

研究生体育导学

主编 王道平

上海交通大学出版社

内 容 提 要

《研究生体育导学》是由全国高校研究生体育工作研究会讨论提出要求编写的。内容上不仅包括体育基础理论和运动项目,还增加了体育观赏篇章,充分体现了终身体育的目标。

本书不仅可作为研究生体育教材,还是一本具有工具性、科普性和指导性的综合性读物。

图书在版编目(CIP)数据

研究生体育导学/王道平主编. —上海:上海交通大学出版社,2000

ISBN 7-313-02502-5

I. 研… II. 王… III. 体育-研究生教育-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40938 号

研究生体育导学

王道平 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

上海交通大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:12.5 字数:354 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1~5050

ISBN 7-313-02502-5/G · 356 定价:19.50 元

版权所有 侵权必究

编审委员会

主 审 赖有才
审 委 孙麒麟 胡志绥 邓 屏

主 编 王道平
副主编 赵文杰 谢仰丰 覃 治 马永昌 崔文季
沈勋章

编 委 陈嘉禾 李金铎 丁宗正 尹嘉瑞 金广江
韩德才 刘维清 章 民 戴书洲
赵广复 赵影华 赖柳明 姚 武

撰稿人(按章节先后为序)

马永昌	沈勋章	徐南强	俞元乐	赵广复	姚 武
徐 波	覃海军	章 民	金广江	柳 永	朱保尔
朱信龙	白永正	蒙 华	屈连朋	丁宗正	高向军
赵文杰	唐照华	许 澜	范大卫	董 平	赖有才
赵影华	王龙春				

序 言

我国早期的研究生培养工作,规模很小。招收研究生的学校不多,研究生人数也很少,根本谈不上在研究生教育中进行体育教育和开展体育活动。20世纪80年代初,随着国家改革开放,国民经济和科学技术的迅速发展,人才的需求成了当代社会竞争与发展的主要矛盾,我国研究生培养工作开始得到了迅猛的发展。为了促进研究生德、智、体全面发展,由哈尔滨工业大学牵头,部分高校主管研究生培养教育的行政领导与体育教师一道,经过对研究生体质的调查研究、论证与实验,于1986年在国家教委体卫司的关怀、支持下,成立了“全国高等学校研究生体育工作研究会”(现中国学位与研究生教育学会体育工作委员会),并逐步探索出符合我国国情的研究生体育教育模式。从此,开创了我国高校研究生体育工作的新局面。

高校学生包括研究生在内,在校期间全面地接受科学文化教育,提高各项素质和能力。这些素质和能力包括身体素质在内,才能求得全面的发展。目前,研究生体育在国内的教育模式概括有:选修课型、专项课型、辅导课型、竞赛型和课内外一体化型等,它们侧重不同,并各具特色。10多年来,我国研究生体育经历了不断探索、改革与发展的过程,取得了很大成绩。广大体育教师发表了数百篇探索研究生体育的论文,阐明了许多开展研究生体育的观点和方法,对进一步推动研究生体育运动的开展起到了积极的指导作用。还举办了会员学校的“研究生杯”排球、篮球、女子韵律操、网球、乒乓球、羽毛球及一年一届的田径通讯比赛,促进了校际之间的体育交流,增强了体质,丰富了业余文化生活。

1995年,全国高校研究生体育工作研究会成立10周年之际,理事会和常委会讨论,一致提出要为研究生编写一本实用的体育读物,以满足研究生对体育文化的需求,起到“导之以行”的作用。10多年来的

实践,使我们深深体会到研究生的体育教育,决不单是操场上的体育锻炼,而是一种充满了知识性的体育文化教育。体育在研究生教育中占有非常重要的地位,它不仅能增强体质,增进健康,促进研究生身心协调发展,而且对发展个性与加强社会交往,提高体育文化素养,为其终身体育奠定了良好的基础。因此,广大研究生迫切需要体育教育。为了写好这本读物,从1995年秋季起,我们首先在上海交通大学、复旦大学、华东师范大学的部分研究生中对体育文化需求进行问卷调查。在此基础上编写了《研究生体育》的框架和纲要,并在1996年秦皇岛研究生体育学术研讨会上提供给各个理事学校讨论。之后,又在全国15所重点院校研究生中对体育文化需求作了更为广泛的调查。样本大了,数据多了,对原有框架和纲要作了适当的修改和补充,又于1997年在上海召开的中国学位与研究生教育学会体育工作委员会理事会上经过充分讨论,为本书定下了最后的编写纲目。

研究生体育是学校体育的最后阶段,直接与社会体育接轨。本书试图尽量满足研究生的体育文化需求,内容上包括了体育基础理论知识和运动实践,充分体现了终身体育的目标。突出了科学性、知识性、兴趣性和实用性。本书不仅可作为研究生体育教材,还是一本具有工具性、科普性和指导性的综合性读物。

本书共分三编,计二十章。第一编共分三章,主要涉及研究生从事体育锻炼所必需的体育、养生与保健方面的基本知识。根据研究生的身心特点,他们喜欢把体育作为一种文化而与现代社会联系在一起,这是符合自身所处的高层次知识地位及文化氛围的需求,也从一定程度上反映出研究生这个介于本科生与专业技术人员之间的特殊群体,更容易从现代社会的大视角来认识体育。为此,在这部分章节中阐述了“现代社会与体育”、“研究生身心特点与体育锻炼”以及“养生保健”、“体育卫生与保健”等,以拓宽研究生求新求宽的体育视野,认识现代社会的竞争,完全就像体育赛事一样,充满了竞争与拼搏,决非靠单纯的书本知识就能取胜,人才培养与体质投资有着密不可分的重要关系,从而引发其自觉的健身意识,良好的体育行为,不断讲究和追求科学锻炼的精神和内需。第二编分十章,重点介绍乒乓球、网球等十大体育项目

的起源与发展,基本技术与战术。编者认为,这些项目比较适合这一群体,也是广大研究生喜闻乐见、实用贴切、一两个人就能开展的运动项目,便于爱好者根据自身特点,积极参加健身活动和社会交往,并能常年不懈地加以坚持,起到健身、健心、健美的锻炼效果。第三编共分七章,为“运动竞赛基本知识”。着重阐述这些项目的起源、状况以及特点、技巧,并作些答疑,力求使读者在通览本书后能够了解、看懂和初步评论这些比赛,并略知该运动项目、体育赛事的现状与发展趋势,使其具有“初级球迷”的水平,达到丰富业余生活、陶冶情操、振奋精神、启迪和激励体育意识的目的。

本书由王道平主编,赵文杰、崔文季、谢仰丰、覃治、马永昌、沈勋章任副主编,编写成员是(按章节先后为序):第一编三章,第一章,马永昌(哈尔滨工业大学)、沈勋章(上海市长宁区体委)、徐男强(东南大学)、俞元乐(同济医科大学);第二章,赵广复(大连理工大学);第三章,徐波(华东师范大学)、姚武(上海交通大学)、沈勋章;第二编分十章,第四章,章民(哈尔滨工业大学);第五章,覃海军(天津大学);第六章,金广江(中国科技大学);第七章,柳永(天津大学);第八章,朱尔保(天津大学);第九章,白永正(中国人民大学);第十章,蒙华(中国人民大学);第十一章,屈连朋(天津大学);第十二章,丁宗正(华北水电学院北京研究生院);第十三章,高向军(天津大学);第三编分七章,第十四章,赵文杰(上海交通大学);第十五章,唐照华(成都电子科技大学);第十六章,许澜(武汉大学)、范大卫(华中理工大学);第十七章,董平、赖有才(哈尔滨工业大学);第十八章,赵影华(中国人民大学);第十九章,赖有才(哈尔滨工业大学);第二十章,王龙春(华东理工大学)。

限于本书编写人员的水平,不妥之处,欢迎同行专家和广大读者批评指正。

编者

2000年8月

目 录

第一编 基础理论

第一章 绪论·····	3
§ 1.1 概述·····	3
§ 1.2 研究生体育·····	15
§ 1.3 现代社会与体育·····	22
第二章 养生保健·····	27
§ 2.1 健康的构成·····	27
§ 2.2 人的衰老·····	29
§ 2.3 传统养生的基础理论·····	36
§ 2.4 养生保健方法·····	39
§ 2.5 生活环境与养生·····	47
§ 2.6 生活规律与养生·····	52
§ 2.7 营养饮食与养生·····	54
§ 2.8 精神健康与养生·····	59
第三章 体育卫生与保健·····	65
§ 3.1 体育锻炼的原则·····	65
§ 3.2 体育卫生的内容·····	68
§ 3.3 研究生的体质与健康·····	77

§ 3.4 自我监督和运动中常见的生理反应·····	81
----------------------------	----

第二编 运动项目技能

第四章 乒乓球·····	89
--------------	----

§ 4.1 乒乓球运动的起源与发展·····	89
------------------------	----

§ 4.2 乒乓球基本技术与战术·····	90
-----------------------	----

第五章 网球·····	100
-------------	-----

§ 5.1 网球运动的起源与发展·····	100
-----------------------	-----

§ 5.2 网球基本技术与战术·····	101
----------------------	-----

第六章 羽毛球·····	110
--------------	-----

§ 6.1 羽毛球运动的起源·····	110
---------------------	-----

§ 6.2 羽毛球基本技术与战术·····	110
-----------------------	-----

第七章 轮滑·····	119
-------------	-----

§ 7.1 轮滑运动的起源与发展·····	119
-----------------------	-----

§ 7.2 轮滑的基本技术·····	120
--------------------	-----

第八章 保龄球·····	129
--------------	-----

§ 8.1 保龄球的起源与发展·····	129
----------------------	-----

§ 8.2 保龄球基本技术与战术·····	130
-----------------------	-----

第九章 太极拳·····	139
--------------	-----

§ 9.1 太极拳的起源与发展·····	139
----------------------	-----

§ 9.2 太极拳基本技术·····	141
--------------------	-----

第十章 太极剑	176
§ 10.1 太极剑的起源与发展.....	176
§ 10.2 太极剑基本技术.....	177
§ 10.3 三十二式太极剑动作名称及套路介绍.....	181
第十一章 健美	211
§ 11.1 健美运动的起源与发展.....	211
§ 11.2 健美训练法.....	213
第十二章 围棋	227
§ 12.1 围棋的起源与发展.....	227
§ 12.2 围棋基础知识.....	229
§ 12.3 基本规则.....	231
§ 12.4 比赛通则.....	239
第十三章 桥牌	245
§ 13.1 桥牌的起源与发展.....	245
§ 13.2 桥牌技术与战术.....	246
§ 13.3 竞赛规则与裁判法.....	267
§ 13.4 竞赛组织与编排.....	269

第三编 运动竞赛基本知识

第十四章 足球	275
§ 14.1 足球运动的起源与发展.....	275
§ 14.2 足球——世界第一运动.....	277
§ 14.3 现代足球的三次革命.....	279

§ 14.4	观赛前的准备·····	280
§ 14.5	提高观赛水平·····	282
§ 14.6	观赛后的回味·····	283
§ 14.7	答疑几则·····	284
§ 14.8	室内五人制足球竞赛规则简介·····	287
第十五章	篮球·····	291
§ 15.1	篮球运动的起源与发展·····	291
§ 15.2	篮球技术与战术·····	295
§ 15.3	观赛前的准备·····	297
§ 15.4	有影响的国内外联赛·····	302
§ 15.5	如何欣赏球艺·····	306
§ 15.6	答疑几则·····	308
第十六章	排球·····	311
§ 16.1	排球运动的起源·····	311
§ 16.2	排球运动的传播·····	312
§ 16.3	我国的排球运动·····	312
§ 16.4	技术与战术·····	313
§ 16.5	竞赛规则与裁判方法·····	314
§ 16.6	观赏排球多彩的技艺·····	318
§ 16.7	沙滩排球·····	318
§ 16.8	软式排球·····	321
§ 16.9	答疑几则·····	323
第十七章	棒、垒球·····	326
§ 17.1	棒球运动·····	326
§ 17.2	垒球运动·····	331
§ 17.3	观赏前的信息储备·····	333
§ 17.4	技术与战术·····	337

第十八章 橄榄球	341
§ 18.1 橄榄球的起源与发展.....	341
§ 18.2 美国橄榄球队.....	342
§ 18.3 技术与战术.....	343
§ 18.4 做好观赏前准备.....	344
§ 18.5 欣赏多彩的技艺.....	347
§ 18.6 答疑几则.....	351
第十九章 高尔夫球	353
§ 19.1 高尔夫球的起源与发展.....	353
§ 19.2 观赛前的信息储备.....	354
§ 19.3 技术与战术.....	358
§ 19.4 常用规则(计杆比赛用).....	364
第二十章 拳击	368
§ 20.1 拳击运动的起源与发展.....	368
§ 20.2 拳击运动的基本知识.....	375
参考资料	384

第一编

基础理论

第一章 绪 论

§ 1.1 概述

一、我国学校体育史回顾

发展体育运动,增强人民体质,是我国的一项基本国策。建国以来,随着我国体育事业和教育事业的发展,学校体育也有了很大的发展。

1951年8月公布的中央人民政府政务院《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生的身体健康,乃是保证学生完成学习任务并培养出强健体魄的现代青年的重大任务之一。”教育部规定,从小学一年级到大学二年级开设体育必修课,每周两个学时。为培养体育专门人才和体育师资,1952年11月成立了华东体育学院。1952年,毛泽东同志题词:“发展体育运动,增强人民体质。”1953年6月30日,毛泽东在接见中国新民主主义青年团第二次代表大会主席团时,号召全中国青年做到:“身体好,学习好,工作好。”1954年,中共中央强调指出:“改善人民健康状况,增强人民体质,是党的一项政治任务。”1954年,教育部制定了中小学《体育教学大纲》,组织教师学习,提高认识,要求严格按照大纲进行教学。同年,国家体育运动委员会颁布了《准备劳动与卫国》体育制度,规定了基本运动能力的标准,鼓励学生积极锻炼身体达到标准。“锻炼身体,建设祖国;锻炼身体,保卫祖国”成为学校体育响亮的口号。1956年,国家制定教育方针,通过学校教育,使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。

“文革”期间,“读书无用论”、“体育无用论”盛行,主张用军事训练

代替体育,把体育课一律改为军体课成了学校体育的主流,甚至有人主张把体育课改为“劳动课”,使学生在实际劳动中锻炼身体。运动场地、器械设备被闲置损坏,体育教师下放劳动或改行。学校体育被完全否定。20世纪70年代学校体育开始缓慢恢复。但是随着全国各层次运动会的举办和竞争,学校体育也逐渐偏重于竞技运动,而忽视了群众体育,忽视了大多数学生的体育。

党的十一届三中全会以后,学校体育重现“百花齐放,百家争鸣”的气象。1982年颁布的《中华人民共和国宪法》第21条规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”第46条进一步强调,“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1990年,江泽民同志指示:发展体育、为建设有中国特色的社会主义服务。由此可见,体育运动,特别是围绕全民健身发展战略展开的大众体育运动,作为一项全民关注的事业,在国民生活中有着特殊的地位与作用。体育教育已成为学校教育的重要组成部分,它关系到我国国民体质与健康水平,关系到社会主义现代化建设事业的成败,也成为中华民族兴旺发达的重要标志。

1995年6月28日,党和政府正式颁布实施《全民健身计划纲要》。这是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现我国社会主义现代化目标相配套的社会体系工程和面向21世纪的发展战略规划。《全民健身计划纲要》的实施是一项功在当代、利在千秋的事业。为了更有效地推行《全民健身计划纲要》,国家体委推出了《关于贯彻〈纲要〉,实施“全民健身一二一工程”的意见》,作为《全民健身计划纲要》到2000年第一阶段的具体实施工作方案。“一二一”的具体涵义包括两个方面,一方面提出了倡导国民、家庭、社区以及学校所要做到的参与健身“一二一”要求,另一方面强调了突出开展大众体育的实施要求,“一”即一个重点,就是宣传发动;“二”即推行两个制度,就是推行《社会体育指导员技术等级制度》和《中国成年人体质测定标准》;“一”即掀起一个热潮,就是掀起全国健身运动的热潮。随着全民健身运动在行业、社区的蓬勃开展,也大大促进了学校体育的发展,更是给学校体育的教学与改革带来了契机,广大学生认真

参加体育教学实践,积极参与课外体育活动,全面发展教育势头正旺。

1995年8月29日,第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》。《体育法》的诞生是我国社会生活中的一件大事,它体现了党和国家对体育工作的高度重视和支持,也标志着中国体育事业走上法制化的轨道,这是新中国体育发展史上的一个里程碑。《体育法》阐明了国家发展体育事业的基本态度,确立了国家发展体育事业的基本方针、任务和原则;规定了各级人民政府、行业、系统、机关、学校、企事业单位、社会团体在发展体育事业中的责任、权利和义务;突出了全民健身的基础地位和群众体育与竞技体育协调发展的思想;规定了体育资金、设施等各种保障条件以及违反《体育法》应承担的法律责任。《体育法》为公民实现参与体育运动的基本权利、提高生活质量奠定了法律基础。《体育法》对未来公民——学生应该树立自觉地塑造体质,维护健康,积极参加体育锻炼的权利提出了要求。《体育法》也明确了学校必须为广大学生提供良好的体育教育和运动场地所承担的责任、权利和义务。

在我国学校教育中,研究生体育的历史不长,它是学校体育教育中一个崭新的领域。学校教育重视研究生的专业能力的教育和培养,忽视体育教育和运动能力的培养,研究生的全面教育发展不平衡,他们未来可持续发展所需的身体质量更是存在许多问题,弱体质、亚健康状态、高慢性病发生率,人才的全面发展教育受到基本教育理念的有力挑战。据《中国体育报》报道,1993年我国知识分子的人均寿命只有58岁,较同期人口平均寿命68岁少了10年,这确实不能不说是件遗憾事。1997年中科院对所属32所研究单位副高职以上科技人员体质测定,男子不及格为14.5%,女子不及格为11.6%。年前,一篇关于中国科学院在职人员健康状况的调查报告,被媒体冠以《震撼国人的死亡报告》的标题引起了社会公众的关注,消息来源于被誉为“中国硅谷”的海淀中关村,在职科技人员心肺功能总体欠佳,平均死亡年龄为52.2岁,远低于90年代北京市人均期望寿命。一些著名科学家英年早逝给国家造成了无法弥补的损失。不可否认,导致这一后果的原因很多。我国知识分子群体存在着“英年早逝”的现象,知识分子队伍也存在着忽

视体育活动、淡漠健康意识的倾向,这些问题多多少少已经暴露,社会方方面面也给予了高度的关注。

作为未来高科技人员的研究生其体质状况与健康水平又如何呢?是否也应该引起社会的关注呢?研究生的体育教育是否也应该纳入全面发展的教育计划体系?通过 10 多年来研究生教育工作的总结,我们认为,健康的体魄是研究生学有所成、学有所为、报效祖国、服务社会的基本前提,是中华民族优秀人才体质强盛的体现。研究生体育教育的呼声越来越高,越来越强烈。学校教育要树立健康第一的指导思想,研究生教育也要树立健康第一的指导思想,在学校教育中切实加强研究生体育教育,确保研究生体育教育计划、教学课程和课外体育活动时间,使他们掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯,保持较佳的体质状况和健康水平,以优异的专业知识和良好的体质报效祖国的现代化建设事业。

二、体育的本质

“体育”这个词至今人们对它的理解、认识以及解释仍然不尽相同。这不仅在我国,在世界也是如此。有学者考证,相当于“体育”的西方名词绝不只有一个,如果译成汉语大体能分成三种。第一种 Physical education 又可译作为身体教育;第二种 Physical culture 又可译作为身体文化;第三种 Physical exercises(training),又可译作为身体练习(锻炼)。我国古代没有“体育”这个词,更多地用“养生”、“导引”、“武艺”及“武术”等名词,直到近代才使用“体育”这个词。因此,从“体育”这个词的本身意义来说,三种用词在语源上是共同的,且常常作为同义词被相互使用。可是,从客观上讲这三种词各有其不同的表达时间、地点和场合。因而可以说,人类对体育的本质认识正随着体育的功能、内容、范围有所分化,也体现了体育的本质随着人类社会的进步和发展而不断深化。现代社会则更多地把体育与社会主义精神文明建设和养成科学文明健康的生活方式联系在一起。概括他说,体育,狭义指身体教育,即以强身、医疗、保健、娱乐、休息为目的的身体运动,与德育、智育、美育相配合成为教育的组成部分。广义指体育运动,包括身体教育,竞技