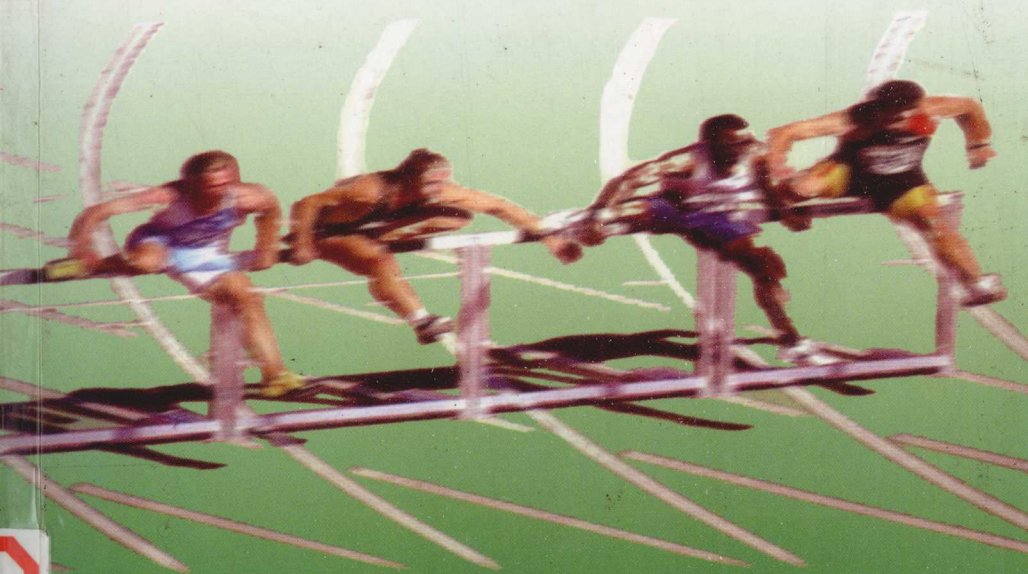




全国高协组织教材研究与编写委员会审定

大学体育与保健

唐健



中国科学文化出版社

1456028

本书由全国高协组织教育发展中心、香港教科文出版有限公司资助出版
全国高协组织教材研究与编写委员会审定

大学体育与保健

唐 健



淮阴师院图书馆1456028

中国科学文化出版社

8500221

通出報資同公期京通出大科學教育，中中書院附高國全由并本

支申會員委託品學科博通附高國全

大學體育與保健

唐健

大学体育与保健

唐健

出版发行:中国科学文化出版社

排 版:新天地文印中心

印 刷:盛源印务有限公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:20.2

字 数:526 千字

版 次:2001 年 12 月第 1 版

书 号:ISBN 962—8467—59—X

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着我国现代化建设步伐的加快,对高等人才的素质提出了更高的要求,使得大学体育在培养教育德、智、体全面发展人才中的地位越来越重要。为了适应跨世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展,满足他们在未来职业、家庭、休闲、娱乐等活动中的需要,为配合全民健身计划,促进普通高校体育教学改革与发展,我们编写了这本《大学体育与保健》教材。

本书以《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》中关于树立“健康第一”的指导思想为依据,培养大学生健康的体魄为根本目标,根据在校大学生身心素质发展的特点并结合我国普通高校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课、活动体育课等现状,注重教材内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性,是一部集体育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。它即可以作为普通高校的体育教材,也可以作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

在本书编写过程中参考了兄弟院校的部分教材及有关专家编著的内容,对此表示感谢。

由于编者水平有限,难免有疏漏或错误之处,敬请批评指正。

唐 健

2001 年 12 月

绪 论

一、普通高校开设《大学体育与保健》课的重要意义

《中国教育改革和发展纲要》中明确指出：“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。各级各类学校要认真贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德智体全面发展的建设者和接班人”。高等教育的特定任务是为国家培养高级专门人才，并通过输送德智体全面发展的人才，为国家建设和社会发展起促进和推动作用。《大学体育与保健》是以增进大学生身心健康为主要内容的一种特殊的教育课程，是我国高校教学计划中开设的基本课程之一。它与德育、智育、美育课程等相结合，共同促进大学生的身心健康发展，完成高校教育任务，它是大学教育中不可缺少的一个方面课程。

《大学体育和保健》课程是普通高校体育课及课外有目的、有组织地进行体育学习和锻炼活动的内容纲要和目标体系，是体育教师的教授与学生学习 and 锻炼活动的总体规划依据。经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。”及“体育课是学生毕业、升学考试科目”。原国家教委颁布的《大学生体育合格标准》中规定大学生“体育合格才能准予毕业。否则，不能毕业，按结业处理。”这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和重要意义。同时也为高校体育课程建设指明了方向。

1992年原国家教委颁布了《全国普通高等学校课程教学指导纲要》，对实施高校体育课程的重大问题，包括体育课程的性质和任务、课程设置和时数分配、教材的选编原则与要求，以及体育课

程的评估、管理等问题作出了明确的要求和具体的规定,为编写普通高校体育课程大纲,进行体育课改革,推动体育课程的科学化、制度化和规范化,提高我国高校体育课程的教学质量,更好地完成高校体育教育目标等具有非常重要的意义。

二、《大学体育与保健》的教学任务

《大学体育与保健》课程主要是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育与保健意识,提高体育与保健知识水平养成锻炼的习惯,并受到良好的思想品德教育,成为体魄康健的社会主义事业的建设者和接班人。大学体育与保健课程的基本任务为:

(一)增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,预防疾病,促进身心素质全面发展。

(二)使学生掌握体育的基本理论知识,建立正确的体育与保健观念,掌握科学锻炼身体的基本技能,养成体育锻炼和卫生行为的良好习惯。

(三)培养大学生爱国主义和集体主义的思想品德,树立正确的体育道德观,具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神面貌。

《大学体育与保健》课程的任务和要求高校体育教学应紧密围绕增进大学生身心健康而进行,以此为中心,即育体又育人,突出发展和完善学生的身心素质,培养合格人才这个主要任务。把体育与保健知识、技能的教学,体育能力和健康行为的培养与体质的健康有机地结合起来,全面实现高校体育课程目标。

三、《大学体育与保健》课程的教学要求

(一)明确教学任务

《大学体育与保健》在课程教学过程中,要以科学的世界观和方法论为指导,围绕高校体育与保健工作实际出发,注重培养大学生的体育与保健意识,提高体育能力和健康行为,为献身体育与健康事业打下良好基础。

(二)把握教学原则

教学中,教师要根据大学生身心发展特点,重视学生的合理要求与兴趣,鼓励和提倡大学生自主、自由参与体育活动,提高大学生自评、互评以及自我锻炼和健康行为的能力,养成自觉锻炼与保健的习惯。

(三)充分发挥教师的指导作用

教师必须具有强烈的责任感和敬业精神,加强大学生体育与保健课程的教学研究,提高教学设计能力,改革教学组织形式和方法不断提高教学质量。

(四)确保《标准》的顺利实施

对学习、锻炼成绩的评定要科学、合理、准确。教师应严格执行《大学生体育合格标准》中的有关规定。学校应尽力提供各种物质条件及必要的经费,保证《大学体育合格标准》的实施。

目 录

绪 论	(1)
第一章 中国体育与保健	(1)
第一节 体育的本质与保健	(1)
第二节 体育的功能与保健	(10)
第三节 中国体育的历史发展概况	(15)
第四节 大学生素质教育与高校体育课程改革	(21)
第二章 大学体育与保健的目标	(30)
第一节 大学体育与保健在大学教育中的地位	(30)
第二节 中国大学体育目标与培养规格	(37)
第三节 大学体育与健康评价的内容	(42)
第四节 实施大学体育与保健目标的基本要求	(44)
第三章 大学体育与保健的组织形式与行政法规	(47)
第一节 大学体育的组织形式	(47)
第二节 大学体育行政法规	(56)
第三节 高等学校卫生工作行政法规	(65)
第四章 大学体育课程学习锻炼与保健	(71)
第一节 大学生体育学习锻炼与保健的特点和原则	(71)

第二节	大学生体育学习锻炼与保健的内容	(75)
第三节	大学生体育学习锻炼与保健的选择	(81)
第四节	大学生体育学习锻炼与保健的方法	(85)
第五章	体育锻炼与保健的科学原理	(100)
第一节	身体运动的物质基础	(100)
第二节	人体有机体的新陈代谢理论	(110)
第三节	体育运动过程中的生理调控	(114)
第四节	体育与保健的防治疾病机制	(120)
第六章	中国传统养生与保健的基本理论	(123)
第一节	中国传统养生思想的产生与发展概况	(123)
第二节	中国传统养生的基本理论	(128)
第三节	中国传统养生的原则	(131)
第四节	中国传统养生的内容与方法	(134)
第七章	大学生学习、生活制度与健康	(140)
第一节	大学生生活卫生制度与用脑卫生	(140)
第二节	大学校园环境与健康	(151)
第三节	大学生日常生活保健	(155)
第四节	女大学生体育卫生与保健	(172)
第八章	大学生心理卫生与保健方法	(178)
第一节	大学生心理发展特征与疾病特征	(178)
第二节	大学生心理健康标准与评价	(186)
第三节	大学生常见心理疾病与保健	(189)
第四节	影响大学生心理健康的因素与调适方法	(193)

第九章 大学生饮食营养与健康 (206)

- (E8) 第一节 食物中的营养素及其功能 (206)
- 第二节 运动营养的合理摄取与膳食平衡 (210)
- (T9) 第三节 营养与体育保健 (215)
- (89) 第四节 日常生活中卫生食品的选用 (223)

第十章 大学生体育运动与保健 (241)

- (80) 第一节 现代社会发展对大学生身体健康的不良影响
..... (241)
- (114) 第二节 体育锻炼对大学生身心健康的效果 (244)
- (E) 第三节 身体锻炼与疲劳恢复 (252)
- (E14) 第四节 大学生体育锻炼与减肥 (263)

第十一章 大学生体能发展与保健 (270)

- (E14) 第一节 影响大学生体能发展与健康的因素 (270)
- 第二节 大学生体育运动的特点和作用 (280)
- (52) 第三节 大学生自我身体锻炼的常用方法 (294)
- (52) 第四节 大学生体能发展与保健方法 (305)

第十二章 中华民族传统体育与保健方法 (312)

- (574) 第一节 气功锻炼与保健 (312)
- 第二节 按摩与保健 (332)
- (18) 第三节 太极拳练习方法与保健 (343)
- (18) 第四节 五禽戏、八段锦练习方法与保健 (354)

第十三章 大学生体育运动处方 (360)

- (80) 第一节 运动处方概述 (360)
- 第二节 运动处方的基本内容 (364)

第三节	运动处方实施效果及评定标准	(374)
第四节	有氧锻炼项目的运动处方	(383)
第十四章	大学生身体运动素质发展的方法	(397)
第一节	发展力量素质的方法	(398)
第二节	发展速度素质的方法	(403)
第三节	发展耐力素质的方法	(405)
第四节	发展灵敏素质及柔韧素质的方法	(408)
第五节	发展灵敏素质的方法	(411)
第十五章	大学生体育健美方法	(413)
第一节	体育与健美的美学基础	(413)
第二节	人体肌肉分布与一般练习方法	(421)
第三节	女大学生健美方法	(431)
第四节	大学生日常生活中的健美	(443)
第十六章	大学生身体健康测量与评价方法	(452)
第一节	大学生身体测量与评价的内容与标准	(452)
第二节	大学生身体形态测量与评价方法	(456)
第三节	大学生身体生理机能测定与评价方法	(468)
第四节	大学生身体一般体力测定与评价方法	(472)
第十七章	大学生体育运动与医务监督	(481)
第一节	大学生身体检查	(481)
第二节	大学生体育运动的自我监督	(487)
第三节	体育运动项目的医务监督	(492)
第四节	运动条件与运动过程的安全措施	(496)

第十八章 大学生疾病及运动损伤的预防与处理	
.....	(510)
第一节 大学生常见病的预防与处理	(510)
第二节 大学生运动性疾病的预防与处理	(528)
第三节 大学生运动性损伤的预防与处理	(542)
第四节 运动条件及日常生活中的现场急救	(550)
第十九章 大学生体育医疗康复方法	(561)
第一节 体育医疗康复运动的作用与应用范围	(561)
第二节 大学生体育医疗康复的手段	(563)
第三节 中国民族传统体育医疗康复常用方法	(572)
第二十章 大学生体育运动竞赛组织与管理	(594)
第一节 大学生体育运动竞赛的价值	(594)
第二节 大学生体育运动竞赛的内容与形式	(599)
第三节 大学生体育运动竞赛的方法	(603)
第四节 大学生体育运动竞赛管理	(613)
第二十一章 体育运动文化艺术观赏	(620)
第一节 身体美的观赏	(621)
第二节 运动过程中动作美观赏	(624)
第三节 运动技艺美观赏	(627)
第四节 运动环境美观赏	(629)
主要参考书目	(633)

第一章 中国体育与保健

具有五千年悠久历史和灿烂文化的中华民族,有着爱好健身、注重养生的优良传统。中华人民共和国成立后,在继承发展民族传统体育理论与方法的基础上,吸收国外先进的现代体育科学原理,建立了具有中国特色的社会主义初级阶段的体育与保健体系,并初步摸索出一条振兴中华为目标的自力更生、艰苦创业、奋发图强的体育之路。体育现已发展成为社会主义文化教育事业的重要组成部分。体育工作者在中国共产党的和人民政府的领导下,从中国国情出发,遵循体育的规律和特点,为增强人民体质,丰富人民文化生活,培养德智体全面发展的合格人才,作出了巨大的贡献,在建设社会主义物质文明和精神文明过程中发挥了重要的作用。

第一节 体育的本质与保健

本质 essence 一词,是指事物中相对固定不变又不可缺少的性质。体育的本质则是指体育自身固有的根本属性。对体育的不同认识,必然会导致不同的观点和指导思想,这对体育工作者将产生不利的影响。本节将马克思主义哲学作为指导,以现代科学理论与方法为基础,阐述体育的本质问题。

一、体育的内涵

体育的性质是由体育的内涵反映的。因此,要认识体育的本质必须了解体育的内涵。

(一) 社会发展的大背景与体育本质研究

人类正步入的知识经济时代,是一个以知识为基础,以高科技

产品为龙头,以数字化、网络化、信息化为主要特征,以多信息、新知识、高智能、新技术为主要内容的新社会形态。随着科学技术的迅猛发展,一方面极大地促进了社会的进步和发展,物质生活水平大大提高,余暇时间增多,文化、休闲、娱乐、体育设施增多,人类整体教育程度提高,健康意识普遍增强,为人类生存、劳动、学习、娱乐等提供了很多有利的因素。另一方面,由于现代社会的发展,人为地造成人与自然的隔离,环境污染,营养过剩、体力活动减少、生活节奏加快、脑力劳动强度增大、人际关系疏远等状况,造成人的身体心血管系统、神经系统、呼吸系统等多种疾病,肥胖病和超常体重者不断增多,以及由于心理压力过大,精神负担过重,而导致许多心理障碍和心理疾病等诸多不利因素。另外,从现代社会的发展和人的现代化应具备的基本素质看,健康的体魄,现代人应具有的观念和思维方式,现代科学技术的掌握,富有创造性地、竞争意识、协作精神及心理适应能力,而且人格高尚,具有良好的职业道德等是其主要内容。现代社会不仅给人类带来了物质条件也给人类带来了思想观念更新与改造。因此,研究体育的本质,必须紧密联系当代社会及个体发展的需要,就体育论体育,是无法探求出体育的真正本质。

(二)体育是一个复杂的社会现象

人类要在一定的社会条件下生存,就必须从事各种各样的实践活动。作为其内容之一的体育活动,内容形式方法多种多样,主要由各种身体运动动作构成,与竞技类、健美类、娱乐类、杂技类、舞蹈类等相对独立的身体文化活动的內容相互联系,相互影响,相互利用,表面上看无差别。特别是现代社会中,体育及各种文化娱乐活动对人类生活的影响越来越大,涉及范围愈来愈广,参加者越来越多,但人们对体育实质认识却模糊不清。

另外,由于体育的本质决定了体育在很大程度上的受制约性,依附性、工具性、致使哪种事物都可以认为体育具有自己的属性,而将其纳入自己的范畴,如许多思想家、政治家、教育家、军事家、

医学家等,都可从不同角度,提出体育对国家、教育、军事、医疗娱乐,以及人类生活等方面的重要意义,而把体育作为教育的手段、军事的手段、健康的手段、文化娱乐的手段等等,使体育的相对独立性难以把握,给人们在确定体育这复杂现象的本质带来很多困难。

(三)体育的概念体系混乱

科学的体育理论体系应该是一种专门化、系统化的体育思想,它是由一系列概念构成。体育一词代表体育活动的全部内容现已在理论界得到基本一致的认定。由于体育是一个复杂的现象,人们只是以各自不同的角度去研究体育的本质,必然会得到不同的结论。我国70年代末80年代初开展的体育概念大讨论对促进体育科学的进步和发展具有重大意义。讨论中涌现出许多理论观点,打破长期以来体育科学研究沉闷的局面,把体育推向了社会发展的前台。纠正了人们长期以来对运动就是体育本质的僵化认识,引起广大体育工作者对体育本质的深思。但笔者从收集到的国内外学者近百人对体育本质的表述中发现,众说纷纭,具有代表性的几种观点有:身体教育或本质体育的“体育观”;和增强体质,提高技术水平的“双质观”;体育就是运动的“多质观”;还有近几年提出的育人的“教育观”等等。虽然各种观点都带有自己所特有的根据和理由,具有许多可取之处,但有的观点存在着明显的错误和偏颇之处(在此暂不对各种观点作评述),由此看出,人们对体育本质认识上的分歧,必然会造成体育概念及其体系的混乱。

(四)体育的本质与竞技的本质相混同

竞技(亦称竞技运动)是具有悠久历史的社会文化娱乐现象。无论是古奥林匹克竞技,还是七十年代以来出现的激烈对抗性的职业化、商品化的现代奥林匹克竞技,根本目的是一致的,都是为争取获胜为目的。人们现在已逐步认识到,竞技是以极少数人的身体作为手段来表现运动技术的高度技巧和技艺的活动。它以人的身体动作作为手段增强体质,发展人身心的体育活动是完全不

同性质的过程。当然,竞技和竞技体育也同样不是一回事,也应该加以区分,竞技体育是采用竞技运动项目的比赛形式作为手段之一,以达到体育目的的活动(如篮球运动即是竞技项目,同时又可以是锻炼身体的手段),它和竞技的目的是不一样的。近三十年来,特别是在国际,原可以作为体育手段的竞技运动已逐步发展成为一个独立的运动竞技体系。由于运动竞技影响大,有较强的政治功能,在我国非常重视和发展竞技事业,充分利用它为国争光,加强各国人民之间的交往和友谊,振奋民族精神,为社会主义精神文明建设等服务功能。竞技虽然是客观存在的社会现象,但它不是体育。如果我们将竞技与体育相混淆,甚至用竞技代替体育,则永远达不到对体育本质的真正认识。

(五)用体育的“多功能”代替体育的本质,有两种情况发生。一种是用“竞技体育的功能”(实指竞技)代替体育本质的研究。如果把提高运动技术水平作为体育的最终目的,把增强人民体质的活动当作其手段的所谓“金字塔”理论,或者将二者并列的“双质论”和“多质论”,实际上是以竞技这个“偏”盖体育的“全”,用竞技代替体育,进而用竞技的功能代替体育的本质。另一种情况是用体育功能的研究代替体育本质的研究,既根据体育的功能来确定体育的本质。一事物的属性是多种多样的,但都有起主导和决定作用的属性,以使它区别与其它事物的根本属性或特征。体育的本质和体育的本质功能,是同一对象而以不同视觉考察的不同表述,前者是以体育这个客观存在“是什么”而说的,而后者则是从体育对主体发展的作用说的。因此,体育的本质功能只是体育本质的表现形式。人们要通过体育用什么内容去发展人的本质,朝什么方向,为了什么目的,采用什么手段、方法去培养,就呈现多样性,也就出现了体育的多种功能,但这并不是说体育有多少功能就有多少本质。“双质说”、“多质说”实际上是把揭示体育的多层次、多侧面的认识方法和本质自身混为一谈,不是根据“种差”来确定体育之属,而是根据功能来确定体育之属。用体育的多功能来

代替体育的本质,使体育偏重于自身的联系的揭示,成了无所不包的“庞然大物”,无法在外部联系中找到自己的归属,即使找到“属”,如“属于社会主义教育”或“属于社会主义文化活动”等,也因缺乏论证而显得虚弱。如果体育缺乏外部显现作为联系,那么在探求体育本质属性时就不能挖掘出充分而深刻的本质,因此,这是一种貌似弘扬体育而实质是丢弃体育的错误论点。

二、从人的本质的发展看体育的本质

体育的对象是人,人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质,发掘出体育对人的价值和作用才能真正认识体育的本质。

(一)人的自然属性是人的身心发展的前提条件

个体是人类生存的重要形式,具有决定着人类作为一种物质的地位,也就是说人类的规定性是从个体上确定的,个体表征着人类的本质。所以,人类的发展归根结底是落实到个体的发展上,人的发展才是社会发展的实质。虽然社会性是人的本质的主要方面,但人的自然性则是人的身心发展的前提条件。人类个体最初只是一个“可能”的人,仅以生物实体而存在,缺乏社会人所具有的主体意识,人体的发展的快慢和发展水平主要受生理规律的支配和制约,这时个体的发展是一个自然发展过程。人的自然属性的内容包括人的自然个性的发育与成熟,体脑结构及其生理和心理机能以及身体素质和人的基本活动能力等方面。这些内容正是构成人类体质的内容,是整个人类任何时候都需要发展的内容。体育利用人的自身的肉体器官所进行的运动并不是目的,而是手段,因而挖掘人体的潜能的竞技不是人类个体对象性活动的本质特点,而体育的本质作用是促进人的自然属性的发展。

(二)人的社会属性是体育发展的最终目的

马克思认为:人作为有肉体、有生命的人不仅是一种自然的存在物——主体的生物学前提,而且是“有意识的存在物”和“类的存在物”,人不仅具有自然属性——受自然发展规律的支配,而且还具有社会属性——受社会发展规律的支配,二者是同一的,不可分