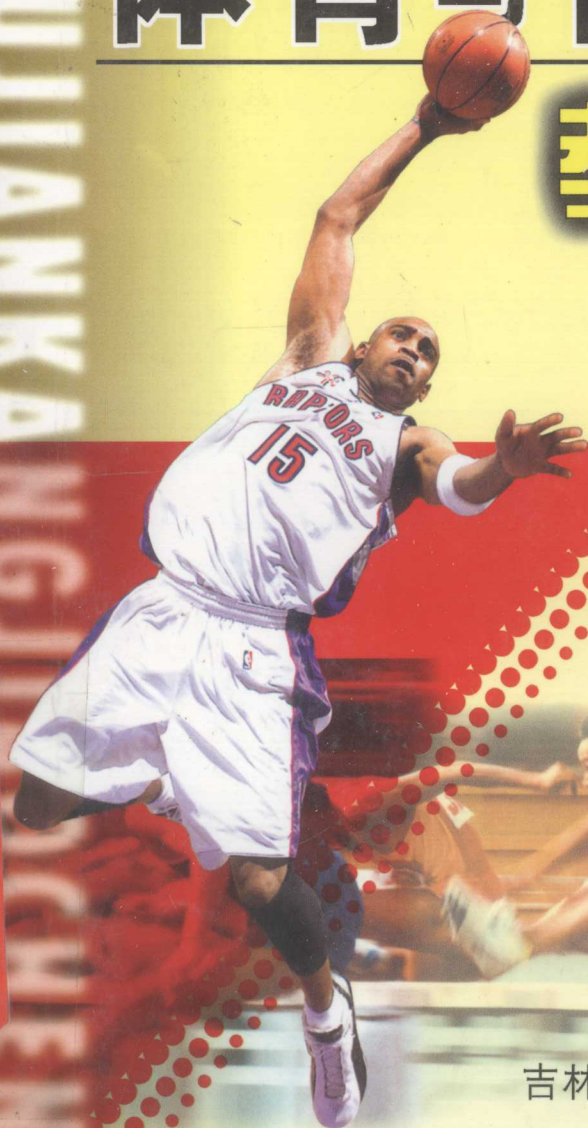


体育与健康

教程

王 刘 利 华 主编



吉林科学技术出版社



医药学院610 2 01757438

体育与健康教程

主编 王 利 刘 华

原博

ベイフロン

ホテルに

死の花が咲く

吉林科学技术出版社

本书编委会组成人员

主 编: 王 利 刘 华

副主编: 孙云樵 王 彬

张 弘 唐 丽

编 委: 王晓东 王志鹏 郑丽坤 姜 晶 鲁亚军

潘殿华 宋宇飞 刘永春 魏国旗 苏玉东

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康程教/王利,刘华主编, - 长春:吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2630-2

I. 体… II. ①王… ②刘… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099999 号

体育与健康教程

王 利 刘 华 主编

责任编辑 吴文凯

封面设计 李照宏

出版 吉林科学技术出版社 850×1168 毫米 32 开本 255.000 字 10.125 印张

发行 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印刷 白城师范学院印刷厂 ISBN 7-5384-2630-2/G·502 定价 20.50 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

前 言

为加强我院体育课程建设,根据新的教学指导纲要的要求,落实学校体育要以“健康第一”为指导思想,加快高校体育教学改革步伐,组织编写了本书。

本书充分考虑了我院的体育特点,体现体育教育中终身教育的目标,突出了教材的思想性、科学性、系统性和实用性。注意克服体育教学中轻理论、重实践的倾向,改变了长期以来体育教材多是围绕运动项目、身体素质和人体基本活动能力等几种分类编写的模式,不能反映学校体育与健康的整体功能,而新教材根据健康的需要,把知识技能看作是促进多方面发展的载体,强调理论联系实际,培养学生学以致用用的实践能力。本书重点突出了体育健身科学原理、运动处方、自我保健及评价等体育基础知识与技能。愿这本书成为学生学习、锻炼的良师益友和健康生活的终身伴侣。

本书由王利、刘华共同主编。其中第八章、第十一章、第十二章由王利编写;第三章、第七章由刘华编写;绪论由张宏编写;第一章、第二章由孙云樵编写;第四章由王彬、唐丽编写;第五章、第六章由王彬编写;第九章由王志鹏、娄晶、鲁亚军、王利编写;第十章由郑丽坤、王小东编写;第十三章由唐丽编写;魏国旗、刘永春、宋宇飞、苏玉东、潘殿华均参与了部分章节的写工作。本书最后由王利统稿。

本书在编写过程中参考了《体育与健康理论教程》、《大学生体育与健康基础教程》等教材。虽经整理和修改,仍难免有疏漏或不妥之处,望广大师生指正。

本书经沈会武教授、王胜利教授审定。

编 者

2002年10月

目 录

绪 论	1
第一节 体育概述	1
第二节 高校体育	3

上篇 体育与健康的科学基础知识

第一章 体育与健康的生理学基础	12
第一节 人体运动与肌肉	13
第二节 人体运动与生理调解	18
第三节 人体运动与能源	22
第四节 人体运动的氧运输	27
第五节 人体运动的神经调节	31
第六节 运动疲劳的产生与消除	34
第二章 体育与健康的心理学基础	40
第一节 高校学生心理健康标准	40
第二节 影响心理健康的因素	43
第三节 高校学生常见心理疾病	46
第四节 如何保持心理健康	49
第五节 体育运动对大学生心理健康的影响	53
第三章 营养、卫生与健康	55
第一节 膳食营养与健康	55
第二节 生活习惯与健康	61
第三节 不良嗜好和行为及其危害	65

中篇 体育锻炼与运动保健

第四章 体育锻炼及科学评价	67
第一节 体育锻炼对健康的作用	67
第二节 体育锻炼的原则	70
第三节 体育锻炼的方法	72
第四节 体育锻炼效果评价方法与标准	76
第五章 运动处方	82
第一节 运动处方的原理和内容	82
第二节 制定运动处方的基本原则	84
第三节 常用运动处方	86
第四节 传统养生方法	90
第六章 运动卫生及保健	99
第一节 运动卫生	99
第二节 运动中常见的生理反应及处理	102
第三节 运动损伤的预防及处置	107
第四节 常见病的体育疗法	113

下篇 体育运动项目

第七章 田径运动	118
第一节 田径运动概述	118
第二节 跑	119
第三节 跳跃	129
第四节 投掷	137
第五节 田径竞赛简易规则	139
第八章 武术	144
第一节 武术运动概述	144
第二节 武术的基本功	146
第三节 长拳	152

第四节 太极拳·····	162
第九章 球类运动 ·····	176
第一节 足球·····	176
第二节 篮球·····	193
第三节 排球·····	209
第四节 羽毛球·····	225
第五节 乒乓球·····	236
第十章 现代健身运动 ·····	246
第一节 形体训练·····	246
第二节 健美操概述·····	255
第三节 健美运动·····	267
第十一章 游泳 ·····	278
第一节 游泳运动概述·····	278
第二节 熟悉水性·····	279
第三节 游泳基本技术·····	281
第十二章 速度滑冰 ·····	294
第一节 速度滑冰概述·····	294
第二节 速度滑冰的基本技术·····	295
第三节 竞赛规则及评分·····	302
第十三章 体育竞赛与观赏 ·····	304
第一节 怎样观赏体育竞赛·····	304
第二节 国际国内的大型体育竞赛·····	307
第三节 国际国内大型单项体育竞赛·····	311

绪 论

第一节 体育概述

一、体育的概念

近几十年来,随着社会的进步和体育实践不断发展,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别,又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是,根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样的定义:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容,既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

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,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的功能

(一)体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为本表现形式,通过体育锻炼给予各器官、系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,由此促进身体健康和增强体质。

(二)体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,

它对人类社会产生的影响,是体育其他社会功能无法比拟的。因此,尽管世界各国社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但都高度重视发挥体育在教育中的作用。

(三)体育的娱乐功能

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品不断丰富,余暇时间的增多,人们为享受生活和善度余暇时间,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。例如,现代都市生活使人与大自然隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛或从事一些惊险性体育项目,可以在向体力与自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以在运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。

(四)体育的军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。现代社会,随着尖端武器的发展,部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等,已成为军事训练所必需的内容,这使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

(五)体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能,由体育与经济的互相促进作用所决定。劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,尤其在对生产力进行价值评价时,世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,达到促进社会生产力的目的。

体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发展的商品经济社会。伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提

高,为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,已有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系则更为密切。例如,一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取门票收入;一些大型运动会,除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,还可通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收广告费、印刷宣传品等途径,从中得到相当可观的经济效益。

(六)体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在。因为任何国家在带有方向性问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。但是,我们讲体育的政治功能,并不等于用政治代替体育。

第二节 高校体育

《中国教育改革和发展》明确指出:“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质,多出人才,出好人才。各级各类学校要认真贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的方针。”高等教育的特定任务就是为国家培养德、智、体全面发展的人才,以促进社会主义建设事业的繁荣和发展。

一、体育在高校教育中的地位

体育是教育全面发展的有机组成部分,是高等教育的基本内容。它与德育、智育、美育、紧密配合,肩负着为社会培养全面发展

的高层次人才的历史使命。高校体育是实现社会体育、终身体育的基础,有条件的高校可办高水平运动队或各种运动俱乐部,以提高体育的普及程度和竞技水平。

(一)体育与高等教育

21 世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争,国民素质如何,关系到国家的前途和命运。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要靠人去实现,因而必须完善和提高国民的整体素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质,其发展靠全面的教育来保证。大学生是全面发展的高层次人才,他们的身心素质培养,主要靠高校体育来实现。

高校体育在高等教育中的地位 and 作用,是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。高校体育既是高等教育的重要内容,也是高等教育的重要手段。毛泽东同志早在 1917 年撰写《体育之研究》一文时就提出“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”1957 年,他又在最高国务会议第十一次(扩大)会议上发表讲话:“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的,有文化的劳动者。”我国实行改革开放以后,中共中央、国务院在发布的《中国教育改革和发展纲要》中提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”。1999 年在全国第三次工作会议上,中共中央、国务院在“关于深化教育改革全面推进素质教育的决定”中,进一步明确提出了“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间和场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要条

件”。这些指示阐明和确立了体育在全面发展教育中的地位与意义,不仅赋予了学校体育以使命,确立了学校体育的指导思想,还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是人整体素质中的基础,学校体育是实施培养人的身心素质最重要的手段,缺少体育,教育将是不完整的,也就无法完成全面提高人才素质的重任。同样,体育必须与德、智、美育相配合,才能共同完成培养人全面发展的任务。

(二)体育与健康教育

健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动,它帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,促使人们采取有益于健康的行为,形成健康的生活方式,以消除或降低危险因素的影响,创建健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到保护和促进健康目的。健康教育在于教育人们实行躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整。其目的在于唤起个人和公众对健康的一种自觉意识和责任感,使人们运用所掌握的知识和保健措施,在面临与健康状态相关的问题时做出自我抉择,以改善自己的健康和周围的生活环境。健康教育分为知识、态度、行为三个方面,具体内容包括人身体的构造和功能、个人卫生、公共卫生、学习卫生、营养卫生、运动卫生(包括坐、立、行正确姿势)、环境卫生和精神卫生等。

体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。体育与卫生相结合,就是指在发展身体、培养体质的过程中,必须讲究卫生。不讲卫生的体育锻炼,不仅不能达到体育的目的,还会引发伤害事故,有损人的健康。因此,不管体育课还是课外体育活动的安排,都要考虑到合理的作息制度、饮食制度、脑力劳动、体力劳动及积极性休息等多方面因素。体育与卫生应该相辅相成,互相促进。

作为一名当代的大学生,必须强烈地意识到现代人的健康,不仅是躯体无病、体格强健,而更应具有良好的心理素质和社会适应能力。为此就要积极学习体育卫生知识,养成良好的生活习惯和

健康的生活方式,并了解现在和未来的健康需求。

(三)体育与终身体育 *60年代初美国提出来的*

终身体育,一般是指人在一生中所进行的身体锻炼中所受到的各种体育教育的总和,即从一个人的生命开始到生命结束,都要从适应环境与个人的需要出发,进行体育锻炼,以取得生存、学习、工作和生活的物质条件。终身体育是终生教育的组成部分,终身体育思想一方面反映了在现代社会和科学技术飞速发展的条件下,社会生产方式和生活方式对人身质量的需求;另一方面也反映了现代文明给人体健康带来了某些不良影响,人们要适应高速度、高强度、快节奏的工作以及现代文明对人体提出的挑战,就必须进行终身体育锻炼。终身体育依据人的生命活动及人体发展和完善的变化规律、体育锻炼对人体发展的重要作用以及现代社会发展条件下对人体质量提出的要求,结合终身教育而不断发展。体育锻炼必须遵循人体发展的客观规律,持之以恒,才能获得持续性的锻炼效果。所以,终身体育不能只局限于学校体育,还包括学前体育和学后体育的连续过程。现代社会的生活方式已使体育锻炼成为现代文明生活的一部分,人需要不断地接受科学的体育指导,提高健身的效果。能否科学地指导人们终身从事身体锻炼,涉及到如何提高中华民族整体素质中身体心理素质的大问题。学校体育是终身体育的关键和基础,具有承前启后的作用。

学校体育遵循学生身心发展规律,有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展,增进健康和增强体质,发展和完善他们的身体,既有利于学生在校期间的健康成长,精力充沛地投入学习,更好地掌握科学文化知识,同时也为他们走向社会后的学习、工作、生活及从事终身体育打下坚实的基础,通过使学生学习与掌握系统的体育科学知识、技能和科学锻炼身体的原理和方法,既可以促进学生身体健康,还可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

二、高校体育目标

高校体育目标是指学生在高校学习期间,高校体育实践所要达到的预期结果。还可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

(一)高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识,提高其体育能力,促进其身心素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的、身体健康的高层次合格人才。

这个总体目标,从根本上反映了体育的本质,它制约和影响着高校体育的全过程,体现了我国社会体育教育发展的基本要求和大学生的需要。

(二)普通高校体育的具体效果目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会符合个体兴趣和需要的科学锻炼的原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,使其在学校学习期间,能够身心愉快地学习和出色地完成学业任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育,促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练,提高他们的运动技术水平,为社会体育培养骨干,以促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或体育俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合地实现,决不能为追求某一效果,片面突出其中的部分因素,而造成长期的负面影响。

三、高等学校体育

高等学校阶段的学生在生长发育过程中已进入青年期,年龄在十七、八岁以上。这一时期生长发育已接近成年人,各器官系统功能基本完善,神经系统功能健全,运动器官系统稳步发展,体力已达到本人的最好水平。自我意识较为强烈,智力水平较高,已具备了参与社会交往及社会活动的 ability。

(一) 体育教学

1. 教材内容 高等学校与中小学校在教材内容选择上的最大区别就是,中小学有全国统一的体育教学大纲,教学内容绝大部分是大纲已经规定的。而高等学校在体育教学指导纲要的指导下,各校对体育教学内容的选择具有较大的灵活性。同时,高等学校的教学内容要考虑不同专业学生的特点,应为未来职业的需要打下良好的专业特殊的运动素质,掌握未来职业实用性的运动技能与技巧,了解未来职业所需的身体锻炼知识、手段及方法。

2. 教学形式

(1) 普通体育课:在完成了 12 小时中小学体育学习任务的基础上,大学一年级开设普通体育课,进一步打好全面运动素质基础,掌握各项运动技术、技能。有的学校为了使学生在有限的必修课时间里能切实掌握一、二个适合个人情况的、能独立进行锻炼身体的知识、技能和方法,将普通体育课的时间缩短为一学期,即新生入学后的第一学期,重点是提高学生的基础运动素质。改革了过去内容偏多,从小学、中学到大学千篇一律的老一套,过分强调技术教学的作法。凡“达标”者,第二学期即上选修课,凡未“达标”和体育不及格者组成“差生班”,由教学质量较高的教师继续上普通体育课,帮助其逐渐转向专项班。

(2) 选项体育课:根据学生的兴趣爱好和体育专长,结合学校的实际可能,在完成体育教学大纲和“达标”的基础上,开设选项体

育课的作法已成为我国高等院校体育课教学改革的一大趋势。目前对此还有一些不同的看法:一是认为选项教学影响学生全面学习和掌握体育的基本理论知识、基本技术技能,背离了普通高校体育教学的目标;二是选项教学学得过于单一,影响学生身体的全面锻炼和全面发展;三是在世界上很难找到有哪一个运动项目可供人们终身锻炼。尽管如此,但选项教学在实践中却大受学生欢迎。所以越来越多的学校都在采用,并且在培养学生专项体育兴趣等方面取得了明显的效果。实际上学生是在完成了大纲规定的教学内容的学习,并达到一定标准后再进行选项教学的,所以不会影响学生对体育基本理论知识、技术与技能的学习和掌握。选项教学的最大优点就是能在一定程度上满足学生的体育兴趣,符合学生的主体需要。教学内容通常是学生自主选择的,是学生最喜欢和比较喜欢的,因此上课时,学生往往表现出积极热烈的情绪和获得知识、技术的渴望,愿意全身心地投入,注意力能集中,学习自觉主动。同时,选项教学一般都是由具有专项特长的体育教师任教,教师可以发挥自身的“一技之长”,做到“人尽其才”,有利于提高教学质量。学生则可以通过系统学习某专项运动知识和技术,形成“一技之长”。也有利于培养学生的体育意识、兴趣、习惯和能力。在选项教学过程中,为了提高学生的运动技术水平,必须进行全面的体育锻炼,实践证明,参加专项学习的学生,各项运动素质不仅不低于其他学生,而且与专项有关的运动素质,还远远高于其他学生。从大量的社会调查中发现,凡是具有某种特长的学生毕业后继续参加锻炼的人数大大高于没有特长的学生,因此,特长与兴趣是紧密相连的。所以选项体育课不失为一种较好的组织形式。

(3) 保健体育课:体弱、慢性病者经医生证明参加保健体育课,利用太极拳、气功、健身操等锻炼手段,使身体尽快得到康复。

3. 专业特点。

在大学学习的不同专业,就决定了走向社会将从事不同的职业,而有些特殊职业对学生的运动素质和技术技能有着一些特殊

的要求。为使在校大学生能更好地适应未来职业的需要,在高校体育教学中应考虑特殊专业的需要,而增加必要的教学内容。如地质、矿产、石油、野外勘探等专业,需要学生具有爬山、攀岩、越野跑、野营等方面的技能,需要具备较好的耐力素质,适应高温、高寒、高山缺氧等能力。航空、建筑专业的学生则需要技巧、旋转、爬绳、秋千及各种发展前庭分析器的练习,具备力量、灵敏、协调等素质与能力。

(二) 课外体育活动

大学生的学习、生活制度具有相对的灵活性,自由支配的时间较多,所以他们用于课外体育锻炼的时间相对较多,形式也较灵活。由于他们的文化层次较高,自主独立性较强,因此自我锻炼意识和自我锻炼能力较强。又由于高等院校场地器材条件相对较好,能满足不同需求学生的要求,他们可以结合自己的兴趣爱好及身体和专业特点选择自己喜欢的锻炼内容。所以高校课外体育活动呈现一派生机勃勃的景象,不受班级、年级的限制,不受课表时间的限制,不受场地器材的限制,不受体育教师的限制。

(三) 培养体育素养

大学毕业生毕业后,离开了学校,离开了教师,能否继续经常从事有益的体育的活动,虽然受许多客观条件的影响,但最根本的还是取决于自身的体育素养。而一个人的体育素养如何,最主要的取决于学校体育教育。大学体育,做为学校体育的最后一站,做为学校体育与社会体育的衔接点,对培养学生的体育素养,具有特殊的意义。体育素养,实际上就是体育文化水平。它主要包含体育意识(了解体育运动的意义和作用,具有参与体育运动的欲望和要求)、身体基本活动能力、基本运动能力、基本体育知识以及从事体育锻炼、身体娱乐与欣赏体育比赛的能力等。

大学生在长期的学校体育熏陶中初步形成经常参加体育锻炼的意识。据调查大学生每周参加体育锻炼的次数为 4.5 ± 3.76 次,每次锻炼的时间为 1.18 ± 0.34 小时。已经认识到了体育锻炼