

大学体育系列教材

# 健美·健美操

西安交通大学体育部 编



西安交通大学出版社

大学体育系列教材

# 健美 · 健美操

西安交通大学体育部 编

西安交通大学出版社

· 西安 ·

## 内容提要

本书分别介绍了健美、健美操运动的发展概况、特点、作用以及发达肌肉的方法、健美健身计划的制定、比赛规则、裁判方法。

本书既可作为健美、健美操选项体育课的教材，也可供健美、健美操爱好者参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

健美·健美操 / 西安交通大学体育部编. —西安: 西安交通大学出版社, 2001. 4

大学体育系列教材

ISBN 7-5605-1410-3

I. 健... II. 西... III. ①健美—高等学校—教材  
②健美操—高等学校—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第19031号

西安交通大学出版社出版发行  
(西安市兴庆南路25号 邮政编码: 710049 电话: (029) 2668316)  
陕西省轻工印刷厂印装  
各地新华书店经销

\*

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.5 字数: 134千字

2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

印数: 0 001~3 000 定价: 7.00元

---

若发现本社图书有倒页、白页、少页及影响阅读的质量问题, 请去当地销售部门调换或与我社发行科联系调换。发行科电话: (029)2668357, 2667874

## 编委会

主 编：闫振龙 王云冰

副主编：林 华 高印东 李淑娥 李咸生

编 委：（按姓氏笔划先后排列）

孙 蔚 张秋君 程立娥 谢 瑾

裴永杰

## 主 审

王庆波 苏 志

## 前 言

世纪之交，伴随着我国全民健身运动的不断深入开展，高校体育教育也将进一步深化改革，以新的面貌进入 21 世纪。面临新的挑战，遵照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，我们组织了一批长期从事体育教学有经验的教师，根据当前高校体育教学改革趋势，编写了这套大学体育系列教材。其目的是帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和体育专项理论，增强体育意识，提高体育能力，掌握科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的习惯，为学生自觉参加身体锻炼提供科学的理论指导。

本系列教材由《体育理论·田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《健美·健美操》和《武术》五本书组成。本书结合了普通高校体育教学实际情况和学生的特点，力求充分体现终身教育的目标，突出了教材的思想性、科学性、系统性和实用性，摒弃了传统的重运动技术教学，轻理论知识的传授，忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育教学，引入了有利于学生个性发展的体育兴趣教学，以充实学生的理论知识，强化体育意识和体育能力的培养，树立终身体育观念，使之成为立足学校，面向社会的长线体育。这样，既可保证普通高校体育目的、任务的完成，又能满足广大学生的兴趣爱好，使特长项目不断发展。

我们坚信，学生只有获得了良好的运动技能，并在运动中不断得到乐趣和荣誉感，才能成为终身体育的参与者，成为全民健身运动的骨干。

本书由闫振龙、裴永杰（第一章至第六章）、谢瑾（第七章至第九章）执笔，闫振龙负责全书的统稿、定稿，朱雪宇制作了全书图表。

由于编写人员水平有限，书中难免会有不妥之处，欢迎广大读者给予批评指正。

编 者

2000年12月

# 目 录

## 第一章 健美运动概述

第一节	健美运动发展概况 .....	1
第二节	健美运动的基本概念及特点 .....	6
第三节	健美运动的作用 .....	7

## 第二章 健美运动的基本知识

第一节	人体解剖学常识 .....	10
第二节	体格检查 .....	11
第三节	健美运动中常用名词概念 .....	13
第四节	健美练习中应注意的几个问题 .....	16
第五节	健美练习的原则 .....	20

## 第三章 健美练习方法

第一节	发达肌肉的基本练习方法 .....	24
第二节	其它发达肌肉的练习方法 .....	26

## 第四章 全身各部位肌肉的主要练习动作

第一节	颈部肌群的健美动作 .....	32
第二节	肩部肌群的健美动作 .....	33
第三节	臂部肌群的健美动作 .....	35
第四节	胸部肌群的健美动作 .....	38
第五节	腹部肌群的健美动作 .....	41

第六节	背部肌群的健美动作 .....	44
第七节	腿部肌群的健美动作 .....	48
第八节	全身肌群的综合练习 .....	52
<b>第五章</b>	<b>健美练习计划的制定与减肥练习方法</b>	
第一节	健美练习计划的制定 .....	55
第二节	减肥练习方法 .....	58
<b>第六章</b>	<b>健美竞赛规则简介 .....</b>	<b>62</b>
<b>第七章</b>	<b>健美操概述</b>	
第一节	健美操的定义、特点、意义与功能 .....	68
第二节	健美操运动发展简况和分类 .....	72
第三节	健美操基本动作 .....	78
第四节	健美操的基本音乐知识 .....	80
第五节	创编成套健美操的原则与方法 .....	86
<b>第八章</b>	<b>健美操竞赛规则及裁判方法简介</b>	
第一节	健美操竞赛规则简介 .....	92
第二节	健美操裁判方法简介 .....	98
<b>第九章</b>	<b>健美操成套动作</b>	
第一套	韵律健美操 .....	109
第二套	青春健美操 .....	141
<b>参考文献</b>		



# 第一章 健美运动概述

近年来，随着科学技术和经济的飞速发展，物质文明不断提高，人们越来越重视健康投资，注意美化自己的生活。正是由于这种观念上的变化，健美运动的热潮正在世界范围内迅速兴起。

健美运动也称为健身运动，是举重运动的一个分支。广义的举重运动，在其发展过程中已形成三个相对独立的运动项目：即竞技举重、健美运动和力量举重。健美运动作为一个独立的竞赛项目，它有自己的竞赛动作、世界锦标赛和国际组织。它不仅包括以比赛为目的的竞技健美，也包括以减肥或改善体形、体态为目的的群众性健美活动。为了满足人们对健美运动的需求，本书就健美运动的概况、基本知识、主要练习方法、练习计划、竞赛规则等几个方面分别予以阐述。

## 第一节 健美运动发展概况

### 一、国外健美运动发展概况

最早倡导现代健美运动的是德国人尤金·山道。他是 19 世纪 80 年代到 20 世纪 20 年代世界最著名的大力士和体育家。生于 1868 年，自幼身体瘦弱，15 岁随父亲去意大利旅游，在佛罗伦萨美术馆看到“美少年大卫”的健美雕像，听从父亲的教导：“要想获得好身体，非进行体育锻炼不可。”从而使他产生了改造自己体格的决心和热忱。后来就读于比利时布鲁塞尔市一所医

学院。山道用杠铃、哑铃运动作为一种发达肌肉，健美体形和增强体质的手段，创造了一套发达肌肉的练习方法。并将自己从一个体弱多病的青年，炼就一个强壮健美的大力士。1887年，山道结识了当时一位很有名的法国大力士和体育家路易·阿蒂拉，两人同台表演。1889年，两次先后同当时闻名世界的英国大力士沙柯乐拨斯、萨姆生比试各种“举重技艺”。山道先是重复完成两人表演各种显示力量的特技，然后又表演了许多绝技。1. 用双手举起一匹高头大马，绕台走一圈。2. 在一根长铁棍的两端，装有两个半圆形的空心铁球，并让两名大汉坐进铁球内，山道将棍、球、人举过头顶，再放回地上。3. 仰卧在地上，胸上放一大长木板，然后将三头大马，分别放在木板的左右和中间，两端的马背上骑着两名大汉，山道用力控制，保持了平衡。当然更令人惊叹不已的是1893年，他在美国政府为纪念哥伦布发现美洲400周年而在芝加哥举行的世界博览会上和狮子搏斗的胜利。山道这些具有惊人力量和胆识的出色表演，使他成为当时世界最负盛名的大力士。山道不但身体力行，还开设体育学校，宣传健美运动，创办健身函授班，向世界各地健美爱好者传授健身训练方法，并著书广为宣传健美运动。山道于1901年组织了世界首次健美大力士比赛，晚年创办了世界第一所健美学校。山道为创建和发展健美运动做出了卓越的贡献，因而被尊称为现代健美运动的鼻祖。

健美运动最初在德、英、法等欧洲国家兴起，后来美国成了这项运动开展最为广泛的国家。到20世纪20年代，美国著名医学博士列戴民，首先从理论上对健美运动予以肯定，而且著书50余本广为宣传，把健美运动推广到世界各国。30年代，美国人麦克法登，更是大力提倡和推广健美运动，写了多种专著，创办健美医院和学校，举办健美比赛。由于他贡献巨大，被后人尊称为“健身运动之父”。1946年，加拿大人本·韦特和其弟健美

大师裘·韦特一道发起创建国际健美协会，制订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。由于本·韦特的卓越贡献，被推为该组织的终身主席。

女子健美运动项目于 20 世纪 40 年代兴起。到 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。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”三点装比赛。1980 年，国际健美协会正式成立妇女委员会。

80 年代初，健美运动的又一枝奇葩健美操波及全球。由于它的健美价值而成为风靡世界的最受欢迎的体育项目之一。美国于 1985 年开始举办一年一度的阿洛别克健美操锦标赛。

## 二、我国健美运动发展概况

现代健美运动于 20 世纪 30 年代传入我国。从上海、广州等沿海城市向内地传播。其开创人是上海体育科研所的赵竹光先生。赵先生自幼身体瘦弱，中学毕业时，体重只有 45 公斤。1930 年，他从广东考入沪江大学。因功课繁重，身体日益不支，思想不免悲观。幸而在学校图书馆的美国期刊中看到被称为“世界上体格发达的最健美的人”查尔斯·阿脱拉斯的函授广告：“给我 7 天就可以证明我能把你改造成一新人”。赵先生参加了这个函授班，并依法锻炼 1 年，体格果真壮大不少。胸围宽了 13 厘米，大腿粗了 8 厘米，上臂粗了 11 厘米，颈部也粗了 6.5 厘米。这种运动带来的迅速强身健体的作用，为同学们所亲见，以致吸引了很多人要求跟他锻炼。于是，他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”，赵竹光任院长，曾维琪任教务长。1942 年春，曾维琪在上

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。1944年6月7日，由现代体育馆、上海健身学院和上海基督教青年会体育部联合发起，在上海八仙桥青年会礼堂举办了“上海男子健美比赛”。这是解放前在我国举行的唯一的一次健美比赛。柳颀庵获冠军。

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个锻炼健美的场所。广州的健身院也发展到10间之多。北京、南京、苏州等地也都吸引了很多青年参加健美锻炼。50年代中期，这项提倡健美力的运动，被称为“资产阶级的体育”而受到批判，各体育场都转搞竞技举重，健美运动停滞了20余年。

十一届三中全会后，党中央强调大力清除“左”的思想，健美运动才得以新生。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，广州、上海等地恢复和新设立了若干个健美训练场所。在开展健美运动方面，体育学院发挥了固有的人才和场馆优势，各体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，同时也培养了一些优秀选手。北京体院还编导制作了《肌肉发达与形体美》、《室内健身健美运动》、《健美运动简介》等教学录像片。其它许多高校也把健美运动作为体育课的教材进行教学，大学生的业余健美活动开展得十分活跃。

1983年6月，在上海市体委和各方面的支持下以及娄琢玉先生的大力倡导下，举办了第一届全国“力士杯”健美邀请赛。虽然只有9个单位的39名运动员参加，但对健美运动的发展起了加速促进的作用。在国家体委和中国举协的关心支持下，决定“力士杯”健美邀请赛每年举办一届。现改名为全国健美锦标赛。

1985年6月,国际健美协会主席本·韦特应邀来北京观看第三届“力士杯”健美比赛,并于同年11月,在瑞典哥德堡举行的第三十九届国际健美联合会上,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,产生了中国举重协会健美委员会,并由它统一领导开展我国的健美运动。

1988年,原每年举行一次的全国性健美比赛发展为每年两次,一次是锦标赛,一次是冠军赛。同年10月,我国首次派出何玉珊、孙伟毅参加了澳大利亚举行的世界男子业余健美锦标赛。

1989年12月,在上海举行了我国首次国际健美邀请赛,比赛气氛友好热烈。

从1992年开始,我国又增加了一个“中国先生、中国小姐大赛”,同年9月8日中国健美协会在京成立。

1993年8月,我国派出张萍、纪明丽等参加在新加坡举行的第十届亚洲女子健美锦标赛,并获得较好的成绩。

1997年10月在武汉举行全国健美锦标赛,香港首次派队参加,又有亚洲顶尖的日本队来做表演,进一步推动了我国健美运动的蓬勃发展。

随着健美比赛的广泛开展、各种宣传媒体的全面报道,对我国健美运动的开展起到了积极的促进作用。《中国体育报》社的《健美》杂志,电视台举办的各种健美讲座和各体院举办的健美教练员培训班,以及出版的许多健美运动专著,都积极推动着健美运动的发展。可以预期,我国的健美运动今后必将得到更大发展,水平也将有更大的提高。

## 第二节 健美运动的基本概念及特点

### 一、健美运动的基本概念

健美运动是根据医学原理和人体各部位的解剖特点,通过哑铃、杠铃等器材和徒手自抗力、舞蹈等运动,对不同年龄、体质、体型的人进行系统的、循序渐进的训练,按体格健美的原则锻炼身体各部位的肌肉群,以发展肌力、增强体质、改善体形与体态、陶冶情操,使身体达到健、力、美的目的。

健美运动可采用各种徒手练习,也可采用各色各样轻重不同的运动器械来进行练习。

健美运动的方式也是多种多样的,既有成套的各种徒手健美体操、球棒等轻器械体操,主要用于女子健美训练,借以减肥和改善体形、体态,提高韵律感。也有许多能发展身体各部位肌肉的举重练习动作和其它动作,这些动作主要用于男、女竞技健美训练。

### 二、健美运动的特点

#### (一) 健美运动是健与美的有机结合

健美运动将体育与美育融为一体。一般的体育活动主要作用是增进健康,增强体质,而健美运动本身就规定了它既要求“健”,又要求“美”。它的练习手段和动作,教学训练的内容与方法,以至比赛的内容和评分标准等都体现了这一点。所以,在练习中不仅要注意把某些局部肌肉练得大一些,而且也要注重改善自己的体形、体态,使其匀称、协调、优美;不仅要求体形、体态的仪表美,而且要自觉地陶冶自己美好的情操,加强思想修养和艺术修养,注意语言美,行为美,心灵美。真正融体育与美

育，外在美与内在美为一体。

#### （二）能最有效地发达肌肉

健美运动的主要目的之一是发展身体各部位的肌肉。为此，健美训练中应经常采用各种各样的运动方式、方法进行多次重复的负重练习，每次的练习次数都应接近或达到极限，给肌肉以强烈的刺激，从而促进新陈代谢，加强超量恢复过程，使身体各部位的肌肉得到最大程度的发展。

#### （三）设备简单，易于开展

健美运动可采用徒手、自抗力、各种简单的轻、重器械进行练习。也可采用自制的器械或简单的家具进行锻炼。它不受场地器材的限制，因而易于开展。

#### （四）方法灵活、多样，老少皆宜

健美练习的动作、方法灵活多样，有徒手、自抗力和轻、重器械。可根据自身的需要和器械的特点自由调节重量、次数、组数、运动量。它不受年龄、性别限制，能充分满足不同年龄、不同健康状况的人的需要，因而深受广大群众的喜爱。

### 第三节 健美运动的作用

长期进行健美锻炼，能够发达肌肉、增大肌力、增进健康、增强体质、改善身体形态、矫正畸形、调节心理活动、陶冶情操、提高心肺、神经系统的功能。

#### 一、最有效地发展肌肉，增长力量

人体的健美离不开肌肉的丰满发达，而丰满发达的肌肉，完全是靠刻苦锻炼。在人体中，由肌肉、骨骼、关节和韧带等组成了人体的运动器官。人体各种复杂而精细的动作原动力，都来

器械的负重动作直接对肌肉进行锻炼并影响各个器官。通过锻炼使肌纤维变粗、生理横断面增大，增加肌肉组织内收缩蛋白的含量，使肌肉中的毛细血管、神经分枝增多，肌肉变得丰富结实和发达。在力量训练的影响下脂肪得以减少，从而使肌肉的粘滞性减小。这些变化的结果，导致了肌肉力量的大幅度增长，特别是某些局部肌肉群的力量，能达到较高水平。

## 二、增进健康、增强体质

健美锻炼不仅能最有效地发达肌肉，也可使心肌增强、增大心腔容量，使血管弹性增强，心输出量增加，从而提高心脏功能、代谢能力及对疾病的抵抗能力。

由于健美锻炼消耗人体能量比较多，对呼吸系统和消化系统也有良好的影响。它能提高呼吸深度，增加气体的交换量。能提高胃肠的蠕动，消化液分泌增多，使消化能力得到提高。因此，健美锻炼既可有效地增进健康，又可增强体质。

## 三、改善身体形态，健美体型

爱美是人的天性，爱美之心，人皆有之。特别是当代的年青人，更希望自己有一个健美的身体，良好的姿态风度和优美的线条轮廓。健美运动能给予身体某些部位的生长发育以巨大的影响，促进身体的生长发育。所有这些变化可有效地改善身体形态。当然人无完人，当一个人已经出现某些部位的缺陷时，不要气馁。可选用适当的健美动作予以锻炼，使之达到铸造体形，矫正畸形的目的。

## 四、调节心理活动，陶冶情操

人的心理活动是大脑对外界客观事物的反映。现代快节奏的学习、生活，使人们常有一种紧迫感、压抑感和疲劳感，直接



影响了人们的心理活动。我们可采用健美锻炼来转移人的注意力，通过健美锻炼，健美体形、调节情绪，有效地调节人们的心理活动，使大脑得到积极的休息，保持旺盛的精力和饱满的情绪投入学习和工作。健美锻炼会给人们带来较大的变化，如形体美、姿态美，常会使人活泼开朗、精力充沛，对工作、学习充满信心，陶冶人的美好情操。

### 五、提高神经系统的功能，培养顽强的意志品质

健美锻炼中，身体各部位肌肉的收缩和放松都受中枢神经系统的支配。经常从事健美运动，可提高大脑皮质神经过程的兴奋和抑制程度，提高神经过程强度和集中能力，均衡性和灵活性，从而提高中枢神经系统的功能，提高有机体对内、外环境的适应能力。

在训练过程中要克服肌肉酸痛、疲劳等各种困难。要想练就一个健美的身体就必须刻苦锻炼、持之以恒、坚持不懈。因此，健美锻炼本身是对人的顽强意志品质的一个磨练。