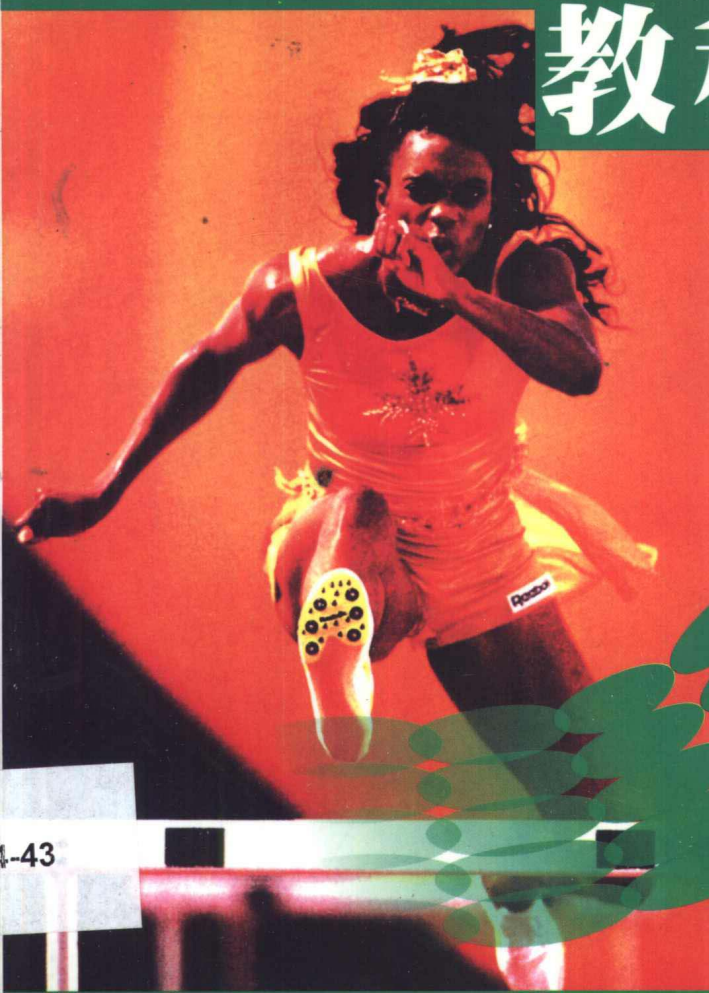


GAOXIAO TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

● 尹斯年 蒋荣 主编

高校 体育与健康 教程

苏州大学出版社



28

G807.443

Y56

高校体育与健康教程

尹斯年 蒋 荣 主编



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与健康教程/尹斯年,蒋荣主编. —苏州:
苏州大学出版社,2001.10
ISBN 7-81037-875-9

I. 高… II. ①尹…②蒋… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 065640 号

高校体育与健康教程
尹斯年 蒋 荣 主编
责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行
(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)
大丰市科星印刷有限责任公司印装
(地址:大丰市南翔路 18 号 邮编:224100)

开本 850×1168 1/32 印张 14.375 字数 359 千
2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
印数 1-7100 册

ISBN 7-81037-875-9/G·371(课)定价:19.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-7258815

编写说明

为了全面贯彻“健康第一”的指导思想,加强普通高校体育与健康课程建设,深化体育教学改革,我们根据《普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,组织编写了本教材,作为普通高校体育与健康课程的教科书。

本教材以育人为宗旨;以培养大学生明确高等学校体育的目的与任务,树立健康向上、终身接受体育教育的意识,全面掌握与运用科学健身的理论与方法,提高自觉从事健身运动的能力等为教学目标。力求充分体现高校体育与健康课程的教育性。

本教材分为体育与健康教育理论部分及体育实践部分。共分十八章,前八章主要阐明体育人文学、健康教育与运动人体科学方面的基本理论知识,其主要内容有:高校体育与健康教育、体育健身的科学原理、大学生心理与健康教育、体育社会学原理、中国与奥林匹克运动、中国养生学概述、运动竞赛理论与方法、人体肌肉运动生理机理与动力。后十章主要向大学生介绍有关健身项目的基本知识、技术与技能以及学练方法,其主要健身项目有:体操运动、田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、武术运动、游泳运动、健美运动、形体运动等。学生通过阅读本教材,能拓宽自身的知识面,有利于提高体育人文素养。

本教材通俗易懂、图文相融,寓理论性与应用性于一体。教学内容条理清楚,重点突出,每章设置了教学目标与思考题,便于大学生系统复习,参加理论考试。

本教材由尹斯年、蒋荣主编。参加编写工作的还有(以姓氏笔画为序)马幼同、王栋、王新、申亮、乐晓卉、孙建华、朱银针、邵俊

文、张晓东、柏曙邹、唐正萍、唐劲松、夏强鹰、崔振海、谢新、缪国富等。

本教材在编写过程中,由于时间较短和编者水平有限,错误之处在所难免,敬请读者指正。

本教材在编写过程中,参考、引用了一些单位和作者的资料,在此谨表感谢。

编 者

2001 年 8 月

目 录

第一章 高校体育与健康教育

- 第一节 体育的本质..... (1)
- 第二节 现代体育科学..... (7)
- 第三节 高校体育的目标 (12)
- 第四节 我国高校体育与健康教育课程体系 (21)

第二章 体育健身的科学原理

- 第一节 体育健身概述 (27)
- 第二节 体育健身的条件 (28)
- 第三节 体育健身锻炼与人体发展的关系 (31)
- 第四节 体育健身锻炼原则 (38)
- 第五节 体育健身锻炼方法 (40)
- 第六节 体育健身效果的自我评价 (43)

第三章 大学生心理与健康教育

- 第一节 心理与健康教育概念 (50)
- 第二节 大学生心理与健康概述 (52)
- 第三节 大学生常见的心理健康问题 (57)
- 第四节 大学生心理疾病的治疗方法 (62)
- 第五节 大学生健康与心理咨询 (64)
- 第六节 环境与健康 (67)
- 第七节 个人卫生与健康 (69)
- 第八节 校园场所卫生 (72)
- 第九节 性卫生与健康 (74)

第四章 体育社会学原理

第一节 体育的社会功能	(80)
第二节 体育与人的社会化	(84)
第三节 体育公共关系	(85)
第四节 社区体育	(88)
第五节 体育道德	(91)

第五章 中国与奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动发展概况	(103)
第二节 奥林匹克运动体系	(107)
第三节 奥林匹克运动与中国	(112)

第六章 中国养生学概述

第一节 中国养生学的理论基础	(119)
第二节 中国养生学的特点	(124)
第三节 中国传统养生的方法	(127)

第七章 运动竞赛理论与方法

第一节 运动竞赛的意义、特点和类型	(135)
第二节 运动竞赛过程的组织管理	(139)
第三节 运动竞赛常用方法	(145)
第四节 运动竞赛的欣赏	(155)

第八章 人体肌肉运动生理机理与动力

第一节 人体肌肉运动生理机理	(158)
第二节 发展肌肉力量的原理	(164)
第三节 神经系统对躯体运动的调节	(172)
第四节 人体运动的动力来源	(176)

第九章 体操运动

第一节 体操运动基本知识	(181)
第二节 技巧	(187)
第三节 双杠	(194)

第四节	单杠	(206)
第五节	支撑跳跃	(215)
第十章	田径运动	
第一节	田径运动的基本理论	(228)
第二节	跑	(235)
第三节	跳跃	(246)
第四节	投掷	(259)
第十一章	篮球运动	
第一节	篮球运动基本理论与知识	(265)
第二节	篮球运动基本技术与学练法	(268)
第三节	篮球运动基本战术	(285)
第十二章	排球运动	
第一节	排球运动基本理论与知识	(292)
第二节	排球运动基本技术与学练法	(295)
第三节	排球运动基本战术	(305)
第十三章	足球运动	
第一节	足球运动基本理论与知识	(310)
第二节	足球运动基本技术与学练法	(313)
第三节	足球运动基本战术	(322)
第十四章	乒乓球运动	
第一节	乒乓球运动基本知识	(328)
第二节	乒乓球运动基本技术	(332)
第三节	乒乓球运动基本战术	(339)
第四节	乒乓球运动专项素质练习	(341)
第十五章	武术运动	
第一节	武术基本练习	(346)
第二节	青年长拳	(351)
第三节	简化太极拳	(357)

第四节	初级剑术	(370)
第十六章	游泳运动	
第一节	游泳运动基本知识	(377)
第二节	游泳运动技术与学练法	(379)
第十七章	健美运动	
第一节	健美运动基本知识	(388)
第二节	健美锻炼方法	(392)
第十八章	形体运动	
第一节	基本姿态的训练	(406)
第二节	基本步伐及舞步	(409)
第三节	体育舞蹈	(413)
第四节	大学生健身健美操	(418)
附录		(429)

第一章 高校体育与健康教育

[教学目标] 主要使大学生理解体育的概念,了解现代体育科学的形成与发展,明确高校体育与健康教育的目标和大学生体育培养的要求。

第一节 体育的本质

一、体育的概念

(一) 体育产生的动因

体育的产生是以人类的出现为前提的,在早期人类社会的各种劳动、宗教、军事与教育活动中已产生体育的萌芽。运用人类学、文化学、历史学和民族学等方面的理论对体育产生动因的研究,主要有以下几种观点:劳动的观点,即劳动使人类产生传授动作技能的自觉需要;军事的观点,即用于提高勇士的作战技巧和身体运动能力;教育的观点,即是早期人类用以传授各种劳动技能的教育形式;宗教的观点,即宗教祭祀活动运用身体动作形式反映对自然的崇拜;生理的观点,即是人类肢体生理功能的自然体现;心理的观点,即通过身体动作语言表达各种心理欲望;需要的观点,即人类在社会生活中的各种需要萌发了体育。从总体上看,体育作为一种社会活动,是人类为了适应社会生产和生活的需要及人本身的生理和心理需要而产生的。

(二) 体育产生的社会因素

1. 劳动和生活过程中产生原始体育萌芽。人类在由古猿向人演变的过程中,生活环境的变化和生活方式的改变起着本质性的影响。恩格斯在系统地研究人类演变过程后深刻地分析道:“完成了从猿到人的具有决定意义的一步——直立行走”“需要产生了自己的器官”。猿之所以能成为人,正是为了适应环境和生存的需要。古猿上肢的解放,直立行走,语言的出现,脑髓的进一步发达完善,直至出现“完全成型的人”,经过了一个极其缓慢而逐渐进化的过程。人作为一种完全适应社会化的高级动物,在大脑意识的控制与调节下,学会劳动,能制造和使用工具,与祖先猿类有着本质上的区别。原始人的生活环境与条件非常艰苦,靠打猎、采集、捕鱼等劳动生产方式获取各种生活必需的食物,以维持生存。原始人的思维方式很简单,劳动生产工具也极为简陋,以经过粗略加工的石器为主,劳动多采用追逐、攀登、围捕,爬越采集和游泳或投掷锐器等简单形式。原始人类采用这些生产活动方式,其根本目的是为了生存,是劳动生产的需要,并不是为了锻炼身体。上述的生产活动形式既是劳动动作,又是基本生活技能,其中也蕴涵着具有体育特点的专门性身体活动的萌芽。

2. 原始社会教育活动中的身体活动形式孕育着体育健身的萌芽。原始人在长期的生产和生活实践中,大脑的思维能力不断加强,劳动生产工具不断改进,生产力不断发展与提高,生活活动范围不断扩大,劳动技能逐渐增多与提高,有了剩余的劳动产品,这些变化导致人们不断产生新的社会需要,适应新的社会环境,对年轻一代实施以身体活动为主的传授劳动技能的教育活动由此产生并不断发展。原始社会的生产劳动基本上是体力劳动,这就决定了教育的主要内容是传授生产技能。而技能的获得和提高主要是通过原始教育的基本形式与生产劳动方式相类似的身体活动来实现。在原始社会,很难将教育活动与身体活动截然分开。在原

始教育中,对身体的训练和发展占有相当大的比重,具有体育性质的身体活动既是教育的重要内容,也是教育的重要手段。

3. 军事活动方式中孕育着体育健身的萌芽。原始社会末期,出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争,战争推动了武器的演变。为了掌握这些武器,提高战斗技能,以军事斗争为目的的身体训练活动被广泛重视,在以冷兵器为主要作战武器的时代,对人操纵武器和身体活动能力的要求使具有原始体育形式的身体活动广泛开展。

4. 医疗手段中孕育着体育健身的萌芽。原始人的生活环境和条件十分严酷,面对大自然的千变万化和生活方式的简陋,人们的健康和生命缺乏有效的保障。因此,在与自然的抗争中,原始的医疗保健活动产生并不断发展。如阴康氏的“消肿舞”与《黄帝内经》所载的“导引按摩”等,都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的具有一定针对性的锻炼身体的活动。

5. 宗教祭祀中融合着原始体育的形式。原始娱乐的主要形式是舞蹈,舞蹈与体育有许多共同之处,都是以身体活动为主要方式,都具有锻炼身体的作用。原始人为了表达生活中的喜悦及对大自然的崇拜、对祖先的祭祀,往往采取舞蹈的方式来抒发内心的情感。原始人的舞蹈具有多种释义,既可以是宗教仪式,也可以是欢乐聚会和人际交往。人们运用舞蹈进行祈祷,表达着种种理念,原始体育的活动形式也蕴涵其中。

(三) 萌芽形式体育的特点

由于生产力和分工的局限,原始社会还不可能形成专门的体育,也无专门从事体育活动者。同时作为体育特有的运动手段和形式尚未完全“独立”出来,往往与军事活动、游戏、宗教祭祀活动以及模仿生产、狩猎等活动融合在一起。这种萌芽中的体育还大多是对一些生存实践过程的简单模仿,其加工和创造的程度还很低。人们对这些活动的认识也极为肤浅和朴素,包含着猜想、想象

和神秘的成分。原始社会的体育萌芽,从本质上看是受原始社会的生产力所决定和制约的,是由原始社会的经济状况、生产状况和实践方式决定的。

(四) 体育概念的演变

1. 古希腊的“体育”概念。古希腊是近代体育的发源地。在古希腊的文献中,描述体育内容、涉及体育的基本术语非常多,如“体操”、“竞技”、“游嬉”、“训练”等,其中,运用得最广泛和具有同一性的是“竞技”和“体操”。“体操”一词大约产生于公元前 5 世纪,古希腊的“体操”同现代的“体育”在概念上十分相似。古希腊的“体操”意指一切健身运动或健身方法,可以是健身运动的总称。古希腊的“体操”是当时教育体系中的重要内容。

2. 近代欧美国家的“体育”概念。欧洲文艺复兴时期,体育的基本术语经拉丁文的演变而渗透到西欧各种语系,并被广为交流。18 世纪后,随着近代教育制度的建立,“体育”在西欧蓬勃发展起来。“体育”一词最先出现在法国。18 世纪 60 年代,许多法国教育家及有关儿童教育的著作里运用了法语“体育”的概念。德国近代学校体育教育家古茨穆茨在 1793 年出版的《青年的体操》一书中,使用了“体育”和“属于教育的身体练习”等词语。19 世纪以后,“体育”成为专门术语出现在一些教育和体育著作中。法国体育家阿莫洛斯、英国社会学家斯宾塞、英国体育家麦克拉伦也都在自己的著作中使用了“体育”一词。“体操”概念从古希腊开始到近代一直是“体育”的代名词,直到 20 世纪初,“体育”一词才被普遍使用。

3. 中国体育概念的发展。我国古代体育同欧洲国家的体育存在着很大的差异性。具有中国特色的古代体育虽然具有自身的养身与健身体系,但是没有一个能涵盖所有身体活动类型的定义性概念。我国近代“体操”和“体育”概念都是由日本传入的。“体操”一词是在洋务运动(1862~1894 年)后期传入我国并开始使用

的,至五四运动前,“体操”实际上是体育的代名词,“体操”课被作为各级各类学校的必修课。随着体育实践的发展,体育科学体系逐步形成,体育概念的内涵不断扩大与丰富。新中国成立后,在对外国际交往中,先后引进了新的体育概念,如“身体文化”、“竞技运动”等。尤其是改革开放后,对“体育”概念的研究引起我国体育理论工作者的关注。1982年7月召开了全国体育理论学术专题讨论会,会上确定了以“体育”一词作为上位概念,“体育教育”、“竞技体育”、“身体锻炼”作为下位概念。1990年5月,中国体育科学学会体育理论分会和国家体委政策法规司在上海联合召开体育理论研讨会,根据世界体育的发展趋势和我国文化传统及语言习惯,提出以“体育”为体育概念的标记名词。

(五) 现代体育概念体系

1. 认识的各种观点。从国际范围来看,在对体育概念的研究中,对体育的理念认识有许多观点。例如,日本的前川峰雄元认为:“体育是通过可视的手段或媒介的身体活动进行的教育。”美国的布莱尔认为:“体育是以身体活动为媒介,培养身体精神、情操等方面与社会相适应的公民。”任何社会活动现象都是“以人为本”的,自人类社会产生以来,体育渗透在人类社会生活方式之中,是社会生活的重要组成部分,因此,社会生活影响着人们对体育的认识,人们都会从各种不同的角度对体育的概念作出解释:“体育是以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现。”“体育……它是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法,是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分;它以竞技的形式成为人们文化生活中的内容和各国人民之间加强联系的纽带。”“体育是根据社会需要,以运动作为主要手段,通过对人的培养,达到社会目的的一种实践活动。”“体育(广义亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有

组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。”

2. 现代体育概念体系。学校体育、社会体育和竞技体育是构成现代体育的三大要素。学校体育的主要目的是增强学生体质,提高健康水平。实施学校体育的主要场所在各级各类学校,主要手段为体育教学,主要任务是对大中小学生进行体育知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出。社会体育的实施场所极为广泛灵活,它的主要目的为锻炼身体,最为突出的特点是群众性。竞技体育,一旦将其纳入体育之中,其主要目的将不是为夺取金牌,而是为培养人类不断超越自我的竞争意识。

二、体育的本质

(一) 人的需要与体育

人的需要与满足是人类社会精神与物质发展和人类自身个性发展的原动力。需要的层次、需要的时间、需要的形式因不同的人群而有所不同。任何层次的需要都有明确的对象性,体育应该是人类意识所支配的活动之一。当人类将体育作为自己的生活方式时,就会通过各种形式和手段,使体育活动满足自己的需要,并加以改进、充实、完善和发展。

(二) 体育的本质

体育本质的理论直接指导体育领域的实践活动。对体育本质有许多种理解:有些人认为体育的本质是教育;有些人认为体育是人类特有的社会现象,与社会各种关系有着十分紧密的联系,属于社会文化的范畴。按照马克思主义的观点,人是具有两重性的,“人直接地是自我存在物,同时,个人又是社会存在物”,“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上,它是一切社会关系的总和”(《马克思恩格斯全集》第1卷,第18页)。体育通过特殊的活动手段作用于人体,增强人的体质,这是体育固有的本质特

征。同时,体育又对具有社会属性的人产生作用,人们在体育活动中通过交往产生各种各样的关系,这种关系体现出社会关系的特征。当体育尚处在萌芽状态时,就具有教育的作用,体育的教育本质是历史形成的。所以,从人的生物属性和社会属性这两个方面进行分析,体育的本质是:通过人体运动实践,运用体力与智力相结合的运动手段,作用于人类个体和社会,取得物质文明与精神文明相统一的综合效果的社会活动。体育的本质特征是“以身体运动为基本手段,为增强体质、完善人体的教育过程”。

第二节 现代体育科学

一、体育科学的概念

体育科学是研究体育现象,揭示体育内部和外部规律的一个多学科、多层次、具有系统结构的学科群。体育科学是对体育领域一般规律的总结、研究和概括。体育科学已初步形成了有别于自然科学和社会科学的一个独特的、有 40 ~ 50 门分支学科的学科群。

二、体育科学的形成与发展

从体育科学的形成与发展的历史来看,虽然我国古代和古希腊就有一些朴素的科学思想,但作为现代体育科学则是在 20 世纪初,更严格地讲是在第二次世界大战后才发展起来的。体育科学的分支学科的形成主要是从各母系学科中派生出来的,然后迭加形成了体育科学的各个学科,这些学科综合成为一门体育科学,而体育科学又汇集到整个科学体系中去。美国学者 C. B. 科尔宾则提出,如果以每一个 10 年作为一个标志来概括体育学的发展历

程,那么 20 世纪 50 年代可称为专业化时代,就是变化的开端,70 年代是走向学科推进的时代,80 年代是寻找统一性的时代,90 年代是一个学科领域日益形成的时代。体育科学中各门学科在理论上的发展存在很大的差异性和不平衡性,有些学科已达到比较成熟的阶段,有些已处于迅速的发展阶段,更多的则处于初级阶段。体育科学的发展,一般都经历了从 单学科→多学科→交叉学科→综合学科 的发展模式。

(一) 国际性体育学术团体

1922 年成立了国际体育联合会;1928 年成立了国际运动医学联合会;1958 年成立的国际体育科学与体育教育理事会从 1972 年起作为联合国教科文组织下属的国际非官方协调和合作组织,其主要任务是促进体育科学的发展及其应用,普及体育科学知识。20 世纪 60 年代以来,国际体育高等学校联合会、国际体育情报联合会、国际生物力学学会、国际运动生物化学学会、国际运动心理学学会等相继成立;一些国家和洲际联合会,如欧洲运动心理学联合会和北美运动心理学联合会,也相继在这一时期成立。这些学术组织的成立使体育科学研究进入一个有计划、有组织、系统发展的时期。

(二) 国际性体育学术研究

国际性体育学术研究获得了显著的成果,出版了一批体育学术刊物与高质量的专著和学术论文。这些刊物与著作的出版,交流了研究信息,推动了体育科学研究的不断发展,对提高理论水平和推广研究成果起着积极作用。

(三) 体育应用研究的发展

20 世纪 50 年代以来,体育科学研究开始向应用领域拓展,标志着体育科学研究的价值在不断地提高。体育科学在研究人在运动过程中的生理生化功能和社会发展中的体育现象时,需要运用自然科学、社会科学和技术科学的理论与方法,形成了多学科共同