

全民健身指导丛书

TIYUJIANSHENJIANMEIWUSHIFA



体育健身健美50法

徐易主编

华夏出版社

体育健身健美 50 法

主编：徐 易

编 委

（以姓氏笔划为序）

王克敏	王海波	刘景仪
刘令姝	苏世彬	张 伟

华 夏 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体育健身健美 50 法/徐易主编. - 北京:华夏出版社,
1995.12

ISBN 7-5080-0884-7

I. 体… II. 徐… III. 健身运动-健美 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 24128 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号)

(邮政编码:100028)

新华书店经销

北京市昌平印刷厂印装

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 130 千字

1996 年 4 月北京第 1 版 1996 年 4 月北京第 1 次印刷

印数 1—8000 册

ISBN7-5080-0884-7/G·648

定价:7.50 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

全民健身指导丛书

编委会

顾问 邱玉才

主编 徐易

副主编 王海波 张贯亚

编委 (按姓氏笔划)

王克敏 王金保 刘景仪

李加华 张伟

开展全民健身活动
提高人民身体素质

刘

吉



九五

五月

前 言

从现在起到下一个世纪中叶,是我国社会经济发展的关键时期,我们每一位劳动者和接班人都面临着如何迅速提高素质,适应高速发展的市场经济和改革开放的需要。这个素质,既包括思想品德素质,科学文化素质,也包括身体心理素质。从根本上讲,增强国民身体心理素质是所有素质得以提高的基础,是建设社会主义精神文明和物质文明的奠基工程。

社会主义市场经济的发展会带来一系列的新问题。例如医疗制度的改革,有一部分医药费用需要由个人负担,为此,广大民众也必然希望自己身体更加强壮,少去医院。工作和生活的节奏加快了,没有健康的身体,就无法适应那长期的紧张节奏,就有被淘汰的危险。

我国长期以来对竞技体育、对奥运战略投入比较大,对群众体育的整体投入比较小,抓得不够。江泽民曾指出,国家的忧患意识之一就是青少年的身体健康。

因此,摆在我国国民和各级体育行政部门面前的一个严肃课题是,迅速开展全民健身运动,促进全民族的素质尽快提高。本着这一宗旨,我们编写此书,献给全国民众。

本书重点介绍了儿童少年、女子和中老年人的科学健身方法。所有锻炼方法,都经过了作者的实践检验,是行之有效的。青年人的健身方法,涉及面大,内容广泛,我们拟在不久的将来编辑出青年人健身法专辑。

本书还介绍了儿童少年、女子、中老年人的身体生理发育特点,以及在健身锻炼过程中应注意的事项。家长可以从中掌握到科学的体育知识,从而更有效地带领孩子进行健身;中老年人则可以更有效地使自己在科学理论指导下健身,从而延年益寿;职业女性,则可以更科学、更合理地从事体育健身和健美,使自己更有朝气,更具魅力。

书中所介绍的各种健身方法,可根据场地、气候条件加以变动,可以一个人也可以几个人一起来进行。无论如何进行锻炼,都要掌握好运动量,不要强求一律,不要勉强为之。

现在世界上一些发达国家都有本国的全民健身纲要和计划,使本民族的身体心理素质得以稳步提高,从而促进国家的经济发展。我们的目的是,以此书抛砖引玉,让更多的专家学者创造出更好的健身方法,引导我国国民投入到全民健身运动之中,逐步形成具有中国特色的全民健身体系。

本书在编撰过程中得到国家体委群体司司长邱玉才的热情关心和指导。在此致以诚挚的谢意!

许杰、黄河、杨阳三位同志为本书绘制插图。

由于水平有限,错误之处在所难免,希望广大体育工作者给予批评指正。

编 者

1996年1月30日

目 录

少年儿童体育健身篇

第一章 少年儿童身体特点.....	(1)
一、骨骼的特点	(1)
二、肌肉的特点	(1)
三、心血管系统的特点	(2)
四、呼吸系统的特点	(2)
五、神经系统的特点	(3)
六、身体素质和运动能力的特点	(3)
第二章 少年儿童体育健身应注意的问题.....	(5)
一、全面锻炼	(5)
二、科学锻炼	(5)
三、持之以恒	(5)
四、注意安全	(6)
五、注意卫生	(6)
第三章 少年儿童如何了解自己身体发育 和身体素质情况.....	(7)
一、少年儿童的身高评价标准	(7)
二、少年儿童的体重评价标准	(8)
三、少年儿童的胸围评价标准	(9)

四、少年儿童的肺活量评价标准·····	(10)
五、少年儿童的脉搏、血压正常值的范围标准·····	(11)
六、少年儿童的身体素质评价标准·····	(12)
七、少年儿童的身体素质评定方法·····	(17)
第四章 少年儿童健身锻炼方法·····	(20)
一、发展上肢力量的锻炼方法·····	(20)
二、发展下肢力量的锻炼方法·····	(31)
三、发展腰腹力量的锻炼方法·····	(39)
四、发展柔韧的锻炼方法·····	(41)
五、发展灵敏的锻炼方法·····	(42)
六、简单的球类活动·····	(44)
七、游戏·····	(45)

女子体育健身篇

第一章 女子身体生理特点·····	(58)
一、解剖特点·····	(58)
二、生理特点·····	(59)
三、生化特点·····	(60)
第二章 女子健身的要求·····	(61)
一、一般要求·····	(61)
二、不同年龄阶段的要求·····	(61)
三、月经期的要求·····	(62)
第三章 女子健身方法·····	(64)
一、女子健身的一般方法·····	(64)
二、日常美姿健身法·····	(66)

三、特殊环境健身操.....	(69)
四、特殊时期健身法.....	(79)
第四章 女子体型美的塑造	(81)
一、减肥与体型美.....	(81)
二、瘦弱女子强健法	(101)

中老年人体育健身篇

第一章 中老年人身体特征与年龄划分.....	(110)
一、中老年人身体特征	(110)
二、中老年人年龄划分	(111)
第二章 中老年人体育健身原则.....	(113)
一、循序渐进	(113)
二、量力而行	(113)
三、户外进行	(114)
四、持之以恒	(114)
五、知难而退	(114)
第三章 中老年人体育健身方法.....	(116)
一、慢跑	(116)
二、快走与慢跑	(117)
三、倒走	(117)
四、爬、泳、跳	(117)
五、呼吸操	(118)
六、老年保健操	(119)
七、保肾养气操	(120)
八、劳损腰痛操	(121)

九、降压提神按摩操	(122)
十、脚浴加按摩	(123)
十一、跳舞	(123)
十二、旅游	(124)
十三、日光浴	(124)
十四、冷水浴	(125)
十五、太极拳	(126)
十六、气功	(159)
十七、球类项目	(182)

少年儿童体育健身篇

第一章 少年儿童身体特点

一、骨骼的特点

少年儿童的骨骼里含有的矿物质(钙、磷等)少,他们的骨骼不像成人骨骼那样坚硬,软骨的成分较多;骨组织内的有机物(骨胶元等)和水分也较多;骨松质较多,而骨密质则较少。因此,少年儿童的骨骼弹性和可塑性比较大,容易发生变形和弯曲。

在少年儿童时期,人体骨骼增长较快,骨骺软骨随年龄的增长逐渐骨化,骨化后骨骼就不再增长了。而这一时期的下肢骨生长又优于其它部位,在骨骼发育尚未停止前,如果有良好的劳动、卫生习惯,规律的生活制度,足够的营养,特别是从事各种的体育运动,就能更好地促进骨骼的生长发育。

二、肌肉的特点

少年儿童的肌肉成份和重量,随着年龄的增长而变化。年龄小时,肌肉中的水份较多,而肌肉收缩的有效成份——蛋白质含量较少。年龄愈大,蛋白质的含量也逐渐增加。8岁儿童肌肉的重量占体重的27.2%,15岁时则为32.6%,17至18

岁已经和成年人相近,为 44.2%。

这段时期儿童的肌肉比较细嫩,收缩的能力和耐力都比成人的差,肌肉富于弹性,但肌力比较弱,耐力差、易疲劳。所以,这一时期应特别注意让他们少做过于猛烈的动作,以防肌肉拉伤。

三、心血管系统的特点

少年儿童的心肌纤维较细,心脏的收缩力量也相对较弱,而且心脏的神经调节机能还不够完善。可是,儿童的新陈代谢却比较旺盛,生长发育所需要的氧气量要相对多一些,所以少年儿童的心率较快,而且随着年龄的增长心脏的搏动次数逐渐减少,直到成年才基本稳定下来。

少年儿童的心血管壁弹力较大,血管口径较小,血管内阻力也小,因此,血压低于成年人。在性成熟期,由于某些内分泌腺分泌旺盛,引起心脏血管系统调节机能的紊乱,有的青少年会出现高血压的现象,叫做青年性高血压。一般多见于身高增长迅速、身体发育良好的青少年,这不是病理性的高血压。

正确合理地安排练习的内容和运动量,可以提高少年儿童心血管系统的机能。另外,多到室外呼吸新鲜空气,并保证充足的睡眠和合理的营养,对于心脏的跳动和血液的循环畅通是非常有利的。

四、呼吸系统的特点

少年儿童的胸廓比较小,呼吸肌的力量较弱,肺活量也小。但是,新陈代谢很旺盛,对氧的需求量相对较多,呼吸的频率较快。随着年龄的增大,呼吸的频率减少,呼吸深度增大。由

于少年儿童神经系统的机能还不十分完善,所以,在进行体育锻炼时,呼吸动作与运动动作便会有不协调的现象,而且,年龄越小,这种现象越明显。因此,在锻炼中不适合做时间过长、强度过大的耐力练习。而且还要注意在锻炼中使用正确的呼吸方法。

五、神经系统的特点

少年儿童大脑皮质神经活动过程的兴奋和抑制过程不均衡,兴奋占优势,易扩散,因此,注意力不易集中,活泼好动。神经细胞的工作能力也较成人差,容易产生疲劳。但由于神经过程的灵活性高,神经细胞的物质代谢旺盛,所以,疲劳消除得也快。

六、身体素质和运动能力的特点

身体素质指的也是运动素质,它不仅是人体机能在肌肉工作中的反映,而且也是身体发展、体质增强的主要内容和健康水平的重要标志,包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等。身体素质和运动能力两者之间有着密不可分的关系。例如:有位儿童 50 米跑得很快,这就说明他的速度素质很好,还可以知道他的短跑能力很强;而另外有位儿童垒球投得很远,这就不难看出他的力量素质较好,同时也能看出他的投掷能力很强。

(一)力量素质:指在肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。力量素质是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。力量的大小与肌肉的生长发育关系密切。少年儿童的肌肉纤维较细,神经系统对肌肉的调节也不完善,所以力量较小。但是,随着年龄的增大,肌肉纤维也逐渐变粗,肌肉的力量也就随之

增大。

(二)速度素质:指人体进行快速运动的能力或最短时间完成动作的能力。

(三)耐力素质:指人体长时间进行肌肉活动的能力,也可以看作是对抗疲劳的能力。耐力素质主要反映的是人的心肺功能,表示人的代谢水平的高低,也就是对氧债的耐受力的基本能力,也可以说成是长时间进行紧张活动的的能力。少年儿童的心肺功能比较弱,不可以长时间的让他们进行大强度的耐力素质锻炼,以免影响身体的生长发育。

(四)柔韧素质:指人体运动时加大动作幅度的能力。柔韧性是人的各个关节的活动幅度,肌肉与韧带的伸展性和弹性的表现。年龄越小的儿童柔韧性也就越好,做起各种柔韧性动作也就容易些。

(五)灵敏素质:指人体在复杂条件下快速、准确、灵活地完成各种动作的能力。这是一种比较复杂的素质,是人体活动中的综合表现。

总之,一个人的身体素质不但和运动能力有关系,而且随着年龄的增长也会有不同的变化,随着性别和发育水平的不同,人与人也是不同的。所以,身体素质的发展也有早有晚,有快有慢,有快速增长的阶段,也有缓慢增长的阶段,有稳定的阶段,还有可能出现下降的阶段。

第二章 少年儿童体育健身 应注意的问题

一、全面锻炼

少年儿童正处在长身体的重要时期,所以,应坚持全面地锻炼身体,这对于促进身体正常的生长发育是十分重要的。锻炼时要采用多种多样的方法,保证发展各方面的身体素质和基本的活动能力,促进儿童身体的正常发育。

二、科学锻炼

锻炼身体时一定要根据儿童的年龄特点,特别注意从自己的实际情况出发,循序渐进,不能急于求成,做自己力不能及的困难动作。而且锻炼的时间也不可以过长,练得也不能太累,以免因为过度的疲劳而发生运动损伤。总而言之,一定要从自己的实际情况出发,做到动作由简单到复杂,运动量由少到多,循序渐进,逐步提高。

三、持之以恒

要想提高身体的素质,一定要做到持之以恒,每天都抽出一定的时间,只有这样长期不间断的锻炼身体,才能收到好的效果,身体素质才能提高得更快。

四、注意安全

锻炼前应根据练习的内容做一些准备活动,避免在运动中受到损伤;用器械进行锻炼,应提前检查所用器械有无损坏;在运动的过程中,身上不要带尖利的物件,衣服、鞋、袜等要合体,以免出现意外的事故。

五、注意卫生

吃饭前和吃饭后不适合做剧烈的运动,运动中和运动后也不宜喝过量的水、吃过多的冷饮、切忌运动后马上用冷水冲洗,这些都对身体有害。