


大学体育健康 理论与实践

陈景芳 编著



哈尔滨地图出版社

大学体育健康理论与实践

DAXUE TIYU JIANKANG LILUN YU SHIJIAN

陈景芳 编著

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康理论与实践/陈景芳编著. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社, 2006. 10
ISBN 7-80717-472-2

I. 大... II. 陈... 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(2006)第 126569 号

哈尔滨地图出版社出版、发行
(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)
哈尔滨庆大印刷厂印刷
开本:850 mm × 1 168 mm 1/32 印张:9.5 字数:250 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
印数:1 ~ 500 定价:20.00 元

前 言

2002年8月教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中突出强调:促进学生身心健康(身体健康、心理健康、社会适应能力良好),注重对学生终身体育意识、兴趣、习惯、能力的培养;并明确规定“重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,扩大体育知识面,提高学生的认知能力。”国家教育部也在高等教育改革基本思路中明确指出:“在高等教育改革中,教学改革是核心,而教学内容和课程体系的改革是教学改革的重点和难点,也是教学改革的突破口。”在确定的新的国家课程标准框架中,将体育课程改成健康课程。“体育教学健康第一”的主导思想已初露端倪。根据我国高校体育教育科学发展的实际,从体育健康课程设计的主导思想入手,构建系统而合理的普通高校体育课程体系,转变体育教育观念,推进素质教育,提高学生身心健康水平,培养适应现代化建设的新型人才,成为教育改革和发展的必然要求,也是学校体育工作者义不容辞的责任。

近年来,国内相继出版了多种大学体育教材,为我国高校体育教学的发展起到了重要的推动作用。随着学科的进步和发展,编写新的教材以体现新的时代精神,显然是十分必要的。因此,在编著本教材过程中,特别考虑了以下四个问题:

第一,教材增加了健身内容,调整了学生自学内容比重,为学生自学能力发展创造了条件。

第二,大学生对体育锻炼的实际需要。需要永远是身体锻炼最

基本、最强大的动力。在内容安排上,尽力做到能够紧密结合体育教育的实际,从理论和实践两大方面反映大学生对体育锻炼的需要。在原先体育课程的基础上融入健康教育的有关内容,大幅度削减竞技运动技术部分,改变过度追求传授给学生过多运动技能的传统教学思路。

第三,提高大学生身体运动素质。精选一些大学生感兴趣的运动项目,提出具体化的练习目标,以达到增强体质和发展运动特长的目的。

第四,提高社会适应素质。既包括体育文化方面的基本素质,也包括协作精神、竞争意识、团队意识和社会适应方面的基本素质。

在编写过程中,北京师范大学体育与运动学院硕士生导师、高嵘博士对编写提纲提出了宝贵的修改意见,在此深表谢意。对有关参考文献资料的作者表示衷心的感谢。

编写者力图使本教材能够为广大读者所接受,也肯望与同行一道为进一步探索并完善大学健康教育的内容、手段和方法做出点滴贡献。受作者的知识水平限制,书中难免出现不当之处,恭候广大读者和同仁们的赐教。

作者
2006年9月

目 录

上篇 大学体育与健康基础理论

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的起源与发展	(1)
第二节 体育对人类社会发展的功能与价值	(7)
第三节 体育在现代生活中的地位	(12)
第四节 体育与其他社会活动之间的关系	(15)
第五节 高校体育的目的与任务及其组织形式	(18)
第六节 体育与身心健康	(21)
第二章 终身体育概述	(25)
第一节 终身体育	(25)
第二节 人生各阶段的身体锻炼	(27)
第三章 大学生的身体锻炼	(36)
第一节 大学生身体发育的特点	(36)
第二节 大学生身体素质、运动能力特点	(38)
第三节 身体锻炼的意义和作用	(39)
第四节 身体锻炼的原则与方法	(42)
第五节 女大学生的身体锻炼	(47)
第六节 身体锻炼效果的评定	(52)

第四章 运动损伤的防治与保健	(57)
第一节 运动损伤概述	(57)
第二节 常见的运动损伤与处理	(60)
第三节 保健按摩	(65)
第四节 运动的一般卫生	(74)
第五章 运动中常见的生理反应及处理	(86)
第六章 体育运动欣赏	(98)
第一节 体育欣赏的意义	(98)
第二节 体育欣赏的内容	(101)
第三节 体育欣赏的方法	(105)
第四节 田径运动欣赏	(112)
第五节 竞技体操运动欣赏	(116)
第六节 篮球运动欣赏	(118)
第七节 网球运动欣赏	(120)
第七章 休闲体育	(123)
第一节 休闲体育的内涵与特点	(123)
第二节 体育休闲的功能	(126)
第三节 体育休闲的内容与方法	(130)
第八章 奥运会简介	(138)

下篇 大学体育与健康运动实践

第一章 发展速度、力量、灵敏、耐力素质的方法	(147)
第一节 速度素质	(147)
第二节 力量素质	(158)
第三节 灵敏素质	(163)
第四节 耐力素质	(168)

第二章	肌肉训练法	(170)
第三章	青年健身操	(179)
第四章	体育舞蹈	(190)
第五章	简化太极拳	(201)
第六章	肋木、爬竿、双杠和单杠	(220)
第七章	球类运动	(233)
第一节	各项球类基本技术	(233)
第二节	“三对三半场”篮球赛	(270)
第三节	软式排球	(272)
第四节	三人制足球赛	(278)
第八章	毽球	(281)
第一节	毽球运动概述	(281)
第二节	毽球基本技术	(282)
第三节	毽球基本战术	(292)
参考文献		(295)

上篇 大学体育与健康基础理论

第一章 体育概论

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

体育是人类社会的一种特有文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。体育的产生是一个长期孕育演变的过程,其发展更是一个长期积累、选择、变异、冲突、交融、定型的过程。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。劳动创造了人类,创造了文化,创造了人类文明,因此,劳动创造体育,也是顺理成章的。但随着科学的发展,认识的深化,人们在研究其他社会现象的同时,也认识到了劳动仅是产生体育的一个主要动因,并不是惟一的起因。“体育的产生是多源的”、“需要产生体育”,而人类社会的需要又是多维的,而不是单一的。

人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力,也是一切社会现象、社会活动的内在起因。

原始社会人类的活动大致有如下几类:一种是为谋生而进行的狩猎、捕鱼、采撷等身体活动;一种是为与其他部落群体、动物格斗防卫的身体活动;一种是日常生活中所必需的活动技能;一种是为渴望五谷丰登、牧业兴旺、消灾灭难,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,而经常从事一些宗教和祭祀活动;一种是为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动。这些需要反映了在极其困难的条件下为求生存

的原始人的需要结构中,不仅有劳动的需要,同疾病作斗争的需要,也有交流感情、抒发内心情感的需要等,由此构成了体育产生的动因。

二、体育的发展

体育在其萌芽时期,是人类社会生产劳动的副产品,还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着生产力的发展和经济水平的提高,人们经常从事一些祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜;由于部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争发生格斗,于是出现了各种格斗动作;人们在休闲时为了愉快,做一些有趣的游戏;为了治疗一些疾病而进行一定的活动。这些活动对体育的产生,特别是对体育的发展起了更重要作用。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,所以,这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育形成,体育的社会职能开始显示。随着医学的发展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上与奴隶社会相比,向前迈进了一步。这一时期,体育活动内容增多,参加体育活动人数明显增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想发展尤为迅速,创建了“武学”(体育学校),使学武有了专门的学校。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此,它备受阶级重视。在这一历史时期,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果,并将其作为它发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发

展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的；体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。由于体育是培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度环境中，体育事业迅猛发展。无论就它的内容、形式、深度和广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

三、体育的概念

体育作为一种人类社会活动，早已存在。然而“体育”一词却出现在18世纪末。

1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词，来论述儿童的教育问题。18世纪末，德国的顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818年，英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程。把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容，以课的形式被固定下来，向学生进行有计划的教育，建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念，这对于学校体育的发展起到了决定性的作用。在之后相当长的一段时期内，“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初，才逐渐在世界范围内统称为“体育”，并将其作为全面教育的三根支柱（德育、智育、体育）之一。

近几十年来，体育有了很大的发展，逐渐形成了竞技运动、体育（狭义）、身体锻炼和身体娱乐，三者是既有区别又有联系的整体。我们称之为体育或体育运动。

体育（体育运动）在我国指广义的体育，它是以身体的练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的综合性社会活动。它是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

衡量一个国家体育发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度（包括人们对体育运动的认识，参加体育活动的人数和时间的多少等）；体育运动的制度和措施的制定和执行情况；各种体育设施的状况；体育运动的技术水平和最好成绩等。

四、现代体育的构成与特征

现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面组成：

现代体育 { 竞技体育(运动、竞技)
 { 学校体育(身体锻炼、体育教育)
 { 群众体育(大众体育、身体娱乐)

1. 学校体育(亦称体育,指狭义的):它是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的一个教育过程。

2. 竞技体育(亦称竞技运动):它是以提高运动成绩和参加竞争为目的。竞技体育是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能心理,以及运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的各种系统的训练和各种竞赛。现代竞技运动具有下述特点:

- (1) 具有强烈的对抗性和竞赛性;
- (2) 具有统一的或国际通用的规则;
- (3) 竞赛结果被社会和世界所承认;
- (4) 竞技的目的是为了追求功利。

3. 群众体育:是指以发展身体,增进健康,增强体质,调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。从以上的定义可以看出:体育与运动作用于人体将产生两个过程:

- ① 人——体育→人(身心健康、体质增强的人)
- ② 人——运动→人(运动技术水平提高的人)

在第一个过程中,普通人通过体育之后变成了一个身体健康,体质增强的人,这里所说的体育就是学校体育。社会体育、群众体育等,对人体起着明显的正效益。

在第二个过程中普通人通过运动之后变成了一个运动技术水平提高的人,即运动员。他(她)可以在国内外赛场上夺金牌,为国家争荣誉。这种体育运动就是竞技体育,对人体可以起正效益,但也有其负效益的一面(比如伤、残等)。

五、体育的属性

体育是社会科学,又是多学科的自然科学,它是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象,而采用多学科的理论知识和方法进行研究的科学,属于综合科学。按照现在科学技术的分类方法,体育科学体系一般分为基础学科、应用学科、技术学科三个层次。

把体育作为一门科学来研究,早在 20 世纪初就开始了,而探讨它的科学体系则是近几年的事。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、管理学、社会学、教育学等社会科学,也涉及生理学、解剖学、医学、心理学、生物化学、生物力学、统计学等自然科学,甚至涉及与它有关的一些边缘科学。体育科学这一新兴学科就是在与各有关学科的结合和应用的基础上产生的。

六、现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它成为一种普遍的社会现象,渗透到社会各个阶层与领域,现代体育的发展大致可归纳为国际化、社会化、科学化和商品化。

1. 现代体育的国际化

现代体育已成为现代国际社会的普遍现象,无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。

国际体育组织的产生和发展则成为现代体育国际化的重要标志。例如,在 1896 年第一届现代奥运会之前,只有 3 个体育运动项目有国际组织。而目前,世界性的体育组织有国际奥委会和至少 47 个单项

国际体育协会,还有各洲之间的体育组织(如亚奥理事会等)。

在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育的规模日益扩大。目前世界上除4年一度的奥林匹克夏季和冬季运动会外,还有各大洲地区性、综合性运动会,单项国际组织的世界锦标赛、世界杯赛及一些其他形式的国际比赛,这不仅促进了体育运动本身的发展,也推动了人类文化与精神文化的交流。

现代体育的国际化还表现在不同国家之间学校体育、群众性体育及军队体育交流活动的发展,从理论学术上的交流到实践活动交流的深入。如我国的太极拳、武术,已逐渐为世界人民所喜爱。体育人才的国际性流动,已经成为一种趋势。所有这些,都是体育加快其国际化步伐的表现。

2. 现代体育的社会化

体育的社会化包括两个方面三种含义。

两个方面:一是体育面向全社会。现代体育的社会功能不仅是增强体质,而已成为改善生活方式,提高生活质量不可缺少的部分,体育已成为人们生活的必不可少的内容;二是全社会都兴办体育。体育已成为一种事业,这一趋势在发达国家日趋明显。在我国,体育正从单一的政府包办向多元的社会管理过渡。

三种含义:竞技体育的社会化、大众体育的社会化和学校体育的社会化。竞技体育的社会化,主要是俱乐部形式,个人或大公司举办某个项目的俱乐部,某个产业系统兴办体育协会等,这一趋势在我国已开始出现。大众体育的社会化,指的是人们普遍参加体育锻炼,进行体育投资。体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。学校体育的社会化在于学校的体育场地设施向社会开放,学校也可利用社会上的体育场馆设施来锻炼或训练。这在发达国家比较普遍,而在我国才开始推行。

3. 现代体育的科学化

科学化是体育现代化的重要标志。体育科学化的内容十分广泛,表现在体育管理、体育锻炼、体育训练、体育教学的科学化等方

面。体育科学化在体育运动训练中表现得最为充分。选拔苗子、制订训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学理论的支持。电子计算机、激光、遥测空间技术等 in 体育运动训练和比赛中的运用,都是体育科学化的外显。随着现代科技的发展,体育的科学化程度也将随之提高。

4. 现代体育的商业化

体育的商业化主要表现在企业对体育的商业性投入、运动员的有偿转让、体育场所设施的有偿使用、体育广告、电视转播权、门票及体育旅游收入等。以电视转播权有偿转让为例,1980年洛杉矶奥运会电视转播权转让一项就收入2.25亿美元。又如企业对体育的商业性投入,仅运动饮料一项,洛杉矶奥运会就收入1260万美元。在西方发达国家,明星运动员的身价往往达百万美元甚至更多。体育产业在我国尚属朝阳产业,但是已经显示出勃勃生机。

第二节 体育对人类社会发展的重要功能与价值

一、体育的功能

(一)教育功能

教育功能是体育最早的和最基本的功能。

体育最原始的形式,就源于教育。原始社会,人类为了生存,必须学会准确地投掷石块、猎取食物和抵御袭击,必须要发展跑、跳跃、攀登、爬越等基本生活能力。原始人类是通过“身体教育”的形式,培养生存所必须的本领。这就是原始的教育和教育中的体育。也是体育原始的教育功能。体育是现代教育的组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性,所以它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神和培养青少年优良品德方面具有特殊的作用。

(二)健身功能

体育在促进人体的生长发育、防止疾病和推迟生命衰老诸多方面,具有不可替代的作用。

体育以身体运动为基本形式,身体运动又对有机体产生全面而深刻的影响。体育的健身功能表现为:

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力;
2. 促进机体内脏器官的改善和机能的提高;
3. 促进有机体的生长发育,提高身体素质和运动能力;
4. 提高人体的适应能力;
5. 调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力;
6. 防病治病,延年益寿。

(三)政治功能

在阶级社会中,不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务,体育成为阶级斗争、政治斗争的工具。尽管一些资产阶级体育家、奥林匹克某些领导者宣扬“体育超阶级”、“体育与政治无关”等观点,但奥运会的历史和近代体育比赛中所发生的许多事实都无可争辩地表明了体育与政治的密切关系。

例如,1920年国际奥林匹克运动会,一些反动分子拒绝邀请第一个社会主义国家前苏联参加第七届奥运会。1936年国际奥委会某些人不顾世界舆论的反对,坚持在法西斯德国首都柏林举行第十一届奥运会,为希特勒涂脂抹粉,并且在该届奥运会上,希特勒拒绝给美国杰出的黑人运动员欧文斯发奖。1980年美国卡特以莫斯科入侵阿富汗为由,决定抵制当年在莫斯科举行奥运会。4年后,前苏联和东欧国家进行报复,抵制在美国洛杉矶举行奥运会。新中国成立后,国际奥委会某些决策人打着“体育与政治无关”的旗号,阴谋制造两个中国,长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法地位,直到1979年12月23日,才恢复了我国在国际奥委会的合法权利。这些事实无不充满政治色彩。

体育能为本国的外交政策服务。现代体育被人们誉为“穿着运动衣的外交家”、“和平使者”、“外交先行官”。在日本名古屋举行的

第三十一届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员开展“乒乓外交”,与美国运动员建立了友好关系,继而实现互访,为中美建交创造了良好的条件。

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣誉。新中国成立前,由于我国体育竞赛水平低,三次参加奥运会从未得过一分,被外国人污蔑为“东亚病夫”。而1982年在第九届亚运会上,我国代表团获金牌总数超过历届冠军日本队,震动了亚洲体坛。1984年我国运动员在第二十三届洛杉矶奥运会上一举夺得15枚金牌,实现了零的突破,为祖国赢得了荣誉,为中华民族增添了光彩,外国报纸称赞“中国人已不是50年前的‘东亚病夫’。”“醒狮怒吼”了,“东方巨龙腾飞”了。由此可见体育竞赛意义之大,影响之深。

(四)经济功能

劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中决定性的因素,体育能增强人类的身体素质,提高基本活动能力,从而大大提高劳动能力。

经济功能还表现为体育本身能为国家提供可观的经济收入。

1. 在大型比赛中获取经济收入:出售体育比赛的电视转播权。一次重大比赛的电视转播权的金额可高达几亿美元。此外,还可通过出售门票、发售体育彩票、纪念币、收纳广告费等增加收入。

2. 重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展,从而带动国民经济的发展。

(五)调节社会情感的功能

体育的剧烈对抗与竞赛结果的不确定性,产生许多因素能刺激人的情感,而使心理平衡发生变化。积极的影响能使人得到满足,振奋人心,而消极的影响会使人产生颓丧、气愤等情绪。

1981年,中国女排在第三届世界杯女排比赛中,第一次夺取世界冠军,全国为之振奋,深深地触动着每个中国人的心灵,产生了一次影响极广的社会感情冲击波。这一社会感情冲击波,充分显示了体育的社会感情调节功能。全国各条战线都掀起学习女排为国争光