

大学生健美运动

张永军 邹 师 方正业 编著
曹 兵 李世远 王 斌



东方出版中心

前 言

自古以来体育与美就紧密相连,当人类根据自身的目的需要,通过体育活动去塑造自己身心和形象时,就按照“美的旋律”去创造自己,并表现对美的可望与追求。体育运动充满了神奇和艺术魅力,孕育着千姿百态的美,人们从美的追求,美的创造、美的体验、美的欣赏中去寻求美好的运动方式和生活方式,努力使自己向尽善尽美的境界升华。因此,体育作为人类创造自身的实践活动,其本质和深层涵义,就是一种追求美的活动。健美运动将体育与美融为一体,使大学生在锻炼身体,塑造自己的同时,陶冶情操、美化身心,是“健”与“美”相结合的产物,体魄雄伟,体形健美,体态优美是当代大学生一种而美好的追求。

大学生是时代的骄子,是对美追求的青年使者,健美运动以其丰富的内容吸引着一批又一批的青年人,健美运动已成为当今校园体育一项新的热点项目,随着社会的文明与进步,大学生的体育价值趋向发生了重大变化,课余体育趋势流向社会体育,而遍及城区的健美中心,健美俱乐部,健身房……则成为高校体育社会延伸的训练基地,这极大推动了健身计划纲要提出的第一期工程的目标,组织部分高校体育专家,编写了《大学生健美运动》一书,其目的在于满足大学生渴望身心健康,体态健美,体魄强健的愿望和对健美运动知识的迫切需求,进一步推动校园健美运动的热潮,实现跨世纪全民健身工程的宏伟目标。

《大学生健美运动》一书,从提高人的素质,培养人的气质,锻炼美的人体的角度来阐述健美运动的作用、原理、方法、基础知识

等,较系统全面的向大学生介绍健美运动项目,全书分为八章四十五节,是一本内容极其丰富的健美运动的指导书,也是一本独具特色健美运动的自学参考教材,它具有实用、简练、可读的特点,全书以理论指导,方法引路,文图并茂,重点突出,是从事健美运动初、中级学生的良师益友。

本书第一章、第二章由张永军撰写;第四章第五、六节由邹师撰写;第五章、第四章第四节由方正业撰写;第七章、第四章第二节由曹冰撰写;第八章、第四章第三节由李世远撰写;第三章、第六章、第四章第一节由王斌撰写。全书由张永军、邹师、方正业统稿串编。

由于我们水平所限,尽管我们做了大量收集、论证、查阅工作,但犹感有不足之处,敬请同行、专家指教,希望广大读者提出宝贵意见,以便进一步修改善。

作 者

一九九八年一月二十日

目 录

前 言	(1)
-----	-----

第一章 健美概论

第一节 健美运动的起源	(1)
第二节 现代健美运动的演变	(6)
第三节 国际健美运动的发展	(8)
第四节 我国健美运动的起源与发展	(9)
第五节 健美运动的内涵与外延	(18)
第六节 健美运动的特点	(25)
第七节 健美运动对大学生的作用	(28)
第八节 大学生的健美标准	(31)

第二章 我国高校健美运动的现状

第一节 健美运动课在高等院校开展始末	(49)
第二节 健美比赛在高校的进程	(56)

第三章 人体肌肉增长原理

第一节 人体肌肉群的起、止点与机能	(65)
第二节 人体肌肉的结构	(71)
第三节 人体肌肉发达基本原理	(72)

第四章 人体各部位肌肉群的锻炼方法

第一节 人体十四块肌肉练习动作简介	(76)
第二节 胸部肌群的锻炼方法	(81)
一、发达胸部肌群的主要练习动作	(81)

二、发达胸部肌群主要动作规范及纠正错误方法	(100)
三、胸部肌群锻炼课程范例	(103)
四、世界优秀健美运动员谈胸部肌群的锻炼	(106)
第三节 上肢肌群的锻炼方法	(111)
一、发达臂部肌群的主要练习动作	(111)
二、发达上肢肌群主要动作规范及纠正错误方法	(136)
三、上肢肌群锻炼课程范例	(142)
四、世界优秀健美运动员谈上肢肌群的训练	(145)
第四节 背部肌群的锻炼方法	(162)
一、发达背部肌群的主要练习动作	(162)
二、发达背肌主要动作规范及纠正错误方法	(174)
三、背部肌群锻炼课程范例	(176)
四、世界优秀健美运动员谈背部肌群的训练	(177)
第五节 腹部肌群的锻炼方法	(193)
一、发达腹部肌群的主要练习动作	(194)
二、发达腹肌主要动作规范及纠正错误方法	(201)
三、腰腹肌群锻炼课程范例	(203)
四、世界优秀健美运动员谈腰、腹部肌群的训练	(210)
第六节 下肢肌群的锻炼方法	(218)
一、发达下肢肌群的主要练习动作	(218)
二、发达下肢肌群主要动作规范及纠正错误方法	(232)
三、下肢肌群锻炼课程范例	(235)
四、世界优秀健美运动员谈下肢肌群的训练	(236)
第五章 高校健美运动教学方法	
第一节 健美运动教学的目的任务	(244)
一、对学生进行行为教育	(245)
二、对学生进行健美基础知识教育	(245)
三、培养学生健美运动能力和提高身体素质	(245)

四、培养学生教学组织能力	(245)
第二节 健美运动教学的内容	(245)
一、基础理论知识	(246)
二、基本技术动作与发达肌肉方法	(246)
三、基本技能	(247)
第三节 健美运动教学特点	(247)
一、动作训练与人体解剖知识密切相关	(247)
二、健美训练的悦体特点	(248)
三、健美教学中的审美特点	(248)
四、训练与比赛内容联系较少的特点	(248)
五、健美教学侧重训练的特点	(249)
第四节 健美运动教学方法	(249)
一、完整法	(250)
二、示范法	(250)
三、讲解法	(251)
四、口令法	(252)
五、音乐法	(252)
六、交替法	(253)
七、保护与帮助法	(253)
第五节 健美运动教学的有关文件及组织教学方法	(256)
一、教学大纲	(256)
二、教学进度	(257)
三、教案	(258)

第六章 高校健美运动训练方法

第一节 制定健美训练计划的原则	(262)
一、制定训练计划的基本原则	(262)
二、一次训练课的构成要素	(263)
三、分化循环训练计划的制定	(264)

第二节 健美运动训练的基本方法.....	(264)
一、动力训练法	(265)
二、离心收缩训练法	(266)
三、定量训练法	(267)
四、优先训练法	(270)
五、渐增重量训练法	(271)
六、念动训练法	(272)
七、循环训练法	(272)
第三节 目前流行的有关健美运动训练方法.....	(274)
一、积极负荷训练法	(274)
二、循环大强度训练法	(276)
三、定重训练法	(277)
四、有氧重量训练法	(279)
五、超强组合训练法	(283)
六、追加训练法	(286)
七、大重量训练法	(288)
八、功率因子训练法	(290)
第四节 怎样编排训练计划.....	(296)
第七章 健美运动训练基础知识	
第一节、肌肉科学训练 A、B、C	(306)
第二节、过渡训练的原因及处理	(308)
第三节、健美训练后的恢复手段	(311)
第四节、健美训练中肌肉拉伤的原因及预防	(314)
第五节、情绪与健美训练	(316)
第六节、健美运动中的呼吸方法	(318)
第七节、饮食时间与肌肉的增长	(319)
第八节、高级健美运动员的营养	(321)
第九节、世界优秀健美运动员与大学生谈健美营养 ..	(323)

第十节、阿诺德·施丽辛格谈增长肌肉与减肥	(326)
第十一节、六届“奥林匹亚小姐”得主伦达·默里与大学生谈健美	(331)
第十二节、多里安·耶茨谈健美训练	(334)
第十三节、饮食,肌肉与减脂肪问答	(337)
第十四节、麦克·门泽尔谈快速发达肌肉法	(339)
第十五节、肌肉增大后如何训练	(341)
第八章 大学生健美比赛有关知识	
第一节 健美比赛动作	(345)
一、规定动作	(346)
二、自选动作	(351)
第二节 健美比赛的组织与进行	(353)
一、制定竞赛规程	(354)
二、成立组织机构	(354)
三、编排秩序册	(355)
四、赛前准备工作	(355)
五、健美比赛的进行	(356)
六、赛后结束工作	(357)

第一章 健美概论

随着人类文明的不断完善发展,具备健美的形体已成为人们追求的时尚。法国著名雕塑家罗丹讲得好:“在任何民族中,没有比人体美更能激起富有感官的柔情了。”在这全新时代呼唤出的全新的健美意识观念,使高等学府的莘莘学子们都踊跃投入到这一用肌肉的琴键扣动训练的琴弦而演奏出健美形体的时代乐章之中。时代需要健美,高层次的文化更需要高质量的身体——形体健美。

健美运动是一门改造人体体型的体育科学。就作用于人类的功能而言,它既有健身、健心、健美的微观效应,又有利国、利民、利家的宏观效应。它是近百年来,人们在研究人体解剖学、运动生理学、运动医学、营养学和体育美学原理的基础上以徒手、哑铃、杠铃、健身器或有关轻器械作为训练工具,采用各种动作方式方法对身体进行科学、系统的训练,籍此达到增进健康、增强体质、发达肌肉、优化体型、陶冶情操和丰富文化生活的目的。

健美运动是一种社会现象,必然潜移默化的影响着高校,使大学生这一人类知识结构层次较高的特殊人群最先接受。他们是国家现代化建设的生力军和后备军,是未来 21 世纪国家的栋梁。如何使大部分学生在闲暇时间增多、业余生活丰富,人们的体育价值观不断更新的前提下,紧密配合《全民健身计划纲要》在高校的实施,积极投身到为锻炼强健体魄,塑造健美形体的健美运动训练之中,是我们撰写此书的初衷

第一节 健美运动的起源

人类在地球上大约生活了一千四百万年,在这缓慢悠长的岁月中,人类无时无刻不在与天斗、与地斗、繁衍滋生,不断地向着肢体强健、容貌妍丽、富有灵性和智慧发达的方面进化。诚然,探索人

类的发展史不是本篇之鹄的，但本篇却奢望能从人类的发展中，窥探一下健美运动的初始。

健美运动源头可追溯到原始社会。为了生存，在那种弱肉强食的环境中造就一副强健体魄就成为必须。因此在那个年代是一个没有“健美”概念的“健美”年代，这当首推古奥运会，古希腊人赤身裸体走向运动场时，想到的不仅仅是技压群芳，捧走橄榄枝的桂冠，更渴望的是让发达的肌肉，健美的形体和优美的造型赢得观众的喝彩和掌声，所以，奥林匹克一类的运动会实际上“都是展览与炫耀裸体的场合”。因此说，古希腊时代的奥林匹克运动会，不但是裸体美的群英荟萃，而且是健康美和力量美的群英争雄。是一个没有健美概念的健美时代，是一场没有健美规则的广泛范围的健美竞赛。

古奥运会始于公元前 776 年，自此每四年一度的奥林匹克运动会一直延续到公元 393 年，整个过程为 1173 年，共举行了 294 届古奥运会。它的整个过程可分为三个阶段，第一阶段（公元前 8 世纪——6 世纪），此一时期的奥运会只限于伯罗奔尼撒西部城邦参加的小范围的祭祀赛会，逐渐发展成为希腊各城邦参加的盛会。当时的城邦国家把战争作为攫取财富的重要途径，为了战胜敌人，就需要强壮、矫健和耐久的斗士。于是身体强壮、肌肉健美、身手矫健的人物就成为人们崇拜的对象，因此也就形成了他们特殊的健美观念，当时的运动会也大多以展示人体健美和体格强壮为宗旨。此一时期，我国正处于春秋时期，人们所推崇的也即是筋骨强健的勇武之士，《管子·小匡》记载“于子之乡，有拳勇，股肱之力、筋骨秀出于众者，有则以告。有而不以告，谓之蔽才，其罪五，”意为齐桓公询问，“在你们乡中，有无勇气、体力、筋骨强壮出众的人？有就要报告。有而不报，即埋没人才，有五种罪。”可见当时的中国也以健美之士为人材。这从一个侧面反映了东西方文化虽然不同，但推崇健美体格的观点却是一致的。第二阶段（公元前 6 世纪——4 世

纪)为古希腊城邦奴隶制的全盛时期,古奥运会也达到全盛时期,而此一时期的古希腊人对人体的健美也有了更进一步的认识。由于战争的需要,要求人体具备高质量的体格,因此以健身为目的军事训练成了希腊社会生活的头等大事,为了保证民族素质的强盛完好,当时的许多法规简直到了残无人道的地步。如对体格有缺陷的婴儿一律弃之山涧;老夫而少妻的允许“第三者”插足,可以借妻等等。当时为了练就国人强健的体魄,古希腊的整个教育制度也是围绕健身而进行的。如儿童七岁入学,由教师在角力场或体育馆教授各种健身锻炼和国事训练的内容,少部分时间教授诗歌 文化。由 7 岁到 20 岁,受 13 年教育和训练之后便应征入伍再过正规而严酷的军营生活,这就是古希腊的教育制度。当时的角力场就是学校,体育馆又称书院。这些地方既是教育场所,又是社会活动中心,更是各城邦参加奥运会的训练场。对此,丹纳在作了形象的记叙和深刻的分析后,深有感触地说:“青年人大半时间都在练身场上角斗、跳跃、拳击、赛跑、掷铁饼,把赤露的肌肉练得又强壮又柔软;目的是要练成一个最结实、最轻灵、最健美的身体,而没有一种教育在这方面做得比希腊教育更成功的了。”这是一个崇拜健美的时代。希腊人正是以强健的肌体骨骼,负载起了一个辉煌灿烂的希腊文明。此一时期,众多的对世界文明有突出贡献的哲学家都从不同的角度对人体肌肉与健美进行了阐述。如古希腊的大哲学家苏格拉底(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。苏格拉底是这样说的,同时他也是这样做的,他的一生都坚持体育运动,注重对自己形体的健美锻炼。另一位古希腊哲学家,苏格拉底的得意弟子柏拉图(公元前 427—347 年)在谈到人体健美对事业的作用时讲到:“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”。紧随其后柏拉图的学生,著名哲学家亚里士多德(公元前 384—322 年)对于人的身心健

美一针见血的指出：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，他们风行裸体艺术，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；此一时期的绘画、雕塑等艺术作品也大多以表现健、力、美结合的人体为主要内容，如古希腊著名雕刻家米隆的杰作《掷铁饼者》就是这一时期的健美杰作，那宽厚开阔的胸部，强壮有力的四肢，结实隆起的肌肉都体现了当时人们对健美特殊的观念和形象的准则，这一直是古今的健美造型，他不但回荡着美的韵律，而且聚集着力的爆发；他不但裸的那样神圣而完美，而且健的是那样的坚强而有力。可以说，《掷铁饼者》以一个侧面反映了古希腊精神、崇尚健美的形体，崇尚“勇武”的精神，崇尚公民的美德。第三阶段（公元前4世纪——公元4世纪）古希腊先后被马其顿和罗马帝国征服，城邦奴隶制逐渐崩溃，古希腊文化与古奥运会一样，进入衰败时期至393年彻底结束。在此一阶段，约在公元130——200年，古罗马帝国日趋兴盛，健美运动同样受到重视，当时著名的古罗马医生盖伦极力推崇健美体格，边行医边著书立说，大力倡导健身健美。他将人体运动分为臂部，躯干和腿部，并列举了一些有利于身体各部位肌肉和力量发展的运动项目，如搬动和举起重物，爬绳，负重起立，鹤嘴锄挖掘等内容用以强健体魄，对当时人们通过一定的运动形式来塑造健美体格起到了积极的促进作用。

历史发展到十八世纪，德国著名体育活动家艾泽伦（公元1792——1846年）在对体育师资的培训过程中，发现体育教师不仅要掌握运动技术，更要将自己的体格炼的过硬，因此教学中，他创造了哑铃、吊环等有利于强健体魄的内容，用以锻炼体育师资的体格。这些形式的锻炼，可以说既是现代竞技举重运动的起源，也是当代健美运动的雏形。

十九世纪末，德国的一位从事肌肉技巧表演的艺人山道，经过

多年的训练和表演,以无一论比的健美体格轰动了欧美,终于使舞台上的肌肉表演脱颖而出,逐渐演变成为一个新兴的体育锻炼项目——健美运动。

纵观横跨几大洲,绵延数千年健美运动的演变,可以说就是一部活生生的体育发展历史,人类学家坦言:人类生命的发育过程就是地球上生命起源过程的浓缩演化,人一生的成长过程亦是人类成长过程的浓缩演化。从这个意义上讲健美运动的成长发过程,也恰是体育运动的浓缩演化的分支。

（我们知道,一个民族素质的组成,离不开智慧和体魄这两个方面。历史上,任何一个鼎盛强国,总是以其灿烂的文化和强健的民族体质交相辉映的）古希腊的文明孕育了古希腊人对健美的追求,并导致古奥运会的诞生。延续一千多年的古奥运会的盛衰史,实际上也就是一个没有“健美”概念年代的古代健美运动演变史。这决不是历史的巧合,回首世界四大文明古国的灿烂文化(古希腊文化、古埃及文化、古印度文化、中国古代文化)形成的大量历史都雄辩的证明,人们对健美的向往,是人类文明发展提高的必然产物和重要标志之一。健美之躯是流荡着生命与创造的形骸,人的外在形体,不单是自然之形体,而是性感与美感、健与美并存的人体,更是一部写满了人类文明史的审美裸露。由此,现代奥林匹克运动会的创始人、法国的历史学家、教育学家和人文主义者皮埃尔·德·顾拜旦在他的著名诗篇《体育颂》中对健美运动给予了充分的肯定:“啊,体育你就是美丽!你塑造的人体,变的高尚还是卑鄙,要看他是被可耻的欲望引向堕落,还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者合谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅”。“啊!体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。”“啊,体育,你

就是培育人类的沃地。你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体,防病患于未然,使运动员得到启迪。希望后代长得茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的胜利。”“啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使至世界的青年会相互尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。”这些脍炙人口的诗句形象的告诉人们健美对人体的作用。

第二节 现代健美运动的演变

现代健美运动是十九世纪由欧洲兴起的。创始人是德国的大体育家欧琴·山道。山道原名法得利·穆勒,生于1867年,死于1925年。他幼年体弱多病。少年时期随父亲从普鲁士到意大利的罗马,一次偶然的机会,在参观佛罗伦萨美术展览馆时,被古希腊角力士的雕塑所深深的吸引,《掷铁饼者》、《宙斯》、《阿波罗》、《拳斗家》等一尊尊雕塑那隆起的肌肉和强壮有力的臂膀无一不显和雄健有力,“阴刚之美”完整的体现在他们身上,这些都深深印在了少年时期山道的脑海中,在他的眼中,理想的人物就是发育好,比例匀称,肌肉隆起,擅长各种运动的健美之躯。自此他立下誓言,一定要练就这样一副强健之躯。自十岁开始,他就开始了对自己身体的雕琢。到1875年他十八岁时,他的身体已呈了健美运动员应具备的形体,进入大学以后,在继续苦练的前提下,他又从理论上进行了研究,学习了人体解剖学,在实践的基础上更懂得了科学锻炼的重要性,由此摸索出了一套发达肌肉的科学锻炼方法。四年的大学生活,使山道的全身肌肉得到了长足的发展,完全可以跟古布腊的雕塑力士们媲美了。

自此之后,山道就在欧洲各国进行健力美的表演。经过几年的努力,健美运动在他的宣传下有了一定的市场。1898年的7月,山道在他创办的《山道》杂志上,发表了筹办健美比赛的消息。经过历

时三年的酝酿、筹备，到 1901 年的 9 月 14 日，在英国伦敦能容纳 15000 名观众的皇家阿伯特剧院，举办了世界首次健美大力士比赛。参加比赛的有来自世界各国的 60 名大力士，这次比赛是根据五个方面进行评判的，它们分别是：1、体型比例。2、肌肉发达程度。3、身体肌肉发展的匀称性。4、健康状况。5、机体皮肤色泽等。经过预选淘汰赛，有 12 名选手进入决赛。最后比赛结果有英国诺丁汉市的威廉姆·摩莱获得桂冠，并得到了山道赞助的 1000 几尼（相当于 5000 美金）。裁判员有山道，亚瑟·纳杜列和雕塑家尔斯·洛维斯三人组成。

20 世纪初期，几近中年的山道先生仍致力于健美运动，他先后到美国、澳大利亚、新西兰、英国和南美洲等地做各种健美技艺和力的技巧表演，并身体力行的现身说教宣传健美锻炼能使人体增进健康的优点，受到人们的普遍欢迎。山道的晚年则致力于创办健美学校和编著健美书籍，以此来宣传推广健美运动在全世界的开展，他开设的健美学校总校设在英国伦敦，另在澳大利亚、新西兰、印度、美洲等地设了体育学校并专设健美函授部，对来自世界各地的有关健美询问给予解答并传授健美锻炼法。他还专著了《体力养成法》和《实验祛病法》等健美、健身书籍。可谓对健美运动呕心沥血，实在是世界健美运动的发起者和推广人，为世界健美运动而后的迅速发展做出了突出贡献，被后人称之为“健美运动的鼻祖”。

继山道举办健美比赛之后的 1903 年，美国的健美运动创始人麦克法登，又在纽约的麦迪森广场花园举办称为“世界体格最完美的人”的比赛，并将比赛照片刊登在他主编的《体育》杂志上，用以宣传健美运动。由于他对美国的健美，健身运动作出了很大的贡献，故被后人尊称为“美国健身之父”。

进入三十年代，美国、英国、加拿大等国涌现了一批热衷于健美运动的积极人物，如美国的列戴民、鲍勃·霍夫曼，加拿大的裘

·魏特和本·魏特俩兄弟纷纷在英国、美国举办健美比赛,著书立说,一时间将健美运动搞的轰轰烈烈。在此基础上,经过十几年的努力,1946年,在美国和加拿大等有关国家的积极支持下,本·魏特和裘·魏特俩兄弟经过多方筹措,成立了《国际健美协会》(IF-BB)自此,国际健美运动有了自己的组织。本·魏特被推为该协会终身主席。

第三节 国际健美运动的发展

国际健美协会自1946年成立至今,已走过了52个年头,协会会员国已由最初的美国,加拿大等少数几个会员国发展为今天的167个会员国(截止到1996年11月),是世界最大的单项体育组织之一。国际健美运动的发展,以整个过程来看,可分为两个阶段,第一阶段从46年成立到1969年,第二阶段从1970年至今。为何如此划分呢?这可从该组织的属性谈起,因为在1969年以前,“国际健美协会”和“国际举重协会”时有接触,各自都想在国际上拥有一定的势力和地位,又由于两个项目又共同具有健身,健美、增力之效果,故尔工作中的磨擦时有发生,此一时期,国际健美协会已拥有48个会员国,在国际上已具备了一定的势力。面对日趋不和谐的工作现壮,当时任国际举重协会的秘书长奥斯卡·斯泰特从两个项目的长远利益出发,认为健美和举重都有各自的特点,且作用于人体的效果也不尽相同,建议本·魏特主席将健美和举重分开,各司其职。本·魏特接纳了他的建议,并由奥斯卡·斯泰特起草了章程,从此结束了两个协会合属办公的历史。

1970年,国际健美协会加入了《国际体育总会》,并决定自1971年起开始举行一年一度的“国际业余健美锦标赛。”从此国际健美协会开始了它的第二阶段的发展,壮大及面向全世界,使人人享有健美之躯的历程。自1969年至今,在这20多年的发展过程中,健美协会的会员国已有原来的48个发展为167个,健美比赛

也有前些年的西欧、北美扩大到了东欧,亚洲及世界各地。特别是占世界人口 1/4 的我国对健美协会的加入,可以说是国际健美协会工作中的一个突出成绩,1985 年 11 月 3 日,在瑞典的哥德堡举行第 39 届国际健美协会年会。会议研究并通过接纳中华人民共和国为国际健美协会第 128 个会员国,从此使国际健美协会在普及群众性健美运动的人口数量上增添了一支生力军。

健美协会目前的发展目标是走进奥运大家庭。这是健美协会和本·魏特主席始终为之奋斗的目标之一。目前,健美比赛已经在一些洲际和地区比赛中得到承认并列为正式比赛项目。如近期举行的中美洲运动会,加勒比海运动会和阿拉伯运动会都将健美比赛纳入其中。国际健美协会现正以更积极的态度征得各健美协会会员国奥委会的支持和承认,并于 1996 年将国际健美协会请求正式承认的申请报告上报给国际奥委会,亲自交至萨马兰奇主席手中,萨马兰奇答应将在下一次委员会会议中讨论这一问题。与此同时,国际健美协会还和奥委会主管办公室取得了联系,他们表示支持健美运动成为奥运会项目。可以说,健美运动成为奥运会正式比赛项目,只是一个时间问题,且为时已经不早了。“健美运动有益于国家建设”是其宗旨。

第四节 我国健美运动的演变与发展

一、我国古代健美运动的演变

我国是世界四大文明古国之一,灿烂的华夏文化孕育了中华民族崇尚健美,崇尚力量,崇尚英武之美德,早在 2700 年前的齐桓公时期,我们的祖先就将体格健壮的健美之士视为人才让地方官将乡中“筋骨秀出于众者”告知。而后的诸多文人先哲都从不同的角度论述了健美,如《荀子·乐论》说:“曷以知舞之意?曰:“……俯仰拙信,进退迟速,莫不廉制,尽筋骨之力以要钟鼓俯会之节。”《礼记·乐记》说:“执其干戚,习其俯仰拙伸,容貌得庄焉。”意为,如何