

★ *da xue ti yu*

大学体育



da xue ti yu

陕西人民出版社

大学体育

高建国 孙全洪 王满秀 主编

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

大学体育

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 山东菏泽日报印刷厂印刷

850×1168 毫米 15.75 印张 380 千字

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

ISBN 7-224-04987-5/G·906

定价:14.80 元

(如有印装质量问题可调换)



高等院校试用教材
《大学体育》编委会

主 编	高建国	孙全洪	王满秀
副主编	高淮辉	韦俊芳	钟 泉
	杨 明	吴秋娟	许晓庆
编 委	刘锐敏	陈浩庆	黄建文
	翟薇薇	程明吉	楼方芳
	李 实	刘 成	

前 言

体育课教学是高等院校教育的重要组成部分,通过这一基本途径,能使大学生进一步掌握体育基本知识和基本技能;学会科学锻炼的方法,养成良好的锻炼习惯,把自己培养成为德、智、体全面发展的合格的社会主义事业接班人。

《大学体育》根据《学校体育工作条例》和《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,从高校的实际出发,在总结过去使用教材的基础上,结合教育事业不断发展的需要,汲取目前学校体育出现的新集成,以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线,注重理论和实践的结合,内容充实、文笔流畅、图文并茂、清晰易懂,溶科学性、知识性和趣味性于一体,易于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识,是普通高校开设体育课教学的通用教材。同时亦可做为体育工作者的参考用书。

在本书编写和出版过程中由主编和部分副主编参加了组稿和统稿工作,并得到许多兄弟院校领导广大同仁及陕西人民出版社的大力支持,在此聊表谢悃。

由于编者水平有限,时间紧迫,不妥之处在所难免,肯请广大同仁提出宝贵意见。

编 者
2000 年 3 月

目 录

上篇 基础理论

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的产生与发展.....	(3)
第二节 我国体育的发展概况.....	(6)
第三节 当代体育的现状与发展趋势	(10)
第四节 高等学校体育的地位、目的和任务.....	(14)
第五节 高等学校体育的组织和实施	(18)
第二章 体育的功能	(21)
第一节 体育的健身功能	(21)
第二节 体育的美育功能	(26)
第三节 体育的社会综合教育功能	(28)
第四节 体育的娱乐功能	(31)
第三章 体育锻炼与卫生保健	(35)
第一节 体育锻炼的意义、内容和选择.....	(35)
第二节 体育锻炼的原则、方法和评价.....	(39)
第三节 体育锻炼与营养、饮食卫生.....	(48)
第四节 常见的运动损伤和简易应急处理及预防措施...	(54)
第四章 传统养生	(65)
第一节 传统养生思想的产生和发展	(65)
第二节 传统养生理论	(66)
第三节 传统养生的原则和方法	(70)

第五章 运动竞赛的组织与编排	(75)
第一节 运动竞赛的意义和形式	(75)
第二节 运动竞赛的组织工作	(77)
第三节 球类竞赛的编排方法	(78)
第四节 田径竞赛的编排方法	(82)

中篇 实践知识

第六章 田径运动	(87)
第一节 概述	(87)
第二节 奔跑	(89)
第三节 跳跃	(100)
第四节 投掷	(109)
第五节 田径竞赛规则与裁判法简介	(118)
第七章 篮球	(125)
第一节 概述	(125)
第二节 基本技术练习	(128)
第三节 实战练习	(137)
第八章 排球	(141)
第一节 概述	(141)
第二节 基本技术练习	(143)
第三节 实战练习	(146)
第九章 足球	(150)
第一节 概述	(150)
第二节 足球技术	(152)
第三节 足球战术	(170)
第四节 规则与裁判法简介	(176)
第十章 乒乓球、羽毛球、网球	(180)

第一节	乒乓球	(180)
第二节	羽毛球	(195)
第三节	网球	(206)
第十一章	民族传统体育	(220)
第一节	武术	(220)
第二节	保健气功	(270)
第三节	散手(散打)	(286)
第十二章	竞技体操	(300)
第十三章	艺术体操	(317)
第十四章	健美操	(340)
第一节	概述	(340)
第二节	健美操竞赛规则简介	(342)
第三节	青春健美操	(344)
第十五章	游泳	(372)
第一节	游泳的意义	(373)
第二节	游泳的基本技术	(379)
第三节	游泳练习方法	(387)
第四节	游泳卫生安全知识	(387)

下篇 余暇体育

第十六章	棋类	(391)
第一节	中国象棋	(391)
第二节	围棋	(397)
第三节	国际象棋	402()
第十七章	娱乐健身	(411)
第一节	健美	(411)
第二节	飞镖	(419)

第十八章 娱乐性球类	(423)
第一节 台球.....	(423)
第二节 保龄球.....	(435)
第三节 沙滩排球.....	(411)
第十九章 体育舞蹈	(445)
第一节 体育舞蹈概述.....	(445)
第二节 体育舞蹈基础知识.....	(447)
第三节 体育舞蹈的舞种.....	(453)

附表

1. 国家体育锻炼标准 19 岁以上男子(大学)评分表
2. 国家体育锻炼标准 19 岁以上女子(大学)评分表

上 篇

基础理论

第一章 体育概述

根据我们体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,用于狭义是指身体教育;用于广义与体育运动相同,包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三个方面。其含义是指:体育是一种特殊的社会现象,它作为有意识的社会活动和教育过程,受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治和经济服务。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是人类社会所特有的一种社会现象,它随人类社会的出现和发展而产生。

原始社会中,人类的生活条件十分艰辛,他们仅能凭借粗糙简陋的生产工具,如各种石器、棍棒等进行狩猎,采集野果,捕捉鱼虾以及简单的农耕劳动。当时人类为了能更好的生存下去,有必要将那些在长期与自然界作斗争过程中逐渐积累起来的经验传授给下一代,由此产生了教育。原始人类的教育,无疑是最简单的教育,年轻一代只能是跟随年长者在生产劳动和日常生活中接受教育、锻炼,其内容是最基本的走、跑、跳、投、攀登、爬越等技能。原始教育内容虽然简单,但其中所含体育因素甚多,因而在某种意义上说,人类教育的产生之时,也是体育的萌芽之日。原始社会末期,各部落之间为争夺有利的自然环境,掠夺邻近部落的财富,经

常发生争斗或战争,从而,提高了人类进行身体练习和军事技能训练的积极性,而且,对后来的各种军事体育操练和武术等的产生有着直接的关系。在原始社会里,人类很注重平时和战时群体一致的活动,而集体的舞蹈就成为原始人养成和训练群体一致的重要方法。同时,为了表达和抒发自身各种感情,经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏。“情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之。”“昔陶唐氏之始……民气郁瘀而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之”。原始人类的各种舞蹈,不仅能满足当时社会生活和身心发展的需要,而且具有锻炼身体,防病治病,自娱他娱,协同行动等作用。

另外,在不少宗教仪式中常伴有舞蹈、角力、杂技等表演。如在古希腊祭神的集会上,一般都有各种运动会,像奥林匹克、伊斯特摩斯、尼米亚等,而运动会的主要内容是赛跑和角力,以后又增加了五项竞技、拳击、战车赛等。这些集艺术与体育为一体的舞蹈、杂技以及角力、赛跑等,对体育的产生和发展有着极其重要的作用。

综上所述,人类社会的这些活动,都是体育产生的源泉。

二、体育的发展

体育的发展与教育、科技、军事、医疗卫生、娱乐等方面的发展和有着密切联系。

原始社会是无阶级的社会,体育尚处在蒙昧时代。进入阶级社会后,体育随之被打上阶级的烙印,为统治阶级所利用。当社会政治统一安定,经济繁荣,体育就兴盛,就发展;反之,体育的发展就缓慢,乃至萧条。如古希腊时期的斯巴达城邦,是古希腊最大、最强盛的城邦国,为了维护奴隶主统治,规定凡男性公民成年后必须编入军队,女孩子在 17—18 岁之间,也要接受由城邦督导的体育训练。而当时军事训练的主要内容均为跑、跳、角力、拳击、射箭、投掷等体育活动项目。由于重视对青年人的身体训练,所以,斯巴达人在公元前 720 年后的 100 多年中,在古代奥林匹克运动

会中一直保持优胜。相反,中世纪的欧洲,由于教会和王权的统治,经济文化落后,宗教盛行,认为“肉体是灵魂的监狱”,宣扬宿命论。在教会学校中,搞“没有体育的教育”,加之不讲卫生,使人民群众体能不断退化,民众体质日衰,体育也不断衰退。直到文艺复兴运动时期,反对教会权威,反对封建制度的启蒙运动出现后,体育才得以复苏。同样,在我国的汉代,当时的政治稳定,经济繁荣,体育比先秦时期有较大发展,骑射、刀术、角抵、蹴鞠等运动项目广为盛行,还创编了沿用至今的“五禽戏”。到了两晋、南北朝时代,出现分裂割据的局面,人民生活极端困苦,汉代某些能促使人们强身祛病的体育活动,如角抵、蹴鞠等渐渐被废弃,整个体育的发展受到了抑制。

体育的发展与教育和军事的发展紧密相关,如我国商代的“学宫”中,射箭为主要学习内容之一;周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。在古希腊的斯巴达、雅典教育体系中,体育更是主要的教育内容,而那些被列为教育内容的体育项目,往往既是军事训练的内容,又是体育的手段。即使在现代,体育仍然是学校教育 with 军事训练不可缺少的内容。

体育的发展与卫生保健、娱乐活动也密切相关。我国汉代“导引术”,宋代“八段锦”,清代“太极拳”,现代“健身操”等,既属于体育的一部分,又是防病治病,提高人民健康水平的有效保健手段。曾流行于我国古代宫廷中的“五柱戏”、“投壶”,现在仍在民间广为流行的“秋千”、“毽子”等都属于娱乐性的体育活动项目。而现代竞技运动项目中的羽毛球、乒乓球则是英国的贵族们在娱乐的过程中逐渐发明、发展、演变而来的。

早期的体育,是人类仅仅出于各种不同的需要,而在其他各种实践过程中不知不觉地进行的一种社会活动,缺乏自身理论与科学的引导,发展极为缓慢。当“用进废退”及生物进化理论出现,解剖学、生理学等自然科学知识运用于体育领域后,加速了体育的发展。今天,自然科学和社会科学的各学科之间互相交叉、渗透,大量的科技成果在体育中的广泛运用,加快了体育的科学化、理论化

进程,不仅在理论与实践上为人类从事体育提供了科学的保证,还因科学技术的发展,生产力的进一步解放,物质产品的日趋丰富,人们的闲暇时间增加,为体育的发展提供了必要的物质条件和发展空间。

第二节 我国体育的发展概况

我国体育源远流长。但在旧中国,经济文化落后,人民生活贫困,国民体质衰弱,体育只是供少数人消遣娱乐所用,体育得不到广泛的开展,运动技术水平也很低。旧中国共参加过3届奥运会,从未得过一分。1932年第10届奥运会,我国只有刘长春一人参加比赛,预赛阶段就被淘汰;1936年第11届奥运会,除符保卢的撑竿跳高进入决赛外,其余均在预赛阶段被淘汰;1948年第14届奥运会,虽然派出了100多名运动员组成体育代表团参赛,仍然以零分而告终,代表团回国时,国民党政府竟以“经费困难”不予解决回国旅费,很多球类运动员只好请求华侨资助及沿途表演比赛,凑足回国旅费。

旧社会的学校体育虽然有些要求和规定,但各地学校在具体执行过程中,却因体育师资缺乏,经费不足等原因而各行其事,许多学校往往以“自由活动”来代替体育教学。

新中国成立后,很快改变了我国长期贫穷落后的面貌,体育事业获得了新生。体育成为国家建设事业的重要组成部分,并作为改善人民健康状况,增强人民体质的手段。“国家发展体育事业”,“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”等条款,已列入宪法。1954年,党中央指出:“人民的体育运动是国家的一项新的事业”,是“党的一项重要政治任务”。毛泽东同志1952年题词:“发展体育运动,增强人民体质。”要求全国青年做到“身体好、学习好、工作好。”周恩来同志在党的“八大”报告中强调:“我们应该在广大群众中进一步开展体育运动,有效地增强人民的体质,并且提高我国的体育运动水平。”1949年10月,在北京召开

了全国体育工作者代表大会,原中华全国体育协进会改组成中华人民共和国体育总会。1952 年成立了隶属国务院领导的中华人民共和国体育运动委员会,后又成立了各省、市、自治区和地、县级的体育运动委员会。教育部、共青团中央、全国总工会、全国妇联、军委总政治部等单位相继成立了体育组织,并逐步成立了各产业系统、农牧民、大学生、伤残人等体育协会和各单项体协。进入 80 年代,又成立了中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会。由此,形成一个领导管理全国体育运动的完整体制。

体育是关系亿万人民健康的大事,是推动人类社会发展的不可缺少积极因素。党和政府十分关怀和重视体育工作,使群众体育活动蓬勃发展。据统计,目前已有 8 亿多人次达到《国家体育锻炼标准》,人民群众的健康水平大大提高,发病率普遍降低,人均寿命已由解放前的 36 岁提高到 70 岁,反映出我国体育事业的兴旺和民族健康状况的改善。

从 1955 年起,我国就开始按产业系统建立群众性体育组织。目前,全国共有 25 个行业系统成立了全国性体育协会。新中国成立后,特别是党的十一届三中全会以来,群众性体育活动不断发展壮大,职工体育协会发展到近 4 万个,到 1994 年 10 月,在全国举办的县级以上运动会近 10 万次。在城乡人民群众中开展的 200 多个民间体育项目,已成为我国传统体育的主要组成部分。建国以来,先后推行了 7 套广播操,并结合实际推广了工间操、生产操、保健操等。近几年来,具有我国独特风格的医疗体育,如太极拳、气功等得到广泛开展。体育已进入社会生活的各个领域。由于城乡体育活动广泛持久地开展,活跃了人民群众的文化生活,促进了精神文明建设。体质的增强,推动了生产力的发展。

老年人和残疾人的体育活动也得到社会的关注和重视。目前,全国有三分之二的市(县)成立了老年人体育协会,武术、气功、门球等项体育活动深受老年人的喜爱。早在 1956 年,我国就举办过有 16 个省、市残疾人运动员参加的田径、游泳比赛。1983 年成立了全国残疾人体育协会后,已组织了两届全国残废人运动会,并

于1994年9月成功地举办了第6届远南残疾人运动会。

随着社会主义建设事业的发展,学校体育也出现了崭新的面貌。学校体育是国民体育的基础,是终身体育教育中的重要环节,是中国体育事业发展的战略重点。学校体育课是唯一一门跨越小学、初中、高中、大学4个学段,连续14年开设的课程。体育师资培养得到党和政府的高度重视,现在全国已有1所体育大学15所体育学院,179所师范院校体育系、科,为各级各类学校培养了大批体育师资。同时,还采用多种多样形式,进一步加强在职体育教师的培训,加速了体育事业的发展。学校体育法规也逐步建立,1979年10月,原教育部和国家体委联合通知,试行《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案);1980年原教育部与卫生部又联合发布《高等学校卫生工作暂行规定》(草案)这两个文件,对加强高等学校体育卫生工作组织领导,提高体育教学质量,广泛开展群众性体育活动,改善体育设施,注意体育与卫生保健的结合,都作了明确的规定。1987年《中学生体育合格标准的试行办法》中规定:“对体育不合格的学生,不得评为‘三好’学生;毕业时,经补考仍不合格者,只发结业证书,不得报考高一级学校。”1980年2月,经国务院批准,国家教委和国家体委联合颁布了《学校体育工作条例》,这是指导学校体育工作的重要依据,是学校体育工作的基本法规。1990年10月,国家教委颁布的《大学生体育合格标准》中规定:“达到《标准》良好成绩者,方可评为三好学生、获奖学金;达到《标准》优秀者,方可获奖学分。……体育合格,准予毕业,否则,不能毕业,按结业处理”。经国家教委批准,全国已有57所高等学校试办高水平运动队,这对提高高等学校体育运动技术水平,起到了积极的促进作用。

经过长期艰苦的磨练,我国竞技体育运动技术水平有了大幅度的提高,取得了令世人瞩目的成绩。自1956年陈镜开第一次打破举重世界纪录;1959年容国团率先夺得第一个乒乓球世界冠军以来,到1994年10月,我国已获得805个世界冠军,在国内外体育比赛中,有733人次创造或超出世界纪录。当我国射击运动员