

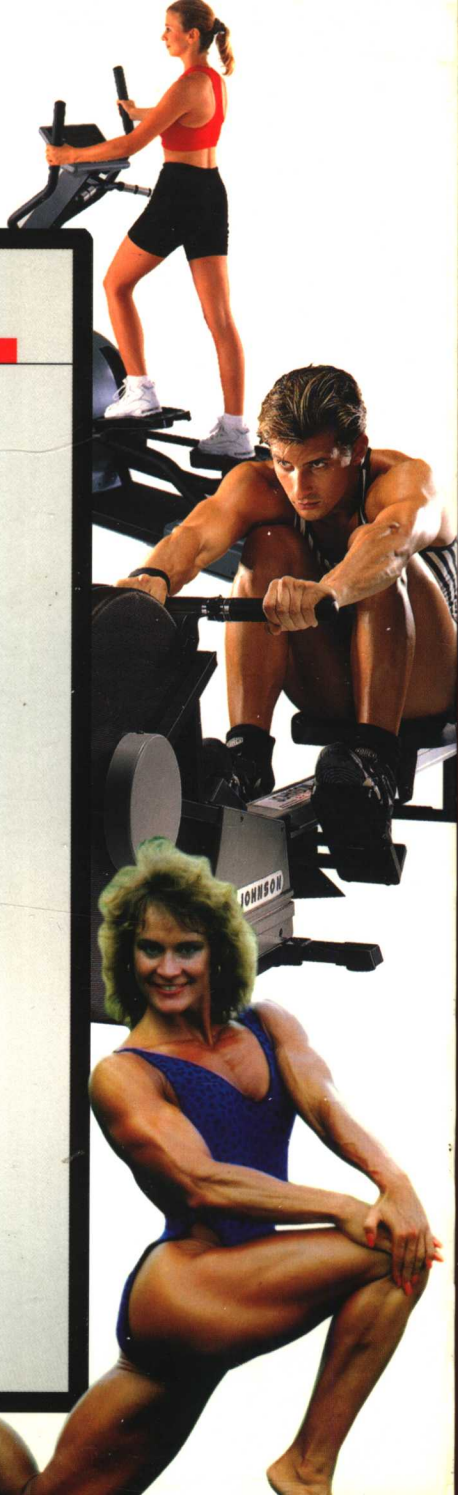
现代健美训练丛书

相建华 杨润琴 尹俊玉【著】

黄关峰 薛航【技术插图】

初级 健美训练 教程

人民体育出版社

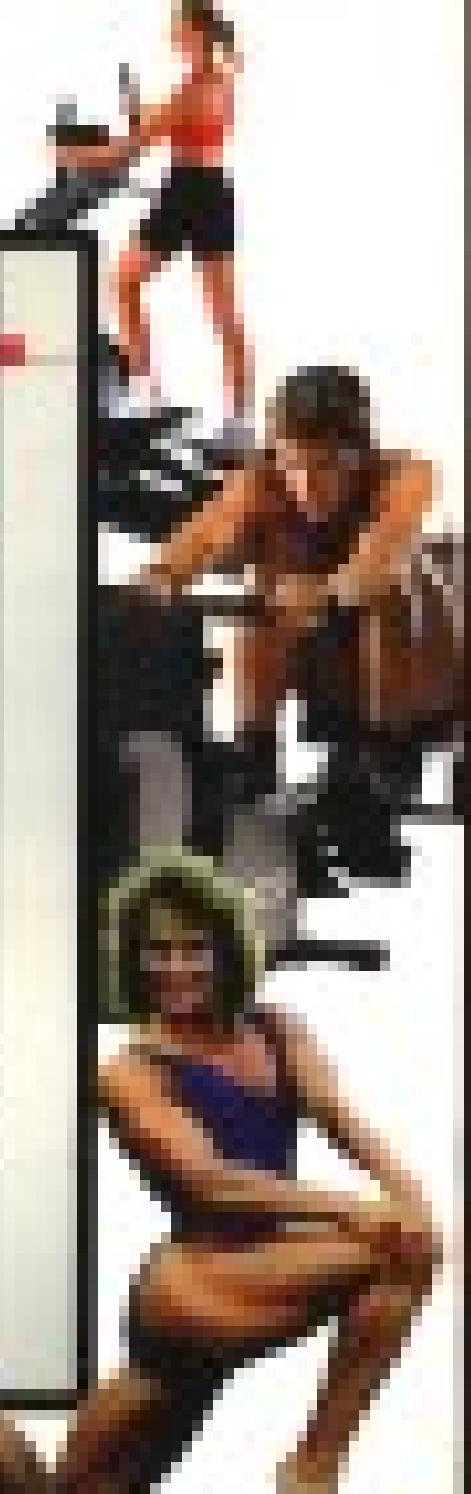


健美运动是强身健体的最好方法

健美运动是强身健体的最好方法
健美运动是强身健体的最好方法

初级 健美训练 教程

人民体育出版社



现代健美训练丛书

初级健美训练教程

相建华 杨润琴 尹俊玉 著

黄关峰 薛 航 技术插图

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初级健美训练教程 / 相建华, 杨润琴, 尹俊玉著.

- 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2460-7

I. 初… II. ①相… ②杨… ③尹… III. 健身运动

- 教材 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042638 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.375 印张 271 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-5,600 册

*

ISBN 7-5009-2460-7/G·2359

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言



1

前
言

1998年1月31日，国际奥委会执委会正式承认了国际健美联合会，并接纳健美运动为奥林匹克大家庭中的一员。这一“验明正身”意味着健美运动将会在全世界更好地推广发展，拥有更多的追求者，并且拥有更广阔的市场前景。获得承认是最终让健美比赛出现在奥运会赛场上的第一步。为此，加强健美运动训练理论的研究，已成为建立和完善现代健美运动理论体系的一项十分重要和迫切的任务。

为了适应现代健美运动训练发展的需要，发挥高等院校师资的独特优势，从1995年开始我们就酝酿编写一套适合我国健美运动员不同层次(职业健美运动员与业余健美运动员)和不同训练水平(初级、中级和高级)且对健美运动训练具有一定指导意义的理论教材——“现代健美训练丛书”，即《初级健美训练教程》《中级健美训练教程》和《高级健美训练教程》。通过多年实践经验的总结，结合我国健美运动发展的实际，在大量阅览了有关文献和参考资料的基础上，确定了全套丛书的纲目与内容。正值动笔之际，亚洲体育联合会宣布了“男子健美运动竞赛项目”第一次被列入2002年的亚洲运动会，这一举措更加明确了我们的编写方向，也坚定了我们的信心。经过近五年的准备，“现代健美训练

丛书”终于编写出版了。

这套丛书介绍了作为中国健美运动的楷模——健美运动员所必须具备的理论和技能。它可谓目前我国第一套针对不同健美训练水平进行专业指导的丛书。据阅读过丛书初稿的师生评价,丛书内容丰富,有较强的科学性、知识性、针对性、实用性,通俗易懂,很适合我国的国情和广大男女健美运动员的特点。所以,我们期望这套丛书成为我国健美运动员和健美爱好者的良师益友,同时也成为健身指导员和健美教练员培训工作的好参谋。

这套丛书在编写过程中,以我国男女健美运动员的相关素材和反馈信息为依据,坚持“需要什么,写什么;练什么,写什么”。以“适用、管用、够用”为原则,按照初级、中级和高级三个等级划分,每个等级严格按照应掌握的理论知识和实践技能组织内容,是对“现代健美运动训练科学”的细化,从而不同于一般健美体育学科的教材。在基本保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精练,突出针对性、典型性和实用性。

编写这套健美训练丛书有相当的难度,是一项探索性工作。由于我们的水平有限,虽然用心良苦,但疏漏差错之处在所难免,恳切欢迎广大健美运动员、健美教练员和健美爱好者提出宝贵意见和建议。另外,我们在编写过程中参考、引用了有关书刊和论文的部分资料与论述,在这里谨向原文作者、译者表示敬意和真诚的感谢。在此一并向给予我们大力支持和热情帮助的健美界的前辈、同行及关心我们的朋友致以深深的谢意。

相建华

2003年1月30日于并州学府



作者的话

《初级健美训练教程》一书可谓我国第一部系统阐述初级健美训练教学与训练方法的著述。它汇集了多位作者近二十年的有关健美教学与训练方法的研究心得和实践经验。

《初级健美训练教程》一书针对我国健美运动教学与训练的现状，对于初级健美教学与训练过程中可能遇到的各种实际问题。例如，初级健美训练者不知道初级健美训练的准备期怎样安排、不知道怎样选择健美训练动作、不知道如何提高身体素质、不知道怎样设计和选择初级健美训练方案、不了解初级健美训练怎样开始以及从哪儿着手、每一步该做些什么、训练的目标是什么、健美教师和健美教练员怎样教、怎样提高教学与训练技巧等具体问题，几乎全部涉及到了。

《初级健美训练教程》一书可作为各级各类学校健康体育课、健美专业必修课、健美普修课、健美专项选修课的教学用书，也可作为各级健美骨干和健美教练员继续健美教育的培养教材，同时还可作为社会体育指导员、私人体能教练员、体育教师、健美教练员及广大健美爱好者的参考书。

我们希望这本书能为广大健美教育工作者和初级健美训练者提供最新健美教学和训练的信息与技巧，为初级形式的健美教学



与训练提供一部可资借鉴的简明教材。当然，我们会一如既往地保持探索的精神与开放的态度，来正视所有的健美教师、健美教练员和健美训练者提出的各种宝贵意见，以便今后对本教程进行修订，并逐步加以完善。



目 录

第一章 健美运动概述	(1)
第一节 什么是健美运动	(1)
第二节 健美运动的分类	(1)
第三节 健美运动的发展概况	(2)
一、国际健美运动发展概况	(2)
二、中国健美运动发展概况	(10)
三、历史资料：中国健美历史上的第一	(22)
四、女子健美运动发展概况	(36)
第四节 健美运动的特点	(40)
一、惟美性	(40)
二、教育性	(40)
三、独特性	(42)
四、高效性	(42)
五、多样性	(43)
六、实用性	(44)
七、安全性	(45)





八、适应性	(45)
九、艺术性	(46)
十、竞技性	(47)
第五节 健美运动的作用	(48)
一、提高和改善运动系统的功能水平	(49)
二、提高和改善中枢神经系统的功能水平	(50)
三、提高和改善心血管系统的功能水平	(52)
四、提高和改善呼吸系统的功能水平	(54)
五、提高和改善消化系统的功能水平	(55)
六、提高和改善感觉器官的功能水平	(56)
七、提高和改善泌尿系统的功能水平	(56)
八、提高和改善体温调节的功能水平	(57)
九、全面发展身体素质	(60)
十、塑造健美体形和体态	(61)
十一、防治疾病和矫正畸形	(61)
十二、提高和改善性生活质量	(63)
十三、使精神饱满, 自信心增强	(66)
十四、调节心理活动, 陶冶美好情操	(67)
十五、提高适应社会生活和自然环境的能力	(71)
第六节 健美训练者的类型	(73)
第七节 健美训练者水平的划分	(75)
复习思考题	(75)

第二章 初级健美训练的基础知识 (77)

第一节 男女体形健美的标准	(77)
一、男女体形健美的类型	(77)



二、男女体形健美应具备的条件	(79)
三、普通男子成年人人体形健美标准	(80)
四、普通女子成年人人体形健美标准	(81)
第二节 人体肌肉的生理解剖常识	(82)
一、人体肌肉的名称	(82)
二、人体浅层主要肌肉群的位置与功能	(88)
三、人体运动与能量供应的关系	(96)
第三节 初级健美训练常用动作术语	
与名词概念	(98)
一、常用动作术语	(98)
二、常用名词概念	(102)
第四节 初级健美训练应遵守的原则	(109)
一、自觉积极性原则	(110)
二、循序渐进原则	(112)
三、区别对待原则	(114)
四、全面均衡发展原则	(114)
五、持之以恒原则	(116)
第五节 现代健美训练常用的器械与设备	(118)
一、健美训练常用器械与设备的系列品种介绍	(118)
二、选用健美训练器械与设备应注意的问题	(137)
三、技术资料：《中华人民共和国星级健身房	
健身器材配置标准》	(139)
复习思考题	(145)
第三章 初级健美训练者的体能训练方案	(146)
第一节 体能训练的概念	(146)



一、体能	(146)
二、体能训练的意义	(146)
三、体能训练的内容	(147)
第二节 体能训练的科学方法	(148)
一、力量素质训练方法	(148)
二、速度素质训练方法	(154)
三、耐力素质训练方法	(158)
四、柔韧素质训练方法	(161)
五、灵敏素质训练方法	(164)
第三节 初级健美体能训练方案范例	(167)
复习思考题	(168)

第四章 初级健美训练的最佳教学方法

第一节 初级健美课程教学大纲	(169)
一、健美教学的任务、阶段和要求	(169)
二、健美课教学内容纲要	(174)
三、健美课考试内容和评分标准	(179)
四、健美课学时分配总表	(184)
五、健美课教学进度总表	(185)
六、理论考试试卷样本	(197)
第二节 健美课教学方法	(199)
一、手势提示教学法	(200)
二、示范讲解教学法	(201)
三、口令提示教学法	(203)
四、完整、分解教学法	(205)
五、直观教学法	(206)

六、动作变换教学法	(206)
七、任务教学法	(206)
八、肌肉张弛教学法	(207)
第三节 健美课教学组织	(208)
一、健美课教学的组织形式	(208)
二、健美课的结构	(208)
三、健美课的备课工作	(209)
复习思考题	(219)

第五章 初级健美训练者的最佳训练动作 (220)

第一节 颈部肌群健美动作	(220)
第二节 肩部肌群健美动作	(223)
第三节 臂部肌群健美动作	(232)
第四节 胸部肌群健美动作	(244)
第五节 腹部肌群健美动作	(258)
第六节 背部肌群健美动作	(264)
第七节 腰部肌群健美动作	(268)
第八节 臀部肌群健美动作	(278)
第九节 腿部肌群健美动作	(290)
第十节 心脏肌群健美动作	(301)
第十一节 说明与提示	(304)
复习思考题	(309)

第六章 初级健美训练者的最佳训练方法 (311)

第一节 初级健美训练的准备期	(312)
----------------------	---------





- 一、选择适宜的负荷重量 (312)
- 二、确定自己的“RM” (313)
- 三、合理安排训练程序 (315)

第二节 适合初级健美训练水平的

最佳方法 (317)

- 一、动力训练法 (317)
- 二、动静结合训练法 (317)
- 三、定量间歇训练法 (318)
- 四、循环训练法 (318)
- 复习思考题 (320)

第七章 初级健美训练者的最佳训练方案 (321)

第一节 初级健美训练方案的设计 (321)

- 一、设计初级健美训练方案的意义 (321)
- 二、设计初级健美训练方案的要求 (322)
- 三、初级健美训练方案的制定与编排 (322)

第二节 初级健美训练方案范例 (326)

- 一、初级健美训练方案1 (326)
- 二、初级健美训练方案2 (327)
- 三、初级健美训练方案3 (328)
- 四、初级健美训练方案4 (330)

第三节 说明与提示 (331)

复习思考题 (332)

第八章 初级健美训练者实现的目标 (334)

第一节 初级健美训练效果的测评方法 (334)

一、照相法	(335)
二、测量法	(335)
三、达标法	(338)
第二节 实现初级健美训练的目标	(339)
一、男子初级健美训练者体能训练标准表	(339)
二、女子初级健美训练者体能训练标准表	(339)
三、男女初级健美训练者肌力增长值表	(340)
四、男女初级健美训练者身体形态增长值表	(341)
五、男子初级健美训练者专项力量标准表	(341)
六、女子初级健美训练者专项力量标准表	(342)
七、男子初级健美训练者体形健美标准表	(343)
八、女子初级健美训练者体形健美标准表	(345)
复习思考题	(347)
主要参考文献	(348)



第一章 健美运动概述

第一节 什么是健美运动



健美运动，英文原意是身体建设的运动（bodybuilding exercises）。这句原文直接说明了健美运动的目的和本质。健美运动就是指通过徒手和利用各种器械，依据人体的生理功能与解剖特点，针对个人体质、体形的不同情况，运用专门的动作方式和方法，根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动心理学、运动训练学、营养学和美学等学科，并结合自然因素和卫生措施，按照健美运动科学原理所采用的一整套系统的训练方法，用以强健身体、增强体质、发达肌肉、改善体形体态、陶冶情操、促进人体健美的一个有目的的训练过程，它是表现人体外形健、力、美的体育运动项目，是一门人体修塑的体育学科。

第二节 健美运动的分类

健美运动的内容很多，按其性质和作用可分为竞技健美和大众健美两大类。其中，竞技健美包括肌肉健美竞赛、健身先生竞

赛和健身小姐竞赛；大众健美包括徒手运动和器械运动。具体见表1。

表1 健美运动分类

健美运动	竞技健美	肌肉健美竞赛	个人项目
			双人项目
			特设项目
		健身先生竞赛 健身小姐竞赛	健美形体
			特长表演
			健身知识问答
	大众健美	徒手运动	单个动作练习
			组合或成套动作练习
		器械运动	自由重量器械练习
			单功能重量器械练习
			组合功能重量器械练习

第三节 健美运动的发展概况

一、国际健美运动发展概况

劳动创造了人类，劳动和生活孕育了舞蹈和体育。那么，人们对自身美的追求，当然也会随着物质文明的发展而倾注更大的热情，并潜心去挖掘人体本身所蕴涵的某种深奥的自然美和艺术