

体育与健康



主编 / 何珍泉

北京体育大学出版社

G807
25

55

体育与健康



北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/何珍泉主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2005.8
ISBN 7 - 81100 - 046 - 6/G·46

I. 体… II. 何… 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(2005)第 094108 号

体育与健康

何珍泉 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 22.75
字 数 400 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 7 - 81100 - 046 - 6/G·46
定 价 29.00 元

《体育与健康》编委会名单

主 编 何珍泉

副主编 李 晖 张 凡

编 委 赵 豫 周晓东 肖 杰

徐金芳 张声华

前

言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。《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》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。

基于上述要求,我们确定了大学体育是学校体育教育的终点,同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针,在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公体教学的实际情况,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能和健康行为方式,培养他们进行终身锻炼的习惯。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来,本教材具有以下特色:

1. 体系新颖。本教材牢固树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在学学习本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容精炼。本教材在强调“健康第一”的同时,突出了体育的文化内涵,使人文体育深入人心。本教材在内容编排上积极吸收了国内外最新的大学体育教材的研究成果,有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容,使教材内容做到精炼、实用。

3. 结构合理。本教材在每一章开始都提出了“学习摘要”,每章的结尾都附有思考题和增长知识的“视窗”。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂,方便教与学。



4. 科学性强。本教材作为一本大学公共体育教材,以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争论的论题和空洞的说教,努力做到言之有理、论之有据。

5. 实用性强。本教材注重理论联系实际,努力使学生能学以致用。本教材力求贴近大学生的生活实际,符合大学生的身心特点,以方便他们自学。

本书是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一,最后由中南财经政法大学何珍泉教授负责统稿。教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会顾问林志超教授在百忙之中审阅了本书书稿。北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出了艰辛的劳动,在此我们表示衷心的感谢。对于在本教材中没有一一标明的被引用者的姓名和论著的出处,我们在此深表歉意,并同样表示感谢!

我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

所有意见、建议请发到:btdcbs@163.com

联系电话:010-62963531 62964028

《体育与健康》编委会

2005年6月

目 录

基础知识篇

第一章 高校体育	3
第二章 健康教育概述	11
第三章 运动与营养	22
第四章 体育锻炼的科学基础	38
第五章 体育锻炼与运动处方	54
第六章 体育卫生与运动损伤的预防	69
第七章 学生体质健康标准测试及锻炼方法	91

运动锻炼篇

第八章 田 径	107
第九章 游 泳	121
第十章 乒乓球	138



第十一章 羽毛球	153
第十二章 网 球	174
第十三章 足 球	183
第十四章 篮 球	197
第十五章 排 球	217
第十六章 艺术体操	229
第十七章 健美操	241
第十八章 武术与擒拿	255
第十九章 体育舞蹈	292
第二十章 跆拳道	316
第二十一章 部分健身运动项目简介	338
主要参考文献	355



理论知识篇

第一章

高校体育

学习 摘要

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类为了生存而在同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游泳以及其他各种技能。原始人类的这些生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用于谋生,后者主要用于锻炼身体。

体育的概念可分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动;狭义的体育是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德、品质和意志的教育过程,是学校教育的重要组成部分。

第一节 现代体育教育

一、体育的概念

“体育”一词是19世纪60年代由西方传入我国的,在我国的使用有一个演变过程。

在古代,我国使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年前后,德国和瑞典的体操传入我国,当时采用了“体操”这个术语来表示广义的体育含



义。直到1904年,田径、球类等“西洋体育”陆续传入我国时,才开始出现“体育”一词,但这一时期是“体操”和“体育”并用。直至1923年北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》才正式将“体操科”改为“体育课”,“体育”一词逐渐取代了“体操”,并被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化的过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,它是作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原有的“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”之分。当体育用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来我国不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。但是,体育的概念并非一成不变,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

二、现代体育的构成和发展趋势

(一) 现代体育的构成

现代体育在国际体育界一致公认发源于19世纪的英国。1828年,英国教育家托马斯·阿诺德第一次把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展产生了决定性作用。在英国的影响下,1844年在柏林举行了大学生田径运动会,1857年成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生锦标赛,这对现代体育的发展产生了深刻的影响。

现代体育是由学校体育、竞技体育和社会体育构成的。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础。它是按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本形式,围绕着“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,使学生在德、智、体、美都得到发展。随着社会不断地发展,现代学校教育既重视增强体质的近期效益,又注重培养学生的体育意识,讲究体育锻炼的科学性,进行终身体育教育,为学生终身体育打下良好的理论和技能基础。学校体育还将为国家培养和输送竞技体育人才,以适应当代社会和青年对日益增长的精神和文化生活的需要。



2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力去争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,极易吸引广大观众,因此它极富感染力,又容易传播精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要的意义。当前,为了应付日趋激烈的赛场竞争,各国都在采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类运动的极限。我国在竞技体育方面从一个极其落后的国家发展为亚洲体育强国,并向世界体育强国迈进。

3. 社会体育

社会体育也称大众体育,是以健身、健美、娱乐、医疗为目的,内容丰富、形式多样的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、养生体育等均可列入此范畴。现代社会、生活和工作节奏加快,只有保持健康的身体和旺盛的精力才能适应这种节奏。同时,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,也带来了许多不利因素,如环境和大气污染、生态失去平衡、缺乏运动和营养过剩等造成各种“文明病”。人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,大众体育是现代社会的一种生活方式,也是提高生活质量必不可少的手段。

(二) 现代体育发展趋势

1. 学校体育不仅是现代体育的组成部分,而且是现代体育的基础

学校体育、竞技体育、社会体育三者既有共性,也有特性,它们相互影响、互相依存、互相促进,构成现代体育的一个整体。学校体育是三者发展的基石,只有良好的学校体育基础,才能为竞技体育输送更多人才,从而才有竞技体育的持续发展;同样只有学校体育培养出大批身心健康、全面发展并养成良好锻炼习惯的人才,才能有蓬勃发展的社会体育。

2. 国际化、社会化趋势

现代体育已成为现代国际社会的普遍社会现象。无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育规模日益扩大,不仅促进了体育运动本身的发展,而且也推动了人类文化、社会经济的发展。

体育作为社会现象,它是社会发展的产物,又对社会发展起着促进作用。现代体育功能已大大超过了增强体质功能范围,已经成为改善人们生活方式、提高生活质量的不可缺少的因素。

3. 高科技已成为现代体育发展的强大动力

现代科学技术的迅速发展,不但使社会结构、经济结构、生产方式发生



了巨大变化,而且对体育运动的发展产生了深刻影响。大量的高科技成果和体育科学理论广泛运用到体育领域中。在学校体育和大众体育中,理论指导、科学锻炼方法的运用以及先进设备的采用,不仅提高了锻炼效果,而且增强了体育运动的吸引力。

第二节 高校体育教育

一、高校体育教育的地位

发展高等教育,首先要研究并认识体育在高等学校的地位和作用。我国教育实践证明,高校体育是我国培养身心健康全面发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是建设社会主义精神文明、丰富高校文化生活的需要。高校体育是我国高等教育和我国体育事业的重要组成部分,也是我国社会主义建设中一项重要事业。

(一) 高校体育是培养身心健康、全面发展高级专门人才的需要

学校的根本任务是培养身心全面发展的人才,以适应社会发展的需要。《中共中央关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学文化的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术文化,必须是德、智、体全面发展,才能担负起这个重大使命。

我国正在实现社会主义文化建设的宏伟目标,为了适应新世纪我国经济腾飞和社会发展的需要,必须大规模培养新的各级各类合格人才。高等教育担负着艰巨而光荣的任务,作为高等教育重要组成部分的体育,必须与德育、智育、美育紧密配合,在培养新世纪人才中作出应有贡献。

(二) 高校体育是全民健身的基础,是终生体育的基础,是发展我国体育事业的需要

我国体育的根本任务是增强中华民族的体质,而学校体育是全民健身的基础。大学生正处在青春发育后期,身体形态、功能发展虽已不断完善,但仍保留着青春期的特点,即发展的不平衡性和不稳定性。大学期间,加强锻炼、促进身体正常生长发育,增强体质、增进健康,为一生的身心健康打下基础。在大学中加强体育工作,贯彻“健康第一”的指导思想,全面提高大学生健康水平,是我国高校十分紧迫的任务。



(三) 高校体育是丰富校园课余文化生活、建设社会主义文明的需要

大学生在紧张的学习生活中,需要文明、健康、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心健康发展的需要。

学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质保证,而且可以传播社会文明,提高学生文化素养,引导大学生健康文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为。学校体育既是文化建设的一项重要内容,又是思想建设的重要手段。

二、高校体育教育的目的和任务

根据我国的教育方针和当代大学生身心发展的需要以及我国的国情,我国高校体育的目的是:以体育运动和体育锻炼为基本手段,提高运动能力,为国家培养体育后备人才;全面发展身体,增强大学生体质和终身体育意识,促进身心的全面发展,培养大学生终身从事体育锻炼的习惯和能力,使其成为德、智、体全面发展的高质量专门人才。

为了实现上述目的,高校体育必须完成以下任务:

1. 全面增进学生的身心健康,改善学生的心理素质,提高身体机能和身体素质,增强适应社会、自然环境的能力。
2. 提高学生体育文化素质,使学生正确认识体育教育的意义,树立正确的健康观,了解体育锻炼的科学知识,掌握自我监督、评价身体健康的方法。
3. 传授体育锻炼技术、技能和体育欣赏知识,使学生掌握科学锻炼身体的方法,提高学生审美和创造美的能力。
4. 根据学生的兴趣、爱好和个体差异,因材施教,帮助学生形成体育专长。
5. 培养学生自主锻炼的兴趣和爱好,形成体育锻炼的意识和习惯,树立终生体育的思想。
6. 培养高水平运动员,提高中国大学生的竞技运动水平。
7. 发挥体育教育的多功能性,进行集体主义、爱国主义教育,培养学生敢于拼搏、开拓创新、勇敢顽强、团结进取的优良品质。

第三节 高校体育的主要组织形式

《学校体育工作条例》规定:“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是学校体育工作的组织形式,它构成了



学校体育工作的整体,为实现学校体育的目的服务。

一、体育课程

体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育。

根据高等教育的总目标和不同的教育对象、不同的阶段,高校也可以有的放矢地开设不同类型的体育课。体育课程主要有如下几种类型:

(一) 基础体育课

通过基础体育课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,促进身心健康。

(二) 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上,体育选项课应根据学生的专项爱好和特长,以某一类身体练习项目为主组织教学,使学生掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术,培养独立锻炼身体的能力和习惯,增进身心健康。

(三) 体育选修课

开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力,培养学生自觉锻炼身体的能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终生体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

(四) 保健体育课

保健体育课是针对少数身体异常和体弱有病的学生而设的必修课或选修课。保健体育课要有针对性、有计划地组织康复、保健体育教学。

二、课外体育活动

开展课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高课堂教学效果,增强大学生体质,提高文化课学习质量,丰富校园生活,增强凝聚力,促进精神文明建设等方面,都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下几种形式。

(一) 早 操

早操应根据大学生个体的兴趣与需要,根据气候条件,选择多种多样的内容,可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操以及各种



身体素质锻炼等基本内容。早操的组织可以集体与个人活动相结合,一般是分班召集,个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。大学生坚持做早操,不仅是坚持合理的生活作息制度,锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身心健康的良好措施,而且也是每天从事脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制、兴奋神经过程,活跃生理机能,促进有机体以良好的状态进入一天的学习生活。

(二) 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动,是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午,每次时间1小时左右,活动的内容主要以《国家体育锻炼标准》为主,同时可以根据多数学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等,并与组织体育观赏等活动结合起来,从实际情况出发,因地制宜地开展。

由于班级体育锻炼是利用大学生课余时间进行的,在组织活动过程中,要充分调动大学生参加体育锻炼的主动性和积极性,要充分发挥体育骨干的组织作用,要重视体育锻炼的安全,防止运动损伤事故,要制定切实可行的锻炼计划,建立各项规章制度,合理安排和使用体育场地、器材等。

三、运动队训练与竞赛

高校在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练,这不仅有利于学校运动技术水平的提高,而且还可以培养一批开展群众性体育的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。

但是,高校运动队的训练工作,必须明确方向和目的,要坚持因地制宜、因材施教,坚持系统、课余和科学地训练,要正确处理文化学习与体育训练的关系,保证训练的质量。

高校要健全学校体育竞赛制度。通过运动竞赛,能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的自觉性、吸引更多的人参加体育活动的作用。同时,通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果,总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况,注意群众性和经常性,坚持小型多样、单项分散,以校内竞赛为主的原则,如组织各种球类、越野跑达标等群众喜闻乐见的体育比赛。