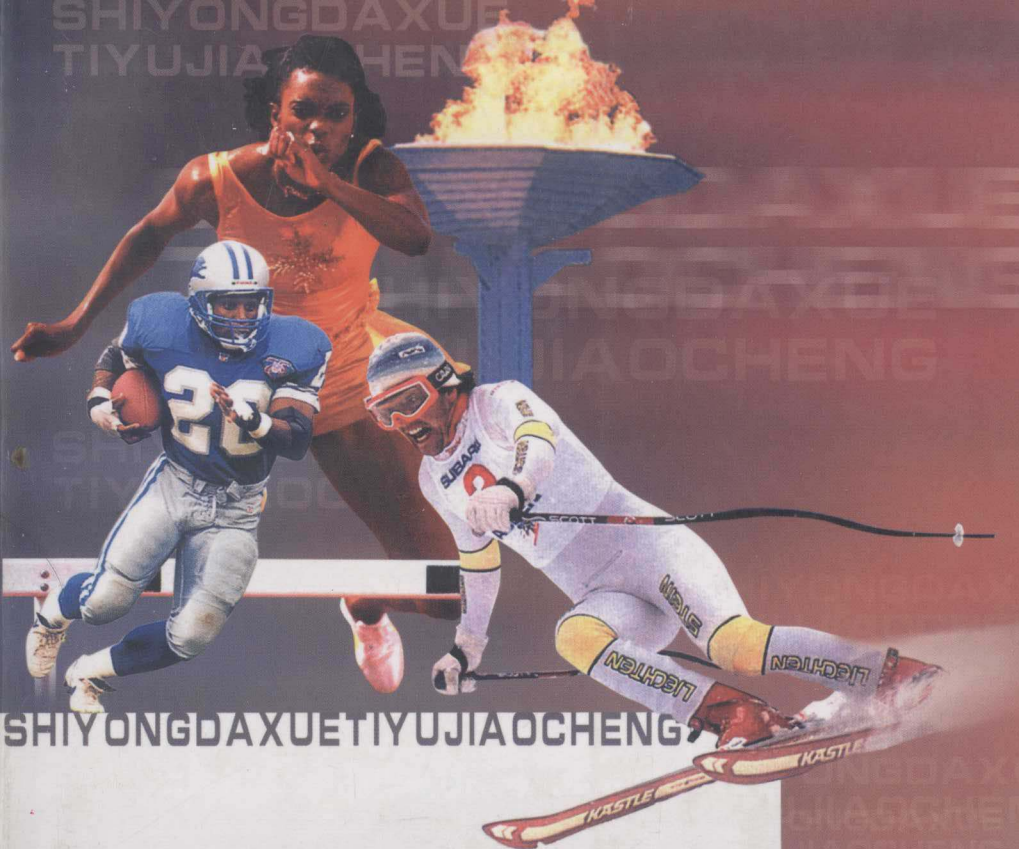




许晓明 主编

实用大学 体育教程

辽宁人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用大学体育教程/许晓明主编. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2001.9

ISBN 7-205-05173-8

I. 实… II. 许… III. 体育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062855 号

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳农业大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 375 千字 印张: 14.625

印数: 1—4000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 于虹

版式设计: 王珏菲

封面设计: 杨 穷

责任校对: 赵耀今

定价: 20.00 元

主 编:许晓明

副 主 编:毕晓文

撰稿人员:马 静

孔庆梅

吕晶红

张丽萍

余晓光

葛艺明

阎柏华

王汉臣

许晓明

毕晓文

陈 凯

杨彦龙

黄仁顺

王承杰

任晓刚

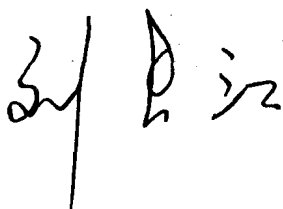
张元厚

李明浩

殷征辉

姚素勤

序



高等学校体育教育是整个教育体系中一个很重要的环节,它对培养现代化高素质人才有着特殊的作用。随着当今科学技术的迅猛发展,世界范围内的教育改革方兴未艾。我国高等教育也正朝着科学化、现代化的方向迈进,我们的教育理念必须随着国际发展动态而思变,必须加大改革开放的步子,必须树立教育以人为本全面发展的观念。

现代高等学校的体育教育要体现传播体育知识和技能;体现教书育人;体现科学锻炼和健康教育以及终身体育的综合性功能。《实用大学体育教程》一书正是本着这个原则而编著的一部实用性很强的参考书,该书的参编者都有着多年的体育教学实践经验。他们本着科学的态度,本着目前国内普通大学所开设课程的基本情况和当代大学生体育文化的实际需求,用集体智慧编写了此书,相信该书的出版一定能给广大读者和体育工作者一个全新的感受。

目 录

序	刘长江
---------	-----

第一篇 体育理论部分

一、体育概述	1
1. 体育概念	1
2. 高等高校体育的目的与任务	4
3. 体育的功能	7
4. 体育教育中的素质教育	14
二、科学锻炼身体的方法与评价	18
1. 体育锻炼原则与方法	18
2. 冬季锻炼的特点	24
3. 女大学生体育锻炼特点	26
三、体育营养保健及运动损伤防治	28
1. 科学营养	28
2. 运动的环境卫生	36
3. 运动损伤与防治	37
四、健康教育	51
五、大学生身体锻炼效果的测量与评价	58
1. 测量项目	58
2. 评价标准	58

六、体育运动常用的竞赛编排	73
1. 运动竞赛的组织领导	73
2. 运动竞赛的编制方法	75
七、常用体育数据表	88
1. 国家体育锻炼标准	88
2. 大学生体育合格标准	94

第二篇 常用体育项目知识与实践

一、田径运动	102
1. 田径运动概述	102
2. 短跑	104
3. 中长跑和越野跑	109
4. 跳远	114
5. 跳高	119
6. 推铅球	126
二、球类运动	131
1. 足球	131
2. 篮球	148
3. 排球	166
4. 网球	184
5. 乒乓球	197
6. 羽毛球	217
7. 橄榄球(英式)	229
三、冰水运动	252
1. 速度滑冰	252
2. 游泳	265
四、健身健美与体育舞蹈	284
1. 健美操	284

2. 健美运动	294
3. 体育舞蹈	304
五、武术运动	310
1. 初级长拳第三路	310
2. 初级剑术	334
3. 简化太极拳(二十四式)	362
六、体育游戏	395
1. 体育游戏概述	395
2. 体育游戏实践	397
3. 体育游戏的组织与注意事项	407

第三篇 体育欣赏

1. 花样滑冰	409
2. 冰球	410
3. 花样游泳	412
4. 跳水	413
5. 水球	415
6. 赛艇	416
7. 帆船	418
8. 体操	419
9. 艺术体操	420
10. 拳击	422
11. 摔跤	423
12. 柔道	425
13. 跆拳道	427
14. 举重	428
15. 击剑	430
16. 越野滑雪	431

17. 高山滑雪	433
18. 跳台滑雪	435
19. 高尔夫球	436
20. 棒球	437
21. 武术	439
22. F-1 赛车(一级方程式)	440
23. 汽车拉力赛	442
24. 技巧	443
25. 台球	445
26. 毽球	447
27. 泰拳	448
28. 空手道	449
29. 卡巴迪	451
30. 保龄球	452
 主要参考文献	 454
 后记	 455

第一篇 体育理论部分

一

体育概述

1 体育概念

体育是复杂的社会文化现象,必须从社会政治、经济、文化、教育等多方面分析提出一个科学的、准确的概念,才能全面地认识它的本质特征。随着社会的发展,人类进步,体育形态在发生不断的变化,体育概念在不同历史时期也有不同的内涵和外延。因此,体育概念是动态的,发展的,不是静止不变的。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人类为了取得自然界的物质而运动人的腿和臂,头和手,人在改变自然环境时,也改变了人类自身,人体在劳动中的活动,可以说是最早的体育形态。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动都是身体的活动,其区别在于前者

主要是为了谋生,而后者主要用以锻炼身体。自然体育主要产生于生产劳动过程中,但体育是一种社会文化现象,又是由人类生产和生活、个体和社会,人的生理和心理等多方面需要的激励而产生的一种人类有目的有意识的社会文化活动。在人类生活中越来越显示它的重要作用,得到不断的发展和进步,体育形态也不断扩充完善。同时,它受一些社会的政治、经济影响与制约,也为一定的政治、经济服务。体育的最终目的是全面培养和造就能适应时代需求的一代新人,促进社会健康发展,提高国民素质,为建立一个和平的美好的世界做出贡献。

“体育”一词最早于1760年出现在法国,用体育一词论述儿童的身体教育问题。在这之前,人们是用其他词表述体育这一社会活动的。在中国,古代是用养生、导引、武术等词。19世纪末德国和瑞典的体操传入中国,又把体育活动称为“体操”,体育课称为“体操科”,直到20世纪初才开始出现体育一词,并经历了一个“体操”和体育并用的阶段。到1923年,当时的官方文件中正式把“体操科”改为“体育”之后,体育一词才被广泛使用。当时的体育是指身体的教育,只作为学校的一门课程,是以教育的一部分出现的。

新中国成立后,体育事业得到了迅速的发展,体育的形态也发生重大变化,有了极大的扩展,“体育”一词是包括身体教育、竞技运动和身体锻炼及娱乐三方面内容的总称。

身体教育(或称学校体育)是身体教育与德育、智育、美育相配合成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体知识和技能,培养高尚道德品质和顽强意志的一个教育过程。学校体育是我国《全民健身计划》的基础,作为教育与体育的交叉点和结合部,又是我国体育事业发展的战略重点。随着我国体育事业的不断发展,现代学校体育既要重视身体的全面发展,增强体质,还必须着眼于未来,培养学生良好的体育意识、体育兴趣和爱好,掌握

科学锻炼身体的方法,提高对体育的欣赏水平,牢固地树立终身体育思想,以适应未来社会的需要。

竞技运动:是指为最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。目前国际上有五十多种竞技体育比赛项目,并设有相应的国际体育组织和单项协会。随着体育科技水平的不断发展,竞技水平也不断提高。

身体锻炼和身体娱乐:身体锻炼是以健身、医疗保健为目的的体育活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人锻炼的,讲究自我教育和锻炼效果。有时也采用竞赛的方式,但不单纯追求竞赛成绩。身体娱乐是以休闲娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、精神的、社会的健康,给疲劳的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。现代身体活动形式多样,内容丰富多彩,在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段,是活跃社会文化生活的一个重要内容。身体锻炼和身体娱乐是现代人生活中不可缺少的内容。

竞技运动,身体教育,身体锻炼和身体娱乐,三者之间既有区别又有联系,共同构成了体育的整体。竞技运动,身体教育,身体锻炼和身体娱乐之间相互交叉,互相渗透,有许多共同点,其表现:第一,它们都以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动。第二,三者都要求全面发展身体,提高有机体的机能能力。人们一般容易看到身体教育和身体锻炼是为了增强人的体质,提高机能能力。实际上竞技运动也是以全面提高机体机能能力为基础,并在此基础上最大限度地提高和发挥人体的运动能力。第三,它们三者都有教育、教学因素,都要学习体育的知识,掌握和提高运动的技能和技术。第四,在内容和手段上,有很多是三者公用的。例如篮、排球项目,既是主要的竞技运动项目,又都有国际比赛;同时又常常作为身体教育、身体锻炼和身

体娱乐的手段。

它们三者之间虽然具有上述共同点,但它们的主要目的,主要形式和方法却又各不相同,因而它们又都有独立的,既不能相互代替,也不容相互混淆。

通过以上分析,当代体育的概念是:体育是以身体练习和智力活动为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明建设,提高民族素质为目的的一种有意识、有组织的社会文化活动,其发展受一定社会生活和经济的制约,并为一定的社会政治和经济服务。

面向 21 世纪,科学技术飞跃发展,生产力提高,经济不断发展,人们的物质和文化生活将日益提高;劳动时间缩短,余暇时间增多,人们愈来愈重视自身发展,提高生活质量。体育将成为满足这些需求的重要内容;在体育形态、内容、方式方法也会有很大的变化,朝向体育社会化、体育科学化、体育高雅化,体育产业化发展,给体育概念注入新的内涵和外延。

2 高等学校体育的目的与任务

2.1 高等学校体育的目的

高等学校体育是高等教育系统工程的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是建设学校社会主义精神文明和促进大学生全面和谐发展的重要内容。其目的是:根据我国社会主义现代化建设事业和培养面向 21 世纪人才的要求,增强学生体质,建立学生终身体育的意识,注重学生个性心理品质的培养,促进学生在德、智、体诸方面得到全面发展,成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人。

2.2 高等学校体育的基本任务

要实现高等学校体育的目的,在高校体育工作中需要完成下列基本任务。

2.2.1 增进学生身心健康,增强学生体质

通过体育的各种实践活动增进学生的身心健康,增强体质,提高身体素质水平是高等学校体育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是:发育正常,功能健全,体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力。心理方面健康的标志是:情绪稳定,思维敏捷,意志坚定,行为举止协调,对社会和生活中偶发或突发事件表现出较高自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在联系,并互为影响。世界卫生组织对健康的定义为:“健康应是在心理上、身体上以及社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体心理方面能适应社会环境。

体育作为促进学生身心健康发展最积极、最有效的手段,通过进行教学、训练、课外活动和业余竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的锻炼习惯;不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力;通过体育理论的学习,使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,也为将来走向社会打下坚实的身心基础。

2.2.2 培养良好的体育意识,使学生掌握体育基本知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技术和技能,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自觉

锻炼身体的习惯是高等学校体育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖的基本知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育与保健,自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技、战术理论和竞赛规则等,使学生能根据体育运动的客观规律科学地进行锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。能较熟练地运用学到的基本技术,在运动实践中得到发挥的能力。运动能力的培养,主要是通过体育教学这个途径进行培养的,再通过课外锻炼和竞赛的反复实践达到熟练掌握的程度。学生是否具有—定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值有正确的认识,对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用。二是对运动技术喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉地从从事体育锻炼,很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好,只有对该项具有一定运动能力,才能产生兴趣和爱好,并能持久。三是生理机能形成的稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼,使学生在校期间坚持长年锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校期间的生活质量,对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作具有十分重要的现实意义。

2.2.3 培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质提高

实践证明,在对学生进行德智体全面发展的教育中,必须把德育放在首位。贯穿在各类教育的全过程。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。高等学校体育是一个有目

的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育系统中,惟有体育教师与学生进行手把手的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞争气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生应该在体育活动的参与或观赏中,首先要有心理上的进取意识,努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格。其次在体育的情感方面,应该更深切,更富有青年人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而自觉确立文明、科学、健康、向上的生活方式。

2.2.4 提高学生运动技术水平,加强大学生国际体育交流,促进学校体育的开展

我国改革开放以来,伴随着经济的发展,国际间的大学生体育交流活动的日益增多,增进了校际间、学生之间的友好往来,充分利用高等学校有利条件和大学生在体能、智能上的优势,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平,既可为高校培养体育骨干,又能进一步推动高校体育活动的开展,既能丰富高校校园文化生活,又可为国家竞技运动提供后备力量。

3 体育的功能

随着社会的进步,生产的发展,知识的进化,人类需要层次的提高,特别是现代体育科学的发展,体育自身的规律及其与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,体育的功能也进一步被认识,被开发,并在实践中继续向纵深开拓。

我们在认识体育功能时,不仅从体育对增强人的体质的生物作用方面,而且还要从体育在精神方面、文化方面去认识它的功能。我们应当把体育看做是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,并且把这个系统置于社会这个大的系统之中,从体育本身的特点及其外部联系和变化的过程中,来认识体育的功能。体育的功能可以归纳成六个方面,即:健身功能、娱乐功能、教育功能、调节社会感情功能、经济功能、政治功能。

3.1 健身功能

体育的最大本质特点之一就是要求人体必须直接参与活动,通过身体运动的方式进行的,这就决定了体育具有健身功能。

体育的健身功能具体表现在以下几个方面。

3.1.1 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷

大脑是人体的指挥部,人体一切活动指令都是由大脑发出的。然而,长时间进行脑力劳动,机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环缓慢、新陈代谢低下、腹腔器官以及下肢部分血液停滞,会感到头昏脑涨,造成大脑供血不足、缺氧。

进行体育运动,特别是到大自然和新鲜空气中去活动,可以改善大脑的供血情况,使大脑保持正常的工作能力。促使大脑皮层的兴奋性增强,神经过程的均衡性和灵活性加强,提高大脑皮层的分析综合能力,改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,提高整个有机体的工作能力。

3.1.2 能促进有机体的生长发育,提高运动能力

所谓生长,是指由于细胞的繁殖和增加所形成的形体上的

变化,它是人体量变的过程。而发育则是有机体各器官系统的结构逐渐完善,机能逐渐成熟的过程。

骨骼是人体的支柱。骨的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。骨的生长是由于骺软骨不断增生和骨化的结果,实践证明,体育运动能刺激骺骨的增生,促进骨的生长。经常参加体育运动,还能使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折能力增强。

人体的任何运动都是通过肌肉工作完成的,而肌肉本身又是人体美的重要表现,发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力,经常参加体育运动,可以改善血液的供应情况,增加肌肉的营养物质,使肌肉纤维变粗,肌肉中有更多的能量储备,工作能力加强可以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

3.1.3 能促进人体内脏器官的构造的改善和机能的提高

经常参加运动,能使心脏产生运动性肥大,心肌增强,心脏增厚,心腔容积增大,在机能上心脏的每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺血量增大,呼吸深度加深。

体育运动能使人体新陈代谢旺盛,血液循环加速。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统等机能得到改善。

3.1.4 能调节人的心理,使人朝气蓬勃充满活力

从事体育运动可以使人心情舒畅,精神愉快,调节人们某些不健康的习惯和心理。

3.1.5 提高人体的适应能力

体育运动除增强人的体质,提高其免疫力,以及增强其适应