

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

1

俞继英 / 主编
人民体育出版社

职工体育指导

● ● ● ● ● ● ● ●
三班制的工人如何安排体育锻炼？
体力劳动者应选择哪些锻炼内容？
怎样制订职工个人锻炼计划？
工间休息时怎样锻炼身体？
脑力劳动者如何锻炼身体？
如何提高步行的锻炼效果？
工间做操会不会影响生产？
如何制定竞赛计划？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书 (B)

职工体育指导

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

职工体育指导/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 7-5009-1363-X

I. 职… II. 人… III. 职工-群众体育-体育活动-概论 IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第11177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 8.5 印张 119 千字
1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5, 150 册

*

ISBN 7-5009-1363—X/G · 1265

定价: 11.00 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

职工体育指导

执行主编：何志林

撰 稿 人：何志林	张树林	王声一
郑闽生	王於竞	张遐芳
卫志强	陆遵义	刘文焰
戴金彪	蔡 皿	

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。

目 录

概论篇

什么是职工体育?	3
职工体育的目的与任务是什么?	5
职工体育工作有哪些规律可循?	8
劳动者的体质为什么是发展社会生产力的 决定因素?	11
为什么开展职工体育是发展生产力的一种重 要投资形式?	13
怎样认识推行“全民健身活动”是适应社会发展 变化的对策?	15
新中国成立初期是如何重视职工体育的?	17
“文化大革命”以后,我国是如何促进职工体育 活动开展?	19
新中国成立以来共举行过几届全国工人体育 运动大会?	23
全国总工会共举办过多少期全国工会体育干部	

培训班?	25
如何处理好职工体育普及与提高的关系?	27
厂矿、企业要不要搞高水平运动队?	30
为什么要求工人做生产体操?	33
劳动后再进行体育活动是否累上加累?	35
工间做操会不会影响生产?	37
如何创编趣味性体育活动项目?	38
什么是《全国职工健身七项锻炼标准》?	40
健康的概念是什么?	42
为什么体育锻炼能使人健康长寿?	44
为什么说健康长寿才能多做贡献?	47
锻炼方法指南篇	
体力劳动者应选择哪些锻炼内容?	53
办公室文员等脑力劳动者应选择哪些 锻炼内容?	55
上班站立或下蹲时间长者应选择哪些 锻炼内容?	58
退休职工应选择哪些锻炼内容?	61
怎样制订职工个人锻炼计划?	64
三班制的职工怎样安排体育锻炼?	66
“等候”时间较长时怎样锻炼身体?	68
工间休息时怎样锻炼身体?	70

怎样选用健身球?	72
怎样掌握自学武术的方法?	75
怎样创编生产操?	78
如何提高步行的锻炼效果?	80
如何提高登楼的锻炼效果?	82
如何提高跑步的锻炼效果?	84
如何提高跳绳的锻炼效果?	86
如何提高骑自行车的锻炼效果?	89
如何提高跳交谊舞的锻炼效果?	91
如何提高游泳的锻炼效果?	93
如何提高冬泳的锻炼效果?	95
如何提高引体向上的锻炼效果?	97
如何提高俯卧撑的锻炼效果?	99
如何提高仰卧起坐的锻炼效果?	101
如何提高冷水浴的锻炼效果?	102
如何提高工间操的锻炼效果?	104
如何提高有氧操的锻炼效果?	106
如何提高简化太极拳的锻炼效果?	108
如何提高木兰拳的锻炼效果?	110
如何提高练功十八法的锻炼效果?	112
如何提高太极推手的锻炼效果?	114
如何提高气功的锻炼效果?	116

大众体育篇

什么叫大众体育?	121
何谓“花色跳绳”?	123
“三人小足球”怎么赛法?	125
“跳竹竿”能比赛吗?	128
“背夹球”比赛行吗?	130
“团结赛”的奇特方法是什么?	133
磅秤能测力量大小吗?	135
看谁“双腿夹球”跃进快?	138
“蜈蚣跑”是蜈蚣比赛吗?	140
你想参加“丢拾球”比赛吗?	142
什么叫“气排球运动”?	144
“三项球类”混合怎么比赛?	146
你知道“绳毬接力赛”的方法吗?	150
“顶气球”如何比赛?	152
“齐心协力”赛什么?	155
用什么“快速运球”?	157
“传球接力”哪个队最快?	160
看谁“并脚竞速”快?	163
“蒙目五项运动”练什么?	166
“夹竿跳”怎样夹和跳?	169
“单脚荡格”如何荡跳?	171

你知道“自行车比慢”吗？	173
“地滚球击棒”是保龄球比赛吗？	176
“拔河”比赛如何组织？	178
何谓“障碍跳绳”？	181
“精打细算”考什么？	184
蒙目能“同步跃进”吗？	186
你想知道“跳绳”的几种比赛方法吗？	188
你想知道“踢毽子”的几种比赛方法吗？	191
你见过“三人技巧”在白纸上做吗？	193

组织竞赛篇

如何制订基层单位竞赛计划？	199
竞赛前有哪些准备工作？	201
竞赛的组织机构有哪些？	203
怎样制订竞赛规程？	205
竞赛秩序册应包含哪些基本内容？	209
什么叫循环赛？	213
循环赛如何编排？	215
什么叫淘汰赛？	218
淘汰赛如何编排？	220
淘汰赛如何确定种子队？	224
在一项比赛中如何采用循环赛与淘汰赛两种 竞赛方法？	226

广播操团体比赛怎样评分?	228
第七套广播操动作扣分细则是怎样的?	231
太极拳团体比赛怎样评分?	234
篮球比赛中如何决定名次?	236
排球比赛中如何决定名次?	239
足球比赛中如何决定名次?	242
你知道乒乓球比赛的项目和基本方法吗?	244
乒乓球比赛中如何决定名次?	246
羽毛球比赛中如何决定名次?	250
网球比赛中如何决定名次?	253
门球比赛中如何决定胜负?	255
颁发体育竞赛奖品有哪几种类型?	256

概 论 篇

什么是职工体育？

职工体育相对于农民体育、学校体育、军队体育而言，是我国整个体育事业的一个重要组成部分。

职工体育的范围包括所有全民、集体或私营的厂矿、企事业和机关等单位。

职工体育的对象是上述单位的全体职工。

职工体育有如下几个特点：

一、参与人员构成的复杂性

职工体育的参与人员比学校、军队体育复杂得多。它既有男女老少，又有不同健康状况、不同文化层次和不同体育基础的对象等。因而有各自参加体育活动千差万别的需求。

二、体育活动内容的多样性

由于参与人员构成的复杂、需求的不同，活

动的内容也就遍及各个方面。例如：

满足一般职工健身、健美、娱乐需求的体育活动和创编吸引群众参加的趣味性体育活动项目；

满足部分青年职工寻求精神刺激的竞技体育活动；

由于现代工业分工愈益明细，各种劳动对人体也越加限于局部性，且常常需人体长时间地固定在某种不正常的体位，以致造成一些职工身体畸形或职业性劳损，因而需要开展有利于矫整肢体、促使身体全面发展的生产体操类的体育活动，以保护劳动力；

满足部分中老年职工和患有各种慢性疾病职工的需求，开展那些能够治病强身、延年益寿的医疗体育活动。

三、开展体育活动的业余性

职工体育不同于学校体育和部队体育。学校和部队是把体育作为一项正式课程，安排有固定的授课或活动时间。企业、事业、机关和商业等单位的主要任务是生产或工作，体育则作为一项业余活动，既不能作硬性安排，又不可强制大家参加，只能在生产、工作时间以外，在职工自觉