



>>>>>>>>>>

安全预防与平安生活

运动锻炼

预防知识读本

■ 刘干才 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社



680

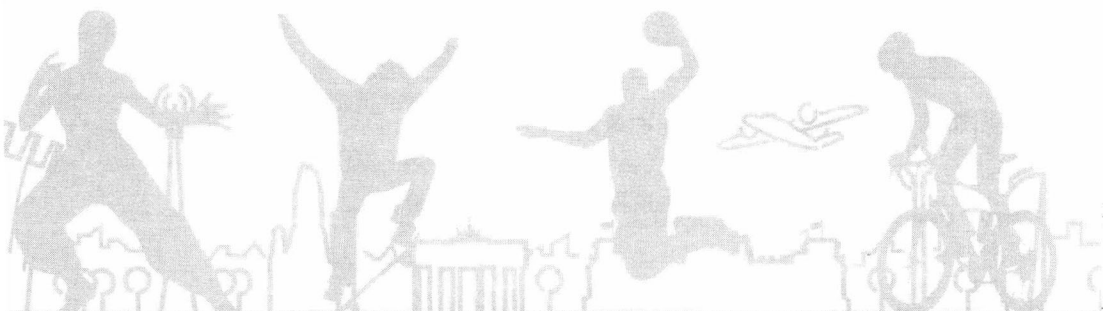
852

安全预防与平安生活

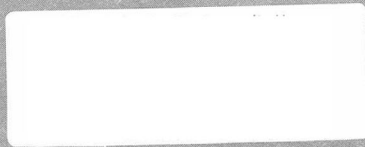
运动锻炼

预防知识读本

■ 刘干才 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

运动锻炼预防知识读本 / 刘干才主编. -- 奎屯 :
伊犁人民出版社, 2015.9
(安全预防与平安生活)
ISBN 978-7-5425-1478-3

I. ①运… II. ①刘… III. ①体育锻炼—安全教育—
基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第200611号

责任编辑: 何福生
封面设计: 大华文苑

安全预防与平安生活
运动锻炼预防知识读本
刘干才 主编

出版发行



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

(新疆奎屯市北京西路28号 833200)

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前 言

党的十八大报告提出了到 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盜、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内

涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。“共享小康生活”之“文明行动与精神生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编 者

2015 年 7 月

目 录

第一章 运动锻炼主要项目

田径类基本常识	(2)
球类基本常识	(5)
水上运动基本常识	(11)
科技项目基本知识	(16)
其他类运动项目	(20)

第二章 体育锻炼主要项目

体操类基本常识	(30)
棋牌类基本知识	(33)
冰上运动基本知识	(36)
滑雪运动基本知识	(38)
直排轮滑运动基本常识	(40)

第三章 运动锻炼安全常识

体育锻炼安全常识	(42)
游泳安全常识	(46)
体育运动后安全措施	(47)
带病运动宜忌	(49)
运动安全防范措施	(50)

第四章 运动伤害防护常识

田径运动伤害防护	(52)
----------------	------

球类运动伤害防护	(59)
游泳与跳水运动伤害防护	(77)
武术运动伤害防护	(84)
体育锻炼前的安全措施	(93)
体育锻炼中的安全措施	(97)

第五章 体育运动中的安全预防

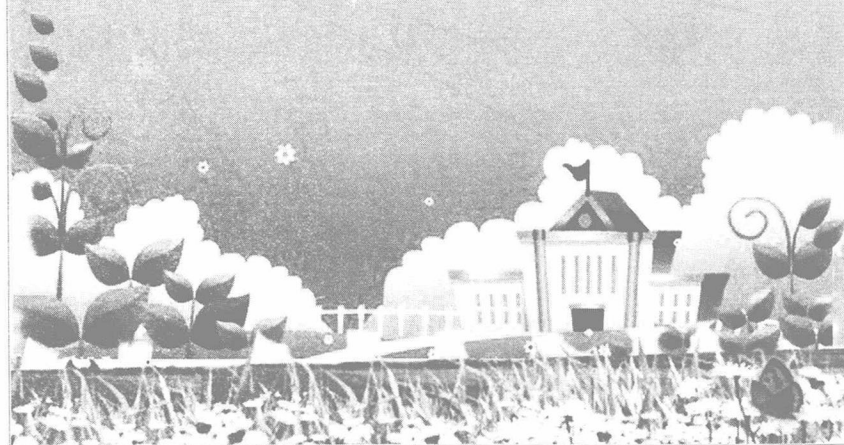
如何处理运动中腹痛	(104)
如何预防运动中腹痛	(105)
运动伤害的分类	(106)
踝关节损伤的预防	(107)
膝关节损伤的预防	(108)
怎样控制运动负荷	(109)
足球训练怎样预防运动损伤	(110)
健身操损伤原因及预防	(111)

第六章 运动安全急救常识

心肺脑复苏	(114)
止 血	(119)
骨折及固定	(123)
伤口的包扎	(132)
伤员的搬运	(136)

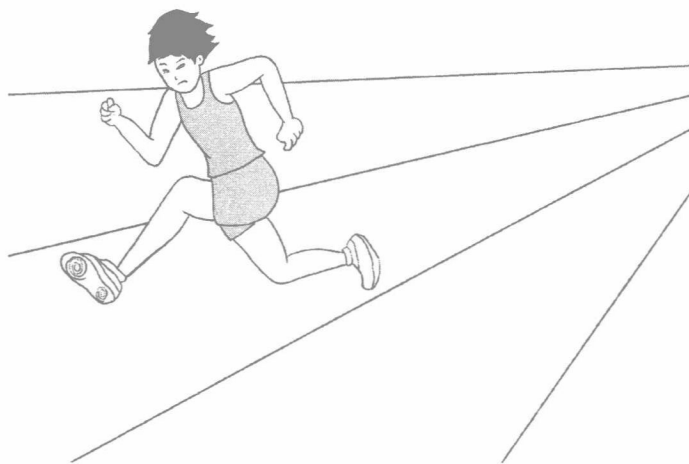
第一章

运动锻炼主要项目



田径类基本常识

田径运动具有竞技体育的特点，无论是短距离径赛，还是中长距离走、跑项目，也无论是跳跃，还是投掷项目，都要求运动员能够发挥最好的体能和最大的意志力。田径比赛实际上是“强度”比赛。创造一项优异的田径成绩，反映着运动员的身体训练、战术训练的综合效果。



短跑

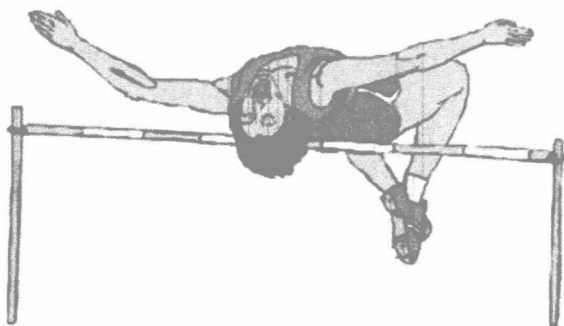
短距离跑指 400 米以下的短跑。比赛项目有：60、100，200，400 米跑。短跑对内脏、神经和肌肉系统都有很大锻炼作用，对发展速度、力量、灵巧等素质效果明显，是田径运动的基本项目。短跑在其他运动项目的训练中也占有重要地位。古

代奥运会已有短跑比赛，是历届奥运会竞争激烈的项目之一。

竞走

竞走是发展耐力的田径运动项目之一，其特点是两脚交替走步，步幅大，步频高，受一定规则的限制。1908 年第 4 届奥运会正式将竞走列为比赛项目。70 年代以来，女子竞走运动有很大发展。经常练习竞走可以增强两腿、肩背、腰部肌肉力量，提高呼吸系统及心血管系统机能。对改善神经系统活动能力，促进机体代谢有良好作用。竞走还可以培养刻苦耐劳的精神和坚韧不拔的毅力，是男女老少四季皆宜的户外运动。

跳高



又称急行跳高，田径运动跳跃项目之一。它是由助跑、单脚起跳、越过横竿与落地等动作组成。跳高作为比赛项目始于爱尔兰和苏格兰。1800 年跳高列为苏格兰运动会的比赛项目之一。从事跳高运动能增强腿部力量，提高弹跳能力，发展灵巧和协调性，还能培养勇敢、坚定、沉着、果断的品质。

跳远

又称急行跳远，是在助跑道上沿直线助跑，在跑进中用单脚起跳腾空，最后双脚落入沙坑的田径运动项目。在古代奥运会中即作为比赛项目之一。1948 年伦敦举行的第 14 届奥运会，

女子跳远才列为比赛项目。

推铅球



田径运动项目之一。规则规定在直径 2.135 米的圆圈内，用单手将铅球由肩上推出，铅球必须落在 40 度角的扇形区内。推铅球的远度是由铅球的出手初速度、出手角度和出手高度三个因素决定的。第 1 届奥运会把推铅球列为比赛项目，铅球重量为 16 磅

(相当于 7.257 公斤)。第 14 届奥运会增设了女子铅球比赛，铅球重量为 4 公斤。

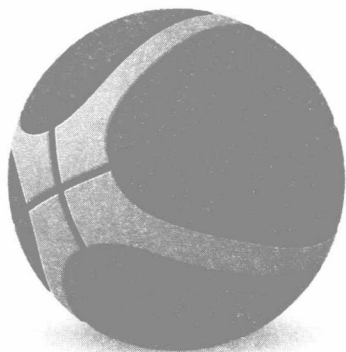
球类基本常识

一、篮球

用球向悬在高处的目标进行投准比赛的球类运动。最初是用装水果的篮筐作投掷目标，所以叫“篮球”，是1891年美国体育教练詹姆斯·奈史密斯博士所创造的。1904年第3届奥运会第一次举行了篮球表演赛。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，用多种文字出版，向全世界发行。篮球运动逐渐成为世界性运动项目。1932年国际业余篮球联合会成立。1936年第11奥运会后将篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。

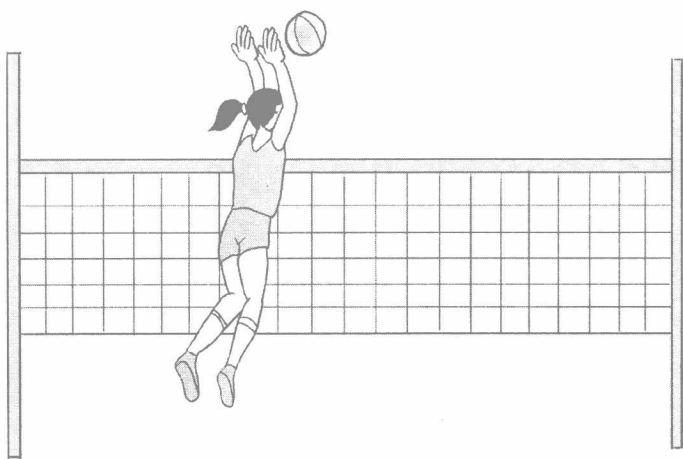
国际上重大篮球竞赛除奥运会篮球赛、世界篮球锦标赛以外，还有传统的欧洲、亚洲、南美洲、中美洲，泛美运动会等地域性的篮球赛及世界大学员、中学员运动会篮球赛，世界军队和世界俱乐部篮球锦标赛。

水平最高的是美国、苏联和南斯拉夫等国家。篮球运动能促使力量、速度、耐力、灵活性等身体素质全面发展，提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能，培养勇敢机智，集体主义和组织纪律性。



二、排球

两队对抗，每队 6 人分两排站位，以中间球网为界，用手击球过网以决胜负的一项球类运动，排球运动始于 19 世纪末，是 1895 年美国一体育指导员威廉·摩根所创造。他在室内挂起约 2 米高的球网，以篮球胆为球，同别人一起用手将球在网上拍来拍去，不使落地。



以后又把篮球胆改为排球。这种球是在空中打来打去，所以叫 volleyball，就是空中击球的意思。1947 年国际排球联合会在法国巴黎成立。1949 年举办了第一届世界杯男子排球锦标赛。1952 年举行了第 1 届世界女子排球锦标赛。1964 年奥运会把排球列为正式比赛项目。1965 年和 1973 年分别举行了第 1 届世界杯男、女排球锦标赛。1977 年又举行了第 1 届世界青年男女排球锦标赛。

以上这些比赛都是每 4 年举行 1 次。排球运动能促进人体各器官系统的正常发育，使身体得到均衡发展，使人动作灵活，反应迅速，增长弹跳力，能培养勇敢、坚毅、机智、果断和集

体主义等优良品质。

20 世纪初, 排球传入中国。1911 年上海举行了第 1 届排球表演赛。1913 年参加了第 1 届远东运动会排球比赛。1914 年旧中国第二届全运会把男子排球列为正式比赛项目。1924 年的全运会又把女子排球列为表演项目, 1930 年才列为正式比赛项目。中国男子排球队曾获得 5 次远东运动会冠军。新中国成立后, 1954 年国际排球联合会接纳中国排球协会为正式会员。1956 年中国男女排球队首次参加在巴黎举行的世界排球锦标赛, 女队获第 6 名, 男队获得第 9 名。

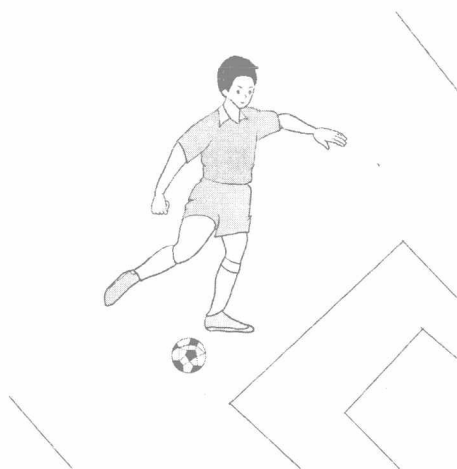
1979 年 12 月, 中国男女排球队分别战胜日本队和南朝鲜队, 第 1 次获得亚洲锦标赛冠军。1981 年 11 月在日本举行的第 3 届世界杯女子排球比赛中, 中国女排 7 战 7 胜获得冠军。1982 年 9 月在秘鲁利马举行的第 9 届世界女子排球锦标赛和 1984 年 10 月在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会中国女排又登冠军宝座。至今, 中国女排已获得“五连冠”, 为祖国争得了巨大荣誉。

三、足球

以脚为主支配球的一项球类运动。现代足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的运动项目, 被称为“世界第一运动”。公元 10 世纪以后, 法国、意大利、英国等国有了足球游戏, 到 15 世纪末叫作“足球”, 后来逐渐发展成现代足球运动。1863 年 10 月 26 日, 伦敦成立了世界第 1 个足球组织“英国足球协会”, 统一了规则。人们把这一天当作现代足球的生日。

1901 年 5 月 21 日, 法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等 7 个国家的足球协会在巴黎召开代表会议, 成立了国际足球联合会。从此, 现代足球运动在世界发展越来越迅速, 1896 年第 1 届奥运会足球是表演赛项目, 第 2 届奥运会起列为

正式比赛项目。规定只允许业余足球运动员参加。第9届奥运会后，国际足球联合会决定，自1930年起每4年举行1届世界杯足球比赛。目前，世界足球运动水平最高的国家都集中在欧洲、南美地区，其中巴西最享盛誉，3次获得世界杯冠军。



足球运动能有效地提高力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏功能，培养勇敢顽强、机智果断的品质和团结协作的集体主义精神。

四、乒乓球

由两名或两对选手，用球拍在中间隔一网的球台两端轮流击球的一项球类运动。乒乓球的特点是球小，进度快，变化多，趣味性强，设备比较简单，不受年龄、性别和身体条件的限制，具有广泛适应性和较高的锻炼价值。乒乓球比赛设有7个正式项目：男子团体，女子团体，男子单打，女子单打，男子双打、女子双打和男女混合双打。

乒乓球起源于英国，是由网球运动派生出来的。1890年左右，英格兰越野跑运动员吉布从美国带回一些玩具赛璐珞球，这种球打在空心球拍或木拍上发出“乒乓”之声，因而叫“乒

乓球”。1926年12月在伦敦举行了第1届欧洲乒乓球锦标赛，召开了第1次国际乒联全体代表大会，通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联章程，讨论了乒乓球规则，选举英国人伊沃·蒙塔古为国际乒联第1任主席。

由于亚洲国家印度参加了第1届欧洲乒乓球锦标赛，国际乒联决定把这次比赛改名为第1届世界乒乓球锦标赛。1926~1951年举行过18届世界锦标赛，117项次冠军中欧洲选手取得109项次。1952~1959年日本队称雄世界乒坛，在7届世界锦标赛49项次冠军中，日本获得24项次，几乎占了一半。

现代乒乓球运动大约在1904年传到中国。1925年在上海举行了首届国际比赛（秋IU杯比赛），由中华队与旅华日侨队交锋。1930年中华队参加了第9届远东运动会乒乓球比赛。1936年国际乒联主席邀请中国加入国际乒联，参加第9届世界乒乓球锦标赛，但因缺少经费，未能参加。

中华人民共和国成立后，乒乓球运动得到了迅速普及和提高。1959年，容国团在第25届世界乒乓球锦标赛中为中国获得第1个男子单打世界冠军。自1959年至1987年，中国乒乓球队共参加了13届世界乒乓球锦标赛，总计获得5项次冠军。自第36届以来，男子团体获得“四连冠”，自第33届以来，女子团体获得“七连冠”。

中国乒乓球队不愧是一支长盛不衰的战斗集体，不愧为一支又红又专，勇攀世界体育高峰的运动队，为世界体育运动和祖国体育事业的发展，作出了宝贵贡献。

五、羽毛球

一项在室内外都可进行的小型球类运动。比赛时，一人或两人一方，中隔一网，用球拍经网上往返击球，使球落在对方场地上或使对方击球失误而得分。这项运动器材设备简单，

便于开展，男女老少都能参加。羽毛球又是比较剧烈的竞赛项目，要求运动员具有较好的力量、速度和耐力，步法灵活，反应敏捷，技术全面。现代羽毛球运动始于英国。

1877年第1次成文的羽毛球比赛规则在英国出版。1893年英国羽毛球协会成立。1899年举办了“全英羽毛球锦标赛”，每年举行1次，一直沿袭至今，1934年成立国际羽毛球联合会，1939年通过了共同遵守的羽毛球规则。1948~1949年度举办了第1届汤姆斯杯比赛。1956~1957年度举办了第1届尤伯杯比赛。1977年在瑞典举办了第1届世界羽毛球锦标赛。



1978年2月，亚洲地区发展中国家发起成立了世界羽毛球联合会（简称世界羽联）与国际羽联并存。1978年11月，世界羽联举办第1届世界羽毛球锦标赛，1979年8月举办了第1届世界杯团体赛和第2届世界羽毛球锦标赛。1981年5月国际羽联和世界羽联合并，统一称为国际羽毛球联合会。