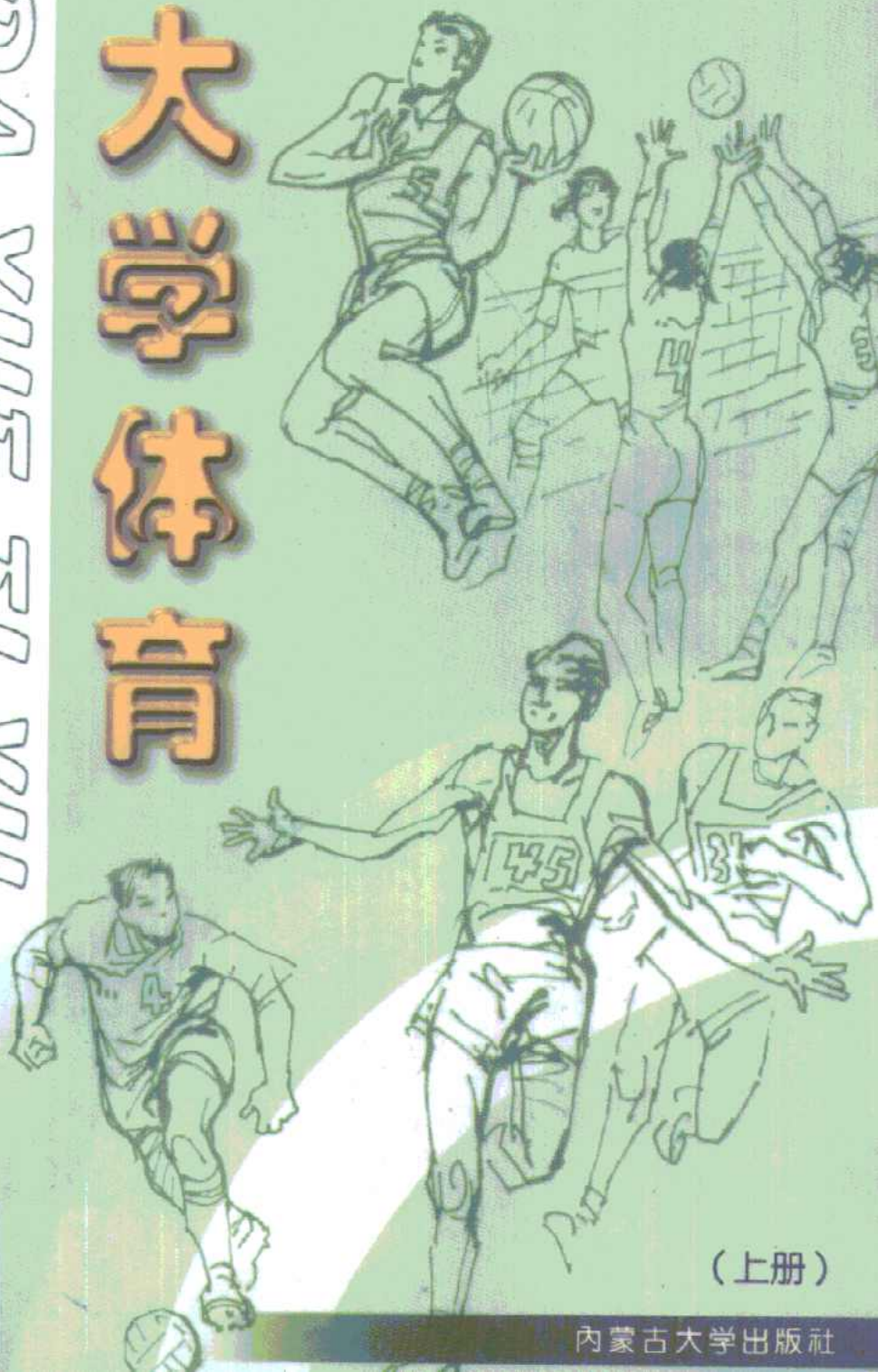


大学体育

DA XUE TI YU



(上册)

内蒙古大学出版社

内蒙古自治区普通高等学校体育教学试用教材

大学体育

（上册）

内蒙古大学出版社

大学体育(上册)

色音巴雅尔 那日图 于志海 主编

内蒙古大学出版社出版发行

(呼和浩特市大学西路1号)

内蒙古自治区新华书店经销

内蒙古军区印刷厂印刷

开本:850×1168/32 印张:14.125 字数:348千

1999年3月第1版 1999年3月第1次印刷

印数:1—15000册

ISBN 7-81015-955-0/G·99

(全二册)定价:30.00元

前 言

这部教材共十六章，分上、下两册。按内容分类可分成基础理论、基本技术技能和体育文化三大部分。

一、基础理论

基础理论主要从体育理论、运动生理学、运动心理学、教育学、经济学以及社会文化等多学科角度，对体育的本质内涵、体育的组成、体育的价值和功能等进行阐述。通过基础理论的教学，促进学生对体育由感性认识到理性认识的转变，使学生获得科学的体育意识和树立终身体育观念，进而使学生自觉地参加体育活动，养成锻炼身体良好习惯，达到增强体质目的。

二、基本技术、技能

这部分包括了田径、体操、篮球、排球、足球、武术、

滑冰、游泳、健美、摔跤等各运动项目。教材中阐述了这些运动项目的发展概况、对人体身心健康的作用、最基本的技术技能和练习方法。通过这部分的教学，使学生不但掌握一定的运动技术技能，而且力求克服过去“应试教育”那种传统模式所造成的学生被动学习状况，以图真正达到促进学生身心素质和体育能力的提高。

三、体育文化

这部分内容是从社会文化角度阐述了“现代体育”、“民族传统体育”、体育竞赛与体育欣赏等，介绍了影响广泛的“奥林匹克运动会”、“世界杯赛”、“亚运会”、“全国运动会”、“那达慕大会”等各类体育竞赛事项的概况，以及深受广大青少年喜爱的乒乓球、羽毛球、网球、手球、棒垒球、国际标准舞蹈、棋牌类，以及国家体委批准的少数民族传统体育竞赛项目和气功类。教材中增设这部分内容，一是为了满足部分高校开设各种各类的专项选修课提供教材，同时也是为了学生体育文化素养的提高和丰富多样的开展课外体育活动而编写的。

这部教材是在内蒙古自治区教育委员会体育卫生艺术处指导下，由内蒙古自治区高等教育学会体育研究会承担组织编写的。编写要求很高，除了为区内高等院校体育教学直接提供教材外，更主要的是在总结已有经验的基础上，集中展示改革开放以来，体育教学由“应试教育”转向“素质教育”的成果和经验，并试图站在面向现

代化、面向世界、面向未来的时代高度，解放思想、上下齐心，重组教材，为培养适应 21 世纪的高质量人才作出贡献。参加这部教材的编写人员有：色音巴雅尔、赵敏、奇那日图、于志海、张清富、任洪波、张明科、左晓久、程昆、田瑞峰、吴颖、希拉夫、李冬梅、巴特尔、虹光、吕曦臻、李金兰、乌丽丝、巴音、刘圣广、牙生、赵燕英等，教材编审过程中得到了自治区教委有关领导和体育界专家教授占布拉、达来、李时均、宋德荣、余国权、苏德胜、高罕斌、熊天仑等人的支持和指导，在此对他们付出的辛勤劳动表示诚挚的谢意！

这部教材的编写过程中参编人员是努力的，但由于学术水平有限和编写时间仓促等原因，教材也许一时还达不到原定的要求，甚至会有缺点和错误，切望关心体育教育的领导、专家和同仁指正。

第一章 体育概述

第一节 体育的产生和发展

体育是随着人类社会的产生发展而产生发展的,体育是人类社会特有的一种文化现象。人类社会的生存斗争和生产劳动是体育产生的基本源泉。

人类的发展已有一百多万年的历史。原始人生活在极其险恶的自然环境中,他们为了自身的生存和繁衍,靠个体和集体的智慧和力量,与险恶的自然环境进行长时期的斗争,从中逐步学会了利用天然的工具到制造简单的石器,逐步形成了人类社会特有的生产劳动。人类特有的肢体、器官、思维和语言也是在这种生产劳动中发展起来的。原始人为了获得生活资料和保卫自身安全,必须经常与自然灾害和野禽猛兽进行斗争,从中学会和形成了走、跑、跳

跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等多种活动能力。人类这种活动能力是人类生存技能和生产劳动的重要组成部分,也是人类对下一代进行教育的重要内容。考察现代体育运动,可以把人类当时的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷等技能看成是人类社会早期体育的萌芽和雏形,因此可以说,体育是在人类社会发展的需求下,在原始人的生存技能和生产劳动中产生的,原始人的生产劳动是体育产生的母体。

随着人类社会的发展,体育是人类有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次的需求的一种社会活动,所以体育的发展与人类社会历史发展和进步有着密切的关系。

原始社会是体育产生的萌芽时期,体育是人类社会生产劳动的副产品,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。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高,人们经常从事一些祭祀活动,以各种抒发情感的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为类似舞蹈的活动。由于原始部落之间为争夺地盘和资源财富以及血亲复仇,部落间战乱起伏,从而产生了人与人之间的格斗技能。人们在休闲时,为了精神愉快而做一些有趣的游戏,为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等,都对原始社会体育的发展起到了一定的促进作用。在这期间,人们在社会实践中逐步认识到通过体育这种手段能使人体格强健,能培养更多更好的劳动力和参战的猛士,于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。但是由于原始社会的人类对体育的需求是低层次的,所以,这一时期的体育发展还是极其缓慢的。

人类发展到奴隶社会,奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,这时期的体育更多地用于军事训练和官庭娱乐活动中,从而丰富了体育活动的内容。随着医学的发展,人类把养生之道作为教育的内容开始传播,与此同时,民族传统体育初步形成。逐渐显示了体育社会职能的增强。

封建社会的体育在发展速度和规模上,与奴隶社会相比都大大向前迈进了一步。这一时期体育活动内容增多,参加体育活动的人数明显增加,学校体育开始产生和得到了进一步发展,养生术和养生思想的发展,创建了“学武”的会馆,使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已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,从而受到了统治阶段的格外重视。在这一时期,民族传统体育也发展迅速,民族之间的体育交流也日益频繁。但到封建社会的后期,中国统治阶级“重文轻武”思想和西方宗教“仇视人的肉体”思想,对体育的发展起到了一定的滞后作用。

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了一个新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,随着资本主义的蓬勃兴起而得到迅速发展。这时期人类的体育有如下特点: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体育发展的基础理论;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为培养和造就全面发展人才的重要内容和手段;体育项目和规模都远远超过了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。这时体育也成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为“德、智、体”全面发展的人才。由于体育是培养全面发展人才的重要内容和手段,所以社会对体育的需求和期望值是很高的。在这种强烈的社会需求动力下,体育事业得到了迅猛发展。它对社会的精神文明建设和物质文明建设起到了重要的促进作用,尤其在当今科学技术和社会的高速发展驱动下,体育已成为具有广泛社会性和国际性的大规模的特殊文化事业。随着社会的进步,它对人类社会生活的发展将会起到越来越大的影响。

第二节 体育的概念和组成

一、体育的概念

什么是体育？对这个问题，人们从各自不同的视角出发，可以有多种回答。

有人说：体育就是玩，是游戏，是休闲生活的一种享受。

有人说：体育是锻炼身体，是跑跑步、打打球、做做操。通过锻炼，可以获得一个健康的身体。

还有人说：体育就是体育比赛。有初级水平的比赛，也有高级水平的比赛，人们自身可以参加，也可以欣赏高水平的比赛，是一项很有意义的活动等等。

上述是一般人对体育表象的感性认识，都是无可非议的。

随着人类社会的发展，随着体育学科的逐步建立和健全，体育这一特殊的社会现象在与社会其它事务的各种关系中，逐步显露出它深层次的社会价值和社会意义。在此基础上，有诸多学者通过探讨和研究对体育提出了一些新的认识，其中代表性的观点有两种。

第一种观点认为，体育是一种文化。从各国各民族的传统体育项目到现代高水平的竞技运动，是各民族历史文化发展过程中的一种特殊积淀，是力与美的撞击，是力与美的融合，是动态的文化，是运动着的文化。它蕴藏着丰富的社会内涵，它有震撼亿万人的精

神和情绪的能量,它给人类社会带来了高水平的精神享受。就其社会性和国际性的传播考察,可称为“当今世界最大规模的一种文化活动”。体育在现代科学技术高速发展,尤其在卫星通讯、交通、信息产业的现代化发展影响下,体育已渗透到人类社会的政治、经济、文化教育、军事、高科技等各个领域之中,对人类社会和生活的发展起着引人注目的促进作用。所以体育的概念应从社会文化的视角去揭示其内涵、外延和本质。

第二种观点认为,体育是人体科学的组成部分。体育是一个手段和目的的高度统一的一项事物。人在体育运动中的运动对象就是人体本身,通过运动达到预期的目的就是人体本身的身心变化。体育与人这一生命体的生存、发展,与人这一生物体的形态、结构、机能都有着密切的关系。体育在揭示人体奥秘、探索人体未来发展中将会起到重要作用。所以体育应以人体科学的理论和原理去揭示和鉴定其概念和定义。

上述各种说法和观点,都说对了体育的某些侧面,但都未能确切的指明什么是体育这一问题。但综合起来说明了这样一些问题:体育确实维系着人类社会生活的各个侧面;体育的对象是人,人具有生物性同时也具有社会性,所以以人为对象的体育,必然要有广泛的生物效应和社会效应;同时应认识到随着社会、科学技术的高速发展,体育在人类社会生活中所占比例将会越来越大,体育对人类社会的发展所起的促进作用也会越来越重要。

体育是什么,体育的概念是什么。“体育”一词是十九世纪中叶由国外传入的意译词,国外用这一词的涵义与国内赋予这一词的涵义间有很多不同之处,而且始终是个有争议的问题。国内体育工作者和学者们对体育的概念进行了多方的探讨研究,赋予它多种不同的定义。但归纳起来具有代表性的有两点,同时也是对峙的两种观点。第一种观点是:体育就是体育教育或身体教育。体育,就是以发展体力、增强体质为主要任务的教育。体育的实质就是增强

人的体质。并指出“任何一种事物，其目的是什么，取决于这件事的本质”，而“任何一件事情的本质，起决定作用的因素，都是单纯的或单一的”。只有严格的把握住这一思维方法，才能对体育的概念给予确切的定义，才能使人的意识、观念、思维、理论和实践不产生误差，才能把握体育发展的客观规律，才能真正达到体育的科学水平和科学化水平的提高，才能保证体育事业的正确发展。并提出：“多元论”、“多因素论”是错误的，竞技比赛、休闲活动、娱乐活动等在其本质内涵和目的方向等方面，是与增强体质为主的体育是不一致的，不能包括在体育范畴之内。同时严肃批判了“以体育运动来代替体育教育或身体教育的观点”和“以运动技术技能教学来代替体育教学的做法”，指出采取这种观点和做法是不利于我国体育教育和全民健身事业的健康发展的。

第二种观点是：“体育运动观”或“大体育观”。体育既体育运动，其中不仅包括“身体教育”为主的学校体育，还包括群众体育和竞技体育，并且认为竞争意识是体育的精髓，集中体现竞争意识的竞技体育是体育的主要组成部分，是在群众体育，学校体育基础上发展起来的尖端部分。在考查体育的产生和发展过程的基础上认为：“体育（亦称体育运动）是在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律，以身体练习为基本手段达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动，它是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。”这一观点，得到了国内多数体育工作者的认可，国内体育院校的教材，《中国大百科全书》等经典给体育的概念下定义时基本遵循了这一观点，可称为目前阶段的标准用法。所以本教材在阐述体育的功能、作用等时，基本遵循这一观点。

当然用“体育运动”或“大体育观”对体育下的定义也有很多不足之处。首先，它未能从哲学角度用简捷的语言揭示出体育的内

涵、外延和明确的指出体育的本质属性,而是用描述的办法概述了体育;其次,也未能对体育各侧面具体内容的质的规定性进行深入的揭示和阐述。人类社会在不断的发展,人们对体育的认识也会在新的探索与争论中不断的深入和提高。

二、体育的组成

从体育概念的涵义看,体育基本上应由“学校体育”、“竞技体育”、“社会体育”三个部分组成。

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分。为了达到教育、教养及发展学生身心的目的,不同层次的学校按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练、课外体育活动三种基本组织形式来进行,以增强学生体质,促进学生身心发展为主,全面实现学校体育的各项任务。我国的教育面向二十一世纪的发展,要培养千千万万计的德、智、体、美、劳全面发展的高素质人材。学校的体育教育担负着发展和增强学生身心素质重任的同时,在塑造青年一代的民族精神和对学生的人格教育、个性教育过程中也起着特殊的重要作用。

(二)竞技体育

竞技体育,亦称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,现已有 50 多种列为国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前,随着竞技水平的不断提高,为了适应日趋激烈的赛场竞争,正广泛采用先进

的科学训练方法和手段,以探索人类运动的极限。由于竞技体育的表演技艺高超,竞争性强,且极易吸引广大观众,故它作为一种极富感染力,又易传播的精神力量,活跃着社会文化生活,振奋着民族精神。它在提高国家的国际威望,促进各国间的友谊和团结等方面都起着特殊的促进作用。

(三)社会体育

社会体育,亦称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。目前,在国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范围。由于它的主要对象为一般民众,其中包括男、女、老、幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会和家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一种群众性体育活动。它作学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以维持。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从发展趋势来看,社会体育规模不亚于竞技体育,大有跃居为第二股国际体育力量的趋向。随着“全民健身纲要”的推行和落实,我国的社会体育正在蓬勃的兴起和发展。当前由于国民的体育意识逐步提高使自身进行体育锻炼的人数逐步增多,与此同时,由各级国家机构、厂矿企业、学校以及社会组织不同规模的群众性体育活动十分活跃而带动起更多的人参加了体育活动。另外各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”的兴起,也正在吸引着大批体育消费者在“拿钱买健康”的驱动下参加到健身体育活动当中。这一切都表明社会体育活动有着广泛的群众基础和发展潜力。

第三节 体育的功能

体育的功能主要有以下几点：

一、增强体质和促进人体健康的功能

这一功能是体育生物效应的主要体现，也是体育的本质属性。

什么是人的体质？我国学者赋予体质的概念是：“体质是指人的有机体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人的体形结构，生理功能和对外界的适应能力，以及心理因素的综合状况和特征。”从这一概念出发，可以认为对人的体质的评价在诸多方面是很具体的，可从人的身体形态、生理功能、身体素质、运动能力和对外界的适应能力，以及心理发展水平等方面来进行测定和评价。科学研究已证明，体育锻炼对人体的骨格、肌肉的生长发育、功能的增强和合理身体形态的形成，对人体的血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、中枢神经系统和体液调解等生理功能的改善，使主司这些系统工作的生理器官在构造上和工作状态上发生变化等方面均有重要的促进作用，所以从事长期的科学的体育锻炼必然能使人的形态机能提高而达到体格增强。体格的增强又会促进人的力量、速度、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性等身体素质和运动能力的提高。这种体格和体能的增强，便会进一步促进人大脑和机体的发育，为人体适应能力的提高和心理素质的

发展奠定良好的物质基础。体育运动是个多变的动态过程,体育运动的技术战术、强度负荷等在时空上是瞬间多变的,有时要求运动者在瞬间做出复杂多变的反应,有时要求运动者在高强度负荷下长时间的坚持。这是要求运动者与自身的能力和意志进行全身心的较量,战胜自我的过程;也是运动者与他人进行复杂多变的配合和面对面的对抗和较量力求达到目的的过程。在这个过程中要求运动者把本身的肢体活动能力,内心的激情,以及后天获得的技能、智慧、意志等在瞬间不加掩饰的全部调动出来,并在观众的强烈感应下,在周围环境不断变化的条件下,通过激烈竞争,为求得成功而全身心的努力和奋斗。正因如此,体育运动对运动者的心灵和肉体会产生强烈的刺激,从而对运动者心理品质和适应能力的发展起到了独特的促进作用。

从上可知,体育具有促进人的身、心素质发展,进而增强体质质的功能。

大家知道,生命在于运动。体育与人体健康有着密切的关系。有人认为,健康就是人体生理机能正常,没有缺陷和疾病,但这种观念是不全面的。近年来世界卫生组织对健康下的定义为:“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”这种新概念的提出标志着健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。也就是说,健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。其实人们早就发现,身体健康受损引起的各种生命障碍,皆因人体对内、外环境的不适应所致。为了保证机体内部与自然界的相变相适应,人的身体必须始终处于运动状态中。公元前300年,古希腊伟大的思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言,就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。医学和生理学关于“适者生存”的理论也明确说明:人的健康状况和工作效

率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。

怎样才能提高人的适应能力呢?经人们长期探索的结论是:长期的体育锻炼能提高人对环境的适应能力。人的适应能力与体育锻炼是息息相关的。科学证明,科学地从事体育锻炼,适宜负荷运动对中枢神经和内分泌系统的良好刺激,能够促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能,有利于青年人的生长发育和提高机体的抗病能力;可以延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化,使中年人保持旺盛的精神,老年人延年益寿。因此,一些发达国家,大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”显示了人们对体育运动的高度重视。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。人们应把精神健康视为身体健康的重要支柱而予以充分重视。在人们的社会生活中,一个人由于心理障碍和精神不够健康而使人长期处于病态,使强健的体格损于一旦的情况是常见的。由于人类在健康诊断方面长期忽略了心理与社会因素对身体健康的影响,导致许多医学常规手段对精神方面引起的疾病束手无策。为了解决这一问题,自1977年开始,有人提出生物—心理—社会医学新模式,强调在健康诊断中应包括由于社会环境引起的心理活动因素,并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生,作为判断精神健康的基础。

在人类生活中,带有心理不健康因素的人是很多的,所以提高人的心理调解能力来维护人体健康是十分重要的。在提高人的心理调解能力过程中,体育所起的作用也是至关重要的。通过体育手段和方法,可以锻炼意志品质,催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素来达到提高人的心理调解能力。由此带来欢愉、轻松和活