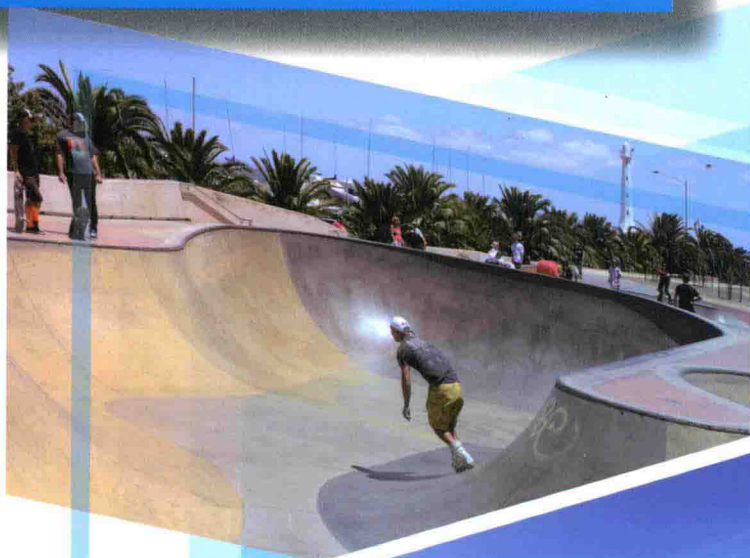


王月成 爽 主编
乐严严 牛声宇 副主编

大学生 健身健美



清华大学出版社

王 月 成 爽 主 编

乐 严 严 牛 声 宇 副 主 编

大学生 健身健美

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书严格按照教育部、国家体育总局关于“加强大学生身体素质培育”的要求,结合高校体育健身健美教学课程,具体介绍以下内容:健身健美运动、矫正身体形态锻炼、有氧健身运动、肌肉力量耐力训练、器械锻炼、运动损伤处理、营养保健等健身健美运动知识与方法。

本书通过健身健美训练,树立学生“健康第一”的理念,教授学生一套可以终身受益的健身健美运动。本书既可以作为普通高等院校、高职高专院校大学生体育教学健身健美课程的教材,也可以作为广大社区居民、社会健身爱好者学习健身健美运动知识和进行健身运动的指导用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生健身健美/王月,成爽主编.--北京:清华大学出版社,2016

ISBN 978-7-302-44654-5

I. ①大… II. ①王… ②成… III. ①健身运动—高等学校—教材 ②健美运动—高等学校—教材
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 179974 号

责任编辑:田 梅

封面设计:常雪影

责任校对:袁 芳

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:12.75

字 数:303 千字

版 次:2016 年 8 月第 1 版

印 次:2016 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~1500

定 价:36.00 元

产品编号:070891-01



前言

《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》文件中提出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”

对于当代大学生来讲，不仅要具备过硬的专业知识和应用技能，还应该具备健康健美的体魄。对于培养高级人才的高等院校来说，怎样增强大学生健康体质、最终实现高素质人才的全面发展，已成为高等教育管理者和高校体育工作者最为关切的问题。

全书共七章，以学习者身体素质培养为主线，根据健身健美训练的基本过程和操作规程，具体介绍：健身健美概述、健身健美课程原则、健身健美运动与营养保健、健身健美运动的基础知识、健身运动有氧锻炼方法、健美运动抗阻训练及伸展放松方法、健身健美课程教学计划书。

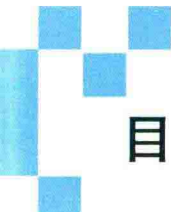
本书作为大学生素质教育的特色教材，坚持以科学发展观为统领，严格按照教育部、国家体育总局关于“加强大学生身体素质培育”的要求，全面贯彻教育部、卫生部、共青团中央关于落实“进一步加强大学生身心健康的意见”，结合高校体育健身健美教学课程内容改革实际。本书作为北京联合大学规划教材项目，由北京联合大学、天津科技大学、郑州大学、河南理工大学、上海中医药大学、北京教育学院、北京中医药大学、首都医科大学等全国多所院校体育部和体育中心的专家教授，在多次研讨论证的基础上共同精心撰写。

本书由李大军总体筹划并具体组织，王月和成爽主编，王月统改稿。乐严严、牛声宇为副主编，由健身健美与体能训练专家庄静主审。作者编写分工如下：王月（第一章、第三章、第六章），乐严严（第二章），杨亚萍（第四章），成爽（第五章），牛声宇（第七章），王亚丽（附录）；张瀛、王亚丽、徐朋（动作示范），华燕萍（文字修改、版式调整），李晓新（制作教学课件）。

在本书编写过程中，参阅了大量健身健美体能训练的最新书刊资料、教育部历年颁布实施的国民素质教育及大学生身体锻炼的相关法规、管理规定，并得到有关专家教授的具体指导，在此一并致谢。为了配合教学，本书配有电子课件，读者可以从清华大学出版社网站（www.tup.com.cn）免费下载。因作者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，恳请同行和读者批评指正。

编者

2016年5月



目 录

第一章 健身健美概述 1

- | | |
|----|-------------------------|
| 1 | 第一节 健身运动和健美运动的概念 |
| 5 | 第二节 健身健美课程对大学生身心健康的指导作用 |
| 10 | 第三节 健康美的标准 |
| 14 | 第四节 健身健美训练对身体形态的矫正作用及方法 |

第二章 健身健美课程原则 20

- | | |
|----|------------------|
| 20 | 第一节 健身健美课前的准备和要求 |
| 22 | 第二节 健身健美课中应注意的问题 |
| 25 | 第三节 健身健美课后的身体恢复 |

第三章 健身健美运动与营养保健 28

- | | |
|----|------------------|
| 28 | 第一节 健身健美运动的营养学基础 |
| 45 | 第二节 食物的营养及价值 |
| 47 | 第三节 运动与合理膳食 |

第四章 健身健美运动的基础知识 54

- | | |
|----|------------------------|
| 54 | 第一节 人体肌肉系统及工作原理 |
| 56 | 第二节 健身健美运动常用动作术语与名词概念 |
| 64 | 第三节 健身健美运动常见的运动损伤与处理方法 |

第五章 健身运动有氧锻炼方法 67

- | | | |
|----|-----|--------|
| 67 | 第一节 | 有氧锻炼概述 |
| 68 | 第二节 | 有氧舞蹈 |
| 80 | 第三节 | 大学生啦啦操 |
| 88 | 第四节 | 形体训练 |

第六章 健美运动抗阻训练及伸展放松方法 95

- | | | |
|-----|-----|-----------|
| 95 | 第一节 | 抗阻训练概述 |
| 99 | 第二节 | 健美胸部肌肉训练 |
| 106 | 第三节 | 健美背部肌肉训练 |
| 117 | 第四节 | 健美腰腹部肌肉训练 |
| 129 | 第五节 | 健美肩颈部肌肉训练 |
| 138 | 第六节 | 健美上肢肌肉训练 |
| 149 | 第七节 | 健美下肢肌肉训练 |

第七章 健身健美课程教学计划书 163

- | | | |
|-----|-----|--------------|
| 163 | 第一节 | 健身健美课程计划制订方法 |
| 167 | 第二节 | 健身健美课程计划书 |

附录 A 教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知 187

附录 B 全国健美操大众锻炼标准实施办法 190

附录 C 教育部关于 2010 年全国学生体质与健康调研结果公告 192

参考文献 195

第一章



健身健美概述

章前 导言

本章阐述了健身运动、健美运动的相关概念,介绍了两者间的关系、运动项目选择前提以及健身健美锻炼的特征和原则。同时介绍学校体育中的健身健美课程与竞技健美健身运动的区别,以及在大学开展健身健美运动课程对于大学生身心健康的指导作用。了解健康美的标准。

第一节 健身运动和健美运动的概念

如今,越来越多的人开始认识到运动的益处。很多健康问题与缺乏身体锻炼有着直接的关系。一些研究表明,热爱运动的人生活更加充实。他们的耐力更好,抵抗疾病的能力更强,身材也保持得更好。同时,热爱运动的人会更加自信,较少感到沮丧,即使到了晚年,仍然能够精神百倍地从事新的工作。

当今,健身热可不只是一时的风尚,而是因为人们逐渐认识到一个事实——运动可以有效地预防那些由于长期不活动而引起的疾病。健身已经成为特定的广义的健身、健美、健心、健智的活动体系,并且有向竞技项目训练体系扩充的趋势。

健美运动、集体健身项目、体能练习等便是健身运动技术方法和理论体系的中坚。可以说健身运动包含孕育了健美运动,健美运动的普及又促进了健身运动的发展,两者都是为了增强人们的体质,提高健康水平和审美情趣,从而达到延年益寿之目的。

一、健身运动的概念

健身是指为促进人体健康,达到理想的生活状态的一种行为方式。健身运动是通过不同的运动形式,通过各种方式练习,以达到增强身体素质、提高生活质量、延长生命为目的的体育运动。健身运动是一个广义的概念,它不是某一个体育项目,它涵盖了所有有益于身心的运动项目,包括健美、体能训练、形体修塑及娱乐与休闲健身等。

随着社会的发展和人类文明的进步,体育健身已成为增强体质、健美形体、延缓衰老以及提高生活品质的重要手段。健身运动一般是把有氧训练和器械训练结合起来进行的,有

氧训练的运动量一般不少于器械训练。通过有氧代谢锻炼和无氧代谢锻炼的有机结合,发展和增强人体内脏器官的功能,特别是心血管系统和呼吸的功能,提高身体的力量、速度、柔韧、耐力、灵敏等素质,以及改善身体的形态。

二、健美运动的概念

何谓健美?顾名思义就是健康而优美、健壮、美观。它是根据健康原则、美学原则,以及年龄和性别特征,对人体毛发、肤色、体型、姿态、动作和风度等进行的综合评价。

“健美运动”的英文为 body-building,翻译成中文是身体建设的意思,是一项以徒手、哑铃、杠铃、壶铃及其他轻重或特制器材,采用各种动作方式和有效的方法,来锻炼身体、增长体力、发达肌肉、改善体型体态和陶冶情操为目的的体育运动。

健美运动可以说是在健身和健康基础上的升华与提高,它是以健身运动为基础,为增加身体的美感而进行的建设性的身体锻炼。它不仅强调“健”,而且强调“美”,是“健、力、美”的统一,是健身运动的升华和提高。

健美运动按其性质和作用可分为大众健美和竞技健美两大类。其中,大众健美包括徒手练习、器械练习、矫正畸形;竞技健美包括肌肉竞赛、健身小姐竞赛、健身先生竞赛,见表 1-1。

表 1-1 健美运动分类

健美运动	大众健美	徒手练习	单个动作练习
			组合动作练习
		器械练习	轻器械练习
			重器械练习
			组合器械练习
		矫正畸形	主动矫正
			被动矫正
	竞技健美	肌肉竞赛	个人项目
			双人项目
			表演项目
			特设项目
		健身小姐、健身先生	健美形体展示
			晚装展示(女)、正装展示(男)

三、健身运动与健美运动间的关联

(一) 健身运动与健美运动是生息共存

健康的身体要靠不懈的适宜运动造就,而健美的体格更要通过动作练习,使各部肌肉发达匀称,同时反过来又促进身体健康。因此,健身运动与健美运动之间的关系很密切。从历史的演变过程来讲,健身运动孕育了健美运动。体育健身的起源不但与生产劳动和生活(如狩猎、捕鱼、种植、采集、农耕等)有关,也与军事、宗教、医学、娱乐和教育(如格斗、跳跃、投

掷、奔跑、攀爬、游戏、舞蹈、祭祀、礼仪)等紧密相连。

这些通过不断地演进推动了体育运动的发展,并且也孕育了古代健美运动和现代健美运动。同时健美运动的发展又极大地丰富了现代健身运动的内涵,促进了健身运动的发展。可以说健身是健美的首要前提,健美是健身的高级形态。因此,两者之间你中有我,我中有你,相辅相成。无论是健身还是健美,都是以动作练习为手段,以康、健、美为目的的一种创造健壮而美丽的人体运动。

由此可见,健身与健美相互依存、相互促进,健身运动的普及开展可为健美运动提供雄厚的群众基础,而健美运动技术水平的提高,又可促进健身运动的更广泛开展,这样形成一种规律。这一规律是健身与健美相互依附、共同生存、密切结合的基础。

(二) 健美运动是健身运动的升华

健身运动和健美运动属于体育运动的范畴,都是一种社会体育活动的形式,也都是以身体运动为基本手段。从名称上可以看出,前者侧重于健身,后者侧重于健美,但健身运动是一个广义的概念,它包含了健美运动。健身运动与健美运动之间相互依存和相互促进的关系只有当两者相结合成整体时才能体现出来。

当健身运动达到一定水平以后,势必向更高的层次追求,即向体格健壮、体型健美的方向发展。因此,健美运动又依靠健身运动做基础,两者通过有机结合形成整体,使健身运动发挥其提高身体素质、促进健康水平的功效,为健美运动奠定良好的基础。将健美运动融入健身运动之中,健美运动才能发挥作用,成为真正的健身运动的高级形态,见表 1-2。

表 1-2 健美健身相互关系对照表

健 身	健 美
身体形态发展的部分练习过程	身体形态发展的全部练习过程
以增强体质、增进健康为目的	以发达肌肉、改善并展示形体为目的
普及人民大众体育	提高竞技运动水平
以有氧运动为主,对体能要求不高	以综合训练为主,全面提高体能
适当进行运动,不要求提高成绩	需进行严格要求和训练,从实战出发进行大运动量的训练
靶心率严格控制在上线以内	靶心率常超过上线
对艺术修养要求一般	要求具有较高的艺术修养
人人可参加,老少皆宜	选材要讲究,适合青壮年参加
保证人体足够的营养即可	要高度重视营养投入
有一定经济投入即可	经济投入较大

四、健身健美运动项目选择的前提与锻炼特征

(一) 选择健身健美项目的前提

在选择健身健美项目上可以根据年龄、性别、职业、爱好和身体健康状况,以及想要通过健身健美运动所要达到的健身目的(如增强体质、健美塑形、消遣娱乐)等而进行项目的选择。选择最适宜自身的运动项目进行身体锻炼,是达到身心健美状态的前提。

基本前提如下:

- ① 通过医学检查,身体条件允许。
- ② 为本人所热衷的项目,最好有此项运动经验。
- ③ 进行运动锻炼的场地环境适宜、方便,距离住处比较近。
- ④ 运动锻炼的设备、器械、用具齐全。
- ⑤ 运动强度、运动量适合本人的体力条件,运动效果显著。
- ⑥ 应以有氧代谢运动为主,并有适量的力量和伸展训练。
- ⑦ 有同伴或是能提供保护和帮助的指导者。

（二）健身健美运动锻炼的特征

健身健美锻炼的目的是增强体质、提高健康水平。因此,健身健美锻炼必须具备三个基本条件:一是安全性;二是效果好;三是有兴趣。健身健美锻炼注重健康的结果,如果锻炼结果不利于健康,则无意义;没有效果或效果小的锻炼活动,不论如何喜欢、如何安全,也不符合增进健康的目的。

从运动心理学的角度来讲,科学、有效的锻炼活动,如果不快乐、不喜欢,也难以持久进行。不能持之以恒地坚持锻炼,也就不能获得真正的健身健美效果。

享受运动的乐趣,保证运动锻炼安全,得到健身效果,是从事健身与健美锻炼的人们所期望的,也是健身运动之所以为“健身”运动的特征。

五、健身健美运动的原则

健身健美运动锻炼的原则是实践经验的总结和概括,它能更好地指导锻炼者遵循科学合理的锻炼方法,为锻炼者找到最佳锻炼途径,增强体质,提高锻炼者的运动水平。了解和熟练运用其规律,是健身健美锻炼必不可少的课题。

（一）目标性原则

锻炼者在进行健身健美运动时,要给自己提出明确的目标,如强壮我们的体魄、提高自我免疫系统、愉悦身心、治疗生理和心理疾病等。明确目标是健身健美运动精神上和生理上的动力源泉,它可以一直伴随锻炼者终身;激励锻炼者,克服困难,挑战自我,完善自我心理和生理功能。建议在制定初期目标时,不宜过高,这样有助于锻炼者实现,提升自我信心。

（二）循序渐进原则

在健身健美训练中,很多人急功近利,盲目加大运动量,想短期内迅速提高成绩或增强自我体质。但在现实中许多急功近利的锻炼者,生理机能都受到一定程度的损伤。由轻微运动损伤转变为严重运动损伤,最后停止训练。这违背了体育锻炼的最终目的。所以,我们在运动训练中要严格遵守循序渐进原则,由浅入深,由简到繁,由低到高,科学合理地参加体育运动训练。

（三）超量负荷原则

“超量恢复”虽然给超量负荷提供了理论依据,但是超量恢复不是短时期就能实现的。每次超负荷训练,负荷越大,超量恢复期就越长。所以,建议每次超量负荷量,不能超过上一

次训练量的10%。同时,人体生理恢复功能是有一定极限的,多次或长期超负荷训练会使人体产生运动损伤。

当然,在训练中身体要有一定的疲劳程度,人体生理机能才会有自我适应,自我修复,甚至超量恢复。因此,在训练中应合理安排训练计划,合理安排超量负荷训练量。

(四) 个体差异原则

在体育运动训练中,由于年龄、性别、个人体质、兴趣爱好等多种原因,在制订训练计划时,不能千篇一律或者生搬硬套别人的训练计划,来给自己制订训练计划,这样很可能完不成训练计划或者训练计划运动强度不够,如果训练强度过大,还可能造成运动伤害。可以根据个体的差异性制订适合自我体育训练的计划。“因人而异,量力而行”。

(五) 长期系统性原则

健全我们的体质,完善自我生理机能是一个长期系统锻炼的结果。体育锻炼的时间顺序不分先后,注重的是长期有效的系统锻炼。体育锻炼最忌讳的是“三天打鱼两天晒网”的训练方法。我们在锻炼的过程中必须坚持长期性、有计划、有步骤、不间断、短期训练计划与长期训练计划有机结合,科学系统地安排锻炼,这样才能达到体育锻炼的目的。

(六) 全面性发展原则

人体体能包括力量、灵敏、速度、耐力、柔韧、平衡、协调等,它是构成人体生理健康的主要部分。在健身健美训练中不能片面地追求某一方面的发展,良好的身体形态、良好的身体和心理素质都是健身健美运动的追求目标。

大肌群训练与小肌群训练的结合,有氧运动与无氧运动的结合,速度与耐力的结合,力量与柔韧的结合,等等,都是提高和发展体能的有效途径。全面发展体能不仅有利于身体健康,更能促进运动水平的提高。

健身健美运动原则是实践总结出来的普遍规律,当然在锻炼中还应该遵循健身和健美特有的锻炼准则。因为它们二者既有共同之处,也有不同特点。在锻炼过程中应根据健身和健美自身特点进行练习,达到增强体质,修塑健美体型的目的。

第二节 健身健美课程对大学生身心健康的指导作用

一、心理健康的概念和内容

(一) 心理健康的定义

心理健康译自英语 mental health,是一种持续、高效而满意的心理状态。世界卫生组织给出的定义是“个人发挥自己的能力,能应付正常的生活压力,卓有成效地从事工作,并能够给他或她所在的社区做出贡献的健康状态”。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是在身体、智慧及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态。事实上,文化差异、主观的

评估和相互抵触的专业理论都会影响“心理健康”的定义。

心理健康主要包括七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

（二）心理健康的基本特征

心理健康的基本特征如下：能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调。

（三）心理健康的标志

① 热爱生活。对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情，不仅表现为积极工作、勤奋学习，还表现在注重体型的健美锻炼与面容的修饰。

② 情绪稳定。在面对逆境或遭受打击时能保持平和的心态，随时有充沛的精力和奋发向上的朝气。

③ 适应能力强。能快速调整生活的节奏，适应新的环境需要，不给健康带来不良影响。

二、影响心理健康的因素及大学生常见的心理问题

（一）影响心理健康的因素

1. 生理因素

一个人的生理结构的损害会引起不同程度的心理异常，所以，健康的身体是心理健康的重要保证。年幼时营养不良或体弱多病会影响大脑的发育，因而会直接影响心理健康，表现为智力发育迟缓、对环境变化过于敏感，以及社会适应困难等问题。罹患各种脑血管病都会导致大脑皮层功能损害，患者常出现智力缺损，情绪不稳定，情感脆弱，不能控制情感反应，出现失眠甚至人格改变与怪异行为。

其他疾病也会影响各个器官的生理功能，导致个体对各种压力的承受能力下降，进而影响个体的心理健康。如内分泌疾病会导致体内激素水平发生变化，从而影响心理健康。甲状腺功能亢进（甲亢）引起易激动、紧张、情绪不稳定、注意力不集中、记忆力减退，甚至出现幻觉、妄想等精神病症状，导致各种心理障碍。甲状腺机能低下的患者则常常伴有抑郁情绪、理解迟钝、记忆力缺损，甚至有幻听、妄想等症状。

总之，躯体疾病对人心理健康的影响是多方面的。首先，某些疾病尤其是内分泌疾病，其本身就直接影响人的心理健康，如甲亢。其次，患病导致人心理脆弱，微小刺激也能引发较大的心理反应。再次，当人对所患疾病进行评价后，评价结果也可能成为一种压力，从而影响心理健康。

2. 社会因素

（1）家庭环境

家庭环境及个人早期经历，即童年时期与父母的关系、父母对儿童的态度及教养方式是影响个体心理健康的重要因素。

(2) 生活事件

人们日常生活中遇到的各种各样社会生活的变动,如考试、升学、亲人病故、大的灾害等,需要个体付出很多时间和精力去调整 and 适应,来减轻精神压力,否则,心理和生理的平衡容易被打破。

(3) 环境变迁

环境变迁是重要的生活事件,需要一系列的适应过程。例如,刚刚升入大学的新生,由于离开父母,需要独自照顾自己的学习和生活,通常会花很长的时间来调整自己的状态,融入新的新的校园环境,新的学习和生活的环境,甚至是当地的城市环境中。在这个调整过程中,可能会出现这样或那样的心理问题,严重的还会导致心理障碍和疾病。

(4) 现代生活方式

现代的工作和生活方式,给人的心理健康带来很大的影响。在工业发展、商业繁华的同时,人口密度增加,住房条件难以改善。复杂的人际关系、喧嚣的生活噪声、拥挤的交通等都容易使人产生烦躁情绪。网络的普及,使得人与人之间的交往更加减少,焦虑、恐惧、孤独、冷漠等情绪非常普遍。

3. 遗传因素

遗传基因基本决定了个体的生物学性状,影响人的心理活动特点和心理健康水平,尤其是气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分等。

(二) 大学生常见心理问题

1. 压力大

学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。在考入大学之前,多数学生都是班级中的佼佼者,但是进入了大学的校门以后,学业的要求更严,对自学能力的要求更高。虽然个人支配的时间增多,但是由于缺乏有效管理的经验,没有了家长和老师时时刻刻的督促,很多同学无所适从,无法适应新的学习方式,成绩往往不太理想,再加上学习和就业竞争激烈,压力大,有可能产生各种各样的心理问题。

2. 情绪不稳定

过高的期望与现实能力之间的差异导致个体产生心理落差。由心理落差产生的心理压力引发自卑、愤怒或攻击行为,甚至出现长期的睡眠困难、焦虑、抑郁现象。还有一些同学由于性格问题,出现较为严重的心理障碍,其形成与成长经历有关,原因较为复杂,主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻等。

3. 人际关系紧张

如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,对大学生的成长很重要。尤其是大学生处于青春期后期,恋爱是不可避免的,如何正确地对对待爱与被爱的问题是大学期间的必修课,但是很多人由于恋爱处理不当而出现很多心理问题。

三、健身健美运动对调节心理健康的作用

（一）促进身体健康,减少压力和不良反应

1. 促进智力发育

正常的智力是正确感知和认识世界的前提,是心理健康的基础。经常参加健身健美锻炼对人的神经系统有很好的调节作用,使其能更加准确、灵活,兴奋与抑制转换更加合理、协调,对外界刺激的反应更加迅速。在大脑重量与大脑皮层厚度增加的同时,容纳信息的脑神经细胞树突也增多,为智力发展提供了良好的物质基础。

经常参加锻炼不仅使锻炼者的注意、记忆、反应、思维等能力得到改善和提高,还可以令其情绪稳定、性格开朗。这些非智力因素对人的智力具有促进作用。健身健美运动产生的兴奋激动的情绪和愉快的心理体验能反过来强化人的智力活动,促进智力发展。

2. 减少压力,消除疲劳

健身健美运动能有效促进血液循环,提高呼吸系统的功能,这就使大脑能够获取更多的养分,从而有利于大脑的记忆、思维和想象,提高脑力劳动的效率,并且使中枢神经得到休息,提高睡眠质量,消除脑力劳动所产生的疲劳,让锻炼者能以饱满的精神应对新的学习和生活压力。

3. 减少应激反应

科学系统的健身健美运动,为降低和控制健身者的应激提供了基础。心肺功能的提高和身体脂肪的减少,使他们在日常生活中的压力减小。随着日常生活节奏的加快,身体活动本身应变能力不足,使健身者的生理和心理更好地适应和控制其他不良反应。

（二）稳定情绪,丰富情感体验

1. 丰富情感

健身健美锻炼可以增强体质、强壮体格、减肥美体,满足人们对美的追求,是一种积极、愉快、和谐的情感体验。锻炼中精神高度紧张的特点有助于抵制、疏导和消除不良的心理压力,使人形成健康的性格特征,这对情绪的稳定有很大的作用。

2. 保持饱满的精神

在健身健美运动中,人们能够体会到愉快、和谐,以及克服困难的喜悦感。完成各种动作和目标的喜悦感带来人格的骄傲,让人扬眉吐气,特别是在这种开放式的环境中,大家共同勉励、相互切磋、彼此关爱,消除压抑的情绪,产生奋发向上的精神,而且这种高昂的精神状态也会带到学习、工作以及整个生活中,使健身健美锻炼者焕发青春,保持健康向上的心理状态。

3. 培养友爱互助的感情

现代社会生活的封闭性造成人与人之间感情交流缺乏,人际关系疏远,人们很难相互信任和关爱,健身健美运动则打破了这种封闭,让不同职业、年龄、性别、文化素质的人相聚在一起,进行平等、友好、互助、和谐的交往,使人们互相产生信任感,有效地进行情感和信息的交流,产生默契和关爱。

（三）健全意志，提高自信，勇于拼搏

1. 健全意志

意志是人们自觉地确定目的，并克服种种困难而实现目的的心理过程。对于从未接触过健身健美运动的人来说，初学时可能会遇到一些困难，如动作不准确、不协调、体质弱、肌力差等，健身健美运动引导练习者克服困难，进行更大的运动负荷，在运动中鼓起勇气，打造坚毅的品行，培养顽强的意志，在运动中磨练自己果断、坚韧、抗挫折和失败的能力以及奋发向上的精神，在健身健美运动中体会拼搏的精神，健全自己的人格，感悟运动的真谛。

2. 增强自尊心和自信心

通过健身健美运动，人的体型变得丰满、匀称、健美，体态端庄、大方、优美，容易体会到实现自我价值的发自内心的喜悦，首先是成功，然后肯定自我。随着自信的提高，人更容易成功，从而形成良性循环。

健身健美运动带来的强壮的体格和充沛的精力不仅能提升人的自信心，而且随着自己运动能力的提高、身体外貌吸引力的增强、身体的抵抗能力的提升和健康状况的改善，人的自尊心也得到了维护。

3. 打造拼搏进取的精神

健身健美锻炼最能体现付出与收获的公平性。小到一块肌肉生理横断面的增大，大到人体型体态的变化，都是建立在持之以恒的基础上，在消耗了大量体力精力之后取得的。这种付出与回报，最能让人领悟成功的艰辛和真谛，培养人拼搏进取的精神。

（四）提高适应社会的能力

1. 提高协作能力

健身健美运动的过程，是人与人之间交往互动并共同发展的过程。其本质就是一种沟通与合作，是人與人围绕着共同的目标进行对话的过程。这可以是经验的交流、技术的切磋，也可以是保护、帮助、互相勉励，这些内容包括知识信息、情感、态度等各个方面。

即使是强者，也不能高高在上，而应该是伙伴和朋友，在合作中探索、求知，并在互助中陪伴彼此进步和成长，这种集体的互助和协作的过程，有利于提高参与者的协作意识，增强他们的协作能力。

2. 增强沟通能力

健身健美运动中，参与者经常会相互交流体会、切磋经验。相互之间的沟通，以及运动过程中的自我沟通具有直观性、及时性、准确性、主动性，要求参与者注意力集中、信息交流充分。所以，经常参与健身健美运动的人，言语和肢体的沟通能力能得到充分的锻炼和增强。

3. 形成良好的人际关系

健身健美运动是人们在认识其重要性的基础上，在情感的激励下产生的随意运动，无论肤色、贫富、贵贱、信仰，都可以参与其中，体验运动带来的愉悦，并且通过自身努力完成各种目标。在这一过程中，平等、自由、付出和收获，以及友好相处、无私接纳、相互包容的氛围有助于参与者更加平和地生活、工作和学习，在社会交往中形成良好的人际关系。

第三节 健康美的标准

一、身体形态的定义

身体形态译自英文 body shape,即身体的外部形状和特征。它反映了身体的生长发育水平、体质水平以及营养状况。体型与体态反映着人体的外部表现。体型是指人体骨骼、肌肉和脂肪等组织的组成比例和分布状况,而体态主要是指身体各部位表现出的外形姿态,是身体各部分在空间的相对位置,它反映了人体骨骼、肌肉、内脏器官、神经系统等组织器官的力学关系。

反映外部形态特征的指标有高度(身高、坐高、足弓高等),长度(腿长、臂长手长、头长、颈长、足长),围度(胸围、臂围、腿围、腰围、臀围),宽度(头宽、肩宽、髌宽)和充实度(体重、皮脂厚度等)等。其中,身高、体重和胸围在体质测量中为基本指标,而其他指标则可根据需要和具体条件适当选用。

二、身体形态的标准和分类

(一) 合理体态的一般标准

总的来说,合理体态的一般要求是均衡、对称、呈曲线形。头部五官端正,双肩对称,男宽女窄,两臂修长,两臂之长与身高基本相等;腰部呈圆柱形,细而有力;腹部扁平;臀部圆满,微上翘,不下坠,男性鼓实,女性健美而隆起;大腿修长,小腿长而腓肠肌位置高,并稍突出;人体骨骼发育正常,无畸形,身体各部位比例匀称。

男子形体上强调上肢力量及肌肉发达,整个体型呈倒三角形,女子形体强调身体比例匀称,线条流畅,整个体型呈曲线形,具有形体美。表 1-3 所示为男女合理体态标准对照。

表 1-3 男女合理体态标准对照

男 性	女 性
骨骼发育正常,身体各分之间的比例适度,有匀称感	骨骼发育正常,身体各部位之间的比例适度、匀称
肌肉均衡发达,横纹清晰,圆隆的肌肉富有弹性,而不是僵硬的死肌肉	体态丰满而无肥胖臃肿之感,肌肉均衡发展且富有弹性
眼大有神,五官端正,与头部配合协调	眼大有神,五官端正,与头部配合协调
双肩对称,稍宽。无耸肩或垂肩现象	双肩对称,呈圆形,微下削,无耸肩或垂肩感
脊柱正视成直线,侧视具有正常的生理曲线	脊柱正视呈直线,侧视具有正常的生理弯曲
胸廓宽厚,比例协调,肌肉圆隆,正视呈“倒三角”形	胸部宽厚,比例协调,乳房丰满而不下垂,侧视有明显的曲线美
臀部圆满,鼓实,微上翘	腰细而有力,呈微圆柱形,腹部扁平
下肢修长,无头重脚轻感,大腿线条柔和,小腿长而腓肠肌位置较高,并稍突出	臀部圆满,臀下线上提,无下坠感,大腿线条柔和,小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出,足弓高,两腿并拢时正视无屈膝感

续表

男 性	女 性
整体无粗笨、虚胖或纤弱、重心不稳、比例失调、形态异常的感觉	整体无粗笨、虚胖或纤细、中心不稳、比例失调、形态异常的感觉
曲线上粗犷刚劲,显示出力量之美	曲线纤细连贯,平滑流畅,显示出柔润之美

（二）姿态健美的标准

（1）站立

正确健美的站立姿势应该：头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂线上，挺胸、收腹、立颈、收颏、沉肩、紧臀、两腿上拔、两臂自然下垂，表现出人体固有的脊柱形态的曲线，形成优美挺拔的身体形态。

（2）行走

正确健美的行走姿势应该：躯体移动正直、平稳，又不僵硬；两臂自然下垂，摆动协调；两膝盖正对前方，脚尖略微外撇，落地时先脚跟着地，再逐渐过渡到前脚掌，两腿交替前移的弯曲程度不要太大，步伐稳健而均匀。

（3）跑

正确健美的跑步姿势应该：手臂微微弯曲，上体稍有前倾，稍有转动，膝、踝关节应该有弹性，重心轻微上下波动，下肢自然放松，注意调节呼吸。

（4）坐

正确健美的坐姿应该：上体保持挺胸、直腰、收腹、腰髋收合，腿脚稍分，手稍撑于大腿。

（三）身体形态的主要类型

人的身体形态是一个复杂的现象，具有精良的细节和复杂的功能。一个人的身体形态主要是由骨骼结构的成型和肌肉及脂肪的分布决定的。一个人成年后，骨骼结构就不再生长或变化，基本上余生都保持一致了。

1. 常见男性身体形态

（1）外胚层体型

外胚层体型(ectomorph)也叫消瘦型体质或瘦型体质者，这类人群四肢消瘦，腰、手腕和脚踝都很细，肌肉质量低，呈“树枝”形状。当他们由于缺乏运动而体重增加时，增长的重量主要分布在肚子和腰部。

外胚层体型在健身行业经常被描述为难训练好的人，因为他们很难练出肌肉并维持肌肉含量。但他们通常有着难以置信的身体耐力、速度和敏捷性，拥有最长的男性自然寿命。

（2）中胚层体型

中胚层体型(mesomorph)也叫运动型体格、体育型体质或匀称型体质。这样的男性往往肌肉发达，体格健硕，适合运动。他们肌肉含量高，力气大，胸肌发达，腰部粗壮，臂膀粗，大腿和小腿较粗。这类男性往往容易发胖，特别是臀部、上背部和腹部。

因为他们具有运动天赋，反应敏捷，多数体育活动中都能表现良好，但是因为较容易发胖，所以，必须不断运动才能保持体型。