



大学体育

张金强 郭伦志 主编

西南交通大学出版社



大学体育

张金强 主编
郭伦志

西南交通大学出版社

• 成都 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 张金强, 郭伦志主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2002.8

ISBN 7-81057-670-4

I. 大… II. ①张… ②郭… III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052817 号

大学体育

张金强 主编
郭伦志

*

出版人 宋绍南
责任编辑 刘湘予
封面设计 熊路

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行科电话: 87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

E-mail: cbsxx@swjtu.edu.cn

成都飞机工业公司印刷厂印刷

*

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32 印张: 12.75

字数: 321 千字 印数: 1—5000 册

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81057-670-4/G · 044

定价: 18.00 元

前 言

健康的身体是大学生能出色完成大学阶段紧张学习任务的保证,是走上工作岗位和能胜任繁重工作的基础,只有那些体魄强健、精力充沛、思想敏锐能连续工作的人,才能适应21世纪发展的需要。对于同样学历的人,对社会贡献的大小,不是取决于学习分数的高低,而是看他能为国家健康地工作多少年。

体育课是大学进行体育教育的最基本形式,也是大学体育工作的基础,既要向学生讲授系统的体育理论知识,又要向学生传授运动技能,使他们学会科学锻炼身体的方法,较熟练地掌握1—2种运动手段,以养成终生坚持锻炼身体的习惯,达到终身受益。

体育是一门实践性很强的学科,要提高体育教学质量,不仅要有高水平的教师队伍,还要有教材,指导学生理论联系实际。但是,多年来全国普通大学没有一本通用的体育课教材,只是一些省市组织编写过自己的教材,但不完全适用于每一个学校,用后都感到不太满意。为了解决普通大学体育课教材的不足,我们在充分肯定和吸取其它教材之精华的基础上,编写了《大学体育》新教材,并力求在整体设计、内容选择上更加丰富充实,更符合教学规律和学生的身心发展特点及教学实际,既能满足体育课教学的需要,又可满足校运动队训练、体育爱好者进行体育活动及开展各项竞赛的需要,它是一本适用于普通大学公共体育课的好教材。

全书共分上下两篇,上篇为体育基础理论,共七章;下篇为竞技体育,共六章。本教材主要特点是:第一,从有效地增强学生体质和全面发展出发,结合大学生生理和心理特点,注重体育的综合效益,体现了实效性的特点;第二,从普通大学的需要出

发,课内教材与课外教材相配套;体现出全面性的特点;第三,从大学体育课向健康教育发展出发,注意增加了新兴体育项目和传统体育项目的内容,体现了先进性和继承性的特点;第四,从体育教学的实际和学生的体育兴趣出发,使学生终身受益,体现了立足基础,着眼未来的特点。

本教材由延安大学体育系主任张金强教授,西南交通大学峨眉分校体育工作部副主任郭伦志讲师任主编。延安大学医院副主任医师高琴同志和西南交通大学峨眉分校体育工作部乔九全老师任副主编。编写人员分工如下:张金强教授编撰上篇第1、2、3、4章和下篇第13章,郭伦志讲师编撰上篇第6、7章和下篇第8章,高琴副主任医师编撰上篇第5章,乔九全编撰下篇第9章,郭海阳(西南交通大学峨眉分校)编撰下篇第10章,张立新(西南交通大学峨眉分校)编撰下篇第11章,张春燕(西南交通大学峨眉分校)编撰下篇第12章。全书由张金强教授统稿、定稿。

由于水平有限,本书尚有疏漏或不妥之处,恳请读者批评指正。

编 者

2002年5月于延安大学

体 育 颂

(代 序)

啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮昏暗的天地。

啊，体育，你就是美丽，你创造的人体，变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是勤奋地锻炼身体。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一，你可使人体运动富有节律，使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！在你身下体现的是社会生活中追求不到的公平合理，任何人类想超过速度一分一秒，越过高度一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义就是敢于搏斗，倘若不为搏斗，肌肉发达有何益？培养敏捷、强健有何意义？我们所说的勇气，不是导致冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之就毫无意义。有人玩弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的。他的内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

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，条理越加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培养人类的沃土！你通过最直接的途径，增强民族体质，防患于未然，矫正畸型的躯体，运动员从你那里得

到启示，希望下一代长得茁壮有力，继往开来，去夺取桂冠的荣誉。

啊，体育，你就是进步！为了人类的更大进步，人们身体和精神要同时改善。你规定了良好的生活习惯，你要求人们对于过度的行为引起警惕。你告诫人们要遵守规则，发挥人类最大能力而无损于健康的身体。

啊，体育，你就是和平！你在民族间建立愉快的联系。它在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生。全世界的青年，通过你学会互相尊重学习。不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

[法] 皮埃尔·德·顾拜旦

内 容 简 介

大学体育是大学教育的重要组成部分，是贯彻党的教育方针的重要内容，也是培养社会所需人才的重要途径。《大学体育》是研究大学公共体育教育的一本专门教材，它借鉴了国内近几年来出版的诸多体育教材之经验，博采众家之长，结合普通大学教育的实际和特点，在整体设计、内容选择上更加丰富充实，更加符合普通大学体育教学规律和学生的身心发展特点，通俗易懂，图文并茂，融科学性、简明性、实用性于一体，既能满足大学公共体育课教学的需要，又能满足学校运动队训练、体育爱好者开展各项竞赛的需要，是一本适用于普通大学体育课教学的好教材。

目 录

上 篇 体育基础理论

第一章 体育概述.....	3
第一节 体育的产生和发展.....	3
第二节 体育在现代社会生活中的地位.....	7
第三节 体育的功能.....	9
第二章 大学体育	14
第一节 大学体育的目的与任务	14
第二节 大学体育的组织领导与机构	15
第三节 大学体育的组织形式	16
第四节 大学生体育合格标准	19
第三章 大学生的体育生理心理特征	24
第一节 大学生的体育生理特征	24
第二节 大学生的体育心理特征	26
第三节 大学生在体育活动中关心的几个问题	29
第四章 体育锻炼	32
第一节 体育锻炼对人的影响	32
第二节 体育锻炼的原则	37
第三节 体育锻炼内容的选择	40
第四节 体育锻炼的计划与方法	42
第五节 体育锻炼效果的评定	45

第五章 运动卫生与保健	48
第一节 一般体育运动卫生知识	48
第二节 女子体育卫生	51
第三节 运动与营养	53
第四节 运动负荷与疲劳	57
第五节 常见运动损伤的防治与保健	60
第六节 医疗体育的作用与方法	68
第六章 运动训练	73
第一节 运动训练的特点和任务	73
第二节 运动训练的原则	74
第三节 运动训练的内容和方法	78
第四节 运动训练计划	81
第七章 运动竞赛	83
第一节 运动竞赛的意义和种类	83
第二节 运动竞赛的组织领导	85
第三节 运动竞赛的方法	87

下 篇 竞技体育

第八章 田径运动	97
第一节 走跑	97
第二节 跳跃	118
第三节 投掷	133
第九章 球类运动	145
第一节 篮球	145

第二节	排球·····	167
第三节	足球·····	181
第十章	体操运动·····	204
第一节	队形队列练习·····	204
第二节	双杠·····	213
第三节	单杠·····	222
第四节	技巧·····	230
第五节	支撑跳跃·····	238
第十一章	健美操·····	243
第一节	大学生健美操·····	244
第二节	青年韵律操·····	251
第十二章	武术·····	272
第一节	武术基本功·····	272
第二节	初级长拳第三路·····	284
第三节	青年长拳·····	302
第四节	简化太极拳·····	315
第五节	初级剑术·····	335
第六节	初级棍术·····	353
第十三章	水冰运动·····	378
第一节	游泳·····	378
第二节	滑冰·····	388
参考文献	·····	397

上 篇

体 育 基 础 理 论

第一章 体育概述

体育是人类社会特有的一种社会文化现象，它随着社会生产和生活的不断发展，经历了一个由产生到发展，再到不断完善的过程。

第一节 体育的产生和发展

一、体育的概念

体育一词在我国古代典籍中尚未出现过，但在我国古代有关身体锻炼和保健教育等方面都有很丰富的内容，然而由于地理环境、历史传统等方面的原因，这些内容在当时没有形成一个较为完整的体系，也没有形成一个与体育完全相当的概念。到19世纪末、20世纪初，我国才开始使用“体操”这个词，学校体育课被称作“体操科”。在这期间，又陆续传入田径、球类等各项运动，于是“体育”一词才开始出现，此时“体育”与“体操”两词并用。五四运动以后，北洋政府颁布了新学制，加之国外实用主义教育学说和体育理论的传入，1923年新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中正式把“体操科”改为“体育课”，从此“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”，而“体操”则成为“体育”的一项内容。随着社会的进步和现代科学技术的迅速发展，人们生活水平不断提高，体育的社会价值和地

位也日渐提升,体育一词的含义已不仅是限于传统意义上的作为教育范畴的狭义的体育了,而是包括体育教育、体育运动、竞技运动和体育锻炼在内的一个综合概念体系。

体育教育:是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德意志品质的一个教育过程。

体育运动:是指以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动,它属于社会文化教育的范畴,受一定社会的政治和经济制约,也为一定社会的政治和经济服务。

竞技运动:是指为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

体育锻炼:是以发展身体、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

二、体育的产生

人类的发展已有几百万年的历史,在这漫长的历史长河中,人类绝大部分时间是在茹毛饮血的原始状态中度过的。原始人类生活在极其险恶的自然环境中,饥饿随时伴随着人们,人们还受到自然灾害和凶禽猛兽的威胁,人类只有结伴成群,利用集体的智慧和力量,才能在大自然中争得一席之地,使自己得以生存和繁衍。当时的人类只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物,维持生存。随着时间的流逝,单靠一般的技能已很难得到食物了,还得靠快跑和长途跋涉的能力去追捕野牛、野鹿,靠游泳或投掷准的方法捕鱼,靠攀登和爬越能力强采集野果,靠木棍、石块等来对付虎、豹、熊等凶猛野兽,等等。这些能力的产生本来是为

了生存的需要，然而却可称作为现代体育产生的母体。

由上述可知，体育是人类为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人体的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。体育作为一种社会文化活动，它与生产劳动、军事、医疗卫生、宗教、娱乐等活动的需要相融合，并且随着社会生产和生活的不断发展及科学技术和文化教育的进步，逐渐形成了专门的体育学科体系。

三、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动，因此，体育的发展，总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

在体育的萌芽时期，它只是人类社会生产劳动的副产品，还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动，因为当时的社会经济条件决定了人们对它的需要仅仅是求食图存的手段而已。随着原始社会后期生产力的不断发展，部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能为社会培养更多、更好的劳动力，也能为战争培养更多、更优秀的勇士。于是体育从萌芽状态有了质的飞跃。

进入奴隶社会后，由于经济的进一步发展，战争频繁发生，统治阶级文武兼备的思想逐步确立，因此这一时期的体育活动内容增多，规模增大，民族传统体育也初步形成。于是体育的社会职能已初见端倪，同时随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容也开始传播。

进入封建社会以后，体育的发展无论是速度还是规模上都向前迈了一大步，这一时期的运动项目日益增多，参加体育活动的人明显地增加，学校体育得到进一步发展。养生术和养生思想发

展尤为迅速,并开始建立了体育学校,使学武有了专门的场所,在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,因此,民族之间体育交流日益频繁,传统体育迅速发展。

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期,体育随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展,学校体育、户外体育、娱乐、竞技运动逐渐在许多国家迅速开展,从而使体育形成独立的科学体系。生产力的发展,经济的繁荣,给体育的发展创造了物质条件;科学技术的发展,则为体育向科学化方面发展插上了坚实的翅膀。体育与人们的生活越来越密不可分,体育对改善人类自身的特殊作用也越来越为人们所认识,因此,体育成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。

随着社会的不断向前发展,现代体育的兴起成为文明社会的标志之一,它成为一种普遍的社会现象,渗透到社会各个阶层与领域,使体育的发展呈现“四化”,既国际化、社会化、科学化和商品化。

国际化:在国际奥林匹克运动的推动下,无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,都非常重视体育运动的开展,除4年一次的奥林匹克夏季和冬季运动会外,各大洲地区性、综合性运动会、单项国际组织的世界锦标赛、世界杯赛等一些国际比赛,不仅促进了体育运动本身的发展,而且推动了人类文化与精神的交流。

社会化:体育作为社会现象,它是社会发展的产物,又对社会发展起积极的促进作用,现已成为改善生活方式和提高生活质量的不可缺少的因素。为此,国家制定了全民健身计划和体育法,让全社会的人都能终身受益。

科学化:现代科学技术的高速发展,使体育进入了科学发展阶段,现代体育采用了现代科学技术的理论与方法,对体育工作进行科学管理、科学训练、科学竞赛,提高了训练质量和运动竞赛成绩,特别是科学方法的运用和先进设备的采用,大大提高了锻炼效果,更加增强了体育运动的吸引力。