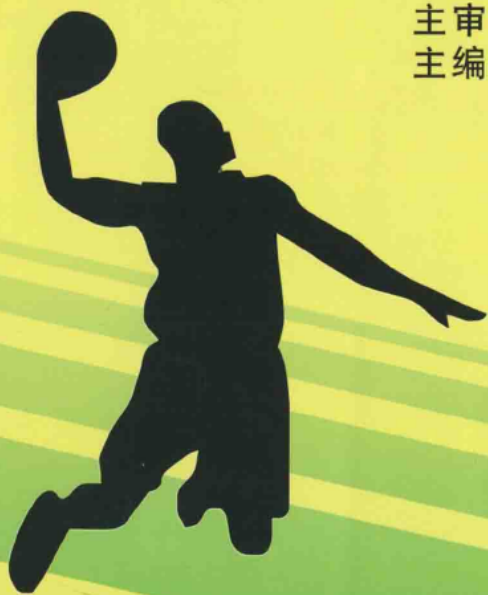


21世纪职业院校规划教材

体育与健康

(第二版)

主审 胡恒庆
主编 刘海光 李宝玉



◆ 苏州大学出版社

21 世纪职业院校规划教材

体 育 与 健 康

(第二版)

胡恒庆	主 审
刘海光	主 编
李宝玉	

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 刘海光, 李宝玉主编. —2 版. —苏州: 苏州大学出版社, 2012. 6
21 世纪职业院校规划教材
ISBN 978-7-5672-0154-5

I. ①体… II. ①刘… ②李… III. ①体育—高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136358 号

体育与健康(第二版)

刘海光 李宝玉 主编
责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 17.25 字数 428 千

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0154-5 定价: 28.50 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《体育与健康》(第二版)编委会

主 编 刘海光 李宝玉

主 审 胡恒庆

副主编 朱忠利 倪 伟 周光耀 张敬恒 张 健

余国兵 邱 灿 张劲松 缪建军 余俊清

编 委 孟祥波 张宏成 张衍兴 孙庆余 李艳阳

杨中华 张文伟 丁素兰 尹海明 李建强

刘如强 赵 克 崔志翔 缪 雪 张天宏

姜大宁 牛志宁 庄 亮 陈小波



前 言

我国“十二五”规划纲要明确地指出,要坚持把科技进步和创新作为加快转变经济发展方式的重要支撑,深入实施科教兴国战略和人才强国战略,充分发挥科技第一生产力和人才第一资源的作用,提高教育现代化水平,增强自主创新能力,壮大创新人才队伍,推动发展向主要依靠科技进步、劳动者素质提高、管理创新转变,加快建设创新型国家。这说明,人才的建设已经成为影响我国经济、社会发展及建设创新型国家的关键因素。在当前社会阶段,要加强教育发展,大力发展职业教育,实行工学结合、校企合作、顶岗实习的职业教育培养模式,提高学生就业的技能和本领,扩大应用型、复合型、技能型人才培养规模。无疑,在未来的创新型国家建设中,职业院校教育有着举足轻重的作用和地位。在当前的社会背景下,职业院校的体育教育面临着新的挑战 and 机遇。

根据新形势下职业院校面临的任务和承担的责任,为进一步落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神,进一步提高职业院校的体育教学质量,我们编写了这本《体育与健康》(第二版),以适应时代发展的需要。本教材在编写过程中突出了学生的主体地位和健康的主题,把体育运动与文化有机结合,使学生在 学习体育理论知识的同时,掌握科学的体育锻炼的方法。

本教材分为理论篇和实践篇。理论篇主要介绍了体育的概念、功能,分析了影响体质与健康的因素,阐述了体育锻炼与营养的关系,介绍了奥林匹克运动等;实践篇系统地介绍了田径运动、篮球、排球、网球、羽毛球、游泳等各运动项目的基本技术、基本战术和主要规则。全书力求突出以学生为本的基本理念,体现个体差异。为满足学生对运动知识、技术和技能不同层次的需要,本书在内容选择上注意了运动项目介绍的多样性及健康教育的普及性,以利学生在接受体育教育过程中的个性培养,为“终身体育”奠定基础。

参加本书编写的主要有扬州技师学院的刘海光、周光耀、朱忠利等;徐州技师学院的李宝玉、倪伟、邱灿、李艳阳等;南通技师学院的张敬恒;泰州技师学院的张健;镇江技师学院的余国兵;如东职教中心的张劲松等。还有许多学校的专家参加了本书的大纲讨论及提供了大量素材。徐州技师学院的胡恒庆教授对全书进行了审定。

本教材在编写过程中吸收、借鉴了国内许多专家与学者的研究成果,得到了苏州大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者
2012 年 6 月



目 录

理 论 篇

第一章 体育概述

- 第一节 体育的概念 (1)
- 第二节 体育的功能 (2)
- 第三节 职业院校体育 (5)

第二章 体质与健康

- 第一节 体质与健康的概念 (8)
- 第二节 影响体质与健康的主要因素 (9)
- 第三节 体质与健康的评价指标 (11)

第三章 体育锻炼与营养

- 第一节 营养基础 (15)
- 第二节 体育锻炼与合理营养 (18)

第四章 奥林匹克运动

- 第一节 奥林匹克运动概述 (21)
- 第二节 中国与奥林匹克运动会 (26)
- 第三节 奥林匹克精神 (28)

第五章 竞技体育

- 第一节 竞技体育概述 (32)
- 第二节 竞技体育的功能 (33)
- 第三节 如何观赏体育比赛 (37)
- 第四节 竞技体育的发展 (39)

实 践 篇

第一章 田径运动

- 第一节 田径运动概述 (41)
- 第二节 跑 (43)
- 第三节 跳 (47)



第四节 投掷	(50)
第五节 田径运动竞赛规则	(51)
第二章 篮球	
第一节 篮球运动概述	(54)
第二节 篮球基本技术	(59)
第三节 篮球基本战术	(79)
第四节 篮球竞赛规则	(82)
第三章 排球	
第一节 排球运动概述	(85)
第二节 排球基本技术	(89)
第三节 排球基本战术	(94)
第四节 沙滩排球和软式排球	(96)
第五节 排球竞赛规则	(98)
第四章 足球	
第一节 足球运动概述	(100)
第二节 足球基本技术	(102)
第三节 足球基本战术	(109)
第四节 足球竞赛规则	(112)
第五章 乒乓球	
第一节 乒乓球运动概述	(115)
第二节 乒乓球基本技术	(117)
第三节 乒乓球基本战术与双打	(126)
第四节 乒乓球竞赛规则	(128)
第六章 网球	
第一节 网球运动概述	(132)
第二节 网球基本技术	(134)
第三节 网球基本战术	(139)
第四节 网球竞赛规则	(141)
第七章 羽毛球	
第一节 羽毛球运动概述	(143)
第二节 羽毛球基本技术	(145)
第三节 羽毛球基本战术	(154)
第四节 羽毛球竞赛规则	(155)
第八章 武术	
第一节 武术运动概述	(160)
第二节 武术基本技术	(163)
第三节 武术套路(长拳、简化太极拳)	(169)



第四节 散打与防身术	(180)
第九章 健美操	
第一节 健美操概述	(186)
第二节 健美操基本动作	(188)
第三节 健美操比赛欣赏	(198)
第十章 艺术体操	
第一节 艺术体操概述	(199)
第二节 艺术体操基本动作	(200)
第三节 艺术体操比赛欣赏	(205)
第十一章 健美运动	
第一节 健美运动概述	(207)
第二节 肌肉收缩方式与生理学原理	(208)
第三节 健美运动的锻炼方法及注意事项	(209)
第四节 身体各部位主要肌肉及锻炼方法	(214)
第十二章 游泳	
第一节 游泳运动概述	(216)
第二节 游泳基本技术及练习方法	(218)
第三节 游泳安全与救护技术	(222)
第十三章 跆拳道	
第一节 跆拳道运动概述	(224)
第二节 跆拳道的基本技术	(226)
第三节 跆拳道的组合技术	(236)
第四节 跆拳道竞赛规则	(238)
第十四章 休闲体育	
第一节 休闲体育概述	(242)
第二节 台球	(243)
第三节 轮滑	(246)
第四节 定向运动	(248)
第五节 攀岩	(250)
第六节 拓展训练	(251)
附录 国家学生体质健康标准(节选)	(254)
参考文献	(268)



理论篇

第一章 体育概述

体育作为一种社会现象,随着人类文明的进步而发展。它已经成为人类丰富多样的实践活动的形式之一,是社会文化教育系统中的一个重要组成部分。在物质文明和科学技术飞速发展的今天,体育在人类的现实生活中越来越显示出重要的地位和作用。

第一节 体育的概念



“体育”一词的英文是“Physical Education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,遵循人体生长发育和机能活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的社会活动。体育可分为学校体育、竞技体育、大众体育等种类。

一、学校体育

学校体育,习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,它是全面发展人的身体,增强体质和道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合,是培养人才全面发展的一个重要方面。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各项任务。

随着人类社会向知识经济时代的发展,人才的竞争成为时代的主旋律。这必将对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式以及教育、经营管理、领导决策诸项活动产生深远的影响,同时促使体育教育向着社会化、娱乐化、终身化及竞技化的方向发展。因此,现代学校体育要考虑如何增强学生体质,如何培养竞争意识,如何培养学生在走向社会后仍然坚持参加体育锻炼、注重身体养护的终身体育思想,树立现代健康观,为国家和人民的事业努力工作几十年。学校体育除了促进受教育者全面发展之外,还必须对民族素质的提高起积极的推动作用,同时为学生的终身体育思想、卫生保健意识奠定良好的基础。

二、竞技体育

竞技体育有人称为竞技运动,也有人称为精英体育。这里所指的是高水平竞技体育,如根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动;为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛,这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育是体育的一种特殊形态,已成为一种专业化或职业化的社会体育现象,如世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而是其中所体现出的奥林匹克精神和理想,为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

三、大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼,是指以健身、医疗、娱乐为目的,其内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身的体育活动,主要包括以下几种形式:

(1) 娱乐、休闲体育。在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。

(2) 民间体育。各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动方法简便易行、规则简单,且富有趣味性,在田间、地头、场院,在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏等身体素质,掌握劳动技能产生了积极的影响,同时对娱乐身心、促进人际关系的发展起到了积极的推动作用。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬杆、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、叼羊等。

(3) 医疗体育。医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病和创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有主动、全面和自然的特点,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病,而且是一种全身治疗,通过神经反应机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的;更重要的这是一种自然疗法,利用人体固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等作为治疗手段。医疗体育宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。我国 2000 多年前就已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后又经过不断发展与提高,医疗体育现已成为中国运动医学的重要组成部分。



第二节 体育的功能



一、体育的健身功能

人的生存需要是发展和享受需要的基础。“生命在于运动”,体育正是通过身体的运动



来体现它的这一本质功能的。健康对现代人来说实乃一切幸福的源泉。体育这种全面增强人的体质的效用就是健身功能。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一。从这一本质特点出发,就决定了健身是体育的最基本的作用,或者说是最重要的作用。体育的健身作用主要表现在以下几个方面:改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷;促进机体的生长发育,提高运动能力和人体的适应能力;促使人体内脏器官构造和机能的提高;调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力;防病治病,推迟衰老,延年益寿。

二、体育的健美功能

人体是以均匀的体型、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉、充满生机的活力来显示人体的健美和力量的。健美锻炼的主要功能表现在:发达肌肉,增长力量;增进健康,增强体质;改善体形、体态;调节心理活动,陶冶美好情操;提高神经系统机能,培养顽强的意志品质。

三、体育的娱乐功能

无论从人的生理、心理,还是社会化的需要等方面看,娱乐都是人们精神生活上的重要内容。而愉悦身心,陶冶情操,则是体育本质功能的又一体现。体育的娱乐功能主要是通过观赏和参与这两个途径来实现的。

观摩扣人心弦的比赛、欣赏运动员的优美表演时,运动员体现出的健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,表现出抒情诗般的美,使人获得一种美的享受,从而消除疲劳和一切烦恼及不愉快。

而亲自参与体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目和竞赛,会在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的过程中,在征服自然的胜利后(如爬山登顶),得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感,可以使人产生自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

四、体育的经济功能

在当今市场经济调节的社会环境中,体育的经济价值越来越被人们理解和接受,体育已成为一项非常重要的产业,世界各国都非常注意发挥体育的经济效能。通过举行体育活动来获得经济效益的手段很多,目前全球体育产业的年产值高达4000多亿美元,并且保持着20%以上的年增长速度。而中国的体育产业起步晚、规模小,我国1997年体育产业的产值为156.37亿元,1998年为183.56亿元。按这一趋势,到2015年体育产业的产值至少可达到365亿元,占GDP的比重可望从1998年的0.2%增至超过0.3%。在发达国家,这一比例已达到1%~3%。体育产业的发展空间是巨大的。而在经济发展全球化进程日益加快的今天,奥运经济的发展同样如火如荼,举办奥运会已经是一桩赚大钱的买卖。1984年洛杉矶奥运会给南加利福尼亚地区带来了32.9亿美元的收益;1992年巴塞罗那奥运会给加泰罗尼亚地区带来了260.48亿美元的经济效益;1996年亚特兰大奥运会为佐治亚州带来了51亿美元的总效益;2000年悉尼奥运会给澳大利亚的新南威尔斯州带来了63亿美元的收益。据著名投资机构高盛证券的分析,由于北京申奥成功,从2002年到2008年,中国



经济增长速度每年额外增加 0.3%。中国经济的发展由此大大提速。

从体育经济学的角度看,体育也是一种生产活动,它投入人力、物力和财力,为社会提供体育物品、体育劳务和体育精神产品,同样是在创造价值、创造利润。与物质生产所不同的是,体育这种生产活动所生产的,主要的不是物质产品,而是精神产品。

五、体育的教育功能

公元前 300 多年,古希腊哲学家亚里士多德就已认为,体育、德育、智育是互相联系的。因此,世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻,直到今天也不例外。现在的体育教育,已不仅是为了促进身体发育、增强人民体质和掌握运动技能,而且要着眼于培养人们终身体育的观念、兴趣和习惯,以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范,发展人际交往,促进人的个体社会化上,同样体现了体育的教育功能。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点(这一点在大型体育竞赛中尤为明显),它又能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力,使它成为现代社会传播价值观最为理想的载体。在体育运动中,由于生理、心理、情绪的变化,每时每刻对参加者都提出了思想道德、作风方面的考验,这是自我教育或接受教育的良好契机。通过体育锻炼,能掌握锻炼的方法和健康的知识,学会科学、健康的生活方式,可见其教育的功能是巨大的。

六、体育的益智功能

智力,一般是指人认识客观事物并运用知识解决实际工作问题的能力。智力因素包括对事物的记忆力、想象力、观察力、实践能力。非智力因素主要包括兴趣、动机、意志、自信心等。智力是认识能力的总体,它的发展首先依靠它的物质基础——大脑的发育程度。非智力因素是依靠人的实践活动而锻炼成熟的,它对认识过程起着启动、定向、引导、维持和强化的作用。而体育对人的非智力因素的培养极为重要。

人类大脑的智力活动可分为感知、记忆、思维和创造四个部分。在体育运动时,人的视野开阔、听觉灵敏,极易捕捉瞬间万变的各种信息,提高中枢神经系统的转换速度和稳定性,同时,大脑皮层处于兴奋、抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而使记忆、思维和创造等环节的功能有所改善,进而促进智力水平的提高。

体育促进了人的体质,体质的增强又促进了智力的发展。体育与智能发展呈正相关关系。

七、体育的科技功能

“科技是第一生产力”,体育运动的发展正是得益于人类社会科学的进步,从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系,它包括了人体生命科学的许多成分。体育科技技术的发展、运动水平的提高,正是由于有了“人体解剖”、“运动医学”、“运动保健学”、“运动生物力学”、“运动生物化学”等自然科学的成果才得以实现。体育的行为和精神是因有了“体育社会学”、“体育管理学”、“体育经济学”、“体育统计学”、“运动心理学”、“体育史学”和“体育行为学”等社会科学的论证,才得到社会的认同,得以弘扬光大。体育得益于科学技术,又反过来为科学技术的发展提供了更加广阔的实验空间和市场。各种新型材料以及电子技术在体育领域里的应用,使体育的器材设施更加科学、先进,使竞技体育一次次地打破了



“极限”的预言。当前各国的体育界又把注意力转向了信息科学、生物遗传工程、分子生物学、激光技术、生物物理等高新技术的发展上,期待着它们能为人类的体育发展带来更大的促进作用。有人把奥运会比作是一个国家综合国力的体现,而它更像是一个现代科技的实验场和各国科技实力的大展窗。



第三节 职业院校体育



职业院校体育也是随着经济发展而发展的,开展体育活动的规模和水平一方面反映着当地经济发展的状况和水平;另一方面,职业院校的体育水平也反作用于经济,是影响经济发展的一个因素。职业院校体育作为学校教育的重要组成部分,必须适应社会发展的需要。为此,我们必须首先了解我国社会的发展对职业院校体育提出了哪些新的要求,以及职业院校体育的主体——学生的体育需要发生了哪些变化。

一、社会的发展对职业院校体育的新要求

(一) 更加有效地为增进学生健康和增强学生体质服务

增进学生健康和增强学生体质,始终是我国学校体育的根本任务。随着中国社会生产力水平的提高、经济的发展,人们的劳动方式和生活方式随之也发生了很大的变化。由于体力活动大量减少,现代社会的文明病,如高血压、肥胖症、心血管疾病、神经衰弱等迅速增加,应激能力普遍下降。因此,当前社会的发展要求在继续全面锻炼学生身体的同时,必须加强体育锻炼的针对性,以适应现代社会对青少年学生的体质要求和青少年学生自身生长发育的实际需要。同时,对职业院校学生而言,有针对性地进行锻炼,增加某些部位肌肉的力量,有助于适应社会对高级应用型技术人才的要求。

(二) 提高学生的心理素质与社会适应能力

随着我国市场经济的发展,社会各个领域都充满着矛盾,竞争日趋激烈,事物的发展往往表现得变化莫测。信息流动、知识更新、生活节奏急速加快,就业压力加大,因而导致许多人心理失衡,产生了一些心理障碍,这是一个值得社会关注的问题。有些学生由于受到某种委屈和挫折,或是由于学习压力太大,或是由于在相互攀比中某些方面不如别人,因而闷闷不乐、郁郁寡欢、满腹牢骚、忌妒猜疑、冷漠忧伤,甚至悲观厌世;有些学生毕业走向社会后,以自我为中心,不能与别人共事合作,对自己、对集体、对社会缺乏责任感,与社会格格不入;这些都是值得我们高度重视的。因此,为提高学生的心理素质与社会适应能力服务,是社会发展赋予职业院校体育的一项十分重要的任务。

(三) 打好学生终身体育的基础

学校体育对增进学生健康、增强学生体质的直接作用,不可能是一劳永逸的,而人的一生都需要有健康的身体。要保持身体的健康,就离不开体育锻炼。然而,据调查,职业院校学生毕业离校后,由于职业关系,大部分都不再继续从事经常性的体育活动,特别是不再进行经常性的身体锻炼。由于工作方式和生活方式的改变,环境的污染,加之缺乏体育运动,因而导致体质、健康水平下降,产生各类职业病,特别是在应用型技术人员中表现得尤为突出。因此,要对职业院校学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和

习惯。

职业院校体育要为学生奠定终身体育的基础,就是要在促进职业院校学生身心全面发展的同时,培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力。

二、职业院校体育的主体——学生体育需要的变化

(一) 健身健美的需要

在经济发展和社会进步的同时,职业院校学生同样也面对这样的事实:社会的竞争、就业的困难、生活方式的改变以及生活环境的变化等,这些都给他们身心健康带来严重影响。因此,他们的体育观念必须得到更新,参与体育锻炼的主体意识必须得到加强,必须认识到体育健身不仅是自己在校期间学习的需要,而且更是提高终身生活质量的需要。早在 20 世纪的初期,毛泽东就认为要改善当时中国国民素质,必须从学校体育着手,“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”由此可见学校体育对提高国民素质的重要性。

随着我国人民物质生活水平的提高及学校体育观念的更新,追求完美的人体形象已成为广大学生及学校体育的一种时尚。通过不同的体育锻炼以求达到“健、力、美”的和谐统一,已成为广大学生自觉追求的重要体育目标。

(二) 近期利益和长远利益的需要

进入 21 世纪以后,由于社会的进步,学校体育思想的更新,以及快乐体育、娱乐体育、休闲体育的引进,推动了职业院校体育改革的深入发展。培养学生的体育兴趣,让学生体验和享受运动乐趣,满足学生身心发展的需要,在追求体育现实的健身效益的同时,也重视追求体育的长远效益,成为职业院校体育的重要目标之一。在这样的背景下,广大职业院校学生才能主动、积极地去学习和掌握身体娱乐的知识与技能,注意培养自己的体育兴趣和特长,学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识与方法,以适应长远工作、健身、娱乐的需要。

三、职业院校体育自身发展的要求带来的新变化

随着我国经济的发展和社会的进步,广大青少年学生特别是职业院校学生体育的主体意识和健康意识都得到了很大的加强,体育观念也得到了更新。职业院校学生开始认识到,健身不仅是自己在校期间学习的需要和将来毕业后择业的需要,而且更是提高生活质量和生命质量的需要,从而大大地加强了健身的主体意识,并使自身主体的需要和国家与社会的要求得到了内在的统一。

进入 21 世纪以后,由于教育思想的更新和办学条件的改善,在职业院校体育中越来越重视个性化教育。它尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视发展学生的体育兴趣和特长,千方百计地创造条件,引进新的体育项目,丰富学校体育的内容,以满足学生的不同需要。而学生的体育主体意识也大大地加强,从各自的不同需要出发,对职业院校体育提出了新的多种多样的要求,使职业院校体育注入了新的内涵。

四、职业院校体育在社会发展中的地位

职业院校体育是学校教育的重要组成部分,它与德育、智育、美育等一起,构成了培养



高级应用型技术人才教育的基本构架。职业院校体育对推动我国社会主义建设事业起着不可或缺的重要作用。

职业院校体育通过为社会培养全面发展、富有朝气、勇于创造的人,从而最终为社会的发展作出贡献。大力发展职业院校体育有助于增强学生的体质,有助于推动和促进学生德育、智育的发展,提高学生适应环境和完成工作任务的能力,从而在身体、能力、智慧与精神等方面塑造学生,使其在未来从事社会物质文明建设时,能以强健的身体与健全的精神投入到社会工作中去,创造良好的效益。

职业院校体育是校园文化建设的重要内容,又是校园文化建设的重要手段。广大学生在参与各种丰富多彩的体育活动的同时,也大大充实和丰富了校园文化生活,还有助于提高学生的欣赏能力和水平,促进校园文化的建设,对形成优良校风具有十分重要的作用。

职业院校体育对于提高学生的思想品德方面也具有十分重要的作用。学校体育活动的形式,适合学生活泼好动、好奇好胜的天性,能使他们充分体验到参与体育锻炼活动的愉悦,既领悟到参与时的欢快,又品味到付出体力时的艰辛;既享受到竞赛中取得胜利后的自豪与荣耀,又经历到遭到挫折和失利后的痛苦;使学生的意志在体育活动中得到锤炼,团结协作的集体主义精神在体育实践中得到升华,道德情操得到陶冶,从而促进自身的全面发展。

思考题

1. 什么是体育? 体育分为哪些种类? 体育具有哪些功能?
2. 社会发展对职业院校体育有何要求?
3. 简述职业院校体育在社会发展中的地位。

第二章 体质与健康

增强人民体质,提高健康水平,是我国全民健身运动的根本目的。因此,只有对体质与健康的概念和评价指标以及对影响体质与健康的因素有了明确的认识,才能科学地制定评价体质状况和健康水平的指标体系,合理运用各种因素的影响,以达到增强体质、增进健康的效果。



第一节 体质与健康的概念



一、体质的概念

体质是人的质量。它是人的有机体在遗传、变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。体质包括体格、体能和适应能力等方面。

体格是指人体的形态、结构,包括人体生长发育的水平,身体的整体指数与比例(体型)以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等能力)。

适应能力是指人在适应外界环境中所表现的机体能力,它包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

体质的综合评价指标包括以下几个方面:

- (1) 身体形态发育水平:即体格、体型、姿势、营养状况及身体组成成分等。
- (2) 生理生化功能水平:即机体的新陈代谢功能及各系统、器官的工作效能。
- (3) 身体素质和运动能力水平:即身体在运动中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等素质及走、跑、跳、投、攀等身体运动能力。
- (4) 心理发展状态:包括本体感知能力、个体意志力、判断能力等。
- (5) 适应能力:包括对外界环境条件的抗寒、抗热能力和对疾病的抵抗力等。

影响体质强弱的因素是多方面的,它与遗传、环境、营养、体育锻炼等有着密切的关系。遗传只对体质的状况和发展提供了可能性或前提条件,体质的强弱则有赖于后天环境、营养、卫生和身体锻炼等因素。因此,有计划、有目的地进行科学的锻炼,是增强体质最积极、有效的手段。



二、健康的概念

健康是人类生存、发展的要素,它属于个人和社会。以往人们普遍错误地认为“健康就是没有病,有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或不虚弱,除身体本身健康外,还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响。更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及环境因素的完美。可以说,健康的含义是多元的、相当广泛的。健康是人类永恒的主题。

1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作如下定义:“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康。也就是说,一个人躯体健康、心理健康、社会适应良好,三者都健全,才是完全健康的人。

人体生理的健康一般指躯体健康,而心理健康主要指三个方面。

第一,具备健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的;积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡;有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。

第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎。

第三,健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

社会适应良好:指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

除了生理、心理和社会适应三方面的内容外,有的学者又提出了道德健康的内容:最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可规范的准则约束、支配自己的行为,能为他人的幸福作贡献。



第二节 影响体质与健康的主要因素



一、先天因素的影响

所谓遗传,是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程。

遗传是人体体质发展变化的先天条件,对体质的强弱有很大影响。现代分子生物学证明,存在于细胞核染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)是遗传的物质基础,这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的DNA,才有一定结构的蛋白质,亲代把自己的特征传给子代的过程,就是子代从亲代得到一定结构的DNA,从而得到一定结构的蛋白质,这样就得到和亲代相同的一定的遗传性状。人体存在着种族和血缘的特点,人体的形态、结构、相貌、肤色等,都受遗传的影响。人体的有氧代谢能力和最大摄氧量,主要取决于遗传。还有些身体素质(如速度)和运动能力,与遗传也有密切的联系。