

TIYU YU JIANKANG 体育与健康

王大成 张民朝 李 进 主编



陕 西 人 民 出 版 社

体 育 与 健 康

主编 王大成 张民朝 李 进

陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 张民朝编著, —西安: 陕西人民出版社,
2006

西安体育院校教材

ISBN 7-224-07719-4

I. 体... II. 张... 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 (2006) 第 089611 号

体育与健康

主 编 王大成 张民朝 李 进

出版发行 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷 西安昆明印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 16 开 17.5 印张

字 数 360 千字

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-8000

书 号 ISBN 7-224-07719-4/G · 1548

定 价 23.80

前 言

大学体育与健康教育作为我国高等教育重要组成部分,已越来越多地受到人们的重视。大学体育与健康教育是培养德、智、体、美全面合格人才的重要一环。体育运动与健康的理论、原理和实践方法,不只对大学生在大学期间有用,同样也可指导他们大学后的身体锻炼、体育保健和休闲娱乐等,是每一个人终生都应具备的知识。

本书是多位长期从事体育与健康教学的教师编写而成的,是多年实践的总结,在编写过程中,本书坚持以科学性、知识性、实用性为原则,力求重点突出、概括全面,既侧重于普及,又兼顾到提高。结合现代体育运动与健康的发展,内容中增加一定新的运动项目。本书内容分为体育概论、运动人体科学基础简介、体育锻炼与学生成长、运动损伤的预防和急救、运动素质及营养与体质、田径运动、球类运动、体操运动、游泳、休闲体育、武术、跆拳道、拳击运动、棋牌运动和极限运动等十五章。

本书可作为普通高、中等院校非体育专业学生的体育与健康教材,也可作为其他各类体育工作者的参考书。

本书由王大成、张民朝、李进任主编,刘黎明、李享、荣干、彭龙国、谢玲、谢龙、江树学、黄金、钟利、刘全、秦虎、梁友喻、唐光建、李家文、岳明、周孝祥、彭峰、罗鸣、林琪任副主编。

由于我们水平有限,书中的错误在所难免,恳请广大同仁批评指正。

编者



目 录

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育课	(7)
第三节 课外体育活动	(12)
第二章 运动人体科学基础简介	(17)
第一节 体育锻炼与运动系统	(17)
第二节 体育锻炼与循环系统	(20)
第三节 体育锻炼与呼吸系统	(22)
第四节 体育锻炼与消化系统	(23)
第五节 体育锻炼与神经系统	(24)
第三章 体育锻炼与学生成长	(26)
第四章 运动损伤的预防和急救	(37)
第一节 运动损伤的预防	(37)
第二节 运动损伤的急救	(40)
第三节 运动性疾病及防治	(49)
第五章 运动素质、营养与体质	(55)
第一节 力量素质的训练	(55)
第二节 耐力素质的训练	(57)
第三节 速度素质的训练	(58)
第四节 柔韧素质的训练	(60)
第五节 灵敏素质的训练	(61)
第六节 健康与营养	(62)
第七节 健康与环境	(71)
第八节 身体形态、机能、素质测量与评价	(76)
第六章 田径运动	(82)
第一节 跑	(82)
第二节 跳跃	(88)
第三节 投掷	(94)
第七章 球类运动	(99)
第一节 篮球	(99)
第二节 排球	(108)



第三节 足球	(118)
第四节 乒乓球	(129)
第五节 羽毛球	(138)
第六节 网球	(146)
第八章 体操运动	(155)
第一节 体操	(155)
第二节 健美操	(174)
第九章 游泳	(181)
第一节 游泳运动简介	(181)
第二节 蛙泳	(181)
第三节 爬泳	(185)
第四节 仰泳	(189)
第十章 休闲体育	(190)
第一节 台球	(190)
第二节 保龄球	(191)
第三节 高尔夫球	(192)
第十一章 武术	(195)
第一节 武术简介	(195)
第二节 套路	(196)
第三节 中国散打	(207)
第十二章 跆拳道	(223)
第一节 跆拳道的基本技术	(223)
第二节 跆拳道的品势	(229)
第十三章 拳击运动	(234)
第一节 拳击运动简介	(234)
第二节 拳击运动基本技术与战术	(234)
第十四章 棋牌运动	(248)
第一节 围棋	(248)
第二节 桥牌入门	(258)
第十五章 极限运动	(264)
第一节 定向越野	(264)
第二节 攀岩	(265)
第三节 轮滑	(267)
附表	(270)



第一章 体育概论

第一节 体育的产生与发展

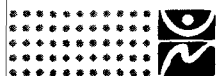
一、体育的产生

很久以来,人们对于体育是如何产生的一直有着不同的看法。有人认为,它是随社会发展自然发展起来的;还有的人认为,体育的产生是受多种因素影响而逐步形成的;也有人认为,体育是人的一种本能活动,只要是人,都有参与体育的内在需要;更有甚者,把体育的产生简单地归结为人类对玩的追求;当然,更多的人认为,体育是从劳动中衍化出来的一种产物,与劳动的发展息息相关,由此就派生出一系列有关体育起源的观点。如需要论、心理冲动论、生产劳动论、遗传本能论、多源论等等。那么,体育究竟从何而来,还有待学术界作进一步研究,但从追溯原始人类的生活状况入手,按照历史发展的固有轨迹,去寻找体育萌芽的蛛丝马迹,也许更客观、更具有说服力。

根据历史学家与考古学家的研究,人类最少有二三百万年以上的历史。在原始社会早期,自然环境和人类的生存条件都十分恶劣和艰苦,据古书《韩非子》和《史记》记载,当时的情形大致是:“人民少而禽兽众”,“食草木之实,鸟兽之肉”,“未有麻丝,衣其羽皮”。其大意是:当时大地上人类数量稀少,野兽成群出没,在那样的环境里,人们只能以采集野生植物充饥,靠捕捉野兽吃肉;人们不会种麻养蚕,也不懂纺纱织布,只能用鸟兽的皮毛御寒遮体。因此,狩猎、追捕野兽、采集野果、捕捉鱼虾等活动,就成了原始人类赖以生存和获得物质生活资料的主要途径,由此也就诞生了最低级、原始和简单的生产劳动。伴随劳动的产生,自然加速了从猿到人的进化过程。

随后,人类在漫长的生活和劳动过程中,逐渐总结经验,并学会了制造最简单的劳动工具,如木棒、石块等,同时发展了自身的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本生活技能,改造了自己的身体器官,发展了自己的体力和智力。所有这些都能从地下出土文物和史料记载中得到充分的验证。由此我们不难推断,类似于赛跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、泅水等活动很可能是从最早原始人类的渔猎活动中逐渐产生的。

除此之外,原始人类在与野兽或同类的搏斗中,又逐渐演化出了一些徒手或持器械格斗的动作,从而构成了体育(与军事有关的体育)的又一源泉。随后发展起来的拳击、拳术、兵器武艺、摔跤、手搏、擒拿格斗等活动实际上就是从最原始人类的这种徒手或手持石片相互格斗中发展起来的。



在当时实际上还谈不上“体育”的正式产生或萌芽,只能是自发地对劳动动作的模仿、重复和出于身心需要的自发的简单娱乐。这也就形成了体育的最早源泉。有人称这种体育的最早源泉为“萌芽期的身体教学”和“萌芽期的娱乐活动”。尽管这些观点还可研究讨论,但从原始群居时代人类的最初劳动和活动中,我们确实看到了原始体育产生的某些线索和痕迹。

到了原始社会后期,即进入氏族社会阶段,随着社会生产力的发展,人们的生活状况发生了根本的变化。生活范围进一步扩大,生活内容进一步丰富。出现了虽与生产劳动有关,但又不同于生产劳动的其他社会实践活动,如教育、军事、宗教祭祀、养生、娱乐、艺术舞蹈等,起初这些活动中尽管采用了一些生产劳动的技能,但已不是物质资料的生产过程,而是人类为了满足自身发展的需要所进行的一种非生产劳动。因此,萌芽状态的体育与上述这些活动相互混杂,互为依托,并逐步从生产劳动的母体中分离,形成了各自独立的体系和范畴,进而大大加速了萌芽体育发展的进程。

1. 原始社会教育的出现,奠定了体育产生的基础

原始的教育在最初是分不出德育、智育、体育之间的明显界限,而且最初尚未从生产劳动过程中分化出来,只是在劳动实践过程中进行的简单的生产技能传授。只有当原始人类为了学会制造和使用生产工具。

这种教育没有文字和书本,也没有专门人员和场所,多数是劳动现场的口耳相传和行动模仿,开始时主要内容就是一些简单的生产技能和自卫本领。因此,可以说:教育愈原始,其中身体教育因素所占的比重可以愈大。因为最原始的人类,无论是制造工具,还是去使用工具(爬山、攀树去采果实、打猎、捕鱼、逃避或追逐野兽,与野兽搏斗,甚至切割兽皮兽肉),都无不是极繁重的体力劳动。

类似上述的原始教育活动,在史书中有很多记载,如“当儿童稍长的时候,男子就教他们投枪,使用石斧、树制的盾、棍棒,教他们攀树、掘土,以便捕捉动物,如果有网,就学习用网”。由此可见在原始社会,教育和体育是在生产劳动和日常生活过程中实施的,没有专门的形式,也是没有特殊的内容,二者相互融合,很难区分。但在直接参与劳动实践和为掌握劳动技能而进行的教育(体育)之间,却已经有了较为清晰的分工,这为后来萌芽体育从教育中进一步分离创造了必要的条件。

2. 原始部落之间的军事战争,促进了体育的产生

在原始群居时期,主要是人类同野兽的斗争。到了氏族公社阶段以后,出现了部落。各部落之间的利害冲突,常常会使用武力解决。为了争夺生存空间,或为了复仇就出现了原始战争。原始战争大量运用了生产劳动中狩猎的技能,并以体力抗争为主。为了取得战争的胜利,原始人类不仅发明了专门的武器,如石戈、石矛、石刀、石弹、石斧、石铲以及棍棒、标枪和矛头之类的兵器,而且也十分注重培养氏族成员的军事技能,如男孩学习挽弓箭、骑马、使用枪矛等等。这就说明战争既推动了武器的发展和战斗技能的演进,



也对战斗人员事先进行身体和军事技术训练提出了较高的要求,从而形成推动军事萌芽的动力。在我国传统体育项目中,有相当一大部分就是从军事斗争中发展起来的,这对体育的形成无疑起到了积极的促进作用。

3. 原始娱乐竞技与祭祀活动加速了体育的形成

原始人类由于认识能力低下,往往对一些自然现象如闪电、日月星辰、生老病死等产生不理解和恐惧感,在他们的眼里,往往万物都是有灵的,神灵不仅能主导自然也能主宰人类,于是,原始的宗教信仰活动也随之产生,其中具有典型代表意义的活动就是舞蹈,起初舞蹈多用于娱乐的劳动预备训练,但宗教信仰出现后,又赋予其一种新的功能,即祭祀和祈祷。这样,兼有艺术和体育两种因素的原始舞,就和宗教祭祀发生了关系。发展到后来,在中国的祭祀(包括一些迎神赛会和庙会)、礼仪活动中常常有舞蹈、角力、竞技等内容,如汉族的“摊舞”、独龙族的“锅庄舞”、白族的“绕三灵”、景颇族的“金再再”等,都是祭祀体育活动的典型事例。同时,古希腊的奥林匹克等四大祭祀竞技,对体育的形成也产生了深刻的影响。总的来看,尽管宗教信仰较人类其他文化活动产生要迟,对萌芽体育的影响也较晚,但对体育的产生是功不可没的。

4. 原始医疗活动对萌芽体育产生的一定影响

随着社会的发展,人类对自然、自身的认识也在进一步深化,生活经验日趋丰富,为了抵御疾病,延年益寿,原始人类也开始探索医疗之道,由此古代医疗体育也就应运而生。据刘师培《古乐原始论》说:“上古人民,竞争日烈,兵器不可须臾离。然民不习劳,则弊弱多疾,而服兵之役弗克胜。故名人又作为乐舞,使之屈伸俯仰、升降上下、和柔其形体,以节制其筋骨,庶前伐整齐,施之战阵而不愆,此古人重乐之本意也。”从其中“弊弱多疾”“和柔其形体”“节制其筋骨”等词句中,不难看出舞蹈的医疗体育价值。而据《乐春秋·适音》中记载的:“昔陶唐氏之始,阴多滯伏而湛积,水道雍塞,不行其原,民气郁闷而滯著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”进一步印证了“消肿舞”等一类舞蹈动作对人体舒筋壮骨所产生的作用,这对后来“导引术”“五禽戏”等养生实践和养生观的形成无疑会产生积极的启示和借鉴作用。

综上所述,体育是原始人类在漫长的生产劳动实践中,经过艰苦摸索和逐步认识过程而形成的一种社会实践活动。它源于生产劳动,同时又受社会其他活动的影响,大致经历了“起源—萌芽—产生—分化—初步形成”的漫长历程,进而形成了体育后来发展的坚实基础。这是人类社会发展的客观要求,也是人类进行自我改造的必然选择。

二、体育的发展

人类社会的每一种事物、每一种现象,在特定的历史时期,都有其存在的需要和内在规定的特性。有的会随社会的发展而逐步消亡,有的则会走向兴盛,这与人类自身和社会发展的需要息息相关。体育从诞生之日起,之所以能经久不衰,延续至今,保持旺盛的生命力,正是满足了人类自身和社会发展的客观需要所产生的必然结果。因此,了解体



育发展的过程,对于认识各种体育现象,揭示体育的本质及发展规律,把握未来体育的发展走向是很有必要的。

首先,体育的发展和教育的发展是紧密联系的。

自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分。如早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”中,已把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容。中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育也占了极大的比重。随着教育的发展,体育的内容、组织方法日益丰富,从而促进了体育的发展。

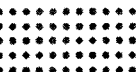
其次,体育的发展与军事的发展有密切的关系。

在火药武器发明以前,体育的有些项目和军事是紧密联系的。有些既是军事的内容,又是体育的手段。我国古代的甲士训练、欧洲中世纪的骑士训练都是如此。而军事的发展又直接带动体育的发展。军事中不仅渗透着大量的体育内容,而且还直接运用体育来作为军事训练的辅助手段。如奴隶社会以角抵、投石、超距,汉朝以蹴鞠,唐代以马球等作为军事训练的重要内容和手段。而今,现代科学技术高度发展,不少军事项目如射击、跳伞、滑翔等相继被引入体育领域,大大丰富了体育的内容。

第三,人类对体育可以强身健体、祛病延年功能的认识进一步加速了体育的发展。

随着社会的发展,人们对客观事物的认识不断深化,对通过体育活动防治某些疾病、促进身体发展、改善健康、增强体质和延年益寿的效能,亦有了新的认识。如两汉时期,“导引术”相当流行,后来发展成为各种套路的保健体操;如在长沙马王堆三号墓葬里出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中就描绘了不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、扭腰、深呼吸等各种动作 40 多种,这些动作可分成呼吸运动、肢体运动、器械运动三个部分,在“导引图”的文字说明中,直接提到防治疾病的项目就有 12 处。在我国古代不仅盛行着许多体育活动,而且在锻炼理论上也有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》提出:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”。战国末期的荀子就提出了“养备而动时,则天不能病,……养略而动手,则天有能使之全”的观点。东汉三国时期曹操提出了“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年”的思想。东汉末期的华佗提出了“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,臂犹户枢不朽是也”的观点,同时,他总结继承了当时“导引”方面的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操“五禽戏”,用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”,明、清时代的“太极拳”等都是在科学技术发展、人们对体育的健身、医疗作用有了深刻认识的基础上发展起来的。

第四,宗教活动不仅与体育的起源紧密相连,而且对体育的发展也产生了深刻的影响。



中世纪的欧洲,宗教成了封建制度的精神支柱,一切文化教育全部都为教会所垄断,神学盛行于世,要求对上帝无限虔诚,苦修心灵,摧残机体,宣扬“肉体是灵魂的监狱”,大大阻碍了体育的发展。直到16世纪,长期被封建神学经院主义否定的体育,才重新受到重视。他们以古希腊的体育传统为依据,吸收封建时代骑士教育中军事锻炼的经验,主张通过一般体育和军事锻炼发展学生的体格,恢复使学生“身心既美且善”的古代希腊传统。同时又强调培养勇敢、勤勉和进取等品质的世俗道德教育,照顾儿童的个性差异,发展儿童的智力,这就使体育重新快速发展起来,在整个教育中占有了应得的一席之地。

在中国长期的封建统治中,宗教迷信对体育的发展同样有着重大的影响。如道教主张“无为”,一切听其自然;佛教主张修身养性,来世升入天堂等等,都对体育的发展有一定的影响。自西汉“罢黜百家,独尊儒术”以来,竭力倡导“诗、书、礼、乐”,虽然偶或教习军事,但主要还是重于前者,致使“国力茶弱,武风不振,民族之体质日趋轻细”。直到五四新文化运动以后,封建迷信的束缚才被冲破,体育才被逐渐重视起来。

第五,人类对休闲娱乐的客观需求,也为体育的发展建立了良好的心理、观念条件。

体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的,如各种游戏,民间流行的秋千、毽子以及各民族盛行的各种带有民族色彩的体育项目都是娱乐项目。我国历史上宫廷中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。现代的羽毛球、乒乓球等,相传也是由英国贵族在娱乐的过程中逐渐发展起来的。

此外,由于科学技术的发展,出现了自行车、摩托车、轮船、飞机等多种现代交通工具和其他各种生产用品,其中有很多已被直接或间接地引进到体育活动中来。这不仅大大丰富了体育活动的内容,而且也加速了体育的现代化进程,如自行车运动、摩托车运动、摩托艇运动、航空运动、航海运动等等。同时,生产力水平的提高和机械化、自动化水平的提高,也进一步改变了人们的生产方式和生活方式,使体力劳动日益减少,脑力劳动日益增多,现代“文明病”应运而生,这在客观上要求人们加强对体育的科学研究,以便借用体育为人类自身的生存和发展提供有力的保障,反过来又可为体育的发展开辟更加广阔的前景。

综上所述,随着生产的发展和社会的进步,体育与教育、军事训练、文化娱乐和医疗保健等相互作用、相互影响,逐步形成了专门的独立的体系,开始进入自觉运用时期。但体育在其整个历史发展过程中,又受到了政治经济的制约,并为一定的政治经济服务。只有当统治阶级认为体育能为其阶级利益服务时,才能得到充分的发展,否则,要么废弃,要么被明令禁止,这在很大程度上又影响了体育发展的进程。

三、现代体育的特点

(1) 健身性:这是体育的本质特征,也就是说,自从体育诞生以来,无论是东方体育,还是西方体育;无论是古代体育,还是近现代体育,增进健康、增强体质是人类赋予体育的一项永恒使命。体质健壮、身体健康是人们得以生存和延续的重要基础,也是人们改



善生活质量,提高生活水平的不可缺少的一项内容。其中既有生理的成分,也有心理的内涵,而实现这一根本目的的手段就是身体练习。因此,可以说,采用身体练习手段,以达到强身健体目的是体育本质特征的反映。

(2)竞争性:竞争是体育的又一特点,它直接反映在竞技运动中。概括地讲,从最初的游戏,到后来的竞技,都包含着浓重的竞争气息,也符合人类发展和自然环境“优胜劣汰”的客观规律,这可以说是竞技运动产生和发展的重要基础。在竞技过程中,参加者总是通过最大限度地发挥自己的运动能力战胜自我,战胜对手,以显示个人、团体的存在和力量。竞争的对手既可以是自己、他人、团体,也可是自然环境。战胜对手的强烈欲望,使得竞技运动中的竞争越来越激烈。激烈的竞争性增加了胜负的不确定性,胜负的不确定性使竞技运动更具有魅力。

(3)教育性:从体育萌芽产生之日起,体育就渗透着很多教育的成分,如狩猎、射、御,现代学校体育等等。在人类发展史上,很多哲学家、思想家、教育家都对体育的教育功能做过精辟的论述,其价值不仅反映在对人自身体质的健全培养方面,而且也对人的思想、观念、个性、心理等产生很深刻的影响。因此,体育具有明显的教育特色。

四、我国体育的目的和任务

(一)我国体育的目的

根据确定体育目的任务的依据和我国的国情,现阶段我国体育的目的是:增强人民体质,丰富社会文化生活,为社会主义建设服务。

这一目的突出了增强体质这一体育本身的特点和主要功能,亦是体育区别于其他各项事业的特殊标志。这一目的体现了社会发展所提供的人们日益增长的文化生活需要。体育是社会文化的重要组成部分,也是我国社会主义精神文明的一个重要方面。这种体育的文化生活既包含人们的工(作)之余,通过各种体育手段和方法来调剂身体活动的不足,进行积极性休息,活跃文化生活,消除疲劳,恢复体力;又包含通过体育活动和观赏比赛来调节精神,愉悦身心,促进身心健康发展;还包含通过体育活动来加强人际交往,增强团结与友谊等。随着人们物质生活水平的提高和改善,人们对这种丰富文化生活的需求将越来越强烈,要求也越来越高。

(二)我国体育的任务

为了实现我国体育的目的,必须完成下列四方面的任务。

1. 增进健康,增强体质

增进健康,增强体质是我国体育的根本任务,是体育的特有效能所决定的。健康是指人体各器官、系统生长发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,无任何病变并具有良好劳动效能的状态。保持身体健康,是人们一生从事学习、劳动的物质基础,也是获得生活乐趣、延年益寿的必要条件。

增进健康,增强体质的任务,要求一切从事体育活动的人,应通过适当的体育锻炼,



获得对健康的裨益,根据不同对象的具体情况,采用相应有效的内容、手段和方法,科学地组织进行适量的锻炼。这样才能收到良好的效果,并且要求活动的场地、器材和环境条件等,尽可能符合卫生学的要求。

对正在成长着的青少年一代,首先主要是促进其身体各器官、系统的正常发育,使其各器官、系统功能正常,具有良好的体格、体型和体态,优美的身体姿势,防止某种病变,以保证其能进行正常的学习和劳动。然后,在此基础上,提高其他各器官、系统的功能,全面发展其机体的机能,并提高机体的适应能力,有效地增强体质。

2. 掌握体育的基本知识、技术、技能

掌握体育的基本知识、技术、技能不仅能使人们认识锻炼身体的意义,学会锻炼身体的科学知识和方法,懂得如何根据自己的身体需要进行体育锻炼,学会符合卫生要求的健康生活,而且能使人们学会观赏体育比赛,激发对体育的兴趣,养成锻炼身体的习惯。掌握体育的基本知识、技术、技能,还可为人们开展竞技运动,提高运动技术水平打下良好的基础。

3. 提高运动技术水平

实践证明,提高运动技术水平,创造优异的运动成绩,在国际体育竞赛中不仅可以为国争光,提高我国的国际地位与威望,振奋民族精神,而且还是我们同世界各国人民进行文化交流的重要手段之一。通过国际体育竞赛和各国运动员(队)之间的互访,可以促进国际体育交往,增强同世界各国人民的相互了解与友谊,为外交服务,为维护世界和平作出贡献。同时,人民需要体育的普及来增强体质,也需要运动技术水平的提高来指导和推动群众体育活动更加广泛深入的开展,以进一步增强体质。此外,高水平的体育比赛、表演,还是丰富人民精神生活的一个重要内容,它可以活跃人民文化生活,调节精神,愉悦身心,陶冶情操。因此,提高运动技术水平对我国体育事业的发展有着积极的促进作用。

4. 进行思想品德教育

体育不仅有益于人们的身体健康,而且对人们有着多方面的教育作用。体育运动不仅要求人们具有高尚的思想品德、顽强的意志和良好的作风,而且在体育运动中最容易暴露人们的思想、行为并能针对性地进行思想品德教育。因此,在体育运动中进行思想品德教育是必要的,也是可行的。

第二节 体育课

体育课是学校体育的基本组织形式,也是完成学校体育任务的主要途径,对学生掌握体育与保健基础知识、基本技术和技能,接受思想品德教育,促进课外体育活动的开展,提高运动技术水平有着十分重要的作用。因此,了解和掌握有关体育课的知识和技



能很有必要。

一、体育课的类型和结构

(一) 体育课的类型

体育课的类型是指根据体育教学任务、教材性质和学生特点等因素所划分的课的种类。研究课的类型能掌握各种类型课的特点,以利于上好体育课,完成教学任务。

根据教材性质分,体育课的类型有理论课和实践课两种。

理论课一般是指在教室里传授的体育与健康知识课。

实践课一般是指在操场上(或体育馆、健身房里),根据体育教学大纲和教学工作计划进行的身体练习课。亦是通常所说的体育课。

根据学生生长发育、健康状况、体育基础、专项特长、兴趣爱好等不同的具体情况,在我国各级学校体育教学实践中,一般开设以下三种课:

(1)普通体育课。它是为健康状况、体育基础等较一般的学生开设的。这种课按国家教委颁发的大纲进行教学,其目的是对学生进行全面身体锻炼,增强学生体质,使学生掌握科学锻炼身体知识和方法,同时培养学生的思想道德品质。这种课面向大多数学生,一般各级学校都开设这种体育课。

(2)专项提高课。它是为生长发育、体育基础都较好,并对某项运动有一定爱好或专长的学生开设的。这种课的目的是使学生在全面身体锻炼的基础上进行专项训练,以便更好地锻炼身体和提高运动成绩。这种课一般在有条件的中学开设。

(3)保健体育课。它是为身体较弱或有某种疾病和身体某部分器官有缺陷的学生开设的。这种课的主要目的是通过适当的体育活动,改善他们的健康。这种课一般在有条件的中学开设。

根据一节课的具体任务,又可分为下列类型:

(1)引导课。一般在某一教学阶段开始,为明确某一教学阶段的任务、内容和要求时采用。

(2)新授课。一般在教以新授教材为主的课时采用。

(3)复习课。一般在教以复习教材为主的课时采用。

(4)综合课。这种课既有新教材又有复习教材,是学校体育课中最普遍的一种。尤其是中、小学的体育课,多数是属于这种类型的体育课。

(5)考核课。一般在以检查学习成绩为主的课时采用。

(二) 体育课的结构。

体育课的结构是指组成一节课的几部分以及各部分的任务、教材内容、组织教法的安排顺序和各部分的衔接与时间分配等。组成一节课的几个部分称为课的基础结构;而每部分的任务、内容、组织教法、密度和负荷以及时间分配等称为课的具体结构(亦称细微结构)。因此,学习和研究体育课的结构对科学地组织和进行体育课的教学工作,提高



教学质量具有重要意义。

由于体育课的主要特点是学生直接从事大量的各种各样的身体练习,有机体直接参与活动。因此,课的结构必须以人体生理机能活动能力的变化规律为其科学依据,同时还要考虑学生的心理活动和卫生要求。

人体生理机能活动能力的变化规律分三个阶段,即上升阶段、稳定阶段和下降阶段。根据这样的科学规律,课的基础结构应该是三个部分:准备部分、基本部分和结束部分。这三个部分是相对稳定的,是所有的体育课都应遵守的共性结构;而课的每部分的具体结构随着客观的变化则是多种多样的。因此,对待课的结构应该有一个完整的观念,那就是:体育课的基础结构的不变性和各个部分的具体结构的多样性组合。只有理解和安排好体育课的结构,才能防止千篇一律。

二、体育课的组织

(一)根据教学对象情况进行分组

(1)按健康水平分组。根据对学生常规的医务检查和体能的测定结果,按照一定的评价标准,可把学生分成健康、一般、体弱等组进行教学,它广泛适用于大学、中学和小学各个阶段。

(2)按性别分组。由于男女生的生理、心理特征具有明显的差异,因此男女合班上课弊大于利,学生进入青春发育期后,有条件的学校可及时采取这种方式。

(3)根据学生的技能水平和接受能力分组。学习技术较复杂的教材,可按照学生掌握技术的不同水平适当进行分组。但这种分组不是固定不变的,可采取升级办法将掌握动作技术较快的学生转入高水平的组。

(4)按指数分组。即按身高、体重、年龄三个因素,拟订一个分组指数表,每个学生可对号入座。

此外,还可按学生的兴趣爱好、体育特长进行分组。需要特别指出的是,采用上述单一分组方式,有时很难满足学生的不同需要,甚至会出现“吃不饱”或“吃不了”的现象。在这种情况下,如果条件允许,还可采用单一分组和临时分组相结合的办法来弥补其不足。

(二)根据教学实际进行分组

由于每个学校的教学条件不同,每个班的学生人数不同,每次课的教材数量和难易程度不同,因此,教师在课中所采用的组织形式就会产生明显的差异。为了保证体育课任务的顺利完成,每个教师必须想方设法、挖掘潜力、因校制宜,尽可能提高场地器材的使用率,为学生提供较多的练习机会,选择适宜的教学组织形式。常见的有分组不轮换和分组轮换两种。

(1)分组不轮换。把学生分成若干组,在教师的统一指导下,按教材安排顺序,依次进行学习。这种形式的优点是便于教师统一领导,全面照顾学生,合理地安排教材的顺



序和运动负荷。但采用这种形式时,需要有一定数量的场地和器材设备,否则会影响课的密度和运动负荷。

(2)分组轮换。把学生分成若干组,在教师的指导和体育小组长的协助下,各组学生分别学习不同性质的教材,按预定的时间轮换学习的内容。在场地器材不足的情况下,采用这种形式可使学生获得较多的练习机会,也可以培养和锻炼学生的独立工作能力,开展互帮互学。但缺点是教师不容易全面指导学生,在合理安排教材学习顺序和灵活掌握教学时间上存在一定的困难,同时,也不容易使各组的运动负荷都符合逐步上升的原则。

三、体育课的密度和负荷

(一)体育课的密度

一次完整的体育课是由师生双边的多种活动构成的,其中有些属正常合理的活动,如教师的指导、学生的练习、相互帮助与观察、练习后必要的休息、组织措施等,而有些则属于不合理的活动,如讲解啰唆重复、示范错误、教法不当、学生组织纪律涣散等等。所谓课的密度(亦称一般密度)就是指课中各种活动合理运用的时间与课的总时间的比例。其计算公式为:

$$\text{课的密度} = \frac{\text{各种活动合理运用时间}}{\text{课的总时间}}$$

课的密度是检查课中存在问题,了解各种活动安排合理程度的一个非常重要的指标,对提高教学水平,改进教学质量十分有利。

由于体育课有类别之分,不同性质的课各种活动所占的比重也有所侧重。如上新授课,教师指导和学生相互帮助与观察的活动应多于其他活动;而上复习课时,学生的练习和必要的休息比重应有所加大。尽管课中各种活动的安排无固定的模式,但为了检验其科学性、合理性以及它们之间的主次关系,在教学实践中,重点测试各种活动的专项密度也是十分必要的。课的专项密度公式为:

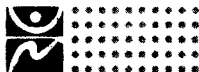
$$\text{课的专项密度} = \frac{\text{某项活动合理运用的时间}}{\text{课的总时间}}$$

就体育课的特点而言,学生的练习直接关系到技术、技能的掌握和增强体质的实效,因此,要善于根据课的任务、对象的特点和客观条件等,尽可能地从加强学生做练习这一环节出发,着重安排好课的练习密度。

(二)体育课的负荷

体育课的负荷是指学生在课中有机体能承受的刺激大小。人体对负荷的反应具体表现在生理和心理两个方面,相应地又可把课的负荷划分为生理负荷和心理负荷两大类。

1. 体育课的生理负荷



(1) 体育课的生理负荷是指学生在课中练习的量和强度对机体影响的大小,或指健康学生有机体在生理、生化指标等方面的变化大小。课的生理负荷只有安排的科学合理,才能达到发展身体素质、提高运动能力、增强学生体质的目的。要做到这一点,必须具备有关生理负荷的基本知识。

①生理负荷的内部结构及相互关系。

生理负荷由负荷量、负荷强度两大要素构成。

一般来说,负荷量对有机体的影响较缓和,不甚强烈,机能提高缓慢,但消退也慢;而负荷强度的效应恰好与之相反。

负荷量与负荷强度的关系基本呈反比关系,即:强度大的练习,持续时间要短,如短跑等;强度小的练习,则可相应延长练习时间,如徒手操、中长跑等。

②安排体育课负荷的主要依据。一是人体生理机能活动变化的规律,二是人体适应性规律。此外还要考虑季节气候、教学对象、教材性质等方面的具体情况。

③体育课负荷的调节与恢复方式的选择。一般来说,负荷的心率控制区域应保持在110次/分—150次/分的范围内,如果出现异常波动,则应采取必要的调节手段,如改变动作要素、动作组合、练习环境、场地器材和组织教法等等。

负荷后恢复方式的选择,应视练习方式、负荷性质以及季节气候而定。如强度大的练习、炎热的夏季或是采用重复、持续练习法掌握技术、技能,则应使机体达到完全恢复和超量恢复状态;如果以间歇、循环练习手段发展学生的身体素质,则应慎重选择不完全恢复方式。

④体育课负荷的动态趋势。

对一个学期安排的体育课生理负荷而言,应呈现由小到大、再由大到小的总体态势。对一次体育课的负荷特征来说,则应由小到大,由低到高,再由大到小,由高到低,以顺应人体生理机能活动变化的客观规律。

⑤体育课生理负荷的有效价值阈。所谓负荷价值阈是指有良好健身作用的运动负荷区域标准。我们知道,体育教学的一个重要任务就是要增强学生体质,负荷偏大偏小都会对学生身心产生不良影响,因此,寻求一个对大多数学生来说均比较有效的锻炼价值区域就显得特别重要。

国内外有关研究结果表明:当学生的心率保持在110次/分以下时,机体的血压、血液成分、尿蛋白和心电图等,都没有明显变化,健身价值不大;当心率在130次/分时,每搏输出量接近和达到一般人的最佳状态,健身效果明显;当心率达到140次/分时,心搏量达到最高限度,随后就会出现心搏量下降,全身血液供应不充分的现象。为防止运动过度,损伤学生的机体,通常把负荷的最佳区域,确定在120次/分—140次/分范围内。

健身负荷价值阈理论的提出,为体育教师科学安排体育课的生理负荷提供了重要的参考依据。