

# 健身运动的理论与实践

蒋薇 著



西苑出版社

# 健身运动的理论与实践

蒋 薇 著

西苑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健身运动的理论与实践/蒋薇著. - 北京: 西苑出版社, 2003.6

ISBN 7-80108-216-8

I. 健… II. 蒋… III. 体育-健身运动-中国

IV. G51.156

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 00071 号

## 健身运动的理论与实践

---

著 者 蒋 薇

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039  
电话 68214971 传真 68247120

网 址 [WWW.xycbs.com](http://WWW.xycbs.com) E-mail [aaa@xycbs.com](mailto:aaa@xycbs.com)

印 刷 三河印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 6.75

字 数 130 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-216-8/G·44

---

定价: 16.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

# 全民健身 利国利民

## (代序)

在当今世界，健身运动是一种方兴未艾的时尚和潮流。

“发展体育运动，增强人民体质”，这是新中国体育的立足点，是我们党全心全意为人民服务这一宗旨在体育工作上的体现。新中国成立以来的半个多世纪，在党和政府的大力关心、介导和支持下，群众性体育活动蓬勃开展，内容和形式丰富多彩，参加体育健身的人数日益增加，人民体质与健康状况有了很大改善。体育在提高人民整体素质、促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越重要的作用。

20 世纪 90 年代，中国特色社会主义副业取得了举世瞩目的伟大成就。伴随广大人民群众物质生活水平的普遍提高，深入开展有益于广大人民群众身心健康的健身运动，成为新的文化时尚和广大人民群众的现实要求。从全民健身工作是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容，体育发展水平是社会进步与文明程度的一个重要标志的认识出发，为了适应新的文化时尚和广大人民群众的现实要求，国家体委从 1993 年起开始酝酿制定促进全民健身的指导性计划；1995 年《全民健身计划纲要》和《全民健身“一二一”工程》正式出台和启动。

全民健身计划以全国人民为实施对象，是一项国家领导、社会支持、全民参与的体育健身计划，是与实现社会主义现代化宏

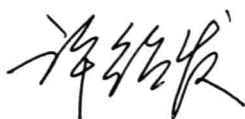
伟目标相配套的社会系统工程和跨世纪的发展战略规划。这一计划到 2010 年的奋斗目标是：努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质与健康水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

全民健身计划纲要出台和“一二一”工程启动近十年来，受到了各级党委和政府的高度重视，既注重舆论宣传上的正确引导，又注重资金和人力上的加大投入；各类群众组织和社会团体在开展群众性健身活动中发挥了重要作用；“我运动，我健康”和“科学健身，远离疾病”的理念日益深入人心，越来越成为人们的共识；人人享有、人人参与、人人有责的社会气候和氛围日渐形成；为人们所喜闻乐见的内容丰富、形式多样的全民健身活动遍地开花，结出了累累硕果，全民健身活动的强劲走势令人鼓舞。

崇尚健身，参与健身，对个人而言，是一种良好的习惯；对社会而言，是一种健康的风气。养生保健、强身健体、延年益寿，是吸引人们热心参与健身的直接动因。但是，健身毕竟又是一门科学，客观上要求人们在科学指导下参与健身活动，规避健身运动的盲目性，以免适得其反。具体到每一个人，究竟应该选择什么项目，锻炼中要注意防止出现什么问题等，都需要有科学指导，而不可随意而为。不同年龄、不同性别以及从事不同职业的人，要根据自身的具体实际选择健身项目、活动时间以及运动量的大小。

全民健身这一涉及全国人民心身健康大局的体育活动，对体育科研单位和体育工作者和研究者提出了一个严肃的课题，这就是加强全民健身基本理论、科学健身方法以及相应物质保障的科学研究。在全面深入研究的基础上，通过合适的方式向公众提出科学合理而又便于理解掌握的健身常识，使我们的学术研究走出

金字塔，真正造福于民。各级社区和公共健身场所的健身运动指导者，更应该首先做好科学健身常识的宣传普及，以使广大人民群众在参与健身活动中真正受益。蒋薇同志的《健身运动的理论与实践》，是目前尚不多见的有关健身运动的一部专著，尽管其对健身运动的理论和实践的研究和探索还只是初步的，但对于人们以科学的精神参与健身活动，特别是对各级社区和公共健身场所的健身运动指导者来说，这种研究和探索无疑是具有参考和借鉴价值的。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '薛镇发' (Xue Zhenfa). The signature is fluid and stylized, with the characters connected together.

2003年3月9日于北京

# 目 录

## 第一章 新世纪健身运动展望

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第一节 体育观念的更新·····           | ( 1 ) |
| 第二节 《全民健身计划纲要》的主要内容·····   | ( 4 ) |
| 一、《全民健身计划纲要》的制定 ·····      | ( 4 ) |
| 二、《全民健身计划纲要》的主要内容 ·····    | ( 5 ) |
| 三、《全民健身“一二一”工程》的主要内容 ····· | ( 6 ) |
| 第三节 体育和健身相结合的动向·····       | ( 7 ) |

## 第二章 体育与身体健康

|                  |        |
|------------------|--------|
| 第一节 体育与健康·····   | ( 10 ) |
| 一、健康的定义·····     | ( 10 ) |
| 二、健康的标准·····     | ( 12 ) |
| 第二节 寿命和衰老·····   | ( 13 ) |
| 一、生理衰老和病理衰老····· | ( 14 ) |
| 二、人寿的经验推测·····   | ( 15 ) |
| 三、人体衰老的外部因素····· | ( 17 ) |
| 四、人体器官老化·····    | ( 19 ) |
| 五、人体细胞的衰老·····   | ( 22 ) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 六、控制人体衰老的探索·····      | (24) |
| 第三节 疾病和抗病能力·····      | (27) |
| 一、产生疾病的原因·····        | (28) |
| 二、人体对疾病的抵御能力·····     | (28) |
| 三、机体各组织系统机能的正常发挥····· | (30) |
| 第四节 身体健康的系统结构·····    | (31) |
| 一、身体健康控制系统的基本观点·····  | (31) |
| 二、身体健康控制系统的基本结构·····  | (34) |

### 第三章 增进体能与健身原理

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一节 什么是体质·····      | (38) |
| 第二节 身体素质的两大体系·····  | (39) |
| 一、两大体系的划分·····      | (39) |
| 二、身体素质的控制论体系·····   | (40) |
| 三、身体素质的能量论体系·····   | (42) |
| 四、两大体系分类法的锻炼意义····· | (42) |
| 第三节 与健康相关的体质·····   | (45) |
| 第四节 健身原理·····       | (46) |
| 一、身体练习促进新陈代谢·····   | (48) |
| 二、不同运动负荷的价值·····    | (48) |
| 三、系统功能的动态平衡·····    | (50) |

### 第四章 健康与体质状况的测定与评价

|                    |      |
|--------------------|------|
| 第一节 年龄分组与评价标准····· | (52) |
| 一、中国成年人体质测试·····   | (52) |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 二、体质成分的测评·····           | ( 53 ) |
| 三、老龄人体质调查·····           | ( 54 ) |
| 第二节 身体形态与机能的测定·····      | ( 54 ) |
| 一、形态测定·····              | ( 54 ) |
| 二、心肺功能测定·····            | ( 62 ) |
| 第三节 素质测定·····            | ( 65 ) |
| 一、握力·····                | ( 65 ) |
| 二、坐位体前屈·····             | ( 66 ) |
| 三、纵跳·····                | ( 66 ) |
| 四、10m×4 往返跑 ·····        | ( 67 ) |
| 五、俯卧撑·····               | ( 68 ) |
| 六、一分钟仰卧起坐·····           | ( 68 ) |
| 七、闭眼单脚站立·····            | ( 69 ) |
| 八、反应时·····               | ( 69 ) |
| 第四节 成年人体质测定的评价·····      | ( 70 ) |
| 一、评价的标准·····             | ( 70 ) |
| 二、评分表·····               | ( 71 ) |
| 第五节 身体成分及推算·····         | ( 77 ) |
| 第六节 65 岁以上老龄人的体质测定 ····· | ( 83 ) |

## 第五章 健身运动处方原理

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 第一节 运动处方的概念·····   | ( 87 ) |
| 一、运动处方·····        | ( 87 ) |
| 二、健身运动处方·····      | ( 88 ) |
| 第二节 健身运动处方的类型····· | ( 88 ) |
| 一、发展体力的运动处方·····   | ( 89 ) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 二、健美运动处方·····         | (89) |
| 三、提高心肺功能的运动处方·····    | (89) |
| 四、减肥运动处方·····         | (90) |
| 五、养生运动处方·····         | (90) |
| 第三节 健身运动处方的科学依据·····  | (90) |
| 一、健身动机·····           | (91) |
| 二、自身身体状况·····         | (91) |
| 三、运动方式·····           | (91) |
| 四、运动负荷·····           | (92) |
| 第四节 健身运动处方的基本要求·····  | (93) |
| 一、健身运动处方的安全性和有效性····· | (93) |
| 二、健身运动处方的实施要求·····    | (94) |

## 第六章 合理安排健身锻炼的运动负荷

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 健身运动负荷·····    | (95)  |
| 一、运动负荷的概念·····     | (95)  |
| 二、健身运动负荷·····      | (96)  |
| 三、健身锻炼负荷的分类·····   | (97)  |
| 第二节 健美锻炼负荷·····    | (98)  |
| 一、健美的种类·····       | (98)  |
| 二、力量型的肌肉健美·····    | (99)  |
| 三、姿态形态健美·····      | (100) |
| 第三节 提高心肺功能的负荷····· | (100) |
| 一、提高心肺功能负荷的意义····· | (100) |
| 二、确定心肺功能的负荷·····   | (101) |
| 第四节 提高肌肉力量的负荷····· | (101) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、健身锻炼对肌肉力量的影响·····   | (101) |
| 二、肌肉力量的表现形式·····      | (102) |
| 三、力量锻炼的负荷要求·····      | (103) |
| 四、肌肉力量的不同锻炼负荷·····    | (104) |
| 五、评定负荷能力和计算百分比强度····· | (105) |
| 第五节 减肥运动负荷·····       | (106) |
| 第六节 养生锻炼的负荷·····      | (107) |
| 一、养生的特点以及锻炼原则·····    | (107) |
| 二、养生锻炼的负荷·····        | (108) |

## 第七章 身心协调与社会适应

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第一节 体育行为的外部条件和内部心理环境····· | (110) |
| 第二节 体育外部环境对行为的影响·····     | (111) |
| 一、竞技水准对行为的影响·····         | (112) |
| 二、体育空间对行为的影响·····         | (113) |
| 三、团体类型的影响·····            | (114) |
| 第三节 内部心理环境对行为的影响·····     | (115) |
| 一、知识、技术与能力·····           | (116) |
| 二、体育价值取向·····             | (116) |
| 三、角色地位与社会适应·····          | (117) |
| 第四节 个体需求与运动选择·····        | (118) |
| 一、健身运动处方与医学处方的区别·····     | (118) |
| 二、练习者的主体选择·····           | (120) |
| 三、运动方式的选择·····            | (121) |

## 第八章 有氧运动

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第一节 有氧运动的概述      | (123) |
| 一、什么是有氧锻炼        | (123) |
| 二、有氧运动之父——库珀     | (124) |
| 三、有氧运动的适宜强度      | (124) |
| 四、一次有氧运动应持续的时间   | (125) |
| 五、有氧运动练习时间与运动方式  | (126) |
| 第二节 有氧运动的健身和医疗作用 | (127) |
| 一、健身作用           | (127) |
| 二、医疗作用           | (130) |
| 第三节 有氧运动典型项目介绍   | (134) |
| 一、慢跑             | (134) |
| 二、游泳             | (134) |
| 三、跳绳、健身操、自行车     | (135) |
| 四、爬楼梯            | (136) |
| 五、登山             | (136) |
| 第四节 有氧运动健身处方实例   | (137) |
| 一、中年人走跑运动处方      | (137) |
| 二、老年人走跑运动处方      | (140) |
| 三、中年女性有氧健身操运动处方  | (141) |
| 四、妇女更年期的运动处方     | (142) |

## 第九章 健美运动

|            |       |
|------------|-------|
| 第一节 健美运动概述 | (144) |
|------------|-------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、什么是健美运动·····    | (144) |
| 二、健美运动的特点·····    | (145) |
| 三、健美运动的作用·····    | (146) |
| 第二节 形体健美的标准·····  | (148) |
| 一、形体美·····        | (148) |
| 二、姿态美·····        | (149) |
| 第三节 健美锻炼的安排·····  | (150) |
| 一、健美锻炼的原则·····    | (150) |
| 二、锻炼计划的制定·····    | (153) |
| 第四节 健美锻炼的针对性····· | (155) |
| 一、如何使肩膀增宽·····    | (155) |
| 二、女性胸部健美·····     | (157) |
| 三、男子腹部健美·····     | (157) |
| 四、女性腹部健美·····     | (158) |
| 五、女性臀部健美·····     | (159) |
| 六、小腿健美·····       | (160) |

## 第十章 减肥运动

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一节 肥胖概述·····       | (161) |
| 一、什么是肥胖·····        | (161) |
| 二、肥胖的标准·····        | (162) |
| 三、肥胖的危害·····        | (162) |
| 四、肥胖的原因·····        | (163) |
| 第二节 运动减肥的机理·····    | (164) |
| 一、有氧运动的能量供应·····    | (165) |
| 二、有氧运动可以促进脂肪代谢····· | (166) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第三节 减肥运动处方·····       | (166) |
| 一、不同年龄的减肥运动处方·····    | (166) |
| 二、不同肥胖程度的减肥运动处方·····  | (167) |
| 第四节 减肥运动的常见问题·····    | (171) |
| 一、只要多运动就能减肥吗·····     | (171) |
| 二、减肥过程中吃的脂肪越少越好吗····· | (172) |
| 三、运动强度越大减肥效果越好吗·····  | (172) |
| 四、不运动也能减肥吗·····       | (173) |
| 五、洗桑拿浴能减肥吗·····       | (173) |
| 六、练腹肌可以减肥吗·····       | (174) |
| 七、多出汗可以减肥吗·····       | (174) |

## 第十一章 养生运动处方

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一节 养生及其分类·····         | (175) |
| 一、情感调节与养生·····          | (175) |
| 二、生活起居与养生·····          | (176) |
| 三、医药调理与养生·····          | (177) |
| 四、休闲与养生·····            | (177) |
| 五、运动与养生·····            | (179) |
| 第二节 运动养生的原理与注意事项·····   | (180) |
| 第三节 常见运动养生实例·····       | (181) |
| 一、太极拳的动作特点和养生功效·····    | (181) |
| 二、木兰扇的动作特点和养生功效·····    | (182) |
| 三、中老年迪斯科的动作特点和养生功效····· | (183) |
| 四、散步与养生·····            | (184) |

## 第十二章 健身运动处方实例

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一节 发展体力的处方·····    | (185) |
| 一、综合发展体力的处方·····    | (186) |
| 二、专门性运动处方·····      | (187) |
| 第二节 健美运动处方·····     | (189) |
| 一、调节体型运动处方·····     | (189) |
| 二、形体健美运动处方·····     | (190) |
| 第三节 提高心肺功能运动处方····· | (191) |
| 第四节 减肥运动处方·····     | (192) |
| 第五节 养生运动处方·····     | (194) |

# 第一章 新世纪健身运动展望

随着科技的迅猛发展，特别是人类步入信息化时代之际，当交通日益快捷，通讯日益方便，生产日益现代化之时，人们的生活方式与以前有了显著的不同。人们出门以车代步，电梯的使用等使得身体活动的时间在不断减少，而由于社会竞争所产生的心理压力却比以前大大增加，这种情况或多或少不利于人们的健康，人们正逐步意识到健康不仅意味着没有疾病和不虚弱，还需要在身体、心理和社会适应方面保持良好状态，人们对健康的认识也渐渐提高到一个新的高度。

## 第一节 体育观念的更新

第二次世界大战后，世界各国国民的体育观念发生着巨大变化。例如日本，战后处于混乱和变动的时期，为了促进经济的恢复，整个国家只能重视社会的整体价值。一般国民既不能保障温饱，也没有余暇时间，因此体育以男子和青年人作为中心开展着，体育的内容，是以提高体力与培养人格为目的的学校体育的延伸，这是一种重视锻炼价值的体育观。

1964 年，日本经济得到了恢复，为了使日本在国际上树立新的形象，争办奥运会成为了政府的决策，也是日本普通公民的愿望。1964 年东京奥运会的成功举办，使国民由重视锻炼价值的体育观转向了重视竞技价值的体育观。当时，日本教育界人士，也发现了日本人体力下降的现实，学校的体育课程改革还是以体育观为中心。日本经济高速发展，在人们生活改善的同时，环境污染、石油危机等社会问题困扰着日本国民，一方面人们追求宁静、新奇的生活，同时又想逃避繁杂的社会现实。于是，高尔夫球、保龄球、旅游、野营等娱乐体育得到了发展。无论是政府还是国民，对竞技比赛的热情开始减弱，而大众体育和娱乐活动受到了关注。国民的体育观由关心竞技又转向了关心娱乐和游戏。

到了 20 世纪 80 年代中期，日本国民不仅把体育看作是利用余暇时间来丰富文化生活的手段，而且力图通过体育来实现自我价值，强调参与体育过程中的自律性、自立性和创造性。

上述价值观的变化可由下图 1-1 表示。

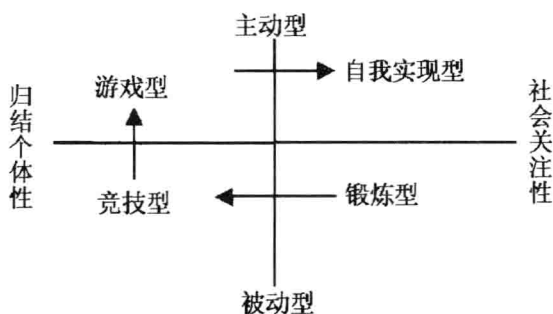


图 1-1