

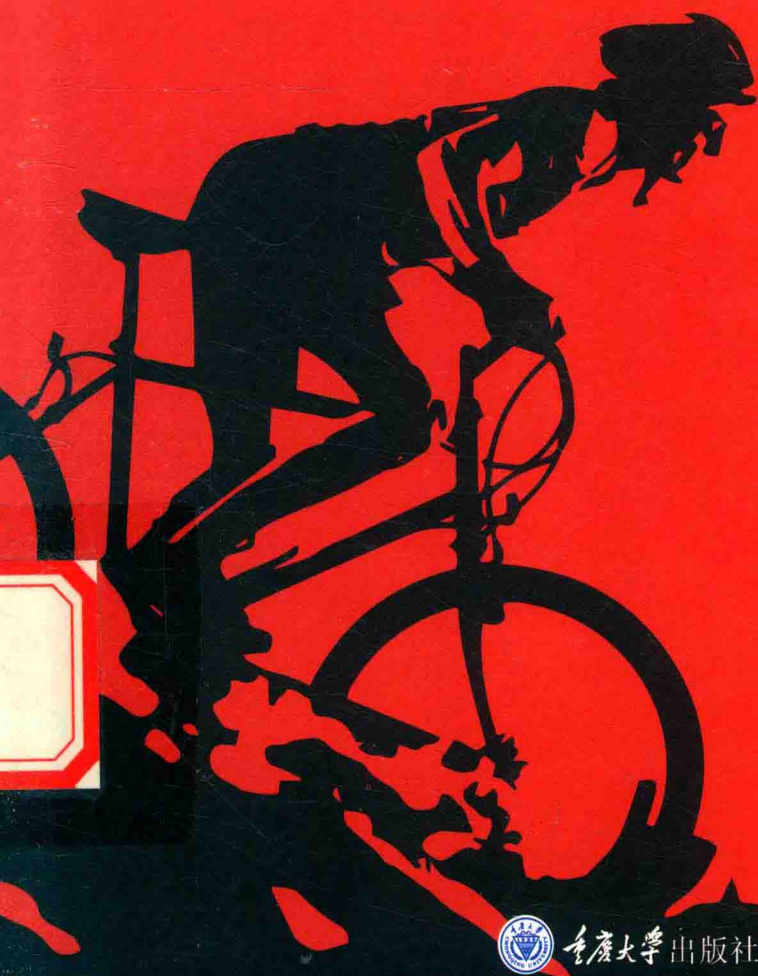
大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

(下)

主 编 赵晓玲

副主编 陈朝晖 黄 寅



重庆大学出版社

大学体育与健康教程 (下)

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 赵晓玲

副主编 陈朝晖 黄 寅

编 委 张利利 魏 勇 景 俊

刘 骁 张洪斌 司宏伟

雷斌斌 陈杨华夏

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程.下/赵晓玲主编.--重庆:
重庆大学出版社,2018.9
ISBN 978-7-5689-1356-0

I.①大… II.①赵… III.①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV.①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 205019 号

大学体育与健康教程(下)

主 编 赵晓玲

副主编 陈朝晖 黄 寅

策划编辑:贾 曼

责任编辑:李桂英 版式设计:贾 曼

责任校对:谢 芳 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:15.75 字数:266 千

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5689-1356-0 定价:45.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

编写委员会

主 编 赵晓玲

副主编 陈朝晖 黄 寅

编 委 张利利 魏 勇 景 俊
刘 骁 张洪斌 司宏伟
雷斌斌 陈杨华夏

前言

为了提高广大学生的身体素质,全面促进大学生身心健康,贯彻“健康第一”的教育思想,落实教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件精神,结合高校转型、深化高等学校公共体育课程教学改革,我们在总结近年的教学改革经验的基础上,精心编写了《大学体育与健康教程》(上、下册)。

上册为“体育与健康理论”部分,包括体育与健康概述、现代健康观、运动环境卫生与营养卫生、健康测量与评价、体育锻炼与发展体能的方法、运动性损伤、高等学校体育、终身体育;下册为“体育实践”部分,包括体育欣赏、田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、武术、游泳、健美操、体育舞蹈、定向越野、轮滑、攀岩。两册既相互独立,又是有机的整体。

近几年,互联网教学模式逐步进入高校课堂,我们也在这方面进行了一些尝试,希望以此提升老师的教学水平,提高学生的学习效率。因此,我们针对教学实践中的学习项目篮球、乒乓球的重点和难点,拍摄了示范短视频,用二维码的形式插入文中。读者可以随时随地通过扫描二维码来浏览视频以进行学习,其不仅通过更加生动、形象的形式来表现教学重难点,也真正做到了“学习不受空间和时间的限制”。

本书上、下册均由赵晓玲教授担任主编,程瑾、蒋嘉陵担任上册副主编,王付浩、马煜澄、袁贞琳、杨康、杨含莹担任上册编委;陈朝晖、黄寅担任下册副主编,张利利、魏勇、景俊、刘骁、张洪斌、司宏伟、雷斌斌、陈杨华夏担任下册编委;罗娜、李攀两位老师在资料收集、文字整理方面做了大量工作,在此对大家的辛勤付出表示感谢!

在本书的编写过程中,我们还借鉴和参考了大量国内外文献资料,并得到了四

川传媒学院相关领导的大力支持和重庆大学出版社相关编辑的鼎力协助,在此也一并表示感谢!

由于编者水平所限,不足之处在所难免,殷切希望广大专家、教师、学员们能一如既往地给我们提出宝贵意见。

编者

2018年4月

目 录

第一章 体育欣赏	1
第一节 体育欣赏的内涵	1
第二节 体育欣赏的分类	4
第三节 体育欣赏中的美学原理	7
第四节 体育欣赏的内容与方法	9
第五节 竞技运动的体育欣赏	15
第二章 田径	23
第一节 短跑	24
第二节 接力跑	32
第三节 中长跑	36
第四节 跳高	41
第五节 跳远	50
第六节 推铅球	56
第三章 篮球	63
第一节 篮球运动的锻炼价值与作用	63
第二节 篮球运动的基本技术与练习方法	64
第四章 排球	74
第一节 排球运动的锻炼价值与作用	74
第二节 排球运动的基本技术与练习方法	75
第五章 足球	86
第一节 足球运动的特点与锻炼价值	86

第二节 足球运动的基本技术与练习方法	87
第六章 羽毛球	100
第一节 羽毛球运动的锻炼价值与作用	100
第二节 羽毛球运动的基本技术与练习方法	100
第七章 乒乓球	107
第一节 乒乓球运动概述	107
第二节 乒乓球运动的基本技术与练习方法	108
第八章 武术	122
第一节 武术的锻炼价值与作用	122
第二节 武术的基本技术与练习方法	123
第九章 游泳	136
第一节 游泳运动的锻炼价值与作用	136
第二节 游泳的基本技术与练习方法	137
第十章 健美操	151
第一节 健美操概述	151
第二节 健美操基本动作术语与练习方法	154
第十一章 体育舞蹈	189
第一节 体育舞蹈的特点与分类	189
第二节 交谊舞基本知识	192
第三节 现代舞	194
第四节 拉丁舞	209
第十二章 定向越野	221
第一节 定向越野的锻炼价值与作用	221
第二节 定向越野基本技术与练习方法	222
第十三章 轮滑	226
第一节 轮滑的锻炼价值与作用	226
第二节 轮滑的基本技术与练习方法	226

第十四章 攀岩	234
第一节 攀岩的锻炼价值与作用	234
第二节 攀岩的基本技术与练习方法	235
参考文献	241

第一章 体育欣赏

第一节 体育欣赏的内涵

体育与美自古以来就紧密相连,当人类根据自身的目的和需要,通过体育活动去塑造身心和形象时,就是按照“美的规律”在创造自己,并且表现出了对美的渴望与追求。在现实生活中,人们追求完美的、快节奏的生活,体育运动恰恰迎合了现代人的需求和欲望。所以,当代人把体育欣赏作为社会文化中一个很重要的内容。体育欣赏,从美学角度看,实际上是一种审美行为。人类的审美行为是源远流长的。考古学家们在发掘太古人类生活过的洞穴时,发现了可以表明石器时代的人类就已经懂得和爱好美的装饰物。也就是说,原始社会人类就开始了美的活动。因为一切美的事物都能使人产生美的感受,这就是人们常说的美感。美感是人们对审美对象进行审美后所得到的一种愉悦的心理感觉,美感人皆有之,但是因为时代环境、风俗习惯、文化教养的差异,因而审美现象也十分复杂。通过观赏体育竞赛将人们引入美的境界,进而达到净化心灵、陶冶情操的效果,启迪和激励人们的体育意识,同时,可以强化集体观念,激发爱国热情,振奋民族精神。

有关专家通过研究得出健康长寿的几大因素,其中最重要的是“情绪乐观”这一状态指标,经常进行体育欣赏或观赏,通常能使人心情舒畅,悦目欢乐,保持着“情绪乐观”的状态,对紧张和疲劳的大脑神经有着很好的调节和放松功能。健康是人类生存的最基本条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。随着现代社会的发展和文化的提高,我们可以通过观赏体育比赛来充实高质量的文化生活,主动接受体育运动中道德情操、意志品质、审美情趣和视觉美感,以及体态美、造型美、速度感和动作美等的熏陶,直接感受体育运动的表现力、意志力、想象力、创造力和艺术感染力。

一、领悟人生真谛

按照自然法则,人类生存与发展都是竞争的结果。体育竞赛中的竞争,实质是体力、智力和意志力的较量,它对现实生活的启迪,在于为人们提供实现人生价值应具有的信念、勇气和力量。这些极具内涵的精神品质,通常更容易在竞技场上得到最形象化的表现,因而通过观赏体育竞赛,在享受运动美感的同时,若能进一步深刻体验运动员为争取比赛胜利,在激烈竞争中表现的坚定不移、临危不惧和顽强拼搏等优秀品质,内心情感就会发生变化。而由此产生的激励作用,往往可以使人从逆境中奋起,领悟唯有勇往直前、遇到困难也永不退缩,才能实现自身价值的人生真谛。

二、感受体育文化

人们进行体育欣赏,通过对以体育为内容的比赛、表演、电影、电视、文学、艺术等形式的欣赏,可以帮助人们加深对体育的了解,充实对体育的认识。特别是在当今科学技术发展突飞猛进、日新月异的时代,人们把体育视为“科技之窗”,也有人将体育说成是“世界文化”,是一种特殊的“国际语言”。但是,它毕竟由于地域的不同,国家社会制度的差异,民族风俗特点的不同,致使其内容、表现形式和风貌也必然千差万别。比如,极富内向、务实和封闭性色彩的东方体育竞赛,与表现外向竞争和开放特征的西方体育竞赛,就属于两种风格迥异的体育文化形式,这需要我们细加品味,这是体育文化的内在表现。

体育文化的外在表现,则反映在围绕体育竞赛而进行的文化艺术活动中,它包括竞赛期间的文艺演出、绘画展览、火炬接力、新闻报道、电视转播、发行邮票及纪念币等内容。这些活动的开展,使精彩纷呈的体育文化形式得以在全世界传播,因此,通过观赏体育比赛,人们除了可以了解各种人文景观,还能品味独具风采的文化艺术。

三、陶冶道德情操

良好道德情操的形成,受内在和外部两方面因素的影响。作为外部影响因素,

体育竞赛所创造的文化环境是以其特有的价值观念、道德意识和审美情趣,在健康、进取、意志、信念等方面,对人的行为施加影响,并为协调人际关系和化解社会矛盾创造有利条件。因此,人们通过观赏体育竞赛,不仅可以体验奥林匹克精神和原则,使自己的行为与社会保持一致,而且还能从运动员遵守道德、服从裁判、公平竞争等行为表现中,接受道德情操的教育,树立良好的社会风尚。

四、满足精神快乐与享受生活乐趣

经常观赏体育竞赛和表演,除了可以享受各种运动美感外,还可以使自己的心理状态与运动场上发生的一切同步律动,使精神需求得到满足。随着现代社会知识更新周期的日益缩短和生活节奏的加快,人们面临着工作、生活、学习上的巨大压力。体育欣赏成为缓解这种压力的有效途径之一。在体育欣赏活动中,人们可以暂且忘记生活的烦恼,尽情享受体育带来的快乐,可通过鼓掌、呐喊、唱歌等形式来尽情释放自己在工作、生活、学习中产生的压力,从而在繁忙的工作之余高质量地享受生活。同时也会被那绚丽缤纷的文化氛围和环境所感染,无论你看到运动中的腾飞、旋转、减速、冲撞、造型和感受到音乐旋律、色彩,还是凭自己的经验、情感去预测比赛胜负和不可预测的结果,都将使你的情绪处于兴奋之中,甚至会永远留在你的脑海里,“回味无穷”乃至“永不忘记”。

五、振奋民族精神

重大国际比赛,均规定以国家为参赛单位,为了表达对优胜者的崇敬,且有升国旗、奏国歌、颁奖杯、授奖牌等礼仪。即使以个人名义参加的大型比赛,运动员也总是代表着自己的国家。这表明,尽管世界各国的政治观点和生活方式不同,但凡世界性体育竞赛,都直接关系国家与民族的尊严和荣誉,它必然对观众的思想、情感、精神和意志产生巨大的影响,并从本国运动员的胜利中,使民族自尊心得到满足,自信心不断增强,爱国主义情感更加浓厚。但体育竞赛场上的胜负,毕竟又不能与国家的强盛等同起来,如果过于宣传狭隘的民族主义精神,观众面对失败就容易产生逆反心理,反而会导致行为上的越轨。因此,我们要认识到,振奋民族精神是要从体育竞赛的精神内涵中寻求动力,而绝不是单纯以胜负论英雄。

六、丰富情感,感受竞争

现代社会在演进过程中,在一定程度上压抑了人类情感的正常发展,高科技的运用,忽略了人们情感的平衡,单调的工业生产也使人的情绪不佳,而现代生活方式使家庭逐渐缩小,亲属情感疏远,给社会带来许多情感问题。欣赏体育运动可以有效解决这类问题,如欣赏竞技体育,可以从运动员的拼搏中增强自豪感;欣赏群众体育,可以从团结协作中提高对集体的信赖感;欣赏家庭体育,可以从和睦欢乐的气氛中增强家庭的归属感。总之,欣赏体育运动,丰富了现代人的情感生活。

现代社会是一个竞争激烈的社会,没有竞争力很难在社会上找到立足之地,而体育运动最能体现公平竞争的法则。欣赏体育比赛,感受竞争的存在,可以提高欣赏者的竞争意识。

第二节 体育欣赏的分类

一、奥林匹克运动与竞技体育

竞技体育的特点就是竞争性、规范性、公平性、公开性、集群性、功利性等。

1. 竞争性

竞争性使得体育比赛更加精彩、激烈,增加了比赛胜负的不确定性,最能吸引观众的注意力。

2. 规范性

规范性要求运动员必须具有高度完美的运动技艺,要求各项竞赛规则、规程的完备和相关竞技管理的系统化。这种完美的技艺、完备的规则、系统的管理一方面让观众感觉到体育是一种稳定、完善的艺术形式,另一方面也让观众感受到在欣赏这一艺术形式时确实有章可循。

3. 公平性

公平性是每一个运动项目顺利开展的前提条件,也是观众能够观赏到正常运动比赛的必要条件。

4. 公开性

公开性是竞技体育战术和竞技体育文化不断创新和持续发展的根本条件。

5. 集群性

集群性是指运动员、教练员、裁判员、运动迷、观众、管理人员等诸多群体参与的特殊社会关系系统。这一系统内部的诸多关系和交流活动是竞技体育充满无穷魅力的重要源泉,很大一部分观众乐于出入运动场馆就是因为竞技体育的高度集群性。

6. 功利性

功利性本质上是资本主义社会的产物,在社会主义初级阶段这种情况也会出现。比如运动博彩,其中的功利性和风险性吸引了大批“彩民”,他们专心致志,乐此不疲。

人们赋予竞技体育这么多的特点,就可以通过这些特点体会到竞技体育带给人们的不仅仅是从运动参与的胜利中获得喜悦,而且是通过观赏自己热衷的运动,从日常紧张的工作和生活中解脱出来,获得一种特有的轻松感和美的享受。在当今社会,经济的巨大发展、人们物质生活的日益富足及闲暇时间的日渐增多,为人们进一步提高自我生活质量提供了可能。运动观赏则成为人们善度时间、提高自我生活质量的最好方式之一。

奥运会是一个大规模的、世界性的活动。它的活动是持续性的、全球性的,是推动现代体育发展的动力,它也成为人类社会生活的需要,是促进人类和平与现代社会不断进步的积极因素,是人类文明的标志之一。早在古代奥运会中,它的可观赏性就已经得到充分的体现,如丰富多彩、激动人心的奥林匹克运动项目。与之相伴的是气势磅礴的奥林匹克建筑、形象生动的奥林匹克绘画与雕塑、启迪灵感的奥林匹克文学等,这些无不洋溢着浓郁的美感和艺术气息。

在现代奥运会中,体育运动与文化艺术结合,其会标、吉祥物、宣传画等的设计,主题曲的创作,开、闭幕式的文体表演中的音乐、舞蹈创作,奥运会场馆建筑设计,比赛设施和运动服装的设计等,无不渗透着人们追求美好事物的愿望,这些与竞技比赛一样受人瞩目。奥林匹克运动意在创造和展示一个美的世界,其不仅展示着世界一流的人体形态的美、力量的美、韵律的美、运动的美,而且也集中了其他多种文化艺术形式的美。观众在观赏这些运动的同时,内心可以达到极高的审美

意境,自身的美感修养也得到不同程度的提高,比赛的可观赏性在这里得到淋漓尽致的发挥。

二、休闲体育

当今社会的进步与发展,使人们的生活水平与生活质量不断地得到改善和提高。科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高,使人们的物质生活更加丰富多彩;信息时代的来临和竞争激烈的快节奏工作,使人们的价值观念与生活方式发生了很大的变化;伴随着生产效率的提高,人们拥有了更多的闲暇时间。因而,人们越来越多地关注自身的发展,关注生活内容的丰富和生活质量的提高。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以强身健体、愉悦身心为主要目标的多种形式的体育活动,进入了人们的余暇生活,休闲体育便应运而生。当今,将体育作为休闲娱乐的手段,已成为现代文明生活方式的一种标志,并将在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

三、极限运动

极限运动是指人类在与自然的融合过程中,借助现代高科技手段,最大限度地发挥自我身心潜能,向自身挑战的娱乐体育项目。除了追求竞技体育超越生理极限的“更高、更快、更强”外,它更强调参与和勇敢精神,在跨越心理障碍时所获得的愉悦感、成就感。同时它还体现了人类的返璞归真、回归自然的心愿,强调了对绿色环保、生态平衡的美好愿望,因此被誉为“未来体育运动”。

极限运动与传统体育项目相比,更富有超越身心极限的自我挑战性、观赏刺激性、高科技渗透性、商业运作性。在人们的视线之外,非主流的运动项目中,潜藏着一股回归自然、融于自然、挑战自我、达到天人合一思想境界的极限运动。在欧美各国及各发展中国家,参加极限运动已经成为都市青年最流行、最持久的时尚,参加极限运动会已成为广大都市青年梦寐以求的愿望!极限运动的兴起,使人们逐步离开传统的体育场馆,走向野外,愈来愈倾向于纵情山水之间,向大自然寻求人类生存的本质意义。

四、民族体育

中华民族传统体育是中国体育事业的重要组成部分,是中华民族宝贵的文化

遗产。许多优秀的民族传统体育项目,不仅具有很强的健身价值,而且还有很高的艺术价值和丰富的娱乐、教育功能。中国是一个多民族的统一国家,共有 56 个民族。在这 56 个民族中普遍流传着各个民族所固有的传统体育项目。例如,蒙古族、藏族、彝族、维吾尔族、哈萨克族、水族、苗族等少数民族中的赛马运动;蒙古族、彝族、藏族、维吾尔族、壮族、瑶族中的摔跤运动;藏族、蒙古族、维吾尔族、鄂伦春族、苗族、傣族、景颇族、拉祜族、独龙族、傈僳族、佤族中的射箭、射弩、射击运动;壮族、苗族、白族中的舞龙运动;每逢泼水节,傣族、苗族、白族、水族中盛行的划龙舟运动;每年春天在苗族、壮族、高山族、土家族、羌族、哈尼族、维吾尔族、拉祜族、朝鲜族中举行的荡秋千比赛;侗族、苗族中流行的爬山运动;傣族、彝族、白族的多种多样的跳高运动;侗族的抢花炮;拉祜族的打马桩;高山族的竿球;藏族的坠绳、飞绳;蒙古族的打“布鲁”;拉祜族的拔腰劲;苗族的手打毽子;汉族的舞龙、赛龙舟、舞狮、抽陀螺、放风筝;等等。

第三节 体育欣赏中的美学原理

在体育美学中,包含着大量与美有关的问题。当人类根据自身的目的和需要,通过体育活动去塑造身心和形象时,他就会按照“美的规律”来创造自己,并表现出对美的渴望和追求。因而,体育作为人类创造自身的实际活动,其本质和深层含义也就是一种追求美的活动。

一、体育美起源于人类社会的体育实践

在原始社会,原始人的生产工具非常简陋,只有一些天然的石头和木棍等,他们的生产劳动也主要是依靠自己身体的活动。随着生产实践的逐步深化与发展,人类使用的生产工具也逐步增多,随之而来的操作工具的方式和身体姿势也一天天多了起来。当人们掌握了使用和操作、制作生产工具的方法时,就已经看到了自己的聪明智慧和创造力量,此时此刻,人类的美也就诞生了。

二、体育美是具体可感的形象

在现实生活中,人们可以用感官去感受美的事物。体育世界是一个充满美的

世界。当今,体育健儿在形形色色的体育运动项目中竞相争美,美的事物层出不穷,美的现象也是变化万千。所有这些都是通过他们的运动形象来表现的,这些表现使人们领略到体育美的奥妙,感悟到体育美的真谛。而让每一个观赏者能真正品味到体育比赛、表演、娱乐所带来的美的感受的是,运动员的技术、战术、喜怒哀乐。

三、体育美是能使人愉悦身心的形象

体育美是具体可感的形象,但并不意味着一切有形象的体育事物都是美的。在体育活动中,人们会发现一些不愉快的事物,如动作粗野、观众起哄、围攻裁判、球迷闹事、弄虚作假、营私舞弊、“君子协定”、服用兴奋剂等。这些体育现象非但没有给人们带来审美的愉悦,反而使人们产生厌恶的情绪。为此,体育美应给人们带来的是在体育表演和激烈运动竞赛时那种使人精神振奋、情绪高涨、令人陶醉、心旷神怡的喜悦心情。这才是体育运动的艺术魅力所在。

四、体育美是反映人的自由创造的形象

体育美之所以会引起人们的身心愉悦,一方面是由于它具有宜人的形式,如体态均匀和谐,动作干净利索,节奏明快流畅等;另一方面是体育美的内容能充分反映人类在体育实践中的“自由创造”的特性,即征服、超越、开发、表现的能力。

1. 体育的整体美

整体美是体育欣赏中的一个特定形态,表现在集体项目的群体组合和活动中,如篮球队、排球队、足球队通过体育技术的组合、运行、提高等所表现出来的整体美。队员之间配合默契、娴熟的传接球、投篮、扣球、射门等都表现了群体意识美、智慧美和技术美。

2. 体育的含蓄美

体育的艺术美、创造美,人们内心的道德美、力量美、智慧美等都是含蓄美的表现形式。体育活动的拼搏意志美,更是民族向上精神的具体体现。

3. 体育的形式美

体育的形式美是技术、形状、结构和动作组合美,是体育的外形美,包括体育的比例、和谐、均衡、节奏、场地器材布置、对称优美和队形的整齐等。它给人们以生