

大学体育与健康

主编 郭科跃



河南人民出版社

大学体育与健康

主 编 郭科跃

副主编 张新友 余艳丽 孙延昭

刘玲芬 刘凤枝

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/郭科跃主编. - 郑州:河南人民出版社,2008.7

ISBN 978-7-215-06488-1

I. 大… II. 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(2008)第 047747 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州美联印刷有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 12.75

字数 350 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

前 言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。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明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求,我们确定了大学体育是学校体育教育的终点,同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针,在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公体教学的实际情况,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能和健康行为方式,培养他们进行终身锻炼的好习惯。

本书的指导思想是:以培养大学生身心全面发展为目标,以增强体质、增进健康为目的,突出健康教育、传统养生和传统体育特色。在具体内容选择上注重理论知识与体育实践相结合、现代体育与传统体育相结合。本书内容充实、简便实用,学生一看就懂,学了就能用,用之有效,可作为普通高校和成人学校的通用教材,也可供学生自学使用。本书在出版过程中得到了有关专家的指导,提出了十分宝贵的意见和建议,在此一并致谢。由于编者水平所限,不妥之处在所难免,恳请广大读者指正。

目 录

05	容内内式技运运	第 二 章
05	容内内式技运运	第 三 章
05	容内内式技运运	第 六 章
05	容内内式技运运	第 一 章
05	容内内式技运运	第 二 章
05	容内内式技运运	第 三 章
05	容内内式技运运	第 四 章
05	容内内式技运运	第 十 章
05	容内内式技运运	第 一 章
第一章 概述		1
第一节 体育的概念、分类与功能		1
第二节 学校体育的概念与主要内容		5
第三节 我国的高校体育		8
第二章 大学生身心健康教育		12
第一节 健康的本质		12
第二节 影响大学生健康的因素		17
第三节 养成良好的生活方式		20
第三章 体育锻炼的科学基础		26
第一节 体育锻炼的生理学基础		26
第二节 体育锻炼的心理学基础		34
第三节 体育锻炼与合理营养		37
第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响		45
第四章 体育锻炼的原则和方法		52
第一节 体育锻炼的基本原则		52
第二节 体育锻炼的方法		56
第三节 提高身体素质的方法		60
第四节 开展心肺系统的有氧锻炼		66
第五章 体育锻炼与运动处方		69
第一节 运动处方概述		69

第二节 运动处方的内容	70
第三节 制定运动处方的程序	76
第六章 体育锻炼与保健	79
第一节 体育锻炼的医务监督	79
第二节 运动中常见的生理反应及处理	82
第三节 体育锻炼损伤的预防与处理	87
第四节 疲劳程度的判断与消除	93
第七章 体育竞赛与体育欣赏	96
第一节 体育竞赛与体育筹备工作	96
第二节 体育竞赛的方法	97
第三节 体育竞赛简介	101
第四节 体育竞赛的欣赏	107
第八章 学生体质健康标准测试及锻炼方法	115
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	115
第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	122
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	128
第九章 武术运动简介	133
第一节 武术运动及其分类	133
第二节 武术基本动作简介	136
第十章 长拳教学套路	143
第一节 五步拳	143
第二节 初级长拳第三路	145
第十一章 太极拳、剑教学套路	167
第一节 简化太极拳	167
第二节 太极剑(32式)	193
第十二章 导引养生功法	214
第一节 八段锦	214
第二节 舒心平血功	221
第三节 五禽戏	236

第十三章 球类运动	261
第一节 篮球运动	261
第二节 排球运动	273
第三节 足球运动	287
第四节 乒乓球运动	299
第五节 羽毛球运动	306
第六节 网球运动	312
第十四章 游泳	324
第一节 安全卫生常识	324
第二节 熟悉水性	325
第三节 竞技游泳技术	328
第四节 实用游泳技术	337
第十五章 健美操	348
第一节 健美操的概念和发展简况	348
第二节 健美操的分类和特点	350
第三节 健美操锻炼的价值	354
第四节 健美操基本动作	355
第十六章 休闲体育篇	367
第一节 围棋	367
第二节 中国象棋	374
第三节 国际象棋	381
第四节 桥牌	386
后 记	398

第一章 概 述

第一节 体育的概念、分类与功能

体育已作为一门既古老又新颖(即自有人类以来就存在的生命延续现象——古意识;经不断的发展演进从古代体育到近代体育乃至现代体育,成为社会所共同接受的、完整的、必不可少的思想体系——新概念),既独立又综合(即具有自身发展变化规律和人类社会本身的自然需要——独立的科学体系;又是自然科学、社会科学以及技术科学相互渗透支撑的重要领域——综合科学的橱窗)的学科进入世界科学之林。可以说,迄今为止,世界上各种最先进的尖端科学技术应用到体育上是最多的。如激光、光导纤维、地球卫星、声学、光学、电学、老三论(信息论、系统论、控制论)、新三论(突变论、协同论、耗散结构论)、数学、统计学、生理学、生物化学、生物力学、医学、营养学、药学、哲学、心理学、经济学、人才学、电子计算机等,上至天文、下至地理,内至人体细胞遗传,外至形态结构,包罗万象。

随着人类社会的进步和科学技术的发展,体育已逐渐成为人们生活中不可缺少的一部分,并充分展现了它多功能、全方位综合的发展。

一、“体育”的定义

体育,是指在人体中枢神经系统支配下,以关节为枢纽、骨骼为杠

杆、肌肉为动力的健身、娱乐和竞技等实践活动。展开来讲,它具有两层意思:

一是体育亦称“体育教育”。是指掌握体育知识技能、锻炼身体、增强体质教育活动,又是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分。它对受教育者的生长发育、健康、体力与智力的发展和思想品德培养有积极的促进作用。它的基本任务是:①增进健康、增强体质、促进身心全面发展;②掌握一定的体育知识、技术和技能,养成常年不断坚持锻炼身体的习惯;③提高学生运动技术水平,为国家培养体育运动后备人才;④进行思想品德与意志品质教育,塑造新世纪的全面发展的高科技人才。其基本特点是:以一定的运动形式作为基本手段,有目的、有计划、有步骤地进行反复练习,使机体承受一定的生理负荷;学习和掌握体育的有关知识技能与发展身体、增强体质紧密相关;随教育的产生发展而产生发展,始终作为教育的组成部分。

二是体育又称“体育运动”。是以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和,是社会文化的组成部分。它对社会政治、经济、文化的发展具有重要的促进作用。

衡量一个国家或地区体育发展水平的主要标志是:人民的体质和健康水平,体育的普及程度,体育制度与措施的完善程度和实施情况,各种体育设施状况和体育科学研究水平,运动技术水平和最好运动成绩等。

二、“体育”的基本分类

体育的发展经历了从古代体育演进到近代体育直到今天的现代体育三大历史阶段,在这漫长的发展时期,人们对体育的分类一直处于学术争论之中,诸如大体育、小体育、广义体育、狭义体育等,其说法不一,莫衷一是。进入20世纪90年代以后,随着信息社会的到来,人们逐渐接受了国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯先生的观点:即“体育”基本上可分为竞技体育、学校体育和群众体育三大类。

1. 竞技体育。它是指在运动训练和竞赛活动中,最大限度地挖掘

和发挥人体的运动能力、展示最佳运动技巧、争取优异运动成绩。

2. 学校体育。它是指在学校领域中,培养学生全面发展、增强体质、促进健康、传授体育知识与技能。

3. 群众体育。它是指在全民群体中,通过健身、健美、娱乐休闲,愉悦身心,提高生活质量,促进交往。竞技体育、学校体育、群众体育构成了现代体育相互联系、相互依存和相互促进的三个方面。学校体育和群众体育是竞技体育的基础,这个基础越大,竞技体育水平就会越高;竞技体育水平越高,又可促进学校体育和群众体育的发展。

三、体育的基本功能

体育的功能,是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用与影响,也即是精神和物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到国家、社会、政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个方面,并成为强身健体、愉悦身心、调剂社会生活、促进人际交往和技艺交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。具体地讲,体育的基本功能有以下五点:

(一) 健身功能

体育的健身功能包括对人体、身心及适应能力三个方面的积极作用。

第一,增强体质,促进健康,提高人体新陈代谢的水平。经常从事体育运动的人,骨骼肌肉发达、肺活量增加、心脏活动加强、内脏器官功能良好、体格健全。

第二,对心理、精神、个性发展的良好影响。心理过程包括认识、情感、意志三个过程;精神风貌是气质的外在表现;个性则包括能力、性格、动机、兴趣、世界观等。体育运动对这些均有较好的促进作用,并能培养和发展人的思维能力、观察力、注意力和想象力以及勇敢、顽强、拼搏、奋勇向上的优秀意志品质。

第三,提高人体对内外环境的适应能力。坚持体育运动,能大大增

强人体对严寒、酷暑、风、雨、雪、霜的耐受能力,并对各种疾病有较好的抵御能力。

(二) 娱乐功能

人类进入 20 世纪 90 年代的高科技社会后,脑力劳动逐渐取代体力劳动,单位时间内的强度和紧张程度增加,而闲暇时间相应增多,这些都必须加以调剂。体育运动可使人的精神焕发、体力充沛,可使紧张的情绪得到缓解、疲劳得以消除,体育又可使人得到娱乐和享受。正如现代奥运会的创始人顾拜旦在他的《体育颂》中所赞美的:“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,你又使快乐的人生更加甜蜜!”可见,体育确是一种善度闲暇、愉悦身心的娱乐方式。

(三) 政治功能

一是为国争光,提高民族素质和民族自尊心、自豪感。国际体育竞赛的胜负,关系到国家的声望和影响,是综合国力的体现。如:我国在 1984 年首次参加奥运会就获得 15 枚金牌、8 枚银牌和 9 枚铜牌,实现了零的突破,结束了我国体育与奥运金牌无缘的可悲历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。全国人民欢欣鼓舞,海外侨胞也扬眉吐气,大大增强了我国在国际上的地位。

二是为外交事业服务。体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。国家体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。如:1971 年第 31 届世界乒乓球锦标赛期间,我国乒乓球运动员运用“乒乓外交”,促进了中美外交关系的建立。

三是促进人际关系、人民团结和国家统一。通过开展各种丰富多彩、形式多样的体育活动,使参与者既联络了感情,又交流了技艺。特别是全国性运动会和少数民族运动会,不但能增进各族人民的和睦与团结,而且为祖国的统一和繁荣昌盛奠定了基础。

(四) 教育功能

体育的多功能、全方位的综合教育效能已为世界各国教育家所关

注,并纳入本国的教育体系之中。马克思主义教育观认为,生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是造就人的全面发展的唯一方法。

首先,教授基本生活技能。人的许多基本生活技能,主要是靠后天学习获得的。体育运动为此提供了良好的内容和手段。

其次,传播科学文化知识。体育是一门综合性学科,亦是一种文化。它的有关运动和健康的知识是人类知识宝库中不可缺少的,向人们传播这些知识,是保证科学与合理的健康生活方式的重要举措。

再次,培养意志品质、社会规范和道德作风。通过体育的各种实践,可以培养出顽强拼搏、奋勇争先的精神风貌及服从裁判、遵守规则的良好自律行为,同时还能培养集体主义、爱国主义精神和以大局为重、妥善处理人际关系的优秀品德。

(五)欣赏功能

现代体育具有很高的观赏性,它所展现的高技艺和高水平可使人旷神怡,并获得美的享受和兴趣的满足;同时又会给人一种启迪,即胜利永远是属于艰苦奋斗和力争上游的人们。

第二节 学校体育的概念与主要内容

学校体育是教育的重要组成部分,它作为全民体育的基础和国家体育发展的战略重点,已为人们所认识。它是依照学校的育人规律,围绕增强学生体质这个中心,在教师指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技能和方法,全面锻炼身体,提高运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,进行思想教育和意志品质培养,使学生成为全面发展的、符合时代需要的建设者和接班人。

一、学校体育的概念

学校体育,是指在学校环境中,运用体育运动、卫生保健等手段,对

受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。它属于教育范畴,与德育、智育共同组成完整的学校教育体系,也是培养社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。

学校体育又包括校内体育和校外体育两大部分。校内体育,是指体育课、早操、课间操、课外锻炼、运动会、体育节、运动代表队和课余训练等;校外体育,是指校外有组织的体育活动和自发的体育锻炼。校内体育是学校体育的主体,校外体育是学校体育的补充与延伸。

二、学校体育的主要内容

学校体育包括体育教学、群众体育、课余训练、运动竞赛、体育管理和科学研究等方面的工作。它们构成了学校体育整体的方方面面,是一项系统工程。

1. 体育教学。它是实现学校体育的目的和任务的基本途径。它是指以体育课内容为中介的、师生双方在教与学两个方面的双活动。体育教学除了要遵循一般课程的教学规律外,还要遵循动作技能形成的规律和人体功能适应能力变化的规律以及人体生理功能活动能力变化的规律等。这些规律相应地决定了其自身的有别于其他学科的特点、任务、内容、原则、方法与组织形式。

2. 群众体育。它是指以社会全体成员为对象所开展的丰富多彩、形式多样的体育活动。在学校则是以全体学生为主要对象,以增强体质、活跃课余生活、调节情绪、感情为目的。不要求严格的训练和竞赛,只以开展灵活多样的体育活动为主。它是体育运动的重要组成部分,也是社会文化生活不可缺少的内容,还是推动社会生产发展和活跃人们感情交流的一个积极因素。在学校环境中,也是一个必不可少的体育组织形式。

3. 课余训练。它是指在学校里利用课余时间,通过运动队、代表队等形式,对体育基础和技术较好的学生进行系统训练,以提高其运动成绩的专门教育过程。其主要任务是:通过全面身体训练,提高各器官的系统功能、增强体质;学习和掌握专项运动的知识、技术、技能与战

术,提高运动水平;培养良好的体育道德作风和意志品质;造就优秀运动队的后备人才和学校体育骨干。

4. 运动竞赛。它是指以获得优秀运动成绩、争取优胜为直接目的,以运动项目或以某些身体活动为内容,根据规则进行个人或集体的体力、技艺、智力的比赛。在学校领域开展竞赛,可推动群众体育的开展,活跃校园体育文化娱乐生活,并能检查教学、训练工作的质量,树立良好的体育道德风尚,为培养德、智、体全面发展的人才打下基础。它分为校内与校外竞赛两种形式。

5. 体育管理。它是指为了实现学校体育工作的目标,不断提高其工作功效所进行的计划、组织、控制等一系列综合活动。它是管理科学的一个分支,在学校中的主要任务是:建立和健全学校体育的组织领导,明确各级管理人员的职责,加强岗位责任制,提高管理效率;明确学校体育管理的内容和要求,制定并落实各项工作计划,建立各项规章制度,以最佳手段和方法,充分发挥人力、物力、财力的作用;制定评定与检查的标准和方法,客观评价学校体育工作的效果,提高管理的水平和质量。

6. 科学研究。它是指通过各种特定的方法和手段,为探索学校体育领域的各种矛盾、现象和本质,揭示体育运动发展的客观规律而组织的有计划、有步骤的实践活动。科学的发展离不开研究工作,学校体育有许多课题值得探索,也有众多取之不尽、用之不竭的信息数据需要我们去整理和应用,通过开发和研究,寻找有关规律与建立某种模式,以更好地促进学校体育事业的发展。如:新世纪高科技人才的结构、体能与素质要求,健身的方式、水准等是一个亟待研究的课题(它还包括许多相关的子课题),学校体育的科学研究必须承担这项造福于人类社会的系统研究的重任。

第三节 我国的高校体育

我国的学校体育历史悠久、源远流长,是完成教育任务不可分割的重要部分。早在西周时期即颇具规模,自战国时期到秦末,皆以射、御为主要内容;汉唐时期亦有重文轻武现象;直至清末开始,崇尚洋务,才在军队和学校中引进了一些近代体育项目。1903年,清政府颁布的《奏定学堂章程》,就规定了各级各类学校上体育课的学制,其内容极为丰富:有击剑、刺棍、大棒、拳击、哑铃、三足竞走、羹匙托物竞走、跳远、跳高、跳栏、足球、爬桅、游泳、平台、木马、单杠、双杠、爬山运动等。自新中国成立到现在,由于党和国家的高度重视,学校体育得到了重大发展,国家先后颁布了《体育法》、《学校体育工作条例》、《体育锻炼标准》等一系列法规条例,彻底改变了我国落后的学校体育,为我国的教育面向现代化、面向世界、面向未来,为培养高科技人才奠定了坚实的基础。

一、我国高等学校体育的目的和任务

(一)高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是增强学生体质,与德育、智育相配合,促进学生身心健康,培养全面发展的、体魄健全的社会主义现代化的建设者与保卫者。

(二)高等学校体育的任务

1. 经常参加体育活动能促进身体素质和运动能力的发展,能使人保持旺盛的学习和工作精力。在校生成如停止户外运动2周,则精力明显下降;如停止户外运动10周以上,则健康状况会显著下降;如有4周以上不参加体育活动,则心脏、呼吸功能及健康水平将大幅下降,如表1.3-1所示。一个常年坚持体育锻炼者,明显地表现出机体的“节省化”现象。

表 1.3-1 锻炼前后生理功能比较表

系统	指标	锻炼前	锻炼后
心血管系统	安静时心率(次/分)	71	59
	运动时最高心率(次/分)	185	183
	安静时每搏输出量(毫升)	65	80
	最大每搏输出量(毫升)	120	140
	安静时每分钟输出量(升/分)	4.6	4.7
	最大每分钟输出量(升/分)	22.2	25.6
呼吸系统	安静时肺通气量(升/分)	7	6
	最大肺通气量(升/分)	110	135
	安静时呼吸次数(次/分)	14	12
	最大呼吸次数(次/分)	40	45

2. 传授体育基本知识和运动技术,培养终身体育意识。通过体育教育,使学生逐步掌握体育运动的各项理论知识、技术和技能,并学会各种锻炼身体的方法以及有关卫生保健常识,养成自学、自练的习惯。

3. 培养优秀的思想品质与良好的道德作风,寓教于体。通过体育课、课外体育活动、课余训练与运动竞赛等多种形式,不断增强学生艰苦奋斗、坚忍不拔、勇于拼搏、力争上游的优秀品质,不断提高学生遵纪守法和集体主义、爱国主义的精神素养,使之能自觉地把参与体育活动作为文明健康生活方式的一个不可缺少的部分。

4. 为国家培训体育后备人才。体育是反映一个国家政治、经济、文化与综合国力的窗口,也是衡量其民族奋进精神及文化娱乐水准的重要标志。因此,各国均十分重视对体育的投入与科学研究。高等学校是培养人才的摇篮,也是对具有较高身体素质与专项技术、运动才能的学生进行培训的基地,能有效地造就群众体育的骨干,并向国家输送优秀的体育后备人才。

二、我国高等学校体育的现状与改革

我国各个历史时期的学校体育,曾对各级各类学校的发展与壮大起到了积极的促进作用,这是值得肯定的。但仔细深入地对照分析,不

难发现,我国的学校体育又始终未能紧密结合我国的具体实际来切实提高广大学生的身体健康水平和自学、自管、自练的能力。当前,我国高等学校体育的现状是令人担忧的,故改革势在必行。

(一)我国高等学校体育的现状

20世纪七八十年代乃至90年代,我国的高等学校体育可以说是处在一个较为有序的规范体系中运行,均能按教委颁布的教学大纲和行业专用教材进行教学,能较广泛地开展校园群体活动与课余训练,并能有组织、有计划地参与全国、省、市及校际间的竞赛,有的学校的高水平运动队也开展了国际间的友好交流。这是我国高校体育成功的方面。但在成功的背后可以看到,各类高校体育还是“传习式”与“自然体育思想”占据统治地位。所谓“传习式”,就是老师传授运动技术,学生练习运动技术,多年来一个模式。这样就导致了“命令式”与“大锅饭式”的教学恶果:即在教学过程中,不给学生通报任何信息,大纲计划、教材进度等也不与学生见面,学生毫无思想准备地来到课堂,盲目地跟着教师学,被动地跟着教师练,管你感不感兴趣,吃不吃得消,无论高的、矮的、胖的、瘦的、好的、差的,均来个“一锅煮”,好比大锅饭一人一碗,肚皮大的吃不饱,肚皮小的撑得要命。而所谓“自然体育思想”,即只强调技术教学、只顾片面追求运动形式,忽视学生兴趣爱好与身心全面发展。这种不适应当代培养高科技人才的高校体育现状,是难以激发学生的自觉性、积极性与个性发展的,既不能有效地增强学生体质,也不能达到学校体育教育的目的。

(二)我国高等学校体育的改革

为适应国内和国际形势发展的需要,尽快将高等学校体育从“自然体育思想”的束缚中解放出来,必须大胆改革,努力达到“古为今用、洋为中用、推陈出新、提高质量”的目的。具体应从以下几方面入手:

1. 严格按学生体质水平分班授课。按学生体质、素质和基本运动技能分级编班,使处于同一水平的学生能在相同基础上起步,易见成效,并可同时提高教与学的水平。

2. 重新确定配套教材体系。教材是教学之本。根据学生的实际