

普通高校体育课通用教材

大学体育理论教程

主编 金喜添 杨喜君 胡志刚

Physical Education

北京体育大学出版社

大学体育理论教程

主 审 任 勇
主 编 金喜添 杨喜君 胡志刚
编 委 雷 钊 杨太兴 赵 艳
张德胜 张严威 高 起

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智

责任编辑 毛亚娟

审稿编辑 李 飞

责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程/《大学体育理论教程》编写组编. —北京:北京体育大学出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 81100 - 582 - 0

I. 大… II. 大… 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(2007)第 114929 号

大学体育理论教程

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 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 12.375

字 数 304 千字

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 81100 - 582 - 0

定 价 18.00 元

前言

体育教学是学校教育的重要组成部分，是现代教育思想的重要内容。《中共中央国务院在关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部领导曾多次在全国性的体育教育工作会议上强调，把学校体育工作的重心放在面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。这就为学校体育工作提出了要求，指明了方向。

大学体育是学校体育教育的终点，又是大学生实现终身体育教育的起点。因此，大学体育教材应充分体现以适应大学生的锻炼需要为主题的编写思想，以兴趣、娱乐为手段的教学方式，以提高全民族素质为目标的教育理念等几大特点。

本书的特点如下：

第一，内容新颖。本书摒弃了公共体育课以“竞技体育”为主的指导思想，牢牢树立“健康第一”的理念，首先是视角新，突出了心理健康在体育教学中的作用和地位；其次是资料新，吸收了来自日本、美国等国家最新体育教育成果以及近年来国内体育教育研究的最新成就。

第二，实用性强。本书既符合学生的特点，又适合教师教学，内容涉猎广泛，如体能的自我评价、营养与健康、体育疗法、体育养生等。本书注重理论联系实际，选择了与大学生的生活相关的体育知识，列举了大量鲜活的生活实例。

第三，语言精炼，可读性强。内容陈述力求深入浅出，语言

简洁明了，图文并茂，结构新颖。

“多见者博，多闻者智，拒谏者塞，专己者孤。”本书引用来自国内外的很多研究成就，有理论和方法方面的突破，也有大量的实验结果（包括许多评定量表），以及相关学科的研究成果。在此，对给予我们启迪的专家、学者，我们表示最真诚的感谢！

目 录

第一章 体育锻炼与健康	(1)
第一节 体育概述	(2)
第二节 健康概述	(10)
第三节 体育锻炼的价值与原则	(16)
第四节 健康的自我管理	(23)
第二章 体能评价与运动处方制订	(37)
第一节 体能与运动处方	(38)
第二节 心肺功能评价及其运动处方制订	(46)
第三节 肌肉力量评价及其运动处方制订	(53)
第四节 肌肉耐力的评价及其运动处方制订	(60)
第五节 柔韧性的评价及其运动处方制订	(66)
第六节 身体成分的评价	(75)
第三章 体育锻炼与心理健康	(83)
第一节 心理健康概述	(84)
第二节 大学生的心理健康	(94)
第三节 体育锻炼的心理健康效应	(104)
第四节 情绪的自我调节与心理健康	(113)
第五节 体育运动中的意志培养	(124)
第六节 体育学习中的目标设置	(134)
第四章 营养与健康	(145)
第一节 平衡膳食	(146)
第二节 膳食的营养与健康	(150)

第三节 常见的不良饮食行为及其危害	(154)
第四节 科学减肥手段和减肥健身计划的制订	(159)
第五章 体育卫生与运动损伤的预防	(165)
第一节 体育锻炼的基本常识	(166)
第二节 运动损伤的处理方法	(168)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	(174)
第四节 女子运动卫生保健	(180)
第六章 康复运动	(183)
第一节 康复运动概述	(184)
第二节 危害人类健康的主要疾病的运动疗法	(186)
第三节 危害大学生健康的主要疾病的运动疗法	(197)
第七章 冬季体育锻炼	(203)
第一节 冬季体育锻炼的内容和方法	(204)
第二节 冬季体育锻炼的特殊作用	(215)
第三节 冬季体育锻炼的自我监督	(219)
第八章 学生体质健康标准	(227)
第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值	(228)
第二节 使用新《标准》测试的操作要领	(230)
第三节 使用新《标准》的成绩评价	(245)
第四节 促进达标的运动处方	(253)
第九章 奥林匹克运动	(258)
第一节 奥运会的历史与发展	(259)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(262)
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构	(267)
第四节 中国与奥林匹克运动	(271)
第十章 体育养生	(282)
第一节 体育养生概述	(283)
第二节 体育养生法	(288)

第三节	体育运动养生指南	(296)
第四节	传统体育养生	(305)
第十一章	体育欣赏	(315)
第一节	体育欣赏的意义	(316)
第二节	体育欣赏的方法	(319)
第三节	不同项目比赛的欣赏	(325)
第十二章	体育休闲	(335)
第一节	体育休闲的内涵与特点	(336)
第二节	体育休闲的功能	(341)
第三节	体育休闲的内容与方法	(346)
第十三章	体育文化	(356)
第一节	体育的文化属性	(357)
第二节	体育文化的含义与功能	(363)
第三节	中西方体育文化的比较	(370)
第四节	体育文化的现代化及其对策	(383)

第一章

第一章

学习目标

体育锻炼与健康

掌握体育锻炼的基本概念、原则和方法。

了解体育锻炼对健康的促进作用，掌握科学锻炼的方法，养成良好的锻炼习惯。

● 第一节 体育概述

● 第二节 健康概述

● 第三节 体育锻炼的价值与原则

● 第四节 健康的自我管理

体育锻炼是指以身体练习为基本手段，以增进健康、增强体质、丰富社会生活为目的的一种社会文化现象。体育锻炼具有健身、健心、健脑、健神、健德等多种功能。体育锻炼的原则包括：循序渐进、持之以恒、因人而异、全面发展等。健康的自我管理是指个体通过自我监测、自我调节、自我激励等方式，实现身心健康的目标。

第一节 体育概述

学习目标

- 了解体育的概念
- 掌握体育教学的目的和任务

大学生正值风华正茂之年,除了具备优秀的科学文化素质,还应具备强健的体魄和健康的心理。这就需要我们不断加强体育锻炼,增强体质。可以说健康的体质是我们正常地工作、学习和生活的基本条件和重要保证。

一、体育的概念

《现代汉语词典》对体育的解释为:

1. 以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现,如体育课。
2. 指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体和增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。

教育学解释体育概念包括广义和狭义两种。广义的体育包括身体锻炼教育和卫生保健教育两个方面。前者侧重于学生机体的培养,后者侧重于学生机体的保护。这两个方面是互相结合,互相促进,密不可分的。狭义的体育是指身体锻炼或体育运动。显然这个概念是指体育教育,涵盖面小了一些。

19世纪60年代,由西方传入的“体育”一词(PHYSICAL EDUCATION),其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的

教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,就出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别,又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系。原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

当今体育的概念从社会学的角度理解为:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容。

体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。所以体育的概念并不是一成不变的,随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家教育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、促进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。学校教育中,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等全面发展。

现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于实施学生个体生存、发展和享受的需要,既重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发他们主动参与体育的意识,同时要讲究体育

锻炼的科学性，不断提高他们对体育的欣赏水平和参与水平，以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做贡献。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。竞技运动 SPORT 源于拉丁语 CISPORT，指“离开工作”进行游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加，它已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下，已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神，在追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。21 世纪 70 年代以来，竞技体育被认为是在高水平竞争中，以取得优胜为目标，对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造，进而实现最大限度开发人的竞技能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时，非常强调“法”的完整和准确，即认为竞技规则在保证竞赛顺利进行的同时，也在引导竞技体育不断趋向科学化。因此，为应付激烈的赛场竞争，广泛地采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类竞技运动的极限。由于竞技体育的表演技艺高强、季节性强，极易吸引广大观众，因此，它作为一种极富感染又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

但必须警惕，竞技运动在发展中遇到不少困惑，其中最重要的问题是：竞技运动日益成为商业的附属品；竞技运动经常受到国际政治干扰；业余运动原则不断受到职业化的冲击；运动员滥用兴奋剂；靠金钱、绑架，操纵和控制比赛的输赢等等。而这些

有悖于奥林匹克精神和公平竞争原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严重考验。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会安定等因素。从世界发展趋势来看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧不减外,不少人逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已经进入了一个新的历史发展阶段。

三、高等学校体育的目的和任务

1. 高等学校体育的目的

高等学校的体育归属于教育学下面的体育学科,应充分体现体育和教育的共同属性。一方面,高校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应与学校教育的总目标相一致;另一方面,高校体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人的机能,增强体质,

促进身心健康,促使大学生的全面发展。所以,综合来讲,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美的全面发展,达到身心健康、全面发展的教育总目的。

2. 高等学校体育的任务

(1) 增强学生体质,促进学生身心健康

增强学生体质是学校体育的首要任务,高校自然也不例外。体质的概念一般解释为“体质即人体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态、机能、素质上相对稳定的状态。”体质包括身体形态、生理机能、身体素质、心理因素和适应能力(适应社会的能力和适应自然的能力)。因此,增强学生体质,不仅是各器官和系统机能的增强,更重要的是大脑机能的改善。

健康是保证人全面发展的物质基础,人的一切活动都是在大脑支配下实现的。人的一切正常活动都是在大脑相应部位正常反应的结果,人的一切不正常活动都是在大脑相应部位异常反应的结果,大脑反应的病态和终止也就意味着人的行为的障碍和生命的结束。所以,增强体质应包括大脑的灵活性和协调性。体育活动对大脑的锻炼有其独到的作用,这一点在当今知识信息时代来临的背景下更显得重要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下,实现体姿美、机能好、素质强、精力充沛、生命力旺盛的现代大学生。

(2) 促进学生努力掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习,教会学生科学锻炼身体的方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。引导学生正确地从事运动和身体练习,必须经过一个从感知到理解,再到巩固

和应用的过程。在此过程中重要的转折点便是智力和体力的结合,它不仅表现在运动及身体练习上,而且还表现在它们的结果上。高校体育应体现智力与体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

(3) 培养学生的道德意志品质

通过体育可以对学生进行共产主义思想品德教育。毛泽东早在《体育之研究》一文中就曾指出:“体育一道,配德育与智育,而德智寄于体,无体是无德智也。”“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”此外,通过体育锻炼增强了体质,也为进行劳动技术教育提供了身体的条件。

在体育教学中对学生进行共产主义道德品质教育,决不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合,而是要通过运动和身体练习对学生进行知、情、意、行的教育,最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生参与和完成运动和身体练习的毅力。学生的行为是受其理想、信念和情操所支配的,因此在高校体育教育过程中,应十分注意培养学生高尚的情操,通过精神品质的培养更有效地完成体育教育的任务。

(4) 培养学生审美和创造美的能力

通过体育锻炼不仅可以使学生身体健壮,而且可以使学生具有优美的体形,符合韵律的动作,从而有利于培养学生的正确审美观点。至于艺术体操、舞蹈等更体现了体育与美育的有机结合。

体育与美,自古以来就紧紧相连。运动是力与智慧的结合,身体练习是意念与形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识,并通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动和身体练习中,形体通过韵律操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高校体育应十分注意培养学

生高尚的情操,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。因此,我们必须从德、智、体、美、劳各育的相互联系、相互促进的关系上,充分认识学校体育的重要意义。那种片面追求升学率,损害学生身体健康的做法是十分错误的。

(5) 培养高水平运动员

高校应充分发挥师资、器材、设施和多学科交叉的优势,充分利用大学生心理、生理特征和体力、智力的优势,把有运动天赋和运动才能的大学生培养成高水平运动员,这是历史赋予高校体育的新的使命。体育与运动早已被称为“科技水平的窗口”。足球明星苏格拉底、百米世界冠军刘易斯,都是名副其实的大学生;第九届全国运动会取得棒球冠军的天津队六名主力是天津体育学院的学生……只要有切实可行的措施,有必要的物质保证,高校体育任务是完全可以落实的。

视 窗

体育颂

——(法国)皮埃尔·德·顾拜旦



啊,体育,天神的欢娱,生命的动力。你
猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者,激动不已。你像是容光
焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦,照
亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,
要看它是被可耻的欲望引向堕落;还是由健康的力量悉心培育。
没有匀称协调,更谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二
者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含
有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了社会生活中追求不到的公

平合理。任何人不可超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘。取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是敢于搏斗。若不为此，敏捷、强健有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的，他内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊，体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强人民体质，矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪；希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的胜利。

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，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力，而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。