

普通高校教材

大学生体育与健康 教程

主编:李 娟 李 丽



吉林人民出版社

普通高校教材

大学生体育与健康教程

主 编：李 娟 李 丽

吉林人民出版社

大学生体育与健康教程

主 编:李 娟 李 丽

责任编辑:杜 红 封面设计:翁立涛

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 4646 号 邮政编码:130021)

电 话:0431 - 5649710

印 刷:辽宁师范大学印刷厂

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:11.5 字 数:286 千字

标准书号:ISBN 7 - 206 - 03543 - 4/G · 1468

版 次:2004 年 8 月第 1 版 印 次:2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 2 000 册 定 价:13.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编委会组成人员

主 编:李 娟 李 丽

副主编:李秋晶 李长毅 金晓阳

编 委:谢红光 李 彤 魏鹏飞

姚海桥 齐慧侠

前 言

社会的进步和经济的发展使人们的教育行为和生活方式都发生着巨大的改变,并深刻影响到学校体育的发展方向,要求学校体育与健康教育相结合、与未来社会接轨。在第三次全国教育工作会议上,中共中央、国务院颁布了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》,指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校的体育与健康工作。”在这一思想的指导下,根据国家教育主管部门的指示精神,体育课更名为“体育与健康课程”。

大学生的身心健康是人才培养的基础,是素质教育的关键一环。加强高等教育的素质教育,就是要在广泛的人类基础文化、科学和技术之上,促进学生素质的全面发展。高等体育教育如何面对现代化、面向未来,建构更为合理的人才培养模式,以适应 21 世纪社会发展的要求和人类自身的发展,已经成为一个新的课题。随着教学改革的不深入,新的教育思想和观念逐步得到人们的认可,高校体育的内容和形式也发生了相应的变化,其功能和价值亦需要教师和学生重新来认识。基于此,高等院校的体育与健康教育就显得尤为重要了。为了加强高等院校素质教育的实效性,就必须继续深化体育教育改革,把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的健康水平上来。为此,我们编写了《大学生体育与健康教程》一书。

本教材以《全国普通高校体育与健康课程指导纲要》为指导,充分体现终身体育目标,突出科学性和实用性,是作者总结多年教学科研经验,理论联系实际,并深入贯彻新课程标准编写而成的。无论是从对体育、健康、科学生活方式等的论证还是对术科项目的

实践指导,都比较符合当今社会对大学生身心健康发展的要求,并由浅入深,力求通俗易懂和科学合理,基本形成了新的体系,从框架、理论构建、方法等方面,都具有鲜明的特点和针对性。

本书除了充分论述了大学生与体育和健康的关系外,还比较系统地介绍了体育基础学科方面的知识、休闲体育和体育欣赏、科学生活方式等方面的知识。因此,既可以作为体育与健康课程的教材,又可以作为日常体育锻炼与生活科学化的指导书阅读。

编委会的具体分工如下:李娟撰写第一章、第二章、第五章、第十二章和第十六章(部分);李丽撰写第三章、第十一章(部分)、第十三章、第十四章和第十六章(部分);李秋晶撰写第十一章(部分)和第十六章(部分);李长毅撰写第七章;金晓阳撰写第六章;谢红光撰写第十章;李彤撰写第十五章;魏鹏飞撰写第八章;姚海桥撰写第九章;齐慧侠撰写第四章。最后由李娟、李丽统稿。

我们在编写此书的时候,力图贯彻新课标精神,结合实际,反映国内外研究的新成果,来阐述本门学科的基本理论,使其成为一个比较完整的体系。中间几经反复讨论,数易其稿。然而,由于作者学识水平所限,书中不当之处在所难免,有的方面难免缺乏仔细的斟酌和推敲。在此,希望各位读者和学界同仁予以批评指正。

目 录

理 论 篇

第一章 体育与人	1
第一节 体育的发展历程和内涵	1
第二节 体育与人的发展	5
第三节 大学生与终身体育	13
第二章 体育的基础知识	16
第一节 人体解剖知识	16
第二节 运动生理知识	20
第三节 运动损伤及其防治	26
第三章 人与健康	39
第一节 健康概述	39
第二节 心理健康和社会适应	46
第三节 健康的自我评价	51
第四章 科学生活方式	64
第一节 日常生活方式	64
第二节 体育与营养	69
第三节 体育运动中的卫生	75
第五章 疲劳的机制及其防治	83
第一节 疲劳产生的机制及其分类	83
第二节 疲劳的预防和治疗	90
第六章 休闲体育与体育欣赏	98
第一节 休闲体育概述	98

2 大学生体育与健康教程

第二节 休闲体育与现代人的生活	103
第三节 体育欣赏	107

实 践 篇

第七章 田径	120
第一节 田径运动概述	120
第二节 短距离跑	126
第三节 中长距离跑	136
第八章 足球	143
第一节 足球运动概述	143
第二节 足球基本技术	145
第三节 足球基本战术	159
第四节 足球运动竞赛规则	169
第九章 篮球	174
第一节 篮球运动概述	174
第二节 篮球基本技术	176
第三节 篮球基本战术	183
第四节 篮球运动竞赛规则	191
第十章 排球	197
第一节 排球运动概述	197
第二节 排球基本技术	198
第三节 排球基本战术	206
第四节 排球运动竞赛规则	216
第十一章 武术	223
第一节 武术运动概述	223
第二节 武术基本功	225
第三节 二十四式太极拳	230
第十二章 乒乓球	265

第一节	乒乓球运动概述	265
第二节	乒乓球基本技术	267
第三节	乒乓球基本战术	278
第四节	乒乓球运动竞赛规则	279
第十三章	游泳	282
第一节	游泳运动概述	282
第二节	蛙泳	284
第三节	爬泳(自由泳)	290
第十四章	网球	295
第一节	网球运动概述	295
第二节	网球基本技术	298
第三节	网球运动竞赛规则	307
第十五章	健美操	311
第一节	健美操运动概述	311
第二节	现代健美操的分类和特点	316
第三节	学校健美操	319
第十六章	轮滑	331
第一节	轮滑概论	331
第二节	轮滑的特点和作用	332
第三节	轮滑基本技术	334
参考文献		357

第一章 体育与人

第一节 体育的发展历程和内涵

一、体育的发展历程

人类在改造自然界的同时也发展了人类自身。体育是随着人类社会的发展而发展起来的。

人类历史中,原始社会是历经年代最漫长的一种社会形式。原始社会,人类在为了生存而进行的活动中,学会并锻炼了走、跑、跳跃、攀爬、投掷、游泳、负重等多种活动能力。人们在劳动中的活动,可以说是体育活动的雏形,对体育的发展起到了重要的作用。这和现代人的体育活动是既有联系又有区别的。其联系在于都是身体活动,前者是后者的渊源,后者是前者的演变;其区别主要在于二者的目的不同,前者的目的主要在于求食和生存,后者的目的主要在于锻炼身体。

原始体育的起源是从人们意识到对未来的生活必须有所准备开始的,人们意识到对劳动经验和生活技能等需要继承,因而进行传授和学习,这种传授和学习的过程就是最初的教育。可以说体育是人类接受教育的最早方式之一,早在远古时代就有了体育的萌芽。

奴隶社会的军事斗争推动了武艺的发展,同时随着社会经济的发展特别是文字的出现而产生了学校,从而产生了文武合一的教育。加之祭祀活动的盛行,其中的舞蹈成为体育因素的主要表现形式。而奴隶主阶级的娱乐活动在很大程度上也包含有体育的

因素,亦加快了体育的发展。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动,其内涵与体育相同。由此可见,奴隶社会的体育已经逐渐与劳动分离,而进一步与军事、教育、宗教和享乐等结合起来,其中,军事斗争成为重要的推动力量。同时,我们应注意到,奴隶社会的体育有了用文字表达的初级概念和理论形式。体育的历史发展和其逻辑的发展是一致的,后者在一定程度上反映了前者。因此,我们在研究体育问题的时候,不仅要注意体育的事物发展过程,更要注意体育的逻辑发展过程。

我国古代的强身健体活动如导引、消肿舞、八段锦、易筋经等实际上就类似于今天的体育活动,有着很大的发展,内容非常丰富,在世界古代体育中占有重要的地位。而欧洲封建社会的体育除了天主教时而以体育作为享乐手段和骑士教育外,基本处于凋敝畸形的状态。

近代体育是在欧美兴起的,文艺复兴、宗教改革和启蒙运动为近代体育的产生奠定了思想基础。德国是较早实施近代体育的国家。1774年,德国学校的体育课内容就包括剑术、骑马、舞蹈、球类等。后来,顾茨姆斯的著作《青年的体操》把体操体系分为八项基本运动、手工作业和青少年游戏等三大类。体操家杨氏则继承和发展了顾茨姆斯的体操体系,进行了器械体操的革新,扩充了体操的实施范围,把体操从学校引向社会。之后的体操家司匹斯又编制了“教学体操”,进一步推动了学校体操的发展。瑞典出于保卫祖国的需要,也较早地实施了近代体育,这主要是以林氏体操为主。林氏著有《体操的一般原理》,注重体操的解剖学和医学原理,比德国体操更具有科学性。该体操最早流行于军队,之后又推广到社会。19世纪中叶,流传到了欧美等地区。18世纪末到19世纪初,正当欧洲大陆普遍热衷于德国体操和瑞典体操的时候,英国的近代体育也随着资本主义的兴起而发展起来了,主要包括丰富多彩的户外运动。法国的近代体育发展得比较晚,但是,1888年,

法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出了在国际范围内恢复奥运会的建议,促使了国际体育会议 1894 年在巴黎的召开,并在这次会议上决定在希腊举行首届现代奥林匹克运动会,这在体育史上是件具有里程碑意义的大事。美国则于独立战争后引进了欧洲的学校体育,各大城市相继建立了运动俱乐部,竞技运动得到了迅速发展。篮球、排球、棒球等都起源于美国,对世界体育的发展有很大影响。

19 世纪中叶以后,近代体育传入中国。从发展过程来看,中国的近代体育起于洋务运动,成形于戊戌变法,初步实施于“同光新政”,繁衍于北洋军阀和国民党统治时期;就其发展范围看,先是军队,再是学校,后是社会;从其项目看,先是兵式体操、普通体操,后来逐步发展到球类和田径等。我国的近代体育具有鲜明的殖民地色彩,学习西方体育是历史的潮流,但我们不能全盘西化,而应该批判继承西方体育和我国封建社会的体育,这才是符合历史规律的方法。同时,我们还要认识到,五四运动时期的先进的体育思想和实践,以及革命根据地的红色体育运动,为我国社会主义体育的产生创造了有利条件。

二战以后,世界各国多处于一个发展的时期,体育也随着社会政治、经济和文化的发展日益完善。在我国,尤其是 80 年代改革开放以后,国民经济迅猛发展,人们生活方式的改变使体育的内容也发生了改变,竞技运动项目明显增加。但到了 90 年代,随着全民健身计划的颁布和实施,体育终于又开始恢复其本来的面目。纵观半个多世纪不同历史时期体育的发展变化,其实质应该说始终落脚在两点之上,一是健身,二是教育。

二、体育的概念

体育虽然有着悠久的历史,但是“体育”一词的出现却比较晚。在其出现之前,各国对其称谓都各不相同。在古希腊,体育活动往往用“体操”表示,包括当时进行的所有身体操练。我国古代则用

导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。1760年,法国的一些报刊上发表的有关文章中开始出现“体育”的字样。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,开始使用“体育”来描述对爱弥尔的身体教育过程,并逐渐流传开来。到19世纪,世界上教育发达的国家已经普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关锁国,到19世纪中叶以后,才由一些在日本的留学生从日本带来了“体育”这一术语。后来,随着西方文化的不断涌入,学校体育的内容也逐渐走向多元化,球类、田径等项目开始出现。这样,在1923年的《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为了“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着社会的发展,体育也取得了长足的进步,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及影响、作用等已经远远超出了原来的范畴,其外延得到了很大的扩展,标志着体育概念的发展变化过程。

从国内外对体育一词的理解可以概括出几点共同之处。首先,体育是培养人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或过程;体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。依据上述分析,我们对“体育”这一概念作如下定义:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种教育过程。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身与某领域或相似的社会文化现象区别开来。

三、体育的目的

确定体育的目的,既要考虑到发展个人兴趣,又要考虑到社会的实际需要,体育目的是受社会政治、经济体制制约的,同时反映社会的发展和人们日益增长的物质文化需要。此外还要根据体育

本身的作用和职能来确定。一方面,体育的目的应该具备体育的特殊性。体育是一个培育、完善和养护人体的过程,它以身体运动为基本手段,辅以自然力、生活制度和卫生措施等作为促进有机体新陈代谢的刺激,达到增强体质的效果。另一方面,体育属于教育的一个组成部分。教育的目的是培养人,体育的目的应该服从于教育的目的。

随着社会的发展,全民健身计划的实施标志着我国学校体育已由运动技术为中心向健身为主过渡。由此可见,体育最直接的目的就是健身育人,完善人体,促进人的全面发展。健身就是健全人的身体,也可以说是增强人的体质。体育就是身体的教育(physical education)。健身是体育之业,体育是健身的教育。这是学科与学科教育之间的关系。体育的育人就是促进人的全面发展,通过体育活动促进人的生理、心理和社会适应性的整体提高。

第二节 体育与人的发展

一、体育与人口素质的提高

人口素质是当今世界各国社会发展和经济建设中最基本的问题之一。发达国家呼吁“体力就是国力”,这里所指的国力,实际上就包括整个国家政治、经济、文化、军事、国民体质等各个方面的总体概况。任何国家的工业、农业、科技、文化、教育、管理的发展都是由劳动者健康的身体承载的。只有强健的体魄和旺盛的精力才能保证人们承载起繁多复杂的、密集型的现代科学技术和适应高强度、快节奏的现代生产生活方式。

人口素质实质上是德、智、体诸因素的有机统一。近年来,许多发达国家的投资重点都普遍由物质转向人力,表明对人力资源这一重大因素的重视与发掘。提高人口素质和劳动力质量也是我国社会和经济发展中一项极为重要的课题,而其中的体力开发是

与我们民族兴盛衰亡息息相关的大事。体育的作用,主要表现在提高人口和劳动力的自然质量方面,即提高人们的体力、体能、身体素质和健康水平,其最显著、最本质的作用是发展人的体力与体能。体育教育是造就、改善现代人们身心素质的最佳手段。体育教育对人类社会的服务以人们发展身体的知识、能力和技巧的形式出现。

(一)增强体质

1. 防治“文明病”,保证国民素质的基础

一个民族的素质,主要包括身体素质、科学文化素质、心理和品德素质。民族体质的强弱,关系到国力强弱和民族兴旺发达与否。体育锻炼是影响人体生长发育积极而重要的因素。现代社会,脑力劳动者在劳动力人口构成中的比例日趋加大,从总体水平上越来越削弱了人们固有的运动技能。这必然引起人们生活方式的变化,从而对人们身心健康产生巨大影响,人类逐渐由运动状态的体力劳动者向安静的伏案状态的脑力劳动者方面转化,致使整个人口中出现了以脑力劳动者为典型的“肌肉饥饿”、“运动不足”等现象。同时,脑力劳动者数量的扩大,使精神紧张成为一种流行的社会疾病,并导致心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、神经疾病以及风湿类疾病的流行,都大大改变了人类正常的生物适应能力,从而产生着大量“文明病”。

科学研究表明,体育锻炼对人类的进化过程起着积极有效的作用,可以使人们有目的地医治直立姿势带来的种种身体缺欠,弥补生产劳动给身体造成的片面发展,补充现代生产方式和生活方式造成的运动不足,使那些处于“饥饿”状态的肌肉得到营养和活力,使人的机能能力得到扩展,使人类进一步实现、控制和发展自己的进化。对人类总体而言,体育锻炼提供了一种“自然选择”的方式,它为人类的优胜劣汰、发展进化、遗传变异等提供了外部条件,使人类能逐代健康地繁衍下去。对每个发育个体而言,根据

“用进废退”的原理,体育锻炼能使个体的运动器官及辅助器官、工作器官和其他器官得到相应的发展,使人体有效地适应外界环境的变化。从这些意义上讲,体育锻炼可以适当地调节人体遗传过程,从而促进民族体质的提高。

2. 劳动力的再生产

欧洲近代三大思想文化运动,奠定了近代体育思想的产生和发展的基础。新兴资产阶级要求受教育者成为体格健壮、智力发达、知识丰富的人才,注重身心的全面发展。因此,体育教育被视为一项不可缺少的教育活动。现代社会积极主张“健全的精神寓于健全的身体”,其主要的目的是培养造就合格的劳动力。现代工业生产迅速发展,劳动日益复杂,分工细密,科学知识的作用越来越大。社会要发展,经济要繁荣,作为劳动力体现者和创造财富的人是社会经济增长的主要决定因素,在生产体系结构中仍然起着决定作用。因此,人口素质也是劳动力素质问题。体育运动能促进身体健康,发展劳动者的各种身体素质、体能与技巧,这样就可以提高工作效率,加速创造物质财富。在我国,大力加强国民体育教育与投资,改变目前我们在国民健康投资中医药费用投资大而体育费用投资少的消极状况,为国民的体质健康进行早期的投入,不仅能提高我国人口素质和劳动力质量,而且能直接提高劳动生产率,增加社会财富。

现代社会,一方面生产的发展对合格劳动力的要求越来越高;另一方面,现代“文明病”不断蔓延,在一定程度上影响人口素质。我国成年人体育监测结果表明国民体质不容乐观。同时,体育消费水平仍然低下,许多人的锻炼质量较差,体育锻炼知识贫乏,农民中普遍存在着把体力劳动等同于体育锻炼的认识误区。而成年人的体质是社会生产力的组成要素,也是反映一个国家、社会发展进步与文明的重要标志。它作为一种特殊的国家资源,在发达国家很早就已受到重视。美国经济学家舒尔茨基把延长公民寿命和

增进他们体力的保健措施列为人力资本的首位。“不仅可以提高劳动力的数量,也能提高人力资源的质量。保证劳动者的身心健康与家富国强是同等重要的。”在全社会对于劳动者体质关注的时代,体育教育,特别是学校体育教育的地位将更加突出。历史证明,体育教育是增强国民体质、提高人口素质的最有效的方法。

(二) 体育与人的心理的完善

现代社会体育的意义,不仅仅是传授体育的知识和技能,也不仅仅是增强体质,在提高人类生活质量和改善人类生活方式等多方面,乃至对整个人类社会的进步,都有着积极的作用。身体锻炼是一种体力成果,其中包含有智力行为,它具有社会性和精神性的含义。黑格尔说:“体育,就是通过身体的练习,把其身体转变成精神的一个器官,从而显示出它的自由。”我国著名社会学家费孝通认为:“公平竞争、光明磊落、团队意识等精神,其实是人类社会赖以健全和发展的基本精神。”而这些都可以在体育中得到锻炼。

体育精神是一种文化意识形态,是通过体育运动而形成并集中体现出人类的力量、智慧与进取心理等最积极的意识的总和,是体育运动的最高级产物。它从文化角度反映了人类自身的崇高。体育精神的魅力能够产生较强的鼓舞力、感染力和征服力而成为体育本身所特有的最积极的教育因素,进而能够指导和影响人类的生活方式和体育实践。体育精神的展现,是运动技能、技巧和多种优秀心理品质作用于运动的身体之后的升华。体育精神的概念看似很抽象,但却有着丰富的内涵。

体育教育是以社会需要为目标的。而在培养和塑造人才方面,当代的各项体育运动能够最大限度地体现体育的教育功能。体育教育能够培养出未来社会人才所需要的努力拼搏、不断创新、百折不挠、公平竞争的精神。体育教育在塑造形体的同时,也在创建和塑造和谐的心灵与精神。竞争的观念在现代社会中是一个重要的价值观念。体育运动与保守性格势不两立,强烈的竞争性督