



新世纪高校体育规划教材

大学体育

DAXUE TIYU

芦秋菊◎主编



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

◎新世纪高校体育规划教材

大学体育

主 编 芦秋菊

副主编 王 刚 李 红 袁昊姝

编 委 王东坡 穆一哲 李 晶

王 卿 宫 晨 张 鹭

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/芦秋菊主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5650-0587-9

I. ①大… II. ①芦… III. ①体育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 186034 号

大 学 体 育

芦秋菊 主编

责任编辑 朱移山 郭娟娟 霍俊樟

出 版 合肥工业大学出版社
地 址 合肥市屯溪路 193 号
邮 编 230009
电 话 总编室:0551-2903038
发行部:0551-2903198
网 址 www.hfutpress.com.cn
E-mail hfutpress@163.com

版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 25.75
字 数 448 千字
印 刷 合肥星光印务有限责任公司
发 行 全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0587-9

定价: 38.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



前言

《大学体育》将把你引入科学锻炼与健康的殿堂，使你领悟到许多健身的奥秘，掌握一定的运动技能和健身方法。

大学阶段是青年学生身体发育的旺盛阶段，也是个性形成的关键时期。面对竞争日益激烈的社会环境，如何培养青年学生健康的体魄和心态，以应对日趋严峻的挑战，是当前高等教育需要履行的最为重要和最为迫切的职责和义务。

为适应学校体育教育事业的发展，提高体育课的教学质量。在编写过程中，认真学习有关文件，遵循中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出的“学校教育要树立健康第一”的指导思想，切实加强体育工作，“使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯”的精神。国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确提出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”同时根据《国家学生体质健康标准》的要求，基于这样的指导思想，结合大学生的身心特点，围绕“终身体育”、“健康第一”这一主题，总揽大学体育的任务，编写了这本《大学体育》。

教材在原有体育课程的基础上，适当融入健康教育和快乐体育的有关内容。在编写过程中力求突出以下特点。首先，知识面较宽。教材涉及的主要内容有体育卫生与保健、体育欣赏、田径、球类、体操、健身等。在强调打好身体素质基础的同时，围绕“终身体育”所追求的目标，内容选择紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”处处以学生为本，集基础理论与实践为一体，融课内外知识于一炉。在编写中坚持“健康第一，淡化竞技，增强健身意识，培养终身体育”的原则，充分体现知识性、系统性和先进性。其次，指导性较强。本书将关于健康知识的理论部分和体育项目技术部分的学练方法融为一体，信息量大，知识丰富，利于学生自主选择。教材中除对每一项运动的发展特点、基本技术和战术做简明扼要的叙



大学体育

述外,还编有发展身体素质的练习方法等,使学生能养成良好的锻炼习惯,掌握终身受用的锻炼方法,促进职业能力的形成,提高体育文化素养,为学生终身体育奠定基础。再次,具有鲜明的时代感,坚持“健康第一”的指导思想,从理论上引导大学生高度认识体育与健康重要性,培养大学生终身体育的意识和行为习惯,树立健康观,力争在生理、心理、道德水准等方面全面发展,成为21世纪社会的栋梁之才。

本书分上、下两篇。上篇的理论知识部分突出可读性,下篇的技术部分突出学与练的导学性。即满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求,又满足了学生个性化发展的愿望;力求使学生“领悟体育、领悟文化”,充分认识到体育的健身价值和文化价值,并能因掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法而终身受益。

本书由芦秋菊担任主编,参加本书编写工作的有李红、王刚、王东坡、穆一哲、李晶、王卿、宫晨、李光俊。全书由芦秋菊、李红、王刚、袁昊姝统稿串编,最后由芦秋菊统一定稿。

在编写中参阅了大量有关文献资料,在此谨向有关专家、学者致以衷心的感谢。此外,在编写过程中尽管做了很大努力,但由于编者水平有限,疏漏和不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2011年5月



目 录

前 言	(001)
-----------	-------

上篇 理论知识

第一章 体育概述	(003)
----------------	-------

第二章 体育与健康	(009)
-----------------	-------

第一节 健康概述	(009)
----------------	-------

第二节 体育锻炼	(012)
----------------	-------

第三章 体育锻炼、卫生、营养与健康	(014)
-------------------------	-------

第一节 营养对体育锻炼的影响	(014)
----------------------	-------

第二节 不同锻炼项目对合理营养的需求	(014)
--------------------------	-------

第三节 不同气候条件下锻炼的营养特点	(016)
--------------------------	-------

第四节 青少年在体育锻炼中的营养问题	(017)
--------------------------	-------

第四章 常见运动损伤的预防与处理	(020)
------------------------	-------

第一节 运动损伤的原因	(020)
-------------------	-------

第二节 运动损伤的预防	(022)
-------------------	-------

第三节 常见运动损伤及处理	(024)
---------------------	-------

第五章 科学锻炼与保健	(030)
-------------------	-------

第一节 科学锻炼的原则	(030)
-------------------	-------

第二节 科学锻炼身体的方法	(034)
---------------------	-------

第三节 运动保健的常识	(035)
-------------------	-------



第六章 学生体质健康	(041)
第一节 大学生体质健康标准测试与评价	(041)
第二节 《国家学生体质健康标准》解读	(047)
第七章 奥林匹克	(057)
第一节 奥林匹克运动	(057)
第二节 《奥林匹克宪章》	(060)
第三节 奥林匹克标志	(061)
第四节 奥林匹克格言	(062)
第五节 奥林匹克大家庭	(064)
第六节 《体育颂》	(065)
第八章 体育欣赏	(067)
第一节 体育欣赏的意义与作用	(067)
第二节 体育欣赏的内容	(069)
第三节 提高体育欣赏水平的方法	(072)

下篇 技术方法

第九章 田径运动	(077)
第一节 短距离跑	(077)
第二节 接力跑	(085)
第三节 跳高	(089)
第四节 跳远	(097)
第五节 竞走	(102)
第六节 跨栏跑	(107)
第七节 掷标枪	(115)
第八节 铅球	(124)
第九节 掷铁饼	(129)
第十章 篮球	(134)
第一节 篮球运动概述	(134)



第二节 篮球基本技术	(136)
第三节 篮球基本战术	(149)
第四节 篮球规则与裁判法	(156)
第十一章 排球	(163)
第一节 排球运动概述	(163)
第二节 排球基本技术	(164)
第三节 排球基本战术	(178)
第四节 教学比赛	(182)
第五节 排球规则与裁判法	(183)
第十二章 足球	(187)
第一节 足球运动概述	(187)
第二节 足球基本技术	(188)
第三节 足球基本战术	(220)
第四节 足球规则及世界足球赛事	(225)
第十三章 乒乓球	(228)
第一节 乒乓球运动概述	(228)
第二节 乒乓球基本技术	(229)
第三节 乒乓球基本战术	(246)
第四节 乒乓球规则与裁判法	(249)
第十四章 网球	(258)
第一节 网球运动概述	(258)
第二节 网球基本技术	(261)
第三节 网球基本战术	(270)
第四节 网球规则与裁判法	(273)
第十五章 羽毛球	(281)
第一节 羽毛球运动概述	(281)
第二节 羽毛球基本技术	(283)
第三节 羽毛球规则与裁判法	(292)
第四节 羽坛名将及赛绩	(296)



第十六章 武术	(298)
第一节 武术概述	(298)
第二节 武术的基本功和基本动作	(300)
第三节 太极拳	(326)
第十七章 形体健身运动	(346)
第一节 热身训练	(346)
第二节 瑜伽训练	(350)
第三节 形体芭蕾训练	(352)
第四节 形体健美操训练	(354)
第五节 拉丁舞蹈训练	(364)
第十八章 游泳	(367)
第一节 游泳概述	(367)
第二节 自由泳	(370)
第三节 仰泳	(374)
第四节 蛙泳	(379)
第五节 蝶泳	(387)
第十九章 体育游戏	(391)
第一节 体育游戏概述	(391)
第二节 趣味体育游戏	(393)
参考文献	(401)

➤ 上篇 理论知识



第一章 体育概述

一、体育的概念

“体育”一词，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“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、提高运动技术水平、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。

当今，广泛的体育概念是：体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基础特征的教育过程和社会文化活动。它是一种特殊的社会现象，包含体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。体育为一定的社会政治、经济服务，同时也受一定的社会政治、经济的影响和制约。

二、体育的组成

体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

（一）学校体育

学校体育也称体育教育，是学校教育的重要组成部分，也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合点，又是



国家体育事业发展的战略重点。为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同年龄阶段、不同教育阶段目标,面向全体学生,通过体育课程、课外体育活动和课外体育运动训练等基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心思想,全面实现学校体育教育的各项目标。近些年来,国家出台了一系列有关学校体育工作的法规,包括《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、《普通高校体育教学指导纲要》等等,使我国学校体育由经验管理向着科学化、规范化、制度化发展,学校体育实施效果有了一定的措施予以保证。因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二) 竞技体育

竞技体育也称竞技运动(Sport)。竞技体育亦称竞技运动,是体育的重要组成部分,它是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩,夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

在整个近代体育领域中,比赛活动获得了越来越大的独立性,并被定名为“竞技运动”。在当代,竞技运动经过不断发展、演进,不仅在理论原则和实践方法上日臻成熟,而且影响也不断扩大,成为一个遍及社会各阶层,波及世界五大洲的特殊社会现象。人们常说竞技体育是一种艺术,因为竞技体育能够超越语言和其他社会因素的障碍,依靠大众的传播媒介,而不需要借助其他形式可直接为人们所接受。艺术是审美意识物化了的集中表现,它能强烈地引起人们的美感。竞技体育有各种有效规则来阻止不公平,是一种艺术的创造,给人一种既激烈、精彩又和谐、优美的感觉。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量,在活跃社会文化,振奋民族精神,促进世界各国人民友谊等方面有着积极的推动作用。

竞技体育的最高国际组织是国际奥委会。竞技运动在现代奥林匹克运动会的推动下,已有越来越多的国家参与,目前已有50多项被列为国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。2008年北京奥运会的成功举办,标志着中国在竞技体育方面所取得的成就和对世界竞技体育所作的贡献。

(三) 社会体育

社会体育也称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。其特点是:活动内容丰富多样,表现形式、适应性较强,参与人数最多。其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以继续维持并受



益终身,我国的社会体育正在蓬勃发展,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。不少人已经改变了体育观念,注重体育投资,开始把健身器材引进家庭,并涉足网球、台球、保龄球、高尔夫球等消费水平比较高的休闲、娱乐体育活动。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身俱乐部也竞相开办,吸引了大批的体育爱好者,这表明我国的社会体育已经进入了一个全新的历史发展阶段。社会体育的发展,取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。

三、体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。体育功能的存在与发挥取决于其本身的特点和社会需要的激励。了解体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身和人类社会发展服务。随着人类社会的发展,实践活动的丰富和科研水平的提高,人们不仅认识到体育具有促进人自然属性发展作用的健身本质外,还是促进人社会属性全面发展的重要手段,同时还具有教育、娱乐、社会交往、政治、经济等派生功能。

(一) 健身功能

健身是体育最主要的本质功能。从生物学的角度分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。体育的健身功能主要表现为:

1. 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑是人体的最高指挥部,支配人体活动的指令都是由大脑发出的。进行体育锻炼,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋性增加,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑的综合分析能力加强,进而提高整个有机体的工作能力。

2. 促进有机体的生长发育,提高运动能力。科学研究证明,经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动,还可促使骨骼变粗、骨密质增厚,提高骨骼抗弯、抗折、抗压的能力。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质。同时运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

3. 能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能使人体能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血



液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能都得到改善,这些系统的工作器官——心、肺等,在解剖结构上也会发生良性变化,使生理机能得到提高。

4. 能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。体育运动能使人的心情舒畅,精神愉快,消除某些不健康的情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯考发现跑步能成功地缓解大学生在考试期间的忧虑情绪。人们还发现情绪紧张、烦躁的人,在散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。

5. 能提高人体的适应能力。体育运动能增强人体的免疫力,提高人体对疾病的抵抗能力;它还能提供许多使人体处于非常状态的机会(如倒立、悬垂、翻滚等),从而提高人体适应现代生活的能力。同时,在严寒、酷暑、高山、高空等条件下活动,还能提高人体对外界环境的适应能力。

6. 可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。在国际上,随着人口老龄化开展,有关运动延缓人体老化过程的研究越来越多。原国际运动医学联合会主席普罗科教授多年研究证明:经常锻炼的人到四五十岁,身体机能还相当稳定。60 岁的时候,心血管的系统功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻三四十岁。

(二) 教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但是充分发挥体育在教育中的作用是不约而同的。随着科学技术的发展以及新型学科在各领域的广泛运用,要求现代社会培养大批新型优质人才。因此,现代社会新教育的发展,对学校体育赋予了新的历史使命。

通过体育能卓有成效地育人,这是已被实践多次证实了的。体育具有通过各种活动培养一个人的优秀品质和优良道德作风的功能,这种特殊功能,是其他学科和活动所不可比拟的。人在从事体育活动,尤其参加运动竞赛时,情绪往往兴奋高涨,其潜在的品质和思想作风最易真实地表现出来,而规则、裁判、道德、精神文明规范等都是有效的教育措施。而且这种教育过程是在极为自然、生动活泼的活动中进行的,所以一般都会收到较好的效果。运动场上不仅可以培养良好的体育道德和顽强的意志品质,而且可以培养遵守纪律、服从裁判、礼貌待人、顾全大局等好作风,这些对学生的精神文明建设起着积极的作用。



(三) 娱乐功能

随着现代化的发展,物质产品不断丰富,人们余暇时间不断增多,需要社会为之提供丰富多彩、积极而健康的娱乐方式来善度余暇,这样不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极的休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于技术的高难度性、配合的默契和易于接受的朴素性,已成为现代闲暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如看到优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。当人们一旦置身于体育娱乐之中,就能够在完成各种动作练习的过程中,在与对手的竞争中,在与同伴的默契配合中,在体力与自然的挑战中,在征服自然障碍的斗争中,自然而然地体验和享受创造人生价值的乐趣,从而使紧张情绪迅速缓解,在和谐的氛围中获得精神快感,最终达到净化情感和充分享受生活乐趣的目的。正因为体育运动有如此魅力,所以它作为最理想、最健康的娱乐方式,能满足社会各个层次人们的心理和生理的需要,愈来愈受到人们的青睐。

(四) 经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,又受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展的好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,并和商品经济的关系日益密切。发达国家体育的经济功能、经济效益已得到充分挖掘,而我国正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器材的买卖,体育知识咨询和旅游都是获得体育经济效益的有效途径。

(五) 政治功能

体育运动作为一种社会现象,它既有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术,教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的、任务、政策法令、制



度等)。因此,从整体来看,体育是与政治密切相连的,并受到政治的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结,加强国际体育文化交流。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国的热爱。