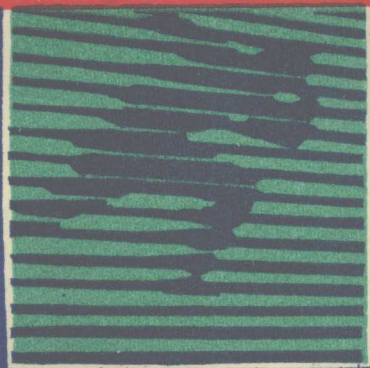


中等专业学校教材

体 育

张 觉



高等教育出版社

中等专业学校教材 (京)

要 目 录 内

体 育

张 觉 贺朝双 郑恒兴

孙永贵 陈汉琨

兴 隆 县 人 民 教 育 出 版 社

版 次 第 一 次

印 行 年 月 日

印 行 册 数

印 行 册 数

0-0,871 第 一 次 印 行 册 数

0-0,871 第 一 次 印 行 册 数

127,01-460,00 册 数

0-0,871 第 一 次 印 行 册 数

高 等 教 育 出 版 社

(京)112号

内 容 提 要

《体育》一书是中等专业学校体育课教材(学生用书)。全书包括体育教学的目的任务,体育的概念,体育的功能;体育锻炼对人体生长发育的影响,体育对精神文明建设的作用;卫生与健康的关系和科学锻炼身体手段与方法,以及田径、球类、体操、游泳、民族传统体育、发展身体素质练习、韵律体操和舞蹈、滑冰和轮滑等各项运动技术要领,练习方法及有关知识。

内容丰富、文字通俗,图文并茂,可作为中专、中技、职高学生体育课教材和日常锻炼指南。

中等专业学校教材

体 育

张 觉 贺朝双 郑恒兴

孙永贵 陈汉琨

*

高等教育出版社出版

新华书店上海发行所发行

商务印书馆上海印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.625 字数 278,000

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数 00,001—16,781

ISBN 7-04-003816-1/G·259

定价 4.10 元

编写说明

为了适应中等专业学校体育改革的需要,解决目前中专学生缺乏体育用书的问题,根据中央关于教育体制改革精神,以及国家教委颁发的《学校体育工作条例》的规定,以及中等专业学校课程设置的规定要求编写此书,供中专学生使用。

编写此书的目的是为了提高体育教学质量和学生的体育文化素质。湖南师范大学徐祖本、南京体育学院彭杰、湖南师范大学王步校、马芳缘、湖南省教委黄新民、王湘、湖南省邮电学校童国瑞、湖南省图书情报学校杨筱玉等同志的支持和帮助下,并对稿件进行了审查,并提出许多宝贵的修改意见。参加本书编写的有张觉、贺朝双、郑恒兴、孙永贵、陈汉琨。主编张觉。

在编写过程中,遵照国家教委颁发的中专教学计划和要求,中专学校的培养目标,学生的特点,各校专业的差异与学校的实际情况,以及终身体育教育的需求,坚持理论与实践相结合,在总结多年实验的基础上进行编写。全书分为基本教材和选用教材,凡目录上有△符号的为选用教材。为了实行体育教育与健康教育相结合,适当地增加了体育卫生保健基本知识,并拟有复习思考题;身体素质和发展身体素质练习,田径、体操、球类、民族传统体育、韵律体操和舞蹈、游泳等均列为基本教材内容。本书最后提出了职业实用性体育的课时和要求;各年级各类教材课时数分配;各年级体育成绩考核项目和评分标准;《国家体育锻炼标准》评分表,以及15—18岁学生体质调查表,既可以作学生日常锻炼自我评价对照的依据,也可作为体育教师检查教学效果和进行教学评估工作、教学科研的参考资料。

本书在编写和实验过程中，曾得到国家教委学校体卫司阮美蓉、湖南省教委的全力支持，以及张建光、陈少忠、刘强、陈华敏、王军、李文、陈立人、何礼森、曾昭陵、饶洛祥、曾小玲、李巧云、王晋玲、仇德胜、王润龙、罗莎丽、何伟、许建军、廖清斌、彭振强、刘松平、张雷、张元、杨世局、刘如标等老师以及湖南图书情报学校、长沙农业学校、河南省纺织学校、成都铁路工程学校、西安市商业学校、广州财政学校、山西省轻工业学校等的关心和大力支持，并提出了许多宝贵意见，借此仅表诚挚的谢意。

由于我们水平有限，时间仓促，缺点错误之处，请老师和同学们予以指正，以便再版时修改。

编 者

1991年6月18日

目 录

第一章 体育基本知识	1
一、中专体育的目的任务	1
二、国家体育锻炼标准	3
三、体育的概念	5
四、体育的功能	6
五、体育锻炼对人体的影响	12
△六、体育与精神文明建设的关系	17
△七、体育与智育的关系	22
△八、运动与健美	26
△九、身体发育	30
十、科学锻炼身体的原则和方法	34
△十一、运动处方	42
△十二、利用自然条件锻炼身体	45
△十三、制订锻炼计划	49
十四、小型球类竞赛的组织和编排	51
△十五、奥运会、亚运会和全运会简介	55
第二章 卫生保健知识	59
一、个人卫生	59
二、环境卫生及其它	64
三、心理卫生的标准	68
△四、用脑卫生	69
五、自我心理调节	72
△六、疲劳和消除疲劳的方法	74
△七、吸烟对身体的危害	76
八、运动创伤的预防和简易处理方法	78
△九、眼保健操	88
第三章 身体素质练习	91

一、发展力量素质的练习手段和方法	91
二、发展耐力素质的练习手段和方法	103
三、发展速度素质的练习手段和方法	105
四、发展灵敏素质的练习手段和方法	109
五、发展柔韧素质的练习手段和方法	114
第四章 田径运动	120
一、跑	120
二、跳跃	128
三、投掷	136
第五章 体操运动	143
一、基本体操	144
二、技巧运动和器械体操	154
第六章 球类运动	173
一、篮球	173
二、排球	202
三、足球	218
四、乒乓球	228
五、羽毛球	236
第七章 民族传统体育	242
一、武术	242
二、传统健身术	272
第八章 韵律体操和舞蹈	286
一、基本部位	286
二、基本姿态	289
三、韵律体操基本训练	296
四、集体舞、双人舞	311
第九章 游泳	321
一、游泳的特点及安全卫生	321
二、熟悉水性练习	323
三、蛙泳	326

四、仰泳	333
第十章 滑冰与轮滑	336
一、滑冰	336
二、轮滑	343
附录	352
附录一 教学时数分配	352
附录二 体育成绩考核	353
附录三 《国家体育锻炼标准》评分表	355
附录四 学生体质均值	361

第一章 体育基本知识

体育基本知内容十分丰富,是提高青少年一代体育文化素养的重要组成部分。它不仅能启迪学生正确认识体育、了解体育、明确体育在学校教育中的意义和作用,而且对于学习体育科学知识,掌握科学锻炼身体的原则和方法,对塑造全面发展的中等专业技术人才,指导终身体育锻炼亦具有重要的意义和价值。

体育基本知识是学生的必修内容,也是体育考试考查内容之一。由于篇幅有限,这里只根据中专学校培养目标、学生生理、心理特征,现有的基础知识水平和终身体育教育的需要,选编了有关体育的概念,体育的功能,体育与德、智、美的关系,以及科学锻炼身体的原则和方法等内容,供同学们学习、参考。

一、中专体育的目的任务

现代体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,以增进健康、增强体质、提高运动技术水平的有组织的社会活动,是一门涉及自然科学和社会科学的综合性学科。

学校体育工作的正常开展,对于促进学生身心的健康成长有积极作用。其任务是:(1)增进学生身心健康,增强体质;(2)学习和掌握体育基本知识,培养学生自觉锻炼身体的能力和习惯;(3)对学生进行思想品德教育,加强组织纪律性,培养学生勇敢、顽强、进取的精神;(4)提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才。

体育课是学校体育教育的基本组织形式,是有计划、有目的地进行教学和辅导的课程。由于体育课进行中要求手脑并重、身心具动、内容丰富、形式多样,故深受青少年喜爱。

中专体育教学的目的任务,是根据体育教学的特点和中专教育的目标,中专学生的生理、心理特征,认识发展规律等提出来的。

中专学生身体正处在增长速度逐渐减慢,身高由平均每年增长4—6厘米逐渐降低到每年增长1—2厘米;体重由平均每年增长4—5千克逐渐降低到每年增长1—2千克;到17—18岁身高、体重、胸围、肌肉、骨骼、心脏和血管系统都接近成人标准;体态发育趋于均衡、完善,动作更加灵活协调,肌肉的力量,身体的工作能力,都较前一时期有明显的提高。神经系统方面兴奋和抑制过程已接近平衡,但大脑活动的功能仍在继续发育。

中专时期,青年的生长和发育虽已日趋完善,但仍然属于成长的关键时期,特别是一些发育较晚的青年,更需要各方面的关怀和照顾,如营养、休息、锻炼、卫生保健知识和青春期知识教育等。

在心理发育方面,中专学生的感知能力有了进一步的发展,已能更加全面和深刻地观察事物,并富有一定的目的性,具有一定的鉴别能力。观察力、分析力、记忆和思维能力虽有很大的发展,但共产主义世界观属于逐步形成阶段,仍要在教学与各种活动中加强教育和诱导。

根据学生身心的特征和生长发育的规律,中专体育教学应完成下列基本任务:

(1) 有计划地向学生进行体育教育,全面锻炼身体,促进学生身体的正常发育,有效地增强体质。培养身体的正确姿势,形成健全的体魄和健美的体型。提高身体的生理功能、身体素质、人体的基本活动能力和心理水平,以及对自然环境的适应能力。

(2) 根据各项专业的特点及将来参加四化建设的需求,加强

职业所需的身体素质、气质训练和职业实用性体育教育。

(3) 学习体育与卫生保健基本知识,掌握最基本的运动技术和技能,提高体育文化素养。了解锻炼身体的意义,掌握科学锻炼身体的原则、方法,学会自我评价身体状况和锻炼效果,培养锻炼身体的习惯和乐趣,为将来走向社会、参加工作,从事体育健身打下坚实的基础。

(4) 结合教学向学生进行爱国主义、集体主义精神和思想品德教育,加强组织纪律性。引导学生把锻炼身体与将来参加祖国建设的需要联系起来。教育学生热爱党,热爱社会主义祖国,树立群体意识,自觉遵守各项纪律,锻炼意志和毅力,培养勇敢顽强,开拓进取,敢于竞争,善于竞争的拼搏精神。

为了保证体育教学任务的完成,学生上课应该做到:(1) 做好课前准备,穿好运动服及运动鞋;(2) 上课铃响即到规定地点集合;(3) 认真学习,刻苦锻炼,积极完成学习任务;(4) 不迟到、不早退、有事有病需事先请假;(5) 出入队伍需“报告”经允许方可出入,发言要先举手;(6) 遵守课堂纪律,听从指挥,防止运动创伤;(7) 上课前后主动协助老师布置和收捡器材,爱护公共财物;(8) 认真完成课外作业,填好调查表。

二、国家体育锻炼标准

推行《国家体育锻炼标准》是为了促进青少年广泛经常地参加体育锻炼,是国家体委、教委为提高民族体质而制定的一项有效措施,“达标”是国家对在校学生的一项基本要求,也是青年学生应尽的义务。

《国家体育锻炼标准》中少年组(16—17岁)和青年组(18岁以上)是根据青年的发育特点而制定的,在这个年龄期间,男女身体

各方面的发育已接近成熟,表现出明显的性别差异,女性的肌肉力量明显的不同于男性,耐力也比男性差。因此,《标准》中的项目和达标标准是符合中专学生年龄性别特征的。

《国家体育锻炼标准》运动项目分为速度、耐力和力量三类。

(一) 速度类

短跑(50米、100米、200米)是为提高人体速度素质。经常进行这类素质练习,可以提高大脑皮层的兴奋与抑制转换过程及速度;加强肌肉的收缩与放松过程的交替能力,从而使大脑神经支配的灵敏性、准确协调性的能力提高。

(二) 耐力类

中长跑、滑冰、游泳等是为了提高人体的耐力素质。经常从事这类练习,可以使神经系统、心血管系统和呼吸系统得到锻炼,增大肺活量,加强心脏功能,改善大脑的供氧状况,提高能量代谢水平,延长工作时间、提高工作效率,同时对培养人的意志品质也有积极作用。

(三) 力量类

跳高、跳远、投掷、引体向上、举重物等是为了提高人体克服外界阻力的力量素质。经常从事这类锻炼,可以提高大脑皮层神经活动的强度,能协调有力地“指挥”肌肉的伸缩,使肌肉丰满发达,增强肌红蛋白的含量,使身体获得更强的储氧能力。

欲要达到《国家体育锻炼标准》的要求,必须经常地、全面地进行体育锻炼。在提高成绩的过程中,人体各器官的功能也相应地得到了提高。所以,力争达到《国家体育锻炼标准》不但能提高中

专学生的全面身体素质,而且能促进身体的正常发育,增强体质,对将来建设祖国、保卫祖国有积极的作用。

三、体育的概念

体育是人类特有的社会现象,它产生于劳动,是随着社会生产发展而发展的。它受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。回顾我国和世界体育发展史,每次社会变革无不引起体育的变革。

体育有广义和狭义之分。我国体育的广泛含义是,在人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育、发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高体育运动技术水平,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、有意识的社会活动,属于社会文化教育的范畴。

(一) 现代体育

现代体育由体育(狭义的)、竞技运动、群众体育三个方面组成。

体育(狭义的)与道德、智育、美育相结合,是学校教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划的促进身体全面发育,增强体质,传授体育基本知识、技术和技能,培养道德、意志、品质的一个有组织的教育过程。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和不断提高个人和集体在体格、体能、心理以及运动能力等方面的潜力,以取得优秀的运动成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛。

群众体育是指以健身、体疗、娱乐、休息为目的的身体活动。它形式灵活、内容多样、可因人因时而异。

上述三个方面,因目的任务不同而互有区别,但又相互联系,

互相渗透,构成体育的整体,是通过身体活动来完成和体现的。

(二)体育的属性

体育既是社会科学,又是涉及多学科的自然科学,是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事体育的人为研究对象,而采用多学科的理论知识和方法进行研究,属于综合科学。按照现代科学技术的分类方法,体育科学一般分为基础科学、应用科学和技术科学。

体育科学有着广泛的研究范围,它不仅要研究人体的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究所涉及的社会科学。例如,体育社会学、体育管理学、哲学、历史学、经济学、心理学、人际学教育学等社会科学。体育科学还涉及医学、生物化学、生物力学、统计学、解剖学、生理学等自然科学,以及与它有关的边缘科学、未来科学等。在与各有关学科的综合和运用的基础上,产生出体育科学。

四、体育的功能

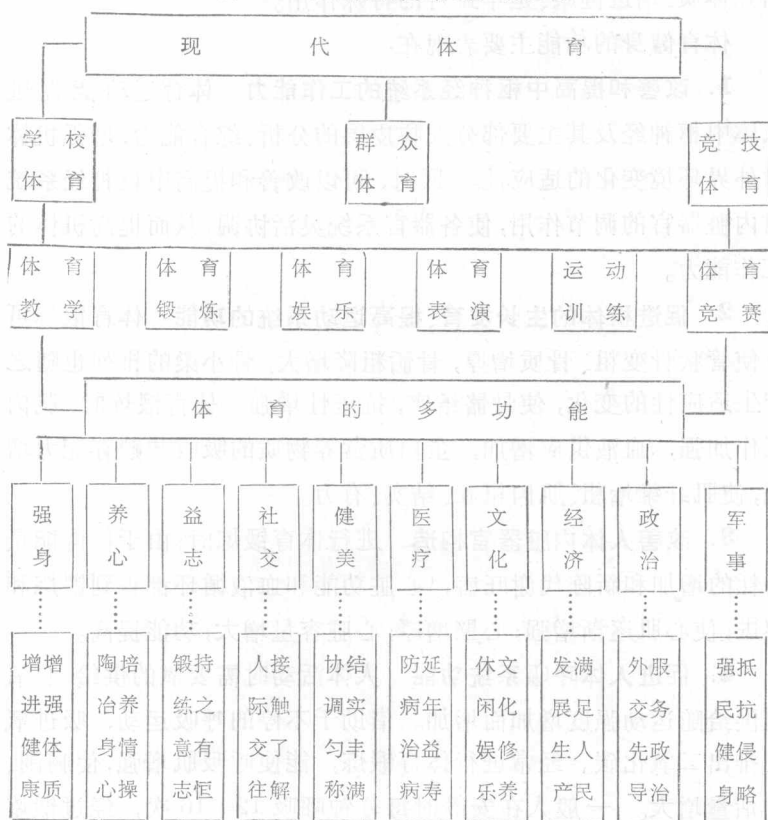
体育在促进人体生长、发育、发展,防止疾病和延缓生命衰老等方面,具有不可代替的作用。学校体育是为了塑造德智体全面发展的人不可缺少的重要组成部分。

随着社会的进步,文明的发展,生产力和生活水平的提高,人类需要的增长,体育在整个社会生活中的地位愈来愈重要,它是民族精神的橱窗,国家昌盛、民族康强,文化发达的重要标志。体育多功能的特点也进一步为人们所认识,并在实践中继续向纵深方向发展(见表1-1)。

体育的功能很多,这里简单介绍体育健身、教育、娱乐、经济。

政治等几种功能。

表 1-1 现代体育的结构和功能表



(一) 健身功能

体育是通过体育运动方式进行的,这是体育最基本的特点,它决定了体育具有健身功能。

所谓“健身”,就是健全体魄,增强体质。体育健身的理论基础,就是促进人体的新陈代谢,使人体的同化作用和异化作用旺盛,提高人体的生命力。用进废退的法则、人体功能适应变化的原

理、遗传变异的关系从不同角度,科学地论证了体育对强健体魄、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊作用。

体育健身的功能主要表现在:

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力 体育运动能促进人体中枢神经及其主要部分大脑皮层的分析、综合能力,增强机体对外界环境变化的适应性。同时,可以改善和提高中枢神经系统对内脏器官的调节作用,使各器官系统灵活协调,从而提高机体的工作能力。

2. 促进机体的生长发育、提高运动系统的功能 体育锻炼可以使管状骨变粗、骨质增厚,骨髓粗隆增大,骨小梁的排列也随之产生适应性的变化,使骨骼结实,抗压性增强。体育锻炼时,肌肉工作加强,血液供应增加,蛋白质营养物质的吸收与贮存能力增强,使肌纤维增粗、肌肉粗壮、结实、有力。

3. 改善人体内脏器官构造 进行体育锻炼时,由于体内能量消耗的增加和新陈代谢旺盛,心脏功能和血液循环都得到锻炼和促进,使心肌逐渐增强,心壁增厚,心脏容量增大,功能提高。

4. 促进人体呼吸系统功能 人体活动时需要氧的供给,且氧的供给随运动强度增加而增加。借助于不停的呼吸运动,吸进氧气排出二氧化碳。经常进行体育锻炼,能使呼吸肌增强,使胸围、肺活量增大。一般人在安静时每分钟呼吸12—16次,经过锻炼的运动员为8—12次。运动激烈时,更好地发挥呼吸器官的作用,以保证活动时氧的供给。

5. 延年益寿 体育锻炼可以提高人体的应变能力,增强人体对外界环境的适应性和对疾病的抵抗力,使人体健康从而起到延年益寿的作用。一般人自30岁起身体功能就开始下降,到了50岁时下降得更加明显,而经常锻炼的人到40—50岁时,身体功能还相当稳定,精力还很充沛。也就是说,经常锻炼的人比不经常锻

炼的人显得年轻得多。

精英 (四)

(二) 教育功能

体育是教育不可缺少的组成部分,是培养和造就全面发展的各类专业人才的重要内容和手段。

体育锻炼能促进德育的发展,它可以锻炼人的意志,陶冶情操,培养良好的道德品质和爱国主义精神。

此外,体育锻炼对于提高人的劳动能力、审美能力都有积极的作用。

(三) 娱乐功能

随着社会的现代化和人民物质生活水平的不断提高,人们在学习、工作紧张之余,要求有高度的精神文明生活。体育运动由于它的技术日益向难、美、新、尖、高的方向发展,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成为人们余暇生活的一个重要组成部分,起到丰富文化生活,满足人们的精神生活需要的作用。例如,1982年世界杯足球赛,有100多个国家高价购买电视转播权转播比赛实况,全世界有20亿观众通过电视观看了比赛;1984年在美国举行的23届奥运会,由于组织者出色的组织和别具匠心的巧妙安排,使这次奥运会开得五光十色,绚丽多彩;1990年第11届亚运会的开幕式,更使人们耳目一新。

体育是一种积极、健康的娱乐方式,它能助人善度余暇、幸福欢乐。正如现代奥运会的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的“啊、体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思想更加开朗,条理更加清晰,你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”