

大学体育课程系列教材



主 编 高风华

保健体育教程

全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定
大学体育课程系列教材

主编 薛雨平平 杰王建民

南京大学出版社

.3

0

G780.4.3

G120

华北水利水电学院图书馆



209614540

G804.3

G120

大学体育课程系列教材



国高校体育教学指导委员会(公体组)审定
学体育课程系列教材
编薛雨平 平杰 王建民

保健体育教程

主 编 高风华
副主编 殷晓霞

南京大学出版社



961454

图书在版编目(CIP)数据

保健体育教程 / 高风华主编. — 南京: 南京大学出版社, 2002.8

大学体育课程系列教材

ISBN 7-305-03960-8

I. 保... II. 高... III. 体育保健学 - 高等学校 - 教材 IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060831 号

丛 书 名 大学体育课程系列教材
书 名 保健体育教程
主 编 高风华
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3686347
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常熟华通印刷有限公司
开 本 880×1230 1/32 印张 6.75 字数 190 千
版 次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1-4000 册
ISBN 7-305-03960-8 / G·629
定 价 11.00 元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

大学体育课程系列教材



《大学体育课程系列教材》编委会

主 审	林志超	王志苏	李重生
审 委	庄惠华	任景岩	
	钱威利	平 杰	王建民
主 编	薛雨平	(以姓氏笔画为序)	
编 委	从 群	王 伟	王伟忠
	王建民	平 杰	左 健
	平 越	任天石	刘安兵
	许 健	吴 明	张 杰
	李育林	杨 乐	陈锡林
	金晓阳	柏慧敏	郭 平
	高风华	顾 红	唐苏莉
	徐国樑	钱家华	殷晓霞
	谢 坚	虞荣娟	臧育扬
	薛雨平		

大学体育课程系列教材



保健体育教程

大学体育课程系列教材

《保健体育教程》编委会

主 编 高风华

副主编 殷晓霞

编 委(以姓氏笔画为序)

孙 雯 李海军 高风华

殷晓霞



前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

我们在总结以往编写体育教材经验的基础上,组织编写了这套《大学体育课程系列教材》。以往的体育教材,一方面在一本



三四十万字的教材中包含了十几个运动项目介绍以及体育基础理论、知识,这样不仅对某一项目的介绍不深不透,而且无法满足学生的兴趣爱好;另一方面,现在的大学体育课多数采用的是专项课教学形式,学生一般选学一到两个运动项目,原有教材对很多学生来说真正需要的只是其中的一小部分,也产生了一定的浪费。本系列教材克服了上述不足并具有如下特点:

一、力求体现新观念、新知识。在体育理论、知识部分教材中,我们着重介绍了增进健康的理论知识和实践方法。特别是对行为与健康、身体锻炼与大学生心理健康等问题的论述体现了“健康第一”的指导思想。我们还介绍了体育锻炼与环境意识的培养、竞技体育与运动观赏等新知识。在实践部分教材中也体现了新观念、新知识和新方法。

二、突出教材的实用性。《大学体育课程系列教材》的理论、知识部分是以课时为单元进行编写的,每一部分独立形成专题,各专题联系起来又构成了大学体育理论、知识教学较为完整的内容。我们并不一味追求学科体系的完整性,而是着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导。实践部分教材不仅对运动技能要点作了叙述,而且突出介绍了运动项目的练习方法和手段,使这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。



三、采用系列教材的编写形式。我们根据专项课教学的特点将相近的项目作了归类,共编写了六个分册:《体育理论知识教程》《球类教程》(篮球、排球、足球、手球)、《网式球类教程》(乒乓球、羽毛球、网球)、《民族传统体育教程》(长拳、剑、太极拳、散手、防身术)、《健与美教程》(健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动)和《保健体育教程》。采用系列教材的编写形式,增加了教材的容量,以往一本教材包罗万象,受篇幅所限,对某一项目的介绍无法深入;采用系列教材的编写形式使教材总容量大为提高,在不增加学生负担的情况下,更有利于学生使用。

《大学体育课程系列教材》是根据新的教学指导纲要精神,由南京大学、上海大学、河海大学、上海工程大学、南通工学院、南京工程学院等多所高校联合发起、组织编写的。参与编写的人员都是具有一定教学经验和教材编写水平的教师,编写中参考了大量有关文献资料。对各有关方面的大力支持在此一并表示感谢!

本系列教材难免错误与疏漏,希予指正。

《大学体育课程系
列教材》编委会
2002年7月

大学体育课程系列教材



保德体育教育



第一章 体育的健康价值

- 第一节 体育运动有助于心理健康 / 1
- 第二节 体育运动使人胜不骄,败不馁 / 3
- 第三节 体育的健康价值 / 4
- 第四节 体育运动与人生事业 / 5

第二章 医疗体育

- 第一节 医疗体育概述 / 8
- 第二节 医疗体育对症康复 / 16

第三章 残障体育

- 第一节 残障人的康复体育 / 33
- 第二节 康复锻炼所应遵循的原则 / 37
- 第三节 残障人的运动 / 43

第四章 肥胖与体育锻炼

- 第一节 有关肥胖的若干问题 / 58
- 第二节 身体成分与肥胖 / 63
- 第三节 运动与减肥 / 68
- 第四节 运动减肥的思考 / 77

第五章 运动实践

- 第一节 一般健身方法介绍 / 82
- 第二节 游泳 / 98
- 第三节 太极拳 / 117
- 第四节 初级剑 / 141
- 第五节 健美操 / 159
- 第六节 乒乓球 / 184

第六章 自我按摩方法介绍

参考文献

204

后 记

第一章

体育的健康价值

第一节 体育运动有助于心理健康

体育锻炼是培养健全心理的有效方法。进行体育锻炼,并不是一般的运动训练和娱乐游戏,要根据自身的身心情况来选择自己喜爱的体育运动。

足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等集体项目,运动中变化多端,需要人不断地调整心态,保持高度集中的注意力,并需要参与者们的合作。运动中需要各人充分发挥自己的能力,恰如其分地体现自己所扮演的角色作用,将自己的荣誉与成绩和集体的荣誉与成绩联系在一起。这一特点可以帮助人超越过强的自我观念,正确认识集体与个体的关系,并理解所扮演的社会角色;运动中需要每一个人都要有与人默契合作的意识,孤军作战,势必寡不敌



众。这种运动特点可以帮助人改变孤僻、不合群、不习惯与同伴交往的缺憾。当一个人真正适应与同伴的交往,他就会变得热爱集体。

游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、田径、体操、武术等项目,自我的表现力很强,技术性很强,它需要运动者全身心的投入。由于人的身心投入当前的运动,来不及过多的考虑自己,会使人忘却了难为情、胆怯。在运动中要与自己比,就需要他始终保持积极进取的精神,超越自己的生理极限;在运动中要与对手比,就需要既有勇敢、无畏的精神,又要有急中生智的处理意外局面的能力。在运动中人还要善于与环境保持一种和谐的状态,不断地克服对运动障碍、运动器械的胆怯心理,正确对待运动意外给人带来的伤痛。

乒乓球、网球、羽毛球、拳击、击剑等体育活动,具有短兵相接,情境转眼即逝,风云变幻莫测等特点,它会训练人面对各种局面头脑冷静、思维敏捷、临危不惧等心理品质,克服优柔寡断、犹豫不决的个性。

长跑、长距离的步行或游泳、自行车等耐力性项目,由于运动持续的时间较长,会使人耐受疲劳的能力得到训练;由于是周期性的运动,变化比较小,没有新鲜感,使人耐受单调刺激的能力得到锻炼。

棋弈、太极拳、射击等是体现静中生智、静中生动、静中生巧的项目,能帮助人克服遇事易急躁、感情易冲动的不良情绪状态,使人具有良好的心理稳定性,应对变化的自我调节能力和自我控制能力。

参加公开、激烈的体育比赛,特别是足、篮、排球等项目,可以使遇事过分紧张,容易发挥失常(如考试)的人,学会面对场上形势多变、紧张激烈的局面,也能具有冷静沉着的心态,“久经沙场”,遇事就不会过分的紧张。经常地找一些实力超过自己的对手对弈、比赛,将有助于不断提醒自负、逞强的人“山外有山”。



第二节 体育运动使人胜不骄,败不馁

你的内心有挫折感吗? 任何人都有过挫折,能获得最后成功的人是善于将挫折变成走向成功经验的人。

由于经常地参与运动,对人的心性是一个很好的训练。

体育运动是追求更快、更高、更强,不可能停留在某一个水平,这就要求运动者要有不断超越的精神,与自己比,与对手比,只有这样才有可能获得不断的胜利,创造一个又一个好的成绩。否则,他只能是昙花一现。正是体育运动中的这种特点,使运动员在反反复复的胜败中得到了锻炼,使他具备了胜不骄的品质。

一个运动员或运动队,他们的目标就是为了能够取得胜利,但他们不可能初出茅庐就是强者。在他们成长的过程中,失败是他们的老师,他们会在失败中吸取教训。这个过程自然也就训练了他们的面对失败而不气馁的品质。胜败乃兵家常事,在体育竞赛中非胜即败,非败即胜。有时获得了成绩还会失去,最实际的就是找差距,找原因,而不是放弃。因为失败与成功只有一步之差。1983年,在日本福冈举行的亚洲女排锦标赛上,连续两次获得世界冠军的中国女排却以0:3败在日本女排手下。面对失败,她们及时地进行了反思,认真分析了失败的原因,找到了差距,使她们在1984年洛杉矶奥运会上,虽历经艰难,但赢得了三连冠的荣誉。

在体育竞赛中,技术力量、战术水平、心理状态、团体的配合意识等因素都处于动态的变化中,这也就决定了比赛的不确定性,很少有人能精确地把握它们。心理素质的水平在其中起了决定性的作用。一个优秀的运动员或运动队,在经历无数次胜利和失败的考验以后,他们的承受能力提高了,自我调节的能力提高了,能够充分地认识胜与败。所以,他们即使是在失利的情況下,也能奋起直追,进而转败为胜;即使获得了成功,也能保持清醒、冷静,不断



地走向新的突破点。

球王贝利在他射中第 1 000 个球后,记者采访他,问哪一只球射得最精彩,他回答是:“下一个。”这也许就是他之所以获得成功的秘诀吧,胜利会使人沉醉其中,停滞不前。下一个,意味着不断进取,一次的胜利,不足陶醉;下一个,意味着需要从“零”开始,再创佳绩。

第三节 体育的健康价值

苏格拉底认为,如果对身体不严格关心而随意怠慢,那么,无论是对身体的健康,还是对精神的修养,都将会造成严重的恶果。他认为做任何事情都“离不开强健的身体和精神”,特别主张经过“坚韧不拔地努力”去“锻炼身体,并使身体做好精神的奴仆”,也就是说获得精神的解放,要努力锻炼自己的身体。他说,“身体强健是极大的快乐”,“人们所要做的一切,身体起着决定性的作用,然而,凡是需要运用身体的事,也只能取决于健康的体格,身体是成功的希望。有很多人不懂得身体不健康是犯有最大的错误。”

思想家科开罗认为,体力是每个人完成工作所必须具备的,也就是说人需要必要的、充分的身体能力来保证职业生活所需。他指出,智慧和魄力固然重要,但体力更是不可缺少。

亚里斯多德认识到身体是人类美好生活和最终实现真、善、美的基础,锻炼身体是一种美德。他提出身体之德体现在“身体健康”,“身体美”,“强壮”,“魁梧”,“身体的竞技之德”等方面。

哲学家叔本华认为,人生的财富分三类——物质财富、精神财富和身体财富。健康“对任何人来说都是不可分割的伴侣”,这个健康“是平静、快乐的气质,具有明了正确的理解能力、透彻的悟性、坚定的意志、和善的良心,同时这也是地位和金钱所不能代替的优越性”。“诸如高尚的性格、聪明的头脑、幸福的神态、旺盛的精力和健美的身躯等这种主观的财富对我们的幸福来说是最重要的财宝。”他指出“避免有损健康的放荡,节制一切不愉快的感情激



动,缓解精神的过度紧张,每天至少要有两小时在新鲜空气中做轻快的运动,经常进行冷水浴,认真遵循各种类似的养生方法。如果每天不进行适当的运动就不可能保证健康。为了适宜地发展各种生活机能,进行与其有关的某些活动和全身运动是有必要的。因此,亚里斯多德所说的生命寓于运动之中是可以理解的。生命在于运动,其实质就是在于运动的过程中。”他还说:“我的幸福十分之九是建立在健康基础上的,健康就是一切。”

法国哲学家阿兰指出,支配人类幸福的基础是肉体。肉体动作的结果是为了人的感情和精神获得爽快。肉体的活动是最美的,而在观念上却是苦的,肉体的活动是通过身体活动来体现的。

马金特休在《运动和社会》一书中说:“空闲在富裕的社会里就是事业。运动本来就是为了余暇的,运动的意义在于对人类的幸福和健康做出贡献。”

第四节 体育运动与人生事业

现在的人为了提高自己的学问、素质、修养,读书、背诗、练绘画书法、弹乐曲、练歌唱,是否认识到体育运动对于人生事业有很大的影响呢?许多事业成功的人都与体育有不解之缘呢。

大禹以治水有方而为后人铭记,治水的工作辛劳,他身体的健康受到了影响,患上了足疾。为了驱赶病魔,他创造了“禹步”,并将当时中国西部地区的“饮露吸气”之术融入了其中,“三步作一闭气”,既练外形又练内气,终于医治好了自己的病,使他得以继续跋山涉水,完成疏浚江河的事业。

诗人陆游给后人留下了脍炙人口的作品。他少年时身体羸弱,跟随白猿翁学剑,为此吟出了“曾破浮生十岁功”的诗句。到了壮年,他又“十年客峨眉”,继续习剑练功。熊经鸟伸,动静相间,坚



持长期生活化的内外兼修,使他的身体强壮起来,具有挥剑奋戈,纵马刺虎的勇力,寿至 85 岁。

雄才大略的曹操,射术高明。据《魏书》记载,“才力绝人,手射飞鸟,躬擒猛兽,尝于南皮,一日射雉获六十三头。”当时有一人叫孔叔林,蹴鞠技术高超,远近闻名,曹操对他大为赞赏,将他留在左右。北宋的高俅,仅凭一脚球艺就得到了宋徽宗的青睐。

武则天从小习武练功,以荡秋千、头落地特技受宫女尊敬,曾任唐太宗前宫女马球队队长。她在公元 720 年创设武举考试制度,延续了 1200 年,开创了“以武入会”的先河,为练武人敞开了晋升为官之门,提高了习武的社会地位,一改“重文轻武”的观念,造就出一批武艺高强的名将,如唐朝的郭子仪、宋朝的岳飞等人。

在美国人看来,体魄健壮的总统,似乎更值得信赖。1960 年,肯尼迪与尼克松总统竞选,在大选前的电视辩论会上,肯尼迪以他一身晒成古铜色的皮肤,使尼克松黯然失色。前布什总统,从小就喜欢体育运动,并有一股与对手一决高低的拗劲。里根上高中时是一名橄榄球队员,他认为橄榄球能促发他天生的好斗性,他把打球看作一生中“最幸福的时刻”。克林顿总统每天晨跑,那是他有计划的竞选的活动之一。他的跑步充满了技巧性,呼吸有节奏,步伐规律,似显示他作为一个领导人具备计划性、安排事物深思熟虑、解决问题技巧娴熟的领导作风。虽然他也喜好打高尔夫球,但“跑步总统”的美誉家喻户晓。

讲究绅士风度的英国,擅长体育也是一个人获得社会尊重的必要条件。丘吉尔从青少年时代起就酷爱体育运动,骑马、赛车、击剑,他都喜欢。他认为马术可以培养他的英雄气概,策马扬鞭能让人感到豪情万丈。爱德华·希思被称为“赛艇高手”,1969 年,他代表英国参加了世界快艇比赛,获得了悉尼到霍巴特六百海里赛程的第一名,这也是英国自 1945 年以来首次获胜,他在人们的心目中建立了良好的形象。英国女王伊丽莎白二世在父王的熏陶下,从小就喜欢骑马、赛马,60 岁也仍不放过任何骑马的机会。

在足球帝国巴西,爱好足球可以决定一个人的社会地位。著名的球王贝利当上了国家体育部长,他们的历任总统也都是狂热的球迷或足球行家。如果一个总统竞选人敢于宣称他不喜欢足



第一章 体育的健康价值

球,他可能就当不上巴西的总统。如果哪家的孩子没有参加足球俱乐部,就会被别人瞧不起,认为孩子没有出息。参加了足球俱乐部在社会上更容易找到工作。巴西的商人在国外找代理商,如果对方也喜欢足球,就容易被录用。

居里夫人是一位伟大的女科学家,她事业的成功,除了与她所具备的高尚品质、超人的探索精神和顽强的意志外,还与她坚持体育锻炼有很大的关系。居里夫人在青少年时期就酷爱跳舞、跑步、体操。虽然她将自己的全部身心投入到了科学研究中,但她还是坚持参加体育运动,如骑自行车、游泳、登山、跑步等。

列夫·托尔斯泰是一位文学巨匠,他的家中有吊环和秋千,在他繁忙的写作之余,他不忘在上面做一些高难度动作。除此而外,他还经常进行骑马、打猎、游泳、滑冰、划船等体育运动。