



全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

张凤兰 张宇峰 廖祥龙 主编

 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

张凤兰 张宇峰 廖祥龙 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 张凤兰, 张宇峰, 廖祥龙主编. —北京:
中国农业出版社, 2006. 8
全国高等农林院校“十一五”规划教材
ISBN 7-109-11111-3

I. 大... II. ①张...②张...③廖... III. 体育-高
等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087807 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100026)
出版人: 傅玉祥
责任编辑 戴碧霞

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 22.25

字数: 533 千字

定价: 31.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

为了深化高校体育教学改革,全面贯彻落实党的教育方针,推进素质教育,实现现代教育思想对高等学校体育提出的要求,使学生能够接受全面系统的体育教育,达到指导体育锻炼实践的要求,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,结合体育教学改革实践和“健康第一”的指导思想,我们组织教学一线有经验的专家、教师,编写了这本《大学体育》。

本教材面向全国农林院校的全体学生,主要阐述体育基础理论知识和体育实践项目,理论与实践相结合。全书各章内容的选编,力求从学生的实际出发,体现科学性、系统性、实用性原则,内容广泛,通俗易懂,通过学习提高学生的体育文化素养,强化体育意识,启发他们学习体育知识与参加体育锻炼的积极性,为学生进行科学的体育锻炼,养成自觉锻炼身体的习惯,提供了理论依据和实践指导。

本教材的编写参考了大量有关体育的书籍和教

材，汲取了其中的新思想、新观点、新成果，力争使教材符合学生的需要，适应时代的发展。在此向有关作者表示诚挚的谢意。

参加本教材编写工作的学校有黑龙江八一农垦大学、东北农业大学、东北林业大学、辽宁农业职业技术学院、黑龙江农垦职业学院、黑龙江农垦农业职业技术学院等。

本教材编写具体分工如下：黑龙江八一农垦大学张凤兰编写第一、十一章，黑龙江八一农垦大学张宇峰编写第二、十八章，黑龙江八一农垦大学潘黎编写第三章，东北林业大学王贵成编写第四章，黑龙江八一农垦大学廖祥龙编写第五、二十章，黑龙江八一农垦大学董艳国编写第六章，辽宁农业职业技术学院李景玉编写第七章，辽宁农业职业技术学院黎伟编写第八章，黑龙江八一农垦大学黄爱武编写第九章，黑龙江农垦职业学院田丽芬编写第十章，黑龙江八一农垦大学张怀军编写第十二章，黑龙江八一农垦大学孟凡会编写第十三章，黑龙江农垦职业学院刘庆新编写第十四、十九章，黑龙江农垦农业职业技术学院于华编写第十五章，东北农业大学马英杰编写第十六章，黑龙江八一农垦大学耿立志、李庆利编写第十七章，黑龙江八一农垦大学李霞编写第二十一、二十三章，黑龙江农垦职业学

院孟卫东、李洪军编写第二十二章，辽宁农业职业技术学院李峰编写附录。此外，黑龙江八一农垦大学张伟东、陈文玉、白海军、自明、丁斌、王海燕、唐振宇、马焱、张家铭等同志做了大量的资料收集和整理工作。全书由张凤兰、张宇峰、廖祥龙统稿。东北林业大学王贵成教授、东北农业大学李学林教授担任本教材的主审。

在教材的编写过程中，我们还得到了许多兄弟院校同行们的指点和帮助，并得到了中国农业出版社的大力支持，也一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促和水平所限，书中难免有不妥之处，恳请同行、专家及广大读者批评指正。

编 者

2006年6月

主 编 张凤兰 张宇峰 廖祥龙

副主编 李景玉 田丽芬 李 霞
张怀军

编 者 (按姓氏笔画排列)

丁 斌 于 华 马 焱

马英杰 王贵成 王海燕

田丽芬 白海军 自 明

刘庆新 李 峰 李 霞

李庆利 李洪军 李景玉

张凤兰 张伟东 张宇峰

张怀军 张家铭 陈文玉

孟凡会 孟卫东 耿立志

唐振宇 黄爱武 董艳国

廖祥龙 黎 伟 潘 黎

主 审 王贵成 李学林



目 录

前言

理 论 篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育的概念、产生和组成	3
第二节 体育的功能	5
第二章 高等学校体育	8
第一节 高等学校体育	8
第二节 现代社会与人才标准	11
第三节 高校体育与人才素质	14
第三章 体育锻炼	19
第一节 体育锻炼的原则	19
第二节 体育锻炼的方法	21
第三节 体育锻炼计划的制定	26
第四节 运动损伤的防治	27
第五节 女生体育锻炼	31
第四章 冬季体育锻炼	33
第一节 冬季体育锻炼的作用	33
第二节 冬季体育锻炼的内容和方法	34
第三节 冬季体育锻炼的自我监督	37
第五章 身体健康	41
第一节 健康是金	41
第二节 现代生活与健康	45
第三节 身心健康与心身健康	46
第四节 食品、营养与健康	49
第六章 体育锻炼与心理健康	57
第一节 体育锻炼对心理健康的作用	57
第二节 体育锻炼与大学生心理特点	59
第三节 体育锻炼与大学生综合能力	62
第七章 科学健身	66

目 录

第一节 怎样进行科学锻炼	66
第二节 有氧锻炼健身效果好	67
第三节 九种方法使你健身上瘾	69
第四节 科学健身方法推荐	71
第八章 体育锻炼的自我保健	74
第一节 体育锻炼的自我监督	74
第二节 体育锻炼常见的生理现象	76
第三节 环境与自我保健	79
第九章 体育锻炼处方	83
第一节 体育锻炼处方的概念与产生	83
第二节 体育锻炼处方的制定	84
第三节 制定体育锻炼处方的原则	92
第十章 运动竞赛	95
第一节 运动竞赛的分类	95
第二节 运动竞赛的组织	96
第三节 运动竞赛的编排	99
第十一章 奥林匹克运动	105
第一节 奥林匹克运动会发展简史	105
第二节 奥林匹克精神象征	107
第三节 中国与奥林匹克运动	110
第四节 奥林匹克运动与科技发展	113
第五节 奥林匹克运动发展的趋势及面临的危机	115

实 践 篇

第十二章 足球运动	119
第一节 足球运动概述	119
第二节 足球基本技术	120
第三节 足球基本战术	128
第十三章 篮球运动	131
第一节 篮球运动概述	131
第二节 篮球基本技术	131
第三节 篮球基本战术	151
第十四章 排球运动	156
第一节 排球运动概述	156
第二节 排球基本技术	158
第三节 排球基本战术	169
第十五章 网球运动	173
第一节 网球运动概述	173
第二节 网球基本技术	175

第十六章 乒乓球运动	185
第一节 乒乓球运动概述	185
第二节 乒乓球基本技术	187
第十七章 田径运动	201
第一节 田径运动概述	201
第二节 跑	203
第三节 跳跃	207
第四节 投掷	210
第十八章 武术运动	216
第一节 武术运动概述	216
第二节 武术基本技术	217
第三节 武术套路动作及说明	221
第十九章 游泳运动	257
第一节 游泳运动概述	257
第二节 游泳入门技术	258
第三节 游泳技术练习	259
第四节 游泳注意事项	264
第二十章 速度滑冰运动	266
第一节 速度滑冰运动概述	266
第二节 初级技术	268
第三节 中级技术	276
第四节 高级技术	281
第五节 速度滑冰的主要学练法	285
第二十一章 健美操运动	291
第一节 健美操运动概述	291
第二节 健美操的基本动作	292
第三节 青年健美操	294
第二十二章 速度轮滑运动	305
第一节 轮滑运动概述	305
第二节 速度轮滑初学者的学练法	308
第三节 速度轮滑基本技术	311
第四节 速度轮滑的安全措施	317
第二十三章 自卫防身	319
第一节 自卫防身简介	319
第二节 事先防范	319
第三节 临场脱身	320
第四节 自卫防身格斗技术	325
附录 大学生体质健康标准	336
参考文献	343



理论篇

第一章

体育概述

体育是我国社会主义事业的重要组成部分。它是直接关系人民体质增强、民族兴旺和子孙后代幸福的大事。同时，它又是人类丰富多彩的实践活动形式之一。随着社会的进步、文明的发展、生产力和生活水平的提高，体育在人类的现实生活中越来越显示出它的重要地位和作用。

第一节 体育的概念、产生和组成

一、体育的概念

体育的广义概念称为体育运动，它是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种有组织、有意识的社会活动。体育是社会文化教育的组成部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，为一定社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念又称为体育教育。它是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德和意志品质的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

要充分认识体育，必须了解体育的起源与发展，历史地、全面地进行剖析，才能对体育有较深刻的理解。因此，应把历史作为了解体育的线索。

二、体育的产生与发展

人类的生存和社会发展的需要是体育产生和发展的基本源泉。在原始社会，原始人迫于谋生需要，为寻找食物而跋山涉水，为杀伤猎物而投石掷棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙，为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然，像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动，都是原始人生存必需的基本活动技能。原始社会后期，随着生产力的发展，为掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁，于是人类不断改进生产工具和狩猎技术，并使之成为谋生手段世代相传。同时人们还意识到必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法。这就是体育的萌芽——原始体育。

体育还萌芽孕育在原始崇拜活动之中。在原始时代，人们往往想通过预演劳动过程而使后来实际的劳动取得成功。如狩猎前演示狩猎活动，希望通过“杀死”或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示既是舞蹈的萌芽，又是体育的萌芽。此外，原始人在祭祀活动中要做出各种困难、复杂的姿态，如以虎为图腾的民族要做出虎的雄健姿态和动作，以鹰为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿势。这些演示同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜活动中，佼佼者受到众人的拥护成为活动的带领者，并有尊贵的社会地位。他们为了保护自己的地

位，在活动中不断做出一般人难以做出的舞姿和动作，或者以惊人的体力长时间地连续舞蹈、跳跃，或者忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这样就使人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛，为了在竞赛中获胜，人们就努力培养、锻炼自己的体力和体能。

奴隶社会初期是一个战争频繁的时期。生存还是死亡，作征服者还是奴隶，就看能否在战争中取胜。因此，培养和造就强壮的身体甚至超常的体力，就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求，并有组织地加以实施。如古希腊的斯巴达人为了使男子有健壮、敏捷的体质，从7岁开始就集中起来进行跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球类等项目的训练。其目的很明确，就是造就健壮的身体，培养合格的武士。斯巴达人还要求青年女子参加各种身体锻炼，他们相信，健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见，斯巴达人已经开始自觉地造就社会和战争所需要的体质，这鲜明地体现了古代体育的精神。

随着人类社会的进步与发展，体育的社会地位与功能日益提高，在科学技术突飞猛进、人类物质文明不断丰富的现代社会，体育事业迅猛发展。其特点是：体育已形成独立的学科体系，具有独立的理论和实践，体育科学蓬勃发展；体育运动具有强烈的竞赛性和广泛的国际性，竞技运动向着国际化和高水平方向发展；体育成为学校教育的重要组成部分，成为造就全面发展人才的重要内容和手段，学校体育被视为体育事业的基础；体育日益成为全社会的需要、人民生活的需要，体育运动的普及和体育社会化的程度越来越高，成为现代社会生活中不可缺少的一部分。

三、现代体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容，它的发展并非孤立的，而是人类本身和社会的需要。生产力的发展与提高，科学的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件，使体育从产生之初发展为被人们誉为文明的窗口，进而成为标志科学和进步的现代体育。

现代体育由下述三个方面组成：

1. **学校体育** 学校体育是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础。它是按照学校的育人规律，紧紧围绕增强体质这个中心，在教师的指导下，有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法，全面发展身体，提高运动技术水平，并与德育、智育、美育相结合，培养道德和意志品质，使学生成为全面发展的高质量专门人才。

2. **竞技体育** 竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异的成绩而进行的科学训练和竞赛。其特点是：参加者有充沛的体力和高超的技艺，竞争激烈，对抗性强，具有严格的规则和场地要求。竞技体育的这些特点使其极易吸引广大观众，所以它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

3. **大众体育（亦称群众体育）** 大众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。其活动内容丰富，形式多样，趣味性强，适合男女老幼及伤病残者参加。所以大众体育参加人数最多，范围最广，是实现全民健身、提高国民素质的重要途径。

上述三方面既有共性，又有特性；既有区别，又有联系。它们相互影响，相互促进，共同构成了现代体育的整体。

第二节 体育的功能

一、健身功能

1. **体育对增强体质、提高身体机能的作用** 体育锻炼是增进人体健康、使人延年益寿的有效方法。体育锻炼可以促使血液循环加快,提高心脏功能;可使呼吸肌增强,增大肺活量,提高肺功能;可以改善大脑供血状况,消除大脑疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;能使肌肉粗壮结实,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强;能提高人体的基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。经常参加体育锻炼,体质就会增强,健康水平就会提高。

2. **体育对促进心理发展的作用** 体育活动不仅对增强体质、防治疾病、提高健康水平有着积极的作用,还能陶冶情操,塑造人的灵魂,对心理素质的发展也有明显的促进作用。实践证明,体育锻炼可以磨炼人的意志,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,提高人的心理调节能力,及时排除各种消极心境,从而带来欢愉、轻松活泼的情绪,使人充满朝气与活力。

二、教育功能

1. **体育中的身体教育** 身体教育是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面远不如动物,适应环境的能力较差,连最基本、最简单的坐、立、走都不会,这些基本的生活技能都要靠后天的学习而获得。因此,学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体、增强体质——“育体”的过程。

2. **体育中的思想品德教育** 体育运动本身就是一种有章可循的社会活动,又是在一定的“执法人”——教师、教练员或裁判员的直接监督下有组织地进行的。对培养青年一代遵守社会生活和各种行为准则、树立良好的道德观念、增强团结协作精神和加强责任感等方面都具有很好的强化作用。如对方侵人犯规时,是毫不计较,还是伺机报复、以牙还牙;裁判员漏判、错判时,是斤斤计较,还是宽容大度;集体配合不够默契失利时,是相互谅解,相互鼓励,还是相互抱怨;比赛胜利时,是戒骄戒躁,还是骄横自大;比赛失败了,是吸取教训,振作精神以利再战,还是丧失信心,萎靡不振。这都是培养集体主义、以大局为重和善于处理人际关系等优良品德的过程。

3. **体育中的心理品质教育** 体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养勇敢、顽强、果断、自信和坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛既是对心理品质的严峻考验,也是锻炼和培养良好心理素质的极好时机。

4. **体育中的智能教育** 体育是一门科学,蕴含着丰富的知识。通过体育教学和身体锻炼,可学习和掌握一定的体育知识、技术和技能,并使思维能力、记忆力、观察力、想像力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育,在传授知识、培养技能技巧、增强体质的过程中,还含有培养、开发和提高智能的教育因素。

三、娱乐功能

体育运动不仅能给人以强健的身体,还能给人以美的享受,从而使人们在紧张的学习、工作

和劳动之余得到有益的调节,获得积极性休息,不仅有助于疲劳的消除,也是一种精神上的享受。如学习几个小时后,去运动场参加自己喜爱的运动项目,就会感到精神振奋、愉悦。打篮球时,漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖,上篮投中;踢足球时,一脚猛烈的抽射足球应声入网;打排球时,一记漂亮的扣球,得到观众的欢呼和赞扬。这些出色的表现,会使人从心底感到一种说不出的高兴和欢乐,这是直接参与体育运动带来的乐趣。观赏体育运动,观看体育比赛与表演,感受同样如此。现代体育特别是竞技体育,其技术日益向着高、难、新、尖的方向发展,其观赏性对观众最具吸引力。比赛场上紧张、激烈的争夺扣人心弦。运动员精湛高超的技艺、潇洒自如的动作,使健、力、美高度统一,使观众赏心悦目。尤其当比赛进行到最为关键的时刻,如篮球赛谁胜谁负,鹿死谁手,就在距比赛结束仅有几秒钟、一球定输赢的时刻,某方球员投篮出手,一锤定音,更是令人兴奋不已,赞叹不绝,使人情不自禁地为之鼓掌、喝彩。这就是体育的魅力,无论直接参与还是观赏,它都会给人带来乐趣,让人充满欢喜。体育的确是一种最为积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过余暇,满足人们的精神需要。

四、政治功能

1. 为国争光,提高国家威望与地位 随着竞技体育的发展,竞赛场已成为没有硝烟炮火的金牌争夺之战场。当今,金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态等的标志。如在历史上中国曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。新中国成立后,在亚洲运动会上中国连续5届金牌总数第一,成为公认的亚洲第一体育强国;在第28届奥林匹克运动会上,中国体育健儿一举夺得32枚金牌,金牌总数名列第二,跃身跨入世界体育强国的行列。这些辉煌的体育成就,大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的国际威望与地位。

2. 加强爱国主义教育,增强国民凝聚力 现如今,一次国际体育大赛,就像巨石击水,会在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到弘扬,民族之心连成一体,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以估量的精神力量。如洛杉矶奥运会上中国人改写了奥运会金牌榜上零的纪录,中国女排获得“五连冠”,中国男足冲出亚洲,打入世界杯决赛,这些在国内所引起的轰动都是空前的。

3. 促进国际交往,增进友谊 体育在促进各国人民的相互了解和友谊中起着极大的作用,尤其是现代体育运动的国际化,使体育已成为国家间重要的交往手段。通过比赛,互相学习和交流,促进各国人民之间的友好往来,以及国家之间的相互了解和联系,对维护世界和平起着重要的外交作用。因此,运动员被称为“和平的使者”和“穿着运动衣的外交家”。如在第31届世界乒乓球锦标赛中,中国运动员运用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系,从而进行互访,促成了当时的美国总统尼克松访华,为中美建交奠定了基础,人们赞誉“小球转动大球”。

4. 巩固国防,保护民族安全 古代战争是面对面的战争,为了在战争中获胜,人类利用体育手段来训练强壮的武士。当今时代尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体能训练,提高其身体素质 and 作战能力,充分体现了体育对巩固国防、保护民族安全的军事作用。

五、经济功能

1. **间接为经济建设服务** 体育能使生产力诸因素中起主导作用的劳动者通过体育锻炼,增强体质,降低伤病率,提高工作效率,从而更好地创造社会物质财富。

2. **直接为经济建设服务** 如举办大型运动会能促进当地各行各业的发展,提高体育场馆的使用率,促进运动器材、运动服装制造业的发展,发行纪念章、纪念币,出售竞赛门票,出售电视实况转播权,收取比赛期间的广告费等,可以直接产生经济效益,为经济建设服务。悉尼举办第27届奥林匹克运动会,仅出售电视实况转播权一项收入就高达13.2亿美元。可想而知,举办奥林匹克运动会这样的国际大型体育比赛,所带来的经济效益是很可观的。中国北京市申办2008年奥林匹克运动会的成功,必将对经济的发展起到积极的促进作用。