

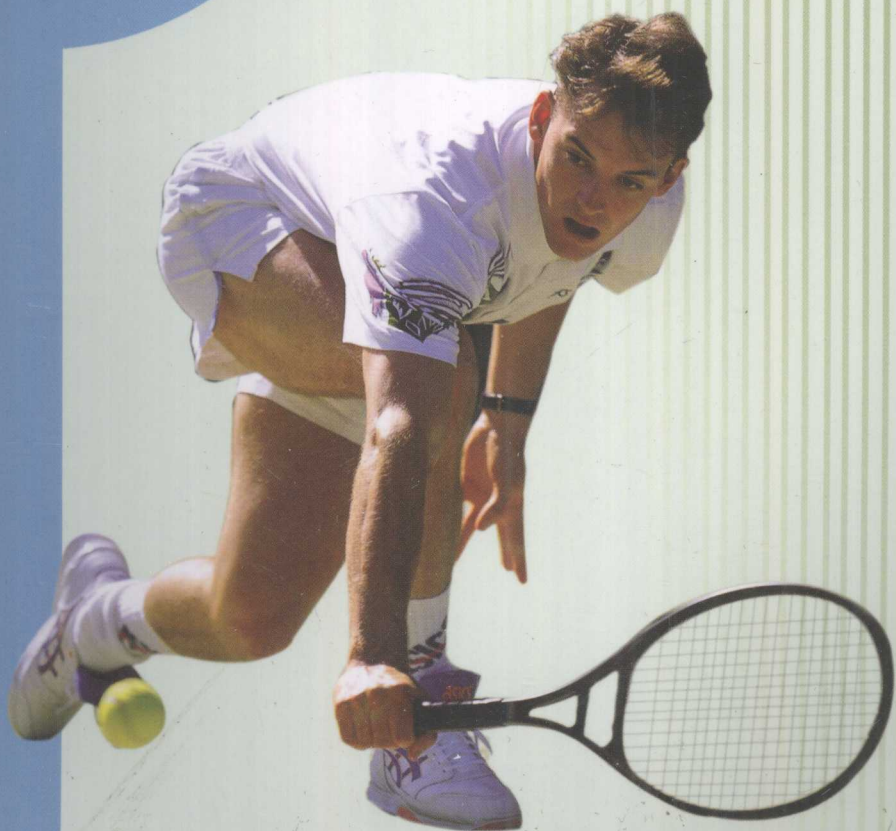


大学

主编 孙兵

体育与健康

北京体育大学出版社





大学

主编 孙 兵

体育与健康

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 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康 / 孙兵主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2005.10
ISBN 978-7-81100-206-5

I. 大… II. 孙… III. ① 体育—高等学院—教材 ② 健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第092374号

大学体育与健康

孙 兵 主编

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 北京市集惠印刷有限责任公司
开本 787 × 960 毫米 1/16
印张 19.25
字数 326 千字

2008年6月第2版第2次印刷

ISBN 978-7-81100-206-5

定 价 23.00 元

《大学体育与健康》编委会

主 编 孙 兵
副主编 张伦厚 王永红 周庆功
编 委 (排名不分先后)
揣佳凡 张爱玲 刘洪新 秦云华
朱建国 李晋洲 王红光 胡建昌
刘继君 颜 峰 茆宝荣 袁育霞
贾洪全 黄伟业 阎洪杰 张桂玲
徐 明 陆守芹 仰传兵 宋 丽
薛丽卿 陶 权 刘永凤 魏芳艳
朱 江 马 彦 何 金 张华莹
韩传来 李亚蓓 徐 锋 顾宗芳
高群盛 刘大海 武志刚 高正峰

前言

随着我国高等教育的逐步深化,大学生的素质教育将成为高等教育的主旋律。体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机地结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。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。《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》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”教育部也强调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上来。

基于上述要求,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》,针对目前我国高校公体教学的实际情况,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想,始终遵循大学体育是学校体育教育的终点,同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针,组织了这本教材的编写,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和健康行为方式,培养他们进行终身锻炼的好习惯。

本书在继承传统体育教材篇章格式的基础上,融入现代高校体育教育的新理念,如快乐体育和终身体育等;既涵盖了面,又突出了点,对高校学生迫切需要了解的有关体育知识,在一些章节侧重地做了较为详细的阐述,对一些推广类的项目则做了简要的介绍;在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心,力求使本教材主次分明,实用性更强。

本书理论篇由孙兵老师编写,实践篇由张伦厚老师牵头带领我校各体育专项老师共同编写而成。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,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

编者

2008年5月



理 论 篇

第一章 大学体育概述	(3)
第一节 大学体育的地位和作用	(3)
第二节 大学体育的目的、任务和组织形式	(5)
第二章 体育锻炼与健康	(8)
第一节 树立科学的健康观	(8)
第二节 体育锻炼与身心健康	(10)
第三节 体育锻炼与社会适应能力	(11)
第三章 行为与健康	(13)
第一节 健康行为	(13)
第二节 不良行为对健康的危害	(14)
第三节 不良行为的诊断与矫正	(19)
第四章 体育锻炼的科学基础	(23)
第一节 体育锻炼的生理学基础	(23)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(29)
第五章 体育锻炼的科学方法	(34)
第一节 体育锻炼的基本原则	(34)
第二节 自我锻炼的科学选择	(39)
第三节 运动处方	(41)
第六章 运动、营养与健康	(45)
第一节 营养素	(45)
第二节 运动与营养	(50)
第三节 控制体重	(54)

第七章 体育锻炼的保健与卫生	(61)
第一节 常见运动性疾病的处置	(61)
第二节 运动损伤的成因与处置	(62)
第三节 运动损伤后的康复原则	(68)
第八章 体质健康测评	(69)
第一节 使用新《标准》测试的操作	(69)
第二节 测试的成绩评定	(77)
第九章 运动与欣赏	(78)
第一节 怎样欣赏体育比赛	(78)
第二节 体育道德与体育比赛的欣赏	(83)
第十章 奥林匹克运动	(85)
第一节 奥林匹克运动的起源与发展	(85)
第二节 现代奥林匹克运动的组织体系和思想体系	(87)
第三节 2008年北京奥运	(89)

实 践 篇

第十一章 田 径	(95)
第一节 径 赛	(95)
第二节 田 赛	(100)
第十二章 篮 球	(107)
第一节 篮球基本技术	(107)
第二节 篮球基本战术	(115)
第十三章 排 球	(119)
第一节 排球基本技术	(119)
第二节 排球基本战术	(126)
第十四章 足 球	(128)
第一节 足球基本技术	(128)
第二节 足球基本战术	(135)

第十五章	乒乓球	(139)
第一节	乒乓球基本技术	(139)
第二节	乒乓球基本战术	(149)
第十六章	羽毛球	(153)
第一节	羽毛球基本技术	(153)
第二节	羽毛球基本战术	(159)
第十七章	网 球	(162)
第一节	网球基本技术	(162)
第二节	网球基本战术	(169)
第十八章	武 术	(172)
第一节	武术基本功和基本动作	(172)
第二节	太极拳	(177)
第三节	散 打	(187)
第四节	女子防身术	(193)
第十九章	体 操	(204)
第一节	队列队形练习	(204)
第二节	技 巧	(207)
第三节	单 杠	(210)
第四节	双 杠	(213)
第二十章	健 美	(217)
第一节	人体主要肌群的锻炼方法	(217)
第二节	健美锻炼计划示例	(226)
第二十一章	健美操	(229)
第一节	健美操基本步法	(229)
第二节	基本徒手动作	(230)
第三节	健美操组合动作	(231)
第二十二章	艺术体操	(238)
第一节	艺术体操的内容、分类及特点	(238)
第二节	艺术体操徒手基本动作	(240)
第二十三章	游 泳	(247)
第一节	熟悉水性	(247)

第二节 蛙 泳	(249)
第二十四章 余暇体育	(254)
第一节 瑜 伽	(254)
第二节 轮 滑	(263)
第三节 太极柔力球	(269)
第四节 跆拳道	(272)
第五节 定向越野	(274)
第二十五章 民族传统体育	(279)
第一节 龙舟竞渡	(279)
第二节 舞龙、舞狮	(284)
附录 大学生体质健康评分表	(291)
参考文献	(296)

理论篇

第一章 大学体育概述

学习要点

- 了解大学体育的地位和作用。
- 了解大学体育的目的、任务和组织形式。

第一节 大学体育的地位和作用

大学体育肩负着为当代社会培养全面发展的高层次人才的历史使命,同时又是实现人们社会体育、终身体育的基础体育教育。因此,大学体育的社会地位和作用不断地提高,主要表现在以下三个方面:

一、大学体育是高校全面教育的重要内容

当今信息社会的竞争实质是人与人全面素质的竞争,科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都基于素质的提高,因此,现代社会对人才培养提出了更严格的要求。人们整体素质(思想道德素质、科学文化素质及生理与心理素质)的发展依赖于人们接受的全面教育。而人们健康的体魄和心理主要由大学体育教育来实现,缺少体育的教育将是不完整的教育。毛泽东在1957年就提出“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”《中国教育改革和发展纲要》明确提出:“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。”实践证明,体育在健全发展大学生体格、体能,提高心理、社会适应能力及



民族素质,促进大学生的全面发展中起到了不可替代的作用,大学体育教育的价值和地位越来越得到了提高。

二、大学体育是促进学生健康的重要手段

大学生正处于青年时期,从人体生理、心理的发展规律来看,其身心发展已进入了一个较为成熟的阶段,并处在不断发展与完善之中。大学生经过青春发育期后,同化与异化作用基本达到了平衡,人体生长发育渐趋稳定,有机体各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平,性发育也已成熟,此时正处于人体生命力最旺盛的时期。因此,大学体育教育应抓住这个良好的契机,在体育教育过程中将增进学生身心健康放在首位,让学生了解健康的基本常识,掌握体育锻炼的基础知识、基本技术和技能,提高自身的运动能力,并养成良好的锻炼习惯,以促进大学生身心健康发展与自我完善,为学习期间乃至今后的工作、生活积蓄精力,并为终身体育打下良好基础,这对提高全民族身体素质和实施全民健身战略都具有深远的意义。

目前,我国大学生的体质和健康状况令人担忧,大学生中的一些常见病已占有相当的比例,如肥胖、视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等,严重影响了大学生的身心健康。鉴于此,教育部、国家体育总局、共青团中央联合提出在大中小学开展阳光体育运动,促进学生身体的正常生长与发育和形态机能的全面协调、发展,激励学生积极主动地进行体育锻炼,切实提高学生体质健康水平。因此,以“健康第一”为指导思想,有针对性地促进大学生的健康,是目前大学体育教育的紧迫任务。对于大学生本人来说,应牢牢树立健康的意识,养成良好的体育锻炼习惯,形成良好的生活方式,努力全面提高自身体育素质,以获得良好的体能,这对祛病健体、增进健康和生活幸福等都具有深远的影响。

三、大学体育是丰富校园文化生活、建设和谐校园的积极因素

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,是文化建设的一项重要内容和思想建设的重要手段。随着社会物质文化生活水平的提高,人们对体育文化生活的需求日趋强烈,体育日益成为人类现代文明生活中的重要内容。大学生在校期





间,更需要文明、健康、娱乐、人际交往、合作等和谐的课余文化空间和丰富的校园文化文化生活来满足精神的追求。大学校园的体育活动内容丰富多彩,形式多种多样,吸引了广大学生的参与和观赏,使大学生从中充分享受体育文化。在直接参与健身娱乐的体育实践过程中,通过体育活动调节生活内容、丰富课余文化生活、改变生活方式、培养竞争与合作意识,享受精神乐趣,这对引导学生文明健康生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为具有十分重要的意义,同时促进了校园的和谐发展。

第二节 大学体育的目的、任务和组织形式

一、大学体育的目的

大学体育的目的,也称大学体育的总目标,主要是指通过大学体育教育实践所期望达到的结果,即增强学生体质,培养学生的体育能力、良好的思想品德和意志品质,增进健康,提高体育素养,促使其成为具有德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

二、大学体育的任务

为了达到大学体育的目的,在大学体育教学中,应实现以下基本任务:

(一) 全面锻炼学生身体,增进学生身心健康

通过体育的各种实践活动,引导学生全面锻炼身体,促进学生身体的正常生长发育,形成健美的体格;全面发展学生的身体素质和基本活动能力,促进生理机能水平的提高;增强对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力。这些都是大学生学习、生活以及走向工作岗位建设祖国所必须具备的身体条件。

(二) 增强学生的体育意识,提高学生的体育素养

就是使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能,培养体育能力并养成自觉锻炼身体的习惯。





为了提高大学生参加体育运动的自觉性和科学性,提高学生的体育素养,应使学生系统地掌握体育运动、卫生保健、健康生活的基本知识;掌握生活中和参加劳动中所需要的基本活动技能和基本运动技能;学会科学锻炼身体的方法;培养学生体育锻炼的能力和锻炼身体的习惯,为终身体育打下良好的基础。

体育基础知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原则和方法,体育卫生保健,运动营养和评价等方面的基本知识以及常见、常用运动项目的基本技战术理论和竞赛规则等,使学生能根据自身条件科学地进行体育锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。通过体育教学、课外体育锻炼等形式,反复实践,达到熟练掌握的程度。学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育意识和锻炼习惯的培养一般决定于以下三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,这对是否能持之以恒地自觉锻炼起着决定性的作用;二是对运动的兴趣和对技术的掌握程度;三是生理机能形成稳定的机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天进行体育锻炼,养成锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校期间的生活质量,而且对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作,形成健康生活方式具有十分重要的现实意义。

(三) 对学生进行思想品德和意志品质的教育,促进学生个性发展

大学体育不仅要育体,而且要育心。体育是对学生进行品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。大学体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在教育体系中,唯有体育是教师对学生手把手进行的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的反复练习中表现得最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。大学生在体育活动的参与或观赏中,培养了自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格,并能更深切地体验成功,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,促进了个性发展,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。





(四) 发展学生的体育才能, 提高学生的运动技术水平

大学是培养人才的基地, 在普及体育的基础上, 对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行课余专项体育训练, 进一步增强他们的体质, 不断提高运动技术水平, 既可为高校培养体育骨干, 又能进一步推动高校体育活动的开展; 并加强国际、国内大学生之间的体育交流, 增进校际间、学生间的友好往来, 既能丰富高校的校园文化生活, 又可为国家竞技运动提供后备力量。

三、大学体育的组织形式

实现大学体育目的、任务的组织形式主要有体育课、早操、班级体育锻炼、俱乐部训练、课外体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等, 这些形式都有各自不同的特点和所要解决的主要任务。应注意它们各自的独特作用, 使之互相配合, 互相补充, 互相促进, 共同完成学校体育的目的和任务。

思考题

1. 大学体育的地位和作用主要表现在哪几个方面?
2. 大学体育的目的、任务是什么?



第二章 体育锻炼与健康

学习要点

- ☞ 了解健康的定义。
- ☞ 了解体育锻炼对身心健康的作用。
- ☞ 了解体育锻炼对大学生社会适应能力的影响。

第一节 树立科学的健康观

一、健康的定义

1989年,世界卫生组织给健康下了新的定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、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。”这个定义全面、科学、完整、系统地对人类的健康作出了准确的判断,使健康的内涵表述得更加深刻。

世界卫生组织健康检查 10 条标准

1. 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。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重适当,体型匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

