

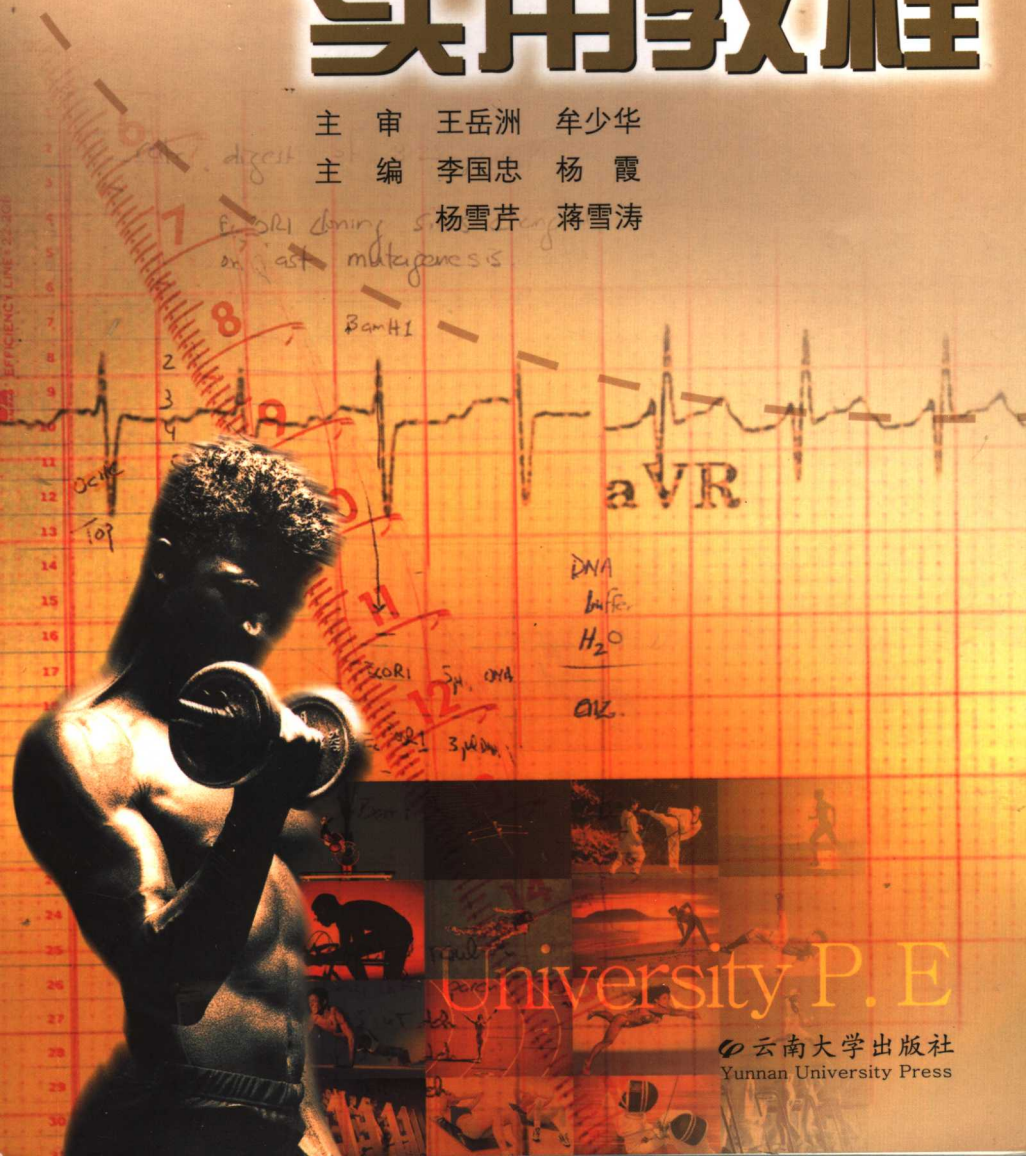
普通高等院校体育与健康系列教材

大学体育 实用教程

主 审 王岳洲 牟少华

主 编 李国忠 杨 霞

杨雪芹 蒋雪涛



University P. E

云南大学出版社
Yunnan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育实用教程/李国忠等主编. —昆明:
云南大学出版社, 2007
(普通高等院校体育与健康系列教材)
ISBN 978-7-81112-418-7

I. 大… II. 李… III. 体育—高等学校—
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136395 号

大学体育实用教程

主 编 李国忠 杨 霞 杨雪芹 蒋雪涛

策划组稿: 徐 曼

责任编辑: 冯 峨

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明益民印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 8.875

字 数: 231 千

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-81112-418-7

定 价: 18.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

发行电话: 0871-5033244 5031071

总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

编写说明

当代体育教育首先关注的是人们的健康,随着我国高校公共体育课程体系的改革与发展,大学体育课程已成为高等教育的一个重要内容。特别是2007年中共中央下发的《关于加强学生体育锻炼增强学生体质健康的建议》的文件,为我国高校体育课程体系的进一步深化改革起到了积极的作用。

高校体育课程理论教学的任务是:系统地传授体育学科知识,使学生在掌握基本体育理论知识与基本运动技能的基础上,树立正确的体育观念,培养学生的体育意识;提高学生的体育素养,养成终生锻炼的良好习惯,使体育课程理论教学与体育课程实践教学紧密结合,从而使学生身心得到全面、和谐的发展。充分体现高校体育课程“终身体育、健康第一”的内涵。培养德、智、体全面发展的复合型人才。为了更好地实现大学体育教学目标,提高体育课程质量,我们根据云南省高校体育改革的实际需要编写了《大学体育实用教程》。

本书根据《全国普通高校学校体育课程教学指导纲要》的精神,针对我国高校体育课程发展不平衡的现状,从云南省区域发展的优势特点和各高校体育教学的实际情况出发,结合云南少数民族地区的实际情况,通过实践调研,广泛地查阅全国各高校体育课程的优秀教材和资料,以学生为本,把学生普遍关注的问

题以讲座的形式撰写出来,从实用性和可操作性上进行突破,通过认真的审核,编写了本书。

全书共分为三篇。第一篇,大学体育概述,分为三个专题讲座,系统地阐述了体育、大学体育、体育课程的概念及目标、任务,进一步明确了高校体育课程的教学内容与要求,为培养学生“终生体育”理念打下良好基础。第二篇,健身锻炼原理与方法,分为十个专题讲座,系统地阐述了体育锻炼的原理与方法,同时分析了体育与身体健康、体育与心理健康、体育与社会适应能力之间的关系,从几个方面对大学体育课程的目标进行了充分的拓展与延伸。并结合高校学生的价值取向,从培养健康的生活方式,树立良好的人格品质出发,为提高当代高校学生体质与心理健康水平,养成终身锻炼的良好习惯与行为打下基础。第三篇,体育欣赏与拓展,分为两个专题讲座,在奥林匹克全球化的大背景下,以2008年北京奥运会为契机,加深高校学生对竞技体育运动的理解与认识,使其进一步了解民族体育发展的现状与前景,把世界性与民族性有机地统一起来。本篇以NBA欣赏和少数民族体育运动欣赏为主线,列举了运动竞赛与欣赏实例,论述了竞技体育运动的的文化价值与社会影响,并介绍了竞技体育的欣赏方法及竞赛组织方法,真正体现了当代大学生“我参与、我运动、我健康、我快乐”的主题。

在本书的撰写过程中,我们始终以学生为主体,坚持以学生为本的教学理念,围绕高校体育课程应树立“终身体育”和“健康第一”的指导思想,改变传统的体育课程观念,以学生发展为中心、以培养学生“终身体育”为目标,来撰写本书。本书具有以下特点:

1. 创新性

本书在编写的过程中,首先对当代大学体育课程的认识进行了认真的梳理,对大学体育理论体系进行了重新构建;针对大学

生的学习特点,对教学内容呈现方式进行新的尝试。根据大学生对体育的需求,在教材内容上引入了国内外最新的研究成果。

2. 实用性

在本书的撰写中,我们始终坚持学以致用,在教学的过程中力求学生综合素质的全面发展,使学生的理论知识和实践能力有机地结合,培养学生运用体育理论知识,解决在运动实践过程中出现的各类问题,具有较强的可操作性。

3. 互动性

传统的体育课程教材的呈现方法主要以教师为主体,学生基本上是被动接受,参与性和主体性不强。在本书的撰写中,我们坚持以学生为主体,对教材的呈现方式进行了合理的设置。主要以讲座的形式来编写。并利用问卷调查、课堂作业与交流等形式,尊重学生的个人兴趣、爱好,加强学生的学习主动性和积极性,构建了一个较好的课程平台,形成了较好的师生互动,有效地提高教材的实用性。

本书撰写分工如下:第一、第二专题,杨雪芹教授编写;第三、第四专题,李国忠教授编写;第五、第六专题,杨霞教授编写;第七、第八、第九专题,夏文副教授编写;第十、第十一、第十二专题,蒋雪涛副教授编写;第十三专题,刘云副教授编写;第十四专题,沈凌锟编写;第十五专题,秦庆峰副教授编写。全书由杨霞、杨雪芹教授统稿。王岳洲、牟少华教授审稿。

本书在编写的过程中,参考了众多的相关文献及资料,对于书中直接或间接引用的资料,我们在此对作者表示诚挚的谢意!

由于我们的水平和能力有限,书中有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一篇 大学体育概述

专题一 体 育	(3)
专题二 大学体育	(26)
专题三 体育与健康课程	(42)

第二篇 体育锻炼原理与方法

专题四 体质与健康	(59)
专题五 健身锻炼与主要疾病的防治	(86)
专题六 健身锻炼与适宜的体重	(103)
专题七 体育锻炼与大学生心理压力应对	(117)
专题八 体育锻炼与情绪调节	(132)
专题九 体育锻炼与人的社会化	(149)
专题十 健身锻炼与健康生活方式	(165)
专题十一 健身锻炼的参与、障碍和动机	(177)
专题十二 健身锻炼的目标体系	(188)
专题十三 健身活动的结构	(206)

第三篇 体育运动欣赏

专题十四	NBA 欣赏	(215)
专题十五	少数民族体育项目欣赏	(237)

第一篇 大学体育概述

专题一 体 育

学习目标

通过本专题的学习，你应当能够：

* 说明什么是体育。作为一个现代大学生，体育将对你产生什么样的影响。

* 理解体育的结构。

* 解释体育的功能，并能发现体育功能对自己或周围的人产生的具体作用和效果。

* 了解体育的产生发展历史，认识体育在人的进化发展中的作用和意义。

第一部分 调查与思考

在过去的一周里，你遇到和从事了以下哪些事情？（请在发生过的事情后面的括号中打上“√”，可选择多项。）

上体育课（ ）

和同学一起进行课外体育活动（ ）

自己独自进行体育锻炼（ ）

观看体育赛事（ ）

看电视体育节目（ ）

阅读体育类报纸杂志（ ）

购买体育用品（ ）

思 考

体育在你生活中有多大的影响？

体育是否成为你生活中必不可少的内容？

第二部分 案例、材料分析

看图思考：

下面的三幅图，分别是：

图1-1 古希腊的有名的“掷铁饼者”雕像，是古希腊雕刻家米隆的代表作品，被公认为希腊古典期的杰作。古代希腊社会尚武成风，城市公民以能征善战为荣，十分强调身体锻炼，盛行运动竞技，崇尚人的体魄健美。这一雕像常被当做体育运动和健美体魄的象征，广为流传，充分体现了人类对自己身体形象美的理想。



图1-1 掷铁饼者

图1-2 是人类学研究关于人的进化演变过程。在以往的人类的进化发展中，劳动和生活方式推动了人进化。

图1-3 是人类学家根据现在和未来人的生活方式和生产方式，猜想出的未来人的形象。



图 1-2 人类的进化



图 1-3 未来人的猜想

分析讨论

1. 你认为未来的人的形象可能会是哪一种？
2. 你最满意的人的形象是哪个？
3. 在以往人类身体发展进化中发挥主要作用的因素是什么？
4. 在未来人类的发展中体育将发挥什么样的作用？

第三部分 理论与知识

一、体育的本质

认识事物，首先要透过事物的现象把握事物的本质，才能明确该事物是什么，其区别于其他事物的特殊属性在哪里。对体育的认识，我们首先也要透过体育纷繁复杂的现象去把握体育的本质。体育的本质是体育所固有的区别于其他事物的属性。

体育本质的认识过程是一个复杂和艰难的过程。体育的本质是相对稳定的，但又是复杂多变的。所谓稳定，是指在特定的时间和空间范围内体育具有稳定的区别于其他事物的特征和属性。然而，体育在发展过程中，随着时代的发展变迁，随着人民对其需求的变化和社会、自然环境变化的影响，其本质也会发生从量到质的变化。因此，对体育本质的认识需要尽可能多地换一换角度，了解它在不同环境的存在状态以及相对于不同参照物所起到的根本作用。为了正确认识和把握体育的本质，必须从体育的历史演进中找寻体育本质发展变化的轨迹；必须从不同的层次、不同的视角，从与体育相关的其他事物的相互关系和作用中去探讨体育的本质，明确体育的完整概念，从而树立科学的体育观。

（一）体育产生的主要学说观点

体育作为一种社会现象，是一种有目的、有意识的社会活动，它随着人类社会的产生和发展而出现和演变。在人类社会漫长的历史进程中，体育经历了一个由萌芽到发展到不断完善的过程，并且同整个人类社会进化发展息息相关。体育的起源，比较有代表性的学说有下列几种：

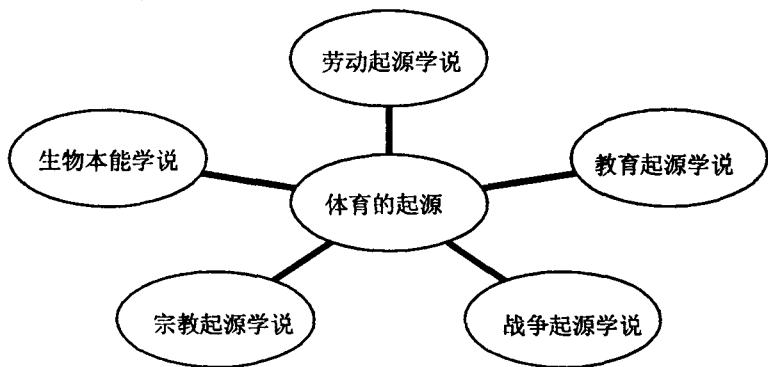


图 1-4 体育起源

1. 劳动起源学说

劳动起源学说认为劳动是人类全部生活和活动的基础，所以体育也应该以劳动为基础。而当今人们所熟悉的体育具体形式，如跑步、球类、体操等，都是与人类最基本的活动技能——走、跑、跳、投、攀、爬等紧密相连的。如果离开了人类的这些基本活动技能，人类的体育就不复存在。而人类的这些基本活动技能，是在人类早期的生产劳动中形成和发展起来的。没有人类早期的生产劳动，就不会形成人类的基本活动技能。而没有人类那些走、跑、跳、投、攀等基本活动技能和能力，也就不能产生体育的各种运动形式。因此得出结论：体育起源于生产劳动。

2. 教育起源学说

教育起源学说认为，人类最初的教育是直接为生产劳动服务的。主要是由长者向下一代传授如何制造和使用工具、如何猎取野兽和采摘野果之类。父辈教下一代如何奔跑、跳跃、投掷，如果下一代将奔跑、跳跃和投掷等技能用在狩猎上，那么它就是一种生产劳动形式；如果下一代在进行狩猎之外，将这些学得的技术用在模拟练习和相互嬉戏上，它就是一种原始的体育教育形

式。进行这些身体活动的练习就形成了古代的体育活动。

3. 战争起源学说

战争起源学说认为，原始氏族社会后部落之间出现了战争，战争的需要刺激着军事拼杀格斗技能训练的发展。在战争的间隙，学习掌握军事格斗术和发展掌握这些格斗术所必需的运动技能便成了教育和训练的主要内容。现代运动项目中相当一部分都是从远古军事格斗方式和技术中延续发展而成的；而且又是战争，使它们从人类原始的生产劳动形式中分离出来。因此，认为体育起源于战争。

4. 宗教起源学说

宗教起源学说认为，蒙昧时期的原始人对周围发生的各种自然现象感到不可思议，认为世界上万物同人类一样，也都是有感情和意志的。因此，他们通常举行宗教祭祀活动表达他们的情感、精神寄托。宗教祭祀活动中最盛行的就是模仿猎取野兽进行厮杀的角斗，以及各类野兽的动作和姿势的舞蹈，以此来向所崇拜的神灵显示自己的勇武、强健和欢愉。因此，认为体育起源于原始的宗教祭祀活动。

5. 生物本能学说

生物本能学说认为，体育的产生源于生物的快乐，源于生命力自由展现的情绪体验。

上述关于体育起源的各种学说，都是根据体育的现象，从不同角度和体育本身的某些侧面出发，来探索体育起源并以此为依据提出特定学说。

（二）体育产生发展的动因

体育是人类社会的特有行为活动。人类的活动是历史现实存在和发展的唯一可能的方式。人类正是在自己的活动中最终脱离了动物界并创造出了人类社会，而人的活动是人类思维的一种外部表现。以人类行为活动的主体和客体来对其进行分类。人类活

动的主体是人，其活动指向的客体可以是自身之外的自然界，也可以是人自身。也就是说，人类活动分为两大基本类型：即人类改造自然的活动和改造自身的活动。

表 1-1 两种不同人类活动的比较

活动类型 特 征	人类改造自然活动	人类改造自身的活动
活动主体	人	人
活动客体	客观物质世界或自然界	人类自身
活动目的	直接目的是获取各类物质生活资料	直接目的是通过活动改造人自身
对人自身的作用	人类改造自然的活动为人类改造自身的活动提供了基本的内容和形式。对人自身（身体状况和精神状况）也会产生一定程度的改变，但这种改变既不是改造自然活动的目的，而是间接作用。	使人的身体和精神，以及人的体能和技能发生改变。这种改变是活动者有目的、有意识、有计划地自觉进行的。
活动媒介	利用劳动工具来进行。只有劳动者、劳动工具和劳动对象三者的统一，才能使人类改造自然的活动得以完整地实现。	这种活动必须依赖并不一定是各种物化的工具，而是借助于一定的方法、形式、手段和人自己的身体及精神的共同参与。
与体育的关系	对体育的产生起到间接作用	对体育产生起到直接作用

资料来源：杨雪芹：《体育学导论》，云南民族出版社 2005 年版。

马克思主义理论把人的需要看成是人类活动的激活剂。认为