

/// 高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

大学体育与健康

主编 文世平 刘 佳



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G807.4
22

大学体育与健康

主 编 文世平 刘 佳
副 主 编 欧阳秀雄 毛秋明 李秋萍
参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

文世平	王恩东	毛秋明
李 丹	李秋萍	阳 波
刘 佳	欧阳秀雄	周松贤
胡晓军	胡玉华	徐晓涛
唐国勇	黄昌武	黄 敏
彭朝晖	谭奇军	廖小林

湖南大学出版社

内 容 简 介

全书以“健康第一”为教学指导思想,从体育锻炼、体育健康、体育欣赏三个方面编写。系统阐述了高校体育的基本知识、体育锻炼的理论与方法、体质测评、女生体育、体育与健康的关系、体育欣赏理论与方法、奥林匹克运动等方面的内容。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/文世平,刘佳主编. —长沙:湖南大学出版社,2005.8

(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-977-9

I. 大... II. ①文...②刘... 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(2005)第 089618 号

大学体育与健康

Daxue Tiyu yu Jiankang

作 者:文世平 刘佳 主编

责任编辑:王桂贞

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-8821691(发行部),8821594(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

总 经 销:湖南省新华书店

印 装:望城县湘江印刷厂

开本:880×1230 32开 印张:7.25

字数:182千

版次:2005年8月第1版 印次:2005年8月第1次印刷 印数:1~15 000册

书号:ISBN 7-81053-977-9/G·251

定价:18.00元

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主 编：	文世平	
主 审：	张外安	孙洪涛
	王晓成	张子沙
	武孝贤	
编委会主任：	谷贻林	刘 佳
编 委：	(按姓氏笔画为序)	
	文世平	毛秋明
	刘少英	刘 佳
	李明权	谷贻林
	陈 磊	欧阳秀雄
	曾晓玲	

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

该丛书包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法，国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化、专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

该丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院、湖南文理学院、长沙理工大学等合作编写。丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平
2004年8月

前 言

拥有健康的身体和强壮的体质，是大学生完成学业、享受生活和今后长时间为祖国工作的身体基础。在今天，引起身体虚弱和死亡的原因，已不仅是疾病、天灾人祸，诸如劳动方式的改变使人体失去了全面活动的机会，体力得不到充分发挥；身体锻炼缺乏科学性和营养结构的不合理，导致诸如近视、心肺功能的降低、肥胖症等“现代文明病”；特别是心理健康的问题也影响着人们的生活与学业。因此，社会的发展、时代的要求和人类健康的需要，决定了高校体育必须着眼于增强学生的体质，遵循大学生的身心特点和教育规律，使全体学生身心健康素质得到全面提高。

本书基于上述认识，结合近几年的教学实际，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育基本要求》，以“健康第一”为教学指导思想，围绕树立大学生体育健康意识、加强其体育基本素质与人文素质的培养而编写。

全书共分三篇，将科学锻炼、体育健康和体育欣赏等方面的知识进行整合，使学生在掌握科学锻炼方法的同时，学习身心健康教育、养生保健和体育欣赏知识，养成健康的学习、生活方法，系统提高体育人文素质。

在教学进度方面，建议：一年级上第一、二、三、七章；二年级上四、五、六、八章；其他章节可视需要穿插在各个学期使用。体育欣赏项目可结合教学实际情况，每学期安排部分内容。理论教学时数为24学时，占总学时的1/4，可采用每堂体育课前十分钟专题讲授，亦可运用多种形式系统阐述。课余自修体育理论时间在26学时以上。

我们希望这些尝试能够在体育教学实践中取得理想的效果，

进一步促进高校体育的课程建设，不断提高教学质量。

在编写本书过程中，我们参考了大量的专业书籍和文献，为此，向有关作者深表谢意；并向所有关心、支持本书撰写，参与审定和出版的单位和个人致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限，书中难免出现错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2005 年 8 月

目次

体育锻炼篇

第一章 高校体育

- 第一节 体育的本质与功能…………… (1)
- 第二节 高校体育的目标、任务与途径…………… (4)
- 第三节 大学生体育生理心理学基础…………… (8)

第二章 体育锻炼

- 第一节 体育锻炼概述…………… (14)
- 第二节 体育锻炼的理论依据…………… (16)
- 第三节 体育锻炼的内容…………… (18)
- 第四节 体育锻炼的原则…………… (19)
- 第五节 体育锻炼的方法…………… (21)
- 第六节 个人体育锻炼计划的制定与实施…………… (24)
- 第七节 体育锻炼的自我监督与评价…………… (29)

第三章 体质测评

- 第一节 人体形态测评…………… (31)
- 第二节 身体机能测评…………… (36)
- 第三节 身体素质测评…………… (38)
- 第四节 学生体质健康标准…………… (41)

第四章 女生体育

- 第一节 女生体育生理心理学基础…………… (49)
- 第二节 女生体育锻炼与保健…………… (54)

体育健康篇

第五章 体育与健康

- 第一节 健康概述 (60)
- 第二节 体育锻炼对身心健康的影响 (62)
- 第三节 大学生营养卫生 (65)
- 第四节 体育锻炼卫生 (69)

第六章 养生保健

- 第一节 我国传统养生保健学概述 (71)
- 第二节 我国传统的养生保健法 (75)
- 第三节 四季身体锻炼与养生保健 (78)
- 第四节 民间健身法 (83)

第七章 大学生运动性损伤的处理与预防

- 第一节 大学生运动损伤的原因 (87)
- 第二节 常见的运动性损伤及处理 (89)
- 第三节 常见运动性疾病处理及预防 (95)

第八章 体育医疗及传染病的防治

- 第一节 运动对常见疾病的防治 (100)
- 第二节 常见传染病的防治 (110)

第九章 大学生常见的心理疾病与治疗

- 第一节 大学生常见的心理疾病 (141)
- 第二节 大学生心理疾病的诊断、治疗和培养 (161)

体育欣赏篇

第十章 体育欣赏概论

第一节 体育欣赏的内容与方法·····	(185)
---------------------	-------

第二节 体育观众·····	(188)
---------------	-------

第十一章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述·····	(191)
-------------------	-------

第二节 奥林匹克教育·····	(197)
-----------------	-------

第三节 奥林匹克运动与中国高等教育·····	(202)
------------------------	-------

附录1 学生体质健康标准(试行方案)·····	(208)
-------------------------	-------

附录2 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法···	(210)
-----------------------------	-------

附录3 学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分 ·····	(212)
-------------------------------------	-------

附录4 大学生评分标准·····	(213)
------------------	-------

附录5 中华人民共和国体育法·····	(214)
---------------------	-------

参考文献·····	(221)
-----------	-------

体育锻炼篇

第一章 高校体育

本章学习目标：

- 树立现代体育意识
- 了解高校体育的目标、任务和途径
- 掌握体育运动的生理、心理基本常识

第一节 体育的本质与功能

一、体育的本质

体育是指人类根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和身体机能活动规律,以身体练习为基本手段,为发展身心健康,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。一方面,体育作为人体运动来说,具有继承、借鉴、交流等自然属性,使人身心健康;另一方面,体育具有运用各种手段、方法来实现社会所规定的体育目的、目标、制度等社会属性,能促进社会的物质文明和精神文明的发展。体育的本质就是这两种属性相互结合、相互联系、相互作用的产物。

在知识经济社会,知识、科技、信息成为经济驱动因素的重要条件,对人才的要求比以往任何时候都要高。没有健康的体魄、良好的身心素质,很难胜任现代化建设的要求。体育具有造就和改善人的身心素质的功能,使人类形成充满价值的生活与劳动所必须的身体能力与健康水平。要认识体育、参与体育、欣赏体育,必须懂得体育的内涵、本质与功能。

体育是由体育教育、体育锻炼、竞技体育三个方面构成的一个总的概念体系。

1. 体育教育

体育教育是指有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授体育知识、技术和技能,培养高尚的道德意志品质的教育过程。它为人们的终身体育创造条件。

2. 体育锻炼

体育锻炼是指以健身、健美、医疗、娱乐等为目的的群众性体育。它讲究自我教育,讲究精神和情绪的放松,注重体育锻炼的效果。

3. 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高个人或集体在体格、技能、心理及运动能力等方面的潜力,为取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

三方面因其目的的不同,既有区别,又相互联系与渗透。它们的共同点是:都要通过身体练习来发展身体,增强体质;都具有教育、教学因素和竞赛因素;都有学习知识、提高技术的过程;它们共同构成了体育的整体。这个整体的本质特征就是:以身体练习为基本手段,以增强体质为主要目的,促进人的身体向健康强壮的方向发展,使生物的人转化为社会化的人。

二、体育的功能

体育的功能取决于其固有的本质特点,是随社会的发展与进步而不断被认识和开发的。其主要功能有以下六种。

1. 健身心功能

体育能提高和改善人的大脑和中枢神经系统的功能;促进生长发育,塑造健美体型;改善内脏器官的构造与机能;调节人的心理和情绪;提高人对社会和自然环境的适应能力;提高机体的应激能力和对疾病的抵抗力。

2. 教育功能

体育作为培养和教育人的必要手段,历来都是教育的重要组成部分。通过体育教会人的行为规范、道德品质和处理人际关系的能力;培养人对社会的义务感、责任感;学会把自己融于社会之中;鼓励人对生活、国家和民族的前途充满信心。

3. 娱乐功能

体育具有游戏性、大众性、艺术性和惊险性,能满足社会不同人的各种需要,起到丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用。人们通过参与或欣赏体育活动,特别是自己擅长的项目,可以得到一种非常微妙的快感,使人获得美的享受。

4. 政治功能

体育作为上层建筑的一部分,与当时的政治紧密相连,受政治制约,并以其特殊的方式为政治服务。具体表现为:振奋民族精神,弘扬爱国主义思想;提高民族的威望、国家的地位,显示国家的实力;为外交服务,改善和促进国家间的关系,增进各民族之间的友谊等。例如:我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中日关系的正常化,达到了“小球转动地球”的政治外交目的;中国女排的五连冠、中国乒乓球囊括世界乒乓球锦标赛全部金牌,以及中国成功获得第29届奥运会举办权等等,在国民中产生巨大的

冲击波,整个国家和民族都沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到张扬,民族之心联成一体,这为国家的腾飞、民族的昌盛提供了强大精神动力。

5. 经济功能

体育可增强劳动者的体质,提高劳动生产效率,从而促进生产力的发展,为社会创造财富。而随着社会的发展,体育产业正成为一个朝阳行业。诸如运动器材、服装、食品、饮料、电视转播权出售、广告、彩票、门票、纪念邮票、纪念章和纪念币的销售等以及旅游、运动康复等行业的兴起,充分体现了体育的经济功能。

6. 科技功能

没有科技的发展,就不可能有人类今天的体育。世界纪录不断被刷新,人们的身心素质不断增强,都得利于现代科技的进步。有学者认为,“体育是现代科技的橱窗”,“奥林匹克运动场上的竞争实质上是各国科学技术的竞争”。因此,体育的创新和发展离不开科学与技术。同时,又推动了科技的进步。

总之,体育的各项功能归结到一点就是:塑造民族的健康形象,振奋国家和民族精神。一个国家缺乏先进的体育,就会有损于民族的形象;一个人缺乏体育教育和较少参与体育活动,就会失去现代文明生活的多姿多彩。让我们都积极投身到体育活动中,为国家、民族也为自己锻造健康的体魄。

第二节 高校体育的目标、任务与途径

一、高校体育的目标

知识经济时代,人类劳动形式的特点是不需要全身性的大肌肉的运动。社会生产力的发展使人类在摆脱繁重的体力劳动的同

时,由于机体运动的减少和相对“营养过剩”而使人类体质呈现下降趋势,这使得人们对体育产生了强烈的需求,体育意识得到了加强与深化。

高校体育是学生接受体育系统教育的最后阶段。它是高等教育的重要组成部分;是学校体育走向社会体育的连接点;是国民体育的基础。体育对实现高等教育目标,培养身心素质全面发展的高级人才,实现全民健身战略计划具有十分重要的作用。

1886年,马克思提出全面发展的教育主张:“我们把教育理解为三件事:第一,智育;第二,体育;第三,技术教育。”随后在《资本论》中进一步指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育结合,它不仅是提高社会主义生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”

列宁在苏联十月革命胜利之后曾指出:“为了实现和完成共产主义,应该培养青年一代具有坚强的健康身体,钢一般的意志和铁一般的肌肉,去迎接新的战斗。”

毛泽东同志在1917年发表的《体育之研究》中提出:人的身体是一切活动的物质基础。“体者,知识之载,道德之寓也”,并于1952年题词:“发展体育运动,增强人民体质。”

周恩来在年轻时代就提出:“学生在学校不外进德、修业、锻炼身体三项。”他在担任总理时对学生提出“每天应有一小时体育锻炼”的要求。

根据革命领袖关于体育的论述和《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》的要求,以及大学生的身心特点,我国高校体育的目标是:全面贯彻国家教育方针,以人为本,教育引导树立树立正确的体育意识和观念,掌握体育的基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法,有效地增强体质,促进身心健康和谐发展,为终身体育打下坚实的基础,使学生在校期间顺利地完学业,将来更好地为建设和保卫祖国服务。

二、高校体育的任务

为了实现高校体育目的,应完成以下任务:

(1)促进学生身心健康,增强体质,提高适应环境和抵抗疾病的能力。

健康是人生的一大财富。在校期间要通过体育使体格健壮,体型匀称,姿态健美,行动矫健,反应敏捷,精力充沛,适应能力强,为未来的事业和一辈子的健康生活打下坚实的体质基础。

(2)使学生掌握体育基本理论知识和科学锻炼身体的基本技能,建立正确的健康概念,养成自觉锻炼身体的习惯,为终身体育打下基础。

体育基本知识是大学生应具有的文化素养,它是指导个人体育行为实践的先导。要锻炼身体,必须掌握一定的运动技能;要掌握运动技能,必须亲身参加体育实践。这两者统一于同一过程中,这是体育不同于其他学科教育的独特要求。一个人必须掌握多少运动技能呢?毛泽东同志在《体育之研究》一文中辩证地指出:“锻一己之身者方法宜少,应诸方之效者方法宜多。”也就是说,运用于一个人增强体质的内容可以少而精,对一群人来说和对生活中需要的使用技能来说,则应该丰富多样。在校期间养成的良好健身习惯和健康的生活方式,对社会和个人将产生积极的影响。

(3)对学生进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、积极进取的精神。

高校体育不但要使学生掌握体育技术与技能,更要完成育人任务。体育的本质决定了在体育过程中,培养学生具有勇敢、顽强的意志品质和良好的体育道德作风,具有自强不息、奋发向上、无私奉献的精神。这些教育贯穿于高校体育的全过程,它具有渗透性、持续性、迁移性,是高校建设社会主义精神文明的一条重要渠道,也是培养学生健康心理素质的重要手段。