



大学 时尚 健身

◎ 健美操 ◎ 形体 ◎ 健美
◎ 瑜伽 ◎ 街舞 ◎ 体育舞蹈



主编 夏晓陵



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

浙江工业大学重点教材建设项目资助

大学时尚健身

主 编 夏晓陵



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

定价 25.00元

策划编辑 魏国旺
责任编辑 李光源
责任校对 郎 玥
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
封面设计 杨 瑜

出版发行 北京体育大学出版社

大学时尚健身

图书在版编目(CIP)数据

大学时尚健身 / 夏晓陵等主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5644-1084-1

夏晓陵 主编

I. ①大… II. ①夏… III. ①大学生—健身运动 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第179134 号

大学时尚健身

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
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 18.25
字 数 346 千字

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1084-1

定 价 25.00 元

前言

时尚健身运动以独特的运动形式、良好的锻炼效果赢得了广泛的群众基础，凭借其大众化、普及化、创新性和娱乐性的特征迅猛发展，并对人们的生理和心理产生了积极的影响。

目前，时尚健身运动在我国高校已成为深受学生喜爱的运动项目。系统地掌握时尚健身的基础理论、基本知识与基本技能，对于做好学校体育和社会体育工作，促进青少年身心健康发展具有积极的意义。

本教材总结了编者多年的教学工作经验，吸取了国内外同类教材的优点，在保证教材科学性与系统性的基础上，增加了瑜伽、街舞、体育舞蹈等时尚健身部分。教材编写注重理论与实践的紧密结合，突出了学生体育能力的培养，符合学生对时尚、流行类健身内容学习的需求，突出了学生自我锻炼能力及自我评价能力的培养和个性发展，使学生能学到更多的新知识，获得新感受。

本书主要由浙江工业大学的老师编写完成。夏晓陵任主编，徐春华、郭芙莱、罗华敏、朱清华（太原大学教育学院）、陈春军、杨冬钧、张卫平任副主编。参加具体编写工作的有：夏晓陵（第一章、第二章、第三章）；郭芙莱、罗华敏、郑晓薇、吴迪（第四章）；夏晓陵、朱清华（第五章）；张卫平（第六章）；徐春华（第七章）；陈春军（第八章、第九章、第十章、第十一章）；张卫平、夏晓陵（第十二章）；杨冬钧（第十三章）；郭远巧（第十四章）。夏晓陵负责全书统稿，顾伟民担任图片摄影，尹连环担任图片编辑。

由于编者水平所限，本书如有疏误，敬请同行、读者批评指正。

编者

2012年8月

目 录

◎ 健美操

第一章 健美操概述	3
第一节 健美操运动的意义与功能	3
第二节 健美操运动的起源与发展	5
第三节 健美操运动的特点与分类	11
第四节 健美操运动的基本动作	15
第二章 健美操的科学锻炼	19
第一节 健美操锻炼负荷与自我监督	19
第二节 健美操锻炼的营养与卫生	21
第三节 健美操锻炼方法与运动处方	24
第三章 健美操的创编	28
第一节 健身性健美操的创编要求	28
第二节 健身性健美操的编排步骤	29
第三节 健身性健美操与音乐	30
第四章 健美操示范套路	32
第一节 动感健美操（一）	32
第二节 动感健美操（二）	45
第三节 拉丁健美操	58
第四节 爵士健美操	81
第五章 健美操竞赛规则	110
第一节 健美操比赛概述	110

第二节	健美操比赛的组织	112
第三节	高校健美操竞赛规程	115
第四节	竞技健美操竞赛规则简介	118

◎ 形 体

第六章	形体美概述	127
第一节	形体与形体美	127
第二节	形体美的范畴与标准	131

第七章	形体基础训练	137
第一节	形体训练的科学基础	137
第二节	形体训练的方法	139
第三节	形体基本动作的练习	149

◎ 健 美

第八章	健美运动概述	155
第一节	健美运动的概念与特点	155
第二节	健美运动的益处	156
第三节	健美运动的发展概况	157

第九章	健美训练的基本理论知识	161
第一节	人体肌肉系统与健美体围标准	161
第二节	健美训练的基本法则与基本原则	168
第三节	健美训练中的安全训练	174
第四节	健美训练的基本术语与技术要求	176
第五节	健美训练的呼吸方法	179
第六节	健美训练中的有氧训练	179
第七节	健美训练的基本要素	181
第八节	健美训练的三大要诀	183

第十章	健美训练计划的制订	185
第一节	初级阶段健美训练计划	185
第二节	中级阶段健美训练计划	188

第三节	高级阶段健美训练计划	190
第十一章	人体主要肌肉练习动作	193
第一节	发展胸部肌肉的练习动作	193
第二节	发展背部和腰部肌肉的练习动作	196
第三节	发展肩部肌肉的练习动作	202
第四节	发展臂部肌肉的练习动作	205
第五节	发展腿部肌肉的练习动作	211
第六节	发展腹部肌肉的练习动作	216

◎ 瑜 伽

第十二章	瑜 伽	221
第一节	瑜伽概述	221
第二节	瑜伽基本动作	225

◎ 街 舞

第十三章	街 舞	241
第一节	街舞概述	241
第二节	健康街舞套路	248

◎ 体育舞蹈

第十四章	体育舞蹈	273
第一节	体育舞蹈概述	273
第二节	恰恰舞	274

参考文献		282
-------------	--------------	------------

第一章 健美操概述

健美操



第一章 健美操运动的意义

一、健美操运动的意义

随着人们认识水平和生活水平的提高,健康已成为人们追求高质量生活最关心的问题。人们知识水平的提升和对健康认识的进一步深入,促进了健身科学化程度的不断提高;同时,人们对健身的需求也更加多样化和个性化,因此,出现了多种形式的健身形式。如健美操、有氧舞蹈、搏击操、瑜伽、普拉提等,这些健身形式给健美操运动增添了新的活力。

- ※第一章 健美操概述
- ※第二章 健美操的科学锻炼
- ※第三章 健美操的创编
- ※第四章 健美操示范套路
- ※第五章 健美操竞赛规则

健美操作为一项体育运动,具有广泛的促进作用,尤其在控制体重、减少脂肪、增强心肺功能、提高免疫力等方面有良好的效果。健美操是一项经久不衰的体育运动,已成为现代人日常生活中不可或缺的重要组成部分。

健美操作为有氧健身的体育项目之一,其运动具有人性化的特点。它的运动形式是根据不同人群和个体的需要而创编动作,通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作频率、动作幅度等动作的要素进行调节,从而达到增强体质的目的。

第一章 健美操概述

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体,以身体练习为基本手段、有氧运动为基础,由各种不同类型的操化动作组成的体育运动项目。健美操既是健身美体、休闲运动的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。健美操运动是有氧运动的一种,起源于传统的有氧健身运动,它通常采用徒手或轻器械进行练习,是在供氧充足的状态下,以人体有氧系统提供能量的一种运动形式,对增强体质、增进健康、塑造形体、娱乐身心等有良好的作用。同时,它以健美操本身固有的娱乐性、观赏性、功能性表现出的价值和魅力风靡世界。

第一节 健美操运动的意义与功能

一、健美操运动的意义

随着人们认识水平和生活水平的提高,健康已成为人们追求高质量生活最关心的问题。人们知识水平的提升和对健康认识的进一步深入,促进了健身科学化程度的不断提高;同时,人们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,如水中健美操、拉丁健美操、爵士健美操、瑜伽健美操、街舞和排舞以及在特殊场地和固定器械上进行的有氧练习等。这些新的健身形式给健美操运动增添了新的活力,使健美操运动的内容更丰富,适合的人群更广,健身的效果更好。

健美操作为一项很有特色的运动,对人体健康起到了良好的促进作用,尤其在控制体重、减少脂肪、改善体形、运动保健等方面获得了良好的效果。健美操是一项经久不衰的体育运动,已成为现代人文明生活中不可缺少的组成部分。

健美操作为有氧健身的体育项目之一,其运动具有人性化的特点。它的运动形式是根据不同人群和个体的需要而创编动作,通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作的节奏进行调节,从而达到增强体质的目的。

健美操不受场地限制，可以在室外、室内、广场、大厅、娱乐场所、健身房，甚至在家庭的居室中进行。练习的人数可多可少，时间可长可短。这种广泛的适应性是一般运动项目不能相比的，因此，健美操在全民健身运动中起着重要的作用。

健美操还是一项投资相对较少，可以因地制宜选择多种锻炼形式的项目，适合普及开展。中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出，“学校教育要树立健康第一的指导思想”，“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现”。在此背景下，高校把健美操作为主要项目列入体育教学大纲。随着健美操教学改革的不深入，教学体系日益完善，教学内容多元化，教学方法、手段更科学，参与的学生队伍不断扩大，使得健美操成为大学生，特别是女大学生最喜欢的体育项目之一。各种规模、形式的比赛、表演，在丰富了学生业余生活的同时，也让更多的学生了解健美操、欣赏健美操、参与健美操运动，从而促进了健美操的不断发展。

二、健美操运动的功能

（一）增进健康，增强体质

健美操是一项全身心的体育运动，强调身体全面的发展，并根据不同的对象、不同的要求、不同的目标，有针对性地编排动作，使头部、躯干、上下肢和身体各关节都得到锻炼，对处于长身体阶段的学生大有好处。依据人体生理与心理特点，设计各种运动形式、运动幅度、动作力度，制订合适的运动强度进行健美操锻炼，可以提高关节的灵活性、协调性，增强肌肉力量，同时使软骨、韧带等结缔组织更富有弹性。

编排一套合理的健美操能使人循序渐进地进入运动状态，在有氧运动中得到适宜运动强度的刺激，而这种刺激的长期获得能增强人体心血管机能，改善循环系统。长期参加健美操锻炼，可以使心肌纤维增粗，心肌收缩力增强，心输出率增加，提高供血能力；长期进行健美操锻炼会使呼吸肌变得强壮有力，提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，增强肌体的有氧代谢能力。

（二）塑造形体，矫正体形

良好的身体姿态是形成一个人气质的重要因素。健美操是动态的运动锻炼，其动作多、速度快、幅度大，突出力度，并且要求锻炼者在此过程始终保持正确的姿势和良好的体态。长期进行科学的健美操锻炼，能消耗多余的热量，消除体内和体表多余的脂肪，帮助维持人体吸收与消耗的平衡，控制合理的体重，保持健美的体

形。同时肌肉、骨骼、关节得到有效发展,使人变得匀称、健康。

此外,健美操锻炼能矫正练习者不正确的身体姿态,培养正确端庄的体态,使锻炼者的形体与举止风度发生良好的变化,从而在日常生活中表现出良好的气质与修养。

(三) 娱乐身心,缓解压力

随着时代的发展和社会的进步,虽然人们生活过得舒适、便利,但也承受着来自各方面的精神压力。长期处于精神压力下会引起各种心理和身体上的疾病,如高血压病、心脏病、糖尿病和抑郁症等。由于健美操运动能增进人与人之间的社会交往,而参与健美操锻炼的人来自社会的各个阶层,因此,这种运动形式可扩大各阶层人群的社会交往面,把人们从工作、家庭和学习的单一环境中解脱出来,大家一起锻炼,认识新朋友,互相交流,互相鼓励,共享运动带来的欢乐。

健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习,节奏明快的音乐赋予健美操更强的生命力。优美明快的音乐节奏,活泼、动感的运动形式,使人在运动中忘掉了烦恼、失意、郁闷,消除了紧张和疲劳的感觉,享受生活,娱乐身心,使身心得到全面协调的健康发展。

(四) 预防损伤,康复医疗

健美操作为一项有氧运动,特点是低强度、高密度,运动量容易控制,除了对健康的人有良好的健身效果外,对那些正在康复阶段的病人和老年人也是一种非常理想的医疗保健手段。只要设计好锻炼计划,控制好运动负荷,健美操锻炼一定能起到预防损伤、医疗保健的作用。

第二节 健美操运动的起源与发展

一、健美操运动的起源

(一) 国际健美操的起源

健美操源远流长,它与人类的历史一样古老,其历史可以追溯到两千多年前。古希腊人崇尚健美的人体,认为在世界万物中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。当时的古希腊人以赤身裸体涂满橄榄油,在烈

日下锻炼和炫耀自己健美的身体为时尚。他们喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等运动进行人体美的锻炼,提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽健身术,其动作包括站立、跪、坐、弓步等各种基本姿势,这些姿势与健美操所常用的基本姿势相似。它把姿势、呼吸和意念紧密地结合起来,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用意念对肌体进行自我调节,来达到健美身心、延年益寿的效果。古代人这种对健身健美的追求,以及提倡体操与音乐相结合的理念是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊、古罗马等古典文化重新被振兴,人体美格外受到重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,提倡开展体操运动。

17世纪意大利医生墨库里奥斯在1596年出版的《体操艺术》等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。这些形式的体操,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨穆茨(1759~1839),在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。他的思想对体操的发展有着深远的影响。

德国人斯皮斯富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,并为体操动作配曲,使体操在音乐伴奏下进行,奠定了现代健美操音乐、体操一体的模式。

瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776~1836),把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身心和各部位应协调发展,培养健美形态。他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了理论基础。

弗郎索瓦·特尔沙特(1811~1871)为了帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国建立了德尔沙特体系。他赋予体操动作两个新的特征——美感和富于表情。由于他的体系重视优美和均衡,对发展健美形体作用较大。

瑞士教育家雅克·克洛克罗兹(1865~1950)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合音乐体操,他所设计的成套练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐感和节奏感。

美国的热纳维芙·斯特宾斯综合了德尔沙特体系和亨里克·林的体系,创造了一套自己的体系,目的是使身体训练成为一种表达优美艺术的工具。她的观点和方法,对发展现代健美操产生了深刻的影响。

埃丽·布若尔克斯登(1870~1947)的体操宗旨是:不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来,培养和谐的个性。

丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合

不同性别、不同年龄人群的各种体操,为现代健美操的发展奠定了基础。

上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术都与现代健美操有密不可分的联系,它们都注重人体健康和姿态优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性,这也正是现代健美操发展的初级阶段。

(二) 国际健美操的发展

现代健美操实际上是萌芽于20世纪60年代初,最早是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克(Aerobic)项目。1969年,杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操,这种简单易学带有娱乐性的操深受人们的欢迎,20世纪70年代在美国迅速兴起,掀起健美操热潮。

简·方达是美国健美操的代表人物。她1937年出生于纽约,是20世纪70年代崛起的电影明星,两次获得奥斯卡金像奖和金球奖,并获得第30届戛纳国际电影节的最佳女主角。但她并不是天生好身材,为了拥有姣好的身材,她采用了节食、呕吐,使用可卡因、利尿剂等方法进行减肥,结果对身体造成了很大的伤害。经历了一系列的失败后,她领悟到“健康美才是真正的美、持久的美”。从此,简·方达通过健美操运动获得了健康苗条身材。她根据自己健身的体会和经验编写了《简·方达健身术》一书并录制了录像带。该书和录像带自1981年首次在美国出版以来畅销不衰,并被译成二十多种文字,在三十多个国家出售。她在书中写道:“健美操可以改变你的形体,烧掉身体各处存积的多余脂肪,并且在你从未想到的部位增加肌肉张力,它使你身体上和心理上感觉更加良好。”她用健美操运动的成功经验引起世界的轰动,推动了世界健美操的发展,形成了世界范围内的“健美操热”。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速发展,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般涌现。

随着健美操运动在世界范围内的广泛开展,参与健美操锻炼的人越来越多,人们逐渐认识到健美操运动的强大生命力,同时也看到了蕴藏其中的巨大商业价值,许多热心于健美操运动的有识之士发起并成立了一些健美操组织,促进了健美操运动的普及与发展。

近三十年来,美国以健身、健美为主要目的的健美操和以比赛为目的的竞技健美操一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也非常普及。在法国,仅巴黎就有1000多个健美操中心;德国每年用于健身资料和训练的经费开支就达16亿欧元;意大利的罗马有40个健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断;前苏联把健美操列入大、中、小学校的教学大纲,并多次举办全国性的教练员培训班,定期在电视台向健美操爱好者传授健美操;波兰、保加利亚等东欧国家的健美操也开展得相当红红火火。同时,健美

操在中国、日本、新加坡、韩国、中国香港等国家和地区也迅速发展起来。

(三) 国际健美操组织

1. 国际体操联合会 (FIG): 成立于 1881 年, 1994 年接受健美操为正式的比赛项目, 从 1995 年开始举办“FIG 健美操世界锦标赛”。自 2000 年起, 每逢单数年举办一次世界锦标赛。1999 年成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧和大众体操六个大项的体育组织。

2. 国际健美操与健身联合会 (FISAF): 成立于 20 世纪 80 年代中期, 总部设在澳大利亚, 有会员国 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。

3. 国际健美操联合会 (IAF): 成立于 1983 年, 总部设在日本, 目前有会员国 30 多个, 每年举办健美操世界杯赛。

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

5. 亚洲健身协会 (Asiadfit): 成立于 1991 年, 总部设在中国香港, 是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。该组织通过全球网络支持教育、宣传健康, 并力推健康和健身教育在亚洲地区的发展。

1994 年 5 月在瑞士日内瓦举行的国际体操联合会第 69 届代表大会, 通过健美操进入国际体联的申请, 成立了 FIG 健美操委员会, 从此, 世界健美操运动及各种健美操组织实现了一体化的领导。1995 年国际体联在巴黎举办了第 1 届世界健美操锦标赛, 参赛国家和地区达 30 多个, 显现了它的组织号召力。国际体操联合会是世界最早的体育单项联合会之一, 是国际奥委会所属的体育组织。国际体联下属的男、女竞技体操、艺术体操早被列入奥运会项目。以国际体联的资历、严密的组织机构和举办国际赛事的水平, 将有可能并有条件把健美操推向奥运会, 从而促进竞技健美操在国际范围内的普及与发展。

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

近年来, 这些健美操国际组织之间开始了一些合作活动, 如 FIG 于 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, IAF 和 FIG 签署了一项合作协议, 内容是由 FIG 负责 IAF 的裁判员培训工作, 并在 1998 年的 IAF 健美操世界杯赛中采用 FIG 规则。而 ANAC 也于 1998 年开始了与 FIG 的合作关系。这些健美操国际组织的交流与合作为健美操运动的发展及在全世界的普及, 为扩大健美操在世界范围的影响, 提高运动技术水平作出了重要贡献。

二、中国健美操的兴起与发展

(一) 我国健美操的兴起

两千多年前,中国在周成王时期就出现了类似团体操的“大武舞”。阴康氏创编的“消肿舞”在当时是为了治疗腿肿病而创造的。宋代的“八段锦”、明代的“易筋经”等是我国早期的健身操。从长沙马王堆出土的古代的导引图上,彩绘着44个不同性别、不同年龄、栩栩如生的、摆着各种不同姿势的人物,有站、立、蹲、坐等基本动作和踏步、转体、臂屈伸、跳跃等各种动作,与当今的健美操动作十分相似。

1907年在上海创办了我国最有影响力的第一所体操学校,主要的教学内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937年我国康健书局出版了马约翰先生的专著《女子健美体操集》,该书以“貌美与健美”“妇女健康的运动”“中年妇女的美容操”“增进肌体美的五分钟美容操”“女子健康柔软操”五章,阐述了人体美的价值、练习方法和要求,介绍了采用站立、坐、卧的健美动作,其动作与现代女子健美操非常相似。其后又出版了《男子健美体操集》,书中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20年代就已介绍和开展健美操运动。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。1986年在广州举办了首届全国女子健美操邀请赛,这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新路,探索了我国竞技健美操的比赛方法,展示了我国健美操的发展成果。1987年5月,在北京举办了我国首届正式的竞技健美操——“长城杯”健美操邀请赛。这次比赛采用了美国健美操的比赛项目,结合我国健美操比赛特点,进行了男女单人、混双、男女3人、混合6人5个项目的比赛,每套操都有特定动作的要求和时间要求。这次比赛共有全国各省市30多个代表队,200多名运动员参加。1989年1月在贵州举行了第3届全国健美操邀请赛,正式使用了原国家体委审定的具有中国特色的健美操竞赛规则,使我国竞技健美操的发展朝着国际方向又迈进了一步。1992年在北京正式成立中国健美操协会,标志着我国健美操运动进入到一个崭新的阶段。

(二) 我国健美操的发展

健美操得到普及的同时,该运动的国际交流也逐步走入正轨。1987年,原北京体育学院(今北京体育大学)健美操队访问了日本,这是我国健美操运动首次走出

国门。1988年,我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛,有中国、日本、中国香港、中国台北等国家和地区的运动员参赛。1995年底,我国首次派队参加了由FIG在法国举办的第一届世界健美操锦标赛。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往,分别派队参加了4月份在日本举行的IAF世界杯赛、5月份在意大利举行的第4届世界锦标赛和7月份在美国举行的ANAC世界锦标赛。虽然这些比赛我们的成绩不理想,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FIG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,使我们了解到国际健美操发展的动向和技术发展趋势,加深了我们对国际规则和健美操技术的理解,相信今后随着我们国际交流的逐步正规化,必将极大地促进我国健美操运动的发展和技术水平的提高。

1987年我国第一家健美操健身中心“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。在北京、广州、上海等大中型城市,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,为健康投资逐渐深入人心,千千万万的人热衷于健身,热衷于健美操练习。通过锻炼,人们不仅增强了体质,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的持续发展起到了推动作用。

随着我国经济与体育制度改革的不深入,1997年初,中国健美操协会由国家体育总局社会体育管理中心并入体操运动管理中心。这一改革理顺了我国与国际上的关系和我国内部的管理体制,国家先后制定了《健美操活动管理办法》、《全国健美操指导员专业技术等级实施办法试行》、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大的意义,推动了我国健美操运动的加速发展。

(三) 高校健美操的发展

世界健美操热传到我国,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。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”和“形体健美操”等。