

● 征集第三卷

中华

体育健身方法

主编：伍绍祖



国家体育运动委员会 编

全国征集体育健身方法组委会

主 任:伍绍祖

执行主任:刘 吉

副 主 任:谢亚龙

委 员:(以姓氏笔画为序)

马庆勇	王 刚	王孟兰	王富来	王葆春
王揖涛	王健儒	冯一平	刘文雄	刘国富
齐小秋	朱 琼	孙汉超	李 元	李小菲
李国利	苏明理	邱玉才	陈 伟	陈兴贵
陈家才	张金钟	金季春	赵立凡	赵炳璞
胡 伟	高铭鼎	袁新立	贾 勇	徐定祥
谢炳元	谢琼桓	虞重干		

全国征集体育健身方法评审委员会

主 任:金季春

副 主 任:谢亚龙

委 员:(以姓氏笔画为序)

于仙贵	马 铁	卢元镇	卢德明	史康成
任福兴	刘金生	孙绍强	余功宝	陆奕奕
杨天乐	陈家琦	郝怀木	夏柏华	秦椿林
贾冰怀	高铭鼎	麻雪田	蓝燕生	

关于在全国征集体育健身方法的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市体委、教委、教育厅(局)、科委、民委、文化厅、广播电视厅(局)、卫生厅、工会、共青团、妇联、总参军训部、总政文化部、行业体协、体育院校、体育科研所：

为认真执行《中华人民共和国体育法》，贯彻落实《全民健身计划纲要》，向广大人民群众提供科学、简便、有效的体育健身方法，加大全民健身工作宣传力度，增强全民健身意识，在全社会形成浓郁的全民健身氛围，把全民健身工作扎实、深入、持久地开展下去，决定在全国开展征集体育健身方法活动。现将有关征集事宜通知如下：

一、征集目的、意义

(一)执行《中华人民共和国体育法》关于“体育工作坚持以开展全民健身活动为基础”的规定和落实《全民健身计划纲要》关于“推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法”和“全民健身一二一工程”中倡导“每人学会二种以上体育健身方法”的要求，为广大人民群众提供可选择、实用、有效的体育健身方法，指导群众科学锻炼。

(二)通过有领导、有组织面向社会广泛征集，使征集过程成为一次有效的宣传《中华人民共和国体育法》、《全民健身计划纲要》，动员广大人民群众积极参与体育健身活动的过程。使征集活动产生强烈的宣传发动效应。

二、组织领导

此次征集活动将成立由国家体委主任伍绍祖同志任主任、国家体委副主任刘吉同志任副主任,有关部委、体委有关司、体育院校和新闻单位、群众组织等负责同志组成的“全国征集体育健身方法组委会”。同时,将成立由有关专家和行政工作人员组成的“全国征集体育健身方法评审委员会”和由有关业务干部、院校教师组成的“全国征集体育健身方法办公室”。

三、征集时间

全国体育健身方法征集工作从1995年11月1日至1996年4月底。

四、征集内容与原则

(一)征集内容包括不同年龄、性别、职业特点及体质状况,现代体育和民族、民间传统体育的各种体育健身方法。

(二)征集原则

1. 健身性。对增强体质、增进身心健康有明显效果。
2. 科学性。符合人体生理特点与规律,经群众或个人体育锻炼实践证明有明显锻炼效果,且对身体无损害,安全可靠。
3. 实用性。即简便易行,对场地、器材要求不高,便于普及推广。
4. 群众性。为群众喜见乐见,具有广泛的群众性。在群众中或在民间、民族地区较为普及或较易普及。
5. 趣味性。锻炼方法与形式新颖活泼,易吸引群众参与,乐此不疲,持之长久。

五、征集范围

在全国范围广泛征集。

六、征集方式

(一)发挥新闻媒介的作用,面向社会、面向群众广泛征集。

(二)发挥各级体委、教委、工会、共青团、妇联以及部门、行业、系统、院校、科研单位的作用,精心组织,广泛征集。

七、推荐、报送方式

(一)可由个人直接推荐报送。

(二)可由部门、系统或单位有组织的推荐报送。

八、推荐报送材料要求

(一)来稿请写明姓名、年龄、邮编、地址。

(二)推荐报送体育健身方法的确切名称。

(三)准确的动作要领、技术规格及完整的练习方法。

(四)体育健身方法所适应范围及所需条件。

(五)健身的科学机理。

(六)用实际数据或有关证明材料说明实际锻炼效果。

(七)所推荐的体育健身方法如需配合使用器械(器材),要加说明。所使用器械(器材)如在市场上已销售,要说明其确切名称、规格、型号、价格、商标、生产厂家等。如尚未在市场上销售,可提供实物照片,并对其名称、规格、构造、使用方法等做详尽说明。

(八)所推荐报送的体育健身方法,除文字说明外,提倡提供照片、配乐录音带、演练带以及正式出版物等资料。

(九)无论以个人或单位推荐报送,其材料均直接寄天津体育学院社会体育科研所“全国征集体育健身方法办公室”。邮编:300381 联系人:于善旭

九、评选、表彰与奖励

全国征集体育健身方法组委会将根据此项活动开展情况,设

若干奖项,对“热心参与者”以及“获得向社会推荐的体育健身方法”、“群众最喜爱的体育健身方法”等的推荐报送单位和个人颁发荣誉证书并予奖励。对在组织征集工作中做出显著成绩的单位予以表彰。

十、有关要求

(一)此次征集活动既是执行《中华人民共和国体育法》、贯彻《全民健身计划纲要》,实施“全民健身一二一工程”,发挥政府职能部门的作用,依靠、动员社会积极支持、广泛参与,为全民健身工作扎实、深入、持久开展,为群众健身提供科学、简便、有效方法的一项重要的重要的全民健身基本建设,同时,又是加大全民健身计划的宣传力度,广泛进行社会发动的一项重大举措。各部门、行业、系统、单位都应积极配合,大力支持,发挥作用,通力合作,使活动达到预期目的。

(二)请你们采取有效措施,积极做好宣传、发动,文件转发、组织征集等工作。要取得新闻单位的支持,利用报刊、电视、广播等加大对活动的宣传,广造声势,发动群众广泛参与,各级体委、行业体协和群众体育组织要在此次活动中发挥重要作用。

国家体委 国家教委 国家科委 国家民委
文化部 广播影视部 卫生部
全国总工会 共青团中央 全国妇联

1996 年 1 月 5 日

愿我们健康地迈向 21 世纪

(序 言)

我们中华民族曾拥有辉煌的过去,但今后能否对人类有更大的贡献?每当我们思考这个问题的时候,一种努力提高中国国民素质的使命感油然而生。中国的事情能不能办好,有没有持续发展的后劲,关键在人。构成国民素质的要素是多方面的,其中最基本的要素包括思想道德、科学文化和身体心理等方面。三者之间,身心素质作为前两者的物质基础,毛泽东同志称之为“载知识之车,寓道德之舍。”

1995 年江泽民主席签发颁布了《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》),国务院颁布实施了《全民健身计划纲要》(以下简称《纲要》),这标志着社会主义中国的体育事业从此进入了一个崭新的阶段,是我国体育发展的具有里程碑意义的大事,充分表明了党和国家对体育事业,对国民体质的重视与关怀。我们贯彻落实《体育法》和《纲要》的关键所在,就是要坚持体现社会主义体育的本质和全心全意为人民服务的宗旨,真正把体育工作的重点转移到增强人民体质上来。这次由国家体委、国家教委、国家科委、国家民委、文化部、广播电影电视部、卫生部、全国总工会、共青团中央、全国妇联联合发起开

展的全国征集体育健身方法活动,就是宣传和发动群众积极参与体育活动,为群众健身办实事,努力提高群众科学健身水平的有益之举。

为了造就中华民族的强健体魄,我们中华民族在漫长的繁衍发展过程中曾创造了辉煌的健身文化,几千年来汇集而成的健身与健心相济、养生与健体并举的方式方法是东方文化的重要内容,也是世界文化的瑰宝。当我们将优秀的传统健身文化与现代科学有机地结合起来的时候,必然会放射出耀眼的光彩。

体育健身方法是在人们具有了一定的健身意识与动机之后,能否科学有效地进行体育锻炼的重要问题。方法选择得好,会起到事半功倍的效果。因此《纲要》规定:要推广简便易行与适应不同年龄、性别、职业特点和体质状况的体育健身方法。“全民健身一二一工程”中也向全民倡导:每人学会二种以上体育健身方法。

从事任何工作都要自觉地将目的与手段有机地统一起来。毛泽东同志曾将方法形象地比喻为达到过河目的的“船”和“桥”。关于体育健身方法,他在《体育之研究》中还提出过一个十分重要的思想:“应诸方用者其法宜多,锻一己之身者,其法宜少”,“盖此事不重言谈,重在实行,苟能实行,得一道半法已足”,“虽一手一足之屈伸,苟以为常,亦有益焉”。即可选择的方法要多,但在进行运动实践时方法贵少,注重实效,贵在坚持。在我国现实条件下推行全民健身计划,要特别注意因地制宜,因陋就简,因人而异,小型多样。当我们掌握了科学实用的健身

方法,又能自觉地坚持体育锻炼不辍,便可凭借这些“船”和“桥”顺利地抵达身心健康的彼岸。

征集和推广体育健身方法是一项取自于民,又用之于民的群众性活动,受到了广大人民群众的热情欢迎与积极参与。通过编写出版《中华体育健身方法》系列丛书的方式,进一步普及推广科学的健身方法,确实是一项极有意义的事情。虽然征集工作开展的时间还较短,书籍的编写可能还会存在一些不足,但是这一凝聚着广大人民群众积极参与和创造精神的劳动成果必将对弘扬我国优秀的体育健身文化,促进全民健身活动更加深入有效地开展,发挥出积极的作用。《中华体育健身方法·征集第一卷》的问世,将在我国体育健身发展史上留下不可磨灭的足迹。

今天,伴随着改革开放的铿锵脚步,我们迎来了一个伟大的时代!让我们以积极参与全民健身的实际行动,在以江泽民同志为核心的第三代领导集体的率领下,沿着邓小平同志创立的建设有中国特色的社会主义道路,健康地迈向 21 世纪!

何继祖

1996 年 5 月 14 日

编写说明

《中华体育健身方法》是在向社会广泛征集体育健身方法的基础上编写出版的系列丛书,本书为第三卷。

全国征集体育健身方法自 1996 年 4 月底进行第一次评审以后,又进入征集的第二阶段。至 1996 年底,这一旨在动员社会各界广泛参与,宣传推广科学体育健身方法的群众性征集报送活动告以结束。

在国家体委下发的《关于做好全国征集体育健身方法第一阶段征集成果宣传推广和进一步开展好第二阶段征集活动的通知》和由第一阶段征集成果汇编而成的《中华体育健身方法·征集第一卷》的推动下,许多单位和个人继续通过各种形式踊跃报送。经征集办公室初步审查后,将第二阶段新报送的以及第一阶段报送尚未评审和进一步补充修改的近 300 份报送材料,提交全国征集体育健身方法第二次评审会议。评审委员会按照健身性、科学性、实用性、群众性和趣味性的原则,经过认真而慎重的评审,筛选出一批较好的体育健身方法继续向社会推广。本书编入的是其中有关健身操、舞和体育游戏方面的内容。同时,还编入了第一次评审通过只在征集第一卷简介或尚未编入的部分方法。

由于是群众性的征集活动,报送的体育健身方法材料在质量上难免参差不齐。为了尽快地向群众介绍征集成果,本书在尊重原报送内容的基础上,只从文字和形式方面进行了一些必要的加工。有些编入的体育健身方法,还需要在实践中继续补充和完善。希望锻炼者在选择和运用这些方法时,注意结合自身的实际情况,并在实践中加以创造和发挥。

国家体育运动委员会作为征集工作的主要实施部门,领导和组织了本书的编写,全国征集体育健身方法办公室负责编写的具体工作。征集活动得到了社会各界和广大群众的支持,许多同志为征集、评审工作和本书的编写出版付出了辛勤的劳动。南宁市巢球实业发展有限责任公司、甘肃北方保健品厂、北京三晶现代科技集团等单位,对征集与出版工作给予了热情的帮助。)天津体育学院《运动与健身》杂志社承担了出版的部分工作。在此,向所有积极参与征集体育健身方法活动和关心、支持本书出版工作的同志表示衷心的感谢。

1997年5月

目 录

青春健美操	(1)
中老年健身迪斯科	(19)
教师保健操	(28)
敦煌舞蹈健身操	(41)
关节操	(50)
中老年扇操	(58)
十二生肖仿生健身操	(70)
幼儿健身操	(78)
草原迪斯科健身操	(90)
有氧健身操	(96)
中老年迪斯科健身扇舞	(104)
踏步健身操	(122)
塑瓶健身操	(133)
经穴按摩健身舞	(149)
墙壁健身操	(156)
按摩秧歌健身操	(162)
整脊健身操	(175)
健身姿态健美操	(185)
二十五式关节保健操	(196)
月球车家庭健身操	(214)
有氧拉力健身操	(226)

高效明目健脑操	(234)
自我主动按摩操	(239)
中老年祛病健身操	(245)
实用自我颈肩按摩操	(253)
手杖健身法	(257)
霸王鞭	(268)
健身轻排球锻炼法	(275)
巢球	(280)
多功能健身跳绳健身法	(285)
三网球	(302)
准网球	(306)
粽子球	(309)
穿环保健球	(312)
夹包	(315)
抛沙袋健身法	(317)
打锅	(325)
擦地板运动	(327)
打稍	(329)
传落球	(332)
打包健身法	(335)
跳方方	(340)
徒手垒球	(342)
剪剪布	(345)
墙壁排球	(348)
附录 全国征集体育健身方法积极报送者名单 ..	(352)

青春健美操

青春健美操是经有关部门审定被指定为全国大学生健美操的规定动作,于1993年在全国高校中推广。该操根据青年人的生理、心理特点,在徒手节奏操基础上,吸收现代舞、迪斯科及爵士舞的动作,幅度大、力度强,节奏明快且优美奔放,具有浓厚的时代风韵,适于男女青年集体操练。全操共十二节,第一至十节为中速,第十一节为快速,第十二节为慢速。

练习方法:

第一节 伸展运动(五个八拍)

预备姿势:背对前方,双腿开立比肩略宽,两臂贴于体侧。

第一个八拍:1—4 两臂经侧上举交叉(掌心向外),抬头。5—8 翻掌(掌心相对),再两臂经侧下落至体侧。

第二个八拍:1—2 左腿屈膝,左臂握拳经侧上摆(掌心向外)(图1)。3—4 左腿伸直,左臂经侧下摆还原。5—8 同1—4,方向相反。

第三个八拍:1—2 左腿屈膝,左臂握拳侧摆同时经上向内绕肘至侧举,并向左冲拳(掌心向下)(图2)。3—4 左腿伸直,左臂下摆还原,5—8 同1—4,方向相反。

第四个八拍:1—4 左腿为轴向右转体 180 度成开立,同时左臂握拳向上冲拳二次,右臂握拳提至腰际(图 3)。5—8 重心左移,同 1—4 方向相反。



图 1



图 2



图 3



图 4

第五个八拍:1—重心右移,脚部同图 4,左臂向上冲拳一次。2 同 1 方向相反。3—4 同 1,但五指分开,掌心向前。5—8 全蹲,左臂经体前下落撑地(图 4)。7—8 直立,叉腰。

第二节 头部运动(四个八拍)

第一个八拍：

- 1—左腿向前屈膝提踵。
- 2—左腿直膝落踵。
- 3—低头。
- 4—仰头。
- 5—6 同 1—2, 方向相反。
- 7—8 同 3—4。

第二个八拍：

- 1—左腿屈膝内扣。
- 2—左膝伸直还原。
- 3—左转头(图 5)。



图 5



图 6

- 4—右转头还原。
- 5—8 同 1—4, 方向相反。

第三个八拍：

- 1—半蹲(图 6)。
- 2—直立。
- 3—头左侧屈。

4 同 3, 方向相反。

5—8 同 1—4, 方向相反。

第四个八拍:

1—4 头由前经左向后绕环一周。

5—8 同 1—4, 方向相反, 第 8 拍头直立还原。

第三节 肩部运动(六个八拍)

第一个八拍:

1—2 右腿收至左腿旁屈膝点地, 两肩向后绕环一周。

3—4 左腿屈膝, 右腿直膝, 两肩向后绕环一周。

5—8 腿部同 1—4, 两臂向前绕环二周。

第二个八拍:

1—2 左腿向侧一步, 左臂向后绕环二周(五指并拢)(图 7)。

3—4 重心移至左腿, 右腿经屈膝向斜向弹踢(图 8)。



图 7



图 8



图 9

5—8 同 1—4, 方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第五个八拍:

1—左腿向侧点地, 右腿屈膝, 上体侧屈, 右肩上提, 左看下沉