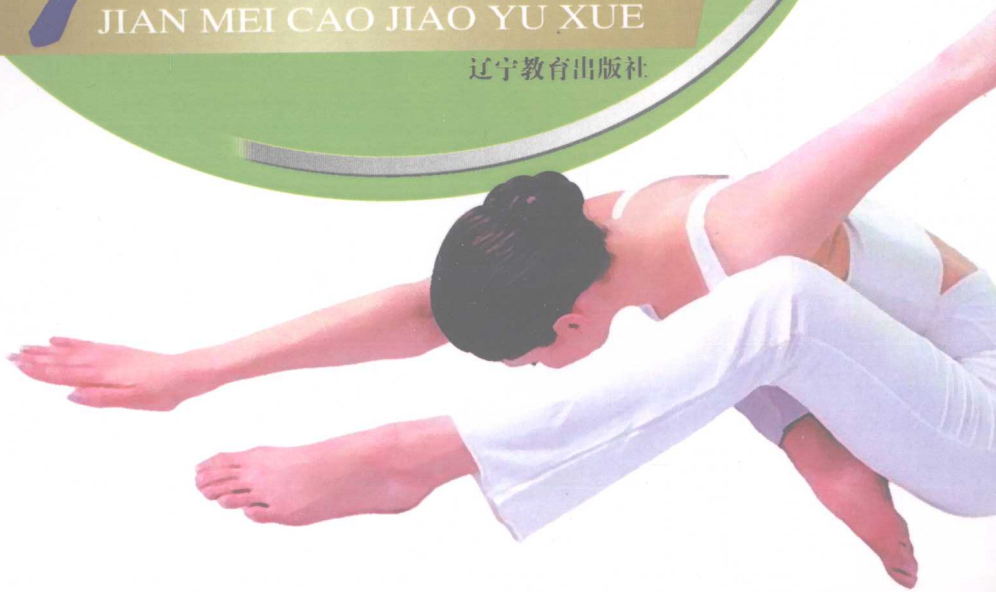


张孟红 主编

健美操 教与学

JIAN MEI CAO JIAO YU XUE

辽宁教育出版社



JIAN MEI CAO JIAO YU XUE

健美操

教学

江苏工业学院图书馆
藏书章

主编 张孟红

编写 张孟红
戴锡宁
邹蕾

辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操教与学/张孟红主编. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5382-8441-6

I. 健… II. 张… III. 健美操—教学研究 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 099835 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
辽宁美术印刷厂印刷

成品尺寸: 140 毫米×203 毫米	字数: 230 千字	印张: 8½
2009 年 6 月第 1 版	2009 年 6 月第 1 次印刷	

责任编辑: 杨晓非	责任校对: 耿 珺
封面设计: 王 萌	版式设计: 张 瑞

ISBN 978-7-5382-8441-6

定 价: 23.00 元

前 言

风靡世界，席卷全球的健美操运动，20 世纪 80 年代初传入我国，是一项新兴时尚的体育健身运动。随着健美操运动的迅速发展和人们健康、健身意识的增强，健美操运动深受青少年学生和广大健身爱好者的喜欢，已成为我国各级各类学校体育教学和全民健身活动的主要内容之一。

笔者结合多年的健美操教学实践和社会健身实践，在参阅了相关书籍和文献资料的基础上，编写《健美操教与学》一书。本书系统介绍了有关健美操的基础理论知识及健美操基本动作、学校健美操、健身健美操教学、健美操与科学锻炼、健美操与音乐、健美操竞赛的组织与裁判方法、健美操流行课介绍等方面的内容。

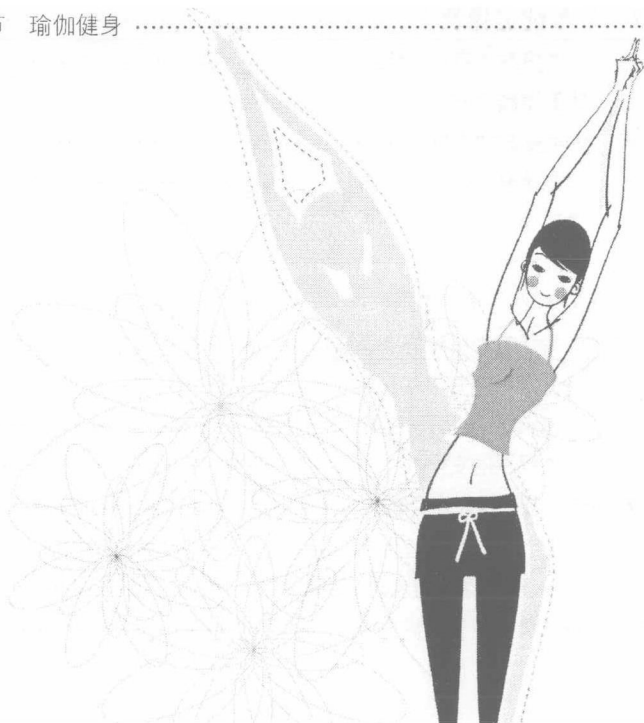
本书由张孟红主编，戴锡宁、邹蕾参与编写，其中第一章、第二章、第三章、第五章、第七章由张孟红编写；第四章、第六章、第八章由戴锡宁编写；第九章由邹蕾编写。最后由张孟红统稿和定稿。

该书既可作为各级学校健美操教材，也可作为健美操爱好者的参考读物。

目 录

第一章 健美操概论	1
第一节 健美操发展简况	1
第二节 健美操运动基础知识	13
第二章 健美操术语	25
第一节 健美操术语的种类	25
第二节 健美操术语的运用	31
第三节 健美操动作单线条简图法	33
第三章 健美操基本动作	40
第一节 健美操基本动作的特点及作用	40
第二节 健身健美操基本动作	41
第三节 竞技健美操的特定动作	69
第四章 学校健美操教学	79
第一节 健美操教学目标和特点	79
第二节 健美操教学方法	83
第三节 健美操教学手段	90
第四节 健美操教学能力的培养	92
第五节 健美操教学课	97
第六节 学校健美操范例	116
第五章 健身健美操的教学	156
第一节 健美操教学技能与指导技巧	156
第二节 健美操教学方法	166
第三节 健美操课的设计与实施	176
第四节 健美操课的安全	193
第六章 健美操与科学锻炼	200
第一节 健美操锻炼的生理负荷	200
第二节 健美操锻炼的自我监督体系	202
第三节 健美操的科学锻炼方法	205

第四节	健美操锻炼的营养与卫生	207
第五节	健美操运动的损伤与预防	217
第七章	健美操与音乐	221
第一节	健美操音乐的特点和作用	222
第二节	健美操音乐的选择与剪接	223
第三节	运用音乐时的注意事项	226
第四节	健美操常见的音乐种类	227
第八章	健美操竞赛的组织与裁判法	229
第一节	健美操竞赛的意义、种类及内容	229
第二节	健美操竞赛的组织	230
第三节	健美操竞赛的裁判方法	235
第九章	健美操流行课介绍	237
第一节	有氧踏板操	237
第二节	健身街舞	243
第三节	水中健身操	246
第四节	有氧搏击操	249
第五节	瑜伽健身	255



第一章 健美操概论

健美操是体育运动的一个新兴项目。它起源于人类对于人体健与美的追求，它是体操、舞蹈有机结合的产物。它以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大青少年学生和大众的喜爱。

第一节 健美操发展简况

健美操运动与其他众多体育运动项目一样，由大众健身、娱乐开始兴起，逐步引入表演、竞技。健美操体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。从健美操运动总体任务和发展情况看，健美操运动可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。

一、国际健美操运动发展简况

（一）健美操运动的产生和发展

健美操运动的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。他们认为，在世界万物之中，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。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“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术，它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势）、调息（调整呼吸）、调心（意守丹田入静），运用意识对肌体进行自我调节，健美身心，达到延年益寿。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致

的。古代人对健身健美的追求,以及提倡体操与音乐相结合的主张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(1530—1606)在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼,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·穆尔(1759—1839),对体操的发展有着深远的影响,许多国家翻译并运用了他的体操专著。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1816)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。

19世纪的欧洲,先后在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(1760—1858)富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,为体操动作配曲。他的体操是在音乐伴奏下进行的。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、不同年龄的各种体操。在健美操研究中,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,确实有一定的道理。

瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836)他把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。根据体操练习的功能将其分为教育、军事、医疗和美学四大类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的理论基础。

弗朗索瓦·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,在法国建立了特尔沙特体系。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，所以在 19 世纪末，他的体系在女子体操中非常流行。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士，综合了特尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林的体系，创造了自己的一套体操体系，目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法，对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·达尔克罗兹（1865—1950）设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。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和节奏感。欣里希·梅道（1890— ）也是达尔克罗兹体系的一位学者，他创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系，认为该体系可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对于提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此他在训练和演出中都采用了音乐。在教学活动中，他强调自然的全身动作，强调领略动作中的快感和美感。

埃丽·布若尔克斯登（1870—1947）女士是赫尔辛基大学的一位体操老师，她的体操宗旨是：不限于提供身体练习，而应该把人的思想、躯干和精神从紧张和抑制状态中解放出来，培养和谐个性。

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作特点上看，都与现代健美操有着密不可分的联系，即注重人体健康和优美、注重自然的全身动作、注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操的初级阶段。

现代健美操起源于 1968 年，最早是美国太空总署为太空人所设计的体能训练内容。医学博士库珀（Cooper）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。美国是现代健美操十分盛行的国家，对世界健美操的发展有着重要的影响。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。

杰希·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操，使这种运动带有娱乐性，并且简单易学，深受人们的欢迎，参与者之众在当时与美国打网球的人数几乎不相上下。

健美操作为一项独立的体育运动项目是在 20 世纪 70 年代末，其明显的标志就是《简·方达健身术》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和实践编写了《简·方达健身术》一书及录像带，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销售。她以健美操运动来保持身体健康和身材苗条，提倡开展健美操运动。之后，简·方达又创造性地推出一种利用专门器械进行健美操锻炼的新方法，称之为“踏板健美操”。“踏板健美操”是在徒手健美操的练习基础上发展起来的，它利用一块特制的踏板（共三层，可通过调整高度来调整练习强度），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肌肉力量、身体控制能力与心肺功能的目的。这种练习方式的优点是：在增加运动强度时，只需保持原有的节奏，提高踏板高度即可；在加快运动节奏和频率时，可利用器械相对减少或保持原来的冲击力，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，她成为 20 世纪 80 年代风靡世界的健美操的杰出代表。在她的感召和影响下，健美操在世界各地迅速兴起，健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。美国创办了上千个健美操俱乐部、健身房，它为人们提供了从事健美操锻炼的场所。

1985 年，美国首次举行阿洛别克（Aerobie）健美操比赛。来自全美各地、身体优美的男女健美操运动员，以极大的热情和充沛的体力，在 5 平方米的场地上，用一分半到两分钟的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套健美操，受到参观者的热烈欢迎。比赛内容每套操包括俯卧撑四次、仰卧起坐四次、高踢腿四次、五秒钟连续原地跳四

类规定动作，另外还有大量的徒手操动作，现代舞和民间舞蹈动作以及简单的技巧性动作如前滚翻、前软翻、劈叉等。动作设计绝大多数是对称性的，设计巧妙，造型美观，运动员在每 10 秒 144—156 拍的快节奏音乐伴奏下边舞边操，令人兴奋，充分显示了青春的活力。正是通过这次比赛，健美操得到了迅速推广和发展，现已成为全球性的运动。

近十几年来，美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操，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。

前苏联把健美操已列入大、中、小学校教学大纲中，并多次举办全国性教练员培训班，定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与前苏联相似。

健美操在日本开展有二十多年的历史，其主要目的是为了健身。早期具有代表性的人物是佐藤正子，她于 1977 年开始讲授健美操，1980 年在日本开设了健美操学校，并出版了《自学健美操》一书。当时的健美操动作，比较崇尚创造性和自由性，大量素材取自爵士舞、非洲民族舞，动作激烈、奔放，因此深受青年人的喜爱。

在日本，人们非常重视大众体育锻炼，提倡终身体育，把体育锻炼贯穿于整个人生中。日本的健美操竞赛制度，将竞技性健美操与健身性健美操有机结合起来，调动了广大群众的积极性，吸引了更多的健美操爱好者，增加了参与机会，进一步推动了健美操运动的发展，人们把运动娱乐作为健身、防病、丰富精神文化生活不可缺少的主要部分。

日本健美操的开展对周边国家产生了积极影响。健美操在新加坡、韩国、香港地区以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来。1984 年，在日本举行了首届远东地区健美操大赛。在国际体联（FIG）成立健美操委员会以前，总部设在日本的国际健美操联合会（IAF）

一直是国际上最大的健美操组织。

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”。

同时,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,运动员人数达二百多人。国际体联从 1995 年开始,每年举办国际体联健美操世界锦标赛,到目前已举办过十届,每届均有四十多个国家、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,国际体联比赛在 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。

（二）国际健身协会和竞技性健美操组织介绍

1. 国际健身协会

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，目前有来自八十多个国家的两万三千多名会员。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，如在世界上非常有影响的“IDEA健身大会”等。

亚洲健身协会（Asiafit）：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“Asiafit健身大会”等。

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、Asiafit、FISAF是其中较有影响力和与我国关系较密切的三个健身性组织。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

国际体操联合会健美操委员会（FIG）：国际体操联合会成立于1881年，总部设在法国，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，并颁布了第一本竞技性健美操竞赛规则，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，每逢双数年举办一次世界锦标赛。1999年，国际体操联合会合并了蹦床、技巧两个国际组织，成为拥有体操、艺术体操、竞技健美操、蹦床、技巧、大众体操六个大

项的单项体育组织。我国是国际体操联合会的正式会员国。

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。

国际健美操联合会 (IAF): 成立于 1983 年, 总部设在日本, 在 1994 年以前是世界上最大的国际健美操组织, 目前有会员国近三十个。每年举办 IAF 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, 虽然只是在 1994 年才接受竞技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) 健美操运动的产生和发展

健美操在我国并非无源之水、无本之木。早在两千多年前, 中国古代导引图上, 就彩绘着四十四个不同性别、不同年龄、栩栩如生、做着各种不同姿势的人物, 有站、立、蹲、坐等基本姿势, 臂屈伸、方步、转体、跳跃等各种动作, 几乎和当今的健美操动作相仿。三国魏国大诗人曹植在《洛神赋》中描写了洛神的形体美时说: “秣纤得衷, 修短合度, 肩若削成, 腰如约素”, 就是说不胖不瘦, 不高不矮, 肩膀鲜明而圆滑, 腰肢纤细而柔软。

1840 年鸦片战争之后, 欧美各国体操相继传入我国。1905 年徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”。1908 年在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校, 教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937 年由我

国康健书局出版发行了马济翰先生写的《女子健美体操集》专著，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”共五章，阐述了人体美的价值、练习方法和要求。介绍了采用站立、坐卧做的各种健美操，并附有三十多幅照片，其动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要中介绍说：“本书所选欧美各国最新发明的体操动作数种，有适于少年妇女者，有适于中年妇女者，皆为驻颜之秘诀，增美之奇效。”后又相继出版了《男子健美操集》，以“体操之实益”“职务繁忙者之健身操”“适用于医学的体操”等专题，阐述健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多哑铃等轻器械，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 30 年代已介绍和开展了健美操运动。

自 1949 年新中国成立后，国家推广的第一套广播体操至现今的第八套广播体操，以及全国中小学生广播体操第一至三套，都是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。

现代健美操在我国的兴起是 20 世纪 70 年代末 80 年代初。1981 年 1 月 4 日在《中国青年报》（星期日）上发表了作者陆保钟、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，选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃健美操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1982 年年底上海电视台录制了娄琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目，1984 年《健与美》杂志创刊；中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华的“健美 5 分钟”、“美国健身术”、“动感组合”等。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传，使世界性的现代健美操热潮传入了中国，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，接着上海体育学院也成立了健美操教研室，率先开设了选修课。1985 年，由北

京体育大学创编并推广的“青年韵律操”等六套健美操，受到全国各大专院校广大青年学生的喜爱。1986年，北京体育大学编写的我国第一部《健美操试用教材》出版。此后，全国许多高等学校将健美操内容列入教学大纲，使健美操成为一项重要的体育教学内容。

健美操运动科学理论的形成，进一步促进了健美操运动在我国的发展与普及。健美操项目被列入一些高校的教学大纲，使健美操运动在青年人汇集的高校得到了广泛的推广，扩大了健美操运动的社会影响，并将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，把健美操运动向广大人民群众推广。健美操新颖的锻炼方式、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，在北京、广州、上海等大城市开办了许多健身俱乐部。

以健身为主要目的的健身性健美操比赛活动的开展，对大众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月由北京体育大学和共青团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，国家体委群体司和国家教委体卫司联合委托中国儿童少年活动中心举办了有22个省、市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”。1987、1988年，我国中老年健美操继少年儿童和青年健美操之后，也在迅速发展。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的“全国中老年迪斯科健身操（舞）电视大奖赛”，把我国中老年健美操运动的发展推向新的高峰。

进入20世纪90年代，随着我国改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的建立，我国的社会、经济、文化得到了飞速的发展，人民的物质生活水平得到了空前的提高。人们的思想观念发生了巨大的变化，更加注重自己的身心健康和生活的质量。健美操运

动顺应了人们倡导健康、文明生活方式的潮流，风靡社会。塑造美的形体、陶冶美的情操、锻炼强健的体魄，成为一种社会时尚。

在我国大众健美操运动发展的同时，以竞技为主要目的的竞技健美操运动也在发展之中。1986年4月在广州举行的第一次全国性比赛“全国女子健美操邀请赛”，共有八个省市的九个代表队参加。各队表演的自编六人健美操，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邀请赛开创了我国健美操比赛的新路，探索了我国健美操的比赛方法。

1986年12月，为了准备首届正式的全国健美操比赛，由北京体育学院和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练员培训班。来自全国二十多个省、市的二百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、北京体育学院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阿洛别克（Aerobic）健美操的比赛项目，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、男女三人操和混合六人操（男三女三）等六个项目的比赛。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、市三十多个代表队的二百多名运动员参加，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。此后，儿童、少年、青年、中老年健美操比赛陆续在全国各地开展起来。当时的比赛主要以大众健美操动作为主，使用的规则也各不相同。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，来自十二个省、市、自治区三十四所高校的一百九十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。

在国内全面普及的同时，我国健美操运动的国际交往也在逐步增加。1987年，代表我国健美操运动发展水平的北京体育大学健美操队首次走出国门，访问了日本；1988年，我国举办了有中国、日本、中国香港、中国台北等国家和地区运动员参加的“长城杯”