

The background of the cover is a composite image. The upper portion shows a basketball hoop with a ball hanging just above the net, set against a bright, hazy sky. The lower portion shows a swimmer in a pool, captured in a dynamic stroke with water splashing around them. The overall color palette is dominated by blues and greens, with a bright light source creating a lens flare effect.

师专 体育理论教程

刘 岩 葛传志 孙文斌 编著

哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

师专体育理论教程/刘岩,葛传志,孙文斌编著. — 哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2007.3

ISBN 978-7-80717-554-4

I. 师… II. ①刘…②葛…③孙… III. 体育理论—师范学校—教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039678 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm×1168 mm 1/32 印张:9.062 5 字数:235 千字

ISBN 978-7-80717-554-4

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

印数:1~500 定价:20.00 元

前 言

人类社会进入 21 世纪,正值我国社会发生巨大而深刻转变的历史时期,学校体育教育也面临着新的机遇和挑战,如何转变观念,改变目前学校体育教育状况,改变高等师范专科学校体育教育现状;如何深化改革,以适应素质教育和健康教育的需要,给广大体育工作者提出了严峻的考验。本书正是在这种情况下编写而成的。

本教材紧扣教育部最新颁布的《全国普通高等学校体育教学指导纲要》要求,突出学校体育“健康第一”“面向全体学生”的根本指导思想 and “以人为本”的教育理念,在强调体育科学性的同时凸显了体育的文化内涵和品味。本教材突破传统教材“以运动技术为主线”的框架体系,着眼于提高学生体育与健康意识,培养学生体育能力和指导小学生体育锻炼的能力,全面增进学生身心健康,养成其终身体育意识和锻炼习惯。在总结体育课程建设和教学改革成功经验的基础上,以培养既具有养成终身体育意识又具有培养和指导小学生及他人进行体育锻炼双重体育技能的小学师资为目标,这也是编写教材的基本依据。

本书具体有以下几个特点:

1. 突破了传统的体育教材编写模式,紧紧围绕《全国普通高等学校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的精神,把运动竞技项目与大学生的健身锻炼和健康教育有机地结合在一起,与学生的学习生活紧密相连。

2. 在内容选择上,注重对学生的兴趣和能力的培养,并能面向全体学生,尽可能地满足广大学生学习和锻炼的需求。本书把锻炼学

习内容分为不同层次,以满足学生的需求,体现了以学生为主体的教学思想。

3. 具有很强的实用性,针对大学生体育锻炼中的实际情况,重点论述了体育锻炼对人体影响的原理及锻炼和生活中出现的各种问题的处理方法,包括突发事件的自救和互救的方法。

4. 突出了高等师范专科学校的培养特点,在提高自身体育意识的同时,提高学生就业后组织、指导小学生参加体育活动的的能力。

全书由刘岩、葛传志、孙文斌编著,其中:第一章、第二章、第三章、第四章、第八章由刘岩编写,共9万字;第五章、第七章、第十二章由葛传志编写,共6.5万字;第六章、第九章、第十章、第十一章由孙文斌编写,共6.5万字,最后由刘岩统稿。

本书在编写的过程中,得到了哈尔滨体育学院副院长朱志强教授、哈尔滨师范大学体育学院院长刘忠武教授、哈尔滨工程大学军体部主任纪烈维教授、哈尔滨医科大学体育部主任王制教授、东北林业大学体育部主任王贵成教授、哈尔滨商业大学体育部主任陈德友教授、东北农业大学体育部主任李学林教授、大庆石油学院体育部主任杨孟武教授、佳木斯大学体育学院院长赵德龙教授的大力帮助和指导,在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,不足之处在所难免,恳请各位专家、同行不吝赐教。

编 者

2007年3月

目 录

第一章 体育本质与功能	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育的本质特征	6
第三节 体育的功能	9
第二章 大学生生理、心理特点与体育	17
第一节 大学生生理特点	17
第二节 大学生心理特点	20
第三节 大学生体育锻炼的原则、内容与方法	22
第四节 大学生自我身体锻炼	28
第五节 《学生体质健康标准》测试	32
第三章 现代社会生活与体育	37
第一节 现代社会的特点	37
第二节 现代社会对人才的要求	38
第三节 现代社会生活对体育的影响	40
第四节 不同年龄阶段体育	42
第五节 现代社会生活与体育的关系	57
第四章 体育锻炼的科学基础	60
第一节 体育中人体生理变化规律	60
第二节 体育锻炼的心理学基础	69
第三节 体育锻炼的美学基础	75
第四节 学校体育中的审美教育	83

第五章 运动与健康	96
第一节 健康的定义与测量	96
第二节 运动与健康	105
第三节 运动时心肺系统的生理变化及反应	110
第四节 提高心肺功能的锻炼手段与方法	113
第五节 体育锻炼对心血管疾病的防治	121
第六章 生活与健康	126
第一节 生活方式与健康	126
第二节 环境对人体健康的影响	133
第三节 精神卫生对人体健康的影响	139
第四节 突发情况下的自救与互救	143
第五节 传染病的预防	147
第七章 营养与健康	154
第一节 营养素标准与热能消耗	154
第二节 平衡膳食	157
第三节 健身运动与饮食	159
第四节 体重控制与饮食、运动	165
第八章 有氧运动与健康	170
第一节 有氧运动的特点	170
第二节 有氧运动的内容和方法	174
第三节 有氧运动的安全和保健	190
第九章 运动与疲劳	203
第一节 疲劳产生的原因	203
第二节 放松练习的方法	207
第三节 按摩的原理和方法	217
第十章 常见运动损伤的预防和处理	228
第一节 运动损伤发生的主要原因	228

目 录

第二节	常见运动损伤的预防和处理·····	230
第三节	伤后康复训练的原则·····	233
第四节	常见伤病的康复运动方法·····	234
第五节	康复运动的安全与保健·····	239
第六节	康复运动的运动处方·····	242
第十一章	健康状况的自我监督、评价与运动处方·····	250
第一节	健康状况的自我监督·····	250
第二节	健康状况自我评价·····	256
第三节	运动处方·····	256
第十二章	小学体育课程改革及教学法·····	267
第一节	我国小学体育课程改革的基本理念·····	267
第二节	小学生的身心发展特征·····	268
第三节	学习目标的设置与学习内容选择·····	271
第四节	小学体育课教学组织形式与教学法·····	276

第一章 体育本质与功能

内容提要:本章主要阐述了体育的概念和属性,体育的展望和功能;健康的定义、测量和评价;运动和身心健康的关系。通过本章的学习,对体育的实质及内涵应有一个较全面、系统的认识,从而加深“健康第一”的理念,形成良好的体育锻炼的习惯。

第一节 体育的概念

一、体育的概念

(一)体育

1. 体育(亦称体育运动)

体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的社会活动。现代体育受社会经济、政治发展水平的影响和制约,是文化教育事业中的一个重要组成部分。随着国际交往日益扩大、增多,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的重要标志之一,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。一个国家的体育发展水平受如下几个方面影响:人民的体质水平、体育普及程度、体育的科学理论水平和体育状况、运动技术水平和最好的运动成绩等。体育可分为大众体育、竞技体育、学校体育等种类,包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、

体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素,是社会精神文化的重要构成。体育具有自然和社会的两重属性,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。

2. 学校体育(亦称狭义体育)

学校体育是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生健康第一的思想和终身体育观的教育过程,它是教育的重要组成部分,是国民体育的基础。学校体育由体育教学课外体育活动(课外体育俱乐部)、运动训练和竞赛三方面组成。

3. 竞技运动(亦称竞技体育)

竞技运动是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,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、系统的训练竞赛,含运动训练和运动竞赛两种形式。其特点有:

- (1)能充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
- (2)具有激烈的对调性;
- (3)参加者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。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 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,如中国的武术,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。

4. 娱乐体育

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动,具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般

第一章 体育本质与功能

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的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的和室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;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,培养高尚品格。

5. 大众体育(亦称社会体育、群众体育)

大众体育是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,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。主要活动形式有锻炼小组、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。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

6. 医疗体育

医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病和创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有:

(1)是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病;

(2)是一种全身治疗,通过神经反应机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的;

(3)是一种自然疗法,利用人体固有的自然功能(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(拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等作为治疗手段。宜因人而异,持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。我国2000多年前就已用“导引”“养生”作为防治疾病的方法,后又经过不断发展与提高,医疗体育现已成为中国运动医学的重要组成部分。

(二)21 世纪的体育展望

1. 追寻健康

追寻健康,是 21 世纪体育奋进的航标。未来社会,将是高自动化、高效率、直接劳动人数少、工作分散化和家庭化、劳动强度不断降低、闲暇娱乐时间不断增多的社会。生产方式的突变使体力劳动处理的环节减少,人类的体力不再是生产方式的突变,使体力劳动处理的环节减少,人类的体力不再是生产能力的决定因素,这些都将导致体育需求方式的彻底变革。由此社会对体育提出了比“增强体质”更高的要求,树立起了“健康第一”的长远目标。

健康,体现着人类对自身前途和命运的基本关怀;体育,是追寻健康的积极方式,是体现这种基本关怀的最佳执行者。体育将和人的健康幸福生活更加紧密地联系起来,它不仅是强身健体的教育方式,也是一种通过扩大消费需求来促进经济增长的生产方式,甚至还可以是一种给人以极大快乐和精神享受的准艺术形式。它提倡日益绚丽多彩的身体运动娱乐方式,培养人类健康身体,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。要源源不断地“生产”健康,体育将是最积极、最有益和最愉快的方式。

以人为本,追寻健康,体现了对人类自身的尊重,是体育的必然归宿。

2. 探索极限

体育是展示人的身体运动能力,追求身体达到高技术水平的最重要的方式。它显示了灵与肉的永恒冲突,凝聚了人类的竞争、创新、奋发、向上的卓越品质。众所周知,“更高、更快、更强”这句奥林匹克口号,是现代竞技运动的标志。现代竞技运动已经扬弃了古旧的外壳,蜕化、更新为积极主动地探索自己生物性潜力的文化行为。然而,人类对挖掘自身能力的极限的兴趣,最直观的还是展现现在高水平竞技运动中。无论花多少时间,无论花多少精力,无论花多少钱

财,人类的这一志趣丝毫不减。

体育自诞生伊始,就寄托了人类在追求自身极限能力甚至超越极限能力的美好梦想。这个梦是古老的,也是永恒的。正因为如此,在竞赛中破纪录的人,成为人类表明自己存在价值的佼佼者。人类发掘自己的生物性潜力、冲出自己身体能力极限的竞技行为,已经发展到一个前所未有的世纪阶段,也正在努力接近体能的极限。奥运会、世界杯……成为人类观照自身力量的镜子,是全人类的文化大餐。

探索极限,需要想像力和创造力,以充分发挥自身潜力。这也是我们每一个普通人渴望创新的基本素质。体育,能带给我们这种珍贵的品质。

3. 满足娱乐和审美需要

体育,是人类进行自身美化的教育过程,应该体现人类的审美理想。人类自从两脚直立行走开始,就决定了培育的长期性,也导致了人体的动作经过反复提炼,避开了生活和劳动中常见的单调形式,最大限度地发挥人体潜能,在速度、方向、力度等各方面都体现出人的主动色彩,表现出特殊的文化价值。竞技的动作特点在于准确、干净、敏捷、协调、连贯、舒展和富有节奏。身体活动从开始到结束的位置移动需要动作的变化,有运动方向、路线、节奏、韵味、力量、幅度、速度等特殊要求。由于表现动作美涉及到运动员身体的灵巧性、稳定性、协调性、操纵的准确性、定向能力、反应时间、柔韧性、弹跳力、爆发力、耐力等,因此体育集中了一切赏心悦目的身体运动。

体育比赛对于人类精神需求的特殊价值在于观赏。水平越高,价值越大。而且,这种价值将是永恒的。伴随着火炬点燃、接力和熄灭,为冠军升国旗、奏国歌、捧奖杯、挂金牌,比赛前后的礼仪,交换场地及纪念品等,人们在追求竞争胜利的激动和喜悦中,对蕴蓄自身的无限生机和潜力表露出由衷的赞颂。现代的国际比赛,能充分反映

一个地区、一个国家的文化、教育水准和民族的精神面貌。同时,伴随着竞赛而进行的展览、旅游观光、艺术表演活动,增添了越来越多的审美因素,使运动会实际上成为人类大规模的重要文化活动。

体育比赛的不确定性,也给人们带来极大的乐趣。它和音乐、舞蹈、戏曲、电影、杂技等艺术表演不同,它不是按照预先创作出来的乐谱、脚本、设计、编导排练出来表演的,因而结果是难以预料的。竞技的结局取决于多种因素的综合,有技术、战术、身体素质、心理、智力的纵横交错,也有天时、地利、人和的巧妙搭配,往往得失于瞬息之间,爆冷门的现象时有发生。比赛结果的不确定性,赋予它无穷的魅力,满足人们探索未知事物的心理,丰富着人类的文化生活。这也正是体育竞技在满足人的精神文化生活的需求中为任何其他艺术种类所不能取代的原因所在。

全面提高人类的身心健康水平,是新世纪对体育的期盼。一个健康的充满生机的民族,才是一个有活力、有希望的民族,一个能够骄傲地屹立于世界民族之林的民族;一个身心健康的人,才能充分实现自身的创新价值,更加朝气蓬勃地服务于社会。21 世纪的中国体育,将成为中国人健康、幸福的生活内容的重要组成部分。

第二节 体育的本质特征

一、体育是一种特殊的社会文化现象

体育是人类社会发展中的一种特殊的文化现象。人类基本的生存需要得到满足以后,自然会出现更高层次的需要——精神需要,体育就是人类的一种高层次的需要,一种精神文化的需要。体育是一种文化现象,体育涉及到人类的知识和素养,涉及到身体运动的各种

方式和技艺,它是人体的一种有规则的运动,是人体美的无限释放,是人类社会生活内容的重要组成部分,是人类这种社会成员所获得的才能与习惯。从文化概念的深层次理解来看,体育运动本身就是这样内涵丰富、外延广阔的文化现象之一。

二、体育是人类的一种社会实践活动

(一)体育实践的客观性

人类的各種社会活动是客观存在的,随着历史的发展而发展,随着社会的进步而进步。自上古时期以来,人们参与体育是与生活和繁衍有关、与生产劳动有关、与狩猎骑射有关、与竞争格斗有关、与祭祀神灵有关、与保国卫边有关等。体育运动除了强身健体的直接目的之外,还与社会生活有着密切的关系,它是促使社会关系形成和发展的一种特殊的社会实践,其活动属于社会生活的一部分。

(二)体育实践的能动性

人与动物最大的区别在于,人的一切行为是由思想支配的,即人的主观世界在改造客观世界的过程中起着主宰一切的作用,而动物的一切行为通常是一种自然本能的反映,它们的行为是被动的,只是以自己的存在去影响自然界,动物没有或几乎没有自己的主观世界。人类的体育运动是由思想支配的,是有意识地、积极地采取一定方式和手段来改造自身和改造世界的活动。体育运动是人类改造自我与改造社会的一种现实的尝试。在体育运动中,人们一直在与人类的极限作斗争。任何竞技运动项目都在测试着人类的运动极限,这些都是人类主观能动性对于客观事物起作用的结果。

(三)体育实践的历史性

体育实践是社会的历史性活动。体育实践是一项社会活动,所以体育实践必须在社会中进行,它从来不是一项孤立地脱离社会的个人活动。作为体育实践主体的人是社会文化的产物,它离不开社

会的政治、经济、文化等现象的制约和影响,所以,一定的社会背景下的人的体育活动始终烙下历史的印记。体育实践的社会性决定了体育实践的历史性,而体育实践的内容、形式、水平又与社会发展水平相适应,与社会的各种条件相关联。

三、体育的本质

在辩证唯物论看来,实践是满足人的某种需要的客观物质活动。人有生存、享受和发展三种基本需要,体育即属于人为满足自身享受和发展需要的一类实践。实践是主体对客体改造的过程,被人们(主体)作为改造对象的客体的种类是随着社会文明进步而扩展和不断多样化的,但若对种类繁多、性状不同的客体进行分类,体育就是主体以自身作为改造对象的实践,所以人在体育实践中具有主、客体的双重性。在人为满足自身享受和发展的需要,并以自身作为改造对象的实践中,就其手段而言,体育又是人们以自觉的身体运动创造价值的实践。换言之,它是一种身体文化现象。而在人类各种以自觉的身体运动创造价值的身体文化现象(如体育、舞蹈、杂技、唱歌等)之中,体育又不同于其他各种运动。在一切其他身体文化活动中,人们以身体运动创造的价值或表达的意义,都是外在于身体运动本身的。唯有体育,它所创造的乃是身体运动本身内在的价值,人们从事体育就是为了追求身体运动本身给予人的快感和美感以及自身运动的各种体验和对人的身体、心理的积极改造。人在体育实践中一方面以身体运动作为手段,另一方面它所创造或实现的又是身体运动本身的价值,因而体育又是一种目的与手段统一性的实现。所以,体育本质上乃是人们为娱乐享受和促进身心健全发展而创造的,以自觉意识支配的身体运动作为主要手段,对自己的身心进行改造并使之臻于完善的实践。

体育实践的主、客体同一性以及其目的与手段的同一性,是它区

别于人类一切其他实践最显著的特征。人作为主体而存在,可以与外界任何事物建立起一种主、客体关系,从而对客体进行认识和改造,但这还只是人类历史的第一步,还谈不上人类的自由全面发展和完善,只有在人类明确地把自身作为客体加以认识和改造时,才预示着人类进入了自由全面发展的时代。此外,人为实现其自身的存在,必须诉诸于或少或多的体力和身体运动,因而人都有肉体活动的感性体验。这种共同的感性体验就成为人类对身体活动中包含的积极作用和美的价值认同的心理基础。所以体育实践具有的与手段的同一性,即人们一方面把身体运动作为对自身进行改造的手段,另一方面又追求身体运动本身对人的积极作用和美的价值,必须使它在人类完善自身、促进社会文明进步的过程中具有不可取代的功能和价值。

第三节 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会需要。因为,体育如果不具备某种特点,就不可能生存和发展,同时,如果没有社会需要刺激,体育的特点也得不到发挥,同样不可能显示出它的社会功能。

一般来说,体育的功能有两种:一种是由体育的本质决定的,即满足人的娱乐需要和促进人的身心健全发展的功能,这是体育的本质功能,它具体表现为健身、健美、娱乐、促进心理健康、促进个体社会化的发展,满足自我成就需要和审美功能等;另一种功能是社会根据其多种功利性需要,对体育的本质功能进行开发利用所产生的功能,即体育的社会功能,它的具体表现是复杂多样的,主要有促进社会生产、经济、政治、教育、文化发展和军事训练的功能等。

一、体育的本质功能

(一)健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式,通过身体锻炼的过程给予人体各器官系统一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形体结构、机能状况、生理和生化等方面获得良好的综合效应。通过体育锻炼可以改善大脑供血、供氧情况,提高人体中枢神经系统的机能能力,使大脑获得积极性休息,改善大脑供血情况,使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,达到改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,使各器官、系统更加灵活协调,从而进一步提高机体的工作能力。

体育运动能促进血液循环,提高心脏功能。人体运动时,血液循环加快,以适应肌肉活动能量消耗的需要,这样就从结构和功能上使心血管系统得到改善,使心肌增强、心壁增厚、容积增大,出现心脏工作“节省化”现象。

体育运动能改善呼吸系统的功能。由于运动时,能量消耗的增加,呼吸深度的加深和频率的加快,动员更多的肺泡参与工作,使呼吸肌更加发达,肺活量增加。

体育运动能促进骨骼、肌肉的生长发育。骨的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。骨的生长是由骺软骨不断增生和骨化的结果,体育运动能刺激骺软骨的增生,促进骨的生长,骨骼变粗、抗压性增强。体育运动能增加肌肉营养物质特别是蛋白质的含量,使肌肉的工作能力得到加强。体育的这种全面增强人的体质的效用就是健身功能。这一功能主要表现在:

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷。