



大学 体育锻炼 与健康指导

DAXUE TIYU DUANLIAN YU JIANKANG ZHIDAO

• 赵坛生 主编



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

大学体育锻炼与健康指导

赵坛生 主编

北京邮电大学出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育锻炼与健康指导/赵坛生主编. —北京:北京邮电大学出版社,
2003

ISBN 7-5635-0736-1

I. 大... II. 赵... III. ①体育-高等学校-教学参考资料 ②健康
教育-高等学校-教学参考资料 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063200 号

书 名	大学体育锻炼与健康指导
主 编	赵坛生
责任编辑	陈露晓
版式设计	陈露晓
出版发行	北京邮电大学出版社
社 址	北京市海淀区西土城路 10 号 邮编 100876
经 销	各地新华书店
印 刷	北京通州皇家印刷厂
开 本	850 mm × 1 168 mm 1/32
印 张	11.25
字 数	282 千字
版 次	2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5635-0736-1/G·103
定 价	18.00 元

如有质量问题请与北京邮电大学出版社联系 电话:(010)62282185

E-mail:publish@bupt.edu.cn

Http://www.buptpress.com

前 言

大学体育是高等学校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善学生的身心素质，使他们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，为大学生毕业后走向社会、承担建设和保卫祖国的责任打好身体基础的重要教育内容，也是为学生一生打好健康基础的重要教育。

大学体育的基本特点是：通过体育（必修和选修等）课程，指导学生初步掌握体育运动的基本方法和理论知识等；通过课外体育锻炼（训练等）辅导和课余体育（社团或各类竞技）活动，培养学生体育锻炼的习惯和实践已经掌握的体育方法、知识等；通过课堂考查、课外锻炼评估、《国家体育锻炼标准》测验以及身体机能测试等形式，衡量大学生体育学习与锻炼的效果。

大学体育注重体育理论的学习与研究，提倡自觉主动的学习和锻炼，鼓励学生积极参加和参与学校有组织的体育运动，倡导以运动的形式提高身体素质和锻炼意志品质、培养良好的心理素质和体育锻炼习惯。

大学的体育课程严格地执行学校制定的学习管理规定，执行《国家体育锻炼标准》等大学生体质考查与监测标准。大学生的身体素质应做到全面发展和达到“合

格”以上的等级。大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体、美等”全面发展的主要指标之一，是学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保障学生身体健康、精力充沛和顺利学习的必由之路，因此应受到广泛的重视和关注。

大学体育注重体育理论及相关理论的研究。体育理论是研究体育现象及其一般规律的学科。其研究的主要内容包括体育学、体育教育学、体育训练学、运动生理学、运动医学和康复保健学等部分。

体育现象不是孤立的，体育理论学科的兴起与发展，同许多学科的理论有着密切的联系，并以它们作为本学科建设与发展的理论依据。随着现代科学发展，体育理论学科越来越多地运用有关学科的成果，具体解决本学科建设、发展中的各种理论问题。与体育理论学科建设、发展有关的学科包括：教育学、心理学、解剖学、康复医学、统计学、生物力学、生物化学、遗传学、社会学、控制理论以及管理科学等等。由此可见，体育理论所涉及学科是非常广泛的，在自然科学和社会科学不断发展的今天，体育理论也在不断的丰富和充实自己，并指导各项运动相关理论的发展。

研究体育理论就要了解体育和体育的概念。体育是对人的身体施行教育的过程，是建设身体的系统工程。体育又有广义体育与狭义体育的划分。

体育（广义体育）是指以身体练习为基本手段，结合自然因素和卫生措施，达到增强体质、提高运动技术

水平、丰富社会文化生活、加强精神文明建设等目的的一种社会活动。体育具有物质与精神双方面的价值，是人类社会文化的组成部分，受一定社会政治和经济的制约。体育具有服务于人的个体和社会的双重作用。对于人的个体，体育可满足身体的与精神的需求；对于社会，体育依赖或影响社会生产力及社会风气的发展。体育（广义体育）概念的外延包括：体育教育、体育锻炼和竞技运动等基本方面。

体育教育（狭义体育）是指全面发展身体，增强体质，学习和掌握锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德意志品质的系统教育过程。是国民教育的组成部分，是提高国民整体素质的一个重要方面。

体育锻炼是指以健身、康复保健、休闲娱乐等为目的而进行的身体活动。主要以人的个体活动为主，因此，具有形式灵活、内容多样、因人而异等特点。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人在体力、心理、智力和运动能力等方面的潜力，取得更高的运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。“奥林匹克精神”（更高、更快、更强）是由体育竞技运动创造的，人类追求机体能力不断发掘、不断发展一种崇高的、进步的思想。现代“奥林匹克精神”不再是体育的专用术语，它已经成为人类进步和社会发展的更广泛的号召。

以上三个方面既有区别又互相渗透，共同构成体育的整体。它们的共同之处在于：都是以身体练习为基本

手段，全面发展身体，提高机体的机能能力；都有传授体育知识、技术和技能的教育和教学的内容；也都有竞赛和提高技术的因素。而它们的不同点则在于：三者的主要目的不同。体育教育是以教育和增强体质为目的；体育锻炼是以健身、康复和休闲娱乐为目的；竞技运动是以创造更好成绩为目的。其次，形式和方法也不同。体育教育是以体育教学形式、体育锻炼是以个体或有组织的形式、竞技运动是以训练和竞赛的形式来进行。社会是一个大课堂，大学则是小社会。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质健康标准”在逐步推行，大学生也要执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真、合格地完成规定的内容，成为身体健康，学业有成的合格人才。越来越多的单位在吸收新人时，既看重他们的德行操守，也看重他们的健康水平；越是高、精、尖企业，越关注员工的身心的健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，要让体育的精神和学风深入人心，真正作到“终身受益”。只有这样，我们才能无愧于国家、大家以及你们现在和将来的小家。也只有这样，你们才能俯仰于家、国、天下的怀抱里，大展宏图。

编者

2003.6.26

目 录

第一章 高等学校体育	1
第一节 高等学校体育的地位、作用	1
第二节 高等学校体育的目的与任务	4
第三节 高等学校体育教学	6
第四节 体育锻炼过程中的生理规律	11
第五节 体育锻炼的基本原则	20
第六节 体育锻炼方法	23
第二章 体育运动生理卫生知识	44
第一节 体育运动对于人体的影响	44
第二节 体育锻炼对增强体质的作用	48
第三节 人体测量与评价	55
第四节 体育锻炼的自我监督	63
第五节 大学生“健美”评价	65
第六节 运动创伤与预防	68
第七节 运动伤害的紧急处理和预防原则	76
第三章 武术运动基础	82
第一节 武术的特点和作用	82

第二节	初级(三路)长拳	84
第三节	初级剑术	108
第四节	太极拳	108
第四章	球类运动基础	146
第一节	篮球运动基础	146
第二节	排球运动基础	160
第三节	足球运动	176
第四节	网球运动基础	199
第五节	羽毛球运动基础	212
第五章	健美与健身运动	231
第一节	健美运动简介	231
第二节	发达肌肉的有效方法	232
第三节	发达肌肉的基本技术	235
第四节	健美形态与评价	250
第五节	恢复与营养	260
第六节	徒手健身运动	263
第七节	健美操运动	269
第六章	体育保健与养生	277
第一节	健康与亚健康	277
第二节	轻体育运动	279
第三节	康复运动	283
第四节	自我保健按摩操	294
第五节	飞盘运动	298
第六节	养生太极拳	302

第七章 游泳运动	308
第一节 游泳基本知识	308
第二节 游泳熟悉水性	312
第三节 初学蛙泳	314
第四节 爬泳	320
第五节 非竞技游泳	327
第六节 游泳出发与转身	330
第八章 体育实验	336
第一节 实验课的目的与要求	336
第二节 实验一、身体形态、机能测定与分析	338
第三节 实验二、自我最大吸氧量的测定与分析	340
第四节 实验三、自我日常活动中一日消耗热量的 测定与分析	341
第五节 实验四、运动伤害调查与分析	342
主要参考文献	346
后记	349

第一章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的地位、作用

一、高校体育是学校教育的重点环节

学校教育的目标是使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有理论，有文化，有道德，守纪律的社会主义建设者。德育、智育、体育是我国社会作义教育的基本内容，也是培养合格人才的质量标准。大学是培养科技人才的基地，要造就健康优秀的科技人才，就必须抓紧对大学生身心健康的基础教育。在科学技术突飞猛进，社会生产力高度发展的时代。经济建设的不断发展，需要培养大批能长时间、高效率的工作在科技一线的高级专门人才，这是我国科技事业奋发图强的需要。21世纪是知识经济的时代，科学技术要成为第一生产力，掌握科学技术的人如果没有健康的身体，将难以在现代化经济发展中发挥应有的作用。我国有许多才智卓绝的科学家，有人为获取宝贵的科研资料，能跋山涉水、远渡重洋，去填补国家乃至世界科学研究的空白；也有人正值学术理论研究的巅峰却为病体所累，甚至英年早逝，造成我国科学事业发展进程中的巨大损失。这些当代的科学家所经历的事实一再证实：身体是智慧的基础，健康是人类的财富。大学是未来科学家的摇篮，体育是造就科技人才的素质基础，因此，体育也必然是高等教育的重点环节。

二、高等学校体育是促进国民素质提高的基础工程

大学生正处于青年时期，身心发展日趋成熟，但从人体生理、心理发育规律来讲，大学生身心仍处在不断发展与完善之中。高校体育对促进大学生的身心发展与完善具有极为重要的作用。

高等学校体育是国民体育的重要内容，是为学生打好终身体育的基础环节。大学生在校系统接受体育教育，掌握体育锻炼的基本知识、技术和技能，养成良好的锻炼习惯，发展身体素质，增强体质，为学习期间乃至今后的工作、生活积蓄精力与健康。这样的学生毕业后走入社会，不但能成为国家经济建设的生力军，也为社会增添了体育骨干。《全民健身计划纲要》宣传提纲指出，“科技发展、经济繁荣和社会进步，从根本上说取决于国民素质的提高。国民素质包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质。身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。从这个意义上说，增强国民素质是社会主义物质文明建设和精神文明建设的“基础工程”。增强国民整体素质，不能忽略增强身体素质这一物质基础，大学生接受高等教育，必须做到德智体全面发展，这不仅仅是服务当代的需要，而且还是功利千秋的大业。

三、高等学校体育是大学生发展个性、磨练意志和体验成功的实践过程

高等学校体育通过必修课程、选修课程、课外锻炼、业余竞赛以及娱乐活动等多种形式，发展学生的身体。体育学习与发展的过程，是一个系统的实践过程。学习的效果、身体与体育水平发展的程度，都必须通过自身实践来表现或检验。体育运动是一种参与性活动，所有体育成绩都来自于行动。体育运动对于成功

与失败（或错误）都有极为积极的态度，对于一次“成功”，运动员总不会满足，而是仅仅作为登上一级台阶。而后，他们的目光就又投向新的更高的目标。对于体育运动中的失败（或错误）他们并不看作是“错的”，也不是简单的采取容忍或姑息的态度，而是把失败（或错误）只当作一次实习，而且是取得经验所不可缺少的实践部分。“失败是成功之母”的哲理，在体育运动的实践者身上体现得淋漓尽致。

大学体育教学或运动训练都有明确的目标和较强的计划性，《国家体育锻炼标准》和体育课考核评分标准等客观标准就是细化的目标。学生能真正清楚的看到目标，而且能够围绕“怎样实现目标”，想象细微的步骤。当距离目标还比较远时，就需要制定周密的提高计划，并且按照计划去进行，使他们逐渐离目标更近。体育课程的教学计划是以科学的研究为基础而制定的，目的是全面的发展学生的身体，使学生通过系统的实践锻炼，增强体质、发展个性、磨练意志，每一次进步，都会带给他们一次成功的感受。美国的“奥林匹克思维方法”倡导者和著名的前全能运动员 J. Marilyn King 以体育的成功经验为例，提出指导事业成功者的公式：“热情 + 远见 + 行动 = 成功”，并举办专门的讲座，使许多公司的经理们从中受益。他们成功的秘诀从根本上说，是从实践的过程中获得的。大学生通过体育学习和锻炼的实践过程，使自己的意志锻炼得更坚强，个性得到充分发挥，在不断的进步中，增强信心、发现自我。大学的体育学习与锻炼的实践，为学生们创造了一种有效的学习环境，使他们有机会去体验这种尝试成功的学习方法。

随着 2008 年的临近，中国向世界开放的大门已经越来越敞开。投身世界，献身人类的雄心壮志将激励我们把体育的思维，一起带到未来的发达事业中，去开创“更快、更高、更强”的业

绩。

复习题

1. 试述体育在高等教育中的地位与作用。
2. 为什么说高等学校体育是促进国民素质提高的基础工程？
3. 试述体育作为高等教育的一个系统的实践环节所起的作用。
4. 尝试在体育运动的实践中感受“挑战自我、体验成功”。

第二节 高等学校体育的目的与任务

一、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是增强学生的体质，促使学生身心全面发展，使学生在学校能更好的完成学习任务，达到学校教育的要求，将来能为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。

增强体质和促使学生身心全面发展，是高校体育的核心。

体质简单的解释就是人体的质量。体质具有在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的相对稳定的特征。人的形态发育状况、身体机能水平、身体素质、基本活动能力、心理发展和适应能力等方面能综合的反映出人体体质的状况。这些方面是相互联系和相互促进的，形成一个完整的整体。因此体质的强弱，可以通过这些指标进行综合评定。但仅凭一两项目指标是不能反映人体质量高低的。

二、高等学校体育的基本任务

1. 全面锻炼学生的身体，促进其身心的正常发展，培养健

美的体格，促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展，增强学生身体对外界环境的适应能力等，这是学校体育的首要任务。

2. 使学生掌握体育的基本理论、基本技术和基本技能，学会科学的锻炼身体的方法，逐步养成经常锻炼身体的习惯，以健壮的体魄和牢固的终生体育锻炼意识去适应现代社会发展与健康生活、娱乐的需要。

3. 对学生进行思想品德教育，培养意志品质，陶冶美的情操，树立良好的体育道德风尚，发展学生个性。

4. 在广泛开展群众体育的基础上，对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生，进行专门运动训练，进一步增强其体质，提高他们的运动技术水平，使他们成为体育骨干，为推行《全民健身》和增强国民素质奠定人才基础。

三、高校体育的组织形式

实现高校体育的目的任务的组织形式以其教育类型区分主要有以下两个方面：

（一）与身体锻炼有关的组织形式

主要形式有体育课、早操与课间操、课外体育活动、运动队训练和运动竞赛等。其中，体育课是一、二年级本科生的必修课程，由体育部具体负责。早操、课外体育活动作为《大学生体质健康标准》的主要内容，结合对学生体育锻炼状况进行评价，是由学生体质健康管理部门负责实施。运动队训练是以提高运动水平为中心，以训练课的形式坚持长年不间断活动，由体育部进行组织和管理。运动竞赛既有定期的、集中的竞赛形式，也有小型的分散的竞赛形式。运动竞赛是由学校主管部门宏观计划，各级

组织者具体实行综合组织管理。

(二) 与卫生健康教育有关的组织形式

主要形式有作息制度安排、体质健康检测、卫生防疫制度、体育锻炼的医务监督措施等。作息制度是由学校统一制定和监督执行，遵守作息制度既是学校的要求，也是养成有规律生活、学习的良好习惯的有效途径。体质健康检测是《大学生体质健康标准》的主要内容，由学校医院具体实施。卫生防疫制度的严格实行，是影响全体学生身体健康的大事，学校、医院、宿舍、食堂等相关单位都要严格管理，但关键还在于学生本人要养成良好的卫生习惯，这是在集体生活中保证身体健康的首要条件。体育锻炼的医务监督是在教师指导下，学生自觉进行科学锻炼身体的必要措施，学生应认真学习，掌握其方法，使之成为终身体育技能。

复习题

1. 试述高等学校体育的目的与任务。
2. 试述高等学校体育的主要组织形式对保证学生身体健康和增强身体素质方面的作用。
3. 试述在与卫生健康教育有关的组织形式中，有关体育的具体内容有哪些。

第三节 高等学校体育教学

体育教学是高等学校教学计划中的重要环节，是以体育课为主要形式，结合课外锻炼，有计划、有目的、有组织地完成教学大纲所提出的目的任务，向学生传授体育的基本知识、技术、技

能，增强学生体质、发展身体，培养学生思想道德意志品质的教育过程。

一、体育课

体育课是高等学校的重点课程之一。体育课以其教学方式的不同分为理论课和实践课两种类型。

（一）体育课的类型

1. 理论课

指主要在教室内讲授的体育基础理论知识的课程。一般包括以下内容：

- （1）体育的基本概念和学校体育的基本知识等；
- （2）运动生理、卫生保健和卫生常识等；
- （3）各种运动项目的基本知识，主要教材的技术、战术理论，动作力学分析，以及裁判法等。

体育理论课成绩不少于体育课总成绩的 20%。

2. 实践课

指在运动场、馆，按照体育教学大纲规定的内容和教学进度，进行的以身体练习为主的课程。一般通过学习各种运动项目的技能、技巧、技术和提高运动水平，达到全面提高身体素质、增强体质的目的。

实践课是完成增强学生体质等教育任务的主要环节。

（二）体育课的设置

体育课又分为必修课程和选修课程，根据学校和学生的具体情况，本校在一、二年级开设体育必修课程，在三年级开设体育选修课程。