

大学体育学

——（上册）——

总主编◎ 王超英 冯子安



北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 宋志华
审稿编辑 李 飞
责任制图 周贤彪
封面设计 周 伟
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育学/王超英, 冯子安总主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2008.7
ISBN 978-7-5644-0021-7

I. 大… II. ①王…②冯… 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 104431 号

大学体育学

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
电 话 010-62963531 62960631
发 行 北京京体大文化发展有限公司
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 16
字 数 348 千字

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0021-7

定 价 21.00 元

《大学体育学》编委会

总主编 王超英 冯子安

主 编 张先松 刘 胜

副主编 李国锋 宋彦敏

编 委 (按姓氏笔画排序)

王超英 冯子安 刘 胜 孙 杰

李国锋 吴小川 宋彦敏 张先松

夏端阳 陶维旭 曾三明 魏秋珍

前 言

随着现代社会的飞速发展，摆在青年大学生面前的首要任务就是如何跟上时代的步伐，迎接社会发展带来的机遇和挑战。除了积累知识、培养能力、掌握必要的专门技能外，更为重要的就是要做好身心上的准备，以备应付各种突如其来的变化。作为一名大学生，要想在未来的社会发展中立于不败之地，除了要掌握专业知识与技能外，还必须具备一个健康的身体。要想有一个健康的身体，除了先天的遗传、后天的环境和营养外，体育锻炼起着关键的作用。因此，大学生们在校期间必须学习和掌握体育的基本知识、技能和技术，了解体育对人体的作用和功能，培养体育的意识和能力，学会体育锻炼的科学方法和手段，为今后走向社会做好身心准备。鉴于此，为了帮助大学生们进行身体锻炼，促进大学生的身心健康，我们本着“健康第一”的指导思想，依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合大学生的身心特点和学习的实际要求，在反复实践和探索的基础上，组织了专门力量编写了这套教材。本套教材共分上、下两册，上册内容包括基础体育和休闲体育，下册内容为体育专项技能。本套书体系新颖、内容精炼，具有很强的科学性和实用性，系统地从生理、心理、营养、康复保健以及运动学等不同方面论述了体育健身的原理和方法，对于促进青年学生身心健康，培养其终身体育意识与能力具有积极的作用。

本书为上册，其上篇为体育基础理论；下篇为休闲体育。参加本册的编写人员按章节排序为：第一章和第二章：王超英，刘胜；第三章：刘胜，马筱兰；第四章：马筱兰，袁春平；第五章：袁春平，贾鹏；第六章和第七章：贾鹏；第八章：马筱兰；第九章：张先松；第十章：刘福君；第十一章：宋彦敏；第十二章：李国锋；第十三章：龙艳；第十四章：贾鹏；第十五章：何艳君；第十六章：朱欣华。上册由王超英、冯子安、张先松、刘胜统稿。

编 者

2008 年 8 月

目 录

上篇 基础体育

第一章 体育概述	3
第一节 体育的产生与发展	4
第二节 大学体育课程的目标	6
第二章 体育与健康	9
第一节 科学的健康观	9
第二节 体育对身体健康的影响	12
第三节 体育对心理健康的影响	16
第四节 体育对社会适应能力的影响	19
第三章 体育健身的原则、方法与评价	21
第一节 体育健身的原则	21
第二节 体育健身内容与方法	23
第三节 体育健身效果测评	26
第四章 体育卫生保健与营养	35
第一节 体育锻炼的基本常识	35
第二节 常见运动损伤的预防与处理	39
第三节 健康与营养	45
第五章 运动处方	49
第一节 运动处方概述	49
第二节 运动处方的制订和实施	51
第六章 奥林匹克运动	64
第一节 现代奥林匹克运动的发展历程	64
第二节 奥林匹克运动的思想文化内涵	69
第三节 奥林匹克运动与我国高等教育	72

第七章 体育运动欣赏	74
第一节 体育运动欣赏内容	74
第二节 体育运动欣赏方法	76

下篇 休闲体育

第八章 健身田径运动	81
第一节 健身走	81
第二节 健身跑	83
第三节 健身跳	85
第四节 健身投	86
第九章 健美运动	90
第一节 健美运动概述	90
第二节 健美锻炼方法	93
第三节 健美训练原则	107
第十章 徒步穿越运动	109
第一节 徒步穿越运动概述	109
第二节 徒步穿越运动的装备和器材	113
第三节 徒步穿越运动的方法与原则	120
第十一章 自行车运动	126
第一节 自行车运动概述	126
第二节 自行车的骑行技术	128
第三节 自行车健身自助游指南	133
第十二章 定向运动	141
第一节 定向运动概述	141
第二节 定向运动的装备和器材	146
第三节 定向运动的基本技术	148
第十三章 水上运动	155
第一节 水上运动概述	155
第二节 水上运动实用基本技术	160

第十四章 极限休闲运动	179
第一节 山野和空中极限运动	180
第二节 陆地极限运动	184
第三节 水上极限运动	188
第四节 铁人三项运动	194
第十五章 健身休闲运动	197
第一节 保龄球运动	197
第二节 高尔夫球运动	202
第三节 门球运动	207
第四节 台球运动	211
第五节 壁球运动	215
第十六章 娱乐休闲运动	220
第一节 桥 牌	221
第二节 围 棋	224
第三节 中国象棋	228
第四节 国际象棋	231
第五节 飞 镖	235
第六节 射 击	238
第七节 钓 鱼	240
参考文献	244



上 篇

基础体育

- ☞ 体育概述
- ☞ 体育与健康
- ☞ 体育健身的原则、方法与评价
- ☞ 体育卫生保健与营养
- ☞ 运动处方
- ☞ 奥林匹克运动
- ☞ 体育运动欣赏



第一章

体育概述

【本章提要】 本章主要阐述了体育的产生与发展、体育的基本功能以及学校体育与人的全面发展等内容。通过本章的学习，使学生了解体育产生与发展的过程，明确体育对人的发展所产生的积极影响。

21 世纪的今天，现代社会已全面展现在国人面前。现代社会是一个信息社会，是一个高科技的社会，是一个全面实现现代化的社会。在这样一个社会中，体育作为文化的重要组成部分，在现代社会中承担着重要角色和肩负着重要任务。那么，作为现代社会中的大学生，如何面对这样一个社会，如何在大学期间做好各种准备来适应现代社会对我们的挑战呢？知识的积累、能力的培养、技能的掌握等都是十分重要的，但我们在这里要谈的是一个对每个人都很重要，而又被忽略的问题，那就是体育与健康。

健康的身体在现代社会生活中应该是人的第一需要。好身体是工作的基础，是学习的本钱。这是很简单的道理，没有健康的身体，其他终极目标将都是无法实现的。健康的身体主动权属于每一个个体，影响健康的因素很多，有先天的遗传、后天的环境、营养、体育锻炼、生命规律等，但体育锻炼起着关键的作用。因此，大学生们必须掌握这个主动权，学习和掌握体育的基本知识、技能和技术，了解体育对人体的作用和功能，培养体育的意识和能力，学会体育锻炼的科学方法和手段，才能在走向社会后立于不败之地。

第一节 体育的产生与发展

讲体育,首先要了解什么是体育。体育作为一种社会现象,是一种有目的、有意识的社会实践活动。这种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。体育的发展与社会的发展息息相关。在人类社会漫长的历史中,体育运动也向其他事物一样,经历了一个由萌生到发展再到不断完善的过程。它犹如人类历史长河的一条小支流,正沿着自己的道路前进,而又与整个社会洪流保持着生生不息的联系。

关于体育的起源,有多种理论和观点,如“劳动产生体育说”“需要产生体育论”。从体育产生“一源观”到“多源观”,其认识在不断地开拓与发展,这无疑是一种进步和突破,使认识更加接近客观实际。

一、体育与生产劳动

在我国改革开放之前,我国的体育理论教材中,关于体育的产生其观点一直认为生产劳动是体育产生的唯一源泉。原始人在严酷的生活环境中,没有劳动工具,只能利用一些简单的石器,靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获得各种食物,维持生存。他们的劳动主要靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或用掷矛器捕鱼;靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽……原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存的需要,而不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些都只能称为生活和劳动。人们当时的跑、跳、投、攀、爬等动作技能是劳动动作,又是基本生活技能,也是现代体育活动的前身,现代体育运动正是从这些活动中演变出来的。

二、体育与教育

原始人在长期的生产和生活实践中,自然和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这时,人们逐渐意识到对未来生活必须有所准备,劳动经验、生活技能和身体素质必须产生某种继承、传授、学习和训练才能使下一代很好地生存和发展。这种继承、传授、学习、训练的过程,就是早期教育的产生。原始体育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中体育是主要的内容和手段。可见体育从问世之初,就是一种教育人、培养人的手段。

早期教育孕育了体育,后来又为体育的形成和发展奠定了基础。我国殷商时期的“学宫”就把习射作为教育的主要内容;周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的

“射”“御”也包含了体育的因素；古希腊的斯巴达教育体系中，把军事和体育列为主要的教学科目；资本主义社会的教育，对其体系中的体育内容和形式不断提高了要求；现代体育更是以现代教育中的学校体育为雄厚基础的。由此可见，体育是教育的组成部分之一，教育为体育的产生、发展创造了条件，促进了体育的形成和发展。

三、体育与娱乐

原始娱乐的主要形式是舞蹈，舞蹈与体育有很多的共同特点，比如都是身体活动，都有健身的作用。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦，对自然的崇拜，对祖先的祭祀以及抒发自己的情感，他们往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈，这种舞蹈既是一种对身体的训练，又是一种娱乐。

体育的一些项目，是在人们的娱乐中发展起来的。例如，民间流传的秋千、毽子等游戏，以及各民族盛行的一些带有民族色彩的体育项目都是娱乐项目。我国历史上宫廷中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。又如现代的羽毛球、乒乓球等，相传也是由英国贵族在娱乐的过程中逐渐发展起来的。

四、体育与宗教祭祀

随着社会中宗教活动的产生，人们在祭祀活动中逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，用娱乐来寻求神灵的庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶庙会），步行化缘等，其中都包含了许多体育的因素。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

五、体育与军事

在热兵器（以火药为武器的）发明和使用以前，古代战争都是短兵相接的，多种体育技能在军事上都有很大的实用价值。体育技能与军事往往相一致，同时作为强身健体的体育，即使没有直接的军事价值的身体练习，也会成为增强士兵体质，提高作战能力的手段，因此，历代统治阶级，为了战争和军事的需要，都把体育作为训练士兵的重要内容和手段。

另一方面，为了战争的需要，历代统治阶级又往往把军事技术渗透到教育的内容，发展成为后来的军事体育（如射击、投弹、武装泅渡、军事五项等）。

六、体育与医疗、卫生

在人类历史的发展中，健康的身体始终是生产、生活的需要。我国古代人民对体育的增强体质、祛病延年的作用，早就有了不断深化的认识，自觉地把一些身体的基本活动用作祛病强身的手段，并留下了丰富的宝贵史料。如春秋战国时代的“吐纳术”，两汉时代盛

行的“导引术”，以及东汉末期由华佗编制的保健体操“五禽戏”，宋代的健身操“八段锦”，明、清时代的“太极拳”等等，这些既是医疗手段，又是健身活动项目。从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。它们后来又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育的因素也进一步得到加强。

综上所述，体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动，它主要产生于劳动的过程中。然而，由于原始社会生产力低下，人们还不可能有明确的社会分工，各种社会活动都还处于萌芽状态，互相之间多无明晰的界限。因而，体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动互相联系，互相促进，互相推动，共同进化和发展。体育的盛衰随着社会的发展和变革而演进，其发展受社会政治和经济的制约，并为一定的政治经济服务。

第二节 大学体育课程的目标

一、确定大学体育课程目标的依据

目标是人们达到的境地或标准。它是人们通过努力，为在一定时期内，期望所要达到的预期结果。

目标对人们的实践活动具有导向和激励的作用，它通过对活动的各方面的控制和调节，使活动维持其稳定的方向，成为具体行动的导向；同时目标具有激励作用，能调动人们的积极性；目标又具有动态性特点，它既有相对的稳定性，又因外部环境和内部条件发生变化而具有可变性。

大学体育的目标，是指在一定的时期内，大学体育实践所达到的预期结果。它是学校体育的出发点和归宿。

二、大学体育课程的目标

我国大学体育课程的目标是根据党的教育方针、学生的年龄特征以及体育的功能来制订的。根据党的教育方针，大学应培养德、智、体全面发展的人才。特别是在 21 世纪，社会需要的是通才。为了适应社会发展的需要，遵循教育规律、体育规律和学生身心发展规律，大学体育课程也应该是通才体育的指导思想。以“体”为对象，以“育”为手段，以锻炼身体为特征，以培养人为中心，以培养人的优秀性为目的的通才教育应贯穿于大学体育教学的全过程。

我国大学体育课程的主要目标：大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和

科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高身体素养。

三、大学体育课程的任务

1. 全面锻炼大学生的身体,增强体质,促进身体形态结构、生理机能和心理的发展,提高身体素质和人体基本活动能力,提高对自然和社会环境的适应能力。

高等学校的学生身体发育已接近完成,应进一步加强锻炼和提高要求,并发展自己专业所需要的身体素质和基本活动能力,增进体力的使用效率和适应能力。

2. 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,培养独立锻炼身体的态度、能力和习惯,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯。

随着社会的进步和发展,这个任务越来越显示出了它的重要性。学生应理解学校体育的目的和任务及其在教育中的地位 and 意义,学会生活中和运动中所需要的基本技能、方法,以适应终身体育的需要。

3. 通过体育教育,对学生进行共产主义思想品德教育、审美教育,发展智力,培养文明行为,促进学生个性的全面发展。

学校体育不仅要育体,而且要育心,把思想品德的教育贯穿在整个教学工作之中,结合体育的特点,寓教育于体育之中。

4. 发现、培养、输送体育人才。对部分体育基础好的、有一定专项运动才能的学生,应进行专门的运动训练,提高他们的运动技术水平,为优秀运动队输送后备力量,为体育事业培养人才。

体育课程是大学课程体系中的一个重要的组成部分。它是大学生的一门公共必修课程,是根据教育部制订的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》组织实施的。该文件规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。”

教育部部长谈体育

2004年8月,教育部在复旦大学召开首届全国高校体育工作座谈会。周济部长在会上提出,教育部将在全国实施“青春健身运动”,掀起莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为,大学体育必须与终身体育相对接,每个大学生应至少掌握两项运动技能,学会科学锻炼身体的方法,并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周济部长的倡导下,教育部提出了富有时代特色的口号:每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子!

《普通高等学校学生管理规定》第十一条规定:“公共体育课为必修课,不及格者应重修。”第十三条规定:缺课(含旷课或请假)累计达到该课程教学总时数三分之一者,不得参加本课程的考核。第三十六条还规定:“公共体育课不及格者,不准毕业,作结业

处理，发给结业证书。”这些规定充分表明了大学体育课程的重要地位和必要性，是每一个合格大学生必须达到的基本要求。



思考题

1. 大学体育课程的目标和任务是什么？
2. 谈谈你对大学体育课程的认识。

第二章

体育与健康

【本章提要】本章主要阐述了健康的概念及影响因素，体育锻炼对身体健康、心理健康和社会适应能力的影响等方面内容。通过本章的学习，使学生能够正确理解健康的内涵以及体育与健康的关系。

随着我国社会经济的发展和人们生活水平的提高，人们渴望健康的愿望越来越强烈。全民健身运动的广泛开展，人们参与体育锻炼积极性的普遍提高，充分证明健康已经成为人们生活的第一需要。

第一节 科学的健康观

1978年世界卫生组织（WHO）在《阿拉木图宣言》中提出“健康是基本人权，达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”。大学阶段是身心健康和各项身体素质发展的关键时期，大学生的体质健康水平不仅关系到个人的健康成长和幸福生活，而且关系到整个民族的健康素质，关系到我国的人才培养质量。大学生不仅人人都享有健康的权利，同时每个人又都有维护自己健康的义务，这是当代大学生应该肩负的一种社会责任。

一、健康的概念

随着人类社会的发展和认识水平的不断提高，人们对于“健康”这一概念的理解不断

变化,健康的内涵也不断扩大。从有生命就是健康,没有疾病就是健康,生理、心理的健全就是健康,到生理、心理健全和社会适应良好、道德健康才能称为健康等发展过程来看,人们对健康的认识 and 追求从低层次的生理健全逐步拓展到“生物、心理和社会”多维健康观上。

究竟什么是健康,健康的内涵是什么?当前世界卫生组织的健康定义得到了人们的普遍认可。世界卫生组织提出的健康新概念是:所谓健康,并不仅仅是不得病,还应包括身体健康、心理健康以及社会适应方面的良好状态。也就是说,健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。怎样衡量一个人是否健康,世界卫生组织制订出了10条标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
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. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈色泽正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

这10条标准,具体地阐述健康的定义,体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会适应三个方面的内容。首先阐明健康的目的,在于运用充沛的精力承担起社会任务,而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳;第二,则强调心理健康,时刻表现出乐观主义精神和对社会的责任感及积极的态度;第三,应该具有很强的应变能力,对外界环境(包括自然环境与社会环境)各种变化的适应能力,以保持同各种变化不断趋于平衡完美的状态;第四,从能够明显表现体格强壮的几个主要方面提出标准,诸如体重(适当的体重可表现出良好的合理的营养状态)、身材、眼睛、牙齿、肌肉等状态。

此外,国内外学者对于健康的含义也进行了广泛的研究。美国学者M. R. 莱维提出健康的5种含义:1. 具有增进健康的生活方式;2. 注意身体健康;3. 社会健康;4. 情绪健康;5. 精神与哲理健康。美国学者帕森斯从社会学的角度对健康的定义进行了开拓性研究,提出:“健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。”《辞海》对健康的解释为:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”我国学者张铁民1992年提出:“健康是人类的基本需要,是躯体的、心理的、环境的和行为的互相适应和协调的良好状态。”从以上对健康概念的理解中可以看出,学者们对于身体、心理和社会适应的三维健康观是认同的。