

总主编 胡国生

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

——理论篇

主 编 廖先平 郑长江

副主编 王士明 舒亚莉 周军华

魏小文 江鸿波



江西高校出版社

体育与健康

—— 理论篇

总主编 胡国生

主 编 廖先平 郑长江

副主编 王士明 舒亚莉 周军华 魏小文
江鸿波

编 委 雷城如 陈颖悟 谢 彬 胡红梅
王 毅 艾志毅 张 宇 陈 健
徐平胜 肖 军 吴赴军 肖湘琳
董 伟 钟广金 马晓芒

江西高校出版社



图书在版编目(CIP)数据

体育与健康.理论篇/胡国生主编;廖先平,郑长江分册
主编. —南昌:江西高校出版社, 2007.8

ISBN 978 - 7 - 81075 - 935 - 9

I. 体... II. ①胡... ②廖... ③郑... 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(2007) 第 109444 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392, 8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	10.75
字 数	240 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 3000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81075 - 935 - 9
定 价	17.00 元

版权所有 侵权必究

前言

体育是学校教育工作的重要组成部分,是培养德、智、体、美全面发展人才的重要方面。健壮的体魄,高超的智能,良好的心理素质,高尚的道德情操,已成为21世纪对人才的基本要求。这四项之中,健壮的体魄是基础、是根本,没有健壮的体魄,其他一切也无从谈起。因此,树立健康第一的思想,培养良好的体育锻炼习惯,掌握科学的体育方法,对于提高个人身体素质进而提高全民族体质,具有特别重要的意义。

随着教学改革的不深入,学校体育课程教材建设的加强势在必行。因此,为适应我省新的教师教育学科体育与健康课程教学的需要,江西省教师教育学科教研中心组织我省教师教育学科部分体育骨干教师编写了这套《体育与健康》。

《体育与健康》分为上、下两册,上册为理论篇,下册为实践篇。教材的编写参考了教育部颁发的《三年制中等师范学校体育教学大纲》,同时又考虑到了当前五年制高等专科学校教育的要求。它以全面健康观为依据,从提高学生的健康意识入手,引导学生树立现代健康新观念,了解科学的锻炼方法并掌握体质与健康评价方法,以达到健壮体魄的目的。本教材既遵循了健康性、科学性、兴趣性的原则,又注重了师范性和发展性,同时又考虑到师范生未来教师工作的需要和终身体育的需求,对各类体育项目教材的基本内容和方法以及学法指导有所侧重,力求实现师范体育与健康教育的双重目标,使本教材既可作为学生的教科书,又能作为其将来教学工作的工具书和辅导书,也使我省教师教育学科体育与健康教学有了统一的用书。

参加本教材编写的学校有:宜春职业技术学院、九江职业大学、江西教育学院赣南分院、南昌师范高等专科学校、江西教育学院、上饶师院小教分院、东华理工学院行知分院、宜春学院高安校区、新余高等专科学校、萍乡高等专科学校、赣南教育学院、景德镇高等专科学校、鹰潭职业技术学院、万年师范学校、井冈山学院小教分院等。

本书参考了部分同行专家的论文和成果,在此表示感谢。

由于编写时间紧迫,教材中不妥之处在所难免,恳请各院校同行、专家和同学们在使用过程中提出宝贵意见,使之不断完善。

编者

2007年5月

目 录

第一章 体育与师范体育	(1)
第一节 体育概论	(1)
第二节 学校体育发展概况	(4)
第三节 师范体育	(7)
思考题	(8)
第二章 运动卫生及运动损伤与防治	(9)
第一节 运动卫生	(9)
第二节 体育运动中常见损伤及防治	(14)
思考题	(25)
第三章 身体素质与机能发展	(26)
第一节 身体素质	(26)
第二节 耐力素质	(30)
第三节 速度素质	(33)
第四节 灵敏素质	(35)
第五节 柔韧素质	(36)
第六节 身体素质的转移及其运用	(37)
思考题	(38)
第四章 体育竞赛的组织与编排	(39)
第一节 体育竞赛的组织方法	(39)
第二节 体育竞赛的编排	(41)
思考题	(55)
第五章 小学体育与健康	(56)
第一节 小学体育与健康目标	(56)
第二节 小学体育与健康课程标准	(60)
思考题	(71)
第六章 体育教学	(72)
第一节 体育教学的基本规律	(72)
第二节 小学体育教学的特点和原则	(75)
第三节 小学体育课	(89)
第四节 小学体育教学计划及评价	(91)

思考题	(97)
第七章 学校体育科学研究	(98)
第一节 体育科学研究的基本程序	(98)
第二节 体育科学研究的方法	(99)
第三节 小学体育见习和实习	(107)
思考题	(111)
第八章 课外体育	(112)
第一节 课外体育锻炼的特点与原则	(112)
(1) 第二节 课外体育的组织与方法	(114)
(1) 思考题	(125)
第九章 体育教师	(126)
(1) 第一节 体育教师的工作特点和职责	(126)
(8) 第二节 合格体育教师的条件和要求	(128)
(9) 第三节 新型的师生关系	(132)
(9) 思考题	(135)
附录 1 奥林匹克运动简介	(136)
附录 2 国家学生体质健康标准	(138)
附录 3 《国家学生体质健康标准》实施办法	(155)
附录 4 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(156)
(0E)	竞赛规则 廿二策
(3E)	竞赛规则 廿三策
(2E)	竞赛规则 廿四策
(0E)	竞赛规则 廿五策
(7E)	竞赛规则 廿六策
(8E)	竞赛规则
(9E)	竞赛规则 章四策
(9E)	竞赛规则 廿一策
(14)	竞赛规则 廿二策
(2E)	竞赛规则
(0E)	竞赛规则 章正策
(0E)	竞赛规则 廿一策
(00)	竞赛规则 廿二策
(17)	竞赛规则
(57)	竞赛规则 章六策
(57)	竞赛规则 廿一策
(27)	竞赛规则 廿二策
(08)	竞赛规则 廿三策
(10)	竞赛规则 廿四策

第一章

体育与师范体育

学习要点:

- ◆ 体育的基本知识;
- ◆ 我国体育的发展状况;
- ◆ 师范体育的目标要求。

第一节 体育概论

一、体育的概念

体育的概念在我国体育学术界已争论多年,至今尚未得到广泛的共识。在国外,体育和运动是两个概念,所以我们常常感到不理解,为什么把教育中的体育和以创造更高、更好成绩的竞技运动都称体育?甚至把棋类、桥牌等带有娱乐或游艺性质的活动也都称为体育。

体育的概念应如何定义呢?体育的概念是随着社会物质文化的发展而发展的。“体育”一词刚刚产生时,一般认为体育是根据人体适应与变化的自然规律,有意识地运用人体自身运动来增强体质,促进身心健康的方法,是社会的一种文化教育活动。英文把体育写为 physical education(直译为身体教育)。后来又出现了 Sport、Game、Athletics,通常译为“运动”、“比赛”等,它是指带有身体活动的游戏和娱乐的身体活动,包括竞技性的和非竞技性的运动。

在我国,“体育”一词与“运动”一词既有联系又有区别,分为“广义体育”与“狭义体育”。

广义体育,是体育运动的同义语,包括学校体育、群众体育(也称社会体育)和竞技体育。三者是既有区别又相互联系的整体。其根本任务是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富人民文化生活,为社会主义建设服务。

狭义体育,是教育的一个组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能、培养优良的道德品质所进行的有目的、有组织、有计划的教育过程。体育作为一个教学科目,是从小学、中学到大学教育阶段的必修课程之一。

现将学校体育、竞技体育和群众体育分述如下:

学校体育——是学校教育的重要组成部分。它是根据学校教育的目的和不同教育阶段学生的年龄特征,面向全体学生,通过体育课和课外体育活动,运用多种多样的身体练习手段,增强学生体质,掌握体育知识技能,培养优良品德和促进学生个性发展的一种有目的、有计划、有组织的身體教育过程。它与学校智育、德育相配合,共同培养社会主义建设人才,为提高全民族素质奠定基础。

竞技体育——以取得优异运动成绩为目的,追求“更快、更高、更强”而进行的科学训练和运动竞赛。竞技体育具有高超的运动技能,竞争性强,具有很高的观赏价值,因此它是传播精神文明,丰富和活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进各国和各民族之间的友谊和团结的一种重要的社会文化现象。

群众体育——以广大人民群众为对象,通过多种体育活动,并与体育医疗、体育保健、体育娱乐等形式相结合,因人、因时、因地制宜,达到健身、健美、医疗、康复、娱乐、交往等目的。社会体育活动是一种遍布整个社会,参加人数最多,活动内容最广,组织方法最灵活,趣味性最强的体育活动。学校体育,竞技体育,社会体育共同构成了体育的整体。它们之间既互相联系又有区别,既不可相互代替也不可相互混淆。

二、体育的功能

体育的功能归纳起来有六种,即健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社交功能和政治功能。

(一)体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环,从而促使有机体的生长发育,改善各器官、系统的机能,提高整个有机体的工作能力。

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育运动,可以促使大脑皮层增强兴奋性,加深抑制,增强兴奋和抑制的转换能力;使神经过程的均衡性和灵活性得到加强,对体内外刺激的反应更加迅速、准确;提高大脑皮层的分析、综合能力,改善神经系统对各器官、系统的调节作用,从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调;提高对外界环境的适应能力和整个有机体的工作能力。

2. 促进有机体的生长发育和提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高。由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力强健,关节更加灵活或牢固,机体的运动能力提高。

3. 促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加

速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善。如心脏产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,心脏容积增加,从而使每搏输出量增加,心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会提高,肺活量增大,呼吸深度增加。在剧烈运动时,则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的氧化过程进行得更加完善,以保证运动时能量物质的供应。

(二) 体育的娱乐功能

体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分。现代体育运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展,一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,加上和谐的韵律与鲜明的节奏的巧妙配合,能表现出抒情诗般的艺术造型,使人们在观看体育比赛时,犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术一般,得到美的享受。它能使人们由于工作和劳动所带来的紧张的神经、疲劳的脑力和紊乱的情绪得到一个积极有益的调节,有助于元气的恢复,也是一种精神上的享受。另一方面,人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己特别喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验到美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心和自豪感。同时,由于各种运动项目的不同特点,人在运动中能获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群。体育是一种最积极、最健康的娱乐方式,在现代社会生活条件下,它已经与传统的娱乐方式如戏剧、电影等并驾齐驱。

(三) 体育的教育功能

马克思主义经典作家在有关教育的著作中不止一次地论及体育的教育功能,他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分,认为“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方式,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性(指有一定的仪式如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点,使它成了传播价值观的一种理想的载体。

1. 激发爱国热情

体育能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,把本来属于运动技艺的比赛,扩大和延伸到国与国之间的竞争,这种竞争超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。例如,在国际比赛中,运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家(或地区)的鲜明标志;竞赛规程明文规定比赛结束后,要给获胜国奏国歌、升国旗,这就更增加了体育运动竞赛者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣,但是人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩,看成是一个国家国力和民气的反映,民族威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成,体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量,体育运动不仅与人民生活息息相

通,而且产生巨大的教育作用。

2. 是社会精神文明建设的园地

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。建设精神文明,主要包括文化建设和思想建设两个方面。在文化建设方面,学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质基础保证,而且可以传播文化,提高学生的文化素养。因为学校体育的内容和形式极其丰富多彩,体育知识、技能、运动规则与方法等都是人类长期体育实践经验的总结,它是一种精神财富,是社会文化的一个有机组成部分。通过体育活动向学生传授有关体育知识、技能和技术,可以提高学生表现自我、发展自我的体育文化素养。学校体育还具有竞技性、娱乐性的特点,丰富课余文化生活,扩大和占领学校文化阵地,防止和矫正学生不良行为,对建设健康的、生动活泼的校园文化,建设良好的校风校貌和学风,促进精神文明建设都具有重要作用。在思想建设方面,学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。学校生活充满生机,朝气蓬勃,学生喜欢通过参加体育活动、体育竞赛,表现自我、发展自我。各种运动项目,各种体育手段与方法,都有不同的健身、启智、育德的价值。有的项目要求快速,有的项目要求耐力,有的项目动作惊险,有的项目动作变化无穷,需要集体配合,切磋技艺,这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体主义精神。

(四) 体育的经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别在对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的衡量标准。一般说来,人的素质包含身体素质,文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言,身体素质作为诸素质的物质基础,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,最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质,提高劳动者健康水平方面有着明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体力投资方面所作的贡献,有力地促进了社会经济的发展。在商品经济社会里,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,有出售比赛的电视传播权,发行纪念币、体育彩票,组织门票收入、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利用率、举办热门项目的比赛和娱乐体育以及发展体育旅游、寻求赞助、开设体育咨询站等。在改革开放过程中,我国体育的经济功能得到了有效的发挥,获取了卓有成效的体育经济效益。

另外,体育还有社交功能、政治功能等诸多功能。体育的这些功能只是潜在的,只有通过有目的的活动,才能在实践中得以实现。

第二节 学校体育发展概况

(一) 我国古代和近代学校体育简况

原始社会时期,也就是大约一百万年前到距今约四千年这一漫长的史前时期,人们

过着群居的生活,学会了制作和使用简单的工具,以采集和狩猎获得生活必需品。原始社会的狩猎、渔猎生活,对于人的身体发展产生了多方面的影响。传说中的燧人教民取火,伏羲教民以渔猎,神农教民农作,黄帝做弩教民以射等,都反映了当时的教育内容,而这些教育内容中则孕育着体育的因素。在原始社会后期出现了部落战争,战争推动了武器的发展和战斗技能的演进,对于战斗人员事先进行的身体和军事技能训练,促进了他们身体素质和技能技巧的发展,成为推动体育发展的一个重要动力。

公元前 21 世纪到公元前 8 世纪,是我国奴隶社会时期,经历了夏、商、西周三个朝代。在这一时期,由于奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。据史料记载,奴隶主为了将本阶级的年轻人培养成下一代的统治者便建立了学校,而夏商时期的学校中就已经有了体育教育的内容。西周时期,学校又有所发展,分为“国学”和“乡学”两种,但都是为奴隶主贵族子弟设立,其教育以六艺(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中乐、射、御都是学校体育的内容。这些都是我国学校体育的雏形。

公元前 770 年到公元前 221 年,是我国由奴隶社会向封建社会过渡的时期,经历了春秋和战国两个时代。这一时期的军事体育大有发展,各国为了称雄争霸,十分崇尚武功,重视在军事上的改革图治,各种娱乐活动也相继得到发展,如蹴鞠、竞渡、投壶等。春秋战国时期是我国古代体育发展的第一次高潮。

公元前 221 年,秦灭六国,结束了数百年来诸侯割据的局面,建立了统一的中央集权的封建国家,中国由此进入封建社会。我国封建社会的教育,大多独尊儒术、文武分途。到了明清时期,就进一步主张静坐学习与思考,更助长了文弱之风。在我国三千多年封建社会中,教育重文轻武,体育基本上被排斥于学校教育之外。

直到 20 世纪初,清政府对教育进行了改革,设立新学堂,建立新学制,于 1902 年颁布了《钦定学堂章程》(《壬寅学制》),但没有付诸实行,1903 年颁布了《奏定学堂章程》(《癸卯学制》),这是中国近代史上第一次实施的较为系统的教育章程。这一时期体育已形成独立的学科体系,并广泛地运用了自然科学的成果作为其发展的理论基础,具有广泛的国际性和强烈的竞争性,成为造就全面发展的人的重要内容和手段。从此才结束了我国两千多年来学校教育中没有体育的历史。

1911 年,资产阶级革命派领导的辛亥革命推翻了清王朝的统治,结束了中国两千多年的封建帝制。1929 年颁布的《小学课程暂行标准(小学体育)》、《初级中学体育暂行课程标准》、《高级中学普通科体育暂行课程标准》,是我国第一部以学科形式颁布的中、小学体育课程标准。中华民国时期,由于受半殖民地、半封建地的政治、经济和文化的制约,反动统治者只把体育作为统治人民的工具和文化教育中的点缀品,不关心人民健康,不采取有效措施来广泛开展体育活动,因而使得这一时期的体育未能深入发展,更没有成为全民的事业。

二、新中国成立以后的学校体育

1. 新中国成立初期的体育

新中国成立初期,由于中国共产党和人民政府对体育的重视和对人民健康的关怀,体育事业被当做国家建设事业的一个组成部分,载入了国家的宪法。1950 年教育部颁

发了《小学体育课程暂行标准(草案)》。1952年,成立了中华人民共和国体育运动委员会,作为直属国务院的一个部门,负责统一领导和监督全国的体育事业,发展体育运动。1956年颁发了《小学体育教学大纲》(草案)、《中学体育教学大纲》(草案)。这一时期,通过学习和借鉴苏联等社会主义国家的体育工作经验,初步确立了适应我国社会主义计划经济体制的体育课程理论和实践的基本模式,初步形成了比较全面的体育课程教材体系,初步奠定了我国第一代体育课程理论和实践的基础。但这一时期,一味效仿苏联的体育教育理论,因而对课程建设产生了一些负面影响,如过于强调课程的统一性、计划性,过分强调教师中心、教材中心、课程中心等。

2. 社会主义探索时期的体育

1958年至1966年,国家先后颁布了《1958—1959学年度中学教学计划》(1958年)、《初中课程安排表》(1958年)、《国务院关于全日制学校的教学、劳动和生活安排的规定》(1959年)、《全日制小学暂行工作条例(草案)》和《全日制中学暂行工作条例(草案)》(1963年)、《全日制小学新教学计划(草案)》(1963年)、《关于调整和精简中小学课程的通知》(1964年)六个中小学课程教学计划文件。这些文件都对体育课程作了一些原则性的规定,明确了体育课程建设的目标和方向,提出了要培养德、智、体全面发展的、有社会主义觉悟的、有文化的劳动者,调动了广大教育工作者的积极性,确立了体育课程在学校课程建设中的重要地位。这一时期颁布实施的我国第二部全国统一的中小学体育教材,标志着新中国体育课程建设走出了苏联模式,是探索本土化体育课程,努力形成自己特色的开端。它确立的以增强学生体质为主要目标的体育课程体系,是新中国第一代体育课程的重要特征之一,从此奠定了新中国体育课程理论和实践基础。

3. “文革”时期的体育

1966年“文化大革命”的爆发,使我国教育事业遭受了新中国成立以来最为严重的摧残。全国大多数地区学校的体育课被取消,体育活动被停止。1969年《人民日报》发表《农村中小学教育大纲(草案)》以后,体育课被改为军事体育,课外体育也遭到严重破坏,主要是“学军活动”、“民兵训练”和“参加劳动”。这一时期,我国体育课程走上了以军事训练和劳动代替体育的极左道路,完全违背了体育课程发展的客观规律,给我国体育课程的发展造成了巨大的损失,群众体育和竞技体育也遭受了严重的破坏,拉大了我国竞技运动与世界先进水平的差距。

4. 拨乱反正时期的体育

1976年“四人帮”被粉碎后,我国体育进入了全面恢复期,1977年至1985年国家先后颁布了《全日制中学暂行工作条例》(1978年)、《全日制小学暂行工作条例(试行草案)》(1978年)、《全日制十年制中小学教学计划试行草案》(1978年)、《全日制五年制小学教学计划(修订草案)》(1981年)、《全日制六年制重点中学教学计划试行草案》(1981年)、《全日制六年制城市小学教学计划(草案)》(1984年)与体育课程直接相关的《全日制六年制农村小学教学计划(草案)》(1984年)等八个中小学课程教学计划和一份《中小学体育工作暂行条例》。这一时期初步对体育教学进行了改革,以贯彻新大纲为中心,努力恢复正常的教学秩序,体育课程也开始围绕增强学生体质而展开,并对一些问题进行了讨论,如是否打破以运动竞赛为中心的教材编排体系,增强体质与掌握运动知

识、技术、技能的关系等。这些问题的讨论,对建设有中国特色的体育课程体系起到了重要作用。

5. 改革开放以后的体育

改革开放以来,我国先后颁布了《义务教育法》(1986年)、《义务教育全日制小学、初级中学教学计划(试行)草案》和《九年义务教育小学体育教学大纲(初审稿)》(1988年)、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲(试用)》和《九年义务教育全日制中学体育教学大纲(试用)》(1992年)、《关于印发中小学语文等23个学科教学大纲调整意见的通知》(1994年)、《全日制普通高级中学体育教学大纲(供实验用)》(1996年)、《九年义务教育全日制小学体育与健康教学大纲(试用修订版)》和《九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲(试用修订版)》(2000年)、《全日制义务教育普通高级中学体育(1年级—6年级)体育与健康(7年级—12年级)课程标准(实验稿)》(2001年),以及1990年国家体委发布了《学校体育工作条例》等。这一时期的体育教材体现了义务教育的性质,落实并贯彻了“健康第一”的指导思想,重视学生的个体差异,重视学生的全面发展,完成了从教学大纲向课程标准的转变以及从体育向体育与健康的转变。这一时期的群众体育和竞技体育也实现了飞跃性的发展。1995年国家体委发布《全民健身计划》和《奥运争光计划》,同年第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》,这些纲领性文件推动了我国体育事业的大发展,使体育工作走向法治化的道路。在全国人民的共同努力下,我国体育事业取得了举世瞩目的成就。

第三节 师范体育

师范体育与一般意义上的体育相比较具有特殊性,也就是它面向的是将来从事小学教育的学生这一特殊的群体。作为一名合格的人民教师,必须德、智、体全面发展,这也是国家对师范体育的基本要求。因此,师范生毕业后,不论是任教或是从事其他教育工作,都必须具有良好的体育文化素养,懂得小学体育的理论与方法,而不能单纯从自身锻炼的意义上理解师范体育的目标。

一、师范体育的目的

通过体育学习,增进健康,增强体质,接受体育卫生保健教育,获得体育理论与方法基本知识,提高体育文化素养,促进身心发展;培养热爱小学教育事业的思想,初步具有担任小学体育工作的能力;成为德、智、体、美全面发展的小学教师。

二、师范体育的任务

小学教师的职业决定了师范生必须具有健康的体魄和体育文化素养,懂得小学体育理论与方法。因此,师范体育的任务,不但是为了锻炼学生的身体,而且是为了培养合格的小学教师(即使不任体育课)。这就是通常所说的师范体育的“双重”任务。

三、师范体育的基本要求

(一)全面锻炼学生身体

培养师范生具有端正、健美的身体姿态和良好的教师形象;促进身体正常的生长发育和身体素质与基本活动能力的全面发展;提高生理机能水平,增强适应外界环境和抵御疾病的能力。

(二)掌握体育基础知识、基本技术和基本技能,提高体育文化素养

学习和掌握体育的基础理论知识,基本技术和基本技能;学会用科学方法锻炼身体,掌握一些体育、卫生保健知识和体育娱乐方法;培养对体育的兴趣、爱好和经常参加体育锻炼以及良好的卫生习惯;学会自我锻炼的方法,提高体育保健能力,逐步形成终身体育的观念。

(三)培养初步从事小学体育工作的职业能力

掌握小学体育的基础理论和小学体育的主要教材教法,培养初步具有担任小学体育课和组织课外活动的 ability。对部分有兴趣爱好和体育特长的学生,通过选修体育课,进一步提高他们从事小学体育工作的能力,使其能够基本上能够胜任小学体育的全面工作。

(四)培养优良思想品德,促进个性发展

通过各种体育活动,使师范生热爱中国共产党,热爱社会主义祖国,热爱儿童和小学教育事业,具有良好的师德和社会责任感。发展优良的个性和心理品质,促进人际关系的和谐发展,养成勇敢顽强、艰苦奋斗等优良的思想品质以及活泼、乐观向上的性格,增进心理健康,陶冶美的情操。

思考题

1. 试述我国体育发展的状况。
2. 体育的功能有哪些?
3. 师范体育的特点有哪些?

第二章

运动卫生及运动损伤与防治

学习要点:

- ◆ 个人卫生, 体育锻炼卫生;
- ◆ 运动损伤。

第一节 运动卫生

卫生是指卫生学所拟定的各种指标和措施的具体实行。健康是指身体的、精神的、社会的完全良好状态。不能说无疾病就是健康,而疾病的发生是在一定的致病因素的作用下,机体原来的平衡遭到破坏,机体的组织、器官、代谢和结构上发生了病理变化,进而影响健康和运动能力。讲究卫生可减少致病因素对机体的作用,从而预防疾病,保障健康和运动能力。体育锻炼可增强机体对疾病的抵抗力,进而达到保障健康的目的。而卫生保健的目的在于运用卫生学和医学的知识和技能,对运动参加者进行医务监督和指导,使体育锻炼达到最佳效果。

一、个人卫生

1. 生活制度。稳定而有规律的日常生活制度,对于增进健康,提高工作和学习效率,提高运动成绩有良好的作用。在条件允许的情况下,一般应尽量保持生活制度的相对稳定。当然,随着工作、学习、锻炼情况的改变,生活制度也可作相应的调整。

2. 早锻炼。早锻炼的目的在于消除因睡眠留下的抑制状态,提高机体各系统的机能活力,为一天的学习、工作做好准备。中小学生应养成良好的生活习惯,早晨起床后,应进行早锻炼。早锻炼的内容可根据自己的健康状况进行做操、跑步等活动,运动量不宜过大。

3. 服装。个人服装平时应保持清洁、美观、大方、大小合适。运动时的服装应符合运动项目和运动卫生的要求。每次运动后背心短裤等都要洗干净,运动后湿了的衣袜都应及时换掉,并把身体擦干,以免受凉感冒。冬季服装应轻便保暖,夏季服装应宽松、吸汗透气性能好,内衣、内裤应柔软,运动鞋大小适宜、富于弹性及良好的通气性能,炎夏在阳光直射下应戴遮阳帽。

4. 皮肤和牙齿卫生。皮肤内有丰富的神经末梢,它既是感觉器官又是身体的保护器官。皮肤里的汗腺排出一部分代谢产物能调节体温,皮肤里的皮脂腺分泌皮脂以保持皮肤的滑润。当汗腺和皮脂腺孔堵塞时,细菌繁殖,就会引起皮肤上的毛囊炎或疖肿。因此,应经常用肥皂和温水擦洗皮肤以保持皮肤清洁,但要避免用过热的水进行长时间的洗澡,以免引起皮肤过分脱脂而干燥及产生嗜睡、全身乏力等现象。脚趾间皮肤易脏,最易产生糜烂,也易感染脚癣,要特别注意清洁。患脚癣要积极治疗,不要与他人共用鞋袜和洗涤用具,以免传染。牙齿上经常有食物残渣,是细菌繁殖的基础,易引起牙病和口腔疾病,应早晚各刷牙一次。刷牙时应沿着牙缝上下刷,切忌用力横刷,以免损伤牙齿表面的牙釉和牙龈。

5. 饮食。人类为了维持生命与健康,保持生长发育和从事各项活动,必须每天从外界摄取一定数量的食物。一定量的食物应适应人体在特定的生活、劳动和体育锻炼条件下对营养的一般的和特殊的需要,这种满足机体需要的平衡膳食是合理营养的必要条件。如果人体营养生理需要与膳食之间建立的这种平衡关系一旦失调,营养不足或食物被污染,可能发生营养缺乏病、食物中毒、肠道传染病或寄生虫病,也可能引起慢性中毒或致畸、致癌作用。某些营养素摄入过多对健康也会发生不良影响。因此,完善而合理的营养可以保证人体正常的生理功能,促进生长发育和健康,提高机体的抵抗力和免疫力,有利于某些疾病的预防和治疗。

6. 睡眠。睡眠是维持机体正常生命活动的自然休息,约占人一生时间的三分之一,它能保护大脑皮层细胞免于衰竭和破坏,恢复功能与体力。睡眠之前应保持安静,不宜做剧烈的运动,避免进食有刺激的饮料,如浓茶、咖啡等,卧室空气应流通,睡眠时间一般是:小学生每天保证9小时~10小时,中学生8小时~9小时。白昼较长、运动量较大或学习负担较重时,应适当增加午睡时间。

7. 心理卫生。心理卫生是根据心理活动的规律,采取各种措施,保护和增强心理健康,提高对社会的适应能力,预防身心疾病的发生。心理健康的主要标志有以下几个方面:情绪稳定,没有压迫感和不安感;具有较强的适应能力;具有同情心和丰富的感情;能表现与生理发育阶段相适应的情绪;能够克制个人需要和受客观环境限制的欲望;热爱生活并能与人和睦相处;具有自信心,有坚强的意志;具有敏捷的智慧等。

情绪变化无常,信仰破灭,有压迫感,多疑、骄傲或自卑,说谎、嫉妒、忧郁、无端恐惧等,均为不健康心理的表现。青年人讲究心理卫生,应从树立崇高的理想,陶冶高尚的情操,培养良好的情绪、感情和性格,协调人际关系等几方面着手。

8. 用眼卫生。视力不良和近视发生的原因,受多种因素的影响,有先天遗传的因素,又与环境条件和生活学习习惯有关。用眼卫生,主要是注意阅读、书写、绘画卫生。阅读、书写、绘画时眼与书本或作业的距离最好保持在20cm~25cm;最好使用有12°~15°倾斜的桌面;坐姿要端正;光线要充足;时间不宜过长;每隔1小时后应远眺或休息眼睛;养成良好的阅读、书写习惯,如不躺着看书,不在走路乘车时看书;定期进行视力检查。检查时,若双眼视力均在1.0及1.0以上者为正常,低于1.0者为视力低下,0.9~0.7为轻度,0.6~0.4为中度,低于0.3为重度。

二、自我身体检查

自我身体检查是指运动参加者在锻炼或训练过程中,主动观察自己的身体机能状态,并进行记录,以便观察锻炼的效果,根据机体的反应情况及时地调整运动量。自我检查的内容,包括有主观感觉(自我感觉、睡眠、食欲等)和客观指标(脉搏、体重、肺活量、肌力、月经等)。

1. 自我感觉。在运动时是精神饱满、愉快、愿意锻炼,还是精神不振,不想练;锻炼中有无肌肉酸痛、头昏、恶心、腹痛等情况;锻炼后疲劳消除和快慢,睡眠、饮食、机体反应等状况怎样,可按“良好、一般、不良”记录。

2. 睡眠。是否能迅速入睡、熟睡、多梦,早晨醒来是否感觉精神好,全身有力,可记录睡眠时间、熟睡程度等。

3. 食欲。可记录为“良好、正常、一般”。

4. 脉搏。正常情况下,每日早晨起床前测得的基础脉搏数大致相同,或随着锻炼效果的增强而稍有减慢。如果有明显的增加或减慢,应考虑有无过度疲劳或疾病的征兆。若出现心律不齐,应查明原因。

5. 体重。一般在锻炼后的前几周,体重可下降2千克~5千克,以后肌肉体积增加,体重可稍回升,然后稳定在某一水平上,这是正常的现象。若体重持续性的下降,则提示过度疲劳、能量消耗过大而摄入不足。

6. 肺活量。正常时肺活量应保持在某一水平,或稍有增加,机体不良时,肺活量可持续下降。

7. 握力、背力。在系统锻炼之后,握力、背力应增加,疲劳时则下降。

8. 月经。女生从事体育锻炼要注意观察月经周期是否正常、经期长短、经血量多少、是否有痛经等不良反应。

三、疲劳及消除疲劳的方法

1. 疲劳的表现。由于过度的活动使工作能力及身体机能暂时降低的现象称为疲劳。疲劳一般可分为肌肉疲劳、神经疲劳和内脏疲劳三类。当肌肉疲劳时会出现肌肉僵硬、肿胀和疼痛,肌力下降等;当神经疲劳时,常表现为反应迟钝、判断错误、注意力不能集中、动作协调性受到破坏等;当内脏疲劳时,常出现呼吸节律紊乱,呼吸浅而快,心悸、胸痛、恶心、呕吐以致心电图改变等。

2. 消除疲劳的措施。合理的睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方式。锻炼结束后进行温水浴和局部热敷是简单易行的消除疲劳的方法,按摩是消除疲劳的重要手段,积极性休息如音乐欣赏、合理营养等是消除疲劳不可缺少的措施。此外,为了尽快地消除运动后的疲劳,适当地选用一些药物是必要的。

四、学校传染病的预防

1. 学校常见的传染病。传染病是由病原体引起的,能在人间、动物间、或人与动物间相互传播的疾病。学校是传染病的集散场所,易于传染病的暴发和流行,且具有明显