

“北京市属高等学校高层次人才引进与培养
计划项目——长城学者培养计划”项目成果

全方位形体健身操的 理论与实践

陈开亮 如 歌 主编

JIANSHENGAO



北京体育大学出版社

“北京市属高等学校高层次人才引进与培养计划项目——长城学者培养计划”项目成果

全方位形体健身操的理论与实践

陈开亮 如 歌 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

全方位形体健身操的理论与实践/陈开亮主编. —
北京: 北京体育大学出版社, 2016. 3
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2229 - 5
I. ①全… II. ①陈… III. ①健美操 - 基本知识
IV. ①G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065555 号

全方位形体健身操的理论与实践

陈开亮 如 歌 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 14.5
字 数: 242 千字

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 49.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

打开网页输入“健身操”3个字，在随即跳出的无数选择中，一定会出现陈开亮和他的“全方位形体健身操”；如果你输入“全方位形体健身操”，就会出现陈开亮和“全方位形体健身操”更多的独家报道。

20世纪90年代初期，“全方位形体健身操”就已经被广大的健身爱好者所熟悉。每天清晨，全国十几家电视台早间的健身栏目几乎同时在播放全方位形体健身操的教学片；北京各大公园、甚至不少小区也出现了大批学习和练习全方位形体健身操的人群。近30年过去了，曾经也在许多健身俱乐部风靡一时的舍宾、迪斯科、霹雳舞很难再觅踪迹，而“全方位形体健身操”仍然是目前许多健身爱好者的选择。“全方位形体健身操”的创编人陈开亮也始终是人们心中“最美的国家级体育社会指导员”和永远年轻的“健康使者”。

2002年5月在国家体育总局召开的纪念毛泽东“发展体育运动，增强人民体质”发表50周年的大会上，我第一次见到这位北京市“群体明星”代表、著名形体教练陈开亮。后来因为工作上的多年合作，使我对这位资深健身教练和他的“全方位形体健身操”有了比较深入的了解与认识。

“全方位形体健身操”的创编始于20世纪80年代初期。深受中医学理论熏陶，有着传统武术积淀、受过正规舞蹈训练，又长期从事群众文化工作的陈开亮，在充分了解、分析、借鉴了国外各类健美操和舞蹈的基础上，用了近30年的时间，创编了包括热身系列、青春热舞系列、中老年调整系列、轻持器械系列、工间健身系列等5大系列33套“全方位形体健身操（舞）”。更为可贵的是陈开亮的创编最为看重的，不是数量而是质量，不是收益而是惠及大众。一套看似简单的工间健身操，不仅是他凭借经验的动作精选，也是他经过无数次亲自体验的结果。

“全方位形体健身操需要多长时间能学会？”这是无数新学员经常问到的问题。

“几分钟就可以”，陈开亮也经常轻松地这样回答。果然，如果你的协调性没有大的问题，不出几分钟你真的能踏上节奏，跟上大部分动作。但是，陈开亮的学员中不乏十几年甚至二十几年的老学员，他们仍然感到还有很多没有完全掌握到要领和精髓的东西，这就是“全方位形体健身操”让人锲而不舍的魅力所在。

随着社会主义市场经济的发展，人们看重的往往不再是社会效益，而是自身利益。陈开亮有着“触电”的经历，他拍摄过《仇中仇》《血泪情仇》等多部影片；也有着“触电”的人脉，影视圈一些著名导演和演员至今仍是他非常要好的朋友。他们总是动员陈开亮离开收入微薄的健身俱乐部，再次进入影视圈。《初春》剧组的导演甚至派人追到健身俱乐部动员他出演角色。可陈开亮虽说也心动，却怎么也不舍放弃投入了几十年心血的大众健身事业，离不开练了那么多年的学员。

日复一日，年复一年。今天的健身方式虽然已经枚不胜数，但成千上万的健身爱好者仍然喜爱着充满激情与时代特色的“全方位形体健身操”。这位即将迎来花甲之年的资深教练陈开亮，也仍然执着地为人们托举着健康的太阳。

骆秉全

2015年4月于北京

编者的话

《全方位形体健身操的理论与实践》一书是由首都体育学院副院长、教授骆秉全牵头研究的北京市长城学者培养计划中“北京市科学化健身问题研究”的子课题研究成果之一。

全方位形体健身操于 20 世纪 80 年代末，伴随中国改革开放和人们日益增长的物质文化需求而诞生。从 1995 年，全方位形体健身操教学片在北京电视台《每日健身》栏目中开始播出，并出现中央电视台及各省市区电视台争相转播的盛况。目前，全方位形体健身操以其富含的科学性、系统性、大众性、实效性，以及艺术上的观赏性和娱乐性等特点，仍是大众最喜爱的健身方式之一；从事大众健身操创编、教学 30 多年的著名形体健身教练陈开亮，仍是最受广大健身爱好者追捧的“最具魅力社会体育指导员”之一。

回顾走过的历程，全方位形体健身操见证和实践了改革开放以后中国大众健身事业蓬勃快速发展的 30 年。90 年代之初，全北京市健身俱乐部的总数不超过 5 家，专业教练员也不过 20 人左右。如今林立在街头巷尾的大小体育健身场馆已不止上千家，教练员数量更是翻了数百倍，这对于大众健身来说是一件非常可喜的事情。但是，快速形成的巨大健身市场，也让一些人看成了“掘金”之地，从没有过体育专业学习和体育专业训练的人一夜之间竟然也可以成为“健身导师”“健身教练”。那么，如何指导大众科学健身，如何让大众健身更加科学化，就成为当前各级体育工作者和体育教学科研人员的紧迫任务和义不容辞的责任。

2014 年初，骆秉全教授把“全方位形体健身操理论与实践”列入“北京市科学化健身问题研究”课题研究，并用了近两年的时间，从科学角度，进一步考察了全方位形体健身操对人的生理机能和心理健康方面的有效与有益的积极影响；从专业角度，进一步对比了全方位形体健身操较之其他健身操突出的功能与特点；从社会

体育角度，全面地总结了全方位形体健身操在推动和影响大众健身方面取得的成绩与成功经验。

我们期待《全方位形体健身操的理论与实践》能让更多的健身爱好者喜欢全方位形体健身操，更期望《全方位形体健身操的理论与实践》能让大家更好地了解科学健身和更懂得如何科学健身。

目 录

CONTENTS

理 论 篇

第一章 概 论	(1)
一、世界性健美热的兴起成为全方位形体健身操起步摇篮	(2)
二、中国健身潮的掀起成为全方位形体健身操发展的沃土	(5)
三、全方位形体健身操对中国大众健美操发展的重要影响	(9)
第二章 现代健康观念与科学健身	(16)
一、现代健康观念的演进	(16)
二、科学健身是获取健康的重要途径	(21)
三、走出认识误区,获取身心健康	(27)
第三章 全方位形体健身操带你走进科学健身王国	(34)
一、全方位形体健身操定位	(34)
二、全方位形体健身操特点	(38)
三、全方位形体健身操教学管理	(44)
第四章 全方位形体健身操诠释	(48)
一、初级阶段操式(9套)	(48)
二、中级阶段操式(9套)	(51)
三、高级阶段操式(10套)	(53)
四、轻持器械操式(3套)	(56)
五、少儿实用操式(2套)	(57)

实 践 篇

第一套《全方位形体健身热身操》	(58)
第二套《全方位形体健身徒手姿态操》	(74)
第三套《全方位形体健身迪斯科》	(93)
第四套《全方位形体健身爵士韵律操》	(121)
第五套《全方位形体健身燕平操》	(148)
第六套《全方位形体健身劲舞》	(173)
第七套《全方位形体健身绵绵舞》	(189)
第八套《全方位形体健身萨尔萨舞》	(207)
参考文献	(222)
后 记	(223)

理 论 篇

第一章 概 论

全方位形体健身操是在中医学、生理学和运动学等自然科学基础上建立起来的一个完整的形体雕塑及训练系统,是成功地把中医学及现代形体雕塑有机地相结合,并以大众喜闻乐见的健身操形式出现的运动项目。它不仅在观念上有机地融合了东西方人对审美的追求,而且创作和教学中重新诠释了体育与舞蹈对“美”的理解,是目前国内享有国家商标注册和国家专利的形体健身操。

20 世纪 80 年代中期,全方位形体健身操伴随着中国人对物质文化生活不断地追求,出现在大众健身市场,这让还处在改革开放初期的中国人感到新奇和崇拜。1995 年开始在中央电视台体育频道、教育频道,北京电视台的体育频道、生活频道以及广东、四川等 20 多个省市的卫视中,陆续进行了长达 8 年之久的电视教学,吸引了数十万名观众和体育健身爱好者的学习和传播。

30 年过去了,全方位形体健身操不仅见证了中国大众体育健身市场的发展历程,也让来自西方的大众健美操在中国有了自己的特色和品牌。

30 年过去了,中国的健身市场已经非常成熟,竞争的压力、利益的诱惑,让许多俱乐部的健身项目成为营养不足的快餐。但是,全方位形体健身操却始终坚持自己的风格、自己的信念和自己的道路,不为金钱利益所驱动,忠实于自己的粉丝,忠诚于大众健身事业。

30 年过去了,全方位形体健身操仍然在追逐着健身潮流,实实在在地改变着人们的精神生活,改善着人们的健康。

一、世界性健美热的兴起成为全方位形体健身操起步摇篮

（一）美国是对世界健美操发展有着重要影响的国家

健美操的起源可以追溯到两千多年以前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名，古印度很早就流行一种瑜伽术，它包括站立、跪、坐、卧、弓步等姿势，这与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。17 世纪意大利医生墨库里奥斯在《体操艺术》等著作中，详细论述了各种形式的体操动作。18 世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程，创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼既是现代体操的雏形，也是现代健美操的起源。19 世纪瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林把解剖学、生理学的知识用于体操，强调身体各部位及身心应协调发展培养健美体态。他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的基础。

现代健美操的兴起是在 20 世纪 60 年代。1968 年美国太空总署医学博士库帕尔（Cooper）为宇航员设计了一种被称为“阿洛别克”（Aerobic）的体能训练项目。“阿洛别克”（Aerobic）把枯燥的宇航员体能训练内容融入了音乐、体操和舞蹈，创编为成套的徒手训练和器械训练动作，用来提高训练效果。后来这种带有娱乐性的训练逐渐形成为具有独特体系的运动，发展为现代健美操的雏形。1969 年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操，并在美国迅速兴起。美国著名电影演员简·方达，曾经为了保持苗条的身材，她采用过节食、服用可卡因和利尿剂等多种方法进行减肥，但都没有收到理想的效果。为此，她开始尝试健美减肥，并获得了成功。1981 年她根据自己的体验撰写了《简·方达健身术》一书，阐述了自己的健身健美体会、观点和方法，成为一本经久不衰的畅销书。该书先后被译成 20 多种文字在 30 多个国家发行，不仅使健身健美成为世界性的一种运动时尚，而且开启了健美运动的历史篇章。1983 年，美国举行首届健美操比赛，并从 1985 年开始举办一年一度的健美操锦标赛，推动健美操更加迅速地走向世界。

（二）健美操与健美操分类

“健美操”一词，在英文称为“Aerobics”，被译为“有氧运动”“健身健美

操”。

关于健美操的分类,有许多观点和方法。例如,有的根据人的不同年龄阶段的不同生理结构划分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操;有的按人体解剖结构活动部位分为头颈健美操、肩部健美操等;也有根据人数、性别等来区分它们的不同类别,很让人眼花缭乱。我们认为根据它的目的和任务,简单地分为健身健美操和竞技健美操两大类,会让我们更清晰地把握健美操的属性与它的自身意义。

健身健美操或称为“大众健美操”。健身健美操以有氧运动为基础,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。它的成套动作主要来源于徒手体操、艺术体操和体育舞蹈。其动作融入了更多的各种舞蹈元素,使它变得更加简单易学,更加具有趣味性和吸引力。不同的年龄、不同的性别、不同职业的群体均可参与学习和锻炼,并能收到非常好的健身效果。健身健美操的学习训练,包括比赛交流,不受严格的规则、规制的约束和限定,它的表演、展示,以及竞赛的直接目的是满足人们对健康和娱乐的追求,在精神层面上,为人们提供充分展示自我和社会交流的平台。随着社会多元化的需求和发展,更多科学、健康、有益的艺术形式和体育形式被其所吸收,也让健身健美操更加丰富多彩,更加广泛地受到健身爱好者的喜爱。

竞技性健美操则是以参赛夺冠,争取优胜为直接目的的竞技项目。特别是2004年国际健美操委员会(FIG)提出“健美操进入奥运会”的目标以后,有了更严格的赛制和规则。因此,竞技健美操虽然同健身健美操一样都有增强体质、美化形体、陶冶情操的作用,但是从运动医学角度来说,竞技健美操与健身健美操对于身体素质的要求和影响,还是有着重要差异。

竞技健美是有氧代谢和无氧代谢相结合的运动,并且以无氧代谢为主。一是运动强度大,动作速度快,每10秒钟在24拍以上;二是动作技术复杂,完成任何未按竞技健美操定义完成的动作都将被扣分;三是难度大,健美操动作的姿态要求是躯干直,呈一字直线位置,臂腿的动作要有力、外形清晰;四是变化多,成套动作必须包括展示动力性力量、静力性力量、跑跳(爆发力)、平衡和柔韧等方面的难度动作;五是追求动作的全面性、准确性、艺术性、创新性;六是强调成套动作编排的合理性、流畅性和艺术感染力。因此,它对人的体态、体能、心理、意志,以

及技术、技巧等方面都具有很高要求。

从上述来看,健身健美操与竞技健美操主要有3方面的不同。

1. 训练的目的不同。健身健美操通过完整的形体训练,科学地改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作的节奏,培养人良好的体姿体态,以及健康意识,从而达到全面提高自身身体素质的目的。而竞技健美操是要根据竞赛规则与规程的要求,使运动员熟练、准确掌握健美操动作、技术以及健美操创编的原则和方法,提高协调性、节奏感以及审美观,培养合作意识,团队精神,其落脚点在于最终创造理想的运动成绩。

2. 训练对象不同。健身健美操顾名思义,它的重点是“健身”,是为健身而运动。运动强度和动作难度相对较低,可为社会不同年龄、层次、性别、职业的人所选用。针对不同年龄结构,可分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操等。而竞技健美操参赛夺冠为目的,有特定的比赛规则和评分方法,需要完成有一定技术难度的动作或动作组合,对人体的心肺功能、身体素质、技术技能和艺术表现能力有较高要求,它的特定学习训练对象,一般以专业运动员和有一定运动基础的青少年为主。

3. 训练要求不同。健身健美操是集健身、娱乐、防病为一体的群众性普及性健身运动,以强身健体为目的。所以,它要求运动量适度、适量,要保证训练对象的运动量一定要在身体各部位和心肺功能处在安全值的范围内。竞技健美操的训练,是要让运动员基本运动能力不断攀升超越自我,直至达到或超越自身极限。

(三) 健美操在中国的传播发展

大众健美操在中国的快速传播和发展,得益于20世纪70年代末中国改革开放所带来的社会巨大变革,以及人们思想观念的解放和日益增长的物质文化需求。

20世纪80年代,是健美操运动在中国快速普及阶段。

1982年底,上海电视台录制播出了“形体健美操”“持环健美操”等专题节目,让更多的中国人了解和喜欢上了健美操。

1983年,我国体操健将戚玉芳在北京崇文区工人俱乐部举办健美操培训班,率先把健美操带进大众健身市场。

1984年中央电视台播放的孙玉昆编创的“女子健美操”节目等都对加快健美操

在中国的普及起到了积极地促进作用。

1986年4月在广州举行的“全国女子健美操表演赛”，是我国第一次开展健美操比赛，展示了我国健美操发展的成果。

1986年7月北京康华健美康复研究所主办了全国首届“康康杯”儿童健美操友好邀请赛。

1987年1月由北京体育大学和共青团北京市委联合举办了“北京市首届青年韵律操比赛”，同年5月，上海市举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。

1987年5月，由康华健美研究所、北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——“长城杯”健美操友好邀请赛，盛况空前。

1988年10月，国家体委群体司和国家教委体卫司联合委托中国儿童少年活动中心举办了有22个省、市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”，让健美操在少年儿童中得到广泛普及。

1988年10月，由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、中国体育报社等单位联合举办的“全国中老年迪斯科健身操（舞）电视大奖赛”，把我国中老年健美操运动的发展推向新的高峰。

20世纪90年代，伴随着我国的社会、经济、文化的飞速发展和物质生活水平的提高，人们开始注重自己的身心健康和生活的质量。健美操运动顺应了人们倡导健康、文明生活方式的社会潮流，因此，迅速成为了一种社会健身时尚。

1992年“中国大学生体协健美操艺术体操协会”和“中国健美操协会”分别在北京相继正式成立，标志着我国健美操运动进入到一个崭新的发展阶段。

1995年底，我国首次派队参加了由国际体操联合会举行的第一届世界锦标赛，与国际之间的交流逐步增多，极大地促进了我国健美操运动的发展。

二、中国健身潮的掀起成为全方位形体健身操发展的沃土

（一）小康社会目标的逐步实现让大众健身潮涌动

最初，多数人是从国际国内的各种赛事中认识了健美操，但健美操真正走进人

们日常体育锻炼生活，并成为今天的“健身操”，还是经过了漫长的借鉴、分化与融合的过程。

改革开放初期，对于很多既还没有完全解决温饱问题，也没摆脱传统消费观念束缚的中国人来说，花钱、花时间“健身”还只能是一个传说。健身健美操在大众体育健身方面的普及，并发展成为广大健身者喜闻乐见的“健身操”，是伴随着中国改革开放和中国老百姓物质文化生活水平不断提高而提高，不断发展而发展的。因此，可以说全方位形体健身操既是时代的产物，也是中国物质文明和精神文明发展、进步的见证。

一般来说，健美操是西方人根据自身的体质、体格和体形特征，以及偏好所创编。中国的健身健美爱好者练习以后，发现这种健美操虽然对于迅速提高体能、强壮肌肉有着明显的效果，但是它所带来的健壮有余，美感不足，希望改善的部位效果不明显，下肢运动损伤较多，特别是踝骨易于劳损等问题都亟待解决。

1987年，全方位形体健身操中的《全方位形体健身徒手姿态操》《全方位形体健身初级跑跳操》等6套操式，以独特的艺术风格及全新的健身理念，走进公众视线，并引起极大关注。全方位形体健身操与同期出现健美操所不同是，它不是对欧美健美操的简单模仿与克隆，而是建立在对中医运动学和民族操（舞）的研究，以及形体教学的经验基础上。从最初创作就把运动医学特别是中医保健理论作为科学支点，认真比对、探究健美操对人体骨骼、肌肉和经络的影响，把“适合自己最好”作为大众健身操的基本创作理念，并把这种理念融入不同作品之中，努力寻求健身健美的最佳运动方式和动作组合，并以独特的编排形式与风格呈现给人们。

全方位形体健身操涉及的人群非常广泛：既有脑力劳动者，也有体力劳动者；既有在职人群，也有退休人员；既有女性，也有男性；既有长者，也有儿童。但即使是这样一个庞杂的人群，大家都可以在全方位形体健身操找到适合自己和自己喜爱的东西。同时，全方位形体健身操与众不同的还在于，它不仅适合健身房集体学习操练，而且也适合于家庭学习操练，许多人就是通过电视学会并喜欢上这套健身操的。全方位形体健身操让你通过训练，所关注的不再是自己的胖瘦，而是体型的匀称、体态的优美、动作的协调，以及充满活力与生机的健康状态。

1993年12月10日中国文化报《五彩人生》栏目中，一篇《让你的形体更美丽》的署名文章，让更多的健身爱好者了解了全方位形体健身操，也引起全国各媒

体的高度关注。《中国体育报》《中国妇女报》《中国轻工报》《中国服饰报》《中国少年报》《世界信息报》《生活时报》《大众健康》《医药养生保健报》《北京日报》《北京晚报》《北京青年报》，包括《光明日报》和《人民日报》等数十家媒体先后以“全方位形体健身操不可思议的魅力”“陈开亮的形体健身全方位”“中国人跳中国人的健身操”“形体操：留住青春”“全方位：让京城女性更健美”“科学性、大众性、实效性全方位形体健身操走近职工群众”“全方位重塑东方人的形与神”，及“风靡京城的全方位”等标题，从方方面面不同角度争相报道了全方位形体健身操在社会上的广泛影响和在科学健身方面的成绩。

北京电视台从20世纪90年代开辟全方位形体健身操教学栏目，到2014年的“京城健身鼻祖陈开亮”专题报道，对全方位形体健身操追踪报道了近30年之久。

（二）全民健身计划让全方位形体健身操大有作为

进入20世纪90年代，正在全面迈向小康社会的中国，在经济上有了迅速发展，随着社会生产力的进步，人们的生活方式也发生了深刻变化。特别是当大小家电逐渐进入寻常百姓家庭中以后，很多人得以从繁重的家庭体力劳动中解放出来，开始追求生活的安逸和享受。但这种“滋润”的生活，也使“三高”（高血压病、高血脂和高血糖）人群迅速增多。特别进入21世纪，随着中国的经济高速的发展，自然环境不断遭到破坏，城市环境污染日渐突出，自然和人口呈现出不协调的趋势。同时，由于工业生产加快了人们生活的步伐，改变了过去的慢节奏生活，给人们带来了巨大的生活压力、学习压力、工作压力和精神压力。因此，期待更高的生活质量的人们开始寻求各种健身方法来放松和减压，以增强体质，改善精神面貌。

1995年6月，国务院颁布首个《全民健身计划纲要》，同年8月，全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》，把全面提高国民体质和健康水平的“全民健身计划”，以法律的形式固定下来，倡导全民做到每天参加1次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行1次体质测定。按照这个为期5年的全民健身计划的目标，到2005年，全国经常参加体育锻炼的人数就要达到总人口的37%以上，全国社会体育指导员人数达到35万名，全国70%以上的市区街道，70%以上的县和50%以上的乡镇建有体育指导中心或体育指导站。到2010年，全国经常参加体育锻炼的人数将达到总人口的40%左右，国民体质有明显的增强，体育锻炼

场所有较大增加，以满足人民群众的健身需求。

2011年2月国务院颁布了第二个《全民健身计划》，并提出8项具体任务：（1）经常参加体育锻炼人数进一步增加。城乡居民体育健身意识和科学健身素养普遍增强，体育健身成为更多人的基本生活方式；（2）城乡居民身体素质进一步提高。城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例明显增加；（3）体育健身设施有较大发展；（4）全民健身活动内容更加丰富。特别提到要广泛组织健身操（舞）、传统武术、健身气功、太极拳（剑）、骑车、登山、跳绳、踢毽、门球等群众喜闻乐见、简便易行的健身活动；（5）全民健身组织网络更加健全，形成遍布城乡、规范有序、富有活力的社会化全民健身组织网络；（6）全民健身指导和志愿服务队伍进一步发展。获得社会体育指导员技术等级证书的人数达到100万人以上，获得社会体育指导员国家职业资格证书的人数达到10万人以上；（7）科学健身指导服务不断完善；（8）全民健身服务业发展壮大。

围绕《全民健身计划纲要》的贯彻落实，全方位形体健身操也在不断地调整自身的定位与目标。

在全方位形体健身操的早期作品中，它的许多动作、技巧比照了竞技健美和体育舞蹈，其技术技巧、运动幅度、形体标准都设计在了一个较高平台上，甚至有些作品就是为参赛、表演所创作的。这也正是全方位形体健身操能够吸引众多爱好者一练就数十年的艺术魅力。2003年，为提高北京市全身体育人口和迎接北京奥运会，受北京市政府等有关部门委托创编《全方位形体健身女子工间操》，并在北京市广泛推广。

随着对《全民健身计划纲要》认识的深化，特别是2000年北京奥运会申办成功以后，全方位形体健身操带着强烈的社会责任感，从电视台、健身俱乐部开始走进机关、走进厂矿企业、走进社区、走近寻常百姓，认真履行《全民健身计划纲要》赋予的历史责任。2001年全国工会为贯彻第一个《全民健身计划纲要》，向全国各省、自治区、直辖市总工会宣教部，各城市文化宫、各产（行）业体育协会和各省（区、市）级产（行）业体育协会发出通知，举办全国职工全方位形体健身操教练员培训班，向全国职工推广全方位形体健身操。北京市体育局、北京市总工会也先后为全方位形体健身操的推广与普及建立了培训基地和等级考核机制。

北京奥运会以后，国务院规定从2009年起，每年的8月8日为“全民健身日”，