

◆ 陈伟霖 林建华 主编

普通高等学校

体育教程

理论部分

厦门大学出版社



普通高等学校体育教程

(理论部分)

主 编 陈伟霖 林建华

副主编 黄鸿生 彭雪涵 林致诚 黄景东

编 委: (按姓氏笔画为序)

王萍丽 陈志伟 陈伟霖 林清江

林致诚 林建华 黄力生 黄景东

黄鸿生 彭雪涵 谭红春 蔡武成

潘 前

主 审 黄渭铭

厦门大学出版社

前 言

教育部在《振兴教育事业,实施科教兴国战略》中指出:“教育是培养和输送人才的摇篮,也是提高中华民族科学文化素质,向现代化教育提供人力资源支持的奠基工程”。高等学校担负着培养面向 21 世纪的高级建设人才和发展科学技术文化的重要任务。因此,高等教育如何在新的形势下进行深化改革,是摆在我们面前的一项重要任务。

体育是教育的重要组成部分。学校体育面向全体学生,是教育面最广、时间最长、内容最丰富,对学生的身、心健康影响最大、最深刻的一门课程之一。因此,大学体育教育的效果如何,直接对受教育者的一生产生重大的影响。

长期以来,由于受到旧的观念束缚,我国普通大学体育教学主要是围绕着“三基”教育,即对学生进行体育知识、体育技术和体育技能传授和教育,教材内容基本上以竞技项目为主。在教学上,偏重技术传授而轻视兴趣培养;重灌输而轻启发;强调近的效果,忽视长远目标;强调集中统一,忽视个性发展。在教材内容上,重竞技内容,轻健身项目。教材内容脱离生活,脱离社会,重复过多,毫无新意。因此,难以激起学生对体育的兴趣,甚至产生畏难情绪。其弊端日益显露。

新世纪是改革的世纪,大发展的世纪。科学技术发展日新月异。我国的教育改革正处在一个非常关键的时期。高校体育教育要树立“健康第一”、“素质教育”和“终身体育”思想,从培养德、智、体全面发展的高级人才出发,将过去的“三基”教育转变为“健康教育”、“素质

教育”和“终身教育”。通过体育教学,努力培养学生的体育兴趣、体育意识和体育能力,使之终身受用。

本教材在编写过程中,坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,以健康教育、终身体育为目标,突出了大学体育教程的科学性、知识性、系统性和实用性。在教材的选用上,注重其健身、多样、趣味和增加身体素质、传统体育的特点,力求使教材体现出时代的气息,从而更加符合现代体育教育的要求。

本书由林建华、陈伟霖教授任主编,黄景东、林致诚、黄鸿生、彭雪涵任副主编。具体承担编写任务的是:第一章、第二章由厦门大学黄景东副教授、焦芳钱讲师编写;第三章由福州大学翁幼谋副教授编写;第四章由福州大学陈榕副教授编写;第五章由福州大学王钢副教授编写;第六章由厦门大学林致诚、柯玉坤讲师编写;第七章由福州大学胡晟老师编写;第八章由福州大学官钟威讲师编写;第九章由厦门大学唐文玲副教授、赵秋爽讲师编写;第十章由厦门大学林建华教授、郭琼珠副教授编写;第十一章由厦门大学林建华教授编写;第十二章由福州大学林仪煌讲师编写。全书最后由林建华教授进行统稿。

本教材编写过程中参阅和借鉴了黄渭铭教授主编的《高等学校体育实践教程》以及其他教材,收益不少。最后由全国高校体育教材编审委员会委员、厦门大学黄渭铭教授为本教材进行终审定稿,并为本教材作序,在此表示诚挚的谢意!

由于编写人员的水平有限,时间也比较苍促,不妥之处在所难免,欢迎提出宝贵意见,以期在重印时进行修正。

编 者
2001年6月

序

“百年大计，教育为本”。国家要富强，民族要昌盛，就必须依靠教育全面提高民族素质，依靠教育为国家和民族的振兴培养高素质的人才。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》中指出：“教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求”。高等学校是为国家培养人才的摇篮。培养体魄强健，具有竞争意识，开拓进取精神的全面发展高素质人才，是高等教育改革与发展的方向。作为高等教育有机组成部分的高校体育教学，必须与高等教育的发展相适应，进行同步改革，才能适应时代的要求，为我国新世纪培养大批德、智、体全面发展的高素质人才作出更大的贡献。

在深化高校体育教学改革的实践中，厦门大学和福州大学体育教学部的老师们充分认识到，加强体育教材建设，编写出符合时代精神的高校体育教材，是使高校体育教学朝着科学化、规范化和系统化方向发展，不断提高体育教学质量的重要环节。为此，他们携手合作，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，结合两所大学的实际，编写了《普通大学体育实践教程》，与同时出版的《普通大学体育理论教程》为配套体育教材，使厦门大学和福州大学体育教学和学生自学使用。

本书由林建华、陈伟霖教授主编，黄景东、林致诚、黄鸿生、彭雪涵任副主编。他们在编写过程中，坚持以马克思主义唯物辩证论为指

导,贯彻理论联系实际的原则,充分体现培养学生体育能力和“终身体育”的目标,从框架结构、体例和内容等方面,都进行了精心的设计,汲取了众家之长,因而使人觉得别具风格,颇有新意,具有时代感,是一部较为实用的普通大体育实践教材。

更为难能可贵的是,编写这本书的作者,都是身负大学体育教育重任,他们不仅要完成大学体育教学的繁重任务,而且还要担任群体辅导、运动队训练;有的还担任体育行政管理和体育科研等工作,在十分繁忙的情况下,挤出时间来从事这本书的写作,这种精神是值得大力提倡的。

在该书出版之际,略表心意,故作此序,以表示对作者致意和对该书出版的祝贺。

第一届全国高校体育教学指导委员会委员
全国高校体育教材编审委员会委员 黄渭铭
厦门大学体育教学部教授

2001年6月

目 录

第一章 体育与健康.....	(1)
第一节 体育的概念及组成.....	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的组成	(3)
第二节 体育的功能.....	(5)
一、健身功能	(6)
二、教育功能	(6)
三、娱乐功能	(8)
四、政治功能	(9)
五、经济功能.....	(10)
第三节 健康的概述	(12)
一、健康的定义.....	(12)
二、健康的标准.....	(13)
三、影响健康的因素.....	(13)
第四节 体育锻炼对健康的影响	(17)
一、防治心血管疾病.....	(17)
二、治疗肥胖.....	(18)
三、调节情绪.....	(19)
四、对特殊人群有治疗作用.....	(20)
五、提高对社会的适应能力.....	(20)

第二章 高等学校体育	(23)
第一节 高等学校体育的地位与作用	(23)
一、高等学校体育的地位	(23)
二、体育对人才培养的作用	(25)
第二节 高等学校体育的目标与任务	(26)
一、增强体质,提高学生身心健康水平	(26)
二、培养终身体育意识和体育能力	(27)
三、培养良好的思想道德和意志品质	(28)
四、提高运动技术水平,培养高水平体育人才	(29)
第三节 高等学校体育的组成形式	(29)
一、体育课程	(30)
二、课外体育活动	(31)
三、课外体育训练	(32)
四、体育竞赛	(33)
第四节 大学生体育合格标准	(33)
一、实施《大学生体育合格标准》的意义	(33)
二、《大学生体育合格标准》的内容规定	(34)
三、《大学生体育合格标准》的实施办法	(36)
第三章 体育锻炼对大学生生理机能的影响	(41)
第一节 体育锻炼与肌肉工作	(41)
一、肌肉的形态和结构	(41)
二、肌肉的特性	(43)
三、肌肉的收缩形式	(43)
四、影响肌肉力量的因素	(44)
五、肌肉运动时的能量供应	(45)
六、体育锻炼对骨骼肌的影响	(47)
第二节 体育锻炼与循环	(49)
一、循环系统概述	(49)

二、心脏.....	(49)
三、血管和血液循环.....	(53)
四、血压.....	(54)
五、体育锻炼对心血管系统的影响.....	(55)
第三节 体育锻炼与呼吸	(57)
一、呼吸系统概述.....	(57)
二、呼吸运动与肺通气.....	(58)
三、合理的呼吸方法.....	(60)
四、体育锻炼对呼吸系统的影响.....	(61)
第四节 体育锻炼与人体机能调节	(62)
一、神经系统概述.....	(62)
二、运动时人体对各器官系统的调节.....	(64)
三、促进运动技能形成的方法.....	(64)
四、体育锻炼对神经系统的影响.....	(66)
 第四章 体育对大学生身体素质的影响	(69)
第一节 身体素质概念	(69)
一、身体素质的概述.....	(69)
二、身体素质分类.....	(69)
第二节 大学生发展身体素质的基本要求	(77)
一、发展力量素质的基本要求.....	(77)
二、发展速度素质的基本要求.....	(77)
三、发展耐力素质的基本要求.....	(78)
四、发展柔韧素质的基本要求.....	(78)
五、发展灵敏素质的基本要求.....	(79)
第三节 发展大学生身体素质的方法和手段	(79)
一、发展大学生力量素质的方法和手段.....	(79)
二、发展大学生耐力素质的方法和手段.....	(80)
三、发展大学生速度素质的方法和手段.....	(81)

四、发展大学生柔韧素质的方法和手段	(81)
五、发展大学生灵敏素质的方法和手段	(82)
第四节 身体素质测量的方法	(83)
一、力量素质测量的方法	(83)
二、速度素质测量的方法	(86)
三、耐力素质测量的方法	(90)
四、柔韧素质测量的方法	(90)
五、灵敏素质测量的方法	(92)
第五章 体育对大学生身体形态的影响	(95)
第一节 体育对促进大学生身体形态发育的作用	(95)
一、身体形态概述	(95)
二、体育对促进大学生身体形态发育的作用	(95)
第二节 体育锻炼能使大学生身体形态匀称健美	(98)
一、体育锻炼增加胸围的方法	(100)
二、体育锻炼增加体重和减肥的方法	(101)
三、体育锻炼对身高的影响	(103)
第三节 大学生怎样塑造形体健美	(105)
一、形体健美的概念	(105)
二、中国大学生形体健美的标准	(106)
三、大学生形体健美锻炼的价值	(109)
第四节 促进大学生形体健美是大学体育的主要目标之一	(111)
一、形体健美的基础——身体美	(112)
二、大学体育与审美教育	(117)
第六章 体育对大学生心理健康的影响	(124)
第一节 心理健康的概述	(124)
一、心理健康的涵义	(125)

二、心理健康的标准	(126)
三、心理健康的维护	(130)
第二节 大学生的心理问题与心理保健	(132)
一、大学生心理发展的特点	(132)
二、大学生主要心理问题及调适	(137)
第三节 体育对心理健康的影响	(139)
一、体育运动的心理特点	(139)
二、体育运动可促进心理健康	(141)
 第七章 体育锻炼的原则和方法	(145)
第一节 体育锻炼的原则	(145)
一、自觉积极性原则	(145)
二、超负荷原则	(146)
三、循序渐进原则	(148)
四、持之以恒原则	(149)
五、恢复性原则	(150)
六、全面锻炼原则	(151)
第二节 健身运动处方的制定	(152)
一、什么叫运动处方	(152)
二、健身运动处方的程序	(153)
第三节 简便易行的锻炼方法	(162)
一、步行锻炼法	(163)
二、跑步锻炼法	(165)
三、游泳锻炼法	(166)
四、自行车锻炼法	(167)
五、跳绳锻炼法	(168)
六、有氧操锻炼法	(169)
七、有氧操锻炼应注意事项	(170)

第八章 运动损伤预防与康复	(177)
第一节 运动损伤概述	(177)
一、运动损伤的分类	(177)
二、运动损伤发生的原因	(178)
第二节 运动损伤的预防	(180)
一、加强训练,提高全面身体素质.....	(180)
二、思想上重视运动损伤的预防	(180)
三、使机体处于良好的运动状态	(181)
四、加强医务监督	(181)
五、创设安全的锻炼环境	(182)
六、加强易伤部位的训练	(182)
第三节 常见运动损伤的初步处理	(182)
一、开放性软组织损伤的处理	(182)
二、闭合性软组织损伤的处理	(184)
三、骨损伤的处理	(189)
四、运动中常见生理反应及处置	(191)
五、游泳中的安全与救护	(195)
第四节 运动损伤的康复训练	(196)
一、康复训练的作用	(197)
二、康复训练应注意事项	(197)
三、康复训练的内容和方法	(198)
 第九章 饮食营养与健康	(201)
第一节 能量与能量消耗	(201)
一、能量的意义	(201)
二、能量的来源与单位	(201)
三、人体的能量消耗	(202)
第二节 营养素及其生理功能	(205)
一、糖类	(205)

二、脂类	(206)
三、蛋白质	(207)
四、矿物质与微量元素	(209)
五、维生素	(211)
六、水	(213)
七、膳食纤维	(214)
第三节 各类食物的营养价值	(214)
一、谷类	(214)
二、蔬菜与水果	(215)
三、肉禽鱼蛋类	(215)
四、豆类与奶类	(216)
第四节 合理膳食与健康	(217)
一、中国居民膳食指南	(217)
二、平衡膳食宝塔	(218)
三、体育锻炼饮食营养的基本原则	(219)
 第十章 体育的竞赛组织与欣赏	 (222)
第一节 体育竞赛的意义和特点	(222)
一、体育竞赛的意义	(222)
二、体育竞赛的特点	(223)
第二节 体育竞赛的种类	(226)
一、综合性体育竞赛	(226)
二、单项体育竞赛	(226)
第三节 体育竞赛的方法	(228)
一、淘汰法	(228)
二、循环法	(229)
三、轮换法	(231)
四、顺序法	(232)
五、一般体育竞赛活动的组织要点	(232)

第四节 体育竞赛的观赏·····	(233)
一、观赏体育竞赛的意义 ·····	(233)
二、怎样观赏体育竞赛 ·····	(235)
三、体育观众 ·····	(238)
第五节 国际国内大型的运动竞赛·····	(242)
一、奥林匹克运动会 ·····	(242)
二、世界锦标赛和世界杯赛 ·····	(249)
三、世界大学生运动会 ·····	(257)
四、亚洲运动会和全国运动会 ·····	(258)
 第十一章 体育锻炼与环境·····	(265)
第一节 热环境中的体育锻炼·····	(265)
一、体育锻炼期间热量的散发 ·····	(266)
二、热环境中体育锻炼的原则 ·····	(267)
三、热环境中体育锻炼的服装 ·····	(269)
四、热环境中的热习服和热伤害 ·····	(269)
第二节 冷环境中的体育锻炼·····	(270)
一、体育锻炼期间热量的维持 ·····	(271)
二、冷环境中体育锻炼应注意事项 ·····	(271)
三、冷环境中体育锻炼的服装 ·····	(272)
四、冷习服 ·····	(273)
第三节 体育锻炼与海拔高度·····	(274)
一、高海拔地区体育锻炼对运动能力的影响 ·····	(274)
二、高原习服 ·····	(274)
三、高海拔反应与预防 ·····	(275)
第四节 体育锻炼与空气噪音污染·····	(276)
一、空气污染对体育锻炼效果的影响 ·····	(276)
二、体育锻炼中对付污染的对策 ·····	(277)
三、噪音对健康的影响 ·····	(278)

第十二章 高校保健班学生的体育锻炼·····	(281)
第一节 情绪与健康·····	(281)
一、祖国传统医学对情绪与健康的认识 ·····	(282)
二、现代医学对情绪与健康的认识 ·····	(283)
三、保持良好情绪是自我保健、预防疾病的重要环节·····	(284)
第二节 慢性肝炎患者的体育锻炼·····	(288)
一、肝炎的类型 ·····	(288)
二、体育锻炼对慢性肝炎患者康复的意义 ·····	(289)
三、慢性肝炎患者体育锻炼应注意事项 ·····	(289)
第三节 神经衰弱患者的体育锻炼·····	(290)
一、神经衰弱的症状 ·····	(290)
二、神经衰弱的成因 ·····	(290)
三、体育锻炼对神经衰弱患者康复的意义 ·····	(291)
四、神经衰弱患者体育锻炼应注意事项 ·····	(291)
第四节 支气管哮喘患者的体育锻炼·····	(292)
一、哮喘的分类 ·····	(292)
二、哮喘的成因 ·····	(293)
三、体育锻炼对哮喘患者康复的意义 ·····	(293)
四、哮喘患者体育锻炼应注意事项 ·····	(294)

第一章 体育与健康

第一节 体育的概念及组成

一、体育的概念

体育这一术语的产生,不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。据教育和体育的有关资料记载,最早使用“体育”一词的是法国人,1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时起用的(education physique,简称 E. P)。1962年,法国著名的思想家、教育家在其教育名著《爱弥儿》中也应用“体育”这个词。

“体育”一词在我国使用有一个演变过程。在我国出现“体育”这一术语只是近百年的事。在古代,我国所使用与体育含义相近的术语有“导引”、“养生”、“武术”等。

随着鸦片战争的爆发,我国闭关自守的局面被打破,西方列强通过在中国建立的许多教会学校宣传“西洋体育”,英国的户外活动、德国和瑞典的体操开始传入我国,在我国和学校体育中开始作为体育教学的内容。在那时,我国就采用“体操”这个术语来表示体育的含义。清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校开设体操科。体操科也就是我们现在学校中所开设的体育课。体育史

学研究认为,最早把 physical education 译为“体育”的是日本人,19世纪末传入我国,据《教育世界》的记载,1901年我国官方开始应用“体育”一词。1903年,《政艺通报》上连续刊登了“无锡体育会”的“无锡体育简章”、“无锡体育宪章”。1905年,浙江绍兴成立了“大通体育会”。从此,“体育”这一术语开始在我国较为广泛的使用。但是,这一时期还是“体操”和“体育”两词并用的时期,最为典型的见证是毛泽东于1917年在《新青年》上发表的《体育之研究》一文,标题中用了“体育”一词,而在文章中多处使用“体操科”、“体操教习”等词。直至1923年,当时的国民政府所公布的《中小学课程纲要草案》中正式将“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”,而被广泛地使用。

什么叫做“体育”?这是个看来简单,其实颇为复杂的问题。20世纪50年代,国际体育交往和学习交流日益频繁,许多国家感到统一体育术语的重要性,并试图对一些基本的术语获得统一的理解。60年代正式成立的“统一体育术语国际研究会”,举行了以讨论体育基本概念为中心的国际学术会议。1980年的世界体育科学大会,把体育的概念列为亟待解决的研究课题之一。80年代初,我国体育理论界也围绕着体育的概念展开过一场学术争鸣。最后把体育分为“广义体育”和“狭义体育”暂告一段落。“广义体育”也就是人们平时所理解的体育,它涵盖了体育的全部内涵。“狭义体育”就是指学校体育。

曾有些学者将“体育”解释为是“身体教育”的简称,至今仍为部分人所接受,不过现在看来,这种解释还不能准确、全面地反映出体育的本质属性。准确的体育概念必须是体育本质属性的反映和高度的概括。体育的本质属性是什么呢?它应该是以身体练习为基本手段,以增强体质为核心目的。这是体育所特有的,区别于其他社会活动的属性。世界上的一切事物都是在不断地发展变化的,体育的概念也在不断地变化和发展。唯物辩证法认为,概念的范畴是人类实践的产物,范畴自产生和形成后,不是固定不变的,而是随着实践的发展而丰富的。在体育概念的发展变化中,增强体质、增进健康的目的逐