



黄玲 朱晓娜 著

DONGGAN YISHU JIANMEICAO

动感艺术

健美操



海洋出版社

动感艺术——健美操

黄 玲 朱晓娜 著

海洋出版社

2009 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

动感艺术:健美操/黄玲,朱晓娜著. —北京:海洋出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 5027 - 7529 - 2

I. 动… II. ①黄…②朱… III. 健美操 - 基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 129681 号

责任编辑:白燕

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路8号 邮编:100081

北京海洋印刷厂印刷 新华书店北京发行所经销

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:12.75

字数:302千字 定价:30.00元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

目 录

知识篇	(1)
第一章 健美操运动概述	(2)
第一节 健美操运动发展简况	(2)
一、国际健美操运动发展简况	(2)
二、我国健美操运动发展简况	(5)
三、健美操运动的发展趋势	(9)
第二节 健美操运动的分类和特点	(11)
一、健美操运动的分类	(11)
二、健美操运动的特点	(13)
第三节 健美操运动的功能和价值	(15)
一、健美操运动的功能	(15)
二、健美操运动的价值	(16)
第二章 健美操术语	(18)
第一节 健美操术语的含义与作用	(18)
一、健美操术语含义	(18)
二、健美操术语的作用	(18)
第二节 健美操术语的种类	(18)
一、描述运动基本术语	(19)
二、健美操专门术语	(21)
第三节 健美操术语的运用	(25)
一、动作的记写方法及要求	(25)
二、健美操成套(组)动作记写形式	(25)
第三章 健美操运动的理论基础	(27)
第一节 健美操运动的生理学基础	(27)
一、健美操运动的物质代谢	(27)
二、健美操运动的能量代谢	(29)



第二节 健美操运动的心理学基础	(32)
一、健美操运动的心理学特点	(32)
二、健美操运动对人的美感的影响	(37)
第三节 健美操运动的损伤与预防	(39)
一、健美操运动损伤的分类	(40)
二、健美操运动员损伤的原因	(40)
三、健美操运动损伤的预防	(43)

健身篇	(49)
-----------	------

第四章 健身健美操的训练方法	(50)
----------------------	------

第一节 健身健美操基本动作训练	(50)
一、基本步伐训练	(50)
二、上肢动作训练	(69)
三、躯干动作训练	(71)
第二节 健身健美操教学与技巧训练	(73)
一、口令与术语训练	(73)
二、提示与示范法的训练	(74)
三、递加循环法	(76)
四、激情训练法	(76)
五、高低冲击有氧操的训练	(76)

第五章 健身健美操创编	(87)
-------------------	------

第一节 健身健美操创编的含义、分类与意义	(87)
一、健身健美操创编的含义	(87)
二、健身健美操创编的分类	(88)
三、健身健美操创编的意义	(88)
第二节 健身健美操创编的基本要求	(91)
一、动作选择的多样性	(91)
二、动作与音乐配合的一致性	(92)
三、运动负荷的合理性	(93)
四、明确创编的目的性	(94)
第三节 健身健美操的创编依据	(94)
一、健身健美操创编应该依据练习者的基本特征	(94)
二、健身健美操创编应该依据场地、设施的环境条件	(95)
三、健身健美操创编应该依据健美操基本技术特点	(95)

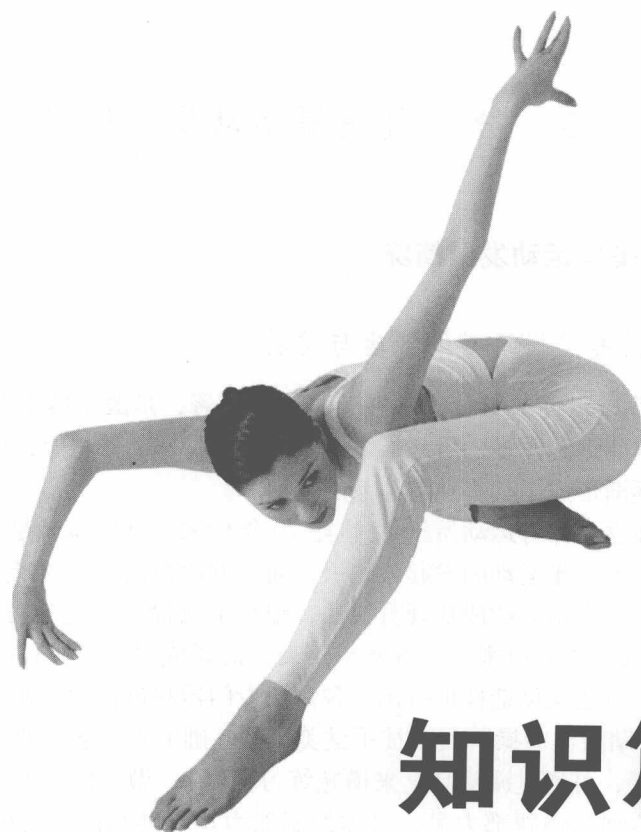


四、健身健美操创编趋势应该依据健美操技术风格多样化发展趋势	(97)
第四节 健身健美操的创编原则	(97)
一、目的性原则	(97)
二、合理性原则	(99)
三、针对性原则	(100)
四、全面发展原则	(102)
五、音乐与动作一致性原则	(103)
六、创新性原则	(104)
第五节 健身健美操的创编过程	(105)
一、了解健身健美操创编的情况	(105)
二、健身健美操成套动作创编程序	(107)
第六节 健身健美操的创编方法	(112)
一、针对初级创编者的创编方法	(112)
二、针对中、高级学者的创编方法	(118)
竞技篇	(125)
第六章 竞技健美操的训练	(126)
第一节 竞技健美操训练的目的与任务	(126)
一、发展专项身体素质	(126)
二、提高专项技术水平	(126)
三、培养和提高运动员的心理与智力水平	(127)
四、在各个竞技健美操赛事中取得优异成绩	(127)
第二节 影响竞技健美操训练的因素	(127)
一、运动员因素	(127)
二、教练员因素	(128)
三、训练的内容和方法	(128)
四、训练的条件	(128)
第三节 竞技健美操训练的特点	(128)
一、训练内容专门性与多样性的统一	(128)
二、高体能与技术环节的紧密结合	(129)
三、高体能与高智能的紧密结合	(130)
四、训练系统性与临时性的统一	(130)
五、普遍性与对立性的统一	(131)



第四节 竞技健美操的训练原则	(131)
一、理解规则进行训练原则	(131)
二、一般性训练与专项训练结合的原则	(132)
三、竞技健美操竞技需要原则	(132)
四、合理安排运动负荷原则	(132)
五、全面发展与针对性训练统一原则	(133)
六、系统性训练原则	(133)
七、临时性训练周期原则	(134)
第五节 竞技健美操的训练方法与内容	(135)
一、一般身体素质训练与专项身体素质训练	(135)
二、专项基本技术训练	(138)
三、难度动作训练	(143)
四、过渡与连接动作的训练	(144)
五、集体项目的一致性训练	(144)
六、性格、心理、表现力的培养与训练	(146)
七、成套动作训练方法	(147)
第七章 竞技健美操的创编	(151)
第一节 竞技健美操创编的含义与分类	(151)
一、竞技健美操创编的含义	(151)
二、竞技健美操创编的分类	(151)
第二节 竞技健美操创编的意义	(152)
一、创编是竞技健美操重要的训练手段	(152)
二、创编是竞技健美操取得比赛成功的重要条件	(153)
第三节 竞技健美操的创编原则	(154)
一、适应规则变化性原则	(154)
二、提高竞技性原则	(155)
三、针对性原则	(156)
四、整体性原则	(156)
五、创新性原则	(157)
六、艺术性原则	(157)
第四节 影响竞技健美操创编的因素	(158)
一、主观因素	(158)
二、客观因素	(162)

第五节 竞技健美操的创编方法	(163)
一、多向思维法	(163)
二、联想创新法	(164)
三、录像分析法	(164)
四、三维动画辅助法	(165)
五、基本组合法	(165)
第六节 竞技健美操的创编过程	(166)
一、总体设计	(166)
二、制定目标	(166)
三、构思成套动作风格	(167)
四、选择素材	(167)
五、分段创编	(167)
六、组合成套动作	(168)
七、评价与修改	(168)
第八章 竞技健美操竞赛的组织与裁判工作	(169)
第一节 健美操竞赛的意义及种类	(169)
一、健美操竞赛的意义	(169)
二、健美操竞赛种类	(170)
第二节 健美操竞赛的组织工作	(170)
一、赛前准备	(171)
二、进行比赛时的工作	(174)
三、赛后工作	(174)
附录 健美操竞赛规则	(175)
一、2009—2012 健美操普及组评分规则	(175)
二、2009—2012 健美操评分规则	(181)



知识篇

第一章 健美操运动概述

第一节 健美操运动发展简况

一、国际健美操运动发展简况

(一) 健身性健美操运动的产生与发展

健美操起源于1968年,最早出现在美国太空总署,是医学博士库伯尔(Cooper)为太空人所设计的体能训练内容,后来加入音乐伴奏、特殊的器材等,使这种训练带有娱乐性并简单易学并逐渐形成了具有独特体系的运动。

健美操作为独立的体育运动始于20世纪70年代末,其标志就是“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·方达根据自己的亲身体会以健美操运动来保持身体健康和体态苗条的成功现身说法,编写了《简·方达健美操》一书及录像带,自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,被译成20多种语言在世界30多个国家出售。此后,简·方达又创造性地推出一种利用专门器材进行健美操锻炼的方法,称之为“踏板健美操”。“踏板健美操”是在徒手健美操的基础上发展起来的,是利用一块专门特制的踏板(共三层,可通过调整高度来增减练习强度),做一些踏上、踏下的练习,通过克服自身体重来达到加强腿部力量,身体控制能力与心肺功能的目的。此种练习的优点是:提高踏板高度即可增加运动强度,不必改变原有的节奏;在加快运动节奏和频率时,可依据个人情况减少或保持踏板的高度,能有效地防止运动性损伤。简·方达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20世纪70年代末、80年代初兴起以来,以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开展,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、健美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”。

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）竞技性健美操运动的产生与发展

健美操作为一项群众性体育运动，只有比赛才能使其成为一个真正的体育运动项目。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。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（FIG）从1995年开始，每年举办国际体联（RG）健美操世界锦标赛，到目前已举办过七届，每届均有40多个国家、百名以上的运动员参赛。除此以外，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。

从竞技性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，国际体操联合会（FIG）比赛在2001年已增加了六人比赛项目。此外，俯卧撑、仰卧起坐、高踢腿、开合跳曾是比赛的规定动作，是竞技性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的创新，避免动作的对称性和重复，提倡多样化，难度水平和动作质量将不断提高。

2009—2012年的健美操比赛的规则进行了更为重大的修改。重新修订了规则中的艺术评分内容，对高级裁判组、裁判长、难度裁判及其他裁判的角色、责任和权利的审核和批准，采用插图的方式使完成成分的扣除变得更为简明，审核动作最低要求并重新调整部分难度动作的价值，对比赛时间和场地也进行了变动。这些变化令健美操评分规则更加完善和细化，使评分更为客观真实，更有利于此项目的发展，为健美操运动进入奥运会比赛项目打下基础。

现在各种健美操国际比赛的参与人数均呈逐年增多的趋势，随着健美操运动自身的发展，这项观赏性很高的运动得到世界各国越来越多的重视，国际体操联合会正在积极争取使健美操成为2012年的奥运会比赛项目。

（三）国际健身协会和竞技性健美操组织

随着健美操在世界范围的广泛开展，人们逐渐认识到健美操是一项具有强大生命力和潜在商业价值的运动。一些热衷于健美操运动的有识之士分别发起并成立了各类健美操社团，使健美操成为一项有组织的体育运动。

1. 健身健美操国际组织

目前在国际上健美操的组织和机构较多，均致力于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，提高健美操的运动技术水平做出了重要贡献，其中大部分健美操组织和机构的活动是以经营健身市场、举办课程培训和展览会为主。培训内容有关健身俱乐部中所开设的各种课程。展览会通常被称为国际健身大会，例如在中国举行

的由国家体育总局体操运动管理中心中国健美操协会主办的“中国国际健身大会”(Fitness China),内容包括课程推广、健身产品展示及健身产业论坛三部分。主办国将邀请国际顶级健身专家参加授课、组织健身俱乐部展示表演、组织新产品发布会、邀请和组织健身业高层人士参加的健身产业论坛、开设健身专场人才招聘会等等。其主要目的是更广泛地宣传健美操项目及健身产业,吸引更多境内外专业人士参加培训、了解行业最前沿信息;扩大健身俱乐部投资人和经理人的交流范围,促进俱乐部之间更好的交流和发展;吸引更多境内外健身器材厂商及产品的参展,同时组织新产品发布会;加大在体育专业媒体和公共媒体的宣传力度,加强与国际间的交流。

(1) 国际健身协会 (IDEA)

世界上最大的国际性健身组织成立于1982年,总部设在美国,目前有来自80多个国家的23 000多名会员。国际健身协会(IDEA)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(IDEA)有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上非常有影响的“IDEA健身大会”等。

(2) 亚洲健身协会 (Asia fit)

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,如一年一度的“Asia fit健身大会”等。

(3) 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。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,它除了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。

目前世界上存在着许多健身性的国际组织,上面介绍的IDEA、Asia fit、FISAF是其中较有影响力和与我国关系较密切的3个健身性组织。这些健身性国际组织涉及的面较广,包括所有与健身和健康相关的内容,健美操只是所涉及内容的一部分。

2. 竞技性健美操国际组织

(1) 国际体操联合会 (International Gymnastics Federation) (简称国际体联 FIG)

FIG是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一,成立于1881年7月,总部设在瑞士,原有体操、艺术体操等项目。于1994年接受健美操成为其正式的比赛项目,并首次颁布竞技健美操竞赛规则,并且每4年修改颁布一次竞赛规则。从1995年开始每年举办“健美操世界锦标赛”,每届均有40多个国家,百名以上的运动员参赛。随着规则的修订,从2000年起每逢双数年举办世界锦标赛。中国健美操协会只参加国际体操联合会健美操委员会组织的国际性健美操比赛。

(2) 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。

(3) 国际健美操联合会 (IAF)

成立于1983年,在1994年以前是世界上最大的国际健美操组织近30个。每年举办IAF健美操世界杯赛。总部设在日本,目前有会员国近30个。每年举办IFA健美操世界



杯赛。

上述这些健美操国际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、提高运动技术水平作出了重要贡献。尤其是国际体操联合会健美操委员会(FIG),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健美操委员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健美操委员会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) 我国健身健美操的发展

健美操运动于20世纪80年代传入我国,当时由于我国的改革开放刚刚开始,人们的思想还不够解放,观念还比较陈旧,对于国外的一些新鲜事物的接受还比较迟缓。对健美操运动的健身、娱乐功能还没有足够的认识,为此,1981年1月4日的《中国青年报》上发表了作者为陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982年2月中国青年出版社出版的《美,怎样才算美》一书,刊登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃健美操”。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。1983年人民体育出版社《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(现为北京体育大学)师生中传授。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传,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。

1984年北京体育学院成立了健美操研究组。1985年由北京体育学院创编并推广的“青年韵律操”等六套健美操,在全国各大院校受到广大青年学生的喜爱。1986年北京体育学院编写的我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育学院本科中开设了健美操选修课。此后,全国许多高等院校将健美操列入教学大纲,使健美操运动在青年汇集的高校得到广泛地开展,由此扩大了健美操运动的社会影响,并使这一新兴运动项目的开展向社会延伸。

1987年我国第一家健美操健身中心“利生健康城”成立,健身健美操新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们接受,吸引了大批健身爱好者。随后,在北京、广州、上海等大城市开办了许多健美操俱乐部。

与此同时,以增进健康为主要目的的健身健美操比赛活动的开展,对健身健美操的普及起到了积极的推动作用。1986年7月北京康华健美康复研究所主办了全国首届“康康杯”儿童健美操友好邀请赛。1987年1月北京体育学院和北京市委联合举办了“北京市首届青年韵律操比赛”;同年5月,上海市举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。1988年10月,由国家体委(现为国家体育总局)群体司和国家教委(现为教育部)体卫司联合委托中国儿童少年活动中心举办了由22个省市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”。1988年10月,由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、《中国体育

报》社等单位联合举办了“全国中老年迪斯科健身操（舞）电视大奖赛”……这一系列活动将健身健美操的发展推向新的高峰。

1992年“中国健美操协会”经民政部注册正式成立，随之全国多数行业系统也先后成立了有关的组织并举办健美操的活动。中华全国总工会也与国家体委的有关部门合作组织开展健美操的活动。随后，各个省市也相继成立了地区性的健美操组织，使我国对健美操的项目管理呈现更加规范化的趋势。1997年健美操项目归属国家体委体操运动管理中心管理，各省市体育局也明确了各自健美操项目的管理部门。1998年9月中国健美操协会推出《健美操指导员专业技术等级制度》（试行）、《全国健美操大众锻炼标准（试行）办法》和《全国健美操大众锻炼标准（第一套）》。1999年中国健美操协会设立了大众健身委员会，对我国健身健美操项目的管理更加具体。每年组织多次健美操指导员培训班，为健美操俱乐部和学校培养了大量的健美操教练。自2003年每年举办一次健美操导师培训班，为地方的健美操的发展培养培训人才。2000年8月又推出了《中国健美操协会会员管理办法》。2001年8月经劳动部和社会保障部批准，颁布了《社会体育指导员国家职业标准》，使健身健美操指导真正成为一种职业。为了更好地普及和提高健身健美操，从2002年起中国健美操协会每年举办一次“全国万人健美操大众锻炼标准大赛”，并陆续举办了2003年全国健美操形象大使比赛、2005年两岸三地健美操领操员大赛、2006年雪佛兰炫舞中华健美操明星大赛等等。自2003年起，每年与中央电视台共同举办全国街舞电视大赛。2004年又推出《全国健美操大众锻炼标准（第二套）》。为了使健身健美操更快地发展，增进与国际间的交流，中国健美操协会自2003年起每年夏季举办一次中国国际健身大会。这些举措对我国健身健美操的普及与提高都具有重大的意义。

（二）我国竞技健美操运动的发展

随着健美操运动的蓬勃开展和广泛普及，将健美操运动纳入体育竞争机制已成为健美操运动发展的客观要求。竞技健美操以它所特有的动作美、难度大、节奏快、完成质量高、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巨大的活力。

1986年4月在广州举行的第一次全国性比赛“全国女子健美操表演赛”，有8个省、市的9支代表队参加。各队表演的自编6人健美操，风格各异，百花齐放，引起了观众浓厚的兴趣。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，探索了我国健美操的竞赛方法。

1986年12月，为了准备首届正式的全国健美操比赛，由北京体育大学和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练员培训班。来自全国20多个省、市的200多名学员参加了培训，培养了一批健美操骨干力量。1987年5月，由康华健美研究所、北京体育大学和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。这次比赛的项目借鉴了美国健美操比赛项目，结合我国健美操发展的实际，进行了男女单人操、混合双人操、男女3人操和混合6人操（男3女3）等5个项目的比赛。这是我国举办的首次全国性竞技健美操比赛。这次比赛有来自全国各省、市30多个代表队的200多名运动员参加，比赛采用的规则是由北京体育学院健美操研究组制定的竞技健美操比赛规则。在这段时期，主要的全国竞技健美操比赛还有：1988年在北京，1989年在贵阳和1990年在昆明



举办的第二、三、四届全国健美操邀请赛以及1991年和1992年在北京举办的首届全国健美操锦标赛和全国健美操冠军赛。

另外大学生竞技健美操竞赛也得到飞速发展。1991年10月，在北京举办了全国首次大学生健美操、艺术体操大奖赛，来自12个省、市、自治区34所高校的190多名运动员参加了比赛，首次使用了新的适合我国大学生健美操运动开展的大学生健美操竞赛规则。这一阶段，从竞赛名称的繁多到竞赛服装的不一致，从竞赛规则的不稳定性到参赛运动员的业余性，均显示了我国竞技健美操运动处在探索阶段的特征。

为了加强技术交流和学术研究，1992年2月中国大学生体育协会健美操、艺术体操分会在北京成立，我国大学生健美操运动的开展进入了一个新的阶段。1992年9月，经国家民政部批准，代表我国健美操全国性组织的中国竞技健美操竞赛发展研究健美操协会在北京成立，标志着我国健美操运动进入了一个有组织、有计划发展的新时期。中国健美操协会成立后根据我国健美操的实际开展情况，以1992年《国际健美操联合会竞赛规则》为蓝本，对规则进行了较大的修改，采用大分值评分法；同年开始举行“全国健美操锦标赛”并举办了首届“全国健美操冠军赛”。

从1992年至今，我国每年举办一届“全国健美操锦标赛”，并不定期举办“全国健美操冠军赛”。1995年12月推出了《健美操运动员技术等级制度》。1996年1月参照国际体操联合会、国际健美操联合会、国际健美操冠军联合会制定的国际竞赛规则并结合我国的具体情况对《竞技健美操竞赛规则》又一次进行了修改。为了进一步健全中国健美操协会的组织建设，1995年和1996年分别成立了健美操裁判委员会和教练员技术委员会。两个专业委员会的成立，有力地加强了健美操项目的专业化管理，调动各地健美操运动骨干的积极性。1997年健美操项目归属体操中心，同年举行了“全国健美操锦标赛暨全国健美操运动会”。1999年全国健美操锦标赛上首次采用了国际体联1998—2000年版《国际健美操竞赛规则》。纵观我国竞技健美操竞赛项目的设置，1988—2000年我国竞技健美操相对国际比赛保留了六人操项目，2001年后竞赛项目与国际体操联合会完全一致。这一阶段管理组织的建立，竞赛规则的统一，各种制度的完善，标志着我国竞技健美操运动步入到正规化的管理和发展阶段。

在国内全面普及竞技健美操的同时，我国竞技健美操的国际交往也在逐步增加。1987年代表我国竞技健美操发展最高水平的北京体育学院健美操队，首次走出国门访问了日本四大城市进行健美操交流活动。1988年我国举办了有中国、日本、香港、台湾等国家和地区运动员参加的“长城杯健美操友好邀请赛”。1995年12月，我国首次派出3名运动员参加了由国际体操联合会举办的在法国巴黎举行的首届世界健美操锦标赛男子单人、女子单人、混双与三人项目的比赛，胜利完成此次比赛的任务。除此之外，还了解了国际健美操组织的结构、IAF与FIG的关系、专业术语的中英文对照、国际规则的理解、成套编排与结构的国际趋势、国外优秀运动队的训练及比赛风格、特点等。

为了加快与国际接轨的步伐，提高教练员、裁判员的水平，中国健美操协会多次派人参加国际体操联合会组织的国际裁判员、教练员培训班，并在每个比赛周期派出裁判员参加世界锦标赛的裁判工作。1997年5月，我国派出了两名裁判员参加国际裁判培训班并全部通过考核获得国际裁判资格。1998年至今每届国际体操联合会组织的“世界健美操

锦标赛”我国均派出队伍参加。通过健美操国际交流活动锻炼了队伍,促进了我国竞技健美操运动技术水平的提高,同时也开阔了视野,了解了国际发展动态。国际交往的不断增多,一方面促进了我国竞技性健美操运动水平的提高,另一方面使我国竞技健美操步入了新的阶段,即与国际接轨阶段。

1997年和1998年,中国健美操协会先后派出8人参加国际体操联合会(FIG)组织的健美操国际裁判员培训班和国际健美操教练员培训班。1999年,中国健美操协会聘请日本专家来华就国际规则讲学,在全国健美操锦标赛上首次采用了《国际健美操竞赛规则》,并决定以后全国竞技健美操比赛和全国大学生竞技健美操比赛将统一采用国际竞赛规则。这标志着我国竞技健美操运动将出现与国际健美操运动接轨的新局面。

另外,我国参加世界竞技健美操大赛也获得骄人的成绩。1997年,我国组队参加了在日本举行的世界杯赛、在意大利举行的第二届世界锦标赛和在美国举行的ANAC世界锦标赛。在这时期我国竞技健美操运动水平不断提高,我国健美操运动员在国际比赛中获得理想成绩。2002年健美操世锦赛中获得3人操和团体总分第七名,6人操第12名;2003年9月在德国的莱比锡举行的健美操世界杯系列赛上获得了6人操第四名,男单第四名,3人操第五名,混双第五名;2004年6月在保加利亚第八届世界健美操锦标赛上,历史性的进入了集体6人的第三名,这是我国健美操在世界比赛上取得的首枚奖牌;2005年7月在德国伊斯堡举行第七届世界运动会的比赛中,中国队在竞技健美6人操的比赛中以微弱优势险胜罗马尼亚队,夺取金牌,这是中国健美操队在世界大赛中夺得的第一枚金牌。我国在美国洛杉矶的第十六届世界健美操冠军赛上再续辉煌,获得6人操和男子单人(国家预备组)两枚金牌。ANAC在举办第十六届世界健美操冠军赛的同时还举办了第八届世界健美操青少年锦标赛,我国小选手在少儿丙组的比赛中获女子3人和6人两项最高奖——总统奖。

2006年5月,在法国举行的健美操世界杯赛中,中国健美操队6人操又获得了第一名,并首次在国际大赛中获得男单、混双、3人均获季军的佳绩。首次使用新周期健美操比赛规则,也是第九届世界健美操锦标赛前的热身赛,世界各国强队均参加了此次比赛,这也使得争夺异常激烈。2006年6月,第九届世界健美操锦标赛在我国江苏省南京市举行,中国队在自己的土地上获得了男子单人操第一名、6人操第一名、女子单人操第二名、3人操第二名、团体第二名的最好成绩。中国竞技健美操开始进入世界第一集团。2007年世界杯总决赛取得两金、一银、一铜、团体总分第一名;6人项目在2005年世界运动会首次夺冠,2006年夺得世锦赛冠军,2007年世界杯总决赛再次夺魁,第一次实现了竞技健美操项目的“大满贯”,成为世界上第一个在国际三大比赛中6人项目实现大满贯的国家,这些已经充分证明我国竞技健美操水平已经跃居世界一流行列。

2008年12月,王宏当选为FIG健美操委员会副主席,同时王佑平、王宏、李育林3人也获得健美操的国际裁判资格。这对于我们了解国际健美操规则、参加国际比赛时获得公正待遇起着决定性的作用。如果2012年健美操能进入奥运会,相信健美操将会成为我国又一个夺取“金牌”增长点。



三、健美操运动的发展趋势

(一) 健身健美操的发展趋势

1. 人们健康意识的增强将使得健身性健美操的市场前景更加美好

随着知识经济的到来和人民生活水平的提高,现代人的生产和生活方式发生了巨大的变化,其特点是体力活动减少,脑力劳动增加,工作和生活的压力加大。这种情况引发了各种“文明病”、“都市病”的流行与蔓延,使人们意识到健康的重要性,对健身的需求日趋强烈,从而加快了社会体育的发展。体育成为满足人们肢体运动、心理调节和情感依赖的主要手段。

同时,随着生活水平的普遍提高,人们可以从日常开支中拿出一部分钱来投资于体育活动,花钱买健康的观念逐渐深入人心,健身运动已成为人们的时尚消费。

健身性健美操作为社会体育的重要组成部分,以其独特的魅力和功能特点受到人们喜爱。因此,在这种社会大环境下,健身性健美操的市场前景将更加广阔。

2. 健身性健美操的种类和练习形式将更加多样化

为了不断满足健身锻炼者的各种需求,目前,健身健美操的种类和练习形式呈多样化的趋势,如各种器械健美操和近年来出现的水中健美操以及一些正在流行的特殊风格的健美操,如搏击健美操、拉丁健美操、瑜伽健美操、街舞等。这些新兴练习形式的出现主要是因为每个参加锻炼的人的年龄、性别、身体状况、健康水平和所要达到的目的是不同的,因此人们的需求是多样化的,如年轻人喜欢街舞、搏击健美操,老年人喜欢水中健美操,女子喜爱瑜伽健美操。健美操要寻求自身的发展,最大程度地适应市场发展的需要,就必须不断地满足人们的不同需求。

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们的要求将更加个性化,集体练习的形式已不能满足一部分人的需求。目前,国外的私人教练的健身形式非常流行,占有很大一部分市场。相信我们国家未来的发展也将如此,在引进和学习国外经验的基础上,出现更多的不仅适合中国人、而且能吸引外国人的新的健身健美操练习形式。

根据最新资料显示,目前在世界范围内深受欢迎和发展最快的健身项目是集体力量练习、私人教练和大脑—身体综合练习。对传统有氧健身操来说,编排简单的低冲击力和高低冲击力混合的练习仍是世界各国健身中心的常规项目,而单纯高冲击力的练习由于容易引起关节的损伤已不再流行。

3. 健身性健美操练习的科学化程度将不断提高

首先,科学化是保证健身性健美操练习效果的关键。对不同人群体质的测定和不同年龄段人群锻炼的最佳心率范围的研究可提供科学有效的运动处方。非科学的练习方法不仅导致锻炼没有效果,而且还可能引起运动损伤。因此,只有不断提高科学性,才能使参加健美操练习的人真正达到有效地锻炼身体的目的。

其次,科学化也是健美操运动自身发展的需要。随着人们科学素质的不断提高,不再满足于只是活动一下、出一身汗的锻炼形式,而是寻求更加科学化的健身方式;是否科