

## 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,养成健身健美的好习惯,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。

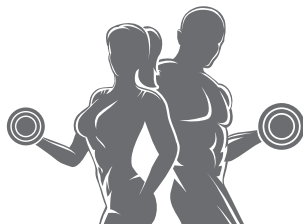
在本书的编写过程中,吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献,在此一并表示感谢。另外,特别感谢我的恩师北京体育大学王民享教授给予的帮助,感谢江汉大学张先松教授和福州菲斯特运动生活馆品牌创始人曾峰华先生提供的专业指导和建议,最后感谢广西民族师范学院体育学院提供的政策支持。

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