

健美运动与方法

杨志韬 编著



健美运动与方法

陈学明 编著



健美运动与方法

杨志柏 编著

北京理工大学出版社

内 容 简 介

本书是作者积累了近年来进行健美教学实践经验,并吸取了国内外健美运动专家的精华和有关资料编写而成。全书共八章分别阐述了:健美发展的历史渊源、肌肉的生理解剖功能及发达肌肉的训练法、健美课的教学与训练、健美的测定标准,健美运动器械,健美比赛裁判等,并附有健美与营养。是一本比较完整的健美运动教材参考书。

本书可供从事健美运动的教练员、裁判员、学校的健美体育教师 and 广大业余健美运动爱好者参考。

健美运动与方法

杨志韬 编著

北京理工大学出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

一二〇二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.75印张 181千字

1989年1月第一版 1989年1月第一次印刷

ISBN7-81013-139-7/G·12

印数: 1—10000册 定价: 2.85元

前 言

由于现代科学技术和社会的发展，人们生活水平的进一步提高，对美的要求越来越高。当前全国各地都在开设各种健美班，学校也在开设健美课，一股健美的热潮正在全国各地形成。为了进一步促进健美运动的发展，传播健美运动的理论知识和训练方法，我们编写了《健美运动与方法》一书。

这本书是根据我们的教学实践和国内外有关资料编写的。可做为从事健美运动的运动员、教练员、裁判员、学校体育教员的教材以及广大健美爱好者自学参考用书。

本书承蒙中国高等教育学会体育研究会理事徐学毅教授审阅，并写了引言。在编写过程中还得到了有关同志的关心和支持，在此一并表示感谢。

由于水平有限，本书难免有错误和不足之处，敬请读者批评指正。

作 者

1988年元月

引 言

健美运动是富有时代气息的一项适应现代人需要的体育活动形式。因为人对自身的审美观、价值观随时代发展改革而变化，社会形式以运动员的体型、肤色、姿态、动作服装为标准的审美观，以健为荣，以动为乐。一种全新的人体美的理想的体育运动形式，正在全国各地风行。

健美运动在现代社会里，随着社会生产力的发展，人民生活水平的提高，时代的进步正发生着深刻的变化。余暇时间多起来了，人们不但需要健康防病，更需要陶冶情操、寻求生活的乐趣和精神的愉悦。人们有健康的体魄和健全的精神，才能适应现代社会生活节奏的加快，才能实现从宏观到微观各个领域的开发。开展健美运动，则是一种可提高人们身体素质和精神素质的有益运动，可以期望换回极大的社会效益。目前全国大部分大专院校和中学的体育教学大纲中，已把健美运动列为体育教学内容。

健康的身体至关重要，一个人的身体健康状况会影响他对事业和知识追求的信心。坚持体育锻炼是人由弱变强的理想途径，但需要持之以恒，长年不懈地坚持锻炼，才能达到强健身体的效果。

杨志韬副教授编著的这本《健美运动与方法》，积累了多年的健美教学经验，并吸取了国内、外健美训练专家的精华。分别阐述了：健美发展的历史渊源、肌肉的生理解剖功

能及发达肌肉的训练法、健美课的教学与训练，健美的测定和评定标准、健美运动的器械、健美比赛裁判法等并附有健美与营养。是一本比较完整的健美运动教学参考书，可供从事该项运动的教师、教练员和业余爱好者阅读。

徐 学 毅

一九八八年元月二日

目 录

第一章 健美运动简介	(1)
一、何谓健美运动	(1)
二、健美运动的健身作用	(2)
三、健美运动的特点	(5)
四、健美运动的发展概况	(6)
第二章 肌肉的生理解剖学	(13)
一、肌肉的位置和功能	(13)
二、肌肉的发展特征和训练	(20)
第三章 健美运动的教学与训练	(27)
一、教学与训练的原则	(27)
二、教学与训练的准备和放松活动	(28)
三、教学与训练的方法	(29)
第四章 健美的测定和标准	(45)
一、测定健美的内容与方法	(45)
二、健美标准	(48)
第五章 健美运动的训练器械	(54)
一、杠铃	(54)
二、壶铃	(55)
三、哑铃	(56)
四、卷力器械	(57)
五、练颈帽	(58)
六、拉力器	(58)
七、保护带	(60)

八、俯卧撑架	(61)
九、斜板架	(61)
十、划船台	(62)
十一、铁鞋	(63)
十二、腹背架	(63)
十三、弯腿架	(64)
十四、深蹲架	(64)
十五、负重架	(65)
十六、联合训练器	(66)
十七、单项训练器	(66)
第六章 发达身体各部肌肉的动作方法	(70)
一、颈部动作	(70)
二、上肢动作	(79)
三、腰腹动作	(110)
四、下肢动作	(124)
五、全身肌肉运动动作	(133)
第七章 女子健美运动动作方法	(139)
一、女子健美运动的意义和特点	(139)
二、发达身体各部肌肉的动作	(140)
第八章 健美比赛裁判法	(159)
一、运动员的体重分级	(159)
二、运动员称量体重	(160)
三、运动员服装	(160)
四、比赛时间	(161)
五、比赛	(161)
六、评分和名次	(162)
七、比赛程序和方法	(163)
八、男子和女子规定动作	(166)
九、团体造型比赛	(170)

十、健美比赛的评判和打分	(171)
十一、裁判组织及裁判人员职责	(173)
十二、裁判员评分精确度的计算	(177)
十三、比赛表格	(179)
附 健美与营养	(186)
一、碳水化合物	(186)
二、蛋白质	(187)
三、脂肪	(189)
四、维生素	(190)
五、矿物质	(192)

第一章 健美运动简介

近几年来,健美运动在国内外已形成一般热潮。这股热潮已波及到了学校,男女学生进行健美锻炼的人数越来越多。

健美热的形成是由于社会物质文明的发展,人们生活水平的提高,于是对美的要求越来越高。人们对美有各种各样的看法,有各种各样的追求。对同一个工艺品、同一个样式的服装,由于人们站在不同的角度,欣赏能力各异,可能会得出两种不同的结论。但是对一个人具有匀称的身体,发达的肌肉都会异口同声的说:“体型美”!

由于生产的现代化,人们在生活中所消耗的体力越来越少,再加上营养过剩,使一些中年人过胖,甚至一些孩子也胖得出奇。这些人当然要去追求一个美的身体,否则心里会感到难过的。

一、何谓健美运动

健美运动是一项利用徒手、哑铃、杠铃及其他特制器械进行的体形训练。近年来北京、上海等地设计制造了各式各样的组合器械,深受健美运动者欢迎。健美运动既可以进行徒手练习,也可以采用轻重不一的运动器械进行练习。练习时还分为动力练习和静力练习。

健美运动的动作方式多种多样,既有成套动作的徒手操,也有球、棍棒、皮筋等轻器械体操,还有发达身体各部

肌肉的举、拉重物动作等

总之，人们采用各种运动方式和有效的方法，以锻炼身体，增强体质，发达肌肉，改善体型、体态和陶冶情操为目的的体育活动都称之为健美运动。健美运动也是体育运动中的一个独立的比赛项目。

健美运动除具有一般体育运动所具有的锻炼身体、增进健康、增长体力的作用外，还可以改善体型、体态。也就是说健美运动不仅强调“健”，也强调“美”。

二、健美运动的健身作用

1. 发达肌肉，增大肌肉力量

肌肉在人体内分布很广，并与骨骼、关节和韧带共同组成了人体的运动器官，使人体可以进行各种各样的复杂的运动。人体的各器官系统也是按照生物界的“用进废退”的自然规律变化的。健美运动中的许多动作，特别是那些用哑铃、杠铃等举重器械进行练习的动作，都是直接对肌肉进行锻炼的一种方法。人们通过长期的、系统的科学锻炼，就能使运动器官，特别是肌肉，产生适应性增进，使肌肉明显发达，显著增大。锻炼后肌肉的发达、变粗。现在公认是由于肌肉纤维变粗。但也有人认为：肌纤维不仅变粗，而且还产生分裂（纵裂）。另外，肌肉中毛细血管网增多，也加大了肌肉的横断面积，使肌肉变得丰满而发达。

健美运动还可以促进骨骼的新陈代谢，提高骨骼的抗拉、抗压、抗扭转等机械力的性能，促进骨骼的生长发育。同时对关节韧带的生长发育也起良好的促进作用。

2. 改善和提高血液循环系统，呼吸系统和消化系统等 内脏器官的机能水平

血液循环系统 $\left\{ \begin{array}{l} \text{心脏} \\ \text{血管} \left\{ \begin{array}{l} \text{动脉} \\ \text{静脉} \end{array} \right\} \end{array} \right\}$ 由毛细血管相连

上述这个密封的管道系统，血液在其中不停地流动。动脉血把氧气、营养物质输送到身体各部，为细胞组织活动提供能量。同时也把细胞组织在活动时产生的代谢产物和二氧化碳运送到肺、肾、皮肤，排出体外。

健美运动可增加心肌、增大心脏的容积、增强血管的弹性、增强心脏的收缩力和血管的舒张能力。使心血输出量增加，使心脏跳动次数减少。

当然，健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球、血红蛋白的数量增加，提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

呼吸系统 $\left\{ \begin{array}{l} \text{肺} \\ \text{呼吸道：鼻、咽、喉、气管、支气管。} \end{array} \right\}$

人的呼吸次数，平时为12~18次/分。吸进去的气约为0.25~0.3升。这样的工作量只需要大约1/20的肺胸张开便足以胜任。在进行健美锻炼时，细胞组织的新陈代谢增强了，活动量增加了，要求供给更多的氧，排出更多的二氧化碳，要求呼吸肌更强有力地收缩，以便使更多的肺胸张开，扩大与血液的接触面。当然，当运动激烈的时候，呼吸次数就增加。经常进行健美运动就可以提高呼吸系统的活动机能。

消化系统 { 消化道：口、咽、食管、胃、肠、肛门。
消化腺：肝、胆、胰、唾液腺、消化管壁内的小腺体。

健美运动对提高消化系统的机能也有良好的作用。因为肌肉活动时要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。同时肌肉的活动可使胃的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和呼吸能力得到提高。

3. 提高中枢神经系统的机能

中枢神经系统 { 脑
脊髓

中枢神经系统最高指挥机关是大脑皮层。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。

健美运动和其他一切活动一样，都是在中枢神经系统的支配调节下进行的，这必然会锻炼和提高神经系统的功能，提高神经反应过程的强度、均衡性和灵活性，以及身体对内外部环境的适应能力。

4. 调节心理活动，陶冶美的情操

人的心理活动本质，是人脑对外界客观事物的反映。在紧张的体力劳动和脑力劳动之后，有机体必然会产生疲劳，现代生活的紧张节奏也会产生压抑感及其他不良情绪。而经常进行健美锻炼，则可以起到调节心理活动的作用。优美轻快而有节奏的音乐和协调有力的健身操（主要指女子）及各种效果明显的肌肉活动，都可以起到调节身心的作用。产生积极的心理影响，陶冶人们的情操，使人们产生蓬勃向上。追

求美好未来的健康情绪。

5. 改善体型体态

体型,主要指全身各部位,从头到脚、左右两侧是否匀称、协调、平衡、和谐。整个身体及主要肌肉群是否具有曲线。

体态,主要是整个身体及各主要部位的型态是否美。我国自古以来就很重视体态。强调站有站相,坐有坐相。

健美运动的各个动作,都能对身体某些相应部位的生长发育产生影响。进行科学的健美锻炼,就是要有目的地改善体型、体态不够健美的现状。我国男女体型、体态应是什么样子呢?一般来说男子应为体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩;女子应为体态丰满、线条优美、娉娉多姿、楚楚动人。

6. 矫正畸形

实践证明,健美运动的许多动作,能给身体某些局部以巨大影响。当一个人的体型、体态出现了某些缺陷的时候,就可以选择某些动作进行锻炼加以矫正。

三、健美运动的特点

1. 成为目前多数人喜爱的项目

她既可以锻炼身体增进健康,又可以陶冶情操,美化身心,将体育和美育融成一体,被人们称之为最美好的运动。该项运动设备简单,易于开展。该项运动适用性强,男女老少都可以进行这项活动。并给人们以巨大的吸引力,深受广大人民喜欢。

2. 是有计划按比例的发展身体各部肌肉

她能使人们不单是增进健康。主要在健身的基础上突出了美。健康的人不一定美，只有健美的人才是真正的美。

四、健美运动的发展概况

1. 世界健美运动的发展概况

无论是男女老少总是爱美的，自古以来“好美之心，人皆有之。”这是因为美的形象、色彩和旋律，总会给人以愉快的感觉，给人以美好的享受。除此以外，健壮的体魄还是力量的象征，古代的许多国家都是尚武的，这和当时频繁不断的战争有关，这就要求人们有健壮的体魄当时的美是自然的，又是艺术的，它既存在于自然之中，又是一种观念形态的东西。美历来总是带有社会、历史、地理环境、民族以及阶级特征的。由于古代劳动生活的特点，特别需要健壮的体魄，这时生活基础所产生的审美观念也必然带有这个时代特征，可以说自古以来健与美是结合在一起的，人们都以健康为美。作为体育运动的健美，近代才逐步的发展起来。

(1) 古代的健美运动 从历史资料来看，公元前大约八世纪左右，氏族社会解体以后，古希腊形成了近百个城邦国家，他们都把战争作为获得财富的重要途径。为了战胜敌人，则需强壮的、矫健的和耐久的斗士。因而身材结实，身手矫健的人物就成了人们崇拜的对象。在这个基础上，于是就形成了他们的特殊的健美观念，也可以说是他们的健美标准。古希腊人说：“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，灵活而健壮的脖子，

虎背熊腰的躯干和块块隆起的肌肉”。

古代主要通过各种体育运动来塑造和培养健美人物。在古代，四年一届的奥林匹克运动会，就是炫耀力量和人体健美的场合。如果谁取得运动会的冠军，谁就受到极大的欢迎和崇拜。当时国家都修建健身场，青年们都到那里练习跳跃，拳击、奔跑、掷铁饼，系统而全面地锻炼机体和各部肌肉，把身体练得强壮、轻灵和健美。古代（如古希腊），风行裸体艺术，喜欢欣赏裸体人的力量，健康活泼的形态和姿势。作为西欧古典文化代表的古希腊雕塑，就曾产生过许多裸体名作。著名的《掷铁饼者》雕塑，正是这时的健美代表作，可以看出那灵活跳动的肌肉，充满着生命的活力。

（2）现代健美运动的起源 追根溯源，现代健美运动还得从举重运动谈起。19世纪以前，欧洲一些国家如英、德等国，早就有人用杠铃、哑铃、壶铃等器械及其它重物来锻炼身体。这种形式的锻炼，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的增长，而在体型方面并无特殊的要求，他们常在舞台或其它场馆用各种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。

（3）现代健美运动的创立 大约到了19世纪初，大力士们的体型逐渐有了改变，他们在各种场合除了表演各种力量外，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，