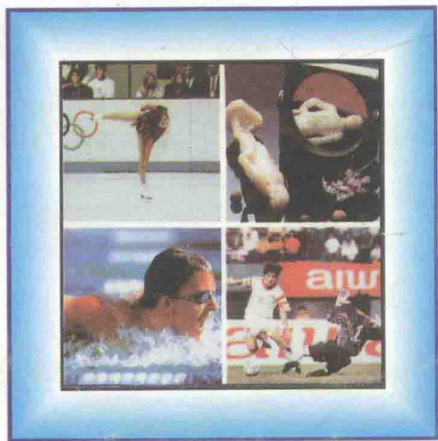


体 育

刘述亮 高玉昌 主编



内蒙古人民出版社

体 育

主 编：刘述亮 高玉昌

副主编：刘 志 王 鹏 周宏久

姜 钟 肖志夫 张福华

李筱其 周顺锡 张秀芳

(内蒙)新登字 012 号

体 育

中等专业学校体育教材编委会

责任编辑:苏华

内蒙古人民出版社出版发行

长沙市裕南文化印刷厂印刷

1999 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:7.625

字数:160,000 印数:1-10000

ISBN7-204-03949-1

B·22 定价:8.80 元

编写说明

为了全面贯彻落实国家教育部颁发的《学校体育工作条例》，配合各校搞好体育教学与管理，我们组织中专学校体育教师编著了《体育》一书。本书既有理论阐述，又有动作的示范和体育卫生常识介绍，可作为普通中专和职业学校体育教学的蓝本，也宜于学生课外阅读。

参加本书编写的人员有：湖南工业职业技术学院刘述亮（第一章第一节），安徽阜阳商业学校高玉昌（第一章第四、五节，第二章第三节，第四章第三、四节），湖南衡阳市机电学校刘志（第三章第三、四节，第五章第二节，第六章第二节），湖南衡阳市经贸学校王鹏（第一章第二、三节），湖南机电工程学校周宏久（第五章第一节），江西南昌无线电工业学校娄钟（第二章第一、二节），长沙工程学校肖志夫（第七章第三节），山东省交通学校张福华（第七章第二节）、曲俊义（第七章第四节），贵州省机电学校李筱其（第三章第一、二节），浙江水产学校周顺锡（第四章第一节），四川攀枝花市建工学校张秀芳（第四章第五节），湖北荆州市纺织工校曾召红（第七章第一节），海南农垦中专学校汤应武（第六章第一节）。全书最后由刘述亮、高玉昌、刘志统稿。

本书在编写过程中，得到了各参编学校的支持和内蒙古人民出版社的明教，湖南省教委副主任督学、原职教处长袁翠珍同志拨冗作序，在此谨致谢忱！

编 者

1999年7月

致年轻的中专生朋友(代序)

在我们的年轻朋友中,有的人耳聪目明,思维敏捷,而有的人则昏头昏脑,思维迟钝;有的人反应迅速,行动果敢,而有的人则反应迟缓,行为犹豫;有的人精力充沛,勇敢顽强,而有的人则萎靡不振,胆小怯懦。这无一不与体育运动有关。

然而,随着社会的进步和生产的发展,人们对体育的需要,已经不仅仅满足于增强体质的生物学价值。体育作为人类总文化的一部分,它具有健身、娱乐、促进个体社会化、社会感情、教育、经济、政治等多种功能,能从多方面满足人们日益提高的需要。

现代体育的内容,丰富多彩,情趣盎然,对人具有强烈的吸引力。人们参加各种体育运动,特别是从事自己所喜爱和擅长的运动项目,可以充分施展自己的才能,可以充分表现人的本质能力,从而获得充分的情感体验,达到自我实现的心理满足。这种心理状态,可以增强人的自尊心、自信心和自豪感。与此同时,在体育运动中,还可以满足人们与同伴交往、合作的需要,并得到积极性的休息,使自己由于学习和工作所带来的紧张的情绪和疲劳的大脑,得到有益的调节。这不仅有助于精力的恢复,而且也是一种精神上的享受。

观赏体育比赛,则是另一种精神享受。现代体育竞赛的激烈争夺,使人惊心动魄,豪情满怀;赛场上优势与劣势、主动

与被动、领先与落后、进攻与防守，瞬息万变，扣人心弦，催人奋进；而有些项目的比赛，则是健、力、美的统一，和谐的旋律，鲜明的节奏，微妙的配合，表现出诗的情景，艺术的造型，令人赏心悦目，给人以美的享受。

年轻的中专生朋友，这本《体育》将向你们介绍现代生活中的体育和中专学校的体育活动，体育锻炼的意义、作用、科学锻炼的方法及体育卫生常识；它将帮助你们提高欣赏体育的能力。你们将从中获得知识，受到启迪，得到鼓舞。愿它成为你们生活中的良朋益友。

体育将使你们矫健、端庄，

体育将使你们坚强、勇敢，

体育将使你们敏捷、聪慧，

体育将使你们愉悦、欢畅！

袁翠珍

1998年6月

目 录

第一章 体育基础知识	(1)
第一节 现代社会生活中的体育	(1)
第二节 中等专业学校体育	(5)
第三节 科学锻炼身体的原则与方法	(11)
第四节 运动卫生保健知识	(19)
第五节 体育竞赛的组织与方法	(32)
第二章 田径运动	(38)
第一节 田径运动概述	(38)
第二节 田径技术原理	(40)
第三节 田径项目基本技术和练习方法	(42)
第三章 体操	(59)
第一节 技巧	(59)
第二节 单杠	(64)
第三节 双杠	(69)
第四节 支撑跳跃	(76)
第四章 球类运动	(81)
第一节 篮球	(81)

第二节	排球	(114)
第三节	足球	(131)
第四节	乒乓球	(144)
第五节	羽毛球	(152)

第五章 武术 (159)

第一节	武术基本功	(159)
第二节	初级长拳第三路	(167)

第六章 健美 (193)

第一节	男子健美	(193)
第二节	女子健美	(207)

第七章 休闲体育 (217)

第一节	轮滑	(217)
第二节	滑冰	(219)
第三节	游泳	(221)
第四节	体育游戏	(231)

第一章 体育基础知识

第一节 现代社会生活中的体育

一、假若体育突然消失

如果有那么一天，体育突然从人们的生活中消失了，所有的体育场馆都关闭起来，游泳池都放干了水，学校里停止体育课，街头公园再看不到一个跑步打拳的人……人们的生活会变成什么样子呢？

美国有一位社会学家曾做过这样的估计，如果美国没有体育运动，电视节目就要减少三分之一，而街上的汽车就会减少五分之一。这样一来，美国经济赖以支持的汽车工业、石油工业和钢铁工业就要萎缩，广告业也会失去一个很大的支柱，电视工业的发展也将受到影响。由于失去了体育运动，医院的病人急骤增加，首先破产的是人寿保险行业，随之而来的是许多生产流水线不得不因此停产。

如果在大中小学里停止了体育运动，就等于把学生变成了一台安放在课椅上的“学习机器”，他们的体质是孱弱的，反应是迟钝的，思维是呆板的，正如一句美国谚语所说：“如果光读书不运动，聪明孩子也会变傻。”

如果我们再也看不到球场上运动员激烈的争夺，体操馆里运动员精彩的表演，我们的文化生活会黯然失色；如果把

贝利、阿里、李宁、郎平的风采从人们的记忆中抹去，人们将无从知道什么是人体美的典型，将无从了解人类是如何在发掘自己的潜在能力的。

如果人们丧失了体育运动，就再也读不到《中国姑娘》这样感人肺腑的文字，也看不到《胜利大逃亡》这样动人心魄的电影，人们再也听不到《运动员进行曲》，欣赏不到独具特色的体育摄影作品。

体育真的会从我们身边消失吗？当然不可能。一位体育社会心理学家说得好：“如果把体育运动突然从世界上和人们的意识中消灭掉，只要人类社会还存在，体育运动很快还会诞生，也许还会再造出形式与现在一样的体育运动。”

二、扩展人们的生活空间

在人们的现实生活中，有个非常敏感的问题，就是生活空间。每个人都需要一个用来工作、学习、休息、娱乐的生活空间，这个空间太小，会感到狭窄、局促和压仰；而空间过大，则会感到空漠、孤独，远离社会。在现代生活中如何正确地利用空间、发展空间，确实是一个值得注意的问题。体育运动在这方面或许可以给人们一些启迪。

人类有一种在宽敞生活空间舒展肢体的生理要求，更有一种向往博大生活空间的心理追求。强制性地缩小人们的活动空间，人们会有一种受惩罚感；而活动空间的合理扩大则有利于人们的身心健康。

体育运动扩展人们的生活空间，首先表现在它放大了人体的微观活动空间。现代的生产方式，使部分体力劳动者终日从事单调的使人精疲力尽的某种小肌肉活动，使脑力劳动者长时间固定在座椅上。仔细观察一下周围人们的生活时，

可以发现有的人的双膊一星期也用不着举过头，有的人一个月也用不着弯一弯腰，有的人一年也没必要使自己的身体腾空一次。于是人们自己束缚了自己的活动空间。而体育运动则反其道而行之，它可以使平时十分斯文的人学鸟飞、仿猴跳，它可以让终日四平八稳的人手舞足蹈，五脏六腑都活动起来。于是，人们借此充实了自己固有的生活空间。

体育运动还可以加大人们宏观的运动区域。人类的祖先是一种喜爱户外活动的高级动物，但是人类一旦走进了房屋，在屋子里就仿佛总有做不完的事。体育运动则号召人们到户外去，回到大自然的怀抱中去。体育运动与绿草、森林、山麓、雪原、河川、海洋以及鸟兽都是亲密的朋友，在人类生活中再没有一项其它的活动，能比得上体育运动给人以那么大的活动空间。于是在体育运动中人们最能表现出自己天真烂漫的本性，得到极乐无穷的欣慰。

体育运动还向人们提供了多种空间体验。大多数人在日复一日的生活中，总希望获得各种体验。诸如音乐的、造型艺术的、人际关系的等等。还有一类体验也是人们强烈追求的，这就是空间体验。蒙古牧民三天不骑着马颠簸，就浑身难受。朝鲜族妇女在节日里不荡荡秋千、跳跳踏板就感到很不满足。爬山必要到顶，划船必要弄潮，就是出自人们的这种心理。

体育运动可以给人们提供各种机会，使人们得到日常生活中难以得到的复杂而多变的空间感受。比如滑行、旋转、腾翻、上升、下降、斜降、摇摆、转动、滚动、颠倒、波动、碰撞、追逐等，这类活动强烈地刺激着人们的平衡器官、视听器官和运动器官，可以引起人们极度的兴奋和快

感。有人称这类活动叫眩晕活动。现在风靡世界的迪斯尼乐园、儿童体育游乐场都是根据这个道理设计出来的。

体育运动还可以培养人们准确的时空感觉。有的人时间感觉很好，但空间把握不住，有的人空间感觉很好，但时间捕捉不准。常常见到这样的运动员，扣排球时起跳总是估计不准时间，不是快半拍就是慢半拍。在日常生活中也有这样情况，有的人过马路时，总是判断不准来往车辆的速度和自己穿越的可能。体育运动则可以教给人们如何提高自己的时空感。体育运动的每一项技术都要求人们能够做出时间和空间的准确配合，如抢篮板球站位和起跳时间的配合，跳高过杆的刹那身体姿势的控制，跳马推手瞬间身体的空间部位等等，都要求人们的时空感高度精确。

三、树立竞争意识

体育运动与保守性格势不两立。强烈的竞争性督促着每一参与者要不断去创新和变革。因为在体育运动里，不讲门第、不排世系、不序尊卑；在体育竞赛中，不承认除个人身体和心理以外的任何不平等。体育运动最讲法制，不徇人情；最讲现实，不论资历；最求务实，不图虚妄。名次的排列，完全按秒表、钢尺所计量出的成绩或进球、得分的分数，优胜劣汰，别无他据。只有体力、技术、战术超过对手，才能成为胜利者。这就促使每一个体育竞赛的参加者不断在竞争中总结经验，提高身体素质和技、战术水平。这种无情的激烈竞争，促进着各项运动技术、战术、训练方法和器材、场地的迅速发展、变革。陈旧、落后的不断被淘汰，新兴、先进的不断被创造、推广。跳高中滚式、剪式淘汰了跨越式，俯卧式、背越式又淘汰了滚式、剪式，这就是最简

单的例子。

体育竞赛中另一个严酷的事实是，胜利只是暂时的，竞争永不休止。名次一经决出，奖牌一经领到，胜利即已过去，争夺下一次胜利的竞争又已开始了。运动员必须立即倾注精力于下一次，着手改革和创新技、战术。冠军的技、战术往往成为“众矢之的”，引起所有对手的研究、分析和制订对策。在现代科学技术高度发展的情况下，任何“秘密武器”一经在比赛中“亮相”，很快就会被对手认识、掌握和找到对策，只有不断革新自己的技、战术和训练方法手段，才能继续取得优势，争取下一次的胜利。这种严酷的竞争，使体育健儿们始终保持锐意创新、改革的可贵韧劲。

第二节 中等专业学校体育

一、中专学校体育的目的和任务

根据党的教育方针、中专教育的目标和学生的年龄特征及体育的社会职能，中专学校体育的目的是：增强学生体质，促使学生身体得到比较完善的发展，培养学生顽强进取和勇于开创的气质，从而使学生适应面向现代化、面向世界、面向未来的需要。为了达到上述目的，学校体育要完成下列任务。

1. 有效地增强学生的体质，注意发展各自专业所需求的体能，为将来参加社会主义现代化建设作准备。使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，以及科学锻炼身体的理论和方法，促进学生的全面发展。

体质即人体质量。它是在遗传的基础上经过体育锻炼表

现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的相对稳定的特征。增强体质反映在下述 5 个方面。

(1) 促进身体形态良好的生长发育。形态主要指体格、体型和姿势等状况。体格包括身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等；体型是指人体各部分的比例，可通过各种体型指数来评定；姿势是指人坐、立、行的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢和手、足的形状等来体现。健壮的体格，完美的体型，正确的身体姿势，反映着一个国家的人口素质、民族的精神面貌。

(2) 促进人体生理功能的发展。生理功能是指人体各器官系统的工作能力。通常以脉搏、血压、肺活量（或呼吸差）等指标进行衡量。具有一定水平的生理功能是发展身体素质、掌握完善动作技能的必要条件。

(3) 全面发展身体素质和基本活动能力。人的身体素质是在神经系统控制下，运动时肌肉活动所表现的能力。这种能力分为速度、灵敏、力量、耐力、协调、柔韧等。身体素质的发展取决于身体形态结构、各器官系统的功能、能量物质的储备等，它对掌握动作技能、提高运动技术水平都有重要的意义。基本活动能力是指走、跑、跳、投、攀登、爬越等人体活动能力。人体活动能力的发展是建立在身体形态结构、生理功能、身体发展的基础上的。它对人的生活、工作、劳动和保卫国防都有直接的作用。

(4) 促进心理发展。心理发展是指人的个性、意志等精神因素的改变状况，身体和精神是密不可分的，体质健壮对一个人的精神状态有重大的影响。反过来，精神状态对身体健康也有重大的影响。

(5) 提高对自然环境的适应能力。适应能力是指对环境条件的适应性和对疾病的抵抗力。人们如果不避严寒、酷暑以及风雨冰雪等条件和环境，而坚持身体锻炼，就能改善有机体体温调节功能，提高对自然环境的适应能力。同时，由于各种身体练习都能促进血液循环，加速新陈代谢，提高造血功能，从而提高了对各种疾病的抵抗力。故此，人体适应能力的强弱，也在一个方面反映了体质的状况。

增强体质所包含的各个方面，是相互联系、相互促进的，形成一个完整统一的整体，表现出一个人的体质发展的水平。中专学生，十六、七岁入校，学习4年，是奠定一生体质强壮的基础的关键岁月，一定要抓住这个体质发展的黄金时期，坚持身体锻炼，不断增强体质。

2. 培养学生对体育运动的兴趣，坚持经常参加一两项目体育运动，促进学生养成自觉锻炼的习惯，并使学生懂得关心自己的身体健康是一项社会责任。同时，应注意提高少数具有运动才能的学生的运动技术水平，要提供或创造条件发展他们的运动才能。

3. 充分发挥体育的教育作用，教育学生热爱祖国，热爱人民，热爱社会主义，热爱科学（热爱自己的专业），热爱劳动；培养学生文明守纪、顽强拼搏、团结奋进、敢于胜利等道德品质。

二、中专学校体育的组织形式和要求

中专学校体育的组织形式主要有体育课、早操、课间操、课外体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等。这些形式有各自不同的特点，肩负不同的任务，都有独特的作用，但必须互相配合，互相补充，互相促进，共同达到和完成中专学

校体育的目的和任务，它们的基本要求是：

1. 统筹安排文化学习和体育活动。学生在校的主要任务是学习和锻炼，而各种文化科学知识门类较多，需要集中主要精力和安排较多的时间，这是完全必要的。为了使學生有更充沛的体力和饱满的精神完成学习任务，需要有目的、有计划地组织学生锻炼身体，丰富课余文化生活，陶冶情操，锤炼意志，发展体力，这也是不可缺少的。国家教育部门明确规定，保证全体学生每天至少要有1小时的体育活动时间，这既是发展学生身体的需要，也是发展学生智力的有效措施。当然，在少数学生中体育活动搞得过多，影响文化课的学习，这也是不可取的。因此，统筹安排文化课与体育活动，使两者兼顾，互为促进，对搞好学校体育工作和整个学校教育工作是十分重要的。

2. 要面向全体学生，重点抓好普及，适当注意提高。衡量一个学校的体育工作，主要是看全体学生的体质水平，体育普及的程度（经常参加体育活动的总人数），体育管理和体育设施，而不是只看少数几个学生的运动技术水平和运动成绩。因此，中专学校体育的重点，应该是面向全体学生，抓好普及工作。通过有计划有系统地体育教学，大力开展课外体育锻炼，有效地全面发展学生身体。在开展群众性的体育活动中，要把推行《国家体育锻炼标准》作为一项重要的工作。该标准体现了国家对广大青少年在体质和体育技能上的基本要求，它所规定的项目，不仅要在体育课内进行教学，而且要在课外有组织地进行锻炼，促进全体学生的达标率不断上升，并使之成为学校体育普及活动的主要内容之一。

实践证明，一个学校的群众体育活动搞得越好，必然会涌现出一批运动技术水平较高的“尖子”，加强对这部分具有运动才能的学生的训练和培养，使他们成为体育骨干，指导和进一步推动普及。中专学校只顾抓提高，不管普及是背离学校体育方向的表现；反之，只顾普及，不管提高，也是片面的。应该做到在普及的基础上提高，在提高指导下普及。

3. 体育课要与课外体育活动相结合。学校体育的任务是通过各种组织形式共同完成的。体育课是按照教学大纲的规定，在教师的指导下，充分调动学生学习的自觉性、积极性，向学生传授体育基本知识、技术和技能，增强学生体质，并对学生进行思想品德教育。上好体育课是完成学校体育任务的一个重要环节，但仅靠每周两节体育是远远不够的，还必须积极开展课外体育活动。课外体育活动，是根据学生的兴趣爱好，或者是各自的薄弱环节组成各种体育锻炼小组，在体育老师（或班主任）的巡回指导下，由学生互相帮助，运用体育课中所学到的知识、技术、技能，进行身体锻炼，发展身体，增强体质；或者是学生针对自己课中掌握某项技术之不熟练进行复习，培养自己独立锻炼的能力；或者是组成各种运动队，在教师指导下进行运动训练，以提高运动成绩；或是举办多种多样、小型活跃的各种项目的比赛。例如以班级（或以年级、专业）为单位举行《国家体育锻炼标准》达标比赛和身体素质测验比赛。这些类型的比赛，人人参加，简单易行，对提高技术和身体素质有显著的效果。所有这些，都要求教师根据体育课和课外体育活动的特点，以及各自的主要任务，把两者密切结合起来，使之互相补充，互相促进。