

21世纪普通高等院校公共基础课程规划教材

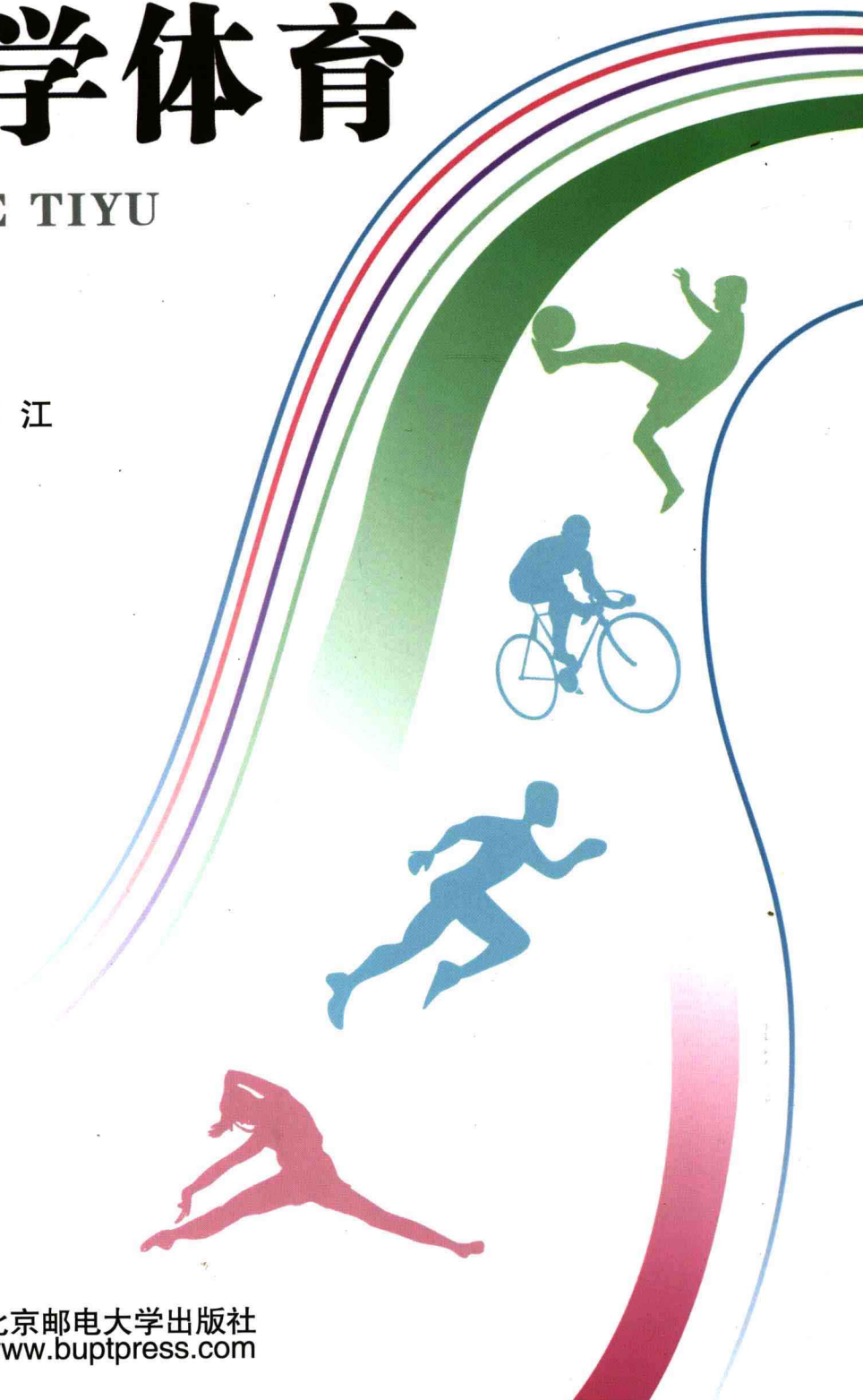
大学体育

DAXUE TIYU

■ 主编 邹江



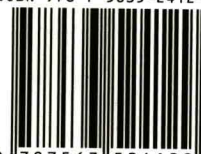
北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



策划编辑: 张 灏 王丹丹
责任编辑: 张 灏
封面设计: 七星工作室



ISBN 978-7-5635-2412-9



9 787563 524129 >

定价: 28.00元

大学体育

主 编 邹 江

副主编 周 宵 程海霞 徐奕俊 刘 忠

编 委 秦 飞 余凌辉 余振东 王长江

简立强 纪 奥 郭一峰 丁 阳

吴 帆 邓军号 栾 坤 黄 乐

熊未英 胡潇潇 吕丽丽 林 娜

王 勉

北京邮电大学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书以大学体育教学纲要为指导,以大学体育教学内容为主,详细地介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术,重点在体育项目实践的教学。同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。内容丰富,通俗易懂。在编写指导思想上着重强调了教材内容的实用性,以突出体育这门课程的教学实践性。

本书可供高等学校大学生及高职高专院校学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/邹江主编. --北京:北京邮电大学出版社,2010.8

ISBN 978-7-5635-2412-9

I. ①大… II. ①邹… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 171211 号

书 名: 大学体育

主 编: 邹 江

责任编辑: 张 灏

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京源海印刷有限责任公司

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 359 千字

印 数: 1—7 000 册

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-2412-9

定 价: 28.00 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

前言

21 世纪之始，国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》的贯彻和实施，标志着我国普通高等学校体育课程步入了更加规范化发展的历史新阶段，为本教材的编写明确了方向。在本教材编写过程中主要依据以下几点。

第一，体育课程是寓身心和谐发展、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人才的重要途径。

第二，《纲要》从多层次、多角度，全面、系统地提出了体育课程的基本目标和发展目标。这些目标涵盖了运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标。这些目标，既有体育的，也有健康的；既有意识的，也有行为的；既有生活的，也有文化的；既是现在的，又是立足未来的。

第三，把有目标、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外的课程结构体系。充分利用课外时间、体育夏令营、体育节、郊游等，开发课外、校外体育资源，使体育课在时间和空间上得以充分扩展和延伸，为实现“终身体育”铺平道路。

第四，充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，倡导开放式、探究式教学。在教师的指导下，学生自主选择课程内容。教学方法讲究个性化、多样化，倡导师生之间、学生与学生之间的多边互助活动，从而营造生动、活泼、主动的学习氛围。

体育与健康的完美结合，乃是希望通过增强体质和意志品质的培养，使人得到全面的发展；通过体育与文化教育的结合，使人的身体素质、道德品质、精神境界获得和谐发展与提高。因此本书在编写过程中力求实现以下目标。

第一，树立健康第一的指导思想。突出以人为本，强调学生的主体作用，促进学生全面、生动、活泼和健康的发展。提升体育的文化内涵，凸现体育与健康的内在联系，扩大体育教育的外延。

第二，构建较为完整的体育与健康的教学体系，重视学生身心健康和社会适应能力的培养，促进学生全面发展、健康成长和综合素质的提高。

第三，在传授体育基本知识、基本技能的基础上，将体育的德育教育、智育教育、美育教育以及心理品质教育功能显性化。在培养智力因素的同时，重视发展学生非智

力因素，使学生终身受益。

本书内容包括绪论、体育锻炼的理论基础、体育运动的原则与方法、运动保健与营养、运动损伤的处理与预防、体育运动自我评价、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、健美操、体育舞蹈、游泳和体育休闲等基本知识。

本书在编审过程中，编者参考、借阅、引用了部分国内外同类教材和有关文献资料，同时得到了有关专家和同仁的大力支持和指导，限于篇幅，恕不一一列出，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在疏漏、错误之处，敬请广大读者和有关专家、学者予以批评指正，以便不断修订和完善。

编 者
2010 年 8 月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 体育与健康概述	1
第二节 体育的产生与发展	3
第三节 体育锻炼与身心健康	5
第二章 体育锻炼的理论基础	12
第一节 体育活动的生理学基础	12
第二节 体育活动的心理学基础	18
第三节 体育锻炼的理论依据	20
第三章 体育运动的原则与方法	22
第一节 体育锻炼的基本原理	22
第二节 体育锻炼的基本原则	23
第三节 体育锻炼的方法	25
第四章 运动保健与营养	29
第一节 运动疲劳的产生与恢复	29
第二节 合理的营养与科学调配膳食	32
第五章 运动损伤的处理与预防	34
第一节 运动损伤的分类	34
第二节 产生运动损伤的原因及预防	35
第三节 常见运动损伤预防及应急处置	37

第四节 运动中常见的生理反应、运动损伤和运动性疾病及其防治	39
第六章 体育运动自我评价	44
第一节 体育运动的自我监控和评价	44
第二节 身体成分评价	49
第三节 心肺系统机能	52
第四节 肌肉力量与肌肉耐力	56
第五节 柔韧性	58
第七章 田径	61
第一节 田径运动概述	61
第二节 跑	66
第三节 跳跃	70
第四节 投掷	72
第五节 田径比赛场地介绍	77
第六节 田径运动竞赛的基本规则	79
第八章 篮球	85
第一节 篮球运动的概述	85
第二节 篮球的基本技术	86
第三节 篮球的基本战术	92
第四节 篮球比赛规则	94
第九章 排球	96
第一节 排球运动概述	96
第二节 排球的基本技术	96
第三节 排球的基本战术	100
第四节 排球比赛规则与裁判	101
第十章 足球	105
第一节 足球运动概述	105
第二节 足球的基本技术	106

第三节 足球的基本战术	109
第四节 足球比赛规则	110
第十一章 乒乓球	114
第一节 乒乓球运动概述	114
第二节 乒乓球的基本技术	115
第三节 乒乓球的基本战术	120
第四节 乒乓球比赛规则	120
第十二章 羽毛球	122
第一节 羽毛球运动概述	122
第二节 羽毛球的基本技术	122
第三节 羽毛球的基本战术	126
第四节 羽毛球比赛规则与裁判	127
第十三章 武术	129
第一节 武术运动概述	129
第二节 长拳的基本动作和动作组合	130
第三节 初级长拳第三路	139
第四节 24 式太极拳	155
第五节 散打	175
第六节 武术比赛规则与裁判	188
第十四章 健美操	191
第一节 健美操概述	191
第二节 健美操的分类、特点与功能	192
第三节 健美操的基本动作	193
第四节 健身健美操基本动作小组合	199
第五节 健美操编排的基本方法	207
第六节 健美操的比赛与评定	208
第十五章 体育舞蹈	210
第一节 体育舞蹈概述	210

第二节	体育舞蹈的分类和特点	211
第三节	体育舞蹈的基本舞姿	212
第四节	体育舞蹈的基本舞步	214
第五节	体育舞蹈的编排	220
第六节	体育舞蹈竞赛	221
第十六章	游泳	222
第一节	如何克服初学游泳的怕水心理	222
第二节	游泳教学的一般原则	225
第三节	游泳的基本技术	226
第四节	游泳的安全与救护	233
第十七章	休闲体育	241
第一节	轮滑	241
第二节	台球	245
第三节	保龄球	248
第四节	定向越野	253
第五节	攀岩	256

第一章

绪 论

教学目标

健康的体魄是人们工作生活的基础,是公民建设祖国为人民服务的前提。体育锻炼是获得健康身体最直接的途径。通过本章的学习能够对体育有基本的认识,了解体育锻炼促进人体健康的原理,明确科学锻炼的原则与方法。

第一节 体育与健康概述

体育与健康是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。它是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养“德、智、体、美、劳”全面发展人才必不可少的重要途径。

一、体育

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,以增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚,它是19世纪中期由国外传入我国的。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,简称为体育。

体育刚传入我国时,是作为教育的一部分出现的,主要指身体的教育,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程,与国际上理解的体育是一致的。随着社会的

进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来体育的范畴,体育的概念也出现了广义与狭义的解释。广义的体育是指以身体练习为基本手段,结合自然环境因素和卫生措施,以增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。狭义的体育是指在学校教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能,使他们形成体育锻炼意识,提高体育活动能力,增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段,又是教育的重要内容。

近年来,国内体育工作者和很多学者对“体育”的概念提出了一些解释,比较趋于一致的是:“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社会文化现象或教育过程。”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,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识也将有所发展。

二、健康

健康是人的基本权利之一,是人类不懈追求和探索的目标,也是社会发展和进步的重要标志。健康是高质量生活的基础,是人类自我觉醒的重要方面。

什么是健康?很多人一定会说“身体无病无痛就是健康”。其实,这样的看法是不全面的。世界卫生组织明确提出:健康不仅是身体无病痛,而且是身心健康、社会和谐完美状态。因此,只有在生理上、心理上、社会上都保持相对的平衡和良好的状态,才能称得上完全的健康。

1. 身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康,要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识,发展体能,提高身体健康水平。

2. 心理健康

心理健康包括两层含义:一是指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且与社会处于和谐的状态;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人的心理健康具有积极的影响。作为学习领域的心理健康,要求学生学会通过体育活动调节情绪状态,增强自尊和自信,形成坚强的意志品质。

3. 健康的标志

世界卫生组织认为,人的身体健康主要表现在以下几方面。

- ①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- ②处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- 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能抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀协调。
- ⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- ⑧头发有光泽,无头屑。
- ⑨牙齿清洁,无龋洞,无痛感,无出血症状,牙龈颜色正常。
- ⑩肌肉、皮肤富有弹性。

心理健康表现为:

- ①对现实具有敏锐的知觉。
- ②热爱生活,热爱他人,热爱大自然。
- ③能和少数人建立深厚的友谊,并有乐于助人的热心。
- ④具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感。
- ⑤在所处的环境中能保持独立和宁静。
- ⑥对于最平常的事物如旭日朝阳,都能经常保持兴趣。
- ⑦能承受欢乐与忧伤的考验。
- ⑧注意基本的哲学和道德的理论。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的起源

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,在人类长期的进化过程中,严酷的生活环境改进了人的体力和智力,他们不得不学习走、跑、跳、投、攀登、游泳、搏斗等技能。50万年前的北京猿人能猎获肿骨鹿、斑鹿和羚羊等善跑的野兽,这就需要快速持久的非凡奔跑能力。可以肯定,原始人的体能和技巧比现代一般人要强得多。待到劳动工具出现后,体育便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块演化出了现代的链球运动和其他球类运动,投矛器是现代弓箭的前身。这些重要的生存技能需要尽可能地传授给下一代,这就产生了原始社会的劳动教育,从而进一步增加了体育因素。可见,劳动是体育产生的重要源头之一,这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。

二、体育的发展过程

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。必须指出,体育在其整个历史发展过程中,是受一定的政治经济制约,并为一定的政治经济服务的。体育的发展大致经过了以下3个时期,原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期。经过这3个时期,逐步形成了现代的

体育体系。

1. 原始的体育萌芽时期

在猿进化为人的过程中,身体动作和行为也随之进化,动物的嬉戏逐渐进化为人类的游戏。劳动(采集、渔猎等)、战争等为这种游戏不断增添着新的形式和内容。到原始社会末期,在原始宗教中,逐渐形成了源于劳动、军事、部落酋长的产生过程和游戏性身体活动等仪式化的活动。这种仪式化的身体活动带有图腾祭祀或祈神的性质,还具有强烈的为劳动或军事等目的服务的功能,但它已经脱离了直接的劳动或军事过程,已经表现出如今人所认识到的体育的基本外在形式和基本功能,但人们却没有意识到这些活动中的身体活动与结果之间的联系,当然也就无所谓体育的意识或目的。我们把这种建立在原始社会天然经济生活基础和血缘性社会组织方式上的身体活动称为潜在的体育,即通常所说的原始体育。它在形式和内容上都还与其母体(如军事、劳动、部落酋长的产生等)活动有着相当密切的联系,具有基本的体育元素和潜在的体育价值,但尚未具有独立的存在形式和独立的价值,仍属于原始文化的共同体。如果说这个时期有“体育”的话,那也是一种自发的、完全没有被人类意识到的活动。

2. 自觉从事体育时期

进入文明时代以后,人类逐渐积累了大量的有关身体活动与身心变化之间联系的经验知识。比如,古希腊时期对体操学校里的儿童实施的教育,古代奥林匹克祭礼中的竞技和为奥林匹克竞技进行的训练,中国古代的五禽戏、导引术等,都是这种经验知识的体现。在这个时期,人类已经开始把某种身体活动与某种身体变化联系起来认识。战国时触龙说自己因为坚持散步而“稍宜于食”,隋代太医巢元方在《诸病源候论》中所列的数百个防病、治病的导引方,都表明了人类对运动与健康之间关系的自觉意识,它们表明人类已经开始自觉地把这些经验用于改善自己的身体状况。因此,我们可以把这个阶段的体育称为经验体育。经验体育的基础是形形色色的自然经济和等级社会。它已经是人类自觉的体育,但由于缺乏对身体活动机理和身体变化规律的深入认识,因而它还带有相当的盲目性和自发性。它具有完整的体育元素、体育价值和很大程度上独立的存在形式,但还主要依赖于习俗的自我维系和自发调节。

3. 形成与完善体育制度时期

文艺复兴、宗教改革和启蒙运动把人类带入了自觉审视人类自身的新阶段,17~18世纪的科学技术革命和19世纪的工业革命,更是极大地扩展和提高了人类的认识能力,人体活动与人类自身自然变化之间的联系及其规律一步步被揭示、被深化。人类不仅自觉地运用身体活动,而且利用已经获得的对身体活动的科学认识有意识地设计、改革和完善自身身体素质。科学化成为这个时代体育的基本特征,体育开始形成独立的学科体系,注重运用科研成果作为体育发展的基础理论;体育运动已具有竞争性和国际性,成为培养和造就全面发展人才的重要内容和手段;体育项目和规模的发展速度都远远超过了前两个时期。

三、现代体育

现代社会力求把每个成员都培养成为“德、智、体、美、劳”全面发展的人才。由于体育是培养全面人才的重要内容和手段,所以社会对体育的需求和期望很高。在这种强烈的社会需求动力推动下体育事业得到了迅猛发展。它对社会的精神文明建设和物质文明建设起到了重要的促进作用。尤其在当今科学技术和社会的高速发展驱动下,体育已成为具有广泛社会性和国际性的大规模的特殊文化事业,它对人类社会生活的发展,将会产生巨大的影响。

第三节 体育锻炼与身心健康

一、体育锻炼与身体健康

体育锻炼就是指运用体育运动内容、手段和方法,结合自然力和卫生因素,以发展身体、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动过程。

大学生在学习阶段正处在青春发育后期,从生理学的角度来讲处于青春期的身体各器官、系统发展迅速,身体发育逐渐成熟。青春期是身体成长的重要时期。此时进行科学的体育锻炼能够全面地促进人体各器官的生长发育,提高各系统的结构和功能,为身体的成熟发育奠定良好的基础。

1. 体育锻炼对运动系统的影响

(1) 运动系统的组成和功能

人体运动系统由骨、关节和骨骼肌 3 种器官组成。

运动系统首要的功能是运动。人的运动是很复杂的,包括简单的移位和高级活动,如语言、书写,都是以在神经系统支配下,肌肉收缩而实现的。

运动系统的第二个功能是支持,包括构成人体体形、支撑体重和内部器官以及维持身体姿势。身体姿势的维持除了骨和骨连接的支架作用外,主要靠肌肉的紧张度来实现。

运动系统的第三个功能是保护,保护着人体重要脏器不受外界损伤。例如,颅骨保护脑、胸廓保护心肺等重要器官。

(2) 体育锻炼对运动系统的影响

对骨的影响:人体长期从事体育锻炼,可以改善骨的血液循环,加强骨的新陈代谢,使骨径增粗,肌质增厚,骨质的排列规则、整齐,并随着骨的形态结构的良好变化,骨的抗折、抗弯、抗压缩等方面的能力有较大提高。

对关节的影响:科学、系统的体育锻炼,可以增加关节面软骨的厚度和骨密度,并使关节周围的肌肉发达、力量增强,关节囊和韧带增厚,因而可使关节的稳固性加强。在

增加关节稳固性的同时,由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高,关节的运动幅度和灵活性也大大增加。

体育锻炼对肌肉有如下影响:

①肌肉体积增加:体育锻炼对肌肉体积的影响非常明显,一般只要进行力量训练就可以使肌肉体积增加,而且练习时哪些肌肉参与做功,哪些肌肉的体积就增大。

②肌肉力量增加:体育锻炼可以增强肌肉力量已被大量实验所证实,而且体育锻炼增加肌肉力量的效果也是非常明显的,数周的力量练习就会引起肌肉力量的明显增加。

③肌肉弹性增加:有良好体育锻炼习惯的人,在运动时经常从事一些牵拉性练习,从而可使肌肉的弹性增加,这样可以避免人体在日常活动和体育锻炼过程中由于肌肉的剧烈收缩而造成各种运动损伤。

2. 体育锻炼对神经系统的影响

(1)神经系统的组成和功能

人体神经系统由脑和脊髓以及与它们相连并遍布全身各处的周围神经组成,在人体各器官、系统中占有重要地位。组成人体各系统的不同细胞、组织和器官都在进行不同的机能活动,这些活动都在神经系统的调解下协调起来。

(2)体育锻炼对神经系统的影响

体育锻炼离不开神经系统的指挥,运动又给神经系统以良好的功能锻炼。人体的一切活动包括体育活动,都是在神经系统的控制和调节下进行的,而神经系统的总指挥就是大脑皮层。在体育锻炼过程中,各项动作的完成要靠大脑对全身运动系统各个有关部位的统一协调指挥;瞬息万变的赛场形势要靠大脑去迅速判断,并做出恰当的决策,这样就使大脑神经细胞的反应速度和灵敏准确性有明显提高,从而使大脑皮层的指挥、综合分析应变能力得以提高。坚持体育锻炼可使全身的骨骼、肌肉在神经系统的指挥下,灵活、准确地完成动作,且反应快速。坚持体育锻炼,能提高中枢神经细胞的兴奋性,表现在工作和学习上就是精力充沛、心情愉快、记忆力增强、注意力集中。坚持体育锻炼又能使大脑皮层细胞的抑制过程增强,入睡快且深,不易失眠。经常参加体育活动,可明显地提高内脏植物神经功能活动,使新陈代谢旺盛、食欲增强等。由于经常坚持体育活动影响和作用于神经系统,因而提高了神经系统活动的调节功能,使机体不因气候的异常变化而诱发各种疾病。

3. 体育锻炼对心血管系统的影响

(1)心血管系统的组成和功能

心血管系统包括心脏、动脉、毛细血管和静脉。

血液在心脏、血管中按一定方向循环流动,称为血液循环。心脏是血液流动的动力,血管是运送血液的管道。心脏和血管构成闭锁性的循环管道系统。血液循环的作用,是通过心脏有规律地收缩和舒张,使血液在血管中不断地、周而复始地流动,把氧气和营养物质输送到人体各组织、细胞中去,同时又把组织、细胞在新陈代谢过程中产生的二氧化碳和废物运送到肺、肾和皮肤等处排出体外,使人体维持正常的生理功能。