

全国财经院校规划教材
全国高等院校公共体育通识性教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

◎ 主 编 李金兰 刁方林 高晓光



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

全国财经院校规划教材
全国高等院校公共体育通识性教材

大学体育与健康

主编 李金兰 刁方林 高晓光



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 吕常峰
责任编辑 周学政
责任校对 崔荣彩
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 金 鑫
版式设计 马红欣

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 《大学体育与健康》编委会编.
—北京:北京体育大学出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5644-1559-4

I. ① 大… II. ① 大… III. ① 体育—高等学校—教材
② 健康教育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 021783 号

大学体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京东运印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 19.75
字 数 478 千字

2014 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5644-1559-4

定 价 32.00 元

《大学体育与健康》编委会

主 编 李金兰 刁方林 高晓光

副主编 布 和 白亚峰 闫德俊 贺金梅

宋英春 白源源

编 委 乌丽丝 边小明 张 军 其木格

苏海滨 石灵芝 李 强 杨利军

前言

《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》中指出，“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”，要求认真落实“全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标，广泛开展‘全国亿万学生阳光体育运动’；确保学生每天锻炼一小时”等各项措施。教育部颁布的《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出，要大力宣扬“每天锻炼一小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号，以此不断增强广大青少年学生的体育意识，激励他们积极参加体育锻炼。

根据以上文件精神 and 《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，我们认真总结了目前普通高校体育教学现状，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅了众多优秀教材，编写了这本集健康理论和体育实践于一体的《大学体育与健康》。

本书的指导思想是：以增强学生体质为宗旨，以培养学生体育意识、掌握锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线，体现人本主义特征，将体育、娱乐、健康有机融为一体，树立“健康第一”的指导思想，引导青年学生主动接受体育教育，在欢愉中享受体育乐趣，以达到身心健康发展的目的。

全书共分为理论知识篇和实践运动篇两篇，共十一章。

体育基础理论是学生进行科学体育锻炼的前提。本篇系统介绍了体育文化、体育与健康、体育与科学锻炼、体育锻炼与体适能等基础理论知识。

同时，掌握一定的运动技能是学生增强体质、促进健康的手段。实践运动篇介绍了有广泛群众基础又有良好锻炼价值的运动项目，培养大学生锻炼意识与习惯的形成，提高运动能力。主要内容有篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、形体等。

在编写过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料，在此向有关作者致以真诚的感谢。由于编写人员水平有限，不妥之处恳切希望广大读者给予批评与指正。

目 录

理论知识篇

第一章 体育文化.....	3
第一节 体育文化概述	3
第二节 大众体育文化	9
第三节 竞技体育文化	12
第四节 校园体育文化	17
第二章 体育与健康.....	20
第一节 体育概述	20
第二节 健康概述	23
第三节 影响大学生健康的因素	28
第三章 体育与科学锻炼.....	33
第一节 体育锻炼的基本原则	33
第二节 体育锻炼的内容与自我选择	41
第三节 体育锻炼运动处方	43
第四章 体育锻炼与体适能.....	47
第一节 体适能概述	47
第二节 心肺耐力及其锻炼方法	48
第三节 肌肉适能及其锻炼方法	55
第四节 柔韧性及其锻炼方法	61
第五节 身体成分及其锻炼方法	65

第五章 运动保健..... 70

第一节 常见运动生理反应及其处理方法 70

第二节 常见运动损伤的预防及其处理方法 77

第六章 体育竞赛的组织与编排..... 87

第一节 体育竞赛的组织工作 87

第二节 体育竞赛的编排方法 89

实践运动篇

第七章 田径运动..... 99

第一节 跑 99

第二节 跳 103

第三节 投 105

第八章 球类运动..... 109

第一节 篮 球 109

第二节 排 球 125

第三节 足 球 142

第四节 乒乓球 154

第五节 羽毛球 164

第六节 网 球 173

第九章 武 术..... 178

第一节 搏 克 178

第二节 初级长拳 186

第三节 初级剑术 201

第四节 太极扇 217

第五节 太极拳 231

第六节 中国式摔跤 247

第十章 形 体..... 251

第一节 健美运动 251

第二节 健美操运动 258

第三节 体育舞蹈 269

第十一章 户外运动.....279

 第一节 拓展训练279

 第二节 自行车运动290

附 录.....294

 附录一 《国家学生体质健康标准》的实施意义和测试项目294

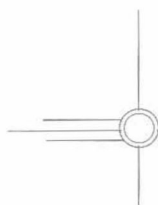
 附录二 《国家学生体质健康标准》的测试方法295

 附录三 《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定302

理论知识篇

LI LUN ZHI SHI PIAN





第一章

体育文化

第一节 体育文化概述

一、体育文化的含义

把体育作为一种文化现象来加以认识，于是就产生了综合全部体育活动的上位概念——体育文化。德国学者G.A.菲特在1818年出版的《体育史》一书中，就已使用Physical culture这一词。他认为这一词是指斯拉夫民族的沐浴和按摩等保健养生活活动。据此，《韦氏国际大辞典》也称身体文化为“有关身体系统的保养”。有的解释更为宽泛，认为身体文化是包括从身体涂油剂、颜料、营养摄取、入浴设施直至身体训练的运动器械在内的各种文化现象的总体。第二次世界大战后，苏联和东欧各国把“身体文化”作为关于体育的广义的概念来使用，认为它是整个文化的组成部分。20世纪50年代，库什金和凯里舍夫所给的身体文化定义是：“改善苏联人民健康、全面发展其体能、提高运动技巧以及创造体育教育专有的精神和物质财富等方面获得的成就的总和。”在日本，身体文化是与体育相关的概念。近藤英男认为：“所谓身体文化，是为了保护、培养、锻炼、提高人的生命力，以身体或身体活动为基础和媒介体，而形成的文化总称。”他把身体文化分成四个部分。

1. 运动文化。把生产劳动及游戏技术发展起来的运动、舞蹈等身体活动练习，统称为运动文化。
2. 健康科学。为维护生命、保护和增进健康有关人体的科学体系。
3. 日常生活中的行为。其包括茶道、礼节、教养、仪式等活动中人们的行动，这是行为美学

的一部分。

4. 体育运动教育。将上述体系作为媒介以人的教育为目标的体系。

1974年,国际体育名词术语委员会出版的《体育运动词汇》指出,体育文化是“广义文化的一个组成部分,它综合各种利用身体锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施”。对体育文化的理解见仁见智,有人认为身体文化就是身体锻炼;法国的顾拜旦则认为“physical culture”是以促进健康和增强体力的身体运动体系。尽管人们对体育文化的认识还没有完全统一,对于概念的使用范围尚有争议,但是体育发展过程中所产生的观念形态和知识体系,所创造的手段、方法、技术、器械、设施,以及有关的组织、宣传机构等,已经在人类的社会生活中构成了一种独特的文化现象。人们的体育价值观念,运动技能、体育活动的组织管理方法,有关体育报刊、书籍、音像制品的出版发行,广播、电视中的体育节目,体育题材的文艺作品,体育奖品、宣传品、纪念品以及体育文物等影响到人们精神生活的一切方面,均可视为体育文化的范畴。

前苏联教授马特维也夫博士1989年应原北京体育学院邀请进行为期一周的讲学,马特维也夫认为,身体文化从广义上讲是社会文化的一部分,它是旨在使人的身体完善而合理利用的专门性手段、方法、条件所取得成就的总和。通常可将身体文化分为两个部分:第一部分是社会所创造的、利用的一切有价值的东西,即专门性手段和方法及使用它们的条件,保证人们最有效地发展身体并达到一定的身体准备程度;第二部分是利用这些手段、方法和条件的积极结果。身体文化与体育在本质上是一样的,都是为了人的身体完善发展,但它们二者并不完全相同。在涉及体育及体育成果作为某种价值的时候,二者相同。体育是社会发展过程中,新一代人与老一代人接交身体文化珍品的一个渠道,也是文化珍品的积累方法。

美国没有“身体文化”这一概念。在美国如果谈“身体文化”,则多数人会想到“劳工运动”方面去。美国建国只有200多年历史,其民族又是由世界各地移民及当地印第安人组成。欧洲的移民带去了英、法、德、意等民族的文化,因此连“文化”的概念也很难统一。哈里斯及帕克综合了人类学家对“文化”的观点,将文化定义为“每个人从出生日起所受教育过程中学习来的行为模式”。这种定义也只能代表定义者本人的观点。其实“文化”的含义众多,有耕耘、耕种、培植、教育、礼仪等多种意思。至于“身体文化”这个词,已无人使用。

体育文化包括体育物质文化,如满足人们体育需要而开发的各种运动器材和场地设施,为促进体育发展而创造的各种思想物化品等;体育制度文化,如在体育运动中人的角色、地位以及各种体育活动的组织形式,为促进体育发展而形成的各种组织机构,人们围绕体育而创造的各种直接影响体育活动的原则、制度等;体育精神文化,如依托体育改造人的精神的思想观念及理论体系,通过抽象的声音、色彩等表现体育精神的艺术文化,等等。有的学者认为,体育文化是人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和,大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。这种对体育文化的界定是比较准确的。

综上所述,体育文化是在增进健康、提高人们生活质量的过程中创造和形成的一切物质的和精神的财富,包括与之相应的社会组织及规范体育活动的各种思想、制度、伦理道德、审美观念,还包含为达成体育目标的各种改革举措以及相应的成果。

二、体育文化的特性

（一）民族性

人类文化的存在和发展,不仅有共性的一面,也有极具丰富性的一面,甚至是具有很大个性的一面。这种人类文化的差异性,就是民族性的表现。各个不同地域的人类,创造了不同类型、不同形态的文化,又塑造了具有不同文化特征的群体。任何形式的民族文化,都与本民族的形成延续和发展密切相关,都与本民族的地理环境、人种特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至和社会结构相适应。这些反映本民族的、传统的体育文化规范着本民族的体育行为,也影响着人们不同的体育价值观念。中国体育文化,在儒家文化的长期影响下形成了以追求“统一”“中和”“中庸”,重在修身养性的娱乐性和技巧性为主要特色的体育文化。像印度的瑜伽就反映了印度民族具有和谐性和柔美性的体育文化特征。



中华武术



印度瑜伽

（二）时代性

时代在不断的演化和发展,各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中,这个生活环境对人类来说,产生了重大的影响。人们在生活实践中所创造的文化,也都离不开这个环境的影响。因此,文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态,表现出鲜明的时代性。

（三）社会性

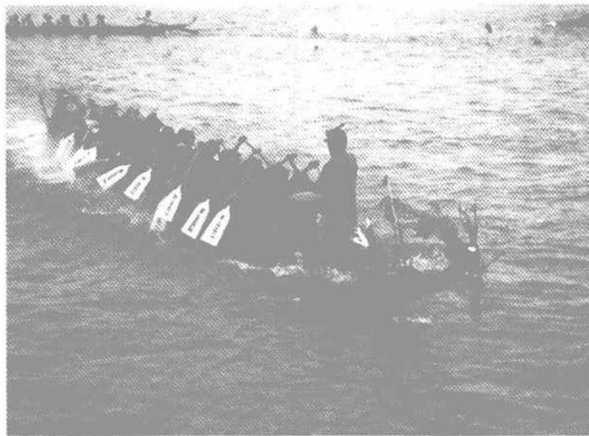
文化的社会性,也称文化的群众性。这是因为任何文化都离不开大众,更不能离开社会。如果说人离开了文化,就不能成为真正的人,同样,社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。因此,人、文化和社会三者之间形成了相互关联、相互作用的复合体。

（四）差异性

文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上，也表现在价值标准和价值观念上。例如，东方体育文化重礼节、求持中、重自身完善，求个人身心平衡的品格形式，表现了人的内在品质和言行相一致的东方色彩；而西方体育文化则表现出竞争、激进冒险的风格，人们常把身体健美的人视为崇拜偶像，表现了人的外在行为和言行开诚布公的西方特色。再者，南方人由于灵巧而善于技巧性运动，而北方人由于体力充沛而善于摔跤、马术；南方人由于身体单薄而需要比北方人更多的相互协作，因此在体育运动中表现为集体项目的倾向，北方人由于个高力大及性格上的特征，表现了较多的个性化项目的属性等。



摔 跤



龙 舟

（五）继承性

继承性也可称为传统性。在养生学的发展中，东方人原先主张以静养生，后来有人主张以动养生，再后来主张动静结合，这是人们对体育文化延续和不断深化认识的过程。例如，中国传统体育文化以前注重于修身养性，后来泛化为强身健体，直到今天的自娱与休闲文化。同样，中国传统体育文化中舞龙、舞狮、气功、武术等等都已经成为了风靡全球的运动项目。

三、体育文化的功能

说到体育文化的功能，首先得了解文化的功能。文化对人类社会的生活和发展发挥着巨大的作用，这是因为文化是人类在长期的历史实践过程中逐步积累起来的，人类要发展就必须以文化遗产为基础，并在此基础上创造新的文化。杜威说：“社会通过传递过程而生存，正如生物的生存一样。这种传递依靠年老者将工作、思考和情感的习惯传递给年轻人。没有这种理想、希望、期望、标准和意见的传达，从那些正在离开群体生活的社会成员给那些正在进入群体生活的成员，社会生活就不能幸存。”人类从野蛮到文明，靠文化进步。从生物的人到社会的人，靠文化教化。

人们千差万别的个性、气质、情操、风格,也靠文化培养。人们全部生活的意义及存在价值,都离不开文化。可以说,文化是人类的栖身之所,是人类的社会生活得以进行的舞台。它在人类的社会生活中无孔不入地存在,潜移默化地对人们产生影响。

20世纪80年代中期的文化热,标志着人们在新时期里,对文化现象产生了浓厚的兴趣,并将它作为一个独特的研究领域加以探讨。这股热潮,是在思想解放的背景下进行的。它揭示了文化对人类社会的作用,向人们展示了以往被忽略的广袤图景,为人们考察人类社会提供了一个新的视角。从这些方面来说,这次文化浪潮,确实在当时的文化界产生了重大的影响。

在文化热的带动下,体育界也悄然掀起了体育文化研究的热潮。过去,对体育的总体研究在方法论上的教条化和简单化,导致了研究领域的狭隘和课题的贫乏,“文化热”的兴起使体育的研究视野大为开阔。同时,现代科学技术的发展使体育各学科之间交叉、融会、综合的趋势日益明显,而文化的研究恰恰是一种综合性的考察,这自然就形成了一个很有趣的重要课题。在这一现象的背后,蕴藏着人们所尊奉的一种基本信念,即文化改革是其他一切必要改革的基础。人们感到中国的现代化首先应该是人的现代化,而人的现代化的实质,首先便是思想观念的现代化。在探讨中,人们试图通过思考传统文化与体育间的关系,理清文化背景对于体育观念的影响,从而找到如何有效地改变体育观念的途径。当时,固然不乏讨论当前的体育应当如何继承传统,但更多的则是批判传统文化中的消极因素对现代体育思想的阻碍。

体育与文化有着密切的关系。一方面,体育是文化传播、传递的重要手段;另一方面,文化方面的变动,对体育会产生特别重大的影响。21世纪,体育文化价值的研究,要重视体育在文化传递、文化传播、文化选择和文化创新过程中的重要作用,还要特别注意体育在继承和发扬优秀传统文化和满足人们闲暇文化生活需要方面的价值。

积极发展体育文化是社会进步的标志,体育活动及其成果在人类社会生活中具有重要的地位和意义。体育在培养健康的人,改善人类生活方式,从而提高人们生活质量方面起着重要作用,在培养有文化的健康的人方面有着独特的作用。

(一) 体育保存、传递和传播文化的功能

体育拓展了文化交往的时空,体育之所以能够担负起保存文化、传递文化、传播文化方面的任务,主要原因在于:体育离不开确定体育内容,而确定体育内容的过程,实际就是选择文化的过程。人们是将自己的体育认识、价值观、体育习惯、体育内容和方法等,经过选择之后组成课程的,课程的内容是经过长期实践证明有价值的文化。人们参与体育学习和体育锻炼,就使这些文化长期地保存下去。可以把体育文化看作一个复杂的整体,它是人们社会生活的一个方面。体育文化就是人们在体育实践中的种种尝试,包括体育观念、运动方式、体育组织管理方法等。

(二) 吸收、融合世界先进文化的功能

体育是加速民族文化交流的重要的和非常有效的途径。通过体育来吸收其他民族的文化,一般有一个积极的选择过程,去其劣质,求其精华。力求把外民族某些文化特质纳入到本民族核心

文化的体系中,从而大大减少吸收的盲目性,提高青年一代的民族自尊心。其次,在青年一代的思想中,传统的文化模式毕竟较少,他们喜欢各民族间的横向比较,对一切新的东西很敏感,容易接受新的观念与新的工作、生活方式。通过体育融合来吸收各民族的文化无疑是极为有利的。体育运动中的无数事实表明,当我们融合进世界体育的潮流时,就充满时代感,就繁荣发展;当我们游离于这个世界潮流之外时,就有封闭感,就深感落伍的痛苦。

一方面,开放的中国在积极学习西方先进的体育文化。通过体育融合来吸收各民族的文化通常采取下列途径。

1. 吸收各民族的体育文化精华作为教材内容,通过各种渠道为体育教学和体育锻炼服务。
2. 互派体育教员进行考察、讲学和研究。
3. 互派留学生。特别是近些年,到西方发达国家留学的人越来越多,学习国外先进的体育科学技术,推动我国体育科学和文化的发展。

另一方面,西方国家正在不断地吸收融合东方体育文化中精粹部分,表现在对东方体育文化中所表达的伦理道德观念的追求;开始移植一些具有东方特色的运动项目如柔道、跆拳道、相扑、气功、武术、围棋、中国象棋、龙舟竞渡等;东方注重身心统一、内外协调、动静结合的传统养生思想为西方所接受。在世界体育大潮中,西方体育界再次掀起研究东方哲学和养生文化的热潮,绝非偶然现象。要正确看待东、西方体育文化的异同和两种体育文化交流的现象,为丰富世界体育文化和弘扬中国体育文化贡献力量。

(三) 创造、更新文化的功能

现代体育具有更为强大的创造和更新文化功能。一方面,体育为社会文化的不断更新发展,提供身心健康、具有创造活力的人才;另一方面,现代体育与文化创造紧密结合,成为促使文化变革与发展的一个重要渠道。在现代体育中,体育人对作为体育内容的文化素材,已不是简单机械地照搬,而是根据体育原理和各种文化素材的特点进行再加工和再创造。体育运动是对外开放的一个窗口,但这个窗口是双向的,要实行文化的对流。在体育运动方面,不仅将以灿烂的传统使世界惊异,而且也应该在世界体育运动中显示出我们当代的创造性。另外,以科学研究为主要形式的文化创造活动,已经成为现代体育不可缺少的组成部分。

在体育运动中所提出的新概念、新观念和新模式,潜移默化地进入了社会现代化建设者们的精神生活。“竞争”的概念取代了信奉“中庸之道”“甘求安稳”的处世哲学,使青年由老成持重向锐意进取转变。在中国,“竞争”的价值观念与西方有所不同,竞争的目的是为了民族、社会和集体,而不仅仅是为了个人。体育运动所需要的不断地开拓精神成为社会所追求的高尚情操,激励各行各业的人们着眼未来和整个世界,这恰恰是现代化过程所需要的社会心理品质。数千年历史沿袭下来的道德观念,经过这场伟大社会变革的扬弃,在体育运动领域里也获得了新的含义。

第二节 大众体育文化

一、大众体育概述

（一）大众体育的概念

大众体育亦称“群众体育”，是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称，而在此基础上形成的运动文化被称为大众体育文化。按照不同的分类标准，大众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。大众体育文化就是在大众体育运动的开展过程中，通过宣传、传授、欣赏等手段，满足群众身体运动和体育欣赏需求的文化内容。

（二）大众体育的需求

大众体育不同于竞技体育要求“更快、更高、更强”，也不同于学校体育强调教育的功能，大众体育着重满足参与者的健身、健心、健美、娱乐、医疗等需求。

提高大众的身体素质，保证大众的身心健康是大众体育的根本任务。大众体育在丰富人民群众闲暇生活的同时，满足人民群众的健身需求，通过身体运动的形式塑造形态，提高身体素质。大众体育在满足大众健身需求的同时，也要满足大众的健心需求，社会生活要求快捷、高效，必然会造成社会成员心理压力的增大，这时通过各种形式的体育运动，将不良情绪发泄出来，有利于其心理健康。大众体育对参与者娱乐需求的满足主要表现在通过形式多样、趣味性较强、负荷较小的内容丰富大众的闲暇生活。大众体育通过满足参与者健身、健心、健美和娱乐的需求，将大众吸引其中，从而为他们的身心健康提供保障，达到调养身心，减少医疗支出的目的。

二、大众体育文化的特点

（一）参加对象的广泛性

大众体育是以全体社会成员为对象的，不同年龄、不同性别、不同爱好、不同职业的人，都可以在其中找到自己的位置。近年来，弱势群体和特殊群体体育活动的开展，使得大众体育的对象更加广泛。