

实用健美教程

● 宋允清 张红凌 主编



河南大学出版社

● 宋允清 张红凌 主编

实用健美教程

河南大学出版社

实用健美教程

宋允清 张红凌 主编

责任编辑 侯惠娟

河南大学出版社出版

(开封市明伦街 85 号)

河南省新华书店发行

河南大学出版社电脑照排

河南大学印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 12 字数:301 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 定价:12.80 元

ISBN7—81041—336—8/G·472

前 言

古希腊哲学家赫拉克利特曾告诫人们：“如果没有健壮的体魄，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”怎样才能使体格健美、精力充沛呢？最有效的办法是开展健美运动。近年来，健美运动已在我国各地逐渐开展起来，但是，对广大人民群众来说，健美运动毕竟是一项年轻的体育运动项目，还不能为多数人所了解。

健美运动是增强体质、美化人体的一门科学，是使健康的体格和优美的体型同时得到发展的一项体育运动，并具有浓厚的时代美感。为了进一步推动健美运动在我国健康地发展和普及有关健美运动的常识，我们结合多年的教学实践经验和体会，并吸取了国内外有关著作的精华，编写了这本独具特色的书。其内容共分六章：“概述”、“健美运动的教学与训练”、“健美运动的基本练习”、“女子健美运动”、“健美操”和“健美运动的器材设备与比赛”。“概述”一章不仅介绍了国际、国内健美运动的发展简况，还简述了健美运动的特点、种类及作用，并力求介绍系统、完整。本着突出师范性的原则，在“健美运动的教学与训练”一章中，根据健美运动项目的特点和我们多年的教学体会，讲述了健美运动的教学与训练原则及应注意的问题，编写了适合于健美运动的教学方法。为了方便使用者，对本书中介绍的练习，我们突出了实用性，不仅写了动作做法，还提供了练习时应注意事项，使用者阅书即可练习。本书具有广泛的使用对象，不仅适用于大、中专体育院、系、科的体育专业课的教学和普通体育课的教学，同时也可作为体育爱好者自学自练的指导书。

本书由宋允清、张红凌、孔煜红、江涛主编。郭琳琳、牛英鹏、于萍、曹杰、杜寒、陈阿旗、马向文、刘瑛、刘广鑫、冯春娟、蔺丽萍为副主编。撰稿人的具体分工是：郭琳琳、江涛（第一章、二章）；曹杰、杜寒、马向文、陈阿旗、江涛（第三章）；孔煜红、于萍（第四章）；牛英鹏、刘广鑫（第五章中的第一节、第二节、第三节、第四节、第五节）；刘瑛、冯春娟、蔺丽萍、郭琳琳、孔煜红、牛英鹏（第五章中的第六节）；潘秉云、郭杰、王明献、周丛改（第六章、附录）；宋允清、张红凌参加了各章节的撰写。书中插图由宋允清、张红凌绘制。本书由宋允清、张红凌串编，修改，定稿。全书由陈则端教授和王崇喜教授审定。

本书在编写过程中参阅了大量文献资料，并得到诸多专家、学者的指导与帮助，在此表示感谢。健美运动如此系统的编著，尚属一种尝试，我们对许多问题的认识还很肤浅，诚望各位专家、读者不吝赐教。

编者

1996年3月

作者简介



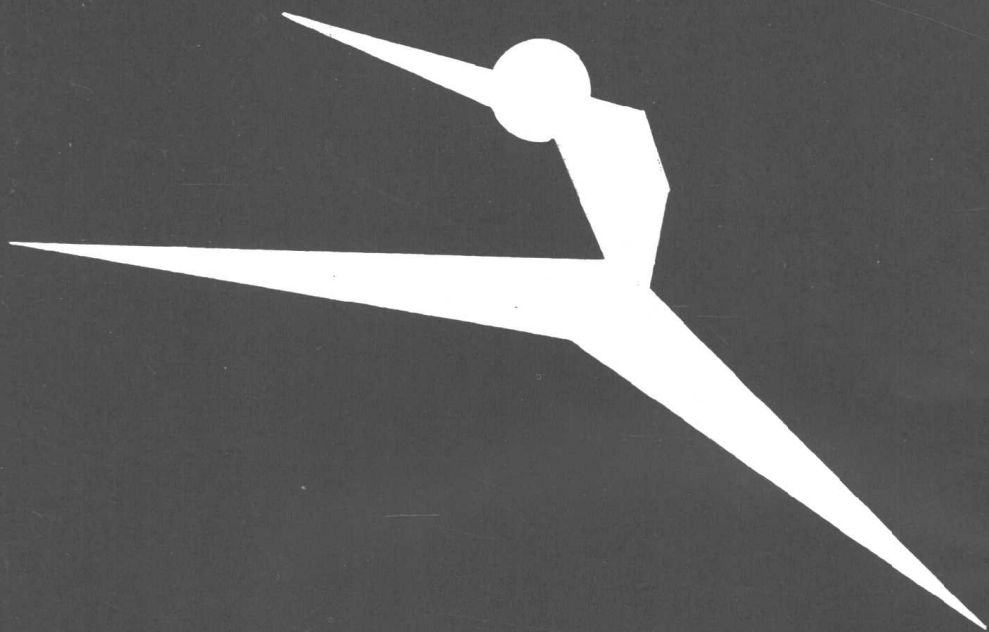
宋允清:

1951年9月生,河南大学体育系副教授,全国高校运动医学教学研究会理事。多年来担任健美、舞蹈等课程的教学。主编有《舞蹈》、《艺术体操》等教材4部,参编专著多部,在省级以上刊物发表论文40余篇,入选AAMR、YIS等国际学术会议论文7篇和全国及省级学术会议论文30余篇。



张红凌:

1956年7月生,河南大学计算机系馆员。曾从事舞蹈专业多年,对健美运动有一定研究。主编有《健美》等书,在省级以上刊物发表论文20余篇,获奖论文两篇。



目 录

第一章 概述	(1)
第一节 健美运动的发展概况	(1)
一、国际健美运动发展简况	(1)
二、我国健美运动发展简况	(3)
第二节 健美运动的特点与种类	(4)
一、健美运动的特点	(4)
二、健美运动的种类	(7)
第三节 健美运动的作用	(8)
一、对人体功能的影响	(9)
二、调节情感,陶冶情操	(12)
三、是防止衰老的理想运动项目	(12)
四、具有体育医疗作用	(13)
五、培养勇于克服困难坚韧不拔的毅力	(13)
六、掌握锻炼身体的技术和技能,为毕生从事 体育活动打下基础	(14)
第二章 健美运动的教学与训练	(15)
第一节 健美运动教学的一般原则	(15)
一、必须把教学建立在学习对象可接受的原则 基础上	(15)
二、教师应善于激发学生的学习兴趣 and 求知欲, 引导学生自觉学习	(16)

三、教师应熟练掌握各种教学方法和各种 教学形式最优结合的原则	(17)
第二节 健美运动的教学方法	(17)
一、模仿法	(17)
二、助力法	(18)
三、任务法	(19)
四、分解教学法	(19)
五、呼吸教学法	(20)
六、组合教学法	(22)
第三节 健美运动的训练	(23)
一、健美运动训练原则	(24)
二、健美训练时应注意的几个问题	(28)
第三章 健美运动的基本练习	(36)
第一节 发展上肢各肌群的练习	(36)
一、发展颈部肌肉的练习	(36)
二、发展肩带肌肉的练习	(39)
三、发展肘关节肌肉群的练习	(58)
四、发展腕关节诸肌肉群的练习	(67)
第二节 发展腰背腹诸肌肉群的练习	(69)
第三节 发展下肢诸肌肉群的练习	(92)
第四节 全身运动的练习	(104)
第四章 女子健美运动	(130)
第一节 女子健美运动发展概况	(130)
第二节 女子健美的几个问题	(132)
一、女子的形体结构及生理特点	(133)
二、影响女子形体美的主要部位	(133)

三、女子形体的锻炼	(136)
第三节 女子健美锻炼方法	(140)
一、胸部练习	(141)
二、腰腹练习	(149)
三、臀部和腿部练习	(156)
第五章 健美操	(170)
第一节 健美操发展概况	(170)
第二节 健美操的种类和特点	(173)
第三节 健美操的编排方法	(175)
一、健美操的编排原则	(175)
二、健美操的编排步骤	(180)
第四节 做健美操应具备的基本素质	(185)
一、柔韧素质	(185)
二、力量形体素质	(188)
三、协调与灵敏素质	(190)
四、姿态和节奏感	(191)
第五节 健美操身体各部位动作选编	(192)
一、颈部练习	(192)
二、肩部练习	(194)
三、胸部练习	(195)
四、腰部练习	(197)
五、髋部练习	(198)
六、跳跃练习	(200)
第六节 健美操成套动作选编	(202)
一、现代节奏操	(202)
二、女子波浪操	(231)
三、青春活力操	(249)

四、综合垫上操	(277)
五、形体健美操	(295)
六、中老年健美操	(307)
第六章 健美运动的器材设备与比赛	(326)
第一节 健美运动的器材设备沿革	(326)
第二节 健美运动的比赛动作	(329)
一、规定动作	(329)
二、自选动作	(335)
第三节 健美运动的训练	(337)
一、运动量的安排	(337)
二、训练计划	(340)
附录 健美竞赛规则和裁判法	(344)
一、竞赛通则	(344)
二、计分方法	(347)
三、男、女个人比赛的程序	(348)
四、男女混双的比赛程序	(351)
五、裁判员的观察和评分方法	(353)
六、裁判组人员及其职责	(357)
七、裁判员评判准确率考核的计算方法	(361)

第一章 概 述

健美运动是通过各种方式和方法,利用人体自身重量或外加重量(如杠铃、哑铃、壶铃以及综合练习器等等)的负重练习,以达到锻炼身体、发达肌肉、健美体格、增强力量为目的的运动项目。它是根据人体解剖学、运动生理学、运动医学结合美学发展而成的一种现代新兴的体育项目。

第一节 健美运动的发展概况

一、国际健美运动发展简况

健美运动最初是在力量练习的基础上发展起来的。由于人体力量的大小与肌肉体积的大小有着密切的联系,因此在长期的发展过程中专门的肌肉练习就从力量练习中分支出来,成为今天的健美运动。显而易见,健美运动脱颖而出,自成体系的时间并不长,作为一个体育锻炼的项目,还是近百年来由欧洲首先兴起的。19世纪后期德国的大体育家——欧琴·山道是人们公认的健美运动创始人。他生于1867年,幼年时体弱多病。从10岁起,他便以古代角力士雕像的强健肌肉为目标,自行锻炼。到18岁上大学时,他学习了人体解剖学等知识,进一步懂得了科学锻炼的重要意义,于是他从实践中逐步摸索出了一套使肌肉发达的锻炼方法。到了21岁,他全身的肌肉已锻炼得非常发达,可与古代角力士的雕像媲美,终于实现了他少年时的梦想。

1898年7月,山道创办了《山道杂志》,专门介绍健美锻炼,并

在杂志上登出要筹备举办“世界第一次健美比赛”的消息,经过 3 年的酝酿和积极筹备,1901 年 9 月 14 日在英国伦敦举行了第一次“世界健美比赛”。参加比赛的有来自世界各国的 60 名大力士,经过预赛和决赛,最后英国运动员威利姆·摩莱获得了第一名,并得到了山道赞助的 1000 几尼的奖金(英国的旧金币,相当于 5000 美元)。这次比赛,是根据山道提出的“体型比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮肤色泽”等五个方面来进行评判的。这些条件也为以后的比赛奠定了评判基础。当时担任裁判的是由山道、亚瑟·纳杜列博士和雕塑家却尔斯·洛斯 3 人组成的裁判组。没过多久,1903 年,被称为“美国健身之父”的麦克法登,在纽约举行了名为“世界体格最完美的人”的健美比赛。此次世界大赛由却尔斯·阿特拉斯一举夺冠。

到了 20 世纪 30 年代,健美运动已相继在世界许多国家蓬勃发展起来,并开始举行全国性的男子健美比赛。如,1930 年和 1939 年英国和美国先后举行了第一届“英国先生”和“美国先生”的健美比赛。

人们永远不会忘记,本世纪 30 年代中期,为发展国际健美运动作出卓越贡献的李·魏特和乔·魏特兄弟二人。他们是加拿大健美运动的创始人。乔·魏特在 1936 年创办了名为《你的体格》杂志,直到现在,由他主编的《肌肉与健康》(MUSCLES and FITNESS)、《柔》(FLEX)、《形体》(SHAPE)和《运动健康》(SPORTS FITNESS)等,仍是世界上体育杂志中销售量最高的几种。进入 40 年代,李·魏特兴致勃勃地周游了 97 个国家,积极推广和宣传健美运动,终于在 1946 年创建了“国际健美协会”(I. F. B. B.),并成为该协会的终身主席。

从 1959 年起,国际健美协会开始举行称为“环球先生”的“世界业余健美锦标赛”。1965 年,国际健美协会规定,每年举办一次由世界水平最高的职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1980

年正式开始举行一年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。两大赛的冠军，将分别获得 10 万和 5 万美金的“乔·魏特奖金”。目前，国际健美协会已成为国际奥委会中第六个最大的单项协会。

二、我国健美运动发展简况

健美运动在我国已有 50 余年的历史了。早在 20 世纪初叶，上海的精武体育会就引进了锻炼健美和举重用的“杠铃”和“哑铃”。我国最早的健美团体是 30 年代中期赵竹光先生在上海组织了“沪江大学健美会”。1940 年，他又创建了“上海健身学院”。以后相继在广州、南京、北京等地也都创建起健美团体。1944 年 6 月 10 日，在上海举行了我国第一次“上海男子健美比赛”，结果由柳颀菴荣获“全场冠军”称号。

新中国建立后，虽然健美运动很受青年人的欢迎，但到 1951 年后，逐渐被停止了，一些原来从事健美锻炼的人们纷纷转为“举重”。从 1981 年起，相继在广州、上海和北京等地逐渐恢复了健美运动，并且从一开始就吸收了广大女青年参加了健美训练，随之，女子健美形体操又迅速发展起来，成为风靡全国的锻炼活动。1983 年 6 月，在上海举办了全国性的第一届力士杯健美邀请赛，并决定以后每年举行一次。在我国健美史上值得大书一笔的是 1986 年在深圳举行的第四届全国力士杯健美邀请赛，这次比赛，经国家体委批准，按照国际健美比赛规则，女子健美比赛的服装，穿“比基尼”泳装。这一决定，不仅在全国引起不小的波澜，振动了人们的心弦，而且也标志着我国健美运动开始走向世界。此后，我国的健美运动又推向了新的高潮。

我国第一次参加国际健美协会的活动是 1984 年 10 月。应国际健美协会的邀请，国家体委派许放和娄琢玉两人以观察员的身分出席了在美国举行的第 38 届国际健美协会年会，并观摩了国际业余健美锦标赛。在年会上，国际健美协会主席本·魏特授予娄琢

玉“功劳奖状”。1985年6月国际健美协会主席本·魏特和他的两个儿子应邀来我国北京进行访问。访问期间,表彰了我国在健美运动中作出的贡献的人,并向他们颁发国际健美协会的奖章和奖状。其中,授予陈镜开和娄琢玉“I. F. B. B.”银质奖章,向赵竹光和曾维祺颁发了“功劳奖状”,向胡维予、刘英、徐吉华、张铁民和宋金容颁发了“荣誉奖状”。同年11月,我国又委派赵启新、许放二人参加了在瑞典举行的第39届国际健美协会年会,会上通过并接纳我国为第128个会员国。从此,我国的健美运动正式与国际健美运动接轨。

第二节 健美运动的特点与种类

一、健美运动的特点

(一) 高效率的发达肌肉

健美训练的主要目的,就是促使身体各部位肌肉的匀称发达,这是因为健美比赛在评分标准中,是以全身肌肉发达程度为主要条件之一的规定所决定的。人体全身共有600多块肌肉,约占总体重的40%,四肢肌肉占全身肌肉总重量的50%。根据生物界“用进废退”的规律,健美运动通过各种方式、方法,有针对性的对肌肉进行专门训练,使肌肉中的毛细血管网增多,新陈代谢旺盛,肌纤维增粗,生理横断面增大,从而使身体各部肌肉得到最大限度的发展。全身肌肉可以达到体重的45%,粗壮且富有弹性。这是因为每次健美训练,几乎都为极限练习,能使肌肉受到强烈刺激,从而使肌肉组织的各种代谢活动加强,消耗的能量增多,这样,在恢复过程中,不仅恢复到原来的水平,还可超过原来的水平,肌肉的体积就不断的增大起来。

(二) 塑造优美的体形

爱美,可以说是人的天性,人类对自己体魄健美的追求和欣赏,是无可非议的、正常的、自然而然的。人体美是很广泛的,正如人们所说,人为万物之灵,人的体魄乃造化之功,集自然界中美之大成。它完美和谐,富有生机和力量,是整个大自然辩证存在的一个最精巧的缩影,也是社会生活中最基本最活跃的实体。然而,人的身段体形美,一般说是不可修饰的,但是,通过健美运动的锻炼,促进身体各部肌肉的发达,改善身体某部的形状,矫正畸形,就能达到正常的体形或更加完美的身段。除此之外,通过健美运动对人体的作用,补其不足,而抑其过分发育的部位,可以有目的完善体型体态,塑造健美形体,使男子体格健壮,肌肉发达,风度翩翩;使女子线条优美,体态丰满,动作高雅,更具魅力。因此说,塑造优美的体形是健美运动的主要特点之一。

(三) 融体育和美育为一体,具有一定的艺术性

健美运动融体育和美育为一体,将增强体质体的练习和造型艺术结合在一起。在训练和比赛中,对规定动作和自创动作的表演,不仅要最大程度表现肌肉,而且要有控制肌肉的技巧,同时对成套动作的编排要协调一致,层次分明,动作既刚毅又优美,配对动作默契大方,造型别致优雅,并富于创新性。在动作间起联系作用的舞蹈动作要自然且节奏感强。音乐的选择和伴奏在时间、节奏上要恰到好处。总之,健美比赛表演时要求在音乐伴奏下显示健美的形体,把体育、音乐、造型艺术、舞蹈和体操结合在一起。其自创动作应有体操的优美,但更显刚健;有舞蹈的柔性,但更有力度。总之,能给人一种特殊的艺术感受,并能给人留下深刻的印象。

(四) 健美运动场地设备简单,易于普及

健美运动可徒手进行练习,也可借助器械做各种练习。动作丰富多彩,千变万化,既有锻炼的实用价值,又有浓厚的娱乐性、趣味性,同时,不受场地、器材条件的限制,易于普及。无论在城市,还是农村,无论是工厂,还是学校都可因人、因地、因材施教的进行训练。有条件的可以用单杠、双杠、拉力器、橡皮带、联合器械等特制的专门器材,没有条件的也可用自制的小杠铃和水泥哑铃等进行练习。活动场地只要有几米见方的地方即可锻炼。此外,采用各种动作,使自身某部肌肉用力收缩,也是健美运动的最简便方法,同样可以达到锻炼效果。

(五) 健美运动具有广泛的适应性

健美运动不受年龄、性别和身体条件的限制,任何人都可以根据自己的需要有选择地进行练习。不论男女老少,只要从实际情况出发,系统地、进行练习,都可以塑造出健美的形体,因而备受人们的欢迎。从我们对参加健美锻炼的人进行调查分析表明,参加者有年近70高龄的老人,也有年仅6岁的儿童。他们参加锻炼的目的也各不相同,有的是为了增强体质,有的是为了增加力量,有的是为了减肥,有的是为了矫正畸形,也有的是为了丰富业余文化生活等等。由此可以看出,健美运动有着广泛群众性和广阔适应性。

(六) 健美运动是按年龄分组,按体重分级进行比赛

健美比赛按年龄分为青年组和成年组。21周岁以下为青年组,21周岁以上为成年组。此外还有40周岁以上的元老杯赛。健美比赛还按体重分级进行,成年组分为最轻量级(体重在65kg以下)、轻量级(体重在65—70kg)、次中量级(体重在70—75kg)、中量级(体重75—80kg)、轻重量级(体重在80—90kg)和重量级(体