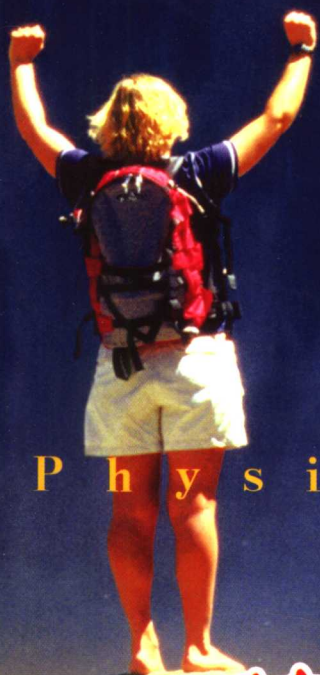


● 教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定



P h y s i c a l E d u c a t i o n

大学**体育**与健康教程

Physical Education **下**

休闲娱乐体育

总主编 林志超

北京体育大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定



大学体育与健康教程

Physical Education 下

休闲娱乐体育

总主编 林志超

2002年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-81100-350-1

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 《大学体育与健康教程》编委会编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2005.8

ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

I. 大... II. 大... III. ①体育 - 高等学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010575 号

大学体育与健康教程

《大学体育与健康教程》编委会 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.625
字 数 520 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

定 价 28.00 元/套

编审委员会

总主编	林志超			
主 审	季克异	孙麒麟	李重申	
主 编	王皋华	张 威		
副主编	林建华	董进霞	曹 兵	
编 者	王小平	王立红	王克达	
	尹 博	冯至隆	吴铁桥	
	张 华	孟光云	陈 东	
	陈 新	魏 静		

序

为了培养德、智、体、美全面发展的社会主义新型人才,作为学校教育组成部分的大学体育,除了必须有实施教学的指导纲要之外,还应有一本高质量的教科书,这既是培养合格人才的需要,也是提高学校教育和教学质量的需要。《大学体育与健康教程》是林志超教授以及全国部分高等院校有丰富教学经验的专家、学者辛勤劳动的成果,它的出版将对我国高等学校体育的改革和发展产生积极的影响。

本书贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想,以培养学生养成体育活动的习惯,学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为主要目的。全书理论与实践相结合,以直接指导教学实践供教师使用和学生阅读、应用相结合为特色,内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂,并配有多媒体光盘,具备了体育教学指导书的应用价值,是一本实用性和可读性相结合的好教材。

借本书出版之际作此序,以表示对作者的敬意,并衷心祝愿《大学体育与健康教程》在教学实践中不断完善,从而为大学体育教材建设增色添彩。



教育部体育卫生与艺术教育司

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》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，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，切实加强体育工作。”根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，我们编写了《大学体育与健康教程》。

本套教材共分上、中、下三个分册，上册介绍了体育理论知识，中册为竞技运动，下册为休闲娱乐体育。本套书牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，贯彻“两个层次”和“三个自主”的精神，力求满足不同性别、不同兴趣和爱好、不同体质类别学生的需要，努力使其成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。本教程有以下特色：

1. 根据“以人为本”的教育理念，力求不断更新体育观念，增强体育参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，最终达到增强体质、促进健康和提高体育素养的目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”原则和“两个目标”，本教程实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，以满足不同水平的学生需求。

3. 本套书牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

4. 坚持“终身体育”的指导思想，强调理论和实践的统一，方便教与学。倡导课内外一体化，实现学校体育和社会体育密切结合，培养学生热爱体育锻炼、学会欣赏体育比赛和形成良好生活方式。

5. 坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式的教学方法，我们研制了配套多媒体课件，方便教与学，构建立体化教学模式。

本教程是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一，由全国普通高等学校体育教学指导委员会原公共体育组组长林志超教授担任总主编，组织了北京大学、清华大学、北京体育大学等高校专家、教授参与本教程的编写工作。我们期待本教程在体现“关注个体差异、贴近学生生活实际、便于自主学习和个性发展”这一特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，使其更有利于激发学生思考问题、积极参与和

深入探究，从而促进我国普通高校体育教学改革。

感谢教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序；感谢教育部体卫艺司体育处季克异处长、全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长孙麒麟教授和李重申教授对本书提出了许多宝贵意见和建议；感谢北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出的艰辛劳动；还要感谢北京体育大学传媒系温希明同学为本书拍摄图片，以及为本书表演示范动作的数十名专项师生。

衷心希望广大师生和专家能对本教程提出宝贵的意见，使之更加完善。

《大学体育与健康教程》编委会

2005年6月

目 录

大学体育与健康教程

第十四章	形体运动	(1)
第一节	健美运动	(1)
第二节	健美操运动	(9)
第三节	形体运动	(22)
第四节	普及与推广	(36)
第十五章	健身运动	(42)
第一节	健身走运动	(42)
第二节	健身跑运动	(47)
第三节	“三浴”健身法	(53)
第十六章	休闲运动	(57)
第一节	轮滑运动	(57)
第二节	台球运动	(62)
第三节	保龄球运动	(69)
第十七章	户外运动	(75)
第一节	野外生存技能	(75)
第二节	攀岩运动	(78)
第三节	定向越野运动	(83)
第四节	自行车运动	(87)
主要参考文献	(91)



第十四章

形体运动

第一节 健美运动

学习提示

学习健美的目的就是为能够合理地运用各种器械和训练方法，来雕塑出匀称的身材，从而不断地提高生活质量和健康水平。

一、认知健美运动

(一) 健美运动的起源与发展

2 000 多年前，古奥林匹克竞技会上，希腊人在全身涂上橄榄油，进行裸体角逐，以显示其身体的健美。近代健美运动是 19 世纪末在欧洲兴起的，是由德国的体育家尤金·山道首创，并于 1901 年 9 月 4 日在英国举办了世界第 1 次健美比赛。山道对健美运动起到了很大的推动作用，被人称为“健美运动的鼻祖”。1949 年加拿大人本·威德兄弟创建了国际健美协会，现已有 172 个会员协会，是国际体育联合会排名第六位的单项运动协会。国际健美协会每年定期举办洲际、世界业余和职业健美比赛。

(二) 健美运动的锻炼价值

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉、增长力量。健美训练中要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等负重动作，能够使肌肉得到强烈的刺激，从而使肌纤维增粗，肌肉中的毛细血管网增多，肌肉的生理横断面增大，使肌肉变得丰满、结实而发达。

健美运动能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响；能改善体形体态，使全身各部位的比例匀称、协调，使肌肉具有优美的线条；并调节心理活动，陶冶美好情操，培养顽强的意志品质。

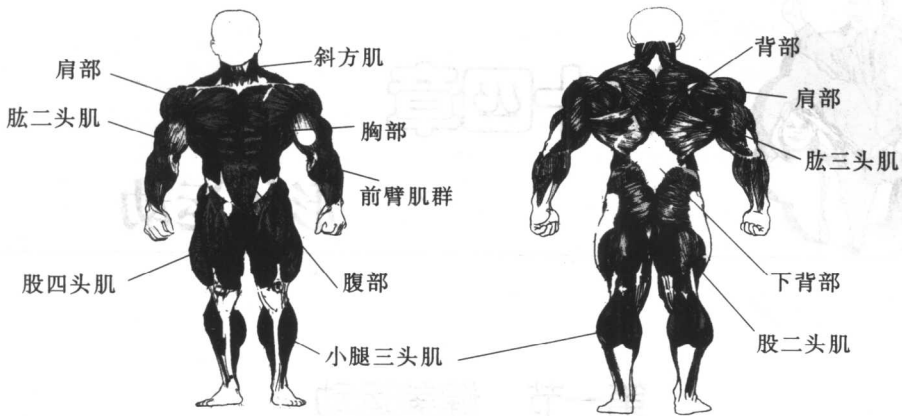


图 14-1-1 肌肉部位图

二、入门与基础

(一) 各主要肌群的最佳训练方法

1. 胸部肌群

(1) 仰卧推举 (图 14-1-2)

器械：杠铃（哑铃）、长凳

要领：宽握距（肘关节成 90 度角），挺胸、沉肩、推至两臂基本伸直即可。

(2) 仰卧飞鸟 (图 14-1-3)

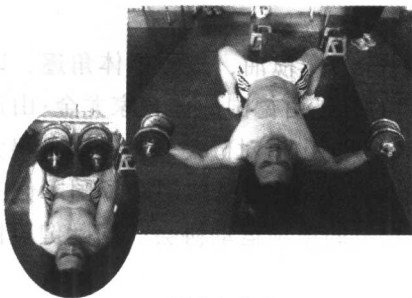


图 14-1-3

2. 背部肌群

(1) 重锤平拉 (图 14-1-4)

器械：联合器械

要领：两臂屈肘贴身向胸腹部拉引，拉到小腹处时，上体与地面的角度略大于 90 度角，同时挺胸收腹。

(2) 重锤下拉 (图 14-1-5)

器械：联合器械

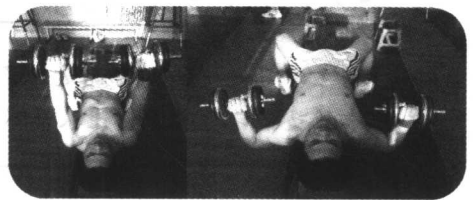


图 14-1-2

器械：哑铃、长凳

要领：下降到极限时，肘间角度呈 100 ~ 200 度角，在整个动作过程中，要保持肩、肘、腕始终在同一垂直内。

小贴士

仰卧推举与仰卧飞鸟的长凳可分为：上斜板（与地面呈 30 度角）；下斜板（与地面呈 15 ~ 20 度角）；平板。分别锻炼上胸部、下胸部以及初学者采用。

要领：分为向前拉和向后拉。向前拉至胸前，同时上体稍后仰，尽量抬头挺胸；向后拉至极限，尽量低头。

3. 肩部肌群

(1) 坐姿推举(图 14-1-6)

器械：杠铃、推举架

要领：垂直向上推至两手臂完全伸直。可分为颈前推举（锻炼三角肌前中束）和颈后推举（锻炼三角肌后束）。

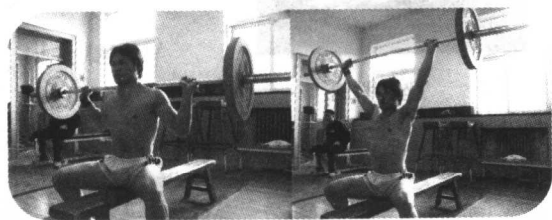


图 14-1-6

(2) 立正划船(图 14-1-7)

器械：杠铃

要领：沿体前上拉，拉至锁骨处时，两臂尽量向耳部靠拢。窄握距锻炼三角肌前束；宽、中握距锻炼三角肌中束。

4. 腹部肌群

上腹部

锻炼上腹部的技术动作主要是采用各种各样的仰卧起坐(图 14-1-8)。

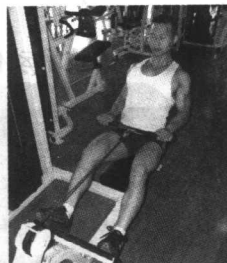


图 14-1-4

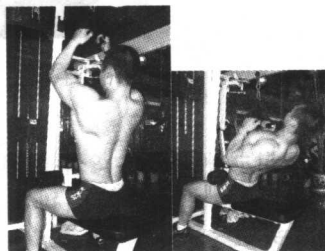


图 14-1-5

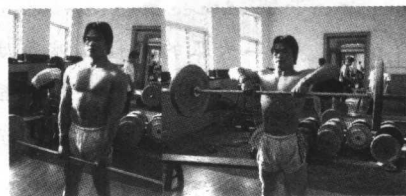
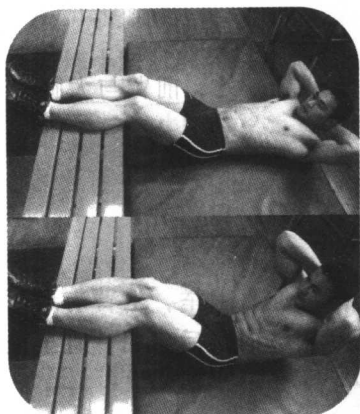
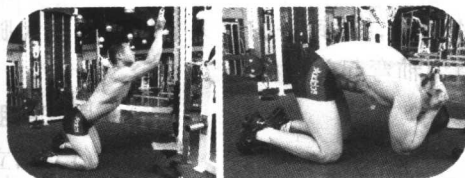


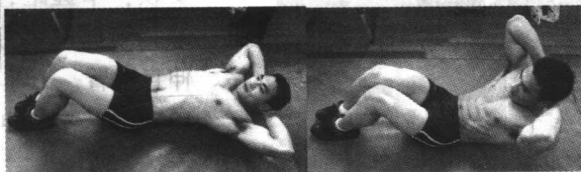
图 14-1-7



搁凳仰卧起坐



跪姿屈体

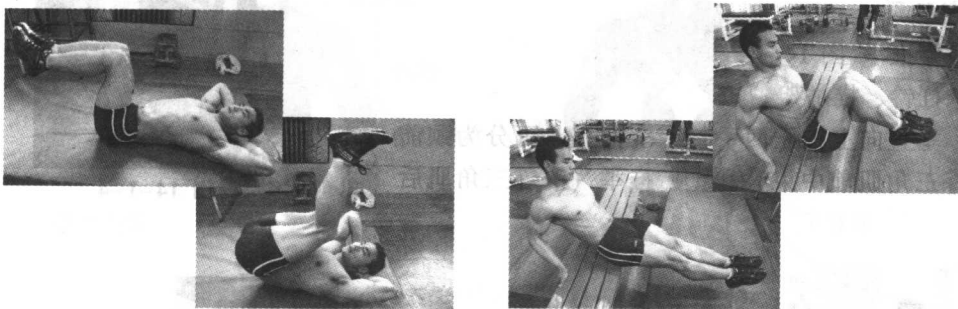


踏地仰卧起坐

图 14-1-8

下腹部

锻炼下腹部的技术动作主要是采用各种各样的举腿 (图 14-1-9)。



仰卧举腿

坐姿举腿

图 14-1-9

5. 上臂部肌群

肱二头肌

(1) 站立弯举 (图 14-1-10)

器械: 哑铃、杠铃

要领: 上臂保持固定不动, 以肘关节为轴弯起前臂。



图 14-1-10

小贴士

- ◎ 肱二头肌的最佳收缩角度为肘关节角度 50 ~ 55 度角左右。
- ◎ 上臂保持空间位置相对固定。
- ◎ 手腕平直, 切勿屈、伸手腕, 以避免前臂肌群紧张。

(2) 俯坐弯举 (图 14-1-11)

器械: 哑铃

要领: 上体前俯, 持铃手的肘关节顶在同侧大腿内侧上三分之一处, 前臂与大腿成 45 度角, 以肘关节为轴弯起前臂。

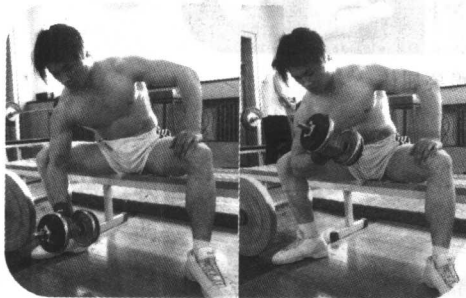


图 14-1-11

肱三头肌

(1) 站立臂屈伸 (图 14-1-12)

器械: 杠铃、哑铃

要领: 窄握距, 两臂伸直上举, 上臂与地面垂直, 并始终保持靠近耳侧。向颈后弯屈, 直至极限后, 伸直手臂。

(2) 俯立臂屈伸 (图 14-1-13)

器械: 哑铃

要领: 俯立 (或站在凳边一侧, 一腿跪凳上, 同侧手支撑) 屈肘持铃, 上臂紧贴体侧, 持铃向后

上方举起直至手臂完全伸直。

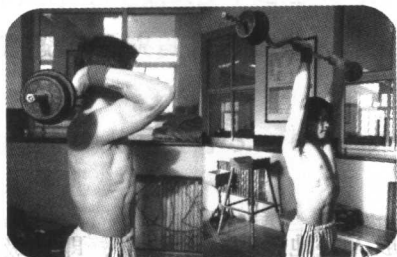


图 14-1-12

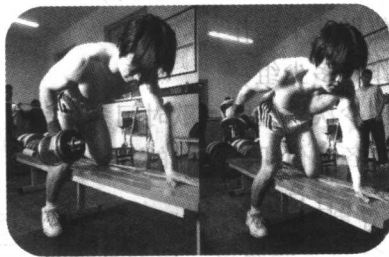


图 14-1-13

4. 大腿肌群

股四头肌

(1) 颈后深蹲(图 14-1-14)



图 14-1-14

器械：杠铃，应在脚后跟垫 3 ~ 5 厘米的垫木。

要领：始终保持抬头、挺胸、紧腰的身体姿势，下蹲至大腿与地面平行即可。蹲起时，杠铃要始终保持垂直向上运动。

股二头肌

(1) 腿弯举(图 14-1-15)

器械：举腿架

要领：躯干紧贴凳面，两手抓住

固定物，脚后跟勾住脚托，将小腿向上弯起，尽量靠近臀部。

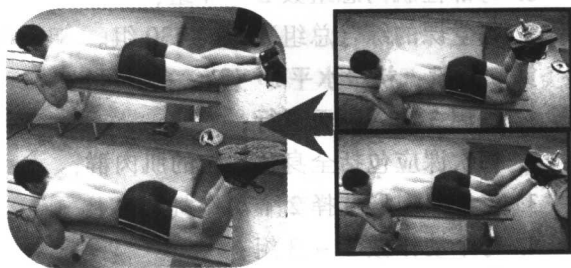


图 14-1-15

5. 小腿肌群

锻炼小腿肌群的技术动作主要是采用各种各样的举踵，可利用联合器械、杠铃、哑铃等。

小贴士

举踵注意

- ◎ 膝关节保持自然伸直。
- ◎ 为使小腿三头肌充分拉长，在举踵时，脚下应垫 7 ~ 10 厘米的垫木。
- ◎ 在小腿三头肌充分收缩时(即用力踮起脚尖时)，停留 4 ~ 5 秒。

三、锻炼计划与营养饮食

(一) 健美锻炼计划的制定

当你准备开始健美锻炼时，应依据锻炼原则，制定一个科学、系统、合理的计划。一个完整的健美计划应包括以下几点：

- 1.每周安排几次训练;
- 2.每次要锻炼哪几个部位的肌肉;
- 3.每个部位做几个动作;
- 4.每个动作练多少组;
- 5.每组练多少次,组间间歇时间多少秒;
- 6.每次课的各部位肌肉练习的总组数;
- 7.每堂课的综合总组数。

从参加健美锻炼开始到进入高级水平,一般人为地分为4个阶段,即初级水平Ⅰ、初级水平Ⅱ、中级水平和高级水平。下面结合大学生的特点,重点介绍初、中级阶段的计划安排。

第一阶段:初级水平Ⅰ(开始~3个月)

- 1.每周3次;
- 2.每次课应包括全身各部位的肌群,尤其是大肌肉群;
- 3.每个部位肌肉群选择1个动作;
- 4.每个动作做1~2组;
- 5.每组练8~12次,组间间歇90~120秒;
- 6.每部位肌肉总组数2~4组;
- 7.每堂课的综合总组数20~30组。

第二阶段:初级水平Ⅱ(3~6个月)

- 1.每周3次,隔天进行;
- 2.每次课应包括全身各部位的肌肉群;
- 3.每个肌肉群选择2个动作;
- 4.每个动作做2~3组;
- 5.每组练8~10次,组间间歇90秒;
- 6.每部位肌肉群的总组数:大肌肉群4~7组,小肌肉群3~4组;
- 7.每堂课的综合总组数35~40组。

第三阶段:中级水平(6个月~1年)

- 1.每周4次,一般安排在周一、周二、周四、周五;

2.采取分化训练方法。分化训练是把全身肌肉合理地分为几部分,分别进行训练,使每个部位都得到锻炼和充分的休息。此阶段用四天双分化的方法,即把全身肌肉分为二部分,划分方法可以采取大、小肌肉群,躯干与四肢等,但大多数训练者采取的是以动作结构为依据来划分,即推和拉动作区分。第1课练习推的动作,胸、肩、肱三头、前臂;第2课练习臂、肱二头肌、大腿、小腿和下背。周一、周四练第1课,周二、周五练第2课。也就是每个部位每周练两次,休息时间48小时以上;

3.大肌肉群采用3个动作,每个动作不超过4组,小肌肉群采用2个动作,每个动作3~4组;

- 4.组间间歇45秒;

5.除第一组热身每组次数12~15次外,其他每组次数6~10次,既不要低于6次,也不要高于10次;

6. 每部位肌肉群的总组数：大肌肉群 10 ~ 12 组，小肌肉群 6 ~ 8 组；

7. 每堂课的综合总组数最多不超过 40 组。

(二) 健美锻炼的饮食营养要求

1. 每日进餐次数

要将每天进食的总热量分为 5 ~ 6 餐，并适当增加矿物质和维生素以及其他营养品。

2. 食物的选择

在正常情况下，人体的能量需要与食欲相适应，所以在健美训练中应调节日常的膳食结构，如增加各种畜禽的瘦肉以及蛋、乳、鱼、豆制品和各种籽、仁等富含蛋白质的食物，以保证蛋白质的供给。如果锻炼后出现不想立即进食或因过度疲劳造成厌食，则应立即调整运动量，并适当增加食物中碳水化合物的比例。对初、中级阶段的健美锻炼者来说，日常食物中营养的含量略作调整即可满足需要，不必在食物上太费心思。到了高级阶段，则可通过“食物营养成分表”来配比自己的饮食，包括适当补充辅助营养品和营养补剂。

四、评价与观赏

(一) 如何观赏健美比赛

一场健美比赛，是展示运动员完美体形的过程，也是人体艺术美的表演舞台。在比赛中，观众和裁判员不仅要欣赏健美运动员的肌肉、体型、线条，还要对健美运动员为展示完美体形的各种艺术造型进行评判。

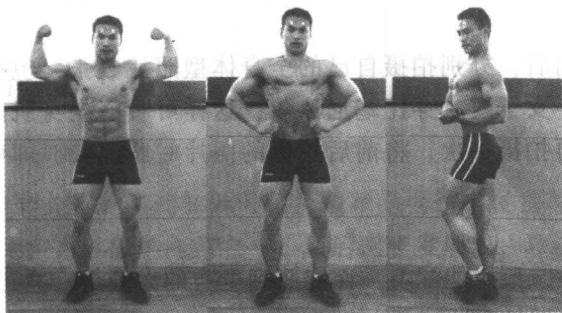
评分标准

1. 男子评分标准依次是：肌肉、平衡、匀称、线条、造型。比赛分为规定动作和自选动作两部分。

规定动作：要求根据规定的技术动作规格，充分展现重点部位的肌肉，并显示其他各部位的肌肉群。

自选动作：能运用控制肌肉的能力，展示肌肉块；整套动作过渡衔接合理，并以艺术造型的表演技能和配合音乐节奏体现出完美的表演水平。

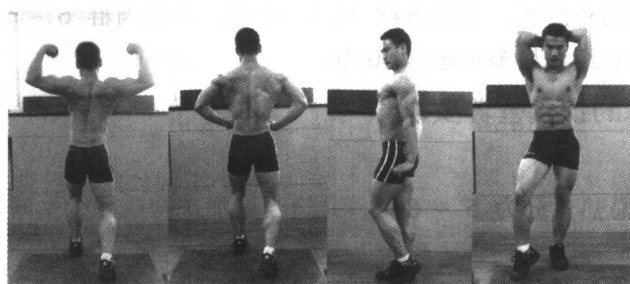
男子规定动作 (图 14-1-16)



前展肱二头肌

前展背阔肌

侧展肱三头肌



后展肱二头肌 后展背阔肌 侧展背阔肌 腹部和大腿

图 14-1-16

2. 女子评分标准依次是：平衡、匀称、肌肉、线条、造型。比赛分为规定动作和自选动作两部分。

规定动作：同男子。

自选动作：能运用肌肉的控制能力，展示各部位肌肉块，并以艺术造型的表演技能，运用体操、芭蕾和舞蹈的手势和步法配合音乐旋律，使整套动作过渡衔接和音乐节奏协调一致，体现出完美的表演技能。

女子规定动作（图 14-1-17）



前展肱二头肌 侧展胸部 前展背阔肌 侧展肱三头肌 腿部和大腿

图 14-1-17

（二）自我训练效果评价

经过科学的健美形体训练，女性应体现出丰满圆润、曲线美的特征；男性则应显示体格魁梧、肌肉壮实的特征。现在介绍几种常用的自我评价的方法。

1. 拍照法

在自我健美训练前后，分别拍摄自己的全身体型照片数张，包括正面、侧面和背面。男子要求赤膊，穿短裤；女子要求穿比基尼泳装，这样可看清全身肌肉和脂肪的分布情况。之后每隔 3 个月或半年再拍摄一次，将前后拍摄的照片对照比较，即可直观形象地看出全身肌肉和体型的变化情况。

2. 照镜法

在健美训练过程中，最好能配上一面能照到全身的大镜子。通过照镜子认识自己的体型，随时观察自己体型的发展情况。

3. 测量法

开始从事健美训练的时候，测定身体各部位的围度，记录下来。然后定期（如每隔 3 个

月或5个月)复测,以评价训练效果。

4. 计算法

根据测量所得的数据,结合现代健美运动对人体肌肉发达和均衡发展的要求,通过下列公式进行自我评价。

(1) 全身肌肉群发达程度的计算法

$$A = [(\text{两上臂围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围} + \text{胸围}) \div 2] \div [(\text{两腕围} + \text{两膝围} + \text{两踝围}) \div 2]$$

A 值越大,说明全身各部位肌肉群越发达,体态越健美。

(2) 全身肌肉群均衡发展的计算法

通过对两上臂围差,两大腿围差和两小腿围差的计算,得出的值越小越好。因为围度差值越小,说明身体的各部位比例越趋于协调、匀称,肌肉的发展也越趋于均衡、饱满、健美。

5. 健美体型参数

男性健美爱好者身高、胸围、腰围、体重的理想指数。

身高(厘米)	160	165	170	175	180	185	190
胸围(厘米)	107	110	113	117	120	123	127
腰围(厘米)	71	73	75	78	80	82	85
体重(公斤)	70	75	80	85	90	95	100

第二节 健美操运动

学习提示

学习健美操的目的就是为提高心肺有氧代谢的功能,塑造健康的形体,获取愉悦的心情,使生活充满激情与活力。

一、认知健美操运动

(一) 健美操运动的起源与发展

现代健美操起源于20世纪60年代末的美国,最早是由著名的医学博士库伯设计了一些动作,配上音乐作为训练太空人体能的内容之一,最后逐步发展成一项独特的运动。健美操作为一项独立的体育运动项目是在20世纪70年代末,在此期间涌现出了一批健美操的代表人物,好莱坞影星简·方达就是其中一位。她根据自己的亲身实践与体会编写了《简·方达健美操》一书和录像带,并向30多个国家传播,使健美操很快成为了一项风靡世界的健身运动。