

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU

JIANKANG

JIAOCHENG

主编 周贤彪



湖北长江出版集团

湖北科学技术出版社

大学体育与健康教程

主编 王树青
副主编 王树青
编委 王树青 王树青 王树青

北京体育大学出版社



北京体育大学出版社
北京 100084

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU

JIANKANG

JIAOCHENG

主编 周贤彪



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/周贤彪主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2006. 8
ISBN 7-5352-3625-1

I. 大… II. ①周… 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 088836 号

大学体育与健康教程

©周贤彪 主编

责任编辑:高诚毅

封面设计:喻 杨

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编:430070

印 刷:咸宁市鄂南新华印务有限公司

邮编:437100

787 毫米 × 1092 毫米

16 开

15.75 印张

350 千字

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-3625-1/G·946

定价:23.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

顾 问：黄木生

主 审：杨敬华

主 编：周贤彪

副主编：刘杏春 范石汉 王 莉

编 委：（按姓氏笔画排列）

王学梅 王 莉 王 珍 龙汉跃

刘杏春 杨敬华 沈科宇 陈高春

陈 敏 范石汉 周贤彪 胡 波

贾银镯 黄木生 龚其云 龚 谦

常荆燕 章 汛 雷元杰 傅 翔

蔡 平 樊 勇

序

只有全面发展的人,才是对社会最有用的人,因此我们的教育要坚持德、智、体等方面全面发展的方针。体育教学是我们实施素质教育的一个重要方面。

知识经济时代,人才竞争激烈,健康的体魄是人才参与竞争的物质基础,是人一生的宝贵财富。教育部部长周济提出:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。这正是学校体育课的指导思想。

大学体育课是学校教育的必修课,担负着培养合格人才的重任。体育教学能使学生加深对体育文化的认识,掌握基本理论知识和科学锻炼方法,养成自觉终身锻炼习惯。大学生通过体育理论的学习和体育锻炼,既能掌握健身技能的本领,提高自身的身体素质,又能在体育锻炼过程中培养克服困难,增强勇往直前的精神和组织纪律性。有了较好的身体素质既能保证学生精力充沛地学习,又能促进其思维的活跃,提高脑体结合,综合运用脑力和体力素质。

基于此,根据职业技术学院的学生特点,结合场地现状,我们组织了我院体育教研室教师编写了《大学体育与健康教程》一书。本教材从实际出发,注重知识的实用性,力求使教材成为大学生的良师益友。

我想,这是《大学体育与健康教程》的编写宗旨。

杨敬华

2006.7

目 录

理 论 篇

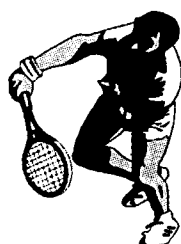
第一章 体育与健康概述	3
第一节 体育发展概况	3
第二节 体育的主要功能	3
第三节 人体健康概论	5
第四节 影响人体健康的因素	5
第五节 心理健康的标志	6
第六节 体育运动对健康发展的影响	6
第二章 大学生体育锻炼与道德、智力、审美之关系	8
第一节 大学生道德与心理健康	8
第二节 体育与智力发展	8
第三节 体育锻炼对智力的具体影响	9
第四节 体育与审美欣赏	9
第三章 体育锻炼的原则、方法	11
第一节 体育锻炼的理论依据	11
第二节 体育锻炼的原则	12
第三节 体育锻炼的方法	14
第四章 体育锻炼与运动处方	17
第一节 运动处方概述	17
第二节 运动处方的内容	17
第三节 制定运动处方的程序	21
第五章 学生体质健康测试与评价	25
第一节 概述	25
第二节 《学生体质健康标准》的结构与内容	26
第三节 学生体质健康测试的操作方法	31
第四节 学生体质健康评分标准	37

技 术 篇

第六章 田径运动	43
第一节 田径运动概述	43
第二节 短跑	44
第三节 中长跑	48
第四节 跳远	51

第五节 跳高	57
第六节 铅球	60
第七章 球类运动	66
第一节 篮球	66
第二节 排球	92
第三节 足球	101
第四节 网球	113
第五节 羽毛球	123
第六节 乒乓球	130
第八章 其他运动	145
第一节 武术	145
第二节 健美操	157
第三节 体育舞蹈	179
第四节 跆拳道	188
第五节 野外生存	196
附 录	
附一、田径技术动作图示	201
附二、篮球技术图示	203
附三、排球技术图示	207
附四、足球技术动作图示	211
附五、网球技术图示	213
附六、羽毛球技术图示	215
附七、乒乓球技术图示	217
附八、简化二十四式太极拳图示	219
附九、体育舞蹈图示	237
附十、健美操图示	238
附十一、跆拳道图示	243

理 论 篇



第一章 体育与健康概述

第一节 体育发展概况

体育(Physical education)一词是19世纪60年代由西方传教士传入我国的。古希腊是西方体育一词的发源地。当时人们把身体进行的练习活动称为体操(与现在的“体操”一词不同),它包括当时的拳击、奔跑、投掷、跳高、跳远等项目。1760年在法国最早出现体育一词,到19世纪,世界上教育发达国家开始普遍使用。1904年,田径、球类等西洋项目陆续传入我国,1923年,在《中小学课程纲要草案》才正式把“体操科”改为“体育课”,“体育”成为学校教育中身体教育的专门术语。

体育是以身体练习为基本手段,谋求个体身心健康,增进体质发展,提高运动技术水平,丰富休闲文化、生活为终极目的的一种社会活动。随着世界各国经济、文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的不断提高,体育与健康、社会生活、生产力的发展关系显得尤其重要,也更将大大冲击原来作为身体教育的范畴。

第二节 体育的主要功能

体育从产生到发展,都是随社会生产力的发展而发展的,也是为一定社会的政治、经济服务的。现代体育由学校体育、竞技体育、社区体育组成,各有自身特点,作用于人和社会产生的效果是不同的,但归纳起来功能有以下几方面。

一、教育功能

体育是德、智、体、美、劳中不可忽视的重点教育手段。这个领域的发展目的是以身体活动作为媒介去培养身体、精神、情操、修养、举止、谈吐、消费等方面,与社会相适应的公民,是完善人的意识活动的方法和载体,因此具有良好的教育功能。具体表现在以下方面:

(1)通过促进身体的发育与机能提高,全面发展身体素质从而提高对自然力的认识以及对自然社会的了解和适应能力。

(2)掌握基本理论和卫生知识,科学的锻炼方法,学会一技之长,养成终身锻炼习惯及良好的竞争意识。

(3)培养良好的思想品质及道德修养。

一个合格公民就行为而言,必须具备简单的就坐、立、行与举手投足,复杂的如对距离、时间、速度,空间的判断应付突发事件的能力,提高工作效率所必需的神经肌肉协调和维持机体正常功能,情绪的良好发泄等社会行为。只有通过体育的教育实践才能培养体育活动所引起的经验改造和适应能力的发展,可以使每个人的行为趋向符合道德准则

和行为规范。

二、培养竞争意识和造就民族主体意识功能

人类的生活如同在竞技场的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地追求完善自我和超越自我的生活。你想,作为运动员,在场上,面临自然、场地、观众的倒向、自我心理状态调控、裁判等,场上对手等许多因素的牵制,为了取得胜利,必须创造条件,挖掘自身潜能。因此,无论是参赛和参观,运动场无疑类似一场生灵活现的“战争”场面。运动场是社会的缩影,是一个有持有特殊的游戏规则的社会环境,依据迁移原则,人们在运动场上所养成的良好品性和行为为准则,迁移到日常生活中成为社会认同、接纳的行为准则。运动场上有胜有负,胜利者固然光荣,失败者同样受人尊敬,胜不骄,败不馁,奋发向上,顽强拼搏,敢于胜利不仅仅是运动员独有的品质,社会的每一个公民都应具备,公平竞争是运动场的规则,也是其他领域的规则。在国际比赛中,民族不同,肤色不同,文化背景不同,在五环旗和橄榄枝的照耀下,他们同场竞技。在和平年代,可以这样说,一个世界冠军的出现,不亚于一个民族英雄的诞生。

三、健康、娱乐的功能

通过体育锻炼来增强体质、促进健康、防病治病在我国可追溯到公元前的黄帝时代。中国的各种健身术如导引、武术等,在国际上有很大的影响。现代社会人们的工作和生活节奏的改变,对人体健康有了更高的要求,不能认为没有疾病就是健康。事实上,在健康与疾病之间存在着一大批不健康的人,如肥胖、酗酒、过度紧张等,他们需要通过体育锻炼来促进健康,所以体育的健身功能在未来社会将越来越受到重视。

娱乐是指使人快乐的活动。体育的娱乐功能可以体现在以下方面:

(1)都市化生活使人与大自然隔绝,参加体育活动特别是户外活动,可以调节生活,享受自然界的乐趣。

(2)密切人际交往。由于家庭成员职能分化和工作紧张,一家人也难得团聚,体育锻炼往往是集体进行的定时聚会,这有利于亲朋好友和全家人共享天伦之乐。

(3)在运动竞赛中不断追求“更快、更高、更强”,以战胜自我,得到精神上的满足。特别是一些惊险项目,如跳崖、冲浪、赛车等,是在向自然挑战中创造人生价值,从中得到乐趣。

(4)观赏体育表演,如花样滑冰、艺术体操、技巧运动等,是一种美的欣赏和艺术享受。

(5)身体健康本身就是一种幸福。在现代生活中强调健康、科学、文明的生活方式,参加体育活动有利于提高生活的质量。

当然体育除具备上述主要功能外,还有促进政治、经济文化发展等功能,在此不一一探讨。

第三节 人体健康概论

什么是健康?不同时期的人们有不同的标准。古希腊文明时期,人们以健壮的体魄为健康的标志,中国古代以善武能文、博学多识的人才为健康,生活当中人们习惯于把不生病,对疾病抵抗力强的人视为健康。其实这都是不全面的认识。健康是一个综合概念,1948年世界卫生组织(WHO)对它所作的定义为:健康不仅仅是指身体没有疾病和衰弱,而且也指在体格方面,精神方面和社会适应性的完美状态,这一概念将健康分为生理、心理和社会适应能力三方面的良好状态,才是健康的全部。

人类已跨入知识经济新世纪,在充满竞争的时代拥有大批素质高的人才为经济可持续发展的保证。

身体是革命的本钱,只有拥有了健康,才是合格的人才,才能为祖国高质量的工作和生活,因此“健康第一”的理念是人生永恒的主题。

第四节 影响人体健康的因素

一、生物遗传与变异因素

生物在遗传过程中的法则是优胜劣汰,强势遗传基因是个体生长发育和健康状况决定性因素。如种族的体态面相,性格都会影响个体的遗传,是健康的前提因素。当然,遗传基因的进化程度又取决于后天的环境变化,生活条件、教育环境等都能使其朝良性化发展。人的一生注意卫生保健,养成健康行为及良好的生活生存方式,科学养生,优生优育都会使遗传变异,向良性化发展,当然,人体内环境的变异可能导致机体病变,急性的可能导致休克和失去生命,慢性的则使生理指标超常和免疫力下降,病灶不断显性化,因此急性重在治,慢性重在防,而最好的防治是科学的健身与合理的个人生活方式。

二、自然、社会、环境因素

自然环境因素指的是自然界中的物质条件如空气、阳光、水、土壤、食物、气候和物理生化等。

在地球不同地区的人们,他们生存的自然环境不相同,有的地区沙漠干燥缺水,有的面临重大自然灾害的威胁,有的地区大工业化污染严重,这都不同程度地影响了人类生存质量、身体健康。

三、心理状态因素

心理因素是影响身心健康的重要因素,一个心理健康的人表现出情绪稳定,自控力强,抗干扰性强,积极愉快,有理想,人格健全等特质表现。我国大学生心理健康者据调查占绝大多数,但不容乐观,患心理疾病的数量在不断上升,常见的身心疾病有神经官能症,精神分裂症,自闭症,抑郁症等,体育锻炼是增强体质、增进友谊和协作交流的有效措施,是大学生进行心理保健的体育疗法。

第五节 心理健康的标志

人的心理是客观事物在大脑中的反映,是人脑反映客观事物不同形式的主题活动,是人脑活动的一种机能和运动形态,是人脑活动的具体物化表象,它应该具有哪些标志呢?

- (1) 认知能力正常,没有精神性认知障碍。
- (2) 善于控制和适当地发泄自己的情绪与人和谐相处。
- (3) 有健康的世界观和人生价值观,乐观向上。
- (4) 善于正确地自我定位,自我评价,足智多谋,心态平稳。
- (5) 充满善心和爱心。

第六节 体育运动对健康发展的影响

1. 体育锻炼与体质

体质是人体的质量,是在遗传性和后天获取基础上表现出来的人体形态结构,生理功能和心理因素的综合性的,相对稳定的特征。

体质是人们进行生命活动的基础,在形成和发展过程中,有明显的个体差异性和阶段性。

体育锻炼为什么能增强人的体质呢?人在运动时,肌肉必须发挥力量,肌肉力量来自体内物质的代谢产生的能量,且需消耗大量的氧气和营养物,同时排出大量的二氧化碳和其他废物。人体的这些工作须靠在神经系统统一指挥下动员身体各器官的协同配合,才能实现。

由于肌肉的活动需要,肺的工作量加大,呼吸的深度和次数增加,肺从外界吸进的氧气量又通过血液循环来完成,心脏会加大马力,增多泵压次数,会加大每搏心输出量。肌肉收缩时的能量物质,还需从人体“仓库”——肝脏中提取,而肝脏的养料,又是由消化系统不断从外界摄取,吸取积存的,与此同时,肌肉运动产生的其他废物,由排泄系统消除,内分泌系统也积极地发挥作用配合着神经系统与对全身的指挥、调节。

人在运动时,人体各器官、系统都会协同配合发生各种变化,比安静时发挥出更大机能,从而使人体质得到提高。

另外体育锻炼符合人体生理规律,人体的健康是长期坚持的结果。人体运动时消耗了能量,通过合理的营养,能源物质得以补充,并可在恢复期间超过原有水平,这在生理上叫做“超量恢复”生物学上有一条定律:“用则进,废则退”人体的各项功能变化也是如此。人如果长期不活动,新陈代谢会减弱,食欲不振,消化不良,心缩无力,呼吸表浅,身体素质也会下降。

2. 身体素质和体质

所谓身体素质,就是我们常讲的速度、力量、耐力、柔韧、协调性等因素,它都是通过肌肉活动表现出来的,都能反映内脏器官(特别是心、肺)功能,人们用它可在客观上衡量人体机能的发挥情况。可以说,身体素质是人体质强弱的外部表现,人的体质是个综合

概念,是与身体素质相互联系的。判断一个人体质的好坏要考虑多方面的因素,才能得出正确的结论。

3. 健身与养生

我国古代就提倡锻炼养生,并有许多记载。《吕氏春秋》谓:“流水不腐,户枢不蠹,形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”。三国时名医华佗创编医疗保健操“五禽戏”,并提出“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”

眼下,各种强身健体运动花样繁多,希望延年益寿。但许多人往往有个认识上的误区,以为健身就是养生,养生就是健身。其实,这两者内涵不同,其区别在于:

“健身”强调的是身体各个部位的锻炼,能够强筋壮骨,拉长筋腱、疏通经络、活血活血,起到一些保健、疗疾、益寿延年的作用。而“养生”既强调外在身体运动型的锻炼,又强调内在“锻炼”,和“精、气、神”的培养,所谓“养气”、“养神”、“养精蓄锐”等就是对养生之说的形象注解。就人体而言,生命最宝贵的是“精、气、神”。身体强弱、健康好坏和寿命长短,取决于“精、气、神”的状态,故中医称人生“三宝”。竞技运动和健身运动,通过运动消耗一部分多余的卡路里,使身材强壮健美起来,那是美好的。但是,当一个人运动的消耗没及时得到补偿,疲劳没有恢复,身体透支形成亏损,即消耗许多“精、气、神”,长期下去会致病。而养生是一方面有适当的运动,一方面又能增加“精、气、神”的养护,它的付出少于产出,既开源又节流,真正有利于全身心的健康。

哪些活动是养生运动呢?如太极拳、气功、瑜伽、步行、慢跑等。做养生运动,首要问题是“省精、息气、啬神”,尽量减少“损精、耗气、伤神”。比如说练太极拳,如果没有真正放松,没有切实做到“用意不用力”,那就不是养生运动。日常生活中常见到高寿者,爱好书法、绘画、弹琴、钓鱼、栽花、养鸟……这些活动虽然不是体育运动,但能够节省“精、气、神”,即可益寿延年。

第二章 大学生体育锻炼与道德、智力、审美之关系

第一节 大学生道德与心理健康

心理健康是大学生道德健康的良好体现,是现代健康观内涵的拓展,心理健康者在道德品质的具体表现为:

第一,人格完整,情绪稳定,自爱、自强,自信;第二,有安全感,人际关系正常,社会适应良好;第三,有生活目标有进取心及切合实际的理想。

只有具备了心理健康,才能成为道德健康的人。

体育锻炼对人的心理健康有积极的促进作用。主要表现在提高智力,改善情绪,培养坚强的意志品质,消除因疲劳带来的情绪低落,还能促进社会适应能力的提高。

体育锻炼是从多角度,多层次对人的心理健康起推动作用的,这可从不同运动项目中加以说明。

速度、力量、耐力性强的项目,如田径、游泳等项目能锻炼人的反应速度,时间知觉,动作节奏及大脑平衡等能力,长期从事此类项目的人生生活有规律,对逆境、困难有较好的承受力,与人相处协调稳定。

技术较强性项目,如体操、跳水、网球等项目能锻炼人的控制能力及抗干扰能力和独立意识,操作思维严谨,有逻辑,不怕苦,做事专注度高,勤奋等品质。

体育锻炼还能满足大学生心理体验,使人的心理得到自我满足,产生积极稳定的情绪如愉快、兴奋等,反之产生消极情绪,如抑郁、悲愤等。

当人心理产生消极情绪时,体内各器官,系统功能失调,植物神经功能发生紊乱,内分泌系统失调,引起心动过速,血压升高,气郁心闷,胃肠活动消化液减少,免疫功能下降,长此以往易诱发“心身疾病”。

第二节 体育与智力发展

体育是身体的行为教育,具有提高智商的作用。

人的智商内涵不仅有“心”,而且有“身”那就是身体智慧,它是智力构成的重点组成部分。

人的思维发展阶段可分为动作——形象——抽象三阶段,人的智能和人的行为有紧密的联系,智能始于行为,行为能力的发展又从某些方面提高人的智能。

作为智力核心部分的思维,体育锻炼的益处是,首先,通过发展生理机能,从而直接影响心理机能的发展,例如:一般人心脏容积为 765 ~ 785ml,而运动员可达 1 015 ~ 1 027ml,其每次心跳为大脑提供的血液会更充分,从而有助于智力活动的进行。其次,如

果没有在生命上升阶段身体与环境的互动中的动作练习,使得感知觉的丰富,表象的大量积累,那么,抽象思维的发展就无从谈起。再之,有些研究表明,思维的三个发展阶段是可逆的,只不过这个过程是发生在个体衰老阶段,当我们年龄较大时,思维能力在有些方面会有一定程度的丧失。我们相信,在缓和这种可逆过程的速度上,体育锻炼扮演着重要的角色,通过不断对行动、具体形象的训练来保持思维能力的水平,达到推迟智力下降的年龄和减缓下降的速度。

第三节 体育锻炼对智力的具体影响

不管何种体育锻炼,都是主要通过动作技能的形成影响心智的。动作技能又称心理性运动技能(Psychomotor Skill),这个词语中有 Psycho + Motor 组成,意指这里的动作不是简单的外显反应,而是受内部心理过程控制的。其心理性的内容包括:认知成分、知觉因素、个性因素,因此,提高动作技能水平,能提高人的心理素质水平,发挥人的身体智慧。体育锻炼影响智力至少在如下几个方面体现出来:

(1)感知觉。提高人的感觉性、在知觉、运动觉、平稳觉、触压觉大为突出。如经常打乒乓球的人,对 30mm 和 40mm 的球能感觉到明显差异提高时间知觉,精细及精确的空间知觉,这些专门的知觉是在后天的生活实践中形成得来的。如我们所说的球感水感等。它们是掌握专业技术的先决条件,其发展水平与技术水平成正比关系。

(2)形象。体育运动以大肌肉活动为其主要形式,其中与之伴随形成的运动表象,如在运作结构的形象完整性,三维空间方面旋转形成的发展,对丰富表象的储备各形象的发展,对丰富表象的储备各形象的发展水平尤为重要。而对动作结果的预见,学习的再造力,创造力则提高个体的想象力。

(3)记忆。体育锻炼中形成的动作定型,提高人的短时和长时记忆容量。从研究成果看,运动记忆比词语逻辑、形象记忆保持的时间更长。

(4)运动战术思维。体育锻炼总是有竞赛的成分存在,并互有胜负,取胜对手除了依赖于技术、比赛经验外,更离不开由取胜的愿望和必须的信念唤起和推动的积极思维。由此形成了运动战术思维主要在思维的敏感性、灵活性、预见性和创造性上表现出来。

(5)注意。体育锻炼对注意的广度、稳定性、转移、分配品质上都有发展,不同锻炼项目影响着不同的品质,如足球、篮球等球类偏向于发展注意的广度,合理的分配、迅速的注意转移上。而在飞镖、射击等则偏向于发展注意的高度稳定性,而对注意广度的影响微乎其微。

第四节 体育与审美欣赏

体育是现代文明生活方式的一种重要内容,体育运动吸引着全球数以亿计的人类欣赏,参与,一个重要原因,除了它能给人带来身心的愉悦体验外,还在于它给人以美的享受。人们通过亲身体验或观赏比赛,体味运动中产生的节奏感,技术美,引起愉快的情感,这种美包含着以下几方面:

(1)形态美。它是由体质、形体、肤色、姿态等因素组成的一种健康强壮的美。经过