



终
身
体
育

与
健
康

梁培根编著

华南理工大

终身体育与健康

梁培根 编著

华南理工大学出版社

在版图书编目(CIP)数据

终身体育与健康/梁培根编著.——广州:华南理工大学出版社,1994.9

ISBN 7-5623-0713-X

I. 终…

II. 梁…

III. 体育—锻炼—健康

IV. G8

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

华南师范大学印刷厂印装 各地新华书店经销

1994年9月第1版 1994年9月第1次印刷

开本 787×1092 1/32 印张:13.625 字数:306千

印数:1—5000

定价:10.00元

编者的话

大量事实证明,现代社会发展决策除具备必要的科学程序和技术条件外,决策成功与否在很大程度上还取决于社会发展决策系统的驾驭者和服务者本身的素质。驾驭者和服务者本身的素质,除了他们的智力、知识、能力和品德等要素之外,他们的健康是其中最重要的要素之一。因为健康是每个人在限定的时间内以最佳状态从事一切工作时应具备的条件,是竞争意识发展的物质基础,是决策成功与否的关键;是载知识、智力和能力之车,是活力和长寿之基础,是人生幸福的象征。在同等条件下,谁的身体最健康、最具活力,谁的工作节奏更快、竞争意识更高、时间观念更强,谁就能在激烈竞争中求得生存、求得提高、求得发展、求得成功,从而在竞争的社会大潮中占据优势。社会发展决策系统的驾驭者和服务者是现代社会发展最积极、最活跃、最能动的因素,要真正实现决策系统的科学化,就必须高度重视对驾驭者和服务者素质的分析与研究,就必须认真探求提高他们健康水平的途径和方法。

在科学发达、物质富有的现代社会里,只要你有钱就可以买到你想买的任何东西,但唯有健康这东西有钱也买不到。健康的得来要付出一定的代价——坚持自我终身体育这艰苦的锻炼。自我终身体育不是人生某一阶段的生活内容,而是贯穿人的一生的一项活动,是适应社会发展和市场经济竞争的需

要,是谋求提高社会发展决策系统驾驭者和服务者健康水平的途径和方法。一个人一生中要完成两件大事:一件是发展自身的智力和能力,在事业上拼搏和创造人生;另一件事是要增强自身的体力和健康,与疾病、衰老抗争。但有许多人往往没有意识到第二件事的重要性,往往在为第一件事的奋斗中,是以牺牲自身的体力和健康、乃至生命为代价,这是得不偿失的。随着社会的进步与发展,以及人们生活水平的提高,人们逐渐意识到自我终身体育的必要性,并已逐渐作为一种健康与活力的投资交融于社会大潮之中。

本书是作者在多次对广东、海南各地市各级党政干部、厂长、经理和部分知识分子的运动与健康等状况进行抽样调查与分析的基础上,结合自己多年从事成人高校体育教学和长期从事经穴按摩疗法与研究的实践经验而编著的,它对丰富人生和促进自我生命系统整体功能的优化,具有一定的指导意义。

国务院学位委员会体育学科评议组成员邓树勋教授为本书作序,在编著过程中还得到全国许多成人高校的同行人大力支持,得到广东、海南各地市的领导和广东行政学院历届毕业生的协助,在此表示衷心的感谢!

由于作者水平所限,在编著过程中难免会出现这样或那样的缺点和错误,诚请广大读者在应用实践中批评指正。

谢谢!

梁培根

1994年8月 于广州

序

居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”21世纪是高科技的世纪，人们的科学素质必须和高科技世纪相适应，而身体健康程度则是良好科学素质的物质基础。

健康身体的得来需要注意锻炼与养生，而且要持之以恒，坚持终身。一位欧洲医学专家研究表明，经常滑雪的人比不滑雪的人平均寿命要长7年；一些专家认为，坚持经常运动可使心脏推迟衰老10~15年。衰老的步伐有很大的个体差异，研究资料表明，45岁的人衰老迟早出现可相差12年，55岁可相差14年，也就是说，一个衰老出现得迟的年过半百的人可以和30多岁的人相似，而一位未老先衰的中年人却可能老态龙钟。坚持终身锻炼身体和注意养生，是从生理和心理上推迟衰老，保持旺盛的精力，在人生差距上奋发进取和积极有效的手段。

梁培根老师编著的《终身体育与健康》一书，是积他个人从教20多年的经验，并作了一些调查研究的基础上撰写的，既有理论上的阐述，又有大量篇幅介绍各种健身方法和运动技术，有较好的实用价值。

愿这本着作能成为读者坚持终身体育锻炼的指导和参

考。愿更多的人自觉养成坚持终身体育锻炼的习惯。让你生命之树常绿,生活更瑰丽多彩。

国务院学位委员会体育学科评议组成员
华南师范大学体育系系主任、教授

邓树勋

1994年5月于广州

目 录

第一章 中国体育	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的组成	(2)
三、中国体育的目的与任务	(3)
四、腾飞的中国体育	(4)
第二章 自我终身体育	(16)
一、自我终身体育	(16)
二、生命在于自我终身体育	(16)
三、自我终身体育的功能	(19)
四、自我终身体育的原则	(34)
五、自我终身体育的方法	(37)
六、自我终身体育卫生知识	(40)
第三章 自我终身体育技术与健康	(45)
第一节 健身长跑	(45)
一、健身长跑与健康	(45)
二、健身跑技术	(46)
第二节 散步	(48)
一、散步与健康	(48)
二、散步的技术(方法)	(50)

第三节 徒手跳远与健康	(51)
一、徒手跳远与健康	(51)
二、徒手跳远技术	(51)
第四节 推铅球	(53)
一、推铅球与健康	(53)
二、推铅球技术	(54)
第五节 乒乓球运动	(55)
一、乒乓球运动与健康	(55)
二、乒乓球技术	(56)
三、乒乓球战术运用	(64)
第六节 羽毛球运动	(69)
一、羽毛球运动与健康	(69)
二、羽毛球运动技术	(69)
三、羽毛球的几种主要打法	(75)
四、羽毛球战术简介	(75)
第七节 高尔夫球运动简介	(78)
第八节 网球运动	(79)
一、网球运动与健康	(79)
二、网球运动技术	(79)
三、网球基本战术	(85)
第九节 游泳运动	(89)
一、游泳运动与健康	(89)
二、游泳技术	(90)
第十节 武术运动	(100)
一、武术运动与健康	(100)
二、初级长拳第三路动作	(101)
三、二十四式简化太极拳	(124)
四、初级剑术	(155)

五、常用擒拿散打自卫术	(178)
第十一节 篮球运动	(187)
一、篮球运动与健康	(187)
二、篮球运动技术	(187)
第十二节 排球运动	(195)
一、排球运动与健康	(195)
二、排球运动技术	(195)
第十三节 足球运动	(208)
一、足球运动与健康	(208)
二、足球技术	(208)
三、守门员技术	(221)
第十四节 健身体操	(226)
一、健身体操与健康	(226)
二、保健体操	(226)
三、第七套广播体操(第一组)动作说明	(228)
四、健美运动	(240)
五、跳绳	(243)
第十五节 健身气功	(244)
一、健身气功与健康	(244)
二、健身气功动作	(245)
三、强心稳压功	(246)
四、导睡功(三线放松功)	(247)
第十六节 国际标准交谊舞	(248)
一、国际标准交谊舞与身心健康	(248)
二、国际标准交谊舞技术	(248)
第四章 健康与寿命	(321)
一、健康	(321)

第一章 中国体育

一、体育的概念

关于体育概念的问题,不仅在中国是个长期以来有争议的学术课题,就是在世界上也未得到一致的看法。弄清这一个问题,对于体育基础理论研究工作的开展、深入探索有关体育和运动方面的各种规律,促进体育事业的发展,以及指导人们“自我终身体育”都有极其重要的意义。对体育概念,虽然仍未有完全统一的认识,但广大体育理论工作者普遍认为体育有狭义和广义两种解释。用于狭义时,一般是指体育教育;用于广义时,与“体育运动”同解,即:体育是指人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到增强体质、提高运动技术水平和丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。如果从体育本质属性上加以概括,体育应该是:人类以增强自身机体为直接目的的有计划、有目的和有意识的身体活动。在国际上,表达体育这一概念的用语也尚不统一,以英语为例,有的用 Physical education (直译为身体教育)表示;也有的用 Physical culture (直译为身体文化)表示。

二、体育的组成

根据广义体育的含义,它是由体育教育(学校体育)、竞技运动(竞技体育)和身体锻炼(社会体育)三个主要部分组成的。

1. 体育教育(学校体育)

体育教育是现代学校教育的一个重要组成部分,其指导思想与德育、智育、美育和劳动教育相结合。体育教育不是人生某一阶段的生活内容,而是一个有目的、有组织和有计划地促进和增强身体全面发展的全过程,是传授“自我终身体育”知识、技术、技能和方法的全过程,是以坚持社会主义体育方向与奥运“更快、更高、更强”的精神、高尚的道德品质和坚强的意志教育人们的全过程。

2. 竞技运动(竞技体育)

竞技运动是以最大限度地发展和不断提高个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异的运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。国际体育竞赛是被看作是振奋民族精神,反映经济、科学、教育等方面较量的橱窗;是民族康强、国家昌盛、文化发展、社会文明与进步的重要标志。

3. 身体锻炼(社会体育)

身体锻炼是以强身健体、医疗卫生、社会文化娱乐为目的的自我终身体育。其指导思想是为了“自我生命系统整体功能优化”和提高全民族的身体素质。

体育的组成总括如下:



三、中国体育的目的与任务

体育是作为一种特殊的社会活动,它受一定的政治和经济制约,也为一定的社会政治、经济、外交和国防服务。因此,根据我国社会主义制度和社会主义建设的需要,中国体育的目的有三个:其一,通过身体锻炼,达到增强体质、促进健康、提高活力和延年益寿——即自我生命系统整体功能优化,乃至提高中华民族的身体素质。其二,通过竞技运动训练与比赛,达到提高竞技运动技术水平和成绩,为中华民族争光。其三,通过体育教育、体育文化和体育娱乐,达到“精神变物质、精神变力量”的转化,为建设高度精神文明、物质文明服务,为社会主义现代化建设服务。

中国体育的任务是:①坚持社会主义体育方向,发扬奥运“更快、更高、更强”的精神,培养崇高的道德品质和人们的开

拓意识与能力。②促进人们身体的正常发育、体格健壮和体能的全面发展,提高全民族的身体素质。③随着现代体育的深化改革,要在过去传授体育的“基本知识、基本技术和基本技能”和体质培养基础上,转向传授和掌握以“自我终身体育”为主的方向发展。④提高运动技术水平与成绩,攀登世界体育高峰,为实现体育强国而奋斗。

四、腾飞的中国体育

中国是世界上四大文明古国之一,中国体育也如中国文化一样有着 5000 多年的历史。在这漫长的历史长河中,中国体育经历了原始体育、古代体育、近代体育和现代体育四个阶段的传承、嬗变和发展,逐渐形成了“以养生健体为主要目的,以高度吻合中国传统文化为基本精神和由这种文化精神所铸造的民族性格”的中国传统体育。中国体育具有一个结构稳定而又区别于世界上其他任何国家和民族体育的风格和特质。几千年来,中国历代各族劳动人民在生产和生活实践中创造并积累了许多强身健体的锻炼方法和手段。这些方法和手段在为增强历代各族人民的体质和活跃社会主义娱乐生活方面都发挥了重大作用,即使在田径、体操、球类等欧美近代体育项目传入中国以后,中国传统体育仍然在为人民强身健体、防治疾患和益寿延年服务。中国历代各族劳动人民在体育领域所表现出来的聪明才智为中国体育的腾飞写下了光辉灿烂的篇章。

(一)中国原始体育

中国体育最初是怎样形成的,说法不一。有的说,中国体育产生于宗教信仰及活动;有的说,中国体育产生于掠夺战

争；也有的说，中国体育产生于人类自身本能的活动；还有的说，中国体育产生于精力过剩……。经过考察证明，中国体育产生于人类生产和生活实践的需要。因为作为人类特有的社会现象的体育，它的产生和发展总是受到一定社会的政治、经济、军事、文化、哲学思想、宗教信仰和民族习俗等方面的制约和影响的。

翻开中国的历史可以发现，大约在 170 万年前至 4000 年前，中国同世界上其他文明古国一样，经历了一个生产力十分低下的原始社会。生活在原始社会时期的人们是在极其艰难困苦的条件下生活和劳动的，他们依靠简单的工具从事采集和狩猎活动，他们食“草木之实、鸟兽之肉”。在那“人少兽众”的环境下，人们为了求食、求生，必须要走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水等。在当时的条件下，这些动作既是生产和生活的基本技能，又是最基本的身体活动。尽管在当时这些动作不能被看作是有目的、有意识、有组织和有计划的“体育”，但在这些动作中又确实孕育着体育的因素，这就是中国的原始体育。现代体育许多项目都是从这些“原始体育”中演变而来的。

（二）中国古代体育

随着生产工具的改进和社会生产力的发展，人类社会在以传授生产和生活技能为主的原始教育的同时，也出现了一些有目的、有意识地提高和改善身体技能的训练，例如：用加强腿部力量训练来提高奔跑速度和跳跃能力；用举石担训练来提高手臂力量；用泅水方法来提高渡江河的能力，等等。显而易见，从这些动作方法的产生可以看到萌芽的古代体育产生于原始教育的实践，同时又直接服务于生产和生活的需要。到了原始社会末期，人类社会出现了宗教迷信、医疗卫生、文

化娱乐和军事掠夺等社会现象,为了适应这些社会变革,人们的身体活动又与它们紧密结合,于是先后出现了各种各样的舞蹈、游戏和军事武艺活动形式,从而极大地促进了古代体育的发展。

到了春秋战国时期,随着“养生学”的兴起,先后产生了“吐故纳新、熊经鸟申”的养生之道,这样就标志着“古代体育”作为一种强身健体的活动逐渐形成和发展。春秋战国时期是中国体育第一次全面发展时期。其标志为:体育项目多,有为兼并战争服务的军事体育;有为祛病延年的导引养生;有受到文士阶层喜欢的投壶游戏;有在民间广泛开展的游泳、棋类、蹴鞠等各种文体活动。之外,还形成了中国古代体育具有辩证思想的基本规范(如天人、阴阳、形神、动静等)和价值观(如重视体育的伦理价值和社会价值),以及注重精神感情的活动,从而使中国古代体育从内容到形式都初具雏形。

两汉(西汉和东汉)时期是中国古代体育第二次大发展时期。两汉是我国历史上强大的统一封建王朝。国家的统一,经济的发展,人们生活的相对安定,都为体育发展奠定了必要的政治、经济基础。其发展的标志为:①民间休闲娱乐体育蓬勃发展。例如,在战国时期流行的蹴鞠成了汉代人民喜欢的一种健身活动,并进而成了“寒食节”的重要节日体育活动内容;“重九登高(爬山活动)”也是两汉人民的创举之一;从汉武帝开始,一些民间体育传入军队、宫廷,与军事训练和宫廷音乐相结合。在两汉时期,民间体育活动成了汉代统治者、军队将士和庶民的重要文体生活内容。②体育与医疗保健进一步相结合。当时相继出现了许多导引术式,用活动身体的方法来达到祛病强身、延年益寿的目的。③某些体育项目的运动场地、

竞赛制度和练习套路的规范化。

两晋南北朝时期,由于长期混战分裂,严重地扼杀和阻碍了体育的发展,但在骑射、相扑等项目方面都随着战争的需要而获得发展。

唐代,由于国家统一,经济繁荣,政治稳定,人民生活水平提高,所以成为中国古代体育的第三次大发展时期。其主要标志:①体育项目繁多。除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大发展外,还增加了不少女子体育项目,例如:女子蹴鞠击鞠等。②参加人员广泛。唐代参加体育活动的人中,有帝王官吏、帅将、士卒,还有平民百姓,从年龄和性别是看,有男有女,有老有少。

从原始社会末期开始,经两晋到隋唐,直至宋代,乃至 17 世纪末期,中国古代体育(如养生、身体训练、技能培养等方面)以其独特风格为世人留下了丰富的实践经验和天才的理论概括。当然,对运动、健康的深层奥秘缺少深入研究,始终滞留在直观经验的基础上和“阴阳平衡”的水平上,这自然在理论上亦很难从整体思考体育的价值和发展,很难适应社会进步的需要,这对中国近代体育的发展就自然而然产生了重大影响。

(三)中国近代体育

17 世纪后期到 18 世纪末,法国开始掀起了一场声势浩大的文化运动,同时也开启了一个新的体育时代,并初步形成了近代体育思想的理论体系。1840 年鸦片战争开始后,近代西方体育在“向西方学习”的潮流中传入中国,并逐渐居于中国近代体育的主导地位。从此,中国近代体育就形成了两个并存的部分:①古而有之的传统民间体育;②由西方传入中国的