

新编大学体育 与健康教程

(下册)

XINBIAN DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 章晓霜

副主编 李 刚 谢洪昌



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

新编大学体育 与健康教程 (下册)

XINBIAN DAXUE TIYUYU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 章晓霜

副主编 李 刚 谢洪昌

编 委 (按姓氏笔画排序):

王星兵 王静妍 王 聪 刘木圈 刘丽茹 刘 睿 安剑群
朱林凯 江 正 许 可 许康成 余 庆 陈连珍 陈 涛
陈景岗 陈琳伟 陈 燕 欧美珍 罗江南 赵宪法 徐新红
袁 峰 黄 鸿 温 搏 谢 琴 韩宝红 蔡富华 戴超平



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康教程. 下册 / 章晓霜主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-303-16820-0

I. ①新… II. ①章… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 172666 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 22

字数: 490 千字

版次: 2013 年 8 月第 1 版

印次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 高霞

装帧设计: 天泽润

责任校对: 李菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

前 言

本教材从学生实际出发,在理论部分,重视课程内容的体育文化含量,扩大体育与健康的知识面,提高学生的认识能力,但力求少而精,讲求实效;对“竞技运动”的内容不是否定和摒弃,而是进行合理地选择和缩减;对民族传统体育立足继承和发扬;对现代体育则结合我国国情进行大胆引进和吸收。本教材实用性强,学生易懂、易学、易操作,充分体现了健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性与世界性相结合的原则。既可作为在校期间学习用书,也可作为日常锻炼与健身的参考用书,为学生终身体育奠定基础。

本书分上、下册,由章晓霜主编。参编者大多是长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线体育教师。我们根据长期体育教学工作中的经验以及存在的问题进行深入细致的研讨,并经过实践论证提炼出了这本教材。在编写过程中,我们还直接或间接引用了许多理论和文献资料。在此,谨向文献作者表示最诚挚的谢意。具体编写情况如下:本书上册第一章由温搏编写;上册第二章由余庆编写;上册第三章由谢洪昌编写;上册第四章由罗江南、陈涛编写;上册第五章由赵宪法、江正、谢洪昌、刘睿、朱林凯编写;上册第六章由蔡富华编写;上册第七章由王星兵、袁峰编写;上册第八章由陈琳伟编写;上册第九章由黄鸿编写;上册第十章由陈景岗编写;上册第十一、下册第一章由安剑群编写;上册第十二章由欧美珍编写;上册第十三章由戴超平编写;上册第十四章由陈燕编写;下册第二章由刘丽茹编写;下册第三章由韩宝红编写;下册第四章由刘木圉编写;下册第五章、第七章由李刚、刘木圉编写;下册第六章陈连珍编写;下册第八章由谢琴、王聪编写;下册第九章由徐新红编写;下册第十章由许可、许康成编写;下册第十一章由王静妍、袁峰编写。全书由章晓霜、李刚统稿。章晓霜负责全书的结构设计、组织编写和修订等工作。

由于编者水平有限,错误之处在所难免,希望广大同人及读者不吝赐教。

本书编委会

2013年7月

目 录

第一章 健身健美	(1)	第六章 形体训练	(169)
第一节 健身健美运动概述	(1)	第一节 形体训练概述	(169)
第二节 健身健美运动基本技术	(8)	第二节 人体形态美的标准 ...	(172)
第三节 健身健美运动竞赛	(17)	第三节 形体基本素质训练 ...	(178)
第二章 全健排舞	(30)	第四节 地面素质练习	(183)
第一节 全健排舞概述	(30)	第五节 形体基本形态控制训练	(188)
第二节 全健排舞基本技术	(36)	第七章 跆拳道运动	(198)
第三节 全健排舞成套动作演示	(43)	第一节 跆拳道运动概述	(198)
第四节 全健排舞动作编排及音乐	(49)	第二节 跆拳道运动的级别与段位	(202)
第五节 全健排舞裁判法	(52)	第三节 竞技跆拳道的基本技术	(203)
第三章 瑜 伽	(58)	第四节 跆拳道的品势	(214)
第一节 瑜伽综述	(58)	第五节 跆拳道规则	(224)
第二节 瑜伽功法	(59)	第八章 艺术体操	(230)
第四章 太极拳	(92)	第一节 艺术体操概论	(230)
第一节 太极拳文化概述	(92)	第二节 艺术体操身体动作 ...	(232)
第二节 太极拳基本技术分析	(97)	第三节 艺术体操器械动作 ...	(244)
第三节 太极拳套路选编	(100)	第四节 艺术体操竞赛规则与比赛欣赏	(261)
第五章 武术散打	(120)	第九章 毽球运动	(264)
第一节 武术散打概述	(120)	第一节 毽球运动概况	(264)
第二节 武术散打基本技术 ...	(124)	第二节 毽球运动基本技术 ...	(266)
第三节 武术散打竞赛规则 ...	(158)	第三节 毽球基本战术	(275)
		第四节 毽球竞赛规则	(280)



第十章 传统体育养生 (292)

第一节 健身气功·马王堆导引术
..... (296)

第二节 健身气功·五禽戏 ... (311)

第十一章 游 泳 (324)

第一节 游泳运动概述 (324)

第二节 蛙泳技术 (328)

第三节 自由泳技术 (332)

第四节 游泳的安全卫生知识和
水中自救 (335)

第五节 游泳运动竞赛规则 ... (338)

第六节 游泳池场地设施 (344)

第一章 健身健美

第一节 健身健美运动概述

一、健身健美概念

健身健美是一项通过徒手和各种器械,运用专门的动作方式和方法进行锻炼,以发达肌肉、增长体力,改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。它是举重运动的一个分支,也是一个独立的竞赛项目。简称健美运动,又称健身运动。

健美运动可以采用各种徒手练习,如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作。也可采用各色各样轻重不同的运动器械来进行练习,如杠铃、哑铃、壶铃等举重器械,单杠、双杠等体操器械,以及弹簧拉力器、滑轮拉力器、橡皮带和各种特制的综合力量练习器等。健美运动的动作方式也是多种多样,既有成套的各种徒手健美体操,也有球、棒等轻器械体操,这些主要用于女子健美训练,借以减肥和改善体形体态,提高韵律感。还有许多能发达身体各部位肌肉的举重练习动作和其他动作,这些动作主要用于男女竞技健美训练。为了达到健美的目的,这就需要有专门的训练方法。例如:采用举重等器械做各种动作时,在器械的轻重,动作的做法、次数、组数、速度等方面,就都有特殊的要求和安排。健美运动作为一个运动项目,除了具有一般体育活动所共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,还特别能发达全身各部位的肌肉,增长体力,改善体形体态,以及陶冶美好的情操。它不仅强调整个身体的“健”,而且强调每个肌肉部位的“美”,把体育和美育融为一体。

二、健身健美运动的性质

健身健美运动作为一个运动项目,除了具有一般体育活动所共有的能锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,还特别能发达全身各部位的肌肉,增长体力,改善体形体态,以及陶冶美好的情操。它不仅强调“健”,而且强调“美”,把体育和美育融为一体。不仅包括以比赛为目的的竞技健美,也包括以减肥或改善体形体态为目的的群众性健美操活动。健身健美运动是举重运动的一个分支。在长期的发展过程中,广义的举重运动已经一分为三,发展成为三个相对独立的运动项目。即竞技举重、健美运动和力量举重。竞技举重又称奥林匹克举重,通称举重;健美运动,又称健身运动;其中健美运动也是一个独立的竞赛项目,它有自己的竞赛动作、世界锦标赛和国际组织。(见表 1-1)

表 1-1 举重运动分类表

项目 \ 类型		竞赛项目	国际联合会成立时间
举重	竞技举重	抓举、挺举	国际举重联合会(IWF)1920 年成立
	健美运动	规定动作、自选动作	国际健身联合会(IFBB)1949 年成立
	力量举重	后深蹲、卧推、硬拉	国际力量举重联合会(IPF)1972 年成立



三、健美运动的特点

健美运动是一项有着自己特点的体育活动,这些特点概括起来主要有以下四点:

(一)既可锻炼身体、增进健康,又可陶冶情操、美化身心,将体育和美育融为一体

一般的体育活动主要是为了增进健康、增强体质,而健美运动则不完全相同。其名称本身就规定了它既要求“健”,又要求“美”。它的练习动作和手段、教学训练内容和方法,以至比赛内容和评分标准等,都体现了这一点。所以,在练习中不应该单纯地追求把某些局部肌肉练得大一些,而且也要注意改善自己的体形体态,使其匀称、协调、优美;不仅要注意体型体态的仪表美,而且要注意自觉陶冶自己美好的情操,加强思想修养,注意语言美、行为美、心灵美。真正把体育和美育,外在美和内在美很好地融合在一起。

(二)能最有效地发达肌肉

健美训练的主要目的之一是发达身体各部位肌肉,健美比赛也是以全身肌肉发达程度为主要条件之一进行评分的。为此,健美训练中应经常采用各种各样的动作方式,进行反复多次的负重练习,每次练习的次数几乎都要接近或达到极限,给肌肉以强烈的刺激,从而促进新陈代谢活动,加强超量恢复过程,使全身各部位的肌肉得到最大程度的发展。

(三)设备简单,易于开展

健美运动可以徒手或依靠自抗力进行练习,也可利用各种简单的轻重器械进行练习,还可采用一些自制的土器械乃至简单的家具进行锻炼,总的来说,设备器材比较简单。对场地的要求则更低,只要有几平方米的地方就可以,比较容易开展。

(四)练习方式方法灵活、机动、多样,男女老少皆宜

健美的练习运作多种多样,有徒手和自抗力动作,有利用轻重器械做的各种动作,即使是重器械,也可根据需要自由调节重量、次数、组数,自由调节运动量。所以,它能够充分满足男女老少以及不同健康状况的人各不相同的需要,从而受到广大群众的喜爱。

四、健美运动的作用

长期不懈地坚持进行健美锻炼,能够起到以下作用。

(一)肌肉发达、力量增长

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉,增长力量。在人体中,由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官,使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动,而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。由于健美比赛中评分的主要标准之一是肌肉的发达程度,所以,健美训练中要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等负重动作,对全身各部位肌肉进行锻炼,特别是每次练习几乎都是极限练习,因此能够使肌肉得到强烈的刺激,从而使肌纤维增粗,肌肉中的毛细血管网增多,肌肉的生理横断面增大,肌肉变得丰满结实而发达。此外由于中枢神经系统调节机能的改善,特别是神经过程的强度和集中能力的提高;在力量训练的影响下,肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加,脂肪的减少,肌肉的弹性就增强,从而使肌肉的黏滞性减小。所有这些变化的结果,导致了肌肉力量的充分增长。特别是某些局部肌肉群的力量,能达到相当高的水平。

(二)增进健康、增强体质

经常从事健美锻炼,能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能

产生良好的作用。健美锻炼可使心肌增强,心脏容量增大,血管弹性增强,从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力,使心搏有力,心输出量增加,心跳次数也可减少到约60次/分钟,这样心脏休息的时间就增多,出现了节省化的现象。由于心脏的工作能力和储备能力都提高了,这就能承受更大的负担。健美锻炼还能使血液中的红细胞、白细胞和血红蛋白增加,从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的作用,它能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,这既有利于呼吸肌的休息,又可提高呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要,提高机能水平。健美锻炼还能提高消化系统的机能,因为肌肉活动时消耗大量的营养物质(尤其是能源物质),这就需要及时的补充。同时,肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强,消化液分泌增多,使消化和吸收能力得到提高,食欲增加。

(三)改善体形体态、矫正畸形

矫正畸形体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐,以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视体态,强调一个人要站有站相,坐有坐相,俗话说“站如松、坐如钟”。如果长时间不注意体态端正,就可能影响某些骨骼的正常生长和发育,如脊柱的侧屈以及含胸驼背等,影响体态美。健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大的影响,促使骨骼的生长和肌肉的发展。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量。达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了,肩部就显得宽阔;背阔肌增大了,能使身体呈现美丽的倒三角形;腹肌发达了,会使腹部扁平、坚实,使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩;女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。如四肢不成比例者,可以采用先练差的一侧的办法使之发达起来,以达到匀称协调;含胸驼背者,可多练些卧推举和扩胸动作,经过半年左右的锻炼,胸廓自然就会挺拔,肌肉也会发达充实起来。由于健美运动的这一作用,某些动作已被进一步用于医疗体育方面,以期恢复肢体的某些功能。

(四)调节心理活动、陶冶美好情操

人的心理活动,其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。现代生活的紧张节奏,会使人产生紧迫感、压抑感,而紧张的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感。虽通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施使疲劳得以消除,但神经的疲劳是产生深度疲劳的主要因素,因此还可采用一些调节心理活动的积极措施,而健美运动则能起到这方面的作用。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力,如通过一段时间锻炼后,肌肉增长了,多余的脂肪减掉了,体形健美了,人在心理上就会产生一种满足感。通过优美明快的音乐,节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习,来调节人的心理活动,松弛一下紧张的神经,转移和消除人的疲劳感、压抑感,使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之,如果一个人执著地追求健与美,追求生活中真、善、美的东西,他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象,感到生活很充实。因而在工作和学习中就会精神振奋、精力充沛、注意集中、充满信心。健美训练所带来的形体美、姿态美的良好变化,也使人变得活泼开朗、朝气蓬勃。所以,健美运动是一种青春常在的运动,它可以调节人的心理活动,陶冶人的美好情操。



(五)提高神经系统机能、培养顽强意志品质

中枢神经系统由脑和脊髓构成,而最高指挥机关则是大脑皮质。它一方面管理和调节人体内部各器官系统的活动,保持人体内部环境的平衡,另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来,进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度和集中能力,提高均衡性和灵活性,从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人,一般能睡得熟、睡得深,很少患神经衰弱症。健美训练中,肌肉经常要工作到极限,运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难,长期的刻苦训练,持之以恒、坚持不懈,可以培养顽强的毅力,培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

五、健身健美运动的兴起与发展

(一)国外健美运动的兴起与发展

古代的健美观念古希腊比较具有代表性。公元前 8—6 世纪,氏族社会解体以后的古希腊,形成了数以百计的城邦国家,他们把战争作为攫取财富的重要途径,为了战胜敌人。就需要强壮、矫健和耐久的斗士。于是身体结实、身手矫健的人物,就成了人们崇拜的对象,由此形成了古希腊人特殊的健美观念。古希腊人认为:健美的人体是呼吸宽敞的胸部,灵活而强壮的脖子,虎背熊腰的躯干和块块隆起的肌肉。著名的古希腊哲学家苏格拉底(公元前 469—399)认为:人的一切活动不能脱离身体,身体必须保持高效率的工作,力量与肌肉的美只有通过身体才能得到。他一生都坚持运动,并认可衰弱就是耻辱。另一位古希腊哲学家苏格拉底的学生柏拉图(公元前 427—347)也提出,要为保卫城乡而练就体魄刚健的战士,为造就完美和发展的人而献身。柏拉图的学生著名哲学家亚里士多德(公元前 384—322)更提出,要养成健美的体格而不是野蛮的兽性的性格。从 19 世纪起,大力士们的体形逐渐有了改变。生于 1868 年的山道(Sandow)是健美运动的创始人,集健、力、美精华于一生。他既是体育家,又是表演家、艺术家。山道幼时体弱多病,后为古代角力士雕像的雄健体魄所吸引,每天锻炼身体,并从实践中摸索出一整套锻炼肌肉的方法,终于练就了一身赫格尔斯型的功夫。到 22 岁时,他的全身肌肉已非常发达。此后,他到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲等地表演各种健美技艺和力的技巧,表演之后会显露其全身发达的肌肉,并塑造各种姿势的人体形象,受到广泛的赞誉。山道还开设体育学校,宣传健美运动,创立健身函授班,向世界各地的健美爱好者传授健身训练方法。并著有《体力养成法》等著作。山道于 1901 年组织了世界首次健美大力士的比赛,晚年创办了世界第一所健美运动学校。山道为创建和发展现代健美运动做出了卓越的贡献。20 世纪初期,健美运动在英美等国得到了广泛的开展,《肌肉发达法》和《力之秘诀》等专著,以及《体育》、《力》、《大力士》、《健与力》和《超人》等健身杂志相继出版,英国《体育》健身杂志主编麦克法登著有健身著作 50 余本,对健美运动的开展做出了巨大贡献。1946 年,加拿大夫人本·韦特和其弟弟健美大师裘·韦特一道发起创建国际健美协会,开始举行正式的国际业余健美锦标赛并制订了健美比赛的国际规则。并该组织目前已举行了 43 届健美锦标赛,拥有 133 个会员国(含地、区)。由于本·韦特的卓越贡献,他被推为该组织的终身主席。女子健美是在 20 世纪 40 年代才兴起的运动项目。开始主要比身段、体态和容貌。着游泳衣进行“选美”比赛,获得冠军给以“××小姐”或“××皇后”的称号。

40年代中期,美国著名女体育家阿勃依·斯托克登经常在《力与健》杂志上发表关于女子应进行力量训练发达肌肉的文章,引起了各国的重视。50年代在男子健美比赛后,往往安排一些女子健美表演,女子进行肌肉训练已被越来越多的人所认可。到了60年代,美国一些大学已把女子健美作为体育选修课内容之一。70年代,已有了正式的女子健美比赛,1977年10月在美国俄亥俄州举行了世界上第一次穿“比基尼”三点装的比赛。1980年国际健美协会正式成立了妇女委员会。国际健美协会的竞赛规则规定,女子健美比赛是按身材比例,一体型、体态的匀称性、平衡性,肌肉发达程度,皮肤和容貌以及造型表演的艺术性等六个方面作为综合评分的标准。80年代初期,健美运动的又一枝奇葩健美操波及全球,当时就是以发达肌肉的练习为基础,融舞蹈、体操动作配以迪斯科音乐节奏的一项综合运动项目。这就是美国从1985年开始举办一年一度的阿洛别克(Aerobic)健美操锦标赛。

健美运动发展征程年鉴:

1977年——国际奥委会会刊《OLYMPICREVIEW》首次介绍了健美运动。

1978年——美国业余体育协会承认健美运动,还有另外5个国家也如此,健联的成员达到了101个。

1979年——9月,在印度尼西亚举行的第10届东南亚运动会上,健美比赛首次成为比赛项目,这也是健美首次在国际奥运会承认的区域比赛中露面。

1980年——又多了5个新成员队国际健联成员已达116个。萨马兰奇当选为国际奥委会主席。

1981年——在美国旧金山举行的首届世界运动会上,健美比赛成为比赛项目。

1983年——1月《FLEX》杂志创刊,成为国际健美联合会的官方宣传刊物。

1984年——沙特阿拉伯加入国际健美联合会,使其成员达到了125个。

1985年——中国成为国际健联第126个成员。已经有40个国家奥委会承认健美运动。

1986年——在当时的国际奥委会药检委员会主席曼·多尼克的监督下,药检首次东京国际健美锦标赛上进行。

1988年——12月在国际奥委会维也纳执委会上,国际健美联合会争取国际奥委会承认的努力遭到失败。前苏联加入国际健联。

1989年——在国际奥委会主席萨马兰奇的邀请下,本·韦德在12月国际奥委会执委会上发表演讲。

1990年——在这年末,已有70个国家和地区的奥委会承认国际健联。

1991年——健美比赛成为国际奥委会承认的中美洲运动会比赛项目。

1992年——又有11个新成员加盟,国际健联的成员达到145个。同年,本·韦德向国际奥委会主席萨马兰奇颁发了国际健联突出贡献奖。

1993年——健美比赛成为国际奥委会承认的南太平洋运动会的比赛项目。3月本·韦德拜访了国际奥委会洛桑总部,向萨马兰奇颁发了国际健联20世纪最高体育管理奖。伊朗和另外两个国家加入,使国际健联有150个成员。现在健美运动已被90个国家的奥委会承认。

1994年——健美成为国际奥委会承认的泛阿拉伯运动会的比赛项目。本·韦德和桑托加出席了在乌干达的体育健康研讨会,同与会的萨马兰奇探讨了加盟国际奥委会



的可能性。

1995年——健美比赛首次成为泛美运动会和南美运动会表演项目。亚奥理事会宣布在2002年亚运会将设立健美比赛项目。

1996年——国际健联庆祝其50年诞辰。本·韦德向萨马兰奇颁发了国际健联金质奖章。

1997年——8月国际奥委会主席萨马兰奇出席在芬兰举行的世界运动会，他观看了健美比赛。

1998年——1月31日国际奥委会执委会在日本长野正式承认国际健美联合会。国际奥委会主席宣布正式承认健美运动。当时国际健联副主席、亚洲健联秘书长蔡保罗先生申明国际健美联合会将遵从国际奥委会规则，服从体育仲裁法庭。

(二)我国健美运动的兴起与发展

我国是世界文明古国之一，有着悠久的历史。我们的祖先也是崇尚健美、崇尚力量、崇尚英武的。孔子主张“尽善尽美”，墨子也讲“善美”，“善”是好的意思，又好又美，亦可称为健美。而荀子在一段议论中更进一步论述了外形的身体健康美和内在的精神美之间的辩证关系。我国古代以身体魁梧、武艺高强、健壮英俊、品德高尚为健美。古代劳动生活的特点需要有强健的体魄，频繁的部落战争更需要有强壮有力的身体，所以，我国古代也是将健力美紧密结合在一起而予以提倡的。举鼎、翘关、举石等这类健身活动，则早已有了几千年的历史。

现代健美运动是从20世纪30年代由欧美传入我国并逐渐发展起来的。赵竹光是我国现代健美运动的开拓者。40年代初期，曾维棋在上海创办了“现代体育馆”，出版《现代体育》杂志，宣传健美体格锻炼法。其后谭文彪在广州创办“谭氏健身院”，胡维予和娄琢玉在上海精武体育会和青年会开展健美活动，林仲英则在北京青年会开展健美和举重活动。

1946年，在上海八仙桥青年会举行了“上海男子健美”比赛，这是新中国诞生前举行的唯一的一次全市性健美比赛，柳颢庵获得冠军。1945年10月在上海市民欢庆抗日战争胜利大游行时，上海健美界用三台人体健美造型的卡车参加了大游行，表现了爱国的民族精神，给人们留下了难忘的印象。新中国成立后，健美运动更为广大群众所喜爱，上海先后建立了“健美体育馆”、“强华体育社”等近10个锻炼健美的场所，广州的健身院也发展到10间之多，北京、南京、苏州等地都吸引了很多青年参加健美锻炼。但是，几年之后这项提倡健力美的运动，竟作为“资产阶级体育”而受到批判，各体育场所都转搞竞技举重，健美运动基本上停滞了20余年。80年代是我国健美运动复兴的年代。在改革开放的形势下，为了满足广大青年想使体格迅速健美起来的迫切愿望，1980年前后，上海、北京、广州等地又恢复开展了健美运动，不到几年时间，就普及到了全国许多大中小城市。很多体育场馆开展了各种形式的健美训练班，同时还恢复和新建了一些专门传习健美运动的场馆。我国在1987年4月也正式举行了首届健美操邀请赛。在开展健美运动方面，北京、上海、武汉、成都、沈阳等体育学院先后开设了健美运动和健美操选修课，培养了数以千计的健美运动骨干，同时也培养了一些优秀选手。北京体育学院还编导制作了《肌肉发达与形体美》、《室内健身健美运动》、《健美运动简介》等健美教学录像片。其他许多高等院校也都把《健美运动》作为体育课的教材进行教学，大学生的业余健美活动开展得也十分活跃。

群众性的健美运动吸引了众多的男女老少积极参加，这对增强人民体质、丰富群众特别是青年的业余文化生活起到了积极的作用。在群众性健美运动广泛开展的基础上，在各级体育部门和有关人士的积极倡导和大力支持下，1983年6月在上海举办了第一届全国“力士杯”健美邀请赛。并由国家体委决定每年举行一届。从1983年至1989年，已先后在上海、广州、北京、深圳、屯溪、徐州、桂林举办了7届全国“力士杯”健美比赛。同时采取民办公助的形式，举行了多次各种“健美杯”赛。在前两届比赛中，只进行了男子个人比赛，从第三届开始增加了男女混双表演，1986年第四届比赛开始正式增加了女子个人和男女混双比赛，女运动员第一次按照国际健美比赛规则的规定比基尼泳装参加。

国际健美协会主席本·韦特，对我国健美运动开展的情况给予了高度的评价，1985年专程来我国观看了第三届全国“力士杯”健美比赛，并对在我国开展健美运动有较大贡献的陈镜开、赵竹光、曾维祺等9人分别授予了国际健美协会颁发的银质奖章、功勋奖章和荣誉证书。1985年11月，在瑞典哥德堡举行的第三十九届国际健美联合会年会上，正式接纳我国为国际健美联合会的第126个会员国。



赵竹光，广东新会人，1909年出生，1991年病逝于上海，享年82岁。赵竹光在上海沪江大学读书时，“深感光有健全的头脑而无健全的身体，也不是根本办法，乃积极寻求健身之道”。他希望有朝一日健身运动能普及开来，彻底摘掉外国人强加于我们头上的“东亚病夫”的帽子。他积极投入健身运动，把自己从一个常常闹病的文弱书生变成了魁梧健壮的青年。榜样的力量召唤着周围的同学纷纷效仿，一时健身运动在校园内形成热潮。于是，在赵竹光倡导和组织下，成立了中国第一个健身组织，也是亚洲最早的健身组织——沪江大学健美会，“健美”的名字也是由他提出的。大学毕业后，他到商务印刷馆担任编辑工作，在工作之余始终致力于健美运动的实践和传播。早在20世纪30年代，他就翻译了美国列戴民的《肌肉发达法》，这是我国发行的第一部健美专著。此书由商务印刷馆出版，因销售甚火，先后再版了三次。他还陆续翻译出版了麦克法登的《健康之路》、《五十年体育生活》，以及《体格锻炼法大全》、《力之秘诀》等书。此外，赵竹光还根据自己的健身训练实践，撰写了《最新哑铃锻炼法》、《肌肉发达问题解答》和《徒手健身运动》等书，还主编了《健力美》杂志和《体育卫生知识丛书》，这些著作的问世，对于普及健身知识，鼓励民众参加健身锻炼，起到了启蒙开拓、指路搭桥的重要作用。1940年5月，他还与志同道合的曾维祺共同创办了上海健身学院，当时的校训是：“健全的身体，健全的人格，健全的头脑，健全的灵魂。”堪称我国第一家用科学方法指导身体锻炼的高等学府。改革开放后，他在《体育报》上率先发表了《怎样发展全身肌肉练习》。从此，一度被打入“冷宫”的健美运动，在赵竹光、曾维祺、娄琢玉等前辈和同道们的共同努力下，再加上新闻媒体的宣传，再度复苏。他晚年在与癌症病魔的斗争中，凭借惊人的意志力，完成了14万字的《健美体格锻炼法》一书。



▶ 第二节 健身健美运动基本技术

一、人体健美的标准

(一)从古至今人们都执著地追求人体美,但是,由于人们所处的时代不同,文化程度、社会经历、职业、性别、年龄、民族等的差异,对什么是人体美却都有着各不相同的看法。我国体育美学研究人员胡小明根据中国的实际情况提出了如下人体美的标准:

1. 骨骼发育正常,关节不显粗大突出。
2. 肌肉均匀发达,皮下脂肪适当。
3. 五官端正,与头部配合协调。
4. 双肩对称,三角肌宽大且圆。
5. 脊柱正视垂直,侧看弯度正常。
6. 胸廓隆起,正背面略呈V形,女性胸廓丰满而有明显曲线。
7. 腰细而结实呈圆柱形。
8. 腹部扁平,男子腹肌块隐现。
9. 臀部圆满适度。
10. 腿修长,大腿线条柔和,小腿腓部稍突出,足弓高。

(二)人体美是健、力、美三者的结合与统一,它包含了生长发育健康而又完善的机体,发达有力的肌肉,优美的人体外形和健康向上的精神气质。下面是针对男性健美的标准。

1. 肌肉发达、体魄健壮

肌肉是人体力量的源泉,同时也是力的象征,因此,健美的体型、健壮的体魄是和发达的肌肉密切相关的。在艺术家、人类学家和体育家的眼里,发达的肌肉和健壮的体魄是人体美的重要因素。发达而有弹性的肌肉是力量的源泉,也是健美的象征。发达的颈肌能使人颈部挺直,强壮有力;发达的胸肌(胸大肌、胸小肌)能使人的胸部变得坚实而挺拔;发达的肱二头肌、肱三头肌及前臂肌群,可使手臂线条、鲜明,粗壮有力;覆盖在肩部的三角肌可使肩部增宽,加上发达的背阔肌,就会使躯干呈美丽的V形;有力的骶棘肌能固定脊柱,使上体挺直,不致弓腰驼背;发达的腹肌能增强腹压,保护内脏,有利于缩小腰围,增强美感;发达的臀部肌肉和有力的下肢肌肉,能固定下肢,支持全身,给人以坚定有力之感。

2. 体形匀称,线条鲜明

体形主要反映人体的外部形象,无疑是构成人体健美的重要因素之一。从研究人体美的角度来看,以脂肪所占的比例,肌肉的发达程度,并参照肩宽和臀围的比例,作为划分体型的条件比较合适,这样可将体型分成胖型、瘦型和肌型(运动型)三类:

(1)胖型:其特点是上(肩宽)下(臀围)一般粗,躯干像个圆水桶,腰围很大。腹壁的脂肪很厚,在腰两侧下垂,腹部松软,肚脐很深。胸部的脂肪多而下坠,有些女性化。一般都短粗颈、双下巴。体重往往超过标准体重[身高(cm)-100]约30%~50%。

(2)瘦型:其特点和胖型相反,腰围很小,躯干上小下大,肩窄,胸平。四肢细长,肌肉不丰满,线条不明显。颈部细长,无双下巴。体重小于标准体重25%~35%。

(3) 肌型(运动型): 其特点是肩宽、臀小, 背阔肌大, 上体呈倒三角形。腰围较细, 腹部肌肉明显。四肢匀称, 肌肉发达。颈部强壮有力, 无双下巴。体重少于或超过标准体重 5% 左右。

经常从事各项体育活动的人, 特别是运动员, 多为肌型(运动型)。他们身材匀称、肌肉发达、线条鲜明。知道了体型分类, 就可通过健美锻炼来改善自己的体形, 身体肥胖的通过锻炼来减肥, 身体瘦弱的也可以通过健美锻炼来增加体重, 力求使体格强健而匀称, 肌肉发达而柔和。

3. 精神饱满, 坚忍不拔

精神饱满其外在的表现是皮肤健美、姿态端正、动作潇洒, 其内在的表现则是富有朝气、勇敢顽强、坚忍不拔。

(1) 皮肤健美。这是人体美的重要表征。结实的肌肉和古铜色的皮肤是世界上最美丽的衣裳。的确, 皮肤是健康状况的镜子, 红光满面气色好的人才精神; 相反, 脸色发灰精神疲惫的人, 往往是身体衰弱多愁善感的病人。红润光泽的肌肤和经常锻炼、适当的营养、正常的生活制度以及乐观的情绪等因素有关。我们应注意经常锻炼身体, 保护好皮肤。

(2) 姿态端正, 动作潇洒。优美的坐姿应该是抬头、挺胸、直腰、收腹。切忌含胸弓背, 因为这是造成脊柱弯曲、腰背疼痛的病因, 而这样的坐姿也必然会使人显得精神萎靡不振。优美的站姿应该“三挺一睁”, 即挺颈、挺胸、挺腿, 两眼圆睁。要目视前方, 头颈、躯干和脚在一条垂线上, 两臂自然下垂。切忌弓腰挺腹, 过分偏移重心至一腿的站姿。长期这样会造成脊柱变形、一肩低垂等毛病。优美的走姿不是一摇三晃, 也不是八字横行, 而应该保持身体在直、挺胸宜腰、微收小腹的姿态, 膝和足尖始终正对前方行进, 两臂自然摆动, 步伐稳健而均匀。

(3) 勇敢坚定, 坚忍不拔。中华民族历来重视人的精神气质, 在赞美英雄的形象和力量的同时, 总要更突出地称颂英雄的宏伟气魄。人是一个有机的统一的整体, 同样, 人体美也是外部表现的形体美和内在体现出的精神气质美的和谐统一, 两者有机结合才能称得上真正的健美。因此, 必须具有勇敢无畏的精神, 坚忍不拔的顽强意志、刚毅果断的性格和良好的品德修养。这种美发自心灵深处, 却又能通过人举一动、一言一行而在外部表现出来, 并能使别人感受得到。这就要求在进行健美锻炼的同时, 必须注意加强思想作风、意志品质、精神气质的锻炼和修养。

总之, 男性应该具有发达的肌肉、健壮的体魄、匀称的体型、魁梧的身材、端正的姿态、潇洒的风度, 以及发自心灵深处的勇敢无畏、刚毅果断、坚忍顽强的精神气质的阳刚之美。

二、健美运动的基本技术

健美是一项展示人体健壮、匀称和表现力很强的运动形式, 是为人体的健美而进行的一项体育锻炼。有目的地进行肌肉群的有效锻炼, 能使体格健壮、体形匀称、肌肉丰满、姿态端正、精神饱满, 显示出当代大学生的青春活力。同时健美运动能增强体质、增进健康、陶冶情操、为促进身心和谐发展, 起到重要作用。

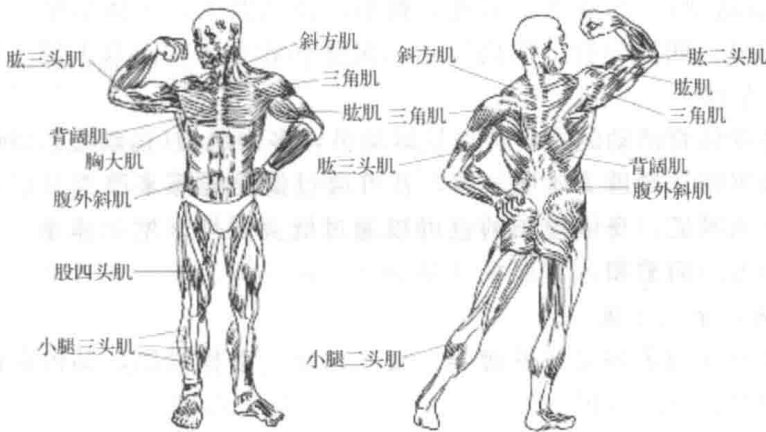


图 1-1 人体主要肌肉

二、基本技术

(一) 腋二头肌练习

1. 双臂杠铃屈举

动作：两脚自然开立与肩同宽，身体正直、收腹、挺胸，两臂垂于体侧拳心向前握杠，两臂发力同时吸气屈肘上举，肘关节尽量保持原位，杠铃举至胸前位置，停 2~3 秒，慢慢还原，重复进行。(图 1-2)

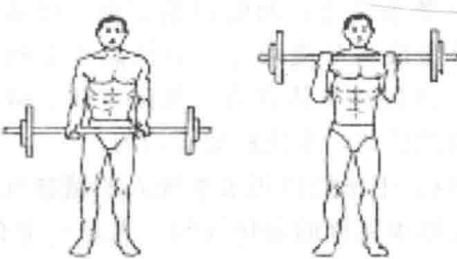


图 1-2 双臂杠铃屈举

- 要点：(1)身体保持正直、稳定。
(2)动作时肘关节尽量保持原位置不变。

2. 哑铃屈举

动作：基本动作同双臂杠铃屈举(图 1-3)，但可变化以下几种练习方法和身体姿势：
(1)单臂进行以上练习(图 1-4)。(2)坐姿哑铃屈举：分腿坐在练习凳上，上体正直、挺胸、立腰稍微前倾，练习臂伸直垂于大腿内侧，拳心向前握哑铃；吸气后练习臂用力屈肘上举哑铃，尽量举之靠近肩部，停 1~2 秒，呼气还原，重复进行(图 1-5)。

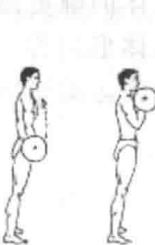


图 1-3 双臂杠铃屈举

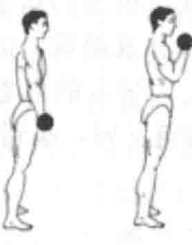


图 1-4 单臂练习

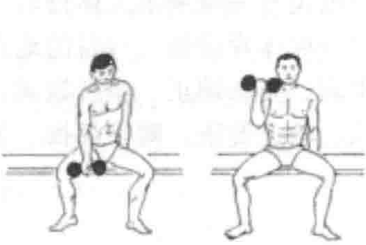


图 1-5 坐姿哑铃屈举

要点：(1)上体保持预备姿势。

(2)上臂要固定，肘关节位置要保持不变。

3. 双杠反握引体向上

动作：高单杠跳上双手反握约与肩同宽，自然悬垂，吸气同时两臂发力屈肘，身体上引至下颌高于杠面，也可稍停1~2秒后放下，重复进行(图1-6)。

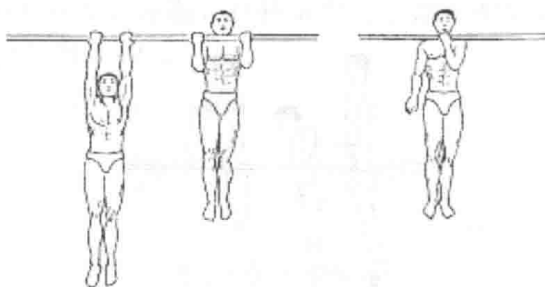


图 1-6 双杠反握引体向上

要点：双手后握，效果较好。

(二) 肱三头肌练习

1. 双臂杠铃颈后屈伸举

动作：身体正直、两脚自然开立同肩宽，双手正握杠铃于颈后，握距稍小于肩宽，上臂靠近耳部，肘关节始终朝上保持此部位不变，吸气同时双手用力将杠铃举起至手臂伸直，然后复原，重复进行(图1-7)，此练习可用哑铃，杠铃等单、双进行。



图 1-7 双臂杠铃颈后屈伸举

要点：(1)身体正直，挺胸，立腰。

(2)手臂上举时，肘关节位置保持不变。

2. 单臂哑铃屈伸

动作：两脚前后开立成上半蹲弓步，上体前倾，背部似于地面平行，前腿异侧练习臂掌心向上屈肘持哑铃于腹侧，吸气同时用力练习臂向后上方伸直，肘关节始终保持位置不变，并尽量使哑铃高于背部，稍停1~2秒吸气还原，重复进行(图1-8)。此练习也可用小杠铃按上述方法进行练习。

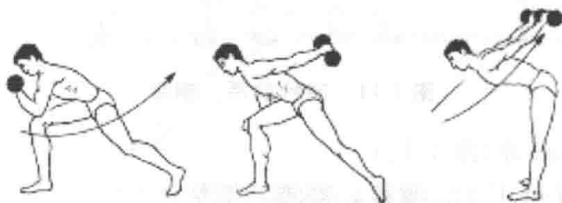


图 1-8 单臂哑铃屈伸