

Daxue
Tiyu



高等学校“十五”规划教材

大学体育

邵明双 邢树强 赵新平 主编

中国矿业大学出版社

高等学校“十五”规划教材

大学体育

邵明双 邢树强 赵新平 主编

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书是“高等学校(矿业)‘十五’规划教材”之一,是以《学校体育工作条例》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《学生体质健康标准》为依据而编写的。全书共四篇十六章,包括体育基础理论,身体锻炼,竞技运动、民族传统体育、保健体育等,是大学生理论联系实际、实现体育目标的规划教材。适用于普通高等学校一、二年级必修课使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/邵明双,邢树强,赵新平主编—徐州:
中国矿业大学出版社,2003.8
ISBN 7-81070-737-X
I.大...II.①邵...②邢...③赵...III.体育—
高等学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062820 号

书 名 大学体育
主 编 邵明双 邢树强 赵新平
责任编辑 刘社育
出版发行 中国矿业大学出版社
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编:221008)
印 刷 北京兆成印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 787×960 1/16 印张 23.75 字数 437 千字
版次印次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1~10200 册
定 价 28.00 元
(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

《大学体育》编审委员会

主 审：马 明

主 编：邵明双 邢树强 赵新平

副主编：王丙新 任天平 杨 军 杨黎明 王庆丰
裴彩利 王 虹 牛建华 王维奇 任喜杰
张东喜

编 委（以姓氏笔画为序）：

马 明	马志洋	马孝志	王丙新	王庆丰
王 虹	王维奇	王衍榛	牛备战	牛建华
仝茂华	任天平	任喜杰	刘亚杰	邢树强
邵明双	张纳新	张东喜	杨 军	杨黎明
杨海兵	赵新平	皇甫尚锋		裴彩利

前 言

根据“煤炭高等教育学会教材工作会议”精神，结合高等教育面向新世纪的发展趋向，按照“高等学校（矿业）‘十五’规划教材”的安排，我们承担了《大学体育》的编写工作。

在体育教学理论与实践研究大变革时期，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，把学校体育工作的重心放在面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上，这是时代的主题。在这一形势下，重视和加强普通高等学校的体育教材建设，是优化教学过程、提高教学质量的基本依据和保证。它对促进学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯，培养竞争意识、合作精神和坚强毅力都具有良好作用。这本《大学体育》教材是我们多年教学经验的结晶，旨在深化体育教学改革、更新观念，汲取了当代体育教学最新理论与实践的丰硕成果，以满足教学需要。

本教材以《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》及有关最新教材建设文件为依据，紧密结合教学实际，力求融科学性、简明性、实用性为一体，针对当代大学生的年龄特征、心理特点、健康状况及终身体育的需要而编写。

全书分为四篇共十六章，包括体育基础理论、身体锻炼、竞技运动、民族传统体育、保健体育等，是大学生理论联系实际、实现体育目标的教科书，既适用于普通高等学校一、二年级学生开设必修课，也适用于三年级以上学生（包括研究生）开设选修课和保健课。

在本书编写过程中，作者为了满足教学需要，直接或间接引用了前人或当代学者的研究成果及有关理论和方法，在此，对他们的辛勤劳动表示最诚挚的谢意。由于我们的水平和能力有限，该教材难免存在不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便今后我们对教材进行修订并逐步加以完善。

编 者
2003年3月

目 录

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述	2
第一节 体育的概念	2
第二节 体育的功能	5
第三节 我国体育的目的和任务	8
第四节 学生体质健康标准	13
第二章 体能与健康	20
第一节 健康的定义	20
第二节 体能的类别	23
第三节 增强体能的锻炼原则	25
第四节 运动处方的制定	28
第五节 简便易行的锻炼方法	31
第三章 体育锻炼	37
第一节 体育锻炼的健康益处	37
第二节 体育锻炼前应注意的几个问题	38
第三节 体育锻炼时的能量供应	40
第四节 体育锻炼与心肺功能适应能力	41
第五节 体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高	47
第六节 体育锻炼与柔韧性的改善	53
第四章 运动损伤的预防和康复	57
第一节 运动损伤概述	57
第二节 运动损伤的预防	60
第三节 常见的运动损伤	62
第四节 运动损伤的康复训练	67

第二篇 基础体育

第五章 田径运动	70
第一节 田径运动概述	70
第二节 短距离跑和接力跑	70

第三节	中长距离跑	78
第四节	跨栏跑	80
第五节	跳高	83
第六节	跳远	88
第七节	三级跳远	91
第八节	推铅球	94
第六章	体操运动	97
第一节	体操运动概述	97
第二节	技巧	100
第三节	艺术体操	102
第七章	武术运动	109
第一节	基本功和基本动作	109
第二节	少林拳	115
第三节	太极拳	126
第四节	初级剑	138

第三篇 选项体育

第八章	篮球运动	152
第一节	篮球运动概述	152
第二节	篮球的基本技术	153
第三节	篮球的基本战术	170
第四节	篮球竞赛规则简介	181
第九章	排球运动	190
第一节	排球运动概述	190
第二节	排球的基本技术	191
第三节	排球的基本战术	199
第四节	排球竞赛规则简介	205
第十章	足球运动	208
第一节	足球运动概述	208
第二节	足球的基本技术	209
第三节	足球的基本战术	225
第四节	足球竞赛规则简介	229
第十一章	散手	235
第一节	散手的基本知识	235
第二节	散手的基本技术	236
第三节	散手竞赛规则简介	254

第十二章 健美操和健美运动	258
第一节 健美操运动概述	258
第二节 韵律健身健美操	260
第三节 健身健美操的创编和评判	272
第四节 健美运动概述	276
第五节 健美训练法	277
第十三章 网球运动	286
第一节 网球运动概述	286
第二节 网球的基本技术	287
第三节 网球的基本战术	302
第四节 网球竞赛规则简介	308
第十四章 乒乓球运动	315
第一节 乒乓球运动概述	315
第二节 乒乓球的基本技术	316
第三节 乒乓球的基本战术	331
第四节 乒乓球双打和团体赛	335
第五节 大球时代的身体训练	336
第六节 乒乓球竞赛规则简介	339
第四篇 保健体育	
第十五章 概述	348
第一节 我国养生保健学概述	348
第二节 气功	349
第十六章 功法	354
第一节 八段锦	354
第二节 太极气功十八式	357
第三节 养生保健格言	365

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述

体育,是随着人类社会的发展而产生和发展的。体育的规律和价值也是逐步被人们认识的。

第一节 体育的概念

一、体育的概念

“体育”一词最早是在 1760 年法国的报刊上首先使用的,用以描述儿童的教育问题。18 世纪末,德国的顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合为一个完整的体系——教育体操。1818 年,英国教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的教学课程,把原来学校中开展的各种身体活动作为教育内容,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,对发展学校教育起了决定性作用。在相当长的时期内,体操和体育两词并存混用。直到 20 世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其作为全面教育的三根支柱(德育、智育、体育)之一。

近几十年来,体育有了很大的发展,逐渐形成了竞技运动、体育(狭义)、身体锻炼和身体娱乐。三者是既有区别又有联系的整体。我们称之为体育或体育运动(Physical Education and Sports)。

体育(体育运动)在我国一般是指广义的体育,它是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的综合性社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会政治和经济的制约,也为一定的社会政治和经济服务。

二、现代体育的形成

从古到今,体育从产生、发展到现在,形成了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面组成。其构成如图 1-1。

(一) 学校体育

学校体育是德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分,是有目的、有组织、有计划地促进身体的全面发展,增强体质,传授体育知识、技术

和技能、培养道德和意志品质的一个教育过程。

（二）竞技体育（亦称竞技运动）

竞技体育是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩而进行的各种系统的训练和竞赛。

（三）群众体育

群众体育是指以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

上述三个方面因目的的不同而相互区别，但又相互联系、相互渗透，构成体育的整体。

三、现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，它渗透到社会各个阶层与领域。现代体育的发展大致可归纳为社会化、国际化、科学化和商品化。现代体育已成为现代国际社会上的重要活动，无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何，各国无不重视体育运动的开展。

（一）体育的社会化

体育的社会化包括两个方面、三种含义。两个方面：一是体育面向全社会；二是全社会都兴办体育。现代体育的社会功能不仅是增强体质，而已成为人们生活不可缺少的成为改善生活方式，提高生活质量不可缺少的部分，成为人们生活不可缺少的内容。体育也成为一种事业。这一趋势在发达国家已日趋明显，在我国也开始走上社会办体育之路。三种含义是：竞技体育的社会化、大众体育的社会化、学校体育的社会化。竞技体育的社会化主要形式是俱乐部。个人或大公司举办某个项目的俱乐部，某个产业系统兴办体育协会等。这一趋势在我国已开始出现。大众体育的社会化，指的是人们普遍参加体育锻炼，进行体育投资。体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。学校体育的社会化在于学校场地设施向社会开放，学校也可以利用社会上的体育场馆设施来锻炼或训练。这在发达国家比较普遍，而在我国才开始推行。

（二）体育的国际化

体育的国际化表现在以下三个方面：

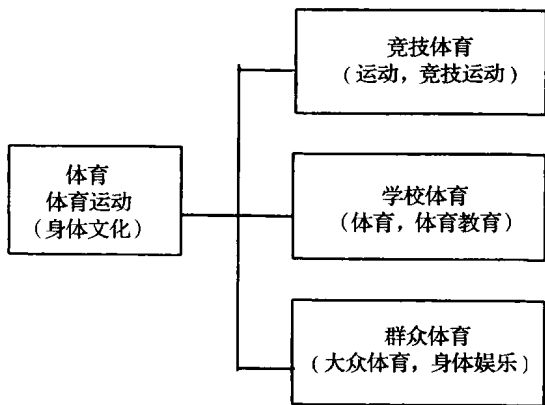


图 1-1 现代体育的构成

(1) 国际体育组织的产生和发展已成为现代体育国际化的重要标志。如：1896 年第一届奥运会之前，只有 3 个体育运动项目有国际组织。到目前，世界性体育组织有国际奥委会和至少 47 个单项国际体育协会，还有各洲的体育组织（如亚奥理事会等）。

(2) 在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育的规模正在日益扩大。目前世界上除奥林匹克夏季和冬季运动会外，各大洲地区性综合性运动会，单项国际组织的世锦赛、世界杯赛以及一些其他形式的国际比赛每年达上千次。

(3) 现代体育的国际化还表现在学校体育、群众性体育及军队之间的体育相互交流活动的不断发展。如我国的武术也逐渐为世界人民所采用。体育人才在国与国之间的交流，也成为一种趋势。所有这些，既是体育国际化的表现，也将促进体育国际化的进一步发展。

(三) 体育的科学化

科学化是体育现代化的重要标志。体育现代化的内容十分广泛，表现在体育管理的科学化、体育锻炼的科学化、体育训练的科学化、体育教学的科学化等各个方面。体育科学化在体育运动训练中表现最为充分。选拔苗子、制定训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学手段。电子计算机、激光、遥测空间技术等体育运动训练和比赛中的运用，都是体育科学化的标志。随着现代科技的发展，体育科学化的程度将进一步提高。

(四) 体育的商业化

商业化也是现代体育发展的趋势之一。体育的商业化主要表现在企业对体育的商业性投入、运动员的有偿转让、体育场所设施的有偿使用、体育广告的迅速发展，有偿转让转播权、门票及体育旅游收入等方面。

四、体育科学

体育是社会科学，又是多学科的自然科学，是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象，采用多学科的理论知识和方法进行研究的一门科学，属于综合科学。

(一) 体育科学的属性

根据于光远 1981 年把整个科学划分成 5 个部类的分类方法（图 1-2），体育科学在现代科学体系中所处位置是 C 类领域，属于综合科学。

图中所示：A + C 是自然科学；B + C 是社会科学；C 是自然科学和社会科学的共同领域；D 是哲学；E 是数学。

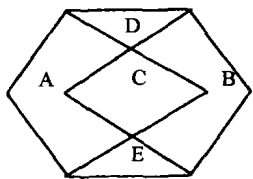


图 1-2 科学分类示意图

（二）体育科学的体系

随着现代科学的发展，体育科学已拥有众多的学科，门类多达四五十门，而且各学科之间已构成了一个相互联系、互相制约的有序体系，这就是体育科学体系。

曹湘君教授根据现代科学技术的分类方法，将体育科学置于哲学的指导下，并将它分为基础学科、应用学科和技术学科 3 个层次（图 1-3）。

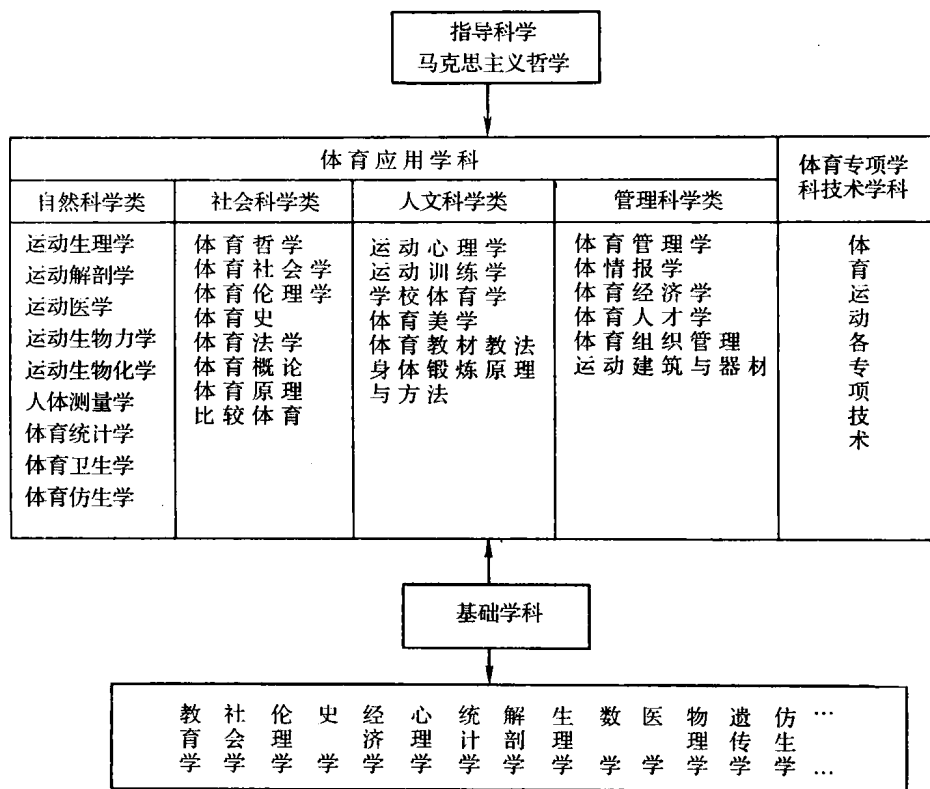


图 1-3 体育科学的构成体系

第二节 体育的功能

随着现代社会的发展，人类需求层次的提高，特别是近年来体育科学的发展，体育自身与其他社会现象之间的关系不断地被揭示。体育的功能也得到进

一步的开发和认识,并在实践中继续向纵深发展。体育的功能是多方面的,既有生物方面的,又有社会和心理方面的。

一、体育的生物功能

体育的生物功能表现在健身、健美和医疗保健等方面。

(一) 健身功能

体育通过各种身体活动,对有机体产生全面而深刻的影响,引起生理、心理、生化的一系列变化,有利于增强体质。体育的健身功能表现为:

- (1) 改善和提高中枢神经系统的工作能力;
- (2) 促进机体内脏器官机能的改善和提高;
- (3) 促进有机体的生长发育,提高身体素质和运动能力;
- (4) 提高人体的适应能力;
- (5) 调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力;
- (6) 防病治病,延年益寿。

(二) 健美和审美功能

体育运动不仅使人体健美,并通过体育竞技给人以动美的享受,首先,健美体育就是塑造人体美和培养人们对人体美审美能力的一个重要的体育分支。通过健美体育锻炼,使人形成健康美、体型美、姿态美和动作美的同时也培养人的内在气质美和风度美。其次,竞技体育的紧张激烈,运动员技术、技能的高超发挥以及他们的顽强拼搏精神,都会带给人们心灵的震撼,使人在观赏中得到一种壮美的体验。当我国运动员以冠军的姿态登上神圣的领奖台,国旗冉冉升起,国歌奏响之际,不仅是运动员,观众也会油然而生一种崇高的美感。另外,体育还以各种艺术形式,如体育雕塑、体育摄影、体育舞蹈等带给人们许多艺术美的享受。

(三) 保健功能

体育对防治疾病、康复身心、延迟衰老具有良好的作用,实践证明,经常练太极拳、气功、养身功、保健操等,对防治高血压、心脏病、动脉硬化、胃下垂、肝病、肺病等都有不同的良好效果,体育运动还能增强人体免疫力,使人健康长寿。

二、体育的社会功能

体育的社会功能表现在政治、经济、教育、娱乐等方面。

(一) 政治功能

体育为政治服务。在阶级社会里,不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务。体育成为阶级斗争、政治斗争的工具。1926年第7届奥运会,一些反动分子拒绝邀请第一个社会主义国家苏联参加。1936年,国际

奥委会某些人不顾舆论的反对,坚持在法西斯德国首都柏林举行第11届奥运会,为希特勒涂脂抹粉。在该届奥运会上,希特勒拒绝给美国杰出黑人运动员欧文斯颁奖。1980年美国总统一卡特以苏联入侵阿富汗为由,抵制在莫斯科举行的22届奥运会,4年后,苏联和一些东欧国家报复性地抵制了在美国洛杉矶举行的23届奥运会。

体育为外交服务。现代体育被人们誉为“穿着运动衣的外交家”、“和平使者”、“外交先行官”。1971年在日本名古屋举行的31届世界乒乓球锦标赛中,我国展开“乒乓外交”,与美国运动员建立了友好关系,从而举行了互访,促成了尼克松访华成功。“小球转动了地球”,在我国外交史上开创了新的一页。体育竞赛和交往,促进了政治的一体化。如国际体育比赛,能为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。我国女排勇夺“五连冠”;在1984年奥运会上中国体育代表团实现了零的突破,夺得15枚金牌,为祖国赢得了荣誉,外国报纸称赞“醒狮怒吼了”,“东方巨龙腾飞了”。由此可见,体育竞赛的意义之大和影响之深。

(二) 经济功能

体育的发展依赖于经济的发展,对经济的发展又具有促进作用。体育提高了劳动质量,体育使劳动者身体健康、体力精力充沛,使劳动者劳动时间延长,从而提高了劳动生产力。而劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。体育可以促进国民经济的增长,表现在大型比赛中获取经济收入,如电视转播权、门票、彩票、纪念币、广告费等。它能促进第三产业的发展,如体育推动运动器材、运动服装、运动饮料、医药等产业的发展,重大国际比赛推动体育场馆设施的建设、邮电通信、旅游、餐饮等服务行业的发展。

(三) 教育功能

体育的教育功能是最早和最基本的功能。体育最原始的形式来源于教育。原始社会的人类为了生存,必须学会准确地投掷石块、猎取食物和抵御袭击,必须要发展跑、跳跃、攀爬等能力。原始人类是通过“身体教育”的形式,培养生存所必须的本领。这就是原始的教育和教育中的体育,这也是体育原始的教育功能。

体育是现代教育的组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性,所以它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神和培养青少年优良品德方面具有特殊的作用。体育的国际性,不仅扩大了体育运动本身的活动范围,而且把本来属于运动技艺的比赛,扩大和延伸到国与国之间的竞争,使这种竞赛超越了体育运动本身的价值,加深了它所产生的社会影响和教育作用。

（四）娱乐功能

体育运动是现代人们余暇生活的一个重要组成部分，具有丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。根据马克思关于人的需要理论，把人们的需要分成生理、心理和社会需要三个方面，而人们通过参加自己喜欢的体育活动，能在身体完成各种复杂动作的练习过程中，在与同伴的默契配合中，在与对手斗智斗勇的拼搏过程中，获得各种美妙的快感，满足心理和生理上的需要。例如：跑步能使人有条不紊、勇往直前；打球能使人机智灵活、豁达合群。同时，人们在工作、学习、劳动之余，观看各种精彩的体育比赛其乐无穷，从中获得一种高尚的精神享受，并得到教育和激励。现代奥林匹克的创始人顾拜旦在《体育颂》中，热情歌颂了体育的这种功能，他写道：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，心中充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

（五）促进个体社会化功能

个体的社会化是指生物的人转变为社会的人的过程。体育运动是一种有章可循、有统一规则、有一定约束力，在一定的执法人直接监督下进行的一种有组织的社会活动，这对青少年遵守社会生活的各种准则和规范是一个很好的强化。同时，体育运动，特别是在竞赛中，人与人之间、个人和集体之间、集体与集体之间，发生频繁而激烈的思想和行为上的交锋，这就有利于培养善处各种人际关系的能力。由此可见，体育是促进人的社会化的一个极有吸引力的手段。

（六）社会感性功能

社会感性功能是指体育具有调整人的社会心理平衡的作用。由于体育运动有竞赛性，竞赛具对抗性，竞赛的结果有不确定性，因此，它能引起人们的悬念和广泛的社会关注，而且能使人们产生强烈的感情刺激和体验，调整失去平衡的心理。

总之，体育对社会的物质文明和精神文明建设都具有积极的作用，对促进人的发展，具有多种功能。所以才能源远流长，兴旺发达，从古至今，盛而不衰。

第三节 我国体育的目的和任务

一、我国体育的目的和任务

我国体育的目的和任务是根据体育的特点、作用和社会主义制度的要求制

定的。它是我国体育工作的总目标和方向。

我国体育的目的是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。这一目的突出了体育增强体质的作用,也反映了我国社会主义建设对体育的基本要求。体育的任务是完成体育的目的的具体要求。为完成我国体育的目的,必须实现以下四方面的任务:

(一) 增强人民体质,提高健康水平

体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。遗传是人体质量发展的先决条件,对一个人体质的强弱有重要的关系。如体型、相貌、性格、机能、疾病及寿命等许多方面均与遗传有关。但遗传对体质的影响只提供了可能性,而最终体质的强弱还有赖于后天的环境、营养、体育锻炼和卫生保健。就是说,人体有些遗传因素,通过后天体育锻炼和医疗保健工作,有可能得到改善。特别是体育锻炼,它是增强体质最积极、最有效的途径。体质包括以下几个内容:

(1) 身体发育水平:指身体形态和结构的发育水平,即体格、体型和身体姿态。

(2) 生理功能水平:指人体各器官、系统的效能以及有机体的新陈代谢水平。

(3) 体能发展水平:包括身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越等)和身体素质(速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧性)的发展水平。

(4) 适应能力水平:包括对外界环境条件的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗能力;

(5) 心理发展水平:即身体感知能力、个性、意志等。

评价一个人的体质水平,应根据以上几个方面,进行全面综合评价。评价理想体质,亦必须进行指标的全面综合评价。评价时,应以同质量良好人群的数据资料建立理想体质的评价标准。增强体质的作用表现在四个方面,如图 1-4 所示。

(二) 提高运动技术水平,攀登世界体育高峰

一个国家运动技术水平的高低,不仅反映了人民体质状况和国家体育事业的发展水平,而且也是国家经济、文化、科技、教育发展水平和民族精神面貌的体现。所以,我国党和政府非常重视运动技术水平的提高。建国四十多年来,我国运动健儿在重大的国际比赛中,运动技术水平有了突破性的提高,成为亚洲体育强国,并在第二十三届奥运会上取得历史性的突破,夺得 15 枚金牌。在奥运家庭大团圆的 1992 年巴塞罗那奥运会上,我国运动健儿发扬拼搏