

TIYUYUJIANKANG



体育与健康

王明立 戴晓敏 王军平 董永项 主编



陕西旅游出版社

China Daily Sports

体育



2000年夏季奥运会
2000年夏季奥运会
2000年夏季奥运会

2000年夏季奥运会 2000年夏季奥运会 2000年夏季奥运会



体育与健康

王明立 戴晓敏 王军平 董永项 主编

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/王明立等编. —西安:陕西旅游出版社, 2003.4

ISBN 7-5418-1946-8

I. 体... II. 王... III. 体育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018815 号

体育与健康

编 著 者	王明立等
责任编辑	臧 云
封面设计	姚 敏
责任监制	刘青海
出版发行	陕西旅游出版社 (西安长安路 32 号)
经 销	新华书店
印 刷	洛阳外国语学院印刷厂
版 次	2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
规 格	850 × 1168 毫米 32 开本 印张/15.65 字数/408 千字
印 数	1—2000 册
书 号	ISBN 7-5418-1946-8/G·543
定 价	19.80 元

前 言

随着我国全民健身运动的不断深入开展,高等学校体育教育也以新的面貌进入 21 世纪。根据国家教育部门颁布的有关体育文件及相关精神,结合当前高校体育教学改革的发展趋势,我们组织了部分长期从事体育教学一线的教师,编写了《体育与健康》这本专业性较强的体育书籍。

《体育与健康》以增强学生身心健康为主线,以素质教育为切入点,以终身体育为目标,同时根据学生的心理、生理特点和认知规律,注重学生综合素质的提高,加强其体育文化知识、卫生保健知识的传授,将理论与实践紧密结合。《体育与健康》一书,内容翔实,图文并茂,融思想性、科学性、系统性、实用性于一体,是广大青年学生及体育爱好者的良师益友。

《体育与健康》一书由王明立(第一章,第二章,第四章第一、二、四、五节,第七章第四节,第十二章第二节,第十六章)、戴晓敏(第十二章第五节,第十三章)、王军平(第七章第二节,第八章,第十一章第三节,第十五章第一节一、二(二)、第三节)、董永瑛(第三章,第十二章第六节,第十五章第一节二(一)、(三)、第二节,第十七章第一节)同志任主编。张妙玲(第九章,第十四章)、张文普(第六章,第十一章第一、二节)、张亚辉、常胜(第四章第三节,第七章第一节,第十章第一节)、孟军(第十一章第三节,第十二章第一节,第十七章第二、三节)、徐明魁(第七章第三、五、六节,第十章第二、三节,第十二章第三节)、马磊(第五章,第十二章第四节,第十七章第四节)同志任副主编。本书由王明立、王军平同志完成纂编审定工作。

在本书的编写过程中,引用了部分研究成果和相关的图片与资料,在此一并表示感谢。由于编写时间仓促,书中不妥之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

编 者

二〇〇三年三月

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 体育简论	(1)
第一节 体育的概念和组成	(1)
第二节 体育的功能	(4)
第三节 中国体育的形成和发展	(13)
第二章 运动人体基础科学	(20)
第一节 体育锻炼与运动系统	(20)
第二节 血液	(26)
第三节 循环系统	(31)
第四节 呼吸系统	(35)
第五节 消化系统	(41)
第六节 神经系统	(44)
第七节 体育教学与运动训练的生理学原则	(47)
第三章 终身体育的科学基础	(52)
第一节 终身体育的社会学基础	(52)
第二节 终身体育的自然科学基础	(59)
第三节 终身体育的心理学基础	(65)
第四节 终身体育的美学基础	(73)
第四章 运动素质	(83)
第一节 力量素质的训练	(83)
第二节 耐力素质的训练	(86)
第三节 速度素质的训练	(88)

第四节	柔韧素质的训练	(90)
第五节	灵敏素质的训练	(92)
第五章	体育与健康教育	(94)
第一节	健康的概念	(94)
第二节	环境与健康	(101)
第三节	行为与健康	(108)
第四节	饮食与健康	(116)
第五节	心理与健康	(120)
第六节	运动与健康	(121)
第六章	健康评价	(128)
第一节	身体健康测量	(128)
第二节	心理健康测量	(133)
第三节	健康状况综合评价方法	(137)
第七章	体育锻炼与卫生保健	(146)
第一节	体育锻炼的作用和特点	(146)
第二节	体育锻炼的原则	(147)
第三节	体育锻炼内容的选择	(150)
第四节	体育锻炼的方法与计划	(152)
第五节	运动处方与评定	(155)
第六节	运动卫生与保健	(162)
第八章	医务监督与运动处方	(176)
第一节	体育运动的医务监督	(176)
第二节	运动处方	(184)
第九章	运动损伤的预防与救治	(191)
第一节	运动损伤的预防	(191)
第二节	运动损伤的救治	(196)
第三节	运动性疾病及防治	(200)
第十章	运动竞赛工作	(210)
第一节	运动竞赛的种类和意义	(210)

第二节	运动竞赛的组织工作	(212)
第三节	运动竞赛的方法	(213)

下篇 运动实践篇

第十一章	田径运动	(222)
第一节	跑	(223)
第二节	跳	(233)
第三节	投	(242)
第十二章	球类运动	(248)
第一节	篮球	(248)
第二节	排球	(260)
第三节	足球	(271)
第四节	羽毛球	(286)
第五节	乒乓球	(293)
第十三章	体操运动	(305)
第一节	单杠	(306)
第二节	双杠	(310)
第三节	支撑跳跃	(315)
第四节	技巧	(318)
第五节	体操练习中的保护与帮助	(323)
第六节	体操规则要点	(326)
第十四章	形体运动	(332)
第一节	形体训练	(332)
第二节	健美体操	(365)
第十五章	民族传统体育运动	(375)
第一节	武术	(375)
第二节	散手	(438)
第三节	保健的基本方法	(442)

第十六章	游泳运动	(445)
第一节	游泳运动简述	(445)
第二节	游泳基础技术教学方法	(448)
第三节	游泳专项技术教学方法	(451)
第十七章	休闲体育	(471)
第一节	娱乐体育	(471)
第二节	益智体育	(477)
第三节	体育游戏	(484)
第四节	旅游(郊游)	(493)

上篇 基础理论篇

第一章 体育简论

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育的产生和发展,是随着人类社会的进步而不断发展的。体育这一术语却不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。据有关体育资料记载,“体育”一词最初见于1760年法国的报刊上。我国是文明古国,历代有着锻炼身体、养生保健方面的理论与实践,但在古籍中尚未发现与体育完全相同的专用词。其含义相近的有“养生”、“导引”、“吐纳”等。据史料记载,19世纪末,德国和瑞典体操开始传入我国,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到本世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期,到1923年才在北洋政府公布的《中、小学课程纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改为“体育课”。体操仅作为一门单科而纳入体育范畴。尔后“体育”一词广泛使用至今。

“体育”这一术语在含义上也有一个演化过程,当它传入我国

时,就是指身体的教育(Physicaleducation),是作为学校的一门课程,作为教育的一个组成部分出现的。在当时我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动,以其狭义的含义来使用这一术语,还没有太大的矛盾,与国际上的理解也相一致。但新中国成立后,随着我国体育事业的发展,原来仅作为体育手段的竞技运动(sport)有了很大的发展,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示出它的重要地位,其社会职能和功能也都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。再则随着人们生活水平的提高,为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐(physical-trainingandphysicalrecreation)活动也越来越多地开展起来。在这种情况下,仍用一个狭义体育来代表外延已经扩大了的活动,已显得很不够。建国以来,在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中,都用“体育运动”、“群众体育”、“竞技体育”等名词作为次概念或第二位概念。因此在我国“体育”一词就有了狭义和广义两种用法。用于狭义时一般指体育教育,用于广义时则和通常所说的体育运动相同,即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。这三者既有区别又互相联系,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。一方面通过以发展身体为核心的教育过程,承担着人体完美发展、增强体质重任,并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合,以实现共同培养全面发展人才的任务;另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼,以及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动,达到人体自我完善,挖掘人体内在潜力,充分发挥其在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。

综上所述,体育(广义的)亦称体育运动,包括体育教育、竞技运动和社会体育,是以身体练习为基本手段,以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和。它随着人类社会的发展而发展,受社会的生产力和生产关系、经济基础和上层建筑所制约,同时又对社会政治、经济、文化的发展有重要的促进作用。

用。但必须指出,体育的概念并非一成不变,随着社会的不断发展和人类需求进入高层次,人们对体育的认识还将会进一步深化。

二、体育的组成

广义体育的概念表明,体育教育、竞技运动和身体锻炼三个不同内容和范围的“体育”,其共同点是以身体的运动为基本手段,全面发展身体和增强体质,都有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会施予的影响不同,目前普遍认为体育可由学校体育、竞技体育、社会体育三个主要部分组成。

(一)学校体育

学校体育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的重要组成部分,是全民体育的基础,也是国家体育事业发展的战略重点。各级各类学校按不同教育阶段和学生的年龄特征,通过体育课、课外体育活动和课余体育训练与竞赛等组织形式,紧紧围绕以增强体质为中心,实现学校体育的各项任务,进而达到教育、教养和发展身体的总目的,并与其他教育环节构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面都得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展,为了适应当代社会和人们对精神、文化生活日益增长的需要,学校体育在重视增强学生体质近期效应的同时,还应考虑到学生将来对“享受”和“发展”的需要。因此,应重视和培养学生个人的兴趣爱好与终身体育意识及主动参与意识,使之讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平,并积极创造条件为国家输送和培养高水平的竞技人才。

(二)竞技体育

竞技体育即竞技运动,是指为了最大限度地发展和不断提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,为取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

随着社会经济的繁荣,人民生活水平的不断提高,一些具有竞

技体育特点的群众性竞赛日趋频繁,其中一些有规则约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技运动竞争激烈,其竞争实质是体力、智力和运动技能等综合实力的竞争,极易吸引广大观众,所以它极富感染力且容易传播,对活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国家的国际威望、促进友谊和团结等方面都起着特殊的作用。

(三)社会体育

社会体育也称大众体育或群众体育,是指广大人民群众以锻炼身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育及医疗保健与康复体育等均属社会体育的范畴。参加者主要是一般民众,其中包括男女老幼和伤病残者,活动领域遍及整个社会,内容广泛,形式多样,娱乐性、趣味性强。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、文化素养和生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起,各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”以及“公园体育”等,正在吸引大批的体育消费者。国家还设立了“中国大众体育纪录”。特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民的体育观念逐渐改变,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球及出国旅游等消费较高的体育活动。表明社会体育活动在我国不但有了比较广泛的群众基础,而且已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

根据体育对人体和社会分别所起的作用,将体育的功能分为生物功能和社会功能两大类。生物功能主要指健身功能,它包括生理的和心理的,是体育最本质的功能;社会功能则包括教育、娱

乐、政治、经济、军事等功能,属非本质的功能。随着社会的发展和进步,对体育功能的发掘和利用仍会继续下去,对体育功能的认识也将不断深化。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,这是体育最本质的特征,这一特征决定了体育具有健身功能。体育健身的理论基础是促进人体的新陈代谢,加强人体的同化和异化作用,使身、心得到有效发展,有利于促进健康和增强体质。

(一)体育对促进健康的作用

何谓健康?联合国世界卫生组织对此下的定义是:“所谓健康,不是单纯地指身体无病或不衰弱,而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包括在内,亦即是指一个完整的状态。”这里明确指出,健康不仅是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病,而且包括身体和精神方面均能迅速完全地适应社会环境,即健康应包括身体健康和精神健康两个方面。身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能和承担负荷后的适宜反应。事实证明,身体健康受损所引起的各种疾病,均因人体对内、外环境不适应所致。人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然界和社会环境的适应能力。不同的人对环境的适应能力的差异,除去所处的生活环境不同外,在很大程度上与体育锻炼密切相关。“生命在于运动”这句名言,深刻地阐明了运动对身体健康所起的重要作用。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。良好的心理调节能力和讲究精神卫生是判断精神健康的基础。从事体育运动能使人心情舒畅、精神愉快,使心理调节能力得到提高,及时排除个人性格和心理状态中的不健康因素,使个体与环境和谐统一,以达到精神健康,并使身体健康得到维护。

(二)体育对增强体质的作用

体质是指人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上,表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素等方面综合的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念。如果把健康作为评价体质状况的起码条件,那么体质则是健康的物质基础。

经常从事体育运动,能促进人体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接的影响。实验证明,体育运动可刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。同时还可促使骨骼变粗,使骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。系统地进行体育锻炼,对提高肌肉的力量、耐久力等基本身体素质的作用是十分明显的。运动可改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力增强,并促使肌肉有更多的能量储备,进而提高运动能力。

科学的体育锻炼,能改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统等机能状况,使这些系统的器官在构造上发生变化,功能上得到加强和提高,如心、肺功能出现更优化现象。

经常从事体育运动,能改善和提高中枢神经系统的工作能力,改善大脑的供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,使神经系统的均衡性和灵活性增强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑的分析综合能力增强,工作能力提高。根据高级神经活动的负诱导规律,运动中枢的兴奋可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息,从而很快地消除疲劳,恢复工作能力,这正是在学习一段时间后,去从事一些身体运动,会使人感到头脑清醒,精神焕发,思维敏捷,记忆力增强的生理机制。“8—1>8”这个富有哲理的公式,就是从这个意义上提出来的。

总而言之,经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体形

健美,姿态端正,动作矫健;中年人身体健康,精心旺盛;老年人延缓老化过程,健康长寿。体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。但必须指出,在促进健康、增强体质方面,体育并不是万能的,还必须与营养、医药、卫生、优生等因素相互配合。

二、教育功能

体育的教育功能就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育的重要组成部分,而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

马克思主义有关教育的经典论述,都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,视为培养全面发展人才的一个重要方面。现代教育观认为,在学校教育过程中,应完成教育、教养和发展三方面的任务。因此,学校体育通过体育课、课外体育锻炼和课余运动训练与竞赛等基本途径,对学生进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯,以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、增加知识和提高基本活动能力的目标。为了适应未来社会生活和工作的需要,学校体育更应强调它在培养终身从事体育的兴趣和习惯,改善生活方式、提高生活质量方面的教育作用。

体育的教育功能不只限于学校领域,它通过竞技体育和社会体育,对社会所起的教育作用也是不可低估的。体育可激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。由于运动竞赛的突出特点是竞争激烈,这种竞争一旦扩大到世界舞台,就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系到一个国家的荣辱和民族的形象,在人民的思想感情上产生强烈的反响。故在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面教育人们要