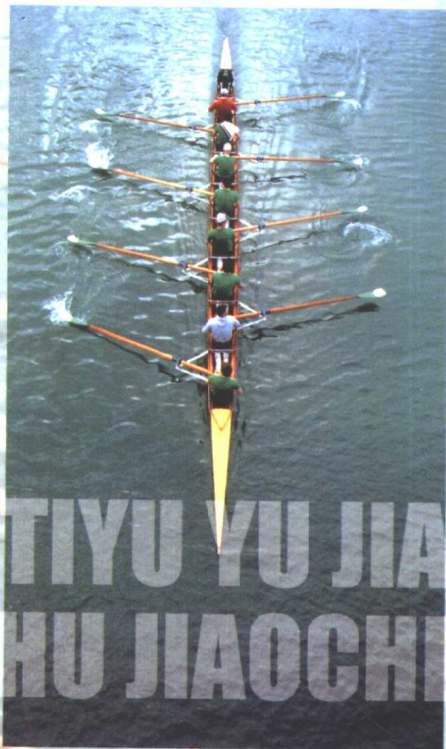




DAXUE TIYU YU JIANKANG
JICHU JIAOCHENG

闵捷 高涵 主编

大学体育与 健康基础教程

北京体育大学出版社

大学体育与健康 基础教程

主编 闵捷 高涵

北京体育大学出版社

策划编辑:青 山

责任编辑:董 琦 董英双

审稿编辑:杨 木

责任校对:建 林

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康基础教程/闵捷,高涵主编. - 北京:北京体育大学出版社,2002.7

ISBN 7-81051-784-8

I. 大… II. ①闵…②高… 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(2002)第 044036 号

大学体育与健康基础教程

闵捷 高涵 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:20.00 元

2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-784-8/G·653

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为加强我校体育课建设，完善体育理论教学内容，普及体育的一般理论知识。在我校 1999 年出版的《体育理论教材》的基础上，组织编写了本书。

本书充分考虑了我校的体育特点，本着适用于我校体育理论教学的原则，阐述了与体育相关的一般理论、原则和方法。本书着眼于基本理论知识的传授，让学生了解有关体育的基本常识，并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

本书内容分为三篇。第一篇为健康知识，主要阐述与健康相关的生理和心理知识；以及营养卫生的知识。第二篇为体育锻炼，主要阐述体育锻炼的作用、原则和方法；以及运动中应了解的卫生常识。第三篇是运动项目简介，主要介绍我校开设的体育课程的理论知识，以及其他较为普及的运动项目常识。为了迎接 2008 年奥运会在北京举办，扩大我校学生的奥运知识面，还在书中附录了奥运百科知识。

本书是在我校 1999 年出版的《体育理论教材》的基础上进行修改后编写的。这次重新编写的教材由高涵、闵捷共同策划，闵捷负责提纲设计和总纂。其中绪论，第三章的第三节，第四章的第一、三节，第五章由闵捷编写；第一章的第一、二、三节由干青海编写；第二章的第一、

二、三节由袁国英编写；第一章的第四节，第二章的第四节由王哲编写；第三章的第一、二节由王汝金编写；第四章的第四节由王欢编写；第七章的第七节由兰少军编写；奥林匹克知识由闵捷、李惠琳编写。本书的其他部分延用了1999年出版的《体育理论教材》的内容，其中第四章的第二节，第八章的第二节由刘海滨编写；第六章，第九章的第二节由颜玉凤编写；第七章的第一节由闵捷编写；第七章的第二节，第八章的第三节由任杰编写；第七章的第三节由吴冶编写；第七章的第四节由兰少军编写；第七章的第五节，第十章的第二节由千青海编写；第七章的第六节由翟芳编写；第八章的第一节由高涵编写；第八章的第四节，第九章的第一节由王汝金编写；第十章的第一节由吕丽编写。

本书编委会组成人员：

主 编：闵 捷 高 涵

副主编：李惠琳

编 委：（以姓氏笔画为序）

千青海 王汝金 王 欢 王 哲 兰少军

李惠琳 闵 捷 袁国英 高 涵

本书在编写过程中参考了《体育与健康理论教程》、《体育系通用教材》、《大学生健康知识教育》等教材。虽经过整理和修改，仍难免有疏漏或不妥之处，望广大师生指正。

闵 捷

2002年3月

目 录

绪 论	(1)
-----------	-------

第一篇 健康知识

第一章 健康的生理知识	(9)
-------------------	-------

第一节 人体运动的基本结构	(9)
---------------------	-------

第二节 人体运动的生理调节	(14)
---------------------	------

第三节 人体运动的能量代谢	(18)
---------------------	------

第四节 运动疲劳的产生与消除	(21)
----------------------	------

第二章 健康的心理知识	(31)
-------------------	------

第一节 健康心理的因素	(31)
-------------------	------

第二节 健康心理的标准	(35)
-------------------	------

第三节 如何保持健康的心理	(37)
---------------------	------

第四节 大学生常见的心理疾病	(41)
----------------------	------

第三章 营养、卫生与健康	(48)
--------------------	------

第一节 膳食营养与健康	(48)
-------------------	------

第二节 生活习惯与健康	(55)
-------------------	------

第三节 不良嗜好和行为及其危害	(59)
-----------------------	------

第二篇 体育锻炼

第四章 体育锻炼	(65)
第一节 体育锻炼对健康的作用	(65)
第二节 体育锻炼的原则	(68)
第三节 体育锻炼的方法	(71)
第四节 体育锻炼效果评价方法与标准	(76)
第五章 运动处方	(83)
第一节 运动处方的原理和内容	(83)
第二节 制定运动处方的原则和程序	(86)
第三节 运动处方的格式和个人锻炼计划	(89)
第六章 运动保健	(93)
第一节 运动卫生	(93)
第二节 运动中常见的生理反应及处理	(96)
第三节 运动损伤的预防及处置	(103)
第四节 常见病的体育疗法	(110)

第三篇 运动项目简介

第七章 球类运动	(117)
第一节 足 球	(117)
第二节 篮 球	(133)
第三节 排 球	(152)
第四节 网 球	(166)
第五节 羽毛球	(179)
第六节 乒乓球	(194)

第七节 高尔夫球	(207)
第八章 田 径	(215)
第一节 田径运动概述	(215)
第二节 跑	(218)
第三节 跳 跃	(226)
第四节 投 掷	(229)
第九章 武术 体操	(236)
第一节 武 术	(236)
第二节 体 操	(253)
第十章 游泳 滑冰	(260)
第一节 游 泳	(260)
第二节 滑 冰	(272)

绪论

体育是一种社会现象，是人类有目的有意识的社会活动。这种社会现象是随人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中，体育也像一切事物一样，经历了一个由萌生、发展到完善的过程。

探索体育的产生，应从研究人的需要入手。人的需要大致可分为生理和心理活动的需要和社会活动的需要。而在原始人的生活需要中分为三种活动：一种是与生活直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；另一种是与原始武力争斗有关的活动，如跑、跳、攀爬、格斗等；还有一种是为满足人的社会交往而进行的活动，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。归纳来看，原始人类由于生活的需要，而进行了有目的、有意识的社会活动，在这种社会活动的进行过程中，逐渐形成了体育。

体育是随着社会的发展而发展的。早在史前，中国体育尚处于原始启蒙阶段，驱使人们参与身体活动的动力，主要是人们的求生欲望，如狩猎、战争等，这些仍属于原始人的一种自发行为。原始社会后期，随着各种文化、艺术和教育活动的出现，并随着奴隶制社会的发展，军事、教育、宗教等活动的加强，原始体育也逐渐形成。

春秋战国时期，兼并战争引起的社会变革，加快了我国由奴隶社会向封建社会的转变过程。此

什么是奥林匹克运动

奥林匹克运动，是从现代奥林匹克主义中诞生的一种社会运动，其目的是通过组织没有任何歧视和符合奥林匹克精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个更加和平和美好的世界做出贡献。

什么是奥林匹克主义

将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动同文化教育融为一体。奥林匹克主义所要开创的人生道路，是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。

时，由诸侯争霸兴起的崇尚武功，由文化进步引发的健身思想，由经济繁荣衍生的民间体育，都为我国古代体育的发展创造了良好的条件。后至秦汉三国，随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高，人们开始有了娱乐闲情、庆节祭奠的需要和竞争的强烈欲望，促使体育的内容变得多样，实践形式也逐步演进为身体运动。此时，激活的民族体育迅速崛起，一些项目发展到魏晋隋唐五代，逐渐由分散趋于集中，开始从初期的不平衡性走向初步定型。

在民间体育大发展的宋元时期，由于受封建城市经济和市民文化的影响，社会娱乐体育和养生体育的振兴，为我国传统体育增添了新的内容。直至进入封建社会末期，上承数千年的中国古代体育、民族体育，发展到明、清两代，通过自身的衍生和发展，在相互补充和渗透中，为中国传统体育的形成打下了坚实的基础。综观这一阶段的发展状况，由于阶级矛盾深化、农民起义频繁，统治和被统治阶级的变更，致使传统武术在军事武艺的基础上，逐渐向武术套路化及理论系统化方向发展，且具有悠久历史并深受群众欢迎，并经千锤百炼，技艺有了明显提高，在民间得到普遍开展。至此，偏重于“保健”及“强身”意识的中国传统体育终于按练武、养生及娱乐这三种主要形式沿袭至今。

在古希腊，由于教育和哲学思想的发达，带来了体育的繁荣。到了斯巴达时期，更加重视体育和尚武教育。在尚武教育下，斯巴达人被培养成身体强壮，刻苦耐劳，勇敢善战的战士。使他们不但称雄希腊，而且称雄古代奥运百余年。

中世纪欧洲进入黑暗的封建社会阶段。宣扬“宿命论”、“禁欲主义”、“身体罪恶论”，除封建贵族子弟的骑士教育中施以体育外，一般教会学校则没有体育，使人身体退化，疾病流行，经济和文化落后。14、15世纪发源于意大利的文艺复兴运动，在哲学思想方面，提倡人文主义，反对禁欲主义；在教育方面，重视对儿童的身体教育，主张把读书和运动结合起来，文艺复兴以后，第一个倡导“三育”学说的英国哲学家、教育家洛克，他明确地把教育分为体育、德育和智育三部分，并强调指出：“健全之精神寓于健全之身体”。到了18世纪法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭，主张在教育上顺应儿童的本性，让他们身心自由发展。他提出：“体育乃是个人由童年至成年整个发展过程的一个部分。”

19世纪由于西欧各国连续发生战争，使德国、瑞典等国蒙受失败的打击，从而刺激了这些国家重建军备，并认为对人应施以训练使之适于服兵役。因而相继出现了“德国体操之父”——古茨因斯、德国“社会体操之父”——扬氏和瑞典的林德福尔等体操领袖，推动了世界体育运动的发展。同时，在英国由于其独特的社会条件，兴起了符合他们民族特点的户外运动，如板球、足球、羽毛球、橄榄球、网球、高尔夫球、田径、游泳、登山、滑冰等多种户外体育活动。并随着英国殖民主义的扩张，英国的户外运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家流传，形成了现代体育的基本格局。

我国现代体育，是从一个体育极其落后的国家发展为亚洲体育强国，并向世界体育强国迈进的历

什么是奥林匹克哲学

是奥林匹克主义的理论基础，也是奥林匹克运动的行动指针。奥林匹克主义就是一种人生哲学，就是要在奥林匹克人生哲学的指导下开创一条奥林匹克的完善自我和人类的人生道路。

奥林匹克精神是什么

互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神是奥林匹克思想体系的重要组成部分。

史。新中国成立以后,我国的体育机构、制度、干部、宣传出版、物质技术等诸方面的建设都取得了很大的进展,使中国的体育以新的面目出现在世界体育舞台上。尤其是改革开放以来,中国的体育正朝着具有中国特色的方面不断发展和完善。

1986年,在“全国体育发展战略讨论会”上,对“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科学技术”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等八个有关体育发展战略的问题进行了认真的研究和讨论。并对2000年争取实现体育强国,进行了一次系统的目标性预测和论证,为我国现代体育制定了具体的规划。从而加速了“全民健康战略”和“奥运会战略”的步伐,使我国现代体育有了新的发展。

90年代,随着我国经济的发展,社会的稳定,人民生活水平的不断提高,人们的体育意识和观念在不断地变化,人们从单纯的物质生活的桎梏中醒悟过来,有了不同程度的精神文明生活的需要。老年人进行健身操、跳舞、打太极拳、练气功,掀起了“公园体育”的热潮;青年人抛弃了“传统封闭式”的生活方式,积极投身于娱乐体育活动,他们热衷于新颖、富有情趣和美感的各种体育活动,他们在这些丰富多彩的体育活动中锻炼了体魄、愉悦了身心,同时还锻炼了意志品质,丰富了自己的生活。由于群众体育的普遍开展,促进了学校体育的不断改进和发展;也更加促进了竞技运动的大发展,使我国近几年在亚运会、奥运会和其他大型运动会上捷报频传。并且,促使我国的体育事业由行政型向社会型,事业型向经营型,福利型向消费型

乃至向市场型、产业化方向发展。从而使我国成为世界体育强国。

进入 21 世纪,“健康”作为体育的终极目的,被广大人民群众所认同。在高等院校的体育教学中贯彻“健康第一”的指导思想已经确立,体育课也正向着健康教育和培养学生学会“终生”锻炼的方向转变。这样对一名大学生来说只学会一些体育运动的技术和一般常识就显得不够了,他还应该学会更多的知识。

健康教育是高等院校体育教学的一个重要目的,它可以让人们树立健康的意识,形成健康的生活方式;它可以教育人们从身体上进行自我保健,心理上进行自我调节;它还可以促进整个社会的健康发展。体育又是健康教育中的必要手段,它可以发展人的身体,增强人的体质;也可以培养人良好的心理素质;它可以使人从身体和心理两方向都能够健康发展。同时,通过学校对学生有目的、有计划的进行健康的体育教育,让学生学会和掌握科学锻炼的原理和方法,培养学生终生锻炼的意识和习惯,以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

《大学体育与健康基础教程》指的是在健康的基础上进行的体育锻炼,它应有别于竞技运动和身体娱乐。具体到普通高等院校来说,就是要以健康的目的来进行体育教学活动;以健康的目的培养学生自觉锻炼的习惯。按世界卫生组织近些年对“健康”的解释,认为“健康指的是人的生理健康,心理健康,道德良好,良好的社会适应能力”。可以清楚地看到健康是指“身心”两方面均健康。那

奥林匹克精神包含哪些内容

奥林匹克精神是奥林匹克主义理论体系的重要内容。它包含这样的基本点:宗教精神、精英至上与和平休战。实质是要求具有相互理解的精神、友好的精神、团结互助的精神和公平竞赛的精神。

奥林匹克运动的宗旨

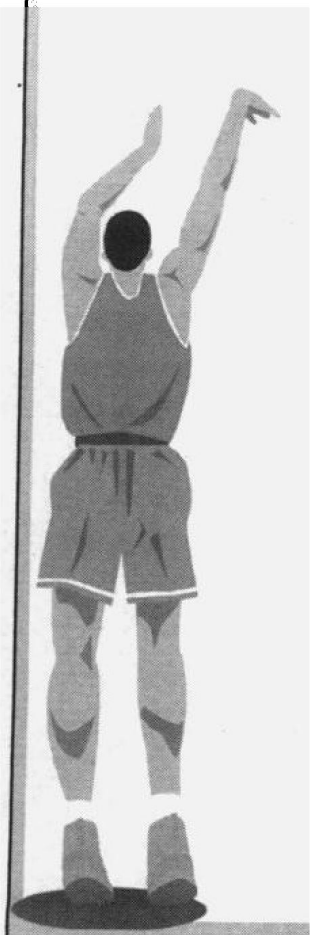
①鼓励组织和开展体育运动和组织运动竞赛；②在奥林匹克理想指导下，鼓舞和领导体育运动，从而促进和加强各国运动员之间的友谊；③保证按期举办奥林匹克运动会；④使奥林匹克运动会无愧于由顾拜旦及其同事们恢复起来的奥林匹克运动会的光荣历史和崇高理想。

么，在本教程里从生理、心理两方面介绍了有关健康的一些基础知识，并介绍了一些运动项目的理论知识，以期让学生用这些理论知识指导他们学习这些运动项目，掌握科学正确的技术动作，达到科学锻炼的目的。

这本教程从理论和实践两大部分入手，主要介绍了与人体运动有关的解剖、生理、医学、心理，以及体育锻炼的原则、方法、规律等理论知识，这些知识是本着与运动相关、与实际相关的原则来介绍的，读来简单易懂。另外，从运动实践的方面介绍了有关运动项目的发展历史，技、战术特点和要领，以及这些运动项目的比赛规则，从而在理论上指导学生们参与体育锻炼。

总之，本教程是从与运动相关、与实际相关的原则进行编写的。希望这本教程能在理论上给同学们以指导，同时，也希望同学们在学习时理论联系实际，这样才能达到锻炼的目的。

第一篇 健康知识



健康作为体育锻炼的最终目的，已经被广大人民群众所认同。对于健康的一般知识是人们需要不断学习和了解的，要进行健康的体育锻炼就需要人们了解健康的基本常识。

本篇简单介绍了健康的一般常识。从生理和心理两方面阐述了健康的有关知识；并从营养和卫生的角度阐述了健康生活的一般常识。本篇的内容主要是从体育锻炼的角度来阐述有关健康知识的，由此使大家了解健康锻炼的常识。

第一章 健康的生理知识

第一节 人体运动的基本结构

一、骨骼与运动

(一) 骨的分类与生长

成人骨共 206 块，分中轴骨和四肢骨。中轴骨共 80 块，包括颅骨（29 块）和躯干骨（51 块）；颅骨包括 22 块面颅骨和脑颅骨，舌骨 1 块，听小骨 6 块；躯干骨包括椎骨 26 块，肋骨 24 块，胸骨 1 块。四肢骨共 126 块，包括上肢骨 64 块，下肢骨 62 块；上肢骨包括上肢带骨 4 块和自由上肢骨 60 块；下肢骨包括下肢带骨 2 块和自由下肢骨 60 块。按形态分类，不同部位的骨形态各异，但归纳起来分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。

骨的生长包括增粗：儿童少年时期骨膜较厚，骨外膜内的成骨细胞不断分泌骨质，使骨增粗。加长：在儿童少年时期，骺软骨不断增生并不断骨化，骨的长度不断增加，在 12~18 岁期间骺软骨生长快，四肢骨尤其快。18 岁以后，各骨逐渐停止生长。一般女子在 22 岁，男子在 25 岁之后，骨的长度不再增加。骨的生长与诸多因素有关，主要有遗传、激素分泌、维生素的摄取、运动性因素等。

奥林匹克格言是什么

「更快、更高、更强」是奥林匹克运动的格言。

奥林匹克名言是什么

「参与比取胜更重要」是奥林匹克运动广为流传的名言。