

21世纪应用型本科系列教材

体育基础理论

苏志 主编

80
10
3357



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

21世纪应用型本科系列教材

体育基础理论

苏志 主编

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS
· 西安 ·

图书在版编目(CIP)数据

体育基础理论/苏志主编. —西安:西安交通大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-5605-3226-4

I. 体… II. 苏… III. 体育理论-高等学校-教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156130 号

书 名 体育基础理论
主 编 苏 志
责任编辑 段宏亮

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357, 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32 印张 4.125 字数 101 千字
版次印次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3226-4/G·399
定 价 8.50 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668133
读者信箱:xj_rwjg@126.com

版权所有 侵权必究

编委会

主 编 苏 志

副主编 马 艳 韦 俊 邓 豪

编 委 李 丽 雷 笛 张飞云

周 帅 杨改红 金玉柱

目 录

第一章 健康体育	(1)
学习目标.....	(1)
第一节 体育的概念.....	(2)
第二节 健康的概念.....	(5)
第三节 体育与健康	(11)
第二章 体育锻炼与健康	(35)
学习目标	(35)
第一节 科学体育锻炼的基本原理、原则与方法.....	(36)
第二节 大学生体质健康标准	(47)
第三节 体育的功能	(54)
第三章 体育卫生与保健	(61)
学习目标	(61)
第一节 体育卫生常识	(62)
第二节 体育的医务监督	(63)
第三节 运动损伤的预防与处置	(65)
第四章 体育竞赛	(78)
学习目标	(78)
第一节 体育竞赛的意义	(79)
第二节 体育竞赛的组织	(81)
第三节 体育竞赛的基本方法与编排	(87)
附录 1 《体育之研究》原文	(98)
附录 2 《体育之研究》白话译文	(112)
附录 3 《体育之研究》评述	(123)

第一章 健康体育

学习目标

学完这一章后,你应该能够解释以下的关键概念和重要问题

关键概念

- 体育
- 健康
- 体育与健康的关系

重要问题

- 体育的概念
- 体育的本质特点
- 什么是竞技体育
- 什么是大众体育
- 健康的含义
- 世界卫生组织提出的十条健康标准是什么
- 体育锻炼对健康的益处表现在哪些方面

第一节 体育的概念

“体育”一词,据《世界体育资料》记载,最早是法国人于 1760 年在法国的报刊上论述有关儿童身体教育的问题时首先起用的。体育的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为“身体的教育”。它是指放下工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动。

19 世纪末 20 世纪初“体育”传入我国,当时的含义是指“身体的教育”,是学校教育的组成部分,并被列为了一门课程。

随着社会的不断发展,人们对体育的概念有了较全面的认识,可概括为:体育是人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心发展规律,以身体练习为基本手段,为达到身心健康、增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随着人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。它是社会总文化的一部分,其发展受一定的社会政治和经济条件的制约,并为一定的社会政治和经济服务。

1. 广义的体育与狭义的体育

广义的体育是由大众体育(群众体育、社会体育)和竞技体育构成的。它是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进身心健康,强身祛病,提高运动技巧,娱乐身心,丰富社会文化生活和促进社会精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

狭义的体育(亦称体育教育)通常是指学校体育。即通过理论与实践的体育教育活动,达到娱乐身心、增强体质,培养良好道德和意志品质的一种体育教育活动。它是一种有目的、有计划的教育过程。是学校教育的组成部分。

2. 体育按其性质可分为竞技体育和大众体育

竞技体育亦称“竞技运动”是指为了战胜对手,取得优异的运

动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育含运动训练和运动竞赛两种形式。

竞技体育具有以下几个特点。

- (1)充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2)激烈的对抗性和竞赛性。
- (3)参加者具有充沛的体力和高超的技艺。
- (4)按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。
- (5)娱乐性。

在当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。早在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

·大众体育分为“社会体育”、“群众体育”两种,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,而在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能及提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

3. 体育按其作用可分为娱乐体育和医疗体育

娱乐体育是指在闲暇时间或特定时间所进行的一种以娱悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动

等。按活动的组织方式可分为个人、家庭和集体体育活动;按活动条件可分为室内、室外体育活动;按竞争性可分为竞赛性和非竞赛性体育活动;按经营方式可分为商业性和非商业性体育活动;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚的品格。

医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法

医疗体育与其他医疗方法相比,具有以下几个特点

(1)医疗体育是一种主动治疗方法,要求患者主动参加治疗过程,通过体育锻炼治疗疾病。

(2)医疗体育是一种全身治疗方法,通过神经、神经反射机制改善身体机能,以达到增强体质,提高抵抗力的目的。

(3)医疗体育是一种自然治疗方法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备等条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合以药物或手术治疗和心理疏导。早在 2000 多年前,我国就已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,经过不断发展与提高,现已成为了中国运动医学的重要组成部分。

体育的本质是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

体育的本质特点就是以身体练习为手段,以发展身体,增强体质,促进人的全面发展与身心健康,延年益寿以及为社会发展服务为目的的活动。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济条件的制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然和社会两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

第二节 健康的概念

一、什么是健康

早在 1948 年世界卫生组织就对健康提出了一个明确而全面的定义:健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,更重要的是一种在身体、心理和社会上的完好状态。

此概念从生理、心理、社会角度上,概括了影响人类健康的各类因素,突出强调了心理、社会因素是导致疾病发生的重要因素,使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本性的变化。

下面就影响人类健康的三因素进行分析。

身体因素:身体因素包含两个方面的涵义,一是人体各系统具有良好的生理功能,主要内脏和器官无疾病,身体形态发育良好,体型匀称;二是具有充沛的体能,有较强的身体活动、学习、劳动和工作能力及对疾病的抵抗能力。

心理因素:心理因素主要指精神、情绪、智力的状态并包括三个方面的涵义,一是有积极向上的精神,对未来有明确的生活目标,能切合实际、不断进取,有理想和事业的追求;二是有稳定的情绪,完整的人格,良好的自我感觉,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,自尊、自爱、自信,而且有自知之明;三是智力良好,在长期的学习和生活中,大脑能始终保持活跃、敏捷的状态,努力学习和勤于思考,有一种成就感和满足感。

社会因素:社会因素主要包含五个方面的涵义,一是社会环境(水、土、空气、阳光条件,工作、学习、生活、卫生环境);二是社会经济(社会物质的丰富程度、社会物质分配的合理性,良好的生活条件及合理的饮食、营养);三是社会医学(社会医学的发达程度、对疾病的治疗能力、定期的体格检查);四是社会道德(人与人、人与社会间的道德规范、和谐的人际关系等);五是社会地位与角色(社

会分工的合理性、个人角色的适应性、社会生活的方式、规律、行为等)。

二、健康三因素的关系

健康是生命的象征,幸福的保证。人人都需要健康,因为健康有利于社会的发展,有利于个人的成长和家庭幸福。

人的健康受到多种因素的影响,但体育锻炼对健康的影响最大,法国思想家伏尔泰有句名言:“生命在于运动”,我国也有许多相关的谚语,如“强身之道,锻炼为妙”,“长流的水不腐,常练的人健康”等等。现代医学和体育科学的研究也表明,体育锻炼是增进健康的最佳方式之一。

这里我们还必须明确地告诉大家,健康是一个动态概念,不是一成不变的。健康三因素中:身体、心理、社会三个方面是相互联系、相互影响、相互作用的。身体健康是心理健康、社会适应能力提高的基础,而心理健康、社会适应能力的提高又有助于身体健康;反之若身体出现异常或患有疾病就很容易引发心理或行为方面的疾病,社会适应能力的提高(社会环境、社会经济、社会医学、社会道德、社会地位与角色等因素)也会影响到身体与心理健康。这三个因素是一个辩证唯物的统一体。只有这三个因素保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。这三个因素的有机结合,构成了人的生命质量。许多健康长寿者的经验告诉我们,生命体的质量越高,则健康长寿的可能性就越大。相反,一个人如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,只有从身体、心理和社会三个方面着手,才能有效地保证健康和幸福地生活,并享受美好人生,提高生命的质量。

在人生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一要素起更重要的作用,但持久地忽视某一要素就可能存在潜在的健康危险。只有健康的三要素平衡地发展,才能幸福地生活。

此外,人体是由各器官系统组成的有机整体。虽然体育锻炼

能有效地增强体质,提高身心健康水平,但也必须遵循很多科学规律,例如体育锻炼的科学化、定量化与锻炼效果密切相关,不同性别、体质、年龄的人,由于体质和健康状况的差异性,其锻炼的内容、方法、生理心理负荷、运动强度等均有不同的科学要求。参加课余运动训练的学生,要想迅速增强身体素质及提高运动成绩也必须遵循科学的规律。

三、健康的标准

1. 世界卫生组织提出的十条健康标准

(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻快有力。

具体可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”包括以下内容。

(1)吃得快。进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。

(2)便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。

(3)睡得快。有睡意上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。

(4)说得快。思维敏捷、口齿伶俐。

(5)走得快。行走自如、步履轻盈。

“三良好”包括以下内容。

(1)良好的个性人格。情绪稳定、性情温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观。

(2)良好的处世能力。观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

(3)良好的人际关系。助人为乐、与人为善、对人充满热情。

2. 青年人健康标准(44岁以前)

(1)吃得正确。在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于现在和将来的健康。

(2)喝得正确。干净的水和果汁是有益于健康的,不要饮酒,也不要吸烟。

(3)适当放松。运动、音乐、艺术、阅读与其他人交谈,有助于成为兴趣广泛的人。

(4)积极自信。要积极自信和富有创造性,要珍惜青春。

(5)知道节制。遇事能三思而后行,大多数的事故是可以避免的。

(6)负责的性行为。了解自己的性行为并对此负责。

(7)运动有好处。运动可以使人健美和感觉良好;参加运动的每一个人都可赢得健康。

(8)散步是一种轻缓的运动,而且散步能使人感到舒适。

(9)吸毒。吸毒是一条死胡同,要坚决自信地说“不”。

3. 男性健康标准

(1)吃得正确。知道吃什么和什么时候不吃。

(2)喝得正确。每天至少喝两升液体饮用物,大部分应为水。

(3)吸烟。吸烟十分有害健康,且对吸烟者本人和周围的人都会造成严重的危害。

(4)散步。应尽可能地多散步和经常散步。

(5)找时间娱乐,享受家庭生活的乐趣,培养兴趣,学习新技能。

(6)为人自信、头脑灵活、举止大方、做事有信心。

(7)事事小心,无论是开车、工作还是在家里都要做到安全第一,避免疲劳和保持警觉性。

(8)性生活,应节制而有规律且宜只有个性伴侣。

(9)运动。运动对生理和心理健康都有好处。

(10)药物。不要非法使用或滥用药物。

4. 女性健康标准

(1)吃得正确。怀孕和哺乳期间,营养特别重要,要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2)喝得正确。一天至少喝两升液体,主要是水,如果已经怀孕,则切忌饮酒。

(3)吸烟。为了自己(特别是如果正在服用口服避孕药)、家庭和未出世的孩子的健康,切忌吸烟。

(4)散步。应经常散步,尤其在绝经期以后,散步可以增强骨骼健康。

(5)安排闲暇时间,在保证每天的经常性活动以外还应培养多种兴趣。

(6)富有建设性。在为亲友等分担忧患时,富有建设性,意味着爱和关怀照顾,微笑有益于沟通感情。

四、影响健康的主要因素

1. 健康的行为(健康的生活方式)

(1)定期锻炼(运动量适合本人的身体情况)。

(2)睡眠充足(每日保证7~8小时的睡眠时间)。

(3)富有营养的早餐。

(4)按时用餐(每日可吃4~6餐)。

(5)不饮或饮少量低度酒。

(6)控制体重(不低于标准体重的 10%,也不高于 20%)。

2. 体育锻炼

经常性的体育锻炼,是增强体质,促进健康的最有效的手段,也是促进健康的主要手段之一。

3. 合理的膳食

(1)谷类(每人每天应吃 300~500 克)。

(2)蔬菜和水果(每人每天应吃 400~500 克和 100~200 克)。

(3)鱼、肉蛋等动物性食物(每人每天应吃 125~200 克,其中鱼虾类 50 克,畜、禽肉 50~100 克,蛋类 25~50 克)。

(4)奶类和豆类食物(每人每天应吃奶类或奶制品 100 克和豆类或豆制品 50 克)。

(5)油脂类(每人每天不超过 25 克)。

4. 其他如环境、卫生服务等因素

健康的基本条件和资源是:和平、住房、教育、食品、经济收入、稳定的生态环境、可持续发展的资源、社会的公平与平等。

健康服务必须在这些坚实的基础上建立由国家制定政策、以社区服务为中心、多部门协作的健康服务体系,实现人人享有健康服务的宏伟目标。健康服务体系是国家促进人民群众健康的主要手段之一,反映了一个国家的综合实力。

5. 促进健康的五大基本要素

(1)要自觉、经常性地参加体育锻炼,尤其是有氧锻炼活动。这是增强体质,促进健康最有效的手段之一。

(2)要科学、合理地摄取营养。既要注意科学地安排膳食制度,也要注意各种营养素的平衡摄入。除了蛋白质、糖、脂肪等三大产热食物外,维生素、微量元素、纤维素和水分等在维持身体健康、改善体质等方面也有不可忽视的作用。

(3)要有健全的心理。即要保持积极向上的情绪,培养健全的

个性和性格,发展良好的人际关系,以实现内心世界和外界环境间的平衡,预防各种身心疾病的发生。

(4)要建立良好的生活方式。包括建立合理的生活制度,消除各种危害健康的行为(如吸烟、酗酒、滥用药物),培养各种促进健康的行为。

(5)体质要定期参加体检,及早发现、诊断和治疗各种疾病。

第三节 体育与健康

一、体育运动可以促进人的身体健康

身体健康一般指人体的生理健康。身体健康包含了两个方面的涵义:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体型匀称,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动工作能力,这是身体健康的最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力,即维持健康的能力。

人体是由运动系统、神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、生殖系统、内分泌系统等组成的。体育锻炼是通过人体各器官协调配合而完成的,同时,适当的体育锻炼又可以对各器官系统的活动产生良好影响。

1. 体育锻炼对人体运动系统的影响

(1)运动器官:骨骼、关节、肌肉。

①骨骼:成人的骨头共有 206 块,分为头颅骨 29 块、躯干骨 51 块、上肢骨 64 块、下肢骨 62 块。但儿童的骨头却比大人多。因为儿童的骹骨有 5 块,长大成人后合为 1 块了。儿童的尾骨有 4~5 块,长大后也合成了 1 块。儿童有 2 块髌骨、2 块坐骨和 2 块耻骨,成人后合并成为了 2 块髌骨。这样加起来,儿童的骨头要比大人多 11~12 块,就是说有 217~218 块。医学书上说,初生婴儿的骨头竟多达 305 块。

就骨的构成而言,骨主要由骨质、骨髓和骨膜三部分构成,里面含有丰富的血管和神经组织。长骨的两端是呈窝状的骨松质,中部的是致密坚硬的骨密质,骨中央是骨髓腔,骨髓腔及骨松质的缝隙里是骨髓。儿童的骨髓腔内的骨髓是红色的,有造血功能,随着年龄的增长,逐渐失去造血功能,但长骨两端和扁骨的骨松质内,终生保持着具有造血功能的红骨髓。骨膜是覆盖在骨表面的结缔组织膜,里面含有丰富的血管和神经,起营养骨质的作用,同时,骨膜内还有成骨细胞,能增生骨层,具有使受损的骨组织愈合和再生的作用。

就骨的化学成分而言,骨是由有机物和无机物组成的。有机物主要是蛋白质,使骨具有一定的韧度,而无机物主要是钙质和磷质使骨具有一定的硬度。人体的骨就是这样由若干比例的有机物以及无机物组成的,所以人骨既有韧度又有硬度,只是所占的比例有所不同;人在不同年龄,骨的有机物与无机物的比例也不同,以儿童及少年的骨为例,有机物的含量比无机物多,因此他们的骨柔韧度及可塑性比较高,而老年人的骨,无机物的含量比有机物多,此他们的骨硬度比较高,所以容易折断。

就骨骼的形态而言,人类的骨骼分为五种形态:长骨、短骨、扁平骨、不规则骨和种子骨五种。长骨的长度远大于宽度,分为一个骨干和两个骨骺,骨骺与其他骨骼形成关节。长骨的大部分由致密骨组成,中间的骨髓腔有许多海绵骨和骨髓。大部分的四肢骨都是长骨(包括三块指骨),还有一些例外包括膝盖骨(髌骨)、腕骨、掌骨、跗骨和构成腕关节和踝关节的骨骼。长骨的分类取决于形状而不是大小。短骨呈立方状,致密骨的部分比较薄,中间是海绵骨。短骨和种子骨构成腕关节和踝关节。扁平骨薄而弯曲,由平行的两面致密骨夹着中间一层海绵骨。头骨和胸骨是扁平骨。不规则骨顾名思义是形状复杂的骨骼,不适用上面三种分类,由一层薄的致密骨包着海绵骨。脊椎骨和髌骨是不规则骨。种子骨是包在肌腱里的骨头,功能是为使肌腱远离关节,并增加肌腱弯曲的角