

GAOYUAN

高原

大学生体育与健康

TIYUYUJIANKANG



©主编 郜建海

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高原大学生体育与健康/郜建海编著. - 北京: 北京体育大学出版社,
2005.7

ISBN 7 - 81100 - 329 - 5

I. 高… II. 郜… III. ① 体育 - 高等学校 - 教材 ② 健康教育 -
高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057674 号

高原大学生体育与健康

郜建海 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 22.125

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 329 - 5

定 价 24.00 元

高原大学生体育与健康编写委员会

- | | | |
|-----|----------------|-------|
| 主 编 | 郜建海(青海师范大学体育学院 | 教 授) |
| 副主编 | 郭永峰(青海师范大学体育学院 | 高级教练) |
| | 李 强(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 史儒林(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| 编 委 | 谢卫平(青海师范大学体育学院 | 教 授) |
| | 郜建民(兰州交通大学体育部 | 副教授) |
| | 李 涛(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 宋绮凡(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 刘 生(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 冯继有(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 王全喜(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 金文轩(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 母爱梅(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 赵永魁(青海师范大学体育学院 | 副教授) |
| | 孙盛强(青海师范大学体育学院 | 讲 师) |
| | 李建英(青海师范大学体育学院 | 讲 师) |
| | 汪立明(青海师范大学体育学院 | 讲 师) |



引 言

我国幅员辽阔,高原地区占国土面积近1/3。地理学上把海拔较高、起伏较小的大片完整地称为高原。从高原训练的角度出发,我们可以将海拔1 000~3 000米的大片高地称为高原。

高原的特点是低气压、低氧、寒冷、湿度低、风沙大、日照时间长、日夜温差大、太阳辐射和紫外线辐射量及宇宙射线量高,青藏高原尤为明显。青海境内平均海拔在3 000米以上,西宁海拔高度为2 261米;西藏境内平均海拔在4 000米以上,拉萨为3 650米。特殊的地理位置,对生活在这一地区人们的身体机能产生了很大影响。

根据运动训练理论,高原高度的划分(乌尔里希, Ulrich, 1990)为:

- 0~2 000米高度——无反应地带;
- 2 000米高度左右——开始出现身体反应(或身体适应);
- 2 000~3 000米高度——完全代偿地带;
- 4 000米左右高度——对身体出现干扰期;
- 4 000~6 000米高度——不完全代偿地带;
- 6 000米高度左右——临界初期;
- 6 000~8 000米高度——临界地带;
- 8 000米高度以上——死亡初期。

又据近年胡亦海的研究(2001)可将高原的高度划分为:超高原(2 400~3 000米),准高原(2 000~2 300米)和亚高原(1 800~2 000米)。

在高原久居和世居的人体机能与内陆地区人体机能存在着较大的不一致性,因而生活在高原的人们就需要根据高原的环境特点来加强自身身体机能的适应能力,为学习和工作奠定良好的基础。

“西部大开发”的战略部署及青藏铁路的修通为众多人才向西部流动创造了条件。高原召唤着有志人士去建设和发展,高原的大学生们将是建设和开发高原的主力军。

从2000年全国大学生体质健康调研资料与中国成年人体质测定标



准分析中可以看出,高原大学生的总体水平差于全国均值水平。(见下表)

高原大学生与全国大学生体质状况均值比较

		身高	体重	胸围	耐力(1000m)	肺活量
男 (20 ~ 24 岁)	全国	169.7	62.6	85.2	242.9 秒	3727.8
	青海	169.9	57.5	81.2	239 秒	3768.8
	P 值	*	**	**	*	**
女 (20 ~ 24 岁)	全国	158.6	52.5	81.5	243.7 秒	2569.2
	青海	158.7	50.5	75.6	240 秒	2424.2
	P 值	*	**	**	**	**
		收缩压	舒张压	脉搏	营养不良率	
男 (20 ~ 24 岁)	全国	115.1	73.8	78.4	26.9%	
	青海	108.7	73.9	77.7	37%	
	P 值	**	**	**	**	
女 (20 ~ 24 岁)	全国	106.5	69.7	69.1	38.3%	
	青海	98.6	70.5	77.1	39.5%	
	P 值	**	**	**	*	

注:表中*表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$

其原因:一是受高原地区的环境影响,大学生主动锻炼的意识淡薄;二是高原地区的经济发展水平相对落后,设施条件不完备;三是高原地区的生活方式及饮食结构不尽合理,形成了营养配给不均;四是,未结合高原区域特点进行有效的体育锻炼。

根据调查,目前高原地区在校的大学生大多缺乏主动锻炼意识。这一时期的大学生,身体基本上不会出现过多的疾病,进校前有较为完整的体质检查,又是处在发育逐步成型阶段,因而也就忽略了身体基础储备和后续发展。所以我们要改变以往的体育教育模式,根据高原的地理环境、气候条件开展有效的体育锻炼,为高原的建设培养全面、合格的高素质人才。



科技的进步、人口素质的提高、生活质量的改善以及社会发展对人力资源的需求等，无一不对当代大学生们提出了更高的要求。其中，要求大学生具备健康的体魄是至关重要的。然而，许多大学生由于受到社会诸多因素的干扰而忽视了体育，当他们失去了健康之后才深感体育锻炼的重要性，但为时已晚，大好的时光已经失去了。“体者为知识之载，而为道德寓也，其载知识如车，寓道德如舍也。”因此，应对每一位大学生在学校期间的体育锻炼给予足够的重视。此时的大学生正处在人体生长发育的第二高峰后期，身体、心理、知识结构等方面都处于向成人期转型的阶段；同时也受到就业、婚姻、社会适应等多种因素的巨大压力。这一时期的身体发育和健康状况决定着成年时期的健康水平，并在一定程度上影响着人的寿命。为了个人的身体健康，为了祖国建设，大学生们都应注重自身的身体健康。

1990年，中共中央国务院批准颁布的《学校体育工作条例》明确制定了学校体育工作的基本任务：“增进学生身心健康，增强学生体质；使学生掌握体育基本知识，培养学生体育运动能力和习惯；提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神。”还规定，“体育课教学应当遵循学生身心发展的规律，教学内容应当符合教学大纲的要求，符合学生年龄、性别特点和所在地区地理、气候条件。”

为此，我们根据高原地区的社会发展、经济状况、高等教育和高校体育的现状及大学生体质状况，编写了这本适合高原大学生体育教学的教材。本书内容既有实践，又有理论，既适合教师，也适合学生，既结合了高原特色，又结合了大学生的特点。我们希望她能成为高原大学生可以借鉴且实用的教材。

大学生是未来各条战线上的主力军，要想成为全面、合格的高素质建设者和接班人，就不能忽略身心的和谐发展。同学们，让我们携起手来，共同加入到主动锻炼的行列中去，为自己、为社会，培养良好的身体素质，为今后的更快发展奠定坚实的基础！



目 录

引 言

上 篇 技 术 部 分

第一章 足球运动 /3

第一节 足球运动的起源与发展 /3

第二节 足球基本技术和战术 /7

第三节 足球竞赛规则 /19

第四节 球类竞赛的组织编排 /24

第二章 篮球运动 /28

第一节 篮球运动的起源与发展 /28

第二节 篮球基本技术 /34

第三节 篮球基本战术 /46

第四节 篮球竞赛规则及组织工作 /54

第三章 排球运动 /60

第一节 排球运动的起源与发展 /60

第二节 排球基本技术和战术 /64

第三节 排球竞赛的基本规则与裁判法 /76

第四节 软式排球比赛及规则 /82

第四章 羽毛球运动 /85

第一节 羽毛球运动概述 /85

第二节 羽毛球基本技术 /90

第三节 羽毛球基本战术 /107

第四节 羽毛球竞赛方法与规则简介 /111

第五章 田径运动 /115

第一节 田径运动的起源与发展 /115

第二节 田径基本技术 /119

第三节 田径竞赛基本规则 /129



第六章 武术运动 /132

第一节 武术运动的起源与发展 /132

第二节 武术基本技术 /137

第三节 武术与养生 /155

第四节 武术套路竞赛规则 /156

第七章 体操运动 /159

第一节 体操运动的起源与发展 /159

第二节 体操概论 /163

第三节 体操基本技术 /165

第四节 体操比赛的组织与裁判 /174

第八章 健美操运动 /179

第一节 健美操运动的起源与发展 /179

第二节 健美操基本动作和成套动作范例 /181

第三节 健美操竞赛规则简介 /203

第四节 健美操与健身 /206

第九章 民族传统体育 /213

第一节 民族传统体育概述 /213

第二节 青海高原民族传统体育项目 /216

下篇 理论部分

第十章 健康与疾病 /229

第一节 现代健康观念 /229

第二节 疾病及其防治 /233

第三节 传染病及其防治 /241

第十一章 大学生心理与健康 /251

第一节 心理健康概述 /251

第二节 大学生常见的心理问题 /259

第三节 当代大学生的性心理和性健康 /271

第四节 大学生心理保健指南 /275

第十二章 体育保健与卫生 /281

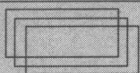
第一节 大学生的体育卫生 /281



第二节	常见运动损伤的原因及预防原则	/285
第三节	常见运动损伤的处理	/290
第四节	常见运动性疾病的处理原则	/296
第五节	大学生生理卫生	/303
第十三章	营养与健康	/311
第一节	营养与营养素	/311
第二节	热能	/317
第三节	平衡膳食	/320
第四节	常见疾病的营养卫生	/330
附录	大学生体质健康标准测试项目	/338
后记		/341



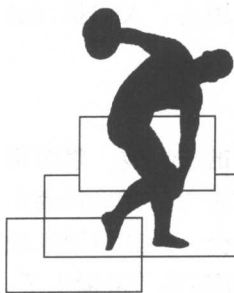
上篇



技术部分

足球、篮球、排球、羽毛球、田径、武术、体操、健美操、民族传统体育是高原大学开展较普及的几个项目。本篇主要介绍这些项目的发展概况、基本技术、基本规则、场地设施、竞赛组织编排方法等内容。每一章后都设计了思考题，供学习该章后复习和检验学习效果之用。





第一章

足球运动

学习提示

本章共四节，第一节介绍足球运动的起源与发展；第二节介绍足球基本技术和战术；第三节介绍足球竞赛规则；第四节介绍球类竞赛的组织编排。

3

高原大学生体育与健康

第一节 足球运动的起源与发展

一、足球运动的起源与发展概况

(一) 足球运动的起源

足球发源于中国。公元前3世纪我国的《蹴鞠新书》中对此就有明确的记载：“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起于战国。”后传入西方。

古代足球游戏称“蹴鞠”或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是踢的意思；“鞠”则是指球。

公元618-907年间的唐朝，蹴鞠最为盛行。设备和游戏方法也有创造：①使用两个球门；②有了充气的“气球”。

现代足球运动起源于英国。据史料记载，公元476年英国便有了类似于今天的足球活动。到19世纪初叶，足球运动已在英国盛行，经常进行足球比赛。1863年10月26日英格兰足球协会正式宣布成立，并制



定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则，因此，人们把1863年10月26日称作现代足球运动的誕生日。

（二）国际足球运动发展概况

19世纪后期，足球运动在欧洲和拉丁美洲得到迅速发展，很多国家陆续成立了国家级的足球协会。1863年在伦敦皇后大街弗里玛森旅馆成立了世界上第一个足球协会——英格兰足球协会，为其他国家做出了榜样，不久在欧洲和南美洲国家，足球协会如雨后春笋般诞生了。足球运动的迅猛发展，大大超出了人们的预想。而各国足球协会的日益健全又为创建一个超国界的组织创造了条件。1904年5月21日国际足球联合会（简称国际足联，英文缩写为FIFA）在巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的红楼正式成立，并制定了国际足联的初期章程。随后，世界各大洲的足球联合会也相继成立。

国际足联举办的世界杯足球比赛是最有权威的比賽，第一届于1930年在乌拉圭举行。以后每4年举办一次，到2002年已举办了17届（1942年、1946年两届因第二次世界大战暂停）。

（三）我国足球运动发展概况

1908年成立了我国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。

1955年1月正式成立了中国足球协会。

1994年开始建立俱乐部体制，首先在各单项协会中脱颖而出，进入了市场运行体制。2001年10月7日在亚州预选赛B组比赛中积19分以小组第一名身份出线，进入了世界杯的决赛，振奋了民心，重新唤醒了广大球迷对足球运动的希冀。

二、足球运动的主要赛事

（一）国际足球赛事

1. 世界杯足球赛

1930年开始举办，每4年一届，到2002年共举办了17届（第二次世界大战期间停赛2届）。它是世界现代足球运动最高水平的比赛。

2. 奥运会足球比赛

1900年开始，每4年举行一次，到2004年共举办了28届。各国都把这项比赛作为参加世界杯比赛的锻炼机会，因而其水平略低于世界杯比



赛。

3. 世界青年足球赛

1977年开始,每2年举办一届。它是培养二线队伍、提高足球运动技能的一种比赛。

4. 柯达杯足球锦标赛

1985年开始,每2年举办一届,由美国柯达胶卷公司资助,全称叫“国际足联16岁以下柯达杯锦标赛,”简称柯达杯赛。

(二) 我国足球赛事

1. 全国成年男子足球联赛

比赛分甲A、甲B,乙级队联赛,每年一届。

2. 全国足球锦标赛

1995年开始,全国足球优胜者杯赛为便于赞助者,改为xx全国足球优胜者杯赛,冠军队代表中国参加亚洲优胜者杯赛。

3. 全国女子成年比赛

我国女子足球运动已处于世界水平,在亚洲居领先地位。

4. 全国男女青少年足球比赛

每年举办1~2次男女青少年队足球赛。

三、青海足球发展简况

20世纪20年代,足球运动传入西宁。

1930年(民国19年),在青海省中、小学校联合运动会上,足球被列为比赛项目之一,是青海省历史上第一次举办的足球赛事。

1933年(民国22年),在青海省国民体育运动大会上,足球比赛的参赛队数大为增加。

1951年12月,国家体委在武汉市举行第一次全国足球比赛,青海选派李永靖领队,组成参观团,并赴西安市、天津市参观。返回后,在西宁地区率先开展足球活动。

1952年9月,青海省第1届运动会上,足球被列为正式比赛项目。

1953年6月,第2届西北区足球赛在兰州市举行。以青海民族公学足球队为基础,组成青海足球代表队,参加比赛。守门员刘福德赛后被选为西北区足球队队员。

1956年,青海6所学校16名教工组成省钟声足球代表队,参加了在



上海市举行的全国钟声体协足球比赛。

1957年，在西宁、兰州、乌鲁木齐城市足球对抗赛中，西宁队获第2名。

1958年4月11日，国家体委副主任荣高棠带领武汉足球队到青海进行了为期一周的辅导示范活动。

1962年，赵学奎、严学智在省体校足球班任教。在生活补贴微薄、条件非常艰苦的情况下，坚持少年足球业余训练工作，并多次率队参加全国性少年足球比赛。少年队的组织规模、技术水平不断扩大、提高。

1971年，在西宁市举行全国少年足球分区赛，对青海足球运动的发展起到了推动作用。青海省队和西宁市队参加了这次比赛。

1973年~1978年，奉国家体委指派，迎访了朝鲜人民军青年队、卢旺达国家队、几内亚(比绍)国家队、巴西麦根基大学生队。

1977年9月，在全国足球联赛第二阶段酒泉赛区，青海队以全胜战绩获第一名，列全国第33位。

1978年，在全国乙级联赛中，青海队以总积分44分的成绩列全国22支乙级足球队中第8名。

1979年，青海队以胜22场，平17场，负3场，总积分61分的优异成绩荣获全国乙级联赛第1名，晋升为甲级队。

1980年，在全国足球甲级联赛中，青海队以“稳固防守，快速反击”为指导思想，在前3个阶段的比赛中，列16支甲级队的第9位。

1981年、1982年，青海足球队为重返甲级队而努力。

1983年，在第五届全国运动会分区预赛中，与北京队、四川队同积8分。整个比赛中，仅失1球，失球数之少列四个赛区榜首。青海队有史以来第一次打入全国运动会决赛圈，成为当年12支进入决赛圈的强队之一。

1979年至1983年，在国内足坛上，青海队被誉为“西北高原上的一匹黑马”。全队勇猛顽强，配合默契，整体作战能力强，成为国内一支较强的队伍。1979年，省政府颁发“嘉奖令”，为青海足球队荣记集体三等功一次。胡燕瑜入选国家队，赵俊华被评为“全国最佳守门员”之一。

1993年7月，青海足球队在天津市参加第7届全国运动会预赛后，于同年12月决定“推向社会”，与企业联办，后因种种原因而解散。



第二节 足球基本技术和战术

一、足球技术

足球技术是指运动员在足球比赛中所采用的合理动作的总称。它是在足球比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。良好的基本技术是完成个人战术、集体战术配合的可靠保证和必要前提。

足球的有球技术包括：传球、射门、接球、运球、头顶球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术。

足球的无球技术包括：起动、快跑、跳跃、急停、转身和移动(无球假动作)。

(一) 传球和射门及头顶球

传球是运动员有目的地用脚或头的某一部位把球击向预定目标的动作。传球与射门的区别，一是把球击向同伴队员的身前，力量柔和且易同伴接稳；二是击出球的目标是球门，力量大且比较刁钻，不易被对方防守者阻挡。

1. 传球、射门方法

传球、射门、头顶球的部位包括脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚跟、脚尖，正面头顶球、侧面头顶球等。

脚内侧、脚跟、脚尖等部位在比赛中主要用于传球。其特点是准确、隐蔽、突然，但力量不大，不宜于较长距离的传球或射门。

脚背正面、脚背内侧、脚背外侧等部位多用于长距离的传球和大力射门。其特点是距离远、力量大。

头顶球等部位多用于空中的拦截、近中远距离传球、中远距离的变向射门。其作用是在防守中控制空中球、抢或截住对方的中远距离的传球或射门；在进攻中完成突然变向且比较刁钻的射门。

(1) 脚内侧

这是用脚的内侧(跖趾关节、舟骨和跟骨构成的三角部位)接触球的一种踢球方法。

动作方法：直线助跑，支撑脚踏在球的侧方约15厘米，膝关节微屈。在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，在前摆



过程中屈膝外展，踢球脚的内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起。脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球脚随球前摆落地。（图1-1）

易犯错误：踢球腿屈膝外展不充分；踝关节紧张用力不够，与地面未保持平衡。



图 1-1

（2）脚背正面踢球

这是用脚背的正面（楔骨和跖骨末端）部位接触球的一种踢球方法。

动作方法：直线助跑，最后一步稍大并积极着地，支撑脚踏在球的侧方约10厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈。摆动腿要在准备做支撑的脚前跨和助跑的最后一步蹬离地面时，顺势向后摆起，小腿弯曲。在支撑脚着地的同时，以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，当膝关节摆至接近球的正上方的刹那，小腿做爆发式前摆，脚背跖屈，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中部，踢球腿提膝随球继续前摆。（图1-2）



图 1-2

易犯错误：支撑脚的位置不准确，形成后仰；脚背没有充分紧张用力，击球无力。