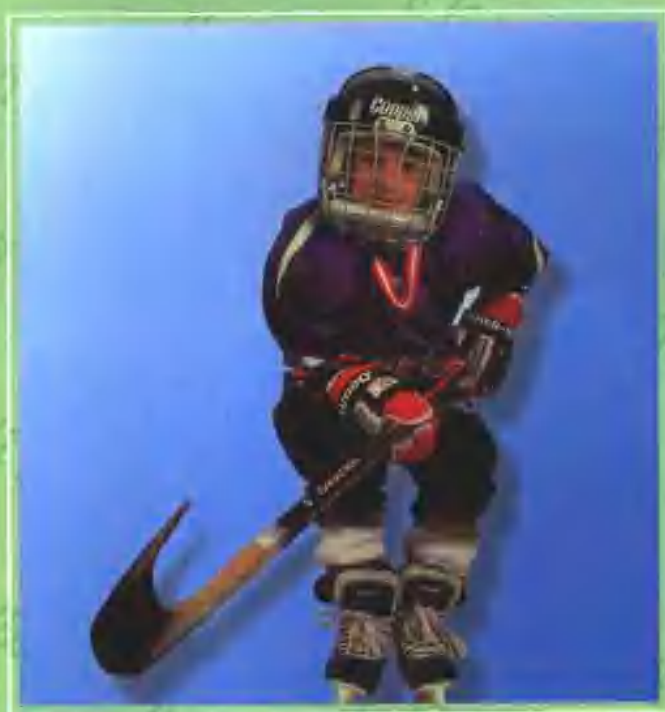




青少年身体锻炼新概念 (上)

主编：邱长鹏 张红蕾 魏玉霞



西藏人民出版社



青少年身体锻炼新概念 (下)

主编：邱长鹏 张红蕾 魏玉霞



西藏人民出版社

责任编辑：李海平

封面设计：任彦霞 吕为矛

新世纪青少年身体健康教育新概念

青少年生长发育新概念

青少年营养与膳食新概念

青少年身体素质新概念(上)

青少年身体素质新概念(下)

青少年心理与行为健康新概念

青少年疾病预防与康复新概念

学生身体素质测试评价新概念(上)

学生身体素质测试评价新概念(下)

学生不良生活习惯与行为干预的预防与矫正新概念

学生身体健康教育方法模式新概念

ISBN 7-223-01371-0



9 787223 013710 >

ISBN7-223-01371-0/G·577

定价：198.00元



新世纪青少年身体健康教育新概念
XinShiJiQingShaoNianShenTiJianKangJiaoYuXinGaiNian

青少年身体锻炼新概念 (上册)

西藏人民出版社

2001. 9

《新世纪青少年身体健康教育新概念》

编 委 会

主 编：邱长鹏 张红蕾 魏玉霞

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 军	马丽萍	王永红	王 东
卢 刚	付 强	白 蕊	李玉梅
吕文芝	仝丽萍	张红梅	张广明
苗喜云	尚燕杉	郑守亮	钟子荣
姜 永	梁 丽	蒙 军	傅治国

目 录

第一篇 体育锻炼与学生的身心健康	(1)
第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的概念	(3)
第二节 体育的形成与发展	(6)
第三节 体育的手段与功能	(12)
第二章 生体育锻炼的原则和方法	(19)
第一节 体育锻炼的原则	(19)
第二节 体育锻炼的方法	(22)
第三章 体育锻炼对身心发展的影响	(29)
第一节 体育锻炼对形态发育的影响	(29)
第二节 体育锻炼对生理功能发育的影响	(32)
第三节 体育锻炼对神经、内分泌及免疫功能的影响	(37)
第四节 体育锻炼对心理发展的影响	(40)
第五节 体育锻炼对创造人体美的影响	(41)
第六节 体育锻炼对智力发展的影响	(41)
第七节 体育锻炼在丰富课余文化生活方面的影响	(43)
第八节 体育锻炼对促进运动技术水平提高的影响	(44)
第九节 体育锻炼对培养良好道德品质的影响	(45)

第二篇 学生体育锻炼的方式方法	(47)
第一章 田径运动	(49)
第一节 田径运动概述	(49)
第二节 走	(52)
第三节 跑	(56)
第四节 跳跃	(72)
第五节 投掷	(77)
第二章 球类运动	(85)
第一节 足球运动的基础技术	(85)
第二节 篮球	(94)
第三节 乒乓球	(144)
第四节 排球运动	(165)
第五节 羽毛球	(176)
第六节 网球运动	(184)
第七节 垒球	(191)
第三章 游泳与滑冰	(213)
第一节 游泳	(213)
第二节 滑冰	(227)
第三节 溜旱冰	(246)
 第三篇 学生体育锻炼的方式方法	 (253)
第一章 体操	(255)
第一节 双杠	(255)
第二节 单杠	(262)
第三节 支撑跳跃	(268)
第四节 艺术体操	(273)
第二章 武术	(288)

目 录

第一节 武术运动的特点及锻炼身体的价值	(288)
第二节 基本功练习	(289)
第三节 套路练习	(292)
第三章 简易健身法	(317)
第一节 骑自行车	(317)
第二节 游戏	(335)
第四章 助长增高的体育锻炼方法	(351)
第一节 体育锻炼可助长身高	(351)
第二节 长高体育锻炼的内容和方法	(353)
 第四篇 学生的健美锻炼	(375)
第一章 健美与健康	(377)
第一节 健康和健美的关系	(377)
第二节 健美锻炼的作用	(380)
第三节 健美的生物知识	(384)
第二章 制定健美锻炼计划	(391)
第一节 制定一般健力美锻炼计划	(391)
第二节 制定有氧负重锻炼计划	(401)
第三章 健身的三个阶段	(410)
第一节 第一阶段	(411)
第二节 第二阶段	(420)
第三节 第三阶段	(426)
第四节 如何保健	(430)
第四章 健美锻炼的具体练习方法	(433)
第一节 胸部练习	(433)
第二节 背部练习	(440)
第三节 肩部练习	(445)
第四节 臂部练习	(450)

目 录

第五节	腰部练习	(457)
第六节	腿部练习	(464)
第七节	颈部和全身练习	(471)

● 第一篇 ●

体育锻炼与学生的
身心健康

体育概述

第一节 体育的概念

任何一门学科，都有特定的研究对象和任务。概念是反映客观事物一般的、本质特征的一种理性认识。

体育，是指以身体练习为基本手段，以增强体质，提高运动技术水平，促进人的全面发展，丰富社会文化生活，促进精神文明为目的的一种社会活动。这是体育的内涵，它反映了体育的本质和基本特征；表达了体育的基本活动内容、目的和活动性质三个方面。这就是广义的体育，亦称体育运动。

体育运动是属于社会总文化的一部分，受一定社会的政治、经济所制约，也为一定的政治和经济服务。

体育（狭义的）是发展身体，增强体质，传授锻炼身体知识、技能、技术，培养道德意志品质的教育过程，是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动，是指在全面提高有机体机能能力基础上，最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力。主要目的为创造优异运动成绩进行科学的系统的训练和竞赛。

【青少年身体锻炼新概念】

群众体育（社会体育），是以健身、保健、娱乐、发展兴趣爱好，使人在身体、精神上获得调节与更新而进行的身體活动。活动内容多姿多彩，有助于增进身体的、情绪的、精神的和社会的健康。讲求自我教育。这种活动一般是自愿参加，组织形式不拘，有时也采用表演和竞赛的方式，但不单纯追求竞赛成绩。

参与身体锻炼和身体娱乐，是现代入生活方式的一个方面，也是活跃社会文化生活的內容之一。

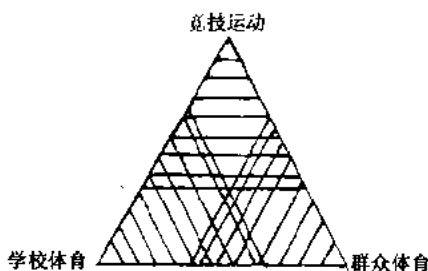


图 1-1

国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯（英国），用一个等边三角形中包含三个小的等边三角形的图来反映它们之间的内在联系。如图 1-1 图：

按图理解，大三角形是代表广义的体育。藉此图分析竞技运动、狭义的体育、群众体育（身体锻炼、身体娱乐）间的内在联系，和它们之间互相交叉，相互渗透的许多共同点。首先，都以身体练习为基本手段，都是身体直接参与活动；其次，三者都要求全面发展身体，提高人体机能能力。所以三者间既有区别，又有联系，共同构成了体育的统一体。

根据我国文化传统与语言习惯，早在 50 年代我国体育行政部门称体育运动委员会，群众体育组织叫体育总会。但内涵是一样的，是同一个概念。而体育一词简炼明了。体育又是一种国际性语言，为便于国际间的体育文化、学术和工作交流，力求民族性与世界性的统一。我国现代体育是由竞技体育、学

校体育、群众体育的分类法组成。这种分类是从我国体育工作实际出发，反映近年来体育改革的基本思想，体现了体育工作的重点。现今，越来越多的国家主张将体育分为三部分。

衡量一个国家体育水平的标志是多方面的，诸如国民体质和健康水平；群众体育普及程度（包括人们对体育的认识，经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等）；体育科学研究的成就与水平；体育的方针、制度、措施的制订和执行情况；各种体育场地设施状况；体育运动技术水平和最好成绩等。

现代体育观是指人们对体育这一社会文化现象的认识、看法和态度。体育观的形成与确立，归根结蒂源于社会政治、经济所决定。社会发展过程中，不同的历史时期，人们对体育的认识和态度是受制于社会历史条件的局限，产生不同的体育观。

现代体育是文明社会的一个标志，关系到民族未来的素质，维系着世界上不同民族与国家，是活跃的国际文化现象，人类社会共同的精神文明财富。伴随社会前进、科学进步和生产力发展，中国人民对于体育本质特征的揭示，对于体育这一社会文化现象的内涵、外延的认识，观念已在更新。数十年来，尤其近十多年中，奥林匹克运动在中国进一步广泛展开，北京亚运会的举办，推促着中国人民体育意识的增强，过去的传统观念必然要解体。

历史唯物主义认为，任何一种社会现象无不以社会的需要和人的需要为其存在和发展的依据。根据马克思主义关于需要的理论，人的需要是多方面的，可以分为生存、享受、发展三个层次。改革开放的中国现代社会，带来了人们需要观念的转变。早在60年代毛泽东就提出“凡能做到的，都要提倡做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育活

号。当今世界，一个国家缺乏先进体育有损于民族形象，一个人缺乏体育意识也会失去文明生活的一个方面。身体健康即是幸福于个人，受益于国家。

现代体育的意义已不限于促进人体生长发育、增强体质，也不仅是锻炼身体提高身体素质，掌握运动技能的认识，而是需要培养终生从事体育的兴趣和习惯，建立文明、健康、科学的生活方式，其中体育是不可缺少的内容，体育活动恰恰是这三者的结合。

科学发展使人的认识深化，人们对体育从生物、心理活动的观察角度步入了一个更为广阔的领域——社会，即认识到体育不啻是身体的和心理的活动而且是社会性的活动，属于社会总文化的一部分，因此与传统体育观不同，建立了生物、心理、社会三位一体的现代体育观。

第二节 体育的形成与发展

体育是人类社会的一种文化现象。它的产生可以追溯到人类的原始社会，人类在长期而无比艰苦的劳动过程中，改造自然的同时不断改进着自身的智力与体力。考古学和民族学的考证及研究，有力地证实这种历史的追溯。融汇于劳动、军事、祭祀、礼仪乐舞，医疗保健和教育中的古老身体运动原型，是走、跑、跳跃、投掷等实用技能。人类用以获取生活资料，征伐自卫，或传授给下一代，或抒发情感手舞足蹈，总之是产生于生产和生活实践的需要。体育史研究认为，这些就是体育的起源。

各民族历史发展和文化传统的不同，导致中西方体育的差

【第一篇 体育锻炼与学生的身心健康】

异。古希腊体育是欧美体育的根，古奥林匹亚竞技会是欧美体育的基础。中国传统文化充满浓郁民族特色的体育活动，是人们藉以养生保健，其丰富内容散见于古代文献史笈。

早在先秦时期已流传发展的导引术，是一种祛病健身的养生方法。到西汉时发展到较高水平。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的帛画——《导引图》，绘有不同年龄的男女人物，做着直臂、下蹲、踢腿、弯腰的徒手或持器械的各种肢体以及呼吸等动作，并附文字说明。这是一幅内容丰富，姿态多样的古代保健体操图解。

随着人们对人体生理、病理认识的加深，医学的发展，导引术在医疗方面的应用受到进一步重视。诸子百家在身体锻炼理论上有不少科学论述。如荀子“养备而动时，则天不能病……养略而动罕，则天不能使之全”的动以养生观点，《内经·素问》的“饮食有节、起居有常、不妄作劳，故能形与神俱而终其天年”的健身观，《吕氏春秋·尽数篇》“流水不腐、户枢不蠹，动也。形气亦然”的养生观。

盛行于战国时期的“稷下之学”，史笈记述齐国都城临淄的稷门附近学宫中，各学派名士相聚一堂，展开过养生问题和形与神关系的讨论。形神是哲学上的理论问题，也是养生的理论问题。足见，健身在2000多年前的古代社会，是共同关心和研讨的一个主题。

导引最初就具有仿生的特点，东汉末年的名医华佗，在继承和总结前人的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作创编了“五禽戏”，对后世影响深远。宋代出现了“八段锦”，因功能明确符合医理，誉之为“锦”。明清时代兼有内功和外功的“易筋经”。技法繁多、风格各异的武术在明代有了新发展，出现了向健身发展的太极拳拳种，它是拳术和导引融会变通的结果，深受民众喜爱，今已流传世界。

Shen Ji Jian Kang Jiao Yu Xin Cai Nian

8

【青少年身体锻炼新概念】

夏商时期，“射”在奴隶主生活中占有重要地位。“序”是专习射箭的学校，以培养贵族子弟。周代以射选拔侯、卿、大夫和士。孔子的六艺（礼、乐、射、御、书、数）教育，其中射和御（驾车）即体育内容。

体育与军事有密切联系，并作为军事训练手段，是古今中外相通的。战国时代以角抵、投石、奔走、逾高、超远训练士卒，汉代的蹴鞠，唐代的马球都列入军事训练，因此就丰富和推动了一些体育项目的发展。

近代体育随着资本主义的发展，首先在欧洲兴起，德国的体操、瑞典的体操和英国的户外竞技运动，是构成近代体育的基石。19世纪下半叶，已经兴起的欧洲工业革命和文艺复兴运动，重视人的全面发展，身体教育应运而生，并成为近代欧美教育的三育（即德智体）的组成部分，奠定了体育以独立文化形态存在的基础。

清朝的洋务运动中，西方近代体育以德国兵式体操先期引进中国。1903年清政府颁布了《奏定学堂章程》，规定设置“体操科”（课），这是中国近代学校体育的开端。“五四”新文化运动后，体操科随新学制的公布，才正名为体育课。

1895年，清政府收到由法国使馆转交的希腊国家奥委会的邀请，因闭关锁国的历史惯性和思维定势，清政府不知奥林匹克运动为何物，未予理睬。

1913年~1934年，中国、日本、菲律宾三国先后举办过10届远东运动会，其间曾出色地显露过中国人民的体育才华。继1922年国际奥委会有中国委员之后，1931年接纳中国为会员国，承认中国体育协进会为中国国家奥委会。翌年，中国首次派运动员参与团结、和平、友谊为宗旨的奥运竞技盛会，开创了中国人参加奥运会竞争的历史。

一个多世纪中，中国处于国难当头，兵燹不绝。民困凋蔽