



防病 治病体育疗法指南

家庭保健体育

实用手册

王则珊、杨一庄 编著

海潮出版社

防病治病体育疗法指南

家庭保健体育实用手册

王 则 珊
杨 一 庄 编著

海潮出版社

1991·北京

防病治病体育疗法指南
家庭保健体育实用手册
王则珊 杨一庄 编著

*

海潮出版社出版
新华书店发行
北京市密云县双井印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 印张 9.25 字数 196千字

1990年11月北京第1版 1991年1月第1次印刷

印数 8000册

ISBN7-80054-136-3/G·54

定价：3.90元

前 言

我生长在一个酷爱体育活动的家庭，体育使我的童年生活充满了欢乐。我长期坚持体育锻炼，体育对培养我开朗的性格、乐观的情绪、顽强的意志和良好的姿态起了非常有益的影响。

体育锻炼是要讲科学的，只能“遵循人体发展规律，才能控制、协调人体之发展”。欲要使我国群众体育活动达到广泛普及和保持经常，广泛开展家庭体育确是一个重要环节，因为家庭体育是群众体育的细胞，是终生体育的保证。为鼓励和宣传这项有益活动的开展，我和杨一庄同志撰写了这本《家庭保健体育实用手册》，望这本书能供读者们参考。

《家庭保健体育实用手册》一书的编著和出版是在国家教委原副部长臧伯平同志和国家教委贾岩同志的鼓励与支持帮助下完成的，并请北京高校教学科研委员会主任曹锡璜教授审阅，在此对他们致以衷心的感谢！

对家庭体育的研究，在我国尚属新的课题，本书的出版仅是起步，望同行能关心和参加开拓这一新的研究领域。本人由于水平有限，编著中难免有误，望读者指正，以便再版时改正。

王则珊

1990年6月10日

序

在任何一个文明社会中，家庭总是社会结构中不可缺少的一个基本单位。家庭不仅积极参加一定社会生活方式的再生产，也积极参加一定社会文化活动的再生产。而无论个人健康与存在，以及家庭生活方式的完美与协调，都与社会文化的提高、科学技术的发展和体育运动的发展分不开。

如果说，家庭是一个永恒的主题，那么，为了每一个家庭的健康成长，家庭的体育运动也必然是一个永恒的主题。只要人类生生不息，世代繁衍，地球上就永远少不了家庭这个社会“细胞”。为了社会的繁荣与发展和家庭的和谐完美，将家庭和体育活动连结在一起加以研究和论述是很有必要的。《家庭保健体育实用手册》一书在这方面就做了这样的尝试。这本书系统介绍了家庭体育的意义、作用、地位、特点和类型；详尽阐释了家庭体育的科学基础；说明了家庭体育的原则、方法和组织形式；并从健身、健美和娱身、娱心的角度，推介了许多适合家庭开展的体育活动方式和检查评价方法。这是一部具有较高科学价值而又通俗易懂的家庭生活“工具书”。它不仅适合普通家庭成员翻阅，也可以成为体育工作者和社会学工作者的一个朋友。但该书也有不足之处，如作者若能在体育为家庭的和睦、团结，子女的教育和社会化（包括鼓励子女参加必要的竞技活动，发挥其运动才能）的贡献方面，再多着一些笔墨，会使这本书更加丰满完整。

关于家庭体育的书藉，国内尚不多见，专门从事家庭体育的科学研究，更为少见，所以加强这方面的工作是非常必要的。因为每一个人都存在于一个家庭里，生于斯、养于斯、守于斯、学于斯、终于斯。每个人身体的健康和精神的和谐以及各种生活知识的获得，须臾也离不开家庭。所以，在这里我借此机会呼吁文化、教育、体育和社会学界的朋友们，共同努力来建设耕耘这块园地。

《家庭保健体育实用手册》的编著者王则珊，是北京体育学院体育理论教授，曾参加过《体育理论》、《中国体育概论》、《群众体育学》的编撰工作，编写过《身体锻炼原理与方法》、《健身、健美、健心》和主编过《健美大全》等书，在群众体育、学校体育、终身体育诸方面多有论述。所以，编著《家庭保健体育实用手册》一书，对他来说，当然也是最合适的人选。

希望每一个家庭都能幸福、愉快、健康、欢乐，这是作者编写这本书的宗旨。今谨以此书奉献给读者们，希广大读者从此书中择取所需。

1990年6月

戚伯平 九八九年

绪 论

现代社会，由于经济的迅速发展，人们生活水平和文化素质的提高，体育运动愈来愈成为社会发展和人们生活所不可缺少的文化生活内容，家庭体育则将成为现代家庭生活的重要标志之一。

我国体育运动是社会主义建设事业的组成部分，中国共产党和人民政府历来重视群众体育的发展。近年来，家庭体育也受到有关部门的重视和提倡，家庭体育将会随着我国经济文化和体育事业的发展而得到发展。为了更好地开展家庭体育，我们有必要对家庭体育进行研究，探讨家庭体育的发展规律，进行家庭体育的理论建设，以指导我国家庭体育的发展。

家庭是以婚姻和血缘关系为基础的一种社会生活组织形式。家庭体育是家庭生活中的体育活动，它包括：

1. 父母或其他年长者在家庭里对儿童和青少年进行的体育教育。
2. 家庭成员在家庭生活环境中的体育活动。
3. 家庭体育同家庭成员在各自工作、学习、劳动单位体育活动的配合。

家庭体育与其他群众体育相比较，有其特点，即基本上是以婚姻或血缘关系的成员开展体育活动，家庭体育成员往往有着共同的生活规律与生活条件和基本上由不同年龄、性别与辈分所组成。

家庭体育以身体锻炼作为基本途径，并结合运用娱乐体育、作息制度中的体育活动、节假日旅行、远足、游览和体育比赛等。

家庭是社会的细胞。家庭体育在一定意义上讲，可以认为是国民体育的细胞，是为竞技体育输送有培养条件的苗子的重要来源，终生体育的保证和基础。

家庭体育形成传统习惯，即形成家风，会对家庭的世代成员，以及社会、国家、民族产生积极影响。

各种类型的家庭体育对其家庭成员的影响会有不同。

二

人是生活在社会环境中具有智慧的、唯一的高级动物。人的本性是好动的，若说“人之初性本动”是有道理的。

动，才能使人体正常生长发育和保持生命力。

动，能使人主动适应外界环境，包括自然环境和 社会环境。

动，促使人认识世界、掌握生活与劳动中必须具有的实践经验与基本活动技能。

动，可以促进人际交往，促进人的社会化过程。

当然，动需要遵循人体活动的规律，需要和静相结合。家庭体育在照顾家庭成员各人的需要与特点，在处理体育活

动同休息、营养、生活作息制度与生活习惯等方面有着极大的灵活性与多样性。

人的一生都离不开家庭或受着家庭的影响，一般来说，终生都可能受着家庭体育的影响，如：

出生后，靠父母和其他年长者抚育长大，婴幼儿期间，需通过适当的身体活动，促其正常生长发育，经过1周岁的突长期之后，幼儿先后学会爬、坐、立、走、跑和跳。

幼儿上幼儿园后，家长不仅需关心幼儿在幼儿园的体育生活，而且需由长者带领在家庭进行幼儿体育活动，培养、诱导他们对玩耍的兴趣、爱好，促进身心健康发展和家庭欢乐。

子女上学期间，家长需关心他们德、智、体全面发展，关心、督促、指导他们进行体育活动，形成正确的姿态和掌握基本活动技能。长者言教身行相结合，使子女自幼形成对体育的兴趣爱好，养成体育锻炼的习惯。

青年走向社会，成家之后，开展家庭体育，并和工作单位的体育活动相配合，形成作息制度中的体育活动。青年和中壮年，根据各自的年龄阶段特征进行体育活动和推动家庭体育的开展。

老年人先后退休离休，离开工作岗位，随着身体机能活动能力的衰退，坚持体育活动和推动全家体育活动，有利于消除老年人的孤独感，保持生命力和对外界环境的适应能力，延缓衰退。

家庭体育是人从出生到衰老，从被动到主动从事体育活动，以及长者带动幼者和以幼促老的互教互学的全家体育活动，并把体育活动、生活管理和医务监督有机地结合起来，从

而有利于养成锻炼的习惯，形成家庭的体育传统，科学地进行体育锻炼。

三

各个家庭对待家庭体育尽管会有多种形式的需要，而一个国家家庭体育的发展，是离不开社会发展这个大环境的，也就是受社会经济、生活水平，文化教育水平，民族文化传统意识，以及体育运动普及程度所制约。见图1

社会的经济、生活水平，不仅为家庭体育提供一定的体育活动场馆、器材设备，供应服装和器材等体育的必需物品，尤其在人们的营养供给水平和劳动强度大小、余暇时间的多少等方面，对家庭体育会有直接影响。当今，一些经济比较发达的国家，其家庭体育之所以开展得比较好，重要原因之一就在于此。

体育是文化教育的组成部分，一个国家体育普及的程度，同该国文化教育水平是分不开的，家庭体育的发展是和家庭成员的文化素养分不开的，当然，广泛的开展家庭体育对提高国民素质也是会有积极影响的。

体育运动，在某个国家或民族得到发展，可能是由于已形成一种文化传统；而在另一个国家或民族却又可能是由于传统观念的束缚，在较长的历史阶段中得不到提倡与发展，甚至受到限制。当今由于现代科技的发展，传播媒介的作用，对体育的普及和家庭体育的发展起着推动、促进作用。然而，民族文化传统意识对家庭体育的影响，也是不能低估的。

建国以来，我国群众体育已得到很大的普及，群众体育

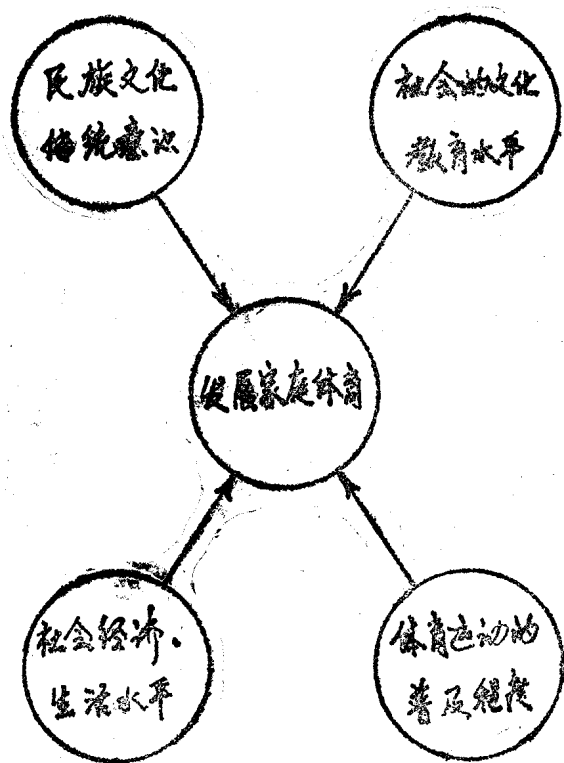


图 1 发展家庭体育的制约因素

的广泛开展对家庭体育必有很大的促进与推动。家庭体育也必然和社会上有组织的群众体育起着相互推动的作用。

四

研究家庭体育，应探讨作为社会细胞的家庭及其成员的体育活动规律。为此，应具体研究家庭体育在家政教育和发
展我国社会主义体育运动中的作用、地位，家庭体育的特点、类型，开展家庭体育的基本原理和内容、方法。

家庭体育是家庭生活的一部分。研究家庭体育，在我国还是一个新的研究领域，是家政学和群众体育学的一个重要研究课题，其研究内容是家庭教育、家庭文化娱乐的重要组成部分，同群众体育有着直接联系，同时和学校体育、竞技体育也有联系。见图2

研究家庭体育应运用家政教育和群众体育等学科研究中的常用的研究方法。当前，应广泛应用各门有关学科的理论知识指导家庭体育的研究和推动家庭体育的开展。

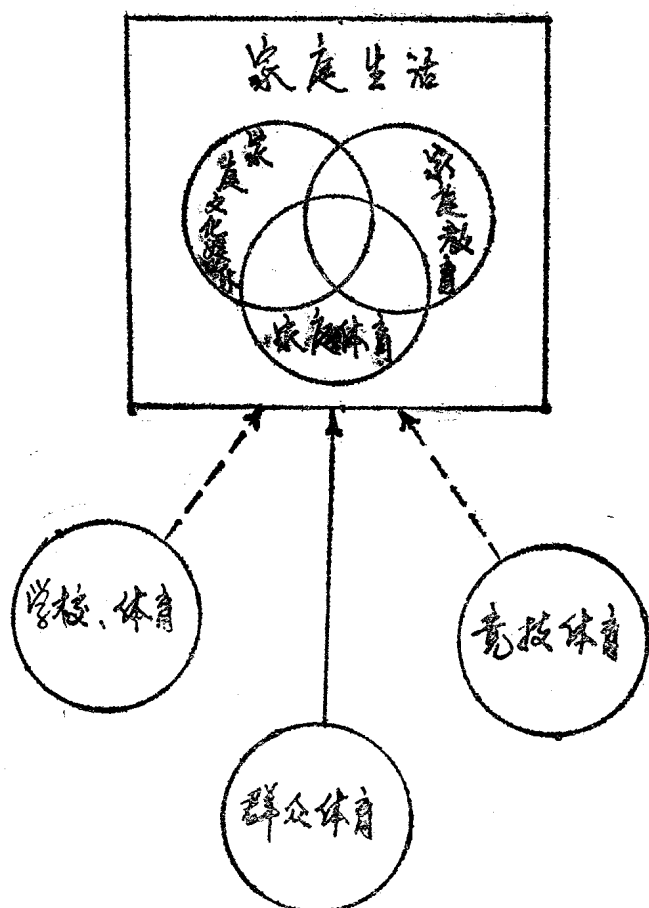


图 2 家庭体育的地位

目 录

绪 论.....	(1)
第一章 家庭体育概述	(1)
第一节 家庭体育的意义、作用	(1)
一、体育是家庭成员增强体质的积极有效的方法	(1)
二、可以调剂情绪、锻炼意志和培养高尚的情操	(11)
三、可以丰富家庭生活内容和促进社会交往、增 进友谊	(14)
第二节 家庭体育的地位	(15)
一、是现代家庭生活的重要组成部分	(15)
二、是群众体育的细胞	(16)
三、是终生体育的保证	(18)
第三节 家庭体育的特点	(20)
一、是在以婚姻或血缘关系的成员之间开展的体 育活动	(20)
二、有着共同的生活规律和活动条 件	(21)
三、基本上是由不同的年龄、性别和辈分的成员 所组成	(21)
第四节 家庭体育的类型	(22)
一、按家庭体育成员结构分类	(22)

二、按家庭体育的活动内容分类	(23)
三、按季节组织的家庭体育活动	(23)
四、按作息制度进行家庭体育活动	(23)
五、按节假日组织的家庭体育活动	(23)
第五节 家庭体育的内容分类与选择	(24)
一、家庭体育内容的分类	(24)
二、家庭体育内容的选择	(25)
第二章 家庭体育的科学基础	(27)
第一节 遗传对家庭体育的影响	(27)
一、人体具有遗传变异性	(27)
二、人类的寿命受遗传因素所制约	(28)
三、人的体质的遗传变异性	(29)
四、血缘关系和生活环境是家庭体育的重要因素	(35)
第二节 开展家庭体育应遵循人体发展的规律 ...	(36)
一、人体发展的三个阶段	(36)
二、生长发育的三种类型和两个高峰	(36)
三、青春期和更年期	(40)
第三节 家庭体育应遵循人体生理活动的规律 ...	(41)
一、新陈代谢	(41)
二、有机体的统一性	(45)
三、有机体的适应性	(47)
四、生物钟节奏	(49)
第四节 家庭体育应遵循体育活动的一般规律 ...	(51)
一、遵循形成动作技能的规律	(51)
二、遵循人体工作力变化的规律	(54)

第三章 家庭体育的原则、方法和组织	(57)
第一节 家庭体育的原则	(57)
一、目的性积极性原则	(57)
二、从实际出发原则	(61)
三、坚持经常的原则	(66)
四、循序渐进原则	(70)
五、合理安排运动负荷原则	(72)
六、全面锻炼身体原则	(74)
第二节 家庭体育的方法	(78)
一、婴幼儿身体活动方法	(78)
二、体育教学法	(80)
三、练习法	(81)
四、游戏法与比赛法	(82)
五、有氧代谢与无氧代谢的锻炼方法	(83)
第三节 家庭体育的组织	(84)
一、新建的两口之家的家庭体育	(84)
二、带领未成年的子女进行家庭体育	(85)
三、祖孙三代的家庭体育	(86)
第四章 家庭成员的体育活动	(87)
第一节 学龄前时期的体育活动	(87)
一、出生后第一年婴儿的发展和教育	(87)
二、幼儿期 (1—3岁) 的发展和体育活动	(88)
三、学前儿童的家庭体育	(91)
第二节 儿童少年时期的家庭体育	(92)
一、儿童少年时期的生理特点	(92)
二、儿童少年时期进行家庭体育应注意的事项	(93)

第三节 青壮年时期的家庭体育	(84)
一、青壮年时期的生理特点	(94)
二、青壮年时期进行家庭体育应注意的事项	(95)
第四节 中老年时期的家庭体育	(96)
一、中老年时期的生理特点	(96)
二、中老年人进行家庭体育应从四个基点出发	(97)
三、中老年人进行家庭体育应注意的事项	(99)
第五节 不同劳动者的家庭体育	(100)
一、脑力劳动者的家庭体育	(100)
二、农民的家庭体育	(101)
三、工人的家庭体育	(102)
第六节 残疾人体育	(104)
一、残疾人体育概况	(104)
二、开展残疾人体育应注意的事项	(106)
第五章 健身运动	(107)
第一节 发展运动素质	(108)
一、发展力量素质	(109)
二、发展耐力素质	(113)
三、发展速度素质	(114)
四、发展灵敏素质	(115)
五、发展柔韧素质	(116)
第二节 利用自然力进行家庭体育	(119)
一、日光浴	(119)
二、空气浴	(121)
三、冷水浴	(122)
第三节 作息制度中的家庭体育	(124)