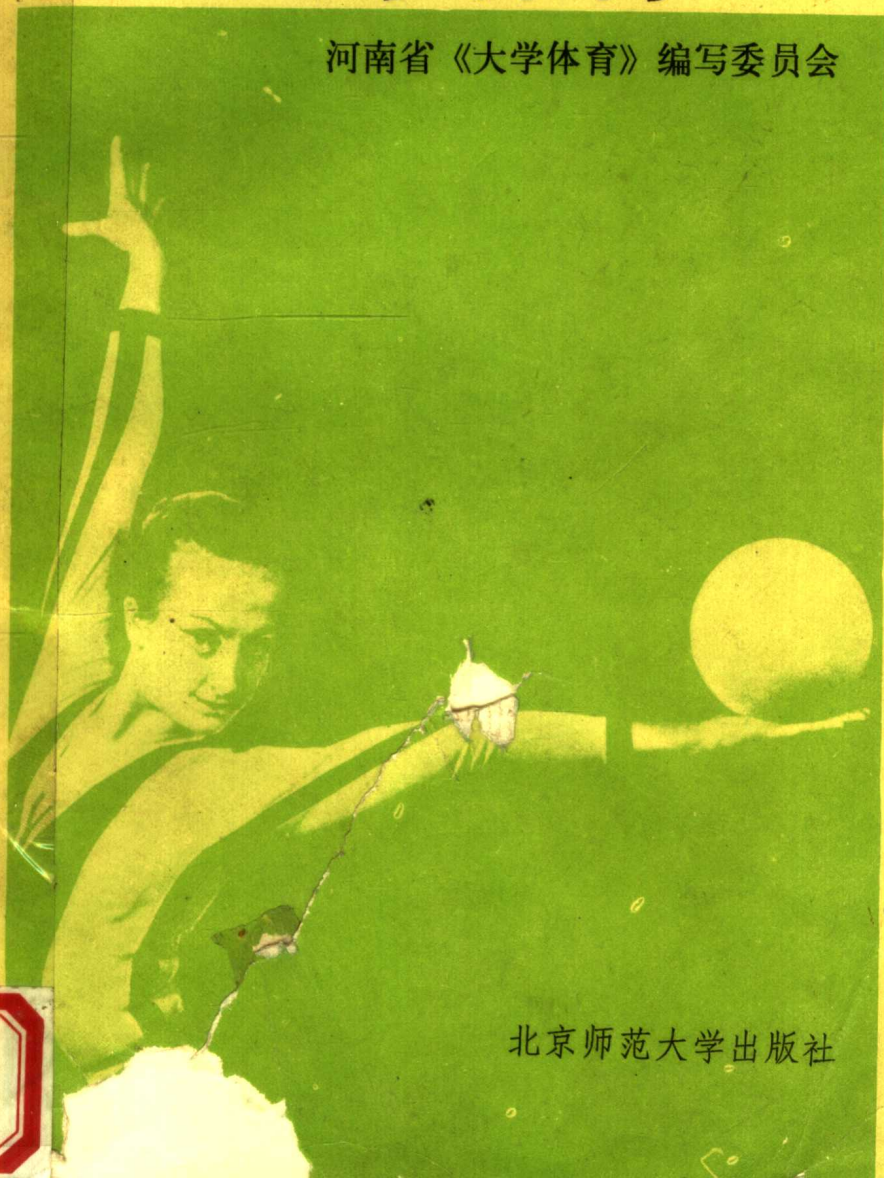


河南省

大学体育

河南省《大学体育》编写委员会



北京师范大学出版社

河南省 大学体育

河南省《大学体育》编写委员会

北京师范大学出版社

河南省《大学体育》

河南省《大学体育》编写委员会

*

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

海军出版社 4236 印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.0937 字数: 320 千

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—30000

ISBN 7-303-01843-3 / G · 1178

定价: 5.95



前 言

学校体育是我国教育事业的有机组成部分，也是我国体育工作的战略重点。高校体育在培养全面发展的社会主义建设人才中，担负着重要的任务。为了实现高校培养目标对体育的要求，一九九〇年，河南省教委在总结我省高校体育教学改革经验的基础上，结合我省实际，组织编写了《河南省普通高等学校体育》教材。该书的出版填补了我省普通高校体育课长期无教材的空白，受到了广大师生的欢迎，对提高我省高校体育教学质量，促进体育教学规范化，发展学生身体活动能力，增强学生体育意识，起到了良好的促进作用。

为了适应教育的发展和改革开放的需要，进一步突出学校体育特点，使教材更加符合《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的要求，通过对《河南省普通高校体育》教材二年来试用的总结，河南省教委重新组织编写出版了河南省《大学体育》这本教材。

本书分理论与实践两部分，共13章，约30万字。全书以增强学生体质，培养体育能力，提高体育意识为主线，突出学校体育的特点，进一步丰富了体育理论知识，坚持社会主义的育人方向，贯彻《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》、《国家体育锻炼标准实施办法》，从河南实际出发，根据大学生心理、生理特点，介绍了各种体育项目的锻炼方法，讲究学以致用，注重实效，融科学性、时代性、知识性、可读性于一体，简明实用，图文并茂，是大学生学习体育、锻炼身体的课本，并可供体育选项课、选修课、保健课使用，也可做中等专业学校体育教学参考书。

本书的出版，得到了有关单位的大力支持，编写中参考了有关书籍、资料，在此一并表示感谢。

由于现代学校体育对我们提出了更高的要求，而编者水平有限，错误与不妥之处在所难免，希望广大教师 and 同学在使用中提出宝贵意见，以作为本书再版时修改的依据，使本教科书不断完善，以利于我省高校体育紧跟时代步伐，在改革中前进。

《大学体育》编委会

一九九二年四月

序 言

河南省《大学体育》是我省普通高等学校近年来坚持学校体育改革。逐步完善体育学科体系的又一产物，是在总结《河南省普通高等学校体育》教材的基础上，重新组织编写的。这本教材比原教材在指导思想、内容选择等方面更接近当代大学生的实际。我认为是一本适合我省高校学生使用的教科书。

学校体育是学校教育的重要组成部分，其功能是教育学生锻炼身体，增强体质，陶冶情操，磨练意志，塑造合格人才。因此，学校体育应以育人为出发点和落脚点，面向全体学生，使学生掌握科学锻炼身体的方法，强身健体，终身受益。所以，编写高水平的体育教材，提高体育教育质量，完善体育学科体系，不仅是高校体育，而且是整个学校体育面临的一个重要课题。

体育是幼儿园、小学、中学、大学开设的所有课程中唯一的一门贯穿始终的课程，这是因为它在整个教育体系和学生发育、成长过程中，具有不可忽视的、独特的价值与地位。当今世界，体育学科迅速发展和进步，已成为民族精神的体现，过去那种口传身教的体育教学形式已不能满足我国学生，特别是大学生的需要。高校体育教材应向大学生适当介绍各方面的体育知识，使他们增强现代体育意识，学会自我监督，培养自觉锻炼的习惯，成为体魄强健的社会主义事业接班人。

纵观建国以来我省体育的发展进程，我对河南高校体育的前景是乐观的。我希望全省高校体育工作者，在体育教学和科研中，坚持辩证唯物主义观点，面向现代化、面向世界、面向未

来，不断推出新成果，为我省高校体育的普及和提高，做出新贡献。

張凱亭 一九九〇.五.

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 我国与世界体育发展概况	(7)
第四节 体育的目的和任务	(10)
第五节 高等学校体育的途径和要求	(16)
第六节 大学生体育合格标准及实施办法	(18)
第二章 体育对增强体质中的作用	(26)
第一节 大学生的心理、生理特点	(26)
第二节 体育对身体机能发展的作用	(30)
第三节 体育对发展身体素质和提高基本活动 能力的作用	(36)
第三章 体育锻炼	(40)
第一节 体育锻炼的原则	(40)
第二节 体育锻炼方法简介	(43)
第三节 体育锻炼的自我监督和效果评定	(47)
第四章 体育卫生保健常识	(60)
第一节 体育锻炼的一般卫生保健常识	(60)
第二节 女子体育卫生常识	(72)
第三节 医疗体育与运动处方	(76)
第四节 运动损伤的预防和处理	(82)
第五章 体育运动会简介与体育欣赏	(90)
第一节 奥林匹克运动会概况	(90)

第二节	亚洲运动会概况	(94)
第三节	大学生运动会概况	(96)
第四节	全国运动会概况	(99)
第五节	我省体育简介	(101)
第六节	体育欣赏	(102)
第六章	田径运动	(107)
第一节	概述	(107)
第二节	跑	(108)
第三节	跳跃	(124)
第四节	投掷	(133)
第五节	规则简介	(141)
第七章	体操运动	(145)
第一节	概述	(145)
第二节	技巧、单杠、双杠、跳跃	(146)
第三节	艺术体操	(159)
第四节	健美体操	(180)
第八章	球类运动	(187)
第一节	篮球	(187)
第二节	排球	(211)
第三节	足球	(231)
第四节	乒乓球、羽毛球、网球简介	(255)
第九章	传统体育	(262)
第一节	武术	(262)
第二节	气功	(301)
第十章	游泳运动	(307)
第一节	概述	(307)
第二节	初学方法	(308)
第三节	游泳技术	(310)

第四节	注意事项	(324)
第十一章	健美运动	(331)
第一节	概述	(331)
第二节	练习方法	(332)
第三节	注意事项	(342)
第十二章	“达标”锻炼	(345)
第一节	国家体育锻炼标准施行办法	(345)
第二节	国家体育锻炼标准测验规则、评分表	(347)
第三节	“达标”练习方法简介	(353)
第四节	“达标”锻炼注意事项	(366)
第十三章	体育比赛方法与场地	(368)
第一节	比赛方法	(368)
第二节	场地	(372)

第一章 概 述

第一节 体育的概念

什么是体育？

体育是以身体练习为基本手段，以增强体质，提高运动技术水平，丰富文化生活为目的的一种社会活动。

体育与社会文化教育有密切联系，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

马克思认为：“劳动是人类社会存在和发展的第一基本条件。体育就是在劳动过程中产生的。由于劳动，猿才进化为人，作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑和作为表达思想的语言，都是在劳动过程中产生和发展的，这些都是产生体育所必须的前提条件”。

劳动创造了人的本身。原始的人类在制造工具和使用工具的生产劳动过程中，不仅获得了物质生产的经验，而且形成了一定的生产劳动纪律、生活习惯，积累了社会生活的经验。同时，还要求社会的成员具有良好的体力，掌握一定的制造使用工具和获取生活资料的技能，才能适应生产和生存的需要。人类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种身体的基本活动技能，是当时人类的劳动活动，也是生活技能。而这些又都是体育活动的前身。年老一代为了维持和延续人们的社会生活，就要把积累起来的生产斗争经验和社会生活经验传授给新的一代，其中包括体育知识的传授和技能训练，这便是原始教育的产生。所以教育起源于劳动，其中包括体育的因素，这就是体育的产生和萌

芽，从现代体育的一些项目和动作看，仍然保留着原始的特点。

体育一经产生就含有丰富的科学内容，它的发展并非孤立。社会的需要，生产力的发展和提高，科学技术的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件。使体育从产生发展到现在，形成了为大家所重视的现代体育。所以它被人们誉为文明进步的窗口，是科学和经济发展的标志。

现代体育由三个基本方面组成。

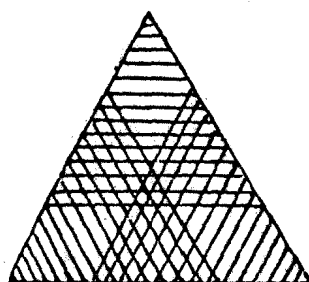
一、学校体育

学校体育是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的合格人才。

二、竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。

竞技体育



学校体育

群众体育

图 1-1

三、群众体育

群众体育是以健身、健美、娱乐为目的，内容丰富、形式多样的体育活动。

现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育组成，可以用三个相互交错的等边三角形来表示相互的关系(图 1-1)，说明一个国家的学校体育和群众体育的基础越大，竞技运动

水平则越高，这就是我们通常所讲的普及与提高的关系。学校体育和群众体育是竞技体育的基础，这三者属于不同的范畴，既有共同性，也有特性，既有区别，又有联系。它们互相影响，互相

依存，互相促进，构成了现代体育的一个整体。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育运动的制度和措施的制定、执行情况；各种体育设施的状况；体育运动技术水平和最好成绩等等。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育运动对于社会进步和人类发展的作用和影响。研究体育运动的功能，可以加深对体育运动的理解，更好地发挥其效应。

一、健身功能

体育运动的健身功能包括对人体身心两方面的积极作用。

（一）增强体质，促进身体健康发展

体育锻炼能加速新陈代谢，促进血液循环，使血液供应得到改善，从而使机体的生理发育更加完善，发展人体生理机能水平和身体素质水平，提高人体基本活动能力和适应能力。久而久之，体质就会得到增强，健康水平就会得到提高。

（二）对人的心理、精神的积极作用

体育运动不仅对增强体质、促进身体的健康发展有积极作用，而且对发展人的心理过程和个性也有明显的作用。

心理过程包括认识、情感、意志三个过程。而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育科学的发展，人们发现体育运动对上述因素的发展具有良好影响。如体育运动能发展人的思维力、观察力、注意力和想象力，并能培养人的勇敢、顽强、积极向上的优良品质。

二、娱乐功能

由于体育运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，使它成了现代人余暇生活的一个重要组成

部分，能起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。我们称此为体育运动的娱乐功能。

现代体育运动，特别是能最大限度地发挥人的体力、智力及潜力的竞技运动，其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展，一些运动员能够在一定的空间和时间中把身体控制到尽善尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、巧妙的配合，表现出抒情诗般的、戏剧性的艺术造型，使人们在观看体育比赛时，产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈，线条明快的雕塑，是一种美的享受。从而使人们由于工作和劳动所带来的紧张的精神、疲劳的大脑和紊乱的情绪得到一个积极有益的调节。另一方面，人们通过参加体育活动，能够在身体完成各种复杂练习的过程中，在征服自然障碍的斗争中，在与同伴的默契配合中，得到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以使人产生自尊心、自信心、自豪感，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同特点，能使人悠然自得，乐在其中，获得不同的情感体验。现代奥运会的创始人顾拜旦在《体育颂》中写到：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”的确，体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式，它能助人善度余暇。

三、政治功能

政治功能主要表现在以下几个方面：

（一）为国争光，提高民族威望和国际地位

国际体育竞赛的胜负在某种程度上关系到国家的声望。因此，现代各国都很重视体育的政治意义。例如苏联十月革命成功35年之后，第一次参加奥运会，就与美国平分秋色，显示出了社会主义制度的优越性；1972年美国在奥运会篮球决赛中输于苏联，引起美国公众的哗然，人们甚至要求调查失败原因，因为

他们认为这有损于美国的国际威望；1982年在第九届亚运会上，由于中国运动员的出色表演，金牌数一直领先，他们在比赛中所表现出的高超的技艺、高尚的道德、严格纪律、彬彬有礼的风度，处处赢得了印度观众的心，他们对中国的看法也有出乎意料的转变；中国女排的辉煌成就极大地激励了民族意识，振奋了民族精神，使外国人对中国人刮目相看，华侨们感到扬眉吐气，无尚光荣。

（二）在外交中具有重要作用

体育在促进各国人民互相了解与友谊中起着极大的作用。运动员被称为“穿着运动服的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球赛中，我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系，从而进行了互访，为中美建交创造了条件，被人们称为“小球推动了地球”。

在促进祖国统一方面，体育又担任了“先锋”角色。1980年，中国乒乓球队与台北桃园机场工作人员的亲切接触，被外电誉为“乒乓内交”。在1984年奥运会上，我代表团与台湾代表团多方接触，携手共进，共庆中华民族所取得的胜利，在台湾电视上第一次出现了我国优秀运动员的镜头。从某种意义上讲，这也是“零”的突破。

四、教育功能

体育的教育功能，在马克思主义经典作家有关教育的著述中不止一次地论及。他们把体育视作教育的不可缺少的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要手段，认为“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”。这一精辟的论点是我们论述体育的教育功能的理论依据。

体育的教育功能突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。从儿童和青年时代就不断地通过体育来促进人的全面

发展。

(一) 教导基本生活技能

20 世纪新的科学证明，人出生以后在本能方面比不上动物，适应环境的能力较差，连最简单的坐、立、走都不会（许多动物一出生就会走），这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。体育运动是学习这些基本技能的主要内容和手段。同时，学习这些技能既是发展身体的过程，也是教育的过程。

(二) 传授文化科学知识

社会在向青少年传授文化科学知识中，有关身体健康和体育运动的知识是一个重要的组成部分。因为这些知识是使青少年坚持合理的健康生活方式的前提条件。

(三) 教导社会规范，发展人际关系

马克思主义创始人认为：“社会是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体”，“是人们交互作用的产物”（《马克思恩格斯选集》第四卷 302 页）。社会之所以得以维持，因为每个社会都有管理成员行为和指导成员工作的章程和准则。

体育运动本身就是有一个有章可循的有一定约束的社会活动，又是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接监督下有组织地进行的，这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一个很好的强化。

再者，体育运动是一个社会互动的场所。在体育活动中，特别是在对抗的竞赛中，个人之间、集体之间发生着频繁而激烈的思想和行动上的交锋，会不时地出现对参加者的思想品德的严峻考验。如长跑到了“极点”时，是坚持下去还是半途而废；对方侵犯人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契，比赛失利时，是互相鼓励还是互相抱怨；裁判员误判时是大方宽容还是“斤斤计较”；比赛节节胜利时是谨慎从事还是骄横自大。经受了这些考验，就能培养集体主义、大局为怀和善于处理人际

关系的优良品德。

五、经济功能

体育的经济功能，主要是在促进经济的发展上，体育的本身不直接生产物质财富，但体育对生产力诸因素中起主导作用的劳动者体质的增强，是一种有效手段，也是体育为生产服务的最基本的表现形式。

大型运动会能促进当地各行各业的发展；提高体育场馆的使用率；开展娱乐活动，也可提高经济效益，而运动器材、运动服装和鞋的消费，经济效益也很可观。

第三节 我国与世界体育发展概况

一、我国体育发展概况

我国体育是随着我国社会的演进和几千年古老文化的发展而逐步发展起来的。从奴隶社会起就已经出现了奔跑、跳跃、角力、剑术等体育活动，和为奴隶主服务的娱乐体育，如泛舟、打猎等。历经春秋战国和两晋、南北朝，直到宋、元、明、清，体育活动随着社会的演进也逐步得到了进一步发展，从武举制度到府兵制（一种寓兵于农的兵制），从角抵（一种体育活动）、蹴鞠到各种球类活动（马球、踏球、步打球等），从导引养生到专门医疗体育的理论等等，使得群众体育、学校体育、竞技体育、医疗体育乃至娱乐体育都发展到了一个新的阶段。可是到了乾隆皇帝之后，由于政治的腐败。民不聊生，加之鸦片的毒害和清朝政府“禁民习武”，致使民族体质日衰。到国民党统治时期，广大人民群众仍处在水深火热之中，受压迫，受剥削，挣扎在死亡线上，社会体育、群众体育、学校体育无人过问，整个民族的体质更加虚弱。据统计，我国解放前人均寿命只有 35 岁，被外国人称为“东亚病夫”。与此相反，在中国共产党领导下的解放区，体育活动却得到了广泛的开展，1939 年成立的“延安体育会”，李