**17373126 刘萱 周四第五节**

**健美对于大学生的意义**

随着社会文明的进步，人们希望身心健康、延年益寿，追求精神满足和享受人生乐趣。体育运动是实现这个目标的重要方式之一，它具有健身性、娱乐性、思想性等多方面的作用，而且可以充实人类的文化生活、提高文化水准和生命质量，改善人们的生活习惯，培养高尚品格，对社会的良性发展有积极的调节作用。

健美运动有着悠久的历史，在现代又有了新的发展，人们在明确的计划、科学的指导下，在配合营养和休息，并使用适当的器械后，对身体进行强化。健身运动已经越来越风靡于大学校园，吸引了越来越多的同学们为了更美的形体、更强壮的身体走入健身房。

我认为大学生参加健美运动，有以下几点意义：

1. 大学生通过参与健美提高了自身的身体素质，增强了力量，促进了身体各个器官的新陈代谢，使自身保持一个充满活力的身体状态，心情愉悦地从容应付学习、工作的负担。
2. 大学生通过参加健美，能够改善自己的体型，是自己关注到自身积极进步的一面，使对自己的评价变得正面，有助于自己保持愉悦的心情，摆脱消极自卑的心理，对形成和保持积极健康的心灵有益。
3. 在健美中，同学之间有了良好的交流分享机会，将健身中的成果、疑惑、心得，与同学们交流分享，形成了和睦融洽的氛围，在这样的氛围中成长，促进了个人的发展。

运动使机体耗氧量增加，使与呼吸有关的肌肉、神经得到锻炼和发展。运动使胸廓的呼吸活动有力，提高肺活量和肺通气量。运动能增强气管黏膜纤毛的蠕动和吸入肺内废物的排除能力，使肺脏组织的自我保护功能相应加强。运动能显著改善肺脏血液微循环和肺组织的弹性，增加肺脏器官的抗病能力。有关资料调查表明：每天进行运动锻炼三十分钟以上的人，比不参加运动的人，患呼吸系统疾病的人数减少一倍以上。

运动可以协调大脑各个功能区之间的网络联系，进而提高思维能力和精神状态，改善睡眠，提高心理素质，促进大脑（高级中枢）、脊髓（低级中枢）、周围神经之间信息的相互传导，使身体活动有更好的灵活性和协调性。运动还能延缓大脑衰老过程。运动锻炼能改善脑血管壁的弹性，增加脑组织的供血量，减少脑血管疾病的发病率。

“只要运动就能健身”这个不完全正确的指导思想去实施健身运动，付出很多精力和时间，结果是：有的人健身效果不佳、健康目标难以实现，没有获得一些疾病的防治效果；有的人仅得到放松精神、提高人际交流能力的收获，身体的健康水平并没有明显提高；有的人甚至发生了运动性伤病，由于运动而对身体造成了伤害。现代健康的概念是：身体健康、心理健康、较强的适应社会能力，三方面同时达到正常水平以上才是完整意义的健康。运动后会有三种结果：一是促进健康、防病益寿。二是对身体的锻炼作用甚微，没起到促进健康的作用。三是运动不科学，对身体产生不良作用。由此可见，用一般观念“只要运动就能促进健康”去理解运动是不全面也不深刻的，盲目地运动健身往往会事倍功半，劳神伤财，健身目标难以实现，甚至会对身体产生不良作用。

因此在健美运动中，也应当注意避免几项误区，包括：不明确的健美计划，导致负荷和营养分配不集中，健美效果不显著；避免不科学的训练方法，造成身体的疲劳和损伤；也要避免全身比例不协调，这样不仅不美观，对生活、工作和其他运动也有不利影响；还应当注意在力量训练的同时跟进柔韧性、平衡性、敏捷性、协调性训练，使身体不仅美观有力，而且能够胜任各类体育活动、避免危险。

健身是从内部塑造你的身体，从内到外的给自己最好的包装。你会拥有更健康的生活方式、更积极的人生追求、更自信的仪表姿态。这些都在无形之中让你的气质大有提升。你美妙的身体会让你走路的姿态更有气场，会让你的眼神更加坚定，会让你的表情充满自信。健美可以改变审美，改变自己的习惯，当自律成为一种习惯之后，才能获得更好的自由。