

DAXUE TIYU

大学体育

陈 旻 主编



湘潭大学出版社

DAXUE TIYU

大学体育

陈 旻 主编

湘潭大学出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 陈旻主编. — 湘潭: 湘潭大学出版社,
2017.8

ISBN 978-7-5687-0123-5

I. ①大… II. ①陈… 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(2017)第199056号

大学体育

DAXUE TIYU

陈旻 主编

责任编辑: 刘 丹

封面设计: 周湘兰

出版发行: 湘潭大学出版社

社 址: 湖南省湘潭大学工程训练中心

电 话: 0731-58298960 0731-58298966 (传真)

邮 编: 411105

网 址: <http://press.xtu.edu.cn/>

印 刷: 长沙宇航印刷有限公司

经 销: 湖南省新华书店

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 27.25

字 数: 597千字

版 次: 2017年8月第1版

印 次: 2017年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5687-0123-5

定 价: 49.00元

《大学体育》编委会

主 任：廖永安

副主任：喻祖国 陈 旸

成 员：葛幸幸 罗智波

主 编：陈 旸

副主编：葛幸幸 陈文胜 谭曙辉 雷辉旭 雷 慧 王 卓

参编者：瞿鹤鸣 熊茂湘 谭新莉 王 葱 刘雄军 李群力

沈兰清 陈米亲 周红杏 欧阳新辉 罗智波 姚学进

曹 东 黄世昌 蒋 琳 葛 毅 刘刚义 刘 坚

刘国光 李俊斌 朱爱民 李晓的 陈铁龙 宋海霞

肖 斌 杨 楠 易文波 周丽华 赵伟丽 胡 峰

钱 江 曾 勇 谢 聆 谢 衡 谭 军 岳富军

王细流 胡金光 唐步云 欧阳山虎 郭 峥

目 录

基础知识篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育的概念	3
第二节 中国体育的起源与发展	3
第三节 体育的功能	7
第二章 健康教育	10
第一节 健康概述	10
第二节 健康测量与评价	12
第三节 体育对健康的促进	24
第三章 高等学校体育	29
第一节 高等学校体育的地位与作用	29
第二节 高等学校体育的目的与任务	31
第三节 高等学校体育的组织形式	33
第四章 体育锻炼的理论与实践	39
第一节 体育锻炼的原则和方法	39
第二节 体育锻炼的生理评定	44
第三节 科学锻炼的计划安排	48

第五章 运动损伤与康复	55
第一节 运动损伤概述	55
第二节 运动损伤与处置	58
第三节 运动损伤的康复训练	62

技术理论篇

第六章 田径	67
第一节 径赛项目	68
第二节 田赛项目	74
第三节 田径项目的基本规则	84
第七章 球类运动	88
第一节 篮球	88
第二节 足球	111
第三节 排球	133
第四节 气排球	149
第五节 羽毛球	155
第六节 乒乓球	174
第八章 传统体育运动	193
第一节 武术	193
第二节 跆拳道	238
第三节 空手道	252
第九章 健身舞蹈运动	265
第一节 六段运动	265
第二节 健美操	277
第三节 健身健美	298
第四节 瑜伽	310
第五节 体育舞蹈	335

第十章 户外运动	371
第一节 定向运动	371
第二节 拓展训练	386

职业体育篇

第十一章 社交礼仪类职业体育模块	405
第一节 职业分类与技能要求	405
第二节 课程安排	406
第三节 运动指导	406

第十二章 办公设计类职业体育模块	414
第一节 职业分类与技能要求	414
第二节 课程安排	416
第三节 运动指导	416

第十三章 制造加工类职业体育模块	419
第一节 职业分类与技能要求	419
第二节 课程安排	420
第三节 运动指导	421

第十四章 工程测量类职业体育模块	423
第一节 职业分类与技能要求	423
第二节 课程安排	424
第三节 运动指导	424

参考文献	426
------------	-----

基础知识篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

根据世界体育史料的记载,“体育”一词最早出现在法国。法国十八世纪伟大的启蒙思想家、哲学家、教育家卢梭在 1762 年出版的《爱弥尔》一书中,使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。德国近代学校体育教育家顾兹姆茨在 1793 年出版的《青年的体操》一书中,使用了“体育”和“属于教育的身体练习”等词语。19 世纪以后,“体育”已成为专门术语出现在一些教育和体育著作中。

体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育(亦称体育运动),是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育(亦称体育教育),是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

第二节 中国体育的起源与发展

中国是四大文明古国之一。在漫长的历史发展过程中,由于年代久远,又无更多的文字记载,我们只能根据考古资料、散见于古代文献中的传说以及民族学中的有关故事,对体育的起源进行考察,并根据历史的进程对体育的发展过程进行概述。

一、原始社会:体育源于生产需要

从现代体育学的观点看,含有原始体育成分体育的产生,必须具备的基本条件是:(1)人类的思维发展到一定水平;(2)原始体育已经产生;(3)练习的形式从劳动中分离

出来;(4)有人创造性设计的传习方式。

在氏族社会形态里,生产工具已经变得复杂起来,由于石器和铜器运用,原始的畜牧业、农业和手工业开始有了发展,生产的发展引起了对身体发展的各种需求,这为体育的萌芽创造了客观条件。同时,思维和语言的发展,使人们认识到,生存取决于与被猎动物在速度、力量、灵敏、耐力等方面的竞争及工具的运用效率,因而有意识地进行练习。生产效率取决于对动作精细的劳动过程进行分工与合作,因而高技巧与高难度的劳动形式也有事先练习的必要,这为体育的产生创造了主观条件。在主客观条件的相互作用下,体育顺其自然地产生并发展起来了。

二、奴隶社会:体育孕育于战争

大约在公元前 21 世纪,我国进入了奴隶社会,根据记载,奴隶社会战争频繁。著名的考古学家郭沫若先生曾指出:“《易经》中战争的文字非常之多,实在任何事项之上。”那时,经常发生的掠夺和反掠夺战争使战争技术有了提高,战争不再是散兵式的个人争斗,而是有组织的、有分工的团队军事行动。如殷商时代已出现“十人为什”的基本作战单位;夏代已有战车;西周已使用战车作战;公元前 1066 年,武王伐纣时,运用兵车三百乘,虎贲三千人。由于长期战争的需要,包含战斗、射、御等内容的体育教育出现了。

夏商重视习射,是因为弓箭不仅是狩猎的工具,而且它射程远、杀伤力强的特征,对战争的胜负起着重要的作用。作为教习射的教育机构,“序”对射的年龄要求是学生年满 15 岁始学,此外,“序”对射的技术要求,就是“持弓欲固,开弓欲满,发矢欲分”。当时,箭在社会生活中的重要地位,使它成了男子本领大小的象征和执礼的标志。

除了射,御在校、序、庠中也被列为必学课,御为驾车。据考古发现,西周的战车具有体长、轮大、箱短、单辕的特点。御车者为了保持车辆的平衡,必须站立在车正中,正对车辕,根据地形和战术的需要,机动灵活地掌握御车技术,才能取得战争的胜利。因为御术的高低对战争影响极大,所以“御”与“射”在西周同时被列为学校教育的“六艺”之中。

由上可知,奴隶社会,随着生产力的提高和战争的刺激,作为学校的体育教育形式已经出现,教育的目的是为了将奴隶主子弟培养成为文武兼备的统治者,所以教育的内容少不了掌握征战的本领,“射”“御”理所当然地成为当时教育的重要组成部分,这就意味着,当学校教育一开始,含有原始成分的体育也就起步了。

三、封建社会:体育发展成以武学为核心的军事体育

我国的封建社会,是由战国开始的,这个时期,奴隶制瓦解,封建制确立,新兴地主阶级正处于上升阶段。接受春秋初期强大起来的诸侯“挟天子以令诸侯”的经验教训,新生统治阶级崇拜军事实力,尚武之风历久不衰,致使学校体育逐渐蜕变成军事体育。

诸子百家提倡讲武,是学校教育中军事体育变为主导的舆论导向。传说墨子主张把射、御定为选拔贤士的依据,荀子主张募勇武之士,韩非子认为习礼不如习武。百家争鸣

的结果,导致“齐愍以技击强,魏惠以武卒奋,秦昭以锐士胜”。在一些国家提倡武事和崇尚武功的影响下,学校教育具备了由六艺向文武分项教育的可能。

秦汉三国时期,由于秦始皇的专制,汉武帝“罢黜百家,独尊儒术”,魏、蜀、吴三足鼎立,使得学校教育的文武分项有了政治和军事上的双重需求,从而成为现实。

学校教育文武分项的结果,使得此阶段学校教育以诗、书、礼、乐、春秋为基本内容,实际上取消了学校体育。但是,广泛的练兵习武活动,又使体育在军事训练中得到了加强和推广。

两晋南北朝时期,频繁地改朝换代,加之道、佛两教的盛行,玄学的影响,社会上迷信泛滥,纵欲、清谈成风,不仅学校体育荡然无存,而且军事体育也陷入低潮。

在我国封建社会的中期——隋、唐、五代时期,特别是唐朝,国泰民安的社会环境为体育的发展提供了条件,在统治阶级兼重文治武功的时势下,在武则天首创了“武举”制度之后,民间练武成风,军事体育冲出低谷再呈兴旺之态。

宋、元、明、清时代,尽管唐朝所创的武举制度得到继承并产生了“武学”,但宋以后程朱理学主张静坐学习与思考,学校教育思想被主静倡敬的理学所统治,在“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的说教声中,明清培养军事人才的“武学”的发展与增生并不能扭转学校军事体育的没落,只不过为军事体育打了针强心针而已。在统治阶级重文轻武的影响下,清朝末年,不但学校体育不存形骸,就连传统的军事体育也奄奄一息,这就铸成晚清“国力茶弱,武风不振”的后果。

四、晚清民国时期:引进西方近代体育

晚清民国时期(1840—1949),体育由西方传入我国,并逐渐取代了我国以武术为主干的传统体育。

近代体育传入我国,最早的形式是“洋操”,用于训练军队。洋务运动时期开办的新式学堂,被聘进入学堂担任教习的外国人即将洋操和一些近代体育项目运用于学堂,从而揭开了中国体育的新一页。

1898年维新运动期间,康有为、梁启超等人提出在学校要全面实施近代体育,这对促进近代体育在我国的传播与兴起,起到了较大的推动作用。

1901年,清政府开始推行新政。翌年,颁布《钦定学堂章程》。1903年颁布《奏定学堂章程》,该章程基本内容仿效日本,它规定了各类学堂都设体操科,这就为近代体育在我国学校的实施创造了重要条件。

1923年,北洋政府废止了不受欢迎的兵操,将体操课改为体育课,从此,田径、球类等近代体育项目正式进入体育课。

1948年7月,在伦敦第十四届奥运会上,中国派出了33名运动员参加了田径、足球、篮球、游泳和自行车五个项目的比赛,这标志着中国体育正式走出国门,登上了世界体育大舞台。

五、新中国成立至现在:高速发展的现代体育

新中国成立之后,我国体育方针的确立为现代体育发展指明了方向。1949年10月,朱德在全国体育总会成立大会上指出:“体育是文化教育工作的一部分。”1952年6月,毛泽东作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词。1954年1月,中共中央作出了“关于加强人民体育运动工作”的指示。

1979年10月,国际奥委会恢复了中华人民共和国奥委会的合法席位,标志我国竞技体育进入了高速发展时期。

1981年11月16日,中国女排在第三届女排世界杯上赢得了中国三大球中的第一个世界冠军,并创造了“五连冠”的奇迹。

1984年是中国体育史上极具历史意义的一年。中国在洛杉矶奥运会上拿到了15块金牌,实现了奥运会金牌零的突破。许海峰夺取了中国第一块奥运金牌。洛杉矶奥运会之后,中国体育界迎来了一件大事,中央发布了“20号文件”,这个文件确定了中国体育要走向世界的大方向。当时,国家体委就根据这个文件制定了“以青少年为重点的群众体育发展战略;以奥运会为重点的竞技体育发展战略”。从此,我国竞技体育进入了高速发展阶段。

1995年6月和7月,国务院先后颁布了《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划纲要》,1995年8月29日《中华人民共和国体育法》正式颁布。这些纲领和法规性文件的诞生,标志着中国体育更加注重各类体育协调发展和体育法制化。同时,这也令新时代的中国竞技体育更加强盛。可以说,正是在《奥运争光计划》的指引下,中国体育代表在连续三届奥运会上一路一个脚印,在奥运奖牌榜上一次又一次创造了新的历史。

2008年北京奥运会上,中国体育代表团历史性地超越美国,升至金牌榜首位。51枚金牌,21枚银牌,28枚铜牌,奖牌总数也首次达到100枚。

2014年,国务院颁布了《国务院关于加强发展体育产业促进体育消费的若干意见》。把体育产业上升到国家战略的高度,这将推动我国体育产业的发展,也将更进一步推动中国体育事业的发展。

2015年,中华人民共和国教育部、发展改革委员会、财政部、新闻出版广电总局、体育总局、共青团中央共同发布《关于加快发展青少年校园足球的实施意见》,这标志着国家开始关注学校体育的改革和发展。

2015年7月31日,在马来西亚吉隆坡举行的国际奥委会第128次全会上,国际奥委会主席巴赫宣布:中国北京获得2022年第24届冬季奥林匹克运动会举办权。北京也创造历史,成为第一个既举办过夏奥会又将举办冬奥会的城市。

新中国成立以来,我国体育事业飞速发展,特别是改革开放后,体育事业取得了举世瞩目的成绩,中国成了体育强国。

第三节 体育的功能

随着社会的进步和体育科学技术的发展,体育的功能进一步地被认识与开发。体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为:

一、娱乐功能

由于体育具有竞技性、大众性、艺术性、形式多样性等特征,能满足社会不同人的各种需要,有陶冶情操,丰富社会文化生活,愉悦人们身心的作用,是现代生活的重要组成部分。体育的娱乐功能主要通过三个途径实现:一是观赏,二是参与体育管理和体育志愿者工作,三是直接参与体育活动。随着运动技术日益向高、新、难、险的方向发展,运动员在时间与空间、健美与力量、韵律与节奏、速度与惊险等方面巧妙地结合起来,使人们在观看的同时得到美的享受。

人们直接参与体育活动,特别是自己喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂动作、在与同伴的默契配合及征服自然障碍的过程中,获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。现在人们需要体育运动,用以改善和调节都市生活给人带来的与大自然的隔离;改善由于工作压力给人神经系统带来的高度紧张;改善由于汽车业、信息化的高速发展而造成的人们的运动不足;改变传统生活习惯,强调健康、科学、运动式的生活方式,从而提高生活质量。

二、教育功能

体育是教育的重要组成部分,教育是体育的基本功能。从社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段而存在。今天,在世界任何一个国家或地区,均强调德、智、体全面发展教育。人们参与体育活动的过程,就是一个实践过程,也是一个受教育的过程,我们在体育运动过程中接受教师、教练、同伴的帮助和教导。体育教育在传授生活技能和社会规范、培养竞争意识、提高社交能力等素养方面发挥了巨大的作用。体育是传播价值观的理想载体,它可以激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们体会“更快、更高、更强”的体育精神。“体育在提高人民身体素质和健康水平,促进人的全面发展,丰富人民精神生活,推动经济,激励全国人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面都有不可替代的作用。”(习近平 2013 年)“体育是实现中国梦的重要内容,能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。”(习近平 2014 年)

三、增强体质、调适心理状况功能

体育是以身体的直接参与来表现的,不仅可以增强体质、发送身体的生理机能,而且

还可以调适自身的心理状态。体育发展身体的生理机能主要体现在:(1)改善和提高中枢神经系统的机能。经常参加体育运动,可以加强大脑的血和氧的供应,使人头脑活动更加活跃,思维更加敏捷,对内外刺激的反应加快、更加准确,大脑皮层的分析、综合能力增强,中枢神经系统控制身体各器官作用提高,促使各器官系统的活动更加灵活和协调,保证身体对外界环境的适应性。(2)促进身体发育,提高运动能力。经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚,使骨骼更加坚实,抗压力增强。同时使肌纤维增粗,肌肉发达有力。(3)提高内脏器官机能。体育运动使血液循环加快、能量消耗增加、新陈代谢旺盛等,促使内脏器官的活动频率加快,从而使血液环境系统、呼吸系统、消化系统等机能得到改善。

调适人的心理状况。运动能使人朝气蓬勃、充满活力、生活愉快、消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态,运动能使人性格豁达,从而使心理状态处于良好的水平。体育运动能提高人体的免疫能力,对自然环境和社会环境的适应能力增强,达到预防疾病,减缓衰老的作用。

四、政治功能

体育与政治紧密相连,受政治的制约,并以特殊的方式为政治服务。美国学者约翰·米尔顿·霍伯曼在《体育与政治意识》一书中指出:“体育与政治的关系是长期存在的,但是很少有人确认这一点。”东西方学者都认为:体育与政治,特别是竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。体育为政治服务,主要在两个方面起着重要的作用:国际体育竞赛与体育交流所起的作用;国内体育活动所起的作用。国家队在国际上代表的是自己的国家,而国家的政治、经济、文化、科技等综合实力也往往决定竞技体育水平。我们将体育竞赛比作和平时期的战争,体育竞赛的胜负直接关系到国家荣辱,赢得体育比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。金牌从侧面能体现一个国家的力量、地位、政治精神面貌。同时,体育是一种文化交流的工具,它为国家的外交服务。通过国际体育比赛和体育交流可以沟通国与国之间的关系,促进国家之间的国际关系,如我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促成了中美关系的正常化。

体育运动能够加强个人之间的沟通和交流,满足人们社会交往的需求,增强团队的凝聚力,促进各民族、各阶层、各党派等之间的沟通和交流,促进国家的稳定。

五、经济功能

体育的发展依赖于经济,一个国家的体育运动,尤其是竞技体育发展的好坏,反映了这个国家的经济水平。伴随体育发展而随之产生的体育产业是国民经济重要的成分之一,对促进国家经济的发展有着巨大的作用。体育运动的经济价值体现在:(1)体育运动对体育产品如体育器材、服装、体育设施的使用权的销售。(2)人们参加体育培训和训

练、体育知识咨询和体育旅游、观看体育比赛进行体育消费。(3)通过修建体育设施来促进体育经济的发展。(4)举办运动会,通过出售电视转播权、门票,发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票等来获得经济效益。(5)运动员通过参加比赛、代理产品等形式来获得收益等。在发达国家,体育的经济功能得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段,体育经济还有巨大的潜力等待我们去挖掘。

第二章 健康教育

第一节 健康概述

一、健康概念

什么是健康？健康的本质是什么？这是人类关注的永恒主题。《辞海》（1989年版）中的“健康”的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能的状态。”

1948年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到“健康”概念是：“健康乃是一种在躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1982年又重申：“健康不仅是没有疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完满状态。”这一健康的定义，把健康的内涵进行了拓展和深化，纠正了以往“健康就是没有疾病”这一观点，提出了健康应该是身体和精神及与社会功能三个方面的统一有机体，三者紧密相关，相互影响，缺一不可。

世界卫生组织还提出了健康的10个标志：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到精神压力。
- (2) 自信乐观，态度积极，勇于承担责任。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界的各种变化。
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (6) 体重合适，身材匀称而挺拔。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐。
- (8) 头发具有光泽而少头屑。
- (9) 牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常。
- (10) 肌肤富有弹性。