

大学体育课程系列教材



主 编 臧育扬 顾红 吴明

体育理论知识教程

全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定通过
大学体育课程系列教材

主编 薛雨平 平杰 王建民 徐武

南京大学出版社

G80-43

华北水利水电学院图书馆



209614595

G80-43

Z012

大学体育课程系列教材



主 编 臧育扬 顾红 吴明
副主编 郭平 王伟忠 柏慧敏 金晓阳

体育理论知识教程

全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定通过
入 学 体 育 课 程 系 列 教 材
主 编 薛雨平 平杰 王建民 徐武

5



南京大学出版社

961459-63

图书在版编目(CIP)数据

体育理论知识教程/臧育扬等主编. —南京: 南京大学出版社, 2002. 8

大学体育课程系列教材

ISBN 7-305-03955-1

I. 体... II. 臧... 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 060828号

丛 书 名 大学体育课程系列教材

书 名 体育理论知识教程

主 编 臧育扬 顾 红 吴 明

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路22号 邮编 210093

电 话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83328362

网 址 <http://press.nju.edu.cn>

电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32 印张7.375 字数210千

版 次 2002年8月第1版 2004年8月第4次印刷

印 数 36001-46000册

ISBN 7-305-03955-1 / G·624

定 价 12.00元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

大学体育课程系列教材



《大学体育课程系列教材》编委会

主 审	林志超	王志苏	李重生
审 委	庄惠华	任景岩	
	钱威利	平 杰	王建民
主 编	薛雨平		
	徐 武		
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	从 群	王 伟	王伟忠
	王建民	平 杰	左 健
	平 越	任天石	刘安兵
	许 健	吴 明	张 杰
	李育林	杨 乐	陈锡林
	金晓阳	柏慧敏	郭 平
	高风华	顾 红	徐 武
	唐苏莉	徐国樑	钱家华
	殷晓霞	谢 坚	虞荣娟
	臧育扬	薛雨平	

大学体育课程系列教材



体育理论知识教程

大学体育课程系列教材

《体育理论知识教程》编委会

主 编 臧育扬 顾 红 吴 明

副主编 郭 平 王伟忠 柏慧敏

金晓阳

编 委(以姓氏笔画为序)

王 光 王伟忠 王建民

卢学军 安昌华 苏正南

吴 明 张建滨 陆英浩

林大参 周 强 柏慧敏

秦文宏 郭 平 顾 红

金晓阳 殷晓霞 曾朝恭

臧育扬



前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

我们在总结以往编写体育教材经验的基础上,组织编写了这套《大学体育课程系列教材》。以往的体育教材,一方面在一本



三四十万字的教材中包含了十几个运动项目介绍以及体育基础理论、知识,这样不仅对某一项目的介绍不深不透,而且无法满足学生的兴趣爱好;另一方面,现在的大学体育课多数采用的是专项课教学形式,学生一般选学一到两个运动项目,原有教材对很多学生来说真正需要的只是其中的一小部分,也产生了一定的浪费。本系列教材克服了上述不足并具有如下特点:

一、力求体现新观念、新知识。在体育理论、知识部分教材中,我们着重介绍了增进健康的理论知识和实践方法。特别是对行为与健康、身体锻炼与大学生心理健康等问题的论述体现了“健康第一”的指导思想。我们还介绍了体育锻炼与环境意识的培养、竞技体育与运动观赏等新知识。在实践部分教材中也体现了新观念、新知识和新方法。

二、突出教材的实用性。《大学体育课程系列教材》的理论、知识部分是以课时为单元进行编写的,每一部分独立形成专题,各专题联系起来又构成了大学体育理论、知识教学较为完整的内容。我们并不一味追求学科体系的完整性,而是着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导。实践部分教材不仅对运动技能要点作了叙述,而且突出介绍了运动项目的练习方法和手段,使这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。



三、采用系列教材的编写形式。我们根据专项课教学的特点将相近的项目作了归类,共编写了六个分册:《体育理论知识教程》、《球类教程》(篮球、排球、足球、手球)、《网式球类教程》(乒乓球、羽毛球、网球)、《民族传统体育教程》(长拳、剑、太极拳、散手、防身术)、《健与美教程》(健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动)和《保健体育教程》。采用系列教材的编写形式,增加了教材的容量,以往一本教材包罗万象,受篇幅所限,对某一项目的介绍无法深入;采用系列教材的编写形式使教材总容量大为提高,在不增加学生负担的情况下,更有利于学生使用。

《大学体育课程系列教材》是根据新的教学指导纲要精神,由南京大学、上海大学、河海大学、上海工程大学、南通工学院、南京工程学院、南京财经大学等多所高校联合发起、组织编写的。参与编写的人员都是具有一定教学经验和教材编写水平的教师,编写中参考了大量有关文献资料。对各有关方面的大力支持在此一并表示感谢!

本系列教材难免错误与疏漏,希予指正。

《大学体育课程系列教材》编委会

2002年7月



第一章 现代社会与体育

- 第一节 现代社会与体育文化 / 1
- 第二节 体育是社会文化遗产的重要组成部分 / 4
- 第三节 契合现代社会的体育 / 7
- 第四节 社会生存环境与体育 / 10
- 第五节 体育是现代人素质的重要组成部分 / 11
- 第六节 体育与现代社会经济的关系 / 14

第二章 行为与健康

- 第一节 大学生行为及其规律 / 17
- 第二节 影响大学生行为的因素 / 24
- 第三节 大学生健康 / 27

第四节 大学生健康行为的培养 / 33

第三章 与人体健康有关的身体素质

第一节 健康与身体素质的概念 / 36

第二节 身体素质的生理学基础、练习方法与内容 / 42

第三节 发展身体素质对人体健康的影响 / 57

第四章 体育运动中常见问题的处理

第一节 常见问题的种类及其发生的原因 / 63

第二节 常见问题的处理规律 / 65

第三节 运动中常见问题的处理 / 70

第五章 12 分钟健身跑的科学性与方法

第一节 12 分钟健身跑的科学性及其对人体的影响 / 79

第二节 健身跑锻炼须知 / 82

第三节 12 分钟跑、2 400 米跑测试与评价 / 87

第六章 身体锻炼与大学生心理健康

第一节 人的心理概述 / 90

第二节 影响大学生心理健康的因素 / 93

第三节 体育活动对大学生的心理具有调节作用 / 95

第四节 衡量心理健康的标准 / 100

第七章 体育锻炼与营养

第一节 营养概述 / 102

第二节 运动营养及营养素 / 105

第三节 体育锻炼的营养 / 112

第八章 体育锻炼对大学生综合能力的影响

第一节 能力概述 / 117

第二节 体育锻炼对大学生能力的发展
与培养 / 122

第三节 大学生能力水平的自我测试 / 139

第九章 体育锻炼效果的测定与评价

第一节 体质的测定与评价 / 149

第二节 运动负荷的测定与评价 / 166

第十章 竞技体育与运动观赏

第一节 竞技体育概念 / 171

第二节 竞技体育的社会影响力 / 172

第三节 关于运动观赏 / 175

第四节 运动观赏项目举例 / 183

第十一章 体育锻炼与环境

第一节 环境保护与健康 / 189

第二节 体育锻炼与环境 / 197

第十二章 基本运动能力与锻炼

- 第一节 走 / 207
- 第二节 跑 / 210
- 第三节 跳跃 / 218
- 第四节 投掷 / 222
- 第五节 选择锻炼身体方法的要点 / 224

参考文献

第一章

现代社会与体育

第一节 现代社会与体育文化

一、现代社会及其主要特征

中国社会科学院语言研究所词典编辑室编的《现代汉语词典》对“社会”一词的定义是：“① 指由一定的经济基础和上层建筑构成的整体。也叫社会形态。原始共产主义社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、共产主义社会是人类社会的五种基本形态。② 泛指由于共同物质条件而互相联系起来的人群。”

美国生物学家威尔逊(Edward O. Wilson)对社会一词的定义是：“A group of individuals belonging to the same species and organized in a cooperative manner”。威尔逊的定义可以翻译成：“一群以协作方式组织起来的同种生物。”

人类经历了 8 000 多年的农业经济，约 300 年的工业经济，迎



来了知识经济的时代。知识经济如强大的冲击波,震撼着整个世界。如果说,农业经济转移的是武力,工业经济转移的是物质,那么知识经济转移的就是知识!大家知道,物质是相对短缺而难以共享的,而知识是相对丰富且是可以共享的,对知识的投资可以出现“收益递增”。物质交换是你得到一样,同时又失去一样;而知识交换的结果是,大家同时得到所交换的知识。由此可见,以科学技术作为第一生产力的知识经济时代将对人类社会产生深远的影响,它将从根本上改变人们的生活方式,其展现的特点是:①经济发展的可持续化;②资产的投入无形化;③世界经济一体化;④信息传递网络化;⑤社会知识化;⑥教育终身化。但是知识经济同时也是一把双刃剑。知识经济时代对人的要求越来越高,要求人们必须具备健壮的体魄、高超的智力和综合能力、良好的职业道德和协作精神,以适应社会的不断发展。

二、体育的概念

如果从人文历史观去看人类所有的社会活动,那么体育是在人类原始的生产、教育、娱乐、宗教等社会活动之中产生的。如果从近代教育史学的角度来看,“体育”一词是于1760年法国报刊论述儿童身体教育问题时提出来的。1762年法国启蒙运动思想家、自然主义教育的思想家卢梭在其哲学体小说《Emile》中也应用了“体育”一词。后来在英国将法文的“体育”译成 Physical Education,成为意指身体教育的概念而被广泛接受和应用,从而作为学校体育的教育学概念而得到合理的继承和泛化。在此之前 Sport 作为非教育领域的一个身体活动概念而早已存在,其来源于“Disport”,本意指离开工作,暗指身体的娱乐、游戏、玩耍。经过德国的器械体操、瑞典的徒手体操和英国的户外运动这现代体育的三大基石的奠基和充实,形成了现在的竞技体育概念。

由于受社会文化的影响,体育概念也並不是一成不变的,它有一个演变的过程。16世纪体育就是 Sport,让人们离开工作,去娱乐游戏。17~18世纪,野外的身体活动、狩猎、胜负赌博、供观赏的运动行为都视作体育。19世纪到20世纪前半叶,体育主要指在户外进行的具有竞技比赛性质的身体运动。20世纪50~60年



代,形成东欧社会主义和西欧资本主义两大阵营。东欧认为体育是一种身体文化,包括竞技运动、身体的对抗性运动、运动教育以及体育教育;而西欧则认为体育是由竞争性质的与自己或与他人竞争、或对自然障碍进行超越的运动。在整个体育发展史上,东方体育强调强身健体,西方体育则强调对自身的超越。70年代以后,体育的概念越来越广泛,此术语于20世纪初传入我国被译为“体育”,仅指学校教育的一个组成部分,学校的一门课程。当时由于缺乏这方面的术语,逐渐将体育这一术语推广应用,几乎涵盖了人们所有的身体活动甚至智力活动。

在我国,这两种关于体育的概念因其目标不同、方法有异而引起长期的争论。然而抑或是人为的因素,如:在学校体育中运用了竞技体育的锻炼手段;竞技体育中采用了学校体育的教育学方法,使得在外观上它们是如此相似,以至于人们无法将其割裂开来。经过几十年的研究探讨,基本达成一致观点,即体育不是单个术语,而是一个术语体系,从而形成一个学校体育、竞技体育以及身体锻炼、身体娱乐等概念的上位概念,其概念的实质就是将体育教育 Physical Education 和 Sport 两个概念进行本质上的整合和界定。

上位概念:体育(Physical Education & Sport),亦称“广义体育”或“体育运动”,指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,是社会总文化的一部分。

下属概念:体育教育(Physical Education)亦称“狭义体育”或“学校体育”、竞技体育(Sport)、身体锻炼、身体娱乐(Physical Training and Physical Recreation)。

三、体育文化

体育文化是关于人类体育运动物质、制度、精神文化的总和,包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。

体育是人类,也只有人类才能创造出来的一种社会活动。体育运动具备文化的各种特征,文化的继承性、时代性、民族性、世界性、阶级性等都能在体育运动中清晰地看到。体育运动不仅有它



外在的身体活动形式以及设施、器材等物态体系,而且具有内在价值观念、意识形态、行为规范等。这些深层的意识形态方面的内容,已经成为人类共同理想的一部分,如奥林匹克精神、奥林匹克原则、体育道德等。当代体育文化将随着人类社会的发展,越来越繁荣,甚至已经成为社会文明程度的一个标志。

从体育活动的行为和方式来考察,可以认为体育运动只不过是一种自身的强健、自身潜在能力的开发过程。但从文化角度来看,体育的价值绝非仅仅如此。这也就是说,体育不仅仅是人类生物能量的开发和释放,从根本上说,体育是通过人和为了人而对人的本质真正占有的过程,是人向自身、向社会的人的复归过程。体育作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值,即人全面、自由、和谐地发展,是人身心的完美展示和全面实现,是个体人格和社会人格的和谐与统一。

现代奥林匹克运动领导人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。他曾说:“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素:美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响,它也是应该显示出美,激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”现代奥林匹克运动正是在这个意义上充分体现出了它的文化价值,并与马克思主义的文化理论相契合,所以才得到像今天这样辉煌的发展。

第二节 体育是社会文化遗产的重要组成部分

一、体育作为社会文化的由来

世界体育发展史表明,世界体育首先产生于东方而不是西方。在公元前 5000 年,古代的东方就开始向文明社会过渡,产生于这



第一章 现代社会与体育

个历史时期的东方体育,不仅对后来的西方体育,而且对整个世界都产生了积极的影响。而在东方体育已作为一个整体存在于人类社会并得到充分发展之时,即公元前 11~9 世纪,欧洲文明的发源地——地处南欧的古希腊、罗马都还处在稚气的神话时代,其体育自然也才刚刚起步。经过公元前 8~5 世纪的创造和发展,西方才形成了不同于东方体育并具有鲜明西方色彩的体育类型,至此,西方体育才初步形成。世界体育也因此进入了一个由东西方两种不同类型体育交相辉映、平行而不同步发展的新阶段。

公元 2~10 世纪,东方的亚洲和北非的多数国家相继进入封建社会,东方体育在良好的社会条件下继续保持其兴盛发达的状况,并越来越趋向于成熟。此时的西方体育,无论在内容和形式上都较之同一时期的东方体育远为落后和贫乏。但是,从公元 15 世纪至 17 世纪,欧洲向资本主义社会发展,从而使西方体育开始进入一个伟大的转折时期,西方体育逐渐摆脱落后状态,并从战争和宗教活动中分离出来,成为一个独立完整的社会现象。

二、体育随着社会文化的发展而不断发展

以儒家为核心的东方文化和以新教伦理为核心的西方文化,是两股不同的文化源流。显然,东西方体育文化必然带有各自核心文化的色彩和特征。同时随着近代自然科学的发展,人们对体育的价值观发生了改变,逐渐意识到体育对培养全面发展的新时代人所需要的人格与体格的价值。

东方体育以中国、日本、印度、朝鲜等亚洲国家为代表,而这些国家在近代的大部分时间处于一种闭关自守的封建社会条件下,而使他们在古代所形成的兴旺发达的状况在近代未得到进一步充分的发展,从而使东方体育进入了一个停滞和衰落的时期。20 世纪 50 年代以来,东方社会发生了根本性的改变,缩小了在经济、文化和科技发展上与西方的差距,中国、朝鲜、越南等亚洲社会主义国家的崛起和亚洲四小龙在经济、文化和科技上的高速发展,使以亚洲诸国为代表的东方体育在与奥林匹克运动为核心的西方体育的相互交汇、融合中得到迅速发展。就中国而言,经过世代的传承、嬗变和发展,逐渐形成了自己独特的风格和物质条件;形成了