

北方高校 体育教程

◎主 编 李大威

◎ 副主编 任彦军 李大军 戴显岩



图书馆

7.4



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

北方高校体育教程

主 编 李大威

副主编 任彦军 李大军 戴显岩

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书结合北方高校特点,设置了一些适合于北方地理区域的体育运动项目。本书内容全面,易于掌握,具有健身指导性和可操作性。

书中较为系统地介绍了目前易于开展的流行的体育运动内容与体育知识。全书共4篇、28章。内容包括体育概述、健康概述、体育运动损伤与保护、《国家学生体质健康标准》、篮球、排球、足球、健身跑、投掷、健美操、瑜伽、网球、羽毛球、乒乓球、跆拳道、速度滑冰、滑雪、冰球、冰壶,以及游泳、体育舞蹈、轮滑、轮滑球、旱地冰球、街舞、健身健美、户外运动、体育机器人马术运动等时尚的运动项目。

本书可作为高等院校大学生进行体育锻炼的教材,也可供广大体育爱好者参考使用。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

北方高校体育教程/李大威主编. —北京:电子工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-121-27152-6

I. ①北… II. ①李… 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(2015)第216095号

责任编辑:刘元婷 特约编辑:安家宁 齐美叶

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:787×1092 1/16 印张:14.25 字数:364.8千字

版 次:2015年9月第1版

印 次:2015年9月第1次印刷

印 数:3500册 定价:34.70元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

前 言

随着时代的变迁,经济的发展,科技的进步,人们生活水平的不断提高,一些不利因素导致各种“文明病”发病率的提高,困扰着人们的美好生活。随着人们健康意识的不断提高,科学的体育锻炼已经成为人们热衷追求的一种有效增进健康的手段和生活方式。

21 世纪是人才激烈竞争的时代,大学始终担负着培养高端知识人才的责任,大学体育对专业人才的全面发展、身心健康、社会适应及“终身体育”思想的树立和巩固都起着相当重要的作用。健康是生命的基础,是个人发展和幸福生活的基本保证。现代大学体育教学的根本目的就是促进学生身心健康发展,培养大学生适应现代化生产和生活的能力。“健康第一,身心和谐发展”是大学体育思想的主体内容,通过大学体育开展的各种形式,根据学生的兴趣爱好和能力,使学生学会一至两项能够在社会生活中运用于健身的体育运动项目,并养成良好的体育锻炼习惯。

本书在编写过程中,针对大学生的身心发展特点和现代大众体育开展的普及程度,把体育卫生保健基本理论知识与运动实践有机地结合起来,把竞技体育和休闲体育进行有机融合,把竞技运动项目的技战术方法和比赛欣赏紧密结合起来,使体育运动生活化、科学化、健身化,并增加了一些新兴的运动项目和具有地方特色的运动项目,突出了知识性、健身性、实用性、广泛性。本书适用于普通高等院校的大学体育教学,尤其适合应用型本科院校大学体育教学使用,同时也适用于各种自主学习者和体育爱好者人群。

本书分为体育与健康概论、运动技能实践与比赛欣赏、冬季项目运动与比赛观赏、休闲健身4篇,共28章。本书由哈尔滨学院体育学院李大威老师担任主编,由任彦军老师、李大军老师、戴显岩老师担任副主编,哈尔滨学院体育学院专业教师参与编写,具体分工如下:李大威(第17章、第18章、第26章);任彦军(第1章);姜桂萍(第2章、第3章);韩晔(第4章、第11章)、刘洛沙(第5章);李大军(第6章);李健(第7章);高洪杰(第8章);魏遵军(第9章、第19章);王忠才(第10章);王宇航(第12章);戴显岩(第13章);孙宝魁(第14章、第20章);刘晓梅(第15章);高岩(第16章、第28章);张新华(第21章);张海涛(第22章、第23章、第24章);朱燕(第25章);赵友(第27章)。全书由任彦军统稿,最后由李大威审阅。

在本书的编写过程中,我们借鉴、参考了众多的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员的水平有限,书中不妥之处在所难免,真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

2015年7月23日

目 录

第1篇 体育与健康概论

第1章 体育概述	(1)	一、肌肉拉伤	(16)
第1节 体育的起源与中国体育的发展	(1)	二、踝关节外侧韧带损伤	(17)
一、体育的起源	(1)	第2节 体育运动的急救方法	(18)
二、中国体育的发展	(1)	一、运动损伤的急救	(18)
第2节 体育的概念	(3)	二、溺水及其急救	(19)
一、体育概念的历史演变	(3)	三、休克及其急救	(19)
二、体育的基本概念	(4)	四、骨折与脱位的急救	(20)
第3节 大学体育教育	(4)	第4章 《国家学生体质健康标准》	(22)
一、大学体育的目标	(4)	第1节 《国家学生体质健康标准》	
二、大学体育的实施途径	(5)	测试内容	(22)
第4节 奥林匹克运动	(6)	一、《国家学生体质健康标准》	
一、古代奥林匹克运动会	(6)	说明	(22)
二、现代奥林匹克运动会	(7)	二、单项指标与权重	(23)
第2章 健康概述	(10)	第2节 《国家学生体质健康标准》	
第1节 认识健康	(10)	测试方法	(23)
一、健康的概念	(10)	第3节 《国家学生体质健康标准》	
二、影响健康的因素	(11)	测试标准和评分	(24)
三、健康寿命	(11)	第4节 《国家学生体质健康标准》	
第2节 健康与生活方式	(12)	的实施	(30)
一、生活方式的概念	(12)	一、坚持“健康第一”的指导思想，	
二、生活方式对健康的影响	(12)	促进学生全面和谐发展	(30)
第3节 现代大学生的健康状况与生活方式	(13)	二、坚持主管校长负责制，成立体	
一、大学生的体质健康现状	(13)	质健康标准测试机构	(31)
二、大学生的心理健康现状	(13)	三、实施学生体质健康监测，建立	
三、影响大学生身心健康的原因	(14)	学生体育评价制度	(31)
四、提高大学生健康状况的建议	(15)	四、具体实施办法	(31)
第3章 体育运动损伤与保护	(16)	五、测试项目、分值	(31)
第1节 体育运动中常见的损伤与处理	(16)	六、测试成绩要求	(32)

第2篇 运动技能实践与比赛欣赏

第5章 篮球	(33)	一、篮球运动的特点与作用	(33)
第1节 篮球运动概述和基本技术	(33)	二、篮球运动的起源	(33)

三、中国的篮球运动·····	(33)	三、运球·····	(52)
四、篮球基础技术·····	(34)	四、抢截球·····	(52)
第2节 篮球基础战术理论与实践·····	(37)	五、头顶球·····	(52)
一、篮球战术概述·····	(37)	六、假动作·····	(53)
二、进攻战术基础配合·····	(37)	七、掷界外球·····	(53)
三、防守战术基础配合·····	(37)	第3节 足球实战攻略·····	(53)
四、快攻战术·····	(37)	一、常规阵形·····	(53)
五、防守快攻战术·····	(38)	二、比赛战术·····	(54)
六、半场人盯人防守战术·····	(38)	第4节 足球名将·····	(56)
七、全场紧逼人盯人防守战术·····	(38)	第8章 健身跑·····	(58)
八、区域联防战术·····	(38)	第1节 健身跑的基本技术·····	(58)
第6章 排球·····	(39)	一、短跑的基本技术·····	(58)
第1节 排球运动的概述和基本技术·····	(39)	二、接力跑的基本技术·····	(60)
一、世界排球运动的起源与发展概况·····	(39)	三、跨栏跑的基本技术·····	(61)
二、我国排球运动发展概况·····	(39)	四、中、长距离跑的基本技术·····	(63)
三、排球运动的特点与锻炼价值·····	(40)	第2节 健身跑的练习方法与健身指导·····	(64)
四、排球运动的延伸——沙滩排球·····	(41)	一、短跑的练习方法与健身指导·····	(64)
五、排球运动的基本技术和基本技术要领·····	(41)	二、接力跑的练习方法与健身指导·····	(65)
第2节 排球实战攻略·····	(44)	三、跨栏跑的练习方法与健身指导·····	(65)
一、攻守平衡已成为现实·····	(44)	四、中、长距离跑的练习方法与健身指导·····	(65)
二、技战术向全面、高度、快速、多变方向发展·····	(44)	第3节 田径径赛项目比赛观赏·····	(66)
三、排球实用战术·····	(45)	一、短跑的简要规则·····	(66)
第3节 排球比赛与观赏·····	(45)	二、接力跑的简要规则·····	(66)
一、世界排球大赛简介·····	(45)	三、跨栏跑的简要规则·····	(66)
二、排球比赛的观赏与排球场地简介·····	(46)	四、中、长距离跑的简要规则·····	(67)
三、排球比赛中的“自由人”·····	(47)	第9章 投掷·····	(68)
第7章 足球·····	(48)	第1节 投掷运动概述·····	(68)
第1节 足球运动概述·····	(48)	第2节 投掷运动基本技术·····	(68)
一、古代足球·····	(48)	一、投掷运动技术阶段的划分与结构特点·····	(68)
二、现代足球·····	(48)	二、合理的出手角度·····	(68)
三、足球的特点·····	(49)	第3节 投掷运动规则介绍·····	(69)
四、足球的作用·····	(50)	一、铅球、铁饼、链球·····	(69)
第2节 足球的基本技术·····	(51)	二、标枪·····	(69)
一、踢球·····	(51)	第4节 投掷运动员·····	(70)
二、接球·····	(51)	一、铁饼运动员·····	(70)

二、标枪运动员	(71)	二、防守性战术	(92)
三、铅球运动员	(71)	第3节 网球名将介绍与比赛观赏	(93)
四、链球运动员	(72)	一、网球名将	(93)
第10章 健美操	(73)	二、比赛观赏	(96)
第1节 健美操的概述、基本动作和基本技术	(73)	第13章 羽毛球	(98)
一、健美操概述	(73)	第1节 羽毛球运动概述	(98)
二、健美操的基本动作与基本技术	(73)	一、羽毛球的历史渊源	(98)
第2节 健美操的练习方法	(77)	二、羽毛球在中国的发展	(98)
第3节 健美操的比赛与观赏	(77)	第2节 羽毛球的基本技术	(99)
第11章 瑜伽	(79)	一、手法	(99)
第1节 瑜伽运动的发展史和种类	(79)	二、步法	(106)
一、瑜伽运动的发展史	(79)	第3节 羽毛球运动的基本战术	(108)
二、瑜伽运动的种类	(79)	一、羽毛球打法类型	(109)
第2节 瑜伽运动技术指导	(80)	二、羽毛球基本打法战术	(110)
一、站姿	(81)	第4节 羽毛球运动规则简介	(115)
二、坐姿	(81)	一、羽毛球的基本规则	(115)
三、跪姿	(81)	二、羽毛球的发球规则	(115)
四、俯卧	(81)	三、发球	(116)
五、仰卧	(81)	第14章 乒乓球	(118)
第3节 瑜伽不同体位简介	(82)	第1节 乒乓球运动概述和基本技术	(118)
一、站姿	(82)	一、乒乓球运动概述	(118)
二、坐姿	(82)	二、乒乓球基本技术	(118)
三、跪姿	(83)	第2节 乒乓球实战攻略	(119)
四、俯卧	(84)	一、判断来球	(119)
五、仰卧	(84)	二、击球位置的控制	(120)
第12章 网球	(86)	第3节 乒乓球比赛与欣赏	(120)
第1节 网球运动和基本技术	(86)	第15章 跆拳道	(122)
一、网球运动起源	(86)	第1节 跆拳道运动概述与技击基本技术	(122)
二、准备姿势	(87)	一、跆拳道运动概述	(122)
三、正手击球法	(87)	二、技击基本技术	(122)
四、反手击球法	(88)	第2节 技击类实战攻略	(132)
五、发球	(88)	一、前踢	(132)
六、截击球	(89)	二、侧踢	(132)
七、高压球	(89)	三、后踢	(133)
第2节 网球实战攻略	(90)	四、下劈	(133)
一、进攻性战术	(90)	第3节 技击类比赛观赏	(133)

第3篇 冬季项目运动与比赛观赏

第16章 速度滑冰 (135)

第1节 速度滑冰基本技术 (135)

一、概述 (135)

二、陆地准备阶段 (136)

三、直道模仿动作 (136)

四、弯道诱导练习 (137)

五、弯道模仿动作 (137)

六、冰上准备阶段 (138)

七、穿冰鞋的直道教学步骤和

方法 (138)

八、弯道教学步骤和方法 (139)

第2节 速度滑冰实战攻略 (139)

一、速滑运动员外道超越优势 (139)

二、起跑与终点冲刺 (140)

第3节 速度滑冰名将 (144)

第17章 滑雪 (145)

第1节 高山滑雪基本技术 (145)

一、滑降 (145)

二、转弯 (145)

第2节 滑雪实战攻略 (145)

一、滑降技术及其练习 (145)

二、转弯技术及其练习 (148)

第3节 滑雪名将与比赛观赏 (152)

一、滑雪名将 (152)

二、高山滑雪比赛观赏 (154)

第18章 冰球 (155)

第1节 冰球基本技术 (155)

一、滑行技术 (155)

二、运球技术 (155)

三、传、接球技术 (155)

四、射门技术 (156)

五、拦截技术 (156)

六、跪挡技术 (156)

七、守门员技术 (156)

第2节 冰球实战攻略 (156)

第3节 冰球名将与比赛观赏 (159)

一、冰球名将 (159)

二、比赛观赏 (160)

第19章 冰壶 (161)

第1节 冰壶运动概述 (161)

第2节 冰壶运动基本技术 (161)

第3节 冰壶运动规则简介 (162)

第4节 冰壶运动欣赏 (163)

第4篇 休闲健身

第20章 游泳 (164)

第1节 游泳运动的概述和特点 (164)

一、概述 (164)

二、特点 (164)

第2节 蛙泳技术动作指导 (164)

第3节 自由泳技术动作指导 (166)

第4节 游泳比赛与观赏 (167)

一、世界重大游泳竞赛 (167)

二、观赏 (167)

第21章 体育舞蹈 (169)

第1节 体育舞蹈的来源与发展 (169)

第2节 体育舞蹈的基本分类和特点 (170)

一、体育舞蹈的基本分类 (170)

二、体育舞蹈中各种舞蹈的风格

特点 (170)

第22章 轮滑 (173)

第1节 轮滑运动发展和基本技术 (173)

一、轮滑运动发展 (173)

二、轮滑运动基本技术 (174)

第2节 轮滑运动展望 (175)

第23章 轮滑球运动 (177)

第1节 轮滑球运动发展和基本技术 (177)

第2节 轮滑球运动展望 (179)

第24章 旱地冰球 (180)

第1节 旱地冰球运动发展和基本

技术 (180)

一、旱地冰球运动项目简介 (180)

二、旱地冰球运动的特色 (180)

三、旱地冰球运动场地与规则的标准	(181)	一、健美名将	(192)
四、基本技术	(181)	二、比赛欣赏	(193)
第2节 旱地冰球运动展望	(181)	第27章 户外运动	(195)
第25章 街舞	(182)	第1节 户外运动概念	(195)
第1节 街舞发展简介	(182)	第2节 定向运动和欣赏	(195)
一、街舞的起源与发展	(182)	一、概念	(195)
二、街舞在中国的发展	(182)	二、定向运动简介	(195)
三、街舞的基本特征	(182)	三、定向运动的特点	(196)
第2节 街舞动作基本技术	(183)	四、定向运动器材及场地	(196)
一、流行街舞	(183)	第3节 拓展训练和欣赏	(199)
二、健身街舞	(185)	一、概念	(199)
第26章 健身健美	(187)	二、拓展训练的起源	(199)
第1节 健身健美运动发展简介和作用	(187)	三、拓展课程开展的意义	(199)
一、健美运动发展简介	(187)	四、拓展课程的分类	(200)
二、健身运动的作用	(187)	五、拓展项目的欣赏	(201)
第2节 健身健美基本动作的练习方法	(188)	第4节 野外生存和欣赏	(204)
一、胸部的练习方法	(188)	一、概念	(204)
二、背部的练习方法	(188)	二、野外生存发展的简介	(204)
三、肩部的练习方法	(189)	三、野外生存课程开展的意义	(205)
四、手臂的练习方法(肱二头肌、肱三头肌、前臂)	(189)	四、野外生存基本技能	(205)
五、腿部的练习方法(大腿、小腿)	(190)	第28章 体育机器人马术运动	(209)
六、腹部的练习方法	(191)	第1节 体育机器人马术运动概述	(209)
第3节 健美名将与比赛欣赏	(192)	一、简介	(209)
		二、历史	(209)
		三、发展	(210)
		第2节 体育机器人马术运动的规则	(211)
		第3节 竞赛与比赛观赏	(215)
		参考文献	(217)

第1篇 体育与健康概论

第1章 体育概述

第1节 体育的起源与中国体育的发展

体育是一种社会现象,是一种有目的、有意识的社会活动,它随着人类社会的产生和发展而萌生、演变和不断完善,并且它的发展与社会的发展是息息相关的。

一、体育的起源

对于体育的起源,在以往的“体育史”和“体育理论”方面的教材中,一般主张“劳动产生体育”说,认为生产劳动是体育产生的唯一源泉。因为生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础,是人类最早的实践活动。从猿到人,劳动起决定性作用。从某种意义上讲,劳动创造了人类本身。所以,他们认为体育产生于劳动。

近年来,随着体育科学研究的深入,以及各学科之间的互相渗透和借鉴,一些学者认为“劳动产生体育”说不够全面,认为体育产生不是单一来源而是多源的,并提出了“体育产生多源论”、“需要产生体育论”等观点。这些观点的提出无疑是一种进步和突破。

从需要的理论分析体育的产生,我们发现原始人类的身体活动有这么几种:一是为谋生而进行的身體活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;二是为安全防御而进行的武力活动技能,如攻、防、格斗;三是日常生活技能,如走、跑、跳、投、攀、爬等。此外,很多古书上记载了原始人的一些身体活动,如游泳、舞蹈等。阴康氏发明的“消肿舞”,是为了治疗因皮肤下面血脉不通而导致的肿腿病而进行的一种舞蹈形式。在原始人的需要结构中,有生存需要,安全防卫需要,他们也有思想感情,也需要交往,需要进行精神调节,需要进行强身健体的活动,以适应生存环境,这些需要就构成了体育产生的原因。为满足这些需要而进行的各种身体活动也成了体育的早期萌芽。

综上所述,体育作为一种社会活动,它是人类为适应社会生产和生活的需要,以及人本身的生理和心理需要而产生的。

二、中国体育的发展

我国体育的发展与社会的兴衰是有密切联系的。体育随着我国几千年古老文化的发展而演进。

在夏、商、西周、春秋时代,历时约1600年的奴隶社会中,奴隶主阶级的需要和频繁的战争,极大地刺激了军事武艺的发展,并提高了对军队士兵身体训练的重视程度。一些与军事有关的体育项目,如射、御、角力、拳、奔跑、跳跃、武术等都很盛行。随着社会经济文化的不断发展,尤其在文字出现以后,产生了学校教育,一些有关体育的教学内容被纳入其

中。奴隶社会教育的内容主要有礼、乐、射、御、书、数,其中射、御和礼、乐中的舞蹈都有体育的因素。当时,奴隶主为了自己享乐,还发展了泛舟、打猎等一些娱乐性体育项目。

春秋时期出现了许多思想家、政治家、军事家。他们的思想理论与实践对这一时期的体育活动有很大的推动作用。例如,孙武所著的《孙子兵法》中有不少有关身体技能和训练的内容;孔子除主张“六艺”教育外,还主张学生郊游和游水。孔子本身也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等活动,并注意保健,身体强壮。

到了战国时期,中国进入了 2 300 多年的封建社会。当时各国采取变法进行“改革”,推动了社会进步。变法中,各国尚武之风盛行,提倡结合军事训练开展体育活动。当时诸子百家也提倡武术。例如,墨子主张把射、御定为选拔贤士的标准;韩非子也认为“习礼不如讲武”等。《史记·苏秦列传》记载:“临淄甚富而实,其民无不吹竽鼓瑟,弹琴击筑,斗鸡走狗,六博蹋鞠者。”此记载说明战国时期临淄人民生活富裕,各种民间体育娱乐活动非常盛行;同时,也说明了中国当时已经有了足球。《西洋体育史》也记载:“早在耶稣出生前,中国便有了足球。”

汉朝时期政治巩固,经济文化迅速发展,军事强大,在先秦的基础上,体育获得了很大的发展。以训练士兵为主的军事体育项目,如骑射、刀术等武艺及蹴鞠都有很大的发展。以健身为主要目的的医疗体育开始出现,如导引养生,汉代名医华佗创编的“五禽戏”等。另外,汉朝宫廷和民间的娱乐性体育项目也有很多,如角抵、杂技、舞蹈、秋千、舞龙、耍狮、高跷等。有的活动在后世发展成竞技项目,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统娱乐项目。

魏晋南北朝,社会出现混乱、分裂的局面。统治阶级争权夺利,人民生活困苦。另外,加上唯心主义的神学、玄学的影响,人们不重视身体运动,迷信仙丹仙药。在体育方面,一些强身祛病的活动项目,如角抵、蹴鞠被废除,提倡歌舞、百戏、投壶、弈棋等柔弱内容的活动项目,使体育走上歧途。但是,这也促进了娱乐性体育和导引养生的发展。

隋唐时期体育的发展出现了空前的繁荣。统治阶级重文治武,规定“凡民年二十为兵,六十而免”,通过练兵活动,使一般男性农民受到军事训练。在考试制度上,武则天首创了武举制度,提倡考武状元,促进体育的发展,使体育活动开展的范围广、规模大。在唐代,已经出现充气的足球,用油料浇筑的球场。体育项目繁多,如球类运动有马球、蹴鞠、步打球、十五棍球、踏球、抛球等。民间的体育活动,如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、郊游、射鸭、棋类等都很盛行。在军事武艺方面,如骑射、剑术、硬气功等也都比汉朝有了进步。唐代的医学和养生术有了很大的发展,医学家孙思邈(公元 581—682 年)的著作中关于养生、导引、按摩的理论,对后世体育保健的发展有很大贡献。

宋、元、明、清时期,体育随着社会的变革而变化发展。例如,毕昇活字印刷术的出现,促进了对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述;北宋沿袭了武举制,王安石变法提倡富国强兵,刺激了体育的发展,但后来王安石新法被司马光否定,对外投降,对内控制,禁民习武;宋朝朱熹的“天命观”哲学思想,把人的寿命看做“天所命”,否定了体育锻炼的必要性,阻碍了体育的发展;明朝朱元璋时,又设武举,立武学,寓兵于农,主张“农时则耕,闲时练习”,从而促进武艺发展;在清朝,康熙、乾隆盛世时期,也沿袭了武举制,甚至文科也要先考骑射,不合格者不准参加笔试。这样,民间涌现出了许多武艺高强的名人壮士,中国武术的发展出现了一个新的高潮。乾隆之后,封建社会走向衰落,大量鸦片输入中国,毒害了国民的身体,民族体质日益衰败,被称为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。

1949 年,新中国成立后,进入了新的历史时期。由于社会性质的变化,体育的性质和社

会地位也发生了根本的改变。体育成了为人民服务、增强人民体质、丰富人民精神文化生活的全民事业。这样,从城市到农村,从机关到企业,体育蓬勃发展,人民体质逐步提高,不到10年时间,我们就甩掉了“东亚病夫”的帽子。人口平均寿命由新中国成立初期的37岁提高到1957年的57岁,1981年达到67.77岁,世界卫生组织统计报告称中国2011年人口平均寿命达到73.5岁。另外,竞技运动的发展也突飞猛进。截止到2008年第29届北京奥运会,我国共获得奥运金牌163枚、银牌117枚、铜牌106枚,奖牌总数386枚。近年来,随着政治经济的稳定繁荣,国家、社会双轨制体育的兴起和发展,体育社会化、体育商业化的渗透和发展,竞技运动水平的不断提高,体育俱乐部、各种联赛的经营与运作,亚运会、奥运会等国际体育赛事的承办,都极大地鼓舞了体育工作者和爱好者,开拓了体育事业蓬勃发展的新时代。

第2节 体育的概念

一、体育概念的历史演变

体育虽然有悠久的历史,但是“体育”一词出现较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育活动的称谓各不相同。在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示;在我国古代,类似体育活动的事物用“养生”、“武术”等名词标记。

据史料记载,“体育”一词最早出现在1760年法国的报刊上,主要用来论述儿童的身体教育问题,即儿童身体的养护、培养和训练。1762年,卢梭在法国发表了《爱弥尔》一书,并大量使用了“体育”一词,他通过爱弥尔的身体教育过程,以文学形式指出了培养资产阶级新人的道路,批判了当时封建制度下的教会教育理念,在世界范围内引起很大反响,“体育”一词也流传开来。

19世纪中叶以后,清朝洋务派发起洋务运动,德国和瑞典体操传入我国,随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。19世纪后半叶,外国传教士在我国建立教会,并且开办了很多学校。20世纪初,基督教青年会为了提高学校声誉,灌输宗教意识,广泛开展体育活动和竞赛,宣传西洋体育,这时“体育”一词在我国开始流行。当时“体操”与“体育”两个词在一段时间内并用。1923年,北洋政府教育部在颁布的《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着世界各国经济、文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,而且逐渐深入社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式、影响和作用已远远超过了原来作为学校身体教育的范畴。因此,如果还用原来表示青少年身体养护、培养和训练的体育去描述如此广泛的社会活动,就会出现许多矛盾和混乱。之所以如此,是因为体育最初只是标记教育过程中一个专门领域的名词,而现在要用它同时去标记教育范围以外的事物,就要将原来的体育概念外延。所以,体育的概念也曾出现“广义体育”和“狭义体育”之分。

围绕着什么是体育、竞技体育与一系列有关体育概念而开展的讨论,引起体育工作者的注意。自20世纪60年代起,许多国家的学者从不同角度来阐述各自观点。仁者见仁,智者见智,但至今仍没有完全统一的看法。

二、体育的基本概念

当今世界上许多知名学者都试图在体育的“育人机制”上来探求体育的概念。日本学者前川峰雄认为：“体育是通过可视为手段和媒介的身体活动而进行的教育。”阿布忍认为：“体育是以身体活动作为媒介，并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育。”美国学者布切尔认为：“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分，这个领域的发展目的是以身体活动作为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”纳西认为：“体育是整个教育过程的一个方面，它是通过一定的活动，使身体器官的适应能力，神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。”苏联教育科学研究所出版的《教育科学辞典》中，对“体育”一词作如下定义：“体育是以增进人体健康和身体正常发育为目的的一种教育。”《不列颠百科全书》关于“体育”一词的解释：“体育是关于人体构造和身体发展的教育。它包括人体生理功能、力学原理及其运用的研究。”

在现代文明社会中，体育能提高生活质量并改善生活方式已得到广泛的共识。《国际体育运动宪章》第二条明确指出：“体育运动作为教育与文化的一个基本方面，必须培养每个人作为与社会完全结合的成员所应具备的能力、意志力和自律能力……就个人来说，体育运动有助于维持和增进健康，提供一种有益的消遣，使人能克服现代生活的弊病。就社会来说，体育运动能丰富社会交往和培养公正的精神，这种精神不但对运动本身是必要的，而且对社会生活也是必要的。”体育不仅需要从教育的角度思考，更要从文化的高度来认识。体育能够促进身体发展，“身体”一词在这里已经远远超出了生物学的限定，其含义用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释，应该是灵魂和肉体的相互作用和相互影响的统一体。现代人在参与体育活动过程中越来越追求体育的文化性，包括精神方面和物质方面。所以，我们对“体育”的概念定义如下：“体育是以身体活动为基本手段，促进身心健康发展的文化活动。”

第3节 大学体育教育

一、大学体育的目标

社会的进步和发展，对人的健康与体质提出越来越高的要求。高等教育担负着培养有理想、有道德、有文化、守纪律、身体健康的合格人才的艰巨任务。作为高等教育重要组成部分的大学体育必须与德育、智育紧密结合，在培养全面发展的新世纪人才方面做出应有贡献。大学体育的目标主要是指通过大学体育教育实践增强学生体质，培养体育能力，促进良好思想品德和意志品质的形成。具体表现在以下几个方面。

1. 增强体质，促进健康

目前我国大学生体质状况与世界发达国家相比还有一定的差距，所以，促进大学生身心自我完善，提高大学生身体素质，是大学体育当前的首要任务。科技飞速发展，社会需要的合格人才不仅要有渊博的知识，更要有良好的体力和智力，否则难以适应快节奏、高强度的工作、学习和生活。因此，大学体育要为国家培养高素质的全面发展的合格人才做好准备。

2. 学习体育卫生保健知识和技能

学习体育卫生保健知识和技能，使学生懂得运动与健康的关系和意义，能运用所学的理论知识指导自己进行科学的体育锻炼，能够自我监督、监测，评价心理和生理变化，激发对



体育锻炼的兴趣和自我锻炼的意识,进一步为终身体育夯实基础;培养学生理解和认识体育的多种功能,全面增进身心健康,增强体质。

3. 提高心理健康水平

人的心理活动是客观存在的,是人脑对社会客观现实的反映。人的健康状态和疾病的产生与心理因素有密切的关系。从事体育运动能增加与人交流、合作的机会,使人心情舒畅,精神愉快,调节不良情绪和心理。积极的情绪对健康有良好的促进作用,有利于大脑功能的改善,增强机体免疫力,提高机体防病治病的能力。

4. 培养良好的思想品德,促进学生个性全面发展

大学体育不仅要育体,还要育心。通过大学体育教育,使学生树立健康意识,以及为现代化建设而锻炼身体的思想,培养学生朝气蓬勃,遵纪守法,团结友爱,勇敢顽强良好品质。把锻炼身体与社会责任和个人理想联系起来,培养奋发向上的进取精神,拼搏精神,集体主义精神,提高抗挫折能力,增强自尊心和自信心。同时,通过运动,培养学生鉴赏美、表达美的情感和能力,丰富精神生活,促进学生个性的全面发展。

二、大学体育的实施途径

1. 体育课教学

“大学体育”课程是高等学校教学计划课程体系的重要组成部分,大学体育教学是高等学校体育工作的中心环节。《中华人民共和国体育法》第十八条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课,普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”通过体育课教学,使学生懂得健身的重要意义,学习和掌握体育理论知识和运动技能,评价自身的心理、生理变化,指导自己进行科学锻炼,培养并激发参加体育运动的兴趣和自我锻炼的意识;教育学生理解认识和认识体育的多种功能,全面发展身心,增强体质,增进健康;结合体育的特点,促进智力发育,并进行思想品德和美学方面的教育,促进学生个性的全面发展。

大学体育一般都以“选项课”的形式出现。选项课主要是以某一专项作为载体来实施体育教育教学。由于学生的认知范围具有一定的局限性,所以教学过程必须利用各个环节,采取有效的方法来提高其认知水平。第一,要利用专门的理论课向学生传授基础性的、普适性的体育知识。在此基础上与学生共同探讨体育对于健康、对于人的全面发展的作用,从而提升对体育的认识,树立正确的体育价值观。第二,要在各个教学环节中,充分利用学生已有的知识经验,适时地分析和总结概念、原理及科学的体育锻炼方法、手段,了解动作技能之间的内在联系,提高学生体育学习的积极性和体育锻炼的科学性。第三,要引导学生理论与实践相结合,强化相关知识,敢于创新,充分发挥学生主体作用,能够运用知识的积极转移,寻求最适合自己的体育锻炼方法和手段,提高学习效率。

大学体育选项课的教学必须区别对待,避免“一刀切”,要根据学生的特点进行分类指导和教学。运动项目的选择要在教师指导下按照学生个人能力和需求进行,教学过程中要扬长避短,要引导学生发现自己的长处,认识自己的需要,掌握适合自己的体育学习和锻炼的方法,养成自觉锻炼的习惯,不断提高自己的运动能力。学生拥有较高的运动技术和身体素质水平固然重要,但更重要的是增进健康,掌握和运用运动技能,为终身体育奠定基础。因此,体育选项课必须以选项教材为主线,辅以其他教材内容,让学生得到全面的锻炼,掌握更多的运动技能和练习方法,获得更强的运动能力。

2. 课外体育活动

课外体育活动是指学生在校内参加的体育课以外的,以增强体质,提高运动技术水平,丰富业余文化生活为目的的体育活动。课外体育活动既是大学体育课程的延续和补充,同时也具有一定的独立性,是实现大学体育教学目的的重要组成部分。学校应结合自身特点广泛开展多种多样的课外体育活动。课外体育活动主要包括以下形式。

(1) 早操。

早操是在起床后或上午第1节课前进行的体育锻炼,是大学生作息制度中的重要组成部分。早操是一种良好的健身手段,做早操不仅能锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身体健康;同时,还可以使一夜处在睡眠状态中的神经细胞逐渐兴奋起来,使学生精神振奋,头脑清醒,以饱满的精神状态开始一天的学习和生活,有助于提高学习和工作效率。但早操活动的负荷不宜过大,不要造成过分激动和兴奋,否则会影响一天的学习和生活。

(2) 课间活动。

课间活动(课间操)是在课与课中间休息的时间进行的轻微活动,或者在上午第1、第2节课后休息时间里进行的体育活动。其目的是活动身体,进行积极性休息,消除大脑疲劳,调节情绪,为下一堂课的学习注入更充沛的精力。

(3) 课外自我锻炼。

课外自我锻炼指学生利用课余时间或节假日在学校内外自发进行的体育锻炼。课外自我锻炼可以使大学生有效地增强体质,增进健康,陶冶情操,丰富知识,结交朋友,增进同学感情,提高社会适应能力。它是大学体育教育的重要组成部分,是增加课余时间、丰富校园文化生活、促进精神文明建设的重要手段。

3. 课余体育训练与体育竞赛

课余体育训练与体育竞赛是对部分在体育方面有一定才能和爱好的学生,在课余时间组织开展的系统训练和竞赛的一种专门的体育教育过程,是实现高校体育目的的重要组织形式,有助于提高我国大学生运动能力和技术水平,为国家培养体育后备人才。参加不同层次的体育竞赛,还能为学校培养一支体育骨干队伍,有利于推动学校群众性体育活动的普及和提高。

第4节 奥林匹克运动

一、古代奥林匹克运动会

1. 古代奥林匹克运动的产生

伯罗奔尼撒半岛西北的奥林匹克神域是古代奥林匹克祭奠的发源地。有许多与宙斯有关的奥林匹克竞技起源的古希腊传说,其中流行最为广泛的是宙斯之孙珀罗普斯爱上了皮萨国王埃诺马俄斯的女儿希波达米亚,想娶她为妻。可是埃诺马俄斯国王以前听到过一个神谕——他会死在自己女婿的手上。为了制止这种命运,埃诺马俄斯决定不让女儿出嫁。他想出了一个办法来阻止众多的求婚者。他宣布,只有在战车比赛中战胜他的英雄,才能娶到希波达米亚,如果战败就要付出性命。埃诺马俄斯如此自信,是因为他的战马是全希腊跑得最快的,是他的父亲——战神阿瑞斯的礼物,而他的驭手——赫尔墨斯之子弥尔提洛斯是全希腊最好的驭手。陆续有12位英勇的王子丧命在他的轮下。



珀罗普斯为了不在战车赛中被杀死,他以馈赠半个王国作为条件,买通了弥尔提洛斯,请他不要给埃诺马俄斯的车轴上销栓,让埃诺马俄斯的车轮脱落,而使皮萨国王在途中耽误时间。最后珀罗普斯杀死埃诺马俄斯国王,获得比赛胜利,并迎娶了希波达米亚,成为皮萨国国王。

为了安抚埃诺马俄斯的臣民,珀罗普斯以已故国王的名义创立了一个盛大的节日,每4年举行一次,并把它命名为奥林匹亚运动会。

考古发现,奥林匹亚祭祀仪式曾多次中断。公元前9世纪—公元前8世纪,希腊进入奴隶制时代,城邦间战争不断。伊利斯国王伊菲图斯于公元前884年与斯巴达订立了“神圣休战月协定”,休战协定铭刻在一只青铜盘上,存放在赫拉神庙。但直到公元前776年,古希腊才开始把举行奥林匹克竞技的时间作为纪年单位,两届之间的间隔时间称为一个“奥林匹亚德”,人们因此也把这一年作为古代奥林匹克运动会的开端。

2. 古代奥林匹克运动会的兴盛

公元前776年,在奥林匹亚举行了第1届古代奥运会。此后,每4年一次在8月前后举行。会前,由伊利斯城邦选派3名使者,在赫拉神殿前举行宗教仪式并点燃火炬,奔赴希腊各地通知祭典即将举行,按照神意实行“奥林匹克神圣休战”。当时,参赛运动员必须是道德上没有污点的希腊血统公民,赛程只有一天,赛跑是唯一的竞赛项目。后来,陆续增加了中长距离跑、五项竞技运动、角力、拳击、战车赛、混斗、武装赛跑及少年竞技项目。规模不断扩大,赛程也延长到5天。

公元前8世纪—公元前6世纪,奥林匹克祭典逐渐发展成全希腊城邦的盛会。公元前6世纪—公元前4世纪时,城邦奴隶制和奥林匹克祭典都达到鼎盛,项目、规模和影响都逐渐扩大。奥林匹克祭典期间,各城邦代表参加祭祀活动和游行,缔结条约,艺术家展出作品,学者研讨学术,雄辩家发表演说,商人展售商品,各城邦派出的优秀选手则在竞技场上奋勇拼搏,他们赤身裸体进入赛场,向神和观众展示他们超人的体能、健美的身体和良好的教养。妇女不准参加和观看竞技,违者将被处以极刑。

3. 古代奥林匹克运动会的衰亡

公元前5世纪,古希腊奴隶社会进入了鼎盛期,但随后不久,内部战争分歧导致社会矛盾加剧。公元前5世纪末,伯罗奔尼撒战争的爆发使希腊奴隶制逐渐走向衰败,这也是古代奥林匹克运动会由兴到衰的转折点。战争导致经济萧条,社会风气低下,竞技失去了原来的意义,逐渐成为人们追求财富的手段,运动会上出现了营私舞弊、损人利己的不良倾向,奥运会的崇高理想变得扭曲。

公元前2世纪,罗马帝国统治了希腊,闻名于世的古代奥林匹克运动会走向全面衰落。公元4世纪末,罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教,把祭祀宙斯神的古代奥林匹克运动会当成异教徒活动。为了维护罗马对希腊的统治,为了巩固基督教的地位,公元394年,狄奥多西一世下令终止了古代奥林匹克运动会。举办了293届,历时1169年的古代奥林匹克运动会从此消失了。

二、现代奥林匹克运动会

1893年,根据“奥运之父”顾拜旦的建议,在巴黎举行了讨论复兴奥运会问题的国际性体育会议。1894年1月,顾拜旦草拟了复兴奥运会的具体步骤和需要探讨的10个问题,致函各国体育组织和团体。1894年6月16日,“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院召开,

到会代表 79 人,代表着 12 个国家的 49 个体育组织,有 2 000 人参加了开幕式。大会通过了《复兴奥林匹克运动会》的决议。1894 年 6 月 23 日成立了国际奥林匹克委员会。国际奥林匹克委员会的成立,标志着现代奥林匹克运动的诞生。

奥林匹克运动自 1894 年国际奥委会成立至今,已有一个多世纪的历程。其发展可分为 4 个阶段。

1. 奥林匹克运动的初创时期(1894—1914 年)

从 1894 年到 1914 年第一次世界大战前,正值世界性的政治经济关系发生急剧变化的时期,各种民族主义和排外心理妨碍了正常的国际交往。现代运动项目仅在少数欧洲国家有所开展,世界范围的体育竞赛活动很少开展。奥林匹克运动尚处于一种摸索阶段。奥运会也还未形成一定的举办模式,如项目设置稳定性差,场地设施简陋,财政困难,会期不固定,裁判员执法不公,参赛资格缺乏明确规定等。

1908 年奥运会实施了标准化和规范化管理,为未来奥运会的举办构建了基本框架。1912 年奥运会是这一时期最成功的奥运会,从参赛国家、运动员人数、场地设施到组织工作都有很大提高,第一次实现了顾拜旦所期望的:没有事故、没有抗议、没有民族沙文主义仇恨的奥运会。

这一时期存在的主要问题是国际奥委会、国际单项体育组织和国家奥委会都只是一个松散的机构。国际奥委会尚未认识到奥运会是国际奥委会委托给某个城市承办的,放弃了领导和监督权,以致奥运会一切事宜均由东道主随意安排。由于不允许妇女正式参加奥运会,所以使奥运会的广泛性存在重大的缺陷,也使女子体育发展受到阻碍。

2. 奥林匹克运动的形成时期(1914—1945 年)

因第一次世界大战而中断的奥林匹克运动会于 1920 年重新举行。国际奥委会从实践中意识到奥运会规范化的重要性,整个奥运会的基本框架、运行机制和基本性在这一时期基本形成,具体表现在:比赛项目的设置逐渐趋向合理;比赛设施进一步完善;会期基本固定;申办、举办程序基本确立,并基本解决了有关运动员的参赛资格问题。先进的技术开始应用到比赛中去,如电子计时器、终点摄影仪、自动打印机、闭路电视转播等。自 1928 年起,女子田径项目纳入奥运会正式比赛,这一重要变化对奥林匹克运动的普及性和号召力起到了推动作用。另一重要发展是有了冬季奥运会,它使奥林匹克运动的覆盖面大大增加。

这一时期,奥林匹克运动的组织机构也得到发展,国家奥委会由第一次世界大战前的 29 个增加到 60 个,为奥林匹克思想在世界各地的传播做出了重要贡献。与此同时,各国际单项体育组织也相继成立,通过国际奥委会与各国际单项体育组织和各国家奥委会的协调,使国际奥委会摆脱了每届奥运会都存在的具体技术事务,而更多地在领导、协调、决策等更高层次发挥作用。

这一阶段存在的一个重要问题是政治对奥林匹克运动的影响日益加重,如 1936 年柏林奥运会,虽然在许多方面都优于以往各届,但被希特勒用来向世界炫耀自己的实力,违背了奥林匹克和平、友谊的宗旨。

3. 奥林匹克运动的发展时期(1945—1980 年)

第二次世界大战结束后,世界政治格局形成了东西方两大政治集团对峙的局面,这对奥林匹克运动的发展产生了重大影响。同时,战后各国经济振兴和科技发展,促进了奥林匹克运动的发展。

由于苏联及新兴独立国家的参加,这一时期的每届奥运会,参赛的国家、人数和竞赛项