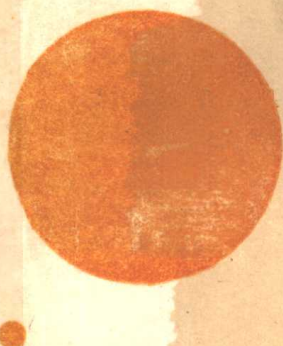


GAODENG XUEXIAO TIYU GAILUN



高等学校 体育概论

华之生 主编



中南工业大学出版社

高等学校体育概论

华之生 主编

中南工业大学出版社

内 容 提 要

本书系普通高校体育课教材。该书寓健身知识、生活于一体，把体育从单纯作为锻炼身体的手段，扩展为与生活、娱乐相联系，作为高校学生应具有的文化素养的一部分。全书分体育基本理论知识和运动方法为竞赛两大部分。

本书内容广泛而丰富，层次分明，图文并茂，一书在手，可终身受益。此书可作为各类普通高校和中等专业学校的体育课教材，为体育教师和广大体育爱好者的常备读物。

高等学校体育概论

华之生 主编

责任编辑：肖祥高

插图责任编辑：刘瑞英

中南工业大学出版社出版发行

长沙印刷一厂印装

湖南省新华书店经销



开本：787×1092/32 印张：9.6875 字数：217千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数：0001—6500

ISBN 7-81020-285-5/032

定价：1.90元

前 言

建国以来，我国曾先后颁布过三个《高等学校普通体育课程教学大纲》，每个《大纲》都反映了当时社会发展的需要和历史特点，为高等学校体育教育的发展奠定了坚实基础。但多年来却未能编出完整的教材，缺乏成熟的理论和科学的体系可以遵循，给进一步提高教学质量带来困难和不足，如何结合高等学校的教学实际，将分散的实践经验和研究成果加工整理，成为适应新形势发展需要的高等学校体育教材，这是本书的初步尝试。

本书分体育理论知识和体育实践两大部分。第一部分阐述高等学校体育理论，以加强学生在校时和走上社会后，参加体育锻炼的自觉性，掌握身体锻炼的理论、方法、手段和卫生保健知识，学会自我身体监督和自我评价，使学生体质增强终身受益。第二部分概要阐述体育运动的各项运动技术的特点，发展身体，增强体质的方法，教材列入了一些竞技体育内容，这并不意味着，作为教材要在课堂教学中练习，并要求掌握，这既有别于体育专业学习要求，又把体育教学从单纯作为身体锻炼措施，扩展为高等学校学生应有的文化素养的一部分，与生活、娱乐、应用相联系，它反映了现代生活的需要，提高了教学要求。全书体现了高等学校体育教育的特点，明确了改革方向和培养目标。

该书可供高等学校学生体育学习使用和参考，也可作为体

育院校、进修学院体育班师生教学参考书。

本书由华之生主编、黄生德审阅。编委成员：黄生德、张必清、华之生、张吉林、冯赛泉、戴建波、廖志林。编写人员：第一章：冯赛泉；第二章：戴建波；第三章：周富斌、廖志林、黄生德；第四章：王泽湘、陈常青、华之生；第五章：张吉林、彭建军；第六章：马骏、汪强、陈威、钟彪；第七章：庄有才、胡爱莲；第八章：欧阳锡斌；第九章：廖志林；第十章：周发兴；第十一章：庄有才。

《概论》一书的出版得到校领导以及湖南省教育科学研究所张友龙研究员的关怀和支持，提出宝贵意见，在此一并表示衷心感谢。

限于水平，时间仓促，缺点、错误在所难免，望同志们批评指正。

编 者

一九八九年六月

封面设计：李 杰

ISBN 7—81020—285—5/G · 032

定价：1.90元

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 高等学校教育与体育.....	(1)
第二节 高等学校体育的发展概况.....	(4)
第三节 高等学校体育的目的和任务.....	(6)
第四节 高等学校体育工作的组织与实施.....	(8)
第二章 高等学校学生个体发展与体育	(12)
第一节 身体形态发育的年龄特征与体育.....	(12)
第二节 身体主要器官系统机能发育的年龄特征 与体育.....	(15)
第三节 身体素质发展的年龄特征与体育.....	(22)
第四节 心理素质发展的年龄特征与体育.....	(25)
第三章 高等学校学生的身体锻炼	(32)
第一节 体育锻炼对人体的影响.....	(32)
第二节 体育锻炼原则与方法.....	(48)
第三节 体育锻炼的自我监督与评价.....	(55)
第四章 体育卫生保健知识	(72)
第一节 运动创伤的预防和处理.....	(72)
第二节 体育锻炼与营养.....	(77)
第三节 季节养生与体育锻炼.....	(88)
第四节 健康的生活设计.....	(95)
第五节 现代生活与体育运动.....	(101)

第五章 田径运动	(106)
第一节 竞走	(107)
第二节 跑	(108)
第三节 跳跃	(116)
第四节 投掷	(122)
第六章 球类运动	(132)
第一节 篮球	(132)
第二节 排球	(141)
第三节 足球	(151)
第四节 乒乓球	(161)
第五节 羽毛球	(169)
第七章 体操	(174)
第一节 器械体操	(175)
第二节 支撑跳跃	(190)
第三节 技巧运动	(194)
第四节 韵律体操	(199)
第八章 游泳运动	(210)
第一节 蛙泳	(211)
第二节 爬泳(自由泳)	(213)
第三节 仰泳	(215)
第四节 蝶泳	(217)
第五节 竞赛方法和规则简介	(218)
第九章 健美运动	(222)
第一节 徒手健美练习	(222)
第二节 器械健美练习	(227)
第三节 如何欣赏健美比赛	(230)

第十章 武术	(233)
第一节 基本功.....	(233)
第二节 青年长拳.....	(237)
第三节 简化太极拳.....	(243)
第四节 初级剑术.....	(262)
第五节 初级棍术.....	(275)
第十一章 气功	(289)
第一节 动功.....	(290)
第二节 静功.....	(294)
第三节 动静相兼.....	(296)
第四节 练功注意事项.....	(300)

第一章 高等学校体育

第一节 高等学校教育与体育

教育随人类社会产生而产生。人类社会为了生存和发展，必须通过劳动生产物资资料。人类在与自然作斗争的生产劳动过程中，掌握了生产的技能，积累了生产的经验，这些生产斗争的技能和经验由年长一代传授给年青一代，这就是原始的、简单的教育活动。由此可见，教育作为生产斗争的工具，通过培养人去为发展生产服务，是自有人类社会以来就存在的。随着社会的发展，教育对于物质的再生产和人类自身再生产的作用也越来越重要。

教育是一种社会活动，它区别于其它社会事物的本质属性就是人的培养。特别是学校教育，是有目的、有计划、有组织地对人施加影响的因素。教育对人的发展起着主导的作用。学校教育承担着培养人材的任务，由受过专门训练的教师负责，有精心安排的课程，一般有固定的场所和规定的时间，按照国家提出的培养人材的目标和规格，系统进行着培养人的活动。

学校按智育程度划分，大致可以分为初等、中等、高等三种学校。高等学校是培养高级专门人材的地方。高等学校根据国家专门人材的要求，对学生进行德智体几方面的教育，使之成为合乎社会主义四化建设需要的高质量的专业人材，成为

国民经济及上层建筑各部门的骨干。要培养出全面发展的专门人材，德育、智育、体育是缺一不可的。德育是全面发展教育的方向，智育是全面发展教育的核心，体育是全面发展教育的保证。德、智、体既互相联系，又各有其特点和包含的具体内容。马克思说：“我们把教育理解为以下三种东西，第一智育、第二体育，即体操学校和军事体操所传授的东西，第三技术教育”。在《资本论》这一耗费了马克思毕生精力完成的伟大著作中，马克思进一步指出：“未来教育对所有已满年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育的结合，它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的方法。”毛泽东于1917年发表在《新青年》杂志三卷二号上的名为《体育之研究》的珍贵论文中指出知识是很可贵的，“人之所以异于动物者此耳”；道德也固然可贵，“所以立群道平人已者此耳，”但身体也很重要，身体尤如“载知识之车，寓道德之舍”，“无体是无德智也”。文章强调学校“宜三育并重”，这些话生动形象地指明了德育、智育、体育三者之间的辩证关系。

高等教育同普通教育，都具有教育的基本属性。德育、智育、体育所包含的基本原理和原则基本上是一致的，但这些原理与原则的体现和运用是不相同的。这是由于高等教育是建立在普通教育基础上的专业教育，以培养专门人材为目标以及大

	中学生	高校学生
年龄	13~18岁	18~23岁
生理	青春期迅速发育阶段	青春后期发育成熟
心理	办事凭兴趣	能较理智办事
思维方式	形象思维占优势	逻辑思维占优势
知识结构	广泛但不深	有专业特长
去向	不确定	确定

学生身心发展已趋于成熟这二个特点所决定的。

根据以上这些受教育群体之间的差异可以看出，高等学校的体育教育有它自己的特色和独到的功能。

（1）由于高校学生已处于青春后期，发育成熟阶段，人体各部器官的发育和增长接近停滞状态，所以在进行全面锻炼的基础上，重点应进行心血管系统的锻炼。

（2）高校学生有了成人感，办事不再仅仅只凭兴趣，而是根据学校和社会对他们的要求从事学习和锻炼，所以在体育教育方面应该使他们养成经常锻炼的习惯，树立“终身体育”思想。

（3）由于高校学生具有一定的科学知识和逻辑思维能力，所以在进行体育基本知识、技术和技能教学的同时，重点是让学生掌握科学锻炼身体的方法，学会在锻炼时的自我评价和监督。

（4）由于高校学生毕业后都是以脑力劳动的形式向社会提供服务的，脑力消耗大，身体活动量小，因此要对学生进行锻炼、休息和营养等方面的教育，让他们懂得一些养生之道，能更健康地为社会提供尽可能长时间、尽可能高效率的服务。

（5）高校学生走上社会后，马上就会遇到社会激烈的竞争，因此在体育教育中要有目的地培养他们的竞争意识，这种意识是体育本身所能给予的，这种超前的教育可以在一定程度上提高学生对社会的适应能力。

（6）通过体育教育，培养学生未来的公民意识，因为体育中的竞赛，是要受到规则和裁判法的约束的，通过这方面的影响，可以在一定程度上提高学生知法守法的自觉性。

第二节 高等学校体育发展概况

我国近代学校体育是清朝末年由欧美传入的。1901年废除科举，1903年才仿照外国学校（当时称为学堂），在课程中开设“体操课”，每周2~3课时，小学以教授游戏和普通操为主，中学和高等学堂以兵式操为主，有的学校也学习武术。从1923年起，教学内容由兵式操为主改为从外国人在中国办的教会学校学来的田径、球类、体操等综合教材。

30年代，对学校体育也有一些规定，1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》，1940年公布了《体育实施方案》等，但由于这些文件本身不切合实际，加之贯彻不力、学校体育经费无保障等原因，它们在执行过程中并未产生多大效果。当时各地学校在实施体育方面仍是各行其是，相当混乱。据1933年调查，北平、天津各大学中有的有体育课（如清华每周4学时），有的只有每周2次课外活动（如南开大学、北大工学院），有的则仅有短时间早操。抗战后，不少学校解散或迁往内地，由于体育师资、经费、场地更加缺乏，开展高校体育的基本条件已很难保证。加之高校体育本来就不受重视，体育课被列为“小四门”之一，经济拮据，设备简陋，上课是“放羊式”教学，课外是“选手体育”活动，这就必然使上述方案教材多为一纸空文，这期间的高校体育普遍呈现没落景象。

中华人民共和国成立以后，从1949~1957年，随着国民经济的恢复、改造和发展，高等学校体育也经历了一个改造旧的、建设新的过程。党和政府按照马克思主义的教育观点，把高等学校体育作为培养全面发展的新人的重要方面，十分关心

大学生们的健康成长，作出了一系列的指示和决定，采取了许多有效措施，为了加强领导，教育部设立了体育指导处，使高等学校体育的发展得到了组织保证。

在总结我国部分地区开展《锻炼标准》活动情况和学习苏联《劳卫制》经验的基础上，国家体委于1954年制定并公布了《准备劳动与保卫祖国体育制度》，这对宣传体育精神，激发学生参加体育锻炼的积极性，增进学生健康，提高学习效率，推动体育教学改革等方面都起了积极的作用。

教育部颁布的教育计划明确规定，从小学到大学二年级，体育课为必修课，每周2学时。为了改革体育教学，提高教学质量，全国各地组织高等学校体育教师学习，进一步明确了高等学校体育的目的与任务，注意全面发展学生的身体。

1979年，教育部和国家体委联合颁布了《高等学校体育工作暂行规定》，极大地促进了学校体育工作的开展。

为了了解我国青少年体质状况、特点和某些规律，研究制定了生长发育、机能、素质的评价标准，为高等学校体育的进一步开展提供了科学依据。

党的十一届三中全会以来，我国高等学校体育工作呈现了更加光明的景象，党和政府对高等学校体育工作给予了高度的重视。

在党和政府的关怀下，目前我国高等学校体育正在蓬勃开展，广大学生日益认识到了体育锻炼的重要性，积极投身到早操、课间操和课外锻炼中去，体育锻炼不仅增强了学生体质，而且陶冶了他们的情操，丰富了他们的文化生活，树立了良好的校风。

第三节 高等学校体育的目的和任务

高等学校是培养各类专门人材的主要场所，它培养的对象是直接掌握生产技术的劳动者和管理者。高等学校学生毕业后大多是脑力劳动者。脑力劳动就其身体活动来说，动作的轨迹多为固定持续的，活动较多的部位是上肢，静坐时间较长，身体大部分活动较少，因此，制定高等学校体育的目的和任务要考虑以下二个方面的问题。

(1) 怎样解决学生在校学习期间，通过体育教育，增强他们的体质，使他们精力充沛地学习，圆满完成学习任务，掌握专业要求达到的科学知识水平，丰富他们业余文化生活。

(2) 毕业以后，学生能运用在校时学到的体育知识，技术和科学练身方法来进行行之有效的自我锻炼，既懂得锻炼身体意义，又知道利用什么来锻炼和怎样锻炼，同时了解自我评价和监督。

制定高等学校体育的目的和任务，还应考虑下列几个方面的条件和具体情况：

(1) 我国目前还处于社会主义发展的初级阶段。

(2) 高等学校体育本身的特点。

(3) 社会的要求与教育体育发展的需要。

(4) 学生在不同年龄身心发展的特征。

从以上二个方面出发，我们大致可以把高等学校体育的目的理解为：“增强学生体质，促进学生身心发展，使学生在校时能很好地完成学习任务，达到学校教育的要求，将来能担负起建设祖国和保卫祖国的重任。”

根据高等学校体育的目的，我们可以把高等学校体育的任务概括为以下几个方面。

(1) 全面锻炼学生身体，促进学生心理、生理的正常发育和发展，发展身体素质和人体的基本活动能力，提高身体对自然环境的适应能力。大学生的锻炼，重点应放在对心血管系统的锻炼，同时提高身体素质，当然这二个方面都应在全面锻炼学生身体的基础上进行。

(2) 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，使学生树立“终身体育”思想。完成这一任务意义深远。同时，在体育教学中，要让同学懂得一些自我评价和监督，因为学生毕业走上工作岗位后，锻炼内容要自己选择，锻炼方法要自己掌握，运动负荷要自己控制，因此，学生在校时，教师就要有意识地培养学生这方面的能力。

(3) 使学生养成良好和健康的生活习惯，懂得一些养生知识。高校学生毕业后的工作性质给高校体育教育提出了这个明确的任务。我们所处的时代是竞争的时代，懂得休息和娱乐，懂得一些养生知识是十分重要的。有一份调查报告说，由于工作负担重，环境差，家务拖累，精神负担和健康原因，我国部分大专院校、科研机构的中、高级知识分子平均年龄为58.52岁，比全国人均寿命短十年。中国健康教育研究所对此作过研究，他们认为，中、高级知识分子事业心强，工作负担重，干活不分上下班，许多人在攻关时工作长达十几小时至数十小时不休息，长期疲劳，导致神经系统、心血管系统和消化系统的多种疾病；另一方面就是没有注意身体锻炼。所以学生在校时，教育者有责任让他们懂得一些养生知识，教育同学们对自

己的身体“要锻炼它，而不要损害它”，以便他们将来能健康地、精力充沛地为四化大业服务。

(4) 对部分体育基础较好，并有一定专项运动才能的学生进行专门的运动训练，进一步增强他们的体质，提高他们的运动技术水平，使他们成为学校群体活动的骨干，同时为优秀运动员队伍输送后备力量。

(5) 对学生进行思想和道德意志品质方面的教育。在体育教育中，队列队形可以使学生养成遵守纪律，一切行动听指挥的习惯。短跑要求快速可以培养雷厉风行的作风。长跑培养吃苦耐劳的品质。球类的配合可以培养集体主义精神，比赛的胜负往往会引起各种情绪，便于诱导进行思想教育。观赏比赛不仅可以丰富学生的业余文化生活，而且它对学生生活方式的形成，情操的陶冶都具有十分重要的意义。

第四节 高等学校体育工作的组织与实施

一、为了圆满完成高等学校体育的目的和任务，必须把体育列入学校工作日程，建立健全组织领导机构，明确各部门职责，充分调动各方面的积极因素，共同协调完成这一工作

二、高等学校体育工作的实施形式

(一) 体育课 体育课是完成高等学校体育的目的和任务的主要形式。体育课的目的是使学生较系统地掌握大纲规定的体育知识、技术和技能，增强体质，使学生学会科学锻炼身体的方法，向学生进行思想道德意志品质教育。体育课是高等学校教学计划中规定的必修课，有固定的时间场所，由教师负责实施。在教师的指导下，学生学习体育知识，进行各种身体练