

全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校通用教材

大学体育

DA XUE TI YU

主 编 欧阳静仁 黄继珍



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校通用教材

大学体育

DA XUE TI YU

主 编 欧阳静仁 黄继珍



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/欧阳静仁, 黄继珍主编. -武汉:湖北科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5352-3852-8

I. 大… II. ①欧…②黄… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109924 号

大学体育

◎ 欧阳静仁 黄继珍 主编

责任编辑:高然

封面设计:王梅

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

电话:87678468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12-14 层 邮编:430070

印 刷: 安陆市鼎鑫印务有限责任公司

邮编:432600

787 毫米×960 毫米
2007 年 8 月第 1 版

16 开

23.625 印张

450 千字

2007 年 8 月第 1 次印刷

定价:28.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《大学体育》编审委员会

主 任：向梅梅

副主任：刘明贵 欧阳静仁 黄继珍

委 员：饶舒扬 刘英梅 胡胜昔 李尚胥 陈发平
吴 强 钟进聪 黄 胜 林 锋 李文波
张力超 辛娟娟

主 编：欧阳静仁 黄继珍

副主编：饶舒扬 刘英梅 胡胜昔 李尚胥

编 委：陈发平 吴 强 钟进聪 黄 胜 林 锋
李文波 张力超 辛娟娟

主 审：季克异(教育部体卫艺司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任兼秘书长)
孙麒麟(教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员会公体组组长、上海交通大学体育系主任)

副主审：李重申(教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、兰州理工大学体育部主任)
林志超(教育部全国高等学校体育教学指导委员会顾问、北京大学教授)

前 言

为了深入贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,全面落实教育部、国家体育总局新颁布的《学生体质健康标准》,坚持以人为本,健康第一的指导思想,培养学生参与体育、享受体育的意识,发展学生个性、竞争意识、团队精神和创新理念,进一步完善体育课程体系,加快体育学科的建设与发展,按照教育部本科评估对体育学科的要求和我校体育工作的实际情况,以及广大师生的要求和愿望,我们编写了这本《大学体育》教材。

《大学体育》是体育部主任欧阳静仁同志和副主任黄继珍同志率全体同仁在认真学习和全面总结的基础上,博览群书,集思广益后的结晶,是学校多年以来体育工作总结和成果的展示。本教材较其他的大学体育教材有较大的创新,具体表现在以下几方面。

1. 本书具有很强实用性和可读性。注重理论联系实际,在实用性和可读性方面下功夫,因此,本书注意选择了与大学生的学习、生活相关的体育知识。

2. 体例、内容较新。本教材摒弃了过去公共体育课以“竞技体育”为主的指导思想,牢固树立“健康第一”的观念,从而形成了新的体系。内容方面也突出一个“新”字。首先是视角新,突出了心理健康在体育教学中的作用和地位;其次是资料新,吸收了近年来国内外体育教育研究的最新成果。

3. 在写作风格上,语言精炼、重点突出。比如在内容陈述上力求深入浅出,在语言上追求简单明了,在实例选择上强调生动有趣,提高学生学习的兴趣。图文并茂,结构新颖,也是本书的重要特色。

4. 教材的第三篇《特色篇》是仲恺农业技术学院体育部的教学研究成果。寓美育于体育教学之中,充分利用体育中的美的因素和蕴涵着激情的美的运动项目来充实和改变大学体育教学现状,是我们课程改革的主题。《特色篇》中的教学内容是将体育的自然美与艺术美相结合,集形体、音乐于一体的运动项目,它可以使学生在获得美的熏陶,从而在美的感召下运动身体,愉悦身心,达到调动学生学习的自主性和积极性的目的。它对大学生的心理健康和智力开发有着不可低估的积极作用。我们将其作为主要学习内容纳入体育课程之中,从教学模式、教学内容、教学手段上进行改革,不断完善,进行了长达7年的尝试,获得了满意的教学效果。2004年《自编哑铃韵律操》获学校教学研究成果一等奖,2006年《体育舞蹈》、《哑铃韵律操》课程被评为

校级优秀课程。将特色教学内容编入教材之中,于教于学都非常有利。

《大学体育》由欧阳静仁、黄继珍担任主编并负责统稿,饶舒扬、刘英梅、胡胜昔、李尚胥担任副主编。参加编写的成员还有陈发平、吴强、钟进聪、黄胜、林锋、李文波、张力超、辛娟娟。

在编写过程中,我们对该书的纲目进行了认真的论证,并征求了一些专家教授的意见,对文稿作了反复的修改。在书中我们借鉴了许多同仁的理念,我们深深地感到,没有前辈和同时代学者的丰硕成果,我们就不可能编写出这本教材,因此对书中直接或间接引用的资料、图表的作者表示诚挚的谢意!还要特别感谢湖南师范大学周建设教授,湖南理工学院刘邦华副教授,周怀球副教授的指导和修改。仲恺农业技术学院副院长向梅梅教授、教务处长刘明贵教授、体育部张国平书记对本教材给予了亲切的关怀和支持,凌志华老师、陈玲敏老师也给予了很大的帮助,在此一并表示感谢!在《大学体育》诞生之时,我们特别荣幸地得到了教育部、全国体育课程教学指导委员会领导和专家的重视、支持和帮助。教育部体卫艺司体育处处长、全国高等学校体育教育指导委员会副主任兼秘书长季克异同志,全国高等学校体育教育指导委员会公体组组长、上海交通大学体育系主任孙麒麟同志担任主审。全国高等学校体育教育指导委员会、兰州理工大学体育部主任李重申同志,全国高等学校体育教育指导委员会顾问、北京大学教授林志超同志担任副主审,在此表示衷心的感谢和崇高的敬意。

由于我们水平有限,加之时间仓促,书中可能有许多不当之处,恳请各位专家和同仁及广大读者批评指正。

编 者

2007年5月16日

目 录

基础理论篇

1	体育与健康	3
1.1	体育与健康的概念	3
1.2	大学生的生理特征	11
1.3	影响大学生健康的因素	13
2	体育锻炼与身体素质的增强	16
2.1	体育锻炼与心肺功能适应能力	16
2.2	体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强	22
2.3	体育锻炼与柔韧素质的改善	26
3	大学生的心理健康	28
3.1	大学生心理健康的标准	28
3.2	影响大学生心理健康的因素	29
3.3	体育锻炼与心理调控	31
4	体育锻炼的原则和方法	39
4.1	概述	39
4.2	体育锻炼的原则	39
4.3	体育锻炼的监控方法与注意事项	41
4.4	心肺系统机能与健康	44
4.5	发展身体运动素质的方法	48
4.6	自然力的锻炼方法	50
5	体育锻炼与合理营养	52
5.1	营养对人体健康的作用	52
5.2	大学生与营养	57



5.3 体育锻炼与营养	62
6 奥林匹克运动	68
6.1 古代奥林匹克运动	68
6.2 现代奥林匹克运动	71
6.3 现代奥林匹克运动思想	75
6.4 同一个世界 同一个梦想	79
7 体育卫生与保健	82
7.1 女子青春期的运动卫生与保健方法	82
7.2 运动性疾病的预防与处理	84
7.3 体育锻炼损伤的预防与处理	91
7.4 运动疲劳的产生与消除	95
8 新颁布的《学生体质健康标准》测试及锻炼方法	101
8.1 新颁布的《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	101
8.2 新颁布的《学生体质健康标准》测试的操作方法	106
8.3 新颁布的《学生体质健康标准》测试成绩评价	114

运动实践篇

9 乒乓球	123
9.1 概述	123
9.2 乒乓球的基本技术	123
9.3 乒乓球的基本战术	133
9.4 乒乓球规则与裁判方法	134
10 羽毛球	141
10.1 概述	141
10.2 羽毛球的基本技术	142
10.3 羽毛球的基本战术	150
10.4 羽毛球规则与裁判方法	151
11 网球	156



11.1	概述	156
11.2	网球的基本技术	156
11.3	网球的基本战术	162
11.4	网球规则与裁判方法	163
12	排球	166
12.1	概述	166
12.2	排球的基本技术	166
12.3	排球的基本战术	172
12.4	排球规则与裁判方法	177
13	篮球	182
13.1	概述	182
13.2	篮球的基本技术	182
13.3	篮球的基本战术	190
13.4	篮球规则与裁判方法	196
14	足球	202
14.1	概述	202
14.2	足球的基本技术	202
14.3	足球的基本战术	210
14.4	足球规则与裁判方法	214
15	游泳	220
15.1	概述	220
15.2	熟悉水性	220
15.3	游泳的基本技术与练习方法	221
15.4	水上救护与安全	228
16	武术	231
16.1	概述	231
16.2	武术的基本技术	232
16.3	太极拳	236
16.4	剑术	247



16.5	武术裁判与评分	258
17	健美操	259
17.1	健美操概述	259
17.2	健美操运动的基本技术	260
17.3	全国健美操大众锻炼标准	261
17.4	健美操的规则与裁判方法	272
18	散打与跆拳道	274
18.1	散打	274
18.2	跆拳道	289
19	健美	296
19.1	概述	296
19.2	发展身体各部位主要肌肉群力量的动作方法	296
19.3	健美运动的注意事项	315

教学特色篇

20	大学生哑铃韵律操	321
20.1	概述	321
20.2	大学生哑铃韵律操图解	321
21	拉拉带操	328
20.1	概述	328
20.2	拉拉带的构造和握法	328
20.3	大学生拉拉带健身操	329
22	体育舞蹈	336
21.1	概述	336
21.2	华尔兹的基本技术	340
21.3	伦巴的基本技术	349
21.4	恰恰的基本技术	358

参考文献	366
------------	-----

基础理论篇

1 体育与健康

学 习 目 的

1. 通过本章的学习使学生懂得体育、健康、亚健康的概念。
2. 通过体育锻炼使人体心肺功能、肌肉力量、肌肉耐力和柔韧素质得到改善和增强。

1.1 体育与健康的概念

1.1.1 体育的概念

1.1.1.1 什么是体育

1818年,英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程。把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容,以课的形式固定下来,向学生进行有计划的教育,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,对发展学校体育起到了决定性的作用。在相当长的一段时期内,“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其作为全面教育的三根支柱(德育、智育、体育)之一。随着竞技体育、娱乐体育和健身运动的高速发展,逐渐形成了竞技运动、身体锻炼和身体娱乐,三者既有区别又有联系,我们称之为体育或体育运动(Physical Education and Sports)。

根据体育的演变和发展过程,《中国大百科全书·体育卷》中把体育的概念分为广义体育和狭义体育。

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,提高运动技术水平,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。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定社会政治和经济服务。

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、技术和技能,培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的一个重要的方面。

我国现代体育,基本上由群众体育、竞技体育与学校体育三方面组成,且三者既不能相互代替,也不容相互混淆。



根据体育概念的内涵和外延,我们发现,体育的本质就是以身体锻炼为基本手段,以增强体质为主要目的。这是体育区别于其它社会活动的本质特点。

1.1.1.2 体育的产生

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及最早的生产劳动实践有着直接的联系。

从人类发展数百万年的历史来看,体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的一种社会活动。

翻开人类历史的画卷,我们会发现一个很有趣的现象:无论是在历史悠久的文明古国埃及,还是在刚刚开发不久的美洲大陆,无论是在文化一度空前繁荣的古代希腊,还是现在尚鲜为人知的非洲密林中的土著部落,无论何时何地,凡是有人类从事生产劳动的地方,都不约而同地产生了体育。可以说,体育与劳动同在、与人类同在。

大约二三百万年前,一批腊玛古猿演化成南方古猿,进一步发展成现代人。在远古时期,人类的生活条件十分严酷,人们只有靠集体的生产劳动才能维持生存。这种生产方式和生活方式对他们的体力和劳动技能提出了很高的要求,当时他们以野兽、野果为主要食物(在原始公社的遗址,我们常常可以看到剑齿虎、猎豹、浣熊、野牛等动物的遗骨化石),因此,他们要具有长途跋涉和攀登爬越的能力,为了追捕善于奔跑的斑鹿、羚羊和野牛等野兽,他们必须具有善于快速奔跑、跳跃的能力,而当他们遇到凶猛的巨大野兽的时候,就要有灵巧的躲避,有力的刺杀,准确的投掷,以及攀登、爬越、支撑、悬垂的能力,当他们到江河湖海去捕鱼捉蟹时,又学会了游泳、划船的本领。

在原始人类的野蛮和蒙昧时期,人类对大自然的许多现象还不能作出科学解释,只能想象为神的意志,认为诸神有灵,神主宰一切。如原始人群在氏族公社中期的信奉图腾——民族的徽号、公社后期的崇拜祖先之灵以及奴隶社会时的信仰巫教等。当这些最初的宗教出现后,祭祀也随之而来。古代人群在进行宗教、祭祀活动时,用各种抒发感情的动作表示对神灵的无限崇拜,这些动作便形成为原始舞蹈,以及宗教活动里的游戏。在这种舞蹈和游戏里都包含着体育的技能训练和身体训练。所以在古代,无论中国或外国,舞蹈、游戏、体育总是和神灵、宗教、祭祀活动相关联。

这种习俗发展到后来,在中国和古希腊的种种盛大祭祀以及追神赛会中,常常有舞蹈、角力、竞技等项目。从古埃及的祭祀体育表演,古希腊的奥林匹克运动会,中国西周的礼射,直到现代奥运会时的点圣火、升会旗、念誓词等,都可以看到体育起

小贴士

生命在于运动的八大理由

1. 运动可改善心肺功能。
2. 运动可增强肌肉的骨骼的功能。
3. 运动可改善血压。
4. 运动可提高机体免疫力。
5. 运动可使你的体态更健美。
6. 运动可健脑。
7. 运动可消除疲劳。
8. 运动可促进心理健康。



源时期的宗教痕迹。

古代体育是人类古文化的组成部分。人类在原始社会中,为求得生存与发展,适应社会和自身需要而产生古代体育,它与现代体育相比,具有以下的特点:

(1)原始社会体育的产生和发展是与原始社会的生产水平相适应的。它是体育的初级阶段,带有原始的古代文化的特点,它是由本能的活动,发展到适应自然环境,求生存的身体活动,是一种处在初级的、粗糙的、萌芽状态的体育运动。

(2)原始社会的体育和原始社会的生产和军事活动紧密相联。现代的体育运动是一种文化活动,它是为教育、健身、娱乐服务的身体活动;古代的体育则几乎是军事、生产、宗教、祭祀活动的再现,它的目的是为了提提高军事、生产技能,增进生存能力,从这一点看它具有了丰富“体育”的教育属性,这也是人类身体活动与动物本能活动的本质区别。

(3)古代体育是为了种族的生存与繁衍。作为休闲活动则是近代体育的特点。现代遗传学认为体育有助于优生、优化人种。原始社会的体育有助于原始人的生存和繁衍,这亦是体育功能的发展。

总之,体育是历史的产物,是随着人类社会的产生而产生的。原始人类在生产劳动和生存竞争中发展了人类自身,人类在生产劳动中的身体活动是体育的萌芽。

1.1.1.3 体育的发展

体育的产生不是孤立的社会文化现象,它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系。中国和世界其它文明古国,都有大量的文物记载着体育的发生和发展。

新中国的成立,是中国现代体育发展史的重要标志,也使得中国体育事业的性质发生了根本的变化。在中国共产党和人民政府的领导下,把为剥削阶级服务的半封建半殖民地的旧体育,改造成为为人民服务、为国家经济建设服务、为国防建设服务、为道德文明建设服务的社会主义新体育。改革开放以来,中国的体育已全面的登上了国际体育的舞台,已经进入了世界体育强国的行列。

进入20世纪50年代以来,体育发展进入了一个新的发展阶段。无论是在大众的身体锻炼方面、学校体育方面,还是竞技体育方面,都有了长足的进步。如在大众体育方面,随着世界经济的发展和国民生活的改善,大众体育日新月异,有的国家体育人口达到了相当高的比例。在学校体育方面,世界上许多国家都提高了体育在整个教育中的地位,如增加体育课时等。在竞技体育方面,先进的理论、先进的运动技术、先进的训练方法和手段,极大地提高了运动训练的科学化,带来了运动成绩的不断提高,世界纪录频繁被刷新,刮起了向人类运动极限不断挑战的飓风。其高超的技艺,非凡的运动才能和完美的体态,吸引着亿万人民的心。可以讲,现代体育的特点主要表现在以下三方面:

第一,体育越来越成为全社会的需要,人们生活的需要。



第二,竞技体育向国际化和高水平的方向发展。

第三,体育科学的发展,推动了体育运动和体育锻炼实践的发展。

纵观体育在人类历史长河发展过程中的沉浮起落,可以看出,体育的发展受社会政治、经济的制约。政治上统一、安定,经济上繁荣,体育就兴盛,就发展;反之,社会政治动乱、腐败、经济上衰落,体育的发展就缓慢和萧条。体育与教育的发展相辅相成,密切相关;体育与军事的发展互相促进,相得益彰;体育与医疗卫生、休闲娱乐水乳交融,这大概就是体育发展史上一些带有规律性的东西。

1.1.1.2 体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、培养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其它教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

2. 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport原出于拉丁语Cispoit,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。国际竞技体育协会将其定义为“含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有50多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。



3. 社会体育

社会体育亦称“大众体育”,是指职工、农民和街道居民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们受益终身。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念。他们注重健康投资,开始把健身器引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

1.1.2 健康的概念

1.1.2.1 什么是健康

健康是一个综合概念。1948年《世界卫生组织宪章》中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年《世界卫生组织宪章》是这样阐述健康的:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力等4个方面。

1. 生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致,复杂而高级的运动方式。