

江
苏
省
医
学
院
校
通
材

高校体育 与健康

李 正 冯纪乐 主编

河海大学出版社

江苏省医学院校通用教材

高校体育与健康

王正伦 主 审

李 正 主 编
冯纪乐

郭吉祥
彭伯莹 副主编
樊连云

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与健康 / 李正, 冯纪乐主编. — 南京: 河海大学出版社, 2001.7

ISBN 7-5630-1626-0

I. 高... II. ①李... ②冯... III. ①体育—医学院校—教材 ②健康教育—医学院校—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 037039 号

书 名 / 高校体育与健康

书 号 / ISBN 7-5630-1626-0/G·278

责任编辑 / 铁龙海

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号 (邮编: 210098)

电 话 / (025) 3737852 (总编室) (025) 3722833 (发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 武进市第三印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 11.625 印张 302 千字

版 次 / 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 8 000 册

定 价 / 18.00 元 (册)



前 言

21 世纪的体育健康教育应充分发挥其在培养人才方面的辅助和基础功能,以学生个性发展为中心,以终身体育为导向,以育人为目标。

医学院校的体育健康教育除要完成一般院校的体育目标外,还有其自身的专业特征与要求,即不仅要使学生有较高的思想品质、健全的身体发展、良好的生活习惯、自我锻炼身体的能力,而且还要具备一定的健康指导能力。根据这一指导思想,南京医科大学、南通医学院、徐州医学院、江苏职工医科大学联合编写了《高校体育与健康》一书,作为医学院校体育与健康课的教材。

《高校体育与健康》分上下两篇,共 20 章。上篇,第一章至第八章为体育健康知识;下篇,第九章至第二十章为体育运动实践。本教材将健康知识、养生保健知识与体育知识相结合,理论与实践相结合,课内课外相结合,文字力求精炼、通俗,利于大学生自学与练习。

本书由王正伦教授担任主审,李正、冯纪乐担任主编,郭吉祥、彭伯莹、樊连云任副主编。

参加本书编写的人员分工如下:

前言、第一章由李正撰写;第二章由李正、杨宝玉撰写;第三章由孙坚、冯纪乐撰写;第四章由姜桂云撰写;第五章由顾鹏撰写;第六、十一、十六章由冯纪乐撰写;第七章由彭伯莹、曹灵撰写;第八章由王立君、樊连云撰写;第九、十三、十七章由郭吉祥撰写;第十章由曹灵、李正撰写;第十二章由毛文忠、蔡文利撰写;第十四章由江建华撰写;第十五章由李晓莹、樊连云撰写;第十八章由王继庆、



俞伟琦撰写;第十九章由施启蓉、姜玉华撰写;第二十章由李云撰写。全书由李正、冯纪乐统稿、定稿。

在编写过程中,我们得到了河海大学出版社的大力支持,在此表示诚挚的谢意。

由于我们的水平所限,书中如有不妥之处,恳请广大读者批评、指正。

编者

2001年6月



目 录

上篇 体育健康知识

第一章 导论	(1)
第一节 体育的涵义	(1)
第二节 我国医学院校体育的目标	(5)
第二章 健身的科学方法	(11)
第一节 体育锻炼对健康的益处	(11)
第二节 适宜的运动强度的分类	(13)
第三节 适宜的运动项目	(15)
第三章 健康与健康的生活方式	(23)
第一节 健康的涵义	(23)
第二节 健康的生活方式	(27)
第四章 养生保健	(37)
第一节 传统养生的原则	(37)
第二节 传统养生的方法	(39)
第五章 体育锻炼与大学生的心理健康	(47)
第一节 体育活动对人心理发展的影响	(47)
第二节 大学生的心理健康	(51)
第六章 体育锻炼的医务监督	(58)
第一节 体育锻炼的医务监督	(58)
第二节 体育锻炼中常见的生理反应	(65)
第三节 运动损伤的预防	(69)
第七章 奥林匹克运动	(74)
第一节 奥林匹克运动	(74)



第二节 奥林匹克精神象征	(80)
第三节 中国与奥林匹克运动	(86)
第八章 体育竞赛的组织与编排	(90)
第一节 体育竞赛的组织方法	(90)
第二节 体育竞赛的编排	(92)

下篇 体育运动实践

第九章 田径	(102)
第一节 概述	(102)
第二节 跑	(104)
第三节 跳跃	(121)
第四节 投掷	(129)
第十章 篮球	(137)
第一节 概述	(137)
第二节 篮球的基本技术	(140)
第三节 篮球的基本战术	(150)
第四节 篮球竞赛规则简介	(156)
第十一章 排球	(163)
第一节 概述	(163)
第二节 排球的基本技术	(165)
第三节 排球的基本战术	(175)
第四节 排球竞赛规则简介	(179)
第十二章 足球	(183)
第一节 概述	(183)
第二节 足球的基本技术	(186)
第三节 足球的基本战术	(195)
第四节 足球竞赛规则简介	(200)
第十三章 乒乓球	(211)



第一节 概述	(211)
第二节 乒乓球的基本技术	(214)
第三节 乒乓球的基本战术	(220)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(222)
第十四章 羽毛球	(225)
第一节 概述	(225)
第二节 羽毛球的基本技术	(227)
第三节 羽毛球的基本战术	(237)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(239)
第十五章 网球	(243)
第一节 概述	(243)
第二节 网球的基本技术	(246)
第三节 网球的基本战术	(252)
第四节 网球竞赛规则简介	(257)
第十六章 游泳	(263)
第一节 概述	(263)
第二节 蛙泳	(264)
第三节 爬泳	(269)
第四节 踩水	(276)
第五节 水上救护	(279)
第十七章 武术	(286)
第一节 概述	(286)
第二节 24 式太极拳	(289)
第三节 女子防身术	(305)
第十八章 健美	(311)
第一节 概述	(311)
第二节 健美锻炼的方法	(313)
第三节 健美体型的简易评价方法	(319)



第十九章 健美操	(323)
第一节 概述.....	(323)
第二节 健美操的基本动作及创编原则.....	(329)
第二十章 交际舞	(343)
第一节 概述.....	(343)
第二节 交际舞基本舞步与练习方法.....	(348)
主要参考文献	(361)



上篇 体育健康知识

第一章

导论

高校体育是高等学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,是全面提高学生素质,实现高等教育培养目标和促进体育社会化与终身化的主要环节之一。因此,每位大学生都应对此有充分的认识,积极主动地参加体育锻炼。

第一节 体育的涵义

一、现代体育在我国的兴起与发展

我国近代体育的发端始于“洋务运动”。第二次鸦片战争后,在洋务运动中,近代体育的某些内容被作为部分军队实行西式编练的军事训练手段而首先引进中国,并在开办的军事学堂中开始设置“体育课”。20世纪初,随着全国范围内实施新学制,对“军国民主义”教育思想的贯彻,各级各类学校均开设“体操课”(体育课)。此时“体操课”的内容以徒手体操、轻器械体操及兵式体操



为主。我国比较正规的田径、球类等运动及其竞赛活动,是从 19 世纪后半叶和 20 世纪初由教会学校和基督教青年会开展起来的。

从 1911 年的辛亥革命至中华人民共和国成立,中国先后经历了北洋军阀政府与国民党政府近 40 年的统治。在此期间,开展体育运动受到种种限制与束缚。但是,时代在前进,体育运动也取得了一些进展,并在各个时期显示出不同的特点。20 世纪 20 年代是旧式体操体系(包括德国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操等)由盛而衰,英美竞赛性运动、游戏在中国逐渐发展的时期。这一时期田径、球类等运动进一步开展,学校体育内容得以更新。30 年代是体育运动相对高涨、体育体系的形成时期。40 年代是体育运动的低潮时期。自 20 年代末开始,在中国共产党所领导的各革命根据地配合革命斗争也十分注意开展各种各样的体育运动,这为中华人民共和国成立后开展社会主义体育积累了经验,培养了干部。

总的来说,近代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。在很长的一个时期内,除学校中有体育课的安排外,整个体育事业处于落后状态,人民体质较弱,运动技术水平很低,在世界体育竞赛中默默无闻。

1949 年中华人民共和国成立后,体育成为国家建设事业的组成部分,并且被当作改善人民健康状况,增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下,全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地蓬勃发展起来。

在新中国成立的 50 年中体育事业的发展,全面、有效地改善和提高了全民族的健康水平;迅速地向世界运动技术的高峰攀登,使我国跻身于世界体育强国之林;有力地促进了社会主义精神文明建设,为建设社会主义现代化强国服务,并通过体育界的国际交流,增进了各国运动员和人民之间的了解和友谊。



二、体育的概念

马克思主义认为教育应理解为智育、体育、技术教育三件事。世界各国都把体育列为教育内容,我国也把体育纳入教育方针。因此体育属于教育范畴。体育是随教育形成而形成、发展而发展的。体育在教育领域里的概念是身体教育,是体质健康教育。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德品质的一个教育过程。

体育是一个广泛的领域,它绝不只限于运动训练与竞赛,而是一个复杂的社会现象,是人类社会生活中必不可少的一部分,是人类的一种需要。在我国,体育是一项社会事业。它的构成包括教育、训练、文化、科研、管理以及体育用品生产与经营,是一个庞大的动态系统。这个系统一端深入人体活动领域,扎根于人的需求与经济基础,另一端直接与上层建筑、政治、法律、文化、宣传等交织在一起,同时关系国计民生。

三、体育的组成

依据《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律规定,我国当代体育主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分组成。

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。因此,社会体育也称之为群众体育或大众体育。在我国,社会体育是建设中国特色社会主义体育事业的重要组成部分,是关系到全国人民健康幸福的伟大事业。我国宪法关于体育的规定和《体育法》关于体育方针的规定,明确了开展群众性体育活动,增强人民体质是体育事业的重点和体育工作的基本任务。提高全民族身体素质和劳动者的健康,社会体育起着直接的作用,其影响极为显著、效果明显。同时,社会体育具有广泛性和全民性,参与者自愿、主动,活动目的明确—健康、娱乐,内容与形式丰



富多样,活动利用余暇时间甚为灵活,组织结构自由机动而不繁琐呆板。现在,全国各大城市除纳入各级体委管理的群体活动辅导站外,群众自发组织的体育协会、活动站和锻炼小组正在蓬勃发展,积极活动。社会体育主要是指城市体育、农村体育、机关和企业事业组织的体育、民族民间传统体育以及老年人与残疾人体育等。

学校体育是指在校学生经学校组织的体育活动,包括各类学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。在为社会主义现代化培养建设人才,全面提高劳动者素质方面,学校体育担负着重要的使命。它是我国整个国民体育的基础,体育工作的战略重点。它直接作用于青少年一代身心的健康成长和整个民族基础素质的提高,关系到国家与民族的前途和未来。新中国成立后,党和政府通过制定各种政策、法规和一系列措施,不断加强学校体育工作。1990年,国务院颁布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作作了全面的规定。1995年颁布的《体育法》中,把学校体育单独列为一章,对其做出了更加明确的规定,为进一步发展学校体育事业提供了法律保障。

竞技体育也称之为竞技运动,它是以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的训练、竞赛活动。根据马克思的论述,竞技体育犹如艺术一般,它们的社会本质应是同样的,可把其社会本质理解为是一种特殊的“生产过程”。这一生产过程的“产品”就是竞技体育永远所追求的优异运动成绩。这也正是竞技体育与社会体育、学校体育的根本不同之点。在竞技体育的活动过程中,表现出强烈的竞争性、超人的体力与技艺性、引人入胜的娱乐性,竞技体育被社会各阶层认同,因而它有着极其广泛的社会性。这使它在振奋民族精神、树立国家形象等方面蕴含着丰富的社会功能,为世界各国所重视。在我国,竞技体育是体育工作的一项重要内容。《体育法》明确规定,“国家促进竞技体育发展,鼓励运动员提高体育运动技术水平,在体育竞赛中创造优异成绩,为国家争取荣誉。”竞技体育通过严格的训练、公正的竞赛和科学的管理,不仅提高运



动技术水平,而且培养一大批高水平的运动人才,促进各体育项目的发展,并带动群众体育的开展,从而推动整个体育事业的发展。竞技体育在丰富人们的精神和文化生活,振民心,扬国威,促进国际交往等方面所起的作用是其它形式的社会活动无法比拟的。改革开放以来,我国竞技体育实力不断增长,我国运动员在国际赛场上已创造了一系列令世人瞩目的成绩。连续5届位居亚运会成绩榜首,自1984年洛杉矶奥运会实现金牌零的突破后,在5届夏季奥运会上共获得80枚金牌。我国运动健儿在国际体坛上赶超世界先进水平,在赛场上升国旗、奏国歌,极大地增强了中华民族的自信心和凝聚力,为国家跻身于世界民族之林创下了丰功伟绩,为国家赢得了巨大的荣誉。

上述体育三个部分之间,既有区别又有联系、相互渗透,共同构成体育的整体。

第二节 我国医学院校体育的目标

一、我国高等学校体育的地位与作用

高等学校体育的地位首先是由高等教育在社会中的地位所决定的,其次是由体育在培养高校学生过程中所起的作用来决定的。

中共中央《关于教育体制改革的决定》提出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”我国高等学校的教育目标是要培养德、智、体全面发展的、适应建设有中国特色社会主义的、“面向现代化、面向世界、面向未来”的“有理想、有道德、有文化、有纪律”的人才。因此,高等学校体育是高等教育的重要组成部分,是培养合格专门人才的需要。

(1) 高等教育是青年学生处于完成身体生长发育、形成正确人生观与世界观,人格升华的重要时期;也是青年学生学习专业基础知识,掌握为社会服务技能的重要时期。在青年学生的成长过



程中,发挥体育的各项功能,促进青年学生身体正常发育,增强体质,提高运动能力,协调体能和智能的发展,养成勇敢、顽强、坚毅的思想品质,培养集体主义、团队精神和积极向上的精神,完善自身等方面,有着积极良好的、其他教育所不能替代的作用。

(2) 体育不但使人更健康、更高尚,而且也能使人变得更聪明。因为人的左、右脑分工不同,聪明的程度取决于它们的合用与均衡发展,根据神经心理学家研究的结果证明,体育有助于加强左、右脑功能的联合开发,尤其是对开发右半脑的潜力作用更大。这对促进智力与非智力因素的发展起到了至关重要的作用。

(3) 高校体育是社会主义精神文明建设的重要手段。其丰富多彩、形式多样的内容,可以提供健康、文明、娱乐、和谐的课余校园文化生活,吸引青年学生积极参与,从而使校园生活充满活力与生机,提高学生的审美情趣与培养正确的审美观,抵制不良思想意识的侵蚀和精神污染。

(4) 高校体育对促进我国体育现代化具有巨大的作用。学生在校期间通过体育教育和体育活动,能陶冶身心,养成坚持锻炼的良好健康的生活习惯,对增强民族体质有着深远的影响;同时利用高校多学科综合研究的优势,及学生高智力、接受能力快、创新意识强等特点,目前高校高水平运动队的运动技术水平已得到实质性的改变与提高,这必将为促进我国竞技水平的发展,增添新的活力。

(5) 体育对促进基本职业技能与劳动技能提高的作用是不言而喻的。因为通过体育锻炼,特别是体育教学所形成的多种多样的运动技能和发展起来的各项身体素质,对每一位大学生掌握基本职业技能和基本劳动技能都有积极的作用。由于学校的专业性不同,进行体育教育的内容也都有所不同,例如:对土木工程、地质勘探、大地测量等院校的学生来讲,参加支撑、攀登、跳跃、远足、游泳、潜水及自我保护或救护等基本职业技能的训练应是必不可少的,对于医学院校学生来说多参加球类运动对提高其手指、手腕



的灵活性是非常有益的。

总的来说,体育在高等教育的地位十分重要,其全面育人的作用也是十分明显的。它关系着青年学生的现在与未来,关系着我国社会主义物质文明与精神文明建设的各个方面。

二、我国高等学校体育的目标

高等学校体育,是整个国家体育的一部分。党的教育方针指出:教育必须为社会主义现代化服务、必须同生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。体育是一切能力得以施展的基础,是事业的基础,成才的基础,成功的基础,体育是根、是本,根深才能叶茂,本固方可枝荣,没有身体这个根本,一切目的都难以实现。

普通高等学校体育的目标:

第一,增强学生体质。

第二,提高运动技术水平,攀登世界体育高峰,为国家培养体育后备人才。

第三,进行社会主义精神文明建设。

普通高等学校体育的任务是:

第一,促进学生身体正常发育。全面发展身体素质,提高心血管系统机能和健康水平。

第二,学习体育基本知识、技术、技能,掌握锻炼身体的基本原则和科学锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

第三,进行爱国主义和国际主义教育。培养学生成为有道德、有理想、有纪律、有文化的合格人才;对学生进行品德教育,培养学生的勇敢、顽强、进取精神。

第四,提高运动技术水平,振兴中华,攀登世界体育高峰。

当前,世界大学生体育交往频繁,努力提高运动技术水平,是时代的需要,也是高等学校的一项战略任务。体育交往,不仅是运



动技术水平高低的比赛,也是各国的经济、科技、文化教育发展水平和民族精神面貌的比赛。

三、医学院校特定的体育目标

医学院校体育教育既有普通院校体育教育的共性,又有医学专业的特殊性。体育既是医学院校学生体质健康教育,又是现代医学专业业务教育。所以,医学院校的体育健康教育比其他院校更具特殊重要的意义。

体育主要任务之一是增强人民体质,提高劳动效率,延长工作年限,使人健康长寿。医疗卫生的基本任务是保护人民的健康,造福、服务于人民。两者的目标是一致的。

医学与体育学是两门独立的学科,但它们所研究的主体都是人;一个是研究预防和治疗人体疾病,一个是研究增强体质的规律。医学和体育学这两门学科相辅相成的关系,决定了两者在发展中相互结合,在结合中共同发展的特点。当前的运动医学、医疗体育学、康复医学……就是医学与体育学两者结合的产物。

医学院校的学生毕业后,大多从事临床医疗工作——一种脑力和体力相结合的高度紧张的劳动,这不仅要具有良好的心理素质、充沛的精力和体力,而且还要具有正确指导病人从事身体康复的知识和能力。这也是医学院校特定的体育教育的目标。

四、高等学校体育目标实施的基本途径

搞好高校体育,要做的工作较多,但各项工作必须为实现高校体育的目的、任务来进行。其工作主要包括体育课教学、课外体育活动、运动队训练、运动竞赛等几个方面。这几个途径相互配合,共同完成高校体育的任务,实现高校体育的目的。

1. 体育教学

体育教学是实现高校体育的目的和任务的主要途径。它是在教师指导下和学生直接参与下,有目的、有计划、有组织地传授和