

体育与健康

梁培根 编著



华南理工大学出版社

编者的话

健康—活力—长寿，一直是人们所追求和向往的一个美好的目标。多少年来，这个富有吸引力的目标，曾经捉弄过千千万万人的心，卜卦、算命、求神、拜佛、祈求上帝……花样繁多，无奇不有。随着社会和科学技术的进步与发展，许多人又相信“科学算命、电脑算命的寿命累计分”算命法，其实这些统统都是骗人的算术游戏。随着社会的进步和科学技术的发展，人们只有不断地改善饮食，使营养结构合理，保护环境，提高医疗技术水平和积极参加适量体育运动锻炼，才能达到增强体质、加强抗疾病和环境适应能力，实现提高健康水平，保持青春活力，推迟衰老和延年益寿之目的。

健康，是人的一生中最宝贵的东西。它是活力、长寿的基础；它与人的生命和事业息息相关；它是每一个人一项最基本的权力。东方人说：“健康是个宝，一时离不了”。欧洲人说：“健康是最大的物质财富，即不仅对每个人而且对整个社会，健康都是最珍贵的东西”。总括而言，人只有身体健康才能实现他的理想和愿望；才能感到劳动、学习、生活、工作和参加适量体育运动锻炼的兴趣；才能保持青春活力、推迟衰老和益寿延年。

怎样才能更有效地提高健康水平呢？当然，每一个人的健康水平与先天的遗传和后天的营养、环境等因素有关，但它与适量体育运动锻炼的关系更为密切。古今中外许多名人志士的实践都证明，世界上任何东西对身体来说都无法代替适量体育锻炼的良好作用。适量体育运动锻炼对不同性别、年龄、体质和工作性质的人都有很大的吸引力，是强身健体和防治疾病的重要手段。它易学、易懂、易掌握，没有任何副作用，又经济实惠，它能帮助患病或身体不

好的人达到治疗康复和健康；它能使一般人强身健体、矫健端庄、敏捷聪慧、愉悦欢畅和青春常驻。

人们的健康与活力直接影响着社会的进步和发展。因为在人类社会，人是生产力最积极、最活跃的因素，尤其是广大青壮年人更是社会发展动力的中坚。为了使我国到下世纪中叶建国一百周年（2049年）的时候，能够达到第三步发展目标，基本实现社会主义现代化，我们必须积极地参加适量体育运动锻炼，增强体质，提高全民族健康水平。

本书是广东行政学院梁培根根据古今中外有关资料，结合现代人特点和需要执笔主编的。参加本书编写的有：中国工运学院迟信昌，中国科学院管理干部学院李广峰、孙成福，中央财政管理干部学院袁国英，北京电子工业管理干部学院彭志刚，中央文化管理干部学院邓德智，北京农业管理干部学院王汝政，山西煤炭管理干部学院戴振军，山东省农业管理干部学院王桂玲，郑州煤炭管理干部学院冯克明，郑州煤田职工地质学院朱喜军，武汉地质管理干部学院甘洪，四川经济管理干部学院李增万，四川省计划生育管理干部学院谢卫，合肥农村经济管理干部学院季学武、苏建兰，浙江省邮电职工大学王耀良，广西经济管理干部学院滕培树，广西公安管理干部学院苏爱感，广东省经济管理干部学院李建、梁雪珍，广州市经济管理干部学院岑伟光，广东省财贸管理干部学院钟国强，中国海关管理干部学院杨耿胤，广东青年干部学院朱永超、陈少宇，华南师范大学公共体育部吕立达、魏润涛等同志。全书共分五章：第一章体育运动；第二章适量体育运动锻炼；第三章健康；第四章体育运动主要项目及国际标准交谊舞技术；第五章体育运动主要项目简则及器材、场地。本书图文并茂、深入浅出、通俗易懂，既可作体育教材又可作强身健体的读物，对在追求健康、活力、长寿的人们都有一定的实作价值。

本书封面和图表由华南师范大学地理系马蓉设计和绘制，在

编著过程中还参照了有关个人或单位的有关资料,在此一并致谢。

由于我们水平有限,在编著过程中难免会出现这样或那样缺点和错误,敬请诸位读者在实践应用中,提出批评指正。

编 者

1993 年春 于广州

《体育与健康》编委会

主 编:梁培根

副主编:滕培树 李 建 季学武

李广峰 冯克明 迟信昌

李增万 戴振军 袁国英

王汝政 杨登云 钟国强

谢 卫 朱喜军 王桂玲

编 委:甘 洪 王耀良 杨耿胤

朱永超 孙成福 苏建兰

梁雪珍 邓德智 彭志刚

苏爱感 岑伟光 李书珍

陈美娜 陈少宇

封面设计和绘图:马 蓉

目 录

第一章 体育运动	1
§ 1—1 体育	1
一、体育的概念	1
二、中国体育的形成与发展	3
三、体育的目的与任务	7
§ 1—2 新中国的体育成就	10
第二章 适量体育运动锻炼	15
§ 2—1 适量体育运动锻炼及其意义	15
一、适量体育锻炼概念	15
二、适量体育锻炼对人体健康、寿命和事业的现实意义	16
§ 2—2 适量体育锻炼的作用	18
一、增强人体各器官系统功能	18
二、加强人体抗疾病和适应环境的能力	23
三、发展人体身体素质及基本活动能力	24
四、对人体各年龄段的影响	26
五、对女性的特殊作用	29
§ 2—3 适量体育锻炼基本原则	32
一、明确目的、自觉锻炼	32
二、持之以恒	32
三、循序渐进	33
四、全面发展	33
五、从实际出发	34
六、巩固提高	34
§ 2—4 适量体育锻炼基本方法	34

一、根据爱好选择运动项目	35
二、根据不同年龄段选择运动项目	35
三、根据工作性质选择运动项目	36
四、根据健康状况和所患疾病选择运动项目	36
五、根据气候、环境选择运动项目	37
六、女性锻炼方法	37
§ 2—5 适量体育锻炼卫生知识	37
一、运动前要做充分的准备活动	37
二、运动后要做整理活动	38
三、剧烈运动后不要立即蹲下或躺下	38
四、剧烈运动后不宜马上游泳或冷水浴	38
五、剧烈运动中或运动后不宜大量饮水	39
六、进食与运动的时间必须相互适应	39
七、不要在污染的环境中锻炼	40
八、冬天锻炼要注意保暖	40
九、女性体育锻炼卫生知识	40
第三章 健 康	42
§ 3—1 人 体	42
一、人体的基本结构	42
二、人体基本成份	48
§ 3—2 人体健康的含义及其标准	48
一、人体健康的含义	48
二、人体健康标准	49
§ 3—3 影响人体健康的因素	51
一、遗 传	51
二、不良的生活方式和行为	52
三、环境	53
四、营养	56
五、适量体育锻炼	56
§ 3—4 健康状况检查项目及方法	74

一、主观感觉	75
二、客观检查项目及方法	75
§ 3—5 体育疗法	80
一、体育疗法的概念	80
二、体育疗法为什么能防治疾病	80
三、体育疗法注意事宜	81
第四章 体育运动主要项目和国际标准交谊舞及技术	82
§ 4—1 健身跑	82
一、健身跑对强身健体的作用	82
二、健身跑技术要领	83
§ 4—2 散步	85
一、散步对强身健体的作用	85
二、散步的方法	85
三、散步时间、地点	86
§ 4—3 跳 远	86
一、跳远对强身健体的作用	86
二、跳远技术要点	86
§ 4—4 推铅球	88
一、推铅球对强身健体的作用	88
二、推铅球技术要领	88
§ 4—5 游泳运动	90
一、游泳对强身健体的作用	90
二、游泳技术	90
§ 4—6 健身体操	102
一、保健操	102
二、健美操	104
三、第七套广播体操(一)动作说明	119
§ 4—7 健美运动	129
一、健美运动概念	129
二、怎样才算健美	129
三、哑铃健身法	130

§ 4—8 武 术	132
一、初级长拳第三路	132
二、24式简化太极拳	154
三、32式简化太极剑	177
四、初级剑术	196
§ 4—9 羽毛球运动	217
一、握拍基本方法	218
二、发球与接发球	219
三、击球	221
四、步法	223
五、几种主要打法	224
§ 4—10 乒乓球运动	225
一、乒乓球运动基本技术	225
二、乒乓球战术运用	237
§ 4—11 网球运动	241
一、网球运动基本技术	242
二、网球单打战术	247
三、网球双打战术	249
§ 4—12 篮球运动	251
一、篮球运动的基本技术	252
二、篮球运动战术基本配合	262
§ 4—13 排球运动	267
一、排球运动基本技术	268
二、排球运动基本战术	283
§ 4—14 足球运动	287
一、足球技术	288
二、守门员技术	308
三、足球基本战术	314
§ 4—15 体育游戏	321
一、心心相印	321
二、不听指挥的人	321

三、“人工计算机”	321
四、找朋友	322
五、拼 抢	322
六、拼 搏	322
七、绕地球接力	322
八、勇闯三关	323
九、三腿跑比赛	324
十、“贴膏药”	324
§ 4—16 国际标准交谊舞	324
一、伦巴	324
二、慢华尔兹(慢三)	341
三、华尔兹(快三)	348
四、探 戈	354
五、迪斯科	364
六、布鲁斯 BRUCE(慢四步)	384
七、福克斯 FOX—trot(中四步)	398
§ 4—17 气功	398
一、气功简介	398
二、健身气功	398
第五章 体育运动主要项目竞赛简则及器材场地	401
§ 5—1 运动竞赛规则	401
一、田径运动比赛通则	401
二、游泳运动简则	404
三、体操竞赛规则简介	406
四、篮球比赛制度、编排方法、成绩计算方法和简则	408
五、排球比赛规则简介	418
六、足球比赛规则简介	422
七、羽毛球比赛规则简介	426
八、乒乓球比赛规则简介	437
九、乒乓球比赛的组织工作	437

十、网球竞赛有关规则·····	446
§ 5—2 场地与器材·····	456
一、田径场·····	456
二、游泳池与器材·····	461
三、足球场地·····	466
四、篮球场地与器材·····	468
五、排球场地与器材·····	474
六、羽毛球场地与器材·····	477
七、乒乓球台与器材·····	480
八、网球场地及器材·····	482

第一章 体育运动

§ 1-1 体 育

一、体育的概念

当体育活动在社会上发展起来以后,“体育”一词出现了广义和狭义两种用法。用于狭义时是指身体教育;用于广义时是“体育运动”的同义词,是包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称。尽管体育的概念还没有完全统一的认识,但我国体育理论界普遍认为,体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动规律、动作技能形成、机体机能提高的规律,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、锻炼意志品质、提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。从其本质属性上加以概括应该是:人类以增强自身机体为直接目的,有计划、有目的、有意识的身体活动。它是社会文化教育的重要组成部分,受一定社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。

在我国,体育的广义含义与体育运动相同。它包括:身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面内容。

(1)身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体的全面发展、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程。

(2)竞技运动:最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及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。

(3)身体锻炼:以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的身体的活动。

上述三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。

体育在人类的生活中,越来越显示出它的重要地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质延长生命的重要方法;是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分;它以竞技的形式,成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。虽然这三个方面的目的、作用、对象不同,但它们是互相联系的。三者都以身体活动为基本手段,都要全面发展身体和增强体质、都有教育和教学的内容、也都有竞赛和提高技术的因素。

在国际上,表达体育这一概念的用语尚不统一,以英语为例,有的用 physical education, (直译为身体教育), 有的用 physical culture (直译为身体文化);历史上还曾称为体操。在中国,体育也称为体育运动。体育既涉及作为自然界物质的人,又涉及人生活于其中的社会的各种因素。对体育的研究即涉及自然科学,又涉及哲学和社会科学。体育受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

二、中国体育的形成与发展

体育是随着人类社会的发展而发展起来的。人类在原始社会中,为了生存在斗争和劳动中使走、跑、跳、攀登、投掷、游泳等技能得到了发展。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。为了取得自然界的物质而运动人的腿和臂、头脑和手脚,在改变身体的自然时,也改变人本身的自然。人体在劳动中的活动,可以说是最初的体育形态。

随着生产工具的改进,社会生产力的发展,剩余产品和私有制的出现,人类生活中有了娱乐、宗教、教育、战争等复杂现象。人的身体活动同这些现象相结合,使原始的体育形态前进了一步。

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。

人的某些身体活动,只有在它有目的、有意识、有规律地与健身、医疗相结合,为养生之道时,才同人体在生产劳动中的活动区别开来,成为体育而独立存在,并逐渐具有竞技的形式。

我国体育的形成和发展是来自人类生产、生活实践的需要。大约 170 万年前至 4000 年前,我国和世界上其他文明古国一样,也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,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”的情况下,原始人类为了求食、求生存,必须走、跑、跳、投掷、攀登、泅水……在当时条件下,这些动作既是生产和生活的基本技能,也是最基本的身体活动。尽管在当时不能被看作是有目的、有意识的、有组织的“体育”,但在这些活动中确实孕育着“体育”的因素。现在体育许多项目都是从这些活动演变而来的。

体育随着生产工具的改进和社会生产力的发展而发展。人类

社会出现了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。譬如,用加强腿部力量的训练来提高奔跑速度和跳跃能力。从这些可以看到古代体育的萌芽。显而易见,萌芽于原始教育中的体育,是生产、生活和实践的需要,同时又直接服务于生产和生活实践。

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,先后出现了各种舞蹈、游戏和军事武艺活动形式,从而极大地促进了萌芽体育的发展。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”养生之道。这标志着“体育”作为一种强身健体的活动逐渐形成和发展。

春秋战国时期是我国古代体育第一次全面发展的时期。体育发展的标志是:体育项目多。譬如:有为兼并战争服务的军事体育;有为祛病延年的导引养生;还有受到文士阶层喜欢的投壶游戏,以及民间开展的游泳、棋类、蹴鞠等各种文体活动。从而使我国古代体育从内容到形式都具雏形。

两汉(西汉和东汉)时期是我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,人民生活的相对安定,为体育大发展奠定了必要的政治、经济基础。两汉体育发展的标志是民间休闲娱乐活动的蓬勃发展。在战国时期流行的蹴鞠成了汉代人民喜爱的一种健身活动,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,体育活动成了汉代统治者、军队将士和庶民的重要生活内容。两汉体育发展的第二个标志是体育与医疗保健进一步结合,当时相继出现了许多导引术式,用活动身体的办法达到祛病强身、延年益寿的目的。两汉体育发展标志之三是某些项目的运动场地、竞赛制度和练习套路

的规范化。

两晋南北朝时期,长期混战分裂,严重地扼杀和阻碍了体育的发展,但在骑射、相扑项目方面得到了发展。

唐代由于国家的统一,经济的繁荣,所以成为我国古代体育的第三次大发展时期。主要标志是:①体育项目多。除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞波、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。如女子蹴鞠、击鞠等。②参加人员广泛。唐代参加体育活动的,有帝王、官吏、帅将、士卒,还有平民百姓。从年龄和性别上看,有男女多少。

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。1940年鸦片战争开始,近代西方体育在“向西方学习”的潮流中传入中国,并逐步居于中国近代体育的主导地位。从此,近代中国体育运动就形成了两个并存的部分。其一是古已有之的传统民间体育,其二是由西方传入中国的近代体育。近代体育是由4种途径传入中国的:①聘请外国人来中国传授;②派人出国学习;③从国外书刊中学习;④外国人自觉与不自觉地传播。

在“五四”运动的推动下,中国近代体育运动经历了巨大的演变,开始用近代科学的观点研究和倡导体育,废除了摧残青少年身心健康的兵操。在运动竞赛上摆脱了帝国主义的操纵和控制。1927~1937年间,当时国内政治相对处于稳定,近代体育也随之有较大的发展。1927年12日,国民政府大学院(教育部)召集了一些体育名流在南京成立了“全国体育指导委员会”。该会拟定了《各省体育会组织条例》《各会及通商大埠城市公共体育场办法》。1920年5月,大学院在第一次全国教育会议上,通过了对高中、初中以上学生实施军事训练和有关体育学校、体育师资的决议案。1929年4月正式公布了所谓《国民体育法》。1932年8月,国民政府在南京召开了“全国体育会议”。会上拟订和通过了旨在贯彻“体育法”的

所谓《国民体育实施方案》。

“五四”运动期间，新民主主义体育已经开始萌芽，出现了先进的体育思想和主张。解放后，中国共产党和中央人民政府，更把体育当作革命斗争和社会主义建设中一条重要战线。党和国家领导人，以及一些著名的政治活动家、教育家对体育都进行了深刻的论述，大力倡导体育。

体育作为教育的重要内容，历史上许多思想家、教育家都有过精辟的论述。中国的孔子（公元前 551～前 479）在教育实践中，强调进行“六艺”教育，包括射箭和驾驶马车。古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德都认为体育是对于青年教育的不可分割部分。柏拉图主张造就身心协调、发展完善的人，用体育锻炼身体、用音乐陶冶心灵。欧洲文艺复兴时期的人文主义者，也主张人的身心应全面发展，注重教学生骑马、角力、击剑、射箭、游泳、赛跑和各种游戏。

马克思主义者明确提出德育、智育、体育全面发展教育思想。马克思说：“我们把教育理解为以下三种东西：第一智育。第二体育，即体操学校和军事体操所传授的东西。第三技术教育。这种教育要使儿童或少年了解一切生产过程的基本原理，同时使他们获得运用一切最简单的生产工具的技能”（《马克思恩格斯全集》第 16 卷 218 页）。在资本论中，马克思进一步指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”（《马克思恩格斯全集》第 23 卷第 530 页）。毛泽东明确指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”（关于正确处理人民内部矛盾的问题）。