

健美操理论课讲稿

第一章 健美操运动概述

第一节 健美操运动的概念与分类

一、健美操运动的概念

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。主要锻炼练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。随着现代物质文明的提高，人们花钱买健康的观念不断增强，健美操运动在我国越来越受到欢迎，已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部份。

二、健美操运动的分类及区别

1、健美操运动的分类

（一）健身性健美操

健身性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。健身性健美操的动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，并均以对称的形式出现。健身性健美操的练习时间可长可短，在练习的要求上也可以根据个体情况而变化，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

健身性健美操按练习形式可分为：徒手健美操、轻器械健美操和特殊场地健美操三大类。

1. 徒手健美操包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操。

2. 器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种有氧健美操。

3. 特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快，但在国内还开展较少，目前我们了解到的有水中健美操和固定器械健美操。

（二）竞技性健美操

竞技性健美操是在健身性健美操的基础上发展而产生的。竞技性健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、混双、三人和五人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间、动作的完成、难度动作的数量等方面都必须严格按照规则进行。由于竞赛的主要目的就是取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并严格避免重复动作和对称性动作。成套音乐时长为1分20秒，允许有加减5秒的宽容度。

（三）表演性健美操

除了健身性健美操和竞技性健美操，在我国还有一种表演性健美操。表演性健美操的主要练习目的是“表演”，它是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操，时间一般为2-5分钟。

2、健美操运动的区别

1、目的不同：

(1) 竞技性健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、混双、三人和五人。

(2) 健身性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。

(3) 表演性健美操的主要练习目的是“表演”，它是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操，时间一般为2—5分钟。

2、要求不同：

(1) 竞技性健美操在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行，规则对成套的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。

(2) 健身性健美操一般的练习时间为一个小时左右，在练习的要求上根据个体情况而变化，严格遵循“健康、安全”的原则，防止运动损伤的出现，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

(3) 在参与的人数上可是单人，也可是多人，并可在成套中加入队形变化和集体配合的动作，表演者可以利用轻器械，如花环、旗子等，还可采用一些风格化的舞蹈动作，如爵士舞等，以达到烘托气氛，感染观众，增加表演效果的目的。

3、动作要求不同：

(1) 由于竞赛的主要目的就是要取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并严格避免重复动作和对称动作。

(2) 由于健身性健美操的唯一练习目的就是“健身”，因此它的动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，常以对称的形式出现。

(3) 表演性健美操的动作较健身性健美操动作复杂，音乐速度可快可慢，并为了保证一定的表演效果，动作较少重复，也不一定是对称性的。

第二节 健美操运动的特点与功能

一、健美操运动的特点

(1) 高度的艺术性：健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。健美操动作协调、流畅、有弹性，使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质，而且从中得到了“美”的享受，提高了审美意识和艺术修养。

(2) 强烈的节奏性：健美操动作具有强烈的节奏感，并通过本身的功效使健美操练习更具有感染力和观赏性。

(3) 广泛的适应性：健美操练习形式多样，运动量可大可小、容易控制，对场地器材的要求也不高，因此对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜。

(4) 健身的安全性：健美操的运动负荷及运动节奏，可自行掌握，也适合不同的人群，

因此既安全而有效。

二、健美操运动的功能

- (1) 增进健康美功能：如今社会所需要的健康不仅是身体健康，还要包括心理健康。生存着的每一个人都应该具有“健康美”的意识。
- (2) 塑造形体美功能：通过长期的健美操练习有利于改善不良的身体姿态，形成优美的体姿，健美操运动可以塑美的体型。
- (3) 娱乐身心、缓解精神压力的功能：健美操作为一项体育运动，以其动作优美、协调、全面锻炼身体，同时有节奏强烈的音乐伴奏而著称，是缓解精神压力的一剂良方。
- (4) 医疗保健功能：健美操作为一项有氧运动，其特点是强度低、密度大，运动量可大可小，容易控制，因此除对健康的人具有良好的健身效果外，对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。健美操练习就能在预防损伤的基础上，达到医疗保健的目的。

第三节 健美操运动的起源与发展

一、健美操运动的起源

“健美操”源于英文原名“Aerobics”，意为“有氧运动”、“有氧健美操”。有氧运动(AEROBICS)最早由美国人 Kenneth Cooper 博士于20世纪60年代开始于美国推广。AEROBICS原来只强调「有氧运动」的重要性，并且以训练心肺功能为主要目的。最早以有氧跑步健身为主，随着有氧运动的发展到20世纪70年代末，健美操运动逐渐受到大众的欢迎。80年代初，美国健身、影视明星 简·方达 根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操的运动，1981年，她编写出版了《简·方达健美术》引起了世界的轰动，这对健美操运动在全世界的发展起到了积极的作用。健美操运动于80年代初传入我国。1987年中国举办了首届“长城杯”中国健美健美操电视邀请赛。

二、健美操运动的发展

(一) 国外健美操运动的发展

1、国际健身协会和竞技性健美操国际组织

- (1) 国际健身协会介绍：国际健身协会(IDEA)；亚洲健身协会(Asiafit)；国际健美操与健身联合会(FISAF)。
- (2) 竞技性健美操国际组织介绍：国际体操联合会健美操委员会(FIG)；国际健美操冠军联合会(ANAC)；国际健美操联合会(IAF)。

2、竞技健美操的产生与发展

健美操作为一项群众性体育活动，只有“比赛”才能使其成为一个真正的体育运动项目。因此有了竞技健美操的产生，为了扩大健美操运动在世界范围的影响。每年各种国际比赛的参赛人数呈逐年增多的趋势，说明竞技健美操发展很快，是一个很有生命力的竞技体育项目。

(二)我国健美操运动的发展

1、健美操首先在高校得到普及

随着我国教育制度改革的不深入，“美育”教育逐渐在学校教育中站有一席之地。健美操也在高校得到普及。

2、社会健美操热的兴起与普及

首次把健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众，其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受，吸引了大批的健身爱好者。随后，越来越多的以健美操为主要形式的健身中心在社会上相继开业。

3、我国健美操管理体系的建立

近年来，中国健美操协会克服了人员少、资金不足等困难，为健美操运动的普及做了大量的工作。随着等级制度的完善，我国健美操运动的普及与提高具有重大意义，必将推动我国健美操运动的快速发展。

4、我国健美操比赛的规范化与多样化

中央电视台等单位参与联合举办了全国首届“长城杯”健美操邀请赛，随后又分别组织过儿童、青年、中老年健美操比赛。近年来，又在全国比赛中增加了健身健美操比赛以及中老年组和少儿组的比赛。

5、国际交流逐步增多

1995年底，我国首次派队参加了由FIG在法国举行的第一届世界锦标赛，到目前为止，我国已多次参加了FIG的世界锦标赛，这标志着我国竞技健美操开始走向了世界。通过参加比赛和学习，使我们了解到国际竞技健美操发展的动向和技术发展趋势，加深了我们对国际规则和健美操技术的理解，有利于我国健美操运动技术水平的进一步提高，极大地促进我国健美操运动的发展。

三、健美操运动的发展趋势

(一)健身性健美操的发展趋势

- 1、人们健康意识的增强将使健身健美操的市场前景更加美好
- 2、健身健美操的种类和练习形式将更加多样化
- 3、健身健美操练习的科学化程度将不断提高
- 4、激烈的市场竞争将更加注重健身指导的服务质量

(二)竞技性健美操的技术发展趋势

根据《项群训练理论》对竞技体育的分类，竞技健美操属于“技能类表现难美项群”。国际体联对竞赛规则的改革将促使竞技健美操运动技术继续沿着难、新、美的方向发展。

- 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的项目。

- 2、动作技术的完成将更加完美。国际体联新规则虽然对难度动作的技术完成标准和缺类的要求降低，却对动作的技术完成质量提出了更高的要求，同时大大加重了动作完成质量

的扣分。

3、难度动作向多样化方向发展。2001—2008年的《国际竞赛规则》将难度动作重新进行了分类并确定了各个难度的价值。

4、挑战自我极限是未来竞技健美操追求的目标。进入奥运会是竞技健美操运动的最高境界，竞技健美操未来发展的趋势必将向挑战自我极限的竞技方向发展。

第二章 健美操基本动作

第一节 健美操术语

一、术语是指各门学科的专门用语。健美操术语即描述健美操动作的专门用语。

1. 动作方法术语：立、蹲、弓步、点地、踢腿、吸腿、平衡、举、屈、伸、摆动、振、绕、绕环、跪、坐、卧、撑。

2. 肢体关系术语：同侧、异侧、同面、异面、同时、依次、双侧、单侧、对称、不对称。

3. 移动术语：移动(Travel)、向前(Forward)、向后(Backward)、向侧(Lateral)、原地(On the spot)、转体(Turn)、绕圆(Circle)。

二、基本概念术语

(一) 有氧操概念术语

有氧练习(Aerobic Exercise)：以人体有氧系统供能的，任何运用大肌肉群的、持续的和有节奏的练习。如：有氧操、游泳、骑自行车等。

冲击力(Impact)：人体运动时对地面产生一定的作用力，而地面同时也给予人体相应的反作用力，既“冲击力”。这种冲击力随着每一个动作自下而上通过人体向上传递并逐渐消失。

无冲击力动作(Non-Impact Moves)：两只脚都接触地面的动作，或不支撑体重的动作。如：双腿半蹲、弓步，以及垫上动作、划船机和自行车练习等。

低冲击力动作(Low Impact Moves)：总有一只脚接触地面的动作。如：踏步、侧交叉步等。

高冲击力动作(High Impact Moves)：两只脚都离开地面、既有腾空的动作。

如：开合跳、吸腿跳等。

(二) 力量练习概念术语

肌肉力量(Muscular Strength)：肌肉收缩抵抗阻力的能力。一次可举起的最大重量为最大肌肉力量。

肌肉耐力(Muscular Endurance)：肌肉长时间保持工作的能力。即运用次强度多次重复或长时间收缩的能力。

阻力练习(Resistance Training)：运用负荷限制正常的动作，使肌肉克服一定阻力的练习。常被用于发展肌肉的力量和耐力。

主动肌(Agonist)：在某一动作中直接收缩的主要用力肌群。

协同肌(Synergist)：在某一动作中协助主动肌用力的肌群。

对抗肌(Antagonist)：和主动肌作用相反的肌群，通常在动作中是放松或伸展的。

固定肌(Stabilizer)：固定主动肌一端附着点所在的肌肉群。固定肌使主动肌的拉力方向

保持一定。另外，固定肌收缩抵抗重力的作用，使练习时身体保持稳定。

向心收缩(Concentric Contraction)：肌肉收缩时克服重力的作用，并引起肌纤维长度缩短。

离心收缩(Eccentric Contraction)：肌肉收缩时借助重力的作用，有控制地伸展肌肉，造成肌纤维逐渐伸长。

动力性收缩(Isotonic Contraction)：肌肉在一定范围内收缩，肌纤维交替收缩短和伸长，既交替做向心收缩和离心收缩。

静力性收缩(Isometric Contraction)：肌肉收缩，但肌纤维长度保持不变。静力性收缩练习对加强肌肉在某一位置上的力量非常有效，因此对保持身体姿态和损伤后的恢复具有重要意义。

三、基本动作名称术语

(一)基本步伐名称术语

踏步 March 走步 Walk 一字步 Easy Walk V字步 V step
漫步 Mambo 并步 Step touch 交叉步 Grapevine
点地（后跟点地） Tap, Touch, (Heel) 后屈腿 Leg curl
吸腿 Knee lift(up) 摆腿 Leg lift 踢腿 Kick 跑 Jog
双脚跳 Jump 开合跳 Jump jack 单腿跳 Hop 弹踢腿跳 Flick
半蹲 Squat 弓步 Lunge

(二)上肢动作名称术语

1、常用手型：①掌型 Blade ②拳型 Fist ③五指张开型 Jazz

2、常用上肢动作

屈臂	Bicep curl	伸臂	Tricep kickback
侧举	Lateral raise	前举	Front raise
低摆	Low row	上提	Upright row
胸前推	Chest press	下拉	Putdown
肩上推	Shoulder press	冲拳	Punch
绕	Scoop	绕环	Circle
摆动	Swing	交叉	Cross

第二节 健美操基本动作

一、基本步伐

（一）基本步伐体系：所有的基本动作可按冲击力分为三种：无冲击力动作、低冲击力动作和高冲击力动作，许多低冲击力动作同时也可做成高冲击力动作。而根据动作完成形式的不同，我们又将基本步伐分类五类：交替类；迈步类；点地类；抬腿类；双腿类。在交替类和迈步类中均有其原始的动作形式，在教初学者课时应从原始动作形式开始。以下所介绍的动作均为最常用的基本动作，你可以在此基础上发展，创造具有你自己风格的独特动作。

有氧操常用基本动作体系

类别	原始动作形式	低冲击力形式	高冲击力形式	无冲击力形式
交替类	踏步 march	踏步 march 走步 walk 一字步 easy walk	跑步 jog	

		V 字步 Vstep 漫步 mambo		
迈 步 类	侧并步 step touch	并步 step touch 迈 步 点 地 step tap(heel) 迈步吸腿 step knee 迈步后屈腿 step curl 侧交叉步 grapevine	并步跳 step jump 小马跳 pony 迈步吸腿跳 step knee 迈 步 后 屈 腿 跳 step curl 侧交叉步跳 grapevine	
点地 类	点地 touch step	腿尖点地 touch, tap 腿跟点地 heel		
抬 起 类	抬腿 Lift step	吸腿 knee lift(up) 摆腿 Leg lift 踢腿 kick	吸腿跳 knee lift 摆腿跳 leg lift 踢腿跳 kick 弹踢腿跳 flick 后屈腿跳 leg curl	
双 腿 类			并腿跳 jump 分腿跳 Squat Jump 开合跳 jumping jack	半蹲 squat 弓步 lunge 提 踵 calf raise

二、常用上肢动作

(一)常用手型：掌型 Blade 拳型 Fist 五指张开型 Jazz

(二)上肢动作：举 Rise 屈臂 Bicep curl 伸臂 Tricep extention (kickback)

屈臂摆动 Low row 上提 Upright row 下拉 Putdown

胸前推 Chest press 冲拳 Punch 肩上推 Shoulder press

摆动 Swing 绕和绕环 Scoop、Circle 交叉 Cross

第三节 健美操基本技术

健身健美操的基本技术主要有落地技术、弹动技术、半蹲技术和身体控制技术。所有这些技术要求都是从保证练习安全性的角度出发的，其中落地技术、弹动技术和半蹲技术实际是紧密联系在一起的。

一、落地技术

健身健美操的落地技术为：落地时，由脚跟过渡到全脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌，然后迅速屈膝——屈髋缓冲。所有动作在瞬间依次完成，用以分解地面对人体的冲击力。同时躯干与手臂保持良好的姿态，肌肉用力以保持动作的稳定与控制。

二、弹动技术

健美操的弹动主要依靠踝关节、膝关节、髋关节的屈伸缓冲而产生，它的主要作用是减少运动对关节的冲击力，从而减少运动对人体造成的损伤。值得注意的是在屈伸的过程之中，腿部的肌肉要协调用力才能有效的防止损伤与产生流畅的弹动动作。

三、半蹲技术

半蹲时，身体重心下降，臀部向后下 45 方向用力，膝关节不应超过脚尖，腰腹、臀部

和大腿肌肉收缩，上体保持正直，重心在两腿之间，起落要有控制。分腿半蹲时，脚尖自然外开，应特别注意膝关节弯曲的方向要与脚尖的方向一致，保持自然关节的正确位置，避免脚尖或膝关节内扣或过度外开，以及膝关节角度小于 90 的“深蹲”。

四、身体控制技术

(一) 身体姿态的控制

健美操的身体姿态是根据练习的安全性和现代人体与行为美的标准而建立的。首先在整个非特殊条件下的运动过程中，身体应该保持自然挺拔，头部稍稍昂起的姿态，颈椎、胸椎、腰椎处于正常生理曲线的位置，并始终保持腰腹和背部肌肉收缩，避免因腰腹部位的摆动和无控制而可能引起的腰部损伤。四肢的位置根据具体的动作要求和练习者的个体情况而定，但无论肢体的位置如何变化都应有所控制，避免“过伸”，尤其是无控制的“过伸”这是造成运动损伤的重要原因。总之，健美操练习过程中的身体姿态取决于肌肉用力的感觉和程度，总的动作感觉应是有控制但不僵硬、松弛而不松懈。

第三章 全国健美操大众锻炼标准介绍

第二套规定动作

(内容附后)

第四章 健美操比赛的组织与裁判

第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容

一、比赛的种类：根据比赛的目的与任务，健美操比赛可分为健身健美操比赛和竞技健美操比赛两大类。健美操比赛的具体种类很多，有锦标赛、冠军赛、联赛、大奖赛、邀请赛、友谊赛、教学比赛等。

二、比赛的特点：

- 1、锦标赛、冠军赛：锦标赛和冠军赛的特点是有严格的规则限制，技术水平高，竞争激烈。通过获取相应名次，可获得相关单位颁发的相应级别的证书。
- 2、全国联赛：特点是有严格的规则限制，技术水平参差不齐，竞争激烈。是全国锦标赛和冠军赛的资格赛。
- 3、大奖赛：特点是水平较高，所设立的奖项较高，优胜者可得到数量很多的奖金和奖品。
- 4、邀请赛和友谊赛：邀请赛和友谊赛的特点是范围较小，技术水平可能不高，重在参与、交流和建立友谊。
- 5、通级赛：通级赛的特点是不以夺取名次为目的，而是以通过和未通过来评估参赛者的技术水平和身体能力，通过者可获得相关单位颁发的相应级别的证书。

三、比赛的形式：按照规则规定，竞技健美操的比赛必须是徒手的成套动作，因此比赛形式是比较单一的。因此健身健美操的比赛形式也相应出现了多样化的趋势。如在国际上很流行的“晋

级式”和“自由式”。

四、比赛的内容：健美操比赛的内容有规定动作和自编动作，也有的比赛只有规定动作或只有自编动作。

第二节 健美操比赛的组织

健美操比赛的组织是一项细致而复杂的工作，组织工作的好坏将直接影响比赛的质量。

一、筹办联席会议

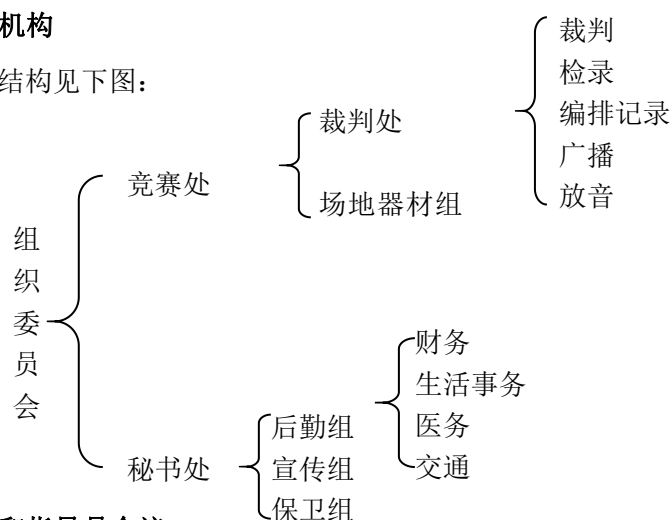
二、制定竞赛规程

竞赛规程一般应包括下列内容：

- (一) 比赛的名称
- (二) 比赛的目的
- (三) 比赛的时间和地点
- (四) 参加单位
- (五) 竞赛项目
- (六) 竞赛办法
- (七) 参加人数规定
- (八) 评分办法及录取名次
- (九) 奖励办法
- (十) 报名及报到的方式
- (十一) 其他

三、建立竞赛组织机构

组委会的组织结构见下图：



四、召开赛前领队和指导员会议

赛前领队和指导员会议是竞赛中的一项重要内容，一般由组委会主持，各处负责人和裁判长参加。会议主要内容包括：

- (一) 介绍比赛准备情况
- (二) 介绍比赛主要负责人和主要工作人员
- (三) 宣布比赛日程及有关规定

(四)解答和解决4参赛队和个人提出的有关问题

(五)抽签排定出场顺序

五、比赛进行的程序

(一)开幕式

(二)进行比赛

(三)闭幕式及发奖

第三节 健美操竞赛的裁判方法简介

健美操运动在全国不断的发展到今天，比赛规模不断扩大，组织不断正规，规则不断完善。竞赛活动逐渐分为健身性健美操的比赛和竞技性健美操的比赛。两种比赛都有各自的平分规则和评分方法。

健身性健美操的评分规则请参照健美操协会编写的《大众普及性健美操评分规则》2003版。

竞技性健美操的评分规则请参照《FIG国际健美操竞赛规则》2017-2020年版最新规则。

裁判组的组成：裁判组一般有裁判长1人、完成裁判4人、艺术裁判4人、难度裁判2人、视线裁判2人、计时裁判1人。

最后得分的计算：几名裁判员的评分去掉最高分和最低分，中间分的平均分即为最后得分。

