

STC 专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定

社会体育指导员职业培训专项教材

# 健美操

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编

 高等教育出版社

专用于社会体育指导员国家职业技

社会体育指导员职业培训专项教材

# 健美操

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编

高等教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健美操/国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编.  
—北京:高等教育出版社,2005.7  
社会体育指导员职业培训专项教材  
ISBN 7-04-013883-2

I. 健... II. 国... III. 健美操-体育工作者-技  
术培训-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第054827 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 张申申 责任绘图 朱 静  
版式设计 王艳红 责任校对 王 超 责任印制 孔 源

---

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	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landracom.com">http://www.landracom.com</a>
印 刷	北京新丰印刷厂		<a href="http://www.landracom.com.cn">http://www.landracom.com.cn</a>
开 本	787×960 1/16	版 次	2005年7月第1版
印 张	11.25	印 次	2005年7月第1次印刷
字 数	200 000	定 价	21.40 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 13883-00

## 审委会名单

主任：郭 敏

副主任：蒋志学 刘国永 刘 屯 林 洁

## 编委会名单

主任：秦椿林 卢元镇

成 员（按姓氏笔画排序）：

丁 涛 王荣辉 王凯珍 王 莉

田 野 田志宏 吉伟东 刘大庆

李相如 周登嵩 张延安 高 颀

# 编写说明

本教材是根据《社会体育指导员国家职业标准培训大纲》由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织编写的,是经国家体育总局社会体育指导员职业培训教材审定委员会审定的,用于健美操项目社会体育指导员职业培训的惟一指定教材。

健美操是一个深受广大群众喜爱的、新兴的体育运动项目,虽然只有短短三十几年的发展却已成为现代健康文明生活不可缺少的组成部分。随着时间的推移,健身健美操的种类和练习形式更加多样化,其练习的科学化程度不断提高,同时在激烈的市场竞争中,对健身场所指导者也提出了更高的要求。

为了尽快提高健美操项目社会体育指导员的专业水平,加强规范管理,加快职业化进程,本教材根据《社会体育指导员职业标准》的要求,本着健康、安全、实用的原则,从基础知识、基本技术和基本技能入手,着重培养实际操作能力。本教材既可作为健美操项目社会体育指导员的职业培训教材,又可作为高等院校社会体育专业学生以及社会体育工作从业者的参考用书。

本教材由北京体育大学刘大庆担任主编,国家体育总局体操运动管理中心张莹、首都体育学院杨萍、北京体育大学刘令姝担任副主编,杨萍负责统稿全书。具体编写分工如下:第一章,王美(首都体育学院)、邱建刚(成都体育学院)、张平(北京体育大学);第二章,杨萍、张平、陈燕(北京体育大学)、孟宪君(北京体育大学);第三章,孟宪君、刘青松(上海金吉姆健身中心)、杨萍;第四章,刘青松、杨萍、马鸿韬(北京体育大学)、易海燕(北京邮电大学);第五章,孟宪君、刘青松、李知明(中国青年政治学院)、张菁(首都师范大学)、刘悦(北京林业大学)、刘令姝、张平、张晓莹(北京体育大学)、于晖(北京体育大学)、彭建敏(清华大学)、刘青(清华大学);第六章,杨萍;第七章,黄俊亚(北京体育大学)、郑文斌(深圳中航健身会)。本教材人物插图由张平绘制完成。

本教材在编写过程中,参考、引用了书后所列有关国内外文献中的部分研究成果与资料,在此表示衷心的感谢!由于编写人员的学术水平和经验所限,书中不妥之处,敬请指正!

编者

2004年4月

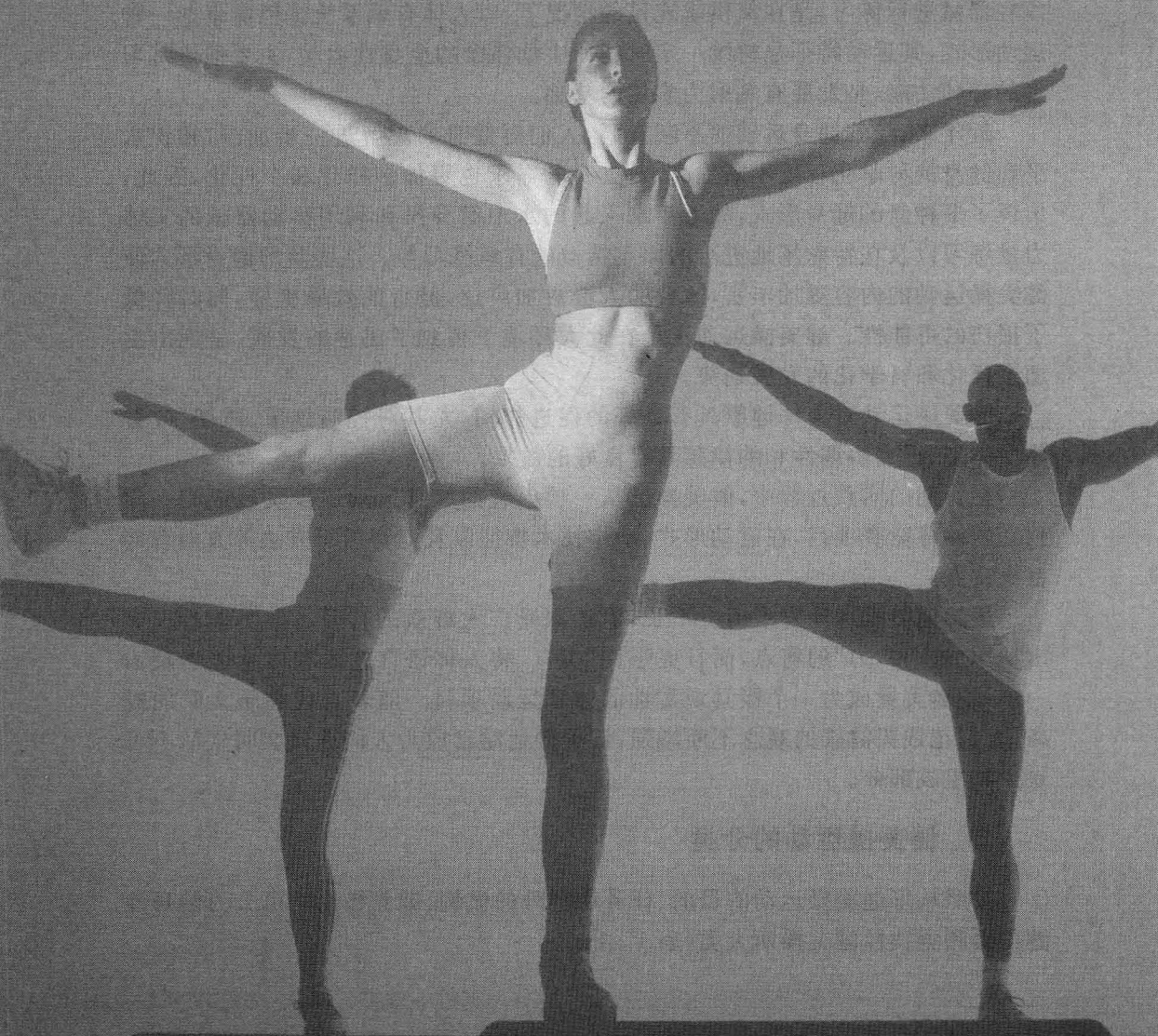
# 目 录

<b>第一章 健美操运动概述</b> .....	(1)
第一节 健美操运动的概念与分类 .....	(2)
第二节 健美操运动的特点与功能 .....	(5)
第三节 健美操运动的起源与发展 .....	(7)
第四节 健美操指导员的职业素质 .....	(15)
<b>第二章 健美操基本动作和技术</b> .....	(21)
第一节 健美操术语 .....	(22)
第二节 健美操基本动作 .....	(34)
第三节 健美操基本技术 .....	(48)
<b>第三章 健美操音乐与健美操编排</b> .....	(51)
第一节 健美操音乐 .....	(52)
第二节 健美操编排 .....	(59)
<b>第四章 健美操的教与学</b> .....	(71)
第一节 健美操教学技能与指导技巧 .....	(72)
第二节 健美操教学方法 .....	(78)
第三节 健美操课的设计与实施 .....	(85)
第四节 健身性健美操课的安全 .....	(97)
<b>第五章 健美操特殊课种介绍</b> .....	(109)
第一节 有氧搏击操 .....	(110)
第二节 瑜伽健身术 .....	(112)
第三节 街舞 .....	(116)
第四节 形体训练 .....	(122)
第五节 踏板操 .....	(125)
第六节 轻器械操 .....	(128)

第七节 水中健美操 .....	(140)
第八节 功率自行车 .....	(144)
<b>第六章 健美操比赛 .....</b>	<b>(151)</b>
第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容 .....	(152)
第二节 健美操比赛的组织 .....	(154)
<b>第七章 健身房的场地设施要求、课程安排及管理 .....</b>	<b>(159)</b>
第一节 场地设施 .....	(160)
第二节 课程安排及指导员管理 .....	(164)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(168)</b>

# 第一章 健美操运动概述

**本章提要** 本章详细介绍了健美操运动的概念、分类、特点及功能，健美操运动的起源以及国内外发展概况，对健美操指导员的专业性、服务性及发展性等职业素质提出了更加明确的目标。





## 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。它通常采用徒手或轻器械进行练习,是在氧供应充足的情况下,以人体有氧系统提供能量的一种运动形式,其运动特征是持续一定时间的中低强度的全身性运动,主要锻炼练习者的心肺功能,是发展有氧耐力素质的基础。

近年来,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多样化和个性化,因此,出现了多种新的健身形式,如近年来兴起的水中健身操和利用移动器械的集体力量练习以及在特殊场地进行的固定器械的有氧练习等。这些新的健身形式使健美操运动的内容更加丰富,适合的人群更加广泛,健身的效果更好,同时降低了损伤的可能性。健美操运动正是在此大环境下得到了迅速的发展,呈现出更加多样化和科学化的发展趋势。

健美操运动对人体健康具有良好的促进作用,尤其对控制体重、减肥、改善体型体态、提高协调性和韵律感具有良好的效果。

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为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特点。

虽然健美操运动发展历史不长,但已深受广大群众的喜爱。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点,而且更强调“美”。将人体语言艺术和体育美学融为一体,使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。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,健美操运动已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。

### 二、健美操运动的分类

按照从事健美操运动的目的、任务和国外的惯例,健美操运动可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类(表 1-1)。

表 1-1 健美操运动的分类

健身性健美操			竞技性健美操
徒手健美操	轻器械健美操	特殊场地健美操	男子单人 女子单人 混合双人 三人 混合六人
一般健美操	踏板操	水中健美操	
拳击健美操	哑铃操	固定器械健美操等	
搏击操	杠铃操	功率自行车	
瑜伽健身术	橡皮筋操		
拉丁健美操	健身球操		
街舞			

### (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。但无论怎样变化,都应严格遵循“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。

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。

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。传统意义上的一般健美操目前仍很受欢迎,其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和水平的提高,人们健身的需求越来越多样化,因此,近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式,如正在国内外流行的搏击操,其主要练习目的是增强肌肉力量、弹性与身体的柔韧性,尤其对腰腹有特殊的锻炼效果;拉丁健美操和街舞,多以集体练习为主,动作变化丰富,规律性不强,不仅能提高学员的协调能力,而且能调节学员的心理,因此,深受年轻人的喜爱;瑜伽健身术有着独特的塑身理论,讲究自然、平衡与协调,是一种注重提高身体健康水平和力量素质,缓解精神压力的健身形式。它通过集中意念、调整呼吸并做出各种身体姿势来改善人体各个部位的功能。其主要练习目的是调节身体的平衡和控制能力,达到“联合整体”的目的,是一种较安全、有效的塑身练习。

轻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。轻器械健美操利用各种可移动的轻器械进行练习,既可增强健身的效果,同时也使健美操的练习形式更加多样化。目前,利用轻器械进行的集体力量练习是世界范围

内最受欢迎和发展最快的健身项目,其主要锻炼目的是使练习者保持肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更强健。如踏板健美操加大了腿部的运动负荷,增加了运动量,但减轻了对下肢关节的冲击力,同时也使动作更加多样化;而哑铃操、橡皮筋操、健身球操等可锻炼到全身的每一块肌肉群,有效地提高肌肉力量,尤其是上肢力量,弥补了徒手健美操的不足。

特殊场地健美操以其特殊的功效在国外发展很快,但在国内开展尚较少,目前,我们了解到的有水中健美操和固定器械健美操。水中健美操是目前国外非常流行的一种独特的健美操练习形式,它可以减轻运动中地面对下肢关节的冲击力,有效减少关节的负荷,并利用水的阻力以及水传导热能快的原理提高练习效果,达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复阶段病人和减肥者的喜爱。固定器械健美操(如功率自行车等),可以将器械固定在某一处(地面或水中任何地方),学员可根据自己的需要进行练习,达到锻炼身体的目的。

### (二) 竞技性健美操

竞技性健美操起源于传统的有氧健身舞。目前,世界上较为公认的竞技性健美操的定义是:竞技性健美操是在音乐伴奏下,连续完成复杂的和高强度的成套动作的运动。竞技性健美操以成套动作为表现形式,在成套动作中必须展示连续的动作组合、身体的柔韧素质和力量素质以及7种基本步伐的综合使用并结合难度动作的完美完成。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、三人和六人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地和成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行。规则对成套动作的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。

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。近年来,运动员为争取好成绩,均在比赛的成套动作中加入了大量的难度动作,如各种大跳成俯撑、空中转体成俯撑等,这对运动员的体能、技术水平和表现力等提出了更高的要求。

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。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,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。参与人数不限,并可在成套动作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。

因为表演性健美操的动作比健身性健美操动作复杂多变,所以对参与者的身体素质要求较高,不仅要具备较好的协调性,还要有一定的表演和集体配合的意识。

## 第二节

# 健美操运动的特点与功能

### 一、健美操运动的特点

#### (一) 高度的艺术性

健美操是一项追求人体健与美的运动项目,因此,健美操属健美体育的范畴,具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类所追求的身体状况的最高境界,而健美操运动无不处处表现出“健、力、美”的特征,包含着高度的艺术性因素,使健美操不同于其他运动项目,这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

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。而健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等,也无不给观众留下深刻的印象,充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

#### (二) 强烈的节奏性

健美操动作具有强烈的节奏性特点,并通过音乐充分地表现出来,因此,音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐的特点是节奏强劲有力、旋律优美,具有烘托气氛、激发热情的效应。

健美操运动之所以深受喜爱,除练习本身的功效性、动作的时代感外,很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力。健美操动作与音乐的强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力,使健美操比赛和表演更具有观赏性。

#### (三) 广泛的适应性

健美操练习形式多样,运动负荷可大可小、容易控制,对场地器材的要求也不高,因此,对各个年龄层次的不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,都能从健美操练习中得到乐趣。

例如,中老年人可选择低强度的有氧练习,达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的;而对具有较好身体素质并有意进一步提高的年轻人来说,可选择难度较高、运动负荷较大的竞技性健美操作为练习手段。因此,健美操运动具有广泛适应性的特点。

#### (四) 健身的安全性

健美操所设计的运动负荷及运动节奏,适合大多数人的体质水平。人们在平坦的地面上,在欢快的音乐声中,跟随适合自身健康水平的快慢有序的节奏进行运动,十分安全。

## 二、健美操运动的功能

### (一) 增进健康

健康,即生理功能正常、无病理性改变和病态出现。随着经济的发展和社会的进步,现代健康的含义已不仅仅是生理意义上的健康,还应包括心理的健康。

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识。已有研究表明,“健康美”是机体最有效发挥其机能的一种状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动,并有较高的身体应激水平。

一个具有“健康美”的人应该具备良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作,将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官,并把代谢产物运走,在有机体的生命活动中发挥重要作用。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄,亦具备强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力,减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

健美操作为一项有氧运动,人们对其健身功效已达成共识。有研究认为,经常参加健美操锻炼的人,心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼者,且摄氧量明显增加。有氧运动能发展人体的心肺功能,增加肺活量,减少心肺呼吸系统疾病。健美操不仅具有有氧运动的功效,而且还有发展身体柔韧性和灵敏性的作用。因此,专家认为健美操是目前全面发展身体素质的较为理想的运动。

### (二) 塑造健美形体

“形体”分为姿态和体形。姿态是从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯,受后天因素的影响较大。而体形则是我们身体的外形,虽然体育锻炼可适当改善体形,但遗传因素往往起着决定性的作用。

良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。健美操练习的身体姿态要求与我们日常生活中良好姿态的要求基本一致,通过长期的健美操练习有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,有利于形成优美的身体姿态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

健美操运动还可塑造健美的体形。通过健美操练习尤其是力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉围度增大,从而弥补先天的体形缺陷,使人变得匀称、健美。其次,健美操练习还可消除体内和体表的多余脂肪。人体内脂肪的消耗是由很多因素造成

的,最重要的就是新陈代谢。而健美操的强度不大,并可持续较长时间,能消耗体内多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体形。

### (三) 缓解精神压力

随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术带来的舒适生活和各种便利的同时,也承受着来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。科学研究表明:体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生。而健美操作为一项体育运动,动作优美、协调,同时又有节奏强烈的音乐伴奏,是缓解精神压力的一剂良方。在或轻松优美或强劲有力的音乐伴奏下,健美操练习者的注意力从烦恼的事情上转移开,忘掉失意与压抑,尽情享受健美操运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,从而缓解精神压力,使人具有更强的活力和最佳的心态。

健美操锻炼还能增进人们的社会交往。目前,人们参加健美操锻炼的主要方式是去健身房,在健美操指导员的带领和指导下集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此,这种形式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,可接触和认识更多的人,眼界也更开阔,从而为生活开辟了另一个天地,大家一起跳、一起锻炼,共享欢乐、互相鼓励,有些人因此成为终身的朋友。因此,健美操锻炼不仅能强身健体,同时还具有娱乐功能,可使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要。

### (四) 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,运动负荷可大可小,容易控制,因此,除对健康的人具有良好的健身效果外,对一些康复阶段的病人、残疾人和老年人也是一种理想的医疗保健手段。例如,对下肢瘫痪的病人来说,可做水中健美操,以锻炼上体并促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动负荷,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

健美操是一项新兴的体育运动项目,最早是美国太空总署为太空人所设计的体能训练内容。20世纪70年代,医学博士库伯尔(Coper)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,并很快风靡世界。当时涌现出一批健美操的代表人物,如杰希·索伦森(Jesy Sorensen)和著名的好莱坞影星简·方达(Jane Fanda)等。

健美操作为一项独立的体育运动项目兴起的时间是20世纪70年代末,其明显的标志就是“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·方达根据自己的体会和实践编写了《简·方达健美操》一书并录制了录像带,自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成二十多种文字,在世界三十多个国家出售,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20世纪80年代风靡世界的健美操杰出代表人物。

健美操运动自从20世纪70年代末、80年代初兴起以来,以它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,各种健美操俱乐部、健身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”。

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,和人们为追求健康所掀起的健身热潮有关。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,但同时也带来了一系列的健康危机,如肥胖、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。人们逐渐认识到“健康”的重要性,尤其是在一些发达国家,为了抵御这种健康危机,人们发明了多种多样的健身方法,越来越多的人加入到健身的行列中来,各种健身活动均得到广泛的开展,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的。

其次,健美操本身的项目特点也促进了健美操运动的发展。健美操动作丰富、变化多,其动作表现具有“健、力、美”的特征,包含着较高的艺术性,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,其强烈的节奏令人兴奋、催人奋进,使人们在轻松、欢快的气氛中达到锻炼身体目的。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也是健美操能够发展的原因之一。

## 二、健美操运动的发展

### (一) 国外健美操运动的发展

#### 1. 国际组织介绍

(1) 国际体操联合会(FIG):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年接受健美操为其正式的比赛项目,从1995年开始每年举办“FIG健美操世界锦标赛”。随着规则的修订,从2000年起,每逢单数年举办一次世界锦标赛。1999年,国际体操联合会又合并了蹦床、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6个大项的单项体育组织。我国是国际体操联合会的正式会员国。

(2) 国际健身协会(IDEA):国际健身协会是目前较大的国际性健身组织之一,成立于1982年,总部设在美国,目前有来自八十多个国家的约23 000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。国际健身协会有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上较有影响的“IDEA健身大会”等。

(3) 亚洲健身协会(Asiadfit):成立于1991年,总部设在香港,是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。亚洲健身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地区的发展。亚洲健身协会也有自己的专业出版物并组织各种健身的宣传和教育活动,如“Asiadfit健身大会”等。

(4) 国际健美操与健身联合会(FISAF):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,有会员国四十多个。国际健美操与健身联合会在亚洲和太平洋地区较有影响力,它除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班。

(5) 国际健美操联合会(IAF):国际健美操联合会成立于1983年,总部设在日本,目前有会员国近三十个。每年举办健美操世界杯赛。

目前,世界上存在着许多和健美操相关的国际组织,上面介绍的国际体操联合会、国际健身协会、亚洲健身协会、国际健美操与健身联合会是其中较有影响力的国际组织之一。

上述这些健身和健美操国际组织均致力于健身和健美操运动的发展及在全世界的普及,并为扩大健美操在世界范围的影响,提倡健身运动和提高健美操运动技术水平作出了重要贡献。尤其是国际体操联合会,虽然只是在1994年才接受健美操为其正式的比赛项目,但由于国际体操联合会是国际奥委会正式承认的国际体育组织,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。

#### 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。健美操的首次国际比赛是由国际健美操联合会在1983年举办的,因此可以说,竞技性健美操的发展历史只有十几年时间。国际体操联合会从



1995年开始,每年举办“FIG健美操世界锦标赛”,到目前已举办过10届,每届均有四十多个国家、百名以上运动员参赛。除此以外,各个健美操国际组织还单独或合作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。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。

竞技健美操的比赛项目一般分为男单、女单、混双和三人赛,“FIG健美操世界锦标赛”在2001年增加了六人赛项目。

### (二) 我国健美操运动的发展

#### 1. 健美操首先在高校得到普及

世界性的健美操热传到我国是在20世纪80年代初。那时,随着我国教育制度改革的不断深入,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地。因此,健美操的引进与兴起为我国美育教育提供了一个重要手段。

从1981—1983年,在健美操传入我国的初期,不少高校教师陆续在报刊杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章,并编排了一些健美操成套动作,如女青年健美操、哑铃健美操、形体健美操等。从此,“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。

1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的“青年韵律操”迅速传遍全国各大专院校,无数青年学生投入到学习“青年韵律操”的热潮中,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。虽然在今天看来,“青年韵律操”动作简单,但在当时,“青年韵律操”使许多人第一次认识了健美操,对健美操在我国的普及与发展起到了非常重要的推动作用。此后不久,许多高校将健美操列入教学大纲,为健美操的普及打下了良好的基础,每年很多高校都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性健美操发展不可缺少的重要组成部分。

#### 2. 社会健美操热的兴起与普及

我国的社会健美操热始于20世纪80年代。1987年,我国第一家规模较大的健美操健身中心“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、广州、上海等大城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、追求美成为时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资的观点逐渐深入人心,千千万万的人热衷于健身,热衷于健美操,积极参加每周2~3次、每次40~70分钟的健美操练习。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