

职业教育创新规划教材

体育与健康教程

Ti Yu Yu Jian Kang Jiao Cheng

主编 郭俊杰 乔为斌



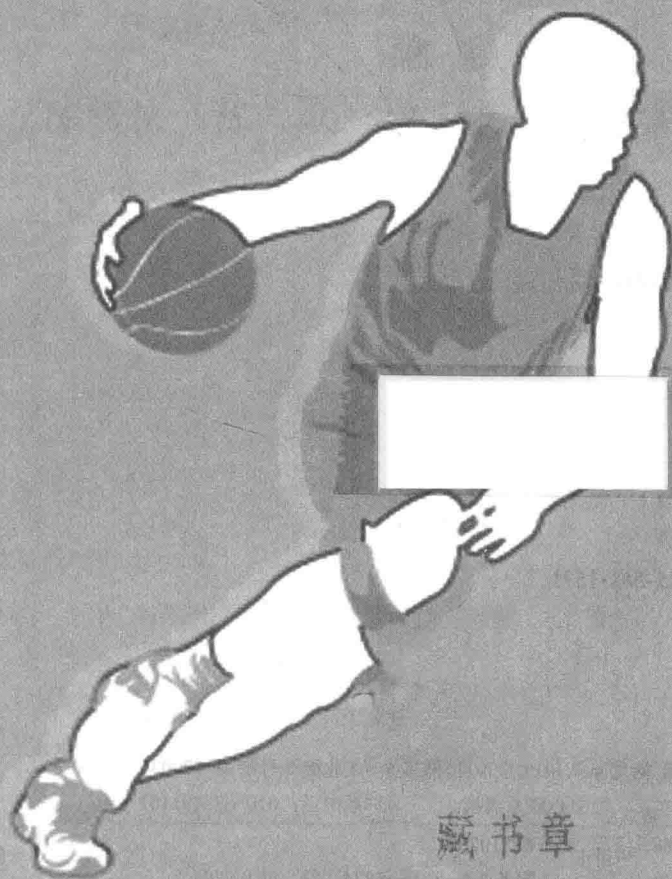
中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

职业教育创新规划教材

体育与健康教程

Ti Yu Yu Jian Kang Jiao Cheng

主编 郭俊杰 乔为斌



藏书章



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/郭俊杰, 乔为斌 主编. —北京: 中国经济出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5136-0885-5

I. ①体… II. ①郭…②乔… 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(2011)第 141050 号

责任编辑 张潇匀

责任审读 霍宏涛

责任印制 张江虹

封面设计 高金华

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京凯鑫彩色印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 14.75

字数 345 千字

版次 2011 年 9 月第 1 版

印次 2012 年 8 月第 2 次

印数 3000

书号 ISBN 978-7-5136-0885-5/G·1571

定价 24.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换。 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010-68344225 88386794

编委会

主 编

郭俊杰 乔为斌

副主编

张建业 刘为民 杨 辉

编 委

陈楞侠 陈 众 曹云花 孙春雷 甄国奇

编者的话

根据教育部颁布的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》的精神,在听取了部分高校体育教师意见的基础上,根据公共体育课的适用性,精心编写了《体育与健康教程》这本教材。

本教材具有以下几个鲜明的特点:

1.全新理念。本教材在编写过程中始终贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的指导思想,注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼方法,使大学生养成日常体育锻炼的习惯,并树立终身锻炼的思想。

2.内容精炼。本教材以科学研究事实为依据,叙述严谨、科学,力避一般的理论描述和空洞的说教,做到言之有理,论之有据。

3.体系性强。本教材围绕体育与健康两个核心,融合了健康常识,高校体育,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,运动性疾病和运动损伤等理论知识和运动实践,强调理论与实践相结合,最终形成了本书的十三章内容。

4.实用性强。本教材在讲解各种运动项目时,不仅讲解了每种运动的基本技术,还讲解了每种运动的基本战术或基本套路,使其具有更强的适应性。

5.图示丰富。本教材在讲解运动实践时,配备了大量的图示,便于读者更好地理解书中所讲知识点,以提高阅读速度和节省阅读时间。

在编写本书的过程中,编者翻阅了大量的体育著作和有关体育的资料、教材,在此,对这些资料的作者和编者表示衷心的感谢。由于时间仓促,书中不尽人意之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者

2011年8月2日

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 体育的功能.....	3
第三节 体育的目的和手段.....	6
第四节 体育过程.....	7
第二章 学校体育	12
第一节 学校体育概述.....	12
第二节 实现学校体育目的的基本途径与要求.....	15
第三章 体适能与体质健康	21
第一节 体适能.....	21
第二节 体质健康.....	22
第四章 体育卫生与运动损伤	36
第一节 体育卫生与保健知识.....	36
第二节 女生运动卫生知识.....	38
第三节 常见的运动性生理反应及处理.....	40
第四节 运动损伤的原因、预防和处理.....	43
第五节 珍惜生命 拒绝毒品.....	45
第五章 体育保健	49
第一节 体育锻炼的一般生理卫生知识.....	49
第二节 体育锻炼的自我医务监督.....	56
第三节 运动处方的制定与实施.....	58
第六章 篮球运动	62
第一节 篮球运动概述.....	62
第二节 篮球的基本技术.....	68
第三节 篮球的基本战术.....	79
第七章 排球运动	83
第一节 排球运动概述.....	83
第二节 排球基本技术.....	88



第三节 排球基本战术	99
第八章 足球运动	105
第一节 足球运动概述	105
第二节 足球基本技术与基本战术	107
第三节 足球比赛规则简介	116
第九章 乒乓球运动	122
第一节 乒乓球运动概述	122
第二节 乒乓球基本技术	124
第三节 乒乓球基本战术	131
第十章 羽毛球运动	134
第一节 羽毛球运动概述	134
第二节 羽毛球基本技术	136
第三节 羽毛球基本战术	144
第十一章 网球运动	150
第一节 网球运动发展概述	150
第二节 网球基本技术	151
第三节 网球基本战术	155
第四节 网球裁判规则简介	160
第十二章 武术	163
第一节 太极拳	163
第二节 军体拳	179
第三节 跆拳道	183
第十三章 体育舞蹈与健美操	190
第一节 体育舞蹈	190
第二节 健美操	205

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育概念概述

确定体育概念,一般从唯物辩证法的视角出发,按照逻辑学的规范来展开。概念是人们对客观事物认识的总结,只有概念明确,才能做出恰当的判断,才能合乎逻辑进行推理。给体育概念下定义是对体育现象理性认识的开始。在体育界,关于“体育”的定义多种多样,较有代表性的是“狭义体育”和“广义体育”两种定义。传统的“狭义体育”和“广义体育”定义都有偏颇之处。

体育是以身体运动为基本手段促进学生身心发展的文化活动。应该说,这是一种广义理解的体育。体育不应该局限在学校,而是家庭体育、学校体育与社区体育的统一体。从体育手段的角度来看,也就是在达到体育目的前提下,各种身体运动(包含竞技运动)、休闲、娱乐活动、舞蹈等都属于体育的范畴。

(一)体育概念合适的邻近属概念

体育的属概念有很多,体育可以是教育过程,也可以是文化活动,还可以是社会活动。从准确说明体育概念的内涵和外延的实际需要出发,把文化活动作为体育概念的邻近属概念,是比较合适的。

在现代文明社会,体育能提高生活质量与改善生活方式已成为大家的共识。这说明,体育不再局限于教育这一规范的国际法规是显而易见的。《国际体育运动宪章》第二条明确指出:“体育运动作为教育与文化的一基本方面,必须培养每个人作为与社会完全结合的成员所应具备的能力、意志力和自律能力……就个人来说,体育运动有助于维持和增进健康,提供一种有益的消遣,使人能克服现代生活的弊病。就社会来说,体育运动能丰富社会交往和培养公正的精神,这种精神不但对运动本身是必要的,而且对社会生活也是必要的。”不言而喻,体育不仅需要从教育的角度思考,更要从文化的高度来认识。

(二)体育概念合适的种差

体育是一种什么样的文化活动呢?体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动。“以身体运动为基本手段促进身心发展”就是我们要揭示的体育概念的内涵(即种差)。“身体”一词在这里已远远超出了生物学的限定,其含义用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和交互影响的统一整体。

体育作为一种文化活动,它是指向“身心健康发展”的,这体现出体育活动的目的性。但是促进身心发展的文化活动有很多,如饮食文化、健康文化、休闲文化等等。以身体运动为基本手段促进身心发展,体现了体育的特有本质属性。所以,体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动,是一种新的广义体育观。

二、体育概念的分类

如果从实施体育的场所来划分,可以将体育分为家庭体育、学校体育、社区体育;如果根据体育参与者的职业来划分,可以将体育分为农民体育、工人体育、军人体育、知识分子体育等;如果从参加者的年龄来划分,可以将体育分为婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育;如果按照体育发展的年代来划分,可以将体育分为古代体育、近代体育、现代体育、当代体育。

此外,还有一种重要的分类,就是按照体育的属性,可以把体育划分为健身体育、竞技体育、休闲体育。健身体育是通过规律性的有氧运动实现促进身心发展的目的,竞技体育是借助竞争机制、挑战高峰来实现身心发展的目的,休闲体育是通过参与多种多样的趣味身体活动实现促进身心发展的目的。健身体育、竞技体育、休闲体育之间只是形式、手段和方法上的差别,其共同的特有本质属性依然是“以身体运动为基本手段促进身心发展”。因此,当代体育是由健康体育、竞技体育和休闲体育组成的,这个分类将得到广泛的应用并在发挥指导体育实践方面起重要作用。

三、体育的相关概念

前面的内容已经对体育概念作了比较详细的阐述,也给出了体育概念的定义。实际工作中,与体育相关的概念还有很多。这里就介绍几个与体育关系密切的相关概念。

(一)竞技体育和竞技运动

竞技体育是以竞技运动为手段来促进人的身、心和精神的协调发展的一种体育活动。从词汇方面来看,竞技运动和竞技体育是有区别的。一般认为,竞技运动是指为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。竞技运动虽然源出于娱乐,但是现代竞技运动却因具有它自身的特点而区别于一般的游戏和娱乐。这些特点归纳起来有以下几点:①激烈的对抗性和竞赛性;②明确而正式的规则;③竞赛结果被社会乃至世界所承认;④参与者的角色代表性;⑤功利性,不再像游戏和娱乐那样仅仅是为了个人消遣和娱乐。体育与竞技运动之间有着紧密的联系,应该是相辅相成的关系。竞技运动在提升民族凝聚力、促进人的个性发展、成为国民经济的增长点等方面都发挥着越来越重要的作用。

(二)健身体育

健康体育是指以身体运动、自然力、饮食营养、卫生措施、生活制度、优生优育等作为手段,培育、锻炼、养护身体,以增强体质、增进健康的文化活动。

人们一般是自愿参加健身体育活动的。健身体育的组织形式有集体的,也有个人锻炼的,讲求自我教育和锻炼的效果。健身体育有时也采用竞赛的方式,但不单纯追求竞赛的成绩,而在于借助体育手段增进健康、调节精神并丰富文化生活。

(三)休闲体育

休闲体育是满足人们身心健康、娱乐需要而产生的文化活动。休闲的价值不在于实用,而在于文化。它使人在精神的自由中经历审美的、道德的、创造的、超越的生活方式。它是有意义的、非功利性的,它给我们一种文化的底蕴,支撑人们的精神。休闲将不断地演变为人类生活的中心内容,人类对“进步”的定义必将发生根本的变化。

有的学者把休闲体育看作是一种生活方式,认为休闲体育是指社会发展到一定历史阶段,在相应的文化背景下所产生的、以体育运动为主要手段的、为人们欢度余暇、增进健康起到积极作用的一种文明、健康、科学的生活方式。所以,休闲体育的兴起是与社会发展、人们观念的不断更新联系在一起的。

第二节 体育的功能

什么是体育功能?体育功能包括哪些内容?这些知识已经成为现代体育工作者必备的常识。20世纪60年代,我国体育界总结了自己的经验,侧重体育教育现象中的体育教学与训练等原理的归纳和总结,形成了自己的体育理论。体育的理论范畴增加了对体育功能的研究,对原有的体育理论学科体系进行了分化,奠定了我国体育理论领域与世界接轨的基础。

体育的功能是体育本质属性的反映,它是确定体育目的、任务的主要依据。主要从促进社会的物质文明和精神文明两个方面表现出来。体育的功能主要体现在五个方面:健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、政治功能。现代体育理论又把以上五种功能,根据其自身反映出的具体实质,把体育功能也可分为:自然质功能(健身功能)、结构质功能(娱乐功能、教育功能)、系统质功能(经济功能、政治功能)。

一、健身功能

所谓健身,就是强健体魄,增强体质。体育运动的方式多种多样,但无论哪种体育运动都是人体直接参与活动,这是体育运动最本质的特点,这个特点决定了体育运动具有健身功能。具体表现在以下几个方面。

1. 体育运动有利于内脏器官结构完善和技能的提高

体育运动能使人体的能量消耗增加,促进新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的技能都得以改善。经常参加体育活动,能使心肌增强、呼吸深度加深、肺活量增大,使心、肺的功能都得到提高。

2. 体育运动促进机体的生长发育、提高运动器官功能

经常参加体育活动,可以改善人体肌肉的血液供应情况,使肌肉的毛细血管扩张,血液供应量增加,对营养物质的吸收和储存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力强健。同时,体育运动刺激软骨增生,促进骨的生长,使青少年身高增长加快。

3. 体育运动改善和提高中枢神经系统的工作能力

人的大脑是人体的指挥部,人体的一切活动都是由大脑发出指令的,然而,长时间的脑力活动,机能活动的特点是呼吸较浅,血液循环慢,新陈代谢低下,使大脑供血不足和缺氧而感到头昏脑胀。经常参加体育活动可以改善大脑的供血状况,消除脑力疲劳,促使大脑皮层兴奋和抑制均衡发展,使人的头脑清醒,思维敏捷,提高中枢神经系统的工作能力。

4. 体育运动能增强免疫力

坚持参加体育运动,能有效地增强人的免疫力,提高人体对外部环境的适应能力和抵抗疾病的能力。还可以防病治病,延缓衰老,从而使人健康长寿。

5. 体育运动有益身心健康

参加体育运动,能调节人的心理状况,使人心情舒畅、精神愉快、充满活力。

二、娱乐功能

随着社会的发展,生活水平的提高,高质量的丰富多彩的业余文化生活是人们渴望的。体育运动以它特有的娱乐性吸引着越来越多的人,它不仅可使人民在繁忙的劳动之后获得积极的休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心以及培养高尚的品格。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动迅速发展,尤其是竞技运动,日益向新、高、难、尖的方向发展,一些优秀运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地完成技术动作,使健、力、美等高度统一起来,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,产生一种使人赏心悦目的体育运动之美。观赏体育比赛和表演给人以美的享受,使人消除紧张和疲劳,可以松弛精神,调节情绪,给人们的身心带来愉悦。

人们通过参加体育运动,尤其是参加自己喜欢和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂的练习中,积极与同伴的默契配合中,或者在与对手的斗智斗勇的过程中体验到一种美妙的快感和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心和成就感,满足人们与同伴合作的需要。同时,由于各种运动的不同特点,能使人在实践中获得不同的情感体验,感受体育的快乐。

三、教育功能

体育是社会文化教育的重要内容,人类最初的教育就是以体育为内容的。早在原始社会,人类的祖先在实际生活中就以体育活动的方式,把自己的生产、生活经验传授给下一代,锻炼他们手脚的灵活性,培养勇敢的精神等。

体育的教育功能突出地表现在它已被世界各国纳入教育体系之中,从儿童时代起就不断地通过体育活动促进人的健康成长和全面发展。古今中外的教育家都认为,各种身体活动的游戏是儿童教育的重要内容。可以促进儿童的生长发育、增长知识、陶冶情操、培养优良品质。

体育运动竞赛具有对参加者和参观者进行集体主义、爱国主义、民族精神和献身精神等教育的巨大潜力。体育运动竞赛,对运动员来说,既是严峻的考验又是最好的锻炼。如在国际比赛中,运动员按规定必须佩带所代表国家的鲜明标志,比赛结束后要给获胜国升国旗、奏国歌,这就会增强运动员的民族意识,激发他们的高度和爱国情绪。对观众来说,一场好的比赛,既可以观赏精湛技艺的表演,又可以受到良好道德风尚的熏陶。人们可以通过电视转播直接看到万里之外的比赛情况,特别是本国运动员的举动都历历在目,恰如身临其境,这就使体育运动与人民生活更加息息相关,从而对整个社会就会产生巨大的积极教育作用。

学校体育作为教育的重要内容和手段之一,它在培养全面发展一代新人方面有其独特的作用。学校体育的内容和形式极其丰富多彩,体育知识、技能、运用规则和方法等,都是人类长期体育实践经验的结晶,它是一种精神财富,是社会文化的有机组成部分。

四、政治功能

政治对体育起着主导和支配作用,也是确定体育的目的与任务的依据,体育又以特有的方式能动的反映和反作用于政治,为国家的政治服务。体育的政治功能主要表现在以下三个方面。



1. 提高民族威望和国家地位

国际体育竞赛是国与国竞技的舞台,同时也是显示一个国家的经济、政治、文化水平的窗口。随着竞技体育的飞速发展,竞技场就是金牌争夺的战场,金牌从侧面代表着国家的力量和地位,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。如果获胜,能提高国家的威望,如果失败,则往往令国人感到心情沉重。因此,各国无不重视体育的政治意义,纷纷运用体育竞技手段来表现自己的实力,扩大影响,提高国际声誉。1972年美国在奥运会篮球决赛中输给前苏联,引起了美国公众的强烈不满,认为这有损美国的国际威望,要求调查失败的原因。中国运动员在第九届、第十届和第十一届亚运会上连续三届获得金牌总数第一,在奥运会上也连续多届获得多枚金牌,这不仅使国人精神振奋,提高了民族意识,在国际上也大大提高了中华民族的威信和地位。

2. 振奋民族精神,增强国民凝聚力

一个国家想要谋求政治安定、经济繁荣、军事强大、文化发达必须具备多种条件,而发扬民族精神,掀起爱国主义热潮,增强国民的凝聚力,是必不可少的条件。体育则是实现这一目标的重要渠道。在当今时代,一次体育大赛的胜利,会像巨石击水一样,在国民心中产生巨大的冲击波,使成千上万的人甚至整个民族和国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国热情得到激发,使国民之心连成一片。当年我国女子排球队取得世界冠军并勇夺“五连冠”时,全国人民群情激奋,体育热与爱国热自然地融汇在一起,真是“一球牵动十亿心”,“振兴中华”的口号就是在这样的情况下提出来的。因为运动员的拼搏精神成了推动广大人民群众进行社会主义建设的精神力量。

3. 促进各国人民之间的友谊、团结

体育运动的竞赛,运动员们共同遵守某种竞赛规则,这样就为国际间的交往和交流创造了条件。通过体育交往可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结。1996年亚特兰大奥运会和2000年悉尼奥运会都有近200个国家和地区,1万多运动员参加,规模宏大,实现了奥运大家庭的“全家福”。在很大程度上可以说是体育把世界人民的心联系在一起。

五、经济功能

生产力的提高是社会经济发展的重要标志,而人的素质提高是生产力提高的最主要标志。一般来说,人的素质包括身体素质、文化素质、道德素质三个方面。从某种意义上说,身体素质作为其他素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。体育对发展社会经济的功能,最终是由发展身体素质、提高劳动者健康水平和劳动能力来实现的。

在商品社会里,体育作为第三产业,它以劳动的形式向社会提供消费,当前,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育的经济效益。诸如在大型比赛中获取收入的措施有:出售比赛的电视转播权,发行纪念币、体育邮票,出售纪念品、体育彩票,组织门票收入和广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有:提高体育设施的利用率,合理收取场地及体育器材的租用费,举办热门项目的比赛和娱乐活动,以及发展体育旅游、寻求赞助、体育咨询等。

第三节 体育的目的和手段

一、体育的目的和手段概述

体育运动作为人类特有的一种社会实践活动,从产生之日起,就有明确的目的性,而且在一定的历史时期内,体育目的又具有相对稳定性。随着社会的发展,生产力水平的提高,以及社会及其成员物质、精神需要的不断增长,体育的目的也要发展变化。原始社会,体育主要是满足人们的生存需要。人类进入文明社会以后,随着社会和人们需要的提高,体育不仅满足生存需要,而且还要满足一部分人首先是剥削阶级的享受需要。在当代社会,体育作为满足广大人民群众发展需要的一个重要手段,其目的对我国体育事业的发展有极大的指导和激励作用,对广大群众参与体育活动有较强的动员作用。

体育的手段是人们为了强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。体育手段这个概念的含义可以有广义与狭义之分。广义的可以指一种活动形式,如游戏、登山等均可称是体育手段;狭义的可以指某一种身体练习的动作,如一个高抬腿跑也是一个体育手段。

二、我国的体育目的

我国的体育目的是“增强体质,增进健康,改善人们生活方式,提高生活质量,促进社会经济健康、文明发展”。作为文化、教育组成部分的体育,归根结底在于满足人们的健康和文化需要,从而促进社会健康、文明的发展。

“增强体质、增进健康”反映了体育的本质属性与特有效能,也反映了体育区别于其他一切社会活动的特点。“增强体质、增进健康”包含了一系列具体的指标体系,可以将他们作为衡量体育工作成效的具体标准,有利于目标管理,也有利于指导实践。同时,“增进健康、增强体质”是培养全面发展的人的重要内容。不仅如此,体育自身同样包含了德育、智育、美育的各种因素,这使体育在促进人的全面发展中起到了积极的作用。

体育要为整个社会的物质文明与精神文明建设服务,这是社会对体育事业的要求,是我国政治经济制度在体育目的方面的反映,它指明了我国体育的性质,确定了其发展方向。

(一)增强体质、增进健康

健康和体质是两个不同的概念,既有区别又有联系。健康是一个更为广泛的概念,包括身体、心理和社会三个维度的完美状态,是一种三维健康观。而体质是指人体的质量,包含体格、体形和身体姿态等。

尽管人的体质有明显的差异性,在个体发育过程中,也有明显的阶段性,但它受到先天的遗传和后天的环境以及生命规律的影响和制约。体育锻炼是增进健康、增强体质的积极有效的方法。体育锻炼能使人由弱变强,工作效率提高,延缓衰老过程。对于正在成长的青少年一代,首先要促进身体各器官、系统的正常生长发育,保持良好的体格、体形和优美的身体姿势,防止身体病变,以保证其正常的学习、工作和生活。

(二)丰富社会文化生活

随着我国人民物质生活水平的提高,人们在紧张的工作、学习之余要求有丰富的文化生



活,这包含人们运用各种体育手段、方法来锻炼身体,参加各种竞赛和游戏,还包含人们观赏各种表演或竞赛,这些丰富多彩的体育活动是人们文化生活的重要内容。

(三)提高运动技术水平

提高运动技术水平,对体育事业的发展有积极的促进作用。一方面,体育运动的普及可以起到增强人民体质的作用,另一方面运动技术水平的提高可以指导和推动体育运动向更广泛更深入的方向发展。特别是那些开展广泛、人们喜闻乐见的运动项目,如田径和球类运动等,这些运动既是国际比赛的项目,也是基层学校和企业开展体育活动的重要内容。因此,不论是高水平的运动员,还是基层的学生或工人,均有在原有基础上提高运动技术水平的需求。

(四)提高国民素质

体育自产生之日起就是教育的重要组成部分。在社会领域,体育是一种具有特殊教育意义的社会活动,提高国民素质是其主要目标之一。素质包括身体层面的素质、心理个性层面的素质和社会文化层面的素质,而社会文化的素质又可分为思想道德素质、文化科学素质和审美艺术素质、劳动准备素质,它反映了一个人的思想觉悟和文化修养的程度。体育运动中的思想品德教育,主要包括培养共产主义道德、良好的意志品质以及优良的体育道德作风等。

三、体育手段的分类

根据研究的需要,我们可以从不同的角度对体育核心手段进行不同的分类。

按照人体基本活动形式分类,可以将身体运动分为走、跑、跳、投、悬垂、支撑、攀登、爬越、平衡等。

按照人体运动环节分类,可以把身体运动分为上肢运动、下肢运动。头颈运动、腹背运动、全身运动等。

按照生物力学运动形式,可以把身体运动分为平动、转动、鞭打等。

按照身体运动的供能形式,可以把身体运动分为有氧运动和无氧运动。

从运动解剖学的角度,可以把身体运动分为内收运动、外展运动、旋内运动、旋外运动等。

第四节 体育过程

一、体育过程概述

人的任何活动都是一个过程,都是以过程的形式存在和发展的。体育活动的展开也必然表现为体育过程。那么,什么是过程呢?所谓过程就是现实世界中的事物或活动产生、发展、变化的连续性在时间和空间上的辩证统一,是事物存在的基本形态和发展的必然联系的体现。过程是世界的普遍属性,过程概念是对世界的这种普遍性的反映。体育是一种实践活动,活动的延续与展开即为过程。因此,体育过程应该是一个体育教学实践(传授并使体育学习者学习和掌握体育运动知识、技能、方法,培养体育运动兴趣、态度和意识)与体育运动实践、运动恢复(通过运动实践并结合卫生保健等途径,完成增强体质、增进健康、改善生活方式、提高生活质量等目标)相统一、相融合的过程。

体育过程的本质,其实也就是体育过程与社会其他活动过程的区别,这个区别反映了体



育活动规律的差别。体育过程的本质可从如下四方面去认识:

- (1) 体育过程是一个促进人全面协调发展的活动过程。
- (2) 体育过程中社会需求和个体需要的统一,决定了体育过程是促进人的社会化的过程。
- (3) 体育过程是体育实践者运用感官来认识世界的过程。
- (4) 体育过程中学习者的不断发展,决定了体育过程始终是一个内化与外化交错递进的螺旋式上升的运动过程。

二、体育过程的目标

体育过程要达到的基本目标有:

- (1) 学习和掌握体育运动的基本知识、技能、方法,提高运动能力。
- (2) 通过体育运动使体育学习者在身体、精神、社会适应等方面获得发展。
- (3) 采取积极的运动休闲娱乐手段、内容和方法,改善人们生活方式,提高生活质量,促进体育社会化。
- (4) 体育运动能增进人际了解和交往,提升人们的思想、品德修养水平,促进社会文明发展。这些目标都是体育过程所能够达成的。有的是长期的,有的是即刻的;有的是从个人角度出发的,有的是从社会角度引出的。但这些目标不是每一个体育过程都能实现的,在进行体育活动时一定要有所计划,对目标必须要有所选择,有重点地对体育过程进行控制,不能盲目行事,要减少非良性后果出现的可能。

三、体育过程的特点

(一) 体育过程具有实践性

体育过程是体育参与者进行运动实践的过程。在体育过程中,体育参与者用多种感官来体验周围环境的状况及其变化的趋势,从而根据自己的感知和判断做出合理的动作,去实现个体的目的。他们是以身体的运动来实现体育过程的,这正是参与主体的实践过程。此外,所有的体育技术、战术、理论知识等都要以运动的形式表现出来,并运用到实践中去,否则一切都是没有意义的。常从事体育活动,不仅可以发展人体支配身体进行实践活动的能力,还能增强个体把抽象的理论认识转化为现实行为的能力。

(二) 体育过程具有直观性

体育过程是以人体运动的形式得以实现的,具有很强的直观性。一个人在运动场上,做的是什么运动、姿势如何、技术如何、战术素养如何,都能一目了然。一个人身体的力量、协调性、柔韧性、学习技术的能力和组织能力等多种素质和能力,都会在这一过程中直观地表现出来。在教学过程中,体育教师常常采用示范法进行教学,也正是利用了体育过程的这一特点。正是因为这种直观性,精彩的体育活动常常能吸引来许多观众的观看。现代竞技运动也是因为它与孕育的母体具有相同的特性——直观性,才能逐渐发展成极具吸引力的表演业,并创造了今天的辉煌成就。

(三) 体育过程具有多层次性

体育过程是一个复杂的,多层次的过程。它应该包括体育教学、运动实践和恢复三个阶段,每个阶段都有各自鲜明的特点和功能。体育教学是学习者习得运动技术和方法等的过

程;运动实践是参与者进行运动锻炼的过程;恢复是参与者在运动消耗后,重新恢复正常并获得新的积累的过程。三个阶段等同对待,但是,他们又是不可分割的整体,共同构成了体育过程,实现着体育的功能。

四、体育过程的要素

体育过程的要素包括过程要素和结构要素。过程要素是指体育过程中实体性较弱的因素,主要包括体育目的、体育方法、体育内容、体育环境、活动时间和空间等。结构要素是指在体育过程中实体性较强的要素,主要包括3种基本要素——“体育人”“体育中介”和“体育学习者”。下面主要对这三个要素进行阐述,以便读者深入地认识“体育过程”。

(一)体育人

“体育人”是指从事体育传播活动和体育教学的工作者。这里所说的体育人是指能够以人体运动为基本手段促进人们健康、提高生活质量的人。体育人要明确体育目的,清楚人们在体育运动中的需要和所要达到的目标,应是能够促进个体健康、提高生活质量的拥有知识和运动技能的人。

(二)体育中介

体育中介是指体育活动过程中支持“体育人”与体育学习者相互作用的全部媒介。从内容上说,包括体育内容、体育材料或教科书、体育设施与器材;从形式上说,包括体育手段、体育方法、体育组织形式。

体育内容、体育材料或教科书是体育活动的媒介,是体育人和体育学习者互动的纽带,也是体育人借以实现体育意图、体育学习者借以实现身心健康发展意图的媒介。在不同的体育对象、不同的客观条件、不同的社会需要、不同的经济、不同文化背景下,体育内容必须要经过选择,既要满足社会需求,又要适合学习者的个体需求。

体育手段、体育方法与体育的组织形式也是体育活动的重要媒介。他们围绕着一一定的体育内容、体育教材或或教科书设计而成,同时,体育内容、体育教材和教科书最终都要通过一定的体育方法、体育手段和体育的组织形式来体现。正是由于这种体育内容与体育形式的统一所构成的体育中介影响,使得体育活动成为一种区别于其他社会活动的一种相对独立的社会实践活动。

(三)体育学习者

体育学习者是指那些通过参与活动,学习体育知识、技术和技能的人。体育学习者从不同角度可以划分成不同的类型。可以根据年龄为标准划分为少年学习者、青年学习者、中老年学习者等;也可以根据学习项目为标准划分为气功学习者、野外生存活动学习者等;还可以根据某种特殊群体分类,如按身患疾病的种类分为冠心病、结核病人、糖尿病患者等。通常情况下,每个体育学习者有不同的体育学习目的和参与目的。有的注重健身,有的注重祛病,有的注重塑形,还有的是为了提高身体的运动能力。

五、体育过程与相关过程的关系

谈体育过程时难免涉及一些相关的过程。比如说,体育过程与健身过程、体育与娱乐、体育过程与竞技过程等等,它们有着不同的本质属性。尽管其功能、方法及主体等方面有一定

的相似性和包容性,但各自的目标却不尽相同。同时,它们之间的联系也比较紧密。

(一)体育过程与健身过程

现实生活中,有不少人因为体育与健身有密切联系而把健身过程当体育过程了。实际上,体育与健身是有区别的。

健身是一个多因素的、复杂的系统,也是一个完整的、独立的系统。它的唯一目的就是促进人的身心健康,和谐发展,提高生命存在的质量。它涉及到许多方面,具体说来,健身有赖于营养、卫生、优生优育、环境保护、身体锻炼等多种因素。健身主要依赖两大因素:首先是优化先天禀赋,即优良的遗传因子,这有赖于优生优育;其次是各种后天性因素,其中包括精神心理修养、合理的营养结构、规律的生活、适度的体力劳动、优良的环境、和谐家庭、不良嗜好的戒除、良好的医疗保障等。健身过程是作为手段,来培育、锻炼、养护身体,以增强体质、增进健康的活动过程。也就是说,体育中的运动项目和身体运动方式只是健身的手段之一,并不是它的全部,体育也无法代替健身的所有内容。否则,医疗、卫生等工作就没有发展的必要了。

(二)体育过程与竞技过程

应该说,体育与竞技的联系是非常密切的。首先,竞技与体育都是以身体运动作为主要手段的活动。他们所运用的许多身体动作都是十分相似的,甚至有些是完全相同的。同时,它们的动作姿态都是丰富多彩的,这是人类其他任何一项活动都不能与之相媲美的。这也使得它们都具有了较强的人体塑造功能。其次,它们还常常互为手段。再次,体育与竞技都有教育性功能,两者都有关于身体活动的教育。人们早就把德育、智育、体育并称为“三育”了。尽管他们有着诸多的联系,如此地相似,但绝不能把他们混为一谈。在认识到两者联系的同时,必须认清竞技过程与体育过程的区别。

1. 目的不同

竞技运动(sport)已形成有自己独特研究对象的学科体系,它的目的无疑是以提高运动技术水平、夺取优异运动成绩为主。很显然,“增强人的体质,增进人的健康”,“改善生活方式,提高生活质量”或“培养全面发展的人”作为竞技运动的目的,都难以说得通。因为,竞技运动已不是一般的游戏娱乐活动,而是在游戏的基础上发展的、需要更强的体力、公平的规则、精细的设施等条件的运动强度更大的身体活动。如果说把 sport 直接译为“竞技运动”还欠妥的话,那么,竞技运动是一种具有规则性、竞争性、娱乐性的身体活动,则是毫无疑问的。因此,竞技运动的主要目的是竞争和娱乐,而体育的主要目的是健身,他们的主要目的是截然不同的。尽管人们可以通过参与竞技运动达到增进健康的目的,但毕竟竞技运动本身不是以增进健康为目的。

因此,竞技过程的本质功能不是体育健身,而是竞争和娱乐,健身作用只能算是它的副产品而已。

2. 负荷不同

体育不是吃苦。过去长期流传着“没有痛苦就没有收获”的谚语,直到现在还有人迷信它。事实上,这种思想观念随着科学的发展,越来越显示出了它的局限性和盲目性。要在遵从健身运动处方的锻炼过程中,严守这一谚语,那就更加不妥了。现代科学研究发现,人们体育活动应该多从事有氧活动,因为过多的无氧供能会引起身体的不适反应。也就是说,在体育