



高等教育“十二五”规划教材

大学体育

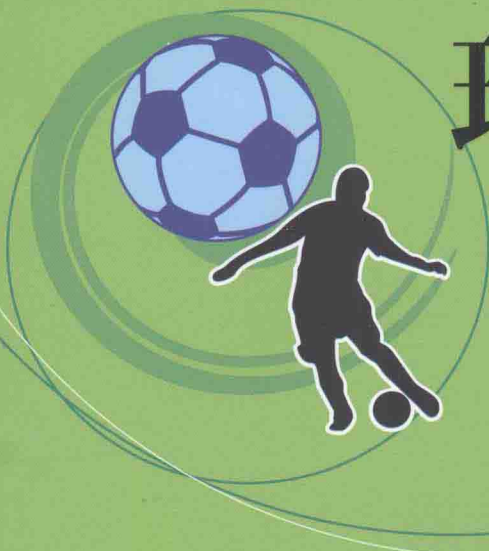
UNIVERSITY

Sports

周武 李建军 主编

大学体育

理论教程



科学出版社

高等教育“十二五”规划教材

大学体育理论教程

周 武 李建军 主编

北 京

内 容 简 介

本书共 8 章,系统地介绍了体育与健康的基本理论知识和常识,包括体育的概念、体育与学生健康素质、大学生体质健康评价、体育锻炼与运动处方、科学的生活方式和养生、常见运动性病症与损伤的预防和处理、中国体育文化与奥林匹克运动、休闲体育与运动欣赏。本书可与《大学体育实践教程》配合使用。

本书实用性强,易学易懂,除可作为高校学生公共体育课程的教学用书外,亦可作为体育爱好者日常锻炼与健身的参考用书,为终身体育和后续体育锻炼奠定基础。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程/周武,李建军主编. —北京:科学出版社,2012
(高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-035392-4

I. ①大… II. ①周… ②李… III. ①体育理论-高等学校-教材
IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 198624 号

责任编辑:张振华 / 责任校对:耿 耘
责任印制:吕春珉 / 封面设计:科地亚盟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012 年 9 月第一次印刷 印张:11 1/2

字数:255 000

定价:25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<铭浩>)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62135763-2038

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

2012年3月,全面提高高等教育质量工作会议在京召开。会议强调:转变观念,真抓实干,开拓进取,推动我国高等教育实现由大到强的历史新跨越。会上,教育部有关负责同志就《全面提高高等教育质量的若干意见》和《高等学校创新能力提升计划》的重要内容、基本要求和工作安排作了说明。

一切为了学生成长成才,这是高等教育质量提高的出发点和落脚点。人才培养水平应成为衡量高等教育质量的第一标准。全面实施素质教育,把促进人的全面发展和适应社会需要作为衡量人才培养水平的根本标准。建立健全符合国情的人才培养质量标准体系,落实文化知识学习和思想品德修养、创新思维和社会实践、全面发展和个性发展紧密结合的人才培养要求。

学校体育教育是高等学校教育的重要组成部分,是实现学校教育总体目标的重要环节和有效途径,如何提高高校体育教育质量,是当前乃至今后体育教育工作的重中之重。教育部颁发的《普通高等院校体育课程指导纲要》和《大学生体质健康标准》已推行多年,对于高校的体育课程改革起到了极大的推动作用,体育教育教学质量不断提高,但与现代大学培养的要求还有较大差距。全面提高高等教育质量工作会议的召开,又一次把高校体育教育的改革工作提到重要的位置上来。

高校体育教材建设一直是体育教育的中心任务,它在很大程度上影响和制约着体育教育质量的提高。编者本着“以健康第一为指导思想,充分体现体育学习对健心强体的价值;运用有效的方法和手段,引导激发学生体育学习的主动意识和自觉意识;整体设计目标,体现体育学习的渐进性和连续性;增强身体素质,提高运动技能,注重学生体育锻炼能力的培养;构建科学评价体系,着重评价学生身体素质的发展变量和运动机能的掌握程度;开发课程资源,丰富和拓展课程内容,满足学生需求”的体育课程理念,依据《普通高等院校体育课程指导纲要》的要求,遵循教材编写原则,在广泛参阅多部优秀教材的基础上,编写了本书。

本书的主要特点是:紧扣课程目标,把“健康第一”的指导思想作为确定教材内容的基本出发点,同时重视教材内容的体育文化含量;以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑到了主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学、自练;教材内容丰富多彩,注意教材内容对促进学生健康发展的实效性。



本书由周武、李建军主编。其他参与编写的人员有李永强、巩东超、曹建群、李茂堂、宋保铜、胡亚丽、井晓蒙、储亚娟。

本书在编写过程中，参阅并引用了有关专家编写的教材、专著和资料，在此一并致谢。由于水平有限，不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 体育概论	1
第一节 体育的概念	2
一、体育的起源和发展	2
二、体育的含义	2
第二节 体育的功能	3
一、体育的生物功能	3
二、体育的社会功能	4
第三节 现代体育运动的发展	7
一、现代体育的主要特点	7
二、我国的现代体育	9
第四节 我国体育的基本任务	9
一、增强中华民族体质	9
二、促进两个文明的建设	10
三、提高运动技术水平	10
四、加强国际体育交往	10
第五节 我国高校体育的目的和任务	11
一、成才的必由之路	11
二、高校体育的目的	11
三、高校体育的任务	12
第二章 体育与学生健康素质	15
第一节 健康概述	16
一、健康三维观	16
二、健康五要素说	17
三、亚健康状态	18
四、影响健康的因素	20
第二节 体育与身体健康	23
第三节 体育与心理健康	26
一、心理健康的标准	26
二、体育锻炼对大学生心理健康的影响	27



第四节 体育锻炼与心理疾病、心理咨询、心理治疗	28
一、大学生的情绪与健康	28
二、大学生的精神压力与健康	31
三、心理咨询	33
四、心理治疗	35
第五节 体育锻炼中的心理调控	37
一、产生良好心理效应的因素	37
二、体育锻炼与应激	38
三、自生放松训练	39
四、超觉静思	40
五、表象训练	42
第六节 体育与社会适应	42
一、体育锻炼的社会价值取向	43
二、体育锻炼的社会适应性培养	45
第三章 大学生体质健康评价	49
第一节 体质健康评价概况	50
一、评价的一般概述	50
二、综合评价的含义和理论依据	52
第二节 身体形态评价	54
一、体重指数测试	55
二、腰围与臀围比测试	55
第三节 生理机能评价	56
一、脉搏测试	56
二、肺活量指数测试	60
三、台阶测试	61
四、握力测试	62
第四节 体能评价	63
一、12min 跑测验	63
二、12min 游泳测试	64
三、肌肉耐力测试	65
四、柔韧性测试	66
第四章 体育锻炼与运动处方	69
第一节 体育锻炼	70
一、体育锻炼的基本原则	70

二、体育锻炼的卫生原则	71
三、体育锻炼计划	74
第二节 运动处方	75
一、运动处方的概念	75
二、运动处方的原理	75
三、运动处方的内容	76
第四节 制定运动处方的程序	81
一、制定运动处方的步骤	81
二、一次锻炼课的安排	82
第五章 科学的生活方式和养生	85
第一节 科学的生活方式	86
一、生活方式	86
二、适量运动	86
三、心理平衡	87
四、戒烟戒酒	87
五、恰当休息	88
第二节 营养与膳食	89
一、平衡营养	89
二、饮食“金字塔”	89
三、平衡膳食的原则与方法	91
第三节 体育锻炼与营养	92
一、人体需要的能量	92
二、健身、健美运动与营养	92
三、长跑与营养	94
四、运动与水	95
五、运动前的营养	97
六、运动后的营养	98
第四节 传统养生	99
一、养生的理论基础	99
二、应季养生	100
三、传统养生功法	102
第六章 常见运动性病症与损伤的预防和处理	103
第一节 运动损伤	104
一、运动损伤概述	104

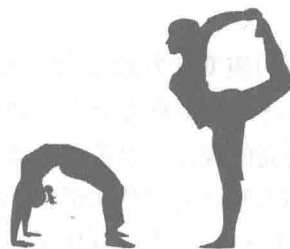


二、运动损伤的分类	104
三、运动损伤的原因	105
四、运动损伤的预防	106
第二节 常见运动损伤及处理	107
一、软组织损伤的处理	107
二、常见的运动损伤	109
第三节 常见运动性疾病的预防与处理	115
一、过度紧张	116
二、低血糖症	116
第七章 中国体育文化与奥林匹克运动	119
第一节 中国古代体育文化	120
一、中国古代体育的形成与发展	120
二、中国古代体育发展的特点	121
第二节 中国近现代体育文化	124
第三节 奥林匹克运动的起源	126
一、奥运会概述	126
二、古代奥运会	128
第四节 现代奥林匹克运动	131
一、现代奥林匹克运动的诞生	131
二、现代奥林匹克运动的发展	132
三、国际奥林匹克委员会	134
四、奥林匹克精神	135
五、现代奥林匹克运动会仪式	137
六、现代奥林匹克运动会比赛项目	139
第五节 中国与奥林匹克运动	139
一、早期历史——历尽沧桑	139
二、重返奥运——迂回抗争 重获尊重	141
三、扬威奥运——零的突破 为国争光	143
四、2008年北京奥运会	144
第八章 休闲体育与体育欣赏	149
第一节 休闲体育与现代人生活	150
一、休闲体育的内容	150
二、休闲体育的特点	151
三、休闲体育在现代人生活中的作用与意义	151

第二节 休闲体育与健身	152
一、休闲体育的健身作用	152
二、休闲体育与心理健康	152
三、休闲体育与社会适应能力	153
第三节 体育欣赏与快乐体育	153
一、体育欣赏	153
二、体育欣赏的文化内涵和意义	154
三、快乐体育	156
第四节 如何进行体育欣赏	157
一、了解体育的特点	157
二、了解体育竞赛规则	158
三、了解技术、战术	158
四、体育美的欣赏	159
第五节 球类运动欣赏	161
一、美国运动的流行风——棒、垒球	161
二、激烈对抗的球类运动——橄榄球	163
三、篮球王国的巨无霸——NBA	165
四、绚丽多彩的世界——足球	168
参考文献	172

第一章

体育概论





第一节 体育的概念

一、体育的起源和发展

(一) 体育的起源

体育的产生最早可以追溯到原始社会,那时,人类的身体活动大致有以下几种:一是为了谋生而进行的活动,包括为了生活与其他群体搏斗而进行的攻击或防卫活动;二是日常生活中所必需的活动;三是非生产性的原始祭祀、教育中的身体活动。原始人类在进行这些活动的过程中获得了与自然抗争的能力和情感上的交流,最初的体育也就诞生了。由此可见,体育是在人类的生活与生产过程中萌生的,并以原始人的搏斗练习、生活技能、学习、宗教祭祀等活动相互交融的形式而存在。

(二) 体育的发展

人类为生存和发展而创造了体育,随着人类社会的发展,体育实践论不断完善。人类的需要层次也由“生理需要”、“安全需要”向“归属和爱”、“尊重需要”和“自我实现”等高层次的需要转变,因此,各种文化、艺术和教育活动相继出现,体育以精神调节、健身养生的活动形式逐渐出现和发展起来。

“体育”一词不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史。它最早出现在18世纪60年代的法国,其含义是“对身体的教育”。20世纪初我国也以相同的含义使用了“体育”一词,并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展,特别是竞技运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延不断扩大。如今,在奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代体育一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

二、体育的含义

根据体育的演变和发展过程,通常把体育的概念分为广义的体育和狭义的体育两种。广义的体育是指根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平和丰富社会文化生活,为经济和社会服务为目的的身体运动,通常也称为体育运动。狭义的体育是指以身体运动为基本手段的教育活动,是为全面发展身体、增强

体质、传授体育知识和技术技能,培养良好的道德品质所进行的有组织、有计划、有目的的教育过程。

体育自产生以来,伴随着人类的文明与进步至今已有几千年的历史。特别是近一百多年来,随着社会的不断发展,人们对体育价值的认识也有了进一步的提高。体育是随着人类生存和社会生活的需要而产生和发展的,最终服务于人类,这是人们从事体育这种社会实践活动的根本动力。随着人类社会的进步和不断发展,体育在整个社会的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分,而且与德育和智育一起有机地构成了现代学校教育的基础。

第二节 体育的功能

体育是社会实践的产物,是一种社会现象,单就其本身属性来说有其自身的特点和效能,与社会的需要相结合后,则表现出比其自身效能更大的社会效能。它大力地促进了社会的物质文明建设和精神文明建设,为社会所利用,并为社会谋利益、做贡献。随着社会的不断发展,人类对自身的认识也日益深化,体育科学随之突飞猛进,因此,体育的功能也为更多的人所认识,并成为人们深入研究探索的重要课题。

由于体育有着自身的发展规律,并与其他社会现象有密切联系,因而体育被视为一个多功能、多目标的系统。人们在研究体育的功能时,只有把体育这个系统置于社会这个巨大的系统中去加以考察,才能从体育本身的特点及其与外部联系和变化的过程中得出科学的结论。

按照体育的本质属性和社会效应,其效能可以概括为生物功能和社会功能两方面。

一、体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质特征是人体直接参与的运动,这就构成了运动对人体的直接影响,因此,体育首先具有强身的功能。

体育强身的理论基础是运动功能可以促进人体的新陈代谢,加强同化和异化作用,增强人的生命活力。合理的体育运动,能够促进神经系统的发育,提高其灵活性;能使心肌发达,搏动有力,出现“节省化”现象;能使肺功能提高,肺活量增大,呼吸深度加深;能促使机体生长发育良好,提高运动器官的机能,使人心情舒畅,精神振奋,充满朝气与活力。国际运动医学联合会主席普罗科普博士说:“长期坚持身体锻炼的人比不



锻炼的同龄人的收缩压要低一些。45岁的人可低15mmHg, 55岁的人可低20mmHg, 60岁的人可低25mmHg, 70岁的人则要低30mmHg。从最大吸氧量看, 40~55岁这15年期间, 经常锻炼的人只下降9.6%, 而不锻炼的人却下降30.8%; 从人体的机能看, 不锻炼的人, 自30岁开始下降, 到55岁身体机能只相当于最健康时的2/3, 而经常锻炼的人, 到50岁时身体机能尚可相当稳定; 60岁的坚持锻炼者, 心血管系统的功能还能达到相当于二三十岁不锻炼者的水平。”从某种意义上讲, 经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能步入老年时大约要年轻30岁。

追求体育的生物功能的最佳效果, 除了坚持参与科学锻炼之外, 还要注意膳食营养, 遵守正常生活制度, 重视心理卫生, 这些都是十分重要的因素。

二、体育的社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、娱乐、政治等方面。

(一) 教育功能

纵观人类历史, 在社会发展的各个阶段, 所有的统治阶级均把体育纳入了教育体系之中, 力图给受教育者以强有力的影响。各个历史时期的教育家, 都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立, 赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出: “生产劳动同智育和体育相结合, 不仅是提高社会生产的一种方法, 而且是造就全面发展的人的唯一方法。”我国与当今世界各发达国家一样, 把学校体育视为学校教育内容的重要组成部分, 它的正确实施将为培养全面发展的合格人才作出应有的贡献。

体育的教育功能, 除了对青少年一代发挥极大影响外, 还对整个社会产生了广泛而深刻的影响, 是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台, 就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负, 关系到一个国家的荣辱和民族的形象, 在人民的思想感情上产生强烈反响。例如, 当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时, 青年学生们喊出了“团结起来, 振兴中华”的口号。当我国健儿囊括了第36届世乒赛全部冠军后, 人们满怀豪情地说: “中国运动员的空前胜利, 使我们相信在不久的将来, 中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林。”特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺, 拼搏精神和高度的爱国责任心, 更是感人肺腑, 给予了全国人民以极大的教育和鼓舞, 激起了一浪高过一浪的爱国热潮, 增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量, 有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明建设。

（二）娱乐功能

马克思主义的需要理论指出，当人类解决了赖以生存的基本生活——衣、食、住、行以后，必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后，随着国民经济的快速发展，人民生活水平有了很大的提高。闲暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学习、劳动之余开展丰富多彩的娱乐活动，丰富文化生活，消除疲劳，愉悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受。体育运动可以用其独特的娱乐性满足人们的这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成人体美的典型，能够给人以健和美的感受。同时，运动员丰富多彩的运动姿势及各种动作的绝妙编排与组合不仅显示了他们体能的完美，也充分体现了形态美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

正因为如此，当今观赏运动竞赛与表演，已经成为人们的一种高尚的精神享受，从而受到人们的普遍喜爱。另外，人们在闲暇时间积极参与体育运动，更会增添无穷的生活乐趣：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自得；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷；举步登高，万物尽收眼底，令人心旷神怡；远足旅行，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感……由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥委会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《体育颂》中说：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”这不仅是对体育娱乐功能的高度概括，亦是歌颂体育的诗一般的名词。

（三）政治功能

1. 为国家争光，提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的迅速发展，竞技场成为没有炮火的金牌争夺之战场。金牌标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态、制度优越等。例如，中国人在第11届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”，在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望由此大受损失。新中国成立之后，在亚运会上连续五届金牌第一，成为亚洲体育强国之首；在第28届奥运会上，我国体育健儿一举夺得32枚金牌，金牌总数名列第二名，跃身世界三大体育强国之一。这就大大激励了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。



2. 加强爱国主义教育, 增强国民凝聚力

在当今时代, 一次国际大赛, 会像巨石击水, 在国民心中产生巨大的冲击波, 使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来, 使民族精神得到升华, 爱国激情得到弘扬, 民众之心联成一体, 为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。

3. 改善和促进国家间的关系, 增进友谊

体育在促进各国人民相互了解与友谊中起着极大作用, 尤其是现代体育运动的国际化, 使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛, 互相学习和交流, 增进友谊, 缓和、协调国际关系与冲突, 对维护世界和平起着十分重要的外交作用。运动员被称为穿着运动衣的外交家、和平的使者和外交先行官。例如, 在国际比赛中, 海峡两岸的运动员同台献技, 亲如手足, 误解和隔阂逐渐消除, 了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介为结束海峡两岸长期分裂的局面, 促进和平统一大业, 必将发挥越来越大的作用。

(四) 军事功能

在中国, 从奴隶社会到封建社会, 统治者为了争夺领地等引起的频繁战争, 促使人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练, 使体育和军事的结合更加密切。在西方, 经文艺复兴时期和宗教改革运动, 也要求学生掌握未来军事生活所必需的如跑、跳、投掷、摔跤等基本技能。当时这种极具军事使用价值的体育形式在整个欧洲盛行。在战争中发挥了重要作用。

现代社会, 尖端武器的发展及军事技能进一步复杂化, 也要求人们进行全面体力训练, 掌握军事需要的专门技巧, 如爬山、格斗、游泳等, 只有这样才能最大限度地调动人的精神和身体能力。因而使体育与军事的结合变得愈加紧密, 军事体育应运而生。

(五) 医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识, 形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统, 相传原始社会末期, 我国人民就创造了“消肿舞”, 用来治疗关节病; 春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病, 西汉时期, “导引术”已发展成为有各种套路的保健体操, 东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”, 宋代的“八段锦”, 明、清时极为盛行的各家“太极拳”都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日, “太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础, 已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

现代人们在生活中体力劳动减少, 食物构成改善, 脂肪和肉类食品增多, 城市工业

化带来的大气污染,环境污染,生态平衡破坏等,对人类的健康构成了巨大威胁。人们以极大的热情从事各式各样的体育运动,努力使体育进入自己的生活,重视保健措施,追求健康水平的不断提高,已成为现代生活的重要特征。

另外,体育还具有经济功能,要求我们加强对体育经济性的研究,充分认识体育运动的经济作用,采取各种措施,不断提高体育运动的经济效益。

第三节 现代体育运动的发展

第二次世界大战以后,各国的经济经历了恢复—发展—停滞—再发展的历史过程,到20世纪60年代,工业发达国家已经跨入了信息时代,不发达国家也开始在竞争中崛起,并朝着以工业经济为主的社会前进。现代科学技术开始经历着一场重大的变革,以微电子技术、新材料、新能源和生物工程、海洋工程、航天工程等群体技术的生产和发展为基础,以电子计算机为核心的新的科学技术革命正席卷全球。这一发展趋势正影响着人类社会的各个方面,亦十分明显地波及到体育领域,促使体育运动的发展进入了一个崭新的历史时期,推动着人类的体育运动实践迅速向前发展。尤为重要的是在这同一时期,人类对体育运动的认识体系——体育科学开始形成,并有了长足进步。一支多学科的体育科研队伍日益壮大,相应的体育科研机构在世界各国应运而生,体育领域内的许多尚未解决的问题得到了深入的探讨。例如,20世纪50年代,人们对体育与运动的区别的广泛探讨加深了人们对体育与运动本质的认识,促使许多国家对二者在管理上有了明确分工。20世纪70年代,有学者提出应根据其目的、任务的不同,将体育划分为学校体育、大众体育和竞技体育三个部分进行专门探讨和研究。世界各国的运动员和体育工作者的丰硕成果,有力地推动了体育运动实践和体育科学研究向纵深发展,使人类体育步入了现代发展的新阶段。

一、现代体育的主要特点

在科学技术突飞猛进,人类物质文明不断丰富的现代社会,现代体育呈现出以下四大特点。

(一) 体育是人民生活需要和社会需要的新观念日益深入人心

日新月异的现代科学技术促使人们劳动效益不断提高,并大大减轻了人们的体力负担,在物质生活越来越丰富的同时,人们必然对体育、文化、精神生活提出越来越高