



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育

(第3版)

邢登江 刘国庆 尹宝玉 主编



北京航空航天大学出版社





普通高等教育“十一五”国家级规划教材

全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育

(第3版)

邢登江 刘国庆 尹宝玉 主编

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书是高等学校体育课程教材。书中主要对体育教育的重要性,体育锻炼与健康,科学的锻炼方法以及体育竞赛、体育欣赏和奥林匹克运动等方面进行了阐述。另外,还对主要体育项目的功能、作用及其竞赛规则进行了简要介绍。

本书适用于大学本科生和社会上的体育爱好者。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/邢登江,刘国庆,尹宝玉主编.—3版.—北京:北京航空航天大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-81124-463-2

I. 大… II. ①邢…②刘…③尹… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131400 号

大学体育(第3版)

邢登江 刘国庆 尹宝玉 主编

责任编辑 宋淑娟

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhp@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×960 1/16 印张:18.5 字数:414 千字

2008 年 9 月第 3 版 2008 年 9 月第 1 次印刷 印数:8 000 册

ISBN 978-7-81124-463-2 定价:29.80 元(含光盘)

《大学体育》(第3版)审委会成员

主 任: 季克异

审 委: 林志超 张瑞林 张 威

《大学体育》(第3版)编委会成员

主 编: 邢登江 刘国庆 尹宝玉

副主编: 陈和霖 陈 松 张金国 张世忠

编 委: 邓军文 宫美风 黄烨军 林北生 栗湘槐

陆 颖 邱慧芳 盛春媛 邵 山 沈 霞

石 磊 孙献忠 孙晓川 田春宽 王佳霖

王 立 汪 芸 吴铁铮 徐文泉 徐 昆

姚建军 尹天安 杨亚琴 袁 焰 张健慰

张继东 张冀中 张立臣 张 洋 张 源

张育王 周 放 周若夫 朱志萍

前言

《大学体育》教材自 2003 年出版以来,经历了两版的发行,得到了使用者的一致好评,受到了同行专家的赞誉,该书于 2006 年被评为教育部“十一五”规划教材。

5 年来,高等学校体育教育形势有了很大变化。2007 年,中共中央下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的 7 号文件;同年,教育部、国家体育总局联合颁布《国家学生体质健康标准》。这两个文件的下发,指明了体育教育的方向,明确了学校体育工作的首要任务就是,提高学生素质、增进学生的身心健康。

近年来,北京航空航天大学体育教育改革也取得了长足进步,其体育课程首批获得北京市和国家级精品课程称号。本教材在使用过程中,收到了学生及同行的反馈意见。同时,编委会也深深意识到,在教育形势发生变化的情况下,有必要对教材的结构和内容进行调整和修改,使本教材更加符合当前的教育形势,为广大学生进行体育锻炼提供理论及技术指导。

《大学体育》(第 3 版)的特点更加突出:

全新的理念 紧跟我国和世界体育教育发展的形势,引用了一些最新的研究成果和理念,使其具有很强的时代性和先进性。

丰富的内容 对体育、锻炼、营养、竞赛及欣赏、奥林匹克运动、体育运动项目等进行了详细阐述,几乎涵盖了有关大学生体育锻炼的所有内容。

合理的结构 总结了前两版的经验,进行了结构调整,对原教材的第 2,3,4,5 章进行了调整和增补;特别增加了体育运动项目一章,使结构更加合理。

突出的实用性 秉承一贯的写作特点,以学生为本,从大学生阅读和理解的角度出发,深入浅出地阐述了有关体育锻炼的科学道理和学生关注度较高的相关问题,符合大学生的认知规律。

原创的技术视频 体育项目部分,除了教材中给出的精炼介绍外,还采用先进的多媒体视听技术制作成光盘,是普通高校体育教材编写的一个创举。技术视频化繁为简,使各项目的技术生动形象地展示出来,不仅有清晰、简洁的示范讲解,还编辑了许多高水平运动员的实战技术。学生可根据自己的需

要,有选择地依照光盘中技术动作的示范和讲解进行自学,使学习更加方便、灵活。本教材技术部分的视频文件由 RM 格式变为 DVD 格式,图像更加清晰,同时增添了一些内容,使技术部分更加丰富。

教材统稿期间,正值北京奥运会召开之际,全国人民都在支持北京、支持奥运,关心体育、参与体育的人越来越多。我们希望,本教材能帮助大学生树立正确的健康观念,掌握科学锻炼的方法和手段,养成自觉锻炼的习惯,同时能树立终身体育思想。真诚希望本教材能对大学生的成长有所帮助,成为大学生的良师益友。

本教材的再版,得到了北京航空航天大学出版社的大力支持,在此表示衷心感谢。

由于我们的水平有限,教材难免有一些局限和疏漏,欢迎全国的专家、学者和朋友给予指正。引用文献和成果时,如有标注不清之处,在此致歉,同时表示感谢。

《大学体育》(第3版)编委会

2008年8月

目 录

第一章 大学体育	1
第一节 体 育	1
一、体育概念	1
二、体育构成	2
三、体育功能	3
第二节 大学体育	7
一、概 述	7
二、大学体育的目的和任务	7
三、大学体育工作	8
四、大学体育的发展方向	10
第二章 体育锻炼与健康	13
第一节 健 康	13
一、健康概念的发展	13
二、健康的概念	14
三、健康的内涵	14
四、健康标准	16
五、影响健康的因素	17
六、亚健康	20
七、体适能	22
第二节 体育锻炼与健康	24
一、体育锻炼与身体健康	24
二、体育锻炼与心理健康	27
三、体育锻炼与道德健康	30
第三节 健康的测量与评价	32
一、身体健康的测量与评价	32
二、心理健康的测量与评价	43
三、行为健康的测量与评价	48
四、社会适应的测量与评价	51



第三章 体育锻炼	54
第一节 体育锻炼的规律	54
一、体育锻炼的原则	54
二、体育锻炼的相关机理	56
三、合理安排体育锻炼	62
四、体育锻炼计划	67
五、体育锻炼的注意事项	70
第二节 体育锻炼的内容	73
一、体育锻炼内容介绍	73
二、体育锻炼内容选择	74
第三节 体育锻炼方法	76
一、通用的体育锻炼方法	76
二、发展心肺功能的体育锻炼方法	78
三、发展肌肉力量的体育锻炼方法	80
四、发展身体柔韧性的体育锻炼方法	82
五、发展灵敏协调性的体育锻炼方法	83
六、发展跳跃能力的体育锻炼方法	84
七、发展投掷能力的体育锻炼方法	85
八、有助于青少年长高的体育锻炼方法	86
九、其他常用体育锻炼方法	86
第四节 体育锻炼与保健	91
一、体育锻炼中运动性疾病的处置和预防	91
二、体育锻炼中常见的运动性损伤及处置	97
三、体育锻炼中的急救常识	98
第五节 特殊环境的适应与锻炼	103
一、野外生存能力的锻炼	103
二、高温环境的适应与锻炼	107
三、高寒环境的适应与锻炼	108
四、高原环境的适应与锻炼	110
五、高压环境的适应与锻炼	112
第六节 飞行体育	113
一、飞行体育训练的目的	113
二、飞行体育训练的内容	114



三、飞行体育训练的基本要求	114
四、飞行员必须具备的五种身体素质及训练方法	115
第四章 营养与体育锻炼	124
第一节 营养概述	124
一、营养素的分类	124
二、平衡膳食	130
三、养成良好的饮食习惯	133
第二节 营养与体育锻炼	134
一、能量代谢	134
二、营养补充与体育锻炼	136
第三节 体重控制	139
一、体 重	139
二、肥胖症	140
三、体重控制	141
第五章 体育竞赛	145
第一节 体育竞赛的功能与特点	145
一、体育竞赛的功能	145
二、体育竞赛的特点	147
第二节 体育竞赛的种类与方法	148
一、体育竞赛的种类	148
二、体育竞赛的方法	150
第三节 体育竞赛的组织	153
一、组织体育竞赛要完成的工作	153
二、组织体育竞赛需要考虑的因素	154
三、实施中的注意事项	154
第四节 体育竞赛欣赏	155
一、体育竞赛欣赏概述	155
二、体育竞赛欣赏的内容	156
三、体育竞赛欣赏的方法	160
四、做高层次的体育竞赛欣赏者	161



第六章 奥林匹克运动	162
第一节 古代奥运会	162
一、古代奥运会的起源	162
二、古代奥运会的兴衰	164
三、古代奥运会的历史意义	165
第二节 现代奥运会	166
一、奥林匹克运动的复兴	166
二、奥林匹克运动的发展	168
三、奥林匹克运动现状	172
四、奥林匹克相关知识	174
五、奥运会	177
六、残疾人奥运会	179
第三节 中国奥林匹克运动	180
一、民国时期的奥林匹克运动	180
二、中华人民共和国的奥林匹克运动	181
第七章 体育项目	189
第一节 篮 球	189
一、篮球运动概述	189
二、篮球运动的功能及作用	191
三、竞赛规则简介	191
第二节 足 球	194
一、足球运动概述	194
二、足球运动的功能及作用	197
三、竞赛规则简介	198
第三节 排 球	201
一、排球运动概述	201
二、排球运动的功能及作用	203
三、竞赛规则简介	203
第四节 武 术	206
一、武术运动概述	206
二、武术的功能及作用	209
三、竞赛规则简介	210



第五节 田 径	212
一、田径运动概述	212
二、田径运动的功能及作用	216
三、竞赛规则简介	217
第六节 跆拳道	220
一、跆拳道运动概述	220
二、跆拳道运动的特点及作用	221
三、竞赛规则简介	223
第七节 网 球	225
一、网球运动概述	225
二、网球运动的功能及作用	227
三、竞赛规则简介	227
第八节 游 泳	230
一、游泳运动概述	230
二、游泳运动的功能及作用	232
三、竞赛规则简介	233
第九节 攀 岩	235
一、攀岩运动概述	235
二、攀岩运动的装备	236
三、攀岩运动的特点及功能	237
四、竞赛规则简介	238
第十节 体育保健	240
第十一节 健美操	241
一、健美操概述	241
二、健美操运动的功能及作用	242
三、竞赛规则简介	243
第十二节 健 美	247
一、健美运动概述	247
二、健美运动的功能及作用	248
三、竞赛规则简介	250
第十三节 乒乓球	254
一、乒乓球运动概述	254
二、乒乓球运动的功能及作用	257



三、竞赛规则简介	257
第十四节 羽毛球	260
一、羽毛球运动概述	260
二、羽毛球运动的功能及作用	263
三、竞赛规则简介	264
附 录	267
附录 A 《体育颂》	267
附录 B 《体育之研究》原文	268
参考文献	279

光盘目录

※ 篮 球

- 移动
- 传球、接球
- 运球
- 投篮
- 突破
- 基本战术

※ 足 球

- 颠球
- 脚内侧踢球
- 脚背内侧踢球
- 头球
- 接球
- 运球
- 运球过人
- 射门

※ 排 球

- 准备姿势
- 移动
- 扣球
- 拦网
- 传球
- 垫球
- 发球
- 基本战术

※ 田 径

- 跑的技术

- 跳的技术

- 投掷
- 竞走

※ 健身操

- 大众健身操一级
- 大众健身操二级
- 大众健身操三级
- 大众健身操四级

※ 保 健

- 八段锦
- 五禽戏
- 易筋经
- 导引养生功

※ 攀 岩

- 装备
- 绳结
- 固定点
- 手的基本动作
- 脚的基本动作
- 攀登技术动作
- 攀登与保护、上升与下降

※ 跆拳道

- 礼仪
- 基本技术
 - ▣ 实战姿势
 - ▣ 步法



- ▣ 腿法
- ▣ 手法
- 品势

※ 武 术

- 长拳
 - ▣ 基本功
 - ▣ 一路长拳
 - ▣ 二路长拳
 - ▣ 三路长拳
 - ▣ 三段刀
 - ▣ 初级刀术
 - ▣ 三段剑
 - ▣ 初级剑术
- 太极拳
 - ▣ 二十四式太极拳
 - ▣ 四十二式太极拳
 - ▣ 三十二式太极剑
 - ▣ 四十二式太极剑
- 散 手
 - ▣ 实战姿势
 - ▣ 基本步法
 - ▣ 基本拳法
 - ▣ 基本腿法
 - ▣ 基本摔法

※ 游 泳

- 熟悉水性
- 蛙泳
- 自由泳
- 仰泳
- 蝶泳

※ 网 球

- 握拍方法及准备姿势
- 抽球
- 削球
- 高压球

- 截击球
- 发球

※ 羽毛球

- 握拍法
- 步法
- 发球与接发球
- 后场击球技术
- 前场击球技术

※ 健 美

- 发展胸大肌方法
- 发展背阔肌方法
- 发展三角肌方法
- 发展腹肌方法
- 发展斜方肌方法
- 发展腰肌方法
- 发展肱二头肌方法
- 发展肱三头肌方法
- 发展臀大肌方法
- 发展股四头肌方法
- 发展股二头肌方法
- 发展小腿肌方法

※ 乒乓球

- 基本姿势
- 握拍方法
- 基本步法
- 持球、抛球
- 发球技术
- 推挡球技术
- 搓球技术
- 攻球技术
- 削球技术
- 弧圈球技术

第一章 大学体育

主要知识点:

☆ 体育的概念

☆ 体育的功能

☆ 大学体育的任务

第一节 体 育

一、体育概念

(一)近现代“体育”一词的产生与演变

人类体育实践活动有着悠久的历史,从中国古代的导引、五禽戏,六艺中的射、御、乐,到古希腊、古罗马以养生健身为目的的体育实践活动,其内涵与现在的体育基本相同,但那时还没有“体育”一词。

“体育”一词首次出现在 18 世纪 60 年代的法国。1762 年,法国出版了法国著名教育家卢梭(1712—1778 年)的名著《爱弥尔》,其中他用“体育”一词论述了对爱弥尔的身体教育过程。之后,德国、英国等国家先后引用卢梭的“体育”一词。在亚洲,将“体育”作为首创的新词是日本人近藤镇三,他在《独逸教育论抄》中将“身体教育”译成“体育”。

19 世纪 60—90 年代的洋务运动中,德国、瑞典的“体操”传入我国。据史料记载,清政府批准的《奏定学堂章程》中明文规定了各级各类学校都要开设体操科(即体育课)。而“体育”一词是 19 世纪末从日本引进的,其本意是“身体的教育”。因此,19 世纪末 20 世纪初,“体育”和“体操”两者在我国几乎通用,直到 1923 年,北洋政府在颁布的《中小学课程纲要草案》中,正式将“体操科”改称为“体育课”。之后,“体育”一词逐渐取代“体操”一词而被广泛采用。

“体育”一词在传入我国时仅指身体的教育,是作为学校教育而出现的。进入 20 世纪 50 年代,随着社会发展和人们生活水平的提高,体育的内涵和外延都相应发生了一定变化。首先是竞技运动在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,其社会职能和功能都



超出了原有的“体育”范畴;其次,与身体活动相关的健身、休闲、娱乐活动也越来越多地开展起来。因此,原有的“体育”一词有了新的解释和定义。

(二)体育的定义

1. 广义的体育概念

体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设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,其发展受一定的社会政治和经济的制约,也为一定的社会政治和经济服务。它包括狭义的体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐三大部分,通俗理解即“学校体育、竞技体育、社会体育(群众体育)”。

2. 狭义的体育概念

体育是通过身体活动来增强体质,并传授锻炼身体的知识、技能和技术,以培养道德和意志品质的、有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,对人的全面发展起着重要作用。

二、体育构成

根据体育进行的场所、目的和对象,通常将体育的内容划分为学校体育和竞技体育和社会体育(群众体育)三个部分。

(一)学校体育

学校体育是在学校中开展的各项体育活动的总称。其目的是通过身体活动来增强体质,并传授锻炼身体的知识、技能和技术,以培养学生的道德和意志品质,养成体育锻炼的习惯。实施过程是有组织有计划地进行,实施对象是在校学生,实施者是体育教师。学校体育是学校教育的组成部分,是培养德、智、体、美、技全面发展的人的一个重要方面;同时,它也是全民体育的基础。

(二)竞技体育

竞技体育(竞技运动)是为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、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、系统的训练和竞赛。在我国,竞技体育主要是在体育总局系统内开展和进行的,目的是通过训练和竞赛充分挖掘人的潜能,创造和取得优异运动成绩。竞技体育的主体是专业(半专业)的运动员、教练员、裁判员和管理人员。它具有鲜明的“竞争性”,运动员具有角色的“代表性”和强烈的“功利性”,竞赛过



程具有“公开公正性”，竞赛具有一定的“观赏性”和“商业性”，其结果具有“社会性”。

(三) 社会体育

社会体育(群众体育、大众体育)的对象主要是社会大众和团体,是以达到健身、治疗、娱乐、休闲、人际交流、兴趣爱好、陶冶情操、获得精神享受为目的而进行的身体活动。社会体育的内容丰富多彩,形式多种多样,组织形式有集体也有个人,无论集体还是个人,一般都是自愿参加。有时也采用竞赛的形式开展社会体育活动,其目的与竞技体育有着本质的区别,它追求的是自我教育和锻炼的效果。其特点是活动的“自主性”,形式的“多样性”,时间场所的“随意性”,参与的“自愿性”。



现代社会对人才的要求

- ① 良好的道德品质。
- ② 良好的科学文化素养。
- ③ 良好的竞争意识和创新能力。
- ④ 良好的心理素质。
- ⑤ 健康的体魄。

三、体育功能

体育的功能取决于体育自身的特点和社会的需要,主要体现在促进社会物质文明和精神文明建设两个方面。其功能基本可归纳为8个方面:健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情功能、教育功能、政治功能、军事功能和经济功能。

(一) 健身功能

科学实验和实践表明:合理、科学地进行体育锻炼可以达到增进健康、增强体质为目的。体育的健身功能主要表现在以下几方面:

- ① 促进人体生长发育。
- ② 改善和提高人体内脏器官的构造与机能。
- ③ 提高人体运动系统的机能和运动能力。
- ④ 改善和提高中枢神经系统的工作能力,提高大脑的工作效率。
- ⑤ 通过身心互动,改善心理状态,调节情感。
- ⑥ 增强人体的免疫力,提高对环境的适应能力。
- ⑦ 防病治病,推迟衰老,延年益寿。