

青少年

体育 锻炼 方法



邱继光 马泽京
彭庄溪 编

湖南教育出版社

青少年体育锻炼方法

邱继光 马泽京 彭庄溪 编

湖南教育出版社

青少年体育锻炼方法

邱继光 马泽京 彭庄溪编

责任编辑：李章书

湖南教育出版社发行

湖南省新华书店经销 湖南省望城湘江印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 印张：7.5 字数：170000

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数：1—4,900

ISBN—5355—1328—x·G·1323

定 价：2.50元

前 言

青少年是国家的财富,他们的健康状况关系到整个民族未来的强盛与发展。为了推动青少年更好地开展课外体育活动,提高他们的健康水平,根据当前社会的发展与要求,结合我们从事二、三十年大学、中专和中学普通体育课教学与训练,以及指导学生达《国家体育锻炼标准》的经验,在吸收国内外一些专家、同行们经验的基础上,编写了这本《青少年体育锻炼方法》,旨在为大、中学生更有效地进行课外体育锻炼提供一本实用的书,也为中小学体育教师和基层体校教练员提供有关辅导学生课外体育活动的基本方法。

本书以国家体委下发的《关于进一步加强学校体育工作的意见》等三个文件的通知中指出的“增强中华民族的体质,提高我国的体育运动技术水平,需要在今后几代人身上下功夫,战略重点应放在青少年儿童身上”为宗旨。根据青少年的生理特点,运用体育方法学的一般规律,对于青少年普遍爱好的一些有益于健康的活动,从学校经常开展的数十种传统性的体育项目和众多的体育锻炼变化中,精选出适用于青少年的最基本的身体锻炼方法为主要内容。注意了文字浅显,通俗易懂,深入浅出,对于指导青少年如何去锻炼身体、增强体质,使之掌握体育的基本知识,学会科学锻炼身体的方法,提高兴趣,养成经常锻炼的习惯有着较大的作用,也对指导广大青少年的自我锻炼具有范围较宽的应用价值。

本书由湖南师范大学体育系徐祖本教授审定。马芳楦、官世焜、谭授清三位副教授提出了许多宝贵的意见，湖南省教委、湖南省体委、湖南省教科所等有关领导同志和专家给本书以极大的关心和支持，谨致以衷心的感谢，并对采用了某些专家、同行的体育锻炼方法致以衷心的感谢。

体育锻炼方法可以不断地补充和完善，由于我们水平所限，对其研究还有待于不断深入，书中难免存在一定的缺点错误，诚恳希望广大读者批评指出，以利今后修正。

编 者

1991年7月

目 录

前 言

第一章 体育锻炼方法概述.....	1
第一节 锻炼方法的意义	2
第二节 锻炼方法的价值	5
第三节 锻炼方法的运用	8
第二章 准备活动的锻炼方法	12
第一节 怎样进行准备活动	12
第二节 准备活动的锻炼方法	13
第三章 身体素质的基本锻炼方法	22
第一节 一般身体素质的锻炼方法	23
第二节 专项身体素质的锻炼方法	44
第四章 达标项目的锻炼方法	54
第一节 《国家体育锻炼标准》施行的意义与办法	56
第二节 达标锻炼方法	62
第五章 各项体育基本技术的简单锻炼方法	74
第一节 球类的锻炼方法	74
第二节 武术的基本锻炼方法	100
第三节 游泳的锻炼方法	110
第四节 摔跤的锻炼方法	116
第五节 其他技术的锻炼方法	126
第六章 活动性游戏的锻炼方法.....	133

第一节	协调性游戏	133
第二节	对抗性游戏	149
第三节	登山	154
第四节	室内活动游戏	156
第七章	健美运动的锻炼方法	160
第一节	健美锻炼的常识	160
第二节	健美的锻炼方法	165
第三节	减肥锻炼法	183
第八章	健身、保健运动的锻炼方法	188
第一节	健身运动的锻炼方法	188
第二节	保健运动的锻炼方法	194
第九章	自我体质评价的方法	205
第一节	自我监督的方法	205
第二节	自我体质的评价方法	208
第十章	预防和消除常见运动伤病的措施	219
第一节	运动损伤的预防和消除	219
第二节	运动性疾病的预防和消除	221

第一章 体育锻炼方法概述

人体健康与体育锻炼有何关系?要弄清这一问题,首先对人体健康要有一个概念,进而对健康要有一个衡量的标志。所谓健康就是人的身体形态、生理机能发育正常,没有疾病,没有缺陷;人体各器官、各系统工作正常,没有发生病变,能够正常地进行“新陈代谢”作用,能正常地进行学习、工作、生活。人体的构造非常复杂,它的最小单位是“细胞”,而由无数细胞集成各种各样的“组织”,这些组织、细胞在人体中组成许多“器官”。根据这些器官的不同形态和机能,分成八大系统:运动系统、神经系统、消化系统、呼吸系统、循环系统、排泄系统、内分泌系统和生殖系统。这些器官、系统发育正常、工作良好,就反映出人的身体健康。

此外,人体健康还表现在对外界的适应性与抵抗能力。人体为了进行“新陈代谢”,与外界环境进行种种接触,并随着外界环境的变化来调节本体的机能同外界互相适应。人体的健康、身体的强弱,既有先天条件,又有后天条件,而后天因素起着决定性作用。如某人先天畸形,有某种隐患,健康会受到影响;某人身体正常却缺乏锻炼,健康同样会受到影响。一个人的健康状况不是一成不变的,强与弱在一定条件下是互相转化的。强者可以变弱,弱者可以变强,而正确的体育锻炼、科学的练习方法是增强身体健康的有效手段。

体育锻炼需采取各种各样的练习方法,而充分认识体育锻

炼、练习方法的意义、价值、作用,以及熟练运用练习方法,才能科学地、系统地、全面地锻炼,并符合自我监督、安全锻炼的要求,这也才真正是锻炼者应追求的,且最理想的愿望。

第一节 锻炼方法的意义

体育锻炼方法的研究和应用,在体育日渐科学化的情况下越来越受到人们的重视。身体锻炼的过程有它自己独立的方法,这些方法的直接目标是增强体质。它有别于运动教学的方法。它主要在于掌握锻炼规律,采用重复或变换锻炼内容的手段来使机体承受一定的负荷,促进机体的新陈代谢,从而达到增强体质的目的。

一、科学地锻炼身体

科学是老老实实的学问。实事求是,尊重客观规律,一切从实际出发,探索规律,掌握规律,运用规律,再按规律办事,才能达到预期效果。锻炼身体,必须讲究科学,根据各自性别、年龄、体质等不同情况按人体生理活动的基本规律去从事锻炼。

(一)增强体质,全面系统掌握锻炼方法。

体育锻炼内容丰富,项目众多,方法多种。每个项目、某种内容、一项方法对人体的影响都有一定局限性。如举重能很好地发展力量,但对发展灵敏和速度就不如球类和短跑。篮球运动对身体影响比较全面,但在发展力量、柔韧和身体某一特定的肌肉力量方面,就不如体操的效果好,发展速度及速度耐力就不如短跑。因此要坚持全面锻炼,克服各个项目的局限性,取长补短,才能有效地增强体质。全面锻炼,是促进人体生长发育的需要,也是未来参加四化建设的需要。全面锻炼,是培养文明行为和思想的需要,也是接受艰苦工作环境,提高适应能力的需要。

(二)逐步提高,结合实际运用锻炼方法。

选择锻炼方法,安排锻炼时的运动量,都应从锻炼者个人身体和技术水平的实际情况出发,循序渐进,逐步提高。否则就会事与愿违,很难达到锻炼身体的效果。

如选择武术项目锻炼,在锻炼方法上必须从简入繁、从徒手入器械、从个人套路入对练。这样从简单的手型、步型、单个动作、联合动作,结合几项基本功锻炼逐步提高,然后再进入刀、枪、剑、棍等各种器械的锻炼,才对健康有益。又如长跑锻炼的距离也同样要遵循上述原则,从开始跑400米、500米、600米、800米……逐步增加距离和强度,使人体各部分机能有一个适应和逐步提高的过程。片面追求锻炼效果,企图快速掌握某项技术而脱离实际的情况是不科学的。

(三)坚持经常,根据实效采用锻炼方法。

办任何事都应讲究实效,锻炼身体也是一样。俗语说:“冰冻三尺非一日之寒。”就说明一个人要办成任何一件事,都必须付出艰辛的劳动。锻炼身体也贵在坚持,持之以恒。“夏练三伏,冬练三九”,“有志者事竟成”,这些古训至今仍成为人们在锻炼中锤炼意志、陶冶性格的精神动力。锻炼身体的方法不在于多,而在于精,选择适合个人情况的锻炼项目,不断地磨练,就能收到效果。

(四)自我监督,养成好习惯,注意锻炼方法。

锻炼前做好准备活动,锻炼后做好整理活动并学会自我监督的方法,也是科学地锻炼身体的一个方面。自我监督是运用医学知识,对自己的身体状况和锻炼效果进行医务监督的方法,其内容包括:锻炼前后和锻炼中的感觉,食欲、睡眠、脉率和体重的变化情况,锻炼卫生,锻炼过程中的身体发育、机能和健康情况的变化,运动量、运动强度是否适当等等。这种监督有利于在安

排锻炼方法、修订锻炼计划时参考,以便使锻炼效果更佳。

(五)保证安全,认真细致了解锻炼方法。

锻炼身体目的在于增进健康、增强体质。若在进行锻炼时,场地不适、器械不牢、忽视安全则易发生运动损伤,轻则擦破皮,碰伤手脚,重则头破血流,甚至危及生命。因此,必须认真细致地了解锻炼方法,注意场地设备,树立安全观点,力防锻炼中的盲目鲁莽、麻痹大意、随心所欲、脱离实际等现象产生,以保证锻炼身体能顺利进行。

二、有计划地锻炼身体

青少年时代,是人一生中难忘的黄金时代,是长知识、长身体的旺盛时期,充满着青春的活力。在这个时期,除了学习文化科学知识,形成世界观以外,还是人生中可塑性最强,机体生长发育最佳时期,如能抓住这一时期,根据身体发育规律进行有计划的体育锻炼,会对促进身体机能的生长发育,产生较理想的效果。

(一)根据个人身体情况,选择适当内容,制定好锻炼计划。要根据自己的年龄、性别、锻炼状况和要求,选择适合个人特点的锻炼项目。如发展一般耐力、增强体力,应坚持晨跑;为了增强臂力,则宜多练举重物、哑铃、俯卧撑等;为了锻炼背、腹肌肉力量,须常练仰卧举腿等。

(二)制定个人锻炼计划的方法与要求。个人锻炼计划可以学期、月或周为单元,也可以阶段为周期。学期计划可制定得简明些,先确定本学期以哪几个项目的锻炼为主,需要达到什么要求。再写明运动量安排以及主要锻炼方法、步骤和具体措施。月、周计划可采用大循环、小循环方法将若干个锻炼项目进行交叉安排,将每天的练习次数、时间、内容、距离、数量编在锻炼程序里。为使锻炼效果更为理想,在日计划中还可列一后记栏目以便

逐日填写锻炼后的“自我感觉”、“效果状况”、“改进内容”、“收获体会”等，以便总结经验、改进不足。

第二节 锻炼方法的价值

生命在于运动，锻炼益于健康。青少年应努力做到德、智、体全面发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。只有坚持经常锻炼，注重锻炼方法，养成锻炼的良好习惯，才能为今后健康地工作创造良好的身体条件。

一、体育锻炼在建设精神文明中的作用

体育与体育锻炼，在世界上越来越受到重视，被看作是民族康强、国家昌盛、文化发达的重要标志，是精神文明的窗口。良好的体育风尚，健康的体魄，是显示一个民族精神风貌最直接、最明显的途径。抓好体育建设，是建设精神文明的一个重要手段，主要表现在以下几个方面。

（一）体育与体育锻炼能增强体质，延年益寿。

社会主义革命和建设需要人民具有健康的身体，强壮的体魄。这除了加强卫生工作，提高物质水平，改善人民的生活、学习、劳动、工作条件之外，还需要积极开展群众性体育活动，这是一项必不可少的重要措施。参加体育活动、体育锻炼，可以提高人体各个系统的功能，促进新陈代谢，增强体质，达到延年益寿的目的。通过体育锻炼，人民可以充沛的精力，坚强的意志，积极投入祖国的四化建设，并作出自己的贡献。

（二）体育与体育锻炼可丰富生活，陶冶情操。

解放前，人民生活在水深火热之中，“东亚病夫”成了中国人的代名词。解放后在中国共产党领导下，人民不仅翻身作了主人，生活得到显著改善，文化生活日益丰富，而且体育方面也取

得了很大成果,甩掉了“东亚病夫”的帽子,戴上了体育强国的桂冠。群众性的体育活动已经在全国各地蓬勃发展。打球、跑步、习武、游泳、做操、健美蔚然成风,并成为人们生活中不可缺少的活动。欣赏运动员高超的技术成为了人们调节感情、愉悦身心的重要内容。

(三)体育与体育锻炼孕育着道德意志品质。

参加体育活动与从事体育锻炼,可以锻炼意志。因为要坚持体育锻炼,就需要有坚强的毅力,需要有克服困难的勇敢顽强的精神,需要有吃苦耐劳的意志品质。所以说,体育与体育锻炼具有培养人们高尚道德意志品质的积极作用。

二、体育锻炼对人体系统机能的影响

体育锻炼对人体各大系统机能产生巨大的作用,对各系统机能的加强、改善、发展、提高、充实、巩固具有深刻的影响。

(一)体育锻炼对运动系统机能的作用。

运动系统是人从事生产劳动和运动的器官,主要由骨骼、关节和肌肉三大部分组成。

青少年正是骨骼生长发育的重要阶段,经常从事体育锻炼可促进骨质增强。由于体育锻炼的作用,肌肉对骨骼的牵拉,使骨骼不仅在形态方面产生了变化,而且使骨骼的机械性能也得到了提高。肌肉附着处的骨突增大,骨外层密质强厚,内层骨松质在排列上则能适应肌肉的拉力和作用。这就使骨质更加坚固,可以承担更大的负荷,提高了骨骼抵抗折断、弯曲、压缩、拉长、扭转方面的机械性能。

人体骨与骨连接能够活动的地方叫关节。关节周围有关节囊,被韧带和肌肉包围着,韧带能加固关节,而肌肉不仅能加固关节,还能牵引关节运动。

人体的任何运动,都表现为肌肉活动。因而肌肉的发达程

度,对于提高劳动和运动能力有着极其重要的作用。体育锻炼时,肌肉工作加强,血液供应增加,蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而肌肉逐渐变得更加粗壮、结实、有力。积极从事体育锻炼能在肌肉的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性等方面远远超过一般人。

(二)体育锻炼能促进呼吸系统机能的改善。

人体的一切活动,都需要消耗一定的能量,能量来源于人体内的能源物质。把这些物质变成能量,需要一个氧化过程。所以人体必须不断地从外界吸取氧气,排出二氧化碳。这种气体的交换过程,就是呼吸。

人体参与呼吸的器官,总称为呼吸系统,包括鼻、喉、气管、支气管和肺。其中肺是气体交换的场所,而其他都是气体交换的通道(总称为呼吸道)。

在体育锻炼过程中,肌肉活动需要的能量增加,就要消耗大量的养料和氧气,排出二氧化碳。这就促使呼吸器官加倍工作,从而使呼吸器官得到锻炼,机能得到改善。因此,经常从事体育锻炼的人比不受活动的人的肺活量要大得多。

(三)体育锻炼能有效地改善血液循环系统的功能。

血液循环系统是由心脏和血管组成的,所以又叫心血管系统。它的作用是使血液在血管里不断地流动,以便把氧气和营养物质运送到各个组织、细胞,同时又把组织、细胞在新陈代谢过程中产生的二氧化碳和废物带到肺、肾和皮肤等处,排出体外。

进行体育锻炼时,由于体内能量消耗的增加和代谢产物的增多,都需要提高心脏机能,加快血液循环,以适应体育锻炼时活动的需要。经常从事体育锻炼,可以对血液循环系统的结构、机能产生极大的作用,使心脏机能得到改善和加强,心壁增厚,心容积增大(一般人心脏容量约为700毫升左右,而经常参加

体育锻炼的人约为 1000 毫升以上)。安静时心脏跳动频率减慢,一旦进行劳动和运动时,心脏的承受力又比一般人要大。这就是锻炼所带来的积极结果。

(四)体育锻炼能有效地改善神经系统的功能。

神经系统是调节人体一切活动的重要部分。经常从事体育锻炼,促进大脑皮质兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制的转换更快,神经过程的灵活性提高,从而对体、内外刺激的反应更迅速、更准确,提高人体对外界环境的适应能力。神经系统的机能加强后,对学习和生活都会产生积极的作用,不可忽视。

总之,经常科学地锻炼身体,可以使青少年发展各种身体素质,提高身体的基本活动能力,受益终身。

第三节 锻炼方法的运用

锻炼方法的运用、锻炼方法的选择在体育锻炼中具有十分重要的地位。青少年由于个体差异较大,要根据个人情况、特点、优势、条件、环境、设备来确立锻炼方法。锻炼方法具有选择性、多样性、创造性、安全性、趣味性、适应性等特点,又因锻炼者身体素质的差异,有健康型、肥胖型、瘦削型、体弱型、一般型、发展型等不同类型的锻炼方法。熟悉了解上述内容,对广大青少年锻炼者是非常有益的。

一、锻炼方法的各种性质

(一)锻炼方法的选择性。

同一个项目,同一个内容可采用的方法很多,要根据个人条件、特点、技术基础、兴趣爱好以及场地、器材、设备加以选择。如短跑在《国家体育锻炼标准》中的项目有 50 米、100 米、10 米×4 往返跑、10 秒 25 米往返跑等。在选择锻炼方法时,有以素质为

主要方法手段来进行锻炼的,如高抬腿跑、后蹬跑、跨步跑、车轮跑、台阶跑、单脚跳、蛙跳、跨跳、纵跳、负重走、弓步走等。有以技术为主要方法手段来进行锻炼的,如加速跑、重复跑、追逐跑、行进间跑、听信号起跑、站立式起跑、蹲踞式起跑、上体前倒顺势前跑等。其他项目同样也有这样的可供选择的方法,且多种多样,形式丰富多彩。

(二) 锻炼方法的多样性。

锻炼方法很多,目前被广泛运用的有重复锻炼法、变换锻炼法,以及演变后的综合锻炼法等。锻炼时可采用大循环、小循环等多种方式进行多项目的综合性练习。

(三) 锻炼方法的创造性。

锻炼方法有很多固定模式,有很多传统规格,有很多公认格局,但并非一成不变的。各人根据身心的体验、效果收益,也能自创一些行之有效的锻炼方法为个人服务。确有成效的,也可以成为创举,并作为经验介绍给朋友参考试用。

(四) 锻炼方法的安全性。

锻炼方法中的安全问题为锻炼者最为关注的问题之一。除了在锻炼中应注意检查场地设备、帮助保护外,还要谨防扭伤、挫伤、擦伤、鼻出血、骨折、外伤性关节脱位、休克、中暑等事故发生。更重要的是要学会自我监督方面的医学卫生知识,对自己锻炼前后的脉率、睡眠、体重、食欲能有一个较为全面的自我评估,为锻炼中恰当地安排运动量、运动强度提供符合客观规律的数据。

(五) 锻炼方法的趣味性。

锻炼中的趣味性为锻炼者提供欢乐愉快的心理状态。愉快欢乐的情绪使锻炼时能减轻疲劳,持久锻炼,效果倍增,提高锻炼水平。锻炼的趣味性一般体现在对抗、角力、比赛、游戏等方

面。

(六)锻炼方法的适应性。

提高对自然环境的适应能力是青少年锻炼目的之一。锻炼中要坚持经常在户外进行,特别是在各种恶劣的自然条件下持之以恒地锻炼。只有对刮风下雨,严寒酷暑都能抵抗得住,才能培养出不怕苦、不怕难、敢于和困难作斗争的坚强意志,才能增强体质、提高机体适应自然环境的能力。

冬季经常在户外锻炼,人体的抗寒能力就会越来越强,就能使身体逐渐适应寒冷环境,伤风感冒、气管炎等疾病也会被抵抗住。

夏季在炎热中锻炼,人体的散热能力就会越来越高,就能使身体逐渐适应酷热的环境,中暑休克、恶心口渴等现象也能消失。

二、锻炼方法的运用

(一)“健康型”的锻炼。

身体健康者对锻炼有强烈的欲望,锻炼中能激发练习的热情。这种类型的锻炼者应根据个人的兴趣、爱好来选择2~3项运动作为经常的健身手段。一般可选择球类、举重、舞蹈、艺术体操、健美等项目。

(二)“肥胖型”的锻炼。

体重超过正常标准者多渴望锻炼后能有一种匀称的体型或预防再度发胖而引起疾病。这一类型的锻炼者最好多从事耐力方面的锻炼,如长距离的中、慢速跑、健美运动、冷水浴等。

(三)“瘦削型”的锻炼。

体重低于正常标准者多希望参加锻炼后能使身体长得健壮、丰满。这一类型的锻炼者的目标可选择举重与健美项目来完成,同时适当注意营养与合理的休息。