



振 周

青工体育顾问

当代青工丛书·



青工体育顾问

振 周

山西人民出版社

青工体育顾问

振 周

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.625 字数: 155千字

1988年6月第1版 1988年6月太原第1次印刷

印数: 1—10,000 册

*

ISBN 7-203-00137-7

G·86 定价: 1.90 元

序

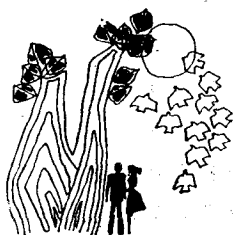
李立功

《当代青工》丛书和读者见面了。这套丛书从《改革的曙光》一书开始，将陆续出版五十种，它选题广泛，内容丰富，将帮助广大青年职工更好地学习政治，学习理论，学习经济，学习文化，学习现代科学技术知识，提高自身的素质，掌握时代的信息，投身到“四化”建设的洪流中去。

我们的祖国要实现“四化”，山西要建成能源重化工基地，就要进行改革。要改革，就需要有千千万万思想解放，富有献身精神的改革者。八十年代的青年、青年职工，应该成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，应该成为改革者行列中最有生气、最有冲劲、最有希望的力量。我相信《当代青工》会成为激励有志青年职工为振兴中华、奋发向上的一支号角，会成为青年职工探索知识、开拓前进的良师益友。

愿我们的广大青年、青年职工从改革的曙光，看到改革的未来，看到祖国“四化”建设的美好前景，并为之努力奋斗。

致读者



青年工人和职员朋友们：

您想改变自己的现状，使自己成为一个对“四化”有用的人才吗？

您想从身边的各种矛盾和困惑中解脱出来，扬起理想的风帆，在改革中大显身手吗？

您想了解世界新技术革命的信息，了解和得到新的思想、新的知识、新的经营和管理方法，新的学习方法，新的生活方式吗？

《当代青工》丛书将为您达到这些目标，做您诚实的朋友。

《当代青工》丛书，是一套综合性的丛书，是专门为广大青年工人和职员编写的。青年职工，是一支数量很大的队伍，是“四化”建设的主力，代表着时代的未来，肩负着振兴中华，实现“四化”，迎接二十一世纪的伟大使命。他们迫切要求迅速提高自身的思想、文化和技术素质。适应广大青工的这一要求，改变青工的

现状，为青工切身利益服务，就是《当代青工》丛书的出版宗旨。它立足现实，面向未来，同青年职工讨论他们所关心、所烦闷、所渴求解决的种种问题；介绍新的思想、新的知识，新的信息；探讨改革的途径和富裕的道路，以及八小时以外的物质、精神生活享受等等。它力求内容新颖，文笔活泼，形式引人，具有鲜明的青工特点和时代风貌。

本丛书由王建功同志主编，谷文波和王景生同志任副主编。并邀请有关方面人士组成编委会。编委会在工作方式上力求打破常规，组稿、编辑、印刷、出版等，都将体现改革精神。

本丛书得到太原钢铁公司、山西西山矿务局及太原市经委等单位的资助；得到中宣部出版局和新闻局以及其他有关文化、出版、新闻单位热心人士的支持。我们借此向他们表示衷心的感谢！

《当代青工》丛书编委会

一九八四年六月十日

目 录

认识篇

什么是体育？我国体育的任务是什么？	(1)
开展职工体育活动的意义是什么？	(2)
职工体育工作的重点是什么？	(3)
开展职工体育活动与生产的关系是什么？	(3)
为什么说开展职工体育活动是占领 业余生活阵地的重要方式？	(4)
开展职工体育活动应当坚持什么原则？	(4)
召开全国工人运动会的意义是什么？	(5)
体育在现代社会生活中的作用是什么？	(6)
什么是体质、素质及健康？	(7)
健康的标志是什么？	(8)
体质与健康的关系是什么？	(8)
身体素质主要表现的五个方面是什么？	(9)

青年期的体质特点如何？	(9)
体育锻炼对青年为什么特别重要？	(10)
运动和营养的关系是什么？	(11)
人体需要哪些营养及需要多少营养？	(11)
没什么病就用不着参加体育锻炼吗？	(12)
工人参加体育活动是不是累上加累？	(13)
体力劳动能代替运动吗？	(14)
脑力劳动者为什么更加需要参加体 育锻炼？	(14)
身体有病还能参加体育锻炼吗？	(15)
不好意思参加体育锻炼的想法对不 对？	(15)
体育锻炼对神经系统有什么好处？	(16)
体育锻炼对循环系统有什么好处？	(16)
经常锻炼对呼吸系统功能有什么好 处？	(17)
体育锻炼对消化系统功能有什么好 处？	(18)
体育锻炼对骨骼有什么作用？	(18)
体育锻炼对肌肉有什么作用？	(19)
为什么说“生命在于运动”？	(20)

锻炼篇

什么是体育锻炼？	(21)
青工朋友怎样合理地进行锻炼？	(22)
锻炼效果好坏和运动量有什么关系？	(22)

怎样测定体育锻炼运动量的大小?	(23)
体育锻炼中应注意的卫生保健原则	
有哪些?	(24)
锻炼前为什么要做准备活动?	(25)
锻炼后为什么要做整理活动?	(25)
什么是锻炼中的“极点”现象?	(26)
三大球运动有什么锻炼价值?	(26)
托排球怎样才不会挫伤手指?	(27)
冬天打球指甲缝常出血怎么办?	(28)
参加乒乓球、羽毛球、网球等项运	
动对身体有什么好处?	(29)
弧圈球的种类及其如何打好?	(31)
如何打好直拍快攻?	(32)
怎样维护和保养球拍?	(34)
怎么画羽毛球场地?	(35)
打羽毛球时怎样正确握拍?	(35)
工间操对人体的好处有哪些?	(36)
怎样编制生产操?	(37)
游泳有什么好处?	(38)
怎样选择游泳场所?	(39)
在海水里游泳后为什么要用淡水冲	
一冲?	(40)
强劳动后为什么不宜立即游泳?	(41)
游泳时耳朵进水怎么办?	(42)
患过中耳炎的人是否可以参加游泳	
活动?	(43)

游泳后为什么以滴几滴眼药水为宜?	(44)
初学游泳的人为什么有时会头晕?	(44)
游泳中腿抽筋的原因是什么? 怎样	
防治?	(45)
进行冬泳应当注意些什么?	(46)
游泳的姿势有哪几种?	(47)
什么是“三浴”? 作用是什么?	(48)
“三浴”锻炼的共同原则是什么?	(49)
什么是日光浴? 对身体有哪些好处?	(50)
怎样进行日光浴锻炼?	(51)
空气浴锻炼的作用及应注意的问题	
是什么?	(53)
在日常生活和生产劳动中怎样结合	
进行空气浴锻炼?	(55)
怎样从暖空气浴过渡到冷空气浴?	(55)
什么是水浴? 对人体有哪些作用?	(56)
冷水浴锻炼的好处是什么? 怎样进	
行冷水浴?	(57)
怎样预防“冷水过敏”?	(58)
热——冷水浴怎样配合?	(59)
冷水洗脸应注意些什么?	(60)
滑冰锻炼的好处有哪些?	(60)
在冰场上锻炼应注意些什么?	(61)
为什么说“慢跑是心脏健康之路”?	(62)
跑步锻炼安排在什么时间好?	(63)
长跑锻炼遵循的四条基本要领是什	

么?	(64)
长跑锻炼时如何呼吸才好?	(64)
怎样估计自己长跑的运动量是否合	
适?	(64)
晨跑后再睡“回笼觉”好不好?	(65)
跑步锻炼总是坚持不下来, 怎么办?	(65)
间断长跑会更胖吗?	(66)
中断几个月后再长跑时应当注意什	
么?	(66)
每天站着工作的人练长跑好不好?	(67)
经常长跑是否会磨坏膝关节?	(67)
坚持长跑锻炼会得高血压症吗?	(68)
练长跑出现脚掌痛怎么办?	(69)
长跑锻炼中如何保护脚?	(69)
练长跑有时会感到胸疼是怎么回事?	(70)
在马路上进行长跑锻炼应注意什	
么?	(70)
长跑出汗后应当注意什么?	(71)
炎夏能不能练长跑?	(71)
冬季长跑中皮肤出现红痒和疙瘩怎	
么办?	(72)
跑步后脚汗多怎么办?	(72)
风沙天坚持长跑锻炼应当注意什么?	(73)
边跑边思考问题有什么不好?	(74)
变速跑锻炼有什么好处?	(74)
练到什么程度才可以参加马拉松比	

赛?	(75)
骑自行车算不算体育锻炼? 有什么 好处?	(76)
摔跤运动对身体锻炼有什么好处?	(76)
参加举重运动的好处及需注意的问 题是什么?	(77)
为什么说扳手腕是一项有益的活动?	(78)
你想掌握一分钟健身法吗?	(79)
为什么有人把爬楼梯称作是“运动 之王”?	(80)
练武术对身体有哪些好处?	(80)
怎样才能看懂武术图解?	(81)
登山运动有哪几种形式?	(82)
穿腈纶运动服怎样预防过敏?	(84)
解决足篮球慢撒气有什么简便办法?	(84)

溯源篇

你知道现代奥运会的由来和发展吗?	(86)
马拉松赛跑的最早来历是什么?	(87)
最早发明足球的是哪一个国家?	(88)
你知道世界杯足球赛的由来吗?	(89)
篮球运动起源于哪一国, 它的发展 情况如何?	(90)
排球运动起源于哪国? 它的发展情 况如何?	(91)
乒乓球运动的历史及发展情况是什	

么?	(92)
羽毛球运动的起源和发展情况如何?	(94)
网球运动的起源和发展情况如何?	(94)
你知道棒垒球的演变和发展吗?	(95)
你知道手球运动的起源和发展历史 吗?	(97)
游泳比赛的历史和场地情况如何?	(97)
你知道花样滑冰的历史吗?	(99)
什么是“十八般武艺”?	(99)
你知道裁判哨子的由来吗?	(100)
球网是如何诞生的?	(100)
你知道 400 米跑分道的由来吗?	(101)
你知道这些体育比赛荣誉称号的由 来吗?	(102)

竞赛篇

奥运会的宗旨和口号是什么?	(104)
奥林匹克旗帜的含义是什么?	(105)
奥运会开幕式有哪些仪式?	(106)
奥林匹克火炬与奥林匹克火焰有何 区别?	(107)
奥运会比赛项目是怎样设置的? 参加比赛 的运动员有什么规定?	(108)
奥运会的授奖仪式如何举行? 团体 名次怎样排?	(109)
我国参加奥运会的情况如何?	(110)

为什么把田径列为体育运动项目之 首？	(112)
田径运动有哪些比赛项目？	(113)
竞技体操有哪些比赛项目及如何评 分？	(113)
自行车运动的比赛项目有哪些？	(115)
足球为什么被称为“世界第一运动”？	(116)
足球比赛的用球、场地、服装有什 么要求？	(117)
足球比赛的时间规定是什么？	(117)
篮球、篮板、篮圈和篮架的规格要 求有哪些？	(118)
篮球比赛的时间和队员组成的要求 有何规定？	(119)
篮球比赛中两名裁判员是怎样分工 的？	(120)
为什么说中锋是一支球队的核心？	(121)
常用的投篮技术有哪几种？	(122)
国际篮球竞赛规则的新变化带来的 新课题是什么？	(124)
你知道正式比赛时排球、排球场和 网柱的规格吗？	(125)
1—6号位的排列情况是怎样的？	(126)
排球比赛的简单过程是什么？	(127)
排球比赛中运动员如何进行位置交 换？	(128)

具备什么条件才可成为优秀的二传手? …	(128)
发球在排球比赛中的地位和作用是	
什么? ……………	(129)
什么是“一传”? 怎样提高一传到	
位率? ……………	(130)
什么是“拦网”? 怎样看待拦网的重要	
性? ……………	(131)
常用的排球比赛阵容配备有几种? ………	(132)
乒乓球比赛的场地和器材有哪些要	
求? ……………	(133)
乒乓球比赛如何进行? ……………	(134)
国际乒联关于球拍和发球等的新规	
定是什么? ……………	(135)
羽毛球有哪些世界性大型比赛? ………	(136)
怎样进行羽毛球比赛? ……………	(137)
网球运动比赛场地和器材有什么要	
求? ……………	(138)
怎样进行网球比赛? ……………	(139)
一些比赛中的两种计时方法是什么? ………	(141)
循环制与淘汰制的优劣各是什么? ………	(141)
在什么比赛中得了冠军才可称世界	
冠军? ……………	(142)
“打破”与“超过”世界纪录的区	
别在哪里? ……………	(143)
常见的协作赛有几种及其特点是什	
么? ……………	(143)

观赏篇

怎样做一名精神文明的好观众?	(145)
为什么说懂赛是看赛的关键?	(146)
十一人制足球比赛的队员是怎样分 工的?	(147)
一场足球比赛可以换几个人?	(148)
现代足球阵式的大体演变过程是 什么?	(149)
什么是“清道夫”和“自由人”?	(150)
直接任意球和间接任意球有什么不 同?	(150)
为什么要筑“人墙”?	(151)
什么叫“香蕉球”?	(152)
什么是“越位”?	(153)
“越位”犯规是怎样判罚的?	(153)
怎样判断铲球犯规?	(155)
罚点球的常识有哪些?	(155)
关于角球的常识有哪些?	(156)
什么是足球比赛中的合理冲撞?	(157)
足球比赛中有的犯规为什么不判?	(158)
什么是“踢墙式”二过一?	(159)
足球运动的主要战术原则是什么?	(159)
什么是足球比赛的战术犯规?	(160)
足球比赛中无球跑动的意义是什么?	(161)
足球比赛“中间进攻”和“边线进	

攻”的利弊各是什么？	(162)
足球比赛“黄牌”和“红牌”的作用及规定	
有哪些？	(163)
怎样区分足球比赛的勇敢和粗野？	(164)
你熟悉篮球比赛的线、区、场吗？	(164)
篮球比赛为什么要设立限制区？	(165)
什么是篮球比赛的“五秒钟”、“十	
秒钟”、“三十秒钟”规则？	(166)
篮球比赛掷界外球时裁判员为什么	
有时要摸一下球？	(167)
怎样欣赏“盖帽”球？	(167)
“封篮”的做法为什么是不允许的？	(169)
什么是篮球比赛的罚球和“一加一”	
罚球？	(169)
怎样观看篮球运动员的传球和运球？	(171)
篮球比赛的“快攻”、“抢攻”及	
其区别是什么？	(172)
什么是篮球比赛的“半场人盯人防	
守”？	(173)
什么是篮球比赛的“全场紧逼”战	
术？	(174)
篮球比赛中“掩护”的意义是什么？	(175)
篮球比赛的“区域联防”有哪几种？	(176)
什么是篮球比赛的“混合防守”和	
“综合防守”？	(176)
什么是篮球比赛的“回场违例”？	(177)