

高等院校体育学系列教材

健美运动 理论基础

吴廉卿 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

高等院校体育学系列教材

健美运动 理论基础

吴廉卿 主编

图书在版编目(CIP)数据

健美运动理论基础/吴廉卿主编. —武汉:武汉大学出版社,2015. 8
高等院校体育学系列教材
ISBN 978-7-307-15984-6

I. 健… II. 吴… III. 健美运动—高等学校—教材 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 118880 号

责任编辑:韩秋婷 责任校对:李孟潇 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北民政印刷厂

开本:787×1092 1/16 印张:14.5 字数:342千字 插页:1

版次:2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15984-6 定价:32.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

目 录

第 1 章 健美运动概论	1
1.1 健美运动概念	1
1.2 健美运动分类	2
1.3 健美运动特点	3
1.4 健美运动作用	5
第 2 章 国际健美运动发展概况	8
2.1 健美运动起源	8
2.2 现代健美运动产生和发展	9
2.3 国际健美联合会	13
第 3 章 中国健美运动发展概况	16
3.1 中国古代健美运动	16
3.2 现代健美运动创始	18
3.3 健美运动发展	21
第 4 章 健美运动美学特征	27
4.1 健美运动美学本质	27
4.2 健美运动审美特征	33
4.3 健美运动审美形态	33
第 5 章 健美形体评价标准	44
5.1 身体形态的评价标准	44
5.2 健美体型标准	52
第 6 章 肌肉与力量的训练学原理	57
6.1 影响肌肉的生物学基础	57
6.2 肌肉增长与年龄和性别关系	65
6.3 发展肌肉力量的训练方法	66

6.4 发展力量与发展肌肉	71
第7章 影响健美训练效果的因素	76
7.1 重量、次数和组数	76
7.2 训练密度	79
7.3 身体姿势及平衡	80
7.4 动作选择、顺序安排与动作质量	82
7.5 器械的选择	87
7.6 呼吸方式	89
7.7 影响健美训练效果的各因素关系	90
第8章 健美运动教学	92
8.1 现代健美运动教学方法特征	92
8.2 健美运动教学方法	93
8.3 健美教学与素质教育	100
第9章 健美训练	102
9.1 健美训练原则	102
9.2 健美训练方法	108
第10章 健美训练循环训练法	120
10.1 循环训练方法特点	120
10.2 循环训练方法设计	120
10.3 各阶段循环练习方法	121
10.4 循环练习的组织	121
10.5 针对运动以及受伤后恢复的循环练习	122
10.6 循环练习范例	123
第11章 健美运动分段与强化系统训练	126
11.1 健美运动分段系统训练	126
11.2 健美运动强化系统训练	130
第12章 健美阶段训练与周期训练	134
12.1 健美训练阶段	134
12.2 初级阶段训练计划	137
12.3 中级阶段训练方案	141

12.4	高级阶段训练方案	143
12.5	周期训练	144
第13章	健美运动训练损伤的防治与保护帮助	147
13.1	肌肉酸痛	147
13.2	健美运动损伤	148
13.3	健美运动中肌肉急性拉伤的预防	150
13.4	保护与帮助	154
第14章	健美训练营养谋略	158
14.1	健美运动与营养	158
14.2	健美运动膳食营养	171
14.3	健美运动与运动营养食品分类	182
14.4	科学健美,拒绝兴奋剂	184
第15章	健美运动竞赛动作技术与评定	187
15.1	竞赛级别及评选项目	187
15.2	健美竞赛动作与评分依据	188
15.3	个人规定动作	189
15.4	混合双人	197
15.5	自选动作	198
15.6	健美比赛中音乐选配	201
15.7	赛前技术点	202
第16章	健美健身竞赛组织与实施	203
16.1	竞赛的组织工作	203
16.2	裁判人员	207
16.3	运动员和教练员	210
16.4	竞赛的实施	212
16.5	竞赛计分方法与名次评定	217
附录一	健美运动课程教学大纲	219
附录二	健身健美专项教学训练进度	225

第1章 健美运动概论

1.1 健美运动概念

健美运动是通过各种方式和方法（其中以体育锻炼方法为主，以自然手段和方法为辅），以肌肉发达、人体健美为目的的体育运动和艺术。

健美运动，英文原意是身体建设的运动（body building 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、体形的不同情况，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、发展肌肉、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，是一门修塑人体的体育学科。

现代健美运动的锻炼方法，主要是指经常进行的、有系统、有节奏的特殊的力量练习等负重练习，以锻炼身体、发展肌肉为目的。身体练习，是通过各种方式和方法，利用自身重量或外加阻力和杠铃、哑铃、壶铃、组合器械等进行训练。

健美运动方法由三部分组成：

- ①不利用器械的徒手练习：如健美体操、健美跑、自身抗力练习。
- ②力量练习：如利用杠铃、壶铃、橡皮条、弹簧拉力器以及综合力量练习器械等。
- ③一些特殊练习：如对抗体重的特殊练习，俯卧撑、引体向上、仰卧起坐、静力练习等。

自然手段和方法是健美训练中不可缺少的组成部分。它是利用自然界中的空气、水、阳光等进行身体锻炼，如空气浴、水浴、日光浴等，对人体健美有着十分重要的作用。

健美运动是与举重同步发展起来的，但它并不是举重运动的分支。很早以前，人们就懂得如何用力量练习来发展肌肉。自1898年首创健美比赛以来，由于诸多因素的影响（如不能正确地被人们认识和接受、缺乏国际性健美竞赛、健美竞赛本身缺乏竞技性等），它迟迟得不到发展，一直停歇在较低阶段（或较原始阶段），不能形成自己的科学体系，并缺乏相应的表现形式。健美运动能展示身体美（包括姿态美、肉体美、精神美等）、运动美（包括技巧美、活动美、表现美等）、行为精神美（包括情志美、意志美、理性美等）等。自1946年国际健美协会成立后，健美运动才逐渐确立了自己的地位，逐渐得到研究和重视，形成了自己独立的科学体系，有自身的美学价值、自身的语汇，从而成为一

门十分富有魅力的体育艺术并被人们重新认识与承认。

1.2 健美运动分类

健美运动根据不同的年龄、性别、不同的锻炼形式、不同的身体部位以及不同目的，可分为多种类型，如表 1-1 所示。

表 1-1 健美运动的分类

	类 型	分 类
1	根据健美运动不同的目的、锻炼形式进行分类	竞技健美运动，健美锻炼，健美养生
2	根据不同的锻炼形式进行分类	徒手健美运动，器械健美练习，专门器械练习
3	根据不同年龄进行分类	幼儿健美运动，青少年健美运动，中青年健美运动
4	根据不同性别进行分类	男子健美，女子健美，男女混合健美
5	根据人体各部位进行分类	颈部健美，肩部健美，上肢健美，胸部健美，腹部健美 背部健美，大腿部健美，臀部健美，小腿部健美

1.2.1 根据不同的目的进行分类

根据不同的目的，健美运动可分为：

①竞技健美运动：根据规则要求，进行系统长期艰苦的训练，它不仅要求全身各部分肌肉显现出最发达的状态，而且身体轮廓、肌肉发展平衡、均匀、协调优美，力度强、线条清晰明显，具有丰富的艺术造型。通过健美比赛的造型，展示身体美及运动美等，目前世界上有许多专门从事健美运动的职业选手和众多的业余选手。

②健美锻炼：健美锻炼即以群众性地塑造各自体型与姿态为主导目标的健身运动。可根据自身身体结构状况及条件来安排体育锻炼。其以力量练习为主，塑造体型与姿态，如矫正体型。当一个人的体型、体态有某些生理缺陷时，就可以选择适当的动作来进行锻炼，如“鸡胸”和“含胸”的人，如果适当进行仰卧推举、飞鸟和其他扩胸、增强胸肌的动作练习，胸部肌肉就会丰满结实，从而弥补体型的不足。

③健美养生：通过适当的健美锻炼，并改善饮食结构和营养成分，减肥或控制体重，以养成良好的生活习惯。如老年人受年龄、体力等各方面的限制，适当选择健美锻炼，就能达到养生的目的。

1.2.2 根据不同的锻炼形式分类

根据不同的锻炼形式，健美运动可分为：

①徒手健美运动：徒手健美运动主要以健美体操为主。健美操是从艺术体操、迪斯科

等逐渐发展起来的,有男女单人健美操、男女双人健美操、男女集体健美操。

②器械健美练习:器械主要指专门练习力量的器械,如杠铃、哑铃、壶铃、拉力器、握力器、橡皮条、弹簧棒等。

③专门器械练习:专门器械主要指单杠、双杠、卧推架、深蹲架、腿举架以及各种力量组合练习器械。

1.2.3 根据不同年龄分类

根据不同年龄,健美运动可分为幼儿健美运动(4~15岁)、青少年健美运动(16~25岁)和中青年健美运动(25岁以上)。

1.2.4 根据不同性别分类

根据不同性别,健美运动可分为男子健美、女子健美和男女混合健美。

1.2.5 根据人体各部位分类

根据人体各部位健美运动的不同,可分为颈部健美、肩部健美、上肢健美、胸部健美、腹部健美、背部健美、大腿部健美、小腿部健美。

1.3 健美运动特点

1.3.1 最有效地发展肌肉,塑造健美体型

健美运动与其他运动项目相比,既能使肌纤维最快地增粗,对于肌肉中的蛋白质代谢产生很大的影响,又能最大限度地促进肌肉蛋白质的合成。健美运动主要是利用各种方式和方法,利用自身体重或外加重量进行锻炼,每次练习又是针对人体特定肌群进行锻炼的,每次练习几乎为极限练习,从而使肌肉组织得到强烈的刺激,各种代谢活动得以增强,消耗更多的能量。通过力量训练,能使肌肉匀称、协调地发展,改善身体某些形状,矫正体型,从而使人体更加完美。初次练习者,每周训练3次,经过3个月的训练,上臂围可增长2cm;经过6个月的训练,可增长3~4cm。

健美运动塑造体型,而体型一般可分为四类,如表1-2、图1-1所示。

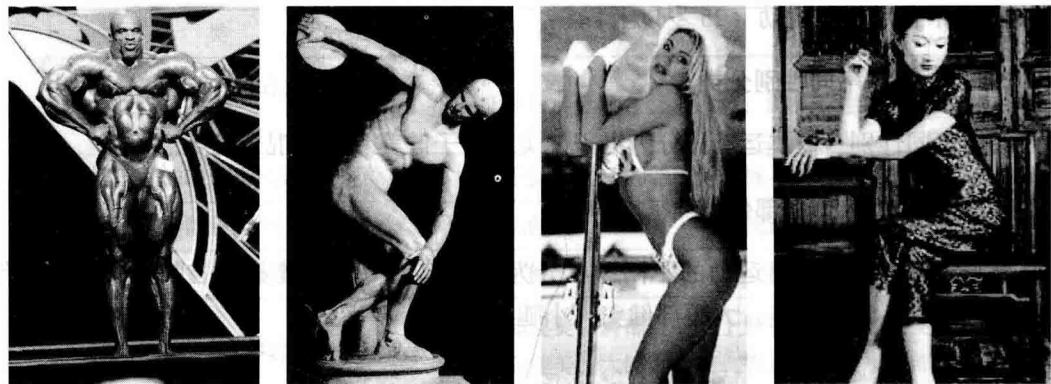
表 1-2

塑造健美体型

体 型	主 要 标 志
肌肉发达型(力量型)	像优秀的竞技健美运动员所追求的那样,使身体各部分肌肉得到协调、匀称的发展,进行人体造型
体能型	如田径、游泳和球类项目的优秀运动员,可把发展体能和发展身体与塑造体型结合起来,米隆的《掷铁饼者》雕塑的形象即为典型代表

续表

体 型	主 要 标 志
舞蹈演员型（艺体运动员型）	通过大量的健美操、舞蹈、艺术体操等运动塑造体型
姿势型（适应型）	根据自身条件，塑造自己理想的体型，这类可称为适应型，将塑造体型美和形成姿势美相结合



(a) 肌肉发达型 (b) 体能型 (c) 舞蹈演员型 (d) 姿势型

图 1-1 健美体型分类

1.3.2 健美比赛的独特性

健美运动是人体艺术，而健美比赛则是人体艺术的一种表现形式，健美比赛的独特性主要表现在：

①按性别、年龄分组，按体重分级别进行比赛。按性别可分为男子个人、女子个人和男女混双比赛，按年龄可分为青年组（11 周岁以下）、成年组（21 周岁以上），还有 40 岁以上的元老杯赛。根据最新国际健美竞赛规则，男子健美比赛，按身高、体重划分 6 个级别：60 公斤级，即体重 60 公斤（含）以下，身高 162 厘米（含）以下；65 公斤级，即体重 60.01~65 公斤，身高 162.01~165 厘米（含）；70 公斤级，即体重 65.01~70 公斤，身高 165.01~168 厘米（含）；75 公斤级，即体重 70.01~75 公斤，身高 168~172 厘米（含）；80 公斤级，即体重 75.01~80 公斤，身高 172.01~176 厘米（含）；85 公斤级，即体重 80.01~85 公斤，身高 176 厘米以上。

传统健美按体重划分 7 个级别：分别是 60 公斤级、65 公斤级、70 公斤级、75 公斤级、80 公斤级、85 公斤级、90 公斤级。

女子健美按身高分为 163 厘米（含）以下级和 163 厘米以上级。

②健美比赛的形式和内容具有独特性。根据比赛规则，运动员要穿规定的服装（男子泳装，女子比基尼泳装）。要求全身涂油、上色，在音乐伴奏下，通过动作造型展示人

体。比赛的主要内容是身体的轮廓、肌肉发达的程度、体格比例的平衡性、肌肉发达的匀称性、肌肉线条的明显性以及运动员的肌肉造型和表演技巧等。

③比赛轮次多。运动员夺得桂冠，需要经过初赛、复赛、决赛等轮次。

④能充分发挥自己的个性特点。通过自选动作与音乐，使自身个性及优越性在表演中得到充分显示。

1.3.3 健美运动具有体育与艺术特点

健美运动将健、力、美相融一体，是体育美与人体美的艺术表现形式。在健美训练中，通过力量练习来训练肌肉，其结果是肌肉健美、力量增强，富有美感。因此，健美训练就是健、力、美的结合。在健美比赛中，要求运动员充分展示身体美，包括姿态美（匀称美、身体曲线美、姿势美）、肉体美（筋骨美、肤色美、强壮美、柔软弹性美）、精神美（生命美、活力美、能动性美），充分展示运动美，包括技巧美（变化美、造型美、准确美、和谐美、韵律美）、活动美（刚健美、柔软美、弹性美、轻快美、爆发美、紧张美、放松美、优雅美）、表现美（姿势美、结构美）。因此，健美运动既是一种体育运动，又是一种人体艺术的表现形式。

1.3.4 健美运动具有广泛的适应性

①适应不同年龄、性别、职业的老中青各层次的人。

②在训练时间方面明显较少，从而使人们有时间适应现代快节奏生活的需要。例如健美运动员 18 小时所达到的负荷量，从事其他运动项目则要花四五倍的时间。

③健美运动对场地、设备的要求不甚严格，它可以在任何场所进行训练。

④健美运动的动作简单，可以独立进行。

1.3.5 充分利用自然条件

健美运动的主要目的是塑造人体美，通过到自然界中去，充分利用日光、空气、水等进行锻炼，不但能使身心健美，并且能陶冶情操，充分享受大自然之美。

1.4 健美运动作用

1.4.1 具有体育运动最基本的功能和作用

健美运动具有体育运动最基本的功能和作用，即具有锻炼身体、增强体质的健身功能。它表现在：

①使运动系统机能水平提高、肌力增强。促进骨骼新陈代谢，提高骨骼抗拉、抗压、抗扭力等性能，对关节韧带的生长发育有着良好作用。

②改善和提高循环系统、呼吸系统和循环吸收系统等内脏器官机能的水平。

③提高中枢神经系统的机能水平。

④能提高身体素质，特别是能全面地发展力量素质。

健美运动能增强人的体质,但也对人体提出了较高的要求。它除具有一般体育运动的功能与作用外,还有着本身独特的作用。

1.4.2 塑造健美体型,形成良好体态

体型主要指全身各部位(从头到脚尖及左右两侧)的比例是否匀称、协调、平衡、和谐,整个身体以及主要肌肉群是否具有曲线美。体态主要是指整个身体以及各个主要部位的形态是否优美。通过科学、系统的健美训练,有目的地改善和塑造体型、体态,使男子变得体格魁梧、肌肉发达、风度翩翩;女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿。

①健美运动把健身、健心与健美更好地结合起来,促进个性的全面发展。现代心理学认为,剧烈运动的刺激在重复强化的过程中,也会像肌肉增大一样,不断地积累起来,沉淀在心理结构中,成为一种潜意识、一种新的心理能量,从而促进人的个性、素质和精神面貌健康发展。正如前苏联心理学家 H. C. 科恩说:“人可以从自己的身体获得情绪,不仅获得了消极的情绪,而且获得了积极的情绪。例如,一个运动员可以从自己温热的锻炼得很好的肌肉获得生理上的愉快感,这种自我感觉是比理智上关心健康更为主导的心理刺激。”^①因此,我们认为健美运动能促进个性发展、陶冶性格。

②健美运动能开阔人的眼界,深化对生活的理解。健美运动主要是由一系列身体练习所构成的,在艰苦锻炼的过程中,要不断地同物质世界实实在在的杠铃、哑铃等器械打交道。于是,与客观世界的接触增加了,与环境贴近了,运动者不仅具有了自然赋予的力和美,而且感受了大自然的粗犷奔放的性格。通过健美训练,对外界的各种变化能很快接受,对生活的美好事物深有感知,并会意识到自身蕴藏的适应自然的潜力,意识到征服自然及付出的艰辛。

③健美运动使人感受到自身的力量,对自身充满信心。健美训练能使人身躯矫健、精力充沛、风度优雅,人们不必再为自己的瘦弱矮小而自惭形秽,相反会正确地认识与评估自己,坚信自己的力量,从而真正懂得人是一件多么了不起的杰作,他有多么高贵的理性,多么伟大的力量,多么优美的仪表,多么文雅的举动。

④健美运动能磨炼意志,培养坚毅顽强的意志品质。健美训练,无论练习什么部位,采用什么动作,都要进行反复多次的负重练习,一次训练深蹲至少 30 组,最多达 60 组,而每组练习 8~15 次。有时要在非常疲劳的情况下坚持做最后一次动作,并且要克服训练后的肌肉酸疼,特别是通过日复一日、单调枯燥的具体练习,意志和毅力就会随着肌肉的增大而日趋坚定。经过系统严格的训练,不仅身体变得优美,而且神经系统更坚强,自制力更完善,更能承受来自物质上、精神上的各种压力,更能使人的个性得到完善和发展。

⑤健美运动培养健康向上的审美情趣和积极进取的人生理想。运动员看到自己匀称的躯体随着音乐的节奏波澜起伏,是一种美的享受与体验。通过艰苦的努力,把自己的美表现出来,本身就是一种崇尚美的行为,而这样获得美的感受和对美的理解也更深刻、更丰富。运动员在训练中获得的愉悦,比单纯从物质享受中获得的更有魅力,如果把这种体会引申到生活中,就不难理解。只有在充满矛盾和斗争的生活中不息地奋进,方能发挥出人

^① [苏] H. C. 科恩:《青年心理学》,广西人民出版社 1984 年版。

的创造力,显示生命的意义。

1.4.3 对人意识形态作用

健美运动还原人体艺术以本来面目,将人体艺术充分展示出来。世界雕塑大师罗丹说过:“没有生命,即没有艺术”^①,马雅可夫斯基也认为,世界上没有更美丽的衣裳像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。无论是雕塑、绘画、舞蹈,还是健美,它们不仅使形体具有独特的审美价值,而且通过形体美揭示人的精神风貌,使外表美与内在美达到和谐统一,这对人们审美意识的形成和观念的转变,无疑起着积极的促进作用。

健美运动是身体建设与人体造型艺术相结合的体育项目。通过展示运动员健壮的体魄、结实的肌肉、丰润的皮肤、优美的身姿及其动态变化,给人以美的享受,更能体现出更多线条,多层次结合的完美和谐的曲线和细腻丰富的质感。欧洲文艺复兴时期,意大利卓越的雕塑家、画家米开朗基罗以雄浑坚毅的艺术风格,为西斯廷教堂创作的壁画《创造亚当》(见图1-2),就把亚当塑造为一个身体优美的裸体青年,他从梦幻状态中苏醒过来,渴望获得生命和力量的形象成为表现万物的不朽佳作。健美运动是以表现人体美为主旨,并通过动感的人体来表达人类各种思想感情并传递丰富的信息。

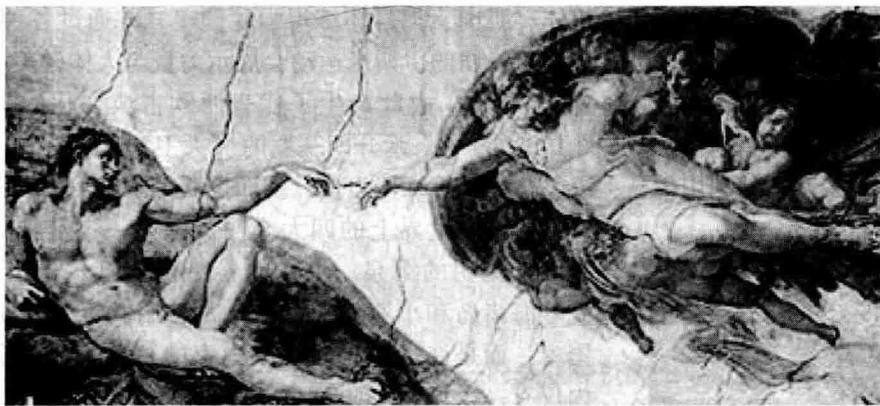


图 1-2 《创造亚当》(米开朗基罗)

1.4.4 可以提高人体免疫机能

健美运动不仅赋予人体隆起的肌肉和健康的脏腑,更难得的是它赋予人体一个生机勃勃、卓有成效的免疫系统。科学家发现 β -内啡肽一类的多肽物质,对人体免疫功能有明显的调节作用。为了强调它的重要性,有人称其为神经免疫功能的肽。它们的存在对肿瘤的发生和发展以及机能免疫功能变化有密切关系。近年来的研究证明,通过柔和、协调、和谐的健美锻炼,能促使运动者的大脑分泌出较多的内啡肽和脑啡肽,进而使运动机体免疫细胞的数量明显增加,质量明显提高,进一步提高人体的免疫机能。

^① [法] 奥古斯特·罗丹:《罗丹论艺术》,团结出版社2013年版。

第2章 国际健美运动发展概况

2.1 健美运动起源

健美运动是人类最古老的体育运动之一，我们的祖先从事这项运动时，只是为了强身。而在古希腊人和古中国人从事这项运动后，它逐渐变得系统化。古希腊人认为，健美的人体，不是善于思索的头脑或感觉敏锐的心灵，而是呼吸宽畅的胸部，灵活而强壮的脖子，虎背熊腰的躯干，脊骨四周或凹或凸起的肌肉。掷铁饼者结实的胳膊，以及帮助身体向前冲刺、跳跃的腿，谁拥有这些，谁就是理想的健美人物，而塑造培养健美人物主要是通过体育运动。在古希腊，健身场就是青年人的学校，每个人必须在那里练习跳跃、拳击、跑步、掷铁饼，系统地锻炼机体、肌肉，把身体练得强壮健美。并通过各种运动会，如四年一届的古奥林匹克运动会和两年一届的伊斯米运动会展示力量与人体健美。运动会的桂冠获得者，将被雕塑成裸体健美雕像，由此产生了代表西欧古典文化的古希腊雕塑——米隆的《掷铁饼者》（见图 1-1（b））、米开朗基罗的《大卫》（见图 2-1）。在中国古代，不少武士都利用举鼎、掇关、举石等练习力量，从而也获得了健美的体格。

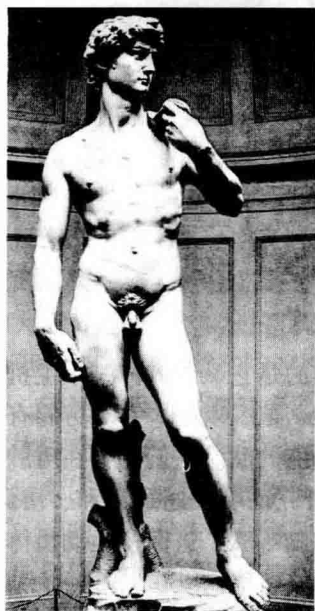


图 2-1 大卫（米开朗基罗）

希腊是世界上的四大文明古国之一，希腊文化艺术是西方文明的源泉。古代的希腊位于巴尔干半岛南部、爱琴海诸岛和小亚细亚沿岸。古希腊并不是一个统一的国家，而是许多独立奴隶制国家的总称。每一个国家境内仅有一个城市和附近的一些村镇、部落，历史上称这些国家为城邦国家，著名的如斯巴达、马其顿、雅典等。古代希腊文明的发展来源于奴隶经济的发达和对原始殖民地的掠夺。公元前 7 世纪时，希腊的商业已经十分繁荣，出现了货币交流。商业经济的繁荣，促进了文化艺术的发展。但是奴隶主为了积累财富，城邦小国之间经常发生战争，在武器尚不发达的奴隶制时代，决定战争胜败的关键因素就是士兵强壮的身体，因此希腊各国十分重视将士的体育锻炼。那些身体结实强壮、身手矫健、战斗中的武士和体育竞赛中的胜利者，便成了人们崇拜的对象，并且为这些胜利者建立纪念性雕像。这就是在古希腊雕塑艺术中，除神话人物之外运动员形象最多的原因，由此我们可以推测古希腊的健美运动可能起源于

军事体育。

古希腊人崇拜健美运动员,可能还有两个原因,第一是希腊人的体育教育思想。著名的古希腊哲学家苏格拉底(前469—前399年)认为:人的一切活动离不开身体,拥有良好的身体才能保持高效率的工作。力量与肌肉的美,只有通过体育锻炼才能得到。苏格拉底的学生,著名哲学家柏拉图(前427—前347年)提出:要为保卫城乡而造就体魄刚健的战士,为造就完善和发达的人而献身。柏拉图的学生,著名哲学家亚里士多德(前384—前322年)继承苏格拉底和柏拉图的体育教育思想,提出体育、德育、智育三育发展的思想。他强调体育有助于培养良好的品质和勇气,智力的健全依赖于身体的健全,因此,体育应先于智育。古希腊哲学家的体育教育思想,是希腊健美运动产生和发展的指导思想。

第二是古希腊人对人体审美的观念。古希腊人认为世界万物中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完善的。因此,古希腊人喜欢欣赏裸体运动的表演,从裸体运动员的表演中,观赏力量美与人体美,这就是古代希腊雕塑艺术、运动员雕像全是裸体的原因。如《运动中的青年人》,创作于公元前500年,图中有六位裸体的青年人,进行人体造型和运动表演;而《大力神海克力斯》,创作于公元前2世纪,图中的大力神身体全裸,结实健美的体态与现代健美运动员的体态几乎一样。由此我们可以推断,古希腊的健美运动竞赛是裸体进行表演。

2.2 现代健美运动产生和发展

现代健美运动产生于欧洲文艺复兴时期。公元4世纪,欧洲经济文化繁荣强盛,希腊罗马帝国衰落之后,基督教的思想取得了统治地位。公元4世纪到公元13世纪,史称中世纪黑暗时代。欧洲中世纪的文化在某些方面向野蛮倒退,堕落到愚昧和轻信的深渊,经济活动倒退到以货易货、自给自足的原始阶段。苦行主义、禁欲主义禁锢了人们进取向上的精神,破坏了人们正常的社会观念。政教合一的教皇神权统治,扼杀了希腊罗马文化中开放、竞争、科学的人本主义思想。中世纪基督教和伊斯兰教文化都反对表现人体。因此在中世纪的雕塑和绘画艺术中,裸体艺术作品很少,更没有以健美运动员为形象的裸体艺术。产生于希腊的健美运动,在中世纪反对表现人体的宗教禁忌中,可能中断并消失了。

公元13世纪到公元16世纪,欧洲人逐步从中世纪的黑暗中觉醒,冲破了教皇神权的思想统治,举起了恢复希腊罗马古代文化艺术的旗帜,这便是史称的欧洲文艺复兴。文艺复兴的历史大约从公元1300年至1650年,文艺复兴不仅是对古代文化艺术的复活或再生,而且是一次全方位的深刻的复兴和变革,涉及政治、宗教、经济、科学、文化、艺术等各个领域,其根本特点是:肯定人生,尊重科学。

经济上,已由中世纪的封建农业经济转向以商业为中心的城市经济,而商业又源于古希腊罗马时期的货币自由贸易。这种城市经济为资本主义的产生奠定了基础。

科学上,承认人创造世界,不是神创造世界,逐步摆脱了宗教对人们的思想束缚,以科学的真理和法则代替宗教的世界观,是人类思想的一次大解放。

观念上,文艺复兴为社会带来了新思想和新观念,最为显著的是乐观主义、现实主义

和个人主义,但最主要的是继承发展了古希腊罗马时期的人本主义。

政治上,教皇神权地位被削弱,分权的封建制度变成了大小不同的统一政府,贵族的势力为新发迹的中产阶级所剥夺。

文化上,繁琐哲学不能满足自然科学发展的需要。苦修主义丧失了对人们的吸引力,禁欲主义失去了对人们的约束力,社会到处需要更丰富的知识和自由进取的新生活。

艺术上,继承和发扬了古希腊罗马艺术的风格,造就了一大批伟大的雕塑家和绘画巨匠,创作出一大批不朽的作品。如达·芬奇(1452—1519年)和他的代表作《最后的晚餐》、《蒙娜丽莎》,米开朗基罗(1475—1564年)和他的代表作《大卫》、《摩西像》。尤其《大卫》是划时代的成功杰作,这一雕像表现了坚强的意志、巨人的体魄、英勇的精神和宏伟的力量,它寄托了作者的理想,反映了意大利人民统一祖国的愿望。作者把大卫的形象塑造成体格健美、形体雄伟、意志坚强、浑身是力的裸体青年,既像一位战斗前的武士,又像一位比赛前的运动员。

从文艺复兴时期雕塑艺术所传出的信息,我们可以得知:在文艺复兴时期,古希腊罗马的健美运动也得到复兴,裸体艺术再现人间,人体美和人体力量思想又得到了社会的承认。艺术家们用健美运动员的形象,创作完美的艺术作品。西方雕塑艺术追求写实和逼真,创作时必须用真人作模特。

早期的文艺复兴主要发生在意大利的佛罗伦萨、米兰、威尼斯、罗马等富裕城市。15世纪末到16世纪初,意大利的文艺复兴运动波及德国、法国等许多地区,形成了全欧洲的文艺复兴运动。文艺复兴运动促进了欧洲的文明进程,使欧洲的政治、经济、科学、教育、文化、艺术得到了全方位的迅速发展。文艺复兴使意大利、法国、英国、德国先后成为17世纪至18世纪称霸世界的经济、军事、文艺强国。

欧洲文艺复兴之后,现代健美运动产生。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦(1792—1846年)开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些运动形式,既是现代竞技举重的起源,又是现代健美运动和力量举重的雏形。那时从事锻炼的人,主要追求力量的增长,使自己成为大力士,而在体形上并无特殊要求。这些大力士们力大无比,肩宽腰粗,肌肉非常发达。从19世纪起,大力士们对体形的锻炼逐渐有了改变,不仅要显示力量大,而且还要显示体形美。

2.2.1 现代健美运动创始人:欧根·山道

现代健美运动的创始人首推德国人欧根·山道、美国人麦克法登、加拿大人本·韦德和乔·韦德兄弟。

现代健美运动的创始人德国欧根·山道(Eugen Sandow, 1867—1925年),原名为法德利·密勒,他集健、力、美为一体,创造了现代健美运动。山道既是体育家、表演家,又是艺术家、教育家。山道少年时代体弱多病,时常遭到身强体壮、蛮横无理的同学欺侮,为此他决心用意志和汗水来锻炼自己的身体。15岁时,他为古代希腊罗马雕塑中武士的雄健体魄所吸引,从此每天锻炼身体,并从实践中摸索出一整套使肌肉发达的锻炼方法,终于练就一身力大无穷的功夫。到22岁时,他的全身肌肉已经非常发达,体魄雄威健美。此后,他到英国、澳大利亚、新西兰、南美洲等地进行各种健美技艺和力量的技巧

表演。在表演时，他露出全身发达的肌肉，并塑造各种姿势的人体形象。他站在舞台上，活脱脱一尊古希腊精美的大力士雕像，令观者倾倒和钦佩。山道除了进行训练与表演外，于1897年撰写了《力量以及如何去得到》一书，受到了各国健美爱好者的欢迎。1897年，山道又创立了《体育文化》期刊，并在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部，在澳大利亚、新西兰、印度、南非及美洲等地建立了分校，教授健美、举重、角力等锻炼项目。山道还用函授的方法，向世界各地健美爱好者传授健身训练的方法，对世界上数以万计的男女青年进行指导，他编写的《体力美成法》、《实验方法》和《哑铃锻炼法》对健美运动的发展起到很大的推动作用。

山道还首创健美比赛。1898年7月，山道在他创办的杂志上，发布了举办“健美比赛”的消息，经过三年的全力准备，于1901年9月14日在英国伦敦皇家阿伯特剧院（容纳1500名观众）举办了全世界第一次健美比赛。参加比赛的有来自世界各国的60名大力士，经过预选淘汰赛，最后有12名运动员进入决赛，比赛结果是，英国西汉布的威利姆·摩莱获金质奖章，并得到了山道赞助的奖金5000美元；美国伯明翰市的地·考帕获银质奖章及奖金2500美元；爱·西·斯密席获铜质奖章。这次比赛是根据体型比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮肤色泽五方面进行评判，担任裁判的有亚瑟·纳杜列博士、雕塑家尔斯·洛维斯和欧根·山道三人。

山道的健美运动思想，深受文艺复兴人文科学精神的影响，遵循古希腊人体力和人体美的人生哲学思想，他为创建现代健美运动发展作出卓越贡献，因此受到后人的敬仰，被公认为世界健美运动的开山鼻祖。

2.2.2 美国健美运动创始人：麦克法登

美国健美运动创始人之一的麦克法登，是一位出版商和体育家，他一生勤奋好学，致力于研究健美运动。他的著作有50余种。1898年，麦克法登创办了《体育》杂志，这是世界上第一种专门报道健美运动的期刊；他撰写的《体育百科全书》，给人们留下了宝贵的财富。1903年，麦克法登通过照片选出地区性健美体格比赛的优胜者，然后在纽约的麦迪生广场花园举行最后的决赛，并把获得冠军的人称为“全世界体格发展最完美的人”。

1928年年底，麦克法登在美国首次举办了健美比赛——全美男子健美比赛。麦克法登把获得者的照片和比赛情况刊载在他主编的《体育》杂志上，以扩大健美杂志的发行量。麦克法登还创办了医院和体育学校，积极推行体育医疗，免费为青少年提供学习锻炼条件，由于他对美国健美运动的贡献突出，在美国被尊称为“健美运动之父”。

1920年，美国健美运动的另一位创始人是著名医学博士列戴尼。列戴尼运用他渊博的医学知识，对健美运动的各种问题进行了研究。他从理论上肯定了健美运动的作用及其价值，并身体力行、办学传播。他的办学方式除面授外，还进行函授，介绍人体构造和生理特点及各种健美锻炼方法。此外，他还撰写了《肌肉发达法》和《力之秘诀》等书籍，详细地介绍了各种健美锻炼的方法，对推动美国乃至世界健美运动的发展作出了重要贡献。

在20世纪30年代，爱伦·卡尔佛托和鲍勃·霍夫曼对健美运动贡献突出。爱伦·卡