

面向二十一世纪高等院校体育教材

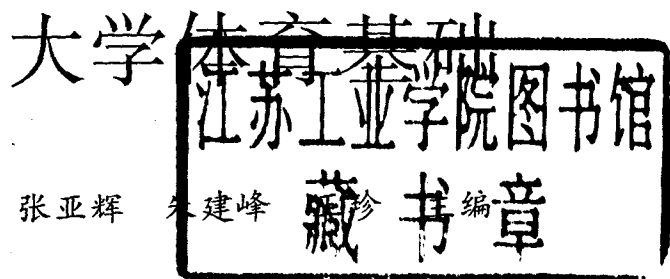
DA XUE TI YU JI CHU 大学体育基础

张亚辉 朱建峰 王 珍 主编



陕西旅游出版社

面向 21 世纪普通高等学校体育教材



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育基础/张亚辉等编著. —西安:陕西旅游出版社, 2001.5

面向 21 世纪普通高等学校体育教材

ISBN 7 - 5418 - 1639 - 6

I . 大... II . 张... III . 体育—高等学校—教材

IV . G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09801 号

大学体育基础

陕西旅游出版社

西安市长安路北段 32 号 邮政编码 710061

新华书店发行

洛阳外国语学院印刷厂

ISBN7 - 5418 - 1639 - 6/G·410

开本 850 × 1168 印张 13 字数 340 千字

2001 年 6 月第一版 2001 年 6 月第一次印刷

印数:2000 册

定价:16 元

前 言

体育教学是学校体育工作的重要组成部分,它对培养合格的新世纪人才,增强民族体质,促进精神文明建设具有重要意义。重视和加强普通高等学校体育教材建设是提高教学质量的保障,为适应体育教育改革和体育教学的需要,我们组织编写了《大学体育基础》这部教材。

在编写过程中,我们以国家教育部颁布的有关体育文件为依据,吸收了已有教材的优点及体育教育科研的新成果,全书力求通俗易懂,图文并茂,融科学性、实用性、可读性于一体。

《大学体育基础》一书由张亚辉(第一章,第二章第一节,第十六章第一节)、朱建峰(第八章,第十五章,附)、王珍(第十章,第十六章第四节)同志任主编。张广军(第九章,第十六章第五、六节)、罗卫君(第三章,第四章)、王淑芝(第十四章,第十六章第三节)、马志强(第六章,第十六章第二节)、韩乐(第二章第二节,第十二章第二节)、黄延宗(第十二章第一节)、张先旺(第五章,第十三章)、翟文建(第七章,第十一章)同志任副主编。本书由周明华、王勇、胡全禄同志完成纂编审定工作。

在本书的编写过程中,引用了相关研究成果及资料,在此表示感谢。

由于编者水平有限,书中如有缺点和错误,诚望广大读者朋友批评指正。

编者

2001年6月

目 录

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育的概念.....	(1)
第二节 我国体育的产生与发展.....	(2)
第三节 体育的功能.....	(8)
第二章 普通高等学校体育工作	(18)
第一节 高校体育工作的基本任务	(18)
第二节 普通高等院校体育工作的基本组织形式	(20)
第三章 大学生的生理特征、心理特点	(24)
第一节 大学生的生理特征	(24)
第二节 大学生的心理特征	(28)
第四章 体育锻炼与卫生保健	(34)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(34)
第二节 体育锻炼的原则	(35)
第三节 体育锻炼内容的选择	(38)
第四节 体育锻炼的方法与计划	(40)
第五节 运动处方与评定	(43)
第六节 运动卫生与保健	(50)
第五章 运动竞赛	(64)
第一节 运动竞赛的种类与意义	(64)
第二节 运动竞赛的组织工作	(66)
第三节 运动竞赛的方法	(67)
第六章 田径	(76)
第一节 短跑	(77)
第二节 接力跑	(80)

第三节	中长跑	(82)
第四节	跨栏跑	(85)
第五节	跳高	(87)
第六节	跳远	(91)
第七节	三级跳远	(94)
第八节	推铅球	(96)
第七章	篮 球	(102)
第一节	基本技术	(102)
第二节	基本战术	(111)
第三节	篮球规则要点	(113)
第八章	排 球	(115)
第一节	基本技术	(115)
第二节	基本战术	(122)
第三节	排球规则要点	(123)
第九章	足 球	(127)
第一节	基本技术	(127)
第二节	基本战术	(139)
第三节	足球规则要点	(141)
第十章	乒乓球	(143)
第一节	基本技术	(143)
第二节	基本战术	(152)
第三节	乒乓球规则要点	(153)
第十一章	器械体操	(155)
第一节	单杠	(156)
第二节	双杠	(159)
第三节	支撑跳跃	(164)
第四节	技巧	(167)
第五节	体操练习中的保护与帮助	(172)
第六节	体操规则要点	(175)

第十二章 传统体育	(180)
第一节 武术	(180)
第二节 武术规则要点	(223)
第十三章 游 泳	(226)
第一节 游泳运动简述	(226)
第二节 游泳基础技术教学方法	(229)
第三节 游泳专项技术教学方法	(232)
第十四章 室内体育教学	(252)
第一节 室内体育教学	(252)
第二节 室内身体素质练习介绍	(257)
第三节 部分教材的室内练习	(272)
第四节 室内体育游戏简介	(277)
第十五章 休闲体育	(285)
第一节 娱乐体育	(285)
第二节 益智体育	(291)
第三节 体育游戏	(298)
第四节 旅游(郊游)	(307)
第十六章 竞技体育浏览	(311)
第一节 球类运动项目	(311)
第二节 水上运动项目	(333)
第三节 格斗类运动项目	(347)
第四节 表演类竞技运动项目	(354)
第五节 综合类竞技运动项目	(381)
第六节 其他体育运动项目	(386)
附:《国家体育锻炼标准》测定与评分表	(404)

第一章 体育概论

本章学习提要

- 体育的概念
- 体育的起源与发展
- 体育的地位与作用
- 体育的功能

第一节 体育的概念

体育自产生以来,伴随着人类文明与进步,至今已有几千年的历史。19世纪60年代后,由西方传入我国的“体育”(Physical Education),指的是同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,直译为“身体教育”简称“体育”。近几十年来,随着社会的进步和体育实践的不断发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又有联系的内容,并且逐渐发展成为一个与教育和文化相并联的体系。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词有狭义和广义两种用法。

体育(广义的体育):广义的体育(Physical Education; Physical Education and Sport; Sport)又称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以发展身体,强身祛病,提高运动技巧,娱乐身心为目的的一种有组织的社会活动的总和。它是包括身体教育、竞技运动、身体锻炼及娱乐三方面内容的总称,也是社会总体文化的一部分。体育的三个组成方面,因目的不同虽有区别,但又相互联系。它们都是通过身体活动全面发展身体,增强体质,都有教育和教学的因素,

也都有提高技术和竞赛的因素。

身体教育(狭义的体育):身体教育又称体育教育,是指通过身体活动发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的过程。它是教育的重要组成部分,是培养人才全面发展的一个重要方面。

竞技运动:竞技运动(Competitive Sports)又称“竞技体育”,简称“运动”,是指为了战胜对手,取得优异的运动成绩,最大限度地发挥和提高个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力而进行的科学、系统的训练和竞赛。它包含运动训练和运动竞赛两种形式。

身体锻炼及娱乐:通常称为大众体育或群众体育,是指以健身、医疗卫生、休闲娱乐、培养兴趣为目的,使人在身体和精神上获得休息与更新而进行的身体活动。

体育的概念并非一成不变,随着社会的不断发展和人类需求进入更高层次,人们对体育的认识还将会进一步深化。

第二节 我国体育的产生与发展

一、我国体育的产生

体育的形成是一个漫长的历史过程,同早期的劳动实践有直接联系。原始社会人类最基本的生存需要是产生体育的源泉。

(一)体育的源泉

原始社会人类的生存条件非常艰苦,必须与自然界进行艰苦的斗争才能创造赖以生存的物质基础。这种求生的本能最初表现在原始人的谋生和防卫需要中,即借助人们的运动获得生活资料,并保证自身不受伤害。如:为采集野果寻找食物而攀山涉水;为杀伤猎物而掷石投棍;为追捕猎物而奔跑越沟;为防备野兽伤害还必须掌握格斗等防卫手段,具备灵巧躲闪攀高爬树、相持耐久等自卫能力,为过河时安全而学会游泳等等。当时这种对劳动的模仿、重

复和出于身心需要而进行的简单娱乐或其他身体活动,就是体育的源泉。人类当时自发的走、跑、跳、投掷、攀登、爬、越等生活技能,正是我们现代体育的前身。

(二)体育的萌芽

按国内外一些体育史学家的说法,从体育的起源到体育的萌芽状态,这一转换过程经历了两次“质的飞越”。原始社会后期,当人类从最原始的一些劳动技能和出自身心需要的自发娱乐或其他身体活动(在劳动过程之外),演化出模仿劳动技能或为提高劳动效率的最早“身体练习”,以及有意识的娱乐活动时,就标志着体育萌芽的第一次飞跃;竞技运动是随之产生的第二次飞跃。

1. 从生产工具和劳动技能的发展看体育的萌芽

在原始社会,由于生产劳动是原始人类主要的和第一位的社会活动。因此,生产工具和劳动技能的发展,对体育由起源向萌芽发展有着重要作用。如最早用于狩猎的“石球”演化为游戏用具就是一个有力的例证。

2. 原始军事活动对体育萌芽的影响

在原始群居时期,人类主要是同野兽斗争。到了氏族公社阶段后出现了部落,为了争夺生存空间、祭祀牺牲或为了复仇,就出现了原始战争。战争推动了武器的发展和战斗技能的演进,为了赢得胜利,对战斗人员事先进行身体和军事技术训练成为必要。因此,原始的军事活动是推动军事体育萌芽的动力。在我国传统体育项目中,有相当一部分是从军事活动中演化出来的。

3. 原始教育活动中体育的萌芽

体育历来被认为是教育的组成部分之一。原始教育,实际上就是在生产劳动实践过程中进行的简单生产技能的传授,是从劳动中产生的。这种教育没有文字、没有书本、也没有专门的人员和场所,所采取的手段就是劳动现场的口耳相传和行动模仿。由于原始人类无论是制造工具,还是使用工具,都是极繁重的体力劳动。因此,可以说:教育愈原始,其中身体教育所占的比重可能愈

大。

由于内容的逐渐复杂和下一代进行预先训练的需要,教育才逐渐在劳动之外进行,并逐渐增加了由人设计的动作及有关知识,使其由一种单纯的生产技能传授变成了人类有意识、有计划的训练和培养过程。原始的教育是一种多功能的混合物,后来逐渐区分出德育、智育、体育、美育等的界线。作为原始教育基本内容的许多生产工具、武器的制作和使用技能及许多进行身体和技术训练的动作,既是当时萌芽状态的体育,又是后来诸多体育技能、器械、项目等的源泉。

4. 原始娱乐与祭祀活动中的体育萌芽

舞蹈与体育有着许多共同的特点,它们都是身体活动,都有健康作用。原始娱乐的主要形式是舞蹈,为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的感情,原始人往往在酋长带领下模仿飞禽走兽的声音、动作,或模拟猎取食物和搏击技术的状况,这些原始的兼有艺术和体育两种因素的舞蹈(包括祭祀中用的巫舞)与后来的养生导引如“五禽戏”有着内在的联系。

5. 原始医疗活动对体育萌芽的作用

原始社会条件非常残酷,自然灾害和相互间的骚扰使人们的健康和生命都没有保障,寿命很短,加之饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳、获得则饱食、无则绝食,因而消化系统器官疾病很多,这些都刺激了原始医疗保健的产生和发展。如原始社会末期的“消肿舞”等,就是人们从实践经验中发明的一类舞蹈,这种舞蹈有良好的舒筋壮骨作用,是一种用于治疗由环境气候阴湿等所造成的身体疾病而进行的身体活动。

总之,体育是人类社会特有的一种文化现象,它萌芽于原始社会的生产工具和劳动技能的发展中;萌芽于原始的军事活动中;萌芽于原始教育活动中;萌芽于原始娱乐祭祀活动中;萌芽于原始医疗活动之中。总之,原始社会萌芽状态的体育有四个特点,即全体人员均可参加的平等性;全民性;内容较简单;尚未形成独立的体

系。

二、我国体育的发展

体育是一种特殊的社会文化现象,在与社会的同步发展中,它的产生和发展与人类自身的生存、享受、发展等需要相联系,社会的兴衰直接影响着体育的发展。

(一)古代体育

原始社会末期,由于财富的积累,出现了贫富分化和奴隶产生阶级,于是原始社会瓦解,体育也随着社会的发展,演化进入了奴隶社会阶段。促使体育发展的主要动力是原始社会后期的文化、艺术和教育。自夏朝开始,随着社会的演进,以及军事斗争的需要,体育也有了发展。如用于军事训练的“田猎”,主要是训练使用兵器和驾御马车的技能;在教育方面则以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为主要内容,其中射、御都是体育的内容。

到春秋战国初期,兼并战争引起了社会变革,加快了我国奴隶社会向封建社会的转变过程。由诸侯争霸兴起的崇尚武功、由文化进步引发的健身思想及经济繁荣衍生的民间体育都为我国古代体育的发展创造了良好的条件。并且,春秋战国时期出现了“导引术”、“吐纳术”等医疗养生手段,说明我国在 2000 多年前,已经有了与现代医疗体操相类似的健身手段。

在秦汉三国时期,随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高,人们有了娱乐闲情、庆节祭典和竞争的强烈欲望,促使体育的内容多样,实践形式也逐步演进为身体活动,民族体育迅速崛起。东汉名医华佗创“五禽戏”,并阐明了生命在于运动的道理;以后的“易筋经”、“八段锦”都是民间深受欢迎的健身术;两晋南北朝时期,虽因动荡分裂局面使体育受到一定影响,但如相扑、赌跳(跳高)、舞蹈、骑术亦有发展;唐朝是中国封建社会高度发展的阶段,体育也随之出现兴旺景象,可谓中国古代体育发展的黄金时代,如:武艺、蹴鞠、舞蹈、杂技、水戏、导引、围棋及民间流传的百戏都有发展;在民族体育大发展的宋、元时期,由于受封建城市经

济和市民文化的影响,社会娱乐体育和养生体育的振兴,为我国的传统体育增添了新的内容,同时由于民族矛盾十分尖锐,军事竞争剧烈,促进了与军事有关的武艺训练,如拳术、相扑、狩猎、长跑和水上技能得到发展,但由于当时重文轻武观念束缚人们的思想,使体育发展受到一定影响,进入了一个低落阶段;到了封建社会末期的明朝、清朝时,由于阶级矛盾深化,农民起义频繁,使明清武术的开展传播更为广泛,民间武术已逐渐分化、演变,达到完备、成熟的阶段,如摔跤活动日盛,招数、摔法也大有提高。明、清兴起的冰戏与现代的滑冰运动有许多相似之处。

(二)近代体育

在 19 世纪 60 年代,近代西方体育开始传入我国,出现了中国古代体育与西方的“外来体育”并行发展并融合的现象。首先传入的是体操(最早是兵式体操和普通体操),然后是田径、球类、游泳等项目及其竞赛。

西方体育之所以能传入有深厚传统文化沉淀而又长期闭关自守的中国,最终扎下了根,并至今为人们喜闻乐见,一方面是因为西方体育在其科学性、娱乐性和管理制度等方面的先进性;引人入胜,更重要的是有着错综复杂的内因和外因因素。

(1)外因:帝国主义对我国的文化侵略。

(2)内因:鸦片战争以来,国内各阶层、派别的先进人物,欲寻找救国良方,都开始“向西方学习”。他们首先看到西方体育的军事价值,欣赏“军国民教育”有利于“强兵”,因而迫不急待地首先引进了西方的兵体育。

(三)现代体育

现代社会是以工业发展为标志,政治、经济、科学技术、文化生活高度发展的社会。二次世界大战后,技术革命波及全球,由此引起的社会变革导致社会生产力大幅度提高,人民生活方式有了明显的改变。生产力的变化引起了生产方式和劳动结构的变化,同时对劳动者的身体各部位健康影响和性质也引起了变化。主要资

本主义国家经济实力有了巨大的发展,与此相应的便是脑力劳动不断增加,体力劳动逐渐减少。如:每万人中,专职脑力劳动人员日本为 23 人,美国为 25 人,而中国仅有 3 人。我国是发展中国家,随着现代化建设和生产力的提高,脑力劳动者的数量定会大幅度增加。脑力劳动者从总体水平上越来越削弱人们固有的运动技能,致使整个人口出现“肌肉饥饿”、“运动不足”等现象,改变了人类正常的生物适应能力,产生以心血管疾病为主的现代“文明病”,并使精神紧张成为一种社会流行的疾病,而精神紧张正是引发心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、神经疾病和风湿类疾病的重要原因。近十年来我国中高级知识分子的健康状况也出现了同发达国家类似的状况,由于付出巨大的脑力劳动和长期的特殊生活方式的作用,平均寿命远低于总人口的平均数,有 61.08% 的人患上述各种疾病。

随着人们物质生活和精神生活的不断提高,随之而来的是诸多与人类健康不利的因素。为了抵抗生活方式变化给健康带来的消极影响,迫使人们通过体育运动来增强体质、丰富生活、调节精神,为大力发展体育运动提供了必要性和迫切性。因此,现代体育发生了历史性的突破,表现为体育向社会化、娱乐化、终身化方向发展,竞技运动水平进入高层次,体育科技被开发,不同体育内容相互渗透和交融。

我国体育伴随着中华人民共和国的诞生,已走了近半个世纪的发展道路。我国处于社会主义初级阶段,限于国民经济的发展水平,虽然离现代体育发展目标尚有差距,但优越的社会制度和安定的社会环境却为体育的发展创造了空前的条件。自中国共产党十一届三中全会以来,具有中国特色的社会主义体育正在形成和发展,社会主义体育的理论和实践有了新的发展。体育已成为在中国共产党和人民政府领导下,为人民服务的一项社会主义建设事业。

在学校体育方面,颁布了《学校体育工作条例》,制订了其他有

关制度,明确了学校体育的根本任务,使学校体育的发展不断完善,质量不断提高。在社会体育方面,出现了前所未有的局面,人们开始主动进行“体育投资”和参与“体育消费”,逐步改变了由行政手段支配体育的状况。人民群众积极投入体育锻炼的洪流,到80年代中期,全国已有近3亿人经常参加各种体育活动,有1.2亿人次达到各级体育锻炼标准。近年来,在国家提出要重点抓好体育运动的群众性普及工作方针指导下,国家体委在提倡“奥运争光战略”的同时,提出了“全民健身计划”,并于1996年7月颁布了《中国成年人体质测定标准》,群众性体育运动由此将会向一个新的水平发展。在竞技体育方面,我国的运动技术水平不断提高,与国际交流工作取得了突出成绩,并向世界体育强国的水平靠拢。在体育科学研究、体育宣传、体育场馆建设、运动员训练基地建设、培养体育干部和体育师资以及体育组织、体育科学学会、体育文史工作建设等方面都取得了举世瞩目的成绩。

众所周知,体育要发展,还在于高科技革命引起的社会变革。特别是90年代,“科技兴体”被提上议事日程以后,体育产业有了新的发展。丰富的实践经验及近年来取得的巨大成就和变化,促使人们对现代社会的我国体育发展方向进行思考……随着我国现代科学技术的迅猛发展,物质产品的丰富,生活余暇时间的增多,体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分,并有可能成为人们业余生活的第一需要。为了适应新形势、新局面和新任务。我国政府和人民正以实际行动推动体育工作向更加成熟、更加快速、更加健康的方向发展,正迈向21世纪的新纪元。

第三节 体育的功能

所谓体育的功能,主要是指体育对人类社会的积极作用。体育的功能取决于体育本身的特点和社会需要。时至今日,体育的

社会功能已经发展成为一个十分丰富的功能体系,并且随着时间的推移更加完善和充实。就目前而言,我们可以将体育的功能归纳为健身功能、教育功能、健心功能、娱乐功能、政治功能、经济功能六个方面。

一、健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育是以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能、生物化学等等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响,有利于促进健康和增强体质。

(一)健康的概念

有人认为,健康就是人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。其实,这种看法是错误的。在探索人类健康的奥秘中,近年来世界卫生组织对健康的定义为“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态”。这标示着健康不仅是没有疾病和缺陷,而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境,健康应包括身体健康和心理健康两方面的内容。

“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。

“精神健康”实质是指维持身体健康的一种能力。

(二)健身功能

体育的健身功能表现为对促进健康、增强体质的作用。

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷

大脑是人体的最高指挥部,人活动的一切指令都是由大脑发出的。虽然,大脑的重量仅占人体重量的2%,但它所需要的氧气却要由心脏总输出血量的20%来供应。长期伏案工作的脑力劳动者,由于身体处于相对静止状态,血液在下肢和腹腔滞留会引起大脑供血不足和缺氧,出现头昏脑胀,注意力不集中。经常参加体

育运动,可以使大脑获得积极性的休息,并可有效地改善心脏对大脑的供血机能,促使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经系统的均衡性和灵活性加强,对体内外刺激的反应更加迅速、准确。同时,还可以提高大脑皮层的综合分析能力,改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,从而提高整个人体的工作能力。

2. 体育运动能促进人体的生长发育,健美体魄

骨骼是人体的支架,它的生长发育不仅对人体形态有重要的影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动能使骨的新陈代谢加强,从而刺激骺软骨的增生,促进骨的生长。同时,由于运动中肌肉对骨骼的牵拉作用和重力作用,又使骨密质增厚,骨胫变粗,使骨更加粗壮和坚固,而且在抗压、抗折、抗弯、抗扭转等方面的性能都有较大提高。实践证明,经常参加体育锻炼的青少年身高比一般青少年身高增长的要快,经常参加体育运动人的股骨至少可以承受 350 公斤以上的压力,而普通人的股骨只承受 300 公斤的压力就会折断。

人的任何运动都是通过肌肉工作来完成的。体育运动可改善肌肉的血液供应状况,不但能使肌肉内毛细血管更加发达,促进肌肉有更多能量储存,增加肌肉内营养物质(特别是蛋白质的含量),而且可使肌纤维变粗,身体健壮,肌肉发达,身体匀称,促进减肥,体现形态美,形体美。发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。

3. 体育运动能改善内脏器管系统的工作能力

体育运动能使人体内能量消耗增多,代谢产物增加,新陈代谢旺盛。血液循环加快,使血液循环系统、呼吸系统、消化系统等都得到改善,使心肺等在构造上发生变化,机能提高。

心脏是人体的动力中心。心脏的收缩与舒张,使血液携氧及营养传送到全身,再将体内“燃烧”后的废料代谢出去。经常从事体育锻炼的人心脏会发生“运动性肥大”,出现心肌增厚,心壁增