

大学体育系列教材

体育理论·田径·游泳

西安交通大学体育部 编



西安交通大学出版社

大学体育系列教材

体育理论·田径·游泳

西安交通大学体育部 编

西安交通大学出版社

·西安·

内容提要

本书由体育理论、田径和游泳三部分组成。分别介绍了体育的起源、发展及现状，高等学校体育、体育锻炼，运动卫生与保健，田径、游泳的发展现状、基本技术及规则。可作为大学生基础体育课的教材，也可供体育爱好者参考。

图书在版编目（CIP）数据

体育理论·田径·游泳 / 西安交通大学体育部编. 西安：
西安交通大学出版社，2000.9

大学体育系列教材

ISBN 7-5605-1327-1

I. 体... II. 西... III. ①体育理论—高等学校—教材②田径运动—高等学校—教材③游泳—高等学校—教材

IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2000）第 69947 号

*

西安交通大学出版社出版发行

（西安市咸宁西路 28 号 邮政编码：710049 电话：（029）2668316）

陕西省轻工印刷厂印装

各地新华书店经销

*

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：5.375 字数：131 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数：0 001~4 000 定价：6.50 元

若发现本社图书有倒页、白页、少页及影响阅读的质量问题，请去当地销售部门调换或与我社发行科联系调换。发行科电话：（029）2668357，2667874

编委会名单

主 编 阎振龙 王云冰
副主编 李淑娥 高印东 李咸生 林 华
编 委 (以姓氏笔画为序)
文 采 王秀业 邓冬华
任文君 刘志强 刘迅雷
李保成 陈善平 胡 琼

主 审

王庆波 苏 志

前 言

世纪之交，伴随着我国全民健身运动的不断深入开展，高校体育教育也将进一步深化改革，以新的面貌进入 21 世纪。面临新的挑战，遵照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，我们组织了一批长期从事体育教学有经验的教师，根据当前高校体育教学改革趋势，编写了这套大学体育系列教材。其目的是帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和体育专项理论，增强体育意识，提高体育能力，掌握科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的习惯，为学生自觉参加身体锻炼提供科学的理论指导。

本系列教材由《体育理论·田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《健美·健美操》和《武术》五本书组成。本书结合了普通高校体育教学实际情况和学生的特点，力求充分体现终身教育的目标，突出了教材的思想性、科学性、系统性和实用性，摒弃了传统的重运动技术教学，轻理论知识的传授，忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育教学，引入了有利于学生个性发展的体育兴趣教学，以充实学生的理论知识，强化体育意识和体育能力的培养，树立终身体育观念，使之成为立足学校，面向社会的长线体育。这样，既可保证普通高校体育目的、任务的完成，又能满足广大学生的兴趣爱好，使特长项目不断发展。

我们坚信，学生只有获得了良好的运动技能，并在运动中不断得到乐趣和荣誉感，才能成为终身体育的参与者，成为全民健身运动的骨干。

本书由李淑娥、刘志强（第一章至第四章）、任文君（第五章）、刘迅雷（第六章）执笔，《大学生体育合格标准》及《国家体育锻炼标准》由阎振龙、陈善平进行整理，全书由阎振龙、李淑娥统稿、定稿，陈善平参加了本书的编辑和编务工作。

由于编写人员水平有限，书中难免会有不妥之处，欢迎广大读者给予批评指正。

编 者

2000 年 8 月

目 录

第一章 体育简述

第一节 体育的概念和组成	1
第二节 体育的功能	4
第三节 中国体育的形成和发展	14

第二章 高等学校体育

第一节 我国学校体育发展概况	21
第二节 高等学校体育的地位与作用	23
第三节 高等学校体育的目的与任务	25
第四节 高等学校体育的组织形式	27
第五节 高等学校的体育制度	31

第三章 体育锻炼

第一节 体育锻炼的作用和特点	32
第二节 体育锻炼的原则、内容与方法	34
第三节 运动处方及个人锻炼计划	44

第四章 运动卫生与保健

第一节 运动卫生与健康	49
第二节 女生体育卫生	59
第三节 医务监督	65

第五章 田径运动

第一节 田径运动概述.....	75
第二节 径赛.....	79
第三节 田赛.....	97
第四节 田径场地和主要规则简介.....	118

第六章 游泳运动

第一节 概述.....	127
第二节 蛙泳.....	130
第三节 爬泳.....	137
第四节 游泳的保健知识.....	145
第五节 游泳部分比赛规则及场地、器材设备介绍.....	147

附录

国家教育委员会文件（教体[1990]015号）.....	150
大学生体育合格标准（摘要）.....	151
大学生体育合格标准实施办法（摘要）.....	153
国家体育锻炼标准施行办法.....	155
国家体育锻炼标准评分表.....	159

参考文献

第一章 体育简述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。体育这一术语却不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史，它的出现比较晚。据世界体育资料记载，“体育”一词最初见于 1760 年法国的报刊上。我国是文明古国，历代有着锻炼身体、养生保健方面的理论与实践，但在古籍中尚未发现与体育完全相同的专用词。其含义相近的有“养生”、“导引”、“吐纳”等。据史料记载，19 世纪末，德国和瑞典体操开始传入我国，清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。直到本世纪初，基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期，到 1923 年才在北洋政府公布的《中、小学课程纲要草案》这一官方文件中，正式把“体操科”改为“体育课”。体操仅作为一门单科而纳入体育范畴。尔后，“体育”一词广泛使用至今。

“体育”这一术语在含义上也有一个演化过程，当它传入我国时，就是指身体的教育（physical education），是作为学校的一门课程，作为教育的一部分出现的。在当时我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动，以其狭义的含义来使用这一术语，还没有太大的矛盾，与国际上的理解也相一致。但新中国成立后，随着我国体育事业的发展，原来仅作为体育手段的竞技运

动(sport)有了很大的发展,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示出它的重要地位,其社会职能和功能也都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。再则随着人们生活水平的提高,为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐(physical training and physical recreation)活动也越来越多地开展起来。在这种情况下,仍用一个狭义体育来代表外延已经扩大了的活动,已显得很不够。建国以来,在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中,都用“体育运动”、“群众体育”、“竞技体育”等名词作为次概念或第二位概念。因此在我国“体育”一词就有了狭义和广义两种用法。用于狭义时一般指体育教育,用于广义时则和通常所说的体育运动相同,即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。这三者既有区别又互相联系,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。一方面通过以发展身体为核心的教育过程,承担着人体完美发展、增强体质的重要任务,并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合,以实现共同培养全面发展人才的任务;另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼,以及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动,达到人体自我完善,挖掘人体内在潜力,充分发挥其在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。

综上所述,体育(广义的)亦称体育运动,包括体育教育、竞技运动和社会体育,是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、娱乐身心为目的的社会活动的总和。它随着人类社会的发展而发展,受社会的生产力和生产关系、经济基础和上层建筑所制约,同时又对社会政治、经济、文化的发展有重要的促进作用。但必须指出,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高层次,人们对体育的认识还将会进一步深化。

二、体育的组成

广义体育的概念表明,体育教育、竞技运动和身体锻炼三个不同内容和范围的“体育”,其共同点是以身体运动为基本手段,全面发展身体和增强体质,都有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会施予的影响不同,目前普遍认为体育可由学校体育、竞技体育、社会体育三个主要部分组成。

(一) 学校体育

学校体育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的重要组成部分,是全民体育的基础,也是国家体育事业发展的战略重点。各级各类学校按不同教育阶段和学生的年龄特征,通过体育课、课外体育活动和课余体育训练与竞赛等组织形式,紧紧围绕以增强体质为中心,实现学校体育的各项任务,进而达到教育、教养和发展身体的总目的,并与其他教育环节构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面都得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展,为了适应当代社会和人们对精神、文化生活日益增长的需要,学校体育在重视增强学生体质近期效应的同时,还应考虑到学生将来对“享受”和“发展”的需要。因此,应重视和培养学生个人的兴趣爱好与终身体育意识及主动参与意识,使之讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平,并积极创造条件为国家输送和培养高水平的竞技人才。

(二) 竞技体育

竞技体育即竞技运动,是指为了最大限度地发展和不断提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,为取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

随着社会经济的繁荣,人民生活水平的不断提高,一些具有竞技体育特点的群众性竞赛日趋频繁,其中一些有规则约束的

竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技运动竞争激烈,其竞争实质是体力、智力和运动技能等综合实力的竞争,极易吸引广大观众,所以它极富感染力且容易传播,对活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国家的国际威望、促进友谊和团结等方面都起着特殊的作用。

(三) 社会体育

社会体育也称群众体育或大众体育,是指广大人民群众以锻炼身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育及医疗保健与康复体育等均属社会体育的范畴。参加者主要是一般民众,其中包括男女老幼和伤病残者,活动领域遍及整个社会,内容广泛,形式多样,娱乐性、趣味性强。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、文化素养和生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起,各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”以及“公园体育”等,正在吸引大批的体育消费者。国家还设立了“中国大众体育纪录”。特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民的体育观念逐渐改变,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球及出国旅游等消费较高的体育活动。表明社会体育活动在我国不但有了比较广泛的群众基础,而且已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

根据体育对人体和社会分别所起的作用,将体育的功能分为生物功能和社会功能两大类。生物功能主要指健身功能,它包括生理的和心理的,是体育最本质的功能;社会功能则包括教育、

娱乐、政治、经济、军事等功能,属非本质的功能。随着社会的发展和进步,对体育功能的发掘和利用仍会继续下去,对体育功能的认识也将不断深化。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,这是体育最本质的特征,这一特征决定了体育具有健身功能。体育健身的理论基础是促进人体的新陈代谢,加强人体的同化和异化作用,使身、心得到有效发展,有利于促进健康和增强体质。

(一) 体育对促进健康的作用

何谓健康?联合国世界卫生组织对此下的定义是:“所谓健康,不是单纯地指身体无病或不衰弱,而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包括在内,亦即是指一个完整的状态。”这里明确指出,健康不仅是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病,而且包括身体和精神方面均能迅速完全地适应社会环境,即健康应包括身体健康和精神健康两个方面。身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能和承担负荷后的适宜反应。事实证明,身体健康受损所引起的各种疾病,均因人体对内、外环境不适应所致。人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然界和社会环境的适应能力。不同的人对环境的适应能力的差异,除去所处的生活环境不同外,在很大程度上与体育锻炼密切相关。

“生命在于运动”这句名言,深刻地阐明了运动对身体健康所起的重要作用。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。良好的心理调节能力和讲究精神卫生是判断精神健康的基础。从事体育运动能使人心情舒畅、精神愉快,使心理调节能力得到提高,及时排除个人性格和心理状态中的不健康因素,使个体与环境和谐统

一，以达到精神健康，并使身体健康得到维护。

（二）体育对增强体质的作用

体质是指人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上，表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素等方面综合的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念。如果把健康作为评价体质状况的起码条件，那么体质则是健康的物质基础。

经常从事体育运动，能促进人体的生长发育，提高运动能力。骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，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的影响。实验证明，体育运动可刺激骺软骨的增生，从而促进骨的生长。同时还可促使骨骼变粗，使骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。系统地进行体育锻炼，对提高肌肉的力量、耐久力等基本身体素质的作用是十分明显的。运动可改善肌肉的血液供应状况，增加肌肉内的营养物质，特别是蛋白质的含量，使肌纤维变粗，工作能力增强，并促使肌肉有更多的能量储备，进而提高运动能力。

科学的体育锻炼，能改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统等机能状况，使这些系统的器官在构造上发生变化，功能上得到加强和提高，如心、肺功能出现“节省化”现象。

经常从事体育运动，能改善和提高中枢神经系统的工作能力，改善大脑的供血、供氧情况，促使大脑皮层兴奋性增强，抑制加深，兴奋和抑制更加集中，使神经系统的均衡性和灵活性增强，对体外刺激的反应更加迅速、准确，大脑的分析综合能力增强，工作能力提高。根据高级神经活动的负诱导规律，运动中枢的兴奋可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息，从而很快地消除疲劳，恢复工作能力，这正是在学习一段时间后，去从事一些

身体运动，会使人感到头脑清醒，精神焕发，思维敏捷，记忆力增强的生理机制。“ $8-1>8$ ”这个富有哲理的公式，就是从这个意义上提出来的。

总而言之，经常从事体育运动能使青少年生长发育健全，体形健美，姿态端正，动作矫健；中年人身体健康，精力旺盛；老年人延缓老化过程，健康长寿。体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。但必须指出，在促进健康、增强体质方面，体育并不是万能的，还必须与营养、医药、卫生、优生等因素相互配合。

二、教育功能

体育的教育功能就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同，但都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，不仅本身是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

马克思主义有关教育的经典论述，都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，视为培养全面发展人才的一个重要方面。现代教育观认为，在学校教育过程中，应完成教育、教养和发展三方面的任务。因此，学校体育通过体育课、课外体育锻炼和课余运动训练与竞赛等基本途径，对学生进行思想政治、意志品质和道德情操的教育，使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯，以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、增加知识和提高基本活动能力的目标。为了适应未来社会生活和工作的需要，学校体育更应强调它在培养终身从事体育的兴趣和习惯、改善生活方式、提高生活质量方面的教育作用。

体育的教育功能不只限于学校领域，它通过竞技体育和社会体育，对社会所起的教育作用也是不可低估的。体育可激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。由于运动竞赛的突出特点是竞争激烈，这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上产生强烈的反响。故在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面教育人们要与社会保持一致。如中国女排在争夺“五连冠”的过程中，所表现出来的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心，感人肺腑，给全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮。国家号召以女排精神搞“四化”，不少人以女排精神为榜样，决心在坎坷与逆境中奋起。运动竞赛过程中，运动员在更高、更快、更强的奥林匹克宗旨下，所表现出的无私奉献、顽强拼搏精神，激励和鼓舞着广大观众和运动员自身，对人的思想和社会的进步，有一定的影响。社会体育的教育功能是学校教育的延伸，通过群众性体育活动，无论从身体机能、改善身心健康或在促进人际交往、培养精神品质等方面，这种教育功能都能从中得到充分体现。

三、娱乐功能

体育的娱乐功能的客观依据是为了满足人的精神需要。随着科技的发展、社会的进步，人们物质生活水平得到提高，社会余暇时间增多，需要层次也相应提高。如何善度余暇成为一个社会问题被提上议事日程。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可使人们在紧张繁忙的工作、劳动之余获得积极性休息，而且还可以陶冶情操、愉悦身心、培养高尚的品格。体育运动由于它技术的高难性、惊险性，造型的艺术性，配合的默契性和易接受的朴素性，吸引着越来越多的人，使其成为人们余暇生活的一个重

要组成部分，起到了丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。

现代体育运动，特别是竞技运动，其技艺日益向高、难、新、尖的方向发展，一些运动员能够在一定时间和空间尽善尽美地完成技术动作，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合，产生出一种能使人赏心悦目的美的享受。因此人们在紧张的工作和劳动之余，通过观看体育比赛，可以忘却一切烦恼和不愉快，消除疲劳，使身、心得到调节，获得积极性休息。这不仅有助于疲劳的恢复，而且也是一种精神上的享受。

此外，人们通过参加体育运动，能够在完成各种复杂练习的过程中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智斗勇过程中，在征服自然障碍的拼搏中，得到一种非常美妙的快感。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的“体育颂”中所说：“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。你可以使忧伤的人散心解闷，你可使欢乐的人生活更加甜蜜！”的确，体育无愧为一种最积极、最健康的娱乐方式，它能满足男女老幼的精神需要，越来越多地吸引人们自觉投身于其中。应该指出，体育与娱乐是两个互为联系又有区别的范畴。目前已有迹象表明，娱乐为了更有效地发挥自身的作用，已开始加快向体育领域渗透的步伐，使一些娱乐项目逐渐向运动项目转化。人们为领略生活乐趣，逐渐将注意力转向娱乐体育时，标志着体育正悄然向消遣方式转移，致使现代体育的娱乐功能变得更加突出。

四、政治功能

体育的政治功能是客观存在的，已被无数现实所证实。尽管在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点，实际上任何国