

科学健身指导方案构建的原则与策略

王宇辰

DOI:10.32629/hpmr.v3i2.19965

[摘要] 健康中国战略全面推进与全民健身热潮持续升温的当下,科学健身已成为人们追求健康生活的重要方式。有效开展科学健身是提升人民群众身体素质、预防慢性疾病、提高生活质量的重要途径。并且有效构建科学健身指导方案是一个系统工程,需要以体质研究、运动生理学、运动心理学等理论为基础,通过全面的前期评估,设计出符合个体需求的运动类型、强度、频率与时长,并在实施过程中进行实时监控与动态调整。基于此,本文从科学健身指导方案构建的主要理论基础出发,就科学健身指导方案构建的基本原则与有效策略进行了探讨。

[关键词] 科学健身; 指导方案; 构建; 理论基础; 原则; 策略

中图分类号: R197.5 文献标识码: A

Principles and strategies for constructing scientific fitness guidance programs

Yuchen Wang

[Abstract] With the comprehensive promotion of the Healthy China strategy and the continuous rise of the national fitness craze, scientific fitness has become an important way for people to pursue a healthy life. Effectively carrying out scientific fitness is an important way to improve the physical fitness of the people, prevent chronic diseases, and enhance the quality of life. And effectively constructing a scientific fitness guidance program is a systematic project that requires the foundation of theories such as physical fitness research, exercise physiology, and exercise psychology. Through comprehensive pre evaluation, it is necessary to design exercise types, intensities, frequencies, and durations that meet individual needs, and to monitor and dynamically adjust them in real-time during implementation. Based on this, this article explores the basic principles and effective strategies for constructing scientific fitness guidance programs, starting from the main theoretical foundations of scientific fitness guidance program construction.

[Key words] scientific fitness; Guidance plan; Construction; Theoretical foundation; principle; strategy

传统的健身模式,往往因忽视个体差异,导致健身效果不佳,甚至造成运动损伤。而科学健身指导方案的有效构建,是以个体的生理特征、健康状况、运动目标等为依据,量身定制训练计划,成为提升健身效率、保障运动安全的关键路径,因此对科学健身指导方案构建进行分析具有重要意义。

1 科学健身指导方案构建的主要理论基础

科学健身指导方案对于保障健身人员安全非常重要,其构建的理论基础主要包括体质研究理论、运动生理学理论以及运动心理学理论等。具体而言:(1)体质研究理论,该理论是科学健身指导方案构建的重要基石。通过对健身人员的身体形态、生理机能以及身体素质等指标进行测定与分析,可以精准把握健身人员的体质特点。(2)生理学理论,该理论揭示了人体在健身训练过程中的生理变化规律,为科学健身指导方案的健身强度、健身频率以及健身时长等参数设定提供了参考依据。(3)心理学理论,其主要是重视健身人员的运动动机、情绪状态、自我效能

感等心理因素对健身效果的影响。并且运动心理学理论还强调健身过程中的情绪调节,帮助健身人员克服运动疲劳以及焦虑等负面情绪。

2 科学健身指导方案构建的基本原则

为了保障科学健身指导方案的科学合理,其构建过程中,必须遵循相应的原则,主要包括:(1)循序渐进原则,该原则体现了健身指导方案的实施必须让身体逐步适应健身强度、健身频率等,防止健身过程中出现运动损伤。(2)安全性原则,安全是科学健身指导方案构建的基础,比如健身训练前需要做好充分热身,通过动态拉伸(如高抬腿、弓步走),以达到提升肌肉温度与改善关节灵活性目的。(3)个性化原则,该原则强调以个体差异为核心。由于每个健身人员的身体机能、健身目标等存在差异,所以科学健身指导方案构建必须遵循个性化原则。(4)全面性原则,该原则要求兼顾多维度身体素质,防止单一健身模式易造成身体发展失衡。

3 科学健身指导方案构建的有效策略

3.1 科学健身指导方案构建的前期评估

(1) 真实客观评估生理指标。通常生理指标主要涉及基本身体条件、心血管系统与呼吸系统等方面的指标,对健身人员的生理指标进行真实客观评估,有助于掌握其身体状况。其中基本身体条件可以直接展现健身人员的身体形态与肥胖,通常包括身高和体重、体脂率以及BMI等方面的指标;比如男性的正常体脂率一般在10%-20%范围、女性在20%-30%范围,假如不在这个范围内,就会对身体的健康造成影响。心血管系统主要包括心率、血压、心电图等生理指标,对这些指标进行评估,有助于了解健身人员的的心脏是否健康,从而为科学构建健身指导方案提供依据。呼吸系统方面的生理指标主要包括肺活量以及最大摄氧量等,对这些指标进行科学评估,有助于了解肺部通气能力与氧气摄取能力;比如最大摄氧量的数值越高,其有氧运动能力越强。(2) 加强心理因素评估。心理因素的评估内容主要包括健身动机、健身目标、自我效能感以及情绪状态等方面。健身的动机又分为内部和外部动机,其中内部的动机来自于健身人员对健身本身的喜欢与兴趣,外部的动机是受外部因素影响(比如减肥压力等);通常内部动机强烈的健身人员更能坚持健身,所以在科学构建指导方案时,需要重视对健身人员内部动机的激发。健身目标的设定必须遵循具体、可量化、可实现、相关性以及时限性等原则,比如健身人员把减肥目标设定为三个月减掉5公斤,然后根据目标,科学制定健身计划。自我效能感是获取别人认可与得到鼓励的重要心理因素,是健身人员对自身是否能够完成健身项目的信心程度进行评估。情绪状态的评估内容主要包括健身人员是否有焦虑、抑郁等方面的情绪;而科学的健身指导方案构建不仅有助于提高身体素质,还能够对健身人员的负面情绪进行调节。(3) 做好运动能力评估。运动能力评估的内容主要包括健身人员的力量、耐力、速度、柔韧性、协调性等方面。其中力量评估主要通过对健身人员的握力、背肌力、下肢爆发力等指标进行测试,比如可以运用俯卧撑以及引体向上等方式进行测试。耐力评估内容涉及有氧运动耐力和肌肉耐力等;比如有氧运动的耐力可以运用12分钟跑的方式对其进行评估,肌肉的耐力可以采取仰卧起坐等健身项目实施评估。速度一般通过短跑(如50米跑等)的形式进行评估,旨在为科学制定指导方案提供快速运动能力的的数据。柔韧性一般采取坐位体前屈等指标测试进行评估,通常柔韧性优良的健身人员,可以降低运动损伤的发生概率。协调性一般采取跳绳以及障碍跑等复杂的动作组合进行评估,以达到了解健身人员协调能力目的。(4) 生活方式和健康状况的评估。生活方式和健康状况的评估有助于熟悉健身人员的日常生活行为和健康背景等内容,从而为科学健身指导方案构建提供参考依据。生活方式和健康状况调研的内容主要有饮食结构、作息时间、工作性质以及既往病史等方面。其中饮食结构的评估内容包括日常的碳水化合物、蛋白质等摄入比例、有没有挑食以及偏食等习惯。作息时间的评估包括睡眠时间、是否熬夜等。工作性质的评估包括脑力工作与体力工

作,比如脑力工作的健身人员一般存在颈椎与腰椎等方面问题,因此在构建科学健身指导方案时,需要对身体相关部位采取拉伸和力量训练;而体力工作的健身人员则需要加强身体的放松和恢复等。对既往病史的评估,可以规避伤害性的健身项目,并且采取限制健身人员的运动方式与健身强度来达到健身目的。

3.2 科学健身指导方案的设计

(1) 合理选择健身项目。健身项目的合理选择是确保科学健身指导方案顺利实施的关键,其需要结合健身人员实际的身体状况、健身目标、健身人员的兴趣与爱好等因素。健身项目的类别非常多,比如有氧健身项目中的跑步以及骑自行车等,这类健身项目有助于提升健身人员的心肺功能与高耗脂肪,适用于需要增强耐力与减脂的健身人员,可以通过中等强度有氧运动(每周150-300分钟),或高强度有氧运动(每周75-150分钟),来达到健身目的;力量训练健身项目包括举重、引体向上、俯卧撑等,这类项目能够提高基础代谢率与增加肌肉,适用于需要塑造身材和增加肌肉的健身人员。柔韧性的健身项目主要有瑜伽以及拉伸等,这类健身项目主要目的是改善关节活动以及防止健身损伤,几乎适用于所有健身人员,特别是长期久坐的健身人员。平衡训练的健身项目包括单脚站立、平衡板训练等,这类项目可以增强健身人员的平衡能力和协调性,通常适用于中老年人和运动损伤康复期的健身人员。并且还可以结合健身人员的兴趣,提供拳击、攀岩等健身项目,以提高健身的趣味性和吸引力。(2) 科学设定运动强度。科学设定运动强度是健身指导方案设计的重要内容,其对健身效果具有重要影响。运动强度的设定必须结合健身人员的身体状况、运动能力以及健身目标等因素。评估运动强度的方法主要有心率法、代谢当量法、主观疲劳感法等,其中心率法是监测健身人员运动时的心率,来评估其运动强度,比如有氧运动的心率范围一般为最大心率的60%-80%,最大心率一般采取公式“ $220 - \text{年龄}$ ”来计算,如30岁左右的健身人员最大心率在190次/分钟左右,而有氧运动心率范围在114-152次/分钟。(3) 合理安排健身频率和健身时长。健身频率和健身时长的合理安排有助于科学构建健身指导方案,其需要依据健身类型、健身运动强度以及健身人员的恢复能力等因素。就健身频率而言,通常有氧健身频率为2-3次/周,30-60分钟/次,这样就可以达到心肺功能的提高和减脂成效;力量训练健身频率为2-3次/周,45-60分钟/次,同一肌肉群的健身训练间隔一般要大于48小时,以确保肌肉得到足够时间的恢复;柔韧性的健身训练频率可以每天进行,10-15分钟/次,以改善关节的灵活性;平衡健身训练频率为2-3次/周,15-20分钟/次。从健身时长来说,需要充分考虑健身人员的时间和健身训练的依从性,比如健身人员工作比较繁忙,则需要把健身训练时间分为多个时间段,例如3次/天、10分钟/次的快走,这样也可以实现一定的健身效果。并且健身频率与健身时长需要结合健身人员的身体状况等实施动态调整。(4) 动态调整健身进度。健身进度的动态调整是保障指导个性化健身方案持续有效的关键环节。在开展指导个性化健身方案过程中,必须对健身人员的健身效果实施

定期评估, 然后结合评估结果, 对健身强度、健身频率以及健身时长等进行合理调整。通常健身4-6周后, 要求开展一次全面性的评估, 主要涉及生理指标、运动能力等方面。假如健身人员在某个阶段的健身效果非常明显(如体重下降明显、运动能力增强明显等), 则需要加大健身运动强度、增加健身训练时长等。若健身人员存在训练疲劳, 那就需要降低训练强度以及减少健身训练频率, 防止发生受伤。并且健身进度的动态调整还需要结合季节变化、环境改变等因素, 比如夏季气温比较高, 则健身训练时间可以调整到早上和晚上等。

3.3 健身训练过程中的指导、监测分析以及评估

(1) 健身训练过程中的指导。科学健身指导方案实施的专业指导非常关键, 因此健身指导人员必须具备丰富的实践经验以及扎实的专业理论, 从而为健身人员给予正确的动作示范与指导。并且在健身运动时, 指导人员必须密切关注健身人员的身体反应(比如询问健身人员是否存在头晕、胸闷等现象), 如果出现不适现象, 则需要立即暂停健身训练。而且指导人员还需要掌握健身人员的训练感受, 从而为调整训练方案内容提供依据。此外, 健身人员还可以借助线上平台, 与不同的健身人员进行交流和分享, 以实现健身效果。(2) 健身训练过程中的训练数据监测分析。训练数据监测分析是构建健身指导方案的重要基础, 其可以实时掌握健身人员的健身训练实际, 确保健身方案得到及时的动态调整。现阶段, 随着科技的快速发展, 可以采取穿戴智能手环、运动手表、心率带等方式, 对健身训练时长、强度以及心率等进行监测。并且监测到的训练数据能够运用手机APP或电脑软件实施同步分析, 从而为指导人员调整健身方案提供科学依据, 比如利用不同时间段的体重与体脂率数据进行比较分析, 能够评估到减脂或增肌效果。还可以对健身训练过程中的生理指标以及运动能力等参数进行监测分析, 从而帮助健身人员全面了解自身的身体功能以及健身成效。(3) 健身效果评估。健身指导

方案中的健身效果评估, 有助于健身人员掌握自身的健身效果, 为调整健身目标与健身方案提供数据支持。并且健身效果的评估需要从不同维度进行开展, 涉及到健康状况、运动能力以及心理状态等方面的内容。比如健康状况评估可以通过生理指标(血压、血脂以及血糖等指标)的变化来体现; 运动能力的评估通过力量、耐力以及速度等方面的测试, 对健身前与健身后进行比较; 心理状态评估可以运用问卷调查、访谈等方式, 了解健身人员的健身动机以及情绪状态的变化。通过对健身人员相关指标的评估, 从而给健身指导方案的动态调整提供参考依据。

4 结束语

综上所述, 有效构建科学健身指导方案能够改善民众的身体素质、预防慢性疾病以及提高国民的生活质量。未来, 随着体医融合的深入发展与智慧健身技术的迭代, 科学健身指导将更加精准化、个性化, 成为全民健康生活的重要组成部分。并且为了促进科学健身指导方案的顺利实施, 必须精准把握个体差异、动态调整与优化健身指导方案、加强专业人才的培养与队伍建设、运用人工智能与大数据等技术, 旨在提升人民群众的健身水平。

【参考文献】

- [1]何语嫣,王凯漩.我国全民健身公共服务体系建设的现状、问题与对策研究[J].文体用品与科技,2025,(23):19-21.
- [2]李婕.浅谈群众体育对全民健身的导向性[J].体育画报,2023(7):38-40.
- [3]王诺.羽毛球运动对社区体育发展的价值、现存问题及对策研究[J].文体用品与科技,2025,(12):1-3.
- [4]郑家鲲.“十五五”时期完善全民健身公共服务体系的态势前瞻与实践方略[J].上海体育大学学报,2026,50(01):48-57.
- [5]郭小川.构建高水平全民健身公共服务体系的策略与研究[J].武当,2025,(12):89-91.