

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 正确认识体育	(1)
第二节 科学锻炼身体	(9)
第三节 体育保健	(13)
第二章 武术	(18)
第一节 武术概论	(18)
第二节 散打	(21)
第三节 三路长拳	(24)
第四节 简化太极拳	(37)
第三章 篮球	(53)
第一节 篮球运动简介	(53)
第二节 篮球基本技术	(56)
第三节 篮球基本战术	(67)
第四章 足球	(78)
第一节 足球基本技术	(78)
第二节 足球基本战术	(89)
第五章 排球	(100)
第一节 排球运动简介	(100)
第二节 排球基本技术	(102)
第三节 排球基本战术	(119)
第六章 乒乓球	(127)
第一节 乒乓球运动简介	(127)
第二节 乒乓球基本技术	(131)
第三节 乒乓球基本战术	(152)
第七章 羽毛球	(156)
第一节 羽毛球运动概述	(156)
第二节 羽毛球基本理论	(157)

第三节	羽毛球基本技术	(159)
第四节	羽毛球基本战术	(171)
第五节	羽毛球场地与器材	(173)
第八章	网球	(174)
第一节	网球运动简介	(174)
第二节	网球基本技术	(177)
第三节	网球基本战术	(188)
第九章	速度滑冰	(191)
第一节	滑冰运动简介	(191)
第二节	速度滑冰的锻炼价值	(192)
第三节	速度滑冰的基本技术	(193)
第四节	速度滑冰的运动常识与注意事项	(200)
第十章	健身项目介绍	(201)
第一节	健身走	(201)
第二节	跑步锻炼	(203)
第三节	无痛苦跑步法	(207)
第四节	游泳	(210)
第五节	滑雪运动	(218)
第六节	健美运动	(220)
第七节	健美操	(226)
第八节	体育舞蹈	(229)
第九节	瑜伽	(232)
第十节	毽球	(234)
第十一节	跆拳道	(238)
第十二节	台球	(243)
第十三节	高尔夫球运动	(246)
第十四节	登山运动	(248)
第十五节	定向越野	(251)
第十六节	野外生存	(256)
第十七节	轮滑运动	(259)
第十八节	保龄球	(263)
第十九节	传统养生理论与方法	(266)
附录	教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	(270)
	参考资料	(276)

第一章 体育概述

第一节 正确认识体育

一、体育的起源和概念

(一) 体育的起源

体育的历史同人类历史一样悠久，它不是突然产生的，它萌发于原始社会的最早阶段，并经过多次质的飞跃，随人类社会的发展而形成。但是，长期以来在体育起源的问题上，有着不同的观点和学说。最主要的一种观点是“劳动说”，即认为体育起源于劳动，是在劳动与物质生活活动过程中产生了体育。很长一段时期，学者们都倾向于这种观点，此观点来源于“劳动创造了人”，自然劳动也就形成了体育。

最早出现的一种起源学说是“模仿起源说”，认为儿童模仿成人打猎、捕鱼、料理家务以及作战等活动而进行的嬉戏是体育的源头。在此之后出现的“生理起源说”认为，人类社会发展了，人的精神非常旺盛，因而有了剩余或过剩的精力去从事文娱和体育活动，这就是18世纪席勒（Schiller）提出的“余力说”和19世纪后斯宾塞（Spencer）提出的“精力过剩论”。“生理起源说”的姐妹学说“心理起源说”认为，因为人们会用体育来抒发感情，所以体育的产生有很大的心理因素的作用。在宗教盛行时，体育受巫术影响很大，于是“巫术起源说”产生了。但由于宗教产生较晚，它对体育的发展虽有影响，很难成为体育形成的最初主要源头。即使在原始社会，也有部落间的战争，体育往往成为训练士兵的内容，因此而促使体育的最终形成。但与巫术一样，“战争起源说”也不可能成为“主源头”。

很显然，由于劳动创造了人，因而从体育起源的最初动力和主要源头来看，体育自然应该是起源于劳动。但体育的形成必然有一个不算短的历史时期，在这个过程中，人的生理和心理需要、宗教巫术和战争等都成为促使体育最终形成的重要因素和动力。

由于劳动使人类与动物分开，人类为了生存，必须通过奔跑、跳跃障碍物、投掷利器、攀爬等各种活动以猎取野兽和逃避其侵袭。在这个过程中，一些最原始的身体活动技能形成了。与此同时，由于原始人萌发了一种“嬉戏取乐”的心情，在猎到一头野兽，大家饱餐一顿之后，自然就要手舞足蹈一番。这样，体育就在原始社会之前的氏族公社阶段中形成了它的原始状态。这种由身心引发的身体活动的阶段，有学者称其为体育的“萌芽期的娱乐活动”或“萌芽期的体育”。

在距今10万年前，人类终于进化为“晚期智人”，人类在思维、语言和其他主要的身体特征上开始逐渐达到人类学上称为“现代人”的水平，人们开始认识到必须要有更

好的身体素质，才能猎取到更多的野兽，因而原始人开始把劳动教育与身体素质的锻炼分开。考古学者的研究表明，此阶段原始人开始进行长距离跑、立定跳远、力量性投掷、综合性舞蹈等训练活动，而且还制作了一些原始的练习器材，如嬉戏用的球、球杖、木棒等。

我们从后来发现的“别什·麦尔尼”的一幅画中也可看到，在一头野马身上有反复投刺留下的印痕，证明了史前人类已有为生产做准备的劳动技能练习活动的存在。学者们将此阶段称为原始体育的“身体练习发展阶段”。不久，身体练习被作为一种参加劳动和生活活动的预备性训练手段使用了，与此时刚刚初步形成的娱乐活动结合在一起，构成了这一时期原始体育活动的内容。有学者认为，这是原始体育的第一次质的飞跃。随着身体练习和娱乐活动的进一步发展，人们又把各种身体素质及生活能力尽量提高，并以分胜负的比赛方式进行娱乐，于是就出现了原始社会最初的“竞技体育”，许多比赛的身体活动动作已改变了原来的状态。学者认为，这是原始体育继身体练习后出现的第二次质的飞跃，大约在不迟于旧石器时代的晚期。

原始体育的最后一次质的飞跃是以竞技运动为中心内容的原始赛会的出现。这类赛会是在原始社会向文明社会过渡的阶段，其规模、要求更高了，并在全世界各地出现了一些著名的体育比赛中心，如奥林匹克、卡尔拉克、马拉斯等。在这个阶段中，巫术、宗教和军事冲突等因素的影响也开始突出地表现出来。于是这些赛会又多与祭祀祖先、缅怀英雄、驱灾祛病、祈求丰年、军事训练、团结社会成员等社会和文化目的联系在一起，尤其与宗教联系得更密切，因而有学者把这一阶段称为“祭祀运动会”阶段。至此，原始社会体育在史前时代的初期发展就告一段落。

在人类社会漫长的史前时代，原始体育就这样经历了它的萌芽期和身体练习与娱乐活动、竞技活动、祭祀运动会的产生和初步发展的历程。体育就这样随着远古人类社会的形成和发展而最终形成了。

（二）体育的概念

在中国，体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育（即狭义的体育）、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合，成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识和技能，培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程。竞技运动是指为了最大限度地挖掘和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别，但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质，都有教育和教学的作用，也都有提高技术和竞赛的因素。有关体育的几个基本概念如下：

体育本来英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J.C.F.古茨穆茨曾把这些活动分类综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国，另一方面是相继出现了多种新的运动项目，在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活

动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

近几十年来，体育的实践有了很大的发展，出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个互相区别而又互相联系的内容，并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。到 20 世纪 50 年代，各国学者越来越感到“体育”（即身体教育 physical education）这个反映教育范畴的专用词，已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容，需要创立一个新名词。1953 年，有 40 多个国家在美国举行了第 1 次国际体育会议，曾讨论过这个问题。以后，美国、德意志联邦共和国、加拿大、苏联、日本等国都曾展开过讨论。1963 年成立了“统一体育术语国际研究会”，第 1 届大会就是以讨论体育基本概念为中心，后来还编辑出版了《体育名词术语》小辞典。不少国家都有了这方面的专用词汇，例如，苏联百科全书直译为“身体文化与运动”，习惯译为“体育与运动”（简称“体育运动”）。美国百科全书用的是体育与运动。英文中还有两个类似的词，一个是美国百科全书中的 athletic sports（直译是“竞技运动”，一般译为“体育运动”）。另一个是国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中的 physical culture（直译为“身体文化”，一般译作“体育”）。近年来又有人主张用“sport”作为总概念，其内容是指所有旨在游戏和取得好成绩的，为增强身体和精神灵活性服务的，特别是身体活动领域里的人类活动形式的总称。

运动本来译自英语的 sport，源出于拉丁语 Disport，本来的含义是“离开工作”，即通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活的艰难和压力的注意力。在美国、苏联、英国、德意志联邦共和国、日本等国的百科全书和辞典中，都还保留有这样的解释：sport 是游戏、娱乐活动。例如，美国《韦氏体育词典》（1976 年版）；德意志联邦共和国《体育百科全书》（1973 年版）。但现在各国学者对 sport 含义的看法并不完全一致，如美国的布切尔认为，sport 是与表现坚韧、顽强、灵巧的游戏竞赛相关的用语。日本的加藤在其所著《体育概论》中认为，“竞技运动是一般所说的以乐趣为目的，不求直接教育效果的活动”。日本的前川峰雄则认为“sport 是指以游戏和比赛这种形式出现的运动”。由此可知，随着体育运动的实际内容的发展，“sport”一词的含义已经因用于反映不同的内容而起起了变化。在中国译为“运动”时也有两种不同的用法和解释，一是泛指身体活动的过程；二是指体育的手段，其中包括各种游戏和专门的运动项目。

竞技运动？是 sport 一词近年来逐渐形成的具有新的含义的一个概念。随着体育实践的发展，sport 这个词虽然还保留有游戏的因素，但是这些因素已经不是主要的了，而出现了一种强调 sport 的竞赛、竞技含义的见解，如加拿大的盖伊和基里翁认为，“sport 是根据规则进行的、以取胜为目的的竞赛性和娱乐性体力活动”。国际体育名词协会 1974 年出版的《体育名词术语》中，把 sport 的基本含义规定为“专门的竞赛活动，在这一活动中，个人或集体为了充分发挥形态、机能和心理能力——具体表现为本人或对手的纪录被超过——而紧张地从事各种身体活动”。由此可见，竞技运动这个词逐渐失去了“sport”本来的含义，已经历史地演变成一个新的概念。中国把“sport”译作“竞技运动”时也是这个新的含义。

关于体育的这几个基本概念是有层次的和互相联系的。体育科学作为一个独立的体系，是近几十年才发展起来的，并且正处于逐步完善的过程中。由于不同国家体育的发展情况不同，对体育的要求和所采取的措施也不一样，甚至区别很大。所以，在用词上一时也难求得上统一，像“sport”一词可以多用，而一个总概念又可能是多词一用的这种状况，不仅在国

际上存在,即便是在一个国家内也存在。中国也不例外,多数人习惯于把“体育”一词分为广义和狭义两种用法,广义的“体育”与“体育运动”是同义词。但也有人主张总概念应称为“体育运动”,“体育”仍为狭义体育的专用词;有的认为广义的“体育”既然与“体育运动”是同义词,则狭义的“体育”就以采用“体育教育”一词为好,以利区别和便于使用;也有人主张总概念就用直译外来语“身体文化”,以利国际交往;还有人主张“体育”和“运动”作为两个不同的科学体系的总名称等。总之,体育的基本词汇科学化和规范化的问题,是包括中国在内的各国学者正在关心和解决的问题。

二、大学体育的目的任务

(一) 大学体育的定位

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,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。由于学校教育对象的差异,我们将学校和学生相应分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,我们这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育,按照“健康第一”和终身体育思想的要求(其涵义是指传授体育文化,增强学生体质,提高学生身心健康水平和适应能力)有目的、有计划、有组织的教育过程。

(二) 大学生的生理、心理特点

大学生的年龄大体在 17~22 岁,这是一个人生长发育走向成熟的关键时期。大学生的身体形态、生理机能、身体素质和心理素质都遵循着一定的规律不断发展变化,并具有明显的年龄阶段性特点。

1. 生理特点

(1) 运动系统:运动系统由骨骼、关节、肌肉三部分组成。随着年龄的增长,坚固性增强,韧性降低,骨骼软骨逐渐骨化,到大学高年级时,骨化基本完成,身高不再增长。在这一时期,由于骨骼柔软且可塑性较大,应注意保持正确的身体姿势和身体的全面发展,避免一侧肢体或局部用力过多,造成肢体特别是脊柱出现病理性弯曲。同时,注意适宜的运动负荷,防止负荷过大造成的骨化提前,影响身高继续增长。

(2) 心血管和呼吸系统:大学生心脏的结构和机能正逐步完善。心脏的重量已达到成人水平。心率减慢,心脏收缩压增加,每搏输出量增多。肺的机能也逐步提高,肺活量也接近成人水平。但是最大摄氧量和负氧债能力较成人低,女生比男生低。此时期的体育锻炼可适当增多静力性练习和耐力练习,以有效提高心肺的功能。

(3) 神经系统:神经系统的发育最早最快,其功能在少年期已日趋完善,但大脑皮质中兴奋和抑制两个过程不够均衡,兴奋过程占优势而抑制过程相对较弱。到大学阶段第二信号系统得到发展,抽象思维能力不断提高。

根据上述特点,大学生在运动实践中应注意多样化,避免单调的训练内容,多安排些竞

争性的游戏和小型比赛，以提高兴趣。在活动安排上应适当提高密度，相应缩短时间，可增加些技术分析，以培养其思维能力。

2. 身体素质

在生长发育过程中，身体素质的发展存在着自然增长的现象。到大学阶段，男生的腰腹力量领先，其次是下肢爆发力、臂肌静力性力量、耐力增长领先，最慢的是臂肌力。而女生腰腹肌的增长比其他素质要差。因此，发展身体素质和运动能力十分重要。

3. 心理特点

呈现三个方面的特点，一是智力水平迅速提高；二是情感丰富而强烈；三是自我意识不断增强。

（三）现代社会对人才的基本要求

现代社会对合格人才的基本要求，可以归纳为有较高的思想道德素质、有较好的科学文化素质、有较完美的心理素质、有较强健的身体素质等几个方面。

（四）大学体育的目的

大学体育的目的，是指在一定的时期内，大学体育实践所要达到的预期结果。它决定着大学体育的方向与过程，是评估大学体育工作的重要依据，对大学体育工作的开展，起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论，大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量大学体育目的完成的最终标准，一般均以效果目的为标准。所以，我们这里所说的大学体育目的，主要是指大学体育的效果目的，即大学体育的总目的。

根据现代社会发展和我国学校教育事业发展的需求，以及大学生身心发展的年龄特征和体育的功能，我们将我国大学体育的目的确定为：增强大学生的体质，促进大学生身心健康，培养大学生的体育意识、能力和习惯，以及良好的思想品质，使其成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

（五）大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定，为了实现大学体育的目的，需要完成的基本任务是：

1. 增进大学生的身心健康，增强大学生体质。
2. 使大学生掌握体育基本知识，培养大学生的体育运动能力和习惯。
3. 提高大学生的运动技术水平，为国家培养体育后备人才。
4. 对大学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养勇敢、顽强、进取精神。

（六）实现大学体育目的与任务的途径

《学校体育工作条例》规定，学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动（包括晨练、课间活动、课后体育活动等）、课余体育训练和课余体育竞赛。这四个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

三、终身体育

(一) 终身体育理论的产生

终身体育理论是受终身教育理论的启发和影响而产生和发展的。联合国教科文组织于1965年把终身教育作为现代教育观念,确定了它在世界教育领域中的理论主导作用,并在世界范围内推广和发展。经过33年的不懈努力,终身教育理论已成为最具有代表性和影响性的教育思想理论,同时很多发达国家确定了这一理论为本国的教育思想。

终身教育是对一个人整个一生所进行的教育。此种理论认为,教育是一个终身的过程,既包括成人教育,也包括学前、小学、中学和大学各阶段教育;既有组织的系统学习,又有偶发性的学习,它的特征是教育内容、学习方法和技术、学习时间都具有机动性和多样性,目的是维持和改善个人社会生活的质量,以适应社会急剧变化和科学技术不断革新的需要。

随着终身教育思想在各国的迅猛发展和进步,终身教育的思想逐步被体育工作者和体育教育工作者所接受。各国的体育理论工作者,根据本国体育教育的目标和任务,提出了终身体育教育的教育理论设想。从此,终身体育一词便成为国际现代体育教育理论的代名词。

(二) 终身体育的概念

终身体育一词是从终身教育一词架接而来的,狭义体育教育(身体教育)包含着教育的全部内容;广义体育包含三个方面,即身体教育、竞技体育、身体锻炼。这三个方面相互联系,都有教育和教学的作用。所以说体育一词的本身就是一个教育过程。因此,取其终身的前两个字,把教育换成体育就成了终身体育一词。这种移花接木的方法,并没有改变终身体育的思想和含义。把终身教育拓展到体育领域中来,这是对终身教育思想、理论的发展与延伸,同时为体育运动的普及和发展开拓了广泛的天地。

终身体育在我国兴起的时间并不长。现代终身体育的几种观点为:(1)一个终身进行体育锻炼和接受体育教育,既要在人的一生中实施体育,将体育作为在从零岁到一百岁的整个生活中,既有利于个人,又有利于社会的生活方式;(2)终身体育就是经常性的参加体育锻炼和活动,并能坚持,保持旺盛的工作能力和生命力;(3)终身体育的基本标准是坚持10年参加体育活动以上,每周两次,每次30分钟活动,视体育运动为生命中的重要内容,对体育感兴趣,具有较好的体育知识水平,参加体育活动时有好感等。以上的三种对终身体育的理解与概念,有合理的一面,也存在着对终身体育认识上的偏差。因此,不能准确的、全面的解释身体的内涵。

终身体育是一个人一生中所受连续的、各方面的体育教育的全部总和。从一个人出生的那一刻起,一直到生命终结时为止的不间断的发展与提高,当然这种总和不是堆砌的,而是有机整体中的结合过程。它所强调的是体育过程的连续性和整体性,是学前、小学、中学、大学和成人的各阶段身体教育,即指有组织的系统身体锻炼和偶发性的身体锻炼。身体教育的内容、方法、技术、学习和锻炼的时间都具有机动性和多样性,目的是维持良好的身体条件和状态,以适应社会急剧变化和科学技术不断革新的需要,改善自我生存条件。

（三）终身体育与养成锻炼身体习惯的关系

终身体育的基本思想与我国体育的目的与任务中提到的养成经常锻炼身体教育思想有共同的一面，也有不同的一面。相同之处是，经常性的、连续的参加体育锻炼和活动，而且都存在着锻炼身体时间的机动性和锻炼内容与形式的多样性。不同之处是，终身体育存在偶发性的和有组织的参加体育锻炼与学习，并不是作为个人的需要和爱好而固定下来。而习惯性的参加体育锻炼就是把锻炼身体作为自己生活和工作的需要。因此，这种习惯能伴其一个人的全部生命过程，具有持久性和抗干扰性，是终身体育的最高目标。

四、体育比赛及欣赏

（一）怎样观赏体育竞赛

1. 树立正确的审美观点

在漫长的历史长河中，人类相信“美”具有满足憧憬未来的动力，于是承认美的价值，并怀着无限的向往去追求和创造美。体育之所以有如此魅力，即在于它所表现的“体育美”，是以复杂多变的直观形象作用于观赏者的视听器官，进而引起各种平日难以体验的奇特审美观点。

2. 对不同体育审美的欣赏

（1）欣赏形体美：体育竞赛作为人体生理性对抗的一种运动方式，通常以空间活动表现人的体型、姿态和风度，故具有复杂多变、造型奇特、动态鲜明等特点。因此，由人体运动姿态、艺术造型和表演风格构成的形体美，离不开对身体匀称、曲线和姿态，当然还有肌肉形态、皮肤色泽、面部表情和气质风度等内容进行评价。特别是那些艺术造型的竞技项目，往往通过超凡的力量、动作技巧和造型艺术，把运动员匀称的肌肉、矫健的身姿、优美的体型雕刻得玲珑剔透；通过极富神韵的表演风格，把运动员的雍容仪态和内在情感展现得淋漓尽致，使观赏者体验到一种朝气和青春活力。

（2）欣赏健康美：健康作为人体生存的基础，对追求和创造美的生活具有重要意义，观赏体育竞赛可以体验健康美。当观众见到运动员体态匀称、肌肉强健、动作敏捷、技艺超群、肌肤滑润等外观形象，就能产生“由表及里”的视觉效果，并把这些体育健康美的感觉印刻在心。如果按“启迪自我”的高标准要求，还可以从自我健康的对比中，接受活泼、欢快、纯洁、开朗和创造热情等健康因素的感染，进一步认识体育锻炼对塑造人体健康所起的作用，由此建立对健康追求的信念，从中获得改善自我健康的勇气和力量。

（3）欣赏运动美：根据体育竞赛的竞技性特点，由动作、技术和战术综合表现的“运动美”，是观赏体育竞赛的核心内容。

“动作”对人体运动的影响至关重要。运动员唯有完成各种动作，才能使人体运动具有实质性内涵。观众对动作美感的体验，主要从身体姿势、动作方向、幅度、力量、速度、节奏、频率的变化和起伏迭宕中获得。

为了提高运动水平，必须寻求合理有效完成动作的方法，于是“战术”又成为体育竞赛的关键因素。而运动员为追求理想的动作模式，在高、难、险、新技术方面所作的努力，又

使“技术”更添美的魅力。

由“战术”表现的美感，可在比赛双方战术的选择、应用和变化中得到反映。此时，观众若能注意观察运动员根据各自情况，在合理分配体力、调节力量方面采取的措施，欣赏他们巧施计谋，在比赛中“以柔克刚”“出奇制胜”，就能从更高层次体验美的意蕴。

(4) 欣赏行为美：按伦理学观点，体育道德规范是判断体育行为美和丑的标准，其内容包括对集体、国家的责任心和使命感；同心协力、顽强拼搏的精神；胜不骄、败不馁的道德风尚；遵守纪律、尊重裁判和观众的体育道德原则等。

欣赏体育竞赛中的“行为美”，是针对运动员的行为道德、思想作风而言的。我们常说的“虽败犹荣”，其实正是对高尚体育道德行为的赞美之词。相反，若为取胜而不择手段、投机取巧，或畏强欺弱，甚至采取蛮横等手段，就必须对这种卑劣行为予以谴责。实践证明，观众对“行为美”的正确判断和评价，不仅有助于良好社会风尚的形成，也是对自身文化、教育和审美修养的考验。

(二) 对不同运动项目的欣赏

随着竞技体育广泛发展，用于体育竞赛的运动项目也日益增多，它们以其不同的竞赛规则，独有的竞技方式和表现风格，吸引着世界数以亿计的观众，为我们提供了丰富的文化、艺术享受内容。

1. 欣赏测量类项目

欣赏测量类项目时，由于此类项目的共性是以高度、远度、重量和通过一定距离所需要的时间确定比赛成绩，因此具有最大限度克服生理障碍、挖掘人体潜能的特点。

2. 欣赏评分类项目

欣赏评分类项目是按一定标准，对完成动作质量进行评分确定比赛成绩的项目，包括竞技体操、艺术体操、竞技健美操、技巧、健美、跳水、花样滑冰、花样游泳等。它们以一连串的动作组合为基本的表现形式，具有空间运动、动静变幻、神形兼备等特点。观赏这类运动项目的比赛，应把动作准确、娴熟、协调、完美放在首位，注意编排结构、艺术造型和完整套路的变化，并从中领悟刚柔相济以及蕴含于风姿绰约中的内在魅力。

3. 欣赏得分类项目

得分类项目是根据规则按每局得分达到规定数目确定比赛胜负的项目，包括乒乓球、羽毛球、网球、排球等。由于比赛双方各占场地一方，并隔网相对，并根据得失分转换速度较快，具有运动员可在重新发球或接发球间歇中有较充裕时间思考的特点。观众应针对攻、防技术和战术的灵活应用，注意观察运动员的想象力、创造性和心理自制能力。

4. 欣赏命中类项目

命中类项目是以命中目标数确定比赛成绩的项目，包括设防型和无防型两个分类。

(1) 设防型项目：在设防型项目中，运动员通常按技术规范 and 事先布置的战术，在规则的严格控制下参与比赛，具有直接对抗、攻防变换、竞争激烈等特点。为了取得比赛胜利，运动员的个人技术和体力固然重要，但更强调勇敢顽强、集体配合和战术意识，其中包括观

察、判断和预测能力。例如，篮球、足球等项目就具有较强的观赏性。

(2) 无防型项目：无防型项目是在无人防守、干扰的情况下，运动员凭借个人技术和体力优势，以命中目标多少计算成绩的项目，它具有单兵作战、内紧外松的特点。沉着冷静、耐心细致、意念集中是取胜的关键。例如，射击、斯诺克台球等。

5. 欣赏制胜类项目

制胜类项目决定成绩的方法比较特殊，它既含命中对方而得分的因素，又可直接制服对手而获胜。譬如在欣赏拳击项目比赛时，运动员是如何利用各种组合拳突然向对方发起进攻，并给予对手致命一击的精彩场面。

第二节 科学锻炼身体

体育锻炼是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素，以及发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动。要想使体育锻炼能够有效地增强体质，提高健康水平，达到预期的最佳效果，就必须按照科学的原理，遵循一定的原则，讲究锻炼的方法。

一、体育锻炼的基本原理

体育应该是一个确有实效，而又能不断提高的实践活动；体育锻炼则应是人们所进行的、有效的、合理的身体活动。而要使这种身体活动有效和合理，就必须遵循一定的依据，这种依据就是所谓的体育锻炼的原理。因此可以说，体育锻炼原理只是从体育锻炼实践中产生出来的具有原则意义的理论。

(一) 刺激与适应性的改变和增强

体育锻炼实际上就是对身体施加的一种运动刺激。在运动的刺激下，引起了机体的多种反应，并随着刺激次数的增加与时间的延续、负荷量与强度的增长，使人体在形态、机能、素质、体能等方面，产生适应性的变化。原则上讲，有了这种刺激，人体才可能产生这些变化；没有这种刺激，人体就不可能产生这些变化。

(二) 运动疲劳与疲劳恢复

体育锻炼的过程就是运动疲劳休息恢复。有人讲“没有疲劳，就没有锻炼”，这话是有一定科学道理的。运动中只有出现疲劳，才可能通过休息使体力得以恢复，并进而提高身体对疲劳的耐受力。例如，在长跑锻炼中，一个人在开始的一段时间里跑一千多米就感到体力不支，而他通过一个时期的锻炼，能跑两三千米仍不感到十分疲劳。可见，人的体力及各种运动能力，必须通过运动所产生的疲劳锻炼才能得以增强和提高。这种现象在运动生理学中叫做“超量恢复”。所谓超量恢复，是指人体通过一定量与强度的运动刺激，使机体出现疲劳，而在休息之后，机体的代谢能力与体力状况，可以恢复到比运动前更高的水平之上。人的各种运动素质与体能，就是在这种“超量恢复”的多次出现与重复中提高起来的。

（三）能量消耗与营养补充

运动必然要消耗体内更多的能量物质。因此，运动后就必须注意营养物质的补充。这样才能使体内的机能代谢逐步提高到新的水平上。这不仅能够加强人体对营养物质的吸收和利用，而且可使体质的增强得到充分的物质保障。

（四）用进废退

人的各种运动能力，人体各组织、器官、系统的生理机能，无一不遵循着“用进废退”的自然法则。就拿我们大、中、小学体育教材中都有的“前滚翻”动作来说，其实这是还不会走路的幼儿在床上很容易做出的动作。然而，在大学的体育课上，却有学生做不出这一简单动作，而有的学生却能很快地学会头手翻、前手翻，甚至更为复杂的动作。这不能不使我们吃惊地看到，人的各种原本就有的运动能力，是能够在不使用、不锻炼中渐渐消退的；而这些能力又能在经常的锻炼中得到惊人的提高和发展。

二、体育锻炼的基本原则

体育锻炼的原则主要是体育锻炼客观规律的反映，是体育练习者从事体育锻炼实践，达到理想效果所必须遵循的基本原则。在体育锻炼的过程中，只要正确地理解和运用体育锻炼的原理，才能使体育锻炼获得最佳效果。

（一）自觉性原则

自觉性的原则是指体育锻炼者应有明确的锻炼目的，要想达到体育锻炼的预期效果，必须以主动积极的态度，自觉地坚持锻炼才行。

贯彻自觉性原则应注意以下几点：一要做到自觉锻炼，首先必须明确锻炼目的；二应充分认识体育锻炼的特点和作用；三要使锻炼更具自觉性，还应经常检验锻炼的效果。

（二）循序渐进原则

循序渐进原则是指体育锻炼的内容、方法和运动负荷等，必须根据人对事物的认识规律、动作技能形成规律和生理机能的负荷规律，由小到大、由易到难、由简到繁、由低级到高级地逐步进行。因此，进行体育锻炼时，学习动作要由易到难，运动量由小到大，运动强度（刺激强度）应由弱到强。同时，还应根据年龄、性别、身体素质水平，因人而异地安排练习的内容，这样才能收到良好的效果。

（三）全面性原则

全面性原则是指身体锻炼应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和活动能力，追求身心的和谐发展。

从体育项目对人体锻炼的作用来看，也是有所侧重的，如短跑主要是发展速度；投掷、举重主要发展力量；长跑则侧重于发展耐力；球类则以发展灵敏性协调性为主。所以，进行全面锻炼就能使身体素质获得全面发展，使其能更快地掌握运动技术和技能，增强体质。

(四) 经常性原则

经常性原则是指身体锻炼必须持之以恒,使之成为日常生活中的重要内容。运动技术的形成和提高、人体各组织系统机能的改善是肌肉活动反复多次强化的结果。锻炼不经常,后一次锻炼时,前次锻炼的痕迹已经消失,失去了累积性的影响作用,因此效果也就很小,甚至不起作用。同时,运动技能的形成,人体结构、机能的改善,身体素质的提高,都受着生物界“用进废退”规律的制约。不经常锻炼,对已取得的效果则会逐渐消退。

上述锻炼身体应遵循的几项原则是互相联系、互相制约的。只有科学地、有目的地、全面地贯彻这些原则,才能不断增强体质,取得预期效果。

三、体育锻炼的方法(五大身体素质)

体育锻炼的方法很多,这里仅将常用的几种方法介绍如下。

(一) 发展身体素质的方法

身体素质练习包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性五大方面,其中力量、速度、耐力尤为重要。有效地发展身体素质,能提高基本活动能力,促进内脏器官的功能,增强体质。

1. 发展力量的因素及方法

(1) 负荷:实践证明,开始练习时以身体最大负荷的 60%~70%进行练习,增长力量效果最好,随着练习水平的提高,负荷量应不断增加。

(2) 动作速度:在力量练习中,动作速度不同,练习效果也不同,如投掷需要爆发力,短跑需要快速力量,它取决于肌肉收缩的力量与速度。这就宜采用较少的负荷做快速的运动。

(3) 训练间隔:开始训练时以隔日训练为好。实践证明,隔日训练的力量增长为 77%,而每日进行力量训练增长只有 47%。每次练习间隔以 3~5 分钟为宜。

发展力量的内容(手段)很多,常见的有投掷重物、举重、引体向上、双臂屈伸、俯卧撑、跳跃、负重下蹲、负重跳等。

2. 发展速度的方法

(1) 提高步频:主要是通过加快运动中枢兴奋和抑制的转换速度来提高的。

(2) 增加髋关节柔韧性和腿部力量的训练来加大步幅:其练习内容有高抬腿跑、小步跑、加速跑、跨步跑、后踢跑、折返跑、斜坡跑等。

3. 发展耐力的方法

进行耐力练习应注意以下几个因素:

(1) 心、血管的负荷量:为了提高耐力,使身体处于较长时间运动状态下而不产生疲劳,首先应提高心、血管的机能,赋予心血管系统一定的负荷和持续时间。在体育锻炼中应使负荷量达到心、血管系统最大功能的 70%,并要求至少持续 5 分钟。

(2) 运动时应有一定的间隔时间:每次负荷之间的间歇时间,一般是以脉搏频率恢复到 120~130 次/分钟,再进行下次负荷练习为宜(通常需要 3~4 分钟)。动作速率,即跑的速度

度，一般说进行中速运动或者是匀速跑步而脉搏保持在 150 次 / 分钟的训练对耐力的增长较为有效，其练习内容有定时跑、折返跑、中长距离跑、马拉松跑、越野跑和爬山等。

4. 发展灵敏的方法

一是提高神经系统的功能，即通过信号刺激的训练提高大脑皮质的反应能力。二是增加力量素质，肌肉力量强大可使动作迅速、灵敏。三是熟练地掌握运动技能，消除动作的紧张和僵硬，达到动作灵敏而协调、精确、省力。发展灵敏素质应采用多种方法练习。

(二) 民族形式的锻炼方法

民族形式体育是指具有民族传统和民族特点的体育项目，如我国的武术、气功等。

1. 武术

武术运动不受场地、器材、条件等因素的限制，运动量可大可小，内容丰富多彩，是我国的优秀文化遗产。它动作结构、技术要求、运动风格和套路特色各有不同，有较大的锻炼价值，适合不同年龄、性别和体质的人进行锻炼，深受群众喜爱。

初学武术，应从基本功入手，学会一些简单的套路，边学套路边练基本功，经过一段时间练习后再学较复杂的套路和器械，然后再学习对练。这样就能培养自己的兴趣、爱好，并逐步提高和巩固武术的运动技术水平。

2. 太极拳

太极拳是一种合乎生理规律的柔和、缓慢而轻灵的拳术，它不仅在我国流传甚广，在国外也广为传播。现已成为人们增进健康、防病、治病的医疗体育之一。

太极拳动作圆活协调，连绵不断，前后贯通，上下相连，虚实分明，重心稳定，意识引导动作，呼吸自然。久练之后，全身血液畅通，身心舒畅，精神焕发，所以特别适合老年人、体弱和患有慢性疾病者锻炼。

3. 气功

气功是我国医学宝库的珍贵遗产，是具有民族特色的一种医疗保健体育。

气功是通过练习者发挥主观能动作用，对身体进行自我锻炼的一种良好方法，是一种有效的“生理学预防疾病”的措施。任何一种气功的锻炼方法，都是从调身（调整身体形态）、调息（呼吸）、调心（神经状态）入手。长期坚持气功的练习，可以促进大脑皮质抑制的保护作用和低代谢生理状态的保护作用，提高调整身体的异常反应，改善生理机能的自我控制能力，增加对腹腔的“按摩”作用。

(三) 利用自然因素锻炼身体的方法

人们为了生活和生存，对自然界的适应能力也是很强的。人体不仅要适应外界环境的变化，而且还应该利用各种自然条件进行锻炼，以进一步提高对外界的适应能力，增进健康和增强体质。

1. 日光、空气、水对锻炼身体的作用

日光、空气、水等自然条件，对身体健康具有重要意义，如日光对机体的作用是多方面

的,其中紫外线具有杀菌、抗佝偻病等作用,又能提高皮肤抵抗力和关节的活动性。红外线能起温热作用,提高新陈代谢、改善组织营养等。又如气温、湿度、气流对皮肤的刺激,特别是低温的刺激,通过神经的反射作用,改善体温调节系统,促进血液循环。特别是空气中的阴离子,对人体神经系统、血液循环、呼吸及内分泌活动等都能产生良好的刺激作用。因为机体对外界环境具有巨大的适应性,变化了的环境条件作用于机体,大脑皮质立刻进行调节,使机体适应变化了的外界环境,保持机体与环境在新的条件下的平衡,新的刺激,又形成新的反射,从而进一步提高机体的适应能力。

日光、空气、水在我们生活中接触机会很多,由于城市中阳离子含量高,阴离子含量少,加之“三废”的污染,不利于人体健康,因此应该多组织一些野外活动。

水浴,主要是利用水的温度、机械力和化学作用来锻炼身体。水浴可以分为冷水浴、温水浴和热水浴。温水浴能起降低神经的兴奋性、减弱肌肉张力、扩张皮层血管等作用,能加速消除疲劳。尤其是热水浴效果会更加明显。冷水浴对健康更为有益,特别是对心血管系统和呼吸系统效果显著,还有促进消化系统的功能和改善体温调节的机能。另外,冷水浴不仅能提高新陈代谢机能、洁健皮肤、增强体质,而且能提高抵抗疾病的能力和锻炼意志,为适应低温严寒的自然环境创造了十分有利的条件。

2. 冷水浴锻炼方法

冷水浴锻炼应从夏天开始,每周至少练习两次以上,时间以早晨为好,坚持经常锻炼效果更佳。主要包括冷水洗脸与洗足、冷水擦身、淋浴与冲洗、浸浴和冬泳。

3. 冷水浴注意事项

(1) 浴前要充分做好准备活动,使身体发热;浴后要适当做整理活动,以尽快恢复温暖感觉。

(2) 各种形式的冷水浴都应从温暖季节开始,一经开始就要坚持,以免减弱效果。淋浴、浸浴、冬泳如因故中断,重新开始时,最好经过一个时期的擦浴后再继续进行。

(3) 饭前、饭后 1 小时内,不宜进行冷水浴,否则将会影响消化。

(4) 剧烈运动和劳动后,体温较高,不宜立刻进行冷水浴,要适当休息后再进行。

(5) 冷水浴虽然对某些慢性病有治疗作用,但必须征求医生意见,如有发烧、急性或亚急性疾病、严重的心脏病、严重的肺结核等病症,都不宜进行冷水浴。

第三节 体育保健

一、体育锻炼的医务监督

(一) 医务监督的概述

医务监督是指以医学为内容,指导人们科学合理地进行体育锻炼,以促进练习者的身体发育,预防运动性疾病,增进健康的医疗手段。

(二) 体育锻炼中自我监督的内容

体育锻炼自我监督的内容, 主要包括主观感觉和客观检查两个方面。

1. 主观感觉

主观感觉包括身体感觉、运动情绪、睡眠、食欲、排汗量、排尿等。

2. 客观检查

客观检查包括生理指标、运动成绩和其他伤病情况。生理指标包括脉搏、体重、肺活量。运动成绩包括身体素质和专项运动成绩等。

二、运动伤病的预防与初步处置 (应急方法)

(一) 运动损伤预防与治疗的原则

预防运动损伤发生, 必须对损伤的发病机理进行深入研究, 在此基础上, 努力消除其他致伤因素则可达到预防目的。

1. 严格训练, 提高各项素质, 保证训练的正常进行。
2. 加强医务监督工作。
3. 科学地安排运动量。
4. 做好准备活动, 加强易伤部位的保护和训练。
5. 建立医生、教练员、运动员相互学习制度。
6. 合理地安排伤后训练。

(二) 运动损伤的现场急救

1. 软组织损伤的处理

(1) 开放性软组织损伤: 运动训练中常见的开放性软组织损伤, 有擦伤、切割伤和刺伤三种。这些损伤均有不同程度的规则或不规则的裂口, 在处理上主要是止血, 保护伤口, 防止感染, 因而要做到早期扩创或缝合, 及时包扎及预防破伤风的发生。

临床应用方法为, 小面积擦伤, 不严重者消毒处理后包扎。关节部位擦伤, 在治疗时最好不要裸露创面, 否则易干裂影响运动, 一旦感染易波及关节, 最好在创面涂抹消炎药膏。大面积擦伤、污染严重时, 可用生理盐水冲洗伤口, 并用绷带加压包扎。裂、刺、切伤为不同形状、不同深度的开放伤口, 轻者可先以碘酊、酒精消毒周围皮肤, 然后在伤口上撒消炎粉, 用消毒纱布覆盖, 加压包扎。小而清洁、边缘整齐的伤口消毒后可用“创可贴”直接贴用。伤口较长和污染严重者, 应作彻底的清创、扩创和清除异物、切除失去活力的组织、彻底止血、缝合伤口, 并口服或肌注抗菌药物, 预防感染。小而深的不洁伤口, 应肌注破伤风毒素 (T. A. T) 1500—3000 国际单位, 以防感染破伤风。伤口已有感染, 局部应给抗感染药物, 加强换药, 及时清除伤口内的分泌物, 畅通引流促进肉芽组织健康生长, 以利伤口早日愈合。

(2) 闭合性软组织损伤：此类创伤运动中多见。如何利用伤后短时间内出血不多、肿胀不重、疼痛不剧的时机，争取早期作出正确诊断、正确处理，以缩短伤后病程是非常重要的。

急性损伤要求处理果断、及时、准确，若处理不当或欠佳均可导致日后慢性损伤的可能，影响训练和比赛。

2. 骨折

凡使骨的连续性、完整性遭到破坏的损伤称骨折。运动中发生的骨折多为闭合性骨折。

(1) 骨折的病因

- 直接暴力：系暴力直接作用于受伤部位，如胫骨骨折，是因对方球员直接踢在小腿上所致。

- 间接暴力：骨折发生在接触暴力较远的部位。多是由于外力的传导、杠杆、旋转等作用所致，如肱骨踝上骨折，多由于伤者失跌，手掌撑地，暴力上传导致骨折。锁骨骨折，多为摔到时手撑地面而发生。

- 肌肉强烈收缩：因肌肉群突然猛烈用力收缩造成局部的撕脱骨折或因应力的变化而致骨干骨折。

(2) 骨折的现场急救

当运动员骨折后，为了减轻疼痛，避免再损伤和便于转送，可以用夹板、绷带（或其他临时代用品）固定、包扎，使伤部不再活动，即临时固定。原则是先抢救休克，后处理骨折；先止血后包扎伤口。

【注意事项】

- 原则上应就地固定，不可移动伤肢。为暴露伤处时，可剪开衣服，以免因不必要的移动而增加伤员痛苦和伤情。

- 临时现场固定时如遇有骨折畸形严重，可稍加牵引固定，但不可强行整复。

- 夹板临时固定时为防止伤处移动加重痛苦和损伤，必须在伤处上各超过一个关节（如无夹板，可先用其他代用品树枝、木根、球棒等），与健侧肢体或躯干相固定。

- 固定时应在夹板下衬垫软物，结扎的松紧度适宜，过松不起固定作用，过紧会压伤血管和神经。所以，固定后松紧度以缚结可上下活动各 1 厘米为宜，并把指（趾）尖裸露在外，以便观察血运。如发现指（趾）尖苍白、肢体发绀、麻木、疼痛、肿胀、呈青紫色时，应即可松开夹板，重新固定。

3. 出血与止血

(1) 出血的分类：依其血管的种类可分为动脉出血、毛细血管出血、外出血和内出血。

(2) 止血法：人体中总血量大约为 5000 毫升，如若失血量达总量的 $1/4 \sim 1/3$ 时，就会出现生命危险。

- 止血带（即皮管、皮带、气压式止血带）：亦可临时选材止血，如布带加压包扎止血。止血带应上在出血部的近端，压力不小于 200 毫米水银柱，压力太小只能闭锁静脉，而动脉仍可继续出血。上止血带时应先抬高肢体，结扎后肢体远端应呈蜡白色，如若出现紫红色则不当。缚上的止血带上肢每半小时、下肢每 1 小时松一次，以免时间过久引起肢体坏死。同时还应注意衬垫软物，以免引起意外（如肢体麻痹）。