



农村体育健身常识 之②⑥



体育

健美常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和“亿万农民健身运动”的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书，主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身、体育比赛、运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生/主编 余志雄/副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第7卷·农村体育健身常识

之二十六

体育健美常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 体育健美基础知识	(1)
第一节 体育健美概念知识	(1)
第二节 体育运动与人体健美	(4)
第二章 体育健美方法的特点和标准	(9)
第一节 健美运动综述	(9)
第二节 安全健身之道	(14)
第三节 健美运动的特点	(16)
第四节 人体健美的标准	(18)
第四章 体育健美入门	(22)
第一节 健美方法概述	(22)
第二节 健美的评估和测量方法	(27)
第三节 制定科学的训练计划	(30)
第四节 指数健美	(35)
第五节 健美冠军教你练健美	(37)
第六节 初学健美须知	(39)
第七节 体育健美比赛	(44)

第五章 体育健美操	(47)
第一节 健美操概述	(47)
第二节 健美操运动的分类	(49)
第三节 健美操对人体的影响作用	(50)
附录:常见体育健美健身操	(53)

第一章 体育健美基础知识

第一节 体育健美概念知识

健美的含义

人人希望健美,并且把健美和幸福联结在一起,把健美和社会进步联结在一起,但什么是健美,都有着不同的理解,怎样维护健美,也有不同的途径。

现在,愈来愈多的人认识到:体育运动不仅能增强体质,提高身心健康水平,而且能塑造人体,是使人体形体美接近理想标准的基本手段。

健美包含外形和内在两个方面。形体、姿态、皮肤、动作的美,属于外形美;品德、学识、修养、情感的美,属于内在美。

追求健美是一种文明。

什么是健美运动

采用各种具有显著效果的锻炼方法,发展人体外形健美的一项体育运动。此运动在古希腊已盛行,当时以呼吸宽敞的胸部,灵活强壮的脖子,雄伟的躯干,结实隆起的肌肉,矫健轻快的双腿,为人体健美的集中体现。近代健美运动于19世纪末20世纪初由德国人山道首创,20世纪20、30年代风行美国,同时

传入中国。30 年代赵竹光首先在上海成立“沪江大学健美会”继而建立“上海健美学院”并主编《健力美》杂志。1946 年在上海举行首届健美比赛。进入 80 年代,由于《健与美》杂志的创刊,极大地推动了此项运动的开展,多次举行全国性比赛。比赛采用以肌肉发达和表演艺术塑像为主要内容的评分定名次的方法。

人体的肌肉

附着于躯干和四肢骨骼的肌肉称为骨骼肌,呈对称形分布,计 600 余块。

健美锻炼最常用的有 20 余对。

成人男性骨骼肌占体重的 40%;女性占 35%,经系统健美训练的人可达 60% 以上。

体育的健美功能

1. 体育的健身功能

- (1) 体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。
- (2) 科学合理的体育运动能促进骨骼的正常生长发育。
- (3) 体育运动能促进肌肉的生长。

(2) 体育运动可促进血液循环,提高心脏功能

(1) 通过动物实验证明,运动能使动脉血管壁的中膜增厚,平滑肌细胞和弹性纤维增加,从而提高血液的运输和排出能力。

(2) 经常进行体育锻炼,会使心肌增厚,心腔扩大,使心脏得到更多的营养物质,收缩力增强,脉搏输出量增多,可使心脏承受力增强,在运动中充分地发挥储备力量,有利于器官的供血和功能的提高。

3. 体育锻炼能提高神经系统的功能

体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。

4. 经常从事体育活动还可以改善呼吸系统功能。

(1)呼吸肌主要有隔肌、腰方肌、斜角肌、腹部肌肉等。经常参加体育锻炼,有利于呼吸肌的力量增强。肺通气量增大,更好地完成气体更换,使摄氧量增多,二氧化碳排放量增大。

(2)由于体育活动使呼吸深度增加,呼吸频率减少,呼吸器官休息时间多,而使呼吸功能提高,可以承受更大的运动强度和运动量。

体育的健智功能

人类大脑智力活动可分为感知、记忆、思维和创造四个部分。体育是促进智力发展的积极因素和手段。

(1)体育运动可以促进人的感知的发展。

(2)体育运动能增强人的记忆力。

(3)体育运动能促使人的思维更加敏捷。

(4)体育运动能提高人的创造力。

体育的健心功能

体育不仅仅是促进身体发育、增强人们体质和掌握运动技能,同时对促进人的心理健康起着很大的作用。体验体育,能给人带来极大的心理满足。观赏体育,给人以美的享受。

第二节 体育运动与人体健美

体育运动与身心健康

“生命在于运动”，运动与生命息息相关。一切有机体都在不停地运动，每一个器官，每一个细胞，无时无刻不在运动，都在进行新陈代谢。如果运动停止，新陈代谢也会停止，生命也就终止了。健康也在于运动，人类很早以前就认识到，通过体育运动不仅可以改变自身的生理功能，而且可以改善自身的心理状况。现代的科学理论和运动实践更证明：合理的、适宜的、科学地锻炼，对提高和保持旺盛的生理功能，充沛的精力，促进心理健康，具有较其重要的意义。

1. 体育运动可提高身体素质

体育运动能改善和提高大脑和中枢神经系统的功能，改变大脑的供血、供氧状况，使人头脑清醒，思维敏捷。大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，神经生理过程中的均衡性与灵活性提高。大脑皮层的综合分析能力增强，中枢神经系统对身体各器官系统调节作用提高。

体育运动能促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高。体育运动时，由于人的体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。特别使机体的重要脏器——心、肺在构造上发生改变。如心脏产生运动性肥大、心肌收缩力增强，心脏容积增大，每搏输出量增大，安静时频率变慢，从而出现心脏工作“节省化”现象。肺活量增大，呼吸深度加

深,肺通气量增大”。

体育运动还能提高机体的免疫功能。我国研究材料表明:长期坚持进行长跑的人,其血清免疫球蛋白增多,免疫调节功能增强,NK 细胞活性增强,这有利于提高机体应激能力,增强机体对疾病的免疫力和病后康复力,并能推迟人体衰老的生理过程。从而达到防病治病,延年益寿的效果。

2. 体育运动能增进心理健康

随着生产水平的提高和科学技术的不断进步,人们对健康的要求越来越高。健康的概念也由原来的“没有疾病、不虚弱”而转化为“健康乃是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。然而现代人类的生活方式与生存环境又加重了人们的心理负荷,甚至导致心身障碍与心身疾病。体育运动能改变人类的生活方式,消灭文明力量的惯性影响,提高人们心理健康水平。

体育运动可以培养人们良好的道德意识,道德情感,道德意识与道德行为习惯,改变人们大脑的物质结构与功能状况,全面发展观察力,广泛训练记忆力,启迪诱导想象力,提高思维力,为智力的开发创造良好的生理条件与环境条件。同时培养人们的审美情趣、审美意识与审美能力。

体育运动可以调节人情感,人们通过参加体育活动,特别是那些自己擅长的项目,可以获得非常微妙的快感,满足现实生活中得不到的成就需要和尊重需要,使由于工作和劳动所带来的紧张、焦虑、疲劳等不良情绪得到有益的调节与放松。

体育运动还能提高人们对社会和自然环境的适应能力。经常参加体育活动,可以提高人对同伴、对集体和社会的适应力。使人具有团结合作的精神,豁达合群的性格,愉快乐观的情绪。

从而适应各种人际关系,胜任各种社会角色。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育运动,还能提高人对自然环境的适应能力。

体育运动与人体形体美

人体形体是世界上最新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。歌德曾经说过:“不断升华自然的最后创造物就是美丽的人”。人的美丽直观的表现首先在于形体美。人是社会的人,形体美是一种蕴含深刻社会性的自然美。不同的民族,不同的时代其审美标准不一。然而,不论什么时代,也不论什么民族,若没有结实健康的身体,就不可能有人体之美。健康是形体美的基础,正如西赛罗所说“优雅与美不可能与健康分开。”只有健康,形体各部分才能匀称、协调、和谐,才能拥有饱满而有弹性的肌肉,红润而有光泽的皮肤、精神焕发、体力充沛、动作敏捷,给人以健而美的感受。人体形体美是以自然的形式出现的,它的形成受各种因素的影响,尽管遗传在其中起重要作用,但它主要是后天锻炼而成的,影响人体形态美的最主要因素是体育运动。

1. 体育运动与皮肤美

皮肤美的相对标准是,皮肤光洁柔嫩、细腻红润、头发有光泽、无头皮屑。皮肤是人体美的重要象征。良好的精神状态、营养与卫生习惯是保持皮肤健美的不可缺少的条件,而长期持久的体育运动更是促进和保持皮肤健美的重要因素。

运动对于皮肤最重要的影响增强皮肤的血液循环,促使血管横断面积扩大,以利血液流至肢体末端,增加皮肤毛细血管的血流量,使皮肤得到更多营养,增加吸氧与排汗能力,活跃皮肤

的新陈代谢。同时,运动时血氧含量升高,全身细胞包括皮肤细胞都获得了更多的氧和营养物质。此外,运动能提高皮肤温度,有利于皮肤中胶原纤维合成速度,促进皮肤细胞储存水发,防止皮肤干起皱,使皮肤显得水灵饱满,细腻润泽。芬兰学者曾对两组中年作了一项研究,发现一组长期坚持体育活动的人,比另一组不参加体育活动的人皮肤密度大、结实、弹性也好。美国加州大学怀特博士曾用立体摄影方法,测量脸部皱纹的数量、深度、阔度以及分布情况。他发现,经常参加体育锻炼的人,脸部皱纹比不锻炼的人少,且浅而窄,肤色好,显得较年轻。

2. 体育运动与肌肉美

肌肉是塑造形体美的主要因素。肌肉美的主要表现为:肌肉富有弹性。男性胸隆起,腹肌有块状隐现,臂部鼓实微上翘;女性乳房丰满,挺而不下垂,呈明显的女性曲性,腹扁平,腰细而力,臀不下坠;大腿肌肉线柔和,小腿长,双腿并拢时正视侧视无屈曲感。过胖、过瘦、肌肉松软、发展不均衡,均有损于肌肉美。

骨肉的可塑性较大,通过体育运动特别是健美运动能显著地塑造人体肌肉的健美。这是因为运动使肌肉血液供应量增加,同时促进肌肉对蛋白质等营养物质的吸收与贮存。这样,肌纤维增粗,肌肉变得壮实,有力而富有弹性,同时,运动还提高神经系统对肌肉的控制力,使动作敏捷、灵巧。

肌肉的健美训练方法因人而异,对于躯干纤细四肢修长的“豆芽菜”体型的人,其健美方法主要是强壮盘骨与发展肌肉;而对肥胖者则须减速肥与发展肌肉两者兼之(因减肥后,皮肤与软组织变得疏松,如不使肌肉发展起来,就会缺乏美感)。除健美运动之外,田径、体操、球类、游泳等也是发展肌肉、塑造人体的好项目。

肥胖是健美的大敌,肥胖即体内储存过量的脂肪,以致体重异常增加(超过标准体重的20%)。胖通常表现为:大腹便便、腰粗、胸厚、臀圆、四肢松软。胖不仅影响形体美,而且导致一系列疾病,如:心血管疾病、糖尿病、脂肪肝等。造成胖的因素是多方面的,而缺少体育活动与饮食不当则是大多数胖者发肥的主要原因。减肥,最重要的是进行体育运动,而且必须进行以有氧代谢运动,才能使多余的脂肪逐步“燃烧”掉。健美操、健身舞,以及中长跑等,都是很好的有氧代谢运动。

3. 体育运动与骨骼美

骨骼是形体的支架,对形体美有至关重要的作用,骨骼的健美不仅影响身高与体形,也为肌肉的发展奠定基础,为内脏的发育准备条件。

骨骼的壮实,与先天遗传有关,与后天的劳动和体育锻炼更有关。经常参加体育运动,可以侵入体管状骨增厚,骨结节与骨粗隆增大,骨小梁的排列也随之产生适应性变化。骨骼变得坚实、抗压性增强。在生长阶段,跑和跳还能刺激下肢管状骨两端的骺软骨,使之繁殖旺盛,促进骨增长,故少年时期合理锻炼有利于增长身高。

形体美,脊柱是关键,挺拔的体形、优美的曲线,人体的各种基本姿态都以脊柱为骨性基础。体育锻炼可促进脊柱,胸廓和骨盆等支持器官发育更趋完善,为塑造健美体型创造条件。此外,通过体育锻炼能使站、坐、走有“型”,“坐如钟、站如松、行如风”。形成高雅大方的体态。

第二章 体育健美方法的特点和标准

第一节 健美运动综述

最早提倡健美运动的人

健美运动是根据医学原理和人体各部位的解剖特点,采用各种具有显著效果的锻炼方法,进行系统的,循序渐进的练习,发展人体外形健美的一项体育活动。这种运动能使身体瘦弱者通过锻炼逐步使身体强健,肌肉发达。健美运动练习的主要手段包括徒手,自抗力,哑铃,杠铃,拉力器以及一些特制的设备,做各种发展肌肉的练习。

最早提倡健美运动的是德国体育家山道。他出生于1868年,幼时体弱多病,后来被古代角力士雕像的雄伟体魄所吸引,每天锻炼身体,并从实践中摸索出一套锻炼肌肉的方法。在18世纪末19世纪初山道在伦敦音乐厅表现各种力的技巧,还做一些健美动作表演。他那肌肉发达完美无瑕的体格吸引了千千万万的人,他在表演台上所表演的各种姿势,就像一座座活的完美艺术雕塑。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。演出即显露全身发达的肌肉,并塑造各种姿势的人体形象。他除了在舞台上表演之外,为了更广泛宣传健美活动,他依照人体解剖学理论,进行科学锻炼,并写

了一本有关哑铃锻炼方法的书。他离开舞台后,成立了健美组织,吸引广大青年参加锻炼,向世界各地健美爱好者传授健身方法。因此山道在首创和提倡健美运动方面作了重大贡献,为现代健美运动思想、方法、评判标准和比较组织等方面的发展奠定了基础。

健美运动之父

随着健美运动爱好者的人日益增多,在英、美、前苏联等国,特别是在美国各地成立了许多健美组织,同时出现各种形色的健美函授班。在美国首推医学专家列戴民,他出生于1890年,它是美国健美运动创始人,他办的健美函授班历史最悠久,影响力大。约1920年前开始他不仅传授健美方法,还运用医学知识积极从事健身运动价值和作用理论的研究和写作,他的两本最有名的著作《肌肉发达法》和《力之秘诀》无论在理论水平,还是在指导实践上都有精辟的论述。特别是《力之秘诀》一书中还采用了大量的健美照片,起到了指导和鼓励青年从事体格锻炼的积极作用。

在20世纪二三十年代提倡健美运动影响最大的要算美国《体育》杂志主编麦克法登,他潜心研究健美运动的理论,并进行实践,他的健身著作有50余种、他首创健美比赛、评选后由他亲自发奖。他还开办了一所体育学校专门为青少年提供免费学习的机会。还创办医院、推行体育医疗。由于他对健美运动作出了巨大贡献,所以人们尊称他为“健美运动之父”。

1946年,加拿大人本·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,制订了健美比赛的国际规则,并开始举行正式的国际业余健美锦标赛。

该组织月前已举行了 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

女子健美是在本世纪 40 年代才兴起的运动项目。开始主要比身段、体姿和容貌。着游泳衣进行“选美”比赛,获得冠军给以“XX 小姐”或“XX 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承认。到了 60 年代,美国一些大学中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。国标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。

新的发展

20 世纪 80 年代初期,健美运动的又一枝奇葩健美操波及全球,这是以形体练习(包括发达肌肉的练习)为基础,并以舞蹈、体操动作配以迪斯科音乐节奏为主要内容的综合运动项目,由于它的健美价值而成为风靡世界的最受欢迎为体育运动项目之一。美国在 1985 年开始举办一年一度的阿洛别克健美操锦

标赛。我国在1987年4月也正式举行了首届健美操邀请赛。

20世纪中期,健美运动虽有发展,但体育界多数人认为健美运动会引起肌肉僵硬,有碍速度、弹跳力和灵敏度的提高。加拿大人,本·韦德和他的胞弟裘·韦德经过几十年的苦心研究,终于以大量的科研数据和实践纠正了这些错误观点。他们还自费到97个国家讲学,宣传健美运动,并在1946年创建国际健美联合会,本·韦德当选为主席。制定健美比赛国际规则,举办正式国际业余健美锦标赛,从而使健美运动进入健全和完善阶段。加拿大政府授予他“加拿大勋位”。该勋位是加拿大政府授予出色人员的最高荣誉。1984年,获“诺贝尔和平奖”,还有十多个国家向他颁奖。1985年,本·韦德来我国观看力士杯健美比赛,并进行指导和讲课。1988年,又一次来我国接受上海体育学院“顾问教授”证书。由于本·韦德的卓越贡献,被推为国际健身联合会终身主席。另要健美比赛在20世纪30年代已开始在各国举行,其中以英、美、德,特别是美国最为风行。目前健美比赛已不仅限于英、美、德等国,亚、费、美、欧、大洋洲都有运动员参加。参加比赛这不仅要有肌肉发达完美的体格,而且要用良好姿势将各部分肌肉充分表现出来。目前,国际健美联合会创办的国际比赛在世界男子健美锦标赛;女子健美锦标赛;“奥林匹克小姐”大赛;世界男女混双健美锦标赛;“奥林匹克先生”大赛等,这些大赛多为每年以解。比赛按体重设8个级别,竞赛内容为自选动作和规定动作。有男女子。青年、成年、40岁以上和业余、职业几种比赛组,其中男子比赛突出以肌肉发达和平均发展为主要内容。女子比赛则以体形的健美和女性曲线美为主。男子混双则是全面展示男女各方面健美英姿,在优美的音乐旋律中充分体现男性阳刚和女性阴柔和谐的整体美。因健美

比赛,场面精彩,所以观众十分踊跃。

健美与中国

健美运动传到我国则是 20 世纪末,那时在上海沪江大学读书的赵竹光等学生,为增加民族体质,成立起锻炼小组,选择国外健美函授教材中的优秀训练方法,并参阅国外书刊,拟定科学的锻炼计划进行研习和训练,因效果显著而吸引了大量的爱好者参加训练,1930 年经校方批准,正式成立“沪江大学健美会”,由赵竹光先生任会长并执教,它是中国一个健美运动组织。这个健美会在成立时初的壁报创刊词中说:“这是我们的第一声,……这种充满生命力的洪声……可以令醉生梦死的人们惊醒……在这里,我们可以得到滋润灵魂的补品。从这里,我们可尝到生命之甘泉。”的确,这一声吽吽,引起当时其他大学生的重视,为增加国人体魄,洗刷“东亚病夫”国耻,复旦、暨南等校学生也纷纷要求参加,他为中国第一个健美运动组织,为近代中国健美运动理论与实践的发展做出了大量的贡献。1939 年赵竹光先生在上海商务艺术馆人编辑时和曾维祺先生合作创办了一个健身房。1940 年 5 月正式成立了“上海健身院”,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。”赵竹光任院长。上海健身院还办了健美函授课,以便国内外的健身运动爱好者参加锻炼。当时的外国学员主要是以印度尼西亚、菲律宾、新加坡、马来西亚华侨居多。从 1940 年起在 8 年的时间内参加函授的学员达 2000 多人。同时赵竹光还创编了我国最早的健美杂志《健力美》。40 年代初曾维祺在上海又创办了“现代健身馆”赵竹光、曾维祺这两位先生是中国健美运动创始人,为我国开始和发展健美运动做出重大的贡献。1985 至 1986