

体育学教程

姚树基 李治国 主编
袁凤生 李淑芳



陕西科学技术出版社

体育学教程

姚树基 李治国 主编
袁凤生 李淑芳

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育学教程/姚树基等编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2000.8

ISBN 7 - 5369 - 3216 - 2

I.体… II.姚… III.体育 - 高等学校 - 教材

IV.G8

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第42660号

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安宏源印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 21印张 50万字

2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

印数: 1-10000

ISBN7-5369-3216-2/G·700

定价: 32.00元

内 容 提 要

本书系统阐述了高等学校体育教育理论与方法,它针对当前体育教学改革的需要,遵照人体科学发展规律,重点培养学生的体育能力,增强学生体质,使他们将来更好地为建设祖国服务。该书内容丰富,观点明确,文字精练,可操作性强,可以作为高等学校体育教师和学生的教学用书。

加強教材建設全面提
高大學生的素養！

王人金 二〇〇五年
五月廿八日

前 言

素质教育是现代中国教育改革与发展的一项社会系统工程和战略决策。它是根据社会发展和人的发展的实际需要,以全面提高学生素质为目的,按照教育规律进行的教育,是德、智、体等方面的完整结合,是以尊重学生的主体地位和主动精神,注重开发学生的潜能,形成其健全个性为根本特征的教育。对大学生实施素质教育是适应 21 世纪人才培养的要求,是高等学校全面提高教育质量所面临的迫切任务之一。

为了贯彻落实国家教育部关于对大学生实施素质教育的精神,以《学校体育工作条例》为依据,按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,我们在认真总结教学经验的基础上编写了这本书。

本书坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,着眼于体育基本理论知识与技能的传授,重视培养和发展学生的体育能力,以适应终身体育健身和现代生活的需要。此书注意突出体育教材的思想性、科学性、系统性和实用性,体现了高等学校体育教育的目标。愿这本书成为学生体育学习、锻炼的良师益友和健康生活的终身伴侣。

本书由姚树基、李治国、袁凤生、李淑芳主编;郑华、武志刚、牛辉、曹玉冰、张强、张凤先、孟新爱、易春燕、靳磊、张玉超担任副主编;白震、曹伟担任编委。

参加撰写的人员是:袁凤生(第一章第一、三、四节);姚树基(第二章,第七章第二、三、四节,第九章,第十四章);李治国(第三

章);张强(第十章第一、二、六节);牛辉(第十章第三、四、五节);武志刚(第四章,第五章,第十二章第三、四节,第十九章第四节);靳磊(第八章,第十九章第五、六节);张玉超(第十二章第一、二节,第十八章第一、二、三、四、五节);曹玉冰(第一章第二节,第六章,第七章第一节,第十八章第六节,第十九章第三节);张凤先(第十三章);易春燕(第十五章,第十六章,第十七章);郑华(第十九章第一、二节);孟新爱(第二十章,第二十一章);李淑芳(第十一章,第二十二章)。本书的副主编协助主编对部分章节作了修改,最后由袁凤生教授和李治国教授统纂全书。

在本书撰写、出版和发行过程中,曾多次征求有关专家、学者的意见,几经易稿,参考了有关文献资料,得到了河南大学领导的关怀和指导,得到了有关单位和个人的支持与帮助。在此,我们表示衷心的感谢。

编著者

2000年4月

目 录

第一章 导论	(1)
第一节 体育的起源与发展	(2)
第二节 体育的功能	(9)
第三节 高等学校体育的目的与任务	(14)
第四节 大学生体育合格标准及实施办法	(19)
第二章 体育运动对增强体质的作用	(30)
第一节 影响人体发展的基本因素	(30)
第二节 科学体育锻炼对增强体质的作用	(32)
第三节 体育锻炼必须遵循人体发展的规律	(40)
第三章 体育锻炼理论与方法	(42)
第一节 人体生长发育的一般规律	(42)
第二节 体育锻炼的基本原则	(44)
第三节 体育锻炼的内容与方法	(49)
第四节 体育锻炼计划的制订与实施安排	(51)
第四章 体质测评	(57)
第一节 体质测评的意义和作用	(57)
第二节 体质测评的内容与方法	(58)

第五章 膳食营养	(70)
第一节 人体需要的营养素	(70)
第二节 不同类运动项目的营养特点	(74)
第三节 大学生合理的饮食制度与食物选择	(75)
第六章 体育卫生保健	(79)
第一节 自我医务监督的意义	(79)
第二节 体育运动生理与心理卫生知识	(81)
第三节 女子体育卫生与健康	(86)
第四节 运动疲劳的产生与消除	(90)
第五节 运动损伤的预防与处理	(94)
第七章 健身运动处方	(101)
第一节 制订健身运动处方的原则	(101)
第二节 发展肌肉力量的运动处方	(106)
第三节 大学生常见病的运动处方	(110)
第四节 养生十二式	(120)
第八章 体育运动竞赛	(125)
第一节 体育运动竞赛的意义	(125)
第二节 体育运动竞赛的特点	(127)
第三节 体育运动竞赛的种类	(129)
第四节 体育运动竞赛的方法	(132)

第九章 体育组织与重大活动	(138)
第一节 奥委会和奥运会	(138)
第二节 国际单项体育组织及其重大竞赛	(145)
第三节 全国运动会	(147)
第十章 田径	(149)
第一节 田径运动概述	(149)
第二节 跑	(152)
第三节 跳跃	(179)
第四节 投掷	(196)
第五节 田径运动锻炼	(209)
第六节 田径运动竞赛规则	(216)
第十一章 体操	(226)
第一节 体操运动概述	(226)
第二节 技巧	(230)
第三节 单杠	(238)
第四节 双杠	(247)
第五节 跳跃	(256)
第六节 体操运动竞赛规则	(265)
第十二章 篮球	(273)
第一节 篮球运动概述	(273)
第二节 篮球运动技术规格	(274)
第三节 篮球运动战术配合	(290)

第四节	篮球运动竞赛规则与裁判法	(304)
第十三章	排球	(309)
第一节	排球运动概述	(309)
第二节	排球运动技术规格	(310)
第三节	排球运动战术配合	(334)
第四节	排球运动竞赛规则与裁判法	(340)
第十四章	足球	(348)
第一节	足球运动概述	(348)
第二节	足球运动技术规格	(353)
第三节	足球运动战术配合	(370)
第四节	足球运动竞赛规则与裁判法	(389)
第十五章	乒乓球	(397)
第一节	乒乓球运动概述	(397)
第二节	乒乓球运动技术规格	(398)
第三节	乒乓球运动基本战术	(412)
第四节	乒乓球运动竞赛规则	(416)
第十六章	羽毛球	(420)
第一节	羽毛球运动概述	(420)
第二节	羽毛球运动技术规格	(421)
第三节	羽毛球运动基本战术	(427)
第四节	羽毛球运动竞赛规则	(428)

第十七章 网球	(431)
第一节 网球运动概述	(431)
第二节 网球运动技术规格	(432)
第三节 网球运动基本战术	(435)
第四节 网球运动竞赛规则	(436)
第十八章 游泳	(439)
第一节 游泳运动概述	(439)
第二节 蛙泳	(440)
第三节 仰泳	(444)
第四节 蝶泳	(448)
第五节 自由泳	(452)
第六节 游泳卫生与安全知识	(457)
第十九章 武术	(461)
第一节 武术运动概述	(461)
第二节 武术运动基础练习	(465)
第三节 青年拳	(499)
第四节 初级剑	(521)
第五节 太极拳	(542)
第六节 武术运动竞赛规则	(574)
第二十章 健美	(578)
第一节 健美运动概述	(578)

第二节	人体健美的标准	(583)
第三节	发展全身主要肌肉群的方法	(586)
第四节	健美运动训练	(595)
第二十一章	体育游戏	(598)
第一节	体育游戏概述	(598)
第二节	体育游戏方法	(602)
第二十二章	艺术体操	(620)
第一节	艺术体操概述	(620)
第二节	艺术体操的徒手基本练习	(621)
第三节	持轻器械练习	(641)
第四节	艺术体操竞赛规则	(647)

第一章 导 论

体育是我国社会主义建设事业的组成部分,在人们的生活中日益显示出它的重要地位和作用。在辩证唯物论看来,实践是满足人的各种需要的客观物质活动。人有生存、享受和发展三种基本需要,体育即属于人为满足自身享受和发展需要的一类实践。实践是主体对客体的改造过程。被人们作为改造对象的客体的种类是随着社会文明进步而扩展和不断多样化的,但若对种类繁多、性状不同的客体进行分类,体育就是主体以自身作为改造对象的实践,所以人在体育实践中具有主、客体的双重性。在人为满足自身享受和发展的需要,并以自身作为改造对象的实践中,就其手段而言,体育又是人们以自觉的身体运动创造价值的实践,换言之,它是一种身体文化现象。而在人类各种以自觉的身体运动创造价值的身体文化现象之中,体育又有其特殊性。在一切其他身体文化活动中,人们以身体运动创造的价值或表达的意义,都是外在于身体运动本身的。惟有体育,它所创造的乃是身体运动本身内在的价值,人们从事体育就是为了追求身体运动本身给予人的快感和美感,以及自身运动的各种体验和对人的身体、心理的积极改造。人在体育实践中一方面以身体运动作为手段,另一方面它所创造或实现的又是身体运动本身的价值,因而,体育又是一种目的与手段同一的实践。所以,概括地说,被我们今日称作体育的这种客观存在,本质上乃是人们为娱乐享受和促进身心健全发展而创造的,以自觉意识支配的身体运动作为主要手段对自己的身心进行改造并使之日臻完善的实践。

体育实践的主、客体同一性以及其目的与手段的同一性,是它区别于人类一切其他实践最显著的特征。人作为主体而存在,可以与外界任何事物建立起一种主、客体关系,从而对客体进行认识和改造,但这只是人类历史的第一步,还谈不上人类的自由全面发展和完善,只有在人类明确地把自身作为客体加以认识和改造时,才预示着人类进入了自由全面发展的时代。此外,人为实现其自身的存在,都必须诉诸于或少或多的体力或身体运动,因而人都有肉体活动的感性体验,这种共同的感性体验就成为人类对身体运动中包含的积极作用和美的价值认同的共同的心理基础。所以体育实践具有的目的与手段的同一性,即人们一方面把身体运动作为对自身进行改造的手段,另一方面又追求身体运动本身对人的积极作用和美的价值,必然使它在人类完善自身、促进社会文明进步的过程中具有不可取代的功能和价值。

在我国,党和政府很重视发展体育事业,把体育视为民族兴旺发达、子孙后代幸福的大事。因此,体育在现代社会物质文明和精神文明建设中发挥着重要的积极的作用。学习体育,首先要了解体育的起源与发展,了解体育的功能以及它同其他事物的关系,这样有助于我们去掌握体育的理论与方法,有助于我们去揭示体育的客观规律,更好地实现体育的目的与任务。

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

任何事物的产生和发展都有一定的客观背景,体育的起源与发展也是一样。据史料记载,生产劳动是体育产生的基本源泉。在漫长的原始社会中,人们为了生存,在极其艰险的生活条件下,从繁重的生产劳动过程中,不断地改进了自己的体力和智力,发展了

走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人在劳动中活动,可以说是人类最初的体育形态。随着社会生产物品逐渐增多,人们的衣食生活有所改善。在这样的条件下,人们为了使社会的物质生产和社会生活能够延续和发展,年长者开始向年青一代传授劳动生产和日常生活中的各种经验和技能,于是就产生了人类最初的教育,其中也包含有体育的因素。这时的体育仅仅是处于萌芽时期,它与生产劳动及其他的社会活动紧密相联,尚未从这些活动中分化出来形成一项专门的活动。但这种萌芽状态的体育,是以后体育运动发展与演变的基础。

二、体育的发展

体育的发展是随着社会的发展而发展起来的。由于社会生产力的提高、剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展有着紧密的联系。

体育的发展与教育的发展密切相关。在奴隶社会时期,体育就列为学校教育的重要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射(射箭)、御(驾驶战车)就含有体育的因素。我国封建社会时期,唐朝设立的武举制以武取仕,鼓励人们学习武艺。五代及宋朝设有武学,内容有弓箭、武艺和阵法三种。古代欧洲各国的情况与我国基本相似,例如古希腊斯巴达的教育体系,也是把体育列为教育的重要组成部分,在公元前6~4世纪,雅典教育体系规定13~15岁的奴隶主子弟必须上体操学校,学习“五项竞技”(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪)和游泳;16~18岁到体育馆学习体操等内容。中世纪欧洲封建主向其子弟进行骑士教育,教育内容有“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,体育占了很大的比重。在资本主义社会,把体育作为教育内容的思

想更为明确。17 世纪的英国教育家洛克把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调“健全的精神寓于健全的身体”。随着资本主义大工业生产的发展,需要有科学知识、身体健康的管理者和技术熟练、身体强壮的工人。因此,在这个时期的教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高,从而也就促进了体育的发展。

体育的发展不仅与军事有关,而且它的发展直接受军事的影响。古代奴隶社会时期,掠夺和兼并战争频繁,军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。一些项目既是军事的内容,又是体育的手段。我国古代的甲士训练、欧洲的骑士训练都是如此。再如秦朝的角抵、投石、超距,汉朝的蹴鞠,唐代的马球等,当时都作为军事训练的重要内容。

体育的发展与医疗保健活动有关。相传我国在原始社会末期的阴康氏时,人们就发明了用舞蹈来治疗腿肿病。春秋战国时代,已经采用“导引术”、“吐纳术”等来强身治病。到了西汉时期,“导引术”已相当流行,并发展为成套的保健体操。我国古代不仅盛行着许多体育活动,而且在锻炼理论上有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》记载:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”东汉末期名医华佗总结行医经验时指出:“人体欲得劳动,但不当使之极耳,动摇则谷气得销,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”阐明了生命和健康在于运动的道理,并按虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作,创编了医疗保健体操“五禽戏”。后来宋代出现的“八段锦”,明朝时代的太极拳,都是通过身体锻炼的实践,认识到体育的健身、医疗作用而创编出来的。

体育发展是人们在娱乐活动中发展起来的。如秋千、毽子、捶丸、投壶等游戏以及带有民族色彩的一些体育项目都带有娱乐的性质。

除了以上体育发展的因素外,还必须认识到政治、经济对体育发展的影响。一定社会的体育总是和一定社会的政治和经济紧密