



XUE_{xiao}

TIYU yu JIANKANG

学校体育与健康

王勇 王磊 李豫 郭怀

Wang Yong Wang Lei Li Yu Guo Huai

|| 主 编

Zhu Bian



西南财经大学出版社

SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

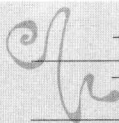


G807.4/236

XUEXIAO

TIYU yu JIANKANG

学校体育与健康



王勇 王磊 李豫 郭怀

Wang Yong Wang Lei Li Yu Guo Huai

主 编

Zhu Bian



西南财经大学出版社

SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学校体育与健康/王勇,王磊,李豫,郭怀主编.
成都:西南财经大学出版社,2005.8
ISBN 7-81088-349-6

I. 学... II. ①王...②王...③李...④郭...
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 078712 号

学校体育与健康

王勇 王磊 李豫 郭怀 主编

责任编辑:李霞湘

封面设计:大涛视觉传播设计事务所

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://press.swufe.edu.cn
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸:	148mm×210mm
印 张:	13.375
字 数:	340 千字
版 次:	2005 年 8 月第 1 版
印 次:	2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数:	1—3000 册
书 号:	ISBN 7-81088-349-6/G·010
定 价:	22.80 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行中心调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

前言

为了全面贯彻《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》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平,我们组织编写了《学校体育与健康》这套普通高等学校体育教材。

《学校体育与健康》以相关体育项目和练习方法为主要内容,以终身体育和健康第一为指导思想,力求帮助学生更好地学习和掌握体育知识与技能,提高自学自练能力,并使之养成习惯,终身受益。全书图文并茂,各章节有学习要点及复习思考题,通俗易懂,便于学习。

《学校体育与健康》一书由王勇(第一章、第四章、第七章)、王磊(第九章)、李豫(第十一章)、郭怀(第三章、第十章)任主编,薛曙东(第十二章、第十三章)、辛军(第八章)、杨钦(第二章、第五章)、薛曙雅(第六章、第十四章、健康标准方案及实施办法)参加了本书的编写工作。

在本书的编写过程中,引用了相关研究成果及资料,在此一并表示感谢。由于编写时间仓促,书中不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

2005年4月

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的起源与发展	(1)
第二节 体育的概念	(3)
第三节 体育科学	(6)
第四节 中国体育的形成和发展	(17)
第二章 体育科学原理	(22)
第一节 运动与生理	(22)
第二节 运动与营养	(32)
第三节 运动与集体	(37)
第三章 体育运动生理卫生知识	(41)
第一节 体育锻炼对人体的影响	(41)
第二节 女子体育生理卫生知识	(47)
第三节 常见运动损伤的预防和处理方法	(49)
第四章 大学生健康教育	(55)
第一节 健康的概念	(55)
第二节 环境与健康	(62)
第三节 行为与健康	(69)
第四节 饮食与健康	(77)
第五节 心理与健康	(82)
第六节 运动与健康	(83)

2 学校体育与健康

第五章 健康评价	(89)
第一节 身体健康测量	(89)
第二节 心理健康测量	(94)
第三节 健康状况综合评价方法	(98)
第六章 运动竞赛	(108)
第一节 运动竞赛的种类和意义	(108)
第二节 运动竞赛的组织工作	(111)
第三节 运动竞赛的方法	(112)
第七章 田径	(121)
第一节 短跑	(122)
第二节 接力跑	(125)
第三节 中长跑	(127)
第四节 跨栏跑	(130)
第五节 跳高	(132)
第六节 跳远	(136)
第七节 三级跳远	(138)
第八节 推铅球	(141)
第八章 球类运动(一)	(147)
第一节 篮球	(147)
第二节 排球	(159)
第三节 足球	(170)
第四节 乒乓球	(185)
第九章 球类运动(二)	(198)
第一节 羽毛球	(198)

第二节 网球	(205)
第三节 手球	(213)
第四节 棒垒球	(221)
第五节 橄榄球	(241)
第十章 器械体操	(252)
第一节 单杠	(253)
第二节 双杠	(257)
第三节 支撑跳跃	(262)
第四节 技巧	(266)
第五节 体操练习中的保护与帮助	(271)
第六节 体操规则要点	(274)
第十一章 传统体育	(279)
第一节 武术	(279)
第二节 散手	(340)
第十二章 健美运动	(345)
第一节 健美锻炼的手段	(345)
第二节 健美锻炼的计划	(350)
第三节 健美的标准	(351)
第四节 健美运动规则要点	(353)
第十三章 室内体育教学	(355)
第一节 室内体育教学概述	(355)
第二节 室内身体素质练习介绍	(361)
第三节 部分室内练习	(375)
第四节 室内体育游戏简介	(380)

4 学校体育与健康

第十四章 休闲体育	(387)
第一节 娱乐体育	(387)
第二节 益智体育	(394)
第三节 体育游戏	(401)
附录	(411)

第一章

体育概述

本章学习要点

- 体育的起源与发展
- 体育的概念
- 体育的地位与作用
- 中国体育的形成与发展

第一节 体育的起源与发展

生产劳动是体育产生的源泉。由于劳动,类人猿开始直立行走。因为劳动的需要,人们必须制造和使用工具。在原始社会环境的严酷条件下,为生活所迫,人们要走、跑、跳跃、攀爬、游水及施展各项身体技能来创造财富。由于语言的产生,人们进行情感交流,产生了类似体育的活动,如狩猎、攀登、采摘果实。宗教祭祀活动产生体育和舞蹈,部落之间争夺产生格斗,在少有的一点休闲时间,做一些游戏等活动以及医治疾病的保健活动,这些都是体育产生的源泉。所以说体育的产生是多元化的,但总的来说劳动产生了体育。

从历史资料中可以看出,人们在远古时期就对体育的强身和医疗作用有了一定的认识。相传尧舜时代,阴康氏创造出“消肿

舞”来防治关节病。春秋战国时代,已经采用“导引术”、“吐纳术”等强身治病。到了两汉时期,“导引术”已广为流行,并发展成为保健体操。在我国古代不仅盛行体育活动,而且在体育理论方面也有不少论述。如《吕氏春秋》的“尽数篇”提出:“流水不腐,户枢不蠹,动也。开气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”再如东汉末期的华佗提出:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,臂犹户枢不朽是也。”同时,他总结继承并在“导引”的基础上,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动作创编了一套保健体操——“五禽戏”,用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”,明、清时代的“太极拳”等都是在体育的健身、医疗作用基础上发展起来的。

体育的发展和教育的发展有紧密的联系,体育教育是教育组成的一部分。早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”,就把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中射、御,就像现在的体育。古希腊的斯巴达教育体系,同样把体育列为主要内容。在公元前6世纪的雅典教育中规定,13~15岁的奴隶主子弟上体操学校,学习“五项竞技”中,体育就占了极大的比重。随着教育的发展,体育也得到发展,这在教育进入资本主义时期后表现得更为明显。

不仅体育的产生与军事有关,而且体育的发展继续受军事的影响,尤其是在火力武器出现以前,体育的有些项目和军事是紧密联系的。军事的进一步发展直接带动了体育的发展。除军事上运用体育手段训练军士外,反过来一些军事技术又是体育运动形式,如射击运动。秦朝时的角抵、投石、超距,汉朝的蹴鞠,唐代的马球等都被作为军事训练的手段。这些活动不仅进行了军事训练,而且丰富了体育的内容,体育运动也得到了广泛的发展。

体育的发展与人们休闲娱乐也不无关系。人们为了娱乐而创编了一些体育活动,如民间流行的打秋千、踢毽子以及各民族中盛行的具有民族色彩的一些体育娱乐项目,如中国式摔跤、打猎、钓鱼、赛龙舟等。

综上所述,体育的产生、发展与生产劳动、军事、宗教以及生活活动是分不开的,它的产生、发展过程是不自觉、无意识地从生产劳动、军事等活动当中逐步分离出来自成体系的。随着现代体育的发展、竞技运动的兴起、国际之间体育交往的日渐频繁,加之现代科学的发展,体育运动的内容和形式也更加丰富多彩起来。竞赛规则更加科学,技术结构不断完善,运动成绩不断提高,体育日趋科学化、现代化,竞赛日趋激烈化,更富于刺激性。

在研究体育的发展时,不应忽视政治、经济对体育发展的影响。一个社会的体育总是为一个社会的政治和经济服务的,受社会的政治和经济制约。当人类社会进入阶级社会以后,统治阶级总是利用手中的权力,对体育施加各种影响,使之符合自己的意志。不同的地区和国家,体育都带有不同的政治色彩。体育运动有时被用来作为政治手段开展政治攻势。1980年由于前苏联入侵阿富汗引起六十多个国家抵制莫斯科奥运会,表示对前苏联侵略行径的抗议。1984年以前苏联为首的14个国家拒不参加洛杉矶奥运会,这是以前苏联为首的国家对美国1980年行动的报复。经济的发展给体育的发展提供物质基础,促进体育的发展,而体育的发展也反过来促进经济的发展,纵观历史,无一不是如此。

第二节 体育的概念

一、研究体育概念的意义

研究了解体育概念是体育发展的需要。随着近年来体育不断发展与演变,不对体育概念进行认真的研究,不利于体育的进一步发展。恩格斯说:“一门科学提出的每一种新见解都包括着这门科学的术语的革命。”术语是概念的名称,概念是术语所表达的内容。没有术语,就没有概念;没有概念,就无法思维,也不会有科学。因

为一切科学都是由概念组成的理论体系,而概念又是构成人类的“逻辑细胞”,是思维的基本单位。

概念不明确,就容易把事物与相邻界的事物或现象混淆起来,而无法掌握该学科的实质,就无法用学科规律指导实践,因此,研究了解体育的概念是体育科学发展的需要。

由于事物是不断发展变化的,人们对事物的认识也是逐步深化的,所以概念也要随着事物的发展而修订、补充新内容,否则就会给人们工作带来诸多的不便。

对体育概念的研究,有利于体育事业的快速发展,有利于国际学术交流和体育竞赛。现代体育国际交流日益频繁,如果没有共同的用语和概念,交流就无法进行。可见,对体育概念的研究在国际体育交往中已成为共同关注的问题。

二、体育的概念

体育是人类特有的社会文化现象。它是随着人类社会科学技术的发展而发展的,受到社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育的概念,有广义的和狭义两种。

广义的体育,亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,为增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明而进行的一种有目的有意识有组织的社会活动。

狭义的体育又称身体教育。

现代体育由狭义的体育、竞技运动、身体锻炼三个基本方面组成。

(一)体育

狭义的体育是传授锻炼身体的知识、技术和技能,通过身体活动增强体质,培养良好道德和意识品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

(二) 竞技运动

竞技运动是指最大限度地发挥和提高人和集体在体格、体能、心理以及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩为目标而进行的系统的专项训练和竞赛。竞技运动虽然源于娱乐,但是现代竞技运动在发展过程中形成了自身的特点而区别于和高于一般的游戏和娱乐,更富于刺激性和对抗性,其特点有以下几点:

(1) 具有激烈的对抗性和竞赛性。

(2) 在明确而正式的规则范围内进行。这些规则既有历史的依据,又具有统一的国际性。

(3) 竞技运动的竞赛结果被社会及世界所承认。

(4) 参加竞技运动的人,往往代表一个组织或单位团体乃至一个国家或地区,因而增加了对参加者的压力,又由于以争取名次为目的,带有浓厚的拼搏性及严肃性,所以赛前训练极其艰苦。

(5) 竞技运动是追求名利的,它不像游戏、娱乐、健身那样仅仅是为了个人消遣和锻炼。

从特点中可以看出,竞技运动已经具有除活动内容以外的特殊价值和意义,因此构成了以运动员和教练员在体育训练竞赛中、甚至日常生活中的艰苦和压力的根源,使他们的身心长时间处于高度紧张状态。

现代竞技运动的高度发展借助于高科技的引进和利用,能最大限度地挖掘和展示人体运动技巧潜能,在国际体育交往中越来越显示出它的重要影响和特殊的功能,受到了各国人民群众和政府的高度重视和支持。

(三) 身体锻炼

身体锻炼是指以健身、医疗、娱乐、休闲为目的的身体活动,一般情况下都是自愿参加,其形式灵活,内容多样,因人而异,讲究自我教育和锻炼的效果,有时也采用竞赛方式,但不单纯地追求竞赛的成绩和名次。身体锻炼是以健身、医疗、娱乐为目的,所以带有强烈的趣味性,表现出创造性,给人们疲劳的身体和紧张的情绪提

供“缓解剂”。目前,我国人民的身体锻炼形式多样,内容丰富多样,在活动过程中经常采取形式多样的表演、比赛等。它既活跃社会文化生活,成为现代人生活中不可缺少的内容之一,也是国家安定团结、经济繁荣昌盛、人民安居乐业的表现。

上述三个方面因目的不同而互有区别,但又互相联系,互相渗透,构成体育的总体。

第三节 体育科学

科学是关于自然界、社会和思维的知识体系,是人类实践经验的概括和总结。体育科学则是从整体上研究体育的本质特征,探索体育发展规律的知识体系,它对体育实践的发展起着积极地指导和促进作用。

随着现代科学在体育领域的交叉、渗透、移植,体育科学已发展成为一门新兴的具有强大生命力的综合科学。

一、体育科学的形成和发展

体育科学作为一种知识体系出现于世界范围的历史不长,不像自然科学和社会科学的大部分学科,都经历了上百年的历史。但体育作为单学科的发展,却可以追溯到19世纪30年代,或更早一些。随着社会科学文化的进步和体育实践的发展,体育科学的部分学科从它的母系学科(如社会学、心理学、医学等)中派生出来,然后叠加形成了体育科学的各个学科。这些学科在体育科学体系中有密切的联系,并逐步交叉形成一门有机联系的、不可分割的综合科学。

(一)体育科学思想的萌芽

人类自进入文明时代以后,随着经验的积累,人类对体育的认识逐步加深,体育作为改造和完善人类自身的特殊活动,成为人类

社会一种特有的社会现象。人类对体育的认识体系正是在体育的实践不断丰富和发展之中萌芽的。

古希腊灿烂的文化、发达的哲学和教育思想,促进了欧洲古老的文明,也带来了体育的繁荣。他们提倡用体育“造就健全的公民”,把体育作为对青少年进行教育的重要内容。古希腊哲学家、教育家柏拉图在他的身心调和论教育设计中,提出了“对青少年儿童实施为造就完美和谐发展的人而健身”的教育思想。他的学生亚里士多德第一个从理论上论证了体育、德育、智育的联系,主张应“重视少年儿童身体、德行与智慧的和谐发展”,提出了“体育应先于智育”的教育思想,同时设计了“按年龄分期参加运动量不同项目”的体育教学方法。

古罗马医学理论家盖伦在其创立的医学和生物学知识体系中,把运动按身体部位、激烈程度和动作节奏分为三类,并就身体锻炼对人体匀称、协调健康发展的重要作用进行了科学论证。

古印度医学家闍罗迦把“营养、睡眠和节食”从理论角度视为人体健康的三个要素。医学家卡拉卡又把按摩分为“运动、医疗、卫生”三种类型,论述了通过运动预防疾病、减少肥胖、帮助消化、修整容貌、推迟老化的道理。古印度民间的身体运动、涂油按摩等维持和恢复健康的方法极为流行。

在我国春秋时代,由于受“以善身之道增进健康,延年益寿”的思想影响,体育已被列入教育之中。例如,孔子的教育内容中“射”、“御”和“乐”中的“舞”,老子养生观中的“节制嗜欲”的主张。这些推崇尚武健体的教育思想,对后世产生了极大的影响。在长达两千多年的中国封建社会中,各朝代一直注意国民尚武精神的培养,促使了运动医疗、导引养生术和“多之全”的主张,同“天命为宰”的唯心主义思想抗衡,把人们对体育的认识推进到一个新的水平。这些认识和主张及相继出现的“达摩十八罗汉手”、“八段锦”等,形成了我国独特的古代运动医学,成为中国医学和体育学中的宝贵遗产。

由于社会发展的局限,人类对体育还缺乏本质的认识。此时虽然某些体育科学思想已具雏形,但都是伴随着军事、教育和医学而并存的,体育实践活动与体育科学思想均处于萌芽状态之中。

(二)体育科学的形成

近代体育科学的形成,可以追溯到17、18世纪。英国哲学家洛克首先提出了学校教育的“三育”并重学说,把教育明确地划分为体育、德育、智育三个部分,提出了“健全之精神寓于健全之身体”的唯物主义教育观。捷克教育家夸美纽斯主张按班级开展体育教学,设计了包括游戏、跑、跳及球类活动等内容的教学方案,创立了通过体育活动达到身心健康的教育理论。法国启蒙思想家卢梭主张“教育应顺应儿童的本性,让其身心自由发展”,“儿童应经常由游戏、运动、手工艺与直接熟悉自然的方式学习”,并提出了“体育乃是一个由儿童至成年整个发展过程的一部分”的主张。这些主张身心全面发展的教育思想和理论,对欧洲文化事业的发展起到了积极地推动作用。

进入19世纪后,德国“体操之父”库茨姆斯、“社会体操之父”雅思以及瑞典“体操领袖”林德福尔斯,分别就体操及其一般原则、体育实践经验等撰书立著。这些理论著作对世界体育运动的发展产生了极大的影响。19世纪前半期,工业革命促进了科学技术的迅速发展。英国教育家阿诺德正式把民间流行的户外运动板球、足球等竞技游戏纳入学校教育轨道,初步形成了学校体育教学体系。德国、意大利、法国和英国的许多学者,对动物与人体运动进行研究,初步创立了现代“人体运动学”的基础理论。如法国科学家马黎用仪器和电影技术记录观察人体运动现象,成为现代生物力学研究的创始人。法国教育家顾拜旦撰写了《运动心理学试论》、《竞技运动教育学》等体育科学论著,他的卓越贡献促进了第一届现代奥林匹克运动会于1896年举行,把竞技体育推向国际范围,他也因此成为现代奥运会的奠基人。

世界范围的体育科学研究也随着竞技运动的国际化而打破了

国家界限,相继开展了包括生理、医学、心理、教育等多种内容的联合研究。1911年北欧国家建立了国际体育学会;1912年在德国第一次召开了世界运动医学大会;1913年在巴黎又召开了国际体育学术会议;1924年国际体育科研所正式成立。国际间有组织、有计划地开展体育科学研究,展示了体育科学新的发展阶段。

(三)体育科学的发展

在现代社会条件下,科学技术的迅速发展促使体育科学研究跨入了近代科学技术的新领域。人类对体育需求的不断增长、运动竞赛的日趋激烈以及运动技术的高、难、复杂化,促使许多国家把体育科学研究同民族体质的发展、体育运动实践紧密结合,致力于解决体育运动中许多亟待应用和开发的课题,并成立了许多相应的体育科研机构。例如,俄罗斯的体育科研机构中,不仅有各学科研究室,还有跨学科的研究室;美国除了包含多学科的全国性科研协调机构——美国运动医学会外,还建立了奥林匹克训练中心,并拥有一批高水平科学家和现代化设备条件,开展了多学科的综合研究;德国体育科研所仅应用学科研究部就包括了运动医学、人体运动学、训练学、体育社会学等七个学科研究室;法国国立体育运动学院实行教育学、训练、科研结合体制,设置有人体测量学、生物力学、体育史、体育哲学等近十个学科研究室,并按课题需要设置多学科联合研究组。美国、俄罗斯、德国、罗马尼亚、古巴等国家的运动训练中心同时又是体育科学研究中心,在科学选材、科学训练、运动营养、运动疲劳消除等研究方面取得了显著的成效。与此同时,体育科学仪器设备的研制,也成为国际体育科研中引人注目的新领域。如电子计算机、激光、无线电遥控遥测、空间技术、生物工程、新材料的应用以及测力、测速仪器系列化,心电、肌电遥测系列化,人体测量仪器系列化,携带测试仪器的微型、精密化。这些都为教练员、运动员和体育科研工作者认识和掌握各项运动技术的规律、改进提高运动技术、进行训练的最佳化模拟提供了良好的充分的条件。