

◎新疆师范大学科研基金资助项目

◎上海高校选拔培养优秀青年教师科研专项基金项目



韩春英 韩甲 等编著

新疆大学出版社
XINJIANG UNIVERSITY PRESS

阳光体育——健身健美操

韩春英 韩甲 等编著

新疆大学 出版社
XINJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

阳光体育——健身健美操/韩春英、韩甲等编著. —乌鲁木齐:
新疆大学出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 5631 - 2122 - 2

I. 阳… II. 韩… III. 健美操 - 基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119221 号



阳光体育——健身健美操
韩春英 韩甲 等编著

新疆大学出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 14 号 邮编:830046)

乌鲁木齐隆益达印务有限公司印刷

880mm × 1230mm 1/32 15.25 印张 380 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001 ~ 1 000 册

ISBN 978 - 7 - 5631 - 2121 - 2 定价:32.00 元

编委会

主 编：韩春英 韩 甲

副主编：蔡颖敏 莫晓燕 陆莉萍

编 委：乔秀梅 况明亮 李 莹

陈颐清

序

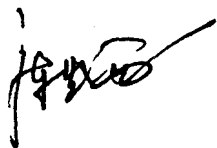
体育被正式列入学校教育的一门课程,已经经历了200多年的历史。自新中国成立以来,始终把学校体育作为学校教育的重要组成部分,而给予高度重视。特别是改革开放以来,学校体育作为全民体育的基础,作为“两个计划”的交叉点和结合部,以及“素质教育”和“健康第一”教育思想的指导,极大地拓宽了学校体育的功能,积极地推动着学校体育改革向纵深方向发展。

2007年4月23日,中央政治局会议研究并讨论通过了《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》。这是党中央、国务院高瞻远瞩,从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度出发,为全面贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人而做出的重大决策,意义深远。结合《学生体质健康标准》的全面实施,我国从2007年开始在各级各类学校中开展“亿万学生阳光体育运动”。而健美操课程作为体育课程的一个分支,在体育课程、体育社团以及体育俱乐部中都担负着重要

作用,那么健美操理论与实践研究专著的建设就显得尤为重要。

本书由新疆师范大学韩春英副教授和上海体育学院韩甲讲师主编,紧扣国家教育部、国家体育总局、共青团中央在全国范围内全面启动全国亿万学生阳光体育运动的主题,主要面向广大学生,尤其是中学生体育课程建设,从中学生生理、心理特点出发,结合当今学校体育教学特点,汇集了编者多年健身与健美操教学实践经验,搭建学校体育向社会体育发展的桥梁,形成了本书中国特色的知识结构风格,为学生自主学习、终身锻炼创造了平台,提供了可参考的依据。

全面加强学校体育工作,不断提高青少年身体素质是教育工作的重要任务。愿本书为推进我国中学体育课程建设起到积极作用,为发展有中国特色的社会主义中学体育拓宽新思路。



2007年8月

* 序作者为新疆维吾尔自治区人民政府副主席

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康概述	1
一、健康的定义	1
二、健康的组成	2
三、健康的评定	3
第二节 健身与健美操	5
一、健身的概念	5
二、健美操的概念	6
第三节 中学生心理及生理特点	7
第四节 中学生健身与健美操	14
一、中学生健康问题	14
二、通过健身与健美操改善中学生身心健康	16
第二章 心肺功能训练	19
第一节 心肺系统简介	19
一、循环系统	19
二、呼吸系统	20
第二节 运动时心肺系统功能的变化	20
一、循环系统	21
二、呼吸系统	21
第三节 健美操与心肺功能训练	21



一、准备活动·····	22
二、锻炼模式·····	41
第三章 肌肉力量与耐力训练·····	161
第一节 发展肌肉力量与耐力的必要性·····	161
第二节 增强肌肉力量与耐力的生理学基础·····	161
一、肌肉长度 ·····	161
二、肌肉的生理横截面的大小及毛细血管的数量 ·····	162
三、神经系统调节能力 ·····	162
第三节 增强肌肉力量与耐力的训练方法·····	162
一、发展肌肉力量与耐力的原则 ·····	162
二、发展肌肉力量与耐力的方法和手段 ·····	163
三、发展肌肉力量与耐力的运动处方 ·····	165
四、身体各大主要肌群的锻炼方法 ·····	166
五、韦德三十二法则 ·····	174
六、健身球上的力量练习 ·····	177
第四章 减脂与体重控制训练·····	218
第一节 衡量肥胖的标准·····	218
一、衡量肥胖的标准 ·····	218
二、测量肥胖度的方法 ·····	218
三、肥胖测定实例 ·····	224
第二节 肥胖的成因·····	225
一、肥胖的分类 ·····	225
二、肥胖的危害 ·····	225
三、肥胖的原因 ·····	226
四、肥胖原因的自我分析 ·····	229

第三节 体重控制	230
一、能量平衡是控制体重的关键	230
二、体重增加之原因分析实例	235
三、减轻体重需改变生活方式	237
四、最佳减肥方法之分析(实例)	237
第四节 减脂与体重控制的训练方法	239
一、减肥须慎重	239
二、减肥与运动	244
三、减肥方法	255
四、减肥误区	269
第五章 平衡能力训练	274
第一节 平衡能力训练的必要性	274
第二节 平衡能力的生理学基础	274
第三节 提高平衡能力的训练方法	275
一、坐球	275
二、躺球	275
三、跪球	275
四、背部伸展	276
五、转臀	276
六、转骨盆	277
七、坐球小跳	277
八、坐球踢腿	278
九、双手球上绕起成弓步	279
第六章 灵敏与协调性训练	280
第一节 灵敏素质的分类	280

第二节 影响灵敏与协调性发展的生理学基础·····	281
一、生理因素·····	281
二、心理因素·····	281
三、其他身体素质发展水平·····	281
四、其他因素·····	282
第三节 提高灵敏与协调性的训练方法·····	283
一、发展灵敏与协调行的原则·····	283
二、发展灵敏与协调性的方法与手段·····	284
第七章 柔韧性训练·····	349
第一节 柔韧素质的分类·····	349
一、一般柔韧素质与专项柔韧素质·····	349
二、动力性柔韧素质与静力性柔韧素质·····	349
第二节 影响柔韧性发展的生理学基础·····	350
一、骨关节结构·····	350
二、关节周围组织·····	350
三、年龄与性别·····	351
四、其他因素·····	351
第三节 发展柔韧性素质的训练方法·····	352
一、发展柔韧素质的原则·····	352
二、发展柔韧素质的方法与手段·····	353
三、发展柔韧素质的运动处方·····	354
四、整理活动·····	356
第八章 身心调节与训练·····	357
第一节 身心调节与训练的概念·····	357
第二节 中学生身心调节的必要性·····	357

第三节 身心调节的训练方法	358
一、回避法	358
二、转视法	358
三、精神胜利法	359
四、幽默法	360
五、低调法	360
六、宣泄法	361
七、补偿法	361
八、升华法	362
九、运动减压法	362
十、睡眠减压法	363
第九章 营养与健身	364
第一节 营养概述	364
一、营养的概念	364
二、营养与健康	364
三、营养素	366
第三节 营养与饮食	380
一、饮食与热能	380
二、饮食常识	392
三、现代中学生的饮食与营养问题	417
第四节 饮食与运动	427
一、减肥运动的饮食	427
二、肌肉训练的饮食	441
四、大运动量训练的饮食	444
第十章 运动性疲劳与恢复	445



第一节 运动性疲劳的定义与分类·····	445
一、运动性疲劳的定义 ·····	445
二、运动性疲劳的分类 ·····	445
第二节 运动性疲劳产生的原因与表现·····	446
一、运动性疲劳产生的原因 ·····	446
二、运动性疲劳的表现 ·····	446
第三节 运动性疲劳的预防与恢复方法·····	447
一、运动性疲劳的预防 ·····	447
二、运动性疲劳的恢复方法 ·····	447
第十一章 健身与健美操运动损伤的预防与处理·····	448
第一节 运动损伤的定义·····	448
第二节 预防运动损伤的方法·····	448
第三节 常见运动损伤的预防与处理·····	449
附录 1. 健身健美操竞赛规则·····	456
2. 艺术裁判评分指南·····	466
3. 完成裁判评分指南·····	468
参考文献·····	472

第一章 绪 论

第一节 健康概述

一、健康的定义

古往今来,人们对于“何谓健康”的解释各不相同。过去,人们总认为无病即健康。殊不知,即使人没有任何躯体上的疾病,在生活中还会有烦恼、抑郁等不良情绪的存在。当然,生活中偶尔的情绪低落或高涨都是正常现象,但若长期如此,不良的情绪状态不仅会导致人们躯体上的疾病,如:过度的应激会导致人的抵抗力下降,甚至会引发癌症等疾病,而且还易使人患上精神方面的疾病,并养成吸烟、酗酒、贪食等对自身和社会都不利的生活习惯。

如今,随着科学技术的不断进步和科学知识的普及,人们对健康有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义,即健康不仅是没有疾病,而且应是一种在身体、心理、精神和社会各方面都健全的状态。为此,他们还提出了衡量一个人是否健康的 10 个标准:

1. 精力充沛,能从容应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,做到事无巨细。
3. 善于休息,睡眠充分。



4. 应变量强,能适应社会、环境的各种变化。
5. 抵抗力强,能抵抗一般的传染病、流行疾病。
6. 身体匀称,体重适当,发育良好。
7. 眼睛明亮,反应敏捷。
8. 牙齿清洁,无痛无洞,牙龈红润,不出血。
9. 头发光泽,无头皮屑。
10. 肌肤有弹性,走路轻松。

由此可见,健康没有上限,更不是一种静态的标准。一个人如果想要达到真正的健康,就必须在身体和心理上都保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力。

二、健康的组成

真正的健康是由身体健康、心理健康、心灵健康、智力健康、社会健康和环境健康等方面组成的。它们之间相互联系、相互影响。因此,对于维护人体的健康而言,这几方面缺一不可。

1. 身体健康

身体健康是指一个人除了没有需要治疗的身体疾病外,还应有余力应付意外的挑战,并有充足的能力满足日常生活的需求。另外,身体健康主要还表现在人的心血管功能良好,肌肉的柔韧、力量和耐力都不错等方面。你若想要拥有一个健康的身体,可以采取科学锻炼的方式来达到这一目的。据调查表明:积极科学的锻炼不仅能提高身体的健康,减少疾病的发生,能使人延年益寿,而且它对人的精神健康也有一定的帮助。

2. 心理健康

心理健康不仅指没有精神上的疾病,而且它还要求一个人必须具有情感认知、接受、表达、独立行为以及应付日常各种挑战的能力等。心理健康包括情绪健康和思维健康。情绪健康是指一个人一般的感受和状态的健康。它涉及到我们对自己和对他人的感

受。情绪健康是以情绪的稳定性为主要标志,它主要是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。思维健康是指人们根据实际情况,认识世界,做出挑战反应,对生活采取理性策略的能力。

3. 心灵健康

有明确的生活目的,学会如何体验爱、欢乐、和平、成功,能帮助自己 and 他人实现潜能。

4. 智力健康

智力健康是指在长期的学习和生活中,大脑能始终保持活跃的状态。它包括生活中的学习、思考、判断等许多能力。

5. 社会健康

社会健康是指参与社会,为社会作贡献,能与他人保持和谐的人际关系的能力。这种能力可使人更具自信感和安全感,在日常生活中,能使人始终保持一个良好的心情,对维持心理健康具有一定的影响。

6. 环境健康

环境健康是指如何通过改进水、空气、土地、噪声、电磁场、放射性等环境因素来增进人类的健康。这一点对于促进人的身体健康具有不可低估的作用。

三、健康的评定

随着社会的进步和医学科学的发展,健康在人们的心目中已经占有相当重要的位置,而健康的评估也越来越广泛的引起人们重视。就以上现象,日前记者专访了解放军总医院老年医学研究所的何耀教授。健康理念由狭义转变为广义,何耀教授说,健康的意义,一般来说包括基本生存、社会活动和追求理想。随着社会的发展和医学模式的转变,健康的观念也在更新:由简单的生物医学模式转变为生物、心理、社会、医学模式;由狭义的健康观,转变为广义的健康观;由医疗服务,转变成健康服务;由医疗效果评估转



变为健康综合评估。

狭义(传统)的健康观认为,不健康就等于患有疾病(单纯生物医学模式);而广义的健康观则指出,不健康除了生理性疾病以外,还包括病理基础不明疾病、功能性问题、疾病的前期(亚健康状态)、慢性病稳定期等,涉及健康的三个基本方面(生物、心理、社会医学模式)。健康等于身体上、精神上和社会适应上的完好状态。健康与个人、家庭、社区、政府、医院等密切相关,良好的健康状况要由全社会共同创造。病人除了看病以外,更重要的是做好自我保健和健康生活方式咨询;医生除了为患者做好治疗以外,更重要的是做好疾病预防和健康促进。健康标准是三个方面全部良好。何耀教授告诉记者,世界卫生组织(WHO)给健康下了定义:健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

世界卫生组织根据此制定了健康的十条标准:(1)充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;(2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;(3)善于休息,睡眠好;(4)应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;(5)能够抵御一般感冒和传染病;(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;(8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;(9)头发有光泽,无头屑;(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

到了20世纪,随着科技的发展,虽然病死率下降,寿命增长,但患病期延长了(慢性病患率、带病生存期延长),从而表现出老年人生命数量(长寿水平)与生命质量(健康程度)的不一致性。世界卫生组织对人类健康进行了评估,认为机体健康要“五快”:食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;精神健康要“三良”:良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系;个体健康要做到六要素:生活规律、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、定期保

健,其中合理膳食最为重要,每日饮食应把握低热量、高营养、高纤维原则,摄入营养素要比例适当。

第二节 健身与健美操

一、健身的概念

健身运动不同与竞技运动,它主要以健身、娱乐为目的。通过健身锻炼,人们可以增强体质、增进健康、塑造美的形体,并还能形成良好的心理素质。因此,在选择健身运动和制定运动量时,应根据自身的体能情况,选择一些具有安全性的运动项目,避免进行超负荷的运动,或在运动中使用高难度以及动作范围过大的动作。运动过程中,提倡重在参与,消除竞争意识,以确保人体无损伤,达到健身效果。

健身运动一般都属于有氧运动范畴。有氧运动不仅可以使人体各循环系统得到很好的锻炼,同时,有氧运动还能有效地消耗体内脂肪,能有效地锻炼心肺功能,有效地预防心血管疾病,有明显的健身效果。因此,健身运动要多以有氧运动为主。而健美运动主要是在健身的基础上为了使自己更美而进行的人体再塑造。

健身运动最好能经常进行,每次运动的时间必须维持在30分钟以上,而且不要经常中断。选择中等的强度,这样才能真正充分发挥健身运动的作用。

健身运动包括很多项目,其运动强度各不相同。因此,每个人应根据自己的实际情况来进行选择,并不一定人人都得去锻炼同一个项目,达到同样的运动强度。比如:年纪大的,身体较弱的人,可以参加太极拳;男子可以参加球类运动;女子则可以参加健身健美操的锻炼。就健美操而言,这一项目的运动强度分为低、中、高