

徐 武 主编

高校体育 与健康



河海大学出版社

高校体育与健康

孙庆祝 主 审

徐 武 主 编

张耀光 副主编
罗建萍

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与健康 / 徐武主编. —南京: 河海大学出版社, 2001. 8

ISBN 7-5630-1660-0

I. 高... II. 徐... 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(2001)第 050025 号

书 名 / 高校体育与健康

书 号 / ISBN 7-5630-1660-0 / G·282

责任编辑 / 铁龙海

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025) 3737852(总编室) (025) 3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 扬中市印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 16.125 印张 420 千字

版 次 / 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 10000 册

定 价 / 21.00 元(册)



前 言

体育教育是高等学校教育的重要组成部分,体育课程是学生的必修课程之一。学校教育要树立“健康第一”的思想。21 世纪的学校体育教育应充分发挥其在培养人才方面的辅助和基础功能,以学生个性发展为中心,以学生终身体育为导向,以育人为目标,以增强学生体质为评价标准。

为贯彻落实中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》,以及教育部《高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革》的精神,深化高校的体育教育改革,我们编写了《高校体育与健康》一书。

《高校体育与健康》分上中下三篇共二十八章。上篇第一章至第八章为体育基础理论;中篇第九章至第十三章为健康卫生知识;下篇第十四章至第二十八章为体育运动实践。本教材吸收了体育与健康理论研究新成果,并总结了体育教学的实践经验,以增强本书的前沿性、科学性、实践性。在编写过程中力图使理论与实践相统一、内容与形式相和谐。我们认为,书中的许多理论和方法无疑对同学们现在或将来的健康都具有直接的帮助。

本书由南京师范大学体育科学院博士生导师孙庆祝教授担任主审,徐武担任主编,张耀光、罗建萍担任副主编。

参加本书编写的人员分工如下:

前言、第一、十一章由徐武撰写;第二、二十五章由钟宙鸣撰写;第三、二十章由张耀光撰写;第四、二十三、二十七章由罗建萍撰写;第五章由陈颖川撰写;第六章由秦百里撰写;第七章由李涤非撰写;第八章由李伟撰写;第九章由徐武、梅茂荣撰写;第十章由马万凤、陈文杰撰写;第十二章由吉建秋撰写;第十三章由秦百里、



夏小平撰写;第十四章由钟宙鸣、王雪、李伟撰写;第十五章由王伟撰写;第十六章由陈颖川、王伟、彭青军撰写;第十七章由吉建秋、李涤非、平朋刚撰写;第十八章由徐金华、王平、夏小平撰写;第十九章由陈文杰、严永军撰写;第二十一章由梅茂荣撰写;第二十二章由郑彬、潘霞撰写;第二十四章由郑彬撰写;第二十六章由马万凤、潘霞、程林撰写;第二十八章,第一节由吉建秋撰写,第二节由李涤非撰写,第三节由王雪撰写,第四、五节由王平、钟宙鸣撰写,第六节由王伟撰写,第七、八节由徐金华撰写。全书由徐武统稿、定稿。

在本书的策划、编写、审定过程中,得到了南京经济学院有关领导的大力支持与帮助,在此表示衷心感谢!

由于水平所限,书中有不妥之处,恳请批评指正。

编者
2001年7月



目 录

上篇 体育基础理论

第一章 高校体育	(1)
第一节 体育的涵义	(1)
第二节 高校体育的任务与目标	(5)
第三节 实现高校体育任务与目标的途径	(9)
第二章 体育锻炼对人体发展的作用	(17)
第一节 人体发展几个时期的特点	(17)
第二节 体育锻炼对人体发展的作用	(23)
第三章 身体锻炼	(28)
第一节 身体锻炼的原则	(28)
第二节 身体锻炼的内容	(31)
第三节 身体锻炼的方法	(34)
第四节 身体锻炼计划的制定	(37)
第四章 健身的科学方法	(41)
第一节 体育锻炼对健康的益处	(41)
第二节 适宜的运动强度的分类	(43)
第三节 适宜的运动项目	(45)
第五章 体育锻炼效果的测定与评价	(53)
第一节 心肺功能的测定与评价	(53)
第二节 肌肉力量的测定与评价	(56)
第三节 肌肉耐力的测定与评价	(59)
第四节 柔韧性的测定与评价	(63)
第五节 身体成分的测定与评价	(66)
第六章 运动卫生与自我监督	(69)
第一节 运动卫生	(69)



第二节 自我监督	(77)
第三节 急救措施	(80)
第七章 体育竞赛的组织与编排	(86)
第一节 体育竞赛的组织方法	(86)
第二节 体育竞赛的编排	(88)
第八章 奥林匹克运动	(98)
第一节 奥林匹克运动	(98)
第二节 奥林匹克精神象征	(104)
第三节 中国与奥林匹克运动	(110)

中篇 健康知识

第九章 健康与健康的生活方式	(114)
第一节 健康的涵义	(114)
第二节 健康的生活方式	(118)
第十章 养生保健	(129)
第一节 传统养生的原则	(129)
第二节 传统养生的方法	(131)
第十一章 应激与心理健康	(141)
第一节 大学生与应激	(141)
第二节 心理健康	(145)
第十二章 精神健康	(152)
第一节 精神健康的涵义	(152)
第二节 精神疾病的种类	(153)
第三节 精神疾病的治疗	(156)
第十三章 生殖健康	(158)
第一节 女性性健康	(158)
第二节 男性性健康	(160)
第三节 性冲动与手淫	(162)
第四节 优生	(164)



第五节 性病及其预防	(168)
------------------	-------

下篇 体育运动实践

第十四章 田径	(173)
第一节 田径运动发展概况	(173)
第二节 跑的基本技术	(175)
第三节 跳跃的基本技术	(186)
第四节 投掷的基本技术	(194)
第十五章 游泳	(200)
第一节 游泳运动发展概况	(200)
第二节 游泳基本技术	(202)
第三节 水上救护	(211)
第十六章 篮球	(214)
第一节 篮球运动发展概况	(214)
第二节 篮球基本技术	(216)
第三节 篮球基本战术	(227)
第四节 篮球比赛主要规则	(238)
第十七章 排球	(244)
第一节 排球运动发展概况	(244)
第二节 排球基本技术	(246)
第三节 排球基本战术	(253)
第四节 排球比赛主要规则	(259)
第十八章 足球	(264)
第一节 足球运动发展概况	(264)
第二节 足球基本技术	(266)
第三节 足球基本战术	(277)
第四节 足球比赛主要规则	(281)
第十九章 乒乓球	(286)
第一节 乒乓球运动发展概况	(286)



第二节	乒乓球基本技术	(288)
第三节	乒乓球基本战术	(298)
第四节	乒乓球比赛主要规则	(300)
第二十章	羽毛球	(304)
第一节	羽毛球运动发展概况	(304)
第二节	羽毛球基本技术	(306)
第三节	羽毛球基本战术	(314)
第四节	羽毛球比赛主要规则	(316)
第二十一章	网球	(320)
第一节	网球运动发展概况	(320)
第二节	网球基本技术	(321)
第三节	网球比赛主要规则	(331)
第二十二章	体操	(334)
第一节	体操运动发展概况	(334)
第二节	体操基本技术	(336)
第二十三章	艺术体操	(356)
第一节	艺术体操发展概况	(356)
第二节	艺术体操基本技术	(357)
第二十四章	健美操	(380)
第一节	健美操发展概况	(380)
第二节	健美操基础训练	(382)
第三节	健美操的编排与评分	(395)
第二十五章	健美运动	(401)
第一节	健美运动发展概况	(401)
第二节	健美基础训练	(403)
第三节	健美比赛主要规则	(413)
第二十六章	武术	(418)
第一节	武术运动发展概况	(418)
第二节	太极拳的特点	(421)



第三节	24 式太极拳	(425)
第四节	自我防卫 20 招	(443)
第二十七章	交际舞	(453)
第一节	交际舞发展概况	(453)
第二节	交际舞基本舞步与练习方法	(458)
第二十八章	余暇体育	(471)
第一节	软式排球	(471)
第二节	沙滩排球	(475)
第三节	毽球	(479)
第四节	保龄球	(483)
第五节	台球	(487)
第六节	轮滑运动	(491)
第七节	象棋	(495)
第八节	围棋	(500)
主要参考文献		(503)



上篇 体育基础理论

第一章

高校体育

高校体育是高等学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,是全面提高学生素质、实现高等教育培养目标和促进体育社会化与终身化的主要环节。因此,每位大学生都应对此有充分的认识,积极主动地参加体育锻炼。

第一节 体育的涵义

一、现代体育在我国的兴起与发展

我国近代体育的发端始于“洋务运动”。第二次鸦片战争后,在洋务运动中,近代体育的某些内容被作为部分军队实行西式编练的军事训练手段而首先引进中国,并在开办的军事学堂中开始设置“体育课”。20世纪初,随着全国范围内实施新学制,对“军国民主义”教育思想的贯彻,各级各类学校均开设“体操课”(体育课)。此时“体操课”的内容以徒手体操、轻器械体操及



兵式体操为主。我国比较正规的田径、球类等运动及其竞赛活动,是从 19 世纪后半叶和 20 世纪初由教会学校和基督教青年会开展起来的。

从 1911 年的辛亥革命至中华人民共和国成立,中国先后经历了北洋军阀政府与国民党政府近 40 年的统治。在此期间,开展体育运动受到种种限制与束缚。但是,时代在前进,体育运动也取得了一些进展,并在各个时期显示出不同的特点。20 世纪 20 年代是旧式体操体系(包括德国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操等)由盛而衰,英美竞赛性运动、游戏在中国逐渐发展的时期。这一时期田径、球类等运动进一步开展,学校体育内容得以更新。30 年代是体育运动相对高涨、体育体系的形成时期。40 年代是体育运动的低潮时期。自 20 年代末开始,在中国共产党所领导的各革命根据地配合革命斗争也十分注意开展各种各样的体育运动,这为中华人民共和国成立后开展社会主义体育积累了经验,培养了干部。

总的来说,近代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。在很长的一个时期内,除学校中有体育课的安排外,整个体育事业处于落后状态,人民体质较弱,运动技术水平很低,在世界体育竞赛中默默无闻。

1949 年中华人民共和国成立后,体育成为国家建设事业的组成部分,并且被当作改善人民健康状况,增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下,全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地蓬勃发展起来。

在新中国成立后的 50 年中,体育事业的发展,全面、有效地改善和提高了全民族的健康水平;迅速地向世界运动技术的高峰攀登,使我国跻身于世界体育强国之林;有力地促进了社会主义精神文明建设,为建设社会主义现代化强国服务,并通过体育界的国际交流,增进了各国运动员和人民之间的了解和友谊。



二、体育的概念

马克思主义认为教育应理解为智育、体育、技术教育三件事。世界各国都把体育列为教育内容,我国也把体育纳入教育方针。因此体育属于教育范畴。体育是随教育形成而形成、发展而发展的。体育在教育领域里的概念是身体教育,是体质健康教育。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德品质的一个教育过程。

体育是一个广泛的领域,它绝不只限于运动训练与竞赛,而是一个复杂的社会现象,是人类社会生活中必不可少的一部分,是人类的一种需要。在我国,体育是一项社会事业。它的构成包括教育、训练、文化、科研、管理以及体育用品生产与经营,是一个庞大的动态系统。这个系统一端深入人体活动领域,扎根于人的需求与经济基础,另一端直接与上层建筑、政治、法律、文化、宣传等交织在一起,同时关系国计民生。

三、体育的组成

依据《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律规定,我国当代体育主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分组成。

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。因此,社会体育也称之为群众体育或大众体育。在我国,社会体育是建设中国特色社会主义体育事业的重要组成部分,是关系到全国人民健康幸福的伟大事业。我国宪法关于体育的规定和《体育法》关于体育方针的规定,明确了开展群众性体育活动、增强人民体质,是体育事业的重点和体育工作的基本任务。提高全民族身体素质和劳动者的健康,社会体育起着直接的



作用,其影响极为显著、效果明显。同时,社会体育具有广泛性和全民性,参与者自愿、主动,活动目的明确——健康、娱乐,内容与形式丰富多样,活动利用余暇时间甚为灵活,组织结构自由机动而不繁琐呆板。现在,全国各大城市除纳入各级体委管理的群体活动辅导站外,群众自发组织的体育协会、活动站和锻炼小组正在蓬勃发展,积极活动。社会体育主要是指城市体育、农村体育、机关和企业事业组织的体育、民族民间传统体育以及老年人与残疾人体育等。

学校体育是指在校学生经学校组织的体育活动,包括各类学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。在为社会主义现代化培养建设人才、全面提高劳动者素质方面,学校体育担负着重要的使命。它是我国整个国民体育的基础,体育工作的战略重点。它直接作用于青少年一代身心的健康成长和整个民族基础素质的提高,关系到国家与民族的前途和未来。新中国成立后,党和政府通过制定各种政策、法规和一系列措施,不断加强学校体育工作。1990年,国务院发布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作作了全面的规定。1995年颁布的《体育法》中,把学校体育单独列为一章,对其做出了更加明确的规定,为进一步发展学校体育事业提供了法律保障。

竞技体育也称之为竞技运动,它是以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的训练、竞赛活动。根据马克思的论述,竞技体育犹如艺术一般,它们的社会本质应是同样的,可把其社会本质理解为是一种特殊的“生产过程”。这一生产过程的“产品”就是竞技体育永远所追求的优异运动成绩。这也正是竞技体育与社会体育、学校体育的根本不同之点。在竞技体育的活动过程中,表现出强烈的竞争性、超人的体力与技艺性、引人入胜的娱乐性,竞技体育被社会各阶层认同,因而它有着极其广泛的社会性。这使它在振奋民族精神、树立国家形象等方面蕴含着丰富的社会功能,为



世界各国所重视。在我国,竞技体育是体育工作的一项重要内容。《体育法》明确规定,“国家促进竞技体育发展,鼓励运动员提高体育运动技术水平,在体育竞赛中创造优异成绩,为国家争取荣誉。”竞技体育通过严格的训练、公正的竞赛和科学的管理,不仅提高运动技术水平,而且培养一大批高水平的运动人才,促进各体育项目的发展,并带动群众体育的开展,从而推动整个体育事业的发展。竞技体育在丰富人们的精神和文化生活,振民心,扬国威,促进国际交往等方面所起的作用是其它形式的社会活动无法比拟的。改革开放以来,我国竞技体育实力不断增长,我国运动员在国际赛场上已创造了一系列令世人瞩目的成绩。连续5届位居亚运会成绩榜首,自1984年洛杉矶奥运会实现金牌零的突破后,在5届夏季奥运会上获得80枚金牌。我国运动健儿在国际体坛上赶超世界先进水平,在赛场上升国旗、奏国歌,极大地增强了中华民族的自信心和凝聚力,为国家跻身于世界民族之林创下了丰功伟绩,为国家赢得了巨大的荣誉。

上述体育三个部分之间,既有区别又有联系,相互渗透,共同构成体育的整体。

第二节 高校体育的任务与目标

一、高校体育的任务

1. 增强体质、增进健康

增强体质、增进健康是我国高校体育的首要任务,它充分体现了我国社会主义现代化建设对大学生身心发展的基本要求,也是我国体育本质功能的正确反映。

大学生时期,生理上的同化作用和异化作用基本平衡,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是性



发育成熟、生命活动最旺盛、身心同时发展的关键时期。根据调查资料显示,坚持体育锻炼的青少年身高要比一般青少年高出4厘米,体重增加2千克,胸围增加2~3厘米,尤其是大脑皮层对全身各器官系统的调节功能也比一般青少年更加完善。在这个时期,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与校园文化生活,重视营养卫生。积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,能有效地促进大学生的身心正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证完成学习任务和适应未来工作的需要。

2. 培养学生体育锻炼的能力和习惯

体育的基本知识、技能、技术是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分。根据大学生神经细胞物质代谢旺盛、灵活性相对提高、抽象思维能力较强、分析综合能力显著提高的特点,加之大学生有求知和独立从事体育锻炼的欲望,对大学生进行体育基本知识、技能、技术的教育,有助于他们掌握锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯。懂得如何根据自身的需要进行体育锻炼,学会符合卫生要求的健康生活,提高体育文化素养和体育审美能力,为“终身体育”奠定基础。此外,学习有关体育的基本知识还可以使学生学会欣赏体育比赛,丰富他们的业余生活。

3. 培养良好的思想品质,提高道德素养

我们的大学生,进校年龄大多在17~18岁之间,其身体仍处于生长发育阶段,世界观、人生观、价值观也正处于形成过程。由于体育的特点,使它在贯彻党的教育方针、完成党的教育使命中可以发挥特殊的作用。通过高校体育教学,可以对学生进行爱国主义和集体主义教育,使学生更加热爱党、热爱社会主义,以及培养他们团结互助的集体主义精神。在参与体育活动的过程中,培养其吃苦耐劳、艰苦奋斗、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取、勇于创新



的优良品质,从而养成文明、科学、健康的生活习惯,促使学生在德、智、体、美几方面都得到全面的发展。

4. 提高学校的运动技术水平

学校体育是国家体育的战略重点,国家在提出“全民健身计划”纲要的同时,又出台了“奥运争光计划”的战略决策。学校在广泛开展群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的学生进行有计划的课余运动训练,按照教育和体育的固有规律,充分利用学校的有利条件和大学生在体能和智能上的优势,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平。这样,既可为学校培养体育骨干,又能进一步推动学校体育活动的开展;既能丰富校园文化生活,又能培养竞技运动的人才,为学校、为国家争得荣誉。

二、高校体育的总体目标

高校体育的总体目标是指学生在大学期间,通过对其传授体育理论和实践知识所要达到的预期目标。在社会主义市场经济和现代化建设的新时期,为了使高校体育更好地为祖国的“四化”建设服务,根据党的教育方针和我国的基本国情,高校体育必须坚持以“健康第一”为基本原则,着眼于提高整个中华民族的身体素质水平,遵循大学生的成才规律,考虑开发体力和智力的双重需要,解决身心全面发展的问題,以应付新技术革命的挑战。因此,高校体育的总体目标是:以“育人”为宗旨,引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和锻炼身体方法;有效地增强体质,促进身心和谐发展;建立正确的体育意识和观念,提高体育文化素养;获得独立从事体育活动的基本能力;培养“终身体育”的兴趣和习惯,为自身的全面发展打下良好的基础。还要努力创造条件提高少数具有竞技运动才能的学生的运动技术水平,为国家培养优秀体育人才。