

健身原理与方法教案（优秀范文五篇）

第一篇：健身原理与方法教案

第一章

体育健身概述

教学时数 3 学时

教学任务和重点：人体运动健康学；人体运动健康的特征；影响健康的基本因素；体育锻炼的健康效应和体育健身的基本要素。

第一节

人体运动健康概论

一、概述、健康的概念：健康是一种在身体上、精神上、道德上和社会适应上的良好状态。它包括了生理健康、心理健康、道德健康和社会适应四个方面。、人体运动健康学：是指通过科学的身体运动方法和手段，对人的生理、心理、道德和社会适应等方面产生良性影响，全面促进人体健康发展的科学。

3、人体运动健康学研究的主要领域：

主要探讨运动促进人的生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力的基本规律、原理、方法和手段。（具有广泛的社会学意义和人类发展战略意义。在未来的社会发展过程中，人类自身的健康、长寿、生存和幸福将成为发展的主题。）

二、人体运动健康的基本特征与标准

一）生理健康（体质健康）

1、概念：是指人体在形态、结构、机能、体能和环境适应上的良好状态。

2、生理健康的基本特征：

身体形态与结构的发育状况良好，生理机能水平高，心理发育与心理素质好，身体素质与运动能力强，具有良好的适应能力。

3、生理健康的基本标准：

眼神、呼吸、心率、体格、面色、牙齿、听力、腰腿、声音、须发、食欲和排泄等方面。

二) 心理健康

1、概念：是指人在情绪、意志、平衡人际关系和社会关系等方面处于良好状态。

2、基本特征：有良好的自我控制和调节能力；对外界的刺激有良好的应激能力；心理经常处于平衡和满足状态。

3、心理健康的基本标准：

有充分的安全感；有自知之明；善于平衡人际关系；正视现实；热爱生活和工作；能保证人格的完整与和谐；努力进去；能适度发挥个性；能适度宣泄和控制情绪；能适当地满足个人的基本要求。

三) 道德健康

1、概念：是指人大信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的状况。

2、基本特征：有健康积极向上的信仰；具有高尚的品德与情操；有完美的人格。

3、道德健康的基本标准

四) 社会适应

1、概念：是指人自身适应社会环境的变化与发展过程处于良好状态。

2、社会适应的基本要素：承认社会发展的变化与复杂状态；不断改变自己的工作、生活和学习习惯；不断学习新知识，接受新事物；不断调整理想和现实的差距；不断加强身体锻炼。

第三、要认识到人能健康生存的真正价值；第四、由先强迫自己到主动参加运动健康生活；

第五、要把身体运动作为生活与生存必不可少的内容。

二、不断学习和掌握运动健康的科学知识

不用知识指导健身运动是对自己的身体不负责任的态度，不能盲目的把自己的身体作为试验品。

三、要遵守运动健康的各项原则

意识性原则；全面性原则；循序渐进性原则；经常性原则；合理负荷原则；差异性原则。

- 四、要不断掌握自己身体变化情况
- 五、参加体育运动必须有利于学习、工作和生活
- 六、身体运动要注重于社会交流活动
- 七、培养良好的健康与卫生习惯
- 八、要加强身体运动后的恢复、调整和保养。

课后作业：

- 1、什么是健康？
- 2、人体运动健康的基本特征与标准是什么？
- 3、什么是心理健康？
- 4、什么是道德健康？
- 5、影响人体健康的基本因素有那些？
- 6、如何培养运动健康意识？

(3) 在全世界传播奥林匹克精神，以建立国际间和平友好的亲善关系；(4) 使全世界优秀运动员在4年一次的奥林匹克体育盛会上友好相会，欢聚一堂，共续友谊。

2、国际大学生体育联合会的宗旨

(1) 促进大学生身体的健康发展，对大学生进行体育和德育教育；
(2) 促进大学生之间的密切联系与合作；(3) 促进国际间大学生的团结。

三、中国政府对国民健康的重视

(一) 中国政府发展社会体育的方针

1952年6月10日中华全国体育总会成立。毛泽东同志题词“发展体育运动，增强人民体质”作为我国社会体育发展的基本方针。

1982年的宪法中又进一步明确了这一方针，即“国家发展体育事业，开展群众性体育活动，增强人民体质。”

(二) 中国政府发展社会体育的有关法规制度

1、国家体育锻炼标准

1954年在全国实施《劳动卫国体育制度》。1958年国家体委颁发《劳动卫国体育制度条例》。1964年改名为《青少年体育锻炼标准》。1990年国家体委颁布了《国家体育锻炼标准实施办法》。

2、广播操、工间操制度

1951年全国体总、教育部、卫生部等部委发出《关于推行广播体操活动的联合通知》。1954年1955年国家先后推出少年和儿童广播体操。到1989年国家已推行了7套成人广播体操、5套少年广播体操和7套儿童广播体操。

3、争创体育先进县制度

1985年国家体委制定了《体育先进县的标准和评选办法》

4、群众体育工作评定制度

5、社会体育指导员技术等级制度 为了有效实施《全民健身计划》，国家体委1994年6月10日发布了《社会体育指导员技术等级制度》。

6、全民健身计划纲要

1995年6月29日国家体委颁布了《全民健身计划纲要》。

(三) 中国政府改革与发展社会体育的基本措施

1、加强舆论宣传，增强人民的健身意识。

2、加快立法步伐，建立健全社会体育法规和制度，形成保障全民健身活动的法规体系。

3、建立健全社会化的全民健身组织管理体系。

4、培养一批高水平的健身指导员队伍。

5、建立国民体质监测系统，激励国民科学健身的积极性。

6、制定国民健身大纲，推广科学健身方法。

7、加强全民健身的科学研究，培养科技人才，推广科学健身的成果。

8、多渠道多层次多形式筹措资金，逐步加强社会对体育健身的投入，努力发展体育产业。

9、建立和完善群众健身活动的场地设施，提高管理效能。

10、加强对青少年的健康教育，把增强青少年的体质作为提高民族整体素质的战略重点。

法。挖掘整理我国传统体育医疗、保健、康复等方面的宝贵遗产，发展民族、民间传统体育。

(8) 加强人民体质与健康的科学研究和技术开发。

(9) 体育场地设施建设要纳入城乡建设规划，落实国家关于城市公共体育设施用地定额和学校体育场地设施的规定，任何单位和个人不得侵占体育场地设施或挪作它用。

5、实施步骤

(1) 本纲要采取整体规划，逐步实施的方式，从现在起到2010年分为两期工程。第一期工程自1995 - 2000年，分为三个阶段：第一阶段1995 - 1996年，进行宣传发动试点，初步掀起全民健身热潮。1997 - 1998年为第二阶段，重点实施÷逐步推进，形成崇尚健身÷参与健身的社会环境和社会风气。1999 - 2000年为第三阶段，全面开展全民健身计划的各项工作并普遍取得成效，建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自2001 - 2010年，经过10年的努力，把全民健身工作提高到一个新的水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

(2) 本纲要在国务院领导下，由国家体委会同有关部门、各群众组织和社会团体共同推行，国家体委负责组织实施。

第二节

体育健身的心理学基础

心理状态是影响人体运动健康效应的重要因素。

一、人体运动健康的心理机制

由于各种因素作用于人的大脑，使人产生轻松或紧张、愉快或忧郁、喜悦或愤怒以及痛苦与悲伤等情绪体验，然后这种情绪体验信息传递至下丘脑，便产生一系列的生理健康指标反映。一般而言，持久或过渡的心理作用，可导致各种内脏的机能性疾病，严重影响健康。相反，适度的、积极的心理作用，可有效的增进人体健康。人体进行适度而积极的身体运动，可以有效地调节人的情绪调节过程，使人产生积极、健康的心理状态。

二、人体运动健康与情绪

情绪是指人的内心感受周围事物，并以各种特殊体验表达出心理状态。如兴奋、高兴、痛苦、惊异、愤怒、憎恨、紧张、忧愁等。

（一）人的情绪状态与机体变化

1、人的情绪状态

人的情绪状态分为积极情绪和消极情绪两种。（1）积极情绪；（2）消极情绪；（3）积极情绪和消极情绪的交叉影响

2、机体变化

（1）内脏器官变化；（2）腺体的分泌变化；（3）面部表情和肌肉与姿态的变化

（二）情绪与疾病

1、怒伤肝。

2、喜伤心。

3、忧伤肺。

4、恐伤肾。

5、思伤脾。

三、人体运动过程中的心理特征

（一）个性心理特征

1、青少年；

2、中年人；

3、老年人

（二）思维特征

1、青少年；

2、中年人；

3、老年人

二、超量恢复原理

1、概念：

人体在运动后的恢复过程中，体内被消耗的能量物质（ATP、蛋白质、糖和无机盐）不仅能恢复到运动前的原有水平，而且在一段时间内可出现超过原有水平的现象，称为超量恢复。

2、超量恢复的运用及其注意事项

（1）身体进行不同性质的运动时或运动之后，要注意有严格的间歇时间。要强调时在超量恢复阶段进行下一次身体运动。

100 米之后 ATP 在 2 - 5 分钟时出现超量恢复；大负荷耐力练习后肌糖元约在第 15 分钟时出现超量恢复；力量练习后蛋白质在 3 - 4 天出现超量恢复；大负荷游泳训练后，整个身体机能第 5 - 8 天才出现超量恢复。

(2) 并非是无原则的运动负荷越大，超量恢复越明显。(3) 身体运动后的恢复手段要正确。(4) 初次参加体育运动，不得急于求成。

3、促进能量物质与机能恢复的方法 (1) 做好整理放松活动。(2) 加强营养补充。(3) 物理方法。(4) 心理调节法。

课后练习：

- 1、世界卫生组织提出人类健康的社会化标准有那些？
- 2、世界卫生组织提出健康长寿要素
- 3、简述全民健身计划纲要内容
- 4、人体运动对心理健康的影响
- 5、准备活动的身理意义
- 6、超量恢复的含义？超量恢复的运用及其注意事项？

(一) 人体运动中的生理卫生与保健

- 1、运动前要做好充分的准备活动

原因：其一，准备活动提高中枢神经的兴奋性，使中枢神经系统与各器官系统建立起适宜的兴奋性和机能活动性，使机体尽快进入运动状态。其二，准备活动可以克服内脏器官的生理惰性。特别是心血管系统和呼吸系统的机能活动，在短时间内不可能适应剧烈的身体活动，只能通过准备活动才能调节和克服这种生理惰性。其三，准备活动可使关节囊、韧带、肌肉发热松弛和关节囊滑液分泌增多使关节灵活，运动幅度大，肌肉的弹性和伸展性提高，防止伤病出现。其四，准备活动可以减轻“极点”症状，提高运动水平避免运动疾病发生。其五，可以消除赛前的紧张心理。

- 2、人体运动结束时要做好整理活动

原因：其

一、剧烈运动要注意逐渐缓和下来，然后在几分钟内做一些慢跑和放松动作，尽量放松肌肉；其

二、调整呼吸，配合放松动作多做深呼吸，尽量多补充氧气；其
三、运动后不能立即进入温暖房间，不要立即洗热水和冷水淋浴，最好是在汗干，身体完全恢复安静时进行；其

四、整理活动要根据运动项目，运动负荷的大小来进行，整理活动的运动负荷不能大，时间不能太长，一般 5 分钟左右。

3、睡觉前不能做剧烈运动。

4、睡觉醒后不能立即做剧烈运动。

（二）身体运动过程中的心理卫生与保健

1、身体运动前必须保持良好的心态

2、身体运动时要心地宽畅和情绪稳定

3、运动结束后要保持心情愉快

二、人体运动的季节性与环境卫生

（一）季节性卫生与保健

1、春季运动的卫生与保健

注意克服“春困”。要防止疾病的传播。

2、夏季运动的卫生与保健

要防止中暑。要防止日光晒伤机体。

3、秋季运动的卫生与保健

运动开始时多穿衣服，随着运动进行，身体发汗时逐步脱衣。运动后及时将汗水擦干。运动时不用或少用口吸气。运动前后注意补充水分。

4、冬季的运动卫生与保健

要做充分的准备活动。户外活动要注意保护眼睛。要注意保护皮肤。体弱多病者要不断适应冬季锻炼。冬泳时要有一段时间的寒冷适应过程。运动后必须加强保暖和吃高热量的食物。

（二）环境卫生与保健

1、运动场所的卫生

长跑运动选择空气新鲜、人流稀少、地势平坦的地方进行。室内运动要通风，场地要卫生。游泳水质要达标。

2、运动器材设备与服装的卫生

器材经常消毒、维修和保养。运动服和体卫生，勤洗勤换，经常晒太阳。

第三节

人体运动性伤病防治的方法

人体运动伤病包括运动性损伤和运动性疾病。

第四章

体育健身的基本原理

教学时数 3 学时

教学任务和重点：体育健身的基本原则；体育健身的基本内容和方法；体育健身的方法学原理；发展健康体能的基本原理和方法；人体运动负荷效应的评估方法。

第一节

体育健身的基本原则

一、意识性原则

意识性原则是指有目的、有计划地参加体育运动，并且主观上充分意识到身体运动的价值和意义。

二、全面性原则

全面性原则是指通过多种运动形式、内容、方法和手段，对人体各组织、器官、系统和心理产生全面良性影响，使人体得到全面协调的发展，消除薄弱环节。

三、循序渐进原则

是指在身体运动过程中，运动的形式、内容、方法和手段要由简到繁、由易到难，运动负荷由小到大。

四、经常性原则

经常性原则是指根据身体运动的近期和远期目标，有计划地、系统地、持续不断地参加身体运动。

五、合理负荷原则

合理负荷原则是指根据身体运动的目的、任务以及个人的身体状况和特点，合理地确定一次、一段时间和长期身体运动的负荷，并使之与学习、工作和生活相适应。

六、差异性原则

差异性原则是指根据不同的年龄、性别、身体条件、生活水平、学习与工作特点以及原由的运动基础等，在选择运动时间、内容、方法和运动负荷等方面进行区别对待，因人而异。

第二节

体育健身的基本内容和方法

一、体育健身的内容

(一) 健身运动

健身运动是指一般健康人为增强体质、促进健康而从事的锻炼身体的活动。

(二) 健美运动

健美运动主要是指人体为了健康、完美而进行的锻炼身体的活动，主要是发展肌肉、形体、姿态、线条与结构的美感和韵律感和协调性等。

(三) 民族体育运动

是指具有民族传统和特点的体育项目。武术、气功、太极拳、民族舞蹈、龙舟等。

(四) 医疗体育

是指由于先天或后天等原因形成的某些生理或心理疾病而采用一些相应的体育锻炼和机体功能练习，进行治疗、矫正和预防的体育方法。

(五) 矫正体育

5 负荷；1.2~1.4 时，为小负荷；1.0~1.2 时为最小负荷。

(四) 循环法

是指用较简单易行的运动动作组成固定不变的身体运动程序。

(五) 变换法

(六) 综合法

(七) 游戏法

(八) 比赛法

(九) 利用自然条件法

(十) 运动处方方法

(十一) 运动处方

1、运动处方是指运动者针对自己的健康状况或患有某种疾病，来确定身体运动的内容、方法、原则、时间和严格控制运动负荷，并且规定注意事项，以防治疾病为主的一种身体运动方法。

2、运动处方的基本要素：第一，运动的目的。第二，运动种类。第三，运动强度。第四，持续时间。第五，运动频度。第六，注意事项及微调整。

第一，运动目的：强身保健、防治疾病、健美减肥、消遣娱乐和提高运动成绩等。第二，运动种类：有氧、无氧和混合运动。

第三，运动强度：是单位时间内的运动量。运动量是运动时间和运动强度的乘积。运动强度=运动量/运动时间；运动量=运动强度×运动时间

运动适宜心率=180 (170) - 年龄 (体质较差或 60 岁上的老人用 170)。运动最佳心率范围：

男 31—40 岁 (女 26—35 岁) : 140—150 次/分；男 41—50 岁 (女 36—45 岁) : 130—140 次/分；男 51—60 岁 (女 46—55 岁) : 120—130 次/分；男 60 岁以上 (女 55 岁以上) : 100—120 次/分；

国内外研究成果表明，最适宜的锻炼强度在 65%--75%，即心率在 130—150 次/分之间。第四，持续时间：每次进行 20—60 分钟的耐力性运动是比较适宜的，心率达到 150 次/分以上时，最少持续 5 分钟即开始收到效果，如果心率达在 150 次/分以下，那就需要 5 分钟以上才有效果。

第五，运动频度：指每周锻炼的次数。3—4 次/周为最适宜的频度。

二、体育健身计划

(一) 计划分类：

1、阶段计划

2、周计划

3、日计划

(二) 制定健身计划的基本要素：

- 1、确定健身计划的目的与任务。
- 2、建立个人健康卡。
- 3、要充分考虑学习、工作与生活特点。
- 4、要考虑到季节、环境和经济条件。
- 5、要考虑个人的特长与兴趣。
- 6、注意全面发展身体。
- 7、每天的运动计划要少而精。

7(2) 动作速度的锻炼方法和手段。(3) 位移速度的锻炼方法和手段。

三、耐力素质

1、概念

是指人体保持长时间运动的能力，也可以认为是抗疲劳的能力。

2、发展耐力素质的基本方法

(1) 有氧耐力的锻炼方法与手段。第一、跑步锻炼法 第二、跳绳锻炼法 第三、游泳锻炼法 第四、登山、骑自行车 第五、球类、溜冰、划船

(2) 无氧耐力锻炼的方法与手段 可分为非乳酸性和乳酸性耐力锻炼。

第一、非乳酸耐力锻炼方法：采用 95%左右的速度，心率控制在 180 次/分以上，负荷持续时间 3~8 秒的大强度练习。如，20~70 米加速跑，8~20 米快速游泳，重复 3~5 次为一组，练习 5~8 组。

第二、乳酸耐力锻炼方法：采用 85%~95%的强度，心率控制在 160~180 次/分以上，负荷持续时间多于 35 秒，然后注意控制间歇时间，可以有效发展乳酸耐力。如，400 米重复跑，3~4 次为一组，每次 2~3 组，两组之间间歇 15~20 分钟。

四、灵敏素质

1、概念

是指人体迅速、准确、协调地改变体位、转换动作和随机应变的

能力。可分为一般和专项灵敏素质两种。

2、灵敏素质锻炼的方法

(1) 参加各种球类项目的锻炼。(2) 参加各种游戏活动。(3) 进行调整体位的锻炼。(4) 参加各种舞蹈、健身操和武术锻炼。(5) 参加不同于常规动作的锻炼。

五、柔韧素质

1、概念

是指人体在运动时各类关节活动的幅度、范围和肌肉、韧带的伸展能力。

2、练习方法

(1) 主动练习法。(2) 被动练习法。

第五节

人体运动负荷效应的评估方法

一、评估的意义

二、评估的内容

(1) 主观感觉评估。(2) 客观检测评估。

三、评估的原则(1) 可靠性原则。

进行评估时，无论是定性还是定量，要求评估的方法、时间、锻炼者的状态、环境与设备条件等，都要可信可靠，要能客观反映身体变化的状况。(2) 有效性原则。

评估的指标与评估的目的，评估的方法与评估的目的、评估的时间与评估的目的都要一

第五章

田径运动的健身方法

教学时数 2 学时

教学任务和重点：田径运动健身的分类、田径运动健身的基本原理和方法、第一节

概述

一、田径运动与人体健康

人类的发展与实践证明，体育运动是促进人类健康生存与发展的

主要途径。早在 2500 多年前，古希腊埃拉多斯山崖上就刻写有“如果你想强壮，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！”的格言，说明人类早就认识到了田径运动与人体健康生存的关系。“没事常走路，不用进药铺”、“饭后百步走，活到 99”。

二、田径运动对人体健康的影响

- (一) 提高人体基本活动能力
- (二) 提高人体适应自然和抵抗病毒的能力
- (三) 防止疾病，延年益寿
- (四) 调节人的情绪，促进身体健康
- (五) 塑造人的健美体型

三、田径运动健身的分类

(一) 走步运动健身

- 1、散步健身
- 2、快速行走运动健身
- 3、雨中和雪中行走运动健身
- 4、“异常”行走运动健身

(二) 跑步运动健身

- 1、慢跑运动健身（也称有氧健身跑）

特点：速度慢，身体放松，动作幅度小，运动强度小，运动量较大，时间 30 分钟以上，身体运动时不缺氧。增强内脏器官功能，调节情绪状态。

- 2、无氧跑运动健身
- 3、越野跑运动健身
- 4、室内跑运动健身
- 5、“异常”跑运动健身
- 6、障碍跑运动健身

(三) 跳跃运动健身

- 1、跳高运动
- 2、跳远运动

(四) 投掷运动健身

四、田径运动健身的基本特点

- (一) 基础性强，群众性广
- (二) 健身效果最佳，最经济
- (三) 具有生活实用性
- (四) 具有针对性和选择性
- (五) 运动负荷具有可塑性

第一节

概

述

一、球类运动对人体健康的影响

- (一) 全面提高人体的身体素质
- (二) 能有效提高人的智能
- (三) 提高心理健康水平
- (四) 提高身体的适应能力

二、球类运动健身的分类

(一) 娱乐健身类

高尔夫、保龄球、网球、羽毛球、乒乓球、毽球、台球等。

特点是：文明、高雅，既有竞技性，又有娱乐性，老少皆宜，是促进身心健康的有效手段。

(二) 对抗与竞争类

篮球、足球、排球、橄榄球、冰球、水球、壁球、手球等。

特点是：运动负荷大，动作惊险、体能水平要求高，对于强身健体、培养勇敢顽强精神、促进心理健康具有良好的效果，对青少年的吸引力很大。

三、球类运动健身的基本特点

- 1、具有娱乐性
- 2、具有竞争性
- 3、锻炼效果全面性
- 4、具有协作性
- 5、具有观赏性

6、技能性强

第二节

球类运动健身的基本原理

一、球类运动健身的生理机制

由于运动过程很复杂，技术和战术内容繁多，并且在运用时灵活、多变，故向人的大脑提供了复杂而广泛的信息，经过长期的锻炼活动，使大脑建立了多而系统的条件反射机制，从而使人有很强的应变能力和应激水平，使人体能参与完成球类运动中多种复杂的过程。

一方面，机体建立了多种条件反射机制，就是人体健康发展的标志；另一方面，多种条件反射机制的建立，又能促进人体进行更高层次的球类锻炼活动，从而更有效地增进人的身体健康，使人体能通过球类锻炼活动进入不断良性发展的过程。

二、球类运动健身的基本要素 1、2、3、4、5、6、要努力学习和掌握基本技术 要有良好的战术配合意识 要有吃苦精神

要有良好的道德修养 要加强参加运动的计划性 注意年龄与健康的适应性

3 (2) 网球运动的特点

老少皆宜、娱乐性强、健身价值很高，培养人的文明、高雅气质、调节人的精神生活，促进心理健康，能较全面发展人的体能。2 . 网球运动健身的主要技战术与锻炼方法 (1) 网球的基本技术 ① 握拍法

主要有三种，即东方式、大陆式、西方式 ② 步法

跨步、垫步、交叉步、滑步、跑步 ③ 击球

正手击球、反手击球、截击球、挑高球、高压球、放短球、反弹球。(2) 网球的基本战术 ① 发球战术 ② 网前进攻战术 ③ 底线进攻战术

(二) 羽毛球娱乐健身

1 . 羽毛球运动的方法和特点 (1) 羽毛球运动的方法

羽毛球运动在长 13.40 米，双打宽 6.10 米，单打宽 5.18 米的长方形场地上，用中央高 1.524 米，两端高 1.55 米的网，将球场一分为二，锻炼者用球拍分别在球场的两边场内进行击球游戏，击球出界、

或击球落地为失分。(2)羽毛球运动的特点

娱乐性强、竞争激烈、场地器材简单、经济实用、技术简单易学。

2. 羽毛球运动健身的主要技战术与锻炼方法(1)羽毛球的基本技术

①步法

上网步法、后退步法、两侧移动步法、起跳腾空步法 ②发球与接发球 ③击球

(2)羽毛球的基本战术 ①单打战术方法 ②双打战术方法

(三)乒乓球娱乐健身

(四)毽球娱乐健身

二、对抗与竞争性球类运动健身的方法

(一)篮球运动健身 1. 篮球运动的方法和特点(1)篮球运动的方法(2)篮球运动的特点

2. 篮球运动健身的主要技战术与锻炼方法(1)篮球运动的技术内容

5(1)排球运动的技术内容 ①移动技术 ②发球技术 ③垫球技术 ④传球技术 ⑤扣球技术 ⑥拦网技术(2)排球运动的基本战术内容

①进攻战术 ②防守战术

③常用阵容配备战术(3)参加排球运动锻炼的方法 ①3-5人的锻炼方法 ②不同形式的比赛锻炼法

第七章 健美运动的健身方法

第一节

概述

一、健美运动与人体健康

健美运动是通过科学的身体运动、按摩、保养等方法来发达肌肉、改善形体、规范动作与姿态、修整容貌、培养良好气质、陶冶情操、美化心灵，形式上是使身体健美，但本质上是促进人的身心健康。

二、健美运动对人体健康的影响

(一)发达肌肉、增大肌力

(二)使体型和体态匀称、健美

(三)增强体质、促进体格健壮

(四) 锻炼意志、陶冶情操、提高素养

(五) 具有体育医疗作用

三、健美运动健身的分类

(一) 体型健美

体型健美是指身体各部位的比例匀称、协调、平衡、和谐，肌肉群分布合理，具有外观的曲线美。1.肩线健美 2.胸部健美 3.四肢健美 4.腰、腹部健美

(二) 肌肉健美

指身体各部位的肌肉发达、匀称、有力、富有弹性、富有表现力、协调。

(三) 姿态健美

指人在生活中的各种生活习惯动作与造型姿态的美感程度。如：坐姿、立姿、步态美、语言表达姿态、舞姿等。

(四) 动作健美

(二) 健美运动健身的方法选择

1.青少年 2.中老年人

(三) 控制运动负荷的基本环节

1.动作数量

初学者，每次锻炼 6~8 个动作，控制在前 3 个月；3~6 个月内，每次锻炼 10 个动作；6~12 个月内每次锻炼 12 个动作；2 年以上，多采用组合动作形式锻炼，但动作数量控制在 12 个左右。2.动作组数

初练者，在 3 个月内，单个动作为两组，不超过 3 组，每次锻炼的总和为 18~22 组。三个月后，可以根据个人水平的提高逐渐增加，但每个动作不超过 5 组，锻炼的总组数不超过 40 组。进行形体锻炼的健美操，有氧健美操每套动作，初学者每次锻炼控制在 8~10 组，3 个月以后每次锻炼控制在 13~15 组。强度较大的无氧健美操，初学者在 3 个月内每套操控制在 6~8 组，三个月以后可以逐渐增加组数，但总组数不得超过 12 组。

3.动作次数

进行肌肉健美锻炼最有效次数是 8~12 次，一般不少于 6 次，但

腰部和臀部一般不得少于 15 次，根据锻炼者水平可进行次数调整。强调:一个动作每组次数的最后 1~2 次是锻炼的有效次数，所以必须尽量按动作质量完成最后的次数。4.重量

初练者低限不得低于个人承受最大重量的 30%，高限不超过个人承受最大重量的 70%；有半年以上锻炼基础的人，低限不得低于个人承受最大重量的 50%，高限不得超过个人承受最大重量的 80%。5.动作速度 6.间歇时间

一般的肌肉健美锻炼组与组、动作与动作之间的间歇时间为 1 分钟左右，最多不得超过 2 分钟；腰腹部的锻炼间歇时间控制在 40 秒钟左右；形体健美锻炼一套动作与重复练习的间歇时间为 2 分钟左右。肌肉健美锻炼以隔 1 日锻炼为好；形体健美锻炼以每周 5 次锻炼为好。

7.每次锻炼总时间

初练者在开始 3 个月每次锻炼时间为 50~60 分钟；3 个月以后每次锻炼时间在 120 分钟左右。

(四) 制定好健美运动健身计划

首先要根据个人的身体条件确定明确的锻炼目的；认真检测个人身体健康状况和体型等基本情况；充分了解场地，器材，锻炼环境等情况；合理安排锻炼的时间；设计好年计划、月计划、周计划和日计划的内容；确定好检查计划落实效果的方法。

(五) 确定健美运动健身的注意事项

1.健美锻炼前必须做好准备活动；
2.锻炼结束时和锻炼的间歇要做好放松运动和整理活动； 3.注意健美锻炼过程中的呼吸调整； 4.肌肉用力的注意力要高度集中；

9(3) 俯卧颈屈伸(4) 角力桥

2.肩带肌群健美锻炼方法(1) 交替上举(2) 前上举(3) 实力推(4) 提肘拉(5) 直立飞鸟

3.上肢肌群健美锻炼方法(1) 颈后屈伸(2) 仰卧撑(3) 前臂弯举(4) 腕屈伸(5) 卷棒

4.发达胸背肌群的练习动作(1) 卧推杠铃

(2) 仰卧“飞鸟”(3) 仰卧头后拉(4) 俯卧撑(5) 双杠臂屈

伸(6)引体向上

(7)俯立“飞鸟”(8)俯立“划船”

5.发达腰腹肌群的练习动作(1)俯卧起坐

(2)斜卧转体起坐(3)斜卧举腿(4)俯卧挺身(5)直腿硬拉
(6)负重转体

6.发达下肢肌群的练习动作(1)深蹲杠铃(2)箭步蹲(3)壶铃纵跳

(4)俯卧小腿屈伸(5)负重提踵

二、人体形体健美锻炼方法

(一)局部形体健美锻炼方法 1.颈脖健美锻炼法 2.双手健美操锻炼法 3.胸部健美锻炼法 4.腹部健美操锻炼法 5.臀部健美操锻炼法 6.腿部健美操锻炼法

(一)武术运动健身的基本要素 1.树立正确的练武修德观念 2.要扎实练习基本功 3.要持之以恒

4.要多动脑子思考问题 5.要注意神形兼备

6.要遵守循序渐进的原则

(二)气功运动健身的基本要素 1.明确练功的目的和意义 2.练功要注意放松入静 3.遵守调整原则

4.注意练功时要意气相依 5.练养相兼

6.要做到动静结合

7.要遵守循序渐进、持之以恒的原则 8.要因人而异选择功法

三、武术与气功运动健身的策划过程

(一)基本情况分析和了解 1.身体健康的状况

2.工作、学习与生活情况

(二)武术与气功运动健身的时间与地点选择

(三)功法的选择

(四)锻炼计划的设计

第三节 武术与气功运动健身的基本方法

一、武术运动健身的基本方法

(一)武术运动健身的基本技法 1.长拳的基本技法(1)手要快

捷(2)眼要敏锐(3)身要灵活(4)步要稳固(5)精要充沛
(6)气要下沉(7)力要顺达(8)功要纯青(9)四击合法(10)以
形喻势

2. 太极拳的基本技法(1)虚灵顶劲(2)气沉丹田(3)含胸拔
背

36. 跳跃动作(1)大跃步前穿(2)腾空飞脚(3)旋风脚(4)
腾空外摆莲

(三) 武术运动健身的锻炼方法 1. 基础锻炼

(1) 发展相应的身体素质(2) 进行全面的基本功练习 2. 武术套
路的练习(1) 单练套路的练习(2) 对练套路的练习

二、气功运动健身的方法

(一) 气功的基本功 1. 调身(1) 坐式(2) 卧式(3) 站式(4)
行走 2. 调息

(1) 自然呼吸(2) 腹式呼吸(3) 提肛呼吸(4) 默念呼吸 3. 调
心

(1) 松静法(2) 默念法(3) 听音法(4) 意守法

(二) 气功锻炼的要领 1. 松静自然 2. 意气相依 3. 上虚下实 4. 动静
相兼 5. 循序渐进

(三) 气功健身的功法 1. 保健功(1) 静坐(2) 耳功(3) 叩齿
(4) 舌功(5) 嗽津(6) 擦鼻(7) 目功

第九章 休闲运动的健身方法

第一节 概述

一、休闲运动与人体健康

休闲运动属于体育运动健身的一个项目。休闲运动是指人们在余
暇时间里, 积极主动地、轻松愉快地、毫无心理负担地进行的一些娱
乐性健身体育活动。其目的是培养人们具有科学的价值观, 形成积极
的生活态度和主动的创造精神; 调摄人的精神、增进身心健康, 提高
人适应社会与自然环境的能力; 发展人们的志趣、才能和个性。

通过休闲运动可以有效地调节人的生理状态和心理状态, 是人类
回归大自然、适应大自然, 促进自我健康生存与长寿、自我发展的文

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/556031151121011003>