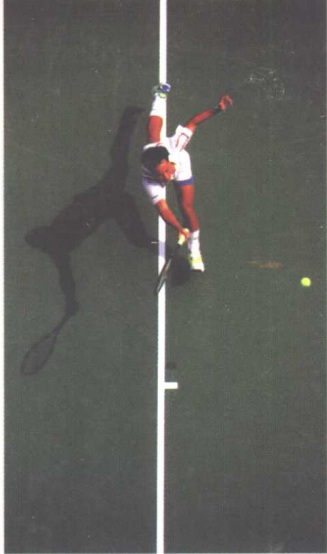




体育基础理论 与 实践教程

王少华 主编

北京体育大学出版社

体育基础理论与实践教程

王少华 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:青 山

责任编辑:潘建林 董英双

审稿编辑:熊西北

责任校对:葆 丽

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育基础理论与实践教程/王少华主编. - 北京:北京体育大学出版社,2000.9

ISBN 7-81003-851-6

I.体… II.王… III.体育-高等学校-教材 IV.G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70548 号

体育基础理论与实践教程

王少华 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:14

定价:19.80 元

2000 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7-81003-851-6/G·650

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

出版说明

为加强我院教材建设，提高教学质量，促进学科与专业发展，满足学院教学及社会需要，我院教材委员会自1993年起，有计划有步骤地陆续组织编写出版了北京商学院院编教材。我院院编教材实行主编负责制和专家署名审定制，不仅可以作为各类财经、商贸类院校有关专业教材，也可作为电大、夜大等成人教育教材和在职干部业务培训自学读物。

《体育基础理论与实践教程》由我院体育部王少华副教授主编，清华大学体育部曹宝源教授审定。

在教材的编写过程中，得到了有关领导和许多专家、学者的大力支持，在此一并致谢。教材内容中如有缺点和疏漏，敬请各界专家、读者予以指正，以便进一步修订完善。

北京商学院教材委员会

1999年7月

编审委员会

主 审：曹宝源 张守欣

主 编：王少华

副主编：陈 新 胡 琪 郭 杰

编 委：谭 路 胡 琪 陈 新

郭 杰 刘 键 毛作为

李 红 孙 辉 董 珂

刘宏伟 王晓霞 王凌焱

刘昌明 杨君建 王少华

序

体育教学是学校体育的中心环节，通过体育教学向学生传授理论知识，使学生学会运动技能及锻炼方法，培养他们对体育运动的兴趣和爱好，促进学生体育意识的增强，养成终身锻炼身体的习惯，增强学生体质。

此教程的编写旨在深入教学改革，突出于提高教学质量，满足体育教学的实际需要，更好地贯彻“健康第一”的教育思想。教程共有 21 章，内容全面，以理论教学与实践教学相结合，又以直接指导教学实践供教师使用和学生阅读、应用相结合为特色，内涵着思想性、科学性、简明性、实用性均强的特点，其结构严谨、通俗易懂、图文并茂，是集北京商学院体育部教师集体智慧的结晶，具备了体育教学指导书的应用价值。

希望通过实际应用，不断发展，适时修改，使其逐步更加完善。

曹宝麟
2000年5月

前 言

体育在我国高等学校教育中占有重要的地位，为适应当今体育事业发展的需要，更好地把学生培养成德、智、体、美全面发展的高素质建设人才，使我国高等学校体育课的教学更加规范化、系统化，有效地提高教学质量，让学生更好地将理论与实践有机结合，掌握体育的基本知识和基本技能，为此我们编写了这部《体育基础理论与实践教程》。

本教程是根据高等学校普通体育课教学大纲规定的内容选编的，并在此基础上补充了适宜的内容，从而增加了教材的知识性、系统性、实用性和趣味性。本教程文字简练、通俗易懂、图文并茂，是一部技术性、理论性较强的综合性基础教材，既可作为普通高等学校体育课教材及教师的教学参考书使用，也可作为学生进行课外体育锻炼的指导教材。

本教程于 1998 年 12 月 29 日由北京商学院教材审定委员会批准编写。

在编写此教程过程中，理论部分主要选自全国普通高等学校体育教材《理论教程》及其它著作的有关部分，在此特予说明，并向有关作者致以谢意。

本教程由北京商学院王少华主编，陈新、胡琪、郭杰任副主编，统稿工作由王少华承担。此教程由清华大学教授、中国高等教育学会体育研究会理事长曹宝源审定，在此表示衷心的感谢。

本教材各章、节分别由下列同志编写：

理论篇：第一章：胡琪；第二章：陈新；第三章：郭杰；第四章、第五章：王少华；第六章、第七章：孙辉。

实践篇：第八章：王少华；第九章：陈新；第十章：刘键；第十一章：刘宏伟；第十二章：杨君建；第十三章：刘宏伟；第十四章：郭杰；第十五章：谭路；第十六章：李红；第十七章：杨君建；第十八章：刘昌明；第十九章：王晓霞；第二十章：王凌焱；第二十一章的第一节、第三节、第四节：董珂，第二节、第五节、第六节：毛作为；附录：孙辉。

目 录

理 论 篇

第一章 高等学校体育 ※	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 高等学校体育的地位和目的任务	(10)
第四节 高等学校体育的组织形式	(12)
第五节 体育与德育、智育的关系	(13)
第二章 大学生的体育锻炼与体质评价 ※	(17)
第一节 体质及影响体质的因素	(17)
第二节 体育锻炼对大学生体质的影响	(19)
第三节 体育锻炼的原则	(22)
第四节 体育锻炼的内容和方法	(24)
第五节 体质测定与评价	(28)
第三章 大学生的卫生与健康 ※	(34)
第一节 大学生的生活卫生	(35)
第二节 大学生的心理卫生	(39)
第三节 大学生的运动卫生	(41)
第四章 大学生的医务监督与体育疗法 ★	(44)
第一节 自我医务监督的主要内容和方法	(44)
第二节 运动中常见的生理反应及处理	(46)
第三节 常见运动损伤的处置与预防	(48)
第四节 常见病的体育疗法	(56)

第五节 运动创伤的一般性急救方法	(59)
第五章 体育美学与竞赛观赏 ★	(65)
第一节 体育中美的意义	(65)
第二节 体育与美的关系	(67)
第三节 观赏体育比赛的意义	(68)
第四节 怎样观赏体育比赛	(70)
第五节 观赏体育比赛的修养	(72)
第六章 女大学生的体育锻炼	(75)
第一节 女大学生的生理特点	(75)
第二节 经期体育锻炼与卫生	(78)
第三节 女大学生体育锻炼的注意事项	(79)
第七章 常用体育术语	(81)

实践篇

第八章 篮球运动 ▲	(85)
第一节 篮球运动简况	(85)
第二节 篮球运动的特点及锻炼价值	(87)
第三节 篮球运动规则简介	(88)
第四节 篮球基本技术与练习方法	(91)
第五节 篮球基础配合与练习方法	(110)
第六节 篮球全队战术与练习方法	(118)
第九章 排球运动 ▲	(124)
第一节 排球运动简况	(124)
第二节 排球运动的特点及锻炼价值	(125)
第三节 排球运动规则简介	(126)
第四节 排球基本技术与练习方法	(132)
第五节 排球基本战术介绍	(140)

第十章 足球运动	△	(143)
第一节 足球运动简况		(143)
第二节 足球运动的特点及锻炼价值		(145)
第三节 足球运动规则简介		(146)
第四节 足球基本技术与练习方法		(149)
第五节 足球基本战术介绍		(161)
第十一章 乒乓球运动	△	(166)
第一节 乒乓球运动简况		(166)
第二节 乒乓球运动的特点及锻炼价值		(169)
第三节 乒乓球运动规则简介		(169)
第四节 乒乓球基本技术与练习方法		(175)
第五节 乒乓球基本战术介绍		(181)
第十二章 羽毛球运动	△	(184)
第一节 羽毛球运动简况		(184)
第二节 羽毛球运动的特点及锻炼价值		(185)
第三节 羽毛球运动规则简介		(185)
第四节 羽毛球基本技术与练习方法		(187)
第五节 羽毛球基本战术介绍		(199)
第十三章 网球运动	△	(201)
第一节 网球运动简况		(201)
第二节 网球运动的特点及锻炼价值		(202)
第三节 网球运动规则简介		(202)
第四节 网球基本技术与练习方法		(208)
第五节 网球基本战术介绍		(214)
第十四章 台球运动	△	(216)
第一节 台球运动简况		(216)
第二节 台球运动的特点及锻炼价值		(218)
第三节 台球运动规则简介		(220)

第四节	台球基本技术与练习方法	(222)
第十五章	武术运动 ▲	(227)
第一节	武术运动简况	(227)
第二节	武术运动的特点及锻炼价值	(227)
第三节	武术基本功与练习方法	(229)
第四节	初级长拳第三路	(237)
第五节	初级剑术	(258)
第六节	武术图解基本常识	(276)
第十六章	太极拳运动 ▲	(278)
第一节	太极拳运动简况	(278)
第二节	太极拳运动的特点及锻炼价值	(279)
第三节	太极拳基本技术及动作要领	(281)
第四节	太极拳、太极剑的套路与练习方法	(285)
第十七章	跆拳道运动 ▲	(318)
第一节	跆拳道运动简况	(318)
第二节	跆拳道运动的礼节、特点及锻炼价值	(319)
第三节	跆拳道运动的基本进攻技术	(321)
第十八章	男子健美运动 ★	(327)
第一节	健美运动简况	(327)
第二节	健美运动的特点及锻炼价值	(329)
第三节	人体主要肌肉群的锻炼方法	(331)
第四节	健美运动的主要训练方法及要求	(345)
第十九章	艺术体操 ▲	(349)
第一节	艺术体操简况	(349)
第二节	艺术体操的特点及锻炼价值	(350)
第三节	艺术体操的基本动作与练习方法	(352)
第二十章	体育舞蹈 (国际标准交际舞) ▲	(370)
第一节	体育舞蹈简况	(370)

第二节	体育舞蹈的特点及锻炼价值	(371)
第三节	体育舞蹈的基本舞步与练习方法	(371)
第四节	体育舞蹈基础摘要和标准变化	(374)
第二十一章	如何提高身体基本素质 ※	(392)
第一节	发展速度素质的练习方法	(392)
第二节	发展耐力素质的练习方法	(397)
第三节	发展力量素质的练习方法	(408)
第四节	发展弹跳力素质的练习方法	(412)
第五节	发展柔韧素质的练习方法	(418)
第六节	发展灵敏素质的练习方法	(422)
附 录		(424)
	大学生体育合格标准与实施办法	(424)
	身体形态评分表	(428)
	身体机能评分表	(429)
	《国家体育锻炼标准》与《大学生体育合格标准》 得分换算表	(430)
	视力等级评分表	(430)
	《国家体育锻炼标准》评分表	(431)
	体育课“达标”成绩对照表	(432)
	体育课考试项目成绩对照表	(433)

说明：※为一年级教材；★为二年级教材；▲为一、二、三年级教材；△为二、三年级教材。

理论篇

第一章 高等学校体育

第一节 体育的产生与发展

体育作为一种社会现象,是有目的、有意识的社会活动。这种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。它宛如人类历史长河中的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前行,而又与整个社会洪流保持着血肉相通的联系。因此,体育的起源与发展与社会的发展是息息相关的。

一、体育的产生

劳动创造了人类文明,创造了人类社会的物质财富和精神财富,人类在改造自然界的同时也发展了人类自身。原始社会人类的身体活动大致有以下几种:一种是为谋生而进行的身体活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;一种是日常生活所必须的生活技能,如走、跑、跳、投、攀、爬等;此外,还有一些活动既不属于生产活动,又高于一般的活动,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等,这些活动就是后来形成体育和文娱活动的萌芽。

但是,这些萌芽状态的体育活动在当时尚未脱离生产劳动的内容和意识,并非真正的体育活动,只有到了后来人类有目的、

有意识地通过教育手段,使其与健身、医疗、娱乐、军事、教育相结合去发展人体各种能力与技能时,才同人类生产劳动中的身体活动区别开来,成为独立存在的一种特殊的社会文化现象——体育。

二、体育在现代社会生活中的地位

20 世纪最令体育迷瞩目的要数那面白底五色环旗,在这面以古希腊奥林匹克精神为象征的旗帜下,体育运动发展成了 20 世纪最宏大的国际性社会文化运动,以致于使许多人把体育运动同国力、国运、国民精神联系起来,使它成为当代人生活中的一个热点,经久不衰。

20 世纪现代科学技术的迅速发展,影响了整个社会生活、人类命运和人们的生命活动。体育的社会价值和地位日益提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成了各国政府特别是一些国家领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。主要表现在:国家体育领导体制与机构的建立;体育政策、法令的制定和实施;体育经费的预算和拨款,乃至学校体育课的时数安排等,这一切都受到政府和有关领导人的关注。在当今世界上,无论是发达国家还是发展中国家,大多都把体育作为国家的一项重要事业。在国际上也设立了各种国际体育组织。如联合国设有“联合国教科文组织政府间体育运动委员会”,负责指导和监督教科文组织制定的体育活动计划和执行情况,推进国际体育合作。国际体育组织还有“各国奥林匹克委员会协会”、“各国体育运动理事会”、“各国体育联合会”、“国际大学生体育联合会”等等。而在世界上影响最大的国际体育组织要属“国际奥林匹克委员会”,它已将全世界 200 个国家和地区的体育团体联合在一起,并在这些国家和地区内设立了相应的机构。仅这一事实,就可以说明体育运动已成为世界上公认的一项重要社会活动。

第二节 体育的功能

体育之所以能够存在和发展,取决于体育本身的特点和社会的需要。体育的功能可以归纳成六个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体和社会化功能、社会情感功能、教育功能、政治功能等。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育具有健身功能。

(一) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷

大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令都是由大脑发出的。大脑的重量只占人体重的2%,但是它所需要的氧量,却要由心脏总输出血量的20%来供应,比肌肉工作时间所需血液多15~20倍。然而,脑力劳动者长时间伏案工作,其机能活动的特点是呼吸表浅,血液循环慢,新陈代谢低下,腹腔器官以及下肢部分血液停滞。长时间脑力劳动会感到头昏脑胀,就是由于大脑供血不足、缺氧所致。

参加体育运动,特别是到大自然和新鲜空气中去活动,可以改善大脑的供血情况,促进大脑皮层的兴奋性和抑制性,兴奋和抑制更加集中,神经功能的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,使大脑的分析综合能力加强,整个机体的工作能力也随之得到提高。

(二) 体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动能力

所谓生长,是指由于细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化,它是人体量变的过程;而发育则是有机体各器官

系统的结构逐渐完善，机能逐渐成熟的过程。

骨骼是人体的支架。骨的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着直接影响。骨的生长是骺软骨不断增生和骨化的结果，体育运动能刺激骺软骨的增生，从而促进骨的生长。

同时，经常参加体育运动，还能使骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯、抗折的能力增强。实验证明，普通人的股骨，只要承受 300 公斤的压力就会折断，而一个经常从事体育运动的运动员的股骨，可以承受 350 公斤的压力而不断。

人体的任何运动都是通过肌肉收缩完成的，而肌肉本身又是体现人体外形美的重要方面，发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。经常从事体育运动，可以改善血液供应状态，增加肌肉的营养物质特别是蛋白质含量，使肌纤维变粗，工作能力加强。一般人的肌肉只占体重的 40% 左右，而运动员的肌肉重量可占体重的 45% ~ 50%。同时，运动还可以促使肌肉有更多的能量储备，以适应运动和劳动的需要，提高运动能力。

（三）体育运动能促进人体内脏器官的改善和机能的提高

体育运动能使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善，使主管这些系统机能的器官——心、肺等在结构上发生变化，机能提高。如经常运动能使心脏产生运动性肥大，心肌力增强，心壁增厚，心腔容积增大。在机能上每搏输出量增加，而心搏频率减少，出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸深度加深。

（四）体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃充满活力

从事体育运动能使人心情舒畅，精神愉快，调节人们某些不健康的情绪和心理，如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯考曾对学生讲过“跑步”的实验。他发现“跑步”能