

广东省高校重点教材

现代大学 体育理论与实践

邓树勋 陈小蓉 主编



广东省高校重点教材

现代大学 体育理论与实践



主 编 邓树勋 陈小蓉

编写人员（以姓氏笔画为序）

王建国	王润平	王常青	卢元镇
曲晓峰	朱石燕	刘 明	刘学谦
许 斌	杨海平	李淑芬	吴忠义
吴家琳	何秋华	陈卓源	林少娜
曹 卫	曹永强	曹策礼	黄玉山
黄国豪	彭贻海	曾洪发	



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育理论与实践/邓树勋, 陈小蓉主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5361 - 3962 - 6

I. ①现… II. ①邓… ②陈… 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 (2010) 第 156162 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮编: 510500 电话: 87551163 营销电话: (020) 87553335

网址: <http://www.gdgjs.com.cn>

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787 毫米 × 1 092 毫米 16 开本 23.25 印张 550 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 30 000 册

定价: 35.00 元

《现代大学体育理论与实践》

编 委 会

主 任：邓树勋（华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师）
莫宝光（广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长）
韩世枢（广东省教育厅体育卫生与艺术教育处调研员）
许舒翔（广东省教育厅体育卫生与艺术教育处副处长）
陈小蓉（深圳大学体育部主任、教授，全国高校体育教学指导委员会公体组副组长）

委 员：（以姓氏笔画为序）

王建国	王润平	王常青	卢元镇	曲晓峰	朱石燕
刘 明	刘学谦	许 斌	杨海平	李淑芬	吴忠义
吴家琳	何秋华	陈卓源	林少娜	曹 卫	曹永强
曹策礼	黄玉山	黄国豪	彭贻海		



前 言

大学阶段是人生绚丽多彩、值得一生回忆的重要阶段，也是进一步打好体质健康基础，养成良好生活习惯及锻炼健身习惯、掌握科学健身方法的重要时期。大学阶段养成的良好健身习惯及掌握的科学健身方法，将会使你终身受益，让你的生活质量大大提高。

教育部在《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。大学生都希望自己拥有健康，以健康的体魄、饱满的精力去出色完成学业和适应竞争的挑战，为报效祖国、服务人民做好健康身心的准备。

身心健康是人类不懈的追求，每个人都希望自己拥有健康。但是，健康并不是每个人自然就能得到，一位智者曾说过：“人人都向往健康，但是，健康并不属于每一个人，健康只投入有健康准备的人怀中。让我们积极做好准备，拥抱健康吧！”〔（英国）约翰·狄尔〕在迎接健康的各项准备中，科学的体育锻炼有着其他手段不可替代的作用。

“你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”这句刻在古希腊埃拉斯山岩上的名言，多少年来，一直鼓舞着人们通过体育锻炼去获取健康和健美。随着社会的进步和文化科学的发展，给体育增添了深厚的文化积淀和现代科学知识基础，使得通过科学的体育健身锻炼去获取健康完全成为可能，关键是你是否投身到健身锻炼的实践中。

2006年在广东省教育厅体育卫生与艺术教育处组织指导下，我们编写出版了《现代大学体育理论教程》，受到各高校师生欢迎，8次重印发行。随着时代的发展、知识的更新，特别是大学生对体育锻炼项目方法



的需求,我们重新修订,特别是增加了“体育实践篇”,向大家介绍各种运动项目的基本知识、技术战术、练习方法和观赏指导,使此书更具实践指导性及可操作性。这本书定名为《现代大学体育理论与实践》,将从体育文化、保健养生、健身锻炼项目、实践练习方法等方面,给你提供丰富的知识和翔实的实践指导,从什么是体育到奥林匹克文化,从体育的美学价值到精彩比赛的观赏,从体育与心理健康到社会适应,从运动处方到营养均衡,从健康体适能到休闲娱乐体育,从传统养生到大学生安全防范与防卫技术,从经典锻炼项目到时尚锻炼方法(如瑜伽、跆拳道、网球、定向运动等)……内容贴近大学生生活,为你的生活增添一抹绚丽的色彩。

本书是在广东省教育厅体育卫生与艺术教育处的组织和指导下编写的。参加本书编写的有来自中山大学、华南理工大学、华南师范大学、暨南大学、深圳大学、华南农业大学、广东工业大学、广州大学、广东外语外贸大学、广州中医药大学、广东海洋大学、广东商学院、汕头大学、肇庆学院、东莞理工学院等15所高校的有较高学术造诣和丰富实践经验的专家、教授,他们是吴忠义(第1章、第3章),王润平(第2章、第6章),卢元镇(第4章),黄玉山(第5章、第13章),许斌(第7章),王常青(第8章),杨海平(第9章),李淑芬(第10章、第26章),刘明(第11章、第19章),曹永强(第12章),黄国豪(第14章、第24章),曲晓峰(第15章),林少娜(第15章、第22章),刘学谦、吴家琳(第16章),彭贻海(第17章),朱石燕(第18章),曹卫(第20章),陈小蓉、曾洪发(第21章),陈卓源(第23章),何秋华(第25章),王建国(第27章)。全书由邓树勋、陈小蓉任主编,并负责总纂及定稿。

愿这本书能成为你走向健康之路的良师益友,伴随着你走过健康幸福的人生!

邓树勋 陈小蓉
2010年仲夏于广州

目 录

体育理论编

第1章 体育——人类文化的瑰宝	(3)
一、体育与体育文化	(3)
二、人类生存与发展的需要是体育文化之根	(3)
三、追求自由与平等竞争是体育文化之魂	(5)
四、强身健体与文明教化是体育文化之本	(5)
五、西方体育文化与中国传统体育文化的差异	(6)
六、西方体育文化与中国传统体育文化的互补	(7)
第2章 健康——人类不懈的追求	(9)
一、人类健康面临挑战	(9)
二、健康是人生的第一财富	(10)
三、健康问题成为 21 世纪人生的主题	(10)
四、健康理念的科学诠释	(11)
五、健康的标准	(12)
六、影响健康的因素	(14)
七、亚健康状态	(16)
第3章 体育的美学价值	(18)
一、体育——真、善、美的动感地带	(18)
二、体育美——令人陶醉的审美意境	(19)
三、奥林匹克运动——体育艺术创作的沃土	(21)
四、体育艺术——体育美的升华与再现	(23)
第4章 奥林匹克运动	(27)
一、奥林匹克运动会与奥林匹克运动	(27)
二、奥林匹克精神	(37)
三、中国与奥林匹克运动	(41)



第5章 体育与身体健康	(48)
一、体育锻炼助你体态健美	(48)
二、体育锻炼是心肺健康之路	(52)
三、体育锻炼有助于智力促进和身手敏捷	(54)
第6章 体育与心理健康	(57)
一、日显重要的心理健康	(57)
二、令人堪忧的大学生心理健康问题	(59)
三、心理健康的主要表现和标准	(60)
四、体育锻炼的心理效益	(61)
第7章 体育与社会适应	(70)
一、现代社会适应的基本内涵	(70)
二、体育对社会适应的促进作用	(73)
三、社会适应能力的自我评价	(75)
第8章 生活方式与健康	(81)
一、生活方式的概念	(81)
二、生活方式的内容和结构	(81)
三、生活方式与疾病的关系	(82)
四、不良的生活方式对健康的危害	(83)
五、倡导健康文明的生活方式	(85)
第9章 体育锻炼与营养	(90)
一、营养和营养素的概念	(90)
二、营养素及其作用	(90)
三、营养膳食的均衡合理	(92)
四、大学生的营养特点	(94)
五、运动与营养	(94)
第10章 环境与运动	(100)
一、关于环境的重要概念	(100)
二、体育运动与环境密不可分	(100)
三、自然环境与体育运动	(102)
四、社会环境与体育运动	(103)
五、特殊环境与体育运动	(105)

第 11 章 体质健康评价	(109)
一、体质与健康的定义	(109)
二、体质健康评价的目的和意义	(110)
三、《标准》测试项目设置的依据	(110)
四、《标准》的特点及评价内容	(111)
五、《标准》的测试方法与注意事项	(113)
第 12 章 运动疲劳与常见运动伤病	(120)
一、运动性疲劳	(120)
二、常见运动伤病	(124)
第 13 章 健康体适能与健身运动处方	(130)
一、健康体适能	(130)
二、健身运动处方	(132)
第 14 章 中国传统养生与运动按摩	(143)
一、传统养生	(143)
二、运动按摩	(149)

体育实践编

第 15 章 休闲娱乐体育	(163)
一、瑜伽	(163)
二、体育舞蹈	(170)
三、跆拳道	(183)
四、高尔夫球和台球	(191)
第 16 章 大学生安全防范与防卫	(196)
一、大学生安全防范与防卫的内涵及意义	(196)
二、大学生安全防范与防卫的素质基础	(199)
三、实用安全防卫技术介绍	(200)
四、几种常见事故的安全防范与防卫	(207)
第 17 章 日常简易健身法与自然力锻炼	(213)
一、简便易行的健身方法	(213)
二、利用自然力锻炼的方法	(217)
第 18 章 有氧健身运动	(222)



一、有氧运动对健康的良好影响	(222)
二、简单有效的有氧健身运动形式	(223)
三、不同季节的健身运动的注意事项	(225)
四、不适宜进行有氧运动的环境	(226)

第19章 田径运动..... (227)

一、田径运动的特点与价值	(228)
二、田径运动主要项目简介及锻炼方法	(229)
三、田径运动竞赛规则简介及观赏指导	(233)

第20章 游泳运动..... (240)

一、游泳运动的特点与价值	(240)
二、游泳比赛场地设施要求和比赛规则	(241)
三、常用的游泳技术与练习方法	(244)

第21章 定向运动..... (260)

一、定向运动简介	(260)
二、定向地图的基本知识	(263)
三、定向的基本技巧	(264)
四、定向运动练习形式与方法	(271)

第22章 篮球运动..... (277)

一、篮球运动的发展与特点	(277)
二、篮球基本技术	(278)
三、篮球基本规则	(280)
四、篮球术语	(283)
五、篮球小知识	(284)

第23章 排球运动..... (286)

一、排球运动的特点与价值	(287)
二、排球运动的主要技战术及健身锻炼方法	(288)
三、排球运动规则简介及观赏指导	(294)

第24章 足球运动..... (298)

一、足球的起源	(298)
二、足球运动的特点与价值	(298)
三、足球技术简介	(299)
四、足球战术简介	(305)



五、足球规则简介	(306)
六、足球比赛常用的阵形	(307)
第25章 网球运动	(310)
一、网球基本知识	(310)
二、网球运动的特点与价值	(313)
三、网球技术简介	(314)
四、网球规则简介	(324)
第26章 乒乓球运动	(327)
一、乒乓球运动的特点与价值	(328)
二、乒乓球主要技战术	(329)
三、乒乓球主要竞技规则及观赏指导	(336)
第27章 羽毛球运动	(339)
一、羽毛球运动的特点与价值	(339)
二、羽毛球运动的主要技术简介及学习指导	(340)
三、羽毛球运动的基本打法和战术	(352)
四、羽毛球比赛基本规则	(355)

体育理论编

TIYU LILUN BIAN





第1章

体育——人类文化的瑰宝

本章导读

在人类社会演进的历史长河中，体育作为一种文化活动，无论是在萌芽状态的远古、蓬勃发展的近代，还是在与社会政治、经济、文化、教育、艺术以及人们生活方式发生着千丝万缕联系的今天，推动其发生、发展的内在动力，始终是人类生存与发展的迫切需要和对自由与平等竞争的强烈追求。千百年来，体育文化一直以其独特的功用，推动着人类社会的进步。

一、体育与体育文化

体育是人类为适应自然和社会，以身体练习为基本手段，自觉改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之，体育是人类以自身运动为基本手段，促进身心发展的文化活动。

文化是人类所创造的精神财富与物质财富的总和，如文学、艺术、教育、科学技术等。有时文化也指文明，即文明开化。体育文化（sport culture）是指人类在所有的体育现象及促进体育发展的活动中，在价值观念、精神状态、情感倾向等层面及在理论认识、方法手段、技能技术等层面表现出来的行为方式的总和。

在人类认识自然、改造自然、认识社会和实践社会的漫长过程中，体育，这一超越自然的、人造的“精灵”，一直伴随着人类前进的脚步，以其独特的形式揭示着人与自然、人与社会的联系，维护着人的身心健康，推进着人类文明的进步与发展。

二、人类生存与发展的需要是体育文化之根

远古时代，人类祖先生活的自然环境极其艰苦。面对野兽的伤害、疾病的侵袭和恶劣气候的折磨，他们在为生存而顽强挣扎、拼斗的过程中，学会了思考与创造。人们在生产劳动和生活实践中发现，提高自己的身体活动能力，合理地利用自然条件，能够在劳动中获得更多的物质产品，进而改善生存与生活状况。于是，他们创造了各种模仿生

产、生活行为的身体活动游戏，用以锻炼自己和年轻一代的身体，并向下一代传授劳动与生活技能。这些游戏活动虽然不能称之为体育，但作为“原生态”的教育活动，它所蕴含的体育元素，则为日后体育文化的产生奠定了坚实的物质基础。

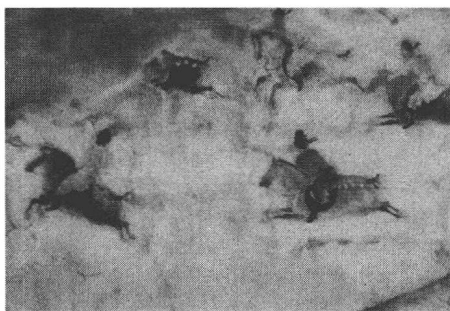
人类生产、生活工具的发明、制造和使用，一方面有效地提高了生产力水平，使社会出现剩余产品；另一方面也进一步激发了人们通过身体活动表达情感、愉悦身心的心理需求。于是，在身体活动游戏中的那些能有效促进身体发展、最能展现人体能力、能够通过竞争形式判别胜负的内容被提炼出来，用以在闲暇时进行嬉戏、比赛，逐渐形成了早期的身体活动游戏。



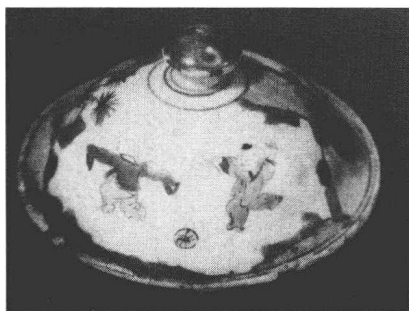
摔跤图



导引图



打马球图



蹴鞠图

图 1-1 一组古代体育图片（摔跤图、导引图、打马球图、蹴鞠图）

资料来源：中国体育百科全书编写组. 中国体育百科全书. 北京：人民体育出版社，2001.

经过长期的社会实践，用来挖掘人体运动潜质的身体活动游戏，被整合成竞技类的体育项目（如短跑、游泳、标枪等）；用来训练士兵作战能力的身体活动及格斗技能，被整合成搏击类的体育项目（如摔跤、击剑、拳击等）；用来强身健体、治疗疾病、养护生命的身体练习活动，被整合成保健类的体育项目（如五禽戏、瑜伽、导引术等）；用来消遣、娱乐的身体练习活动及游戏，被整合成休闲类的体育项目（如钓鱼、高尔夫球、台球等）；用来祭祀、庆典等活动中的体育元素，也不断被提炼、整合、纳入到体育运动的大家庭中，逐步形成门类繁多、形态各异、色彩斑斓的竞技体育（leisure sport）、健身体育（physical fitness activities）、休闲娱乐体育及其由此衍生出的各种文化现象，进而，构筑起风靡世界的灿烂的体育文化。



三、追求自由与平等竞争是体育文化之魂

黑格尔认为,“自由”为人类所独有,但只有当人类觉醒到自己应该自由、需要自由的时候,自由才能成为现实。远古时代,正是人类追求生存自由的理想,驱使他们创造了各种模仿生活、生产活动的游戏,并通过这些游戏活动和身体练习,实践着他们的理想。

随着劳动工具的出现,史前人类产生了像孪生兄弟一样的两种心理倾向:一个是征服欲,即对外部世界进行能动的认识、改造和利用,而取得一定相对满足的心理要求;另一个是崇拜心理,即因无知或出于某种意愿而产生的对某一对象的盲目敬畏和崇拜的心理态度。前者无疑是人类征服自然、获得自由的直接追求,后者则是人们为获得更大自由的一种精神寄托和祈望。这两种心理倾向不仅表现在人类以自然为参照系的体育项目中,而且深深地渗透到军事体育、保健体育、娱乐体育和宗教、祭祀(游戏和竞技)活动乃至普通人的生活之中。即使是在科学旗帜高扬的今天,每当激烈的体育赛事展开时,总会有数以万计、十万计、百万计乃至更多的观众,狂热地呐喊、助威,把无数个“加油”寄托给自己在感情上、利益上认同的选手,希望他们击败对手,赢得胜利。此刻,与其说是观众期望自己崇拜的选手赢,不如说是期望自己赢,或者说期望选手代表自己去赢,而且赢到无以复加的地步。比赛的优胜者成为体育明星,受到人们的崇拜。人们在崇拜他们卓越体能、高超技艺的同时,更加崇拜的是他们代表人类显示出的征服自然束缚、赢得人性自由的力量,以及代表集体、民族、国家、人类获得成功的事实。

人类来源于进化和进化中的竞争。无论远古还是当今,竞争都是人类生存、发展的进步力量。但盲目的、不加限制的竞争,不仅会导致两败俱伤,还有可能毁灭人类(如核竞争)。于是,理性的人类将竞争的天性和公平竞争的理想极其简洁地浓缩到游戏与体育比赛中。利用体育这一简练的文化形式,将竞争置于竞赛规则的框架内。通过运动场上公开、公正、公平的比赛,尽情地演绎着没有硝烟战火、没有血腥屠杀的“战争”。

四、强身健体与文明教化是体育文化之本

体育作为一种独特的社会文化活动,它的发展是受社会生产力水平及社会形态制约的。随着人类社会的不断进步,体育文化的功能和作用也呈现出由单一向多元、由简单向复杂发展的过程。

原始社会生产力水平极其低下,人类面对生存的危机,与自然界的其他物种共同参与大自然优胜劣汰的竞争,经历着物竞天择、适者生存的洗礼。人们在生产生活中表现出来的追逐猎物、投掷石块、逃避敌害、攀登爬越、泅水捕鱼等最具体育特征的身体活动,实质上是最基本的劳动技能和生活行为。即使是人类对年幼一代进行的跑、跳、投、攀、爬、游等方面的训练,其目的也是通过这一手段强身健体,提高生产、生活能力。因此,这一时期体育的功用,是生产劳动和早期教育功用的延伸。

农耕社会,劳动工具的使用和生产经验的积累,使得生产力水平明显提高,随着大量剩余产品的出现,物质利益的争夺与占有成了社会矛盾的核心,并由此频频引发战争。在以体力消耗为主要劳动形式的生产活动中,强健的体魄无疑是创造物质财富的首要条



件,而在以冷兵器格斗为主要作战方式的连绵战事中,娴熟的军事攻防技能,则是制胜的关键因素。因此,这一时期,随着体育的形成,它的功用也逐渐地从生产、生活中独立出来,尤其是强身健体的功用得到了进一步的发展。与此同时出现的许多军事、保健和智力性体育项目,不仅丰富了体育文化的内容,也使得体育的功用朝着服务于军事、医疗卫生和文化教育等方向拓展。

工业社会,机械化、电气化工具在生产过程中的广泛使用,大幅度减轻了劳动者的体力消耗,提高了社会生产力和人们的物质生活水平。同时,也导致了人的身体运动不足和体内营养物质的过度积累,使得现代“文明病”广泛蔓延,并成为威胁人类健康的“第一杀手”。面对“文明病”的威胁,体育强身健体的功用由服务于生产、军事、医疗、教育等,发展为对人类身心健康的直接干预和最大限度地开发人体潜能。因此,这一时期的大众健身体育和竞技体育进入了前所未有的蓬勃发展时期,并以产业化的形式深刻地影响着社会政治、经济和文化的发展。

随着奥林匹克运动的全球化发展和国际体育赛事的日趋频繁,体育运动作为一个国家、民族在国际舞台上展示自身综合实力的窗口,被赋予了一定的政治、经济和文化内容,其功能的触角也伸向了社会生活的各个领域,并在宣传政治主张、推动经济发展、促进文化交流、提高国家威望、振奋民族精神、进行文明教化等方面发挥着不可替代的作用。

信息社会,科学技术成为推动社会发展的第一生产力。以数字化为特征的信息技术在各个领域的广泛运用,全面推进了生产、生活劳动的自动化,极大地提高了劳动效率,丰富了社会的物质产品。同时也引发了社会生活方式和人们价值观念的深刻变革,人类自我发展、自我完善的需要远远地超过了对物质财富的追求。随着社会闲暇时间的增多,人们按照自我意志生活和社会条件日趋成熟,而丰富多彩的体育运动,则为人们增进健康、展示自我、张扬个性、陶冶情操、净化心灵、享受人生提供了广阔的平台。因此,体育休闲娱乐的功用将在信息社会得以更加淋漓尽致地表达,并将与健身、政治、经济、文化、教育等功能有机融合,成为推进人类社会发展的巨大力量。

五、西方体育文化与中国传统体育文化的差异

(一) 物理性与哲学性

西方体育是以自然科学试验、分析方法及其原理为基础,创造人类在时间、空间上对抗自然、挑战生命极限的运动方式。赛跑、投掷、跳跃,处处渗透着速度、重量、距离等物理性特质。而中国传统体育是以古代哲学感悟、联想方法及其“天地人合一”、“阴阳五行学说”为基础,创造人类在最大限度上顺应自然、保养生命、延年益寿的体育活动。太极拳拳法中的“棚、捋、挤、按、采、搦、肘、靠”,即“乾、坤、坎、离、震、艮、巽、兑”八卦的外化,步法上的“进、退、顾、盼、定”,即“金、木、水、火、土”五行的外化,“观乎人,则天地之体见矣”,处处蕴含着中国古典哲学思想。

(二) 局部性与整体性

西方体育注重对人体单项功能的发展和开掘。赛跑追求速度,举重追求力量,跳高、