

河南省

# 大学体育(教程)

河南省《大学体育(教程)》编写委员会



师范大学出版社

河南省

# 大学体育(教程)

河南省《大学体育(教程)》编写委员会

北京师范大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

河南省大学体育教程/《河南省大学体育教程》编委会编

北京:北京师范大学出版社,1996.5 重印

ISBN 7—303—01843—3

I. 河…

II. 河…

III. 高等学校—体育—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17360 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

河南省实验小学印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张 15.25 字数:364 千

1992 年 5 月北京第 1 版 1996 年 5 月河南第 2 次印刷

印数 30000—35000 册

定价:10.00 元

## 前 言

本书是由河南省教委组织编写,供全省普通高校体育课使用的教科书。河南省教委十分重视体育教学,把教学工作作为重点一步一个脚印在改革中前进。1989年在总结我省高校体育改革成果的基础上,组织编写了《河南省普通高校体育课教学大纲》。1990年组织编写、出版了河南省普通高校《体育》教材,填补了我省高校公共体育课长期无教材的空白。经过二年试用总结,1992年又组织修订出版了河南省《大学体育》,对规范我省高校体育教学起到了重要作用。随着社会的发展,教育观念的转变,应试教育逐步向素质教育转轨,时代又赋予体育教学新的使命。高等学校是直接为国家培养各类专门人才的地方,为了实现培养目标对体育的要求,进一步发挥体育在全面育人中的作用,在《大学体育》的基础上1996年省教委又组织修订编写了《大学体育》教程。本书的出版,是我省高校体育教学又一进步,是河南高校体育改革的又一成果,对我省高校体育教学的发展将产生积极影响。

本书共13章,约35万字,分理论知识篇、运动实践篇。根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”的要求,结合河南实际,坚持育人为本,全面贯彻《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》,突出大学体育特点,丰富了体育理论知识,并从运动项目、身体素质、健身娱乐、传统保健等方面,增加了大学生喜爱的锻炼内容,体现了时代特色与河南特色。本教材,旨在增加大学生体育意识,增进大学生身心健康,培养大学生体育能力,提高大学生身心素质,把终身体育观贯穿在全教材中,适应学生学习、锻炼、自评的需要。融科学性、时代性、知识性、可读性于一体,简明实用,图文并茂,讲究实效。是大学生理论联系实际,实现体育目标的教科

书,是适用于大学体育基础课、选项课、保健课、选修课的教学课本。也可做中等专业学校体育教学参考书。

本书出版,得到有关单位的支持,参考了有关书籍、资料,在此一并向各位同仁表示感谢。

时代在发展,社会在前进,形势对现代学校体育不断提出新的要求,由于编者水平有限,错误、不当之处在所难免,恳请广大教师 and 同学在使用中提出宝贵意见,以求河南高校体育在改革中不断前进。

本书由谢尚仁、林克明主编,崔伟、王晏参加了全书统稿工作。全书由王崇喜教授、王伯中教授审定。

# 《大学体育》

## 目 录

### 理论知识篇

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| <b>第一章 体育概述</b> .....                | (1)  |
| 第一节 体育的概念.....                       | (1)  |
| 第二节 现代体育的特点和功能.....                  | (3)  |
| 第三节 体育的目的和任务.....                    | (9)  |
| 第四节 高等学校体育的目的和任务 .....               | (13) |
| 第五节 高等学校体育的途径和要求 .....               | (15) |
| <b>第二章 体育与大学生身心素质的发展</b> .....       | (19) |
| 第一节 大学生的心理、生理特点.....                 | (19) |
| 第二节 体育对身体发育和机能发展的作用 .....            | (22) |
| 第三节 体育对发展身体素质和提高基本活动能力<br>的作用。 ..... | (28) |
| 第四节 体育对心理健康的作用 .....                 | (30) |
| <b>第三章 体育锻炼</b> .....                | (32) |
| 第一节 体育锻炼的原则 .....                    | (32) |
| 第二节 体育锻炼方法简介 .....                   | (35) |
| 第三节 体育锻炼计划的制定 .....                  | (37) |
| 第四节 体育锻炼的自我监督和效果评定 .....             | (38) |
| 第五节 河南省大学生体质综合评价标准 .....             | (51) |
| <b>第四章 体育锻炼卫生与养护</b> .....           | (53) |
| 第一节 日常生活卫生 .....                     | (53) |
| 第二节 体育锻炼的心理卫生 .....                  | (56) |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 第三节 体育锻炼的生理卫生 .....          | (59)         |
| 第四节 女子体育卫生常识 .....           | (62)         |
| 第五节 体育锻炼与营养 .....            | (65)         |
| 第六节 运动损伤的简易处理 .....          | (67)         |
| <b>第五章 全民健身计划与终身体育 .....</b> | <b>(71)</b>  |
| 第一节 全民健身计划的实施 .....          | (71)         |
| 第二节 大学生终身体育教育 .....          | (75)         |
| 第三节 终身体育的社会需要与个性发展 .....     | (80)         |
| <b>第六章 体育运动与欣赏 .....</b>     | <b>(84)</b>  |
| 第一节 我国与世界体育发展概况 .....        | (84)         |
| 第二节 我国及世界重要体育组织及比赛 .....     | (88)         |
| 第三节 体育欣赏 .....               | (94)         |
| <b>第七章 医疗保健体育 .....</b>      | <b>(98)</b>  |
| 第一节 医疗保健体育的原则 .....          | (98)         |
| 第二节 医疗保健体育的作用 .....          | (99)         |
| 第三节 常见慢性病的体疗保健与运动处方 .....    | (100)        |
| <b>第八章 体育竞赛 .....</b>        | <b>(114)</b> |
| 第一节 体育竞赛的筹备工作 .....          | (114)        |
| 第二节 体育竞赛的方法 .....            | (115)        |
| 第三节 常见项目的场地规格与比赛规则 .....     | (119)        |
| <b>第九章 大学生体育合格标准 .....</b>   | <b>(144)</b> |
| 第一节 《大学生体育合格标准》简介 .....      | (144)        |
| 第二节 大学生体育合格标准实施办法 .....      | (148)        |
| 第三节 《国家体育锻炼标准施行办法》简介 .....   | (149)        |

## 运动实践篇

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| <b>第十章 运动项目 .....</b> | <b>(156)</b> |
| 第一节 田径运动 .....        | (156)        |

|      |              |       |
|------|--------------|-------|
| 第二节  | 球类运动         | (179) |
|      | 篮球           | (179) |
|      | 排球           | (197) |
|      | 足球           | (214) |
|      | 乒乓球          | (232) |
|      | 羽毛球          | (240) |
|      | 网球           | (248) |
| 第三节  | 体操运动         | (254) |
| 第四节  | 游泳运动         | (279) |
| 第十一章 | 身体素质         | (295) |
| 第一节  | 发展速度素质       | (295) |
| 第二节  | 发展力量素质       | (298) |
| 第三节  | 发展耐力素质       | (301) |
| 第四节  | 发展柔韧、灵敏和协调素质 | (303) |
| 第十二章 | 健身娱乐         | (307) |
| 第一节  | 交谊舞          | (307) |
| 第二节  | 轮滑           | (329) |
| 第三节  | 健美运动         | (337) |
| 第四节  | 健美操          | (348) |
| 第十三章 | 传统体育         | (370) |
| 第一节  | 武术           | (370) |
|      | 少林拳          | (373) |
|      | 陈氏 38 式太极拳   | (386) |
|      | 初级剑          | (427) |
| 第二节  | 气功基本原理       | (446) |
| 第三节  | 养生与保健方法      | (453) |
| 附:   | 河南省学生体质综合评价表 | (456) |

# 理论知识篇

## 第一章 体育概述

### 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,也为一定的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。

### 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 1-1-1),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,衡量一个国家的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。

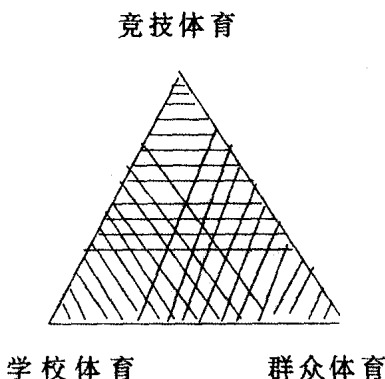


图 1- 1- 1

## 第二节 现代体育的特点和功能

### 一、现代体育的特点 1.2.3.4.

#### (一)社会化

国际化、科学化、商业化

现代体育对人类社会越来越重要,它不仅是教育人,培养人的重要途径,而且是丰富人类文化生活和精神生活,完善人自身的重要手段,在政治生活中也发挥着重要的作用。飞速发展的现代科学和空前规模的社会化大生产为体育的现代化提供了物质基础,也产生了并不断产生着新的体育需要,它正改变着传统的体育观念和內容。

体育正在深入社会各个领域,甚至深入到社会的细胞——家庭中去,它不仅改变着人们物质生活的内容和形式,也在影响和改变人们精神生活的内容和形式。这是世界体育发展的主要趋势。随着科学技术的进步和生产力的提高,这种趋势将更加显著。

体育正在向全社会渗透,向着全民性和终身性的体制发展,对婴幼儿体育、中年体育、老年体育、妇女体育、伤残体育和康复体育、各种职业体育及家庭体育等的研究都已形成专门的研究领域,追求儿童、少年的健康发育和聪慧,中青年的精力充沛和健美,老年人的健康长寿等等,已经成为风靡全球的潮流。体育社会化已成为现代体育的特点,并且这种特点越明显,社会化程度越高。

## (二)国际化

体育在现代社会已成为各个国家的外交手段,成为各个国家和人民建立友谊的纽带与桥梁。体育可以反映各个国家经济基础,科技状况,人口素质状况,国民物质生活和精神生活水平以及民族风貌等。因此,各国政府都十分重视国际性的体育比赛,积极组织队伍参赛,并争办各种国际体育比赛。另外,国际体育交往越来越频繁,差不多每天都有国际体育竞赛,并且参赛的国家和地区越来越多,比赛的规模越来越大。现代体育在社会化的基础上,已迈向了国际化。

## (三)科学化

现代体育的发展和科学技术的进步促进了体育科学的发展。体育科学已经越出了传统的教育和医学保健理论的领域,日益成为综合现代医学、物理学、生物学、化学、社会人文科学、电子技术和生命科学的重要组成部分,成为探索人体潜能、研究如何从社会规模完善人类自身的重要手段。特别是当前世界新的技术革命兴起的形势下,体育科学研究的领域越来越宽,研究的问题越来越深。这是当前世界体育科学总的发展趋向和特点。可以断言,随着物理科学、生理科学、心理科学、数理科学和管理科学的高度发展及其在体育上的综合应用,势必将大大加快体育科学的发展进程。

## (四)商业化

在商品经济社会里,体育做为第三产业,它以劳务的形式向社会提供服务。随着市场经济的深入发展,人的观念的更新,使一些

迎合人们心理特点和经济发展规律,顺应社会发展潮流的娱乐体育项目,如溜冰、台球、体育舞蹈、游泳、网球、保龄球、高尔夫球等已分别进入商业性营业。目前,从世界发展趋势看,娱乐体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,并有可能跃居成为第二股国际体育力量。因此,体育的商业化有强大发展趋势和潜力,并已成为现代体育的一大特点。

## 二、体育的功能 ✓

(一) 健身功能 → 重要、娱乐、政治、教育、经济功能

体育运动的健身功能包括对人体身心两方面的积极作用。

### 1. 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。

### 2. 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:

#### 1. 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的原因,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,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、严格的纪律、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。

## 2. 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 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”。

3. 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,在马克思主义经典著作有关教育的著述中不止一次地把体育视为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为断通过体育来促进人的全面发展。

### 1. 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。

## 2. 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。

## 3. 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,但是体育对生产力诸因素中起主导作用的劳动者体质增强,是一种有效手段,也是体育为生产服务的最基本表现形式。

大型运动会能促进当地各行各业和发展;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 体育的目的和任务

一个国家的体育,必须有明确的任务。我国体育的目的和任务是根据体育作用和社会主义制度的要求制定的。

#### 一、我国体育的目的

我国体育的目的是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。

增强体质,体现了体育的特殊作用,以区别于社会主义的其它各项事业;提高运动技术水平,冲出亚洲,走向世界,既体现了中华民族的尊严,又加强了与各国人民之间的交往友谊;丰富文化生活,振奋民族精神,建设社会主义精神文明;为社会主义建设服务等,是各项事业的共同奋斗目标。

#### 二、我国体育的任务

##### (一)增强人民体质

增强人民体质,这是体育本质特点。只有体质增强才能提高工作效率,延长工作年限,使人健康长寿。

首先,要搞清楚体质的概念。什么是体质?体质是人体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的、相对稳定的特征。它在形成、发展和消亡过程中具有明显的个体差异和阶段性。表现出从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同的体质水平。

其次,要了解体质所包括范畴,即体质好坏、强弱主要反映在以下几个方面:体格(生长、发育、体型、姿态);体能(身体素质、身体基本活动能力);适应能力(适应力、抵抗力、修复力)。