

社科文献论丛第4辑 / 吴成主编

现代大学体育教程

管勇生◎主编

XIANDAIDAXUETIYUJIAOCHENG

线装书局

社科文献论丛第4辑/吴成主编

现代大学体育教程

管勇生 主编

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育教程 / 管勇生主编. —北京: 线装书局,
2008. 4

(社科文献论丛第 4 辑/吴成主编)

ISBN 978-7-80106-776-0

I. 现… II. 管… III. 体育—高等学校—教材 IV.
G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047157 号

现代大学体育教程

主 编: 管勇生

责任编辑: 崔建伟 孙嘉镇

排版设计: 宋婷婷

出版发行: 线装书局

地 址: 北京鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 188 千字

版 次: 2008 年 4 月北京第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1000 册

定 价: 220.00 元 (全 10 册)

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 世界体育发展简况	9
第三节 我国体育概述	14
第二章 体育锻炼	18
第一节 人体的一般概述	18
第二节 体育锻炼对增强体质的作用	20
第三节 科学锻炼身体的原则和方法	25
第三章 大学生身心健康的自我评价	29
第一节 大学生身心健康的自我评价的意义	29
第二节 大学生身心健康的自我评价的方法	32
第三节 大学生体质健康的测试与评分	62
第四章 体育保健卫生	70
第一节 运动伤的预防和处置	70

第二节	常见的运动性疾病与处置	87
第三节	体育锻炼中的安全卫生	96
第四节	疲劳的产生与消除	100
第五章	运动竞赛的组织与编排	113
第一节	运动竞赛的分类	113
第二节	运动竞赛的组织	115
第三节	运动竞赛的编排	117
第六章	学校体育	128
第一节	体育在现代教育中的地位和作用	128
第二节	我国学校体育制度的基本措施	133
第三节	学校体育的目的和任务	138
第四节	学校体育工作的组织与实施	140
第七章	田径	146
第一节	简介	146
第二节	跑	147
第三节	跳跃	160
第四节	投掷	169
第八章	篮球	175
第一节	简介	175
第二节	基本技术	177
第三节	基本战术	200
第四节	规则与裁判法简介	225

第一章 体育概述

在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种中作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

第一节 体育的概念

一、基本概念

体育运动（广义体育）是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同，广义体育又

现代大学体育教程

包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

(一) 学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

(二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征：

(1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手；

(2) 竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认；

(3) 参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性；

(4) 竞技活动是讲究功利的，不像休闲运动那样，仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

(三) 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征：

(1) 健身性，这是大众百姓参加体育活动的主要目的；

(2) 娱乐性，体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感；

(3) 自主选择性，参加者根据自己的需要和实际情况，选择活动的时间、地点和内容；

(4) 生活性，大众体育已经成为人们日常生活的一项内容，并日常化和生活化；

(5) 余暇性，从时间上来讲，大众体育是善度余暇的手段，是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育，三者既有一定的区别，又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段，身体直接参与活动，它们都要求全面地发展身体，提高有机体机能能力。在三者的实践过程中，都有教育和教学的因素，都要学习一定的体育知识，掌握一定的体育技术技能。不同地是，学校体育的侧重点是教育，竞技体育的侧重点是训练和比赛，大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

三、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育作为一种社会现象，是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。人类社会发展的需要是体育产生的前提条件，原始人类经济活动中的身体活动是体育产生的母体。

原始体育是原始人类在生活和劳动过程中萌生的。原始人类的生活条件非常恶劣。由于求生的本能，为了获得生活资料并保证自身不受伤害，他们必须经常与自然灾害和猛兽野兽作斗争，必须不断地提高自己的智力和体力。因此，诸如攀、爬、跑、跳、

投等身体运动，都是原始人类生存所必需的基本活动技能。为了使这些原始的谋生技能世代相传，以语言为媒介的技能传授和身体操练（即原始教育），逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动，就是人类最早的体育，即原始体育。可见，体育是伴随着人类社会的发展而产生的，生产劳动是体育产生的基本源泉。

（二）体育的发展

体育是人类为满足自身的生存、享受和发展需要的一种有目的、有意识的社会活动。

体育从它产生时起就不是一种孤立的社会现象，它是伴随着人类社会的不断进步而发展的。在人类社会漫长的历史中，体育也像一些事物一样，经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程。

体育在其萌芽阶段，是原始人类生产发展的副产品，还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会的不断发展，在原始社会后期出现的文化、艺术和教育，是推进体育向前发展的主要动力。当时为了适应社会发展的需要，人们经常从事一些宗教和祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈艺术活动；由于部落之间的冲突而发生格斗，于是出现各种格斗的动作；人们在休闲时为了精神的愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等。以上种种对体育的发展都起了重要的作用。

进入奴隶制时期，随着经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备思想的逐渐确立，使这一时期的体育活动内容增多，民族传统体育初步形成，体育的社会职能开始显示。随着医学的发展以及人们对体育健身和医疗作用认识的不断提高，人类养生之道教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上比奴隶社会都大大向前迈进了一步。这一时期，体育活动内容增多；参加活动的人数也明显增加，学校体育进一步发展，文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性，因此备受统治阶级的重视。在这一历史时期，民族传统体育迅速发展，民族之间的体育交流也日益频繁。

17 世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会进入了新的历史时期——资本主义社会。体育也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时，体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学的研究成果，作为它发展的理论基础。体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段；体育已成为学校教育的重要组成部分；体育运动项目和规模都远远超过奴隶社会和封建社会，其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的。

社会发展到现代，随着科学技术的发展和进步，生产力不断提高，体力劳动强度不断降低。但为了提高劳动生产力，满足日益增长的物质和文化生活的需要，人们仍不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求发展和提高人的智能和体能，以促进有机体各器官系统的机能水平，防治由体力劳动强度降低引起的现代“文明病”，适应生态平衡逐渐被破坏的生存环境。随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多，体育必将成为社会文明进步和人们健康生活不可缺少的组成部分，并有可能发展成为人们业余生活的第一‘需要’。

四、体育的功能

随着社会的不断进步和发展，人类需要的层次不断提高、体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭

示，人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有五大功能：

（一）健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式，它要求人体直接参与活动，这也是体育最基本的特点之一，它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

（1）可以改善大脑供血、供氧情况，可以促使大脑皮层兴奋性增加，抑制加深，兴奋和抑制更加集中。神经系统的均衡性和灵活性加强，对外反应更加迅速、准确，大脑分析综合能力加强，整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

（2）可以改善肌肉的血液供应状况，增加肌肉内的营养物质，促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要，促进生长发育，提高运动能力。

（3）可以使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

（4）可以使人心情舒畅，精神愉快，调节人的某些不健康情绪和心理；使人朝气蓬勃，充满活力。

（5）可以增加人体的免疫力和对疾病的抵抗力，提高人体对外界环境的适应能力。

（6）可以防病、治病，推迟衰老，延年益寿。

（二）教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能。突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象，不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分，而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言，学校体育是学校教育不可缺少的重要

组成部分，是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中，应完成教育、教学和发展三方面的任务，而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言，由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点，它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社会公德等优良品德方面具有不可低估的社会教育作用。

（三）娱乐功能

随着社会的不断进步和发展，社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余，要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，不仅给人以健、力、美的享受，而H—越来越多地吸引人们自觉地投身于其中，成为人们余暇生活的一个重要组成部分，丰富了社会文化生活，满足了人们的精神需要。

（四）政治功能

尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点，从奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实都无可争辩地表明体育和政治有密切的联系。例如：1936年由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行，结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。在该届奥运会上，臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得4枚金牌的著名黑人运动员欧文斯颁奖。出于政治原因，不少国家都曾抵制参加奥运会。例如：1980年美国以苏联入侵阿富汗为由对莫斯科奥运会进行抵制，4年后就遭到苏联对洛杉矶奥运会的报复。

起来，形成了完整的教育体系。雅典人进行身体训练不仅仅是为了军事备战，而且也十分重视身体的健美匀称，动作的协调灵活。雅典人全面发展的健康体育观，对后世产生了深远的影响。

中世纪的欧洲，基督教逐渐取得统治地位，垄断了文化教育。基督教强调来世，宣扬“宿命论”、“禁欲主义”和“身体罪恶论”。基督教反对体育运动，除了在贵族的子弟学校中有骑士教育外，在一般教会的学校课程中，没有发展体能的活动计划，致使人们的身体能力极度退化：加之卫生条件差，忽视疾病防治，造成流行病和传染病蔓延，民族体质日益下降。因此，欧洲的中世纪被称为“欧洲的黑暗时代”。在体育上则比古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。

14 世纪后，经过文艺复兴、宗教改革、启蒙运动三大思想革命，资产阶级取得了意识形态和文化领域里对封建文化的决定性胜利。在这个过程中，近代体育思想也逐渐形成和发展起来。英国著名的哲学家、教育家约翰·洛克第一个明确地把学校教育任务分为德育、智育和体育二三部分。法国思想家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们的身心自由发展。

二、近代体育发展

19 世纪席卷欧洲的工业革命和战争对各国的生产、生活产生了强烈的影响。出于强国强民的需要，迫使各国开始重视体育。正是在这种背景下，各国加快了体育社会化的进程。在民族主义比较强烈的德国和瑞典，体操最先走出学校范围，形成了影响最大的两个体操体系（德式体操和瑞典体操）。它们同英国户外运动一起，成为近代体育手段的三大基本组成部分，这“三大基石”逐渐发展，成为现代体育活动的主要内容。

当欧洲大陆还处于资产阶级的革命风暴之中时，英国已接近

第二节 世界体育发展简况

一、古代体育发展

古代东方各民族大多生息在大河流域地区。如古埃及，地处尼罗河下游；古巴比伦，地处两河流域（幼发拉底河与底格里斯河）；印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定，因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点，体育活动有很多是偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术，都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊。古希腊是典型的海洋国家，海运便利，商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争，带来了古希腊体育的繁荣，其中以斯巴达和雅典最具代表性。

斯巴达体育的特点是军事体育。城邦法律规定：身体有缺陷或体弱的婴儿不得存活，每个婴儿都属于国家，婴儿一出生就要经过严格检查，体弱多病的婴儿被扔到山谷里去，只有健康合格的才交给父母代国家抚养。健康儿童7岁前由父母抚养，进行初步教育。7岁后被送往国家设立的学校接受教育，直到成年。满18岁时履行成人礼，通过考验的方可进入士官团接受正规军事训练。20岁时宣誓效忠国家，开始服兵役。30岁时才获得公民权，可以结婚，但仍然住兵营，直到年老体弱为止。

雅典的教育注重培养身心和谐发展的公民。雅典是全希腊教育和体育最发达、最先进的城邦。他们把体育、德育、美育结合

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用也是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”，用和平的方式促使中美两国关系的正常化。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。国际比赛的胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果获胜，能提高民族威望，振奋民族精神；如果失败，也往往令人感到沉重。例如：1972年美国在奥运会男篮决赛中输给苏联队，引起美国公众哗然，人们甚至要求调查失败的原因，因为他们认为这有损于美国的国际威望。中国女排勇夺“五连冠”，对许多老华侨来说，他们一生中还没体验过这样兴奋激动的时刻，这使他们感受到祖国的强大和作为一个中国人的光荣和骄傲，这就是体育的政治功能。

（五）经济功能

社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中最具有决定性的因素。身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力，从而大大提高劳动生产率，促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会，体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终生化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入；重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展；为大众开放体育场馆，提高体育设施的利用率等，这些都促进了国民经济的发展。

完成工业革命，席卷西欧的军国民族主义浪潮对英国社会没有多少影响，英国并无为军事目的推行体操的迫切需要。因此，人们对刻板的体操并不感兴趣。稳定的环境、和平的生活有利于户外活动的开展，生活水平的提高以及工作时间的缩短，使得英国人也有条件参加户外运动。英国户外运动的内容主要有狩猎、钓鱼、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、跑步、跳高、跳远、投掷重物、足球、高尔夫球、曲棍球、网球、橄榄球、划船等。随着资本主义的扩张，英国的户外运动项目传播到了世界各地。

19世纪初，近代体育开始越出欧洲传播到世界各地。这种传播大致有以下几种情况：第一种是以欧洲移民为主要媒介，如美洲和澳大利亚的近代体育就是这样发展起来的；第二种是通过改革走上资本主义道路的国家，如俄国和日本等，一般是在教育改革的同时积极推行近代体育，同时对传统体育进行适当的改造；第三种是在那些殖民地、半殖民地的国家中，近代体育的传播通常是帝国主义文化侵略的一部分，近代体育的形成往往伴随着新旧文化的长期斗争，并和这些国家的民族解放斗争交织在一起。

三、当代体育发展

20世纪50年代以来，体育发展进入了一个新的阶段。无论是在群众性的身体锻炼活动方面、学校体育方面，还是以提高运动技术水平为主的竞技运动方面，都有长足的进展。

在物质文明和科学技术飞速发展的现代社会，体育越来越成为全社会的需要和人民生活的需要。日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时，人们必然要求有更多更高的精神、文化生活，包括体育娱乐活动等。世界上工业发达的国家为人们参加体育锻炼准备了优越的物质条件。有的国家在法律上规定，

凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。企业也增设体育设施,鼓励职工进行体育锻炼。另一方面,生产和生活中的电气化、自动化程度越来越高,体力活动越来越少,其结果出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门,由于劳动分工越来越细,某些工种的劳动极度紧张,形成身体局部的过度负担和疲劳,出现各种“职业病”。对这类疾病最积极的防治办法就是体育锻炼。在一般情况下,人们的物质生活越丰富,体育的普及程度也就相应的越高。生产效率的提高,可计算工作时间的减少,余暇时间的增多,为体育发展提供了时间保障。紧张的现代生活要求人们通过余暇消遣和娱乐来恢复体力和脑力,这样促进了体育娱乐化的趋势。随着人们追求高质量的生活,体育已成为贯穿人们一生的生活内容,伴随而来的则是体育终身化的趋势。追求儿童、少年的健康聪颖、中青年的精力充沛和老年的健康长寿,已成为世界潮流。自行车运动热、长跑热、健美运动热此起彼伏,家庭和个人用于体育方面的支出在稳步上升。另外,妇女体育的突飞猛进也成为现代体育的一大热点。随着体育科学研究的不断深入,对女子生理特点认识日深,女子不断进入一些传统被认为只属于男子运动的领域。

现代竞技体育向国际化和高水平发展的趋势越来越显著。国际体育竞赛吸引着千千万万的群众,它所产生的影响是多方面的,受到了各国的重视。竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加,参加的国家、地区和人数也越来越多,从而促进了运动技术水平的迅速提高。从1896年开始的近代奥林匹克运动会,第一届只有9个大项目,13个国家和地区的285名运动员参加比赛,到2004年雅典奥运会,增加到28个大项目,199个国家和地区的1万多名运动员参加比赛。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会,世界大学生、中学生运动会和各个项目的世界锦标赛或世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的