

J I A N M E I J I A O Y U



普通高校通识教育丛书

健美教育

◇ 田 里 编著

浙江大学出版社

田里 编著



普通高校通识教育丛书

J I A N M E I J I A O Y U

健美教育

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美教育 / 田里编著. — 杭州: 浙江大学出版社,
2005.9

(普通高校通识教育丛书/徐辉等主编)

ISBN 7-308-04431-9

I. 健... II. 田... III. ①健身运动 - 高等学校 -
教材②健美 - 高等学校 - 教材 IV. ①G883②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101486 号

责任编辑 陈晓菲

封面设计 刘依群

动作示范 张 菁 王宁辉 金喜乐 张 洋 王 君 等

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江省良渚印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 12.25

字 数 200 千

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-308-04431-9/G·950

定 价 17.00 元

序

高等学校人才培养模式改革涉及的核心课题之一,是构建符合现代社会理念并能体现科技进步水平的教学知识体系。理想的大学教学知识体系应具有时代性、先进性、学术性和适切性,并且具体体现在能够展现上述先进理念与特征的教材体系与课程内容之中。

综观当今世界,高校本科教育越来越重视受教育者的身心素质的培养和基础知识技能的掌握,这已成为高等院校教育教学改革与发展的主要趋势之一。通识教育由于重视科学精神与人文精神的培养,重视人的发展的全面性,重视知识的交叉、广博与综合,因而越来越受到高等院校管理者、教师 and 学生的重视。尤其在我国的,自 20 世纪 90 年代初以来,高等院校在“文化素质教育”思想的指导下,在本科人才培养模式、课程体系、教材内容、专业建设等方面进行了大量的创新,以纠正长期以来我国本科教学过早专门化和过分专门化的倾向。

浙江师范大学、杭州师范学院、温州师范学院、绍兴文理学院和湖州师范学院是浙江省以教师教育为主要特色的多科性高等院校。多年来,五院校坚持党的教育方针,坚决走改革创新之路,认真落实“育人为本”、“学术强校”的办学理念,大力推广教育部倡导的大学生文化素质教育改革工作,并在办学体制、课程设置、教育科研和研究生培养等方面开展了广泛的校际合作,取得了良好效果。《普通高校通识教育丛书》的出版,旨在发挥五院校的综合学术优势,进一步推动五院校的校际协作和浙江省高等院校本科教学的改革,探索培养更多素质优、知识广、能力强的大学生的有效途径,从而为浙江省高等教育事业发展作出积极的贡献。

徐 辉

2005 年 5 月于浙师大初阳湖畔

目 录

第一章 健美运动简介	1
第一节 健美的特点及功效	1
一 基本概念.....	1
二 健身健美运动分类.....	2
三 健身健美运动的特点.....	3
四 健身健美运动的主要作用.....	4
第二节 健美运动发展概述	5
一 国际健美运动发展概述.....	5
二 我国健美运动发展概述.....	7
第二章 人体的常见锻炼方法	10
第一节 胸肩部肌群的常见锻炼方法	10
一 胸大肌锻炼	10
二 三角肌锻炼	17
第二节 背部肌群的常见锻炼方法	21
一 背阔肌锻炼	21
二 斜方肌锻炼	25
三 竖脊肌锻炼	27
第三节 臂部肌群的常见锻炼方法	29
一 肱二头肌锻炼	29
二 肱三头肌锻炼	33
三 前臂肌群锻炼	37
第四节 腹部肌群的常见锻炼方法	41
一 腹直肌锻炼	41
二 腹外斜肌锻炼	44

第五节 臀、腿部肌群的常见锻炼方法	47
一 臀大肌锻炼	47
二 股四头肌锻炼	48
三 股二头肌锻炼	50
四 小腿三头肌	51
第三章 健身健美锻炼	53
第一节 肌肉的发展特征和锻炼机理	53
一 肌肉力量的发展特征	53
二 肌肉的锻炼机理	54
第二节 健身健美锻炼的基本要求	56
一 动作的设计要符合解剖和生理特点	56
二 根据肌肉锻炼的需要安排练习动作	56
三 循序渐进	56
四 全面发展	57
五 因人而异,个别对待	57
六 经常不断,坚持锻炼	57
七 做好热身活动与整理放松活动	58
第三节 健身健美锻炼的常用方法	58
一 塔式锻炼法	58
二 集中锻炼法	58
三 超量超负荷锻炼法	59
四 递减重量锻炼法	59
五 固定锻炼法	59
六 等长锻炼法	59
七 直觉锻炼法	59
八 组合锻炼法	60
九 极点锻炼	60
十 借力锻炼法	60
十一 强迫锻炼法	60
十二 循环锻炼法	60
十三 慢动作锻炼法	61
十四 综合锻炼法	61

第四节 健身健美锻炼的计划与安排	61
一 健身健美锻炼的阶段划分	61
二 肌肉锻炼的周计划安排	62
三 健身健美课的编排	63
第四章 女性健美锻炼	69
第一节 颈部锻炼	69
一 颈部常见练习	69
二 练习的选择和实施	73
第二节 肩部锻炼	73
一 肩部常见练习	73
二 练习的选择和实施	78
第三节 胸部锻炼	79
一 胸部常见练习	79
二 练习的选择和实施	83
第四节 背部锻炼	84
一 背部常见练习	84
二 练习的选择和实施	87
第五节 腹腰部锻炼	88
一 腹腰部常见练习	88
二 练习的选择和实施	98
第六节 臀部锻炼	100
一 臀部常见练习	100
二 练习的选择和实施	104
第七节 腿部锻炼	104
一 大腿常见练习	104
二 练习的选择和实施	107
三 小腿常见练习	107
四 练习的选择和实施	110
第五章 健身健美锻炼前的热身与锻炼后的整理放松	112
第一节 锻炼前的热身	112
一 热身活动的作用及注意事项	112

二	热身原则	113
三	热身方法	114
四	热身范例	115
第二节	锻炼后的整理放松	115
一	整理放松的目的与要求	116
二	整理放松的方法	116
第六章	人体美评价与评价准则	118
第一节	体型美的评价	118
一	体型的分类	118
二	人体的长度和围度	119
三	健美体型简易评价方法	120
四	体型美的标准	122
第二节	健美的准则	122
一	男性健美的准则	123
二	女性健美的准则	125
三	人体健美体围标准	126
四	健美运动员的理想体围标准	128
第七章	健身健美锻炼与膳食安排	129
第一节	人体需要的能量	129
一	基本概念	129
二	能 量	130
三	健身健美锻炼与耗能	130
四	热量与体重	130
第二节	与健身健美锻炼有关的膳食安排	131
一	食物的选择原则	131
二	膳食计划的制订	132
三	膳食的安排	140
四	食谱范例和用餐时间安排	141
第三节	与具体锻炼目的有关的膳食安排	142
一	增加体重的食谱	142
二	控制体重的方法	144

三 用膳注意事项·····	146
第八章 健身健美竞赛介绍·····	148
第一节 健美竞赛·····	148
一 健美竞赛的内容·····	148
二 健美竞赛的程序·····	150
三 健美竞赛的动作·····	152
四 健美竞赛的评分依据·····	156
第二节 健身竞赛·····	157
一 健身竞赛的内容·····	157
二 健身竞赛的程序·····	158
三 健身竞赛的动作·····	160
四 健身竞赛的评分依据·····	161
第九章 健身健美锻炼基本常识·····	163
一 体型的变化·····	163
二 科学锻炼应考虑的内容·····	164
三 获得最佳锻炼效果的相关因素·····	165
四 防止练“僵”肌肉·····	168
五 最佳运动量的选择·····	168
六 运动量大小的本体感觉·····	169
七 避免过度运动·····	170
八 健身健美锻炼后的生理反应·····	170
九 健身健美锻炼的时间和地点选择·····	171
十 初学健身健美应注意的事项·····	172
十一 健身健美锻炼的常用器械·····	172
十二 人体能量的消耗·····	173
十三 不同运动消耗的热量·····	173
十四 对人体最有效的运动·····	174
十五 健身健美锻炼多少时间才能生效·····	175
十六 肌肉增长速度有快有慢·····	175
十七 健美锻炼能否和其他运动项目同时进行·····	176
十八 健美锻炼有无年龄限制,青春期已过是否还能练·····	176

第一章

健美运动简介

【本章学习重点】

- ◆了解健身健美运动的发展及其特点与作用。
- ◆初步掌握健身健美的一般概念。

【本章学习难点】

- ◆健身运动与健美运动的异同。

第一节 健美的特点及功效

一 基本概念

健康——身体与自然环境和社会环境的动态平衡。即,在身体上、精神上和社会适应上状态正常。

健身——指获得人体健康、延长寿命的行为。

健美——指在人体健康的基础上,使外表和谐优美,具有艺术感的举止和行为。

健身运动——是一门根据人体相关学科,运用不同的运动方式或方法,以研究增保人的体质、提高生活质量、延长人的寿命为目的的体育科学。

健美运动——是一门通过各种徒手和器械练习,运用专门的动作方式和方法进行锻炼,根据人体相关学科,结合美学的发展,以研究增保体质、发达肌肉、修塑体型、陶冶情操、促进人体健美为目的的体育科学。

从上述基本概念可见,健身运动与健美运动是既有区别又有联系的。健身主要以增保人的体质、延长人的寿命为目的;而健美主要以锻炼身体、增保体质、发达肌肉、改善体型、陶冶情操、促进人体外形健美为目的。因此,从强身身体的角度来看,健美由健身发展而来,也是健身的一个方

面;而从身体强健的运动水平来看,健美是健身运动水平的一种展示形式。健身和健美的方式方法区别参见表 1-1。

表 1-1 健身和健美方式方法的区别

项 目	健 身	健 美
器材使用	徒手为主,器械为辅	徒手为辅,器械为主
锻炼方式	集体为主,个体为辅	集体为辅,个体为主
练习方法	重复次数多,负荷轻	重复次数少,负荷重
锻炼内容	按不同的器官系统而定	按不同的部位而定

二 健身健美运动分类

健身健美运动的内容很多,按其性质和作用,可分为大众健身健美和竞技健身健美两大类。其中:大众健身健美运动包括徒手练习、器械练习、矫正畸形;竞技健身健美运动包括肌肉竞赛、健身先生(小姐)竞赛。参见表 1-2。

表 1-2 健美运动分类

健身健美运动	大众健身健美	徒手练习	单个动作练习
			组合动作练习
		器械练习	轻器械练习
			重器械练习
			组合器械练习
		矫正畸形	主动矫正
			被动矫正
	竞技健身健美	肌肉竞赛	个人项目
			双人项目
			特设项目
		健身先生(小姐)竞赛	健美形体
			特长表演

三 健身健美运动的特点

1. 锻炼身体,增保体质

健身健美运动首先强调的是身体的健康,旨在通过各种形式和方法锻炼身体,保证人的身体健康并保证机体的正常运行状态,从而提高生活质量。

2. 强壮体格,修塑体型

健身健美锻炼的主要目的之一就是采用各种方式来活动人体的各个部位。在健美比赛中,就是以全身肌肉的发达程度为主要评分依据的。健身健美锻炼采用各种各样的负重方式、动作组合等进行重复次数练习,以及通过“超负荷”获得“超量恢复”和促进人体的新陈代谢。这些都是为了使体格强壮,使全身各部位的肌肉得到协调发展,从而塑造和保持较好的体型。

3. 美化形体,净化心灵

健美,顾名思义,就是要在健康的基础上体现人体美。这不仅要求增进健康、增强体质,而且有较高的审美要求。健美将体育和美育有机地结合在一起,既讲究力的激发,又追求美的享受。这在练习的动作和手段,教学训练的内容和方法,以至比赛的内容和评分标准中,都得到了充分的体现。这就促使锻炼者注重身体的匀称、协调、优美发展,提高自己的各方面修养,规范自己的行为,从而实现形体美与心灵美的统一。

4. 设备多样,方便易行

健身健美锻炼,有条件的可在较高级的健身房或会所进行;若条件有限,也可以徒手进行或依靠自抗力进行,或利用各种简单的轻重器械进行,甚至可采用自制的器械乃至依靠简单的家具进行锻炼。它一般不受时间、场地、器械的限制,无论室内、室外,只要有几平方米的地方就行。因而可根据各人的实际条件选择锻炼的内容,相对简单易行。

5. 适应面广,人人皆宜

健身健美锻炼的方式多种多样。即使是使用综合器械或采用杠铃和哑铃,也可根据需要自由调节重量。训练的次数、组数和运动量也可根据各人的体力状况进行相应调整。所以,它能够充分满足男女老幼各不相同的需求。

6. 促进交往,改善生活

健身健美锻炼常是数人集体进行的。锻炼时大家相互帮助,交流心

得,由此可促进人们相互间的交往。又由于这种交往一般不带有任何利益或工作关系,故可帮助一些人走出自我封闭的状态,摆脱工作、事业、学习、生活上的一些不良情绪,克服弱点,改变不良习惯,从而提高人们的生活质量。

四 健身健美运动主要作用

1. 发达肌肉,增强肌力

人体运动器官由肌肉、骨骼、关节和韧带组成。人体的运动是靠骨骼肌产生肌张力,引起肌肉的收缩和伸展,从而做出各种动作。按照生物界“用进废退”的自然规律,健身健美锻炼中的各种动作方式,就是由运动器官产生积极作用,引起人体各部位的积极反应,从而使肌纤维质量逐渐强壮,使肌力大大增强。进行持久的负重锻炼,能使肌肉生理横断面增大,肌肉饱满、发达,肌肉的力量增强;同时能促进骨骼的生长和新陈代谢,提高骨骼抗拉、抗压和抗扭力的机能;对关节、韧带的生长发育也能起良好的促进作用。

2. 改善和提高内脏器官机能水平

健身健美锻炼可使心肌功能增强,心脏的容量增大,血管弹性增加,从而提高心脏和血管的舒张能力,使心搏有力,心输出量增加,心率减慢至约 60 次/分;还能增加血液中的红细胞、白细胞和血红蛋白,从而提高人体吸收营养的水平,提高代谢能力和对疾病的抵抗能力。

健身健美锻炼还能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,有利于呼吸肌的休息,提高呼吸系统的功能储备,从而保证在剧烈运动时能满足气体交换的需要,提高机能水平。

健身健美锻炼也可提高消化系统的机能。因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质,这需要及时加以补充,同时,肌肉的活动可促使胃肠蠕动增加,消化液分泌增多,从而提高消化能力和吸收的能力。

3. 提高中枢神经系统机能水平

中枢神经系统由脑和脊髓构成,它的功能主要是管理和调节人体内部各器官系统的活动,保证人体内部环境的平衡,同时维持人体与外部环境的平衡。通过健身健美锻炼时的血流量改变和运动时的不同动作变化,可促进运动神经系统功能,改善人体对内外环境的适应能力,同时调节思维神经功能,促进智力开发,提高思维的敏捷性,从而提高中枢神经系统的机能水平。

4. 调节心理,陶冶情操

人的心理活动的本质是人脑对外界客观事物的反映。紧张的体力或脑力劳动以后,机体必然产生疲劳的感觉。现代生活的紧张节奏,会使人产生压抑感或其他一些不良的情绪。经常进行健身健美锻炼,可以起到调节心理活动、陶冶情操的作用。如,伴着优美明快的音乐进行的节奏鲜明、协调有力的集体健身操,以及各种锻炼效果明显的肌肉活动,均可对日常的紧张劳动和工作起到良好的调节作用,从而产生积极的心理影响,使人产生努力向上,追求美好未来的健康情绪,陶冶美好的情操。

5. 改善体型体态,矫正畸形

体型包括全身各部位的比例是否平衡、协调、匀称、和谐等;体态则指整体和各部位的形态展现是否具有人体的自然美。健美锻炼能促进人体某些部位的改变,因而选择特殊的适当的训练方法,可以改善和塑造较理想的体型和体态,使男子体格魁梧、肌肉发达,使女子体态丰满、线条优美;还可使体态肥胖臃肿者达到减缩多余脂肪、减轻体重、增强体质、美化形体的目的,并使瘦削衰弱者达到发达肌肉、增加体重、增强体质、改善体型的目的。

各种具有针对性的人体运动,对矫正人体的某些畸形或某些缺陷,有特殊的康复和治疗效果。不论是由先天还是后天造成的身体畸形或缺陷,如鸡胸或因病引起的局部肌肉萎缩,或因外伤和骨折外科手术后的肌肉萎缩或肌力衰退等,都可以通过选择有针对性的肌肉活动,达到一定的辅助治疗效果。

第二节 健美运动发展概述

一 国际健美运动发展概述

近代健美运动于19世纪末、20世纪初由德国人山道首倡。山道具有当时举世无双的健美体格,掌握高度的肌肉控制技术,创造了人体健美体格的造型艺术,编写了诸多健美锻炼书籍。他创办《山道体育文化》杂志,首创健美比赛,创建了进行健美训练的体育学校和健身组织。鉴于他对健美运动所作出的贡献,故后人尊其为“健美之父”。

然而,尽管健美运动是19世纪末在德国及欧洲国家兴起的,但它却

是从美国走向世界的。当时的美国人麦克法登大力宣传健美运动,利用人们对山道的狂热崇拜,仿照山道出版的《山道体育文化》杂志,于1903年在美国举办了“体格发达、最完美的男子比赛”。他把比赛的情况和照片都刊登在杂志上,在美国国内引起了轰动。他一共撰写了50多部健美专著。

国际健美运动从当时由少数国家兴起发展到今天,其中也有加拿大健美创始人乔·威德和本·威德兄弟俩的贡献。乔·威德创办的《你的体格》、《肌肉与健康》、《形体》、《柔韧》等健身健美杂志如今已是世界畅销的体育杂志;他经科学研究和实践总结撰写的《威德健美训练法则》也是目前国际上最具权威性的专著之一。

1946年,在加拿大和美国等国的积极支持下,本·威德创建了“国际健美协会”(简称IFBB),由本·威德任主席。半个多世纪以来,本·威德为发展国际健美运动作出了巨大的努力和贡献。健美运动自1947年正式成为单项的国际性竞赛项目以来,每年都举行一次国际业余健美锦标赛,此外,还有世界上水平最高的“奥林匹亚先生”(始于1965年)、“奥林匹亚小姐”(始于1980年)职业比赛。现在国际健美协会已拥有200多个会员国,成为世界最大的单项体育协会之一。本·威德本人曾获得过十几个国家授予的非凡荣誉以及1984年诺贝尔和平奖提名,并被推选为国际健美联合会终身主席。

女子健美运动是在20世纪40年代才兴起的运动项目。当时,美国著名体育家阿勃依·斯托克登经常在《力与健》杂志上发表有关女子应进行力量训练和发达肌肉的文章,并由此引起了各国对女子健美的重视。到20世纪50年代,在男子健美比赛后,往往都会安排一些女子健美表演,从而女子进行肌肉训练的做法被越来越多的人所接受。到60年代,美国一些大学已把女子健身健美列为体育选修课。70年代开始出现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”泳装的健美比赛。1980年,国际健美协会正式成立了妇女委员会。80年代初起,健美运动的锻炼项目——健美操波及全球,从此长盛不衰。这是以形体练习(包括发达肌肉的练习)为基础,并以舞蹈、体操动作配以节奏鲜明、强烈的音乐为主要内容的综合运动项目。由于其健身健美价值,健美操已成为风靡世界的、最受欢迎的体育活动之一。

二 我国健美运动发展概述

健美运动在我国的兴起与发展经历了许多波折。按照健美运动在不同时期的变化,大致可将其分为引进、推广、停滞、复苏、狂热、规范等几个阶段。

1. 引进阶段

现代健美运动是从20世纪30年代开始由欧美传入我国并逐渐发展起来的。我国健美运动的创始人为赵竹光。1929年赵竹光先生从广东到上海考入沪江大学,受美国体育期刊中健美函授广告的吸引,参加了美国的健美函授学习和锻炼。此后他又吸引了很多人跟他锻炼。

2. 推广阶段

随着跟随赵竹光锻炼的人不断增多,他创立了我国最早的健美组织“沪江大学健美会”。从1934年开始,他曾先后翻译出版了美国列戴民编著的《肌肉发达法》、《力之秘诀》和《肌肉控制法》等20多种书籍,并主编《健力美》杂志,积极介绍和推广健美运动。1940年5月,他又创办了“上海健身院”。1944年6月10日,他和梁兆安、曾维祺共同发起组织举办了“上海男子健美比赛”,我国因而成为亚洲最早组织举办健美比赛的国家。

20世纪40年代初,曾维祺在上海创办“现代体育馆”,出版了《现代体育》杂志,以宣传健美体格锻炼法。后又在广州、上海、北京等地相继开展健身健美和举重活动。此外还有许多前辈也为开展健美运动做了大量工作。

新中国成立后,健美运动更为广大群众所喜爱,上海先后建立了“健美体育馆”、“强华体育社”等10多个进行健身健美锻炼的场所;广州的健身院也发展到10所之多;北京、南京、苏州等地也有很多青年参加健身健美锻炼。

3. 停滞阶段

20世纪50年代,由于受极“左”思潮的影响,提倡健力美的健美运动被迫停止活动,各体育场所都转搞举重,健身健美活动由此开始基本上停滞了近30年。

4. 复苏阶段

20世纪80年代我国健美运动开始复兴。在改革开放的形势下,为了满足广大群众的迫切需要,1980年前后,上海、北京、广州等地恢复开

展健美运动并很快推广到全国许多大中小城市。很多体育场馆开办了各种形式的健美训练班,同时还修复和新建了专门的健美运动场馆。中央电视台等许多新闻媒体也作了宣传推动。由中国体育报社创办的全国健美运动杂志《健与美》发行量达百万份。1983年,在上海举行了全国第一届“力士杯健美邀请赛”。1985年11月,在瑞典哥德堡举行的第39届国际健美联合会年会上,我国被正式接纳为国际健美联合会的第128个会员国。

5. 狂热阶段

1986年11月8~10日在深圳举行的第四届力士杯健美邀请赛中,正式增加了女子个人和男女混双比赛。由于当时我国女运动员是第一次按照国际健美比赛规则的规定穿“比基尼”泳装参赛,致使来自国内外的新闻记者人数超过参赛运动员人数,并成为当年全国十大新闻之一。在此次比赛中,国家体委决定把一年一次的全国健美邀请赛从第五届起改为健美锦标赛。此后,各地健身房和健美组织如雨后春笋般涌现。参加健身健美运动的人数剧增,各类与健美相关的商品热销,各地的健美活动进入了狂热阶段。后来有人把此狂热现象称为“深圳现象”。

6. 规范阶段

继“深圳现象”之后,我国健美运动的发展更加迅猛。特别是近几年,国内的健美竞技水平上了一个新台阶;女子健美则在亚洲处于领先地位,有的级别接近世界水平;男子健美虽较女子逊色,但进步也不小。同时,我国的裁判队伍也在不断扩大,为数不少的健美国际裁判、亚洲裁判、国家级裁判更为我国健美竞技水平的提高打下了坚实的基础。1990年,国家体委首次审查批准21人为健美国家级裁判员。2001年,亚洲健美联合会首次批准16人为健美亚洲B级裁判员。各种形式的健身健美竞赛相继举行,各种健身健美管理规定也相应出台。

1994年,我国承办了“第48届世界男子健美锦标赛”,这是我国首次主办国际健美大赛。

1996年,我国首次举办了以健美形体为竞赛主题内容的“健身小姐比赛”。

2001年,我国首次举办了全国健身先生比赛,这也是世界范围内第一次举办的健身先生比赛。

2002年,我国承办了亚洲女子健美锦标赛、亚洲混双健美锦标赛、亚洲健身小姐锦标赛。