

中专体育教材



体育保健基础知识

辽宁省中专体育教材编写组 编

辽宁教育出版社

编者的话

为适应中等专业学校体育教学改革和提高教学质量的需要，根据中等专业学校的培养目标和《辽宁省中等专业学校普通体育课教学大纲》（试用稿）的要求，辽宁省中等专业学校体育卫生研究会，组织部分体育教师编写了这本《体育保健基础知识》教材，可供中等专业学校，技工学校，职业高中的体育教学使用。

本教材以“三个面向”为主要依据，根据体育教学的目的和任务要求，力求做到体育与卫生保健相结合，目的是增强体质，使学生学习一定的体育保健知识，更好地指导身体锻炼，提高体育文化教养，同时也着眼于学生毕业后，能根据自己的实际情况，应用所学的基础理论知识，养成良好的锻炼习惯，自觉地、科学地进行终生锻炼，以便健康地从事学习与工作。

使用本教材，可采用教师课堂重点讲授，学生课外阅读，教师辅导，学生讨论等形式与方法进行，也可配合图片和声像同时进行。要理论联系实际：既要联系学校的实际，又要联系学生的实际，做到深入浅出，生动活泼，使学生能把学到的科学知识应用到实践中去，指导健身锻炼。

本教材分为基本教材和选用教材两部分。从第一章至第十一章为基本教材，讲授28—34学时，约占中等专业学校体育课总时数的12.5%—15%，各校要系统地进行讲授，从第十二章至第十七章为选用教材，各校可根据实际情况自行

选用。

基本教材课时分配可参考建议表。

在体育教学中，理论考核的目的是检查和督促学生对基础理论知识的学习，促进学生的理论知识与体育技能兼长并进。因此，应将体育保健基础知识掌握的程度，做为综合评定学生体育成绩的一个部分。考核内容可参照每章的思考题。

序

学校体育教学的根本任务是增强学生体质，并配合德育、智育、美育教育，培养我国“四化建设”的合格人才。学校体育这一有关民族兴衰、培育人才的工作，需要我们各方面工作的配合，特别需要我们树立体育教育的整体观，包括体育教学应同健康教育相结合。如果把体育教学只看成是单纯的运动技术传授，不但不能很好地完成教学任务，而且有可能失去体育教学的科学性，从而不能真正地达到提高学生健康水平，增强学生体质的目的。

体育教学同健康教育相结合，让学生在懂得养生之道的基础上去学习增强体质的运动技术、技能，这不但有利于提高体育教学效果，而且对学生毕业后的一生工作和生活，都有重要的指导作用。这是当前教学改革的一项重要工作。《体育保健基础知识》教材，将保健卫生知识纳入体育教材，注重对学生文化素质的全面培养，是体育与健康教育相结合的教学改革的一个良好开端。

当前世界许多国家，已经把竞技运动训练同学校体育教学严格区分开了。竞技运动训练是培养少数竞技尖子的专项运动训练；学校体育教学是面向广大学生，促进学生身体生长、发育、发达的教育工作。竞技运动训练必须早期专门化，必须进行刻苦练习，目的在于争取竞赛的胜利，一般都是学生们在课外活动时参加体育俱乐部来进行的。体育课教学，应以传授健身活动技能和养生的保健知识为主。美国、

日本、联邦德国等国，都把大、中学校体育课改称“保健体育课”，这一发展趋势，很值得我们注视。《体育保健基础知识》教材，就是向这个发展方向迈进的，望体育界的同志们，重视这一改革，并给予支持！

黄 震

1986年9月于上海

基本教材课时分配参考表

学 年	讲 授 内 容	学时
一 年 级	1 第一章：做体魄健壮的中专生	1
	2 第二章：体育与精神文明	2
	3 第三章：青少年时期身体生长发育的特征	2
	4 第四章：体育锻炼的效果	1
	5 第五章：主要身体锻炼手段的特点和方法 (一、二)	2
二 年 级	1 第四章：体育锻炼的效果	2
	2 第五章：主要锻炼手段的特点和方法 (三)	1
	3 第六章：生活模式与健康（一、二、三）	2
	4 第七章：身体锻炼要讲科学	2
	5 第八章：体育锻炼的卫生常识	1
三 年 级	1 第五章：主要身体锻炼手段的特点和方法 (四、五)	2
	2 第六章：生活模式与健康（四、五、六）	2
	3 第九章：如何正确评价自己的身体	2
	4 第十章：青春与健美	2
四 年 级	1 第五章：主要身体锻炼手段的特点和方法 (六、七)	3
	2 第十一章：运动与职业	1

目 录

第一章 做体魄健壮的中专生.....	(1)
一、生活和事业都要求有个好身体.....	(1)
二、树立全面的健康观.....	(3)
三、提高认识、端正态度、增强自觉性.....	(4)
第二章 体育与精神文明.....	(7)
一、精神文明孕育体育.....	(7)
二、体育促进精神文明.....	(9)
第三章 青少年时期身体生长发育的特征.....	(15)
一、身体形态发育的特征.....	(16)
二、身体机能与身体素质的发育特征.....	(18)
三、性器官和性机能的发育发展特点.....	(20)
四、智力和心理的发展特征.....	(23)
第四章 体育锻炼的效果.....	(25)
一、体育锻炼对神经系统的影响.....	(25)
二、体育锻炼对血液循环系统的影响.....	(27)
三、体育锻炼对呼吸系统的影响.....	(30)
四、体育锻炼对运动系统的影响.....	(33)
五、体育锻炼能发展身体素质, 提高基本活动 能力.....	(35)
第五章 身体锻炼的主要手段、特点和方法.....	(37)
一、田径.....	(37)
二、体操.....	(48)
三、武术.....	(53)

四、球类	(57)
五、游泳	(71)
六、健身跑	(75)
七、气功	(81)
第六章 生活模式与健康	(90)
一、什么是生活模式	(90)
二、学会休息	(91)
三、要讲究饮食卫生	(94)
四、要讲究用脑卫生	(104)
五、运动——现代生活模式的组成部分	(107)
六、烟、酒对身体的危害	(109)
第七章 身体锻炼要讲究科学	(112)
一、生命在于运动	(112)
二、体育锻炼要遵循科学的原则	(117)
三、体育锻炼要讲究科学的方法	(121)
第八章 体育锻炼的卫生常识	(125)
一、准备活动和整理活动	(125)
二、极点与第二次呼吸	(127)
三、出汗与饮水	(128)
四、服装和场地	(129)
第九章 如何正确评价自己的身体	(131)
一、如何客观地评价身体的发育水平	(131)
二、评价体型和标准体重	(134)
三、肺呼吸机能的测试与评价	(136)
四、身体素质的测试与评价	(138)
第十章 青春与健美	(143)
一、追求健美是一种文明	(143)

二、健康是健美的基础	(145)
三、健美的标准	(146)
四、怎样进行健美锻炼	(150)
第十一章 运动与职业	(157)
一、实施职业体育的意义	(157)
二、怎样进行职业体育训练	(158)
第十二章 环境与健康	(166)
一、怎样利用自然力锻炼身体	(166)
二、怎样增强耐寒能力	(175)
第十三章 运动与智慧	(181)
一、智慧与健康可以兼长并进	(181)
二、体育锻炼能促进智力发展	(183)
三、勤奋用脑, 促进健康	(186)
第十四章 讲究精神卫生和心理健康	(187)
一、经常保持精神愉快	(188)
二、学会心理自我调节	(189)
三、调节神经、加强修养、促进健康	(190)
第十五章 常见运动损伤的预防及简易处理方法	(192)
一、预防运动损伤的意义	(192)
二、造成运动损伤的主要原因	(193)
三、主要运动项目的损伤及预防	(195)
四、常见运动伤病的处理	(197)
五、运动性疾病的防治	(200)
六、防止“运动性猝死”	(206)
第十六章 遗传、优生与健康	(207)
一、什么是遗传	(207)
二、优生与人体健康	(210)

第十七章 养生知识简介	(213)
一、勤运动	(214)
二、畅神志	(215)
三、慎起居	(216)
四、节饮食	(217)
五、适环境	(218)

附 录：

一、世界主要大型运动竞赛简介	(220)
二、体育名词解释	(223)
三、《国家体育锻炼标准》	(228)

后 记	(252)
--------------	-------

第一章

做体魄健壮的中专生

学生，是祖国的未来，是革命事业的接班人。要振兴中华，要搞好物质文明和精神文明建设，要尽快把我国建设成为社会主义现代化强国，这是时代赋予我们的光荣使命。为培养大批人才，加强文化科学知识的学习，当然是必要的，可是重智轻体是好办法吗？显然不是。马克思早就指出：“生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”中等专业学校肩负着培养德、智、体、美、劳全面发展的中级技术和管理人才的重要任务，学生体质的发展是其全面发展的物质基础。一个人要想在某个方面卓有成就，既要有高尚的思想品德，渊博的学识，还要有健康的体格。如果只顾钻研专业，忽视思想品德修养，在治学的征途上便可能知难而退；即使学有专长，也可能用非当处。如果德才兼备，却体弱多病，也很难使自己的德才得到充分发挥。

一、生活和事业都要求有个好身体

列宁说过：“身体是革命的本钱”，杰出的科学家居里夫人曾说：“科学的基础是健康的身体。”无数事实告诉我们：身体是事业的保证！身体是幸福的要素！

假如没有健康的体魄，就无法适应冬寒夏热的变迁，你就难以经得住冰霜雨雪的考验。风一吹就感冒，天一热就昏倒的人，怎么能坚持繁重的学习和工作呢？又怎么能享受正常的愉快生活呢？

假若没有健康体魄，你就会走路走不动，乘车要晕车，见水不能游，遇山爬不上，难道这样人能去走南闯北，改造祖国山河吗？

随着科学技术的飞速发展，机械化、电气化、自动化程度越来越高。无论是驾驭农业机器、掌握工业机器，操纵电气机车，都必须准确判断仪表的数据，都必须及时排除机器的故障，所有这些，都要求注意力高度集中，都要求动作迅速、准确，没有强健的身体又怎么行呢？

新的技术革命对人体提出了新的要求，新技术节省了人的时间，也提高了人的智力水平，这是信息社会的重要特征。

有些学者，把信息革命归纳为信息化和知识化。信息化社会是指信息成为比物资或能源更为重要的资源。进行知识生产，不断地开发人们的智力，成为决定经济增长的重要因素。

从事信息工作的职工，必须知识面广，神经系统健全，体格健壮，反应敏捷。这些，只有通过体育教育和体育锻炼来培养和保持。“德智皆寓于体”，没有健康的身体不可能掌握大量的知识，没有健康的身体也可以说不能很好适应高速度的信息生产。

振兴中华，实现“四化”大业，在当前要靠全国各族人民共同努力，而最终则要由青年们来完成，年轻学生任重而道远。每一个学生都应当认识到，自己的健康与否并非是个

人的小事，它关系到民族的兴衰和祖国未来大业。应当努力使自己的德、智、体、美、劳全面发展，把自己培育成有理想、有道德、有文化、有纪律的合格的社会主义建设人才。

二、树立全面的健康观

我们常常听到“祝您健康”的话语。健康是人人所渴望、所追求的目标。

可是，怎么才叫健康呢？

通常总以为，不生病就是健康；能吃能睡就是健康；也有人把腰壮臂粗看作健康，其实，这些看法是不全面的。

固然，经常有病，弱不禁风的人不能称作健康人，谁也不会把林黛玉奉为健康楷模。若是精神上、心理上不正常，也谈不上健康二字。

随着科学的发展，“健康”的概念也发生了变化。过去一般把“健康”描述为“人体各器官正常发育良好。功能正常、体质健壮、精力充沛。”

现在，联合国世界卫生组织（W·H·O）对“健康”下的定义是：“健康，不但没有身体残疾，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。这一定义把人的生理与心理统一结合起来。一方面，以“动”为养生要义；另一方面必须注意心理卫生，培养开朗，乐观的性格，保持愉快的心境和健康的情感。

健康的身体不仅是为了创造记录，而是劳动和生活的基础，也是长寿和延长创造性劳动能力的基础。

现代健康观将一个人的健康状态归结为以下几个方面：

身体健康：没有病，身体发育正常，有良好的食欲，夜间睡眠好，体态、脸色好、有精神，能够很好地进行日常工作，消除疲劳快。

精神、心理健康：能与家庭成员、朋友、伙伴协力合作，对生活充满希望，有正确判断力。

社会健康：具有良好的衣食住条件，社会平安宁，死亡率低，大家都能长寿。

三、提高认识、端正态度、增强自觉性

生活中，有一些同学，他们认为在这大好的青春时代，把金子般可贵的时间用在身体锻炼上，有点不合算，把身体锻炼从自己生活的日程表里挤出去，这是片面的。

“最宝贵的东西却不甚为人所爱惜，最易消逝的东西却在促进它的消逝”。这是郭沫若在《少年维特之烦恼》一书前言中，告诉青年人的一段话。“盛年不再来，一日难再晨”。对人们来说，不仅青春无法失而复得，就是体质上的损失也难以弥补。俗语说：“补种的庄稼，难以结出硕果”。充其量也只能在年轻时的体质水平线下徘徊，可想而知，在青少年时期不抓紧去奠定扎实的体质基础，就难以使自己的身体健康，精神饱满，青春常驻。

一个人，从出生到学有专长，一般需要25年左右的培养，如果只活到60多岁就失去了工作能力，那么，他被培育的年限同他能为国家效力的年限，也只能为3：3略高一点。如果他能工作到80岁，这就变成了3：5。那该为国家多做多少贡献啊！

有句谚语说的好：“有两种东西丧失后才发现它们的价

值——青春和健康”。的确，青春充满活力，健康带来生机。不过，即便处于青春年华，如果失去健康，也会花落叶枯，过早凋零。虽说健康是生命力的基础，大家都十分重视它，但并非每个人都知道如何获得健康，不少人当他一旦失去了健康，才会从切肤之感中领悟它的重要。同学们切勿错过锻炼身体黄金时代。

在我国，近几年参加锻炼的中、老年人迅速增加，但是青少年人中有相当一部分还没有积极投入到体育锻炼中去。试分析，大致有以下几种原因：

其一、“不在乎”。认为自己年轻，没什么毛病，吃得下，睡得着，有足够的精力应付学习和工作，用不着锻炼。这种人没有认识到，机体“用进废退”的变化规律。

其二、“不好意思”。这种心理多出于女同学和比较瘦弱的男生中。当他们一穿上运动服，走向运动场，准备去尝试一下体育锻炼的滋味时，总觉得周围的人都在看着自己，笑话自己。可谓是：“天下本无事，庸人自尤之”。

其三、“怕苦、怕累、怕脏”。有这样思想的人，不懂得：“锻炼不出汗，等于没锻炼”的道理。怕苦怕脏，是锻炼的绊脚石，要想坚持锻炼，必须搬掉它。

其四、“身体有病的人还能参加体育锻炼吗”？这些人担心自己体弱多病，怕练不好反而把身体练坏了。所以不敢参加体育锻炼。其实，只要按照科学方法进行锻炼身体会逐渐由弱变强的。不必担心。

社会主义制度，给我们青少年一代开辟了达到理想境界的道路，而理想境界的实现，靠自己用辛勤的劳动去创造，让我们响应党中央的号召。做有爱国之情，报国之志，建国之才，效国之行的新一代。成为德、智、体、美、劳全面发

展，体魄健壮的中专生。

思 考 题

一、中等专业学校体育的目的和任务是什么？

做为学生应如何在教师指导下，完成这一任务？

二、在培养德、智、体、美、劳全面发展的人才中，体育的地位和重要意义是什么？

第二章

体育与精神文明

体育作为一种文化形态，它对世界文明的贡献，不仅是体育技艺上的发展提高，而且在体育发展过程中创造了精神财富。因此，体育被看作是民族精神的橱窗，是民族康强、国家昌盛、文化发达的重要标志，它在社会主义精神文明建设方面所起的重要作用，越来越被人们普遍重视。“以马克思主义为指导的社会主义精神文明是社会主义社会的重要特征。在社会主义时期，物质文明为精神文明的发展提供物质条件和实践经验，精神文明为物质文明发展提供精神动力和智力支持，为它的正确发展方向提供有力的思想保证。社会主义精神文明建设，是关系社会主义兴衰成败的大事。”

（引自《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》）我国在新的历史时期，建设社会主义精神文明，是体育的重要任务之一。我们新时代的青年，是积极从事体育运动的生力军，也是为社会主义精神文明建设做重要贡献的生力军，因此，我们必须对体育与社会主义精神文明间的关系有个明确认识。

一、精神文明孕育体育

文明，是指人类社会开化、进步与发展的状态，即人类