

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN
一本中国青少年的成材指南

成功文库
ChengGong
WenKu

青少年

强身健体 的14种方式

| 李英安 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



强身健体

的 14 种方式

李英安/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年强身健体的 14 种方式/李英安编. —呼和浩特:远方出版社,2005.1(2008.6 重印)

(成功文库)

ISBN 978-7-80723-003-8

I. 青… II. 李… III. 体育锻炼—方法—青少年读物

IV. G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074501 号

青少年强身健体的 14 种方式

编 者	李英安
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-003-8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定，往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼！而如果你阅读完本套丛书，无论是作为教师的你还是孩子的你，都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目录

上篇 常规的强身健体方式

第1种方式

短跑 /3

第2种方式

长跑 /14

第3种方式

跳高 /25

第4种方式

跳远 /39

第5种方式

推铅球 /51

第6种方式

投掷手榴弹 /65

第7种方式

游泳 /75

下篇 身体健美的锻炼方式

第8种方式

上肢肌肉的锻炼 /89

第9种方式

肩部肌肉的锻炼 /101

第10种方式

胸部肌肉的锻炼 /108

第11种方式

背部肌肉的锻炼 /118

第12种方式

腰腹肌肉的锻炼 /125

第13种方式

腿部肌肉的锻炼 /134

第14种方式

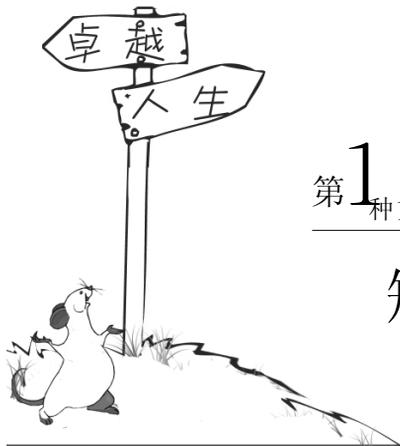
颈部肌肉的锻炼 /142

上
篇



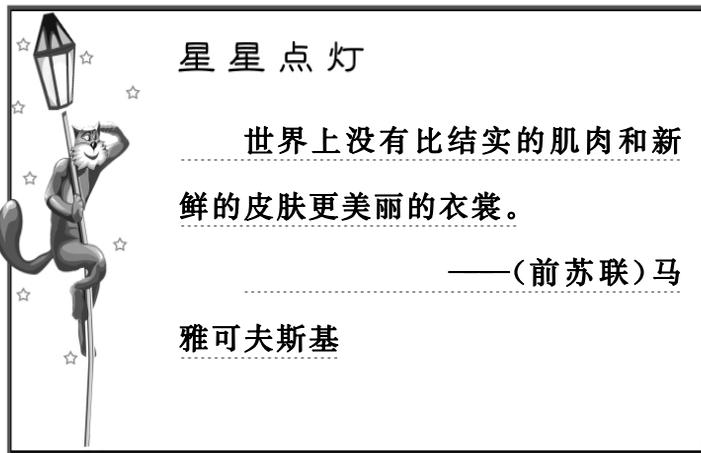
常规的强身健体方式





第1种方式

短跑





短跑是径赛项目中的一类，一般包括：50 米跑、60 米跑、100 米跑、200 米跑、400 米跑、4×100 米接力跑、4×400 米接力跑等几项；其运动特性：是人们同时以最快的速度，在确定的跑道上跑完规定的距离，并以最先跑完者为优胜的项目；在人体机能供能

方面，表现为人体以最大限度地发挥人的本能，并以无氧代谢供能的方式供能。

短跑的历史

根据记载，公元前 776 年，在举行的第一届古代奥运会上就有了短跑比赛项目。当时跑的姿势是躯干前倾较大，大腿抬得很高，脚落地离重心较近，步幅较小的“踏步式”跑法。起跑是采用“站立式”姿势，并把大石块置于脚后，借推蹬巨石之力来加快起跑的速度。

1887 年，开始采用“蹲踞式”起跑，1927 年有了起跑

器,但到 1936 年第十一届奥运会上才被正式采用。

在这个阶段中,短跑技术有了很大的演变,由脚跟先着地改进为前脚掌着地,并形成了一种“摆动式”的跑法。由于短跑技术的改进,推动了短跑成绩的迅速提高。

1894 年,创造了第一个 100 米的世界纪录,成绩为 11"2。以后经过七十四年时间,于 1968 年创造了 9"9 的世界纪录(电动计时的纪录是 9"95)。200 米被列入比赛项目是在 1900 年的第二届奥运全,当时成绩为 22"2。到 1968 年,经过六十八年,创造了 19"83 的世界纪录(电动计时)。1896 年第一届近代奥林匹克运动会上所创造的 400 米纪录是 54"2,经过七十二年,到 1968 年创造出 43"86 的世界纪录(电动计时)。

女子参加短跑比赛是从 1928 年第九届奥运会开始的,当时 100 米纪录是 12"2。经过四十九年,到 1977 年创造了 10"88 的世界纪录(电动计时)。女子 200 米比赛直到 1948 年第十四届奥运会才开始,经过了三十年,即到 1978 年提高到目前的 22"06 的成绩(电动计时)。由于短跑运动水平的不断提高,也促进了其他田径运动项

目的发展。

自从 1958 年“八一”田径队短跑运动员以 10"6 的成绩打破了保持二十五之久的 10"7 的旧纪录之后,我国男子短跑成绩有了大幅度的提高。在短短几年内,四川选手又以 10"整的优异成绩(手记时)平了当时的 100 米世界纪录,轰动了世界体坛,为伟大的社会主义祖国争得了荣誉。而目前的 100 米世界纪录 9 秒 84 是由美国运动员保持的。

短跑是用最快的速度跑完规定的距离。比赛项目有 100 米、200 米、400 米,少年还有 60 米。短跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度的工作,属于极限强度的运动。

短跑能有效地发展速度素质,因此,它是田径运动的基础项目,而且在其他运动项目的训练中也占有重要的地位。

短跑技术是一个不可分割的完整体,为了便于分析,可把它分为起跑和起跑后的加速跑、途中跑及终点跑三部分。

这是一种以最快的速度跑完一定短距离的跑，强度大、时间短、技术水平要求高，属无氧代谢项目。

起跑和疾跑

起跑有站立式和蹲踞式两种。

站立式起跑

各就位：

两脚自然开立，有力脚在前紧靠起跑线，全脚掌落地，后脚脚跟提起，重心落在前脚上，动作自然放松。

预备：

两膝弯曲，上体前倾，重心下降并前移，有力腿异侧臂前伸，集中注意力听起跑的信号。

枪声或“跑”：

两脚用力后蹬，后腿迅速前摆，两臂积极用力摆，身体前倾，迅速向前冲出。

蹲踞式起跑

为了充分发挥两脚后蹬力量和获得初速度,大都使用起跑器。装起跑器的方法,一般前起跑器距起跑线的一脚至一脚半,后起跑器距前起跑器前沿约一小腿长,两个起跑器左右间隔约 15 厘米(按起跑器中线计算),前起跑器与地面角度为 45° ,后起跑器约 75° 。

各就位:

站立起跑器前,屈体,两手撑地,有力脚在前,两脚依次踏于起跑器上,后膝跪地。然后两臂伸直约与肩同宽,两手拇指相对,其余四指并拢,虎口向前,撑于起跑线后。颈部放松。

预备:

后膝离地,臀部从容抬起,稍高于肩,重心前移,控出起跑线,两脚压紧起跑器,注意力集中听枪声或“跑”声。

枪声或“跑”:

两手迅速离地,两臂用力前后摆动,两脚用力蹬离起跑器,后腿以膝领先,积极向前摆出,前腿髌、膝、踝 3 关

节充分蹬直跑出,身体有较大前倾。

上述两种起跑姿势都应反复练习,力求做到反应迅速,起动猛捷,动作正确,充满信心。

疾跑:

起跑后立即进入疾跑阶段,约 25~30 米,主要目的是在最短的距离内,迅速发挥出最大的速度来,因此,也称它为起跑后的加速跑阶段。疾跑的特点是身体前倾较大,跑的频率快,步子逐渐增长,脚的落点在重心射影线附近。因此跑时要求后蹬快速有力,摆动腿积极前摆,积极下压,脚掌扒地,同时两臂配合做快速有力地摆动。

疾跑练习方法:

结合蹲踞式起跑反复练习 30 米加速跑。

通过跑后检查脚印是否逐渐增长步长改为疾跑。

用计时法,不断检验疾跑的成绩。

途中跑

途中跑是全程跑中距离最长、速度最快的一段,也是