

河南省普通高等学校

体育

《河南省普通高等学校体育》编写委员会



河南科学技术出版社

河南省普通高等学校

体 育

《河南省普通高等学校体育》编写委员会

河南科学技术出版社

河南省普通高等学校

体 育

《河南省普通高等学校体育》编写委员会

责任编辑 韩家显

河南科学技术出版社出版

河南新华二厂(联)印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 16.75印张 435千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—35,180册

ISBN7—5349—0640—7/G·640

定价 5.95 元

本书编写委员会

主任：张凯亭

副主任：陈西乾

委员：赖国耀 徐 倬 倪雁宾 谢尚仁
郭蔚蔚

编写组：

主编：徐 倬

副主编：倪雁宾 谢尚仁

成员：（按姓氏笔划为序）

王文灿	王宗智	王 晏	王 强	毛景广	田少平
李治国	李培武	李 曦	刘言和	刘纯献	邢录洪
孟庆平	吴克敏	林克明	侯少林	郭蔚蔚	徐 倬
倪雁宾	袁耀珍	秦忠义	崔 伟	谢尚仁	葛仲徐
翟甫建					

审定组：

主审：赖国耀

成员：郭长润 杨世平 刘法禹 张俊荣

王晏、崔伟参加了整个教材的串编工作。

序 言

《河南省普通高等学校体育》出版，是我省高校体育界的一件喜事。建国40年来，我省高校体育教学未能形成完整的体系，一直是口传身教，师生均无教材作依据，各校之间教学水平和效果很不一致。这本教材问世，填补了我省高校体育教学中的一项空白，必将对完善我省高校体育学科体系，提高教学和育人质量起到积极的促进作用。

这本体育教材是根据《河南省普通高等学校体育课教学大纲》编写的，内容丰富，通俗易懂，具有河南特色，融科学性、知识性与趣味性于一炉，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建设事业接班人。

纵观建国以来我省学校体育的发展进程，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

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任务。为了适应教育发展和改革的需要，几年来，我省高校认真地进行了体育教学改革。随着改革的深入，修订高校体育教学大纲和编写体育教材已成为十分必要和急待解决的问题。

为了进一步推动高校体育改革，努力提高教学质量，使体育教学规范化，并满足学生学习体育知识和课外锻炼的需要，我们根据国家教委对《普通高等学校体育课教学大纲》修订的意见，在总结我省高校体育教改经验的基础上，结合我省实际，组织编写了《河南省普通高等学校体育课教学大纲》，并依据《大纲》组织编写了这本体育教材。

本书由理论和实践两部分组成，分体育理论知识、运动项目、民族传统体育、娱乐体育、运动场地和比赛方法等，共16章，约40万字。全书注意科学性、知识性与趣味性相结合，突出河南特点，图文并茂，简明实用。理论教材内容丰富，实践教材介绍了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、体操、少林拳、陈氏38式太极拳、游泳、健美、交谊舞等项目的练习方法和动作要领，旨在提高学生对体育的认识，增强体育意识，强身健体，发展身体活动能力，更好地为祖国建设服务。本书是我省高校普通体育课教科书，部分内容可供选项课、保健课选用，亦可做中等专业学校体育课教材使用。

这本教材的出版，填补了我省普通高校体育课长期无教材的

空白。在编写过程中，我们参考了有关书籍，得到了有关学校和单位的支持，在此一并表示感谢。

本书从1990年新学年开始，在全省普通高等学校试用。由于经验不足，水平有限，时间紧迫，错误和不妥之处在所难免，望广大教师和同学在试用中提出宝贵意见，以便修改、完善。

《河南省普通高等学校体育》编写委员会

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)
第二章 体育对增强体质中的作用	(22)
第一节 体育对身体发育和机能发展的作用.....	(22)
第二节 体育对发展身体素质和提高基本活动能力的 作用.....	(28)
第三节 体育对发展心理素质的作用.....	(35)
第三章 体育锻炼	(40)
第一节 大学生的心理、生理特点.....	(40)
第二节 锻炼身体的基本原则.....	(43)
第三节 体育锻炼的内容和方法.....	(45)
第四节 锻炼兴趣的培养.....	(55)
第五节 锻炼身体效果的评定.....	(57)
第四章 体育卫生保健常识	(61)
第一节 体育锻炼的一般卫生保健常识.....	(61)
第二节 体育锻炼的自我监督.....	(67)
第三节 医疗体育与运动处方.....	(79)
第四节 女子体育卫生常识.....	(85)
第五节 运动损伤的预防与处理.....	(88)

第五章 体育与人才培养	(96)
第一节 体育与德育、智育、美育的关系.....	(96)
第二节 实现体育终身受益的途径.....	(98)
第六章 运动会概况与体育欣赏	(104)
第一节 奥林匹克运动会概况.....	(104)
第二节 亚洲运动会概况.....	(114)
第三节 大学生运动会简介.....	(118)
第四节 全国运动会简介.....	(121)
第五节 我省体育简介.....	(125)
第六节 体育欣赏.....	(126)
第七章 田径运动	(131)
第一节 概述.....	(131)
第二节 跑.....	(136)
第三节 跳跃.....	(155)
第四节 投掷.....	(168)
第五节 规则简介.....	(179)
第八章 体操运动	(185)
第一节 器械体操.....	(185)
第二节 艺术体操.....	(212)
第九章 球类运动	(242)
第一节 篮球.....	(242)
第二节 排球.....	(274)
第三节 足球.....	(293)
第四节 乒乓球.....	(324)
第五节 羽毛球.....	(338)
第六节 网球.....	(349)
第十章 游泳运动	(360)
第一节 概述.....	(360)
第二节 初学方法.....	(361)

第三节	游泳技术	(364)
第四节	注意事项	(382)
第五节	规则简介	(387)
第十一章	健美运动	(391)
第一节	概述	(391)
第二节	健美运动的特点	(392)
第三节	健美练习的主要方法	(394)
第四节	发达肌肉的练习	(395)
第五节	健美锻炼注意事项	(406)
第十二章	交谊舞	(409)
第十三章	武术	(423)
第一节	概述	(423)
第二节	武术的基本手型和步型	(424)
第三节	少林拳、太极拳套路	(427)
第四节	武术竞赛规则与裁判法简介	(478)
第十四章	气功	(482)
第一节	概述	(482)
第二节	气功的基本方法	(483)
第三节	练功要领	(488)
第四节	功法介绍	(489)
第十五章	体育比赛方法	(509)
第一节	比赛的准备工作	(509)
第二节	比赛方法	(510)
第十六章	运动场地	(518)

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个基本条件。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。

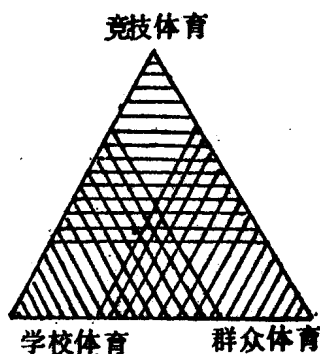


图1—1

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。你可使忧伤的人散心解闷，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