

XINBIAN
DAXUE TIYU

新编大学体育

■ 主编 尹建强 冯 峰 张红学

新编大学体育

主 编	尹建强	冯 峰	张红学	
副主编	李秀梅	郭立君	杨 奕	拜 静
编 委	冯官秀	张乐宏	冯文杰	王森森

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育/尹建强, 冯峰, 张红学主编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5653 - 0728 - 7

I. ①新… II. ①尹…②冯…③张… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 276667 号

新编大学体育

主 编 尹建强 冯 峰 张红学

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次

印 张: 18.75

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 488 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5653 - 0728 - 7

定 价: 42.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: zbs@cppsup.com zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

教材分社电话: 010 - 83903259

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

编者的话

《新编大学体育》将使同学们学到当代科学锻炼身体的最新理论，从中领悟到许多健身的道理，并通过体育课实践掌握所需的健身方法和运动技能，达到全面增强体质的目的。

随着我国经济的发展与社会的进步，同学们会越来越感受到身体和心理健康对成就事业和幸福生活的重要意义。大家进入高校学习，无不经过艰苦的努力和激烈的竞争才获得这个机会。其中相当一部分同学由于受应试教育的影响，失去了很多锻炼身体的机会，而导致健康受到影响。很长一段时间以来，社会上出现了一种奇怪的现象：考大学前拼命学习，牺牲健康；上班后勤奋工作，忽视健康；生病后再花钱去买健康。人们只有失去了健康，才倍感健康对于人生的重要意义。人们应该懂得健康是人生的第一财富。健康对人生如此重要，我们要从现在做起，对其给予足够的重视，并持之以恒地参加体育锻炼。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010 - 2020 年）》指出：“百年大计，教育为本。教育是民族振兴、社会进步的基石，是提高国民素质、促进人的全面发展的根本途径，寄托着亿万家庭对美好生活的期盼。强国必先强教。优先发展教育、提高教育现代化水平，对实现全面建设小康社会奋斗目标、建设富强民主文明和谐的社会主义现代化国家具有决定性意义。”这充分说明党和国家对教育工作的重视程度越来越高，并在我国社会主义教育的法律、法规中得到了充分的体现。

高等学校担负着为祖国培养各类专门人才和发展先进科学文化两大任务。而大学生的身体是人才质量的基础，体质是人才成功的支柱。学校体育的主要作用在于增强学生体质，保证他们以

旺盛的精力投入到对专业知识的学习中去，可以说广大学生体质的强弱直接影响到祖国的未来。体育是学校教育的基本内容，全面发展是培养人才质量的标准。高校教育的目标是使受教育者在“德、智、体、美”几方面都得到全面发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。大学生的素质如何，直接影响到高等学校培养人才的合格率。培养一个合格人才周期很长，一个中级人才需花费十几年的时间，一个高级人才则需要用 20 多年的时间，国家要花费很大的人力、财力和物力。如果不重视学生的体质，他们毕业后就不可能健康地为党和国家工作几十年，那就等于是出了“次品”。

“教育必须为社会主义建设服务，国家建设必须依靠教育。”党的教育方针要求我们不但必须努力提高在校人才的质量，而且必须极大地提高全党对教育工作的重视程度，使教育“面向现代化，面向世界，面向未来”，为 21 世纪前 50 年我国经济的快速腾飞和社会的进步与发展，准备好千百万个能够坚持社会主义方向各类各级合格的专门人才。

健康体魄是大学生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，切实加强体育教育工作。体育课程是促进身心和谐发展，将思想品德教育、文化科学教育、生活教育、体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养全面发展的社会主义建设者和接班人，必须始终坚持健康第一的指导思想。高校体育是提高大学生健康的关键环节。大学生的健康是一个民族健康素质的基础，是每个大学生健康成长的基本条件；它关系到千家万户的幸福，关系到民族的未来和国家在世界上的竞争力。高校体育是促进大学生全面发展的重要内容，对大学生的思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用，是进行爱国主义、集体主义教育，弘扬民族精神、传承民族文化

的重要途径。加强高校体育工作，提高大学生健康素质，是高校教育全面落实科学发展观、坚持以人为本、促进大学生全面发展的必然要求，是把提高教育质量作为当前教育工作重点的必然要求，必须把高校体育摆在学校教育的突出位置，作为高校的一项重要任务，学校必须充分认识加强学校体育工作的紧迫性。2007年4月，教育部、国家体育总局、共青团中央下发了《关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的通知》，要求在校学生每天必须坚持1小时的体育锻炼，并将活动的参与情况作为评价学生的重要方面。2007年4月，河南省教育厅又下发了关于体育课不准缩水的十条规定，要求体育不达标、不及格者，毕业时只发给肄业证书。

可见中央和地方政府对学生体质健康是多么的重视！正是基于全面发展学生身体素质的指导思想，我们结合当代大学生的身体、心理特点，依据大学体育的任务，编写了这部《新编大学体育》。

本书是学生学习和课外阅读的指导书，是学生学习过程中可资借鉴的一个载体，是指导学生参与体育锻炼的一个助力点。学校不可能在体育教学计划中安排很多时间讲授理论课，因此，书中更多的内容是让学生自己阅读的。为了使本书更符合时代发展的要求，更加贴近学生，所以它体现了以下几个特点：首先，针对性强。本书的阅读对象是高校大学生，其原则是有利于大学生的阅读和指导他们的学与练，充分体现以学生为本，有丰富的思想性；内容的选择上紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”，使学生感觉到有意义、有趣味、有指导性。其次，框架体系和体例新颖。本书将关于健康知识的理论部分及体育项目技术部分的学练方法融为一体，内容丰富，有利于学生的自主选择；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，学习起来饶有兴趣，具有较强的吸引力。理论部分突出可读性，实践部分突出学练的导学性。最后，具有鲜明的时代感。从健康的要求出发，理论上引导

大学生充分认识体育与健康的重要意义,从行动上着力培养大学生终身体育的意识和行为习惯,树立新型的健康观,力争使学生在生理、心理上适应社会的能力、道德水准等全面发展,成为国家的栋梁之才。

通过体育教学对学生进行集体主义、爱国主义和守纪律吃苦精神的教育,向学生传授体育理论知识,使之学习运动技术,掌握运动技能,增强对体育锻炼意义的认识,培养对体育运动的兴趣和爱好,学会科学锻炼身体的方法,养成终身锻炼身体的习惯,达到终身受益的目标,这才是学校体育教育的归宿。

本书是一部集理论与实践为一体的体育专著,对于做好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

在本书的编著过程中,编著者做出了巨大的努力,从收集资料、编写提纲到内容安排,力求更适应于高校体育教学的要求,使教学工作更加规范化和科学化。

本书撰写分工如下:

尹建强编写第6章,冯峰、张红学编写第3章、第7章;李秀梅、冯官秀编写第1章;郭立君编写第9章第1、2、4、5节;杨奕编写第5章第1节至第8节;拜静、冯文杰编写第2章、第4章、第5章第9节;张乐宏编写第9章第3节、第10章;王森森编写第8章。

主编

2012年5月

目 录

第一章 大学体育概述	(1)
第一节 体育的形成与发展	(1)
第二节 体育对社会发展的作用	(5)
第三节 大学体育学习的目标和途径	(12)
第二章 大学生身体健康	(19)
第一节 健康的理念与评价	(20)
第二节 影响健康的因素	(23)
第三节 亚健康对生活质量的影响及防治	(25)
第四节 现代生活方式与健康	(29)
第五节 体育锻炼与健康	(42)
第六节 体育锻炼处方	(56)
第三章 大学生心理健康	(64)
第一节 大学生的心理特征与调适	(64)
第二节 以健康的心理状态面对人生	(69)
第三节 生理健康与心理健康	(72)
第四章 大学生体质健康的自我评定	(82)
第一节 体质健康评价概述	(82)
第二节 人体形态和体能健康的评定	(86)
第三节 心理健康评定	(106)
第四节 社会适应评定	(115)

第五章 科学健身、体育鉴赏与体育休闲娱乐	(120)
第一节 体育锻炼方法的选择	(120)
第二节 体育锻炼中常见的生理现象	(126)
第三节 体育教学与训练中常见的伤病防治	(132)
第四节 体育教学与训练中的心理效应	(153)
第五节 体育中的审美教育	(166)
第六节 体育艺术鉴赏	(174)
第七节 体育欣赏中的袖珍辞典	(182)
第八节 现代生活中的体育休闲娱乐	(188)
第九节 体育休闲娱乐项目的选择与活动原则	(193)
第六章 田径运动	(203)
第一节 概述	(203)
第二节 短跑	(206)
第三节 中长跑	(219)
第四节 跨栏跑	(225)
第五节 跳高	(234)
第六节 跳远	(248)
第七节 铅球	(260)
第八节 标枪	(266)
第九节 铁饼	(273)
第十节 规则简介	(279)
第十一节 攀登	(288)
第十二节 通过障碍	(296)
第七章 球类运动	(304)
第一节 篮球	(304)
第二节 排球	(328)
第三节 足球	(374)
第四节 乒乓球	(407)

第五节 羽毛球	(413)
第六节 网球	(426)
第八章 体操运动	(436)
第一节 体操概述	(436)
第二节 技巧运动	(437)
第三节 器械体操	(445)
第九章 武术运动	(465)
第一节 武术运动的意义	(465)
第二节 武术基本功	(467)
第三节 初级长拳第三路	(482)
第四节 初级剑术	(500)
第五节 简化太极拳	(520)
第十章 游泳运动	(557)
第一节 熟悉水性	(557)
第二节 蛙泳	(560)
第三节 爬泳、仰泳、蝶泳和潜泳	(568)
第四节 武装泅渡	(576)
第五节 救护方法	(581)
第六节 教学与训练要求	(587)
参考文献	(589)

第一章 大学体育概述

大学，是众多青年孜孜以求、努力追求的目标，是人生的一个重要阶段；大学体育，是学子们走向社会之前接受学校体育教育的最后一个平台。在这里大学要为学生毕业后走向社会或攀上更高的阶梯奠定坚实的体育基础，养成良好的健康生活和学习习惯，掌握能享用终身的体育技能，形成稳固的终身体育意识和习惯。所以，我们应该在中学体育的基础上，认真地审视和看待大学体育。

大学是国家培养高素质专门人才的摇篮，健康体魄是高素质人才的物质载体。大学体育教育是培养高素质专门人才的重要环节，是学校体育教育的最高层次，是高等教育的重要组成部分。大学体育在培养大学生终身体育意识中起着重要作用。本章从体育文化传播的角度，介绍体育的形成与发展，阐述体育对人类社会发展的作用；以高等教育为目的，阐明大学体育学习的目标与途径。

第一节 体育的形成与发展

体育作为一种社会现象，是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。它的产生依赖于人类社会的需求，它的发展依赖于人类社会的进步。

一、体育的概念和组成

根据我国体育的现状和语言习惯，体育（广义的，亦称体育运动）是以身体练习为基本手段，以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的

一种社会活动，也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分，受一定社会的政治、经济的影响，又为一定社会的政治、经济服务。广义体育由三部分组成：体育（狭义的）、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此，可以说广义体育是上述三方面的总称。

（一）体育（狭义的）

体育（狭义的），亦称体育教育，是指通过身体活动增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人才的一个方面。

（二）竞技运动

竞技运动，是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体体能、心理、智力等方面潜力的基础上，达到最高竞技能力水平，以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点有：强烈的竞争性，高超的技艺性，成绩的公认性，规则的国际性。竞技运动发展到今天已经具有了活动本身以外的价值意义，参加竞技运动已不再是消遣，而使参加者日常生活中承受了艰苦和压力，给他们的身心带来了高度的紧张。

（三）身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼，亦称体育锻炼，是指运用各种身体练习，结合自然力和卫生因素，以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育和形态结构的发展，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，预防和治疗某些疾病等都具有重要意义。

身体娱乐，亦称娱乐体育，是指为休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。能使人在身体和精神上得到休息和调整，有助于增强身体健康，是活跃社会文化生活的一个重要内容。

身体锻炼和身体娱乐的特点有：具有广泛的群众性、内容与方法的多样性、组织形式的灵活性、参与者的自愿性。身体锻炼

和身体娱乐讲求自我教育和自我锻炼的效果。活动形式有集体的、个人的，有时有一定的竞赛方式，但不追求竞赛成绩。

二、社会需要是体育产生和发展的基础

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会，和人们基本的生存需要以及生产劳动实践有直接的联系。

（一）生存需要是体育产生的动因

任何社会现象和生命现象，无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。人的活动都是由需要而引起的，需要是促进人类活动的基本动力。马克思指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提，这个前提是‘人们为了能够创造历史，必须能够生活’。但是为了生活首先需要衣、食、住以及其他东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。”

人类的祖先为了适应环境和生存的需要，由树栖变为地栖，学会了直立行走，解放了上肢。原始人的生活条件恶劣，为了生存，靠快速地奔跑去追逐捕获猎物，用刺杀和投掷来杀伤虎、豹、熊等野兽，靠潜水或用锐利的树枝、木器去捕鱼，靠攀登和爬越去采集野果。原始人这些求生的身体活动既是生存的基本技能，也是劳动的基本技能。在这些身体动作反复出现的过程中，使人的跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力得以发展，使这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动，不断地在重复中得以改进，并逐渐发展成为表现体育最初形态的身体活动方式和技能。这就是现代体育活动的萌芽。但是，原始人类的这些活动，其目的是生存，不是锻炼身体和增强体质。

（二）人类需要层次的提高推动体育的发展

人类的需要是按照生存—享受—发展的趋向延伸和扩展的。人类的需要呈现金字塔式的等级结构，是一个丰富的特质性与精神性相统一的动态系统。随着基本生存需要的实现和满足，又相继衍生出新的更高层次的需要。随着生产工具的改进，生产力的

提高引起生产关系的变化,从而为体育的发展提供了物质条件和社会条件。人类对体育的需要也发生了变化,体育不仅仅是谋生的需要。

原始社会的教育活动促进了体育的发展。原始人在长期的生产和生活实践中自然知识、社会知识以及劳动技能知识不断积累。这些知识需要不断地传授给年青一代,使他们尽快投入到生产劳动中去,因此,便出现了人类最初的教育。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能,而当时生产劳动技能主要是跑、跳、投、攀登、支撑、爬越等人的基本活动能力。所以,在原始教育中,人的基本活动能力既是教育的内容,又是教育的手段。最初的体育形式也就应运而生了,并在这种有意识的教育过程中得到了丰富与发展。

部落之间的战争对体育的发展起了推动作用。原始社会的后期,随着人口密度的增大,为了保证血亲生存,部落间的冲突和战争不断加剧。为了战争的胜利,就需要培养氏族成员的军事技能,发展攻、防、格斗及走、跑、跳、投等能力,这就出现了以军事为目的的身体训练和教育方式,即军事教育的雏形。战争的需要,军事教育的出现,既提高了人类的基本活动技能,又促进了体育的发展。

宗教祭祀活动丰富和发展了体育。由于原始人的认识能力低下,把大自然的变化视为是神灵的力量。为了表示对神灵的崇拜和尊敬,出现了祭祀活动。人们用竞技、角力和身体动作(舞蹈的雏形)来祈求风调雨顺、求得庇护。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成为定期的节日竞技运动会。虽然,古人的这些祭祀活动主观上是为了宗教信仰而采用的身体运动形式,但是客观上却促进了体育的发展。

休闲娱乐和健身祛病丰富了体育的内容。体育的一些项目是在人们娱乐活动中发展起来的,如各种游戏、民间舞蹈等。娱乐活动的内容主要是身体的活动,既具有娱乐的作用,又具有健身

的作用，很多活动发展成为体育的内容。另外，资料表明，人们很早就对身体运动的健身和医疗作用有了一定认识。例如，远在我国原始社会末期的尧舜时代，相传的“阴康氏”创造的“消肿物”，战国时期《黄帝内经》中的“导引按乔”等，都是为了治疗身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。以后又逐渐发展成了各种成套的保健体操，如“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”等，健身目的更加明确。

总之，社会的需要在整个体育发展历史中起着巨大作用。社会需要的不断变化和提升，使体育在内容、形式、规模、水平上也不断地得到了发展。正是这种不断丰富发展的社会需要，使体育从早期的增强生存能力发展到丰富和提高人的生活质量，培养全面发展的人才，建设两个文明的广阔的多层次的社会和个人需要。随着社会和文明的进步，社会需求必将提出更新的要求，从而继续推动体育的发展。

第二节 体育对社会发展的作用

体育对社会发展的作用，主要是体育作为人类文化的组成部分对人类社会发展的影响。体育具有自然的（运动）和社会的（教育）双重性。这种双重性决定了体育对人的发展和社会的发展的作用。

一、促进人类的健康

增强体质、增进健康的作用是体育根本性质的体现。体育对人类健康的作用主要表现在身体和心理两个方面。

（一）体育锻炼是增强人类体质的有效手段

体育是人类有机体生命活动的基础。它是在先天遗传和后天变异的基础上，人体所表现出来的形态结构和生理机能上综合的、相对的稳定性。体质包括体格、生理机能、体能和适应能力等几个方面。人的体质还表现出人体生物因素在遗传和变异过程

中形成的一种相对平衡的状态。在非病态情况下，体质一般保持相对稳定，然而体质并不是处于不变的状态。人的遗传与变异、同化与异化过程影响着体质。遗传与变异的演进决定着一个种族或民族的体质水平；同化与异化关系的变化决定着个体体质的强弱。这两组矛盾之间存在极为密切的关系，一个民族体质的优劣决定于无数个体体质的强弱，而每个个体体质的强弱又必定与整个民族体质的盛衰息息相关。无数事实证明，经常从事体育锻炼，是提高人类体质水平最积极有效的办法。其生理机制在于体育锻炼促进了人的新陈代谢过程。新陈代谢，是指生物体在不断地与周围环境进行物质与能量交换中实现自我更新的过程，分为物质代谢和能量代谢，包括同化和异化两个对立的过程。前者是生物体从周围环境摄取物质合成自身成分并储存能量的过程；后者是生物体分解自身成分，同时释放能量并排泄代谢产物的过程。体育锻炼对人体的直接作用，是对体力的消耗。体育锻炼过程对体内物质能量是一种比较强烈的消耗过程，是促使异化作用加强的过程。体育锻炼对人体这种消耗作用具有普遍性和绝对性。但是，这种消耗作用并不是至此而止，而是继续相应地引起同化作用的增强，加快体内物质合成过程，并出现“超量恢复”，使体内物质有所补充、增加和积累，从而使人的体质得以增强。

（二）体育能够促进人的心理健康

心理健康是现代健康概念中非常重要、必不可少的组成部分。关于心理健康的含义众说纷纭，尚无定论。目前较为普遍的观点认为，心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体地说包括两层含义：其一是无心理疾病；其二是能积极调节自己的心态适应环境，并有效地、富有建设性地发展和完善个人的生活。无心理疾病是心理健康的最基本条件。心理疾病包括各种心理及行为的异常情形。但正常和异常无明显的界限，只是在量的

方面的差别。积极发展的心理状态则是从积极的、预防的角度消除一切不良的心理倾向。在适应的同时，努力改进环境，不断完善自然，使心理处于一种最佳状态。体育锻炼对人心理过程（包括认识、感情、意志三个过程）和个性特征（包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等）的发展具有积极的作用。它能发展人的智力、改善人的心理品质、调节人的情绪、消除精神疲劳、培养意志品质、协调人际关系。

应该说，体育锻炼有益于人类向自己进化的更高水平发展。

二、促进人的社会化

社会化，是指作为个体的生物人成长为社会人，并逐渐适应社会生活的过程。正是经由这一过程社会文化得以积累和延续，社会结构得以维持和发展，人的个性得以形成和完善。社会化对每个人都是必须经历的。这是因为人的生物本能不足以将人培养为一个成熟的社会成员。人虽然和动物一样都有一种能够激起活动的内驱力，但这种内驱力没有社会化过程的引导，就会失去控制。离开了人类社会化过程，社会文化就会中断，人类就无法存活下去，因此，可以说社会化是人的一种本能的需要。

体育与人的社会化有着密切的联系。体育是人类文化的组成部分，与人的运动、教化、修养、精神品质、世界观等有着种种联系。可以说，体育或直接或间接地促进着人的社会化的实现。

（一）体育与遗传因素

人之所以为人，从生物学意义上看，正是由于物种在漫长的进化过程中，不断分化并使其遗传素质表现出自身发展所特有的趋势，从而为发展成为一个社会的人提供了可能性。人的发展水平高低（包括智力、体力）虽然与遗传因素有一定关系，但遗传因素对社会化的影响毕竟是有限的，不是决定因素。遗传因素主要是为人们从自然人向社会人的转变提供了基础和可能，后天的改造和发展才起决定作用。体育锻炼可以使人产生适应性变化，可以促进人的社会化的基础优化。人体质的增强，健康水平