

大学生健美 健身精粹

主 编 宫美凤

副主编 张振刚 张立臣



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

G883
23

内容简介

大学生健美健身精粹

主 编 宫美凤
副主编 张振刚 张立臣

张 彦(男) 吕 强(男) 张 彦(男)



SEU 2496320

保存本

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书主要从理论和实践两方面介绍了健美健身的相关知识。从理论方面告诉大学生怎样才算健美,健美能给大学生的现在和未来带来哪些好处;怎样采用科学又健康的方法减肥,减肥的基本原理;怎样正确制定健美锻炼计划;怎样欣赏健美比赛以及饮食营养、创伤防治等理论知识。从实践方面系统地讲述了健身增肌、减肥、形体锻炼的训练方法;讲述了发达全身十一个部位肌肉力量的有效动作和方法。全书以怎样入门、阶段教学到高级阶段的训练,参加比赛到比赛赏析,都做了详尽的论述,还介绍了国际健美大师最先进的训练原理和方法。

本书可以作为全国普通高等学校公共体育课教材,也可以作为体育专业学生专选课的教材,还可以作为高校健身健美教师、教练员、社会体育指导员及健美健身爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健美健身精粹 / 宫美凤主编. — 北京: 北京航空航天大学出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5124 - 0392 - 5

I. ①大… II. ①宫… III. ①大学生—健美运动
IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 051135 号

版权所有,侵权必究。

大学生健美健身精粹

主 编 宫美凤

副主编 张振刚 张立臣

责任编辑 周华玲

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpess@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京市媛明印刷厂印装 各地书店经销

*

开本: 787×960 1/16 印张: 13.75 字数: 308 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷 印数: 3 000 册

ISBN 978 - 7 - 5124 - 0392 - 5 定价: 29.00 元

序

经国务院批准并实施多年的《全民健身计划纲要》，充分体现了党中央对全国人民健康水平的关注。一个民族、一个国家的兴亡与国民体质，特别与作为国家栋梁的大学生的健康息息相关。

一位老教授在他的社会调查中写道：“在全民健身活动中，知识水平越高者越热爱健美健身运动，青年学子最热爱健美健身运动。”

在高校开设健美课已二十多年，撰编的教材也近二十年。为了满足大学生的需要，适应健美健身运动的发展，北京航空航天大学副教授宫美凤集多年的健美教学训练经验，编写了《大学生健美健身精粹》，该书具有科学性、实用性和可读性，深入浅出，图文并茂。

几位清华大学女博士在写给我们的新年贺词中写道：“果实的事业是尊贵的，花的事业是甜美的，你们所从事的是叶的事业，专心地垂着绿荫。”我们为自己是绿色事业的一名园丁而无限欣慰。宫美凤早年就读于北京体育大学，从事健美、田径等多项运动，是全国女子健身精英，在北京航空航天大学的多年体育教学中培养了不少大学生健美精英，她就是一位出色的园丁。

我们相信本书的出版必将丰富高校的健美教材，提高大学生的健康水平和运动水平，为提高全民健身活动的科学化水平，进一步推动全民健身运动做出贡献！

商程洪

北京体育大学教授
北京市健美协会副主席

2011年3月

前 言

本人从事普通高校健美教学二十余年,大部分学生对健美健身运动了解甚微,选修健美健身课程的大学生基本上都是第一次接触这项运动,尤其是女大学生,一提健美就色变,唯恐练出一身“肌肉疙瘩”。这说明健美运动在我国宣传和普及还远远不够,人们对健美健身的认识还不足。目前大部分高校都已开设健美健身课程,但针对高校大学生的健美健身指导书和教师用书较少。1995年4月出版的高等学校教材《形体健美与健美操》,填补了健美教材的空白。最近几年也有相关健美教材相继问世,本人也将二十一年的健美教学、健美训练的实践和经验进行了总结,集成此书,以补充健美教材之需,为高校大学生及健美健身课程提供新的教材,为编写教学大纲提供参考,希望能成为大学生和健美健身爱好者的良师益友。

本书以全新的构思,独特的视角,深入浅出,图文并茂地介绍了健美健身课程的相关理论,减肥增肌、雕塑形体的最佳锻炼方法,具有较强的实用性、科学性、创新性和趣味性。

本书共九章:健美健身运动概述;大学生健美健身;大学生如何减肥及形体练习妙法;发达全身十一个部位肌群力量的有效动作;发达肌肉的方法;十二大体能和力量训练方法;健美健身与饮食营养;健美运动竞赛简介;运动损伤的防治方法。

本书主要由以下同志执笔撰写完成。具体分工是:第一章至第四章由宫美凤完成;第五章的第一、二节由张振刚完成,第三、四节由张立臣完成,第五、六节由宫美凤完成;第六章由张振刚完成;第七章和第八章由宫美凤完成;第九章的第一、二节由张振刚完成,第三、四节由张立臣完成,第五、六节由宫美凤完成,全书由宫美凤统稿。

本教材的内容是由编写者们经过多年的教学实践精心撰写而成的,但难免存在不足和不当之处,希望得到老师和同学们以及同行的批评和指正。

本书在编写过程中得到了北京体育大学裔程洪教授的指导,在此表示感谢!

编者

2011年2月

目 录

第一章 健美健身运动概述	1
第一节 健美健身运动的起源	1
第二节 健美健身运动的发展	2
第三节 健美健身运动的概念及其趋同性	6
第四节 健美健身锻炼能给大学生带来什么好处	8
第二章 大学生健美健身	12
第一节 大学生热爱健美健身	12
第二节 怎样才称得上健美	13
第三节 健美体型的评分标准	16
第三章 大学生如何减肥及形体练习妙法	20
第一节 怎样才算肥胖	20
第二节 肥胖的成因及危害	23
第三节 减肥的基本原理	24
第四节 综合训练法加晚餐节食能有效减肥	25
第五节 女子形体减肥练习	27
第四章 发达全身十一个部位肌肉力量的有效动作	61
第一节 与形体健美极为相关的十块肌肉的解剖位置及其功能	61
第二节 发达全身十一个部位肌群的有效练习	68
第三节 初练者如何制定健美训练计划	121
第五章 发达肌肉的方法	126
第一节 运动量要素——强度、组数、次数、密度和速度	126
第二节 什么是超负荷和超补偿	128
第三节 发达肌肉的基本训练方法	129
第四节 使肌肉线条鲜明的训练方法	131

第五节 使肌肉快速生长的先衰竭训练法·····	134
第六节 乔·韦德健美训练,法则有多少条?其主要内容有哪些?·····	137
第六章 十二大体能和力量训练方法·····	144
第一节 十二大体能·····	144
第二节 基础体能——发展最大力量(绝对力量)的方法·····	145
第三节 基础体能——发展爆发力的方法·····	146
第四节 基础体能——发展力量耐力的方法·····	147
第七章 健美健身与饮食营养·····	150
第一节 健美健身与营养·····	150
第二节 健美健身与饮食·····	161
第三节 健美健身与运动营养品·····	165
第八章 健美运动竞赛简介·····	171
第一节 竞赛通则·····	171
第二节 健美竞赛的动作·····	173
第三节 健美竞赛的计分方法与名次评定·····	182
第四节 健美竞赛的程序·····	183
第五节 如何欣赏健美比赛·····	184
第六节 健身先生、健身小姐竞赛评选项目·····	185
第七节 健身先生、健身小姐竞赛动作·····	187
第八节 如何欣赏健身先生、健身小姐比赛·····	189
第九章 运动损伤的防治方法·····	190
第一节 常见的运动损伤·····	190
第二节 受伤的原因·····	192
第三节 伤病的分期和分类·····	194
第四节 常见运动损伤的预防·····	194
第五节 常见伤病的防治措施·····	201
第六节 人体不同部位的损伤及治疗·····	205
附录 健美专业英语选编·····	208
参考文献·····	212

第一章 健美健身运动概述

内容提要:讲述健美健身运动的起源与发展;健美健身运动的概念;健美健身运动的关系;健美健身运动的作用,使学生对健美健身有个总体的了解。

第一节 健美健身运动的起源

“世界上没有比结实的肌肉和漂亮的皮肤更美丽的衣裳。”——马雅可夫斯基

不同时代对美的追求是不一样的,古代的健美观念以古希腊比较具有代表性。公元前8—6世纪,氏族社会解体以后的古希腊,形成了数以百计的城邦国家,他们把战争作为摄取财富的重要途径。为了战胜敌人,就需要强壮、矫健和耐久的斗士,于是身体结实、身手矫健的人物就成了人们崇拜的对象。因此也就形成了他们特殊的健美观念。

古希腊人认为,健美的人体是呼吸宽畅的胸部,灵活而强壮的脖子,虎背熊腰的躯干和隆起的肌肉。著名的古希腊哲学家苏格拉底(公元前469—399)认为:人的一切活动不能脱离身体,身体必须保持高效率的工作,力量与肌肉的美只有通过身体才能得到,衰弱是耻辱。苏格拉底这样说也这样做的,他一生都坚持运动。另一位古希腊哲学家,苏格拉底的学生柏拉图(公元前427—347)也提出:要为保卫城乡而练就体魄刚健的战士,为造就完美和发展的人而献身。柏拉图的学生,著名哲学家亚里士多德(公元前384—322)提出:要养成健美的体格而不是野蛮的兽性的性格。

古希腊人主要是通过体育运动来塑造和培养健美人物的,四年一届的古代奥林匹克运动会等活动,就是炫耀力量和人体健美的场合。运动会桂冠获得者将受到楷模般的欢迎。国家出资修建健身场,青年人在那里练习跳跃、拳击、奔跑、投枪、掷铁饼,系统地锻炼机体和各部位肌肉,把身体练得强壮、轻灵和健美。古希腊人还风行裸体艺术,在运动场上从事裸体运动,喜欢欣赏裸体人的力量、健康,活泼的形态和姿势;在艺术上如绘画和雕塑,则塑造健、力、美三结合的人体。著名的《掷铁饼者》雕塑,就是这个时期的健美代表作,那灵活跳动的肌肉,充满了生命的活力。

我国是世界文明古国之一,有着悠久的历史。我们的祖先也是崇尚健美、崇尚力量、崇尚英武的。孔子主张“尽善尽美”,墨子也讲“善美”,“善”是好的意思,又好又美,亦可称为健美。而荀子在一段议论中更进一步论述了外形的身体健康美和内在的精神美之间的辩证关系。我国古代以身体魁梧、武艺高强、健壮英俊、品德高尚为健美。古代劳动生活的特点需要有强健

的体魄,频繁的部落战争更需要强壮有力的身体,所以,我国古代也是将健、力、美紧密结合在一起而予以提倡的,至于举鼎、翘关、举石等健身活动,则早已有了几千年的历史。

第二节 健美健身运动的发展

一、国际健美运动发展简史

健美(展示肌肉的艺术)在19世纪之前并没有真正出现过,直到19世纪晚期,普鲁士人尤金·山道(Eugen Sandow)开始推广这项运动。他被称为“现代健美之父”。由于他让观众在“肌肉展示表演”中得以欣赏他的体格,而被誉为该项运动的前驱。

尤金·山道于1901年9月14日组织了第一次健美比赛,名为“超棒比赛”(译注者:原文Great Competition),比赛在英国伦敦的皇家阿尔伯特大厅进行。从1977年开始,获胜者的奖杯就是和历史上第一场健美比赛中尤金·山道本人完全相同的铜像。

1904年1月16日,首届大规模的健美比赛在美国纽约的麦迪逊广场举行,阿尔·特雷劳尔(Al Treloar)获得“全世界体格塑造最完美的男人”的头衔,并赢得一千美元奖金。

20世纪早期,贝尔纳·麦克菲登(Bernarr Macfadden)和查尔斯·阿特拉斯(Charles Atlas)继续将健美推广至世界。阿洛伊斯·斯沃波达(Alois P. Swoboda)是美国早期健美运动的先锋,查尔斯·阿特拉斯因他曾说“我所知道的一切全部学自查尔斯·阿特拉斯”而对他称赞有加。

健美的“黄金时期”一般是指从1940年左右一直到1970年。在这段时期,早期的审美观发生了变化,人们开始追求更加庞大的肌肉,对肌肉的对称性和轮廓清晰度提出更高要求。

随着美国业余竞技联盟(AAU, Amateur Athletic Union)的兴起,AAU于1939年在既有的举重比赛中增加了健美比赛项目,第二年该赛事被命名为“AAU美国先生”(AAU Mr. America)。20世纪40年代前后,大部分健美运动员开始抱怨AAU只允许业余运动员参赛,并且仅仅偏重于奥运会举重项目的做法。

1950年,另一个名为国家业余健美协会(NABBA, National Amateur Bodybuilders Association)开始在英国举办“NABBA宇宙先生”(NABBA Mr. Universe)的比赛。1965年,又一个重大赛事“奥林匹亚先生”(Mr. Olympia)开始举办。目前,“奥林匹亚先生”是健美界顶级的赛事。

1965年NABBA开始加入“宇宙小姐”(Miss Universe),到1980年“奥林匹亚小姐”(Ms. Olympia)也开始被引入。

20世纪70年代,由于阿诺德·施瓦辛格的影片《铁金刚》(Pumping Iron),健美吸引了很多公众的眼光。在这之前,IFBB已经在此项运动中占统治地位,AAU占一席之地。

1981年,吉姆·马尼奥恩(Jim Manion)刚从AAU体格委员会主席职位卸任,便成立了

国家体格委员会(NPC, National Physique Committee), NPC 开始成为全美最成功的健美组织,它是 IFBB 的业余组分部。20 世纪 80 年代末、90 年代初,AAU 赞助的健美赛事每况愈下;1999 年,AAU 通过投票决定停办健美赛事。

1990 年,职业摔角团体发起人文斯·麦克马洪(Vince McMahon)宣布成立一个新的健美组织——“世界健美联盟”(WBF, World Bodybuilding Federation)。麦克马洪希望把世界摔角联盟(WWF)那种风格的表演和更加丰厚的奖金带入健美界,并与 13 名参赛的运动员签了劳资丰厚的合同,实际上其中一些人在那时的健美界只是无名小卒。

21 世纪伊始,IFBB 试图将健美推广为奥运会项目。2000 年,IFBB 成为国际奥委会正式成员,并试图让健美通过为奥运会展示项目,进而成为常规项目,但是最终未能成功。

2003 年,乔·韦德将韦德出版社(Weider Publications, Inc.)卖给了发行 *The National Enquirer* 的美国媒体集团(AMI, American Media, Inc.),同时本·韦德连任 IFBB 主席。2004 年,奥林匹亚先生比赛的主办人韦恩·戴米勒突然离开 IFBB,比赛转由 AMI 主办。

女子健美是在 20 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,着泳衣进行“选美”比赛,获得冠军者给以“XX 小姐”或“XX 皇后”的称号。20 世纪 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。20 世纪 50 年代,在男子健美比赛后,往往安排一些女子进行健美表演,女子进行肌肉训练已被越来越多的人所接受。到了 20 世纪 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。20 世纪 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。国际健美协会的竞赛规则规定,女子健美比赛按身材比例、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方面作为综合评分的标准。从此,女子健美比赛被列为正式比赛项目。

国际健美联合会现有 168 个会员国,亚健联有 36 个会员国,是最大的国际和亚洲单项体育组织之一,健美运动也是最为普及的运动项目之一。随着人类健康水平的不断提高,健美这一延缓人体肌肉衰老速度最为有效的运动项目越来越受到人们的青睐。随着全民健身计划的实施,中国的健美运动也以日新月异的面貌在各地蓬勃开展。

小贴士：现代健美运动创始人——山道(Sandow)

山道,原来叫法德列·穆勒,1867 年 5 月出生于普鲁士德康尼斯堡。小时候他体弱多病,经常被顽皮同伴儿欺负。1877 年 4 月,他跟随父亲到古罗马去旅行,一个偶然的机会,在美术展览馆里,被许多古代角斗士的塑像那强健的体魄、优美的姿态所吸引。从此,他受到启示,每天坚持体育锻炼。后来,他又学习了人体解剖学,终于懂得:体育锻炼,必须遍及全身肌肉,而且一部分肌肉紧张收缩时,另一部分肌肉务必松弛……经过 10 多年的艰苦锻炼,在他 20 来岁时,终于将全身肌肉练得极其丰满、发达,完全可以和古罗马的角斗士媲美了。

1893年秋天,世界博览会在美国纽约开幕。为了招揽观众,当局特地创建了一个动物园,并在报上刊登消息——“猛狮和黑熊搏斗”。山道闻讯后,赶到纽约,向有关部门提出:愿代黑熊与猛狮搏斗。消息传出后,引起轰动。有人劝他改变初衷,但他决意要和猛狮决一雌雄,结果他如愿以偿战胜了猛狮!

1904年起,山道在印度、新西兰、澳大利亚等地设立体育学校,总校设在伦敦,传授健美体魄的锻炼方法。他编著了《体力养成法》、《实验祛病法》等书,并于1901年组织了世界首次健美大力士的比赛。山道为创建和发展现代健美运动作出了卓越的贡献,从此世界性的健美运动开始了!

二、我国健美健身运动发展简史

现代健美运动是20世纪30年代由欧美传入我国并逐渐发展起来的。中国健身运动之父赵竹光,是我国现代健美运动的开拓者。20世纪30年代初期,他在上海沪江大学读书时,受美国体育期刊中的健美函授广告所指引,参加了美国的健美函授学习和锻炼,经过一年苦练,身体强壮了,以致吸引了很多人要求跟他锻炼,于是,他就创立了我国最早的健美组织“沪江大学健美会”,并于1934年和1937年先后翻译出版了《肌肉发达法》和《力之秘诀》两本健身著作,并主办《健力美》杂志,积极介绍和推广健美运动。1940年5月,又创办了“上海健身学院”,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”。

20世纪40年代初期,曾维祺在上海创办了“现代体育馆”,出版《现代体育》杂志,宣传健美体格锻炼法。其后谭文彪在广州创办“谭氏健身院”,胡维予和娄琢玉在上海精武体育会和青年会开展健美活动,林仲英则在北京青年会开展健美和举重活动。

1946年,在上海八仙桥青年会举行了“上海男子健美比赛”,这是新中国诞生前举行的唯一的一次全市性健美比赛,柳禹庵获得冠军。

1945年10月在上海市民欢庆抗日战争胜利大游行时,上海健美界用三台人体健美造型的卡车参加了大游行,表现了爱国的民族精神,给人们留下了难忘的印象。

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”等近10个健美锻炼的场所,广州的健身院也发展到10间之多,北京、南京、苏州等地都吸引了很多青年参加健美锻炼。但是,几年之后,这项提倡健力美的运动,竟被作为“资产阶级体育”而受到批判,各体育场所都转搞竞技举重,健美运动基本上停滞。

20世纪80年代是我国健美运动复兴的年代。在改革开放的形势下,为了满足广大青年想使体格迅速健美起来的迫切愿望,1980年前后,上海、北京、广州等地又恢复开展了健美运动,不到几年时间,很快就普及到了全国许多大中小城市。很多体育场馆开设了各种形式的健美训练班,同时还恢复和新建了一些专门传习健美运动的场馆。在开展健美运动方面,体育学院发挥了固有的人才和场馆设备优势,北京、上海、武汉、成都、沈阳等体育学院先后开设了健美运动和健美操选修课,培养了数以千计的健美运动骨干,同时也培养出了一批优秀选手。北

京体育学院还编导制作了《肌肉发达与形体美》、《室内健身健美运动》、《健美运动简介》等健美教学录像片。其他许多高等院校也都把健美运动作为体育课的内容进行教学,大学生的业余健美活动开展得也十分活跃。

在群众性健美运动广泛开展的基础上,在各级体育部门和有关人士的积极倡导和大力支持下,1983年6月在上海举办了第一届全国“力士杯”健美邀请赛。并由国家体委决定每年举行一届。自1983—1989年,已先后在上海、广州、北京、深圳、屯溪、徐州、桂林举办了7届全国“力士杯”健美比赛。同时采取民办公助的形式,举行了多次各种健美“杯”赛。在前两届比赛中,只进行了男子个人比赛,从第三届开始增加了男女混双表演,1986年第四届比赛开始正式增加了女子个人和男女混双比赛,女运动员第一次按照国际健美比赛规则的规定穿“比基尼”泳装参赛。

国际健美协会主席本·韦德,对我国健美运动开展的情况给予了高度的评价,1985年专程来我国观看了第三届全国“力士杯”健美比赛,并对在我国开展健美运动有较大贡献的陈镜开、赵竹光、曾维祺等9人分别授予了国际健美协会颁发的银质奖章、功勋奖章和荣誉证书。

1985年11月,在瑞典哥德堡举行的第三十九届国际健美联合会年会上,正式接纳我国为国际健美联合会的第128个会员国。

1986年11月,由国家体委主持,正式选举产生了中国举重协会健美委员会,曾维祺为主任,裔程洪、孙玉昆、戚玉芳为副主任,古桥为秘书,统一领导开展我国的健美运动。

1988年10月,我国首次派出何玉珊、孙伟毅二人参加了在澳大利亚举行的世界男子业余健美锦标赛,初露锋芒。

1989年12月,在上海举行了我国首次国际健美邀请赛。比赛气氛热烈友好。

1990年至今,我国健美运动取得了飞速的发展,我国女子健美在亚洲一直居领先地位,例如:优秀运动员、亚洲冠军曹新丽,在世界健美比赛中进入了前四名。我国男子健美在亚洲居中游水平,但小级别在世界比赛中有突出表现。如:2005年在上海举办的“世界健美锦标赛”,优秀运动员钱吉成取得了男子健美60公斤级世界冠军。

小知识: 国际健联于哪年获得国际奥委会承认的?

国际奥委会执委会于1998年1月30日在日本长野召开的会议上正式承认国际健美联合会。

小贴士: 国际健联大事记

1976年,奥运会和世界健美锦标赛分别在蒙特利尔——国际健联总部所在地举行。

1977年,国际奥委会会刊OLYMPICREVIEW首次介绍了健美运动。

1978年,美国业余体育协会承认健美运动,还有另外5个国家也如此,健联的成员达到101个。

1979年,在印度尼西亚举行的第十届东南亚运动会上,健美比赛首次成为比赛项目,这也是健美首次在国际奥运会承认的区域比赛中露面。

1980年,又多了5个新成员队,国际健联成员已达116个。萨马兰奇当选为国际奥委会主席。

1981年,在美国旧金山举行的首届世界运动会上,健美比赛成为比赛项目。

1983年,FLEX杂志创刊,成为国际健美联合会的官方宣传刊物。

1984年,沙特阿拉伯加入国际健美联合会,使其成员达到了125个。

1985年,中国成为国际健联第128个成员。已经有40个国家的奥委会承认健美运动。

1986年,在当时的国际奥委会药检委员会主席曼·多尼克的监督下,药检首次在东京国际健美锦标赛上进行。

1988年,在国际奥委会维也纳执委会上,国际健美联合会争取得到国际奥委会承认的努力遭到失败。前苏联加入国际健联。

1989年,在国际奥委会主席萨马兰奇的邀请下,本·韦德在12月国际奥委会执委会上发表演讲。

1990年,在这年末,已有70个国家和地区的奥委会承认国际健联。

1991年,健美比赛成为国际奥委会承认的中美洲运动会比赛项目。

1992年,又有11个新成员加盟,国际健联的成员达到145个。同年,本·韦德向国际奥委会主席萨马兰奇颁发了国际健联突出贡献奖。

1993年,健美比赛成为国际奥委会承认的南太平洋运动会的比赛项目。3月本·韦德拜访了国际奥委会洛桑总部,向萨马兰奇颁发了国际健联20世纪最高体育管理奖。伊朗和另外两个国家加入,使国际健联有150个成员。现在健美运动已被90个国家的奥委会承认。

1994年,健美成为国际奥委会承认的泛阿拉伯运动会的比赛项目。本·韦德和桑托加出席了在乌干达的体育健康研讨会,同与会的萨马兰奇探讨了加盟国际奥委会的可能性。

1995年,健美比赛首次成为泛美运动会和南美运动会表演项目。亚奥理事会宣布在2002年亚运会将设立健美比赛项目。

1996年,国际健联庆祝其50年诞辰。本·韦德向萨马兰奇颁发了国际健联金质奖章。

1997年,国际奥委会主席萨马兰奇出席在芬兰举行的世界运动会,他观看了健美比赛。

1998年1月31日,国际奥委会主席宣布正式承认健美运动。美梦成真。

第三节 健美健身运动的概念及其趋同性

人们对健美和健身运动的认识往往混淆不清,有人把“大肌肉”当成了“健美”的代名词,有人则把健身运动与中老年人划等号。其实健美和健身是两个不同的概念,两者既有联系,又有区别。从历史的演进来看,健身运动包括、孕育了健美运动,健美运动的发展提高了健身运动。

一个侧重健康身体,一个侧重健康体格。健美健身又不可分,两者的目的都是为了强身健体,增强体质,促进健康,陶冶美好情操,促进人际交往,构建和谐社会。因此,不论男女老幼,既要进行健身锻炼,也应进行健美锻炼,使身体既健康又健美,达到健康身体和健美体格的和谐统一。

一、健美健身运动的概念

(一) 什么是健美运动

健美运动:是一项通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法进行锻炼,以发达肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。它除了具有一般体育活动所共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,其主要特点是“雕塑形体”,即通过发达全身各部位的肌肉,来改善形体、矫正形体,使瘦弱者变强壮,使肥胖者变结实,最终能使形体比例达到非常匀称而完美的状态。它不仅强调“健”,而且强调“美”,是“健、力、美”的统一,把体育和美育融为一体。

健美运动可以采用各种徒手练习,如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作,也可以采用各种不同的运动器械进行各种练习,如哑铃、杠铃、壶铃等举重器械、单杠、双杠、绳、杆等体操器械以及弹簧拉力器、橡皮条、滑轮拉力器、龙门大十字拉力架等综合力量训练器械,还可采用电动跑步机、台阶器、划船器等有氧训练器材。

为了达到健美的目的,就需要有专门的训练方法。例如,采用举重等器械做各种动作时,在器械的轻重、动作的做法、次数、组数、速度等方面,都有特殊的要求和安排。

(二) 什么是健身运动

健身运动:从广义上讲,是指人类所进行的一切体力活动。从健身运动的起源可知,为了生存和繁衍,人们必须学会劳动作业过程中的跑、跳、投掷、攀登等技能,并将之传授给后人。这就是体育教育当初的主要内容,也是人类体育健身运动的源头之一。从狭义上讲,是指以强身健体为目的而进行的一些专门的体育活动。主要是发展和增强人体内脏器官的功能,特别是心血管系统和呼吸系统的功能以及力量、速度、柔韧、耐力、灵敏等素质,它包括有氧运动、无氧运动和混合运动。但由于参加者的年龄、性别和健康状况不同,所采用的内容也不一样。健身运动在训练的量 and 强度上不要求太高,以有氧运动和中低强度为主,如慢跑,还有老年人打太极等(见表 1-1)。

表 1-1 运动项目参照表

有氧运动	无氧运动	混合运动
步行、慢跑、自行车、网球、排球、远足、高尔夫球、健身操等	短距离全力跑、举重、拔河、跳跃、投掷、肌肉锻炼、滑冰等	足球、手球、橄榄球、篮球、冰球、间歇锻炼等

二、健美健身的趋同性

健美健身运动译意为“建设身体的运动”(IFBB),一个国家要搞基本建设才能昌盛、富强;一个民族、一个家庭乃至个人也需要锻炼好身体,搞体能建设,增强体质,才能使身体健康、全家幸福。

健美健身不可分,健美健身不仅仅是体育,更作为一种时尚、一种文化、一种生活方式而为现代社会所接受。健美健身虽目的相近,但侧重点和锻炼方式、方法有区别(见表1-2)。

表1-2 健美健身相互关系对照

健 美	健 身
身体形态发展的全部练习过程	身体形态发展的部分练习过程
以发达肌肉、改善并展示形体为目的	以增强体质、增进健康为目的
提高竞技运动水平	普及人民大众体育
以综合训练为主,全面提高体能	以有氧运动为主,对体能要求不高
需进行“二严”和“三从一大”的科学训练	适当进行运动,不要求提高成绩
靶心率常超过上限	靶心率严格控制在上限以内
要求具有较高的艺术修养	对艺术修养要求一般
选材要讲究,适合青壮年参加	人人可参加,老少皆宜
要高度重视的营养投入	保证人体足够的营养即可
健美运动是银子堆的,经济投入大	有一定经济投入即可

注:“二严”指严格要求,严格训练。“三从一大”指从难、从严、从实战出发进行科学的大运动量训练。

第四节 健美健身锻炼能给大学生带来什么好处

爱美之心,人皆有之。特别是对于大学时期的青年学生来说,美是一份难得的财富,是一份自信,也正因为如此,这时期对美的追求进入到高潮期。时代对美的界定有所不同,甚至大相径庭,唐朝以肥为美,一来是效于杨贵妃,二来肥态是富态,任一个时代,富足也不会成为事实上的耻辱,何况是在经济富足、物质与精神文化都取得高度繁荣的大唐盛世。而社会上的今天,“肥”已然成了“丑”的代名词,甚至很多时候带有贬义。

大学生通过健美锻炼,体质增强,身体健康,精力充沛,学习效率和生活质量均得到提高;通过健美锻炼,大学生形体得到改善,朝气蓬勃,心情的愉悦程度加强,对提高大学生的心理健康水平起着重要的作用;通过健美锻炼,塑造健美的形体,陶冶美好情操,培养良好的精神气质,使大学生的自信心不断提高,尤其是大学生在毕业应聘、面试、寻求工作时,有一个良好的

形象,将是你通往成功的关键之一;健美锻炼对促进大学生社会交往,改善人际关系,培养综合素质有着非常重要的意义。

一、增进健康,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产生良好的影响,提高它们的工作机能。

健美健身锻炼,训练者经常从事有氧训练,可以使心肌增强、心脏容量增大、血管弹性增强、进而提高心脏的收缩能力和血管的舒张能力,使心搏有力、血输出量增加,心跳次数可以减少到48次/分钟~60次/分钟,这样心脏休息的时间就增多了,出现了节省的现象。由于心脏的工作能力和储备能力都提高了,所以能承受更大的负荷。健美健身锻炼还能使血液中的红血球和血红蛋白增加,从而提高身体的营养水平,代谢能力和对病菌的抵抗能力。

健美健身锻炼对呼吸系统机能也有良好的影响,它能提高呼吸深度,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求,提高呼吸机能水平。

健美健身锻炼还能提高消化系统的机能,因为肌肉活动需要大量的能源物质,补充足够的营养物质如蛋白质等营养素,这就需要增强胃肠的蠕动,增多消化液,使消化和吸收能力提高,食欲增强。

二、有效地发达全身肌肉,增长力量

在人体中,由骨骼(206块)、肌肉(约500多条)和关节、韧带共同组成了运动器官,使有机体得以进行各种各样的复杂而细致的运动。而这一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。在健美健身训练中,训练者要经常采用各种各样的哑铃、杠铃及做多种抗阻练习,对全身各部位肌肉进行锻炼,每次几乎做到“力竭”,使肌肉得到强烈的刺激,从而使肌纤维增粗,肌肉中的毛细血管网增多,肌肉的生理横断面增大,肌肉变得丰满结实而发达。

由于中枢神经系统调节机能的改善,在力量训练的影响下,肌肉细胞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,使肌肉的弹性增强、黏滞性减少。所有这些变化的结果,导致了肌肉力量增长,特别是某些局部肌肉群达到相当高的水平,如个别运动员能够用90千克做上臂弯举和颈后臂屈伸,真称得上“大力士”。

三、改善体形体态,矫正畸形,增强自信心

健美健身运动最主要的特点就是雕塑形体、改变形体、矫正形体,使形体达到最理想、最完美的健康状态,即健美的形体就是健、力、美的统一。大学生有了健美的形体、健康向上的精神气质和丰富的内涵,在面对人际交往、应聘、演讲等活动中,就会非常自信地去挑战自己,挑战他人,这种强烈的自信心不但会给对方留下良好的第一印象,同时也是大学生成功的基石。

形体主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、和谐、平衡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。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、走有走相。如果长时间不注重体态端正,就会影响某些骨骼的正常生长和发育。如有些高个青少年羞于自己身高长得太快,就有意识的含胸、弓背、头前探,久而久之这些孩子就会形成驼背,脊柱胸椎段不能呈正常的“S”形;还有些孩子习惯用一侧背书包等重的东西,这就会使大腿长骨(股骨)提早骨化,严重影响身高的增长。我们认为,以正确的方法进行早期负重训练,不会影响身高正常发育,而长时间的“劳作”确会“压个”,影响正常发育,影响形体美。

健美健身训练可以有针对性地雕塑形体,通过有氧训练可以减少体脂,祛脂减肥,健美形体;通过肌肉训练可以发达全身各部位的肌肉,胸肌丰满、背肌宽阔能使人体呈美丽的倒“三角形”,显得威猛;三角肌前、中、后三束发达了,使人肩部宽阔有力,女性肌肉发达一些会改变“弱者”=女性的形象,使女性看起来更加英姿勃勃,秀丽动人。

正因为形体健美练习的多种多样能给全身各部位以很大的影响,所以当一个人的形体体态已经出现某些缺陷,造成畸形时,可以有针对性地进行锻炼,如加强背长肌的练习会使脊柱强壮有力,改变驼背现象,又如进行单侧练习会纠正“一肩高,一肩低”的现象,还可以通过综合训练祛脂减肥,改变“大腹便便”的状况。由于健美健身运动的这一作用,某些运动已被进一步用于医疗体育,以期恢复某些肢体的功能,健美形体。

四、提高神经系统机能,培养顽强意志

中枢神经系统是由大脑和脊髓构成的,而其指挥机关则是大脑皮层。它一方面管理和调节人体内部各器官系统的活动,保持人体内部环境的平衡,另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美锻炼是在中枢神经系统的支配下进行的。反过来进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度和集中能力,提高均衡性和灵活性,从而提高有机体对内外的适应能力。经常坚持健美锻炼的人,一般能睡得深、睡得熟,很少患神经衰弱症。

健美训练是很艰苦的,每次训练课都要以极大的毅力才能完成,这表现在以下几个方面:

(一) 训练量大

健美训练课少则1个小时,多则3个小时,一次课中要做若干练习,举数百次,而且要求每组都练到起不来为止。做有氧练习几百次到上千次,如腹肌练习和祛脂减肥的多种跳跃练习就是这样训练的。

(二) 训练强度高

高强度的肌力训练对神经、肌肉的刺激都是极大的,对心脏的要求也很高,因为这种极限强度的无氧训练对心脏刺激很大,有时10秒钟脉搏会上升到30次以上,所以健美训练主要是中青年群体的运动。