



普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

大学 体育

DAXUE TIYU

主编◎李春光



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社



普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

大学 体育

DAXUE TIYU

主编◎李春光



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/李春光主编. —天津:天津科学技术出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-5576-6860-0

I. ①大… II. ①李… 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(2019)第 146245 号

大学体育

DAXUE TIYU

责任编辑:傅雪莹

出版:天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地址:天津市西康路 35 号

邮编:300051

电话:022-23332372

网址:www.tjkjcbcs.com.cn

发行:新华书店经销

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 16.75 字数 330 000

2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.80 元

编委会名单

主 编 李春光
副主编 张学军
编 委 孙文杰 张 艳 孙殿恩
张亚舟 张 猛 颜世亮
李慧娟



前 言

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生体质的健康发展,使当代大学生成为德智体美劳全面发展的社会主义事业合格的建设者和接班人,根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们编写了这本《大学体育》。本书主要对目前普通高校体育课程改革以及大学生在校期间的课余训练、体育竞赛等方面进行了总结,力求使学生在体育锻炼中达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。本书具有以下几方面特点:

第一,贯彻“立德树人”的根本任务。深入挖掘体育运动的文化价值,加强课程思政建设,让新时代大学生在体育教育和运动技能学习过程中,更好地践行社会主义核心价值观和学习中华名族的优秀文化传统,坚定为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的青春和力量。

第二,树立“健康第一”的指导思想。健康是人类社会发展的永恒主题,大学阶段是接受健康教育的最佳时期,向大学生传授生理、心理、社会适应力等的健康新理念,让大学生掌握一至两项运动技能,培养其终身体育锻炼意识,使其终身受益。

第三,紧扣课程目标和课程标准。教材内容立足于大学体育教学的基本要求,紧扣新时代国家对于高校教学的新要求,适当提高大学体育课程的难度和挑战性,传授给学生更多的锻炼身体的方法,让学生在业余时间也能参与体育锻炼和休闲,养成终身体育的习惯。

第四,构建新时代大学体育教材体系。课堂教学与课后锻炼、课余训练融为一体的“俱乐部”教学模式是大学体育改革的方向,构建符合校内外、课内外一体化的教与学的新模式,实现在线教学、线上线下、翻转课堂等教学方法的改革。

本书是德州学院校级教改课题的成果,并广泛参考了国内外著名教材的研究成果,力争使教材适合德州学院或者地方性普通高校的教学实际,力求教材的编写能够体现新时代的需求,符合学校教学和学生学习的实际,通过教材的学习使学生积极参与体育锻炼运动,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法,达到《国家学生体质健康标准》中“优秀”的要求。

编者都是一线教学的教师,但存在教学研究不够深入,经验总结不够全面等问题,编写过程中错漏等问题在所难免,敬请教材使用者提出宝贵意见,以期我们更好的改进和提高。

编者
2019年5月



目 录

第一章 体育文化	1
第一节 体育文化概述和大学体育文化	1
第二节 体育文化的传承	4
第二章 体育欣赏	15
第一节 体育欣赏概述	15
第二节 体育欣赏内容	20
第三节 体育欣赏能力的培养	23
第三章 运动营养	25
第一节 运动与营养素	25
第二节 合理营养	32
第三节 常见健身项目锻炼者的膳食特点	37
第四章 心理健康	44
第一节 现代大学生的心理健康问题	44
第二节 体育锻炼与心理健康	47
第五章 运动防护	53
第一节 运动损伤概述	53
第二节 人体常见关节运动损伤及康复治疗	56
第六章 运动处方	64
第一节 运动处方概述	64
第二节 几种常见慢性病的运动处方	68
第三节 有氧运动项目保健运动处方	72
第七章 体育保健	79
第一节 运动环境卫生	79



第二节	营养卫生	80
第三节	女子体育卫生	82
第四节	运动性病症	85
第五节	运动损伤	89
第六节	心肺复苏操作方法	94
第七节	运动疗法	96
第八章	篮球	98
第一节	篮球运动概述	98
第二节	篮球基本技术	100
第三节	篮球基本战术	111
第四节	篮球比赛主要规则简介与裁判法	112
第九章	排球	115
第一节	排球运动简介	115
第二节	排球的技术	118
第三节	排球的战术	127
第四节	排球竞赛的基本规则和裁判方法	132
第十章	足球	137
第一节	足球运动概述	137
第二节	足球的基本技术	138
第三节	足球的基本战术	144
第四节	足球竞赛规则简介	149
第十一章	健美操	154
第一节	健美操运动概述	154
第二节	健美操基本动作和动作组合	156
第三节	健美操创编指导	165
第十二章	拓展训练	169
第一节	拓展训练概述	169
第二节	拓展训练场地与器械	178
第三节	安全与保护	184
第四节	设施安全	185



第十三章 定向运动研究	188
第一节 定向运动的研究范畴	188
第二节 定向运动的物质条件及标准	193
第三节 定向运动基本技能	196
第十四章 户外运动	215
第一节 户外运动基本知识	215
第二节 校园户外运动的开展	223
第三节 登山	231
第四节 野外生存	243
第五节 漂流运动	250
参考文献	255



第一章 体育文化

第一节 体育文化概述和大学体育文化

一、体育文化概述

中国体育文化是中国文化的一个重要的组成部分，是中国体育精神的核心。体育可以传播文化、体育精神，增加我们民族的凝聚力。

体育文化的产生是在人类从动物野性变为人性的过程中上述因素相互综合演化的结果。体育文化是人类在改造自身的过程中，由动物本能改变成自觉行为人性时，是原始的野性、进攻性通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式逐步形成人类社会特有的文化现象，即体育文化。

体育文化的另一种解释为，一切体育现象和体育生活中展现出来的一种特殊的文化现象，人们在体育生活和体育实践过程中，为谋求身心健康发展，通过竞技性、娱乐性、教育性等手段，以身体形态变化和动作技能所表现出来的具有运动属性的文化。从中可以看出体育文化反映了以下特征：

- (1) 体育文化总是与体育生活紧密联系在一起。
- (2) 反映本民族的、传统的体育特征，这些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。
- (3) 体育文化又总是和一个地域或民族的社会文明、物质文明以及自身的发展产生具有互动发展的关系。

改革开放以来，我国经济飞速发展，近而促使社会主义文化发展，其中体育文化是我国社会文化的重要组成部分，背负着把我国建设成体育强国的重要使命。

体育文化正是通过体育活动在增加健康、提高人们生活品质的过程中创造和形成的一切物质和精神财富。包括与之相适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、还包括为达成目标的各种改革举措和相应成果。体育文化的传承是指体育文化经过不同时代仍然保留原有某些物质的属性。体育文化是以身体动作为基本表现形式，因此身体是主要传承形式。但依附于体育文化之上的独特的语言和文字也具有强大的传承功能。

文化需要传承，同样体育文化也需要传承。我国的体育文化传承的形式主要有语



言、文字、图像等方式。语言的传承，就是前者对后者的引导、指导以及体育文化的传授，正如教练用语言对体育技术的纠正；人们通过语言口口相传已知的体育文化使得体育文化得以传承和发展，不断丰富和壮大体育文化。比如，通过有关书籍的记载，可以知道北宋时期的蹴鞠是现在足球的雏形。在书籍中了解一下我国丰富多彩的体育文化。

我国体育的传承与发展历经了一波又一波的挫折，形成了我们现在的体育文化。体育是建国之本、强国之基，体育是最好的教育。2012年，伦敦奥运会即将结束时，有记者问伦敦奥组委的人，“你们是理解体育激励一代人的？”伦敦奥组委负责人说：“首先体育教会孩子们如何在规则的约束下去赢，接下来教会孩子们如何体面并且有尊严地输。”一句话道出了体育的真谛。体育的重点不是体，而是育。

体育不只是强身健体，更要强调它的教育功能。它对人格选择产生了怎样的影响，对精神产生了怎样的影响，从体育文化中能学到了什么。实践表明，体育是培养全面发展的人的重要途径。

体育文化比我们想象的更加伟大更加复杂，它不仅仅是一个中国篮球或者中国足球这么简单，或者说让孩子们跑个八百锻炼一下身体。不是，体育文化的发展能磨炼一个民族的意志，改变一个民族的基因，体育的重点不在于体，而在于育。体育文化不仅要传承更要发展。

二、大学体育文化

社会的进步、科技的发展，一方面给人的身心健康提供了良好的医疗保障设施，然而，另一方面它也给人的身心健康带来一些负性影响，如运动不足症、亚健康、现代“文明病”等。针对这些负性影响，体育运动的地位和价值日显突出，体育运动对人的身心健康具有特殊的作用，它对人的身心健康的功效是任何其他活动无法替代的。将来的趋势是体育运动会成为人们生活的重要组成部分，经常参加体育活动将是现代人的一种健康文明的生活方式。随着社会上“全民健身”热的出现，系统了解运动健身对身心健康的意义，了解体育运动对身体健康和心理健康的作用及影响，了解体育运动对身心健康的效果的评价，了解体育运动中易出现的问题及预防，了解并掌握科学健身锻炼的方法是非常有必要的。

1. 大学体育目的

大学体育属于教育学和体育学下的学科层次，应充分体现体育和教育的共同属性。一方面，大学体育是学校体育教育的组成部分，目的应与学校体育的总目标相一致；另一方面，大学体育又是体育的一个重要方面，它应该充分体现体育的属性，即要以运动和身体练习为基本手段，提高人体机能，增强体质，促进身心健康，促使大学生全面发展。综合来讲，大学体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培养，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美，达到身心健康、全面发展的教育总目的。因此，大学体育的总目标应定为：以“育人”



为宗旨，面向全体学生，通过教育与引导，使大学生能主动、积极地参与体育锻炼，掌握现代体育科学的基本理论知识、健康知识和技术、技能及健身锻炼的方法；有效地增强体质、增进健康，促进身心协调、和谐发展；增强和巩固体育意识，建立正确的体育价值观念；提高体育文化素养；自我获得从事体育锻炼的实践能力；培养“终身体育”的兴趣和养成体育锻炼的习惯，并从中受到良好的思想品质教育；创造性地运用体育理论知识指导自己的体育实践，为全面发展打下良好的基础；努力创造条件，提高具有竞技运动才能的学生运动技术水平，为国家输送竞技运动后备人才。

2. 大学体育任务

众所周知，学校体育是国家体育事业的重要组成部分，也是学校教育中的一个重要方面。对此国内乃至全世界基本达成共识。关于学校体育及其目的任务，国内有关论述很多，也颇多建树。就其目的而言，经历了从“技能”到“体质”的演变发展过程，对于激发人们积极投入体育实践起了很大的促进作用。但由于从宏观上对体育的认识和理解存在差异，因而由此反映出来对学校体育的目的任务在观点及其内容上不尽相同。从学校体育工作实践经验与学习体会总结，认为“技能”“体质”均不能单独构成学校体育的目的。学校体育以青少年为对象，目的在于促进生长发育、体格健美、身体健康、精神愉悦，帮助学生形成健身、娱乐、生活等方面的多种身体技能；增进体育文化知识，促进良好的思想、品德、行为和生活习惯的形成，学生在校期间有充沛的精力学习，为他们毕业后能够获得高质量生活奠定基础，创造有利的条件。学习体育的这一宗旨，与学校教育培养德、智、体、美全面发展开拓型人才的目的完全一致，反映了青少年的身心特征，体现了体育的目标功能和国家社会对青少年一代的期望，由此也决定了学校体育的地位。而青少年的体格健美、体质强壮，直接关系到国家，民族未来的兴旺发达；增进文化科学知识，具有良好的思想品德行为与生活习惯，又正是我国精神文明建设中的重要内容；多种身体技能及其迁移，必然影响到青少年现在与未来的学习工作效率及生活质量，是人类社会生活教育中不可缺少的组成部分。由此可见，学校体育的地位与意义非同一般。学校体育发展到现在，超出了学生时代，具有终身意义，超出了学校教育的范畴，具有广泛的社会价值；超出了强身健体的独特功能，具有促进身心协调发展的全面效能。为此，务必加强全面管理，努力完成下列任务：

(1) 传授体育卫生保健知识和健身、健美、健心的技术技能，使学生掌握科学健身与养护身心的方法。

(2) 积极创造条件，提供机会，全面锻炼学生身体，促进体格健壮、姿态优美、身体健康，全面发展体能、机能和心理能力，增强适应能力和审美能力。

(3) 加强思想教育和健康教育，促进学生个性发展，培养学生健康意识、体育意识与公民意识，养成良好的思想、行为、道德作风及坚持体格锻炼的习惯。

(4) 丰富校园体育、文化娱乐生活，发展学生体育能力、社交能力与团结合作精神。



第二节 体育文化的传承

一、足球运动体育文化传承

足球运动是世界第一运动，它是力量、速度、技巧与团队精神的完美组合。从某种意义上讲，它是一个国家、民族和地区力量的体现和象征。

从世界各国的体育与文化的关系中可以看出，民族文化对一个国家体育发展的重要作用。文化是体育发展中必需的“营养素”。而足球作为世界第一运动，更能深刻反映一个国家、一个民族的文化内涵，足球不但可以延续着本国的民族文化，而且通过它巨大的影响力，更能向外展示、传递着本民族的文化，而足球文化对足球发展的影响又是重要因素之一。

不同的国家、民族或群众之间都拥有鲜明的文化区别，文化区别所表现的区别要比人类的肤色或任何其他生理现象所表现的区别更加的清晰明了。地域、疆界只能划出两个国家、民族形式上的区别，只有文化才能突出内在本质上的区别。我国以柔性性质为主的体育文化，在讲究“刚中带柔，柔不离刚”的同时，更加的注重体育的娱乐性、表演性和养生性，同时一定程度上弱化体育运动中的竞争性和对抗性，形成了注重伦理与道德，注重和谐与统一，注重实际与稳定，注重理性与人文教养的体育文化，显然这种体育文化与足球中的竞争性对抗性相冲突的。不利于中国足球运动的发展。但是我们能清晰地看到中国传统体育文化中团结勇敢、自强不息的一面。

当前我国校园足球推广的困难在于以下几个方面：一是现在的孩子多是独生子女，足球运动身体对抗激烈，运动量大，有的学校、家长担心学生在对抗中受伤；二是场地经费问题，比赛训练经费很难落实；三是教练员问题，校园足球的发展需要大批专业的人员，这方面人才缺口还很大；四是缺乏宣传和引导，没有良好的足球氛围。若以上问题能够得到切实的解决，中国足球可能迈出辉煌的一步。

中国足球走向世界，对于西方的足球文化绝不能全盘接收，也不能绝对排斥，应将中国足球发展需要的纳入其中，科学地选择。中国足球要培育适于中国足球生长的环境，秉承与兼容走融合与超越之路。中国足球要发展就要根植于本民族文化同时，兼容并蓄吸收外来先进足球文化。当把道家的“无为与不为”、法家的管理、兵家的战术和西方足球运动中天然的竞争、对抗有机的融合在一起，形成较为统一的足球理念。经过长期的发展，中国足球形成自己的、鲜明的结构特点时，中国足球文化拥有自己的特色时，也就是中国足球扬威世界之时。

二、篮球运动体育文化传承

有体育的地方就有体育文化，同理体育发展越好，体育文化也就越浓厚，本节介



绍篮球的体育文化。

篮球运动是在 1891 年，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。当时，在寒冷的冬季，缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目。奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发，设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上，桃篮口水平向上，距地面 10 英尺，以足球为比赛工具向篮内投掷，入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用是桃篮和球，遂取名为篮球。1893 年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内，到 1913 年将篮网剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。

最初的篮球比赛规则很简单，对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892 年奈史密斯制定了第一部 13 条的原始规则，目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行，同时不允许粗野动作的发生。1915 年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则，并翻译成多种文字，向全世界发行。1932 年，刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础，制定了第一套世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展，场地设备得到改进和完善，规则也不断地增删和变化，现行规则计有 61 条和 57 个手势图。

篮球运动诞生后，传播很快。1892 年传入加拿大和墨西哥，1893 年传入法国，1895 年传入中国，1901 年传入日本和波斯（今伊朗），1905 年传入俄国。1904 年美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演，此后，篮球运动逐步在全世界开展起来。1932 年 6 月 18 日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会（简称国际篮联）。1936 年第十一届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男篮和女篮锦标赛。1948 年起，在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动，受到国际篮联的重视，于 1968 年成立了“国际小篮球委员会”。1976 年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛。

三、排球运动体育文化传承

排球运动在世界上具有较大的影响力，排球在我国也有着较长的发展历史，经历了我国各方面的考验，深受我国人们的欢迎，尤其是青少年学生的喜爱，现今已经形成了具有中国特色的排球文化。

排球是 1895 年美国马萨诸塞州（旧称麻省）霍利约克市一位名叫威廉·摩根的体育干事发明的。当时，网球、篮球很盛行。摩根先生认为篮球运动太激烈，而网球的运动量又太小，他想寻求一种运动量适中，又富于趣味性，男女老少都能参加的室内娱乐性项目，因而发明了排球游戏。一开始有位博士将此球命名为“华利波”，意为“空中飞球”。排球传入中国的时间有两个说法，一是说 1905 年，一是说 1913 年。将“华利波”改称“排球”是在 1925 年 3 月举行的广东省第九届运动会上，主要取其分排站立之意。在 1964 年东京举行的第十八届奥运会上，首次进行了排球比赛。排球运动自



大学体育

1895年创始以来，迄今已有一百年的历史。排球从开始仅仅是少数人的一种游戏、娱乐的手段，发展到今天已成为遍及世界五大洲，为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目之一。

排球运动于1905年传入我国，先是在广州、香港等地的几所中学里开展，然后陆续传至上海、北京等地。当时的排球运动主要作聚会、娱乐之用，与比赛联系不多。1913年，我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛，这是我国参加的有历史记载的最早的正式国际排球赛事。因为此次参赛，排球运动引起了国人的注意和兴趣，排球竞赛活动也由此大面积开展。

紧接着，1914年第二届全国运动会，男子排球被列为正式比赛项目。早期的中国男排曾创造了辉煌的历史。1915年上海第二届远东运动会，第二次参赛的中国男排就获得了冠军。截止到1934年，远东运动会一共举办了10届，中国男排共获得5次冠军。女子排球则开展得相对较晚，1921年才首次出现在广东省运动会上，1930年被列为全国运动会正式比赛项目。从1923年起，中国女排开始参加远东运动会，5次参赛均获得亚军。但随着国民革命和抗日战争的爆发中国排球发展步伐大大减缓。到1949年新中国成立后才慢慢发展起来，1950年7月，全国体育工作者暑期学习会上，中华全国体育总会引进了6人制排球竞赛规则和方法，并于8月组建了新中国第一支男子排球队——中国学生代表队，赴布拉格参加了世界学生第二次代表大会的排球比赛。6人制排球正式在我国落地生根。

1951年5月，我国在北京举行了全国篮、排球比赛大会，这是新中国第一次全国性的排球比赛。同年，中国青年男排参加了第11届柏林大学生冬季运动会和第3届世界青年联欢节，中国青年女排也于1953年首次组建并参加了布加勒斯特第1届国际青年友谊运动会排球赛。1953年，中国排球协会成立，1954年被国际排联接纳为正式会员。1956年8月，中国男女排球队参加了巴黎男子第3届、女子第2届世界锦标赛，男排获得第9名，女排获得第6名。

但排球在中国的发展是曲折的，十年动乱中国排球受到严重干扰，1976年才重新起步，并在1981年的日本第三届世界杯比赛中中国女排首次荣获世界冠军全国，因此掀起了学习女排精神的热潮，而中国女排也是一鼓作气，接连获得1982年世界锦标赛、1984年洛杉矶奥运会、1985年世界杯、1986年世界锦标赛的冠军，这就是至今仍为国人所津津乐道的“五连冠”伟业。与此同时，中国男排也获得了巨大的突破。

也许是盛极必衰，20世纪80年代后期开始，中国男女排先后陷入了低谷。痛定思痛，中国排球开始了重振风采的步伐。1995年进行了排球赛制改革，1996年推出了第一届全国排球联赛。排球职业化和改革为我国排球注入了新的发展动力，女排在1995年获得亚锦赛冠军和世界杯第3名，1996年亚特兰大奥运会勇夺亚军，年底的超霸6强赛又摘得冠军。男排也在1997年重夺亚锦赛冠军，并与女排一起双双获得1998年亚运会冠军，虽然后面还有一些挫折，2003年陈忠和执教中国女排获得两连冠，2013年至今，郎平重新执教中国女排，女排重回世界之巅，也成就了不可动摇的女排精神。



今后我国的排球文化将会更加丰富多彩，女排精神也将会一代一代传承下去。

四、乒乓球运动体育文化传承

乒乓球运动文化具有传承性。随着经济发展和社会的不断进步，乒乓球运动经历了文化积淀的过程，乒乓球运动文化具有传承性，其传承过程也是弃旧扬新的过程。我国的乒乓球文化吸收了当代世界乒乓球运动文化的精华，创建出具有中国特色的乒乓球文化。整个过程是相互吸收的、动态的、协调而趋于和谐的过程；融合、传承、改变在不断地进行，就像乒乓球运动经历了文化的传播，又经历分化一样，它和文化相似之处被人们看得清楚，所以在不同的时代里，都存在着乒乓球运动文化的整合现象。经过多年的发展，人们认识到乒乓球运动中存在继承的价值，现在已经成为一种先进的文化，并在不断发展中得到历史的印证。

乒乓球运动文化具有民族性。所有运动都属于全人类，乒乓球运动也不例外。但由于每个地区、国家、民族所处的各种因素的不同，形成了不同特色的风格和打法，不同地域特点反映出了民族差异性。

乒乓球运动文化具有公平性。现代社会具有激烈的竞争性，人们不只需要竞争意识和能力，更需要公平竞争的场所。从宏观上来看，在保证双方公平条件下展开的竞赛是由体育的竞赛规则和道德底线制约，依据运动技巧和参赛者的智慧取得胜利；从微观上看，参加比赛的每一个队员，参与竞争的机会都是相互平等的。

乒乓球运动的社会价值，是在审视乒乓球运动具有的重要生物学健体强身价值的基础上，所展开视角得到的深刻理解，它是乒乓球运动发展的标志和结晶。

乒乓球运动文化的教育价值。乒乓球运动文化能够提高人的素质，具有教育价值。乒乓球运动作为竞技项目，是以最终比赛的成绩评判胜负的，参赛者的技术和心理战术是比赛取胜不可缺少的重要因素，每一分的得与失，都会影响到比赛的结果。在乒乓球比赛中，不仅能够锻炼运动员坚韧不拔、勤奋刻苦、自尊自信的品德，并且能够激发运动员与教练员的创新和竞争意识。

乒乓球运动文化的政治价值。20世纪80年代是我国乒乓球运动辉煌时代的开始时期，直至今天我国乒乓球队为祖国赢得了又一个又一个冠军，乒乓球队为国家争取荣誉的爱国精神在全国人民心中产生了巨大影响，它成为国家开展政治思想工作的典范。乒乓球队所形成的“乒乓精神”国内产生了广泛的效应，对国内从事各行各业的人们起到了极大的鼓励作用，在强大的“精神”支持下，“乒乓精神”使民族精神得到了升华。

五、羽毛球运动体育文化传承

羽毛球运动的原型在世界上很多国家都出现过。据英国《大不列颠百科全书》记录：原始的羽毛球游戏活动至少在2000年前，就在中国、日本、印度、泰国等国流行了。



大学体育

在中国类似羽毛球的游戏活动，早在公元前就已流行与少数民族和社会民间了。如苗族的“打手毬”；壮族的“打手毬”；基诺族的“打鸡毛球”；仡佬族的“打毬子”。

14~15世纪，日本出现了把樱桃插上美丽的羽毛当球，两人用木板对打的游戏。这就是羽毛球运动的前身。

英国是现代羽毛球的发源地。1873年，在英国伯明顿镇有一位公爵，在他的领地开游园会，有几个从印度回来的官兵就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毬球的游戏，很多人对此产生了兴趣。正是因为这项活动极具趣味，很快就在上层社会社交场上流行起来。“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。1893年，英国14个羽毛球俱乐部组成羽毛球协会。

20世纪初，现代羽毛球从欧美国家传入我国的上海、福州、天津、北京、成都等大城市。当时主要是一些外国传教士、商人、军人等在华期间，以强身和娱乐为目的而开展的一种小范围的内部活动，后来这项运动才逐渐在少数城市和学校中流传开来。

现代羽毛球的第一部比赛规则于1873年草拟于印度普那。其后，一些国家也制定了类似的规则，但由于当时对这一运动认识不一，所以规则及场地标准各异。1893年，由英国的14个羽毛球俱乐部一致倡议组成了正规的羽毛球协会，并进一步修订了规则。1901年该协会修订羽毛球规则时，将羽毛球场地的形状改成现今的长方形。

最早的羽毛球比赛要数1899年英国伦敦举办的首届全英羽毛球锦标赛。当时所设项目仅为男、女双打和混合双打。第二年又增加了男、女单打。全英羽毛球锦标赛每年举行一届，因不设团体项目，所以是传统的单项赛会。第一个世界羽毛球组织是创立于1934年的国际羽毛球联合会，当时只有9个会员国，总部设在伦敦。

1978年2月25日，在香港又一个世界羽毛球组织诞生了世界羽毛球联合会。世界羽联成立后，举办了一系列的重大比赛，威望日渐提高。

1981年3月，国际羽联召开特别会议，以57票对4票通过了国际羽联和世界羽联合并的决定。5月26日在东京举行的国际羽联年会上，两个国际组织宣布联合，名称叫“国际羽毛球联合会”。

当今世界羽毛球打法种类很多，根据技术风格，主要可分为3种类型：

(1) 欧洲运动员的身体素质普遍较好，强调重心稳、落点准，以稳准为主。

(2) 亚洲运动员身体较为灵活，在稳准的前提下强调快攻，技术特点是突出前臂和手腕的力量，脚下步法移动快（注重运用弹跳和蹬跨），挥拍动作小，注重鞭打的协调用力，击球点高，常用扣杀、快吊和劈杀；上网快，网前多采用搓球（取代了欧洲式的网前放、挑球）和推平球，后场反手部位也多用头顶的杀、吊、击等技术击球。

(3) 中国运动员特点是“快、狠、准、活”，在技术与战术上表现为以我为主，以攻为主，以快为主。

六、健美操运动体育文化传承

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强的，集体操、舞蹈、音乐、健身、



娱乐于一体的体育项目。

健美操中大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踩动作，特别是髋部动作，这给健美操增添了活力，同时也有利于减少臀部和腹部脂肪的堆积，有利于改善动作的协调性和灵活性。

竞技健美操竞赛项目包括男子单人、女子单人、混合双人、三人（性别不限）、集体操、有氧舞蹈、有氧踏板、啦啦操等。

19世纪末到20世纪初，欧洲出现了许多体操流派，他们在理论和实践上的创新对健美操的发展起到了推动作用。20世纪60年代初，则是健美操的萌芽时期。它最早是由美国太空总署的医生库帕博士为太空人设计的体能训练内容。而20世纪80年代初，随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展，健美操以其强大的生命力风靡世界。美国是对世界健美操的发展有着重要影响的国家，代表人影视明星简·方达，根据健身体会和经验，撰写了《简·方达健美术》一书。该书自1981年出版后，引起了世界的轰动。她以现身说法，促进了健美操在世界范围内的推广。与此同时，自1985年开始，美国正式举办一年一度的健美操锦标赛，并确定了竞赛项目和规则，使健美操发展成为竞技性运动项目。

健美操不仅在美、英、法等国家迅速发展，而且在一些发展中的国家和地区也得到不同程度的开展。苏联把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲。在亚洲地区，日本、菲律宾、新加坡等国家也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部，人们都开始将健美操作为自己的主要健身方式，由此形成了世界范围内的“健美操热”。

随着人民生活水平的不断提高，健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率远远超过其他节目。

由于健美操比赛可在体育馆和舞台上举行，加之健美操运动时场地运用集中的特点，给企业结合比赛进行广告宣传创造了机会。健美操项目受到越来越多的企业的青睐。

健美操的发展趋势：随着我国经济的持续发展，人民生活水平的不断提高，健美操成了热门生活中不可缺少的组成部分，具有广阔的发展前景。杨萍研究总结出四点：首先，健美操的界定范围比较广阔；其次，健美操运动具有“人为性”的特点；此外，健美操的运动场地不受限制；最后，使锻炼者提高对美的欣赏和理解能力，增加彼此间的友谊。夏晓玲研究认为健美操作为一项很有特色的运动，不仅具有鲜明的时代特点，而且具有强身健体、陶冶情操，健康心理的双重功效。袁志华认为对于以增强国民体质，促进我国社会主义精神文明建设为根本目的的全民健身运动来说，大力推广发展健美操运动一定能取得事半功倍的成效。

近几年来，特别是我国“全民健身计划”的全面实施，城乡各地的男女老少都积极地投身到各式各样的体育健身活动中来，健美操尤其生机无限。它简便、优美、愉