

大中专学生 体育运动体育卫生手册

DAZHONGZHUANXUESHENGTIYUYUNDONGTIYUWEISHENGSHOUCE

四川省高等教育局体卫处编写组



四川教育出版社

93138 G804/34

大中专学生 体育运动体育卫生手册

四川省高等教育局 编写组
体 育 卫 生 处

主 编 黄 绍 勤

四川教育出版社

1986年·成都

责任编辑：易 坚

封面设计：吴向鸣

版面设计：刘 江

大中专学生体育运动体育卫生手册

四川教育出版社出版

（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

西南民族学院印刷厂印刷

开本850×1168毫米32\1印张14字数351千

1986年6月第一版 1986年6月第一次印刷

印数： 1—2,800 册

统一书号：7344·367定价：2.95元

前 言

体育教育，是学校教育的重要组成部分。学校体育教育是发展体育运动的基础，是衡量学校教育质量的重要标志之一，也是提高民族素质和人才素质的必要条件之一。因此，当今世界上许多国家，尤其是发达国家，都非常重视学校体育教育，并不断运用现代科学研究成果，更新学校体育运动内容和设施，丰富体育卫生知识和改进体育教育手段。

为了提高教学和人才质量，培养学生自我锻炼身体的能力和习惯，掌握锻炼身体的基本技能和体育运动科学知识，我们特编写了这本《大中专学生体育运动体育卫生手册》。在内容上，根据我国高等学校和中等专业学校的教学实际，参照世界上一些发达国家体育科学研究的成果资料，针对我国大学和中专学生年龄特征、心理特点和健康状况，分为体育卫生知识、体育运动、体坛纵横、数据表格四个部分。本手册内容丰富，知识面广，信息量大，从多方面向读者打开体育知识和信息的窗口，以了解当今体育运动发展新的趋势。它有助于读者扩大视野，增强体育意识，自觉地去追求和创造美好的未来。同时，本《手册》还参照目前世界上体育科学技术研究成果的数据资料，设计了各种表格，可供读者在参加各项体育运动中随时对照自己，检查自己，督促自己，发扬成绩，填差补缺，以求得身体机能的平衡和身体素质的提高。

当前我国适合大学和中专体育教学的教材不多，本《手册》的出版，但愿能受到大、中专学生的喜爱，成为他们强身保健的良师益友。

四川省高等教育局体育卫生处

1985年7月



编 者 的 话

奉献给读者朋友的这本《大中专学生体育运动体育卫生手册》，是在四川省高教局体育卫生处的直接组织和指导下，经过编著者较长时间的酝酿讨论，搜集资料，请教行家、学者和潜心撰写，以及出版社的支持，才有幸与读者见面的。

较长时期以来，从事高等学校和中等专业学校体育教学工作的教师感到学生缺乏一种较为系统的体育参考阅读资料。随着形势的发展和教学的深入，为了更好地全面贯彻党的教育方针，培养适应“四化”建设需要的新型人才，在学校体育教学中，注意引导学生积极主动掌握体育卫生知识和体育运动的基本常识，培养学生自我锻炼的能力，从而达到提高运动素质、增强学生体质的目的，已日渐显得非常必要。为此，我们特编写了这本手册。在编写过程中，针对青少年学生的特点，注意了内容的科学性、知识性、实用性、趣味性和时代感。因此，它对于高等学校和中等专业学校的学生来说，是必备的体育参考读物。

参加《手册》编写工作的有：黄绍勤（主编）、黄良芳（副主编）、陈德荣、张兆斌、李洪碧、余德徽、马红丁、杨昆普、李卫华、马斌。

由于我们水平有限，书中的缺点错误在所难免，恳请读者批评，以便进一步修改。

《大中专学生体育运动体育卫生手册》编写组

1985年7月

目 录

一、体育卫生知识	(1)
1. 朴陆哲的自我健康鉴定法	(1)
2. 运动与遗精	(4)
3. 月经期能不能参加体育活动	(5)
4. 运动·饮水·降温	(6)
5. 怎样处理踝关节扭伤	(8)
6. 运动与身高	(9)
7. 幼年的体重关系到人的一生	(10)
8. 为什么有的胖人参加运动后减肥效果差	(11)
9. 体质与智力	(13)
10. 青春期的营养	(14)
11. 青春发育期如何防止肥胖	(16)
12. 正确对待肥胖	(18)
13. 力争达到《国家体育锻炼标准》	(20)
14. 用脉率、脉象判断体育课的运动负荷	(22)
15. 疲劳和消除疲劳的主要方法	(23)
16. “极点”和“第二次呼吸”	(25)
17. 运动后为什么会嘴发苦、喉咙发干	(26)
18. 搓脚心与健身	(27)
19. 中暑的急救与预防	(28)
20. 请算一算你一天运动的消耗量	(29)
21. 怎样制定锻炼计划	(30)
22. 怎样选择锻炼身体的方法	(32)
23. 自我锻炼与运动量	(33)

24. 人体器官与智力	(35)
25. 肌肉酸痛及消除	(36)
26. 体育锻炼对治疗神经衰弱的作用	(37)
27. 身高与体重	(38)
28. 举重与身高	(41)
29. “重力性休克”及防治方法	(42)
30. 为什么饭后不能参加剧烈运动	(43)
31. 从生理角度看准备活动的作用	(44)
32. 跳舞对身心健康的作用	(45)
33. 青年人怎样科学地进行跑步	(46)
34. 蒸气浴、冷水浴、日光浴问答	(48)
35. 早操·长跑·早餐	(52)

二、体育运动技术

足 球	(55)
1. 足球运动发展简史	(56)
2. 足球运动员需要哪些主要身体素质	(58)
3. 足球基本技术及运用	(60)
4. 踢球的基本要求	(69)
5. 摆脱接球应注意哪些问题	(71)
6. 运球个人突破在足球比赛中的作用	(73)
7. 铲球技术的实效与应用	(74)
8. 怎样理解足球比赛中的阵型	(77)
9. 足球运动战术阵型的演变	(78)
10. 什么叫总体型全攻全守战术	(79)
11. 运用足球战术时应注意的几个问题	(81)
12. 边路进攻和中路进攻的特点	(85)
13. 红牌和黄牌的出现及使用	(86)
14. 什么叫直接任意球和间接任意球, 怎样判罚	(87)

15. 90分钟踢平,加时赛时间是多少?再平怎么办?	(89)
16. 怎样判罚越位球	(89)
17. 如何利用“有利”条款来判罚犯规	(90)
18. 怎样判罚球出界	(90)
篮 球	(92)
1. 篮球运动发展简史	(92)
2. 篮球运动员需要哪些主要的身体素质	(96)
3. 篮球基本技术及应用	(98)
4. 投篮的基本要求	(103)
5. 持球突破时的技术特点	(104)
6. 传切的基本要求	(105)
7. 传球的方法有哪些	(105)
8. 抢篮板球的学问	(107)
9. 篮球基本战术配合	(108)
10. 如何组织快攻	(112)
11. 紧逼盯人防守及其应用	(113)
12. 怎样进行联防	(114)
13. 什么叫带球走	(116)
14. 什么叫两次运球	(116)
15. 40分钟打平,决胜期时间为多少?再平怎么办?	(117)
16. 如何判罚三秒、五秒、十秒、三十秒违例	(117)
17. 哪几种情况判侵入犯规	(118)
18. 怎样执行罚球	(119)
排 球	(121)
1. 排球运动发展简史	(121)
2. 排球的基本技术及应用	(126)
3. 飘球的理论和发球要点	(129)
4. 怎样接飘球	(130)

5. 正面上手传球的基本要求	(132)
6. 垫球的技术特点	(133)
7. 什么叫“平拉开”	(134)
8. 扣球时应注意什么	(134)
9. 拦网的重要性和要求	(136)
10. 排球运动的专项身体训练范围	(137)
11. 什么叫“中一二”、“边一二”	(138)
12. “后排插上”的作用是什么	(138)
13. 什么叫“边跟进”和“心跟进”	(139)
14. 什么是“持球”	(140)
15. 什么是“连击”	(140)
16. 什么叫“快球”、“超手扣球”	(141)
17. 什么叫“三差”	(141)
18. 什么叫“立体进攻”	(142)
19. 什么叫“四二”、“五一”配备	(142)
田 径	(144)
1. 田径运动发展简史	(144)
2. 跑的技术原理	(147)
3. 怎样提高短跑成绩	(151)
4. 跳跃技术原理	(153)
5. 跳高的技术分析	(157)
6. 背越式跳高技术特点	(159)
7. 跳远的技术分析	(161)
8. 投掷的技术原理	(164)
9. 决定铅球远度的主要因素	(166)
体 操	(175)
1. 竞技体操发展简史	(175)
2. 体操运动的内容和分类	(179)

3. 怎样观看竞技体操比赛	(180)
4. 竞技体操部分动作简介	(183)
5. 体操运动员需要哪些主要身体素质	(189)
6. 加拿大艺术体操三级动作说明	(192)
7. 竞技体操运动的美	(199)
游 泳	(203)
1. 游泳的意义和价值	(203)
2. 游泳时怎样防止抽筋, 出现抽筋时怎么办	(206)
3. 怎样选择游泳场所	(207)
4. 游泳运动的分类和比赛项目	(208)
5. 游泳时人体运动的基本概念	(210)
6. 重力和浮力	(211)
7. 推进力	(213)
8. 阻力	(214)
9. 怎样学习蛙泳	(216)
国际象棋	(222)
1. 国际象棋王国	(222)
2. 教育·科学·国际象棋	(224)
3. 作家棋趣	(228)
4. 棋盘和棋子	(230)
5. 棋子的走法	(232)
6. 什么叫王车易位	(235)
7. 如何判定棋局的胜负	(236)
8. 哪些情况算和棋	(237)
9. 如何应用文字记录	(239)
10. 棋局	(240)
11. 杀单王	(241)
12. 中局战术欣赏	(243)

13. 开局常识	(245)
14. 实战对局赏析	(251)
健美运动	(258)
1. 同青年人谈健美	(258)
2. 健美运动主要发展哪些肌肉群	(260)
3. 哑铃健美操	(262)
4. 怎样才能练好女子优美协调的体型美	(266)
5. 健美运动中应注意的问题	(273)
6. 床上健美操	(275)
7. 早晚健腹操	(277)
8. 体型种种小析	(278)
9. 健美比赛规则简介	(282)
10. 漫谈风度	(285)
气 功	(286)
1. 益脑健身的松静气功	(286)
2. 三圆式站桩气功	(289)
3. 练八段锦有益终身	(291)
式 术	(300)
1. 青年长拳	(300)
2. 初级剑术	(315)
身体素质	(332)
1. 提高力量素质有哪些方法	(332)
2. 如何发展速度素质	(336)
3. 什么叫耐力素质, 怎样进行练习	(339)
4. 提高柔韧素质的方法和作用	(341)
5. 如何提高灵敏素质	(343)
6. 提高弹跳力有哪些主要方法	(344)

三、体坛纵横	(347)
1. 国际足联主席——阿维兰热	(347)
2. 把毕生精力献给篮球事业的威廉·琼斯	(349)
3. 贝利求学	(351)
4. 世界“体操王子”——李宁	(354)
5. 哪些国家参加世界杯足球赛决赛的次数最多	(356)
6. 中国女篮队长宋晓波	(356)
7. 第一个把标枪投过100米的人	(359)
8. 大松博文先生与中国女排	(360)
9. 篮球“球王”——张伯伦	(363)
10. 足球“王国”——巴西	(366)
11. “雷米特杯”的奇闻趣事	(367)
12. 加林查的死	(369)
13. 足球场上的警察	(372)
14. 优秀运动员的摇篮——大学	(373)
15. 我国竞技运动与世界先进水平的差距	(376)
16. 巫师的下场	(378)
17. 我国女子足球运动大有希望	(380)
18. 世界第一体育运动——足球	(382)
19. 为什么美国篮球运动水平经久不衰	(383)
20. 志行风格比志行技术更光辉	(385)
21. 法尔考——一个热爱孩子的超级球星	(387)
22. 国际特级大师刘适兰和她的教练	(389)
23. 一个值得纪念的人	(393)
24. 他是一位普通的人	(396)
25. 两个“四冠王”	(398)
26. 现代奥运会的复兴和发展	(401)
27. 英雄之师——中国乒乓球队	(404)

28. 国际排坛五次“三连冠”	(407)
29. 古代奥运会的由来和兴衰	(407)
30. 现代奥林匹克运动ABC……	(410)
31. 中国与国际奥林匹克运动	(415)
32. 洛杉矶奥运会上的中国人	(419)
33. 足球运动的两大流派	(422)
34. 西方体育商品化	(424)
四、表格	(426)
1. 父母情况摸底表	(427)
2. 机能形态评定表	(428)
3. 建议和意见	(429)
4. 体育成绩登记表	(430)
5. 《国家体育锻炼标准》测验表	(431)

一、体育卫生知识

现代科学告诉人们：增强人的体质，不仅依赖于物质生活水平的提高，同时也依赖于科研、科技和人体本身智力水平的提高。因而，人们把掌握体育卫生知识，看成是获得健美体质的一把金钥匙，是人们提高智力、发达四肢、健壮体魄的必不可少的手段，也是今天人们适应知识化社会发展的迫切需要。

学校体育工作，以体育锻炼为主要手段，配合德育、智育、美育的教育，促进学生身心健康，提高他们的智力、体力和审美能力，同时让学生掌握体育卫生知识。这不仅有利于提高体质，也有利于学生形成合理的知识结构，促使学生德、智、体、美的全面发展。

许多研究指出：体育锻炼的过程，是在人的智力、体力共同参与下，对人的身心同时起作用的过程。因而任何体育活动的开展都将促进和有利于智力水平的提高。从这个意义上讲，努力掌握体育卫生知识，积极参加体育锻炼，不仅是增强体质之必由之路，同时也是发展和提高智力的有效方法。

1. 朴陆哲的自我健康鉴定法

朴陆哲是南朝鲜高丽大学医学院教授，他编制的自我健康鉴定法受到国内外读者的好评。鉴定法分五个栏目（见表），其中第五栏分男性与女性。每个栏目满分为20分，五个栏目总分为100分。鉴定者将自己的情况同五个栏目进行逐项对照，将各项栏目中的小分加在一起，总分达90至100分者为身体强健；70至89分者，则要求你改变某些生活方式，才能获得强健的体魄；69分以下者，就可

能已患有某种疾病。

朴陆哲自我健康鉴定法

饮食

食欲良好	4
不漏餐	4
吃饭细嚼慢咽	4
常吃蔬菜和水果	3
控制摄取肉类食物	3
不饮带色素的饮料	2

不同职业的活动强度与运动消耗量

生活活动的强度	各种生活活动的时间 (小时)		职业种类	必需的运动消耗量 (千卡/日)
轻 量	坐	13	技术、业务、 管理等工作	男200至300 女100至200
	站	3		
	行走	0.5		
中 等	坐	10	制造、加工、 商业和服务性 行业等工作	男100至200 女约100
	站	5		
	行走	1		
偏 重	坐	6	农业、渔业、 建筑等工作	
	站	6		
	行走	4		

休息

能熟睡		6
睡眠时间	每天 7 小时 以上	6
	每天 6—7 小时	4
	每天 6 小时 以下	2
公休日充分休息		4
一天闲休 3 小时		2
饭后休息 30 分钟 以上		2

体育运动

除参加工作外每天步行30分钟以上		8
体育运动的程度	每天都参加体育运动	6
	每周参加两次体育运动	4
	每周参加一次体育运动	2
合闭双目用一条腿 站 立	站立30分钟以上	6
	站立20分钟以上	3

身体状况

不 吃 药	6
不 易 怠 倦	4
心 情 舒 畅	2
气 不 短	2
无头晕头痛和耳鸣症	2
基本无便秘和腹泻症	2
无腰腿疼痛症	2

工作（男性）

上班时有规律		6
对自己的工作感兴趣		4
每周实际工作 时间	48小时以内	4
	48小时以上	2
上班路途耗费 时间	2小时以内	6
	2—3小时	4
	3—4小时	2

工作（女性）

能和家人吃饭	6
不就业	4
丈夫按时返家	4
家中没有病人	4
家离商店较近	2

2. 运动与遗精

男子在睡眠中自行排精的现象，称为遗精。发育成熟的男子，如果两三周遗精一次，则属于正常的生理现象。有些人在进行较剧烈的体育运动以后，遗精次数增多，这是什么原因呢？

体育运动可以加速血液循环，使得身体各个脏器生机勃勃。这时，睾丸的血液丰富，精子生产量提高，精囊、前列腺内血液增多，制造的精液浆也会增多。所以，在一定程度上，运动可以增加精液的产量；另一方面，男子在运动后，血液循环加速，使性器官充血，尤其是阴茎、阴囊部充血，容易引起性的神经反射，加上睡觉时穿紧身衣裤，这样就可能导致遗精。

如果体育运动后遗精次数增多，用不着忧虑、害怕。因为这既不是病态，也不是身体虚弱的表现。在这种情况下，应适当减