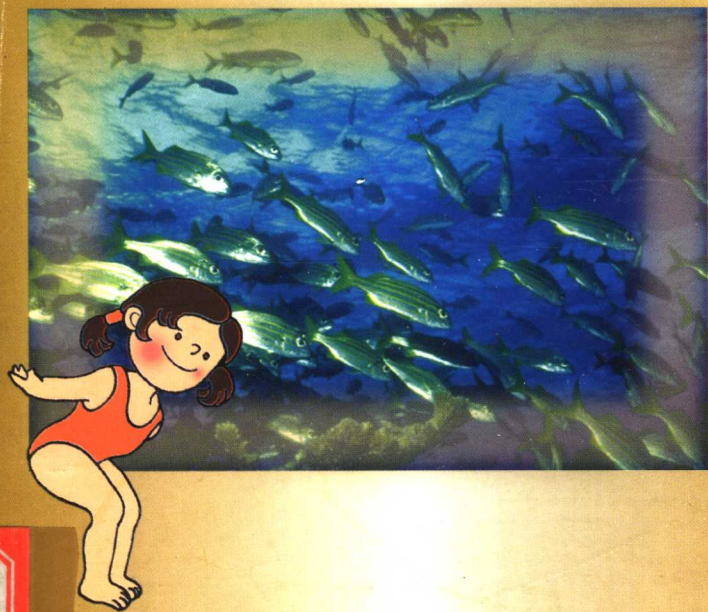


小学生素质教育阅读丛书 **体育系列**

锻炼从童年开始

国家教委指定中小学图书馆必备用书 韩作黎 主编



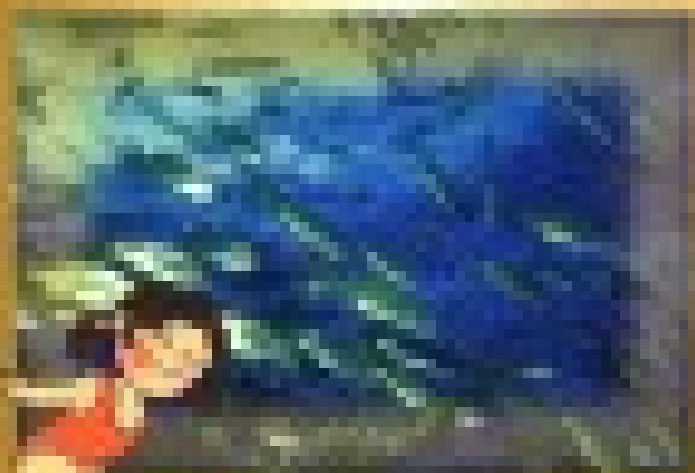
操
作
台

中国和平出版社

小学生素质拓展训练活动 1688 例

锻炼从童年开始

教育部基础教育司 教育部基础教育研究所 编著 2007.07 128页



教育部
基础教育司
教育部
基础教育研究所
编著

中国轻工业出版社



操作台

小学生素质教育阅读丛书·体育系列

锻炼从童年开始



3 吴 键

丁 巳 年 十 月 上 旬

图书在版编目 (CIP) 数据

锻炼从童年开始/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

ISBN 7—80101—870—2/G·643

I. 锻… II. 韩… III. 体育锻炼—小学生—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23113 号

锻炼从童年开始

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—870—2/G·643 定价: 9.95 元

小学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

参编人员	张福华	李 昕	杨俊卿	卢 青
	黄世勋	杜俊娟	马 铮	李月苹
	姚 远	石金茹	巩 琳	郑 杰
	邓 雷			

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为 21 世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响着个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本

素质？从现在起，你们应该做些什么？首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异

成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自

己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

很多小朋友都羡慕当兵的叔叔、阿姨们。在电影或电视上看到解放军整齐、威武的队列，往往禁不住鼓起掌来。可是，你知道吗？当兵首要的条件就是：身体健康！新兵入伍对体检的要求可严格啦。有个小伙子因身体未达到标准被淘汰下来，他后悔万分地说：当初在学校读书时为什么没坚持身体锻炼呢！

其实，不光当兵，干各行各业没有强健的体魄都不行。

那么什么样的身体才算健康

呢？有些人常爱说，你看那孩子胖乎乎的，体格多好呀。其实，这是一种旧观念，把胖人当成健康人，这并不正确。也有一些人，看谁跑得快跳得高，就说那人身体好，其实也不一定。身体健康，是一个综合概念：一是发育正常；二是体质健壮，能抵抗疾病；三是精力充足；四是应变能力强，心理健康。这几方面的条件都具备了，才能算是一个健康人。

怎样才能获得这些条件呢？同学们不用思考就能正确地回答：锻炼。锻炼，说来容易，但做起来却很难。第一难，难在很多同学锻炼身体没有长性儿，缺乏持之以恒的精神；第二难，难在很多同学在体育锻炼时兴趣单一，不善于做多种运动。如不愿意做徒手操，光想玩球；不愿意按体育老师的要求做，只想与同学们在一起玩游戏；第三难，难在不少同学虽然注意了体育运动，但还不懂得如何锻炼自己的意志力，不懂得提高自己抗挫折能力；第四难，难在一些同学不愿意动脑筋多学习一些有关健康的知识，危险情况下缺乏自我保护的能力。

针对这些困难，我们在体育系列中选编了《认识你自己》、《锻炼从童年开始》、《强者的故事》、《你会保护自己吗？》四本书，目的是帮助你认识锻炼身体的重要性，也给你提供一些具体方法，作为学校老师讲课的一种补充，相信对你是有有用处的。

锻炼从童年开始

——写给小读者的话

◎ 齐治

少年朋友们，你们现在正是长身体的时期，对身体形态的发育来说，更是关键的时期。童年时代对人一生的体型和体格都有重大的影响。同时这一时期也是心理的成熟、智力的开发、意志的锻炼以及性格的培养的关键时期。健康的心理寓于健康的身体，因此，少年时期进行身体锻炼具有特别重要的意义。

身体锻炼是促进身体健康的主要途径，对身体形态和身体机能来说，锻炼和不锻炼迥然不同。以身高来说，同年龄、同性别的少年，经常运动的孩子比不经常运动的孩子平均高4~8厘米；经常锻炼的孩子肌肉强度和肺活量等生理机能，优于不经常锻炼的

孩子。此外，经常锻炼的孩子意志坚强、情绪稳定、思维敏捷也是公认的事实。

但是，并非每个锻炼身体的孩子都能获得预期的结果，甚至还有有的孩子锻炼后身体反而出现不良反应。究其原因，锻炼身体单凭热情是不够的，还要掌握锻炼的科学知识，按照锻炼的规律行事。所以，少年朋友们应该在体育老师的帮助指导下进行身体锻炼，并逐步养成有意识地锻炼身体的习惯，才能拥有一个强健的身体。

体育运动能使人体产生哪些生理变化？为什么经常运动能促使青少年长得更快，发育得更好？为什么运动能使人精力充沛、身体结实、动作灵巧、学习效率大大提高呢？这些问题的解答需要少年朋友们在锻炼身体时逐步去认识和体会。

有的少年朋友会说，身体健康就是减轻体重或者是使肌肉结实有力，这些说法虽然没错，但并不全面。应该说，锻炼身体的主要目的是提高人体各器官的机能，促进身体全面发展，这对少年朋友至关重要。例如，体育锻炼可以大大提高心肺功能和血液的携氧能力，这不仅可以促进生长发育，而且还可以使人从小就具备抵抗心血管疾病侵袭的能力。大家知道，在现代社会，心血管病是威胁人类生命的最主要杀手之一。此外，人们在不断的实践中发现，从事适当的体育锻炼，还是一种促进心理发展的好办法。

少年朋友们一定会问，锻炼身体应该注意什么呢？

其一，要有明确的目的性。归纳起来主要有两点：一是

促进身体正常生长发育，增进健康，增强体质，预防疾病；另一方面是丰富业余文化生活，调节感情，增强意志力，以及进行积极性休息。

其二，要全面锻炼。锻炼时，应该进行各种不同性质的体育活动，全面发展身体各器官、各系统的机能，促进机体新陈代谢能力，以此达到身体发展的相对完善和健美。

其三，一切锻炼要从实际出发。身体锻炼应该根据具体情况，确定身体锻炼的目的、内容、方法和运动时的负荷等。因人、因地、因时制宜。不可不顾实际条件的限制，特别是在身体不适的情况下强行锻炼，这样做，只能适得其反，造成事倍功半的后果。

其四，锻炼身体应该保证经常性。要有计划、有安排，做到不间断，持之以恒，切不可三天打鱼两天晒网。

其五，坚持循序渐进的方法。锻炼身体时，应在体育老师的帮助下，注意内容和运动强度的合理性，使身体锻炼有一个逐步提高和发展的过程，切不可急于求成，给身体带来不必要的损伤。

少年朋友们，你们能坚持锻炼吗？锻炼是一项艰苦的事，要有信心、有毅力、能坚持，这样你们就会因有一个好身体而受益终生。

目 录

锻炼从童年开始

——写给小读者的话 齐治(1)

一、运动与身体变化 (1)

(1) 急剧的身体变化 (3)

(2) 人为什么能长高 (5)

(3) 你的身体达标了吗 (6)

(4) 自己预测身高 (7)

(5) 怎样能长得更高 (10)

(6) 让肌肉更强劲 (12)

二、提高身体素质的方法 (16)

(1) 什么是身体素质 (17)

(2) 提高力量素质的方法 (17)

目 录

(3) 增强耐力素质的方法	(21)
(4) 提高速度素质的方法	(24)
(5) 发展灵敏素质的方法	(26)
(6) 完善柔韧素质的方法	(27)
 三、跑·跳·投	(30)
(1) 学会跑	(30)
(2) 跑的练习	(34)
(3) 学会跳	(42)
(4) 跳的练习	(46)
(5) 学会投掷	(54)
(6) 投掷的练习	(57)
 四、在大自然中成长	(60)
(1) 冷水浴	(62)
(2) 空气浴	(65)