

# 健美操运动理论与教学指导

李玉玲 著



中央编译出版社

# 健美操运动理论与 教学指导

李玉玲 著



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健美操运动理论与教学指导 / 李玉玲著. —北京:

中央编译出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5117-2772-5

I. ①健… II. ①李… III. ①健美操—体育教学

IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216526 号

## 健美操运动理论与教学指导

---

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 王 可

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)  
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)  
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 虎彩印艺股份有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 20

版 次: 2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

---

网 址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮 箱: [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

---

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

# 前 言

我国从2007年开始在各级各类学校中开展“亿万学生阳光体育运动”，作为阳光运动之一的健美操运动，已深受很多大中小学生的喜爱。而健美操课程作为体育课程的一个分支，在体育课程、体育社团以及体育俱乐部中进行健美操教学中，发挥着重要作用。随着现代教育理论的确立，健美操教学的目标做出了相应的改变，教学内容、方法以及评价手段等也根据教学目标做出改变。作者正是基于这一点策划了本书的内容，力争真正做到理论与实践的统一。

本书主要从现代教育理论的视角出发，并深入到具体的健美操教学实践活动之中，用科学的理论引领健美操教学，使之尽善尽美。本书较全面、系统地阐述了健美操的概况、术语、创编方法、教学与训练方法，介绍了运动套路的集锦等等，旨在帮助读者学习和掌握健美操的基本知识，丰富和扩大知识领域，提高独立思考、分析问题和解决问题的能力，为将来从事教学与训练工作打下扎实的基础。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意。由于作者能力水平有限，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

# 目 录

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第一章 健美操运动概述 .....         | (1)   |
| 第一节 健美操运动发展概况 .....       | (1)   |
| 第二节 健美操运动的基本知识 .....      | (14)  |
| 第二章 健美操运动健身理论的科学基础 .....  | (26)  |
| 第一节 健美操运动健身理论的生理学基础 ..... | (26)  |
| 第二节 健美操运动健身理论的心理學基础 ..... | (38)  |
| 第三节 健美操运动健身理论的美学基础 .....  | (44)  |
| 第三章 健美操音乐 .....           | (67)  |
| 第一节 健美操音乐概述 .....         | (67)  |
| 第二节 健美操音乐与健美操 .....       | (72)  |
| 第三节 健美操音乐的选配和制作 .....     | (79)  |
| 第四节 健美操音乐的选择与运用 .....     | (100) |
| 第四章 健美操基本术语及基本动作要领 .....  | (105) |
| 第一节 健美操的基本术语 .....        | (105) |
| 第二节 健美操的基本动作与技术 .....     | (114) |

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <b>第五章 健美操教学</b> .....             | (140) |
| 第一节 健美操教学内容与教学任务 .....             | (140) |
| 第二节 健美操教学的原则 .....                 | (148) |
| 第三节 健美操教学的方法与选用技巧 .....            | (153) |
| <b>第六章 健美操大众锻炼标准测试套路</b> .....     | (169) |
| 第一节 健美操大众锻炼标准测试套路一级 .....          | (169) |
| 第二节 健美操大众锻炼标准测试套路二级 .....          | (180) |
| 第三节 健美操大众锻炼标准测试套路三级 .....          | (192) |
| 第四节 健美操大众锻炼标准测试套路四级 .....          | (205) |
| 第五节 健美操大众锻炼标准测试套路五级 .....          | (217) |
| 第六节 健美操大众锻炼标准测试套路六级 .....          | (230) |
| <b>第七章 健美操运动锻炼效果的评价指标及方法</b> ..... | (245) |
| 第一节 健美操运动锻炼的效果 .....               | (245) |
| 第二节 评价健美操锻炼效果的指标 .....             | (247) |
| 第三节 评价健美操锻炼效果的方法 .....             | (252) |
| <b>第八章 健美操竞赛的组织与裁判工作</b> .....     | (279) |
| 第一节 健美操竞赛的组织 .....                 | (279) |
| 第二节 竞技健美操竞赛的裁判法 .....              | (283) |
| 第三节 健身健美操竞赛的裁判方法 .....             | (306) |
| <b>参考文献</b> .....                  | (313) |

# 第一章 健美操运动概述

## 第一节 健美操运动发展概述

### 一、国际健美操运动发展简况

#### （一）健身健美操运动的产生与发展

现代健美操实际上是从 20 世纪 60 年代末开始萌芽的。最初缘于美国太空总署医生库珀博士于 1968 年为太空人设计的体能训练项目。库珀根据宇航员所处的特殊环境和对宇航员身体机能的特殊要求，为太空人的体能训练设计了一些动作并逐渐加上音乐伴奏和服装，形成了具有独特体系的运动——阿洛别克（Aerobic Exercise）。这种运动出现不久便因其对身体机能，尤其对心血管和改善体型的作用引起了人们的关注并很快风靡世界。1969 年美国人杰姬·索伦森综合这种有氧操的特点，结合当时流行于美国黑人的各种爵士舞和非洲民间舞，创编了健身舞。这种舞带有较强的娱乐性，形式新颖，把较强的节奏性和自然而大幅度的动作融为一体，对现代健美操的形成产生了深远的影响。于是，人们开始关注既能增进健康又能健美身材，也可作为娱乐消遣方式的健美操。当时美国跳健身舞的人数曾达到 1870 万，几乎与打网球的人数不相上下。1984 年 9 月美国《新闻周刊》在题为《遍及全球的健身热》一文中报道：美国人对体形和健美操的崇拜日甚一

日。现在虽然许多美国人开始热衷于跑步和到蒸汽健身房去锻炼身体，然而健身舞仍备受人们欢迎。

美国是现代健美操十分盛行的国家，而且对世界健美操的发展有着重要的影响，其代表人物是好莱坞著名影星简·方达。她根据自己的体会和亲身经历撰写的《简·方达健身术》一书，自1981年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，并被翻译成20多种文字，在世界30多个国家出售。著名影星和健美操专家这两种身份使她成为80年代风靡世界的健美操的杰出代表和开拓者。她创编的几套比较科学、饶有趣味的健美操能从社会学、生态学、生物学、人体美学和营养学的角度，对“健”与“美”提出一些比较新颖并有一定说服力的观点。她在书中写道：“健美操可以改变你的形体，烧掉身体各处积存的多余脂肪，并且在你从未想到的部位增加肌肉的张力，使你在身体上和心理上感觉更加良好。”她主张“进行健美操锻炼要配上音乐，其中可用流行音乐、乡间音乐、摇滚音乐、西部音乐等”。她认为“美来自健康和强壮，来自蕴藏着充沛精力、焕发勃勃生机的身体”，她用自己为了追求人体美，多年采用“节食减肥法”、“饥饿减肥法”、“自导呕吐法”、“药物减肥法”致使身体虚弱，得了慢性闭尿病的失败教训，和以体育锻炼，特别是用健美操来保持身体健康和体态苗条的成功经验现身说法，提倡健美操运动。

简·方达健美操分为初级课程和高级课程两部分，每个部分包括有热身活动，手臂运动，腰部运动，腿、髋运动和放松活动内容；另外还设有特别课程，包括背部运动、小腿和踝部运动以及月经问题等内容，共有66个练习，需要44分钟完成。每个练习都简单易学，效果明显，目的、做法、要求十分明确。简·方达健美操已成为世界健美操的一种模式，各国相继模仿、采用，对我国健美操的创编和开展也有着重要的影响。



1985年,美国正式举办了一年一度的阿洛别克健美操锦标赛,使健美操发展成为竞技性运动。来自全美各地身材健美的男女运动员以极大的热情和充沛的精力,在6平方米的场地上,用一分半钟到两分钟,表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套动作,受到参观者的热烈欢迎。从多年美国健美操锦标赛的录像资料中可以看到:每套动作包括俯卧撑4次、仰卧起坐4次、高踢腿4次、5秒钟连续原地跳等特定动作;另外还有大量的徒手操动作,现代舞和民间舞动作以及一些有利于提高身体素质的动作,如俯撑、推跳、单臂俯卧撑、劈叉等动作。动作的设计大多数是对称的,如前后、左右对称,且设计巧妙、造型美观、节奏欢快,运动员在每分钟144~156拍的快节奏音乐伴奏下做各种练习,令人兴奋,充分显示了青春的活力。这种竞技性健美操比赛已先后在日本、加拿大、法国以及中国等一些国家中开展。

美国以健身为主要目的的健身健美操和以竞技为主要目的的竞技健美操,近三十年来,一直处于世界领先地位,为世界健美操的发展作出了重要的贡献。美国创办了上千个健身俱乐部、健身房,为人们提供了大量从事健美操锻炼的场所。现在美国拥有众多的人参加各种类型的健美操练习,在野外饭店或素菜餐厅、在食品店甚至在整形外科医生的小桌旁,处处都可以见到人们在做健美操。

法国在上世纪八九十年代做健美操的人已有400万,超过了法国体操联合会会员的人数。仅巴黎就有1000多个健美操中心,每人约花335美元参加健美操中心的活动,每周日上午10点,500万法国人都要挪开家具、卷起地毯,跟随电视台健美操领操员做一小时的健美操。一位巴黎健身俱乐部的老板说:“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动,但今天的健身舞却其乐无穷。”

德国人很强调健身与娱乐相结合,提出“君欲健美、开展体育”

的号召，他们每年用于健美食品、资料和训练费用在 20 世纪 90 年代达 16 亿马克，只要形体美人们不惜花钱。而意大利的罗马有 40 处健美操场所，每天做操的人从早到晚从不间断。英国早在 1956 年就建立了大不列颠健美协会。据报道，1984 年时英国大约有 270 万人每天清晨都要打开电视机跟着电视屏幕中的女教练做健美操。

苏联早在 20 世纪 20 年代已有人做健美操，但尚不普遍。现在，健美操已发展成为最有群众性的几项体育运动之一。尤其是在俄罗斯，健美操已经列入大、中、小学的体育教学大纲，并多次举办全国性教练员培训班，定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。全国最大的健美操组织是金宾格（SHAPONG）健美协会。它的体系非常完善，每年都要举行大型的金宾格健美操比赛，每个优秀的金宾格运动员都具有无可比拟的体型和非常健康的身体。1992 年金宾格系列健美操传入我国，给人耳目一新的感觉，动作优美而简单，垫上动作虽重复次数多，但见效快。金宾格健身舞动作舒展、流畅，具有浓重的芭蕾味，优秀的金宾格运动员的柔韧性是不可思议的，修长的下肢能摆动到不可想象的部位。为了吸引更多的人加入到金宾格的行列中来，它的总部每年都要举办一次金宾格选美大赛，这大大吸引了众多的青年妇女的参与。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况大体与前苏联相似。

近三十年来，随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展，健美操运动风靡世界。特别是进入 20 世纪 80 年代以来，健美操运动以它强大的生命力，在世界范围内迅猛开展起来。美国式的健身俱乐部、健身舞培训班、健身院、健美操中心如雨后春笋般地到处涌现。亚洲的健美操发展也是风起云涌。1977 年，日本韵律体操家佐腾正子开始讲授韵律操；1980 年，她在日本开设了韵律操学校，并出版了《自学韵律操》一书。她提出“韵律操不像舞蹈旨在表达感情喜怒哀乐，它最

重要的是透过肌肉的思考，自由地把喜悦、快感传达给自己的运动”。她传授的韵律操动作崇尚创造性与自由性，动作大量取材于爵士舞、非洲民族舞蹈，因而其动作奔放，扭动、弹动、摆动动作多。1982年10月，日本“同民体育大会”上就有420名50岁以上的中老年人表演了“健身体操”。1984年，首届远东区健美操大赛在日本举行。1987年，日本成立了健美操协会。同一时期健美操在新加坡、韩国、中国香港地区以及东南亚其他国家和地区也迅速兴盛起来。菲律宾妇女参加爵士健身班，以跳舞、做操的方式消除积存于体内多余的脂肪；肌肉健美的男子在豪华的健身俱乐部里大显身手。健美操也奇迹般地风靡了新加坡，对于赶时髦、爱美貌的妇女来说，健美操几乎成了她们保持身材苗条的一个代名词。在中国香港各种爵士操、迪斯科操、韵律操、活力操也应运而生，风行一时。在这种风气的影响下，不仅健身中心纷纷开设健美操课程，一些美容院、联络所也开设此类课程，一些大机构还把健美操列为职员们的康乐活动。在亚洲各地，青年聚集的青年会，以较低的收费提供健美操指导。人们为了追求身材的曲线美，增加或减轻体重，矫正身体姿势而积极锻炼。

从西方到东方，现代健美操的发展令人振奋。健美操作为健与美的新兴体育项目，将继续受到人们的欢迎，即使健美操的形式和方法会有所改变，但从事健美操的人数仍将继续增加。健美操运动自从20世纪80年代初兴起以来，以它强大的生命力迅速在世界范围内流行。到目前为止，健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃发展，而且在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展。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”。

健美操能够在世界范围内兴起并得到广泛的开展，其原因是多方面的。首先，健美操与人们追求健康热潮有关。随着社会的发展、科学的进步，尤其是20世纪六七十年代以来，信息产业、电子技术得到

快速发展,人们体力活动减少,脑力工作增加,工作环境更加舒适,生活水平明显提高,但同时也带来一系列的健康危机,如肥胖症、糖尿病、心血管疾病以及由于各种压力的增加而引起的心理问题等,从而使人们逐渐意识到了健康危机,于是发明了多种多样的健身方法,越来越多的人加入到健身行列中来,各种健身活动得到广泛地开展,如跑步、打球、骑自行车等,健美操正是在这种大环境中产生并发展起来的。其次,健美操本身的项目特点促进了健美操运动的发展。健美操运动内容丰富,变化多,其动作表现具有“健、力、美”的特征,包含着较高的艺术元素,因此不仅健身的效果好,而且能够满足人们“爱美”的心理。同时,健美操练习还有音乐伴奏,其强烈的音乐节奏令人必奋,催人奋进,使人们在轻松、欢快的气氛中达到锻炼身体的目的。另外,健美操锻炼所需的场地器材简单,练习形式多样,适合各年龄层次人群的特点,这也是健美操能够发展的原因之一。

综上所述,健身热潮与项目特点使健美操运动迅速兴起并得到广泛普及,越来越多的人喜爱健美操运动并积极地参与到健美操锻炼中来。

## (二) 竞技健美操运动的产生与发展

在长期的实践过程中,健美操已从一项单纯的健身运动逐步发展成一项独立的体育竞赛项目,在运动形式、动作技术特征以及竞赛组织方法等方面有其自身的特点。竞技健美操的首次国际比赛是由国际健美操联合会(IAF)在1983年举办的第一届国际健美操比赛,约有近百名运动员参加比赛。可以说,竞技健美操的发展历史只有30年。另外,比较著名的比赛还有由国际健美操冠军联合会(ANAC)举办的世界健美操冠军赛,1998年的比赛还增加了少儿健美操比赛,有34个国家参加比赛,运动员人数达200多人。国际体操联合会健美操委员会(以下简称国际体联,FIG)从1995年开始,每年举办

国际体联健美操世界锦标赛，到目前为止已举办过七届，每届均有 40 多个国家、百名以上的运动员参赛。除此之外，各个健美操国际组织还单独或联合举办各种世界健美操巡回赛和大奖赛，以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，这些都表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。

从竞技健美操的产生发展至今，各种国际比赛不断发展变化，技术水平也不断提高。由于所使用的竞赛规则不同，因此各个比赛的场地与时间也不同；但比赛项目则较统一，均为男单、女单、混双和三人，国际体联（FIG）比赛在 2001 年已增加了六个比赛项目。此外，俯卧撑、仰卧起坐、高踢腿、开合跳曾是比赛的规定动作，是竞技健美操难度动作和动作技术的标志，但随着比赛激烈程度的增加、技术水平的提高，规定动作已被取消。今后竞技性健美操的技术发展趋势，将是突出成套动作编排的艺术性和动作质量的不断提高。

### （三）国际健身协会和竞技性健美操组织简介

国际体联：国际体联成立于 1881 年，总部设在法国，原有体操、艺术体操等项目，于 1994 年接受健美操为其正式的比赛项目，并颁布了第一本竞技性健美操竞赛规则，从 2000 年起，每逢双数年举办一次世界锦标赛。1999 年，国际体操联合会合并了蹦床、技巧两个国际组织，成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操六大项的单项体育组织。我国是国际体联的正式会员国。

国际健美操冠军联合会：成立于 1990 年，总部设在美国，每年举办 ANAC 世界健美操冠军赛。

国际健美操联合会：成立于 1983 年，总部设在日本，在 1994 年以前是世界上最大的国际健美操组织，目前有会员国近三十个。每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

上述这些健美操组织均致力于健美操运动的发展及其在全世界的普及,为扩大健美操在世界范围的影响,提高运动技术水平做出了重要贡献。尤其是国际体联,虽然只是在1994年才接受健美操为其正式的比赛项目,但由于国际体联是国际奥委会正式承认的正规国际体育组织,具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力,尤其提出的“健美操进入奥运会”的目标,得到了世界各国健美操组织的热情支持与信任,也只有国际体联才能担当起把健美操带入奥运会的重任。

## 二、我国健美操运动发展简况

### (一) 我国健身健美操运动发展简况

在我国两千多年以前的医学文献《黄帝内经》中,曾有“导引养生功”的介绍,可以说这是我国关于强健体魄的身体练习的最早记载。1979年在湖南长沙马王堆三号墓出土的一张西汉时期的帛卷上,彩绘着44个不同性别、不同年龄的栩栩如生的人物,采用站立、蹲、坐等基本姿势做着臂屈伸、弓步、方步、转体、跳跃等动作,看上去和当今的健美操动作相仿。这是迄今为止形象地反映我国体操或健美操的最早的历史资料。东汉时期的名医华佗,曾把各个导引动作改编为虎、鹿、熊、猿、鸟五组动作,称为“五禽戏”。它们分别模仿虎的勇猛扑击,鹿的伸展奔腾,熊的沉稳进退,猿的机敏纵跳,鸟的展翅飞翔。动作造型美观、生动有趣,使人的机体各部位都得到充分的锻炼。所以有人认为“五禽戏”是我国早期具有民族特色的人体健美操的套路。由此可见,中国古代的导引、气功、武术,对我国健美操的发展有着重要的意义。

早在20世纪30年代,我国健康书局曾出版了署名为马济翰等人著的《女子健身体操集》。该书在摘要中介绍说,“本书所选欧美各国最新发明的体操数种,确适于少年女性者,有适于中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇方。至于身体健康,自不待言,能恒心练

习，立可获得美满之奇效”，并从不同角度阐述了人体美的价值，介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美体操，并附有 30 多幅照片，其动作与现代女子健美操有许多相似之处。此后又出版了《男子健美操集》，从多方面阐述了健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多哑铃等轻器械，许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 20 世纪 30 年代已介绍和开展健美操运动。

世界性的健美操热传到我国是 20 世纪 80 年代初期，我国正处于改革开放时期，健美操首先在高校得到普及。当时不少高校教师陆续在报纸杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育的文章，并编排了一些成套动作，如《女青年健美操》、《男青年哑铃健美操》、《形体健美操》等。从此追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984 年，《健与美》杂志创刊，中央电视台播放了《减肥体操》，并在北京体育学院（以下简称北京体院）师生中传授；同年，北京体院成立了健美操研究组，由其编排并推出的《青年韵律操》等六套健美操，迅速传遍全国各大专院校，使健美操迅速在我国各大专院校得到普及；1986 年，北京体院又编写出版了我国第一部《健美操试用教材》，并正式在北京体院本科学生中开设了健美操选修课；此后不久，许多高校将健美操列入教学大纲，使健美操成为一项重要的体育教学内容，为健美操的推广普及打下了良好的基础。另外，每年很多高校还组队参加各种形式的全国健美操比赛，使高校成为我国竞技健美操发展的基地和不可缺少的重要组成部分。随着我国各大报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传报道，使世界性的现代健美操热迅速传入中国，强化了人们对健美操运动的认识，就此拉开了我国健美操运动发展的序幕。

我国的社会健美操热始于 20 世纪 80 年代，当时在全国的部分城

市已经有了健身俱乐部的雏形。1987年,我国第一家规模较大的健身中心北京利生健康城面向社会开放,首次把健美操这项新的运动项目介绍给广大人民群众,其新颖的锻炼方式、良好的健美效果很快就被人们所接受,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。尤其是北京、上海、广州等大中型城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、健美成为时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资逐渐深入人心,因此千千万万的人热衷于健身,热衷于健美操锻炼,他们每周2~3次到健康中心参加健美操练习,通过锻炼,不仅增强了体质,而且娱乐了身心,同时使健美操成为健身市场的一个重要组成部分。另外,电视等有关媒体的健美操节目的大量出现也对社会健美操热的持续发展起到了推波助澜的作用。

当时我国社会健美操的发展受简·方达健美操的影响较大,并随着时间的持续形成了各种流派,但是和国际健身健美操的发展还有一定的距离,如在练习的内容上普遍存在着重视操化练习,轻视力量练习,没有沿着有氧运动的基础理论来发展,单纯地以过多的跳跃动作来增加运动负荷等问题,但随着国际交流的加强和各种宣传与培训,人们对健美操运动的认识不断深入,逐渐接受了国际上的一些新观念,这些问题正逐步得到解决,并逐渐与国际接轨。

近年来,中国健美操协会为健美操运动的普及推广做了大量的工作,成绩斐然,效果显著。这对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。

## (二) 我国竞技健美操运动发展简况

由于健身健美操运动的蓬勃开展和广泛普及,健美操运动被纳入体育竞争机制。在我国健身健美操发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在发展。竞技健美操以它所具有的动作美、难度大、节



奏快、质量高、编排新的特点，适应了新形势的要求，为现代健美操运动的发展注入了强大的活力。

如果把我国竞技健美操运动按阶段划分，大致可分为探索期、规范期、与国际接轨期三个时期。

### 1. 探索期

我国第一次竞技健美操比赛是在 1986 年 4 月 6 日—7 日在广州举行的全国女子健美操表演赛，参加比赛的有 8 个省市的 9 支队伍，各队表演了自编的六人健美操，风格各异、百花齐放，引起了观众浓厚的兴趣。两广队偏重舞蹈，四川队偏重体操和造型，江苏队艺术体操成分较重，上海、广州和中山大学队表演的是简单易学的普及型健美操，北京、天津则介于两者之间。北京队的动作吸取了一些健美运动的造型，别具一格。当时，香港电视台等新闻单位，特地派记者专程采访，泰国体操观察团也参加了比赛。这次全国女子健美操表演赛，开创了我国健美操比赛的新路，探索了我国健美操比赛的方法，展示了我国健美操发展的成果。

1986 年 12 月，为了准备首届正式的全国健美操比赛，由北京体院和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练培训班，来自全国 20 多个省市的 200 多名学员参加了培训，培养了一大批骨干力量。1987 年 5 月，由康华健美研究所、北京体院、中央电视台等单位联合举办了全国首届长城杯健美操友好邀请赛。这次比赛的项目吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目，结合我国健美操比赛的特点，进行了男女单人操、混合双人操、混合三人操和混合六人操等 6 个项目的比赛。这是我国首次举行的全国性竞技健美操比赛。每套动作与阿洛别克健美操比赛一样，要求有连续四次俯卧撑、四次仰卧起坐、四次高踢腿、五秒钟连续跳四种规定动作，时间在一分半到两分钟之间。共有来自全国各省市 30 多个队的 200 名运动员参加，盛况空前。北京体院队以优