

高校公体教程新编

赵云宏 肖林鹏 张秀华 / 主编

北京体育大学出版社

高校 公体教程 新编

赵云宏 肖林鹏 张秀华 / 主编

北京体育大学出版社

高校公体教程新编

赵云宏 肖林鹏 张秀华 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:梁 林

责任编辑:梁 林

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:木 凡

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高校公体教程新编/赵云宏等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2002.9

ISBN 7-81051-787-2

I. 高… II. 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(2002)第 053907 号

高校公体教程新编

赵云宏 等主编

北京体育大学出版社发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10

定价:20.00 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数:4200 册

ISBN 7-81051-787-2/G·656

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简历

赵云宏 男，1962 年出生，黑龙江哈尔滨人。1984 年毕业于哈尔滨师范大学体育系。现为浙江台州学院体育系副主任、副教授。主要从事田径教学、训练研究。已发表论文 30 余篇，主持完成世界银行贷款资助课题 1 项，参与完成部级课题 3 次。

肖林鹏 男，1973 年出生，河北保定人。2000 年毕业于天津体育学院研究生部，硕士。现为天津体育学院讲师，在读北京体育大学体育人文社会学专业博士研究生。已发表论文多篇，主编、参编体育教材 3 部，参与了多项国家、部委级科研课题的研究工作。

张秀华 女，1965 年出生，浙江温州人，现为温州师范学院体育系副主任、副教授。1987 年毕业于上海体育学院体育教育专业，获学士学位，1994 年就读于浙江大学体育系研究生课程班。

近几年来共完成 4 项科研课题立项，其中主持 1 项浙江省师范教育重点课题，2 项学院课题，参与 1 项浙江省师范教育重点课题子课题的研究工作。共发表论文 22 篇，其中 10 篇论文获省、市、院科研一等奖，二等奖，三等奖。

前 言

在跨入知识经济时代的历史进程之际,教育已成为国民经济和社会发展全局性、先导性、基础性的关键领域。推动经济增长和社会进步,在很大程度上取决于教育发展的速度和质量。当前,随着我国社会经济和精神文明建设的不断深入和发展,教育事业的重要组成部分——高校体育教育事业正步入高速发展的快行道。配合新时期我国教育事业的总体发展目标,全面发挥体育教育的特有职能,为培养社会主义建设需要的现代化人才服务,已成为当前我国高校体育工作面临的重要任务。高校体育教材建设是高校体育工作的重要推动力量,为此,我们编写了这本《高校公体教程新编》。

本书以教育部颁布的普通高校体育课程教学大纲为依据,根据高等学校的培养目标和《学校体育工作条例》、中共中央、国务院《关于全民健身计划纲要》等文件精神,并结合我国普通高校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课、活动体育课等现状,注重教材内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性,是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。

本书由赵云宏、肖林鹏、张秀华任主编,肖林鹏负责全书的大纲编定,赵云宏、张秀华负责统稿,本书经反复修改,最后由集体定稿。全书共分为六篇二十四章。全书内容翔实、图文并茂、简明扼要,可操作性强,既可供普通高校、大专院校体育教学使用,又可作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习指导用书。

体育概论篇(1~4章)深入浅出地阐述了体育的产生和发展、体育的本质与功能、大学体育的目的任务等内容。本篇内容的设立,旨在使读者对体育及高校体育有一个全局性的认

识,这一部分内容属于对体育理性认识的阐述,同时也是了解认识体育的基础。(编写人:肖林鹏)

体育保健篇(5~8章)首先阐述了体育锻炼的科学原理,然后从大学生体育锻炼实际需要出发,在体育医务监督、体育保健及体育锻炼与心理健康等三方面展开论述。旨在使读者了解体育锻炼对人体的影响原理,以及如何运用正确的方法途径实现体育保健等应用性知识。(编写人:张秀华)

体育竞赛与欣赏篇(9~10章)首先从理论角度阐述了体育欣赏的美学基础等内容,然后在实践中通过对不同运动项目的欣赏分析,以期引导大学生树立正确的体育审美能力。(编写人:张秀华第9章,肖林鹏第10章)

体育锻炼方法篇(11~12章)分两部分内容,首先介绍了体育锻炼的原则,在此基础上,阐述了体育锻炼的方法,重点介绍了身体素质锻炼与健美锻炼的方法,为大学生从事体育锻炼提供了科学指导与参考。(编写人:赵云宏)

传统体育锻炼篇(13~20章)简明扼要地阐述了田径、球类、武术、健美操和游泳等高校校园经常开展的体育运动项目的基本技术、战术等内容,这些内容是高校传统锻炼项目,具有较高的锻炼价值。(编写人:赵云宏)

时尚体育锻炼篇(21~24章),简要介绍了当前社会上流行的一些时尚体育锻炼项目,包括探险运动、健美健身运动、搏击运动、轮滑运动,旨在为大学生开拓视野。(编写人:张秀华)

本书在编写过程中参考了有关教材和文献资料,在此,谨向各位编、作者致敬。限于时间仓促和编者水平有限,书中疏漏与不妥之处,恳请广大体育教师和同学不吝批评指正,以便不断修订完善。

本书编者于2002年5月

目 录

第一篇 体育概论篇

第一章 体育起源	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育的本质	(4)
第二章 体育与社会	(8)
第一节 体育在现代社会中的地位	(8)
第二节 体育与社会的联系	(10)
第三章 现代体育的功能	(14)
第一节 体育的本质功能	(14)
第二节 体育的社会功能	(16)
第四章 中国高校体育	(19)
第一节 高校体育在大学教育中的地位	(19)
第二节 我国高校体育的目标与任务	(21)

第二篇 体育保健篇

第五章 体育锻炼科学原理	(25)
第一节 体育锻炼的生理调控机理	(25)
第二节 运动性疲劳	(30)
第三节 人体运动时的能量代谢	(33)
第六章 体育医务监督	(38)
第一节 常见病的医疗体育	(38)

第二节	运动性疾病	(46)
第三节	运动损伤	(52)
第七章	体育锻炼与卫生保健	(56)
第一节	体育锻炼与卫生	(56)
第二节	体育锻炼与营养	(61)
第三节	女子运动卫生	(66)
第八章	体育锻炼与心理健康	(69)
第一节	大学生心理健康的标准	(69)
第二节	大学生常见心理疾病	(72)
第三节	体育锻炼对心理健康的调控	(75)

第三篇 体育竞赛与欣赏篇

第九章	体育与美学	(79)
第一节	体育美的内容与形式	(79)
第二节	运动美	(84)
第三节	身体美	(89)
第十章	体育欣赏	(99)
第一节	体育欣赏的主观条件	(99)
第二节	体育竞赛欣赏	(104)
第三节	不同运动项目欣赏	(105)

第四篇 体育锻炼方法篇

第十一章	体育锻炼原则	(119)
第一节	体育锻炼原则	(119)
第二节	体育锻炼计划	(125)
第十二章	体育锻炼方法	(129)
第一节	体育锻炼方法	(129)

第二节	身体素质锻炼	(135)
第三节	健美方法	(141)

第五篇 传统体育锻炼篇

第十三章	田径运动	(155)
第一节	跑	(155)
第二节	中长距离跑	(161)
第二节	跳 跃	(164)
第四节	投 掷	(167)
第十四章	篮球运动	(172)
第一节	篮球基本技术	(172)
第二节	篮球基本战术	(178)
第十五章	足球运动	(183)
第一节	足球基本技术	(183)
第二节	足球基本战术	(188)
第十六章	排球运动	(193)
第一节	排球基本技术	(193)
第三节	排球基本战术	(204)
第十七章	乒乓球运动	(208)
第一节	乒乓球基本技术	(208)
第二节	乒乓球基本战术	(216)
第十八章	羽毛球运动	(221)
第一节	羽毛球基本技术	(221)
第二节	羽毛球基本战术	(227)
第十九章	武术运动基本功	(229)
第二十章	游 泳	(241)
第一节	蛙 泳	(241)
第二节	自由泳	(247)

第三节	蝶泳	(250)
第四节	游泳安全与救护	(252)

第六篇 时尚体育锻炼篇

第二十一章	探险运动	(255)
第一节	野外探险	(255)
第二节	攀 岩	(262)
第三节	登山运动	(268)
第二十二章	健美健身	(271)
第一节	舍 宾	(271)
第二节	跳舞机	(274)
第三节	健美操成套动作	(276)
第四节	体育舞蹈	(283)
第二十三章	搏击运动	(290)
第一节	跆拳道	(290)
第二节	击 剑	(293)
第三节	其 他	(295)
第二十四章	轮滑运动	(299)
第一节	轮 滑	(299)
第二节	滑 板	(306)

第一篇 体育概论篇

第一章 体育起源

第一节 体育的产生与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现的。在人类社会漫长的历史进程中，体育也如其他事物一样，经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程，并且同整个社会保持着密切联系。

一、体育的产生

几个世纪以来，世界上许多专家学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料，因而也产生了不同的认识和观点。我国体育界对于体育起源主要有两种主要观点。

（一）生产劳动是体育产生的唯一源泉

这种观点的学者认为：劳动是人类的全部生活和活动的基础，所以体育也应该以劳动为基础，劳动是体育产生的唯一源泉，我国体育界长期以来接受这一观点。在第一本《体育理论》中就明确写到“恩格斯第一次科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳

动”。持这种观点的学者认为，军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用，也就是说它们在体育发展过程中起“催化剂”作用，而体育产生的源泉是唯一的，即生产劳动。

（二）体育的产生是多源的

体育产生于人类社会生活的两种基本需要，一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理、心理活动的需要。《史记·卷二十四·乐书第二》中有这样一段话：“长言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故不知手之舞之足之蹈之。”这说明当人的感情达到某种程度时，需要有一种表达来代替语言和感叹，人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要，而是来自一种心理情感的需要。从人的生物本能上看，人类对体育也有一定程度上需要。人尽管脱离了低等动物，然而仍然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。当然，动物的这种本能的需求，不能同人的体育活动相提并论。因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动，而人的体育活动则是一种有目的有意识的文化活动。

二、体育的发展

（一）萌芽时期的体育

原始社会是体育的萌芽时期。原始人主要依靠快跑或长途跋涉去追捕野兽，靠攀登和爬越去采集野果，靠游水去捕鱼等维持生存。原始人类这些活动，其根本目的是为了生存，这些活动是不能称之为体育的，只能称为生活和劳动。原始人在生产水平十分低下的情况下，不可能有明确分工，许多社会活动之间还没有清晰界线。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动，相互联系，互相促进，共同进化和发展。在原始社会中，教育主要都是一些生产技能的传授，生产技能又多是体力劳动，因此，体育既是教育的主要内容，也是

教育的重要手段，很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性（更直接地为人类的生存和延续服务）。

（二）形成独立形态的体育

原始社会的剩余产品是随生产力的进一步发展而出现并逐渐增多的，它为私有制的产生准备了条件，另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现，使培养统治人才成为急需，教育成了为统治阶级培养人才的工具。例如，我国西周时期，奴隶主为培养阶级统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育，其中射、御就是以体育为主的教育内容。在西方的古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是其中的基本内容。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育的发展紧密联系在一起，同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化、娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成为具有自身体系的独立形态。与萌芽时期的体育相比，形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性，它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

（三）渐成科学体系的体育

18世纪60年代，英国开始产业革命，至19世纪30年代末基本完成，体育在这一经济基础上，逐渐形成了自身的科学体系。19世纪，西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向，各国之间接连发生战争，刺激着各国重建军备，认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民的需要，迫使各国对体育给予重视。因而相继出现了“德国体操之父”——古茨姆斯、社会体操之父——杨氏和瑞典的林德·福尔摩斯等体操家。他们的理论著作分别有《青年人的体操》、《德国的体操》、《体操一般原则》。他们的理论和

实践经验以后流传到欧、亚、美各洲。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时，英国由于其独特的社会条件，兴起了户外运动，即娱乐和竞技运动，其方式丰富多彩，有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张，英国的户外运动、娱乐和竞技运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育，美国现代体育的兴起稍晚于英国，但发展迅速，对现代体育的发展和完善，起到了良好的影响和作用。

一般认为，西方现代体育传入中国，大体通过两种渠道。一是洋务派首先在学校中设置体育课程，为现代体育传入中国开辟了道路；二是教会在中国兴办学校。“五四”新文化运动把中国体育，特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后，欧美教育思想，特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年公布的《新学制课程标准》中，正式将学校课程中的“体操课”改为“体育科”，并在具体教学中开始废兵操而用生理卫生和保健知识列为教学内容，扩大了学校教育中的体育之含义。

第二节 体育的本质

一、体育是一种特殊社会文化

体育是人类发展中的一种特殊的文化现象。人类社会有物质需要和精神需要两种相结合的动态体系，随着最基本的生存需要得以满足以后，又相继出现更高层次的精神需要，体育从来就是人类的一种高层次的需要，一种精神文化的需要。体育是一种文化现象，是人类自己创造的身体文化。“文化”一词，在德文为 Kultur，英文为 Culture，皆源于拉丁字 Cultura，意为

耕耘、教育、发展、尊重, 18 世纪后其含义逐步演化为个人素养, 整个社会知识, 思想方面的修养, 艺术、学术作品的汇集, 以及引伸为指一定时代、一定地区的全部社会生活内容等等。随着文化及其学说的发展, “文化” 概念的外延就变得越来越广泛、丰富。后来英国文化人类学家泰勒在其著作《原始文化》一书中, 将文化涵义系统表达为: 文化或文明就其广泛的人种学而言, 是一个复杂的整体, 包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗及作为社会成员的人所获得的才能与习惯。从这个概念的域限出发, 人类社会中的体育现象应该说是一种文化现象, 体育涉及到人类的知识和素养, 涉及到身体运动的各种方式和技艺, 它既是人体的一种有规则的运动, 是人体美的无限释放, 它是人类社会生活内容的重要组成部分, 它是人类这种社会成员所获得的才能与习惯, 从文化概念的深层次的理解来看, 体育运动本身就是这样内涵丰富, 外延广阔的文化现象之一。

二、体育是人类的一种社会实践

(一) 体育实践的客观性

人类的各種社会活动是客观存在的, 随着历史的发展而发展, 随着社会的进步而进步。自上古时期以来, 人们参与体育是与生活和繁衍有关、与生产劳动有关、与狩猎骑射有关、与竞争格斗有关、与祭祀神灵有关、与保国戍边有关等等。总之, 体育运动除了强身健体的直接目的之外, 还有以上种种的目的。概括一句话, 即与人类的社会生活有关, 是促使社会关系的形成和发展的一种特殊的社会实践。其活动属于社会生活的一部分。

(二) 体育实践的能动性

人与动物最大的区别在于, 人的一切行为是由思想支配的, 即人的主观世界在改造客观世界中起着主宰一切的作用,

而动物的一切行为是一种自然本能的反映，它们的行为是被动的，只是以自己的存在去影响自然界，动物没有自己的主观世界。人类的体育运动是由思想支配的，是有意识的积极地采取一定方式和手段来改造自身和改造世界的活动。体育运动是人类改造自我与改造社会的一种现实的尝试。在体育运动中，人们一直在与人类的极限作斗争。任何竞技运动项目都在测试着人类的运动极限，这些都是人类主观能动性的对于客观事物起作用的结果。

（三）体育实践的历史性

体育实践是社会的历史性活动。体育实践是一项社会活动，所以体育实践必须在社会中进行，它从来不是一项孤立的脱离社会的个人活动。作为体育实践的主体的人是社会文化的产物，又离不开社会的政治，经济、文化等现象的制约和影响。所以，一定的社会背景下的人的体育活动始终烙下历史的印记。体育实践的社会性决定了体育实践的历史性，而体育实践的内容、形式、水平又总与社会发展水平相适应，与社会的各种条件相关联。

三、体育的本质

在辩证唯物论看来，实践是满足人的某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（主体）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（如：体育、舞蹈、杂技、唱歌等）之中，体育又不同于其他各种。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。唯有体育，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，因而体育又是一种实现着目的与手段同一的实践。所以，体育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臻于完善的实践。

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，但这还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活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。