

University

大学 DAXUE

体育理论教程

TIYULILUNJIAOCHENG

曲 励 孙国良 主编

吉林人民出版社

# 大学体育理论教程

曲励 孙国良 主编

吉林人民出版社

# 大学体育理论教程

主 编:曲励 孙国良 责任编辑:陈葵光

封面设计:程 飞

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:7 字 数:140 千字

标准书号:ISBN 7—206—03279—6/G·885

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册 定 价:17.50 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 《大学体育理论教程》编委会

顾 问:宋继新 姜立嘉

主 审:郭忠君

主 编:曲 励 孙国良

副主编:叶米川 王乃臣 王伟平 王宇峰

闫 燕

编 者:(按姓氏笔划为序)

于惠兰 马洪明 王 尔 王宇峰

方 红 叶米川 刘国红 刘金玉

边维华 关朝阳 孙国良 孙 峰

闫 燕 朱石戈 朱江天 曲 励

陈琳琦 佟晓兰 赵 秦 姜 锐

张 力 郭长久 高爱国 温 博

## 前 言

高校体育是高等教育的一个重要组成部分,是开展高校学生素质教育的手段之一。体育教学则是学校体育教育的基本形式和主要途径,是培养社会主义经济建设需要的各类人才的重要环节。随着我国高等教育事业的快速发展,高校体育也向科学化、系统化、知识化、全面化看齐,以科学理论指导实践,完善和发展高校体育理论教学。

《大学体育理论教程》是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的有关要求,以及在贯彻执行《大学生体育合格标准》的教学需要而编写的。本教材立足于科学性、知识性、实用性,使教材从实际出发,针对性强,具有指导作用。

本教材为体育理论知识,其中还包括身体保健内容和女大学生的体育锻炼内容,使学生了解和掌握体育的基本理论知识,扩大学生的视野,学会科学锻炼身体的方法,养成学生自觉地锻炼身体的习惯,培养学生的体育能力和形成终身体育意识。本教材既适用于高等学校学生体育教学用书,亦可作为体育教师教学参考用书。

在编写过程中,编者参考了有关文献资料和兄弟院校的教材,并得到同行和专家的大力支持与帮助,在这里一并表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳望同行和读者指正。

# 目 录

|                        |       |
|------------------------|-------|
| <b>第一章 体育概论</b> .....  | (1)   |
| 第一节 体育的概念.....         | (1)   |
| 第二节 体育的功能.....         | (4)   |
| 第三节 体育手段 .....         | (15)  |
| <b>第二章 学校体育</b> .....  | (20)  |
| 第一节 高等学校体育的目的和任务 ..... | (20)  |
| 第二节 高等学校体育的组织形式 .....  | (26)  |
| 第三节 大学生未来职业实用性体育 ..... | (34)  |
| 第四节 大学生体育心理 .....      | (37)  |
| <b>第三章 体育锻炼</b> .....  | (47)  |
| 第一节 体育锻炼的生理学原理 .....   | (47)  |
| 第二节 体育运动对生理机能的作用 ..... | (54)  |
| 第三节 体育锻炼的原则 .....      | (61)  |
| 第四节 体育锻炼的内容与方法 .....   | (67)  |
| 第五节 体育锻炼的运动处方 .....    | (85)  |
| 第六节 冬季体育锻炼 .....       | (94)  |
| 第七节 女大学生的体育锻炼.....     | (110) |
| <b>第四章 身体保健</b> .....  | (121) |
| 第一节 健康与身体机能.....       | (121) |

|               |                     |              |
|---------------|---------------------|--------------|
| 第二节           | 身体养护·····           | (137)        |
| 第三节           | 常见运动损伤的处理·····      | (162)        |
| <b>第五章</b>    | <b>终身体育·····</b>    | <b>(169)</b> |
| 第一节           | 体育与优生·····          | (169)        |
| 第二节           | 婴幼儿体育·····          | (176)        |
| 第三节           | 儿童体育·····           | (181)        |
| 第四节           | 少年体育·····           | (186)        |
| 第五节           | 青年体育·····           | (191)        |
| 第六节           | 中年体育·····           | (191)        |
| 第七节           | 老年体育·····           | (196)        |
| <b>第六章</b>    | <b>学校运动竞赛·····</b>  | <b>(201)</b> |
| 第一节           | 运动竞赛的意义和种类·····     | (201)        |
| 第二节           | 学校运动竞赛的组织·····      | (204)        |
| 第三节           | 运动竞赛的编排和成绩评定方法····· | (207)        |
| <b>主要参考书目</b> | <b>·····</b>        | <b>(218)</b> |

## 第一章 体育概论

体育是在人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心发展的规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,促进身心健康的重要方法。随着社会的发展和进步,人们对体育功能的认识也将有所发展,体育在整个社会生活中的地位愈来愈重要,对社会的发展和人的发展产生着独特的作用和效能。

### 第一节 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其它各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。



体育的概念分广义的和狭义两种。广义的体育是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。它是社会总文化的一部分,其发展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。狭义的体育是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛,身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。(见表1)

表 1 体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐的主要区别

| 项 目 \ 区 别     | 主 要 目 的              | 主要形式和方法   |
|---------------|----------------------|-----------|
| 体 育           | 增强体质、掌握技能<br>技术、进行教育 | 体育教学和锻炼   |
| 竞技运动          | 创造优异运动成绩             | 运动训练和运动竞赛 |
| 身体锻炼<br>和身体娱乐 | 增强体质、休闲娱乐            | 玩和锻炼      |

体育(广义的)属于人类总文化的一部分,它与文化和娱乐、教育是相互平行的,它们之间有着密切的联系。狭义的体育既是广义体育的组成部分,又是教育的组成部分;竞技运动既是广义体育的外延,又是属于文化娱乐的范畴,它的某些项目也常常被用作狭义体育的手段;身体锻炼和身体娱乐都是广义体育的组成部分,同时又是狭义体育和竞技运动的手段。

衡量一个国家体育运动发展水平,一般从体育的方针、政策、制度、措施的制定的执行情况;国民的体质和健康状况;群众体育普及的程度(包括人们对体育的信识、态度、经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等);体育科学研究的成就和水平;各种场地、设施状况;体育运动技术水平和最好成绩等。由于体育的特殊作用和价值,受到人们的普遍重视,已成为国家的一项重要事业予以实施。

## 第二节 体育的功能

随着社会的进步,人类文明的发展,社会生产力和人们生活水平的提高,体育在整个社会生活中的地位愈来愈重要,体育的多功能效益也进一步被人们所认识和运用。体育的功能就是指在人类社会实践中,对社会的发展和人的发展所产生的独特作用和效能。

### 一、健身功能

所谓健身,就是强健体魄、增强体质。生物科学的理论和体育的实践已证明,体育锻炼是促进人体发育,增强体质,促进健康的积极手段和方法,“生命在于运动”已被人们所公认。

在体育锻炼时,需要消耗一定的能量,体内的能量储备相应下降。但是,锻炼后经过食物的补充和合理的休息,体内的物质和能时的储备将超过原来的水平。“用进废退”的法则还告诉我们,长久不使用的器官、系统将会萎缩、退化。而经常使用的器官、系统则得以发展,并逐步形成形态学和生理学的特征。这个物征就是由于经常性的有针对性的体育锻炼所带来的体质增强的表现。

(一)全面、协调地发展人体的形态结构和各器官、系统的机能

人体是在中枢神经调节下的一个完整统一的整体。人体形态结构的发展不仅关系到外部形态的美观,而且对各器官、系统机能的发展也有极其密切的影响。如,体质弱的人,不仅体态欠雅,更主要的是机能能力弱,稍一活动就疲劳,就支持不了。他虽有满腔热情的愿望,然而力不从心,只有“望洋兴叹”。所以,只有形态结构得到全面、匀称、协调发展时,各器官、系统的机能才有可能得到充分的发展。同样,各器官、系统机能的协调发展,也有助于形态结构的完善和发展。

科学的身体锻炼,就是要根据人体解剖的特点和生理活动的规律,依据身体发展的具体情况和需要,“抑其过而救其不及”,全面协调地发展和改善身体形态结构,以达到体态优美、机能完善的效果。

### (二)促进身体素质的全面提高

身体素质是指人体在运动中表现出来的机能能力,是衡量人体工作能力的重要标志之一。

身体素质是在先天的基础上,在后天的劳动、运动、生活中发展起来的。通过有针对性的锻炼,人体所能承受的重量不断提高,就发展了力量素质;移动一定距离所用的时间逐步缩短,就发展了速度素质;用一定的速度坚持相对长时间的运动或持续一定量的肌肉活动时间的提高,就发展了耐力素质;对周围事物变化的反应不断加快、灵活、敏捷,就发展了灵敏素质;在各种活动中,使关节、韧带的活动范围增大,就发展了柔韧素质。可见,身体素质发展得愈全面,愈完善,人体的工

作适应性愈强,工作能力愈强,对社会主义四化建设事业的贡献愈大。

### (三)提高对自然环境的适应能力

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现的机能能力,它包括对外界环境的适应力和对病害的抵抗力。长期在各种气候和环境下(严寒、酷暑、风雨、霜、雪、空气稀薄等)进行锻炼,能改善有机体的调节机能,从而提高机体对外界的适应能力。

人体在各种生命活动过程中,无时不在破坏着体内的平衡,所以,机体本身就必须随时进行调节,以达到内部的平衡。调节人体这个平衡能力主要是在中枢神经系统的指挥下进行的。现代医学认为,不同自然环境条件都会对机体造成不同的影响。气温变冷,有的人容易感冒;炎热天,有的人容易中暑;但在同样的环境条件下,有的人却不会产生这种症状。这说明人的体质不同,适应自然环境的能力,抗病的能力也不同。

人体对自然环境适应能力的程度,也是健康状况、体质强弱的标志之一。人体对自然环境有一定的先天适应能力。通过体育锻炼,提高神经系统的调节机能和各器官机能水平,就可提高机体对外界环境的适应能力。而这种锻炼应从实际出发,坚持经常,既不要怕苦,也不要怕累,又不要蛮干,冬练三九、夏练三伏,经受起大自然各种困难条件的考验。

大学生对体育具有健身功能的道理是不难理解的。但要

使健身功能在每一个学生身上充分体现出来,却并非一件很容易的事情。故为现在学习得更好,为将来生活得充实,健康长寿,为四化大业做出更多的贡献,必须坚持经常地刻苦锻炼。

### (四)防病治病,推迟衰老,延年益寿

体育的医疗保健功能表现在预防疾病,运用体育手段治疗疾病,康复身心,延年益寿。

随着科学的发展,近年来人们的体力劳动日趋减少,脑力劳动相应增加,人体的片面性发展加剧。特别是生活都市化带来的运动不足,生产、生活所造成的环境污染,膳食中肉类食品、脂肪的增多等,造成“二十世纪流行病”、“文明病”——神经衰弱,肥胖症、高血压、心脏病,给人的健康带来了严重的威胁。而大学生中的视力减退、神经衰弱以至肝炎、结核病等的发生,尤应引起大家的关注。

各种疾病的患者和体弱者,迫切要求通过体育锻炼,对症治疗他们的疾病和强壮身体。体育的医疗保健功能,在现代社会中日趋突出。实践证明,针对不同患者的不同病症,采用相应的运动,制订最佳的锻炼内容,并坚持实施就可以防病治病,提高健康水平。当前广泛采用的保健、康复的运动项目有:气功、太极拳、跑步、五禽戏、八段锦、健身操、健身舞、小球类活动等。

## 二、教育功能

体育的教育功能,在马克思主义经典著作的有关教育的论述中曾多处论及,认为体育是教育中不可缺少的组成部分,是培养全面发展人才的重要手段。由于科学技术的发展,生产过程的机械化、自动化程度的不断提高,不解决人的全面发展,没有体力和智力结合的一代新人,共产主义是不可能实现的。根据马克思主义的学说,我们的党和国家历来重视体育的教育作用。在整个教育体系中,体育独特的教育功能在于:使学生掌握科学锻炼身体的知识和方法,促进身心全面发展;培养勇敢、顽强、克服困难等意志品质;培养组织性、纪律性、集体主义精神等行为道德准则和规范,以及爱国主义、国际主义和为四化大业献身精神等。

体育对人的智力发展提供良好的生理基础,人的智力指的是观察、记忆、思维、判断的综合能力。体育运动能改善大脑的代谢机能,从而为神经系统的工作创造适宜的兴奋状态。实验证明:适当参加锻炼的学生,其若干智力结构的发展优于运动不足者。体育运动的竞赛性,可以激发学习科学文化知识、勤学苦练、奋发向上、不甘落后的精神。现代体育涉及多学科知识,运动可以使人们学到有关生命规律、运动卫生、哲学、心理学等多方面的知识,开阔眼界,开发智力,培养成为富有享受人类文化财富的能力。

体育竞赛对参加者和参观者都有很大的教育作用。中国

女排在夺取“五连冠”的拼搏过程中表现出来的精湛球技、顽强的拼搏精神、高度的责任感和爱国心等，大大地激发了全国各族人民的爱国热情，振奋民族精神，有力地促进了社会主义两个文明建设。可见，体育运动是一种极富有吸引力的教育手段。

### 三、娱乐功能

体育本身所具有的游戏性、竞赛性和艺术性，起到丰富社会文化生活的作用和满足人们精神上的需要。近年来，人们的物质生活水平有了明显的改善和提高，业余时间有所增加。如何为人们的余暇生活提供丰富多彩、健康文明的活动内容，已成为我国当前社会需要解决的迫切问题之一。

人们在紧张的工作和劳动之余，进行体育活动或参观精彩的比赛和表演，那种赏心悦目的体育运动之美，可以松弛神经，调节心理，获得积极性的休息，这不仅有助于恢复疲劳，也是精神上的享受。

人们通过参加体育活动，能够在完成各种复杂练习的过程中；在与同伴的默契配合中；在与对手的斗智斗勇的周旋中；在征服自然环境的障碍中得到一种非常美妙的快感。如气功可以使人悠然自得，乐在其中；跑步可以使人有条不紊，勇往直前；打球可以使人机智灵活，豁达合群。现代奥林匹克运动会创始人德·顾拜旦在他的“体育颂”中，满腔热情地歌颂了体育的娱乐功能：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心



充满欢喜,血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育不愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男女老少各个层次、年龄段人们的精神生活的需要。

### 四、政治功能

体育运动在振奋民族精神、激发爱国热情和民族自豪感方面,有巨大的社会功能。体育被看作民族精神的窗口,民族富强、国家昌盛、文化发达的标志,竞赛成绩的优劣,直接关系到国家的声誉。每当我国运动员取得世界冠军时,全国人民一片欢腾,从中受到极大的鼓舞,我国健儿在奥运会上取得成就时,海内外炎黄子孙无不振奋欢呼,体育热和爱国热融汇在一起,“振兴中华”的口号遍及祖国大地。运动员的拼搏精神鼓舞着全国人民,形成了巨大的精神力量,推动了祖国的四化建设。

1990年,以“团结、友谊、进步”为宗旨的第十一届亚运会是我国第一次举办的综合性国际体育大赛,它的成功举行,极大地激发了我国各族人民的爱国热情,增强了海内外中华儿女的自尊心和自信心。充分体现了全国各地区、各部门社会主义大协作的精神,这其中就有首都学生作出的无私奉献。据有关方面统计,在首都高校16万大学生中,直接、间接为亚运会服务的就有10万人。第十一届亚运会虽然闭幕了,但“无私奉献、艰苦奋斗、团结协作、争创一流”的亚运会精神已