

全国财经类高等院校体育与健康教程

大学体育

DA XUE TI YU

主编 庄建国 韩国纲 安殿英



7.4

 首都经济贸易大学出版社

全国财经类高等院校体育与健康教程

G807.4
Z843

大学体育

主编 庄建国 韩国纲 安殿英

书名题字：张理泉（首都经济贸易大学校长、教授）

首都经济贸易大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/庄建国等主编.—北京:首都经济贸易大学出版社,2002.5
(全国财经类高等院校体育与健康教程)

ISBN 7-5638-1026-9

I.大… II.庄… III.体育—高等学校—教材 IV.G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026082 号

大学体育

主编 庄建国 韩国纲 安殿英

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京迪赫尔印刷有限公司印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 428 千字

印 张 16.75

版 次 2002 年 5 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印 数 20 101~24 100

书 号 ISBN 7-5638-1026-9/R·7

定 价 25.50 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

掌握科学健身方法
养成终生锻炼习惯
全面提高身体素质

段世杰

二〇〇二年十月五日

段世杰：国家体育总局副局长

適應素質教育
落實健康第一
指導大學生終身參
各種各樣的健身活動

賀全國財經類高校
體育健康教程出版

曲宗湖

二〇〇三年二月二十二日

原國家教委體衛藝司副司長
曲宗湖：中國學校體育研究會副理事長
首都體育學院教授

增强体育意识
培养体育能力
养成终身锻炼身体的习惯

廖文科
2002. 2. 25

廖文科：教育部体育卫生与艺术教育司副司长

全国财经类高等院校体育与健康教程

国家教育部 全国高等学校体育教学指导专家组审定

编审委员会名单

国家教育部 全国高等学校体育教学指导专家评审组组长

曲宗湖

评审组成员

曲宗湖 (中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院教授、
原国家教委体卫艺司副司长)

廖文科 (国家教育部体育卫生与艺术教育司副司长)

林志超 (教育部普通高校体育教学指导委员会委员、北京大学教授)

尚大光 (中央教育科学研究所研究员)

赵立 (首都体育学院社会体育系主任、教授)

全国财经类院校体育学会审委成员

崔伟 (河南财经学院教授)

陈德友 (黑龙江商业大学教授)

匡中和 (山东经济学院教授)

主 编 庄建国 韩国纲 安殿英

副主编 刘景堂 蒋薇 贾振佳 刘新卯

编 委 刘景堂 朱美筠 吴春霞 吴刚 刘巍 庄建国

安殿英 王长友 崔大伟 李毅军 王伟 贺慨

蒋薇 薛晶 顾毅明 刘英 刘新卯 孙志宏

马健 刘淑敏 李蕊 刘印凡 韩国纲 刘婷

贾振佳 刘风 刘立群 杨振英

序

在人类社会进入 21 世纪之际,高校体育工作面临着许多新的机遇和挑战。如何深化改革以适应素质教育的需要,如何更好地贯彻落实《全民健身计划纲要》,如何贯彻“健康第一”的学校教育指导思想等问题,都值得我国广大从事高校体育教学与科研的人员思考。

《全国财经类高等院校体育与健康教程》在这些方面作出了较大的改革尝试。本书突破了单纯以增强体质为中心的传统体育教学模式,结合财经类高校人才培养目标,适应改革需要,较为全面地提供了大学生进行科学体育锻炼的方法手段、运动常识以及促进身心健康的基本知识,内容编排适合健身教育和终身体育的需要。

全书力争以“健康第一,终身体育”的观念激发学生的体育学习兴趣,培养学生的个性,满足学生运用所学知识、技能长期进行自我锻炼和社会交往的需要。

愿本教程的出版能够达到体育教学改革的目的,为财经类高校学生综合素质的提高贡献力量。

钟秉枢

博士、教授

中国体育科学学会理事

中国体育科学学会运动训练学会常委、秘书长

北京市大学生体育协会副主席

北京体育大学副校长、博士生导师

前言

中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”21世纪将是高等教育发生划时代变革的重要历史时期,培养具有竞争意识、创新精神及全面发展的复合型人才,是高等教育的根本任务和发展方向。大学生是国家未来现代化建设的栋梁之材,我国21世纪伟大复兴的历史重任要靠他们去实现,任重而道远。这就需要他们具有强健的体魄和良好的心理素质。只有精力充沛地参与到激烈的竞争之中,以旺盛的精力从事学习和工作,才能为祖国的现代化建设做出更大的贡献。

高校体育是高等教育的重要组成部分,它对人才的培养起着其他专业无法替代的特殊作用,终身体育教育也将成为高校体育教学的指导思想,以培养学生良好的体育意识和锻炼习惯,使其受益终身。因此,每一位体育教育工作者都要以高度负责的态度,为学生现在和将来的身心健康着想,在体育教学过程中把培养学生的终身体育意识和提高学生的体育文化修养放在首位。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以及教育部领导在全国性体育教育工作会议上反复强调的指示精神,即“把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来”,为更好地适应高校体育教育的发展趋势及新特点,最大限度满足学生身心健康的需要和社会的需求,我们结合财经类院校学生的培养目标,在原全国财经类院校体育教材的基础上,引进先进理论和科学方法编写了本教材。本教材由全国财经类院校体育学会组织首都经济贸易大学、黑龙江商业大学、河北经贸大学、山东经济学院等院校的专家、教授和学者共同编撰完成。

本书的读者对象是高等院校体育教师和财经类高校的学生。教师可以此教材进行系统教学,学生可凭此教材自学,作为科学锻炼身体的依据。

本书概括起来具有以下几个特点:

1. 内容全面新颖。本书包括体育教育概论、体育教育科学论述、体育卫生教育等共七十二篇,结合大学生的特点将体育的基本理论知识,高校体育的目的、任务,锻炼身体的科学方法,运动处方,保健班学生的体育锻炼以及新兴的娱乐体育健身项目等,以简练、通俗易懂的文字和插图形式加以阐述,同时结合财经类大学生的特点进行编排,体现了本书的新颖性。

2. 具有较为严谨的科学性。作为一本大学生的体育教材,无论是在理论的阐述上,还是对体育项目的技术要求及练习方法的介绍上,本书始终坚持注重科学性的原则,并以科学实践的结果为依据,尽量避免空洞说教,务使知识介绍和分析都言之有理,切合实际。

3. 具有现实应用的指导意义。每一章节编排的内容都具有现实应用性。如在体育教育概论篇中,使每一位读者对体育的基本概念、国内外体育组织、体育竞赛场地、终身体育的概念、财经类院校体育教育的特点等都能够基本了解。

在体育教育科学论述篇中,较为详尽地介绍了科学锻炼身体的原则、运动处方的实施、体育锻炼效果的自我评价及体质测定等。

在体育卫生教育篇中,将日常生活卫生、运动中的生理现象、运动损伤的预防和康复、大学生实际生活与科学锻炼紧密结合的内容做了较为全面的介绍。

在体育运动项目的几篇中,既考虑了学生经常参与的竞技性项目,同时根据我国南北不同的气候条件,将娱乐性较强的滑冰、健美、台球、网球等项目也加入本书。

4. 新概念的指导思想。本书编写的指导思想是以发展学生身心健康、培养终身体育意识为主,竞技性体育项目的介绍以开阔大学生的体育视野、扩展练习兴趣为目的。阅读本教材,可让读者对体育有一个较为全面的认识,基本了解身心健康及营养保健的相关知识,树立起科学参加体育锻炼的意识。

本书是在教育部全国高等学校体育教学指导专家组的指导下编写而成的。编写者为全国数所财经类高校的体育教育专家、教授、学者。具有较为雄厚的体育理论基础和丰富的体育教学实践经验,并经过多次修改。尽管如此,限于水平和能力,加之时间仓促,书中仍有许多不足之处,恳请同行及读者多提宝贵意见,以便今后进一步加以完善。本教材适用于财经类高等院校,也可供其他普通高等院校参考使用。

参加本书编写的人员分工如下:

第一章、第二章第一、二、三节,刘景堂;第一章第四、五节,朱美筠、吴春霞;第二章第四节,吴刚;第三章,刘巍;第四章,庄建国;第五章,安殿英;第六章,王长友、崔大伟;第七章、第十一章,李毅军;第八章,王伟、贺慨;第九章,蒋薇;第十章,薛晶;第十二章,顾毅明、刘英;第十三章,刘新卯;第十四章,孙志宏;第十五章,马健、刘淑敏;第十六章第一、二、三节,李蕊;第十七章,刘印凡;第十八章,韩国纲;第十九章,刘婷;第二十章,贾振佳;第二十一章,刘风、刘立群;第二十二章,杨振英。

国家体育总局副局长段世杰先生,原国家教委体卫艺司副司长、中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院曲宗湖教授,教育部体育卫生与艺术教育司副司长廖文科先生分别为本书题词。首都经济贸易大学校长张理泉教授为本书题写书名,北京体育大学副校长钟秉枢教授为本书作序,教育部全国高等学校体育教学指导专家组的五位专家对全书的框架体系及内容提出了许多宝贵的建议和修改意见,对本书的出版给予了大力支持,在此一并向他们表示衷心的感谢。

庄建国编定了全书的框架并进行了统稿、联系出版等工作。庄建国、安殿英、韩国纲、刘景堂对各章进行了统编定稿;蒋薇、黎臣、吴春霞、袁荣凯参加了本书的修改、整理,文字录入、打印样稿等工作。全国财经类院校体育学会崔伟教授、陈德友教授、匡中和教授对全书进行了审稿。最后本书稿经教育部全国高等学校体育教学指导专家组审查,由专家组组长曲宗湖教授终审定稿。本书得到了许多兄弟院校同行们以及首都经济贸易大学出版社领导和编辑的大力支持与帮助,在此,我们也一并表示衷心的感谢。

编者
2002年4月

目 录

体育教育概论篇

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的概念和组成	(1)
第二节 体育的功用	(1)
第三节 体育知识简介	(4)
第四节 体育竞赛	(8)
第五节 常规体育项目的场地规格与比赛规则	(11)
第二章 高等学校体育	(24)
第一节 高等学校体育的目的和任务	(24)
第二节 高等学校体育的组织形式	(25)
第三节 高等学校实施终身体育教育的步骤	(26)
第四节 财经类高等院校体育教育的特点	(35)

体育教育科学论述篇

第三章 科学锻炼身体的方法	(37)
第一节 体育锻炼的原则	(37)
第二节 体育锻炼的主要方法	(43)
第三节 体育锻炼计划的制定	(45)
第四节 运动处方的实施	(47)
第五节 保健班学生的体育锻炼	(57)
第六节 体育锻炼身体效果的自我评定及体质测定	(60)
第四章 体育锻炼对大学生身心素质的影响	(66)
第一节 大学生的生理特点	(66)
第二节 大学生的心理特点	(67)
第三节 体育锻炼对大学生身体机能的影响	(68)
第四节 体育锻炼对大学生提高基本活动能力的影响	(71)
第五节 体育锻炼对大学生身体素质的影响	(71)
第六节 体育锻炼对大学生心理素质的影响	(72)

体育卫生教育篇

第五章 体育锻炼卫生常识	(75)
第一节 日常生活卫生	(75)
第二节 体育锻炼心理卫生	(78)

第三节 体育锻炼生理卫生	(79)
第六章 体育锻炼中伤害的预防和康复	(85)
第一节 概述	(85)
第二节 常见的运动损伤和处置	(86)
第三节 常见运动损伤的预防	(89)
第四节 常见运动损伤的康复训练	(95)
第七章 体育疗法	(96)
第一节 体育疗法概述	(96)
第二节 常用的体育疗法	(97)
第三节 常见病的体育疗法	(100)

竞技性体育项目篇

第八章 田径运动	(103)
第一节 田径运动简述	(103)
第二节 跑	(104)
第三节 跳跃	(109)
第四节 投掷	(113)
第九章 游泳	(115)
第一节 概述	(115)
第二节 竞技游泳技术介绍	(116)
第三节 游泳的练习方法	(120)
第四节 注意事项	(122)
第五节 花样游泳运动	(123)
第十章 足球运动	(124)
第一节 概述	(124)
第二节 基本技术	(124)
第三节 基本战术	(132)
第四节 练习方法	(134)
第十一章 篮球运动	(137)
第一节 概述	(137)
第二节 基本技术	(138)
第三节 基本战术	(145)
第四节 练习方法	(152)
第十二章 排球运动	(155)
第一节 概述	(155)
第二节 基本技术	(156)
第三节 基本战术	(162)
第四节 练习方法	(167)
第十三章 乒乓球运动	(169)
第一节 概述	(169)

第二节	基本技术·····	(169)
第三节	基本战术·····	(177)
第四节	练习方法·····	(178)
第十四章	羽毛球运动·····	(181)
第一节	概述·····	(181)
第二节	基本技术·····	(181)
第三节	基本战术·····	(186)
第四节	练习方法·····	(187)
第十五章	网球运动·····	(189)
第一节	概述·····	(189)
第二节	基本技术·····	(189)
第三节	基本战术·····	(193)
第四节	练习方法·····	(195)

民族传统体育项目篇

第十六章	武术运动·····	(197)
第一节	概述·····	(197)
第二节	初级剑术·····	(197)
第三节	青年长拳·····	(210)
第十七章	健身气功与保健按摩·····	(221)
第一节	概述·····	(221)
第二节	八段锦·····	(221)
第三节	保健按摩·····	(223)

艺术表现体育项目篇

第十八章	健美运动·····	(227)
第一节	概述·····	(227)
第二节	练习方法·····	(227)
第三节	注意事项·····	(231)
第十九章	健美操·····	(232)
第一节	概述·····	(232)
第二节	健美操的编排·····	(234)
第三节	健美操练习·····	(235)
第二十章	速度滑冰、轮滑·····	(236)
第一节	速度滑冰·····	(236)
第二节	轮滑·····	(241)

休闲娱乐体育项目篇

第二十一章	保龄球运动·····	(247)
第一节	概述·····	(247)

第二节 练习方法.....	(248)
第二十二章 台球运动	(253)
第一节 概述.....	(253)
第二节 练习方法.....	(254)

体育教育概论篇

第一章 体育概论

第一节 体育的概念和组成

体育是以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动总和,是社会文化的组成部分。

体育一经产生就含有丰富的科学内容,它的发展不是孤立的。社会的需要,生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,为体育的发展提供了良好的条件,体育从产生发展到现在,已发展成为大家所重视的现代体育,它被人们誉为文明进步的窗口,科学和经济发展的重要标志。

现代体育由三个基本方面组成:

一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是传授体育知识、技能,全面发展学生身体,增强学生体质,提高其运动技术水平,培养其道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育相结合,培养全面发展的合格人才。

二、竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发展和不断提高人在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜力,以取得优异的运动成绩为目的而进行的科学的、系统的运动训练和竞赛。

三、群众体育

群众体育是以健身、健美、娱乐、医疗为目的的身体活动,内容丰富,形式多样,因人而异。

上述三个方面,因目的不同而互有区别,但又互相联系,互相渗透,构成体育的总体。它们都是通过身体运动,全面发展身体和增强体质,都有着教育、提高技术与竞赛水平的作用。

第二节 体育的功用

体育在促进人体的生长发育、防止疾病和推迟衰老诸方面,具有不可替代的作用。随着社会的进步,生产力和生活水平的提高以及人类自身需要的增长,体育在整个社会活动中的地位愈来愈重要,体育的多种功能也进一步为人们所认识,并在实践中继续向纵深发展。

一、健身功能

体育运动的健身功能包括对人体身心两方面的积极作用。

(一)增强体质,促进身体健康发展

体育锻炼能加速新陈代谢,促进血液循环,使血液供应得到改善,从而使机体的生理发育更加完善,人体生理机能水平和身体素质水平得到发展,人体基本活动能力和适应能力得到提

高。久而久之,体质就会得到增强,健康水平就会得到提高。

(二)对人的心理、精神的积极作用

体育运动不仅对增强体质、促进身体的健康发展有积极作用,而且对人的心理及个性的发展也有明显的作用。心理过程包括认识、情感、意志三个方面,而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育科学的发展,人们发现体育运动对上述因素的发展具有良好的影响。如体育运动能提高人的思维力、观察力、注意力和想像力,并培养人的勇敢、顽强、积极向上的优良品质。

二、教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响是体育的其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度和意识形态不尽相同,却都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育的重要组成部分,而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

(一)体育在学校中的教育作用

在马克思主义有关教育的经典论述中,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,始终重视它在全面培养人才中所起的重要作用。现代教育观认为,学校应完成教育、教养和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面具有广阔的作用空间。因此,利用身、心共同参与体育活动的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养,有利于其适应未来社会生活和工作的需要。学校体育采取体育课、课余运动训练和课外体育活动等各种形式,对受教育者进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,并使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯,以便达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、发展身体素质和提高基本活动能力的目标。

(二)体育在社会中的教育作用

就社会教育体系而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面,都具有重要的作用。通过体育实践诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,从而可以产生出不可低估的社会教育作用。比如,我国女排在世界大赛中连续5次夺魁,全国人民无不为她们的胜利而欢欣鼓舞,国家号召“以女排精神搞四化”,不少人以女排精神为榜样,决心努力奋斗,为祖国建设贡献力量。2001年8月13日,我国申办2008年奥运会取得成功,更加证实和确立了中华民族的繁荣昌盛和体育强国的国际地位,“新北京、新奥运”,“新世纪、新发展”,全国人民处处体现出了为奥运争做贡献的精神。通过申奥活动,不仅增强了全国人民的民族自豪感,增强了自尊心和自信心,而且还在全国范围内树立起了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代意识。

三、娱乐功能

在满足人们精神文化生活需要方面,体育的娱乐功能也不容忽视。现代社会,随着物质产品不断丰富,如何享受生活和善度余暇,已成为一个社会现实问题摆在人们的面前。为了丰富业余文化生活、移风易俗和建立良好的社会风气,亟须社会为人们提供一种健康、理想的娱乐方式,让人们的身體在运动中获得精神快感,使工作和劳动中造成的神经紧张、大脑疲劳和紊乱的情绪得到调节,最终达到净化感情和享受生活乐趣的目的。体育无疑在这方面可以发挥其他任何活动都不能替代的独特作用。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中

所写的：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

四、经济功能

体育的经济功能，由体育与经济的互相促进作用所决定。国民经济的发展决定着体育的发展，发展的体育又反过来促进社会经济的繁荣，由此构成了体育经济功能的内涵。经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，特别在对生产力进行价值评价时，人的素质是最主要的衡量标准。通常认为，人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质等三个方面。身体素质作为诸素质的物质基础，对生产力的提高起着至关重要的作用。对体育的合理投资，既可以促进体育事业的发展，又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。

体育的发展对国民经济的直接促进作用更明显地表现在高度发展的商品经济社会中。实践证明，目前正在兴起的由体育劳务形式产生的经济价值不可低估，其经济效益又主要取决于体育社会化、娱乐化和终身化的发展程度，以及竞技体育的发展水平。所谓体育“社会化”，是指体育人口的不断扩大；“娱乐化”体现了体育向娱乐方向转移；“终身化”则指个人能长期坚持参加体育活动。因此，体育的普及，必然刺激体育产业的发展，使之有可能在国民经济中形成新的增长点。

五、政治功能

在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点。其实体育和政治的相互联系是客观存在的，任何国家都在某种程度上要求体育服从政治的需要，同时也都尽可能充分地利用体育对政治所具有的影响。体育的政治功能主要表现在以下几个方面：

（一）为国争光，提高民族威望和国际地位

国际体育竞赛的胜负在某种程度上关系到国家的声望。因此，现代各国都很重视体育的政治意义。例如，前苏联在十月革命胜利 35 年之后第一次参加奥运会就与美国平分秋色，苏联政府显然想以此向世界表明社会主义制度的优越性。1972 年，美国在奥运会篮球决赛中负于苏联，引起美国公众哗然，人们甚至要求调查失败的原因，因为他们认为这有损于美国的国际威望。1982 年在第九届亚运会上，由于中国运动员的出色发挥，金牌数一直领先，他们在比赛中表现出的高超技艺、高尚的道德、严格的纪律、彬彬有礼的风度，处处赢得了印度观众的心，他们对中国的看法也有了出乎意料的转变。中国女排的辉煌成就使外国人对中国人刮目相看，海外华人感到扬眉吐气，无上光荣。

（二）在外交中具有重要作用

体育在促进各国人民互相了解与友谊中起着重大作用。运动员被称为“穿着运动服的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。在日本名古屋举行的第 31 届世乒赛中，我国的“乒乓外交”被传为佳话，被人们称为“小球推动了地球”。

（三）在促进祖国统一方面，体育担任了“先锋”角色

1980 年，中国乒乓球队与中国台北桃园机场工作人员亲切接触，被外电誉为“乒乓内交”。在 1984 年奥运会上，我代表团与中国台湾代表团多方接触，携手共进，共庆中华民族所取得的胜利，在台湾电视上第一次出现了中国内地优秀运动员的镜头。从某种意义讲，这也是“零”的突破。