

高等学校公共体育通用教材



Sports

大学体育

● 周天跃 范大明 段文义 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校公共体育通用教材

大学体育

Daxue Tiyu

周天跃 范大明 段文义 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书分基础理论篇、技术实践篇、民族传统体育篇、户外运动篇4篇共20章内容。第一篇主要介绍现代健康教育及大学生身心发展特点、体育锻炼与健身方法和体育竞赛与欣赏等；第二篇介绍各项竞技运动，包括田径、球类、体操、健美操及体育舞蹈、跆拳道等；第三篇介绍民族传统体育，包括民族民间体育、武术等；第四篇介绍户外运动，包括定向越野、野外生存及轮滑等。

本书既可作为普通高校的公共体育课教材使用，又可为大学生的科学健身提供指导。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/周天跃, 范大明, 段文义主编. —北京: 高等教育出版社, 2010.8 (2011.5重印)

ISBN 978-7-04-030029-1

I. ①大… II. ①周… ②范… ③段… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137445号

策划编辑	范 峰 王邦柱	责任编辑	范 峰 尤超英	封面设计	张志奇
版式设计	王艳红	责任校对	殷 然	责任印制	尤 静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 大厂回族自治县益利印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 19.75
字 数 490 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2010年8月第1版
印 次 2011年5月第2次印刷
定 价 27.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30029-00

编 委 会

主 任：马建东

副主任：汪聚应 郭 卫

主 编：周天跃 范大明 段文义

副主编：杨英杰 苏兴田 徐叶彤

编 委（按姓氏笔画排列）：

田国祥 刘大军 刘仁憨 孙亚敏 张 成

芮飞龙 赵晓霞 秦 婕 高小爱 雷 湃

蔡 中 魏玉琴

序

在我心中，体育不光是一种以体质、健康、技能、运动等为表述的人类活动形式，更是一种理想，一种心态，一种人类的存在状态。在我心中，体育是光明，是体验，是幸福，是未来的阶梯，而不仅仅是一门课程或学科。

人类从生命历程的角度，已经不断地为自己找出了这样的体验与答案：出生时，每个人都在父母的期待中向“能够运动”前进——这被视为一种成长！运动在幼儿时期是最直接的理想与希望，这甚至涉及生存。从这一意义上讲，人类就是在运动中走向未来的。同时，运动也使人体验到快乐与幸福——如果不能运动，那便是最大的痛苦！

而问题也正是在这样的过程中出现了——运动其实只是全体动物的存在状态，并不是人类所特有的。那么人类与其他动物之间在运动层面有什么样的区别呢？从生存的角度引申而来的物种竞争，终于诱发了人类对运动的关注，当然，在最初时期，这种关注可能存在于狩猎或种植活动之中，其实仍然是一种生存需求。劳动是人类活动的最重要形式，劳动使人类学会生存，也让人体验到由此带来的幸福与快乐。由于劳动模式在劳动过程中的不断固化，劳动技能便成为人类代代相传的学习内容。不过，这种体验由于来源于对劳动成果的感受，久而久之，人类便对这些成果的劳动过程有了总结。后来，劳动形式与劳动成果有了分离，于是，某种劳动形式不仅仅是劳动需要，还成为表演的需要，劳动技能的代际传播进而成为某些方面对人体能力的评价手段，于是最初的运动和运动项目产生了。此时，当劳动分离为劳动、劳动形式与手段、劳动成果三大过程，并且在后来的发展过程中成为一种重要的方式存在于人类生活中，特别是当劳动形式与手段独立起来时，如奔跑本身不再只与某种食品收获相关，而成为一种形式与手段时，那种体验出来的美感，已经不再是劳动了，而成为真正意义上的运动。再后来，当这种体验与美感成为人类的另一种生存需要（非饮食需要），且成为代际之间的另一种技能必须进行传递时，体育也就产生了。所以，体育自产生之日起，便是人类本身的需要，是人类的根本需要。体育是人类所独有的，这与其他动物的生存活动有本质的区别。

在漫长的历史发展过程中，体育逐渐由古代体育走向了以竞技运动为标志的现代体育。但是，现代体育到了当代，却面临着一系列问题，其中最突出的问题是，人类在物质生活水平逐渐得到提高后，开始从整体上关注自身，大众体育方兴未艾，从而导致了大众体育与竞技体育之间的冲突。由此也引发了对体育概念的大争论。什么是体育？体育包含三个层面的内涵：一是以人的身体健康与体能发展为目标；二是以“教育”为主要保障；三是以运动作为形式和手段。即体育是以项目化的运动形式为载体、以教育引导和强制为精神内涵、以人的体能发展和人体健康为目标的教育方式。从中可以看到现代体育的特征：一是有基本稳定的形式；二是以教育为制度保障；三是有明确的强身健体的目标。

今天，体育已不再是生存的简单需要，也不是个别人的特异功能表现，也不是一部分人的职业或行业表现，而是全社会的任务、全人类的任务，是人全面发展的最基本要求！

大学体育是培养全面发展人才的重要途径，是培养学生养成终身体育锻炼习惯的重要手段。大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，达到增强体质与健康、促进身心和谐发展、提高生活质量和体育技能与素质的目的。

显然，这本教材正在向这样的理想迈进！显然，这本教材的作者们的本意是要向这样的思想靠拢！

当然，本书在许多方面还存在不足，但我认为，这不会影响它的成功。
是为序。

天水师范学院副院长 马建东

2010年6月22日

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作。”这不仅明确了学校体育的重要地位，也为新世纪学校体育改革指明了方向。大学体育课程是高校体育教育的重要工作，是学生掌握体育知识和技能、培养良好社会道德品质的主要途径。如何推进新世纪体育课程改革，以适应社会发展需要，是每位学校体育工作者需要认真考虑的问题。教材建设历来是体育课程改革的重要突破口。为了实现大学生德、智、体全面、协调发展的教育目标，为贯彻落实中央精神，加强体育课程建设，进一步提高体育教学质量，依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，本着“健康第一”、“终身体育”的教育思想和教育理念，结合学校体育工作实际和地方特色，我们在广泛参考和吸收众多优秀教材、专著以及最新研究成果的基础上，组织编写了本教材。

本教材在编写过程中，突出了以下两个指导思想：

一、力图打破传统的体育教材观念，着眼于体育课程改革与发展的时代要求，把握“以人为本”、“健康第一”的高校体育发展的脉搏，使学生通过学习（或阅读），对高校体育课程有较全面的了解，使其根据自身素质和需求的不同，有选择地掌握适合自己的锻炼方法，为终身体育打下基础。

二、遵循当代大学生的身心特点及兴趣爱好，汲取借鉴体育学科最新研究成果，将丰富的理论知识和多种健身方法措施贯穿于整个教材的始终，尽可能最大限度地满足当代大学生的需要，力争做到教材内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强，使之成为一个完整的教材体系，既可作为普通高校的体育教材，又可以为大学生的科学健身提供指导。

本教材在编写过程中，参阅并引用了许多专家、学者所编写的教材、专著和资料，在此一并致以衷心的感谢。

由于水平有限，书中难免有不足之处，敬请读者批评指正。

编者

2010年6月

目 录

基础理论篇

第一章 体育锻炼方法	3	第五节 人际关系与健康	26
第一节 体育锻炼的原则	3	第六节 营养与健康	28
第二节 选择适宜的运动项目	4	第七节 大学生常见疾病的防治	33
第三节 大学生参加体育锻炼的要求	6	第八节 大学生健康状况的测量与评价	52
第四节 体育锻炼注意事项	9	第三章 体育竞赛与观赏	56
第五节 身体素质练习方法	11	第一节 体育竞赛概述	56
第二章 大学生健康教育	15	第二节 体育竞赛观赏	59
第一节 健康教育概述	15	第四章 奥林匹克运动简介	63
第二节 当代大学生的生理心理特征	17	第一节 奥林匹克运动概述	63
第三节 心理健康	20	第二节 2008 年北京奥运会	67
第四节 行为与健康	23		

基本运动实践篇

第五章 田径运动	71	第二节 排球基本技术	114
第一节 田径运动概述	71	第三节 排球基本战术	119
第二节 田径基本技术及练习方法	73	第四节 排球竞赛规则简介	120
第三节 田径运动竞赛规则简介	82	第五节 软式排球与沙滩排球	123
第六章 体操	85	第九章 足球运动	124
第一节 体操概述	85	第一节 足球运动概述	124
第二节 体操基本技术及练习方法	87	第二节 足球基本技术	126
第三节 艺术体操	98	第三节 足球基本战术	132
第七章 篮球运动	104	第四节 足球竞赛规则简介	133
第一节 篮球运动概述	104	第十章 乒乓球运动	138
第二节 篮球基本技术	104	第一节 乒乓球运动概述	138
第三节 篮球基本战术	109	第二节 乒乓球基本技术	139
第四节 篮球竞赛规则简介	111	第三节 乒乓球基本战术	147
第八章 排球运动	114	第四节 乒乓球竞赛规则简介	148
第一节 排球运动概述	114	第十一章 羽毛球运动	152

第一节 羽毛球运动概述	152	第十四章 健美操	186
第二节 羽毛球基本技术	153	第一节 健美操概述	186
第三节 羽毛球基本战术	159	第二节 健美操基本动作	187
第四节 羽毛球竞赛规则简介	160	第三节 第三套《全国健美操大众锻炼标准》 三级规定动作	190
第十二章 网球运动	164	第四节 健美操拓展知识	196
第一节 网球运动概述	164	第十五章 体育舞蹈	208
第二节 网球基本技术	166	第一节 体育舞蹈概述	208
第三节 网球竞赛规则简介	171	第二节 交际舞	211
第十三章 跆拳道	172	第三节 摩登舞	219
第一节 跆拳道概述	172	第四节 拉丁舞	220
第二节 跆拳道基本技术	175	第五节 体育舞蹈竞赛知识	223
第三节 跆拳道基本战术	180		
第四节 跆拳道竞赛规则简介	181		

民族传统体育篇

第十六章 武术	227	第五节 武术比赛规则简介	252
第一节 武术概述	227	第六节 散打	253
第二节 武术基本功	230	第十七章 民族民间体育	262
第三节 拳术	234	第一节 民族民间体育概述	262
第四节 器械	247	第二节 民族民间体育项目简介	263

户外运动篇

第十八章 定向越野	277	第一节 野外生存基本技术	285
第一节 定向越野概述	277	第二节 野外生存的安全与防护	290
第二节 定向越野基本技术	278	第二十章 轮滑运动	292
第三节 定向越野比赛规则简介	282	第一节 轮滑基本技术	292
第十九章 野外生存	285	第二节 轮滑比赛规则简介	295

附录：《国家学生体质健康标准》	298
-----------------------	-----

基础理论篇

大学体育



第一章

体育锻炼方法

科学地从事体育锻炼对人体起着良好的作用。人在成年以后的身体形态与机能水平与青少年时期是否参加体育锻炼的关系极大。同时,青少年时期身心生长发育的可塑性很大,因此,体育锻炼对青少年的健康成长有着重大的意义。经常参加运动,能够促进身体的新陈代谢,加强血液循环,促进骨骼的发育,提高身体各器官系统的机能。反之,盲目、缺乏科学性的锻炼,不仅起不到锻炼成效,有可能还会导致运动损伤或体育事故。因此,对广大学生来说,认识和了解如何运用科学的手段来达到增强体质的目的是十分重要的。

第一节 体育锻炼的原则

一、持之以恒原则

体育锻炼能提高机体各器官系统的机能,达到增强体质的目的,但又不是在短时间内锻炼几次就能奏效的,而是要经过长期的刻苦锻炼才能取得成效。如果只是偶然凭兴趣进行“三天打鱼,两天晒网”式的锻炼,肯定不能得到良好的锻炼效果。所以,必须要明确锻炼的目的,把锻炼身体同培养自己的意志品质结合起来,制订锻炼计划,自觉地、持之以恒地坚持锻炼。

二、做好准备活动和整理运动的原则

准备活动的目的是在运动过程中逐渐提高神经系统的兴奋性,使人体从相对安静状态过渡到运动状态,为人体活动在生理和心理上做好准备。在剧烈运动时,人体生理机能的变化很大,如需氧量增大、脉搏次数增加、血液循环速度加快等,需要通过准备活动逐渐提高身体对运动的适应能力。如果不这样做,很容易产生体育伤害事故。准备活动的内容要根据锻炼的内容而定,既有一般性准备活动又有专项活动,还可以根据专项特点进行有针对性的准备活动。准备活动的运动量大小和时间长短是不固定的,一般认为,锻炼基础较好、运动持续时间较短或天气寒冷时,准备活动的运动量可稍大些。相反,锻炼基础差、运动持续时间较长或天气炎热时,准备活动的运动量可稍小些。已伤部位的准备活动要谨慎小心。全套准备活动要循序渐进。准备活动与正式运动之间间隙不可太长,否则准备活动会失去效用。

整理运动的目的是使人体由剧烈运动紧张的状态,逐渐过渡到相对安静的状态。一般来说,整理活动是正式运动的自然延续,但活动的强度和量要小得多。在剧烈运动后,人体内脏

器官还要继续进行像运动时同样的工作，以补足肌肉中缺乏的氧气。如在剧烈的短跑比赛后，呼吸反而比运动时更加强烈，如果不做整理运动而突然停止下来，则身体静止的姿势会妨碍呼吸运动，影响氧的补充。其次，由于运动突然停止，使得肌肉收缩减弱，血液回流心脏减少，血压降低，血液就不便送到头部，但头部血液依然很快回流到心脏，会造成暂时性头部贫血，加深疲劳，容易使人头昏、恶心甚至晕倒。

整理运动要注意肌肉的放松，还要加深呼吸，以利于气体交换及血液循环。

三、全面训练性原则

全面训练一般是指在参加体育锻炼的过程中，不但要注意身体的各个部分，包括上肢、下肢躯干和内脏器官的协调发展，同时也要发展身体力量、速度、耐力、灵敏等各种素质，提高人体基本活动能力。不同的运动项目、不同类型的动作，对身体的影响不同，对发展身体的各种素质也有所侧重。有机体是一个统一的整体，在大脑皮质的指挥下，全身各器官系统甚至各部位之间都存在着相互协同、相互制约的密切联系。身体任何局部功能的改善和提高都离不开全身的配合。因此，在锻炼过程中，既不能贪多求全、不讲实效，又不能凭兴趣出发，片面锻炼，而要积极参加田径、体操、球类等各项体育活动，使身体得到全面锻炼。

四、循序渐进原则

在运动过程中，如果每次锻炼的运动量长期保持不变，人体各器官系统就会适应这种强度的刺激，机能增强到一定程度就会停滞不前。运动量如果非常小，锻炼后丝毫不感到疲劳，内脏器官的潜力不用动员就可以把工作负担下来，运动效果是不显著的；而达到一定强度的运动量，才能把各器官的潜力挖掘出来。运动量大时，各器官的负荷量会接近其“生理负荷极限”（人体生理所能达到的最大工作能力），使组织内部的物质代谢旺盛起来，储备更多的能源物质，从而提高健康水平。但运动量过大，长期超过机体生理负荷的极限量，又会产生不好的效果，还可能发生一些运动损伤，影响健康。所以，只有科学地制订锻炼计划，运动负荷量适宜，才能产生良好的锻炼效果。

五、区别对待原则

锻炼者由于年龄、性别、健康状况、身体发育、神经类型和锻炼基础等不同，体育锻炼的内容、方法、步骤也应有所不同。体育锻炼要因人而异，区别对待。锻炼前，要仔细检查所用的运动器械，防止可能由于运动器械的不安全或所带物品的不安全因素而造成体育伤害事故。

第二节 选择适宜的运动项目

一、体育运动项目的特点

（一）历史性

体育运动项目是人类在发展过程中不断创造和丰富起来的，是人类为满足自身的需要而创

造的具有文化价值的精神财富和物质财富。体育运动项目的丰富与否,是社会文明程度的标志之一。

(二) 国际性和民族性

体育运动项目不属于上层建筑,只要是具有健身价值和趣味性特点的,体育运动项目就容易被人们接受,它不受任何政治和国界的限制。例如,目前被列为夏季奥运会和世界性大赛的项目已有 220 多个单项,冬季运动会也已拥有近 40 个单项。这些项目都具有统一的国际竞赛规则,可以在国与国之间展开公平竞技。体育运动项目还具有民族性的特点。体育运动项目的产生和传播总是与一个国家或地区的民族文化传统、民族习俗有关,每一项体育运动项目都发端于某个民族、国家或地区。如我国的传统体育运动项目武术、气功,日本人喜爱的柔道,西班牙人喜欢的斗牛等。这些体育运动项目有的已经推向世界,有的则正走向世界。

(三) 地域性

体育运动项目的起源总是与一定的地理环境和自然条件(如气候、地势)等有关。如在寒冷地区,冰雪运动项目开展较多;在水域较多、气候较热的国家或地区,水上体育运动就比较容易普及。

二、体育运动项目的分类

按照体育锻炼者参与体育的目的不同,可以将体育运动项目分成以下 4 大类:

1. 健身类体育运动项目

健身类体育运动项目一般动作比较轻缓,强度不大,如健身走、健身跑、太极拳、气功、武术以及各种徒手或手持器械的体操练习(健美操、广播操)等。人们出于健身、康复或预防疾病等目的,往往选择此类运动项目。

2. 休闲娱乐类体育运动项目

休闲娱乐类体育运动项目是富有趣味性和轻松愉快的体育运动项目,具有游戏(广义)的性质。

3. 竞技类体育运动项目

竞技类体育运动项目是指那些具有规范的竞赛规则和社会化的组织的体育运动项目。这类运动项目竞赛性强,通过竞赛活动可以培养人的竞争性,展示高超的技艺并满足人们高层次的精神需求。

4. 挑战类(冒险类)体育运动项目

挑战类体育运动项目是指那些为了展示自己某些特殊的体能或技能,通过挑战某些自然或人造的环境条件,满足战胜自我、挑战自然的精神需求的体育运动项目。

三、选择体育锻炼项目的要求

选择体育锻炼项目,要追求实效性和有针对性。如果随心所欲,不从自己身体的实际情况出发,不仅收不到理想的锻炼效果而且可能适得其反,影响身体健康。锻炼项目不宜贪多,也不宜常变换。项目多了变幻不定,对精确掌握运动技术及对有针对性地解决身体的弱点也不利。在选择体育锻炼项目时,必须针对自己身体的特点,根据自身的锻炼目的和自己所处的客观条件,选择适宜的运动项目来进行锻炼。

第三节 大学生参加体育锻炼的要求

一、大学生参加体育锻炼的要求

(一) 培养积极参加体育锻炼的兴趣

随着年龄的增长、身体的发育和心理的发展,大学生追求正规化、有明确规则的体育运动的倾向增强。但是,由于体育活动场所和器材的限制以及学习负担过重,一些大学生参加体育锻炼活动的时间越来越少,体育活动的兴趣也日趋淡化,对体育锻炼显现出厌烦情绪。因此,应注重培养大学生参加体育锻炼活动的兴趣,养成良好的健身锻炼的习惯。

(二) 在体育锻炼过程中要掌握体育基本知识和技能

大学时期是掌握运动技能最有利的时期,这一时期掌握的运动技能对一生的体育健身锻炼都是有用的。因此,在进行体育锻炼活动过程中,要重视基本运动技术和技能的学习。除此之外,还要重视学习体育基本理论和体育保健的知识,用所学的体育健身知识指导身体锻炼。

(三) 全面提高各种运动能力,预防运动损伤

大学生进行体育锻炼应强调全面发展力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等多种素质,这有利于身体的全面发展,也有利于今后适应多方面的社会生活。参加体育锻炼时,运动负荷的选择要极为慎重,避免发生体育伤害事故。青春发育期因内分泌腺活动的改变,使女大学生的神经系统的稳定性受到影响,协调性下降。此时,应适当减少做对平衡、协调能力要求较高的动作,防止出现伤害事故。而这一时期的男大学生,往往好胜心强,过高估计自己的能力,因此在锻炼中应加强保护,了解有关预防运动损伤的知识。

(四) 调整锻炼的内容和方式

大学时期,随着个人生活内容的改变和工作职责的确立,人的身体、心理和社会关系都发生了重大的变化,体育锻炼活动的内容和方式若不随着发生一些改变,体育锻炼则难以坚持下去。因此,大学时期要对原有的体育锻炼的制度进行调整,使之与新的生活和学习制度相适应,要学会利用业余时间和节假日进行健身锻炼。要根据新的锻炼目的的需要,学习新的健身手段和方法,并逐渐形成习惯。

(五) 充分利用和发挥体育的功能性

在大学时期进行体育锻炼,不仅能有效地增强体质,而且能有效地培养坚忍不拔的意志,增强自信心,还可以有效地促进社会交往,培养良好的个性。此外,它对丰富业余生活、提高文化素质、适应现代社会对人的要求等也有着很大的作用。有意识地开发体育健身的心理和社会功能,可以吸引更多的学生参与到体育活动中来。

二、大学生参加体育锻炼的内容

由于每个人的运动技术水平和身体素质均有很大不同,所以大学生应选择适合自己的体育健身内容、手段和方法。学校要开展多种类型的体育活动,为每个人提供身体锻炼的机会。

一般性的体育锻炼可每周进行1~3次,锻炼内容主要包括心血管系统耐力练习、肌肉力

量和柔韧性练习:

1. 心血管系统耐力练习

进行 20 ~ 30 分钟的心血管系统耐力练习, 如跑步、游泳、骑自行车等。

2. 力量练习

进行 20 ~ 30 分钟的力量练习, 如试举重物, 负荷强度为身体所能承受最大重量的 60%, 一直练到疲劳为止 (大约每次 10 ~ 20 次)。若多次做而不觉得累, 可以加大 10% 的器械重量。练习时, 应使主要肌群 (胸肌、肩背肌、上肢肌、腹肌、下肢肌) 都得到锻炼。

3. 伸展运动

进行 5 ~ 10 分钟的伸展运动, 重点是背部和腿部肌肉。

4. 发展走的步法练习

(1) 自然步法: 走的姿势与平日走路几乎无异。根据步速可分为缓慢走 (每分钟 70 ~ 90 步)、普通走 (每分钟 90 ~ 120 步)、快速走 (每分钟 120 ~ 140 步)。人在快走时, 两臂用力前后摆动, 以增进肩部和胸廓的活动, 提高走的速度和维持身体平衡。

(2) 竞走法: 行走时躯干始终保持直立或稍向前倾, 两臂弯曲成 90° 左右, 前后用力摆臂。双脚触地时, 先用脚跟着地, 然后滚动到全脚掌着地, 脚落地时, 膝关节要伸直。

以上两种手段除了对发展走的基本活动能力具有良好的效果以外, 对人体还有其他益处, 主要表现在: ①能增强血管的弹性, 增强心脏功能, 使心脏收缩加强; ②能增强腿部肌肉的力量和促进血液循环, 提高新陈代谢的水平; ③能减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上积聚的可能性; ④和其他健身手段相比, 走对关节、肌肉的损伤最少, 活动最安全, 对场地器械要求最低, 在房间、院落里都可以进行。

5. 发展跑的跑动练习

(1) 慢速放松跑、原地跑: 在雨雪天不方便出门时可运用此法来健身。因活动场所在户内, 所以要注意打开门窗保持室内空气的流通; 为避免枯燥, 可以在音乐伴奏下进行。

(2) 变速跑: 即在跑的过程中一段快跑和一段慢跑交替进行的跑法, 适合体质较好的长跑爱好者。

(3) 走跑交替: 指在锻炼过程中, 跑一段后再走一段, 走跑交替进行的跑法。此法适合体质较弱者, 又能灵活控制运动负荷的大小。

健身跑除了能有效发展跑的基本活动能力以外, 还有如下优点: ①能改善中枢神经系统和消化系统的功能; ②有预防动脉硬化和高血压的功能; ③能增强心肺功能, 增大肺活量; ④提高人体对环境的适应能力, 提高免疫功能。

6. 野外活动

野外活动是指人们到户外的环境中进行锻炼, 陶冶情操和享受自然的各种身体活动。

随着现代社会的不断进步, 生活方式的变化也日益明显, 追求增进健康、调节心理、发展情感的生活目标已成为时尚。到野外去参加一些健身活动, 会使生活变得更加丰富多彩。野外休闲体育活动可满足人们身心健康、陶冶情操、释放压力、追求自我的需要。

(1) 野外活动的特点: 野外活动一般都是在空间开阔、自然风光较好的地区进行, 如海边、湖泊、山区、乡村等, 置身于这样的环境能使人心情开朗、轻松愉快。在优美、诱人的自然景观中进行愉悦身心的休闲活动, 能够烘托气氛, 使活动更自然、浪漫、美好, 也使人心胸

开阔，心旷神怡。野外活动使人与自然融合，在自然环境中锻炼体魄、锻炼意志与品质、陶冶情操，有利于健康。野外活动不仅有趣，而且对人体有着良好的锻炼价值，可以利用自然的力量达到增进健康的效果。如登山或在湖泊、大海中游泳，能够借助于自然的力量增进体魄，在阳光下进行适量的日光浴，对人的生长、健康都有促进作用。在山林、公园中散步，除了安全舒适的情感体验外，其良好的绿化使空气中氧含量增高，负离子增多，对人体健康十分有益。

(2) 实施野外活动的基本要求：

① 要有计划、有安排地进行野外活动，做到心中有数。野外活动前，要了解活动的形式、环境，活动的过程要有计划地进行安排，对可能出现的问题要有具体的应对措施。②准备好活动所需要的装备，保证活动的正常进行。不同的活动内容有不同的装备要求，这是开展活动的基础，如野外跑步对服装的要求、登山对鞋的要求等。③要注意活动时的气候情况，避免不良气候带来的影响。例如，在风力较大的江河湖海中游泳是十分危险的，在有雾的时候进行森林浴也可能会带来相反的活动效果。④要劳逸结合，不可疲劳过度。野外活动容易使人产生兴奋，忘记时间，在不知不觉中消耗大量精力。因此，要注意玩中有节，适时调整，避免过度疲劳。特别是不经常参加体育活动的人，身体的一次性疲劳难以恢复，会影响日常的工作和生活。

(3) 野外活动的主要内容与注意事项：

① 户外跑步（健身跑）：指到空气新鲜、环境卫生安全的户外进行慢跑的运动方式。它的特点是投资少、回报多。说它投资少是因为除了一套运动服以外，不需要其他设备。回报多是因为慢跑能够给人带来许多好处：一是增强体质。长期坚持野外慢跑，对人的心血管系统有良好的锻炼效果，可使心肌收缩力增强，肺活量增大，提高机体的供氧能力。二是促进心理健康。慢跑可以调节人体内分泌系统的功能，使人心情愉快、身体舒适、消除紧张情绪。在恶劣的气候中锻炼，还能够磨炼意志。三是养成良好的生活习惯。长期参加野外慢跑，可形成一种生活习惯，培养自信、乐观、不怕困难、勇于上进的积极态度，对调节工作生活中带来的无形压力亦有显著功效。另外，慢跑也是消除身体多余脂肪、减少肥胖的有效手段。

② 登山：登山运动会使人对自然景观、对自己产生新的认识，获得自豪、自信和愉悦的心情，净化心灵。经常参加登山运动，能够培养人的气魄和胆略。

③ 攀岩：起源于登山运动，所不同的是登山运动所选择的登山路线是较容易攀登的地方，目的是登上山顶；而攀岩一般则选择较困难的路线，攀越一些悬崖峭壁，目的是征服这些自然障碍，体现人类的智慧和体能，其乐趣也在其中。攀岩是一项惊心动魄的运动，能满足人们追求刺激的愿望和征服自然的欲望，达到休闲娱乐的目的，还可以培养人们坚毅的品德、勇敢的精神和无惧的魄力。

④ 森林浴：指在林木葱葱的地方进行空气浴。在林木茂盛的地方散步时，会有一种清新愉快之感，这是因为大量植物进行光合作用放出氧气，使空气清新。此外，植物在光合作用过程中还会产生一种对人体健康有益的臭氧，能促进人体新陈代谢，使呼吸均匀，血压下降，精力旺盛，并可提高人体的抵抗力。

