



Fitness Activities

普通高校奥运特色项目系列教材

# 健身运动

◎主 编 潘雯雯 吴叶海



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



Fitness Activities

普通高校奥运特色项目系列教材

# 健身运动

◎主 编 潘雯雯 吴叶海  
◎副 主 编 张 锐 张春晓 傅建东  
◎参编人员 钱轶群 吕 萍 韦俊芳



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健身运动 / 潘雯雯, 吴叶海主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-308-16248-7

I. ①健… II. ①潘…②吴… III. ①健身运动  
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231508 号

## 健身运动

潘雯雯 吴叶海 主编

---

丛书策划 葛 娟  
责任编辑 葛 娟  
责任校对 秦 瑕 杨利军  
封面设计 周 灵  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州中大图文设计有限公司  
印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司  
开 本 787mm×960mm 1/16  
印 张 14.25  
字 数 302 千  
版 印 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-16248-7  
定 价 36.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

## 普通高校奥运项目系列教材 学术顾问委员会

- 名誉主任: 胡旭阳 浙江大学党委副书记  
毛丽娟 上海体育学院副院长、国家体育教学指导委员会委员  
刘向东 浙江大学本科生院教务处处长
- 主任: 吴叶海 浙江大学公共体育与艺术部主任、国家体育教学指导委员会委员
- 副主任: 刘海元 中国体育科学学会学校体育分会副秘书长、国家体育教学指导委员会委员
- 委员: 虞力宏 浙江大学公共体育部副主任、浙江省大学生体育协会网球分会秘书长  
陈志强 浙江大学公共体育与艺术部公共体育中心主任  
钱宏颖 浙江大学公共体育与艺术部公共体育中心副主任
- 姜丽 浙江省大学生体育协会副秘书长
- 胡振浩 浙江省经济职业学院体育部主任、国家体育教学指导委员会委员
- 王才领 浙江工业大学体军部主任、浙江省大学生体育协会定向分会秘书长
- 李宁 浙江外国语学院体育部主任、浙江省大学生体育协会排球分会秘书长
- 金晓峰 浙江省丽水学院教育学院院长、民族传统体育浙江省基地负责人
- 张杰 中国美术学院体育部主任、浙江省大学生体育协会健美操分会秘书长
- 赵军 浙江树人大学体育部主任、浙江省大学生体育协会田径分会名誉主席
- 卢芬 浙江大学公共体育与艺术部办公室主任
- 董育平 浙江大学公共体育与艺术部体质研究中心主任
- 施晋江 浙江大学公共体育与艺术部场馆服务中心主任
- 付旭波 浙江大学公共体育与艺术部联络发展中心主任
- 潘雯雯 浙江大学公共体育与艺术部体质研究中心副主任
- 潘德运 浙江大学公共体育与艺术部公共体育中心副主任
- 张锐 浙江大学公共体育与艺术部公共体育中心副主任
- 陈烽 浙江大学公共体育与艺术部场馆服务中心副主任
- 赵晓红 台州科技职业学院社科体育部部长

# 普通高校奥运项目系列教材 编委会成员

(以姓氏笔画为序)

王大庆	卢芬	叶亚金	叶茵茵	付旭波	付建东
刘剑	刘明	许亚萍	江晓宇	刘斯彦	吴叶海
吴剑	陈小珍	陈志强	陈坚坚	陈忠焕	张华达
杨永明	余保玲	张锐	陈烽	郑其适	金慧娟
恽冰	赵晓红	柳志鹏	施晋江	钱宏颖	黄力
虞力宏	董育平	董晓虹	楼恒阳	潘雯雯	潘德运

# 总序

## ◆ PREFACE

高等学校体育是整个国民体育的重要基础,是我国体育工作的重点内容。21世纪高等教育强调“健康第一”、学生全面发展,把教育改革提高到一个新的高度。2010年《国家中长期教育改革和规划纲要》指出今后十年我国教育改革发展要贯彻优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量的方针。随着社会发展和人的需求的变化,高校的社会功能被不断深化,体育的育人功能日益突显,目前“办特色学校,创教育品牌”已成为我国众多教育工作者的共识。时代在变,学生的兴趣爱好也在变,丰富高校体育课程资源,开拓学生喜闻乐见的体育项目是高校体育教育工作者的重点工作。

浙江大学根据公共体育教学精品化的发展目标,“关注教育质量的提升,着眼教育内涵的发展”。学校对学生的培养目标是轻竞技,重参与,以大众参与为手段,丰富体育课程资源,满足体育锻炼需要,促进锻炼习惯养成。因而,公共体育教育中心在开设课程的形式方面也作了较大幅度的改革,进行分层次教学,注重知识、技术、技能的层次特点,为学生从事终身体育打下坚实基础。浙江大学公共体育教育以奥运与非奥运项目为主体,以传承与创新为根本,形成内容丰富多彩、形式活泼多样、学生积极参与的校园体育文化氛围。

这套奥运项目专项系列丛书包括《篮球》《排球、气排球与沙排》《足球》《乒乓球》《羽毛球》《网球》《游泳》《跆拳道》《高尔夫球》《健身运动》等,教材面向普通本科生、研究生,结合健康教育理念,摆脱传统平铺直叙的编写模式,形成师生互动关系,增加启发性和趣味性,培养和调动学生主动学习的兴趣和积极性。本系列教材既可作为学生体育课教学使用教材,也可作为学生课外自行锻炼的参考书。

浙江大学副校长



# 前言

## FOREWORD

当今世界各国国力的竞争归根结底是人才的竞争,而国民素质又是综合国力的要素之一。各国政府均十分关注国民健康,国际上也在寻求全球性的健康促进战略。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中也明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力体现,学校教育要树立健康第一的思想……。”

高等学校是培养人才的基地,大学生是祖国的栋梁,是实现祖国现代化的建设人才,他们的体质健康水平,直接关系到我国的社会发展和民族兴衰。大学体育是学生接受体育教育的最后阶段和最高层次,是学校抓好终身体育教育的关键阶段。高等学校体育教育的职责就是通过课内体育教学以及课外体育锻炼指导大学生有效地增强身体素质,促进大学生的身心全面发展,不断提高他们的体质健康水平,使他们学会科学健身锻炼的方法。目前已有大量的研究表明,体育锻炼对发展体能、增进健康的作用不是绝对的,不是任何形式、强度的运动都能达到锻炼身体的效果,只有科学的健身运动才真正有助于健康。

鉴于此,《健身运动》共分十章,通过第一章健身运动概述,第二章健身运动与健康促进,第三章健身运动原理对健身运动的特点、锻炼价值进行描述,使大家对健身运动有初步的了解,并且对健身运动的遗传学原理,新陈代谢原理进行了介绍。第四章健身运动方法,第五章大学生科学营养与健康,第六章运动处方,第七章锻炼中损伤与突发事件的预防,第八章日常健身运动常识与误区,从学生的需要以及科学健身运动的角度出发,针对大学生的身心特点,提出运动中如何搭配科学合理的营养膳食,如何预防运动损伤及有针对性的运用实用性的健身运动方法,从而提高大学生体育锻炼的有效性和科学性,更好地促进大学生的身心全面发展。第九章对传统体育养生及其他项目进行了介绍,第十章大学生体质健康标准测试及锻炼方法,提出了针对大学生体质健康标准各测试项目实用的锻炼方法。由于时间和编者的水平有限,如有不妥之处,敬请各位体育工作者及读者批评指正。

潘雯雯

2015年7月

# 目 录

## CONTENTS

第一章 健身运动概述 .....	1
第一节 健身运动的概念与内涵 .....	1
第二节 健身运动的特点 .....	8
第三节 健身运动的锻炼价值 .....	10
第二章 健身运动与健康促进 .....	15
第一节 健康与健康促进概述 .....	15
第二节 大学生健康状况的自我评价 .....	25
第三节 健身运动与健康促进 .....	34
第四节 健身运动与个体健康促进 .....	40
第五节 健身运动的锻炼方法 .....	44
第三章 健身运动原理 .....	51
第一节 健身运动的遗传学基本原理 .....	51
第二节 健身运动的新陈代谢原理 .....	58
第三节 身心互制原理 .....	63
第四章 健身运动方法 .....	65
第一节 健身运动的原则 .....	65
第二节 健身运动锻炼过程的划分 .....	68
第三节 选择健身运动项目要考虑的因素 .....	71
第四节 提高你的心肺功能 .....	73
第五节 在运动中展现自己 .....	79





第五章 大学生科学营养与健康 .....	93
第一节 认识营养素 大学生的必修课 .....	93
第二节 营养与体育运动 .....	105
第三节 平衡膳食 .....	110
第六章 运动处方 .....	117
第一节 运动处方的种类及制定原则 .....	117
第二节 运动处方的内容安排 .....	119
第三节 健身运动处方案例 .....	121
第四节 运动与体重控制 .....	129
第七章 锻炼中损伤与突发事件的预防 .....	143
第一节 运动损伤的种类与产生原因 .....	143
第二节 运动中常见的运动损伤预防及处理 .....	148
第三节 运动中常见运动性疾病处理与治疗 .....	152
第四节 运动中常用的急救方法 .....	158
第八章 日常健身运动常识与误区 .....	163
第一节 健身运动常识 .....	163
第二节 健身运动常见误区 .....	168
第三节 运动健身常见问题解答 .....	171
第九章 传统体育养生及其他 .....	176
第一节 传统体育养生的发展 .....	176
第二节 毽球 .....	184
第三节 八段锦 .....	186
第四节 五禽戏 .....	188
第五节 健体有趣的反常运动 .....	191
第六节 平衡健身法 .....	192
第十章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法 .....	197
第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目与评价指标 .....	197
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 .....	198

第三节 《国家学生体质健康标准》主要测试项目锻炼手段与方法 .....	203
第四节 《国家学生体质健康标准》测试成绩的评分标准 .....	211
附件 浙江大学关于学生体质测试中违反规定的处理办法 .....	215
参考文献 .....	217

# 第一章 健身运动概述

## 第一节 健身运动的概念与内涵

### 一、健身运动的产生与发展

从远古时代开始,人们就祈求长生不老,希望有健康的体质和强壮的体格,并且一直努力实践和探索。现代健身作为一种社会现象,随着人类社会的不断发展、生产和生活方式的重大变革,而逐渐成为人们一种崭新的生活时尚并风靡世界。健身活动与体育的产生和发展有着非常紧密的联系。

#### (一)健身活动的起源

在人类社会形成之初,教育就随之产生了。为了生存和繁衍,人们必须学会劳动作业过程中的跑、跳、投掷、攀登等技能并将之传授给后人,这就是体育教育最初的主要内容,也是人类健身活动的源头之一。

当原始人类在物质生产过程中逐步积累了愈来愈多的经验时,就开始认识到他们的生存取决于自己同被追逐的野兽在力量、速度、耐力、灵巧性等方面的差异,于是开始有意识地对上述身体素质进行培养。随着人类的进一步发展,萌芽期的身体教育已开始与社会一般教育分离,成为人类社会的一种以人自身为其客体的特殊的活动形式,从而导致了“身体练习”的出现。这就是学者们所称的“原始体育的第一次质的飞跃”。

在原始人类的社会活动中,已经出现了最初的艺术、舞蹈、娱乐、祭祀、礼仪等活动。关于舞蹈的产生,古书这样记载:“情动于中而形于言,言之不足故嗟叹之;嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”舞蹈源于人类的生产劳动,但它与人类对自己情感的表达和模仿自然的游戏有关(也就是所谓“心理冲动”)。舞蹈属于艺术的范畴,但与体育和体育健身活动有着不解之缘,古今亦然。人们在舞蹈过程中,又逐渐产生对自身的朴素的美学要求。伴随着人类的社会需要,与舞蹈相近的活动性游戏也在原始社会出现了。

健身运动的另一种渊源,是原始的医疗卫生活动。医学史认为:“……我们不必把医



药的起源推崇为伏羲或是神农或是黄帝的发明,而是原始社会人民向疾病伤害做斗争……从生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学。”在人类的早期医学中,古代舞蹈兼具医疗卫生功能。关于原始社会末期“消肿舞”的记载,就是这方面的典型例子。《吕氏春秋·古乐》中曰:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”

古罗马的医生盖伦著书立说,倡导健身运动。他将运动分为臂部、躯干和腿部运动,并倡导举重、爬绳等运动项目。古印度的医生也非常重视公共卫生和保健,主张通过身体运动(如瑜伽术)、按摩等手段来保持和恢复健康,达到预防疾病、帮助消化、延缓衰老等目的。这些都表明,原始人类已经认识到舞蹈动作的舒筋壮骨功能并运用于医疗实践中。

关于健身运动的源起,还有一种“需要论”。这种观点认为,“需要”是人类一切活动的动因。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力。单就健身运动产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要等。这些归纳起来,就是需要一副健康的身体,需要进行强健自身的活动,因此,也就构成了健身运动产生的原因。

学者们认为,人类的健身运动不是自发产生的,它是适应人们的社会需要而产生和发展起来的。人类健身运动的产生,具有三个最为直接的渊源,即最初的教育、文化娱乐和医疗卫生。上述这些活动的发展,推动了健身运动的发展。

## (二)古代健身运动的发展

### 1. 东方古代健身运动的发展

当世界绝大多数地区还处于混沌蒙昧状态时,古代的东方已从公元前 5000 年便已开始向文明社会过渡。东方各民族多生息于大河流域地区,生活环境相对稳定,与世隔绝,宗教盛行。许多民族形成了清静淡泊、自然调和、温顺好养的特点,致使其体育不是以争胜负、表现自我的竞技运动为主要内容,而是以保健养生为主要活动形式。这种形式在历史上得到了极大的发展和丰富,至今仍是世界体育运动的重要手段和内容。

比如,在古埃及,由于社会等级森严,社会阶层人群的健身状况存在着很大的差异。许多自由民家庭不仅强调儿童的道德和智力发展,而且对其身体健康也十分关心。当婴儿开始学步时,父母便任其赤裸着身子在空气新鲜、阳光充足的户外尽情活动、嬉戏。进入儿童少年阶段,各种体育游戏活动,如捉迷藏、骑人马、滚铁环、鞭陀螺、球戏等体育游戏活动便成为他们生活的重要内容。直到现在,许多中国人的孩提时代也是在这些童趣十足的游戏中泡大的。青年时期的体育活动强度则进一步加大,包括剧烈的户外游戏、各种球类活动,特别是跑跳活动、拳击、摔跤等,使他们的身心得到了极大的满足和发展。正如古代史学者底奥多尔所说的那样,古埃及人的生活方式仿佛是由一个按照身体健康



的需要来确定生活制度的高明医生拟出的。

在古代印度,健身活动相当普及,每个人都有参加体育健身活动的权利,连妇女也不例外。除社会上各种球戏、拳击、狩猎、骑马、战车等活动十分流行外,体育的卫生保健原则和方法手段也开始在宗教的影响下形成。在早期吠陀时代,人们已经产生了长寿的愿望,并演绎出印度独具特色的瑜伽术。

中华民族在几千年的历史长河中,创造了灿烂的文化。植根于祖国医学沃土上的中华养生术,是中国传统文化的奇葩。中华民族地处长江和黄河流域,几乎世代代生息在一个以自给自足的小农经济为基础的闭塞的静穆环境中,铸成了清静淡泊、顺乎自然、淡情寡欲、洁身自好、温良敦厚的性格;追求个人与社会、伦理与心理、理智与情感和谐统一的理想;重人伦、重情操的美德,从而使萌发于史前时代的、采用控制呼吸等以获得超自然体验的“养生术”得以在中国延续和发展。中国古代的养生活动,一直是与哲学、伦理、道德、医学、教育、科学、艺术相互交织在一起,彼此渗透,承担着较重的伦理、道德的功利载体。从而与印度瑜伽术中的弃世绝俗、逃避人生,甚至自我摧残大相径庭。此外,发源于中国古代民间的许多健身游戏也备受人们喜爱,并一直流传于世。

## 2. 西方古代健身运动的发展

古代西方文明比古代东方文明要晚几千年。但是,它一问世,就以咄咄逼人的气势雄踞历史舞台。西方古代体育刚一出现,就显现其鲜明的个性,使世界呈现出两种不同类型的体育交相辉映、平等发展的新态势。

不宜农耕,只宜发展商业的环境,养成了古代希腊人力求开拓、勇于竞争的性格,公民敢于否定自我,对个人的目标有着执着的追求。这样,古希腊体育就以带有个人情感和争胜负为特点的竞技运动为主要内容,促成了古代奥运会的蓬勃兴起。

另一方面,古希腊的审美观是在重思辨哲学的基础上形成和发展起来的,其审视的眼光又必然落到具体的自然物——人体上,其结果,使得人体的健美成为体育实施的主要目标之一。

在古希腊,原始的体操得到了较大的发展,古希腊体操在当时也是教学的一个重要组成部分,古希腊人把锻炼身体的一切活动,诸如跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为体操。儿童也时常进行球戏、滚铁环、跑步、投掷标枪及其他一些增加身体素质的体育健身游戏。

在古希腊,有两种有代表性的政治制度,它们的体育健身制度也具有不同的特点,那就是斯巴达和雅典的体育。

(1)斯巴达的健身运动。古代斯巴达的体育健身运动被严格地纳入军事教育范围之内。12岁以下的儿童,就要在专门的地方学习游戏、投枪、投重物、跳跃、角力、赛跑、远足和游泳等。12岁以上的青少年被重新编组,进行更加严格和强度更大的训练。意志训练被列入斯巴达青少年教育的重要内容,如鞭笞、惩罚、过极其艰苦的生活等。斯巴达的女



子在 18 岁以前也要进行严格的身体训练,经常进行的运动项目有赛跑、跳跃、投掷重物 and 摔跤,以及球戏、舞蹈、爬山活动等。经过运动磨炼的姑娘,也具有和男子同样的刚毅性格和健美体型。国家对她们进行系统的身体训练,是为了让她们生育健壮的后代,并在男子出征后能担负守城的防务。严格的体育制度,使古代斯巴达人具有强壮的体魄、优越的身体素质,从而在古代奥运会的竞技中保持了 100 多年的优势。

(2) 雅典的健身运动。雅典的地理条件与斯巴达不同,全境多山,不利于农耕,但沿海良港甚多,具有商业发展的良好条件,很早就成为古希腊的工商业中心。

在公元前 600 年左右出现的梭伦改革,使雅典成为奴隶主民主制城邦国家。因此,雅典体育的重要特征之一就是民主性,其最突出的表现是公民都享有体育权。雅典的教育制度是一种包括德育、智育和体育在内的全面发展的教育制度,一个雅典公民在尚未成年前,便有资格接受包括体育在内的全面发展教育,各类体操学校和体育馆均向他们开放。成年自由公民也享受国家提供的参加文娱活动和从事体育活动的同等待遇,不因财产多寡而有所差异。在某些节日,雅典人甚至可以倾城参加包括体育竞赛在内的庆典。

值得一提的是,许多古希腊著名学者都是十分注重健身运动的专家。苏格拉底(公元前 469—公元前 399 年)是古希腊著名哲学家,他认为身体是事业成功的关键,人的身体越是健康,其工作效率就越高。他注意从国家利益的高度来认识人的体育问题,强调体育对国家存亡至关重要,若无视青年人的体育,到战时便会有亡国之灾。苏格拉底被视为智慧的化身,但他不仅推崇知识,而且十分赞赏健美,并身体力行。他曾经感叹过:如果一个人一生都未曾使自己身体表现出力和美,那是一个极大的悲剧。

柏拉图(公元前 427—前 347 年)不仅是著名的学者,而且是当时杰出的竞技手。他主张采用斯巴达教育制度的原则,在雅典实施强制性教育,培养青年人的勇敢精神和不畏劳苦的品德。他认为在青少年成长时期,要特别注意进行系统的健身训练,教他们舞蹈、骑马、投掷、赛跑、野营等。亚里士多德(公元前 384—前 322 年)师承柏拉图 20 多年,也同柏拉图一样注重身心的全面发展教育。他提出“体育先于智育”的观点,在他看来,有了健康的身体,才有进一步进行知识教育的条件。他的教育主张,是把体育作为人的全面发展的有机组成部分,并按年龄分期实施。

中世纪的欧洲,基督教神权在社会中的地位逐步确立,逐渐控制社会政治、经济、文化等各个领域,“它把古代文明、古代哲学、政治和法律一扫而光”(马克思语)以便一切从头开始,给社会生活带来了巨大的灾难。在基督教的残酷迫害下,包括健身运动在内的西方体育运动在几百年内销声匿迹。

导致基督教仇视体育的根本原因,是体育与基督教神学在世界观上的格格不入。基督教神学宣扬人的灵魂是上帝的生气,灵魂是不朽的。肉体不过是灵魂的监狱,它将随人的死亡而化为尘土。为了拯救灵魂,人应当注意自己的行为,要无条件地服从、忍耐,

在祈祷、忏悔、冥想中度过不值得留恋的人生,不可图口腹之乐、贪视听之娱、求情爱之欢。这种对未来审判的恐惧,对现世人生的冷漠,导致了禁欲主义的肆行,这就必然产生否定身体的自我,而以主观需要为前提的健身运动也就消失殆尽了。

公元15—16世纪的文艺复兴,对欧洲健身体育的复兴起到了重要的推动作用。作为其思想武器的人文主义,在纠正宗教世界观所形成的人的畸形心理,恢复人的理智方面起到了重要的作用。人文主义的核心是“人”,它竭力歌颂人的价值、人的尊严和人的力量,使得人再次被人自身所认识、所重视。这是西方体育得以复兴的前提条件。在这种思潮的影响下,以及在众多社会学家、教育家、思想家的倡导下,欧洲的健身运动又得到一定的发展,各种户外运动、游戏、球类运动、体操、旅行等又逐渐地兴盛起来。

总之,西方古代的健身运动经历了三个重要时期,即人类童稚时期(如古希腊人)对健身运动的崇拜,中世纪(欧洲基督教神权)对上帝的偶像崇拜和对人及体育的否定;直到文艺复兴时期,欧洲资产阶级思想家对人的价值重新肯定,健身运动才得以回到人们中间,人体美又重新成为人的审美对象。

### (三)现代健身运动的发展

上下五千年,今天承昨天。今天的健身运动已不可与昔日的健身运动同日而语了,特别是进入21世纪,这是一个数字化生存的新世纪,这是一个知识产业化、国民经济知识化的新世纪,这也是一个需要终身学习和锻炼的新世纪。这个世纪,社会经济得到了高速发展,人们的闲暇时间日益增多,业余生活丰富多彩。如在我国仅国家开展的非竞技体育项目(即社会体育项目)就有101个,加上民间开展的各类健身运动项目就更多了,这一切的一切,带来了现代人生活质量的显著提高,健身价值观日益更新。在高水平竞技运动受到了人们普遍青睐的同时,以全民参加的,健身、休闲、娱乐为主要内容的体育健身运动正在全世界范围内兴起,被誉为“第二奥林匹克运动”。在这场运动中,首当其冲的,是世界上一些工业发达国家。

在20世纪50年代,一项体力测试结果表明,美国青少年的体质健康水平低于欧洲,这引起了当时的美国总统艾森豪威尔的高度重视,为此,美国于1956年成立了“青少年健康总统委员会”,出台了一系列促进国民健身运动的措施。进入20世纪90年代以来,为了对抗“文明病”对国民健康的损害,美国政府联合各体育、健康机构推出了《2000年健康人计划》。在今天的美国,体质与健康已经成为国民可望得到回报的投资。美国的体育产业非常发达,2010年总产值高达4410亿美元。四大职业联赛每年为美国带来经济效益的同时,也带来就业、旅游等相关经济效益,若将体育产业产值与间接产值加在一起,总和将接近1万亿美元。美国体育产业产值是汽车产业的2倍,影视产业的7倍。

第二次世界大战以后,日本十分重视健身运动的开展,有意识增强国民体质。20世纪60年代,日本政府专门颁布了《体育振兴法》,并持之以恒地开展国民体质测定。加之日本人年均工作时间的减少和全日本健身会所林立,这些都对改善日本青少年的身体形



态、机能和身体素质,提高国民平均寿命起到了至关重要的作用。

为了推动全民健身运动的开展,德国以兴建体育场地设施为突破口。从20世纪60年代开始,连续推出了三个“黄金计划”(每10年投资100亿马克兴建体育设施)。可以说,崇尚勤劳与坚强,良好的经济状况和国民的健康意识,为德国健身运动创造了良好的条件。

新中国成立后,毛泽东主席及时发出“发展体育运动,增强人民体质”的伟大号召,各种体育措施相继出台,促进了群众体育运动的发展和人民体质健康水平的提高。随着我国综合国力的不断增强,人们物质生活条件的不断改善;群众性健身活动的滞后已经难以有效满足人们提高自身体质健康水平的需求,为了顺应广大人民群众对健康生活的新期待,国务院于1995年颁布了《全民健身计划纲要》。今天,一个由国家倡导、政府推动、全民参加的大众健身运动热潮正在中国大地蓬勃兴起。

## 二、健身运动概念和作用

### (一)健身运动的概念

传统意义上,人们一直认为体育锻炼就是健身。直到20世纪90年代,“健身”一词才得以出现,以增进健康、增强体质为目的而通过体育活动的方式进行健身,就是健身运动。90年代以后,国内专家学者开始对健身运动这一概念有了比较深刻的认识。林建棣主编的《体育健身指南》中指出,所谓健身实际上就是健全人的身体、增强人的体质。张先松在《健身健美运动》中定义:“所谓健身运动是根据人体生命科学的原理,运用不同的运动形式,通过各种形式的练习,以增强人们的体质,提高生活质量,延长人类生命为目的的体育运动。”陈智勇主编的《现代大学体育教程》对体育健身的解释是,“体育健身不同于运动训练,运动训练的基础是采用各种身体联系活动,其目的在于发展和完善对运动员争取获得最高水平的成绩起到制约作用的素质和能力,而体育健身以锻炼、娱乐为其目的”。

本书认为,健身运动是指人们以增强体质、增进健康和自我完善为目的而从事的体育锻炼。健身运动不以与他人的对抗和竞争为主要形式,而主要是以各种自我锻炼的形式和手段来实现强健身心。健身运动具备如下作用:能够促进人体的正常生长发育和功能发展;能够塑造和维持良好的体型和姿态;能够提高对外界环境的适应能力和抗病能力;能够促进心理健康,调节情绪,对于培养良好的意志品质具有重要的作用。

### (二)健身运动的作用

健身运动有以下作用:能促进人体正常生长发育和发展;能促进人体功能发展;能形成良好的体型和姿态,增进人体美;能调节情绪,振奋精神,促进心理健康;能提高适应外界环境的适应能力和抗病能力,从而达到延年益寿的作用;对培养、锻炼良好的意志品质和高尚情操具有积极作用。



### 三、健身运动锻炼的原则

人类在从事健身运动过程中,总结了无数行之有效的经验,摸索出一些健身运动普遍规律,使我们在从事健身运动时有了成功的准则。现概括成以下原则,我们必须遵循。

#### (一)积极主动性原则

人们从事健身运动的需求是多方面的,但是人们一旦有了从事健身运动的正确动机和明确目的,就会提高锻炼的积极性和自觉性,而积极性和自觉性对于能否长期坚持锻炼非常重要。

#### (二)因人而异、量力而行原则

每个人从事健身运动,都应因人、因地、因时制宜。就是说,进行健身运动必须根据本人性别、年龄、健康状况、运动基础、季节气候、环境条件以及个人兴趣爱好选择恰当的锻炼方法,合理安排运动量,这样才能收到理想效果。《黄帝内经·素问》写道:“不妄作劳”,就是说,不论劳动、工作或锻炼,都要适度而不要过度。当然,进行健身锻炼,运动量过小对身体影响过小,锻炼的价值不大,效果也就不明显。这里的关键是适度。

#### (三)循序渐进、持之以恒原则

人体的各器官系统功能,不是一下子就可以提高的,它是一个逐步适应逐步提高的过程。如果违反这一规律,不仅不能增强体质,反而会损害健康。身体锻炼循序渐进包括选择不同的锻炼内容、方法、运动负荷和每周锻炼次数等。身体锻炼不仅要循序渐进,还要持之以恒。有机体只能在经常的身体锻炼中才能得到增强。如果长期间断,各器官系统功能就会减退,体力下降,体质逐渐衰弱。“三天打鱼,两天晒网”“一曝十寒”式的身体锻炼,是不会收到良好效果的。

#### (四)全面锻炼原则

进行健身锻炼应全面发展身体各个部位,使身体各器官系统功能、各种身体素质、基本活动能力等诸方面都得到发展。人在生命过程中的各个阶段,对全面锻炼有不同需求。在青少年、儿童生长发育阶段,贯彻全面锻炼原则,促进他们身体正常生长发育,打下全面发展基础;成人阶段全面锻炼,使他们身体保持协调发展,并使各种身体功能旺盛;中老年人进行全面锻炼,努力推迟、延缓身体功能衰退。在长期的健身锻炼中,不少学生积累了贯彻全面锻炼的经验,可以概括为三种方法:第一,长年从事长跑、打球、打太极拳,适当进行一些举重、体操内容,以促进全面发展;第二,按季节变化,春季以练习发展速度、力量素质为主,夏季练游泳,秋季重复春季锻炼内容,适当打球,冬季以长跑为主,有条件的可以进行滑冰运动,这样有利于全面锻炼;第三,按体育教学大纲考核考查项目进行全面锻炼,再搭配一些要长期坚持的锻炼项目,如健身跑或球类运动等。

