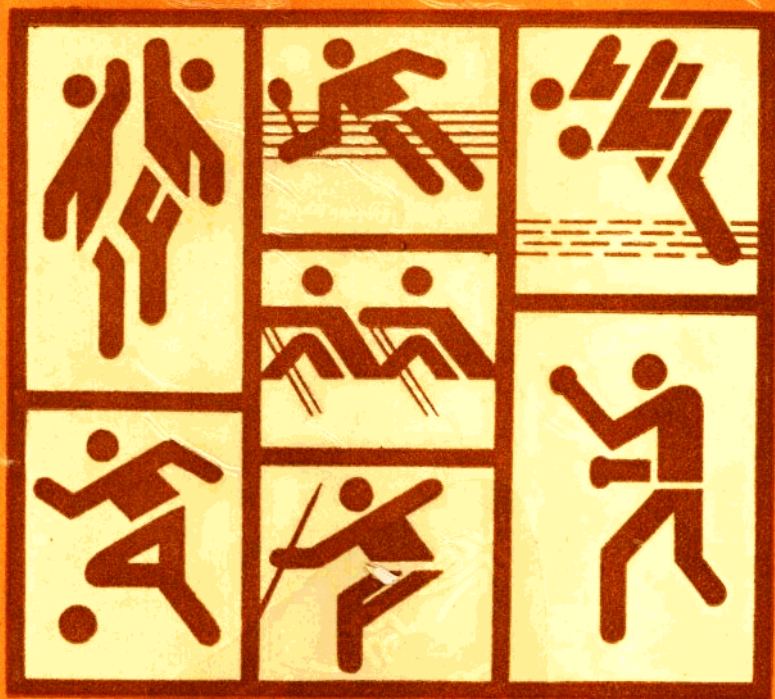


实用

体育与保健

成人院校体育教程

主编：胡建祥 罗 伟 左 刚



气象出版社

前 言

科学的进步，经济的繁荣和社会的发展，最根本的是取决于提高劳动者素质。这里所指的素质除了科学文化知识外，很重要的一个方面是劳动者的身体素质。成年人是社会的中坚力量，他们的健康与社会的发展息息相关，他们应当具有强壮的身体，充沛的精力和勇于开拓的精神。

成人高等院校是为我国四化建设培养德、智、体、美、劳全面发展的各级干部和实用人才的基地，成人体育教育又是成人高校教育的重要组成部分。但是，由于成人高校建校时间不长，全国也没有统一的适合成人学生特点的体育教学大纲和体育教学指导性文件。因此，各类成人高校的体育教学工作正在按照自己的实际情况探索、研究之中……。

然而，“没有教材的教学是不完整的教育。”成人高校的体育教学，教师只能借助于从形式到内容都不统一的参考书，学生更无文字课本。为加强和完善成人高校体育教材建设，推动教学内容的改革，提高教学质量，在长期教学和研究的基础上，我们根据成年人学生的身心特点编写了《实用体育与保健》一书，以适应成人高校体育教学的需要。

本书分上、下两篇，共十六章。上篇主要包括体育与保健基本理论知识、成人院校体育概论、体育竞赛的组织与编排等，下篇主要包括适合于成年学生参加的田径、球类、游泳、武术、健美运动及交谊舞等体育运动项目。它既可作为成人高校的体育课教材，也是广大成年人强身健体与保健的自学参考读物。《实用体育与保健》一书由湖南经济管理干部学院胡建祥、湖南农村金融职工大学罗伟、湖南金融管理干部学院左刚三位老师共同编

写，胡建祥负责统编定稿工作。具体分工如下：

第一、二、三、五、十二、十四章由胡建祥编写，第六、八、十、十一、十三、十六章由罗伟编写，第四、七、九、十五章由左刚编写。最后由湖南省高等教育学会体育专业委员会常务理事、长沙地区高校体育工作委员会主席官世焜教授主审。

在编写本书过程中吸取了前人的成果，有的章节参考并引录了有关专家的论述，得到了编写者单位领导、同志们的关心和大力支持，在此，一并表示衷心的感谢。

由于我们水平和经验有限，疏漏、错误之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。

编 者

1994年8月

目 录

前 言

上 篇 体育与保健基本理论知识

第一章 成人院校体育概论	(1)
第一节 体育的概念及功能	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的功能	(3)
第二节 体育在成人院校教育中的地位	(7)
一、成人体育是实施全面教育不可缺少的一部分	(7)
二、成人院校体育是精神文明建设的重要内容	(8)
三、成人院校体育对提高劳动者素质有着重要作用	(8)
第三节 成人院校体育的目的与任务	(9)
一、体育的目的	(9)
二、体育的任务	(9)
第四节 成人院校体育工作的特点	(10)
一、掌握成人学生身心特点	(10)
二、体育教学特点	(11)
三、课余锻炼、运动训练特点	(13)
四、学生体育课堂行为的基本要求	(14)
第二章 生命在于运动	(15)
第一节 人体构成概述	(15)
第二节 成年人身心特点与体育锻炼的关系	(16)
第三节 体育锻炼是健康与事业的保证	(17)

第四节 体育运动的生物功能	(20)
一、体育运动对神经系统功能的作用	(20)
二、体育运动对心血管系统功能的作用	(21)
三、体育运动对消化系统功能的作用	(22)
四、体育运动对呼吸系统功能的作用	(22)
五、体育运动对运动系统功能的作用	(23)
第三章 体育锻炼与健康	(25)
第一节 健康的定义与标准	(25)
第二节 影响身体健康的因素	(26)
一、遗传	(26)
二、环境	(26)
三、营养	(27)
四、身体锻炼	(27)
五、吸烟、酗酒的危害	(28)
六、健康与性	(30)
第三节 成年人强身健体的运动方法介绍	(31)
一、散步健身法	(31)
二、慢跑步健身法	(31)
三、徒手体操健身法	(32)
四、太极拳健身法	(32)
五、气功健身法	(33)
六、游泳健身法	(33)
七、球类运动健身法	(34)
八、健美练习健身法	(34)
第四节 体育锻炼的原则和方法	(35)
一、体育锻炼的原则	(35)
二、体育锻炼的方法	(37)
第四章 体育运动卫生保健知识	(39)
第一节 体育锻炼的一般卫生知识	(39)

一、运动前要做好准备活动	(39)
二、运动后肌肉酸痛的处理	(39)
三、剧烈运动后不能马上停下来	(40)
四、运动后的整理	(40)
五、运动中或运动后不宜大量饮水	(41)
六、运动前后与吃饭要间隔一段时间	(41)
七、运动后不能马上进行冷水浴和游泳	(41)
第二节 体育锻炼的自我监督	(42)
第三节 运动损伤的预防和处理	(43)
一、擦伤、撕裂伤、切伤、刺伤	(43)
二、挫伤	(43)
三、肌肉拉伤	(44)
四、关节、韧带扭伤	(44)
五、鼻出血	(45)
六、中暑	(45)
七、骨折	(45)
八、脱臼	(46)
九、脑震荡	(46)
十、止血	(47)
十一、包扎	(48)
第四节 运动保健按摩	(49)
一、运动保健按摩的注意事项	(50)
二、运动保健按摩的一般手法	(50)
第五章 体育竞赛的组织与编排	(58)
第一节 怎样组织体育比赛	(58)
一、制订竞赛规程	(58)
二、成立竞赛组委会和办事机构	(59)
三、组织好裁判工作	(60)
四、设立仲裁委员会	(60)

五、做好比赛的组织编排工作	(60)
六、编印秩序册、成绩册	(61)
七、检查比赛场地和器材	(61)
八、安排好竞赛的各项活动	(61)
九、抓好赛区的精神文明建设	(62)
十、做好后勤工作	(62)
十一、做好安全保卫工作	(63)
十二、布置赛场	(63)
十三、开幕式、闭幕式	(63)
十四、发奖工作	(64)
十五、抓好宣传报导工作	(64)
第二节 竞赛方法及其编排	(65)
一、淘汰法	(65)
二、循环法	(69)
三、顺序法	(72)
四、轮换法	(76)
五、混合法	(76)
第三节 运动竞赛中评定成绩和名次方法	(76)
一、评定个人(包括集体项目中的队)的竞赛成绩和名次的方法	(77)
二、评定团体竞赛成绩和名次的方法	(78)

下篇 体育运动

第六章 田径运动	(79)
第一节 田径运动简介	(79)
第二节 适合成年人参加的田径运动项目	(79)
一、健身跑	(79)
二、健身跑的专门练习	(81)
三、散步	(82)
四、跳远	(82)
五、推铅球	(85)
第三节 田径比赛基本规则及场地器材	(86)
第七章 篮球运动	(93)
第一节 篮球运动简介	(93)
第二节 篮球运动基本技术	(94)
一、脚步动作	(94)
二、传球	(97)
三、接球	(100)
四、运球	(101)
五、突破	(103)
六、投篮	(104)
七、防守技术	(111)
八、抢篮板球	(115)
第三节 篮球运动基本战术	(116)
一、进攻与防守的基础配合	(116)
二、快攻与防快攻	(119)
三、区域联防与进攻区域联防	(121)
第四节 篮球运动基本规则及场地器材	(123)
第八章 排球运动	(129)

第一节 排球运动简介	(129)
第二节 排球运动基本技术	(130)
一、发球	(130)
二、传球	(132)
三、垫球	(133)
四、移动	(135)
五、扣球	(136)
六、拦网	(137)
第三节 排球运动基本战术	(139)
一、阵容配备	(139)
二、进攻战术	(140)
三、防守战术	(141)
第四节 排球运动比赛基本规则及场地器材	(142)
第九章 足球运动	(147)
第一节 足球运动简介	(147)
第二节 足球运动基本技术	(148)
一、踢球	(148)
二、停球	(153)
三、带球	(157)
四、顶球	(158)
五、抢截球	(160)
六、掷界外球	(162)
七、守门员技术	(162)
第三节 足球运动基本战术	(166)
一、比赛阵形	(166)
二、各位置职责	(168)
三、局部战术	(169)
四、全队战术	(170)
第四节 足球运动基本规则及场地器材	(171)

第十章 乒乓球运动	(176)
第一节 乒乓球运动简介	(176)
第二节 乒乓球运动基本技术	(176)
一、握拍法	(176)
二、准备姿势与站位	(177)
三、基本步法	(178)
四、发球、接发球	(179)
五、推挡球、搓球	(180)
六、攻球	(181)
七、削球	(184)
第三节 乒乓球运动基本战术	(185)
一、发球抢攻战术	(185)
二、推攻结合战术	(185)
三、搓攻	(185)
四、攻对削战术	(186)
五、削对攻战术	(186)
第四节 乒乓球比赛基本规则及场地器材	(186)
第十一章 羽毛球运动	(191)
第一节 羽毛球运动简介	(191)
第二节 羽毛球运动基本技术	(191)
一、握拍法	(191)
二、发球与接发球	(192)
三、击球法	(194)
四、步法	(198)
第三节 羽毛球运动基本战术	(201)
一、压后场底线	(201)
二、攻四方球控制落点	(201)
三、快拉快吊控制网前	(201)
四、后场下压、上网搓、推	(201)

五、守中反攻	(201)
六、双打战术	(202)
第四节 羽毛球运动基本规则及场地器材	(203)
第十二章 门球运动	(207)
第一节 门球运动简介	(207)
第二节 门球运动基本技术	(208)
一、持棒	(208)
二、击球	(209)
三、过门	(220)
四、送位	(222)
第三节 门球运动基本战术	(223)
一、进一门后的战术	(223)
二、进二门后的战术	(226)
三、进三门后的战术	(228)
四、二棒球战术	(230)
第四节 门球运动基本规则及场地器材	(231)
第十三章 武术运动	(244)
第一节 武术运动简介	(244)
第二节 基本功与基本动作	(244)
一、手型手法练习	(244)
二、步型练习	(246)
第三节 适合成年人锻炼的武术	(248)
一、简化太极拳 (二十四式)	(248)
二、太极剑 (三十二式)	(278)
三、青年长拳	(300)
四、女子防身术	(316)
五、常用擒拿散打自卫术	(339)
第十四章 健美运动	(347)
第一节 健美运动简介	(347)

第二节 人体各主要部位的高效锻炼法	(348)
一、臂部锻炼法	(350)
二、腰腹部锻炼法	(355)
三、腿部锻炼法	(356)
四、背部锻炼法	(358)
五、胸部锻炼法	(360)
六、肩部锻炼法	(360)
第三节 健美训练方法的编排及注意事项	(362)
第四节 女子韵律健美操	(366)
第十五章 游泳运动	(389)
第一节 游泳运动简介	(389)
第二节 蛙泳、自由泳基本技术	(389)
一、蛙泳	(389)
二、自由泳 (爬泳)	(394)
第三节 救护知识	(399)
一、水中救护	(399)
二、岸上救护	(401)
三、游泳抽筋的自我救护	(402)
第十六章 国际标准交谊舞	(403)
一、伦巴	(403)
二、慢华尔兹 (慢三)	(417)
三、华尔兹 (快三)	(424)
四、布鲁斯 (慢四)	(429)
五、福克斯 (中四)	(437)
六、探戈	(443)
七、迪斯科	(453)

上 篇

体育与保健基本理论知识

第一章 成人院校体育概论

成人高校是为我国四化建设培养德、智、体、美、劳全面发展的各级干部的基地。成年人是社会的中坚，他们的健康与社会的发展息息相关，他们应当具有强壮的身体，充沛的精力和勇于开拓的精神。成人体育教育是成人高校教育的重要组成部分。

随着时代的发展，社会的进步，人人都希望自己体魄健强、精力充沛，能适应社会、工作和家庭生活的需要，然而很多人都未能如愿以偿。这里的原因固然很多，但缺乏体育锻炼与自我保健知识，不能不说是其中的重要原因之一。本章主要阐述体育的概念及功能、体育在成人院校教育中的地位、成人院校体育的目的与任务、成人院校体育工作的特点。

第一节 体育的概念及功能

一、体育的概念

何谓“体育”？关于这一问题，不仅在我国是个长期以来就有争议的学术课题，就是在 1980 年第 22 届奥运会前夕，联合国科教文组织的体育和运动国际理事会（苏联）在第比利斯召开的世

界科学大会（现代社会中的体育）的哲学、史学和社会学组织的讨论上，也未得到一致的看法。尽管对体育的概念还没有完全统一的认识，但我国体育理论界普遍认为，体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律，以及动作技能形成及机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化娱乐生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类为了生存，就必须同自然界进行斗争，他们依靠简单的工具从事采集和狩猎活动，他们食“草木之实，鸟兽之肉”。在狩猎时，要求人们具有长途跋涉的能力，快速奔跑和跳跃的能力，才能捕捉到猎物。至于碰到最凶猛而善跳跃的猎物时，就更加需要有力的刺杀，准确的投掷和攀登爬越的能力，才能有效地保卫自己和获取猎物，否则，就有被猎物伤害的危险。要捕鱼，学会游泳就成了从事生产的必要条件。正是由于当时生产劳动的需要，发展了人类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种身体的基本活动技能。这就是人类早期社会中出现的体育的萌芽。

我国古代没有“体育”这个词，但有和“体育”意义相同的词，例如“养生”、“导引”、“武勇”等。“体育”一词最早（1760年）见于法国报刊上，意为“通过身体活动进行教育”。19世纪末，20世纪初“体育”一词从国外引入中国。

在中国，随着体育活动在社会上的不断发展，“体育”一词便出现了广义和狭义两种用法。用于广义时，它是“体育运动”的同义词；是身体教育、竞技运动和身体锻炼三项内容的总称。是在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质、提高运动技术水平，丰富社会文化生活为目的的有意识、有组织的一种社会活动。用于狭义时，它指体育教育。是全面发展身体，增强体质，

传授体育的基本知识、技术和技能，培养思想道德、意志品质的有目的、有计划，有组织的一种教育过程，是与德育、智育和美育密切配合，培养全面发展人才的一个重要方面。

我国现代体育，基本上是由学校体育、竞技体育与群众体育三方面组成。三者因其各自的目的不同而相互区别。其主要区别见下表：

类 别	主 要 目 的	主要形式和方法
学校体育	增强体质，掌握体育的基本知识、技术、技能，进行共产主义道德教育	体育教学和锻炼
竞技体育	创造优异的运动成绩	运动训练和运动竞赛
群众体育	增强体质，休闲娱乐	娱乐和锻炼

从体育的本质属性上加以概括应该是：体育是人类特有的一种社会现象，它是通过各种身体练习、锻炼人们的身体，增强体质，提高运动技术水平，丰富文化生活，使人身心健康，服务于一定的社会。但是，一定社会的体育，总是和一定社会的政治经济相联系的，受社会政治经济的制约，在不同的历史条件下，体育的目的不尽相同。体育为人类社会服务，主要表现在为人们的健康服务，为一定社会的政治经济服务。

二、体育的功能

体育的功能是指体育在现代社会生活中所产生的效益状况。包括生物功能（在第二章第四节阐述）和社会功能两个方面。

体育的社会功能又包括教育功能、调节情感功能、政治功能和经济功能四个方面。现分述如下：

（一）教育功能：体育与教育从产生时起就紧密相联，马克思曾指出：“未来教育，对已满一定年龄的儿童来说，就是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。”

在学校教育中，体育总是与德育、智育、美育密切配合、统一作用于教育对象，培养全面发展的人。它可以培养学生的道德意识、道德的行为习惯，为智力的开发创造良好的生理条件和环境条件，它可以塑造学生健美型的外在美，提高学生高尚的情操和良好风度的内在美，培养学生的审美情趣、审美意识和审美能力。

在人的身体向社会化的进程中，体育可以加速人由自然的、生物的人，迅速转变成社会所需要的人。实际上，人的社会化进程总是伴随着体育活动而进行的。通过体育去教会人的基本活动能力（走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、负重等），在活动中教导人的社会行为规范、习惯和处理人际关系的能力。同时，培养人对社会的义务感、责任感，学会把自己融合于社会之中。

在思想教育中，体育可以培养人的集体主义精神和谦虚、诚实、守纪律的良好思想和作风，以大局为怀的处世态度以及和善处理各种人际关系的优良品德。同时，对爱国主义思想教育和振奋民族精神，建设社会的精神文明也有着重大的作用。一场重大的国际体育比赛、能牵动亿万人的心，震惊世界。运动员们在世界体坛激烈角逐时的举止、风度和成败，使体育运动与人民生活更加血脉相通。例如，我国女排、乒乓球、体操、举重、羽毛球、游泳、女子长跑等体育健儿在国际比赛中荣登冠军宝座，一次次奏起雄壮的国歌，升起鲜红的国旗时，这对增强人们的祖国意识、民族自豪感和劳动热情所起的作用是不可估量的。

（二）调节情感的功能：体育调节情感的功能是通过人们亲自参加或观赏体育活动的过程之中得以实现的，现代体育项目繁多，对人的吸引力极强。人们通过参加体育活动，特别是那些自己擅长的项目，可以获得非常微妙的快感，使由于工作和劳动所带来的神经紧张和疲劳及紊乱的情绪得到有益的调节和放松。特别是观赏现代体育表演和比赛，那种“难、新、美、高”的运动技

艺，那种表现诗一样情感和尽善尽美的艺术造型，往往给人一种无与伦比的美的享受，陶冶美的情操，满足人们的精神需要。对各种不同心理状态的人都起着积极的调节作用。唤起人们对社会的感情，使自己自觉不自觉地与整个社会心理保持一致性。达到调整与社会心理平衡的效果，使社会安定、团结、稳定。特别是在当今余暇时间增多的情况下，体育对满足人们业余生活，使人善度余暇有着更为重要的作用。

(三) 政治功能：体育作为上层建筑的一部分，与政治紧密相联，受政治的制约，并以其特殊的方式为政治服务。其表现主要有以下几个方面：

1、能振奋民族的精神、为祖国争取荣誉，弘扬爱国主义思想。体育运动所具有的社会广泛性使其成为国家中最强有力和最直接的宣传鼓动工具之一。在当今时代，一个国家要立足于世界之林、保持强盛，必然要以民族精神的发扬，爱国主义思想的深入宣传为前提，而体育则成为发展民族精神、激发爱国热情的巨大动力。比如我国女排“五联冠”后在国内外引起的轰动，1984年洛杉矶第23届奥运会上，中国运动员许海峰等一举夺得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌，实现了我国在奥运会史上零的突破，以及游泳女将、马家军的崛起，都赢得了世界各国人们的异口赞誉。

2、改善和促进国家间的关系，增进友谊。体育作为外交手段，促进各国人民之间的了解和友谊，对加强国与国之间的文化交流和团结，起着积极的作用。1971年，第31届世界乒乓球锦标赛时，老一辈无产阶级革命家毛泽东、周恩来利用“乒乓外交”，促成了尼克松访华，中美建交、中日接触，“小球转动了地球”，为我国对外关系开创了新的一页，对亚洲和世界和平作出了重大贡献。其次，体育还可以用来做为反对或抵制某一国或某一项活动的政治手段。如1980年原苏联入侵阿富汗，就有60余国抵制当年在莫斯科举行的第22届奥运会；1984年苏联等14