

SPORT

大学体育

DAXUE TIYU

主编 潘义田 解 皓



宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

DAXUE TIYU

主编 潘义田 解 皓



宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 潘义田,解皓主编. —银川:宁夏人民出版社,2008.9

ISBN 978-7-227-03967-9

I. 大… II. ①潘…②解… 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 145234 号

大学体育

潘义田 解 皓 主编

责任编辑 屠学农

封面设计 姜喜荣

责任印制 吴宁虎

宁夏人民出版社 出版发行

出 版 人 杨宏峰

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏飞马彩色印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 21.625

字 数 452 千

印 数 3000 册

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-03967-9/G·552

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

《大学体育》编委会名单

主 编 潘义田 解 皓

副主编 王 笑 王 樑 刘 波 兰 雷
林云绯 叶建宝

编 委 (以姓氏笔画为序)

于志宁 王向恒 田 燕 刘德才

李彦来 李学文 张 浩 段彩虹

哈 瑾 咸云龙 胡 毅 高朋朋

高素娥 徐 斌 黄发雷 董 速

黑生林

前言

随着高等教育改革的不断深入发展,教育部于2001年将普通高校的体育课改为体育与健康课,2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《学生体质健康标准》(试行)(以下简称《纲要》和《标准》)。这对我国大学体育教育的指导思想、教学内容及教学方法提出了新的要求。《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》(以下简称《决定》)指出:“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作。”我们根据《决定》精神,在总结民族院校学校体育课程建设的基础上,遵循教育部颁发的《纲要》文件和精神,尝试组织编写了这本《大学体育》。

本教材以贯彻“健康第一”为指导思想和主线,更新传统观念、增加最新知识,在继承和发扬原有体育教材的基础上,结合民族院校体育教学实际和特点,以培养学生的体育与健康意识、创新精神和实践能力为重点,力求体现该课程的新思想和新理念。本教材特点突出地表现在以下几个方面。

第一,力求体现新知识、新观念。本教材将教育部最新颁布的《纲要》的精神和《标准》的许多具体方法融入其中,强化了体育与健康的联系与互动。使本教材能紧跟我国和世界体育教育发展的趋势。本教材还体现了许多新的观念和新知识,对新兴的运动项目、锻炼方法进行了详细的介绍,充分体现了时代的特色。

第二,突出“以人为本”的教育理念。本教材面向全体学生,着眼于终身体育、素质教育、健康第一和学生个性的发展,通过体育课程的实施使学生思想教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合,促进学生身心和谐发展,达到增强体质,促进健康,培养终身体育意识,提高思想道德品质的目标。

第三,体现民族特色。将少数民族传统体育知识列入本教材,介绍了少数民族传统体育的概念、特点及锻炼价值,同时介绍了少数民族传统体育运动的锻炼方法。弘扬了我国的民族传统体育文化,体现了时代性、民族性和中国特色。

在教材编写过程中我们参阅了众多的专业书籍,在全体参编人员的通力合作下,本教材得以完成。但由于我们编写人员水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

2008年7月

目 录

基础理论篇

第一章 奥林匹克运动	3
第一节 奥林匹克运动的起源与发展	3
第二节 奥林匹克运动的社会作用	4
第二章 体育与健康	8
第一节 高校体育	8
第二节 体育锻炼对身体健康的作用	11
第三节 体育锻炼对心理健康的作用	20
第四节 体育锻炼与社会适应能力	26
第五节 学生体质健康标准测试及锻炼方法	33
第三章 体育卫生与保健	38
第一节 运动中常见的生理反应及处置	38
第二节 运动损伤的预防及处置	42

运动实践篇

第四章 田径运动	55
第一节 田径运动简介	55
第二节 短跑	56
第三节 中长跑项目简述	59
第四节 接力跑	62
第五节 跳跃	64
第六节 投掷	69

第五章 球类运动	72
第一节 篮球	72
第二节 足球	91
第三节 排球	112
第四节 乒乓球运动	125
第五节 羽毛球	145
第六节 网球	160
第七节 毽球运动	172
第六章 武术运动	178
第一节 武术运动简介	178
第二节 武术主要技法分析	185
第三节 初级长拳第三路	196
第四节 二十四式简化太极拳	202
第五节 初级剑术	226
第六节 初级刀术	234
第七章 健美运动	244
第一节 健美运动简介	244
第二节 健美运动练习方法	246
第三节 健美操简介	248
第四节 全国健美操大众锻炼标准	255
第五节 健身健美操竞赛规则(部分)	273
第八章 少数民族传统体育项目	276
第一节 抢花炮运动	276
第二节 珍珠球运动	281
第三节 木球运动	292
第四节 高脚马运动	295
第五节 押加运动	296
第六节 蹴球运动	297
第七节 其他少数民族传统体育项目简介	298
第九章 休闲体育运动	302
第一节 轮滑运动	302

第二节 定向越野	307
第三节 跆拳道运动	314
第四节 瑜伽	318
第五节 体育舞蹈	320
附件	
《学生体质健康标准》评分表	334
身高体重标准	336
参考文献	338

基础理论篇

DAXUE TIYU

第一章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动的起源与发展

一、奥林匹克运动的起源

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~前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、奥林匹克运动的发展

希腊人于公元前776年规定每4年在奥林匹克举办一次运动会。运动会举行期间,全希腊选手及附近黎民百姓相聚于奥林匹亚这个希腊南部的风景秀丽的小镇。公元前776年在这里举行第一届奥运会时,多利安人克洛苏在192.27米短跑比赛中取得冠军。他成为国际奥林匹克运动会荣获第一个项目的第一个桂冠的人。

后来,古希腊运动会的规模逐渐扩大,并成为显示民族精神的盛会。比赛的优胜者获得月桂、野橄榄和棕榈编织的花环等。从公元前776年开始,到公元394年止,历经1170年,共举行了293届古代奥林匹克运动会。公元394年被罗马皇帝禁止。

1875~1881年,德国库蒂乌斯人在奥林匹克遗址发掘了出土文物,引起了全世界的兴趣。为此,法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦认为,恢复古希腊奥运会的传统,对促进国际体育运动的发展有着十分重大的意义。在他的倡导与积极奔走下,1894年6月,在巴黎举行了首次国际体育大会。国际体育大会决定把世界性的综合体育运动会叫做奥林匹克运动会,并于雅典举行第1届现代奥运会,以4年一届,轮流在各会员国举行。到2004年,已经举行了28届奥运会。2008年,将在中国北京举行第29届。

1894年6月巴黎国际会议上通过了第一部由顾拜旦倡议和制定的《奥林匹克章程》。

它涉及奥林匹克运动的基本宗旨、原则及其他有关事宜。1921 年洛桑奥林匹克会议,制定了《奥林匹克法》,包括《奥林匹克运动会宪章》《国际奥林匹克委员会章程》《奥林匹克运动会竞赛规则及议定书》《奥林匹克运动会举行通则》《奥林匹克议会规则》等 5 部分。数十年来,奥林匹克法曾多次修改、补充,但由顾拜旦制定的基本原则和精神未变。

1900 年,在巴黎举行的第 2 届奥运会上,有 11 名女子冲破禁令,出现在运动场上。国际奥委会经过数次争论,终于在 1924 年第 22 次会议上,正式通过允许女子参加奥林匹克运动会的决议。此后,女子项目成为奥运会不可缺少的组成部分,参赛的女运动员也越来越多。

随着奥林匹克运动的发展,国际奥委会还作出许多规定。1913 年,根据顾拜旦的构思,国际奥委会设计了奥林匹克会旗,白底无边,中央有 5 个相互套连的圆环,环的颜色为天蓝、黄、黑、绿、红,五环象征 5 大洲的团结和全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好精神在奥运会上相见。1914 年为庆祝现代奥林匹克运动恢复 20 周年,在巴黎举行的奥林匹克大会上会旗首次使用。1920 年安特卫普奥运会时,在运动场上升起第一面五环会旗,这以后历届奥运会开幕式上都有升旗仪式和闭幕式上有会旗交接仪式。为了宣传奥林匹克精神、鼓励参赛运动员,由顾拜旦提议,1913 年经国际奥委会批准,将“更快、更高、更强”作为奥林匹克格言。1908 年伦敦奥运会举行时,在圣保罗大教堂举行奥运会的宗教仪式上,美国宾夕法尼亚州大主教在其布道词中说,奥运会“重要的是参与,不是胜利”,顾拜旦对这句话极为赞赏,以后多次引用,因此不少人认为,这句话应该成为奥林匹克理想。从 1920 年第 7 届奥运会开始实施运动员宣誓。1968 年第 19 届奥运会又增加裁判员宣誓。1936 年第 11 届奥运会时,国际奥委会正式规定,在主体会场点燃象征光明、友谊、团结的奥林匹克火焰。此后这一活动成为每届奥运会开幕式不可缺少的仪式之一。奥运会开始前,在奥林匹亚希腊女神赫拉(宙斯之妻)庙旁用凹面镜聚集阳光点燃火炬后,进行火炬接力,于奥运会开幕前一天到达举办城市。在开幕式上由东道国运动员接最后一棒点燃塔上火焰,闭幕式时火焰熄灭。

第二节 奥林匹克运动的社会作用

一、奥林匹克运动会简介

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的包含多种体育运动项目的国际性运动会,每 4 年举行一届。奥林匹克运动会最早起源于古希腊,因举办地在奥林匹亚而得名。19 世纪末由法国的顾拜旦男爵创立了真正意义上的现代奥林匹克运动会。从 1896 年开始奥林匹克运动会每 4 年就举办一届(曾在两次世界大战中中断过 3 届,分别是在 1916、1940、1944 年),会期不超过 16 天。由于 1924 年开始设立了冬季奥林匹克运动会,

因此奥林匹克运动会习惯上又称为“夏季奥林匹克运动会”。奥林匹克运动会现在已经成为和平与友谊的象征。

二、奥运会比赛项目

(一)夏季奥运会

夏季奥运会,简称奥运会,为有别于冬季奥运会称为夏季奥运会,每4年举办一届。夏季奥运会沿袭古奥运会旧制,不管运动会举办与否,届次照算。自1896年在雅典举行第1届奥运会起,到2008年北京奥运会止,共举办了29届。因两次世界大战,实际只举办了26届。2012年奥运会将在伦敦举行。

现代奥运会自产生以来,便得到了迅速发展。第1届奥运会仅有13个国家的295名男运动员参加,有9个比赛项目,42个单项。到2004年第28届奥运会,参加的国家 and 地区达到202个,参赛的男女运动员超过万人。奥运比赛项目已增加到大项28个,单项301个。这28项是:游泳、射箭、田径、羽毛球、棒球、篮球、拳击、皮划艇、自行车、马术、击剑、足球、体操、手球、曲棍球、柔道、现代五项、赛艇、帆船、射击、垒球、乒乓球、跆拳道、网球、铁人三项、排球、举重和摔跤。

(二)冬季奥运会

冬季奥运会简称冬奥会,是奥林匹克运动会的重要组成部分。

冬季奥运会届数的计算方法与夏季奥运会不同,是按实际举行的次数计算届次。在1924年1月27日至2月5日在法国夏蒙尼举行了一次冬季运动会。后来国际奥委会正式确认这次运动会为第1届冬季奥运会,并规定冬季奥运会也是4年举行一届,与夏季奥运会在同一年举行,但不得在同一城市。从1924年第1届冬季奥运会只有16个国家和地区的293名运动员参加,比赛项目仅有4个大项,14个小项。而参加2006年第20届冬季奥运会的国家 and 地区已达80个,运动员2508名,比赛项目大项为7个,单项84个。

冬季奥运会比赛项目有:冬季两项、有舵雪橇、冰壶、冰球、无舵雪橇、滑冰、滑雪。

三、北京成功申办奥运会

2001年7月13日,在莫斯科的投票中,北京在第二轮就以绝对多数赢得了角逐,成为中国承办奥运会的先驱。多伦多以极大的落差位居第二,巴黎第三,伊斯坦布尔第四。至于日本大阪则在第一轮投票中被淘汰。

当即将离任的国际奥委会主席萨马兰奇以其特有的柔和语调宣布这个结果时,北京以及远在莫斯科的申奥代表团立刻成了欢呼的海洋。中国的首都北京拥有近1200万人口,是大家心目中早已公认的赢家。在1993年的角逐中北京同样最受青睐,却在最后一轮投票中,出人意料地以两票之差败给了悉尼。此后,中国放弃了对2004年奥运会的申办,希腊雅典成为悉尼之后的下一个主办城市。在这次申办过程中,中国借鉴了悉尼的成功之处,并力求树立一个更有人情味、与西方世界关系更为友善的形象。在过去的两年中,

北京无疑是工作做得最好的竞办国。巴黎和多伦多,却已打定主意进行下一届的申办了。

在最后一轮不记名投票中,北京获得 56 票,比它需要获得票数的还多 3 票。多伦多只有 22 票,巴黎 18 票,伊斯坦布尔 9 票。

投票结果完全在人们的意料之中,在 1999 年盐湖城贿赂丑闻后,奥委会正努力树立公正的形象。

尽管北京花费心血最多,多伦多和巴黎则拥有多得多的现代化体育馆场和设施。北京必须在 7 年内建造出方案中 60% 的体育馆场。同时,北京还存在污染与交通的问题。酷热的天是不利因素,可能影响运动员的发挥水平。但国际奥委会成员仍然选择将最伟大的体育盛事和人口最为众多的国家联系起来。奥委会的赞助商从中可获得 13 亿消费者的巨大市场。

北京表示申办成功会促进中国社会经济各方面的进步。“对人权问题的最终解决也大有裨益。”北京市长刘淇说。

现代奥林匹克运动会于 1896 年在雅典开始。但中国直至 1932 年的洛杉矶奥运会才派出唯一一名代表刘长春参加。到 1948 年,代表团人数增加到 33 人。新中国成立以后,中国关闭了奥林匹克之门。1984 年,中国重返洛杉矶的奥运舞台,一举夺得 15 枚金牌。但由于此届比赛苏联未参加,含金量有所降低。在 2004 年的雅典奥运会中,中国在奖牌榜上排名第二,获得 32 枚金牌。2008 年的中国奥运会中,中国在奖牌榜上排名第一,获得 51 枚金牌。

四、中国与奥运

1949 年以前,“中华民国”曾派队或派代表参加了第 10、第 11、第 14 届奥运会,1932 年,在爱国将领张学良的支持和帮助下,刘长春作为中国体育代表团的唯一成员,首次参加第 10 届洛杉矶奥运会。中华人民共和国建立后,1952 年在芬兰举行第 15 届奥运会时,中国奥委会首次应邀参加,中国运动员参加了游泳比赛。此后,中国奥委会一度与国际奥委会中断了联系。1979 年 11 月国际奥委会恢复了中国奥委会的合法席位。1984 年中国派出 225 名运动员出席了在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会,并取得按金牌数(15 枚)排位第四的好成绩。中国参加奥运会历届成绩见表 1-1。

表 1-1 中国参加奥运会历届成绩

年份	届次	举办城市	金牌数	名次
1984	23	洛杉矶	15	4
1988	24	汉城	5	11
1992	25	巴塞罗那	16	4
1996	26	亚特兰大	16	4
2000	27	悉尼	28	3
2004	28	雅典	32	2
2008	29	北京	51	1

五、奥林匹克运动会精神

《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。

首先,奥林匹克精神强调对文化差异的容忍和理解。

其次,奥林匹克精神强调竞技运动的公平与公正。

正如已故美国著名黑人田径运动员杰西·欧文斯所说:“在体育运动中,人们学到的不仅仅是比赛,还有尊重他人、生活伦理、如何度过自己的一生以及如何对待自己的同类。”

六、国际奥林匹克委员会(International Olympic Committee)

简称:国际奥委会(IOC)

国际奥委会是一个国际性的、非政府的、非赢利的组织。它于1981年9月17日得到瑞士联邦议会的承认,确认其为无限期存在的具有法人资格的国际机构。

国际奥委会是奥林匹克运动的最高权力机构。国际奥委会按照《奥林匹克宪章》领导奥林匹克运动,其具体任务是:负责体育运动和运动竞赛的协调、组织和发展;与官方的或民间的主管组织和当局合作,努力使体育运动为人类服务;保证奥运会正常举行。反对危害奥林匹克运动的任何歧视支持,促进体育道德的发扬;努力在运动中普遍贯彻公平竞争的精神,清除暴力行为,领导开展反对在体育运动中使用兴奋剂的斗争;采取旨在防止危及运动员健康的措施;反对将体育运动和运动员滥用于任何政治的和商业的目的,努力使奥运会在确保环境的条件下举行,支持其他致力于奥林匹克教育的机构。

国际奥委会享有对奥运会的全部权利,包括对奥运会的组织、开发、广播电视和复制的权利;有关奥林匹克标志、奥林匹克旗、奥林匹克格言和奥林匹克会歌的一切权利也完全属于国际奥委会。国际奥委会有权撤销对国际单项体育联合会的承认,从奥运会比赛项目中撤销运动大项、分项或小项,有权取消对国家奥委会的承认,甚至有权取消奥运会组委会承办奥运会的权利。不仅如此,它还具有对一切参与奥运会的违章人员,从运动员、裁判员到代表团官员、管理人员进行处分的权力。当然,国际奥委会需要依据《奥林匹克宪章》来行使自己的权力。

国际奥委会于1894年6月23日成立时的名称是“奥林匹克运动会国际委员会”,当时的主要任务是保证奥运会的正常进行,这体现在国际奥委会给自己确定的3项任务中。①确保奥运会的定期举行;②使奥运会保持崇高的目标;③引导竞技运动向正确的方向发展。1897年一家法文报纸首次称之为“国际奥林匹克委员会”,1901年正式改用现名。

第二章 体育与健康

健康是人生的第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特指出:如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。居里夫人曾说过:健康的身体是科学的基础。健康是财,是人生最大的财富;健康是福,是人类最基本的需要和权利,充分享受这一权利是人生最大的幸福。从古到今,任何时代和民族无不视健康为人生的第一需要。的确,健康是社会发展的重要标志和潜在动力,是物质文明建设的保证和精神文明建设的体现,是人类最重要的素质和最为关注的问题。那么,什么是健康?如何正确理解健康的内涵?这是个十分关键的问题。

科学技术的迅速发展和新兴边缘科学的出现,为人类提供了多种手段和方法,使人们对健康的认识和要求不断更新、扩展,并赋予更丰富的内涵。真正的健康不仅指生理功能无异常,还应该包括健康的心理状态和对社会环境良好的适应能力,即健康包括生理和心理两方面的内容。身体健康是心理健康的基础,心理健康是身体健康的必要条件,二者相互联系,相互影响,共同维护人体的正常功能。只有心理和生理同时健康才是真正的健康。

第一节 高校体育

一、体育文化的起源

体育的历史与人类的历史一样源远流长,在人类文明的历史长河中,体育文化是一个逐渐发展的过程。人类如何将动物运动和本能创造为一般认同的人类运动和竞争形式的体育活动呢?这是一个十分复杂的过程,关于起源的说法归纳起来,不外乎劳动起源论、军事起源论、宗教起源论、游戏起源论、教育起源论等。

劳动起源论 在人类社会最初,物质因素是人类的生存关键,一切活动也仅能伴随着物质生产的过程。在原始人类文化的积累过程中逐渐意识到,他们生存资料的获得很大程度上取决于自己同被猎对象之间的速度、耐力、力量等各种身体素质方面的竞争。于是他们有意识地发展身体素质,进行各种跑步、投掷以及使用运动器械等等形式的运动,形成了初始的体育文化。

军事起源论 战争是人类争夺物质资料而发生的武装冲突。原始社会末期,部落之

间的冲突频繁,为了增强部落成员的作战能力,去打败对手,部落对其内部成员进行军事训练。在军事训练过程中,形成了各种各样以军事为目的的体育活动。

宗教起源论 原始社会末期,生产力发展到一定的水平,人的思维能力不断提高,在对自然现象求解的过程中,形成了自然崇拜、图腾崇拜、祖宗崇拜、巫术等,并发展成为原始的宗教。在这些宗教的祭礼竞赛、游戏活动中,形成了多种宗教文化内含的体育活动形式,如祭礼舞、祭祀运动会等。

游戏起源论 作为社会余暇活动的游戏与生产活动、社会活动有着相当紧密的关系(混杂在军事、劳动活动之中),当社会生产活动形成物质积累之后,人们就形成了余暇。游戏是充实早期人类余暇生活的主要手段。人们在从事游戏的过程中,发展了人的各种素质和技能,形成了娱乐性的体育活动。

二、高校体育的地位与作用

高校体育的地位与作用是根据高校体育在现阶段所能发挥的作用和建设事业来决定的。

高校体育的作用主要表现在:

(一)增强大学生体质,提高健康水平

大学生正处在青春期,是身心发展的关键时期,通过高校体育教育能有效地促进大学生身体的正常发育,增强体质,提高健康水平,并塑造健美体态;掌握各种基本活动技能;提高身体基本活动能力;提高对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力;促进智力,发展创造力,从而以强健的身体和充沛的精力保证当前的学习和迎接未来的工作。

(二)促进大学生个性全面发展

高校体育教育包括体育课,课外体育锻炼,训练与竞赛等形式,在使学生学习,掌握体育基本知识、基本技术、基本技能和增强体质的同时,也在培养和发展着学生良好的道德品质和个性形成。

(三)提高大学生的体育素养

大学生经过十几年的体育教育,比较系统地学习和掌握体育的基本理论,基本技能和科学锻炼身体的方法,提高了大学生的体育意识,素养和综合能力,为终身体育奠定了基础。

(四)培养优秀体育人才

由于高校在科研、师资、场地等方面具有较好条件,加之大学生在体能智能上也有一定优势,因此对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的业余训练,不断提高运动技术水平,既培养了体育骨干,又进一步推动高校体育活动的开展,既丰富了校园文化生活,又培养了体育人才。

三、高校体育的目标与任务

(一)制定课程目标的依据

主要依据 现代社会发展的需求、党的教育方针和素质教育的要求、学生身心发展