

高等学校教材

竞技健美操

SPORTS

马鸿韬 主编



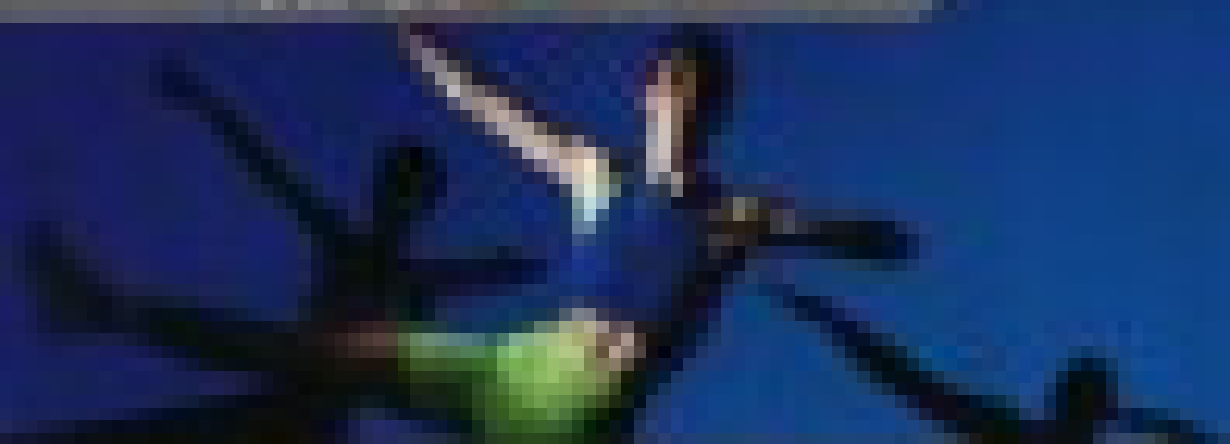
高等教育出版社

健身健美操

健美健身操

SPRINGER

2008.11.15



■ 健美健身操

高等学校教材

竞技健美操

马鸿韬 主编

高等教育出版社

内容提要

本书的主要内容包括竞技健美操概述、训练的影响因素、训练原则、基本技术训练、难度动作训练、动作创新、成套动作创编过程、集体项目的一致性训练、体能训练、特殊要求训练、成套动作训练、训练的组织安排、训练过程、运动员选材、运动员损伤的预防与护理。这些内容对于完善竞技健美操教练员的专项知识结构,促进竞技健美操运动水平的提高具有重要意义。

本书为普通高等学校体育专业选修课教材,并可作为中小学、高校竞技健美操教练员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

竞技健美操/马鸿韬主编. —北京:高等教育出版社,
2005. 12

ISBN 7-04-017211-9

I. 竞... II. 马... III. 竞技体操:健美操-师范大学-教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 137052 号

策划编辑	曹京华	责任编辑	傅雪林	封面设计	刘晓翔
版式设计	王莹	责任校对	王雨	责任印制	韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京原创阳光印业有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2005 年 12 月第 1 版
印 张	19	印 次	2005 年 12 月第 1 次印刷
字 数	350 000	定 价	25.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17211-00

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

编写说明

近年来, 竞技健美操运动在我国各类学校得到迅速发展, 但是, 竞技健美操理论特别是训练理论的研究却相对匮乏, 它是影响训练效果的重要方面。正确的理论指导, 关系着训练是否合理高效, 因此, 以北京体育大学体育艺术系的专家为主, 组织编写了这本竞技健美操教材。编写中, 本书注重竞技健美操的科学理论研究, 汲取国内外最新研究成果, 并附有竞技健美操术语的中英文对照及常用网址介绍, 力求内容全面、系统, 并为竞技健美操教练员查询资料信息提供帮助。

本书共 15 章, 对竞技健美操概述、训练的影响因素、训练原则、基本技术训练、难度动作训练、动作创新、成套动作创编过程、集体项目的一致性训练、体能训练、特殊要求训练、成套动作训练、训练的组织安排、训练过程、运动员选材、运动员损伤的预防与护理等进行全面系统的阐述, 适合不同水平、不同层次的竞技健美操教练员使用。

本书由中国第一位健美操研究方向的博士、北京体育大学体育艺术系副主任、中国大学生体协健美操艺术体操分会副秘书长、中国健美操协会科研委员会副主任马鸿韬担任主编, 北京体育大学健美操教练孟宪君、曹森, 健美操方向研究生李沛、胡悦、李金、张庆如、丁小红、闫虹、李敏、熊艳, 北方工业大学马纯锋, 首都体育学院孟咏群, 太原师范学院吴辉扬等参加撰写。具体分工如下: 第一、三章, 李敏、闫虹、马纯峰、张平; 第二、十五章, 丁小红、马鸿韬; 第四、六、十四章, 胡悦、马鸿韬; 第五、九、十二章, 李金、马鸿韬, 吴辉扬; 第七章, 曹森、马鸿韬; 第八、十章, 李沛、马鸿韬; 第十一、十三章, 张庆如、孟宪君、孟咏群。

由于水平所限, 本书中不妥之处, 恳请读者批评指正。

目 录

第一章 竞技健美操概述	1
第一节 竞技健美操的起源与发展	2
第二节 竞技健美操的项目设置和特点	9
第三节 竞技健美操训练的目的、任务和特点	11
第四节 竞技健美操成套动作的内容	14
第五节 竞赛规则与裁判法简介	18
第二章 竞技健美操训练的影响因素	37
第一节 运动员因素	38
第二节 教练员因素	46
第三节 竞技健美操训练内容与方法的因素	49
第四节 社会因素和竞赛规则因素	51
第三章 竞技健美操的训练原则	53
第一节 一般性训练与专项训练相结合的原则	54
第二节 合理安排运动负荷的原则	56
第三节 区别对待原则	58
第四节 系统不间断性原则	60
第五节 竞技需要原则	63
第四章 竞技健美操基本训练	67
第一节 竞技健美操的基本动作与技术	68
第二节 竞技健美操基本动作训练	72
第五章 竞技健美操难度动作训练	85
第一节 竞技健美操难度动作技术分析	86
第二节 竞技健美操难度动作技术的诊断与评价	93
第三节 竞技健美操难度动作技术训练	98
第六章 竞技健美操动作的创新	103
第一节 竞技健美操动作创新的基础和原则	104
第二节 竞技健美操动作创新的方法和能力	110

第三节 竞技健美操动作创新过程和影响因素	116
----------------------------	-----

第七章 竞技健美操成套动作创编的过程

121

第一节 竞技健美操成套动作创编的构思	122
第二节 竞技健美操成套动作创编的音乐选择与剪辑制作	123
第三节 竞技健美操成套动作创编的程序	128

第八章 竞技健美操集体项目的一致性训练

133

第一节 影响竞技健美操集体项目一致性的技术因素	134
第二节 影响竞技健美操集体项目一致性的其他因素	139
第三节 集体项目一致性训练方法	140

第九章 竞技健美操体能训练

143

第一节 竞技健美操体能训练概述	144
第二节 竞技健美操体能训练内容	147
第三节 不同目的的体能训练方法	159

第十章 竞技健美操特殊要求训练

163

第一节 形体训练	164
第二节 乐感训练	172
第三节 表现训练	181
第四节 过渡与连接动作及托举与配合动作训练	193

第十一章 竞技健美操成套动作训练

197

第一节 先分解后完整训练以及先分段后成套训练	198
第二节 间歇训练和念动训练	200
第三节 检查性比赛训练和模拟训练	202
第四节 信息反馈训练	204

第十二章 竞技健美操训练与比赛的组织安排

209

第一节 竞技健美操训练教练员的分工	210
第二节 竞技健美操比赛的组织	220

第十三章 竞技健美操训练计划的制订与实施

227

第一节 竞技健美操训练系统的建立	228
第二节 竞技健美操多年训练过程	230
第三节 竞技健美操赛前训练与参加比赛	237

第十四章 竞技健美操运动员选材	243
第一节 运动员科学选材及其在竞技健美操中的地位	244
第二节 竞技健美操选材的依据与基本原则	248
第三节 竞技健美操运动员选材指标与科学选材的实施	253
第十五章 竞技健美操运动员损伤的预防与护理	265
第一节 竞技健美操训练产生疲劳的原因分析及其恢复手段	266
第二节 竞技健美操运动员常见损伤	269
第三节 竞技健美操运动员损伤的处理、康复与预防	280
附录 1 竞技健美操术语中英文对照	288
附录 2 常用网址介绍	293
参考文献	294

第一章 竞技健美操概述

本章提要 本章主要阐述竞技健美操的概念、国内外竞技健美操的发展概况、健美操组织的介绍，以及竞技健美操的内容与分类、竞技健美操训练的目的、任务、竞技健美操训练的特点、竞赛规则及其对竞技健美操训练的影响，为竞技健美操训练打下必要的理论基础。

第一节 竞技健美操的起源与发展

竞技健美操 (Sports aerobics) 已经成为世界各国的年轻健美操爱好者梦想参加的一项竞技性体育运动, 是一个被奥林匹克委员会认可的, 并有可能进入奥运会的新兴体育项目。它要求运动员在 $7\text{ m} \times 7\text{ m}$ (6 人场地为 $10\text{ m} \times 10\text{ m}$) 的场地上, 在音乐伴奏下, 在规定的时间内 ($1\text{ min } 45 \pm 5\text{ s}$) 内连续完成基本步伐及组合和难度动作及难度动作组合, 并通过整套连续动作, 恰当地展示出自身机体所具有的心血管耐力、肌肉的力量和耐力、速度、灵敏性、协调性和平衡等能力。

一、竞技健美操的产生与发展

纵观竞技健美操发展的历史, 大致可分为以下 3 个阶段:

(一) 萌芽阶段 (20 世纪 60 年代—1982 年)

健美操源于英文原名 Aerobics, 意为“有氧运动”, 后被国人称为“有氧健美操”。最早由美国人 Kenneth cooper 博士于 20 世纪 60 年代开始在美国推广。当时, 健美操运动只强调有氧运动的重要性, 并且以增强人的心肺功能为主要目的。随着有氧运动的飞速发展, 到 20 世纪 70 年代末, 健美操运动逐渐被大众所接受。20 世纪 80 年代初, 美国电影明星简·方达, 根据自己的健身体会, 大力推广有氧健美操运动。1981 年, 她编写出版了《简·方达健身操》一书, 引起了世界的轰动, 加强了世界各国人民对健美操的认识, 迅速掀起了世界各国竞相开展健美操运动的高潮, 也为随后而来的国际比赛培育了肥沃的土壤, 这对健美操运动在全世界的发展起到了积极的推动作用, 为竞技健美操的发展奠定了理论和群众基础。

(二) 形成阶段 (1983—1995 年)

随着健美操运动在世界范围的广泛开展, 参与健美操运动的人越来越多。人们逐渐认识到健美操运动的强大生命力, 同时, 也看到了其潜在的商机。健美操运动逐渐发展成了一项有组织的竞技性体育运动。

竞技健美操, 首先在 1983 年产生于美国和日本, 当时, 从事健身行业的教练为了使健身活动更具有挑战性和竞争性, 就创编了竞技健美操。同一年,

国际健美操联合会成立,并在美国举办了首届全美健美操锦标赛,标志着竞技健美操的产生。1984年,首届远东区健美操大赛在日本举行,来自世界各国的健美操运动员,以极大的热情和充沛的精力,在 6 m^2 的场地上,用 $1\text{ min }30\text{ s}\sim 2\text{ min}$ 的时间来表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男子单人、女子单人、混合双人、女子三人的成套动作,受到观众的热烈欢迎。这次比赛已经初具现代竞技健美操的雏形,但还不能称之为完整意义上的竞技健美操,因为它还没有一套完整的竞赛规则和组织方法。

由于两次大赛的成功,1984年起,健美操运动在世界各国全面兴起。1985年,国际健美操与健身联合会成立,总部设在澳大利亚,会员国有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。

1990年,美国和日本分别主办了健美操世界冠军赛和健美操世界杯赛,这意味着竞技健美操作为一个新兴体育竞赛项目,正式登上了国际赛台。

1992年,巴塞罗那奥运会后,国际体操联合会召开会议,准备成立有国际体操联合会下设的国际性健美操组织——竞技健美操委员会。1993年10月29日—11月7日之间,国际体操联合会在西班牙阿里肯特召开会议,将健美操协会加入国际体操联合会作为主要议程。

1994年5月9日—5月13日,在瑞士日内瓦举行的国际体操联合会第六十九届代表大会上决定将健美操列入国际体操联合会活动,并指定国际体操联合会负责健美操委员会的工作。

1994年5月,国际体操联合会正式接受健美操进入国际体操联合会,建立了国际体操联合会健美操组织委员会,国际体操联合会的健美操协会是唯一的奥委会分支机构,实现国际一体化的领导。

1995年11月,国际体操联合会颁布第一本国际竞技健美操竞赛规则——竞技健美操评分细则(1994—1996)。

1995年12月,国际体操联合会把健美操列为正式的竞技项目,在法国举办首届世界健美操锦标赛,有34个国家参加,并决定每年举办国际体操联合会健美操世界锦标赛。本次比赛共设男子单人、女子单人、混合双人以及三人(男女不限)4个项目的比赛。

这个阶段的竞技健美操技术的特点是每套动作包括俯卧撑4次、仰卧起坐4次、高踢腿4次、5 s连续原地跳等动作;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;动作的设计大多是对称的,有前就有后,有左就有右,设计巧妙、造型美观。运动员在 $144\sim 156\text{ 拍/min}$ 的快节奏的音乐伴奏下做各种练习,充分展示了青春的活力。

从1994年国际体操联合会正式接受健美操为其成员起,到1995年国际体操联合会颁布第一本国际竞技健美操竞赛规则,并成功举办第一届世界健美操锦标赛为止,标志着竞技健美操在世界上正式形成,并逐渐发展到了成熟阶段。

(三) 发展阶段(1996年至今)

自从1994年国际体操联合会接纳并首次举行世界健美操锦标赛后,世界竞技健美操的发展进入了飞速发展时期。在国际体操联合会的直接领导下,并同其他国际竞技健美操组织(如国际健美操联合会)的通力合作下,国际竞技健美操从比赛项目的设置、比赛规则的修改、技术的要求,以及国际赛事的组织等都更加规范化、统一化和合理化。

1995年,首届世界竞技健美操锦标赛成功举办后,在1996年,国际体操联合会在国际健美操联合会的协助下颁布第二本国际竞技健美操竞赛规则:竞技健美操评分细则(1996—2000),并立即予以使用。在1996年于荷兰海牙举行的第二届世界竞技健美操锦标赛和1997年于澳大利亚悉尼举行的第三届世界竞技健美操锦标赛上,均采用该评分细则。

1998年3月1日—3日,在意大利水城威尼斯召开的国际体操联合会技术委员会上,由健美操委员会主席约翰宣布即将出台第三本国际竞技健美操竞赛规则:竞技健美操评分细则(2001—2004),并且将增设六人竞赛项目、新的团体赛事、竞技健美操14~17岁少年组比赛以及增加G组动作等。

1998年5月,在意大利卡塔尼举行了第四届世界竞技健美操锦标赛。

1999年,在德国汉威若举行了第五届世界竞技健美操锦标赛。

随着规则的修订,国际体操联合会决定从2000年起,每逢偶数年举办一次世界竞技健美操锦标赛,即每两年举办一次。

2000年,在德国里藤举行了第六届世界竞技健美操锦标赛。这次比赛共有37个国家、244名运动员参加。

从2001年起,第三本国际竞技健美操规则:竞技健美操评分细则(2001—2004)正式使用。

2002年,在立陶宛举行了第七届世界竞技健美操锦标赛。

到2004年在保加利亚举行的世界竞技健美操锦标赛时,国际体操联合会组织的世界竞技健美操锦标赛已经举行了8届。2006年,第九届世界竞技健美操锦标赛将在我国的南京举行。

二、我国竞技健美操的产生与发展

我国竞技健美操是随着我国健身健美操运动的蓬勃开展而迅速发展起来

的,它是一种更高层次的健美操运动,比健身健美操更加激烈,更能体现出健、力、美的特色。自从1986年4月在广州举行的首届“全国女子健美操邀请赛”开始,到参加2004年6月在保加利亚举行的第八届世界竞技健美操为止,我国的竞技健美操已逐渐走上了科学化、正规化的飞速发展道路,指引着广大人民群众不断追求和谐、健康、充满激情的生活方式,大大丰富了人民群众的业余文化生活。

从我国竞技健美操的发展历程来看,可分为以下3个阶段:

(一) 孕育产生阶段(20世纪80年代初—1987年)

我国竞技健美操是在健身健美操蓬勃发展及健身健美操比赛的基础上发展起来的。我国大众健美操的发展受“简·方达健美操”的影响较大,健美操在我国正式开展是在1982年底的上海电视台录制的姜琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目。1983年6月,我国体操健将戚玉芳在北京崇文区工人俱乐部教授健美操,北京、广州、上海等地也办起了健美操训练班。1984年夏天,中央电视台播放了孙玉昆编创的女子健美操节目。1984年,北京体育学院(现改名为北京体育大学)为适应健美操的发展,成立了健美操研究组。1985年,北京体育学院温庆荣、牛乾元、张绍程、康亚维、刘文君、秦淳、陈燕等7人编创了在全国得到广泛推行的《青年韵律操》等6套健美操,并完成了6套健美操的录像制作。1986年12月,他们编写了我国第一部《健美操试用教材》,并正式为体育学院本科生开设健美操选修课。

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中。我国第一次健美操比赛是1986年4月在广州举行的“全国女子健美操表演赛”。这次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,为我国竞技健美操的形成打下良好的基础。1986年12月,我国制定了第一本健美操规则(讨论稿)。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全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛。此次比赛进行了男女单人操,混合双人操,男女三人操和混合六人操(男三女三)等6个项目的比赛,这是我国首次全国性的竞技健美操比赛,比赛有规则的限制,有难度、质量和音乐、场地、时间等要求。虽然比赛的内容还主要以健身健美操为主,但我们还是把它看作完整意义上的竞技健美操比赛,它标志着我国竞技健美操的正式形成。

(二) 研究探索阶段(1988—1998年)

由于我国的竞技健美操起步较晚,需要一个不断完善和发展的过程。此阶段我国的竞技健美操无论是在规则方面还是在与国际交流方面都在不断地探索

与完善。到1993年已有9个版本的健美操规则,仅1991年就出版了3本规则,1992年出版了两本规则,这都说明了竞技健美操的发展之快。规则的改变,有利于竞技健美操的运动技术水平、艺术表现力和组织编排更趋于完善。在1988年6月,由康华健美研究所和中央电视台联合举办了“长城杯”国际健美操友好邀请赛,有中国、美国、日本、中国香港、克拉克国际健美中心、巴西等6个国家、地区和体育组织,共30名运动员参赛,这是我国竞技健美操首次与国际接轨,同时在北京成立中国健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。1991年7月,在广州中山大学举办了“橘红杯”全国综合性高校健美操比赛。

为了有组织、有计划地在全国大学生中开展健美操运动,加强技术交流、学术研究和国际间的交流,1992年2月,中国大学生体协健美操、艺术体操协会在北京成立。1996年,在西安举行的第五届全国大学生运动会上首次将健美操列入正式比赛项目,标志着我国大学生健美操运动进入一个新的阶段。1992年9月,经国家民政部批准,中国健美操协会在北京正式成立。中国健美操协会是中国奥林匹克委员会承认的全国性运动协会,协会的成立,将使中国健美操运动进入一个有组织、有计划发展的新时期。

1995年12月13日—12月19日,中国健美操队首次赴法国巴黎,参加由国际体操联合会健美操委员会举办的首届健美操锦标赛。1997年,随着健美操协会并入体操中心,我国更重视健美操与国际的交流,分别派队参加4月份在日本举行的国际健美操联合会世界杯赛、5月份在意大利举行的第四届世界锦标赛和7月份在美国举行的世界健美冠军联合会世界锦标赛。虽然我们的比赛成绩不够理想,但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个良好开端。1997年和1998年,我国还先后派出8人次参加了国际体操联合会组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班。这些国际的交流与学习,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,加深了我们对国际竞技健美操的规则和技术的理解,有力地促进我国竞技健美操运动的发展和技术水平的提高。

(三) 规范发展阶段(1999年至今)

1998年,国家体育总局把健美操项目归属于体操管理中心管理。1999年,正式在国内使用,国际健美操竞赛规则,标志着我国竞技健美操变得更加规范。

1999年1月27—2月4日,首次聘请国外专家为我国举办的“国际竞技健美操裁判员和教练员培训班”讲学。2001年,由国家体操运动管理中心牵头,组织我国竞技健美操专业人士进行全国竞技健美操二、三级等级动作的创编工作,从而拉开了我国竞技健美操运动技术水平的普及与提高的序幕,使竞技健美操的发展更加科学、规范,促进了后备人才的培养。2002年8月,在立陶宛

举行的第七届世界健美操锦标赛中,我国竞技健美操运动员获得男子三人第七名、团体总分第七名的好成绩,进入了世界八强,同时,男子三人操的张小龙、葛志彬、宋波被大会授予健美操国际运动健将称号,这也是我国参加世界健美操有史以来取得较好成绩的一次国际大赛。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,这一系列举措,使中国的竞技健美操进入到与国际接轨的全新时期。

2004年6月5日,在保加利亚举行的第八届世界竞技健美操锦标赛上,让国人激动人心的是,由唐红斌、敖金平、严松、于巍、秦勇和王猛组成的六人操项目夺得了第三名,登上了世界竞技健美操的领奖台,实现了中国竞技健美操在世界大赛上奖牌“零的突破”,这标志着我国的竞技健美操发展到一个新的水平。目前,我国竞技健美操比赛有“全国健美操锦标赛”、“全国健美操冠军赛”、“全国大学生健美操锦标赛”和“全国青少年锦标赛”等。从我国竞技健美操发展的水平看,广州、西安、上海、北京、武汉等地区的竞技健美操水平较高。

此外,我国的竞技健美操理论发展也取得了很大的进步。各种各样的介绍健美操方面的书籍、报刊、杂志风起云涌,涉及健美操的方方面面。例如,我国核心期刊(1994—2004年)有关健美操方面的文章就有1 000多篇,内容涉及广泛,有健康、审美、生理生化、教学训练、心理以及规则方面的,等等,其中有关竞技健美操方面的文章就有183篇。由此可见我国的竞技健美操发展是非常快的。

三、竞技健美操相关组织

(一) 国际主要健美操组织

1. 国际体操联合会

国际体操联合会成立于1881年,原有体操、艺术体操等项目,于1994年接受健美操为其所属的委员会,颁布了第一本竞技性健美操竞赛规则,并从1995年开始每年举办国际体操联合会健美操世界锦标赛。虽然在1994年才接受健美操为其正式的比赛项目,但由于它是国际单项体育联合会,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,由其提出的“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,也只有国际体操联合会才能担当起把健美操带入奥运会的重任。此外,我国是国际体操联合会的正式会员国。

2. 国际健美操联合会

国际健美操联合会成立于1983年，总部设在日本，当时有会员国20多个。在1994年以前，是世界上最大的国际健美操组织。目前该组织有会员国近30个，每年举办健美操世界杯赛。到目前为止，IAF已举办过11届健美操世界杯赛，每年有近百名运动员参加比赛。

3. 国际健美操与健身联合会

国际健美操与健身联合会，成立于20世纪80年代中期，总部设在澳大利亚，是世界最大的健身业组织，是由其成员管理控制的一个非营利性的组织。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。

4. 世界健美操冠军联合会

国际健美操冠军联合会是一个重要国际体育协会，成立于1990年，总部设在美国，由许多成员国组成，主要管理国际健美操活动、相关事务、赛事以及比赛，主要组织国际健美操冠军赛、青年健美操冠军赛这两大赛事。

近年来，这些健美操国际组织之间开始了一些合作行动，如国际体操联合会曾在1994年在法国巴黎召开了一次寻求合作与研究有关健美操发展的会议，当时有7个健美操国际组织参加。1996年，国际健美操联合会和国际体操联合会签署了一项合作协议，内容是由国际体操联合会负责国际健美操联合会的裁判员培训工作，并在1998年的国际健美操联合会健美操世界杯赛中采用国际体操联合会规则。而世界健美冠军联合会也于1998年开始了与国际体操联合会的合作关系。由此可见，从今后的发展来看，国际体操联合会将占据健美操运动的主导地位，将在健美操运动发展中发挥更大的作用。

（二）中国主要健美操组织

1. 中国健美操协会

中国健美操协会成立于1992年，是中国奥林匹克委员会承认的全国性运动协会。中国健美操协会是由全国健美操工作者自愿结成的非营利性的专业社会组织，它的宗旨是团结全国健美操工作者，调动一切积极因素，推动全国健身健美操的普及和发展，提高全民身体素质，努力提高竞技健美操运动技术水平，增进我国与各国运动员之间的友谊与交流，对健美操运动的重大方针政策、发展战略提出积极的建议。

中国健美操协会的主要任务是按照体育行政管理部门和国际体育组织的有关规定，参与举办国际和全国性的健美操竞赛活动；协助举办全国健美操指导员、教练员培训班，组织健美操理论、科研、训练等方面的交流和研究；参与健美操指导员、教练员的职称评定工作等。

长期以来，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