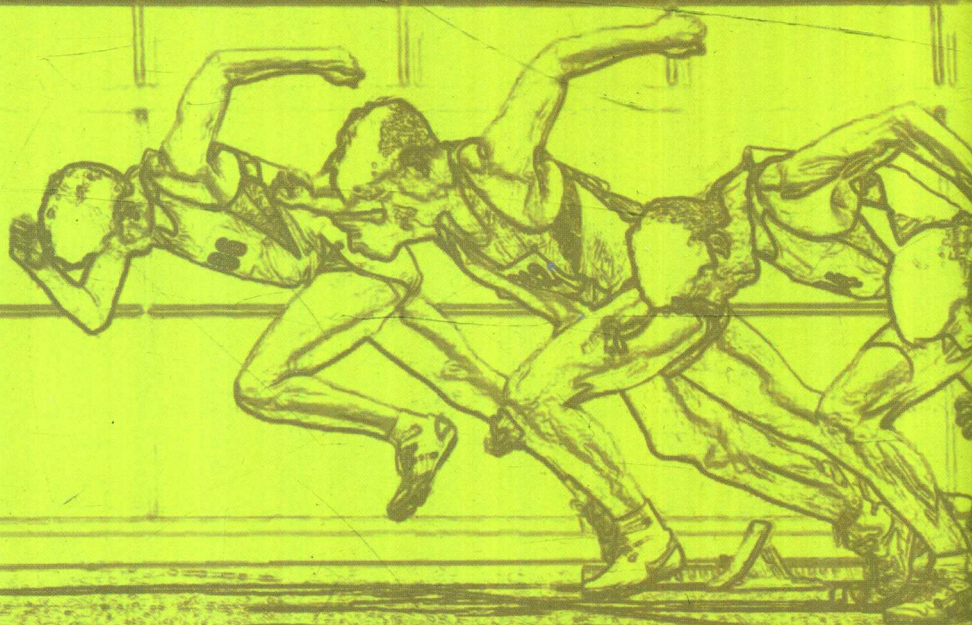


体育与健康理论 指导手册

TiYuYuJianKangLiLunZhiDaoShouCe

庄永达 许锁迪 主编



人民体育出版社

体育与健康理论指导手册

庄永达 许锁迪 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康理论指导手册 / 庄永达, 许锁迪主编. -北京:
人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4395-2

I. ①体… II. ①庄… ②许… III. ①体育-高等学校-教
学参考资料 ②健康教育-高等学校-教学参考资料
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 275362 号

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 17.5 印张 304 千字
2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4395-2

定价: 35.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会组成

主 编：庄永达 许锁迪

副主编：卢建明 皇甫姣 应建华 夏积仁 刑立付

编 委（按姓氏笔画排序）：

马娜娜	邓 波	卢建明	刑立付	朱成杰
庄永达	刘洪晨	许锁迪	孙文渊	李新啸
何红英	余新苗	应建华	沈锡昂	张永亮
张婷婷	陈 阅	胡正春	段桂梅	皇甫姣
夏积仁	高振忠	蒋昌昊	韩 丽	

前言

健康是人类永恒的话题和共同追求的目标。随着科学技术的进步和医疗水平的提高,曾经威胁人类健康的多种疾病得到了解除,人们的健康水平也得到了不断的提高,但科技的进步和物质水平的提高也给人类的健康带来新的问题,即人们日常生活越来越舒适和方便,使人们身体活动的机会大大减少,再加上食物构成的改善,从食物中摄取的营养增多,从而造成营养过剩。如此低耗能高营养的生活方式,身体机能在长期得不到充分使用的情况下而逐渐退化,随之催生出各种各样的所谓“富贵病”(如肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病、各种癌症等),这是现代舒适生活的代价。而科学的体育锻炼在促进人体健康方面起着无可替代的作用,是有效解决上述矛盾状况的重要途径之一,通过树立正确的健康意识和养成科学的体育锻炼习惯,能够使人们获得良好的体能,抵抗疾病的侵袭及应对学习和工作的压力,从而使人们真正享受到科技进步和物质水平提高的成果。

大学生是祖国现代化建设的栋梁之才,担负着中华民族伟大复兴的历史重任。拥有强健的体魄更是社会对每一位未来建设者的基本要求。国家教育部在几次全国性的体育教育工作会议上也反复强调,把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。显而易见,国家对学校体育工作指出了方向,明确了要求。重视人才培养是大学的本色,而高校体育教学则应将人才培养质量的核心放在学生现在和将来身心健康的增进上。高校体育教学应将体育健身理论和健身实践相结合。以健身原理、知识、健身实践来提高学生的体育健身意识和能力。使学生在学习掌握体育健身知识和运动技能的过程中,引发运动兴趣并逐步养成体育锻炼的习惯。让体育教育与体育教养相结合,寓体育教育于体育教养之中;体育健身与体育文化相结合,使体育成为提高生活质量的一项重要内容;高校体育与终身体育相结合,高校体育应为终身体育奠定良好基础。鉴于国家的要求和高校体育教育的应有使命,我们组织编写《体育与健康理论指导手册》一书。本书概括起来有如下特色:

1. 内容精炼。本书在内容编排上积极吸收了国内外最新的体育与健康方面的研究成果,有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容,使内容做到精炼、实用。

2. 科学性强。本书以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争议的论题和空洞的说教,努力做到言之有理、论之有据。

3. 实用性强。本书注重理论联系实际,努力使读者能学以致用;力求贴近大学生日常学习和生活的实际,符合大学生的身心特点,并方便他们的自学。

4. 体系新。本书摒弃了以往体育教学以“竞技体育”为主的指导思想,牢牢树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在过程中,充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

5. 形式新。为了增加吸引力和可读性,本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖,例如,本书不但有图表、照片,还增加了增长知识的视窗,使读者一目了然。

本书可以作为高校公共体育课的理论教材和学生课余的通读读物,书中的理论和方法将对学生现在或将来的健康都具有直接的帮助。本教材也可成为体育教育专业的教学用书、继续教育的培训教材以及普通人的健身和健康指导书。

在本书的编写过程中,我们深深地感到,前人或同时代专家学者的研究成果给我们提供了巨大的帮助,书中直接或间接引用了他们的理论、方法、图表、评定量表、照片等。在此,对于这些专家学者,我们表示最诚挚的谢意!

本书的出版得到人民体育出版社的领导和编辑的大力支持,宁波大学体育学院刘遵佳、曹亮、张婷婷等同学为本书图示的拍摄做了大量工作,宁波“意动健身俱乐部”为本书图示的拍摄提供了场地,在此,我们一并表示衷心感谢!

由于水平和能力有限,书中仍会存在许多不足之处,亟待读者给予批评与建议。我们将一如既往地保持探索的精神与开放的态度,以便今后对本书进行修订,并逐步加以完善。

编者

于宁波大学

2012年6月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 有关体育的基础理论知识	(1)
第二节 有关健康的基础理论知识	(10)
第三节 体育锻炼对健康的益处	(17)
第二章 科学体育锻炼概述	(24)
第一节 科学体育锻炼的基本理论	(24)
第二节 体育锻炼的基本原则和方法	(29)
第三节 运动处方的制定与实施	(38)
第三章 心肺系统机能与体育锻炼	(46)
第一节 心肺系统概述	(46)
第二节 心肺功能适应能力的评估	(48)
第三节 体育锻炼对增强心肺功能的益处	(51)
第四节 提高心肺系统机能的措施与方法	(53)
第四章 肌肉力量和耐力与体育锻炼	(58)
第一节 肌肉力量和耐力概述	(59)
第二节 肌肉力量和耐力的评估	(67)
第三节 肌肉力量和耐力练习的相关理论	(73)
第四节 增强肌肉力量和耐力的方法及措施	(79)
第五章 柔韧性与体育锻炼	(98)
第一节 柔韧性概述	(98)

第二节 柔韧性的评价	(100)
第三节 发展柔韧性的基本理论	(104)
第四节 发展柔韧性的方法与措施	(111)
第六章 身体成分与体育锻炼	(128)
第一节 身体成分概述	(128)
第二节 身体成分的测评	(130)
第三节 改善身体成分的基本理论	(134)
第四节 控制体重的方法与措施	(140)
第七章 体育锻炼与心理健康	(148)
第一节 心理健康的标准与评价	(148)
第二节 影响心理健康的因素	(157)
第三节 体育锻炼对心理健康的影响	(160)
第八章 体育锻炼与社会适应	(164)
第一节 社会适应概述	(164)
第二节 影响社会适应的因素	(168)
第三节 体育锻炼对促进社会适应的作用	(169)
第九章 体育锻炼与合理营养	(172)
第一节 人体必需的营养素	(172)
第二节 平衡膳食指导	(182)
第三节 营养与体能	(190)
第四节 体育锻炼的营养知识	(192)
第十章 体育锻炼与疾病防治	(198)
第一节 体育锻炼与心血管疾病的防治	(198)
第二节 体育锻炼与癌症的预防	(204)
第三节 常见疾病患者的体育锻炼	(214)

第十一章 体育锻炼的卫生保健	(222)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(222)
第二节 常见运动性疾病的防治	(228)
第三节 常见运动损伤的防治	(239)
第四节 体育锻炼的自我监督	(247)
第十二章 《学生体质健康标准》测试解读	(254)
第一节 《标准》测试的基础理论	(254)
第二节 《标准》测试的操作方法	(258)
第三节 《学生体质健康测试》测试成绩评价	(263)
参考文献	(269)

第一章 绪论

第一节 有关体育的基础理论知识

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育在人类社会中有悠久历史，要考察它的产生和发展可追溯到古代，因为那时人类已经存在着对体育的需求。体育主要产生于人类社会生活的两种需要：一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理和心理活动的需要。

1. 社会生产活动的需要

生产劳动是人类的生活和活动的基础，所以体育也应以劳动为基础，劳动是体育产生的源泉。古人必须与自然界进行艰苦的斗争，通过生产劳动创造赖以生存的物质基础，最初的生产劳动主要借助人体运动获取生活资料，同时在生产劳动中需要保证自身不受伤害。很明显，诸如攀、爬、跑、跳、投、涉水等身体运动，都是古人生产劳动所必须的基本活动技能，这表明体育与生产劳动需要从来就有着极为密切的天然联系。

2. 人类生理和心理活动的需要

人除了在心理上需要体育来渲泄感情外，从人的生物本能来看，对体育也有一定程度的需要。人尽管脱离了低等动物，然而仍然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。观察所有的儿童，几乎无一例外地都喜爱运动。在学校里越是低年级，学生对体育活动的积极性越高。随着年龄的增大，不断增加社会交往和接受学校的教育，人的社会性日益加强，人的生物

性就会受到抑制和减弱。因此,体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华,如同人类社会中的性爱和婚姻一样,是从动物繁殖后代的生物本能上升为一种高级的人类特有的文化形态。我们不能因为它现在的形态超出了生物本能,而否定生物本能需要是现代文化形态的根源。

总之,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活需要)和人本身生理和心理的需要而产生。

(二) 体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会进步而发展和完善。

1. 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段。原始社会人们在生产水平十分低下的情况下,不可能有明确分工,许多社会活动之间还没有清晰界线。在原始社会中,教育主要是一些生产技能的传授,生产技能又多是体力劳动,因此,体育既是教育的主要内容,又是教育的重要手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。在原始社会虽不复杂但却极其艰苦的劳动中,娱乐性和竞技性即使存在,也不是体育的主要特征,因为原始社会萌芽时期的体育更接近于一种生活技能的教育。

2. 独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的。而奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。只有这时,教育(包括体育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。自从教育形成为独立形态之后,体育始终是教育的重要内容,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。例如,我国西周时期,奴隶主为了培养阶级统治人才,实施礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主的教育内容。西方的古希腊,无论是斯巴达教育体系,还是雅典教育体系,体育都是其中的基本内容。而柏拉图的学生亚里士多德,还第一个论证了体育、德育、智育的联系,主张教育儿童少年在身体、德行和智慧方面和谐发展。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与

军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、宗教、文化娱乐等活动相互影响和相互作用的过程中才形成具有自身体系的独立形态。

体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体育崇文尚柔,以静养生的成分要多于西方;西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育,而西方体育的养生保健性,又逊色于东方体育。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

3. 渐成科学体系的体育

18世纪60年代,工业革命首先从英国开始,至19世纪30年代末基本完成,棉纺织机以及后来蒸汽机广泛运用于生产中,促进了生产力的发展和飞跃,为资本主义的兴起奠定了基础,而体育也是在这一经济基础上,逐渐形成了自身的科学体系。19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民的需要,迫使各国对体育给予重视。因而相继出现了“德国体操之父”——J.C.F.古茨穆茨、“社会体操之父”——F.L.杨和瑞典的P.H.林等体操家。他们的理论著作分别有《德国体操》《青年人的体操》《体操一般原则》等。他们的理论和实践经验流传到欧、亚、美各洲。正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时,英国由于其独特的社会条件,兴起了户外运动,即娱乐和竞技运动,其方式丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。通常人们习惯把具备了一定科学体系的体育称为现代体育。所以杨氏体操、林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的还有欧洲的文艺复兴运动和法国著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善起到了良好的作用。

二、体育的概念和基本形态

(一) 体育的概念

体育一词，其英文本是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J.C.F. 古茨穆茨把这些活动进行了分类和综合，统称体操。进入 19 世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

体育的广义概念（亦称体育运动）：是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念（亦称体育教育）：是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养人全面发展的一个重要方面。

(二) 体育的本质

体育的本质是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。体育无论以何种形式存在，他们都有以下一些共同特征：

第一，从人与自然、人与社会之间的关系看，体育是人们为适应自然环境和社会需要而自觉改造（完善、优化和开发）自我身心的行为。

第二，从主体与客体、动机与效果的关系来看，体育的主体与客体（对象）、动机与效果都统一于人的自身。

第三，从内容和形式看，体育的基本内容和基本形式都统一称做身体练习的

人的自身运动。

以上三点是各种体育形式的共同特征，它们构成体育区别于其他任何事物的特殊的本质。

三、体育的基本形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态，又称体育形式。体育形态各色各样，难以计数，按不同的标准划分，有不同的类别。根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同，以及体育工作的实际状况等综合因素，我们把现代体育划分为三种基本形态，即体育的教育形态——学校体育；体育的文化形态——竞技体育；体育的文化、教育及其产业的综合形态——社会体育。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象，且各具特色，但它们之间却是“你中有我，我中有你”，彼此有着千丝万缕的联系。

（一）学校体育

学校体育即狭义的体育，它是教育的组成部分，是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。现代学校体育需体现与健康教育、素质教育和终身教育紧密结合的新观念。

1. 结合健康教育

根据社会变革对完善人体的要求，应强调转变体育价值观念，树立“健康第一”的指导思想，让学校体育更多关注健康教育所要达成的宗旨，主张通过体育与健康教育的有机结合，解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题。

2. 推行素质教育

根据全面提高学生综合素质的要求，应强调在全面发展身体的同时，让学校体育更加关注人的良好个性的发展与健康人格的培养。充分利用体育鲜明的动态特征，以及在表现竞争、友谊、合作、耐受挫折的意志与精神方面的价值，为有效协调体能发展与品德修养之间的关系，挖掘人类赖以生存的体力潜能以及为培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。

3. 体现终身教育

现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于学生终身个体生存、发展和享受的需要。即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并为国家培养和输送竞技体育人才作贡献。

(二) 竞技体育

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求“更快、更高、更强”为目标,最终成为表现世界和平、友谊、精神力量与意志的象征。

竞赛是竞技体育赖以存在和发展的重要手段,也是吸引人们观赏的魅力所在。由于比赛的胜负具有不确定性,既紧张激烈,又妙趣横生,形势瞬息万变,让观众带有倾向性的取胜期望和担心悬念,驱使人们对比赛结果十分关注。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,一个球的得失,一个名次的高低都事关国家、民族荣誉,它往往被视为国家或地区实力强弱的较量。

(三) 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以社会体育堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济发展水平、生活水平的高低、余暇时间的多少及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育,大有越居成为第二股国际体育力量的势头。

四、高校体育概况

(一) 体育在高等教育中的地位和作用

高校体育的对象是 20 岁左右的大学生。高校体育是学校体育和社会体育的衔接点,它作为学校体育的最后阶段,对于大学生身心健康的自我完善和发展都至关重要。健康的身体、强健的体魄有利于大学生精力充沛地从事紧张的学习与丰富多彩的活动,朝气蓬勃地感知与认识世界、形成良好的个性,也是他们在将来的工作中有所作为的重要保证。

高校体育的作用主要表现在:

第一,完善大学生的身体发育,提高身体素质,保持并增进健康。

第二,体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的技巧和方法,提高运动能力。

第三,体育运动是大学生感受人生、体验人生最深刻、最直接、最生动的活动。它在培养学生的意志品质、拼搏精神、团队精神等方面,以及对于学生人生态度、情感、价值观的形成具有独特的、其他学科无法替代的作用。

第四,高校体育可以为国家培养体育骨干和优秀人才。

(二) 高校体育的目标

根据大多数大学生的基本要求,分为五个领域确定高校体育目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康生活方式;具有健康体魄。

(4) 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉运用体育活动改善心理状态、克服各种心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜方法调

节自己的情绪；在运动中体验运动乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

(三) 高校体育的组织形式

体育课堂教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛是实现我国高校体育目标的基本组织形式。

1. 体育课堂教学

体育课堂教学是高校课程体系的重要组成部分，是实现高校体育教育目标的重要组织形式，是保证全体学生学习与掌握体育与健康的知识技能，达到增进健康、增强体质和提高体育素养目标的中心环节；体育课堂教学是寓促进身心和谐发展、个性培养、科学知识教育、生活与体育技能教育于一体的教育过程。目前我国高校的体育课程主要有普通体育课、选项体育课、保健体育课和体育选修课等。

2. 课外体育活动

课外体育活动是高校体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》规定：“普通高等学校除安排体育课外，每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”根据学校的实际情况和传统特点，因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动，对巩固和提高体育课的教学效果，增强大学生体质，提高文化学习效率，丰富校园生活，增强集体凝聚力，促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用；课外体育活动主要有早操和课外体育锻炼。

3. 课余体育竞赛

课余体育竞赛是在课余时间进行的，有两个或两个以上的个人或团体，依据一定的规则和比赛规程进行的互相竞赛的体育活动。课余体育竞赛是推动大学群众性体育活动开展、丰富课余文化生活、提高课余运动训练水平的重要杠杆。大学的课余体育竞赛包括校内体育竞赛，即校内各系科、各年级、各班级等之间进行的各种小型多样的、丰富多彩的，并有广泛群众性的竞赛活动，以及全校性的综合性或单项竞赛活动。