

运动健身百事通

主编 田少平 李延庆



黄河水利出版社

运动健身百事通

主编 田少平 李延庆

黄河水利出版社

内 容 提 要

本书是以普及体育运动知识,促进全民健身活动开展,丰富人们业余文化生活为目的编著的。全书由基础知识篇、运动实践篇、健身健美篇三部分组成。基础知识篇着眼于介绍运动健身基本理论知识和卫生保健常识,提高健身意识及健康防护能力;运动实践篇着重传授各项运动技术知识、科学锻炼身体的方法,培养和发展体育能力,奠定终身体育的基础和适应现代生活的需要;健身健美篇则重点介绍形体健美的若干练习方法及要求,以塑造形体健与美的和谐统一。

全书采用问答形式,融科学性、知识性、趣味性为一体,图文并茂,简明实用。既是广大运动健身参与者的必备读物,亦可作为在校学生参加体育锻炼的参考教材。

运动健身百事通

主编 田少平 李延庆

责任编辑:雷元静 兰云霞

责任校对:何新华

责任印制:常红昕

出版发行:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市顺河路黄委会综合楼 12 层

邮编:450003

印刷:黄河水利委员会印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

版别:1998 年 7 月 第 1 版

印次:1998 年 7 月 郑州第 1 次印刷

印张:10.125

印数:1-4000

字数:254 千字

ISBN 7-80621-210-8/G·13

定 价:13.00 元

《运动健身百事通》编写人员名单

主 编 田少平 李延庆

副主编 高 丽 姚军波 龙锦标

参加编
写人员 刘 刚 穆瑞玲 程 进

目 录

基础知识篇

什么是体育?	1
现代体育包含哪些内容?	1
体育对促进健康的作用是什么?	1
体育对增强体质的作用是什么?	2
现代人健康的标志是什么?	2
青年学生的主要生理特点有哪些?	3
青年学生的主要心理特点有哪些?	4
体育锻炼应掌握哪些原则?	5
体育锻炼的内容有哪些,如何选择?	6
体育锻炼如何才能做到适量?	7
锻炼计划如何制定?	8
体育锻炼自我监督的意义和内容有哪些?	9
何谓体质评价?	9
什么是《国家体育锻炼标准》?	9
什么是《中学生体育合格标准》?	13
什么是《大学生体育合格标准》?	13
如何筹备体育竞赛?	14
常用比赛方法有哪几种?	15

如何欣赏体育比赛?	16
如何培养健康心理?	18
怎样才能使你健康?	18
为什么运动前要做好准备活动?	18
为什么运动后要做整理活动?	19
为什么要在空气新鲜的环境中锻炼?	19
运动后肌肉为什么酸痛,如何克服?	20
课间休息时进行哪些活动好?	21
饭后为何不能马上进行剧烈运动?	21
运动中和运动后为什么不宜大量饮水 或吃冷食?	21
什么是“极点”和“第二次呼吸”?	22
为什么剧烈运动后不应马上去游泳或 洗冷水澡?	23
为什么经常参加体育锻炼不容易感冒?	23
冬季锻炼应注意哪些问题?	24
夏天锻炼如何预防中暑?	25
如何防止运动性腹痛?	25
何谓运动性昏厥,如何处置和预防?	26
参加锻炼的新手为什么常感到小腿痛?	26
为什么睡前不宜做剧烈运动?	27
在校学生锻炼时间和内容如何安排?	27
水浴锻炼法如何进行?	28
游泳对人体有哪些益处?	28
游泳时应注意哪些问题?	29
怎样抢救溺水的人?	29
运动时衣着有什么要求?	30
如何保护眼睛?	30

运动中闭合性软组织损伤如何处置?	31
女子体育锻炼应注意哪些问题?	31
女子在经期能否参加体育锻炼和比赛?	31
体育锻炼能否促进心理卫生?	32
什么是医疗体育,其手段大致可分几种?	33
医疗体育的适应症和禁忌症有哪些?	33

运 动 实 践 篇

(一)田径

你能说出田径运动的由来吗?	35
田径运动都包括哪些项目?	36
短跑为什么使用起跑器,起跑器如何安放?	37
短跑的起跑与中长跑在动作上有何区别? ...	37
起跑后的加速跑怎么做?	39
短跑如何跑得快?	39
短跑终点冲刺怎么跑,如何做压线动作?	40
跑时两臂应怎样摆动?	41
跑时,身体为什么要适度前倾?	41
为什么弯道跑时起跑器安装在跑道右侧方?	41
弯道跑时身体为什么要向内倾斜?	42
短距离跑有哪些辅助练习方法?	42
短跑应具备哪些主要的身体素质,速度 练习有哪些?	43

短跑需要加强身体哪几部分力量,如何练?	44
跑的专门练习有什么作用,包括哪几项?	44
身体素质对技术有何影响?	45
短跑与中长跑,动作有什么区别?	46
中长跑起跑后的加速跑有什么特点?	47
中长跑的终点冲刺技术要求是什么?	47
中长跑时一般采用什么跑法,怎样应用?	47
中长跑技术有哪些辅助练习方法?	47
中长跑需要具备哪些主要素质,如何练?	48
参加长跑应注意的事项有哪些?	48
练长跑有哪些好处?	49
长跑时怎样掌握正确的呼吸?	49
长跑是天天练好,还是隔几天练一次好?	49
怎样练长跑才能感到不单调?	50
在马路上练长跑应注意什么?	50
越野跑要注意什么?	50
竞走和普通走有什么区别?	51
初学者如何掌握竞走的方法?	51
竞走必须具备哪些素质,如何提高?	52
什么是跨栏跑?	52
什么叫跨栏步,其动作要领是什么?	52
跨栏栏间如何跑?	54
跨栏的起跑和第一栏前加速跑有什么特点?	55
跨栏跑的辅助练习有哪些?	55
决定跨栏跑成绩的因素及应具备的身体素质是什么?	56

提高跨栏跑速度应采用哪些主要练习方法?	56
.....	56
什么叫接力跑,它有哪些种类?	57
在4×100米接力跑中各棒如何起跑?	57
接力跑传接棒常用的方法有几种?	58
传接棒的标志线怎么确定?	59
如何掌握传接棒时机?	59
4×400米接力跑的技巧有哪些?	59
传、接棒技术有哪些练习方法?	59
跳高属于什么项目,由哪几部分构成?	60
跨越式跳高各部分技术有哪些特点?	60
俯卧式跳高各部分技术要领是什么?	61
背越式跳高的助跑弧线怎样丈量?	64
背越式跳高技术有哪些特点?	65
跳高有哪些辅助练习?	66
跳远由哪几部分构成,决定跳远成绩的主要 因素是什么?	69
跳远如何确定助跑距离和步点?	69
跳远各技术环节有何特点?	69
初学跳远者从何处入手?	72
跳远的练习方法有哪些?	73
跳远应具备哪些专项素质,发展力量的 练习有哪些?	74
什么是三级跳远?	74
三级跳远的各项技术结构的特点是什么?	74
三级跳远有哪些辅助练习?	76
铅球的重量是多少?	77

推铅球技术由哪几部分组成,最主要的是	
哪一部分,要领是什么?	78
推铅球时怎样握球和持球?	78
侧向滑步推铅球各技术环节的要点是什么?	
.....	79
背向滑步推铅球技术有哪些?	80
练习推铅球的方法有哪些?	83
如何提高立定跳远成绩?	84
如何使实心球掷得远?	84
如何练习引体向上?	86
如何做好仰卧起坐?	86

(二)篮球

篮球场上的基本站立姿势应该怎样,	
为什么?	88
打篮球时如何持球?	88
篮球场上如何跑得快和灵活?	88
怎样才能做好急停和转身?	89
如何提高双手胸前传接球的准确性和速度?	
.....	89
单手肩上传球的运用时机和做法有哪些? ...	90
反弹传球有几种手法,如何运用?	91
怎样才能在比赛中把球传准接牢?	91
原地投篮怎样才能投得更准?	92
如何运用好原地投篮?	93
做好跑动上篮的要求是什么?	93
在比赛中如何运用跑动上篮技术?	94
练习跑动中上篮时前冲力过大怎么办?	94

跳起投篮分几种,每种的动作要领是什么?	95
在比赛中如何提高投篮命中率?	95
如何提高运球的灵活性和攻击性?	95
常用的突破方法是哪两种,动作要领如何?	96
在比赛中如何发挥突破的威力?	96
防守的基本姿势和步法是如何要求的?	98
防守不持球队员时如何站位?	99
怎样防守不持球队员的切入?	99
防守中如何断球?	100
怎样防守持球队员?	101
怎样根据篮球反弹的方向抢篮板球?	102
常用的传切配合有哪几种,怎样练习?	103
运用好传切配合关键要做到哪几点?	104
常用的战术掩护怎么做?	104
什么是穿过配合防守,如何做?	105
半场人盯人防守战术的要求是什么?	106
进攻半场人盯人防守战术的要求是什么?	106
“二一二”联防战术怎样做?	106
在什么情况下运用联防?	107
如何进攻“二一二”联防?	107
篮球的一防二如何防?	108

(三)排球

排球的准备姿势如何站?	109
接发球最常用的移动步法有几种,怎样做?	109

怎样做好下手发球?	110
如何使上手发球发得准、力量大?	110
怎样才能使发出的球产生飘晃?	112
如何发好勾手大力球?	112
发球战术有哪些要求?	113
接好正面双手垫球的要诀是什么?	114
体侧垫球的运用和做法有哪些?	115
怎样做好跨步垫球?	116
怎样救起入网球?	117
挡球运用的时机和方法是什么?	117
如何提高接发球的成功率?	118
怎样才能接好扣过来的球?	118
防住轻打吊球的关键是什么?	119
做好正面上手传球的关键技术是什么?	119
练习二传应注意哪几个问题?	121
怎样才能使二传传得又稳又到位?	123
二传吊球的时机如何把握?	123
怎样才能使球扣得更有力?	124
扣近网球如何避免触网和踏过中线?	127
如何扣出落点巧妙使对方难以防守的球?	127
怎样扣快球?	128
单人拦网如何才能拦得准?	128
双人拦网怎样配合最好?	130
“中一二”和“边一二”进攻战术的接发球站 位布局如何安排?	131
怎样运用“中一二”战术进行攻击?	131
如何变化“边一二”进攻战术的形式?	133

两次球进攻运用的时机如何选择?	134
采用何种方法提高防守战术效果最好?	134
单人拦网防守战术的分工配合如何进行?	136
双人拦网“边跟进”防守战术和“心跟进”防守 战术的分工配合怎样做?	136

(四)足球

脚内侧踢球要领是什么?	137
怎样用正脚背踢球?	137
脚背内侧踢球要领是什么?	139
怎样用外脚背踢球?	140
踢球时应注意哪几个问题?	140
射门时怎样才能踢得准、踢得狠?	141
足球停球有哪几种,如何做?	142
头顶球的方法和要点有哪些?	146
常用的运球方法有哪几种,其要领是什么?	147
如何巧妙地运球过人?	148
如何抢截球?	149
传球、停球和运球过人时如何做假动作? ...	150
如何掷界外球?	152
射门时机出现的一般规律是什么,如何运用?	152
守门员怎样做好准备姿势,常用的有哪些 移动方法?	152
守门员怎样选择合理的位置?	154
足球比赛中守门员常用的有哪几种接球方法?	154

守门员怎样扑两侧较远的低球?	156
拳击球和托球如何做?	156
“4—4—2”战术阵形的站法和特点是什么?	157
“1—3—3—3”战术阵形的站法和特点 是什么?	157
足球比赛中各位置的职责是什么?	159
足球比赛中局部攻守战术有几种?	161
足球运动中局部防守的要求是什么?	161
足球赛中对全队的战术要求是什么?	161

(五) 乒乓球

乒乓球拍的握法有几种,怎样握?	162
打乒乓球的基本站立姿势是怎样的?	162
近台快攻型的站位与步法是怎样的?	163
弧圈球的技术特点与活动区域有哪些?	165
攻削结合的技术特点与活动区域有哪些?	165
乒乓球发球主要有哪几种,技术要点 是什么?	166
接发球技术主要有哪几种,如何接?	169
乒乓球常用的推挡方法有哪几种?	172
常用的挡球方法有哪几种?	172
正手快抽攻球的技术要领是什么?	173
正手远抽攻球的关键要做到哪几点?	174
如何使正手扣杀更有力?	175
正手拉抽攻球的动作特点与方法有哪些?	176

正手抽台内攻球如何做?	176
侧身正手抽球的特点与方法有哪些?	177
怎样正手杀回头球?	177
怎样打滑板球?	177
放短球的动作特点和方法有哪些?	178
反手快抽攻球的要领是什么?	178
反手快拨的要领是什么?	178
怎样反手远抽攻球最有效?	179
如何反手抽台内球?	179
快搓和慢搓的方法有哪些?	180
如何正反手远削球?	180
怎样拉正手高吊弧圈球?	181
怎样拉正手前冲弧圈球?	181
怎样回击弧圈球效果最好?	181
左推右攻战术常用的有哪几种打法?	183
两面攻战术常用的有哪几种打法?	183
弧圈球型打法常用的有哪几种战术?	183
削球打法几种常用的战术有哪些?	184

(六)羽毛球

打羽毛球有哪几种握拍方法?	184
正手发球的准备姿势与站位有哪些要求?	185
羽毛球发球有哪几种主要方法?	186
怎样用正手发出四种弧线和落点不相同的球?	187
反手发球的要领是什么?	187
接发球站位有什么要求?	189

接发球的准备姿势怎样做?	189
怎样回击高远球?	189
如何掌握回击平高球的方法与时机?	192
打吊球常用的有哪几种技术动作?	192
正手杀球的动作要求是什么?	194
反手杀球的方法与时机如何掌握?	194
怎样正确运用杀球效果最好?	195
前场网上击球常用的有哪几种击球方法?	195
羽毛球比赛中常用的有哪几种下手击球方法?	197
如何做好正、反手中场平抽球?	199
几种常用的上网步法如何做?	200
几种常用的后退步法如何做?	202
如何做好向右(左)侧移动及起跳腾空突击步?	204
单打战术分几种,主要技术要领是什么? ...	204
双打战术有哪几种打法?	206

(七)竞赛常识

常见体育项目的场地规格如何划分?	207
田径规则主要有哪些?	213
篮球竞赛规则主要有哪些?	216
排球竞赛规则主要有哪些?	221
足球竞赛规则主要有哪些?	224
乒乓球竞赛规则主要有哪些?	227
羽毛球竞赛规则主要有哪些?	227
网球竞赛规则主要有哪些?	230

(八)气功与武术

气功锻炼的作用是什么?	231
气功锻炼如何辨证选功?	231
气功锻炼应注意哪些问题?	233
学习武术一般从哪里入门?	233
练习基本功的好处有哪些?	234
做弓步为什么要“前腿弓”,“后腿绷”?	235
有人做“马步”为什么脚尖老往外撇, 怎样纠正?	236
平衡动作如何站得稳?	236
增强弹跳力主要采取哪些手段?	237
“手、眼、身、步”如何才能协调一致?	239
怎样通过图解自学武术套路?	240
练习长拳对身体有什么好处?	241
练习长拳应注意哪些问题?	241
太极拳有什么健身和医疗作用?	242
练习太极拳应注意哪些问题?	242

健身健美篇

什么是健美和健美运动?	245
什么是人体美?	245
确定人体健美的因素是什么?	246
确定人体健美的标准是什么?	246
健美运动的主要内容有哪些?	247
健美运动的特点是什么?	247