

普通高等教育公共课精品教材

现代大学体育

(第二版)

30 所“双一流”大学联合编写

毛振明 主编

教育科学出版社
· 北京 ·

出 版 人 李 东
策划编辑 韩敬波
责任编辑 王玉栋
版式设计 点石坊 郝晓红
责任校对 马明辉
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育 / 毛振明主编; 30 所“双一流”大学
联合编写. —2 版. —北京: 教育科学出版社, 2020.7
普通高等教育公共课精品教材
ISBN 978-7-5191-2230-0

I. ①现… II. ①毛…②3… III. ①体育—高等学校
—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 116886 号

普通高等教育公共课精品教材
现代大学体育 (第二版)
XIANDAI DAXUE TIYU

出 版 发 行	教育科学出版社		
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	邮 编	100101
总编室电话	010-64981290	编辑部电话	010-64981329
出版部电话	010-64989487	市场部电话	010-64989009
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn
经 销	各地新华书店		
制 作	点石坊工作室		
印 刷	山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司	版 次	2015年7月第1版
开 本	787毫米×1092毫米 1/16		2020年7月第2版
印 张	21.75	印 次	2020年7月第1次印刷
字 数	421千	定 价	47.00元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。

编写委员会

主 编：北京师范大学教授、博士生导师 毛振明

副主编：于素梅 潘建芬 张 凯 陈凌樱

赵 月 李海燕 余 水 白馥琳

编 委：清华大学	赵 青	北京大学	吴 昊
厦门大学	郑 婕	天津大学	韩文俊
浙江大学	吴叶海	南开大学	高 谊
西安交通大学	陈善平	东南大学	蔡晓波
武汉大学	胡剑波	上海交通大学	陈作松
山东大学	孙晋海	湖南大学	黄文武
中国人民大学	李树旺	吉林大学	袁 雷
重庆大学	许定国	四川大学	吕志刚
华南理工大学	刘 明	东北大学	陈家鸣
哈尔滨工业大学	陶永纯	中国海洋大学	陈 平
北京理工大学	张鹏增	大连理工大学	元文学
北京航空航天大学	张振刚	北京师范大学	姚明焰
同济大学	叶 宇	中南大学	屈建华
中国科技大学	曾 文	中国农业大学	束景丹
国防科技大学	王 童	中央民族大学	张 涛

编者名单：（按姓氏笔画排序）

于楠	王永	王翺	王大磊	王晓均
王慧君	叶培军	朱宝峰	齐春燕	严小波
李凤丽	李纪霞	李若愚	李春花	李树旺
李曙刚	吴昊	吴敏	吴玉静	吴晓曦
张一民	张成刚	张惠红	陈平	陈帅
陈松	陈清	陈慧	金银哲	周刚
屈连朋	屈建华	孟述	赵秋爽	姚明霞
秦双兰	徐昆	高宝泉	陶焘	崔煜
董文梅	韩沫	傅建东	虞力宏	



大学生，一个充满朝气与阳光的群体，一个崇尚竞争、不怕困难的群体，一个善于协同合作的群体，一个担负着国家未来与希望的群体，一个代表着国民基本素质的群体，他们也应该是一个体魄强健、身心健康的群体。

中共中央、国务院 2016 年 10 月印发的《“健康中国 2030”规划纲要》指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。”因此，培养身心健康的大学生是广大大学体育教育工作者实现中华民族伟大复兴中国梦的重要使命。

大学体育课程是促进大学生朝气蓬勃、身心健康的最直接有效的课程，也是大学生走向社会之前的最后一段正规的体育学习与锻炼，可谓学校体育的“收官之战”和社会体育的“开局之战”。此外，这个阳光课程还是构建现代大学校园文化和“大学精神”的重要途径。不过，大学体育课程仍面临很多新的课题：①大学生已经成人，生长发育基本完成，身体素质的敏感期几乎都已过去，身体的矫正和发展更加困难；②经过中小学阶段体育的风风雨雨，体育已成为某些学生的“嗜好”，也成为某些学生的“梦魇”；③大学生集中在大学的宿舍里，体育已成为他们校园生活的重要内容和宿舍文化；④大学体育需要更大的自主性，虽然学生上体育课的时间并不多，但参与课外自主体育活动的增加；⑤大学生与过去相比少了应试的压力而有了更多的轻松，体育成为他们更多的选择；⑥大学生进入了恋爱的高峰期，体育活动与竞赛在此时意外地担负起了新的职责；⑦大学生体质已连续下降多年，国家对他们的体质干预会越来越多，行政化的大学体育工作与自主学习的观念、行为之间面临着诸多问题；等等。这些新课题都对大学体育课程改革提出了特殊的要求。

当前，全国各地的大学都在如火如荼地进行着体育课程与教学改革，新的体育教学理论与教学实践问题也随之出现，一些优秀的高校体育教育工作者正在进行着卓有成效的体育课程研究和教学探索。在这些不断的研究和探索中，体育课程与教学理论有了重要的建树和进展，大学体育的精品课程不断涌现，清华大学、北京大学、北京师范大学、厦门大



学等诸多高校的体育经验让人茅塞顿开、耳目一新，这些新的研究成果也会不同程度地反映到大学体育课程教材的建设中。

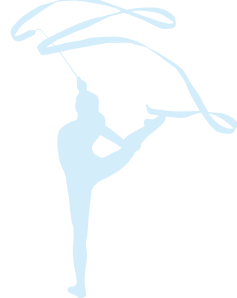
为了促进大学生的身心健康，为了促进大学体育课程的改革创新，为了总结大学体育教材的新成果，进一步推进大学体育课程的建设，我们于 2015 年联合 30 所“985”大学的体育教师，努力编写了一本有新意的《现代大学体育》教材，受到使用院校广大师生的普遍好评。近几年，体育项目不断丰富，体育理念持续更新，体育核心素养大力倡导，健康行为、体育精神已经渗透到各行各业。我们本着与时俱进，立足当下的精神，修订了本教材。

在此修订中，我们尝试着做了如下一些努力：①强调发展学生的基本运动能力和专项素质，增加了身体锻炼的内容；②对各学习内容的“目标”进行了仔细考量，简洁、明确地指导学生学学习；③对各个运动项目做了有新意的介绍，以帮助学生更好地体验每个运动项目的特性，为他们体验运动乐趣做了准备；④强调战术的学习，更好地发挥体育运动这一独特的教育教学因素的作用；⑤强调对学习方法的提示，以帮助学生提高使用教材的能力和学学习能力；⑥加强了教学建议，以帮助教师更清晰地根据教材安排教学；⑦加强了学生自学和自我评价的内容，以发挥教材自然具有的“体育自学读本”的作用；⑧设计了新颖的有助于学生探究性学习的小板块，以帮助学生进行有创意的、思考性的学学习；⑨力求图文并茂，并注意了动作图的规范性和细节，尽量规范地示范运动技术，以提高教材的指导性和实用性；⑩凸显了教材的可视性和互动性，采用二维码技术呈现运动项目的专业指导视频。

虽然上述努力有的做得还不够充分，但我们希望这些努力能够引导各大学去繁荣体育课程和教学改革，帮助大学体育教师不断地推进体育课程教学改革，不断地提高体育教学质量。

教材是集体智慧的结晶，也是集体合作的成果。但由于编写团队磨合时间不长，交流讨论尚不充分，再加上学术水平和工作能力所限，因此本书还有许多不尽如人意之处，有待今后修订时继续完善和改进。在此，敬请使用本教材的老师和同学及时向我们提出意见，帮助我们不断完善教材内容，让我们通过体育教材的科学化促进中国大学体育课程与教学的发展，使其更加有实效、更加高质量。

是为序。



目录 Contents

Part 1 体育理论学习篇

第一章 历史中的体育	2
第一节 发展于多元文化中的中外古代体育	2
第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育	5
第三节 跃动于竞争表现的现代竞技体育	7
第四节 定格于生活内容的后现代终身体育	11
第二章 人生中的体育	14
第一节 外显体育锻炼后的身体促进价值	14
第二节 渗透体育行为里的心理健康价值	16
第三节 跃动体育交往间的社会促进价值	19
第三章 校园中的健康	23
第一节 每每要践行运动健康的生活方式	24
第二节 天天要注意健康合理的营养膳食	29
第三节 时时要清扫扰乱健康的心理阴霾	33

Part 2 运动技能提高篇

第四章 足球	40
第一节 足球的基本技术	40
第二节 足球的实战攻略	44
第三节 足球的练习方法	49
第五章 篮球	55
第一节 篮球的基本技术	55
第二节 篮球的实战攻略	64



第三节 篮球的练习方法·····	67
第六章 排球·····	72
第一节 排球的基本技术·····	72
第二节 排球的实战攻略·····	83
第三节 排球的练习方法·····	85
第七章 羽毛球·····	88
第一节 羽毛球的基本技术·····	88
第二节 羽毛球的实战攻略·····	95
第三节 羽毛球的练习方法·····	98
第八章 乒乓球·····	110
第一节 乒乓球的基本技术·····	111
第二节 乒乓球的实战攻略·····	117
第三节 乒乓球的练习方法·····	122
第九章 网球·····	125
第一节 网球的基本技术·····	125
第二节 网球的实战攻略·····	132
第三节 网球的练习方法·····	139
第十章 游泳·····	143
第一节 实用的蛙泳·····	143
第二节 舒适的仰泳·····	149
第十一章 健美操·····	157
第一节 健美操的基本技术与基本动作·····	158
第二节 健美操的实战攻略·····	165
第三节 健美操的练习方法·····	168
第十二章 太极拳·····	173
第一节 太极拳的基本动作·····	174
第二节 太极拳的实战攻略·····	176
第三节 太极拳的练习方法·····	187
第十三章 瑜伽·····	190
第一节 瑜伽呼吸法、体位法技术要领及功效·····	191
第二节 瑜伽的练习方法·····	198

第十四章 越野滑雪	204
第一节 越野滑雪的基本技术	205
第二节 越野滑雪的实战攻略	209
第三节 越野滑雪的练习方法	211

Part 3 日常锻炼指导篇

第十五章 走、跑、跳、投的锻炼	218
第一节 走、跑、跳、投的方法	218
第二节 走、跑、跳、投的锻炼指导	226
第十六章 中华养生锻炼	231
第一节 养生练习的方法	231
第二节 养生练习的锻炼指导	236
第十七章 户外运动锻炼	239
第一节 攀岩的方法与锻炼指导	240
第二节 定向越野的方法与锻炼指导	247
第三节 露营的方法与锻炼指导	254
第十八章 体型体态的锻炼	262
第一节 体型体态的训练概述	262
第二节 体型体态的锻炼指导	266
第十九章 运动处方与体重控制	274
第一节 运动处方	274
第二节 体重控制	279

Part 4 体育竞赛赏析篇

第二十章 足球与“世界杯”	290
第一节 历史与文化总结	290
第二节 赏析要点之索引	292
第二十一章 篮球与“美职篮”	296
第一节 历史与文化总结	296



第二节 赏析要点之索引	299
第二十二章 排球与女排精神	303
第一节 历史与文化总结	303
第二节 赏析要点之索引	304
第二十三章 网球与“中国花”	307
第一节 历史与文化总结	307
第二节 赏析要点之索引	310
第二十四章 乒乓球与“海外军团”	312
第一节 历史与文化总结	312
第二节 赏析要点之索引	317
第二十五章 羽毛球与“超级丹”	323
第一节 历史与文化总结	323
第二节 赏析要点之索引	328
第二十六章 台球与丁俊晖	331
第一节 历史与文化总结	331
第二节 赏析要点之索引	334

《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》(普通高等学校)^①



参考文献 / 338

① 扫此二维码可查阅《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》普通高等学校部分。

1

Part

体育理论学习篇



通过学习第一部分，我们将了解早期的体育：尽管人们生活在不同的地域，有着不同的生活习惯，但创造的体育形态、性质和目的基本上是相同的。体育起源论包括以生存为直接目的的生产劳动起源论；为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突军事起源论；聚集在一起以游戏欢舞的方式庆贺的游戏起源论；祭祀天地而形成的原始宗教活动的宗教起源论等。这就注定在人类社会发展的过程中，体育逐渐被去除原始的野性、进攻性，通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式，形成了人类社会特有的文化现象。体育的价值更是具有多元化的特点：全人教育价值、身体促进价值、心理健康价值、社会促进价值。校园体育在弘扬人类体育文化、传承体育文明、实现体育多元化价值等方面的巨大作用也已是不争的事实。



第一章

历史中的体育



本章概览

以文化为主线，从历史的视角对中外体育的发展进行梳理和比较。军国民体育的产生与发展对中国影响很大，尤以蔡元培对军国民体育的提倡为代表。现代竞技体育的产生有其深刻的社会背景，并对社会发展产生了巨大的促进作用。终身体育已成为重要的生活理念和价值取向。



学习目标

1. 了解体育在人类历史进程中不同阶段的发展状态。
2. 分析体育与人类社会发展的密切关系。
3. 了解军国民体育、竞技体育、终身体育的概念和内涵，以及产生的背景和发展的趋势。

第一节 发展于多元文化中的中外古代体育

早在史前时代，特别是在原始社会末期，由于生存环境、风俗习惯的不同，世界各地的民族都创造了内容不同、风格各异的体育活动形式。人类社会进入文明时代之后，这些体育形式进一步发展，并逐渐形成了独特的个性。按地域和其主要特点划分，可以归结为“东方”和“西方”两种主要形态。“东方”以东亚的中国和南亚的印度为代表，其特点是重视养生保健体育；“西方”则以南欧的古希腊体育为代表，其特点是重视自我表现的竞技运动。中世纪，西方体育受到基督教禁欲主义的影响和阻碍，发展停滞不前，直到文艺复兴运动才恢复生机；而东方体育因受到固有观念的左右，其发展始终没有实质性的突破。17世纪时，随着近代资产阶级在欧洲的产生，西方体育出现了大发展的局面，逐渐占据了世界体育的主导地位，同时，东方的体育思想和形式对西方体育的发展也产生了影响和促进作用。因此，中外古代体育的发展是东西方思想、文化等相互碰撞、交融的结果。

一、古希腊体育文化

古希腊是欧洲文明的源头，也是现代体育的发源地。古希腊一贯以体育竞赛来提高自己的竞争观念，实现强者的梦想，人们崇拜体育竞技场上获胜的英雄，把桂冠、荣誉、金钱等都奖励给体育竞技中的优胜者。公元前 8 世纪，古希腊出现了以雅典城邦和斯巴达城邦为代表的两种体育教育思想和训练制度。

（一）雅典的体育

雅典的教育宗旨是使青少年在德、智、体、美几个方面和谐发展，不光要有健壮的身体去冲锋陷阵，还要有文化教养，能经商和从事政治活动。可以说，雅典的教育是既发展人的体力又发展人的心灵，把体育与德育、智育、美育结合起来，培养身心健全、和谐发展的人。

雅典的儿童 7 岁入学，除了学习文化以外，每天都要进行身体锻炼。体育教师要带着他们在运动场上或在树林间跑步、跳跃、投石、爬绳、做游戏等，并做一些对身体姿势有要求的体操练习。13 岁时，家境富裕的学生便可以升入体操学校，接受专门的身体训练，包括体育竞技、表演性歌舞以及游戏。体操学校一般有树木、水浴、游泳设备，学生在校由教师指导进行跑步、跳跃、掷铁饼、投标枪、摔跤等五项竞技，此外还要学习游泳和打猎。毕业后，贵族子弟还要进入古典学校接受体育竞技训练和文化教育。满 18 岁的青年人要到士官团接受两年的军事训练，并服从国家需要到军队中去服兵役。如果没有战争，两年之后可以退役回家从事自己喜欢和适合的职业。总之，他们终身都会进行体育锻炼以保持自己良好的形态。

（二）斯巴达的体育

斯巴达的教育目标是培养绝对服从命令，具有坚忍不拔的意志和吃苦耐劳的精神、勇于牺牲的职业军人。斯巴达教育要求所培养的人智力发展可以一般，身体却要无比健康。

斯巴达的儿童 7 岁前由家庭抚养，7 岁以后统一进入由国家举办的少年团接受严格的军事训练。男孩子由经过挑选的教师负责训练，女孩子则由聪明正直的妇女管理。教师很少教他们读书识字，大多时间是对他们进行身体训练，如进行长途行军、游泳、投掷重物、骑马、摔跤、拳击、赛跑以及做各种球类游戏等。教师平时只给男孩子很少很坏的食物，男孩子们终年光头赤足，穿着极薄的粗布单衣，在寒冷的河里洗澡，晚上睡在芦苇席上。斯巴达教育就是要以这样艰苦的条件来培养儿童从小具备坚忍不拔、勇敢顽强的意志品质。

斯巴达青年 18 岁时被编入军事训练团，接受武装训练。白天，大多数时间在练习场



上进行五项竞技和拳击训练，晚上参与国境线的巡逻。20岁时正式宣誓成为军人，直到60岁才可以退役回家。

二、古代中国体育文化

中国古代首先发展的是立国之本的农业，人民希望过着安定平和、自给自足的生活，对于体育竞技的态度是重在参与，并不计较比赛的输赢。参加体育竞赛的最终目的不是争输赢、分胜负，而是通过比赛锻炼身体，交流技艺，得到“礼”的教育。

中国古代教育思想是德、智、体全面发展，且更加注重道德品质的培养。早在公元前一千多年的西周时期，学校教育的内容就是礼、乐、射、御、书、数的“六艺”。其中，射、御即是军队作战技能等方面的身体训练。到了春秋、战国时代，这种全面发展的教育思想在社会上成为主流，作为士阶层的知识分子，把“六艺”作为修身、入仕的必修课程。春秋战国是一个战争频发的时代，大多数国家崇尚武力，提倡习武，重用军事人才。以孔子为代表的儒家学派的教育标准便是智、仁、勇、艺，其实就是德、智、体的另一种表述。孔子教育学生在课余时间进行多种形式的体育活动，如常会带着他的学生去钓鱼、弋射、登山、演习射礼、郊游等。此外，孔子带着他的学生周游列国，边讲课边实践，长时间的旅行锻炼了学生徒步和驭车的技能。

春秋战国时代的各诸侯国为了扩军备战，通过各种激励和强制措施让人们积极参加体育训练，促进武艺技能的提高。管仲在齐国当宰相时，下令全国推荐“有拳勇股肱之力秀出于众者”出任军队中的下级官吏。吴起为魏国大将时，以长跑来选拔常备军，参选者要携带三天干粮，“日中而趋百里”，达到标准的可以“复其户，利其田宅”。秦国则以能举重物的大力士为奖励标准，“力士任鄙、乌获、孟说皆至大官”。吴国的军师孙武训练军队，要求士兵穿着全身甲胄，拿着作战兵器，跑完300里路才能休息。魏国上地太守李悝曾颁布“习射令”，规定凡来官府打官司的人，原被告双方先比试射箭，射箭不能中靶的人就是有理也判输，以此来强迫人民都必须学会射箭。

中国古代有一些体育活动是以游戏娱乐的方式开展的。如帝尧时代就有“击壤”的游戏，还有模仿“百兽率舞”的乐舞。晋国人喜爱角力，后来这种两人角力的形式演化为表演的相扑。齐国人多喜欢斗鸡、走犬、蹴鞠，至汉代，蹴鞠发展成为有对抗性的体育竞技项目，还把蹴鞠作为“军中伎巧”的军事训练内容。赵国的人民喜欢击剑，汉代以后，发展成为武术。秦国各地盛行举重，到了汉代，有了扛鼎、举石、抛接大车轮的力士表演。

中国古代的这些体育竞赛都是在礼仪的节制下进行的，不仅进出赛场的行为要受礼仪的制约，培养人按礼仪行事的习惯，而且要以礼仪来制约心理，抑制人争强好胜的天性。

儒家在个人修养中,特别告诫正值壮年血气方刚的人,要注意控制好斗心理。《论语·季氏》中就指出“及其壮也,血气方刚,戒之在斗”。古人认为身体运动可以调和血脉,病不得生,只有清心寡欲、品德高尚才能健康长寿,所以提倡以体育运动来达到修身养性的功效。

第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育

近代体育是资本主义制度发展及大工业兴起的产物,是作为满足新的社会需要、培养新的人格和精神的手段问世的。资本主义时代的生产方式形成了世界市场,打破了民族间的壁垒,世界历史进入了整体发展的历程,世界各地不同特点的体育运动进入了相互借鉴学习的阶段。

军国民体育源自资本主义国家的军国民教育,主要是在“尊君”“爱国”的口号下,借口培养“军国民”而用专制主义和沙文主义毒害青少年和国民,并强制他们接受军事训练,以培养对外侵略的军队和对内镇压人民的打手。军国民体育思想主张的以军事为体育,虽远离了体育的本质,但有其特定历史阶段的特征。

一、军国民体育思想的引进

鸦片战争以后,中国逐渐由封建社会沦为半殖民地半封建社会,政治、经济、思想等各方面都发生了深刻的变化,传统的教育观念和教育体系也相应地发生了一系列演变。具有近代民主思想的进步的思想家主张变法革新,改革政治,提出以“师夷长技以制夷”为中心的向西方学习的口号,创办新式学校、学习西方科学知识 with 思想。开办了西式的新式学堂,冲击了两千多年的封建教育制度。西式学堂开办后,也引进了西方作为军事训练和军事教育的近代体育的某些内容,并把体操规定为学堂的必修课程。中国的学校教育从此开始出现了体育。

我国的军国民体育思想最早是由一批去日本留学的学生直接从日本引进的。1902年,留日学生蔡锷、蒋百里、铁生、飞生等人先后在《新民丛报》《江苏》《浙江潮》等刊物上发表文章,宣扬军国民体育思想。如蔡锷1902年以奋翮生的笔名,在《军国民篇》中提出:“军人之智识,军人之精神,军人之本领,不独限之从戎者”,认为“凡全国国民,皆亦具有之”。蒋百里在《军国民制教育》一文中主张,要扩充军人教育于学校和社会。飞生在《真军人》中甚至提出“非军国民主义无以发公共之观念”。1906年的《学部奏请宣示教育宗旨折》中提出把“尚武”列为宗旨之一,并要求“凡中小学堂各种教科书,必寓军国民主义”,强调学校体育课应以兵式体操为主,“体操一科,稍长者,以兵式体操,严



整其纪律，而尤时时勖以守秩序，养威重”。1911年的《请定军国民教育主义案》中提出军国民教育的具体要求：“奏请特颁谕旨，宣布军国民教育主义；通飭高等小学及与之同等以上学堂，一律注重兵式体操；中等以上学堂，一律打靶并讲授武学；各种学堂，体操课一律列为主课。”1912年1月19日，南京临时政府教育部颁布的《普通教育暂行办法》（14条）规定，高等小学以上，体操科应注重兵式。1912年7月10日，南京临时政府教育部召开临时教育会议，会议最终确定的教育宗旨是“注重道德教育，以实利教育、军国民教育辅之，更以美感教育完成其道德”。1915年，《大总统颁定教育要旨》中指出：“国何以强，强于民；民何以强，强于民之身；民之身何以强，强于尚武。”而“尚武之道分之为二，曰卫身，曰卫国。合之为—，卫身即卫国，卫国即卫身也”。因此，“今之言国民教育者，于德育智育外，并重体育；使幼稚从事游戏，活泼其精神；稍长进习兵操，锻炼其体格；及至掷球角力，习为常课，运动竞走，时开大会。凡所以图国民之发育者，无所不至。此民之所以能卫其身也”。

中国人是在特定的历史条件下接受军国民教育思想的，这一思想由中华民国成立后的第一任教育总长蔡元培先生提出。

二、蔡元培的军国民体育思想

早在1902年，蔡元培就在《爱国学社章程》中主张“重精神教育，重军事教育而所授各科学皆为锻炼精神，激发志气之助”。蔡元培后来对军国民的解释是：“军国民主义者，筋骨也，用以自卫。”他认为，军国民教育虽“在他国已有道消之兆。然在我国，则强邻交逼，亟图自卫，而历年丧失之国权，非凭借武力，势难恢复”。同时，他也认为，“所谓军国民教育者，诚今日所不能不采者也”，指出“当民国成立之始，而教育家欲尽此任务，不外乎五种主义，即军国民教育、实利主义、公民道德、世界观、美育是也”，认为“五者，皆今日之教育所不可偏废者也”。蔡元培认为，无论是中国古代“六艺”中的射、御，还是古希腊的体操，都属于军国民主义。所以他说，学校“兵式体操，军国民主义也；普通体操，则兼美育与军国民主义二者”。

蔡元培先生是一个教育家，他对于体育的理解与时俱进，并有独到见解，其军国民体育思想在社会生活的多个方面都有所反映。1916—1927年，蔡元培在担任北京大学校长一职期间，规定学生的课程安排中要有“修身”的内容，其中就包括体育运动在内。他认为，“今经科学发明，人之智慧学术，皆由人之脑质运用之力而出，故脑力盛则智力富，身体弱则脑力衰。新教育之所以注意运动，实基于此”。1917年12月8日，北京大学体育会成立并通过《体育会章程》，蔡元培向外界介绍说：“我们校内，有个体育会，每个学生都交体育费，就是要人人都有运动的机会。”1919年秋天，北京大学实行新生入学体格检

查,学校增设了一些球类、田径和马术训练的设备,开设了游泳池、溜冰场。1922年5月直奉战争爆发时,北京大学300多名学生加入妇孺保卫团。在蔡元培的主张下,北京大学仿照欧洲各国国民军的组织将保卫团改称为学生军,制定了学生军章程,以锻炼身体、增进军事常识为宗旨。全校共分为6个军,每个军分为3个队,每个队又分为3个排,对学生进行军事训练,要求无论哪个系学生,都必须在学生军和体操两部中认定一部,作为必修的功课,并要用心练习,不能敷衍了事。军事教育、柔软体操和各种球类训练,每周3个小时,为学生正式课程,与其他课程并重。

第三节 跃动于竞争表现的现代竞技体育

史前时代的人类生活中,便已出现以决胜负为特点的原始、古朴的活动形式。此后,这种活动形式经长期发展,内容更加丰富多彩,形式更加成熟,不少项目已略具雏形,为现代竞技体育打下了基础。到近代后,竞赛活动获得了越来越大的独立性,并被定名为“竞技体育”。如今,竞技体育经过不断发展、演进,不仅在理论原则和时间方法上日臻成熟,而且其影响也在不断扩大,成为一种遍及社会各阶层、波及世界五大洲的特殊的社会文化现象。

从宏观角度看,现代体育是一种超越种族、民族和国家政治、经济、文化传统差异的跨文化的存在;而从超微观角度看,它在一个民族、一个国家或一个有限地域(社区)中,也是一种超越不同性质人群的亚文化差异的普遍存在。

一、现代体育的形成

现代体育是社会发展的产物,它的形成经历了一个发展的历史阶段。有学者认为,现代体育的形成依赖于五个必要的前提,即在哲学和思想观念上由以上帝即神为中心转为以人为中心;近代实验科学体系的形成;由农业社会向工业社会的转变;现代国家与公民意识的出现;体育活动自身的组织化、规范化趋势。

19世纪的早、中期,欧洲教育改革中出现的体操能使人身体各部分按照一定需要进行训练,培养人的动作技能,具有培养人准确执行命令、行动整齐划一的功效,因此受到欧洲各国的重视。与此同时,各种体操流派在一些欧洲国家形成,并得到迅速传播,其中德国和瑞典的体操为这个时期欧洲体操运动中的两大流派。当体操席卷欧洲大陆之际,在海峡对岸的英国却推行另一种在内容、形式和功能方面都与体操大不相同、以户外运动和竞技运动为主体的体育活动形式。进入19世纪后,英国的运动项目逐渐增多,田径、足球、橄榄球、游泳、划船等项目都在这个时期出现。



体育运动因其对下一代的体质培养价值而被广泛认识，并被各国引入学校，体育领域的理论性探索也由于体育地位的确立而开展起来。这个时代的欧美体育，就其本身发展而言，既是近代西方体育二百多年发展的结果，又是世界现代体育的起点。

19 世纪 50 年代，英国流行的竞技运动已经远播美国和加拿大，竞技体育对满足现代社会的新需要具有独特的功效。它具有资本主义所需要的竞争、平等、拼搏、追求成功、冒险、挑战，依靠努力和奋斗赢得胜利、超越现状等特点，具有追求形体美、追求快速，强调直观性、强调竞争的文化取向。20 世纪 70 年代，德、法等国的体育界关于体操与经济孰优孰劣问题的辩论，为英国的竞技运动进入欧洲大陆，并最终在现代体育中取得独立地位扫清了道路。

当然，竞技运动在整个体育中地位的确立并不完全归功于英国人的贡献，英国人只是把一种以争胜负为特点的体育手段的雏形推入近代体育之中，而这一雏形的日臻完善是世界各国人民共同推动的结果。印度、中国、埃及、日本的舞蹈曾为美国舞蹈家路易斯的现代舞提供养料，印度的“普那”游戏在英国被改造为羽毛球后风靡全球，其他如马球、冰球、曲棍球等也都能在非西方的民族中找到其原始发展的影子。

二、竞技体育的传播与发展

竞技体育主要有两个传播渠道：一是由随着殖民扩张浪潮涌向世界各地的西方人（移民、商人、教会人员、军人等）向世界各国的传播；二是在改革旧制度过程中世界各国的自行主动引进。由于各地区的历史条件、社会状况不同，西方竞技体育的传播也呈现出地区性特点。

以在亚洲的传播为例，19 世纪前期，部分西方项目，如划船、赛马、田径等已经在东方出现，到 19 世纪后期，特别是在 19 世纪末 20 世纪初，西方运动项目开始了大规模的东进历程，几乎所有重要的西方运动项目都由旅居亚洲的欧洲人传到了亚洲。法国人、英国人以及美国人先后将划船、田径、足球、篮球、排球、乒乓球、高尔夫球、橄榄球传入日本。从 19 世纪最后 10 年到 20 世纪最初 10 年的 20 年间，经日本人和西方人的介绍，朝鲜人已经开始参与足球、田径、游泳、自行车、篮球、滑冰、网球等项目。另外，这些西方体育运动项目也在同一时间传入菲律宾和印度。西方各宗教教派在亚洲国家开办的教会学校、基督教青年会，都曾以竞技体育为其体育活动的主要内容，因而对竞技体育的传播起到了突出的作用。

曾任国际体育社会学会主席的马奎尔（Maguire, 1999）提出了全球体育运动化的 5 个阶段：第一阶段，即现代体育的萌芽阶段，大体是在 18 世纪，这一时期英国的消遣运动逐渐转化为现代体育。第二阶段，主要是在 19 世纪，这一时期依据竞赛规则而形成的

现代体育进一步定型,但体育的参与者主要是贵族和中产阶级,运动理念强调业余性和理性。第三阶段,大体是19世纪70年代至20世纪20年代,这一时期多种形式的英国体育运动随着英国殖民运动传播到海外殖民地。第四阶段,大体是20世纪20—60年代,这一时期美国的现代体育兴起,并以美国的海外军事基地为载体在当地传播发展。第五阶段,大体是20世纪60年代,这一时期是现代体育发展充满不确定性的时期,其间由于西方体育在世界各地的强势普及并发生变化,其竞赛规则、办赛理念和营销比赛等因素明显地影响了世界体育文化的发展。到了21世纪,罗伯逊(Robertson, 2007)提出了“千禧年”阶段,这也意味着现代体育的发展进入了第六个阶段。在这个阶段,罗伯逊对现代体育在全球的发展持更为悲观的态度,认为受政治、经济、社会和文化等因素的影响,现代体育在全球的发展更加充满不确定性。

三、现代竞技体育的特点

竞技体育注重人的全面发展,注重人体本身的价值,更讲究从人的培养上来考虑体育的价值,通过让人在肌肉的运动中、在各种力的交会中去实现完美人体的塑造,进而实现理想的人生。现代体育的明显表征是,完成了以西方体育为母体的蜕变,建立了世界性体育组织,举办世界比赛,并强势主导着体育的发展;各运动项目规则的制定和完善,形成了全球范围内的体育文化认同,即对比赛规则、规范、形式和风格的认同。现代体育,从早期以业余化、淡化严肃性、娱乐性、公平竞赛等为内涵的体育文化,发展成为以成绩为导向,专业化、标准化、科学化、视觉化等为内涵的体育文化。现代体育与之前的体育相比,具有世俗化、平等化、专业化、合理化、科层化、量化以及纪录化等七个特点。

四、现代竞技体育发展的问题

(一) 竞技体育的商业化趋势

商品经济的发展已经直接或间接地波及了竞技体育领域,并为竞技体育的发展提供了必要的物质条件,但过度的商品化发展又引发出一系列令人担忧的问题。不少研究者认为,竞技体育正在沦为商业活动的附属物,越来越丧失其本义。

(二) 政治对竞技体育的干扰

虽然人们一直反对使竞技体育,尤其是国际竞技体育成为政治的附庸,但是两者存在着联系是不争的事实。政治对竞技体育的介入,使国际竞技体育舞台风波不断,这集中体现在奥林匹克运动中。



受政治影响的1980年莫斯科奥运会

1974年10月，在国际奥委会第75届会议上，经过投票，莫斯科取得了第22届奥运会的主办权，这是苏联所有奥林匹克人多年梦寐以求的盛事。取得主办权后，莫斯科方面高度重视，很快成立了奥运会筹委会，开始了对各项工作的积极准备。据报道，苏联为主办这届奥运会总计耗资约90亿美元，这在奥运会历史上是创纪录的数字。然而，1979年苏联入侵阿富汗使其陷入了被动之中。

美国总统卡特发表声明，如果苏联不从阿富汗撤兵，美国将拒绝参加第22届奥运会，并联合其他国家进行抵制。后来虽经国际奥委会和苏联方面的努力，还是有2/5的国际奥委会成员国拒绝参加，最终只有80个国家参加了此次奥运会，参加的一些国家在入场式上也没有打自己国家的国旗，有些打出自己国家国旗的代表队则没有队员参加入场式。由于参加的成员国较少，此次比赛的成绩也大大缩水。人们评论说，莫斯科奥运会金牌贬值达50%。而作为报复，苏联也联合了十几个国家共同抵制了1984年在洛杉矶举行的第23届奥运会。

（三）竞技体育中的种族及性别歧视

竞技体育长期存在着种族歧视问题，这常常是体育纠纷的重要导火索。历史上，美国黑人曾不止一次地把奥运会领奖台当成抗议种族歧视的斗争舞台。体育领域中的种族主义至今未被完全消除。

在竞技体育中，妇女也一直遭受着性别歧视。在一些国家，由于种种原因，妇女参加体育运动仍然受到极大的限制；在体育管理和决策层，女性也没有得到平等的话语权。

（四）竞技体育过分功利化

随着社会市场化的发展，现代竞技体育价值观在当前的背景下越来越表现出功利的色彩。以现代竞技体育的代表奥林匹克运动会为例，20世纪80年代后，“参与比获胜更重要”“重在参与”的奥林匹克美好愿望就已经成为久远的历史。追求“个人主义、英雄主义、民族主义”的奥林匹克运动的现实却清晰可见并根深蒂固。在体育比赛中一味地追求“更高、更快、更强”而不惜违背《奥林匹克宪章》的事件在近几届奥运会上屡见不鲜。兴奋剂、赌球、暴力、让球等事件在一定程度上使部分运动员成为获利的工具，冲击着竞技体育“公平公正”的竞技原则，更进一步导致竞技体育精神价值的失落。

第四节 定格于生活内容的后现代终身体育

一、终身体育的由来

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼、接受体育教育。终身体育的含义包括两个方面：一是指人从生命开始至生命结束的过程中，学习与参加身体锻炼，使体育成为人一生中不可缺少的重要内容；二是在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

终身体育作为一种新思想，是随着当代终身教育思想的产生而出现的。“二战”后，为了提高劳动生产率，发达国家对在职人员的教育比战前更为重视。由于知识不断更新，对生产者进行再教育的问题显得越来越重要；加之人类平均寿命延长，老年人教育更势在必行等情况的出现，过去那种把人的生活分为前期学习知识、后期从事生产实践的两个部分的观点已不再符合时代的需要。20世纪60年代，法国著名成人教育家保罗·朗格朗提出了终身教育思想，于是，一种代表当代世界教育发展新趋势的“终身教育”思潮在一些发达国家逐渐形成，而终身体育便是终身教育延伸到体育领域内的必然产物。

二、终身体育的原则

（一）自觉性原则

毛泽东在《体育之研究》中指出：“欲图体育之有效，非动其主观，促其对体育之自觉才行。”因此，要终身从事身体锻炼，必须是动其主观，促其自觉才行。也就是说，要明确锻炼的目的，使人产生锻炼的欲望；要培养锻炼的兴趣，使人养成锻炼的习惯。

（二）从实际出发原则

从实际出发的原则，就是因时、因地制宜，根据每个人不同的年龄、职业和体质条件来选择不同的锻炼内容和方法，确定不同的运动量，使身体锻炼能符合自身的客观实际，达到终身体育的目的。

（三）全面锻炼原则

全面锻炼是指终身体育要全面地发展身体的各个部位、各个器官、系统的机能，使各种运动素质和活动能力都得到均衡的发展。同时，在锻炼过程中合理选择和搭配锻炼内容，内外结合，形神一致。

（四）持之以恒原则

终身体育讲究身体锻炼必须经常，持之以恒，只有这样，体质才能增强，人体的基



本活动能力才能得到保持和提高。因此，人们应该逐步养成自觉锻炼的习惯，科学制订锻炼计划，循序渐进。此外，人们在锻炼过程中要定期检查身体，预防伤病，避免在身体锻炼过程中出现伤病事故。

（五）合理安排运动负荷原则

运动负荷是指身体锻炼时人体的生理负荷。运动负荷安排得恰当合理与否，直接影响着锻炼的效果。因此，合理安排运动负荷的原则就是指在进行身体锻炼时，恰当地安排运动负荷，使身体的生理负荷量既能满足增强体质的需要，又能符合身体的实际承受能力。

三、终身体育的培养

终身体育是依据人发展变化的规律、身体锻炼的作用以及现代社会的发展需求对人提出的要求，它是伴随着终身教育的发展而发展起来的。终身体育强调体育在人一生中的重要性和必要性，要求人们在人生的各个时期都应应将体育作为生活内容来对待和安排，充分享受体育的乐趣。要达到这个目的，就必须转变传统的体育观，把作为生长发育期促进手段的体育变成促进人的生理、心理、社会性全面发展的体育，树立终身体育观。只有要求人们培养终身体育的动机、兴趣、习惯和能力，才能使其积极投入到终身体育实践中，坚持终身进行体育锻炼。

（一）促进学校体育目标与终身体育目标相统一

按体育对象的特点，遵循人体发展的年序分类的婴幼儿体育、少年儿童体育、青年体育，以及中老年体育，更能体现终身体育的连续性；而按体育运动场所分类的家庭体育、学校体育和社会体育，体现终身体育的连续性则有所不足。加上长期受“以学校教育为中心”的影响，我们常把体育看成学校的事，对于作为终身体育的家庭体育—学校体育—社会体育的一贯性或综合性的目标可以说还不够充分。普及体育分类学知识，让人们了解了各类体育范围的划分、不同的目的、各自承担的任务，知道了在各个年龄时期和不同的场合如何坚持开展适宜的体育活动，在终身体育总目标下实现学校体育同终身体育目标的统一。

（二）学校体育教学要重视身体（生理）方面内容，更要重视精神方面内容

大部分大学生终身体育观念不强，体育锻炼的自觉性和体育能力差，未养成锻炼身体的习惯。对此，不能不让人们对学校体育的质量和现状产生质疑。难怪有学者指出，“学校造就的‘体育毕业生’一旦进入社会，遇到环境改变，他们既无参加运动的意识，又无参加运动的能力”。因此，深入研究如何培养学生养成终身锻炼的习惯，制定考核办法实属必要。

（三）改变目前学校体育教学内容繁杂、脱离社会需要、重实践轻理论的现状

提高对身体的认识态度，树立全面的身体观。增强体质的因素是多种多样的，身体运动是主要手段，但不是唯一的手段，还应包括自然力锻炼、生活制度、饮食、卫生措施、节育优生等手段。

全面发展身体素质。正确认识全面发展是指“人”的生理、心理全面发展。从身体运动的角度，主要指身体素质的全面发展。注重发展各项身体素质基本方法的系统教学，以及与各个年龄阶段相适应的基本体力的培养，使之终身受益。

破除以掌握运动技术为体育教学目标的旧观念，树立以健身为目标的终身体育观念。加强体育知识的教学，改变现行体育知识教学内容单调、脱离实际、缺乏时代气息的现状。

（四）加强对学校体育教师和全社会体育工作者终身体育意识的培养

从建立终身体育这一远景来看，对于学校体育与终身体育相结合，体育教师应采取积极的态度，努力更新知识，深入研究终身体育问题，使自己成为既具有丰富的人体科学知识又掌握现代体育理论和科学方法，并善于培养身体全面发展的人的新型体育专门人才。

终身体育关系到完善人体这样一项庞大而复杂的系统工程，不能仅靠学校的体育老师，还要靠全社会体育工作者共同努力，如开展优生优育指导、妇婴保健指导、健康增进指导、公共体育场馆指导、家庭体育指导等。因此，应加强对他们的培养，除要求掌握运动内容、运动量、营养三位一体的知识外，重要的是能熟练掌握各年龄组人的体力及健康的测评和分析方法，能有针对性地确定适合每个人的运动处方。



第二章

人生中的体育



本章概览

全人教育是一种教育哲学，强调教育的目的是培养人的整体发展，包括人的社会、智力、情感、身体、审美、直觉、创造力和精神潜能的发展。体育是造就身心协调发展的社会人的最基本手段，对人的全面发展具有极其重要的作用。体育是以身体练习为主要手段的，它要求人体必须直接参与活动，这是体育区别于其他学科最本质的特点之一，也因此决定了体育锻炼对个体身心的促进价值。现代科学研究结果表明，体育锻炼对个体而言，不仅能够强身健体，还能够改善大脑认知、缓解应激压力、调节情绪心理、增强适应能力、磨炼意志品质、建立和谐人际关系。同时，体育系统与其他社会系统发生相互作用而产生的功能必然具有一定的社会意义，即体育的社会功能。



学习目标

1. 理解体育在人的全面发展中的重要作用。
2. 知晓体育对个体身心健康发展的促进作用。
3. 感受体育交往间的社会促进价值。

第一节 外显体育锻炼后的身体促进价值

身体活动能够促进健康的观念早已有之。两千多年前，《吕氏春秋》中提到的“流水不腐，户枢不蠹”，蕴含着“动以养生”的思想。西方尊为“医学之父”的希波克拉底认为“人间最好的医生是阳光、空气和运动”。

一、促进人体生长发育

生长是指身体整体和各部分大小的增加，包括身高、体重、骨骼、肌肉、脂肪质量、身体器官等多种成分的改变。发育是有机体各器官、系统的结构逐步完善，机能逐渐成熟

的过程。几乎跨越一个世纪的研究结果表明,规律的体力活动包括运动训练在内,都会给机体的生长发育带来有益影响,即便是最小量的肌肉活动对于维持正常生长和组织细胞完整性上都是必不可少的。

骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。合理的体育运动促进骨的生长发育表现在:第一,能够促进血液循环,增加对骨的血液供应,使正处于旺盛造骨时期的骨组织获得更多原料,从而加速造骨过程。第二,刺激骺软骨的增生,从而促进骨的生长。研究表明,经常从事体育运动的青少年比一般青少年的身高增长更快。第三,有助于促使骨骼变粗,骨外层的密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压能力增强。第四,促使骨关节囊、韧带增厚,关节的牢固性和抗压性加强,灵活性和活动范围提高。

人体的任何运动都是通过肌肉工作来完成的,肌肉不仅是人体美的重要体现,也是个体劳动能力的关键保障。经常从事体育运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内部的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。一般人的肌肉重量占体重的40%,而运动员的肌肉重量占体重的45%~50%。同时,运动还可以促使肌肉具有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高工作能力。



二、改善中枢神经系统功能

大脑是人体的最高指挥部,人体的一切活动指令都是从大脑发出的。大脑的重量虽然只占人体重的2%,但所需要的氧气却要由心脏总流出血量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液多15~20倍。然而,脑力劳动者长时间伏案工作,机能活动的特点是呼吸表浅,血液循环慢,新陈代谢低下,腹腔器官及下肢血液停滞,因此常因大脑供血不足、缺氧而导致头昏脑涨。而进行体育运动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮质兴奋性增加,增强神经系统的均衡性和灵活性,对体外刺激的反应更加迅速、准确。由此,大脑分析综合能力加强,整个机体的工作能力也就提高了。

三、提高身体机能水平

身体机能是指人的整体以及各器官、系统所表现的生命活力,包括机体的新陈代谢状况和各器官、系统的效能等。运动提高个体身体机能表现在:第一,促使人体内能量消耗



增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。第二，提高心肺功能。运动是改善心肺功能的有效方式，经常运动能使心肌增强，心壁增厚，心腔容积增大。心肌的每搏输出量增加，而心跳频率减少，出现“节省化”现象，肺的功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸深度增加。

四、增强环境适应能力

自然环境发生变化，如温度、湿度、高度等，要求人体必须随时调节各器官系统的功能来适应这样环境的变化，使得人体的内外环境保持相对平衡。户外体育运动是在严寒、酷暑、高山、湖泊、高空、深水等条件下进行的，能有效提高人体对自然环境变化的适应能力。体育运动能够增强人体的免疫力，提高人体对细菌、病毒的抵抗能力。它所提供的许多练习方式，如倒立、悬垂、蜷缩、翻滚等，能提高人们处于非常态状况下的适应能力。



五、预防治疗慢性疾病

在现代社会，人类面临着由于生活方式导致的慢性病的危害。运动在预防和治疗慢性病方面的作用已被广泛认可，规律运动是传统医药无法取代的治疗手段。体育运动能够预防心脏病，降低高血压、高血脂、高血糖的发病率，防止和治疗肥胖症。



第二节 渗透体育行为里的心理健康价值

与健康的概念不同，世界卫生组织并未对心理健康的含义与标准进行明确界定，国内外专家学者对此有着多种视角与论述，至今尚未达成一致。尽管对于心理健康没有统一的评价标准，但是有4条标准是大多数学者的共识：第一，有一种主观幸福感；第二，有能力形成和维持良好的人际关系；第三，有能力参与建设性、有意义的工作；第四，有能力成功地应对生活的挑战，从而获得成长。

一、促进认知智力发展

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力，包括知觉、记忆、注意、思维和想象的能力，是青少年学业表现的重要影响因素之一。进入 21 世纪，随着认知神经心理学的快速发展，体育锻炼与青少年认知发展关系的研究成为热点。大量研究结果表明，无论是 1 小时以内的短期运动还是持续若干周甚至几年的长期运动，均可以改善青少年的认知能力，主要表现在有助于提高简单反应时和选择反应时，改善专注力，提升执行功能，有助于工作记忆的提高，改善注意力和抗干扰能力等。运动能够减轻并预防认知障碍发生，包括帕金森综合征、阿尔茨海默病、焦虑症、恐惧症、注意力缺陷障碍等。哈佛大学医学院神经精神医学专家约翰·瑞迪（John Ratey）在《运动改造大脑》一书中特别强调：运动最关键的作用是强健或改造大脑。



经常从事体育锻炼对于保证智力的正常发展及大脑的潜力开发有着积极的作用。首先，人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的。在大脑正常发育的情况下，一个人聪明与否与大脑的体积和重量关系不大，而与大脑的物质结构和机能状况（即神经细胞突起分枝的多少、神经细胞和神经细胞群之间联系网络的复杂程度和信息传导速度等）颇有关系。人们在从事体育锻炼时，通常是在短时间内甚至是在瞬间完成各种动作的，并有一定的质量要求。在这种情况下，肌肉活动产生的生物电对大脑皮质细胞的刺激越强，动员工作的神经细胞越多，就越有利于提高大脑皮质细胞活动强度、灵活性、均衡性及分析与综合能力，从而使整个大脑神经系统的功能得到加强。另外，体育本身是一种文化，蕴藏着丰富的科学知识。通过体育锻炼，人们不仅可以掌握一定的体育科学知识、技术和技能，而且还能发展相应的各种能力。体育不仅在知识上与其他学科之间有着密切的联系，而且在技能的形成上也有着共同的要素，如思维力、记忆力、观察力、想象力等，而这几种能力正是构成智力的几大要素。体育作为一种教育和训练活动，在传授知识、培养技巧的过程中，始终贯串着这几种能力，所不同的是，体育锻炼按照独特的方式开发人的智力、发展人的智力。

二、塑造理想人格发展

所谓体育，身体是载体，教育是目的，本质是育人。用体育塑造健康人格是体育与健康课程的重要任务，也是体育学科核心素养的要求。体育品德是体育学科核心素养之一，



是指体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。体育精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等；体育品格包括文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等。

体育运动能够磨炼人的性格，使人变得更坚强、刚毅、开朗、乐观。个体通过身体控制能力的提高，学会控制自己的需要和动机，从而使自己更趋于理性与成熟。参与运动能够改善人际关系，克服孤僻，带来归属感与安全感。运动中可以忘却烦恼和痛苦，扩大社会交往，提高社会适应能力。体育能够塑造健全的身体，更能够培养坚韧意志、顽强斗志、合作态度、团队意识、耐挫能力、达观情操，有助于大学生理想人格的塑造。

三、增强压力应对能力

现代社会高速发展，生活和工作节奏越来越快，生活压力越来越大，而长期承受压力，极其危害健康。体育运动促进大脑分泌内啡肽，这种自然的类似鸦片的神经递质，能够给人带来快感，帮助舒缓压力。运动中的心跳加快、肌肉充血、血压升高有助于释放能量，缓解压力。要帮助人们对抗压力，需要突出运动的强度和专注度。

比赛使体育极具吸引力，也使得运动充满激烈的竞争。长期参与体育锻炼特别是运动训练的人，经常面对残酷竞争和胜负挫折考验，其在高压下顽强意志、不畏艰难、永不言败等意志品质的磨炼是其他学科难以替代的。持久性项目（游泳、长跑、越野赛、远足等）锻炼人的坚持性；篮球、排球、足球等需要默契配合的项目，锤炼人的判断力；极限危险性项目，磨炼人的勇敢性。

四、提高情绪调节能力

锻炼引发的情绪效应十分明显，已有大量研究证明锻炼具有调节情绪的功能。身体锻炼有助于个体产生“流畅体验、活力状态、愉悦情绪”等美妙的情绪体验，而且不易诱发焦虑和疲劳。同时辅以音乐欣赏的身体锻炼不仅更能产生积极情绪效益，而且还能弱化消极情绪的诱发。体育运动对个体情绪调节作用显著。既可以增加个体积极情绪体验，如幸福感、快乐、积极主动等，也可以显著改善消极情绪，特别是焦虑和抑郁。无论是一次有氧运动还是长期有氧运动，均可以降低焦虑和抑郁情绪。研究分析结果显示，只要运动，精神健康状况就会好一些。团队活动、骑单车、有氧体操对情绪改善效果最好。运动对抑郁的改善效果最佳，其次是缓解焦虑情绪。因此，体育运动也称为治疗焦虑症和抑郁症最有效的非药物方法之一。

五、促进自信自尊发展

自我观念是个人人格结构的重要核心成分，对个体生活适应和心理健康有着重要意义，是在个体与社会环境相互作用的动态过程中形成的比较稳定的心理结构，它与人的社会性发展、心理健康、成就水平等密切相关，因此，自我观念是心理发展的重要指标。自尊是自我观念的核心指标，是指自我接纳、自我尊重和自我价值感，是个人对自己重要性、价值感的评价，是预测主观幸福感和生活满意感最为稳定的心理指标。在心理学理论中，自尊被认为是心理健康的核心，被称为现代生活的万能药，既被看成经济收入、健康和个人收入的钥匙，也被看作无法成功、犯罪、药物滥用的解毒剂。



整体自尊包括身体自尊、学业自尊、社会自尊、情感自尊。在青少年期，身体映像作为对生理特征的态度和反映，一直被认为是自我概念发展过程中的核心要素，并且对实际的社会适应有着重要的影响。研究结果一致表明，在青春期，个体对体型外貌的满意程度，即身体自尊，能够比学业自尊更好的预测其整体自尊。这一点，对于女孩尤为明显。对自己体型和体重不太满意的女孩，她们的自尊感往往更低，也会伴有更多的抑郁情绪。青春期的学生普遍关注自己的外貌、体型，体育锻炼能够通过有效手段，改善学生的体型身材，进而提高学生的身体自尊水平，从而影响其整体自尊。研究者发现体育运动对个体自我观念与心理健康产生良好影响，经常体育锻炼比不锻炼者有更积极的整体自尊，身体素质高的个体倾向于有更高的整体自尊。

第三节 跃动体育交往间的社会促进价值

体育既是一个独立的系统，又与社会其他方面有着不可分割的联系，特别是在现代社会中，这种联系更加密切。作为社会构成部分的体育系统，不可能脱离社会环境或脱离与其他社会系统的相互关联而独自表现其功能。体育系统与其他社会系统发生相互作用而产生的功能必然具有一定的社会意义，这就是体育的社会功能或者称为社会促进价值。

一、形成社会教育与价值追寻

体育运动是一种社会覆盖面极广的社会性活动，带有极强的社会象征意义。从某种意义上说，体育是社会现实的缩影。特别是现代传媒与体育运动的密切结合，使体育在社



会教育中发挥着重要的作用，有助于培养人们公正、公平的道德观念。“现代奥林匹克之父”顾拜旦在著名的《体育颂》中写道：“啊！体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。”运动员在比赛场上的表现，既是运动员自身思想修养和精神面貌的体现，又是运动员培养过程的客观反映，是整个国家运动训练体制的折射，同时还是一个国家政治经济状况的缩影，因而对社会的影响巨大而强烈。20 世纪 80 年代，中国女排在世界大赛中五连冠的佳绩

有力地提升了中国人民团结一致建设现代化的信心。2004 年 8 月雅典奥运会上我国运动员刘翔在 110 米栏中奋力地跨越，有力地鼓舞了中国人民一往无前建设小康社会的士气。2015 年 5 月，苏炳添成为跑进 10 秒关口的第一位亚洲本土选手，表达了华夏人民百折不挠、勇攀高峰的时代诉求。2016 年，中国女排姑娘在里约奥运会惊天大逆转战胜巴西队，展现了一个正在崛起的古老民族永不言败的精神风貌。

二、促进社会整合与精神凝聚

社会整合是指社会不同的因素、部分结合为一个统一、协调整体的过程及结果，亦称社会一体化。社会整合的可能性在于人们共同的利益以及在广义上对人们发挥控制、制约作用的文化、制度、价值观念和各種社会规范。

中国正处于社会转型期，伴随着一系列巨大的变革。在这一系列触及社会生活各个领域的巨大变革过程中，人们的价值观念和行为方式也会随之发生巨大变化。因此，这一过程必然伴随着人们利益意识、竞争意识的觉醒，伴随着对自我行为功能性、实效性的关注，整个社会心理和价值取向呈现多样性和多层次的特点。由于旧体制和生活方式的惯性，加上整个社会法律体系尚不完善，经济活动尚不规范，人们的社会价值观念和信念就会产生危机，致使贪污腐败、拜金主义、享乐主义和个人主义盛行。在这种情况下，我国迫切需要来自各方面的社会整合力量，以削弱经济结构调整所带来的离心倾向，维护和加固社会的稳定，加快建设社会主义和谐社会的进程。

我国体育事业是一项能够提供巨大社会整合力量的事业，在社会整合过程中发挥着巨大的调节作用。

第一，提高民族凝聚力。中华民族的凝聚力是社会发展的强大内在动力，是中华民族生命力旺盛的象征。竞技体育在唤起国家意识和爱国热情，振奋民族精神、凝聚民族力量等方面具有强大的作用。历史不会忘记中国女排在



20 世纪 80 年代奏响振兴中华的时代最强音，瞬时凝聚起来的民族复兴力量。历史永远牢记 1993 年和 2001 年北京两次申办奥运会时所有中国人的遗憾与期盼，挂在脸上的泪水与欢笑。

第二，增强民族自信心。回顾中国体育史，体育始终承载着国家强盛、民族振兴的不息梦想，见证着中华民族的崛起与腾飞。竞技体育能彰显一个国家的综合实力，表现一个国家、一个民族的精神面貌。从乒乓球队半个世纪的长盛不衰到中国女排 40 年的不断辉煌，从许海峰的零的突破到北京奥运会夺冠天下，从刘翔的跨栏冠军到苏炳添的 10 秒大关，无不在增强国家、民族的自信心。

第三，彰显中华体育精神。为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏，这是无数体育工作者在长期实践中总结出的中华体育精神，它激励着一代代运动健儿在训练场上挥汗如雨，在比赛场上奋力拼搏，已成为中华民族的宝贵精神财富。

三、培养团队意识与合作能力

现代社会是一个开放的、互助的社会，愈演愈烈的社会化进程要求每个人进入社会首要的就是学会与人合作。良好的社会交往能力对个人来说极为重要，大学生的社会交往是个体发展的需要，是完成个体社会化的过程。体育运动的形式多以集体活动的方式表现出来，因此，参加体育锻炼的过程就是一个与他人紧密协作的配合过程，是主动积极与他人协作的过程。通过运动，可加强同学之间的联系、合作与交往，是培养社会适应能力的重要途径。



第一，增进相互了解。体育活动和比赛中，同学有自己的动作特点和习惯，有自己的长处和短处。想在体育活动和比赛中快速、准确地传递信息，需要及时了解同伴在活动中的特点和习惯，采取相应的交流方式，达到理想的交往效果。

第二，促进相互尊重。体育活动需要相互理解和尊重，尊重裁判，尊重对手，尊重同伴。不因同伴的小失误而指责，不因对手的低级失误而嘲笑，不因裁判的判罚而顶撞。只有相互尊重，才能发扬体育精神，形成更好的人际交往。

第三，提高团队意识。在体育活动和比赛中团队意识非常重要，进行活动和比赛时根据身体特点每个人会有不同的分工，如果仅为突出个人而不顾团队利益，则很难取得胜利。团队要获得成功，所有成员必须通力协作、共同努力。集体性体育运动，有助于个体合作意识、合作能力、团队精神的培养。



四、调节社会情感与社会关系

社会关系从根本上讲就是人与人之间的相互关系，这种关系是建立在社会阶级、血缘、情感基础上的。其中，情感的交流是人际关系发展的驱动力。体育活动对社会情感的调节在很大程度上并非人为主动的，而是一种必然的社会效应。这是随着社会的发展和进步，体育运动回归社会大众，成为人们生活方式的构成要素而具有的特殊功能。



体育运动也给人们提供了情感宣泄的机会，无论是以身体运动来消除或减轻精神的紧张和焦虑，还是在观赏竞技体育时产生的紧张、痛快、激动、敬佩、自豪等多种情绪和情感，都对社会情感的调节起到了不可忽视的作用。体育活动的情绪移入和精神投入，为人们提供了一个充分释放“人性”的空间，使人们某些空虚的精神和压抑的情感能够安全而自然地宣泄出来。正如诺贝尔奖获得者 K. 洛伦兹所说：“体育运动的最大功能就是替那些最不可或缺但又最危险的攻击类型——战斗热情——加上一个健康而且安全的活门”。

情感需要是人类的基本特征之一，社会无论发展到何种程度，人们对情感的需求都是始终如一的。许多人正是为了满足个人情感宣泄的需求而投身于体育运动，有的则是出于情感交流的动机而走到了一起。同时，在许多特殊情况下，体育运动给人们提供了一种社会情感互动的场所，使素不相识的人之间有了共同的话题，引起情感共鸣和思想沟通，促进着人与人之间的相互了解、信任和友谊。

第三章 校园中的健康



本章概览

本章主要从一名大学生假期里具有代表性的典型一天生活纪实切入，说明运动健康的生活方式、合理膳食、情绪调节对促进大学生身心健康发展的重要影响。从运动方式选择、膳食宝塔应用、心理健康维护三个方面帮助大学生养成健康的生活方式。



学习目标

1. 了解运动健康的生活方式对人体健康的积极影响。
2. 掌握主要营养素对人体健康的作用，并能够按照膳食宝塔调整自己的膳食结构。
3. 了解各种心理障碍对心理健康的负面影响，力求保持良好的心理状态。

请你用“是”和“否”来回答下列问题：

- (1) 我有每周锻炼至少 3 次，每次至少 30 分钟以上的规律运动习惯。
- (2) 我早晨醒来做的第一件事就是查看手机。
- (3) 当我的手机不在身边时，我会感到焦虑。
- (4) 我吃饭总是很有规律，既不会暴饮暴食，也不会拼命节食。
- (5) 我很了解运动对疾病（如心脏病、高血压等）防控的知识。
- (6) 最近 1 个月，我经常感到莫名的焦虑不安。

计分方式：第 1、4、5 题，回答“是”得 1 分，“否”得 0 分；第 2、3、6 题，回答“是”得 0 分，“否”得 1 分。得分越高，说明生活方式越健康。

伴随科技进步和社会发展，人类健康的首要危害已经不是来自传染病、恶劣生存环境、营养不足，而是由不良生活方式所带来的。很多时候，你所生活的外在环境是难以改变的，但你选择何种生活方式却是可以掌控的。我们每个人都要对自己的人生负责任，包括健康和寿命，没有人能够代替。你今天所做出的饮食、作息、活动等选择和行为，都将决定你未来的健康状况。



第一节 每每要践行运动健康的生活方式

大学女生假期一天纪实

10:00 醒过来，想赖一会儿床，玩一会儿手机。

11:30 起床吧，去洗漱，顺便点个外卖当午饭。

12:00 外卖送到寝室，边吃边看一档综艺节目。

13:30 吃完饭后看完本期综艺节目，睡午觉。

15:00 午觉醒来，打开电脑看电影或是电视剧。

18:00 将晚饭打包回到寝室，对着电脑边看边吃。

19:00 开始玩网游，各种聊天、唱歌。

21:00 去洗澡。

21:30 洗澡归来，洗衣物。

22:30 觉得饿了，请室友帮忙带夜宵，开电脑逛一会儿淘宝。

23:30 去洗漱，爬上床，开始用手机看小说。

01:30 停止看小说，准备睡觉，由于看小说受剧情影响心情激动，长时间才能入睡。

上面的这张清单你中了几条？可以说这是大学生典型的周末生活白描。久坐不动、作息无序、饮食无节、依赖手机等不良生活习惯在大学校园里普遍存在。

一、运动健康的时代呼唤

据世界卫生组织报告显示，全球人类死因中，不良生活方式引发的疾病占 60% 以上，发达国家甚至可以高达 70% ~ 80%，生活方式疾病将成为人类的头号杀手。世卫组织将健康影响因素归结为一个公式，即健康 = 60% 生活方式 + 15% 遗传因素 + 10% 社会因素 + 8% 医疗因素 + 7% 气候因素。由此可见，生活方式对健康的影响何等重要。

20 世纪 90 年代初，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中，正式提出健康基石的 16 字格言，即健康的四大基石：适当运动、合理膳食、心理平衡、戒烟限酒。要提高人们的健康水平，就必须改变生活方式。体育运动是促进健康最直接、最有效的手段，聪明的预防和治疗疾病的方法就是运动。

然而，当进入电子信息特别是智能时代，人类的劳动方式从体力型转向智力型，体力

活动不足已经成为全球普遍的社会问题。世界卫生组织全球信息库数据统计结果显示,全球 122 个国家和地区 15 岁以上人口体力活动不足,总体发生率约为 31.1%,且儿童、青少年目前已成为体力活动不足的高发人群,绝大多数学生没有达到世界卫生组织推荐的体力活动量标准。据世界卫生组织估计,全球 21% ~ 25% 的乳腺癌和结肠癌、27% 的糖尿病和 30% 的缺血性心脏病的发病率与体力活动不足密切相关,而 10% 的非传染性疾病死亡可归因于体力活动不足。因此,体力活动不足已被世界卫生组织确定为 21 世纪全球最大的公共卫生问题,认为它是引发慢性非传染性疾病的头号杀手和导致非传染性疾病死亡率增加的第四大风险因素。

体力活动缺乏引发的身心问题:

- ◆ 肥胖
- ◆ 肌肉减少,身体灵活性降低,活动能力降低
- ◆ 活动时容易受伤
- ◆ 心肺耐力下降
- ◆ 心血管疾病患病风险增加
- ◆ 自感生活满意度下降
- ◆ 社会适应性下降,认知能力下降
- ◆ 骨量峰值不足,骨质流失速度加快,骨质疏松风险增高
- ◆ 高密度脂蛋白过低
- ◆ 多种癌症发病率增高

面对人类未来发展以及对人才标准的需要,我国于 2016 年颁布《“健康中国 2030”规划纲要》,2019 年颁布《体育强国建设纲要》,已将体育上升为国家战略高度。期望到 2035 年左右,我国经常参加体育锻炼的人数比例达到 45% 以上,学生每周参与体育活动达到中等强度 3 次以上,且国家学生体质健康标准优秀率达到 25% 以上。

二、运动健康的生活方式

时至今日,“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”早已成为深入人心的健康理念,群众体育运动也如火如荼地开展起来,公园广场、健身俱乐部、学校操场,随处可见投身体育锻炼的人群。然而,选择怎样的锻炼方式?怎样锻炼的效果最好?运动时应该注意什么?对于这些问题,恐怕不是所有人都能准确回答出来的。

(一) 有氧运动

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态。简单来说,有氧运动是指强度低且



富韵律性的运动，其运动时间较长（约 30 分钟或以上），运动强度在中等或中上的程度（最大心率值的 60% ~ 80%）。在有氧运动中，氧气能够充分燃烧体内的糖分，能够增强心脏、肺部和循环系统的功能，调节心理与精神状态，是大学生健身的主要运动方式。研究表明，长期有规律的有氧运动会延年益寿，改善健康和生活质量。2016 年，英国发布一项涉及样本量 8 万人，长达 10 年追逐时间的研究，借以发现哪种运动的性价比最高。结果发现，无论是降低全因死亡率还是心脑血管死亡率，排在前三位的运动项目都是持拍运动（网球、羽毛球等）、游泳、有氧健身操。其中，持拍运动（47%）在降低全因死亡率方面远超排在第二位的游泳（28%），但在降低心脑血管死亡率方面，二者的差别就不大。

下面，我们推荐几款大学生喜闻乐见的有氧运动，供大家选择。

1. 快步走

“你会走路吗？”看到这样的疑问，很多人会不屑地说：“走路谁还会啊！”可是未必，世界卫生组织推荐最佳的运动方式——快步走，并不是通常意义上我们理解的溜达、散步。时速在 3 千米以内称散步，3.6 千米叫慢行，4.5 千米称自然步行，5.5 千米才为快步走。

快步走的动作要领是要挺胸抬头，身体挺拔向上，颈部肌肉放松。两臂摆臂幅度要大，前后直臂摆平。脚趾发力，让全身肌肉参与运动。步幅比自然步幅加长 10 ~ 20 厘米，步速为 120 ~ 160 步 / 分钟，时速为 5.5 ~ 6 千米。只有这样，心率才能达到最大心率（220 减去年龄）的 70%，满足中小运动强度要求，才可对心肺起到良好刺激，达到应有的健身效果。

你每天会走多少步路？成年人平均每天约走 5300 步，按照美国运动医学院的研究，作为“运动美国”计划一部分所推荐的是日行 10000 步。

10000 步有多远？平均一个人的一步长度约为 0.8 米。这意味着走上 1.6 千米约为 2000 多步，10000 步接近 8000 米。戴上一个计步器是一种记录你每天走多少步的好方法。早上起

来就把它戴上，直到晚上上床休息再把它摘下，记下你每天走路步数。到一周结束时，可以计算出你平均每天走的步数。想要增加你的步数，可以每天增加 500 步，直到达到每天 10000 步。

为什么要走 10000 步呢？依照研究者预测，你走上 5000 步仅仅是完成了你每天的任务。增加 2000 步，可以把你带到一个能够增进你的健康与幸福的水平。再增加 3000 步，能帮你减去多余的体重，阻止体重再增加。每天至少走上 10000 步的人，更有可能拥有一个健康的体重。



2. 登山

登山是一种非常好的户外运动，不仅可以在大自然中欣赏到美景，而且山上植物丛生，可谓天然“氧吧”，让人们在身体锻炼的同时，呼吸新鲜空气，身心俱佳。

3. 骑自行车

无论室内室外，骑车都是一种极好的增强心肺功能的锻炼方式，也是控制体重的有效手段。特别是在户外山地骑行，更可以在运动中领略大自然美丽风景，呼吸山间清新空气，既可以因山路上下坡度加大运动强度，又能够通过户外运动提高自己对自然环境变化的适应能力，更可以怡情悦性、舒缓压力、放松精神。

4. 有氧舞蹈

20 世纪 70 年代，有氧舞蹈风靡一时，几乎人人都动起来了。有氧舞蹈将音乐与舞蹈动作紧密结合，有许多风格。这项运动不仅消耗较多的热量，而且愉悦身心，提高了人们的创造力、想象力和艺术表现力等。这其中有大家熟悉的交际舞、拉丁舞、街舞、扇子舞等。

5. 武术

武术是中华文化的瑰宝，它所承载的已经不仅仅是单纯的动作技能，而是 4000 多年中华文明独具民族风貌的武术文化体系，是最具中国符号的运动项目。武术包含多种项目，如刀、剑、拳、棍、枪，即便是拳法也有上百种。特别是太极拳，讲究凝神静气、中正安舒。外形看上去动作舒缓，但却是柔中寓刚、刚柔相济，动作中充满了中国哲学的深邃思想，既具有健身、护身价值，又具备审美思想内涵。

6. 水中健身

近年来，风靡世界的水中健身开始在我国兴起，该项目包括游泳项目和非游泳类项目。非游泳类项目包括水中体操、水中走路、水中有氧操等。游泳是最常见的有氧运动，也是提高心肺功能效果最好的运动之一。同时，由于游泳时水的浮力对锻炼者膝盖等骨关节伤害远小于陆地项目，因此成为大学生健身运动的最佳选择。

7. 球类运动

球类运动是以集体 / 个人直接对抗形式，通过智力和技能的较量，在激烈的竞争中巧妙得分，并在一个较长时间内竞争，最后以总分战胜对手的运动项目。由于球类运动项目技术的复杂性、结果的不确定性和非常高的趣味性、观赏性，因此深受大学生的喜爱，给运动者带来了无穷的乐趣。

8. 健身路径

健身路径是指在社区、公园等公共场合设置的供民众健身、娱乐使用的一系列体育器械。人们可以利用遍布社区、公园的健身路径，进行心血管运动、力量练习和柔韧性练习，锻炼效果全面。每天在健身路径上进行 20 ~ 30 分钟的运动，能够提高心肺功能、肌



肉力量和身体的柔韧性。

9. 跳绳

跳绳运动看似简单，但却是极佳的健身运动，可以不受时间、场地、器材、经费限制，只要有一根跳绳，随时随地都可以开始运动。它不仅能强健体魄，更是减肥控重的利器。

10. 爬楼梯

爬楼梯是简单易行的锻炼方式，不需要特殊技能学习，学生可以利用教学楼或宿舍楼跑步上下楼梯进行锻炼。爬楼梯对提高心血管功能，强壮心肌，增强心肌收缩力，改善心肌血液循环作用显著。同时，下肢的运动有助于防治静脉曲张，发展下肢肌肉力量，提高膝关节部位软组织的韧性。

（二）柔韧运动

柔韧性是身体组织的一个特征，决定着某一关节或关节群在不受伤的情况下所能达到的运动幅度。柔韧性具有两种类型：静态与动态。

静态柔韧性，也是多数人眼里的柔韧性，是指在一个关节的幅度上假定与维持的最大位置。静态柔韧性取决于许多因素，包括关节结构与肌肉、肌腱、韧带的紧密度。动态柔韧性受静态柔韧性的影响，但也取决于一些其他因素，如力量、协调性与运动阻力。

动态柔韧性，相对而言则包括运动在内。它是指快速而灵活地移动一个关节，没有阻力地通过它的整个运动幅度。髋关节的静态柔韧性决定着你是否能做一个劈叉；其动态柔韧性则是什么能够确保你去完成一个劈叉跳。

基因、年龄、性别与身体成分都会影响个体自身的柔韧性。就像心血管运动有益于心脏与肺部、肌肉力量，练习可以增进耐久力与力量一样，伸展运动可以产生独一无二的益处。

1. 增加每个关节的有效活动范围

也许在我们身体年轻时，我们不会感受到关节活动范围的限制。当我们上了年纪时，弯腰系鞋带、够高一点的东西都变得困难，这些问题都源于有限的活动范围。

2. 减少运动损伤

有的人做体操动作时摔得惊心动魄，但却毫发无损；有的人做不太剧烈的运动都会出现肌肉拉伤的情况，这说明最佳的柔韧性能够降低运动损伤的程度。

3. 健美塑身

经常进行柔韧性练习能够改善身体的形态，全面地纠正肌肉不均衡状态，稳定脊柱，提高躯干主要肌肉的力量。

4. 放松身心

如瑜伽、普拉提这样的锻炼注重内呼吸，能舒缓忙碌的大脑和紧张的身体，达到身心

俱静的境界。

当你伸展肌肉时，你主要是在伸展结缔组织。伸展时必须达到一定强度，以便增加结缔组织的长度，同时又不撕裂它。

静态伸展包括一个逐步的伸展，持续较短时间（10 ~ 30 秒）。过短时间的伸展对身体没有什么益处，过长时间的伸展也不会有更多的益处。专家们多次推荐静态伸展，因为它既安全又有效。这方面的一个例子是，让你的手慢慢降到你的腿前方，膝盖直立不要弯曲，直到够到你的脚趾，保持最后一个姿势几秒钟，然后缓慢直起。在这一伸展过程中，你会感到一种拉力，但不会疼痛。



在被动伸展中，你的身体可以借助同伴、重力或重物（如杠铃）来帮助你移动关节。你可以用被动伸展获得更多张力的拉伸和更大的运动幅度。不过，由于肌肉自身无法控制拉伸，有很大的受伤风险。如果有同伴同练，你要清楚地跟同伴交流你的感受，以免关节超出其正常承受的幅度。

动力拉伸（弹振或伸展）的特点是，通过快速富有弹性的运动，如一系列上下快速移动，试着用手摸到自己的脚趾。这些弹性运动可以伸展肌肉纤维特别远，引起肌肉收缩而非伸展，也能撕裂韧带，或使肌腱断裂。由于其潜在的危险性，专家们一般建议不做动力拉伸。

第二节 天天要注意健康合理的营养膳食

两千多年前，我国著名史学著作《左传》中就提出 3 种疾病：“食病”、“蛊症”和“鬼病”。排在第一位的就是因饮食不当而造成的疾病。例如婴儿常因积食造成发热感冒，现代社会中常见的“三高”患者，大都是因为食用过多高热量、高糖分、高脂肪食物造成的。同理，中国有句老话：“病从口入，祸从口出。”我们从出生那一天起就需要食物，就要吃饭，但究竟怎样吃才算是健康的呢？

一、营养的必要常识

（一）卡和热量

所有的食物都含有热量，而卡路里（简称卡）则是衡量热量的单位。我们身体所需要的热量取决于身体的活动程度以及肌肉的运动。



表3-1 不同食物种类所含的热量

食物种类	每克所含的热量（卡）
碳水化合物：水果、蔬菜、淀粉食物和糖类	4
蛋白质：肉类、鱼类、奶制品	4
脂肪：油脂、黄油、猪油、人造黄油	9

大多数食物含有多种营养。当然，它们当中含量最多的那种营养决定了它们的分类。例如，土豆含有的淀粉最多，它就属于碳水化合物食物，但它也含有蛋白质以及少量脂肪。坚果和种子被认为是蛋白质食物，但也含有丰富的必需脂肪。即使是同种食物，烹饪方法的差别也会导致热量的含量不同。

女性的每日推荐热量摄入量为 2000 卡，男性的为 2500 卡。

（二）常见食物的营养学种类

1. 脂肪和糖

脂肪和糖在合理的饮食结构中所占比例为 9%。

富含脂肪和糖的食物包括油脂、黄油、奶油蛋糕、巧克力、糖果、薯条以及许多饮料。许多深加工的零食都含有大量脂肪、糖和盐，因此最好不吃或尽量少吃。如果想限制总体的热量摄入量和脂肪摄入量，你应该选择低脂肪、低糖的食物和饮料。

2. 蛋白质

（1）来源于奶和奶制品的蛋白质在合理饮食结构中所占比例为 12%。奶和奶制品中含有丰富的矿物质、蛋白质、维生素 A、维生素 B₁₂、维生素 D 和核黄素等营养，尤其富含健康骨骼必不可少的矿物质——钙。应适度饮用奶和食用奶制品，最好是低脂肪的，如脱脂牛奶、低脂酸奶和低脂奶酪。5 岁以下的孩子应该饮用全脂牛奶和食用奶制品，因为其中含有儿童生长的必需营养。5 岁以上的儿童最好是饮用半脱脂或全脱脂牛奶。

（2）来源于肉类、禽类、鱼类、蛋类、坚果类和豆类的蛋白质在合理的饮食结构中所占比例为 12%。肉类、禽类、鱼类、蛋类、坚果类和豆类是健康饮食的重要组成部分，它们含有丰富的蛋白质，多种维生素和矿物质。肉类中富含锌、维生素 B₁₂ 和易于吸收的铁元素。一些蛋白质食物脂肪含量也很高，所以最好吃瘦肉和去皮的鸡肉。鱼油富含 $\Omega-3$ 脂肪酸，它可以提高大脑灵敏度，降低老年痴呆症的发病风险。每周至少要吃 3 ~ 5 份鱼，其中至少要有一份含油丰富的深海鱼类，如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲱鱼、旗鱼等。

3. 碳水化合物

（1）来源于水果和蔬菜的碳水化合物在合理饮食结构中所占比例为 33%。多吃水果和蔬菜，这是人所共知的健康常识。水果和蔬菜可以增进健康，降低患心脏病、癌症和中风

的风险,也会给我们的饮食增加色彩、味道和丰富的纤维。水果和蔬菜会为身体提供必要的维生素 C 和维生素 A、叶酸和多种矿物质如铁、钙和镁,还能为身体提供丰富的纤维。水果和蔬菜几乎不含任何脂肪和钠,每天最好摄入多种颜色丰富的蔬菜,以平衡你的饮食。饮食专家和医生推荐每天至少吃 5 份水果和蔬菜——新鲜的、冷冻的和果汁都可以。

(2) 来源于米饭、馒头、面条、面包、麦片、谷物和土豆的碳水化合物在合理的饮食结构中所占比例为 33%。米饭、面条、馒头、面包、麦片、谷物和土豆这些淀粉类食物是运动最重要的能量来源。最好吃富含纤维素的粗粮或全谷物面包,这样可以保证你摄入足够的食物纤维、B 族维生素、钙和铁。淀粉类食物并不仅仅是一碗米饭或是一碗面条,还包括洋芋、山芋、红薯和全谷物麦片等食物。

4. 维生素、矿物质和微量元素

维生素、矿物质和微量元素是最重要的营养要素。

(1) 维生素。维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质,在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。尽管人体只需要非常少量的维生素,但是我们却经常会缺乏维生素。维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两种类型。水溶性维生素通过肾脏排泄,而脂溶性维生素则相反,会在体内被储存——因此也就可能出现维生素过量的情况。这是一种极其危险的状况,易引起中毒。

(2) 矿物质和微量元素。矿物质和微量元素是无机物,它们调整和控制新陈代谢过程,参与身体组织的构造和神经冲动的传递。它们掌控着细胞膜的通透性,在所有体液中作为缓冲系统的组成部分调整所期望的 pH (酸碱度),并在细胞和组织中调整压力。在有机体中,每一种矿物质的分配有非常大的区别。与其他所有有机体的构成要素一样,矿物质有着持续的消耗。矿物质出现的损失必须通过膳食得到重新补充。在慢跑时,由于慢跑引起新陈代谢活动的增加和由于大量出汗导致的部分矿物质较大的损失,都需要身体具有更多的矿物质。

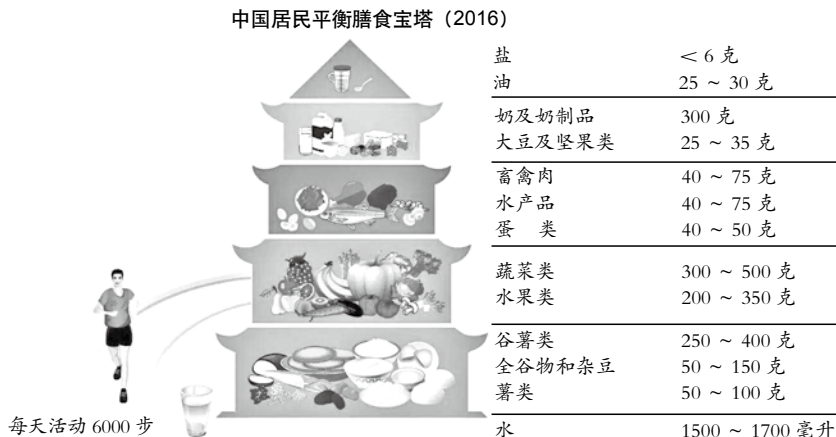
二、合理的膳食结构

为了给中国居民提供最根本、准确的健康膳食信息,2016 年 5 月 13 日,由国家卫生计生委疾控局发布并实施最新的《中国居民膳食指南(2016)》。同时推出了中国居民平衡膳食宝塔(2016),对居民每日应摄入的食物种类、合理数量,以膳食宝塔的形式直观展现,便于群众理解和在日常生活中实行。

平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式,宝塔共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类和推荐摄入量。建议我国 2 岁以上健康人群每天的膳食应该包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入 12 种以上食物,每



周 25 种以上。蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，吃各种各样的奶制品，经常吃豆制品，适量吃坚果。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。成人每天食盐不超过 6 克，每天烹调油 25 ~ 30 克。足量饮水，成年人每天 1500 ~ 1700 毫升。



1. 确定适合自己的能量水平

膳食宝塔中建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人，在实际应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。

2. 食物同类互换，调配丰富多彩的膳食

应用膳食宝塔可把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。

3. 因地制宜，充分利用当地资源

我国幅员辽阔，各地的饮食习惯及物产不尽相同，只有因地制宜，充分利用当地资源，才能有效地应用膳食宝塔。

4. 养成习惯，长期坚持

膳食对健康的影响是长期的结果。应用平衡膳食宝塔需要自幼养成习惯，并坚持不懈，才能充分体现其对健康的重大促进作用。

三、健康的饮食习惯

大学生饮食不良现象主要表现在三个方面，一是饮食不规律。很多人早晨起床较晚，来不及吃早饭就去上课，有的则是在课间时间随意吃些零食。二是暴饮暴食。学生在食堂就餐，常常错过用餐时间，于是要么饿一顿，要么随意吃些零食，等到下一顿吃双份。这些不良饮食习惯都会损害学生们的健康。三是盲目节食。高中阶段学生对身体满意程度下

降,导致一些学生采用控制饮食方法进行减肥,从而造成营养不良、损害健康,甚至出现低血糖、晕倒、神经性厌食等身心问题。



小贴士

国人不健康的饮食习惯

◆吃得太咸。世界卫生组织(WHO)推荐健康人每日吃盐量不宜超过6克,我国人均每日食盐量为12~14克。

◆大量腌制食品。不仅增加了食盐摄入量,而且腌制食品中含有大量硝酸盐,硝酸盐可还原成亚硝酸盐,对人体产生较大的危害。

◆煎炒烹炸的制作方式。中国人喜欢吃炒菜和油炸食品,增加了高热量、高脂肪的危险。

◆大量饮用烈性酒。适度饮酒有益健康,但过量饮酒则对健康无益。

◆猪肉比例较高,鱼类比例较低。猪肉仍是我国居民的主要动物性食品,猪肉所含的饱和脂肪、总脂肪量和胆固醇较高,并含有较高的能量,长期大量食用对健康不利。应鼓励多食用鱼、牛、羊、鸡、鸭等肉类。

◆奶类制品摄入少。每个成年人每日饮用1~2袋牛奶(250~500毫升)是必需的。

◆喜欢吃动物内脏。动物内脏中含有较多的胆固醇,而胆固醇是诱发与加重动脉粥样硬化的重要因素。

◆吃饭方式多为集体就餐。国人吃饭喜欢相互夹菜,这增加了疾病的传染概率。

◆味精太多。味精中的钠元素多食有害健康。

◆盲目迷信保健品。保健品不能替代药物和食物。

2019年4月,世界权威医学期刊《柳叶刀》发布了全球饮食领域的首个大规模研究——对195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担,统计时间横跨1990—2017年。结论之一是中国因为饮食结构而导致的癌症和心脑血管疾病死亡率都是世界人口前20的大国中的第一名。全球范围内造成上千万人死亡的错误饮食习惯并不是糖和油脂太多,而是高钠饮食、低杂粮饮食和低水果饮食。提出正确饮食习惯建议是:第一,低钠!《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入盐少于6克,《柳叶刀》要求更严格,认为最佳标准在3克左右。第二,多吃水果,每日250克左右。第三,杂粮替代精米白面。

第三节 时时要清扫扰乱健康的心理阴霾

根据青春期分期理论,18~22岁的大学生正处于青春期后期,这是从懵懂少年进入成年早期的关键时期,也是自我同一性建立的关键阶段。很多成年人回首人生时会发现,往往是大学阶段特别是早期一、二年级,正是他们最迷茫、最困惑、最郁闷的时期,也是



饱受各种心理问题困扰的阶段。

一、心理健康的标准

生活中我们都参加过体检，通过各种仪器设备测量生化指标、透视超声，检查我们的身体是否处于健康状态。然而，人们的心理是否健康则难以被仪器测量、透视或者解剖分析。

（一）心理健康的界定

与“健康”概念不同，世界卫生组织并未给心理健康进行过明确界定。尽管相当多的学者都曾给过各自定义，但至今仍然没有统一、权威的定义。

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康界定为：“所谓心理健康，是指人在身体、智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

《简明不列颠百科全书》：“心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。”

积极心理学的研究者们认为心理健康是一种积极的心理状态，强调心理健康的积极面。操作性定义为幸福感，包括情感幸福感、心理幸福感、社会幸福感三个方面。

综合国内外学者的论述，心理健康的定义有以下共同点：第一，都强调个体内部协调与外部的适应，视心理健康为内外协调的良好状态；第二，主观标准与客观标准的统一是心理健康的判别标准；第三，情绪是心理健康状态的直接体现。

（二）心理健康的标准

（1）国际心理卫生大会的心理健康标准

- ☆ 身体、智力、情绪调和。
- ☆ 适应环境，人际关系中能彼此谦让。
- ☆ 有幸福感。
- ☆ 在工作和职业中，能够充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

（2）马斯洛（美国人本主义心理学家）提出的心理健康标准

- ☆ 有充分的自我安全感，具有自尊心，对自我与个人的成就具备有价值之感。
- ☆ 能充分了解自己，并恰当评价自己的能力，具有适度的自我批评。
- ☆ 自己的生活理想和生活目标切合实际，个人从事的多为实际的、可能完成的工作。
- ☆ 不脱离周围现实环境，有自知之明，没有过度幻想，能够容忍生活中挫折的打击。
- ☆ 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能视社会标准的不同而改变，对自己的工作能够集中注意力。
- ☆ 善于从经验中学习，能适应环境的需要而改变自己。
- ☆ 有良好的人际关系，与他人的和谐交往中能兼有利己和利人两种成分。

- ☆ 能适度地表达自己、宣泄和控制情绪。
- ☆ 在符合团队要求的前提下，能适当地发挥个性。
- ☆ 在不违背社会规范的前提下，适当地满足个人的基本需求，并具有满足此种需求的能力。

(3) 奥尔波特（美国人格心理学家）提出的心理健康标准

- ☆ 自我感的扩展，一个人越是专注于他的事业、工作、活动，那他的心理就会越健康。
- ☆ 良好的人际关系，具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
- ☆ 具有安全感的情绪，能够接纳自己的一切。
- ☆ 客观的知觉，能够准确、客观地知觉现实和接受现实。
- ☆ 具有各种技能，并能专注和高水平地胜任自己的工作。
- ☆ 充分客观认识自我，乐于接受他人的意见。
- ☆ 内在统一的人生观，能着眼于未来，行动的动力来自长期的目标和计划。

(4) 杰何达（美国心理学家）提出的心理健康标准

- ☆ 对自己的态度。
- ☆ 成长、发展或自我实现的方式及程度。
- ☆ 主要心理机能的整合程度。
- ☆ 自主性或对于各种社会影响的独立程度。
- ☆ 对现实知觉的适当性。
- ☆ 对环境的控制能力。

(5) 黄坚厚（中国台湾心理学家）提出的心理健康标准

- ☆ 乐于工作。
- ☆ 能与他人建立和谐关系。
- ☆ 对自身具有适当的了解。
- ☆ 和现实环境有良好的接触。

借鉴国内外学者的成果，将心理健康标准归纳为：第一，对现实正确的认识；第二，自知、自尊与自我接纳；第三，自我调控能力；第四，与人建立亲密关系的能力；第五，人格结构的稳定与协调；第六，生活热情和工作效率。

二、常见心理问题

(一) 焦虑

焦虑指忧虑、惧怕或不安的心情。我们每个人都会焦虑，如果对于某一情境而言，焦虑超过了一定的程度，就会产生心理障碍。例如，有一位大学生，每到考试来临就会极度



焦虑，使自己不堪忍受。当他来到咨询中心求助时，他已经错过数次考试机会，有被学校开除的危险了。

一般来说，像大学生这样的焦虑性问题具有以下表现：高焦虑或限制行为、自我挫败行为；倾向于通过周密的防御机制或回避反应度日；广泛地感到紧张、不安全、自卑，对生活不满意。

有焦虑障碍的人感到有威胁，却不采取任何建设性的行动。他们总是设法保持对自己的控制力，但没有效果，终日闷闷不乐。

如果说焦虑是一种正常的情感，那么什么情况下就意味着成为心理问题了呢？当强烈的焦虑妨碍了一个人去做自己想做或必须做的事情时，就成了精神障碍。而且，有焦虑障碍的人总是感到他们的焦虑无法控制，也无法终止。

（二）抑郁

心理学家塞利格曼认为，抑郁使人感到自己没用、沮丧和绝望，也常伴随着活动能力下降、攻击性减弱、性欲丧失和没有胃口等反应。对一个人来说，在这种情绪状态下，无论他实际上多么成功，都会感到自己是一个失败者。

抑郁是最常见的情绪问题之一，是多种原因造成的。塞利格曼指出，习得性无助在许多种情况下是产生抑郁和绝望情绪的重要因素。

有时你感到自己情绪低落。此时，你要清醒地意识到是否出现了抑郁。研究抑郁问题的专家提醒人们，当下面五种情况出现时，切不可仅将其看成是小的情绪波动，而可能是出现了抑郁情绪。这五种情况如下。

- ★ 你对自己的各方面看法都很消极。
- ★ 你经常责备和批评自己。
- ★ 一些事情过去不会使你感到困扰，但现在你开始觉得难以忍受。
- ★ 你感到前途黯淡。
- ★ 你觉到自己不堪重负。

如何从抑郁情绪中走出来？校园抑郁症与压力性事件密切相关。学习控制学校的工作并尝试自我批判性思考，能够帮助减轻与校园相关的抑郁。

校园抑郁症的发作是普遍的，我们需要将其与更严重的抑郁病例区分开来。重度抑郁是很严重的问题，会导致自杀或情绪功能的严重受损。这样的病例需要寻求专业人员的帮助。

如果你考试没考好，分数不理想，你可能会出现什么反应？如果你只将其视为孤立的小挫折，那么，你可能就不会感觉太坏。然而，如果你感到自己一败涂地，那么就很可能出现抑郁情绪。心理学家发现，一些大学生把日常琐事与长期目标（如成功的职业或高收

人)联系过紧,就容易对一些不如意的日常小事做出过度反应。

心理学家贝克和格林伯格建议,在你觉得抑郁的时候,可以给自己做一个日程表,尽量安排各种活动,把一天中的每一小时都占满,在每个活动完成的时候做一个记号。在为自己选择要做的事情时,最好是从易到难。抑郁的大学生躺在床上时间太多,他们一方面感到自己无所作为,另一方面又不做出任何努力。通过应用“日程表”的方法,能够让人们去做自己该做的事情,走出那种“坐以待毙”的怪圈。此时,人所需要的正是通过获得一个小的成功而得到鼓励,从而把事情顺利地做下去。如果一个大学生不知道自己如何才能在大学学习中获得成功,那么正确的方法是去向别人请教,总是感到没有人来帮助自己是没有用的。

当人认为自己没有价值或没有希望时,常常会自卑,过度地自我批评。贝克和格林伯格建议,当消极的想法出现时,特别是那些给你带来悲伤的念头出现时,你应该马上把它们写下来。在你记录下这些想法后,要给每种想法做出另一种合理的解释。例如,你出现一种“没人爱我”的想法,那么,你要试着列出那些真正关心你的人的名单,你会发现有不少人在关心你、爱你。要学会一点:当事情有所进展时,你要将其视为光明即将来临的信号。如果你能够把这种积极的信号看作稳定的和持续的(而不是临时的和不固定)的事物,抑郁便会随之结束。

2

Part

运动技能提高篇



现代体育教学更加注重对学习者的研究性学习能力的培养，期望学习者形成终身体育的理念、习惯和能力。为此，此部分旨在使学习者能够根据自己的兴趣和基本情况，快速、准确地抓住运动项目的基本技术要领，参照实用的练习方法，提高技能、强健身体、愉悦身心。这部分内容包括集体对抗性项目，如足球比较适合性格内向的人群通过参与活动提高与人交流、团结协作的品质；隔网对抗性项目，如网球有助于培养参与者良好的竞争意识、自我控制能力以及灵活善变地应付和处理各种复杂情况的能力；健身塑形类项目，如健美操能够培养参与者正确的审美观，达到修身养性的目的；技巧性项目，如乒乓球运动可以大幅度提高参与者的协调性、灵活性，在一定程度上磨炼他们的意志品质。



第四章 足球



本章概览

本章重点介绍了足球的基本技术，包括踢球、控球等。同时，还对传球与射门的实战攻略、局部配合、定位球战术、球门球战术等进行了阐述。此外，还分门别类地介绍了一些足球技术练习方法。



学习目标

1. 掌握足球的踢球、控球等技术动作。
2. 掌握足球技战术实战攻略，为参加足球比赛打好基础。
3. 了解足球的各种练习方法以提高技战术水平，增强体能素质、团队意识等。

被誉为“世界第一运动”的足球，是全球体育界最具影响力的体育运动，在人们生活中占据着重要的地位和所具有重要的意义已远远超出体育运动的范畴，已成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。同样，足球运动在高校教学中也备受关注。

第一节 足球的基本技术

一、踢球

（一）脚内侧踢球

脚内侧踢球是用脚的内侧（跖趾关节、舟骨和跟骨所构成的三角部位）接触球的一种踢球动作。其特点是脚与球的接触面积大，出球平稳且准确。但是由于踢球时踢球腿必须屈膝外展，触球点为球的中部，腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制，因而踢球力量较小，多用于短距离地面传球（图 4-1）。

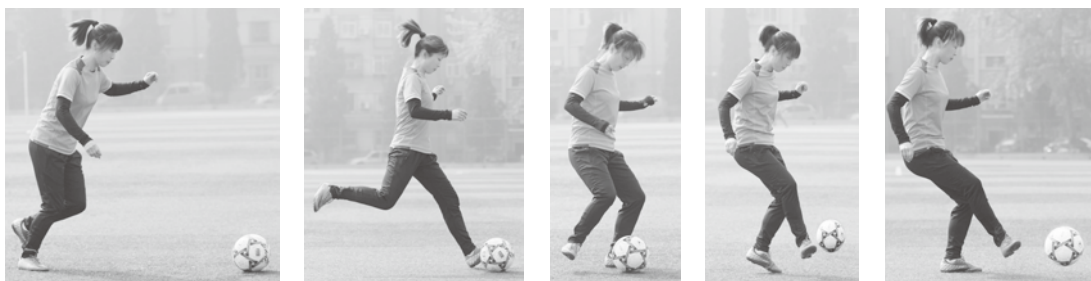


图 4-1 脚内侧踢球

（二）脚背正面踢球

脚背正面踢球是使用脚背的正面部位接触球的一种踢球动作。其特点是踢球力量大，球速快，出球方向比较单一，多用于射门（图 4-2）。



图 4-2 脚背正面踢球

（三）脚外侧踢球

脚外侧踢球是用脚背外侧部位（外侧几块跖骨的背面）接触球的踢球动作。它除了具备脚背正面踢球的特点外，由于踢球时踝关节转动的灵活性和摆腿方向变化较多等，因此有着较广的用途。不过，其传球力量较小，传球距离较短（图 4-3）。

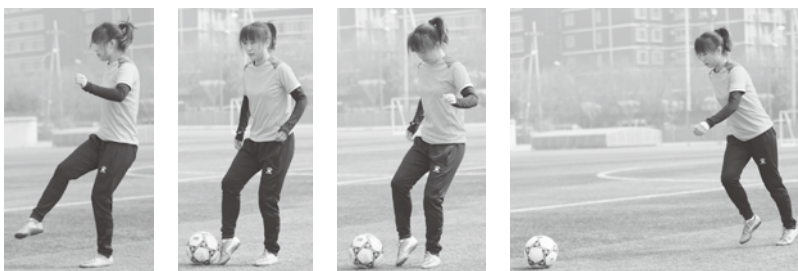


图 4-3 脚外侧踢球



二、控球

（一）停球

停球是指球员有目的地用身体的合理部位把运动中的球停在所需要的控制范围内的动作。

1. 脚内侧停球

由于脚内侧接触球的面积大，容易把球停稳，因此脚内侧停球是停球技术动作中最容易掌握的动作。同时，由于它便于改变停球的方向和衔接下一个动作，所以是停球技术中运用最多的动作。用脚内侧可以停地滚球、反弹球和空中球。

2. 脚底停球

脚底停球是用脚掌和地面形成的两面夹角来停球。由于脚底接触球面积大，容易把球停稳。用脚底可以停地滚球和反弹球。

3. 脚外侧停球

脚外侧停球常与假动作结合起来使用，因此具有一定的隐蔽性。不过，由于其重心移动较大，因此比较难掌握。用脚外侧可以停地滚球和反弹球。

4. 胸部停球

胸部停球的技术特点是触球点高、面积宽、接球稳定，适用于接胸部以上的高空球。

面对来球，两腿自然开立，膝微屈，两臂在体侧自然抬起，上体稍后仰，与来球形成一定的角度。触球刹那，胸部主动挺送，使球触胸后向前上方弹起落于体前（图 4-4）。

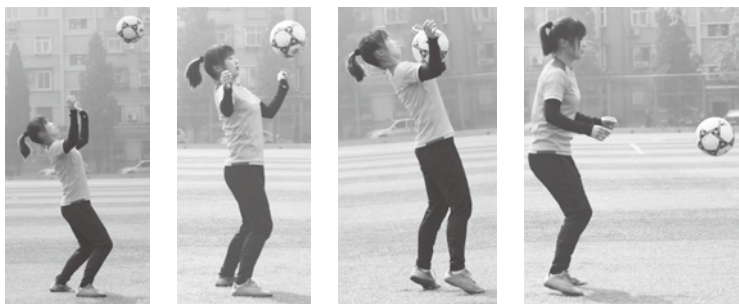


图 4-4 胸部停球

5. 大腿停球

大腿停球一般适用于停弧度较大的高空下落球或平行于大腿高度的来球。

根据球的运动路线和所选择的停球的空间位置，停球腿屈膝抬起，以大腿中部对准下

落的来球，肌肉适当放松。当大腿接触球的瞬间，快速后撤将球挡落在体前衔接下一个需要的位置上（图 4-5）。

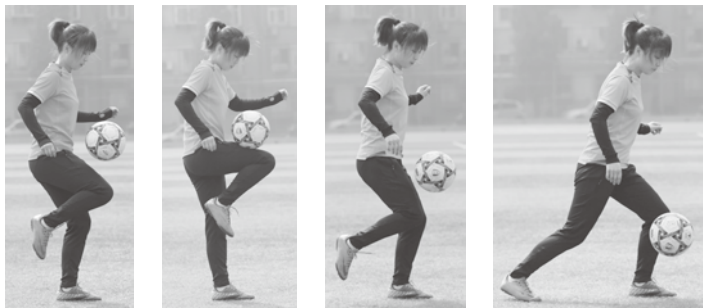


图 4-5 大腿停球

（二）运球

1. 脚内侧运球

脚内侧运球最适合于变向运球，多在向里改变方向并需要用身体掩护球的情况下使用。

运球跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，并向运球方向扭转，两臂屈肘自然摆动，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍外转，由脚内侧推、拨球前进（图 4-6）。



图 4-6 脚内侧运球

2. 脚外侧运球

由于脚外侧运球动作能充分发挥跑动速度，并具有用身体掩护球的特点，因此比赛中多在快速奔跑和向外改变方向时使用。

运球跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂屈肘自然摆动，步幅适中，运球脚抬起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转，用脚外侧推、拨球前进（图 4-7）。



图 4-7 脚外侧运球

3. 拉球

拉球是指用脚掌将球由前向后或由左（右）向右（左）拖拉球的动作。

第二节 足球的实战攻略

足球战术就是在实战和比赛中，为了战胜对手，根据主客观的实际所采取的个人和集体配合的手段的综合表现。



小贴士

足球比赛场地长为 90 ~ 120 米，宽为 45 ~ 90 米；国际比赛场地长为 100 ~ 110 米，宽为 64 ~ 75 米；世界杯比赛场地长为 105 米，宽为 68 米，场地各线宽度均不超过 12 厘米，所组成各区域的线，均属于该区的一部分（图 4-8）。球门宽为 7.32 米，高为 2.44 米。

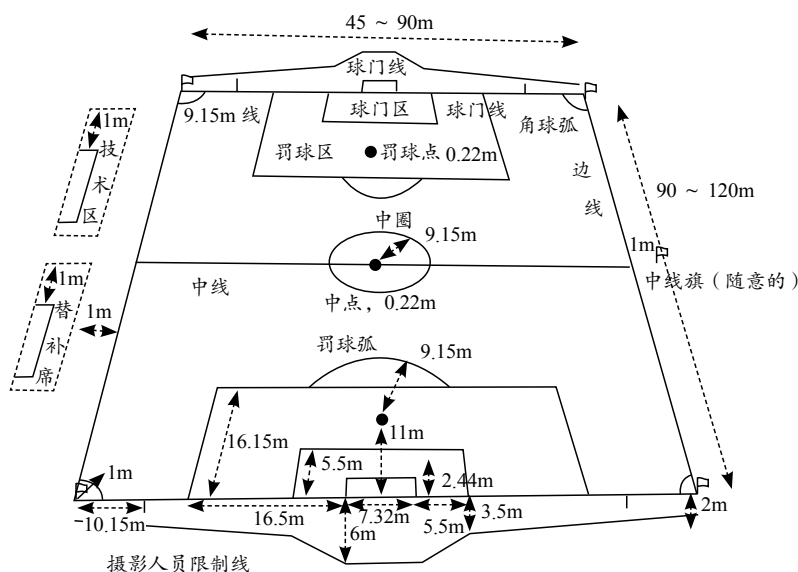


图 4-8 足球比赛场地

足球比赛是由攻和守这对矛盾组成的，攻和守不断地变换构成了比赛的全过程。因此，足球战术可分为进攻和防守两大战术系统，其中又分别包含着个人和集体两类战术。下面简单介绍一些足球的实战攻略。

一、传球实战攻略

传球是集体配合的基础。按距离可分为短传（15 米以内）、中传（15 ~ 29 米）和长传（30 米以上）；按传球的高度可分为地滚球、低平球和高空球；按传球的方向可分为直传、斜传、横传和回传。

（一）传球目标

传球目标一般可分为向脚下传和向空当传两种。比赛中，向空当传，特别是向前方空当传，可以增加进攻速度，能有效地渗透防守线，对对方威胁最大，是传球的主要形式。但比赛中也需要向脚下传和横传、回传，这些传球的目的在于更好地控制球，掌握比赛的节奏，为有效地向前、向空当传做好准备。过多地向脚下传和横传、回传虽能控制球，但对对方威胁甚小；而单一的向前、向空当传虽推进速度快，却易被对方识破而降低进攻成功率。所以，两者必须有机结合、灵活应用，才能达到最佳的战术效果。比赛中，当控球队员同时可向几个队员传球时，应传给对对方威胁最大的队员。一般向前、向空当跑的队员威胁较大，因此应及时、准确地将球传向这些空当。

（二）传球力量

传球力量要既能不利于防守队员的抢截，又有利于接球队员处理球。当向被对手紧逼的同伴传脚下球时，传球力量要大些。当向空当传球时，由于要求球到人到，传球速度应与同伴到空当跑速相吻合。当向前方空当传球时，若突破队员速度快，防守的补位队员也较远，对方守门员不易出击截球的情况下，传球力量可大些，以利于发挥突破队员的速度。

（三）传球时机

1. 传球在先，跑位接球在后，即传球指挥跑位

这种传球主要是控球队员通过传球，指挥接应队员按传球路线进行跑位接球来实施战术意图。如转移进攻，当一侧边路进攻时，能吸引对方大量队员在该区布防，这时控球队员突然又将球转移到异侧边路，异侧队员及时插向该空当进行快速进攻。又如快速反击，控球队员截得球后，快速将球传向防守队员身后空当，接球队员快速插向空当接球实施射门。这种传球一定要突然、快速，接球队员也应快速跑向传球点，否则易被对方识破，战术难以奏效。

2. 跑位在先，传球在后，即跑位引导传球

这种传球主要是指数个接应队员同时各自跑向空当，控球队员应选择最有威胁的空当



进行传球。如前卫队员在中场得球后，相邻前卫靠拢接应，边后卫从边路插上，中锋回撤接应，另一中锋插向该中锋拉出的身后空当，这时控球队员选择中后卫身后的空当进行传球。这种传球的最好时机是在同伴疾跑将要超越对手的一刹那。若传早了，同伴还未靠近对手，则防守队员来得及转身先得球；若传晚了，则可能造成同伴等球，防守队员能及时转身截球，若该防守队员是倒数第 2 名对方队员，还会造成同伴越位。

以上两种传球，一般来说，第一种传球虽属单点单线，隐蔽性较差，但只要传球突然、快速、准确，仍有一定的威胁。第二种传球属多点多线，传球队员有充分选择的余地，有较大的隐蔽性，防守队员不易防守，战术成功率较高，是主要传球形式。

二、射门实战攻略

足球比赛的最终目的是射门进球。任何进攻，不论组织得如何漂亮，但没有把球射进球门，也就失去了任何意义。

（一）射门必须准确、突然、有力

准确是射门的前提，在准确的基础上，要射得突然。当然，射门力量也是很重要的一个因素，尤其在远射时，力量更能显示其威力。

（二）利用防守失误射门

比赛中，射门进球率一般是很低的，然而很多得分的球往往是从防守队员的失误中获得的。所以，进攻队员需要随时注意利用对方的失误“捡漏”射门，同时还应尽量造成对方防守的失误，并抓住瞬时出现的射门机会。

（三）制造机会射门

射门机会的获得除了利用对方队员防守上的某些失误，或者依赖同伴的传球，更重要的是应该通过积极主动地跑位，摆脱防守来制造射门机会。

（四）提高射门的应变能力

足球比赛是一项持续不断和变化无常的运动。虽然各队都有组织进攻的计划，但比赛中很大程度上会受到对方的制约，这一点较其他运动项目尤为明显。所以，队员要有良好的应变能力，善于应付射门时遇到的各种情况。

总之，当今足球比赛中，队员很少有机会在准备充分的情况下射门。因此，队员只有熟练地掌握各种射门技术，才能对临场出现的各种来球采取应变措施，以便捕捉射门机会。

三、局部配合

局部配合是指在局部地域 2 个或 3 个队员通过传带球、跑位配合，突破 1 个或 2 个防守队员的方法。局部配合有二人局部进攻配合和三人进攻配合。

（一）二人局部进攻配合

比赛中经常采用的二人局部进攻配合有传切配合、掩护配合和二过一配合。

二人局部配合是整体进攻战术的基础，主要包括传切配合、交叉掩护配合、踢墙式“二过一”配合及回传反切“二过一”配合等。完成二人局部进攻配合的能力强弱，直接反映球队进攻战术的质量，而二人局部进攻配合的质量与队员的技术水平及其配合的默契程度密切相关。

（二）三人进攻配合

三人进攻配合战术一般是指在比赛中局部地域出现3名进攻队员攻击2名防守队员（三打二）的有利局面时所采用的战术手段。它比二人配合进攻面广，传球的点与路线一般有两个以上，所以战术变化比二人配合要多，对防守的威胁也较大。三人进攻配合主要包括第二空当、连续“二过一”等方法。由于其配合是由三人完成的，其复杂和困难程度比二人配合要大，因而对队员的要求也相应高些。

四、定位球战术

定位球战术包括中圈开球、掷界外球、球门球、罚点球、角球和任意球。特别是角球和罚球区附近的任意球战术愈来愈受到世界足坛的重视。这是因为一个定位球常常决定了关键性比赛的胜负。有人统计，40%左右的进球源于定位球位。因此，必须重视定位球战术的训练。

（一）任意球攻守战术

一般来说，战术配合简练，成功的可能性就会大些。能对对方构成较大威胁的是发生在罚球弧处的任意球。但是在实际比赛中，这个区域的任意球机会较少，而罚球区两侧的任意球机会较多。为此，应着重分析前场30米罚球区附近的任意球。

1. 射门战术

（1）直接射门。当在场地中间或两侧获得任意球机会时，只要有可能射门，最好的办法就是直接射门。随着守队排墙人数的增加，直接射入对方球门变得更加困难，因此，射手更需要掌握高超的踢弧线球的技术。同时，攻队队员常采用在对方人墙的两侧或中间“夹塞”的办法，或者在罚球点自行排成人墙，以此在射门前阻挡守门员的视线，使其看不清罚球队员动作，而在射门时这些队员迅速让出空当，使射出的球通过空当。

（2）配合射门。在罚球区的侧角和两边，当不可能直接射门时，则应进行配合射门，且经常采用短传配合和长传配合两种。但配合的传球次数宜少、宜简，不宜繁。传球和射门配合要默契。为避开人墙，要用声东击西假动作分散对方注意力。



2. 角球攻守战术

(1) 角球的进攻战术。随着技术的提高和角球战术的发展，角球的威胁大增。角球进攻战术又可分为短传角球和长传角球。

(2) 角球的防守战术。对方踢角球时，可由 10 ~ 11 人参加防守。由一名队员离球 8 ~ 9 米，封堵和限制对方角球的有效落点。

3. 界外球攻守战术

足球比赛中，掷界外球的次数很多，特别是前场界外球，已接近了角球对双方所产生的影响和效果。

掷界外球进攻战术包括直接回传、摆脱接球、长传攻击等。

界外球防守战术则强调在掷球局部要紧逼；在对比较危险的地域和有可能出现的空当要重点防守和保护；对手在前场掷界外球时，应采取相应的防守对策，派人在掷球队员前面影响其掷球的远度和准确性。

（二）球门球战术

1. 球门球的进攻战术

(1) 长传和短传方式：直接将球踢出组织进攻。

(2) 通过守门员和后卫的配合，由守门员再发球进攻。

2. 球门球的防守战术

(1) 对方大脚发球时，要严密控制落点和紧逼盯人并做好保护。

(2) 本队进攻结束，对方踢球门球时，除前锋队员干扰对方配合，延缓进攻速度外，其他队员应回防到位。

（三）开球战术

1. 开球进攻战术

(1) 组织推进。利用开球进行控制球、倒脚，寻找进攻机会。

(2) 长传突袭。利用比赛刚开始对方思想不集中、站位不好出现明显空当时，采用长传突袭，使对方措手不及。这种战术即使不能成功，也会给对方造成心理上的压力。

2. 开球防守战术

开球防守战术主要是全队思想集中，选好位置，严防对方偷袭。当对方采用短传推进时，按防守原则行动，力争尽快地夺得控球权。

（四）罚点球的攻守战术

1. 主罚队员进攻战术

(1) 以射准为主，以力射为辅，射球门的底角和上角最优，但要留有余地。

(2) 心理要稳定，有必进的信心。

(3) 先看守门员位置，决定射门方向，不能轻易改变决定。

2. 守门员防守战术

(1) 应有必胜的信心，心理要稳定，因为对方主罚队员更紧张。

(2) 可以采用故意放大一侧的方法，或者用假动作迷惑干扰对手。

(3) 掌握对手惯用的脚法和射门方位等特点，有针对性地防守。

(4) 不论射向哪个方向，总是向某一底角扑出，因为单纯靠反应再扑救是来不及的。

第三节 足球的练习方法

一、球性练习：颠球

1. 拉挑球

支撑脚踏在球的后侧方约 30 厘米左或右处，膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上。拉挑球脚的前掌踏在球的上方并向后轻拉，在球开始向后滚动时，脚尖稍向上翘，将球挑起（图 4-9）。

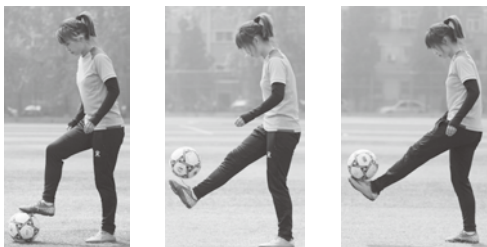


图 4-9 拉挑球

2. 脚背正面颠球

支撑腿的膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，将球向上颠起（图 4-10）。



图 4-10 脚背正面颠球



3. 脚内侧颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上。当球下落到膝关节高度时，颠球脚屈膝盘腿（脚内侧向上摆脚内翻），脚内侧成水平状态，轻击球的底部，将球向上颠起（图 4-11）。



图 4-11 脚内侧颠球

4. 大腿颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上。当球落至接近髋关节高度时，颠球的大腿屈膝上摆，当大腿摆到呈水平状态时，击球的底部，将球向上颠起（图 4-12）。



图 4-12 大腿颠球

二、传球练习

（一）传球技术要领

传球技术是组织进攻、变化战术、渗透突破、创造射门的重要手段，也是比赛中应用最多的一项技术。传球的基本因素如下。

- （1）准确：是传球的目标。
- （2）力量：传球力量要适当，以利于同伴好接球、好拿球。
- （3）时机：传球时，球到人到、人到球到，抓住战机。
- （4）晃骗：通过晃骗使对手失去重心，暴露空当，创造传球的机会。
- （5）角度：传球队员的视野角度，以及传球队员与接球队员间可能传球的角度。

传球时要把握住落点和分量，要做到快传球、传快球、传好球。

(1) 快传球：传球要及时，尽可能进行直线传球。

(2) 传快球：传出的球，球速平稳，有利于组织进攻、渗透进攻，以及中长传快速转移。

(3) 传好球：要符合与同伴配合的要求，并且有威胁性和攻击性，有利于同伴接控、蹚带、过人以及射门。

(二) 传球练习方法

传球训练应根据足球比赛中进攻、进球的规律和特点进行计划和安排。

1. 原地传球练习

教法：两人一个球，面对面传球。

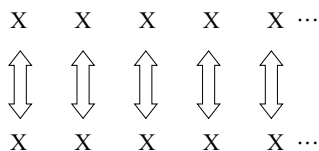


图 4-13

2. 跑动传球练习

(1) 两人练习。

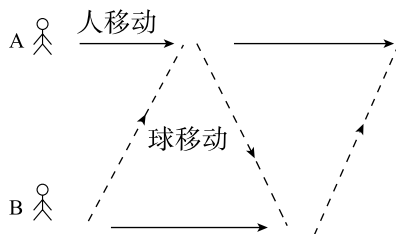


图 4-14

(2) 三人练习。

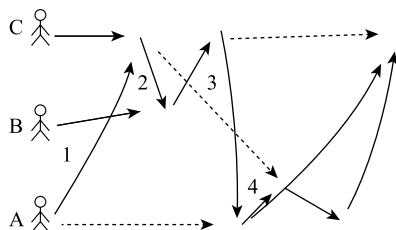


图 4-15



三、控球练习

（一）控球技术要领

控球技术是现代足球比赛中综合运用的一项富有攻击性的技术。它是争夺控球权、确保比赛优势、选择进攻时机、突破对方防线和获得射门机会的重要手段。

控球技术动作可归纳为准、柔、顺、压、切（削）五个字。

1. 准

对来球的落点判断要准，步法步点要踏准，动作方法和球接触脚的部位要准。

2. 柔

动作要协调、自然、放松。用接球脚或身体的部位去适应球，而不是用脚或其他部位被动地去接触球。

3. 顺

控球要顺球势，前迎后撤，上迎下撤。

4. 压

接落地反弹球时，接球脚离地面不超过 10 厘米，与地面角度为 45° 。当脚触球的瞬间要向下压；在接平胸来球时，胸部微收，触球时胸要下压。

5. 切（削）

用脚的外侧或内侧由上向下切击来球的外沿，达到停挡球或改变球运行路线的目的。

（二）控球练习方法

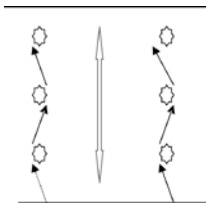


图 4-16 运球过障碍练习

四、射门练习

（一）射门技术要领

足球射门是足球运动的技术术语之一，主要是指用踢球、头顶球、铲球等技术将球射向对方球门。在足球运动中，射门是进攻的最终目的，也是得分的手段，还是比赛胜负的关键。

（1）射门时，脚面要绷直，用正脚面去接触球的中间部位。

- (2) 射门向后摆腿时，主要靠小腿迅速摆动。
- (3) 立足脚要站稳，脚尖对准射门方向。
- (4) 射门时，身体重心要前倾，避免后仰，以防把球踢高。

(二) 射门练习方法

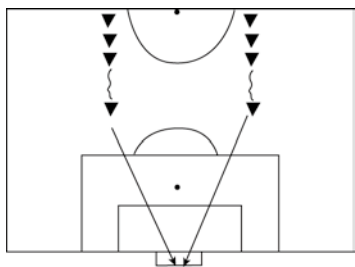


图 4-17 运球射门

五、防守技术练习

(一) 防守技术要领

防守技术的三大要素为接近、角度、距离。

1. 接近

接近是指防守队员跑向持球队员的一段距离。如果断截传球有十分把握，则必须果断而快速；如果对手背身接球时，则应全速逼上对手，限制其转身；如果对手已经拿好球或已经控制好球，则开始接近的速度要尽可能快，但最后几步要稍加控制，放慢一点。

2. 角度

角度是指以球和守方球门中点连接线的直线为基准的迎上顶抢的方向（角度）。如果能够很有把握地截断传给所盯进攻队员的来球，则应准确无误地选择好切入传球路线的断球点；如果在对手接控球的一瞬间，能够迎上去紧逼持球球员，逼上的角度应正对持球球员，并尽可能阻止对手转身，尽快贴近持球球员；如果随便跑入线上，持球球员将有可能获得时间射门，同样有可能给对手造成射门、传球或运球的机会；如果能兼顾上面提及的两个因素，以一定的弧线跑入线上，将有利于防守与抢球。

3. 距离

防守队员与持球进攻队员之间的距离取决于阻止射、传还是运球。如果是封堵射门和传球，距离应比防堵运球更贴近对手。从兼顾各种情况而言，最好与对手保持 1.5 米左右的距离。



（二）防守练习方法

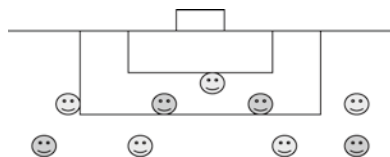


图 4-18 防守站位及协防练习

六、综合练习

（一）一对四传抢

外围四个人传控球、中间一个人抢球。该练习可以提高队员的控球、传球、防守等综合能力。

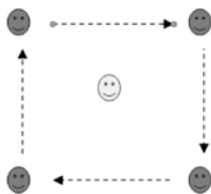


图 4-19 一对四传抢练习

（二）半场攻防练习

将队员分为防守方和进攻方，参与人数与正式比赛一样。此练习与实战结合紧密，不仅能够锻炼队员的个人控球、射门、传球技术，更重要的是还能够锻炼队员整体协同防守和整体配合进攻的能力。