

ZUI XIN
DA XUE TI YU
LI LUN JIAO CHENG



最新大学 体育理论教程

主 编 虞荣娟



东南大学出版社

最新大学体育理论教程

主编 虞荣娟

东南大学出版社

内容简介

本教材坚持以人为本,以体育健身为主题,着重介绍健身的原理、方法和健康指导。全书分为十章:绪论,现代大学体育的功能,体育与现代社会,人体健康与身体素质,运动与心肺功能,健康的生活方式,体育锻炼与营养,健身跑的科学锻炼方法,奥林匹克运动,大学生体育观赏能力的培养,大学生体育健身、健康指导。特别是对大学生健身及健康等问题作重点一章进行专门论述,将“健康第一”的思想贯穿始终。本教材实用性强,突出文化品位,力求内容创新,追求时代特色。

本书除可作大学公共体育课教材之外,还可供体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

最新大学体育理论教程/虞荣娟主编. —南京:东南大学出版社,2006.10

ISBN 7—5641—0464—3

I. 最... II. 虞 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(2006)第 120091 号

出版发行/东南大学出版社(南京市四牌楼 2 号 邮编 210096)

电 话/(025)83795801(发行);57711295(传真)

出 版 人/宋增民 责任编辑/施 恩 封面设计/余小莉

经 销/江苏新华集团股份有限公司

印 刷/江苏省南通市印刷总厂有限公司

版 次/2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开 本/850mm×1168mm 1/32 印 张/8.25 字 数/230 千

印 数/1~8 000

定 价/12.50 元

《最新大学体育理论教程》编委会

主 编 虞荣娟

副主编 袁勇男 于 蕴 刘 军 江建华

编 委 于 蕴 马江鸿 孙 锋 卢柏春

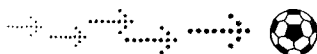
东 锋 江建华 刘 军 何 勇

赵云龙 陆丹华 鹿兰锋 陶 涛

钱棕梅 周景晖 沈晓明 严美萍

包桂荣 律海涛 袁勇男 翟 帅

黄卫忠 虞荣娟



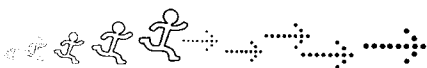
前言

为了贯彻教育部在全国体育工作会议上强调的“要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平、学校体育要树立健康第一的指导思想……”，根据《学校体育工作条例》、《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的精神，我们编写了大学公共体育教材《最新大学体育理论教程》。本教材坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康主题，将体育运动与文化有机结合，向学生介绍有关健身和健康的知识内容，将“健康第一”的思想贯穿始终。在大学体育教学过程中，将体育文化渗透到大学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现体育文化的价值及导向作用，使学生在大学阶段能系统地掌握体育科学的基本理论、基本知识，全面地认识和了解体育，懂得体育锻炼对增强体质、增进身心健康的重要作用，养成终身坚持锻炼身体的良好习惯。

本教材具有以下几个特色：

1. 以体育健身为主题，力求观念新颖。在本教材中，我们着重介绍了健身的原理、方法和健康指导。全书分为十章：绪论，现代大学体育的功能，体育与现代社会，人体健康与身体素质，运动与心肺功能，健康的生活方式，体育锻炼与营养，健身跑的科学锻炼方法，奥林匹克运动，大学生体育观赏能力的培养，大学生体育健身、健康指导。特别是对大学生健身及健康等问题作重点一章进行专门论述，突出了“健康第一”的指导思想，把理论与实际运用有机地结合起来。

2. 讲究教材的实用性，力求内容创新。本教材的理论内容是紧紧围绕《普通高校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的精神，是在原《最新大学体育教程》的基础上，充实改进的又一部理论教材，是把各运动竞赛项目与大学生的健康锻炼和健康教育有机结合



在一起,与学生学习生活紧密相连的教科书。

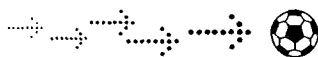
3. 突出教材文化品位,力求时代特色。我们在编写本教材时,力求体现时代特色,与时俱进,对教材的内容,不仅引入了体育科学的最新研究成果,而且编入了其他相关的最新内容,如对大学生的健康指导内容等。所有这些知识都避免了一般的描述和空洞的说教,而是以相应的科学事实、事例为基础,在增加教材知识性的同时,也增加了可读性,体现了以学生为主体的教学思想,同时相信该书能成为学生生活的益友,健康快乐的指南。

本教材的编写者试图以体育教学的最新面貌提供给大学生,但由于水平有限,在编写过程中一定存在着不少问题与不足,恭请广大读者指正。

在编写和审稿过程中我们多次请教了有关专家和全国高校教学指导委员会公体组的有关教授,承蒙他们的无私指导,在此表示衷心的感谢!

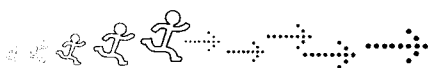
编者

2006年8月于南通



目 录

绪论	1
第一节 当代社会对人类健康的挑战	1
第二节 大学体育是时代赋予的社会使命	4
第一章 现代大学体育的功能	10
第一节 大学体育的功能	10
第二节 大学体育与个人成长	20
第二章 体育与现代社会	28
第一节 现代社会与体育文化	28
第二节 体育是社会文化遗产的重要组成部分	31
第三节 体育与社会发展	34
第四节 体育与现代社会经济的关系	35
第五节 体育是人类素质的组成部分	37
第三章 人体健康与身体素质	41
第一节 健康与身体素质的概念	41
第二节 身体素质的生理学基础、练习方法与内容	46
第三节 发展身体素质对人体健康的影响	62
第四章 运动与心肺功能	68
第一节 人体运动的供能系统	68
第二节 人体运动时心肺系统功能的变化	69
第三节 提高心肺功能的锻炼方法	72
第四节 体育锻炼对心血管疾病的防治	78
第五章 健康的生活方式	83
第一节 健康与生活方式	83
第二节 环境对人体健康的影响	89



第三节 养成良好的生活习惯	94
第六章 体育锻炼与营养	100
第一节 营养的涵义与合理营养	100
第二节 营养素与运动营养	102
第三节 体育锻炼的营养补充	110
第七章 健身跑的科学锻炼方法	115
第一节 健身跑对人体的影响	115
第二节 健身跑的基本原则	119
第三节 12 分钟健身跑、2400 米跑测试与评价	122
第八章 奥林匹克运动	124
第一节 奥林匹克运动的简况	124
第二节 古代奥林匹克运动概况	130
第三节 奥林匹克运动与奥林匹克教育	135
第四节 奥林匹克标识与体育文化	139
第五节 奥林匹克运动在中国的发展	147
第九章 大学生体育观赏能力的培养	152
第一节 体育观赏的条件和特点	152
第二节 体育观赏能力的内涵及构成	154
第三节 体育观赏能力的影响因素	156
第四节 大学生体育观赏能力的现状	158
第五节 大学生体育观赏能力的培养	160
第六节 大学生应如何观赏体育比赛	161
第十章 大学生体育健身、健康指导	165
第一节 大学生体育健身	165
第二节 大学生健康指导	194
附 录 中国奥运冠军榜	254
参考文献	256



绪 论

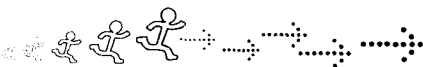
第一节 当代社会对人类健康的挑战

一、社会的发展改变着人们的生活

当代社会是高科技的时代,科学技术的发展不仅从根本上改变了人类社会的生产和生活方式,而且也改变了人们的精神生活方式和内容,改变了人与人之间相互交往的方式与内容。科学技术的发展、物质生产的繁荣,社会生活的日新月异,就像一把双刃剑,带给人们福音的同时,也带给人们危机。

人类社会经过几千年的发展,特别是近一百年的迅速发展,人类征服自然和改造自然的能力达到了相当高的水平。现代科学技术的突飞猛进,在给人们的生活带来数不尽的好处的同时,也使人类付出了沉重的代价。生产力的极大提高、社会的巨大进步以及物质生活水平的不断改善,并没有使人类的健康问题得到相应的改观,人类不断面临新的健康挑战,“文明病”、“社会病”、“心理病”比比皆是,亚健康群体逐渐增多。

全球性的现代化在带来物质文明的同时,生态失衡、大面积的环境污染造成城市居民生存条件的恶化。空中迷蒙的烟雾、自然界生物种类的锐减、森林大量砍伐带来的沙漠化、南北极的臭氧层漏洞、全球性的温室效应以及核辐射的污染等等亦接踵而至。这些工业化的后果为短视的人类始料不及,其问题之严重已引起世界有识之士的高度关注。科学家预测,如果人类以目前的速率继续施加生态环境的破坏,这个地球 50 年以后便不适宜人类居住了。这样,一个严峻的现代问题便摆在我们面前:我们只有一个地球,我们如何与

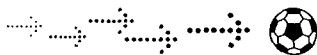


地球和谐共存,如何应对人类共同面临的生态危机。20 世纪是人类文明高度发展的世纪,同时也是文明与自然激烈冲突的世纪。摆在 21 世纪人类面前的现实,一方面是更加丰富的物质财富,一方面却是更为恶劣的生存环境。大自然的警示说明:人类要利用自然、善待自然,学会和谐地与自然共同生存,否则必然导致人类自身的生存危机。如何应对人类共同面临的生存危机,显然不仅是自然科学的任务,从一定意义上说更主要的应是社会科学的责任。

生态环境的日益恶化,其症结在于人类日趋膨胀的物质与自我中心主义。要有效地化解生态环境危机,须从根治人类的这两种病根着手。在这方面,体育文化理念能为现代人提供有益的启示。在对待自然万物方面,体育文化保持一种大平等的慈怀。透过现代社会生态环境危机,亦可预测人类日趋险恶的心态。要想拥有一个纯净的地球,首先要优化人类的环保意识,使心理“环保”与外部环保同步进行,方可改善生态环境危机,否则,一切良好的期待终将落空;各种营养素的不合理摄入造成人体内部新陈代谢的紊乱,有害物质的沉积;先进工具的不断问世,使人们运动不足,“肌肉饥饿”;机械化、电气化、信息化文明造成了人类生物结构和功能的退化;工作节奏快、生活压力大、导致千奇百怪的心理障碍与疾患;不同年龄段人群的健康问题层出不穷,现代生活也给人类带来了“灰色健康”、营养过剩、运动不足、精神紧张、功能退化,这五大“杀手”正使某些“文明病”广泛蔓延,威胁着人们的身心健康和幸福安逸的生活。

二、人类健康问题成为现代社会关注的主题

健康是伴随人类发展和社会关注的主题。社会的进步和经济的繁荣,使人们对生命的意义、生活的价值有了新的理解与追求,对健康的认识进一步深入,从而以极大的热情关注健康问题。21 世纪以来是“以人为本”的世纪,体现在人类社会在发展观念和追求人生幸福、价值观的重大变化上,标志着在当今社会繁荣、经济腾飞的过程中,人类对自身发展的重新认识以及对生活目标追求的审视与反思。健康是每一个现代人都十分关心和向往的,因为健康不仅是个人成



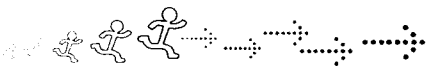
长发展的前提,而且也是事业成功、生活快乐的根本条件,特别是对现代大学生而言,身心健康显得格外重要。

在新的世纪,人们将面临来自各个方面、各种各样的变化与挑战,也将承受更多、更大的压力。威胁人们健康的因素越来越多,人们对健康的理解与认识更加全面、深刻,健康作为人生最为重要的规划对象而备受重视。

健康是对人的生存状态的一种高度的哲学概括,随着社会的发展,人们的健康观也发生了很大的变化。一般来讲,人的健康蕴涵着身体素质、心理素质、道德素质和社会适应能力。因此,健康不再用单纯的有病或无病来表述,而是要有一套全面、综合的标准进行评价。现在人类维护健康、预防疾病不再是个人或医学的事情,而是一种社会性的运动和措施。国家和社会有关部门都有承担保护人民健康的责任和义务,社会的发展和国家的昌盛是以人类健康为基础,这是健康、医学和社会的整体模式和发展趋势,也是维持健康、促进健康的需要。

三、当代人对健康观念的理解

随着人类社会的不断向前发展和科学技术的突飞猛进,经济的全球化、社会的信息化、政治的多元化,人类对自身的认识也进一步深化与全面,不仅对健康予以极大的关注而且赋予全新的概念。1948年,世界卫生组织发表的《阿拉图宣言》指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是生理、心理健康和社会适应的完美状态”,并认为“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性指标”。这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常而免于疾病的单一观念,明确指出了人的生命活动中生理、心理、社会活动等多方面的要求。1989年WHO又公布了健康新定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵理解得更



加深刻。

科学合理的体育锻炼越来越成为社会生活中积极的、良性的、深受大众喜爱的行为方式和生活方式,理解体育锻炼与人的行为方式和生活方式的关系具有极大的现实意义。通过体育锻炼,增强体质,增进健康,提高心理素质,培养良好的心理品格,形成乐观开朗、积极向上的人格与和谐良好的人际关系,从而健康地工作,愉快地享受生活,这是人生追求的目标和理想的境界,这也正是大学体育的宗旨与目的所在。大学体育的价值和作用就是增强学生的体质,提高他们的身心健康水平和社会适应能力,形成良好的体育习惯,提高社会适应能力,在培养跨世纪的一代社会主义建设者和接班人方面,大学体育将充分发挥其独特的作用与多元化的功能。

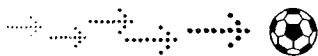
第二节 大学体育是时代赋予的社会使命

一、现代大学体育

体育作为一种人类所共同承认、拥有和普遍热爱的社会活动,在当今世界已经发展到相当高的程度。现代体育又作为一种复杂而宏大的社会实践,以其独特的功能和深刻的内涵,对经济、社会与文化产生着越来越重要的影响。正如南非前总统曼德拉所说:“体育有这个能力来改变世界。”体育的功能与价值正不断被开发和利用,影响和改变着人类社会和人们的日常生活,成为一笔珍贵的社会财富。

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践,其意义在于维系人类的健康,满足人类的享受和发展的需要。体育的目的在于人的全面、自由、和谐的发展,作为恢复人的本质与价值的生命活动及社会实践,体育同样意味着人的一种解放。大学体育就是在大学生涯中对学生身心的一种培养与陶冶,是对健康的呵护和进行优化的过程。

体育是促进人类社会向前发展和现代化的一种积极健康的力量。体育像人体的血管一样,渗透到社会的各个部分。体育锻炼已



经成为一种人员庞大、规模可观、构成复杂的社会文化现象,进入到人们的日常生活中、日程安排上,影响着人们生活的方方面面。“以人为本”也将成为新世纪体育发展的主旋律。体育锻炼对人们生活质量的影响、对身心健康的作用已成为热门的话题。

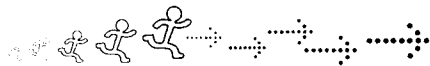
二、大学体育的神圣使命

《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》中明确指出:“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。”教育是立国之本,是提高国民素质的根本所在,大学体育作为高等教育的重要组成部分,在增进学生身心健康,提高整体素质方面具有不可替代的作用。因此,我们应该从中华民族伟大复兴的战略高度,充分认识大学体育在新世纪人才培养中的特殊价值,在全面推行素质教育的过程中,切实贯彻“健康第一”的思想,积极发挥学校体育在促进学生身心健康发展中的主渠道作用。所以,全面提高大学生身心健康水平是学校教育工作的基本内容,更是大学体育责无旁贷的历史使命。

三、大学体育的文化价值

大学体育推崇的是时代先进文化,传播的是现代文明时尚,倡导的是科学创新理念,弘扬的是奋斗进取精神。

体育属于文化的范畴,是大众文化的一个有机组成部分。体育一词的英文之一就直接明确地描述为身体文化(physical culture),说明体育与文化的紧密联系,特别是欧美文化对体育的格外重视。比如,美国人对体育的推崇上到总统下到平民,巴西的足球文化也独具特色。在意大利、英格兰、西班牙和德国,体育文化以无穷的活力与魅力融入人们的现代生活,成为文化消费不可缺少的内容。同其他文化方式相比,体育文化具有覆盖范围广,渗透能力强,感染力和震撼作用大,群众喜闻乐见、雅俗共赏的特点。它还不受性别、年龄、文化程度、地域、语言等因素的影响,是最普及、最流行、最直接的文化娱乐方式,就连流行音乐都不能与其相提并论。



大学体育活动可以提高大学生的精神追求、文化品味,丰富课余文化生活,调节精神,陶冶品格。因此,大学体育的文化价值是:体育文化的传承、体育情趣的熏陶、精神需求的满足和文明修养的塑造。

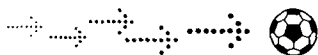
四、大学体育的社会与心理价值

体育是一种复杂的社会现象,它集健身、健心、健康为一体,是身心健康健美的塑造过程。大学体育应该是:滋养身心的课堂,历练品行的场所。我国著名体育教育家、清华大学体育教授马约翰先生早就提出运动场是“培养学生品格的极好场所,可以批评错误,鼓励高尚,陶冶性情,激励品种”。刻苦的锻炼可以“培养青年们勇敢的精神,坚强的意志,坚定的自信心,进取心和争取胜利的决心”,“而且这种运动场上表现出来的道德品质能够迁移”。

大学体育主要是以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和提高的规律,通过体育教学、课外体育锻炼等形式,达到促进身体健康发展,提高身心素质水平,提高运动能力,丰富和改善生活方式,调节心理,陶冶性情,提高和完善个性品质,提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。在人类发展史上,体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会现象,一直伴随着社会的发展、文明的发展而发展,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。在新的世纪,大学体育作为调节、培养心理品质,塑造健全的人格,形成文明健康生活方式的重要内容,对大学生的健康始终起着独特的作用,是维系学生身心健康的最有效、最有益的方法,是学生调节情绪、历练品行、培养良好人格的最有效的途径之一。

目前体育锻炼已经成为大学生用以调节精神生活、陶冶性情,改善心态的有效途径,成为拓宽生活时空,扩大信息来源与人际交往的重要渠道。

通过让学生自主地参加适合自己的体育锻炼项目,使学生充分体验运动的乐趣和意义,培养学生对体育运动的爱好和兴趣。同时,通过让大学生掌握从事终身体育活动所需的体育知识与技能,促进



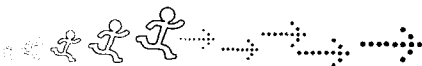
大学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯,从而奠定终身体育的基础。

人们日益重视在体育活动过程中心理变化的特点与过程,关心体育锻炼对人心理的作用与影响。人们普遍感觉到,在参加体育活动的过程中,人的情绪变化对机体的积极影响,对健康的作用要比生理指标重要得多,人们正通过研究来证明体育锻炼的心理价值,揭示带有规律性的东西。在体育锻炼与心理健康方面,研究者主要把目光集中在体育锻炼对人的情绪改善、体育锻炼对自我概念的影响及体育锻炼与认知功能的关系等课题,还涉及体育锻炼所产生的心理效益机制等领域的研究。人们通过体育活动调节日常生活,扩大人际交往,缓解社会压力,调整失衡心态,体验幸福生活。

五、大学体育的美学价值

运动竞赛是体育的重要组成部分,是体育的高潮与魅力所在,其竞争性、观赏性以及比赛结果的不确定性能够满足人们的审美需求,使人如醉如痴,遐想无限。运动员或运动队在赛场上所表现出来的精湛技艺,让人赏心悦目,叹为观止,拍手称绝,人们能从中得到极大的心灵震撼和美学享受。重大体育比赛能够极大地满足一个人乃至多个民族的社会需求和表现欲望,从精神、心境、情感、意志、思想等方面影响着人们的生活与行为,使精神得到升华,品质得到陶冶,境界得到提高。因为体育是以民族文化的价值观、世界观、人生观为基础的,它负载着人们的情感,包含着人们的智慧、信仰、艺术、道德、法律、风俗等。大学体育的审美价值是:奋斗进取、追求卓越、净化心灵、培养情趣。目前 CUBA 赛事在大学校园如火如荼地推广,就是这方面成功的范例。

体育比赛的竞争中充满着合作,严谨中渗透着幽默,平民化的气氛中散发着高雅气息,有静态般的雕塑美,也有运动中的动态美,这些都带给人们深刻的心理体验。在体育比赛中爱与恨、悲与喜、乐与忧、期望与失望、成功与失败等都融为一体,带给人无限的遐想和无尽的回味。情感得到升华,痛苦得以释怀,愤怒得到宣泄,心态得到



平衡,这就是体育的独特与精彩之处,这就是体育文化的神奇与魅力所在。体育审美品位的提高与在体育比赛中欣赏美、创造美也是大学体育教育培养大学生的目标。

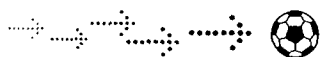
六、大学体育的真谛

“健康第一”的指导思想,是先进的教育理念的体现,是顺应世界教育、体育发展的规律与潮流,是社会发展的趋势和满足人们关心健康、追求可持续发展的客观需求。体育是通过人类自身行为,改变其自身的自然属性和社会属性的一种社会运动,标志着人类对自己身体发展的审美理想。大学体育就是对学生身心健康发展进行积极维护和美化教育的实践过程,大学体育的知、情、意、行的高度统一,以及实际身体活动中的即得性反馈、群体的互动与情境作用,除有助于提高学生的身体素质与技能训练之外,对培养学生的自尊自信、坚忍不拔、沉着果断、开拓进取等心理素质,也具有特殊的功能。21世纪是以人为本的世纪,追求健康,使受教育者全面协调地发展,达到增强体质、陶冶性情、塑造品质之目的,这也正是实现当代教育理想目标不可缺少的重要内容,是人价值和人文精神之核心,也是大学体育的真谛所在。

七、大学体育的目标趋向

随着社会发展,我国大学体育的目标、内容和形式也在发生着深刻的变化。大学体育的目标出现多元化的倾向,从以往片面关注增强体质的生物性机能改善,到全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展;从以往仅仅关注大学阶段的短期效益,到兼顾终身体育能力培养的长远效益。大学体育的内容呈现出个性化和多样化的倾向,大学体育内容的选择,比以往更加强调大学生的主体地位。大学体育的形式比以往更加灵活多样,有着良好的发展前景。

大学体育是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质的各类有用人才的有效渠道,是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作五十年奠定坚实良好的身心基础的平



台,塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼的习惯是大学体育的最终目标。

大学体育就是指各种各样的以增强体质、促进身心健康、丰富生活、调整心态、愉悦身心的体育活动方式,包括体育教学、课余体育活动中进行的实际体育锻炼,是进行身体运动的最直接、最普遍的形式,充分反映了体育的本质特点与价值。在现代社会,大学体育是学生日常生活的一部分,对于大学生健康成长最直接、最显著的价值,就在于促进他们身体的正常生长发育和提高身体健康水平。

在实践活动中,通过体育锻炼可以达到对学生身体、心理的教育培养以及人格、品质的陶冶塑造,促进学生全面发展,达到身心完美状态。大学体育就是本着这样的价值取向展开,集健身、健心为一体,为大学生获得健康的身心而发挥积极、独特的作用。