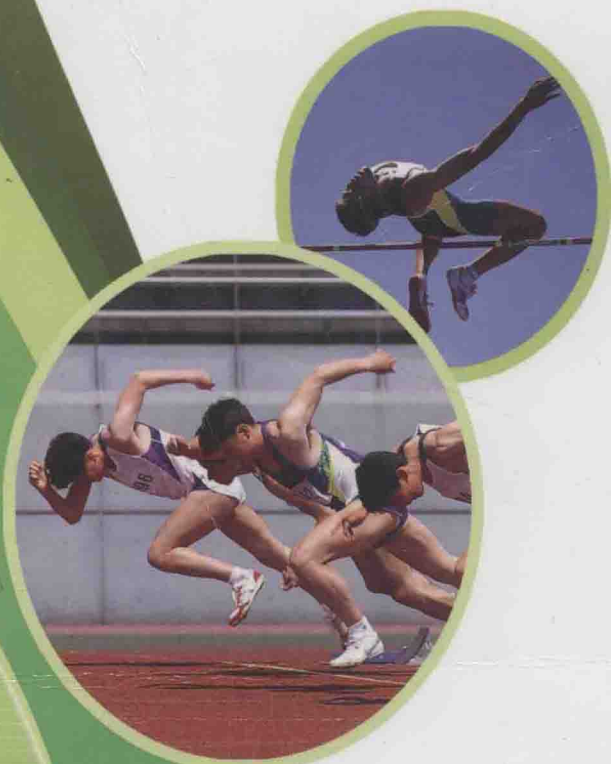


DAXUE TIYU YU JIANKANG

大学 体育与健康

吴兆祥◎主编



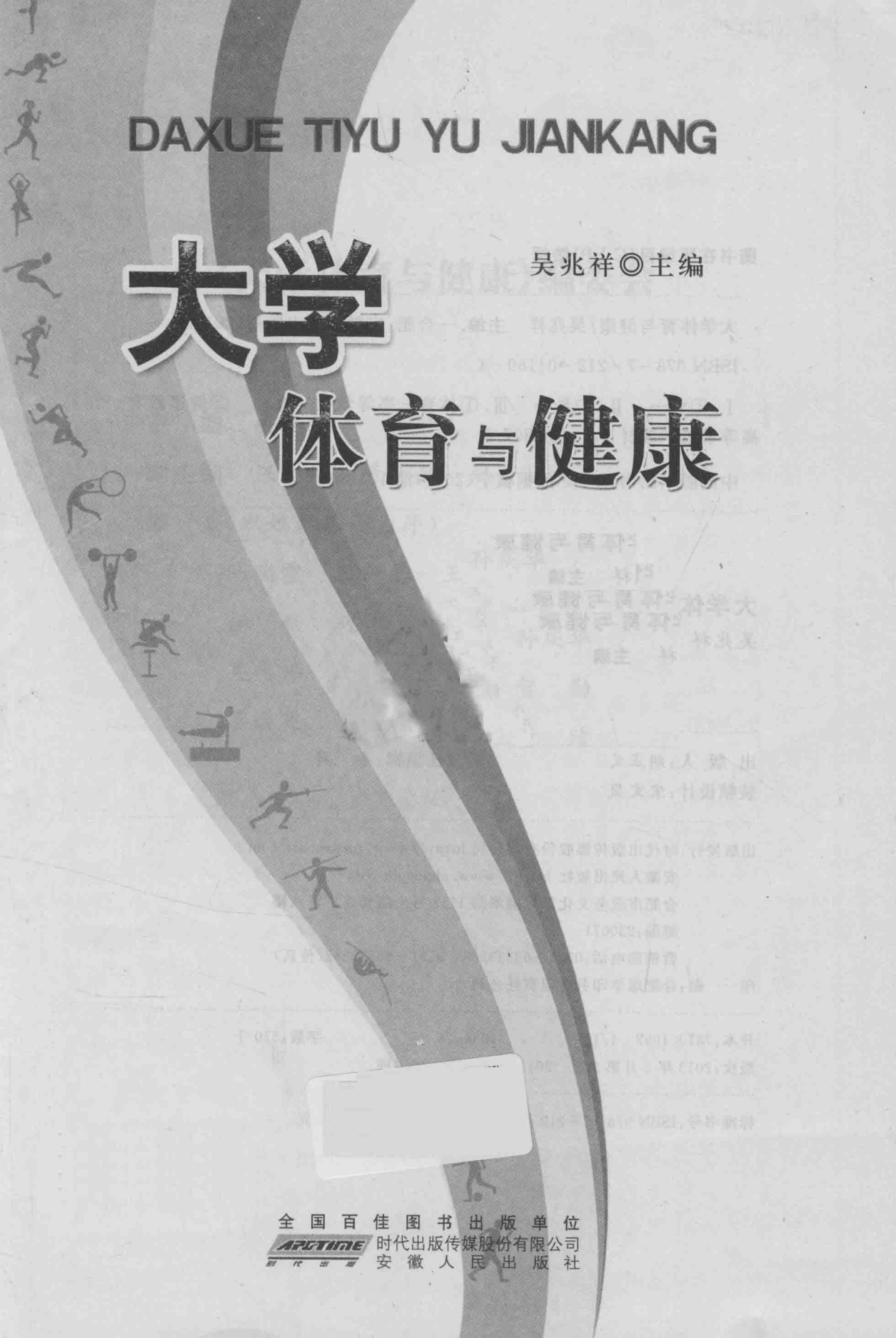
全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

APERTURE
时代出版

DAXUE TIYU YU JIANKANG

大学 体育与健康

吴兆祥◎主编



全国百佳图书出版单位
APRITHRE 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/吴兆祥 主编. —合肥:安徽人民出版社,2011.8

ISBN 978-7-212-04169-4

I. ①大… II. ①吴… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第124784号

大学体育与健康

吴兆祥 主编

出版人:胡正义

责任编辑:李莉

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

印制:合肥瑞丰印务有限责任公司

开本:787×1092 1/16

印张:26.75

字数:570千

版次:2013年8月第2版 2013年8月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-04169-4

定价:46.00元

版权所有,侵权必究

《大学体育与健康》编委会

主 编 吴兆祥

副主编 汪元榜 荣 磊 刘金柱

编 委(以姓名笔画为序)

马瑞雪 王 磊 王静波 冯文奎

伍 燕 刘 欢 刘金柱 孙庆华

吴兆祥 汪元榜 荣 磊 贺 勋

晏国良 徐 峰 葛盼盼 董 洁

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的主题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好希望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,知识才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。有人这样形象地比喻:健康的身体就如同数字中的“1”,知识、财富等如同这个“1”后面若干个“0”,如果没有这个“1”,后面的“0”再多也还是“0”。

21世纪,人类进入了新经济时代,综合国力竞争的实质是民族素质的竞争、是人才的竞争、是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

高校体育是促进大学生身心和谐发展,寓思想品德教育、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内容和途径。

体育课是大学生的必修课,是高等院校体育的各种组织形式中的基本组织形式。通过体育课,可以使学生加强对体育知识的认识,掌握体育基本理论知识,学会科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯,树立终身体育观念。与此同时,通过体育课,可以有效地增强大学生体质和健康水平,不断提高其综合素质,更好地把学生培养成德、智、体、美全面发展的“四化”建设人才。为使大学体育课的教学更规范化、系统化,让学生更好地把体育理论和体育实践结合起来,掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,为此,我们编写了这部《大学体育与健康》教材。

在编写过程中,我们认真学习和领会《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》中的有关精神并使之贯穿编写的全过程。同时我们按照《全国普通高等学校体育课教

学指导纲要》的基本要求,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动态并把体育文化纳入教材基础之中,以增强学生体育意识,发展学生基本运动能力,使学生从生理、心理和社会适应性三方面都得到健康发展,以体现该教材的科学性、系统性、先进性和实用性。本书分为上、下两篇。上篇为体育理论篇,内容包括体育概述、高等学校体育、体育锻炼、体育竞赛、奥林匹克运动、大学生心理健康等。下篇为体育实践篇,主要内容有:田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、健美操、武术、游泳等,从社会学、心理学、生物学、营养学、生理学、运动力学、运动医学的不同角度论述了人体运动健康的基本原理和指导性的体育锻炼方法与技术。该书内容丰富,结构新颖,图文并茂,有利于启迪学生的形象思维,调动学生的学习积极性和主动性。

该教材由吴兆祥教授任主编并负责统稿。我们在编写过程中得到了安徽人民出版社和安徽文达信息工程学院副院长史守华教授、安徽外国语学院副院长洪增流教授和赵彩英主任的大力支持和帮助,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,恳请广大师生批评指正。

《大学体育与健康》编委会

2011.7

目 录

上篇 理论篇

第一章 体育概述.....	003
第一节 体育的概念和组成.....	003
第二节 体育的功能.....	004
第三节 现代社会对健康人的要求.....	010
第四节 运动与健康.....	013
思考题.....	017
第二章 高等学校体育.....	018
第一节 现代社会与高等学校体育.....	018
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务.....	020
第三节 实现高校体育的目的的基本途径.....	022
第四节 我国高校体育的展望.....	024
思考题.....	025
第三章 体育锻炼.....	026
第一节 体育锻炼的概念和意义.....	026
第二节 体育锻炼的原则.....	026
第三节 大学生自我身体锻炼.....	028
思考题.....	030
第四章 体育竞赛.....	031
第一节 体育竞赛的意义与种类.....	031
第二节 体育竞赛的方法.....	032
思考题.....	036
第五章 奥林匹克运动会.....	037
第一节 古代奥林匹克运动会.....	037
第二节 现代奥林匹克运动会.....	039

第三节	现代奥运会与古代奥运会的比较	043
第四节	2008年北京奥运会	045
	思考题	048

第六章	运动伤病的防治及康复	049
第一节	运动损伤概述	049
第二节	常见的运动损伤及处理	051
第三节	体育锻炼卫生知识	053
	思考题	055
第七章	树立健康第一的理念	056
第一节	健康的新概念	056
第二节	人类健康面临的威胁	057
第三节	健康教育的意义、目的和任务	062
第四节	树立健康第一的理念	063
	思考题	066

下篇 实践篇

第一章	田径运动	067
第一节	概 述	069
第二节	短 跑	070
第三节	中长跑	074
第四节	接力跑	077
第五节	跨 栏	079
第六节	跳 远	081
第七节	跳 高	085
第八节	三级跳远	090
第九节	推铅球	094
第十节	掷标枪	097
	思考题	102
第二章	篮球运动	103
第一节	概 述	103
第二节	基本技术	105
第三节	战 术	123
	思考题	131

第三章 排球运动	132
第一节 概 述.....	132
第二节 基本技术.....	134
第三节 战 术.....	151
思考题.....	157
第四章 足球运动	158
第一节 概 述.....	158
第二节 基本技术.....	161
第三节 战 术.....	181
思考题.....	185
第五章 羽毛球运动	186
第一节 概 述.....	186
第二节 基本技术.....	190
第三节 基本战术.....	213
思考题.....	215
第六章 乒乓球运动	216
第一节 概 述.....	216
第二节 世界乒乓球运动的几次大变革.....	217
第三节 技术与运用.....	219
第四节 基本技术.....	225
第五节 基本战术.....	242
第六节 双 打.....	246
思考题.....	247
第七章 武术运动	249
第一节 概 述.....	249
第二节 武术的基本功.....	250
第三节 长拳的基本技法.....	257
第四节 初级长拳第三路.....	259
第五节 太极拳的风格特点与健身作用.....	271
第六节 24 式简化太极拳.....	273
第八章 健美操	288
第一节 概 述.....	288
第二节 健美操的基本动作.....	294



第三节	大众锻炼标准测试套路(三级)	304
第四节	音乐及编排	312
第九章 体育舞蹈		313
第一节	概述	313
第二节	基本知识	315
第三节	基本技术与组合	320
第四节	比赛规则简介	333
	思考题	334
第十章 美体塑身		335
第一节	概述	335
第二节	美体塑身的训练方法	345
第三节	运动与减肥	364
第十一章 游泳		370
第一节	概述	370
第二节	蛙泳	371
第三节	自由泳	377
第四节	游泳的出发与转身技术	381
第五节	游泳卫生与急救	386
	思考题	388
第十二章 大学生体质健康标准及测试		389
第一节	《大学生体质健康标准》实施的意义及办法	389
第二节	《大学生体质健康标准》测试的操作方法	392
第三节	大学生体质健康标准评价表	399
第四节	发展大学生身体素质的锻炼方法	404

上篇

理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

19世纪60年代,由西方传入“体育”(Physical Education)一词,其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的竞技运动和身体锻炼。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,狭义是指身体教育;广义是指一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

二、体育的组成

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

(二)竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport原出于拉丁语 Cispoit,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。ICSPE(国际竞技体育协会)将其定义为“含有游戏的属性并与其他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有50多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以

夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,为应付激烈的赛场竞争,正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

(三)社会体育

社会体育亦称“大众体育”,是指职工、农民和街道居民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模都不亚于竞技体育,它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,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。除“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极性影响,有利于促进健康和增强体质。

（一）改善和提高人的大脑和中枢神经系统的功能

改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒、思维敏捷、大脑皮层的兴奋性增强、抑制加深、神经过程的均衡性和灵活性提高、大脑皮层的综合分析能力增强、中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用提高,从而使各器官系统的活动更加灵活和协调,保证有机体对外界环境有更大的适应性,工作能力得以全面提高。

（二）促进有机体的生长发育,塑造健美的体形,提高人体的运动能力

实践证明,经常参加体育活动,可以使人体的骨骼更加坚实、抗压性增强,特别是能使脊柱、胸部和骨盆等支撑器官的发育更趋完美,为塑造健美体形创造条件。体育活动还可以促进肌肉的血液供应量增加,肌纤维增粗,肌肉粗壮、结实、有力,同时还可以提高神经系统对肌肉的控制能力,使人适应劳动和运动的能力增强。

（三）促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育活动时,由于人的体内能量消耗增加、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、呼吸、消化、排泄等系统的机能得到改善,特别是心脏、肺等在构造上发生变化,从而出现心脏工作的“节省化”和肺活量增大、呼吸深度加深的现象。

（四）提高人对自然环境的适应能力

医学和生理学关于“适者生存”的理论,明确说明人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然环境的适应能力。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育活动,能提高人对自然环境的适应能力。

（五）提高有机体的应激能力和病后的抵抗力

这是有助于推迟人体衰老的生理过程,增强人对疾病的免疫力和病后的康复力,从而达到防治疾病、延年益寿的效果。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,利用身心共同参与其过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程,对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

就社会教育意义而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。大家都有这样的体会,当置身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、

体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

(一) 有效提高劳动者素质

经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,特别在对生产力进行价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。通常认为,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质等方面。身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。为此,体育的经济功能,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力。

(二) 对企业文化的建设作用

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是企业无形资产的重要组成部分。

(三) 体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

所谓体育产业,是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消费和服务的产业门类。体育产业不局限于提供劳务服务本身,也不局限于与体育有直接联系的第三产业。从大体育观的角度来看,体育产业涵盖所有与体育有关的经济活动。例如,体育物质产品(体育服装、体育器械、体育建筑、体育商品、饮料等)、体育信息产品(体育广告宣传、电视广播、报刊、体育信息的传递等)以及体育劳务(体育竞赛、健身娱乐、场地出租、体育旅游等)。随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,一个规模很大的大众体育消费正在迅速市场化。游泳馆、网球场、溜冰场、旱冰场、男子健身馆、女子健美中心、台球室、保龄球馆等已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。据统计,1996年,全国体育场馆的经营收入就已达3.07亿元,比1992年的1.58亿元增长了95%。近年来又有了大幅度提高。由此可见,消费市场前景是很大的。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、各个城市都在争办各类大型运动会和单项体育比赛,其主要目的在于“体育搭台、经贸唱戏”,通过举办运动会提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流,开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息转播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售又为竞技体育职业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激体育产品的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,为国民经济可持续发展注入新的活力。

五、体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在且日益密切,出现了体育运动进一步为政治目的服务、向政治靠拢的现象。其积极作用主要表现在以下几个方面:

(一) 振奋民族精神,进行爱国主义教育

政治与竞技体育最直接的联结方式就是宣扬民族精神和爱国主义。运动员都是以