

《大学体育与健康教程》编写组

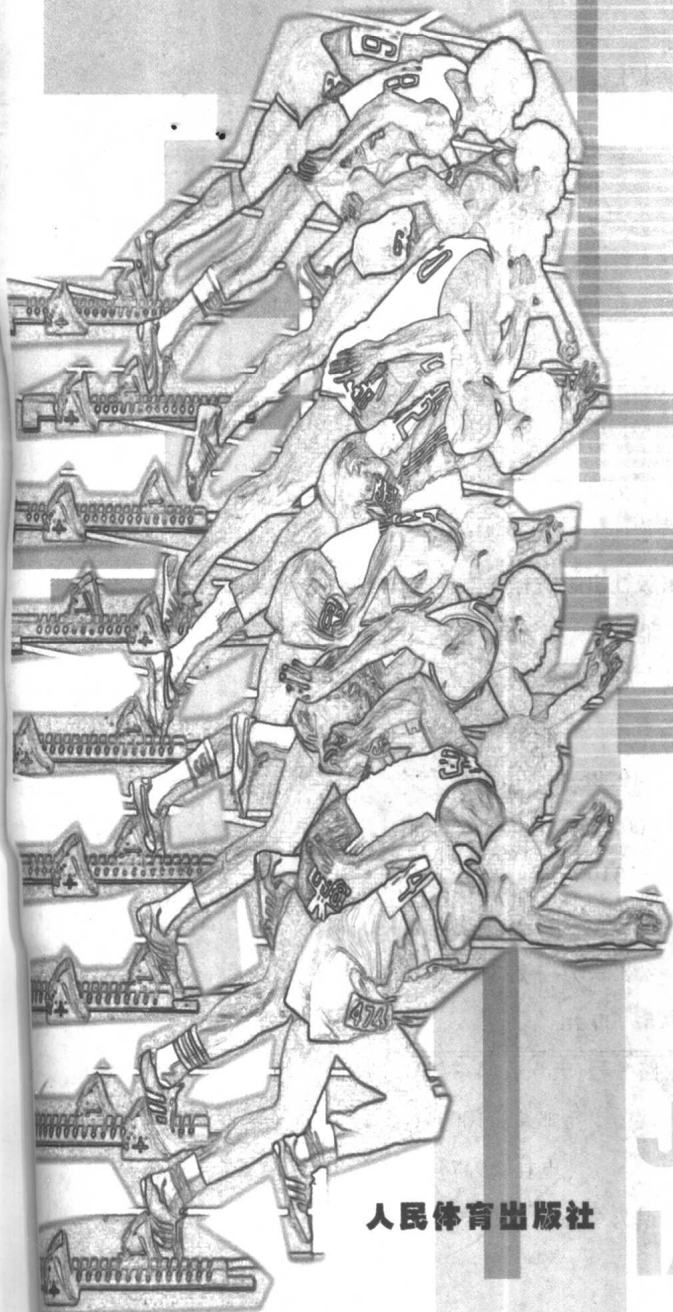
大学体育与健康教程



人民体育出版社

《大学体育与健康教程》编写组

大学体育与健康教程



人民体育出版社

KUE
YU
YU
JIANKANG
IAOCHENG

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/《大学体育与健康教程》编写组

-北京:人民体育出版社,2002

ISBN 7 - 5009 - 2332 - 5

I.大… II.大… 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 039471 号

大学体育与健康教程

*

人民体育出版社出版发行

太原新华印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16开本 19.25印张 400千字

2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

印数:1—13100册

*

ISBN 7-5009-2332-5/G·2231

定价:25.00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

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《大学体育与健康教程》编委会

主 审:

曲宗湖 邓树勳 尚大光

名誉主编:

张继忠 王德科

主 编:

李建英 王黎明

副主编:

李金龙 刘定一

编 委 (按姓氏笔画为序):

王满福 王晓刚 闫守扶 许广和 刘合云 刘定一

李继海 李 毅 李金龙 李建英 李健康 李海英

陈丽莹 张安民 张文杰 杜江伟 杨保建 杨志栋

范思进 孟明亮 赵少波 药红亮 曹国义 潘玉龙

薛孝恩 霍 照

2000年，当获悉普通高校的体育课要改为体育与健康课的信息时，人民体育出版社的资深编辑骆勤方编审就与我商议，能否组织一个得力班子，编著一本供高校公体课师生用的《体育与健康课教程》。在新世纪前夕，我已得知这位上世纪60年代中期毕业于北京体育学院（现为北京体育大学）基础理论系的骆勤方女士想为我国高校体育尽点心，但始终没找准能切入的选题。现在可谓是天降人愿，她抓住机遇，要我为她实现这个愿望，尽快上马，搭好班子，力争在2002年暑期前出版。我确实被她执著的精神所打动，何况这又是一桩21世纪深化高校体育改革的基础性大事。任重时紧，在较短时间我们征得了山西省教育厅体卫艺处领导和山西大学领导的大力支持，由山西大学体育学院李建英教授与李金龙博士牵头，联络山西各高校的学术高手组成写作班子，又聘请了我国著名学者华南师大邓树勋教授和中央教育科研所尚大光研究员担任主审，就这样，于2001年上半年启动了这项教程建设。

在编写这本教程的多次研讨中，遇到了比预计难得多的问题：一难是整本教材如何体现“健康第一”的指导思想，并能实实在在地落到大学生身上；二难是教程的框架体系如何针对大学生的身心特点，把体育教育、健康教育、竞技教育、余暇体育与生活教育有机地整合于教材之中；三难是根据教育主管部门颁发的体育与健康课程标准的精神，要用历史辩证的观点，在编写纲目中，既吸取传统教材的精华，又要在体系、内容和形式等方面体现新意；四难是在

编写内容上如何淡化竞技体育的影响，强化健身体育的渗透，处理好竞技运动教材化、竞技运动健身化、竞技运动生活化等关系，使该教程能促进大学生终身体育意识的增强。这四大难题经编写小组和主审专家多次反复研讨，并几易其稿，又参阅了国内外有关教材，在“明确指导思想，符合大学生特点，既具科学性又具有新意”的编写要求下形成共识，经一年的辛勤劳动，终于完成了书稿的编写任务。

参与本教程编写的大都是有作为的中青年教师，其中不少是获得博士和硕士学位的骨干教师，他们思想开拓，知识厚深，创意性强，专业水平高，又谦虚好学，因而使这本教程在框架体系、编写内容和写作风格上都显示出自身特点。

我认为，对普通高校体育教程不应苛求尽善尽全，而应求精求特色。我相信，这本教程会得到大学师生的喜欢。当然，经一年多产生的成品，缺陷难免，但只要经过几轮教学，不断修改完善，一定能获得同行们的认可。

中国学校体育研究会副理事长

首都体育学院教授

前国家教委体卫艺司副司长

曲宗湖

2002年4月22日

前 言

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁之才，他们除了拥有厚实知识外，还要拥有健康的身心，才能为国家作贡献。随着高等教育改革的不断深入，高校体育应进一步贯彻落实“健康第一”的指导思想，使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养对体育活动的兴趣和爱好，学会锻炼身体的科学方法，养成锻炼身体的习惯，达到增强体质、提高健康水平和体育运动水平以及陶冶体育文化情操的基本目的。高校体育教材的建设是实现上述思想的基本途径和基本保证。

基于上述考虑，根据国家教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，我们尝试编写了高等院校公共体育课《大学体育与健康教程》这本教材。归纳起来，这本教材具有以下几个鲜明的特点。

1. 体系新颖。本教材与我国以往出版的二十几种大学公共体育课的教材在体系上有很大的区别。紧紧围绕教材编写的指导思想，努力解决学科知识的无限性与课程的有限性之间存在的问题，突出结构的合理性，结构框架有新意。

2. 内容搭配比较合理。本教材在内容的选择和搭配上努力解决以下四个问题：一是大学与中学、小学体育教学内容上的衔接问题，要适合大学生的身心发展特点和需要；二是一般发展与特殊发展的区别对待问题，要满足不同体育运动水平学生的需要，详略得当，重点突出；三是传统与现代的结合问题，将传统的优秀体育内容与现代流行的体育项目融为一体；四是竞技项目与健身项目的统一问题，努力体现竞技项目健身化的特点。

3. 注重科学性。科学性是教材的生命。本教材努力做到以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。努力剔除陈旧过时的内容，充实科学进展的新知识。

4. 应用性强。本教材注重理论联系实际，努力使学生学以致用，有利于学生学习和实践。

5.可读性与趣味性并存。为了增加可读性和吸引力,突出以学生为主体的思想,编写力求通俗易懂,图文并茂,既有学习要点,又有思考题目;既有照片表格,又有名人名言。

本教材由十一章构成,即大学体育概论、健康概论、体育文化概论、田径健身锻炼方法、球类健身锻炼方法、体操健身锻炼方法、游泳健身锻炼方法、攻防格斗健身锻炼方法、休闲体育、常见运动损伤的预防与处理和中国传统体育养生保健方法。山西大学体育学院的李建英教授、王黎明教授和李金龙博士主持了本教材的编写工作。编写组成员有:李金龙、张文杰(第一章、第三章),闫守扶、李毅(第二章),霍照、杜江伟、曹国义、王晓刚(第四章),李继海、刘合云、王满福、李健康(第五章),孟明亮、李海英(第六章),薛孝恩(第七章),刘定一、范思进(第八章),药红亮(第九章第一节)、范孙操、杨志栋(第九章第二节)、潘玉龙、许广和(第九章第三节)、杨保健(第九章第四、五节),张安民(第十章),赵少波(第十一章及第五章第一节)。中国学校体育研究会副理事长、原国家教委体卫艺司副司长、首都体育学院曲宗湖教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长、华南师大体育学院邓树勋教授,中央教科所尚大光研究员,以及人民体育出版社骆勤方编审等,都对该教材的指导思想、整体构思及各章节的内容选择、体例安排等认真负责地提出了许多宝贵的建议和意见。关建军负责图片的拍摄和处理。李建英、李金龙、刘定一最后对全书进行了统稿。

必须说明的是,没有前人和当代学者的辛勤劳动与研究成果,我们不可能编写出这样一本教材。因此,我们诚挚地向大家说一声谢谢。本教材的编写得到了山西省教委及体卫艺处的大力支持,在此深表谢意。另外,我们对没有能在书中一一标明所有被引用者的姓名和论著的出处深表歉意,敬请原谅。由于时间仓促,能力所限,不妥之处肯定不少,图片的质量也不尽如人意,真诚欢迎专家和同学们批评指正,以便今后进行修订,并逐步加以完善。

《大学体育与健康教程》编写组

2002年4月

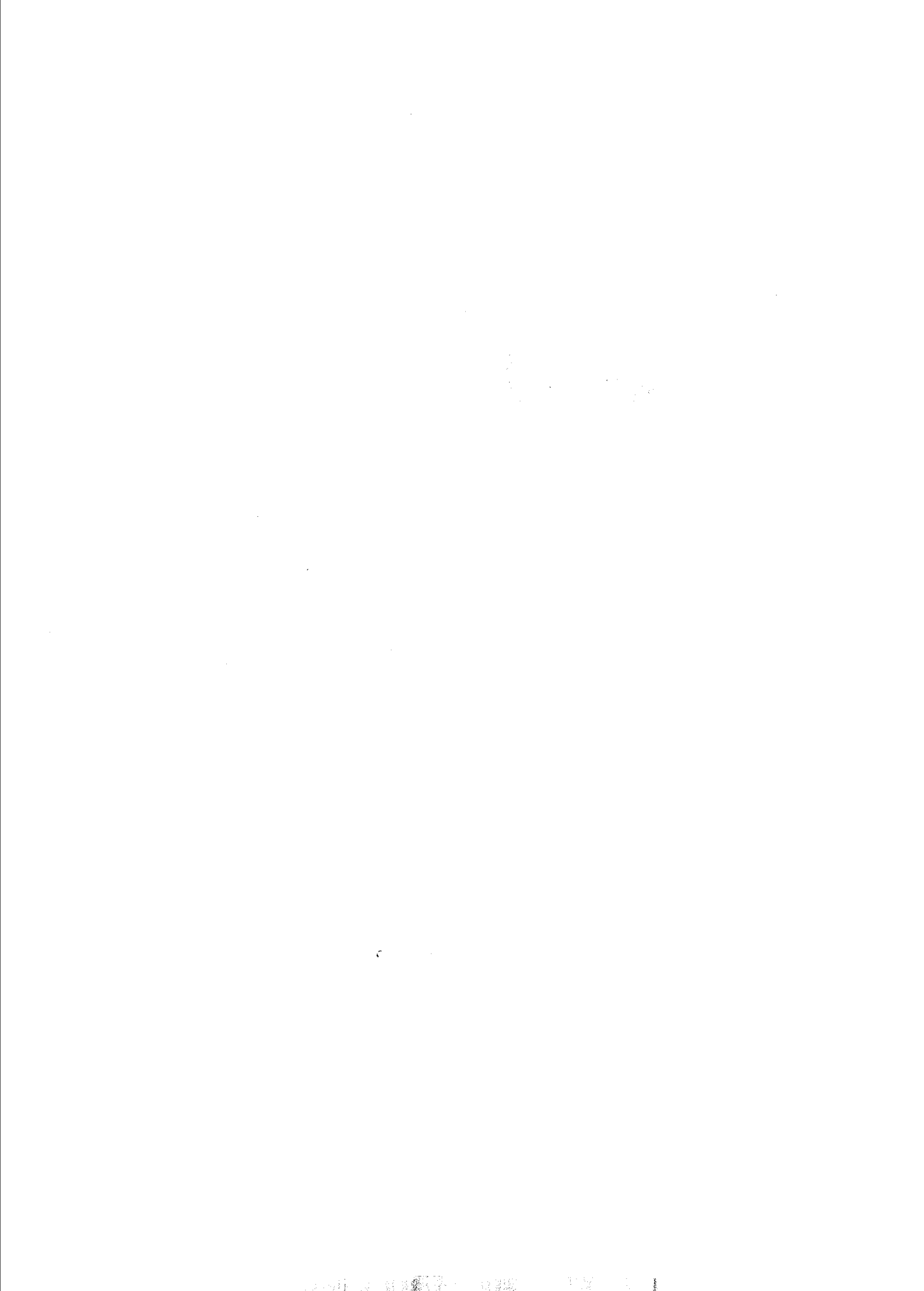
目 录

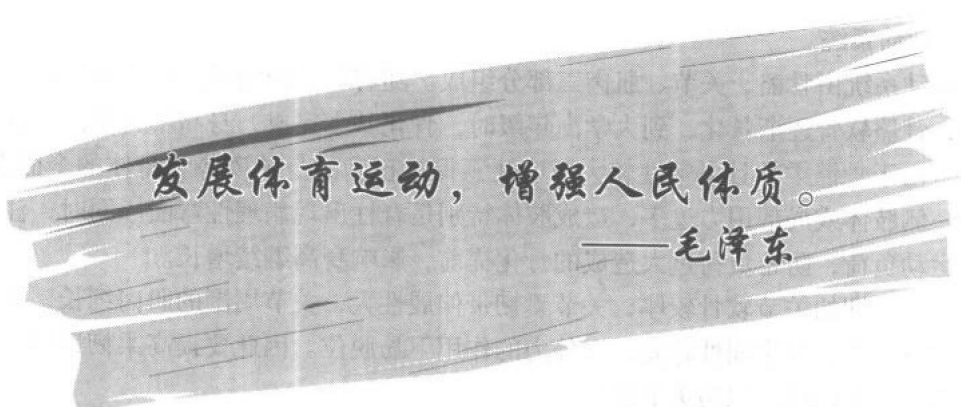
第一章 大学体育概论	(1)
第一节 大学体育的目的与任务	(3)
第二节 大学体育的健康功能	(9)
第二章 健康概论	(15)
第一节 健康的概念、价值和维持健康的策略	(17)
第二节 影响健康的因素	(21)
第三节 促进健康行为	(24)
第三章 体育文化概论	(33)
第一节 中国传统体育文化的特点与功能	(35)
第二节 奥林匹克运动	(39)
第三节 体育比赛	(44)
第四节 体育比赛的欣赏	(49)
第四章 田径健身锻炼方法	(53)
第一节 田径的锻炼价值	(55)
第二节 田径的锻炼方法	(57)
第五章 球类健身锻炼方法	(71)
第一节 篮球锻炼方法	(73)
第二节 足球锻炼方法	(82)
第三节 排球锻炼方法	(87)
第四节 网球锻炼方法	(94)
第五节 羽毛球锻炼方法	(98)
第六节 毽球锻炼方法	(107)
第六章 体操健身锻炼方法	(111)
第一节 体操的锻炼价值	(113)
第二节 体操的锻炼方法	(115)

第七章 游泳健身锻炼方法	(143)
第一节 游泳的锻炼价值	(145)
第二节 游泳的锻炼方法	(146)
第三节 水上救护	(159)
第八章 攻防格斗健身锻炼方法	(167)
第一节 攻防格斗的锻炼价值	(169)
第二节 拳击	(170)
第三节 跆拳道	(176)
第四节 散手	(189)
第五节 防身术	(198)
第九章 休闲体育	(211)
第一节 休闲体育概述	(213)
第二节 棋牌休闲	(217)
第三节 舞蹈休闲	(236)
第四节 户外休闲	(245)
第五节 室内休闲	(260)
第十章 常见运动损伤的预防与处理	(271)
第一节 常见运动损伤及其预防	(273)
第二节 常见运动损伤的简易处理方法	(276)
第十一章 中国传统体育养生保健方法	(281)
第一节 自我保健按摩	(283)
第二节 太极拳	(290)
第三节 养生术	(293)
主要参考书目	(297)

大学 体育 概论

第一章





发展体育运动，增强人民体质。
——毛泽东

【学习要点】 大学体育的定位；大学生的生理和心理特点；大学体育的目的、任务与实现大学体育目的任务的主要途径；大学体育的健康功能。

第一节 大学体育的目的与任务

一、大学体育的定位

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。由于学校教育对象的差异，我们将学校和学生相应分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此，我们这里所说的大学体育，隶属于我国学校体育的范畴，主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育，按照“健康第一”和终身体育思想的要求，其涵义是指传授体育文化，增强学生体质，提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、大学生的生理、心理特点

大学生的年龄大体在 17~22 岁，这是一个人生长发育走向成熟的关键时期。大学生的身体形态、生理机能、身体素质和心理素质都遵循着一定的规律不断发展变化，并具有明显的年龄阶段性特点。

(一) 生理特点

1. 运动系统

运动系统由骨骼、关节、肌肉三部分组成。随着年龄的增长, 坚固性增强, 韧性降低, 骨骼软骨逐渐骨化, 到大学高年级时, 骨化基本完成, 身高不再增加。在这一时期, 由于骨骼柔软且可塑性较大, 应注意保持正确的身体姿势和身体的全面发展, 避免一侧肢体或局部用力过多, 造成肢体特别是脊柱出现病理性弯曲。同时, 注意适宜的运动负荷, 防止负荷过大造成的骨化提前, 影响身高继续增长。

这一时期的关节软骨较厚, 关节囊韧带伸展性大, 关节周围的肌肉细长, 所以关节活动范围大, 但牢固性较差, 在外力的作用下易脱位。因此要提高柔韧素质, 重视发展关节的坚固性, 以防关节脱位。

随着年龄的增长, 肌肉中水分明显减少, 有机物增多, 肌纤维增粗, 横向发展较快, 肌肉重量不断增加, 肌力增强。因此可以进行较多的力量练习, 以促进肌肉继续生长。

2. 心血管和呼吸系统

大学生心脏的结构和机能正逐步完善。心脏的重量已达到成人水平。心率减慢, 心脏收缩压增加, 每搏输出量增多。肺的机能也逐步提高, 肺活量也接近成人水平。但是最大摄氧量和负氧债能力较成人低, 女生又比男生低。此时期的体育锻炼可适当增多静力性练习和耐力练习, 以有效提高心肺的功能。

3. 神经系统

神经系统发育的最早最快, 其功能在少年期已日趋完善, 但大脑皮质中兴奋和抑制两个过程不够均衡, 兴奋过程占优势而抑制过程相对较弱。到大学阶段第二信号系统得到发展, 抽象思维能力不断提高。

根据上述特点, 大学生在运动实践中应注意多样化, 避免单调的训练内容, 多安排些竞争性的游戏和小型比赛, 以提高兴趣。在活动安排上应适当提高密度, 相应缩短时间, 可增加些技术分析, 以培养其思维能力。

4. 身体素质

在生长发育过程中, 身体素质的发展存在着自然增长的现象。到大学阶段, 男生的腰腹力量领先, 其次是下肢爆发力, 臂肌静力性力量, 耐力增长领先, 其次是腰腹肌, 最慢的是臂肌力。而女生腰腹肌的增长比其他素质要差。因此, 发展身体素质和运动能力十分重要。

(二) 心理特点

1. 智力水平迅速提高

大学生的智力发展日趋成熟, 其观察力、记忆力、想像力和思维能力迅速接近并达到成人水平。感知能力更富有目的性、系统性、深刻性和全面性; 记忆力的发展开

始进入鼎盛时期,意义记忆快速发展并居主要地位;想像的目的性、有意性发展突出,能够围绕现实问题进行思考;思维方式显著变化,辩证逻辑思维占优势,能运用科学要领对某些事物和现象进行抽象性和理论性思维;思维的独立性和批判性明显增强,喜欢独立地提出问题和寻找解决问题的办法,对事物的认识开始有自己的独立见解,开始用怀疑和批判的眼光看待周围的事物,喜欢争议、辩驳和提出一些新奇的想法。

虽然这一时期的智力水平提高较快,但由于个人阅历比较浅,知识经验不足,辨别能力尚不够强,思维的独立性和批判性不够完善,因而,容易产生一定的片面性和表面性,缺乏深思熟虑,过分自信,固执己见,易走极端。

2.情感丰富而强烈

大学生的生活和学习活动范围日益扩大,处在体力和精力旺盛的时期,因此,他们的情感丰富多彩,又带有强烈而瞬息万变的色彩。情感的体验以肯定、乐观与振奋为主要特征。他们的爱国主义、集体主义、责任感、义务感、友谊感、荣誉感等情感均有较高的发展。对美的体验表现得更为复杂而深刻,爱憎分明。情绪的两极化比较突出,极易出现高度的兴奋、激动、热情,或是极端的愤怒、泄气、绝望。既有活泼、愉快、奋发向上等积极倾向,又有低沉、悲观、颓废等消极倾向。

由于和社会生活的接触日益增多,各种社会行为规范使大学生逐渐具有了调节和节制自己情绪的能力,因而他们的情感又往往表现出内隐性和闭锁性,他们或将自己的真实情感隐蔽起来,表露出一种与内心体验并非一致的情绪状态;或有选择地暴露给不同的对象,这对了解他们的真实思想带来了一定的困难。

3.自我意识不断增强

自我意识是指人对于自身的认识。大学生的自我意识有以下特点:其一,自我认识和评价水平大为提高。表现在自我认识的自觉性和主动性较强,能根据周围的人对自己的各种态度来评价认识自己,也能将自己与别人进行对比来评价自己,自我评价的客观性有所提高;其二,自我控制的愿望非常强烈,水平明显提高,有了明显的自觉性和主动性,并逐渐以社会标准、社会期望、社会条件为转移;其三,自尊心十分突出。表现为对真诚的赞扬和尊重,批评常使自己感到内疚和羞愧,嘲笑更是使他们难以忍受;其四,独立意向十分强烈。要求自主和独立;要求摆脱对成人的依赖,当这种意向因某些原因受阻时,他们会产生不满、对立情绪或反抗行为;其五,自信心、好胜心增强。在接受新任务时表现出跃跃欲试,不甘人后。

三、现代社会对人才的基本要求

世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展,正日益深刻地改变着当今人类的生产方式和生活方式,以信息资源为特征的知识经济时代已初见端倪,这预示着未来社会的一个重要发展方向,即知识、人才、民族的素质和创新能力等要素已成为经济增长和社会发展的关键因素。但决定人类社会命运的最重要因素是人才的因素。《中国教育改革和发展纲要》中指出:“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科

学技术的竞争和民族素质的竞争。”可以说，谁拥有符合现代社会发展的人才，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。大学是一个国家培养人才的基地和摇篮。现代社会对合格人才的基本要求可以归纳为以下几个方面：

（一）要有较高的思想道德素质

现代社会的发展要求人才应具有较强的社会责任感、合作精神和集体主义精神；要有良好的职业道德和社会公德；要具有较强的民主意识和自主意识；善于继承本民族的优秀文化遗产，善于吸收域外文化中有价值的成分，形成正确的价值观念和高尚的审美情趣；在世界各民族文化日趋融合的今天，更要求人才具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

（二）要有较好的科学文化素质

面对 21 世纪知识量剧增、知识更新速度加快、科学技术迅速发展的挑战，现代社会合格的人才不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能，而且要具有选择、加工和综合处理知识信息的能力，善于吸收现代科学技术最新成果；需要具有运用计算机、程序控制等技术的能力；为了适应现代社会较强的职业流动性，必须具有较强的求知欲望和学习能力；需要确立终身学习的观念，善于通过工作实践，汲取新的科学技术知识。

（三）要有较完美的心理素质

现代社会要求人才的思维活动过程加快，减少重复性，增加科学性和准确性，提高广泛性和深刻性；要求人才的思维方式由封闭型转为开放型，由单项型转变为多项型和系统型，特别强调认识和思维的创造性；要求人才具有科学精神、创新思维；还要具有收集处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力、团结协作和社会活动的能力、较强的应变能力和承受挫折的能力。

（四）要有较强健的身体素质

身体素质是人的其他素质发展的基础。现代社会要求合格人才的身体素质具有很强的对外界的适应能力、对疾病的抵抗力和对灾难的承受力；具有良好的卫生习惯和健康的生活方式；经常性地进行体育锻炼，并且了解相关的人体健康知识；大脑反应要灵敏，身体动作要迅捷；善于放松和调节自己，使身心经常处于和谐安宁的状态。

四、大学体育的目的与任务

（一）大学体育的目的

大学体育的目的，是指在一定的时期内，大学体育实践所要达到的预期结果。它决定着大学体育的方向与过程，是评估大学体育工作的重要依据，对大学体育工作的

开展,起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论,大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量大学体育目的完成的最终标准,一般均以效果目的为标准。所以,我们这里所说的大学体育目的,主要是指大学体育的效果目的,即大学体育的总目的。

根据现代社会发展的需求;根据我国学校教育事业发展的需求;根据大学生身心发展的年龄特征;根据体育的功能,我们将我国大学体育的目的确定为:增强大学生的体质,促进大学生身心健康,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使其成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

(二) 大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,需要完成的基本任务是:

- ①增进大学生的身心健康,增强大学生体质;
- ②使大学生掌握体育基本知识,培养大学生的体育运动能力和习惯;
- ③提高大学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才;
- ④对大学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。

五、实现大学体育目的任务的途径

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。这四个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

(一) 体育课教学

体育课教学是大学体育中的重要组成部分,是实现我国大学体育目的任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”今年教育部又作出,在普通高校从2002年9月1日起把体育课改为体育与健康课。这些规定都为体育课教学工作的正常开展提供了强有力的法规保证。

通过开设体育与健康理论课、体育实践课和体育保健课,向学生传授体育基础理论知识,提高大学生对体育的认识,树立终身体育的观念;学习科学锻炼身体的方法;掌握锻炼身体的基本技术;提高大学生的体育文化素养和体育欣赏水平。

(二) 课外体育活动

大学生的课外体育活动是大学体育教育过程中不可分割的环节,它为实现大学体育的目的与任务提供了又一重要途径。通过课外体育活动可以培养、巩固与增强大学生的自我锻炼意识和锻炼能力,学生可以自身的身体健康状况和运动能力为基点,结合自己所学专业未来职业选择的特殊需要,以及现有条件,制定科学的自我锻炼计划。通过开展多种形式的课外体育活动,促进身心健康,增强体质,提高学习质量,