

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

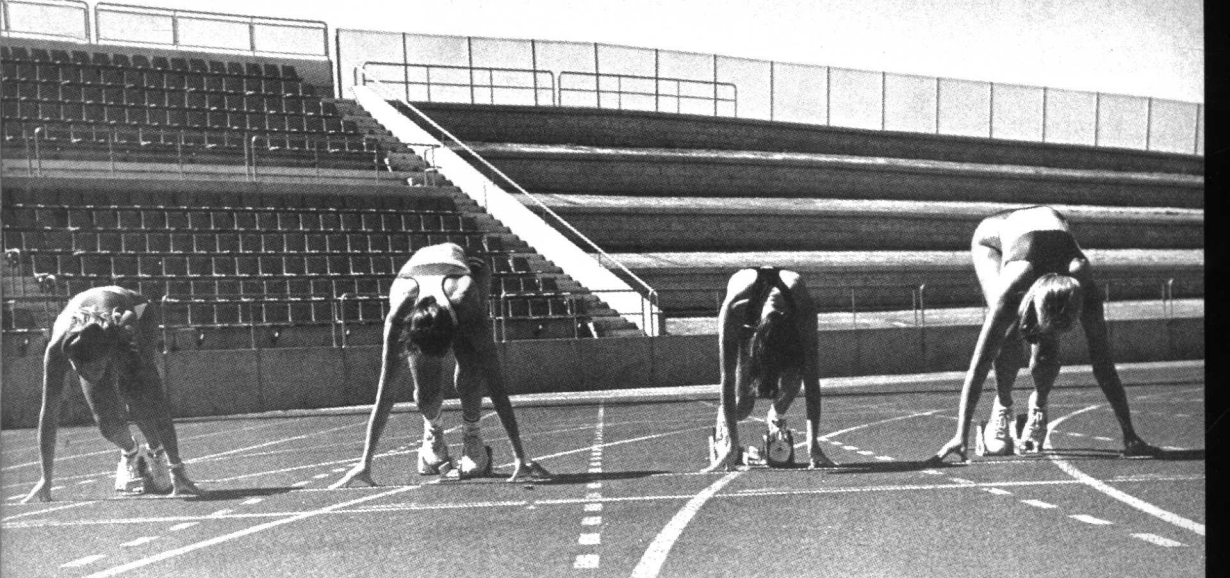
全国医学院校统编教材



# 大学体育

*College Physical Education*

北京体育大学出版社



# 大学体育

*College Physical Education*

主编 赵东升 杨小东 张少生 杨小林

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大  
责任编辑 高云智 王宏强  
审稿编辑 熊西北  
责任印制 陈 莎

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 《大学体育》编委会编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2005. 8

ISBN 7 - 81100 - 374 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057672 号

大学体育

《大学体育》编委会编

---

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 北京集惠印刷有限责任公司  
开本 787 × 960 毫米 1/16  
印张 19.50  
字数 309 千字

---

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 374 - 0

定 价 26.00 元

# 大学体育编委会

- **主 编** 赵东升 杨小东 张少生  
杨小林
- **副主编** 郑兆云 马 俊 黄少云  
梁昭刚 王苏杭
- **编 委** 江洪波 陆 峰 李玉明  
杨小东 夏同海 张少生  
杨小林 郑兆云 马 俊  
黄少云 王苏杭 梁昭刚  
艾则孜·依不拉音

# 前 言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。全国高等医学教育学会体育分会组织全国医学系统高等学校公共体育学科专家编写一本适合全国医学院校使用的统编教材。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合我国医学院校课程教学改革研究实践，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写本教材。本书力求将体育教育和健康教育相结合，重视健身运动和传统养生方法相结合，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，养成健康的行为方式，最终使他们养成运动锻炼的习惯，达到终生受益的目的。

本书共分四篇，十四章，概括起来，具有以下特点：

1. 贯彻“健康第一”的指导思想。健康是人类永恒的主题，体育是增进健康的重要手段之一。本书将体育与健康两个主题融为一体，使健康第一的思想贯穿于每一章节中，充分发挥学校体育的本质功能，把握好体育与健康的内在联系。

2. 内容精炼，结构合理。本教材在强调“健康第一”的同时，突出了体育的文化内涵，使人文体育深入人心，提高大学生的审美情趣和素质。在每一章的开始提出了“学习提示”，并在每章的结尾附有思考题。本教材图文并茂，通俗易懂，方便了教与学。

3. 突出医学院校的特点。体育和医学的目的都是提高人的健康水平。随着医学模式、体育与健康观念的转变，医学、体育与健康的联系进一步加强，越来越融合为一个统一的整体。本书突出医疗保健体育，使其成为医学生强身健体、从事未来职业的手段，是本教材的重要内容。

4. 注重实用性和可读性。本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用。本教材无论是在编写指导思想上，还是在教材内容的选择以及课本结构的编排上，都突出了趣味性和实用性，从而增强了教材的可读性。

北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的编写和出版给予了极大的支持与帮助，并付出了艰辛的劳动，在此我们一并表示谢意。

我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见，以便我们以后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

《大学体育》编委会

2005年5月

## 目 录

## 健康知识篇

第1章 体育健康教育 .....	(3)
第一节 健康的本质 .....	(3)
第二节 影响大学生健康的因素 .....	(8)
第三节 大学生的身心特点 .....	(11)
第四节 养成良好的生活方式 .....	(13)
第五节 职业与健康 .....	(18)
第2章 体育锻炼的科学基础 .....	(20)
第一节 体育锻炼的生理学基础 .....	(20)
第二节 体育锻炼与合理营养 .....	(25)
第三节 体育锻炼对人体的影响 .....	(30)
第3章 体育锻炼与运动处方 .....	(36)
第一节 运动处方概述 .....	(36)
第二节 运动处方的内容 .....	(37)
第三节 制定运动处方的程序 .....	(42)
第4章 体育锻炼的原则和方法 .....	(45)
第一节 体育锻炼的基本原则 .....	(45)
第二节 体育锻炼的方法 .....	(48)
第三节 发展身体素质的方法 .....	(51)
第四节 发展心肺系统的有氧锻炼 .....	(57)
第五节 自然力的锻炼方法 .....	(59)
第5章 学生体质健康标准测试及评价 .....	(64)
第一节 《学生体质健康标准》的内容 .....	(64)



第二节	《学生体质健康标准》测试的操作方法	(65)
第三节	《学生体质健康标准》测试成绩评价	(67)

## 医疗保健篇

第6章	常见运动性损伤的防治	(75)
第一节	运动中常见的生理反应及处理	(75)
第二节	体育锻炼损伤的预防与处理方法	(81)
第7章	传统保健体育	(86)
第一节	二十四式太极拳	(86)
第二节	八段锦	(106)
第三节	练功十八法	(113)
第四节	保健按摩	(123)
第五节	医疗体操	(126)

## 运动实践篇

第8章	球类运动	(133)
第一节	篮 球	(133)
第二节	排 球	(145)
第三节	足 球	(157)
第9章	小球运动	(171)
第一节	乒乓球	(171)
第二节	羽毛球	(181)
第三节	网 球	(189)
第10章	游泳运动	(200)
第一节	熟悉水性	(200)
第二节	蛙 泳	(202)
第三节	爬 泳	(207)
第四节	水上救护与安全	(211)



## 健身拓展篇

<b>第 11 章</b>	<b>球类娱乐</b> .....	(217)
第一节	保龄球运动 .....	(217)
第二节	台球运动 .....	(224)
第三节	毽球运动 .....	(230)
<b>第 12 章</b>	<b>休闲娱乐</b> .....	(237)
第一节	健美操 .....	(237)
第二节	跆拳道 .....	(243)
第三节	轮 滑 .....	(248)
第四节	瑜 伽 .....	(253)
第五节	体育舞蹈 .....	(261)
第六节	健美运动 .....	(273)
第七节	街 舞 .....	(280)
<b>第 13 章</b>	<b>户外运动</b> .....	(283)
第一节	野外生存 .....	(283)
第二节	定向运动 .....	(287)
<b>第 14 章</b>	<b>体育欣赏</b> .....	(291)
第一节	NBA 欣赏 .....	(291)
第二节	世界杯欣赏 .....	(295)
第三节	奥运会欣赏 .....	(297)
<b>主要参考文献</b> .....		(302)

# 健康知识篇



# 第1章 体育健康教育

## 学习提示

- ◇ 树立“健康第一”的指导思想。
- ◇ 学会评价身体的健康状况。
- ◇ 了解影响健康的因素，并能克服影响自身健康的不利因素。

## 第一节 健康的本质

### 一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)于1948年在宪章中指出“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态。”最近该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中，一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

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。

### 知识窗

#### 健康流行风

少食肉，饭后憩，晒太阳，  
挺起胸，雨中行，静坐思，步  
当车，常运动。

3. 社会适应良好：指对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。

4. 道德健康：指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为，能为人类的幸福做贡献。

## 二、健康的内涵

### (一) 健康的内涵

健康的内涵包括：1. 体力；2. 技能；3. 形态；4. 卫生；5. 保健；6. 精神；7. 人格；8. 环境。

#### 知识窗

#### 2000年世界卫生组织提出健康的10条标准

- 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- 善于休息，睡眠良好。
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- 能抵抗一般性的感冒和传染病。
- 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀的位置协调。
- 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- 头发有光泽，无头屑。
- 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。
- 肌肉和皮肤富有弹性，行走轻松自如。

### (二) “五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准，这几项标准，既包含了人体生理健康标准，又包含了心理健康标准，简称“五快三良好”标准。

1. “五快”指生理健康：

(1) 吃得快：指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明内脏功能正常；

- (2) 便得快：指上厕所时很快排通大、小便，表明肠胃功能良好；
- (3) 睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明中枢神经系统的兴奋和抑制功能协调，且内脏不受任何病理信息的干扰；
- (4) 说得快：指语言表达准确、清晰、流利，表明思维清楚而敏捷、反应良好，心肺功能正常；
- (5) 走得快：指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好”指心理健康：

- (1) 良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右；
- (2) 良好的处事能力：指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力，且能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感；
- (3) 良好的人际关系：指待人宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

(三) 心理健康标准

1. 国外评价标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升，为了教育和引导公众主动关注心理健康，美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康评价标准：

- 有足够的安全感；
- 能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价；
- 生活理想切合实际；
- 不脱离周围现实环境；
- 能保持人格的完整与和谐；
- 善于从经验中学习；
- 能保持良好的人际关系；
- 能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
- 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人需求。



## 2. 国内评价标准

根据中国社会调查事务所(SSIC)在北京、上海、广州、天津、武汉、沈阳等城市所做的问卷调查,认为判断心理是否健康的标准是:

- 情绪是否稳定、愉快,这是衡量的核心标准。
- 智力是否正常。
- 思想与行为是否统一,若不统一也是有病的表现。
- 反应要适度,反应过快或反应迟钝,都是不健康的表现。
- 人际关系是否协调。
- 生理年龄同心理年龄是否符合。

## 三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,把疾病称为第二状态,将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

当今社会,由于生活节奏加快,竞争日益激烈,常使人难以承受日趋增长的压力,从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、疲乏无力等不良症状。总之,自觉身体不适、心理疲惫、对社会适应能力差,但医学检查往往并无明显的机体疾病,则表现为亚健康。

导致亚健康形成的因素,首先由于工作、生活过度疲劳,身心透支而人不敷出;其次由于不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿、饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次由于环境污染,接触过多的有害物质。另外,伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现第三状态。应当指出的是,第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力,第三状态既可趋向健康,也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态,只要采取科学的生活方式,克服不良生活习惯,通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,就能改善和消除第三状态,早日

### 知识窗

#### 心理减压 10 招

- 读书
- 听歌
- 说笑
- 谈心
- 运动
- 赏花
- 登高远眺
- 上网聊天
- 旅游
- 放慢速度

恢复到第一状态而成为健康人。

#### 四、健康的关键因素

据世界卫生组织公布(1988年),每个人的健康60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。然而,就每个人本身来说,遗传、社会因素和医疗条件、生活环境、地理和气候条件都是客观存在,除特殊情况外,很难加以改变。在正常情况下,足以影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪(包括精神和心理状态)是否良好或稳定。因此,原苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好(或稳定)} + \text{运动(锻炼)得当} + \text{饮食合理(或适宜)}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到,人的健康与情绪良好(或稳定)、运动(锻炼)得当和饮食合理(或适宜)成正比,而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒成反比。

##### (一) 合理的饮食

对于每个人来说,合理的饮食是健康因素中关键的关键,远比其他因素更为重要,其理由是:

1. 文体活动的开展、良好情绪的保持,是以恰当的饮食为前提的。如果饮食不当而生病或体质变弱,就没有精力从事学习和体育锻炼,也难以保持良好的情绪。
2. 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质来源,所以人的健康状态和情绪的好坏,直接受到食物的影响。
3. 食物既可养生保健、防病,也能致病,这主要取决于饮食是否合理。
4. 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础,若缺少或过量,皆不利于人的身体健康。

##### (二) 适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能,活跃大脑、



神经以及全身循环系统，并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的作用。

### （三）保持良好的情绪

情绪良好，即心理上的稳定，可抑制不必要的紧张心态，抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响，从而避免内分泌失调引起的副作用，以保证血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。世界著名长寿学者胡弗兰德说：“在一切不利的因素中，最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”

## 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，主要有遗传和心理两种因素。

#### （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，用法制来制止近亲结婚等。

#### （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，喜伤肾”的记载，可见身体与心理之间的平衡与和谐对身体健康至关重要。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