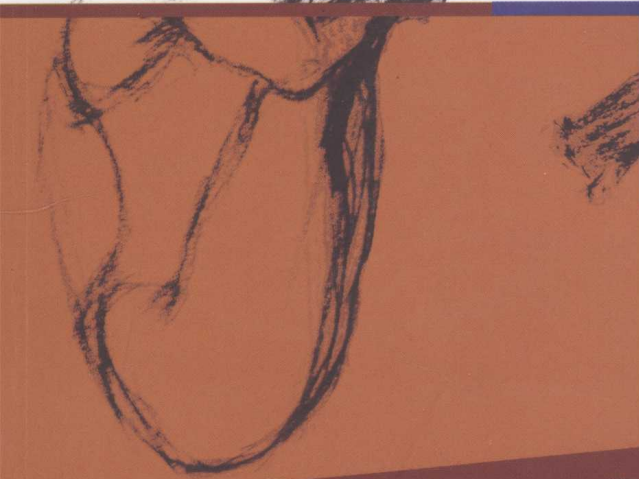


大学体育

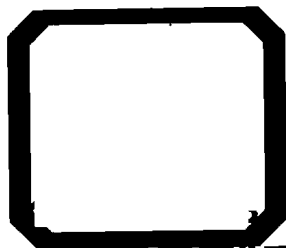
理论与 与实践教程

主编：白晋湘等



XUETIYU LILUN YU SHIJIANJIAOCHENG

民族出版社



国家体育总局体育教学指导委员会推荐
“百百大学”质量工程·优秀教材”资助项目

大学体育理论与实践教程

主编 白晋湘等

人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/白晋湘等主编. —北京: 民族出版社,
2009.5

ISBN 978 - 7 - 105 - 10017 - 0

I. 大... II. 白... III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 060739 号

民族出版社发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.mzcbs.com>

国防科技大学印刷厂

各地新华书店经销

2010 年 6 月第 2 版 2010 年 6 月长沙第 3 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 26.25 字数: 530 千字

印数: 48000 - 98000 册 定价: 24.80 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 10017 - 0/G·1734 (汉 798)

大学体育理论与实践教程

主编：白晋湘 熊曼丽 刘少英
 吴湘军 李 政 谭 蕾
 王 华 汪 蓉 李洛加

编委：白晋湘 熊曼丽 刘少英
 吴湘军 李 政 谭 蕾
 王 华 汪 蓉 李洛加
 龙佩林 陈 捷 屈利军
 张昌霞 郑 波 周智娟
 张建化 李 婷 欧阳友金
 陈远航

序

体育是人类在劳动和生存斗争中产生的文化现象，当然最初的体育并不就具有了完整的体系和单独的文化模式，它是与人们的生存与劳动杂糅在一起的，是人类生存的必要手段，“断竹，续竹，飞土，逐肉。”这首《弹歌》是《吴越春秋》记录的中国一首上古时期的歌谣，它描述的是先民们伐竹、制弓箭、发射、逐兽的原始狩猎的全过程，从这个过程来看，我们不能说那就是体育运动，但我们却分明可以看到其中包含的体育因素。随着社会的发展，人类文明的进步，体育逐渐脱离了生存的功利性意义，但它仍然与“人”有着密切的关系。可以这样说，无论过去、现在还是将来，体育都将与人们的生命、生活息息相关。只不过每一个时代，人们赋予它的精神与文化内涵会有区别。

伴随着现代体育运动的兴起与发展，人们对体育的理解也不断加深。体育不仅是身体运动，也是教育，更是文化，它是一种有意识地以自身运动为手段，强健体魄，促进人的全面发展的社会文化现象；它不仅能增强人们的体质，而且能锻炼人们坚忍不拔的意志，培养人们吃苦耐劳的精神；它对于倡导积极健康的生活方式、构建和谐社会，都有着不可低估的作用。人们在体育锻炼中体验到的不仅仅是简单的肢体运动的和谐，还可以体验到飞扬的激情、超越的美感与交流的快乐。

大学体育作为现代体育和高等教育的重要组成部分，是培养全面、自由、和谐发展的人才的重要内容，是造就一代有竞争力、创造力、高素质的各类有用人才、提高当代大学生身心素质的有效渠道。它对于培养当代大学生终身体育意识、激发大学生对体育的参与热情，都有着极其重要的意义。

本教材正是基于上述的认识和为了贯彻《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》，根据“学校教育要树立健康第一的指导思想”而编写的。在编写的过程中，为了促进大学体育课程建设，提高教学质量，我们组织有关专家教授，按照2002年教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，面对高校的现实状况，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅多本优秀教材，编写了这本集理论与实践于一体的《大学体育理论与实践教程》。

编写本书的指导思想是：切实贯彻教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定的原则和要求，以全新的体育健康观，牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想，建立以增强学生体育意识、发展学生健康观、促进体育习惯形成为主线的教材体系。借鉴和汲取体育界最新的研究成果，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，最大范围地满足现代大学生的需要，集科学性、先进性、

时效性、全面性于一体，力争做到精炼规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

希望本教材的出版，能为广大的学生提供有价值的体育科学知识，以促进身心和谐发展，同时也希望有更多的学人参加到现代大学体育的研究与教学实践中来。

白晋湘

2009年3月3日

前 言

在充满竞争和挑战的新世纪里，拥有高素质的国民和专门人才，是一个国家可持续发展和在激烈的国际竞争中取得优势的先决条件。所谓高素质的人才，就是德、智、体全面发展的人才。

联合国教科文组织关于新时代人才的三项基本标准是：健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。明确地将健康放在人才衡量标准的首位。1999年6月全国第三次教育工作会议通过的《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：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想……”可见，健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的基础，“健康第一”是21世纪合格人才的新理念。

基于“健康是体育和健康教育的共同目标”考虑，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》的要求，我们编写了本教材，在编写的过程中，围绕提高质量意识和加强素质教育两个重点，运用理论与实践相结合的原则，改革教学内容与课程体系，将体育知识与健康知识进行整合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识和健康教育知识，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法。本教材的特点是，在体育实践部分，我们吸收了我国民族传统体育发展的新成果，对民族传统体育教材的内容进行了大量的拓宽，在保证教材统一性的基础上突出了特色；对健康教育知识，我们充分考虑到大学生的生理和心理特点，坚持以传授健康知识为主线，注重培养学生自我保健意识和能力。希望能够在教学实践中取得理想的效果，以促进高校素质教育和体育课程建设发展。

参加本教材编写的有吉首大学的白晋湘（第1章）、吴湘军（第3章）、李政（第4章、第11章）、龙承学（第5章、第12章第1节）、刘少英（第7章）、吴永海（第8章第1、2节）、陈玉凤（第8章第3节）、彭长锦（第8章第4、5节）、崔素珍（第9章）、杨明雄（第12章第2节）、李成军（第12章第3节）、徐建波（第12章第4节）、田祖国（第12章第5、6节）、吴力（第12章第7、8节）、陆晨（第12章第9节）、宋彩珍（第12章第10节）、段绪来（第12章第11节）、李兴平（第13章第1节）、刘蓓（第13章第2节）、龚子飞（第13章第3

节)、左燕(第13章第4节)、胡建文(第13章第5节)、舒颜开(第13章第6节)、刘卫华(第13章第8节),南华大学的熊曼丽(第2章),张家界航空工业职业技术学院的王华(第10章第1、2节),湖南对外经济贸易职业学院的汪蓉(第10章第3、4节),长沙师范专科学校的谭蕾(第13章第7节),怀化医学高等专科学校的李洛加(第6章),全书由白晋湘统稿审定。

民族出版社为本书的出版给予了很大的帮助,在此对所有关心、支持和为本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考了众多的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,错误、不妥之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

教学参考

为了加强普通高校体育课程建设,全面贯彻“学校教育要树立健康第一的指导思想”和“学校体育卫生工作更应牢固树立健康第一的指导思想”的总方针,不断提高体育和健康教育课程教学质量,特对本书的教学做简要提示,供师生参考。

一、本书的内容原则上都是每个大学生必须掌握的,是大学生必备的体育与健康知识,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育基本要求》的精神,可参照如下要求组织教学:

1. 一、二年级理论课教学总时数为 24~26 学时;实践课教学总时数约为 80~82 学时。

2. 一、二年级教师课外辅导、学生自学自练时间理论部分应达 20~22 学时;实践部分应达 100 学时以上。

3. 教材中部分内容供高年级学生选修、自学。

二、在教学进度方面,对理论部分做以下安排建议,实践部分,各高校可根据学校实际自行安排。

一年级:第 1、2、3、4、7 章。

二年级:第 5、8、9 章。

三年级:第 6、10 章。

三、在教与学的安排中,应认真处理好理论与实践、观赏与参与、课内与课外,以及知识、素质与能力的辩证关系,力争通过高校体育与健康教育的全过程促使学生逐步解决好学会健康、学会生存、学会学习、学会做人、学会创造的现实问题。

前言	1
教学参考	1

体育知识篇

第一章 现代体育概论	3
第一节 现代体育概述	3
第二节 现代体育文化与社会发展	6
第三节 现代体育科学技术的发展与应用	13
第四节 现代奥林匹克文化与高校教育	16
第二章 大学体育	22
第一节 大学体育概述	22
第二节 民族院校体育的特点	27
第三节 校园体育文化	28
第三章 体育锻炼的心理科学原理	33
第一节 体育锻炼的心理学基础	33
第二节 体育锻炼与心理健康	38
第三节 体育运动中常见心理障碍及其疏导方法	42
第四章 体育运动的生理科学原理	45
第一节 人体运动时的能量供应	45
第二节 人体运动时的氧供应	47
第三节 体育锻炼对心肺系统的影响	49
第四节 运动后肌肉酸痛的产生、预防和处理	50
第五节 运动性疲劳的产生与恢复	51

第五章 体育锻炼	54
第一节 体育锻炼的理论依据.....	54
第二节 体育锻炼的原则.....	56
第三节 体育锻炼的方法.....	58
第四节 健身运动处方.....	62
第五节 自然力锻炼方法.....	66

第六章 体育运动竞赛	69
第一节 体育运动竞赛的特征与种类.....	69
第二节 体育竞赛的制度与编排.....	72

健康知识篇

第七章 健康概论	85
第一节 健康概述.....	85
第二节 环境与健康.....	87
第三节 行为与健康.....	93
第四节 饮食与健康.....	97

第八章 体育与健康	101
第一节 运动对增强体质的作用.....	101
第二节 运动对心理健康的影响.....	106
第三节 体育卫生.....	109
第四节 运动中常见生理反应与运动性疾病.....	115
第五节 运动损伤的预防与处理.....	119

第九章 常见疾病及传染病的防治	127
第一节 运动对常见疾病的防治.....	127
第二节 常见传染病的防治.....	135

第十章 健康测量与评价	149
第一节 生长发育的测量与评价.....	149

第二节	营养状况的评价	153
第三节	体质综合评价	154
第四节	心理健康的测量与评价	156

运动技能方法篇

第十一章	身体基本活动能力	165
第一节	走跑	165
第二节	跳跃	167
第三节	悬垂与支撑	169
第四节	挺身与收腹	171
第五节	投掷与推举	173
第十二章	现代体育健身方法	175
第一节	田径	175
第二节	野外生存	196
第三节	篮球	200
第四节	排球	214
第五节	足球	224
第六节	乒乓球	245
第七节	羽毛球	255
第八节	网球	263
第九节	健美操	271
第十节	体育舞蹈	275
第十一节	游泳	281
第十三章	民族传统体育健身方法	295
第一节	武术套路	295
第二节	散打	327
第三节	高脚	332
第四节	秋千	339
第五节	抢花炮	345
第六节	跳绳与踢毽	349

第七节 舞龙	356
第八节 跆拳道	361

附录：

中华人民共和国体育法	376
学校体育工作条例	381
学校卫生工作条例	385
全民健身计划纲要	390
国家学生体质健康标准	394
《国家学生体质健康标准》实施办法	398
全国普通高等学校体育课程教学指导纲要	400
主要参考文献	405

体育知识篇

随着知识经济时代的到来，社会对体育提出了比增强体质更高的要求，体育树立“健康第一”的理念，成为提高人类生活质量，追求健康幸福生活和创新人才素质教育的重要组成部分。

本篇从人类和社会的发展需要出发，阐述了体育的本质、功能及其与现代社会发展的关系；围绕大学体育的地位与作用，介绍了大学体育的实施途径和校园体育文化的价值与功能；对体育运动过程中的生理和心理科学原理进行了简要论述；介绍了体育锻炼增强体质的理论依据及各类身体素质锻炼方法；为增强广大学生的体育文化素养，从终身教育的需要出发，还介绍了体育竞赛的理论、知识和方法，以及体育竞赛的欣赏。

第一章 现代体育概论

第一节 现代体育概述

体育在今天已不再只是教育的一个重要组成部分，它已成为改善人们生活方式、提高人们生活能力的积极因素。探讨和阐述体育的基本概念既是体育科学发展的需要，也是培养人才和提高人们对体育认识的需要。

一、体育的概念

“体育”的概念在我国经历了一个较为漫长的认识过程。

体育活动是人类社会的实践活动，早在原始社会时期就已产生萌芽。然而“体育”一词出现却较晚。据史料记载，最早使用“体育”一词的是18世纪的法国人，他们在论述儿童身体教育问题的论文中首先应用到“体育”一词。之前，世界各国对体育活动的称谓都不尽相同。

古希腊作为西方现代体育的发源地，早期应用“体操”一词来称呼当时人们所进行的所有身体活动操练。例如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。而在我国古代常用“养生”、“导引”、“武术”等名词来称呼类似于体育活动的事物。自1760年在法国的有关学术专刊上首次出现“体育(Physical education)”一词后，1762年法国著名教育家、文学家卢梭又出版了一本名为《爱弥尔》的书，书中用“体育”一词描述了对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈的批判了当时的教会教育，因而在世界范围引起了很大的反响，于是“体育”一词很快在欧美国家传开。到19世纪，世界上教育发达的国家开始普遍使用“体育”一词。由于当时我国还处在闭关自守的封闭状态，直到1894年前后，德国和瑞典的体操开始传入中国，我国才正式使用“体操”这个词表示体育的含义。1904年，清朝政府批准颁布执行《奏定学堂章程》，其中明文规定各级各类学校要开设体操课。同年，基督教青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时，把“体育”一词带到了中国。在经过了“体育”和“体操”并用时期后，1923年，北洋政府在新学制课程标准中公布的《中小学课程纲要草案》里，正式把“体操课”改为“体育课”。从此，“体育”一词在我国逐渐取代“体操”而被广泛应用。

“体育”一词最早的含义是指教育过程中的一个专门领域。刚传入我国时，是作为教育的一部分出现的，是指身体的教育，即一种与维持和发展身体的各种活动有

关的教育过程。作为标志学校教育中身体教育的专门用语的“体育”与国际上理解的“体育”(Physical Education)是完全一致的。

当社会进入20世纪50年代后,随着世界经济、文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平日益提高,体育已不再只是教育的一个重要组成部分,它从学校走进了社会,走进了千家万户,逐渐成为人们日常生活中改善人们生活方式、提高人们生活能力的积极因素。现今的“体育”其目的和内容都已大大超出了原来教育领域中的“体育”范畴,体育的内涵在不断丰富,外延在不断扩大。正因如此,所以对于体育的概念如何去表述一直成为学界争论的焦点。近几年我国体育概论性研究成果来看,对“体育”的表述依据主要体现在:价值取向、功能定位、内涵确立、外延统括等方面。目前,国内比较普遍且较有群众基础的观点是以确定体育的内涵并指定体育的外延来确立体育的概念。依此为依据,体育应该包括广义的体育和狭义的体育。

广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

狭义的体育习惯称之为学校体育,也叫体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、现代体育的构成

从现代体育的不同属性或关系比较出发,根据目的、对象和对社会的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,现代体育主要由学校体育、竞技体育、社会体育三个部分构成。

(一) 学校体育(Physical Education)

学校体育是学校教育的重要组成部分,是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。

学校体育以“育人”为宗旨,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与健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,提高体育素养,强健体魄,陶冶情操,促进身心健康和谐发展,为全面推进素质教育,丰富课余文化生活,加强校园精神文明建设,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为“终身体育”和养成一种健康向上的