



普通高等院校规划教材

大学体育基础教程

主 编 胡柏平

副主编 史 兵 李恒炜 张西平 周 勇



陕西师范大学出版社



普通高等院校规划教材

大学体育基础教程

主 编	胡柏平			
副主编	史 兵	李恒炜	张西平	周 勇
编 者	马连鹏	王飞雄	史 兵	陈 棣
	李恒炜	张利平	张西平	郑传锋
	周 勇	胡柏平		

陕西师范大学出版社

图书代号:JC7N0774

图书在版编目(CIP)数据

大学体育基础教程/胡柏平主编. - 西安:陕西师范大学出版社,2007.9
ISBN 978 - 7 - 5613 - 4079 - 0

I. 大... II. 胡... 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 140936 号

大学体育基础教程

主 编 胡柏平

副主编 史 兵 李恒炜 张西平 周 勇

责任编辑	侯晋公 钱 栩
责任校对	侯晋公 钱 栩
封面设计	吉人设计
出版发行	陕西师范大学出版社
社 址	西安市陕西师大 120 信箱(邮政编码:710062)
网 址	http://www.snuph.com
经 销	新华书店
印 刷	陕西宏业印务有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	27.25
字 数	572 千
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978 - 7 - 5613 - 4079 - 0
定 价	36.00 元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本社教材中心联系、调换。

电 话:(029)85307826 85303622(传真)

E-mail:jcc@snnup.net

前言

体育学是教育学科门类中最生机勃勃的分支学科。它是完善生命活动过程的一门综合性学科。毛泽东同志早在 1917 年就提出“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也……体者,载知识之车而寓道德之舍也”。1999 年中共中央国务院发布了《深化教育改革 全面推进素质教育的决定》,并发布了《学校体育工作条例》,提出了“学校教育要树立健康第一”的指导思想,指出“要切实加强学校体育工作”。2007 年中共中央国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,强调指出“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事”。为了全面贯彻党的教育方针和教育部 2007 年在直属师范大学率先实行免费生教育的要求,积极促进学生身心健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,更好地为西部基础教育服务,我们组织编写了符合西北地区师范生教育的、具有西部特色的《大学体育基础教程》。

《大学体育基础教程》以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)为指导,分上下两篇。上篇以体育文化基础知识为主要内容,下篇以体育运动技能与部分特色项目为主要内容,全书紧紧围绕《纲要》中提出的课程目标,主要突出以下特点:

1. 知识性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为教材内容的主线,重视教材内容的体育文化内涵。主要介绍了现代健康观、科学体育锻炼原理、养生健身方法、体育竞赛欣赏等内容,知识性强,内容丰富。

2. 科学性与可接受性相结合。教材内容与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。强调以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,充分考虑适应学生个性发展的需要和适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学和自我指导。主要介绍了体育与生活方式、运动损伤与康复、体育竞赛组织与编排等知识,能够满足学生终身学习受益的要求。

3. 民族性与世界性相结合。弘扬我国西部民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。主要介绍了深受学生喜爱的奥林匹克运动项目,西部传统体育项目与健身机制,以及体育舞蹈、休闲体育、定向运动等内

容,能够满足不同大学生个性发展的需要。

4. 充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求。介绍了大学生体质与健康概念、国家学生体质测试要求等内容,为大学生科学锻炼提供目标和指导。

本教材主要由陕西师范大学体育学院教师编写。参与编写的人员有:胡柏平(第一章)、史兵(第二章)、郑传锋(第三、十六、十七章)、张西平(第四章、第十章第二节“篮球”部分)、马连鹏(第五、六、十一章)、李恒炜(第七、九章)、王飞雄(第八、十五章)、周勇(第十二章)、陈棣(第十章)、张利平(第十三、十四章)。

由于水平有限,编写时间仓促,本书难免存在问题和不足之处,敬请专家和同行批评指正。同时,对在本书中被直接或间接引用过资料的学者表示衷心的感谢。

胡柏平

2007年8月20日



胡柏平 陕西师范大学体育学院院长，教授，体育教学与运动训练学、运动人体科学硕士生导师。全国高等学校体育教学指导委员会委员，陕西省体育科学学会副理事长，中国生理学会会员。

主要从事本科生、研究生教学、科研和训练工作，多次荣获省级、校级教学成果奖。主编和参编了“九五”“十五”“十一五”国家级重点教材和教育部优秀教材等十部。《运动生理学》教材获教育部优秀教材一等奖（1999）。先后参加了全国甲级足球队冬训体能监测工作，中国女子足球队备战泰国曼谷亚运会和美国女子足球世界杯集训工作，担任科研教练。承担多项省部级、市级科研项目。在《体育科学》《中国体育科技》《中国运动医学杂志》《应用生理学杂志》等专业核心期刊发表论文50余篇。主要有：《疾跑中腘绳肌损伤的实验研究》（1998）；《应用中医药治疗中国女子足球运动员月经不调、痛经8例报告》（1999）；《对古典跤运动员在亚高原强化训练服用规律的研究》（2000）；《古典跤运动员亚高原训练血红蛋白变化规律探讨》（2001）；《女子足球运动员集训期间服用健脾益气中药后部分机能指标的变化》（2002）；《运动延迟性肌肉酸痛与线粒体的热机械效率原理的探讨》（2006）；《最大耗氧量速度及其相关指标的应用研究》（2006）。

目 录

体育知识篇

第一章 健康观	(3)
第一节 健康概述	(3)
一、什么是健康	(3)
二、影响健康的因素	(5)
第二节 体质与健康	(7)
一、体质概述	(7)
二、体质与健康的辩证关系	(9)
第三节 健康标准与评价	(10)
一、健康标准	(10)
二、健康评价	(12)
第二章 科学体育锻炼	(14)
第一节 体育锻炼原理	(14)
一、体育锻炼过程的新陈代谢与超量恢复理论	(14)
二、运动负荷价值阈理论	(15)
三、人体适应环境能力动态平衡理论	(15)
第二节 体育锻炼原则	(15)
一、提高认识 自觉锻炼	(15)
二、循序渐进 持之以恒	(16)
三、适量负荷 因人而异	(17)
四、全面发展 讲求实效	(17)
五、因地制宜 讲究卫生	(18)
第三节 体育锻炼内容的选择	(18)
一、体育锻炼内容	(18)
二、体育锻炼内容的选择	(19)
第四节 体育锻炼负荷调控	(20)
一、负荷因素	(20)

二、负荷结构	(21)
三、负荷调控	(22)
第五节 体育锻炼的心理调节	(23)
一、产生良好心理效应的因素	(23)
二、体育锻炼与应激	(24)
三、自生放松训练	(24)
四、超觉静思	(25)
五、表象训练	(26)
第六节 体育锻炼计划的制定	(27)
一、阶段锻炼计划	(27)
二、每次锻炼计划	(27)
第三章 养生健身法	(29)
第一节 养生与养生方法	(29)
一、养生概念	(29)
二、养生方法的种类	(29)
三、日常运动养生方法	(31)
四、养生方法的选择	(32)
第二节 平衡锻炼	(33)
一、平衡锻炼法的产生	(33)
二、平衡锻炼法的特征	(33)
三、平衡锻炼法的实施	(34)
第三节 有氧锻炼	(34)
一、有氧锻炼方法	(34)
二、有氧锻炼项目	(34)
第四节 健美锻炼	(37)
一、健美锻炼原则	(37)
二、健美锻炼示例	(38)
第五节 循环锻炼	(40)
一、循环锻炼法的产生	(40)
二、循环锻炼法示例	(41)
第六节 自然力锻炼	(42)
一、返璞归真的健身思想	(42)
二、沐浴	(42)
第七节 水冰运动	(44)
一、水冰运动的健身价值	(44)
二、游泳之道	(44)
三、雪上之趣	(46)
四、滑冰之乐	(47)

第八节 健身运动处方	(48)
一、运动处方的由来	(48)
二、运动处方的制定	(48)
三、运动处方的内容	(49)
四、运动处方示例	(51)
第四章 体育运动竞赛与欣赏	(54)
第一节 竞技运动的文化价值	(54)
一、培养现代人品格的园地	(54)
二、对外开放的窗口	(55)
三、规约行为举止的课堂	(55)
四、展现人体美的舞台	(55)
第二节 体育运动竞赛欣赏	(56)
一、欣赏体育运动竞赛的作用	(56)
二、如何欣赏体育运动竞赛	(57)
第三节 不同运动项目的欣赏	(61)
一、足球比赛的欣赏	(61)
二、篮球比赛的欣赏	(61)
三、排球比赛的欣赏	(62)
四、网球比赛的欣赏	(63)
五、羽毛球比赛的欣赏	(63)
六、田径比赛的欣赏	(64)
七、体操比赛的欣赏	(65)
八、艺术体操比赛的欣赏	(65)
九、技巧比赛的欣赏	(66)
十、健美运动的欣赏	(66)
十一、游泳比赛的欣赏	(67)
十二、跳水比赛的欣赏	(67)
十三、花样游泳的欣赏	(68)
十四、花样滑冰的欣赏	(68)
十五、武术比赛的欣赏	(69)
十六、自行车比赛的欣赏	(69)
第五章 体育与生活方式	(70)
第一节 大学生生活方式概述	(70)
一、大学生生活方式问题	(70)
二、影响大学生生活方式的因素	(72)
三、大学生生活方式教育	(74)
第二节 大学生体育生活方式	(75)
一、体育生活方式与健康	(75)

二、大学生体育生活方式问题	(77)
第六章 运动损伤预防与康复	(80)
第一节 运动损伤概述	(80)
一、运动损伤分类	(80)
二、运动损伤成因	(81)
三、运动损伤预防	(82)
第二节 康复训练	(84)
一、康复训练的目的	(84)
二、康复训练的原则	(84)
三、康复训练的方法	(84)
第三节 常见运动损伤介绍	(85)
一、擦伤	(85)
二、裂伤 刺伤 切伤	(85)
三、肌肉拉伤	(85)
四、肌肉挫伤	(86)
五、韧带损伤	(87)
六、胫腓骨疲劳性骨膜炎	(88)
七、腰扭伤	(88)
八、骨折	(88)
九、髌骨劳损	(89)
十、踝关节韧带损伤	(90)
第七章 运动竞赛组织与编排	(93)
第一节 运动竞赛组织	(93)
一、竞赛前组织工作	(93)
二、竞赛中组织工作	(94)
三、竞赛后组织工作	(95)
第二节 运动竞赛编排	(95)
一、运动竞赛方法分类	(95)
二、田径比赛秩序册编排	(99)
第八章 西部民族体育文化	(101)
第一节 西部民族体育文化概述	(101)
一、西部民族概述	(101)
二、西部民族体育文化内涵	(102)
第二节 西部民族传统体育项目	(103)
一、西部民族传统体育项目概述	(104)
二、西部部分民族传统体育项目简介	(107)

运动技能篇

第九章 田径运动	(115)
第一节 田径运动概述	(115)
一、田径运动简介	(115)
二、田径运动的特点	(119)
三、田径运动的分类	(119)
四、田径运动的健身功能	(120)
第二节 田径运动技术	(121)
一、竞走	(121)
二、短跑	(122)
三、中长跑	(124)
四、跨栏跑	(125)
五、接力跑	(127)
六、跳高	(129)
七、跳远	(131)
八、三级跳远	(133)
九、铅球	(135)
十、标枪	(138)
十一、铁饼	(141)
第十章 球类运动	(144)
第一节 球类运动概述	(144)
一、球类运动简介	(144)
二、球类运动的健身功能	(148)
第二节 球类运动技术	(150)
一、足球	(150)
二、篮球	(159)
三、排球	(172)
四、乒乓球	(179)
五、羽毛球	(185)
六、网球	(200)
七、手球	(205)
八、垒球	(210)
第十一章 游泳运动	(218)
第一节 游泳运动概述	(218)
一、游泳运动简介	(218)
二、游泳运动常识	(219)
第二节 游泳运动技术	(222)

一、蛙泳·····	(222)
二、自由泳·····	(225)
三、仰泳·····	(228)
四、蝶泳·····	(230)
第十二章 传统体育运动·····	(233)
第一节 传统体育概述·····	(233)
一、传统体育简介·····	(233)
二、传统体育的健身功能·····	(242)
第二节 传统体育运动技术·····	(247)
一、初级长拳第三路·····	(247)
二、太极拳·····	(254)
三、初级剑·····	(276)
四、散打·····	(287)
五、跆拳道·····	(290)
六、跳绳·····	(295)
七、毽球·····	(297)
第十三章 体育舞蹈·····	(301)
第一节 体育舞蹈概述·····	(301)
一、体育舞蹈简介·····	(301)
二、体育舞蹈的健身功能·····	(302)
三、体育舞蹈的基本知识·····	(303)
第二节 体育舞蹈基本技术·····	(305)
一、拉丁舞·····	(305)
二、摩登舞·····	(317)
三、大众交谊舞·····	(323)
第十四章 体操运动·····	(329)
第一节 体操运动概述·····	(329)
一、体操运动简介·····	(329)
二、体操运动分类·····	(331)
三、体操运动的健身功能·····	(332)
第二节 体操运动技术·····	(333)
一、竞技体操·····	(333)
二、艺术体操·····	(339)
三、健美操·····	(349)
第十五章 休闲体育·····	(361)
第一节 休闲体育概述·····	(361)
一、休闲体育概念·····	(361)
二、休闲体育分类·····	(362)

三、休闲体育特性	(362)
四、休闲体育的健身功能	(363)
五、部分休闲体育项目简介	(364)
第二节 休闲体育基本技术	(371)
一、保龄球	(371)
二、台球	(376)
三、轮滑	(379)
四、高尔夫球	(384)
五、攀岩	(390)
第十六章 定向运动	(395)
第一节 定向运动概述	(395)
一、定向运动起源与发展	(395)
二、定向运动分类	(395)
三、定向运动的健身功能	(396)
四、定向运动的装备	(396)
第二节 定向运动项目介绍	(397)
一、定向运动的基本技术	(397)
二、定向运动的比赛程序	(398)
三、定向运动比赛组织	(398)
四、校园定向运动设计与实施	(400)
五、定向运动安全注意事项	(405)
第十七章 大学生体质健康标准	(407)
第一节 大学生体质健康发展现状	(407)
一、体质概述	(407)
二、全国学生体质与健康状况	(408)
第二节 《国家学生体质健康标准》的实施	(411)
一、实施《国家学生体质健康标准》的背景	(411)
二、实施《国家学生体质健康标准》的意义	(412)
三、国家学生体质健康标准	(413)
四、《国家学生体质健康标准》实施办法	(414)
五、《国家学生体质健康标准》大学生评分表	(416)
第三节 《国家学生体质健康标准》测试要求	(420)
一、身高体重测试要求	(420)
二、坐位体前屈测试要求	(420)
三、握力测试要求	(420)
四、台阶试验评定指数测试要求	(421)
五、肺活量测试要求	(421)
六、立定跳远测试要求	(421)

体 育 知 识 篇

第一章 健康观

新中国成立以来,党和国家领导人始终把青少年健康成长放在首位。毛泽东同志早在 1951 年致信马叙伦部长:“提出健康第一,学习第二方针,我以为是正确的。”1952 年,毛泽东同志又题词:“发展体育运动,增强人民体质”。1999 年,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。2001 年,《国务院关于基础教育改革与发展的决定》进一步指出:“贯彻健康第一的指导思想,切实提高学生体质和健康水平”。2006 年 12 月,教育部、国家体育总局召开了建国以来第一次全国学校体育工作会议。2007 年 4 月,胡锦涛总书记组织召开中央政治局会议,专门就学校体育工作做了重要指示,同年 5 月中共中央国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。“健康第一”是教育工作落实科学发展观的重要内容,是贯彻以人为本、促进人的全面发展的内在要求。学校体育工作是学校教育工作的大事。当代大学生是我国现代化建设的宝贵财富,既肩负着在 21 世纪中叶把我国建设成中等发达国家的重任,同时也肩负着传承中华民族文化与自身素质健康发展的重任。培养大学生树立现代健康观,形成终身体育思想,掌握科学锻炼方法,养成良好行为习惯,是体育教育工作的重要任务。本章主要对现代健康观、体质与健康、健康的评价与标准进行论述。

第一节 健康概述

一、什么是健康

1. 健康概念的发展演变

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,随着人类社会政治、经济、文化和科学技术的发展与变革,人们对健康的认识和理解逐步深化。

人类社会早期,生产力水平十分低下,对生命现象、本质和疾病根本没有了解,生存目的仅仅是为了获得食物,保存和延续生命。在此阶段,以医、巫混杂的神灵医学模式为特征,健康被视为神灵的恩赐,而患病、致伤、致残等是神灵的惩罚。因此,人们把健康与生存和生命延续等同起来,认为只要活着就是健康。

随着社会的进步,生产力水平不断发展与提高,物质财富逐渐丰富,人们追求生存的愿望愈来愈高,对生命现象与疾病的认识不断深入,建立了以机体的生物性为研究着眼点的生物医学模式,提出了机体健康是生物学上的适应,健康是没有疾病和无伤残等概念。这一阶段医学科学飞速发展,人们逐渐研究并认识了人体结构与生命现象,使解剖学、生理学、诊断学、治疗学、生物科学等得到了极大发展。同时,由于人们对生物机体和各种致病因素的不断认识,找到了许多预防和控制疾病的方法,特别是对生活环境的综合治理,使危害人类健康的首要因素——传染病得到有效控制。这一阶段,生物医学模式下的健康概念有着重要的历史内涵。

20 世纪 50 年代以后,越来越多的研究表明,人类的健康与疾病不仅仅是受生物因素的影响,还受心理、社会、环境和个人生活方式等诸多因素的影响,生物医学模式显然不能涵盖这些因素的作用,暴露出将人仅作为生物人研究而忽略了人的社会性因素的不足。基于这种认识,1984 年世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出了人类健康的新概念:“健康不仅是指没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”1989 年世界卫生组织又一次深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观使医学模式也从单一的生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式。

从以上健康概念的发展演变不难看出,健康观念总是与一定时代具有相适应的特点,健康意味着不断适应变动不定的生物和社会环境。因此,适应现代社会的健康概念并非一成不变,随着科学技术的发展,特别是分子生物学和基因组医学的发展以及社会环境的改善,健康概念还会注入新的内涵。

2. 现代健康观的内涵

(1) 完美健康观

一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全,才是完美健康的人。

躯体健康:是指人体生理的健康。

心理健康:一般有三个方面的标志。第一,具备健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明;第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;第三,健康的人对未来有明确的生活目标,切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

社会适应良好:指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

道德健康:是指不以损害他人利益来满足自己的需要,有“八荣八耻”观念,能按社会公认的准则约束、支配自己的行为,能为人们的幸福作贡献。

(2) 亚健康状态

健康与疾病之间没有十分清晰的界限,即从健康到死亡之间是一个连续的渐变过程。当人体处于既不属于健康又难于发现疾病的状态时,即处于健康与疾病的临界状态,称为亚健康状态。