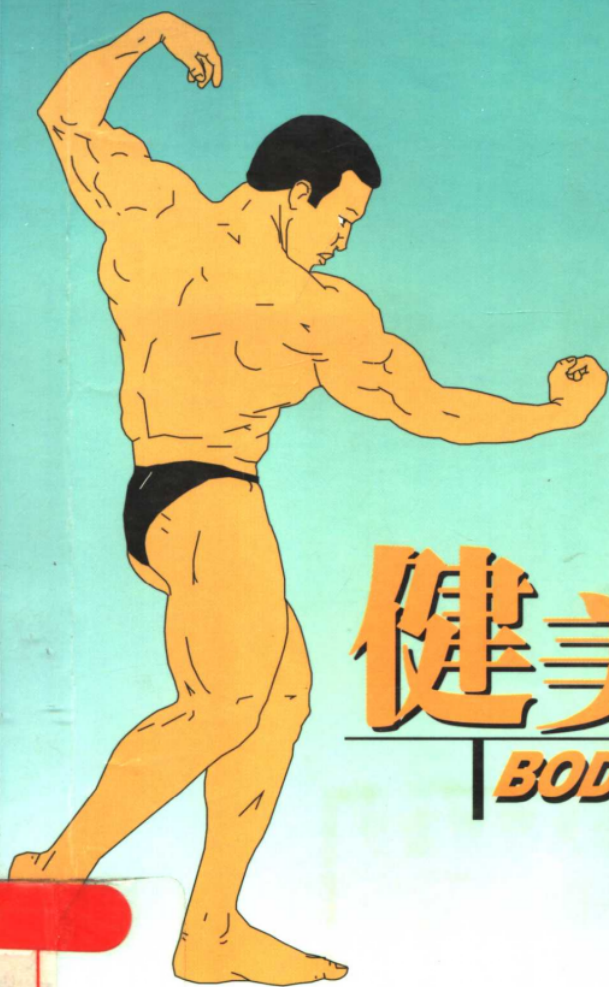


经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材



健美

BODYBUILDING



北京体育大学出版社

健美

BODYBUILDING



李棟設計 PLUSE FLOWER
010-62200706 ● 張文藝

ISBN 7-81100-073-3



9 787811 000733 >



ISBN 7-81100-073-3/G · 71
定价：9.80元

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材

健美

主 编	李书泉	
副主编	李永生	孙士剑
主 审	季克异	林志超
	孙麒麟	

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 朗 曼
责任编辑 王 森 魏国旺
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美/李书泉主编. — 北京:北京体育大学出版社, 2004.1

普通高校公共体育选项课教材

ISBN 7 - 81100 - 073 - 3

I. 健... II. 李... III. 健美 — 高等学校 — 教材 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095905 号

健 美

李书泉 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 073 - 3/G·71

定 价:9.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《普通高校公共体育选项课教材》 编写委员会

主任委员

- 孙宝柱 教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会主任
- 于小霞 研究员，天津市教委体育、卫生与艺术教育处处级调研员

副主任委员

- 田建君 教授，天津市学位委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会秘书长，天津工业大学体育部主任
- 李石生 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津城建学院体育部主任
- 王家仲 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津医科大学体育部主任
- 魏亚栋 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津大学体育部副主任
- 杨向东 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，南开大学体育部主任
- 葛维倬 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津外国语学院体育部主任

顾 问

李绍光 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原天津师范大学体育部主任

邢纯贵 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原南开大学体育部主任

委 员 (以姓氏笔画为序)

于小霞	于 涛	王家仲	王梅生	田建君
安 红	安 瑛	刘长玲	刘建军	刘宗敏
刘慧清	吕世杰	齐玉刚	孙宝柱	孙士剑
邬芳艳	许砚田	邱晓德	李书泉	李石生
李永生	李德生	苏长来	孟昭新	杨向东
杨 明	高秀明	高 谊	徐德昌	黄伟清
黄津虹	葛维倬	游江波	穆瑞杰	

前 言

随着我国学校体育教学改革的不深入，教育部在总结十年来全国高校体育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。天津市高等学校在天津市教委体卫处的领导下，在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，加大了高校体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来。教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，重新“学会生存”、“学会锻炼”，进而提高生活质量。

本套教程是在天津商学院申报的天津市教委教学改革科研课题《普通高校体育教学改革——单项课程建设与实践》的研究基础上完成的，并作为该课题的组成部分和研究成果。该套教程打破了普通高校体育实践教程的传统编写模式，构建了高校单项课程教材的编写体系，描述了不同的课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起到的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教程认真贯彻“学校教育要树立健康第一的指

导思想”和《纲要》提出“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生的个性发展和选择提供更大的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本套教程有以下特点：

1. 反映了“以学为本”的编写思想，突出了“研究性学习”、“自主性学习”学法的介绍和为学生服务的特色。力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间的锻炼要求，体现了学术性与个体性的结合。

2. 注重有关运动文化的传承，既关注历史，更强调现代。注意了学生的文化层次，使其全面了解并学会欣赏该项运动，把学术性与可读性统一起来。

3. 在运动学习方面，突出了练习方法的传递和学习过程的描述，把运动参与——学习与掌握——形成锻炼习惯——终身受益作为技术学习的主线反映出来。注意学生的个体运动体验，把学术性和发展性结合起来。

4. 关注《纲要》的新观念，注重了《纲要》提出的五个领域目标的整合性，体现了学生全面发展的要求。介绍了自我评价的方法和标准，把学术性和实用性结合起来。

本套教程共分足球、篮球、排球、网球、乒乓球、体育舞蹈、武术、跆拳道、健美操、健美及游泳等11个分册，均由天津市高校中多年从事公共体育教学、经

验丰富、专业能力强的专家、学者编写而成。天津商学院体育卫生部主任孙宝柱教授负责全套教程的编写设计和统稿。教育部体育、卫生与艺术教育司季克异处长、全国高校体育教学指导委员会的专家、北京体育大学出版社的领导和编辑都对本套教程的编写提出了很多建设性的意见和建议，并为本书的出版付出了艰辛的劳动；天津市18所高校的体育部领导对本套教程的编写也给予了极大的支持与帮助，在此我们一并表示衷心的感谢。

本套教程涉及项目较多，在引用文献和成果中，可能会出现没有标明作者姓名和论著的出处，我们在此表示真诚的歉意，并同样表示谢意。

本套教程的编写是在新《纲要》指导下进行的，但由于我们的理论水平有限和对新《纲要》理解上的差距，书中难免有许多不妥之处，敬请广大学生和学校体育同仁们批评指正。

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

2003年7月

目 录

入门篇

第一章 塑造人体美的运动——健美

- 第一节 正确认识健美运动 4
- 第二节 健美的基础知识 9
- 第三节 健美与健康 25
- 第四节 训练与安全 30

基础篇

第二章 健美的分类指导

- 第一节 练就发达漂亮的胸肌 39
- 第二节 练就宽而有力的肩肌 48
- 第三节 练就匀称适度的臂肌 53
- 第四节 练就“V”字型的背肌 68
- 第五节 练就雕刻般的腹肌 74
- 第六节 练就挺拔有力的腿肌 78
- 第七节 简单易行的徒手训练 85
- 第八节 常见畸形矫正法 88

提高篇

第三章 健美与营养

- 第一节 饮食与营养补充 100
- 第二节 初学者的饮食 106
- 第三节 摄取营养的误区 113

第四章 自我打造完美体形

- 第一节 练习的选择方法 121
- 第二节 掌握常用的练习方法 125
- 第三节 如何制定锻炼计划 128

第五章 学会自我评价

- 第一节 体形指数标准 133
- 第二节 运动量的自我监控 137

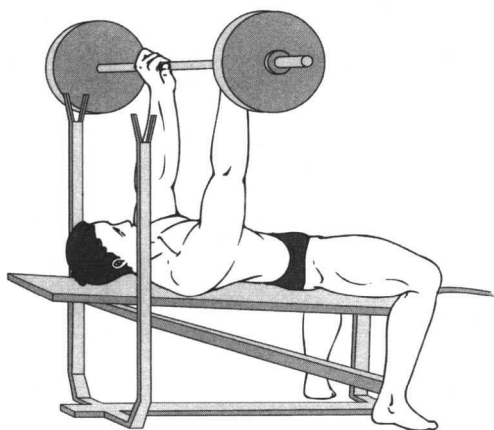
比赛篇

第六章 学做裁判

- 第一节 评分标准 145
- 第二节 健美比赛项目、等级和
程序 147

主要参考文献

入门篇



第一章

塑造人体美的运动——健美

在漫长的历史岁月里，人类在改造大自然的过程中，人类自身也得到越来越完美的演进。社会与自然赐给人类的是美中之最美的健美人体，但随着审美意识和观念的不断提高，人们在肯定健壮、匀称的身体形态的同时，却更注重姿态和神态美的和谐统一。

美学家朱光潜先生说：“人体以它生动、柔和的线条和轮廓、有力的体魄和匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩成为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”这道出了人体美的内涵。

随着人类物质生活和精神生活的不断提高，人们对健美有了更新的认识，对健美也更加注重，更加迫切地追求高层次的文明享受，追求美的形体、美

的生活。人们在欣赏别人健美的同时，也开始了自身的健美，于是有意识地进行健美锻炼和培养，并寓健美于日常生活和工作之中。

第一节 正确认识健美运动

一、什么是健美运动

健美运动是一种通过徒手利用其身体自重量和各种轻器械、重器械、专门器械和方法进行锻炼，以发展肌肉、增强体力、改善形体、陶冶情操为目的的运动项目，同时又是促进健康的一种非常合理的锻炼方法。

健美运动不仅是竞技性运动项目，还是一种大众体育锻炼的项目。它不仅具有一般体育运动场所共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用，还具有全面发展身体各部位肌肉、增强体力、改善体型的作用，是“健与美”的统一。

二、健美运动的特点

1. 健美运动是“健与美”的统一体

健美运动是将强健的身体与美育融为一体，既可锻炼身体、增进健康，又可陶冶情操、美化形体。古希腊人欣赏和展览裸体，盛行裸体雕塑艺术，以展示人体的健美，重视整个民族的健美教育。随着物质生活水平的不断提高，进入 21 世纪的人类越来越把自然美与社会美结合起来，并随着男子健美运动和女子健美的开展，健美运动更加自然化、科学化、普及化。

2. 健美运动能最有效地发展肌肉

健美运动的主要目的之一是发展身体各部位的肌肉，使其肌肉粗壮，女子肌肉线条更清晰。练习者通过各种不同的器械和不同的练习方法，进行反复多次的负重练习，每次练习的次数都要接近或达到极限，给肌肉以强烈的刺激，感受到的是肌肉隆起变粗，血管迸出，感觉到血液更多地流向锻炼部位，这时锻炼部位有一种热、涨的感觉。热、涨感觉越强烈，说明锻炼效果越好，从而促进新陈代谢，加强超量恢复，使全身各部位的肌肉得到最大程度的发展。

3. 健美运动也是矫正运动

体型主要是指全身各部位的比例是否匀称、协

调、平衡、和谐，以及主要肌群是否有优美的线条。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。

人人都希望自己的体型端庄，体态挺拔优美。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”。但是遗憾的是有些人由于种种原因造成的体型有那样或那样的缺陷和畸形，给身体发育和体型健美带来了不良的影响。也由于有些人长时间不注意体态端正，造成骨骼发育不正常、脊柱的侧屈以及含胸、驼背等影响了体态美。

健美运动通过各种各样的器械、方法，给予身体某些部位的生长以巨大的影响，促使骨骼和肌肉的正常发展，正是由于健美运动的这一作用，某些动作已被用于医疗方面，以期恢复肢体的某些功能。

三、健美运动的内容

根据练习的性质和形式主要包括以下几方面：

利用轻器械锻炼全身各部位肌肉的练习，如：杠铃、哑铃、拉力器、壶铃等等。

利用重器械或固定器械锻炼全身各部位肌肉的练习，如：综合训练器、各种专门健美器械、肋木