

韦俊芳 钱铁群 贺光伟 编著

公共体育教程

潘云鹤

浙江大學出版社

公共体育教程

韦俊芳 钱铁群 贺光伟 编著

图书在版编目(CIP)数据

公共体育教程 / 韦俊芳, 钱铁群, 贺光伟编著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2001. 4

ISBN 7-308-02671-X

I. 公... I. ①韦... ②钱... ③贺... III. 体育-教材 N. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 07912 号

责任编辑 樊晓燕

封面设计 姚燕鸣

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

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

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 12.75

字 数 320 千字

版 印 次 2001 年 4 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印 数 3081—7000

书 号 ISBN 7-308-02671-X/G·380

定 价 15.80 元

内 容 简 介

本书是在参考、借鉴国内外体育教材的基础上,结合多年的教学实践,专为各级各类学校编写的公共体育课理论教科书。全书共十一章,内容包括概述、养生保健、运动训练与竞赛、健身锻炼、体育卫生与保健、田径运动、球类运动、武术运动、游泳运动、形体运动与健美、轮滑。

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的体育课教科书。

前 言

作为学校教育大系统中的一个特殊子系统,学校体育的首要任务是为学生的健康服务。但健康也是一个大系统,学校体育在增进学生健康方面不仅有其功能局限,而且在方法的选择上还有多种途径。在学校教育大系统中,学校体育并不例外地还负有着特定的教学职责,其基本组织形式就是体育课。因此我们认为,体育教学虽然具有强化体质和传授知识的双重功效,但它作为学校体育的一个基本环节,就是应当以传习能强化体质的特殊知识为主旨。

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和以提高学生身心健康水平为中心、面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平的新理念,结合我们多年的教学实践和对体育教学的认识,在参照国内外不同版本的教材的基础上编写而成的。全书贯穿技术健身教育这一宗旨,突出教程的思想性、科学性、系统性和实用性,使之成为符合学生实际需要的体育理论教材。本书较全面系统地运用人体生理学、心理学、运动医学、保健学、营养学、技能学等方面的知识来阐述体育锻炼与健康的关系,力图形成较完善的新体系。

本书具有以下特点:(1)为满足学生的求知欲,扩大知识容量,以文字为主。(2)着重引发和强化学生的体育意识,寓体育意识的培养和健康教育于知识教育之中。(3)贯穿技术健身这一理念,突出了体育能力的培养。(4)运动、保健、养生是新世纪人们追求的热点,也是我国几千年遗留下来的宝贵遗产。将传统养生与现代运动保健紧密结合,本书正是在这一点上,融时代性与民族性于一体。(5)体育运动不仅仅能强身健体,而且是一种文化现象。如何欣赏

体育竞赛、参与竞赛、丰富校园文化生活,书中都作了较为详细的介绍。

本书在编写过程中,得到了浙江大学校长潘云鹤院士的关心和支持,并在百忙之中为本书题写了书名。浙江大学教育学院副院长黄明教教授对本书进行了认真细致的审定。在此一并表示衷心的感谢。

教材编写分工:钱铁群,第一、二、四、五章;韦俊芳,第三、六、七、八章;贺光伟,第九、十、十一章;全书由钱铁群、韦俊芳负责统稿定稿。

由于水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者
2001年2月

目 录

第一章 概 述

第一节	体育的概念和分类	1
第二节	体育的功能和体育文化	4
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 养生保健

第一节	健康的构成	26
第二节	人的衰老	28
第三节	传统养生的基础理论	36
第四节	养生保健方法	40
第五节	生活环境与养生	49
第六节	生活规律与养生	54
第七节	营养饮食与养生	57
第八节	精神健康与养生	63

第三章 运动训练与竞赛

第一节	运动训练	69
第二节	运动竞赛	76
第三节	运动竞赛的观赏	96
第四节	国际、国内运动竞赛组织	101

第四章 健身锻炼

第一节	科学健身的奥秘	110
第二节	健身锻炼的原则与方法	126

第三节	健身锻炼的内容与计划·····	132
第四节	健身锻炼效果的评定·····	136
第五节	自然力锻炼·····	139
第五章	体育卫生与保健	
第一节	体育卫生·····	146
第二节	运动负荷与疲劳·····	160
第三节	运动中常见的生理反应·····	167
第四节	运动损伤的预防与处理·····	169
第五节	自我医务监督与运动处方·····	178
第六节	运动与营养·····	184
第六章	田径运动	
第一节	田径运动及其分类·····	192
第二节	走、跑运动·····	197
第三节	跳跃运动·····	218
第四节	投掷运动·····	231
第七章	球类运动	
第一节	篮球运动·····	242
第二节	排球运动·····	262
第三节	足球运动·····	277
第四节	乒乓球运动·····	290
第五节	羽毛球运动·····	298
第六节	网球运动·····	305
第八章	武术运动	
第一节	武术运动及其分类·····	316
第二节	武术运动的基本功·····	320
第三节	太极拳·····	327
第四节	太极剑·····	332

第九章 游泳运动

第一节 竞技游泳的基本技术·····	340
第二节 实用游泳简介·····	345
第三节 安全知识和水上救护·····	347

第十章 形体运动与健美

第一节 形体运动概述·····	350
第二节 形体训练的基本动作·····	360
第三节 健美运动·····	375

第十一章 轮滑

第一节 轮滑运动的起源与发展·····	387
第二节 轮滑的基本技术·····	388

主要参考文献·····	398
-------------	-----

第一章 概 述

第一节 体育的概念和分类

“体育”这个词至今人们对它的理解、认识以及解释仍然不尽相同。这不仅在我国,在世界也是如此。有学者考证,相当于“体育”的西方名词绝不只有一个,如果译成汉语大体能分成三种:Physical education 又可译作身体教育;Physical culture 又可译作身体文化;Physical exercises (training)又可译作身体练习(锻炼)。我国古代没有“体育”这个词,更多地用“养生”、“导引”、“武艺”及“武术”等名词,直到近代才使用“体育”这个词。因此,从“体育”这个词的本身意义来说,上述三种体育的英文用法在语源上是共同的,且常常作为同义词被相互使用。可是,从客观上讲这三种词各有其不同的表达时间、地点和场合。因而可以说,人类对体育的本质认识正随着体育的功能、范围有所分化,也表明了体育的本质随着人类社会的进步和发展而不断深化。现代社会则更多地把体育与社会主义精神文明建设和养成科学文明健康的生活方式联系在一起。概括地说,体育,狭义指身体教育,即以强身、医疗、保健、娱乐、休息为目的的身体运动,与德育、智育、美育相配合成为教育的组成部分;广义指体育运动,包括身体教育、竞技体育和身体锻炼三个方面。

一、体育的概念

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，其译意是指与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，当出现身体教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互为联系的内容，并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后，原意为体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“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《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》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。”文件指出：“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。”文件强调：“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,众说纷纭,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,含义原指“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,都有着特殊的教育作用。

3. 大众体育

大众体育亦称社会体育,或叫群众体育,是指在全民大众群体中,通过健身、健美、娱乐、休闲等方式愉悦身心,提高生活质量,促进交往。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、表现形式最多样、适应性最强、参加人数最多的体育活动。

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和影响,也即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) 体育锻炼对促进身体健康的作用

“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,就深刻揭示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愉悦和轻松,最终达到身心健康的目的。

(3) 体育锻炼对增强体质的作用

体质是健康的物质基础。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,而且还有利于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,通过体育还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。体育已成为为国家争光、提高民族威望、振奋民族精神、发扬顽强拼搏和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或擅长的项目,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。由于体育比赛的激烈竞争性,胜负变化的戏剧性,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,它正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,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。

体育的政治功能可表现在以下几个方面：

(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 年首次组团参加奥运会就获得 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。全国各族人民欢欣鼓舞，海外侨胞也扬眉吐气，大大提高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“穿着运动服务的外交家”。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) 促进人际关系、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，劳动生产力的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，身体素质显得至关重要。因此，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，提高劳动生产力而体现的。

体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发展的商品经济社会。随着体育社会化、娱乐化和终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,即使奥运会亦难免卷入其中,使之表现出明显的商业化倾向。

二、体育文化

体育文化是在人们满足人类生存的物质需求后面创造出来的文化现象,是人类为适应生存环境,调节人与自然、人与人关系,求得更好地生存和发展所创造的生活形式、精神文化和思维方式的系统体现。我国传统的体育文化以修身、养性为主,其典型项目是导引、气功、武术、太极拳等。武术作为中华民族体育文化的瑰宝,走出国门,融入世界;近代西方发展壮大起来的奥林匹克运动也逐渐影响、渗透并推动了我国群众体育运动的发展。我国的体育教育也正融合到了世界体育发展的潮流之中。

体育文化是一个比较独特的文化现象,它作用于人类社会的既是一种体育力量,更是一种文化力量,这种文化力量对当今人们的行为举止、道德取向、心理感受、文明导向等许多方面都有着巨大的感染力和影响力。体育运动在 20 世纪发展成为世界性的最重要的公共活动,以至于许多人把它同国力、国运、国民精神联系起来。体育运动风靡全球,这无疑是当今一件引人注目而又耐人寻味