



中国书籍文库
China Books Library

汇集优秀原创学术论著
推动科研成果转化交流

新编大学体育

XinBian DaXue TiYu

管勇生 主编



中国书籍出版社
China Book Press



中国书籍文库
China Books Library

汇集优秀原创学术论著
推动科研成果转化交流

新编大学体育

XinBian DaXue TiYu

管勇生 主编



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育/管勇生主编. —北京:中国书籍出版社,
2012. 7

ISBN 978-7-5068-2945-8

I. ①新… II. ①管… 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(2012)第 145938 号

责任编辑/ 牧 人

责任印制/ 孙马飞 张智勇

封面设计/ 中联学林

出版发行/ 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话: (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销/ 全国新华书店

印 刷/ 三河市华东印刷有限公司

开 本/ 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张/ 30.5

字 数/ 549 千字

版 次/ 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 978-7-5068-2945-8

定 价/ 76.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

CONTENTS

第一部分 理论篇

第一章 体育的产生与发展	3
第一节 体育的概念	/ 3
第二节 我国体育概述	/ 8
第三节 世界体育发展简况	/ 10
第二章 科学的体育锻炼	15
第一节 人体的一般概述	/ 15
第二节 体育锻炼对增强体质的作用	/ 16
第三节 科学锻炼身体的原则和方法	/ 20
第三章 运动与营养	23
第一节 大学生的营养	/ 23
第二节 运动与营养素的补充	/ 25
第三节 不同项目运动的营养特点	/ 40
第四节 比赛期的营养以及运动饮料	/ 42
第四章 体育锻炼的卫生体育保健	46
第一节 运动伤的预防和处置	/ 46
第二节 常见的运动性疾病与处置	/ 57
第三节 体育锻炼中的安全卫生	/ 64
第四节 疲劳的产生与消除	/ 67
第五章 大学生身心健康的自我评价	77

第一节	大学生身心健康的自我评价的意义	/ 77
第二节	大学生身心健康的自我评价的方法	/ 79
第三节	大学生体质健康的测试与评分	/ 104
第六章	体育竞赛与欣赏	114
第一节	体育运动中的各种美	/ 114
第二节	欣赏体育竞赛的心理特点和美的感受	/ 116
第三节	如何欣赏体育竞赛	/ 119
第七章	运动竞赛的组织与编排	121
第一节	运动竞赛的分类	/ 121
第二节	运动竞赛的组织	/ 122
第三节	运动竞赛的编排	/ 124

第二部分 实践篇

第八章	田径	135
第一节	简介	/ 135
第二节	跑	/ 136
第三节	跳跃	/ 145
第四节	投掷	/ 152
第九章	游泳	156
第一节	基本技术	/ 156
第二节	一般常识	/ 163
第十章	乒乓球	165
第一节	简介	/ 165
第二节	基本技术	/ 166
第三节	基本战术	/ 180
第四节	规则与裁判法简介	/ 183
第十一章	羽毛球	187
第一节	基本技术	/ 187
第二节	基本战术	/ 193
第三节	规则与裁判法简介	/ 195
第十二章	网球	198
第一节	基本技术	/ 198
第二节	基本战术	/ 209

第三节	规则与裁判法简介	/ 211
第十三章	民族传统体育	214
第一节	武术基本功和基本动作	/ 214
第二节	二十四式简化太极拳	/ 227
第三节	散打	/ 243
第四节	跆拳道	/ 257
第十四章	传统体育养生	289
第一节	传统体育养生概述	/ 289
第二节	八段锦	/ 292
第三节	内养功	/ 302
第五节	练功十八法	/ 306
第十五章	健美操	330
第一节	健美操简介	/ 330
第二节	健美操的基本内动作	/ 334
第三节	健美操的比赛规则简介	/ 340
第十六章	体育舞蹈	345
第一节	体育舞蹈简介	/ 345
第二节	体育舞蹈内容	/ 347
第三节	体育舞蹈规则简介	/ 351
第十七章	休闲体育	354
第一节	休闲体育的概念	/ 354
第二节	休闲体育的分类	/ 355
第三节	休闲体育的功能	/ 356
第四节	休闲体育的特点	/ 357
第五节	大学生休闲体育	/ 358
第十八章	攀岩运动	373
第一节	攀岩运动概述	/ 373
第二节	攀岩运动的场地与装备	/ 374
第三节	攀岩运动的基本技术	/ 374
第四节	攀岩运动的训练方法	/ 378
第十九章	定向运动	379
第一节	定向运动概述	/ 379
第二节	定向运动的技能	/ 381

第三节	怎样确定运动点、运动方向和运动路线	/ 386
第四节	定向运动竞赛的组织与规则简介	/ 390
第二十章	拓展训练	393
第一节	拓展训练概述	/ 393
第二节	个人及双人项目	/ 394
第三节	项目沟通	/ 396
第四节	破冰项目	/ 398
第五节	团队协作项目	/ 401
第六节	基地拓展训练项目	/ 404

第三部分 政策篇

第二十一章	政策法规	413
一、中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见	/ 413	
二、中华人民共和国体育法	/ 418	
三、学校体育工作条例	/ 423	
四、教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知	/ 428	
五、教育部 国家体育总局关于进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见	/ 433	
六、教育部 国家体育总局 共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定	/ 438	
七、教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	/ 440	
国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）	/ 444	
参考文献		476
后记		478

01

第一部分

| 理论篇 |

第一章

体育的产生与发展

在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即传统意义上的体育运动或广义体育。

第一节 体育的概念

一、基本概念

体育运动（广义体育）是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定社会的政治和经济服务。

二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会影响的不同，广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

（一）学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼知识、技术和技能，培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善学生的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌

握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动,没有竞技运动的功利性,也没有大众体育的随意性,具有很强的规范性。

(二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征:

1. 有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手;
2. 竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用,结果也被社会所承认;
3. 参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,强化了活动的严肃性;
4. 竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动那样,仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

(三) 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征:

1. 健身性。这是大众百姓参加体育活动的主要目的;
2. 娱乐性。体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感;
3. 自主选择性。参加者根据自己的需要和实际情况,选择活动的时间、地点和内容;
4. 生活性。大众体育已经成为人们日常生活的一项内容,已日常化和生活化;
5. 余暇性。从时间上来讲,大众体育是善度余暇的手段,是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,身体直接参与活动,它们都要求全面地发展身体,提高有机体的机能能力。在三者的实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同的是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

三、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育作为一种社会现象,是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。人类社会发展的需要是体育产生的前提条件。

原始体育是原始人类在生活和劳动过程中萌生的。原始人类的生活条件非常恶劣,由于求生的本能,为了获得生活资料并保证自身不受伤害,他们必须经常与自然灾害和猛兽野兽作斗争,必须不断地提高自己的智力和体力。因此,诸如攀、爬、跑、跳、投等身体运动,都是原始人类生存所必需的基本活动技能。为了使这些原始的谋生技能世代相传,以语言为媒介的技能传授和身体操练(即原始教育),逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,就是人类最早的体育,即原始体育。

(二) 体育的发展

体育是人类用于满足自身生存、享受和发展需要的一种有目的、有意识的社会活动。

体育从它产生那天起就不是一种孤立的社会现象,它是伴随着人类社会的不断进步而发展的。在人类社会漫长的历史中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程。

体育在其萌芽阶段,是原始人类生产发展的副产品,还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会的不断发展,在原始社会后期出现的文化、艺术和教育,是推进体育向前发展的主要动力。当时为了适应社会发展的需要,人们经常从事一些宗教和祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈艺术活动;由于部落之间的冲突而发生格斗,于是出现各种格斗的动作;人们在休闲时为了精神的愉快,做一些有趣的游戏;为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等。以上种种对体育的发展都起了重要的作用。

进入奴隶制时期,随着经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备思想的逐渐确立,使这一时期的体育活动内容增多,体育的社会职能开始显示。随着医学的发展以及人们对体育健身和医疗作用认识的不断提高,人类养生教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上比奴隶社会都大大向前迈进了一步。

这一时期,体育活动内容增多;参加活动的人数也明显增加,学校体育进一步发展,文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此备受统治阶级的重视。在这一历史时期,各民族传统体育迅速发展,民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会进入了新的历史时期——资本主义社会。体育也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时,体育开始形成独立的学科体系,并广泛运用近代科学的研究成果,作为它发展的理论基础。体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就人才的重要内容和手段,并成为学校教育的重要组成部分;体育运动项目和规模都远远超过奴隶社会和封建社会,其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的。

社会发展到现代,随着科学技术的发展和进步,生产力不断提高,体力劳动强度不断降低。但为了提高劳动生产率,满足日益增长的物质和文化生活的需要,人们仍不断通过包括体育在内的各种手段,继续谋求发展和提高人的智能和体能,以促进有机体各器官系统的机能水平,防治由体力劳动强度降低引起的现代“文明病”,适应生态平衡逐渐被破坏的生存环境。随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,体育必将成为社会文明进步和人们健康生活不可缺少的组成部分,并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

四、体育的功能

随着社会的不断进步和发展,人类需要的层次不断提高,体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示,人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有五大功能:

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式的,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

1. 可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋度增加,抑制加深,使神经系统的均衡性和灵活性加强,对外反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

2. 可以改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要,促进生长发展,提高运动能力。

3. 可以使人体内能量消耗增加, 代谢产物增多, 新陈代谢旺盛, 血液循环加速, 从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

4. 可以使人心情舒畅, 精神愉快, 调节人的某些不健康情绪和心理; 使人朝气蓬勃, 充满活力。

5. 可以增强人体的免疫力和对疾病的抵抗力, 提高人体对外界环境的适应能力。

6. 可以防病、治病, 推迟衰老, 延年益寿。

(二) 教育功能

体育的教育功能是体育最基本的功能之一。突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象, 不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分, 而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言, 学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分, 是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中, 应完成教育、教学和发展三方面的任务, 而体育本身的动态特征决定了它在这方面具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言, 由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点, 它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的优良品德方面具有不可低估的作用。

(三) 娱乐功能

由于体育运动所显示的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性, 不仅给人以健、力、美的享受, 而且越来越多地吸引人们自觉地投身于其中, 成为人们余暇生活的一个重要组成部分, 丰富了社会文化生活, 满足了人们的精神需要。

(四) 政治功能

尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点, 但奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实都无可争辩地表明, 体育和政治有密切的联系。例如: 1936 年由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行, 结果为法西斯分子提供了一次反动政治宣传机会。在该届奥运会上, 臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得 4 枚金牌的著名黑人运动员欧文斯颁奖。出于政治原因, 不少国家都曾抵制过奥运会。例如: 1980 年美国以苏

联入侵阿富汗为由对莫斯科奥运会进行抵制,4年后就遭到苏联抵制洛杉矶奥运会的报复。

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用也是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”,用和平的方式促进了中美两国关系的正常化。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的作用也是不可低估的。国际比赛的胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果获胜,能提高民族威望,振奋民族精神;如果失败,也往往令人感到沉重。例如:1972年美国在奥运会男篮决赛中输给苏联队,引起美国公众哗然,甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望。中国女排勇夺“五连冠”,使中国人感受到光荣和骄傲。

(五) 经济功能

生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中最具有决定性的因素。身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终身化”的程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等,可获得巨额的收入,重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展,为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,都促进了国民经济的发展。

第二节 我国体育概述

一、我国古代体育

早在史前时代,我国体育尚处于原始启蒙阶段,人们参与身体活动的主要目的是为了求生和防卫,其活动方式大都表现出随意性。原始社会后期,随着各种文化、艺术和教育活动的出现,原始体育开始与军事、教育、宗教、礼仪等相结合,初步具有社会职能。

春秋战国时期,由兼并战争和奴隶暴动引起的社会革命,由诸侯争霸引起的尚武之风,由文化进步引发的健身思想,由经济繁荣衍生的民间体育,都为我国古代体育发展创造了良好的条件。到秦、汉、三国时期,体育的内

容变得多样,实践形式也逐步演变为身体运动,民间体育迅速崛起,许多项目得到发展。到魏、晋、隋、唐、五代时期,逐渐由分散趋于集中,从初期的不平衡性走向初步定型。

到封建社会末期的宋、元、明、清代时期,体育也随着社会的变革而变化发展。传统武术在军事武艺发展的基础上不仅形成独立的体系,并逐渐形成了各种流派,古代的体育养生学也开始向理论系统化发展,社会娱乐性体育技艺有了明显提高并得到普遍开展。至此,具有“保健”、“强身”意识的古代传统体育终于按练武、养身及娱乐这三种主要形式沿袭至今。

二、我国近代体育的兴起与发展

1840年鸦片战争使中国走向半殖民地、半封建的社会。随着列强入侵中国,世界体育整体性发展的冲击波,很快引起了中西体育之间的相互交融。近代体育以军事技术操练的方式首先传入中国。

帝国主义入侵中国后,为了加强对中国文化教育的影响,派遣了大批传教士到中国各地建立教会,兴办学校。一些外国体育专业人员和以西方商人、海员为主体的各国侨民纷至沓来。他们为了各自不同的目的,在中国开展田径、球类、赛马、游泳、划船等近代体育项目,不遗余力地宣传“西洋体育”。

三、我国现代体育

1949年,中华人民共和国成立,我国进入了一个崭新的历史时期。经过五十多年的不懈努力,我国从一个体育极为落后的国家发展成为亚洲体育强国,并逐渐步入世界体育强国的行列。

新中国成立初期,面对百废待兴的局面,在党和政府的关怀和领导下,确立了新中国体育的性质和任务,逐步建立、健全体育组织机构、制度等,为我国现代体育的发展打下了基础。在我国社会主义建设初级阶段,尽管在前进的道路上遇到了一些挫折,但在党和政府的领导下,在全国人民的努力下,我国体育事业仍不断完善,不断发展。特别是党的十一届三中全会以来,在“一个中心,两个基本点”的基本路线指引下,具有中国特色的现代体育正在形成和发展,体育已成为社会主义建设事业不可缺少的组成部分,在社会主义物质文明和精神文明建设中起到了极为重要的作用;逐步建立健全的各种体育组织和制度,为体育事业的开展奠定了扎实的基础,为体育事业的制度化、规范化提供了保证;群众性体育活动得到了广泛开展;人民群众的

体质普遍得到增强；学校体育逐步趋向制度化、规范化和科学化，成为培养全面发展人才不可缺少的一个重要组成部分；我国体育健儿打开了国际体育交往的新局面，成绩突飞猛进，有许多体育项目达到或接近世界先进水平，有部分项目长年保持世界领先地位。

四、我国现代体育的发展目标

我国体育发展的宏伟目标是：在 21 世纪内把我国建设成为体育强国。实现体育强国的主要标志是：全国近 5 亿人程度不同地参加体育活动；青少年的身体形态、机能和素质有明显提高；在奥林匹克运动会上名列前茅，大多数项目达到和接近世界水平；出现一批拥有世界水平的体育研究成果，在重要领域有所创新和突破；普遍建立群众体育活动场所，建成一批现代化的体育设施；拥有一支较高素质的体育队伍，彻底改善队伍的人才结构。

第三节 世界体育发展简况

一、古代体育发展

古代东方各民族大多生息在大河流域地区。如古埃及，地处尼罗河下游；古巴比伦，地处两河流域（幼发拉底河与底格里斯河）；印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定，因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点，体育活动有很多偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术，都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊。古希腊是典型的海洋国家，海运便利，商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争，客观上带来了古希腊体育的繁荣，其中以斯巴达和雅典最具代表性。

斯巴达体育的特点是军事体育。城邦法律规定：身体有缺陷或体弱的婴儿不得存活，每个婴儿都属于国家，婴儿一出生就要经过严格检查，体弱多病的婴儿被扔到山谷里去，只有健康合格的才交给父母代国家抚养。健康儿童 7 岁前由父母抚养，进行初步教育。7 岁后被送往国家设立的学校接受教育，直到成年。满 18 岁时履行成人礼，通过考验的方可进入士官团接受正规军事训练。20 岁时宣誓效忠国家，开始服兵役。30 岁时才获得公民权，可以