

全民健身千问丛

全民健身千问丛

2

俞继英 / 主编
人民体育出版社

农民体育指导

药浴、日光浴、冷水浴等对人体有何益处？
为什么钓鱼可以使人健康长寿？
农民企业家为何钟情于体育？
怎样组织农村体育竞赛活动？
太极拳为何适应农民锻炼？
气功为什么能治病强身？
怎样观赏体育比赛？
怎么练慢跑和快走？



全民健身千问丛

书
全民健身千问丛

全民健身千问丛书 (B)

农民体育指导

俞继英 主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

农民体育指导/俞继英主编. —北京:人民体育出版社,1996

(全民健身千问丛书;B)

ISBN 7-5009-1377-X

I. 农… II. 俞… III. 农村-体育活动-中国-问答 IV. G812.42-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第17486号

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 11.5 印张 160 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—4,200 册

*

ISBN 7-5009-1377-X/G · 1278

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

全民健身千问丛书

编辑委员会成员

名誉主编：伍绍祖

主 编：俞继英

副主编：胡爱本 虞重干

编 委：（以姓氏笔画为序）

王人卫 王培锬 叶玮玮

朱泳贤 何志林 沈步乙

陆爱云 李建国 陈佩杰

邵金宝 邱丕相 张 林

周云卿 胡爱本 俞继英

袁公亮 虞重干

农民体育指导

撰稿人：

叶 玮 玮

季 陆 生

庄 心 辉

冯 月 明

杨 为 民

杨 德 海

邱 震 平

编者的话

近年来，随着改革开放的深入，我国生产力水平不断提高，人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步，计算机的应用，信息的流通，使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争，承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少，又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后，人们有了更多的闲暇时间，企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施，为千万人的身心健康，为中华民族的昌盛，人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为 A、B、C 三个系列，18 本。A 系列共 5 本，涉及与运动健身有关的若干领

域，如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法，供大家在运动健身时参考；B系列由5本书组成。它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法，并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段，这个系列还特别包括了在商品经济条件下，全民健身计划运作的重要机制——体育产业；C系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点，以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座，寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限，疏漏难免，定会有不尽如人意之处。但是，这套健身千问丛书，是值得您喜爱的。

前 言

我国有 12 亿人口, 9 亿是农民。农民的体质状况与健康水平决定着我国国民经济与全民族人口素质的整体水平。所以, 农村是全面贯彻《全民健身计划纲要》的极为重要的阵地。

如何在我国广大农村实施《全民健身计划纲要》, 是一件十分艰巨的任务, 也是一项相当复杂的系统工程。农村作为我国全面贯彻《全民健身计划纲要》的一个重要方面, 有着与城市共同的规律; 但因生产方式、物质条件、文化素质和科学知识水平的差异, 又有着区别于城市的不同规律。就农村本身而言, 由于地域辽阔, 南北东西之间气候条件、经济基础、民族习性、生产和生活方式的差异甚大, 所以实施又各有其不同的特点。作为一项系统工程, 《全民健身计划纲要》在

农村中的贯彻实施，必须在各级政府的领导下，通过社会各方面、各系统、各群众组织的全面发动，以取得各阶层的支持，达到全民参与健身活动的目的；同时，在分阶段实施的过程中，又必须取得同农村各方面工作的协调和结合，要服务于党在农村中的政策的贯彻，适应农村社会经济发展的要求，有利于农业生产的发展，提高农村精神文明建设的程度。

当前，我国 9 亿农民正在朝着脱贫致富奔小康的社会主义康庄大道上奋进；我国的农村经济体制和农业增长方式也正处于根本性转变之中，《全民健身计划纲要》的颁布以及在农村中的贯彻实施，更有其必要性和迫切性。为了使从事农村工作的广大干部和群众在贯彻实施中有所帮助，本书就《农村体育》和《全民健身计划纲要》在农村中实施的一些重要问题作些阐述。由于时间仓促，资料不齐，错误与不足之处在所难免，希广大读者不吝指正，并在实践中不断充实提高。

目 录

概 论 篇

什么是农村体育?	(3)
农村体育的特点是什么?	(4)
中国农村体育是怎样产生和发展的?	(8)
农村体育与农村两个文明建设有什么 关系?	(11)
我国农村体育的现状如何?	(15)
农村体育的任务和目标是什么?	(17)
农村实施《全民健身计划纲要》的重大 意义在哪里?	(19)
农村体育与奥运争光计划有何关系?	(20)
为什么说争创“全国体育先进县”是 推动农村体育工作的动力?	(21)

“全国体育先进县”的条件是什么？	(23)
“亿万农民健身活动”是怎么一回事？ ...	(26)
“亿万农民健身活动”先进乡镇的条件 是什么？	(28)
“亿万农民健身活动”与发展农村体育 是什么关系？	(29)
怎样组织农村体育竞赛活动？	(31)
富裕起来的农民需要体育吗？	(34)
农民企业家为何钟情于体育？	(35)
为什么农民应当有自己的体育节？	(37)
全国农民运动会是一个怎样的盛会？	(38)
乡镇体育指导站是怎样建立和开展 工作的？	(40)
社会体育指导员如何开展工作？	(42)
村长如何抓好村的体育工作？	(44)
为什么要重视乡、村企业的职工体育 工作？	(45)
怎样发挥乡镇企业在农村体育中的龙头 作用？	(47)
怎样搞好乡镇企业职工体育工作？	(48)
怎样当好领操员？	(50)
如何发挥复退军人和学生农村体育中的	

骨干作用?	(53)
如何抓好农村学校体育?	(56)
怎样搞好农村体育设施的建设和保护 工作?	(59)
怎样制订竞赛规程?	(61)
怎样观赏体育比赛?	(63)

大众体育篇

如何学习踢足球?	(69)
农村足球比赛规则有哪些特点?	(70)
农村篮球比赛用哪些规则?	(71)
如何选择篮球运动的场地及设备?	(72)
如何组织好排球竞赛工作?	(75)
如何开展台球运动?	(76)
如何开展乒乓球运动?	(79)
如何开展自行车运动?	(80)
如何学打网球?	(83)
怎样打羽毛球?	(86)
为什么老年人喜欢门球运动?	(89)
怎样打门球?	(92)
为什么说武术是我国的传统体育 项目?	(96)

武术运动为什么能在农村广泛开展？	(98)
农民为何喜爱武术？	(100)
武术中有哪些拳种？	(102)
武术中有哪些器械？	(105)
怎样才能练好简化太极拳？	(107)
太极拳为何适应农民锻炼？	(110)
如何学习桩功？	(111)
如何学习坐卧功？	(115)
怎样看待气功？	(118)
气功为什么能治病强身？	(120)
田径比赛中可选择的器械有哪些？	(122)
球类比赛可选择哪些器材？	(130)
怎样选择体操器材？	(136)
怎样选择其他体育器材？	(141)

传统体育篇

怎样合理组织村、镇拔河比赛？	(149)
拔河比赛应注意什么？	(151)
为什么跳绳是一项非常好的健身 方法？	(154)
跳绳有哪些种类和方法？	(155)
你知道“扭秧歌”的历史吗？	(158)

扭秧歌为什么有利于健康？	(160)
你知道安塞腰鼓吗？	(162)
怎样学打腰鼓？	(164)
荡秋千有何健身功能？	(166)
什么叫竿球？	(168)
怎样打飞棒？	(169)
如何开展撑竿跳远运动？	(171)
放风筝有何益处？	(173)
怎样放风筝？	(175)
怎样组织风筝比赛？	(178)
为什么说棋牌活动益智益康？	(180)
常见的棋类活动有哪些？	(182)
扑克牌有哪些打法？	(185)
为什么说放养信鸽也是体育活动？	(189)
怎样饲养信鸽？	(191)
怎样开展信鸽放飞活动？	(193)
药浴对人体有何益处？	(197)
日光浴对人体有何益处？	(199)
冷水浴对人体有何益处？	(202)
森林浴对人体有何益处？	(206)
空气浴对人体有何益处？	(207)
为什么钓鱼可以使人健康长寿？	(209)

你会选择鱼饵吗？	(215)
怎样选择钓具？	(218)
怎样选择垂钓处？	(223)
怎样了解鱼情？	(226)
怎样组织钓鱼比赛？	(229)
毽球是怎样产生的？	(231)
怎样比赛毽球？	(233)
毽子的种类及踢法有哪些？	(235)
你知道龙舟的由来吗？	(238)
怎样组织龙舟比赛？	(240)
怎样挑选赛马？	(242)
怎样提高骑术？	(244)
马术比赛应注意什么？	(246)
摔跤是什么样的运动？	(248)
玩石担、石锁应注意什么？	(249)
在江河湖海中组织游泳活动应注意	
什么？	(252)
坚持长跑有何益处？	(254)
晨跑应注意什么？	(257)
慢跑健身的好处在哪里？	(259)
怎么练慢跑和快走？	(264)
为什么说登高活动益处多？	(267)

牧民怎样进行体育锻炼？	(269)
渔民怎样进行体育锻炼？	(271)

体育保健篇

体力劳动能否代替体育锻炼？	(277)
如何创编趣味性农体活动项目？	(278)
何谓“冬练三九”、“夏练三伏”？	(281)
劳动疲劳了再进行体育锻炼是否累上加累？	(283)
“生产体操”与广播体操有何区别？	(284)
怎样编制工前、工间操？	(286)
老年人体育锻炼的“四忌”是什么？ ...	(288)
老年人体育锻炼的“四要”是什么？ ...	(290)
运动时为什么会出现腹痛现象？	(292)
农村妇女参加哪些体育活动较好？	(294)
农村体育活动要注意哪些卫生方面的问题？	(296)
农村朋友为什么容易脊柱受伤？	(297)
怎样保持良好的赛前状态？	(299)
怎样消除赛前紧张心理？	(302)
怎样消除赛后疲劳？	(304)
体育锻炼对神经系统的作用是什么？ ...	(306)

体育锻炼对循环系统的作用是什么? ... (308)

体育锻炼对呼吸系统的作用是什么? ... (311)

体育锻炼对肌肉、骨骼、关节的作用
是什么? (312)

体育锻炼对能量代谢和消化系统的作用
是什么? (313)

为什么不经常锻炼的人在运动后会觉得
肌肉酸痛? (315)

如何克服运动中的“极点”现象? (316)

为什么快跑后不能突然停下来? (317)

为什么剧烈运动中或运动后不能大量
喝水? (318)

为什么体育锻炼与吃饭要间隔一些时间?
..... (319)

为什么体育锻炼后要进行适当的整理
活动? (320)

怎样预防中暑? (321)

冠心病患者能参加体育锻炼吗? (322)

体育锻炼会引起肝大吗? (323)

冬天锻炼会不会患感冒和关节炎? (324)

为什么冬天运动容易受伤? (325)

哪些人暂时不宜游泳? (326)