

高等体育院校专业教材

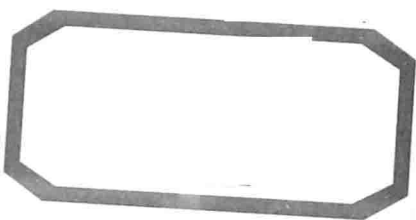
中国健美运动 教学模式

相建华 程路明著



北京体育大学出版社

• 高等体育院校专



中国健美运动教学模式

相建华 程路明 著

北京体育大学出版社

选题策划: 长 立
责任编辑: 刘玖占
审稿编辑: 李 建
责任校对: 刘亦飞
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

中国健美运动教学模式 / 相建华、程路明著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5644-0949-4

I. ①中… II. ①相… III. ①健美运动—教学模式—高等学校—中国 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第103122号

中国健美运动教学模式

相建华 程路明 著

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: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787 × 960 毫米 1/16
印 张: 21

2012年7月第1版第1次印刷

定 价: 42.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

◆ 出版说明 ◆

近些年来，随着素质教育的全面推进和高等体育院校健美教育的日益加强，扩大了高等体育院校健美运动教学课程改革的视野；全国高等体育院校健美教育的改革与发展大潮，更紧迫地促使人们把包括健美运动在内的整个健美教育改革问题，放到育人、兴教的全局性的高度重新思考。作为伴随中国健美运动蓬勃发展和健美教师（健美教练员）职业兴起的见证人和参与者，深感自己有责任、有义务肩负起历史的使命，而且也有能力去研究探索我国高等体育院校健美教育发展中遇到和亟待解决的问题，前瞻性地规划、拓展我国高等体育院校健美教育发展的巨大潜力，以推动和促进我国高等体育院校健美教育更加健康、规范、有序、快速地发展。

《中国健美运动教学模式》一书汇集了作者30年来有关我国健美运动教学原理与教学模式的研究心得和实践经验，它切入我国高等体育院校健美运动教学实际，明确划定在解决我国高等体育院校健美运动教育中的教学模式问题。我国高等体育院校专业健美教育的任务是培养未来的、基础教育中的或师范院校中的健美教师。这一培养目标决定未来的健美运动教学模式，不能只解决学生自己“会练”的问题，更需使他们掌握将来“会教”的本领。“会练”与“会教”之间有密切联系，但又有很大的不同。“会练”只需了解健美运动、修塑自我、改进和完善自身的体格。“会教”则需在此基础上更懂得去发现别人，根据别人的情况和问题，采取有效的办法，教会别人正确、良好地建设身体。在健美运动教学模式中，每个人都是特殊的、惟一的（其中当然包含着共性）。一个人自己的健美运动体验，对于将来要面对许许多多的“特殊”、“惟一”，要解决他们各种各样的问题并使之达到一定的健美运动水准来说，自然会显得严重不足。目前我国高等体育院校的健美课中无疑应当大大丰富、加强与“会教”相关的教学内容。如果说“会练”是健美运动课程的“专业性”，那么，在“会练”的基础上“会教”，则可以说是我国高等体育院校健美教学“专业性”的一个重要标志。而且，必然是它实际教学中不可避免的一部分重点和难点。《中国健美运动教学模式》表明了作者对我国高等体育院校

健美运动专业课程与健美运动普修课程的异同，及其应有定位的认知；并为我国高等体育院校健美运动教学模式提供了内容充实、特点鲜明的教学模式范本。

《中国健美运动教学模式》一书是经过“全国健身指导员培训委员会”和“中国大学生健美操艺术体操协会健身健美专项委员会”审定的一本通用于全国高等体育院校健美课程的专业教材。本教材将科学性、针对性、实用性和知识性融为一体，重点介绍了健美运动概述；健美运动的基础知识；健美运动教学理念；健美运动教学原则；健美运动教学方法；健美运动经典动作的教学方法；健美运动表演造型动作的教学方法；健美运动教学方案；健美运动合理营养膳食干预方法；健美运动教学效绩保障与评价方法和健美运动竞赛组织方法等内容。

我们希望通过《中国健美运动教学模式》一书，能为广大健美教育工作者和学生，提供最新的健美运动教学资信，为高等体育院校的健美运动教学提供一部可资借鉴的精品教材。当然，我们会一如既往地保持探索的精神与开放的态度，来正视所有的健美课教师、健美教练员和广大学生提出的各种宝贵意见，以期丰富完善我国健美运动教学原理与教学模式系统，为健美课教师的健美运动课程教学创新活动提供思维模式和方法借鉴。

真诚感谢健身小姐刘彤彤、健美先生张志国为本书的动作示范所给予的无私帮助。

相建华 程路明

2012年2月8日于并州大院

◆ 相建华简介 ◆



相建华，现任山西大学体育学院教授、硕士研究生导师。兼任中国健美协会培训委员会主任、中国等级健身指导员培训班导师、中国健美协会健身私人教练员培训班导师、中国健美协会等级健身指导员培训班师资培训导师、中国健美协会健美裁判员培训班导师、中国国家级健身指导员、中国学生健美操艺术体操协会（健身健美）专项委员会主任、高级保健按摩师、国家职业技能鉴定（健身健美）考评员、中共山西省委联系的“省级高级专家”、山西省健美协会副秘书长、中国大学生体协两操分会明星专业评判员、健美国际级裁判员、中国健美队教练员。

长期从事健身与健美理论、方法、教学、训练和竞赛的科学研究工作。在改革我国高校体育教学内容、教材、教学方法和提高教学质量、教书育人，以及在提升我国健美运动竞技水平等方面效果显著，成绩优异。特别是在创建我国国民健身服务体系理论领域独树一帜。著有《现代健美指南》、《全民科学健身健美指南》、《最新拉力器健身法》、《最新哑铃健身法》、《健身指导员基础理论教程》、《健身法教程》、《现代健身房服务指南》、《现代健美运动》、《现代健美训练教程（初级、中级和高级）》、《塑造金牌私人教练员》、《中国等级健身指导员职业培训教程》、《中国健身私人教练员职业生涯设计》、《健美运动》、《健身教练》、《体育俱乐部的经营与管理》、《私人健身教练》和《国际职业健身私教经典教程》等专著、教材共计45部。在国内公开刊物上发表科研论文和科普文章350余篇。参与编撰“中华人民共和国健身房星级国家标准”一部。《中国健身私人教练员职业生涯设计》获2007年山西省百部工程优秀成果一等奖。荣获2002年“全国健身健美科学论文报告会一等奖”和2000年“全国健身健美科学论文报告会二等

奖”、“山西省第二届社会科学研究优秀成果三等奖”和“山西大学优秀教学成果一等奖”。荣获“山西省男子健美全场冠军”、“山西省男女混双冠军”、“全国优秀健美裁判员”和全国体育大会“体育道德风尚奖”。荣获山西大学“十佳园丁”、“优秀教师”、“中青年科研骨干”和“优秀中青年教学骨干”称号。1995年荣获“全国高校十佳优秀青年体育教师”、“全国高校优秀青年体育教师”、“山西省模范青年教师”和山西省教育系统精神文明建设“先进个人”等称号。他是山西省健美运动的创始人之一。2005年11月27日在中国上海第59届世界健美锦标赛上，他培养的学生钱吉成夺得60公斤级冠军，实现了中国选手在世界健美锦标赛上零的突破，填补了我国健美世界冠军的空白。2006年12月8日，在卡塔尔多哈第十五届亚运会健美项目60公斤级的比赛中，由他培养的健美运动员钱吉成以绝对优势摘得金牌，这不仅是本届亚运会的首枚健美金牌，也是中国健美队第一次在亚运会上夺得金牌，实现了我国健美运动项目在亚运会上金牌零的突破。他为我国健美运动的普及与提高，以及健美运动教学理论与方法的创新和完善做出了突出贡献。被《中央电视台》、《山西黄河电视台》、《新华电讯报》、《山西日报》、《中国体育报》、《中国学校体育》杂志、《健与美》杂志等国内外多家媒体誉为“一专多能”、“文武双全”、“金牌教练”和“塑造美的人”。2006年3月被国家体育总局授予“中国健美运动贡献奖”。2009年10月被国家体育总局、中国健美协会授予“健美运动先进个人”称号。

◆ 程路明简介 ◆



程路明，现任浙江大学教育学院公共体育部副教授。兼任中国健美协会竞赛委员会委员、国家职业技能鉴定（健身健美）考评员、中国等级健身指导员培训班导师、国家级健身指导员、健美国际级裁判员、浙江省健美（操）协会常务副秘书长、杭州市健美协会副主席、浙江省健身健美队总教练。

从事高校健康体育教学、健美运动训练、竞赛和健身指导员培训工作20余年。在改革我国高校健美运动教学内容、教材设计和教学方法，以及提高教学质量与教书育人等方面效果显著。著有《国际职业健身私教经典教程》、《健美》和《羽毛球》等专著、教材共计7部。承担各类研究课题6项。在国内公开刊物上发表科研论文和科普文章20余篇。荣获2006年度“浙江大学奖教金”，2006年3月被国家体育总局授予“中国健美运动贡献奖”。2008年被授予教育部直属高等工业院校“科研工作先进个人”称号。2009年被国家体育总局、中国健美协会授予“健美运动先进个人”称号，2011年被国家体育总局授予“2006-2010年度优秀裁判员”称号。

目录

第一章 健美运动概述·····	1
第一节 什么是健美运动·····	1
第二节 健美运动的分类·····	1
第三节 健美运动的发展概况·····	2
第四节 健美运动的特点·····	17
第五节 健美运动的作用·····	23
第二章 健美运动的基础知识·····	41
第一节 健美运动相关学科常识·····	41
第二节 健美运动常用术语与名词概念·····	63
第三章 健美运动教学理念·····	73
第一节 健美运动教学理念·····	73
第二节 健美运动教学的特征和规律·····	78
第三节 健美教学模式与格局·····	84
第四章 健美运动教学原则·····	89
第一节 健美运动的基本原则·····	89
第二节 健美运动教学的特殊原则·····	98
第五章 健美运动教学方法·····	106
第一节 健美课教学方法·····	106
第二节 健美课教学组织·····	113
第三节 健美课程教学大纲·····	119
第四节 健美运动教学应注意的事项·····	154

第六章 健美运动经典动作的教学方法	163
第一节 健美运动教学动作的分类	163
第二节 健美运动教学的经典动作	165
第七章 健美运动表演造型动作的教学方法	189
第一节 健美运动表演造型动作的分类与要求	189
第二节 健美运动表演规定造型动作的学与练	194
第三节 健美运动表演自由造型动作的设计与创编	199
第八章 健美运动教学方案	205
第一节 健美运动教学方案的设计	205
第二节 健美运动教学方案范例	208
第三节 说明与提示	213
第四节 实施健美运动教学方案成功的要素	214
第九章 健美运动合理营养膳食干预方法	224
第一节 营养素	224
第二节 科学地摄取饮食营养	229
第三节 科学健美运动膳食的基本原则	236
第四节 科学健美运动膳食的合理安排	237
第十章 健美运动教学效绩保障与评价方法	244
第一节 现代健美运动常用器械与设备	244
第二节 确保健美运动教学与训练成功的要素	270
第三节 健美课教师监护学生的科学方法	284
第四节 人体体型健美的标准与评价方法	288
第十一章 健美运动竞赛组织方法	294
第一节 竞赛的组织工作	294
第二节 竞赛的组织与实施	302
第三节 竞赛场地器材规格与要求	306
第四节 健身健美竞赛规则裁判法简介	312
参考文献	323

第一章 健美运动概述

第一节 什么是健美运动

健美运动，英文原义是身体建设的运动（bodybuilding exercises）。这句原文直接说明了健美运动的目的和本质。健美运动就是指通过徒手和利用各种器械，依据人体的生理功能与解剖特点，针对个人体质、体型的不同情况，运用专门的动作方式和方法，根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动心理学、运动训练学、营养学和美学等学科，并结合自然因素和卫生措施，按照健美运动科学原理所采用的一整套系统的训练方法，用以强健身体、增强体质、发达肌肉、改善体形体态、陶冶情操、促进人体健美的一个有目的的训练过程，它是表现人体外形健、力、美的体育运动项目，是一门人体修塑的体育科学。

第二节 健美运动的分类

健美运动的内容很多，按其性质和作用可分为竞技健美和大众健美两大类。其中竞技健美包括：肌肉健美竞赛、健身先生和健身小姐竞赛、男女形体健身竞赛、男女体育健身模特竞赛；大众健美包括：徒手运动和器械运动。具体见表1。

表1 健美运动分类表

健美运动	竞技健美	肌肉健美竞赛	个人项目	
			双人项目	
			特设项目	
		健身先生竞赛 健身小姐竞赛	健美形体	
			特长表演	
			服装展示（女着晚礼服；男着西服）	
		男子形体健身竞赛 女子形体健身竞赛	男子	黑色健美赛裤
				连体式齐膝紧身赛服
				健身平角赛裤
			女子	黑色比基尼赛服
				连体式泳装
				自由色比基尼
		男子体育健身模特竞赛 女子体育健身模特竞赛	形体	
			运动装	
			服装展示（男子着西服或休闲西服；女子着旗袍）	
	大众健美	徒手运动	单个动作练习	
			组合或成套动作练习	
		器械运动	自由重量器械练习	
			单功能重量器械练习	
			组合功能重量器械练习	

第三节 健美运动的发展概况

一、国际健美运动发展概况

劳动创造了人类，劳动和生活孕育了舞蹈和体育，那么人们对自身美的追求，当然也会随着物质文明的发展而倾注更大的热情，并潜心去挖掘人体本身所蕴含的某种深奥的自然美和艺术美。正如高尔基所说的：“照天性来说，人都是艺术家，他无论去什么地方总是希望把他的‘美’带到他的生活中去。”

早在公元前6世纪，古希腊就已盛行“赤身运动”。当时的健身场是贵族青年必进的学校。每个青年要在这所学校里参加系统的机体和肌肉的训练，如跳跃、拳击、掷铁饼都是训练中的必修课，通过训练使身体强壮、轻巧、健美，没有在练

功场接受过训练的人，被人们看成是没有教养的人。而且在当时的奥林匹克运动场上，他们不仅要在强手如林的竞赛场上以高超的运动技巧压过对手，并且还要在众多的观众面前以令人钦慕的健美体格和姿态赢得更多的赞誉。竞争者们为了表现身体线条的优美，浮凸而富有弹性的肌肉，把全身都涂上了当地盛产的橄榄油，裸体进行角逐。涂油运动的人体，在充足光线的照耀下，又使肌肉线条的表露更加明显美观。这种普遍进行的赤身运动，实质上也就反映了古代人们集体推崇健美运动的思想 and 自然形式。至今，健美比赛仍然保持着涂油和在强光下进行。

在古希腊奥林匹克运动会上，曾经有过这样一条规定，艺术家要为连续获胜的体育健儿塑像，作为宙斯的骄子，永远屹立在宙斯神像的身旁。因此，可以认为忠于生活的古希腊艺术大师们留下的某些艺术珍品，是那个时代人的健美体格的真实写照。如珍藏在古罗马博物馆里的大量人像雕塑形象地告诉人们，对健美体格的向往和追求是有着悠久历史的。古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”，刻画了运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的刹那姿势和匀称而丰满的肌肉质感，生动准确地表达了人体运动的美，也体现了古希腊人对人体健美的特殊观念：即宽厚开阔的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干及结实隆起的肌肉在臂腿部的突出表现。在古希腊人眼里“掷铁饼者”就是典型的健美人物。又如后来，人们在米洛斯岛上发掘出的维纳斯大理石塑像，其体态丰满和神情端详的女性美，超越了时间和空间成为世界艺术宝库中具有永恒魅力的艺术珍品。这些光彩夺目的艺术形象告诉人们：“生命在于运动”和“世界上没有任何一种衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”的哲理。

19世纪以前，欧洲一些国家如英、德等国家，早就有人用杠铃、壶铃等器械及其它重物来锻炼身体，这种形式锻炼，既是现代竞技举重的起源，也是现代健美运动和力量举重的起源。当时人们锻炼主要追求的是力量的增长，而在体型方面并无特殊的要求，他们常在舞台上或其它场馆用各种各样的方式表演和比赛体力。当时这些大力士们的体型大多数是宽厚的肩膀，粗大的腰围，给人以健壮有力的印象，吸引人们进行锻炼。

大约到了19世纪初期，大力士们的体型逐步有了改变，他们在各种场合除了表演各种力量外，还经常运用肌肉控制、造型等形式来表演自己发达丰满、线条明显的肌肉和匀称健美的体形。为了收到良好的表演效果，必然要求在训练方法上有所改变，因而在增长力量，发达肌肉，改善体型体态等方面都达到了一定的水平。到了19世纪后期，随着举重比赛的出现，于是有的人就主张增长力量，到竞技场上去

参加角逐。1896年的第一届现代奥运会上将举重列为正式比赛项目；另有一些人则喜欢尽力在发达肌肉，锻炼健美的体型和塑造健美的表演形象方面下苦功夫。在这种情况下，单一的举重运动开始一分为二，逐步形成为竞技举重和健美运动。

19世纪末叶，健美运动萌发于德国山道（Sandow）的自我锻炼。山道（1867.4.2~1925.10.14）的原名叫法德勒·穆勒，山道是他的艺名。生于德国的普鲁士的康斯尼堡，少年时体弱多病，10岁时还不知“体育”是什么意思，有一次他与父亲去罗马旅游，在参观佛罗林美术展览时，山道被古代角斗士的健美雕像所感染，便好奇地问其父亲：当今是否也有这样体格健壮的人呢？”其父说：“恐怕很难看到这样的人，可是在古代，人们要生活在地球上，如果没有自己的武器，双臂就必须有过人的臂力，以保卫自己的生命和安全。如果要想有强壮的体魄，唯一的办法就是在锻炼上下功夫。”其父的这段话，使他深受启发，联想到他常被当时某些蛮横的人欺辱，从此以后，为获得健美的身躯他不懈地坚持每天自行锻炼，决心改造自己的身体。到了15岁那年，山道便与哑铃、杠铃和角力等运动结下了不解之缘，为了把自己的身体锻炼得像雕塑中的力士一样，他经常背着父母到马戏班里跟演员一起练功学艺。后来，他拜闻名全欧洲的大力士兼教练路易士·布马捷为师，在老师的悉心指导下，山道表现得异常刻苦。直到18岁上大学，他学习了人体解剖学等医学书籍，懂得了科学锻炼的重要意义，他不断地从实践中摸索出一套发达肌肉、提高力量的锻炼方法。功夫不负有心人，经过短短的几年，他无论在体力和肌肉发达方面，以及力的技巧表演上都取得了突出的成就。几付扑克牌叠在一起，他可以凭借手力，一掰为二。有几个欧洲素负盛名的角斗家同时登场与他一人相搏，他竟无惧色，勇猛矫捷，经过一番激战，终于力挫群雄。随后，他到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲各国等地表演各种健美技艺，演毕常显露肌肉造型，展示健美训练的方法和效果。山道在当时的表演，到处受到人们狂热的崇拜，其原因是他除了有过人的力量和精湛的力的技艺表演之外，还有那刚柔相济的肌肉和完美无暇的体格同样令人钦羡。站在舞台上的山道，上披单襟豹皮力士服，下着三角裤，足蹬半高统皮靴，活脱脱一座希腊大力士雕像，在英国，每次表演有山道出场，总是座无虚席。从此，山道声威大振，名扬全欧，成为人们心目中传奇式的伟大英雄人物。

1898年7月，山道创办《山道杂志》，并发表文章筹备举办健美比赛。经过三年的积极筹备，1901年9月14日，在英国伦敦能容纳一万五千名观众的皇家阿尔勃特剧院举行了“世界健美比赛”，参加比赛的有来自世界各国60名大力士，经过预先

淘汰，最后有12名运动员进入了决赛。这次比赛，山道制订了根据“体型比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮肤色泽”等五个方面来进行评判的标准。担任裁判的有山道、亚瑟·纳杜列博士和雕塑家却尔斯·洛斯5人组成。比赛结果，英国诺丁汉郡的威利姆·摩莱获得了金质奖章，美国伯明翰市的迪·库帕获银牌，艾·尔·史密斯获铜牌，并分别得到由山道赞助的相当于5000和2500美元的奖金。这次世界健美比赛的举行，在健美思想、方法、评判标准和比赛组织等方面为现代健美运动的发展奠定了基础，促进了现代健美运动在各国的发展。

山道在年高退出健美表演舞台时，还创办了一个健身函授班和世界上第一所健美锻炼体育学校。大量吸收青年们参加这些组织，并进行热心的指导和训练。到了1898年他还创立了《体育文化》期刊，同时又在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部，在新西兰、澳大利亚、印度、南非及美洲等地建立了分校，教授健美、举重、角力等体育项目。不仅如此、山道还到世界各地现身说法，表演技艺，向世界宣传体育锻炼对增进健康的好处。对世界上数千万的男女青年进行了健美训练的指导。

山道之所以能受到当时人们的崇敬和后世瞻仰，不仅因为他有雕塑般的健美身躯，突凸而滚圆的肌肉，刚中带柔的线条和高超的控制肌肉的力的表演技巧，以及在举重和角力方面的高深造诣；还因为他具有一般大力士所不能比拟的文化素质和道德修养，他上过大学，专门研究过人体解剖学，并著有《力量以及如何去得到》、《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等书籍，对健美运动的发展起了很大的推动作用，受到各国健美爱好者的欢迎。山道为人谦和，温文尔雅，在他身上丝毫寻觅不到当时大力士所惯有的那种暴躁和粗野的鄙习。由于山道为开创健美运动作出了卓越的贡献，因此，山道被后人尊称为“体育家、表演家、艺术家和国际健美运动的鼻祖”。

20世纪初，虽然健美运动首先在德、英、法等欧洲国家兴起，但后来美国成了这项运动开展得最为广泛的国家。美国的医学专家列戴民早在1920年前就开办了健身函授班，是美国各种健身组织中历史最为悠久，影响最大的一个组织。他不仅精心传授各种健身方法，还积极从事健美运动系统的研究和写作，著有《肌肉发达法》、《力的秘诀》等著作，无论在理论水平，还是在指导实践上，都达到了相当高的水平。

1903年，美国的麦克法登，在纽约麦迪森广场花园举行了“世界体格最完美人”的比赛，阿特拉斯获得了冠军。这是继山道创办比赛后，第1个在国内举办的

比赛。阿特拉斯在健美函授体格教学方面所取得的成就,进一步使现代健美运动在世界更大范围内得到传播。1928年12月,麦克法登还倡导和主办了“全美男子健美比赛”,竞赛分为轻量、中量和重量3个体重级别。他首创了健美比赛,并亲自向优胜者发奖品,并将优胜者的照片刊登在《体育》杂志上,推动健美运动的开展,人们誉他为“健美竞赛之父”。这样一来“健美运动热”和“健美比赛热”席卷欧美国家。麦克法登曾任《体育》杂志主编,提倡健美运动最有力、影响最大,在开展健美教学方面也取得了突出成绩。他虽然未受过正规教育,但平时好学,潜心研究健美运动的理论,并付诸实践。他的健身著作已达50多种,还有8大本《体育百科全书》巨著,也是他毕生最有影响的作品。另外他还创办了一所医院、一所体育学校,专门为青少年提供免费学习的机会。由于他对健美运动做出的突出贡献,在美国他被尊称为“健美运动之父”。

30年代中期,加拿大健美运动的创始人本·韦德和乔·韦德兄弟创办了《您的体格》杂志,积极推广和宣传健美运动。进入20世纪40年代以后,他俩创办了月刊《肌肉与健身》、《形体》、《柔韧》和《男子健美》等杂志,并且不遗余力地先后周游了97个国家,为发展国际健美运动,开始进行了卓有成效的工作。1946年在美国和加拿大等国支持下,创建了“国际健美联合会”(The International Federation Bodybuilding,缩写 I.F.B.B)。该会是一个单项协会性质的国际体育团体。国际健美协会的宗旨是发展体育与健美运动,并规定每年要在不同国家举行一次世界健美锦标赛。该协会还经常组织有关项目的科研,并将其成果报到奥林匹克全国委员会、国际体育运动协会、国际体育医学会,以及世界各地的一些健身俱乐部和教练员。设主席1名、副主席6名和秘书长1名。国际健美协会的总部设在加拿大的蒙特利尔,该组织的职能是领导国际健美运动的开展。国际健美联合会的口号是“健美运动有利于国家建设”和“身体建设比国家建设更为重要”。该会创立以来,创办了各种业余和职业性质的国际健美比赛,为国际健美运动的开展做出了卓有成效的贡献。到2011年为止,国际健美联合会有176个会员协会,已经成为世界上最大的单项体育组织之一。本·韦德先生是该会的奠基人,由于本·韦德先生的卓越贡献,他被推选为国际健美联合会的终身主席。本·韦德的哥哥乔·韦德,是一位有创见精神,并善于总结经验,是科学健美法则的创立者和积极推行者。当代许多健美冠军和世界著名的健美运动员,在训练中都严格遵循着乔·韦德健美训练法则。因此,他享有“健美冠军训练者”之美誉。

1947年美国的鲍勃·霍夫曼的约克杠铃俱乐部,借在美国举行世界举重锦标

赛之际，同时举行了第一次以“环球先生”为称号的国际健美比赛。1948年英国的“全国业余健身者协会”得到一家出版公司的资助，趁在英国举行第十四届奥运会之机，举行了规模盛大，拥有世界上最健美的明星参加的“环球先生”比赛。20世纪60年代，职业健美运动开始崛起，并与业余健美运动一起发展。1965年开始创办了每年度世界水平最高的职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1971年，国际健美联合会开始举行环球先生世界业余健美锦标赛。1980年开始正式举行每年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。1981年第一届世界运动会上设置了男子健美轻量级、中量级、轻重量级和重量级四个级别的比赛项目。1995年开始举行每年一度的“奥林匹亚健身小姐”大赛。

从20世纪60年代开始，在东欧国家也相继举办全国性的健美比赛。例如，捷克、匈牙利、波兰、保加利亚和罗马尼亚等。1986年4月，在波兰华沙举办了第一次由东欧国家参加的欧洲健美锦标赛。比赛分为男子个人、女子个人和男女混双等项目。

从20世纪50年代末，在各国开展健美运动的基础上，亚洲健美运动开始确立。1959年，锡兰（即今斯里兰卡）业余健美联合会发起并举办了亚洲先生健美锦标赛，揭开了亚洲健美比赛的序幕。1961年后，以锡兰、巴基斯坦、印度、缅甸、泰国和马来西亚等6国为基本成员的亚洲健美联合会成立，并组织了第1届亚洲健美锦标赛。至此，亚洲健美运动上升至组织化和制度化的发展层次。1970年，亚洲健美联合会被国际健美联合会接纳为会员，确立了亚洲健美运动在世界健美运动领域的地位。

1901年9月14日，世界第一次健美比赛的评判是根据体型比例、肌肉发达程度、身体匀称性、健康状况和皮肤色泽等5个方面进行评分。至20世纪40年代前后，美国出现并盛行按身高分甲（高）、乙（中）、丙（矮）3组，从正面、侧面、背面，对选手不同姿势，就全身肌肉的发达程度、身体各部位比例的匀称性、肌肉线条的明显性和体姿造型的健壮优美性等4个方面进行评分。4个方面各以5分为最高分，共20分，先后名次是以5位裁判给分的总和多少来评定，满分是100分。全场冠亚军和第三名也用同样方法评定。到20世纪70年代，这种评判办法被淘汰。1976年，斯塔特（State）制定了比较全面的国际健美协会竞赛规则。开始使用按体重分级别，男子根据全身肌肉发达程度、体格比例的平衡性、全身肌肉发展的匀称性、肌肉线条的明显性和造型能力等5个方面；女子根据整个身段是否具有女性美，全身肌肉发展的匀称性以及肌肉和脂肪的含量比例是否适当、肌肉的发达程度、肌肉和体型线条美