

黑龙江省普通高等学校统编教材
黑龙江省普通高等学校体育教学指导委员会 审定

大学体育

理论教程

主编 纪烈维



黑龙江科学技术出版社

黑龙江省普通高等学校统编教材

黑龙江省普通高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育理论教程

主 编 纪烈维

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程/纪烈维主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2004.8

ISBN 7-5388-4719-7

I. 大... II. 纪... III. 体育理论 — 高等学校 — 教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075183 号

责任编辑 本书编辑组

封面设计 洪 冰

大学体育理论教程

DAXUE TIYU LILUN JIAOCHENG

主 编 纪烈维

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江省教育厅印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 13.75

字 数 340 000

版 次 2004 年 8 月第 1 版·2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—30 000

书 号 ISBN 7-5388-4719-7/G·477

定 价 16.00 元



前 言

党中央从国家与民族长远发展的高度出发,从国际激烈竞争的现实出发,确立了“科教兴国”的发展战略。这一战略极大地推动了学校教育的改革与发展。在世纪之交,中共中央、国务院颁布了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》),为构建 21 世纪充满生机与活力的、具有中国特色的社会主义教育体系进一步指明了方向。《决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想……”2002 年 8 月教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中突出强调:促进学生身心健康(身体健康、心理健康、社会适应能力良好),注重对学生终身体育意识、兴趣、习惯、能力的培养;并明确规定:“重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约 10% 的理论教学内容(每学期约 4 学时),扩大体育知识面,提高学生的认知能力。”这就为新时期的学校体育教学提出了新的目标和要求,也为普通高校进行体育课程建设提供了重要依据。基于国家的明确要求和体育课程教学指导思想的更新,黑龙江省教育厅组织部分教师编写了全省普通高校公共体育理论课统编教材《大学体育理论教程》一书,以保障体育理论教学的实施。

本教材具有以下特色:一是结构合理。围绕体育课程教学的指导思想,将大学生应掌握的体育理论知识融入各章节之中,突出高校体育教育的特点。全书分为 8 编,各编既相对独立又紧密联系共成一体,每编 2 章;教学内容各校结合本校情况,可分为



讲授、简介和学生自学3个部分，较好的解决了体育理论知识的无限性与授课时数有限性之间的矛盾，便于操作。二是体系新颖。在总结黑龙江省编写理论教材经验的基础上，参阅国内外出版的体育理论教材，以“健康第一”为指导思想，充分反映现代社会的进步和科学技术的发展。开辟专章讨论体育文化、体育锻炼与身心健康等问题，有利于增强学生体育意识，掌握科学健身方法，养成健康的生活方式，使学生终身受益。三是应用性强。教材编写坚持面向黑龙江省高等学校，体现地域特点。注重理论联系实际，融科学性、实用性、可读性于一体，以学生健身锻炼的需求为基点，指导学生的运动实践。理论知识覆盖面大，并在一些应用性较强的知识中注重深度的拓展。通过学习使学生基本了解自己的健康状况，懂得怎样锻炼才能达到最佳效果。四是形式活泼。教材使用的对象是大学生，根据大学生的特点，版式设计活泼、新颖，每章开头都有该章学习要点提示，章后附有思考题，精读部分以字体加字符底纹方式来设计，使学生一目了然。

参加本教材编写的成员有：马英杰（第一章），范永胜（第二章），薛春林（第三章），马逸奎（第四章），纪烈维（第五章），李国清（第六章），李锐（第七、八章），王旭东（第九章），姜淑华（第十章），孟令滨（第十一章），罗永生（第十二章），高起（第十三章），李跃年（第十四章），刘巍（第十五章），董永康（第十六章）。此外，王制、王长虹、王伟理、王贵成、孙成福、孙晓舟、阮利民、刘忠武、李学林、李明智、杨孟武、陈德友、张新华、侯伯全、章民教授，宋子祥副教授等对本教材进行了审改，在此一并表示诚挚的感谢。

在编写本书过程中，我们参阅和引证了国内外的诸多研究成果和论著，在此向给予我们启迪的专家、学者深致谢忱。

编 者

2004年7月



目 录

第一编 体育文化与高校体育

第一章 体育文化	(3)
第一节 体育文化的内涵	(4)
一、体育文化的概念.....	(4)
二、体育文化的形态.....	(5)
三、体育文化的价值.....	(5)
四、校园体育文化.....	(6)
第二节 奥林匹克运动文化	(10)
一、奥林匹克运动文化的起源及发展演变	(10)
二、现代奥林匹克运动文化的基本特征	(11)
第三节 中华民族传统体育文化	(15)
一、中华民族文化的典型特征	(15)
二、中华民族传统体育文化特征	(17)
三、中华民族传统体育文化的发展方向	(18)
四、东西方体育文化的比较	(19)
第二章 高校体育	(21)
第一节 现代社会与人的发展	(21)
一、人的发展与社会发展的关系	(21)
二、教育在人的发展与社会发展关系中的重要地位 ..	(23)
三、体育教育对培养现代人的作用	(25)
第二节 素质教育与高校体育	(27)
一、素质的基本内涵	(27)
二、素质教育的基本内涵	(28)



目 录

三、高校体育在素质教育中的作用和地位	(29)
四、高校体育中实施素质教育的意义	(30)
第三节 新世纪高等学校体育	(32)
一、新世纪高校体育课程的目标	(32)
二、新世纪高校体育对大学生的基本要求	(34)
三、高校体育教育应树立健康第一的指导思想	(36)
四、新世纪高校体育教育的发展方向	(38)

第二编 体质健康与测量评价

第三章 健康概述	(43)
第一节 健康含义	(43)
一、健康的概念	(43)
二、健康的表现	(44)
三、健康的标志	(45)
四、亚健康及其状态	(46)
第二节 影响健康的因素	(48)
一、遗传因素对健康的影响	(48)
二、环境因素对健康的影响	(49)
三、心理因素对健康的影响	(51)
四、行为和生活方式对健康的影响	(51)
五、卫生服务因素对健康的影响	(54)
第三节 现代健康观	(57)
一、人类对健康的新需求	(57)
二、现代健康模式	(59)
第四章 体质与心理评价	(63)
第一节 生理、生化与身体形态评价指标	(64)
一、人体生理评价指标	(64)
二、人体生化评价指标	(65)
三、身体形态的测量和评价	(67)



第二节 身体素质与功能的测量评价	(72)
一、身体素质的测量和评价	(72)
二、身体功能的测量评价	(78)
第三节 心理健康的评价和测量方法	(80)
一、心理健康的评价	(81)
二、心理健康的测量方法	(86)
三、心理咨询和心理治疗	(88)

第三编 体育锻炼与身心健康

第五章 体育锻炼对健康的影响	(101)
第一节 体育锻炼对人体器官系统的影响	(102)
一、体育锻炼与心肺循环系统	(102)
二、体育锻炼与运动系统	(106)
三、体育锻炼与神经系统	(110)
四、体育锻炼与消化系统	(113)
五、全面理解体育锻炼对人体器官系统的影响	(114)
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	(114)
一、心理健康的意义	(115)
二、体育锻炼对心理健康的良好影响	(115)
三、大学生心理健康指导与调控	(118)
第三节 体育锻炼对社会适应能力的影响	(121)
一、社会适应能力良好的意义	(121)
二、体育锻炼对社会适应能力的良好影响	(121)
三、培养良好的社会适应能力	(124)
第六章 科学的体育锻炼	(126)
第一节 体育锻炼的原则与方法	(126)
一、体育锻炼的原则	(127)
二、体育锻炼的方法	(128)
第二节 体育锻炼注意事项	(137)



目 录

一、有关室内外运动环境的注意事项	(137)
二、有关人体自身的注意事项	(138)
三、女生月经期体育锻炼注意事项	(142)
第三节 运动处方的制定与实施	(144)
一、运动处方概述	(144)
二、运动处方的制定与实施	(146)
三、运动处方范例	(152)

第四编 体育锻炼与自我监控

第七章 体育锻炼与生理	(157)
第一节 体育锻炼时人体的生理变化	(157)
一、锻炼时血液的变化	(157)
二、锻炼时心血管系统的变化	(161)
三、锻炼时呼吸功能的变化	(163)
四、人体运动时的能量供应与消耗	(165)
五、人体运动时的体温变化	(168)
第二节 运动负荷	(168)
一、运动负荷的构成	(169)
二、运动强度	(170)
三、运动时间	(173)
四、运动频率	(175)
第三节 体育锻炼与自我监控	(176)
一、运动生理负荷的监测与调控	(176)
二、自我监控	(178)
第八章 合理膳食与健康	(185)
第一节 饮食与健康	(185)
一、谷类的营养价值	(186)
二、豆类的营养价值	(186)
三、蔬菜、水果的营养价值	(188)



四、肉类的营养价值·····	(190)
五、水产品的营养价值·····	(190)
六、蛋类的营养价值·····	(190)
七、奶类的营养价值·····	(191)
八、安全食物·····	(191)
第二节 营养与体能·····	(194)
一、蛋白质与体能·····	(194)
二、糖和脂肪与体能·····	(195)
三、维生素与体能·····	(196)
四、无机盐及微量元素与体能·····	(200)
五、水与体能·····	(203)
第三节 合理膳食·····	(205)
一、人生健康的四大基石·····	(205)
二、豆类及其制品与预防疾病·····	(207)
三、饮食与疾病·····	(209)
四、日常膳食指南·····	(211)

第五编 体育锻炼与医疗体育

第九章 体育锻炼与疾病防治·····	(217)
第一节 体育锻炼与心脑血管疾病的防治·····	(217)
一、常见的心脑血管疾病·····	(217)
二、心脑血管疾病的影响因素·····	(220)
三、体育锻炼对心脑血管疾病的防治·····	(222)
第二节 常见传染病的预防·····	(223)
一、病毒性肝炎·····	(224)
二、细菌性痢疾·····	(224)
三、流行性感冒·····	(225)
四、肺结核·····	(225)
五、非典型肺炎·····	(226)



目 录

六、脑炎	(227)
七、沙眼	(227)
第三节 体育锻炼中的伤病与防治	(228)
一、运动性损伤	(228)
二、运动性疾病	(238)
第十章 医疗体育	(248)
第一节 医疗体育的概述	(248)
一、医疗体育的意义及发展简介	(248)
二、医疗体育康复保健的生理作用	(250)
三、医疗体育的特点	(252)
四、医疗体育的锻炼原则	(253)
第二节 医疗体育的注意事项	(254)
一、伤病学生进行医疗体育的注意事项	(254)
二、适应证与禁忌证	(255)
三、健康的自我测定	(256)
四、常规化验检查	(257)
第三节 常见病的体育疗法	(259)
一、神经衰弱	(259)
二、心脏病	(260)
三、慢性气管炎	(263)
四、消化道溃疡	(264)
五、关节炎	(265)
六、慢性腰腿痛	(266)
七、肥胖人的体疗方法	(267)

第六编 体育锻炼与自然环境

第十一章 体育锻炼与自然环境的关系	(277)
第一节 健康与生态环境	(277)
一、人与环境	(277)



二、环境污染对人体的影响	(279)
第二节 体育锻炼与特殊环境适应	(285)
一、热环境中的体育锻炼	(285)
二、体育锻炼与海拔高度	(289)
三、体育锻炼与空气污染	(291)
第三节 体育锻炼与野外生存能力	(293)
一、野外活动内容介绍	(294)
二、野外生存与生活训练的体能准备	(298)
三、野外生存与生活的基本技能	(300)
第十二章 冬季体育锻炼	(308)
第一节 冬季体育锻炼的内容和方法	(308)
一、一般性运动项目	(308)
二、冰上运动项目	(309)
三、雪上运动项目	(312)
四、趣味运动项目	(317)
第二节 冬季体育锻炼的特殊作用	(319)
一、冬季项目能提高御寒能力	(319)
二、冬季长跑的特殊作用	(319)
三、滑冰的特殊作用	(320)
四、滑雪的特殊作用	(320)
五、冬泳的特殊作用	(321)
第三节 冬季体育锻炼的自我监督	(322)
一、自我监督	(322)
二、冬季体育锻炼的注意事项	(323)

第七编 体育养生与终身体育

第十三章 体育养生	(333)
第一节 养生内容	(334)
一、体育养生与健康的生活方式	(334)



目 录

二、体育养生与心理素质	(337)
三、体育养生与膳食	(339)
四、体育养生与环境	(342)
第二节 体育养生方法	(345)
一、自然养生法	(345)
二、运动养生法	(347)
三、传统、现代养生法	(349)
第三节 自我保健按摩	(351)
一、按摩的概念	(351)
二、经络刺激法	(351)
三、按摩点穴刺激法	(353)
第十四章 终身体育	(357)
第一节 终身教育与终身体育	(357)
一、终身教育的由来与发展	(357)
二、终身教育与终身体育	(358)
三、终身体育与人生成长	(360)
第二节 终身体育的内容与方法	(368)
一、终身体育的基本原则	(368)
二、终身体育的健身内容	(369)
三、终身体育的健身方法	(373)
第三节 体育与人生	(374)
一、体育精神与人生	(374)
二、体育与人生	(377)
三、体育与现代生活方式	(378)

第八编 体育欣赏与休闲体育

第十五章 体育欣赏	(383)
第一节 体育欣赏的意义	(383)
一、进行审美教育, 培养道德意识	(384)



二、振奋民族精神, 激发爱国热情	(385)
三、引导学生树立终身体育意识	(386)
第二节 体育欣赏的内容	(387)
一、对运动员在比赛中的品德、技术战术的运用和临场发挥的欣赏	(387)
二、对裁判员执法水准的欣赏	(387)
三、对体育场馆的建筑艺术风格的欣赏	(388)
四、对体育运动器材和服装的欣赏	(388)
五、对身体美的欣赏	(389)
六、对运动美的欣赏	(389)
七、对动作美的欣赏	(391)
第三节 体育欣赏的方法	(392)
一、体育欣赏的方法	(392)
二、不同类运动项目的欣赏	(396)
三、体育欣赏者应具备的条件	(398)
四、如何提高欣赏者的素养	(399)
第十六章 体育休闲	(401)
第一节 体育休闲的内涵与特点	(401)
一、休闲的概念	(401)
二、体育休闲的概念	(403)
三、体育休闲的特点	(404)
第二节 体育休闲的功能	(406)
一、体育休闲具有满足人类高质量生活需要的自我实现功能	(406)
二、体育休闲具有丰富生活、促进物质文明和精神文明建设的文化功能	(408)
三、体育休闲具有强身健体、构筑终身体育坚实依托的健身功能	(409)
四、体育休闲愉悦身心的娱乐功能	(410)



目 录

五、体育休闲具有自我发展的教育功能	(410)
第三节 体育休闲的内容与方法	(411)
一、不同类型人的体育休闲	(411)
二、根据个性选择体育休闲项目	(414)
三、轻松体育介绍	(418)
参考文献	(421)

第一编

体育文化与高校体育



