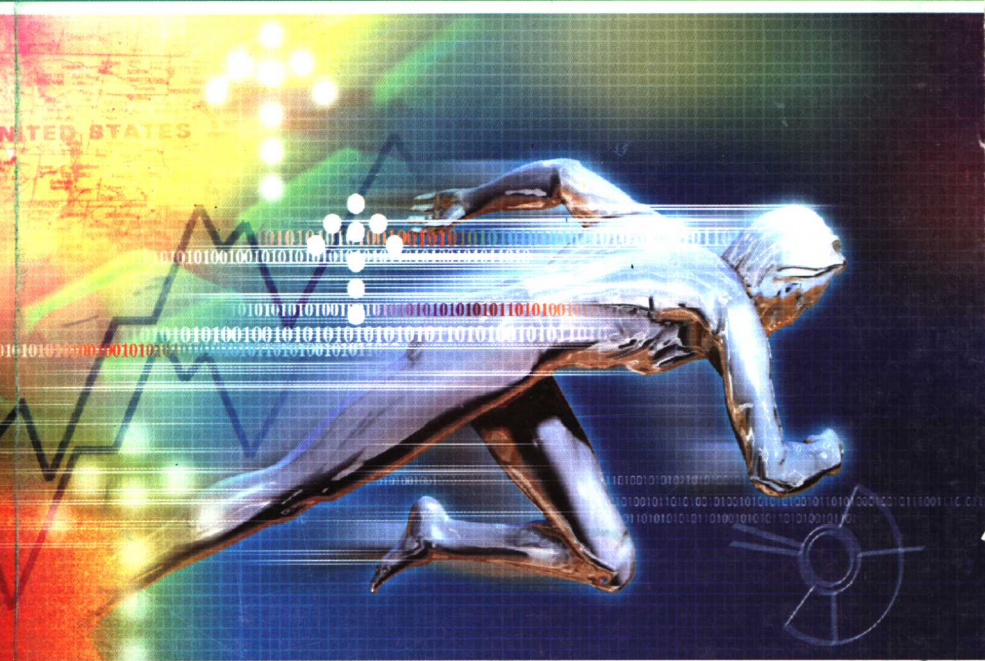


● 高等学校公共课教材

体育 基础教程

谢长林 编著



延边大学出版社

体育基础教程

谢长林 编著

延边大学出版社

内容提要:

本书对大学生体育学习的有关理论知识进行了比较全面的阐述,包括体育概论、锻炼身体的有关理论、运动卫生与保健康复知识等;对大学生经常开展的运动项目进行了比较详细地分析,包括田径、体操、武术和健美操和一些球类项目等;对其它部分体育项目如台球、保龄球和瑜伽等也做了一定的介绍。本书可以作为高等学校公共体育课的教材,也可以供体育爱好者学习和使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育基础教程/谢长林编. —延吉:延边大学出版社, 2006.1

ISBN 7-5634-2190-4

I.体… II.谢… III.体育—高等学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第005233号

体 育 基 础 教 程

◆编 著: 谢长林
责任编辑: 金昌海

◆延边大学出版社出版发行
地址: 延吉市公园路977号 邮编: 133002
武汉隆新印刷厂印刷

◆开本: 850×1168 1/32
印张: 10.5
字数: 350千字
版次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
印数: 1-2000册

ISBN 7-5634-2190-4/G·591

定价: 29.80元

版权所有·翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

前 言

体育是学校教育中不可缺少的重要内容之一。一个国家的体育事业发展如何,不仅关系到人民的健康水平,而且关系到民族的素质和国家的强盛。抓好体育事业,首先要从学校体育抓起,没有学校体育的发展就谈不上整个国家体育事业的发展。

学校体育包括的方面很多,体育教材的建设是其中的一个方面,推动学校体育的发展必须重视体育教材的建设,力争使体育教材符合学生的实际需要,能够更好地为学生的学习服务。本书在这方面做了一些尝试,第一章对体育的概况做了介绍,使学生对体育的目的、任务、功能、手段、运动训练和运动竞赛等有个大概的了解。第二章论述了锻炼身体的有关理论,这些理论对指导学生合理地锻炼身体能起到很好的作用。第三章介绍了运动卫生和保健康复的一些知识,这些知识对学生来说是非常实用的。第四章至第十五章都是介绍各种具体的运动项目,这些项目是学生在运动中经常涉及的,其中多数人喜欢的项目(如篮球等)介绍得详细一些。最后一章选择了其它部分体育项目做了介绍,瑜伽非常适合学生个人练习,对身体的益处很大,本章专门做了介绍。总之,本书的出发点是为学生提供体育学习的

基础知识,能够满足学生平时锻炼身体的基本需要,但愿本书在巩固学生体育基础方面能发挥一定的作用。

本书的编写得到了一些领导、师生和朋友的关心,特别值得一提的是胡振坤教授和张大成副教授,没有他们的支持本书是难以完成的,这里一并表示深深的谢意。

由于本人的理论水平和实践水平有限,加之编写时间仓促,书中难免有不妥之处,敬请批评指正。

编著者
2005年8月

目 录

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的概念、产生和发展	(1)
第二节 体育的目的、任务和功能	(3)
第三节 体育中经常使用的手段	(6)
第四节 运动训练与运动竞赛	(9)
第二章 锻炼身体的有关理论	(14)
第一节 锻炼身体的科学基础	(14)
第二节 锻炼身体的内容	(17)
第三节 锻炼身体的原则	(18)
第四节 锻炼身体的方法	(20)
第五节 锻炼身体与营养	(22)
第三章 运动卫生与保健康复知识	(27)
第一节 运动卫生	(27)
第二节 运动中出现的一些生理现象	(31)
第三节 医务监督与运动处方	(33)
第四节 运动损伤的防治	(36)
第五节 体育康复锻炼	(38)
第四章 田径	(41)
第一节 短跑	(41)

第二节	中长距离跑	(45)
第三节	跨栏跑	(48)
第四节	跳高	(50)
第五节	跳远	(53)
第六节	三级跳远	(55)
第七节	推铅球	(57)
第八节	掷铁饼	(59)
第九节	掷标枪	(61)
第五章	体操	(64)
第一节	体操概述	(64)
第二节	技巧	(70)
第三节	单杠	(76)
第四节	双杠	(80)
第五节	跳跃	(84)
第六章	篮球	(87)
第一节	篮球运动的概述	(87)
第二节	篮球运动的技术	(91)
第三节	篮球运动的战术	(116)
第四节	篮球运动的规则	(127)
第七章	足球	(139)
第一节	足球运动的概述	(139)
第二节	足球运动的技术	(141)
第三节	足球运动的战术	(155)
第四节	足球运动的规则	(160)
第八章	排球	(166)
第一节	排球运动的概述	(166)

第二节	排球运动的技术	(168)
第三节	排球运动的战术	(181)
第四节	排球运动的规则	(186)
第九章	乒乓球	(189)
第一节	乒乓球运动的概述	(189)
第二节	乒乓球运动的技术	(191)
第三节	乒乓球运动的战术	(207)
第四节	乒乓球运动的规则	(210)
第十章	羽毛球	(214)
第一节	羽毛球运动的概述	(214)
第二节	羽毛球运动的技术	(217)
第三节	羽毛球运动的战术	(225)
第四节	羽毛球运动的规则	(226)
第十一章	网球	(231)
第一节	网球运动的技术	(231)
第二节	网球运动的战术	(237)
第三节	网球运动的规则	(239)
第十二章	武术	(243)
第一节	武术的基本功和基本动作	(243)
第二节	初级长拳(第三路)	(255)
第三节	简化太极拳	(262)
第四节	武术比赛项目规则简介	(270)
第十三章	健身健美操	(272)
第一节	健美操的概述	(272)

第二节	健身健美操的基本动作	(275)
第三节	健身健美操的成套动作	(278)
第四节	健身健美操的创编	(294)
第五节	健身健美操的表演和比赛	(296)
第十四章	游泳	(299)
第十五章	毽球	(303)
第十六章	其它部分体育项目介绍	(308)
第一节	台球	(308)
第二节	国际象棋	(312)
第三节	保龄球	(315)
第四节	蹦极运动	(317)
第五节	瑜伽	(319)

第一章 体育概论

第一节 体育的概念、产生和发展

一、体育的概念

从广义上说,体育是指以身体练习为手段,以增强体质、促进全面发展、丰富社会文化生活等为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,一方面受社会政治和经济的制约,另一方面也为社会的政治和经济服务。

从狭义上说,体育是指通过身体活动发展身体素质,增强体能,掌握锻炼身体的知识、技能和技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。我们通常所说的体育一般是指狭义的体育。

二、体育的产生和发展

人类社会中任何事物的产生都离不开人类本身的需要,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,也是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活的需要)和人本身的需要(包括人的生理和心理的需要)而出现的,它主要产生于人们生产劳动的过程中。

体育的发展受到社会政治、经济、军事、科技等各方面的影响,和人类社会的发展紧密联系在一起。同人类社会的其它事物一样,体育也经历了一个由产生到发展的不断完善的过程。原始体育(跑、跳、投掷、攀登、爬越等)来自原始人的生活 and 生产劳动过程中,是现代体育的前身。在原始教育中体育是主要的内容和手段,身体方面的训练占有很大的比重。随着宗教活动的产生,人们在祭祀活动中逐渐用舞

蹈、竞技和角力来进行祈祷和祈求庇护,古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀活动中的竞技活动发展而成的。在奴隶社会和封建社会,体育既有发展较快的阶段,也有停滞不前甚至倒退的阶段,但总的趋势是向前发展的。到了近代社会,社会生产力得到了前所未有的提高,人们的生活水平大大提高,工作时间缩短,余暇时间增多,于是有条件 and 兴趣去参加更多的户外体育活动,开始出现了丰富多彩的体育手段,比如羽毛球、足球、网球、划船、板球、保龄球、田径比赛等等,逐渐演变成现代的体育运动。

我国的体育是伴随着几千年古老文化的发展而发展的。在我国的商代,出现了学习射箭和练武讲礼的专门学校“序”和“庠”。战国时期各国都比较注重尚武之风,提倡结合军事训练开展体育活动。体育在汉代获得了很大的发展,不仅骑射、刀术等军事体育技术更加精湛,而且出现了以健身为目的的医疗体育,如汉末名医华佗创编的五禽戏。宫廷和民间的娱乐性体育活动也丰富多彩,名目繁多。隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象,一方面表现在当时的封建统治阶级重视文治武功,实行了武举制度,提倡考武状元,大大鼓励了民间的练武之风,对体育的发展起了促进作用。另一方面由于当时生产技术水平的提高,促进了体育场地和器材的改进,体育运动项目繁多,技术高超。同时由于医学和各种养生术的发展,使导引、养生都有了新的发展。明清之际,中国武术的发展出现了一个新的高潮。但是在康、乾盛世之后,政治越来越腐败,内忧外患,民不聊生,封建社会逐渐走向崩溃。特别是鸦片战争以后,广大人民深受鸦片的毒害,加上清朝中央政府禁止民众习武,导致民族体质衰落,被外国人称为“东亚病夫”。1949年中华人民共和国诞生之后,体育的性质和社会地位都发生了根本的变化。城乡体育蓬勃发展,人口平均寿命得到提高,我国的体育健儿开始登上国际体坛,结束了解放前四次参加奥运会均以“零”告终的历史。2004年在希腊雅典举行的第二十八届奥林匹克运动会上,我国运动员获得的奖牌总数已经跃居世界第三位。此外,我国在体育人才的培养、体育科学研究和体育场馆的建设等方面都取得了较大的发展。

第二节 体育的目的、任务和功能

一、我国体育的目的和任务

体育的目的和任务是制定体育方针、政策、制度和措施的重要依据。我国体育的目的主要是提高人们的健康水平和竞技运动水平,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义现代化建设服务等。体育的目的和任务具有相对的稳定性,不象体育的方针政策那样具有较大的灵活性和可变性,但体育的目的和任务也不是一成不变的,随着社会的发展和物质文明、精神文明水平的不断提高,体育的目的和任务也会有所改变。

为了实现我国体育的目的,需要完成四个方面的任务:增强体质,提高人民群众的身心健康水平;进行体育的基本知识、技能和技术的教育;提高运动技术水平,攀登世界体育高峰;进行思想品德教育。其中增强体质是摆在第一位的,这一任务可以从四个方面体现出来:一是促进体格健壮,使人做到体型健美、姿态端正。二是全面发展体能,提高有机体各器官和系统的机能水平。三是提高适应能力,使人体能应付各种复杂多变的恶劣气候和环境,增强对疾病的抵抗力。四是促进精力充沛和生命力旺盛,使人精神振作,能坚持长时间的工作,疲劳出现得晚且恢复得快。体育教学、身体锻炼、运动训练和竞赛是完成体育目的和任务的几个基本途径。实现我国体育的目的和任务,要处理好体育与政治、体育与经济、学习与独创、继承与发展 and 普及与提高等方面的关系。

二、高等学校体育的目的和任务

为了使大学生在校期间能顺利地完学业,将来更好地为社会主义现代化建设服务,高等学校体育的目的应该是有效地增强学生的体质,更好地促进学生身心的健康发展,为培养全面发展的社会主义建设者服务。为了实现这一目的,高等学校体育必须完成以下任务:

1. 通过体育理论的讲授和体育的实践,使学生具备体育运动的基础知识、锻炼身体的基本技能和终生进行体育运动的习惯,形成良好

的体育意识。

2. 树立健康第一的体育观念,增强学生的体质,促进身体活动能力与身体素质的全面发展,提高学生的健康水平。

3. 对学生进行爱国主义教育,增强学生的组织纪律性。以锻炼坚强意志与培养积极情感为基础,培养学生的优良品德与健全人格,促使学生形成精神振作、外貌整洁与举止文明的行为方式与习惯。

4. 提高学生的运动技术水平,积极为国家培养体育后备人才。

高等学校体育的目的和任务主要是通过体育课堂教学、课外体育活动(早锻炼、课间体育活动、课外体育运动等)、课余体育训练和体育竞赛等环节实现的。

三、体育所具备的一些功能

体育的功能是多方面的,体育在我国社会主义现代化建设中越来越发挥着不可替代的作用。

1. 提高人体的健康水平。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,使人头脑清醒,思维敏捷;能促进人体的生长发育,提高人体的运动能力;能改善和提高人体内脏器官的机能;能调节人的情绪和心理,使人拥有良好的精神状态;能增强人体的免疫能力,提高人体的抵抗力和对外界环境的适应能力;能防治疾病,推迟人体的衰老过程。当然体育不是万能的,还需要与营养、医药、卫生、优生、优生等互相配合,才能够提高全民族的健康水平。

2. 消遣娱乐。体育可以说是一种最积极、最健康的娱乐方式。体育的这个功能是通过直接参加体育运动或欣赏体育比赛来实现的。参加自己喜爱或擅长的运动,会从中得到愉悦感和心理上的满足感,使人的自尊心和自信心得到加强,同时也能满足人们社会交往的需要。不同的运动项目具有不同的特点,从而使人获得各种不同的情绪体验,如越野跑能使人心旷神怡,打球可以使人豁达大度等等。体育运动具有高难度、惊险性、艺术性和趣味性等特点,欣赏体育比赛能给人一种美的享受,使人忘却一切烦恼和不愉快,身心得到积极有益的调节,使人们的社会文化生活得到了丰富,满足了人们精神生活的需要,体育成了人们余暇生活的一个重要组成部分,

3. 社会化功能。在促进个体的社会化方面体育发挥着非常重要的作用。美国的一位社会心理学家海兰考曾提出:“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉(这当然是不可能的),只要人的

社会化过程不变,体育运动很快还会诞生,也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动。”儿童通过做游戏学会了走、跑、跳、爬、攀登、搬运等最基本的生活技能,并且在游戏中扮演和模仿各种角色来熟悉和适应社会生活。在学校教育中,通过体育课和课外体育活动,使他们的身体活动能力得到提高,有利于他们掌握更多的生活技能和劳动技能。体育运动(特别是一些集体运动项目)中人们聚集在一起互相交流,通过这种社会交往,使人们学会更好地处理人际关系。人生活在社会中就要受到社会准则和社会规范的约束,体育运动特别是体育比赛都有一定的比赛规则,运动员不可能随心所欲,只能在符合比赛规则的前提下去发挥自己的水平,这种有约束力的活动对培养年青一代遵守社会生活准则是一个有益的强化。

4. 社会情感功能和教育功能。体育竞赛尤其是一些重大的国际比赛,比如奥林匹克运动会,参加比赛的国家很多,面向全世界进行转播,观众多达几十亿。相比之下,其它任何文学、艺术和娱乐形式都不可能在同一时间拥有这么大的影响力。当运动员在竞赛中夺冠时,当领奖台上的国旗冉冉升起、国歌响亮奏起时,能使人们的民族自豪感和爱国荣誉感得到激发,能振奋民族精神,使人们产生积极的社会情感。当然体育竞赛中的失败也可能引起泄气、颓丧、气愤等消极的社会情感。体育对整个社会的教育作用是非常广泛和深刻的,这种教育功能主要体现在改变和提高人的思想境界以及增强民族素质等方面。曾经担任过清华大学体育教研部主任的陈伟强认为,“体育在培养健全人格方面,有着它独特的作用。我们强调‘知行合一’,但是在实践过程中却经常不能如愿。在体育竞赛中,同学们可以感受团队和合作的重要、可以品尝成功与失败的体验、可以领略竞争与拼搏的艰辛。”他认为,现在人们越来越强调非智力因素,比如团队精神等。其实,非智力因素很大一部分也是在后天培养的,它不是天生的,更不能从书本上得来——“一个人不会看了几本成功学的书,就学会了合作和宽容。”体育正可以提供这样一个平台,“比如,马拉松就是很能锻炼人毅力的一项活动。再比如球类项目,个人怎样融入集体,不能因为自己是主力,就对其他打不好球的同学不停地抱怨。也许有些同学球打得不好,但是你可以用勤奋来弥补,同样可以为集体做贡献。其实生活和事业也是如此,只有每个人都尽力,一个团队多一些宽容和合作,才能够取得成功。”

5. 政治和经济功能。体育的政治功能是显而易见的,正如一位中

央领导同志所说：“球打好了，对我们民族有精神上的作用、政治上的作用。我们的经济好转人家不一定知道，我们球打好了，一下子全世界都知道。”体育竞赛是一场没有硝烟的战争，在体育比赛中战胜其它国家的运动员能为祖国争光，扩大国家的影响力。体育可以作为文化交流的一种工具，在沟通各国之间的关系、打开外交通道等方面发挥着积极的作用。例如 1971 年第三十一届世界乒乓球锦标赛，由党中央决策的、轰动世界的“乒乓外交”，促成了美国尼克松总统访华，中美建交，在我国对外关系史上开创了新的一页。体育可以被各种不同的政治所利用，当然这样的利用也有正义与非正义之分。例如 1968 年和 1972 年奥运会上，由于社会主义国家和非洲国家的坚决反对，南非种族主义者和罗德西亚被拒之于奥运会之外，显示了人民团结斗争的力量。1980 年由于苏联入侵阿富汗，60 多个国家抵制了莫斯科奥运会，1984 年苏联又笼络了 14 个国家拒不参加洛杉矶奥运会，这些都有明显的政治背景。体育运动是联系全国各族人民的一条纽带，是沟通各阶层、各民主党派和人民团体之间的一座桥梁，还是促进国家统一的一种催化剂。体育具有很强的经济功能，其获取收入的措施主要有出售体育比赛的电视转播权、发行纪念品、发售体育彩票和门票、收取广告费等。当前各国都非常注意发挥体育的经济功能，采用各种办法来增加体育的经济效益。在日常体育活动中，可以通过提高体育设施利用率、经常举办热门的体育比赛和开展娱乐体育等途径来增加收入。

以上提到的一些体育的功能并不是孤立的，因为体育是一个整体，它的各种功能各有侧重，又互相交叉。比如教育功能和政治功能，只是角度不同，很难截然分开。另外，体育功能的实现是有条件的，不是自然而然就可以实现的。拿体育的健身功能来说，并不是参加了体育运动就能起到健身的作用。如果在运动中违背科学原则，盲目地锻炼和训练，不仅不能健身，反而会适得其反，给身体带来害处。

第三节 体育中经常使用的手段

体育手段是人们为了强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。体育手段是在社会发展过程中不

断创造和丰富起来的,是人类为满足自身的需要而创造的具有文化价值的精神财富,体育手段丰富与否是社会文明程度的标志之一。体育手段的发展与社会的经济、文化、科技水平都有密切的联系,它是随社会的发展和人的需要逐渐提高而不断由低级到高级、由少到多地发展着。不同时代的体育手段总是反映该时代人们的需要水平。如在体育产生初期的体育手段多是一些人们为了更好地生存而采用的健身性手段,如消肿舞、导引等。随着社会生产和生活水平的提高,为满足人们享受和发展需要的手段越来越多。随着现代竞技运动的兴起,众多的竞技运动训练手段也都应运而生。

一、体育手段的分类

人类所创造的体育手段很多,主要有以下五种:

1. 健身类手段。其目的是为了健身、康复和预防疾病。这类手段的动作一般比较简单易学,强度不大,比如健身走、健身跑、太极拳、气功以及各种徒手体操练习(如保健操、广播操、生产操)等。

2. 健美类手段。其目的主要是追求人体的形象美,包括体型健美、姿态端正、动作协调和矫健等,这是社会发展和人的需要发展的必然趋势。健美类的手段比较协调和灵活,如艺术体操、健美操、花样滑冰、舞蹈等,它们本身就是很美的动作,通过这些活动可以培养审美能力和身体的自我表现能力。为了塑造健美的体型和动作的力度美,有些力量性和技巧性手段的练习是不可少的,如杠铃、哑铃、单杠、双杠的练习,对于练就男子的倒三角形体型是不可缺少的。

3. 娱乐类手段。其特点是富有趣味性,轻松愉快,以达到放松和积极性休息的目的。通过这类活动,可以使人调节身心,使紧张的神经得到松弛。在现代社会,娱乐类体育手段受到不同年龄的人的普遍欢迎。这类手段内容繁多,有弈棋、钓鱼、旅游、康乐球、高尔夫球等。

4. 竞技类手段。这类手段竞争性强,难度和强度很大,竞技运动项目多属此类。其主要目的是提高人体的竞技能力(包括体力、智力和情感等方面),以便通过竞赛活动取得优异的运动成绩。

5. 冒险类手段。这类手段的主要目的是为了发掘人体的潜力,锻炼人的体能、胆量和智慧,满足探险和创造奇迹的需要。乘气球飞越大西洋、只身驾驶帆船周游世界、乘坐狗拉雪橇穿越北极、悬崖跳水等都属于这一类的手段。

二、常用的体育手段

1. 游戏。它早在人类社会初期就出现了,人们把游戏当作一种教育的手段,来向下一代传授各种社会活动的经验。游戏在一定程度上反映一定社会的生活方式。如处在原始社会末期的鄂温克人的儿童经常玩“打熊游戏”,正是鄂温克人狩猎生活的反映。现代儿童乐园里的那些大型电动游戏、电子游戏,则是现代信息社会科学技术新发展的反映。游戏在年青一代全面发展教育中具有重要的作用和意义,特别是在促进少年儿童个体社会化方面有突出的作用。儿童少年在游戏中能学会认识社会和认识自己。通过模仿各种社会角色,学会处理人际关系,遵守社会规范,适应社会生活。特别是在一些集体游戏中,儿童需要互相帮助,互相配合,共同完成一些规定性的动作。这对养成儿童集体生活的习惯,培养集体主义精神和对自己行为的责任感都有显著的作用。游戏是由许多实际活动所组成,通过这些活动可以使儿童学会日常生活和劳动中的技能,提高身体活动能力和生活能力,游戏还可以发展儿童的记忆、思维、判断和创造能力,培养他们活泼、开朗、合群的个性。

2. 体操。体操是实现体育目的任务的重要手段之一,动作有简有繁、有易有难,能被各种不同年龄、性别、身体条件和训练水平的对象所接受。有适合幼儿的动作简单、节奏明快、形象活泼的练习;有适合妇女的动作优美、轻柔协调的艺术体操;有适合各种不同健康状况和中老年人的保健操、健美操;也有适合身体训练水平较高的运动员的竞技体操。体操动作拥有各种适应社会生活需要的较为实用的动作技能,它能使人们获得正常生活中难以体验到的各种身体状态,有助于提高人体适应自然环境和社会生活的能力。体操动作舒展大方、协调连贯、节奏感强、富有韵律感,能培养人们对美的欣赏能力和自我表现能力。体操还往往以变换多端的队形图案和优美的造型艺术感染和吸引观众。

3. 舞蹈。舞蹈不仅是艺术的范畴,而且是体育的手段。它一般可以分为娱人性和自娱性两种。前者是由舞蹈演员进行表演的,技术要求比较高,以艺术性为主,无疑应属于艺术的范畴。后者是群众为了自我娱乐而开展的活动,如集体舞、民间舞、现代舞等。这些舞蹈融健身和娱乐为一体,既能给人以美的享受,愉悦身心,又能松弛神经,促使身体灵活和头脑敏捷,还有助于克服自身形体和动作上的毛病,增