

HUWAI JIANSHEN YUNDONG ZHINAN

户外运动指南

萧向陽题



田兆荣 策划
夏本立 主编



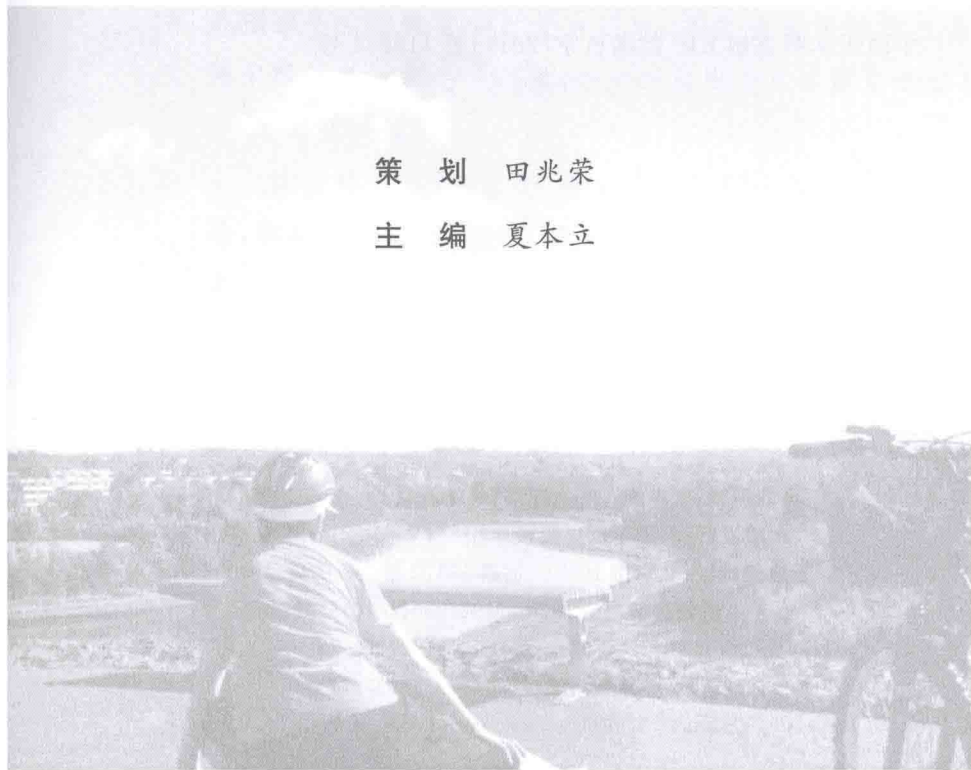
人民军
体出版社

户外健身运动指南

HUWAI JIANSHEN YUNDONG ZHINAN

策 划 田兆荣

主 编 夏本立



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

户外健身运动指南/夏本立主编. —北京:人民军医出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5091-7479-1

I. ①户… II. ①夏… III. ①健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 113771 号

策划编辑:黄春霞 文字编辑:徐舒敏 责任审读:周晓洲
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司
开本:787mm×1092mm 1/16
印张:10.25·彩页 3 面 字数:136 千字
版、印次:2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—8000
定价:28.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

中央國家機關戶外健身運動協會

示範推廣帶動

甲午年春月

侯北義



規範活入大眾

中央國家機關外健身
運動協會工作原則

史中書



中央國家機關戶外健身運動協會

外在形象

環保節儉

黃紹勳書



编委会

主任委员 崔大林

策 划 田兆荣

主 编 夏本立

副 主 编 (以姓氏笔画为序)

王 清 朱兴国 任长义 李 征

杨志媛 汪国才 施长恩 燕 宜

技术指导 赵仲龙

统 筹 王四平 林 姗

法律顾问 徐家力

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 力 王 清 王育兵 王梦寒

任长义 朱兴国 刘 姗 刘 嘉

刘小春 刘爱莲 李 征 苏 园

杨志媛 吴冬梅 汪国才 张 昕

范春华 郑红英 施长恩 夏 兴

夏本立 钱红丽 奚 卉 燕 宜



序



经常参加体育运动是科学、文明、健康的现代生活方式之一。

发展体育运动,增强人民体质,是我国体育工作的根本方针和任务。全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。我们要广泛开展全民健身运动,促进群众体育和竞技体育全面发展。

体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展,丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展,激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面,都有着不可替代的重要作用。

党和国家对体育事业发展的宗旨、目标、布局十分重视,明确了体育工作在实现“两个一百年”奋斗目标和“中国梦”的过程中体育事业的作用和地位,确立了广泛开展全民健身运动,促进群众体育与竞技体育全面发展的体育工作总要求。中央国家机关户外健身运动协会配合中央国家机关工会联合会,在中央国家机关广大干部职工中积极开展户外健身运动,为提高干部职工身体素质、营造健康向上、生动活泼的机关文化,加强机关精神文明建设做贡献。为完成上述目标任务,中央国家机关户外健身运动协会邀请体育界、学术界有关专家学者,在充分调研、总结前人经验并立足自身实践的基础上,积极吸纳高新技术与科研成果,编撰了这本指南,旨在为广大户外健身爱好者提高基本技能和技巧提供借鉴。



前言



户外健身活动一般是指以自然环境为场地,带有探险性质或体验探险性质的体育活动项目群。

户外健身运动有悠久的历史,近三十年来这项运动在世界上许多国家和地区蓬勃开展。在我国,近年来发展势头迅猛,尤其是以户外徒步、露营、攀岩、漂流等为主要内容的户外活动,已经作为一种时尚的健身项目,越来越被各个年龄段的人们所接受,参加人员也趋于多样化、普及化。

努力发展户外健身运动事业,可以推动群众性体育运动,推进全民健身活动,提高人民身体素质,倡导热爱自然、热爱生命、保护环境的理念,为建设体育强国发挥积极作用。

户外健身运动必须遵循“安全、科学、环保”原则。随着各项户外健身运动广泛普及,各种问题同时也就随之而出。如有的参与人员缺乏基本常识,对户外风险认识不足,或者准备不充分,出现问题后应对不合理等,个别地方甚至出现意外伤害事故,血的教训非常深刻。

因此,参加户外健身活动,必须识别和评估户外健身运动的风险,掌握合适的户外知识技能,减少盲目和冲动,从意识上、物质上、体能上、技能上和知识上做好更充分、更科学的准备,并采取有效手段规避风险,以确保安全。

本书是全面介绍户外健身运动的普及图书,由中央国家机关户外健身运动协会组织编写,它从理论上指导大家进行户外健身运动,讲明动作要领,提示风险和注意事项,对初学者大有裨益。

走出去,动起来!

让我们一起上路,在大自然的怀抱里释放生命的活力与激情,在山野水畔中寻找健康、幸福与快乐,共同勇攀高峰吧!

中央国家机关户外健身运动协会

2014年3月



目 录



第一章 户外健身运动概论	(1)
第一节 户外健身运动定义	(1)
第二节 户外健身运动起源	(2)
第三节 户外健身运动的社会意义	(5)
第四节 户外健身运动的生理意义	(7)
第五节 户外健身运动原则	(10)
第六节 户外健身运动注意事项	(15)
第二章 户外健身运动常见伤害防控	(19)
第一节 户外健身运动误区	(19)
第二节 户外健身运动常见伤害发生原因	(23)
第三节 户外健身运动常见伤害预防	(24)
第四节 户外健身运动常见损伤的处理	(27)
第五节 户外健身运动常见伤害应急处置基本技能	(33)
第六节 户外健身运动与心理调适	(36)
第三章 户外健身运动应循五季	(41)
第一节 春季户外健身运动	(41)
第二节 夏季户外健身运动	(43)
第三节 秋季户外健身运动	(45)
第四节 冬季户外健身运动	(48)
第五节 长夏户外健身运动	(51)
第四章 户外健身运动应顺其自然	(53)



第一节	高温	(53)
第二节	低温	(54)
第三节	PM 数值	(54)
第四节	锻炼时间的选择	(56)
第五章	户外健身运动基本器材用品	(59)
第一节	户外健身运动常规装备	(59)
第二节	户外健身运动趣味装备	(64)
第三节	科学利用健身路径器材设施	(65)
第六章	户外健身运动项目分类及训练法	(68)
第一节	户外健身运动项目分类	(68)
第二节	增强柔韧性的户外健身运动	(69)
第三节	提高灵敏性的户外健身运动	(72)
第七章	登山	(78)
第一节	登山前准备	(79)
第二节	登山装备	(81)
第三节	登山注意事项	(86)
第四节	登山技巧	(89)
第八章	最简便适用的户外运动——步行与散步	(95)
第一节	步行与散步对人体的作用	(95)
第二节	步行与散步方法	(99)
第三节	行走与散步注意事项	(101)
第九章	徒步穿越	(103)
第一节	徒步穿越不同路面的行走技巧与经验	(103)
第二节	徒步穿越常用装备	(108)
第三节	徒步穿越技巧	(109)
第四节	徒步穿越注意事项	(111)
第十章	滑雪	(114)
第一节	滑雪活动的发展	(114)



第二节 滑雪分类	(115)
第三节 雪场基础	(117)
第四节 滑雪技巧	(121)
第五节 滑雪安全注意事项	(125)
第十一章 自行车骑行	(127)
第一节 自行车骑行必需	(128)
第二节 自行车骑行姿势	(129)
第三节 自行车骑行技巧	(131)
第四节 自行车骑行注意事项	(138)
第十二章 定向运动	(141)
第一节 定向运动的益处	(141)
第二节 定向运动装备	(142)
第三节 定向运动的分类与常见形式	(144)
第四节 定向运动技巧	(146)
第五节 定向技术	(148)
第六节 定向运动注意事项	(150)
后记	(151)



户外健身运动概论

第一节 户外健身运动定义

户外健身运动是人类社会、政治、经济发展到一定阶段,科学有序地利用户(室)外自然或自然相关环境,自发或有组织地开展的以健身强体、延年益寿为主要目的,为满足人们更加渴望亲近大自然、追求自由、张扬个性、主张人性化的愿望,通过对传统体育的改造、渗透、融汇、创新而发展起来的群众性活动。其内容丰富且不断发展变化。基本特征是:以户外自然环境为健身运动场所,带有一定的挑战性,强调团结协作和持之以恒的精神,体现人群身体状态和精神意志。户外健身运动既有厚实的生活基础,又包含了多种学科知识和多姿多彩的文化。然而,探险不是户外健身运动的主要目的。

户外健身运动的理念概括起来可表述为安全、科学、环保。安全,是指在开展户外健身运动时,常面临变化着的地理环境、天气条件,有的参与人员对户外风险认识不足,有的准备不充分或出现问题后应对不合理,甚至有的还缺乏基本常识等,这些变化因素和不确定性都会使户外健身运动中的不安全性迅速增加。因此,识别和评估户外健身运动的风险,掌握合适的户外知识技能,科学应对是实现户外健身安全的前提。科学,是指户外健身运动应把握科学规律,减少盲目和冲动,从意识上、物质上、体能上、技巧上和知识上做好更充分更科学的准备,并采取有效手段规避风险,以确保安全。环保,就是要在充分享受自然的同时,精心



地去呵护自然,使人人共享。

为积极推进中央国家机关干部职工的健身活动,不断提高干部职工身体素质,中央国家机关工会联合会成立了中央国家机关户外健身运动协会。通过在中央国家机关广大干部职工中积极开展户外健身运动,营造健康向上、生动活泼的机关文化,加强机关精神文明建设。中央国家机关户外健身运动协会的工作原则是规范、活力、大众。健身运动不规范将不能长久,没有活力将无法深入,离开大众则失去基础。协会外在形象定格为环保与节俭,这主要是落实中央号召、承传中华民族美德、满足人类可持续发展的现实要求。协会的口号是走出去、动起来。协会工作定位在“普及与提高相结合(普及为主)、分散与集中相结合(分散为主)、培训与竞赛相结合(培训为主)、指南与实操相结合(指南为主)、自愿与分派相结合(自愿为主)”。协会举办的活动既要有适合广大机关员工共同参与的活动,也要有具有一定竞技性的活动,做到普及与提高相结合,重点要在普及上下功夫。活动应以小活动为主,大活动为辅。小活动应在几个单位之间经常举办,增加活动的趣味性、调动参与的积极性,帮助干部职工增强健身的意识。大活动要谨慎地办、有选择地办,力求出品位、出特色。建立“专家库”,充分发挥协会强大的资源优势,用专业的技术指导,架起桥梁,拓宽服务,吸引大家的参与。通过举办竞赛活动,激发团队及个人的比赛热情,促进各单位骨干的凝聚力,让更多的人积极参加协会的活动。不断更新《户外健身运动指南》,从理论上指导大家进行户外运动,讲明动作要领,提示风险和注意事项。理论指导下的实际操作原则上由各分会承担。鼓励各单位结合自身实际选择适宜运动项目,积极承担协会分派的任务。

第二节 户外健身运动起源

户外运动的开展融汇了中华民族祖先的非常智慧。

早期的户外运动其实是一种生存手段。采药、狩猎、战争等活动,无



一不是人类为了生存或发展而被迫进行的活动。在中国,数千年前的户外运动就已然丰富多彩、璀璨夺目了,无论是形式还是技法均有着鲜明的东方文化特征,展现出先民的聪明才智、丰富的想象力和创造精神。最早出现的是御术、骑术。御术便是驾驶技术,生产生活需要便捷的交通工具,军事战争需要更加机动灵活的运输工具和强力的武器,马匹和马车开始走进了人类文明的历史。拥有马车的数量,甚至一度成为衡量一个国家实力的标准。千乘之国,万乘之君,这里的乘就是马车,春秋时期的马车大会战,其壮观场面应该不逊于第二次世界大战的坦克大会战。马车成为战争武器,马车的驾驶技术自然也就被提升到一个相当的高度。战争频繁的发生,科学技术也在不断发展,马车的局限性越来越突出,骑术渐渐代替了御术,而马车也从战斗一线退了下来,成了只负责后勤保障的交通工具。马镫的发明使骑术突飞猛进,骑兵的作用日益显著,由此发展出速度赛马、马戏等多种运动项目。田忌赛马、汉代张衡《西京赋》中百马同辔,骋足并驰的赛马场面印象深刻。无论是战争还是狩猎都需要一种远距离投掷武器,弓箭横空出世。射箭项目可谓古代户外的鼻祖了。在周代,射箭是一种礼仪,射箭活动要喝酒,还要奏乐。战国时,赵武灵王提倡胡服骑射,把少数民族的射箭技术引入内地,与内地传统的射箭结合,把射箭运动推向一个高潮。魏晋时期举办了历史上有记录的第一次奖杯赛。射箭神手康熙帝一日射兔318只,成为美谈。龙舟竞渡的场面出现在春秋时期的青铜钺表面纹饰上,而且人戴着羽饰,动作整齐划一,把竞渡的场面描画得比较形象,说明在春秋战国时代,龙舟竞渡就已经出现。击壤运动历史更为悠久,甚至可以追溯到三皇五帝的时代。击壤其实很简单,就是在远处找个目标,拿根长一尺四,宽三寸,前广后锐的木棍投掷过去,砸中算赢。当今的足球、篮球、橄榄球虽然疯狂,追溯其祖先都源于中国。古代蹴鞠就是足球,战国时期我国就已经在民间普及了。十五柱球、步打球发展成为今天的保龄球和曲棍球。春秋战国时期,户外健身运动就已经被作为健身、防病的重要手段。药王孙思邈在《保生铭》中提出“人若劳于形,百病不能成”,他本人还坚



持走步运动,认为“四时气候和畅之日,量其时节寒温,出门行三里,二里及三百、二百步为佳”。我国的户外运动还成就了一代代君王的美名。大禹不仅治水还擅长竞走并创造了“禹步”、举重之王——秦武王嬴荡、西楚霸王项羽扛鼎、“足球皇帝”汉成帝、摔跤牛人——元太祖铁木真等都是户外运动的佼佼者、爱好者和推广者。由此可见,目前不少资料把第二次世界大战期间英国特种部队开始利用自然屏障和绳网进行障碍训练以提高野外作战和团队合作能力,作为人类第一次系统地把户外活动有目的地运用到实际中记录为户外健身运动的起源,其实不准确。此外,第二次世界大战中发生多起海难,后来经过统计发现在海难中能逃生的人群年龄分布在28—38岁最多,经过专家研究发现在这一年龄群中人员大多心理成熟,有各式各样的生活经历,有良好的团队精神,而恰恰是这些因素能帮助他们逃生。

第二次世界大战后,随着战争的远离和经济的发展,户外活动开始走出军事和求生范畴,成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。1989年新西兰举办的首次越野探险挑战赛后,各种各样形式的户外活动和比赛在全世界如火如荼地开展起来。在欧洲,每年都有众多的大型挑战赛举行。在美国,户外健身运动的参与人数和产值都位居所有体育运动的第三位。我国独立、规范的户外健身运动起步较晚。20世纪80年代,随着我国对外开放的推进与深入,外国登山者和探险者带来了关于户外健身运动的新概念。山地穿越、徒步旅行、江河漂流、山地自行车、山间滑雪、攀岩等活动先后开展。1993年,中国登山协会召开了首届“全国野外运动研讨会”。1989年4月1日,山鹰社在北大燕园诞生,标志着中国的户外健身运动的兴起。有资料显示,目前中国注册的正式户外俱乐部近千家,2008年户外健身运动用品市场销售额达到36.50亿元。由于户外健身运动参与性强,老少皆宜,现在越来越吸引人们的目光,并日益成为关注的焦点。我国地理条件的得天独厚,拥有良好的广大自然资源,为户外健身运动提供了一个广阔的空间。户外健身运动犹如“体育超市”,可以自由选择,不断变换,形式自由,有利于张扬