

大学体育

张宏成 陆升汉 主编



苏州大学出版社

大 学 体 育

张宏成 陆升汉 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/张宏成,陆升汉主编. —苏州:苏州大学出版社,2000.8(2002.9重印)

ISBN 7-81037-701-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44116 号

大学体育

张宏成 陆升汉 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

丹阳市兴华印刷厂印装

(地址:丹阳市胡桥镇 邮编:212313)

开本 850×1168 1/32 印张 15.875 字数 397 千

2000 年 8 月第 1 版 2002 年 9 月第 3 次印刷

印数 32 501-36 000 册

ISBN 7-81037-701-9/G·300(课) 定价:19.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《大学体育》编委会

主 编	张宏成	陆升汉			
主 审	姜瑞珍				
副主编	徐勤儿	戴福祥	仲云才	潘 晟	
	何 旭	钱建年	张三男	张 笋	
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	王全法	刘 艳	李 荣	李 莉	
	任林珍	沈 思	陈 音	陈 刚	
	陈忠宇	吴明方	吴 清	孟 平	
	狄廉明	周 倩	周亦瑾	赵是森	
	秦贻勤	梅小龙	程红义	韩晓玲	
	缪阿如	颜辉萍			

前 言

高校是培养现代化建设高级人才的基地。高校体育教学的主要任务在于培养学生具有强健体魄、健康心理、“终身体育”习惯与全民健身运动技能等。体育教材要契合教学目标与时代的发展,要能充分发挥教育性、知识性、科学性与指导性等作用。目前的一些公共体育教材,存在着一定的滞后性,难以满足当前体育教学的需求。为此,我们根据《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》的精神,按照“健康第一”的指导思想和素质教育的要求,在总结多年教学经验和广泛征求意见的基础上,组织编写了《大学体育》这本公共体育教材。

全书分上、下两篇,共 22 章。上篇为理论课教材,共 10 章。下篇为实践课教材,共 12 章。

本书坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,努力体现体育教育改革的思想,力求寓思想道德教育于体育教学之中;并确立了“健康第一”的指导思想,力求体现“身心合一”的体育教育观,加强了素质教育及能力培养的内容,以达到促进学生身心健康的目的。

书中努力体现终身教育的目标,以使体育教学不仅能满足学生日益增长知识的需要,而且让学生掌握锻炼身体方法,养成终身锻炼的习惯,从而终身受益。

我们还力求把最新的知识、技术、信息等编入教材之中,以增加教材的时代感和可读性,并且注重选编内容的科学性、系统性、实用性和时效性。

本书既可作为教学用书,也可作为青年体育爱好者自学自练的指导教材。

本书由苏州大学、江苏石油化工学院等高校联合编写。由张宏成、陆升汉等 33 位教师担任编写工作。最后由姜瑞珍、张宏成、陆升汉、徐勤儿等 8 位教师统稿、定稿。

另外,刘亮、韩永年、史一钦、陈根福、刘晓瑜、王继庆、马士维等教师也参加了部分工作。

在编写本教材过程中,参阅并引用了有关文献、资料,在此谨向有关作者致以衷心的感谢。

由于编写人员水平有限,难免有不妥甚至错误之处,敬请专家和广大读者不吝赐教。

编 者

2000 年 7 月

目 录

上篇·理论部分

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念、产生和发展	(1)
第二节 体育的效能	(9)
第三节 高等学校体育	(15)
第二章 科学的身体锻炼	(21)
第一节 身体锻炼的定义和作用	(21)
第二节 身体锻炼的基本原则	(22)
第三节 身体锻炼的内容	(24)
第四节 身体锻炼的方法	(25)
第三章 体育锻炼对人体全面发展的影响	(36)
第一节 体育锻炼能增强体质的科学依据	(36)
第二节 体育锻炼对呼吸系统的影响	(38)
第三节 体育锻炼对心血管系统的影响	(39)
第四节 体育锻炼对运动系统的影响	(41)
第五节 体育锻炼对神经系统的影响	(42)
第六节 体育锻炼对人的智力的影响	(43)
第七节 体育锻炼对人的竞争与协作能力的影响	(46)
第四章 运动损伤的预防及处理	(49)
第一节 运动损伤的分类	(49)
第二节 运动损伤的原因与预防	(50)
第三节 常见的运动损伤及处理	(53)

第四节	急救	(59)
第五章	体育疗法	(66)
第一节	体育疗法的作用	(66)
第二节	常用的体育疗法	(68)
第三节	常见病的体育疗法	(71)
第六章	大学生卫生保健	(86)
第一节	卫生保健知识	(86)
第二节	女子体育卫生	(88)
第三节	大学生的饮食营养卫生	(91)
第四节	疲劳与疲劳的消除	(98)
第七章	体质与健康	(102)
第一节	体质与健康的概念	(102)
第二节	影响体质与健康的主要因素	(104)
第三节	体质与健康的评价指标	(110)
第八章	体育运动与大学生心理健康	(120)
第一节	心理健康的标志	(120)
第二节	我国大学生心理健康的现状	(122)
第三节	体育运动对大学生心理发展的影响	(129)
第四节	体育运动在大学生心理保健中的作用	(137)
第九章	竞技体育	(141)
第一节	竞技体育概述	(141)
第二节	竞技体育的特点和分类	(142)
第三节	竞技体育与科技进步	(145)
第四节	竞技体育的社会价值	(147)
第五节	怎样欣赏竞技体育	(150)
第十章	奥林匹克运动与奥林匹克精神	(153)
第一节	奥林匹克运动	(153)
第二节	奥林匹克精神	(167)

下篇·实践部分

第一章 田径	(171)
第一节 田径运动概述	(171)
第二节 跑	(172)
第三节 跳跃	(179)
第四节 投掷	(189)
第五节 田径运动的竞赛组织工作	(194)
第二章 篮球	(196)
第一节 篮球运动概述	(196)
第二节 篮球基本技术	(200)
第三节 篮球基本战术	(216)
第四节 篮球竞赛的主要规则与裁判法	(232)
第三章 排球	(244)
第一节 排球运动概述	(244)
第二节 排球基本技术	(245)
第三节 排球基本战术	(254)
第四节 排球主要规则介绍	(258)
第四章 足球	(261)
第一节 足球运动概述	(261)
第二节 足球基本技术	(264)
第三节 足球基本战术	(279)
第四节 足球规则与裁判法简介	(287)
第五章 乒乓球	(295)
第一节 乒乓球运动概述	(295)
第二节 乒乓球基本技术	(298)
第三节 乒乓球基本战术与双打	(313)

第四节	乒乓球的主要规则和竞赛办法·····	(318)
第六章	网球·····	(325)
第一节	网球运动概述·····	(325)
第二节	网球基本技术·····	(330)
第三节	网球基本战术·····	(342)
第四节	网球比赛的基本方法·····	(344)
第七章	羽毛球·····	(348)
第一节	羽毛球运动概述·····	(348)
第二节	羽毛球基本技术·····	(350)
第三节	羽毛球运动战术·····	(361)
第四节	羽毛球竞赛规则·····	(365)
第八章	武术·····	(369)
第一节	武术运动概述·····	(369)
第二节	武术基本技术·····	(376)
第三节	简化太极拳·····	(380)
第四节	自卫防身术及武术常识·····	(394)
第九章	健美操、艺术体操·····	(400)
第一节	健美操概述·····	(400)
第二节	成套健美操动作技术·····	(405)
第三节	艺术体操概述·····	(415)
第四节	青年绳操动作技术·····	(417)
第十章	体育舞蹈·····	(430)
第一节	体育舞蹈概述·····	(430)
第二节	摩登舞·····	(438)
第三节	拉丁舞·····	(449)
第四节	体育舞蹈的竞赛·····	(456)
第十一章	健美运动·····	(458)
第一节	健美运动的基本理论知识·····	(458)

第二节	身体各部位主要肌肉及锻炼方法	(462)
第三节	健美锻炼的基本方法与要求	(468)
第十二章	游泳运动	(471)
第一节	游泳运动概述	(471)
第二节	游泳基本技术	(474)
第三节	游泳安全与救护技术	(487)
参考文献		(493)

上篇·理论部分

第一章 体育概述

体育是一种社会现象,随着社会的发展而发展。它是人类丰富多样的实践活动的形式之一,属于社会文化教育系统中的一个重要组成部分。随着物质文明和科学技术的飞速发展,在人类的现实生活中,体育越来越显示出重要的地位和作用。

第一节 体育的概念、产生和发展

一、体育的概念

我国是一个文明古国,是体育发展最古老的国家之一,各种具有民族特色的体育内容丰富多彩,但原先并没有“体育”这个词,与体育有关的词是“养生”、“导引”、“武术”等。“体育”一词是在 18 世纪 60 年代由法国人首先在学术上使用,在 19 世纪末到 20 世纪初由西方传入我国的。

对“体育”这个名词概念,我国现在比较统一的认识是:体育

(亦称体育运动或广义体育)是在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活等目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济制约,为一定社会的政治和经济服务。

“体育”是个总概念,我国现代体育基本上由学校体育、竞技体育和群众体育三方面构成。

学校体育(亦称狭义体育),是一个发展身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生的健康思想和终身体育观的教育过程,它是教育的组成部分,是国民体育的基础。

竞技体育(亦称竞技运动),是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

群众体育(国外称大众体育,包括身体锻炼和身体娱乐),是指以健身、健美、康复和休闲娱乐为目的,运用体育锻炼、旅行、体育医疗和娱乐体育等多种形式开展的群众性体育活动。其特点为内容丰富多样,形式灵活,自愿参加,因人而异,讲求实效。

体育这三个组成部分之间既有区别,又互相联系、互相渗透,它们共同构成了体育的整体。

二、体育的产生和发展

(一) 体育的产生

任何事物,只有当社会实践需要它的时候,才有存在的必要和发展的可能性,才有强大的生命力。马克思把需要看作社会和个人积极性的动力,是人类一切活动的激活剂。体育作为一种社会现象,也是为了适应人类社会生产和生活的需要而产生和发展起来的。

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,与

人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。原始人类为了生存,首先需要从事生产劳动方面的活动。劳动使人挺直了腰,站直了身躯。劳动使人的腿更适于跑、跳,使手更适于复杂精细的劳动。劳动不但是整个人类生活的第一基本需要,而且创造了人本身。原始人的劳动是极其繁重艰苦的,主要是狩猎、采集野果以及从事简单的农事耕作等。年轻一代主要跟随年长者在整个劳动过程中和日常生活中接受教育和锻炼,由此学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越、游泳等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。这种萌芽状态的体育,是以后体育发展的渊源。所以,生产劳动是体育产生和发展的主要源泉。

原始人类除了生产劳动外,还有其他多种社会活动。例如,为了保护和参与部落间的各种冲突,就出现了各种格斗活动;为了祭祀神灵,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,各种舞蹈和竞技活动就由此产生和发展起来;人们在获得狩猎的成功或在艰苦劳动后的休闲时,为了表达内心的喜悦和寻求乐趣,也往往进行一些集体的舞蹈和游戏;为了与疾病作斗争,他们在长期的社会实践中,逐步发现一定的身体活动有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操。人类的这些活动,都是体育产生的源泉。

(二) 体育的发展

人类的生产劳动能力、智力和身体活动能力的发展和社会生产力的不断提高,促进了社会文化教育的发展和科学技术的进步,体育的作用和价值也逐步为人们所认识,并且作为增强身体活动能力的一种有效手段,在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。

自从人类有了教育以后,体育始终是教育的重要组成部分,并随着教育的发展而发展。如在我国奴隶社会的殷商时设立的教育机构“学宫”中,就把射箭作为教育的主要内容。周代的六艺(礼、

乐、射、御、书、数)教育中的射和御就含有体育因素。在古希腊的斯巴达和雅典的教育体系中,都把体育列为主要内容。如雅典规定:12~13岁的少年必须进体操学校受全面的体操教育,其中包括基本体操、“五项竞技”(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)、游泳和舞蹈等。中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育占了很大的比重。在资本主义教育实践过程中,很多著名的思想家、教育家和体育家对学校体育的制度、内容、形式和方法等各方面进行不断地探索和完善,到了19世纪初,已初步形成学校体育的体系。

体育的发展与军事的发展也有密切关系。在火药武器使用之前,一些体育项目既是军事训练的内容,又是体育活动的手段。在普遍使用火药武器之后,有不少古代军事训练的内容,如射箭、骑马、武术、角力等仍作为体育项目保留了下来。近代的有些军事项目,如射击、跳伞、滑翔和摩托车等也被引入体育领域,得到了广泛的开展。另一方面,古今中外的军事家都非常重视在军队中开展体育活动,以提高官兵的体力和意志品质,提高部队的战斗力。如我国春秋战国时期曾用奔跑、跳跃、投石来训练士卒,唐代还以马球来训练军队。所以,军事和体育是相互渗透、相互促进的。

随着科学技术的不断进步发展,人们对体育活动助长发育、增强体质、防治疾病、延年益寿等效能的认识不断深化,并自觉地用以健身治病,因而使体育的内涵得到了进一步的充实和发展。我国远古时期的“消肿舞”就是最早的医疗体操;马王堆汉墓中出土的“导引图”描绘了不同性别、不同年龄的人所做的伸臂、收腹、弯腰、深呼吸等动作达四十余种,说明当时“导引术”已相当流行。东汉末期名医华佗以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操,名为“五禽戏”,用来防治疾病。另外,八段锦、太极拳等也大大丰富了体育内容。在理论上也有不少精辟的论述,如华佗提出了“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”

的观点。因此,体育的发展与医疗保健的发展也有着密切的关系。

科学技术水平的提高又促进了体育的发展。如生命科学、教育科学和有关社会科学的发展,提高了人们对体育价值的认识;现代科学技术向体育渗透,促进了体育的科学化和现代化,从而促进了运动技术水平的大大提高。如海绵胶粒乒乓球拍的出现,提高了乒乓球运动的进攻速度和使球旋转的能力,促进了乒乓球技术的发展;泡沫海绵垫的出现,为背越式跳高技术的发展提供了条件;玻璃钢杆的出现,提高了撑杆跳高的成绩等等。因此,体育的发展和科学技术的发展也是不可分离的。

(三) 现代体育的发展

20 世纪以来,科学技术的迅速发展,使人类社会进入全面现代化、自动化的伟大时期和信息化时代。随着时代的进步,各类新兴学科已渗透、移植到体育领域之中,再加上人们休闲时间的增长,这些都在直接刺激着体育向更高的层次和社会化发展。体育的国际化、科学化、娱乐化趋势更为突出,世界体育已经进入了更高、更快、更强的一个崭新的发展阶段。现代体育已初步形成完整的体系,并渗透到人类社会和生活的各个领域,发挥着积极的作用。其特点和趋势大体可归纳为以下三个方面。

1. 体育日益成为全社会的需要,人民生活的需要

现代社会的生产和生活方式,使体育日益成为人们迫切的需要。首先,当社会进入高度自动化、电子化、信息化以及人们生活中实现电气化以后,人们的体力活动日益减少,工作时间缩短,余暇时间增多,加上营养过剩,结果是出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等,而防治疾病最积极有效的办法就是参加体育锻炼。其次,随着物质生活越来越丰富,人们必然需要更多更高的精神文化生活,其中包括体育活动。体育成为提高生活质量,满足人的机体需要和精神享受的一个重要手段,成为人们文明、科学、健康的生活方式不可缺少的组成部分,还可能上升为

人类业余生活的第一需要。据统计,在一些发达国家,经常参加体育活动的“体育人口”已达到总人口的 60% ~ 70% 以上。

2. 竞技运动向高水平、职业化发展

由于国际体育竞赛吸引着成千上万的群众,并产生多方面的影响,因此受到各国普遍重视。经过现代化的科学训练之后,专业运动员的运动技术水平已达到相当的高度,因此竞技运动成为只有少数具有很高天赋条件的人才能参加的事业,并向着专业化、职业化的方向发展。竞技运动作为社会活动,将逐步脱离体育的健身物质功能而向精神功能转化,即成为人们精神激励和观赏、娱乐的方式之一。因此,运动技术的发展将更加取决于它的观赏价值,那些富于艺术性的、健美的、惊险的、变化多端的技术和项目将更受人们的欢迎,将会得到更好的发展。

3. 体育科学的研究迅速发展

现代科学技术广泛地应用于体育运动的实践是现代体育发展的重要特点,体育科学已成为一门综合性的科学群。由于运动训练是个多因素、多变量、多层次的系统工程,运动能力的提高牵涉到运动员的形态、体质、素质、机能、心理、技术、智力以及许多社会因素。要最大限度地发掘人体的潜能,必须依靠哲学、社会学、教育学、心理学、医学、管理学、预测学、情报学、生理学、遗传学、生物力学、生理化学、控制论等多门学科的综合研究,并广泛运用电子计算机、光电技术、遥控遥测等最新科技成果。无怪乎人们常说,竞技运动是科学技术的展示,运动场上的竞争,实质上是科学技术的竞争。

(四) 我国体育事业的发展

具有悠久历史和灿烂文化的中华民族,有着丰富多彩的体育传统,但从鸦片战争开始沦为半殖民地半封建社会的旧中国,体育运动十分落后,运动项目少,技术水平也低,在世界性体育竞赛中默默无闻,被帝国主义称为“东亚病夫”。