

体 育

马希华 主编



中国物资出版社

体 育

主 编	马希华	柴 洁
副主编	唐 明	李文生
	侍 勇	邱冬生
	李征宇	鲁宏伟

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育/马希华主编. —北京:中国物资出版社,

1998.9

ISBN 7-5047-1463-1

I. 体… II. 马… III. 体育 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24193 号

责任编辑:刘玉环

特约编辑:张 辉

装帧设计:郭同桢

责任校对:马希华

侍 勇

中国物资出版社出版发行

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编:100831)

全国新华书店经销

安徽省蚌埠市方达印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 印张:13 字数:337 千

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:00001—15000 册

ISBN 7-5047-1463-1/G · 0305

定价:16.80 元

编审说明

本书是为加强中专技校体育课程建设,深化体育教学与社会体育接轨的改革,满足学生对学校体育文化传授需求观念的转变,进一步培养学生的终身体育意识和体育能力,根据国家教委颁发的《中等专业学校体育课程教学指导纲要》,参照部分省、市和部颁教学大纲,在广泛征询各类中专技校对教材内容选择意见后,由全国部分中专技校具有多年体育教学实践经验和较高体育理论研究水平的高级讲师、讲师共同编写而成的。

本书编写从实现中专技校全面教育的育人目标、学校全方位开展体育教育和学生终身体育锻炼的实际出发,汲取了中华养生保健内容、民族传统体育健身手段和近年来国内外学校体育教育科研的新成果,在体系安排和内容选择上,力求体现思想性、科学性、系统性、时代性和实用性等特点,努力使之成为具有中专技校特色的更新换代教材。全书共分为三篇十一章。上篇为体育理论(1~4章),深入浅出地阐述了体育的概念和组成,现代体育的发展,体育的功能,科学体育锻炼的基本原理和原则,体育对身心全面发展的促进作用,运动卫生与健康,以及运动竞赛的应用方法与观赏知识;中篇为学生和校园体育(5~8章),简明扼要地阐述了中专技校体育教育的目标、任务、特点和组织形式,学生和学校体育教育,自我身体锻炼的内容选择和方法,体质的自我评价和增强体质的体育手段与方法,并分述了田径、体操、球类和武术等中专技校经常开展的体育运动项目的基本技术、战术,竞赛的主要规则和练习方法;下篇为学生和终身体育(9~11章),简述了终身体育的形成和发展,学生和终身体育,日常养生自我保健康复的体育方法和现代社会生活中常见的体育内容与健身悦心的方法等。全书内容翔实,图文并茂,简明扼要,可操作性强,既可供普通中等专业学校、职工中专、技工学校和职业高中体育

课教学使用,又可作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习指导用书。

本书由马希华、柴洁主编,唐明、李文生、侍勇、邱冬生、李征宇、鲁宏伟担任副主编,付进、张道荣、马骊、夏立仁、吕永广、胡建民、冯志坚、张波、缪新亮、王学品、王远、蒋红英、殷强等参加编写,最后由马希华、唐明、侍勇等总纂定稿。

本书在编写过程中参考了有关教材和文献资料,并得到编者所在单位有关领导、专家和同仁的大力支持和热情指导,谨此一并表示谢意!

限于时间仓促和编者水平有限,书中疏漏与不妥之处在所难免,恳请广大体育教师和同学不吝批评指正,以便不断修订完善。

编 者

1998年9月

目 录

上篇 体育理论

第一章 体育简述.....	(1)
第一节 体育的概念.....	(1)
第二节 体育的组成和发展.....	(2)
第三节 体育的功能.....	(5)
第四节 现代社会与体育.....	(9)
第二章 体育锻炼的科学原理	(12)
第一节 人体运动机能状态变化规律	(12)
第二节 体育锻炼的作用和特点	(16)
第三节 体育锻炼的原理	(17)
第四节 体育锻炼的原则	(18)
第五节 体育与身体发展	(21)
第六节 体育与心理发展	(28)
第七节 体育与适应能力的发展	(30)
第三章 运动卫生与健康	(33)
第一节 卫生与个人健康	(33)
第二节 运动与自我医务监督	(37)
第三节 运动中常见的生理反应	(39)
第四节 运动损伤的预防与处置	(42)
第五节 运动营养卫生	(46)

第四章 体育竞赛与观赏	(49)
第一节 体育竞赛的意义和种类	(49)
第二节 体育竞赛的组织与方法	(50)
第三节 体育竞赛的观赏	(54)
第四节 大型体育竞赛简介	(58)

中篇 学生和校园体育

第五章 中专技校体育教育	(61)
第一节 体育在学校教育中的作用	(61)
第二节 中专技校体育的目的任务	(64)
第三节 中专技校体育的组织形式	(68)
第四节 学生和学校体育教育	(70)
第六章 校园常见运动项目	(74)
第一节 田径运动	(74)
第二节 体操	(124)
第三节 足球	(144)
第四节 篮球	(161)
第五节 排球	(187)
第六节 武术	(208)
第七章 自我身体锻炼	(246)
第一节 自我身体锻炼的内容与选择	(246)
第二节 自我身体锻炼的方法	(250)
第三节 自我身体锻炼计划	(259)
第四节 女生身体锻炼	(262)
第八章 自我体质评价	(265)
第一节 体质评价的意义	(265)
第二节 自我体质评价的内容	(265)
第三节 自我体质评价的方法	(266)

下篇 学生和终身体育

第九章 终身体育	(269)
第一节 终身体育的发展	(269)
第二节 学生和终身体育	(269)
第十章 日常自我保健的体育方法	(272)
第一节 保健按摩	(272)
第二节 保健气功	(276)
第三节 自然力锻炼	(281)
第四节 太极拳	(283)
第五节 养生的几种方法	(308)
第十一章 现代生活中的体育内容	(312)
第一节 棋牌	(312)
第二节 体育旅游	(319)
第三节 舞蹈	(322)
第四节 轮滑	(328)
第五节 游泳	(331)
第六节 乒乓球	(350)
第七节 羽毛球	(362)
第八节 保龄球	(377)
第九节 健美运动	(380)

上篇 体育理论

第一章 体育简述

第一节 体育的概念

一、体育

近几十年来,随着社会的进步和体育实践的不断深化,对体育本质的认识与内涵研究,如何科学地确定体育的概念,是国际体育理论界共同关注的一个学术问题。我国也把体育的概念列为研究的课题,根据我国体育发展的特点和规律,考虑到民族传统习惯,经过多次学术讨论,目前比较统一的解释是:“体育(广义的,亦称体育运动)是在人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,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。它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治和经济的制约,为一定社会的政治和经济服务。”

“体育”在我国是一个总概念,体育的概念并非一成不变,其内涵是随着社会的发展而发展,总的趋势是在不断拓宽和深化。

二、体育科学

体育与体育科学是两个不同的概念。体育是一种社会实践活动,

这种增强体质,身心得到和谐发展的身体活动只是事实而不等于科学,只有研究体育社会实践活动的规律,揭示其本质的学问,才能称为体育科学。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人体的生长、发育和发展,而且还研究发掘人的潜在能力,甚至还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学既涉及社会科学的内容,也涉及自然科学的内容,在与各有关学科的结合和运用的基础上,产生了这门新兴的学科。

体育科学乃是研究体育现象,揭示体育内部和外部规律的一个较为完善的、有系统的科学群。所谓体育现象,即包括一切体育活动过程,无论是体育教育,还是竞技体育和社会体育都属于研究的范畴。体育科学研究体育现象和过程的同时,还要揭示体育内部和外部的规律。体育内部规律是指体育运动本身的规律,如通过身体活动增强体质的规律,提高运动技术水平的规律,在体育的过程中进行德育教育的规律等。并相应地有运动医学、身体锻炼学、运动训练学、体育伦理学等学科。体育外部规律是指体育与其它社会现象乃至整个社会的关系的规律,如体育社会学就是研究这些规律的学科。目前,体育科学已经发展成为一门综合性科学,其分布领域广泛,拥有众多的学科,形成一个庞大的科学群,并构成一个自身独立有序的体系。

第二节 体育的组成和发展

现代化经济社会导致社会生活方式的深刻变化,使体育更加成为社会生活的需要。与此同时,社会又为体育的发展提供了良好的物质和技术条件,从而促进了体育的科学化进程,使之进入一个崭新的高度发展的现代化体育时期。

一、体育的组成

体育由学校体育、竞技体育和社会体育所组成。

(一)学校体育亦称体育教育,是学校教育的组成部分,是一个按照不同层次学校的不同教育阶段目标来发展身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养,培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程。它与德、智、美诸育密切配合,是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二)竞技体育亦称竞技运动,是指在全面发展身体素质的基础上为最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理及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。现代竞技运动有以下特点:竞争性;具有高超的技艺,以取得优异运动成绩为目的,以追求“更快、更强、更高”为目标;按照严格统一的规则进行竞赛,成绩得到社会的承认。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,富有极强的感染力,其传播的精神力量有着极为特殊的社会教育作用。

(三)社会体育亦称群众体育,是以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目标的群众性体育活动。它的开展有助于增强身体、情绪、精神和社会与家庭的健康。目前的娱乐体育、余暇体育、养生体育和医疗体育均属于此范畴。其特点:内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,活动领域遍布整个社会与家庭。它作为学校体育的延伸,是一项人们体育生涯得以继续维持的体育活动,也是现代人生活活动方式不可缺少的内容。它的发展取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、余暇时间充分和社会环境的安定等。

二、现代体育发展的标志

衡量一个国家现代体育发展的重要标志如下:

体育的普及程度(包括人们的体育意识,群众参加体育活动的广泛性和经常性,国家体育人口等);人民的体质健康水平,与体育发展水平密切相关的国家与民族的体质调查、体能测定工作情况,以及国

家人口平均寿命等;体育运动技术水平和所建立的运动训练体制;体育教育水平,学校体育教学大纲的科学体系,以及体育宣传教育与出版事业的发展状况;体育科学的研究成就和水平;体育人才的配备和培训质量;体育的设施状况(包括体育的场馆和各种运动器材设备条件等);体育的行政机构与社会体育团体的组织领导系统和科学管理水平,以及体育措施等情况;体育的国际交往情况。上述各方面相互关联,共同构成一个国家现代体育发展的标志体系。不宜用个别方面去评定一个国家体育的全面发展水平。

三、竞技体育向国际化和高水平发展

由于国际体育竞赛吸引着广大观众,产生着广泛的影响,因此倍受世界各国的重视,竞技体育越来越具有国际规模。随着竞赛项目的不断增加,参加的国家、地区和人数的增多,科学技术和人类体能的发展,国际体育比赛的频繁举行,致使不少国家不惜用相当可观的人力、财力和物力,采取各种措施来提高运动成绩,世界运动技术水平不断提高,并达到了相当的高度。要想赢得国际比赛的胜利,去攀登世界运动技术的高峰,没有大运动量的训练和“超人”的高难度的训练,没有最大限度地挖掘人的潜在能力和科学方法是不可能的。随着奥运会严格区分专业与业余规定的取消,导致专业化、职业化的趋势更加发展,从而促使运动竞技的迅速发展。竞技体育的发展将取决于它的价值,由于体育竞技具有很高的观赏、娱乐、精神激励等功能,而深受人们的欢迎,这也是使竞技运动向更高水平发展的重要原因。另外,现代科学技术研究成果被广泛地应用于体育运动的实践也是促进现代体育发展的重要因素,如电子计算技术、光电技术、遥控遥测等。教练可用电子计算机科学地制定训练计划,包括每天最佳训练量和强度,还可根据各种数据预测运动员在未来比赛中可能达到的成绩。1972年慕尼黑奥运会,第一次使用激光测量出投掷标枪的距离,这种方法已用于跳远、三级跳远、铅球投掷等项目。录像、摄影等设备

用来分析运动员的技术动作和战术配合;心率、心电、肌电的遥测,对于了解运动员在训练过程中的心理变化,掌握适宜的运动量,具有十分重要的作用。空间技术在体育上的应用将会大大丰富人们娱乐休闲体育的内容。1976年蒙特利尔奥运会曾利用人造地球卫星、电脉冲、激光束等科学成果,通过宇宙空间,仅用半秒钟的时间,就把在希腊奥林匹亚点燃的“圣火”送到万里之外的蒙特利尔。在场地器材方面,如塑胶全天候跑道、人工草皮、玻璃纤维竿、皮质游泳衣等的应用,对运动技术水平的提高,都有着明显的促进作用。事实证明,竞技运动已由单纯的体力、体能的较量,逐步转化为以运动员的天赋、专项素质、精湛技艺和高科技的激烈竞争。

第三节 体育的功能

随着社会的进步,人们对自身的健康、力量、和谐与美的追求层次不断提高,为了寻求美好的生活方式,体育的社会价值越来越为人们所认识。特别是近些年来体育科研的迅猛发展,人们更加科学地把体育的自身规律与各种其它社会现象之间的联系关系不断揭示出来,并将体育视为一个多功能、多目标的整体系统置于社会这个大系统中去研究,从而使体育自身在与外部联系和变化过程中得出科学的结论。体育除具有健身本体功能外,还存在着教育、娱乐、社会情感、政治、经济等派生功能。

一、体育的健身功能

健身是体育的本质功能。由于体育是以身体运动为基本表现形式,通过身体锻炼过程给予人体各器官系统一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面在其作用下获得良好的综合效应。体育对促进人体健康和增强体质的作用见第二章第五节“体育与身体发展”,在此不再赘述。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能,就其作用的广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,尽管世界上各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,却十分重视发挥体育在教育中的作用。体育与德育、智育紧密配合并促进诸育的发展,使学生通过学校教育成为新一代全面发展、能适应未来社会工作和生活需要的人才。

另外,就社会教育体系而言,由于体育运动具有群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等独特特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神,以及培养社会公德和教育人们应与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任心和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,我国1990年举办的北京亚运会,举国上下都以高昂的热情投身其中,人们那种为亚运会作奉献的精神,我国严密、高效、卓越的组织工作能力,尤其是人们在亚运会实践中创造的北京亚运精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,更提高了国家的国际威望,而且也进一步增强了全国各条战线争创一流的现代化意识。可见,体育运动已远远超越其本身的价值,是一个有效的教育手段,它对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。

三、体育的娱乐功能

马克思主义关于人类的需要论认为,社会享受是人们心理需要不可缺少的内容。对于享受、娱乐以及审美等心理需要的不满足感,也是社会普遍存在的现象。

随着现代化的发展,物资产品不断丰富,人们闲暇时间增多,亟

需社会为之提供丰富多彩、积极而健康的娱乐方式来善度余暇,让身心在欢悦中获得积极性休息,并达到净化情感和充分享受生活乐趣,将愈来愈成为一个社会性问题。而体育对解决这一社会性问题起到了很重要的作用。因为体育对人们的健身、丰富业余生活、满足精神需要等都能够产生积极的作用。现代奥运会创始人顾拜旦在《体育颂》中这样热情写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰,你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺已达到了尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一,加之和谐的韵律,鲜明的节奏,默契的配合,美的艺术造型,不仅能够给人以健与美的享受和一种精神快感,而且能够激发人的斗志,启发人的思维。当人们一旦置身于其中,就能够在完成各种动作练习的过程中,在与对手的竞争中,在与同伴的默契配合中,在征服自然障碍的斗争中,在观赏优美、惊险的体育比赛中,自然而然地得到各种不同的感情体验,使之工作或劳动带来的紧张情绪迅速缓解,并能够充分享受人生的乐趣。正是因为体育如此富有魅力,所以它作为最理想、最健康的娱乐方式,来满足社会各个层次人们的心理和生理的需要,将愈来愈受到人们的青睐。从目前身体娱乐的发展趋势来看,随着休闲体育的出现,体育的娱乐功能日益突出,将导致现代体育的基本结构产生新的变化。

四、体育的社会感情功能

社会学观点认为,由于传统的教育、舆论宣传及民族习惯,人们的社会心理总要和他们生活的环境取得一致平衡。但又由于某些特殊原因,而导致人们心理失调的现象也会时常发生。从体育独具的竞争性和竞赛结果的不确定性特点来分析,由许多可变因素产生的感情刺激,既可使人失去心理平衡,又能积极调节各种不同的心理状态。一场激烈的体育比赛往往引起社会各界的密切关注,牵动亿万人

的心,观众出自民族、国家、地区的尊严和自信,往往把胜负看得至关重要,致使人们在瞬时万变的竞赛过程中产生强烈的感情刺激和感情体验,这种感情变化为其它任何社会活动所不及。例如,我国女排在世界大赛中连续夺取五连冠的几年中,全国上下无不女排的胜利而欢呼雀跃、热情洋溢。人们以女排为榜样,决心为振兴中华而去奋力拼搏,还使一些人排除颓废、振作精神,重新考虑自己的人生追求和价值,从而使整个民族朝气蓬勃、奋发向上。

当然体育竞赛有时也会破坏人们的心理平衡,而引起逆向的感情冲动,因此,为了避免社会感情的负作用发生,体育竞赛过程中的组织管理和宣传教育是不可忽视的。顾拜旦曾说过:“取胜没有参加更重要。”这就告诉人们要正确对待比赛和观看比赛。

五、体育的政治功能

体育作为一种特殊的社会现象,它既不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的和任务、政策法规、制度等)。因此,从体育的整体来看,与政治有着客观存在的相互联系,受着政治的影响、指导和制约,为本国政治制度所服务,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越世界上的语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结,加强国际间的文化交流,为外交政策服务;第二,利用国际比赛为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神;第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,能加强各民族间的联系,增进友谊与团结,激发爱国热情。

六、体育的经济功能

国民经济制约着体育发展,发展的体育又有力地促进社会经济

的发展。正是由于体育经济的相互促进作用,从而构成了体育经济功能的内涵。经济学家们认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,所以,在对生产力进行评估时,人的素质(身体素质、文化素质、道德素质)是最主要的衡量标准。而身体素质作为人诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。体育能促进社会经济效益的发展,最初是由体育健身作用所决定的,因为它在提高劳动者健康水平和体质状况方面所起的明显效果,保证和增强了劳动者的工作能力。因此,重视体力方面的投资与科研,将有力地促进社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳务形式向社会提供服务消费品。当前一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,并采取多种途径(如国际体育竞赛、各种商业性旅游体育、娱乐体育、竞技观赏型体育等等)去追求体育的经济效益。同时利用大型体育比赛来刺激科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展和增加国民经济的收入。在我国改革开放过程中,体育经济功能也得以充分发挥,并通过寻求各种商业性体育新的经济增长点,获得较好的效益。

总之,体育对社会的物质文明和精神文明建设都具有积极作用,对促进人的身心谐和发展,具有多种功能,所以,体育才能源远流长,兴旺发达,从古至今,盛而不衰。

第四节 现代社会与体育

现代科技的迅猛发展,使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富,这为人们参加体育锻炼提供优越的物质条件和充分的余暇时间。同时,在现代社会生产和生活方式产生明显改变的同时,对人们的身心健康也构成了严重的危害,使体育日益成为全社会和人们生活的迫切需要。