

体育 · 健康 · 保健

TIYU · JIANKANG · BAOJIAN

钱铁群 主编

浙江大學出版社

体育 · 健康 · 保健

钱铁群 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

体育·健康·保健 / 钱铁群主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2001. 8

ISBN 7-308-02494-6

I. 体... II. 钱... III. 体育理论—高等学校—教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057584 号

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑: 王利华

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 余杭人民印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 12.5

字 数: 314 千

版、印次: 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 0001—5000

书 号: ISBN 7-308-02494-6/G·414

定 价: 15.00 元

内 容 简 介

本书是在参考、借鉴国内外体育教材的基础上,根据远程教育的特点和要求,结合我们多年的教学实践,专为各级各类学校编写的体育健康课理论教科书。全书共九章,内容包括概述、健身锻炼、身体素质锻炼、健身锻炼中的医学监督、养生保健、运动竞赛与观赏、健身跑运动、球类运动、体育游戏等。

本书具有鲜明的思想性、科学性、系统性和实用性,旨在传授体育的基本知识和应用理论、方法,培养学生的体育理念,加强健康教育和终身体育,适应新世纪飞速发展的需要,是各级各类大、中专学校公共体育课教学的首选教材,也可作为成人高等学校体育课的教科书。

为了确保学习效果,我们还录制了音像教学光盘与之配套,使学生学习起来更加直观、轻松、愉快。

编 委 会

主 编 钱铁群

编 委 (以姓氏笔画为序)

江晓宇 吕 萍 陈南生

郑其适 俞蕙琳 姚鸿芬

前 言

远程教育是一种新的网络教学模式,体育教育应该在网络教育体系中发挥其特殊功效,满足广大学生对体育运动的爱好,指导他们把体育锻炼作为其生活的主体,培养其健康、保健的理念,发挥其最大潜能,为社会作出贡献。

21 世纪是知识经济时代,这个时代的特征之一就是人们必须通过终身学习方能适应社会的生存发展。要生存就必须有良好的素质,而身体素质又是各项素质的基础。只有身体、心理健康了,才能在激烈的竞争中立于不败之地。本书正是从体育健康这一角度入手,使人们懂得:人为什么要运动?运动有哪些益处和不当运动会有什么坏处?为什么会发生这些现象?怎样锻炼才科学?锻炼与养生保健之间关系如何,等等。当你了解了运动的原理、方法及某一个运动的生理作用后,你将会从被动地为运动而运动走向自觉地进行健身锻炼,为健康而储蓄投资。

社会在进步,人们的思想在改变,而人的健康则是社会活动的基础。当然,人们要具有强健的身体是受多种因素影响的,但其中最重要和最基本的则是锻炼和保健。身体锻炼必须有科学合理的方法作指导,因此,就必须掌握一定的运动技术,只有这样才能确保健身锻炼的成效,减少不必要的损伤。所以,我们认为,不论体育教育如何发展,都必须有一定的科学理论和运动技术作为保证,不然就会脱离体育教育这个范畴。

基于此,我们根据远程教育和体育教育的特点,在参考众多体育教材和我们从事多年体育教育实践的基础上编写成《体育·健

康·保健》一书。希望广大学生能在学习实践中有所收获,并积极投身到健身锻炼的洪流中去。

本书由钱铁群策划、统审。编写人员有:钱铁群(第一、二、四章)、俞惠琳(第三章和第八章第三节)、江晓宇(第五章)、陈南生(第六章和第八章第一节)、吕萍(第七章和第九章)、姚鸿芬(第八章第二节)、郑其适(第八章第四节)。

本书错误或不当之处在所难免,敬请广大读者和专家批评指正。

编 者

2001年6月

目 录

第一章 概 述	1
第一节 体育的概念与分类.....	1
第二节 体育的功能和体育文化.....	3
第三节 体育教育的思想、流派与现代体育	9
第四节 现代社会与体育	15
第五节 学校体育的目标、任务和组织形式.....	19
第二章 健身锻炼	26
第一节 科学健身的奥秘	26
第二节 健身锻炼的原则与方法	42
第三节 健身锻炼的内容与计划	48
第四节 健身锻炼效果的评定	69
第五节 自然力锻炼	78
第三章 身体素质锻炼	86
第一节 力量素质锻炼	86
第二节 耐力素质锻炼	98
第三节 速度素质锻炼.....	108
第四节 灵敏素质锻炼.....	117
第五节 柔韧素质锻炼.....	123
第六节 体能发展的几个问题.....	133

第四章 健身锻炼中的医学监督	138
第一节 体育卫生	138
第二节 运动负荷与疲劳	152
第三节 健身锻炼中常见的生理反应	158
第四节 运动损伤的预防与处理	161
第五节 健身锻炼中的医学监督与运动处方	170
第六节 健身锻炼与营养	177
第七节 运动与减肥	182
第五章 养生保健	197
第一节 健康的构成	198
第二节 人的衰老	200
第三节 传统养生的基础理论	206
第四节 养生保健方法	210
第五节 生活环境与养生	219
第六节 生活规律与养生	224
第七节 营养饮食与养生	227
第八节 精神健康与养生	233
第六章 运动竞赛与观赏	239
第一节 运动竞赛	239
第二节 运动竞赛的观赏	256
第三节 国际、国内运动竞赛组织	262
第七章 健身跑运动	271
第一节 概述	271
第二节 健身跑的技术和方法	283

第八章 球类运动	295
第一节 篮球运动.....	295
第二节 排球运动.....	314
第三节 乒乓球运动.....	330
第四节 羽毛球运动.....	337
第九章 体育游戏	345
第一节 体育游戏的基本概念.....	345
第二节 体育游戏的特点、作用和分类	345
第三节 体育游戏的组织与进行.....	349
第四节 体育游戏的创编.....	357
第五节 体育游戏的实践.....	363
主要参考文献	386

第一章 概 述

第一节 体育的概念与分类

一、体育概念

所谓概念,是指对某一事物属性的一种准确判断。那么什么是“体育”的概念呢? 19 世纪 60 年代,由西方传入的“体育”(Physical Education)一词,按其译意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步和体育实践的不断发展,当体育、竞技运动和身体锻炼三个有区别又互为联系的内容,逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立意义的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是,根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样的定义:体育是一种特殊的社会现象,它是指在人体中枢神经系统支配下,以关节为枢纽、骨骼为杠杆、肌肉为动力的健身、娱乐和竞技等实践活动,它受一定的社会政治、经济的影响制约,也为一定的社会政治、经济服务。

1999 年 6 月,中共中央、国务院在《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)中指出:“当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的数量与质量,这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更为迫切的要求。”“实施素质教育,就

是要全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”《决定》指出:“实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育,应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。”《决定》强调:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育,更要重视德育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面教育相互渗透,协调发展,促进学生的全面发展和健康成长。”“学校要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”由此可见,当今的体育概念的核心部分是健康第一。只有健康了,身体素质才能有效提高,反过来又能促进其他素质的全面发展。

二、体育的分类

体育的发展经历了从古代体育演进到近代体育直到今天的现代体育三大历史阶段,在这漫长的发展时期,人们对体育的分类一直处于学术争论之中,诸如大体育、小体育、广义体育、狭义体育等,其说不一,莫衷一是。进入 20 世纪 90 年代以后,随着信息社会的到来,人们逐渐接受了国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯先生的观点,即“体育”基本上可分为学校体育、竞技体育和大众体育三大类。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以发展身体、增强体质、促进健康为核心,

传授体育理念和科学锻炼身体的技能与方法。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(Sport)源出于拉丁语 Cisport,原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘和发挥人体的运动能力、展示最佳运动技巧、争取优异运动成绩的竞赛活动。

竞技体育的竞争性强、表演技艺高超,极易吸引广大观众,它作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的作用。

3. 大众体育

大众体育亦称社会体育,也叫群众体育,是指在全民大众群体中,通过健身、健美、娱乐、休闲、愉悦身心,提高生活质量,促进人际交往。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育等等均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众,其中包括男女老幼及伤残者,活动领域遍及整个社会,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性强、参加人数最多的一种群众性体育活动。

第二节 体育的功能和体育文化

一、体育的功能

体育的功能,是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用与影响,也是在精神与物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到国家、社会、政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个角落,并成为强身健体、愉悦身

心、调剂社会生活、促进人际交往和技艺交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。

1. 体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过体育锻炼给予各器官、系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,由此促进身体健康和增强体质。

(1) 体育锻炼对促进健康的作用

“身体健康”是指良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。那么怎样才能促进和保持身体健康呢?早在公元前 300 年,古希腊伟大的思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言,就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。实践证明,科学地从事体育锻炼,可以使骨骼肌肉发达、肺活量增加、心脏活力加强、内脏器官机能改善、体格健全。因此,为了促进青少年的生长发育,使中年人保持旺盛的精力,老年人延年益寿,凡世界经济发达国家,都大力提倡“为生命而跑”,“为健康散步”。

(2) 体育锻炼对促进心理健康的作用

心理过程包括认识、情感、意志三个过程,精神风貌是气质的外在表现,个性则包括能力、性格、动机、兴趣、世界观等。通过各种体育锻炼,可以增强意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,从而促进心理调节能力的提高,有利于排除各种不健康的心理因素,使个体在与环境的和谐统一中获得欢快、轻松和活泼,最终达到身心健康的目的。

(3) 体育锻炼对增强体质的作用

体质作为健康的物质基础,那么体育对增强体质的作用又如何呢?实践证明,科学的体育锻炼,不仅有利于骨骼、肌肉的生长,促使形态与内脏器官正常发育,而且还能提高人体对外界的适应能力,能大大增强人体对严寒、酷暑、风、雨、雪、霜的耐受力,并对

各种疾病有较强的抵御能力。

2. 体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能。人类最初的教育,就是以体育为主要内容的。现代社会把体育作为教育的重要组成部分,是培养德、智、体、美全面发展的人的重要手段之一。在学校教育中,各国都把体育纳入教育体系之中,从儿童和青少年时代就不断地通过体育促进人的全面发展。同时,通过体育可以陶冶学生们的情操,锻炼意志,培养爱国主义和集体主义精神,增强组织纪律性,提高学生的思想品德。从体育对社会的教育功能看,由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性,因此可以培养人们的祖国意识和民族自豪感,人们总是把一个国家的运动员、运动队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族气质的反映。体育已是为国家争光,提高民族威望,振奋民族精神,顽强拼搏、勇攀高峰精神教育的主要手段。另外,体育运动对促进个体社会化,培养社会规范,发展人际关系等亦有极大的作用。

3. 体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。随着社会的发展,人们的余暇时间增多,如何善度余暇,消除疲劳,愉悦身心,陶冶情操,满足人们的精神享受,已成为一个社会问题。而体育正是解决这一社会问题的重要手段。体育的娱乐功能首先表现在参与者自身的乐趣,人们通过亲身参加体育活动,特别是参加那些自己喜爱、擅长的项目,会使人得到一种非常美好的享受。其次是表现在观赏乐趣方面,大型的国际体育比赛已成为世界上最大的舞台。体育比赛以它的激烈竞争性,胜负度变化的戏剧性,姿态优美的艺术性,技巧复杂的惊险性,服从裁判的纪律性,巧妙配合的集体性,吸引着成千上万的观众,使人们在观赏中得到精神上的满足和享受。

4. 体育的军事功能

军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。现代社会,随着武器装备的迅速发展,部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的军事项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等,已成为军事所必需的内容,这使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

5. 体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在。因为任何国家在带有方向性的问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也会充分利用体育对政治所具有的影响。

(1) 为国争光,提高民族素质和民族自尊心、自豪感

国际体育竞赛的胜负,关系到国家的声望和影响,是综合国力的体现,如我国在 1984 年首次参加奥运会就获得 15 枚金牌、8 枚银牌和 9 枚铜牌,实现了零的突破,结束了我国体育与奥运会金牌无缘的可悲历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。2001 年 7 月 13 日,北京申办 2008 年夏季奥运会成功,实现了中国人民的共同愿望,这不仅是北京的光荣,也是中华民族的光荣。全国各族人民欢欣鼓舞,彻夜难眠,海外侨胞也扬眉吐气。国际奥委会将主办权交给中国北京,是对中国的信任,这极大地增强了我国在国际上的地位。

(2) 为外交事业服务

体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。我国体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。

如 1971 年第 31 届世界乒乓球锦标赛期间,我国乒乓球运动

员运用“乒乓外交”，促进了中美关系的建立。

(3)改善人际关系，促进人民团结和国家统一

通过开展各种丰富多彩、形式多样的体育活动，使参与者既联络了感情，又交流了技艺。特别是全国性运动会和少数民族运动会，不但能增进各族人民的和睦与团结，而且为祖国的统一和繁荣昌盛奠定了基础。

6. 体育的经济功能

体育的经济功能是在近期被认识和开发的功能，由体育与经济的互相促进作用所决定。经济学家认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志，尤其在对生产力进行价值评价时，人的素质又是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中，由于身体素质显得至关重要，世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用，以期减少发病率，达到促进社会生产力的目的，这表明，体育的经济功能最初是由体育本身的发展，并间接通过提高国民身体素质，再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用，还明显地表现在高度发展的商品经济社会。随着体育社会化、娱乐化和健身化程度的不断提高，为满足体育人口不断扩大的需要，各种运动器材、体育场地设施、用品的生产、建设和供应，乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都迅速发展，已在国民经济中逐步形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系则更为密切。如，一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，并直接获取门票收入；一些大型运动会，除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展，还可通过出售电视转播权，发行彩票、邮票、纪念币，收取广告费，印刷宣传品等途径，从中得到相当可观的经济效益。近些年来，随着商品经济浪潮的猛烈冲击，即使是奥运会亦难免卷入其中，使之表现出鲜明的商业化倾向。