



Bodybuilding

普通高校非奥运特色项目系列教材

健美

◎ 程路明 沈亚培 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

普通高校非奥运特色项目系列教材

Bodybuilding

健

美

主 编 程路明 沈亚培

副 主 编 顾 民 江晓宇 陈忠焕

参编人员 (以姓氏笔画为序)

江晓宇 沈亚培 陈忠焕 陈 烽

金慧娟 顾 民 程路明



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美/程路明,沈亚培主编. —杭州:浙江大学出版社,
2011.11

ISBN 978-7-308-09031-5

I. ①健… II. ①程… ②沈… III. ①健美运动—高等
学校—教材 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 172546 号

健 美

程路明 沈亚培 主编

丛书策划 葛 娟

责任编辑 葛 娟

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 14.5

字 数 292 千

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09031-5

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

普通高校非奥运特色项目系列教材

学术顾问委员会

- | | | |
|-------|-----|--------------------------------------|
| 名誉主任 | 王 芬 | 北京体育大学副校长 |
| | 陈 劲 | 浙江大学本科生院常务副院长 |
| 主 任 | 吴叶海 | 浙江大学公共体育部主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地主任 |
| 副 主 任 | 吴 键 | 中央教科所体育卫生艺术教育研究中心主任 |
| | 刘海元 | 中国体育科学学会学校体育分会常委、副秘书长 |
| | 徐剑津 | 浙江省教育厅体卫艺处正处调研员、浙江省大学生体育协会秘书长 |
| | 陈志强 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 姜 丽 | 浙江工商大学体育部、国家体育教学指导委员会委员 |
| 委 员 | 胡振浩 | 浙江省经济职业学院体育部主任、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 王皋华 | 北京首都体育学院、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 金晓峰 | 浙江省丽水学院教育学院院长、民族传统体育浙江省基地负责人 |
| | 张 杰 | 中国美术学院体育部主任、浙江省大学生体育协会健美操分会秘书长 |
| | 赵 军 | 浙江树人大学体育部主任、浙江省大学生体育协会田径分会主席 |
| | 林小美 | 浙江大学体育系主任、浙江省大学生体育协会武术分会副主席 |
| | 董晓虹 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 虞力宏 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省大学生体育协会网球分会秘书长 |
| | 江晓宇 | 浙江大学公共体育部总支书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 陈忠焕 | 浙江大学公共体育部总支副书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 钱宏颖 | 浙江大学公共体育部教研管理中心副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |

普通高校非奥运特色项目系列教材

编 委 会

(以姓氏笔画为序)

卢 芬	付旭波	刘 剑	朱 莉	朱晓龙
江晓宇	吴 剑	陈 烽	张 锐	吴叶海
张华达	张自强	陈志强	陈忠焕	余保玲
林 洁	林小美	林时云	季守祥	金慧娟
柳志鹏	施晋江	顾 民	钱 锋	钱宏颖
黄 力	葛丽华	董育平	董晓虹	程路明
虞力宏	潘雯雯	潘德运		

序

PREFACE

高等学校体育是整个国民体育的基础,是我国体育工作的重点。21 世纪高等教育更注重促进人的全面发展、强调“健康第一”,全面推进素质教育,把教育改革提高到一个新的高度。2010 年《国家中长期教育改革和规划纲要》指出今后十年我国教育改革发展要贯彻优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量的方针。随着社会发展和人的需求的变化,高校的社会功能被不断拓展,体育的育人功能日益突显,目前“办特色学校 创教育品牌”已成为我国众多教育工作者的共识。时代在变,学生的兴趣爱好也在变,丰富高校体育课程资源,开创学生喜闻乐见的体育项目势在必行。

非奥项目是相对于奥运项目而言。中国地大物博,非奥体育项目丰富多彩,通常都是人们喜闻乐见的传统体育项目,具有广泛的传播性、娱乐性,或较强的民族色彩,显示出独特的魅力。这些源自生活的体育项目,更显亲和力,满足了人们对多样化体育的观赏和参与的需求,为促进体育文化交流提供了广阔舞台,促进全民健身活动的广泛开展。

浙江大学公体部依托浙江省政府、浙江省体育局授予“浙江省非奥项目发展培训基地”为契机,依据学校培育的目标,在公共体育教育中确立突出以非奥项目为特色,强调学生的参与性、普及性、趣味性和文化特色,积极发掘非奥项目其特有的健身和文化价值,推动普及和提高。将具有民间、民俗风情和富有地方特色的非奥体育项目运用到大学体育教育之中,为大学生从事终身体育打下基础。使非奥运项目与奥运项目相互促进,真正形成内容丰富多样、形式活泼多样、学生积极参与的校园体育文化氛围。

这套非奥项目系列丛书包括健美、体育舞蹈与排舞、武术、健美操、定向越野、无线电测向、桥牌、五人制足球、三人制篮球、英式橄榄球、软式网球等十余种,结合健康教育理念,融知识性、趣味性与实用性一体,选题新颖,是目前国内普通高校公共体育教育中不可多得的选项课教材。



北京体育大学副校长

前言

PREFACE

人体美是健、力、美的结合,应该是健康的。只有健康匀称的人体形象,才能表现出富有生命力的美,显示出勃勃生机和充沛的精力。要练就健美的体型,必须积极参加体育锻炼,因为健美可以通过后天锻炼获得,人体具有极大的可塑性,必要的营养和经常参加体育锻炼,能使人体各个部位得到匀称的发展。均衡的比例,流畅的线条,坚强的骨骼,匀称的四肢,丰满的躯体,弹性的肌肉,健康的肤色,是形体美不可缺少的条件。健美健身还使人具有充沛的精神、愉快的情绪,青春的活力,这些都是年轻人应该具备和拥有的。

随着我国经济的发展,生活水平的日益提高,健身意识的不断增强,健康成为人们最为关注的问题,追求健康的生活方式和掌握科学的健身方法,已是日常生活中不可或缺的时尚,良好的健身习惯应是生活的组成部分。健美健身锻炼是修塑体格最有效的手段之一,通过科学的健美健身锻炼,在获得理想体格的同时,心理得以健全,情操得以陶冶,疲劳得以消除,体质得以增强,学习和工作效率得以提高。互助式的健美健身锻炼,增进了人际间的交往,对人生充满自信,健美健身运动促进健康和追求美的特质,也正符合现代人追求的高质量生活的需求。它增进了人们的生理心理健康,铸就健康的人格,平衡着人们的心态。

本书依据大学生及年轻人群的特点,用简洁明了,通俗易懂的语言来阐述我们对健美健身运动知识方法的理解,使得人们易于了解掌握健美健身运动发展过程、项目特点、运动技术、训练理论、裁判方法等,内容丰富,资料翔实,以期本书能对我们大学生及青年群体的健美健身锻炼有所裨益。由于时间和编者的水平有限,不妥之处,敬请读者批评指正。

程路明

2011年6月8日

目 录

CONTENTS

第一章 健美运动概述	1
第一节 健美运动起源与发展	1
第二节 健美运动分类、特点与内容	19
第三节 健美运动对当代大学生的健身价值	21
第二章 健美运动基础知识	27
第一节 健美运动与生理解剖的关系	27
第二节 健美运动的动作技术要求和原则	35
第三节 健美运动的有氧训练和无氧训练	41
第四节 健美运动的量的概念	44
第三章 健美运动基本技术及运用	48
第一节 颈肩部的主要锻炼方法和技术要点	48
第二节 胸部的主要锻炼方法和技术要点	52
第三节 背部的主要锻炼方法和技术要点	56
第四节 臂部的主要锻炼方法和技术要点	59
第五节 腿部的主要锻炼方法和技术要点	64
第六节 腰腹部的主要锻炼方法和技术要点	68
第四章 健美运动基本训练理论	73
第一节 健美运动训练计划	73
第二节 健美运动各级水平的训练	76
第三节 韦德健美锻炼原则	79



第四节 健美训练的疲劳与恢复	87
第五章 健美运动安全与评价	98
第一节 健美运动的安全训练	98
第二节 健美运动健身效果的评价	105
第三节 实现健身与健美锻炼的目标	113
第六章 健美运动常见损伤的预防与处理	130
第七章 健美健身运动的营养与饮食	145
第一节 健康饮食	145
第二节 营养与健康	146
第三节 食物与营养	152
第四节 健康食谱	156
第八章 健美运动竞赛组织与规则	162
第一节 健美健身运动竞赛组织与要求	162
第二节 健美健身运动竞赛常用规则和裁判法	170
第三节 校园健美健身竞赛和活动的组织与实施	181
第九章 大学生体质健康测试指导	185
第一节 《国家学生体质健康标准》解读	185
第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法	192
第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法	198
附录:	
附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法	208
附录二 《国家学生体质健康标准》大学生评分表	210
附录三 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表	216
主要参考文献	217

第一章 健美运动概述



应知导航

本章介绍了健美运动起源与发展:国际健美运动发展概况,中国健美运动发展概况,女子健美运动发展概况;健美运动分类、特点与内容;健美运动对当代大学生的健身价值(包括身体健康、心理健康与社会适应等)。通过概述,使学生对健美健身运动有个基本了解。

第一节 健美运动起源与发展

一、国际健美运动发展概况

不同时代对美的追求是不一样的,古代的健美观念以古希腊比较具有代表性,公元前 8~前 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,因此也就形成了他们特殊的健美观念。

古希腊人认为:健美的人体是呼吸宽畅的胸部,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~前 399 年)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,衰弱是耻辱,他这样说也这样做,一生都坚持运动。另一位古希腊哲学家苏格拉底的学生柏拉图(公元前 427~前 347 年)也提出,要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~前 322 年)更提出,要养成健美的体格而不是野蛮的兽性的性格。

古希腊人主要是通过体育运动来塑造和培养健美人物的,四年一届的古代奥林匹克



运动会等场所,就是炫耀力量和人体健美的场合。运动会桂冠获得者将受到热烈的欢迎。国家出资修建健身场,青年人在那里练习跳跃、拳击、奔跑、投枪、掷铁饼,系统地锻炼机体和各部肌肉,把身体练得强壮、轻灵和健美。古希腊人还风行裸体艺术,在运动场上从事裸体运动,喜欢欣赏裸体人力量、健康、活泼的形态和姿势;在艺术上如绘画和雕塑,则塑造健、力、美三结合的人体。

在公元前6世纪,古希腊就已盛行“赤身运动”,当时的健身场是贵族青年必进的学校。每个青年要在这所学校里参加系统的机体和肌肉的训练,如跳跃、拳击、掷铁饼都是训练中的必修课,通过训练使身体强壮、轻巧、健美,没有在练功场接受过训练的人,被看成是没有教养的人。而且在当时的奥林匹克运动场上,他们不仅要在强手如林的竞赛场上以高超的运动技巧压过对手,并且还要在众多的观众面前以令人钦慕的健美体格和姿态赢得更多的赞誉。竞争者们为了表现身体线条的优美,浮凸而富有弹性的肌肉,把全身都涂上了当地盛产的橄榄油,裸体进行角逐。涂油运动的人体,在充足光线的照耀下,又使肌肉线条的表露更加明显美观。这种普遍进行的赤身运动,实质上也就反映了古代人们集体推崇健美运动的自然形式,至今,健美比赛仍然保持着涂油和在强光下进行竞赛。

在古希腊奥林匹克运动会上,曾经有过这样一条规定,艺术家要为连续获胜的体育健儿塑像,作为宙斯的骄子,永远屹立在宙斯神像的身旁。因此,可以认为忠于生活的古希腊艺术大师们留下的某些艺术珍品,是那个时代人的健美体格的真实写照。如珍藏在古罗马博物馆里的大量人像雕塑,形象地告诉人们,对健美体格的向往和追求是有着悠久历史的。古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”,刻画了运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的刹那姿势和匀称而丰满的肌肉质感,生动准确地表达了人体运动的美,也体现了古希腊人对人体健美的特殊观念:即宽厚开阔的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干及结实隆起的肌肉在臂腿部的突出表现。在古希腊人眼里“掷铁饼者”就是典型的健美人物。又如后来,人们在米洛斯岛上发掘出的维纳斯大理石塑像,其体态丰满和神情端详的女性美,超越了时间和空间成为世界艺术宝库中具有永恒魅力的艺术珍品。这些光彩夺目的艺术形象告诉人们:“生命在于运动”和“世界上没有任何一件衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”的哲理。

19世纪以前,欧洲一些国家如英、德等国家,早就有人用杠铃、壶铃等器械及其他重物来锻炼身体,这种形式锻炼,既是现代竞技举重的起源,也是现代健美运动和力量举重的起源。当时人们锻炼主要追求的是力量的增长,而在体型方面并无特殊的要求,他们常在舞台上或其他场馆用各种各样的方式表演和比赛体力。当时这些大力士们的体型大多数是宽厚的肩膀,粗大的腰围,给人以健壮有力的印象,吸引人们进行锻炼。

大约到了19世纪初期,大力士们的体型逐步有了改变,他们在各种场合除了表演各种力量外,还经常运用肌肉控制、造型等形式来表演自己发达丰满、线条明显的肌肉和匀

称健美的体形。为了收到良好的表演效果,必然要求在训练方法上有所改变,因而在增长力量、发达肌肉、改善体型体态等方面都达到了一定的水平。到了19世纪后期,随着举重比赛的出现,于是有的人就主张增长力量,到竞技场上去参加角逐。1896年的第一届现代奥运会上将举重列为正式比赛项目;另有一些人则喜欢在发达肌肉,锻炼健美的体型和塑造健美的表演形象方面下苦功夫。在这种情况下,单一的举重运动开始一分为二,逐步形成为竞技举重和健美运动。

19世纪末叶,健美运动萌发于德国山道(Sandow,1867—1925,死于车祸)的自我锻炼。山道的原名叫法德勒·穆勒,山道是他的艺名。生于德国的普鲁士的康斯尼堡,少年时体弱多年病,10岁时还不知“体育”是什么意思,有一次他与父亲去罗马旅游,在参观佛罗林美术展览时,山道被古代角斗士的健美雕像所感染,便好奇地问其父亲:当今是否也有这样体格健壮的人呢?其父说:“恐怕很难看到这样的人,可是在古代,人们要生活在地球上,如果没有自己的武器,双臂就必须有过人的臂力,以保卫自己的生命和安全。如果要想有强壮的体魄,唯一的办法就是在锻炼上下功夫。”其父的这段话,使他深受启发,联想到他常被当时某些蛮横的人欺辱,从此以后,为获得健美的身躯他不懈地坚持每天自行锻炼,决心改造自己的身体。到了15岁那年,山道便与哑铃、杠铃和角力等运动结下了不解之缘,为了把自己的身体锻炼得像雕塑中的力士一样,他经常背着父母到马戏班里跟演员一起练功学艺。后来,他拜闻名全欧洲的大力士兼教练路易士·布马捷为师,在老师的悉心指导下,山道表现得异常刻苦。直到18岁上大学,他学习了人体解剖学等医学书籍,懂得了科学锻炼的重要意义,他不断地从实践中摸索出一套发达肌肉、提高力量的锻炼方法。功夫不负有心人,经过短短的几年,他无论在体力和肌肉发达方面,以及力的技巧表演上都取得了突出的成就。几付扑克牌叠在一起,他可以凭借手力,一掰为二。有几个欧洲素负盛名的角斗士同时登场与他一人相搏,他竟无惧色,勇猛矫捷,经过一番激战,终于力挫群雄。随后,他到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲各国等地表演各种健美技艺,演毕常显露肌肉造型,展示健美训练的方法和效果。山道在当时的表演,到处受到人们狂热的崇拜,其原因是他除了有过人的力量和精湛的力的技艺表演之外,还有那刚柔相济的肌肉和完美无瑕的体格同样令人钦羡。站在舞台上的山道,上披单襟豹皮力士服,下着三角裤,足蹬半高统皮靴,活脱脱一座希腊大力士雕像,在英国,每次有山道出场表演,总是座无虚席。从此,山道声威大振,名扬全欧,成为人们心目中传奇式的伟大英雄人物。

1898年7月,山道创办《山道杂志》,并发表文章筹备举办健美比赛。经过三年的积极筹备,1901年9月14日,在英国伦敦能容纳一万五千名观众的皇家阿尔勃特剧院举行了“世界健美比赛”,参加比赛的有来自世界各国60名大力士,经过预先淘汰,最后有12名运动员进入了决赛。这次比赛,山道制订了根据“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”等五个方面来进行评判的标准。担任裁判的由山道、亚



瑟、纳杜列博士和雕塑家却尔斯、洛斯 5 人组成。比赛结果,英国诺丁汉郡的威利姆·摩莱获得了金质奖章,美国伯明翰市的迪·库帕获银牌,艾尔·史密斯获铜牌,并分别得到由山道赞助的 5000 和 2500 美元的奖金。这次世界健美比赛的举行,在健美思想、方法、评判标准和比赛组织等方面为现代健美运动的发展奠定了基础,促进了现代健美运动在各国的发展。

山道在年高退出健美表演舞台时,还创办了一个健身函授班和世界上第一所健美锻炼体育学校。大量吸收青年们参加这些组织,并进行热心的指导和训练。1898 年他还创立了《体育文化》期刊,同时又在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部,在新西兰、澳大利亚、印度、南非及美洲等地建立了分校,教授健美、举重、角力等体育项目。不仅如此,山道还到世界各地现身说法,表演技艺,向世界宣传体育锻炼对增进健康的好处,对数十万的男女青年进行了健美训练的指导。

山道之所以能受到当时人们的崇敬和后世瞻仰,不仅因为他有雕塑般的健美身躯,突出而发达的肌肉,刚中带柔的线条和高超的控制肌肉的力的表演技巧,以及在举重和角力方面的高深造诣;还因为他具有一般大力士所不能比拟的文化素质和道德修养,他上过大学,专门研究过人体解剖学,并著有《力量以及如何去得到》、《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等书籍,对健美运动的发展起了很大的推动作用,受到各国健美爱好者的欢迎。山道为人谦和,温文尔雅,在他身上丝毫寻觅不到当时大力士所惯有的那种暴躁和粗野的陋习。由于山道为开创健美运动作出了卓越的贡献,因此,山道被后人尊称为“体育家、表演家、艺术家和国际健美运动的鼻祖”。

20 世纪初,虽然健美运动首先在德、英、法等欧洲国家兴起,但后来美国成了这项运动开展得最为广泛的国家。美国的医学专家列戴民早在 1920 年前就开办了健身函授班,是美国各种健身组织中历史最为悠久,影响最大的一个组织。他不仅精心传授各种健身方法,还积极从事健美运动系统的研究和写作,著有《肌肉发达法》、《力的秘诀》等著作,无论在理论水平,还是在指导实践上,都达到了相当高的水平。

1903 年,美国的麦克法登在纽约麦迪森广场花园举行了“世界体格最完美人”的比赛,阿特拉斯获得了冠军。这是继山道创办比赛后,第一个在美国举办的比赛。阿特拉斯在健美函授体格教学方面所取得的成就,进一步使现代健美运动在世界更大范围内得到传播。1928 年 12 月,麦克法登还倡导和主办了“全美男子健美比赛”,竞赛分为轻量、中量和重量三个体重级别。他首创了健美比赛,并亲自向优胜者发奖品,并将优胜者的照片刊登在《体育》杂志上,推动健美运动的开展,人们誉他为“健美竞赛之父”。这样一来“健美运动热”和“健美比赛热”席卷欧美国家。麦克法登曾任《体育》杂志主编,提倡健美运动最有力、影响最大,在开展健美教学方面也取得了突出成绩。他虽然未受过正规教育,但平时好学,潜心研究健美运动的理论,并付诸实践。他的健身著作已达 50 多种,还有 8 大本《体育百科全书》巨著也是他毕生最有影响的作品。另外他还创办了一所医

院、一所体育学校,专门为青少年提供免费学习的机会。由于他对健美运动做出的突出贡献,在美国被尊称为“健美运动之父”。

本·韦德(1923—2008),是国际健美运动的奠基人和伟大的组织者,国际健美联合会(IFBB)创始人兼终身名誉主席,现代健美运动之父。热爱健美运动的朋友无法想像,我们这项运动如果没有本·韦德先生现在会是什么样,他的名字同健美运动同等重要,他传奇的一生令每一位走入这一领域的人所敬仰。

本·韦德的父亲是波兰移民到加拿大的,本·韦德出生在蒙特利尔,他的哥哥是被誉为“世界冠军之父”的乔·韦德,比他大两岁。由于家境贫寒,10岁时就和哥哥一起辍学打工,他在饭馆里做服务生,由于哥俩身体瘦弱,常受人欺负,13岁开始用杠铃锻炼身体,14岁成为一名拳击手,并对健美产生浓厚的兴趣。22岁时,在哥哥的带动下,哥俩在自己的卧室里办起一份教授健美知识的油印杂志《您的体格》,在那时,健美锻炼的资料十分匮乏,所以他们的杂志大受欢迎,并远销欧洲,影响了一大批后来的优秀的健美运动员。

20世纪30年代后期,哥俩在蒙特利尔办起了一所健美中心,吸引了很多青年人参加。

20世纪40年代后,哥俩为进一步推动健美运动的发展,分别在加拿大和美国创办了“韦德运动器材公司”,同时还积极研究和开发健康食品及运动补剂。

1946年,本·韦德为了推动健美运动向世界发展,他联合了美国健美界发起组织了“国际健美联合会”(英文缩写IFBB),他担任该协会的终身主席,哥哥乔·韦德任资深执委。在国际健联初创时期,体育界的很多人对健美运动不理解,甚至误解,为此,本·韦德进行了大量的科研工作,最终以大量的科研数据和无可争议的事实,驳斥了那些不实之词,并取得了国际体育联合会的支持。为了让更多的国家接受健美运动,他四方奔走,足迹遍布五大洲近百个国家,最终得到了全世界的支持。从1946年的2个委员国到2000年已发展到了172个委员国,成为世界第五大单项运动组织。1998年国际奥林匹克委员会正式批准接纳国际健美联合会,这是本·韦德先生及他领导的健联官员们50年的努力成就,也是他毕生的心愿。

本·韦德先生为了让健美在世界各地生根开花,他帮助中、美、法、德、叙利亚、黎巴嫩、以色列等国的大学,进行体育科研和训练工作,并捐赠了大批成套器材。本·韦德为了获得推动国际健美事业的活动经费,他还在商业上成就显著,经营健身器材、体育用品运动服饰、健美杂志送销100多个国家,成为名牌产品。

本·韦德不但是国际健美联合会的终身主席,又是健康专家、法律博士、体育科学博士和研究拿破仑问题的历史专家,他还担任国际拿破仑研究会主席,曾编著过4本关于拿破仑的书籍。

由于他的卓越成就,他受到了许多荣誉:

加拿大政府授予他“加拿大杰出公民”的最高荣誉。



由于他对全人类的健康作出的伟大贡献,英女皇授予他“银质奖章”。

1984年他被提名为“诺贝尔和平奖”的候选人。

1984年美国运动大学授予他“杰出贡献奖”。

1987年美国运动医学大学授予他“体育科学事业荣誉博士”。

1988年法国巴黎市市长授予他“巴黎市银质奖章”。

美国洛杉矶市市长在1992年6月18日宣布,由于韦德哥俩对全国人民健康作出的巨大贡献,宣布该日为“乔和本·韦德之日”。

1995年美国体育运动委员会,由于乔和本·韦德对世界健美运动发展所作的杰出贡献,授予他俩“终身成就奖”等。

在本·韦德先生的辛勤的耕耘下,健美运动在全世界开展得如火如荼。

本·韦德的哥哥乔·韦德,是一位有创见精神,并善于总结经验,是科学健美法则的创立者和积极推行者。当代许多健美冠军和世界著名的健美运动员,在训练中都严格遵循着乔·韦德健美训练法则。因此,他享有“健美冠军训练者”之美誉。

1947年美国的鲍勃·霍夫曼的约克杠铃俱乐部,借在美国举行世界举重锦标赛之际,同时举行了第一次以“环球先生”为称号的国际健美比赛。1948年英国的“全国业余健身者协会”得到一家出版公司的资助,趁在英国举行第十四届奥运会之机,举行了规模盛大、拥有世界上最健美的明星参加的“环球先生”比赛。20世纪60年代,职业健美运动开始崛起,并与业余健美运动一起发展。1965年开始创办了每年度世界水平最高的职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1971年,国际健美联合会开始举行环球先生世界业余健美锦标赛。1980年开始正式举行每年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。1981年第一届世界运动会上设置了男子健美轻量级、中量级、轻重量级和重量级四个级别的比赛项目。1995年开始举行每年一度的“奥林匹亚健身小姐”大赛。

从20世纪60年代开始,在东欧国家例如捷克、匈牙利、波兰、保加利亚和罗马尼亚等也相继举办全国性的健美比赛。1986年4月,在波兰华沙举办了第一次由东欧国家参加的欧洲健美锦标赛。比赛分为男子个人、女子个人和男女混双等项目。

20世纪50年代末,在各国开展健美运动的基础上,亚洲健美运动开始确立。1959年,锡兰(即今斯里兰卡)业余健美联合会发起并举办了亚洲先生健美锦标赛,揭开了亚洲健美比赛的序幕。1961年后,以锡兰、巴基斯坦、印度、缅甸、泰国和马来西亚等六国为基本成员的亚洲健美联合会成立,并组织了第一届亚洲健美锦标赛。至此,亚洲健美运动上升至组织化和制度化的发展层次。1970年,亚洲健美联合会被国际健美联合会接纳为会员,确立了亚洲健美运动在世界健美运动领域的地位。

1901年9月14日,世界第一次健美比赛的评判是根据体型比例、肌肉发达程度、身体匀称性、健康状况和皮肤色泽等五个方面进行评分。至20世纪40年代前后,美国出现并盛行按身高分甲(高)、乙(中)、丙(矮)三组,从正面、侧面、背面,对选手不同姿势,就

全身肌肉的发达程度、身体各部位比例的匀称性、肌肉线条的明显性、和体姿造型的健壮优美性等四个方面进行评分。四个方面各以 5 分为最高分,共 20 分,先后名次是以五位裁判给分的总和和多少来评定,满分是 100 分。全场冠亚军和第三名也用同样方法评定。到 20 世纪 70 年代,这种评判办法被淘汰。1976 年,斯塔特制定了比较全面的国际健美协会竞赛规则。开始使用按体重分级别,男子根据全身肌肉发达程度、体格比例的平衡性、全身肌肉发展的匀称性、肌肉线条的明显性和造型能力等五个方面。女子根据整个身段是否具有女性美,全身肌肉发展的匀称性以及肌肉和脂肪的含量比例是否适当、肌肉的发达程度、肌肉和体型线条美以及造型技能等五个方面的优劣,按相对比较排序的评分方式进行评判,得分少者名次列前,这种评分方法的出现是现代健美比赛规则诞生的标志。

国际健美联合会(The International Federation Bodybuilding,缩写 I. F. B. B),是一个单项协会性质的国际体育团体。国际健美联合会的宗旨是发展体育与健美运动,并规定每年要在不同国家举行一次世界健美锦标赛。该协会还经常组织有关项目的科研,并将其成果报奥林匹克运动委员会、国际体育运动协会、国际体育医学会,以及世界各地的一些健身俱乐部和教练员。协会设主席一名、副主席六名和秘书长一名。国际健美联合会的总部设在加拿大的蒙特利尔,该组织的职能是领导国际健美运动的开展。国际健美联合会的口号是“健美运动有益于国家建设”和“身体建设比国家建设更为重要”。该会创立以来,创办了各种业余和职业性质的国际健美比赛,为国际健美运动的开展做出了卓有成效的贡献。到 2005 年为止,国际健美联合会有 179 个会员,已经成为世界上最大的单项体育组织之一。本·韦德是该联合会的奠基人,由于本·韦德先生的卓越贡献,他被推选为国际健美联合会的终身主席。自国际健美联合会成立后,世界健美运动逐步向健全和完美化方向发展,健美运动的组织机构和竞赛规则趋于健全和完善。

1998 年 1 月 30 日在日本长野召开的国际奥委会执委会会议正式承认国际健美联合会,接纳健美运动为奥林匹克大家庭的一员。

阿诺德·施瓦辛格,健美运动史上最富传奇色彩的人物,他既是 20 世纪光芒四射的一颗健美巨星,又是国际影视界走红的大腕。阿诺德最大的特色是,对办任何一件事,都具有很强烈的自信心。阿诺德 1947 年 7 月 30 日出生于奥地利,小时候体质不好,经常生病。偶然的会练上了健美,因为具有极好的健美天赋条件,加上自己的刻苦努力,日后取得了非凡的成就。施瓦辛格年轻时有三个梦想:世界上最强壮的人,电影明星,成功的商人。1966 年,19 岁的施瓦辛格获得“欧洲先生”的称号。此后,他几乎包揽了所有的世界级健美冠军,包括五次“宇宙先生”,一次“世界先生”,七次“奥林匹亚先生”,当之无愧地成为王中之王。1997 年,国际健美联合会授予他“20 世纪最优秀的健美运动员”金质勋章。从 1970 年拍摄《大力神在纽约》开始,至今他已主演近 20 部动作片,几乎部部叫座,在全球影响极广。其中最成功的是《终结者 II》,使他成为全球收入最高的演员。施



瓦辛格的名字已成为动作片的代名词,也是票房的保证。拥有经济学和国际经营学学位的施瓦辛格,在成名之前便开始把挣到的钱投资不动产,获利颇丰,以他为股东开设的餐馆也因风格独特而备受欢迎。他的生意和电影事业同他的肌肉一样蓬勃发展。此外,他还出演节目,向全国各地的人讲解健康的秘诀并开设健身班,关心儿童的成长等社会问题。他每次成功的关键,在于他对事业充满信心,并付出持久的巨大的努力,由于取得世人瞩目的成就和努力的工作,受到美国前总统布什的重视,在1990年1月22日被任命为美国总统健康和运动委员会主席。2003年就任加利福尼亚州长。同所有成功者一样,他也走过一条非常艰难曲折的道路,收获来自辛勤的耕耘,辉煌来自执著的追求。

蔡保罗,亚洲健美联合会秘书长,父亲是位中国人,与印度裔的母亲结婚后一直住在新加坡。青睐中国,对中国情有独钟。这个腰身鼓圆的老人却运筹帷幄着亚洲最健康美丽的机构——亚洲健美联合会。曾经是职业拳手的蔡保罗说健美应该可以成为所有人参与的项目,“广义的健美,就是健康的生活态度,美丽的身体曲线。健美不仅是专业项目,所有希望自己在现代高强度生活中成为健康家族一员的,都可以尝试。健美在欧美国家有着很强的影响力,健美比赛本身趋向于专业健美,但是与大众健身互通的是,两者的本质都是健康创造美。”曾作为亚运会项目,健美不仅受到各国体育界的重视,同时它也凭借独特的欣赏魅力吸引了无数观众。而健美比赛,涉及的不仅是营养学,日常训练水平,更是一种意志品质的考验,美丽背后的艰辛是很难想象的。只有自己真正钟情这种生活方式,才会有热情持续锻炼。

二、中国健美运动发展概况

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,频繁的部落战事,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,予以提倡的。至于举鼎、翹关、举石等健身活动,则早已有了几千年的历史。

20世纪30年代至21世纪初,中国健美运动经历诞生、初创、遭禁、复苏、起步和平稳发展的历程。20世纪初期,国外健美运动信息已传入中国。1917年4月毛泽东(1893—1976)在《体育之研究》一文中,曾介绍过德国山道,把他誉为由柔弱变为强健的世界体育家(文中将山道译为孙棠)。20世纪20年代前后,国外健美函授学校甚为活跃。约在20世纪20年代末,现代健美运动由欧美传入我国,最初仅在上海、广州等沿海城市兴起,开始用杠铃和哑铃作为发达肌肉和改善体型的现代健美器械。1924年在上海沪江大学上学的赵竹光(1907—1991),为了使身体能支撑紧张的大学生活,便积极寻求健身之道,