

航海类专业教材

大学体育

张瑛玮 主 编

王 勇 副主编
苏 煜



大连海事大学出版社

航海类专业教材

大学体育

张瑛玮 主编

王 勇 苏 煜 副主编

大连海事大学出版社

© 张瑛玮 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 张瑛玮主编. —大连: 大连海事大学出版社,
2008.9

航海类专业教材

ISBN 978-7-5632-2229-2

I. 大... II. 张... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140167 号

大连海事大学出版社出版

地址: 大连市凌海路 1 号

邮编: 116026

电话: 0411-84728394

传真: 0411-84727996

<http://www.dmupress.com>

E-mail: cbs@dmupress.com

大连天正华延彩色印刷有限公司印装

大连海事大学出版社发行

2008 年 9 月第 1 版

2008 年 9 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 140 mm × 203 mm

印数: 1~1500 册

印张: 7.625

字数: 202 千字

责任编辑: 杨子江

版式设计: 天水

封面设计: 晴阳

责任校对: 沈荣欣

ISBN 978-7-5632-2229-2

定价: 12.00 元

内容提要

本书由体育与健康概述、对抗类项目、难美性项目等三篇组成，包括体育概述、健康概述、体育与保健、体育欣赏、体育心理、游泳运动、篮球运动、柔道运动、太极拳运动、体育舞蹈、健美运动等 11 章内容。其中游泳是航海类专业大学生的必修课，其他运动项目，也大都适合此类大学生在将来的工作、生活中，因地制宜地采用，以期提高自己的身体素质和健康水平。

本书适合航海类高校的教学使用，也可供那些热爱体育运动的读者自学参考。

前 言

在我国海运事业面临机遇与挑战的今天,普通高校航海类专业能否培育出符合社会主义市场经济建设的需要,满足 STCW 公约的要求,具有强健体魄和坚强毅力的航运人才,将是我们事业兴衰成败的关键。

船员必须具备较强的体质和较好的体能才能适应海上特殊工作以及相应的生活环境。在长期与海相依、与外界隔绝的工作环境中保持旺盛的精力,这是值得航运界和航海体育教学工作者研究的课题。船员,尤其是远洋船员在长时间的航行中,如果能在有限的船舶空间,因地制宜地进行体育锻炼,就会大大减少因运动量不足造成对身体的损害以及预防常见的疾病。并且通过体育锻炼,调节船上千篇一律的工作、生活节奏,业余生活会变得丰富多彩、充满生机。船员职业的风险性、艰苦性、流动性等特点决定了对船员身体素质的特殊要求。为了提高船员身体的适应能力,必须建立科学合理的航海类专业体育教学模式,把具有职业特点的运动内容与身体锻炼方法合理地安排到体育教学中,提高符合职业特点需求的身体素质、生理机能、心理素质和适应能力,最终达到船员素质的要求。

本书针对过去航海体育教学存在的问题,改变传统的课程安排,根据航海类专业的体育教学特点进行研究、分析,增设了一系列船上

可进行的体育锻炼项目，给航海院校的体育教师作以借鉴，作为航海院校的教学用书。

本书由张瑛玮担任主编，王勇、苏煜担任副主编。参加编写的人有：张瑛玮（第一章、第二章、第三章、第四章、第五章），王勇、马彦学（第六章），张大庆（第七章），孙波（第八章、第九章），刘莉（第十章），董鹏（第十一章）。全书由张瑛玮、王勇、苏煜统稿。本书在编写的过程中，得到了大连海事大学校领导和教务处的大力关心和支持，得到了参编人员的大力合作，参加本书编写的同志，都是长期在海事院校体育教学第一线的教师，经验丰富，在此对所有给予此书大力帮助和关心的领导和专家表示感谢。在整个编写过程中，我们也查阅了大量的文献资料，我们也向文献的作者表示最诚挚的谢意。

此书在完成初稿的基础上，主编和副主编虽进行了多次修改和统稿，但是由于编者水平有限，不足之处在所难免，恳请读者提出宝贵意见，以便在今后进行修订并逐步加以完善。

编 者

目 录

第一篇 体育与健康概述	(1)
第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育探源	(5)
第三节 漫话奥运会	(7)
第四节 我国体育发展历史	(14)
第五节 大学体育教育	(22)
第二章 健康概述	(27)
第一节 健康的概念	(27)
第二节 健康的评价标志	(29)
第三节 心理健康	(31)
第四节 影响健康的因素	(32)
第五节 青少年时期的生理心理特点	(35)
第六节 大学生健康的培养	(40)
第七节 体质健康指标概述与标准的综合评定	(45)
第三章 体育与保健	(50)
第一节 体育卫生	(50)
第二节 运动性创伤的预防和简单处理方法	(58)
第四章 体育欣赏	(63)
第一节 体育欣赏的本质特征及含义	(63)
第二节 体育欣赏的内容	(65)
第三节 怎样欣赏体育运动	(69)
第四节 不同运动项目的欣赏	(72)

第五章 体育心理	(84)
第一节 体育心理学概述	(84)
第二节 国际体育心理学发展的历史	(87)
第三节 我国体育运动心理学发展概况	(90)
第二篇 对抗类项目	(94)
第六章 游泳运动	(94)
第一节 游泳运动概述	(94)
第二节 游泳的安全与卫生	(104)
第三节 熟悉水性与水游泳	(113)
第四节 游泳的裁判规则	(137)
第七章 篮球运动	(142)
第一节 篮球运动概述	(142)
第二节 篮球技术	(143)
第三节 篮球战术	(153)
第四节 篮球比赛规则介绍	(157)
第八章 柔道运动	(162)
第一节 柔道概述	(162)
第二节 技术分类	(169)
第三篇 难美性项目	(182)
第九章 太极拳运动	(182)
第一节 太极拳概述	(182)
第二节 太极与修心养体	(189)
第十章 体育舞蹈	(194)
第一节 体育舞蹈概述	(194)
第二节 体育舞蹈分类及特点	(195)
第三节 音乐	(196)
第四节 技术部分	(197)
第五节 体育舞蹈规则简介	(207)

第十一章 健美运动	(211)
第一节 健美运动概述	(211)
第二节 健美训练的基础知识及基本动作和训练方法...	(215)
附 表	(228)
附表一	(228)
附表二	(228)
附表三	(229)
附表四	(231)
附表五	(232)
参考文献	(233)



第一篇 体育与健康概述

第一章 体育概述

体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

第一节 体育的概念

一、体育概念

“体育”一词,据世界体育数据记载,最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的(Education Physique[法])现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁文“Disport”。它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动(竞技体育)。

我国是近百年来才从国外传入“体育”一词的,体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立后,都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念。“体育”有广义和狭义的体育,体育理论界对它的定义有不同的观点,目前比较普遍且较有群众基础的观点是:体育是指根据人

类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水准、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

二、体育的基本分类

体育的发展经历了从古代体育演进到近代体育,直到今天的现代体育经历了三大历史阶段。在这漫长的发展阶段,人们对体育的分类一直处于学术争论之中,如大体育、小体育,广义体育、狭义体育等,说法不一,莫衷一是。进入 20 世纪 90 年代以后,人们逐渐接受了国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯先生的观点,即体育基本上分为大众体育(群众体育、社会体育)、竞技体育、学校体育三大类。

(一) 竞技体育

竞技体育是指在运动训练和竞赛活动中,最大限度地挖掘和发挥人体运动能力,展示最佳运动技巧,争取优异的运动成绩。

激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和自我超越、勇攀高峰的拼搏精神,是竞技体育的主要特征。它令人振奋,催人奋进,极易吸引广大观众。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进民族团结、增进相互间的友谊等方面越来越显示出它的重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会,以奥林匹克为核心的世界竞技体育主导了体育运动的发展,成为当代体育运动的主体。

(二) 学校体育

学校体育是指在学校领域中,培养学校全面发展、增强体质、促进健康、传授体育知识与技能。

学校体育既是学校教育的重要内容,又是全民教育的基础和重点。学校体育以育人为目的,以发展身体为核心,以健康第一为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育和健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,陶冶情操,促进身心健康和谐

发展,全面推进素质教育,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成健康向上的生活方式奠定良好的基础。

(三) 群众体育

群众体育又称大众体育、社会体育,是指在全民群体中,通过健身、健美,娱乐休闲,达到愉悦身心,提高生活质量,促进人际交往。

群众体育作为我国体育事业的重要组成部分,关系到人民体质的增强,健康水平的提高和生活质量的改善,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。

竞技体育、学校体育和群众体育构成了现代体育相互联系、相互依存和相互促进的三个方面。学校体育和群众体育是竞技体育的基础,这个基础越大,竞技体育水平就会越高,这样又能进一步促进学校体育和群众体育的发展。

三、体育的基本功能

体育的功能是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用和影响,也就是精神和物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到国家社会、政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个方面,并成为强身健体、娱乐身心、促进人际交往和技艺交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受三大需要。具体来讲,它有以下几个功能。

(一) 健身功能

体育的健身功能包括对人体、身心及适应能力三个方面的积极作用。体育能增强人的体质,促进健康,提高人体的新陈代谢水平。事实证明,经常从事体育运动的人,骨骼肌肉发达,肺活量增加,心脏活动加强,内脏器官良好,身体健康。体育运动对人的心理、精神和个性发展也有良好的作用,并能培养发展人的思维能力、观察力、注意力和想象力,以及勇敢、顽强拼搏、奋勇向上的优秀品质。坚持体育运动,还能提高人体对内外环境的适应能力,使人们更好地适应各种恶劣的自然环境,抵御疾病。

（二）娱乐功能

随着人类进入高科技时代，人们单位时间劳动强度和紧张度增加，空闲时间也增加了。如何缓解压力，善度余暇，成为一个社会问题。体育运动由于其技术性、艺术性和朴素性等特点，成为人们余暇生活的重要组成部分，既达到解除身心疲劳的效果，又使人得到娱乐和享受，丰富了社会文化生活。

（三）教育功能

体育多方位的教育功能突出表现为它已经广泛地被纳入各国教育体系之中。从儿童和青少年时期就通过体育促进人的全面发展。体育教育不仅能传授我们基本的生活技能，传播与运动健康有关的科学文化知识，而且能够培养良好的意志、社会规范和道德水平，促进人类社会的全面发展。

（四）经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天，已经被越来越多的人所接受和理解。在市场经济的社会里，体育作为第三产业，它以劳务的形式向社会提供服务。在承办大型比赛和日常体育活动中，都会有一定的经济收益。

（五）政治功能

体育的政治功能主要表现在三个方面：

（1）为国争得荣誉，提高民族威望，振奋民族精神，提高民族凝聚力。国际体育比赛是和平时国与国竞争的舞台，也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。1984年，我国第一次参加奥运会，获得了15金8银9铜，结束了我国奥运会无金牌的可悲历史，令中国人扬眉吐气，也大大提高了中国的国际地位。

（2）为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国的外交政策服务，这在近年来不仅是众所周知的事实，而且是当今国际斗争心理战的一个时髦的新式武器。1971年第三十一届世界乒乓球锦标赛，我

国运用乒乓外交，促进了中美外交关系的建立。

(3) 促进国内政治一体化。一体化是使人同集体达到和谐的联系，融为一体。这个集体小至一个班级、一个团队，大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

(六) 欣赏功能

现代体育具有很高的观赏性，它所展示的高技艺和高水平，不仅使人们心旷神怡，获得美的享受和兴趣的满足，同时又会给人以启迪：胜利永远属于那些艰苦奋斗力争上游的人。

第二节 体育探源

体育是一种社会现象，它是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类的历史长河中，体育也同其他事物一样，汇同社会洪流，沿着自己蜿蜒的路径，经历了一个由萌芽到发展的过程。

关于体育的起源，世界上的体育史学者有着各种不同的说法。这是由于各人的观点、认识不一样，对于事物的产生和发展的看法也就有了差异。

一、体育与劳动

体育首先起源于劳动。恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中说：“劳动创造了人的本身。”人类正是通过劳动，不断改善和创造生产工具，并改善了本身的生理机能，完成了从猿到人这一漫长时期的转变。从这一意义上来说，劳动创造了人，创造了社会上的一切，当然也包括体育在内。从这个广义来说，体育起源于劳动。

原始人只靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集食物，维持生存。原始人为了获取小动物做食品，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为了捞取水中的鱼虾做食物，就要会游泳技术；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀登的技巧。严酷的生活条件，迫使人类不断地改进体力和智力，在社会生活和生产中，发展了走、跑、跳、投、攀登和游泳等各种技能。原始人的这

些劳动，从根本上只是为了生存，也只能称之为生活和劳动，现代体育运动也正是从这些劳动活动和生活技能中脱胎出来的。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要，并有意识地去学习去锻炼这些技能时，就开始有了体育。

二、体育与娱乐

体育只有随着社会不断发展，劳动方式逐步改变，才能区分开劳动技术学习和身体锻炼的差别。而追本溯源，最早的许多体育项目是从劳动的过程中产生的，如跑、跳、掷、游泳和攀登，它们只是体育项目中的一部分。还有部分体育项目是社会的娱乐活动，如杂技技巧、舞蹈、秋千、拔河和球类游戏等，都是人类在生产有了提高、生活数据逐步丰富、能够得到温饱之后，为寻求休闲时的娱乐活动而创造出来的。世界上各个民族在原始时代都创造了自己的舞蹈，奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的，埃及原始人的壁画中就有球戏图形。我国古代传说，在黄帝时代就发明了足球游戏，在新石器时代的遗址上，发现了大批的石球和陶球。摩尔根在《古代社会》一书中提到，处在原始生活的易洛魁人，在没有任何外来输入的条件下，也有球类游戏。据文献记载，我国古代的唐尧时代，创造了一种击壤游戏，这一切都说明了体育的部分项目起源于娱乐。体育是人类精神娱乐生活中不可缺少的一个部分。

三、体育与战争

跑、跳、掷、游泳、攀登等，虽起源于劳动，但是在战争中才能得到更迅速的发展。人类在进入畜牧稼穡的生活阶段之后，和野兽拼搏的机会少了，而在争夺财物的战争中却需要发展身体能力，如追击对手的奔跑速度、搏斗的身体力量、准确的投掷技术以及弓箭的使用能力等，都较之人与野兽的斗争要求更高。这就使作为渔猎时代劳动技能的许多体育项目，在社会进入畜牧稼穡生活之后，不仅没有废弃，反而得到更大的发展。后来，随着战争的发展，又创造出更多的属于练武手段的体育项目，如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等。

这些项目经过流传演变，都成为体育竞赛活动。在世界性的体育项目中颇多这类情况，如拳击、击剑、策马等，显然都是由军事训练手段转化而来的。至于射箭、射击和现代五项（游泳、越野、射击、击剑、马术）运动的兴起，则明显地带着军事性质的痕迹，体育的许多项目和军事战争有密切的关系，说明了体育的产生和发展与战争也有关联。

四、体育与科学

当人类在原始社会时代，通过娱乐活动的实践，就认识到舞蹈可以“利关节”，治疗“筋骨瑟缩不达”（《吕氏春秋》）。但这只是感性的认识，还缺乏科学的根据。随着社会生产力的发展，文化科学的进步，人类逐步认识了人体生理的奥秘，懂得“流水不腐，户枢不蠹”的自然哲理，于是就创造了导引、气功、按摩等健身练身的方法。其后通过实践，人们认识到练武和娱乐的许多项目，也能起到“健身娱神”的作用。这说明了，体育某些项目的形成和发展，又是和社会文化科学紧密相连的，是科学发展的成果。

体育是一种内容极为丰富的社会活动。从它的起源和发展中，就表现了它的特殊的社会属性：它不从属于政治、经济、军事、文化等任何一个部分，而又是和政治、经济、军事、文化有着紧密的联系。体育是适应人类生活的需要而产生发展的，它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。在阶级社会中，特别受到政治、经济的影响。我们只有如此认识体育，才能正确估价体育的社会作用。

第三节 漫话奥运会

一、古代奥运会

（一）起源

古希腊是一个神话王国，优美动人的神话故事和曲折离奇的民间传说，为古代奥运会的起源蒙上一层神秘的色彩。传说古代奥林匹克运动会是为祭祀宙斯而定期举行的体育竞技活动；另一种传说与宙斯

的儿子赫拉克勒斯有关。赫拉克勒斯因力大无比获“大力神”的美称。他在伊利斯城邦完成了常人无法完成的任务，不到半天功夫便扫干净了国王堆满牛粪的牛棚，但国王不想履行赠送 300 头牛的许诺，赫拉克勒斯一气之下赶走了国王。为了庆祝胜利，他在奥林匹克举行了运动会。

关于古代奥运会起源流传最广的是佩洛普斯娶亲的故事。古希腊伊利斯国王为了给自己的女儿挑选一个文武双全的驸马，提出应选者必须和自己比赛战车。比赛中，先后有 13 个青年丧生于国王的长矛之下，而第 14 个青年正是宙斯的孙子和公主的心上人佩洛普斯。在爱情的鼓舞下，他勇敢地接受了国王的挑战，终于以智取胜。为了庆祝这一胜利，佩洛普斯与公主在奥林匹亚的宙斯庙前举行盛大的婚礼，婚礼上安排了战车、角斗等项比赛，这就是最初的古代奥运会，佩洛普斯成了古代奥运会传说中的创始人。

古代奥运会的起源，实际上与古希腊的社会情况有着密切的关系。公元前 9~8 世纪，希腊氏族社会逐步瓦解，城邦制的奴隶社会逐渐形成，建立了 200 多个城邦。城邦各自为政，无统一君主，城邦之间战争不断。为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦儿童从 7 岁起就由国家抚养，并从事体育、军事训练，过着军事生活。战争需要士兵，士兵需要强壮身体，而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了希腊体育运动的开展，古代奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。连续不断的战事使人民感到厌恶，普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是，为准备兵源的军事训练和体育竞技，逐渐变为和平与友谊的运动会。

（二）古代奥运会的盛衰

古代奥运会从公元前 776 年起，到公元 394 年止，经历了 1168 年，共举行了 293 届。按其起源、盛衰，大致分为三个时期。

一是：公元前 776 年至公元前 388 年，这一时期各城邦之间虽有