



GAOXIAO TIYU

高校体育

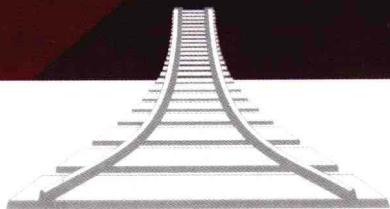
刘铭良 周文军 主编

朱萸荪 主审

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

责任编辑：赵 静

封面设计：薛小卉



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

地址：北京市宣武区右安门西街8号

邮编：100054

网址：WWW.TDPRESS.COM

ISBN 978-7-113-07650-4



9 787113 076504 >

ISBN 978-7-113-07650-4/G · 280

定 价： 28.00 元

高校体育

刘铭良 周文军 主编
朱萸荪 主审

中国铁道出版社
2008年·北京

内 容 简 介

体育是一门实践性很强的学科,更好地指导学生理论联系实际,不盲目运动,不鲁莽训练,是本书编写的主要目的。本教材向学生传授系统的体育理论知识,同时也传授运动技能,使学生学会科学锻炼身体的方法,养成良好的锻炼习惯。

本书可作为高等学校的体育课教材,也可供高职、高专或中等职业技术学校师生选用。

图书在版编目(CIP)数据

高校体育/刘铭良,周文军主编. —北京:中国铁道出版社,2008. 8

ISBN 978-7-113-07650-4

I. 高… II. ①刘…②周… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135627 号

书 名: 高校体育

作 者: 刘铭良 周文军 主编

责任编辑: 赵 静 电话: 010-51873133 电子邮箱: td73133@sina.com

封面设计: 薛小卉

责任校对: 张玉华

责任印制: 金洪泽 陆 宁

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京市彩桥印刷有限责任公司

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 12.875 字数: 338 千

书 号: ISBN 978-7-113-07650-4/C·280

印 数: 0 001~4 000 册

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010)51873170,路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504,路电(021)73187

编委会名单

主 编:刘铭良 周文军

主 审:朱萸荪

副主编:孙林峰 史景峰 陈 青 黄海波

编 委:刘铭良 朱萸荪 李秋初

谢 屹 史景峰 李异洲

周文军 李艳萍 黄海波

孙林峰 刘仕侠 陈 青

罗小玲 宋名芳 唐 程

方达泉 王 栋 史文锋

张 坦

前 言

健康的身体是大学生能很好地完成大学阶段紧张学习任务的保证,也是今后走向社会,为建设现代化的基础保证。只有那些体魄强健、精力充沛、思想敏锐能连续工作的人,才能适应时代的发展需要。

体育课是大学进行体育教育的最基本形式,既要向学生讲授系统的体育理论知识,又要向学生传授运动技能,使学生学会科学锻炼身体的方法,养成良好的锻炼习惯,达到终身受益的目的。

体育是一门实践性很强的学科,要提高体育教学质量,不仅要有一支高水平的师资队伍,还要有一本切合实际的教材,才能指导学生理论联系实际,提高学生的各项运动技能。本书在肯定和吸取其他教材之精华的基础上,根据高校现实和发展的需要编写而成。既能满足教师的教学需要,又能从理论上指导学生科学的进行自我锻炼。

全书共分为十三章,第一章由李秋初编撰;第二章由李艳萍编撰;第三章由刘仕侠编撰;第四章由唐程编撰;第五章由史景峰编撰;第六章由李异洲编撰;第七章由周文军编撰;第八章第一节由李艳萍编撰,第二节由谢屹编撰,第三节由李异洲编撰,第四节由陈青编撰,第五、六节由孙林峰编撰;第九章朱萸荪编撰;第十章由宋名芳编撰;第十一章第一、二、三、四、五节由黄海波编撰,第六、七节由史文锋编撰,第八节由王栋编撰;第十二章第一节由方达泉编撰,第二、三节由张坦编撰;第十三章由罗小玲编撰。

全书由刘铭良、周文军统稿、定稿。

由于时间仓促,编者水平和经验有限,书中难免有欠妥和错误之处,恳请读者批评指正。

编 者
2008年6月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念和构成	1
第二节 体育的产生和发展	2
第三节 体育在现代社会生活中的地位	6
第四节 体育的功能	7
第五节 大学体育教学的目标和任务	11
第二章 体育锻炼	14
第一节 概 述	14
第二节 体育锻炼的理论根据	15
第三节 体育锻炼内容的选择	17
第四节 体育锻炼的原则	18
第五节 体育锻炼的方法	20
第六节 个人体育锻炼计划的制订与方法	23
第三章 体质测评	27
第一节 人体形态测评	27
第二节 身体机能测评	32
第三节 身体素质测评	34
第四节 体质综合测评	36
第五节 心理健康的测量与评价	40
第四章 体育卫生与健康	49
第一节 卫生与健康的概念	49
第二节 影响健康的基本因素	50
第三节 个人卫生与健康	51
第四节 生理卫生	53
第五节 心理卫生	56



第六节 环境卫生	60
第七节 运动卫生	62
第八节 女生体育卫生	62
第五章 大学生常见运动性损伤的处理及预防	65
第一节 大学生运动损伤的原因	65
第二节 常见的运动性损伤及其处理	66
第三节 常见的运动性疾病处理及预防	69
第六章 运动竞赛	74
第一节 运动竞赛的意义和种类	74
第二节 运动竞赛的组织领导	75
第三节 运动竞赛的方法	76
第七章 田径运动	81
第一节 走 与 跑	81
第二节 跳 跃	96
第三节 投 掷	107
第四节 田径比赛的基本规则	116
第八章 球类运动	119
第一节 篮 球	119
第二节 排 球	137
第三节 足 球	146
第四节 乒 乓 球	164
第五节 羽 毛 球	182
第六节 网 球	188
第九章 体操运动	193
第一节 队列队形练习	193
第二节 竞技体操教学动作	201
第十章 健美操	224
第一节 概 述	224
第二节 大学生健身健美操	226
第三节 青年韵律操	242



第四节 瑜 伽·····	245
第十一章 武 术·····	264
第一节 概 述·····	264
第二节 武术基本功与练习方法·····	266
第三节 初级长拳第三路·····	272
第四节 简化太极拳(二十四式) ·····	289
第五节 青 年 拳·····	301
第六节 散手技术·····	313
第七节 女子防身术·····	322
第八节 跆拳道·····	335
第十二章 体育舞蹈·····	362
第一节 概 述·····	362
第二节 摩 登 舞·····	364
第三节 拉 丁 舞·····	379
第四节 街 舞·····	391
附 录·····	396
附录 1 大学男生身高标准体重 ·····	396
附录 2 大学女生身高标准体重 ·····	398
附录 3 大学男、女生评分标准 ·····	400
参考文献·····	401

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和构成

一、体育的概念

体育概念可分为广义的和狭义的两种。广义的体育称之为体育运动,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,以身体运动作为基本手段,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。它属于社会文化的范畴,受一定社会政治经济及生产力的影响和制约,同时也为一定的政治经济服务。

狭义的体育习惯称为学校体育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是授予学生有关健康的知识和技能,发展他们的体力,增强他们的自我保健意识和体质,培养他们参加体育活动的需要和习惯,增强其意志力的教育,是有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、体育的构成

根据目的对象和社会影响不同,现代体育主要是由学校体育、群众体育和竞技体育三部分组成。

1. 学校体育

学校体育,称之为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,它与德育、智育、美育、劳动技术教育相互配合,是培养人才全面发展的一个重要方面。不同层次的学校按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实施学校体育这项任务。

随着人类社会向知识经济时代的发展,人才的竞争成为当代社会



的主要特征。体育活动是社会活动的一部分,体育教育是实现这一活动的主要手段,体育教育正向着社会化、娱乐化、竞技化的方向发展。因此,现代学校体育要考虑如何增强学生体质、竞争意识、创造性思维及终身参加体育锻炼的思想。

2. 竞技体育

竞技体育又称为竞技运动,也有人称之精英体育。竞技体育是指根据规则和以取胜为目的的竞技性和娱乐性的体力活动,为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体形、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。随着社会的发展,高水平竞技体育成为一种专业化、职业化的社会体育现象。世界各国都把大量的精力投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而是其中所体现的奥运精神和理想,就是为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正的比赛,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

3. 群众体育

群众体育又称为大众体育或身体锻炼,是指以健身、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的体育活动。它包括国内外经常提到的医疗康复体育,娱乐、休闲体育,矫正体育,民间体育,余暇体育。群众体育的活动内容最广,表现形式最新,趣味性最强,参与人数最多。从世界发展趋势来看,作为现代体育的标志,群众体育无论是普及程度或发展规模都不亚于竞技体育。

第二节 体育的产生和发展

从人类社会不同事物演变的一般规律来看,体育活动属于一种社会现象,它是根据社会生产和生活的需要而产生的一项文化活动。体育活动一经产生,它的发展将伴随着社会的进化而不断地完善。现代的各项体育运动,虽然大别于古代和近代的体育活动,但事实表明,世界上不同国家和民族的体育,无论内容和形式,都有明显的历史继承性。



一、原始社会的体育

原始社会是体育的萌芽状态时期,历史文物和文献记载了萌芽状态的体育活动,证实了当时人们已经学会了制作和使用弓箭。原始社会石制的刀、矛、斧、铲,既是生产工具也同样属于兵器之类,平时用于狩猎与操练,战时则以此御敌。原始社会以舞蹈形式出现的身体活动,不仅能使人们心情愉快,而且也有助于身体健康。例如,为了抓住那些善于跳跃的动物,鄂温克人用跳过横杆和撑杆跳跃两种方式练习跳跃。

二、古代的体育

1. 中国古代民间传统体育

所谓的传统体育是指那些历代相传,至今对社会发展和人类生活产生积极效应的、尚未现代化的体育形式和手段。在古代广为流传且沿袭至今的那些体育项目,如具有代表性的武术和导引养生功等,作为祖国文化宝库中的一颗明珠,融传统文化和民俗风情于一体,在充分体现民族个性特征的同时,集中反映了古代人民对健体养身、娱乐劳逸的精神寄托与追求。其表现方式也大不同于偏重对抗强烈的西方体育。

2. 世界文明古国体育简介

古埃及人的体育运动有:游泳、划船、跑、跳、举重、格斗、击剑、狩猎、射箭等。游泳、划船最早是埃及人谋生的手段,后来逐渐成为上层社会的一项娱乐活动。古印度人的体育运动有瑜伽、按摩等,具有医疗保健作用,瑜伽相当于我国的气功。

古印度人职业教育中,军人为了服役而练习投枪、斗剑、投石,还有为人娱乐而跳舞的舞姬。

古代奥林匹克运动会是和平与友谊的象征。古代奥运会每四年的夏天在奥林匹亚举行。每当举行奥林匹克运动会那年的春天,三个“神的使者”,从奥林匹亚出发,分赴希腊各地通知运动会开会日期和注意事项。只有纯希腊血统的未犯罪的自由男性市民才有资格参加,



妇女不准参加。古代奥运会共有 24 个比赛项目,其中成人比赛有 8 项。主要项目有:赛跑、五项竞技(跑、跳远、铁饼、标枪、摔跤)、拳击、格技、赛马、战车比赛和武装赛跑。

三、近代中国体育

近代体育在旧中国发展十分缓慢。在中国最早出现近代体育开始于洋务运动,从 19 世纪 60 年代至 90 年代产生了洋务派,他们在“中学为体,西学为用”的教育方针的指导下,兴办水师学堂和武备学堂,并开设体操课,把现代体育列为教学和训练内容,如队列、刺杀、战阵与战术、单杠、双杠、木马等器械体操,以及跳高、跳远、足球、网球等现代体育项目。帝国主义为了控制中国近代的政治经济,同时加强了对中国文化教育的侵略,派遣大批的传教士到中国各地建立教会,并举办学校。由于教会学校一般设有体育组织和较好的体育设施,使田径、球类等近代运动项目得以很快开展,之后又陆续传播到官办新式学堂。如 1890 年在圣约翰大学就举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会;1896 年至 1898 年间在华传播近代体育,其中近代篮球创始人,美国奈·史密斯的学生蔡乐尔在天津传授“筐球”,使篮球运动传入我国。

1901 年清政府宣布实行“新政”,与体育关系最大的是学堂章程,它规定了各级各类学校均应开设“体操科”。新学制的建立为近代体育的普及与发展创造了重要条件。

四、中国现代的体育

1919 年在中国发生的“五四运动”,推动了中国体育向前发展。在体育上的反映首先是促进中国人收回体育主权。此后举办的各种体育比赛,逐渐由中国人自己组织裁判,制定规则用中文,器材用国货等。随着科学和民主思想影响的扩大,体育越来越引起人们的重视。提倡男女平等,带动了女子体育的开展,并通过《改革学校体育案》,在增加体育课时、减少兵操时间、增加体育经费等方面制定了具体措施。在“五四运动”前后,也出现了一些科学论述体育的文章。如 1917 年 4



月,毛泽东在《新青年》杂志上发表了《学校体育之研究》一文,为现代体育的发展奠定了坚实的基础。

国民党统治时期的体育运动竞赛,运动技术低劣,成绩提高缓慢,派代表团参加过奥运会但因运动水平差而未能进入决赛。与此同时,中国共产党和工农红军在革命根据地坚持参加体育锻炼。在条件十分艰苦的情况下,党中央仍然非常重视学校体育的发展。当时许多学校开设了体育课,其主要内容有球类、田径、武术、爬山、单杠、双杠、投手榴弹、红缨枪刺杀等。1941年还成立了延安大学体育系,为根据地体育活动的开展以及学校体育的发展奠定了基础。

1949年中华人民共和国的成立,使新中国的体育事业发生了根本的变化,它已成为社会主义建设事业不可缺少的一部分。它是增强人民体质、改善人民健康状况、丰富群众文化生活和培养全面发展的一代新人的有力手段。

新中国成立初期,国家大力提倡国民体育,并将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。1950年,毛泽东亲自为新中国第一个体育杂志《新体育》题了刊头,1952年,毛泽东在中华全国体育总会上作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词,我国新宪法第二十一条规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”第四十六条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”国家建立体育制度,建设体育队伍,兴建体育场地,加强体育宣传,确定了新中国体育的性质与任务,并根据我国实际,在体育机构、制度、物质技术等方面进行了一些必要的改革。体育前进与发展的道路虽然不平坦,但在我国人民的努力下,克服困难,使我国体育事业不断完善与发展。如从1958年制定的《劳卫制》到1995年的《全民健身计划》和《奥运争光计划》的颁布;从学校体育的《国家体育锻炼标准》到《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》的实施;从奥运会金牌“零”的突破到申办2008年奥运会的成功。神州大地创造了举世瞩目的体育业绩,走的是一条自力更生、艰苦奋斗、振兴中华体育的道路,为社会主义的物质文明和精神文明做出了巨大的贡献。



第三节 体育在现代社会生活中的地位

体育在社会走向现代化的今天,所起的作用越来越为人们所重视。它既是社会现代化的组成部分,也是社会走向现代化的重要标志,还是社会走向现代化的重要推动力。

一、体育是现代教育的组成部分

体育在现代教育中占有重要的地位,它是培养全面、协调、完善发展的现代人的重要手段。在未来社会,由于机械化、电气化、自动化程度的提高,人们的体力消耗得越来越少,肌肉能量的付出也越来越少,于是对体育的需求越来越多,甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此,在教育中必须完成对青少年的生命教育、运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育、社团教育,使每个社会成员成为身心健全发展的人。

二、体育维护了社会健康

在现代社会,由于人口的高度密集,而健康问题常常是与人们的生活方式十分相关的,存在普遍的、流行的社会健康问题。体育正积极地调整着社会的健康状况,减少了各种流行病、职业病的发生和发展,提高全社会的健康水平,并且延长人们的预期寿命。

三、体育参与了社会的文化建设

社会文化是在人们的余暇时间进行的。余暇在很大程度上是文明赖以产生的基础,没有余暇社会将失去文化创新的很多机遇,但绝不是说有了余暇就有了文明,文明还与社会成员的消遣方式有关。余暇也有可能给社会带来许多负面文化,如:奢侈、赌博、堕落。体育是社会文化的积极组成部分,而且会随着社会的进步,余暇时间的增加而繁荣起来的。它有利于增强社会的凝聚力、向心力,提高社会成员的自信心和归属感。



四、体育推动了城市建设的现代化

在都市化的过程中,大型体育场馆设施常常可以成为城市的标志性建筑。竞技体育的各种比赛需要在体育设施内进行,高级别的比赛则需要有现代化水准较高的体育场馆、交通通讯、旅游饭店做物质保证。由于体育建筑的社会容量大,国际影响大,占地面积大,建筑风格新,因此,它常常作为一种文化影响着人们心理。事实上,大型的全国运动会、洲际运动会、奥运会等,已经成为主办城市推动市政建设、公共事业发展的一个动力。中国的北京、韩国的首尔、日本的东京等,都是典型的范例。

五、体育推动了高科技的发展

竞技体育的竞争性,促使现代高科技在体育领域中的广泛运用,竞技体育的竞赛活动已经成为高科技的竞争,因而推动了社会高科技的发展。当前,电子计算机、材料力学、生物工程、体育建筑、邮电通讯等科学技术学科正在迅速进入体育领域。此外,决策学、运筹学、管理学、预测学、统计学等软科学和数学也被体育界大量运用。特别在举行大型国际运动会时,这些科学技术率先得到应用,推动了全社会科学技术的发展。

第四节 体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善的过程中所表现出来的价值。随着社会的发展、科学的进步,体育的功能也在进一步被认识、被拓展。根据现代社会的体育概念,体育的功能是多方面的。

一、体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,人的身体直接参与活动。这就决定了健身是体育最基本、最重要的功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面: