

国家骨干高职院校基础课系列教材

总策划 祝瑞花

高职 体育与健康

主编 高戈



国家骨干高职院校

总策划 祝瑞花

高职 体育与健康

主编 高戈



图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康/高戈主编. —天津:天津大学出版社,
2012. 9

国家骨干高职院校基础课系列教材

ISBN 978-7-5618-4480-9

I. ①高… II. ①高… 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 217075 号

出版发行 天津大学出版社
出版人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 169mm × 239mm
印 张 12
字 数 249 千
版 次 2012 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 9 月第 1 次
定 价 25.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

编 委 会

总策划	祝瑞花	
主 编	高 戈	
副主编	国翠香	张立斌
参 编	李 军	许春光
	金 红	高 彭
	周广东	刘足娣

前 言

体育是学校教育的基本组成部分,是增进国民健康的重要途径。随着科学技术的迅猛发展和经济全球化,人类社会的物质文化生活水平有了极大的提高,健康状况大为改善,平均寿命明显延长,人们比以往任何时候都注重生活质量。随着我国教育体制的深入改革,“应试教育”已经向素质教育转变,体育教学传统的以强化运动素质和竞技能力为目的的教育思想,已被现代的以“健康第一”和培养人的终身体育观念为目的的教学思想所代替。

《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》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成锻炼身体的良好习惯。”

为了进一步加强体育课程建设,为学生学习体育和日常锻炼提供指导,我们结合高职学校实际情况,组织编写了本书。其特点如下。

一、主题明确。本书以《全国高等学校体育课程指导纲要》为依据,坚持“健康第一”的指导思想和以人为本的教育理念。

二、构架新颖。本书着眼于提高学生的体育与健康意识,以培养体育能力,全面增进身心健康,养成终身锻炼习惯为主线编写。增大了理论课比例,对单项技术细节减少了运动的具体文字说明。

三、内容丰富。在编写过程中注意吸收和借鉴最新的知识信息和科研成果,科学性、实用性、针对性较强,符合高职学生的认知规律和生理心理特征。

本书共分七章,分别为体育概述、大学体育教育、体育锻炼与健康、体质的测量与评价、运动保健、体育锻炼、运动项目。本书不仅阐述了体育

原理,介绍了体育锻炼和运动保健的知识和方法,更注重为学生提供运动指导,突出了知识性、趣味性、应用性,有助于大学生从中找到适合自己的运动锻炼方法和手段,便于大学生阅读和参考。

由于编者水平有限,加之时间比较仓促,虽经过精心编写和多次审核,但不妥之处在所难免,衷心希望广大读者批评指正。

编 者

2012年8月

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育概念的发展趋势	(1)
第二节 人类日常生活中常见身体运动	(4)
第三节 体育的科学属性	(5)
第四节 现代奥林匹克	(9)
第二章 大学体育教育	(23)
第一节 体育与教育的一般性理论	(23)
第二节 学校体育思想和功能	(26)
第三节 我国教育体制下的大学体育	(32)
第三章 体育锻炼与健康	(37)
第一节 健康概述	(37)
第二节 体育锻炼与身体健康	(41)
第三节 体育锻炼与心理健康	(45)
第四节 健康的生活方式	(47)
第四章 体质的测量与评价	(53)
第一节 体质概述	(53)
第二节 《国家学生体质健康标准》	(55)
第三节 《国家学生体质健康标准》部分项目测试方法	(59)
第五章 运动保健	(62)
第一节 体育卫生保健常识	(62)
第二节 运动中常见的生理反应与防治	(67)
第三节 常见运动损伤的预防与处理	(74)

第六章 体育锻炼	(83)
第一节 体育锻炼的原则	(83)
第二节 体育锻炼的内容与方法	(85)
第三节 提高身体素质的方法	(95)
第七章 运动项目	(102)
第一节 足球	(102)
第二节 篮球	(108)
第三节 排球	(114)
第四节 网球	(120)
第五节 乒乓球	(126)
第六节 羽毛球	(130)
第七节 游泳	(135)
第八节 瑜伽	(139)
第九节 健美操	(144)
第十节 街舞	(152)
第十一节 体育舞蹈	(155)
第十二节 散打	(160)
第十三节 防身术	(163)
第十四节 太极拳	(168)
第十五节 毽球	(175)
第十六节 定向运动	(179)
第十七节 飞镖	(181)
参考文献	(184)

第一章 体育概述

体育一词,其英文是 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。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了许多超出原来体操范围的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

1762 年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行的身体养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。

第一节 体育概念的发展趋势

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于 20 世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅 1901 至 1906 年间,就有 13 000 多人。1902 年左右,一些在日本留学的学生从日本引进了“体育”这一术语。1904 年,在湖北幼稚园开办章程中提到了对幼儿进行全面教育时说:“保全身体之健旺,体育发达基地。”在 1905 年《湖南蒙养院教课说略》中也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌

发达其里。”

随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了田径、篮球、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成为标记学校中身体教育的专门术语。

在我国,最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清王朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。新中国成立60年以来,我国体育事业全面发展,竞技体育取得历史性进步。旧中国的竞技体育水平低下,三次参加奥运会没有在任何项目中进入决赛。新中国成立以后尤其是改革开放后,竞技体育连续取得历史性突破。1956年,举重运动员陈镜开成为新中国第一个打破世界纪录的运动员。1959年,乒乓球运动员容国团为新中国取得了第一个世界冠军。1984年,新中国首次参加在洛杉矶举办的夏季奥运会,实现了中国奥运史上金牌“零”的突破;2000年悉尼夏季奥运会,中国首次进入奥运会金牌榜前三名,金牌总数位居第三,取得了历史性突破;2008年,北京成功举办了第29届夏季奥运会,实现了中华民族的百年梦想,中国代表团取得了51枚金牌、100枚奖牌的优异成绩,第一次名列奥运会金牌榜首,创造了中国体育代表团参加奥运会以来的最好成绩。据统计,1949—2008年,我国运动员共获得世界冠军2 283个,其中1978—2008年共获得世界冠军2 257个,占新中国成立以来总数的99%,创超世界纪录1 017次,占新中国成立以来总数的85%。全民健身运动蓬勃发展,越来越多的人投入健身强体的体育运动和锻炼当中,体质不断加强。

一、体育是最积极的方式

体育是涉及人类自身发展(即如何健康生存和繁衍种属)的基础问题。各类体育有关学科也在从事人类体质发育、营养、运动、休息、工作、学习、环境保护、公共卫生、防治疾病等综合研究,以促进人类健康成长中有关问题的解决。体育还要进一步与自然科学、人文科学和社会科学结合,关心人类生命起源、遗传、体质改善、儿童养育、妇女保护、劳动力提高、长寿等以及解决与社会公共福利有关的问题,以促进人类

文明进步。

二、体育是最有益的方式

体育体现着人类对自身和对他人的关怀,即使在竞技领域也是如此。体育场所为人们提供了发泄激情的渠道,为人们交流情感创造了愉快氛围。从这个意义上讲,体育又成为人们联络感情、增进友谊的纽带,为任何地域、任何民族、任何信仰的人们所接受,其价值和功能无与伦比。体育将弥合高度发达的工业社会给人类带来的身心异化,缓解复杂的经济关系和信息网络给人类的精神和体质造成的负面影响,使体育成为维护人类健康的最有益的方式。

三、体育是最有趣的方式

体育具有游戏特点,体育活动是有组织、有目的的游戏,相当多的竞技项目都是从简单的民间游戏发展而来,至今国外还有人把篮球、足球等视为游戏,甚至认为四年一度的奥林匹克运动会也是集游戏之大成的盛会。正是这种游戏意味,使体育运动具有强烈的趣味,也使体育的运动形式与其他身体活动形式区别开来。由于竞技运动项目丰富而有趣,具有游戏特点和娱乐价值,它便成为体育活动中广泛采用的特殊而有效的手段和方法,即便在学校体育中,学生也常借此来增强体质和学习健身技巧与方法。

四、体育是一种塑造人个性的制度安排

体育作为一种社会文化现象之所以长存于人类社会,是与其社会功能、经济功能、政治功能和一系列相关展示功能属性的组织活动设计分不开的。体育赛事的举办、媒体的介入、体育活动的管理等,无不体现一种制度安排。参与体育的个体在制度安排下通过个人对自由兴趣的追求,展示身体潜质,增进知识;通过以和睦为支柱的集体活动,求得社会、国家及人类共同意识的升华;通过身体活动的具体经验,尤其是在带有对抗性的体育活动中,积极思考,锻炼心智,促使个人向“社会人”转变,这一过程亦是塑造个性的过程。

第二节 人类日常生活中常见身体运动

在体育繁荣发展的复杂形式下,在各类事物相互关系越来越紧密的背景下,体育发展的客观实际已经和众多的事物无法分开。因此,我们只能最大限度地抽象出体育的特质,并且运用合理的逻辑对日常生活中常见的身体运动进行解释,力争在客观事实层面和内在理性层面得到对体育的合理阐释,旨在更深刻地认识体育,不断地领悟体育的真谛,提升个人对体育的认识层次。

一、游戏及其他身体活动

关于游戏,斯宾塞说:“当我们上升为高等动物后,我们发现,时间与精力并没有完全被用于满足直接需求。由于每一个具有智力的生物都服从这一条规律,即当它的器官停止活动的间隙比通常时间长时,就变得格外易于活动。于是,当环境准许模仿时,对器官活动的模仿也就轻而易举地代替了真正的活动。”斯宾塞对游戏的生物学解释是:“高等动物在谋生之余尚有剩余精力。在不需要从事谋生的休闲时间里,高等动物的闲置不用的器官就会自发地倾向于运动。这种剩余精力推动下的看起来无用的活动就是游戏。”自足论其实是游戏之所以(让人整体上看到)自由的原因论,如果将原因与结果结合起来的话,那么游戏的概念也可以表达为:游戏是因自足而让人整体上感到自由的活动。其根本目的是娱乐。

体育与游戏两者之间本身确有相通之处,有人甚至认为“体育产生于游戏”。体育的必备条件是促进人的健康,为了人的身心和谐发展。从某种意义上来讲,体育就是一个活动性游戏,没有娱乐性的体育就不称为体育,体育的魅力就在于强烈的娱乐性。它是广大青少年喜爱体育的最重要原因。

二、杂技

有人认为杂技中的某些运动可以归为体育,因为它具有体育所具有的一般特征,有些与艺术体操比较相似。有关体育史的论述中一般也都提到杂技,在民间体育中

更是常常介绍杂技,可见在人们的观念中它与体育是分不开的。所以,把杂技中的一些项目归入传统体育范畴是能为人们所接受的。

三、魔术

魔术不能归入体育范畴,因为它主要是借助于道具,以运用心智技巧见长,而不是要展示自我身体的运动,其动作是故意不让人看到的。这与体育运动中的表演性正好相反,所以它不是体育运动,而应是身体文化的一种表现形式。

四、棋类和牌类

围棋、象棋、国际象棋、桥牌乃至麻将等往往被一些人视为体育活动。然而,这些活动虽然在国内乃至国际上都曾经或正在被体育管理部门管理着,但它们并不具有与体育相符的特质,甚至与体育的本质大相径庭。这些活动所具有的竞争性、固定程式和支配性固然与体育相似,但它最为基本的特征——智力的绝对支配性使它无法与体育的体力表象性混为一谈,更不能融为一体。必须特别指出的是,几乎人类的所有活动都是智力主导型的,但是智力在不同活动中的支配地位和表现形式各不相同。与现实社会中的诸多竞赛形式相比,尤其是与物理化学竞赛乃至写作竞赛相比,棋牌类活动具有相似的智力主导特性。在棋牌类活动中,身体活动的形式并无实质意义,不参与和影响对活动过程和结果的评价,如不同棋手落子的姿势不是影响其比赛结果的主要因素;而体育则不然,各项运动均是通过身体活动来完成的,身体活动的形式和技巧是影响其效果和目标的重要评价指标。

第三节 体育的科学属性

在现代科学迅猛发展和应用领域日益扩大的今天,越来越多的人逐渐形成了一种科学的思维和观念,即用科学的眼光审视、用科学的态度对待世间形形色色的事物,也包括体育。由于历史条件和人的认识能力的局限,古代社会不能产生体育科学,充其量只是一些体育科学的萌芽。在近代欧美国家,工业革命和近代实验科学的

发展极大地推动了体育运动的学科化进程。由于实证研究的盛行,体育科学的某些分支学科(如体育教育、运动医学)的研究首先获得了长足的进步。进入20世纪以后,特别是二三十年代,一些欧美国家以及苏联在体育领域开展了有组织、有计划的研究活动,并在生理学、解剖学、心理学、人体测定学等方面取得了较大的成就。但是直到第一次世界大战以前,就其整体而言,体育科学仍然处于初创阶段。第二次世界大战结束以后的数十年间,是现代体育科学的迅速发展时期。这一时期,虽有数十年的东西方国家对立和冷战背景,但较长时间相对和平与竞争的国际环境有利于各国生产力的提高和科学技术的繁荣,也有利于现代体育,特别是竞技体育和大众体育的快速发展。竞技体育领域的激烈竞争呼唤科技工作者们用科学的方法来最大限度地挖掘人的潜能,以提高运动成绩和水平;大众体育的广泛开展,要求人们进行科学的训练,合理利用闲暇,保持身心健康,防止和减少“文明病”发生,以更好地适应社会需要。作为一门新兴学科,体育科学在其发展进程中不断学习其他学科领域的知识和方法,其研究和应用的范围越来越宽广。迄今为止,体育科学已经在哲学、自然科学和人文科学的各学科领域建立起分支学科,并初步形成现代体育的科学体系。体育科学的发展,极大地转变了传统社会遗留下来的,至今还有一定影响的“体育无科学”的有害观念。体育是科学也为更多的人所接受和认同,而正确树立体育科学观,无疑有利于人们形成科学的体育价值观和坚定的体育信仰,树立终身体育观——坚持不懈地以正确的方法最终达到既定目标。

一、体育科学体系

体育是人的社会活动之一。体育活动的对象是人的身心和社会。在长期的体育运动实践中,在体育科学的探索中,人们逐渐认识到体育运动的科学基础主要有以下三个方面。

(一) 体育生物科学

体育生物科学是生物科学与体育运动结合的产物,在我国又称为“运动人体科学”,其任务在于揭示体育运动保障身体健康、增强体质以及开发人的生物潜能的内在生物机制和一般规律。体育生物科学是以学科群的形式存在的,根据不同的研究方向可分为运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物力学和运动生物化学等。

（二）体育人文社会科学

体育人文社会科学是体育人文科学和体育社会科学的合称。其研究任务在于揭示体育与人、体育与社会之间内在的必然联系和一般规律。在这一学科群里包括了众多的学科,如体育哲学、体育基本理论(体育概论、体育原理)、体育史、体育教育学、体育社会学、体育经济学、体育管理学、体育美学、体育心理学、体育伦理学、体育法学、体育新闻学、体育文献学等。

（三）体育技术科学及其体系

体育技术科学及其体系类似于国外所说的体育方法学或体育行为学,它是介于上述两个学科群之间的应用学科群,其研究任务是揭示合理的运动技术和战术、运动训练、身体锻炼及人的身心与相关环境要素之间内在的必然联系和一般规律。体育技术科学主要包括运动专项理论与方法、运动训练理论与方法(竞技运动理论或运动训练学)、运动竞赛理论与方法(运动竞赛学)、健身健美理论与方法等。以上学科并不是互不相干或杂乱无章的堆砌,它们在马克思主义哲学(辩证唯物主义和历史唯物主义)的前提下,从不同的方面共同对体育运动发挥理论的指导作用,从而逐渐形成体育科学的一个较为完整的分层次的学科系列,这就是体育科学体系。体育科学的性质是耐人寻味的。从体育运动科学基础及其派生的学科群来看,体育科学既不是单纯的自然科学,也不是单纯的人文社会科学,更不是单纯的技术科学,而是一门具有突出的综合性、应用性特征的新兴科学。在我国普通高等学校本科和研究生专业目录中,体育学一直作为一级学科被列入“教育门类”。20世纪90年代由国家技术监督局发布的我国《学科分类代码》中,也把体育学作为一级学科列入人文社会科学类。体育科学既可归属于自然科学类,又可归属于人文社会科学类的情况,反映了其综合性的学科性质。

二、体育是科学的具体表现

（一）运动训练科学化

运动训练科学化是现代体育的重要标志之一。随着近半个世纪以来竞技水平的提高,国际体育竞争的激烈和现代科学技术的飞跃发展,越来越多的人认识到,只有广泛地应用现代科技成果指导训练,才有可能获得理想的训练效果,才有可能在当代

激烈的国际竞争中取得胜利。于是,人们不再仅仅满足于按照师徒相传的经验进行训练,而是纷纷去探求新理论、新思想、新的科学技术、新的仪器器材、新的方法和手段,追求运动竞技水平更快地提高。这就是在世界范围内方兴未艾的运动训练科学化的总体发展趋势。

运动训练科学化包括两个层面的工作:一是采用时代可能提供的进步思想和先进的科学技术、方法、手段,按照运动训练的一般规律和专项运动的特殊规律进行训练;二是从实际出发,针对运动员个体差异和影响其运动成绩提高的各种因素(包括身体的、心理的、技术的、战术的等主观因素和客观因素),进行课题或科技攻关研究,并将科研成果及时、有效地应用到运动训练实践中去。前者解决训练的共性问题,后者解决训练的个性问题。只有将两者结合起来,才能充分发挥科技在训练中的作用,从而有效地提高训练质量和水平。

(二) 全民健身科学化

全民健身科学化是把全民健身活动纳入科学轨道的过程。这是群众体育在现代条件下的一个大发展,是现代体育的一个大趋势。实施全民健身科学化的基本特点在于科学、实效。全民健身科学研究主要包括全民健身战略与奥运战略相互关系研究、科学健身基本理论与方法研究、国民体质检测与服务研究、全民健身器材的研制及场地管理研究等。全民健身科学研究不仅提高了全民健身服务中的科技含量,从而提高全民健身效果,而且还会推出时尚、新颖、受欢迎的健身产品和服务项目。全民健身科学研究有利于培育全民健身科技成果市场,推动全民健身产业化的进程。党的“十六大”报告中提出的全面建设小康社会的奋斗目标,“形成比较完善的现代国民教育体系、科技体系和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系”,更为全民健身科学化提出了明确的发展目标。

(三) 国际体育科学的交流与合作

在体育科学的发展突飞猛进的情况下,近年来,国际体育科学的交流日益频繁。自1989年起,国际体育科学大会每两年召开一次,而且会议规模逐渐扩大,与会人数迅速增加。此外,定期召开的奥林匹克运动会,已成为国际体育运动不可缺少的组成部分,成为联系各国体育科学家和学者的纽带。不仅如此,为进一步加强体育科研成

果的交流,促进体育科研成果的发展,国际奥委会正在研究设立体育科学研究领域的“诺贝尔奖”——人类运动和体育研究荣誉奖。

第四节 现代奥林匹克

9

一、现代奥林匹克的产生

法国教育家顾拜旦是公认的现代奥林匹克创始人,他为奥林匹克运动的诞生和发展做出了卓越贡献。1888年,顾拜旦就任法国学校体育训练筹备委员会秘书长。1889年顾拜旦进一步了解了世界体育的动态,他认为近代体育的发展正在走向国际化,应该借助古希腊体育的经验和传统影响来推进国际体育,于是产生了复兴奥运会的想法。为了实现这一想法,顾拜旦做了大量的工作。1891年,顾拜旦创办《体育评论》杂志,以此



顾拜旦

为阵地热情宣传他的主张,对创办奥运会起了积极的推动作用。1892年,顾拜旦遍访欧洲,宣传奥林匹克理想。同年11月25日在庆祝法国体育联合会成立五周年大会上,他发表了著名的演说,第一次公开和正式地提出创办现代奥运会的倡议。在演说中,顾拜旦阐明:现代奥运会应该像古代奥运会那样,以团结、和平与友谊为宗旨,但应该比古代奥运会有所发展和创新,它应该向一切国家、一切地区和一切民族开放,并在世界各地轮流举办。顾拜旦的倡议,使现代奥运会从一开始便冲破民族和国家的界限,具有鲜明的国际性。1893年,顾拜旦在巴黎召开了一次国际性体育协调会议,团结国际体育人士,讨论创办奥运会的问题。翌年,他还将自己的倡议写成公开信,寄给许多国家的体育俱乐部,得到不少体育俱乐部的支持。在国际上各种因素的推动及顾拜旦的不懈努力下,创办奥运会的各种准备工作宣告就绪。1894年6月