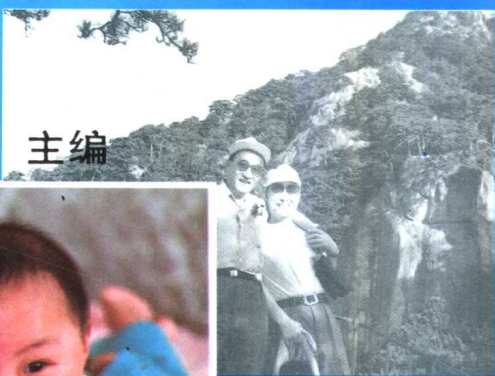
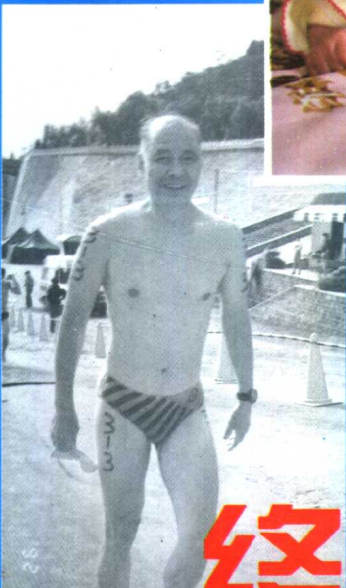
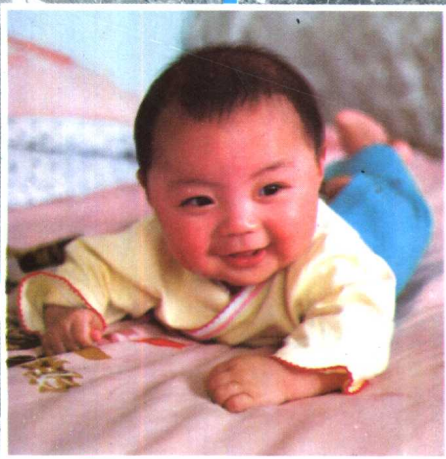




王则珊



主编



终身体育

现代人生活方式的一种追求



北京体育学院出版社



终 身 体 育

——现代人生活方式的一种追求

主 编 王则珊
主要作者 赵顺来 隋 路 刘志敏
孟 和 解毅飞

北京体育学院出版社

责任编辑:柳之

封面设计:叶莱

图书在版编目(CIP)数据

终身体育:现代人生活方式的一种追求/王则珊主编.
北京:北京体育学院出版社,1994

ISBN 7-81003-866-4

I. 终… I. 王… III. ①体育锻炼—终身教育

②终身教育—体育锻炼 N. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 00619 号

终身体育

王则珊 主编

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 时事印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 插页:8 印张:9.5 定价:8.90 元(压膜装)

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷 印数:10000 册

ISBN 7-81003-866-4/G·665

本书主要作者集体照



前排左起：刘志敏 王则珊 赵顺来

后排左起：孟 和 隋 路 解毅飞

前 言

终身体育是现代体育的思潮,是人们对现代生活方式的一种追求。全民终身体育化实质是群众体育的广泛普及与经常化,终身体育也就是男女老少的体育。本书较全面、通俗的从理论与实践的结合阐明了终身体育,因此,适合各年龄阶段和不同对象的读者阅读,尤其对家庭体育、婴幼儿体育、幼儿园体育、学校体育、职工体育、中老年体育和残疾人体育具有指导意义。

本书由王则珊教授主编,由他指导的赵顺来副教授、隋路副教授、孟和讲师、解毅飞讲师4名访问学者和刘志敏副教授在分专题研究的基础上分工编著。另外,还请了刘绍曾副教授、毛志雄讲师和宋廷山副教授参加个别章节撰稿。各章节撰稿人如下:

代序——王则珊;第一章——赵顺来、隋路;第二章——第一、二节——赵顺来、刘志敏,第三节——毛志雄,第四节——隋路;第三章——第一、二、三、四节——赵顺来、解毅飞,第五、六、七、八节——王则珊,第九节——隋路;第四章——赵顺来、孟和;第五章——第一节——孟和,第二节——解毅飞;第六章——解毅飞、宋廷山;第七章——刘志敏、赵顺来;第八章——第一节——隋路、赵顺来,第二节——赵顺来、隋路;第九章——孟和;第十章——刘绍曾。

本书是我国出版的第一本终身体育专著,在编写中可能有误,望读者指正。

目 录

终身体育研究(代序).....	(1)
-----------------	-----

上篇 总 论

第一章 概 述	(11)
第一节 终身教育与终身体育	(11)
一、 终身教育的影响.....	(11)
二、 终身体育的概念.....	(14)
三、 终身体育的形成.....	(15)
第二节 我国终身体育的发展	(16)
一、 体育多功能观是终身体育发展的理论基础.....	(16)
二、 群众体育的广泛开展是终身体育发展的实践基础.....	(18)
三、 终身体育研究的现状.....	(20)
第三节 发展终身体育的社会实践意义	(20)
一、 终身体育对社会的进步作用.....	(20)
二、 终身体育与家庭体育.....	(21)
三、 终身体育与经济建设.....	(22)
第二章 终身体育的科学基础	(24)
第一节 终身体育的社会学基础	(24)
一、 终身体育与社会化的发展过程.....	(24)
二、 终身体育与人的个体社会化.....	(26)
三、 终身体育与人的继续社会化.....	(28)
第二节 终身体育的自然科学基础	(32)
一、 新陈代谢.....	(32)

二、 运动时能量代谢·····	(33)
三、 有机体的超量恢复·····	(35)
四、 人体生长发育与衰退的生理特征·····	(36)
第三节 终身体育的心理学基础 ·····	(37)
一、 终身体育与心理健康·····	(37)
二、 身体锻炼的动机·····	(40)
第四节 终身体育的美学基础 ·····	(46)
一、 终身体育与美的本质·····	(46)
二、 终身体育与美育·····	(49)
三、 终身体育与美的创造·····	(52)
第三章 终身体育的原则、内容与方法·····	(56)
第一节 终身体育原则 ·····	(56)
一、 自觉性原则·····	(56)
二、 从实际出发原则·····	(58)
三、 全面锻炼原则·····	(59)
四、 坚持经常原则·····	(60)
五、 合理安排运动负荷原则·····	(61)
第二节 终身体育的内容 ·····	(63)
一、 健身运动·····	(63)
二、 娱乐体育·····	(64)
三、 医疗与矫正体育·····	(64)
四、 格斗性体育·····	(65)
五、 探险运动·····	(65)
第三节 终身体育的方法 ·····	(66)
一、 练习法·····	(66)
二、 现代流行的锻炼方法·····	(68)
第四节 终身体育内容与方法的选择 ·····	(69)
一、 明确目的·····	(69)

二、 讲究实效·····	(70)
三、 切实可行·····	(70)
四、 适时为宜·····	(70)
第五节 发展运动素质 ·····	(70)
一、 发展力量素质·····	(71)
二、 发展耐力素质·····	(74)
三、 发展速度素质·····	(75)
四、 发展灵敏素质·····	(76)
五、 发展柔韧素质·····	(77)
第六节 利用自然力锻炼与季节性体育 ·····	(79)
一、 利用自然力锻炼身体·····	(79)
二、 季节性体育·····	(83)
第七节 作息制度中的体育 ·····	(88)
一、 早操(早锻炼)·····	(89)
二、 饭后的身体活动·····	(90)
三、 睡前的身体活动·····	(90)
第八节 健美体育 ·····	(91)
一、 健美体育及其途径·····	(91)
二、 健美体育的范畴和体型分类·····	(93)
三、 正确确定和实现健美体育的目的·····	(95)
四、 人体美的基础和相关因素·····	(96)
五、 健美运动 ·····	(100)
六、 健美操 ·····	(103)
第九节 专项运动与发展终身体育(以篮球为例)·····	(106)
一、 篮球运动的特点与人的发展阶段性特征 ·····	(107)
二、 篮球运动方法与终身体育 ·····	(112)
第四章 终身体育的组织管理体系·····	(114)
第一节 终身体育的组织·····	(114)

一、 制度上的保证	(114)
二、 组织上的落实	(115)
三、 终身体育的组织形式	(116)
第二节 终身体育的管理体系	(117)
一、 依托社会	(117)
二、 依托各级组织	(118)
第五章 运动处方与评价	(119)
第一节 运动处方	(119)
一、 运动处方的概念	(119)
二、 运动处方的内容	(119)
三、 编制运动处方的程序	(120)
四、 运动处方的格式	(121)
第二节 体质测定和身体锻炼效果的检查与评价	(122)
一、 体质测定和身体锻炼效果检查与评价的基本理论	(122)
二、 身体锻炼效果评价的标准与方法	(124)

下篇 各年龄阶段体育

第六章 学前体育(0~6岁)	(128)
第一节 学前体育的地位、作用、目的和任务	(128)
一、 学前体育的地位	(128)
二、 学前体育的作用	(130)
三、 学前体育的目的和任务	(132)
第二节 学前体育的特点、年龄分期、内容和分类	(133)
一、 学前体育的特点	(133)
二、 学前体育的年龄分期	(135)
三、 学前体育的内容	(137)

四、 学前体育的分类	(138)
第三节 婴幼儿体育活动的主要手段——游戏.....	(139)
一、 婴幼儿游戏的教育作用	(140)
二、 婴幼儿常用的游戏内容	(140)
第四节 婴儿体育.....	(144)
一、 胎儿体育(从受孕~出生)	(144)
二、 新生儿体育(从出生~28天)	(147)
三、 婴儿体育(从第28天~1周岁)	(150)
第五节 幼儿体育.....	(159)
一、 1~3岁幼儿的生理与心理特点	(159)
二、 幼儿体育的内容与方法	(160)
三、 幼儿体育的教养	(163)
第六节 学龄前儿童体育.....	(165)
一、 学龄前儿童的生理和心理特点	(166)
二、 学龄前儿童体育内容与方法	(166)
三、 学龄前儿童体育的指导要点	(168)
第七章 中小学体育	(172)
第一节 中小学生的身心发展特点.....	(172)
一、 中小学生的身体发育特点	(172)
二、 中小学生的心理发育特点	(179)
第二节 中小学生的体育养护.....	(184)
一、 体育养护的概念和理论依据	(184)
二、 营养保健	(185)
三、 心理保健	(186)
四、 身体锻炼指导	(188)
第三节 中小学生应奠定终身体育的基础.....	(191)
一、 学校体育应以终身体育为主线	(191)
二、 打好中小学生的身体基础	(192)

三、 培养中小学生身体锻炼的兴趣、爱好与习惯·····	(193)
四、 培养中小学生掌握基础理论知识与方法·····	(196)
五、 运用终身体育观转变学生的体育态度·····	(198)
六、 培养学生的自我体育意识·····	(203)
第八章 大学生与青壮年体育·····	(206)
第一节 大学生体育·····	(206)
一、 大学生体育在终身体育中的作用及特点·····	(206)
二、 大学生身体锻炼的原则、内容与方法·····	(210)
三、 大学生体育的组织管理与评价·····	(213)
四、 大学生自我身体锻炼·····	(215)
第二节 青壮年体育·····	(220)
一、 青壮年身心特点与体育·····	(220)
二、 青壮年体育内容·····	(224)
第九章 中老年体育·····	(230)
第一节 中老年体育的必要性·····	(230)
一、 中年体育的必要性·····	(230)
二、 老年体育的必要性·····	(232)
第二节 中老年生理特点·····	(235)
一、 中年生理特点·····	(235)
二、 老年生理特点·····	(238)
第三节 中老年心理与健康·····	(240)
一、 中年心理与健康·····	(240)
二、 老年心理与健康·····	(243)
第四节 中老年身体锻炼的原则、要求和注意事项·····	(246)
一、 中老年身体锻炼的原则·····	(246)
二、 中老年身体锻炼的要求·····	(262)
三、 中老年身体锻炼的注意事项·····	(265)
第五节 中老年身体锻炼的内容与方法·····	(266)

一、 健身运动	(266)
二、 健美锻炼	(272)
三、 医疗康复体育(矫正体育)	(272)
四、 娱乐体育	(273)
第六节 中老年身体锻炼与日常生活	(274)
第七节 中老年身体锻炼中易出现的现象及其防治方法	(277)
一、 肌肉酸痛	(277)
二、 抽筋	(278)
三、 中暑	(278)
四、 擦伤	(278)
五、 溺水	(279)
六、 腹痛	(279)
第十章 残疾人体育	(280)
第一节 盲人体育	(280)
一、 一般性体育活动	(280)
二、 功能性训练	(280)
第二节 聋人体育	(281)
一、 刺激—反应—做动作的练习	(281)
二、 协调性练习	(282)
三、 节奏感练习	(282)
四、 平衡练习	(282)
第三节 弱智人体育	(283)
一、 一般性的身体活动	(283)
二、 感官训练	(283)
三、 手眼动作协调训练	(284)
四、 健身练习	(284)
第四节 截肢人体育	(285)

第五节 截瘫、脑瘫人的体育	(286)
一、 截瘫人体育	(286)
二、 脑瘫人体育	(288)
主要参考文献	(289)
主要作者简介	(291)
赵顺来	(291)
隋 路	(291)
孟 和	(292)
解毅飞	(292)
刘志敏	(292)

终身体育研究^①

(代序)

中国共产党和人民政府历来重视发展我国社会主义体育,为体育运动的普及和经常化而奋斗。现在,为了实现体育强国的战略目标,国家体委提出“要抓好以奥运会为最高层次的竞技体育战略和以青少年为重点的全民健身战略的协调发展”,改善中华民族身体素质,以提高人口素质。

终身体育是近 40 余年来受国际终身教育思潮的影响和随着体育运动的发展而提出的。我国对终身体育的研究起步较晚。系统地研究终身体育规律,以指导人们科学地终身从事身体锻炼,是发展社会主义体育事业的一项重要工作,在理论和实践上都有实际意义。

1 终身体育的概念、产生的背景和依据

终身体育,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育是在第二次世界大战后终身教育思潮发展的影响下提出的,但终身教育与终身体育有不同之处。(表)

终身体育是由人体发展规律和身体锻炼的作用,以及现代社会的发展所确定的。人体机能活动规律要求人们身体锻炼坚持经常、有恒,现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分;人们进行身体锻炼需要科学指导和不断接受体育教育,充分发挥体育的作用,以提高全民族的素质。终身体育者的标准应是长期达到或超过体育人口的标准。终身体育既体现了现代社会与体育事业的发展,又受这些因素所制约。

① 注:“终身体育研究”是 1992 年 12 月在山东潍坊召开的第四届全国体育科学大会入选论文,北京体育大学学报 1994 年第 17 卷第 1 期登载,现作为本书代序。

表 终身教育与终身体育的对比

终身教育	终身体育
1. 是指对于一个人从生到死的整个一生所进行的教育	1. 是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育
2. 目的是维持和改善个人社会生活的质量	2. 目的是保持健康,增强体质,丰富体育生活内容,提高生活质量和体育教养水平
3. 从事一定的活动——学习	3. 从事一定的活动——身体锻炼等
4. 接受一定的教育——一般是以职业教育或专业知识教育为主,也有追求掌握个人爱好方面的知识技能	4. 接受体育教育
5. 形式灵活,内容多样	5. 形式灵活,内容多样
6. 不断增长和积累知识	6. 丰富体育知识,顺应身体发展的规律,坚持身体锻炼

2 终身体育各年龄阶段的科学锻炼要求

2.1 应根据人体生长发育、发展与衰退的阶段特征,根据人体生长发育、发展与衰退的规律(图一),提出人体发展3个时期的身体锻炼要求(图二)。身体锻炼只能顺应人体发展的规律,控制、协调人体的发展,而不能违背这一规律。

2.2 正确贯彻身体锻炼的原则,身体锻炼的原则包括:目的性积极性原则、从实际出发原则、坚持经常的原则、循序渐进原则、合理安排运动负荷原则和全面锻炼身体原则。坚持终身体育从实际出发正确贯彻身体锻炼原则,应强调以下几点:

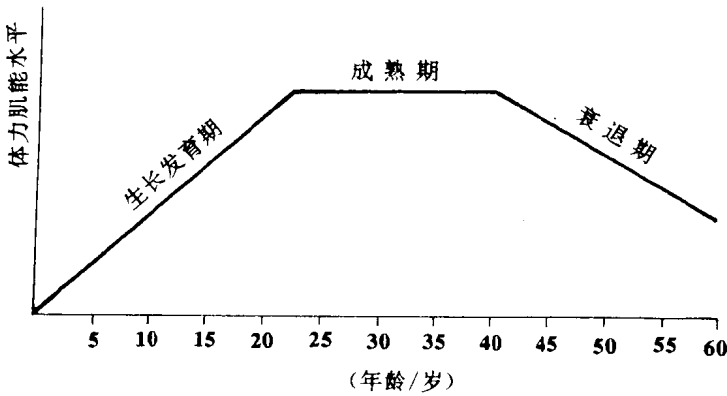


图 1 人体发展的 3 个时期

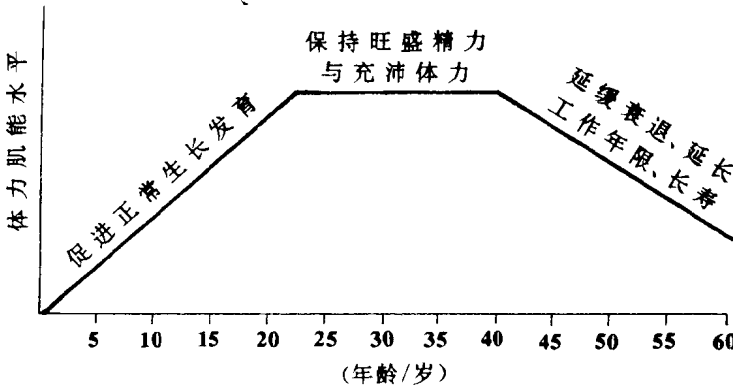


图 2 人体发展 3 个时期的身体锻炼要求

1) 对身体锻炼的兴趣、爱好和养成锻炼的习惯, 是形成终身体育的重要因素。兴趣是一种心理倾向, 爱好要见之于行动, 而习惯则成自然。从体育教育角度看, 兴趣与爱好需要导向与引导, 而习惯有一个养成过程, 形成正确的姿态和养成锻炼身体的习惯, 应强调加强养成教育。可以说, 没有对身体锻炼的兴趣、爱好和习惯, 也就不可能坚持终身体育。当然, 兴趣、爱好与习惯的培养可以由不同的途径达到。学校体育改革不仅要通过体育教学使

学生掌握“三基”，培养学生体育能力，而且应把体育课和课外体育活动结合起来，强调培养学生对体育的兴趣、爱好，养成身体锻炼的习惯，这样才能全面实现体育的目的任务，坚持终身体育。

2) 从实际出发选择内容与方法，以满足各自不同的需要。现代身体锻炼内容很多，即使同样的内容还有不同的锻炼方法，这些皆要根据不同的需要，从实际出发进行合理地选用。这里应特别提出的是，以我国杨式太极拳为代表的传统健身运动项目和以西方竞技运动项目为代表的各种健身运动内容有着不同的哲理，值得后人继承、发掘和发展。另外，健美体育与体育娱乐皆是现代体育的发展趋向。健美体育以健美运动与健美操为支柱，并运用多种手段进行健美锻炼。在我国体育娱乐内容也日趋丰富。

3) 合理安排运动负荷是科学地进行身体锻炼的重要问题。国内外有些体育学者很重视研究和强调健身运动负荷的价值阈，其实，科学地安排运动负荷还是应根据对象的实际情况和需要，以及锻炼的不同内容、方法确定。

4) 从事身体锻炼应是循序渐进，但对处于衰退期的中老年人来说，就更应强调从锻炼者的身体实际出发，而不能一味追求“循序渐进”，因从中老年人身体的总趋势考虑，只能是延缓衰退，不可能再“循序渐进”。

5) 各人可以根据对身体锻炼的不同需要而确定各自的目的。如其目的是健身还是健美，是娱乐性还是医疗性；即使是健身，则是促进身体正常发育，全面发展身体，还是着重发展全身耐力等等。不同的目的，对锻炼内容、方法的选择和运动负荷的安排有不同的要求和做法。

3 以终身体育为指导开展群众体育活动

以终身体育为指导开展群众体育活动是现代体育科学化、社会化的趋势之一，其实质也是群众体育普及与经常的进一步发展，以实现广泛普及和经常化，因为：