

高等学校教材



体育文化导论

■ 方爱莲 赵晓红 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

体育文化导论

方爱莲 赵晓红 主编

 高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育文化导论 / 方爱莲, 赵晓红主编. —北京: 高等教育出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-04-020603-6

I. 体… II. ①方…②赵… III. 体育-文化-概论
IV. G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 195154 号

策划编辑 曹京华
版式设计 韩璐儿

责任编辑 王冰烽
责任校对 郭萍

封面设计 韩璐儿
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

购书热线 010-58582141
网 址 <http://www.hepsd.cn>
<http://www.hep.com.cn>

印 刷 北京鑫海金澳胶印有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 27.75
字 数 528 000

版 次 2009 年 11 月第 1 版
印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷
定 价 35.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20603-00

前言

2007年5月7日,中共中央、国务院印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号,简称中央7号文件),5月25日,国务院召开了加强青少年体育、加强学校体育的电视电话会议,充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生体质健康的高度重视和巨大关怀。为落实中共中央、国务院的文件和指示精神,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,结合学生的实际需要编写了《体育文化导论》。

本教材编写的指导思想是:以人为本、健康第一,把学生的综合素质和可持续发展作为教育的重点,为学生自学、自练、自调、自控、自测能力的发展创造条件,给学生终身从事体育锻炼打好基础。总括全书,体现出以下特色:

1. 综合性。不仅阐述相关理论知识,而且体现体育技能介绍;不仅阐述竞技运动技能的做法、学法与裁判法,而且体现休闲、娱乐体育技能的做法、学法与裁判法的介绍。既体现体育,又关注养生;既体现大学时代的体育教育,又关注素质教育和可持续发展教育。

2. 针对性。针对大学生的学习、生活及成长的特点,对大学生在校的体育学习和体育锻炼给予指导,同时也为学生毕业后的终身体育锻炼打下基础。

3. 实用性。不仅运动技能实用,而且理论篇中的内容既体现对学生基本技能培养,又简要实用。

全书分为两篇,共二十六章,其中理论篇九章,实践篇十七章。

本教材是集体智慧的结晶,同时,在编写过程中得到了北京体育大学原党委书记兼校长金季春教授及许多专家的指导,在此一并表示衷心的感谢。

真诚希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的修改意见。由于编写人员水平所限,错漏之处敬请批评指正。

编者

2009年8月

目 录

理 论 篇

第一章 新时期大学生的健康教育	3
第一节 健康的概念及其评价标准	3
第二节 影响健康的因素和增进健康的途径	5
第二章 大学生的生理、心理特点与体育锻炼	7
第一节 大学生的生理特点与体育锻炼	7
第二节 大学生的心理特点与体育锻炼	8
第三章 体育的学科基础	13
第一节 体育的教育学基础	13
第二节 体育的社会学基础	17
第三节 体育的哲学基础	21
第四节 体育的心理学基础	24
第五节 体育的生物学基础	29
第四章 大学体育文化	33
第一节 校园体育文化	33
第二节 奥林匹克文化	38
第三节 国内外大型体育竞赛简介	41
第五章 科学体育锻炼与健身	51
第一节 体育锻炼的原则	51
第二节 体育锻炼的方法	52
第三节 体育锻炼前后的工作	56
第四节 运动处方的制定	59
第五节 常见运动损伤的预防与处理	62
第六章 中国传统养生文化	67
第一节 中国传统养生的产生与发展	67
第二节 中国传统养生的基本理论	71

第三节	中国传统养生的基本原则	76
第四节	中国传统养生的基本方法	78
第七章	女性的一生与体育锻炼	86
第一节	女性的一生	86
第二节	女子经期卫生	88
第三节	体育锻炼对女性的作用	94
第八章	班主任与班级体育	97
第一节	班级与班级上课制	97
第二节	班主任与班级	98
第三节	班主任与班级体育	100
第九章	小型运动竞赛的组织与编排	104
第一节	小型运动竞赛的种类	104
第二节	小型运动竞赛的组织	105
第三节	小型运动竞赛的编排	105

实 践 篇

第十章	田径运动	113
第一节	田径运动概述	113
第二节	径赛项目的主要技术和练习方法	115
第三节	跳跃项目基本技术和练习方法	126
第四节	推铅球的技术和练习方法	130
第五节	田径运动比赛规则简介	133
第十一章	篮球运动	136
第一节	篮球运动概述	136
第二节	篮球运动基本技术	137
第三节	篮球运动基本战术	146
第四节	重点规则解析	149
第十二章	排球运动	154
第一节	排球运动的起源与发展	154
第二节	排球运动的技术	157
第三节	排球运动的战术	164
第四节	排球运动的主要竞赛规则	167
第十三章	足球运动	175

第一节	足球运动概述	175
第二节	足球运动的健身特点	177
第三节	足球运动的技战术分析	178
第四节	足球运动的基本规则简介	189
第十四章	网球运动	192
第一节	网球运动的起源与发展	192
第二节	网球运动的健身特点及球场礼仪	197
第三节	网球运动的技、战术	198
第四节	网球重点规则	211
第十五章	乒乓球运动	216
第一节	乒乓球运动概述	216
第二节	乒乓球运动的特点与健身价值	217
第三节	乒乓球运动常用术语	218
第四节	乒乓球运动的基本技术	219
第五节	乒乓球运动的基本战术	224
第六节	乒乓球运动的主要竞赛规则	225
第十六章	羽毛球运动	233
第一节	羽毛球运动概述	233
第二节	羽毛球基本技术	235
第十七章	形体与健身运动	247
第一节	健美操	247
第二节	瑜伽	260
第三节	体育舞蹈	266
第十八章	民族传统运动	274
第一节	武术	274
第二节	散打	300
第三节	健身气功	305
第十九章	体操运动	309
第一节	体操运动概述	309
第二节	体操运动的健身特点及锻炼价值	312
第三节	体操的基本动作	315
第二十章	跆拳道运动	331
第一节	跆拳道概述	331
第二节	跆拳道的基本技战术	334

第三节	跆拳道运动的基本规则	345
第二十一章	台球运动	348
第一节	台球运动的起源与发展	348
第二节	台球运动的基本技术和战术	351
第三节	台球运动规则和赛事礼仪	354
第四节	世界台球重大赛事	356
第二十二章	轮滑运动	359
第一节	轮滑运动概述	359
第二节	轮滑运动的基本动作	361
第三节	国内轮滑比赛的竞赛常识	367
第二十三章	定向运动	369
第一节	定向运动概述	369
第二节	定向运动的基本技能	375
第二十四章	游泳运动	382
第一节	游泳运动概述	382
第二节	蛙泳的基本技术	384
第三节	自由泳的基本技术	387
第四节	竞技游泳主要竞赛规则	393
第五节	游泳的安全常识和溺水的防治	394
第二十五章	保龄球运动	398
第一节	保龄球运动的起源与发展	398
第二节	保龄球运动的用具和设备	401
第三节	保龄球的投球技术	404
第四节	保龄球的球迹轨道	409
第五节	保龄球的竞赛礼仪	411
第六节	保龄球比赛规则和记分方法	412
第二十六章	登山运动	414
第一节	登山运动概述	414
第二节	登山运动的装备及基本技术	415
第三节	登山运动的组织	423
第四节	攀岩竞赛的组织 and 规则	427
主要参考文献		430

篇

第一章

新时期大学生的健康教育

学习目标

1. 深入理解健康的概念，了解其演变发展的概况。
2. 了解健康的评价标准、影响健康的因素和增进健康的途径。

第一节 健康的概念及其评价标准

一、健康的概念

人人希望健康，并且把健康和幸福联结在一起，把健康和社会进步联结在一起。然而什么是健康，不同的人却有不同的理解；怎样维护健康，也有不同的途径。

人们追求健康是与社会生产力水平、科学技术发展状况和社会进步相联系的，随着生产水平的提高和科学技术、社会的不断进步，人们对健康的要求也越来越高。生物科学和医学的进步为人类健康做出了卓越的贡献，但生物医学把人简单地当作生物有机体来研究而忽略了人的社会性方面，忽略了人具有丰富的内心世界，在健康的概念上也有明显的反映。在《辞海》中对健康的定义是这样的：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

关于健康和疾病的概念，《简明不列颠百科全书》1985年中文版的定义是：“健康，是人体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病，是人体症状或体征的异常生理或心理状态，是人体在致病因素的影响下，器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态。”健康可用可测量的数值（如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等）来衡量，但其标准很难掌

握。这一概念虽然在定义中提到心理因素，但在测量和疾病分类方面没有具体内容，可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面，这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的概括；另一方面撰写者虽然接受了新的医学模式的思想，但难以作进一步的理论探讨。因此它还没有超越1946年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是在身体上、心理上和社会上的良好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着它对健康又作了比较详细的解释，除了众所周知的病理改变的内容之外，对心理状态的要求提出：要有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，且不会感到疲劳和紧张；应该是积极乐观，勇于承担责任，并且要能上能下，心胸开阔，不至于因为很小的事就耿耿于怀，必须是精神饱满、情绪稳定，并且是善于休息的人；要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力；要有比较强的应变能力，反应速度快，并且有高度适应能力；看上去眼睛炯炯发光而有神，眼球动转灵活，善于观察等等。总之完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好状态，而不仅仅是生理上没有疾病。

二、健康的评价标准

传统的健康概念认为，健康就是指人身体处于无疾病的状态。随着社会的进步和发展，人类由于灾荒、瘟疫、贫困、生活条件恶劣等引起的各种疾病已大为减少，但现代社会的竞争和快节奏造成的紧张社会环境，给人类带来前所未有的心理压力，与其有关的疾病，如高血压、消化道溃疡、癌症、冠心病和对人的猜疑、嫉妒、敌视，以及悲伤、神经障碍等发病率剧增，为此，传统的仅限于生物学上的健康概念已与现代社会不相适应。世界卫生组织提出了躯体健康、心理（精神）健康和社会适应性良好三个指标。一个人只有同时具备了这三个条件，才称得上是完全健康的人。

（1）躯体健康：指人在生物学方面的健康，即机体完整或功能完善。同时，还要有对健康障碍的预防和治疗的基本知识，能够对健康障碍及时采取合理的预防、治疗和康复措施。

（2）心理健康：指人的内心世界丰富充实，处事态度和谐安宁，与周围环境保持协调均衡。心理健康包括两层含义：一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，并能及时发现并克服自己的缺点；二是有正确的人生目标，能不断追求和进取，对未来充满信心。

（3）社会适应性良好：指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，与他人保持正常的人际关系。

第二节 影响健康的因素和增进健康的途径

一、影响健康的因素

现在普遍认为影响人类健康的因素中较为重要的有生活方式因素、环境因素、生物因素和卫生保健服务因素四大类。

1. 生活方式因素

生活方式因素又称为健康行为因素，系指因自身的不良行为和生活方式，直接或间接地对健康带来不利的影响。它包括嗜好（如吸烟、酗酒、吸毒）、饮食习惯、风俗、运动、精神紧张、劳动与交通行为等。

不健康的生活方式可以导致多种疾病。癌症、脑血管病的发生，与吸烟、酗酒、膳食结构不均衡、缺少运动及精神紧张等有关；意外死亡，特别是交通意外与工伤意外等也与行为不良有关。我国公民死因谱已与世界上发达国家的死因谱趋同。

2. 环境因素

环境是指以人为主体的广阔的外部世界，分为自然环境和社会环境。

自然环境因素包括阳光、空气、水等，这些无疑对健康有着直接的影响。自然界中的恶劣气候、有害的水和气体、噪声和污染物等，随时威胁着人们的健康。

社会环境因素更复杂，安定的社会、良好的教育、发达的科学技术等，无疑对健康起到了良好的促进作用。和谐的人际关系、美满的家庭环境、融洽的工作和学习环境等均会促进健康。反之，则可能会影响健康。

3. 生物因素

生物因素包括遗传、生长发育、衰老等。除了明确的遗传疾病外，许多疾病，如高血压、糖尿病等的发生，也包含有一定的遗传因素。寿命的长短，遗传是一个重要的因素。

4. 卫生保健服务因素

卫生保健服务因素包括良好的医疗服务和卫生保健系统，必要的药物供应，健全的疫苗供应与冷链系统，足够的医务人员的良好服务等。

二、增进健康的途径

增进健康的途径包括增进生理、心理健康以及增强社会适应能力三个方面：

1. 生理方面

生理方面是指从受孕期到老年各阶段人体神经系统的保护和预防损伤的各种卫生保健服务，包括：

- (1) 实施优生策略，避免先天性有害影响，保证安全分娩。
- (2) 保证儿童期的营养，消除生理上和心理上的紧张与压力。
- (3) 提供免疫和其他医疗措施，保证健康。
- (4) 加强体育锻炼，增强体质。
- (5) 合理地休息与娱乐，消除疲劳，调节情绪。

2. 心理方面

心理方面是指自幼儿到老年各发展阶段的心理需求获得满足和情绪困扰减低到最低限度。

(1) 婴幼儿期给予充分的母爱和关怀，提供友爱、温暖、鼓励、和谐的养育氛围。

(2) 进行必要的社会行为训练，发展儿童的探索精神和活动能力。

(3) 提供科学的家庭、学校和社会的教育和训练。

(4) 对长期的心理压力或突发性精神刺激，给予充分的心理支持，可进行自我减压或寻求心理医生帮助。

(5) 培养乐观、积极、幽默和友爱的生活态度，善于控制和调节情绪。

(6) 发展人际关系，提高对人生各转折期的适应能力。

(7) 树立健康积极的人生哲学。

3. 社会方面

社会方面是指社会环境、社会制度和社会组织各方面功能的强化。这条原则是最难控制的。包括减轻社会压力，提供给每一公民健康生活的各项措施等等。

思 考 题

1. 如何理解健康的概念和评价标准？
2. 平常怎样做好自我保健工作？
3. 影响人体健康的因素有哪些？

第二章

大学生的生理、心理特点与体育锻炼

学习目标

1. 了解大学生生理与心理特点。
2. 了解体育锻炼的作用与意义。

第一节 大学生的生理特点与体育锻炼

人的一生要经历两次生长发育高峰，一次是婴儿时期，一次是青少年时期。人体成熟需要具备三个条件：一是身体的成长，以个体生理成熟特别是性成熟为标志；二是心理发展完善，以个性的成熟、稳定、完善为标志；三是社会化程度的提高，以个体对自己的社会角色以及所担负的社会责任的正确认识为标志。从生理学的角度讲，大学生正处在第二发育高峰期——青春期。

一、大学生的生理特点

1. 体格外形的变化

身体形态方面，身高、体重、胸围、肩宽、骨盆都有较大的增长。身体各部分的比例关系达到正常、匀称，显示出青年特有的魅力。男生肩宽而骨盆窄，形成上宽下窄的体型；女生骨盆部宽大，肩和下肢却比较狭窄。

2. 神经系统的发育

大脑皮层细胞活动的数量增多，大脑发育逐渐成熟。脑的内部结构和机能不断分化，记忆力大大增强，分析、理解和判断问题的能力也迅速提高。

3. 内脏机能的增强

体内组织和器官的机能逐步成熟。脉搏日趋稳定并趋下降；血压处于正常；肺泡面积、容量增大，肺呼吸由浅而快变得深而缓；胃部容积增大，肌肉的蠕动力加大、胃液分泌活跃；肠的长度和容量都有增加，食欲增大，消化力加强。

4. 生殖器官的成熟

性成熟引起身体外部的一些生理变化。男性表现为喉结突出、声音变粗、发音低沉、开始长出胡须；女性表现出明显的线条，声音变高、皮下脂肪沉积、皮肤光泽、体态丰满。这一时期，大学生开始对异性产生好奇、爱慕、关注和吸引的情感。

二、体育锻炼对大学生生理健康的促进作用

1. 形态方面

身高、体重、胸围等已经接近成人，由于性激素对脑垂体的抑制作用，身高、体重和各器官的增长发育逐渐缓慢下来。骨骼已基本骨化，骨组织内有机物和水分减少，无机盐增多，骨骼较坚固，能承受用力较大的运动负荷，但是，关节的灵活性不及儿童和少年。资料显示，长期从事体育锻炼，科学地安排运动量，能保持身体的健康和形态完善。学生不同锻炼动机强度的排序为：增进健康、良好体形、抵御疾病、改善体态。

2. 机能方面

心脏容积和收缩力大大增加，但动脉血管的增长落后于心脏，心脏增大与血管发育之间不平衡，是青年初期血压暂时升高的主要原因。随着胸围、胸腔的增大，肺活量也增大，肌肉中水分减少，蛋白质、无机盐等成分增多，弹性和伸展性增强，力量明显增大。所以此阶段是进行力量和耐力训练的最好时期。在这一年龄段，其神经系统已发育完全，大脑结构和机能已达到成人水平，兴奋与抑制过程基本平衡，第二信号系统起着主要调节作用，大脑工作机能仍在日趋完善。经常坚持体育锻炼，能有效地促进大脑结构和机能的发展。

3. 性机能发育基本成熟

女生皮下脂肪、内分泌增加，乳房隆起，臀部增大。男生体形趋于丰满，表现出明显的两性差异。此阶段是人精力最旺盛时期，应在全面发展身体素质的基础上，加强力量和耐力训练。还应注意加强营养。

第二节 大学生的心理特点与体育锻炼

大学生的身体发展基本接近于成人水平。脑的结构和机能大体上已完备。和中学时期相比，社会适应能力进一步增强，自我意识进一步发展，有较强的自我控制和调节能力。由于性激素的大量分泌，对性体验敏感，性意识进一步增强。

一、大学生的心理特点

（一）自我意识发展的特点

1. 关心自身的成长

大学生具有更广泛的社会接触面，更为丰富的科学文化知识。同时，他们在家庭、学校中的地位也有了明显的变化，周围的人们都把他們当作成人看待。他们在生活、学习、课外活动中遇到的矛盾日益增多，还面临着对未来生活和专业、工作的选择。这些都会引起他们对人生意义的思考：自己要成为一个什么样的人，自己的一生应该怎样度过……他们希望了解自己的性格和品德上的优缺点，重视别人对自己的议论和态度，关心自己才能的增长，自我评价比少年时期更现实、更客观、更全面。

2. 自尊心进一步发展

绝大多数大学生都期望自己在集体中居于适当的地位，获得较高的评价，得到人们的重视。当得到好的成绩，为集体和社会争得荣誉，受到人们的肯定评价时，会更加深刻地体会到人的尊严感。大学时期是形成人生观的关键时期。大学生即将走向社会，面临着在事业、理想、生活、处事等各方面的抉择。他们大多数人都要思考“人生到底是为了什么”这样一个严肃的问题。他们想要弄清整个社会发展的规律，确定自己的生活目标和意义。

（二）思维发展的特点

大学生的认识水平提高了，眼界更开阔，思路更广泛。因此，他们不仅能分析各种事物和现象的主、客观因素，而且懂得事物发展的客观规律，了解各种事务和现象之间是相互联系、相互制约、对立统一在一起的，开始出现辩证思维。这样就使得他们认识问题、解决问题的能力有所提高。由于大学生积累了一定的知识、经验，有较强的独立思考能力，所以他们较少保守，富于想象，常会提出新的设想和见解，或者尝试用新的方法解决问题，具有思维的独立性。他们喜欢探求事物根源，对别人的见解和习惯性的看法不盲从，喜欢怀疑和争论，具有思维的批判性。这都是他们思维成熟的表现。

（三）情感发展的特点

情绪体验强烈，两极性突出。大学生往往可以表现出为真理和正义献身的热诚，作出惊人的、壮烈的举动；也可能处于盲目的狂热和不计后果的冲动中，作出蠢事或坏事。情绪上这两种急性变化主要是由于个体不断增长的需求与现实生活中的矛盾引起的。其次，由于性激素的分泌，增加了下丘脑情绪的定位部分的兴奋，一般的刺激也会引起较强的兴奋，而大脑皮层对于处在兴奋、亢进的下丘脑的神经过程暂时难以完全控制，因而使大学生的情绪带有很