

大学体育 理论与实践教程

Daxue Tiyu Lilun yu Shijian Jiaocheng

主编 孙成友 仲鹏飞 董先龙
主审 李雪早



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



大学体育 理论与实践教程

Daxue Tiyu Lilun yu Shijian Jiaocheng

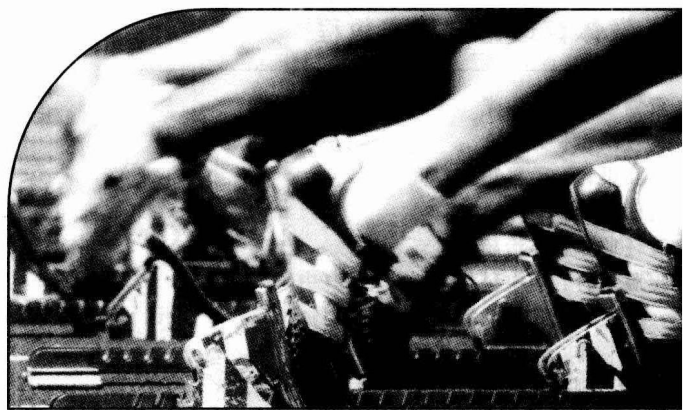
主 编
副主编
编 委

孙成友
丁 玲
谢桂西
郝锡娟
程强胜
梁 鹭
许颖菊
李雪早

仲鹏飞
朱晓军
芦 艺
王 森
周 堃
汪俊锋

董先龙
潘丽英
周 俊
刘 坚
刘智慧
魏伟成

主 审



图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/孙成友 仲鹏飞 董先龙 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2010.9

ISBN 978-7 5609-6366-2

I. 大… II. ①孙… ②仲… ③董… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 127797 号

大学体育理论与实践教程

孙成友 仲鹏飞 董先龙 主编

策划编辑: 曾 光

责任编辑: 吴 晗

封面设计: 旻昊图文空间

责任校对: 李 琴

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87557437

录 排: 龙文排版工作室

印 刷: 华中科技大学印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 26

字 数: 626 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.50 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

《大学体育理论与实践教程》是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年大学生身心素质发展的特点,由华中师范大学武汉传媒学院体育部针对普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求来编写的一本理论与实践相结合的实用性教材。

本书针对大学生的体育兴趣、运动基础、健康状况,按照体育健身规律,从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛知识等方面做了较详细的讲述。本书理论篇阐述全新的体育健康观,根据学生所关注的热门话题,详细介绍体育锻炼科学方法、体育锻炼对人体的影响、体育锻炼与营养平衡以及保健康复方面的知识;实践篇主要介绍各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则;欣赏篇介绍的是对运动美的一种欣赏,从而引导学生积极主动地参与到其中去。

本书力求贴近当代学生的特点和需要,全面而系统地讲解大学体育与健康知识。在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健和健康教育知识,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,为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础,并根据学生的实际情况,突出其特色。在教材内容选择上体现其科学性、知识性、实用性、趣味性。不但追求对健康知识的学习,而且重视对学生感兴趣的运动项目的基本技能的推广与普及。本教材以育人

为本,贯彻“健康第一”的指导思想,为培养学生终身体育健身意识和终身体育健身方法而服务。

大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径,是提高学生健康水平、为“健康工作五十年,幸福生活一辈子”奠定坚实良好的身心基础的平台。我校体育部围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向,在学院领导的大力支持下,组织编写了这本教材。

本书力求体现如下特点。

第一,体现实用性的特点。全书紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势,努力突出我国普通高等学校体育课程的教学目标:以学习体育知识和运动技能为主要内容,以身体练习为主要途径,以增强学生身体素质和健康,传承体育文化,培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。根据当今社会对身体健康提出的更高要求,本书在理论篇中从科学的锻炼身体的方法、体育与营养平衡、体育与保健康复及体育对人体的影响等多方面和多个角度阐述了怎样才能拥有一个健康的身体;本书结合当代大学生的兴趣爱好以及身体实际情况,在实践篇和欣赏篇详细地介绍了当今大学生比较感兴趣的项目。

第二,体现创新性的特点。本书在内容上,除结合当今学生的兴趣爱好,设置了篮球、足球、武术等一些传统的受学生欢迎的项目外,还增加了定向越野、拓展、攀岩等现在流行的项目。本书根据这些项目的技术动作特点,由易到难,详细地介绍了各个项目的技术、战术特点及健身锻炼方法。

第三,体现了“健康第一”的特点。本书从科学的锻炼方法,到健康的营养平衡以及培养一到两项学生有兴趣的项目,同时培养其终身锻炼的思想理念,把身体健康和心理健康放在了课程的第一位,以运动健身作为课程的核心内容,重视课程的体育文化含量。

本书由孙成友、仲鹏飞、董先龙担任主编,由李雪早教授进行主审。各章编写情况如下:仲鹏飞、魏伟成编写第一章;谢桂西编写第二章;孙成友编写第三章;仲鹏飞编写第四章;汪俊锋编写第五章;周俊编写第六章;刘坚

编写第七章;芦艺编写第八章;周堃编写第九章;朱晓军编写第十章;王森编写第十一章;程强胜编写第十二章、第二十二章;郝锡娟编写第十三章、第十五章;魏伟成编写第十四章;丁玲编写第十六章;潘丽英编写第十七章;董先龙编写第十八章;梁鹭编写第十九章;刘智慧编写第二十章;许颖菊编写第二十一章。王丽明、陈默、邓瑜、赵磊、李宁参与了本书插图的绘制。

本书综合了老、中、青三代教师在实际教学中的经验,以自己积累的知识为主,同时研究了大量的参考书籍最终编著成书,在此,我们向所参考的书籍作者致以最诚挚的谢意。

由于编书水平有限,加上时间仓促,错误之处在所难免,恳请专家学者及同仁批评指正。

《大学体育理论与实践教程》编委会

2010年4月

目 录

第一部分 理论篇

第一章 高校体育	/2
第一节 体育的概念及其功能	/2
第二节 人类社会与体育	/8
第三节 高校体育的目的与任务	/13
第二章 体育锻炼的科学方法	/18
第一节 体育锻炼的科学依据	/18
第二节 体育锻炼的原则与方法	/25
第三节 身体素质的锻炼方法	/30
第四节 人体健康测量与评价	/36
第三章 体育锻炼对人体健康的影响	/46
第一节 体育锻炼的生理影响	/46
第二节 体育锻炼与心理调节	/55
第三节 体育锻炼与社会适应	/63
第四章 体育锻炼与营养平衡	/65
第一节 体育锻炼与营养素	/65
第二节 体育锻炼与膳食平衡	/70
第三节 健康减肥与运动营养	/75

第五章 体育锻炼与保健康复	/82
第一节 体育锻炼的医务监督	/82
第二节 运动损伤的急救与处理	/87
第三节 运动损伤的保健康复	/96

第二部分 实践篇

第六章 田径运动	/104
第一节 田径运动概述	/104
第二节 田径运动的基本技术	/106
第三节 田径运动的技术原理	/116

第七章 篮球运动	/124
第一节 篮球运动概述	/124
第二节 篮球运动的基本技术	/127
第三节 篮球运动基础配合及战术	/140
第四节 篮球比赛方法及规则	/149

第八章 排球运动	/157
第一节 排球运动概况	/157
第二节 排球运动的基本技术	/159
第三节 排球运动的基本战术	/168
第四节 排球运动的竞赛规则	/172

第九章 足球运动	/176
第一节 足球运动概述	/176
第二节 足球运动基本技术	/178
第三节 足球运动基本战术	/188
第四节 足球运动竞赛规则	/190

第十章 网球运动	/196
第一节 网球运动概述	/196

第二节	网球运动的基本技术	/199
第三节	网球运动的基本战术	/205
第四节	网球运动的竞赛规则	/208
第十一章 羽毛球运动		/212
第一节	羽毛球运动概述	/212
第二节	羽毛球运动的基本技术	/214
第三节	羽毛球运动的基本战术	/226
第四节	羽毛球运动的基本规则	/228
第十二章 乒乓球运动		/231
第一节	乒乓球运动概述	/231
第二节	乒乓球运动的基本技术	/234
第三节	乒乓球运动的基本战术	/246
第四节	乒乓球运动的竞赛规则	/249
第十三章 武术		/253
第一节	武术概述	/253
第二节	武术运动的基本技术	/256
第三节	太极拳运动简介	/263
第十四章 游泳运动		/275
第一节	游泳运动概况	/275
第二节	游泳技术基本原理	/278
第三节	游泳运动的基本技术	/282
第四节	游泳安全卫生常识	/288
第十五章 跆拳道运动		/290
第一节	跆拳道运动概况	/290
第二节	跆拳道运动的基本技术	/291
第三节	跆拳道运动基本规则	/297
第十六章 定向越野		/300
第一节	定向越野概述	/300

第二节	定向越野的物质条件	/303
第三节	定向越野的技能	/307
第四节	定向越野比赛的组织	/322

第十七章 拓展训练 /330

第一节	拓展训练概述	/330
第二节	拓展训练的项目与方法	/331
第三节	拓展训练的设备	/335

第三部分 欣赏篇

第十八章 攀岩运动 /338

第一节	攀岩运动概述	/338
第二节	攀岩的基本技术	/339
第三节	攀岩运动的基本规则	/341

第十九章 体育舞蹈 /346

第一节	体育舞蹈概述	/346
第二节	体育舞蹈基础知识	/350
第三节	交谊舞舞种介绍	/356

第二十章 健美操运动 /362

第一节	健美操运动概述	/362
第二节	健美操的基本内容	/365
第三节	健美操运动的基本规则	/373

第二十一章 毽球运动 /375

第一节	毽球运动概况	/375
第二节	毽球运动的基本技术	/376
第三节	毽球竞赛规则	/380

第二十二章 钓鱼 /386

第一节	钓鱼活动的保健与安全	/386
-----	------------	------

第二节 钓鱼的钓具	/388
第三节 钓饵、诱饵与饵料添加剂	/395
第四节 钓鱼常用谚语	/397
参考文献	/401

第一部分

理论篇



第一章 高校体育

中国的体育事业要进步,首先必须发展好高校学生的体育教育。现阶段高校体育教育必须完成增强学生的身体素质和全面发展学生体能的任务。增强学生的身体素质是高校体育教育的根本任务。体育运动的目的是使学生具有健康的体魄,在健康的基础上追求健美的体型和正确的仪态。众所周知,高校学生毕业后即进入社会参与建设,必须有健康的体魄去适应工作的压力和强度。因此,高校的体育教育工作应以长期、循序渐进的方式使学生在学习中增强体质。此外,良好的仪态仪表也是待人接物、交际往来的客观要求。全面发展体能是促进学生形态和机能协调发展的重要因素,也是获得完善的运动技能以及从事生产建设、国防建设和日常生活的必要条件。因此,要进一步加强体能训练,提高学生身体素质,增强他们对客观环境的适应能力。

第一节 体育的概念及其功能

一、体育的起源

体育作为一门学科,指的是以身体活动为手段的教育。体育作为一种社会活动和现象,是伴随着社会的发展而不断成长并逐渐趋于完善的。生产劳动是体育产生的基本动因。从劳动过程中产生的跑、跳、投、掷、游泳、攀登只是体育的一部分,是体育的最初形态。体育在我国古代儒家学说中具体指打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动。18世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入19世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。建于1876年的上海中国基督教教育年会是传播和实践西方体育运动最主要的社会团体之一。在我国,最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡日本求学,仅1901—1906年间,就有13 000多人,其中,学体育的就有很多,回国后,他们将“体育”一词引进中国,从而打破了中国封建社会“独尊儒术”、“文武分途”的教育政策。西方帝国

主义国家、教会向中国传播文化,体育也是西方文化侵略中国的一种途径。革命军队以体育作为培养军事力量的途径等促进了近代中国体育的发展,加上中国独有的民间传统体育促使我国近代体育快速、丰富地融合壮大。

二、体育的概念

体育究竟是指什么?如何正确界定体育这一概念?这是关于体育理论的最基本问题,是体育理论研究领域中很古老的话题,也是至今在人们认识上仍然没有统一的问题,还是任何一个研究体育理论的人不得不首先回答的问题。

关于什么是体育的问题,在体育理论研究中有多种解释和回答。有的人从教育的角度看体育,认为体育就是身体教育,并把体育看成是教育的一个组成部分,主张把体育与竞技分开;有的人从文化的角度看体育,认为体育是人类社会一种独有的文化现象;有的人从经济、政治和文化综合的角度研究体育,认为体育是带有产业性的社会公益事业;等等。在中国体育理论界,有关体育的定义有很多,争议也很大,至今也没有一个大家都认可的概念。国内一般把体育这个名词看成是一个综合性的概念,包含身体教育和竞技运动,但也有主张分开的。而在英文中体育(Physical Education)与竞技(Sports)是分开的,分别称为身体教育(体育)和竞技运动。

对某一事物的定义必须要具备三个条件:一是要准确反映所定义事物的本质属性;二是要与其他相近似的事物区别开来;三是要有高度的概括性和逻辑性。因此,应把体育的概念定义为:体育是指人类通过专门设计的身体运动和游戏,达到增强体质、提高竞技水平和丰富社会生活为目的的一种独特的社会文化现象。

“专门设计的身体运动和游戏”反映了体育的基本特征,并把体育与其他的人类身体运动区别开来。在人类的生产劳动和生活实践中,还有许多其他的身体运动,但这些身体活动并不是为了了一定的目的而专门设计的,所以,它们不能称为体育。所有现代体育项目,对身体运动的动作方式、动作形式、动作路线都有一套严格的规定和规范要求,这一点在现代高水平竞技体育中表现得近乎于苛刻。就是在普通大众的体育活动中,为了娱乐或锻炼身体,也专门设计了不计其数的身体运动的形式和动作规范。就连最简单的身体运动——走,一旦把它作为体育锻炼的方法时,其姿势和速度等都有一定的要求。可见,体育并不是一般的身体活动,而是人类为了实现一定目的而专门设计的身体运动,只有这样的身体运动,才能称为体育。

“增强体质,提高竞技水平和丰富社会生活”是人类进行体育运动的基本目的,也是体育区别于其他身体运动和活动的根本点。

人类专门设计的身体运动,最主要的目的就是通过身体运动来增强人们的体质。要增强体质有多种途径和方法,其中包括营养、保健等多种手段,体育并不是唯一的方法。但是,通过专门设计的身体运动来增强体质,并在身体运动的过程中获得特殊的身体体验,是体育所独特的存在条件。

在人类所有的文化活动中,通过直接竞争和竞赛的方式,提高身体的竞技水平,得出胜负的结果,唯体育在这方面体现得最为生动。无论是在群众体育竞赛中,还是在高水平的竞技体育比赛中,只要是竞赛,就必须分出胜负。这是体育运动一个显著的特点,也是其他社会活动所不具备的。舞蹈、杂技等也是通过专门设计的身体运动来表达一定的

思想和艺术想象力的,但这些身体运动并不要求直接竞赛和发挥出人体最大的生理潜能,也没有全世界统一的规则要求,对活动的胜负也没有专门的要求和衡量标准。而体育不仅有严格的规则,还要求最大限度地发挥人的生理潜力,提高竞技水平并产生竞赛的胜负结果。

丰富社会生活是体育的又一个重要的本质特点。群众体育通过专门设计的各种各样的身体运动,并根据不同条件、不同年龄、不同身体状况和个人爱好进行体育运动,在运动过程中获得特殊的身体感受,在锻炼身体的同时达到“娱己”的目的。竞技体育通过专门设计的身体运动,在严格规则的条件下,最大限度地表现出个人或团队技术、战术和身体能力,在实现自我价值的同时达到“娱人”的目的。特别是以奥运会为代表的各类各层次的体育运动竞赛,在丰富社会文化生活方面,起到了其他文化现象所不能起到的独特作用。

三、体育的功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。体育在人类社会连绵不断地存在和发展,得到了不同民族和国家人们的喜爱和广泛的认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大,这充分说明体育对人类社会有着重要的作用,发挥着独特的功能。而且,“经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著。”为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

(一) 体育的独特功能

体育的独特功能是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面。

1. 增强体质,增进健康

增强体质,增进健康,这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东于1917年4月在《新青年》第三卷2号上发表的《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”“体者,为知识之载而为道德之寓者也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质,它对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质,强国强民的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会得到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征,体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类社会是一个充满激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是集体项目的竞赛,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心、丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛一样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式人类社会生产出丰富多彩的精神文化食粮,提高人类的生存和生活方式。体育的趣味性和娱乐性能带给人们特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

(二) 体育的派生功能

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要区别在于体育的派生功能和作用不是体育所独有的,在其他社会现象和活动中也能产生出类似的功能和作用。体育的派生功能主要有如下一些内容。

1. 体育的交流功能

体育运动,能增强人与人之间的交流和交往,是促进友谊和增强团结的重要手段。体育活动能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际体育交往还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

2. 体育的经济功能

体育是人的活动,特别是在体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,它总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等的制造企业就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能。

3. 体育的教育功能

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们的一种娱乐形式。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展而不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用,有助于充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

(三) 中华体育精神

中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为正在进行的伟大民族复兴的中华民族贡献的一份特殊的礼物。江泽民同志指出:“中华体育精神是我国社会主义精神文明建设的重要组成部分,是中华民族的宝贵财富。”新中国成立以来,在不同历史时期,体育为中国社会的发展贡献出的精神力量,极大地鼓舞了各行各业的社会主义建设者,也向世界展示了中华民族顽强不屈的奋斗精神。这就是中华体育精神。

20世纪50年代,为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言,在社会上产生的巨大影响,不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健