

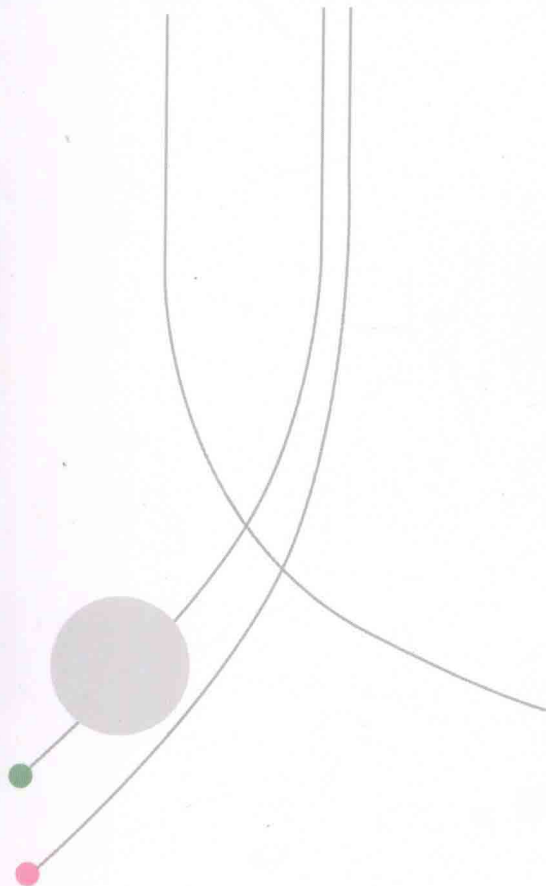
大学生

DAXUESHENG TIYU
WENHUAXIUYANG

体育

宦集体 © 编著

文化修养



原子能出版社

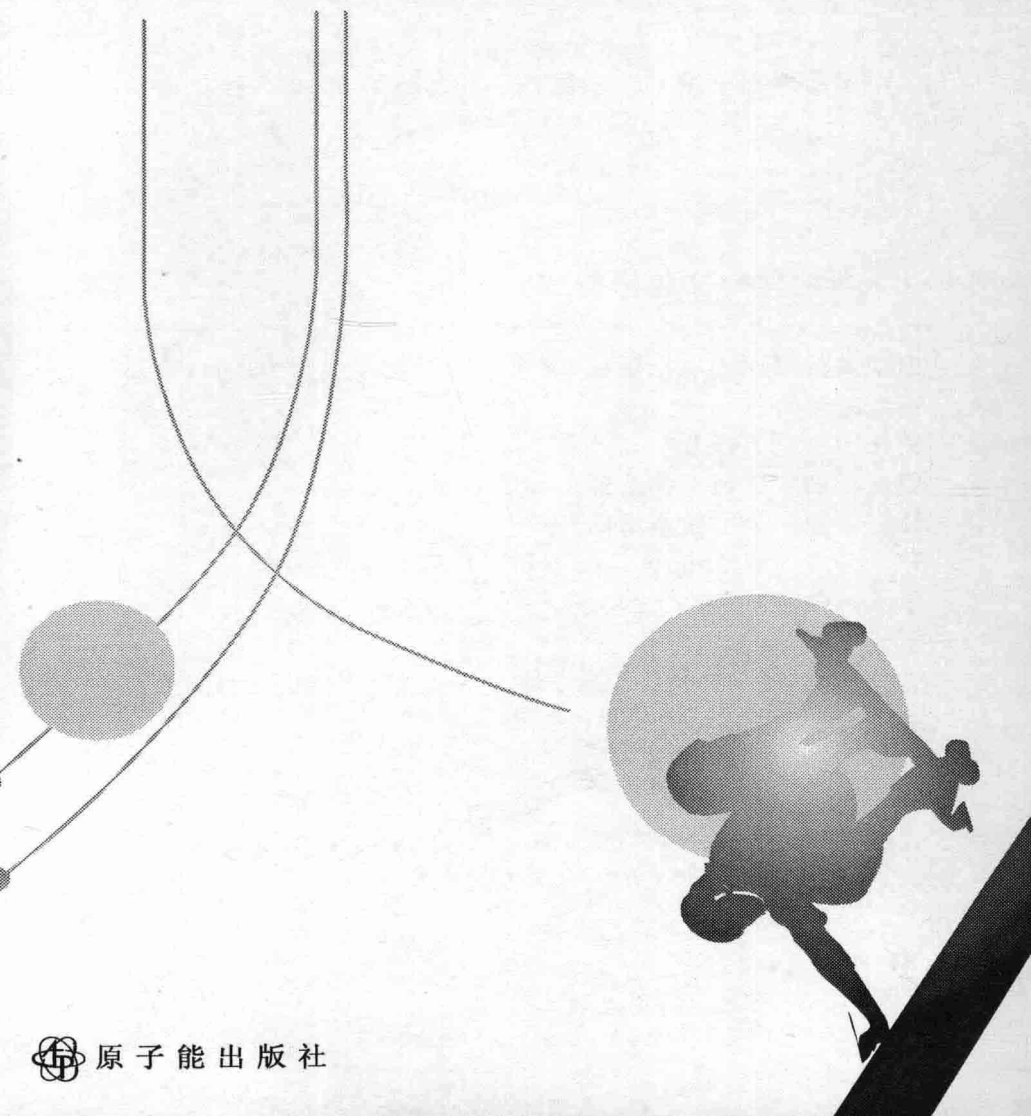
大学生

DAXUESHENG TI YU
WENHUAXIUYANG

体育

宦集体 © 编著

文化修养 I



图书在版编目(CIP)数据

大学生体育文化修养/宦集体编著. —北京:原子能出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5022-4205-3

I. 大… II. 宦… III. 体育—文化—高等学校—教材
IV. G807.4

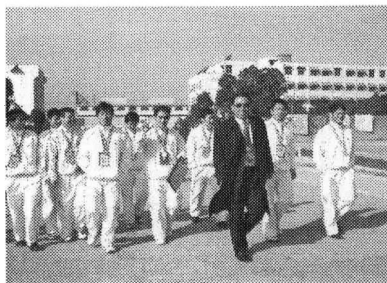
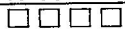
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 103047 号

大学生体育文化修养

出版发行	原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑	张琳
责任印制	丁怀兰 刘芳燕
印 刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	850 mm×1168 mm 1/32
印 张	7.25
字 数	195 千字
版 次	2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5022-4205-3
定 价	22.00 元

版权所有 侵权必究 网址: <http://www.aep.com.cn>

作者简介



宦集体,男,汉族,1964年7月出生,安徽芜湖人,在职研究生,研究方向为体育教学训练理论与实践,现为芜湖职业技术学院体育部主任。

1985年8月大学毕业后,分配到芜湖县二中任教,担任高中部体育课教学任务,并同时兼任校篮球队、田径队教练工作。所执导的田径队于1989年

参加芜湖市中学生田径运动会中获团体总分第二名,所执导的高中部男子篮球队,在1995、1997年芜湖市中学生篮球赛中分别获第一、二名;1995年被评为芜湖市优秀教练员称号。2000年底调入芜湖职业技术学院任教,担任大一公共体育课教学工作,在学院的教学检查中其课堂教学曾几次受到教学督导组专家们的一致好评,并通报表彰;备课笔记两次在全院优秀教案评比中分获一、二等奖;曾多次获得年度考核优秀。所执导的院大学生男子篮球队,2005年10月,在芜湖市十运会高校组篮球赛中荣获第一名;同年11月底,在安徽省第六届大学生篮球联赛暨CUBA选拔赛中荣获第二名,并同时获“体育道德风尚奖”;2007年6月,在芜湖市首届大学生篮球自由联赛中荣获第一名;2008年7月,在安徽省江南片高校大学生篮球联赛中荣获第一名。

1997年被安徽省体委授予“篮球国家一级裁判”。担任过全国青少年篮球赛、全国CBA四强争霸赛、“现代杯”中韩女篮邀请赛、安徽省八运会篮球赛、安徽省十运会篮球赛、省CUBA篮球赛等大型比赛的裁判工作。曾担任过芜湖市(县)级比赛的篮球裁判及总裁判长数次。

工作期间,曾发表过《试论素质教育中的体育教育》、《高职院校体育课程系统改革与实践》等科研论文,参与省(市)批准立项课题研究三项,主编《大学体育教程》、《高等职业院校体育与健康新教程》、《大学体育教育教程》教材三本,出版个人专著一本。



前 言

21 世纪是一个经济竞争、科技竞争、人才竞争空前激烈的时代。学校体育要培养出全面发展、身心健康的高素质人才,培养出大批有“终身体育”思想的现代人是时代赋予我们的历史使命,是走向“科学体育”的必由之路。

学校体育的发展与社会历史的发展和传统文化的继承息息相关,是建立在不同的历史时期的社会、政治、经济基础上的。学校体育任务的制定必须反映国家、社会和学生身心全面发展的需要。改变传统的体育教学模式,已成为目前高等学校体育教学的中心工作。

为了全面贯彻党的教育方针,坚持以人为本,全面、协调、可持续发展的科学发展观,以适应新世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展,满足他们在未来职业、家庭、休闲娱乐等活动的需要,配合全民健身计划,在总结几十年来我国高等学校体育教育的经验基础上,编写了《大学生体育文化修养》一书。

本书以《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》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以培养大学生的身心健康为根本目标,根据在校大学生身心素质发展的特点,并结合我国普通高校体育教育的现状,编写此书,其内容形式有以下特点。

1. 力求体现新知识新观念。本书融入了大量新知识、新理论,对健康的体育锻炼方式、生活方式、营养健康等内容着重阐述,力求使之成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

2. 实用性和参考性。从学生学习、阅读角度出发,针对学生心理对体育运动的方法、运动处方、自我诊断与保健等内容重点做了

介绍,选编内容力求少而精,突出实用性。

3.全面性。对于体育运动的欣赏、人体健康、运动与营养、体育锻炼原则以及心理健康等做了全面系统的阐述,力求激发学生了解体育、了解健康的兴趣。

随着经济的飞速发展,科学技术的不断进步,人类素质的整体提高,大学生作为人类社会的生力军,推动着社会不断前进,希望本书能够给当代大学生体育素质的提高给予帮助。

由于作者水平能力所限,本书难免存在许多不足之处,恳请读者提出宝贵意见,以便在今后进行修订并逐步加以完善。

宣集体

2008年1月于安徽芜湖

目 录

第一章 体育欣赏	1
第一节 体育欣赏的意义与作用.....	2
第二节 体育欣赏中的体育美学原理和特点.....	4
第三节 欣赏体育竞赛的心理特点.....	7
第四节 体育欣赏应具备的基本知识.....	9
第五节 体育运动中的各种美	15
第二章 人体健康概述	28
第一节 健康的概念和价值	28
第二节 影响人体健康的因素	30
第三节 体育运动对人体健康的影响	39
第三章 自我诊断与保健	49
第一节 常见疾病的自我诊断及预防	49
第二节 运动保健	54
第三节 常见病的体育疗法	57
第四章 科学体育锻炼的原则和方法	62
第一节 体育锻炼的原则	62
第二节 体育锻炼的方法	67
第五章 运动伤病的预防和处理	72
第一节 常见运动性损伤的处理	72
第二节 常见运动疾病的预防	85
第六章 运动与营养	98
第一节 营养的功能	98
第二节 运动与营养补充.....	100
第三节 体育锻炼过程中的营养调剂.....	105

第四节	竞赛期的营养特点及调剂·····	107
第七章	运动处方·····	109
第一节	运动处方概述·····	109
第二节	运动处方的制定原则·····	112
第三节	运动处方的内容·····	114
第四节	制定运动处方的过程·····	124
第五节	运动处方实施效果及评价·····	129
第六节	实用运动处方·····	133
第八章	运动技能分析·····	143
第一节	运动技能的定义和本质·····	143
第二节	运动技能的分类·····	149
第三节	运动技能和身体素质·····	156
第四节	不同运动项目运动技能的特点·····	174
第九章	运动竞赛的组织·····	188
第一节	拟订组织方案·····	188
第二节	制定竞赛规程·····	189
第三节	制订工作计划·····	189
第四节	做好竞赛裁判员队伍的工作·····	190
第五节	安排场地,检查器材 ·····	190
第六节	其他工作·····	191
第十章	心理健康·····	192
第一节	心理健康的含义与标准·····	192
第二节	大学生常见的心理疾病·····	201
第三节	大学生心理健康调适方法·····	206
第四节	体育运动与心理健康·····	218
参考文献	·····	221

第一章 体育欣赏

人们熟知艺术欣赏,如对音乐、美术、摄影、文学、影视及戏剧的欣赏,但体育欣赏,则可能感到陌生或朦胧。其实人们已经参与或进行着体育欣赏。体育欣赏与上面提及的诸多欣赏相比较,没有哪种欣赏比体育欣赏更能拥有这么广泛的参与人群,也没有这么经常和深刻的体验。随着社会的进步和竞技体育以及新闻传媒的迅速发展,观赏体育已日益成为人们生活中的重要组成部分,特别是在职业体育发达的国家中,体育的观赏不但丰富着人们的生活,而且对体育的了解和爱好还成为一个人修养水平的标志。

“体育热”是一个全球性的普遍现象,已成为当今一件引人注目而又耐人寻味的社会现象和文化现象。全世界有几十亿人观看世界杯足球赛,美国报纸上篮球巨星和橄榄球巨星的图片常常大过头版头条新闻好几倍,球星的知名度大过了总统和诺贝尔奖获得者,球迷的闹事有时还要动用警察,流行歌曲和通俗小说的读者群比起体育竞赛所拥有的庞大数量的观众真可谓是小巫见大巫。体育竞赛之所以席卷三教九流,赢得最多的观众,其最大的魅力也许就在于它永恒的竞争,这种竞争充满了真实性、娱乐性、新奇性、健美性、向上性和不确定性。如果说参加体育运动是一种娱乐身心的文明手段,那么观看体育竞赛则是一种赏心悦目的精神享受,也是现代人闲暇时所选择的一种时尚、健康的生活方式。

观看体育竞赛就是投身体育、拥抱竞争。俗话说:“外行看热闹,内行看门道。”高水平的体育观赏不仅要知其然,还要知其所以然。我们观看体育竞赛,不仅要为自己所热爱的运动队、运动员甚至对手的精彩表演呐喊助威,还要能够于紧张激烈、起伏变化的赛

场风云中冷眼看世界,了解该项运动的起源、演变、发展;熟识比赛战术技术对比赛的影响;掌握各队实力特点,明星队员情况;明察双方教练赛前、赛中、场上场下如何排兵布阵、斗智斗勇;进而对这场比赛引经据典,评头论足,以至于对这个队、这项运动的现状和发展有自己的真知灼见。

体育观赏不仅能调节情感,愉悦身心,陶冶情操,满足人们追求高节奏完美生活的要求,振奋民族精神,而且还能启迪和加强大众的体育意识,使之全面投入到全民健身运动。体育观赏是一种娱乐活动,其重要性虽永远不会超越体育的健身意义,但它在人们现实生活中所占的分量越来越重,人们的文化生活也越来越离不开它。因此,体育竞赛所独有的审美价值是任何文化娱乐活动都不能取代的。

第一节 体育欣赏的意义与作用

一、体育欣赏可以丰富人们的文化生活

体育比赛本身就是一种技艺的表演,尤其是现代体育运动,技艺日益向难、新、尖、高的方向发展。一些世界级足球明星有高超的球技和稳定的心理,能在有限的空间、短暂的时间里完成盘带过人,精妙的传球、绝妙的凌空抽射和鱼跃冲顶射门等技战术,把健、力、美高度地统一起来,加上鲜明的节奏、微妙的配合,表现出诗一般的情感,让人们赞不绝口,给人们带来艺术和美的享受,也给个人、家庭和社会带来乐趣和幸福。所以,观赏体育比赛已是人们生活中不可缺少的内容。也正如现代奥运会创始人,法国教育家皮埃尔·顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,血液循环加剧,思想更加开阔,条理更加

清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更加甜蜜。”

二、体育欣赏可以培养人们的良好品质

体育比赛是个人、团队之间在竞赛规则允许的范围内,展开智力与体力的竞争,同时也是道德间的竞争。运动员遵守规则、尊重裁判、尊重对手、尊重观众、分秒必争的战斗作风,让人们领略到个人与集体之间的关系,人与人之间的合作精神,相互鼓励、谅解精神的真谛,使人们从中受到启迪和无比深刻的教育。因此,体育欣赏能培养人们的团队精神,开朗合群的性格,愉快乐观的情感,坚忍不拔的意志,敢于拼搏、勇夺胜利的气概,以及增强人们征服自然、改造社会、超越自我的信念。

三、体育欣赏是一种积极的休息,可以陶冶情操、净化情感、调整心态

当今人们生活节奏加快,竞争加强,谁都免不了有烦心的事和空虚的时刻。但人们一旦打开电视或有机会亲临现场观看体育比赛,那赛场上运动员们的精彩表演,让人顿觉轻松,所有烦恼和忧虑一股脑儿抛在九霄云外。可见人们观看体育比赛,其情感被“净化”,全部移至赛场,随着赛事的变化而变化。因此欣赏体育比赛既可有效地消除人们由于工作、学习带来的精神紧张和身体疲劳,又可调节情绪,使心理获得平衡。

第二节 体育欣赏中的体育美学原理和特点

一、体育美学原理

在体育美学中,包含着大量与美有关的问题。当人类根据自身的目的和需要,通过体育活动去塑造自己的身心和自己的形象时,他就会按照“美的规律”来创造自己,并表现出对美的渴望和追求。因而,体育作为人类创造自身的实践活动,其本质和深层涵义也就是一种追求美的活动。

1. 体育美起源于人类社会的体育实践

在原始社会,原始人的生产工具非常简陋,只有一些天然的石头和木棍等,他们的生产劳动也主要是依靠自己身体的活动。随着生产实践的逐步深化与发展,人类使用的生产工具也逐步增多,随之而来的操作工具的方式和身体姿势也一天天的多了起来。当人们掌握了使用和操作、制作生产工具的方法时,人们就已经看到了自己的聪明智慧和创造力量,此时此刻,人类的美也就诞生了。

2. 体育美是具体可感的形象

在现实生活中,美的事物可以被人们用感官去感受,她具有一定的形象,体育世界是一个充满美的世界。当体育健儿在形形色色的体育运动项目中竞相争美,美的事物层出不穷,美的现象也是变化万千。所有这些都是通过他们的运动形象来表现的,这些表现使人们领略到体育美的奥妙,感悟到体育美的真谛。而让每一个观赏者能真正品味到体育比赛、表演、娱乐所带来的美的感受的

是运动员的技术、战术、喜怒哀乐。

3. 体育美是能使人愉悦身心的形象

体育美是具体可感的形象,但并不意味着一切有形象的体育事物都是美的。在体育活动中,人们会发现一些不愉快的事物,如:动作粗野,观众起哄,围攻裁判,球迷闹事,弄虚作假,营私舞弊,“君子协定”,服用兴奋剂等等。这些体育现象非但没有给人们带来审美的愉悦,反而使人们产生厌恶的情绪。为此,体育美应给人们带来的是在体育表演和激烈运动竞赛时那种使人精神振奋,情绪高涨,令人陶醉,心旷神怡的喜悦心情。这才是体育运动的艺术魅力所在。

4. 体育美是反映人的自由创造的形象

体育美之所以会引起人们的身心愉悦,一方面是由于她具有宜人的形式,如体态均匀和谐,动作干净利索,节奏明快流畅等;另一方面,体育美的内容能充分反映人类在体育实践中的“自由创造”的特性,即征服、超越、开发、表现的能力。

二、体育美学特点

1. 体育的整体美

整体美是体育欣赏中的一个特定形态,她表现在集体项目的群体组合和活动中。如篮球、排球、足球,通过体育技术的组合、运行、提高等,以及出神入化的程度所表现出来的整体美。队员们之间配合默契、娴熟的传接球、投篮、扣球、射门等都表现了群体意识美、智慧美和技术美。

2. 体育的含蓄美

体育的艺术美、创造美,人们内心的道德美、力量美、智慧美等都是含蓄美的表现形式。体育活动的拼搏意志美,更是我们这个民族向上精神的具体体现。

3. 体育的形式美

体育的形式美是技术、形状、结构和动作组合美,是体育的外形美,包括体育的比例、和谐、均衡、节奏、场地器材布置、对称优美和队形的整齐等。它给人们以生理上、心理上的愉悦,是人们表现自我意识和创造能力的方式之一,是体育美的重要体现。

4. 人体的形态美

人体的形态美主要表现为自然或正常的体态,包括正常的生长发育、丰满的肌肉、自然协调的动作、正常的行动姿态等。体育活动使人们形成了健壮匀称的体格,端正的健美姿势。形与美的协调,充分展示了人体美和充满朝气的的气质美。

5. 人体的动作美

人体的动作美主要表现在动作的协调和韵律感上。体育就是发展人们身体的各种能力,培养动作的灵巧性和协调性,发挥动作的速度,使其既经济又美观。人们在比赛或活动中,动作协调、节奏分明,使人产生一种美的感受,特别是艺术体操、花样游泳、武术等项目,更是体育与艺术的结合,具有很好的美育作用。

6. 人体的健康美

健康美是人类健康的身体呈现的美。在大众中开展的各项健身活动,充分地展示了充满生命力的健康美。身体健康、肌肉匀称、体躯雄伟,还有优美大方、灵活、协调、富有节奏感以及活动中体现出来的良好心理素质,都给人以健康美的情感体验。

在体育运动中,美的表现具有不同的形状、相貌和特性,她们给人的审美感受也是不尽相同的。正是由于体育能给予人们如此多的情感体验,从而促使更多的人去关心她,了解她,欣赏她,体验她,参与她。

第三节 欣赏体育竞赛的心理特点

我们了解了体育运动中的各种美,了解了体育竞赛过程中美的内容后,就为更好地欣赏体育竞赛打下了基础。现在,我们探讨如何欣赏体育竞赛,即观众在欣赏体育竞赛中的心理特点,从而领略体育竞赛中美的感受。这首先必须了解运动员在竞赛中的一般心理特点。

一、运动员在运动竞赛过程中的一般心理特点

运动竞赛过程是运动员之间所进行的体能、技术和智力的较量,也是心理因素和运动员克服机体内外障碍的较量。大家知道,运动员在运动竞赛中,体能潜力发挥的程度、技术动作把握的水平以及智慧的灵感,受诸多心理因素的影响。在运动竞赛中,运动员所有的心理过程都进行得异常激烈、迅速、深刻,超过了人们在日常生活、生产劳动或教学训练条件下的深刻程度。

二、竞赛过程中运动员的情绪表现

在运动竞赛中,由于成功与失败条件的经常转换,对抗情况的复杂性、多样性和剧烈性,造成运动员经常会出现多种多样的情绪状态与各种各样的情感。情绪的作用甚为重要,因为人的情绪能影响生理过程的变化。运动员的情绪变化,既有积极的增力作用,也有消极的减力作用,对运动竞赛的成功与失败会产生巨大的影响。

在运动竞赛中,运动员总是表现出各种各样的情绪状态,这些情绪状态,大致可概括为以下几种。

(1)运动情绪的兴奋状态:以积极的增力情绪为特点,能使运动员的身体素质和技术水平得到充分发挥,对运动活动的完成有

着重要影响。

(2)运动情绪的战斗振奋状态:一般在运动竞赛激烈时刻产生。处于战斗振奋状态的运动员,能够克服一切困难,充分发挥自己的技术、战术水平和迅速、准确地适用自己的各种能力,并能正确地选择表现方法。

(3)运动情绪的陶醉状态:运动员处于陶醉状态时,会把全部精力都倾注于比赛活动中,而密切注意对手的一切活动,迅速、准确地判断对手的意图,适时地采取相应的行动。

(4)运动情绪的悔恨状态:是在比赛激化时产生的一种特殊情绪。这种情绪往往是在运动员觉察到了个人失误和疏忽大意而引起的,它具有爆发性,发生迅速,强度也较大。

(5)运动情绪的竞争状态:是运动员夺取优异运动成绩所必需的情绪状态。

(6)运动荣誉感、自豪感、义务感和责任感:是运动员在运动竞赛中最深刻和最复杂的一种情感,是运动员作为一个集体的代表,荣幸参加比赛时产生的情绪体验。

上述情绪状态,是运动员参加比赛所必须具备的心理条件,它对运动员的力量、能力和意志、智力的发挥,有着积极作用。但是,运动员的这些情绪变化又会影响观众对竞赛的欣赏。

三、欣赏体育运动竞赛的心理特点

欣赏体育运动竞赛,主要是欣赏体育竞赛过程中运动员的创造性的表现,而这些表现对观众心理的形成和发展产生重大影响。由此,我们可以说体育运动竞赛的欣赏,既是被动的又是主动的。被动,在于欣赏者的欣赏心理过程总是依据着运动竞赛和运动员创造性的发挥而展开,恰似沿着墙壁攀援上升的常青藤。主动,则在于欣赏者在欣赏中总是主动去排除内部与外部的干扰,专心致志地跟随竞赛的进行,去感受、去预测、去期待。这很像技艺高超

的冲浪运动员,虽然总体说他是被动于大海的,但他最辉煌的成绩是能主动地利用汹涌而来的浪峰,抓住最佳时机,运用高超的技艺。因此,无论如何,欣赏都是一个动态展开的过程,其心理过程和个性心理特征都处于复杂的、不断变化的状态。

人们在欣赏体育活动中,大体可有两方面的体验。

(1)理性或理智的审美体验。这方面,有从运动员的动作表现来认识和感受体育美,包括形体的动、静变化,节奏感,力度适度,协调性等;有从运动员的精神表现来认识和感受体育美,包括运动员的文明、礼貌、友善、坚毅和潇洒等;还有从运动员成功的运用合理而正确的技术、战术,适应变化的形势所表现出来的智慧、灵感等。在这些体验中使人们感受到体育那种“更高、更快、更强”的无穷魅力。这是从理性的审美角度出发的体育欣赏。

(2)情感的体验。这个角度的体育欣赏,对人们更富有刺激性,使欣赏者的心理特点处于起伏跌宕的急剧变化之中。例如,花样滑冰、跳水、体操、武术等项目,运动员的表演是在轻松、流畅、优美的情景中进行的,欣赏者的情感体验则会处于同样的心境中。而有些竞技运动,往往使欣赏者的情绪随着运动竞赛的进行,体验着激动、紧张。有趣的是,在激烈甚至是白热化的比赛中,运动员有时会作出十分轻松或出人意料的幽默或十分流畅的动作,出现紧张与轻松的突变情景。欣赏者的情绪也随之突变,形成巨大的反差。更增加了运动竞赛的吸引力。人们在体育欣赏中的情感感受又往往伴随着期待的满足与失望。

第四节 体育欣赏应具备的基本知识

体育比赛是个体与集体在规则允许的条件下展开的技术、战术、体能、心理、智力、意志品质等诸方面的角逐。不同的运动项目