

体育实用教材

中国体育的两组数字是耐人寻味的：1993年，中国选手在世界性重大比赛中夺得103个世界冠军，创57项世界纪录，为历史之最；然而同年升入大学的高中生有85%体检不合格。另外，抽样调查表明，在职的中青年职工中有56%患有一种或多种疾病。为此，国家体委拟定了“全民健身计划”……

中原农民出版社

号 70 字 5 册 (册)

体 育 实 用 教 材

主 编 李 克 王 纯 敏 蔡 东 根

副 主 编 李 克 王 纯 敏 蔡 东 根

体 育 实 用 教 材

主 编 李 克 王 纯 敏 蔡 东 根

李 克 王 纯 敏 蔡 东 根

(号 70 字 5 册 (册)) 中 国 农 民 出 版 社 出 版

中 国 农 民 出 版 社 出 版

一 号 70 字 5 册 (册) 中 国 农 民 出 版 社 出 版

1991 年 8 月 第 1 次 印 刷

1-0000 册

中 原 农 民 出 版 社

(豫)新登字07号

林 林 用 英 育 朴

著 李 克 王 纯 敏 蔡 东 根 主

体 育 实 用 教 材

主编: 李 克 王纯敏 蔡东根

责任编辑 刘培英

中原农民出版社出版发行 (郑州市农业路73号)

河南省委党校印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 100千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数 1—6000册

ISBN 7-80538-759-1/G·129 定价3.60元

前 言

有关中国体育的两组数字是耐人寻味的：1993年，中国选手在世界性重大比赛中夺得103个世界冠军，创造57项世界纪录，为历史之最；然而同年升入大学的高中生中有85%体检不合格。另据《生活与健康》（1991.4.16）记载，在职的中青年职工有56%患有一种或多种疾病。为此，国家体委拟定了一份“全民健身计划”，使国民体质和群众体育的主要指标逐步达到或超过中等发达国家水平。《体育实用教材》正是在此基础上和条件下诞生的。它根据人的心理、生理特点，以运动心理学、运动解剖学和运动生理学等有关科学知识为指导，对健身方法做了科学阐述。全书共分六章，既有提高人们健身意识和健身理论水平的“体育健身基本知识”，也有传统健身术——“简化太极拳”、“简化太极剑”和“气功”，同时还有现代健身术——“交谊舞”和“第七套广播体操”。本书所选的健身方法都是在各地区开展最为普遍的、最行之有效的和最简便易行受到欢迎的方法。本书图文并茂，通俗易懂，不仅是成人、中、高等院校和中、小学的实用教材，也是人们从事运动健身的指导读物。

在本书编写过程中，参阅、借鉴了大量资料；同时得到

前 言

了河南省委党校教务处全体同志的大力支持，特别是受到三位处长自始至终的关心，并提出了大量宝贵意见；另外，还聘请于宪华教授为顾问，对书稿进行了把关，在此一并表示衷心的感谢。

参加本书编写的有：第一章（王纯敏、丛培明）、第二章（贾振勇、李克）、第三章（李秀丽、刘高华）、第四章（王莉、杨平）、第五章（蔡东根、秦培仁、张庚寅）、第六章（段全喜、杨勤亭）。由于时间仓促，编者水平有限，本书可能还存在一些缺点和不足，恳请广大师生提出宝贵意见，以便再版时修正。

编 者

1994年6月

目 录

- 第一章 体育健身基本知识 (1)
- 第二章 简化太极拳 (15)
- 第三章 交谊舞 (49)
- 第四章 太极剑术三十二式 (81)
- 第五章 气功 (105)
- 第六章 第七套广播体操 (141)

第一章 体育健身基本知识

第一节 体育及其健身术的选择

一、体育及其作用

何谓体育？简单地说，体育就是身体教育，就是身体文化；是通过一定的体育手段，达到增强体质为根本目的的。

“体育”这一术语不象人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史，它的出现比较晚，“体育”一词在我国的使用有一个演变过程。在古代，我国是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词来替代“体育”的含义。到了19世纪末，鸦片战争打破了我国闭关自守的局面，于1894年前后，德国和瑞典的体操开始传入我国，当时我们就采用了“体操”来替代“体育”。据记载，清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。直到1904年，基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。在此后的20年间是“体操”和“体育”两词混用时期。最典型的见证是毛泽东于1917

年所写的《体育之研究》一文，标题中用了“体育”一词，而在文内则仍用“体操科”和“体操教习”（体育教员）等词。直到1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》的官方文件中，才正式把“体操”改为“体育”。随后，“体育”一词逐渐取代了“体操”一词，而被广泛的使用。

体育的作用:

1. 体育是教育事业发展的必然结果，是人类文明的重要标致：现代化的生产和生活方式，不仅要求人们具有丰富的科学文化知识和各种管理才能，而且要求人们具有良好的身体素质去适应现代化生产和生活的需要。体育作为提高身体素质，增强体质极有效的手段，是教育事业发展的必然结果，也是人类文明的重要标致。发展教育不仅使受教育者在思想、知识、能力等方面得到提高和培养，而且在身体素质方面也应该得到提高和培养，这样才能达到教育的目标，才能适应现代化生产、工作的需要。

2. 体育是提高人体健康水平的根本保障：生长、发育、衰老、死亡是人类生命活动的自然规律。现代运动医学的研究表明，人体从30岁开始即出现形态和功能上的衰老变化，并潜在地发展涉及到多数器官和系统，从而导致机体能力的减退。40岁左右，衰老现象逐渐明显，但人体衰老的速度和程度与是否正确地注意并坚持体育锻炼和身体保健有很大关系。国际运动医学联合会主席普罗科普教授曾说：“不锻炼的人，30岁起身体机能就开始下降，到50岁时，身体

机能只相当于他最健康时的 $2/3$ 。而经常锻炼的人到 40~50 岁，身体机能还相当稳定。当他 60 岁时，心血管系统的功能大约相当于 30 岁左右不锻炼的人。也就是说，经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻约 30 岁。”现代科学以大量的事实早已证明，体育是提高人体健康水平的根本保障。

3. 体育是调节精神，丰富业余生活的主要形式：随着体育事业的迅速发展，在现代生活条件下，由于通讯联络工具的现代化，大大地缩短了人们之间的社会距离，由于各种体育书刊的急剧增加，以及电视机、录像机的普及，体育信息量不断增长。并以前所未有的速度广为传播，使人们对体育不可能毫无所知，因而体育对人们日常生活的影响也越来越大，涉及的范围也越来越广。据资料记载，加拿大经常参加体育锻炼的人数占全国总人数的 59%，挪威占 70%，美国占 77%。在美国，黑人社会学家爱德华兹在 1969 年 9 月，曾做过一个有趣的调查。当时，美国纽约市长竞选正处于紧张阶段，而同时，在纽约正举行世界职业棒球冠军赛，爱德华兹在闹市区的交叉路口，不加任何提示和说明，向 150 名过路人提出一个询问：“谁将获胜？”结果有 13 人没有给予相应的回答；有 34 人回答了竞选市长的名字；而 103 人却回答了将成为世界职业棒球赛冠军队的队名。由此可见，体育已成为人们调节精神，丰富业余生活的主要形式。

二、常见的体育健身术

(一) 中国传统健身术

1. 武术：武术是我国民族体育的主要内容之一，是我国

人民几千年来用以锻炼身体和防身自卫的一种手段。运动形式有套路和对抗等。套路运动有拳、剑、刀、枪、棍等。对抗有推手、散手、长兵、短兵等项。武术对增强体质、磨炼意志能起到良好作用，特别是太极拳、太极剑等。

2.气功：气功是我国古代人民在长期生活、劳动中，在与自然作斗争的实践过程中，逐渐认识和创造的一项自我身心锻炼的方法和理论。它是通过姿势调节、呼吸锻炼、身心松弛、意念的集中和运用，有节律的动作等锻炼方法，以调节和增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在的潜力，从而达到保健强体、防治疾病、延年益寿。气功的流派很多，但总的可分三大类：即医疗气功、内家拳气功、武术气功。

（二）健身跑和健身走

健身跑和健身走简便易行，效果显著，在国内外正日益成为人们健身强体、防治疾病的重要手段。

1.健身跑：健身跑应注意的几个问题。

（1）严格掌握健身跑的适应症和禁忌症。

适应者：①身体健康的成年人，为预防疾病或保持健康，可进行健身跑。②高血脂症患者，冠心病可疑者，早期轻度高血压患者，可谨慎应用健身跑作治疗手段。③一般慢性病患者，体力较弱者为了增强体质，提高心肺功能，可进行健身跑。

禁忌：①在疾病的急性期，不宜跑步。②某些慢性病在症状明显，功能代谢较差时，不宜跑步。③严重的心血管病、高血压病患者。

(2) 患有发热、感冒、腹泻，暂不宜练跑步。

(3) 跑步最好在早晨进行，临睡前不宜跑步。

健身跑的方法：练习健身跑应严格掌握运动量。决定运动量的因素有距离、速度、间歇时间、每天练习次数等，练习时一般采用短距离慢跑、长跑、间歇跑。

初练者应从短距离和慢速度开始，逐渐增加距离和速度，要做到量力而跑，跑有余力，不要过分疲劳和使心脏负担过重。

间歇跑是慢跑和步行相交替的跑，也称跑行练习。一般跑30秒，步行60秒，以减轻心脏负担。这样反复跑、行10~20次，总时间30~45分钟，适用于心脏功能较差者，但跑的速度可因人而异。

跑的次数，可每天1次或隔天1次；每天1次，每次半小时左右。

跑步时还要注意掌握跑步时的最大运动量（如下表）。

最大运动量

年龄（岁）	30~39	40~49	50~59	60~69
最高心率（次/分）	182	178	167	164

以上最高心率，只供参考，不必机械强求。

2.健身走：健身走俗称走步健身法，特别受到中老年人

的喜爱。

练健身走的注意事项基本与健身跑相同。

健身走的锻炼方法:

(1)普通散步法一般是慢速散步,每小时3~4公里,每分钟60~90步,每次30~40分钟,这种方法适用于保健。

(2)快速步行法一般要求每小时行5~7公里,每分钟90~120步,每次步行30~40分钟。一般用于增强心肺功能和减轻体重。

(3)定量步行法是在平地和坡地上步行。在定时或定距离的前提下练习。此法适用于心血管系统有慢性疾病和肥胖症患者。

(4)摩腹步行法是一边散步,一边按摩腹部,这是我国传统的保健术。适用于防治消化不良和胃肠道慢性病患者。

(5)倒退步行法俗称后退走。练习此法时应在自己较熟悉的路段上进行。此法适用于腰肌劳损病患者。

(三)自然因素健身术和参加各种各样的竞技健身运动

自然因素健身术包括面很广,如空气浴、日光浴、冷水浴、旅游、登山等,这里我们只介绍日光浴和冷水浴。此外,大家应努力掌握各种各样的竞技健身运动,如球类、游泳、滑冰等,这样便会对体育产生浓厚的兴趣,将来不管工作环境如何,都会持之以恒地参加体育锻炼。

1.日光浴:日光浴,俗称晒太阳。其形式一般可分为两种,一种是在生活、生产、体育活动中自然地进行,另一种是以一定方式方法进行的。

日光浴对人体的作用: ①日光中的紫外线能刺激兴奋过程, 提高中枢神经系统的紧张度, 从而活跃全身各器官的机能。②太阳射线, 特别是紫外线, 具有很强的杀菌作用, 能提高身体的免疫力。③紫外线能促进体内维生素 D 的合成, 从而有助于防治佝偻病和骨软化症。④日光的照射能使调节体温的神经中枢受到锻炼, 使身体能够适应外界高温, 抵抗过热的刺激, 较好地耐受高温环境。⑤日光的照射能够影响心脏活动, 加速血液和淋巴液流动, 增加心脏每搏输出量, 使呼吸加深, 肺换气量增大。

日光浴的方式: 专门的日光浴, 多在海滨、游泳场或家庭的院子里、阳台上裸露部分身体或全身让太阳照射。日光浴的方式可分为两种: 一种是局部的, 另一种是全身的。

(1) 局部日光浴。多用于关节疾病、肌痛、神经痛, 有改善病理过程, 缓解疼痛的作用。照射时只露出伤病的部位, 其余部位用衣服或被单遮盖。这种日光浴很少引起全身剧烈的反应, 体弱者也适应, 且效果很好。

(2) 全身日光浴。病弱的人一般先照射身体某一部分, 然后逐渐增加照射范围。照射的时间应该循序渐进, 时间可由 10 分钟增到 1~2 小时。在长时间照射当中, 最好间歇几次 (到阴凉处休息)。

日光浴的注意事项: ①最好选在没有污染的地方进行日光浴。②空腹和饭后都不宜进行日光浴, 应适当隔些时间。日光浴后也应隔 20~30 分钟再进食。③专门日光浴时可采取卧位姿势, 用太阳帽遮住头部, 最好戴茶色眼镜保护眼睛。

④1天中进行日光浴最适宜的时间，要根据地区、季节的不同而定：一般在上午9~12时，下午4~6时，日光过分强烈时，可在阴凉处间接接受照射。

2.冷水浴：实践表明，冷水浴锻炼对增强体质和防治疾病有良好作用。

冷水浴对人体的作用：①冷水浴能锻炼血管、神经，使之能够适应外界气温的变化，预防感冒。冷水的刺激首先作用于皮肤。皮肤具有周围神经末梢和丰富的血管网，容纳全身血液三分之一。经过冷水锻炼，皮肤血管的感受能力和反应能力提高了，则身体抵御寒冷刺激的能力也会提高。②冷水浴能锻炼中枢神经系统，有兴奋和强壮的作用。冷水的刺激能提高中枢神经系统的紧张性，引起兴奋，减轻或消除大脑皮层的抑制过程。③冷水浴能锻炼消化器官，促进新陈代谢。冷水浴能活跃腹腔血液循环，刺激胃肠平滑肌收缩，使胃肠蠕动增强，改善消化功能。在冷水刺激下，体内新陈代谢比较旺盛。④冷水浴能增强呼吸器官功能。人一接触到冷水刺激，则不由自主地急吸气，接着呼吸停顿数秒钟，然后转为深呼气，随后便是深呼吸。这使那此平时得不到充分利用的肺泡也活动起来，发挥作用，所以呼吸器官也得到了锻炼。

冷水浴的方式：冷水浴有多种方式。作用最轻的是擦浴，其次是冲浴、淋浴、盆浴，作用最强的是冬泳。

进行冷水浴时要从最简单的方式开始。先做擦浴和冲浴，经一个时期习惯后，即可转为淋浴或盆浴。体质再好一

些的可进行冬泳锻炼。

擦浴和冲浴所用冷水温度和时间，应因人而异。一般，水温越低，持续时间也应越短（如10~60秒）。

冷水浴的注意事项：①在有发烧、各种急性或亚急性疾患、严重心脏病时，不宜进行冷水浴。②空腹或饭后不宜立即进行冷水浴。饭后应隔1小时左右。冷水浴后应休息15分钟。③从温暖季节开始进行冷水浴锻炼，如无不良反应，可全年坚持。④皮肤有汗时必须汗消后再进行冷水浴。进行冷水浴前如觉寒颤，应额外多做此准备活动。⑤经常进行冷水浴者，应注意观察自我感觉、体重、睡眠及食欲情况。如发现体重逐渐减轻，食欲或睡眠不好时，应暂停冷水浴。

第二节 体育健身原则及效果的自我评定

体育健身必须以有关科学知识为指导，根据人的生理、心理特点，科学地进行，这是体育健身必须遵循的指导思想，也是健身的原则。如果不遵守原则，主观臆断或一味蛮干，健身不仅失去意义，并且还会损害身体健康。

一、体育健身的原则

（一）循序渐进 从浅入深

这一原则是根据人体机能活动的客观规律和人的认识规律提出的。

所谓科学地进行体育健身，就是指必须根据人的生理、心理特点，有目的、有计划、有步骤、循序渐进地进行健身运动。在体育健身中，好高骛远有害，循序渐进有益。循序渐进包括两方面含义，一是运动量要由小到大，动作宜缓慢而有节奏，不能超过机体的负荷；二是选择健身术要由易到难，由简到繁。

如果在体育健身中，一开始就进行很剧烈的运动，身体承受较大的运动负荷，这样无论在身体、心理上都会造成不适应，在运动过程中或运动后会出现头晕、恶心、心跳加剧、气喘等不良反应，甚至还可能出现运动损伤，这样无论如何也不会达到健身强体的目的。

（二）持之以恒 行之有素

体育健身绝非是短期就能明显见效的，也不是锻炼一阵子就一劳永逸的，只有量的积累，才能发生质的变化。三天打鱼，两天晒网，不但锻炼的成果得而复失，而且因身体不能适应突然的运动，造成意外的损伤，特别是健康状况不佳，有心脏病的人更要注意。俗话说：“欲得功夫深，铁杵磨成针”。体育健身正需要这样的决心和毅力，才能“持之以恒，行之有素”，从而达到“功到自然成”的地步。

（三）运动量大小 合理安排

体育健身必须特别注意运动量的安排。运动量适宜与否是锻炼能否坚持下去和锻炼能否取得效果的关键所在。

我国古代医学家华佗就指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。”被后人称为药王的唐代名医孙思邈也曾精辟的指出：