

高等学校普通体育课通用理论教材

体育保健

卢鸿德 主编



辽宁大学出版社

高等学校普通体育课通用理论教材

体 育 保 健

主 编	卢 鸿 德		
主 审	孙 长 林		
副主编	赵 文 明	张 光 舜	邹 继 豪
编 委	千 万 松	王 甲 臣	王 汝 霁
	王 寿 波	王 振 吉	王 满 瑞
	白 绍 林	邢 汝 珉	李 洪 志
	苏 瀛 龟	周 万 达	周 柏 秋
	张 振 民	杨 智	杨 继 刚
	郑 厚 成	胡 嘉 樵	耿 德 仁
	韩 有 林	唐 树 清	章 柯
	穆 华 春		

编 者 的 话

我国教育体制改革的深化，引起教育的深刻变化。随着新的教育思想观念不断深入人心，高等学校体育教育的价值、功能、体制、课程设置、内容、形式等正引起人们重新认识和理解。在相当一段时期里，由于忽略了包括体育保健在内的理性知识和能力的培养，导致了受主客观条件制约的学校体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐诸方面，片面地用经验指导实践，以运动成绩或短暂的生理效应来评价体育的全部功效，使学生处于消极被动的状态，一定程度上影响了学校体育目的、任务的实现。不言而喻，体育课理论教材的建设和改革，成了广大师生关切急需解决的一个重大课题。

基于上述思考，为使普通大学生掌握必要的体育保健理论知识、方法和能力，有针对性地指导自己的体育实践，达到终身受益的目的，我们编撰了这本教材，定名为《体育保健》。编写过程中，我们力求严守科学性、系统性、准确性，并尽量反映当代体育科学及有关基础理论的新成果、新观点。此书适用于普通高等学校学生，中等专业学校和成人高校的学生也可选用，中老年人和体育工作者可作为锻炼身体或工作的指导用书。

全书共分三个部分。第一部分为基本教材，重点介绍体育的概念、构成和功能，系统全面地论述人体生命的科学，人体运动效果及评价，健身运动的原则、方法和安全管理，养生保健的机理和方法等；第二部分为选用教材，以适应不同年龄、

不同性别、不同职业的教学需要；第三部分是课外阅读材料，意在拓宽学生体育的知识面，激发对体育的求知欲，增长必要的体育才干，提高对体育的认识和观赏能力等。基本教材为课堂讲授内容，总授课时间计划为16~20学时，其中的章节是根据教材体系的需要设立的，基于体育多学科交叉的特点和篇幅所限，个别章节内容无法展开，有待进一步完善。基本教材和选用教材部分附有思考题，可供学生复习、巩固、考查之用。

希望本书的问世，能使我们期待的目标得以实现。为此，恳请读者与同行专家在使用本教材时，就其中存在的问题和不足之处给予诚恳的批评指正。

本书在辽宁省教育委员会的热情支持下，由辽宁省高校体育研究会积极组织，通过20余所高校近二年的通力合作，始能正式出版。本书由卢鸿德同志主编，孙长林教授主审。参加编写人员有千万松、王甲臣、王汝霖、王振吉、王满瑞、王长坤、王维群、白绍林、孙新生、关鹏林、邢汝珉、李洪志、许昭廷、苏瀛龟、吴长荣、周万达、周柏秋、张光舜、张振民、杨智、杨继刚、邹继豪、赵文明、赵广复、赵顺来、郑厚成、胡嘉樵、耿德仁、韩有林、章柯、黄滨、穆华春等。最后由邹继豪教授统稿串编，部分编写人员也参加了统稿。统稿过程中，对文稿作了必要的删改。文中插图均为吕其玉同志所绘。对于以上同志的辛勤劳动，谨此一并表示感谢！

编 者

1988年6月

目 录

第一部分 基本教材

第一章 体育的概念和功能.....	1
第一节 体育的概念和构成.....	1
第二节 体育的功能	5
第三节 中国的体育运动	10
第四节 高等学校的体育运动.....	14
第二章 人体运动效果及评价	19
第一节 影响人体发育、生长的因素	19
一、生命的意义.....	19
二、影响人体发育、生长的因素.....	20
第二节 体育运动对人体的作用	25
一、体育运动对神经系统的作用.....	25
二、体育运动对心血管系统的作用.....	26
三、体育运动对呼吸系统的作用.....	29
四、体育运动对运动系统的作用.....	31
五、体育运动对智力的作用.....	32
六、体育运动对精神的作用.....	34
第三节 身体素质的发展.....	35
一、力量素质.....	36
二、耐力素质.....	39
三、速度素质.....	43
四、柔韧素质.....	45

五、灵敏素质.....	46
第四节 人体测量及评价.....	46
一、人体测量评价的意义.....	47
二、人体形态测量及评价.....	48
三、形态指数的分类与评价.....	57
四、人体姿势的诊断和评价.....	62
五、人体机能的测定和评价.....	65
六、身体素质的测定和评价.....	68
第三章 健身运动	75
第一节 健身运动与竞技运动的区别	75
第二节 大学生的生理、心理特点	77
第三节 健身运动的原则和要求	79
第四节 不同运动练习的特点.....	83
一、田径运动的特点.....	83
二、球类运动的特点.....	85
三、体操运动的特点.....	86
四、游泳运动的特点.....	86
五、武术运动的特点.....	88
六、滑冰运动的特点.....	90
第五节 运动处方	91
一、运动处方的问世与发展.....	92
二、健身运动处方的程序.....	92
三、医学检查.....	93
四、体力测验.....	94
五、运动处方的内容和要求.....	95
六、运动处方实例介绍.....	99
第六节 健身运动的安全管理.....	109
第四章 运动伤病的预防、急症和处置	113
第一节 外伤.....	113
第二节 急症.....	121

第三节	外伤和急症的预防·····	124
第四节	急救、处置·····	126
第五章	养生保健·····	146
第一节	健康的构成·····	147
第二节	人的衰老·····	149
一、衰老	是人类的自然规律·····	149
二、衰老	的原因·····	149
三、人体	主要器官系统的衰老变化·····	152
四、人类	寿命及寿命的改变·····	154
第三节	养生保健原则·····	157
第四节	良好的生活环境·····	159
第五节	生活制度·····	165
第六节	营养和饮食·····	168
第七节	精神的健康·····	174
第八节	常见病的自我防治·····	180
一、青少年	易患疾病及自我防治·····	180
二、成年人	易患疾病及自我防治·····	185

第二部分 选用教材

一、各类高等学校职业实用性体育的特点和要求····	189
（一）文科院校学生体育运动的特点和要求····	189
（二）理工科院校学生体育运动的特点和要求··	192
（三）师范院校学生体育运动的特点和要求····	196
（四）医学院学生体育运动的特点和要求·····	200
（五）农科院校学生体育运动的特点和要求····	206
（六）海运学院学生体育运动的特点和要求····	209
（七）煤矿学院学生体育运动的特点和要求····	216
（八）石油学院学生体育运动的特点和要求····	218
（九）走读大学学生体育运动的特点和要求····	221

二、大学生健美运动	227
三、大学生康复体育	236
四、中老年人体育	241
五、气功	247

第三部分 阅读材料

一、中外名人体育言论与实践	263
二、奥林匹克运动会史话	285
三、世界大学生运动会	303
四、体育运动项目介绍	306
五、体育运动竞赛种类	334
六、体育运动竞赛方法	339
七、体育比赛的观赏	347
(一) 观赏体育比赛的意义和要求	347
(二) 主要运动项目的观赏知识与方法	351
八、体育名词、术语解释	361

第一部分

基本教材

第一章 体育的概念和功能

第一节 体育的概念和构成

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。它作为人们社会生活的一种需要，在我国社会主义建设事业中占有重要的地位。但什么是体育？应如何划定其范围？这些反映体育本质特征的概念问题，目前在体育理论界仍有争议。为了避免由此在工作中产生的种种偏差，正确理解体育科学体系，更好认识体育价值及充分发挥体育职能的目的，有必要在客观分析我国体育实践的基础上，以发展的观点，对体育的概念和构成进行深入地分析。

一、体育的概念

欲准确理解体育的概念，首先应明确体育概念的内涵与外延。任何概念都不是永恒不变的，体育的概念自然也随社会历史和人类认识的发展而不断变化。这表明，我们在认识体育本质特征的同时，还必须注意体育在不同历史时期所含的不同内容和适用范围。否则，就难以对体育的概念，作出符合时代要求的判断。

最初转译Physical education,(体育)系指一种动态的身

体教育。按语言表达及其表现形式，它与竞技运动（Sport）有词义解释上的不同。至二十世纪六十年代，随着社会体育活动逐渐普及，世界体育发达国家不仅开始划分身体锻炼与竞技运动的区别。为了利于体育科学的发展，不少体育理论家又提出：应建立身体锻炼和身体娱乐、竞技运动及体育教育三个既有区别又有联系的组成部分。这些观念上的变化，引起了我国体育理论界的极大关注，并就体育的概念问题专门展开了讨论。多数同志认为，在考虑社会观念发生变化的基础上，着眼我国社会主义体育的基本特点及发展规律，是研究体育概念应遵循的基本思想方法。

据考证，我国古代并没有“体育”这个词语，社会流行的身体运动只有练武、娱乐及养生这三种不同形式。十九世纪六十年代，清朝政府通过编练新军和办军事学堂学习西方体操，并在二十世纪初引进欧美的近代运动与竞赛。从此，作为竞技运动和身体教育的体育，就已渗入我国社会生活领域。但限于当时经济文化落后的原因，我国社会体育活动的开展尚不普遍。竞技运动与身体锻炼多限于学校体育教育的范畴。由此可见，无论古代的身体运动或由西方引进的学校体育，它们既含有发展身体，增进健康及提高技术技能的因素，也包括了竞技运动与身体锻炼和身体娱乐的基本内容。因此，人们只要谈到体育，就很自然会把体育教学，运动训练，身体锻炼，竞赛和娱乐都理解为一个总体概念。

竞技运动，身体锻炼和身体娱乐与体育教育在各自领域逐渐形成独立的科学体系，它们分别对社会施加影响，但只要它们以身体运动为基本内容的特点不变，就不会独立于这个总概念之外，可见，体育作为一个总名称，它们既反映所有身体运动的共性，同时也体现不同体育表现形式的不同个性与特征。这样，我们就可把体育的概念概括为：体育作为一种特有的社会现象，按照社会的需要，是指以身体练习为主要手段，把增

强体质、促进人的身心全面发展，充分挖掘人的潜在能力，创造更优异的运动成绩，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识的社会活动和教育过程。它是社会总文化的一部分，其发展受一定的政治和经济制约，也为一定的社会的政治和经济服务。

二、体育的构成

我们在概括体育概念时已经阐明，凡与增强体质和丰富文化生活有关的身体运动，都不失身体教育之本性。但为了突出个性特征、便于发挥各种身体运动的特殊作用，则仍有必要按实施对象及组织形式的不同，来划分体育的类别。基于这种认识，体育可由体育教育、竞技运动及身体锻炼和身体娱乐这三个主要部分组成。

（一）体育教育

体育教育是通过身体活动，增强体质，培养德、智、体、美全面发展的人的教育过程。是教育的重要组成部分。体育教育在学校这个特定领域，对塑造完美的人起着十分重要的作用。为了实现教育、教养及发展身体的总目标，不同层次的学校体育按不同教育阶段，一般都通过体育教学，业余训练及课外体育活动这三种组织形式，围绕增强体质这个中心任务，解决与身体教育有关的各项任务。由于社会的进步，还需不断促进人类身体的进化和创造物质、精神文明，故其教育意义还不仅限于对自身的改造。现代教育论提出终身教育观之后，学校体育的奋斗目标理应与此相一致。因此，我们必须着眼于2000年社会对大学毕业生身体发展的需要，在注重让学生获得体育科学知识，掌握必要的技术技能、懂得科学的锻炼方法、学会自我医务监督等能力的同时，还必须使学校的运动技术达到国内先进水平，使学校课余体育训练成为国家体育运动训练的一种重要组成部分。只有这样，未来的大学毕业生方能具备指导自己终

身体育实践的能力，并为提高我国运动技术水平及促进整个民族的进步，做出自己的贡献。因此，为了充分发挥学校体育的社会教育职能，高等学校应具备较完善的体育场（馆），设施及训练条件，在体育师资，体育科研及体育管理等方面均要求达到较高的水平。

（二）竞技运动

竞技运动是在全面发展身体素质的基础上，最大限度挖掘人的体力、智力与运动才能，为取得优异运动成绩而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于这种体育活动的表演技艺高超，竞争性强且易吸引广大观众，其产生的影响深入到社会生活的各个领域。它作为一种极富感染、容易传播的精神力量，在活跃人民的文化生活及促进社会主义精神文明等方面，有其突出的教育意义。它以追求“更快、更强、更高”为目标，对振奋民族精神，提高国际威望及促进各国人民之间的友谊与团结，更有着特殊的作用。为此，世界各国无不重视竞技体育的发展与提高，并把在国际竞技场上奋勇拼搏所取得的胜利视为民族的骄傲。随着社会的发展及体育科学的不断进步，新兴的竞赛项目在不断涌现。世界各国为了显示自己的能力及体现强国强民的精神，都在努力把运动技术水平推向新的高峰，从而使竞技体育成为人类不断发展身体，提高身体机能的真正较量。为了适应这种形势，早日实现体育强国的战略目标，我国已经提出，要在本世纪末使竞技体育达到世界第一流水平。

（三）身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼和身体娱乐旨在以健身、医疗、休闲和娱乐为目的的体育活动。通常亦称大众体育或群众体育。国内外经常提到的娱乐体育，休闲体育，余暇体育，养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于这些体育活动吸引的对象主要为一般民众，活动领域遍及整个社会。所以它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以继续维持。它与学校体育相辅相成，促使

“终身体育”的实现，并收到更大的效益。

身体锻炼和身体娱乐活动的广泛性，使它更多受到来自社会条件的影响。显而易见，随着国民经济的发展，余暇时间的延长，营养水平的提高，以及人们精神需求大幅度提高等因素，都为进一步发展身体锻炼和身体娱乐提供了有利条件。在生产方式发生变化，社会劳动向智力化方向转移之时，由精细生产及集中思维带给大脑皮层的疲劳，也需要体育活动加以调节。随着现代生活对精神享受的需求，多种健康、愉快、生动活泼、丰富多采的群众性体育活动，都将成为社会体育的重要内容。因此，运用身体锻炼和身体娱乐堪称是内容最广，范围最大，参加人数最多的一种体育活动。

思 考 题

1. 什么是体育？怎样理解体育的概念？
2. 体育由哪几部分构成？

第二节 体育的功能

遵循体育本身的固有特点，科学地揭示它与社会联系所发生的变化过程，进一步认识体育对社会发展及人民生活的重大意义，是研究体育功能的马克思主义方法论基础。

随着社会的进步，生产的发展，人类需要层次的提高，特别是近年来体育科学的发展，体育功能也从单一的健身功能而拓宽到社会的各个领域。因此，我们把体育看成一个整体，一个多功能、多目标的系统，并把这个系统置于社会大系统中研究，体育除具有健身功能外，尚有教育、娱乐、社会感情、社会交往、经济功能等。

一、健身功能

(从略)

二、教育功能

体育的教育功能，在马克思主义有关教育的经典著作中有所论述。就其广泛性而言，它对社会所产生的影响，是体育的其它社会功能所无法比拟的。各种社会现象都孕育着教育的因素，由于篇幅所限，考虑到体育的教育功能实际已集中表现在学校教育体系之中，且在其它功能中也有反映。因此，为了叙述上的方便，我们仅结合学校体育的教育目标，来讨论体育的教育功能。

学校体育的教育目标，应使学生增强体质，掌握体育的基本知识、技能及科学锻炼身体的方法，并配合德育和智育的发展，为造就全面发展的新人服务。若把上述目标置于人的社会化培养体系之中，体育实质就是个体为求社会生存的教育，是为谋取社会生计的教育，是为适应现代社会生活的教育，是为创造未来生命的教育。基于这一普遍意义的客观存在，学校体育教育必须以“终身教育”作为其主要奋斗目标。具体地说，即在体育的施教过程中，通过身体锻炼及适应能力的培养，养成运动习惯，培养运动兴趣，以便为青少年的就业谋生及适应现代生活节奏做好准备。只有这样，人类才能保存自己，创造文化，延续文明及继续生命。

三、娱乐功能

根据马克思主义关于人的需要的理论，社会享受是人们心理需要不可缺少的内容。当今社会的发展趋势表明，人们以各种娱乐来善度余暇的愿望，也变得日益强烈起来。如何使我们的业余生活过得更有意义，让身心在欢悦中得到积极性休息，

需要社会为之提供一种最健康的娱乐方式。”

体育对满足这一社会需求所起的作用是十分令人满意的。体育运动之所以对健身产生积极作用，很大程度是因为它对运动技术有尽善尽美的要求，从而使身体在和谐韵律中赋予人们以精神快感。当人们一旦置身于其中，或自己直接参予某一种运动，就能够在完成各种复杂练习的过程中，在与对手的竞争中，在与同伴配合的默契中，在征服自然障碍的斗争中，在观赏优美的体育比赛中，满足生理和心理上的需要。通过各种不同的情感体验，使工作和劳动带来的紧张情绪迅速缓解，并充分享受生活的乐趣。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中热情地写道：“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！”正是因为体育如此富有魅力，它作为最理想的娱乐方式，愈来愈受到人们的青睐。而娱乐本身为了更有效地发挥作用，也开始加快向体育领域渗透的步伐，致使一些娱乐项目完成了向运动项目的转化。目前已有趋向表明，随着休闲体育的出现，甚至现代体育的基本结构都有可能产生新的变化。

四、社会感情功能

依据社会学观点，由于传统的教育，宣传舆论及民族习惯等，人们的社会心理总要和他们生活的环境取得一致与平衡。但由于某种特殊原因而导致心理失调的现象也会经常发生。从体育独具的活动性与竞争性特点来分析，由可变因素产生的感性刺激，既可使人失却心理平衡，又能积极调节各种不同的心理状态。一场激烈的体育比赛可以牵动亿万人的心，观众出自民族、国家、地区的尊严与自信，往往把胜负看得至关重要。在瞬息万变的竞赛过程中，人们的感情变化为其它任何社会活动所不及。

例如：我国女排在世界大赛中连续取得五连冠的几年中，全国人民无不为她们的胜利而热情洋溢。国家号召“以女排精神搞四化”，不少个人以女排精神为榜样，决心在坎坷与逆境中奋起。可见，优秀运动员为祖国荣誉而拼搏的感人情景，已经成为民族精神的财富。当然体育运动也会破坏人们的心理平衡，而引起逆向的感情冲动。因此，为避免社会感情负作用的发生，体育运动过程中的组织管理和宣传教育是十分必要的。

五、社会交往功能

体育本身所具有的动态特点，决定人们需要冲破“闭关自守”的生活方式。实践证明，个体在置身社会群体之中时，共同产生的运动欲望就会成为改善人们相互关系的纽带。

在人际交往方面，鉴于体育的群聚性，人们在从事身体锻炼的过程中，总要和志同道合的朋友一起交流健身的方法与体会。有时进行一场激烈的体育比赛，无论在同伴之间或对手之间都有极其复杂的感情交流，他们通过技艺与体力的较量，来达到相互了解和增进友谊的目的。由此可见，在体育领域中，尽管人们的性格与神经类型不同，或由文化与阶层所造成的差别，都无碍于思想感情的沟通。

在国际交往方面，因体育本身的政治色彩不浓，往往易被世界各国所接受。加之，运动竞赛生动活泼且引人入胜，又是各国友好往来，民族间相互交流的重要内容。正是因为这些因素，体育可以从形式上超脱政治制度、宗教信仰及语言的障碍，被用来发挥政治功能。实际上，体育已经成为外交活动的先行手段，在促进国际交往方面发挥了重要作用。

六、经济功能

经济学界认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志。特别在对生产力进行价值评估时，人的素质又成为最主

要的衡量标准。一般来说，人的素质包含身体素质，文化素质和道德素质等三个方面。但就某种意义而言，身体素质作为诸素质的物质基础，对生产力的提高却起着至关重要的作用。

由此可见，体育对发展社会经济的功能，最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质，提高劳动者健康水平方面所起的明显效果，保持和增强了劳动者的劳动能力。因此，在体力投资方面所做的贡献，有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济的社会里，体育做为第三产业，它以劳务的形式向社会提供服务消费品。当前，一些经济发达国家，非常重视发挥体育的经济功能，采取多种途径追求体育的经济效益。诸如在大型比赛中获取收入的措施有：出售比赛的电视转播权、发行纪念币、体育彩票、组织门票收入、收纳广告费等；在日常体育活动中增加收入的措施有：提高体育设施利用率、举办热门项目的比赛和娱乐体育等，以及发展体育旅游，谋求赞助，开设体育咨询站等。

在改革、开放过程中，我国体育经济功能的发挥，体育经济效益的获取，是卓有成效的。

由于体育是一个完整的整体，它的各种功能各有所侧重，互相交叉，都不是完全孤立的。体育功能的实现是有条件的。比如健身功能并不是参加体育运动的必然结果，违背科学规律和原则，盲目进行锻炼和训练，不仅对健康无益，反而有害。再如体育的社会感情功能和教育功能，也不是自然实现的，尽管体育运动提供了进行教育的内容和条件，如果体育组织管理者不注意对观众、学生、运动员和体育教师、教练员进行教育，也会产生适得其反的结果。

思 考 题

1. 简要回答体育有哪些功能？
2. 结合自己的认识和体会，谈谈体育的教育功能？