



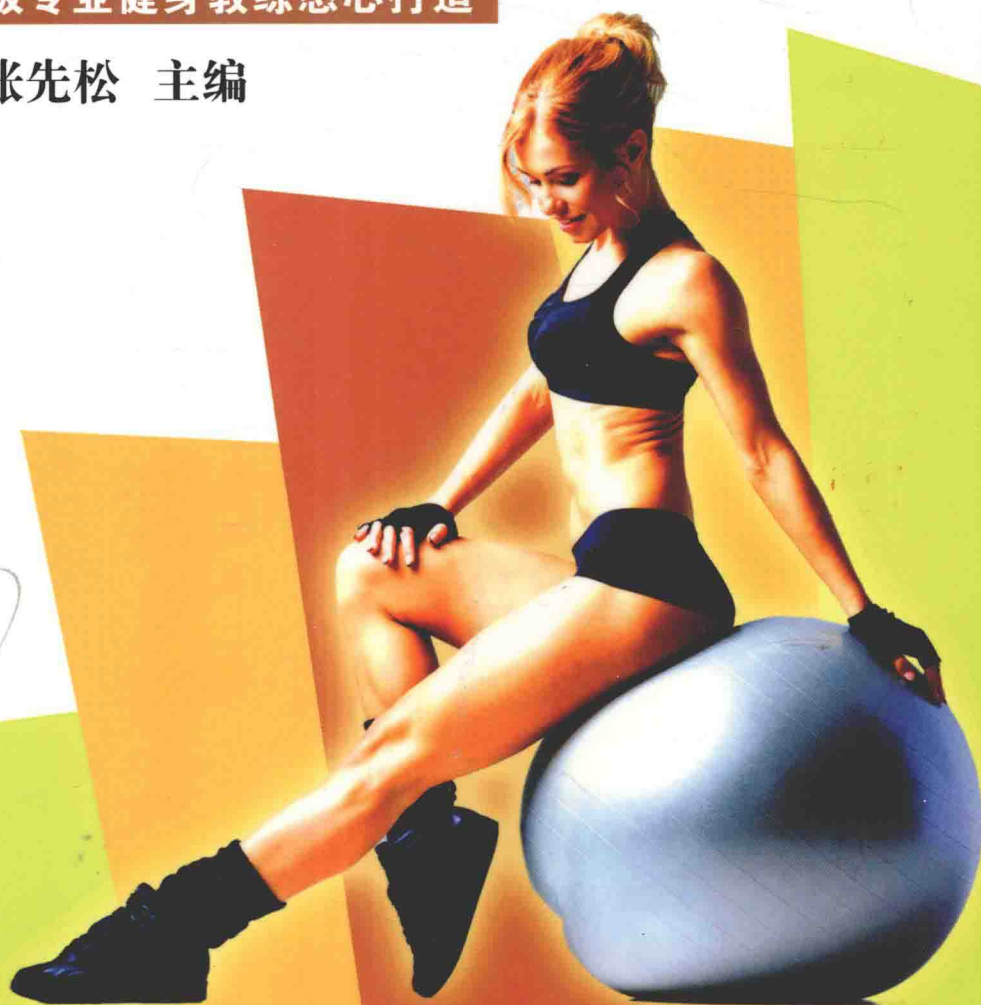
“形体塑造全攻略”丛书

# 休闲健身运动概论

*Xiuxian Jianshen Yundong Gailun*

国际大师级专业健身教练悉心打造

程锡森 张先松 主编



中国地质大学出版社  
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

# 休闲健身运动概论

XIUXIAN JIANSHE YUNDONG GAILUN

主编 程锡森 张先松



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

休闲健身运动概论/程锡森,张先松主编. —武汉:中国地质大学出版社,2015.9

ISBN 978-7-5625-3718-2

I. ①休…

II. ①程…②张…

III. ①健身运动-基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 211719 号

休闲健身运动概论

程锡森 张先松 主编

责任编辑:王凤林 唐然坤

责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮政编码:430074

电 话:(027)67883511

传真:67883580

E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cug.edu.cn>

开本:787 毫米×1 092 毫米 1/16

字数:384 千字 印张:15

版次:2015 年 10 月第 1 版

印次:2015 年 10 月第 1 次印刷

印刷:武汉市珞南印务有限公司

印数:1—1 000 册

ISBN 978-7-5625-3718-2

定价:28.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

# 前言

21 世纪,人们对物质财富的满足将让位于追求充实的精神生活。和谐社会发展的质量标准将定位于人的生存质量、生命质量以及人的全面发展。“休闲”就是在 20 世纪最后年头闯进中国人精神家园的一种社会文化现象,它的到来恰恰契合了中国的社会转型和经济的高速增长,迎合了从劳动生产型经济向休闲生活型经济转化的势头,引起了人们对传统文化中休闲缺失现象的反思,也激发了人们对未来休闲社会的憧憬。

休闲健身正好适应了人们对休闲时代的期盼和更高层次的需求,是实现自我价值的一种体现,是满足人们身心健康、娱乐需要而产生的文化体育活动。通过这种活动,可以使自己的人生价值得到升华,而这种行为(指参与休闲健身运动)所产生的结果必定是内心世界的畅爽、形体的健硕和完美,这与现代社会所倡导和发扬的体育人文精神是一致的。

休闲健身是人们为了丰富生活、调节情绪、谋求身体满足、善度余暇而进行的自由自在的体育健身娱乐活动。人们利用业余闲暇时间,用于自我享受、调整身心,以及采用发展的观念、态度、方法和手段来体验人生的乐趣。它的价值不仅在于实用,也在于文化。它使人在精神的自由中历经审美的、道德的、创造的、超越的生活方式,并借助休闲体育所承载的文化和健身价值,推动社会的文明进步,从而实现提高人类生活质量的目。

休闲健身作为一种特殊的体育文化和表现形态,是以休闲健身活动为项目载体,运用自由的可支配的时间,为不断满足人的多方面需要而进行的一种身体建设、文化创造、文化欣赏、文化建构,是一种身心塑造工程。它能彰显和谐社会体育人文精神和文化建设的精髓,实现体育的本质和目的。

体育健身运动从来就是休闲最主要的活动方式之一。休闲健身开展的社会载体主要是学校、家庭以及各类社团和群体。而青年人又是传播时尚、健康、文明休闲健身运动和生活方式的生力军,这是因为体育休闲(健身休闲)不仅能强健人

们的身体,也能陶冶情操,改善人的心理……正如当代中国休闲运动及休闲理论的倡导者卢元镇教授所说:“休闲是中国现代化进程的一部分,它渗透进现代化的过程,也表达了现代化的目的。追求文明、健康、科学的休闲,有助于实现社会公平,有助于医治愚昧和浮躁,有助于对人的存在和价值做出全新的解释。没有中国的现代化,就谈不上中国人的休闲,这个命题大多数人认为是成立的;而没有中国式的休闲,中国的现代化就变得缺少血性,这个命题还需要我们去证明,赢得更多人的赞同。”

为此,我们试着编写了《休闲健身运动概论》一书,此书虽谈不上十分完善,也无法去证明和诠释这个命题之所在,但至少我们在向这个方向迈步和努力。

本书共分健身健美运动、经典健身休闲运动和时尚健身休闲运动3篇,主要内容包括:健身健美运动概述、现代健身健美训练的最佳动作与锻炼技法、现代健身健美训练的负荷理论与经典法则、现代健身健美训练和膳食的最优化方法与方案、现代健身健美竞赛表演与欣赏;徒步穿越运动、自行车运动、定向运动、水上运动(含竞技游泳、实用游泳、冬泳、天然水域长游、赛艇、皮划艇、滑水运动、帆板运动);极限休闲运动(含山野和空中极限运动——攀岩运动、蹦极运动、滑翔伞运动,陆地极限运动——滑板运动、小轮车运动、直排轮滑运动,水上极限运动——冲浪运动、摩托艇运动、探险性漂流运动、潜水运动,铁人三项运动)、健身休闲运动(含保龄球运动、高尔夫球运动、门球运动、台球运动、壁球运动)、娱乐休闲运动(含桥牌、围棋、中国象棋、国际象棋、飞镖、射击、钓鱼)和汽车自驾休闲运动。

本书人物插图由江汉大学体育学院周贤彪副教授、湖北生物科技职业学院李萌讲师和江汉大学后勤集团李嘉陵老师绘制完成。

本书既可以作为大学生、中学生公共体育课的选修课教材,又可以作为社会体育指导员、健身教练员和社会体育工作者的参考用书,也可以为广大民众参与休闲健身运动提供一些理论与实践上的科学指导。

本书在编写过程中参阅了国内外大量的文献资料及有关专家的最新研究成果(包括中国健美协会编著的2015版《健美竞赛规则与裁判法》等最新资料),在此一并表示真挚的谢意!由于编者水平所限,不足之处,诚望学者同仁不吝指正。

编者

2015年6月11日

# 目 录

## 第一篇 健身健美运动

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 健身健美运动概述             | (3)  |
| 第一节 健身运动概述               | (3)  |
| 第二节 健美运动概述               | (6)  |
| 第三节 健身运动与健美运动的区别与联系      | (14) |
| 第二章 现代健身健美训练的最佳动作与锻炼技法   | (16) |
| 第一节 健美颈部肌群的锻炼动作          | (16) |
| 第二节 健美肩部肌群的锻炼动作          | (17) |
| 第三节 健美臂部肌群的锻炼动作          | (21) |
| 第四节 健美胸部肌群的锻炼动作          | (26) |
| 第五节 健美背部肌群的锻炼动作          | (31) |
| 第六节 健美腰腹部肌群的锻炼动作         | (34) |
| 第七节 健美臀部肌群的锻炼动作          | (39) |
| 第八节 健美腿部肌群的锻炼动作          | (42) |
| 第三章 现代健身健美训练的负荷理论与经典法则   | (48) |
| 第一节 健身健美训练的负荷原理与运用方法     | (48) |
| 第二节 健身健美训练的主要原则          | (52) |
| 第三节 健身健美训练的经典法则          | (56) |
| 第四章 现代健身健美训练和膳食的最优化方法与方案 | (64) |
| 第一节 健身健美训练的最优化方法         | (64) |
| 第二节 健身健美训练的最优化方案         | (65) |
| 第三节 健身健美膳食的最优化方案         | (69) |
| 第四节 健身健美赛前营养调配与训练计划建议    | (72) |
| 第五节 健身健美赛会膳食安排           | (74) |
| 第五章 现代健身健美运动竞赛表演与欣赏      | (75) |
| 第一节 健身健美竞赛与表演训练          | (76) |
| 第二节 健身健美竞赛规则与裁判法简介       | (87) |

## 第二篇 经典健身休闲运动

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 第六章 徒步穿越运动 .....            | (99)  |
| 第一节 徒步穿越运动概述 .....          | (99)  |
| 第二节 徒步穿越运动的组织要点 .....       | (101) |
| 第三节 徒步穿越运动路线图的制作与使用方法 ..... | (102) |
| 第四节 徒步穿越运动的方法与原则 .....      | (102) |
| 第五节 徒步穿越运动的装备和器材 .....      | (107) |
| 第七章 自行车运动 .....             | (113) |
| 第一节 自行车运动概述 .....           | (113) |
| 第二节 自行车的骑行技术 .....          | (114) |
| 第三节 自行车健身自助游指南 .....        | (119) |
| 第八章 定向运动 .....              | (125) |
| 第一节 定向运动概述 .....            | (125) |
| 第二节 定向运动的器材和装备 .....        | (129) |
| 第三节 定向运动的基本技能 .....         | (130) |
| 第四节 定向运动的训练竞赛与裁判 .....      | (136) |
| 第五节 定向运动欣赏 .....            | (141) |
| 第九章 水上运动 .....              | (143) |
| 第一节 水上运动概述 .....            | (143) |
| 第二节 水上运动实用基本技术 .....        | (143) |
| 第三节 水上休闲健身运动 .....          | (160) |

## 第三篇 时尚健身休闲运动

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第十章 极限休闲运动 .....    | (167) |
| 第一节 山野和空中极限运动 ..... | (167) |
| 第二节 陆地极限运动 .....    | (171) |
| 第三节 水上极限运动 .....    | (174) |
| 第四节 铁人三项运动 .....    | (179) |
| 第十一章 健身休闲运动 .....   | (181) |
| 第一节 保龄球运动 .....     | (181) |
| 第二节 高尔夫球运动 .....    | (184) |
| 第三节 门球运动 .....      | (189) |
| 第四节 台球运动 .....      | (191) |
| 第五节 壁球运动 .....      | (194) |
| 第十二章 娱乐休闲运动 .....   | (198) |
| 第一节 桥牌运动 .....      | (198) |

|                    |                         |              |
|--------------------|-------------------------|--------------|
| 第二节                | 围棋运动·····               | (201)        |
| 第三节                | 中国象棋运动·····             | (204)        |
| 第四节                | 国际象棋运动·····             | (206)        |
| 第五节                | 飞镖运动·····               | (209)        |
| 第六节                | 射击运动·····               | (212)        |
| 第七节                | 钓鱼运动·····               | (214)        |
| <b>第十三章</b>        | <b>汽车自驾休闲运动·····</b>    | <b>(217)</b> |
| 第一节                | 汽车自驾休闲运动的准备工作·····      | (217)        |
| 第二节                | 汽车自驾休闲运动的基本技术·····      | (220)        |
| 第三节                | 汽车自驾休闲运动中意外事故的处理方法····· | (225)        |
| <b>主要参考文献·····</b> |                         | <b>(229)</b> |



# 第一篇 健身健美运动



# 第一章 健身健美运动概述

现代健身健美是在场馆健美、俱乐部健美等基础上发展起来的一个充满时尚、内容日益拓展的大众体育锻炼项目,更是一个前景广阔的朝阳产业。健身活动发端于人类的健康意识。进入现代社会以后,健身活动日益成为一类目的明确、目标多元、形式多样、特征鲜明的以科学、合理、安全、有效为基本原则的运动项群。发展至今,“健身”不仅已经成为特定的广义的健身、健美、健心、健智的活动体系,更成为内涵不断扩充的一些独立的运动竞技项目及其训练体系。而健美运动、集体健身项群、体能的专项练习等便是健身运动技术方法和理论体系的中坚。健美是在健身和健康基础上的升华和提高,健身运动则是健美运动的母体,它孕育了现代健美运动。从概念上说,一切有益于身心健康的活动皆可以划归为健身体育范畴。

## 第一节 健身运动概述

### 一、健身运动的概念

#### 1. 健身的概念

健身是指为促进人体健康,达到理想生活质量的一种行为方式。健身包括智力、机体及社会的行为,这种行为的结果将是身体健康状况的明显改善,而不仅仅是一种摆脱疾病的状态。健康的人有很高的心肺功能和智力的敏感性,有良好的社会交往能力,有理想的体脂、体力及机体的灵活性。经常性的健身锻炼、健康的饮食、避免滥用药品及不断发展摆脱压力的能力便可以达到这种理想的状态。

“健身”一词,与我国传统的“养生”一词有着共同的含义。我们认为,用“健身”这一现代汉语用词,既代表了古汉语中“养生”这个词,也概括了当今世界各国所用的“增强体质”“发展身体”“完善人体”之类的词语。人类的身体建设,既要由弱到强,又要在种族的遗传变异中由不完善到完善。所以,我们选用健身一词来标记“养生”“增强体质”“发展身体”和“完善人体”这些词语。“健身”这个词概括了增强体质、发展身体和完善身体的几层内涵,具有强健身体和健全身心的综合含义。

#### 2. 健身锻炼的概念

以强身健体、健全心智为目的而进行的一切身体活动,都可以称之为健身锻炼。随着人类社会的发展,人类文明的进步,健身锻炼已成为一种有目的、有组织、有计划地促进身心全面发展、增强体质、健美体型、延缓衰老、提高和丰富生活质量的手段。它不以夺取比赛优胜、摘取金牌及实现个人功利为主要目的,而是以增强体质、提高健康水平和生活质量、谋求身心愉快、延年益寿为主要目的,有时还有提高劳动效率等含义。

### 3. 健身运动的概念

健身运动是根据人体生命科学的原理,运用不同的运动方式,通过各种形式练习,以增强人们的体质、提高生活质量、延长人类生命为目的的体育运动。它不是某一个单一的项目,而是一个广义的概念,是所有有益于身心的运动项目的概括,包括健美、康复健身、形体修塑以及娱乐与休闲健身等。

## 二、健身运动锻炼项目的分类及其价值

### (一)按从事健身运动锻炼的目的分类

根据年龄、性别、职业、爱好和身体健康状况的不同,人们参加健身锻炼的目的分别为强身健体、增强体质、疗疾康复、健美减肥、消遣娱乐及提高运动技能和成绩等。从锻炼的目的性切入,对活动进行分类有助于我们有针对性地选择和运用适当的方式展开健身锻炼。

#### 1. 健身运动

这里是指狭义的健身运动,主要指普通健康人群为强身健体、延年益寿而从事的身体锻炼。其目的是通过练习,增强身体各器官、系统的机能,发展身体素质,提高基本运动能力,延缓人体的衰老。健身运动可根据个人特点和爱好,选用各种锻炼手段,即可采用各种竞技性运动项目,也可采用日常生活中一些动作,如走、跑、跳、投、举、拉、抬、骑自行车,以及利用日光、空气和水等自然因素进行锻炼等。

#### 2. 健美运动

健美运动是在健身运动的基础上,为增加身体美感而进行的建设性的身体锻炼。它是健身运动的升华和提高。当然,健美运动也属于广义的健身运动范畴。通过练习,形成良好的体型和姿态。健美锻炼的针对性较强,如发展肌肉体积,可采用负荷和器械练习;为了养成端庄优美的体型,增加协调和韵律感,可采用艺术体操、健身操、健美操和体育舞蹈以及轻器械练习等。在体系上,健美运动又可分为两类:①竞技健美,包括健美比赛(也称传统健美竞赛)、古典健美比赛、健体比赛和健身比赛(如健身先生、小姐竞赛)、形体比赛、健身模特比赛、健身比基尼小姐比赛等及其训练体系;②大众健美,指为改善形体与健康状况而进行的包括徒手练习的运动锻炼,如自抗力锻炼、健身操、健美操,以及有氧练习与器械练习等。

#### 3. 康复健身

康复健身又称康复体育和医疗体育,是指疾病患者为了治愈某些疾病或恢复身体机能而进行的健身锻炼。康复健身的内容应根据疾病性质采用适宜的锻炼方法,如动作缓慢、负荷较小的散步、慢跑、太极拳、气功、按摩、保健操等。为提高康复效果,锻炼活动常与药物治疗相结合,在医生的指导下,按运动处方要求进行定量锻炼。

#### 4. 形体修塑

形体修塑又称矫正畸形或矫正体育,特指为了弥补身体某些缺陷或克服功能障碍或使身体更趋完美而进行的身体锻炼。目前,形体修塑已拓展为功能性极强的在健身房较受欢迎的健身健美项目,如整体塑造、局部修塑等。形体修塑练习内容应根据身体的特殊情况进行专门设计,如轻度驼背可做脊柱弯曲矫正操,“鸡胸”“后缩背”可用俯卧撑进行矫正等。

#### 5. 休闲健身

休闲健身亦称闲暇体育、余暇体育、休闲体育、娱乐体育等,是人们为了丰富生活、调节情绪、谋求身体满足、善度余暇而进行的自由自在的体育健身娱乐活动。休闲健身以消遣、娱乐、

放松为目的,内容选择上以个人爱好为前提,如各种竞技、游戏、球类活动、郊游、钓鱼、艺术欣赏、影视欣赏等。

此外,还有残疾人健身、防卫健身等健身锻炼项目。

## (二)按运动时的能量代谢特点分类

### 1. 有氧运动

有氧运动包括强度适宜的步行、慢跑、自行车、网球、高尔夫球、远足、健身操和健美操等。有氧运动对人们的心肺机能、耐力素质以及生命活动耐受力的提高作用积极。

### 2. 无氧运动

无氧运动包括短距离全力跑、举重、拔河、跳跃项目、投掷、肌力锻炼、潜泳等。无氧运动是人体功能水平、基本活动能力不断进步的基础。

### 3. 混合运动

常见的混合运动有足球、橄榄球、手球、篮球、冰球、间歇锻炼等。

在健身锻炼实践中,两者不规则而混合存在的锻炼项目较多,而且也有同一项目,由于方法强度的改变,而转变为有氧运动锻炼或无氧运动锻炼的项目。例如,长跑,放松慢跑是有氧运动锻炼,而竞赛时全力跑则转为无氧运动。按体力水平,同样的速度,体力强的人为有氧运动锻炼,而体力差的人则成为无氧运动锻炼等。因此,只按项目本身不能一概判定是否属有氧或无氧锻炼,要具体问题具体分析。

## 三、健身运动锻炼项目的选择

选择最适宜的运动项目进行健身锻炼,是达到身心健美状态的前提。

选择健身项目的前提:①经过医学检查身体条件许可;②运动强度、运动量(也称运动负荷)适合本人的体力;③为本人喜爱的项目,并由此项目的运动经验;④进行运动锻炼的环境适宜、方便,就近有锻炼场所;⑤运动锻炼设备、器械、用具齐全;⑥有同伴;⑦有指导者。

新概念健身运动锻炼要求包括3个运动种类,即有氧运动、伸展运动和力量性运动。

第一类,有氧运动的耐力性锻炼:如步行、慢跑、走跑交替、游泳、自行车、滑冰、越野滑雪、划船、跳绳、上下楼梯、室内功率自行车、活动平板(跑台)、健身操锻炼等。

第二类,伸展锻炼:如专门伸展操、太极拳、太极功、气功、瑜伽功、普拉提、五禽戏、八段锦以及各种医疗体操和校正体操等。

第三类,负重锻炼:中强度的,足以发展和维持去脂体重、发达肌肉、健美体格的力量性锻炼,必须成为成人身体锻炼计划中的重要组成部分。美国运动医学学会推荐的力量锻炼形式为:主要肌肉群参与,每组练8~10组,每组重复8~12次,每周至少锻炼2次。

科学合理地选择并安排好上述锻炼项目及内容,处理好有氧、伸展和力量练习之间比例关系,是获得最佳健身锻炼效果的基础。

## 四、健身运动锻炼的特征

健身锻炼的目的是增强体质、提高健康水平。因此,健身锻炼必须具备3个基本条件:一是安全性,二是效果好,三是有兴趣。健身锻炼注重健康的结果,锻炼结果不利于健康则无意义,没有效果或效果不明显的锻炼活动,不论如何喜爱、如何安全,也不符合增进健康的目的。而从运动心理学角度来看,科学、有效的锻炼活动,如果不愉快、不喜爱,也难以持久进行。不

能持之以恒地锻炼,也就不能获得真正的健身健美效果。

享受运动的乐趣、保证运动锻炼安全、得到健身效果,是从事健身与健美锻炼的人们所期望的,也是健身运动之所以为“健身”运动的特征。

## 第二节 健美运动概述

### 一、健美运动的概念

#### 1. 健美的概念

所谓健美顾名思义就是健康而优美、健壮、美观。它是根据健康原则和美学原则,以及年龄、性别特征,对人体毛发、肤色、体型、姿态、动作和风度等进行的综合评价。通常指人体内外健康无病,身体外表优美协调,整体匀称,并具艺术感。作为专业概念,健美是指通过各种重力练习以发展全身肌肉、塑造体型为目的的体育运动项目。

#### 2. 健美运动的概念

健美运动的英文意思为身体建设,是通过徒手和运用各种器械,通过专门的动作方式和方法进行锻炼,并根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动保健学、营养学、运动医学、美学等学科原理,以锻炼身体、增强体质、发达肌肉、修塑体型、陶冶情操、促进人体健美为目的的体育运动。用6个字概括为重力、营养和恢复。

### 二、健美运动的发展概况

#### (一) 国际健美运动的发展简况

健美运动最早始于古希腊和古罗马,并深受古希腊人的审美观念的影响。早在公元前6世纪,古希腊就已盛行“赤身运动”。为了生存和应付城邦之间的战争,古希腊人发出了“身体和胸膛就是我们的国防”的豪迈格言。著名的古希腊哲学家苏格拉底(公元前469—399年)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。”苏格拉底的学生柏拉图(公元前427—347年)更是提出:“要为保卫城邦而练成体魄刚健的战士,为造就完美的人而献身。”柏拉图的学生著名哲学家亚里士多德(公元前384—322年)也提出:“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发展健美人体的。4年一届的古代奥林匹克运动会等场所,就是展示力量和人体健美的场合。

古希腊人还盛行在运动场上从事裸体运动,喜欢欣赏裸体的力量、健康、活泼的形体和姿态。他们认为:“健美的人体应具有宽敞的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干和块块隆起的肌肉。”在艺术上如绘画和雕塑则注重塑造健、力、美三结合的人体。至今仍脍炙人口的著名雕塑《掷铁饼者》(古希腊雕塑家米隆制作),就是这一时期的健美代表作。后来在米洛斯岛上发掘出来的维纳斯大理石雕像,更是古希腊女性美的化身。

公元130—200年,古罗马著名的医生盖伦著书立说,倡导健身运动。他将运动分为臂部、躯干和腿部运动,并倡导开展一些运动项目,如搬动和高举重物、爬绳、鹤嘴锄挖掘等。到了18世纪,德国著名的体育活动家艾泽伦(1792—1846年)开设了培训体育师资的课程,开创了

哑铃、吊环等运动。这些锻炼形式,既是现代竞技举重的起源,也是现代健美运动和力量举的起源。那时从事锻炼的人们,主要追求力量的增长,而在形体上并无特殊的要求,这些大力士们力大无比,肩宽腰粗,肌肉非常发达。

从19世纪起,大力士们的体型逐渐有了改变。德国大力士山道(1867.4.2—1925.10.14)是健美运动的创始人,他的原名叫法德勒·穆勒,山道是他的艺名。他少年时体弱多病,10岁时还不知道什么是“体育”,有一次山道随父亲去罗马旅游,在参观佛罗林美术展览时,被古代角斗士健美雕像的雄健体魄所感染,从此走上了健美之路。山道集健、力、美于一身,他既是体育家,又是表演家、艺术家。他每天锻炼身体,并从实践中摸索出一整套锻炼肌肉的方法,后来又学习了《运动解剖学》,终于练就了一身硬功夫。22岁时,他的全身肌肉已非常发达。他先后到英国、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,演毕即显露其全身发达的肌肉,并塑造出各种优美姿势的人体形象,受到广泛的赞誉。山道还开设体育学校,宣传健美运动,创立健身函授班,向世界各地的健美爱好者传播健身训练方法,并著《体力养成法》等著作。山道于1901年9月14日在英国伦敦皇家阿尔勃特剧院组织了世界首届健美大力士比赛,晚年创办了世界第一所健美运动学校。山道为创建和发展现代健美运动做出了卓越的贡献。由于他力大无穷,竟能和雄狮搏斗而取胜,更由于他对国际健美运动的开创性贡献,后人一致公认他为现代健美运动的开山鼻祖。

20世纪初期,健美运动在英美等国得到了广泛的开展,后来美国成为这项运动开展最为广泛的国家。美国医学专家列戴民早在1920年就开办了健身函授班,是当时美国各种健身组织中历史最为悠久、影响最大的一个组织。他还著有《肌肉发达法》和《力之秘诀》等高水平专著。此后,《体育》《力》《大力士》《健与力》《超人》等健身杂志在美国相继问世,尤其是美国《体育》健身杂志主编麦克法登,他一人就著有健身健美著作50余种,可谓著作等身,对健身、健美运动的开展做出了巨大贡献。1903年他在纽约麦迪森广场花园举行了“世界体格最完美人”的比赛,由于他在1928年12月倡导了世界有史以来的第一次全美男子健美大赛,故被称为“美国健美之父”。

20世纪30年代中期,加拿大健美运动的创始人本·韦德(1924—2008年)和乔·韦德兄弟创办了《您的体格》等杂志,在世界范围内积极推广和宣传健美运动。并在美国和加拿大等国的支持下,于1946年发起创建了国际健美联合会(IFBB),总部设在加拿大的蒙特利尔,制定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。如今,国际健美联合会已经拥有190多个会员国(含地区)。由于本·韦德的卓越贡献,他被推举为该组织的终身主席而名垂青史。

1947年美国的鲍勃·霍夫曼的约克杠铃俱乐部,借在美国举行世界举重锦标赛之际,同时举行了第一次以“环球先生”为称号的国际健美比赛。20世纪60年代,职业健美运动开始崛起,并与业余健美运动一起发展。1965年创办了每年度世界水平最高的职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1971年,国际健美联合会开始举行环球先生世界业余健美锦标赛。1980年开始正式举行每年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。1995年开始举行每年一度的“奥林匹亚健身小姐”大赛。

从健美运动技术水平来看,不论职业和业余选手,美国都是水平最高的。如出现过阿诺德·施瓦辛格及李·哈尼等优秀选手,他们都曾先后数次获得“奥林匹亚先生”桂冠。最近几年英国的耶茨以其卓越的体格和宏大的肌肉多次夺得冠军,从而显示了他强劲的实力。



世界女子健美起步较晚,20世纪40年代,女子只着游泳衣进行“选美”比赛,主要比身段、体态和容貌,冠军可获“××小组”或“××皇后”的称号;50年代开始,女子进行肌肉训练已被越来越多的人接受;到了20世纪60年代,美国的一些大学开始把女子健美作为体育选修课的内容之一;1977年10月美国俄亥俄州举行了世界第一次穿“比基尼”的比赛;1980年国际健美组织正式成立了妇女委员会。至今,女子健美早已风靡全球,水平仍然属美国最高,曾出现过6次获得“奥林匹亚小姐”称号的科林娜·埃弗森。其他欧洲国家也出现过一些优秀女运动员,如荷兰的埃里卡·梅斯及玛丽·泽格林等。

同时,“健身先生、小姐”竞赛也受到了广大青年人的追捧,它源于健美又有别于健美,是国际健美联合会(IFBB)新设的项目,它是展示人体通过健身锻炼而获得的健美体格的竞赛,该项赛事源于1993年,由阿诺德·施瓦辛格发起,到今天已成为与肌肉健美等量齐观并备受推崇的运动项目之一。

1998年1月31日,在日本长野召开的国际奥委会执委会会议上正式承认国际健美联合会,接纳健美运动为奥林匹克大家庭的一员。从此,翻开了世界健美史上崭新的一页。

## (二)中国健美运动的发展简况

中华民族是世界古代文明的发源地之一,曾经创造了灿烂的古代体育文化,尤其是具有较高医疗和保健价值的导引养生术和各种民间体育健身游戏更是受到世人推崇。同时,我们的祖先也是崇尚健美、崇尚力量、崇尚英武的。流传上千年的金刚形象,就是健和力的象征,每当我们踏进千年古庙时,迎面站着的四大金刚的英武形象,就会立即令我们肃然起敬。

古代劳动生活的特点需要有强健的体魄,频繁的部落征战更需要有强壮有力的身体。所以,我国古代早就将健、力、美三者结合在一起而予以提倡。举鼎、翘关(提举城门杠)、举石等健身活动,早已有了几千年的历史,至今山海关还保留着古时候军队习武用过的重达50kg的大铁刀。北京故宫午门城楼上现存的一块重250kg的方石,两侧刻有凹处以便于提拉,原来这是清朝用来考武举的工具。我国民间早就流传的石担、石锁,是今天杠铃和壶铃的雏形。由此可以看出我国的健身运动历史悠久。

现代健美运动是一项较年轻的体育运动项目,虽然20世纪30年代才在我国正式诞生,但在20世纪初,欧美等国健美运动的信息就已传入中国。1917年4月,年轻的毛泽东(1893—1976年)就在《体育之研究》一文中介绍过德国的山道(当时译为孙棠),毛泽东把山道(孙棠)誉为由柔弱变为强健的世界体育家。到20世纪20年代前后,国外的健美函授学校甚为活跃,并于20年代末影响到我国。最初仅在上海、广州等沿海城市兴起,1924年上海沪江大学学生赵竹光(1907—1991年)为了寻求健身之道,参加了美国查理斯·爱拉斯举办的健身函授课,开始进行自抗力锻炼的练习,进而使用杠铃和哑铃作为发达肌肉和改善体型的现代器械,因效果卓著,吸引了大量爱好者参加练习。1930年经学校批准,成立了“沪江大学健美会”。后因该组织的训练效果显著,校方还做出了凡是参加健身会的同学都可把其训练成绩作为体育课的成绩而免修体育课的规定。沪江大学健美会是中国乃至亚洲的第一个健美运动组织,它的出现为近代中国健美运动理论与实践的发展奠定了基础。1936年12月,赵竹光先生还专门为《健与力》杂志写下了流传于世的著名创刊词。

1940年5月赵竹光和他的学生曾维琪一起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”,为我国健美运动的发展培养了一批骨干力量。赵竹光还积极宣传健美、健身运动,他利用在商务印书馆工作之机,翻译并出版了《体格锻炼大



全》等著作和主办了《健力美》杂志。1942年,曾维琪在上海成立了“现代体育馆”,培养了中国历史上第一名健美冠军柳颀庵,并主编过《现代体育》期刊,他们都为推动我国的健美运动做出过巨大贡献。当时,在上海的娄琢玉、胡维予等人也相继在上海中华基督教青年会和精武体育会开展了健美运动,并利用业余时间担任教练员。

广州南洋归侨谭文彪创办了“谭氏健身学院”,吸引了不少学员。北京体操界比较有名的林仲英先生还专程到上海取经,从曾维琪先生处弄来一副模具,翻砂制作了北京的第一副铁杠铃,凭借它在北京青年会的地下室开办了健美举重班。后来,他成为新中国第一名举重运动健将。此外,在苏州有李钧祥开展的健美活动,在南京还有戴毅创立的“首都健身院”等。

1944年6月10日,在上海八仙桥青年会小礼堂举行了我国第一次男子健美比赛,比赛按身高分为甲、乙、丙3组,共有20多名运动员参加。柳颀庵获得这次比赛的全场冠军,黄辉和茅冠卿分别获得第二、第三名。参加裁判的有我国著名健美专家赵竹光、梁兆安、曾维琪,著名雕塑家张充仁和印度的摄影家泰泰5人。

在旧中国,我国的健美运动开展很不普遍,这是和广大劳动人民的生活状况分不开的。人民的衣食温饱问题尚得不到解决,就更没有精力搞健美运动了。加之,社会对健美运动存在片面的看法,所以,解放前的健美运动技术水平不高。

1949年中华人民共和国成立后,健美运动深受广大青年人的欢迎,尤其在上海、广州等地得到蓬勃发展。20世纪50年代中期以后,健美运动一度被作为“资产阶级的体育观点和唯美思想”加以批判,一时间各健美场所都转向专搞竞技举重,不少健美运动员也随之转向,使健美运动停滞近30年。直到粉碎“四人帮”,健美运动才得以恢复和发展。

1980年前后,上海、广州、北京、武汉等地先后恢复了健美运动。1981年开始,《健与美》等专业杂志相继问世,很多体育场馆和大专院校开办了健美训练班。全国部分体育学院和国际关系学院,如武汉教育学院(现合并为江汉大学)、北方交通大学、深圳大学等高校率先开设了健美选修课。清华大学、北京大学等高校大学生的业余健美活动也很活跃,武汉市江汉大学的健身健美队还多次参加过国内及国际健身健美比赛,取得过数十枚金牌,并多次荣获全国团体总分第一名和全国高校总分第一名。山东、四川等体育院校还开设过健美专业,江汉大学体育学院更是在国内高校中率先设立了健身专业。健美运动迅速在大学、中学中得到了积极的开展。

1983年6月2~4日,在时任国际健美协会主席本·韦德的热情帮助和上海市体育委员会的积极支持下,娄琢玉先生在上海筹备并组织了“全国第1届力士杯健美邀请赛”。

1985年11月,在瑞典歌德堡举行的第39届国际健美联合会年会上,正式接纳中国为国际健美联合会(缩写IFBB)的第128个会员国。1986年10月由原国家体育运动委员会(简称国家体委)主持,正式选举产生了“中国举重协会健美委员会”。

1986年在深圳举行的第4届“力士杯”健美锦标赛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,着“比基尼”泳装参赛。四川杂技演员陈静成为中国的第一个女子健美冠军。

1987年10月在安徽屯溪举行的第5届全国健美锦标赛中,国家体委将“力士杯全国健美邀请赛”改为“全国健美锦标赛”。

1988年9月,中国高等教育委员会决定将“健美运动”列入全国高等院校学生的体育科目。

1989年9月20日中国健美协会正式加入亚洲健美联合会,并参加了当年的亚洲健美锦标赛。