

PUTONG
GAODENG
XUEXIAO

普通高等学校



体育与健康

TIYU YU JIANKANG

李舜薏 樊小兵 主编

21 shiji
gaoxiao jiaocai

新华出版社

21 世纪高校教材

体 育 与 健 康

李舜蕙 樊小兵 主 编

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/李舜慧,李忠实主编. —北京:新华出版社,2006.9

ISBN 7-5011-7641-8

I. 体... II. ①李... ②李... III. ①体育-高等学校-教学参考资料②健康教育-高等学校-教学参考资料 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106424 号

体育与健康

责任编辑:许 新

装帧设计:名 晓

出版发行:新华出版社

地 址:北京石景山区京原路 8 号

网 址:<http://www.xinhupub.com>

邮 编:100043

经 销:新华书店

印 刷:江西社科院印刷厂

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张:14.75

字 数:300 千字

版 次:2006 年 9 月第一版

印 次:2006 年 9 月第一次印刷

书 号:ISBN 7-5011-7641-8

定 价:22.00 元

本社购书热线:(010)63077122 中国新闻书店电话:(010)63072012

图书如有印装问题,请与印刷厂联系调换 电话:(0791)8383302

《体育与健康》编委会名单

主 编 李舜薏 樊小兵

副主编 熊冬萍 熊锦平 李忠实 陈新平

王 格 邓卫红 吴红雨 邹利江

燕 崔

编 委 万凌峰 王 格 邓卫红 付汾华

吕德全 孙景平 吴正林 吴红雨

张 辉 李忠实 李舜薏 李 静

邹利江 陈新平 范美玉 姚 彦

段卫东 唐 彦 黄 政 黄 娟

程文波 童午云 梁庆民 熊冬萍

熊锦平 樊小兵 潘庆伟 燕 崔

前 言

中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”国家教育部领导多次在全国性的体育教育工作会议上反复强调,把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生身心健康水平上来。基于上述要求,我们确定了大学体育是学校体育教育的终点,同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针,在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公体教学的实际情况,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写。旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能和健康行为方式,培养他们进行终身锻炼的好习惯。

体育课是学校进行体育教学的基本方式,是学校体育工作的基础。体育教学的效果如何,直接关系学校体育工作的成败得失。作为学校教育重要组成部分的体育教育和体育教学,除必须有结合专业特点的体育实施纲要之外,还应该有为实施教学纲的教科书。这即是培养合格人才的需要,也是检查,提高学校体育教育与教学质量的需要。

高等教育改革的继续深化给每个体育工作者提出新的研究课题,观念更新、知识更新将是永久的主题,我们将与时俱进,不断充实、完善自己。本书的编写通过实践也会不断的修订补充,以期更适合当代大学生的需要。

由于编者水平有限,书中的错漏之处,敬请读者及专家指正。

编委会
2008年8月

目 录

第一章 体育与健康概论	1
第一节 体育的发展概况	1
第二节 人体健康发展概论	7
第三节 体育的功能	16
第四节 身体运动增进健康的基本要素	26
第二章 体育锻炼与健康	29
第一节 体育锻炼与身体健康	29
第二节 体育锻炼与心理健康	44
第三节 体育锻炼与行为健康	51
第四节 体育锻炼与社会适应能力	58
第五节 体育锻炼与道德标准	60
第三章 体育锻炼的规律	64
第一节 体育锻炼的科学规律	64
第二节 体育锻炼的内容	75
第三节 体育锻炼的方法	77
第四节 运动处方	96
第四章 人体健康的测量与评价	112
第一节 健康、健美形态的测量与评价	112
第二节 健康器官机能的测量与评价	120
第三节 健康体能的测量与评价	125
第四节 健康心理的测量与评价	132
第五节 人体运动负荷的测量与评价	137
第六节 人体健康的综合评价	143
第七节 大学生体质健康标准	145

第五章 田径	153
第一节 田径运动概述	153
第二节 赛跑	154
第三节 跳高、跳远、三级跳远	165
第四节 推铅球、掷铁饼、掷标枪	174
第六章 篮球	183
第一节 篮球运动概述	183
第二节 篮球运动基本技术	185
第三节 篮球基本战术	197
第七章 排球	209
第一节 排球运动概述	209
第二节 排球基本技术	212
第三节 排球基本战术与阵形	221
第八章 足球	225
第一节 足球运动概述	225
第二节 足球基本技术	226
第三节 足球基本战术	246
第九章 乒乓球	248
第一节 乒乓球运动概述	248
第二节 乒乓球的基本技术	250
第十章 网球	281
第一节 网球概述	281
第二节 网球基本技术	282
第三节 网球基本战术与规则	289
第十一章 武术	294
第一节 武术运动概述	294
第二节 24 式太极拳	299
第十二章 游泳	329

第一节	游泳概述	329
第二节	游泳基本技术	330
第三节	实用游泳常识	345
第四节	游泳的卫生管理与安全教育	347
第十三章	健美操	354
第一节	健美操锻炼的价值	354
第二节	健身健美操的基本动作	356
第三节	一级测试动作	365
第四节	二级测试动作	369
第五节	三级测试动作	373
第六节	四级测试动作	378
第十四章	体育舞蹈	385
第一节	基础知识介绍	385
第二节	普通体育舞蹈健身的技能	391
第三节	当代体育舞蹈健身的技能	400
第十五章	体操	414
第一节	单、双杠与跳跃	415
第二节	技巧	434
第十六章	医务监督与运动损伤	443
第一节	医务监督	443
第二节	运动损伤	457



第一章 体育与健康概论

第一节 体育的发展概况

一、体育的定义

体育是一种特殊的社会现象,是社会文化的一部分,是人类有目的、有意识的社会活动。具体来说,体育是根据人体适应自然规律而有意识地通过身体运动来增强体质、促进身心健康和智力发展的科学方法。

(一) 广义体育

广义体育又称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、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、有目的的社会活动,属于社会文化教育的范畴,受社会政治和经济的制约,并为社会政治和经济服务。广义体育的范畴包括竞技体育、学校体育和群众体育三个方面。

竞技体育是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理以及运动能力等方面的综合潜力,通过科学、系统的训练,在竞赛中取得优异成绩的活动过程。

学校体育是指通过体育课堂教学、课外体育锻炼和训练以及运动竞赛等形式来增强学生体质、促进身心健康与智力发展、培养良好的道德品质与个性特征的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,也是发展体育战略的重点。

群众体育是指广大国民以锻炼身体为手段,以增强体质、增进

健康、调节精神和丰富社会文化生活为目的的体育活动。

(二)狭义体育

狭义体育又称体育教育,是指一个促进身体发展,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,也是培养全面发展型人才的一个重要方面。

二、体育产生的动因和社会根源

(一)体育产生的动因

探索体育产生的动因,应当从研究人的需要入手。任何社会 and 生命现象,无不以社会的需要、人的需要作为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力,是人类一切活动的动因。

“需要是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态,这种状态表明它们的生存和发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容,表现为它们的各种积极性形式的来源”(前苏联《社会学与现时代》第1卷,人民出版社,1979年版,第406页)。这是目前对“需要”较全面和较科学的解释。但必须指出,人与动物的需要有着本质的区别,动物只有最低级的生存需要,而且是由遗传因素和其他自然因素所支配的现有条件来满足生存的需要,而人则是既有生物性、又有社会性和社会化的动物。生物性决定了人具有生物机体的需要;社会性决定了人是有意识、有理智的高等动物。人能正确地认识和运用自然规律,设计未来的目标,设法支配和统治自然界,使之服务于自己的目的,满足自己的需要。因此,人与动物需要的最大区别在于人的需要具有社会性。

根据“需要”理论,劳动是人类生存的需要,但随着人类社会的发展,劳动只是满足人类生存需要的一种方式。此外,人类为了适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病做斗争的需要,表达和抒发内心感情的需要,都必须要有有一个健康的身体,需



要进行各种强健自身的锻炼活动。由此,就构成了体育产生与发展的动因。

总之,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应生产与生活的需要和人本身的需要(即生理和心理需要)而产生的。

(二)体育产生的社会根源

1. 生活与劳动是体育产生的主要源泉

人类完成从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走,就是生活与劳动的结果。原始人靠采集、狩猎、捕鱼等方法来维持生存,靠快跑、长途跋涉、游水和投掷矛器等来获取食物并与凶猛的野兽做斗争等,其根本目的就是为了生存。生存的基本方式在当时来讲就是劳动,这些活动还不能说是为了锻炼身体和增强体质。但用历史唯物主义的观点来分析,当时人们所从事的生活活动,既是劳动,也是生活技能,也是现代体育的前身。因此,现代体育是从这些生活活动中脱胎出来的,劳动是产生体育的主要源泉,同时劳动又创造了人的自身。

2. 原始教育的发展对体育产生的作用

原始人在长期的生产和生活实践中,自然和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样,社会对人就提出了更高的要求,上辈必须对下一代进行一定的劳动技能和生活方式的教育和训练,这种教育活动的主要内容和手段是体育,这种原始的教育为体育的产生与发展奠定了基础。

3. 军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动对体育的影响

(1)军事的影响。原始社会末期,出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争中武器的演进,斗争方法的变化,既是军事内容,又是运动健身的手段,如有些武器既可用于军事训练,又可用来作为运动器材。随着武器的发展和战斗技能的提高,体

育的形成与发展更快、更重要。因此,在使用火器之前,军事斗争是推动体育发展的重要动力。

(2)医疗卫生的影响。由于自然灾害和相互的骚扰,原始人的健康和生命毫无保障,寿命很短。同时,由于饮食、卫生条件极差,长期茹毛饮血,引起严重的消化疾病(如肠胃溃疡等),因而促使医疗保健活动的产生与发展,如各种健身操、“引导术”、“吐纳术”等。

(3)宗教祭祀的影响。原始人十分崇拜大自然和祖宗,往往以集体舞蹈形式来抒发内心的情感,如古代奥林匹克运动会就是一种祭祀中的竞技活动发展起来的。

(4)娱乐活动的影响。娱乐活动是体育产生与发展的重要因素。原始社会,人们一旦狩猎取得了成功,战争获得了胜利,氏族遇上了喜事或生活物质取得了丰收等,总会以某种娱乐形式庆祝一番,来表达喜悦的心情,如跳舞、蹴鞠、摔跤等活动,这样既促进了身心健康,又丰富和发展了活动的形式,并且形成了一种独特的体育文化。

三、体育与社会发展

体育从产生、发展到现在并不是一种孤立的社会现象,它是随着社会的发展而发展的,与社会的各种活动都有着密切的关系。

在古希腊,灿烂的文化、发达的哲学与教育思想带来了体育的繁荣。那时候,人们把体育作为健身国民、振奋民族、增强国力、抵御外侮的重要手段加以大力发展。因此,建造了规模宏大的体育设施,造就了一批批优秀的运动员,增强了国民的体质,促进了经济、文化和体育的繁荣与发展。

从人类社会的发展来看,体育的发展是受社会政治、经济制约的,政治上统一安定,经济上繁荣,体育就兴盛,就发展;反之,政治上动乱、腐败,经济上衰落,体育的发展就受阻,乃至受到摧残。如旧中国与新中国的体育发展、经济发达国家与不发达国家的体育发展等,都有着明显的差别。从现代社会发展的特点来看,体育的

地位和作用显得越来越重要,其功能也是多元化的。体育的发展标志着社会的文明、进步与发展水平。

四、现代体育发展的特点

现代体育的主要特点是朝着功能多元化的方向发展,主要表现为各种高科技技术广泛运用于体育领域,形成体育与科技相互促进的格局;人类的体育意识不断增强,体育成为人们生存与发展的需要,人们把体育作为开发人体智能、完善机制、促进健康与长寿的主要手段;体育对于促进现代社会的文明、经济的发展、民族的团结和世界和平具有更重要的意义。

五、奥林匹克运动的兴起与发展

通过了解奥林匹克运动的发展概况和知识,能加深人们对体育涵义的理解,使其进一步认识到体育在现代社会中的功能,更进一步提高人们对体育活动的参与意识。

奥林匹克运动会,简称奥运会,是人类规模最大、水平最高的国际综合体育运动会。奥运会分为古代奥运会和现代奥运会。现代奥运会的领导机构是国际奥林匹克委员会,简称奥委会。

(一)古代奥运会的起源

据考证,古代奥运会的酝酿阶段大约是在荷马时代的前期,即公元前18世纪至公元前12世纪,其形成阶段大约在荷马时代后期。公元前776年,在奥林匹亚诞生了第一届古代奥运会。公元前6世纪,是古代奥运会的“黄金时代”。自伯罗奔尼撒战争,尤其是希腊被北方的马其顿征服后(公元前338年),到罗马皇帝狄奥多西宣布禁止举行古代奥运会为止,古代奥运会共举行了293届。古代奥运会的比赛项目经常变换,前几届主要有短跑,以后又增加了马术、投掷、摔跤等。从公元前444年起,增加了诗朗诵、博览会以及文化节目表演等。

参加古代奥运会的运动员,开始必须是希腊人,奴隶和外国人不能参加。后来随着历史的发展,运动员由希腊人逐渐扩展到哥



林多、雅典、斯达人,以后又逐渐扩大,允许邻国的运动员参加,但都严禁女子参加和观看比赛,违者要受到严厉的处罚。

古代奥运会成绩很差,以“段”来计算长度,赛跑只有名次而没有时间。由于公元394年罗马皇帝宣布了禁令,公元426年狄奥多西二世又放火烧毁了奥林匹亚的建筑物,加之公元521年和522年连续两次强烈地震,使奥林匹亚的建筑物彻底地毁灭,成为埋葬在地下的一个遗址。

(二)现代奥运会的创办与发展

1887年,古代奥运会的遗址被挖掘出来,并在德国首都柏林公布于世之后,立即引起了渴望自由与和平的人们的重视,尤其是国际文化界、教育界、体育界、考古界和奥林匹克故乡的人们,对实现“神圣休战”的古代奥林匹克竞技盛会的浓厚兴趣。在此前后,主张恢复泯灭已久的古代奥运会的宣传活动,在国际上广泛地开展起来,并日益深入人心,从而导致了现代奥运会的兴起。最早明确提出恢复奥运会的是法国人格茨·缪斯。1852年,埃思斯特·克尔提斯在柏林作报告,强烈呼吁恢复运动会,此后不久,出于想恢复历史上居于欧洲领导地位的希腊文明,希腊人札斯向希腊国王奥东提出的重新举行奥运会的建议被采纳,并于1859年10月1日在雅典举行了“泛希腊”奥运会。虽然由于各种原因没有取得预期的结果,但札斯并没有灰心,他坚信奥运之火总有一天会燃烧起来。

1889年,法国教育家埃尔·德·顾拜旦提出了恢复奥运会的建议,即重新恢复古代象征和平与友谊的奥林匹克运动会。他四处奔走,极力传播古奥林匹克思想,宣传创办“团结、友好、和平”的现代奥运会的伟大意义,并首次提出了“体育国际化”的口号。1892年,法国政府以总统名义在巴黎召开大会,庆祝法国体育运动协会联合会成立3周年。在大会上,顾拜旦第一次正式向公众提出了复兴古代奥林匹克竞技会的倡议。之后得到了世界上许多人



的赞同,经过几年的酝酿,终于在 1894 年 6 月 18 日在巴黎的索尔邦大学召开了第一次国际体育会议,34 个国家的代表到会。会上成立了国际奥林匹克委员会,即国际奥委会这个永久性的领导机构。会上一致同意并决定恢复奥林匹克运动会,同时决定于 1896 年在希腊首都雅典举行第一届现代奥运会。按古代奥运会的惯例,每 4 年举行一届奥运会。规定了奥运会包括开幕式在内不得超过 16 日,星期日、节假日不进行比赛,赛期顺延。比赛规定了 20 个大项目,即田径、足球、游泳、篮球、排球、曲棍球、体操、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、划船、帆船、马术、拳击、手球及五项全能。

在会上,希腊诗人白克拉斯被选为首任国际奥委会主席,顾拜旦被选为国际奥委会首任秘书长。两年后,顾拜旦被选为主席,任期长达 29 年,直到 1925 年才主动退位。他是奥运史上任期最长的主席,在他任职期间,会员国由 14 个发展到 45 个,比赛单项数从 43 项扩大到 131 项,打破了不准女子参加奥运会竞技的习俗,完善了奥委会的有关章程与规定,提出了许多卓有成效的设想。这一切都极大地促进了奥林匹克运动的发展,故他被后人敬称为“现代奥林匹克运动之父”。

第二节 人体健康发展概论

一、概述

随着社会的发展,物质生活的不断丰富,人们更是希望自己的身体健康。身体健康一方面可以给个人和家庭带来无限的幸福,另一方面,也可以为社会创造更多的精神和物质财富,造福于人类。1978 年 9 月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调指出:“健康是基本人权,达到尽可能高的健康水平,是世界范围内一项最重要的社会指标。”从社会学和人类学的发展高度来要



求人们重视人体健康的价值,树立“人人为健康,健康为人人”的理念。健康是一切生物类生存和发展的最基本条件,人类社会的进化与演变的过程更充分地说明了这一点,所以,历来的有识之士,把人类的健康视为“珍宝”和“财富”。伟大的思想家马克思把健康称为人的第一权利,一切人类生存的第一前提;著名物理学家居里夫人认为,科学的基础是健康的身体;德国哲学家更生动地指出,健康的乞丐比有病的国王更幸福。从人的社会性来讲,关爱生命、珍惜健康既是个人生存与发展的需要,又是一种社会责任感和义务感。身体健康不仅能使自己可以享受人间的幸福和快乐,而且对社会的发展是一种更有效的贡献。

21 世纪,人类面临的最大的挑战是如何增进人的身心健康,如何使人能保持健康的身体,如何养成健康的个人生活习惯,如何保持积极的生活方式,如何提高生活质量,延长人的寿命。所以说,健康是人类发展的永恒主题。

体育健康学是指人体通过科学的身体运动方法和手段,对人的生理、心理、道德和社会适应等方面产生良性影响,全面促进人体健康发展的科学。通过身体的运动增进人体健康是最科学、最经济、最有效的手段,目前受到世界的普遍重视,许多国家都十分重视发展这门科学,以此来努力提高国民的健康水平,繁荣国家的经济建设。法国思想家伏尔泰早就用“生命在于运动”这句至理名言,精辟而科学地揭示了体育健康学的本质,同时也告诉人们:要想身体健康,必须积极投入运动。随着社会发展,许多发达国家都把运动促进人的身心健康纳入社会进步、经济发展、家庭幸福的大循环系统,并且作为利国利民、振兴民族的基本战略国策。

体育健康学研究的领域主要是探讨运动促进人的生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力的基本规律、原理、方法和手段。从研究的目标与实践的过程来看,具有广泛的社会学意义和人类发展的战略意义。在未来的社会发展过程中,人类自身的健



康、长寿和幸福将成为发展的主题。所以,运动促进人体的健康与发展将更加受到重视。

二、健康的定义

人体健康的内涵是广义的,不能狭义地理解成为身体无疾病、不虚弱、能劳动就是健康。对于健康的定义从不同的角度和在不同的历史时期有不同的理解。但随着人类社会的发展与进步,人们对健康的认识更加深刻、更加全面、更加科学,定义更为确切。

(一)世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康的定义

世界卫生组织(WHO)早期的定义:健康是一种全面的身体方面、心理方面及社会方面“幸福(Well-being)”的理想状态。1948年世界卫生组织在宪章中说明:健康不仅是免于疾病的虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。1989年世界卫生组织又进一步深化了健康的定义,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这也是目前世界各国学者公认的全面、明确而科学的定义。

(二)医学对健康定义

医学上主要从疾病上来定义健康,如一个个体的身体在细胞水平与分子水平上没有缺陷,同时也没有种种负性影响,应被认为是健康的。

(三)心理学对健康的定义

心理学有关健康的解释也是与疾病、不良行为、偏离行为等联系在一起的。但与医学方面的定义不同,它不是“欠缺理论”。心理学方面将健康定义为是一种心理能力与心理“幸福”的存在,它也是克服内部与外部各种要求的前提和结果。

(四)社会学对健康的定义

社会学理论把健康定义为有机体对真实环境的主动适应能力,该理论强调一种必要性,即对一个社会来说要尽量创造开发健