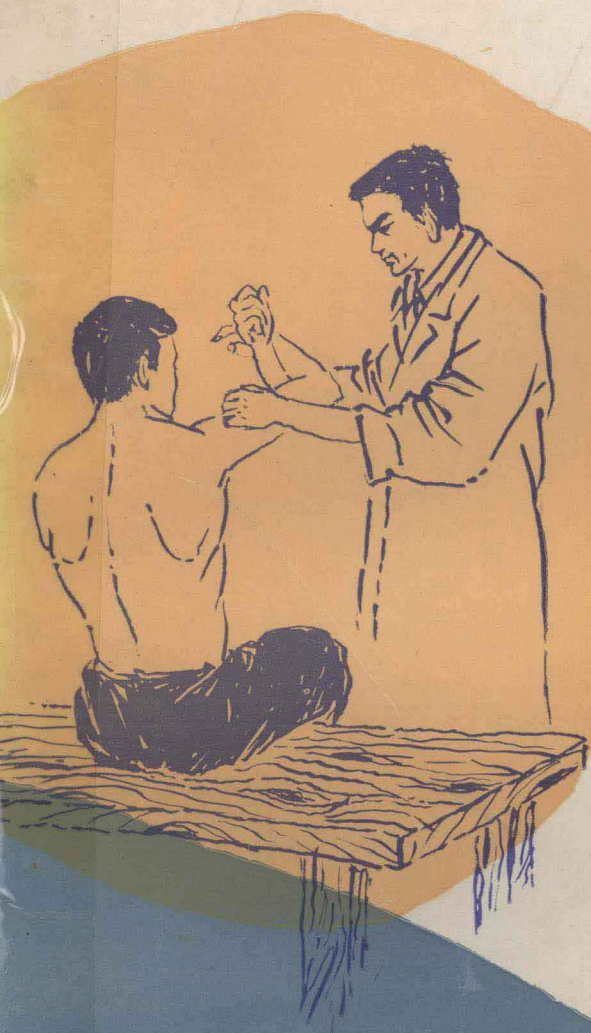


体育保健

中学体育教学丛书



• 四 • 川 • 教 • 育 • 出 • 版 • 社 •

中学体育教学丛书

体育保健

陈惠昌

谭碧华

严英

四川教育出版社

一九八九年·成都

中学体育教学丛书

体 育 保 健

四川教育出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

七二三四工厂印刷

开本787×1092毫米 1/32印张6.5 插页2 字数195千

1989年3月第一版

1989年9月第一次印刷

印数: 1—2270册

ISBN 7—5406—0946—7/G·936 定价: 1.90元

出版说明

《中学体育教学丛书》旨在帮助中学体育教师更好地完成教学任务，促进体育教学质量的提高，推动学校体育活动的蓬勃开展。本丛书包括《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《武术》、《技巧与体操》、《艺术体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《棒垒球与羽毛球》、《室内体育教材》、《中学体育竞赛组织》、《体育保健》共16种。其编写系根据中学体育教学大纲和教材的要求，结合中学体育教学实际及青少年的特点，着重介绍各项目的基本知识、技术技能及其教法，以及怎样组织教学、训练与竞赛等，并特别注意了非正规条件下的教学，书中配有大量插图，既能帮助教师解决教学中的实际问题，又适当扩大知识面，以补充教学内容。

本丛书由成都体育学院组织编写，该院周西宽副院长、叶培基副教授任正、副主编，并约请成都市中学教研室黄玉明及长期从事中学体育教学的思品端等同志参加审订。

这本《体育保健》，针对儿童少年的生长发育特点和中学体育教学的实际，对中学体育的健康检查和医务监督、中学体育实践中常用的保护手段和治療措施等进行了详细的介绍，对中学体育教师、学校校医和体育运动参加者均有直接的指导作用和重要的参考价值。

序

中学体育是中学教育的组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。培养德、智、体全面发展的一代新人和社会主义现代化建设人才，提高全国人民的健康水平和改善全民族的体质，不可不从儿童、青少年抓起，不可不搞好中小学体育。

学校体育的效果，取决于诸多因素，其中一个直接因素乃是体育教学的质量。多年来的实践证明，体育教学必须有效地增强学生的体质，促进他们的身体正常发育和机能的发展；必须传授必要的体育知识与技能，使学生养成锻炼身体的习惯；必须提高学生的思想觉悟，培养他们的共产主义道德品质。要完成这些教学任务，体育教师又必须具备相应的政治素养和业务水平。当前的一个突出问题是，有相当一部分体育教师，包括一些未曾受过体育专业教育的教师，深感自己体育知识、技能和教学方法不能适应工作的需要，迫切希望提高专业水平，迫切希望出版更多的体育教学参考书，以满足其自学的需要，不断提高教学质量。有鉴于此，我们组织力量编写了这套《中学体育教学丛书》，以期解决中学体育教师中的一些实际问题。

本丛书力求体现教育性、科学性和实用性。编写中我们

始终注意坚持以下几条原则：（一）遵循党的教育方针和国家关于中学体育的各项规定；（二）依据现行中学体育教学大纲和教材，着重阐明教学的组织与教法；（三）一切从实际出发，既讲明在正规场地、设备、器材条件下体育教学的组织与教法，又结合广大城乡中学的实际状况，介绍一些非正规条件下体育教学的组织与教法；（四）立足当前，放眼未来，在围绕现行教学大纲、教材阐述教学组织教法的同时又适当介绍一些有关中学体育工作的实用性知识，以及体育方面一些新信息和新成就。

这套丛书共包括十六册：《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《艺术体操》、《技巧与体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《武术》、《室内体育教材》、《中学体育竞赛组织》、《体育保健》。以上各册由四川教育出版社陆续出版。

编写这样的丛书，对于我们来说还是一件新的工作。限于我们的水平，加之对中学体育实际了解不够，书中缺陷和错误在所难免，切望读者提出宝贵意见，以便今后修订再版时加以改进。

《中学体育教学丛书》编委会

一九八七年三月

目 录

一、概述	(1)
(一) 体育保健的发展概况	(1)
(二) 体育保健的目的和任务	(2)
(三) 中学体育保健工作的基本内容	(2)
二、中学体育的健康检查	(5)
(一) 健康检查的目的和意义	(5)
(二) 健康检查的内容和时间	(6)
(三) 健康检查的方法	(8)
(四) 健康检查材料的评定方法	(30)
三、中学体育的医务监督	(37)
(一) 健康分组	(37)
(二) 自我监督	(42)
(三) 体育教学和训练中的医学观察	(46)
(四) 对运动场地和设备的卫生要求	(51)
(五) 比赛期的医务监督	(54)
四、儿童少年与女子体育卫生	(57)
(一) 儿童少年的解剖生理特点	(57)
(二) 儿童少年身体素质和运动能力的发育特点	(67)
(三) 儿童少年生长发育的基本规律	(70)

(四) 儿童少年的体育卫生要求·····	(75)
(五) 女子解剖生理特点·····	(78)
(六) 女子体育卫生·····	(80)
五、按摩 ·····	(86)
(一) 按摩的作用和注意事项·····	(86)
(二) 按摩的基本手法·····	(89)
(三) 身体各部位的按摩·····	(108)
(四) 按摩在运动实践中的应用·····	(114)
六、运动损伤 ·····	(124)
(一) 运动损伤的分类·····	(124)
(二) 运动损伤的原因和预防·····	(125)
(三) 运动损伤的急救·····	(126)
(四) 运动损伤的一般处理方法·····	(140)
(五) 软组织损伤的处理原则·····	(149)
(六) 常见运动损伤·····	(151)
七、常见运动性疾病 ·····	(176)
(一) 过度紧张·····	(176)
(二) 晕厥·····	(177)
(三) 低血糖症·····	(179)
(四) 运动性血尿·····	(181)
(五) 运动性贫血·····	(182)
(六) 运动中腹痛·····	(183)
(七) 肌肉痉挛·····	(186)
(八) 中暑·····	(187)
八、几种常见病的医疗体操 ·····	(190)
(一) 脊柱畸形的医疗体操·····	(190)

(二) 扁平足的医疗体操…………… (195)

(三) 小儿麻痹后遗症的医疗体操…………… (197)

一、概述

体育保健是研究体育运动中如何进行保健工作的一门医学科学。其内容包括运动卫生、医务监督，运动损伤、运动性疾病和医疗体育等。体育保健与基础医学、临床医学、预防医学、体育科学有密切的联系，它既是医学的一个分科，也属于体育科学的范畴。

（一）体育保健的发展概况

体育保健是在医疗卫生和体育运动相结合的基础上发展起来的。早在公元前1000年左右，中国已应用导引、按跷来防治疾病；公元前150年左右，古罗马已有为角斗士治伤的体育医生，对角斗士进行医疗性恢复按摩。但是，体育保健成为一门比较完整的、有理论基础的独立学科，是从20世纪30年代才开始的。50年代以来，世界体育保健发展较快，陆续建立了不少研究机构，开展体育保健的科学研究和学术活动。我国的体育保健是在50年代开展起来的，现今已有了较大的发展，不少地区还建立了体育科学研究所、运动保健医院和有关体育保健的研究机构。随着我国国民经济的巨大发展与体育事业的突飞猛进，我国的体育保健及其组织机构也必将日趋健全起来。

目前，体育保健着重研究如何最大限度地提高人的运动

能力，防治运动伤病，指导群众体育，应用体育锻炼加速伤病后的功能恢复。

(二) 体育保健的目的和任务

体育保健的主要目的是：促进体育运动参加者的身体发育，增进健康，提高身体训练水平，从而不断改进体育教学和训练工作，为提高运动技术水平创造条件。

应用体育保健的知识和方法，可以评定体育教学和训练方法是否正确，运动量是否合适，并可预防运动伤病。因此，它是一个体育工作者，特别是体育教师、教练员和从事体育锻炼者应该了解和掌握的重要知识。

体育保健的主要任务是：

(1) 检查和研究体育教学和训练的组织和方法是否符合体育活动参加者的个人特点（年龄、性别、训练水平、健康状况等）。

(2) 对体育活动中的各种外界因素和物质条件进行研究，并制定相应的卫生标准和措施。

(3) 检查和研究体育活动参加者的身体发育情况、健康状况和训练水平，为体育教学和训练提供科学依据。

(4) 研究运动性伤病的发生规律和防治方法。

(5) 进行医疗体育。对体弱和患慢性病的学生，采用适宜的体育手段，以提高他们的体质和防治疾病。

(三) 中学体育保健工作的基本内容

根据体育保健的目的和任务，中学体育保健工作的基本内容是：

(1) 对体育运动参加者进行健康检查,其目的是了解身体发育、健康状况和训练水平,为正确选择体育教学和训练方法,合理安排运动量和进行健康分组提供科学依据。

(2) 对中学体育教学、训练的组织和方法进行医学观察,观察教学分组是否恰当,运动量及练习内容是否符合要求。只有进行临场观察,才能了解学生运动时的身体反应、兴奋性、动作协调性以及运动成绩等。对这些材料的分析可以进一步判断教学和训练课的内容与运动量安排是否恰当。

(3) 防治伤病。这项工作应由校医、体育教师和学生(或代表队运动员)共同进行。对运动损伤、运动性疾病的发病原因、机制、治疗及伤病后锻炼安排等进行研究,并采取各种有效措施预防运动伤害事故的发生。

(4) 对运动场地和设备经常进行安全卫生检查。在比赛前尤应仔细检查,检查内容包括场地卫生情况、设备安全程度。以及气象条件等。这样才能保证学生在体育锻炼时有良好的外界环境,避免因场地、器械的不良条件,影响学生的安全和健康。校医和体育教师除平时经常检查场地、器材、设备是否符合卫生要求外,还要监督学生(或代表队运动员)遵守卫生制度,并采取措施消除卫生工作中的缺点。

(5) 进行卫生宣传工作。向体育活动参加者宣传个人卫生、饮食卫生、运动卫生、自我监督方法,以及预防伤病和急救知识,并解答他们提出的有关问题。

实践证明,在开展体育保健工作中,体育工作者和校医要密切配合,并应广泛发动学生,使学生认识到保健工作的重要性,这样才能使体育保健工作取得良好效果。

在进行保健工作时，应根据本单位的具体情况，制定切实可行的保健制度，如自我监督制度和日常生活中的卫生保健制度等。

二、中学体育的健康检查

(一) 健康检查的目的和意义

人体的健康检查不仅是医生的一项重要工作，而且也是中学体育教师的一项重要工作。

系统地进行健康检查，对于掌握我国儿童少年的健康状况、生长发育程度和机能水平，科学地开展学校体育、卫生工作，进一步增强学生体质具有十分重要的意义；同时还能早期发现疾病，为积极提出有效的预防措施提供科学的依据。

系统地进行健康检查，有助于各级各类学校建立和健全学生的“体质、健康卡片”，加强科学管理，能够长期系统地观察学生的生长发育规律及常见病、多发病的发展情况，从而达到有效地增强学生体质和提高健康水平的目的。

系统地进行健康检查，有利于对人类体质的变化进行研究。国内外科学家们的研究表明，人类平均寿命的长短，是随着人类社会的发展、科学文化的进步和生产力水平的提高而不断提高的。在经济发达的国家，国民体质健康情况是比较好的。如日本，人平均寿命男子为71岁，女子为76岁；瑞典，人平均寿命男子为71.1岁，女子为77.5岁。相反，经济

落后的国家，国民体质、健康状况是比较差的。如印度，人平均寿命男子为41.9岁，女子为40.9岁；我国男子平均为66.9岁，女子为69.5岁。从青少年儿童的生长发育来看，我国1976年与日本1971年相比较，日本12岁儿童比中国同等年龄儿童高3.1厘米，13岁少年高4.6厘米，14岁少年高4.4厘米；日本儿童少年普遍比中国儿童少年重2~7.8公斤。因此，只有系统地进行健康检查，才能掌握儿童少年生长发育的特点和规律，为进一步增强学生体质提出有效的措施。

(二) 健康检查的内容和时间

参加体育锻炼的人或参加系统训练的运动员，都需要作定期的健康检查。一般将健康检查分为初查、复查和补充检查。

1. 初查

在检查登记表上，记载过去所患的重大疾病，如心脏病、结核病、癫痫、肝炎和肾炎等，说明什么时候生病的、现在病情如何；如果是女学生，还应记录月经史、月经周期以及月经期对身体和运动能力的影响。同时，检查表上还应包括从事运动的历史。对从事的运动项目，系统训练的年限，运动等级的标准、运动成绩、有无运动性疾病、运动损伤史等都应详细记录，并说明发生的时间和现状。

初查的内容应包括身体各器官系统检查，胸部X线检查，血、尿常规化验，以及心电图检查等。根据设备条件，还可

采用现代化的医学检查，如超声心动图、脑电图等。

在初查时，还应进行直立位姿势检查和形态测量。除三项基本人体发育指标（身高、体重、胸围）为必测项目外，对青少年儿童和不同项目的运动员，可根据要求选择其它指标。另外，机能检查的重点是心肺机能检查，可根据运动专项特点，选择检查方法。

对于初参加体育锻炼的人，包括将入队参加系统训练的新队员，在开始训练前都应进行健康检查。初查结果为制定体育锻炼和训练计划、选择训练方法和手段提供重要的依据。

2. 复查

复查的内容和初查内容基本相同，也可以根据设备和条件，选择主要指标进行检查。检查时间应根据身体具体情况或参加训练的安排而定，一般学生可每学期或每学年检查一次，对运动员一般可安排在每一训练期结束时，并与身体素质测验和专项成绩测验安排在同一时期进行。以便将医学生理指标检查结果与技术测验结果作对比，对于锻炼效果作出科学的评价。

3. 补充检查

学生进行转组，或参加比赛前，以及伤病痊愈重新参加锻炼时，都应作补充检查。其内容可根据具体情况而定。如果只是想了解一下锻炼者的身体机能状况，则只进行简易的心血管系统机能检查即可，必要时再进行更深入细致的检查。

(三) 健康检查的方法

健康检查的方法是多种多样的，这里着重介绍人体直立位姿势检查、形态检查和机能检查。

1. 直立位姿势检查

是对人体直立位时标准姿势的判断。如果一个人标准姿势不正确，即需要进行治疗，这是学校体育卫生工作中的一项重要任务。根据国内外调查，在中小学生中，身体姿势有缺陷的，约占30—40%，其比例是比较高的。

人体标准姿势，即人在立正时，我们从他身体的前后位观察到头、脊柱和两足跟间应在一竖直线上，两肩、两髂嵴应各在一水平线上；侧面可以观察到头顶经耳屏前、肩峰、大转子、腓骨小头前和外踝的各点在一直线上。并且脊柱呈正常生理弯曲（图1）。

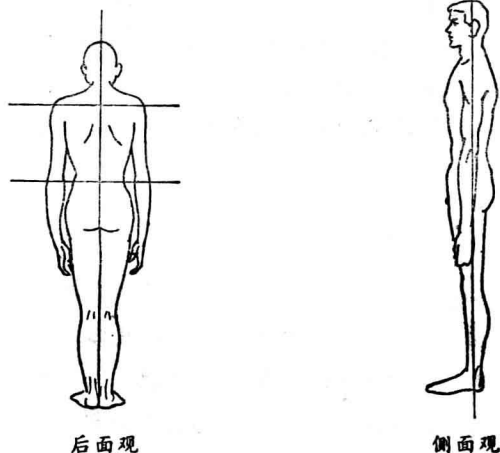


图1 直立位标准姿势