

大学 体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主编 李国泰 夏思永
主审 夏蒂

重庆大学出版社



大学 体育教程

江苏工业学院图书馆
藏书章

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主 编 李国泰 夏思永
副主编 林登辕 胡 红 邵洪范 文德平
绘 图 吴友华

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/李国泰、夏思永主编. —重庆:重庆大学出版社,2000.9

ISBN 7-5624-2089-0

I. 大... II. 李... III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41207 号

大学体育教程

主 编 李国泰 夏思永

副 主 编 林登辕 胡 红

邵洪范 文德平

绘 图 吴友华

主 审 夏 蒂

责任编辑 崔 祝 肖顺杰

*

重庆大学出版社出版发行

新 华 书 店 经 销

重庆电力印刷厂印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:15.5 插页:3 字数:446 千

2000年9月第1版

2000年9月第1次印刷

印数:1—20000

ISBN 7-5624-2089-0/G·282

定价:21.00元

前言

随着我国高校体育教学改革的不
断深入,奠定大学生终生体育的思想基础,使大
学生学习掌握健身的方法和技能,增强学
生身心健康为首任,以人为本,树立“健康
第一”的指导思想,已成为大家的共识。我
们编写的《大学体育教程》一书,是在贯彻
第三次全教会全面推进素质教育的精神,
确定未来体育教育目标的基础上,开始构
思和组织编写的。由于重庆市高校体育教
学的基础条件较差,本书的编写就定位于
“低起点、高发展”的指导思想。《大学体
育教程》作为重庆直辖后的第一本普通高
校公共体育课教材,是在重庆市教委体卫
处的直接领导下,从结构到内容都经过专
家的认真论证与精选确定,并组织了全市
高校力量编写而成,是集体智慧的结晶。

《大学体育教程》分为体育基础理论篇
和体育实践篇两大部分。教材对象的主体
是面对普通高校的大学生,亦是体育教师
的教学参考书。

本书由李国泰教授和夏思永教授整体构思,并担任主编和统稿的组织工作。重庆市教委体卫处夏蒂副处长参加了本书编写的全过程。林登轵教授、胡红教授、邵洪范副教授、文德平副教授在组织编写和统稿过程中做了大量的工作。参加编写的成员有:理论篇:第一章:钟璞、李进、纪建敏;第二章:刘磊鑫、侯乐荣;第三章:许定国;第四章:荣干、蒋跃辉、杨亚雄;第五章:刘黎明、袁革;第六章:林登轵、胡健、马渝民。实践篇:第七章:文德平、薛山;第八章:张新中、曹子毅;第九章:邓朝胜;第十章:黄玉泉、刘全、赵东平;第十一章:秦涛;第十二章:张庆建;第十三章:陈真伟;第十四章:赵恒;第十五章:罗小芹;第十六章:傅筱敏;第十七章:吴名江;第十八章:袁毅、马勇;第十九章:邓永瑞;第二十章:陈天柱。

本书的编写尽管一直追求适时、实用、严谨、准确,但仍可能挂一漏十,甚至存在错误,请同仁们阅读后提出宝贵意见,并在发现错误之后予以指出,我们将及时修正,并致以由衷的谢意。

编 者

2000 年 8 月



理论篇



第一章 体育的产生和基本概念..... (1)

第一节 体育的产生与发展..... (1)

第二节 体育的概念..... (7)

第三节 体育的功能 (10)

第四节 影响人身心发展的基本因素 (14)



第二章 运动生物科学原理 (19)

第一节 人体运动时的能量供应 (19)

第二节 减肥的基本原理 (27)

第三节 人体运动中的氧供应 (46)

第四节 肌肉活动及其控制 (53)

第五节 运动性疲劳的产生与消除 (63)



第三章 体育锻炼与大学生的身心健康 (66)

第一节 大学生身体形态、机能的发展特点..... (66)

第二节 体育锻炼对大学生身体的影响 (70)

第三节 体育锻炼与心理发展 (73)



第四章 体育锻炼的理论与方法 (79)

第一节 体育锻炼的基本原则 (79)

第二节 体育锻炼的内容与形式 (84)

第三节 运动处方 (104)

第四节 体育锻炼的医务监督及伤、病、痛的处理
..... (111)



第五章 体质测定及评价 (122)

第一节 体质测定及评价的意义、内容及方法
..... (122)

第二节 身体素质测定 (126)



第六章 体育运动竞赛的观赏 (132)

第一节 体育运动竞赛的特点 (132)

第二节 体育运动竞赛的种类 (135)

第三节 体育运动竞赛的观赏 (137)

实践篇



第七章 篮 球 (153)

第一节 篮球运动简介 (153)

第二节 篮球运动的基本技术和练习方法 (155)

第三节 篮球的基本战术和练习方法 (176)

第四节 篮球竞赛的基本规则与裁判方法 (184)



第八章 排 球 (189)

第一节 排球运动简介 (189)

第二节 排球运动的基本技术及练习方法 (190)

第三节 排球基本战术 (198)

第四节 排球竞赛的主要规则 (205)



第九章 足 球 (208)

第一节 足球运动简介 (208)

	第二节 足球基本技术·····	(209)
	第三节 足球基本战术·····	(222)
	第四节 足球竞赛规则·····	(226)
	第十章 田 径 ·····	(230)
	第一节 田径运动简介·····	(230)
	第二节 径赛项目的基本技术和练习方法·····	(231)
	第三节 田赛项目的基本技术和练习方法·····	(245)
	第四节 竞走基本技术及练习方法·····	(262)
	第十一章 游 泳 ·····	(265)
	第一节 游泳运动简介·····	(265)
	第二节 竞技游泳的基本技术和练习方法·····	(268)
	第三节 游泳场地与主要设备·····	(277)
	第四节 对溺水者的救护·····	(278)
	第十二章 乒乓球 ·····	(284)
	第一节 乒乓球运动简介·····	(284)
	第二节 乒乓球运动的基本技术·····	(285)
	第三节 乒乓球运动的基本战术·····	(293)
	第四节 乒乓球运动的主要规则·····	(294)
	第十三章 网 球 ·····	(298)
	第一节 网球运动简介·····	(298)
	第二节 网球基本技术·····	(300)
	第三节 网球基本战术·····	(310)
	第四节 网球竞赛的主要规则·····	(315)
	第十四章 羽毛球 ·····	(318)
	第一节 羽毛球运动简介·····	(318)
	第二节 羽毛球运动的基本技术和练习方法·····	(319)
	第三节 羽毛球单、双打的打法及战术·····	(331)
	第四节 羽毛球竞赛的主要规则及裁判法·····	(333)



第十五章	艺术体操	(337)
第一节	艺术体操运动简介	(337)
第二节	艺术体操的基本动作与练习方法	(337)
第三节	艺术体操主要竞赛规则及裁判法	(369)



第十六章	健美操	(370)
第一节	健美操运动简介	(370)
第二节	健美操基本动作	(370)
第三节	健美操基本动作组合练习	(375)
第四节	健美操的编排	(392)
第五节	健美操比赛的主要规则	(394)



第十七章	健美	(397)
第一节	健美运动简介	(397)
第二节	发达肌肉的基本动作练习	(399)
第三节	发达肌肉的训练方法	(411)
第四节	健美竞赛的规定动作	(414)
第五节	健美竞赛规则简介	(415)



第十八章	武术	(417)
第一节	武术运动简介	(417)
第二节	武术基本功与套路	(419)
第三节	武术散手的基本知识与基本技术	(441)



第十九章	体育舞蹈	(445)
第一节	体育舞蹈简介	(445)
第二节	体育舞蹈的舞姿、舞步及练习方法	(446)



第二十章	保龄球、轮滑及台球	(468)
第一节	保龄球运动	(468)
第二节	轮滑运动	(475)
第三节	台球运动	(481)

第一章 体育的产生和基本概念

体育作为一种社会现象,是人类有目的有意识的社会活动。这种社会现象是和人类社会的产生和发展相始终的,它伴随着人类文明与进步,至今已有几千年的历史。人们在对健康、力量、和谐与美的执着追求中,为了寻求美好的生活方式,不惜倾注心血,努力使自己向至善尽美的境界升华。为了领悟体育的真谛,本章从人类和社会发展的需要出发,阐述了体育的本质、功能、发展规律和体育与人的身心健康。从普通高等学校教育目标和特点出发,不断提高大学生对体育的认识和“参与意识”,畅怀享受体育所带来的无穷乐趣。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。考察体育的产生和发展可追溯到原始社会。原始人的身体活动大致可以分为三种:一种是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;另一种是原始武力活动必须的技能,如攻防、格斗等,为此必须掌握一定的生活技能,如走、跑、跳、攀、爬等;再一种是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而仅仅是为了满足人的某种需要,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然,有时这三种活动的界限也难以截然分开。从社会学的角度来看,体育这种社会活动的主体和客体都是人。要研究体育的产生,就要研究人。我们既要看到人的社会性,又要看到人的生物性;既承认社会环境是社会活动产生的决定性因素,又承认作为人的社会活动的产生还有其内部原因。从心理学的角度来看,人的一切行



为的产生,都有其心理依据,并是一系列的心理反映。人的活动是循着动因—动机—行为的顺序发生的。所谓动因乃是产生某种活动的倾向的状态,是促发行为的东西,它往往表现为各种需要。所谓动机是由动因激活了的指向目标的状态,它是行为的原因。所谓行为则是一种为了达到目标的行动,是满足需要的方式和手段。

任何社会现象,无不以社会的需要和人的需求作为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性源泉和动力。原始人为了互相传递信息而产生了语言,为了帮助记忆,由结绳记事到发明文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,产生最初的天文气象学;为了维护整个社会生活秩序,产生了各种习惯、法律、道德规范、准则等等。因此,“需要”是人类一切活动的动因。

从需要的理论出发,分析体育的产生,就会深切地感到体育产生于生产劳动,因为生产劳动是人类最基本的实践活动。但劳动不过是满足人类需要的一种方式而已(当然是最主要的方式)。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有思想感情,有喜、怒、哀、乐,也有交往的需要,因而集群而居。在他们尽管水平很低的社会需要结构中,单就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就是需要一副健康的身体,需要进行强健自身的活动,由此也就构成了体育产生的动因。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活的需要)和人本身的需要(包括人的生理和心理的需要)而产生的。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身的生存、享受和发展等等不同层次需要的社会实践活动,因此,体育总是随着历史的进步和人类社会对体育的需要层次的提高而不断发展和完善的。



(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷,生产工具十分粗糙简陋,主要是各种石器和棍棒之类,生产活动是狩猎、追捕野兽、采集野果、捕捉鱼虾以及简单的农事耕作等。原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。原始人在生产水平很低的情况下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间还没有清晰的界限。人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越,既是劳动活动,也是生活技能。这些又都是我们现代体育活动的前身。现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程和日常生活中接受教育和锻炼,学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此在原始教育中体育是主要的内容和手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他各种活动,为了安全自卫和参与部落间的各种冲突,就出现了各种格斗活动;为了祭祀所信奉的神灵而进行的各种宗教活动,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭神的宗教集会上,还往往举行各种竞技比赛,如古代的奥林匹克运动,就是在祭祀宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的;人们在获得狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时,为了表达内心的喜悦和愉快身心与寻求乐趣,也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病作斗争,就要寻求各种防治疾病的办法。人类社会的这些活动,都是体育产生发展的源泉。原始社会的体育和原始社会的教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同进化和发展。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。



(二) 独立形态的体育

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。专一婚制是巨大的历史进步,家庭变为最重要的社会现象之一,它为儿童的教育(包括体育)提供了场所。在长期的生产和生活实践中,自然和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样,一方面对人提出了更高的社会需要,必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育,传授劳动技能以及进行身体训练。同时,人类的思维也有了发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时,教育(包括体育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,逐步形成专门的体系,并在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。国家的出现,使培养统治人才成为急需,教育成为统治阶级培养人才的工具,具有明显的阶级性(包括体育)。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,作为教育的基本内容之一而出现,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。如早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”中,把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。周天子以射选诸侯、卿、大夫和士。古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容。在公元前6~4世纪的雅典教育体系中规定,十二三岁的少年进体操学校学习“五项竞技”(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)和游泳、舞蹈。十五六岁的少年奴隶主子弟,进国家主办的体育馆,在那里,“五项竞技”仍是主要学习内容,但赛跑和角力更受重视,另外还增加了骑马、驾车等活动。中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育就占有较大的比重。柏拉图的学生亚里士多德,第一个论证了体育、德育、智育的联系,主张教育儿童少年在身体、德行和智慧方面和谐发展。随着教育的发展,对教育中采用体育的



内容、组织方法不断提高要求,从而促进了体育的发展。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成具有自身体系的独立形态。然而体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体育崇文尚柔,以静养生的成分要多于西方;西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育,而西方体育的养生保健性又逊于东方体育。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期体育。

(三) 渐成科学体系的体育

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。19世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间接连发生战争,如克里米亚战争、普法战争、德法战争等。许多国家都受到战败的屈辱。德国的自尊心受到很大的打击;丹麦在人力与物力方面也遭受重大损失;瑞典因对俄国人作战而丧失已占领很多世纪的芬兰。这些失败,刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是出于这些强国强民的需要,迫使各国对体育给予重视,因而相继出现了“德国体操之父”——古茨姆斯、德国“社会体操之父”——杨氏和瑞典的林德福尔斯等体操领袖。他们的理论著作(古茨姆斯著有《青年人的体操》;杨氏与人合著了《德国体操》;林德福尔斯著有《体操的一切原则》)和体育实践经验,不仅受到本民族的欢迎,成了本国人民的共同财产,而且以后流传到欧亚美各洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,英国却由于其独特的社会条件,兴起了符合自己民族特色的户外运动,娱乐和竞



技运动。这些条件主要是英国以海军立国,最早实现的工业革命促进了生产的发展;人们的生活水平相对提高,缩短了工作时间而使业余时间增多;气候温和,人们有条件和有兴趣更多地参加户外体育锻炼。其方式丰富多彩,有射箭、羽球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑冰和滑雪等等。英国人认为,参加户外运动是一件当然的事,是整个人生的一部分。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动,逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成科学体系,重视广泛应用近代科学的研究成果,作为它发展的理论基础(通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育);体育运动已具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会;体育已成为学校教育的重要组成部分。所以杨氏体操、林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴运动和著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,起到了良好的影响和作用。

“体育”一词是近百年来才从国外传入我国的,体育史学界一般认为最早是从日本引进的。西方现代体育传入中国,一是通过洋务派首先在学校中设置体育课程(体操科),为现代体育传入中国开辟了道路;二是通过教会在中国兴办学校,在客观上引进了西方教育的某些积极成分。“五四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,正式把“体操科”改为“体育课”,并在具体教学中开始废兵操,用田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育之含义。



第二节 体育的概念

一、体育概念的历史演变

“体育”这一术语不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。“体育”这一术语所包含的概念的内容与范围,有一个发展变化的过程。

在国外,古希腊就有竞技和“Gymnastics”的术语,中文翻译为“体操”,古希腊著名哲学家柏拉图就曾多次使用过,并把它广义地理解为“身体训练理论和方法的体系”,而狭义的理解是“体育疗法”和“健身术”等。但是,古希腊词语的体操,其含义不同于现在的体操,而是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。人们把“Gymnastics”曾作为类似“广义的体育”概念一直运用到近代。

据世界体育资料记载,最初是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用“体育”(Education Physique)和“肉体教育”(Education Corporelle)。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练内容,它们的含义是相同的。1762年,世界著名的法国启蒙思想家卢梭的名著《爱弥尔》中也应用了体育(E. P.)这个词,来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,后来英国也广泛运用了卢梭所用的体育(E. P.)这一词。“体育”一词在世界各国流传开来。

日本是在1863年先从欧洲引进体操,并于1873年把体操列为学校课程。据日本的体育史记载,日本是1878年把英语E. P. 译成“体育”。

“Sport”一般认为源于“Disprot”,包括有游戏、消遣、竞技等各种“身体娱乐”性质的内容,本意比较广泛,主要指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。在“体育”与“竞技运动”等名词出现之前就早已存在。

我们可以清楚地看到“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育过程中一个专门领域。到19世纪,世界上



教育发达国家普遍使用了“体育”一词。体育一词在我国的使用有一个演变过程。在古代,我国是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。到19世纪末,鸦片战争打破了我国闭关自守的局面,1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入我国,当时我国就采用“体操”这个术语来表示广义体育的含义。据史料记载,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1902年左右,一些在日本的留学生,从日本传来了“体育”这一术语。1904年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,也出现了“体育”一词。随着西方文化的不断涌入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操科了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

术语是概念的名称,概念是术语所表达的内容,没有术语就没有概念,没有概念就无法思维,也不会有科学。如果概念不明确,就容易把一些相邻界的事物或现象混淆,而无法掌握科学的实质,无法运用科学的规律来指导实践。科学概念是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。而事物是不断发展变化的,人们对事物的认识也总是逐步深化的。因此,概念也不是一成不变的,而是随着事物的发展而发展的。即使某些基本词汇的概念早已有了比较合理的、准确的释义,但由于客观现实的发展不断地改变着它们所反映的本质属性的对象,扩大或缩小着它们的范畴,因而反映客观事物的本质属性的概念也必然要随之变化。

体育概念的外延扩大,标志着体育概念的发展变化过程。随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,而且逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校的身体教育的范畴。因此,可以清楚看到,如果还用原来表示青少年身体养护、培养和训练的体育去描述如此广泛的社会活动,就会出现许多矛盾和混乱。之所以如此,是因为体育最初

