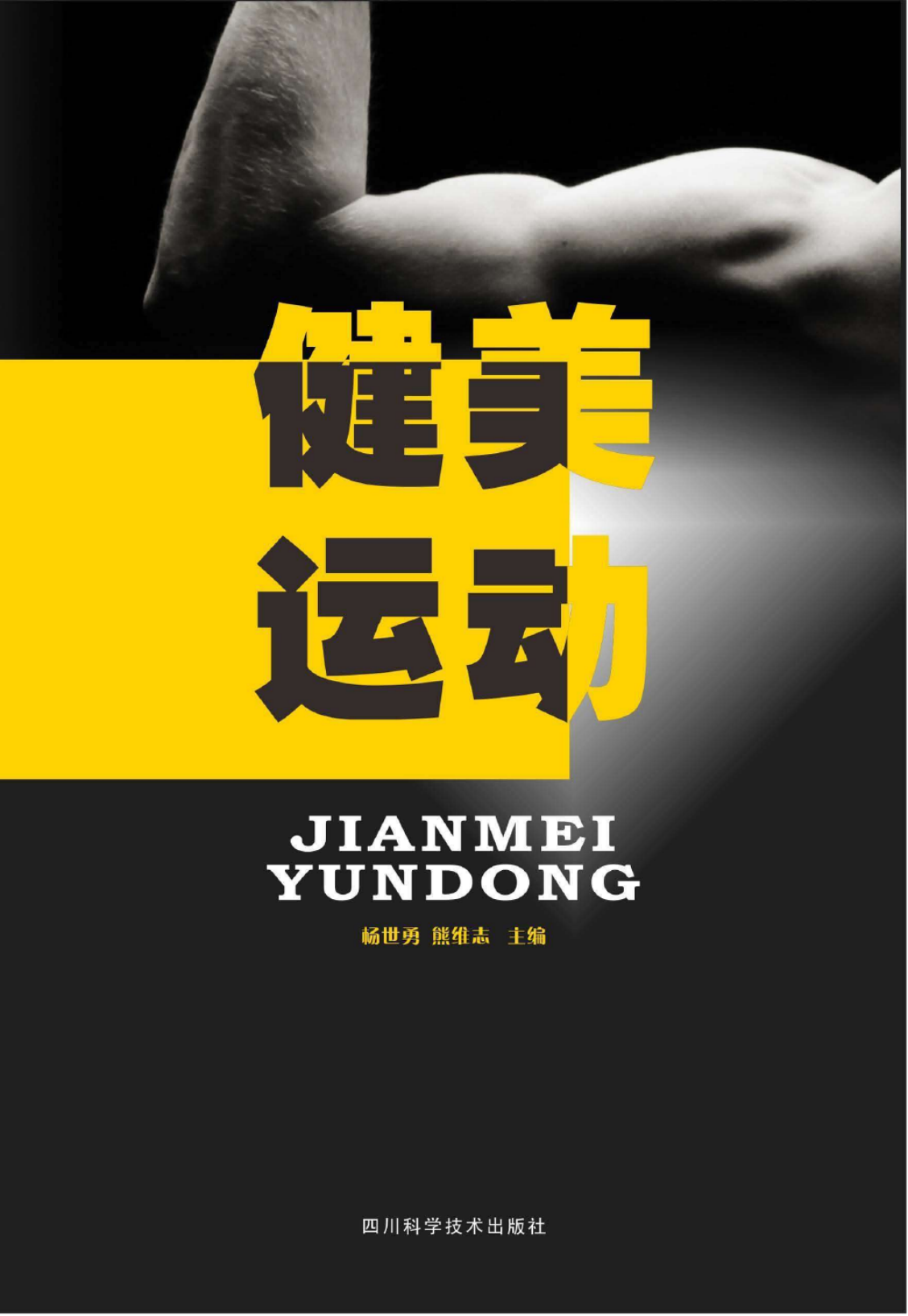




健美运动

**JIANMEI
YUNDONG**

杨世勇 熊维志 主编

四川科学技术出版社



《健美运动》编委会

主 编

杨世勇 熊维志

副主编

杨 勇 张志国

编 委

张敬华 甄志花 宋维艺 杨棠勋

莫 杰 汤兴旺 王 珂 徐华龙

王 伟 吴正兴 李 强

前言

Preface

我们赞美，生命的健。

我们赞美，人体的美。

爱美之心，人皆有之。美的形象和色彩给人以美的快感；美的人体，则给人以美的艺术享受。美，植根于人类的生活之中；人体美，是人类所有审美对象中最完整、最深刻、最动人的一种美；健美的人体，则是人体美的最高级形式。

苏联诗人马雅可夫斯基指出：“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。”古希腊哲学家赫拉克利特就曾经指出：“如果没有健壮的体魄，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”社会的发展，已经深刻地改变了人们的生活。人的一生要有所作为，就必须具备健康、强壮的体魄，以适应现代社会发展。

从古至今，有不少仁人志士对健美之道进行探索，留下了大量著述，使后人能够以资借鉴，超越前人。在撰写本教材的



过程中，我们努力吸收了国内外健美运动的最新成果，也吸收了有关健美教材的成果，以努力做到需要性、科学性、应用性、完整性和可操作性。

一、需要性

社会需要是科学发展的根本动力，教材建设也只有适应社会需要才能与时俱进，促进事业发展。20 世纪 80 年代，各类健美教材的出版，极大地促进了健美运动的发展。但是人的认识总是阶段性的认识，实践的无限性决定了人的认识的无限性。特别是新世纪以来健美运动迅速发展，编写适应时代需要的新教材是健美教学的迫切需要。

二、科学性

既有充分的事实根据又有充分的理论依据，以科学事实和科学理论为前提。在编写本教材的过程中我们力求做到：在继承前人成果的基础上，把健美运动最先进、最新颖的研究成果吸纳进教材，体现时代特色；同时又充分考虑教材内容对培养学生和健美运动爱好者的素质和能力、适应社会需要等方面的作用。

三、应用性

理论来源于实践，理论也要促进实践发展并接受实践检验。30 多年来，在健美实践领域，新的训练方法、新的训练理念不断涌现；在理论研究方面，对健美运动的认识达到了一个新的

水平。因此，努力将健美实践高水平的理性认识引入到教材中是我们义不容辞的任务。在教材内容中，我们力求处理好知识的先进性与教材稳定性的关系；处理好高等院校健美普修、选修学生应掌握的基本知识、基本技术、基本技能与专修学生和健美教练员、运动员、健美爱好者应具备的多种专项健美技能的关系；处理好健美课教学与体能训练、力量训练内容的关系，使之兼容并蓄，具有较广泛的可应用性。

四、完整性和可操作性

本书内容包括健美运动概述、健美运动的基本知识、人体各部位健美练习方法、健美教学、健美训练、健美竞赛、健美技术规则与竞赛的组织等，使之成为比较系统完整的教材。教材内容中也增加了一些相关实例，注重了层次性，使之达到既能满足高等院校健美课教学的需要，同时又能供健美教练员、运动员、裁判员、管理人员以及有关项目训练运用和参考。

本教材由成都体育学院组织编写，杨世勇、熊维志主编，杨勇、张志国副主编。撰写人员有杨世勇、熊维志、杨勇、张志国、张敬华、甄志花、宋维艺、杨棠勋、莫杰、汤兴旺、王珂、徐华龙、王伟、吴正兴、李强。全书框架由杨世勇提出并做了最后的统稿工作。

在本教材撰写过程中，冯鹏、李夏琳、王秀平、孙清旺等做了有关工作，北京市健美协会秘书长郭庆红给予了大力帮助。本教材第三章技术动作示范特邀成都体育学院运动训练专业



2014 级学生张皓然、程果林、吴杨德炜，2016 级学生鞠天昊拍摄，在此谨致谢意。

在本教材编写过程中，中国首位世界健美冠军钱吉成，中国首位世界男子健体冠军郑少忠，世界健身模特亚军、健身小姐季军孙瑞芬给予了大力支持，并提供了珍贵照片，在此深致谢意。此外，我们还参考了大量相关著作和教材，在此向各位作者深致谢意。对本教材中存在的不足，诚请读者指正。

《健美运动》编委会

2018 年 1 月 31 日于成都体育学院

目 录
Contents

第一章 健美运动概述	001
第一节 健美运动的分类与价值	001
一、健美运动的概念与分类	001
二、健美运动的特点与价值	002
第二节 健美运动的历史沿革	006
一、国际健美运动的传播与发展	006
二、中国健美运动的历史	009
第三节 人体健美的标准	012
一、男子健美标准	013
二、女子健美标准	016
第四节 体形测量与评价.....	018
一、体形测量.....	018
二、体形评价.....	025
第五节 健美运动器械.....	027



一、健美运动的一般器械·····	027
二、健美运动的专用器械·····	030
第二章 健美运动的基本知识·····	032
第一节 人体肌肉生理和解剖常识·····	032
一、肌肉的概述·····	032
二、肌肉生长的原理·····	036
第二节 健美运动的基本技术·····	039
一、健美运动的基本技术要求·····	039
二、健美运动的训练程序·····	040
第三节 健美训练中的心理因素·····	041
一、心理因素及其应用·····	041
二、心理因素的调节·····	042
第四节 健美运动员的选材·····	042
一、身高、胸围、体重、体形·····	042
二、生理机能·····	044
三、肌纤维类型·····	045
四、运动素质·····	045
五、心理素质·····	045
第三章 人体各部位健美练习动作·····	047
第一节 肩部健美 ·····	047
第二节 胸部健美·····	057
第三节 臂部健美·····	064

第四节 背部健美	073
第五节 腿部健美	082
第六节 腹部健美	089
第四章 健美教学	095
第一节 健美教学的任务和特点	095
一、健美教学的任务	095
二、健美教学的特点	096
第二节 健美教学的阶段	096
一、初步掌握技术阶段	096
二、形成和改进技术阶段	096
三、巩固提高阶段	097
第三节 健美教学的原则与方法	097
一、健美教学的原则	097
二、健美教学的方法	099
第四节 健美教学的实施	103
一、健美教学的工作计划	103
二、健美教学的组织与实施	112
三、健美教学的检查与评定	115
第五章 健美训练	117
第一节 健美训练的任务与原则	117
一、健美训练的任务	117
二、健美训练的原则	117



第二节 健美训练的方法·····	118
一、循环训练法·····	118
二、向心训练法·····	118
三、分部训练法·····	119
第三节 健美训练负荷量·····	119
一、负荷量的因素与指标·····	119
二、负荷强度的计算·····	120
三、负荷量的计算·····	122
第四节 健美训练计划的制订·····	123
一、制订训练计划的要求·····	124
二、训练计划的类型·····	124
第五节 初级 中级 高级健美训练·····	129
一、健美爱好者初级阶段训练·····	129
二、健美运动员中级阶段训练·····	131
三、健美运动员高级阶段训练·····	133
第六节 瘦弱人群与肥胖人群的健美训练·····	140
一、瘦弱型女子的训练·····	140
二、瘦弱型男子的训练·····	141
三、肥胖型女子的训练·····	141
四、肥胖型男子的训练·····	142
 第六章 健美竞赛·····	 143
第一节 健美竞赛概述·····	143
一、健美竞赛的意义和任务·····	143

二、健美竞赛的特点·····	144
第二节 健美竞赛的制胜因素·····	146
一、健美的形体·····	146
二、造型·····	147
三、肤色·····	148
四、良好的心理素质·····	150
五、健美竞赛的制胜总结·····	150
第三节 赛前准备工作·····	151
一、赛前训练·····	151
二、确定参赛项目（级别）·····	152
三、造型训练·····	155
第四节 竞赛状态·····	155
一、赛前准备·····	155
二、临场指导·····	156
第五节 赛后恢复·····	156
一、赛后总结·····	156
二、恢复训练·····	156
 第七章 健美技术规则与竞赛的组织·····	 158
第一节 健美竞赛的组织·····	158
一、竞赛的进程·····	158
二、竞赛分组和级别·····	159
第二节 健美裁判工作程序·····	161
一、预赛·····	161



二、半决赛·····	161
三、决赛·····	161
第三节 健美比赛的评分办法和技术动作评判标准·····	162
一、健美比赛的评分办法·····	162
二、健美比赛技术动作的评判标准·····	164
第四节 裁判员的组成与职责·····	179
一、裁判员的组成·····	179
二、裁判员的职责·····	180
第五节 健美比赛场地与器材·····	185
一、健美比赛的场地·····	185
二、健美比赛的器材·····	185
 附录 ××× 年全国健美健身冠军总决赛竞赛规程 ·····	186
 参考文献 ·····	193

第一章

健美运动概述

第一节 健美运动的分类与价值

一、健美运动的概念与分类

健美运动，英文为 Body building，准确的定义是使用杠铃、哑铃、组合训练器等健身器械，根据人体解剖学、运动医学和体育美学原理进行训练，以发达人体肌肉，表现人体外形健、力、美的运动项目。

健美运动的分类很多，一般可以分为竞技健美运动、健身运动、康复健身、形体修塑、休闲健身以及克服自身体重的徒手健美、器械健美等。

健美运动又可以分为竞技健美和大众健美两类。竞技健美和大众健美又包括以下竞赛内容：健美（古典健美、现代健美）比赛，健身先生和健身小姐竞赛，男女形体健美竞赛，男女体育健身模特比赛，美臀比赛，比基尼小姐比赛等。



二、健美运动的特点与价值

（一）健美运动的特点

1. 增进健康，美化身心

一般的体育活动主要作用在于增强体质，促进健康，而健美运动则不完全相同。健美运动顾名思义，就是既要求“健康”，又要求“美丽”。它的主要作用不仅要增进健康，增强体质，而且对美的要求极高，它将体育和美育有机地结合在一起，能给人以美的享受。健美运动在练习动作方式和手段，教学训练的内容和方法，以及竞赛的内容和评分标准中，都充分地体现了这一点。所以这就要求我们要注意整体的匀称、协调、优美，加强各方面的修养，规范自己的行为道德，陶冶美好的情操，真正把体育和美育、外在美和内在美融合在一起。

2. 发达肌肉，匀称体形

健美运动训练之一是发达人体各部位肌群，练就匀称漂亮的体形，促进身体健美。在健美比赛中，也是以全身肌肉发达程度和肌肉线条的清晰度为主要评分依据的。因此，在训练中采用各种各样的动作方式、动作组合进行重复多次数的负重练习，其目的就在于以“超负荷训练”获得“超量恢复”，通过反复练习的组数和次数刺激肌肉，促进新陈代谢，使人体体格强壮，全身各部位肌肉得到最大程度的发展，促进体形健美。

3. 随时随地，简便易行

健美运动可以依靠徒手或自抗力进行练习，也可以利用各种简单的轻重器械进行练习，还可以采用一些自制的器械

乃至简单的家具进行锻炼。它不受时间、场地、器械的制约，在室内、室外只要有几平方米的地方就行，故而容易因时因地制宜地开展。

4. 动作简单，老少皆宜

健美锻炼的动作多种多样，简单易学，即使是采用杠铃和哑铃，也可以根据需求自由调节重量，训练的次数、组数和运动量也可根据锻炼者的体力进行调整。所以，它能够充分满足男女老少不同的健美健身需求。

5. 促进交往，丰富生活

经常健身中心进行健美锻炼的人，通过锻炼，彼此互相间的帮助，交流心得，可以很自然地促进人际交往，走出自我封闭的圈子，摆脱工作、事业、学习、生活上的一些不良情绪，克服自己的一些弱点，改变不良习惯，丰富业余生活，从而提高自己的生活质量。

（二）健美运动的价值

1. 发达肌肉，增长力量

健美运动的突出作用是可以有效地发达全身肌肉，增长力量。人体的运动器官是由肌肉、骨骼、关节和韧带组成的，其运动是靠骨骼肌产生肌张力，引起肌肉的收缩和伸展，从而产生各种各样的复杂运动，而一切运动的原动力是大大小小的肌肉。由于健美比赛评分的主要标准之一是肌肉的发达程度，所以健美训练要经常采用多种器械，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，从而使肌肉纤维增粗，肌肉生理横断面增大，变得丰满结实而发达。此外，中枢神经系统调节机能的改善，特别是肌肉能力的提高，在力量训练的指导下，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，从而使肌肉的黏滞性减小。所有这些变化的结果，导致肌肉力量有很大程度的增长，特别是某些局部肌肉群力量能达到相当高的水平。

2. 促进健康，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系统的功能产生良好的影响，使人体格健壮。健美锻炼可使人心肌增强、心腔容量增大，血管弹性增强，进而提高心脏的收缩力和血管的舒张力，使心搏有力，心血输出量增加，心跳次数也可减少到 60 次 / 分钟。这样心脏休息的时间就增多了，出现节省化现象。由于心脏的工作能力和储备力都提高了，这就使人精力充沛，能承受更大的负担量。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，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功能也有良好的影响，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。健美锻炼又能消耗大量的能源物质，运动后要给予补充。由于机体的需要，食欲就会增加，消化液分泌也会增多，消化能力会加强。特别是腹肌练习，可帮助肠胃的蠕动，这不仅有助于消化，也有助于吸收。随着训练水平的提高，消化系统的机能也随之增强。健美运动可使人体格健壮。人的体格一般分为消瘦、肥胖和壮实三种。消瘦的体格给人以干瘪的感觉；肥胖给人以臃肿不便的感觉；而壮实的体格给人以充实有力的感觉。壮实和消瘦，都以人体肌肉发达与否为依据。健美锻炼不仅能有效地发达肌肉，而且能有效地增强骨骼、肌腱和韧带等运动器官，还能变肥胖为结实，变体弱为强壮，所以，健美运动对人们的体格健壮起着重要的作用。

3. 改善体形体态，具有健身作用

体形主要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。体态主要指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。健美运动能给予身体某些部位的生长发育以巨大影响，科学的训练还可以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，能使身体呈美丽的倒三角；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实……

4. 调节心理活动，陶冶美好情操

心理活动主要是人脑对外界客观事物的反映。现代生活的节奏紧张，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。出现以上情况，可以通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施使疲劳得以消除。但神经疲劳是产生深度疲劳的主要因素，因此除了采用上述方法外，还可采用一些调节心理活动的积极措施，而健美运动则可以起到这方面的作用。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力。如通过一段时间的锻炼之后，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，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，如果一个人执着地追求健与美，追求生活中真善美的东西，他就能自觉地抵制假丑恶的现象，感到生活很充实，从而在工作和学习中精神振奋、精力充沛、充满自信。健美运动所带来的形体美、姿态美的良好变化，也会使人变得活泼开朗，朝气蓬勃。所以，健美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。