



体育保



体育保健教程



教程



G 804.7

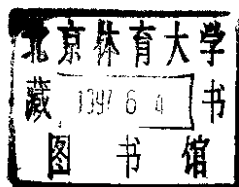
393349

86

体育保健教程

主 编：梁培根等

Ty/4/15



人民体育出版社



北体大 B00065486

(京) 新登

图书在版编目 (CIP) 数据

体育保健教程/梁培根等主编. —北京:人民体育出版社,
1995.8
ISBN 7-5009-1218-8

I. 体… II. 梁… III. 体育保健学-教材 IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 14038 号

人民体育出版社出版发行
冶金印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 大 32 开本 15 印张 380 千字
1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—12400 册

*

ISBN 7-5009-1218-8/G · 1124
定价: 14.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 7143708 (发行处) 邮编: 100061
传真: 7116129 电挂: 9474

(购书

行处联系)



北体大 B00065486

《体育保健教程》编委名单

- 主 编：**梁培根（广东行政学院）
李 建（广东省经济管理干部学院）
凌士银（成都体育学院）
- 副主编：**谢建宪（郑州煤炭管理干部学院）
陈焯文（广东省农业管理干部学院）
钟国强（广东省财贸管理干部学院）
岑伟光（广州市经济管理干部学院）
陈少宇（广东青年干部学院）
李增万（四川省经济管理干部学院）
王志庆（四川教育学院）
蒋小兵（广东省公安司法管理干部学院）
- 编 委：**王汝政（北京市农业管理干部学院）
袁国英（中央财政管理干部学院）
戴振军（山西煤炭管理干部学院）
杨耿胤（中国海关管理干部学院）
苟祖斌（四川省财贸行政干部学院）
梁雪珍（广东省经济管理干部学院）
冯克明（郑州煤炭管理干部学院）
陈 斌（广东省农业管理干部学院）
龚小明（四川省经济管理干部学院）
叶 明（深圳市教育学院）
黄林胜（广东省电力学校）
黄燕娥（广州市五羊中学）

编者的话

进入二十世纪以后，体育对于人的健康与生命，既是一种本能的需要，又是一种“更高、更快、更强”的精神需求，是现代生活中不可缺少的重要组成部分。“生命在于运动”已成为人生的格言。

随着社会的进步与发展，体育作为一种健康的投资和高雅休闲、娱乐方式，以及社会联结、经济桥梁，以其独特的光彩成为人类文化百花园中一支艳丽的奇葩融入社会。

联合国教科文组织大会第20次会议通过的《体育运动国际宪章》第二条指出：“体育运动是全面教育体制内一种必要的终身教育因素。江泽民总书记在党的十四大报告中指出：“科技进步、经济繁荣和社会发展，从根本上说取决于提高劳动者的素质，培养大批人才”。国民素质包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质，国民的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。成人高校肩负着培养思想道德素质、科学文化素质和身体素质都优秀的人材的重大任务。然而，一个时期以来，有些成人高校不设或少设体育课；或已开设了体育课的又想砍掉；或随意停体育课，视体育课为“搭秤”；对体育保健理论存有偏见。长此下去，势必影响成人高校办学宗旨，及所培养的人材的身体素质和健康水平，乃至影响社会的发展。

《体育保健教程》的出版，将有利于促进教育方针的全面贯彻落实，有利于促进体育终身化、社会化，有利于全民健身计划的实施，培养出跨世纪优秀人材，有利于提高学生体育技术、技能和体育保健理论知识水平。

在当今进步与竞争的社会里，一个疾病缠身的人是无法适应高负荷、高速度、高效率工作的，因此，人人都渴求获得健康：儿童希望健康成长，青壮年希望健康常驻，老年人盼望健康长寿。那么，什么是健康，怎样认识健康，健康受哪些因素影响，用哪些指标评定健康，体育与健康有什么关系等等问题，成为大家所关心的问题，在《体育保健教程》中将一一作答，以满足人们的理论需要。

本书根据成人高校学生的特点，努力使理论与实践相结合，使其有较强的针对性。但由于我们的水平所限，难免会出现错误，敬请读者批评指正。

《体育保健教程》全体编委

1995年5月于广州

目 录

第一章 中国体育	(1)
一、体育概念.....	(1)
二、体育的组成.....	(2)
三、中国体育的目的与任务.....	(3)
四、中国体育的发展历程.....	(4)
第二章 自我终身体育运动锻炼	(15)
一、自我终身体育运动锻炼	(15)
二、自我终身体育运动锻炼原则	(16)
三、自我终身体育运动锻炼方法	(19)
四、体育锻炼卫生	(23)
五、自我终身体育运动锻炼作用	(24)
第三章 健康与寿命	(36)
第一节 人体结构与成分	(36)
一、人体结构	(36)
二、人体基本成分	(41)
第二节 健康与寿命	(42)
一、健康	(42)
二、人类自然寿命	(48)
第三节 常见病与经穴按摩疗法	(51)
一、经穴按摩疗法	(51)
二、常见疾病及体育和经穴按摩疗法	(70)
(一) 恶性肿瘤(癌症)	(70)
(二) 心脑血管疾病	(73)
(三) 糖尿病	(74)

(四) 肥胖症	(75)
(五) 传染病	(76)
(六) 肠胃炎	(77)
(七) 贫血	(78)
(八) 低血糖	(79)
(九) 中暑	(80)
(十) 偏瘫	(81)
(十一) 头痛	(82)
(十二) 神经衰弱	(83)
(十三) 痔疮	(83)
(十四) 坐骨神经痛	(85)
(十五) 颈椎病	(86)
(十六) 肩周炎	(87)
(十七) 膝关节炎	(87)
(十八) 出血及处理方法	(87)
(十九) 更年期综合症	(89)
(二十) 妇科疾病	(90)
第四章 影响健康的因素	(92)
第一节 遗传与健康	(92)
一、遗传与变异	(92)
二、遗传与健康	(92)
三、优生优育提高中华民族健康水平	(95)
第二节 生活方式与健康	(96)
第三节 自然环境与健康	(97)
一、空气与健康	(98)
二、水与健康	(99)
三、噪音与健康	(100)
第四节 心理与健康	(101)
第五节 营养与健康	(104)
一、营养与健康	(104)

二、营养与营养素·····	(105)
三、做到科学而合理地营养·····	(122)
第六节 运动与健康·····	(126)
第五章 健身运动技术 ·····	(130)
第一节 散步·····	(130)
一、散步姿势·····	(130)
二、散步方法·····	(130)
第二节 健身跑·····	(131)
一、上体姿势·····	(132)
二、臂部动作·····	(132)
三、腿部动作·····	(133)
四、呼吸方法·····	(133)
第三节 徒手跳远·····	(134)
一、助跑·····	(134)
二、踏跳·····	(134)
三、空中动作·····	(135)
四、落地动作·····	(135)
第四节 推铅球·····	(136)
一、握球和持球·····	(137)
二、预备姿势·····	(137)
三、滑步(侧向)·····	(137)
四、最后用力(侧向)·····	(137)
五、推球后的维持身体平衡·····	(138)
第五节 游泳运动·····	(138)
一、蛙泳·····	(138)
二、爬泳(自由泳)·····	(141)
三、仰泳·····	(145)
四、蝶泳·····	(148)
第六节 乒乓球运动·····	(151)
一、基本技术·····	(151)

二、战术运用·····	(163)
第七节 羽毛球运动·····	(167)
一、羽毛球基本技术·····	(167)
二、羽毛球基本战术·····	(175)
第八节 网球运动·····	(177)
一、网球基本技术·····	(177)
二、网球单打战术·····	(182)
三、网球双打战术·····	(185)
第九节 高尔夫球·····	(186)
第十节 篮球运动·····	(188)
一、篮球基本技术·····	(188)
二、篮球战术基础配合·····	(198)
第十一节 排球运动·····	(202)
一、排球运动基本技术·····	(202)
二、排球运动基本战术·····	(215)
第十二节 足球运动·····	(219)
一、足球基本技术·····	(219)
二、足球基本战术·····	(242)
第十三节 健美运动·····	(248)
一、健美运动与健美标准·····	(248)
二、健美运动训练方法·····	(250)
第十四节 武术运动·····	(252)
一、初级长拳第三路·····	(252)
二、二十四式简化太极拳·····	(278)
三、初级剑术·····	(306)
四、擒拿散打自卫术·····	(333)
第十五节 国际标准交谊舞·····	(337)
一、伦巴舞·····	(337)
二、慢华尔兹·····	(352)
三、慢四步·····	(359)

四、中四步·····	(367)
五、快三步·····	(371)
六、迪斯科·····	(376)
七、探戈·····	(394)
第十六节 其他体育活动·····	(403)
一、健身气功·····	(403)
二、体育游戏·····	(406)
三、速度滑冰和速度轮滑·····	(410)
第十七节 体育运动主要项目竞赛简则·····	(417)

第一章 中国体育

一、体育概念

关于体育概念的问题，不仅在中国是个长期以来有争议的学术课题，而且在世界上也未能得到一致的看法。弄清这一问题，对于体育基础理论研究工作地开展，深入探索有关体育和运动方面的各种规律，促进体育事业的发展，以及指导人们坚持自我终身体育运动锻炼，都有极其重要的意义。体育概念虽然仍未有完全统一的认识，但广大体育理论工作者普遍理解为：体育有狭义和广义两种解释。用于狭义时，一般是指体育教育；用于广义时，与“体育运动”同解，即：体育是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到完善、提高和优化人身生命系统整体功能，提高运动技术水平和丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。如果从体育本质属性上加以概括，体育应该是：人类以增强自身机体为直接目的的有计划、有目的和有意识的身体活动。在国际上，表达体育这一概念的用语也尚未统一，以英语为例：有的用 Physicaleducation（直译为身体教育）表示；也有的用 Physicalculture（直译为身体文化）表示。

二、体育的组成

根据广义体育含义，体育是由体育教育（学校体育）、竞技运动（竞技体育）和身体锻炼（社会体育）三个主要部分组成的。

（一）体育教育（学校体育）

体育教育是现代学校教育中的一个重要组成部分，其指导思想与德育、智育、美育和劳动教育相结合。体育教育不仅是人生某一阶段的生活内容，而且还是一个有目的、有计划、有组织地促进和优化人类自身生命系统整体功能的全过程：是传授自我终身体育锻炼知识、技术和技能，以及锻炼方法的全过程；是以坚持社会主义体育方向，弘扬“更快、更高、更强”的奥运精神和高尚的道德品质，以及坚强的意志和勇于开拓的意识教育人们的全过程。

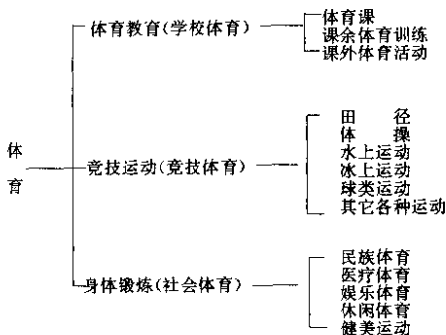
（二）竞技运动（竞技体育）

竞技运动是以最大限度地发展和不断提高个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，以取得优异的运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。国际体育竞赛是被视作振奋民族精神和反映经济、科学、教育文化等方面的橱窗；是反映民族康强、国家繁荣昌盛、社会文明与进步的重要标志。

（三）身体锻炼（社会体育）

身体锻炼是以强身健体、医疗卫生、社会文化娱乐为目的的自我终身体育锻炼。其指导思想是为了优化人体生命系统整体功能、提高全民族体质与健康水平和愉悦人们身心健康。

体育的组成总括如下：



三、中国体育的目的与任务

体育是作为一种特殊的社会活动，它受一定的政治和经济制约，也为一定的社会政治、经济、外交和国防服务。当前，世界各国都十分重视发挥体育的作用。1994年3月在乌拉圭召开了第5届世界群体大会，发表了宣言，达到了通过体育活动促进和平、健康，提高生活质量的目的。并号召各国政府重视、支持并采取措施增加活动设施，推动群众体育的开展。1995年将召开世界首脑会议，探讨社会发展问题，其中包括提高人的身体素质，这是整个人类发展的一个很重要的问题。许多国家根据本国国情在提高人的素质这方面都做了大量工作，如美国制定了“2000年最佳健康人计划”；德国制定了“健身130全民体育健身计划 and 家庭体育奖章制”；澳大利亚制定了“生命在于运动计划”；日本制定了“迈向二十一世纪体育振兴策略”；韩国制定了“小老虎体育健身计划”；我国实施“全民健身计划和奥运争光计划”。

中国体育是世界体育的一个组成部分，根据社会主义制度和

社会主义建设的需要，从我国国情出发，中国体育的目的归纳起来有三：其一，通过自我终身体育锻炼，达到优化人们自身生命系统整体功能，乃至提高中华民族的素质和健康水平；其二，通过竞技运动训练与竞赛，达到提高竞技运动技术水平和成绩，为中华民族争光；其三，通过体育教育、体育文化和体育娱乐，达到“精神变物质、精神变力量”的转化，为建设具有高度精神文明和物质文明的社会主义社会服务。

中国体育的任务，一是以坚持社会主义体育方向和“更快、更高、更强”的奥运精神，培养崇高的道德品质和开拓意识与能力；二是向全体国民传授自我终身体育的知识、技能、技术和方法；三是不断优化人体生命系统整体功能，提高中华民族素质和健康水平；四是提高运动技术水平与成绩，攀登世界体育高峰，为实现体育强国而奋斗。

四、中国体育的发展历程

中国是世界上四大文明古国之一，中国体育也如中国文化一样有着 5000 多年的历史。在这漫长的历史长河中，中国体育经历了原始体育、古代体育、近代体育和现代体育这四个阶段的传承、嬗变和发展，并逐渐形成了以养生健体为主要目的和以高度吻合中国传统文化为基本精神，以及由这种文化精神所铸造的民族性格的中国传统体育。中国体育具有一个结构稳定而又区别于世界上其他任何国家和民族体育的风格和特质。几千年来，中国历代各族劳动大众在生产和生活实践中创造并积累了许多强身健体的锻炼方法和手段。这些方法和手段在为优化中华民族历代各族人民生命系统整体功能和活跃社会娱乐生活方面都充分发挥了重大作用。即使在田径、体操、球类等欧美近代体育项目传入中国以后，中国传统体育仍然与之并存，为中华民族的强盛服务。中华民族的儿女在体育领域中所表现出来的聪明才智，为中国体育的发展和腾飞写下了光辉灿烂的篇章。

（一）中国原始体育

对于中国体育最初是怎样形成和发展的，其说法都不一致。有的说，中国体育产生于宗教信仰及活动；有的说，中国体育产生于掠夺战争；也有的说，中国体育产生于人类自身本能活动；还有的说，中国体育产生于精力过剩等等。经过考察证实，中国体育产生于人类生产和生活实践的需要。因为作为人类特有的社会现象的体育，它的产生和发展总是受到一定社会的政治、经济、军事、文化、哲学思想、宗教信仰和民族习俗等方面的制约和影响的。所以，中国体育也随着中国社会的发展实践而形成和发展。

翻开中国社会的历史可以发现，大约在170万年前至4000年前，中国同世界上其他文明古国一样，经历了一个生产力十分低下的原始社会。生活在原始社会时期的人们是在极其艰难困苦的条件下生活和劳动的，他们依靠简单的劳动工具从事采集和狩猎活动，他们食“草木之实、鸟兽之肉”。在那“人少兽众”的环境下，当时的人们为了求食、求生，必须要走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水等。在当时的条件下，这些动作既是生产和生活的基本技能，又是最基本的身体活动。尽管在当时这些动作不能被看作是有目的、有意识、有组织和有计划的体育，但在这些动作中又确实孕育着体育的因素，这就是中国最初的体育——原始体育。现代体育许多运动项目的动作都是从这些“原始体育”中演变而来的。

（二）中国古代体育

随着生产工具的改进和社会生产力的发展，人类社会在以传授生产和生活技能为主的原始教育的同时，也出现了一些有目的、有意识地提高和改善身体技能的训练。例如，用加强腿部力量训练来提高奔跑速度和跳跃能力；用举石担训练来提高手臂力量；用泅水方法来提高渡江河的能力，等等。显而易见，从这些训练方法的产生可以看到萌芽的古代体育产生于原始教育的实践，同时

又直接服务于生产和生活的需要。到了原始社会末期，人类社会出现了宗教迷信、医疗卫生、文化娱乐和军事掠夺等社会现象。为了适应这些社会变革，人们的身体活动又与它们紧密结合，于是先后又出现了各种各样的舞蹈、游戏和军事武艺活动形式，从而极大地促进了古代体育的发展。

到了春秋战国时期，随着“养生学”的兴起，先后产生了“吐故纳新、熊经鸟伸”的养生之道，这样就标志着“古代体育”作为一种强身健体的活动逐渐形成和发展。春秋战国时期是中国古代体育第一次全面发展时期，其标志有二：第一，体育项目多。有为兼并战争服务的军事体育；有为祛病延年的导引养生；有受到文士阶层喜欢的投壶游戏；有在民间广泛开展的游泳、棋类、蹴鞠等各种文体活动。第二，形成了中国古代体育具有辩证思想的基本规范（如天人、阴阳、形神、动静等）和价值观（如重视体育的理论价值和社会价值），以及注重精神感情的活动，从而使中国古代体育从内容到形式都初具雏形。

两汉（西汉和东汉）时期是中国古代体育第二次大发展时期。两汉是我国历史上强大的统一封建王朝，国家的统一，经济的发展，人们生活的相对稳定，都为体育发展奠定了必要的政治、经济基础。其发展的标志有三：第一，民间休闲娱乐体育蓬勃发展。例如，在战国时期流行的蹴鞠成了汉代人民喜爱的一种健身活动，并进而成了“寒食节”的重要节日体育活动内容。“重九登高（登山活动）”也是两汉人民的创举之一，从汉武帝开始，一些民间体育传入军队、宫廷，与军事训练和宫廷音乐相结合，在两汉时期，民间体育活动成了汉代统治者、军队将士和庶民的重要文体生活内容。第二，体育与医疗保健进一步相结合，当时相继出现了许多导引术式，用活动身体的方法来达到祛病强身、延年益寿的目的。第三，某些体育项目的运动场地、竞赛制度和练习套路的规范化。

两晋南北朝时期，由于长期混战分裂，严重地扼杀和阻碍了体育的发展，但在骑射、相扑等项目方面都随着战争的需要而获