



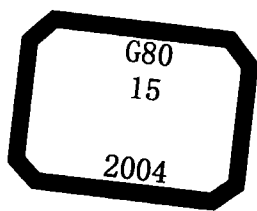
大学公共体育课系列教材

# 体育基本理论教程

邓树勋  
陈小蓉  
主编



 广东高等教育出版社



大学公共体育课系列教材

# 体育基本理论教程

主 编 邓树勋 陈小蓉

编写成员 (依姓氏笔画为序)

卢元镇 吴子纓 何秋华

李静波 胡活伦 黄玉山

曹永强

广东高等教育出版社

· 广州 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

体育基本理论教程/邓树勋, 陈小蓉主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-5361-2693-X

I. 体… II. ①邓… ②陈… III. 体育理论-高等学校-教材  
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060308 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510076 电话: (020) 87553335

江门市新教彩印有限公司印刷

890 毫米×1240 毫米 32 开本 8.625 印张 240 千字

2004 年 6 月第 2 版 2004 年 8 月第 5 次印刷

印数: 85 001 ~ 115 000 册

定价: 13.00 元

## 《大学公共体育课系列教材》编委会

顾 问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会  
顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委 员：(依姓氏笔画为序)

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹 卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	



## 前 言

《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的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了《大学公共体育课系列教材》编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目。这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。本套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。

《体育基本理论教程》是在广东省教育厅体育卫生与艺术教育处叶小山处长、韩世枢副处长及许舒翔同志的组织和指导下编写的，由

邓树勋教授和陈小蓉教授主编，编写成员有：卢元镇、吴子樱、何秋华、李静波、胡活伦、黄玉山、曹永强。本书在编写过程中还得到不少高校老师的帮助，在此一并表示谢意。

本套系列教材因编写时间紧迫，教材中不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

《大学公共体育课系列教材》编委会

2004年7月



## 目 录

<b>第一章 大学体育与健康概论</b> .....	( 1 )
1.1 大学生与体育 .....	( 1 )
1.2 大学生与健康 .....	( 21 )
<b>第二章 奥林匹克运动</b> .....	( 33 )
2.1 奥林匹克运动会与奥林匹克运动 .....	( 33 )
2.2 奥林匹克精神 .....	( 49 )
2.3 中国与奥林匹克运动 .....	( 55 )
<b>第三章 体育锻炼与身体健康</b> .....	( 66 )
3.1 体育锻炼助你体态健美 .....	( 66 )
3.2 体育锻炼是心肺健康之路 .....	( 75 )
3.3 体育锻炼有助智力促进和身手敏捷 .....	( 79 )
<b>第四章 体育锻炼与心理健康</b> .....	( 83 )
4.1 心理健康的概念 .....	( 83 )
4.2 体育锻炼是促进健康心理素质形成的重要因素 .....	( 85 )
4.3 体育锻炼怎样才能产生良好的心理效果 .....	( 89 )
4.4 体育锻炼与心理障碍的消除 .....	( 91 )
4.5 心理健康的维护 .....	( 92 )
4.6 心理健康状况的自我评价 .....	( 94 )
<b>第五章 体育锻炼与社会适应能力</b> .....	( 97 )
5.1 良好社会适应能力的基本要求 .....	( 97 )
5.2 体育锻炼与社会适应能力的提高 .....	( 101 )
5.3 环境适应与身体健康 .....	( 113 )
<b>第六章 现代大学生的体育锻炼方法与运动处方</b> .....	( 119 )

6.1	运动处方 .....	(119)
6.2	体育基本锻炼方法 .....	(123)
6.3	比赛法和游戏法的锻炼——球类运动 .....	(126)
6.4	有氧运动——最有价值的锻炼方法 .....	(129)
6.5	健美锻炼——女大学生喜爱的项目 .....	(131)
6.6	游泳锻炼 .....	(132)
6.7	传统体育的锻炼——武术 .....	(133)
6.8	极限运动 .....	(135)
<b>第七章</b>	<b>祖国传统养生方法与实践 .....</b>	<b>(146)</b>
7.1	祖国传统养生理论的丰富内涵 .....	(146)
7.2	祖国传统养生方法 .....	(148)
<b>第八章</b>	<b>大学生体质测定和评价 .....</b>	<b>(169)</b>
8.1	常用体质指标的测试方法 .....	(169)
8.2	实用自我评价工具 .....	(179)
<b>第九章</b>	<b>体育保健理论与方法 .....</b>	<b>(192)</b>
9.1	体育运动卫生 .....	(192)
9.2	易发运动损伤的预防及处理 .....	(200)
9.3	常见运动性疾病及防治 .....	(205)
<b>第十章</b>	<b>疲劳的产生和消除 .....</b>	<b>(213)</b>
10.1	脑力劳动(学习)疲劳 .....	(213)
10.2	运动性疲劳 .....	(218)
<b>第十一章</b>	<b>营养、运动与健康 .....</b>	<b>(225)</b>
11.1	生命的营养源 .....	(226)
11.2	运动与营养 .....	(229)
11.3	控制体重实用指南 .....	(236)
11.4	营养——健康之本 .....	(240)
<b>第十二章</b>	<b>运动竞赛与体育观赏 .....</b>	<b>(247)</b>
12.1	我们应该了解的运动竞赛种类 .....	(247)
12.2	正确认识运动竞赛 .....	(249)





## 目 录

12.3	如何组织群众性竞赛活动 .....	(253)
12.4	体育观赏的健康价值 .....	(256)
12.5	体育观赏的兴趣与培养 .....	(257)
12.6	体育观赏对体育意识的作用 .....	(259)
12.7	如何去欣赏体育比赛 .....	(260)
<b>附录</b>	.....	(263)
1.	亚洲运动会 .....	(263)
2.	世界大学生运动会 .....	(263)
3.	全国大学生运动会 .....	(265)



## 第一章

# 大学体育与健康概论

### [学习目标]

通过对体育的本质、功能，大学生体育与健康发展的目标、任务、内容、要求、评价等的学习，明确大学阶段自己体育与健康的努力方向、目标以及方法、途径等，从而满怀信心，主动发展。

## 1.1 大学生与体育

### 1.1.1 正确认识体育的概念

体育是有目的、有意识地通过体育运动，增进身心健康的一种教育实践活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育重要的组成部分。一句话：体育是关于身心发展的教育。

体育这种锻炼身心的教育过程是为了满足人自身生存与发展的需要；为了增强自身的体质与健康，娱乐身心，延年益寿，享受健康、幸福生活的需要；为了提高民族素质，推动社会进步，促进国家发展的需要。这种目的与意识是人们从事体育实践活动的根本动力。

随着人类的进步和社会的发展，体育在教育中的地位和作用也越来越重要。当今，体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

#### 1. 体育源于人类生存的需要

世上一切事物都有它产生、演变和发展的过程。体育作为一种社会存在，也是从无到有逐渐演变发展而来的。

行为科学认为，任何行为都有其产生的内部原因。这种内部原

因，就是人类生存发展的需要。这种需要是人类一切实践活动的原动力，也是体育产生与发展的源泉。

人类的祖先为了生存，首先需要提高自己身体的活动能力，并在谋生、求生的斗争中逐渐形成和发展了走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、挑、抬、搬、扛等生活技能；为了采集野果，要攀山爬树，发展了攀登、爬越的技能；为了捕鱼，学会了在水中浮沉和游泳的技能；在围捕或防御野兽侵袭时，从徒手与动物搏斗到手持棍棒器械跟动物拼搏，逐渐形成了徒手的和器械的格斗技能。这种技能在战争中被用来进攻或防守，战争又促进了器械和使用器械的攻防技术的发展。武术就是人类在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成和发展的。

古人在求生斗争中，为了使后代子孙能更好地生存和生活，长辈们就利用闲暇时间，通过游戏等形式将上述的知识技能传授给少年儿童。这种有目的、有意识地传授、训练少年儿童的智力和体力，就是人类原始的教育，也是原始的体育。

## 2. 体育源于人类的社会生活

人类为了生存和发展创造了体育。随着人类的进步和社会的发展，人类的祖先在生存条件不断有所改善的情况下，对物质和精神生活产生了新的追求和祈望，各种文化、艺术、教育活动相继出现，体育与精神调节及健体养生的活动逐渐联系起来。这些虽不属于谋生和防卫的手段，但却是高于一般生活技能和劳动技能的实践活动，如为了表达对祖先和神灵的崇敬心情，通过祭祀开展的舞蹈、角力和角斗等活动；为了抒发采果狩猎的丰收喜悦，采用各种游戏方式进行的娱乐活动；为了防治身体的伤病而经常从事的健身和养生活动，使带有健身娱乐性质的秋千、蹴鞠、拔河、棋类、飞鸢、投壶和竞渡等体育活动逐渐进入广大人民群众的生活领域。为满足精神和文化生活的需要，无论宫廷还是民间，都逐渐把体育作为强身健体、休闲娱乐、养生延寿的一种手段，使体育成为人类社会的重要组成部分。由于体育的社会功能不断地得到开发和利用，从而奠定了体育的社会属性。



### 3. 现代人更需要体育

由于体育的自然属性，因而具有健身健美、保健康复等生物性功能；由于体育的社会属性，因而具有教育、娱乐、经济、政治和军事等功能。这些功能对人类的进步和社会的发展起到了重要的推动作用。体育伴随着人类的生存、生活而发展，作为我们现代的人更需要体育。

(1) 生态环境遭受破坏，严重威胁现代人的健康。人类在改善自身生存环境的同时，对大自然进行了肆无忌惮的利用和破坏，导致水土流失、森林萎缩、气候失调、大气污染、物种剧减；另外，工业废水、农药化肥导致土壤变性、水源污染、食物污染；塑料制品导致白色污染；等等。在生活环境日益优化而生存环境不断恶化的今天，现代人的体质健康正面临着新的威胁。

(2) 农村人口向城市的转移与集结，使城市人口高度集中，居住条件变差，人们生活在与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中，与大自然的距离越来越远。阳光、空气、水这些自然因素对人体的健康是必不可缺的，也是其他东西不能替代的。

(3) 现代社会生产方式朝着科学技术和生产一体化方向发展，使生产朝着自动化、电气化、智能化方向发展，智力开发越来越成为决定生产力发展速度和经济竞争能力高低的一个重要因素。从生产方式上，繁重的体力劳动大大减少，但精神上承受的压力却越来越大。现代社会知识更新速度越来越快，竞争日趋激烈。知识的学习，工作的竞争等使得人们的精神经常处于高度紧张状态，精神压力大大增加，心脏病、高血压、糖尿病等“现代文明病”日趋增加。人们由于心理失衡、心理障碍、心理危机而造成生活中的一些不良习惯，如吸烟、酗酒、吸毒、赌博以及不正当性行为等，严重威胁着人们的健康与生命。据我国有关的调查表明，人口死因构成中，来自生活方式的原因高达44.7%。

鉴于上述存在的种种威胁着人类健康的因素，现代人必须首先从改变自己做起，重新审视生命的本质，重新认识自身，以提高人体机

能来抵御日趋恶化且在短期内无法改变或无法彻底改变的环境因素。而体育是人类生命过程中最有效的一项健康投资，现代人迫切需要体育。

通过体育，能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力，从根本上提高身心健康水平，以弥补现代社会中因生活、工作条件优越而导致的活动不足、运动不足等状况。

通过体育，能有效地增强机体的免疫力，使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭，并从中获得更强的抵抗力。这是阻止疾病的发展与传播、减少易感人群的有效途径。

通过体育，能有效地提高身体机能水平，有效地保持健康并延缓衰老过程，在有效地延长寿命的同时，使机体保持旺盛的生命活力。

通过体育，能有效地舒解现代人在生活中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素。体育是释放、消除压力的最佳手段，通过体育不仅能使人保持更积极的生活态度，而且使人保持更旺盛的生命活力。

体育是现代人类生活中不可或缺的重要组成部分，而且随着人类社会的进步与发展，其重要性和必要性也必将越来越突出。

### 1.1.2 正确处理体育锻炼与日常学习的关系

当代大学生风华正茂，肩负着承前启后、开拓未来的历史使命，尤其在现在的知识经济时代，讲创新、讲能力、讲竞争、讲拼搏，给大学生精神上、心理上带来了巨大的动力和压力，这不仅对大学生的思想品德、学识才能提出了更高更严的要求，而且，也对大学生的身体素质、心理素质、道德素质、文化科学素质以及社会适应能力提出了更全面的要求。大学生要提高自己的综合素质，使自己德、智、体综合素质全面发展，除了在思想上要正确认识体育与德育、智育、美育等的辩证关系外，在学习、生活实践中，还必须正确处理好体育锻炼与学习的关系。

大学阶段的学习任务紧，课业负担重，而时间和精力是相对有限



的，这就要求我们要正确认识和处理好锻炼身体跟专业学习与其他实践活动在时间、精力上的矛盾。俗话说，磨刀不误砍柴功，体育锻炼虽然用去了一些时间，但促进了健康，增强了体质，开发了智力，提高了学习效率。不少同学从生活实践中领悟到“8-1>8”在时间效益上的哲学道理。正因为一个人的时间、精力有限，所以需要全面兼顾，合理安排，同时还要进行科学的锻炼。每天用去1小时锻炼身体，换来比8小时学习或其他实践活动更大的效益。

古今中外许多革命家、科学家、教育家在青年时代都很重视身体锻炼，他们德、智、体全面发展，是我们学习的好榜样。如马克思和恩格斯都非常喜爱击剑、骑马、散步和游泳；列宁则擅长弈棋和冰上运动；毛泽东毕生从事各种体育锻炼，青年时期不仅四季坚持冷水浴，而且还采用了“日光浴”、“风浴”、“雨浴”等独特的锻炼方法；周恩来在学生时代就喜欢打篮球、跑步和跳高，担任总理后虽然工作繁忙，仍坚持做广播体操、打乒乓球和散步；邓小平则因酷爱和擅长桥牌而闻名于世。上述几位伟大人物，他们还有一个共同的爱好——游泳，而且特别喜欢到江河湖海去畅游。马克思和恩格斯1872年参加在荷兰海牙召开的第一次国际代表会议时，还邀请与会代表到海滨游泳。恩格斯还能在宽阔的威悉河上横渡四个来回；而毛泽东湘江击水、畅游十三陵水库、多次横渡长江的故事，则至今仍被传为佳话；邓小平步入80岁高龄仍兴致勃勃到渤海和黄海游泳，两次都历时90分钟，令人敬佩。

诺贝尔奖获得者法国著名物理学家、化学家居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”她认为：“人最宝贵的东西是健康、道德品质和学识。”她不但自己喜欢游泳和骑自行车，而且对两个女儿也坚持严格的知识传授和体格训练。春天带她们去远足，夏天去游泳，秋天去爬山。在她的培育下，大女儿伊伦·居里成为了诺贝尔奖获得者，小女儿在音乐方面也颇有成就。

青年时期是人生的黄金时代，理想的追求，事业的成就是从青年时期开始的，身心的发育、成长也是在青年时期基本定型的。要使自

己健康地工作并获得长寿,对国家、对社会多作贡献,就要珍惜自己的青春,积极锻炼身体,为毕生的事业打下坚实的基础。

古代一些很有才华的人,因身体虚弱多病而过早地离开人世的不在少数。如晚唐杰出诗人李贺曾写了不少诗篇,为当时和后人所推崇,可惜却因体弱多病,又不懂体育健身,只活到27岁就去世了。晋朝哲学家王弼,十几岁就会注解《老子》和《易经》,也因身体虚弱,又不注意休息和锻炼身体,24岁就与世长辞。可见不懂得体育增强身心的科学道理,或轻视体育的作用,往往会影响自己身体的健康,甚至缩短自己的生命,我们要吸取这些教训。

### 1.1.3 全面了解体育的功能

体育是人类社会一种古老的实践活动。作为一种存在,必然有其功能及存在的价值。认识体育的功能与作用,对于现代人的生存与发展,对于人类社会的进步具有重要的现实意义。

#### 1. 体育的本质功能

本质是指事物的本来属性,是构成事物的内在联系。体质作为健康的物质基础,健身、健美、保健、康复是体育的本质功能。

##### (1) 体育的健身功能。

科学的体育锻炼,有助您体格健壮,各器官系统功能得到提高,如对增强心肺功能,预防呼吸系统与心血管系统疾病有积极的作用。经常进行体育锻炼的人,心脏的重量、直径、容积都比一般人大,心脏具有更强的工作能力,同时还可改善体内物质代谢过程,减少脂质在血管壁的沉积,对心血管疾病的发生起到积极的预防作用,从而延缓心脏的衰老。经常锻炼还可增大呼吸肌的力量和增强呼吸肌的活动能力,使肠胃的蠕动力增强,消化液的分泌增多。提高消化吸收能力,使人食欲旺盛,还能预防某些消化系统的疾病。

体育的健身作用是和人自身生命发展的过程紧密联系在一起。体育在人生命的不同阶段具有不同的作用,对于人生的每一个阶段都具有重要的意义。总之,体育具有促进生长发育、增进健康、增强体



质、延缓衰老、延年益寿的作用。

### (2) 体育的健美功能。

健美是指人体的生长发育良好，体形比例匀称，躯体刚健有力，肌肉结实丰满，神采奕奕，充满活力，显示着人体的健美与力量。体育锻炼对塑造人体健美有着特殊的功效。

科学的锻炼，使肌肉发达、结实而有弹性，既给人以刚劲有力的美感，又显示了人体的青春活力。发达的胸大肌使胸脯显得厚实饱满，与强壮的腹肌、脊柱表面的背阔肌及深层的脊肌和颈肌，共同担负着抬头、挺胸，使身体保持正常姿势的重要使命，使人显得精神抖擞，意气风发；刚健的三角肌斜方肌使肩部宽阔；矫健的前臂肌以及肱二头肌、肱三头肌使人手臂屈伸、拉推等动作潇洒自如；而丰满结实的臀肌和腿肌则显示刚健挺拔、风度翩翩的体格魅力。

积极参加健美锻炼，对女大学生来说尤为重要。少女进入青春期，乳房逐渐发育隆起，这个时期，通过科学锻炼能使胸大肌发达，促使乳房发育和丰满，体现女性独有的曲线美。根据女子的生理特点，女子体内的脂肪要比男子多，青春发育期，女青年体内脂肪增多，特别是腹部、臀部、大腿和腰的皮下脂肪明显增厚，不少女青年在青春发育期就步入肥胖行列，这不仅对塑造健美的体形十分不利，而且也可能成为影响健康的隐患。科学的健美锻炼不仅可以消耗多余的脂肪，使女青年体形更矫健，而且通过锻炼增强了体质，增进了健康。

### (3) 体育的保健功能。

现代科学证明，人类保持健康和维持生命的三大要素是：均衡的营养、充分的休息和适宜的运动。由此可见，体育锻炼和健康紧密关联。体育锻炼可以改善人体的新陈代谢和生理功能，增强体质，提高抗病能力、免疫能力和适应外界环境的能力。体育的保健功能就在于通过科学的体育锻炼，预防疾病、辅助治疗某些疾病、康复身心。

在中国古代，我们的祖先创造的导引、熊颈鸟伸等养生术，对于肌肉萎缩、关节不灵、血气失调等疾病就具有明显的保健作用。东汉



名医华佗的“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也”等养生思想，已经千百年的实践和现代科学所证实。而他的学生吴谱根据他所创编的《五禽戏》中的方法坚持锻炼，活到90岁仍耳聪目明，牙齿完整坚固。《五禽戏》从古至今一直发挥着对人体的保健作用。

人的生命过程中，不可避免地发生生理退行性衰老，称为生理性衰老；另一种病理性衰老，是由于疾病导致人体过早地衰老。通过科学的体育锻炼，可以推迟生理性衰老的到来，避免病理性衰老的发生。

生命是宝贵的，健康长寿是每个人的美好愿望。科学的体育锻炼可以延缓人的衰老过程，达到健康长寿的目的。

## 2. 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分。教育功能是体育最基本的社会功能。它最初植根于人类原始的教育，并成为原始教育中的重要内容。它对人类社会产生的影响，是其他社会功能所无法相比的。所以，人们都高度重视体育在教育中的作用。

### (1) 体育有助于良好思想品德的养成。

通过体育锻炼和观赏体育竞赛，有助于激发我们更加热爱社会主义祖国、热爱集体、热爱生活，锻炼和培养责任感、荣誉感、义务感以及热爱集体、团结互助的集体主义精神，养成遵纪守法的法制观念和优良的学风和作风。通过体育，还可以帮助我们克服心理障碍，提高心理素质。体育这种特殊作用，是学校其他学科所无法代替的。例如，在如何对待困难和挫折，如何对待个人和集体，如何调整自己的心态等方面，在体育活动中都表现得极其生动、具体和真实。这种知、情、意、行的高度统一和即时反馈，正是体育教育功能的重要特征。

### (2) 体育能够促进智力的发展。

智力，一般可理解为以思维能力为核心，包括观察力、记忆力、想像力等认知能力的总和。智力是遗传素质与后天教育、环境影响以