

上海市高等教育局编

高校体育教程

GAOXIAO TIY
JIAOCHENG

● 华东师范大学出版社 ●



高校体育教程

上海市高等教育局编

Q801.2
J

华东师范大学出版社

高校体育教程

上海市高等教育局编

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路3663号)

新华书店上海发行所发行 上海译文印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11 字数: 276千字

1989年6月第一版 1990年5月第二次印刷

印数: 32001—55000本

ISBN7-5617-0440-2/G·209

定价 4.00元

顾问 许鸣寰

主 编 鲍涵泉

副主编 王天佩 郑 滔 吴敬仁

编 委 (按姓氏笔划为序)

王天佩 孙全兴 吴敬仁

陆 晔 陈宏佑 郑 滔

鲍涵泉

前 言

体育是学校教育的重要组成部份。在深化体育教学改革的实践中，我们体会到加强教材建设是使体育教学朝着理论化、系统化、科学化和规范化方向发展的一个重要环节。为此，我们在上海市高等教育局的领导下，组织20余所高等院校富有教学经验的教师编写了这本《高校体育教程》。教程是根据1987年制定的《上海市高等学校体育课教学大纲》编写的。编写中，力求贯彻理论联系实际的原则，具有针对性、实用性并重视增强体质、培养锻炼习惯等特点。

本书分为三篇17章。第一篇主要阐述体育的概念、效能、目的任务、锻炼原则、内容、方法、效果评定和运动卫生保健等方面的知识，使学生更深入地认识体育，掌握必要的理论、方法，激发培养自我锻炼的积极性和能力。第二篇重点阐述身体素质锻炼的内容、手段和评价方法等，具体指导学生的实践。对于广大学生的现状与需要，具有一定的针对性。这是本书的主要特点。掌握本篇各章内容，并付之实践，对于增强体质，定有良好效益。第三篇介绍了主要运动项目。在于使学生掌握1~2项运动的基本理论、技术，发展各自的爱好，并进行自我锻炼。这部分内容主要供选项课和专项课使用。由于学生基础、体质的差异，所选教材内容重在基础性和普及性。另外，为适应学生多方面的兴趣，丰富体育知识、培养欣赏能力，在最后一章里，对一部分运动项目作了概貌性的介绍。

为了贯彻大纲关于加强理论教学和加强身体素质及身体活动能力锻炼的精神，希望各校在使用本教材时，重视第一、二篇的

教学,第三篇当根据具体情况选择使用。

参加本书编写的有(按章节为序)许鸣寰、鲍涵泉、孙全兴、吴敬仁、顾圣益、徐璿、刘贺余、郑滔、赵德芳、陆晔、陈宏佑、王天佩、刘桐华、徐秀娣、杨秀蓉、宋宗舫、黄德元、赵有增、陆名通、顾正瑞、秦美玲、郑亿年、钱威利、王良鹏,汤凤英等。

本书亦可作中等专科学校教材和中等以上学校体育教师参考用书。

由于编写时间较为仓促、难免有粗疏不妥之处,恳切盼望广大教师和读者提出批评建议,以便作进一步修订。

编 者

1988年12月

目 录

第一篇 体育基础理论	(1)
第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的产生和发展	(3)
第二节 体育的效能	(5)
第三节 我国体育事业的发展	(10)
第四节 高等学校体育	(14)
第二章 体育锻炼	(18)
第一节 体育锻炼的作用与特点	(18)
第二节 体育锻炼的原则与方法	(23)
第三节 体育锻炼的内容与计划	(29)
第四节 体育锻炼的效果评定	(32)
第三章 运动与卫生保健	(36)
第一节 运动与卫生	(36)
第二节 女子体育卫生	(40)
第三节 自我监督与运动处方	(42)
第四节 运动中常见的生理反应	(45)
第五节 运动损伤的预防与处理	(48)
第四章 运动竞赛	(51)
第一节 运动竞赛的意义和种类	(51)
第二节 运动竞赛的方法	(52)
第三节 国际、国内主要体育组织和运动竞赛	(56)
第二篇 基础身体能力锻炼	(63)
第五章 力量素质锻炼	(65)
第一节 影响力量素质的因素	(66)
第二节 发展力量素质的锻炼方法	(67)
第三节 力量素质的测试与评价	(72)
第六章 耐力素质锻炼	(78)

第一节	影响耐力素质的因素	(79)
第二节	发展耐力素质的锻炼方法	(81)
第三节	耐力素质的测试与评价	(85)
第七章	速度素质锻炼	(89)
第一节	影响速度素质的因素	(90)
第二节	发展速度素质的锻炼方法	(92)
第三节	速度素质的测试与评价	(96)
第八章	灵敏素质锻炼	(99)
第一节	影响灵敏素质的因素	(100)
第二节	发展灵敏素质的锻炼方法	(101)
第三节	灵敏素质的测试与评价	(102)
第九章	柔韧素质锻炼	(107)
第一节	影响柔韧素质的因素	(107)
第二节	发展柔韧素质的锻炼方法	(108)
第三节	柔韧素质的测试与评价	(110)
第十章	体能发展的几个问题	(116)
第一节	身体素质的转移	(116)
第二节	体能锻炼中需要注意的几个问题	(117)
第三篇	主要运动项目	(122)
第十一章	田径运动	(123)
第一节	短跑	(124)
第二节	接力跑	(133)
第三节	中长跑	(136)
第四节	跳高	(142)
第五节	跳远	(149)
第六节	推铅球	(155)
第十二章	艺术体操	(162)
第一节	徒手练习	(162)
第二节	器械练习	(185)
第三节	艺术体操比赛规则简介	(192)

第十三章	球类运动	(195)
第一节	篮球运动	(195)
第二节	排球运动	(218)
第三节	足球运动	(235)
第四节	乒乓球运动	(256)
第十四章	游泳运动	(271)
第一节	竞技游泳的技术和练习方法	(272)
第二节	实用游泳	(283)
第三节	安全知识和水上救护	(284)
第十五章	武术与气功	(288)
第一节	武术	(283)
第二节	气功	(302)
第十六章	健美运动	(308)
第一节	健美锻炼的手段	(308)
第二节	健美锻炼的计划	(317)
第三节	健美的标准	(319)
第四节	健美比赛	(320)
第十七章	介绍项目	(324)
第一节	棒、垒球	(324)
第二节	网球	(325)
第三节	羽毛球	(326)
第四节	手球	(327)
第五节	水球	(328)
第六节	橄榄球	(328)
第七节	台球	(330)
第八节	高尔夫球	(331)
第九节	跳水	(331)
第十节	自行车	(332)
第十一节	举重	(333)
第十二节	技巧	(334)

第十三节	摔跤·····	(335)
第十四节	拳击·····	(336)
第十五节	射击·····	(337)
第十六节	划船·····	(338)
第十七节	围棋·····	(339)
第十八节	桥牌·····	(340)

第一篇 体育基础理论

高等学校体育教学包括理论和实践两个部分，本篇体育基础理论择要地阐述了体育的效能、目的任务；身体锻炼的原则和方法；运动与保健；运动与竞赛；旨在使学生明确体育课的目的任务，了解体育的基本特征及其社会联系和一般发展规律等基础理论知识，提高认识，掌握科学锻炼身体的方法，启发学生自觉进行锻炼、培养能力，养成习惯，使之终身受益。

第一章 体育概述

第一节 体育的产生和发展

一、体育的概念

体育亦称体育运动，它是根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、技术技能的形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动，是社会文化教育的组成部分，它的发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

二、体育的产生

从数百万年人类发展的历史来看，体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的一种社会活动。

原始人类为了谋生，首先需要从事生产劳动方面的活动。为了获得生活资料和保卫自身安全，人们必须经常与飞禽走兽和自然灾害进行斗争；走、跑、跳跃、投掷、攀登、游泳等就是人们在斗争中常用的手段和必须具备的身体活动能力。

原始人的生产工具十分粗糙简陋，生产劳动这项活动虽然简单但却艰苦繁重，它需要不断发展上述必备的身体活动能力以适应追捕兽类、捕捉鱼虾、采集野果以及从事简单的农事耕作。年轻一代则跟随年长者在劳动过程中和生活中接受教育和锻炼，学会上述各种最基本的劳动生产和生活的技能，这就是人类最初的教育内容和形式，是人类教育的萌芽，也是体育活动的源泉，现代体育运动就是从这些活动中脱胎演进而来的。由此可见，生产劳动是体育运动产生和发展的主要源泉，而体育从问世之初就是

一种教育人训练人的手段。直至现在，体育仍保持着来自劳动、为生产服务的种种痕迹与特点。

三、体育的发展

随着人类的生产劳动能力、智力和身体活动的发展，社会生产力的不断提高，促进了社会文化教育的发展和科学技术的进步。体育的作用和价值也逐步为人们所认识。并且，作为增强身体活动能力的一种有效手段，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。

体育的发展和教育的发展是紧密相联的。自从教育形成独立的体系后，体育始终是教育的重要组成部分，是教育的基本内容之一。我国早在殷商时期所设立的教育机关“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。随着教育的发展，作为教育主要内容之一的体育也相应得到了发展。进入现代社会后，表现得更为明显，体育被列为与德育、智育、美学等同等重要的整个教育的一个重要方面，其内容、形式和方法也日益丰富多采和科学化。

体育的发展与军事的发展也有密切关系。特别是在火药武器使用之前，一些体育项目既是军事训练的内容，又是体育活动的手段，我国古代的甲士训练，欧洲中世纪的骑士训练都是如此。而军事的进一步发展则又直接带动了体育的发展，当今，不少军事项目如射击、跳伞、滑翔和摩托车等相继被列为体育项目，成为军事体育而进入体育领域，得到了广泛的开展。目前，世界各国都非常重视在部队中开展体育活动以提高士兵的体力、训练士兵的意志，这不仅丰富了体育的内容，并使一些体育项目得到广泛的发展。

随着科学技术的不断进步发展，使人们对体育活动的助长发育、增强体质、防治疾病、延年益寿等效能的认识不断深化，并自觉地用以健身治病，因而使体育得到了进一步充实发展。如远古

时期的“消肿舞”就是我国最早的医疗体操；马王堆汉墓中出土的“导引图”描绘了不同性别、不同年龄的人做伸臂、收腹、弯腰、深呼吸等各种动作达四十余种，说明当时“导引术”已相当流行。东汉末期名医华佗以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操，名为“五禽戏”，用来防病治病。大大丰富了体育的内容。

综上所述，体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在生产劳动和生存竞争中，发展了人类自身，人类在生产劳动中的身体活动，是体育的萌芽。随着生产工具的改进、生产力的发展，人类生活中有了教育、军事、宗教、娱乐等复杂现象，人的身体活动同这些现象相结合，体育随之发展，成为有目的、有意识的一种身体活动，并与健身、医疗等相结合，独立于其他体系，且逐渐具有竞技的形式，表现出多功能的特点。

四、近代体育的特征

近代体育是随着资本主义的产生和发展而逐渐兴起的。资本主义的物质文明和精神文明的发展为近代体育的发展提供了条件。使其具备以下三个显著的特征。首先，已形成一个独立的体系。它不再如古代体育那样处于从属于其它社会活动的地位，而已经发展成为具有系统的理论、观点、方法、手段和制度措施的比较完整的体系。其次，与近代自然科学紧密结合，特别是由于生理学、解剖学、医学、物理学以及应用数学等学科的发展及其在体育上的应用，极大地推动了体育与体育科学研究的发展。第三，由于交通的发达，为国际间的体育交流提供了条件，使之易于打破国家和民族的界限而成为人类共同的财富。

第二节 体育的效能

体育作为一种社会现象，是社会实践的产物，就其本质属性来说有其自身的特点和效能，当它的效能与社会的需要相结合后，

则表现出比其自身效能更大的社会效能，有效地促进了社会的物质文明建设和精神文明建设，为社会所利用，并对社会作出其应有的贡献。

体育的效能主要体现于生物效能和社会效能两个方面。

一、体育的生物效能

体育的生物效能，主要表现在健身、健美、益智、保健和延年益寿等诸方面。

(一)体育的健身效能

体育是通过身体运动的方式来进行的，这是体育最本质的特点之一，这个特点就决定了体育具有健身功能。

人的体质有强弱之分，这是因为受到先天的遗传变异和后天的营养、劳动、生活环境、体力活动等条件以及生活方式等影响所致，其中，科学的身體锻炼是增强体质的最有效的方法，对完善体格、发展体能、提高适应能力均有显著的作用。体育的健身功能将在下一章作具体介绍。

(二)体育的健美效能

在人类发展文明史上，人体美历来为人们所重视，所追求。随着社会的发展，“形体美”正为文明的含义增添着新的内容。人体美是“健、力、美”的和谐结合、协调发展。它以匀称的体型、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉，充满生机的活力来显示人体的健美和力量。

人体体型的形成，与先天遗传有一定关系，但后天的塑造更有积极意义。有目的地加强锻炼和肌肉活动，能够促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育，弥补部分先天不足，不失为塑造健美体型的有效方法。从我国目前情况看，要改变大中学生中部分豆芽型和部分肥胖型体型，体育锻炼是一种积极有效的手段。

(三)体育的益智效能

大脑是人体的指挥部，人体的一切活动，都是由大脑发给指

令，都受大脑所支配，经常参加体育活动，管理身体运动的大脑细胞和神经，常处于兴奋和抑制的交替过程中，可以使大脑的调节功能、活动强度，反应的灵活性，精确性等得到良好的发展。

此外，大脑在平时就需要较多的营养物质，它主要通过血液循环来供应，在进行紧张思维等智力活动时，所需要的血液，氧气的供应量便更大。大脑的重量虽然只占体重的2%，却要求全身14%的血液为之运送滋养，和供给占全身消耗量18%的氧气。经常参加体育活动能改善人体的血液循环，从而也改善了大脑血糖和氧气的供应，使大脑能保持良好的机能状态，提高了大脑工作的持久性和稳定性。

值得指出的是，有的学生认为文化学习与体育锻炼，在时间上会有矛盾。其实磨刀不误砍柴工，如果能作些合理安排，并通过体育活动获得健康的身体，充沛的精力、清醒的头脑、良好的记忆力和敏捷的思维能力，从而提高学习效率，那么，在体育锻炼上花些时间非但不会影响学习，而且还会对提高学习效率，大有裨益。

(四)体育的医疗保健效能

体育的医疗保健效能表现在运用体育手段预防和治疗疾病、康复身心等诸方面。

随着科学技术的发展，人们的体力劳动随之减少，再加上生态平衡被破坏，环境污染日趋严重，膳食结构中肉类食品脂肪增多和运动不足等种种原因，“神经衰弱”、“肥胖症”、“高血压”、“心脏病”等现代“文明病”的发病率显著上升，人们逐渐认识到只有经常参加体育锻炼，并结合药物调理才能预防和治疗疾病，并获得满意的康复效果。据美国的调查，45~64岁的人，多数死于心脏病和癌症，人们把冠心病称为“二十世纪的流行病”。为此参加体育锻炼——特别是慢跑——的人数空前增加。

此外，进行体育锻炼，可以防止生理性衰老的过早来临，避