



Aerobics

普通高校非奥运特色项目系列教材

健美操

◎主 编 朱晓龙 李立群
副主编 卢 芬 钱宏颖 张晓瑛



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

普通高校非奥运特色项目系列教材

Aerobics

健美操

主 编 朱晓龙 李立群

副 主 编 卢 芬 钱宏颖 张晓瑛

参编人员 (以姓氏笔画为序)

吕荷莉 余民权 余保玲 吴升扣

周亚军 郑 敏 郭 虹 黄永妃

谢银儿 虞晓燕



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操 / 朱晓龙, 李立群主编. — 杭州: 浙江大学出版社,
2014. 1

ISBN 978-7-308-12457-7

I. ①健… II. ①朱…②李… III. ①健美操—教材 IV.
①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 260578 号

健美操

朱晓龙 李立群 主编

丛书策划 葛娟

责任编辑 葛娟

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 15.75

字 数 330 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 刷

书 号 ISBN 978-7-308

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装精美

浙江大学出版社发行部联系方式:

zjupress.tmall.com

普通高校非奥运特色项目系列教材

学术顾问委员会

- | | | |
|-------|-----|--------------------------------------|
| 名誉主任 | 王 芬 | 北京体育大学副校长 |
| | 陈 劲 | 浙江大学本科生院常务副院长 |
| 主 任 | 吴叶海 | 浙江大学公共体育部主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地主任 |
| 副 主 任 | 吴 键 | 中央教科所体育卫生艺术教育研究中心主任 |
| | 刘海元 | 中国体育科学学会学校体育分会常委、副秘书长 |
| | 徐剑津 | 浙江省教育厅体卫艺处正处调研员、浙江省大学生体育协会秘书长 |
| | 陈志强 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 姜 丽 | 浙江工商大学体育部、国家体育教学指导委员会委员 |
| 委 员 | 胡振浩 | 浙江省经济职业学院体育部主任、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 王皋华 | 北京首都体育学院、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 金晓峰 | 浙江省丽水学院教育学院院长、民族传统体育浙江省基地负责人 |
| | 张 杰 | 中国美术学院体育部主任、浙江省大学生体育协会健美操分会秘书长 |
| | 赵 军 | 浙江树人大学体育部主任、浙江省大学生体育协会田径分会主席 |
| | 林小美 | 浙江大学体育系主任、浙江省大学生体育协会武术分会副主席 |
| | 董晓虹 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 虞力宏 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省大学生体育协会网球分会秘书长 |
| | 江晓宇 | 浙江大学公共体育部总支书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 陈忠焕 | 浙江大学公共体育部总支副书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 钱宏颖 | 浙江大学公共体育部教研管理中心副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |

普通高校非奥运特色项目系列教材

编 委 会

(以姓氏笔画为序)

卢 芬	付旭波	刘 剑	朱 莉	朱晓龙
江晓宇	吴 剑	陈 烽	张 锐	吴叶海
张华达	张自强	陈志强	陈忠焕	余保玲
林 洁	林小美	林时云	季守祥	金慧娟
柳志鹏	施晋江	顾 民	钱 锋	钱宏颖
黄 力	葛丽华	董育平	董晓虹	程路明
虞力宏	潘雯雯	潘德运		

序

PREFACE

高等学校体育是整个国民体育的基础,是我国体育工作的重点。21 世纪高等教育更注重促进人的全面发展,强调“健康第一”,全面推进素质教育,把教育改革提高到一个新的高度。2010 年《国家中长期教育改革和发展规划纲要》指出,今后十年我国教育改革发展要贯彻优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量的方针。随着社会发展和人的需求的变化,高校的社会功能被不断拓展,体育的育人功能日益突显,目前“办特色学校 创教育品牌”已成为我国众多教育工作者的共识。时代在变,学生的兴趣爱好也在变,丰富高校体育课程资源,开创学生喜闻乐见的体育项目势在必行。

非奥项目是相对于奥运项目而言。中国地大物博,非奥体育项目丰富多彩,通常都是人们喜闻乐见的传统体育项目,具有广泛的传播性、娱乐性,或较强的民族色彩,显示出独特的魅力。这些源自生活的体育项目,更显亲和力,满足了人们对多样化体育的观赏和参与的需求,为促进体育文化交流提供了广阔舞台,促进全民健身活动的广泛开展。

浙江大学公共体育部依托浙江省人民政府、浙江省体育局授予“浙江省非奥项目发展培训基地”为契机,依据学校培育的目标,在公共体育教育中确立突出以非奥项目为特色,强调学生的参与性、普及性、趣味性和文化特色,积极发掘非奥项目其特有的健身和文化价值,推动普及和提高。将具有民间、民俗风情和富有地方特色的非奥体育项目运用到大学体育教育之中,为大学生从事终身体育打下基础。使非奥运项目与奥运项目相互促进,真正形成内容丰富多彩、形式活泼多样、学生积极参与的校园体育文化氛围。

这套非奥项目系列丛书包括健美、体育舞蹈与排舞、武术、健美操、定向越野、无线电测向、桥牌、五人制足球、三人制篮球、英式橄榄球、软式网球等十余种,结合健康教育理念,融知识性、趣味性与实用性于一体,选题新颖,是目前国内普通高校公共体育教育中不可多得的选项课教材。

北京体育大学副校长

前言

FOREWORD

21 世纪精彩纷呈,变化莫测,大学生的价值观与生活方式也发生了很大的变化。高校越来越重视大学生的身体练习,积极倡导以丰富多彩的练习手段吸引更多的学生投入现代健身运动中来。为适应高等院校体育课程改革的需要,提高学生的体质健康水平,开拓学生视野,满足不同层次学生对知识与技能的需求,特编写本教材,以便于指导不同层次学生的学习与锻炼,使学生带着健康、愉悦、积极的态度,进入自觉练的状态中去。

健美操虽然没有被列为奥运会的比赛项目,但它作为一项全民健身项目,深受广大学生及人民群众的喜爱。全国每年都有各种类别的健美操比赛,并且我国健美操水平也逐年提高,跻身国际前列。

本书用通俗易懂的语言阐述了健美操项目的专业知识和技术运用,结合项目特点及国际健美操的发展趋势,把健美操课程分为初、中和高级三部分进行编写,以适合于不同层次水平的大学生需求。在初、中级健美操内容中增加了有氧拉丁、爵士、踏板等不同种类型的健身操内容;而高级健美操则偏重于竞技健美操的练习。学生可以根据自身的基础选择适合自己的套路进行练习。同时本书也融合了营养、运动处方、医务监督、运动损伤的预防及处理等内容。本教材内容丰富,形式多样,寓娱乐于健身之中,通过适当的健美操练习,培养审美意识,提高健康水平,为社会培养高素质、高文化、健康的精英人才而创造条件。

本教材中示范动作的拍摄由都兴鸿和盛亚婷等承担。在此一并表示感谢。同时由于时间和编者的水平有限,不妥之处,敬请同行及读者批评指正。

朱晓龙

2013 年 11 月

目 录

CONTENTS

第一章 健美操运动概述	1
第一节 健美操运动起源与发展趋势	1
第二节 健美操运动分类、特点与内容	8
第三节 健美操运动对当代大学生健身的价值	13
第二章 健美操的基础知识及运用	16
第一节 健美操锻炼的生理负荷	16
第二节 健美操运动的营养指导	23
第三节 健美操的基本元素	32
第四节 健美操与形体美	44
第三章 健美操运动安全与评价	60
第一节 健美操运动的专项身体素质	60
第二节 常见健美操运动练习方法	67
第三节 健美操的运动处方	71
第四节 健美操运动的健身水平评价	80
第五节 健美操运动中常见运动损伤的预防与处理	82
第四章 健美操运动技术	92
第一节 初级健美操	92



第二节 中级健美操	117
第三节 高级健美操	138
第五章 健美操创编指南	169
第一节 健美操的创编元素	169
第二节 健美操的音乐选择与应用	175
第三节 健美操成套的创编	179
第六章 健美操运动的竞赛组织与规则	188
第一节 健美操运动竞赛组织与要求	188
第二节 健美操运动竞赛常用规则和裁判法	193
第三节 校园小型竞赛与活动的组织与实施	200
第七章 啦啦操	202
第一节 啦啦操概述	202
第二节 啦啦操基本动作及范例	208
第三节 啦啦操竞赛规则	227
附 录	
附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法	231
附录二 《国家学生体质健康标准》大学生评分表	233
附录三 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表	239
主要参考文献	241

第一章 健美操运动概述



应知导航

当你第一次接触健美操运动,一定会被那激情洋溢、充满青春活力的气氛所感染。健美操之所以被人们青睐,那是因为它不仅具有体育的魅力,而且具有艺术的感染力。本章对健美操的起源与发展、分类与特点以及健美操的锻炼价值进行阐述,使学生对健美操这个运动项目有一个基本的了解,从认识它到喜欢它。树立自觉锻炼的意识。

第一节 健美操运动起源与发展趋势

健美操(Aerobics)是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和健身娱乐目的的一项体育运动。它体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。

一、国际健美操运动发展简况

(一)国际健美操运动的起源

健美操的起源可追溯到两千多年前,那时的古希腊人出于朴素的唯物主义观点和乐观主义精神,把身体的健美、力量与生命联系起来,认为世界万事万物之中,唯有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。早在 2400 年前,古希腊雕刻家米隆塑造了一个显示男子健与美的典型——“掷铁饼者”,这是古希腊人崇尚人体美的历史见证。爱神维纳斯就是当时希腊人最理想的女子健美楷模。古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼,同时提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张,对人体美的崇尚举世闻名。

古印度人很早就流行一种瑜伽术,它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身、





调息、调心,运用意识对身体自我调节,使人身体完全得到伸展,精神得到放松与恢复,从而达到延年益寿的目的。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势,这些姿势与当前世界流行的健美操常用基本姿势是一致的。古代人对健身健美的追求以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊罗马等古典文化重新被振兴,人体美受到了格外的重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,并提倡开展体操运动。

现代健美操于20世纪60年代末开始萌芽,最初是美国太空总署的医学博士库珀(Cooper)为太空人所设计的体能训练项目,后来加入音乐伴奏、特殊器材等,形成了具有独特体系的运动,并很快风靡世界。1969年,杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。

20世纪80年代初,健美操作为一项独立的运动项目兴起,其标志就是简·方达健美操的出现。作为现代健美操运动的发起人之一,简·方达根据自己的亲身体会和实践编写了《简·方达健美操》一书及录像带,自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,被译成20多种文字,在世界30多个国家发行,在全球引起轰动。简·方达对健美操运动在世界范围内的流行与发展起了巨大的推动作用,也使简·方达成为80年代风靡世界的健美操杰出代表人物。

健美操运动自兴起以来,以强大的生命力迅速在全世界流行起来。到目前为止,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃开展,在一些发展中国家和地区也得到不同程度的发展。各种健美操俱乐部、健美操中心和健美操培训班如雨后春笋般到处涌现,许许多多的人选择健美操作为自己主要的健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。

美国是对健美操发展有着较大影响的国家。它创办了上千个健美操俱乐部、健身房,为人们提供了从事健美操锻炼的场所。1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约2.4亿美元。美国既推动了塑造体型、健康身心的健身健美操的发展,同时又是竞技健美操的创始国。1985年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛,正是这次比赛,使健美操得到了迅速推广和发展,以致成为全球性的运动。近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为目的的竞技健美操,一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

健美操在欧洲的开展也很普及,在法国练习健美操的人已达400万人,每人每年约花335美元参加健美操中心活动,仅巴黎就有1000多个健美操中心,法国电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目之一。德国人为了形体美不惜花钱,而意大利的罗马有40处健美操场所,每天跳操的人从早到晚从不间断。苏联把健美操已列入大、中、小学校的体育教学大纲中,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台为广大健美操爱好者教授健美操。



健美操在亚洲的发展也已风起云涌。日本的健美操竞赛制度是将竞技性健美操与健身性健美操有机地结合起来,调动了广大群众的积极性,吸引了更多的健美操爱好者。在国际体操联合会(FIG)成立健美操委员会以前,总部设在日本的国际健美操联合会(IAF)一直是国际上最大的健美操组织。同时健美操在新加坡、韩国、中国香港地区以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来。

(二) 国际健身协会和竞技性健美操组织

随着健美操运动在世界范围内的开展,参与健美操锻炼的人群逐年增加,越来越多的人意识到健美操运动的强大生命力,同时也看到了其中蕴藏着的巨大市场潜力。目前国际上的健美操组织和机构较多,均致力于健美操运动的发展及在全世界的普及,为扩大健美操在世界范围的影响力,提高健美操的运动技术水平作出了重要贡献。

1. 国际健身健美操组织

目前世界上存在着许多健身性的国际组织,其中 IDEA、FISAF、Asiafit 是较有影响力的三个健身性组织。这些健身性国际组织涉及的面较广,包括所有与健身和健康相关的内容,健美操只是所涉及内容的一部分。

表 1-1-1 国际健身健美操组织

名称	成立时间	总部	特 点
国际健身协会 (IDEA)	1982 年	美国	世界上最大的国际性健身组织。目前有来自 80 多个国家的 23000 多名会员。国际健身协会致力于为世界各地的健身专家提供最新健身信息和继续教育的机会。该组织有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上很有影响的“IDEA 健身大会”等。
国际健美操与 健身联合会 (FISAF)	20 世纪 80 年代中期	澳大利亚	有会员国 40 多个。除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,并颁发国际健身指导员证书。FISAF 通过健身冠军赛、大会、博览会、教育节目和其他的健身活动来宣传健康意识。现在的 FISAF 已经成为一个广泛开展健康活动的国际性网络组织。
亚洲健身协会 (Asiafit)	1991 年	中国香港	亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。该协会通过它的全球网络,支持教育、宣传健康,并致力于推动健康和健身教育在亚洲的发展。它有自己的专业出版物,并组织各种健身宣传和教育活动,如一年一度的“亚洲健身协会健身大会”等。



2. 国际竞技性健美操组织

表 1-1-2 国际竞技性健美操组织

名称	成立时间	总部	特 点
国际体操联合会(FIG)	1981 年	瑞士	世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一。1994 年国际体操联合会成立了国际体操联合会——竞技健美操分会。世界竞技健美操锦标赛是 FIG 组织的正式比赛。首届世界竞技健美操锦标赛于 1995 年在法国巴黎举行,每年举办一届。2000 年第六届后改为每两年举办一届,在双数年举行,每届都有 30 多个国家,百名以上的运动员参赛。
国际健美操冠军联合会(ANAC)	1980 年	美国	每年举办 ANAC 世界健美操冠军赛。1983 年在美国举行了首届健美操比赛。由于比赛的成功,自 1984 年起健美操便发展成一项竞技性的运动,从而使健美操在世界各地兴起。
国际健美操联合会(IAF)	1983 年	日本	在 1994 年以前,是世界上最大的国际健美操组织。目前有会员国近 30 个,每年举办 IAF 健美操世界杯赛。1990 年,国际健美操联合会日本东京举办了首届健美操世界杯赛。

二、我国健美操运动发展简况

(一)我国健美操运动的起源与发展

20 世纪 80 年代,健美操热传到了我国。为推动健美操在我国的发展,1984 年北京体育大学成立了健美操研究组。1985 年由北京体育大学创编并推广的“青年韵律操”等六套健美操,在全国各大院校受到广大青年学生的喜爱。1986 年北京体育大学编写的我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育大学本科生中开设了健美操选修课。此后,全国许多高等院校将健美操列入教学大纲,使健美操运动在青年人汇集的高校得到广泛地开展,由此扩大了健美操运动的社会影响力,并使这一新兴运动项目的开展向社会延伸。

1987 年由康华健美康复研究所、北京体育学院、中央电视台等联合举办了全国首届“长城杯”健美操比赛,随后又分别组织过少年儿童、青年、中老年健美操比赛,主题就是健身健美操。当时的组织不够系统与规范,直到 90 年代初期,随着中国健美协会和大学生健美操协会的成立,我国的健美操比赛才逐步走向正规化。目前,我国每年都要举办各种健美操比赛,如全国健美操锦标赛、全国大学生健美操比赛和全国职工健美操比赛等。1997 年开始,全国健美操锦标赛增加了中老年组的比赛,扩大了规模和影响,吸引了

更多的人参与健美操运动,使健美操运动在中国健康有序地发展。

表 1-1-3 我国历年举行的健美操比赛

序号	时间	地点	比赛名称
1	1987.5	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
2	1991.6	北京	全国健美操锦标赛
3	1992.6	佛山	全国健美操锦标赛
4	1992.10	北京	全国健美操冠军赛
5	1994.5	南昌	全国健美操锦标赛
6	1995.5	厦门	全国健美操锦标赛
7	1996.10	沈阳	全国健美操锦标赛
8	1998.10	成都	全国健美操锦标赛
9	1999.6	萧山	全国健美操锦标赛
10	2000.5	南京	全国健美操锦标赛
11	2000.6	宁波	全国体育大会健美操比赛
12	2001.8	南京	全国健美操锦标赛
13	2002.4	苏州	全国健美操锦标赛
14	2003.8	昆明	全国健美操锦标赛
15	2003.10	济南	全国健美操冠军赛
16	2004.3	长沙	全国健美操锦标赛
17	2004.9	济南	全国健美操冠军赛
18	2005.8	海口	全国健美操锦标赛
19	2005.10	宁波	全国健美操冠军赛
20	2006.12	深圳	全国健美操锦标赛
21	2007.10	烟台	全国健美操锦标赛
22	2007.11	无锡	全国健美操冠军赛
23	2008.10	青岛	全国健美操锦标赛
24	2008.12	上海	全国健美操冠军赛
25	2009.11	厦门	全国健美操锦标赛
26	2009.12	北京	全国健美操冠军赛
27	2010.10	无锡	全国健美操锦标赛



续表

序号	时间	地点	比赛名称
28	2011.6	深圳	全国健美操锦标赛
29	2011.11	贵阳	全国健美操冠军赛
30	2012.5	威海	全国健美操锦标赛
31	2012.11	温州	全国健美操冠军赛
32	2013.7	泰安	全国健美操锦标赛

近年来我国健美操的国际交往也逐步增加。1987年由北京体育大学组成的健美操队出访了日本,这是我国健美操运动第一次走出国门。1987年我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛。1995年,我国又派队参加了由FIG在法国举行的第一届世界竞技健美操锦标赛。1998年随着健美操协会归于体操中心,我国更加重视健美操与国际间的友好交往,参加了同年4月在日本举行的世界杯赛,5月在意大利举行的第四届世界锦标赛,7月在美国举行的ANAC世界健美操冠军赛。虽然参加国际大赛的成绩不理想,但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个良好开端。

2006年6月1日至3日在江苏省南京市举行的第九届世界健美操锦标赛上,中国选手敖金平获得男子单人操冠军,实现了中国在世锦赛上金牌零的突破。中国选手在本次世锦赛的5个单项中获得两金两银一铜,全面创造了中国队在世锦赛上的最好成绩。

2007年5月12日在法国举办的第三届世界杯总决赛。中国健美操队获得两金、一银、一铜,总分第一的佳绩。

2010年6月17日至21日在法国举行的健美操世界锦标赛上,中国健美操队获得一金、一银、一铜的优秀成绩。

2011年2月24日至27日,在法国举行的健美操世界杯系列赛(第一站),我国健美操运动员大获全胜,把比赛五个项目的金牌全部摘入囊中。

2011年5月12日至15日,在保加利亚举行的健美操世界杯系列赛(第二站),有24个国家700多名运动员,中国健美操队在本次比赛中获得四金一银的优异成绩。

2012年6月4日在保加利亚索菲亚举行第12届健美操世界锦标赛,中国健美操队夺得7个项目的4枚金牌2枚铜牌,并获得第二年世界运动会所有项目的参赛入场券,其中三人操再次蝉联世锦赛该项目的世界冠军。

(二)我国健美操协会

1. 中国健美操协会(CAA)

中国健美操协会成立于1992年9月,总部设在北京。这个协会每年举办健美操指导员、教练员、裁判员的培训班,并且举行全国健美操锦标赛。1997年初中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心,理顺了我国与国际健美操组织的

关系和我国健美操组织内部管理体制。中国健美操协会先后制定了《健美操活动管理办法》、《全国健美操指导员专业技术等级实施办法》、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》,这些对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,标志着我国健美操运动进入一个崭新的发展阶段。

2. 中国大学生体育协会健美操分会

协会成立于1992年,是一个专门管理高校健美操开展工作的组织。它致力于中国学校健美操、艺术体操、动感拉拉队、体育舞蹈、健身健美等项目的全国推广开展、师资培训、资格认证、技术指导与赛事活动的举办以及与国际交流工作。协会每年举办一次全国大学生健美操锦标赛,以及一次全国高校健美操教练员、裁判员培训班,至今已举办了二十余届。

三、健美操运动的发展趋势

(一)健身健美操的发展趋势

1. 健身健美操的市场前景将更加广阔

随着生活水平的提高,现代人们的生活水平发生了巨大的变化,其特点是体力活动减少,脑力劳动增加,工作和生活的压力增大,随之而来的是文明病的蔓延。人们逐渐意识到健康的重要性,对健身的需求日益强烈,从而推动了健美操运动的开展。健身性健美操作为社会体育的重要组成部分,以其独特的魅力和特点受到人们喜爱。在这种社会大环境下,健身性健美操的市场前景将更加广阔。

2. 健身健美操的种类和练习形式将更加多样化

随着健身运动的不断发展,人们对健身的理解进一步加深,知识水平和健身的科学化程度不断提高,对健身的需求也更加追求多样化和个性化。因此出现了各种新的健美操形式,比如各种器械健美操、水中健美操以及添加流行元素的特殊风格健美操,如拳击健美操、拉丁健美操、瑜伽健美操、街舞等。这些新兴的健美操出现,迎合了参加锻炼者的年龄、性别、职业、知识结构、身体状况、健康水平和健身目的不同的需要。

3. 健身健美操练习的科学化程度将不断提高

科学化是保证健身性健美操练习效果的关键。对不同人群体质的测定可提供科学有效的运动处方。只有不断提高锻炼的科学性,才能使参加健美操练习的人真正达到有效锻炼身体目的,并保证健美操运动过程中的安全性。因此科学化也是健身健美操运动自身发展的需要。

(二)竞技健美操的发展趋势

1. 更加注重艺术性创新

竞技健美操是一项艺术性极高并要求不断创新运动项目。根据国际体操联合会2013—2016年版《竞技健美操竞赛规则》,成套动作的创编必须展示出创造性的内容体现



复杂性和原创性,并有艺术表现性。动作的编排、过渡连接及空间的使用和转换的流畅性都是艺术性创新的具体体现。艺术性创新要求成套动作的编排要新颖和多样化,体现音乐的风格、动作和运动员的表现之间的完美结合。艺术性创新将是竞技性健美操未来发展的重要部分。现代竞技健美操的连接更加巧妙,动作类型的选择也向高、难、新、奇发展。

2. 动作技术的完成将更加完美

新周期健美操竞赛规则对动作技术的完成质量提出了更高的要求,强调成套动作必须表现出最高的准确性且无失误,尽可能展示完美的形态、姿态和关节的准确位置,体现整体的配合,展现健美操的特点,同时对难度动作的规格、减分标准及最低完成界限也做了严格详细的规定。竞技健美操对成套动作中出现不同程度的错误进行累积减分,对动作完成质量的扣分尺度加强。因此,动作的完美完成将是运动员的技术和竞技水平的具体体现,是取得优异成绩的根本。

3. 难度动作向多样化方向发展

国际体操联合会 2013 版《竞技健美操竞赛规则》审核了动作的最低要求并重新调整部分难度动作的价值。新规则把难度动作分成动力性力量、静力性力量、跳与跃、平衡与柔韧四大类,难度动作分值分为 0.1~1.0 分。在降低难度动作最低要求及减少难度动作数量的同时,对超过 10 个难度动作、难度动作缺组、超过 5 次地面动作、超过 2 次落地成俯撑、超过 2 次落地成劈叉、难度动作重复等都要进行减分,这意味着难度动作的选择将向着更加多样化的方向发展。运动员在比赛中难度动作要想获得高分,就必须选择不同类型、高级别的难度动作,保证难度动作数量,达到难度动作的最低标准。复合难度是指运用全身能力和高技巧同时完成不同类型难度,复合难度的创新将是对运动员体能、身体素质、技术水平等综合素质和能力的考验。

第二节 健美操运动分类、特点与内容

一、健美操的分类

(一)健身健美操(舞)

健身健美操(舞),是一种有氧运动。它是集健身、娱乐、防病为一体的群众性、普及性健身运动。健身健美操(舞)练习的主要目的是“健身美体,增进健康”。因此,在练习时可以根据个体情况及时变化,严格遵循“健康、安全”的原则,预防运动损伤的出现,在保证安全的基础上,达到锻炼身体的目的。健身健美操(舞)动作比较简单,种类繁多,讲究针对性和实效性,节奏感强,强度和难度相对较低,而且练习时间可长可短,可以根据