

青少年体育健身指南

徒手类体育健身锻炼法

主 编：林建康 陈南生
副主编：李新宁 王晓村

长征出版社



G826
29.4

334457

青少年体育健身指南

——徒手类体育健身锻炼法

主 编： 林建棣 陈南生

副主编： 李新宁 王晓村

Ty04/08



长征出版社

(京)新登字 123 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年体育健身指南/林建棣等著. —北京:长征出版社,
1997. 10

ISBN 7-80015-421-1

I. 青 II. 林… III. 青少年—体育锻炼—指南
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19736 号

责任编辑:常正 封面设计:刘军

出版者:长征出版社

(北京阜外大街 31 号/邮编:100832)

印刷者:保定市文化彩印厂

发行者:长征出版社发行处

经销者:新华书店

开本:787×1092 毫米 1/32 开

印张:32.6

字数:630 千字

版次:1997 年 10 月第 1 版

印次:1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:5000 册

书号:ISBN 7-80015-421-1/G·93

定价:39.50 元

《青少年体育健身指南》编委会

主 任： 张福奎

副主任： 于庆金 王建设

编 委(按姓氏笔画)：

王文胜 吕金清 吴日秀

陈南生 陈德平 张长兰

林建棣 黎维修

主 编： 林建棣 陈南生

策 划： 刘忠良

青少年体育健身指南

——徒手类体育健身锻炼法

主 编： 林建棣 陈南生

副主编： 李新宁 王晓村

撰稿人(按姓氏笔画)：

牛贵君 王晓村 陈南生

李新宁 吴建新 张永民

林建彬 林建棣 赵东胜

体育健身
从青少年
抓起

劉吉



序

党和政府历来高度重视青少年的身体健康，正在举国推行的“全民健身计划”也强调指出体育健身是以青少年和儿童为实施重点。

青少年是祖国的希望和未来，也是跨世纪的接班人。他们的健康成长，不仅是他们个人或是某一个家庭的事情，而是关系到整个国家和民族的强盛，关系到我们党的事业和人民的希望。所以，青少年体育健身的开展，应当引起社会各界的充分重视。每个同志，尤其是体育工作者都有责任和义务去关心，去支持。

今天，我高兴地看到，解放军体育学院和广州“海龙宝”公司组织编写的《青少年体育健身指南》由长征出版社出版，为青少年的体育健身做了一件很有意义的工作，也体现了部队同志和企业界朋友对青少年体育健身的关心和支持，很值得称赞。

生命在于运动，运动要讲科学，青少年的体育健身也一样，要在科学的理论和方法指导下进行体育健身，才能获得好的健身效果。这套书根据青少年的身心特点，以科学健身为主题，介绍了青少年体育健身的科学知识和方法，是很有意义的。

全民健身已在全国轰轰烈烈地开展，我希望广大青少年能从书中有所启迪，更加踊跃地投身于体育健

身的实践,以强健的体魄迎接二十一世纪光辉灿烂的
明天。

刘吉

一九九七年六月

前 言

推行《全民健身计划纲要》是一项功在当代，利在千秋，强国富民的宏伟工程，其中青少年和儿童是这一工程的实施重点。这对全面提高中华民族的体质与健康水平，促进国民经济的快速发展，增进人类文明与社会进步，都有着不可估量的深远意义。

青少年的健康成长关系到国家的希望和民族的强盛，是党和政府高度重视的一个重要问题，所以，青少年的体育健身应当受到社会各界的关心和支持。基于这样的认识，我们感到编写《青少年体育健身指南》是一件很有意义的工作，尽管我们只是一家正在发展以螺旋藻生物营养为主的食品企业，但我们深感有责任、有义务为青少年的健康与成长尽一份心，出一点力。

我们知道，青少年的体育健身是国家全民健身的重要组成部分，青少年体育健身能否富有成效，与科学理论和方法的指导是分不开的。在解放军体育学院的重视与组织下，《青少年体育健身指南》经过许多专家学者的努力，今天，与青少年朋友们见面了。应该说，这是一套指导青少年科学进行体育健身的好读物。

在此，应当感谢解放军体育学院院长张福奎少

将、副院长于庆金大校以及体育系主任王建设大校等领导对这套书的关怀与重视,也应当感谢为这套书付出辛勤劳动的主编林建棣教授、陈南生硕士以及编写组的全体专家学者们。

《青少年体育健身指南》是奉献给跨世纪的青少年朋友们的一份精神食粮,我由衷地期望青少年朋友们,为了祖国的未来,为了民族的强盛,积极实践体育,也充分得益体育。

刘忠良

一九九七年六月

目 录

基本活动能力锻炼篇

一、基本活动能力锻炼概述	(1)
(一)青少年基本活动能力发展的规律	(1)
(二)基本活动能力锻炼的作用	(3)
二、走的锻炼	(4)
(一)散步	(4)
(二)快速走步	(5)
(三)竞走	(5)
(四)退步走	(6)
(五)上下楼梯走	(7)
(六)走跑交替	(8)
三、跑的锻炼	(9)
(一)健身跑	(9)
(二)变速跑	(10)
(三)“法特莱克”跑	(10)
(四)原地间歇高抬腿跑	(11)
(五)圆圈跑	(12)
(六)转换方向跑	(12)
(七)床上“车轮”跑	(12)
(八)坐着跑	(13)
(九)扶墙组合跑	(13)
四、跳跃能力锻炼	(14)

(一)原地跳	(14)
(二)米跳	(17)
(三)跳障碍物	(19)
(四)双人跳	(22)
五、平衡能力锻炼	(23)
(一)闭目行走	(23)
(二)原地转	(23)
(三)滚翻	(24)
(四)静力平衡	(25)

体操健身锻炼篇

一、徒手操	(26)
(一)徒手操的特点与作用	(26)
(二)徒手操的健身法	(27)
(三)徒手健身锻炼的注意事项	(36)
二、艺术体操	(38)
(一)艺术体操的特点与作用	(38)
(二)艺术体操的锻炼方法	(40)
三、健美操	(52)
(一)健美操的特点与作用	(53)
(二)健美操的锻炼方法	(55)

健美健身锻炼篇

一、徒手健美健身概述	(77)
(一)健美健身运动的特点	(77)
(二)健美健身运动的作用	(79)
(三)人体健美的一般标准	(83)
二、徒手健美健身的锻炼方法	(90)

(一)头颈部练习法	(90)
(二)上肢练习法	(93)
(三)腹部练习法	(101)
(四)腰、背部练习法	(107)
(五)腿部练习法	(112)
三、女子特色的徒手健美健身锻炼方法	(117)
(一)手臂及腰背练习法	(117)
(二)腹部练习法	(119)
(三)腿部练习法	(124)
(四)全身性跳跃练习法	(126)
(五)放松练习	(132)
四、徒手健美健身锻炼应注意的问题	(133)
(一)锻炼要持之以恒	(134)
(二)锻炼要循序渐进	(135)
(三)锻炼要安排适宜的运动量	(136)
(四)要注意动作规格和姿态	(137)
(五)要做好运动前的准备活动和运动后的整理活动	(138)

武术健身锻炼篇

一、武术健身概述	(140)
(一)武术的特点	(141)
(二)武术的内容和分类	(142)
(三)武术的作用	(144)
(四)武术的常用术语	(145)
二、武术基本功健身锻炼法	(150)
(一)肩臂练习	(150)

(二)腿部练习·····	(153)
(三)腰部练习·····	(160)
(四)手法练习·····	(161)
(五)步法练习·····	(162)
(六)跳跃练习·····	(164)
(七)平衡练习·····	(168)
(八)跌扑滚翻练习·····	(168)
(九)基本功练习的注意事项·····	(170)

游泳健身锻炼法

一、游泳健身概述·····	(172)
(一)游泳对青少年身心发展的作用·····	(172)
(二)游泳运动的内容与分类·····	(175)
二、游泳健身的锻炼法·····	(175)
(一)熟悉水性·····	(175)
(二)蛙泳·····	(179)
(三)爬泳·····	(183)

其它健身锻炼方法篇

一、登山·····	(189)
(一)登山前的准备·····	(190)
(二)登山需掌握的要领·····	(190)
(三)登山前注意事项·····	(190)
二、旅行·····	(191)
(一)旅行·····	(191)
(二)野游·····	(192)
(三)游览与参观·····	(192)
三、自然力健身法·····	(193)

(一)日光浴·····	(193)
(二)空气浴·····	(196)
(三)冷水浴·····	(197)
(四)雨浴·····	(200)
(五)雪浴·····	(200)
编 后 ·····	(201)

基本活动能力锻炼篇

基本活动能力是指人的各种基本技能。如走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、翻转、支撑、腾越等。它是人们生活中身体活动的基本动作，也是构成体育健身锻炼的基本手段。尽管走、跑、跳、投，人人都熟悉，大家也掌握，但是如何使它成为身体锻炼的有效手段，发挥科学健身的有益功效，确是值得我们予以重视和了解的。

由此，本篇从人体的基本活动能力出发，为青少年朋友的体育健身提供一些既简便易行，又具有实效的锻炼法。

一、基本活动能力锻炼概述

基本活动能力是人体的自然活动能力。这些能力是生产劳动、军事活动、日常生活等一切身体活动的基础。在这个基础上，发展成为社会生活所需要的体力和高效率的各种活动技能。为此，加强基本活动能力的锻炼，对青少年的身体健康与劳动能力及生活能力的提高有着极大的意义和作用。

(一) 青少年基本活动能力发展的规律

1、基本活动能力的阶段性

青少年身体基本活动能力的发展和身体形态、机能的发展相似，有一定的规律。据1979~1980年对我国学生体质的调查研究，从所测量的五项基本活动能力来看，7~25岁男生的基本活动能力发展可分为快速增长阶段、缓慢增长阶段和稳定阶段等三个阶段；7~25岁女生分为快速增长阶段、停滞下降阶段、缓慢增长阶段和稳定阶段四个阶段。

男生在7~15岁是身体基本活动能力快速增长阶段,16~20岁是缓慢增长阶段,21岁左右进入稳定阶段。女生在7~12岁是快速增长阶段,12~16岁是停滞或下降阶段,17~20岁是缓慢增长阶段,21岁左右进入稳定阶段。男生在7~12岁,基本活动能力的增长量,已达到7~25岁总增长量的82~91%;女生7~11也达到总增长量的92~99%。但是达到各种能力的高峰,一般要到18~22岁,男子力量的发展直到25岁。

身体基本活动能力的发展,不但有阶段性,而且还出现一个或几个增长速度特别快的连续的年龄或年龄点,被称为“敏感期”,国外也有关于这方面的研究报道。一般认为,在某种运动能力的敏感期进行该项运动能力的训练,效果将更好。男女学生由于生长发育的性别差异,因此,敏感期也不相同。

2、基本运动能力和形态、机能发展的统一性

儿童少年身体基本运动能力的发展,同身体形态、机能的生长发育是一致的,是相互依存、相互影响、相互制约的。身体形态、机能生长发育较快的阶段,基本运动能力的增长也较快;形态机能生长发育的速度开始减慢时,基本活动能力就进入缓慢增长阶段;形态、机能的生长发育基本停止或稳定时,各项基本运动能力和素质也先后出现高峰而进入稳定阶段。

3、基本活动能力的性别差异

男女青少年身体形态、机能、性征和心理上都有明显的差异,在基本活动能力方面也有差异。在7~20岁间,男生基本活动能力平均都高于女生。但在12岁以前,男女基本活动能力的差别并不很明显,12、13岁以后随着年龄的增长,差异越来越大,17、18岁左右,这种差异不再继续增加,开始稳定在