

健美大全

JIANMEI
DAQUAN

王则珊 主编



健美大全

宋任竊題

健美大全

王则珊 主编

*

中国青年出版社出版发行

天津市印刷晒图厂印刷 新华书店经销

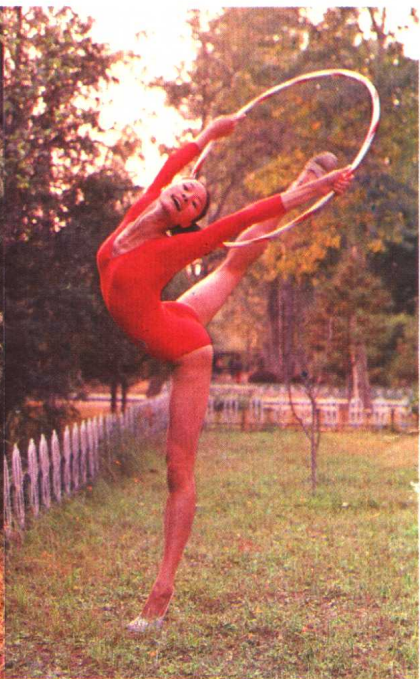
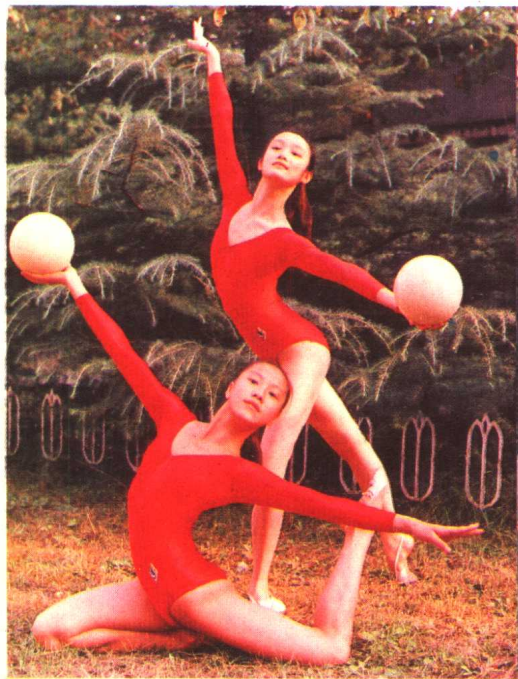
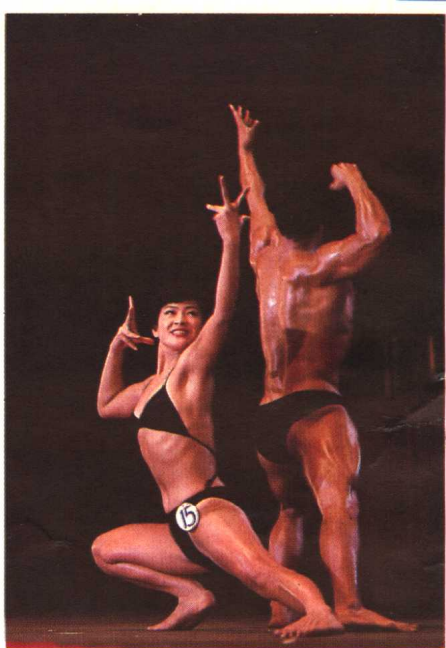
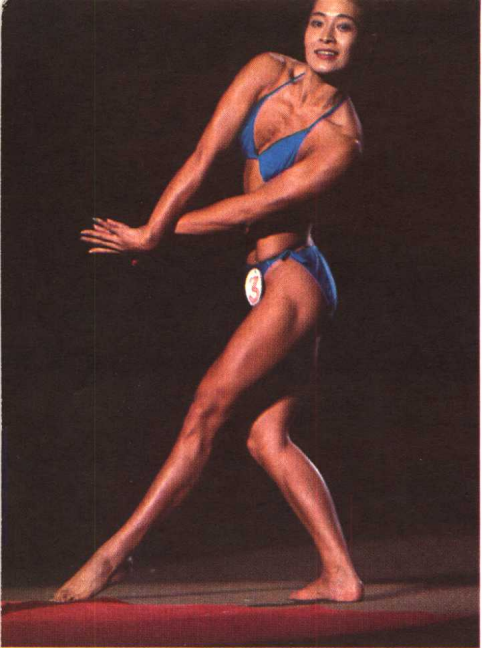
*

787×1092 1/32 12.5 印张 4 插页 180 千字

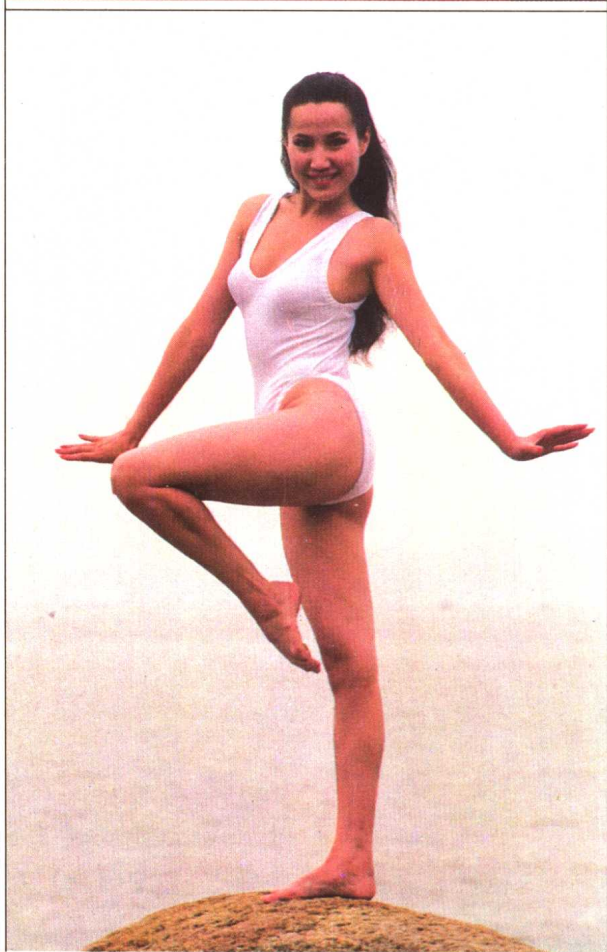
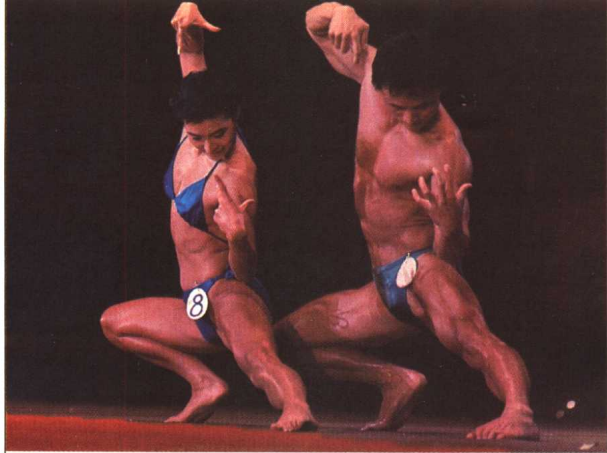
1988年2月北京第1版 1988年2月北京第1次印刷

印数1—20,000册 定价3.00元









序

健美属于体育的范畴。

党的十一届三中全会之后，健美已成为我国体育的大花园中一束鲜艳夺目的花朵，在祖国神州大地上竞放异彩，受到全国人民，尤其是广大青少年的喜爱，这同健美的特点与作用是分不开的。

健美可以和健身、健心相结合，对于改善整个中华民族体质（尤其是体型）会有很大影响。

健美可以把身体发展、姿态形成、体型塑造结合起来，对于形成一个人的风度很有作用。

健美可以充分运用音乐，对于我国的体育社会化、深入家庭很有利。健美的开展可以因人而异，它将越来越广泛地受到男女老少的欢迎。

开展健美运动，现在还刚刚开始，它将随着文化、体育的普及，人们生活水平的不断提高，以及人们对健美的欣赏与塑造能力的提高得到进一步的发展。欲要使健美运动能够健康稳步地开展，需要正确的引导，建立正确的健美理论与观念，使理论与实践相结合，以促使健美运动沿着科学化方

向发展。《健美大全》这本书，试图从理论与实践的结合上，探讨具有我国社会主义特色，反映中华民族文化传统的健美路子，是十分有意义的。

我祝贺中国青年出版社《健美大全》的出版，望这本书对发展我国的健美运动能发挥积极作用。

鍾師統

前 言

近年来，健美越来越受到我国人民的欢迎与喜爱。为了适应日益广泛开展健美的需要和在学术上对健美进行探讨与研究，特编写了《健美大全》这本书。

本书可供作为体育院系开设健美课程、健美训练班、各级各类学校开展健美的教学用书，以及群众性健美锻炼、健美专项训练和组织健美运动竞赛的指导用书。也是一本比较通俗的学术性读物。

参加各篇撰稿的人员有：

第一篇 健美概论 王则珊（参加第二章撰稿还有孙葆丽）

第二篇 健美操 孙玉昆、秦淳、陈平

第三篇 健美运动（健力）黄强辉、商程洪

第四篇 健美武术 张文广（参加第四篇撰稿的还有徐伟军）

第五篇 健美艺术体操 黄美林

全书由王则珊制定编写计划、组织人员编写和最后确定编写大纲、审定稿。

衷心感谢宋任穷同志为本书题写书名、钟师统同志为本书写了序。

由于我们的水平有限，本书难免有误，望读者指正。

编著者

目 录

第一篇 健美概论

第一章 健美总论

- 第一节 概述····· (1)
- 第二节 开展健美应研究的几个问题····· (4)
- 第三节 怎样开展健美····· (10)

第二章 健美发展史概述

- 第一节 健美的远源····· (12)
- 第二节 崇尚健美的古代希腊····· (13)
- 第三节 欧洲中世纪健美的消沉与复苏····· (19)
- 第四节 近代健美运动在欧美的早期实践····· (22)
- 第五节 现代健美运动发展概况····· (25)
- 第六节 健美在中国····· (27)

第三章 健美的人体科学与哲学基础

- 第一节 健美的人体科学基础····· (30)

第二节	健美的哲学基础·····	(41)
第四章	健美的内容、原则与方法	
第一节	健美的内容·····	(54)
第二节	健美的原则·····	(60)
第三节	健美的方法·····	(65)

第二篇 健美操

第一章 健美操概述

第一节	健美操的特点·····	(74)
第二节	健美操的分类·····	(82)
第三节	健美操的发展·····	(87)

第二章 健美操比赛的组织与裁判方法

第一节	健美操比赛的意义、项目与性质·····	(92)
第二节	健美操比赛的组织与裁判方法·····	(93)

第三章 健美与康复

第一节	弱智机能康复操·····	(109)
第二节	轮椅操·····	(125)
第三节	哑铃康复操·····	(130)

第四章 系列健美操

第一节	年龄系列健美操·····	(138)
第二节	种类系列健美操·····	(165)
第三节	健美操比赛规定动作和自选动作·····	(179)

第三篇 健美运动（健力）

第一章 国内外健美运动简述

- 第一节 健美运动在我国的传播和发展…………… (203)
- 第二节 七十年代以来国际健美运动概况…………… (207)

第二章 健美运动的方法与计划

- 第一节 全身肌肉发达法…………… (209)
- 第二节 发展力量与减肥的方法…………… (239)
- 第三节 健美训练计划…………… (248)
- 第四节 健美训练与营养…………… (261)

第三章 健美运动的竞赛动作和裁判方法

- 第一节 健美运动的竞赛动作…………… (264)
- 第二节 健美竞赛通则…………… (269)
- 第三节 现场比赛程序…………… (271)
- 第四节 如何观察和评比…………… (273)

第四篇 健美武术

第一章 概述

- 第一节 武术与健美…………… (275)
- 第二节 健美武术的特点和作用…………… (279)
- 第三节 健美武术的内容…………… (280)

第二章 健美武术的基本原则

- 第一节 符合武术规范的形…………… (282)

第二节	用力合理·····	(283)
第三节	呼吸得法·····	(285)
第四节	动作的协调、节奏、层次及平稳·····	(286)
第三章 健美武术实例		

第五篇 健美艺术体操

第一章 健美与艺术体操

第一节	女性的健美·····	(337)
第二节	艺术体操与健美的关系·····	(340)

第二章 训练内容和编排原理

第一节	训练基本姿态，塑造健美体型·····	(343)
第二节	提高灵活性、柔韧性，增强力量·····	(345)
第三节	掌握艺术体操的典型动作，提高动作的协调性·····	(358)
第四节	配合音乐伴奏，合理编排成套动作·····	(362)

第三章 健美艺术体操成套练习实例

第一节	徒手成套练习·····	(365)
第二节	球操成套练习·····	(377)
第三节	纱巾操成套练习·····	(382)

第一篇 健美概论

第一章 健美总论

第一节 概述

健美，从广义上说是指以身体练习为基本手段，增强体质，塑造体型，形成姿态与优美动作，从而达到人体更臻完美的一种综合性体育活动。健美是各种健美活动的总称。在日常生活中，人们也常用“健美”描述一个人强壮的体魄、良好的气色、丰满发达的肌肉、优美的体型与姿态。

健美属于体育的范畴，在全民体育中，尤其是在青少年体育中占有重要地位。近年来，健美在我国得到迅速的恢复与发展，这同健美的特点与作用是分不开的。为了使健美能够健

康地稳步地发展，建立一门独立的综合性的新学科——中国的健美学是很必要的。建立一门新学科，应具备三个条件：确定本学科的研究对象；建立与明确本学科一系列基本名词、概念；形成本学科的科学体系。

健美学的对象应研究各种健美现象，探讨健美的发展规律和我国健美的管理体制。

现提出以下几个名词概念供研究参考：

健美教育 通过某种或多种宣传教育的途径，培养人们对**健美**的欣赏能力和塑造人体美的能力。

健美运动 指从事**健美**的专门训练与比赛。通过科学的力量训练，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。

人们长期以来，也常把所有健美活动统称为健美运动。随着现代**健美**的发展，在学术上可否把少数健美运动员所从事的**健美训练与比赛**，实属竞技性的**健美称健美运动**，而对一般群众性的**健美活动**，另称之为**健美锻炼**，以区别之。

健美锻炼 群众性的以塑造各自体型与姿态为主要目标的体育活动。

健美养生(身) 通过改善饮食结构营养成分，减肥或控制体重和养成良好的生活习惯，以及适当进行**健美锻炼**（如坚持散步）、保持正确姿态等。

我国的**健美学**应在理论与实践的结合上，探讨具有我国社会主义特色，反映中华民族文化传统的**健美路子**，这对我国**健美**的发展将会产生深远的影响，具有极其重要的意义。我国开展**健美**应面向广大男女老少，重点是青少年。在增强

体质的基础上，既要研究塑造体型，又要研究形成姿态、培养风度，使两者尽可能完美地结合起来。应从我国实际出发，既要考虑少数人从事健美运动（训练）的需要，又要对广大群众的健美锻炼具有指导作用。

健美，源远流长。自古以来不少名人、学者就有过论述与杰作，人体美成为无数艺术家代代耕耘的美的沃土，美的矿源。早在两千四百年前，古希腊雕刻家米隆的杰作《掷铁饼者》，就是塑造了一个健美的形象。法国著名雕塑家罗丹在《艺术论》中写道：“在任何民族中，没有比人体的美更能激起富有感官的柔情了”。著名苏联诗人马雅可夫斯基写道：

“世界上

没有

更美丽的衣裳

象结实的肌肉

与古铜色的

皮肤一样。”

在我国历史上，从唐代的绘画艺术可以了解当时女性人体美的观念是丰腴的体型，而在清代《红楼梦》中所描述的正反面理想女主人公林黛玉的体态，却是弱不禁风的纤细体型。这些都是我国封建时代的文化传统在人体美上的体现。解放前我国受西方影响有过健美比赛，但不可能改变半殖民地社会“东亚病夫”的耻辱形象。现在，“在振兴中华”的热潮中，健美锻炼和健美运动又开始恢复与发展起来了。

健美，是高尚的美，它反映了社会人作为自然界的一员