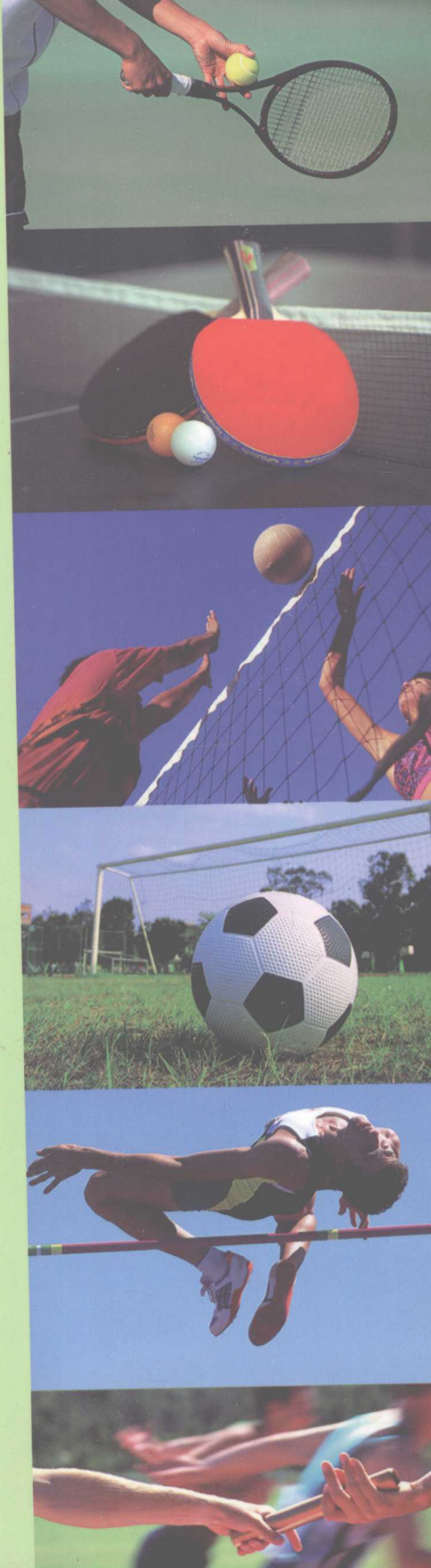


XIANDAIDAXUE
TIYUYUJIANKANG
JIAOCHENG

◎ 洪志华 主编

现代大学体育与健康教程

人民体育出版社



现代大学体育与健康教程

洪志华 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育与健康教程/洪志华主编. —北京:人民
体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3517-9

I. 现… II. 洪… 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(2008)第 130622 号

*

人民体育出版社出版发行
江西景德镇新华印刷厂印刷
新 华 书 店 经 销

*

787×960 16 开本 23 印张 357 千字
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—10,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3517-9

定价: 36.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编 委 会

主 编

洪志华

副主编

赵 湧

葛辉华

马志勇

陈利和

周志勇

周 毅

吴建平

毛传海

彭跃清

王 建

编 委

周文清

王亮华

李 红

宋迎东

Preface

前言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《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》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求，我们确定了大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针，在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，依照体育课程的基本思想，针对目前我国高校公共体育教学的实际情况，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能和健康行为方式，培养他们进行终身锻炼的好习惯。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性，培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来，本教材具有以下特色：

1. 体系新颖。本教材摒弃了以往教材以“竞技体育”为主的指导思想，牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使在学习本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容精炼。本教材在强调“健康第一”的同时，突出了体育的文化内涵，使人文体育深入人心。本教材在内容编排上积极吸收了国内外最新的

大学体育教材的研究成果,有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容,使教材内容做到精炼、实用。

3. **结构合理。**本教材在每一章开始都提出了“学习目标”,每章的结尾都附有思考题和增长知识的“视窗”。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂,方便教与学。

4. **科学性强。**本教材作为一本大学公共体育教材,以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争论的论题和空洞的说教,努力做到言之有理、论之有据。

5. **实用性强。**本教材注重理论联系实际,努力使学生能学以致用。本教材力求贴近大学生的生活实际,符合大学生的身心特点,并方便他们自学。为使教材具有时代感和国际性,考虑到当代大学生的学习实际和渴求扩大知识面的需要,我们选编了国际重大体育组织的相关知识点,并在运动锻炼篇中的每一章结尾都列出了该项目的专业术语中英文对照,这在同类教材中是比较有新意的。

本书由全国部分高校从事多年公共体育教学的专家编写而成。景德镇陶瓷学院体育系主任洪志华教授负责本书的设计,并进行了统稿。编委会在广泛听取专家和部分学校教师的意见的基础上,对本书进行了修订。对于在本教材中没有一一标明的被引用者的姓名和论著的出处,我们在此深表歉意,同时表示感谢!

我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵意见,以便我们今后对教材进行进一步的修订,使之逐步加以完善和提高。

《现代大学体育与健康教程》编委会

2008年2月

Contents

目 录

基础知识篇

第一章 大学生与健康教育	(3)
第一节 健康的本质	(3)
第二节 影响大学生健康的因素	(8)
第三节 养成良好的生活方式	(11)
第二章 运动与营养	(17)
第一节 体育锻炼与合理营养	(17)
第二节 体育锻炼对人体产生的积极影响	(26)
第三章 体育锻炼的科学基础	(33)
第一节 体育锻炼的生理学基础	(33)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(41)
第四章 体育锻炼的原则和方法	(45)
第一节 体育锻炼的基本原则	(45)
第二节 体育锻炼的方法	(49)
第三节 发展身体素质的方法	(53)
第四节 发展心肺系统的有氧锻炼	(59)

第五章 体育锻炼与保健 (63)

- 第一节 体育锻炼的医务监督 (63)
- 第二节 运动中常见的生理反应及处理 (66)
- 第三节 体育锻炼损伤的预防与处理 (71)
- 第四节 疲劳程度的判断与消除 (76)

第六章 学生体质健康标准测试及锻炼方法 (80)

- 第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 (80)
- 第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法 (90)
- 第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价 (98)

运动锻炼篇

第七章 游泳技术与锻炼方法 (108)

- 第一节 熟悉水性 (108)
- 第二节 蛙泳 (112)
- 第三节 爬泳 (117)
- 第四节 仰泳 (122)
- 第五节 蝶泳 (126)

第八章 乒乓球技术与锻炼方法 (131)

- 第一节 乒乓球的基本技术 (132)
- 第二节 乒乓球的基本战术 (145)

第九章 羽毛球技术与锻炼方法 (150)

- 第一节 羽毛球的基本技术 (151)
- 第二节 羽毛球的基本战术 (160)

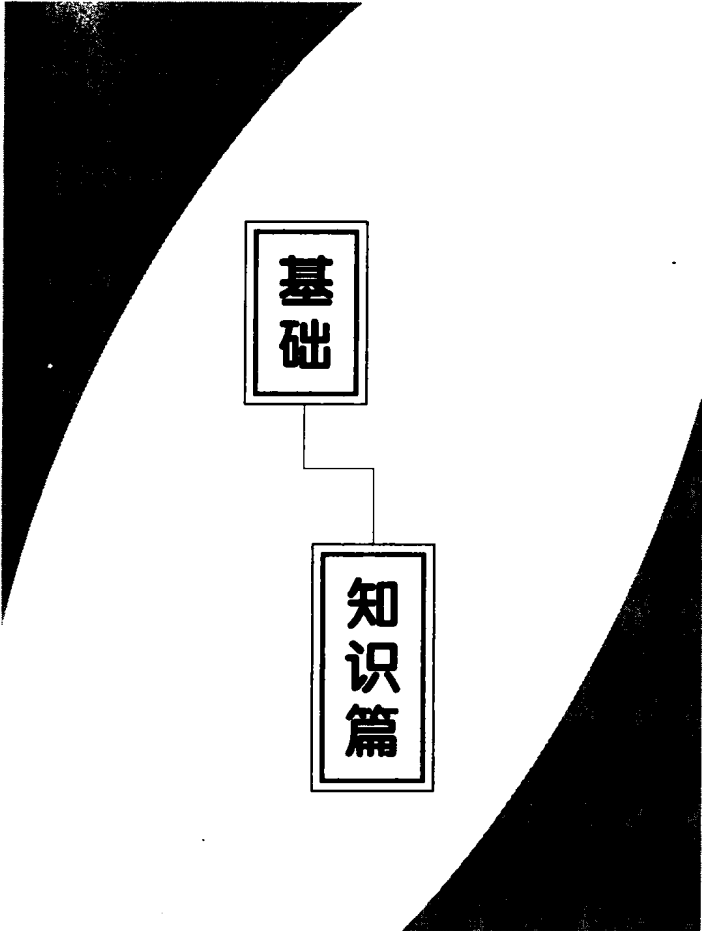
第十章 网球技术与锻炼方法 (164)

- 第一节 网球的基本技术 (165)

第二节 网球的基本战术	(175)
第十一章 足球技术与锻炼方法	(179)
第一节 足球的基本技术	(180)
第二节 足球的基本战术	(195)
第十二章 篮球技术与锻炼方法	(202)
第一节 篮球的基本技术	(203)
第二节 篮球的基本战术	(219)
第十三章 排球技术与锻炼方法	(230)
第一节 排球的基本技术	(231)
第二节 排球的基本战术	(243)
第十四章 健美操与锻炼方法	(249)
第一节 三级测试动作	(250)
第二节 四级测试动作	(257)
第十五章 体育舞蹈的锻炼方法	(266)
第一节 华尔兹	(267)
第二节 探戈	(271)
第三节 伦巴	(274)
第四节 恰恰	(276)
第十六章 武术的锻炼方法	(280)
第一节 武术基本功	(280)
第二节 二十四式简化太极拳	(283)
第三节 三十二式太极剑	(297)
第四节 散打	(317)

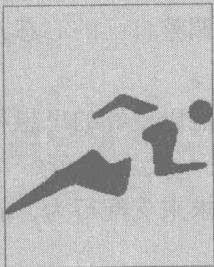
第十七章 跆拳道锻炼方法	(333)
第十八章 轮滑的锻炼方法	(343)
主要参考文献	(352)





基础

知识篇



第一章 大学生与健康教育

学习目标

- ☞ 正确树立“健康第一”的思想。
- ☞ 学会评价身体的健康状况。
- ☞ 了解影响健康的因素，并能克服影响自身健康的不利因素。

大学体育的对象是 20 岁左右的大学生。大学体育是学校体育和社会体育的衔接点，它作为学校体育的最后阶段，对于大学生身心健康的自我完善和发展都至关重要。大学生在大学体育的学习中应加强对体育意识、兴趣、习惯和能力的培养，只有这样，才能自觉地、科学地进行锻炼，才能为终身健康打下坚实的基础。

第一节 健康的本质

一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）于 1948 年在宪章中指出“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。最近该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中，一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才能算是完全健康的人。

① 身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

② 心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

③ 社会适应良好：指对社会生活的各种变化，能以良好的思想和行为去适应。

④ 道德健康：指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为，能为人类的幸福做贡献。

二、健康的内涵

（一）健康的内涵

健康的内涵包括：① 体力；② 技能；③ 形态；④ 卫生；⑤ 保健；⑥ 精神；⑦ 人格；⑧ 环境。

（二）健康的标志

- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张；
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；
- ③ 善于休息，睡眠良好；
- ④ 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- ⑤ 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
- ⑥ 体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调；
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧ 牙齿清洁、无缺损、无疼痛、无出血、牙龈颜色正常；
- ⑨ 头发有光泽、无头屑；
- ⑩ 肌肉和皮肤富有弹性，行走轻松自如。

（三）“五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准，这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志，简称“五快三良好”标准。

1. “五快”指生理健康

- ① 吃得快：指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明内脏功能正常；
- ② 便得快：指上厕所时很快排通大小便，表明肠胃功能良好；
- ③ 睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表



明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;

④ 说得快:指语言表达准确、清晰流利,表明思维清楚而敏捷、反应良好,心肺功能正常;

⑤ 走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好”指心理健康

① 良好的个性:指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;

② 良好的处事能力:指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力并能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;

③ 良好的人际关系:指待人宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

(四) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康的评价标准:

- ① 有足够的安全感;
- ② 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;
- ③ 生活、理想切合实际;
- ④ 不脱离周围现实环境;
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐;
- ⑥ 善于从经验中学习;
- ⑦ 能保持良好的人际关系;
- ⑧ 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- ⑨ 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,把疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

当今社会,由于生活节奏加快,竞争日益激烈,常使人难以承受日趋增



长的压力,从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、疲乏无力等。总之,自觉身体不适、心理疲惫、对社会适应能力差,但医学检查往往并无明确的机体疾病,则表现为亚健康。

导致亚健康形成的因素,首先,由于工作、生活过度疲劳,身心透支而人不敷出;其次,由于不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿、饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次,由于环境污染、接触过多有害物质。另外,伴随着人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现第三状态。应当指出的是,第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力,第三状态既可趋向健康,也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态,只要采取科学的生活方式,克服不良生活习惯,通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,就能改善和消除第三状态,早日恢复到第一状态而成为健康人。

四、健康的关键因素

6)



在进行保健活动中,需着重掌握的关键因素是哪些呢?据世界卫生组织宣布(1988年),每个人的健康60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。然而,就每个人本身来说,遗传、社会因素和医疗条件、生活环境、地理和气候条件都是客观存在,除特殊情况外,很难加以改变。也就是说,这些都属于相对固定的因素,它们对人的寿命造成的影响是不以人们的意愿为转移的。至于职业与经济状况,也是相对固定的;个人的文化修养、涵养、兴趣、嗜好,以及家庭成员间的相互关系,在一般情况下可长期保持原状,不会发生大的变化;而饮食、运动、情绪和心理变化则直接关系到每个人每天的物质和精神生活。故在正常情况下,足以影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当,以及情绪(包括精神和心理状态)是否良好或稳定。因此,原苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好 (或稳定)} + \text{运动 (锻炼) 得当} + \text{饮食合理 (或适宜)}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到，人的健康程度与情绪良好（或稳定）、运动（锻炼）得当和饮食合理（或适宜）成正比，而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒成反比。

（一）合理的饮食

对于每个人来说，合理的饮食是保健因素中关键的关键，远比其他因素更为重要，其理由是：

① 文体活动的开展、良好情绪的保持是以恰当的饮食为前提的。如果饮食不当而生病或体质变弱，就没有精力从事学习和体育锻炼，也难以保持良好的情绪。

② 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料，更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质资源，所以人的健康状况和情绪的好坏，直接受到食物的影响。

③ 食物既可养生保健、防病，也能致病，这主要取决于是否合理摄取饮食。

④ 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础，若缺少或过量，皆不利于人的身体健康。

（二）适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能，活跃大脑、神经以及全身循环系统，并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

（三）良好的情绪

情绪良好，即心理上的稳定，可抑制不必要的紧张心态，抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响，从而可以避免引起内分泌失调的副作用，以保持血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。

人类是理性的动物，同时也是感情的动物。理性和情感犹如活动的两个轮子相互补充，并驾齐驱。如果没有理性，人类的行为就会像脱缰的野马，狂奔乱闯；如果没有情感，人生就会变得乏味。理性给人的行为以方向，情感给人的活动以色彩。列宁曾说过：“没有人的感情，就从来没有，也不可能有人对真理的追求。”健康可以影响人的情绪，情绪也可以影响人的健康。世界著名长寿学者胡弗兰德说：“在一切不利的因素中，最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”

7

