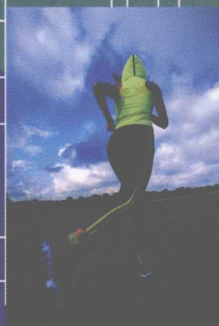


21世纪大学体育精品教材系列

大学体育教程

主编 赵 堃 兰自力



北京体育大学出版社

大学体育教程

主编 赵堃 兰自力

大学体育教程

北京体育大学出版社

北京市东城区中关村北大街

100084

北京市丰台区北京路

北京康强印刷有限公司

787 × 960 毫米 1/16

18.25

320千字

北京体育大学出版社

水中

ISBN 978-7-81109-078-0

定价 25.00元

健身操、水中

策划编辑 高云智
责任编辑 苏培庆
审稿编辑 李 飞
封面设计 范璧合
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/《大学体育教程》编委会编. -北京:北京体育大学出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 81100 - 678 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148640 号

大学体育教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 18.25
字 数 326 千字

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 81100 - 678 - 0

定价 25.00 元

《大学体育教程》编委会

主 编 赵 堃 兰自力

副主编 郝 英 王义平

编 委(按姓氏笔画排序)

丁 俊 邓 毅 付 杰 田泉星

刘 静 张 帆 李远红 吴昌燕

张鲁芳 高 原 晏心平 袁莉萍

黄莉芹

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》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，切实加强体育工作。”决定中的这一重要思想，为深化教育改革指明了正确的方向，为全面推进学校的素质教育注入了新的活力。

体育，作为教育改革的重要方面和素质教育的重要内容，与健康有着直接的密切联系，是贯彻“健康第一”指导思想的根本环节。为了在全面推进素质教育的过程中，加大体育教学改革的力度，更好地落实“健康第一”的指导思想，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写了《大学体育教程》一书。

本教程按照现代教育理论和体育课程的最新发展编写而成，集中体现了以下几个特点：

1. 内容涵盖面广。本教程内容既涉及到有关体育与健康的基本理论，也涉及到与促进健康有直接关系的体育锻炼、卫生保健、饮食营养等方面的基本常识和技能。具体内容包括：健康概述；体育与健康；体育锻炼的原则和方法；体育锻炼的卫生与保健；营养、运动与健康；体质测量与评价；体育文化；球类、游泳、休闲运动等实用运动项目。

2. 具有鲜明的时代特征。本教程紧跟形势的发展，努力体现时代的要求，以素质教育和“健康第一”为宗旨，以培养学生良好的体育锻炼习惯、掌握1~2项体育项目的锻炼方法、学会欣赏体育竞赛和表演以及养成良好的生活方式为目标，帮助学生真正树立“终身体育”的思想。

3. 论述有创新。本教程增添了部分休闲体育项目，吸收了许多先进的



健康教育与体育教育的理念,使学生对体育运动的概念及体育与健康的关系有更深层次的认识。

韩德才教授、孟繁臣教授和黄艺教授在百忙中审阅了全部书稿,提出了一些建设性的意见和建议。本教程在编写过程中参阅并引用了国内体育界同行的一些研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

由于水平所限,不足之处在所难免,衷心希望广大师生和专家、学者提出宝贵意见,以便我们再版时进行修正,使之更加完善。

《大学体育教程》编委会

2006年12月

目 录

理 论 篇

第一章 健康概述	3
第一节 现代健康的概念	3
第二节 影响大学生健康的因素	7
第三节 行为与健康	10
第二章 体育与健康	13
第一节 体育与生理健康	13
第二节 体育与心理健康	15
第三节 体育与社会适应能力	16
第三章 体育锻炼的原则与方法	19
第一节 体育锻炼的基本原则	19
第二节 体育锻炼的科学方法	25
第四章 体育锻炼的卫生与保健	28
第一节 体育锻炼的卫生常识	28
第二节 运动损伤的成因与处置	31
第三节 运动性疾病的处置	36
第五章 营养、运动与健康	41
第一节 营养素	41
第二节 运动与营养	49
第三节 运动与减肥	52
第六章 体质测量与评价	54
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	54

第二节	《学生体质健康标准》的测试方法	60
第三节	《学生体质健康标准》测试成绩评价	62
第七章	体育文化	67
第一节	体育文化概述	67
第二节	中国传统体育文化	69
第三节	奥林匹克运动文化	72

实 践 篇

第八章	篮球、排球与足球	81
第一节	篮 球	81
第二节	排 球	96
第三节	足 球	110
第九章	乒乓球、羽毛球与网球	125
第一节	乒乓球	125
第二节	羽毛球	138
第三节	网 球	150
第十章	太极拳、散打与跆拳道	164
第一节	太极拳	164
第二节	散 打	183
第三节	跆拳道	192
第十一章	健美操与体育舞蹈	202
第一节	健美操	202
第二节	体育舞蹈	215
第十二章	休闲运动	233
第一节	野外生存训练	233
第二节	心理拓展训练	236
第三节	自行车	239
第四节	轮 滑	243
第五节	桥 牌	250

第十三章 游 泳	262
第一节 游泳运动概述及熟悉水性	262
第二节 游泳基本技术	267
第三节 出发与转身	276
第四节 安全与救护	280
第五节 水中健身	281

理论篇

第一章 健康概述

学习提示

1988年,世界卫生组织前总干事哈夫凡·马勒博士指出:“健康并不代表一切,但失去了健康便失去了一切。”本章主要介绍健康和亚健康的概念、亚健康的临床表现、亚健康状态的调控以及影响健康的因素。

第一节 现代健康的概念

一、健康的概念

健康是人类的最大财富,其重要性人人皆知。然而,对于什么是健康,真正说得清的人却为数不多——通常人们认为,一个人只要不生病、不打针、不吃药就是健康的。随着社会的进步与发展,人们对健康有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织(WHO)于1948年在其《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1. 身体健康:指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。
2. 心理健康:指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态,以适应外界的变化。
3. 社会适应良好:指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见,真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态,一种健康的感受与高质量的生活方式,并且能对社会作出贡献,这才算得上是真正意义上的健康。



2000年世界卫生组织提出健康的10条标准

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处世乐观、态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
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. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适中,身体匀称,站立时头、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿整洁,无空洞,无痛感,牙龈色泽正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

二、HELP 哲学观与健康

如何保障当今社会中人类的健康生存? HELP 哲学观的提出为当今社会保障人类健康生存提供了理论基础。HELP 是四个英文单词的首字母,H—Health, E—Everyone, L—Lifetime, P—Personal。理解 HELP 的理论内涵将会帮助人们培养健康的生活方式,并将影响其一生。

HELP 中的 H 代表健康。健康是生命的根本,健康的生活习惯是健康机体的根本保证。只有理解并领会健康的含义,才能有效地付诸行动,并保持良好的生活习惯,而良好的生活习惯将能有效地促进身心的健康发展。

HELP 中的 E 代表每个人。具备追求健康的意识很重要,但关键是要使每个人都认识到健康的重要性,进而保证每个人都能养成良好的生活习惯,并影响周围的人;要使每个人都认识到,终生都要保持良好的生活习惯;健康效果的显现滞后于生活习惯和行为方式的改变;体育运动并非运动员的专利,体育运动不是为了艺术欣赏而出现的,体育运动的根本目的是拥有健康。这里强调每个人,其最终目的是消除国民的健康差距,促进全民健康。

HELP 中的 L 代表一生。年轻时人们可能并没有意识到吸烟、酗酒、运动不足等不良行为对机体危害的严重性。只有等到疾病发生时,人们才意识到这种

不良行为的后果。因此,要使人们认识到不良健康行为具有累积性。从生命的早期就开始重视健康行为,树立终生体育意识,将使人受益终生。实施健康生活习惯的时间越早、越长,机体的受益时间就越久。长期的健康生活习惯甚至能改变某些疾病的遗传性。

HELP 中的 P 代表个人。迄今为止,世上还没有一种能包治百病的灵丹妙药。同样,增强身心健康、提高身体素质也没有单一的行为或运动处方。健康的生活习惯应基于个人需求,每个人都要根据个人的习惯,对个人行为做出调整。指导者同样要了解被指导者,做到因人而异,并要强调循序渐进。

三、亚健康

(一) 亚健康的概念

亚健康也称第三状态,是近年来由医学界提出的新概念。现代医学根据人的健康状况,把健康人称为“第一种人”,把患病者称为“第二种人”,把处于健康与疾病之间的人称为“第三种人”,又称第三状态。第三状态是指机体虽无明确的疾病,却呈现出活力降低、功能减退的一种生理状态,是一种暂时性的生理功能失调,会造成精神紧张综合征、疲劳综合征、疼痛综合征等。亚健康状态的主要表现有疲乏无力、焦虑不安、易激怒、情绪不稳定、适应能力差、失眠、胃口不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力差、社交障碍等。

(二) 亚健康的临床表现

1. 神经系统的临床表现

(1) 头痛:亚健康的神经系统表现中,头痛为最常见、最令人烦恼的症状。头痛的种类较多,以紧张性头痛和偏头痛最为多见。

(2) 眩晕:突然感到周围物体旋转,同时感觉坐立不稳,伴有恶心、呕吐、出汗等,但始终无意识丧失。

(3) 昏厥:昏厥是一种极短暂的失去知觉和行动能力的状态,可出现头晕、眼花、胸闷及饥饿等,多由于暂时性脑缺血或缺氧引起,一般在长时间站立、过度劳累或因肌肉运动与大脑争夺糖或炎热环境下发生。

(4) 耳鸣:耳朵感受到蝉鸣、哨声、铃声,或感受到风声、雨声。若自己感受则为主观性耳鸣;若检查者与病人均可听到耳鸣则为他觉性和客观性耳鸣。轻者表现为单耳、间歇发生,多在安静时出现,重者则持续感到耳内吵闹不宁。

(5) 麻木:有的麻木是疾病的早期信号,而多数则是亚健康状态的感觉。麻木的部位多不固定,呈游走性,时轻时重,变化多样,特别是可随着情绪的变化

而发生变化。同时,病人常会伴有焦虑、烦躁、失眠、多梦、记忆力减退,心慌气短和周身乏力等自主神经紊乱症状。

2. 消化系统的临床表现

(1) 肠易激现象:腹胀并伴有腹泻或便秘,晨起便意紧迫。临床起病隐匿,症状反复发作,但查不到器质性病变。该病较为顽固,易复发,常影响生活质量。肠易激主要与心理因素、胃肠动力异常、内脏痛觉过敏和胃肠道激素变化、免疫功能变化等有关。

(2) 吸收不良:胃肠道有一定的营养吸收功能,吸收不良可因吸收功能下降或排泄过快引起,经常有腹泻和脂肪泻,也可因长期服药而致。

(3) 十二指肠淤滞症间歇期:易被忽视,仅表现为体质衰弱、消瘦、贫血,似为健康,实为发作间歇的休止期。发作时表现为呕吐、腹痛。

(4) 菌群失调:正常人的肠道内保持着一定数量比例的正常菌群,如大肠杆菌、乳酸杆菌等,起着合成维生素、促进机体生长发育的作用,并能产生一定的防御功能。亚健康状态会出现轻微的菌群失调,使机体的防御功能减弱,这样虽然不会引起重大病理变化,但可影响营养代谢和破坏自身的保护机制。

3. 循环系统的临床表现

(1) 无症状性心肌缺血:多为胸闷、憋气、气短,且没有明显疼痛症状。它与基因、体质、疼痛耐受性、糖原供给能量、身心、社会环境因素有关,如运动、寒冷、兴奋、忧虑等影响交感神经、迷走神经及肾上腺素神经,常有情绪变化表现,有闷痛,并伴有窒息感甚至濒死的危险。

(2) 二尖瓣脱垂:二尖瓣是分隔左心房和左心室的一对瓣膜。如果在每次心搏后瓣膜不能很好地关闭,少量的血液就会回流入左心房并产生杂音。大多数病人感到疲劳,而有时疲劳是二尖瓣脱垂的唯一症状。

知识窗

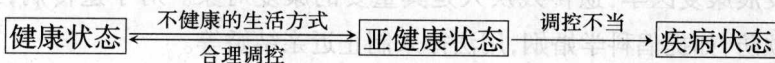


我国亚健康状态的现状

WHO的一项全球性调查表明,真正健康的人仅占5%,患有疾病的人占20%,而75%的人处于亚健康状态。

在“2002年中国国际亚健康学术成果研讨会”上,专家指出:我国目前有70%的人处于亚健康状态,15%的人处于疾病的状态,只有15%的人处于健康状态。

(三) 亚健康状态的调控



下列做法可改善机体的亚健康状态：

1. 改变不良生活习惯,戒烟、戒酒,减少或避免来自外界的恶性刺激。
2. 保持体内生物钟的稳定,做到劳逸结合,养成科学的作息规律,防止重新加重身心负担。
3. 适度增加运动的强度,延长运动时间,不仅可以增强心肺功能,还能产生愉悦感。
4. 加强营养,定时进餐,尤其要重视早餐,注意提高早餐的质量。
5. 通过旅游活动,如春踏青、夏赏花、秋登山、冬赏雪等,经受大自然的洗礼,增强体质、陶冶情操。
6. 通过自我心理调适,逐渐提高对外来刺激的承受能力,增强心理抵抗力,以心理健康带动躯体健康。
7. 广交朋友,尽量将自己置于“朋友快乐世界”中,成为他们中的一员。事实证明,有些处于亚健康状态的人就是被朋友的友谊之手拉回到健康者行列的。
8. 症状重不能自拔时,请医生帮助,必要时进行一些对症治疗,以中药为宜。

第二节 影响大学生健康的因素

一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中,主要有遗传因素和心理因素两种。

(一) 遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似,而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多,而且发病率高(约占一般病的

20%)，它不仅影响个体终身，而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学，遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病，最重要的还是预防，如提倡科学婚姻，用法律来制止近亲结婚等。

(二) 心理因素

1. 消极的心理因素能引起多种疾病

我国古代哲学家范缜提出：“形存则神存，形谢则神灭。”这句话强调了身体是心理的载体。我国古代经典中医医书《黄帝内经·素问》中就有“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧”的记载，可见身体与心理之间的平衡与和谐对人体健康至关重要。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关，如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明，消极的情绪（如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等）能引起各器官系统的功能失调，导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现心理因素与食道癌、宫颈癌有着密切关系。

2. 心理因素在治疗中的作用

心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面：一方面是在疾病治疗中要打消顾虑，树立与疾病作斗争的坚强信念，积极与医护人员配合，以保证治疗效果；另一方面对由心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持“心理治疗”，即消除致病的消极心理因素。

二、环境因素

(一) 自然环境

在优美的自然环境中，人会精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调；这些对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时，也传播着对人体健康有害的物质，如广泛存在的有害微生物（细菌、病毒）、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。另外，气候的突然变化（如酷暑、严寒，气压、空气湿度异常等）也会影响人体健康。

(二) 社会环境

社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境。人们一方面享受着社会生产的成果，例如，科技的进步、工业的发展，使人们有了丰富的物质文明；另一方面社会生产的发展也会对人体健康造成危害，例如，现代工业发展的同时带