

大学生体育

理论与实践

主编 刘福军 雷 霆 黄 芳



哈尔滨地图出版社

大学生体育理论与实践

DAXUESHENG TIYU LILUN YU SHIJIAN

主编 刘福军 雷 霆 黄 芳

哈尔滨地图出版社
· 哈 尔 滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育理论与实践/刘福军, 雷霆, 黄芳主编.
哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2007. 5
ISBN 978 - 7 - 80717 - 606 - 0

I. 大… II. ①刘…②雷…③黄… 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 065680 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编: 150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 12.812 5 字数: 333 千字

ISBN 978 - 7 - 80717 - 606 - 0

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 500 定价: 20.00 元

前 言

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课,本书力求解决好可读性与指导性问题,帮助在校大学生巩固课堂知识,提高学习效果,并通过实践掌握多种技能。

全书共分15章:第一章,体育与健康概述;第二章,大学生锻炼新理念;第三章,大学生体育锻炼原则与方法;第四章,体育锻炼对大学生综合能力的影晌;第五章,大学生行为与健康;第六章,培养大学生参与体育锻炼的兴趣;第七章,影响健康的因素;第八章,课余体育锻炼;第九章,体育锻炼中的运动性疾病;第十章,科学体育锻炼与营养;第十一章,体育锻炼与大学生心理健康;第十二章,运动损伤的原因与急救;第十三章,体育锻炼效果的评价;第十四章,身体素质训练;第十五章,大学生喜爱的体育锻炼项目。

全书由刘福军、雷霆、黄芳担任主编,其中刘福军编写第一、二、三、四、五章,第十五章中第1~10节,共12.7万字;雷霆编写第十、十一、十二、十三、十四章,第十五章中第21~30节,共10.4万字;黄芳编写第六、七、八、九章,第十五章中第11~20节,共9.3万字。最后由刘福军统稿并定稿。

作者在编写过程中参阅了有关书刊和资料,在此谨向其作者表示衷心的感谢。

作 者

2007年4月

目 录

理 论 篇

第一章 体育与健康概述.....	1
第一节 体育的功能.....	1
第二节 健康的概念.....	4
第三节 亚健康.....	8
第四节 国家对高校体育课的要求	12
第二章 大学生锻炼新理念	16
第一节 健康的关键是树立自我保健的新理念	16
第二节 生命在于运动,运动要讲科学	28
第三节 树立“健康第一”的指导思想	31
第四节 体育活动的健康价值	37
第五节 运动、健康与体育的关系	41
第三章 大学生体育锻炼原则与方法	46
第一节 体育锻炼的理论	46
第二节 体育锻炼的基本原则	50
第三节 体育锻炼的内容与选择	53
第四节 体育锻炼计划的制订	60
第五节 运动性疲劳的产生与消除	60
第四章 体育锻炼对大学生综合能力的影响	70
第一节 能力概念	70

第二节	体育锻炼对大学生能力的发展与培养	75
第三节	大学生能力水平的自我测试	93
第五章	大学生行为与健康	104
第一节	大学生行为及其规律	104
第二节	影响大学生行为的因素	111
第三节	大学生健康	115
第四节	大学生健康行为的培养	121
第六章	培养大学生参与体育锻炼的兴趣	125
第一节	高校体育文化	125
第二节	体育比赛的观赏	136
第七章	影响健康的因素	148
第一节	环境与健康	148
第二节	生活方式与健康	152
第三节	职业与健康	157
第四节	运动与健康	158
第八章	课余体育锻炼	161
第九章	体育锻炼中的运动性疾病	180
第一节	过度紧张	180
第二节	过度训练	182
第三节	低血糖症	185
第四节	运动中腹痛	186
第五节	运动性贫血	188
第六节	运动性血尿	189
第七节	肌肉痉挛	191
第八节	中暑	192
第九节	溺水	194
第十章	科学体育锻炼与营养	196

目 录

第一节 运动与能量	196
第二节 运动与供能物质	198
第三节 运动、膳食与血糖	201
第四节 健身运动饮食	202
第十一章 体育锻炼与大学生心理健康	207
第一节 人的心理概述	208
第二节 影响大学生心理健康的因素	211
第三节 体育活动对大学生的心理具有调节作用	214
第四节 衡量心理健康的标准	219
第十二章 运动损伤的原因与急救	221
第一节 运动损伤的分类	221
第二节 运动损伤的原因	222
第三节 运动损伤的预防	225
第四节 出血的急救	228
第五节 急救包扎的方法	231
第六节 骨折的急救	235
第七节 关节脱位的急救	239
第八节 心跳、呼吸骤停的抢救	240
第十三章 体育锻炼效果的评价	243
第一节 体质健康的测定与评价意义	243
第二节 我国对《学生体质健康标准》实施办法的规定	246
第三节 《大学生体质健康标准》评分表	248

实 践 篇

第十四章 身体素质训练	251
第一节 力量素质	251

第二节	耐力素质	261
第三节	速度素质	267
第四节	灵敏素质	270
第五节	柔韧素质	272
第六节	身体素质的转移及其运用	275
第十五章	大学生喜爱的体育锻炼项目	277
第一节	乒乓球概述	277
第二节	乒乓球基本技术	277
第三节	乒乓球基本战术	289
第四节	乒乓球技术练习方法	290
第五节	乒乓球主要竞赛规则简介	294
第六节	羽毛球的概述	296
第七节	羽毛球基本技术	297
第八节	羽毛球基本打法	305
第九节	羽毛球基本战术	306
第十节	羽毛球教学与训练	309
第十一节	羽毛球主要竞赛规则简介	312
第十二节	网球的概述	317
第十三节	网球的基本技术	318
第十四节	网球主要竞赛规则简介	324
第十五节	高尔夫球的起源与发展	328
第十六节	高尔夫球运动的基本知识	330
第十七节	基本技术及练习方法	334
第十八节	体育舞蹈的特征与内容	341
第十九节	交谊舞的基本技术与步法	345
第二十节	国际体育舞蹈	353
第二十一节	攀岩运动概述	355

目 录

第二十二节	攀岩运动对人体的作用·····	361
第二十三节	攀岩运动技术·····	361
第二十四节	攀岩运动训练·····	366
第二十五节	攀岩运动竞赛规则·····	370
第二十六节	跆拳道运动概述·····	374
第二十七节	跆拳道运动对人体的作用·····	376
第二十八节	跆拳道技术·····	377
第二十九节	跆拳道的技术训练·····	382
第三十节	跆拳道竞赛规则·····	392

第一章 体育与健康概述

第一节 体育的功能

一、教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能。从原始社会出现体育的萌芽时起,体育就一直作为教育的手段之一流传下来。时至今日,现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会人类教育的痕迹。现代体育已不仅是促进生长发育、增强学生体质、掌握运动技能,而且是注重培养终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会发展的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中,运动员在激烈的竞争中,在同伴与同伴之间、对手与同伴之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,激起了人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践被诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,产生了不可低估的社会教育作用。在群众体育锻炼中,无论从完善身体机能、改善身心健康还是促进人际交往、磨炼意志等方面都含有教育的作用。因此,在学校体育、竞技体育和群众体育中无不显示出体育的教育功能。

二、健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能也已为大家所公认,通过身体锻炼可以增强体质、促进健康、防病治病、调节生活。现代社会人们的生活节

奏加快,对借助体育锻炼的方法为人的健康服务有了更高的要求。随着人们对健康认识的深入,健康的理念也发生了变化,不能认为没有疾病就是健康,事实上在健康与疾病之间存在着一大批亚健康的人群,如肥胖人群、工作学习易疲劳人群、情绪变化大人群等,他们需要通过体育锻炼来增进健康。

体育的重要目标是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展,这是利用身体活动去完善自身的活动过程。人的发展遵循着“用进废退”的生物学规律,合理而科学的身體锻炼,是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体活动引起神经肌肉的活动,而神经肌肉的有效活动,既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能,又会引起社会心理等多方面的多重反应。健康快乐的人生,除了有赖于身体锻炼以外,还需要有对热心身体娱乐活动的兴趣和热情。现代文明社会在时间、财力、场馆和营养方面,为人类的身体娱乐活动提供了越来越优越的条件,体育的健康娱乐功能在未来社会中将越来越受到重视。

三、经济功能

体育的经济功能是近若干年被认识和开发的社会功能,是由体育与经济的相互促进作用所决定的。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行价值评价时,人的素质又成为最主要的衡量标准。在人的诸多素质中,身体素质、文化素质、道德素质、心理素质显得至关重要,但从根本意义上讲,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着重要的作用。世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,达到促进社会生产力的目的。

体育对发展社会经济的功能,是由体育的健身作用决定的,因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面取得了明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体育投资方面所做的贡

献，有力地促进了社会经济的发展。世界各国体育发展的历史证明，经济是体育发展的基础，经济的发展有赖于劳动者素质的提高。一些经济发达国家，非常重视发挥体育的经济功能，采取多种途径追求体育的经济效益，将体育事业纳入产业运作。

体育是一项全民的、具有重大经济效益的事业，可以服务于经济的发展，对物质生产和国民收入的增长起直接和间接的促进作用。比如，一些大型运动会，除可以获取门票收入外，还可带动旅游、交通、电信和新闻出版等行业的发展；也可能通过出售电视转播权，发行彩票、邮票、纪念币，制作广告，印制宣传品等途径，获取相当可观的经济效益。我国的体育正与市场不断地接轨，在挖掘体育经济功能的潜力方面也积累了一定的成功经验，为中国体育走向国际市场打开了道路。

四、政治功能

在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点，但体育和政治的相互联系却始终客观存在着。因为任何国家在处理带有方向性的问题时，都要求体育服从政治需要，同时也充分利用体育对政治的影响。最早显示体育影响政治的历史事件，可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时，古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会，在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下，终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约，由此开创了体育为和平服务的政治先河。但在以后的长期实践中，由于受强权的影响，体育与政治的纠葛却屡屡朝着事与愿违的方向发展。比如，第14届奥运会期间，美国政府以取火种为名，派出舰队向驻守在伯罗奔尼撒半岛上的希腊人民军进行炮击，继而占领奥林匹亚。这种不光彩的被称为“炮火轰燃式”的点火，成为利用体育公然侵犯别国领土的丑闻。1936年第11届奥运会在德国柏林举行，希特勒为了炫耀武力，不惜耗费巨资，新建了被称为“冠绝一时”的运动场地，并蛮横地拒绝为夺取4枚金

牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。这使整个奥运会笼罩在军阀主义和纳粹法西斯的阴影中，奥运会的宗旨难以体现。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的政治作用也是显著的。比如，1984年洛杉矶奥运会开幕式上，美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图，在蓝天中用飞机撒出“USA”的字样，这是向全世界观众宣传他们自己的国家。又如，在我国举办的第11届亚运会和成功申办2008年奥运会期间，各行各业组织的义演、义卖、捐赠及举办的各种宣传活动，同样表现出全国人民热爱社会主义祖国的高度政治热情。

体育在维护国家主权和民族尊严方面，所显示的政治立场更加鲜明。1956年我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋，断然宣布不参加第16届奥运会。为抗议种族歧视，非洲国家体育组织曾集体抵制1976年蒙特利尔奥运会。利用体育为本国外交政策服务，中国的“乒乓外交”，被世界各国所称道；埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端寻求外方同情，曾拒绝在第16届奥运会上与美国、法国及以色列运动员比赛。

体育具有超越世界任何一种语言和制度障碍的特点，它可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起，通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系，发挥其独特的政治功能。在某些时候，体育已经成为外交活动的先行手段，在促进国际交往方面正发挥着重要的作用。

第二节 健康的概念

一、健康的定义

健康（health）一词在古代英语中是强壮、结实和完整的意思。

思。健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”可见健康对于人来说是多么的重要。然而，你知道什么是健康吗？1948年，世界卫生组织的宪章中，首先提出了健康的定义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态”。

根据世界卫生组织给健康下的定义，人们加强了对健康含义的研究、探索和理解，提出了一些颇具新意、内涵一致而表述各异的认识。如中国老一辈医学专家傅连璋认为健康包括四个部分：（1）身体各部分发育正常，功能健全，没有疾病。（2）体质好，对疾病有高度的抵抗能力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验。（3）精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率。（4）意志坚强，情绪正常，精神愉快。

长期以来，由于我国健康教育的落后，不少人对健康的认识或理解是十分偏颇狭窄的。例如：有的人重视身体锻炼，风雨无阻，坚持不懈，但回到家里经常和爱人、孩子闹别扭、吵嘴，遇到一点小事就想不开；有的人衣来伸手、饭来张口，养得越来越胖，并认为这是福分；有的人节衣缩食，吃东西不讲究，长期营养不良，过分瘦弱，还自认为“有钱难买老来瘦”；有些老人，八九十岁了，什么病也没有，但就是脑子糊涂，这边说那边忘，什么事都不往脑子里进，有的连自己的生活都难以自理。诸如此类，千百年来，人们对健康的种种理解及其所列举的关于健康的标准，其实是很不全面、很不正确的。

日本一些学者提出健康的标准是“三快”：（1）“吃得快”，即食欲好；（2）“便得快”，即消化功能强；（3）“睡得快”，即神经系统兴奋抑制过程协调得好；后来他们增加了一“快”，即“说

得快”。这“四快”包括了生理和心理的健康，但社会性不突出，也不全面。

1989年世界卫生组织又进一步深化了健康概念，提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，即从现代健康观来看，一个完全健康的人，应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康四方面。

(1) 躯体健康。一般指人体生理的健康，是指躯体的形态、结构和功能正常，具有生活自理能力。

(2) 心理健康。是指能正确认识自己及周围环境的事物，表现为人格是完整的、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力，保持心理上的平衡。

(3) 社会适应良好。是指一个人的心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，并为他人所理解和接受。

(4) 道德健康。是指能明辨是非，能按照社会规范的准则约束自己的言行，能为大众的幸福做出贡献。

近年来，世界卫生组织关于健康的概念再次将外延拓宽，即把道德修养和生活质量也纳入了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面，也涉及人的精神方面。把道德修养作为精神健康的内涵，其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念的能力，能按照社会行为规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。把道德健康纳入健康的范畴，是有其道德及科学依据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究证实，丧失道德者，不但在政治前途上没有好下场，而且在身体上也远比廉洁、忠诚、善良、正直的人多病少寿。孔子曰：“大德必得其寿。”古代医学家孙思邈认为：“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”足见养生须养德。加强道德修养不仅对自身健康有益，也对社会文明、人类长寿大有裨益。

第一章 体育与健康概述

生殖健康是指人在生殖过程中，生理、心理和社会关系方面都处于良好的状态，并在此状态下完成生殖。也就是说，有生殖能力的妇女可以安全地经历妊娠和分娩，出生的婴儿能存活并健康成长。

根据生物、心理、社会多种因素对体育与医学的渗透和对健康的影响，世界卫生组织又精辟地指出：健康乃是在躯体上、精神上和社会上的完美状态，而不仅是没有疾病和衰弱状态。人的健康是同生物的、心理的、社会的、道德的、生殖的因素联系在一起的。过去，衡量健康只有“疾病”这一尺度，称为“一维健康”，如今有了五个尺度，变成了“多维健康”。

另外，人是一个具有生物属性的高度文明智慧和感情社会化的高级动物。人从诞生开始，就意识到何谓“生”，何谓“死”，就懂得健康的重要。因此，健康可以说是人类有史以来的基本要求，健康也是人类永恒的主题。

鉴于世界各国对健康问题的研究，专家们又进一步提出了健康的十条准则，即：（1）精力充沛，对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳；（2）乐观、积极，乐于承担责任，工作效率高；（3）善于休息，睡眠良好；（4）应变能力强，能适应环境的各种变化；（5）抗疾病的能力强，能够抵抗一般性的感冒、传染病等；（6）体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；（7）眼睛明亮，反应敏锐；（8）牙龄清洁，无孔洞，无痛感，无龋齿，无出血现象，牙龈颜色正常；（9）头发有光泽，无头屑；（10）肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

据有关研究报道，按上述10条健康标准评价，只有15%的人达到，而15%的人有病，大部分人是介于健康与疾病之间的一种状态，称为亚健康。亚健康既可向健康方向发展，也可向疾病方向发展，而决定其发展的方向掌握在自己手中。

二、影响健康的因素

人体的健康受多种因素的影响，这些因素互相渗透、互相制约、互相作用。归纳起来这些因素主要有两方面：先天因素和后天因素。

1. 先天因素

影响人体健康的先天因素是遗传。遗传是指自然界中的生物通过一定的生殖方式，将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。人类遗传学告诉我们，人体细胞内含有的染色体 DNA（脱氧核糖核酸）是遗传物质的基础，有遗传意义的 DNA 称为基因。人体的遗传正是这些遗传基因不断地向后代传递的结果。目前已经发现 5 000 多种遗传病。随着科学技术的发展，各基因功能的明确，部分遗传病是可以治愈的。

2. 后天因素

影响人体健康的后天因素有很多，但主要是以下五种，即生活方式、环境、心理因素、营养和体育锻炼（具体情况下节还有详述）。

第三节 亚健康

一、何谓亚健康

经济学家和科学家已向世人发出忠告：在当今世界上，影响一个地方、一个城市、一个区域乃至一个国家的建设和经济发展的“故障”已不是机器，而是人类自身。本世纪人类自知最大的“故障”就是亚健康问题。

亚健康的提出最早是在 20 世纪 80 年代中期。前苏联布赫曼教授发现，除了健康状态和疾病状态之外，还存在一种非健康非患病