



0019277

体育知识

TIYUZHISHI



上海人民出版社



体 育 知 识

本 社 编



上海人民出版社



体 育 知 识

、 木 止 制

上海人民出版社出版

（上海福州路545号）

总发行所：上海发行所发行 上海群众出版社印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 161,000

1977年6月第1版 1977年6月第1次印刷

统一书号 7271-961 定价：0.43元

毛主席语录

发展体育运动,增强人民体质。

凡能做到的,都要提倡,做体操,打球类,跑跑步,爬山,游水,打太极拳及各种各色的体育运动。

体育是关系六亿人民健康的大事。

应当积极地预防和医治人民的疾病,推广人民的医药卫生事业。



体 育 知 识

目 录

中共中央关于加强人民体育运动工作的指示.....	1
中央人民政府政务院关于在政府机关中开展工间操 和其它体育运动的通知.....	3
和青少年谈田径运动.....	5
怎样练习八百米跑.....	11
长跑技术.....	13
关于长跑的问答.....	15
短跑时为什么要高抬腿.....	20
冬季锻炼好处多.....	21
把冬季跑步作为良好的开端.....	22
少年儿童能练长跑吗.....	23
夏季为什么要进行体育锻炼.....	25
长期游泳会不会得风湿性关节炎.....	26
怎样防治在游泳中产生结膜炎.....	26
游泳要选择适宜的水域.....	27
初学游泳的人为什么有时容易呛水.....	28
怎样才能游得快.....	29
合理用力才能游得快.....	32
游泳对心脏的锻炼.....	33

• 1 •



游泳与健康·····	36
天然水域游泳知识·····	38
在江河中游泳要注意上游的情况·····	40
下水游泳前要做准备活动·····	41
人在水中为什么能浮起来·····	42
打球与健康·····	45
为什么投篮不准·····	47
打乒乓球与身体健康·····	52
攻守结合 快转结合·····	55
谈谈怎样对付弧圈球·····	57
介绍乒乓球的几种打法·····	61
怎样选用乒乓球拍·····	64
乒乓球左推右攻打法运动员	
孔基本技术训练中的几个问题·····	65
武术问答·····	72
武术中的对练会不会把人打伤·····	73
什么叫武术的“套路”，怎样才能练好“套路”·····	74
幼儿园小朋友练武术应注意哪些问题·····	76
练长拳对身体有什么好处·····	78
自学太极拳问答·····	79
太极拳的生理保健作用·····	83
怎样教人极拳·····	86
跳绳对人体有什么好处·····	91
和女同志谈体育锻炼·····	92
从心脏机能测定材料来看劳动不能代替体育·····	94
体育锻炼与呼吸功能·····	96



生命与运动.....	99
心脏与运动.....	104
患了“冠心病”能参加体育锻炼吗.....	105
关节炎与体育锻炼.....	108
膝下等丁强壮.....	112
为什么身体发胖的人更需要锻炼.....	114
做操的益处.....	116
做广播操时应该怎样呼吸	
为什么广播操中没有呼吸运动.....	118
怎样选择锻炼项目.....	119
三班制工人怎样坚持体育锻炼.....	122
从小锻炼身体.....	124
科学地锻炼身体.....	126
从小注意锻炼身体和讲卫生.....	128
儿童少年体育训练的一些特点.....	131
从生理角度谈《国家体育锻炼标准》.....	134
体育运动对身体的好处.....	138
认真做好广播操.....	141
天天劳动还要参加体育锻炼吗.....	145
女子经期能不能参加锻炼和比赛.....	150
有小儿麻痹后遗症的人能不能参加体育锻炼.....	152
患高血压病能否参加体育锻炼,	
锻炼时应注意什么.....	153
春末夏初参加体育活动为什么鼻子容易出血.....	155
在剧烈运动间歇或运动后为什么不宜大量喝水.....	157
剧烈运动前为什么要做准备活动.....	158



跑到终点后为什么不应骤停·····	159
冬季体育锻炼的几个问题·····	160
运动适量和过量, 身体有什么不同反应	
过量了怎么办·····	162
参加体育锻炼后, 为什么体重减轻·····	163
运动中的“极点”现象·····	164
不要把腰带勒得过紧·····	165
剧烈运动后不要马上停下休息·····	166
下雾还能练跑吗·····	167
锻炼会引起肝人吗·····	167
有气管炎的人能否锻炼, 锻炼时要注意什么·····	168
运动后用热水洗洗的好处·····	169
举五问答·····	170
为什么要取消推举·····	173
竞技体操·····	174
登山·····	176
射击运动·····	178
无线电运动简介·····	180
谈谈登山运动·····	182
谈谈滑冰运动·····	186
飞机跳伞运动·····	189
摩托运动·····	190
摩托艇运动·····	191
怎样看体操比赛·····	192
怎样看羽毛球比赛·····	194
积极预防运动创伤·····	196



怎样保护眼睛	199
怎样防治踝关节扭伤	201
手、脚磨起了泡怎么办	202
怎样预防腰肌劳损	203
有些新球使用不久为什么漏气	204
胶胎球的保养和修理方法	205
自制杠铃	206
单杠	208
双杠	208
简易肋跳板	209
简易垫子	209
羽毛球拍修补小知识	210
羽毛球筒易修补法	210
羽毛球场地怎样画	211



中共中央关于 加强人民体育运动工作的指示

（一九五四年一月）

改善人民的健康状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务。特别是当前国家已进入有计划的经济建设的新的历史时期，更需要人民有健康的身体。但现在人民健康状况还远不能适应各项工作的需要。为了改善这种情况，除了加强卫生工作和逐步改善劳动、学习等条件外，开展体育运动确是一种最积极的有效的办法。不仅如此，体育运动并且是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一。当前我们国家正在为实现过渡时期总路线、总任务而奋斗的时期，加强体育工作就有更重大的意义。

四年来，人民的体育运动已有初步开展，获得了一些成绩，但因过去基础太差和条件的限制，特别是由于很多人不了解体育运动的重要意义，这就使得体育运动的开展远远赶不上客观的需要。人民的体育运动还是国家的一项新的事业，各级党委必须予以充分的重视，加强领导，协助政府配备必要的干部，建立和充实各级体育运动委员会，根据中央体委党组所提出的方针和任务，结合各地实际情况，领导和推动有关部门共同努力，使群众性的体育运动首先在厂矿、学校、部

队和机关中切实地开展起来。各级党委应将体育工作做为宣传部门的业务之一。青年团应该把它作为自己的一项重要工作，并在这个工作中起骨干作用。工会应具体领导厂矿、企业中的体育工作使之得到正常的开展。军委总政治部亦应在全军中注意开展群众性的体育运动。

• 3 •

中央人民政府政务院 关于在政府机关中开展工间操和 其它体育运动的通知

(一九五四年三月一日)

根据总理指示并经政务院第一百零五次政务会议讨论，认为在机关中开展工间操和体育运动，是改善干部健康状况，增强体质，提高工作效率的最积极的有效的的方法之一；也是一种很好的文化活动。目前，机关中的体育运动已有初步开展，但还不够普遍和经常，还远不能适应客观需要。其关键是有些机关的领导干部对此认识不足。为此，特根据总理指示要求全国各机关，自先是在北京市的各机关，认真做好以下各点：

一、正式规定在每天上午和下午的工作时间中各抽出10分钟做工间操。做操时，应动员所有工作人员参加。领导干部应负责组织领导，并应带头参加，使之能够组织起来，坚持下去。此外，亦应提倡早操和球类等多种多样的体育运动。

二、应把体育运动与文娱活动密切地结合起来，利用工余、假日等机会，组织运动竞赛、文娱体育晚会、郊游以及其它有益于身心健康的活动。

三、必须切实做好体育运动的宣传教育工作 and 培养体育活动的积极分子的工作。

四、可根据具体情况逐步增设运动场地及设备。体育运动经费应在节约原则下正式列入行政费用预算中。

五、机关的体育工作，应在党和行政的统一领导下，由机关工会、青年团和俱乐部具体负责组织之。



和青少年谈田径运动

田径运动的来历

田径运动是最古老的体育项目。它是劳动人民在同大自然的斗争中产生和发展起来的。远在人类发展的最初阶段，就有了田径运动的雏型。那时，人们为了获得生活资料，每天要走或跑很长的距离，跳过沟渠等各种自然障碍，去追捕动物、采集野果；还要使用石块、木头同野兽作斗争。天长日久，不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳、投等各种基本生活技能。为了使下一代尽快成为猎手，必须教他们掌握这些技能，于是就有了跑、跳、投的练习。到十九世纪末叶，一八九六年在希腊的雅典举行的第一次国际运动会上，田径被列为正式比赛项目。

田径运动的项目分田赛和径赛两大类。我们通常把不同距离的竞走、赛跑、跨栏、接力跑和障碍跑等用时间计算成绩的项目叫“径赛”；把跳跃和投掷等用高度和远度计算成绩的项目叫“田赛”。此外，还有由跑、跳、投项目组成的全能运动。

田径运动的发展

田径运动成为比赛项目以后，随着技术水平的提高和竞

· 5 ·



赛的需要,有了不断的发展、变化。比赛项目在逐渐增多。目前,有世界纪录的田径项目共有八十多项(不包括室内纪录),开展得最普遍的有三十多项。场地器材和运动技术也在不断改进。过去撑竿跳高运动员使用的金属竿子,已有一种轻便、弹性好、弯成半圆而不会折断的“尼龙钢管”所代替。还出现了向前弓式跑道,一种用橡胶和其他合成材料制成有一定厚度的垫子,铺在煤渣跑道上,叫做“塔当跑道”或“塑胶跑道”。另一种是用新型的合成复面材料制成的“泡力司博脱”跑道。“塔当跑道”已在一些国际比赛中应用。这两种新式跑道有适当的硬度和良好的弹性,有助于运动员发挥速度和技术。目前,跳高出现了背越式,铅球的滑步动作也出现了象掷铁饼那样的旋转动作,加快了出手速度。有的国际比赛,在计时、测距和公布成绩方面,做到电子化、自动化,而且迅速、准确。

田径各项世界纪录,也在不断更新。如男子百米第一个正式世界纪录是一八九四年的十一秒二,而目前世界上已有数名运动员达到九秒九。其它项目目前的成绩也很高,如男子跳远八米九〇,女子百米十秒八,等等。

田径是基础项目

田径是一项有广大群众基础和比较容易开展的运动项目。国际上,人们一向把田径作为各项运动的基础加以重视。

一个人跑得快又能持久,跳得又高又远,力量大,投得远,而且做起动动作协调灵巧,身体各部柔韧性强,我们就说这个人的身体素质好。速度、耐力、弹跳力、力量和协调性、灵敏



性、柔韧性等身体素质，是人体基本机能的表现，是人们从事生产劳动和各种活动的“本钱”。田径项目多，内容丰富，是发展各种身体素质的好项目。例如，练短跑和跨栏可以发展速度和灵敏性，练中长跑和竞走可以发展耐久力和速度，练跳跃项目可以发展弹跳力和速度，练投掷项目可以发展力量和协调性，因此，人们通常称田径运动是运动项目中的基础项目。

田径运动同其他运动项目有密切的关系。看一个运动队的实力，除了思想因素之外，主要是看队员身体素质发展水平和是否掌握先进的技术、战术。而要掌握先进的技术、战术，没有良好的身体素质是很难办到的。就拿球类项目来说，要想在激烈的篮球比赛中，在快攻和争夺篮板球上占优势；在排球扣杀和拦网时跳得高、有力量；在九十分钟，有时甚至一百二十分钟的足球比赛中，持续来回奔跑上万米而体力不减，运动员没有具备良好的身体素质是不行的。而这些身体素质的提高，只靠在球场上进行本项训练是不够的。必须结合专项特点，有计划地进行田径训练。这一点，已被许多球队的实践所证明。

我国和世界上很多球类和其他运动项目的优秀运动员，从小参加田径训练或比赛，打下了坚实的身体素质基础，对掌握和提高专项技术帮助很大。

参加田径训练好处多

青少年们要为革命锻炼身体，选择什么锻炼项目好呢？这要根据个人的情况和客观的锻炼条件。各项运动都能锻炼



身体，但一般认为田径是基础项目，青少年练田径好处更多。

田径项目多，活动不受气候和场地的很大影响，适宜广泛开展。马路边、山坡上都可以练各种跑；找块空地，挖个坑，松松沙土就可以练跳远；再安上两根小柱子，架上一条小竹竿，就可以练跳高。

青少年正处于长身体时期，经常参加田径锻炼，能全面地、均衡地促进身体各部肌肉、骨骼和内脏器官的正常发育，能促进机体的新陈代谢，使各器官机能逐步提高。以心脏机能为例，一个坚持田径锻炼的人，在参加最剧烈的比赛时，脉搏一分钟最高可达一百七十多次，说明这样的人的心脏血管具有巨大的能力。而他在平静的时候，脉搏跳动次数要比正常人为减少，休息时间大大增多。具有这种心脏的人在劳动时，能负荷更大的劳动强度和劳动量而不容易疲劳。

田径运动，多在室外自然环境中进行。室外阳光好，空气清新，坚持长期锻炼，寒暑不惧，风雪无阻，可以提高人体对自然环境的适应能力。通过训练和比赛，还可以锻炼和培养勇敢顽强、机智果断和刻苦耐劳的精神。

广大青少年踊跃参加田径训练，不仅可以锻炼身体，增强体质，还可培养大批田径运动的后备力量，并为其其他项目的新手打好全面训练的基础，有利于我国体育运动赶超世界先进水平。我国田径运动，在党的关怀领导下，解放后有了突飞猛进的发展，但总的来说，仍然比较落后，许多项目离世界先进水平差距较大。这就需要我们急起直追，迎头赶上。

有人说，“练田径好是好，就是太单调，容易‘腻味’，不如练球类那么‘带劲’。”

有的田径项目练起来可能不如对抗性的球类项目那样有