



学校体育与保健养生

王伯中 张琪全 吴之愚 郝红红 著



中央民族大学出版社

学校体育与保健养生

图书在版编目(CIP)数据

学校体育与保健养生/王伯中 张琪全 吴之懋 郝红红 编著. - 北京:中央民族大学出版社,1999,5

ISBN 7-81056-150-2

I . 学… II . ①王… ②张… ③吴… ④郝… III . 中国-体育-保健-教材 IV . G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 00081 号

学校体育与保健养生

王伯中等 编著

※

中央民族大学出版社出版

(北京白石桥路 27 号)

新华书店北京发行所经销

浚县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 10.375 印张 260 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 01—5000 册

ISBN 7-81056-150-2/G·36

定价: 12.40 元

内 容 摘 要

本书共分九章四十五节，包括体育概述、学校体育与全民健身、健康教育与体育锻炼、奥林匹克运动与体育欣赏、田径运动、球类运动、健美运动、游泳运动及保健与养生知识问答等内容。

本书通俗易懂，可作为大、中专公共体育课的教材，也可作为体育教师、教练员和广大体育爱好者的自学参考用书。

前 言

体育是我国社会主义教育事业的重要内容，体育教育是整个社会教育不可分割的组成部分。

作为学校体育，其主要目的是培养学生德智体美劳全面发展，使学生不断增强体质，陶冶情操，磨炼意志，培养审美情趣，最终成为四化建设合格人才。

随着教育形势的发展，为了促使体育教学工作规范化，提高教学质量，我们在教学实践的基础上，编写了这本《学校体育与保健养生》。

本书取材广泛，内容丰富，语言通俗易懂，具有一定的知识性、科学性和实用性。

《学校体育与保健养生》一书由王伯中、张琪全、吴之懋、郝红红任主编。马仁魁、顾亚婷、陈根普、朱文平、陈舒、何其霞、左予霞、赵长玉、乐玉中任副主编。编写人员有（以姓氏笔划为序）：马仁魁、王建民、左予霞、朱文平、乐玉中、陈舒、陈根普、何其霞、吴之懋、李庆保、张琪全、郝红红、赵长玉、顾亚婷、常加杰等。

全书由王伯中教授统编定稿。在编写过程中，我们参考引用、借鉴了众多专家学者的有关著作和学术成果，在此一并致谢。

由于时间紧迫和水平所限，不妥之处难免，敬请读者、专家批评指正。

编 者

一九九九年五月

目 录

第一章 体育概述.....	(1)
第一节 体育的产生与体育概念的形成.....	(1)
第二节 体育的功能.....	(6)
第三节 我国学校体育教育的总目标	(16)
第二章 学校体育与全民健身	(19)
第一节 体育教育的功能	(19)
第二节 高校体育的目的任务	(22)
第三节 《全民健身计划纲要》介绍	(24)
第四节 《国家体育锻炼标准》的组织与实施	(29)
第五节 高校体育与全民健身	(34)
第三章 健康教育与体育锻炼	(39)
第一节 健康教育	(39)
第二节 科学锻炼身体的原则与方法	(44)
第三节 运动负荷的测定及意义	(50)
第四节 体育锻炼的生理卫生	(56)
第五节 运动创伤的预防和处理	(62)
第四章 奥林匹克运动与体育欣赏	(67)
第一节 国际奥林匹克委员会	(67)
第二节 奥林匹克运动会	(74)
第三节 冬季奥运会概况	(83)
第四节 奥运精神的标志	(84)
第五节 体育运动欣赏	(92)

第五章 田径运动	(96)
第一节 田径运动概述及技术原理	(96)
第二节 短跑	(105)
第三节 接力跑	(107)
第四节 中、长距离跑	(111)
第五节 跨栏跑	(115)
第六节 跳高	(122)
第七节 跳远	(129)
第八节 推铅球	(137)
第九节 掷标枪	(141)
第十节 田径运动竞赛主要规则及裁判法	(144)
第六章 球类运动	(150)
第一节 篮球	(150)
第二节 排球	(177)
第三节 足球	(191)
第四节 球类运动的编排	(215)
第七章 健美运动	(224)
第一节 健美运动概述	(224)
第二节 健美运动的训练安排	(238)
第三节 肌肉健美训练法	(239)
第四节 健美操	(246)
第八章 游泳运动	(250)
第一节 游泳运动概况	(250)
第二节 游泳的分类和比赛项目	(257)
第三节 蛙泳	(258)
第四节 爬泳(自由泳)	(263)
第五节 熟悉水性	(267)
第六节 游泳运动安全保健知识	(269)

第九章 保健与养生知识问答.....	(275)
第一节 运动生理与医务监督.....	(275)
第二节 体育锻炼与卫生保健.....	(288)
第三节 练功与养生歌诀.....	(315)

第一章 体育概述

第一节 体育的产生与体育概念的形成

“体育”的概念是人们在实践中形成的。将“体”和“育”两字连在一起成为一个专门“名词”，用以代表一种特殊形式和内容的教育，那还是 19 世纪末叶的事。19 世纪以前的中西方历史文献，从未见过体育一词，英文中的 *physicaleducation* 和德文中的 *Leibe Serziehung* 都是近代学者所创的词汇。中国采用体育一词，始于清末，光绪三十三年（1903 年）清朝政府对女子师范学堂颁布的法令中有“女子必身体强健，勤勉学持家，能耐劳瘁，凡司女子教育者须常使留意卫生，勉习体操，以强固其精力，至女子缠足，尤为残害肢体，有乘体育之道，务劝令逐渐解除，一洗积习。”意指身体的保育和养育，并不具有教育在内。

“体育”一词大约在十九世纪末或二十世纪初由留日学生传入我国。在我国最初“体育”一词主要是指学校教育中相对于德育、智育而言的身体方面的教育，并以体育课为主要实施方式。以后，随着社会的不断发展，特别是新中国成立以后，整个体育事业有了快速发展，原来在学校中实施的，仅仅作为学校教育内容的体育开始逐渐进入社会。随着体育在全社会的广泛开展，后来形成了在内容、组织和制度等方面与学校体育相区别的、相对独立的竞技体育体系和形式多种多样，内容丰富多彩，人民群众广泛参与的，以健身、医疗、卫生、娱乐、休闲消遣等为目的的社会体育体系。这就使“体育”一词的最初含义随着体育活动在

全社会的扩展而扩大化。人们也开始把凡是与身体运动有关的社会现象都用“体育”词语来表述，统统冠之以体育的总称。如“体育比赛”、“体育场”、“体育节目”、“体育理论”、“体育锻炼”、“体育协会”等等。这就客观上把“体育”一词用作表述一切体育活动的总概念的名称。

旧中国学校体育虽将“体操课”改为“体育课”，但长期将体育与运动混同。体育即“跑跑跳跳”、打球运动，学校体育追求少数人夺锦标破纪录，在社会上往往被人尊称为体育家的是出色的运动员，使有识者听来有啼笑皆非之感。

对于体育本质在认识上混乱情形，欧美各国也曾经历过相似的阶段。随着社会的进步和体育科学的发展，世界各国体育学术界逐步掌握了体育真义，并广泛的将其纳入教育系统。中外体育学者对体育的看法如：

陈咏声（中国体育教育家）：认为体育是“以身体活动为方式的整个机体的教育。”

普嘉（C. A. Bucher，美国）：认为体育是整个教育过程的重要组成部分，其目标在于促进身体性、知识性、情绪性、社会性、市民性等充分发展，以能完成上述目标而选出来的身体活动为媒介。

麦克乐（C. H. McCloy，美国）：认为体育是从运动系统的经验中得来的教育，人类进化的历史是在身体活动中产生的；这种身体活动可以促进德、智、体、劳等健全的整个人生。”

田姆（C. Diem，美国）认为体育“具有教育价值，使男女发展能力，活泼而有生气，这是个人、家庭、社会及民族所要求的身体活动。”

马特维耶夫（前苏联）：认为“体育整个来说是教育的一个方面，是体能全面发展和提高人的生活中主要运动技能和本领的计划过程。”

江良规（中国台湾）：认为“体育是教育，是以经过选择组织的大肌肉活动为方法，以特有场地设备为环境的教育。”

苏竞存（中国）：认为体育是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分，是寓教育于运动之中，而又关系到人们身体健康的复杂的社会活动。”

前川峰雄（日本）：认为体育是在有助于从多方面培养人品的意图下，针对身体所产生的属于教育性质的影响。换言之，体育是透过身体活动的教育（Education Through the physical activity）。

目前，国内外对体育的概念和定义尚不统一。在我国使用较多的是体育学院通用教材《体育理论》（1987年第2版第4页）上所下的体育定义。即：“体育是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。”对这个定义、许多学者仍感到不满意，认为它还有不科学、不准确的地方。他们又分别提出了新的定义。如：“体育是一种复杂的社会文化现象。它以身体与智力活动为基本手段，根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律，达到促进全面发育、提高身体素质与全面教育水平、增强体质与提高运动能力，改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动”（熊斗寅，1996年），“体育，旨在强化体质的一切非生产性的人体活动。”（张洪谭，1990年）等等。

总而言之，对于体育的内涵和性质可以得出：体育是动的教育，并非仅限于身体的教育。它以各种方式的身体活动为方法，来完成教育目的。体育是教育的一环，其所采用的教学方式和环境布置虽有差异，但最终目的则相同。

体育是社会文化的组成部分，受社会的政治和经济的制约，为社会的政治和经济服务。

要认识体育，首先需要弄清楚体育的起源与发展，历史地、

全面地进行分析，才能对体育有深刻的了解。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。

生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础，是人类最基本的实践活动。人从猿进化而来，从猿到人，劳动是决定的因素。猿的肌体作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑和交际工具的语言等，都是在劳动中发展起来的。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所指出：‘劳动’它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程序，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身。

原始人类在漫长的生产斗争中，学会了制造工具和使用工具。在解决吃喝住穿的同时，改进着自己的体力和智力。在原始时期，劳动条件艰险，环境条件恶劣，工具简陋粗笨，体力负担非常繁重，为了获得生活资料和保卫自身安全，原始人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争，要求人们学会走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等多种活动能力。人们活动能力的水平，成为衡量原始人类劳动能力大小的主要标志，人们在劳动中的活动，可以说是最初的体育萌芽和雏形，原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中。

原始体育的起源，还应当追溯到人们意识到对未来的生活必须有所准备，因而对劳动经验和生活技能等产生继承、传授和学习，这种传授和学习的过程，就是原始教育的萌芽。紧密结合原始生产和生活需要的走、跑、跳、投等实用技能就是原始教育的主要内容，也是人类最初的体育。可见，体育从问世之初，就是一种教育手段，是一种社会现象。

在原始社会，人们经常从事一些祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈活动，由于部落之间的冲突而发生的格斗，出现了各种格斗动作；在休闲时为了精

神愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动。这些活动对体育的发展起了重要的作用。

随着社会生产力的不断发展和提高，科学技术的发展和应用，促使体育逐渐地发展成为一门独立的科学体系。

社会从古到今，体育从产生发展到现在，出现了现代体育。现代体育由三个基本方面组成。

一、学校体育：是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的人。

二、竞技体育：是指为了最大限度地发展和提高个人、集体在运动能力等方面的潜力，以在正式运动会上取胜而专门进行的运动训练和竞赛。在我国主要指为在国内外重大运动会上获胜而专门组织的运动员所从事的体育活动。

三、群众体育：是指公民自愿参加，以健身健美、休闲娱乐、医疗卫生、消遣、社交、长寿为目的，内容丰富，形式多样的体育活动。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平，群众体育普及的程度；体育运动的制度和措施的制定及执行情况；各种体育设施的状况；体育运动技术水平和最好成绩等。

在体育的三个部分中，学校体育是基础，它通过启蒙、发展、培养和为各级高水平运动队输送优秀运动员、支持、促进或制约竞技体育发展；同时，学校体育通过对全体学生进行体育教育，使他们具备正确的体育意识，掌握必要的体育知识、技术与方法，养成经常参加体育活动的习惯，使之在离开学校以后都能成为合格的体育人口，促进社会体育发展。竞技体育通过运动员在重大国际比赛中获胜而振奋民族精神，提高民族自尊心，进而

促进人民健康水平，为人民提供健康高尚的消遣、娱乐方式和恢复劳动者工作后的身心疲劳，提高生活质量等方面都具有重要作用。群众体育、学校体育、竞技体育三者既有区别，又有联系，既相互制约，又相互促进，处理好三者间的关系，对完成我国体育的目的与任务具有重要意义。

第二节 体育的功能

体育的功能是指体育实践活动对人类发展和社会进步所起的作用和影响。体育的功能取决于体育本身的特点和人类及其社会对它的需要。研究体育的功能，可以使人们自觉运用开发体育的功能，以便更好地利用体育为建设有中国特色的社会主义祖国服务。

根据体育的特点和人类社会对体育的需要，现代体育具有健身、教育、娱乐、政治、经济、促进个体社会化、社会感情等多方面功能。

健身功能

体育的健身功能，包括对人体身心两方面的良好作用。

（一）促进身体形态和生理机能的健康发展

体育活动能刺激软骨的增生，从而促进骨的生长。骨骼是身体的支架。骨的生长发育对人体形态和内脏器官发育都有重要的影响。经常参加体育活动，能使骨骼变粗、骨密质增厚，骨骼抗弯、抗折的能力增强。实验证明普通人的股骨，只要承受 300 公斤的压力而不会折断。

经常参加体育运动，可使肌纤维变粗，工作能力加强。一般人的肌肉重量只占体重的 40% 左右，而运动员的肌肉重量可占体重的 45~50% 左右，发达而结实的肌肉不仅能提高劳动能力

和运动能力，而且也是人体美的重要体现。

经常参加体育活动能促进人体内脏器官形态和机能的提高。运动能使心脏产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚，心脏容积增大，心脏每搏输出量增加，而心搏频率减少，出现“节省化”现象。运动能使肺活量增大，呼吸深度加深，消化加快，饭量加大。总之，运动能够增加人体能量消耗，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速。从而促使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统等内脏系统的形态与机能得到改善。

体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒、思维敏捷。中枢神经系统只占人体重的2%，而它所需要的血液供应量却占总供应量的20%，比肌肉系统工作时所需血量多20倍。脑力劳动时机能活动的特点是：新陈代谢低下，血液循环缓慢、呼吸浅表，部分血液停滞在腹腔器官及下肢肌肉中。长时间脑力劳动所造成的头昏脑胀，就是由于大脑供血不足所致。经常参加体育活动，不仅可以改善大脑供血状况，而且还可以促进中枢神经的兴奋和抑制更加集中协调，使神经过程的均衡性和灵活性加强，对各种信息反应更加准确、迅速。提高大脑皮层的分析综合能力，改善中枢神经对各器官系统的调节作用，提高整个机体的工作能力。

（二）调节心理、改善精神状况

经常参加体育活动不仅对人体形态和生理具有良好作用，而对人的心理也有良好作用。从事体育活动可以使人心情舒畅，精神愉快，充满活力、朝气蓬勃。实验证明，参加体育运动可以有效改善大学生的忧虑情绪。参加体育活动还能锻炼人的意志品质，培养人的勇敢、坚韧不拔、顽强、积极向上精神。体育运动能够发展人的思维力、观察力、注意力和想象力。体育运动对现代社会所造成的人的心理紧张具有良好的松弛作用，降低紧张心情。

(三) 提高人体适应能力，推迟衰老，延年益寿

体育运动对人体的健身功能综合表现在提高人的适应能力和推迟衰老方面。人的生理和心理机能改善可以表现为人的适应能力的提高，经常参加体育活动的人，其对内外环境的适应能力明显高于一般常人，他们的抗病能力以及适应不良气候、高原、深水能力加强。体育的健身功能还表现在推迟衰老，延年益寿方面。根据一系列的科学实验和分析。国际医学联合会主席普罗科普得出结论：不锻炼的人，30岁起身体机能就开始下降，到50岁时，身体机能只相当于他最健康时的 $2/3$ ；而经常进行体育锻炼的人活到40~50岁，身体机能还相当稳定，当他60岁时，心血管系统的功能大约相当于30岁。

二、教育功能

体育是全面发展教育不可缺少的组成部分，没有体育的教育是“残废”的教育，现代世界各国都把体育纳入其教育体系之中。体育不仅在教育体系中对儿童、青少年一代具有教育作用，而且，它对整个社会都有教育的意义。体育的教育功能主要表现在以下4个方面：

(一) 对人进行身体教育

人出生后在本能方面比不上动物，连最简单的坐、立、走都不会，适应环境的能力较差。人的基本生活技能需要后天学习才能获得。学习这些技能既是发展身体的过程，也是教育的过程。

由于人体是从动物进化而来的，具有生物特性，这就决定了人体必须经常运动才能保持健康。体育意识的形成，科学锻炼身体方法和技术的掌握，终生锻炼身体习惯的养成，都需要进行体育教育才能获得。

(二) 体育中的政治、道德教育

体育竞赛所具有的群众性、国际性、观赏性、礼仪性等特点，使它成为进行政治、道德教育的理想载体。在国际比赛中，

运动员按规定要佩戴所代表国家的鲜明标志，比赛取胜者还要奏国歌，升国旗。这些都能激发人民的爱国热情。在竞赛过程中，运动员和广大观众强烈地意识到自己对国家、民族的责任。各国都通过体育竞赛显示本国社会制度的优越性，进行政治教育和宣传。体育活动中丰富的人际关系易于进行道德教育。例如：集体项目团结协作的集体主义观念教育。体育训练、竞赛中的责任感、公正、诚实、谦虚、有礼貌教育等。

（三）体育中的智能教育

体育活动蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学、锻炼和竞赛，学生可以学习和掌握一定的体育科学知识、技术和技能，并使思维力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。现代科学研究发现，一个人聪明与否，与其大脑的体积和重量关系不大，而与大脑的物质结构和机能状况（即神经细胞突起分枝多少，神经细胞群之间联系网络的复杂程度和信息传导的速度等）关系密切。体育运动可有效地促进大脑发展。北京体育大学研究生用韦氏成人智力表研究了体育院系大学生与一般文、理、工科大学生以及文、理、工科大学生的代表队队员们的总智商。结果表明：体育院系大学生与文、理、工科一般大学生无显著差异，而低于一般大学生的校代表队队员，这是因为，人体在体育运动时，所产生的大量复杂生物电可对大脑皮层细胞进行大强度、多维刺激，促进了大脑皮层细胞活动的灵活性、均衡性及分析综合能力，使整个大脑系统的功能得到加强。由此可以推论，当一般大学生把学习科学文化知识和参加体育运动有机地结合起来时，则能促使整个智力结构的完善和智商水平的提高。所以，作为一种教育的体育运动，在传授知识、培养技能、增强体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

（四）体育中的审美教育

体育运动中蕴含着丰富的美育因素。在体育运动中注意审美