



普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列
中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材



体育

*Sports and
Health*



健康

胡晓红 朱新良 主 编

王庆玉 吴传德 徐多威 刘 文 副主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列
中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材

体 育 与 健 康

胡晓红 朱新良 主 编
王庆玉 吴传德
徐多威 刘 文 副主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书内容分上、下两篇。上篇为体育理论基础,系统地介绍了体育的基本知识,包括体育概论、体育与健康、大学生体质健康评价、常见运动性病症与损伤的预防和处理、奥林匹克运动与文化。下篇为体育运动实践,主要针对广大学生的兴趣和爱好,有选择地介绍了常见运动项目的有关知识,包括田径运动、球类运动、游泳运动、塑形美体运动、重竞技运动和民族传统体育运动项目。

本书实用性强,内容易懂易学,除可作为教学用书外,亦可作为日常锻炼与健身的参考用书,为广大读者的终身体育和后续体育锻炼奠定基础。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/胡晓红,朱新良主编. —北京:科学出版社, 2011

(普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列·中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-032375-0

I. ①体… II. ①胡… ②朱… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 191015 号

策划: 杨 阳

责任编辑: 王纯刚 张振华 / 责任校对: 柏连海

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 科地亚盟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2011 年 10 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2011 年 10 月第一次印刷 印张: 17 3/4

印数: 1—3 000 字数: 399 400

定价: 30.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<鑫丰华>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62148322

版权所有, 侵权必究.

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列
“大学体育类”学术编审委员会

主 任：周学荣 周 武

副 主 任：吕玉军 李海燕 潘 登 徐 辉 徐立新

编委成员：（排名不分先后，按姓氏拼音为序）

胡宝华 胡晓红 刘 文 侍文斌 王庆玉

吴传德 徐多威 周天跃 朱新良 杨林林

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”随着我国教育的不断深入，高等学校面临着如何培养适应 21 世纪需要的人才的问题，在现代合格人才的培养过程中，完善的课程体系起着十分重要的作用。高校体育教学是当前高校教育改革的重要内容，为进一步加强高校体育教学改革，逐步形成具有一定特色的大学体育课程体系，编者经过认真的探索与实践，编写了本书。

本书主要体现了健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想，在内容的选择上，体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可实施性、地方性与民族性的原则，并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求，对体育的相关知识进行了较详细的介绍。本书内容较全面、新颖，尤其是实践性内容比较丰富。其目的在于强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养，以及身体素质的发展。重点是让学生能够学习健康知识，掌握和了解体育锻炼的一些基本知识、技能与技巧，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，培养学生形成与自身相适应的体育锻炼模式。

本书内容分上、下两篇。上篇为体育理论基础，系统地介绍了体育的基本知识和，包括体育概论、体育与健康、大学生体质健康评价、常见运动性病症与损伤的预防和处理、奥林匹克运动与文化。下篇为体育运动实践，主要针对广大学生的兴趣和爱好，有选择地介绍了常见运动项目的有关知识，包括田径运动、球类运动、游泳运动、塑形美体运动、重竞技运动和民族传统体育运动项目。

本书实用性强，内容易懂易学，除可作为教学用书外，亦可作为日常锻炼与健身的参考用书，为广大读者的终身体育和后续体育锻炼奠定基础。

本书由胡晓红、朱新良担任主编，由王庆玉、吴传德、徐多威、刘文担任副主编，张华明、夏晓新、庄锦、葛林也参加了本书的编写工作。另外，何光明、王珊珊、毛幸甜、周海霞等在本书的编写过程中也给予了很多帮助。本书的编写参考、吸收和引用了相关教材和资料，在此向有关作者表示衷心的感谢。

由于水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

目 录

上篇 体育理论基础

第一章 体育概论.....	3
第一节 体育的概念.....	3
一、体育的起源和发展.....	3
二、体育的含义.....	3
第二节 体育的功能.....	4
一、体育的生物效能.....	4
二、体育的社会功能.....	5
第三节 现代体育运动的发展.....	7
一、现代体育的主要特点.....	8
二、我国的现代体育.....	9
第四节 我国体育的基本任务.....	9
一、增强中华民族体质.....	9
二、促进“两个文明”的建设.....	10
三、提高运动技术水平.....	10
四、加强国际体育交往.....	10
第五节 我国高校体育的目的和任务.....	10
一、成才的必由之路.....	10
二、高校体育的目的.....	11
三、高校体育的任务.....	11
第二章 体育与健康.....	14
第一节 健康概述.....	14
一、健康三维观.....	14
二、健康五要素说.....	15
三、亚健康状态.....	16
四、影响健康的因素.....	17
第二节 体育与身体健康.....	19
一、增强心脏和循环系统的功能, 预防心血管病和中风.....	20
二、改善呼吸系统的功能.....	20
三、提高消化系统的功能.....	20
四、增强运动系统的功能.....	20
五、改善神经系统的调节功能.....	20
六、增强人的体质, 保持身体活动能力.....	21

七、减少糖尿病发生, 预防癌症	21
八、预防骨裂	21
九、控制体重, 改善体型	21
十、推迟衰老, 延年益寿	22
第三节 体育与心理健康	22
一、体育锻炼能促进人格的全面发展	22
二、体育锻炼可以调节人的情绪	22
三、体育锻炼能协调人际关系	23
四、体育锻炼能降低应激反应, 消除疲劳	23
五、体育锻炼有助于消除心理疾患	23
第四节 体育与社会适应	24
一、体育锻炼的社会价值取向	24
二、体育锻炼的社会适应性培养	26
第三章 大学生体质健康评价	29
第一节 体质健康评价概况	29
一、评价的一般概述	29
二、综合评价的含义和理论依据	31
第二节 身体形态评价	32
一、体重指数测试	33
二、腰围与臀围比测试	34
第三节 生理机能评价	34
一、脉搏测试	34
二、肺活量指数测试	38
三、台阶测试	39
四、握力测试	40
第四节 体能评价	40
一、12min 跑测验	40
二、12min 游泳测试	41
三、肌肉耐力测试	42
四、柔韧性测试	43
第四章 常见运动性病症与损伤的预防和处理	45
第一节 运动损伤	45
一、运动损伤概述	45
二、运动损伤的原因	45
三、运动损伤的预防	47
第二节 常见运动损伤及处理	47
一、软组织损伤的处理	47

二、常见的运动损伤	49
第三节 常见运动性疾病的预防与处理	53
一、过度紧张	53
二、低血糖症	53
三、运动中腹痛	54
四、肌肉痉挛	55
五、中暑	56
六、昏厥	57
七、运动性贫血	57
八、运动后肌肉酸痛	58
第五章 奥林匹克运动与文化	60
第一节 奥林匹克运动的起源	60
一、奥林匹克运动会概述	60
二、古代奥运会	61
第二节 现代奥林匹克运动	64
一、现代奥林匹克运动的诞生	64
二、现代奥林匹克运动的发展	65
三、现代奥林匹克运动会仪式	67
四、现代奥林匹克运动会比赛项目	68
第三节 中国与奥林匹克运动	69
一、早期历史——历尽沧桑，历史作证	69
二、重返奥运——迂回抗争，重获尊重	71
三、扬威奥运——零的突破，为国争光	72
四、2008年北京奥运会	73

下篇 体育运动实践

第六章 田径运动	79
第一节 走	79
一、竞走	79
二、健身走	81
第二节 跑	81
一、短跑	81
二、接力跑	83
三、跨栏跑	84
四、中长跑	85
第三节 跳跃	88
一、跳远	88

二、三级跳远	89
三、跳高	90
第四节 投掷运动	92
一、推铅球	92
二、掷铁饼	93
第五节 定向越野	95
一、定向越野技术	95
二、定向越野的形式	96
三、定向越野的要求、方法及必备物品	96
四、竞赛规则	97
第七章 球类运动	99
第一节 篮球运动	99
一、概述	99
二、方法	99
三、基本战术	102
第二节 排球运动	108
一、简介	108
二、基本技术	109
第三节 足球运动	115
一、简介	115
二、基本技术	116
第四节 乒乓球运动	122
一、简介	122
二、基本技术	122
第五节 网球运动	134
一、简介	134
二、基本技术	134
第六节 羽毛球运动	138
一、简介	138
二、基本技术	138
第八章 游泳运动	146
第一节 游泳技术和练习方法	146
一、蛙泳	146
二、自由泳（爬泳）	148
三、仰泳	150
四、蝶泳	150

第二节 水上救护和安全知识	151
一、间接救护	151
二、直接救护	151
三、岸上急救	154
四、安全知识	155
第九章 塑形美体运动	157
第一节 健美运动	157
一、健美练习的原理、原则和注意事项	157
二、健美运动的心理训练	158
三、健美练习方法的分类	158
第二节 健美操	159
一、健美操运动概述	159
二、健美操运动的套路动作(示例)	160
第三节 体育舞蹈	171
一、体育舞蹈的概念	171
二、体育舞蹈的分类与内容	171
三、大众体育舞蹈的特点	171
四、舞姿及基本要求	172
五、大众体育舞蹈中几种舞步的跳法	172
第四节 瑜伽	183
一、瑜伽的起源和发展	183
二、瑜伽的呼吸方法和标准姿势	184
三、瑜伽术语	185
四、瑜伽的练习技巧	187
五、练习瑜伽的益处	187
六、练习瑜伽的注意事项	188
第十章 重竞技运动	189
第一节 举重运动	189
一、挺举	190
二、抓举	191
第二节 摔跤运动	192
第三节 拳击运动	195
一、基本姿势	195
二、基本步法	196
三、基本拳法(以右势为例)	196
四、拳击中的防守	197

第十一章 民族传统体育运动项目	199
第一节 武术运动	199
一、武术概述	199
二、青年长拳	200
三、散打运动	209
第二节 气功	217
一、概述	217
二、气功的基础理论	219
三、功法	219
第三节 24 式太极拳	224
一、概述	224
二、动作说明	225
第四节 蹴球	237
一、蹴球运动概述	237
二、蹴球技术分析	241
三、蹴球战术分析	246
四、蹴球教学与训练	253
五、蹴球竞赛规则	264
参考文献	269



体育理论基础

第一章 绪论 第一节 体育的概念 第二节 体育的功能 第三节 体育的分类 第四节 体育的发展 第五节 体育与健康 第六节 体育与社会 第七节 体育与科技 第八节 体育与教育 第九节 体育与产业 第十节 体育与文化

第一章 体育概论

学习目标

1. 全面了解体育的含义，认识体育的功能；
2. 明确高校体育教育的目的及任务。

第一节 体育的概念

一、体育的起源和发展

（一）体育的起源

体育的产生最早可以追溯到原始社会，那时，人类的身体活动大致有以下几种：一是为了谋生而进行的活动，包括为了生活与其他群体搏斗而进行的攻击或防卫活动；二是日常生活中所必需的活动；三是非生产性的原始祭祀、教育中的身体活动。原始人类在进行这些活动的过程中获得了与自然抗争的能力和情感上的交流，最初的体育也就诞生了。由此可见，体育是在人类的生活与生产过程中萌生的，并以原始人的搏斗练习、生活技能、学习、宗教祭祀等活动相互交融的形式而存在。

（二）体育的发展

人类为生存和发展而创造了体育，随着人类社会的发展，体育实践理论不断完善。人类的需要层次也由“生理需要”、“安全需要”向“归属和爱”、“尊重需要”和“自我实现”等高层次的需要转变，因此，各种文化、艺术和教育活动相继出现，体育以精神调节、健体养生的活动形式逐渐出现和发展起来。

“体育”一词不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史。它最早出现在18世纪60年代的法国，其含义是“对身体的教育”。20世纪初我国也以相同的含义使用了“体育”一词，并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展，特别是竞技运动和健身运动的发展，体育的内涵及外延不断扩大。如今，在奥林匹克运动的推动下，以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展，以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及，因此，现代体育一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

二、体育的含义

根据体育的演变和发展过程，通常把体育的概念分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形成和机体

机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平和丰富社会文化生活,为经济和社会服务为目的的身体运动,通常也称为体育运动。狭义的体育是指以身体运动为基本手段的教育活动,是为全面发展身体、增强体质、传授体育知识和技术技能,培养良好的道德品质所进行的有组织、有计划、有目的的教育过程。

体育自产生以来,伴随着人类的文明与进步至今已有几千年的历史。特别是近一百多年来,随着社会的不断发展,人们对体育价值的认识也有了进一步的提高。体育是随着人类生存和社会生活的需要而产生和发展的,最终服务于人类,这是人们从事体育这种社会实践活动的根本动力。随着人类社会的进步和不断发展,体育在整个教育体系中的地位 and 作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分,而且与德育和智育一起有机地构成了现代学校教育的基础。

第二节 体育的功能

体育是社会实践的产物,是一种社会现象,就其本身属性来说有其自身的特点和效能,与社会的需要相结合后,则表现出比其自身效能更大的社会效能。它有力地促进了社会的物质文明建设和精神文明建设,为社会所利用,并为社会谋利益、做贡献。

随着社会的不断发展,人类对自身的认识也日益深化,体育科学随之突飞猛进,因此,体育的功能也为更多的人所认识,并成为人们深入研究探索的重要课题。

由于体育有着自身的发展规律,并与其他社会现象有密切联系,因而体育被视为一个多功能、多目标的系统。人们在研究体育的功能时,理应把体育这个系统置于社会这个巨大的系统中去加以考察,方能从体育本身的特点及其与外部联系和变化的过程中得出科学的结论。

按照体育的本质属性和社会效应,其效能可以概括为生物功能和社会功能两方面。

一、体育的生物效能

从生物学的观点分析,体育的本质特征是人体直接参与的运动,这就构成了运动对人体的直接影响,因此,体育首先具有强身的功能。

体育强身的理论基础是运动功能可以促进人体的新陈代谢,加强同化和异化作用,增强人的生命力。合理的体育运动,能够促进神经系统的发育,提高其灵活性;能使心肌发达,搏动有力,出现“节省化”现象;能使肺功能提高,肺活量增大,呼吸深度加深;能促使机体生长发育良好,提高运动器官的机能,使人心情舒畅,精神振奋,充满朝气与活力……国际运动医学联合会主席普罗科普博士说:“长期坚持身体锻炼的人比不锻炼的同龄人的收缩压要低一些。45岁的人可低15mmHg,55岁的人可低20mmHg,60岁的人可低25mmHg,70岁的人则要低30mmHg;从最大吸氧量看,40~55岁这15年期间,经常锻炼的人只下降9.6%,而不锻炼的人却下降30.8%;从人体的机能看,不锻炼的人,自30岁起就开始下降,到55岁身体机能只相当于本人最健康时的2/3,

而经常锻炼的人,到 50 岁时身体机能尚可相当稳定;60 岁的坚持锻炼者,心血管系统的功能还能达到相当于二三十岁不锻炼者的水平。”从某种意义上讲,经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻 30 岁左右。

追求体育的生物功能的最佳效果,除了坚持参与科学锻炼之外,还要注意膳食营养,遵守正常生活制度,重视心理卫生,这些都是十分重要的因素。

二、体育的社会功能

体育的社会效应主要表现在教育、娱乐、政治等方面。

(一) 教育功能

体育是教育的重要组成部分。纵观整个人类历史,在社会发展的各个阶段,统治阶级均把体育教育纳入了教育体系之中,力图给受教育者以强有力的影响。各个历史时期的教育家,都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立,赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,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。”我国与当今世界各发达国家一样,把体育视为学校教育内容的重要组成部分,它的正确实施将为培养全面发展的合格人才做出应有的贡献。

体育的教育功能,除了对青少年一代发挥极大影响外,还对整个社会产生了广泛而深刻的影响,是对人们进行爱国主义、集体主义精神教育和顽强拼搏、勇攀高峰品质教育的有效手段。体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台,就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系到一个国家的荣辱和民族的形象,也会在人民的思想感情上产生强烈反响。例如,当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时,青年学生们喊出了“团结起来,振兴中华”的口号。当我国运动健儿囊括了第 36 届世界乒乓球赛全部冠军后,人们满怀豪情地说:“中国运动员的空前胜利,使我们相信在不久的将来,中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林。”特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心,更是感人肺腑,给予了全国人民以极大的教育和鼓舞,激起了一浪高过一浪的爱国热潮,增强了全民改变祖国落后面貌的信心,有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明建设。

(二) 娱乐效能

体育的娱乐效能主要通过两个途径来实现,一是参与运动,二是观赏运动。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时,运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条,构成人体美的典型,能够给人以健和美的感受。同时,运动员丰富多彩的运动姿势及各种动作的绝妙编排与组合,不仅显示了他们体能的完美,而且充分体现了形态美的规律特征,给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目,具有更强烈的艺术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

正因为如此,当今观赏运动竞赛与表演,已经成为一种高品位的精神享受,从而受

到人们的普遍喜爱。另外，人们在闲暇时间积极参与体育运动，更会增添无穷的生活乐趣：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自得；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷；举步登高，万物尽收眼底，令人心旷神怡；远足旅行，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感……由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥委会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《体育颂》中说：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”这不仅是对体育娱乐功能的高度概括，亦是歌颂体育的诗一般的名词。

（三）政治功能

政治对体育有主导作用，而体育以其特有的点对点的方式为政治服务。随着竞技体育的迅速发展，运动成绩成为一个国家综合国力的重要标志。

1. 为国家争光，提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的迅速发展，竞赛场成为没有硝烟的金牌争夺战场。因为金牌标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态、制度优越等。例如，中国人在第 11 届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”，在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望由此大受损失。新中国成立之后，在亚运会上连续五届金牌第一，成为亚洲体育强国之首；2008 年在中国北京举行的第 29 届奥林匹克运动会上中国获得 51 枚金牌，首次位列夏季奥运会金牌榜第一名，并且中国在这届奥运会上所获奖牌数首次达到 100 枚。这大大激励了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。

2. 加强爱国主义教育，增强国民凝聚力

在当今时代，国际大赛会像巨石击水，在国民心中产生巨大的冲击波，使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来，使民族精神得到升华，爱国激情得到弘扬，民众之心联成一体，为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。

3. 改善和促进国家间的关系，增进友谊

体育在促进各国人民相互了解与建立友谊中起着极大作用，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛，运动员们互相学习和交流，增进友谊，同时对协调国际关系、缓和矛盾冲突、维护世界和平起着十分重要的外交作用。运动员被称为穿着运动衣的外交家、和平的使者和外交先行官。例如，在国际比赛中，海峡两岸的运动员同台献技，亲如手足，误解和隔阂逐渐消除，了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介为结束海峡两岸长期分裂的局面，促进和平统一大业，发挥越来越大的作用。

（四）军事功能

在中国，从奴隶社会到封建社会，统治者为了争夺领地等引起的频繁战争，促使人们