

◎◎ 亚运体育丛书

张彩珍 主编

健美体育



王则珊 裔程洪 牛乾元 著

学普及出版社

ANMEITIYU

YUNTIVUCONGSHU

亚运体育丛书

健美体育

王则珊 裔程洪 牛乾元 编著

科学普及出版社

健美体育

JIANMEITIYU

王则珊
裔程洪 著
牛乾元



北体师 B0008846



科学普及出版社

内 容 提 要

本书是作为《亚运体育丛书》之一编写出版的。力求反映我国健美体育发展的成果。其内容包括：健美体育的基本理论和健美体育的两个主要项目（健美运动和健美操）的一般理论知识；怎样通过健美运动来发达人体各部分肌肉；介绍各类健美操的知识以及怎样组织和参观、欣赏健美操比赛等等。本书在编写上既具有一定的理论深度，可作为教材使用。同时又具有实用性，适合一般健身健美爱好者的需要。

亚运体育丛书

健 美 体 育

王则珊 裔程洪 牛乾元 编著

责任编辑：颜 实

技术设计：范小芳

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

海联公司信息部激光照排

北京市顺义县李史山印刷厂印刷

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:10.375 插页:1 字数:239千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数:1-3 000册 定价:9.90元

ISBN 7-110-01718-4/G·427

主 编 的 话

作为一种具有广泛基础的社会活动，体育对于人类的体格、思想、感情、行为所产生的深刻影响渐为人知，体育在现代社会生活中的多元功能已博得越来越多的人赏识。无论是在设备简易的运动场上，还是在灯火辉煌的体育馆内；无论是在晨光曦微的公园，还是在古槐荫下的庭院，体育运动都以它的多姿多彩和无穷魅力吸引着各色各样的人群投身其中，或健身，或竞技，或休闲，或康复。人们在各自的选择中享受着参与的乐趣，寻求着拼搏的艰辛，寄托着成功的期望，开拓着活跃的生命。

竞赛是体育运动最鲜明的特点，大型国际竞赛更是现代体育大厦的重要支柱。90年代第一秋是北京，即将燃起象征亚细亚“团结、友谊、进步”的圣火，迎来第十一届亚洲运动会的召开。举国上下争相为亚运会的成功出策献力，添彩增光。科学普及出版社适时推出这套《亚运体育丛书》，意在传播体育知识与锻炼方法，介绍提高运动技术水平的科学手段，指导观众提高欣赏能力，既是迎接亚运会的胜利召开，也是对我国体育事业发展的积极贡献。

体育运动的实践呼唤着科学理论的指导。这套丛书就是适应体育运动发展的需要，适应人们日益增长的文化体育生活的需要而组织编写的。丛书共分七册，其中包括谈古论今的《体育史话》，现代生活中极具吸引力的《健美体育》，为参加体育运动的不同群体撰写的《少年训练向导》、《现代体育与女性》、《残疾人体育》、《医疗体育》以及介绍不同竞技

项目的特点和魅力的《体育欣赏名人谈》。

体育是一门包含自然科学与社会科学的综合科学、交叉科学。这套丛书运用社会学、心理学、美学、医学、训练学、生物力学等多学科知识，对体育的心理功能、生物功能、社会功能等，进行了由浅入深的理论阐述，对体育锻炼循序渐进的科学原则和常识，以及注意事项，也有丰富的经验之谈。

《体育史话》一书以漫话形式介绍了各个体育项目的源流、发展及各个时期体坛的重大事件，用编年的方法勾画了中国体育的发展轮廓；并介绍了我国主要的少数民族体育。

当今中华巾帼，既是家庭体育的组织者，又是当代体坛一支重要的方面军，这在《现代体育与女性》一书中得到验证。我国 80 年代兴起的健美热，特别是妇女从事健美运动，曾一度成为社会舆论的争论点。然而，随着时间的推移，无论是健美操或健美运动，都拥有越来越多的爱好者。《健美体育》从史学、美学、训练学等角度，透视健美体育的今昔和未来趋势，剖析仪表风度美与内涵气质美的联系，介绍不同对象的健美方法与特点，并阐明了坚持终生健美的必要性。《医疗体育》主要介绍医疗体育强身健体、防治疾病的知识，医疗体育的治疗原则，运动处方，疗效评定，以及各科疾病、创伤的体疗法。

《残疾人体育》主要向残疾人介绍锻炼的知识和比赛规则，阐述了给不幸身残者带来健康和幸福的体育功能，讴歌了我国残疾运动员在特殊奥运会等重大国际比赛中为国争光的功绩。相信它会鼓起残疾人战胜自我和战胜困难的勇气，增强他们生活的信心和乐趣。

在《少年训练向导》中，不仅具体指导少年选择适合自

己的运动项目，科学地进行早期训练，正确处理训练与文化学习的矛盾，从成功范例中汲取教益，而且漫谈体育竞赛的魅力和运动训练的甘苦，实事求是地介绍了攀登竞技体育高峰需要奉献与拼搏，也充满希望与诱惑。

在《体育欣赏名人谈》中，既有行家指点观赏比赛的门道，又有体育明星参赛实例的剖析；既有各项竞赛特点和比赛规则要点的介绍，又有高水平竞赛中呈现的人体美、运动美、竞技美的揭示，可以使读者在内行的指导下渐入佳境，在增长体育知识的同时得到美的享受。

今年正值鸦片战争 150 周年。回顾中国人民历经磨难，抗争不屈。终于推翻了“三座大山”，建设起社会主义的新中国，改变了旧中国贫穷衰弱的面貌，甩掉了“东亚病夫”屈辱的称号，国家初步繁荣昌盛，并成为亚洲体育强国。在进一步改革开放中，中国体育界将向建设世界体育强国的宏伟目标迈出更加雄劲的步伐，体育事业将向新的广度和高度发展。它将日益广泛地渗透到社会生活的各个领域，逐步转移到依靠科技进步的轨道上，越来越成为人民健康、科学、文明的生活方式的重要内容，成为造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者与接班人的重要手段。

还想指出一点，这套丛书的出版，反映了我国体育科学的普及工作在向纵深发展。众多热心科普工作的园丁积极参与体坛的耕耘，必将促使体育百花园更加繁花似锦，日益成为人们塑造健康体型、焕发蓬勃朝气、培养高尚情操、锤炼坚强意志的一块圣地。

借这套丛书出版的机会，我向积极组织、悉心设计这套丛书编著工作的同志，向应邀参加丛书编著工作的专家、教授表示衷心的感谢。他们所付出的巨大努力和创造性劳动将

造福社会。同时，希望科学普及出版社能组织出版更多更好的体育科普书籍，为我国体育事业的发展做出更大的贡献。

亲爱的读者们，投入体育生活吧！让体育科普读物伴随你的生命之旅，放射出更大的光和热！

张彩珍

1990 年秋

前 言

人类社会已进入 20 世纪 90 年代，随着生活水平的不断提高，越来越多的人追求塑造自身健美的体型、姿态，并以此为基础进而形成良好的风度与气质。近十余年来，我国健美体育得到迅速的发展，不论是运动实践还是理论研究皆取得了可喜的成绩，健美体育已为我国广大群众所喜爱。

健美运动由来已久，发展到今天成为体育运动的一个重要领域——健美体育。健美体育以健美运动和健美操为两大支柱，在群众体育和竞技体育中得到了广泛的开展。健美运动以力量练习作为基本途径，发展身体各部位肌肉，塑造体型；健美操以操舞结合的徒手练习作为基本手段，协调身体各部分的发展。它们从不同的方面满足不同人对健美的不同需要。

尽管人们对“美”可以有各种不同的见解，正如伟大的俄国文豪列夫·托尔斯泰所指出的：“美”这个词儿的意义在一百五十年间经过成千的学者讨论，竟仍然是个谜。然而，人们却按照各自的愿望去追求美，尤其是对自身美的塑造。健美体育就是在现代社会生活客观需要的情况下，迅速发展起来的。越来越多的人也逐渐懂得“诚于中而形于外”，把“外在美”和“内在美”的关系辩证的统一了起来，使健美体育得到了全面的发展。健美是在健身基础上发展的，是人们对体育活动更高的追求。然而，只有采用科学的办法，遵循人体发展的规律进行科学的锻炼或训练，方能达到健美与健身和谐结合的目的。

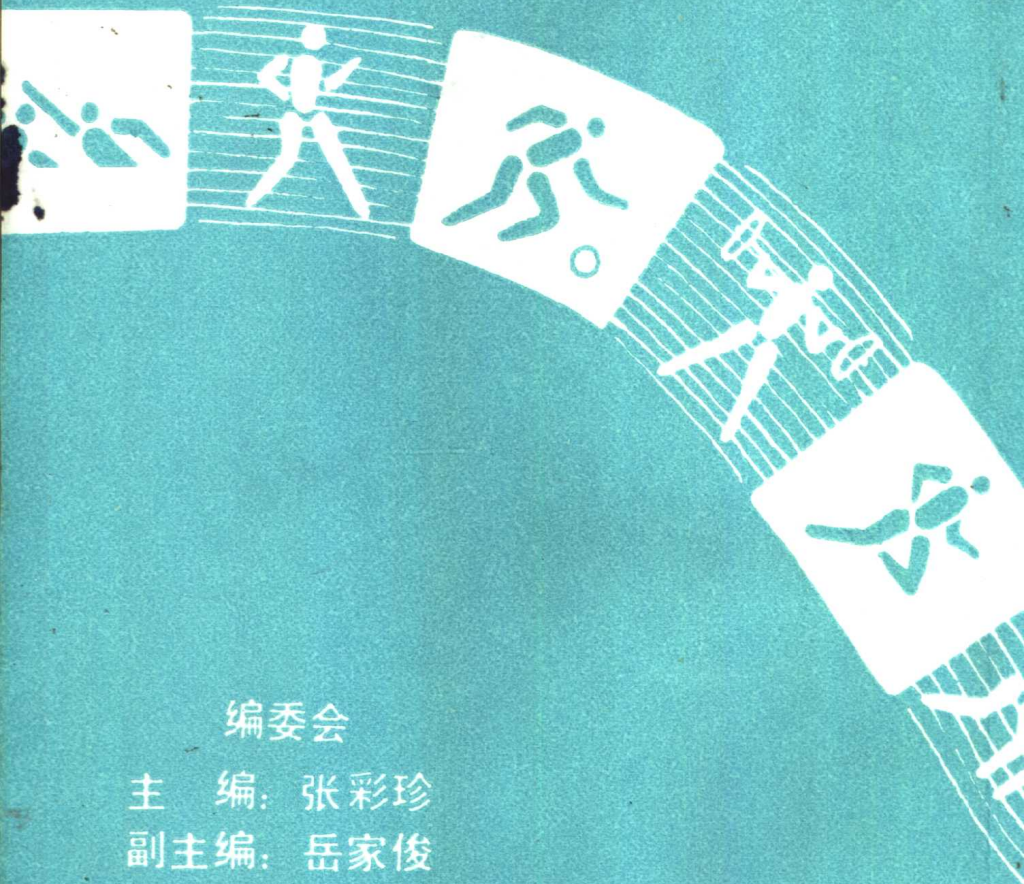
本书的编写力求反映我国健美体育发展的成果，主要满足一般读者阅读的需要。从理论和实践两方面阐述健美体育的基本问题，即包括健美体育及其两个主要项目——健美运动和健美操的一般理论知识，以及健美运动、健美操实践中的基本问题。

全书共分三篇八章。本书在赖天德、颜实的帮助下，由王则珊编写第一篇总论，对健美体育的基本理论进行一般阐述；由裔程洪编写第二篇健美运动，着重阐述采用各种力量练习以发展人体各部位肌肉的方法；由牛乾元编写第三篇健美操，阐述各类健美操及组织健美操比赛的基本知识。全书由王则珊串编定稿。

本书在编著中难免有误，望读者指正。

编著者

1990年2月



编委会

主 编：张彩珍

副主编：岳家俊

编委：（按音序排）

毕世明 陈明达

黄美光 赖天德

马英民 田麦久

朱德禄

目 录

第一篇 总 论

第一章 健美体育概论	(2)
一、健美体育是一种综合性的体育活动	(2)
二、健美体育的对象	(11)
三、人体美的基础与相关因素	(16)
四、人体美的内在关系	(21)
五、健美体育的三点基本要求	(26)
第二章 怎样进行健美体育	(27)
一、人体美的标准	(27)
二、怎样选择健美体育的内容	(34)
三、怎样选用健美体育方法	(43)
四、怎样掌握健美体育的运动负荷	(49)
第三章 不同对象的健美体育	(51)
一、脑力劳动者和体力劳动者的健美体育 有何不同	(51)
二、女子健美体育有何特点	(52)
三、在学校如何开展健美体育	(53)
四、在厂矿、企业开展健美体育应注意 哪些问题	(54)
五、终生坚持健美体育	(55)

第二篇 健美运动

第一章 健美运动发展简史	(59)
一、国际健美运动发展简史	(60)
二、我国健美运动今昔谈	(64)
第二章 发达全身肌肉的有效练习	(68)
一、全身主要肌肉的位置及其功能	(68)
二、发达全身六个部位的肌肉练习	(71)
三、健美运动的常用器械	(150)
第三章 发达肌肉与减肥的方法	(158)
一、常用的肌肉发达法	(158)
二、先进的肌肉发达法	(161)
三、其它发达肌肉的有效方法	(164)
四、使肌肉线条鲜明的训练法	(166)
五、减肥训练法	(168)
六、减肥的有效练习	(170)
七、从事健美训练的营养问题	(202)
第四章 健美运动十问	(203)
第一问、如何使胸部丰满、坚挺?	(203)
第二问、怎样使肩膀不下溜?	(204)
第三问、如何使胳膊粗壮一些?	(205)
第四问、如何使大腿强壮, 使小腿坚实? ..	(207)
第五问、如何使身体成美丽的倒三角形? ..	(208)
第六问、怎样去掉您的“将军肚”?	(209)
第七问、青少年练“肌力”是否“压个”?	(210)
第八问、当妈妈以后怎样保持形体美?	(212)
第九问、鸡胸和“O”型腿有办法矫正吗? ..	(214)

第十问、怎样练就“虎背熊腰”？	(215)
-----------------------	-------

第三篇 健美操

第一章 健美操的产生与发展	(219)
一、健美操源远流长	(219)
二、现代健美操风靡世界	(221)
三、中国健美操	(226)
第二章 现代健美操的特点与种类	(232)
一、健美与健美操	(232)
二、健美操的特点	(234)
三、健美操的归属与种类	(236)
第三章 健身健美操	(243)
一、健身健美操的锻炼价值与科学基础	(243)
二、怎样选择和设计健身健美操的动作	(247)
三、怎样编排整套健身健美操	(267)
四、健身健美操的教学方法	(284)
五、怎样组织健身健美操比赛	(287)
六、怎样观赏和评判健身健美操	(288)
第四章 竞技健美操	(292)
一、竞技健美操的特点	(293)
二、怎样创编成套的竞技健美操	(295)
三、竞技健美操的训练方法	(300)
四、竞技健美操比赛的组织和裁判方法	(306)
五、怎样评判和观赏竞技健美操	(312)
主要参考文献	(319)

附图：人体解剖图（正面、背面观）

第一篇 总 论

第一章 健美体育概论

一、健美体育是一种综合性的体育活动

(一) 什么是健美体育

对美的热爱和追求是人类的天性，尤其是对自身美的欣赏和塑造。早在公元前 8~6 世纪，古希腊就通过奥林匹克竞技进行比赛。近代健美运动是 19 世纪末至 20 世纪初由德国人先道创造的。到了 20 世纪二、三十年代，欧美一些国家流行健美比赛。健美运动是在本世纪 30 年代才从国外传入我国，赵竹光在上海成立了沪江大学健美会，继而在 1940 年同曾维琪一起创办了上海健身学院，并翻译出版《肌肉发达法》、《力之秘诀》等书，主编《健力美》杂志。1943 年在上海曾举行过全市性的“上海健美男子比赛”。50 年代后期，我国健美运动出现一些周折。直到 80 年代，我国健美运动又在恢复和实践的基础上有了新的发展。目前，人们试图从理论上进行探讨与概括。

我国过去习惯使用“健美运动”或“健美”这一名称。1982 年出版的中国大百科全书《体育》卷中的“健美运动”条目阐述了健美运动是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活动。健美运动的主要手段是利用杠铃、哑铃、拉力器以及一些特别的设备，做各种动作练习。

上海辞书出版社 1984 年出版的《体育词典》中的“健美运动”条目指出健美运动又名“健身运动”，主要用哑铃、杠

铃、扩胸器等进行锻炼，以强健身体、发达肌肉。比赛采用评分定名次，男子以肌肉发达和表演艺术塑像为主要内容，女子以体型健美为主。

中国青年出版社 1985 年出版的《青年健美手册》中指出：“健美运动（也有人称为健身运动），就是争取在较短的时间内获得合乎健美标准体格的一种身体活动过程。”同一出版社 1988 年出版的《健美大全》中也指出：“我们这里所述的‘健美运动’即‘健力’，系指从事专门的力量训练，发达肌肉，完成比赛规则所要求的动作，以表现人体美为其特征的运动项目。”

从以上对“健美运动”的解释和人们通常的理解，可概括为两点。

1. 健美运动主要是通过力量练习发达肌肉、塑造体型。也有强调采用各种具有显著效果的锻炼方法或争取在较短时间内达到合乎健美标准的体格。

2. 健美运动是一种运动项目，也是一种身体活动过程。

近年来，我国体育界出现了一束鲜艳夺目的花朵——健美运动。自 1979 年以来，在恢复这一运动的同时，各地相继办起了各种形式和内容的健美操班，后来，不断举行健美操比赛，健美操已成为男女老少健身健美的一个体育项目，深受广大群众的喜爱。健美运动、健美操以及各种具有显著效果达到健美目的的体育活动，已成为我国现代体育的重要内容之一。现在，仅仅依靠传统的健美运动（健力）已难于适应人们对健美愈来愈广泛的要求，健美操在现代社会中的出现和受到人们的欢迎，绝非偶然。《健美大全》一书的作者根据当代有关健美理论与实践的需要，提出了“健美”这一学科术语。然而，正如作者所说，这一名词，通常也被人们