

Bodybuilding

Bodybuilding

Course in Colleges
and
Universities



高校 健身健美 教程

周骞◎著

新 华 出 版 社



作者简介

周骞，副教授，广西民族师范学院教师。2004年毕业于北京体育大学体育系，师从北体大教授、青少年足球专家王民享。2004年进入武汉生物工程学院工作，带领校足球队取得湖北省大学生足球比赛多项名次。2010年在武汉体育学院取得硕士学位，2015年以人才引进的方式进入广西民族师范学院工作，任专职教师，到广西工作以来，一手创立学校飞镖队和飞镖社团，在中国大学生飞镖联赛中屡创佳绩。目前主要从事健身、民族体育、飞镖和足球方面的研究，近年来参与省级课题多项，主持市级课题两项，出版著作一部，在国内外权威期刊共发表论文十余篇，其中EI收录一篇。

本书系广西民族师范学院校级科研项目

项目编号：2016FG011

项目名称：健身健美课程在高校体育教育专业中的开发与应用研究

高校 健身健美 教程

周骞◎著



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校健身健美教程 / 周骞著. —北京: 新华出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5166-3828-6

I. ①高… II. ①周… 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 (2018) 第015061号

高校健身健美教程

作 者: 周 骞

选题策划: 张永杰

责任编辑: 张永杰

责任印制: 廖成华

封面设计: 李尘工作室

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 李尘工作室

印 刷: 北京七彩京通数码快印有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15.5

字 数: 200千字

版 次: 2018年1月第一版

印 次: 2018年1月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3828-6

定 价: 30.00元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

自古以来，劳动和运动、体育与美就紧密相连。随着人类现代文明的发展，健身健美运动开始成为人们健身、健心、修身、塑形的重要“工具”，很多人按照“美的旋律”去完善自己。健身健美运动充满了神奇和艺术魅力，孕育着千姿百态的美，现代人从美的追求、美的创造、美的体验、美的欣赏中去寻求美好的运动方式和生活方式，从身体形态和精神状态上提升、升华自我，对健、力、美的追求也开始达到前所未有的高度。

健美锻炼作为修塑体格最有效的手段，不仅具有强身健体的功能，还能提高人们参与体育运动和健身的兴趣，能够提高人们的体育审美能力，所以具有“陶冶情操、美化身心”的多重功能。大学生参与健身健美运动，在获得理想体格的同时，心理素质可以得到良性发展，所以在高校体育课堂内外具备推广和教学的良好基础。大学生是时代的骄子，是对美追求的青年使者，健美运动对大学生具有很大的吸引力，也是校园体育文化建设中的新鲜元素。目前健美运动已成为当今校园体育一项新的热点项目，从课堂教学到课余体育，都能看到健身健美运动的“身影”。基于健身健美运动的校园开展需求，需要有一本健全完善的教材作为参考。对此，笔者参考了大量的相关文献资料，结合自身的工作实践和经验积累，编写了《高校健身健美教程》一书。

本教材从理论和实践的结合上对健身健美运动进行了阐述，全书共有七个章节，内容涉及健身健美运动的基本知识、理论、方法，健身健美与身心健康，健身健美竞赛的组织，健身健美教学课程的设计，健身健美校园文化



的构建等方面的内容。其中，第一章主要是对健身健美运动在国内外的发展历程进行了总结和论述；第二章、第三章分别就健身健美运动与大学生的身体健康、心理健康的关系进行了探索，论证了健身健美运动对大学生身心健康的促进功能和推广价值；第四章则是对大学生健身健美的基础知识进行了全面论述，可以作为大学生开展健身健美运动的有效参考；第五章探讨了大学生健身健美竞赛的组织问题，可以作为高校组织健身健美运动竞赛的参考依据；第六章主要是探讨了高校健身健美教学课程设计的相关问题，可以作为高校体育教师开展健身健美教学的参考依据；第七章探讨了高校健身健美校园文化的构建问题，旨在为高校健身健美运动的推广提供一些建设性的意见，在大学生群体中营造出良好的健身健美氛围。

整体而言，《高校健身健美教程》是一本内容极其丰富的健美运动的指导书，也是一本独具特色的健美运动参考教材，它具有实用、简练、可读的特点。全书以理论指导，用方法引路，整体文图并茂、重点突出，能够帮助大学生掌握健美健身的动作，学会一门运动技术，养成健身健美良好锻炼习惯，有效培养大学生的终身体育意识，这也将有助于学生个性化素质的发展。

在本书的编写过程中，吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献，在此一并表示感谢。另外，特别感谢我的恩师北京体育大学王民享教授给予的帮助，感谢江汉大学张先松教授和福州菲斯特运动生活馆品牌创始人曾峰华先生提供的专业指导和建议，最后感谢广西民族师范学院体育学院提供的政策支持。

由于笔者水平所限，尽管做了大量收集、论证、查阅工作，但犹感有不足之处，敬请同行、专家指教，也希望广大读者能提出宝贵意见，以便后期进行修订和改善。

作者

2017年10月

目录



c o n t e n t s

第一章 健身健美运动的发展历程

- 第一节 健身、健美概念的发展 / 1
- 第二节 健美运动的发展历程 / 5
- 第三节 国内健身时尚的发展与演变 / 16

第二章 健身健美与大学生身体健康

- 第一节 大学生身体健康现状与影响因素 / 20
- 第二节 健身健美对大学生身体健康的积极影响 / 24
- 第三节 大学生健身健美的错误观念与纠正 / 33

第三章 健身健美与大学生心理健康

- 第一节 心理健康的内涵与标准 / 37
- 第二节 大学生心理健康现状 / 40
- 第三节 大学生心理健康状况的主要影响因素分析 / 44
- 第四节 健身健美运动对大学生心理健康的影响机理 / 55

第四章 大学生健身健美的基础知识

- 第一节 大学生的肌肉锻炼与体型塑造 / 64
- 第二节 大学生的姿态造型训练 / 81



第三节 大学生的协调性训练 / 98

第四节 大学生的减肥训练 / 102

第五章 大学生健美竞赛的组织

第一节 健美竞赛动作技术 / 113

第二节 健美比赛的组织 / 121

第三节 健美竞赛通则 / 124

第四节 健美比赛的裁判方法 / 131

第五节 健美操比赛的评分要求 / 139

第六章 高校健身健美教学课程设计

第一节 健身健美运动教学的特点与内容 / 142

第二节 高校健身健美运动的教学方法 / 155

第三节 健身健美运动教学的有关文件
及组织教学方法 / 164

第四节 健身健美运动训练的原则 / 169

第五节 健美教学训练中运动损伤的防治方法 / 181

第七章 高校健身健美校园文化构建

第一节 文化与校园文化的概念 / 200

第二节 构建校园文化的目的 / 202

第三节 高校健身健美校园文化活动的原则 / 204

第四节 健身健美校园文化建设的组织机构 / 208

第五节 高校健身健美校园文化的建设措施 / 215

第一章

健身健美运动的发展历程



在人类社会形成之初，劳动和运动也就随之产生，并随着人类社会的发展而不断进步。为了实现更好的生存和繁衍，人们在劳动作业中逐渐掌握了跑、跳、攀登、跨、投、掷等技能，从而增强了对外界环境的适应能力，以及抵御外敌和自我防卫的能力。随着人类现代文明的发展，跑、跳、攀登、跨、投、掷等运动技能都被纳入到健身健美的动作领域，成为健身健美运动中的基本动态和技术形态。健身健美运动的发展史，就是一部人类与自然搏斗的历史，也是不断挑战自我和思维进化的历史。健身健美运动在我国的发展也有悠久的历史，如古代的武术运动本身就具有健身健美运动的形态和功能。现代健身健美运动在我国正式诞生，是从20世纪30年代开始的，在进入21世纪后走上了快速发展的道路。

第一节 健身、健美概念的发展

一、“健身”“健美”概念溯源

在古汉语当中，“健”“身”“美”原本都是相互独立的词汇，所以也没有关于“健身”“健美”的内涵解释，也没有作为一项专门运动进行组织和开展。“健美”概念的提出，是由“中国健美之父”赵竹光先生根据英文

词汇“Bodybuilding”翻译而来的。他于20世纪30年代在外留学时，接触并学习了健美运动，在回国时又将其引入国内。而“健身”一词则是从“健美”的概念中衍生出来的^①。中国健美界元老娄琢玉先生对“健美”进行了比较简明而权威的界定：健美又称健身运动（Bodybuilding），是一门改造人体体型的体育科学。在此定义中可以看出，健美、健身是表达相同概念的不同语词，其概念的内涵都是“改造人体体型的体育科学”^②。很多历史资料和研究成果也基本验证了这一点，如赵竹光先生在回国之初成立健身学院，组建健美会，本身也是为了推广健美运动，改善“国衰民弱”的现状，积极寻求健身之道。后来，谭文彪、戴毅分别在广州、南京以及上海创立“谭氏健身院”“健美体育馆”，都是能够提供健身与健美运动指导、锻炼的场所，其主要目的也是希望通过这项运动来增进人的体质健康水平。20世纪三四十年代，赵竹光、曾维祺、“启新”等人的作品《体格与民族的前途》《健身运动释义》《新健美运动》中，也有对健身、健美观念的论述，二者基本是一致的。即便是在当今时代，很多专家和学者认为“健美”与“健身”在本质上也是一致的，二者出现的翻译差异，多是由于历史环境的制约。在对体育权威工具书的考据中，我们发现健美和健身的概念也基本是一致的，《中国体育百科全书》对健美的定义为“竞技体育运动项目，外文意思是健身运动，即运动员通过增加负重练习，使身体变得强壮”；《体育项目大全》认为健美指“健美运动，外文原意也是健身运动，是运动员通过不断增加负重的力量练习，发展肌肉、发展体格的运动”。

由此可见，在健美、健身运动最初传入我国时，二者的概念与内涵都是一致的，是“一门改造人体体型的体育科学”^③。

二、“健身”“健美”概念的发展及分化

在上世纪五十年代后的一段时间，“健美”“健身”在一段时间内被

① 王恩州.新时期健美期刊发展的现状、问题及对策研究[D].陕西师范大学,2013.

② 赵焱.形式逻辑视角下健美、健身概念的历史、问题及界定[J].四川体育科学,2015,(04):23-27.

③ 张明.北京市高校健身健美运动的开展现状与对策研究[D].北京体育大学,2015.

看成是资产阶级体育的形式，所以各项运动被迫停止下来^①。随着我国对外开放力度的加大，国外的健身健美思想开始传入国内并被越来越多的人所接受，“健美”“健身”运动也实现了反弹与进化，二者之间的概念也开始出现分化。1983年6月我国举办的第1届“力士杯”健美邀请赛，谱写了我国健美运动发展的新篇章，当时国际健美协会对中国的这一赛事进行了全面的报道，以及后续媒体的有力宣传，使得健美运动在国内有了更高的知名度，在全社会引起了广泛关注。后来国家体委把健美邀请赛改为“健美锦标赛”，逐步走上竞技体育的轨道，健美开始形成独立的概念和运动竞技形式。作为与“健美”共生的“健身”，也逐渐有了自己的内涵和发展轨迹，如商业健身房在我国的大中城市的大量出现，与健美竞技运动就是一种完全不同的锻炼形式和训练方法。健美比赛大量发展，商业健身房的大批出现，以及二者在体育领域的认同和发展，开始促使“健美”与“健身”概念的分化，使二者逐步走向了两条发展道路，即“健美”开始隶属竞技体育范畴，中国健美运动开始与世界健美运动接轨，在更大的体育舞台上进行展示；而“健身”则逐渐体现出大众体育的特征，每个人都可以参与，目的在于全面改善身体素质，其运动方式和训练手段也更具开放性和随意性。

基于“健美”“健身”概念的发展脉络，健美的内涵发展可以从“力士杯”健美比赛的举行算起^②，那时健美运动开始逐渐偏向于竞技运动，除了基本的改造人体体型和强身健体的目标外，健美运动开始更加注重竞技体育目标的价值追求，其价值内涵和运动属性也出现了新的特征，对肌肉发达程度的追求变得更加明显。而“健身”概念的发展脉络，则自始至终都保持着“健美”与“健身”的本色属性，尤其是伴随着各类健身房、健身体育馆的发展，健身的大众体育属性得到了持续的外延，其不仅仅包括器械训练，也包括大众形式的常规训练和自由锻炼^③。在这种情况下，“健美”与“健身”

① 赵犇.形式逻辑视角下健美、健身概念的历史、问题及界定[J].四川体育科学,2015,(04):23-27.

② 苏景春、张福洪、彭应书等.第三届力士杯健美邀请赛调研报告[J].四川体育科学学报,1985,(04):33-40.

③ 程路明.浙江省健身健美运动发展现状及对策[J].浙江体育科学,2010,(06):102-104.

两个概念相互交叉并逐渐分化,已经不是等同关系。

三、“健美”与“健身”的完全分化

从上个世纪末开始,我国的健美和健身运动得到了良性的、快速的发展,社会普及程度也在不断加大,二者的概念分化开始进一步加剧。1992年9月,我国还专门成立了中国健美协会。1994年7月,我国又组建了中国国家健美队。中国健美竞技比赛活动的组织与管理开展变得更加频繁和规范,国家级、省市级的健美比赛得以广泛开展,全国各地健美运动员的竞技水平也有了整体上的提升。尤其是随着训练手段和训练技术的发展,健美运动的竞技化程度在不断提升,健美运动的参与主体也开始由普通大众向专业运动员过渡。

与此同时,在一些大中城市的商业健身房内也开始涌现出一些健身运动爱好者,全国上下掀起了一阵阵的大众健身热潮,健身运动开始越来越倾向于大众体育。1995年6月,国务院发布《全民健身计划纲要》^①，“健身”开始上升为国家意志,要求全民参与,使其成为增强国民生理素质的主要途径,是实现民族振兴与现代化建设的保障。《全民健身计划纲要》的发布实施,代表“健身”一词已经完全成为大众体育属性。

在此背景下,健美与健身虽然都是属于运动形式的范畴,但是这两个概念在我国却已经被完全分化。健美与国际健美运动接轨,发展成了竞技体育项目,可以将其概念定义为“一项最大程度发达肌肉的竞技体育项目”;而“健身”则由于《全民健身计划纲要》的出台被赋予了社会体育的属性,^②可以延伸为锻炼身体和增强体质的一切运动形式,将其概念定位为“增强人民体质为目的的大众性体育活动”。

① 全民健身计划纲要[EB/OL].<http://www.scio.gov.cn/xwfbh/xwfbh/wqfbh/2015/33862/xgzc33869/Document/1458253/1458253.htm>.

② 邹巍.学校体育设施与社区全民健身资源互补研究[D].西南大学,2014.

第二节 健美运动的发展历程

一、健美运动的由来

自古以来，人类无时无刻不在追求“美”，这种思想和意识是在人类自身进化和社会各领域发展过程中产生并逐步成熟和完善的，是特殊的艺术观念。

近两万年前，人类还处于原始社会，当时的山顶洞人对“美”已经有了概念和要求。随着历史的不断前进，这一思想观念也随之发展，体型美逐渐成为人类对“美”的追求的主要方面。不论中外，许多原始部落最初的舞蹈不但是调剂生活、交流感情的自然活动，同时也是表现人体自然美和显露异性美的最佳方式。现在还能从不少地区一些民族的“文身”习俗中看到古代人类追求人体美的遗迹^①。

早在公元前3500年，苏格兰著名的历史学家坦维达·魏勃斯特就记载了利用举重的训练来改善妇女的体格形态和增进健康与力量的做法。公元前3400年，埃及有一位皇后名叫皮尼·侯赛因，在她宫中的大幅壁画上，可以清楚地看到女人也是采用举重物的训练来改变她们体形的场面。公元前800—700年，古希腊人对身体的美感非常重视，体格是否健壮、身形是否匀称、肌肉是否丰满、线条是否优美都是他们衡量身体美感的标准。他们还经常通过裸体运动来展示身体美^②。在展示过程中为了防晒和提升肌肉弹性，他们会全身涂满橄榄油，涂油后在阳光下运动时会更加凸显肌肉线条，这就是历史上著名的“希腊赤身运动”。希腊人的赤身运动反映了他们对健美思想和运动的推崇，因此，直到今天，涂油和在阳光照射下展示的传统仍然在健美比赛中被保留了下来，这些都与古希腊的“赤身运动”有一定渊源^③。

① 张剑.河北省竞技健美发展历史及现状研究[D].河北师范大学,2014.

② 程路明.浙江省健身健美运动发展现状及对策[J].浙江体育科学,2010,32(06):102-104.

③ 健美运动的历史发展[EB/OL].<http://www.jirou.com/jiroululun/2010/0329/1090.html>.

人体的美感不是单一的，它既有自然美的一面又有艺术美的一面，因此，自古以来人体一直是艺术家青睐和推崇的题材，并留下了大量不朽的传世名作，如大卫雕像、维纳斯雕像、米伦的“掷铁饼者”等，这些都是世界艺术宝库中的宝贵财富^①。

“大卫”雕像的体魄健美、神情坚毅，很好地展现了大卫面对敌人时的气势和精神，同时也展示了一种经典的“男性美”。而“维纳斯”雕像则体态丰满优美，神情端庄魅力，感情真挚，充分展示了女性的柔美，这一作品已经成为人们心目中女性美的经典。这些塑造男女体态美的作品虽然已经过了两千多年，但是如今我们看来仍然感觉心旷神怡，令人惊叹。文艺复兴之后，“人文主义”和“人性论”得到广泛传播，推动了人体美方面艺术研究的发展。17世纪后，资本主义逐步发展和兴起，“巴洛克”“洛可可”的新的艺术流派崭露头角，出现了大量表现人体美的作品，其广泛存在于教堂或贵族庭院中。

在古希腊雕塑中，“黄金分割”深受推崇，即人体下肢长度与身高的比例为0.618：1时，人体形态就会显得更有魅力，因此，很多经典的作品如美少年大卫、太阳神阿波罗、维纳斯、“掷铁饼者”等都使用了这一比例，这些作品也成了经久不衰的经典。但是艺术家的技艺只能用来创作艺术形象，而要想把这种创造移向活的、真实的人体，则只有参加健美运动才能使你得到独一无二的效果，才能获得人们理想中健康优美的体型。

现代健美运动开始于19世纪末20世纪初，它来源于举重运动，是举重运动的分支和特殊的演变形式。健美运动不同于举重运动的单纯训练力量，它更侧重于锻炼人体的健壮、力量、美观等方面，是一种新型的健身方法和体育项目^②。

健美运动最早起源于古希腊和古罗马时期，古希腊的审美理念对健美运动的发展产生了深远影响。在公元前6世纪，“赤身运动”在古希腊广受欢迎，人们对身体的形态、健康、力量等方面展现出的美感非常推崇和欣赏。

① 张盛海.我国健美运动的发展与对策[J].上海体育学院学报,1995,(S1):65-68.

② 宋平、高彩琴、李佐惠.我国健美运动发展研究[J].体育文化导刊,2014,(02):87-90.

在这种环境下，古希腊人对形体的塑造愈发重视，体育运动是他们塑造形体的主要途径，因此推动了健美运动的发展。健美运动成为古代奥林匹克运动会的项目之一，人们通过运动会展示自己的健美成果，展示健美的体魄，追求健、美、力相结合的人体艺术。同时，随着人类社会的脚步不断前进，艺术、舞蹈、娱乐、祭祀、礼仪等活动日益丰富，这些都与体育、健身、健美等有着千丝万缕的联系^①。此外，健美运动也与原始的医疗卫生活动有着很多的渊源，公元130-200年，在古罗马著名医生盖伦的推动和倡导下，人们开始开展搬物、举重、爬绳等健美运动项目。

在古希腊和古罗马时期，健美运动就有了发展的雏形，有了基本的训练形式和竞赛规则。古希腊人主要是通过体育运动来塑造和培养人体的健、力、美，并且有专门的展示平台，如古罗马组织的奥林匹克运动会，就是当时人们展示力量、肌肉和身体素质的重要平台。

世界健美运动是依托举重运动发展起来的，它起源于欧洲，发展至今已经有将近百年的时间^②。德国大力士先道被公认为世界健美运动的创始人，他首先发明了用哑铃、杠铃等器械来锻炼力量和肌肉、增强体质，以此形成健美的体态。先道并不是天生具有健美强壮的体魄，他于1867年出生，幼年时期身体素质很差，甚至多次发生病危的情况。十岁以后，有机会跟随父亲到意大利的罗马，在参观佛罗伦萨美术馆时看到了“古代角力士”的形象，受到其健美雄壮形象的启发，先道回国后决定努力锻炼身体，让自己拥有强健的体魄。先道进入大学后研究了人体解剖学，认识到健身锻炼不能盲目进行，要采取科学的方法来锻炼全身各部分的肌肉，因此，他将肌肉生理功能知识与自身锻炼经验相结合，研究出一套科学的锻炼肌肉和力量的方法。在大学期间先道通过这套方法刻苦锻炼，形成一身完美的肌肉，几乎可以媲美古代角力士的雕像，震惊了当时著名的美术家奥帕莱，为他设计塑造了一座专门的雕像，雕像以击剑姿势存在，命名为“罗马演武场武士”，为此年轻的先道声名大噪。

① 向毅.论健美运动的本质特征及发展趋向[J].体育世界(学术版),2012,(11):123-124.

② 宋平.我国高校健美运动发展研究[J].商丘师范学院学报,2016,32(12):92-95.

先道经过科学和刻苦的训练，除了具有匀称健美的体态、端庄美好的仪表、飒爽的风度外还拥有巨大的力量。不久以后，他在英国伦敦首次与当时著名的大力士萨莫松进行比武，他通过技巧力量的使用打败了对方，造成极大的轰动，先道的名声更加响亮。此后，他开始频繁表演健美与力量技巧，足迹遍布巴黎、罗马、柏林、维也纳等，每次表演都座无虚席，吸引了大量的观众。先道的力量表演技巧非常惊人，他可以在仰卧情况下举起620磅（281.48公斤）的重物，可以用中指提起600磅的重物，还可以撕开三副摞起来的纸牌。总之，无论是他强健的体格还是高超的表演技巧都受到了观众的热烈欢迎^①。

1893年，先道受邀到美国表演，由于实力太强，没有对手可以与之较量，因此先道提出与狮子进行角力，并通过自己的实力击败了狮子。在表演中，他把240公斤重的雄狮举了起来，然后扔在地上。先道在力量方面的实力轰动了整个欧美，给世界带来巨大震撼，成为世界著名的大力王。18世纪末，德国大体育家先道，也开辟了健美成果展示的有效途径。他在伦敦音乐厅进行了一次精彩绝伦的健美成果的展示，在当时产生了非常大的社会轰动，他那发达的肌肉和和谐的体型，将人类身体的健、力、美进行了完美的演绎，吸引了大量的观众为之倾倒，健美运动在当时也逐渐兴盛起来^②。

上世纪初，先道远赴澳大利亚、新西兰等地进行表演，展示自己的力量、肌肉控制能力和造型技艺，在表演间隙他也会向人们宣传体育锻炼对健康的作用，以及健美与力量对人生的改变。

先道晚年专注于健美运动教学，世界上第一所健美运动训练学校就是由他开办的。此后他又在世界各地开办了多所学校，以伦敦总校为基础，在澳大利亚、英国、新西兰、印度等设立分校。他设立了函授部，认真解答世界各地的咨询，并根据其具体情况传授合适的健身方法。此外，他编写了相关的健身书籍，如《体力养成法》《实验祛病法》等，极大地促进了早期健美

① 健美运动的历史发展[EB/OL].<http://www.jirou.com/jiroulilun/2010/0329/1090.html>.

② 宋平.我国健美运动多元化推广途径的研究及实践[J].淮北师范大学学报(自然科学版),2015,36(03):83-86.

运动的发展，因此先道也被称为健美运动的鼻祖。

20世纪20年代，美国健美运动开始发展，创始人列戴民，也是著名医学博士，他对健美运动和力量训练等各个方面运用医学知识进行了研究，认可了健美运动的合理性和价值。除了自己健身锻炼外，他还开办学校授课，面授函授兼备。列戴民学生众多，同时有数量庞大的人群来信咨询，希望得到科学的课程安排。为了满足学习者的需求，他编写了《肌肉发达法》和《力之秘诀》等，推动了美国健身运动的发展，对世界健身运动发展也做出了一定贡献，从理论与实践上探讨了健美运动的价值与功能，为其后续发展奠定了理论基础^①。从20世纪30年代开始，有更多的西方国家开始将健美表演纳入到体育竞技领域，拥有良好的娱乐、健身和表演教学，所以在世界范围内得到了良好的推广^②。

40年代中期，国际健美协会建立之后，健美运动的发展更加迅速。但健美运动的发展也存在问题，例如在欧美国家的健美运动中曾经出现过异常，很多女子健身运动员大量使用“雄性激素”来促进肌肉块头和线条的形成，这种现象违背了健身运动开展的初衷，国际社会已经开始广泛关注并处理^③。

二、竞技性健美比赛的问世

20世纪二三十年代，美国出现了另一位健美运动的提倡者和推动者，他是美国《体育》杂志的主编麦克法登，他对健美运动的理论研究深入，完成了50多种著作。他的一大功劳是率先创造了健美比赛，将健美运动从休闲项目转变为正式的竞赛项目。

1928年底，在麦克法登的倡导下，世界上第一次健美比赛顺利开展，称为“全美男子健美比赛”。比赛者按照体重分级别比赛，分为轻量、中量和重量三个级别。麦克法登在赛后给优胜者颁奖，并在自己主编的杂志中刊登获奖者照片，以此吸引更多的人参与到健美运动中。此外，麦克法登创办了一所专门

① 赵犇.形式逻辑视角下健美、健身概念的历史、问题及界定[J].四川体育科学,2015,34(04):23-27.

② 健美运动的历史发展[EB/OL].<http://www.jirou.com/jiroulilun/2010/0329/1090.html>.

③ 邓玉.略论健美运动的概念性知识及其作用[J].福建体育科技,2001,(01):26-27+42.

进行体育医疗的医院，在医疗实践中对健美运动进行了深入研究。他还开设了一所体育学校，为青少年提供免费学习的机会。麦克法登从多个领域推动了健美运动的发展，由于贡献巨大而被美国人尊称为“健美运动之父”。

20世纪30年代后，男子健美比赛在世界逐渐风靡。在欧美各国，全国性的比赛中加入了健美比赛，同时这一趋势逐步向东南亚、澳洲和拉丁美洲蔓延，各种形式的健美比赛层出不穷，世界健美运动进入高速发展时期。

30年代末，在男子健美运动的带动下，女子健美运动也开始发展，开始只流行于北美和欧洲，直到1942年美国举办了“健美小姐”评比，形成了女子健美比赛的雏形。当时的比赛，主要是以身段、体姿和容貌等作为比赛条件。比赛服装大都是穿“游泳衣”或“跳水衣”，并可穿高跟鞋和佩戴头饰。获得第一名的被称为“美国小姐”或“美国皇后”，或者是某某州、地、市的“小姐”。50年代以后，男女比赛虽都有发展，但女子健美比赛的进展仍较缓慢，大都是作为男子健美比赛中的助兴表演项目。进入60年代以后，女子的健美运动稍有普及，在美国的各大学中，大都已把女子健美训练作为选修的体育课程。直到70年代，美国的男子健美比赛发展更加繁荣，有更多的女子去观看比赛^①。加上运动员们大多喜欢带着自己的妻子或女友去观摩比赛，这对她们具有很大的吸引力，认为女子也可以和男子一样进行发达肌肉的训练，这一观念上的转变，对女子健美运动的广泛开展创造了极为有利的条件^②。

1977年10月，在美国俄亥俄州举行了世界上第一次真正的女子健美比赛。运动员在比赛时身穿“比基尼”运动服装，并允许穿高跟鞋和佩戴头饰。比赛规则和男子相似，以肌肉发达的程度、线条、体格发展的匀称程度和造型姿势的艺术表演能力等几个面作为评分依据。到了1979年，美国成立了“东南部体格委员会”，并由著名的女健美教练道列斯·拜列赖克斯组织举办了另一次世界女子健美比赛。规定运动员除穿“比基尼”泳装外，其他一律不准穿带，另外还规定为了显示背部，头发不能披过肩。

① 阿木古楞.对健美运动特点归类的研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2011,27(03):136-137.

② 健美运动的历史发展[EB/OL].<http://www.jirou.com/jiroulilun/2010/0329/1090.html>.

1980年,国际健美协会在哥伦布举行会议,根据女子健美运动的发展情况,决定成立“妇女委员会”并选举列克斯汀·柴尼为第一位妇女主席。

1984年,在美国拉斯维加斯举行的第38届国际健美协会年会上,对女子健美运动员服用兴奋剂作了专题讨论,并决定从1985年“奥林匹克小姐”大赛起,对参赛男女运动员进行兴奋剂检查,不论是专业或业余运动员,从赛前六个月开始每隔三个月检查一次,比赛后,对获得前五名的运动员再检查一次,以防失误,

三、健美比赛的普及和发展

健美比赛自1928年第一次正式举行后,发展较快,至40年代初已经在许多国家流行起来。但是当时的比赛分级方法还不规范,国际上也缺少统一的规定,因此,通常按照运动员的体重划分为四级:

1. 轻量级——体重67.5公斤及以下。
2. 中量级——体重介于67.6与75公斤之间。
3. 轻重量级——体重介于75.1与82.5公斤之间。
4. 重量级——体重超过82.5公斤。

随后又发展出身高分级法,身高按照英尺计量,分为三个级别:

1. A级——身高在5尺8寸以上。
2. B级——身高5尺5寸至5尺8寸。
3. C级——身高在5尺5寸以下。

除此之外,还有的比赛按照年龄和身高两个指标进行分级,例如,超过44岁的男子再根据身高分为两个级别。

健美比赛通常包括两个阶段的比赛:第一阶段获得运动员各个身体部位的测量数值,如身高、体重、颈围、胸围、腰围和上臂、前臂、手腕、大腿、小腿、脚腕等的围度,根据测量结果评选出前几名进行下一阶段比赛。第二阶段是肌肉展示和健美动作表演,比赛时运动员需要全身涂油来完成规定的表演动作,主要包括三个动作^①:

① 李夏琳.我国健美竞赛规则演变的特征及影响因素研究[D].成都体育学院,2016.

1. 正面动作——双手叉腰，展示胸大肌。
2. 侧胸臂动作——一只手臂弯曲，另一只手臂搭在屈臂手腕上，展示上下肢及体侧肌肉。
3. 背面动作——两臂向侧举、小臂向内屈、两手握拳并向内屈腕于肩之上方，主要是表现背阔肌。

此外，还要完成比赛规定的自选动作，自选动作的内容和数量在比赛中临时确定。规定动作和自选动作完成后，裁判员进行打分，然后加上第一阶段测量所得分数计算出总分，以此进行排名，得出前六名。评分为15分制，即15分为满分，其评分原则和给分标准如下：

1. 肌肉发达方面占6分。
2. 平均发展方面占6分。
3. 动作表演方面占1分。
4. 面部表情方面占1分。
5. 皮肤色泽方面占1分。

女子健美比赛中评分以身高、肌肉、体型等为主，尤其是胸、腰、腿的优美性为评判标准，另外相貌、仪表、服装、运动造型方面也是评分标准的一部分。

1946年后，随着国际健美协会的成立，国际比赛的程序、规则等逐步完善。比赛统一按照体重分级，采取三赛淘汰制：男子分为最轻量级、轻量级、中量级、次重量级、重量级等五个级别（目前已经细分为八个级别），女子则只分轻量级和中量级两个级别（目前细分为四个级别）。各个级别都包括预选赛、半决赛、决赛三个比赛程序，评分时按照比赛人数进行打分。世界比赛时男子冠军称“世界先生”或“宇宙先生（或环球先生）”，女子冠军称“世界小姐”或“宇宙小姐”。奥林匹克比赛则赠予“奥林匹亚先生”和“奥林匹亚小姐”等雅号，有的国家还在男子比赛中评出“肌肉最发达者”“最佳姿势者”“胸肌最佳者”“背肌最佳者”“腹部最佳者”“臀部最佳者”和“腿部最佳者”。女子比赛也设“最匀称者”和“最佳姿势者”等单项奖。

健美比赛中裁判一般有5-7人，他们通常是体育家、健美家、艺术家或医

学家。他们在进行评判时要考虑比赛者身体的匀称度、体型协调度、肌肉发达程度、线条美观度、造型动作是否标准优美、皮肤色泽是否令人舒适等各方面因素，对这些因素综合评判打分，得出名次。目前国际上最高水平的健美比赛是“奥林匹亚先生”比赛，每年举行一次，只有具备下列条件的运动员才有资格参加这一比赛：

1. 上届奥林匹亚先生比赛的前十名。
2. 上届业余世界锦标赛四个级别的冠军而自愿转为职业运动员者。
3. 世界健美大奖赛的全场冠军。
4. 世界职业健美锦标赛四个级别的冠军。

四、国内健美运动发展概况

中国也有着悠久的体育发展历史，在历史的长河中，人们崇尚力量、武术，对“美”的追求自古有之^①。如孔子的“尽善尽美”思想，荀子提出的身体外在健康、内在精神美的统一思想，都表现出了我们祖先对“健”与“美”的追求。同时，在古代，人们以身体健壮、武艺高超、力量大的人作为崇拜的对象，这是因为在古代的农业生产与手工业劳动中，拥有一个健康的体魄是生存的重要基础，加上频繁的战争的存在，我们祖先对“健”“力”“美”的崇尚是存在辩证与统一关系的^②，在古代也出现了类似健美的翘关、举鼎、举石等健身活动，至今已经有几千年的发展历史。

从20世纪40年代开始，健美运动开始呈现出制度化、平民化的发展趋势，不仅出现了一些健身健美场所，还出现了一些健美比赛和表演活动。如1946年在上海举行的“上海男子健美比赛”，1945年10月在上海市民欢庆抗日战争胜利大游行时的健美造型展示。

从20世纪50年代中期开始，中国的健美运动出现了一定的“断层期”^③，这主要是受当时封建主义“露体不雅”思潮的负面影响，当时中国社会对西

① 刘静春.对中国健美运动发展现状的分析研究[J].体育世界,2006,(07):21-22.

② 魏大鸿.健美运动史略[J].华中师院学报(哲学社会科学版),1984,(06):122-128

③ 刘静春.对中国健美运动发展现状的分析研究[J].体育世界,2006,(07):21-22.



方资产阶级体育进行了盲目批判和错误宣传，所以很多人认为健美运动是西方资本主义的腐朽运动，在中国应当进行铲除，这导致中国的健美运动面临停滞状态。

从20世纪80年代初开始，得益于我国改革开放政策的实施，健美运动焕发出了新的生机，并且得到了快速的恢复和发展^①。人们开始正确认识健美运动的健身价值、娱乐价值和表演价值，把健美运动看成是一项可以陶冶情操、强身健体、修身塑形和改良社会风气的体育科学^②。所以无论是理论上，还是在实践中，健美运动都开始步入正确、健康、可持续的发展轨迹。尤其是在北、上、广一些经济发展水平比较高的大城市，健美课程、健美训练班等都开始得到了建设和发展，高水平的健美运动员也开始不断涌现。

1980年，《健与美》杂志诞生，是一本健身领域的权威杂志，关注形体修饰、形象美化，推广健康知识，报道社会健身时尚，对健美运动的发展起到了极为重要的推动作用。

1983年6月，我国在上海成功举办了首届全国“力士杯”健美邀请赛^③，参赛运动员虽然不到40名，但是当时我国的健美运动刚从“断层期”开始恢复，首届全国健美邀请赛的成功举办，对我国健美运动的恢复与发展起到了有效的推动作用。接下来的六年时间内，我国又分别在广州、北京、深圳、屯溪、徐州、桂林举办了6届健美比赛，通过民办公助的形式，健美比赛的人数和范围都在不断拓展，女子个人比赛、男女混双表演等都被逐渐纳入到了比赛范围^④。

1985年11月，中国加入国际健美联合会，成为其第128个会员国。中国健美协会目前下设运动营养和康复委员会、竞赛委员会、学术委员会、培训委员会、产业开发委员会、健身俱乐部委员会、宣传推广委员会等7个专项委员会。

① 宋平、高彩琴、李佐惠.我国健美运动发展研究[J].体育文化导刊,2014,(02):87-90.

② 郭淑玲.大众健美操在全民健身中的作用与优势因素分析[J].体育科技文献通报,2008,(05):68-69+102.

③ 杨世勇.中国健美史略[J].成都体院学报,1988,(03):29-33.

④ 健美运动起源之中国健美运动起源[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_6a92128e0100n3qv.html.

1986年中国举重协会健美委员会成立。曾维祺为主任，高程洪、孙玉昆、戚玉芳为副主任，古桥为秘书，统一领导开展我国的健美运动。同年10月，国家体委制定出版了中国第一部竞技健美比赛的正式规则与裁判法，为我国健美运动竞赛体制的建立和完善奠定了良好的基础，对我国健美运动的长远发展意义重大。

1988年11月，由中国健美协会秘书长古桥带领何玉珊、孙伟毅等健美运动员参加了澳大利亚举行的第二十四届世界业余男子健美锦标赛^①。这是中国健美运动员在国际赛场上的首次亮相，代表着中国健美运动开始走向世界。

1989年12月，在上海举行了我国首次国际健美邀请赛。

1992年9月8日，中国健美协会（Chinese Bodybuilding Association, CBBA）正式成立，简称“中国健协”。

2005年，中国在上海成功举办了世界业余健美锦标赛，中国选手钱吉成、邹俊东、杨新民、林沛渠4人历史性地闯入决赛，其中钱吉成勇夺60公斤级冠军，成为我国健美史上第一个世界冠军^②。

2006年12月，在多哈亚运会上，我国健美运动员钱吉成在男子60公斤级健美比赛上以15分的成绩获得金牌，这也是我国健美运动员在亚运会上斩获的第一枚奖牌。

接下来的10年，是中国健美健身事业实现跨越发展的10年，丰富多彩的健美健身活动交相辉映、层出不穷，中国健美运动员在国际赛场屡创佳绩，获得了很多荣誉。2016年，北京举办亚洲第五十届健身健美锦标赛，中国共获得16枚金牌并夺得团体冠军；亚洲沙滩运动会获2枚金牌、2枚银牌；世界健身锦标赛获男子健体1枚金牌和全场冠军，女子比基尼2人获第4名成绩。截至2016年，我国注册健美运动员超过3000人，参与赛事活动人数多达2万人，比赛奖金总额超过215万元人民币，处处呈现我国健美健身事业蓬勃发展、蒸蒸日上的大好景象。

① 中国健美历史上的第一（2）[EB\OL].<http://www.cbba.net.cn/zjdy/2015-04-24/469149.html>.

② 桑振翔.新规则对我国健美健身运动发展的影响分析[D].郑州大学,2015.

第三节 国内健身时尚的发展与演变

虽然健身运动自古就有之，但是健身运动真正成为—种时尚，要—从上世纪70年代才开始算起。每个年代基本都有自己的健身时尚特征，所以当前我国国内的健身运动与健身时尚都还处于动态发展之中。

一、20世纪70年代健身时尚

在上世纪70年代，那时的人们物质生活还不是很丰富，健身时尚正处于培育和成长阶段，当时人们的健身项目主要有慢跑等一些传统体育项目。随着社会经济的不断繁荣，人们的健身方式开始越来越多样化，并且还涌现出了振动消脂腹带、桑拿房等时尚性的健身器械和场所^①。此时，人们参加健身锻炼的主要目的是为了修身塑形和强身健体，希望拥有一个健美的身材或满身健硕的肌肉，所以有很多的健身人会出现在健身房等场所。在那个年代，人们都普遍认为跑步是一项非常简单而又时尚的运动。原因就是，澳大利亚著名运动生理学家凯蒂·威廉姆斯指出：跑步可以锻炼大肌肉群，增加骨密度，是进入高强度训练前过渡性训练的不二选择^②。同时，人们还意识到通过户外有氧跑步，可以锻炼人的平衡能力和稳定性，如果再结合其他健身方式和训练形式，将能实现更好的健身效果。因此，在上世纪70年代，户外有氧锻炼是人们健身与追求健康的首要选择。

二、20世纪80年代健身时尚

在上世纪80年代，有氧运动的健身理念开始深入人心，集体健身操、轮滑等一些时尚运动开始兴起，并且还出现了一些新的健身服装和健身器械，如：家用阻力塑形系列运动器械、束腰连体弹力紧身衣、护腿、吸汗发带

① 李光.时尚体育发展研究[D].湖南师范大学,2016.

② 马竞、康小健.健身时尚的变迁[J].世界文化,2015,(05):55-57.

等^①。在当时，由于简·方达和奥利维亚·约翰斯顿等大牌明星的引领，有氧健身成为一项非常时尚的运动，加上当时示范教学录像带成为健身运动的有效辅助手段，所以很多喜欢健身的人，可以通过观看录像带而紧跟健身时尚。如当时的健身舞蹈，参与者可以通过录像带感受健身舞蹈的运动激情，在音乐的烘托下营造出良好的健身氛围，所以成为很多年轻女性喜爱的健身形式，是当时时尚运动的代表。在这段时间，有氧健身是最受欢迎的一种健身形式，为了实现更好的训练效果，从低强度到高强度训练等级分明，体育专家也在积极宣传正确的有氧健身形式，主张适量运动、科学健身^②。

三、20世纪90年代健身时尚

在上世纪末期，随着我国对外开放力度的加大，以及体育全球化的发展模式，国外的一些时尚运动项目开始传入国内，健美训练营开始增多，如杠铃操、水下健身操、瑜伽等运动项目在当时成了新的时尚，心律计数器、哑铃、瑞士球等时尚器材也大量出现^③。如当时出现的杠铃操，还融合了杠铃运动与健身操的运动形式，并且对于健身塑形具有良好的功效。不到一个小时的杠铃操训练可以使人体得到全方位的有效锻炼，消耗的大量卡路里有助于雕塑出完美的身体曲线。这项训练还可以增加骨密度，提高人体免疫力，改善内分泌和心血管功能，是迄今为止健身史上最成功的集体健身项目之一^④。杠铃操训练的另一个作用就是将杠铃引入了健身操房，并运用杠铃的重量达到良好的塑身效果。同时，将有氧运动与无氧运动进行结合。集体健身活动的开展，也是该阶段健身运动的一个主要特征，有一些健身人员不再依赖单一、枯燥的健身形式，舞蹈、健身操、瑜伽等健身项目得到了有效推广；训练营、公园晨练等健身形式也让很多不喜欢室内健身的人来到了户外，找到了最适合自己的训练场所。再者，除了激烈的健身项目外，很多女性开始选

① 闫凤娟.新视角下我国健身性健美操多元艺术要素融合发展的研究[D].广州大学,2012.

② 健美运动起源之中国健美运动起源[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_6a92128e0100n3qv.html.

③ 杨斌.健身健美体育：女性身体美的理性回归[D].上海体育学院,2011.

④ 刘传霞.论20世纪90年代以来时尚化身体的文学景观[J].兰州学刊,2014,(06):74-81.

择平缓、安静的健身项目和训练形式，如瑜伽的盛行就是典型的代表。瑜伽是一种通过提升意识来帮助人类充分发挥潜能的健身体系，是一种能让训练者达到身心和谐统一，从而实现修身养性的健身方式。瑜伽运动在上世纪90年代的很多健身会所得以开展，能够帮助人们及时地放松身心、舒缓压力。此外，普拉提运动在当时也得到了快速的发展，这是由德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提（Joseph Hubertus Pilates）创建的一套舒展全身肌肉、提高人体控制能力的健身训练项目^①。它融合了芭蕾、瑜伽和健美操的动作，可以帮助人们锻炼深层小肌肉群，拓展躯干和肢体的活动范围和活动能力，所以这项运动在办公室工作人群中很受欢迎，除了强身健体的功能外，还可以帮助人们放松腰背和颈部肌肉，纠正身体长时间伏案工作的不良姿态，从而可以降低腰椎病、颈椎病等职业病的发病率。

四、2000年后的健身时尚

进入新世纪后，人们的健身时尚开始变得更具有时代特征和开放性，比较流行的健身项目主要有：尊巴、健身舞蹈、普拉提等。随着互联网的普及，越来越多的人开始沉溺于电脑，电脑成为人们学习与工作中的重要辅助，这使得很多人的体型开始走样，所以人们的健身需求也在不断增加。任天堂推出了新款游戏机Wii，这款游戏机不再让玩家一味“静坐”，而是将电子游戏与健身运动进行了完美结合，玩家可以脱离沙发和键盘的束缚，通过挥动手中的遥控器操控游戏达到健身的目的，从而让游戏兼具了健身和娱乐功能。“娱乐健身”“快乐健身”也就成为新的健身风尚^②。同时，在体育馆内的健身项目也得到广泛开展，除了传统的健身舞蹈外，钢管舞、啦啦操、排舞、桑巴、恰恰、弗拉门戈、探戈等国外舞蹈形式大量涌入国内，音乐、激情、性感、张扬等健身风格开始被更多的人所接受。此外，随着健身行业的进一步发展，私人定制的健身计划开始受到人们的普遍认同，无论是单人训练还是集体训练，每个人都可根据自己的具体情况和需求让教练量身定制

① 高娟敏. 普拉提训练在舞蹈教学中的应用价值[J]. 浙江艺术职业学院学报, 2015, (03): 77-82.

② 王莉. 基于娱乐健身理念下核心部位力量训练方法探究[D]. 广西民族大学, 2012.

出个人的训练计划，这无疑让人们的健身方式更具针对性和科学性^①。

五、2010年后健身时尚

随着移动互联网技术和智能手机的发展，2010年后的健身时尚，主要体现在基于手机的智能APP的大量应用。运动类APP的日益盛行，不仅给体育健身爱好者提供了更多的健身技术支持，还在“朋友圈”中营造出了良好的健身氛围，这对全民健身形成了有效的推动^②。现在很多健身者的智能手机里都会装有各种健身软件，运动手环、运动手表等可穿戴设备也能提供很好的健身辅助，对健身者的运动量、运动轨迹、活动范围、热量消耗、身体数据等进行准确记录，最终形成一个运动档案或减肥档案，所以这受到了很多健身爱好者的欢迎。同时，健身者可以通过对健身数据的横向比较和纵向联系，对自身的健身成果进行评价，或者对以往的健身计划、健身方案不断优化。除此之外，随着人们健身理念的发展，趣味赛跑、极限运动、健走、素质拓展和大师赛之类的极富挑战性、针对不同口味的运动项目应运而生，这让现代人的健身选择与运动生活变得丰富多彩^③。

① 中国健美运动发展史[EB\OL].<http://tieba.baidu.com/p/1487273297>.

② 罗泽斌.“互联网+”背景下的体育类APP用户群体研究[D].武汉体育学院,2016.

③ 马竞、康小健.健身时尚的变迁[J].世界文化,2015,(05):55-57.

第二章

健身健美与大学生身体健康



第一节 大学生身体健康现状与影响因素

近年来,随着网络时代的到来,很多大学生沉溺于网络当中,参加体育健身锻炼的机会越来越少,作息时间不规律,饮食结构和习惯不科学,导致大学生的身体健康状况整体出现下降,影响了高校高素质人才培养目标的实现^①。健康是一种“状态”,体质是一种“特质”。在衡量一个大学生的基本素质时,身体健康是最基本要求。高校学生身体健康水平的高低,往往与个人的生活习惯存在着十分必然的联系。大学生的在校教育以及健康成长过程,会受家长观念、体育教学、社会氛围、锻炼习惯等因素的影响,其中体育教育和锻炼习惯的作用无疑是最明显的^②。有的学生正是因为不喜欢体育运动,日常作息习惯比较差,所以身体健康水平相对较差,再加上不良饮食习惯、上网习惯等因素的影响,高校学生身体健康的个体差异在逐渐拉大,所以教育工作者要加强对学生的个体分析,对大学生的健身健美行为采取一定的干预措施,促进高校学生身体健康水平的逐步改善。

① 于海涛.大学生体质与健康现状、影响因素及对策[J].河南教育学院学报(自然科学版),2006,(04):66-69.

② 王胜超.从体育的角度分析影响大学生身体健康的因素[J].西安石油大学学报(社会科学版),2011,(04):100-108.



一、高校学生的身体健康现状

在对高校学生的身体健康水平进行衡量和评价时，通常会选择大学生的身体形态指标以及力量、耐力、敏捷度、爆发力等指标进行衡量^①。首先，当代高校学生的身体形态指标主要发生了两方面的变化，一是身高的增加，二是体重的增加。大学生身体形态指标的变化，与在校学生物质生活水平的改善有很大的关系。通过近年来对高校学生身体形态指标的跟踪调查情况来看，高校学生的身高呈现上升趋势，但是肥胖率也在不断上升，所以身高的增长并不能代表学生身体健康水平的上升，肥胖率的上升反而反映出了大学生身体素质的下降。其次，当代高校学生的身体素质指标也在发生变化，在衡量学生的身体素质水平时，主要是看学生的力量素质、耐力素质、爆发力、敏捷度、柔韧性等，这既会受遗传的影响，同时又更取决于学生的后天训练。当代大学生个人身体素质之间的差异在不断拉大，很多学生在力量、速度、耐力和柔韧性指标上都处于低下水平，这迫切需要高校体育教育要及时作出改革与变化，采取积极的干预措施，有针对性地培养学生的终身体育意识，帮助学生掌握正确的健身与健美的方法，促使学生养成良好的体育健身习惯，实现身体素质的不断改善。

二、大学生身体健康现状的主要影响因素

（一）大学生生活习惯对身体健康水平的影响

高校学生日常生活习惯对身体健康水平的影响是非常显著的，尤其是大学生的作息习惯、上网习惯，目前对学生身体健康水平的影响已经引起了多方的关注^②。首先，睡眠是生活习惯的重要组成部分，睡眠时间与睡眠质量影响高校学生身体机能的正常运转。学生只有保证充足的睡眠，身体的各个系统才能在夜间得到充分的休息，才能保证白天的正常运转。但在大学生群体当中，有“熬夜”习惯的占有很大的比例，而且大部分都是在从事学习以外

① 娄亚涛.大学生体质与身体自尊的相关性研究[D].南京体育学院,2017.

② 周勋.大学生体质健康现状及其影响因素研究[J].河南师范大学学报(自然科学版),2009,(03):144-145.



的活动,如玩手机、打扑克、玩网络游戏,这就很难保证学生正常的睡眠时间。其次,高校学生参加室外运动和人际交往的时间越来越少,会直接造成大学生身体形态指标和身体素质指标的下降^①。

(二) 大学生体育健身环境对身体健康的影响

当前大学生体质健康水平的不断下降是全社会的共识,而体质下降的主要影响因素之一,就是高校对于大学生的体育活动的开展不力。究其原因主要有:学校体育课教学观念落后,学生课外体育活动缺乏有效组织和指引,体育经费、场地、器材、教师等资源的配备不足是主要原因^②。很大一部分学生除了按照相关规定参加体育课进行锻炼外,在平时的体育活动都无法得以有效的开展。首先,高校学生的体育课基本都被安排在了学生入校的前两年,后期学生选修体育课的人数比较少,所以体育健身锻炼主要是在课外自主进行,但是有的学生不仅在课外缺乏体育运动兴趣,对体育课也缺乏学习兴趣,如果学校和体育教师不对此给予高度重视并采取改革措施,则必然会影响到学生身体健康水平。其次,高校学生课余体育锻炼的开展情况不够理想,大部分学生都没有早操、晨练的习惯,高校学生每周在业余时间参加体育活动的比例比较低,即便是学校或院系组织的一些课外体育活动,也存在体育项目单一、内容枯燥等问题,很难调动学生课外体育活动的积极性。再次,有的学校对体育资源的投入较少,缺乏持续性和长期性,很多体育教育资源在平时实施封闭管理,不对学生免费开放,所以很难满足学生的多元化学习需求,这样会严重影响学生在课外参与体育活动的兴趣和热情,不利于学生良好体育习惯的养成。

(三) 大学生饮食习惯对身体健康的影响

大学生物质生活水平的改善,促使了学生饮食结构的不断变化,其中肉类食物、高蛋白食物,酒精类、碳酸类饮料的摄入量比较大,加上学生的运动量比较少,所以容易造成大学生体内能量与脂肪的过剩,这是造成大学生

① 代建伍、刘丹、阮芳华.现代生活方式对大学生身体健康的影响及对策[J].科教导刊(上旬刊),2012,(03):106-107.

② 王胜超.从体育的角度分析影响大学生身体健康的因素[J].西安石油大学学报(社会科学版),2011,(04):100-108.



肥胖率上升的一个主要原因^①。首先,有的学生喜欢吃“洋快餐”,所以对油炸和碳酸饮料的摄入量比较大,但是对蔬菜、水果的摄入量却相对较少,加上很多学生经常饱一顿、饥一顿,或者暴饮暴食,容易造成消化系统紊乱,这都是导致大学生身体健康水平下降的重要原因^②。其次,就餐习惯方面的差异会导致高校学生在身体素质方面的差异。如不吃早餐、早餐吃什么,会直接关系到学生一天的营养摄入,对其体质水平和脑力水平都会产生一定的不良影响。再次,高校学生吃零食的习惯也会影响到学生的身体健康水平,如有些高校学生经常用零食来充饥,而零食很容易产生腹饱感,不健康的吃零食的习惯可能会带来“肥胖”“超重”等影响高校学生身体健康水平的问题^③。再者,还有的学生为了减肥不吃晚餐,这在女学生群体中表现得比较突出,对大学生的身体健康造成了很大的负面影响。

(四) 大学生健康知识水平与身体健康的关系

高校学生正处于在校教育的末尾阶段,但是很多学生仍旧没有树立终身体育意识,缺乏基本的健康知识,这与学生在中小学教育阶段接触的健康知识教育比较少有很大的关系。同时,高校在体育课堂内外也不太注重健康教育。由于高校体育课程的授课学时有限,体育教学以技能训练为主,健康知识教育与日常行为引导教育的开展相对较少,所以日常行为习惯存在很多缺陷^④。如有的学生吸烟、酗酒,长时间玩电子游戏,喝生水、吃干净水果,平时不重视体育锻炼等,都会对学生的身体健康水平产生不良影响。此外,由于高校没有开展有针对性的健康教育工作,导致学生一些错误的健身健美观念没有得到及时纠正,如有的学生过于追求身材的“瘦”,忽视了身体健康的重要性;还有的学生不通过运动健身来控制自身的体重或达成减肥、塑形的目的,而是通过吃减肥药、保健品等来代替体育运动,导致大学生的身

① 王大江.对大学生饮食习惯和身体健康的思考[J].边疆经济与文化,2009,(03):81-82.

② 单利、于洪领、王增杰.综合性大学大学生饮食行为及其影响因素分析[J].航空航天医学杂志,2015,26(03):374-375.

③ 邢新丽、王道君.大学生体育锻炼与饮食习惯对健康的影响[J].生物技术世界,2014,(12):198.

④ 蒋钦、屈东玲、王恩界.大学生身体锻炼与自我效能感、心理健康的关系[J].中国健康心理学杂志,2017,(05):763-766.

体健康素质并没有得到根本性的改善,甚至产生一些副作用,影响到大学生的身心健康水平。

第二节 健身健美对大学生身体健康的积极影响

作为身体健康的大学生,其身体的各个部分的发育也会比较正常,身体各个系统的功能会比较完备,所以他们才能在学习与生活当中,能够保持充足的体能和学习精力。在高校中通过健身健美运动的有效开展,不仅能有效帮助大学生们塑造良好的身体形态,还能帮助大学生强身健体,增强大学生的整体身体素质,提高身体免疫力,降低生病的可能性。拥有良好健身习惯、经常参加健美锻炼的大学生,其自身的身体健康度会得到有效提升,自己的身体形态指标会得到显著改善,自身机体功能也会变得更加稳定^①。

首先,健身健美运动可以对大学生的关节和肌肉起到显著的锻炼作用,这是因为健美等动作具有多元化的特征,大多数技术动作的完成需要人体多个肌肉组织和关节系统的协调配合,在进行长时间锻炼的背景下,大学生的肌肉组织可以得到很好的锻炼,减掉多余的脂肪,达到修身塑形的目的,并让身体的运动能力得到提高^②。再者,健美动作较为优美,在进行健美训练时对肌肉力量的运用有一定的要求,健美者通常在完成技术动作时还要保持优美的姿态,所以能够对大学生肌肉与关节的灵活性进行锻炼。尤其是那些长期进行健身健美锻炼的学生,身体各部分的肌肉和关节灵活性都能得到很好的锻炼,有效改善身体的各部分肌肉,塑造出优美的身体形态^③。

其次,健身健美活动的开展,对大学生的心血管系统、呼吸系统,也都能够起到很好的锻炼与促进作用。这是因为在健身健美活动中,大学生所

① 谢明.参与健身健美运动对大学生心理健康影响的研究[D].四川师范大学,2014.

② 张德春、谢明、熊英.健身健美运动对大学生心理健康影响的问卷调查及分析[J].四川师范大学学报(自然科学版),2015,(02):313-316.

③ 郭成芬、张斌.健身健美运动对大学生心理健康的影响研究[J].通化师范学院学报,2014,(04):126-128.



参与的都是一些有氧运动，所以通过长期的健身健美锻炼，可以帮助大学生有效促进人体的新陈代谢功能，还有利于改善大学生的心血管系统功能，尤其是有增强心肌收缩功能、增加血管弹性和减少血管壁脂肪含量的作用。因此，也可以看出健身健美运动具有能有效预防心血管疾病的价值功能。所以，经常参加健身健美运动，对大学生的终身健康有着重要的现实意义。

再次，健身健美运动将会对大学生身体的生化指标产生积极的影响，通过有针对性的健身与健美训练，将会降低学生在当前以及未来患高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的概率，同时提高学生的身体免疫力和对外界环境的适应能力^①。

一、健身健美对大学生身体形态的影响

通过一些相关文献与一些信息跟踪发现，那些经常性、有规律参加健身健美运动的大学生，他们的体内脂肪含量会维持在相对正常的水平。在这类人群当中，超重的可能性也会相对较低。人体的脂肪约有2/3是存储在皮下组织的，这部分脂肪具有隔热、存储等多种功能，合理的体脂水平是人体健康的基础，也更有助于人体保持优美、协调的形态，体脂水平失衡会对身体不利，所以人们在追求健康目标时，应当合理控制体内脂肪厚度^②。

由于很多健身健美运动的大部分动作，都是靠腰、腹、腿、臂等的核心力量来完善，所以在进行长时间的健身健美训练后，能够对大学生的身体形态进行有效的塑造。大学生参与健身健美运动，对全身性的减肥和肌肉锻炼都非常有效，特别是在锻炼胸肌、腹肌、腿部肌肉，降低体脂水平和脂肪厚度方面的功能非常明显，所以在帮助大学生修身塑形方面具有十分显著的作用。尤其是对于超重与肥胖的大学生，健身健美运动的长期、有规律的开展，能够帮助学生有效地减少皮下脂肪含量，达到降低体脂和体重的目标，这是因为健美运动是一种全身性的运动，可以避免局部减肥练习时容易出现

① 宫美凤.大学生健美健身精粹[M].北京航空航天大学出版社,2011-5-1.

② 李二庆.健美健身锻炼对改变大学生身体成分与身体素质的研究[J].连云港职业技术学院学报(综合版),2005,(01):77-80.

的身体疲劳和抵触情绪，并在达到一定运动量后，有效消耗体内糖原并启动脂肪供能系统^①。再者，大学生可以在健美运动之外辅助开展一些其他类型的有氧健身运动，可以起到更好的健身效果。当大学生可以进行系统化、有节奏的健身运动时，身体的糖原和体内脂肪能够达到更好的消耗。因此，健身健美运动对大学生体内脂肪的消耗是非常有帮助的，能够促进大学生身体形态上的积极变化，让大学生可以充分展现自身的青春活力。所以健身健美运动能够受到大多数大学生的欢迎，高校要加大对健身健美运动的宣传与组织力度。

二、健身健美对大学生身体机能的影响

现在的在校大学生，很多都具有不良的饮食习惯和作息习惯，导致大学生的肥胖率有所上升，大学生整体的身体健康水平出现下降。尤其是那些因为暴饮暴食、肉食食物和碳酸饮料摄入过多的学生，如果不经常进行锻炼，就很容易导致体内能量过剩和脂肪增多，增加机体的耗氧量和心脏心室的充盈量，最终影响到学生心脏功能的正常发挥。同时，一些长时间沉溺网络的大学生，由于平时参与体育锻炼的时间比较少，久坐的时间比较长，所以容易成为肥胖者，尤其是腰部和腹部脂肪的增多，对人的胸廓运动造成不良影响，影响大学生的肺部换气能力和肺通气量，进而影响到学生呼吸系统功能的正常发挥^②。此外，大量研究表明，机体最大心率、最大心输出量、肺活量等指标与肥胖程度成反比关系。因此，关注大学生的身体健康问题，就必须宣传、推广和应用对改善大学生身体机能有帮助的运动项目，其中健美运动就是非常好的一种。

（一）健身健美运动对大学生心血管系统的影响

在衡量一个人心脏功能的强弱时，心率是一个非常重要的衡量指标，一个人的安静心率的正常范围一般为60~100次/分。一般年龄越小，心率越

① 单利、于洪领、王增杰.综合性大学大学生饮食行为及其影响因素分析[J].航空航天医学杂志,2015,26(03):374-375.

② 张辉明、陈一新.学导式运动处方教学对高校健美选修男生的影响[J].山西财经大学学报,2012,34(S4):189.

快,女性的心率比同龄男性快。理想心率应为55~70次/分钟,其中运动员的心率较普通成人偏慢,一般为50次/分钟左右,如大多数田径运动员心率为50次/分钟,而一些马拉松运动员心率只有40次/分钟^①。

健身健美运动的开展,会对大学生的心率以及心脏产生积极影响。经常参加健身健美运动的大学生,其心肌收缩力会得到逐步提高,并让自己的心率控制在更加健康的水平。同时,经常参加健身健美运动的大学生,能够有效提升脉搏输出量,扩充心脏容积,从而达到降低心率的目的^②。所以大学生经常参加健美等健身运动,能够让自身的心率和心脏功能维持在更加健康的水平。统计表明,拥有良好健身习惯且长期坚持体育锻炼的大学生,无论是在安静状态下,还是在运动状态下,其心率都会略低于不经常锻炼的学生,这也充分证明了健身健美运动在降低心率、提高心脏功能方面的积极作用。

血压是衡量心血管系统的另一个重要指标,是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力,血压是推动血液在血管内流动的动力^③。血压是由心血管系统内充满血液、心脏的射血力等因素而产生的,血压的正常变动范围为收缩压100~120mmHg,舒张压60~80mmHg。近年来,随着人们物质生活水平的改善,体力劳动量的下降,我国人均血压水平呈现出上升趋势。处于青壮年的大学生,原本应该有一个正常的血压水平,但由于部分大学生不良的饮食、作息习惯和锻炼习惯,高血压的大学生数量在不断上升。某高校在对大学生的体质抽测中发现,全校2万多学生里,近300人发现血压偏高,大学生出现“老年病”的现象需要引起教育工作者的足够重视。

健美运动以及一些低强度的健身运动,不仅可以让大学生达到健身、健美和健心的目的,同时对于大学生降低血压和预防高血压病的出现是非常有作用的^④。大学生只要经常性地坚持参与一些健身健美活动,就可以有效控制

① 杨奎生、刘慧荣、刘佩清、毛一轩、尹延勤、刘香祥、夏伟恩.马拉松运动员近乳酸阈10公里跑心率[J].中国体育科技,1991,(10):26-27+49.

② 赵利.网球运动对大学生心血管系统机能的影响[D].北京体育大学,2016.

③ 李俊.血压正常高值者动脉硬化指数与MCP-1表达相关性及其药物干预研究[D].济南大学,2012.

④ 黄勇前、付国安.健身跑对增进大学生身体健康的研究[J].武汉体育学院学报,2001,(06):133-13.

血浆中儿茶酚胺的浓度，降低患心肌梗死、高血压等疾病的概率，抑制交感神经的兴奋性，降低外周血管阻力，从而最终起到降低血压和预防高血压的目的。

（二）健美运动对大学生呼吸系统的影响

在对大学生的身体素质进行测试时，肺活量是一个非常重要的指标。肺活量是指一次尽力吸气后，再尽力呼出的总的气体量，是一次呼吸的最大通气量，是衡量人体呼吸系统功能的重要指标。肺活量的大小会受到年龄、性别等因素的影响，一般人的肺活量在中年时期最大，20岁后会随着年龄的增长而增大，35岁之后就逐渐下降。健康大学生男子的肺活量约3500~4000ml，女子为2500~3000ml，肺活量越大，代表人的健康状况越好^①。人体中各个细胞生理生化功能的实现，都是需要在氧气充足供应的条件下才能实现。而人体无论是吸入氧气，还是呼出二氧化碳，都是依靠呼吸系统来实现的，在体育运动或高强度劳动的状态下，如果人的肺活量比较小，就容易出现体内亏氧，导致头晕、胸闷，严重的还可能出现昏厥。正因如此，肺活量比较小的大学生，对较强体力运动和外界环境的适应能力也就相对较低。

健身健美运动对提高大学生的肺活量、增强大学生的呼吸系统功能大有裨益，最直接的作用就是供氧效率与能力的提升^②。当大学生参加健美运动时，运动中的很多动作都需要大学生的呼吸系统配合技术动作，对扩大胸腔容积、提高肺泡功能等都大有帮助^③。同时，参加健美运动以及其他健身运动，还可以促进腹式呼吸与胸式呼吸的频率，从而有效提高大学生机体供给氧气的能力。如：在体育运动中的腹式呼吸能够促进膈肌的扩张与收缩，从而在增加肺部氧气摄入量的同时，延缓呼吸系统机体的老化，提高大学生呼

① 寇一凡.艺术集体操训练对大学生身体形态和机能影响的实验研究[D].陕西师范大学,2015.

② 王翊.健美操对女大学生身体形态、机能影响的研究之初探[J].时代教育(教育教学版),2009,(04):130.

③ 杜吉香.健美操运动对女大学生体质健康的影响——以黑龙江科技大学为例[J].哈尔滨体育学院学报,2013,(05):89-92.



吸系统的工作机能^①。

三、健身健美对大学生身体素质的影响

(一) 健身健美运动对大学生力量素质的影响

力量是肌肉收缩时传达出来的一种能量。一个人力量素质的高低,会受到多种因素的影响,如肌肉的体积、长度、纤维类型、收缩速度等。通过有效的体育锻炼,可以促使人体肌纤维增粗,同时减少脂肪含量,增加肌肉的体积和长度,提升结缔组织含量,进而增强肌肉的供能能力。健美运动的一个主要目标就是要训练肌肉力量,而大部分的健身项目对健身者力量素质的训练也大有帮助,所以经常性、系统性地参加健身健美运动,能够有效改善大学生的肌肉群发达程度和力量素质。尤其是对于肌肉和力量相对较差的学生,通过健身健美运动可以有效增强上肢、下肢和腰腹肌肉群的力量水平,让个人的整体力量素质得到有效改善。

(二) 健身健美运动对大学生柔韧素质的影响

在衡量大学生的柔韧素质时,主要是看其身体关节系统的活动幅度,以及韧带、肌腱、肌肉等组织的弹性和伸展能力。青少年大学生的身体柔韧性应该处于人生中最好的阶段,但是如果长时间不进行体育锻炼,大学生的关节、韧带、肌肉可能出现萎缩甚至粘连,最终导致身体柔韧性的变差。大学生身体柔韧性,由于关节骨结构是先天性的,不容易通过体育锻炼进行改善,但是对于肌肉、肌腱、韧带、皮肤的伸展性却主要是通过后天的训练进行改善和保持,所以大学生应当有意识地通过体育锻炼来增强自身的柔韧性素质。

在大学生当中,通常女生的柔韧性比男生要好,但是女生的肌肉组织又不够发达,所以女性的主动柔韧方面不及男生。通过健身健美运动等体育锻炼,可以让大学生的身体柔韧性得以有效提升。健美操等健身健美运动形式,融动作性、节奏性、造型性、抒情性、舞蹈性、艺术性等特点于一体,拥有丰富的肢体动作,可以对大学生的肌肉、肌腱、韧带、皮肤的伸展性等

^① 唐晓义、甄志平、刘铁军.健身健美运动对男性研究生身体形态、力量素质及焦虑的影响[J].运动,2010,(11):35-36.



进行有针对性的拉伸训练，提高肌肉的弹性和协调性，最终达到提高身体柔韧性的目标。

（三）健身健美运动对大学生敏捷素质的影响

敏捷素质主要是指人体从机体接受刺激到作出反应所需的时间，整个过程通过反射弧来实现，目前主要是通过反应时指标的测量来衡量一个人的敏捷素质^①。具体来说，人体的反应时机制是一个系统、复杂的生理活动过程，需要多个神经组织、肌肉、大脑皮层的配合，反应时的长短也取决于以上各个因素之间的配合协调性^②。大学生要想提高自身的敏捷素质，就必须缩短反应时，提高大脑皮层的兴奋性与灵活性，缩短大脑皮层处理信息的时间。积极、系统的体育锻炼对大学生敏捷素质的提升能起到显著的促进作用。

通过参加健美运动锻炼，以及多种形式的体育刺激和训练，大学生的反应时会得到明显缩短，进而实现自身敏捷素质的提升^③。健美运动等健身形式，能够给予大学生人体适宜的复合刺激，让大学生的心率、供血、供养等都处于最佳状态，从而在运动状态下为神经肌肉系统提供充足的物质基础，让人的身体更具敏捷性。同时，在健身运动状态下，随着人活动幅度的加大，体温也会随之上升，这时人体机体的供能反应速度会加快，肌肉黏滞性下降，加上肌肉内大量毛细血管的扩张和肌肉血流量的增加，肌肉收缩速度会得到提高。此外，在健美运动时很多体育动作的完成，都需要人体的多个关节系统与肌肉群的相互协调与配合，才能得以顺利完善，所以经常参加体育锻炼的学生，往往在对动作方向、路线、力度等变化的适应性更强，反应时能得到有效缩短，并形成有效的运动记忆，从而让大学生的身体敏捷素质得以不断提高^④。

① 赵焕春.大学生素质状况的思考——团的工作现状及对策[J].艺术探索,1998,(03):9-11. 索,1998,(03):9-11.

② 谢明.参与健身健美运动对大学生心理健康影响的研究[D].四川师范大学,2014.

③ 吴婵清、吴燕波、陈喜福等.不同类型健身运动处方对大学生身体素质的影响[J].辽宁体育科技,2005,(03):44-47.

④ 王翊.健美操对女大学生身体形态、机能影响的研究之初探[J].时代教育(教育教学版),2009,(04): 130.



四、健身健美对大学生身体生化指标的影响

随着当前大学生肥胖率的上升，大学生身体生化指标存在很多方面的问题，会诱发一些慢性病，如血糖、血脂升高引发的糖尿病、脂肪肝等，让一些“老年病”开始在生化指标不理想的大学生群体中提前出现。而通过健身健美运动的开展，则可以促进学生身体生化指标的改善，有效预防高血压、II型糖尿病、动脉硬化以及心血管疾病的发生^①。

（一）健身健美运动对大学生血糖的影响

空腹血糖（FPG）是指在隔夜空腹（至少8~10小时未进任何食物，饮水除外）后，以早餐前采的血所检测的血糖值为糖尿病最常用的指标，反应β细胞功能，一般代表基础胰岛素的分泌功能。胰岛素具有抑制血糖分解，从而降低血糖，抑制脂肪水解，从而促进再脂化，合成脂肪等功能。正常人的空腹血糖值为3.9—6.1mmol/L。血糖值过高或过低都有可能诱发糖尿病、低血糖、甲状腺功能亢进或减退等症状，而通过运动控制血糖被证明是最有效的方式。

大学生通过参加健身健美运动，不仅可以合理控制个人的体重，还能有效降低空腹血糖（FPG）指标，增强胰岛素分泌对肌细胞的作用，改善人体对胰岛素的抵抗性敏感，让大学生的血糖值保持在更加稳定的状态，从而避免糖尿病的发生。

（二）健身健美运动对大学生血脂的影响

血脂是血浆中的中性脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇）的总称，它们是生命细胞的基础代谢必需物质。高脂血症是导致人体心血管疾病的主要因素，这类疾病虽然主要是在中老年时期才会出现，但是近年来由于不良生活习惯以及缺乏锻炼等原因，大学生高血脂的情况也比较多见，所以要引导大学生做好防治工作。

大学生经过长期的健身健美运动锻炼，能够促进体内甘油三酯的脱脂与氧化，促进糖与脂肪的氧化分解，降低胆固醇浓度，提高体内脂肪酸活性，

^① 王艳荣.不同健身运动处方对大学生身心健康影响的实验研究[D].苏州大学,2007.



从而使高密度脂蛋白胆固醇水平得以改善,有效改善大学生的血脂水平^①。尤其是对于肥胖的大学生群体,由于可能存在因为肥胖造成的血管壁胆固醇堆积问题,这部分大学生只有坚持健身运动或健美锻炼,血管壁堆积的胆固醇才能得到很好的抑制、转接以及消解,最终起到有效预防心脑血管疾病发生的目的。

五、健身健美对大学生身体免疫功能的影响

免疫是人体重要的防御机能,也是人体体质的代表性指标之一。人体的免疫系统主要是指机体的防卫系统,由免疫蛋白与免疫细胞共同发挥防御作用。一个人免疫功能的强弱,会影响一个人对外界环境的适应能力,在很大程度上决定了一个人的健康状况^②。人体免疫功能的发挥,会与人的运动强度、运动时间以及训练程度等因素相关,通过科学的运动,可以有效增强免疫球蛋白和免疫细胞作用的发挥,维持人体机体免疫——神经——内分泌系统的平衡,进而在整体上提高人体的免疫能力。

当代大学生,很多都沉溺于网络,参加户外运动的时间比较少,加上不健康的饮食习惯和不规律的作息时间,容易造成自身免疫能力的下降,尤其是机体呼吸系统免疫功能、血液循环系统免疫功能及神经系统调节功能的下降,让学生的患病率增加,影响了正常的学习和生活。大量的研究表明,体育运动对各种人体免疫功能都有长期或短期的影响,所以大学生可以通过体育锻炼来增强自身的机体免疫力。在众多的体育运动中,健身健美运动的内容非常丰富,大学生可以根据自己的时间和兴趣偏好来选择健身的方式与内容,也可以选择不同的健身器材,科学安排健身的强度和频率,从而让不同年龄、性别、体质、习惯的大学生都可以找到适合自己的运动项目,促进自身机体免疫力的不断改善^③。

① 赫霄蓉.体育舞蹈选项课教学对大学生平衡能力影响的实验研究[D].山西师范大学,2016.

② 梁艺潇.体育舞蹈对中老年女性超重与肥胖者健身效果的研究[D].河南大学,2012.

③ 张娇.对健身健美运动体能力量训练方法的构思[J].科技资讯,2016,14(14):169-170.



第三节 大学生健身健美的错误观念与纠正

随着社会文明的不断进步，当代的大学生们也越来越追求身体的形态之美，大部分学生开始意识到参与健身健美运动的重要性，但是，也有一部分学生在一味追求形体优美的同时，没有树立正确的健身观念和健美观念，从而影响了其个人的身体健康^①。当前大学生错误的健身健美观念主要有以下几种：

一、对体形美的错误理解

现在的大学生，很多人对体形和体态美的认知是错误的^②。如有大部分女生都是“以瘦为美”，崇尚骨感美，有些男生对美的追求也趋向于女性化。男同学如果不追求健美的体形、健壮的体魄、良好的姿态和高雅的气质风度，女同学如果不追求健康、气质、表现力、青春活力，那么学生的健身健美运动就容易陷入误区，不仅难以起到良好的健身塑形的目的，甚至会影响到学生的健康^③。体形是指人体外形特征与体格类型。体形受遗传因素的影响最多，又有性别差别，而且随着年龄的增长也会不断出现变化，但是通过后天的体育锻炼可以进行一定的纠正，但这都要以健康为前提，以体育运动为主要途径。

因此，要想使健身健美运动形成对大学生身体健康的有效促进，必须保证大学生树立起正确的健身健美观念，能够形成对自身形美的正确认识，避免学生陷入“瘦身”的误区，懂得“内外兼修”，实现体形美、健康美与心灵美的有机统一^④。

① 谢明.参与健身健美运动对大学生心理健康影响的研究[D].四川师范大学,2014.

② 王薛婵.武汉市普通高校女生形体健美观念及其行为的研究[D].武汉体育学院,2015.

③ 李亚君.论健美操课对女大学生心理素质的影响[J].体育科技文献通报,2017,(06):118-120.

④ 杨斌.健身健美体育：女性身体美的理性回归[D].上海体育学院,2011.

二、固定食谱和不健康饮食

很多大学生在参加健身健美运动的同时,会关注一些健身食谱,并将自己的饮食结构固定下来。网络上以及一些专业人士提供的食谱,虽然有助于大学生控制身体过多能量的摄入,但是如果饮食结构长期过于单一,容易导致大学生身体内部营养结构的失衡,对大学生的新陈代谢以及身体健康都是不利的。如有不少的女大学生为了保持身材,长期以来只是以果汁和蔬菜代食,不吃大米、馒头等主食^①,不吃鸡蛋、肉类,会影响人体钙质的有效输入,容易造成营养不良;还有的学生为了达到瘦身目的,会选择吃减肥药,或者以药物、营养品代替天然食品,一味补充维生素、鱼肉、蛋白质等保健品,不重视日常饮食,也会造成营养失衡。之所以出现这些现象,很大一部分原因是因为学生的健康知识相对缺乏,从小到大没有接受正确的健康教育,加上错误健康与健美思想的影响,很容易让学生陷入健身健美的误区。

因此,大学生在健身健美过程中,应当注重科学合理的饮食搭配,同时也要避免运动食谱的一成不变,也不要过于依赖和迷信一些健身食谱。在运动过程中要本着循序渐进的健身健美原则,要保持食物摄入的多样性。同时,大学时期学生们都正处于身体素质发展的最佳时期,在追求身体美的过程中,还是要以运动健身为主,要避免对减肥药物或保健品的过度依赖,树立健康的健身健美观念,努力通过运动处方来追求自身身体的最佳状态^②。

三、不吃早餐或晚餐

在大学生群体中,有的学生因为作息时间不规律,或者出于减肥的目的,有不吃早餐或者少吃早餐的现象,这在表面上似乎能够减少热量摄入,但是,实际上这对大学生身体的损害程度是非常大的,这样的不健康行为,很难达到健身健美的目的^③。如有的学生因为不吃早餐和晚餐,虽然达到了

① 郑陆、陈晓红、周志雄等.女大学生饮食紊乱发病特征及其效应[J].首都体育学院学报,2013,25(06):556-560.

② 张文颂.南京高校健美教学多种资源利用与开发的研究[D].华东师范大学,2010.

③ 李放.关于在校大学生饮食健康状况的调查报告[J].河北省社会主义学院学报,2009,(02):93-96.



减轻体重的目的，但是，经过一段时间后不仅体重容易反弹，还会对肌肉和皮肤组织产生不良影响。这主要是因为，皮肤和肌肉会随着体重的降低而萎缩，也会随着体重的上升和反弹而肿胀，反复几次后皮肤就很容易失去弹性^①。同时，不吃早餐或晚餐，会造成学生肠胃消化系统的紊乱，长期不吃早餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致血管硬化；胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。只有在三餐定时定量的情况下，人体内才会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若不吃早餐成为一种习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是就会产生便秘。究其原因，这主要是因为大学生受到了节食减肥、过午不食等错误减肥观念和健美观念的影响，在这样的情况下学生不仅难以塑造出好的形体，也很容易导致健康水平的严重下降。

对此，高校一定要加强对学生的健康教育，正确地引导学生养成良好的就餐习惯，要让学生提高对早餐和晚餐的重视程度，同时也要让学生避免暴饮暴食以及不健康的饮食习惯，减少对于酒精、碳酸饮料、油炸食品等不健康食物的过度摄入，必要时可以适当优化学校食堂的供餐结构，延长学生的就餐时间，以保证学生食品的正常摄入，从而为大学生的健身健美奠定一个良好的基础条件。

四、对运动量和健身方法的错误认识

首先，有不少大学生认为，运动强度越大，越有助于减肥，所以，学生在健身运动中总是进行高强度、高密度的训练。这样的健身方式显然具有一定的盲目性，这是因为不同的学生体质有所不同，在运动当中都应当选择适合自己的运动项目和运动强度^②。如体弱的学生一味开展高强度运动，或者选择一些不适宜的运动项目，不仅得不到良好的锻炼效果，还容易对身体各个器官造成一定的损害；同时，超负荷的运动也会导致学生会出现过度疲劳、

① 焦慧杰、宋倩、王冠宇.大学生饮食健康与营养教育研究[J].科教导刊(上旬刊),2012,(04):91-92.

② 潘娣、王荣辉、周财亮等.大学生健身意识和健身行为对体质影响的追踪研究[J].北京体育大学学报,2016,(12):68-73.



浑身酸痛等不适症状,个别学生甚至还会引起肌腱、肌肉拉伤,最终影响身体健康。所以大学生在开展健身健美运动时,应当选择适合自己的运动项目,并要以循序渐进的形式来不断增加自己的运动量。

其次,有的大学生为了更快地实现健身与健美效果,存在空腹活动和带病训练的情况,这样的行为很显然也是十分不可取的^①。如学生在不吃晚餐或早餐的情况下进行空腹训练,能量的供给会出现不足,导致头晕、心跳加速、出冷汗等问题,严重的可能还会发生猝死;带病训练也是非常危险的,身体不适状态下参加体育训练,可能会加重病情,造成不可挽回的后果。因此,大学生在参加体育锻炼时,一定要避免出现空腹运动和带病训练的情况。

再次,有的大学生不重视热身活动和整理活动。准备活动是健身的必要步骤,活动前热身,可以提高身体兴奋度,减小肌肉黏滞性,增加关节的灵活性,避免运动损伤。但是有的大学生因为健身时间有限,常常在不热身的情况下匆忙进入运动状态,就容易出现运动损伤^②;在运动之后,身体机能兴奋,若等待自然放松,速度较慢,容易出现肌肉酸痛等不适,从而影响到后面正常的学习活动和生活活动,所以运动后做整理活动也需要引起大学生的足够重视。

此外,有的大学生在剧烈运动后骤停,造成肌肉收缩停止,肌肉中的血液不能顺利流回心脏,会造成血压降低、脑部暂时缺血,可能导致心慌气短、头晕眼花,甚至休克,所以大学生在健身活动中要避免剧烈运动时的骤停行为;运动中大量饮水的方法也是不可取的,正确的方法是小口缓咽,每次补水不宜太多,能缓解口渴症状就好;锻炼的最佳时机应该是在黄昏时段,而不是早晨,这是因为早上的空气污染最严重,且人的血液黏稠度高,容易形成血栓,而黄昏时人的心跳、血压最平稳,更适合健身。

① 李林城.高校健身健美运动训练策略的研究[D].四川师范大学,2014.

② 阚丹.吉林省高等院校“健身健美操俱乐部教学模式”的研究[D].东北师范大学,2008.

第三章

健身健美与大学生心理健康



第一节 心理健康的内涵与标准

一、大学生心理健康的内涵

高校心理健康教育是当前大学生综合素质教育中的重要组成部分。心理健康是健康概念的一部分，对于健康的定义有很多，但都普遍认为是人的身体状态、心理状态和社会生活状态的完好^①。因此，我们在评价大学生的健康状况时，不能仅仅看其有没有疾病或身体够不够强壮，还要综合考量大学生的心理健康状况和社会适应能力。近年来，有的专家和学者在对大学生的心理健康进行定义时，又纳入了道德健康的元素，这让大学生心理健康的内涵更加完善^②。可以说，心理健康是以生理健康为基础的，但又高于生理健康，对人的成长和发展起到非常重要的作用。在此，我们可以从四个方面对大学生的心理健康进行界定：一是大学生心理与环境的统一；二是大学生心理与行为的健康；三是足够的社会适应能力；四是较高的思想道德水准。当大学生的心理满足四个层次的要求时，才是拥有一个健康的心理状态。

随着社会发展水平的提高和人们思想观念的转变，对健康内涵的界定也

① 魏爱棠.大学生心理健康服务内涵探析[J].扬州大学学报(高教研究版),2008,(02):15-19.

② 裴学进.大学生心理健康教育“三维整合型”研究的内涵、特点与作用[J].思想理论教育导刊,2016,(02):155-157.



变得更加全面和深入,越来越看重生活质量的改善与身心健康的协调发展^①。综合他人的研究成果和观点,笔者将大学生心理健康的内涵界定为:大学生个体内部与外部之间可以相互适应、协调统一,大学生潜能能够得到充分发挥的良好心理状态,具体表现为自尊、自信、自爱、智力正常、情绪乐观、人格健全、抗挫折能力强、人际关系良好、社会适应力强等。可以说,大学生的健康在很大程度上是由个人的心理状态来决定的,如果大学生出现心理疾病或心理失衡,很容易导致学生出现语言和行为上的过激现象,或者出现生理上的疾病,所以高校教育的改革与发展,要把心理健康教育和学生心理素质的培养放到更加重要的位置上来。

二、大学生心理健康的标准

高等教育是大学生成长与发展过程中的关键阶段,在接受高等教育的时间里,大学生不仅要实现专业知识与能力上的增长,还要塑造健全的人格,拥有健康的心理,这对大学生日后的就业与成长至关重要^②。可以说,大学生正处于身体成长的中后期,处于从学校向社会的过渡阶段,所以在整个过程中容易出现心理和情绪上的波动,如当大学生在面临理想与现实之间的矛盾、个人情感与工作之间的矛盾、个人独立与对家庭依赖之间的矛盾时,常常会承受比较大的心理压力,如果不能对内心的冲突情绪进行及时的排解,就很容易形成心理障碍和心理疾病,遭受自卑、畏难、焦虑、惶惑、焦躁、孤僻、敏感、人际关系变差等心理困扰,严重时还会导致大学生抑郁、自杀等行为^③。因此,关注大学生的心理健康问题,并采取相应的心理健康教育干预措施,高校具有义不容辞的责任。高校对大学生心理健康状态的评价,也需要有具体的标准:

① 白世梅.“健康意识”与“锻炼意识”的解释误区:来自实证数据的辨析[J].浙江体育科学,2016,38(02):113-119.

② 张赐东、李志军.大学生健康意识和健身行为调查与对策研究[J].龙岩学院学报,2008,26(06):92-96.

③ 程海云、励骅.和谐观视阈中的大学生心理健康标准探析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2011,27(06):124-126.



（一）大学生要有正常的智力水平

大学生对专业知识和感兴趣的知识领域应具有很强的求知欲望，并且想象力丰富，思维敏捷，观察力敏锐，能够科学分配个人的学习精力和生活精力，比较热爱学习，具备自主学习、互动学习和集体学习的意识和素质，呈现出良好的智力水平和积极的学习状态。

（二）大学生要有健全的人格

大学生基本都已经是成年人，所以应当有健全的人格和较强的自我意识，有是非曲直的正确判断力，有良好的自我控制能力和行为习惯。同时，大学生脱离家庭在外，应当具备独立生活的能力，具备对外界环境变化的适应能力，以及应对各种挑战和诱惑的能力^①。

（三）大学生要有稳定、健康的情绪

由于大学生会面临就业、升学、情感等多方面的压力，所以需要有健康的心理状态，具有稳定和健康的情绪，在压力面前懂得自我调节，保持心情的愉快、舒畅以及情绪上的稳定；避免在外界刺激下出现过度反应和情绪紧张，要懂得合理发泄和调控自己的情绪；在压力和困难面前能够保持一个乐观的心态和积极的情绪，如愉快、高兴、满意、乐观、向上、开朗、快乐等积极情绪应该成为大学生情绪的主导^②。

（四）大学生要有良好的人际交往能力

大学生在校期间的学习和生活，需要同教师、同学打交道，所以“良师”“益友”都是在校期间不可或缺的，这就要求大学生必须具备良好的人际交往能力，形成稳定、和谐、良好的人际关系^③。尤其是当与别人产生矛盾、冲突时，能够积极、主动地“化敌为友”，避免矛盾和冲突的扩大化。此外，大学生在人际交往过程中，要能够客观公正地评价他人，自觉接受他人的批评和建议，以包容的心态接纳自我和他人。

① 刘香.基于历史人物传记阅读的大学生健全人格塑造[D].西南大学,2009.

② 王银兄.高校大学生心理健康教育存在的主要问题及对策研究[D].太原科技大学,2011.

③ 卓成霞.当代大学生人际沟通的有效性研究[D].苏州大学,2005.



（五）大学生要有坚强的意志品质和较强的抗挫折能力

当大学生毕业开始需要独立的生活以后，不可避免地会面临多方面的压力和挫折，这时就需要大学生具有较强的毅力和坚定的信念，具备果敢的精神和较强的自制力，还需要能够持之以恒地坚持自己的理想信念，不能轻易受不良社会思潮的误导和诱惑，还要没有不良嗜好，面对困难积极应对；个人行为上遵纪守法，敢于与社会不良现象作斗争，才能在当前激烈的社会竞争中生存。

第二节 大学生心理健康现状

一、基于性成熟过程中产生的内心困惑和焦躁心理

关于影响大学生心理健康的因素很多，而一个普遍性的因素就是性成熟过程中大学生产生的心理困惑和焦躁心理。首先，性别因素对大学生的心理健康会产生很多影响，随着性心理的成熟，异性对大学生的吸引力在不断提升，很多学生对异性同学充满好奇并产生喜爱情感，但由于中小学教育阶段青春期性教育的缺失，男生和女生都很容易产生心理上的巨大波动，有的甚至因为偷食禁果而产生心理和身体上的双重伤害。其次，有的学生缺乏对自身性成熟的正确了解，如生理知识、性知识缺失，性认知能力不高，过度自慰等，容易造成大学生的内心困惑和焦躁心理，最终影响到学生正常的学习和生活^①。再次，很多大学生的性观念过于传统或过于开放，在遭遇感情变故时也容易出现心理上的波动或人际关系上的冲突，从而影响到大学生的心理健康^②。因此，大学教师在平时要重视对大学生的性教育，让学生能够树立正确的性观念，懂得同异性正常的交往，减少和避免学生因为性困惑而产生的心理波动。

① 孙若凯、刘陈.新时期体育专业大学生人格特征与心理健康关系的现状调查[J].湖北体育科技,2017,36(06):541-546.

② 石阶瑶.新时期大学生心理健康现状分析及干预研究[D].苏州大学,2006.



二、基于升学或就业压力造成的焦躁、压抑心理

每个在校大学生，基本都会有升学或就业方面的压力，很多大学生还有考研、考博等升学深造的主观愿望。努力学习考上名牌大学并就读自己喜欢的专业基本上是每个学生的目标，所以很多学生会给自己比较大的升学压力，再加上家庭和父母的期望，大学生会面临巨大的升学压力^①。在巨大的压力下，有些学生会因为中途畏难而产生急躁心理。学生学习成绩的好坏直接影响到他们的心情和行为，成绩好的学生不敢放松，时刻绷紧学习神经，容易出现焦虑、抑郁等心理问题，而成绩差的学生容易情绪低落、压力大，到升学关键阶段如果学习效果不理想还可能产生自卑、压抑、厌学等情绪。对于不想深造想直接就业的大学来说，就不得不面对社会上巨大的就业压力。有的学生觉得自己外在形象差，专业知识水平不过硬，家中没有帮助自己就业的好关系，在就业过程中容易出现心理上的失衡。尤其是那些在离校前半年找不到工作的学生，在巨大的就业压力下容易出现焦虑、压抑、自卑、抑郁等心理问题。因此，高校教育工作者应重视对大学生的心理健康教育工作，对于学生在就业和升学过程中产生的心理压力，要进行合理的引导，采取正确的干预措施，避免学生因为压力大而产生心理问题，保证他们的心理健康^②。

三、基于人际交往障碍产生的孤僻感与敏感情绪

人际关系是大学生面临的另一个重大问题，好的人际关系可以有效化解负面情绪，防止心理问题产生，而糟糕的人际关系则会导致心理问题进一步加重^③。大学生心理发育还没有完全成熟，有些学生的心灵比较敏感和脆弱，在与不同人的相处过程中容易受到对方言语、态度及行为的影响。如果产生的负面影响不能很好消除则可能产生孤僻感与敏感情绪等心理问题。尤其是

① 彭丹.大学生心理健康现状及干预效果的调查研究[J].高教学刊,2016,(19):203-204.

② 周丽洁.大学生心理健康现状调查及应对方式分析[J].中国卫生产业,2017,14(13):163-165.

③ 刘珂铭.拓展运动修复大学生人际交往障碍路径研究[D].湖南科技大学,2016.



对于高校新生而言,在新的学习环境下,面对的教师和学生基本都是陌生面孔,学生之间的个性化素质存在比较大的差异,很多学生在人际交往中会面临比较大的不适应,与学生进行交流、互动时,也容易出现矛盾与冲突,进而产生焦虑、抑郁、敏感情绪,甚至产生孤僻性格^①。因此,高校教育工作者应适时引导学生构建和谐的人际关系,避免与同学敌对,形成敏感、孤僻的性格,促进大学生性格品质的完善和人际交往能力的提升。

四、基于横向对比产生的内心自卑情感与压抑情绪

成长环境对大学生的性格形成、人格完善、心理成长都有深远的影响,很多大学生出现的心理问题都与他们从小的家庭成长环境有关。目前的大学生很多都是独生子女,从小品学兼优,是教师眼中和学校里的焦点人物,但是进入高校校园后,每个学生都是优秀的,学生的个人优势不明显,有的学生在与他人的对比中,甚至觉得自身不够“多才多艺”,家庭条件与别人存在较大差距,所以学生在横向比较中容易产生自卑心理和压抑情绪。因此,在学生进入大学阶段后,教师要引导学生正确面对学习压力和学生家庭之家的差异,不要在家庭对比和学生对比中产生自卑、焦虑、压抑、烦躁等情绪,更不要怀疑自己,瞧不起自己的父母,要把注意力放到正常的学习活动中去^②。

五、基于家庭教育不当导致的抗挫折能力缺失

任何一个人的一生,都不可能一帆风顺,所以抗挫折能力的培养至关重要。大学生的抗挫折能力的培养,直接关系到他们日后的成长和发展。影响大学生抗挫折能力的因素很多,而一个普遍性的因素就是家庭的溺爱。由于现在的大学生大部分都是独生子女,不仅爸爸妈妈对其宠爱有加,爷爷、奶奶、外公、外婆也时常充当溺爱者的角色,即便孩子在生活中遇到点小困

① 孔繁英.浅析高职学生人际交往障碍产生的原因[J].长春工业大学学报(社会科学版),2003,(04):71-72.

② 金蓓蕾.论大学生人际交往心理障碍产生的原因及对策[J].南昌高专学报,2008,(04):111-112+118.



难，也很容易在众人的宠爱和帮助下轻松过关。同时，由于长辈的过度溺爱，很多大学生在成长过程中养成了不好的行为习惯，如一遇到问题就向家人求助，如果得不到回应就会大喊大叫，或者出现一些过激反应和行为，这样的大学生在成长过程中没有吃过苦，也吃不了苦，在挫折面前缺乏自立、自理、自我挑战和自强不息的基本素质^①。此外，在大学生们的成长过程中，有的家长因为工作忙，没有足够的时间和精力照顾孩子，或者家庭教育的观念比较落后，对孩子要求过于严格，甚至进行打骂，导致学生在精神与情感上相对麻木^②。

在巨大的挫折和压力下，有些大学生会产生叛逆心理，常常表现为没有责任心、上进心，在学习和人际交往上缺乏自信，在挫折和困难面前容易出现焦虑、抑郁等心理问题，也不愿意迎接生活与学习中的一些挑战，对待挫折的反应比较迟缓，对胜利和成就的渴望比较低，最终影响到大学生心理的正常发育和健康成长。

因此，社会、学校和家庭要重视大学生抗挫折能力的培养问题，深入关注和了解学生的心理状况，通过总结导致大学生抗挫折能力缺失的主要因素，制定有针对性的干预、引导和教育措施，为学生抗挫折能力的提升创造健康的教育环境，以保证大学生能健康茁壮的成长^③。

六、基于校园适应能力差导致的不自信和精神低迷

大学生在进入高校校园之后，无论是学习还是生活中，都不能像中小学时代那样有人专门指导，很多学习活动和事情的处理都需要学生自主解决，所以学生在拥有更大自主空间的同时，也需要具备较强的适应能力。但是，有的大学生已经习惯了应试教育模式下的学习方式和学习思维，对教师和家长

① 任秀洁.当代大学生人格缺失的背景分析及高校人格教育的发展趋势[J].中国科技信息,2007,(09):228-230.

② 骆素萍、周邦.有留守经历的大学生心理健康与主观幸福感关系研究——基于心理韧性的中介作用[J].西南交通大学学报(社会科学版),2017,18(01):72-78.

③ 健身健美操对大学生身心的影响[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_465083b3010008uy.html.



长的依赖性比较大,在进入高校校园后,对于新的学习环境、生活环境和人际关系很不适应,在很多困难面前表现得很不自信、不勇敢,心理状态比较消极,精神状态不够活跃^①。此外,有的大学生为了逃避现实,开始沉溺于网络的虚拟世界,甚至因此而进一步恶化了自身的心理健康状况。对此,高校要提高对学生适应能力培养的关注,使大学生能够有效适应新的学习环境,投入到正常的学习与生活中来。

第三节 大学生心理健康状况的主要影响因素分析

一、学生的个人影响因素

高校大学生来自于全国各地,其成长环境和心理状态存在很多差异。所以大学生的心理健康状况也往往千差万别。有的大学生心理健康水平差,经常是个人对心理健康不重视、个人抗挫折能力缺失、心理调节能力差等因素造成的。尽管当今大学生的智力水平较高,但由于其社会阅历浅,社会经验少,很多学生的心理发育并不成熟,所以自我调节和自我控制能力还不强,致使他们在处理学习、社交、友谊、爱情等方面关系时容易出现心理失衡,产生一定的心理障碍和不良情绪,严重时会导致心理疾病,做出过激行为^②。

(一) 学习负担和精神压力比较大

尽管高等教育目前更加强调素质教育的目标,注重高素质综合性人才的培养,但是有的学生由于受应试教育思维的影响,每天给自己的学习压力比较大,所以每天的学习时间比较长,睡眠时间比较少,容易导致用脑过度,心理负担和精神压力比较重,最终影响到个人的心理健康状况^③。例如,有

① 翟伟、刘晶芝、买合木提·买买提、米热古丽.新疆维吾尔族大学生不良健康行为及影响因素分析[J].中国学校卫生,2017,38(02):282-285.

② 吴文君、张彦通.基于社会性发展视角的大学生心理健康探析[J].河南大学学报(社会科学版),2017,57(02):124-130.

③ 李婧梅.大学生心理健康的变化趋势及积极心理特质对心理健康的影响[D].南京大学,2017.



的学生在校期间没有明确的学习目标,容易受到应试思维的误导,如期末考试的压力、英语四六级考试的压力、计算机等级考试的压力、专业等级考试的压力、考研升学的压力、评优评奖的压力、同学之间相互竞争的学习压力等,除了给学生带来心理上的疲劳外,还可能让学生产生焦虑感,或者在学习对比中丧失自信心。因此,大学生在校期间要有明确的学习目标,避免因学习目标过宽、过大而影响自身的心理健康水平。

(二) 校园生活和集体生活适应能力差

在进入大学校园之前,学生的饮食起居基本都不用自己操心,只需要专注于个人的学习即可,学生在学习成绩上也通常具有比较大的优越感^①。同时,很多学生从小就娇生惯养,学习之外的事情基本都有人包办,所以学生在成长过程中的独立意识和自主能力相对较弱,对陌生环境和人际关系的适应能力相对较差。尤其是对于一些刚进入大学校园的新生来说,由于很多都是第一次远离家乡和父母,面对的学习环境、饮食习惯、人际关系都是陌生的,在遇到困难和挫折时只能自己去处理,但是由于个人独立生活的经验相对较少,对各种复杂情况的适应力比较弱,所以容易与周围环境产生冲突,在内心积攒很多的矛盾和不良情绪,如果得不到及时排解,就会最终影响到个人的心理健康。此外,有些学生处于大学集体环境之间,面对同学之间的竞争,容易出现人际关系上的协调困难;由于地域文化、生活习惯、家庭背景和个人性格等方面的差异,有的学生在同他人进行交往时,经常处理不好竞争与合作之间的关系,对待他人和集体的态度比较冷漠,与其他同学之间的关系也比较紧张,甚至被其他同学所孤立,最终在内心形成比较大的压抑感和强迫感,甚至因此而造成心理状态的失衡^②。

(三) 对待挫折的承受能力和自我调节能力比较差

大学生作为一个即将踏入社会生活的人,在今后的工作当中或是生活当中不可能总是一帆风顺,他们也会遭遇一些工作或是生活中的变故以及一些

① 鲁玮、余亮、金岳龙等.大学生心理健康状况和家庭环境的关联性研究[J].皖南医学院学报,2017,36(02):186-189.[2017-08-10].

② 王海英、徐其凤.体育锻炼对大学生心理健康水平的影响[J].职业与健康,2017,33(03):396-398.



突发事件,如果大学生的抗挫折能力不够强,那么他们对待困难和挫折的承受能力也就自然比较弱,在情感上会表现出有很大的失落感^①。一旦学生遭受学习和生活中的变故,很可能就会产生一些精神压力和心理疾病。例如:有的学生在挫折面前表现得不够冷静,在困难问题的处理上表现得不够自信,甚至逃避现实问题,在虚拟的网络空间里寻求刺激和解脱,接触很多暴力、色情等不健康的信息和内容,最终导致个人的心理状态和精神状态越来越差,无法独立战胜困难,走出逆境,成不了生活的强者。

(四) 就业与创业压力比较大

对于马上就要毕业的大四学生来说,会面临着巨大的就业压力,所以有些学生会因此而产生心理压力;有条件和有信心的学生可能会选择创业,但是创业过程中遇到的困难和问题常常超出学生的预期,也有可能导致大学生的心理问题^②。尤其是随着近年来高校扩招政策的影响,大学生的就业压力越来越大,很多学生在毕业之前无法签订就业协议,只能通过灵活就业的方式离校或者直接回家待业,这让原本“望子成龙、望女成凤”的大学生家长很不适应,学生自己的内心自然也会背负比较大的心理负担^③。究其原因,除了国家高等教育扩招政策的影响外,主要是一部分学生对就业压力和就业形势的准备不足,在就业过程中过于挑剔,总是习惯与别人进行攀比,或者对就业单位提出过高的要求;还有的学生在就业过程中缺乏自主性和自我判断力,存在一定的从众心理、矛盾心理和自卑心理,最终让自己陷入严重的就业困境,导致心理健康问题。

二、学校的教育影响因素

随着高校扩招政策的实施,高校在校学生数量不断增加,但是教师数量

① 任福会.浅论大学生人格缺失的表现及其矫正方法[J].辽宁师专学报(社会科学版),2014,(03):108-109.

② 薛泉、刘园园.从我国经济发展的阶段性特征看大学生就业难问题[J].教育发展研究,2010,30(Z1):82-86.

③ 郭志芳、钟建安、段锦云.大学生创业心理特质与创业意向的关系:就业压力应对方式的中介效应[J].应用心理学,2013,19(03):265-271.

却没有实现及时的增长,导致师生比例逐年下降,学校的校园管理也越来越松散,有的学校甚至只重视招生,不重视学生在校管理^①,所以对大学生的心理健康教育相对忽视,对大学生的日常行为和心理问题也没有进行很好的引导,导致一些学生在出现心理问题后,无法及时调节、释放和排遣自己内心的心理压力或焦虑情绪,使他们逐渐形成了严重的心理健康问题。

(一) 心理健康教育的理念相对落后

受传统的知识教育理念的影响,当前我国的高校心理健康教育的理念普遍相对落后。首先,有的高校对大学生心理健康内涵的理解比较模糊,没有形成对大学生心理健康的正确认识^②。虽然当前很多高校都设立了心理咨询室等专门的心理健康教育部门,能够对大学生的心理问题进行纠正和引导,但是由于大学生的心理健康问题具有隐蔽性的特征,很多学生的心理问题在一开始并不被学校所熟知,只面向个别学生开展心理健康教育,工作重心放在咨询和治疗上显然也是远远不够的,这样很难对大学生的心理疾病采取预防性的教育^③。由于有的高校未能用发展的眼光和系统的思维开展大学生的心理健康教育,存在“以偏概全”的教育倾向,致使大学生一些潜在的心理健康问题很难得到及时的纠正和预防。

其次,有的高校对大学生心理健康教育的载体比较单一,日常教育活动主要是通过思想政治课这种单一的载体开展,教育活动和教育内容相对较少,学校也主要看重短期内的教育效益,对心理健康教育的科学性与规律性认识不足,所以心理健康教育在高校教育体系中的地位不高,未能有效发挥出心理健康教育的价值和功能^④。

再次,很多高校并没有及时建立与心理健康教育相对应的教学评估体系,致使学校现有的心理健康教育存在很大的主观性和随意性。面对新环境、新背景下大学生在心理方面出现的新问题、新情况,高校原有的教育评

① 李亚员.当代大学生创业现状调查及教育引导对策研究[J].教育研究,2017,38(02):65-72.

② 李莉.大学生心理教育过程中的阻抗及对策研究[D].西南大学,2010.

③ 林昭雄.当前大学生心理教育存在的问题及其对策[J].广州大学学报(社会科学版),2005,(10):93-96.

④ 李传富.探究大学生心理问题根源,加强大学生心理教育[J].科技信息(科学教研),2008,(14):574-



估体系存在很多的弊端,致使心理健康教育工作很难与时俱进,适应不了新的大学生心理健康教育需求。例如,有的高校认为本校有10%左右的学生存在心理问题,有的学校则认为本校有30%左右的学生存在心理问题,还有的学校评估结果更高。评估结果之所以差别这么大,主要是因为各校的评估标准不统一。其实,大学生的心理健康问题是客观存在的,每个大学生都会面临就业、升学、情感等方面的“成长烦恼”,但有些问题学生可以进行自主调节,有些心理问题则需要学校采取相应的教育干预措施。因此,学校如何利用科学的评估标准来判断大学生的心理健康现状就显得格外重要。

(二) 对心理健康教育的重视程度不够

大学生正处于青春性格形成期,这一时期的他们心理蕴含着大量的矛盾和冲突,受多元化社会文化以及社会上的一些不良风气的影响,他们心理正发生着复杂而又深刻的变化。

众所周知,心理健康是完整健康概念的组成部分,在个体的健康与疾病中起着重要的作用,同时也是个体良好素质的具体表现^①。在高校开展心理健康教育,对增强大学生的心理健康意识,优化心理品质,增强心理调节与适应能力,实现身心素质协调发展具有重要意义。受多元化社会文化思想观的影响,当前大学生心理发生了极大的变化,如:马加爵案、复旦投毒案等发生在大学校园里的恶性事件,极为凸显了当前大学生的心理不健康的现状^②。面对日益严峻的大学生心理健康问题,心理健康教育开始承担了越来越重要的教育功能,但是很多高校对其重视程度显然不够。心理健康教育涉及现代心理学、教育学、社会学、生理学等多学科理论知识,每个学生的心理问题又大相径庭,这给高校的心理健康教育造成了一定的难度。同时,现在的很多高校,在制定人才培养方案时,主要是侧重于学生专业素质和实践技能的培养,对学生心理素质的关注度则是相对较低,从而让心理健康教育在整个高校教育体系中的地位相对低下^③。

① 洪元琪.加强新时期大学生心理教育的思考[J].理论月刊,2003,(07):120-122.

② 高飞.大学生心理危机预警及干预的协同互助机制研究[J].校园心理,2017,15(02):122-124.

③ 何昭红、覃卫国.大学生心理教育问题初探[J].广西师范大学学报(哲学社会科学版),1999,(03):60-64.

由于中小学教育阶段学校的教学任务比较重,教学重点都放在了升学考试科目上,所以健康教育课程很少涉及,从而导致上了大学以后的大学生的健康意识、健康知识和健康习惯与其学历和年龄不符。因此,高校针对大学生的心理健康现状,开展心理健康教育也就显得颇为重要。但令人遗憾的是,目前很多高校对于大学生心理健康教育的重视程度都不够高,在实践环节缺乏执行力和针对性,未能根据当代大学生的生理、心理特点以及行为特征制定科学的心理健康教育方案,使得大学生在学习、交往、生活、发展过程中容易出现心理障碍,无法实现大学生知识、情感、行为、健康素质的协调化培养,最终影响了当前大学生的全面发展和进步。

(三) 对心理健康教育中体育教育功能的严重忽视

高校作为我国输出高素质人才的重要基地,承担着培养社会需要的全面发展高素质人才的任务,所以高等教育不能仅仅强调智力教育目标,还要看重道德教育、健康教育等目标。在高校现有的教育体系当中,学校体育教育比其他任何一门学科都将更自然、更有效地促进学生身心健康的全面发展。但是在高校体育教学的目标体系下,很少会将体育教育与心理健康教育有机融合在一起,未能将体育教育在大学生心理健康方面的调适功能充分发挥出来^①。

学校体育对学生心理健康以及发展的效应主要体现在以下方面:转变大学生的不良态度和行为习惯;提高大学生的社会适应能力和抗挫折能力;增强大学生的自我良好感和自信心;促进精神放松,获得精神愉悦感^②;提高知觉敏感性和反应准确性;消除身心障碍;获得运动技能以及勇敢品质等。但是高校现有的体育教学,主要是强调技能性目标和生理健康目标,着眼于学生运动技能素质的提升和生理素质的改善,未能实现体育教育与心理健康教育的有效衔接,从而导致高校体育教学并没有真正贯彻对于大学生身心健康的双重培养。虽然重视了身体生理健康指标的监测、锻炼和提升,但却忽视了对学生心理健康指标的有效跟踪、调查和培养,最终影响了学生身心素质

① 王海英、徐其凤.体育锻炼对大学生心理健康水平的影响[J].职业与健康,2017,33(03):396-398.

② 王建伟.大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究[J].安徽体育科技,2017,38(01):84-86.

的协调发展^①。

（四）落后体育教学模式对大学生不良心理的诱发

高校体育教育对当代大学生具有健身功能，同样具有健心功能，所以近年来高校对体育教学的重视程度有所增加。但是由于高校的体育教学理念相对落后，未能采取科学的体育教学方式，过分强调学生的“三基”（基本素材积累、基本知识传授、基本能力培养）学习，不仅未能发挥出体育教育的健心功能，起到大学生心理问题的疏导作用，反而对大学生的心理健康起到反作用，导致了大学生不健康心理问题的的发展^②。

在高校体育教学的实践中，造成大学生不良心理问题的诱发因素是多方面的，大学生对陌生体育项目的畏难、恐惧心理，身体素质差的学生对体育运动可能存在的自卑心理，落后体育教学内容与方式让学生产生叛逆和反感心理，体育竞技过程中造成的矛盾冲突和人际关系紧张，体育教师素养低、教学设施陈旧落后对学生体育参与热情的消解等，都有可能诱发学生的负面心理问题。例如，有的学生身材矮小或存在生理缺陷，女生的身材肥胖，都可能诱发学生在体育课堂上的恐惧心理和心理负担；在体育成绩的评定环节，有的学生怀疑考试的考评过程和考评标准有失公允，所以会在内心产生不良情绪。高校体育教学中的这些现象，如果体育教师不能进行很好的规避，或者不能对学生在体育课堂上出现的不良情绪进行正确的引导，就有可能导致学生内心不良心理和情绪的发展，形成不健康的心理状态^③。

三、家庭因素

人生成长过程当中，家庭承担着非常重要的功能，家庭因素对子女的心理发展以及人格品质等具有重要影响，除了基本的庇护、情感功能外，家庭还承担着非常重要的教育功能。家庭结构、家庭经济状况、家庭气氛、家庭教育方式、是否独生子女等都会对幼儿心理素质的发展起到非常重要的

① 周建雯、熊伟.论大学体育与心理健康教育的融合[J].西部素质教育,2015,1(15):58.

② 戴爱军、张洁.试论大学体育教学中的心理健康教育[J].湖南广播电视大学学报,2005,(02):78-79.

③ 李磊.体育院校辅导员开展大学生心理健康教育的思考[J].科技创业月刊,2017,30(11):53-54.



作用^①。

（一）家庭结构对大学生心理健康的影响

很多研究证明，家庭结构对青少年时期的成长会产生很大的影响。通常情况下，我们将家庭结构分为完整家庭、重组家庭、单亲家庭和寄居家庭。很显然，完整家庭对孩子的成长最为有利，有助于培养学生相对健康的心理。而对于一些单亲家庭、寄居家庭和重组家庭，由于家庭成员的构成比较复杂，彼此之间可能并不存在血缘关系，所以孩子在成长过程中会变得更加“多愁善感”，产生人际敏感、自卑、抑郁等心理问题^②。同时，在不健全的家庭结构下，家长对孩子的关心和教育常常是欠缺的，这也是影响孩子心理健康水平的一个重要因素。

（二）是否独生子女对大学生心理健康的影响

受国家计划生育政策的影响，现在的很多大学生都是独生子女。独生子女大学生的成长环境相对优越，但是与多子女家庭的大学生相比，他们的人际交往能力、分享意识、协作能力以及适应能力等方面容易存在缺陷。这是因为有些家长过于溺爱孩子，从小让孩子衣来伸手、饭来张口，形成了对家长以及家庭的过度依赖，导致学生在进入高校校园前基本没有自己的独立思维和行为控制，所以大学生在进入校园后会感觉很多方面不适应，产生多方面的心理健康问题^③。此外，还有一部分独生子女，是在家长的过度监督下长大的，成长过程中很少有自主空间，但在进入大学校园后，由于学生的自主空间比较大，家长很难对大学生的各种思想和行为进行监控，家庭教育与监管的功能在下降，所以学生在心理上很容易出现过度放纵、网络成瘾等心理问题倾向。

（三）家庭经济条件对大学生心理健康的影响

在校大学生通常来自全国各地，来自于不同的家庭，心理健康水平自

① 宋小玥.家庭因素在大学生心理健康教育中的作用[D].浙江工商大学,2015.

② 张海燕.对离异家庭大学生的心理特点及教育方式的探讨[J].山东省青年管理干部学院学报,2009,(01):61-63.

③ 鲁玮、余亮、金岳龙等.大学生心理健康状况和家庭环境的关联性研究[J].皖南医学院学报,2017,36(02):186-189.



然也受到不同家庭经济条件的影响。在我国步入社会主义市场经济体制过程中,家庭收入差距与以往相比明显扩大,家庭经济条件好的学生优越感比较强,可能出现骄傲自大、意志薄弱等心理问题,而家庭经济条件较差的学生则可能出现苦闷、自卑、压抑的心理问题,严重的还会出现不合群的性格和人际关系障碍等,有的学生甚至会出现扭曲的心态^①。但家庭经济条件对学生心理健康问题的影响并不是决定性的,还与家庭教育方式等其他因素密切相关。

(四) 家庭气氛与家长教育方式对大学生心理健康的影响

家庭气氛会对学生的心理健康素质,产生很大以及极为重要的影响,而家长的教育方式又往往会决定家庭的气氛和氛围。家庭氛围是有好坏之分的,在和谐的家庭氛围下,孩子的心智发育会更加健全,心理健康水平也相对较高,但是在相对压抑的家庭氛围下,孩子的心理状态也更容易失衡,产生多种心理问题^②。具体到家长的教育方式上,民主、开放、平等的家庭教育方式和氛围,更有助于孩子自主意识和独立能力的培育,其心理健康水平也自然更高;而溺爱、粗暴、放任的家庭教育方式,只会让家庭氛围更加不和谐,容易导致学生心理健康状态的失衡^③。因此,大学生在成长过程中,家庭氛围以及家长的教育方式对其心理健康水平的影响是显而易见的。

四、社会环境因素

造成大学生心理健康问题的社会环境因素是多方面的,在社会大环境下,大学生接触的信息和受到的诱惑是多元的,而每个学生的信息鉴别能力、所处的文化背景、面对的社会压力等又都是不同的,如果受一些社会不良因素的叠加影响,就容易给大学生心理健康问题的产生提供滋生的环境和土壤。

(一) 文化、价值观对大学生心理健康的影响

价值观会对一个人思想以及行为具有一定的导向与调节作用,文化是人

① 刘阳.广西贫困大学生心理健康现状与对策[J].中国健康心理学杂志,2017,25(02):300-303.

② 张艳.大学生家庭亲密度、学业情绪与心理和谐的关系研究[D].河北师范大学,2013.

③ 俞国良、王浩.社会转型期大学生心理健康教育观念的再思考:访谈证据[J].黑龙江高教研究,2017,(04):106-108.



的人格及其生态状况的反映,适用于普通社会群体的共同价值观、信念和准则。文化与价值观念会对大学生的心理倾向和行为倾向产生重要影响^①。但随着网络时代的到来,大学生的思想和行为受网络影响较大,容易接受新事物。大学生更容易受到西方价值观和不健康文化理念的影响,导致一些学生个人主义、拜金主义的思想倾向比较严重,对社会主义和马克思主义的信念开始出现动摇,甚至对西方国家和资本主义制度盲目崇拜,最终导致大学生心灵的“震荡”和心理上的“冲突”,产生一些不健康的心理问题。同时,我们所处的时代是一个急剧变化的时代,中国正处于社会经济发展的重要转型期,随着西方文明涌入,以及新事物、新思想、新潮流的不断涌现,大学生原有传统、稳定的价值体系在不断遭受冲击,这也容易导致大学生在多元价值体系下迷失自己,产生心理矛盾和冲突。

(二) 生活环境对大学生心理健康的影响

在社会大环境下,生活环境是其中的重要组成部分,对大学生的心理健康影响也是最为显著的。很多研究表明,大学生的心理健康水平,与自身所处环境和生长环境的地域特点、环境卫生、建筑质量、人口密度、薪资水平、群体心理特征等存在着一定的关系。相对和谐的生活环境下,大学生更容易保持相对健康、稳定的心理状态;反之,则容易出现一些心理问题^②。例如,中西部农村生源地的的大学生,来到东部发达城市就读时,相比于当地大学生,更容易出现强迫、焦虑、抑郁、人际敏感、偏执等心理问题^③。此外,生活中的一些压力性事件也会对大学生的心理健康产生影响,尤其是随着现代社会生活节奏加快,各种负面事件层出不穷,心理健康不可忽视生活压力性事件。尤其是对于一些抗挫折能力较弱的大学生来说,生活压力性事件很容易导致大学生的内心产生不良情绪,如焦虑、抑郁、恐慌等,这些心理问题最终也会影响到学生在校期间的正常学习与生活。

① 杜鹏.不同文化价值观对当代大学生心理健康及人格影响研究[D].苏州大学,2010.

② 管敏.网络文化对大学生心理健康的影响研究[J].湖南科技学院学报,2005,(11):177-179.

③ 郭仰东.文化适应视角下我国少数民族大学生心理健康教育研究[J].黑龙江民族丛刊,2017,(01):182-186.



（三）社会竞争加剧对大学生心理健康的影响

在知识经济时代，社会竞争的压力在不断增大，大学生在面向社会进行就业、择业、职业发展以及情感选择上的压力是在不断增大的，这让当代大学生从进入校园开始，到真正走向社会，都承受着比较大的心理压力^①。首先，随着我国社会的转型，各项改革的深入开展，高校大学生面临着各种社会竞争和职业竞争的压力，导致一些大学生对社会感到失望，对自己的前途感觉渺茫，甚至因此而丧失学习的动力。其次，有的大学生在面对社会压力时，容易产生学习上的目标模糊和精神上的压抑感，导致自己身心俱疲，很难保持健康、稳定的心理状态。再次，随着当前网络科技的不断普及，网络上的一些不良信息，以及社会上的一系列社会不良现象也可能诱发学生不健康的心理或矛盾心理，如权钱交易、权色交易、抢劫、凶杀、吸毒、嫖娼等恶劣现象，使得大学生的人格弱点逐渐泛浮出来，并形成相应的心理疾病^②。

（四）社会政策对大学生心理健康的影响

大学生需要面对从学校环境向社会环境的过渡，所以社会政策对大学生心理健康的影响也是不可避免的^③。一方面，随着高校扩招政策的实施，我国的高等教育已经实现了从精英教育向大众教育的转变，所以大学生不再是天之骄子、高职厚薪的必然人选，每个大学生面临的就业压力都在不断增加，“供需见面，双向选择，自主择业”已经成为当代大学生就业的主要模式。面对越来越大的就业压力，有的学生选择升学深造，有的学生选择拼命考证，很多学生也因此而产生焦虑、自卑等心理问题。另一方面，社会政策、法律制度的颁布与实施，对学生的日常行为和心理状态也会产生一些间接影响，例如近年来大学生网络成瘾的心理问题，与我国当前网络监管的相关法律法规不是很健全有很大的关系。由于对网络游戏、网吧、网络行为的监管还存在不少的漏洞，网络内容的上传缺乏有效的审核，再加上有些网络监管工作存在权限交叉、职责不清等方面的问题，我国的网络文化和网络环境仍

① 雷镛甄.关于“95后”大学生心理健康问题的浅探[J].教育教学论坛,2017,(10):46-47.

② 李睿.网络环境对大学生爱国主义理念的消极影响及对策[D].河北师范大学,2017.

③ 王迪生.探析人文关怀视野下的大学生思想政治教育[J/OL].当代教育实践与教学研究,2017,(07):249.



旧存在很大亟待完善的环节,导致学生很容易在网络的虚拟世界里迷失自己,产生多种心理问题^①。因此,基于大学生的心理健康问题,政府部门在制定社会政策时,要充分考虑可能对大学生心理素质造成的影响。

第四节 健身健美运动对大学生心理健康的影响机理

心理健康是指人们处在任何一种特殊的情况,都能充分地做出良好的反应或适应,具有生命的活力,遇到难点时能充分地发挥其身心的潜能,能一直保持愉快的心情与良好的状态等^②。人的身体健康和心理健康两者之间有着密不可分的相互促进关系,人的健康心理就寓于健康的身体之中。如果一个人的心理不健康,则会导致其身体状况出现异常甚至患病。而体育运动具有重要的心理调节功能,其对人的心理健康具有重要的促进作用,所以体育运动是心理疗法的一个重要手段,同时通过科学的体育锻炼能有效愉悦人们的心情^③。实践证明,健身健美运动对大学生心理健康的影响也是非常显著的,健身健美运动无论是对大学生心肺功能以及耐力素质都有着较为积极的影响,其不仅能有效纠正大学生不良身体姿态,具有较好减肥功能,还能有效增强学生的自信心和上进心,预防大学生的心理疾病的发生,缓解大学生的心理压力^④。尤其是对学生中低度的不良情绪和心理疾病能起到良好的治疗作用,所以健身健美运动对大学生心理健康的影响是积极而又多元化的。

一、健身健美运动能够调节学生身心矛盾,减轻心理压力

很多研究表明,体育运动是治疗学生心理问题的有效手段。通过科

① 李慧.探讨网络场域下的大学生心理健康教育[J].赤峰学院学报(自然科学版),2017,33(02):113-115.

② 大学生心理健康教育论文——剖析自我,走好人生之路[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_68d72e200100mmnj.html

③ 申伟.体育锻炼促进大学生心理健康的研究分析[J/OL].体育科技文献通报,2017,(08):99-101.

④ 白云瑞、高杰、青凯.体育舞蹈对大学生身心健康的影响[J].当代体育科技,2017,7(05):105-106+108.

学、适度地参与体育运动，可以减轻和缓解学生内心面临的各种心理压力，缓解身心矛盾导致的心理疾病，促进学生良好个性品质的完善^①。尤其是对于健身健美运动而言，其不仅能够给大学生带来身体形态上的积极改变，还可以抑制学生内心矛盾和不良情绪的出现，让大学生在经历学习、就业、情感压力的时候，能够找到一个不良情绪的宣泄口，避免学生因为大脑受到各种刺激而陷入不良情绪当中。在体育心理学中我们研究发现：当一个人受到挫折时，其大脑便形成一种强烈的刺激感，从而会引起一个兴奋灶，这种现象会使人的情绪无法得到控制，陷入痛苦和懊丧之中。而经常参加健身健美运动的大学生，其运动中中枢神经的兴奋，可以从大脑传至肌肉，肌肉的工作状况也可以通过运动神经传至大脑，所以运动中中枢的兴奋会占据更加主动的位置，对大学生内心的矛盾冲突和不良情绪进行有效的抑制、转接和消解，最终起到调节心理状态、克服心理障碍的效果，让学生可以以更加积极、健康的心理状态参与到学习、交往、娱乐和生活当中去^②。

二、健身健美体育运动能够培养大学生豁达、大度的心态

当前不少大学生不良心理问题的出现，除了受外部因素的影响外，还常常与大学生的性格密切相关。一般拥有自卑、小气、自我封闭性格的大学生，容易被他人孤立，产生人际交往障碍，在困难和挫折面前会“孤立无援”，所以更容易产生心理健康问题；而拥有豁达、大度心态与开朗、活泼性格的大学生，往往人际关系比较好，在困难和挫折面前也更容易得到他人的帮助，所以心理健康状况也相对较好^③。健身健美运动的开展，通常都是在一定的校园环境或社会环境下开展的，所以人与人之间的体育交往和联系随时都在发生，尤其是其中的一些健美比赛和健美游戏，能够帮助大学生在健

① 谢明.参与健身健美运动对大学生心理健康影响的研究[D].四川师范大学,2014.

② 健身健美操对大学生身心的影响[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_465083b3010008uy.html.

③ 孙若凯、刘陈.新时期体育专业大学生人格特征与心理健康关系的现状调查[J].湖北体育科技,2017,36(06):541-546.



身健美运动中收获成功的体验和运动乐趣,进而形成更加健康的心态^①。一些学校曾跟踪调查发现:外向性格的大学生会比内向性格的大学生,有着更加强烈的社会需要,而这种需要可以通过健身健美运动得到满足。由于很多健身健美运动项目都具有集体运动的性质,所以大学生在参加健身健美运动时可以实现情感上的沟通,促进学生与他人和外界的交流,减少学生在内心的孤独感,学会协作与分享,进而逐渐形成豁达、大度的心态。对于性格内向的学生来说,在其他同学的影响或教师的引导下参与健身健美运动,可以逐渐扩大人际交往面,在健美健身运动中增进与他人之间的信任和友谊,提高个人在体育交往中的自信心,更加懂得自强、宽容、大度和尊重他人,逐渐克服狭隘、自私、孤独等心理障碍,形成豁达和大度的良好心理素质,这对大学生心理疾病的预防和控制将会大有裨益^②。

三、健身健美运动可提高大学生的自我认知和自信心

大学生在进入校园后,有些学生在集体中的学习优势开始变得模糊,很多学生在学习上的心理优势开始不复存在,加上其他同学多才多艺,所以有些学生在进入大学校园后,对自己很难进行准确定位,在学习和交际中容易出现自卑、自信心不足等心理障碍。由于大学生对健身健美运动的选择余地比较大,所以可以优先选择自己感兴趣以及能力范围之内的项目,这样能够有效减少学生在体育运动中的畏难情绪和挫败感,这对于保持参加体育运动的兴趣和热情大有帮助,也有助于在体育运动中逐渐修正自我认知。随着身体形态的变化和身心素质的改善,大学生的自我认知能力会得到逐渐提升,逐渐形成良好的自我概念,收获更多的自信心^③。尤其是那些在健身健美运动中收获更多成功的学生,在调适个人心理状态的同时,也能够有效增强个人自信心。这对于大学生今后踏上社会,实现良好的职业发展将是非常重要的。例如,有的大学生总感觉自己身材不好,在户外参加体育运动会招来同

① 谢明.参与健身健美运动对大学生心理健康影响的研究[D].四川师范大学,2014.

② 健身健美操对大学生身心的影响[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_465083b3010008uy.html.

③ 苏菲.体育院校开展心理健康教育的途径与方法[J].当代教育实践与教学研究,2017,(04):228.

学异样的眼光,在做一些技术动作时也担心自己完成不了,所以自信心严重不足,在参加体育运动时情绪甚至非常紧张。而通过健身健美运动,大学生可以先从简单的运动项目练起,循序渐进地开展健身健美运动,经过一段时间的锻炼之后,大学生的身体会变得更加舒展、轻盈,对体育运动的适应性会逐渐增强,即便是进行复杂的技术动作或参与激烈的对抗,学生也能够冷静、积极地对待,所以个人的自信心也会逐步提高。

四、健身健美运动可以消除大学生的心理压力和心理疲劳

由于当代大学生在学习、就业、生活等方面的压力,容易出现身心疲惫的状态,承受较大的心理压力,在内心产生疲劳情绪,从而影响到大学生正常的学习和生活。让大学生参加一些相对轻松的健身健美运动,可以对大学生内心的心理压力和疲劳情绪起到一定的缓解效果,避免因为心理压力或疲劳感造成心理疾病倾向的加大^①。如果大学生能够经常参加健身健美运动,还可以提高他们的心肺功能,也可以延缓疲劳情绪的出现,并在持续运动中锻炼大学生的耐力、意志力和坚韧的心理品质,在更多的时间里保持健康的情绪和心理状态。同时,对于面对较大学习压力的学生而言,由于还可能面临来自多方的其他压力,如果不进行及时的调节,就容易出现心理上的厌倦情绪和压抑情绪,最终导致心理不平衡或心理疾病,这时健身健美运动往往可以发挥更大的作用和职能^②。因此,高校教育工作者可以将健身健美运动作为大学生心理压力和心理疲劳的“缓冲器”“调节器”,减少学生因为学习、生活和情感应急事件可能对心理造成的不良影响,让大学生的心理状态和精神状态可以更加饱满,更加积极^③。此外,由于高校健身健美活动的开展基本都是在室外,这种活动形式本身就具有很大的开放性和自由度,可以有效减少室内教学或室内运动时的压抑情绪与氛围,让大学生可以在运动中吸入更多清新的氧气,在精神上更加放松和愉悦,从多种形式的健身健美运动中获

① 刘超峰.对大学生健身健美爱好者腿部训练策略的调查研究[D].山东师范大学,2016.

② 彭延春、毕秀淑.论健美运动的健身、健心效果[J].湖北体育科技,2002,(03):342-343+345.

③ 宋海燕.健美操对女大学生人格特征影响的实验研究[D].湖南师范大学,2010.



取多元化的运动体验和愉悦情绪，在缓解学生学习压力的同时，为接下来的学习与生活奠定更加坚实的心理基础。

五、健身健美运动可以塑造大学生良好的意志品质

意志品质是指一个人的目的性、自觉性、自信心、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和自主独立的精神。意志品质是在自省活动中，在完成各种动作和控制自己的行为，不断克服困难的的过程中受到锻炼而发展起来的^①。基于健身健美运动的主要特征，运动过程中需要大学生克服一些自身身体上的困难和障碍，提高对外界环境的适应能力，在不断克服阻力和战胜困难中实现进步与提高。尤其是在学生能够完成加大难度、力度和幅度的技术动作时，通常已经进行了一段时间的持续训练，学生在从不适应到适应的过程中，肌肉、内脏器官、身体机能都会发生一系列变化，克服了肌肉酸痛、疲劳、缺氧等困难^②。另外，学校体育常常是在室外活动，学生总是要克服一定的外界阻力，最明显的就是气候条件的变化，无论天气寒冷还是炎热，都要坚持，所以经过体育课的锻炼，学生的承受力、忍耐力和持久力都会得到一定程度的提高，从而学生的意志品质受到锻炼而增强，有利于学生面对来自学习和社会生活的各种问题。例如，有的学生性格孤僻、胆小怕事，在困难和挫折面前常常表现得无所适从，这样的性格品质虽然与家庭、社会成长环境有一定的关系，但通过健身健美运动能够得到积极的改善。通过引导学生参加健身健美运动，可以促进学生与他人之间的交流，克服害怕摔倒、跌痛等各种胆怯心理，以勇敢、无畏的精神去战胜困难，越过体育运动障碍^③。随着个人体育交往的增多，内心会收获更多的成功体验和快乐体验，原本孤僻的性格会逐渐变得开朗起来，胆子和抗挫折能力也会变得越来越大，个人的性格品质自然也就变得更加健全。

① 蒋菠. 竞技走向健美：大学体育人文精神重塑[D]. 西南大学, 2012.

② 杨路. 论健身健美运动的效能与作用[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2002, (02): 273-276.

③ 于志刚. 健美教学对大学生综合能力培养的研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2009, 25(03): 48-

六、健身健美运动能促进大学生智商、情商、健商的发展

健身健美运动作为一种特殊的体育实践活动,具有能帮助人们塑造形体、陶冶人们情操、增进人的身心健康以及提高人的自身素质等多种价值作用。首先,健身健美运动是一种积极、主动的活动过程,在这个过程中,大学生会保持自身注意力,有目的地进行感知、观察、记忆和思维,根据技术动作做出积极、迅速的改变,从而改善自身的中枢神经系统的功能,提高大脑皮层的兴奋和抑制的协调作用,促进神经系统中兴奋和抑制的交替转移过程,让大学生的大脑神经系统保持准确性和均衡性,进而实现思维能力、观察能力、感知能力、反应能力等智力素质的有效提升^①。

其次,健身健美运动能够有效促进大学生情商素质的发展。情商又称情绪智力,是近年来心理学家们提出的与智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质,主要包括认知自身情绪、认知他人情绪、管理自己情绪、自我激励、人际关系管理五方面的内容。经常参加健身健美运动的大学生,每次运动完后都会感觉身体松暖、心情平和,实现对个人情绪的有效调节和管理;当学生的身体形态发生积极的变化后,大学生会对自身的身体素质更加满意,产生愉悦感和成就感,增强个人自信,实现自我激励;长时间的健身健美运动,会让大学生的注意力更加专注,拥有更好的睡眠,养成持之以恒的好习惯,降低吃零食和人际交往等方面的心理压力^②;基于健身健美运动的主要特征和训练价值,大学生的思维会变得更加敏锐、灵活,减少“拖延症”,所以学习、生活以及人际关系会变得更加和谐,在健身健美运动中体验到更多的幸福和快乐^③。

再次,健身健美运动有助于大学生“健商”素质的发展。健康是当前21世纪国际社会所共同关注的主题。而所谓“健商”,是人的健康智力的具体表现。“健商”同智商、情商、财商等一样,是人类基本素质的标志。大学

① 健身健美操对大学生身心的影响[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_465083b3010008uy.html.

② 王林毅.关于体育运动调适大学生心理健康方式与对策探讨[J].运动,2017,(04):80-81.

③ 健身健美操对大学生身心的影响[EB\OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_465083b3010008uy.html.

生参与健身健美运动的过程,本身就是一个可以接受健康知识,提高个人健康智力的过程。在健身健美运动当中,大学生会更加懂得关注自身形体美、力量美、肌肉美,以及身心健康水平的提升,所以通过健身健美运动也能够有效培养大学生“健康第一”的观念,认识到体育锻炼与身体健康之间的关系,以增强其个人在体育运动中的积极性、主动性,让其养成良好的体育健身习惯^①。同时,健身健美运动内容丰富、形式多样、参与性强,大学生可以选择自己喜欢、适合自己的健身健美项目,并持之以恒地坚持下去,从而实现个人终身体育意识的有效培育^②。由此可见,经常参加健身健美运动的大学生,将在健康观念、健身习惯、终身体育意识等方面发生积极的改变,最终得以实现个人健商素质的良性健康发展^③。

七、健身健美运动可以促进大学生社会性素质的发展

健身健美运动可以有效促进大学生社会性素质的发展,其作用可以说是多方面的。首先,健身健美运动多是在集体环境下开展的,活动内容大多会涉及学生彼此之间的交流、互动、竞争和配合,懂得相互协调、理解、合作的重要性,所以人际交往呈群体多向性的特征,能够培养学生的人际沟通能力,促进学生人际交往能力和社会交往素质的培养,全方位地培养大学生的各项能力^④。其次,从社会文化的视角来看,健身健美运动中的很多内容实质上是社会生产和社会生活的一种模拟,其中的体育精神和文化内涵是现代社

会精神的缩影,所以无论大学生在校内参加健身健美运动,还是在校外参加健身健美运动,在体育竞技、体育比赛等活动中都不可避免地会经历顺利与挫折、成功与失败、欢乐与痛苦,形成个人对于优势与劣势、群体与个体、平等与差别、合理与不合理等多种心理体验,最终形成个人对体育、生活、成长、健康、人生等社会化认识,对大学生的情感塑造、人格塑造、人生观

① 杨启伦、雷鸣.健身健美教学在医学院校的开展现状与对策研究[J].继续医学教育,2014,28(04):108-110.

② 王珺.健美操运动对改善大学生心理健康状况的效果研究[D].武汉体育学院,2008.

③ 李林城.高校健身健美运动训练策略的研究[D].四川师范大学,2014.

④ 王建伟.大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究[J].安徽体育科技,2017,38(01):84-86.

和价值观的形成起到积极的促进作用^①。再次，健身健美运动本身能够为学生提供发泄内心不良情绪的“通道”，体现在对那些可能危及社会生活正常秩序的、自我保护的本能冲动（攻击性、侵犯性、破坏性）的抑制作用，使得学生对相关制度的束缚和限制的反抗，在健身健美运动中得到缓解和释放，并使大学生的力量和勇气在健身健美运动中得到保存。因此，让大学生参加健身健美运动，有助于学生人际关系的和谐、校园环境的和谐，乃至社会的和谐，体现了良好的社会性功能^②。

八、健身健美运动可以提高大学生的审美能力和美育素质

受大学生欢迎的健身健美项目，通常在提高大学生身心素质、塑造大学生形体、提高学生审美能力等方面都具有非常高的教育价值。尤其是在校的女大学生，她们更加关注自己的身材和身体形态，具有特定的审美需求，但是有些学生却也存在着“以瘦为美”等错误的审美取向，对体育运动的审美能力有待进一步提升。健身健美运动形式多样、内容丰富，很多项目都是集音乐、舞蹈、体操、健身、娱乐于一体，不同的健身健美项目，可以选择不同的音乐题材，如既可以选择古典音乐，也可以选择流行音乐；既可以选择中国音乐，也可以选择西方音乐。尤其是现代流行音乐元素的注入，可以更好地吸引大学生参与健身健美运动的注意力，提高学生的音乐审美能力。同时，很多健身健美项目都具有丰富的舞蹈元素，大学生可以根据自己的兴趣爱好，选择具有舞蹈元素的健身健美项目，给自己一个充分展示的舞台，舞出自己的风格，提升自己对于体育运动之美的鉴赏能力^③。此外，健身健美运动不仅具有音乐、舞蹈等审美元素，其对运动时间和场地的要求也不是很多，加上健美比赛等观赏性比较强，所以在大学生群体中具有较强的适应

① 宋平、李员.健美运动——培养大学生动商的最佳选择[J].南京理工大学学报(社会科学版),2017,30(02):37-39.

② 张德春、谢明、熊英.健身健美运动对大学生心理健康影响的问卷调查及分析[J].四川师范大学学报(自然科学版),2015,38(02):313-316.

③ 韦雄师、李林.公共体育课教学中大学生体育审美能力的培养途径研究[J/OL].体育科技文献通报,2017,25(06):48-49+64.

性，除了可以培养学生的体育审美能力外，还可培养大学生发现美、欣赏美、感知美和创造美的能力^①。如健美运动中身体形态美、肌肉美、力量美，能够有效地刺激大学生的感官神经，让学生在体育运动中充满积极情感，参与到发现美、欣赏美、感知美和创造美的活动中来，能够在潜移默化中培养学生的美育素质，形成更加健康的心理素质。

① 闫站站.高校体育教学宣传体育文化的策略探析[J].宿州教育学院学报,2017,20(02):172-173.

第四章

大学生健身健美的基础知识



第一节 大学生的肌肉锻炼与体型塑造

一、大学生的身体形态特征

从小学、中学到大学以后，学生的身体发育已经基本接近成熟，而随着大学生身体形态的转变，其自我对于自身的体格健美与塑身的需求也在不断地增多，可以说在大学时学生已经进入健身塑形的最佳时期。大学生要想塑造健美体型，需要首先了解人体生长发育的有关规律。

人的身体形态，自儿童时期就按照一定规律生长，并随年龄增长而发展，直到进入成年以后，各项身体指标才逐渐趋于稳定状态，20岁后，身高增长基本停滞，23岁后身高基本定型，所以大学生的身高已经基本定型。男生自7岁到17岁，身高、体重、胸围三项指标分别增长如下：身高增长47.1cm，体重增长32.3kg，胸围增长23.9cm；女生的身高、体重、胸围三项指标则分别增长为38.4cm、28.7kg和22.2cm。再从这三项指标的年变化情况来看，男生以13~14岁成长速度最快，分别为4.51%、13.98%和5.12%；女生以11~12岁成长最快，分别为4.50%、13.76%和5.13%。所以说，女生的发育突增高峰期比男生早两年左右。此外，手的年增长值，女生出现在11岁前后，男生出现在13岁前后，在15岁以后，无论男女，他们的手、足增长速度都会明显降低。由坐高/身高指数可以得知，男女生上肢与身高增长的比例从7岁开始一直增长，女生到10岁、男生到13岁时达到高峰，然后开始逐步下降，

在18~19岁时趋于稳定；男女生的躯干与身高增长的比例关系均随年龄而下降，指数的高峰在7岁时出现；只有男生在14~18岁、女生在12~18岁时该项指数略有上升，18~19岁以后均趋于稳定。由此可以判定，男女生在青春发育突增前期，其下肢与身高比例的增长较快，而在进入突增高峰以后，则躯干与身高比例的增长较快^①。

但是在不同的年龄阶段，男生和女生的身体形态指标的增长比例又会存在一定的差异，如男生13~14岁时身高的增长值为6.7cm，体重的增长值为5.2kg，平均下来，身高每增加1cm，体重会增加0.77kg；与男生不同，女生在11~12岁这段期间，身高每增加1cm，体重会增加0.66kg；但是当男生处于18~19岁的年龄区间时，身高每增加1cm，体重会增加2.3kg；女生处于17~18岁年龄区间时，身高每增加1cm，体重会增加5kg。这就说明男女青年在开始进入青春发育突增期时，身高的增长幅度比体重大，而到了青春发育后期，则体重增长的幅度又大于身高，这对于大学生群体来说会表现得尤为突出。尤其是对于女大学生来说，体重的增长幅度大于身高会表现得更加显著^②。

再如青少年的胸围指标的变化，男生在13~14岁的年龄段，身高增长1cm，胸围仅增长0.54cm，而到了18~19岁时，身高增长1cm，胸围则增长2cm；女生在11~12岁的年龄段，身高增长1cm，胸围会增长0.53cm，而到了17~18岁时，身高增长1cm，胸围则增长3cm，这同样说明男女生的身高和胸围的增长比例在其青春前期和后期也是有显著差异的。在进入23~24年龄段后，男女青年的身高增长已成定型，但体重和胸围仍能有所增长，因此男女青年的体态会比以前稍显丰满，这也是当代大学生肥胖率大幅增长的一个重要原因^③。

了解大学生身体形态的主要特点和变化规律，不仅可以把握人体发展的有利时机，塑造大学生的健美体型，同时也可针对大学生在不同时期的发育特点，因势利导，制定科学健身方案，协调身体各部比例，使大学生的身体

① 李强、蒋新国、蒋辉.广东省大学生体质健康现状分析[J].广州体育学院学报,2017,37(03):5-9.

② 刘建强.不同BMI等级大学生间身体形态与机能特征的差异性研究[J].黑龙江科技信息,2017,(04):50.

③ 沈锡昂.大学生身体形态想象性意识与肥胖自评的研究[J].浙江体育科学,2015,37(01):110-113.



各部形态能够得到均衡发展,最终获得理想的健美体态。鉴于此,高校大学生健身健美与教育活动的开展,应当以发展体格、增强体质,使全身肌肉丰满协调、内脏功能得以加强为主要目标,重点进行肌肉、塑造健美体型的练习,这是从事健美运动应做的最根本、最有效的内容,也是健美训练的主体内容,是促进大学生身心素质得以均衡发展的重要途径。同时,对于健身健美项目、训练形式的选择,要增强针对性、适应性,本着因地制宜、因人制宜的原则,让更多的大学生可以参与进来,在改善体态、增强体质上提高重视程度,促进身高、体重、胸围、臂围等指标明显增长,预防或减少胸廓畸形等现象,让大学生在健身健美运动中变得更加健康、美丽和自信。

二、大学生健美体型的塑造

由于大学生基本过了身体发育的突增高峰期,骨架基本成型,所以健美体型的塑造,主要是靠锻炼身体的各部肌肉,消除身体上的多余脂肪,调节各部分肌肉围度,使之达到更加合理的比例,从而让大学生获取一个更加理想的健美体型^①。大学生锻炼肌肉和力量、消除多余脂肪的方法有很多,可采取徒手、器械或对抗等多种形式进行训练,这样就能使健美动作千变万化,既能有效发展身体,又不致使健身健美运动枯燥乏味,加上恰当的音乐伴奏更能使健美运动收到最佳效果^②。当代大学生,很多人的肌肉围度和力量素质较差,所以高校要重视大学生肌肉的发展和训练,应采用不同的运动处方来改善大学生的身体状态,只有大学生拥有健康的体魄,才会有创造力;只有具备健与力,才能拥有基本的劳动能力和发展基础^③。接下来对于大学生健美体型的塑造训练,主要是基于徒手训练或常用器械动作训练而言的。为了让大学生更好地掌握健美基础知识,实现学习与训练上的方便,将按照人体部位和主要肌肉对健美训练排列如下:

① 魏璐洁.太原市普通高校男大学生形体健美观念及行为研究[D].山西大学,2013.

② 许宗豪、张海潮、裴常鑫等.形体练习对女大学生塑形效果的实验研究[J].贵州体育科技,2017,(02):33-34,39.

③ 范迪.运动处方教学对肥胖青少年体适能影响实证研究[D].吉林大学,2017.

（一）颈部健美训练

头颈与人的外表有密切关系。俗语说：抬头可以增高、挺胸可以壮胆。低头、缩颈、纵肩、驼背则自我感觉差，况且一个人颈部过细是瘦弱无力的表现，不但影响了身型的整体协调美，也会有碍大学生的体态健美。适度粗壮的颈部肌肉会给人壮实有力的感觉，但是要想实现颈部肌肉的协调发展又比较难的，建议进行如下训练：

1. 纵肩低头收下额训练

站立或坐式，紧收颈部肌肉后稍停（2秒）为一次，每次练习15~20次，下额要向后下方紧收，紧收前先向相反方向放松拉长。该方法对女大学生缺少器械训练时比较适用，困难时可以分两次完成。

2. 纵肩抬头训练

站立或坐式，紧收颈部肌肉后稍停（2秒）为一次，每次练习15~20次，紧收前先低头，该方法对女大学生缺少器械训练时同样适用，困难时也可以分两次完成。

3. 加阻颈前屈训练

站立或坐式，双手掌撑前额，颈前屈时两手掌稍加上顶力量，做15~20次，也可分两组做，每组10~15次，两手阻力要适当。

4. 抱头颈后屈训练

站立或坐式，两手抱头稍加压力，紧收后稍停为1次，做15~20次，也可分两组，每组10~15次，加压要适当。

5. 仰卧低头训练

仰卧于长凳之上，头颈部分露于凳外，双手交叉手掌贴于前额，低头时双手稍加压力，紧收后稍停为一次，做15~20次，也可分两组完成，每组10~15次，加压要适当，该方法对女生以及缺少训练器械时比较适用。

6. 俯卧抬头训练

俯卧于长凳上，头颈肩部露于凳外，双手交叉抱头，双手抱头稍加压力，用力抬头向后屈颈抬头，然后低头放松颈后肌肉再做第2次，每组10~15次，加压要适当，该方法对女生以及缺少训练器械时比较适用。



7. 加阻顶侧屈训练

站立或坐式，两手掌贴于头之上部两侧；颈向左侧屈时，左手稍加推抵之力，向右屈颈时亦同；左右各屈一次为一次，做15~20次；或分2组，每组10~15次。需要注意的是，颈侧屈时不能转头，两手之阻力要适当。

8. 负重抬头训练

头上负枕头、沙袋或吊重，双手撑膝半蹲或采用坐式；负重后用力向后上方抬头，直至完全收紧颈后侧肌肉；紧收后稍停还原到低头状态，然后重复一次；动作频率不要过快，进行吊重时应做好头部保护，可以使用头罩，训练过程中尽量不使重物摆动。

9. 加拉力低头训练

站立姿态，将橡皮条或拉力带套在头上部；拉力带或橡皮条要稍长并保证有一定拉力；拉力带或橡皮条另一端套于前额上，背对橡皮条的固定点，调整站位使皮条拉紧；开始动作时要感到有相当拉力，否则应加长距离。每组练习做15~20次，也可分两组完成，每组10~15次。

10. 加拉力抬头训练

站立姿态，基本动作同加拉力低头训练的动作，唯皮条方向相反套于头后方，同时橡皮条的固定点应稍低，次数可以根据训练需要逐渐增加。

11. 纵肩提铃训练

站立姿态，不屈肘，采取纵肩动作提铃，用力纵肩时下额用力内收；杠铃要贴身，提起后稍停再还原；男子用体重2/3的重量，女子用体重1/3的重量，每次做3~4组，每组6~8次；提铃时纵肩要快、猛，落下时动作要缓和，保持挺胸直腰姿态。

此外，有条件的大学生，可以采取用力纵肩、提拉与自身体重相近的杠铃、单杠引体向上、双杠上的双臂屈伸等动作训练方式，这些也是发展颈部肌肉切实有效的方法。

（二）上肢健美训练

一般来说，人们都很注意面部修饰，不仅因为它是“五官”的集聚处，且面部五官常年裸露在外，也常会成为别人视线集聚的中心。相比于面部，人们对上肢的关注度是比较低的，但是上肢是人体裸露时机较多的部位，男

生有粗壮结实的臂膀是雄健、充满活力的象征,女子如有不干瘦而又不过肥的上肢,也会增加形体美的魅力^①。而脂肪肥厚、短粗松软的手臂则会使体形美大为逊色。同时,上肢动作在人们的生活中用得最多、负担很大,它所参与的有用力显著的大动作,也有细致灵巧的小动作,特别是生活上的许多动作都离不开上肢力量。所以,一个人如果上肢力量很强,对工作、生活特别是生产劳动都非常有利^②。因此,大学生要想拥有健美的体态,就需要加强对上肢肌肉的健美重视程度,要用充满力量的肌肉来充实整个臂膀和上肢^③。具体而言,就是通过有效的训练,增加上肢力量的握力、腕力和臂力,使两个上肢更加的粗壮、健美。其中,主要的健美训练方式有如下几种形式^④:

1. 指屈伸—空抓训练

站立或卧式姿态,两手下垂、屈肘或两臂前平举、上举或者平举均可;自指尖卷曲每一关节至将拳握紧,拇指弯曲压于食指及中指的第二指关节上,尽量用力握紧拳头;快速放开拳头,五指伸直;每组30~50次,每次练习3组,或按需要逐渐增加。需要注意的是,握紧和放开都要用力,握紧至放开五指挺直为一次,每组勿少于30次,男子不少于50次,训练时大学生一定不要留长指甲,否则会影响正常的训练。

2. 加阻肘屈伸训练

站立姿态或坐姿,练习者做单臂交换练习,一臂练习时另一臂以掌抵拳加阻力,屈臂时推抵、伸臂时搬拉;两臂均需用力,加阻之臂稍小于练习臂即可;每组8~12次,练3组,速度要平缓。

3. 对抗肘屈伸训练

站立姿态或坐姿,二人一组,一人练肘屈伸,另一人以单手对抗。其他动作同加阻肘屈伸训练动作;可两臂同时做。

① 曲小锋.球类项目指腕及上肢力量训练专用哑铃的研制开发[J].当代体育科技,2013,3(14):4-5.

② 刘东辉、孙乔、张彪.浅谈健美的基本标准、营养、训练方法[J].四川体育科学,1996,(03):37-39.

③ 孙太华.不同方式引体动作肌肉工作特征的比较研究[J].北京体育大学学报,2010,33(05):129-131+134.

④ 健身器械训练动作要领[EB/OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_49c2d0210100a5q3.html.



4. 正（反）握腕屈伸训练

坐姿，两肘架于膝头上。用小杠铃或哑铃做正握腕屈伸；做动作时两手正握杠铃，手腕下垂内扣；两手用力向上抬起直至手背接近或垂直于前臂，然后再下落；手腕尽量向上向后屈，所用重量勿过大。每组做15次左右，练3~5组。根据这一动作技术要领，也可以进行反握腕屈伸训练^①。

5. 滑轮架吊重正（反）握腕屈伸训练

站立姿态，利用滑轮架吊重量做练习，动作要领基本同于正握腕屈伸训练动作，唯两手需交换向后上方拧所握之棒，直至将重物卷起。需要注意的是，还原时需要控制好动作幅度，做到安全转动并慢放。根据这一动作技术要领，也可以进行滑轮架吊重反握腕屈伸训练。

6. 直臂握杠吊重腕屈伸训练

站立姿态，直径4cm、长35~40cm的木棒一根，中间拴绳吊一重物，直臂持棒前平举做动作，可以正握也可以反握，动作要领同滑轮架吊重正（反）握腕屈伸训练。训练过程中吊重的重物不宜过重，放下时也要保持平缓。

7. 沙袋抛接训练

用细帆布或软皮制作沙袋，站立或移功式姿态，向沙袋抛来之方向迅速伸单手，当手指接触沙袋之瞬间要屈指抓住沙袋；手随沙袋前冲方向收臂回摆、退步转身并随之抛出。这种练习对增强臂力、握力有特殊功效，重量可根据需要自定并不断增加。

8. 正（反）握肘屈伸训练

坐式，双肘架膝头上，用小杠铃或哑铃做动作。双手握器械后先落至前方，然后向上屈肘至全屈，然后放下为一次；做动作时上提屈肘要快，放回要慢；每组8~12次，做4~6组；对于器械重量的确定，要以能保证完成所需动作为准，用力屈肘时以鼻吸气，还原时用口呼气。

9. 正（反）握头上肘屈伸训练

站立姿态，用哑铃、铃片、小杠铃做动作。双手握好重物举于头上，然

^① 如何锻炼肌肉——哑铃让你在家练出好身材[EB/OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_40c3040f0101a6o9.html.

后保持上臂直立，两肘靠头向后屈小臂至不能再下为止，接着向上伸小臂至两臂伸直为一次；上举要快，下落要慢；每组6~8次，每次3~5组。做动作时两肘应保持朝天部位，肘勿向前下移；初练者可以采用小重量，保证完成组数与次数。

10. 背后肘屈伸训练

屈膝弓身，双手背后正握小杠铃，两肘高抬，向后上方举起杠铃至两臂伸直，然后屈肘使杠铃落下；每组6~8次，不少于3组；放下时，背后放个椅子或凳子，小杠铃先放于凳子上。

11. 颈后推训练

站姿或坐式，用杠铃做动作。举杠铃至头上然后落于头后近肩处，向上推起至两臂伸直为一次；用力上推时低头、沉肩，切忌向上纵肩；以鼻吸气或闭气，落下时呼气或换气；每组5~7次，练3~5组。

此外，连续举重物、按组数做引体向上或双臂屈伸、多次重复俯卧撑、经常搬抬提举重物等训练形式，对发展上肢肌肉和增强上肢力量都有训练成效。

（三）肩、胸、背部健美训练

一个男子拥有宽阔的肩膀和厚实的胸膛是体型健美的典型标志，是表露男子雄健风采、刚强性格的重要条件；反之，如果一个男人肩窄胸薄、瘦弱干瘪，会失去精神威力、雄壮气派和威严风度，降低青春活力和积极向上的朝气，有损男人应有的健美形象^①。女子要有浑圆的肩、丰满的胸和适度凸起的乳房，这样不但能体现女性特有的姿态美，而且还能协调腰部、臀部和下肢形成的总体曲线的线条美^②。如果肩、胸、背太瘦或过于粗大、肥胖，则都会使她们失去女性柔媚的线条美和女子独特的精神风貌，有损女性健美挺拔向上的潇洒形象。通过肩、胸、背部健美训练能让大学生拥有一个完美的身姿。爱美之心人皆有之，但是很多大学生却苦于缺少肩、胸、背部健美训练的指导，下面就重点介绍一些肩、胸、背部的主要训练方法^③。

① 李娟.软式健美器材教学、练习方法的实验研究[D].江西科技师范学院,2010.

② 郭毅.中国男子健美运动员体型特征的研究[D].山西大学,2006.

③ 许宗豪、张海潮、裴常鑫等.形体练习对女大学生塑形效果的实验研究[J].贵州体育科技, 2017,(02):33-34,39.



1. 俯卧撑训练

预备时两手掌及足尖撑地或增加高度，身体保持平直；屈肘身体下降后肩应低于肘，再推起至两臂伸直，为一次；上推要快、下落后勿停接着推起；10~15次为一组，练3~5组。俯卧撑是主练胸大肌、腰背肌的有效健美训练方法，训练过程中身体下降后胸腹不得着地，身体应保持平直，尤其是女生，更应注意。

2. 前挺俯卧撑训练

俯撑后提臀弓身、两手推地使上体随身体重心后移、抬头；然后屈臂低头，面部靠近地面，并推臂使面部尽量靠近地面前移，抬头挺胸至两臂完全推直为一次；胸部和臀部要有上下起伏。初学者可以每组4~5次，练3组。该方法对大学生锻炼背部、胸部和背部肌肉群的力量素质具有显著健美功效。

3. 俯、背撑转换训练

俯撑开始，向左或向右翻转成背撑（也称仰撑姿态），然后接着再转成俯撑姿态，如此连续下去；向左或向右翻转6~8次为一组，然后再向回做相同次数为第二组，每次练4~6组；翻身时单臂撑地，另一臂向上画圆至背后撑地；身体在翻转中要保持平直。特别是在仰撑时不能收腹屈髋。该方法可以重点用于肩周肌群及韧带力量、腰背肌力量的健美训练。

4. 直臂侧上举训练

站立或坐式姿态，用哑铃、铃片或其他重物做动作。两手握器械后由下直臂经两侧举至头上方，然后慢放下；两臂勿曲，上举时以鼻吸气，下落时呼气；上举要快、放下要慢。每组12~15次，练3~5组。该方法可以重点用于三角肌、肩胛提肌的健美训练。

5. 直臂前上举训练

动作基本同直臂侧上举训练，区别是两手持重物后直臂由下经前至上举部位，然后慢放下。每组12~15次，练3~5组。该方法主要用于三角肌前部的健美训练，所以对女生不适合，男生在训练过程中也可以进行交替上举。

6. 直体上拉举训练

直立姿态，双手正握杠铃自然下垂，屈臂提肘贴身上拉杠铃，至两手过头后翻腕上举至顶点，向下翻转手腕屈臂贴身放下杠铃至两臂伸直为一次；

注意握距要窄，挺胸、腰部收紧、头勿后仰。可以每组7~10次，练3~5组，主练前锯肌、三角肌、斜方肌上部。

7. 仰卧推训练

仰卧于卧推架或长凳上，双手撑起杠铃使重心平稳后屈臂，使杠铃下降至胸部接着推起为一次。可根据需要适当放宽握距；横杠勿压在胸上，或用胸弹起杠铃。每组6~8次，练3~5组。女子练习时防止横杠触脚，杠铃两头各站一人进行保护，准备抬起杠铃。该方法可以对胸大肌、三角肌前部、肱三头肌、斜方肌、前锯肌等进行有效的健美训练和发展。

8. 斜卧推训练

仰卧于斜板架上，撑起杠铃做连续推举。动作基本同仰卧推训练动作；用小重量可靠在椅背上做动作，女生对该训练动作可以少做或不做。该方法主要是训练三角肌前部、斜方肌、前锯肌。

9. 躯体拉铃（划船）训练

两脚站立、身体前屈、正握杠铃；上体尽可能地抬平，两手握距要宽；用力上拉使杠铃靠近胸下部，然后稍向前放下，直到两臂垂直为一次。需要注意的是做动作的时候上体不能过屈，做到快拉慢放。每组可以7~10次，练3~5组。该方法主要可以用于阔背肌、三角肌后部、斜方肌、菱形肌的日常健美训练。

10. 体前屈两臂侧举训练

两脚开立、稍屈膝、上体前屈，两臂自然下垂，持哑铃、铃片或其他重物做动作。两臂向两侧举平，然后再慢放下为一次。放下时动作要慢，防止出现哑铃落至下部时相撞或碰撞手指的情况。每组8~12次，练4~5组。该方法可以重点用于背阔肌、斜方肌、菱形肌、大圆肌的日常健美训练。

11. 宽握颈后推训练

站立或坐式姿态，正握杠铃放于颈后肩上，宽度以上臂加肩宽为准；挺胸、收下颚，两手用力上推至顶点然后落回肩上；上推时切忌纵肩，可按需要调剂握距；可用轻量做快速推，发展小肌群。每组10~12次，练3~5组。该方法可以用于三角肌、前锯肌、肱三头肌、背阔肌的健美训练。



12. 俯卧拉训练

俯卧于长凳上面做动作。俯卧，两臂自然下垂，宽握杠铃，然后屈臂积极提肘，将杠拉至接近长凳面下，还原成两臂垂直为一次。注意重量勿过大，也可以站立体前屈代替。每组4~6次，练4~6组。该方法可以重点用于背阔肌、三角肌后部、斜方肌力量的健美训练。

13. 仰卧两臂侧上举训练

仰卧用哑铃或铃片做动作。仰卧持铃经两侧举至垂直上方，可稍屈肘，放下要慢，两脚可分开踏地，8~12次为一组，练6~8组。该方法可重点用于胸大肌、三角肌、喙肱肌的健美训练。

14. 俯卧挺身训练

俯卧，上身悬空脚固定；两手抱头或持重物于头后，上体下垂然后用力量向上后方挺起上身，为一次；腰、背应尽力收紧抬起；可以先进行徒手训练，然后再酌加重量训练；每组12~15次，练3~5组。该方法可以重点用于腰、背部和骶棘肌群的健身健美训练。

15. 俯卧直臂划船训练

附卧于长凳上面，人的两脚可以触地，然后手持杠铃或哑铃，扣肩含胸，两臂伸直似划船状后举，然后还原为一次。重量勿过大，做时勿挺胸抬头；回摆时要慢，速度要加以控制。每组6~10次，练6~8组。该方法对斜方肌、背阔肌的健美训练非常有效。

16. 两臂侧压训练

两脚自然开立、站立姿态，两手握住高悬式橡胶拉力带，自两肩上方、直臂向两侧下压；扣肩、两肘可稍屈，扣腕下压；整个臂要固定，以肩为轴下压；用力下压时吸气、放回时呼气；或是放回时吸气、用力下压时闭气，下压到底呼时气。可以10~15次为一组，练6~8组。该方法可以重点用于斜方肌、三角肌、背阔肌的健美训练。

17. 直臂侧后拉训练

对墙自然开立，两手握住墙拉力带把子；两手勿太开，自体前直、臂后拉；两肘勿太挺直，可稍为缓冲，扣肩；运动速度不要太快，后拉幅度要充分；拉后回放动作要慢，呼吸动作参照两臂侧压训练时的方法，也可以根据

实际情况进行自主调节。该方法可以重点用于斜方肌、三角肌、背阔肌的健身健美训练。

18. 纵肩拉铃训练

两脚自然开立、站立姿态，双手正握杠铃自然下垂，提起杠铃后两臂自然下垂，双肩下沉，以向上纵肩动作（使肩头触耳垂）提拉杠铃至最高点，稍停后还原；用力上提时吸气、下落时呼气；重量要大，一般是超过自身体重。每组7~10次，练6~8组。由于扣肩对斜方肌有益，挺胸对三角肌作用大，所以该方法可以重点用于斜方肌和三角肌的健美训练。

19. 仰卧直臂上举训练

仰卧于长凳、跳箱盖或卧举架上，手心向内窄握杠铃，置于小腹下方，然后两臂用力上举至垂直部位再落下为一次；上举时吸气，下落时呼气，落下时速度要慢；可以8~10次为一组，练6~8组。该方法对三角肌的训练比较有效。

20. 仰卧直臂训练

头对墙，仰卧于卧举架或长凳、跳箱盖上，两手抓住墙拉力带柄；自头上方直臂向大腿处拉，然后慢慢放回；经体侧下压，也可经体前下压；回放不要过快，呼吸可自由调节。每组8~10次，练8~10组，女生可以酌情调节运动幅度。

总之，大学生对肩、胸、背部的健美训练方法有很多，除了上述方法外，双杠或吊环上的屈臂伸，对肩、胸、背部肌肉的健美训练也能起到良好的促进作用。弹簧拉力器的很多练习对女子较为适宜，所以大学生可以针对自身的健身条件和运动环境，科学选择徒手训练方式和器械训练方式，提高健身健美训练的针对性、有效性^①。

（四）腰腹部健美训练

腰腹部位，是整个人体的中间环节，是人体运动时调剂力量的中心枢纽，可以起上递下传、左右调剂等各方力量的杠杆作用，在劳功中经常会承受身体的较大负荷。故腰部无力就不能充分发挥上下肢的绝对力量，乃至降

^① 张瑞栋.浅析健美锻炼的基本原理[J].太原城市职业技术学院学报,2004,(04):160-161.



低一个人的基本劳动能力，影响正常的工作效果。一个人拥有健康的腰腹，不仅肌肉强健有力，能起到对身体内脏的基本保护作用，提升人的消化系统功能，还有预防腰痛、消除腰腹多余脂肪、缩减腰围的作用，使身体轻便、行动灵活，拥有更好的身体外部形态^①。此外，健美的腰腹，还能使腹部承受较大的压力和冲击力，保护内脏免受外力损害，有益于健康长寿和保持健美的体型。大学生在进行腰腹部的健美训练时，可以重点参考以下方法。

1. 仰卧起坐训练

仰卧于垫子、长凳或床上，两臂上举或靠于体侧，低头、收腹坐起，接着上体前压两臂前伸至双手触脚背为一次。可于手上负重抱头，每组次数不能太少，4~6组为宜，每组15~20次，后期可逐步增加。该方法对于腹直肌、髂腰肌的健美训练比较有效。

2. 仰卧举腿训练

仰卧于垫子、长凳或床上，两臂上举或靠于体侧，也可双腿悬空；上体不动、两腿伸直、收腹，将腿举起至超过头部以后，慢速放回至仰卧为一次；做动作时不能屈腿，练习次数不能太少，可以每组15~20次，练4~6组。该方法对腹部肌肉和髓关节屈肌的健美训练最为有效。

3. 两头起（元宝起）训练

动作要领比较简单，仰卧、收腹使手脚相触，然后还原为一次。每组15~20次，练3~5组。该方法对腹直肌、腹内外斜肌、髂腰肌的健美训练比较适用。

4. 悬垂举腿训练

双手握单杠、吊环、肋木、门上横框或吊环等，两腿并拢伸直，收腹两脚上举过头或平肩，然后慢慢放下；做动作时要快收慢放，可以每组10~15次，练3~5组。该方法对腹直肌、腹内外斜肌、髂腰肌的健美训练同样非常有效。

5. 背撑推挺髻训练

两手于背后撑于椅子、方凳或床沿上，两手撑好后收腹使臂部下坐但

^① 王金杰、刘平.普通高校健美课开展核心力量训练的实验研究[J].四川体育科学,2014,33(01):118-121.

不触地，两腿伸直脚跟撑地，接着展腹挺身成仰撑姿态，做动作时应快速有力。可每组8~12次，练3~5组。该方法对髂腰肌、竖脊肌、腹内外斜肌的健美训练非常有效。

6. 侧拉训练

站立姿态，也可用肩负杠铃体侧屈代替；手持哑铃或壶铃，身体向右侧屈的同时左臂屈肘尽量上提重物，然后身体再向左侧屈同时右臂上提重物，如此反复交换做动作。但上体侧屈同时勿转体，也可单手持重物交换作上拉练习。该方法对腹外斜肌、腹内斜肌、腰方肌的健美训练比较适用。

7. 负重转体训练

两脚立开、肩负杠铃，两手扣紧杠铃与上体一起转动，尽可能在转至90度（与原站方向）时把杠铃控制停住。然后再向回转体，每至90度都要控停。注意重量不要过大，上体每次转到90度时都要用力拉制使杠停住，然后再转第二次。左右动作都完成为一次，每次可以5~7次，练习3~5组。

8. 侧卧体侧屈训练

侧坐于山羊上，两腿前后分开，两脚挂于肋木上，两手抱头后使上身下垂将身体上面的一侧尽量拉长，然后收缩将上体拉起至侧坐位置，连续做动作。做动作时一定要保持身体侧面向上，可负重于两手或头后，每组8~10次为宜，练3~5组。该方法对同侧腹内外斜肌、腹直肌、骶棘肌、臂中肌力量的健美训练比较理想

（五）下肢健美训练

人的下肢由于要经常负担自己的大部分体重，有时在劳动中往往还要负担超过体重一倍甚至几倍的重量，因此，发展和提高下肢力量是十分重要的事。下肢力量好，不但走跑轻快，而且在从事体力劳动时也会觉得轻松很多；同时，良好的下肢力量，能更好地保障两腿做快速动作的能力，还能应付身体重心的突然变化，增强身体的协调性、平衡感和控制力。大学生对于下肢健美训练的方式，可以参考以下几种：

1. 立定三连跳训练

首先站立，然后起跳，跳前可以适度弯曲双腿，两臂要后摆，上体向前倾，然后双脚蹬地向前跳出，收腿落地后接着做第二次、第三次连续跳，然



后停住；连续次数亦可重复，亦可带重量练习，这对训练腿力和伸肌力量将会大有帮助。

2. 纵跳或连续纵跳训练

站立、屈膝半蹲然后向上跳起。可用力一次高跳，也可适当用力做连续跳，两臂配合自然摆动；可从低向高跳或跳上高台，也可从高台向低处跳下做跳深动作。每组3~5次，练3~5组，这对发展弹跳力和腿部肌肉会非常有利。

3. 负重提踵训练

站立、负重姿态，脚尖站台阶上使脚掌下沉，然后同上迅速提起，训练过程中要一手扶负重、一手扶住能够使身体站稳的地方，避免受伤。训练强度可以根据自身身体状态灵活确定。该训练方法对小腿三头肌、排骨长肌、趾长屈肌等有着显著的锻炼效果。

4. 负重蹲起训练

站立、负杠铃姿态，然后负重做深蹲后做起立动作；做动作时要挺胸、抬头塌腰，不要弯腰弓背，女生可以只做半蹲训练，或者不做。每组3~5次，练3~5组。该方法对训练股四头肌、臀大肌和小腿三头肌的效果是比较显著的。

5. 俯卧屈小腿训练

俯卧于长凳上用拉力带做动作。俯卧两手扶凳头、屈膝小腿将拉力带挂脚跟上部，拉紧后用力收小腿15次为一组，可以练3~5组。注意小腿后屈要不小于直角，然后放开再收，如果没有拉力带，也可以小腿负沙袋站立做，膝盖可向后露出凳面。该方法对股二头肌的健美训练最为有效。

6. 小腿负重举训练

坐高凳上，脚挂重物，屈膝、小腿向下，然后向前上方伸直。两腿可交换练习，每组8~10次，练3~5组。该方法主要是对股四头肌、半腱肌、半膜肌的训练比较有效。

7. 蹬重腿屈伸训练

仰卧在升降架底层，两腿蹬住升降板作腿屈伸，同时两臂放于体侧，两腿用力要均匀，落下时速度不要过快；呼吸要自然，两腿用力要均匀；训

练强度可以自行调节。该方法主要是训练股四头肌、股二头肌、半腱肌、半膜肌。

8. 跳绳训练

稍屈膝，做快速连续跳绳动作，脚尖蹬地利用足弓弹力作连续跳，也可做单足交换跳或双足连续跳；每组54~60次，练3~5组。这对于增强腿力，紧缩下肢肌肉的健美效果是非常显著的。

除此之外，大学生还可以结合自身条件和校园体育环境，选择各种蹲跳、纵跳、跳障碍、负重跳、负重蹲起，或搬、抬、挑、扛重物等下肢训练方式，将对增长腿部肌肉的力量、弹跳力和身体平衡的控制力都有较好的效果。

三、影响大学生体形美的主要肌肉与训练方法

(一) 影响大学生体形美的主要肌肉

健美锻炼是通过发展肌肉来协调身体的各部比例和改变弹性的。人体的骨骼肌，可以随人的意志而收缩，所以又称为随意肌。这种类型的肌肉在人体分布较广，它占体重的比例可因性别、年龄的不同而有差异，一般来说成年男子约占自身体重的40%，成年女性则占自身体重的35%，而经过健美训练的人可达50%以上^①。

在人体骨骼中，对改变身体形态影响较大的肌肉是少数，位于体内肌肉的浅层。如颈部的颈阔肌、胸锁乳突肌；上肢的前臂屈肌肌群、前臂伸肌肌群、肱二头肌和肱三头肌；肩部的三角肌、躯干的斜方肌、背阔肌、胸大肌、前锯肌；腹内、外斜肌、腹直肌等；下肢的臀大肌、臀中肌、阔筋膜张肌、股直肌、股外肌、缝匠肌、股内肌、股二头肌、腓肠肌、比目鱼肌，等等。上述这些肌肉的丰硕发展和适度锻炼，对于塑造健美的体形作用明显^②。大学生在从事健身健美运动时，应当认清每块肌肉所处的位置及其功能，然后再去有针对性

① 刘卫、孙志毅、齐国强.健美训练对体弱大学男生自信及心理健康的影响[J].中国临床心理学杂志,2012,20(06):891-893.

② 毛睿.我国健身小姐竞赛项目特征及身体训练方法的研究[D].西安体育学院,2013.



性训练,这样才能更加有效地保障健身健美的训练效果^①。

(二) 肌肉的主要锻炼方法

1. 刚开始进行肌肉锻炼的大学生,一般每周可进行三次练习,隔日进行一次,并注意营养平衡,尤其是蛋白质的补充。一学期后,大学生的肌肉锻炼可增加至每周练习四次;专业运动员可按水平及需要每周练六七次,甚至更多。

2. 肌肉锻炼最有效的练习次数是8~12次,最少不低于8次,最高不多于15次。在训练时应要求学生连续做完每组规定的最低次数,经过一段训练后,应要求完成规定的最高次数。随后再增加这一动作的重量,并仍按上述要求依次完成规定的由低到高的次数,而且坚持完成规定的组数。如此反复练习,不断提高,可以在逐渐增加重量的过程中获得预期效果^②。

3. 刚开始进行肌肉锻炼的大学生,每次训练可安排4~6个动作,每个动作3~5组,每组8~12次,或依动作性质、难度及需要调剂次数。对于要求8~12次的动作,如做不到8次已力量不够,则应减轻重量,如超过了12次还不感到很重则应增加重量。

4. 每次练习的时间以1~1.5小时为宜。每组动作之间的休息时间应为30秒到60秒之间,休息时间不要过长,以免降低肌肉的兴奋性,影响练习效果。

5. 在内容安排上,应根据锻炼目标和对肌肉部位的要求来选择,内容排列可以由上肢到下肢,或由下到上,可以几个部位穿插进行,也可以根据不同对象选择不同重点。刚开始进行肌肉锻炼的大学生,在一次练习中一般是采取自上而下的排列法进行练习。如先练颈部肌群,然后练胸、背、三角肌、上臂、腿部,最后练腰腹肌群。

6. 对于女大学生来说,除了从事肌肉和力量练习外,还应有一定比例的柔韧性练习、协调性练习和姿态造型练习,并应有音乐伴奏^③。有人怕做肌肉练习,这是一种误解,对于大多数人来说,肌肉的练习是远远不够的。甚至

① 贾玥、贾丽.当代女大学生身体审美观扭曲与体育之救赎[J].沈阳体育学院学报,2014,33(03):71-75.

② 孙诗阳.我国健身小姐减脂、增肌训练的策略与方法研究[D].四川师范大学,2015.

③ 蔺平.关于中国优秀健身小姐身体形态特征的研究[D].山西大学,2006.

有些女大学生担心会练胖，其实不然，胖者多是富含脂肪，通过练习可以消除体内的多余脂肪，会让女大学生们变得更瘦、更健康，达到健、力、美三因素之间的统一。

（三）肌肉锻炼的注意事项

1. 训练前作好体围测量：把颈、肩、上臂、前臂、腰、臀、大腿、小腿等部位的围度测量准确并作记录，以便日后对比、检查锻炼效果和了解身体变化情况。

2. 锻炼时间：学生最好在下午课外活动时间进行锻炼，也可以在晚上进行，但是大学生必须在睡前一小时结束，不要影响正常作息和睡眠。

3. 锻炼身体要全面：不要只喜欢练身体某一部位，以免造成身体的畸形发展，有碍健美。练习时要按动作的规格和要求来做，注意动作的正确性，以便收到事半功倍的效果。

4. 防止受伤：负荷要从轻到重、循序渐进，不能急躁冒进。卧推时不要空握，杠铃上架时一定要看两边都已放好才能放手，以防杠铃掉下。练习时要精神集中，注意相互保护和自我保护。

5. 及时放松：每次练习后要及时做好整理活动，放松肌肉，以免使肌肉僵硬。如能做肌肉按摩更好。

6. 注意饮食：锻炼期间应注意多吃蛋白质含量高的食物，同时也要有适量的含钙食物和含其他维生素的食物，以供骨骼、肌肉发展之需要。

7. 注意保持健康、严防疾病。

第二节 大学生的姿态造型训练

一、大学生姿态造型训练的现实意义

随着当前物质生活的不断提高与丰富，人类作为社会的创造者和实践者，其主体的地位越来越凸显。在当今社会，人们对美的要求与渴望日渐强烈，不管是男女老少，在条件许可的情况下，都想把自己打扮得更美、更符合



合时代精神和现代人的审美眼光^①。尤其是青年大学生，更是愿意走在时尚的最前沿，始终是最靓丽的风景线。可是，当我们走在路上，只要稍一留意，便会发现有许多穿着入时的男女青年，走起路来有的含胸弓背、有的摇头晃肩、有的八字脚……很难展现出大学生应有的靓丽姿态。有的人虽没有什么大毛病，但总觉得缺少点生机、活力和气质^②。相反，有的人身材、容貌、服饰虽然一般，但姿态优雅、端庄，却显得很有气质、很有吸引力。前者缺乏的是一种健美、挺拔的形态和蓬勃向上的朝气。凡是经过专门训练的运动员或演员，他们的仪表和风度非一般人所能比，其原因就是在他们健美的体型上表现出一种姿态的美感^③。姿态问题，其实在很早以前就引起了人们的普遍关注，古人云：“立如松、坐如钟、行如风。”就是对日常生活中立、坐、行等基本姿态的一个生动而科学的写照。目前风靡世界的健美健身运动，其目的也就是在健身的基础上，希望获得自己理想的体型与优美的姿态。健美运动能以美启真，不仅能提高大学生的审美能力，还能有效开发大学生的创造能力为他们开启智慧之门，目前在高校校园可以说是日渐流行，备受大学生的喜爱^④。

健美运动是通过各种力量练习和形体练习，使肌肉发达、体型匀称的一个运动项目，也是一种绝妙的人体艺术。健美比赛中，裁判员主要根据肌肉、匀称度、线条、比例和造型五个方面来评判。这五个方面，造型又是上述各方面的综合表现。健美运动员的“健、力、美”就是通过规定动作和具有个人特色的自选动作的造型，配以音乐、灯光、色泽、方位、角度等展现出来的。所以健美展示者不仅需要完成每个动作，充分显示肌肉的效果，而且又要达到美的造型，唤起人们的美感，否则就会失去健美运动的意义。纵观我国历届力士杯健美比赛，有些运动员由于在比赛中造型动作欠准确而失去了得分的机会。据调查，不少运动员忽视了这方面的训练，有的甚至在平时训练中不安排姿态造型的练习。

① 冯婷.审美教育与大学生的全面发展[D].陕西师范大学,2015.

② 王立辉.大学生形体美的塑造与静立造型练习的运用[J].劳动保障世界(理论版),2013,(06):41-42.

③ 陈芳.体育舞蹈对大学生形体美的塑造的作用分析[J].现代妇女(下旬),2014,(10):337.

④ 黄鑫.高校健美操课程对大学生普通艺术素质影响的研究[D].湖南师范大学,2006.

在健美竞技比赛的评分环节，姿态是贯穿始终的评分依据之一。第一轮“自然态”（放松态）表演，是运动员给予裁判员和观众最初的整体亮相，此时运动员的一招一式都是极自然普通的基本动作，如不同的站立、转体等，如果运动员不与裁判员配合，缺乏姿态和风度或故作姿态，都会给裁判员留下不好的印象，影响第一轮的得分。在第二轮的比赛中，运动员要通过不同的姿态造型来展示自身的肌肉，此时裁判员虽然主要注意的是运动员肌肉的发达程度和力度，然而不正确的姿态往往会影响肌肉的效果和整体造型的美感，也不利于运动员获取高分^①。在充分展现运动员水平的第三轮，实力接近的运动员按照事先编排的顺序进行最拿手的表演，这是运动员大显身手的时机，不少运动员就是以自己优美多姿的动作，在音响、灯光效果的配合下，常常给人惊艳的表现，个人竞赛成绩也能实现显著提升。

姿态训练对于健美运动员来说是必不可少的基础训练。世界许多著名健美运动员的经验也充分证明了这一点。曾获得1982、1983两次世界职业大赛冠军的埃及健美明星穆罕默德·麦卡威除了其体格几乎达到十分完美的程度外，还由于他舞蹈般的动作造型优美绝伦，使人联想起古希腊雕塑的“人体美”，即使在做七个规定动作时也显得别有风度，充分体现了他的完美体格、非凡气质和恰到好处的神态。他的一套自选动作更为精彩，手的高低位置、眼的注视方向都极为准确。这与他平日刻苦训练是分不开的。为了使这些动作尽可能完美，他对每一个艺术造型都下了很大功夫，甚至还邀请舞蹈家来进行指导，改进每一个姿态。

对于当前的大学生来说，无论是否进行专业的健美训练，进行姿态训练都是十分必要的。因为，优美的姿态除了能让大学生具有外在的魅力外，还能体现出大学生的精神风貌和内心世界，它比体型美更能表露出一个人的气质、精神和文化修养^②。目前席卷国内外的各种健美操、韵律操、美身操、姿

① 宋平.健美运动的美学价值及其在高校推广的价值和策略探究[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2017,31(04):75-78+93.

② 贾丽.女大学生体育审美观社会学研究[D].东北师范大学,2013.

态操、减肥操等，就是以增强肌肉弹性和身体灵活性，从而达到体态匀称动作优美的目的。通过这些练习，动作自然大方，风度翩翩，充分体现了现代体育的精神文明，也能帮助大学生充分展示个人的形象魅力和青春活力^①。姿态（包括造型）的美是通过坚持不懈的形体训练所获得的，它不同于力量、速度、柔韧等身体素质，一旦形成，只要不是人为地去改变，就能较长久地保持下去，属于一种较稳定的因素。但是解决姿态问题，绝不是朝夕之事，除了进行严格的专门训练外，还要求大学生具备领会、体验动作要领和韵味的能力，就是说大学生的“感觉”要好。当然，大学生的形体训练不像舞蹈演员和艺术体操运动员那样严格，动作也没有那样复杂，但是动作造型的基本要求却是相同的，女大学生更需要重视形体的训练。

需要注意的是，作为一个大学生和健美爱好者，必须克服那种认为“肌肉越大越好”“只进行力量训练，而忽视或根本不参加姿态和造型训练”的倾向，“健壮”不等于“健美”，要正确理解“健美”二字的含义，选择正确的姿态造型训练方法。

二、姿态造型训练的主要内容与方法

姿态造型练习的内容十分广泛，鉴于大学生健美运动的主要需求，这里着重介绍上肢、下肢与整体部分的练习内容与方法。

（一）上肢训练

1. 手形训练

健美运动员常用的手形有自然放松、手指张开（成扇形）、握拳等三种，以拳形用得最多。当手指自然放松时，男子拇指稍屈，其余四指自然伸直并拢；女生可以拇指内扣，其余四指自然伸直，中指稍下压。手指张开训练比较适合女性，由于肌肉用力的关系，手腕外旋并屈腕，手指张开呈扇形；运动员握拳时四指握在掌心，大拇指并靠在食指的第二骨节上，形成有棱角的拳头。为了便于肌肉收缩用力，握拳时手腕要内扣。

^① 宋平.健美运动的美学价值及其在高校推广的价值和策略探究[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2017,31(04):75-78+93.

2. 手位训练

大学生的手位训练可以参照芭蕾舞基本功练习中的七种基本手位训练，即：

(1) 一位手：手自然下垂，胳膊肘和手腕处稍圆一些。手臂与手成椭圆形，放在身体的前面，手的中指相对，并留有一拳的距离。

(2) 二位手：保持椭圆形，抬到横隔膜的高度（上半身的中部，腰以上、胸以下的位置）。但在动作过程中，要注意保持胳膊肘和手指这两个支撑点的稳定。

(3) 三位手：在二位的基础继续上抬，放在额头的前上方，不要过分地向后摆，三位手就像把头放在椭圆形的框子里。

(4) 四位手：左手不动，右手切回到二位，组成四位。

(5) 五位手：左手不动，右手保持弯度成椭圆形。从手指尖开始慢慢向旁打开。在过程中胳膊肘和手指两个支撑点要保持在一个水平面上。手要放在身体的前面一点，不要过分向后打开，起到一个延续双肩线条的作用。

(6) 六位手：右手不动，左手从三位手切回到二位，组成六位，形成舞姿。

(7) 七位手：右手不动，左手打开到旁边，双手相同地放在身体的两边。

除了芭蕾基本功练习中的七种基本手位外，还应增加以下几种健美运动员所特需的位置：(1) 屈三位：在三位的基础上，两臂向侧分开，上臂与肩平，屈肘，握拳，拳心向下（女子手形任选），眼侧视；(2) 后屈三位：双臂上举，将两手放在头后，眼正视前方；(3) 后一位，动作要求同一位，只是双手在体后，眼侧视；(4) 侧屈一位：一臂体侧屈肘，肘弯成直角，拳心向上，另一手握其腕部，眼侧视。

3. 手形和手位基本练习组合训练（男、女均可使用）

该组合练习是在肌肉放松的情况下，专为培养健美运动员手臂动作的基本姿态而设计的。它在舞蹈基本训练的基础上，结合健美运动的特点，将各种基本手位按照一定的顺序，再配以简单的身体动作编成组合，便于学习掌



握^①。如能配上优美合速的音乐,对培养运动员,尤其是女运动员上肢动作的造型表现力和乐感有一定的积极作用。此练习可安排在课的开始部分(热身)或结束部分(松弛),练习时要强调动作到位,姿态准确优美、表情自然,动作之间的连接要做得协调、流畅、速度稍慢^②。

预备姿势:立正站立,手呈自然态。

①

1—一位,眼右斜下视;

2—二位,右脚跟提起,脚尖点地,眼正视;

3—右五位,右腿向前伸直点地,眼向右侧视;

4—六位,右腿半蹲,右脚尖前点地,正视前方;

5、6—经七位到屈三位,同时重心前移至右腿,向左转90度,左脚侧点地,眼向右侧视;

7、8—两臂向内交叉绕环,经三位至后屈三位,同时向右转90度,右腿屈膝,右脚尖点地。

②

1—七位,重心移到右脚,眼正视前方;

2—左侧屈一位,左脚靠近右脚屈膝点地,眼侧视;

3—六位,左脚前点地,正视前方;

4—左四位,右脚先上一步于左脚侧,然后屈膝点地,眼向右侧斜视;

5、6—右脚向侧一步的同时右转90度、手七位,眼正视;

7、8—后一位,向右转90度,左脚后点地立,眼左侧视。

(二) 下肢练习

在健美训练中,不少运动员只注意上肢和上身的造型,尤其是上肢的各种姿态,而忽视了对下肢动作的精雕细琢,这样的做法其实是不正确的^③。通常在比赛时,运动者在展示腿部肌肉时虽不及上肢和躯干那样引人注目,但

① 李一玉、郑鹭宾.从运动训练学视角探析韦德健美训练原则[J].体育科技,2008,(01):61-64.

② 田里、王玉芬.论多样化健美训练[J].浙江师大学报(自然科学版),1995,(04):68-69.

③ 李非.对健美训练与身体素质五项指标之间相互关系的研究[J].体育科技文献通报,2013,21(01):98-99.

是作为整体的一部分，颀长健壮的下肢再配以各种优美的造型，不仅能显示出腿部肌肉的线条美，而且有力地衬托运动者上体的动作协调性，对整体造型的力度以及肌肉力度和造型的稳度，都能起到极为重要的作用^①。

1. 脚的基本位置

可采用芭蕾舞基本练匀的五个位置。

(1) 一位脚：两脚完全外开，两脚跟相接形成一条直线；

(2) 二位脚：两脚跟在一位的基础上，向旁打开一脚的距离；

(3) 三位脚：一脚位于另一脚之前，前脚跟紧贴后脚心，前脚盖住后脚的一半；

(4) 四位脚：一脚从五位向前打开，两脚相距一脚的距离，前脚跟与后脚的关节成一条线；

(5) 五位脚：两只脚紧贴在一起，一脚的后跟紧挨着另一只脚的脚尖，前脚完全遮盖住后脚。

2. 脚的基本动作

(1) 直立：两脚并拢，或稍分开，两臂垂放在体侧，成自然站立姿势，眼睛平视。

(2) 点地立：一脚支撑、一脚点地的姿势，可分为前点地立、后点地立、侧点地立和屈膝点地立四种姿态。在做点地立时，支撑腿可伸直也可弯曲，点地腿脚面绷直，脚尖点地，后点地时也可稍弯曲。

(3) 蹲立：分双腿蹲和单腿蹲立两种，其中单腿蹲立又有半蹲立和全蹲立之分，不管哪一种姿势，没有特殊要求时，上体一般都要保持正直，重心平稳，全蹲时脚跟可以提起。

(4) 吸腿立：一腿支撑身体，另一腿做出屈膝提起的姿势。常见的有前吸腿、侧吸腿。需要注意的是，大腿要与地面保持平行，脚尖靠在支撑腿上。后吸腿时大腿必须并拢，然后小腿后面吸起。

^① 万洋.15周健美训练对男性大学生心脏功能及身体成分的影响[C].2015第十届全国体育科学大会论文2015-11-05.

3. 腿部基本动作训练组合

腿部的姿态练习，对于初学者来说应先在把杆上进行单个动作和组合动作的训练，然后过渡到脱把训练。下面介绍的是一套适合大学生健美训练的腿部基本姿态练习，节奏为2/4，中速。

预备姿势：侧对把杆站立，单手扶把，两脚并拢，脚尖向前，另一手叉腰。

①

1-2外侧腿屈膝点地立；

3-4内侧腿屈膝点地立；

5-8同1-4。

②

1-2外侧腿向前擦出成前点地立；

3-4收回；

5-8同1-4，但支撑腿稍屈。

③

1-8同②1-8，但方向相反。

④

1-8同②1-8，方向向后，最后一拍转180度。

⑤-⑦

重复②-④，换另一腿做，最后一拍转180度。

⑧

1-2双腿半蹲，提踵；

3-4起立；

5-8同1-4，最后一拍面向把杆，双手扶把。

⑨

1-4左腿向侧滑出，右腿半蹲立；

5-8向左移重心。

⑩①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

1-4左腿半蹲立；

6-8起立还原。

⑪

1-4腿侧滑，右腿提踵全蹲立；

5-8起立还原。

⑫

1-4同⑪，换另一腿练习，最后一拍侧对把杆；

5-8起立还原。

⑬

1—前吸外侧腿；

2—大腿不动，小腿向前伸直；

3—同1—；

4—还原；

5-8同1-4。

⑭⑮

动作同⑬，分别向侧、向后进行。

⑯⑰⑱

转体180度，换另一腿练习，动作同⑬⑭⑮。

4. 下肢基本动作姿态训练的注意事项

(1) 身体始终保持正确的站立姿势，肌肉要保持一定的紧张度，重心尽量提高。

(2) 下蹲和起立时要有内在的对抗用力，动作匀速，避免突然用力，全蹲起立时要先下压脚跟。

(3) 左、右腿的负荷量应完全相同。

(4) 最好按音乐的节拍进行练习。

(三) 全身姿态训练

上、下肢的基本训练最终要体现在全身的姿态造型上，因此还必须加强整体性的训练，使四肢、躯干、头各部位协调和谐地配合，才能组成一幅完美无缺的人体艺术造型^①。“青年美身操”集体操、舞蹈、健美于一体，配以

^① 许宗豪、张海潮、裴常鑫等.形体练习对女大学生塑形效果的实验研究[J].贵州体育科技,2017,(02):33-34,39.

优美动听的音乐,不仅适合于健美运动员进行姿态训练,也可作为大学生进行健美锻炼的内容。练习时,要注意动作舒展大方,每一个练习的重点造型动作做得准确、优美^①。

1. 上肢练习一

预备姿势:立正。

1—左手体前向内绕至左斜上举;

2—换右手,动作同上;

3—两臂向内交叉绕环一周,同时左腿侧跨一大步;

4—成左侧弓步(半蹲立),双臂成屈三位,掌心向下,眼视右上方;

5—右臂斜上举;

6—右臂斜上举,眼视正前方,掌心向内;

7—双臂向内交叉绕侧环至平举,同时左脚蹬地起;

8—还原成预备姿势。

2. 上肢练习二

预备姿势:两腿开立与肩同宽。

1—2右脚侧点地立,右臂屈肘手指触肩,左臂向上做伸展动作两次;

3—4动作同上,方向相反;

5—原地右转90度,同时屈膝半蹲,两臂胸前交叉,眼视左侧方;

6—左脚向前成前点地立,右手斜上举,左手屈三位,看右前上方;

7—向左转90度,左腿收回,同时两手握拳按在腰的前侧部,视前方;

8—还原预备姿势。

3. 下肢练习一

预备姿势:立正。

1—左脚向左迈一步两臂侧举;

2—左转90度,两腿稍屈,上体前倾并向左扭身,两臂成屈三位,右手低,左手高,眼视前下方;

3—右转90度,两腿稍屈,重心在右腿,右臂屈三位,左手握拳于腰际,

① 常慧. 形体训练教程[M].北京体育学院出版社,1993-03-01.

眼视左方；

4—还原预备姿势；

6-8反方向做一次。

4. 下肢练习二

1—左脚向左迈一大步，两臂侧举，上体前倾；

2—重心移至左腿成左腿半蹲立，右手将虎口按于左膝，左臂斜后摆，眼视前方；

3—动作同2，方向相反；

4—上体抬起，两臂侧举；

5-6右腿全蹲立，右手后屈三位，左臂侧举；

7-8右腿蹬直起立，还原。

5. 躯干练习一

预备姿势：立正，两手触肩。

1—两肘内收，低头含胸，同时左膝提起成屈腿点地立；

2—两肘外展，抬头挺胸，左腿还原；

同1-2，方向相反；

5-6上体左转，两臂摆向左侧，手心向上，左腿屈膝点地立；

7-8动作同上，方向相反。

6. 躯干练习二

预备姿势：分腿站立，与肩同宽。

1—两手体前交叉；

2—右手侧下举，左臂屈肘抬起，身体右侧倾，左腿稍屈，眼视右下方；

3-4同1-2，方向相反；

5-6左臂向后做大绕环一周，同时向右转90度；

7—左腿屈膝点地立，两臂左侧屈一位，眼视左方；

8—还原。

7. 四肢与躯干的配合练习一

预备姿势：立正

1-2左脚前伸，右腿屈膝半蹲，双手经体侧至后屈三位，视正前方；



3-4左脚向后画圆至扭身弓步，双臂伸直从右向左绕至右臂屈三位，右臂侧举，眼视右下方；

5-6向左转180度，成左侧点地立，两臂向内交叉绕至屈三位，手指张开或握拳，眼视右手；

7-8双手经上举后还原预备姿势。

8. 四肢与躯干配合练习二

预备姿势：立正。

1-2左腿屈膝点地立，左手握拳按于腰际，右臂向前屈肘，小臂与地面平行，掌心向内，眼视右手；

3-4换右腿屈膝点地立，右臂向下向侧绕至上举，掌心向内，眼视右下方；

5-6左脚向左一步，同时向左转90度，成双腿半蹲立，两臂从右向左绕至屈肘前举，大臂与地面平行，掌心向内；

7-双脚蹬地向右转90度，成右腿半蹲立，双肘向侧打开成屈三位，眼视左方；

8-还原。

以上训练内容和方法旨在培养大学生的动作造型美，因此练习时一定要强调动作的姿态，必要时采取互相纠正或对镜子练习的方法^①。初练时，可放松肌肉，以掌握动作为主；熟练以后，在每节重点动作造型时可收缩肌肉，并适当延长造型时间。此外，能够供大学生全身姿态训练的项目还有很多，如高校体育课堂上的健美操、啦啦操等，也可以供大学生进行学习和训练，大学生可以根据自身身体状况和兴趣爱好，进行灵活选择^②。

三、竞技健美的造型训练

对于健美运动来说，运动员的竞技造型包括比赛中第二轮的规定造型和

① 许宗豪、张海潮、裴常鑫等.形体练习对女大学生塑形效果的实验研究[J].贵州体育科技,2017,(02):33-34,39.

② 程路明.高校健美课程建设与教学改革的研究——以浙江大学为例[J].浙江体育科学,2016,38(04):75-78.

第三轮中的自选造型两种^①。虽然大学生参加竞技健美的人数比较少,竞技健美训练的需求比较低,但是针对个别学生的竞技健美需求,学校应当予以支持和鼓励,应积极地做好竞技健美的指导工作^②。另外,大部分健美爱好者也可以参照一下训练方案,开展健美业余竞赛活动,促进健身健美运动的良性发展。

(一) 规定动作的造型训练

第二轮中规定造型的比赛,要求运动员按照规定动作的顺序和要求,在规定的时间内完成造型动作,男子有七个规定动作,女子有五个规定动作,男女混合与女子个人比赛规定造型的项目相同,男女成对进行^③。规定造型主要在预赛中使用,所有参赛的运动员在相同动作的条件下,主要展示肌肉的效果,以取得决赛权,因此规定动作的造型练习是竞技造型训练的基础,没有成功的规定造型训练,也谈不上自选造型的比赛^④。在进行规定造型练习时要注意以下几个方面:

1. 动作一定要规范,正确的动作造型不仅给人以美的感受,更重要的是有利于肌肉用力和最有效地展示某些部分的肌肉。例如,男子第三个规定造型是侧展胸部等肌肉,该动作要求肘弯成直角,同侧脚尖踏地,主要是收缩肱二头肌和小腿肌肉,如果不按这两点要求做,那么肌肉收缩效果就不好,因此,每一动作造型的每个细节、每个部位都要做到精益求精。

2. 每个动作之间的过渡要自然,避免生硬和不连贯,要讲究上、下肢和头部变化的路线。

3. 要学会肌肉控制,不仅要学会充分收缩身体各部位的肌群,而且还要学会使肌肉紧张与松弛交替,使肌肉富有弹性。

4. 注意呼吸,保持神态自然,女运动员还要特别注意眼神的运用。

(二) 自选动作的造型练习

自选造型的比赛直接关系到运动员的比赛名次,尤其是在规定造型比

① 温志宏.男子竞技健美运动的美学特征研究[D].山西大学,2009.

② 张天翔.国内高校健身健美运动队现状分析与研究[D].四川师范大学,2016.

③ 朱新新.竞技健美操技术体系系统研究[D].苏州大学,2010.

④ 熊洪林.健美训练容易忽视的几个生理学原则[J].黔南民族师专学报,1999,(06):59-61.

赛中水平实力相近的情况下，会起到一锤定音的作用。有时还会出乎人们意料，往往前两轮排在较后面的运动员会猛然上升到前几名，因此，优秀的健美运动员都非常重视自己自选动作的造型艺术^①。

一套好的自选造型包括精心编排与出色表演技巧两方面。运动员首先要选择那些最能显示身体各部肌肉发达程度的动作造型，这些动作既要做到扬长避短，又要注意把身体的正面、背面和左、右两侧的主要肌群明显地显露出来^②。每个造型还要力求新颖和整体的艺术性，动作之间的连接要自然流畅，全套动作要讲究节奏的变化。

运动员出色的表演能使动作的编排达到完美的效果，运动员的表现力除显示肌肉效果外，和谐的音乐伴奏、调整好的灯光、健康的皮肤色泽都会增加整套造型的感染力，其中以音乐的选择最为重要，能直接影响运动员的表现力^③。一般说来，男子比赛应尽可能选择节奏明快、起伏较大的音乐；而女子比赛的音乐，适于选用节奏轻快、旋律优美的音乐。

综观世界健美赛，大多优胜者都极为重视自选造型的比赛，埃及的“宇宙先生”——穆罕欣德·麦卡威在赛前用一个月的时间请世界著名的芭蕾舞专家为他编排动作和选择音乐^④。“奥林匹亚先生”克利斯·狄克森大赛前曾试听了几百盒音乐磁带，从中选出最理想的乐曲，把优美的造型与音乐糅合得天衣无缝。在这一方面，恰恰是我国健美运动员的薄弱之处，对于姿态造型训练和表现力的培养应引起教练员与运动员的高度重视。对于大学生而来，加强姿势造型训练和表现力的培养，对个人的未来发展也是具有十分重要的现实意义。下面介绍一些优秀健美运动员的自选动作造型以供参考。

1. 立姿正展

主要展示腹部肌肉与腿部肌肉，站立自然，重心侧移，两臂呈自然态，

① 张天翔.国内高校健身健美运动队现状分析与研究[D].四川师范大学,2016.

② 万洋.十八周健美训练对男性大学生心脏泵血功能和肺通气功能的影响[D].北京体育大学,2016.

③ 周建社、方奇、张建化.中国健美操竞赛发展的演变与走向[J].北京体育大学学报,2016,39(04):132-140.

④ 沈财利、陈浩庆.试论音乐在健身健美教学中的运用[J].怀化学院学报,2010,29(02):113-115.

目视前方。如图1所示:

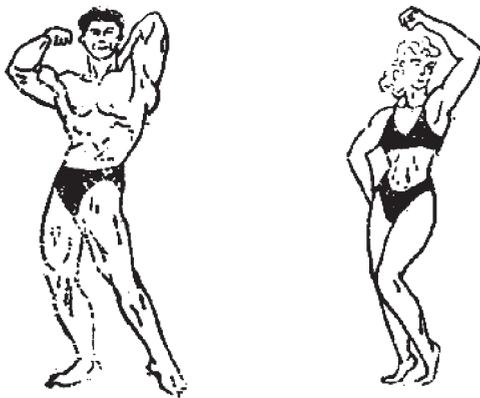


图1 立姿正展造型

2. 立姿侧展

主要展示肱二头肌、小臂肌群和胸大肌。身体稍侧，手腕内扣，目视前方。如图2所示:

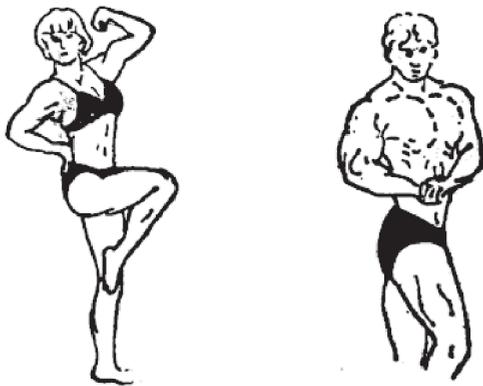


图2 立姿侧展造型

3. 蹲姿正展

主要展示肱二头肌、腹肌和大腿肌，身体重心后移，脚尖着地，以利显示腿部肌肉。两臂弯曲，呈不同姿势，目视斜下方。如图3所示:



图3 蹲姿正展造型

4. 蹲姿背展

主要展示背阔肌、三角肌，两腿呈半蹲姿态，上体扭转。两臂抬起，以充分显示背部肌肉，目视前下方。如图4所示：

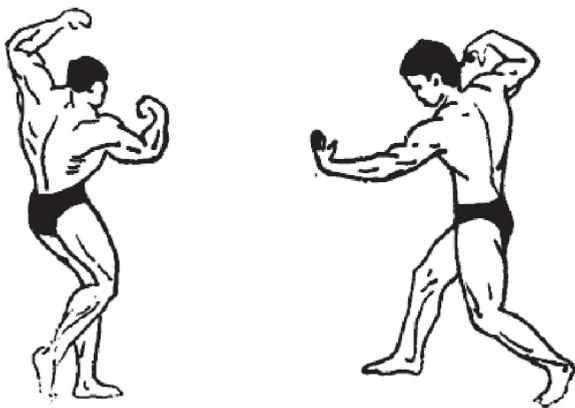


图4 蹲姿背展造型

5. 跪姿正展

主要展示三角肌和肱二头肌，单腿跪立，上体侧倾，目视侧下方。如图5所示：

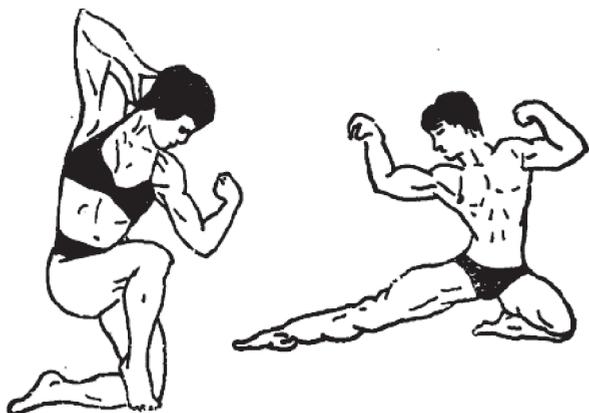


图5 跪姿正展造型

6. 低姿正展

主要展示胸大肌、三角肌和大腿肌肉。采用全蹲低姿，两手紧扣，以利
上肢肌肉的收缩用力。目视前方。如图6所示：



图6 低姿正展造型

7. 低姿侧展

主要展示肱二头肌和三角肌。深弓低姿，上体扭转，充分显示上肢肌
肉。目视前下方。如图7所示：



图7 低姿侧展造型

除此之外，大学生中的健身健美爱好者，还可以参照一些比较知名的健美运动员的一些自选动作，来对其进行模仿性的训练。虽然自选动作的造型多种多样，但不管如何创编，都必须要以充分显示全身主要肌群为主要目的。并在此基础上，再尽量做到姿态优美、动作新颖，富有艺术性和观赏性^①。大学生参加健美正赛或业余比赛，都是展现自身健、力、美的有效舞台，所以有条件 and 有兴趣的学生可以积极地训练和参与。

第三节 大学生的协调性训练

一、协调性训练的价值与意义

大学生的大部分时间都从事脑力活动，参与体力活动的时间相对来说都普遍较少。当大学生进行了单纯的脑力劳动之后，如果没有适宜的以及科学的身体锻炼，必然会使他们的健康状况受到一定的影响^②。协调性训练又称节奏训练、韵律训练，是一种肌肉活动与音乐伴奏相结合的体育艺术形式，其目的是通过自然的身体活动来培养节奏感。健美运动同其他运动项目一样强调动作的节奏和身体的协调性，女子健美运动员尤其如此。韵律练习的先驱者德国的鲁道夫·博德（Rudolf Bode，1881-1970），是一位音乐教师，

① 陈永炜.健身健美产业的现状与发展趋势[J].才智,2016,(22):241.

② 徐桂贞.论高校大众健美操的体育价值[D].山东师范大学,2002.

他认为人体的动作有自己的节奏,强调在人体内可以找到按自然节奏活动的节奏运动,如脉搏的速率和呼吸的速率。那么,运动的方式也应相当于人体自身的节奏,即一个强有力的紧张状态之后出现一个放松状态。因此,所谓节奏性动作,就是在交替性产生收缩和放松的同时,以最小限度的紧张进行的波及全身的动作,而训练这种动作的目的在于发展自然的全身运动^①。健美运动员肌肉的收缩与放松、紧张与松弛的交替是肌体内部的节奏运动。而多变的动作造型、协调的身体动作则是外在表现的节奏运动,这两种运动必须协调地糅合在一起,才能达到动作造型的和谐、完美。因此,一个优秀的健美运动员,除具有良好的肌肉力量素质和匀称的体型外,还必须具有高度的节奏性与表现力,而协调性练习对于提高这方面的素质是一个格外重要的因素^②。

在音乐伴奏下进行的协调性训练,对大学生的身体素质的促进作用,主要表现在三个方面:首先,能促进大学生身体各关节的灵活性和柔韧性,从而提高大学生在运动中的节奏感。可以说,节奏是“动力在时间、空间上得到合理的分配”,即用最小的力量完成最大的动作,而紧张与放松是节奏的根本原则。要学会松弛,防止身体不必要的紧张,因为节奏性动作的前提是身体的灵活性、柔韧性和松弛性^③。其次,协调性训练将体操、芭蕾舞、现代舞的动作造型融合在一起,在节奏鲜明的音乐伴奏下,使身体各部肌肉、各个关节参与活动,能培养大学生良好的身体姿态、动作的优美性和表现力^④。再者,在大负荷的肌肉训练之后,辅之以优美音乐伴奏下的协调性练习,有助于防止因器械训练不当而引起的肌肉僵硬和动作死板,从而使全身肌肉充分放松并得到协调、均衡的发展,更有利于大学生塑造健美的体型。

① 吴锋.核心力量训练对普通大学生身体协调性影响研究[J].当代体育科技,2014,4(11):18+20.

② 武洪涛.核心力量训练对普通高校大学生身体协调性影响效果的实验研究[D].西安体育学院,2012.

③ 万洋.十八周健美训练对男性大学生心脏泵血功能和肺通气功能的影响[D].北京体育大学,2016.

④ 谢思敏.艺术体操徒手训练对女大学生身体形态影响的研究[D].武汉体育学院,2016.

二、协调性训练的主要特征与内容

（一）协调性训练的主要特征

一个人的协调能力是其身体素质的组成部分，只有具备良好的协调能力，人们才能自由地支配自己的肢体。协调性训练是一项综合性较强的基本训练方式，是促进大学生在体能、技能、心理等方面充分发挥优势的最佳训练方法之一。协调性训练的特征主要体现为以下几点：

首先，协调性训练具有用力方向不对称的特征。用力方向的不对称是指身体的上肢和下肢、左肢和右肢、躯干与四肢等不同部位在同一时间内完成不同用力方向的动作。例如，双臂依次做向前向后的大绕环，同时向左或向右并步^①。这种不对称的技术动作训练能有效地提高中枢神经系统高度协调的支配能力和肌肉分化能力，对提高协调性效果具有显著的促进作用。协调性训练有易有难，大学生可以根据自身状态进行灵活选择，甚至编排不同的动作，进而采取有针对性的训练。

其次，协调性训练具有动作速度的不同步特征。这主要是指做动作时通过不同节奏的变化和身体的不同部位同时完成不同节奏动作的手段，实现提高协调性和节奏感的目的。节奏的变化较为简单，例如原地滚动步，先一拍一动，然后一拍两动，交替进行；又如“卡通操”有许多动作就是通过节奏的变化来体现的，最典型的是在四拍动作中，其中有一拍动作的速度提高一倍，就可以完成两拍的動作。不同部位的不同步动作则较为复杂，例如左、右脚踏地两次，同时击掌四次；左脚原地小跳一次，而右脚的脚尖和脚跟分别在左脚前、后各点地一次，等等。

再次，协调性训练的音乐与动作具有很强的节奏性^②。协调性训练都需要有音乐伴奏，而且多是选择那些节奏明快、欢乐奔放的现代音乐，如迪斯科、爵士乐、霹雳舞等，这能够为协调性训练营造出良好的情境。通过节奏感强、易于分辨的音乐渲染，不仅可以提高学生训练的积极性，培养学生健美动作的节奏感，还可以振奋学生的精神，发挥学生的想象力和表现力，促

① 韩波.提高高校体育专业学生协调性训练方法研究[J].当代体育科技,2014,4(31):29-30.

② 刘伟校.体育舞蹈专项柔韧与协调性的训练研究[J].科技视界,2012,(31):72+60.

使学生被半自由、半强制地卷入一种运动状态,让参与者的健美表演更富有感染力和艺术性。

(二) 协调性训练的主要内容

协调性练习的主要目的是培养学生的节奏感、韵律感,使肌肉得到均衡的发展。因此,从协调性训练的动作形式看,主要涉及以下几方面的内容:

1. 健美操协调性训练

健美操集音乐舞蹈为一体,也被称之为韵律操,其是将基本体操和现代舞蹈中的基本动作,严格按照有益于身体各部位的健身要求组编成操,在音乐伴奏下而进行的训练^①。它以增强肌肉弹性、提高关节灵活性、健美塑形为主要目的。健美操与普通徒手操相比,前者更强调动作的刚健与力度^②。其中一般性健美操有较广泛的群众性,而竞技性健美操时间虽短,但强度大、对力量与耐力要求较高,因而具有较强的锻炼价值。基于大学生的身体素质和健美需求,协调性训练应当以一般性健美操训练为主^③。

2. 节奏操协调性训练

节奏操是一种采用“卡通”形式的节奏变化练习,它打破了传统的协调性训练形式,将变化多端的不同节奏的动作有规律地组合在一起,能够对参与者的身体平衡能力、协调能力、灵活性,以及节奏感进行有针对性的培养。

3. 波浪操协调性训练

波浪操通过人体躯干与四肢的舒展、优美和有弹性的摆动,以及形成的波浪动作,使参与者的运动动作柔中带刚,所以能够很好地培养大学生的渗透协调性,形成完美的姿态和较强的表现力、感染力。大学生在进行协调性训练时,可以通过波浪操优美抒情的音乐节奏进行训练,又可以起到舒缓和放松肌肉的目的。

① 熊米娜.我国竞技健美操成套动作艺术性的研究[D].武汉体育学院,2008.

② 于若玮.情景教学法对激发大学生健美操学习兴趣的研究[D].山东师范大学,2016.

③ 程路明、相建华.中国男子竞技健美运动发展现状与对策研究[J].北京体育大学学报,2010,33(12):137-141.

4. 小组合与成套训练

单动作的协调性训练比较枯燥和乏味,也很难吸引大学生有效参与,所以高校可以重点推荐小组合与成套动作的协调性训练。其中,国内外很多机构都创编了有针对性的综合韵律操,如北京体育学院编制的青年韵律操、前苏联的少女韵律操、体育课堂上的健美操等,都是大学生进行协调性组合与成套训练的有效选择。大学生可以结合学校条件、训练目的以及自身的兴趣爱好进行科学选择。

第四节 大学生的减肥训练

一、肥胖的影响因素与评价标准

肥胖是一种能严重危害人类健康的疾病,近年来,我国的肥胖人群患病率正以迅猛的速度上升^①。因为过多营养的摄入,不少大学生都体重过重,对于一些心理承受能力不强的大学生来说,体型超重和肥胖是他们健康成长中的障碍,因此,提高肥胖大学生的身心健康,是有效提高我国大学生整体健康水平的重要前提^②。一个大学生的胖瘦通常用身高与体重之间的关系来表示。当身高固定之后,体重的增减主要是由体内脂肪的多少来决定的。因此,在评价一个大学生是否肥胖时,可以通过体内脂肪含量的多少进行判断,即脂肪占体重的百分比^③。通常而言,一个人的体重与体脂的百分比是成正比关系的。换言之,一个标准体重的人,他的体脂比率应该处于正常水平;肥胖的人,体重和体重都应当是超标的。在医学上,超过标准体重的20%就称之为肥胖。而关于标准体重的计算方法有很多,比较适合我国高校

① 白明.皖北普通高校肥胖大学生课余体育生活现状及主要影响因素研究[D].北京体育大学,2009.

② 季雪峰.超重大学生的减体重综合干预研究[D].内蒙古师范大学,2011.

③ 洪丽敏.高职院校肥胖大学生减肥前后身体意象变化的实验研究[J].浙江体育科学,2016,38(01):78-84+106.

大学生的主要有两种方法：（1）用身高的厘米数减去100的差乘以0.9，则为男生标准体重（千克）；用身高的厘米数减去100的差乘以0.85，则为女生标准体重（千克）。（2）用身高的厘米数直接减去108为男生标准体重（千克）；用身高的厘米数直接减去110，则为女生标准体重（千克）。

标准体重是最理想的体重，然而不超过标准体重的10%，大学生的体重其实仍在正常范围之内。大学生在平时应当重视自身体重的定期检查，一旦超重或者出现肥胖倾向，就应当进行相应的减肥性健美训练。

就肥胖症来说，可分为单纯性肥胖、继发性肥胖和由于其他原因所致的肥胖。单纯性肥胖主要是营养过剩、活动过少所致；继发性肥胖多由疾病所造成，例如甲状腺机能低下、性腺功能减退、胰岛素分泌过多等，致使脂肪合成旺盛，储存增加。在少数情况下，水和钠的储留也可造成肥胖。在大学生肥胖类型中，单纯性肥胖最为多见，也是能够通过健身健美运动进行有效纠正的。本节主要是针对大学生的单纯性肥胖的运动纠正和干预而言。

当人体摄取营养成分的热量大于人体为维持生命和活动而消耗的能量时，体内就容易出现热量过剩，其表现形式为脂肪层的堆积与增厚。通俗地说，就是“吃得多，消耗得少”。长时间下去，大学生的身体会日渐肥胖。近年来，随着社会经济的不断发展，人民的生活水平也在不断提高，大学生的饮食结构发生了一定的变化，导致当前大学生的肥胖率在不断上升。尤其是在女大学生人群当中，多数人都比较喜欢安静，不喜欢参加运动，也就容易造成脂肪的堆积，从而产生肥胖^①。同时，随着互联网时代的到来，现在有越来越多的大学生天天沉溺于网络，手机控、电脑控的大学生可以说是大有人在，而且大部分学生课余都没有参加过体育锻炼，大多数时间基本是在玩网络游戏。参加户外活动的越来越少^②，这是当前造成大学生脂肪堆积和肥胖的一个重要因素。此外，国内外很多的研究表明，食糖比脂肪更容易引起肥胖。因为食糖易吸收，而且能增强促进脂肪合成用的胰岛素的分泌，从

① 赵宏图、王洪全.对体重超标的肥胖大学生健身观念的研究[J].白城师范学院学报,2006,(06):62-64.

② 李立、陈玉娟、胡艳华、贾富池.网络成瘾肥胖大学生健身运动处方干预效果分析[J].中国学校卫生,2014,35(06):894-896.



而使脂肪堆积，导致肥胖产生。大学生对碳酸类饮料和油炸食品的消费量也在不断增多，所以这部分对糖分的摄入量比较大的学生也是容易肥胖的。此外，有的学生的饮食方法不对，如减少进食量和餐次，结果反而增强了体内有关酶的活性，这实际上更有助于体内脂肪的合成。

人体脂肪厚度的增加并不是任何部位都一样的。据研究发现，脂肪最容易堆积的部位是下腹部，其他部位依次为腹部、背部和侧胸部、臂部、大腿、颈部和颊部。大学生的减肥与健美训练，也应当把握住这一规律，在平时的减肥运动和健美训练中有所侧重^①。

二、大学生减肥的现实意义

大学生担负着学业、人际关系等压力，面对日益激烈的就业市场，加之生活不规律、饮食不科学，进而对身体和心理都产生了很大影响，当前大学生身体肥胖的人数开始日益增加^②。大学生身体过胖不但影响个人的形体美，也容易造成学习、生活以及就业中的困难，更重要的是影响身体健康^③。初期脂肪积存在腹部、臀部、大腿部，然后向体内深部渗透、蔓延，逐渐渗入到内脏器官，诸如心脏、肝脏、肾脏等，从而使肥胖者所有的系统和器官经常超负荷运转^④。首先影响心脏和血管的活动，因为肥胖而导致高血压、脑血管病、冠心病的人数最多。另外，消化系统的疾病、胆结石病往往也和肥胖有关。实践证明，胖人最易患动脉粥样硬化，而且抗感染力弱，常感冒。身体过胖者行动迟钝、易疲劳，对工作与生活都有不利影响。

基于肥胖的种种害处，世界各地形成了“减肥热”，反映了人们希望健康的生活，其动机是不难理解的。这正是人们生理、生存的需要和正常的心理反应。但是有些人，特别是某些女大学生，不能以科学的态度对待减肥，

① 吴瑞.女大学生参与有氧运动健身存在的问题及干预研究[D].南京师范大学,2015.

② 尚玢.对“肥胖型”大学生健身锻炼现状的调查与分析[J].中北大学学报(社会科学版),2009,25(02):91-94.

③ 罗悦.身体重塑：女大学生减肥热的社会学研究[D].华东理工大学,2015.

④ 白义松.基于能量代谢的视角探讨运动干预对肥胖大学生体成分影响的研究[D].西南交通大学,2015.

一方面为不能获得体型美而备受精神折磨,使自己处于沮丧状态,影响学习与工作;另一方面,企图运用“邪门歪道”从肉体和精神上摧残身体^①。最典型的方法是盲目忌食。虽然忌食能一时使人消瘦,但是时间一长,各种病也来了。据调查,大学校园里由于盲目节食导致瘦弱的女生,常因营养不良、体脂过少出现雌性激素缺乏、月经失调、内分泌紊乱等疾病。同时,由于摄入蛋白质不足,还会影响大学生的智力水平,容易出现学习、生活上的疲劳乏力,以及各项生理功能的衰退。或者因缺铁引起贫血,或因维生素、碘、锌等微量元素摄入不足引起甲状腺肿大、矮小症、皮肤病,等等。再说,身体过分瘦弱,抵抗力减退,也容易患各种传染病,不仅失去了“健”,更不可能有“力”,也不能获得“美”。有的因为长期节食导致厌食症,连生命都得不到保证。

因此,单纯为了苗条而过分节食是不可取的。有的肥胖大学生非常想减肥,可又抵制不住食物的诱惑,于是服用降低食欲和催呕排泄的药物,甚至有人长期服用利尿剂,迫使排尿,可以使身体“收缩”,以达到减肥的目的。他们不知道,这些化学药剂对内脏损害非常大,同时由于不正常的排泄,使血糖骤降,弄得身体虚弱不堪。凡是想通过忌食、节食、药物减肥的大学生,很难兼顾“健”“力”“美”多个目标。而健康是基础,大学生只有拥有健康的躯体,才能展示自身的青春、活力与魅力,才能拥有更健康、更持久的美丽。因此,大学生在参与减肥训练前,不仅要树立正确的减肥观念,更要采取正确的减肥方法^②。

三、大学生减肥方法的选择

大量的科学研究和减肥实践已经表明,运动是减肥的关键,也是最有效的方式。因为运动能调节能量摄取与消耗的平衡^③。一方面运动锻炼能使能量消耗增多,脂肪细胞的体积减小;另一方面,可使体内肌肉的重量增加。在

① 王晓音.大学生减肥人群自尊水平对减肥效果的影响[D].河南大学,2013.

② 隋朝飞.国内大学生运动减肥的研究进展[J].考试周刊,2012,(59):108-109.

③ 李丹丹.八周运动干预实验对肥胖大学生体型与身体机能的影响[D].牡丹江师范学院,2014.

某一时期内,如果脂肪减少的重量超过肌肉增加的重量,体重就会下降。如果脂肪减少的重量少于肌肉增加的重量,体重就不会有显著变化。但是对于肥胖的大学生来说,只要达到了去脂的目的,即使由于肌肉重量增加,体重下降不明显,也能达到减肥的效果。这是因为运动能增强肌肉组织,而肌肉组织的耗能速度比脂肪耗能速度快得多,体积又比相同重量的脂肪要小,其效果是运动后饭量增加但体重不增,减肥速度快而能量摄取不变。

能够供大学生选择的中等强度的体育运动形式有很多,例如跑步、游泳、骑自行车、登山等,然而最受青少年大学生欢迎的还是各种健美锻炼。这些练习尽管形式各异,但却具有共同的特点:运动强度不大,以保持体内以脂肪供能为主;时间较长,每次30分钟以上,使脂肪供能这一复杂的转化过程有较充足的时间保证;具有一定的趣味性、功利性和适应性,基本不受体育场地和器材的限制,大学生在寝室、室外或者家中都可以开展。

(一) 有氧运动与减肥

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态^①。国外一些专家,将有氧运动理解为一种特殊的体操运动。有氧运动的内容,可以是瑜伽、拳术、舞蹈、节奏体操、技巧、现代舞,也可以是上述项目与田径运动的混合,还要配合正确的饮食和健康的生活方式。

有氧氧化系统是有氧运动的主要供能系统,其主要能源是糖原和脂肪。在持续时间较长的有氧练习中,可以得到充分利用。以导致机体的积极性变化,并使机体按计划消耗热量,从而达到减肥的目的^②。有氧运动还可以提高心脏工作能力,改善血液循环,发展柔韧性和协调性素质,提高力量、速度素质,并能使肌肉富有弹性,身体和精神状态都得到改善,最终使人的生物性老化落后于日历性老化,达到减肥、健康、健美的多重目标。大学生有氧

① 张姣姣.有氧运动对肥胖大学生最大摄氧量的影响[J].搏击(武术科学),2015,12(10):120-121+124.

② 晋娜、陈文鹤.中小强度有氧运动对肥胖症患者脂肪肝的影响[J].上海体育学院学报,2012,36(06):58-61+71.

运动的内容主要涉及以下方面:

1. 热身运动

热身运动也被称之为准备活动,其目的是使身体发热,使关节、肌肉充分活动开,提高心血管系统的能力,使其尽快进入工作状态,并达到所需的水平^①。内容可自由选择,如伸展体操、自由舞蹈、原地的同姿势的跳步,各种健美操等,时间长度可以控制在3~5分钟。冬季在户外可以适当延长。

2. 有氧运动

这是最基本也是最重要的部分,大学生在选择有氧运动项目时,可以遵循两条原则:一是能保持在20~30分钟时间内获得所需要的运动量;二是所选择的项目要符合练习者的兴趣和实际条件,并能保持一段较长的运动时间^②。有氧运动的具体内容相当广泛,除了带音乐伴奏的各种姿势的单脚跳跃、双脚跳跃、自由舞蹈外,有条件的大学生还可以增加跑步、游泳、自行车、竞走等周期性的运动项目^③。其中运动时间要保持在30分钟左右,运动量要达到所规定的标准,即每分钟脉搏次数为最高心率的80%左右。

3. 过渡性运动

使身体内器官在5分钟左右的连续运动中得到短暂的缓冲。可做一些带伸展性的调整呼吸的体操动作,但是一定不能中断运动,而是要逐渐降低强度,因为心脏功能的损伤不是在运动中,而是多发生在运动后,这对喜欢有氧运动的大学生来说,需要引起足够的重视。

4. 力量负荷训练

随着我国科学技术的不断进步以及教育事业与体育事业的不断发展与创新,近年来,力量负荷训练在我国体育训练中取得了良好的效果,是一项能有效提高运动员体能训练的最佳方法之一,并得到了一些体育界专家和教练员的普遍认可。力量负荷训练方面的内容主要在于增强肌肉力量、发展灵活

① 陶成、李伟.伸展运动、热身运动、放松运动的生理学审视[J].哈尔滨师范大学自然科学学报,2005,(06):109-112.

② 王萍秀.实施减肥运动处方对肥胖女大学生身心健康影响的实验研究[D].湖南师范大学,2009.

③ 冯连世、张漓、高炳宏等.不同环境下有氧运动对超重和肥胖青少年体重与体脂含量的影响[J].体育科学,2013,33(11):58-65.



性。运动训练的时间一般不少于10分钟，内容包括轻负荷的负重练习或力量体操，如俯卧撑、下蹲、引体向上等。局部肥胖者也可结合部位减肥操一起练习，也能取得良好的锻炼效果^①。

5. 整理运动

整理运动也被称之为放松运动，主要涉及积极性的肌肉放松活动，如各种松弛活动、放松按摩、热水浴等^②。

大学生在进行有氧运动时，整个训练过程的脉搏曲线要出现两次高峰，以第一次为主，总时间在50分钟左右。有氧运动对于减肥效果的好坏，取决于时间的长短和脉搏的控制。要想使脉搏达到一个适宜的水平，初练时应经常加以测量，明确自身在安静状态时和激烈运动时的心率，然后在有氧运动时，要求心率达到最高心率的80%，并持续20~30分钟。一个人最高心率的计算方法是：一般人心脏每分钟最多可收缩220次，这个心率随年龄的增加而减少，大约每长一岁减少一次，就是说，一个人的最高心率为220减去自己的年龄。比如说，一个20岁的人，他的最大心率为 $220-20=200$ 次/分，然后根据最大负荷量来确定自己适宜的训练水平。还是拿20岁的大学生来说，如果要达到他本人最高心率的80%，那么就是 $200 \times 80\%=160$ 次/分。

但有的专家对此提出了异议，如男生和女生的身体素质不同，在心率和运动量的控制上也应当有所差别。

大学生在有氧运动的过程中，除了要控制运动强度、运动时间外，还要注意以下事项：

(1) 有氧运动要坚持长期练习、经常参与，不能中断太长时间，一般每周不能少于三次。

(2) 为了达到预期效果，造成良好的血液循环和心脏活动过程，要完成节奏性的动作。

(3) 呼吸要适应心脏收缩的节奏，按音乐节奏呼吸。

(4) 有特殊疾病的大学生，不能盲目参加有氧运动，所选运动项目要征

① 刘慧.核心力量训练对普通女大学生运动能力影响的实验研究[D].西安体育学院,2012.

② 惠振宇、郭可雷.积极性休息和整理运动在体育教学与训练中的具体运用[J].长春大学学报,2006,(02):85-86.

得医生的同意，在运动强度和运动时间上要接受医生的建议。

(5) 练习后要注意放松，最好能喝温矿泉水和洗热水澡。

(二) 部位减肥

要想实现理想的减肥效果，塑造健美的形体，大学生一定要树立正确的减肥观念，并且把减肥运动看成是自身日常生活中的一部分，就如同吃饭和睡觉一样。除了要经常参加有氧运动和练习外，大学生还应根据个人的肥胖情况进行有针对性的练习。根据我国大学生肥胖的特点，重点推荐针对腹部、腰部、臀部的减肥训练，以供学生借鉴和练习。

1. 腹部减肥训练

(1) 动力性练习

练习一：屈膝仰卧，两手平放在身旁，腰背紧贴地面，深吸气，然后呼气抬起上体，使背部形成弧形，大约与地面成45度，重复多次，直至疲劳为止。

练习二：同上，但将手于胸前交叉抱肘，或放在头后，会增加练习难度。

练习三：屈膝仰卧起坐，两手平放身旁或抱头，起坐时上体先向左转，第二次向右转，反复练习。

练习四：仰卧、屈单腿收起，同时抬上体，双手抱膝，前额抵住膝盖，左右腿轮流练习，各做10次以上。

练习五：动作基本同上，只是双手抱头，上体抬起时，使右肘触碰左膝，左肘触碰右膝。

练习六：仰卧，双膝屈膝收至胸前，然后双腿向上伸直，同时抬上体成“V”形，两手在两腿之间做右手拉左手拉锯状8~10次，然后双腿经屈膝还原放松，开始做3~5次，以后逐渐增加，要求做拉锯时要配合上体动。

练习七：跪坐，直身后仰至最大限度，然后还原，重复多次。

练习八：仰卧，直腿收腹经肩颈倒立，然后脚尖触地面，还原，重复多次。

练习九：仰卧，双臂上举，迅速屈膝收腹，抬上体双手深抱膝，再还原，每20秒钟计算练习次数。



练习十：单杠悬垂举腿。

(2) 静力性练习

练习一：屈膝坐地，低头含胸，背成拱形，双臂前伸与地面平行，保持20~30秒，然后恢复坐姿，再重复多次。

练习二：仰卧，双手置于身旁，头、肩、背、臀着地，运用腹肌力量将腿收到45度位置，膝、脚尖伸直，保持10~15秒，稍休息后再做。

练习三：单手提重物，体侧屈，注意要避免上体前屈，直到感觉到疲劳为止。

练习四：跪撑，尽力收腹10~15秒，然后放松，反复练习。

(3) 松弛练习

练习一：直体仰卧，全身放松，保持3分钟。

练习二：静坐吐气；屈膝坐在脚后跟上，两手平放在大腿上，腹部放松，收腹同时急速吐气，继续收腹吐气10秒后休息，重复做一次。

2. 腰、臀部减肥训练

练习一：手膝撑地，抬起小腿，以膝为轴，左右扭动臀部和小腿，主要活动腰部，左右各做10次，共三组。

练习二：仰卧，屈膝收腹，两臂侧伸，掌心向下。髓部向右转动，带动膝关节尽量接触地面，同时头向左转动，然后反方向做，注意呼吸，由15次增至30次。

练习三：屈膝仰卧，两腿稍分，双手于身旁，手心向下。吸气，收紧臀部肌肉，将腰、背离开地面，仅由肩胛、手、脚支撑，保持10秒，然后吸气恢复原状，渐增至10次以上。

练习四：动作同上，但将一脚放在另一腿膝盖上，用单腿进行，然后换另一腿。

练习五：分腿坐，不用任何助力，完全靠一侧臀肌的力量向前进或向后退。

练习六：俯卧抬腿，两手置于体侧，腹部以上紧贴地面，吸气收臀将一腿抬起，保持1秒钟后放下，反复练习10次以上再换另一腿，以后增至每条腿50次。

练习七：俯卧，屈肘撑地，用力收臀使腹部离地，停三秒后再起，重复5~10次。

练习八：仰卧，用力抬起臀部，坚持10~20秒，再做，但双腿要伸直。

3. 腿部减肥训练

练习一：大分腿坐立，双手叉腰，上体直立，先抬起右腿，离地15~20cm，缓缓地移向左腿，但不触地，立即回原来姿势，疲劳后换另一腿。

练习二：坐立，一腿伸直，一腿屈膝，双手叉腰，将伸直腿尽量向上抬起，稍停再放下，反复5次，以后增至10次，再换另一腿进行。注意抬腿时，上体始终保持正直。

练习三：右侧卧，双手撑地，上身直起，将左腿屈膝收至右腿前，然后用力向上踢右腿，每腿做8次，逐渐增多，再换另一侧做。

练习四：坐地，左腿抬起，左手抓住左脚，右手撑地，第一次先屈右膝尽量收起，第二次直腿踢起，尽量用右脚脚尖去触左脚跟，疲劳后换另一腿做。

练习五：背对墙约30cm处站立，然后下蹲成坐姿，背部倚大腿与地面平行，小腿与地面垂直，双手在大腿上，保持30秒以上。以后可逐渐加宽两腿之间的距离。

练习六：两腿稍分，体前屈双手握住脚尖，半蹲（膝部弯曲小于90度）然后蹬直双腿，反复进行。

练习七：用前脚掌站在一块砖上，手扶墙，连续快速做提踵练习；或脚跟立于砖上，用力向上抬脚尖，或负重练习。

四、大学生减肥训练注意事项

（1）大学生要树立正确的减肥观念，避免“以瘦为美”，也不要企图快速减重，减肥应当以保持身体健康为前提。

（2）大学生要制订科学合理的减肥计划，减肥训练要经常参与，不要间隔时间太长，一般每周不少于四次。

（3）要注意减肥运动过程中身体各项指标的定期检测和长期跟踪，及时总结和分析减肥成果。



(4) 科学饮食, 注意营养, 保持充足的睡眠。少吃油炸食品, 少喝碳酸饮料, 改掉不好的零食习惯。

(5) 运动减肥后, 要及时放松身体, 避免出现身体过度疲劳和运动损伤。

(6) 要选择正确的减肥方法、减肥时间和减肥场所, 给自己营造一个良好的运动减肥环境。

(7) 正确选择减肥运动时的运动服、运动鞋。

大学生健美竞赛的组织



健美比赛是开展健身健美活动的重要手段,通过开展比赛可以吸引更多的健美运动爱好者和鼓舞广大大学生参加健美或健身活动,以有效提高在校大学生的身体健康水平。通过竞赛还可以向广大大学生宣传健身健美运动的基本知识、基本技术、从事健身健美运动的意义和作用^①;吸引更多的人参加这项有益的活动,推动大学生健身健美运动的深入发展;检查高校体育教学、健美教学以及训练和普及工作的开展质量;总结交流经验,促进大学生健身健美运动技术水平不断提高^②;培养大学生对健身健美运动的正确认识和坚持锻炼,努力提高健康意志;培养他们乐观、奋进的道德情操和对于人体美的正确认识与鉴赏水平,帮助大学生形成良好的社会主义精神风貌。

第一节 健美竞赛动作技术

一、健美比赛的主要项目

健美比赛项目,一般分男子单人、女子单人、男女混双、团体比赛和团

① 杜清锋、向毅.西安市高校举办健身健美比赛现状的调查[J].新西部(下旬·理论版),2011,(09):250.

② 张天翔.国内高校健身健美运动队现状分析与研究[D].四川师范大学,2016.



体造型比赛五种。又可按性别、年龄、参加单位进行如下划分：

（一）按性别分

可分为男子单人、女子单人、男女混合双人（简称男女混双）三类。

（二）按年龄分

可分为青年（年龄在21周岁以下）、成年（21周岁以上，以生日为准）、元老（年满40周岁以上，但在全国健美锦标赛和冠军赛中不设此项比赛）三类。

（三）按参加单位为

按参加单位可以分为团体比赛和团队造型比赛两类。

（四）健美操项目

健美操是我国20世纪80年代中期随着健美运动的蓬勃发展而兴起的很受青年欢迎的新兴项目。它本是体操的一种，也是健美运动中作为徒手练习的一个部分^①，是用来提高韵律性、强化动作的节奏、训练身体及动作的灵活多变及优化动作姿态的实用手段。但是当它发展到一定程度之后，其内容更加丰富、形式更加新颖多样、特色也更为突出鲜明。因此，健美操运动从备受青年男女的欢迎开始迅速扩展到中老年之中，这样就从健美主体中分离出来，而演化成为另一个新的独立比赛项目。如1985年在第三届“力士杯”全国健美邀请赛上，首次增加了男女双人健美造型表演和两个女子队的集体健美表演，当时虽称为“集体健美”表演，但从形式到内容上都带有很大程度的健美操性质^②。当时的这种表演，可以说还只是处于一种尚未发展成型的、处于健美和健美操两者之间的活动，后来才迅速发展完善起来，形成独立的健美操并日渐兴盛起来。

目前，健美操在各大大学校园当中，已经成为常规体育教学项目了。不少全国性大型比赛，还把健美操列入全国健美比赛之中，并作为一个单独项目分场进行^③。省级和校级级别的健美操比赛也得到了广泛的开展，健美操竞

① 李宜南、李德昌. 竞技健美运动[J]. 中国学校体育, 1995, (04): 54-55.

② 罗明辉. 新周期健美操竞赛规则变化对竞技健美操比赛成绩的影响[D]. 赣南师范学院, 2012.

③ 熊米娜. 我国竞技健美操成套动作艺术性的研究[D]. 武汉体育学院, 2008.

技活动的开展也变得更加频繁和广泛。

健美操比赛通常设有如下项目：

1. 女子单人操。
2. 男子单人操。
3. 男女混双操（男女混合双人）。
4. 女子三人操。
5. 男子三人操。
6. 男女混六操（男、女各三人）。

二、健美比赛动作的技术要求

（一）规定动作

1. 四面自然观

又称为“放松的自然站立”，比赛开始后运动员在裁判长指挥下，集体或分组走上赛台，面向裁判自然站立，并根据裁判长发出的信号，按照顺序向右做四次90度的转体动作，也被称之为“四个转向”动作，以便使裁判对每个运动员的体格，在放松情况下的自然状态有所了解。所以，这时运动员应保持放松的自然直立状态，不要故意收缩肌肉，也不能松弛疲沓；要保持头部正直、两眼平视、两臂自然下垂于体侧、两脚稍为分开站立。跟随裁判长的口令或信号及时转动（每次转体90度），直至“四个转向”完成后，回到原来方向，然后按口令退场。在复赛中，一般是做向右转体两次的“前、后转向”动作。

2. 规定动作造型姿势

男子单人规定动作共有七个。一般都是在裁判长信号指挥下进行的，时间为分钟左右。

（1）前展肱二头肌

运动员应情绪镇定，思想集中，首先要注意站好两脚的位置，重心压于前脚掌上。两手应放在预备位置上，然后自两侧反掌向上拉起，同时用力收缩要表现的主要肌肉，两肘侧开、勿向内夹，上臂基本成水平状态，屈肘、

半握拳、手腕内扣成规定姿势^①。

做这个动作时应注意不要纵肩，腹部上提成向内凹形^②。虽主要是展现双臂的肱二头肌，但其他部位也要适度收缩，两腿不要挺得很直，两膝微松，腿部主要肌肉都要适度紧缩，以充分显示全身上下各部肌肉的协调配合。两眼要平视，不要低头，面部表情应该自然、有神，不要呆板，也不要故意造作。

（2）前展背阔肌

该动作技术的一般要领和应注意的问题同前。需要注意的是，在展示背阔肌时应注意沉肩、两拳之间勿太靠拢，应有1~2拳的距离，同时两手不要拉得太高，以免小臂前端遮挡背阔肌下部，还有就是不要纵肩低头。

（3）侧展胸部

由正面转为侧身（以左侧为例），首先应注意脚步的变换，运动员应先将身体重心左移，接着移动并向右转正右脚，上体随之右转90度，两臂亦随之右摆，同时提转左脚跟，脚尖前移于右脚中部附近的侧方，屈膝脚尖点地同时左臂向右、屈肘上抬，右手向下搭在左手腕上并随之后拉左臂，使左小臂横于腰部左侧，左转肩、眼看左前方。需要注意的是，左小臂位置不能过高，上体不能后仰、头要正直、上体转动应该充分，以便充分显露胸部，增强比赛效果。

（4）后展肱二头肌

上一动作完结后，左脚自然前伸落地同时两手放开，肩向右转回原位成身体向右姿势，接着继续右转90度并前伸右脚、重心前移、后脚尖着地，两臂自两侧拉起、屈肘、扣腕于肩上，头部可稍向右转。在做这个动作时要注意，两臂应向侧面展开，不要向内夹，不要含胸、拔背、纵肩、低头^③。

（5）后展背阔肌

上一动作完成后两手松开，可经两侧下落至腰部向后靠于腰部两侧，然后用力收紧背阔肌，同时两手自后向前滑动卡于腰部两侧，以便使上体形成

① 于长菊.新周期国际健美操竞赛规则变化特点分析[J].西安体育学院学报,2005,(05):79-81.

② 李恩琦.竞技健美操难度动作分类及力学原理的研究[J].山东体育学院学报,2005,(02):63-64+67.

③ 熊米娜.我国竞技健美操成套动作艺术性的研究[D].武汉体育学院,2008.

更为明显的扇面形。在做这一动作时，应注意不要低头、弯背。

(6) 侧展肱三头肌

上一动作结束后，两臂下垂，左脚跟向左转45度落地，右脚后移一步并重心向后移，两臂转移至身后，左手握右手腕，然后重心前移至左腿，同时用力收缩右臂的肱三头肌。

(7) 正展腹肌和大腿

上一动作结束后，两手放开、两臂下垂、重心移于右脚，接着左脚跟向左移45度，并随之向右转体面对裁判，同时转动右脚使脚跟接近左脚尖，或与左脚成小开立状态，同时两臂经侧向上、屈肘、两手抱头于脑后，两膝微屈、重心下降。在做这一动作时，运动员应集中力量注意收缩腹肌及大腿肌群^①。不要低头，而应向后用力。

在以上动作中，侧展胸部动作和侧展肱三头肌动作为侧身动作，对于左侧体位和右侧体位，运动员可以任意自行选择，但是不能在一个动作中进行左右换位，否则会直接影响比赛成绩。

女子单人规定动作的造型姿势共有五个，需要在裁判长信号指挥下进行，分别做前展肱二头肌、侧展胸部、后展肱二头肌、侧展肱三头肌、正展腹肌和大腿。与男子的技术动作相比，女子动作应当更潇洒大方，不必拘束，表情更不要紧张^②。在过渡动作中手臂的挥摆路线应协调、自然，动作要做得优美，不要生硬呆板或增加一些与主题无关的动作。

男女混双规定动作的造型姿势也有五个，分别为前展肱二头肌、侧展胸部、后展肱二头肌、侧展肱三头肌、正展腹肌和大腿。参加男女混双项目，首先要注意男女运动员在身高、肌肉发达程度和身体线条等方面的和谐程度，以及精神、气质、性格方面的表现都宜相近。如果男的身形高大，女的矮小；或一壮一瘦，相差较多；或是身材线条不属于一个类型，看上去就不协调等，都将影响合作效果和比赛成绩。在比赛过程中，两人在动作方面也

① 李恩琦. 竞技健美操难度动作分类及力学原理的研究[J]. 山东体育学院学报, 2005, (02): 63-64+67.

② 李遵. 新周期竞技健美操规定动作的特点与针对性训练[J]. 成都体育学院学报, 2003, (01): 51-53.

应该力求配合默契、协调一致。

（二）自选动作

男单、女单、混双三项，除规定动作外，还应做一套自选动作。自选动作是根据运动员自己的体格状况，自行编排的能从前、后、左、右几个不同的面来显示他（她）们的形体、动作造型和肌肉发展情况并富有特色的成套动作^①。自选动作时间按规则规定；男子个人为一分钟；女子个人为一分半钟；男女混双为两分钟。自选动作的数量不限，但男子一般可做10~15个动作；女子一般为10~20个动作；混双一般在15~20个之间。

规则要求每转换一个动作都必须有一个短暂的静止状态，过渡动作可以结合舞蹈、体操或芭蕾等手势和步法，但不宜过多、过长，以防冲淡主题。整套动作结束后，应回到自然直立状态，向裁判行鞠躬礼，然后立即退场。

团体造型比赛，没有规定动作，只做自选动作，时间为一分钟。队员主要应展示造型的新颖、队形变化的独特、气势的雄伟以及队员们健美体格的发展水平等。

（三）造型动作的编排

对于健美队员造型动作的选择，应该是充分体现个性并极富魅力的一幅幅“雕塑”，不仅能使人们从欣赏中得到享受，而且还代表着人们的一种向往和追求。因此，姿态造型的设计与编排，在自选动作的比赛中也就显得尤为重要。姿态造型设计要根据运动员的自身特点，充分发挥本人的有利条件，注意掩饰或弥补不足条件^②。每个队员都应该有几个最拿手的、比别人有竞争优势的动作，以便发挥自己的最大长处。总的来说。男运动员要以“健”含蓄地表现出“美”，而女运动员则应以“美”充分地表露“健”，这是造型设计与编排中的关键^③。在此基础上，还应当不断研究姿态造型的更新及优化连接，找出最适合于展示自己特色的动作，并在实践中不断丰富和创新。

① 郑敏. 竞技健美操难度动作训练方法[J]. 武汉体育学院学报, 2003, (06): 71-74.

② 徐华龙. 高水平男子健身运动员赛前形体训练的研究[D]. 成都体育学院, 2016.

③ 熊米娜. 我国竞技健美操成套动作艺术性的研究[D]. 武汉体育学院, 2008.

在动作编排方面应该注意几点：首先，不要把同一类型（如只动两臂）的动作或形式比较接近的动作放在一起，这样做起来变化不大，也会显得过于呆板，使人看起来有重复乏味的感觉^①。其次，方向要有变化，不要老在一个地方变化不开，不知科学、协调移动，要使动作生动活泼起来，要注意多进行向不同方向移动的动作，使人看了既有精神的良好展示，又因多变而产生新鲜感和欢快感，让全套动作有起有伏、有高有低；有正面动作、侧面动作，又有背面动作；把高姿和低姿动作穿插进行，再配合方向变换，这样才能使自己的健美表演更有吸引力、竞争力。

（四）自选动作配用音乐的选择

在为自选动作配用音乐时，首先应当挑选那些与动作书奏、风格、气质相和谐的乐曲。不要出现“格格不入”的情况，让人感觉非常别扭，更不能为赶上节奏使动作跟着音乐跑，影响到健美动作的有效展示；其次应当明确是给动作配音乐，而不是选择好的音乐再让动作去迁就音乐；再就是在节奏细节上也要做到协调配合，保障音乐的节奏与健美动作可以完美融合^②。此外，结合地方风情选用音乐也很重要，如当在我国西北地区举行比赛时，不妨选用一首带有浓厚黄土高原气息的音乐为你伴奏，这样能够更好地迎合观众的审美需求和心理，收到良好的表演效果。

我们在看世界知名人士的健美比赛或表演时，都会发现他们的动作与音乐节奏结合得非常紧密，音乐的伴奏也会很贴切，所以动作看起来都是有精神、有灵魂、有生气，让人有赏心悦目的感觉，同时他们每个人也都十分注意动作节奏的快慢，甚至连出场、退场都常常是以小步踩着拍子前进，这些都是健美参赛者需要重点参考和借鉴的地方。

（五）健美操的比赛动作

竞技健美操的比赛内容均由运动员自己编选动作，但必须按照规则的要求进行，不符合要求的动作编排将给予减分。

① 李遵.提高我国健美操运动员难度动作魅力的针对性训练[J].成都体育学院学报,2006,(02):86-88.

② 李恩琦.竞技健美操难度动作分类及力学原理的研究[J].山东体育学院学报,2005,(02):63-64+67.

1. 动作的选择

运动员在选择动作时，必须包括以下各类型；

- (1) 连续俯卧撑4次；
- (2) 连续仰卧起坐4次；
- (3) 连续高踢腿4次；
- (4) 180度以上的转体2次；
- (5) 有空中姿态的跳步（双脚离地）和连续跑跳动作。

以上动作可以用不同的姿势、不同方向，全体运动员同时、分组或依次完成。

2. 动作的技术要求

(1) 俯卧撑

该动作主要显示上肢力量。做时两手支撑，与肩同宽。屈臂时肩应低于肘，上臂靠拢身体。整个身体呈一条直线，并随两臂的力量做屈伸和上下起伏动作。做俯卧撑最常见的错误是：由于自身力量不足，所以动作完成存在困难，容易出现身体扭曲、塌腰、两肩下不去等，导致动作屈伸不够充分，整个身体没有形成一条直线，这些错误会根据不同程度分别给予扣分^①。

为了增加俯卧撑动作的多样化，可采用不同姿势完成，如分腿、单腿后举、单臂、推手击掌等^②。也可用手指撑地完成，但这些俯卧撑动作难度比较大，对身体素质的要求也比较高，每个人应当根据自身的实际情况进行科学选择，避免出现单纯追求技术动作难度而忽视动作质量的情况。

(2) 仰卧起坐（或收腹举腿）

该动作以显示腰腹力量为主，要求身体充分抬起，双腿协调配合，手臂可采用不同姿势，如抱头、抱肘、肩侧上屈、直臂上举等。腿部动作可采用并腿或分腿，直腿或屈腿，单腿或双腿等。

^① 田兴辰.标准俯卧撑与不稳定俯卧撑的动作分析[D].上海体育学院,2016.

^② 王美.从规则变化分析竞技健美操发展趋势及应采取的对策[J].北京体育大学学报,2002,(03):416-417+419.

（3）高踢腿

该动作可充分表现运动员的腿部柔韧性和力量，踢时两腿应伸直。向前、向侧踢时脚要高于头，向后踢应超过水平面。连续踢时，应做得轻松而富有弹性。以上三组动作均要求连续完成，至少4次。因此，应强调动作的力度和速度。

（4）转体

转体应提踵完成，整个动作过程要保持身体重心的平衡。转体要到位，可采用单足、双足、原地、跳转或空中转体等不同形式完成。

（5）跳步

要求腾空高、空中姿态优美，有很好的弹跳和腾空感觉。连续跑跳的动作是竞技健美操的主要内容，其强度大，速度快，不但能激起全套操的高潮，而且有很强的健身价值，要求脚下弹性好、身体姿势多样。完成以上动作和成套动作，应强调动作的力度、幅度、轻巧与协调性。力度和幅度能显示力量效果；轻巧协调性能显示动作的优美和表现力^①。集体做时要强调动作的整齐划一和每个动作规格质量的一致性。

进一步讲，健身健美运动的涵盖面是非常广泛的，高校在组织健身健美竞赛活动时，可以不必完全拘泥于健美操和健美专项运动，还可以结合高校自身的特色体育课程的建设，选择大学生开展基础比较好的健身项目作为竞赛的项目和内容，这样可以吸引更多的学生参与健身健美竞赛，在高校形成更好的健身健美氛围。

第二节 健美比赛的组织

通过健身健美竞赛比赛，可以推动大学生健美运动的有效开展，促进大学生对该项运动技术的了解和运动水平的提高，同时让大学生树立正确的健康意识、健美意识，提高大学生的体育审美能力^②。此外，健美运动还是一

① 邹蕾. 竞技健美操艺术分部分影响因素的研究[D]. 北京体育大学, 2007.

② 杨丽. 健美竞赛规则中的审美内涵研究[D]. 武汉体育学院, 2015.



项可以充分地表现出人体外形的健、力、美的体育运动项目，通过健美比赛的组织和开展，还能有效活跃大学生的业务文化生活，陶冶大学生美好的情操，促进校园体育文化的有效建设^①。因此，需要引导健美比赛朝正确规范方向发展，高校对于健美比赛的组织工作也就显得尤为重要。可以说，健美比赛的组织是使竞赛工作顺利进行的保证，它包括成立筹委会、制定竞赛计划、预算经费、拟定竞赛规程、建立组织机构等多项工作^②。

一、年度竞赛计划

我国运动竞赛是由国家体委统一领导的。国家体委根据党和政府的体育工作方针、体育运动竞赛制度的精神、体育运动发展的需要，每年制定年度竞赛计划。各级体委可根据这个计划和国家体委对每项竞赛的具体要求，订出各级竞赛计划。目前我国列入正式竞赛计划的全国性健美比赛有两次：上半年一次锦标赛，下半年一次冠军赛。高校在制订健身健美竞赛计划时，可以早于国家健美竞赛时间，这样一方面可以有充分的时间进行准备，另一方面可以通过校园健美竞赛选拔出成绩优异或有潜力的运动员，参加更高级别的健身健美竞赛。

二、竞赛规程

主办单位根据竞赛计划拟定出竞赛规程。全国性比赛最好在比赛前几个月就把竞赛规程发到参加单位，使运动员能根据规程要求来研究、调整自己的训练计划，做充分的比赛准备。省市基层小型竞赛也要在比赛前尽早将竞赛规程发到参赛单位。大学生健身健美竞赛规程的内容主要包括：竞赛名称、竞赛目的与任务、竞赛时间与地点、竞赛项目和内容、参加办法、竞赛办法、参加单位、录取名次、计分办法、奖励、报名和报到的日期地点、仲裁委员会与裁判员聘任情况、经费说明，以及其他规定等^③。

① 韩捷.浙江省竞技健美运动管理现状研究[D].苏州大学,2010.

② 刘伟.高水平健美运动员赛前训练的研究[D].江西科技师范大学,2012.

③ 健美健身竞赛规则与裁判法[EB/OL].<http://www.jirou.com/xinwen/mc/bs/2014/0815/8523.html>.

三、组织结构

健美比赛通常在主办单位的领导下，组成组委会来领导和掌握全部工作^①。组织委员会的内部分工，按竞赛的性质、规模、特点和有关条件而定，主要是组织宣传工作、行政事务工作和竞赛裁判工作。因此，一般在组委会下设办公室，办公室下设政宣组、总务处、裁判委员会。

四、秩序册内容

1. 竞赛规程；
2. 组委会成员及组织机构名单；
3. 仲裁委员会及裁判委员会名单；
4. 各代表队名单；
5. 大会活动日程表；
6. 竞赛日程场次表；
7. 各级别名单。

五、竞赛表格

全部竞赛成绩由记录组负责统计核准，并及时公布和保管好原始成绩表。记录组赛前准备好所有记录用的各种表格。竞赛时所用的表格主要有：健美运动员报名单、预赛人选表、预赛人选统计表、裁判员备忘录、复赛评分表、决赛评分表、团体造型比赛评分表、男女混双复赛评分表、健美比赛记录表、团体造型比赛评分统计表、团体名次计分统计表、各级别前六名名次表等。

① 刘一阳.优秀男子健美运动员负重训练模式应用研究[D].华东师范大学,2014.

第三节 健美竞赛通则

一、竞赛类别

（一）按性别划分及奖项设置

按性别划分为多种类型：男子个人、女子个人、男女混合双人，还可增设男子集体造型和女子双人的表演赛。参照全国健美冠军赛，大学校园以及更高级别的健身健美竞赛可组织全场冠军比赛，并增设下列特别奖的比赛：

“最佳胸肌奖”“最佳臂肌奖”“最佳三角肌奖”“最佳腹肌奖”“最佳背阔肌奖”“最佳小腿三头肌奖”“进步最快奖”“最佳配乐表演奖”等。

（二）按年龄分组

划分为少年组，16岁至19岁；青年组，21周岁以下（以生日为准）；成年组，21周岁以上；元老组（男子40周岁以上、女子35周岁以上，该组的设置，可以吸引高校教师参加）。

二、团体名次与团体总分计算方法

团体比赛是以参加比赛各队的运动员在各级别中所获得的名次分的总合计分，取前六名、八名或十名。所得总分多者名次列前，如得分相等，则以该队获第一名多者名次列前。如仍相等则以获第二名多者名次列前，以此类推；如再相等，则团体名次并列，下一名次为空额。团体比赛取前六名时应按7、5、4、3、2、1计分；取前十名时则以16、12、9、7、6、5、4、3、2、1计分。

团体造型比赛是由每个队参加男、女个人比赛的运动员中的3~5人组成一个队参加。各队队员在自备的音乐配合下，于一分钟内完成“自选动作”，一般取前三名。

三、体重分级

健美比赛，除了按照男、女进行划分外，还都应按体重进行分级，根据

我国1981年健美竞赛规则的规定：

男子分为下列五级：

1. 最轻量级：要求运动员的体重不超过65kg。
2. 轻量级：要求运动员的体重在65.01kg ~ 70kg之间。
3. 次中量级：要求运动员的体重在70.01kg ~ 75kg之间。
4. 中量级：要求运动员的体重在75.01kg ~ 80kg之间。
5. 重量级：要求运动员的体重大于80kg。

女子分为下列三级：

1. 轻量级：要求运动员的体重不超过52kg。
2. 中量级：要求运动员的体重在52.01kg ~ 57kg之间。
3. 重量级：要求运动员的体重大于57kg。

青年分为下列三级：

1. 轻量级：要求运动员的体重不超过65kg。
2. 中量级：要求运动员的体重在65.01kg ~ 70kg之间。
3. 重量级：要求运动员的体重大于70kg。

男女混双和元老运动员不分体重级别。

四、运动员服饰着装要求

1. 男子健美运动员在参加比赛时，必须穿三角裤，而且必须是规定的式样。

2. 女子健美运动员在参加比赛时，必须穿“比基尼”赛服，颜色必须保证是单色、不耀眼，不能出现金、银闪光色；没有图案与花纹，没有商标，没有其他的装饰物。

3. 男女混双运动员在参加比赛时，必须保证比赛服颜色上的一致性，要选择深色比赛服。

4. 参加健美比赛的运动员的号码牌，要固定在比赛裤的左前侧。

5. 参加健美比赛的运动员应当光脚、光手。一不准穿戴鞋、袜；二不准佩戴手表、首饰；三不准佩戴假发以及其他装饰品；健美运动员的身上不能有文身。在比赛场地上，运动员不准出现吸烟、吃口香糖等现象；运动员身

上不准贴胶布或裹绷带；女运动员的头发不能披下超过肩部。

6. 参加健美比赛的运动员可以进行人工的全身上色，但必须在预赛前24小时进行上色。

7. 参加健美比赛的运动员还可以在全身涂少量的油，但是应当是植物油，不准使用带颜色的油；也不能在身体上涂过多的油，否则可能不允许参加比赛。

五、抽签和称量体重

称量体重是在预赛前一天进行。称体重时，运动员必须穿比赛服，女运动员须有性别证明，以接受裁判组检查。

六、比赛时间

男子个人为60秒；女子个人为90秒；男女混合双人为120秒；集体造型为60秒；女子双人为90秒。

七、计分方法与名次评定

（一）预赛的评选方法

预赛采取不评分方法，只根据规定人数挑选。每一级别参加复赛运动员不得超过15人。如参加该级别运动员不足15人时，其复赛入选数量最多不超过参赛人数的三分之二。若不足6人，可不经预赛，直接进入复赛，打两次分，从中选出3人参加决赛。

（二）复赛（半决赛）的评分方法

复赛分第一轮和第二轮。经两轮复赛，并通过“比较”评分评出每个参赛运动员的名次分。把他（她）们中间最好的排为第一（即“1”分），次于第一的列为第二（即“2”分），一直排到最后一位。须把九位裁判员评分中两个最高分和两个最低分去掉，将其余五位裁判员的分相加，即为每一位运动员的复赛得分。

（三）决赛的评分方法

裁判员根据预赛和复赛两个赛程的综合观察，对参加决赛的6名运动员，

分别评出第一至第六名的名次分。计算方法同复赛。

（四）决赛的总分计算方法

把参赛运动员的复赛得分和决赛得分相加即为决赛总分。分值小者名次列前。如遇决赛总分相等时，应以复赛和决赛评分中小分值多者名次列前；全场冠军的计分方法与其他级别决赛相同。

八、竞赛程序

（一）男女个人竞赛

1. 预赛

全体运动员按号序入场，排成一行或多行（如人数过多，可调动站位），在裁判长的指挥下，健美运动员先分别进行四个转向动作的展示；然后在裁判长的指挥下，健美运动员可以按号码顺序分成5人一组，男子健美运动员做四个规定动作，女子健美运动员做五个规定动作；动作完成后，由裁判员以“×”号为记选出比赛成绩最后的15名运动员参加复赛。如出现与15名同分的情况，需要进行附加赛，直至选出指定人数为止^①。

2. 复赛

复赛有两轮，在第一轮的复赛比赛中，健美运动员要按号序入场，然后在比赛中进行自选动作的展示。在第二轮的复赛比赛中，健美运动员同样需要按号序入场，呈自然站立姿态，然后在裁判长的指挥下做向后转两次动作，然后站到裁判长示意制定的地方。然后每组三人（也可以两人），进行规定动作的“比较”。

3. 决赛

在决赛当中，健美运动员需要按照号序逐一上场进行自选动作的展示，然后在裁判长的指挥下全体运动员集体做规定动作，最后进行不定位的自选动作的展示。

^① 叶子焯.我国健美竞赛女子项目演进及规则变化研究[D].西安体育学院,2015.



（二）男女混合双人竞赛

1. 预赛

其竞赛规则等同于男女个人的竞赛规则。

2. 复赛

健美运动员要按号序入场，在裁判长的指挥下进行五个规定动作的展示。站到裁判长示意指定的地方，每组三对（也可以两对）进行五个规定动作的分组比较。比较结束裁判员在第一轮评分表内打分。如遇总分相等，应以配对分值小者名次列前。

第二轮运动员按号序逐对入场做自选动作。裁判员在第二轮评分表内打分。若遇总分相等时，以“配合”分值小者名次列前。

在计算分值时，需要将两轮评出的有效名次分进行累计，其结果即为健美运动员的复赛成绩。根据成绩的优劣评选出参加决赛的六对健美运动员，当出现成绩相同情况时，则以小分值多者获取参赛资格。

3. 决赛

在决赛环节，健美运动员需要先按号序逐对入场进行自选动作的展示，做完动作后要先退场，然后在裁判的指挥下，每三对一组上场进行五个规定动作的展示。裁判员在决赛评分表内打分，以分值小者名次列前。记录员则需要将健美运动员的决赛成绩与复赛成绩累加，得出健美运动员的决赛总分。当出现决赛成绩相同的情况时，以决赛小分值多者名次列前。

（三）集体造型复赛

集体造型表演赛的竞技，每队必须有三人以上的运动员参加，展示时间不超过60秒，健美运动员要按规定标准排列逐队上场表演，裁判员对集体造型进行评分、打分。

（四）女子双人竞赛

女子双人表演赛只进行复赛和决赛，表演时间为90秒。

1. 复赛

运动员逐对上场，在自备音乐伴奏下做自选动作。裁判员在女子双人比赛评分表内打分。记录员收回评分表，计算名次，选出六对参加决赛。

2. 决赛

运动员逐对入场做自选动作，记录员计算名次分时，应将复赛和决赛两轮得分相加，即为运动员决赛总分，分值小者名次列前。若遇得分相等，以决赛时小分值多者列前。

大学生健身健美竞赛程序的组织，可以参照全国性健美比赛的竞赛程序进行组织，保证竞赛过程的严谨性和规范性。

九、裁判员的观察与评分依据^①

（一）男子健美个人评分依据

1. 肌肉

指全身结构统一的发达肌群，包括围度、强度和密度。

2. 匀称

平衡的骨架，端正而又比例协调的人体外观，以及布局美观对称的肌肉形态。

3. 造型

用肌肉控制能力，展示身体各部肌群的动作。规定动作要准确，自选动作要连贯流畅、具有艺术感，气质要与音乐、动作融为一体，整套动作要有鲜明的个性。

4. 仪表与气质

形象、姿态、发型以及赛场表现。

5. 皮肤

皮肤健康情况，有无文身、斑痕及着色不当。

（二）女子个人评分依据

必须具有鲜明的女性特点和理想的肌肉发达的女性体格形态。其他方面基本与男子评分依据相同。

（三）男女混合双人评分依据

运动员身材相配和谐，男子应略高于女子。体格和肌肉发达程度协调，

^① 健美健身竞赛规则与裁判法[EB/OL].<http://www.jirou.com/xinwen/mc/bs/2014/0815/8523.html>.

皮肤色调一致，容貌、精神气质吻合，造型动作和谐默契，具有独创性和整体感。

（四）女子双人评分依据

两人肌肉发达全面，肤色一致，容貌、身高协调，服饰颜色相同。

（五）集体造型评分依据

队形变化连贯，肌肉发达程度与体格匀称。编排设计的艺术性和造型动作的一致性。

（六）“单项奖”评选依据

各“单项奖”在全国冠军赛中设立，须在一次竞赛中产生。只有获各级前六名的运动员有资格被提名，其评选在仲裁委员会成员及裁判员中进行。

“最佳胸肌奖”：美观对称，线条沟纹和肌肉纹理清晰。

“最佳臂肌奖”：必须具有一定围度，肱二头肌、肱三头肌及前臂肌清晰分明，具有力度。

“最佳背阔肌奖”：能舒展呈倒三角形，并有一定的厚度和强度。

“最佳三角肌奖”：前、中、后三束须需均衡发达，分块线条清晰。

“最佳腹肌奖”：腹直肌自然显出，排列对称整齐，具有强度，并与腹内外斜肌和谐。

“最佳腿肌奖”：大腿肌具有流线感，肱四头肌及肱二头肌对称沟纹清晰，大、小腿肌肉发达程度比例相称。

“最佳表演奖”：整套动作连贯流畅，具有艺术感，体现鲜明的个性，所选音乐与动作、气质融为一体。

“进步最快奖”：由上年度冠军赛至本年度冠军赛，各部肌群均有较大发展，其造型又有较大进步者。

针对大学生的健美比赛，由于很多学生都是健美业余运动员，所以裁判员可以适当降低评分标准，但必须保证评分标准与依据的统一，保证大学生健美比赛的公平性。

十、竞赛场地要求

（1）健身健美竞赛要求在舞台上举行。如在体育馆或四面看台的场地举

行，必须挂有背幕和相应的舞台装置。

(2) 舞台背幕必须是单色的，例如黑色、棕色、黑绿色或紫红色，不能用大红或其他浅色布幕。赛台布幕高度不得低于6米，宽度不得少于15米。

(3) 各灯光照射度应与赛台呈45度，整个赛台的光照要均匀，背幕和赛台上不得有阴影。

(4) 赛台长9米，宽1.5米，高60厘米，可制成拼接式；台上需铺有浅绿色或浅蓝色的地毯。

(5) 竞赛场内的音响效果，要符合歌唱或演奏的要求。

(6) 健身健美竞赛场地要科学合理。

对于高校而言，健身健美竞赛场地，可以根据自身体育场馆的建设情况和比赛需求进行科学安排与灵活选择，但必须能够满足运动员和裁判员的基本需求。

第四节 健美比赛的裁判方法

一、裁判员的职责

(一) 仲裁委员会

应由三至五位精通业务并有一定声誉的专家组成。要监督裁判组正确执行规则，保证技术规格、竞赛质量，对执行裁判进行考核和培训，并有权撤换不适宜工作的裁判。仲裁委员会成员必须来自不同地区或单位，参加比赛单位的领队、教练不应参加此项工作。大学生健美比赛的仲裁委员会成员，可以是来自不同学院，或者同一地区其他院校的专家、教师等。

(二) 评分裁判组

大型正规比赛一般应有来自不同单位的五名裁判和一名后备裁判出场工作，国际比赛应有七名评分裁判。而一般像高校校园等基层自办的小型比赛，因条件限制也可以不从外面聘请裁判，但评分裁判必须保持规则规定的

数量^①。裁判员应自左向右拉开距离排列，后备裁判应坐在最后一名裁判的右边。裁判员在执行工作时必须以“严肃认真、公正准确”为座右铭。在评分过程中不能相互商量，不能有地区、亲疏观念或任何偏见，不应受外界或观众的影响与干扰而影响评分的准确度^②。

（三）编排记录组

负责审核运动员报名单、编排秩序册、处理升降级、公布各场比赛者名单及有关竞赛事项，安排称量体重前的抽签工作以及称量体重的有关工作，记录、登记、计算和填写各种表格，公布比赛成绩，整理资料及编写分发成绩册等。

（四）检录组

组织运动员称量体重，赛前半小时第一次点名，赛前五分钟集合运动员讲解注意事项，检查运动员服装、号码牌的位置以及身上涂油状况，发现不合规定者可阻止其上场，令其及时作好处理。发现弃权者应立即通知记录组和报告员。开赛前应将后场准备情况用手势向裁判长和报告员示意^③。宣布比赛开始后，带领运动员入场和退场，按号序组织参赛者做好准备，并依次通知他们出场比赛，每场比赛结束后及时组织获奖运动员并带领他们出场，上领奖台，领奖完毕后带领运动员退场。

（五）计时播音组

计时员应根据裁判长的“开始”讯号开表计时，精神要集中，规定时间一到即发出响亮的讯号以示终止，开始计时至终止的时间必须准确，对可能发生的意外及其补救办法都应有所准备。播音员应在运动员称量体重时收齐各队上交的录音带，并分别编号装在规定的盒内，妥善保管防止他人乱翻。播放前应对所有录音带进行预检，了解其内容、质量和运转情况。比赛时根据裁判长的“开始”讯号与计时员开表的同时打开录音机启动键，保证音乐伴奏及时播出并按计时员发出的终止讯号停播音乐。

① 叶子焯.我国健美竞赛女子项目演进及规则变化研究[D].西安体育学院,2015.

② 李夏琳.我国健美竞赛规则演变的特征及影响因素研究[D].成都体育学院,2016.

③ 刘伟.高水平健美运动员赛前训练的研究[D].江西科技师范大学,2012.

（六）报告、宣传组

主要负责宣传教育、新闻报道，图片、会刊资料及比赛现场的宣传报告工作。赛前向观众介绍本届比赛概况，宣传健美运动的基本知识、技术、健身作用及特殊效果等。宣布大会的注意事项，对观众进行教育，维持赛场秩序，介绍仲裁委员会成员、裁判长、副裁判长、执行裁判和运动员，宣布比赛开始、比赛项目、内容、次序和结束。比赛中宣布运动员号序、通知其入场和退场、宣布裁判员举分等；还要抓住比赛间隙介绍比赛规则、评分原则和优秀运动员简况等，以活跃赛场气氛，提高运动员竞技状态，鼓舞观众情绪等^①。

（七）场地、后勤组

负责场地器材、接待、交通、伙食、医疗、保卫、奖品等事项。

二、比赛项目、性质与裁判岗位

健美比赛项目较多，依其性质可以归纳为：男、女个人比赛，男女混双比赛，团体赛和“增添项目”比赛四大类，同时这些类别又与年龄、体重分级等条件交叉在一起形成许多竞赛项目。如男、女个人比赛又多按体重分级，分为最轻量级、轻量级、中量级和重量级；女子个人比赛则只分三级：轻量级、中量级、重量级。具体的划分依据前面已经介绍，在此不再一一赘述。而在男子比赛中，根据健美运动的群众基础和参赛人数多少，有时还可以分为更多的级别，如可以直接称为60公斤级、65公斤级、70公斤级、75公斤级、80公斤级、90公斤级，等等。此外，男子的比赛又可以与年龄相交叉而分为青年组、成年组和元老比赛。青年、成年又都可按体重分级而元老比赛和男女混双又可不分体重级别。

关于“增添”竞赛项目，一般是指下列内容：

（1）“全场冠军”决赛：是由各级冠军参加的、按“决赛”程序进行的最后决赛，得分最少者为“全场冠军”。

（2）“最佳造型姿势奖”：每个级别推出一人进行自选动作比赛，以

^① 杨丽.健美竞赛规则中的审美内涵研究[D].武汉体育学院,2015.

能用优美的造型来表现各部位肌肉群并与音乐节奏配合得好、得分最多者获胜。

(3) “肌肉最发达奖”：从各级推出一名全身肌肉匀称发展，肌肉最发达、线条最明显者参加比赛，最后以得分最多者获此奖。

(4) “进步最快奖”：各级推出一名与前一届参赛者相比进步最快者参加比赛，最后以得分最多者获奖。

以上二至四项都是由裁判员推举人选，并经仲裁委员会审核通过，参加比赛。

男、女个人项目的比赛都采用三赛决胜制，即需要经过预赛（又称淘汰赛）、复赛（又称半决赛）和决赛三个程序，依次进行。

男女混双比赛则只进行预赛和决赛。

规则还对不同性质比赛中临场执行裁判（评分裁判）的配备提出下列要求：

(1) 男子个人比赛：应有五名男裁判担任。

(2) 女子个人比赛：应有三名女裁判，另配两名男裁判担任（女裁判应占多数）。

(3) 男女混双比赛：应有三名男裁判，另配两名女裁判担任（男裁判应占多数）。

三、比赛动作及服装规定

运动员参加健美比赛时大致要做三类动作。

(一) 自然站立的“四个转向”

“四个转向”是指运动员在预赛初审中首先要做的动作。运动员上台后，在自然站立的情况下向裁判员显示自然体姿。上台后应拉开距离、排成一列，面对观众站立，然后按裁判长的“口令”向右转四次（即转四个90度），使裁判员都能清楚地看到参赛运动员每个转向的体姿，然后退场。

(二) 规定动作

男子、女子及男女混双各有不同，分别如下：

1. 男子个人比赛项目共有七个规定动作：

- (1) 前展肱二头肌；
- (2) 前展背阔肌；
- (3) 侧展胸部；
- (4) 后展肱二头肌；
- (5) 后展背阔肌；
- (6) 侧展肱三头肌；
- (7) 正展腹肌和大腿；

2. 女子个人比赛项目规定五个动作：

- (1) 前展肱二头肌
- (2) 侧展胸部
- (3) 后展肱二头肌
- (4) 侧展肱三头肌
- (5) 正展腹肌和大腿

3. 男女混双项目，亦称男女成对比赛，也有五个规定动作，其名称和女子个人比赛的五个规定动作相同。

对于规定动作的技术要求，在本章第一节当中已有论述，日常训练和健身健美竞赛都应当严格尊重技术动作的相关要求，提高技术动作的标准性、规范性，这样才能更好地展示自身的“健力美”。

（三）自选动作

不管哪个项目都有自选动作，自选动作应根据个人特点和规则上对时间的要求自编一套既能表现个人特长、又能表现各部位肌肉及其特点的富有青春活力的成套动作。成套动作的造型要优美、新颖，连接要自如，音乐要动听，组合要合理、多变、有刚有柔，既有高低起伏，又要注意不同方向、不同角度的变换与穿插配合。切忌把那些相近似的、变化不大的动作连接在一起，那样会使人感到平淡无味，影响比赛效果。规则规定，男子个人比赛的自选动作应在一分钟内做完^①。这样大约应编排10~15个动作造型，连成一

① 徐华龙.高水平男子健身运动员赛前形体训练的研究[D].成都体育学院,2016.

套。如果动作少了,会显得太单调,不能充分利用合法时间表现自己多方面的健美水平;动作过多又往往会形成赶时间、走过场,不能充分显示各部肌肉的优美线条,或在规定时间内做不完全套动作,使表演失去完整性,影响整套动作表现力的发挥和预期效果,最终影响比赛成绩。所以,动作数量一定要计划好,并反复做计时练习,以便能更好地控制每个动作的时间,从容不迫地做好全套动作^①。女子个人项目比赛中的自选动作为一分半钟,男女混双项目的自选动作作为两分钟,均可参照上述办法自编。

关于健美比赛的服装,男子应穿紧身的三角裤,这是毫无疑问的,而女子比赛的服装则可根据当地健美运动开展的水平、宣传和普及程度、技术上的进展、高校文化水平、文化传统和对新事物的接受程度而定,不能一味追求正规化的“三点式”服装^②。高校自行举办的基层比赛更要灵活应对,不能对参赛者提过多的硬性要求。这是因为我国过去受封建统治的时间太长,人们的思想禁锢较深,对于新事物的认识,不仅有个人思想的转变,同时还有社会习惯和传统思想的转化问题,这是客观存在的。尤其是对于大学生群体来说,虽然大部分学生思想比较开放和前卫,但是有的学生长期将个人精力放在文化课的学习上,所以在健美形态展示上思想可能还比较陈旧;再有就是一些来自农村或小城市的女学生,思想会更加保守。如果一味要求参赛者“三点式”着装,会影响健身健美竞赛的参与度和覆盖面^③。

健美比赛的主要特点,是通过自身各部位肌肉和动作造型来展现整个“人体美”,因此比赛时就要充分显示两臂、肩、胸、背、腰、腹和两腿的肌肉群、线条、体态与动作形态^④。所以国际规则规定:男运动员应穿紧身的“三角裤”,女运动员则应穿“比基尼”。同时还规定,运动员在比赛中不准穿鞋袜,身上不准贴有胶布或裹扎绷带,不准嚼口香糖;不准戴手表、首饰;头上不准扎带任何东西或首饰;女子的头发不准披过肩部。这些都是为了使运动员更好地以肌肉、线条、体态来表现人体美,所以大学生健身健美

① 刘伟.高水平健美运动员赛前训练的研究[D].江西科技师范大学,2012.

② 张丽.运动时尚对服饰发展的影响研究[D].天津工业大学,2007.

③ 李夏琳.我国健美竞赛规则演变的特征及影响因素研究[D].成都体育学院,2016.

④ 杨丽.健美竞赛规则中的审美内涵研究[D].武汉体育学院,2015.

竞赛的开展，虽然女生不必过于强调比基尼和“三点式”，但是在首饰、头饰、鞋袜等着装细节和行为细节上一定要严格要求。

四、评分原则与重点要求

在健美比赛中，裁判员是根据规则规定的评分原则和要求来进行评分的，不同性质的比赛，评分重点也有所区别。

（一）男子个人比赛的评分重点顺序

（1）肌肉：这主要是指全身肌肉的发达程度。

（2）平衡：主要是指运动员体格比例的平衡性。而与其有关的先天因素是人体骨架的平衡及协调程度；后天因素则是肌肉发达程度与自然骨架的协调与平衡程度。

（3）匀称：主要是指全身肌肉发展的匀称程度。

（4）线条：主要是指肌肉线条的明显度。这又往往与皮下脂肪的含量有直接关系。

（5）造型：是指运动员要通过一定数量的艺术造型动作和对肌肉的控制能力，并能在音乐配合下把自己发达的肌肉群充分地表露出来。如果肌肉很发达却不能精彩地去展示它，那也会影响竞赛质量^①。在造型动作表演中还应十分注意动作与艺术的结合，这也是一个重要环节。此外，还要有乐观进取、健康向上的精神状态

（二）女子个人比赛的评分重点顺序

在女子个人比赛中，评分重点应有所改变，评分标准也应不同于男子。要充分注意女性的生理特征和规则要求，如女子体内及皮下含脂量比男子多，肌肉也不会与男子同样发达，故不应跟男子一样去要求，但却不能把体形消瘦、身上多筋误认为是肌肉线条；女子体型特有的曲线美也应注意。所以在评分原则的重点上亦应加以改变。

（1）平衡：这是指女子的体格应具有“女性体型”的特征，也包括女性“三围”（腰、胸、臀）的曲线美和适度比例。

^① 李大威.黑龙江省优秀健美运动员赛前身体成分的测试与分析[J].运动,2011,(01):49-50+15.

(2) 匀称: 是指通过锻炼, 全身肌肉发展的匀称度。

(3) 肌肉: 指全身肌肉的发达程度, 要结合女子特点, 可不像男子那样, 但要有较发达的肌肉。

(4) 线条: 是指肌肉线条的明显度。应该明确, 肌肉是线条的基础, 肌肉不发达就不可能有线条。但对女子肌肉的发达程度, 既不能和男子一样要求“有大块隆起的肌肉”, 又不能把“体型消瘦、身上多筋而没有肌肉轮廓”与之混淆起来。

(5) 造型: 是指参赛者自选动作的造型姿势和表演能力, 造型应新颖、美妙和富有魅力, 要体现“健美”特色和高度艺术性。

(三) 男女混双比赛项目的评分重点顺序

男女混双项目的评分重点和顺序, 基本上与女子个人项目相同。除上述5条之外还应注意以下几点:

(1) 男女运动员之间的身材是否匹配, 如高矮不一、相差悬殊则会影响裁判员的给分。

(2) 男女运动员的体格和肌肉发达程度是否协调。体格方面, 是否一个高大宽阔而另一个纤细、狭窄; 肌肉方面, 是否显得稍肥而无线条, 或细瘦缺乏肌肉轮廓; 皮肤色泽是否协调等。

(3) 男女运动员的表演和造型技艺是否协调默契, 给人有整体感, 甚至其容貌、发型、精神、气质和表情是否吻合等都应考虑在评分之内。

(4) 线条: 是指肌肉线条的明显度。应该明确, 肌肉是线条的基础, 肌肉不发达就不可能有线条。但对女子肌肉的发达程度, 既不能和男子一样要求“有大块隆起的肌肉”, 又不能把“体型消瘦、身上多筋而没有肌肉轮廓”与之混淆起来。

(5) 造型: 是指参赛者自选动作的造型姿势和表演能力, 造型应新颖、美妙和富有魅力, 要体现“健美”特色和高度艺术性。

第五节 健美操比赛的评分要求

健美操是健身健美运动中的重要内容，在群众性健美操已较普及的基础上，竞技性的健美操比赛也开始兴起。目前世界上还只有美国自1985年开始举办一年一度的锦标赛。1987年4月28日至5月3日于北京举行的首届长城杯健美比赛中，健美操第一次出现在中国的赛台上。

健美操比赛设男女单人、男女混合双人、男子三人、女子三人和男女混合六人等六个项目。比赛只有自选动作，必须按照规则的规定进行编排，其中包括连续俯卧撑四次、连续仰卧起坐四次、连续高踢腿四次、180度以上的转体动作两次、成串连续跳步和一次空中姿态跳步（双脚离地）^①。

健美操比赛必须在音乐伴奏下进行，每个单项比赛的成套动作时间是1.5~2分钟，三人以上的集体项目时间为2~2.5分钟。

健美操比赛的最高分为10分。其中5分为编排分，包括难度类型3分，难度的技术价值和独创性0.5分，编排的技术价值0.5分，音乐的选配1分。完成情况5分，其中技术上的完成情况3分（包括动作的力度，动作幅度，动作的准确性、轻巧性、熟练性和协调性）和总印象分2分（动作的优美性、个性，体型比例的完美性，动作的表现力等）。比赛时由五名裁判员独立评分，然后去掉最高分和最低分，取三个中间分的平均分为最后得分。最后得分的精确度要求到0.01分^②。

健美操比赛的各个单项，分为预赛、复赛和决赛三个阶段，运动员一人可兼报多项。比赛时运动员可穿背心、短裤或泳装，也可穿背心式的紧身健美服，可加护腿、护腕。必须穿旅游式运动鞋。头上可加发带，但不准在任何部位穿戴任何装饰品。大学生在参加健美操竞赛活动时，也应当严格遵守

① 桑振翔.新规则对我国健美健身运动发展的影响分析[D].郑州大学,2015.

② 石峻.谈健身健美运动竞赛规则的变化对运动员赛场表现力的影响[J].青少年体育,2017,(01):26-28.



上述要求^①。

基于健美操运动在大学生群体中具有良好的基础，所以在高校健身健美竞赛的组织上，应当把健美操作为必选项目，在评分的标准上可以适当降低，但是要保证公平性和规范性，以进一步调动大学生参与健美操运动的积极性、主动性^②。

① 李夏琳.我国健美竞赛规则演变的特征及影响因素研究[D].成都体育学院,2016.

② 史益平.健美竞赛中临场执行裁判的心态分析[J].安徽体育科技,1995,(01):35-37.

高校健身健美教学课程设计



我国大学生多数都在18~20岁。处于这一年龄阶段的男女生虽都已进入成年期，但他们的身高，男生到24岁、女生到22岁都逐年略有增长，而体重则男、女生均在22~24岁时为增长高峰期。胸围的增长则男生明显地高于女生。这可说明18岁以后的青年学生在身体形态（身高、体重、胸围等指标）方面都尚有一定变化，这也就为大学生增强体质健康，以及塑造健美的体型奠定了很好的身体素质基础。大学生能在学习阶段就锻炼出一个健康强健的体格，不仅能有效提高学习效果的学习的质量，而且还能为负担终生的工作或是劳动，打下一个坚实的健康基础。同时，还有助于培育大学生形成锻炼身体的良好习惯。

随着现代人们健康意识的增强，一些健身运动也开始得到更加广泛的开展。除此之外，人们的健美意识也在不断增强，这让健身健美运动的发展有了更加广泛的群众基础。健身健美运动对于提高大学生身体素质、丰富充实文化生活、塑造大学生健美形态等方面功能显著，所以在高校中实施健身健美教学具有十分切实的发展意义^①。传统的高校体育教学，基本都是以开展田径、体操、球类等常规项目为主，而健身健美运动的兴起，则让大学生有了更多的选择，健身健美运动在高校中的实施，可以更好地满足大学生的健身健美需求和发展需要。众多研究也表明：健身健美运动在增强大学生的体质、培养高雅气质、塑造健美的形态上具有显著的作用和职能，是提高人体健身健美效果最有效的运动项目。

① 张辉明.健美运动处方教学对大学生健身意识和课外锻炼的影响[J].体育科研,2009,30(04):100-103.

第一节 健身健美运动教学的特点与内容

高等院校的健身健美运动教学与其他体育项目的教学,一样既有一定的规律性和共性,又有项目本身的特点。特别在直接作用于学生体形,发达肌肉、提高健康水平方面,较其他体育运动项目更为明显。因此它在教学内容、教学目的的任务、教学特点、教学方法及教学计划文件的制定等诸方面,都应根据大学生身心发展的特点,有组织、有目的、有计划、按步骤地进行健美运动基本技术、基础知识和基本技能的教学^①。在整个教学过程中,除应严格遵循体育教学的教育性原则、科学性原则和锻炼性原则外,还必须结合健美运动的特点,遵循运动技能形成规律、人体机能活动规律、人体肌肉发达规律和人体适应性规律等基本的体育教学规律。

一、教学任务

健身健美运动既可以让大学生有效地锻炼身体又能增进健康,同时还可以陶冶大学生的情操,将体育和美育融为一体,美化大学生们的身心。健身健美运动教学的任务,是以教师为主导,由教师与学生共同参与的教学活动。其目的是在教师的指导下让学生通过理论与实践的学习,掌握健身健美运动课程的基本知识与技能。其具体任务是:

(1) 使学生进一步认识开展健美课的意义,培养学生刻苦锻炼、持之以恒的优良品质和高尚的道德情操,激励学生从事健美锻炼的动力^②;通过健美课,让学生在健身健美运动中树立优良的思想作风,塑造积极的道德品质;培养学生的体育审美意识,提高审美情趣和审美能力,养成对人体美的正确认知;加强学生形体美和心灵美有机结合的强化教育,使个人和社会行为都

① 施克进.普通高校健美选项课教学现状分析及对策研究[D].武汉体育学院,2009.

② 张成、吴明.身体视域下高校健美课程教学模式的构建与实践[J].南京体育学院学报(社会科学版),2014,28(05):91-96.



得到提高。

(2) 通过健美课程促进大学生对健身健美本质特征、体育内容、综合作用、历史演变、发展现状及未来趋势进行了解；掌握一定的健身健美运动的基本知识、基本技术和基本技能，以及一系列科学的健美锻炼方法；了解健身健美运动的教学理论和组织教法；掌握人体解剖学的有关知识；了解健美比赛和有关裁判知识，学会看健美比赛。

(3) 让大学生在健身健美运动中增长力量、发达肌肉、健美体型，促进身体健康^①。即通过健美课程掌握健身健美运动的基本训练方法，有效地发达大学生的肌肉；通过训练让大学生达到健美形体，提高各器官系统的内脏功能，提高身体素质的目的；帮助大学生养成终生体育习惯。

(4) 提高大学生对健美动作造型的表现力和对“动作美”的鉴赏力。

(5) 培养学生教学组织能力。通过健美课程让学生学会组织健美教学、训练的基本方法^②；学会组织健美比赛和担任裁判的基本知识；掌握健美比赛自选动作的创编规律并能在实践中加以应用；学会科学指导教学的一般规律，掌握健身健美运动的科研方法。

(6) 掌握基本的健美损伤预防与处理知识。

二、教学特点

健美课程除具备体育课程教学的共同特点（如掌握运动技术和技能；提高和反复练习的教学过程等）外，还有其特有的教学特点：

(1) 通过徒手或借助器械进行力量训练，使全身各部分肌肉群都能得到有效发展，达到发达肌肉、健美体形的目的。如果说在球类课程中，衡量学生技术成绩是以速度、准确度、控球能力等为标准，在体操课中以掌握所学动作的质量为标准，举重课是以举起重量的多少为标准的话，那么健美课的教学效果最终却是自身肌肉均匀发达的程度。如果说其他运动项目通过力量

① 张晓天.大学生健美、健身锻炼中应注意的几个问题[J].安徽电力职工大学学报,2003,(04):106-108.

② 杨保祥、张永军.大学生参加健身、健美运动的心理效应探因[J].河南师范大学学报(自然科学版),1999,(01):91-94.



练习使肌力增强是手段的话,那么健身健美运动通过力量练习,使肌肉发达却是目的。比如说举重运动员与健美运动员的肌肉都很发达,这是因为力量与肌肉是不可分割的^①。但是举重运动员的体型不同于健美运动员,举重运动员因为要举起很大的重量,躯干力量很重要,所以腰部肌肉很发达。而健美运动员却要求细腰纤背,这种体型是健美比赛的需要。因此,健身健美运动教学就是要千方百计地采取最有效的手段,促使各部肌肉发达,达到改变体型的目的,这也很好地迎合了很大一部分大学生参加健美训练的体育心理。

(2) 由于健身健美运动的需要,在健身健美课中所采取的每一种练习方式,都必须具有明确的针对性和实效性,因此需要教师和学生有一定的人体解剖、运动解剖学知识以及运动生理、运动生化等基础理论知识。尤其是对每组肌群的结构、机能,每种练习、每个动作所动用的主动肌、被动肌等都要做到心中有数,这样才能有目的、有针对性地进行各肌肉锻炼。健身健美运动教学的主要任务就是教会学生针对全身各部位肌肉的练习动作和方法,所以大学生要发达全身各部位肌肉,就必须了解各部位肌肉的名称、位置和功能,熟练地掌握运动解剖学的有关知识^②。大学生掌握了这些解剖学知识,一方面可以更好地学习有关动作和方法,更有利地掌握动作要领,另一方面也可以更有针对性地运用这些动作进行训练,以利于在一定的时间内,最大限度、最有效地发达肌肉,减少因动作方法不对或因肌肉解剖知识缺乏而导致的盲目训练和无效训练。

(3) 在健美教学中,教师准确的示范动作对提高教学质量无疑会产生良好的影响,这是因为健美教学的动作技术并不十分复杂,技术性不强,但是每一个练习必须要求主动肌独立完成作业,而且还要排除其他部位肌肉力量的助力。例如在做弯举动作时,主要靠肱二头肌的力量做动作,躯干肌不能有任何代偿性工作,这样才能达到发展肱二头肌的效果。因此,在健美课中老师要特别强调要对学生进行从严要求,才能让学生按正确的动作要领去做。此外,健身健美运动是一项能对身体进行雕琢的以及带表演性质的竞赛

① 张国清,李萍,张勇.高校健身健美运动现状的研究[J].体育科技文献通报,2012,20(10):95-96.

② 刘超峰.对大学生健身健美爱好者腿部训练策略的调查研究[D].山东师范大学,2016.



项目^①。尤其是女子运动员，更要求具有健美的体态与丰富的表现力，因此教师在教学中准确而优美的动作造型，与音乐的协调配合等都是教学中的重要组成部分。

(4) 肌肉力量训练要求在选用适宜重量的前提下，必须坚持练到极限次数为止，因此教学中突出培养学生坚忍不拔、刻苦顽强和自觉锻炼的精神，否则便会出现练而无效或半途而废的后果。这也决定了高校健美课程的力量训练具有一定的困难性和危险性。

(5) 采用音乐伴奏教学，不仅是比赛的需要，而主要是通过音乐进课堂，可以活跃课堂气氛，激励斗志，提高兴奋性，克服练习中单调枯燥的感觉，无形中增加了每组练习的极限次数，大大提高了练习效果。同时通过健美课程的音乐教学，还可以培养学生的节奏感、乐感和表现力，促进大学生审美素质的完善。

三、教学内容

关于健身健美运动的教学内容，是多种身体练习和健身健美运动知识的综合。它的教学既具有多种特性：一是针对性（性别、年龄、身体差别和健康状况）；二是全面性（增进健康、发达肌肉、减少脂肪、矫正全身姿态、发展素质、丰富充实业余生活、身心全面发展）；三是有效性（健美形体）。又应根据培养目标、教学任务、课时数及学生的总体水平等具体情况来确定。例如^②：以初练健美的学生为对象，教学内容应当以普及健身健美运动，贯彻全民健身计划为主，选择健美初级教学课程；以具有一定健美训练水平的学生为对象，教学内容应当重点在发达肌肉、提高健美质量上，所以在课程内容的选择和安排上，要更有教学深度和广度，在组织教法上应当有明显的差别。因此，健身健美运动教学内容必须做到因人而异，根据教学

① 王锡群、章明珠.健美运动对大学生健身作用实验研究[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2011,10(05):45-47.

② 程路明.高校健美课程建设与教学改革的研究——以浙江大学为例[J].浙江体育科学,2016,38(04):75-78.



目标、对象进行选择 and 安排^①。健身健美运动的教学目的不同,教学内容自然也应当有所区别,教学内容的选择要做到贴近实际、有的放矢。

高校健美课的教学内容是由教学大纲与教学计划规定的。由于学时较少,教学内容多,因此确定教学内容应尽量做到少而精,突出重点教材。健身健美运动的教学内容一般包括三个方面,即,基础理论知识、基本技术和发达肌肉的方法和基本技能培养^②。

(1) 基础理论知识

在健身健美运动教学中,掌握必要的基础理论知识是提高健美教学效果的重要途径。这其中主要包括:健身健美运动简介、教学法、训练法、肌肉发达法、卫生保健常识、竞赛与裁判、心理学依据和价值、矫正体形体态和人体运动器官的解剖知识,等等。

(2) 基本技术动作与发达肌肉的方法

分肌肉力量练习与姿态造型练习。力量练习包括颈部、肩部、上肢、胸部、背部、腰腹、下肢等各部的徒手与器械练习;姿态造型练习包括一般姿势训练和竞技造型训练,课中还可穿插各种健美体型韵律操、健美操、轻器械(哑铃、实心球等)操以及发展节奏感和协调性的练习等。

(3) 基本技能培养

指某一技术环节的教法作业、自选动作的编排与表演、纠正错误动作或姿势的能力,以及组织教学比赛和担任裁判的能力等,如教学与训练工作能力、长期自觉锻炼能力、保护与帮助能力、组织竞赛裁判能力、器械安装能力等。

四、健身健美运动教学的方法

选择正确的教学方法,是高效完成健身健美运动教学任务的重要保障。教学方法的选择,要体现针对性、互动性、时代性和趣味性,同时要实现与

① 王敏.新视角下我国健美操教学内容与方法的融合发展——评《形体健美与健美操(修订版)》[J].中国教育学刊,2016,(12):142.

② 谭清川.吉林省普通高校开设健美运动选项课的可行性研究[D].东北师范大学,2007.

教学内容、任务、环境和教育对象的充分适应。教师采取的教学方法是否合适,无疑会对健身健美运动的教学质量与效果产生重要影响。

在健美教学过程中,尽管动作技术不甚复杂,动作数量也有限,但由于它主要采用相同动作的重复教学和反复练习法,因此更要求教师运用灵活多样、效果显著的教法,避免采取千篇一律、单调枯燥的教法^①。这里专就掌握实际练习不同内容的教法加以论述,有些教学方法还可参考常规体育教学中的其他优秀方法。

(一) 发展肌肉的教学方法

1. 负重、提重教学法

在发展肌肉力量练习中,最广泛运用的方法是负起或提起一定的重物。如杠铃、哑铃、壶铃、拉力器、石担、石锁等其他重物,此外还有各种类型的徒手练习和自身负重练习(如俯卧撑、引体向上等)。这些动作种类繁多,用途各异,所以训练方法与器械,要根据具体的教学任务,结合自身的身体条件进行科学选择^②。在负重、提重的训练过程中,还要注意同一动作采用不同握法(正握、反握、正反握等)、不同的握距(窄握、中握、宽握)、不同的立距(窄立、中立、大开立)、不同的杠铃位置(胸前、颈后、膝上、膝下、垫铃、垫人)、不同的身体姿势(坐、立、俯卧、仰卧、侧卧、斜卧)、不同的速度(快、中、慢)来进行训练,器械产生的训练效果显然也会存在差异^③。因此,负重或提重练习时,一定要做到科学性、实用性,反对盲目性。

2. 直观教学法

为了保证教学质量,教师必须强调正确的动作技术。可采用语言直观(生动的讲解、提示动作节奏的口令、科学和简练的评价语等,对学生的健美动作进行纠正、引导)和形象直观(动作示范、错误纠正、图片展示、录像回放、照镜子)的教学方法,使学生通过反复练习,通过模仿训练、自我

① 谭清川.吉林省普通高校开设健美运动选项课的可行性研究[D].东北师范大学,2007.

② 张博.关于运动训练中准备活动的研究[D].北京体育大学,2012.

③ 姜宏斌.功能性训练与人体功能链的若干训练学问题研究述评[J].体育学刊,2013,20(06):98-103.



检查和测验等手段逐渐掌握某一技术动作或技能的教学方法。

3. 任务教学法

任务教学法是由健身健美运动本身的特点所决定的。每一个动作、每一种练习方法,教师必须根据学生的条件规定出恰如其分的、适宜的运动量,并要求学生一定按要求保证完成。例如颈后嘴前伸,要规定负荷是多少,每组几次,一共几组;增加负荷后,每组几次、共几组等,做到任务明确、适宜、科学。教师在课中或课后要检查学生完成任务的情况。确定练习负荷、次数与组数的关系,最好能根据每个人的情况而定。最适宜的负荷是:尽全力可以举8次左右的重量(6~15次),次数不能少于6次,最多不能高于15次,每个练习做2~3组即可^①。同样的动作、相同的负荷练习两周左右,可以由原来的8次增加到15次,然后再增加重量,增加到仍能举8次左右(同上),持续一段时间,以后依次类推。当达不到15次时,仍固定练习负荷,不应随意增减。

4. 口令法

口令法在健身健美运动教学中的应用,主要是通过指挥或强化某一健美技术动作的正确完成,适时通过口令教法,帮助学生正确掌握动作和较快建立起动作的速度、力度、节奏和节律等感觉和意识。口令法的实际运用,通常以短词、单字或数字的形式出现,如讲解法中讲的例子。口令法往往与指示性教法一块使用,其目的是强化动作要领、速度、节奏等以加强学生的记忆。

(二) 健美操教学法

健美操(含各种节奏操、韵律操、热身操、有氧体操等)是健美教学中重要的组成部分。它已成为当今许多国家最为普及、最受欢迎的健身方法之一^②。它不但能起到减少疾病、强壮体魄的作用,还能塑造优美的体型,是健

^① 吴迪.反馈教学法在健身健美教学中的应用研究[D].西安体育学院,2012.

^② 劳毅.健美教学中运动处方教学对提高大学生身体素质的效果观察[J].首都体育学院学报,2006,(06):87-88+103.



美练习中很好的有氧代谢训练^①。健美操动作新颖、独特，音乐明快、节奏感强，又不受场地器材限制，因而越来越受到欢迎^②。目前健美操已由一般健身发展到竞技阶段，国内外已举行过各种健美操的比赛。根据健美操这一特点，在高校的健美操教学中可采纳以下几种教学方法：

1. 模仿法

是健美操中最常用的教学法，即学生通过观看教师正确的动作示范，或者观看视频资料，对健美操中的技术动作进行模仿训练的一种方法。健美操动作较为简单，一般来说，通过模仿训练可以掌握基本技术。但在采用模仿法进行健美操教学时，教师的动作示范必须规范、准确，并正确选择动作展示的方向，让学生可以清楚地看到教师动作的正面示范、背面示范和侧面示范；教师示范要有感染力，能激起学生强烈求学的愿望^③。推荐给学生的视频资料也应当清晰可见，复杂的动作可采取分解动作模仿教学和完整动作模仿教学相结合的方法^④。

2. 分段教学法

一套健美操持续时间较长，一般为5~10分钟，有氧体操可达40分钟以上，大小动作达几十甚至上百个，因此必须采用分段教学的方法，即按成套动作的规律分成若干段，如伸展练习、上肢练习、躯干练习、地面练习、跳跃练习，放松调整练习等，一段一段地学，一段一段地记，然后再把几小段排成大段，最后练习成套动作。这样教学的好处是便于学生掌握和记忆，提高学习速率和效果；每次课都有新的内容和要求，有助于保持学生的兴趣和求知欲。

3. 音乐教学法

健美操国外亦称节奏操、韵律操，是一项节奏感很强的运动。音乐伴奏

① 萧林静、崔晓晖、陈彦、李世远.健美操处方教学法对大学生健康素质的影响[J].上海体育学院学报,2006,(04):87-91.

② 吕丽.微格教学法在高校健美操教学中的应用[J].体育科技文献通报,2016,24(11):6+12.

③ 侯东风.对吉林省高校学生健美需求和健美教学现状的调查与分析[J].吉林省教育学院学报,2006,(05):44-45.

④ 刘艳霞.阶梯式教学法在普通高校健美操选修课教学中的实验研究[D].湖南科技大学,2013.

可以大大提高学生的兴奋性和动作的节奏感,有助于积极地完成动作。高校健美操课堂上的音乐伴奏,通常选择爵士乐、摇滚乐、迪斯科等节奏感强、易分辨,能振奋精神的乐曲,或者选择一些节奏明快的交响乐曲。在实施音乐教学法时,健美教师必须要首先做到对音乐的充分熟悉和了解,健美操动作的编排要实现与音乐节奏的协调配合,让学生可以按音乐节奏做技术动作,有针对性地培养学生的音乐感觉和节奏习惯,最终实现对音乐节奏和技术动作的有机把握与融合^①。

4. 表演、比赛教学法

在健美操教学中,根据不同的目的和要求,组织大学生进行健美操的表演、比赛或测验,这样“以赛代练”的教育方法,可以提高学生自觉练习的积极性,实现对学生学习效果的及时跟踪,有助于健美操教学任务的完成。同时,还能培养学生在比赛条件下的自我控制能力和集体主义精神;课外还可以组织部分成绩优异的学生外出表演或比赛,不仅培养了学生的表现力,而且对检查、促进教学也是有利的^②。

(三) 健美比赛中规定动作的教学方法

规定动作是展示健美运动员匀称体型、发达肌肉的最终效果。但多数运动员平时只重视如何发达自己的肌肉,而对比赛的动作造型掉以轻心,甚至不安排规定动作和自选动作的练习。因此在健美教学中应把规定动作的教学放到适当的位置。规定动作完成的好坏主要取决于两个方面:一是正确的动作姿势;二是肌肉的控制能力。为达此目的,在教学中可以考虑采取如下方法:

1. 直观教学法

通过直观法使学生建立完整、正确的动作概念。直观法最为普遍采用的是标准的示范,优秀运动员的技术图片、录像表演、视频资料等,都可以成为直观教学的有效素材。运用这些手段可以使学生对规定动作的要点、要

① 沈财利、陈浩庆.试论音乐在健身健美教学中的运用[J].怀化学院学报,2010,29(02):113-115.

② 尹念龙.女大学生健美课交叉性练习的教学效果研究[J].体育研究与教育,2012,27(S1):123-126.



求、用力方法有一个正确的了解,产生模仿的愿望及要求^①。但教师在开展直观教学时,一定要科学选择直观展示的时机、位置,科学安排直观展示的次数,并且要在开展直观教学前,就让学生明确学习目标;观看视频资料时,中间可运用暂停、重放、慢放等电教手段以强化正确的概念。条件好的学校,还可以进行现场放录、边练边看,效果更佳。

2. 示范教学法

示范法可以说是健美教学中最普遍、最有效且必不可少的教学方法。因为健美教学的主要任务是向学生传授健身健美运动的技术动作和知识,这就要求教师必须进行正确的动作示范,在教学过程中也可以选择优秀的学生进行动作示范,以正确、优美、舒展大方的动作向其他学生传授知识和技能。通过示范使学生了解所要学习的健美动作的具体形象、结构、要领,用力部位和呼吸方法^②。除此之外,有效的示范,还能激发学生的健美训练兴趣,引导学生积极自觉地进行模仿训练,提高学生的练习效果,较快发达肌肉。这也是许多学生自己进行健美训练效果不明显,而在教师指导下肌肉发达较快的原因之一。

示范可以是教师身体力行的动作表演,也可用演示来进行直观教学。演示是由教师采用挂图、图表、幻灯片、投影仪、电视和电影等直观教具对学生进行直观教学的方法。这种方法动作规范,角度、位置正确,图像清晰,生动形象,有较强的感染力,更重要的是能充分发挥教师的经验和体会,面对图像进行生动形象的讲解,从而强化学生的记忆。实践证明,该方法在健美教学中具有很大的优越性和实效性^③。

3. 肌肉张弛教学法

该方法的目的是使学生学会肌肉的收缩与放松,收缩时要达到最大围度,放松时能恢复到自然状态。要做到这一点,首先要学会肌肉收缩。这是控制肌肉的第一步。练习时可先从某一块肌肉起,如肱二头肌,收缩时使其

① 武晓敏.艺术体操教学中三种直观教学法的比较研究[D].山西大学,2011.

② 孙旭东.示范教学法在体育教学中运用的探讨[J].南昌教育学院学报,2013,28(06):181+184.

③ 赵容芳.高校舞蹈教学中示范教学法的运用及注意事项[J].考试周刊,2010,(50):203-204.

达到非常坚硬的程度。然后进行双侧肌肉收缩或分部肌肉收缩,最后学会全身肌肉收缩。第二步就是学会肌肉的放松,从某种意义上讲,“健美练习中,放松和恢复比锻炼更为重要”。不会放松肌肉,也就不能更好地收缩肌肉。休息和整理活动是最好的放松肌肉手段,因此在练习中的间隔时间要充分放松肌肉。目前运用心理训练的方法使全身肌肉得到充分的松弛,效果也很好。第三步就是学会肌肉紧张与放松的交替,通过肌肉的张弛练习,使肌肉富有弹性,收缩时达到肌肉饱满凸起,放松时要做到圆滑柔软,加大围差。一个优秀运动员的上臂围在紧张和放松时,围差可达7cm以上。

4. 自我检查法

大学生在健美练习时,要养成自主训练和自我检查的好习惯。例如,在进行的日常训练中,可以对镜子做练习动作,观察自己的动作缺陷,这对纠正错误和提高动作质量、改进动作姿态是十分必要的。学生的自我检查不等于教师可以让学生放任自流,教师要提醒学生观察的角度和重点观察的部位^①。条件许可的,可以运用微格教学法,其方法是将学生练习的动作进行录像,然后再放给学生看,让学生自己进行对照、比较。随着智能手机等移动终端的普及,对大学生的健美练习动作进行录像已经变得非常简单和方便,这也为学生的自我检查提供了有效的辅助手段。

5. 交替法

交替法是高校健美教学中,根据教学任务的需要和器械的实际情况,将学生分成若干锻炼小组,轮流交替进行练习的方法。交替法能够营造出更好的集体学习氛围,有利于学生相互借鉴、相互帮助,更好地掌握技术动作。同时,还能较好地解决因为人多导致的健美训练资源和器械少的教学矛盾。再者,交替法的教学应用对于培养学生观察问题、分析问题和解决问题的能力及关心他人的良好思想品质都有较好的作用^②。根据健美训练的特点,交替法练习一般以两人一组为宜。因为一般情况下个人训练组间隙在40秒至1分钟

^① 康万英.高校体育课教法新思维、新理念的运用探究[J].内蒙古农业大学学报(社会科学版),2012,14(03):136-138.

^② 刘冬梅.浅析分组交替法在健美操教学中的利与弊[J].井冈山师范学院学报,2003,(06):80-82.



之间，而两人轮流使用一件器械的间隙也大约是这个时间，这样就可以保障训练器械的充分运用，能较好地解决器械不足的矛盾，还能使学生有时间分析动作对肌肉的作用。

6. 保护与帮助法

健身健美运动没有激烈的对抗，所以在教学中一般来说不易发生危险，因为所做动作大都是在学生力量能够控制的情况下完成，所以说健身健美运动是一项相对较为安全的运动项目。但是“不怕一万，就怕万一”，如果在练习中疏忽大意，掉以轻心，或者安全意识不强，发生意外伤害事故的可能性也比较大。例如，在有的健美训练房内，在进行卧推练习时会用到杠铃等器械，这类器械的重量比较大，如果初练者缺乏经验，或者安全意识不强，在训练过程中就有可能出现“杠铃伤人”的情况^①。因此，为了避免健美训练过程中运动伤害的发生，使教学训练能够安全顺利地进行，对学生进行必要的保护帮助方法教学，以及在练习中对某些动作进行必需的保护与帮助是完全必要的^②。通常在健美教学中，经常使用的有双人保护与帮助法、他人保护与帮助法和自我保护法等三种保护与帮助方法。这三种保护与帮助的方法主要是针对原始训练器械而言的。高等院校面对广大学生健身健美运动教学使用的器械，目前主要还是杠铃、哑铃、俯卧撑架等较为原始的有关器械，所以需要在教师的教学引导下，掌握相应的保护与帮助方法。

五、健美课的组织

健美课的组织包括两个方面：一是健美课的教学内容和任务，二是完成任务所应用的组织方法和形式。后者是根据前者而决定的。健美课一般分理论教学与实践技术教学两类。理论教学可以参考体育教学中已有的丰富经验，现重点将技术教学课的组织加以阐述。

（一）健美课任务的确定

通常来说，健美课的任务包括掌握和提高知识、技术、技能，提高身体

① 刘磊.高校健身、健美课教学安全问题研究[J].黑龙江高教研究,2016,(01):171-173.

② 刘连山.论健身课的安全教学[J].韶关学院学报(自然科学版),2005,(06):132-134.

素质及培养学生的思想道德品质等方面。一堂课的任务要以某些任务为主，其他任务为辅，教师在规定任务时，一定要根据教学对象的水平、特点和场地器材的条件有所侧重。任务要明确、清楚、切实可行，语言也要力争做到简单明白。任务确定后，才能围绕任务的完成合理安排健美课的教学内容、教学手段和运动量。

（二）健美课的结构

以一百分钟的课时为例，一堂健美课可分为四部分：

1. 开始部分（3~5分钟）

检查学生的出勤情况、服装，提出课的任务、要求，集中学生注意力，引起学生对课的兴趣，等等。

2. 准备部分

通过准备活动，使学生的身体各部分器官逐步进入兴奋状态，为接下来课堂上的基本部分教学做好准备^①。同时还要解决一般身体发展中所需要的协调、柔韧等，女生还要安排一部分身体姿态的练习。准备活动最好能结合健美操进行，例如热身练习、节奏操、韵律操、健美操等^②，行进间的走、跑和基本舞步的练习，这样既发展了大学生身体的柔韧性、协调性，又活动了大学生身体上的各个关节。待学生的身体发热后，教师可以再安排一定量的肌肉适应性练习，特别是本课中主要参与用力的肌群要充分活动开，避免在力量练习时肌肉拉伤。例如徒手的用力模仿练习、幅度较大的伸展练习和较剧烈的跳跃练习等，运动量逐渐加大，时间为20分钟左右^③。

3. 基本部分

其目的是完成健美课的主要任务。内容是通过各种练习手段发展身体某部的肌肉力量。其形式主要采取分部练习，开始可不负重练，然后逐渐增加重量和次数。练习时一定要要求学生按照质量要求和规定的任务来完成。一般来说，动力练习安排在前，静力练习安排在后；发展大肌肉群安排在前，发

① 陈珞.论新课标理念下学校体育教学准备活动的创新[J].搏击(体育论坛),2010,2(01):7-9.

② 王政.中国优秀男子健美运动员身体成分的研究[D].山西大学,2007.

③ 谢思敏.艺术体操徒手训练对女大学生身体形态影响的研究[D].武汉体育学院,2016.



展小肌肉群安排在后；不同作用的练习穿插进行，运动量逐渐加大。女生健美课在基本部分还可适当安排姿态造型的练习和减肥练习。此外，力量练习还考虑女大学生的生理特征，如强腰、腹、背肌的练习。基本部分的时间一般在70分钟左右。

4. 结束部分

其任务主要是使参与用力的肌肉拉长和放松，转入相对安静状态。内容多选择轻松活泼的舞蹈练习，柔和的伸展体操、按摩等各种松弛性练习。最后教师要进行总结，评定本课的任务达标状况，对学生的表现进行科学的评价，布置一定的课外练习作业等，结束部分的授课时间可以控制在5分钟左右。

第二节 高校健身健美运动的教学方法

一、高校健身健美的课程设计

在高校教育的过程当中，关于健身健美运动的设计与建设，本身也是高校体育教育改革的重要内容，我们搞改革首先就要从思想认识上改，应先实现教学意识上的积极改变。一、二年级体育作为必修课是可以的，主要是要使学生得到必要的基本锻炼和形成锻炼习惯。这就要采取一定的有效措施，到了三、四年级则应通过第二课堂的活动，或者开设一定的健美选修课程，发展和巩固学生的良好习惯，满足学生多样化的体育学习需求^①。如通过课外活动、体育协会，组织代表队、运动队、兴趣小组等开展竞赛和锻炼活动，只要方法得当，仍然可以使广大学生达到增强体质的目的，而健美就是深受广大学生喜爱的一项运动，只要方法对路、有人指导，就可吸引广大学生参加此项运动^②。

① 王杨杨.河北省青少年竞技健美操训练内容体系研究[D].河北师范大学,2016.

② 周志俊.高校体育健身健美课运动处方教学模式的改革研究[J].广东技术师范学院学报,2008,(03):94-97.

根据健身健美运动的特点,高校可以针对身体发育相对成熟的大学生开设健身健美课。处于高校年龄阶段的男生,在进入高校前肌肉发展通常跟不上身高发展的速度,所以多为身体瘦长、肩窄、脚薄、颈细,所以身体还处于缓慢发展阶段,这时的健身健美课程与教学往往能够事半功倍。尤其是高校新生,如果经常参加以发展肌肉为主的健身健美运动,对增强体质、改变体态或胸廓畸形均有好处,同时可以改变大学生的传统审美观念,加强对于自身健康的重视程度^①。针对高校女生的健身健美教学,应当以健身健美操及姿态、艺体、舞蹈等协调性练习为主,发展肌肉、增强力量为辅,这样的健身健美活动对高校女生较为合适。

对于目前我国一些高等院校健身健美体育教学设备不足的现状,建议只采用简单器械进行低层次教学,如利用哑铃或简易小杠铃以及自制代用器材来进行最基本的、最简单的发展全身肌肉和力量的练习与教学^②。这样既可使一些学校能够开展健身健美运动,又能增强广大学生体质,树立对健身健美的正确认识,提高学生的审美能力和体育文明观念等,对改变高校学生的体质有很大好处,对增强全民族的体质有举足轻重的战略意义。高校的健身健美课程可根据各校条件开设一到三年,也可只将身体瘦弱者组织起来开健身健美课,或开设专项班,让学生自愿参加。一般来说,健身健美教学条件稍为优越的高校,可以结合本校的专业特点和设备条件更加深入地开设健身健美课教学^③。

我国大学生多数都在18~24岁。处于这一年龄阶段的大学生虽都已进入成年期,但他们的身高、体重等还是会发生一定的变化,男生到24岁、女生到22岁都逐年略有增长,而体重则男、女生均在22~24岁时为增长高峰期。胸围的增长则男生明显地高于女生。这可说明18岁以后的青年学生在身体形态(身高、体重、胸围等指标)方面都尚有一定变化,这就为大学生增强体

① 王成、吴明.身体视域下高校健美课程教学模式的构建与实践[J].南京体育学院学报(社会科学版),2014,28(05):91-96.

② 仝丽君.合作教学模式在普通高校健美操教学中的实证研究[D].华东交通大学,2010.

③ 李二庆.健美健身锻炼对改变大学生身体成分与身体素质的研究[J].连云港职业技术学院学报(综合版),2005,(01):77-80.



质和塑造健身健美体型奠定了很好的基础。大学生在校期间通过健身健美学习和训练,不仅可以塑造一个健康、健美的体型,还可以培育学生锻炼身体良好习惯,锻炼出一个强健的体格,增强身体的身心健康水平,这样不仅可以为高校大学生的在校学习起到很好的保障作用,也为日后的就业、择业以及职业发展打下一个坚实的基础。

当前,我国的大多数本科院校是四年制,只在大一、大二年级开设公共体育基础课,大三、大四年级没有体育基础课,学生的体育学习以及体育活动多是由院系、班级组织或者学生自主开展,所以学生参加体育锻炼的时间也会呈现出下降趋势。目前,也有一些学校提出在大三、大四年级开设体育课,主要是以选修课的形式存在。其目的就是要满足学生的持续性、多样性体育学习需求,让学生真正认识到健康的重要意义,养成自我锻炼的良好习惯。

高校健身健美课程的设计与建设,本身也是高校体育教育改革的重要内容,我们搞改革首先就要从思想认识上改,实现教学意识上的积极改变。高校一、二年级的体育教学课程作为必修课是可以的,主要是要使学生学习和掌握必要的运动技能,形成良好的锻炼习惯。到了高校的三、四年级则应通过选修课、第二课堂活动的开展,发展和巩固学生的良好习惯,满足学生多样化的体育学习需求^①。

二、高校健美队的组织与训练

学校组织健美队的训练,要把思想作风好、学习好、对健身健美运动有正确认识和爱好的学生吸收进来,进行一定的健身健美训练活动,不但能提高学生的健康水平,而且还能对学生进行德、智、体、美、劳的全面教育,同时也能提高本校健身健美运动的水平,推动学校健身健美运动的广泛开展和对外交流,有利于校际之间的健身健美交际、增进友谊,在全校营造良好的健身健美氛围。

^① 张光芬.刍议大众健美操对我校某系女大学生健身、健美效果的影响[J].体育科技文献通报,2009,17(05):88-89.

在学校进行健身健美训练,不但要注意学校特点,而且还必须注意学生的年龄、生理特征、思想发展水平和心理特征。男生以发展身体各部肌肉、增强力量、改变身体畸形为主,协调轻松的韵律活动为辅;女生则以健美操、健力舞和艺术体为主,发展身体力量、改变身体畸形为辅,每周开展2~3次活动,教师一定要进行严肃认真的训练,使学生体质有所增强、体型有所改变、技术有所提高、知识有所增进,不要让学生自己进行盲目训练,形成放任自流或其他的不利现象,要引导学生向正确方向发展。

对于大学时期身体走向基本定型的男女学生,大力开展健身健美运动对培养他们自我锻炼身体的习惯、增强体质、改善体姿、塑造健美体型和文雅风度都是非常有效的。同时,训练要有一定的理论和技术内容,每周最好不少于三次,要有一定的深度,要因人而异,订出训练计划。男生的肌肉训练和发展体格、塑造体型的训练要有一定的强度,要能使身体有较为明显的改变,这样就会产生巨大的说服力,去影响和吸引更多的学生;要注意体力方面的劳逸结合,不可操之过急、运动过度;要注意饮食及营养补充,注意多吃蛋白质丰富的食物,以及含有一定的碳水化合物、矿物质和维生素的食物;要有良好的生活卫生习惯^①。

健美队队员训练前要进行认真的体格检查,有心血管系统疾病、高血压及肺、肝、脾、肾等内脏器官疾病者不能参加。训练前要进行体格各项指标的测量和记录,如姓名、性别、年龄、班级等基本信息;身高、体重、颈围、肩围、腰围、臀围、胸围、上臂围、下臂围、大腿围、小腿围等身体主要部位的形态指标;100米跑、800米跑、1500米跑、铅球、立定跳远、引体向上、卧推、深蹲、俯卧撑、悬垂举腿、仰卧起坐等身体素质指标,都应当进行定期测量,以便对健身健美课程的教学与训练成果进行评估和检验。在测量身体各部位的围度时,要注意部位准确、皮尺松紧适度,不要拉得太紧或过于松动。

^① 向春玉、阳家鹏.高校健美操运动员身体自我概念影响因素及干预对策的研究[J].山东体育科技,2011,33(05):29-34.

三、高校的健身健美课外活动

在健身健美课程的课堂教学之外，高校还可以组织形式多样的健身健美课外活动，其中主要有以下几种形式：

（1）建立各级健美代表队

高校可以以提高运动水平为目标，建立校（院）和系级代表队，队伍要注意少而精，要尽量以最新内容充实训练，使训练卓有成效。要以自身的锻炼成效，宣传教育、激发和吸引广大学生认真从事身体锻炼，榜样的力量是无穷的，各级健美代表队就是健身健美宣传的“活广告”。高校要定期进行健身健美表演或竞赛活动，以借机进行宣传、扩大影响，还可以进行校际交往，相互学习、促进并增进学校之间的友谊。

（2）成立“健身健美协会”

培养学生中的骨干力量，引导和鼓励学生组建“健身健美协会”，或由学生会体育部成立“健身健美协会”，在校内吸收一定数量的会员，有组织地开展群众性健身健美活动，健身健美协会还可聘请本地有名望的专家、教授任顾问，以接受新信息，定期给予指导，增加学术交流气氛和更好地提高健身健美运动水平。

（3）设立健身健美运动辅导站

由公共体育课教学部或体育教研室在校内建立定点、定时开放的辅导站，布置简要器械，并有教练辅导，学生于课外活动时间可自由进场参加锻炼，不必事先报名或办理烦琐手续，给同学们准备最便利的锻炼条件。也可采取事先给学生（或健身健美协会会员）发“锻炼卡片”的办法，学生凭卡片进辅导站练习，练完后由教师或值班教练签名，每学期收卡检查一次，了解锻炼情况^①。

（4）举办健身健美运动讲座

由健身健美学会、校公共体育课部，定期或不定期地举行健身健美运动基本知识、技术讲座和新发展、新信息、动态等方面的学术报告，不断提高

^① 李德华.高校健美操教学训练一体化模式的研究[J].成都体育学院学报,2011,37(09):85-87+94.

广大学生健身健美运动的知识和技术水平。

(5) 定期举行健身健美比赛

举办健身健美比赛是宣传健身健美运动的最佳手段,同时也是促进高校群众性健身健美运动的开展,以及增强学生体质、活跃学生文化生活、占领课余阵地的有益活动。通过健身健美比赛,还可以交流、总结教学与训练的经验,相互学习、促进健身健美运动技术的不断提高,加强校内各系学生之间的相互了解,增进友谊,并通过校际交流促进兄弟院校之间的友好往来。

四、健身健美课程的教学场地与训练设备、器材

进行健身健美课程的教学与训练需要有一定的场地、设备和必要的器材,但也可以根据条件和可能性来增减设备的规模。有条件时可以多添置设备和器材,这样也自然需要一定的场地。条件差时则可以尽量精简场地、设备和器材,甚至还可以采用代用器械或自制器材,没有专用场地也仍然可以进行相应的健身健美教学与训练^①。

(1) 教学与训练场地:最好是在通风和光线好的室内练习,地面应打扫得干净无灰尘。场地大小按需要和可能而定;器材应有固定位置,使用方便。

(2) 比赛场地:正规的健身健美比赛要求在舞台上进行,如果在体育馆内举行则必须配有相应的舞台装置。舞台的背幕必须是单一的深色,如:黑色、棕色、墨绿或深蓝色等。不能用红色、浅淡的颜色或两种以上颜色组成的花色。舞台灯光的照射角度(即斜度),要求应与运动员身体的垂直面呈45度(不论是上下、左右、前后的光射)。最主要的是台前的顶光,并适当辅助侧光和后角光。光射面应根据运动员的人数加以调剂,无论是单人、3人、5人、6人或全体运动员出场时都应有足够的亮度。比赛台应有9米长、1.5米宽和0.3米高。台子可采用拼装式,由6块1.5米×1.5米、0.3米高的小方台拼合而成。台上应铺绿色或蓝色的毯子或胶皮垫,比赛场内的音响效果应符合

① 刘硕、田禹.对高校健美选项课教学理念的几点探讨[J].当代体育科技,2013,3(12):49-50.



一般演奏或演唱要求的音响效果。比赛场地应当布置在有乐池的舞台，裁判席位可以安排在乐池内，高度不够时也可以安排在池外^①。

健身健美课程教学的器械与设备是开展教学与训练工作的物质保障，各单位除应添置一些必要的器械设备之外，还可以自制一些简易的器材进行练习。如利用废水管和水泥制作小杠铃，用石锁代替壶铃，用石块或黄泥做成哑铃等，还可以因陋就简地充分利用闲置的体操器械，如跳箱、肋木、双杠、单杠，以及废弃的齿轮、铁盘、铁杠和杠铃片等^②。其中，一些健身健美课程教学常用的器械有：卷重器、墙固定拉力器、卧推器、屈小腿俯卧架、多功能联合练习器、沙袋、沙背心、哑铃、壶铃、健身杠铃、曲杆杠铃、环式杠铃、大杠铃、深蹲架、活动斜板、升降架以及一些小型辅助器材等。

五、高校健身健美课程教学存在的主要问题

（一）健身健美课时量相对不足

健身健美课是在学校中进行体育教育的主要形式之一，教师通过体育课传授健身健美运动的理论知识和技能、培养学生参加体育锻炼的意识，使学生养成体育锻炼的习惯，增强体质、增进健康、促进学生身心的全面发展。健身健美课程的正常教学是保证健身健美教育正常进行的前提条件。

在调查的多所高校中，很多学校的健身健美课都没有得到认真贯彻与落实，有的学校只是每周象征性地开设1~2堂课，健身健美教师的教学内容都是由任课的老师自己制定的，或者是根据课程改革目标来制定课程标准，对教学内容进行选择性的教学，不仅课时量难以得到保证，学校的课程也不够系统，缺乏统一的标准，不能保证健身健美课程的统一、保质保量完成^③。如有的学校制定了健身健美课程标准，但是很多老师在实际教学中很少按照课程标准的要求进行教学，因为在高校的体育课时相对有限，在有限的教学

① 安民、朱慧.论普通高校健美选项课的创新教学[J].河北体育学院学报,2005,(02):43-45.

② 程路明.高校健美课程建设与教学改革的研究——以浙江大学为例[J].浙江体育科学,2016,38(04):75-78.

③ 宋维艺.多元智能理论对高校健身健美教学应用的优化分析[J].当代体育科技,2017,7(16):134-135.



时间内不具备系统开展健身健美课程教学的条件。同时,高校的土地寸土寸金,健身健美场地非常的狭小、器材非常的简陋,甚至有的学校没有健身健美教学器材和合格的办学条件,对健身健美运动课程的授课时数也就进行了大量的删减。

(二) 健身健美课的教学内容相对单一

在很多高校当中,健身健美教师多是选择健身健美操作为健身健美课程的主要教学内容,这是由于学校的器材有限,选择肌肉训练、力量训练的项目教学比较困难,而健身健美操教学不太容易受到教学场地和教学器材的限制。其次,就是选择最简单的健身健美教学内容,只是培养学生的健身健美意识、审美能力等,但是这些常规性的教学内容,显然无法满足大学生的健身健美需求^①。

在有限的空间和器械缺乏的教学条件下,决定了很多老师选择一些无器械、能够有效利用空间的健美操项目进行教学。即便对于健身健美课程专业性比较强的教学内容,大部分老师还是选择一些简单的发达肌肉教学内容,学生在健身健美课中根本无法系统学习健身健美知识与技能^②。还有一部分老师,在健身健美课中选择一些小器械作为训练手段,这主要是受到了学校健身健美教学器材相对稀缺的影响,虽然能够培养学生的健身健美兴趣和习惯,但是由于教学内容有限,学生对健身健美运动的多元化学习需求很难得到有效的满足。

(三) 高校健身健美教学场地、器材相对简陋

在针对高校健身健美教学场地的基本情况调查中,发现很多学校都没有专业的健身健美教学与训练场地,有的学校只是在体育场馆临时开辟一片小的区域用于健身健美课程的教学,而且经常与体操等课程项目的教学混用,所以学生在课上、课下的学习与训练时间很难得到有效的保障^③。究其原因,主要还是高校体育教育以及健身健美教学的经费不足造成的,致使学校的场

① 于洋.沈阳市普通高校开设健美选项课的可行性研究[D].沈阳师范大学,2016.

② 秦勇.发展性教育评价在高校健美教学中的实验研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2010,24(02):121-124.

③ 赵玲玲.成都市高校体育专业健身健美课程现状调查与分析[D].四川师范大学,2014.



地器材设施建设非常简陋和落后,甚至年久失修。在健身健美场地和器材设施建设比较好的学校,主要得益于政府政策的扶持和个人出资建设或租赁的房屋投入。大部分学校由于存在场地小、器械少,学校的健身健美课、课间活动及其他健身健美活动开展会受到一定的限制,不能够系统地完成健身健美课程的教学要求,也经常让学生自由活动和训练,所以健身健美课程的教学效果不尽如人意。

(四) 高校健身健美教师的队伍建设相对滞后

在高校的健身健美教师队伍当中,很多并不是健美运动的专业出身,所以综合素质不高,师资结构不合理,专职健美教师数量严重不足,兼职健美教师占健美教师的多数,所以教学效果无法保障^①。同时,由于高校的健美教师待遇水平普遍较低,而且缺少外出交流、培训的机会,所以健美教师队伍的建设面临着很多方面的困难。此外,现有健美教师普遍存在教龄短、年龄小、文化层次明显不高的现象,女性健美教师所占比例非常小,这会影响高校健美教学的规范性。调查发现,虽然不少高校都开设了健美课,但是其在健美教学的实施方面,不能保证健美课时数量,大部分健美教师更是没有按照正常的学校健美教学规范选择健美课程标准、制定相应教学大纲、选取相应健美教材、制定课程教案;而且健美课的内容较为单一、教学组织形式比较松散,无法达到学生对健美教学的要求,这都与教师队伍建设的相对滞后有很大的关系^②。

(五) 高校健美课外活动的开展相对不力

高校健美课外活动的开展,受到了学校健美条件、学生健美意识、健美活动组织与引导等多方面因素的影响。除了高校健美活动的外部条件需要进一步改善外,高校学生的健美价值观念也存在很多的误区。在学生群体中,很多学生参与健美锻炼的意识较差,即便学生对健美课、课外健美活动等具有较高的参与热情,然而由于学校的物质条件限制,他们课外健美活动的参与需求无法得到满足,而且学生参与健美活动的目的较为单一,课外健美活动

① 范杨.北京市普通高校女生健美操课教学现状及其对策[D].北京体育大学,2012.

② 张明.北京市高校健身健美运动的开展现状与对策研究[D].北京体育大学,2015.



的时间明显不足。在业余健美训练和健美比赛的开展方面,由于学校缺少对外交流、比赛的机会等原因,很多学校没有开展有效的业余健美训练;学校健美比赛的开展普遍存在频率低、时间短、项目少等特征,无法起到增强学校健美文化氛围的作用^①。

第三节 健身健美运动教学的有关文件及组织教学方法

健身健美运动自开展以来备受大学生的喜爱,高等院校开设健美课或健美选修课已是较为普遍的现象^②。随着时间的推移,这种状况将会因青年学生对形体健美的迫切需求而越来越受到青睐。但是健身健美运动的教学文件,如教材、大纲、计划等却不尽规范、统一,大有因校因地、因人而异、百花齐放之状。当然这并非坏事,大凡新生事物出现总有一个集思广益的过程,但纵观我国自20世纪80年代初重新开展健身健美运动以来,已历经了近20个年头,这其中健身健美运动开展在全国有高潮有低谷,致使高校的健身健美运动课也一度处于开设也行、不开设也行的状态,在健身健美运动教学方面的投入也不够稳定,因此相关教学文件一直没能像田径、球类等项目那样规范、完整,没有处于持续的完善之中^③。为了保证健身健美运动教学过程的顺利进行,必要的文件如教学大纲、教学进度、教案等都是必须认真做好的。只有有了这些文件,教师才能将健美教学内容有计划、按步骤、有条不紊地传授给每一个学生,才能使健身健美运动在高校的体育教学中逐渐走向正规^④。

一、教学大纲

教学大纲是健美课程进行教学的纲领性文件,是涉及如何教学、教哪

① 曹军.普通高校女生形体健美教学的分析与实验研究[J].当代体育科技,2016,6(31):98-99.

② 张明.北京市高校健身健美运动的开展现状与对策研究[D].北京体育大学,2015.

③ 贺怡凡.对西安体育学院艺术类时尚健身专修课程教学内容设置的研究[D].西安体育学院,2016.

④ 杨勇.CrossFit训练模式应用于优化健美教学的研究[D].成都体育学院,2016.



些内容、怎样评价教学效果等总的教学依据。教学大纲的制定主要是根据整个体育教育计划中对健美课的要求,开设的课程时数、学校的规格、学生的实际情况等有关因素来进行的。因此,教学大纲是具有相当权威性的教学文件,一经制定并得到主管部门的批准,即不得轻易变动,同时各校或体育教师就必须很好地贯彻落实大纲所规定的各项内容和要求。

从健身健美运动在我国的发展情况来看,高校健身健美运动的教学大纲一般应包括如下几个方面:

(一) 教学指导思想和培养目标。

(二) 教学目的任务和要求。

(三) 教学基本内容及其纲要。这是大纲的核心部分,应包括理论内容、技术实践和基本技能的具体内容,并须将纲要条目交代清楚。这部分内容应当将所教的范围和应达到的教学深度都做出具体规定。

(四) 健美课程时数分配。学校需要用表格的形式将所有需要传授的教学内容,根据项目的特点,按理论部分、实践部分、技能部分按比例进行合理分配。

(五) 健美课程教材的选编原则与要求。

(六) 成绩考核。这一部分应包括健美教学考核的内容、方式、方法、要求、安排以及详细的评分标准。

二、教学进度

教学进度是衡量教学质量的基本要素与影响因素,教学进度是在教学大纲的基础上,根据健身健美运动的特点和人体肌肉的发达顺序,从时间上规定各种教学内容的先后顺序的一个重要教学文件^①。安排内容的先后顺序既要考虑它的科学性、系统性和连贯性,又要结合学生的实际情况^②。在高校中健美课大都以体育课的形式出现,所以内容的安排多是以周次和课次进行。一旦确立,起码在一个学期内,体育教师的健美教学教案应完全以此为依据。

① 冯东俊.课堂教学进度合理性研究[D].河南大学,2008.

② 付继红.高校课程教学进度计划改革探析[J].高教论坛,2005,(03):141-144.

由于健美教学进度在一定程度上也是纲领性的文件，文字不多，故大多也是以表格的形式出现，因此有时被称为教学进度表。从健身健美运动的特点及一般的教学规律分析，健美课程教学进度表的安排应考虑以下几个方面^①：

（一）如果从理论教材和实践教材这两方面着手来安排内容的先后顺序，那么应该是先安排理论教材，再实践教材，然后再理论、而实践。因为学生首先得明白健美课程所学的是什么内容、对身体有哪些作用、有哪些实际意义等，然后才能目标明确，有的放矢地进行学习。所以一般在健美教学的开始，第一次课都安排理论课，以“健身健美运动简介”“对人体的作用”等内容为主，使学生对健身健美运动的起源与发展、健身健美运动对人体产生的作用先有一个正确的认识，以激发学生学习的自觉性和积极性。接下来的课中再安排学习，以发展身体各部位肌肉的练习动作为主。因为健身健美运动主要是以重复训练为主要教法，所以健美教学法、健美训练法等有关理论内容也可在实践课中穿插进行，这样通过边实践边理论的教育方式，有利于学生的牢固记忆^②。当然，如果课程时数允许，适当进行教学理论课，也符合人们的认识规律，即由感性认识到理性认识的过程。对于健身健美运动的竞赛和裁判，一般在练习比赛动作之后安排一次理论课，可将比赛方法、裁判法、如何组织比赛及有关注意事项等内容系统进行讲解^③。最后空1至2节课安排考核。

（二）每次课安排的练习动作，如果是100分钟的课，可安排6至7个动作的练习。如果是50分钟的课，那么就可考虑安排3至4个动作的练习。

（三）每次课安排的练习动作应视课的任务而有所侧重。但无论是10分钟的课还是50分钟的课，在安排的练习动作上都要考虑围绕人体的上肢、下肢、腰腹等全面发展。这也是高校健美教学有别于健美专业训练的特点所在。

（四）从健美课的组织教学上要注意先进行发达全身各部位肌肉的动作

① 赵玲玲.成都市高校体育专业健身健美课程现状调查与分析[D].四川师范大学,2014.

② 苏艳.高校体育教育专业健美操教师教学能力评价指标体系构建的研究[D].福建师范大学,2013.

③ 李文风.关于体育教育专业健美操（专选）教学内容框架的研究[D].山西大学,2003.



练习,然后再进行比赛动作的教学。因为比赛是以肌肉作基础的,这也是健美教学有别于其他项目的特点之一。

(五)每次课在安排动作练习的前后顺序上,一般是先安排发达胸背部肌肉群的练习动作,而后是上肢的动作,再是下肢,最后安排腰、腹部的练习。

三、教案

顾名思义,教案就是教师个人的教学方案和教学计划,是教师根据教学进度的顺序和内容而详细编写的一次健美课的具体教学执行方案^①。教案编写的优劣,对健美课的组织安排有很大关系;一节健美课的成功与否,在很大程度上与教师编写教案的水平关系密切。因此,从一定意义上讲,教案代表着教师的教态、教法或专业水平。一般健身健美运动教学的教案应包括:课的任务和教学内容、准备部分、基本部分、结束部分;练习的时间、内容、分量;组织教法和课的小结等。在课的结构上,也有以开始部分、准备部分、基本部分和结束部分的形式出现的。还有以分段教学结构的课,无论以何种形式的结构出现,其教案书写的实质在于遵循健身健美运动的教学规律、健美动作技能的形成规律、人体肌肉发达的规律以及人体机能活动的规律,把教与学的双边活动进行科学安排与设计,使各个部分的教材内容、组织教法和时间分配等与学生的实际情况(身体素质、肌肉发达程度等)和课的任务有机衔接,使之在运作过程中既得心应手,又能达到最佳的组织教学和锻炼效果^②。

(一)课的任务和教学内容

这是每一份教案的“大纲”,围绕这个“大纲”来编写教案。这其中课的内容是按照教学进度中的规定内容,教师进行综合分析,在“吃透”教材的情况下,结合学生的实际情况提出课的任务。这个任务应与课的内容协调一致、和谐统一。

① 饶芹.体育学院系健美操专选课“能力本位”教学模式的构建[D].武汉体育学院,2009.

② 谭清川.吉林省普通高校开设健美运动选项课的可行性研究[D].东北师范大学,2007.



（二）准备部分

这一部分包括健美课的常规内容（如师生问好、报告人数、安排见习生，宣布课的内容、课的任务和有关要求等），热身活动（跑步、徒手操、与基本部分内容相联系的辅助性练习等）。这一部分一般是在教师的带领下集体列队进行。如果是50分钟的课，该部分可控制在8~10分钟，如果是100分钟的课，可控制在15~20分钟。

（三）基本部分

这是一堂课的主干部分，课的任务主要在这一部分中完成，这部分的内容应根据教学进度来安排，可以是新授教材，也可以是复习教材或以训练为主的动作。在这一部分中，教学内容应该是被师生更具体、细致、完好地体现出来^①。一节课如果练习几个动作，又有新动作和学过的动作之分，那么在安排内容的顺序上应先讲解示范新动作，然后再练习旧动作；如果是重复训练课，则应根据人体部位安排，先上肢、后下肢再躯干；使用器械应先轻后重；间隙时间应尽量前后一致，尽量避免前紧后松^②。教学内容中每个动作练习的组数，每组练习的次数、重量，动作之间的间隔时间等都应在教案中充分体现出来并严格贯彻到具体教学中去，另外如正误对比、中途讲解、优生示范等教学细节也应在教案中体现出来，只有这样，才能使每一节课都收到良好的教学效果^③。这一部分所用的时间在50分钟的课中应是32~35分钟，100分钟的课应是75~80分钟。

（四）结束部分

这一部分的主要任务是降低运动负荷，使身体逐渐恢复，小结该课练习情况和布置课后练习。具体内容有将分组练习的学生集合，进行有关徒手练习的放松活动，深呼吸和相互放松按摩等。该部分时间一般控制在3~5分钟。

（五）课后小结

这是一个教案的完结，也是每堂课后教师须认真进行的工作。课后小结看

① 叶子焯.关于高等体育院校健身健美教学的现状及提升研究[J].亚太教育,2016,(21):130.

② 施克进.普通高校健美选项课教学现状分析及对策研究[D].武汉体育学院,2009.

③ 张鹏.吉林省高校健美运动开展现状调查与对策研究[D].东北师范大学,2008.



似与教学直接关系不大,但对教师业务水平的提高、教学方法的改进、深入钻研教材、总结经验、发现问题等都不失为一条重要途径。因此坚持课后小结对于改进健身健美运动教学工作、提高健身健美运动教学质量也是极为有利的。

第四节 健身健美运动训练的原则

一、健身健美运动训练原则

健身健美训练的主要任务是在教学的基础上,进一步提高运动员的技术水平,在竞技健美中尽快达到优异成绩。为了更好地完成这一任务,健身健美运动训练需要遵循以下原则:

(一) 系统性训练的原则

健美运动员虽然不像某些运动项目的运动员那样受到严格的年龄限制,但是要成为一个优秀的健美运动员,亦必须经过多年系统的训练。健美是以肌肉训练为主的一项运动,其运动目的主要表现在发达肌肉和塑造体型上^①。很多研究已经表明,肌肉在停止锻炼后,其退化速度是非常快的,比如一个人三天不运动,他的肌肉最大力量就会丧失五分之一。同时,间断训练还会影响血液循环、呼吸、消化和神经系统的功能。实验表明,在48至72小时之后,一个人必须使用他的肌肉再次建立合乎需要的物理效果,尤其是到达高级训练阶段,严格系统的训练显得更加重要^②。遵循系统性原则还要做到循序渐进,肌肉的发展、体型的改变,都要经过较长时期的逐步变化过程,要严格按照训练计划逐渐增加运动量,切不可操之过急^③。

(二) 区别对待的原则

随着运动训练水平的提高,运动员在肌肉发达程度、体型、造型等方面

① 王杨杨.河北省青少年竞技健美操训练内容体系研究[D].河北师范大学,2016.

② 王利.对常州市高校学生健美需求和健美教学现状的调查与分析[J].考试周刊,2009,(32):119-121.

③ 向毅.健美动力性与静力性下肢练习效果的对比研究[D].西安体育学院,2013.

的差距逐渐拉开。为了发挥每个运动员的最大潜力,训练中必须遵循区别对待、因人而异的原则。健美教师需要结合大学生的年龄、性别、发育特征、体型特点、训练水平、意志品质等条件选定适合于每个人的训练计划和方式方法,绝不能生搬硬套,这样才能取得最佳效果^①。

(三) 严格要求与自觉性相结合的原则

几乎每位成功者都有这样一条共同的经验,那就是在训练中把教练员的严格要求化为自觉的行动。这是因为练肌肉是一项很艰巨的锻炼任务,它不仅要求运动员的每个动作、每次练习都采用严格的姿势,不能借劲,而且每组都要练到极限疲劳为止,甚至倾尽全力或由同伴帮助继续完成。要做到这一点,缺乏自觉性,或稍微放松对自己的要求都会影响训练的质量和效果。

(四) 身体各部全面训练的原则

一个优秀的健美运动员,全身肌肉不仅发达而且匀称,要做到这一点,教练员必须科学地安排全身各部肌肉的训练,促进全身肌肉的发展,达到完美的体型。从我国近几年开展健身健美运动以来,不少运动员往往只着重某几块大肌肉,如胸大肌、肱二头肌或肱三头肌的训练,而忽视了其他肌肉,如下肢大小肌群的训练,这显然是错误的。尤其是对大学生中的一些初练者而言,在进行健美学习的初始阶段就要树立全面训练的理念,既要重视大块肌肉群的训练,也要重视小肌肉群的训练;既要重视上肢训练,也要重视腰腹和下肢的训练。当然大块肌肉群容易见成效,而小肌肉群往往需要较长时间的刻苦锻炼才能奏效,所以大学生对健身健美训练要有耐心,做到持之以恒。

全面训练并不是每次训练时每块肌肉都要面面俱到,这是不可能的。所以大学生在健身健美训练中,可以在某一阶段确立某一部分或某几部分的肌肉作为训练重点,在下一个阶段再确立几个训练重点,做到彼此兼顾、重点突出,实现全身肌肉循序渐进的提升^②。此外,全面训练还应克服那种只练肌肉,不练动作造型,甚至不练或少练规定动作的偏向。不少运动员,按其体型和肌肉本应取得较好名次,但因缺乏表现力,动作机械、不协调,肌肉显

① 马行风.处方教学在健美选项课中的运用研究[J].武汉体育学院学报,2003,(03):135-137.

② 刘超峰.对大学生健身健美爱好者腿部训练策略的调查研究[D].山东师范大学,2016.

示效果差等原因却败于他人手下。动作表现力是健美运动员个性和气质的集中体现，也是争取裁判、征服观众的重要因素^①。国际比赛的许多健美冠军运动员在平时还进行柔软体操训练，让舞蹈家纠正姿势。由此可见，他们对如何充实和丰富表现力是何等重视，大学生在平时也应当重视动作造型的训练，这对个人形象和气质的塑造都将是非常有帮助的。

二、健身健美运动训练法

如果说一个健美运动员的体型结构与遗传有关的话，那么使身体健美所显露出来的丰满肌肉，则主要依赖于后期的系统训练。肌肉由小变大，这是一个复杂的生理变化过程。人体肌纤维的数量在出生后四五个月就固定下来了，以后就不再增加。因此，要使肌肉发达，唯一途径就是通过持之以恒的锻炼，促使定量的肌纤维变粗，肌肉体积增大^②。肌肉中的肌红蛋白在反复作用下其数量会大大增加，供给氧气和营养的毛细血管增多，再加上肌纤维变粗，这样肌肉就丰满了。要使全身肌肉发达匀称，一方面要选择能使肌肉张力变化大的练习；另一方面，要注意练习方法，即科学地进行练习。

（一）循环训练法

训练时，依据每个人的情况，有针对性地选择若干不同部位的练习项目（徒手或使用器械），并按一定的顺序组成环状程序，依次轮换练习，称为循环练习法。如图1所示：

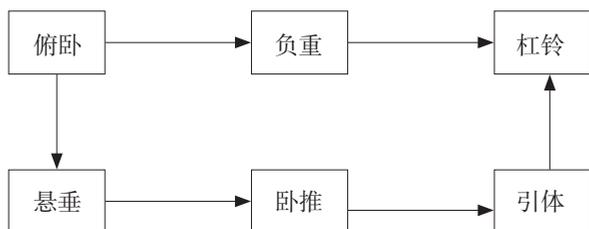


图1 循环训练法示意图

① 蒋菠. 竞技走向健美：大学体育人文精神重塑[D]. 西南大学, 2012.

② 向毅. 健美动力性与静力性下肢练习效果的对比研究[D]. 西安体育学院, 2013.

该练习可事先选择4~6个不同部位的肌肉群和不同用力方向的动作,练3~4个循环,动作之间可休息30秒左右,接着进行下一动作练习。每个循环后休息1~2分钟,再完成下一个循环。这种方法最适合初学者或健美基础较差的大学生从事训练,因为这种方法的优点是能提高初学者的兴趣,避免了练习时的枯燥感^①;能较全面地锻炼身体肌肉,提高练习者的力量和耐力;大学生还可根据自己的需要,随时调整练习内容和运动量。但要特别注意,在安排练习时一定要不要使相同肌肉群的练习连在一起,最好交叉安排。例如,俯卧撑后不宜安排卧推。另外还要注意相同器械的交叉安排,如引体向上最好不要与悬垂举腿连在一起,虽然练习部位不同,但属于单杠的悬垂动作,时间长了,手掌易疲劳,影响练习效果^②。随着训练水平的提高,大学生每个动作和每个循环之间的间隔时间应逐渐减少。

(二) 分部训练法

大学生在进行一段时间的健身健美训练后,随着对运动量即动作组数和次数的增加,不可能在一次训练课中把身体的各部肌肉都练习到,因此,只有把全身各肌肉群分成几部分,每次训练课只能练习一部分,以后依次轮换进行,这种方法称为分部训练法。

按照我国著名健身健美运动专家曾维祺先生的研究,全身肌肉群一般可有下列几种组合法:

- (1) 上、下身分部法;
- (2) 重点发展与非重点发展分部法;
- (3) 起“拉”与起“推”作用的肌肉群分部法;
- (4) “基本动作”与“孤立动作”分部法;
- (5) 大小肌肉群或重点、非重点,上下身等混合搭配分部法;
- (6) 根据练习者的喜爱、习惯和最佳效果或按器械、场地特点而组合的分部法。

以前4点分部法最常用。其中“基本动作”是指练大肌肉群(大腿、背、

① 苏书范.大学生健美操技能学习不同阶段困难体验及认知归因的调查与分析[D].浙江师范大学,2013.

② 王莉.基于娱乐健身理念下核心部位力量训练方法探究[D].广西民族大学,2012.

胸)时会连带练小肌肉群(肱二头肌、肱三头肌)的一些动作,一般用较大重量,增大肌肉体积。“孤立动作”是指那些为使某部位肌肉在锻炼中单独承受工作负荷和获得集中刺激的动作。做这些动作时尽可能不借用身体其他部位的助力^①。这些动作主要用于加强某一部分的肌肉和重点改进某一部分不足,负荷较小,主要突出肌肉线条。那么,如何进行分部训练呢?

第一阶段是把全身肌肉群分别组合成两部分,每次每部进行两次训练,如周一、周四练甲部;周二、周五练乙部。各部训练课中所选用的动作约两月更换一次,每课两学时。

第二阶段:按上列安排训练1~2年后,可进入高一阶段,即把全身肌肉分为甲、乙、丙三部分,每周训练六次,周一、周四甲部;周二、周五乙部;周三、周六丙部。也可以分为两部,周一、三、五练甲部,二、四、六练乙部。

下面介绍几种常见的分部法示例,见表1及表2。

表1 每周练习四次的分部法安排

第一种		第二种	
周一、周四	周二、周五	周一、周四	周二、周五
腹部	腹部	腹部	腹部
胸部	大腿	胸部	大腿
背部	上臂	肩部	背部
肩部	前臂	肱三头肌	前臂
小腿	小腿	肱二头肌	颈部
		小腿	小腿

注:腹部与小腿每周练习4~6次效果最佳。

表2 每周练习六次的分部法安排

第一种			第二种	
周一、四	周三、六	周二、五	周一、三、五	周二、四、六
腹部	腹部	腹部	腹部	腹部
胸部	大腿	肩部	大腿	胸部

^① 张攀.运动负荷强度的变化对足底压力的影响研究[D].浙江师范大学,2015.

续表

第一种			第二种	
周一、四	周三、六	周二、五	周一、三、五	周二、四、六
背部	前臂	上臂	下背部	上背部
小腿	颈部	小腿	小腿	背部
			前臂	上臂

注：腹部与小腿每周练习4~6次效果最佳。

如果按照基本动作与孤立动作进行分部训练，一般是平时训练多进行基本动作训练，比赛前夕多进行孤立动作训练；临近比赛的前夕，则应多进行规定动作与自选动作的训练。下面将基本动作与孤立动作分别描述如下。

(1) 基本动作

大腿：深蹲、举腿、直腿硬拉。

下背部：屈腿硬拉，直腿硬拉。

背阔肌：杠铃（或哑铃）弯身划船，正握引体向上，滑轮下拉。

斜方肌：直立划船，耸肩动作。

三角肌：推举，预后推举，哑铃推举等。

胸肌：上斜卧举，下斜卧举，双臂屈伸，平卧举。

肱二头肌：各种弯举，反握引体向上，各式“划船”。

肱三头肌：各式推举，卧式杠铃屈臂直伸。

前臂：杠铃反弯举，杠铃立式和坐式转腕。

小腿：立式提踵或坐式提踵。

腹肌：仰卧起坐，仰卧举腿等。

(2) 孤立动作

大腿：坐式伸展小腿，身体后倾深蹲（大腿前部），俯卧后弯小腿（大腿后部）。

下背部：俯卧高度挺起上身。

背阔肌：直臂上拉杠铃（卧式）。

斜方肌：哑铃耸肩。



上胸肌：上斜卧哑铃飞鸟。

下胸肌：下斜卧哑铃飞鸟，拉力器胸前十字交叉。

肱二头肌：坐式肘靠大腿单特弯举，上斜卧哑铃弯举等。

肱三头肌：单臂屈臂直伸（哑铃或拉力器），哑铃向后挺伸。

前臂肌：垂腿反弯举（杠铃或哑铃），哑铃单臂手背向上翻腕。

小腿：负人提踵或握重单腿提踵。

腹部：各式卷缩腹部动作。

需要指出的是，某个动作、某个课程的分部安排对每个人是否有效，一方面通过训练实践不断总结、完善，另一方面还应根据各人情况加以必要的调整。

（三）组合训练法

所谓组合训练，就是选择一项器械并根据其特点，采用2~3个不同动作，组合成一个小循环练习，用以训练相同部位或不同部位的肌群。这种训练方法具有以下特点：

1. 可根据练习者不同情况和部位选择动作，使被锻炼的肌群达到最大的生理负荷，对发达肌肉有较佳效果。
2. 合理使用现有的场地、器材条件，安排运动量。
3. 组合练习要求动作不间断，连续完成，因此该方法适用于有一定训练基础的运动员采用，特别适用于局部超负荷训练。

下面介绍几种器械的组合训练动作：

1. 单杠正握引体向上呈支撑——正握引体向上——悬垂举腿；
2. 双杠双臂屈伸——支撑摆动屈伸；
3. 哑铃直臂前上举——直臂侧上举——直臂侧绕环；
4. 哑铃颈后臂屈伸——上举——弯举；
5. 杠铃仰卧直臂上拉——卧推；
6. 杠铃或哑铃深蹲——提踵——原地跳。

一般来说，安排组合练习时体力好的可选择3个以上动作进行组合，体力差的选择2个即可，每个动作8~15次即可，每组重复3~5次，组间可以间歇

2~3分钟，大学生可以结合自身身体状况进行灵活安排^①。

组合动作的安排顺序应先难后易，先练大肌肉群，后练小肌肉群，先练上肢，后练下肢或腹背部，可安排同一部位肌群，也可安排不同部位肌群，或者是前后、上下相邻近肌群的组合动作进行训练^②。

（四）“塔形”训练法

这种训练法分连续递增和连续递减两种。连续递增是指在练一个动作时，根据需要的组数逐组增加重量，动作次数则相应地逐渐减少，直到重量加到预定的最高点，次数降到预定的最低点^③。连续递减法是按前一种做法达到最高重量后，再逐组减轻重量而增加次数，直到预定的最多次数。

这种训练方法的特点是：前一种对发展肌肉体积和力量有较好的效果，表现为肌肉力量增加快，肌肉体积增长迅速，而后一种则对改进肌肉线条有益。以卧举连续递增法为例，若最高重量为65公斤，可做6组，可按以下表3所示程序来合理进行。如做到第六组，仍有余力，也可再继续增加重量，举一次。如按递减法练习，组数也可适当减少，个别组数、重量、次数也不一定完全按递增法折回进行。由于采取此法训练时，运动肌肉的局部负重比较大，所以对练习者的身体素质要求也很高，所以主要适于多年从事健美锻炼的人采用，对于一些刚接触健身健美运动的大学生来说，对该方法的采用比较谨慎。

表3 “塔形”训练法

组数	重量 (KG)	次数
1	35	12
2	45	10
3	50	8
4	55	6
5	60	4
6	65	2

① L·巴罗加、郭廷栋.各种项目的力量训练手段(二)[J].辽宁体育科技,1981,(04):29-35+44.

② 王艳霞.核心稳定性训练对女大学生心脏自主神经调节功能及心肺功能的影响[D].山东师范大学,2013.

③ 李腾飞.竞技体操运动员身体素质训练在大众健身中的运用[D].山西大学,2011.

（五）慢用力训练法

世界优秀健美大师多数采用这一训练方法。首先要求在做动作时不要用冲劲启动，不论上举或下降都要慢慢完成。一般上举为4秒钟，下降为2秒钟。用的重量愈重，上举和下降的时间愈长，肌肉的紧张度也愈高。其次当每个动作做到最大负荷时，有意加强肌肉收缩，并保持静止不动，达4~6秒，然后慢慢还原至动作的开始位置^①。在用弹性拉力条练习时，这一方法效果最佳。运用这一训练方法可使肌肉线条特别明显，同时还可以训练运动员肌肉紧张放松的控制能力，是高级运动员必不可少的训练方法。

对大学生来说，以上几种常见的健身健美训练方法，可以穿插进行、循环使用，但是大学生必须对自身的身体素质和能力有一个清晰的了解，在训练方法的选择上也要有所侧重。

三、有关健身健美训练的几个问题

（一）训练负荷的确定

在健身健美训练中，训练负荷是以训练次数与组数来具体体现的，但国外也有以举起重量之总和的方法来计算^②。训练负荷通常分为大、中、小三种，一般把用最大气力只能完成5次以下的负荷量称为大负荷；把只能完成6~10次称为中等负荷；能完成11次以上称为小负荷。三种负荷均能有效锻炼身体，但各有侧重：大负荷侧重于提高力量素质、肌肉的兴奋性及充血量；中负荷侧重于发达肌肉体积和培养爆发力；小负荷主要发展耐久力和减脂^③。

健身健美训练时，为取得较好的效果，负荷与练习次数要适当。一般来说，练习次数的范围应在8~15次为宜，如练习次数达不到这一范围，应减少负荷，反之则否。一个动作的练习组数一般为三组，每组间歇1~2分钟，“塔形”训练法的组数可适当增加到6~7组。

① 张亚平、王玉芬.核心部位健身负荷训练的心率阈探析[J].浙江体育科学,2012,34(05):121-123.

② 王以智.论当代健美课程模式的实践与创新[J].体育世界(学术版),2017,(06):153-154.

③ 田里、邵洪波.健身健美负荷训练中的心率阈研究[J].中国应用生理学杂志,2011,27(04):504-506.



（二）训练时间与次数的安排

健身健美训练需要持之以恒、系统地进行。就一年来说，夏秋两季，尤其是八、九月份视为健身健美训练的黄金季节，因为夏秋季身体生理进入活力高峰，体内肾上腺素、乙酰胆碱和雄性激素等内分泌旺盛，新陈代谢也最强，因此锻炼效果最佳^①。冬春两季身体惰性较强，适合进行中小负荷训练。有人认为练习越勤，效果越好，其实并非如此。在运动中分解、损耗的蛋白质是需要一定时间来重新组合的，这个时间大约一天左右，但如果间隔时间过长，训练效果又会消退，因此就一周来说，初练者每周可安排3~4次，达到一定水平后，每周可安排5~6次。如每天都训练时，应在相邻的两天各有所侧重，使运动时的刺激同运动后的恢复协调起来，达到超量恢复。

就一天来说，上、下午都可以。根据国外专家实验研究证明，上午训练效果比下午好。但就我国条件来说，大多数参与健美锻炼的大学生是业余训练，上午的学习任务比较重，因此以下午或晚上训练为主，但晚上训练应在睡觉前2小时结束，每次训练60~100分钟，以防影响正常的学习和作息规律。

（三）保证动作的质量

动作完成的质量好坏，是影响训练效果的重要因素之一。动作质量主要是指完成动作时，要按动作的要领去做，不能借力。不少练健美的人有这样的共同体会：正确的动作练两组比不正确的动作练三组效果要好，这是因为正确的动作虽然要求高，但它能给予肌肉以高度刺激，使更多的小肌肉群的肌纤维参与工作，从而使毛细血管高度扩张，这样就会有更多的血液输送到肌肉用力的部位上去，以提供氧气和养料，使肌肉发达。训练时要自我严格要求，肌肉收缩时要尽量收缩，放松时充分放松^②。如做俯卧撑，要求肩部充分下去，否则就起不到锻炼作用；弯举时，主要靠肱二头肌的力量，躯干就不能有代偿性的动作。这样才能达到发展某部肌肉的效果。

那么怎样才能感觉到自己的动作是否准确呢？一是在练习过程中，严

① 陈梁艳.高校大众健美操的体育锻炼价值探析[J].运动,2017,(05):98-99.

② 沈惠红.全民健身背景下健美操在智障群体中的推广意义[J].体育科技文献通报,2017,25(01):95-96.

格按照教师的要求做；二是对着镜子进行对照练习，可以更好地观察自己的动作。动作质量还应包括严格按照规定完成训练计划。比方说，规定每组15次，就不能偷懒，甚至还要坚持训练到最后一次，即用正确动作举到举不起为止，这才符合锻炼肌肉力量达到最大限度的要求。为了保证健身健美训练课的质量，学生在训练过程中还必须注意力集中、专心致志，这样才能使内在意识与外在动作相结合，提高锻炼效果。同时还要防止前紧后松、虎头蛇尾，认真完成每一个动作。

（四）做好准备活动和肌肉放松运动

准备活动和放松运动是每个体育项目必不可少的一项内容，准备活动可以根据天气和身体情况而定，天气冷，活动时间可长，天气热可短^①。早晨练习时，因需克服身体惰性，准备活动可长些。准备活动的内容包括一般性准备活动（徒手操、慢跑、原地跳绳和柔软性练习）和专项准备活动（可根据本课内容选择，如模仿练习和发展专项素质练习）。

肌体经过训练后，毛细血管高度充血，肌肉会变得结实或僵硬，运动后如不注意放松，势必导致肌肉的收缩能力下降，肌肉弹性就会减弱，以致影响力量的提高，妨碍肌肉的发达。其次，放松运动还可以使内脏器官逐渐恢复到正常状态。放松运动可安排以下内容：

1. 原地踏步同时伴有慢速的深呼吸；
2. 有音乐伴奏的韵律操练习，可起到全身放松的作用；
3. 两人一组，进行按摩；
4. 温水浴。

四、女子健身健美训练

目前女子健身健美运动尚存在着某种分歧与争论，一种观点认为肌肉越发达越好；另一种观点则认为女性健美应以线条柔和、体现女性美为标准。澳大利亚连续六年的健美冠军凯萨琳·伊琳斯维斯，曾屡次在国际比赛中获得好名次。但是在第三届亚洲女子健美锦标赛中，全身肌肉结实、赛前夺魁

^① 余康.北京体育大学健身健美专项课程现状调查[J].当代体育科技,2017,7(09):119-120.



呼声最高的凯萨琳却出人意料地排在第五。据说在裁判会议上事先沟通了思想,认为过于男性化的肌肉绝不能超过标准女性美的分数。美国一位权威健身教练克里斯·亚历山大曾说过:“健身健美运动本身就是一项狂热的运动,其实质是向人体的极限冲击,看看女子肌肉发达程度究竟如何。”他的这种观点颇有影响力^①。

当今女子健身健美运动的发展趋势,越来越追求发达的肌肉。就美国来说,有四百万人使用力量训练器进行肌肉锻炼,其中半数是妇女。尤其是近年来的女子健美比赛,发展到了参赛的女运动员全身肌肉发达,皮下脂肪层降低到与男运动员接近的程度。其比赛造型也与男子基本相同,因此训练方法也大同小异。

目前我国开展的女子健身健美训练,还处在发展的初期,普及面还不很广。其形式以业余训练为主,主要目的是使体态正常发展,锻炼肌肉、减少皮下脂肪,使身体各部位肌肉匀称、体格健美^②。为了不失女子自然矫健的体态,在训练中不能生搬硬套男子的训练方法,而应根据女子的生理特点来进行徒手训练和器械训练。尤其是对于高校的女生而言,一定要树立正确的健身健美训练理念和健美目标。

(一) 徒手练习

徒手练习是女子健身健美训练的重要手段之一,其内容有健美形体的练习,通过自身体重或以肢体重量为负荷所进行的肌肉力量练习。

1. 健美形体的练习,主要包括姿态造型的训练、韵律协调性训练和减肥训练。这些训练的共同特点是把具有女性美的动作有机地结合到健身健美训练中,有一定的负荷和适宜的运动强度。经常从事这些练习,能改变女子体型,完善充实地表现女性特征和形象^③。健美形体的练习可根据练习者的不同

① 宋维艺.多元智能理论对高校健身健美教学应用的优化分析[J].当代体育科技,2017,7(16):134-135.

② 王红英.健美操步伐流畅性训练的方式设计和运用[J/OL].体育科技文献通报,2017,25(06):68+93.

③ 金成吉、肖飞、解超.健身健美操对我国女大学生心肺功能影响的Meta分析[J].中国学校卫生,2017,38(05):742-744.

需要进行选择,练习时最好编成成套动作进行经常性的训练,方能奏效。

2. 肌肉力量练习,主要包括上肢力量、下肢力量和腰腹力量的训练。上肢力量的练习可采用各种形式的支撑、俯卧撑、双人对抗练习;腰腹力量的练习可采用大量的地面练习动作,如“V”形快速收腹、仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧摆腿、俯卧抬上体、立卧撑等;下肢力量练习可采用卧式、跪式、立式踢腿、跳踢、连踢,不同动作组合起来的连续跳跃等。以上练习强度较大,应根据练习者的水平安排组数和次数。

(二) 器械练习

女子健身健美训练所有的器械与动作,与男子基本相同,只是负荷有所区别,应酌情减量。由于女子的生理特点,参加正常训练的女运动员不可能达到男子肌肉发达的程度(在不用药物的情况下),因此,那些担心和害怕练健美后会像男子一样出现大块肌肉的女运动员们,可以大胆放心地从事健身健美训练^①。我国高校大学生的女子健身健美训练,应朝着既发达肌肉、又独具女性美的方向健康发展。

第五节 健美教学训练中运动损伤的防治方法

一、运动损伤的常见类型

(一) 开放性软组织损伤

开放性软组织损伤是指软组织伤口暴露于外界环境,因此通常会伴随出血并容易引发感染。健身健美训练虽然是相对安全的运动项目,但是在训练过程中如果不注意,也容易出现擦伤、刺伤、切伤和撕裂伤等开放性的软组织损伤^②。

1. 擦伤

擦伤多是由于人体的皮肤受外力作用,产生摩擦力造成的。在摩擦的作

① 李亚君.论健美操课对女大学生心理素质的影响[J].体育科技文献通报,2017,25(06):118-120.

② 卢春艳.大学生运动损伤的调查分析及防治方法[J].长春师范学院学报,2000,(05):53-55.

用下,人的皮肤组织容易擦破出血或渗出组织液。在健身健美运动训练中,人体的皮肤与器械表面、地面的摩擦经常存在,所以擦伤也比较常见。

2. 撕裂伤

由于外力使组织受到撕裂的损伤,例如不小心在器械边缘碰撞皮肤而引起的撕裂伤等。

3. 刺伤和切伤

由利器所致的损伤,例如被钉子刺伤或被铁质的利器切伤等。

(二) 闭合性软组织损伤

闭合性软组织损伤是指软组织的伤口不外露,受伤部位在组织内部,通常包括肌肉、关节、韧带的扭伤、拉伤、挫伤等。

1. 挫伤

挫伤通常是由外部钝力直接作用于身体某部位产生的,例如竞技运动中运动员双方对抗踢打或者运动员身体直接碰撞运动器械等都有可能造成身体局部组织和深层组织的挫伤。在健身健美运动的训练过程中,挫伤也较为常见,如肌肉、韧带、头部、胸腹部挫伤等。运动中挫伤不可忽视,有时候可能会因为头腹部某些器官的挫伤而引发休克。

2. 肌肉拉伤

肌肉拉伤是指使用不当的外力直接或间接作用于肌肉,导致肌肉过度收缩或拉伸而出现损伤。健身健美运动中肌肉拉伤的出现,很多时候是由于运动员自身准备活动不充分、运动疲劳、技术动作错误、训练水平不够、气温过低等原因造成的。

3. 关节韧带扭伤

关节韧带扭伤大多是由间接外力作用导致的,当对人体关节施加超出承受范围的外力或动作时就容易导致内外侧韧带损伤^①。健美运动员由于经常进行最大力量负荷的训练,所以关节韧带扭伤也要注意防范。轻度关节韧带扭伤可能会导致少量或部分韧带纤维撕裂,而重度关节韧带扭伤可能会导致韧带纤维全部断裂,甚至导致关节脱位以及关节内滑膜和软骨损伤。在健身健美

① 许海洋.浅谈体育训练的运动损伤与简单防治方法[J].教育实践与研究(B),2011,(09):62-63.



运动中，关节韧带扭伤较为常见，尤其是四肢关节。导致关节韧带扭伤的原因大致有以下几种：训练动作不标准、技术水平不足、训练场地不规范等^①。

4. 滑囊炎

滑囊炎是指滑囊的急性或慢性炎症。滑囊又叫滑液囊，是结缔组织中的囊状间隙，囊内有少量滑液。滑囊炎主要分为两种：一种是急性滑囊炎，即由于急性挫伤致使囊壁受损，进而产生炎症。如进行健身健美训练时运动员跪倒导致膝盖大力碰地而引发骸骨前滑膜炎；另一种是慢性滑膜炎，即长期运动过程中局部关节使用过多，滑膜壁遭到反复磨损导致发生炎症。例如，大学生在进行健身健美训练时，如果方法选择不当，让膝关节长期在小范围内进行屈伸就会使膝外侧的髂胫束进行持续的前后滑动，导致与股骨外踝反复摩擦，容易导致滑囊受伤引发滑囊炎。

5. 肌腱腱鞘炎

腱鞘也叫腱滑液鞘，包于一些长肌腱表面，位于肌腱绕过关节和骨隆起的部位。健美运动员进行锻炼时，肌肉反复收缩就会致使牵拉的肌腱与包裹其上的腱鞘进行持续摩擦，可能会导致腱鞘出现创伤性炎症，引起肌腱腱鞘炎^②。肌腱腱鞘炎发作时通常会引起腱鞘通道肿胀、狭窄，因此，肌腱腱鞘炎也被称为狭窄性腱鞘炎。

6. 疲劳性骨膜炎

在健身健美运动中包含很多踏跳和后蹬跑的动作，长期进行这些训练会使小腿的屈趾肌群和胫后肌不断收缩，持续刺激和拉扯骨骼的附着部分，破坏了骨膜和骨质的正常联系，导致骨膜发生病变引发疲劳性骨膜炎。

（三）骨折

1. 骨折的分类和发生原因

骨折按照不同的标准可以分为不同类型，按照骨折是否与外界相通分为开放性骨折和闭合性骨折两类，按照骨折程度分为完全骨折和不完全骨折两

① 麻文阁.女子体操运动员膝关节运动损伤和防治探究[J].体育世界(学术版),2016,(01):141-142.

② 黄增彬、李主江、李少伟等.4种方法治疗屈指肌腱腱鞘炎疗效观察[J].辽宁中医药大学学报,2012,14(11):166-168.



类。导致骨折发生的原因主要有直接或间接暴力、肌肉强烈收缩等。在健身健美运动中骨折发生的情形并不多见，但也不能完全忽视这一可能性。

2. 骨折症状

一旦发生骨折，表现出的症状分为局部症状和全身症状两个方面，局部症状表现为功能障碍、压痛和震痛、肿胀和皮下淤血、畸形、假关节活动以及骨摩擦音。全身症状方面，较轻的骨折通常不会表现出明显的全身症状，而严重骨折发生时通常出血和神经损伤会随之发生，容易导致休克、发烧、口渴、大便秘结等全身症状的出现。

3. 骨折固定原则

当发生骨折后，为使骨折部位尽快地康复，须尽早对损伤部位进行固定，以免损伤程度加深。在骨折固定过程中，须遵循以下原则：

- (1) 如有休克，应先抗休克，后处理骨折。
- (2) 骨折如伴有伤口出血，必须先进行止血，然后再包扎、固定伤口。
- (3) 没有把握或受条件限制时，不能盲目进行骨折整复。
- (4) 骨折发生后应当就地固定，在固定好伤处前，要避免不必要的移动。
- (5) 用绷带或软纸将固定骨折的夹板包住，避免夹板直接与皮肤接触。
- (6) 选用的夹板尺寸要与骨折部位相符合。
- (7) 固定夹板时注意松紧适度，避免过松或过紧。

4. 伤后训练

发生骨折后，为保证骨折部位尽快康复，要开展适当的伤后训练。针对骨折后不同的愈合期，要采用不同的训练方法。具体来说训练原则如下：

- (1) 骨折初期：这一阶段是血肿肉芽产生期，这时的训练应以肌肉主动收缩为主。
- (2) 骨折中期：这一阶段是纤维支架连接期，这时应训练伤肢上下关节的自动屈伸。
- (3) 骨折后期：这一阶段是骨痂形成期，这时应锻炼伤肢上下关节向各个方向运动，同时增加肌肉力量训练和负重训练。



（四）关节脱位

1. 关节脱位的原因及症状

关节脱位通常是在间接外力的作用下发生的，例如，摔倒时用手撑地可能会引起肘关节和肩关节脱位。关节脱位的主要症状有局部肿胀或疼痛、压痛、关节功能障碍、畸形等，发生关节脱位后可以通过X光来检查脱位的具体情况，确定是否存在骨折的情形。

2. 急救与伤后训练

发生关节脱位后，急救措施主要有固定、止痛、抗休克等几个方面。关节脱位的伤后训练也不可忽视，首先要经常活动远侧关节，同时对肘关节的屈曲和旋转进行练习。脱位关节的固定物拆除后就可以进行伸展练习，并逐步加入关节伸屈肌群的力量练习来增加关节的稳定性。

二、受伤的原因

（一）受伤的可能性

我们在做一些日常事务的时候，如横穿马路、驾驶汽车、搬动物品或上下楼梯时都有可能会受伤^①。因此，参加健身锻炼者会受伤也就不足为奇了。尤其是在健身健美训练中，经常进行大强度、高负荷的训练，单次训练时间比较长，训练次数又比较频繁，如果健美运动员不进行科学控制，就很有可能产生运动受伤。类似跑步和跟随音乐伴奏的练习项目（如韵律操、健美操等），要比骑固定自行车或游泳等运动项目使肌肉和骨骼受伤的可能性更大。游戏，尤其是对抗性的游戏，比非对抗性、低强度和协作性的游戏受伤的可能性更大。然而，健身健美运动与训练中受伤的潜在可能性，不仅取决于健身健美运动的类型、强度、频率和持续时间，还与健身健美训练的环境、健身健美运动者个人的身体素质密切相关^②。例如，在闷热、潮湿的场所进行健身健美训练容易中暑，在寒冷的地方进行健身健美训练则可能导致冻

① 卜元、左海燕.大学生健身健美锻炼损伤的预防与处理方法[J].渭南师范学院学报,2010,25(05):88-90.

② 刘一阳、李庆.我国优秀男子健美运动员体能评价模型构建及现状研究[J].北京体育大学学报,2017,40(01):107-115.



伤和运动损伤。健康状况差的人比健康状况良好的人更容易发生骨骼损伤和其他运动伤病。另外，正在接受治疗的人，如哮喘病人和糖尿病人应特别注意避免因参加锻炼而导致疾病加重的情况。

此外，健身健美运动中本身就存在着一定的危险性因素，所以是很难完全避免的。当健身健美运动强度持续增加时，运动损伤的危险性也就随之提升。在健身健美运动中，当运动周期的频率增加且运动强度保持于靶心率区的最高点时，损伤的机会则增加^①。运动速度的增加也易导致损伤，这也常见于竞技性运动、需要迅速转换方向的运动（比如健身游戏）等小肌肉群活动的运动。再就是运动环境的高热或者过寒，对运动损伤的预防和控制也是相对不利的，危险性会随着运动环境的恶化而增加^②。此外，不恰当地使用健身健美训练设备及设施也是导致运动损伤的一个重要原因。

年龄、性别和身体结构也决定了损伤的危险性。一般而言，青少年和老年人是损伤的高危人群，而且老年人损伤后的康复时间较长。由于身体结构和肌肉力量存在差异，在同一项活动中女性常常比男性更容易损伤。无论男女，肌肉力量小或者不均衡，关节灵活性低，促肾上腺皮质激素释放因子少都会增加损伤的机会。过度肥胖者不仅促肾上腺皮质激素释放因子少，而且体重过重也会对负重关节产生额外应激。遵守规则的人损伤的概率和危险性低，这种观点通常应用于运动员的比赛中。

（二）运动创伤的原因

运动创伤的原因主要有如下几种：一是，运动强度过大，当强度达到极限强度即超过强度（重量）100%而力量又达不到时，这时最容易出现伤害事故，所以，对大重量或极限重量要慎之又慎，对初学者要制止。二是，运动负荷过大，会因局部负担过重而造成劳损。三是，技术运作不规范，出现重大错误而造成伤害事故：如腿力做下蹲时，腰背不挺直出现高腰、驼背情况，脊柱或棘间韧带容易拉伤；又如做硬拉大重量时，弓腰会造成腰背拉伤。最近有人在教卧推时，提出用手指放在一边的空握法握杠，并说这是为

① 王洋.健身健美运动项目损伤现状的调查分析——以运城学院为例[J].运动,2016,(17):55-56.

② 高飞.中国男子健美运动员竞技能力结构特征研究[D].山西大学,2008.



了保护手腕，其实这种空握有造成杠铃从胸部上方砸下的危险（已发生多例此类重大事故）。四是准备活动不充分，尤其是冬季，天气寒冷还未充分热身，就举大重量或做高难度动作而造成伤害，如做卧推时，双肩肱二头肌、长头肌腱被位伤，还有场地器材出现问题而造成伤害等原因^①。

三、伤病的分期和分类

（一）伤病的分期

1. 急性炎症反应期

此期是在损伤后72小时内，主要表现为损伤细胞及体液成分的非特异性反应，包括：血液凝固系统、溶解纤维蛋白原系统、激肽系统和补体系统。

2. 修复期

此期是在损伤后48小时至6周内，其特点是胶原蛋白的合成及沉积，早期仍是清洁受伤部位，即巨噬细胞清除细胞碎片、纤维块。胶原蛋白的合成在修复期后期作用明显。另外，由于损伤均伴有不同程度的血管破裂而导致组织缺氧。

3. 重建期

此期是在损伤后6周至12个月内，表现为组织结构和功能的恢复，尤其是韧带、骨骼的力量、柔韧性的恢复主要是在这个阶段进行。

（二）伤病的分类

1. 病因学分类

直接损伤：钝性损伤、肌肉挫伤、眼损伤、脑挫伤等。

间接损伤：肌肉撕裂伤、慢性腱鞘炎等。

2. 损伤程度分类

1级（1度）：损伤时有轻微疼痛或在损伤后24小时内有疼痛，损伤局部仅有触痛。

2级（2度）：损伤后活动时局部有明显痛感，常常因疼痛而停止运动，局部压痛也比较明显。

^① 吴平. 如何保障健美选修课的教学安全[J]. 新课程导学, 2011, (32): 63.



3级（3度）：因损伤而致肌腱、韧带完全或近似完全坏、断裂，局部严重疼痛，功能丧失或大部分丧失。

四、常见运动损伤的预防

（一）常见伤病的预防

1. 注意身体的反应

正如我们在前面各章节中不断提到的，减少受伤可能性的重要手段之一是在参与者进入健美课程之前将他们分类。在分类的基础上，可以给每位健身健美参与者提供额外的测试，推荐医务监督方法，或推荐其应在何等级的健身健美运动课程中锻炼。我们推荐的锻炼课程，要求锻炼强度由低到高、有规律地循序渐进，在有一定的健康状况基础之前避免过多地从事超负荷练习。提醒运动参与者注意身体状况的变化是很重要的，注意身体所发出的信号，他们也许练得太多了，应该减慢下来^①。

开始锻炼课程时最常见的问题之一是肌肉酸痛，此时就有必要让参与者了解肌肉酸痛是从事一项新的健身运动锻炼所带来的正常感觉。假如有个长跑爱好者，每周跑20公里，决定参加足球赛，这一运动项目要求突然加速、变向和爆发式地踢腿，在参加完这一运动后的24小时至48小时之内，产生肌肉酸痛感就是正常的。这一酸痛感是由于在运动过程中参与运动的肌肉组织被破坏和运动后的炎症反应（肿）^②。一旦参与者体会过酸痛感，由同样的运动而导致的这一酸痛感一般不会再次出现，除非两次运动相隔时间太长（6~9周）。

2. 重视运动前后的准备和整理活动

（1）准备和整理活动开展的意义

不管是在什么样的运动中，运动员在开展体育运动之前的准备活动是必不可少的，准备活动可以在运动前5分钟进行，以舒缓运动为主，通过准备活动使身体的肌肉和关节得到放松，心肺功能调节到适合运动的状态^③。进行准

① 岳群英.健美教学运动损伤特征及预防[J].体育世界(学术版),2012,(09):137-138.

② 国伟.健身运动中常见软组织损伤及防治[J].贵州体育科技,2001,(02):31-32.

③ 陈会良.体育运动准备活动的生理作用及影响[J].中国西部科技,2006,(05):50.

备活动意义重大。

首先,有效提升运动员的体温,增加肌肉力量、骨骼肌代谢能力、血流量和氧的运输能力,增强骨骼肌的收缩反应速度和反应能力,有效预防肌肉痉挛。对冬夏游泳运动来说进行准备活动尤其重要。

其次,进行充分有效的准备活动可以迅速提升机体状态以满足运动需求。例如,力量锻炼和短跑要求心率必须达到110次/分左右,否则在运动中易发生心脏供血不足,从而导致肌肉力量得不到充分调动和发挥,不利于身体健康^①。

再次,运动前的准备活动可以充分拉伸和润滑关节、韧带,提升韧带弹性,同时增加关节体液,减少运动损伤的发生。统计显示,由于准备活动不充分而导致的运动损伤占有所有运动损伤的30%以上。

除准备活动外,运动后的整理活动也意义重大,可以有效增加运动过程中的乳酸循环,减少运动员的身体疲劳感;加上整理活动可以使血液流向参与运动的肌肉群,所以有利于血液重新合理地分布。如在健身健美运动中训练下肢力量时,大部分血液会流向下肢,使更多的氧气保障大肌群的供给。但需要注意的是,剧烈运动后切忌立即进入静止状态,这样容易使血液停滞于下肢,从而导致脑血管供血不足引发头晕,严重时可能出现运动性晕厥。

(2) 准备活动的开展方法

参加健身健美运动训练时,应当有5~10分钟的准备活动时间,将心率提升到100次/分钟左右,颈、背、肩、胸各部位,踝、腕、膝、髓等各关节,脊柱、四肢、跟腱等部位的活动要充分,进行有效的身体预热和肌肉拉伸^②。如果用徒手操或健美操作为准备活动的主要手段,那么运动量不要太大,时间控制在5分钟左右即可。

3. 异常条件下运动伤病的预防

(1) 冬天

冬天出现寒流或暴风雨,导致大风或气温猛烈下降的天气都不适合进行

① 罗亚亭.怎样做好体育运动前的准备活动[J].现代农村科技,2013,(11):68-69.

② 曹伟.体育运动中准备活动的生理基础研究[J].长春师范大学学报,2015,34(04):82-84.



户外锻炼,这时进行锻炼不但容易患感冒、咽喉炎等疾病,还容易被冻伤。

(2) 降雨或降雪后

降雨或降雪后如果路面或运动场所存在积雪或积水则不能进行锻炼,防止发生滑跌事故。雷雨天气也禁止进行游泳、长跑等运动,防止发生雷电击伤事故。

(3) 大雾天气

大雾天气时空气湿度大、空气中浮尘多、气压低,因此在大雾天气锻炼时会感觉呼吸不畅,汗液难以挥发,再加上能见度低,容易发生跌到、撞伤等危险,所以大雾天气是不适合进行室外锻炼的。

(4) 炎热的夏天

夏天如果气温超过32℃则不宜进行除游泳外的体育锻炼。如果一定要进行锻炼则选择早晚阳光不强烈的时段进行,并且在锻炼时要大量补充水分。采取这些措施的目的是预防中暑,避免身体脱水严重。

(5) 高原地区

居住在高原地区时,运动量必须减少。因为高原地区氧气减少,人的最大耗氧量随着高度的增加而递减。再因高原地区气压低,所以,在高原地区进行运动锻炼时要安排小于平原地区时的运动量。

(6) 空腹饱腹时

由于运动需要一定的适应能量,因此空腹及饱腹均不适合参加运动锻炼^①。空腹运动锻炼时,主要能量来源是靠脂肪的异生提供,可能因血液中的游离脂肪酸过多,引起各种心律失常,甚至发生危险。尤其是对于正处在青春发育时期的大学生人群,如果运动量过大,则更为不利^②。空腹饱腹运动锻炼都会影响到胃肠道的消化功能,空腹运动锻炼后可引起食欲下降;饱腹后运动锻炼,则易引起胃肠道血液供应不足,使消化腺分泌相对减弱,导致消化、吸收不良,久之出现胃肠疾患。还由于进餐,使胃肠物理性负荷增加,

① 吴国隆.空腹运动危害大[N].中国医药报,2002-04-14(004).

② 张辉明.健美运动处方教学对大学生健身意识和课外锻炼的影响[J].体育科研,2009,30(04):100-



此时进行剧烈的运动锻炼,则会出现腹部不适,甚至腹痛、呕吐等,严重的可发生消化道穿孔。

4. 患慢性病患者运动伤病的预防

(1) 陈旧性损伤症状明显者

患陈旧性损伤而且症状明显或某些慢性病目前正在发作时,不要进行运动锻炼,以免症状加重或发生新的损伤。如陈旧性损伤症状基本消失,功能已经恢复,可先从肌肉、肌腱、韧带力量锻炼开始,逐渐恢复正常运动锻炼,并佩戴防护用品,如护膝、护踝、护身、护腰带等。

(2) 进行体格检查

在系统锻炼前,最好经医生进行一次身体检查,除对心血管功能进行检查外,还应对运动系统包括骨骼、关节、肌肉的功能进行检查,如有关节活动度下降、肌肉耐力不足、神经肌肉支配障碍等,在安排运动锻炼项目时应引起重视。若患有冠心病,应在医生指导下进行运动,减少运动量,或安排适当的活动。患有感冒时,也不要进行运动锻炼,以免引起病毒性心肌炎。

(3) 自我感觉

在运动锻炼时要注意自己的感觉报警信号。这个报警信号主要是肌肉酸痛、心悸、恶心、四肢无力等,当出现这些信号时要暂停运动或减速运动。

运动锻炼的正常自我感觉是:运动时稍微出汗;有一定的疲劳感;呼吸比平时更深更快。

运动锻炼出现以下异常感觉时为报警信号:心跳过快而出现心悸;发生胸闷、胸痛,上肢或颈部放射性疼痛;出现恶心、头痛或其他部位的异常疼痛;运动后感到筋疲力尽;运动后疲劳如24小时不能恢复,应查找原因,尽快纠正。

(二) 常见伤病的处理

1. 自我处理原则

运动损伤初期,当因为客观原因无法及时就医诊治的时候,运动员可以通过自救措施进行自我处理,如休息、冷敷、肢体抬高、局部加压等,这对于运动损伤后期的功能恢复是非常重要的。

2. 明确诊断原则

明确诊断是处理损伤的关键环节，确定损伤的部位、程度和性质才能采取相应的处理措施。比如在健身健美运动锻炼中，常见的运动损伤是关节韧带扭伤、肌肉拉伤等，但有无骨折、韧带有无断裂或其他损伤，也不应忽视。运动损伤后，要及时进行专业诊断和科学处理，避免因为误诊、漏诊而造成更大的损害。

3. 及时治疗原则

明确诊断后要及时治疗，不要无故拖延时间，这是因为在健身健美运动中出现的运动损伤，治疗时间越早越好，越早治疗，越有助于康复。如运动员的关节脱臼，一旦确诊后必须迅速复位，并进行相应的固定，这样恢复得才会更快。但是如果治疗不及时而延迟复位，运动员不仅要承受很多不必要的痛苦，还有可能产生后遗症。

4. 常见伤病的紧急处理步骤

(1) 对受伤部位进行保护，避免二次伤害。

(2) 保证受伤部位充分休息，避免活动。

(3) 用冰块（冰粒或小冰块装于塑料袋中）冷敷20~30分钟，每小时重复一次或者疼痛时重复冷敷。冷敷应根据受伤程度持续24~72小时。

(4) 冷敷时要用绷带将冰袋固定在受伤部位，冷敷完成后也要用绷带将受伤部位缠紧，减少肿胀。

(5) 在可能的情况下尽量抬高患肢。

(6) 当出现肿胀、颜色变化、关节疼痛等中等程度的受伤，以及出现剧痛、肿胀、颜色变化和受伤部位变形等严重伤害时，应当及时就医，由医生进行详细检查和处理。

还需要牢牢记住的是，对任何急性的伤害应采用正确的处理方法与步骤。在以后的恢复过程中可能会用到热敷，那要等到消肿且进一步渗血的可能性减小以后^①。另外，对于慢性病如腱鞘炎、滑囊炎，在活动之前应采用热

^① 宋军、吴建强. 高校学生运动损伤中的教学保护和自我保护调查研究[J]. 广州体育学院学报, 2011, 31(01): 112-116.



敷，如果不能判断用什么方法，采用冰敷一般不会错。

5. 自救措施

运动员发生运动损伤后，在去医院就医之前可采取一些自救措施，一方面可以避免损伤持续扩大，另一方面有助于后期的治疗和康复。

(1) 皮肤擦伤

如果皮肤出现擦伤，首先要进行清创，根据受伤部位、创面大小、创面清洁度等用清水或盐水来清洁创口及周围污物；其次要进行消毒，用酒精或白酒轻轻擦拭伤口部位消毒；再次进行包扎，用纱布或干净的布条进行包扎。如有必要，再去医务室或医院做进一步处理。

(2) 软组织损伤

软组织损伤包括轻度的撞伤或扭伤，如局部肿胀、疼痛、青紫等。出现软组织损伤可以进行冷敷，如将毛巾或衣物用凉水浸湿，然后敷在创伤处，该自救措施看似简单，但却可以有效促进血管收缩来减少内出血，消除肿胀、疼痛等。如果头部或胸腹部发生严重撞伤，可能会导致脏器受损或内出血，这时要在绝对安静的环境下对伤处进行冷敷加压，并迅速送医就诊。

(3) 外伤出血

外伤出血是运动中最为常见的损伤，如割伤、刺伤、撕裂伤等，此类损伤进行自救时首先要止血。止血方法一是抬高出血肢体超过心脏水平，通过降低出血部位的血压来减少出血；二是压迫止血法，用干净的纱布等盖在伤口上并用绷带加压包扎，不仅可以有效止血和预防感染，还能更容易运送伤者。如果发生大血管破裂出血，则需要用止血带或指压法止血。

(4) 炎症

运动中发生炎症有共同的原因即过度使用。炎症可能出现在身体的各个部位如肌肉、肌腔、韧带、关节以及周围组织等，我们并不是说过度使用是造成所有炎症问题的唯一原因，传染病和直接的外伤也可导致^①。下面是几种常见的炎症：

^① 陈金鳌、陆彩凤、王欣等.健身锻炼心理预测因素与运动损伤的相关性研究[J].体育科学,2011,31(11):27-34.



滑囊炎：滑囊是肌肉与骨骼之间充满液体的囊腔，对运动有辅助作用。

腱鞘炎：肌腱是联结骨骼和肌肉的组织。

肌炎：肌肉的炎症。

滑膜炎：滑膜是构成关节腔的内层，并分泌滑液帮助关节的运动。

脚底筋膜炎：脚底相连的组织的炎症。

以上各病症中相同的过程为发炎，这是身体对传染和创伤的正常反应。

“网球肘”和胫骨、腓骨炎症是肌肉及相连组织发炎反应的典型例子。发炎过程发生时，特殊的白细胞和化学因子使毛细血管的孔道增大，使得较大的蛋白质分子进入受伤部位，进入的同时带入水分，导致肿胀。对于炎症的紧急处理方法主要是冰敷和休息。如果是慢性炎症，则在运动之前进行热敷，在运动之后进行冰敷，可以有效缓解疼痛和不适^①。对于炎症最好的治疗方法是更换运动项目以保证患处得以充分休息。例如，跑步导致膝关节有炎症的患者，可以替换为游泳运动。如果炎症的存在已经影响到了正常的身体机能则应该及时就医，进行有针对性的检查和治疗。

（5）骨折、脱臼

当在运动训练中受到严重损伤，听到骨折声或肢体产生畸形、活动受限时，要想到可能发生了骨折或脱臼，这时要用木板或木棍固定患处，也可以用身体的其他部位托住伤肢保持其稳定，然后通过科学安全的方法将伤者迅速送医诊治。

6. 冷疗法

最常见的运动损伤是急性软组织损伤，约占整个运动损伤的67%，对于这类损伤，冷疗法是最常用、最有效的方法之一，因此了解、掌握这种方法对健身者来讲十分有益。

（1）冷疗的作用机理：

首先，可以缓解炎症反应。软组织损伤后，从病理角度分为急性炎症期（72小时之内）、修复期（6周之内）、损伤重造期（12周之内）。在急性炎症期，由于细胞及体液成分发生非特异性反应而引起局部肿、痛、热、功能

^① 王颖.我国高水平竞技健美操运动员运动损伤的研究[D].北京体育大学,2014.

障碍等，这时应用冷疗可改善胶原蛋白的弹性，抑制支配肌梭活动的交感神经，解除肌肉痉挛。可使血管收缩减少毛细血管的渗透性，从而减少局部炎症反应，有利于损伤组织的尽早康复。

其次，冷疗具有显著的止痛作用。冷敷可以降低人体神经的传导速度，抑制人体皮肤感受器的作用。一般当运动员出现急性软组织损伤后，有条件的情况下可以迅速使用碎冰冷敷15分钟左右，这样运动员损伤处的疼痛感会得到有效缓解。

再次，冷疗可以降低温度。用冰块冷敷30分钟，皮下1厘米处的温度可显著降低，这时损伤处的局部温度下降会引起血流量的明显减少，从而对炎症的扩散起到相应的抑制作用，有利于防止出现运动损伤后的肿胀，使运动损伤的修复期得到有效缩短。

（2）冷疗的方法

目前临床上广泛采用的是用冰块、冰水、冰粉对损伤部位进行局敷、局浸，或用冷冻凝胶、氟氯烷局部喷注，但最常用的是冰块，且降温效果最好。在没有冰块的情况下，也可使用自来水冲浸，这样也能起到一定的冷疗效果。用冰冷疗的时间一般可以控制在10~20分钟，深部组织损伤可延长到30分钟，每天可治疗2~4次。

（3）冷疗的注意事项

首先，急性软组织损伤一旦明确诊断后应尽早使用冷疗，冷疗越早越好，尤其是在损伤24小时之内采取冷疗，效果最佳。

其次，急性软组织损伤的治疗不能单纯用冷疗，特别是损伤48小时以后，要采取综合治疗措施。

再次，要细心观察。冷疗法还存有潜在性的问题，如个别对冷敏感的人，冷疗时可发生机体过敏反应，如肌肤瘙痒、起团状或片状风疹等，应暂停治疗；冷疗可引起局部感觉迟钝，要防止皮肤冻伤；关节扭伤用冰水浸泡时，应将足趾（手指）远端露出水面，观察血液循环状况。

（三）意外事故的处理

大学生们是祖国未来建设的主力军，随着社会的不断发展，人们的健康意识得到了有效的提升，当前越来越多的人开始关注大学生的身体健康状



况，这为大学生健身健美运动的广泛普及奠定了有力的发展基础。随着健身健美运动在高校的盛行和发展，参加健身健美运动锻炼的人数可以说是越来越多^①，但是由于一些大学生的安全意识比较薄弱，或者因为安全知识的缺乏，在健身健美训练中容易受不利因素的影响而遭遇一定的意外事故。小的安全事故或身体创伤，大学生可以进行自我处理，或事后到医疗机构进行专业处理，如止血、清创、消毒和包扎等。但是对于极个别大的意外事故，无论是大学生还是健美教师，可能都没有能力进行处理，但是采取一些急救措施是非常重要的。因此，不论是负责组织健美锻炼的指导员，还是参与健身健美运动的大学生，都应该具备一些急救的基本知识。

1. 头外伤的急救

当人的头部发生外伤时，健美教师或者同学应当先观察伤者是否存在急性出血的情况，如果有出血状况应该先采取止血措施。但是在处理过程中，不要随意、鲁莽地挪动伤者，而是应当让伤者尽量保持安静。再就是当伤者出现意识障碍或休克情况时，应第一时间拨打急救电话，用救护车运到就近医院进行急救处理。

2. 急性心功能不全的急救

在健身健美运动与训练过程中，尤其是在进行一些高强度、持续性的运动训练时，常发生一些心功能不全症，当情况比较严重时会造成人的直接死亡，所以无论是健美课的教师，还是学生，对这一情况一定要重视^②。心功能不全症的表现主要是呼吸困难，此时周围人要保持安静，如有条件，应进行及时吸氧，并第一时间将病人送往医院进行救治。

3. 心绞痛的急救

心绞痛的主要表现是，前胸及左肩背部疼痛，气短心悸。这是因为冠状动脉供血不足而使心肌缺血、缺氧所引起的。急救措施是保持患者于绝对安静体位，并服用一些冠心病常用药品，必要时给予吸氧以预防心肌梗死的发生。

① 吴瑞.女大学生参与有氧运动健身存在的问题及干预研究[D].南京师范大学,2015.

② 郭春玲.论违反体育健身安全保障义务的侵权责任[J].西安体育学院学报,2011,28(05):534-537.



五、人体不同部位的损伤及治疗

（一）肩部损伤及治疗

肩部损伤常见的主要有肩袖损伤，它以肩上肌肌腱炎最为多见，有时可合并发生滑囊炎，其损伤是由于肩反复转动或超越正常范围的活动而引起肌腱不断摩擦和牵扯所造成的。肱二头肌、长头肌腱鞘炎，主要是因为肩关节超范围的转肩活动或臂上举时突然过度背伸，使该肌腱在结节间沟中不断抽动或横向滑动、过度牵扯或摩擦而造成的。

治疗法：

首先请医生确诊，如不是骨折或新伤，伤处已不再肿胀，不积水，可用训练疗法，其方法如下：

第一步：仰卧在长凳上，举起受伤的臂，做上下环绕动作5~10圈，然后对伤处做点压掌控按摩，疼痛时要坚持。

第二步：仰卧在长凳上，伤臂握较轻的铃片做上下环绕动作3~5圈，然后对伤处阿是穴做点压式按摩。

第三步：仰卧在长凳上，伤臂握较重的铃片做上下环绕动作3~5圈，然后做压点式按摩。

注意：伤处按摩要对准痛点，要撑开筋节、筋疙瘩，“通则不痛”，撑开了筋节或筋疙瘩，脉络通了就不会再痛了。

（二）肘部损伤及治疗

在运动中，由于肘关节的前后固定较薄弱，常见的肘部损伤主要有以下几种：

（1）肘关节内侧软组织损伤。损伤多发生于屈指肌群在肱骨内上髁附着部分和尺侧副韧带，偶尔可见合并肱骨内上髁撕脱骨折。损伤主要是由于前臂突然被迫外展、旋后，或屈手肌群和旋前圆肌突然收缩，使肘部肌肉、韧带牵扯、扭动所致。

（2）肘关节外侧软组织损伤。此伤又称“网球肘”，它指伸手肌群在肱骨外上髁的附着部分、局部滑囊或关节囊的损伤。其损伤的主要原因是伸手肌群突然猛烈收缩，使肌肉或关节囊韧带受到牵扯。例如，经常用力旋转前

臂，长期反复地使该肌群收缩、摩擦、牵扯，也容易造成局部劳损性病变。

(3) 肘关节脱位。是指尺骨半月切迹与肱骨滑车正常对应关系破坏，尺骨鹰嘴突向后移位。损伤原因是当摔倒时手的支撑位置不当。

治疗法：

- (1) 肿胀时，要静养不做运动；
- (2) 消肿后，做旋肘的肌力练习发达旋肘肌群，如旋前圆肌等；
- (3) 对伤处进行力度不大的按摩，促进血液循环，修补伤处促其痊愈。

(三) 腕部和手部损伤及治疗

(1) 桡尺远侧关节扭伤。此伤主要是由于前臂极度旋转时，使尺、桡骨的远端趋向分离，三角软骨盘被拉紧，若旋转力过大就会使三角软骨盘的附着处撕裂或本身撕裂，桡尺远侧关节间可产生不同程度的扭伤、分离或脱位。在腕背伸情况下，前臂过度旋前最易发生损伤，而腕背伸旋后，腕屈曲前臂旋前时，也可能致伤。

(2) 掌指或指间关节扭伤或脱位。掌指关节和指间关节的关节囊背侧松弛，关节的两侧有韧带加固，因而屈的运动大于其他运动，侧向运动受到限制，因此，损伤多发生为关节的侧副韧带扭伤或断裂。一般损伤都是由于手指受到侧向的外力冲击或手指受暴力作用使关节过伸而造成的。

治疗法：

伤处要双管齐下，一是进行肌力训练，重量要轻，一般用60公斤重量，组数不多，2~4组为宜，次数8~12次为好。二是要进行按摩，使伤处血液循环加快，促进伤处早日痊愈。

(四) 膝部损伤及治疗

(1) 侧副韧带损伤。膝关节侧副韧带损伤在膝部急性损伤中是较常发生的，而以内侧副韧带的损伤较多，严重者常合并半月板损伤。损伤原因主要是膝关节屈曲(130度~150度)时，小腿突然外展外旋，或足及小腿固定，大腿突然内收内旋，都可使内侧副韧带损伤。

(2) 半月板撕裂。半月板损伤的原因主要是由于间接的外力使屈曲着的膝关节突然扭转，股骨与胫骨间关节面的正常关系发生改变，半月板受到挤压与牵扯而致伤。膝关节突然过度屈伸，亦可引起半月板损伤。



(3) 髌骨劳损。髌骨劳损是指髌骨的关节软骨面(包括股骨髌面的关节软骨面)和髌骨周缘股四头肌肌腱膜附着部分的慢性损伤,即髌骨骨软骨病和髌骨肌腱末端病。损伤原因主要是膝关节(尤其是半蹲位姿势)局部长期负担过度或反复的细微损伤积累而成。

治疗法:

(1) 在膝部不再肿胀后就可进行腿部肌力训练,最有效的训练动作有两种:一是斜蹲,二是坐姿腿屈伸,这两个动作足尖都远离膝尖所以安全,常做(通常做3组,每组15次)能加强膝部肌肉促进伤处痊愈。

(2) 对膝部进行按摩,能促进膝伤的痊愈。

(五) 踝和足部的损伤及疗法

(1) 踝关节扭伤。在踝和足部损伤中,以踝关节扭伤最为常见,占1/3以上。运动中由于场地不平、碰撞或因跳起落地时失去平衡,使踝关节过度内翻或外翻是造成踝关节韧带损伤的主要原因。而且,踝关节过度内翻或外翻,可使相应的韧带受到过度牵扯造成韧带部分撕裂或完全断裂,韧带附着点处的骨膜剥离或将骨质撕脱(撕脱骨折)。

(2) 跟腱腱围炎。此伤是指跟腱及其周围腱围组织的损伤性炎症。其原因主要是小腿三头肌反复急剧收缩造成的局部劳损,或突然猛烈的一次拉伤使跟腱纤维和腱围组织牵扯或部分撕裂,血液运行障碍、结缔组织发炎和变性等。

治疗法:

(1) 伤初愈后进行局部肌力训练,主要练习有坐姿多次提踵、站姿多次提踵和蹲姿多次提踵。

(2) 对伤处进行阿是穴的点压按摩。

第七章

高校健身健美校园文化构建



第一节 文化与校园文化的概念

在开展健身健美校园文化构建领域的研究时，首先遇到的一个问题就是对该领域的一些基本概念的科学界定。所以有必要首先将“文化”和“校园文化”的概念问题进行初步探索。

一、关于文化的概念

在全球化经济、社会以及文化发展的交流、冲突、碰撞和整合中^①，人们对于“文化”概念的研究也开始不断深入。不同行业、不同层次的人群往往对“文化”的概念会有着不同的认识和理解，给出不同的解释。通常而言，人们一谈到“文化”所想到的多是戏剧、音乐、书法、绘画、舞蹈或文化知识等内容，以及与这些相关的现象。而在学术领域，在文化学、人类学、哲学、教育学、历史学、语言学等学术著作中，学者们又会站在各自不同的学术立场上作出彼此不同的定义^②。所以说，“文化”本身是极其复杂的，而对“文化”的定义也是有多种争论的，但这并不妨碍对文化问题研究的深入开展。基于健身健美校园文化的构建研究，没有必要对文化定义进行一一列

① 张鸿雁.核心价值文化认同的建构与文化治理——深化改革文化治理创新的模式与入径[J].南京社会科学,2015,(01):76-82+106.

② 韩震.论国家认同、民族认同及文化认同——一种基于历史哲学的分析与思考[J].北京师范大学学报(社会科学版),2010,(01):106-113.

举,但是,为了加强我们对“文化”概念的理解和进行一般的理论考察,需要了解几种具有代表性的观点。

首先,文化是长期社会历史中的一种积淀物,是知识、经验、信仰、价值观、处世态度、社会阶层的结构、宗教、时间观念、社会角色以及物质财富的积淀,是人类不同的生存和发展方式的一种表述,是在历史中形成和认同的特定价值观念体系的一种表述。

其次,文化是一个社会组织或群体成员共同的思维方式和行为方式,是一个社会组织或群体的一种标志。

再次,人的发展问题,即人本身的全面发展问题,是文化的根本问题。事实上,人的发展是一个由自然人向文化人、社会人的过渡过程,作为文化的动物才是人的自豪。人在其发展过程中,需要经历价值体系的确立,生活方式和行为方式的模式化,人走向全面发展的中介就是一个适宜其生存发展的文化场。在一定意义上讲,人类发展史就是文化发展史,现代文化已成为一切个人和社会生存和发展所必须具备的因素,是人类社会稳定和安全的基础。

二、校园文化的概念

校园文化是文化的特殊形态,是整个社会文化的子系统,主要指学校校园的文化氛围和学生整个的生存环境^①。所以可以将校园文化定义为:校园内的教学、科研等实践活动及其所创造的精神财富。广义的校园文化指学校存在方式的总和,即包括学校物质文化、学校制度文化和学校精神文化三部分的内容。

基于健身健美运动的校园文化,也涵盖了物质、制度和精神三个层面的内容,其中广大师生是校园文化的参与者和建设者,历史和时代不仅赋予他们一定的责任和使命,而且作为人类社会的一员,他们也具有一定的文化需求^②。大学生的健身健美活动,大致可以分为物质生活和精神生活两大部分,

① 向勇.健美操文化与高校“文化生态圈”的关系研究[D].四川大学,2003.

② 李林.健美操对促进湖南省高校校园体育文化建设的研究[D].武汉体育学院,2013.



师生的文化需求主要表现在精神生活方面。尤其在现代社会,物质生活不断提高,肥胖率上升,人们的审美观念在不断转变,对健身健美的精神生活需求愈来愈高,所以高等学校的师生在构建校园文化时,一定要以师生健身健美的现实需求为依据,最大限度地满足师生的健身健美文化需求^①。首先,高校要重视师生物质文化需求的满足,积极建设有助于健身健美运动开展的体育基础设施和场地,配置足量的健身健美器材,并对其进行有效的维修维护。其次,要积极建设基于健身健美运动的制度文化,细化健身健美教学、科研以及竞技比赛的各项细则,让健身健美运动可以得到规范化的开展。再次,高校要重点加强健身健美的精神文化建设,这是因为高校师生的精神文化需求来自多方面,这是由学校的性质决定的,也是由师生所从事工作或学习的性质决定的^②。紧张的大脑需要放松、休息,如同长时间工作的机器需要休息,长时间的脑力劳动会使人的主导心境处于不稳定状态,在一段时间里,或由于目标实现使他们心境良好、轻松愉快,或由于不顺心,产生矛盾而心境不佳、精神萎靡,这些都需要精神“调节剂”,使主导心境保持平衡,让积极的情感得到加强,消极的情感得以合理地宣泄和迁移,从而使人振奋精神,保持最好的精神状态投入学习与工作。另外,高雅、健康的健美健身精神文化,也有利于师生陶冶情操、美化心灵,使人能抑恶扬善、去伪存真、贬丑褒美,这时校园文化作为最重要的精神文化载体之一,将会发挥积极的作用,有效满足在校师生的多种精神文化需求。

第二节 构建校园文化的目的

高校健身健美校园文化构建的根本目的,是以社会主义主流价值观占领高校的思想文化阵地,提高师生的身心素质、思想道德素质和科学文化素质,帮助学生树立正确的健康观念和审美观念,培养德、智、体、美、劳全

① 刘磊.高校健身、健美课教学安全问题研究[J].黑龙江高教研究,2016,(01):171-173.

② 向勇.健美操文化与高校“文化生态圈”的关系研究[D].四川大学,2003.



面发展的高素质人才^①。

一、增进师生的团结与交往，促进和谐校园建设

我国是一个发展中的社会主义大国，共有56个民族，13亿人口，领土辽阔。在大学校园中，大学生来自全国各地，但是由于经济发展不平衡和生活文化观念上的巨大差异，在校大学生通常会缺乏统一的思想共同的生活基础，缺少凝聚力，不同地域的文化影响背景，对高校师生团结与交往产生了一定的障碍。高校和谐校园建设不是一句空话，需要积极构建，所以高校必须通过自己特有的领域和载体，以及丰富多彩的校园文化活动形式，将健身健美运动渗透到学校精神文化生活中去，促进在校师生之间的团结和交往，以帮助他们形成统一化的思想基础和生活基础，实现和谐校园的有效构建^②。

二、引导师生树立科学的健康观念、生活观念

学校是知识和人才的密集地，学习也就成了大学生的主要任务，但是在各种思想观念的交流和碰撞中，很多大学生接受了不健康思想的影响，并没有树立正确的、科学的健康观念和生活观念^③。尤其是在信息社会，信息的输入与输出都比较快，应该说，这为学校的师生特别是青年学生拓宽知识、活跃思想提供了一个良好的环境和条件。但我们必须清醒地认识到，青年学生在缤纷的思想天地里容易良莠不分、囫囵吞枣，甚至对网络形成严重的依赖心理，最终影响到学生身心素质的健康、协调发展。高校健身健美校园文化的建设，应该积极引导师生学习科学的健康知识，树立科学的健身健美意识，初步形成科学的观察、分析、处理问题的立场、观点和方法^④。

① 吴爱利.长沙市高校校园体育文化现状及发展对策研究[D].湖南师范大学,2012.

② 刘甜.团体操对高校校园体育文化建设影响的研究[D].西安体育学院,2013.

③ 文大稷.高校文化环境对大学生思想政治教育影响研究[D].华中师范大学,2008.

④ 杨宁.高职院校体育活动建设策略——以江苏城市职业学院无锡办学点为例[J].青少年体育,2017,(01):82-83、88.

三、提高师生的健康知识水平和健身技能

当代科技迅猛发展,令人目不暇接,尤其是人工智能技术的发展,在人们日常生活中的地位也愈来愈高,显示出不可替代的作用而成为民族文明的标志,让很多人从繁重的体力劳动中解放出来。与此同时,人类从事体力劳动的时间和空间在不断压缩,大学生的运动技能素质也在不断下降,尤其是高素质人才,甚至出现了健康知识水平低、运动技能素质低的倒挂现象。

第三节 高校健身健美校园文化活动的原则

校园文化活动所依据的原则是校园文化活动客观规律的正确反映,也是校园文化活动经验的高度概括^①。从一定意义讲,校园文化活动的方向是否正确、活动效果如何,取决于我们对这些原则的理解和贯彻程度。研究和掌握校园文化活动的原则,是保证校园文化活动顺利进行的基本条件。健身健美作为一种新潮的时尚运动,不仅高雅还具有深厚文化底蕴,备受当前高校大学生们的喜爱^②。随着高校师生校园文化需求的不断增多,高校健身健美校园文化活动的开展更是要坚持正确的原则。综合高校校园文化建设传统经验和未来需求,需要坚持业余自愿、形式多样、健康有益、勤俭节约的四项基本原则,这基本概括了校园文化活动的特点,反映了大学生文化活动存在和发展的客观规律,是对我国校园文化活动的科学总结,能够对健身健美校园文化的构建形成科学、有效的指导。

一、业余自愿的原则

“业余自愿”是健身健美校园文化活动的首要原则。健身健美校园文化活动是在课堂教学以外的课外文化活动,它所体现的最大特点是课余性。这种课余和工作之余的文化活动,不受现行教学计划、教学大纲的限制,不

① 郭炯.高校校园体育文化的特征及其功能研究[J].当代体育科技,2017,7(02):152-153.

② 张文颂.南京高校健美教学多种资源利用与开发的研究[D].华东师范大学,2010.

受现行教材和课本的限制，也不受人员编制的限制，因而受到广大师生的欢迎。

开展校园文化活动要坚持“业余”的原则，必须处理好大学生专业学习与业余爱好之间的关系，形成“课内”与“课外”之间的有机联系。既然是“业余”“课外”，那么健身健美活动的开展，就不能影响大学生正常的专业学习和课程，更不能让业余活动冲击学生学习的主业，让课外活动挤占学生的课内学习。所以说，健身健美校园文化活动的开展，要以不占有课堂教学时间为宜，以免影响正常的课堂教学秩序。“自愿”是校园文化活动的必要条件。

健身健美校园文化活动中的“自愿”原则，就是要求高校要相信师生、依靠师生、发动师生，自觉执行群众路线。具体说，第一，坚决贯彻“自愿”原则，体现了对教师和学生校园文化需求的充分尊重，能够保障从师生的根本利益出发，满足他们对健身健美的兴趣、爱好、理想、愿望和要求。第二，坚决贯彻“自愿”原则，才能充分发挥师生在健身健美校园文化活动中的聪明才智，使他们在健身健美校园文化活动中由外在的作用逐渐变为个体成员的内在主动要求，从而实现“自律”。第三，只有在健身健美校园文化活动中贯彻“自愿”原则，才能充分调动广大师生参与健身健美运动的主动性，逐渐形成关于健身健美运动的共同理想和价值观念、行为方式等，从而融入这个集体之中，实现“认同”^①。因此，“自愿”原则值得发挥。高校可以在课堂内外加强健身健美校园文化的建设，传授学生必要的健康知识，并在学习和健身活动中不断提高自身的运动技能和健身技能，拥有一个更加健康的身体，从而提高在校师生的工作能力和奉献能力。

二、健康有益的原则

大力发展高校校园文化建设，是当前社会主义先进文化发展中的重要组成部分。加强对高校校园文化的有效构建，无论是对于推进高等教育改革发展，还是加强和改进大学生思想以及全面提高大学生综合素质来说都具有十

^① 罗贇星. 校园体育文化的现状和建设研究[J]. 高教学刊, 2017, (09): 142-143.



分重要的现实意义^①。“健康有益”是健身健美校园文化活动内容的重要客观标准，是校园文化基本目的的突出反映。其中“健康”二字充分体现了健身健美校园文化内容中符合高等教育基本国情，符合社会主义道德、理想、情操要求的正确原则和方向。由于多种因素的影响，一些不健康的东西和内容曾几度成为校园文化的热点，一些资产阶级自由化的思想内容趁机以校园思想文化阵地为突破口，利用讲座、沙龙、对话等形式，散布不利于大学生健康成长的毒素，造成了严重的后果。事实证明，校园文化活动内容“健康”与否，直接关系到党的教育方针的贯彻执行，关系到大学生的健康成长。

具体说，健身健美校园文化活动内容“健康”的含义和要求是：第一，要体现党和国家关于高等教育和体育教学的基本路线、基本原则，要体现中国特色和校园特色，促进高校体育教育的发展^②。第二，充分体现正确、科学的人生价值观及道德修养观的内容。在校园文化活动的內容中充实正确的健康知识和文化观念，鼓励大学生正确地参加体育运动，养成健康的生活习惯，在学习和生活中做到勤奋工作、努力学习、勇于开拓、敢于创新。第三，要在健身健美校园文化活动中充实社会主义道德体系规范的内容，让广大师生能够分清善与恶、是与非、美与丑、荣与辱的界限，提高思想道德素质，形成良好的校园道德风尚。第四，要充分体现大学生和在校教师高雅情趣的审美内容，要继承和发扬我国传统文化中关于健身健美运动的文化精华，唾弃和摒弃传统文化中关于健身健美文化的糟粕，形成自己关于健身健美的审美观。因此，情趣高雅的健身健美校园文化活动内容，会提高广大师生的审美能力，增强其审美意识、健康意识^③。

“有益”在健身健美校园文化活动内容中表现出一种“功利性”，它反映了“健康”的校园文化活动对广大师生在学习、生活、工作甚至心理上、生理上所起的积极作用，所以在健身健美校园文化的构建过程中，要重视健身健美运动中多种教育功能的发掘，发挥其“有益”的特性。

① 杨阳.当前高校校园文化建设应着力把握好的几个问题[J].思想理论教育导刊,2012,(04):120-122.

② 张云凡.高校校园体育文化建设的研究[D].上海交通大学,2009.

③ 张明.北京市高校健身健美运动的开展现状与对策研究[D].北京体育大学,2015.



三、形式多样的原则

形式多样原则是对健身健美校园文化活动形式的要求。健身健美文化活动的形式不能一成不变,要有创新性和时代性,校园在活动实践中是不断继承、发展和创新的,具有多种多样、不拘一格的活跃性质^①。一方面,由于师生性别、年龄、爱好、习惯的不同,由于地理历史环境、风俗习惯、民族和个性的差异,加上个人的职业不同,对健身健美文化活动形式必然有不同的要求,单一的形式是不能满足广大师生的多元健身健美需要的。高校只有在进行充分调研的基础上,组织和开展形式多样的健身健美活动,使其具有层次性和参与性,才能满足更多师生的文化需求,吸引更多师生参与到健身健美活动中来^②。另一方面,随着高等教育改革和体育教育的不断深入,大学生的业余生活方式和学习需求也在不断改变,校园文化的建设也需要经历从单一到多元、从封闭到开放的转变过程,健身健美校园文化的构建更是要遵循这一基本规律,这样才能不断适应在校师生的新需求。在开展形式多样的健身健美校园文化活动时,一定要注意内容和效果的业余、自愿、健康、有益,这是健身健美活动“形式多样”的前提条件,只有在健身健美内容上保持健康、高尚,在健身健美形式上注重多种多样,才能促进高校校园文化的有效构建和发展^③。

四、勤俭节约的原则

自古以来,“勤俭节约”就是我国优秀的文化传统,是传统美德的重要内容。当前,我国的高校体育建设已经取得了很大的成就,高校体育育人环境在不断改善,但与当今世界上发达国家的高等教育环境相比,还有很大的差距,这就要求我们在改善体育教育环境时,一方面要坚持自力更生,持续

① 田恩庆、吴贻刚.论时尚体育的特点及其对高校校园文化建设的影响[J].山东体育学院学报,2006,(06):126-128.

② 张文颂.南京高校健美教学多种资源利用与开发的研究[D].华东师范大学,2010.

③ 周玲、毛安雄.论啦啦操在校园体育文化建设中的作用[J].中山大学研究生学刊(自然科学·医学版),2013,34(02):100-105.



增加投入,另一方面要继续发扬艰苦奋斗、勤俭节约的精神,注重体育教育资源的科学配置,在体育教师、人员素质、教育经费、教学设施等方面的资源投入,要积极适应健身健美运动的教学需求和活动需求,使健身健美校园文化的建设能够有效满足广大师生的精神文化生活与需求,避免超前消费、无效浪费,力求少花钱多办事,讲实效,勤俭办校园文化事业,把健身健美校园文化活动扎扎实实推向深入,促进健身健美运动的长期、有效开展。

第四节 健身健美校园文化建设的组织机构

校园文化组织机构,是指具有一定的组织结构和工作制度,有一定的宗旨和工作目标,执行一定职能的从事校园文化建设的部门或团体。科学的校园文化组织机构,能加强对校园文化建设过程的有效监控和领导,保证健身健美校园文化建设的方向,有效地协调全校的各种力量,科学配置校园文化建设资源,提高健身健美校园文化的建设成效^①。在我国各级各类高校中,都有校园文化的组织机构,有的学校不仅有校园文化建设的职能组织机构,还成立了校园文化建设的专门组织机构^②。近些年来,随着形势的发展,校园文化组织机构的类型有所增加。

一、校园文化建设的专门组织机构

校园文化建设的专门组织机构是由学校和学校有关部门、群众团体(工会、共青团等)设置,专门从事校园文化建设与管理工作的机构。主要机构有:

(一) 校园文化工作委员会

有的高校也将校园文化工作委员会称之为校园文化工作指导委员会,是高校专门设立的,指导校园文化建设与管理工作的组织机构,通常由校领导

① 罗凯.论健美操与校园文化建设的关系[J].贵州体育科技,2008,(02):74-76.

② 赵嘉森.山西省普通高校开展健美运动的现状调查与对策研究[D].太原理工大学,2013.

和有关部门的领导直接负责和管辖，其任务主要涉及以下方面^①：

(1) 组织和协调全校范围内的组织力量和各种资源，对健身健美校园文化的建设实施齐抓共建，减少组织障碍和部门冲突。

(2) 统筹规划和科学指导全校的健身健美校园文化工作，定期、不定期组织和开展与健身健美相关的各类综合性文化活动，如组织健身节、健美艺术节、运动会等。

(3) 深入调查和了解校园健身健美文化的建设状况，制定和论证校园文化建设与管理方面的政策、制度，加强健身健美校园文化建设的措施落实、实施与评估等工作。

(4) 科学制定校园文化建设与管理的干部、师生业余文艺骨干的培训计划，落实培训工作。

(5) 开展健身健美校园文化的理论研究、学术探讨和实践活动，用理论来指导健身健美校园文化建设的实践，在实践中不断积累校园文化建设的经验和教训。

(二) 文化艺术指导中心

文化艺术指导中心是学校对师生（主要是学生）进行文化艺术指导的机构。它通过对文化艺术活动的指导，来创造良好的校园文化艺术氛围，达到全面塑造学生的目的。设立这种机构的，理工科院校居多。有的学校叫学生课外文化活动指导中心，有的学校叫文化建设指导与实施中心。其主要任务是：

(1) 邀请校内外专家、学者举办与健身健美活动相关的讲座，聘请专业、业余文艺团体来校演出、辅导。

(2) 指导师生开展健身健美文化艺术实践。

(3) 举办师生的健身健美成果展览。

(4) 组织和指导全校的健身健美文化活动。

(5) 开设健身健美培训班，培训师生业余健身健美运动的骨干。

(6) 负责对健身健美工作人员的培训和管理。

^① 陈宝林. 校园健美锻炼应注意的问题[J]. 河北师范大学学报, 1995, (01): 117-119.



（三）艺术教研室

艺术教研室，有的学校称之为美育教研室、音乐教研室，是对学生进行艺术教育和对艺术教育、学生的艺术实践进行研究的机构，是具体指导学生开展校园文化活动的艺术中心。艺术教研室一般在校团委或学工部（处）指导下开展工作。健身健美具有美育功能，所以健身健美校园文化的建设，艺术教研室也能发挥十分积极的作用，其主要任务是：

（1）负责健身健美方面的选修课教学。

（2）指导学生业余性的健身健美欣赏活动，辅导学生开展健身健美业余娱乐活动、竞技活动等。

（3）辅导学生健身健美社团活动，开设健身健美培训班，培训学生业余健身健美活动的骨干。

（4）负责学生健身健美团体的组建、训练、演出等项工作。

（5）承办健美艺术节等全校大型综合性文艺活动。

（6）指导学生俱乐部或活动中心的工作。

（7）负责校际校园文化活动的交流。

（四）业余党校

业余党校，有的学校也把它称之为课余党校，是学校党委在业余时间对师生进行马克思主义基本理论、党的基本路线和基本知识教育的课堂，是加强党对校园文化建设的领导，更好地发挥校园文化的育人功能，提高师生思想道德素质的有效形式。业余党校一般由学校党委领导同志兼任校长，党委组织部和党委宣传部负责具体工作。其主要任务是：

（1）组织党员、要求入党的积极分子等人员学习党的基本知识、国家的基本政策以及学校的基本制度。

（2）聘请学校领导、优秀教师和省、市有关领导及社会知名人士为学员讲课。

（3）组织学员进行参观、访问、社会调查等社会实践活动。

（4）组织学员围绕所学内容开展讨论，安排教员进行辅导、答疑。

（5）搞好学员的结业考核、成绩归档、颁发结业证等多项工作。

高校在建设健身健美校园文化的过程中，可以借助业余党校、团校的组

织教育功能，加强对于校园文化建设骨干力量的教育和培训工作，开展关于校园文化建设的讨论和论证工作，也可以开展相应的社会调查和校园访谈活动，了解高校健身健美校园文化建设的实际需求^①。

（五）学生业余艺术学校

学生业余艺术学校是在校文化艺术指导中心或类似机构的指导下，以学生俱乐部或活动中心为基地，利用课余时间培训学生艺术人才的学校^②。它一般由学生自己管理，负责安排各项艺术课程，并联系有关人员授课；开设艺术培训班，培训学生业余文艺骨干；组织学员的艺术实践、艺术观摩、艺术交流活动；举办学员的毕业汇报展览；汇报演出。健身健美活动的开展，具有多样性、艺术性和美育性等多种功能，健身健美运动的推广和发展，可以通过学生业余艺术学校制定详细的推广方案、培训计划、教育措施和交流方式等。

（六）俱乐部

俱乐部分教工俱乐部、学生俱乐部两种，有的学校叫活动中心，是工会和团委、学生会为教职工和学生设立的业余文化活动现场，是师生的“学校和乐园”。在健身健美校园文化的构建过程中，俱乐部的主要任务有三项：一是利用生动而形象的宣传手段，向师生进行健身健美的知识教育，以提高其健康素质、运动素质和体育审美能力；二是为发展师生的健身健美业余兴趣提供良好的文化环境，以培养其艺术才能和运动素质；三是组织师生的健身健美业余活动，以活跃校园文化氛围，促进师生身心健康素质的协调发展。

（七）老干部活动室

老干部活动室是学校为离休干部开展学习和文体体育活动设置的场所。它除了开展一些适合老年人特点的文化体育活动外，还能发挥老干部的政治优势，对青少年学生进行理想、人生观、革命传统等方面的教育。在高校健身健美校园文化的构建实践中，老干部活动室同样可以发挥自身的组织活动

① 王珺.关于职业艺术教育“学演结合、校团合作”的探讨[J].中国校外教育,2012,(34):134.

② 张怡涛.关于艺术院校校团合一办学模式的若干探讨[J].大众文艺,2016,(22):225.

功能和政治优势，积极投身于校园文化建设的各项实践活动当中^①。

校园文化专门组织机构除以上列举的以外，还有居委会文化室、大学生成才指导中心、大学生就业指导中心、心理咨询中心、课外活动指导小组，等等，无论是职能范围之内还是职能范围之外，各类组织机构都可以发挥自身的组织优势，参与到健身健美校园文化的建设实践当中，开创“齐抓共建”的良好局面。

二、校园文化的职能组织机构

除了校园文化建设的专门组织机构外，高校还应当发挥党委宣传部、校工会、校团委、学生会等校园文化的职能组织机构的作用。这些机构虽不是以开展校园文化工作为专门任务，但抓校园文化的建设与管理是其重要的职责，需要他们承担相应的责任和义务^②。

（一）党委宣传部

党委宣传部是学校主管意识形态工作的部门，对全校的政治、思想和道德、文化建设负有指导责任，理所当然地应将校园文化工作纳入自己的视野之中。在不设校园文化工作委员会的学校，校园文化工作一般由党委宣传部牵头；设立校园文化工作委员会的学校，党委宣传部是这个委员会的重要成员^③。党委宣传部在健身健美校园文化建设方面的主要工作职能是：

（1）在党委的领导下，负责协调全校党政工团的力量，在齐抓共建中起牵头作用。

（2）办好校报（院刊）、广播、宣传橱窗的各项宣传工作，抓好电影放映、幻灯宣传及电影节、影评工作，与学校有关部门一起搞好德育电视、校内电视新闻的摄制、宣传工作，形成正确的舆论导向，创造良好的文化舆论环境，用社会主义思想占领思想宣传阵地。

（3）牵头组织全校性庆祝重大节日的文艺活动和艺术节活动；负责或参

① 李林.健美操对促进湖南省高校校园体育文化建设的研究[D].武汉体育学院,2013.

② 李林.安徽省高校校园体育文化的调查研究[D].淮北师范大学,2012.

③ 陈丹丹.东莞理工学院丰富校园文化活动打造健康美丽校园[J].教育与职业,2015,(04):59-60.

与邀请专业或业余文艺团体来校演出。

(4) 实施对校内各种刊物的政治领导,与刊物特别是哲学、社会科学类刊物的同志一起把握正确的办刊宗旨,争取更大的社会效益。

(5) 参与对师生社会实践活动的组织领导工作。

(6) 参与对校内和挂靠在本校的全国及地区性社团、社团活动的管理工作。

(二) 校工会

校工会是党委领导下教职工自愿结合的群众组织,是联结党和教职工群众的纽带。在校园文化建设工作中,校工会负有组织、指导广大教职工开展校园文化活动的责任,是教职工文化活动的主管单位和职能机构。校工会所属的各部门工会、部门工会下属的工会小组,是教职工开展文化活动的网络系统。校工会在校园文化工作中的主要职能是:

(1) 为教职工的文化娱乐创造必要的条件,组织教职工开展健康有益、丰富多彩的文化体育活动。

(2) 指导教职工文艺、体育类社团开展活动,加强对教职工文艺、体育社团的管理。

(3) 负责教职工艺术团体的组建、训练、演出、观摩及管理等多项工作。

(4) 邀请校内外专家、专业及业余文艺团体、体育代表队为教职工举办艺术讲座、咨询、辅导活动,进行文艺演出、体育表演等。

(5) 协助有关部门,或单独组织教职工假期的社会实践活动。

(6) 管理教职工俱乐部。

(7) 主办或与校内有关部门联合主办职工政治学校,培训在职职工。

(三) 校团委

在校园文化工作中,高校校团委起组织、指导青年特别是青年学生开展校园文化活动的的作用,是学生文化活动的的主管单位和职能机构。校团委、系分团委、年级团总支及班团支部,组成共青团系统开展文化活动的网络^①。校团

^① 王秀强.我国百年名校校园体育文化的传承与发展研究[D].上海交通大学,2010.



委在校园文化工作中的主要职能是：

- (1) 组织、指导学生开展丰富多彩、健康有益的校园文化活动。
- (2) 具体指导艺术教研室的工作，对学生大型文化活动进行规划和管理。
- (3) 邀请校内外专家和学者、专业和业余文艺团体、体育代表队为学生举办艺术讲座（或开选修课）、咨询、辅导活动，进行文艺演出、体育表演等。
- (4) 指导学生组建学生艺术团，并指导学生艺术团的训练、演出、日常管理等多项工作。
- (5) 加强对学生社团、学生报刊的指导、帮助和管理。
- (6) 在校党委的领导下，协助学校有关部门或单独组织学生假期的社会实践活动。
- (7) 直接管理或指导学生会管理学生俱乐部。

(四) 学生会

学生会是学生自愿结合的群众组织，是在学校党、团组织的指导下，学生自我教育、自我管理、自我服务、自我提高的学校组织。在校园文化建设中，校、系、年级三级学生会及其文化部（或文艺部）、学习部（或学术）、体育部、生活部、女生部等部门，加上班委会，组成学生会系统开展文化活动的网络。学生会在校园文化工作中的主要任务是：

- (1) 组织学生开展群众性的文体活动。
- (2) 组织开展“文明寝室”的竞赛、评比活动。
- (3) 开展形式多样的文化活动，创造良好文化环境，清除“精神垃圾”。
- (4) 向学校党、团组织反映学生在校园文化建设方面的意见、建议和要求。
- (5) 指导学生社团联合会、学生俱乐部的工作。社团联合会是校园文化建设的一支重要力量。学生会、社团联合会要加强对学生社团的管理和引导工作，加强学生社团的思想建设和组织制度建设，使学生社团在校园文化建设中起到更积极的作用。

除以上四个主要的校园文化职能组织机构外,学校的其他一些部门,如党委办公室、校长办公室、教务处、学工部(处)、总务处等,都可以在各自的工作范围内承担着校园文化建设的相应责任。具体到健身健美校园文化的建设实践,各职能部门更应当明确各自的责任和义务,要积极、主动地发挥自身的组织、协调和建设功能,加大相关投入,为健身健美校园文化的建设开创良好的局面,奠定良好的基础。

第五节 高校健身健美校园文化的建设措施

高校健身健美校园文化的建设,涵盖物质建设、精神建设和制度建设三方面的内容。其中校园文化的制度建设,可以结合校园文化建设与管理的实际需求进行确立,也可以参考国家现有制度、运动规则以及其他高校的制度体系进行建设和完善。接下来将重点针对物质设施建设和精神建设进行探讨。

一、校园文化物质设施建设

校园文化的基础设施建设,是发展校园文化事业的基本物质载体和物质保障。校园文化物质设施建设,是一所学校文化繁荣与昌盛的象征,是学校精神文明建设的具体体现,在很大程度上代表了一个学校的办学实力和整体氛围^①。高校健身健美校园文化的构建,通常需要一定的物质设施作保障。

(一) 校园文化物质设施的种类

校园文化物质设施主要有两大类。一是馆、场、室、厅一类的建筑,它们是全校师生开展文化体育活动的基础性资源,是最基本的物质保障。如高校的体育馆、操场、图书馆、展览馆、大礼堂、学术报告厅、陈列室、实验室、阅览室、文化室、活动中心、广播台、宣传橱窗、录像放映室、音乐厅、舞厅、电影院(电影场)、琴房、棋室、健身房以及各类球场等。二是

^① 李宗维.高校特色校园物质文化建设的研究[D].东北林业大学,2013.

文体用品一类的设备,是师生开展文化体育活动必需的器材。这类设备主要有:①文化娱乐用品,如民族乐器、西洋乐器、文房四宝、音像制品、演出服装、化妆用品、康乐球、台球、棋牌等。②体育用品,如篮球,排球,足球,乒乓球以及球拍、球台、球网,羽毛球以及球拍、球网,单杠,双杠,跳马,杠铃,标枪,运动服装,健身器械等。③灯光音响设备,如演出灯光、录音机、扩音机、调音台、音箱、麦克风等。④录像、摄影、电影放映设备,如摄像机、电视机、照相机、放映机、多媒体教学设备,等等。

(二) 校园文化物质设施建设的重要性

第一,校园文化物质设施是校园文化建设的物质保障^①。健身健美校园文化的建设离不开基本的物质作保障,没有物质保障,健身健美校园文化建设也就只能成为一句口号,很难得到有效的贯彻和落实。因此,校园文化物质设施是健身健美校园文化建设的不可或缺的重要前提。如果没有相应的健身健美运动设施,在一定程度上讲,校园文化建设就将是巧妇难为无米之炊。如,没有健身健美的训练场地或相关器械,师生就无法开展科学训练、系统训练;没有先进的灯光音响设备,就很难吸引师生参加健美文艺演出;没有基本的健身运动场地,师生就不能有效开展各类健身活动。

第二,校园文化物质设施是高校精神文明建设的阵地。校园精神文明建设的实践表明,抓好阵地建设,是加强校园精神文明建设的重要一环^②。校园文化物质设施是校园精神文明建设的重要阵地,只有充分发挥校园文化物质设施的基本作用和载体功能,才能更好地为学校的精神文明建设服务。当在高校体育场举办一场健身运动会,或者组织开展一场健美比赛,对在校师生群体中的优秀健身健美学员进行表彰时,这些健身健美文化设施就是校园精神文明建设的重要阵地。在这个阵地上,通过各式各样的健身健美活动的有效开展,可以让在校师生受到健康启迪和健康教育,在体育求知、求美、求乐中塑造良好的精神风貌。

第三,校园文化物质设施是学习体育与健康知识的课堂。师生学习体

① 王伟.推动校园文化建设优化文化艺术环境[J].山东省青年管理干部学院学报,2005,(01):90-91.

② 蒋菠.竞技走向健美:大学体育人文精神重塑[D].西南大学,2012.



育与健康知识，一个重要的课堂就是校园文化物质设施。它们分布于校园之中，是他们获得人类精神文化成果的知识殿堂。教工或学生活动中心（俱乐部），是校工会或校团委、学生会开办各类学习班、培训班、研讨班，举办体育展览、体育竞技体育表演的地方。在这里，师生既学习体育理论、健身科学知识，也学习体育技能、保健知识。在图书阅览室或陈列室里，学生们可以涉猎课堂以外更多的健康知识，不断提高自身的体育运动能力。他们努力使自己身心素质兼备，实现健康成长。

第四，校园文化物质设施是师生愉悦身心的场所。一天紧张的学习之余，进行适量的文化娱乐和体育锻炼活动，有助于学生消除疲劳、增强体质、欢愉身心^①。在家里或学生宿舍中欣赏音乐、观看电视、阅读书刊、弹琴下棋，固然能达到上述目的，但投身学校的文体活动之中，在超家庭的先进文化设施的环境里，人们的体验会不同，身心得到欢愉的效果也会不一样。特别是在自娱自乐、自我表现成为青年人时尚的今天，田径场、球场的龙虎争斗，大礼堂的歌舞，以及各式各样的健身健美活动，更富有吸引力和刺激性，更容易为青年学生所喜爱^②。如果没有相应的物质设施，师生特别是学生课余无活动场所，剩余精力无处宣泄，会有碍他们的身心健康。

第五，校园文化物质设施是进行体育文化交流的工具。随着校园文化与社会文化、校际间校园文化交流的发展，国际间校园文化交流的扩大，校园文化的发展与繁荣离不开各类文化交流活动的开展。而高校校园文化交流活动的开展过程，需要借助物质设施才能发挥作用。尤其在科学技术日新月异的当代社会，体育文化交流开始呈现容量大、频率高、渠道多、周期短等特性，所以对文化物质设施的依赖性在不断增强^③。如一些重点院校建成功能齐全、设备先进的体育运动设施后，不仅接纳了很多全国及地区性的体育交流活动，而且一些大型国际体育活动也在那里召开，为体育文化的交流立下了汗马功劳。此外，体育文化的交流还离不开录音、录像、摄影及灯光音响设

① 冯放.以“三走”活动为载体的高校健康校园文化建设研究[D].南昌航空大学,2016.

② 李林.健美操对促进湖南省高校校园体育文化建设的研究[D].武汉体育学院,2013.

③ 王伟.推动校园文化建设优化文化艺术环境[J].山东省青年管理干部学院学报,2005,(01):90-91.



备,如在学校举行的体育学术报告会、健美演出等,只有通过文字、摄影、录音、录像等,才能达到传播、交流的目的。没有文化设施作为工具,体育文化的交流是根本不可能的。

第六,校园文化物质设施是校园文化发展水平的一个标志。衡量校园文化发展水平的标志很多,如经常开展健康有益、形式各异、丰富多彩的体育文化活动,在全国、地区性和校际间的文化体育项目的比赛中屡屡夺魁,优化了的校园文化环境等^①。校园文化物质设施也是校园文化发展水平的一个标志,如果一所高等学校,用于师生开展体育文化活动的馆、场、室、厅一类的设施寥寥可数,而且年久失修,文体活动器材数量少,且档次低,恐怕很难说该校校园文化发展水平比较高^②。近年来,很多高校增加了对于体育场馆等物质设施建设的投入,而且为了收回成本,实现更高的经济效益和社会效益,体育场馆设施开始对外开放,并适当收费,既充分发挥了体育馆的教育功能,又实现了一定的社会效益,扩大了学校体育教育的对外交流,促进了校园体育文化的交流和发展^③。所以说,校园文化物质设施的多少、优劣,对校园健身健美文化的建设和发展将会产生十分重要的影响。

(三) 校园文化物质设施的建设途径

高校健身健美校园文化建设,需要首先加强物质基础设施的建设力度,促进校园体育运动环境的改善。加强校园文化物质设施建设的途径有很多,关键是要集中多方力量,通过多种途径,加大基础设施建设力度,开创校园文化建设事业的新格局。

(1) 高校领导和上级主管部门要加强重视并增加投入

高校健身健美文化物质设施以及环境的改善,需要有持续、稳定的经济投入,所以高校的领导和学校的上级主管部门必须加强重视,并能保证每年划拨一定的经费,保持体育文化设施投资建设的稳定性和持续性。

(2) 将体育文化设施建设纳入学校建设的总体规划

① 王娟.浅谈校园文化对高职院校校风建设的影响[J].改革与开放,2010,(18):157.

② 杨阳.当前高校校园文化建设应着力把握好的几个问题[J].思想理论教育导刊,2012,(04):120-122.

③ 王代言.大学校园文化建设的思考与对策[J].山东省青年管理干部学院学报,2006,(03):78-80.



校园文化物质设施建设是学校建设的组成部分，是一项重要的工作，学校领导应该将文化设施建设列入议事日程，并纳入学校建设的总体规划，在资金安排上给予支持。事实证明，哪所学校的领导重视校园文化工作，积极热情地支持校园文化物质设施的建设，哪所学校的校园文化事业就开展得生气蓬勃，师生的文化生活就充实活跃^①。

（3）发挥全校多方力量建设校园文化物质设施

高等教育的不断改革给高校院校的发展带来生机和活力，科技开发、成果转化、校办产业、厂校联合办学等校园经济活动，为学校及其一些下属单位增强了经济实力。学校实行的系、所等有关创收单位与学校利润分成的办法，使学校的一些基层单位有了财权和财力。这些单位用“自己的钱”为本单位添置文化设备十分热心，必要的时候也为学校兴办体育文化设施解囊集资。一些学校的师生还为兴修图书馆、田径场、游泳池等文化设施开展义务劳动。实践证明，学校体育文化的建设需要全校师生的积极参与，这是合乎国情和高等教育实际的，也符合健身健美校园文化发展规律，应该积极提倡^②。

（4）提高资金的自筹能力

近几年，一些学校开展的体育表演活动取得了显著的成效，既发展了校园文化事业，又在一定程度上减轻了学校的经费开支^③。如某所高校的健身健美俱乐部成员，通过参加校园的一些健美操表演和健身表演活动，可以收获一定的经济报酬，学校用这笔收入可以购置广播及灯光、音响设备，也可以增添健身健美运动的训练器械，购置学生的健身健美服装等。通过学校资金自筹能力的提升，可以有效缓解学校在建设健身健美物质设施时面临的资金难题，获取更加稳定的经费支持。因此，提高学校的资金自筹能力，不仅在社会上是可行的，在学校也是行之有效的，应该继续予以支持^④。

① 姚荣斌.基于项目管理的高校校园文化建设研究[D].南京理工大学,2007.

② 卿海龙、曾立.论高校新校区校园文化建设——以上海电机学院临港新校区为例[J].改革与开放,2011,(16):166-167.

③ 张蕾.深圳校园体育经费投入猛增[N].深圳商报,2015-04-27.

④ 何军.高职院校和谐校园建设中经费投入和办学定位的问题与对策[J].教育探索,2009,(04):78-79.

二、校园精神文化塑造

(一) 校园精神的含义

校园精神可以说是一种校园文化的现象表现。高校的校园精神,是在全校师生从事各种校园文化活动时所形成的共同思维倾向和心理状态。高校的校园精神不是一朝一夕就能形成的,它是在一定的历史时期,高校为了实现生存与发展,或者为了达成某一教育目标,或者学生为了达成某一学习目标,在不断的教与学、工作与生活等实践活动中所逐步形成和发展起来的,是一种被广大师生所认同的集体意识。所以说,校园精神具有催人向上的功能,群体意识的形成有助于校园的稳定、团结,促进在校师生之间的交流,是在校师生世界观、价值观和人生观的共同体现,代表了大部分师生的理想、追求、信念、意志和风格,也能体现一些学生的职业理想、职业行为规范和标准模式。校园精神正是集校园内个人意识、集体或群体意识和学校行为意识于一体,体现了学校和广大师生的利益观念、人才观念、竞争观念、职业道德观念、思想政治倾向、科学与民主观念,等等^①。

在校园文化的内容体现当中,校园精神可以说是最核心的内容,是整个校园文化的灵魂,所以高校在平时要重视校园精神的培育,并与校园物质文化、制度文化的建设进行有机结合,为校园精神综合教育功能的发挥奠定一个良好的基础条件^②。如某些学校在校园建筑物的设计以及整体规划上,就考虑到校园精神的统一性,所以在建设风格上就融入了校园精神的元素;再如高校的一些规章制度也在很大程度上体现了校园精神的内涵。总之,高校健身健美校园文化的建设,需要格外重视校园精神的培育和融入。

(二) 校园精神的特性和功能

1. 校园精神的特性

作为校园文化灵魂和核心的校园精神,同校园文化的其他方面相比,具

① 陈启文.高校校园精神文化环境建设的理性思考[J].未来与发展,2006,(11):52-54.

② 廖德广.认识文化问题明确建设要求掌握师范特点抓好校园文化——十五大精神的学习心得[J].大理师专学报,1998,(04):1-7.

有其突出的特性。

首先,高校的校园精神具有鲜明的时代性。校园精神通常是在特定历史下形成的,并随着时代的发展而不断变化和进步,所以校园精神通常具有特殊时代的烙印,容易受到时代精神的影响^①。时代精神,就是一定时代内容本质的深化,并且体现时代的主要问题。例如,当代的主要问题,就国际性而言是和平与发展,而就我国国内而言,是改革开放,建设有中国特色的社会主义,这些就是当今时代精神的体现。高校的校园精神就必须体现当今这些时代精神。但是由于大学生意识的相对独立性,校园精神作为一种群体性意识,也会出现很多与时代精神不相符的情况,有可能超前,也有可能滞后,超前往往是主要的,滞后是次要的。因为,学校作为一个特殊的社会组织,一方面要总结继承和传授人类以往的知识成果,另一方面,又更重视培养人们新的思想观念和思维方式,探究新的知识和技能,以服务于现时和未来的社会。学校教育的这种对未来的指向性,就可能导致校园精神的超越时代而发展,但是这种超越必须立足于现时代,并代表着未来社会发展的某种方向性。

其次,校园精神具有稳定性的特质。也就是说校园精神一经形成并确立下来,在短时间内很难发生大的变化。正是基于其稳定性的特征,校园精神也就容易成为在校师生的行为准则,发挥应有的导向和引导功能。如对于一些行为失范、思想品质降低的学生,可以通过校园精神的濡染和教育,使学生的思想、意识和行为得到一定程度的维系、巩固和规范。鉴于此,高校在建设校园文化时,一定要重视优秀传统文化和精神的发掘和融入,并与时代精神相交融,使其成为全体在校师生的精神支柱、发展动力和行为参考^②。

再次,校园精神具有一定的个性特征。这是因为不同的学校拥有不同的教育环境和教育传统,在发展过程中也就会形成个性化的校园精神,这常常是一个高校区别于其他高校的重要依据。如上海交大的“交大精神”、北京

① 庞国庆.浅谈新媒体环境下高校校园文化的特点及发展趋势[J].河南教育学院学报(哲学社会科学版),2013,32(01):60-62.

② 陈志强、陈桂燕.弘扬典型丰盈师生精神文化——李深静先生侨领典型构成校园精神文化研究[J].福建基础教育研究,2015,(04):20-21.



大学的“北大精神”、清华大学的“清华精神”，等等。但是，高校的校园精神也具有相通之处，如求是精神、求真精神、探索精神、科研精神等。所以高校在建设校园精神时，要积极借鉴其他高校校园精神中的精华部分，开展共性建设，然后结合自身校园环境的特点，开展特色化建设，逐渐形成区别于其他学校的价值观念、思维方式、行为方式、理想与信念等，营造出独具一格的校园精神和文化氛围^①。

最后，校园精神还具有一定的渗透性功能。校园精神的渗透性功能可以说是非常强大的，它可以渗透到学校科研、教学、管理、文体等多个工作环节，影响着在校师生的思想倾向、行为规范和价值观念。良好的校园精神，必然会影响和引导学校、校内师生和校园文化的良性发展。同时，这种渗透常常是隐性的，能够潜移默化地发挥作用，有助于高校隐性教育活动的开展^②。再者，校园精神的渗透性也可能会在一定范围内的社会生活中表现出来，从而实现校园文化对社会和社会文化的辐射。

2. 校园精神的功能

基于校园精神的内涵与特征，其功能也是多种多样的，对高校的教育与管理工能够发挥有效的辅助作用，形成对人才培养工作的有效促进。高校校园精神的功能主要体现在以下几个方面：

第一，校园精神具有激励功能。所谓“激励”，是指激发人的动机、诱导人的行为，使其发挥内在潜力，为实现所追求的目标而努力的一种心理因素。行为科学认为，经过激励的行为与没有施加激励的行为有显著的差别。特定学校的师生对其校园精神的认同过程本身正是一种心理过程，这种认同是个体对校园精神的内化，从而可以激发人们的动机，引起一定的行为。校园精神作为一种激发因素和原动力，是推动人们积极进取、育才成才、开拓奉献的强大精神力量。校园精神对人的激励同其他一些激励因素相比，更具有持久性和深刻性，这种激励的能量甚至是很难用数字表述的。例如，高校

① 颜芳.新媒体环境下大学校园精神传播创新研究[D].华中师范大学,2013.

② 善科.创新管理，全力开展和谐校园文化建设——天津农学院和谐校园文化建设的思考与实践[J].天津农学院学报,2013,20(02):56-58.

校园文化中的健身健美精神，能够激励学生积极、主动地参与健身健美运动，并在运动的过程中收获积极情感，形成良好的健身意识和健身习惯。

第二，校园精神具有凝聚功能。众所周知，校园文化具有凝聚作用，而这在很大程度上是依赖校园精神的凝聚功能实现的。在一个高校的校园精神中，通常蕴含着全校师生共同认可的价值观念、理想追求和精神追求，有着相同的发展目标和成长欲望，所以校园精神能够将学校内的多种力量进行有效的凝聚，促进各方力量之间的沟通、协作与配合，最终形成一种强大的“合力”，更好地服务于学校的教学、科研以及人才培养工作。借助校园精神的凝聚功能，可以对大学生的自身潜能进行激发和发掘，增强学生成长的后劲，促进消极因素向积极因素的转变，实现分散力量的有效聚合，让离心力转化为向心力^①。

第三，校园精神具有导向功能。基于校园精神的激励功能和凝聚功能，其在发挥作用的过程中，本身就形成了对学生思想观念的引导和行为方式的约束。所以在校园精神氛围的渲染和濡化下，大学生的思维方式、价值观念、精神生活和物质生活方式、信念和意志品格等，都会在潜移默化中受到影响，尤其是校园精神中最积极、最有效的成分，对大学生思想价值观教育和行为习惯的养成教育都能起到非常有效的导向作用^②。正是由于校园精神的存在，给大学生提供了一种认识和判断的标准，这可以促使大学生的精神世界的发展产生从众现象，达到或逐渐趋向于一体化，从而使生存于该校园的学生具有某种“精神特征”。当大学生个人的思想价值观念、行为方式与校园精神的不符或相悖时，即便学生不会受到教师或他人的明确责备，学生个人也会感受到思想和心理上的约束。

第四，校园精神还具有一定的塑造功能。优秀的、成熟的校园精神，很容易成为学校师生的思想观念和行为上的准则，从而培养和决定了师生在思想上、感情上、信念上和观念上取向的一致性，教化和塑造了师生的心理、

① 方海涛、王骥东.践行校训精神构筑校园文化——探索地方新建本科院校校园文化建设[J].改革与开放,2009,(07):142-143.

② 陈启文.论高校校园精神文化环境的优化[J].云梦学刊,2005,(02):109-111.



性格和品质^①。正因如此,校园精神可以在人才培养活动中发挥非常重要的作用,能够塑造高素质的大学生。如在校园体育竞技中涌现出的不怕困难、勇于挑战、敢于拼搏、团结协作的校园精神,可以塑造大学生良好的性格品质,以及优秀、健康的心理素质。

(三) 校园精神的培育途径

(1) 校园精神的培育要与教育改革相适应

随着我国高等教育的发展,教育改革工作也在不断深入,对于高校校园精神的培育工作来说,要做到与教育改革工作相适应,体现优秀的教育精神和时代精神。首先,高校校园精神的培育,要体现民主精神,如在建设健身健美校园文化时,高校一定要面向全体学生的健身需求,增强每个学生的健身民主意识,让学生能够正确地行使自身接受体育教育的民主权利;在全校范围内建立先进的校内民主制度;疏通各种健身沟通渠道;创造出和谐的民主气氛^②。其次,健身健美校园文化中的精神培育,要重点发扬积极健康、拼搏向上、争先创优的精神。这一精神体现出了校园文化为中华民族伟大复兴而建功立业、让大学生立志成才的志向和智慧,能够通过多种形式的健身健美活动载体,培养大学生艰苦奋斗、不怕困难和挫折、刚毅坚定的性格,让大学生在面对激烈的市场竞争时,不仅拥有一个良好的身体,还可以积极面对、争先创优、张扬个性,形成一种催人向上的心理机制,实现良好的职业发展。再次,健身健美校园文化的精神培育,要有创新精神,要积极学习和融入国内外健身健美运动中的积极元素,创新性的融入到本校的校园精神培养工作当中,让校园精神更有创新性、时代性、教育性,更好地服务于高校高素质人才的培养需求^③。

(2) 校园精神的培育需要有科学思想的指导

校园精神的培育不是一朝一夕之功,需要有一个循序渐进和不断修复的过程,是高校在长期的办学过程当中不断积累沉淀和打磨而成,并能被全

① 介建美.重视高校校园精神的培养发挥校园精神的育人功能[J].电子科技大学学报(社会科学版),2001,(04):52-54.

② 高洪教.奥林匹克精神与高校校园体育文化建设关系研究[D].山东师范大学,2008.

③ 施蕾芬.大学精神引领下的高等远程教育校园文化研究[J].中国远程教育,2013,(03):78-81+87.



校师生接受的价值取向和精神风貌。所以校园精神培育需要有科学思想的指导,校园精神在某种程度上反映的是一所学校特有的哲学思想。这种哲学思想,既是学校发展思想的高度概括、总结,又是现时代“时代”精神的精华^①。因此,基于健身健美运动的高校校园文化精神的培育,一定要加强发展的、联系的哲学思想的指导,做到文化传统和时代精神的相互交融,处理好个性与共性之间的关系,使学校形成独特的校园精神风格^②。同时,在校园精神的培育过程中,更是要辩证地看待校园精神对学校 and 校园文化发展的作用,系统地开展校园精神的培养和宣传工作,通过引导学生的价值取向,使他们确立正确的世界观、人生观,促进高素质人才的培养^③。

(3) 校园精神的培育需要全校师生的共同参与

校园精神是全校师生在长期的教学、科研、学习以及交往活动中逐渐积淀下来的文化精髓,所以教师和学生是校园精神的创造者,也应当成为校园精神的传承者、受益者^④。因此,高校要充分调动每个教师和学生参与校园文化建设的积极性,让他们成为校园精神培养的直接参与者,这样他们能够更好地接受校园精神的熏陶,将各项工作进行深入的贯彻和落实,避免把校园精神变成空洞的政治口号。通过全体在校师生的实践,校园精神会进一步提炼、概括、创新和发展,让校园精神更有时代性、参与性和教育性特征,并在培养和宣传的实践中不断升华和弘扬^⑤。

(4) 校园精神的培育需要确立正确的舆论导向、理论导向和政策导向

基于健身健美的校园文化精神的培育,离不开宣传教育和理论研究工作,还会涉及很多制度政策的制定,但不论是在哪个工作范围,都充分体现那催人向上、健康的精神,批判和抑制那些腐朽落后的思想意识和资产阶

① 高旭辉.校园精神文化对大学生思想品德的影响及对策研究[D].河北师范大学,2011.

② 滕松艳.高校校园精神文化建设问题探析[J].长春工业大学学报(社会科学版),2010,22(06):117-119.

③ 成剑.民族文化当成为校园文化的精神内核[J].画刊(学校艺术教育),2012,(03):24-26.

④ 程样国、詹世友、王健清.大学精神的奠立与高校校园文化的营造——社会主义核心价值体系对高校校园文化建设的引领作用[J].江西社会科学,2009,(12):223-228.

⑤ 徐浪静.校园精神与高校校园文化建设[J].中国科教创新导刊,2010,(22):106-107+109.



级的精神污染^①。例如我国健美运动的发展,在有段时间曾被全盘当成资产阶级的精神污染进行否定,影响了健美运动的发展;大学生在进行健身运动时,过分追求身材的“瘦”,甚至进行不当的减餐和节食。这些不正确的导向,都会影响到校园精神的健康性和实效性。因此,校园精神的培育需要确立正确的舆论导向、理论导向和政策导向,基于健身健美的校园文化精神的培育,必须以“健、力、美”的正确认知为前提。

(5) 校园精神的培育需要培养师生的健康心理

无论是学生的学习,还是教师的教学,目前都承受着比较大的压力,很多师生之所以不堪重负,就是因为缺乏承受的心态和良好的心理素质,在面对压力和挫折时容易出现心理失衡和不健康心理,严重时还会产生心理疾病,承受很大的精神压力。高校校园精神的培育,必然是宣传积极的精神元素,所以可以将校园精神的培育活动与在校师生的心理健康教育工作有机结合,让他们在平时可以接受积极精神力量的引导和帮助,克服一些自卑、偏激、自负等不健康的心理倾向,逐渐形成健康的心理素质^②。当大学生的心理素质趋于健康时,对高校校园文化的建设也能减少很多的阻力,对其形成有效的促进。

三、校园文化建设管理的方法

校园文化的建设与管理是相辅相成的,在校园文化建设的目标、原则确定以后,在校园文化的建设任务基本达成之后,校园文化的管理方法问题就提到了重要位置。校园文化的管理方法,主要是指高校的领导者和管理者对待、改造、维护和优化校园文化所采取的手段^③。在新的历史条件下,校园文化建设难,维护和管理更难,要完成校园文化管理所担负的艰巨任务,就要认真总结校园文化管理的经验,把那些经实践证明是行之有效的管理方法继承下来,并加以发展;同时,高校健身健美校园文化的建设与管理,还要发

① 贾舒涵.从学生角度构建高校校园精神文化建设方法体系的研究[D].辽宁师范大学,2011.

② 宋声鹏.以校园文化建设促学校管理与创新[J].生活教育,2014,(16):7-8.

③ 善科.创新管理,全力开展和谐校园文化建设——天津农学院和谐校园文化建设的思考与实践[J].天津农学院学报,2013,20(02):56-58.

扬创造精神，努力探索校园文化管理的新路子、新方法^①。

（一）目标管理法

目标通常是指某一行动所达到的最终目的或某项工作所预期达到某种结果的标准、规格、状态。高校健身健美校园文化建设的目标管理，需要正确处理好校园文化建设与管理过程中的几个关系：

首先，要正确认识和处理整体目标与分段目标的关系，由于健身健美校园文化建设的涵盖面非常广，所以在整体上需要确立丰富多彩、富有层次、健康有益的文化目标，在整体目标确立之后，再根据学生的个性化需求、学校健身健美教育的基础，确立年度目标、学期目标、分段目标，并有计划地付诸实施，这样才能保证健身健美校园文化建设与管理工作的有序开展。

其次，要正确处理好校园文化活动目标与管理目标的关系。由于校园文化管理部门履行宏观调控和微观理顺的职能，担负着实施管理目标的任务，保证校园文化建设目标的实现；而管理目标依据于活动目标，而活动目标则是具体的活动所达到的效果，所以在进行校园文化建设与管理的目标管理中，不能单靠行政命令，应发挥师生的主体精神，注意每个人的内在心理动机与外在行为动机，满足其在健身健美运动中的正常需要，同时要引进竞争机制，实行校园文化工作的考核评估，用较少的人力、物力、财力，求得良好的校园文化建设与管理效果。

（二）民主管理法

社会主义国家必须把建设高度的社会主义民主作为社会主义的根本任务之一。校园文化建设是以群众性为主要特征的，民主管理是校园文化管理的原则，也是校园文化管理的方法。

首先，校园文化的建设与管理，需要营造出民主化的管理环境和氛围，这是因为校园文化的建设与管理过程涉及很多的环节和因素，而且每个环节都需要人把控，每个因素都需要人去分析、掌握和评估，只有采取民主化的管理办法，才能对校园文化的建设与管理过程进行科学指挥、调控和指导，

^① 陈璐.校园文化模块化建设,培养创新性学生团队[J/OL].中国培训,2016,(16):75.



才能做到校园文化的科学建设、科学管理^①。同时，民主化的校园文化建设与管理办法，可以充分调动在校师生的积极性、主动性，让在校师生成为校园文化建设与管理的直接参与者、监督者、优化者，让师生拥有更多的发言权、自主权，形成师生主观意愿与学校客观实际的有效衔接，减少工作失误^②。例如，在健身健美活动内容的选择中，应当充分听取学生的健身需求和建议，根据他们的兴趣爱好和学习需求来明确校园文化建设的基本内容与方向，这样才能在工作中少走弯路。

其次，校园文化活动性质要求民主管理。高校教师和学生课堂内外开展的各类文体活动，都是他们按自愿原则进行的。所以他们既是活动的参与者，在某种意义上说，又是活动的管理者，任何管理措施只有化为他们的实际行动，才能见之于成效。例如高校健身健美活动的开展，在很多情况下都是依赖社团或俱乐部开展的，他们多是以民主管理的形式进行自我管理、自主决策，也能实现良好的效果^③。

再次，校园文化建设的发展需要民主管理。校园文化的建设与管理，只有实行民主管理，才能经常听到师生的意见，使校园文化建设更加符合师生的需要，得到广大师生的关心、爱护和支持，把校园文化建设置于广大师生监督之下，有利于改进工作、改进作风，提高管理水平。对于健身健美校园文化的建设与管理而言，一方面要在思想上重视民主管理，充分考虑到每个师生的切身利益，在思想上确立民主管理的原则，让校园文化的发展更加符合师生的意志、利益和需要，增强每个教师和学生的责任感，不搞形式主义，更要禁止官僚主义、主观主义。另一方面，要在校园文化的建设与管理工作中体现民主管理，如管理者要定期、不定期召开有关会议，除了报告工作外，还可以征求意见，接受师生监督，积极采纳师生中好的意见和建议，

① 马莉.融合体育艺术元素的美国大学校园文化以及社团组织研究——以Maryland大学为个案[J].广州体育学院学报,2011,31(02):113-116.

② 李宗云.社团活动在高职校园文化建设中的功能定位及实施对策[J].职业技术教育,2011,32(23):82-84.

③ 王从严、张拥军、程为民、范金凤.和谐校园文化建设与学生社团的持续发展[J].中国青年研究,2008,(05):99-101.



使健身健美教育工作的开展具有广泛的基础,使其成为繁荣校园文化、发展校园文化的有力载体^①。

(三) 指导辅导法

指导辅导法,要求学校管理部门既要政治上保证校园文化活动的正确方向,又要从师生的实际出发,充分发挥师生在校园文化建设和管理工作中的积极性、主动性,使其能够自主、勇敢、灵活、生动地开展健身健美活动。因此,在校园文化管理中,要坚持宏观指导。对于有影响的大型健身健美活动、社团主要负责人的选任、经费的使用等要严格把关,而对于学生会、社团的日常工作及经常性活动则应放开搞活,要避免不当干预,更不能大包大揽。对于学生开展活动出现这样或那样的失误和问题,要从爱护、关心出发,进行耐心细致的疏导工作,帮助他们分析问题产生的原因和出现的不良后果,以便他们自觉纠正,自觉地接受指导和帮助。

关于高校健身健美校园文化建设与管理的指导辅导的具体内容,可以分为四点:其一,在校园文化建设中始终贯彻党的教育方针,使校园文化健康发展。其二,充分发挥教师在校园文化活动中的指导作用,组织教练、教师和文艺工作者、体育工作者来校做示范表演和辅导工作,以提高校园文化活动的质量。其三,总结经验,推广典型,介绍活动的形式、内容和工作的方式、方法。其四,开展健身健美校园文化的理论研究,以指导和推动健身健美校园文化的健康发展。可以说,指导和辅导是健身健美校园文化建设中很重要的环节,它能保证校园文化的建设与管理在正确的轨道上运行,并保证校园文化建设与管理工作的方向正确、内容明确和意义重大。

四、校园文化交流活动的组织

校园文化交流是校园文化建设工作中的重要内容,它能保证校园文化建设的兼容并蓄,保证校园文化的先进性、多元性和有效性^②。校园文化的交流能不能得到真正的落实,关键在于组织工作。但校园文化以及体育文化的松

① 曹嵘.开展学术交流工作推动高校校园文化建设的对策研究[J].高教学刊,2016,(15):193-194.

② 王龙飞.两岸大学校园文化网络交流模式建构研究[J].传播与版权,2016,(08):145-146+152.



散性、流变性、业余性等特点又给组织工作提出了挑战。校园文化交流的组织是一项比较复杂、艰巨而且涉及面广的工作^①。

（一）校园文化交流的内容和形式

校园文化交流的内容十分广泛。以健身健美校园文化为例，其自身的内容往往也是交流的主要内容，比如人们喜闻乐见的健美操、音乐舞蹈、健美表演、健美比赛等就是最普遍、最活跃的交流内容。此外，关于各类文化的理论研究、工作探讨以及校园文化建设的经验总结也在交流之中，所以健身健美校园文化交流的形式还有参观访问、讲座沙龙、大会报告、比赛竞赛、汇演联谊等，其中汇演和竞赛形式最为常见，这是由交流的内容所决定的。

（二）校园文化交流的组织机构

第一，各级党政机关。主要指各级教育和文化部门，工会、共青团、学联及高校工作机构等。这是由这些党政机关的工作职能所决定的。进行校园文化交流是这些机关的分内工作，这些机关对校园文化可以进行宏观调控，领导决策；把握校园文化交流的方向，贯彻党的文化方针、政策，活跃文化市场，为校园文化的交流提供组织保证和经费支持。这些机关牵头开展健身健美校园文化的交流活动，往往渠道畅通，成效也最为显著。

第二，地区性的校园文化专门组织。为了促进校际校园文化的交流，交流和推广校园文化建设经验，组织校园文化的理论研究，成立地区性的校园文化工作机构确有必要。如武汉地区高等学校就成立了校园文化工作协会，几年来，协会在湖北省、武汉市有关部门的支持下，在组织本地区 and 全国性的校园文化理论研究和校园文化建设的经验交流、开展丰富多彩的校际校园文化交流活动等方面做了不少工作，如该协会曾经发起、组织了全国高校校园文化理论研讨会^②。地区性校园文化专门组织对研究、探讨校园文化及交流的规律，密切高校与社会之间的联系，协调组织校园文化的交流起着非常重要的作用。具体到健身健美校园文化的建设上，地区性的校园文化专门组织，可以组织区域性的健身健美交流、竞技、比赛等活动，其便利性和成

① 马明骏.加强文化融合与交流提升校园文化育人功能[J].职业教育(中旬刊),2015,(01):40-42.

② 白雪.思想政治教育视角下的高校校园文化建设研究[D].东北林业大学,2014.

效也是显而易见的^①。

第三,专业团体及民间社团。它们在校园文化的交流中一般是充当使者与参与者的角色,但是由于他们专业水平、文化素养较高,有一定的号召力和影响力,与学校及学校相应的一些社团组织又有着广泛的联系,所以,它们参与和指导的校园文化交流活动往往有较强的吸引力,富有成效,如社会上的一些健身协会、健美俱乐部,都可以成为推动高校健身健美校园文化建设与发展的有生力量。

(三) 校园文化交流的条件

进行健身健美校园文化交流,离不开必要的物质手段,需要文化阵地和配套设施作依托,这是校园文化交流的一个重要条件,也可以说是硬件因素。校园文化交流还应有软件,即指形成校园文化交流的氛围和制度^②。没有软件,人们内在的积极性调动不起来,交流就会走过场,流于形式。因此要优化交流的环境,活跃交流气氛,贯彻百花齐放、百家争鸣的方针,制定和完善校园文化交流的制度,加强舆论宣传,强化人们的自觉意识,从健身健美文化事业发展的战略高度,从培养社会主义高素质人才的高度,有计划、有步骤地进行交流,避免交流上的随心所欲、短期行为、敷衍了事、不讲效益的现象。在健身健美校园文化的交流中,应努力建立相对固定的交流场所,添置相应的器材和充分利用现有的设施,争取社会和学校在设施上的支持和合作。

(四) 校园文化交流的经费筹措和时空安排

一般来讲,进行健身健美校园文化交流有一部分固定的经费来源,如上级主管部门拨款、地区性校园文化工作机构的会费等。但仅有这一点是远远不够的,还要遵循“以文补文、多业助文”的原则筹措经费。“以文补文”是指将校园文化的交流与开展有偿服务结合起来,以活动养活动,解决资金不足,增强造血功能。“多业助文”是指争取社会的大力赞助,充分利用学校的人才、智力优势自办实体或与工矿企业等经济实体进行横向联合,多方

① 杨智圆.高校校园文化与思想政治教育的良性互动研究[D].兰州理工大学,2011.

② 邢江飞.和谐校园文化建设价值认同与实践路径[D].江苏大学,2010.



集资，广开财路，从而为健身健美校园文化交流筹集资金^①。校园文化的交流是分阶段的，有季节性。大型的文化交流活动一般选在节假日前后，人们在繁忙的学习、工作之余能陶冶性情，得到轻松愉快的享受，剩余精力可以得到宣泄，业余爱好和专长能得到发挥。校际文化活动的交流往往在革命传统节日进行，寓教于文、寓教于乐。这期间，各校校园文化总是好戏连台、异彩纷呈，当然也是进行校园文化交流的黄金时节^②。

校园文化交流还受社会大气候的影响。文化热点兴起的时候也就是进行交流的时候。总之，校园文化的交流有定期的，也有不定期的，安排得适时有助于校园文化的繁荣和发展。校园文化交流的场地选择要内外结合，就近就便^③。校园文化交流是双向的，你来我往，请进来，走出去，有时在校内，有时在校外，有时是一些全国性、跨地区的交流。所有的交流活动要本着节省人力、物力、财力，节省时间的原则就近开展，高校密集的区域尤其如此。一般而言，文化活动开展得比较好的地方，文化场馆设施也比较齐全和先进，文化交流活动选择在这里可以收到以点带面的功效^④。选择场地还要考虑到周围的环境。社会风气良好、社会秩序稳定、文化环境优雅、观众来源广，且有较高的文化修养，这是进行校园文化交流最理想的场所。

（五）校园文化交流的组织形式

健身健美校园文化交流的组织形式多种多样，主要有以下四种：

第一，文化艺术节。这是目前进行校园文化交流最广泛、最重要的组织形式。文化艺术节综合性强，内容十分丰富，既有静态的，又有动态的，它包括展览、比赛、联谊、汇演等多种形式，辐射面广，参与人数众多，活动时间也较长，最能反映出各校校园文化及各院系文化的水平。因此，文化艺术节是最受欢迎的组织形式之一。举办文化艺术节需要各级部门及参与各方的热情支持和通力合作。举办单位可以采用轮流坐庄的形式，也可以由专门

① 何军.高职院校和谐校园建设中经费投入和办学定位的问题与对策[J].教育探索,2009,(04):78-79.

② 周娜.高校校园文化建设社会主义核心价值观引领功能研究[D].苏州大学,2009.

③ 夏云鹏.校园文化对大学生素质教育的影响和对策[D].沈阳建筑大学,2011.

④ 李燕军.用社会主义核心价值观引领高校校园文化建设研究[D].北京交通大学,2010.



机构隔几年进行一次，不同院系轮流举办；区域性的健身健美活动，可以由区域内的高校轮流举办，这样可以吸引更多的教师和学生参加校园文化艺术节活动，对健身健美活动进行更加有效的宣传和推广，对健身健美运动的交流起到良好的推动效果。

第二，交流会。主要指各种理论研讨会、座谈会、经验交流会、工作总结会等。无论是从规模，还是从内容来讲，虽不如文化艺术节形式广泛，但它的意义和作用非常明显，能对今后开展健身健美校园文化交流打下理论基础。

第三，运动会和体育比赛。这是各级各类学校进行校园文化交流的又一重要形式。就体育内容而言，有综合性运动会、田径运动会、趣味运动会、花样运动会等；从参与对象来分，有学生运动会、教工运动会；从地域来分，有世界性的，如世界大学生运动会，有全国性的，如全国大学生运动会，每四年举行一次，有省、市、区、县级的。以健身健美运动为内容的各级运动会和体育比赛以体育竞技为媒介，有助于展示学校运动水平、师生精神风貌，交流群体活动经验等^①。

第四，社会实践。社会实践是学校教育特别是高等教育中的重要一环，也是校园文化交流的组织形式之一。每逢寒暑假，各校都要组织相当数量的师生深入社会进行社会调查、科技服务，同时向社会展示了校园文化的丰硕成果，促进了校园文化与社会文化的交流^②。对于健身健美运动来说，业余时间的社会实践活动可以重点安排体育专业的学生参与，这样有助于提高他们的专业理论水平和实践素质，成为校园文化建设的关键性力量。

五、健身健美校园文化建设的具体保障措施

（一）校园文化建设要同社会经济、政治、文化的发展相适应

校园文化作为社会文化的重要内容，其建设与管理活动必然会受到当前社会经济、政治、文化发展的影响^③。健身健美校园文化的建设置身于社会大

① 杨硕.学校体育运动会的种类及特点研究[D].吉林大学,2012.

② 金艳.文化视阈下的大学和谐校园建设研究[D].武汉大学,2012.

③ 杨智圆.高校校园文化与思想政治教育的良性互动研究[D].兰州理工大学,2011.

环境,所以具体建设过程要体现出同经济、政治、文化的发展相适应,这样才能保证健身健美校园文化建设的时代性和实效性。同时,由于校园文化是社会文化的一部分,校园文化的建设目标、任务又不可避免地会受社会文化的影响、制约,所以校园文化建设只有同社会经济、政治、文化的发展相适应,校园文化才能发挥出自身的反向作用,在实现校园文化繁荣与发展目标的同时,对当地社会经济、政治、文化的发展起积极的促进作用。此外,校园文化既不能超越国家、学校、师生的经济承受能力,搞“超前消费”,也不能落后于经济发展水平,忽视师生不断增长的精神和文化需求,所以要实现与区域经济发展水平和学生需求的充分适应。不论是超前还是落后,都会违背师生的利益和愿望,都会产生不良后果^①。当前的主要矛盾,是校园文化建设与经济的发展不相适应,应引起各级政府、有关部门及学校自身的重视,不断加强校园文化建设,使之与经济发展相适应。

健身健美校园文化的建设,也要适应社会政治、文化发展的大趋势,使高校的校园文化建设根植于现代化建设的浪潮之中,从中不断吸取新的营养,以丰富、发展校园文化的内涵,推动校园文化建设。校园文化尤其是高等学校的校园文化是智力密集区的亚文化,具有创造性、超前性的特点,不仅可以影响其他社区文化,而且可以对社会政治、文化乃至整个社会产生很大影响。但是,校园文化又绝不能脱离现实社会的立足点、离开当今的国情,否则,就有可能在不同程度上对自身,对社会、政治、文化,甚至对整个社会产生消极影响,这无疑对高校健身健美校园文化的建设提供了很多的借鉴。

(二) 校园文化建设要同学校的总体建设相适应

校园文化建设是学校总体建设的一个组成部分。学校总体建设主要包括师资队伍建设、仪器设备建设、教材建设、生活设施建设等。校园文化建设是学校总体建设的一部分,是一种带有综合性的建设,因此,我们既不能因为强调校园文化建设的重要性而片面拔高其在学校总体建设中的地位,将其进行过高的定位。但是,也绝不能轻视校园文化建设在学校总体建设中的地

^① 白雪.思想政治教育视角下的高校校园文化建设研究[D].东北林业大学,2014.



位，将它放到无关紧要的位置。目前，在高校建设校园文化的实践中，确实有一些学校不同程度地存在对校园文化的冷漠、忽视、轻视的态度，在校园文化建设的上有很大的随意性和主观性，并没有将校园文化建设纳入学校总体建设之中，更谈不上同学校的总体规划相统一^①。有的高校甚至没有树立正确的校园文化建设理念，认为搞健身健美等校园文化会影响正常的专业课程教学活动，是“不务正业”，校园文化只是一种单纯的文化娱乐活动，其教化功能基本不存在，所以不值得花大精力、大投入；还有的高校在后期管理环节经常是突击应付一下，平时不闻不问。如此等等，都极大地影响了校园文化建设的成效，所以应该加以改变。要将校园文化建设切实纳入学校总体建设和发展的系统之中，持之以恒地培育和发展，并使之与学校总体建设相适应，这样校园文化的建设和培育才会更有实效，才能不断实现健康发展^②。

（三）校园文化建设要同学校的教学改革进程相适应

改革开放的逐步深入，推动了教育的不断深化。校园文化的发展，校园文化建设的加强，从某种意义上讲，就是教育的一个成果。校园文化建设可以说是教育教学改革的一个重要方向，所以只有实现与教育教学改革进程的充分适应，才能保证校园文化建设的针对性和有效性。近年来，教育社会化的趋势在不断增强，学校在人才培养上与企业、社会组织的交流面和合作都在不断扩大，学生与社会的联系也呈现上升趋势。尤其是随着大学生就业压力的增大，培养身心素质、专业素质全面发展的高素质人才已经成为必然要求。为适应形势发展的需要，不少学校在改革传统教育观念、教育体制、教学内容、教学方法。例如，高校的体育教学改革进程中，随着体育交流的增多，健身健美教学开始逐渐成为常规教学内容，在大学生群体中取得了很好的推广效果。为了实现与高校体育教育改革进程相适应，不少学校对健身健美的教学内容进行了科学选择，还注重通过课外健身健美文化活

^① 侯旻翡、谭钊.高校校园文化活动品牌培育的实践与思考——基于艺术类高校校园文化活动特色品牌培育的个案分析[J].延边党校学报,2013,29(02):81-85.

^② 邢江飞.和谐校园文化的价值认同与实践路径[D].江苏大学,2010.



动的形式，强化课内教学与课外活动之间的有效衔接，取得了很好的教育教学效果，促进了学生身心素质的全面发展。同时，还可以组织健美操表演队伍，参加一些社会表演活动，这种以社会活动为内容的校园文化建设，又加速了教育社会化、学生社会化的步伐。事实表明，校园文化建设同教育改革的进程不仅应该也能够适应，而且两者可以相辅相成、相互促进。

（四）校园文化建设要坚持党的教育方针

以社会主义核心价值观为主导的高校校园文化建设发展，是建设社会主义核心价值观体系的必然要求^①。基于健身健美运动的校园文化建设，其出发点和落脚点都是为了提高在校师生的综合素质，实现大学生生理素质、心理素质、审美素质以及德育素质的全面发展，更好地实现党的教育方针和培养目标^②。因此，高校健身健美校园文化的建设，必须坚持党的教育方针，这是保证校园文化社会主义性质的必然要求^③。但是也不能把贯彻党的教育方针只认为是在课堂教育的事情，校园文化只是一种文化娱乐，与贯彻党的教育方针毫无关系。事实上，高等院校的思想文化阵地，很容易受到资产阶级自由化与不良思想的影响，尤其是在网络教育环境下，这种意识形态领域的斗争，不仅出现在课堂上，也大量地、经常地表现在课外的文化活动中。曾经一些“文化精英”利用校园文化的各种阵地，如学术报告会、文化沙龙、演讲等，散布了大量错误思想，导致有的高校校园内出现了一些错误的群体心态、以自我价值为中心的精神氛围，校园内充斥着很多非理智的浮躁情绪等，这对青年大学生起到错误的导向作用，导致了很多人心理状态上的失衡。这些教训告诉我们，绝不能轻视校园文化在贯彻党的教育方针、培育“四有”新人方面的重要作用。因此，一定要加强健身健美校园文化的有效建设，用社会主义思想占领校园思想文化阵地。在校园文化建设上要坚持党的教育方针不动摇，就不仅要发挥健身健美校园文化的娱乐功能，更要重视发挥健身健美校园文化的认知、宣传、育人功能，让校园文化在思想政治、

① 李丁宁.社会主义核心价值观体系引领高校校园文化研究[D].江西师范大学,2010.

② 余春兰.中国传统人文精神在高校校园文化建设中的实践价值及其实现研究[D].赣南师范学院,2012.

③ 彭婧.马克思主义大众化视域下的高校校园文化建设[D].西南石油大学,2015.

健康伦理、道德情操等方面的教化作用得到进一步的体现，从而让健身健美校园文化的建设向更深层次发展。

（五）校园文化建设要注重“以文化人”

一个学生从上小学到大学毕业，可以说有十六七年的时间是在学校度过的，他们的文化心理、审美趣味、学习方式、生活习惯乃至世界观、人生观、价值观的确立和形成，在很大程度上都是受学校教育的影响。而高校在对学 生施加各种影响时，文化因素的影响是最为重要的。校园文化在校园中可以说是无时不在、无处不在。尤其是随着高校教育物质环境的改善，以互联网为代表的现代化传播手段在各教育领域的广泛运用，校园文化对大学生成长的影响越来越显著。可以说，在高校校园当中，书报刊、歌影视、校园文化活动对学生的教育影响力，往往超过了老师和家长的影响；一些主流的社会思潮、报刊杂志、文艺作品的教育影响力，也比高校的基层政工干部及领导干部的教育更有影响力，可见校园文化隐性教育的重要性。由此可见，校园文化可以“化人”，在健身健美校园文化的建设过程中，要有意识的通过健康有益、积极向上的文化来“化人”“育人”。校园文化建设是有自身规律的，高校以及全体师生只有遵循这些内在规律，才能达成“以文化人”的目标。尤其是在健身健美校园文化的建设中，对大学生的影响是潜移默化的，是不具有强制性的，所以高校应当重视健身健美体育环境的改善，以及体育文化内涵的丰富，多通过喜闻乐见的形式吸引学生积极参与。克服急功近利的思想，进行长期不懈的努力，文化的“化人”作用才能得到科学的发挥。

（六）校园文化建设要以学生为主体

高校校园文化的构建与蓬勃发展，能有效带动整个民族文化的繁荣与昌盛^①。高校校园文化建设是学校广大师生共同的事业，只有发动并依靠广大学生来参加，尊重学生在校园文化建设中的主体地位，才能保障校园文化建设与管理过程中的成效。健身健美校园文化建设中的各项任务，最终是需要学生去进行最后的落实，校园文化最终也将为学生服务，所以只有充分调动大

^① 黄冠兰.黑龙江高校校园文化与地域文化融合的路径研究[D].哈尔滨理工大学,2015.



学生在校园文化建设中的参与热情,才能优质、高效地完成校园文化的建设目标。要发动和依靠广大师生参加校园文化建设,就要利用丰富多彩的形式和一定的组织方式,开展广泛的群众性活动^①。近年来不少学校开展的社团活动、俱乐部活动、运动会、健美表演、健美操比赛、文化艺术节等活动,做到了寓教于乐、寓教于文,吸引了广大师生参与到健身健美运动当中,也为校园文化的构建形成了有效的推动。同时,学生是学校教育工作的对象,是校园文化的建设主体,发动和依靠学生参加校园文化建设,就要很好地发挥学生的主体作用,这是加强校园文化建设的重要环节。如同其他群众性的活动需要依靠骨干一样,校园文化建设也要有学生骨干,要善于在校园文化建设的实践中发现、培养学生骨干,充分发挥他们在校园文化建设中的带头作用和中坚作用,并处理好发挥骨干作用与调动广大师生参加校园文化建设积极性的关系,推动校园文化建设更加广泛、深入的开展。

(七) 校园文化建设要“软硬兼施”

在高校校园文化的建设过程中,主要会涉及“硬件”“软件”两部分的内容,要想保证校园文化建设的成效,必须做到“软硬兼施”,两手一起抓。在健身健美校园文化的建设中,既要抓体育基础设施等“硬件”建设,也要抓制度、文化等“软件”建设,这样才能实现校园文化建设全面、协调的发展,才能树立学校完整的文化形象。当前,很多高校“硬件”建设和“软件”建设上都存在一些失误,没有做到二者的同时兼顾,如有的不仅“软件”建设“硬”不起来,连“硬件”建设也“硬”不起来^②。如由于财力限制和其他一些原因,很多学校的文化设施少而简陋,有的学校甚至没有学生或教工的俱乐部(活动中心),这与师生高涨的文化需求形成了强烈的反差,影响了校园文化活动的正常开展,使一些学生产生了“文化活动饥饿感”。因此,要十分重视“硬件”建设尤其是文化设施建设,为师生提供文化活动的“载体”,满足他们不断增长的文化需求。在“软件”建设方面,

① 李丁宁.社会主义核心价值体系引领高校校园文化研究[D].江西师范大学,2010.

② 朱晔、汤朝晖、梁海岫等.大发展≠大进步——关于校园设施建设的若干思考[J].城市建设,2010,(03):6-10.

要特别重视抓校园精神的培育。校园精神就是学校的灵魂，随着我国社会经济的发展进入新常态，对大学生的综合素质提出了更高的要求。面对新形势下的各种挑战，校园精神的培育既要发扬学校的优良传统，又要符合时代精神，只有适应历史任务要求的校园精神，才更具有突出的重要意义。在校园文化硬件环境和软件环境得以有效建设的基础上，学校可以通过丰富多彩的健身健美文化活动形式，将校园文化的精神建设与教育活动渗透到校园生活的方方面面，去剔除那些错误的思想、消极浮躁的情绪、悲观颓废的心理，去发挥师生的精神能力、提高师生的精神境界^①。校园精神的塑造看起来是“虚”的，是“软件”，但只要我们“虚功实做”“软件硬建”，校园精神才会更有感染力，才能增强高校校园文化的凝聚力和向心力，增进大学生的团结，促进和谐校园的构建。

（八）高校校园文化要注重特色文化建设

学校是一个与社会既有广泛联系，又有独特个性的“小社会”，大力发展校园文化是有效推动高校文化发展的无形动力^②。校园文化就是在这个“小社会”里经过较长时间熔炼形成的有学校特点的社区文化。我们建设校园文化，就要建设有别于其他社区（如工厂、农村、街道、军营等）文化特点的学校都应具有的校园文化，我们称之为共性的校园文化。其基本内容应包括：丰富多彩、健康有益的文化活动，洁净、美化的校园环境，尊师爱生的良好风尚，勤奋严谨的教风学风，团结进取的时代精神等。这是每个高校在校园文化建设中都必须涉及的基本内容。即便是同级同类学校，也可能因为学校的历史不同、文化氛围不同、治学风格不同、精神追求不同等，而形成各具特色的校园文化^③。对于高校健身健美校园文化建设来说，有必要从自身的实际出发，建设具有本校特色的校园文化，形成高校校园的个性体育文化，区别于其他高校的校园文化。所以建设校园文化，特别要重视努力形成每所学校的特色文化。如学校的光荣历史、杰出校友的贡献，也可以融入地

① 杨艺. 校园文化建设下的高校廉政文化建设研究[D]. 西南石油大学, 2015.

② 索莉莉. “中国梦”引领下的高校校园文化建设研究[D]. 河北工业大学, 2015.

③ 宋伟. 社会主义核心价值观融入高校校园文化建设研究[D]. 郑州大学, 2016.



域文化、民族文化的特点，还可以体现时代精神、学校追求。高校特色校园文化一旦形成，学生在进入校园后会很容易受到感染熏陶，其“以文化人”的功能也会体现得更加明显，让学生自觉、不自觉地融入其中并努力丰富它。即便是外校学生，在进入校园后也能感受到它的影响力，或者学生毕业以后，还会将具有本校特色的文化气质带到社会，给社会文化、社会风尚施加相应的影响。但需要注意的是，建设有特色的校园文化，一定要立足于本校实际，既考虑学校历史、文化传统及文化工作者队伍，又考虑文化设施、学生文化素质、文化环境等诸方面的条件，尽可能地发挥学校的优势，努力形成自己的特色文化。

责任编辑：张永杰

投稿邮箱：705216630@qq.com

封面设计： 摩尘工作室

高校 健身健美 教程



健美锻炼作为修塑体格最有效的手段，不仅具有强身健体的功能，还能提高人们参与体育运动和健身的兴趣，能够提高人们的体育审美能力，所以具有陶冶情操、美化身心的多重功能。大学生参与健身健美运动，在获得理想体格的同时，心理素质可以得到良性发展；健美运动对大学生具有很大的吸引力，也是校园体育文化建设中的新鲜元素，目前健美运动已成为当今校园体育一项新的热点项目，所以在高校体育课堂内外具备推广和教学的良好基础。

欢迎关注新华出版社



微信号: xinhupub1979
新浪/腾讯微博: @新华出版社

ISBN 978-7-5166-3828-6



9 787516 638286 >

定价: 30.00元