

Investigation on the Current Training Situation of Male Bodybuilding Enthusiasts in Kunming, China

Xiang Chen¹ Fei Lin² Qingqiong Yang^{1*}

1. Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China

2. Qujing Technician College, Qujing, Yunnan, 655000, China

Abstract

With the continuous improvement of people's living standards, people's voice for improving the quality of life is becoming higher and higher, and health has become the most important concern. Bodybuilding, the most effective exercise to delaying aging, emerged. Bodybuilding has been widely carried out all over the world. There is still a big gap between bodybuilding in Kunming, China and developed cities. Ordinary people don't know much about bodybuilding, and bodybuilding talents in Kunming are very scarce. By analyzing the current situation of Kunming men's bodybuilding enthusiasts, this paper can understand the sports level of Kunming local bodybuilding enthusiasts, make use of the influence of bodybuilding enthusiasts to better promote the development of bodybuilding in Kunming, set a fitness example, call on more people to join the fitness movement, and call on the whole people to participate in bodybuilding.

Keywords

Kunming city; bodybuilding enthusiasts; current training situation

中国昆明市男子健美爱好者训练现状调查

陈翔¹ 林飞² 杨清琼^{1*}

1. 云南师范大学, 中国·云南 昆明 650000

2. 曲靖技师学院, 中国·云南 曲靖 655000

摘要

随着人们生活水平的不断提高,人们对提高生活质量的呼声也越来越高,健康成为人们最为关注的问题。健美这一强健身体、延缓衰老最有效的运动项目应运而生。健美运动在当今世界范围内已经广泛开展,中国昆明市的健美与发达城市仍有较大差距,普通民众对健美的了解并不多,并且昆明的健美人才非常稀缺。论文通过对昆明男子健美爱好者的现状进行分析,从而了解昆明当地健美爱好者的运动水平,利用健美爱好者的影响力来更好地推进健美在昆明的发展,树立健身榜样,号召更多的人加入健身运动,呼吁全民参与健美运动。

关键词

昆明市;健美爱好者;训练现状

1 引言

随着人们生活水平的不断提高,人们对提高生活质量的呼声也越来越高,健康成为人们最为关注的问题。健美这一强健身体、延缓衰老最有效的运动项目应运而生。

论文通过对中国昆明市男子健美爱好者的现状进行分

析,从而了解昆明健美爱好者的训练水平,利用健美爱好者影响力来推进健美在昆明的发展,号召更多的人加入健身运动中。

2 昆明市男子健美爱好者基本信息调查

调查可知,大多数爱好者集中在18~30岁。导致这样结果的原因是他们热爱健美运动,追求完美体型。身体的机能巅峰,睾酮分泌旺盛,肌肉能最大程度增长。健身需要摄入大量的优质蛋白和碳水化合物,食物上需要消耗金钱,训练场所也需要入会费。所以健美爱好者需要有经济收入。昆明市男子健美爱好者平时选择补充类型还是以自然食物为主。调查可知对于健美爱好者来说,良好的营养比训练更为重要。需要摄入大量优质蛋白质,如牛肉、鸡蛋、牛奶、鸡肉。

【作者简介】陈翔(1998-),男,中国湖南岳阳人,在读硕士,从事体育教学研究。

林飞(1985-),男,壮族,中国云南曲靖人,本科,讲师,从事学校体育教学研究。

【通讯作者】杨清琼(1975-),女,中国湖北潜江人,博士,讲师,从事体育社会学研究。

健美需要最大效率的压榨肌肉,为了提升运动表现需要营养补剂的帮助,必备的两个补剂就是肌酸和蛋白粉。

3 昆明市男子健美爱好者训练情况的调查

3.1 昆明市男子健美爱好者训练频率及时长调查

调查可知每周5次以上的人数有28人,占56%,一周3~4次的人数有22人,占44%。健美爱好者为了最大程度增长肌肉,练就完美身材。只有保证次数和训练强度才能增长肌肉,达不到次数,肌肉增长会变慢。每次训练时间长度1~1.5h有25人,占50%;1.5以上有15人,占30%;0.5~1h有10人,占20%;0.5~1h的人数有10人,占20%。由此得出昆明市男子健美爱好者训练时长集中在1~1.5h,训练最佳增肌时间是1h,为了保证训练强度和训练时间,所以健美爱好者大多集中于此。如果训练时间过长,身体就会进入修复状态,而这时继续损伤肌肉肌纤维,就会错过肌肉恢复生长的最佳时间。

3.2 昆明市男子健美爱好者有氧训练及时长的调查

从表1可知每周有氧训练频率一周1~2次的人数有38人,占76%;一周3~4次的人数有8人,占16%;5次以上的人数有5人,占10%。每次有氧训练时长0.5h以下的人数有22人,占44%;0.5~1h的人数有15人,占30%;1~1.5h的人数有13人,占26%。调查结果可以得出昆明市健美爱好者基本以一周1~2次有氧训练为主,因为肌肉增长主要是靠无氧,所以对对他们来说,有氧只是为了保持心肺能力和保持低体脂。昆明市健美爱好者有氧训练时长集中在0.5~1.5h,因为有氧时长过长会消耗肌肉,所以健美爱好者要在保持肌肉的同时最大效率减脂。

表1 中国昆明市男子健美爱好者有氧训练频率及时长调查表(n=50)

	人数	百分比	
每周有氧训练频率	一周1~2次	38	76%
	一周3~4次	8	16%
	5次以上	5	10%
每次有氧训练时长	0.5h以下	22	44%
	0.5~1h	15	30%
	1~1.5h	13	26%
	1.5h以上	0	0%

3.3 昆明市男子健美爱好者无氧训练及时长调查

从表2可知每周无氧训练频率5次以上的人数有28人,占56%;3~4次的人数有22人,占44%。每次训练时间长度1~1.5h有25人,占50%;1.5h以上有15人,占30%;0.5~1h有10人,占20%。由此可以得出昆明市男子健美爱好者无氧训练频率很高,因为健美训练是要做肌肉无氧情况下的抗

阻训练,健美的主要项目都是以无氧为主。昆明市男子健美爱好者训练时长集中在1~1.5h,因为做无氧训练最佳增肌时间是1h左右,为了保证训练强度和训练时间所以健美爱好者大多集中于此。如果训练时间过长,身体就会进入修复状态,而这时继续损伤肌肉肌纤维,就会错过肌肉恢复生长的最佳时间。

表2 中国昆明市男子健美爱好者无氧训练及时长调查表(n=50)

	人数	百分比	
每周训练频率	一周1~2次	0	0%
	一周3~4次	22	44%
	5次以上	28	56%
每次训练时间长度	0.5h以下	0	0%
	0.5~1h	10	20%
	1~1.5h	25	50%
	1.5h以上	15	30%

3.4 昆明市健美爱好者训练重视方面调查

从表3可知昆明市男子健美爱好者重视肌肉清晰度的有28人,占56%;重视身体形态的有16人,占32%;重视肌肉围度的有4人,占8%;重视动作造型的有2人,占4%。重视肌肉清晰度的人数居多,是为了肌肉线条更加明显,身材看上去更加健美,训练痕迹明显。部分人为了比赛,肌肉清晰度明显,在进行展示形体的时候,细节更加突出,能获得好的评分。

表3 中国昆明市男子健美爱好者训练重视方面调查表(n=50)

训练重视方面	人数	百分比
身体形态	16	32%
肌肉清晰度	28	56%
肌肉围度	4	8%
动作造型	2	4%

4 结语

昆明市男子健美爱好者训练动机纯粹,健美爱好者训练原因集中分布在追求完美体型。因为他们热爱健美运动,希望获得完美体型。同时大部分为健身教练,饮食习惯较好,饮食习惯选择少量多次的人数最多。饮食选择蛋白和碳水较多的食物。都具有训练后及时补充能量的习惯。肉类价格较高需要花费大量的资金,平时选择补充类型还是以自然食物为主,饮食上整体花费较多。昆明市男子健美爱好者训练频率高,时长集中在1~1.5h。

昆明市男子健美爱好者训练时长集中在1~1.5h,训练最佳增肌时间是1h,为了保证训练强度和训练时间所以健美爱好者

(下转第20页)

上涨、海上施工条件恶劣等难关,树必胜信念、集优势资源、强施工管控、重工程质量、抢施工进度、保安全生产,以一流的技术、一流的装备、一流的精神,实现了工程的高效优质完工。经过建设者四年多日夜辛勤的付出,港珠澳大桥珠海口岸人工岛填海工程于2013年11月28日顺利竣工并通过验收,交付使用。

问题1:人工岛外缘有石块堆砌形成的斜坡有什么作用?

问题2:影响港珠澳口岸人工岛地面标高为5m的主要因素是什么?

问题3:港珠澳口岸人工岛具有哪些作用?

问题4:建设港珠澳大桥带来哪些地理意义呢?

设计意图:学生分组分问题探讨港珠澳大桥具体建设项目的功能及大桥建设带来的地理意义,从不同的方面使学生全面地认知交通运输方式的改变和完善对于区域经济发展和社会进步的重要意义。

4 教学反思的亮点

①通过视频、图表、文字材料将情境立体化,将学生引入真实的情境之中,提高了学生学习的兴趣,利于学生在学习中发现问题、分析和解决问题,培养学生良好的问题意识。

②在学习的过程中,学生积极参与课堂问题的讨论,突出了学生的主体地位,提高了学生分析材料和合作学习的能力,促进学生理论知识和实践结合,从而提高学生的地理实践力。

③学生在真实情境中学习,通过视频、图表、文字材料将情境立体化,将学生引入真实的、有层次的问题链中,以任务为导向完成教学目标,更好突破教学的重难点,帮助学生深入认识人与地的关系。

④在学习港珠澳大桥布局的同时学生充分地感知了珠江三角洲快速的发展、中国经济的腾飞、技术的进步,培养了学生的爱国情怀。

5 结语

由于课堂时间有限,学生分析和讨论问题的时间不充裕,问题分析不够全面。同时教师对学生的回答缺乏规范性和专业性的指导,有待进一步完善。

参考文献

- [1] 张凯.地理综合思维核心素养培养路径初探[J].中学课程资源,2020(5):5.
- [2] 罗德尧.初中地理课堂教学中的问题设计策略[J].科学咨询,2020(28):1.
- [3] 狄佳云.基于核心素养的中学生地理实践力研究综述[J].科学咨询,2020(27):2.

(上接第13页)

大多集中于此。昆明市男子健美爱好者每周有氧训练频率较低,时长0.5h以内;每周无氧训练频率较高,时长1~1.5h。

5 建议

针对健美爱好者,人群较年轻,职业以健身教练为主的情况。应该让大家了解健美的美学和好处,让社区中各行各业的人受到感染,增加健身爱好者的群众基础。人人都是健美爱好者,从而促进昆明当地健美爱好者水平的提升以及健美运动的推广。

针对健美爱好者固定训练时长在1~1.5h之间的问题,过于死板。健美爱好者水平不一,状态存在差异。真正的训练应该根据水平阶段适时调整训练时间,从而最大程度刺激肌肉增长。针对健美爱好者阻碍因素以经济为主的问题,建议健美爱好者利用社交平台分享原创健身干货,并且提供一对一线上健身指导、健身计划等来获得收入。建立商业模式,

减轻开销并获得收入。

参考文献

- [1] 刘一阳,李庆.优秀男子健美运动员高负荷训练模式研究[J].西安体育学院学报,2016,33(3):378-384.
- [2] 裴晓雨.大学生健身健美过程中饮食的营养搭配及摄取价值的研究[J].知识经济,2014(17):140.
- [3] 安洪波.改革开放30年来我国健美运动发展研究[D].北京:北京体育学院,2017.
- [4] 孙曼曼.我国优秀健身运动员成分特征和竞赛成绩的关系分析[D].西安:西安体育学院,2016.
- [5] 刘海军,王锦.评《论超量恢复》[J].当代体育科技,2019,9(22):2.
- [6] 张天翔.国内高校健身健美运动队现状分析与研究——以四川师范大学健身健美运动队为例[D].四川:四川师范大学,2016.
- [7] 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].经验交流,2017,3(45):60-62.