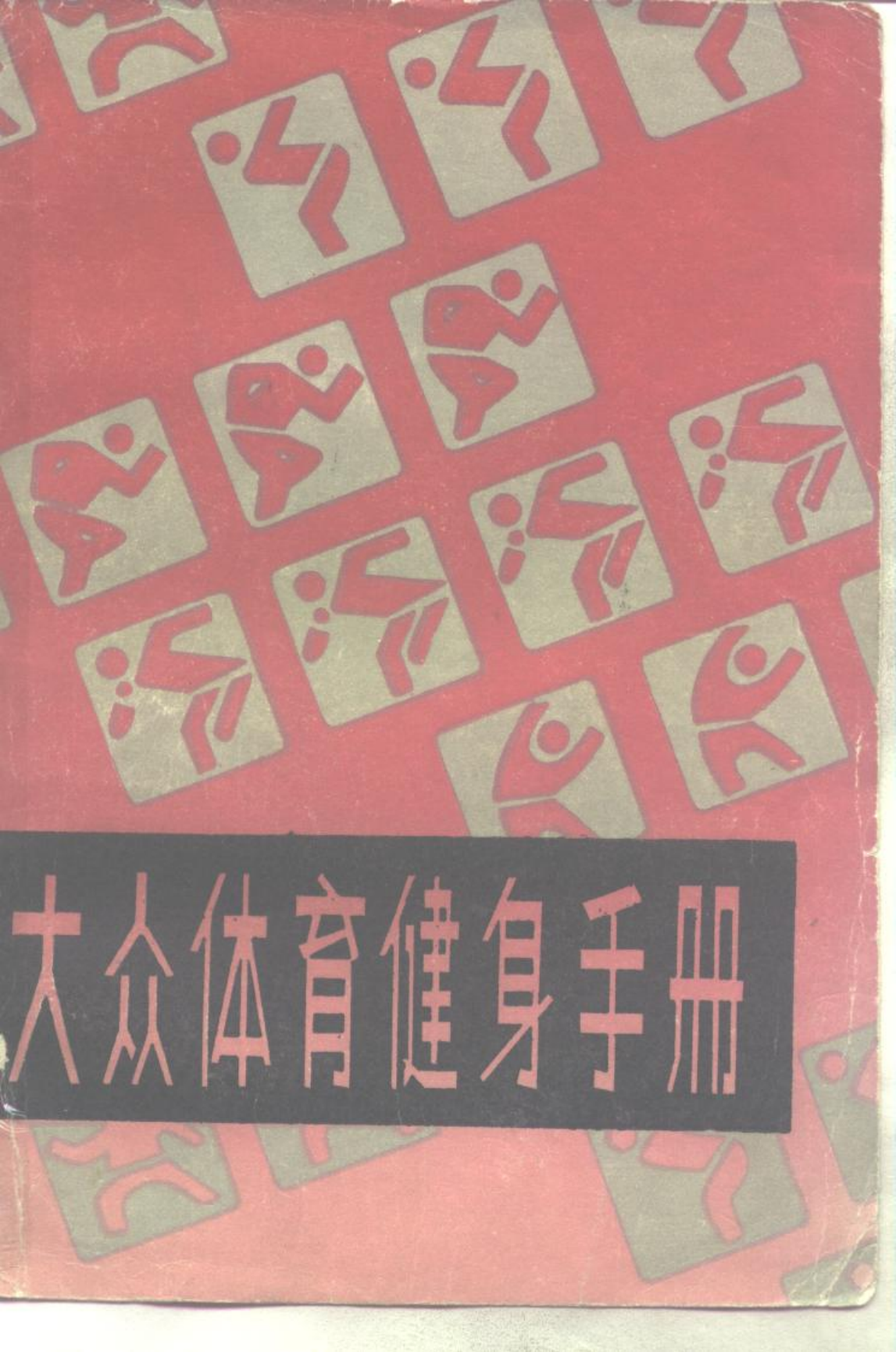




大众体育健身手册

大众体育健身手册

李习友 编

江苏科学技术出版社

大众体育健身手册

李习友 编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：扬州印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张15.625 插页4 字数340,000

1984年10月第1版 1984年10月第1次印刷

印数1—42,000册

书号 17196·039 定价 1.90元

责任编辑 徐欣

前 言

随着人们物质、文化生活水平的提高，体育正在走向社会，深入家庭。通过运动增进健康，延年益寿，已成为广大群众的迫切要求之一。

不同年龄、性别的人，有不同的生理、心理特点。从这一实际出发，本书为婴幼儿、少年的健康成长，为青年的体魄健美，为妇女的特殊需要，为中老年人的祛病延年，分别选编了切实可行、行之有效的、现代或传统的体育健身项目。其中着重介绍这些项目的具体锻炼步骤、手段及其注意事项。每一章里附有问题解答，力求通俗易懂。本书如能成为广大群众体育生活的益友和顾问，则是编者的最大欣慰。

本书稿付梓时承中央顾问委员会秘书长、国家体委顾问荣高棠同志，国家体委主任李梦华同志，中华全国体育总会主席钟师统同志为本书题了词；江苏省体委主任吴镇同志也给予关心和指导。这不仅是对编者的鼓励，而且是对群众体育生活的关注。

本书在编写过程中参阅了体育界前辈的资料，得到周士枋、厉鼎禹、傅承知副教授，关洪昌、项为公、刘维清讲师，陶熊同志的指教，谨此一并表示诚挚的谢意。

编 者

一九八三年十月于南京体育学院

祝《大众体育健身手册》出版

体育进入家庭，对于
促进社会主义精神文明
建设，增强全民体的
素质是有很重要意义的。

李尚棠 1983年
10月1日

祝《大众体育健身手册》出版

出版健身书 弘扬体育

增强体育 建设四化

李梦华

一九八四年十一月一日

家庭体育入門

群众体育之友

钟师统

八三年六月

目 录

第一章 老少咸宜的体育健身法	(1)
一、健身长跑	(1)
(一) 慢速长跑的方法	(2)
(二) 强度和运动量	(3)
(三) 十二分钟慢跑健康测定法	(4)
(四) 四阶段健身跑计划	(5)
(五) 问答	(8)
1. 什么时间进行慢速长跑最合适?	(8)
2. 跑步前要做哪些准备活动?	(8)
3. 老人、少年儿童和妇女长跑应注意什么?	(8)
4. 雨雪天怎样练长跑?	(9)
5. 长跑会出现哪些反应? 如何克服?	(9)
6. 长跑时为什么不要用脚跟着地?	(10)
7. 怎样衡量长跑的技术正确与否?	(10)
8. 长跑后能否马上进行冷水浴?	(11)
9. 感冒后要多久才能恢复长跑锻炼?	(11)
10. 长跑时适宜穿什么衣服?	(11)
二、健身游泳	(12)
(一) 游泳入门	(13)
(二) 常用的游泳姿势	(16)
(三) 江河游泳	(28)
(四) 冬 泳	(30)
(五) 问 答	(34)
1. 游泳前为什么要做准备活动? 有哪些要求?	(34)

2. 什么时候下水适宜? 在水中多长时间好?	(34)
3. 哪些人不宜游泳?	(35)
4. 人在水中有哪些正常反应?	(35)
5. 人在水中有哪些不适现象?	(35)
6. 怎样防止游泳中抽筋?	(36)
7. 夏季游泳怎样防止中暑和日炎?	(38)
8. 水灌进耳朵怎么办?	(38)
9. 游泳时遇雷电怎么办?	(39)
10. 游泳结束要做什么?	(39)
三、第六套广播体操	(39)
动作要领	(40)
四、简化太极拳	(50)
(一) 各部位姿势的要求	(50)
(二) 动作要领	(52)
(三) 问 答	(80)
1. 什么样的环境适于练太极拳?	(80)
2. 每日在什么时候练拳较合适?	(81)
3. 练太极拳应怎样掌握运动量?	(81)
4. 练太极拳要作哪些准备?	(81)
5. 收势以后应注意些什么?	(82)
6. 妇女月经期、妊娠期、哺乳期能否练拳?	(82)
7. 练太极拳应怎样安排饮食?	(82)
8. 练太极拳是否可以再练其它运动?	(83)
五、练功十八法	(83)
(一) 动作要领	(84)
(二) 注意事项	(106)
六、四浴健身法	(107)
(一) 日光浴	(107)
(二) 空气浴	(109)

(三) 冷水浴	(110)
(四) 热冷水浴	(113)
七、飞 盘	(114)
动作要领	(115)

第二章 婴幼儿体育健身法 (117)

一、锻炼方法介绍 (117)

(一) 婴儿体操	(117)
(二) 婴幼儿游泳	(127)
(三) 幼儿徒手操	(132)
(四) 幼儿哑铃操	(137)
(五) 母子体操	(142)
(六) 家庭体育游戏	(144)
(七) 婴幼儿三浴锻炼法	(150)

二、问 答 (154)

1. 幼儿有哪些生理、心理特点?	(154)
2. 婴幼儿体育锻炼怎样区别对待?	(154)
3. 怎样安排好婴幼儿锻炼内容?	(155)
4. 婴幼儿锻炼的时间、强度和密度怎样掌握?	(155)
5. 幼儿为什么不宜拔河?	(155)
6. 幼儿练武术要注意些什么?	(156)
7. 幼儿能练习长跑吗?	(156)

第三章 少年体育健身法 (158)

一、锻炼方法介绍 (158)

(一) 第六套儿童广播体操	(158)
(二) 提高少年跑跳能力的方法	(171)
(三) 少年足球的三项基本功练习法	(176)
(四) 跳 绳	(184)
(五) 爬绳(竿)	(188)
(六) 跳皮筋	(190)

(七)踢毽子.....	(195)
(八)练习侧手翻的方法.....	(201)
(九)防治近视眼体育锻炼法.....	(203)
(十)少年武术.....	(208)
(十一)阴雨天内体育锻炼法.....	(247)
(十二)少年体育游戏.....	(261)
二、问 答.....	(268)
1.少年的生理特点是什么?	(268)
2.少年体育锻炼应注意些什么?	(269)
3.女少年的生理特点是什么? 体育锻炼要注意哪些问题?	(269)
4.从小锻炼身体为什么要做到身体的全面发展?	(269)
5.练哪些项目可以使少年们长得高些?	(270)
6.不正确的锻炼方法对身体有何害处?	(270)
7.饭后立即剧烈运动有什么害处?	(270)
8.为什么剧烈运动后不能吃冰棒等冷食?	(271)
9.为什么在激烈运动后不宜大量饮水?	(271)
10.课间休息进行哪些运动好?	(272)
第四章 青年体育健身法.....	(273)
一、健美的标准.....	(273)
(一)体型健美的标准.....	(273)
(二)姿态健美的标准.....	(274)
二、锻炼方法介绍.....	(275)
(一)健美运动的方法.....	(275)
(二)球类活动方法简介.....	(303)
(三)骑自行车旅行.....	(326)
(四)溜旱冰.....	(328)
三、问 答.....	(339)
1 体育锻炼能改变青年的某些心理弱点吗?	(339)

2. 体弱或有病者能否参加健美锻炼?	(340)
3. 健美锻炼一般多久能看出效果?	(340)
4. 为什么肌肉越练越发达?	(341)
5. 残废青年锻炼身体有何重要意义?	(341)
6. 怎样自制健美锻炼的器械?	(341)
第五章 妇女体育健身法	(343)
一、锻炼方法介绍	(344)
(一) 妇女体操	(344)
(二) 妇女健美锻炼法	(363)
(三) 妇女生育前后的体育锻炼	(372)
(四) 妇女更年期的体育锻炼	(380)
二、问 答	(382)
1. 为什么妇女适合于做柔软活动?	(382)
2. 体育锻炼对女工为什么特别重要?	(382)
3. 女子练器械体操应注意哪些问题?	(383)
4. 锻炼身体会损伤处女膜吗?	(383)
5. 妇女在月经期能不能参加锻炼和比赛?	(384)
6. 妇女月经期能不能游泳?	(385)
7. 妇女怎样进行冷水锻炼?	(385)
8. 结扎输卵管对参加体育运动有没有影响?	(386)
9. 妇女产后锻炼有何好处, 要注意些什么问题?	(386)
第六章 中老年人体育健身法	(387)
一、锻炼方法	(387)
(一) 防老体操	(387)
(二) 走跑健身法	(389)
(三) 体锻减肥法	(393)
(四) 气功强身法	(398)
(五) 其他健身法	(437)
(六) 钓鱼	(452)

二、问 答.....	(458)
1.人过中年,体内主要有哪些系统的功能改变?	(458)
2.怎样锻炼才有助于防治中老年人常见的腰痛病? ...	(458)
3.什么是中老年人健康上的危险信号?	(459)
4.中老年人的体育锻炼如何与营养相配合?	(460)
第七章 常见病的体育疗法.....	(461)
一、医疗体育方法介绍.....	(461)
(一)肺结核病.....	(461)
(二)肺气肿.....	(463)
(三)胸膜炎恢复期.....	(464)
(四)支气管扩张.....	(466)
(五)冠心病.....	(466)
(六)高血压.....	(468)
(七)胃下垂.....	(470)
(八)痔疮.....	(474)
(九)神经衰弱.....	(476)
(十)失眠症.....	(478)
(十一)半身不遂(偏瘫).....	(478)
(十二)脊椎关节炎.....	(480)
(十三)颈椎综合征.....	(482)
(十四)腰肌劳损.....	(483)
(十五)肩周炎.....	(484)
(十六)脱发.....	(485)
(十七)慢性盆腔炎.....	(487)
(十八)痛经.....	(488)
二、问 答.....	(489)
1.发热时为什么不宜进行医疗体育?	(489)
2.慢性病患者如何正确对待体育医疗?	(489)
3.体育医疗如何做好自我监督?	(490)



第一章

老少咸宜的体育健身法

在这一章里,刊载了男女老少均可选用、为广大群众所喜爱的七个体育健身项目,如健身长跑、健身游泳、第六套广播体操、简化太极拳、练功十八法、四浴健身法、飞盘等。这些项目,都具有强身、健美和陶冶情志的效能。每个人可以根据自己的情况,选用其中一、二项。

一、健身长跑

近十年来,健身长跑之风遍及全球,我国初步形成的“跑步热”长盛不衰。

从运动医学研究的角度来看,健身长跑即慢速长跑,坚持锻炼能达到增强体质、增进健康的目的。慢速长跑时,随着腿部持续而有节奏的运动,心脏搏动增强,血液循环加快。同时,呼吸也加深,吸入氧气增多。由于心与肺协调地工作,呼吸和循环的功能得到充分地发挥,机体的有氧代谢过程进行得比较完善。因此,大大有利于各组织和器官的工作,增强各系统的功能。慢速长跑,能预防、延缓或减轻动脉的粥样硬化,

减少心绞痛的发作,有利于心脏血管病患者逐渐康复。慢速长跑,还可以使体弱的人食欲增加、精神爽快和体重增加。

(一) 慢速长跑的方法

慢速长跑,可以个人、结伴或集体在田野、公园、树林、山丘、海滩、公路等空旷地方进行,一般以清晨早餐前锻炼为宜。每天至少要坚持慢跑10分钟,如时间不允许,锻炼也应隔天一次或每周不少于3次。健康者每次约20分钟跑完3~4公里的路程,健康状况略差的人每次以30分钟跑完相同或少一些的路程。健康人可以进行周末万米左右的越野慢跑。如在雨雪天不宜户外进行时,也应在室内作原地慢跑、转弯跑或轻松的耸动跑,以保持锻炼的连续性,才能收到预期的锻炼效果。

跑的姿势应两手握拳,两臂肘关节保持在90°左右,很自然地一前一后地摆动。

跑的距离由短到长,依次递增,开头由慢走转入快走,随后慢跑几百米,逐渐增至3~5千米。也可采用跑一段、走一段交替进行的方法。

跑的速度开始宜慢。慢速跑步一段后,当身体各关节、韧带、肌肉及内脏器官在机能上协调和适应时,再放开步伐,用均匀的速度进行锻炼。主观感觉,则以不紧张费力、不喘气、不面红耳赤最为适宜。结伴跑时,可以对话而不感吃力为宜。

慢速跑步时呼吸应深长而均匀,且与步伐有节奏地相配合,一般是3~5步一次呼吸,或适当地延长呼气时间,从中得到深呼吸的锻炼。呼吸的方法是鼻吸口呼,如跑程较长,氧气吸入不足而出现呼吸急促时,也不要张大嘴巴透气,可采用口鼻混合呼吸,让口微微张开,使空气通过齿缝入口,以避免冷空气长期刺激咽喉引起上呼吸道病变。

(二) 强度和运动量

健康者与病人跑步的速度和运动量应有所区别。锻炼时,衡量运动量是否适当,可用简便易行的脉搏测定法,即跑一段后,马上边走边量6秒钟的脉搏数,以10相乘,先算出每分钟脉搏数,然后计算跑步时合理的脉搏频率。其具体的计算方法有三种:

1. 年龄减算法

目前国内有人以170减年龄的公式计算。如50岁的人,跑步时每分钟的脉搏数,可按170减去50得120次计算。如果跑时的脉搏超过此数,则意味着运动强度偏大,跑速偏快,应适当减速;如果低于此数,说明强度不够,跑速可稍增快。对一般健康者来说,以年龄减算法调节运动量是可行的。

2. 净增心率算法:

这是按体质弱、中、强三组分别控制运动量和强度的方法。其计算公式为,运动后最高心率减去安静时心率等于净增心率。弱组的净增心率每分钟不超过20次,中组每分钟不超过40次,强组每分钟不超过60次。这种方法,适用于心脏病、高血压、肺气肿等慢性病患者。

3. 运动量(百分比)分级法:

这是求净增心率的百分比。其计算公式为:运动后心率减去运动前心率,再除以运动前心率,最后乘100%。然后,按百分比的大小划分运动量的四个级别:30%以下为小运动量级;30~50%为中运动量级;50~80%为较大运动量级;81%以上为大运动量级。现试以心率50次(过缓)、70次(正常)及110次(过速)者的运动量为例说明(表1—1)。

这种运动量(百分比)分级法已为许多疗养单位广泛采

表1—1

运动量分级法计算方法举例

运动前心率 (次/分)	小运动量 (20%以下)		中运动量 (31~50%)		较大运动量 (51~80%)		大运动量 (81%以上)	
	运动后 心率 (次/分)	%	运动后 心率 (次/分)	%	运动后 心率 (次/分)	%	运动后 心率 (次/分)	%
50(过缓)	65	30	75	50	90	80	100	100
70(正常)	91	30	105	50	126	80	140	100
110(过速)	133	30	155	50	188	80	220	100

用,对高血压、冠心病的疗效尤为可靠。这是因为每个患者可根据自己脉搏变化的百分比,确定属于哪个运动量的级别,使之能自控跑速以掌握有效的运动量。这种方法,既可避免患者因盲目性锻炼而影响康复,也能从合理的锻炼中收到增强体质的效果。

(三) 十二分钟慢跑健康测定法

美国名医库珀编制的十二分钟慢跑健康测定法,在国外相当盛行。据库珀医生说,在合理的饮食条件下,用这个训练法可明显增大肺活量,增强血液循环和血管壁弹性,还可改善消化器官的功能。

十二分钟慢跑测定法的中心内容是,通过对一个人在十二分钟内能跑多长距离,来评定他的健康状况。其跑法是,一面呼吸,一面慢跑,直到跑得气喘为止。这种跑的最终距离,是符合慢跑者的最大吸氧量(能力)的,即符合他的身体健康指标。当然,最大吸氧量越大,则健康水平就越好。

因此,一个人的最大吸氧量(能力)是可以借助于十二分