

郑建荣 吴正耀 / 编著

大学体育

DAXUE TIYU

DAXUE TIYU



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

大学体育

郑健荣 吴正耀 编著

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/郑健荣,吴正耀编著. —厦门:厦门大学出版社,
2003.11

ISBN 7-5615-2143-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101523 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

三明地质印刷厂印刷

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:18

字数:481 千字 印数:1-4 000 册

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

体育教育在我国高等学校教育中占有重要的地位。体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节;是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养德、智、体全面发展的人才的重要途径。

体育教学要以大学生为主体,尊重大学生人格,认同大学生的个体差异,重视大学生的个性发展,力求从大学生自身的发展和社会要求相应的角度来加强大学的体育工作;根据大学生多层次、多方面发展的需要,在课堂教学、课外活动、体育设施等方面满足他们的要求,促进大学生的全面发展。牢固树立面向全体学生的观念、育人的观念,让学生生动、活泼、主动发展,在体育活动中开发人的智力,完善人性人格,培养大学生的创新意识、创造思维和运动实践能力。为了高校体育教学改革的需要,把学生培养成为德、智、体、美全面发展的的高素质人才,使高等学校体育课程教学更加理性化、系统化、科学化,提高教学质量,使大学生更好地学习体育理论知识和运动技能,使大学生将体育理论和运动实践相结合,掌握科学的体育锻炼方法,养成良好的终身锻炼身体的习惯,培养顽强拼搏精神和爱国主义精神,我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写了本书。

本书吸收国内外高校体育教学研究成果,锐意创新、结构新颖、文字简练、通俗易懂、图文并茂,注意内容体系的科学性、知识性、实

用性和趣味性,集教育、健康、娱乐为一体,它既是大学体育课程的教材,也是大学生自主学习、科学锻炼的指导性书籍。

本书在编写中参考了北京体育大学出版社出版的《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》和人民体育出版社出版的《田径运动教程》等书的部分内容和图片,在此表示感谢。

由于编者水平有限,难免有疏漏或错误之处,敬请批评指正。

《大学体育》编委会

2003年8月

目 录

第一章 体育概述.....	(1)
第一节 体育与政治、经济、教育.....	(3)
第二节 体育的功能	(10)
第三节 学校体育	(22)
第四节 社会体育	(29)
第五节 竞技体育	(35)
第二章 大学体育教育	(43)
第一节 大学体育的发展趋势	(43)
第二节 大学体育教育的特点	(46)
第三节 大学体育目标	(52)
第四节 大学体育改革	(57)
第五节 大学体育教师	(66)
第三章 大学生体育生理科学	(71)
第一节 运动系统	(71)
第二节 神经系统	(79)
第三节 循环系统	(83)
第四节 呼吸系统	(88)
第四章 大学生体育心理科学	(91)
第一节 大学生的心理特点	(91)
第二节 大学生的心理健康标准	(92)
第三节 影响大学生体育心理健康发展的因素	(94)
第四节 体育锻炼对大学生心理健康的作用	(96)
第五节 大学生体育学习的心理特点	(99)

第六节	大学生的体育恐惧心理和克服方法·····	(102)
第七节	大学生体育心理训练的意义和作用·····	(108)
第八节	大学生体育心理训练的原则·····	(109)
第九节	大学生的运动心理训练方法·····	(111)
第五章	大学生的体育运动科学·····	(119)
第一节	大学生体育运动时人体能量代谢的 科学原理·····	(119)
第二节	大学生的运动性疲劳·····	(130)
第三节	大学体育教学的运动技能·····	(148)
第六章	大学生体育锻炼的原则·····	(157)
第一节	大学生体育学习和锻炼的特点·····	(157)
第二节	大学生体育学习和锻炼的内容与选择·····	(158)
第三节	大学生体育学习和锻炼的原则·····	(161)
第四节	大学生体育学习和锻炼的方法·····	(166)
第五节	大学生体育锻炼个人计划的前提方法·····	(169)
第七章	大学生的体育医疗方法·····	(172)
第一节	大学生常见病的体育科学医疗方法·····	(172)
第二节	大学生运动疾病的科学处理方法·····	(178)
第三节	大学生运动损伤的科学处理方法·····	(182)
第四节	大学生运动性急病的科学处理方法·····	(192)
第八章	大学体育养生学研究·····	(199)
第一节	体育养生理论·····	(199)
第二节	中国养生学原则·····	(205)
第三节	体育养生方法·····	(208)
第九章	大学生体育观赏·····	(217)
第一节	体育观赏的意义·····	(217)
第二节	体育美的观赏价值·····	(220)
第三节	体育运动表现形式·····	(222)
第四节	大学生的体育观赏修养·····	(224)

第五节	体育美的观赏·····	(226)
第六节	大学生体育观赏能力的培养·····	(232)
第十章	女大学生的体育锻炼方法·····	(235)
第一节	女大学生的生理特点·····	(235)
第二节	女大学生体育锻炼与运动环境·····	(238)
第三节	女大学生经期体育锻炼·····	(241)
第四节	女大学生科学减肥方法·····	(245)
第十一章	篮球运动·····	(252)
第一节	篮球运动概述·····	(252)
第二节	篮球的基本技术·····	(266)
第三节	篮球战术·····	(289)
第四节	篮球竞赛规则·····	(303)
第十二章	排球运动·····	(315)
第一节	排球运动概述·····	(315)
第二节	排球技术·····	(320)
第三节	排球战术·····	(334)
第四节	排球竞赛规则·····	(339)
第十三章	足球运动·····	(351)
第一节	足球运动概述·····	(351)
第二节	足球技术·····	(356)
第三节	足球战术·····	(376)
第四节	足球竞赛规则·····	(386)
第十四章	乒乓球运动·····	(396)
第一节	乒乓球运动概述·····	(396)
第二节	乒乓球技术·····	(402)
第三节	乒乓球战术·····	(417)
第四节	乒乓球竞赛规则·····	(425)
第十五章	羽毛球·····	(430)
第一节	羽毛球运动概述·····	(430)

第二节	羽毛球技术·····	(436)
第三节	羽毛球战术·····	(453)
第四节	羽毛球竞赛规则·····	(456)
第十六章	网球运动 ·····	(459)
第一节	网球运动概述·····	(459)
第二节	网球技术·····	(463)
第三节	网球战术·····	(472)
第四节	网球竞赛规则·····	(475)
第十七章	田径运动 ·····	(485)
第一节	田径运动概述·····	(485)
第二节	田径运动技术·····	(492)
第三节	田径竞赛规则·····	(523)
第十八章	游泳运动 ·····	(540)
第一节	游泳运动概述·····	(540)
第二节	游泳技术·····	(545)
第三节	游泳出发和转身技术·····	(558)
第四节	游泳竞赛规则·····	(563)

第一章 体育概述

“体育”一词,始于法国教育家、思想家卢梭,他在1762年出版的教育名著《爱弥儿》一书中,用体育这个词论述了对主人公爱弥儿的身体教育过程。卢梭的教育思想是自然主义的,他的天性至善及其“归于自然”的理论,体现在教育上,便是教育应脱出社会文化的禁锢而使人性发展。这种自然体育顺应孩子的天性,以他们的兴趣为中心,讲究运动教育。这对欧洲中世纪的科学与“毁身禁欲”的非人道主义来说,是一次革命,从此,欧洲呈现出一道绚丽的人文教育风景线。自然主义体育在德国得到发展和完善,19世纪德国的三位自然体育的代表人物古茨、杨、施皮斯,被人们称为德国的三个“体育之父”。而对学校体育影响最大的要数施可斯,故他又被称为“学校体育之父”。

从“体育”这一名称来看,它是人类在实践中将“体”与“育”两个因素结合在一起而形成的,即以人的各种身体活动方式为基础手段,锻炼身体,增强体质,不断完善人的身体,完成教育的目的,更好地为社会发展服务。由于身体运动具有健身、娱乐、卫生等多种性质和功能,它一方面可以作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务;另一方面,它又可自成体系,如篮球、排球、足球等球类运动项目及田径、体操、武术等运动项目,成为社会的各种文化现象。

1. 体育的内涵和性质。体育是人类科学的发展和完善自身身体的活动过程。其一,体育是以发展和完善人类身体为根本目的的身体活动,是为达到人类个体理想身体模式而进行的有意识有目的的运动;其二,身体运动是发展和完善人的身体的基本手段,但并不是唯一手段,必须配合自然力因素、卫生保健措施而共同进行;其三,

要做到科学地发展和完善人的身体,身体运动就必须遵循人体适应和变化的自然规律,即运动必须适量。

2. 体育活动的目标。主要是培养未来人类活动的主体,即发展和完善人的身体。也就是通过锻炼身体,增强体质,促进人的身心全面发展。

3. 体育的内容。实际上就是体育的手段,是根据体育的目标所需要选择的体育活动的基本形式内容,它包括可用来锻炼身体、增强体质的知识、技能和方法。这些是由体育的特殊作用所决定的。

4. 体育的方法。它是体育手段的“软件”,是体育目标与体育手段的“中介”,是根据人体适应与变化的自然规律,有目的地用自身的动作来增强体质、促进人的身心发展的方式、程序和手段。体育的方法服从于体育的目的,如果违背体育的预期目的,人成为运动的工具,则意味着体育的异化,体育终将丧失人的主体性。

5. 体育的组织形式。可以是个人的,也可以是集团的,但都应根据人的不同生理、心理特点,同时要因地制宜。

20 世纪现代科学技术的迅速发展,影响了整个社会、人类生活和人们的生命活动。体育的社会价值和地位日益提高。由于具有独特的多方面的社会功能,体育成了各国政府领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。无论是发达国家还是发展中国家,都把体育作为国家的一项重要事业,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。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 多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设立了相应的机构,说

明体育运动已成为世界公认的一项重要社会活动。

第一节 体育与政治、经济、教育

一、体育与政治

(一)政治制约着体育的发展

1. 政治需要制约着体育的目的和性质

社会对体育的需要,体现了政治的控制,它制约着体育的目的和性质。在阶级社会里,统治阶级的思想就是统治思想。社会需要集中体现了统治阶级的利益、愿望和要求,因而使体育的目的、性质带有鲜明的阶级烙印和时代特点。体育的领导管理机构控制在统治阶级手中,并通过一定的具体政策、组织、管理和措施来实现这种控制。

在特定历史时期,由于政治任务的紧迫性,体育的目的、性质受政治的制约性就表现得极为明显,为了解决阶级、宗教、民族的冲突,为缓和国家关系,就要充分发挥体育的各种政治作用。

2. 政治制度制约着体育制度的类型

体育制度是政治制度的一部分,也可以说是政治的缩影,不同的政治制度下形成不同类型的体育制度。资本主义具有高度分散特征的政治管理制度,它形成了私人控制基础上的体育体制。在我国,体育是国家事业的一部分,在计划经济时期,国家实行高度政府统一的体制,体育实行具有国家集中型特征的举国体制。进入市场经济后,政治体制出现了社会分化的趋向,体育的体制也随之出现社会化的趋向,体育的社会团体便活跃了起来。

3. 政治思想意识制约着体育的价值观念

东方崇尚的集体主义,西方崇尚的个人主义,以及共同推崇的爱国主义、民族精神等,都以不同的形式在体育运动中体现出来。在反动统治时期,一些反动的政治思想意识也会充斥体育,左右体育的命运;在阶级尖锐对立的时期,不同的政治思想意识也会在体育的价值

观念上发生冲突。

(二)体育对政治的促进作用

1. 促进各国政府重视体育运动

为发挥体育为国家和国际政治斗争服务的功效,各国政府在规划社会发展时,都把体育的发展提上了议事日程。

2. 推动了体育的国际化

一个国家要展示国力的强盛,或是制度的优越、民族的精华,都必须而且愿意到国际体坛上寻找自己的位置。

3. 推动了体育人口的增加

由于传播媒介的宣传作用,场地设施的增加和体育后备力量的培养,更多的社会成员,有更多的机会参加各种体育活动。

4. 进行爱国主义教育,振奋民族精神

政治与竞技体育最直接的连接方式就是宣扬民族主义和爱国主义。运动员都是以国家为单位参加竞赛活动的。因此,他们的胜负就有着特殊的政治含义。

5. 提高国家的地位,显示国家制度的优越性

当一种新的社会制度出现,或者两种社会制度尖锐对立时,体育的这种作用是十分明显的。为体育提供时间和经费,以证明自己国家制度的优越性。

6. 促进国内政治的统一和民族的团结

体育运动可以创造安定的社会环境、气氛,有利于社会的良性运行。在多民族国家或地区,各民族之间的体育交流有助于保持民族之间的和睦团结。我国多次举行全国少数民族运动会,对交流民族文化,对边疆地区经济繁荣与社会发展起到了重要的作用。

7. 服务于国家的外交政策,提供特殊的外交场合和手段

国家间的体育竞赛活动是国际文化交流的重要内容。在一些特殊情况下,体育交流可以先于国家间的外交活动,为建立、恢复外交关系创造条件。如我国就是成功地运用了“乒乓外交”的手段,对实现中美建交起到了积极的作用。

二、体育与经济

(一)经济影响着体育的发展

1. 体育随经济的生产力变革而发展是种历史要求

人类的生产工具已从石器、铜器、铁器、蒸汽机、电器发展到电子计算机和智能化电脑。生产工具的逐渐发展,其中凝聚的人类智慧也逐步增多,伴随着生产工具的发展,人类的健康状况也发生着变化。

随着机械化、电气化和自动化程度的提高,现代化交通工具的普及,以及信息技术的发展,人们从事劳动和工作的时间大大减少,1997年我国城市职工平均每日工作时间为5小时37分钟,比1990年减少102分钟;又由于家务劳动社会化和家用电器的普遍使用,人们用于家务劳动的时间也大大缩短,我国男职工家务劳动时间比同期减少27分钟,女职减少80分钟。

工业发达国家施行的高工资、高物价、高消费的分配政策,和家畜、家禽工厂化生产以及冷藏设备的普及,使得工业发达国家居民的食物数量和膳食结构发生了重大的变化。营养学家普遍认为,这可能是心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症、恶性肿瘤变成工业发达国家常见病、多发病和高发病的一个主要原因。

另一个严重的问题来自人们的心理。工业发达国家经历了一次以电子技术为基础的工作革命,生产力获得了飞跃发展,工人阶级大部分已经白领化,科技水平极大提高。但提高了的生产效率,又反过来严重摧残着工人的精神、心灵和神经。在美国,神经系统疾病和心理失常症的人占全国人口总数的10%。在纽约市,每四个人中就有一个患神经官能症,严重偏离心理学标准。在我国,患有精神疾患的人数也在急剧增加。人们的心理失调包括焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想狂等5个方面。为了克服对健康的巨大破坏力,体育运动缓解精神紧张、提供消遣娱乐的作用更为人们所重视。

体育运动有了走向社会并得以迅速发展的历史依托。体育随经

济的生产力变革而发展是一种历史的要求。

2. 体育的发展依托经济的繁荣

体育运动必须与国家的经济协调发展。社会的物质生产水平从根本上决定着体育运动发展的规模和速度,决定着体育事业内部的结构和比例。经济直接制约着社会体育的发展规模和学校体育的发展程度,更制约着竞技体育的发展水平。国外学者对最近几届奥运会奖牌分布及获奖国的经济状况进行了比较研究,发现 98% 的奖牌都为经济水平较高、扫盲率较高和人口平均寿命较长的国家所获得。一个国家或地区的国民生产总值、国民平均收入等基本指标是体育运动发展的前提指标。前者对竞技体育可以起较大的作用,后者则对群众体育和学校体育的影响表现得较为直接。21 世纪初叶是中国实现小康社会、走向现代化的关键时期。在新的世纪里,社会化的生产不断向广度和深度高速发展,给人们提供越来越多的物质财富和精神财富,生活方式发生了很大转变,人民的生活质量得到了很大的提高,反映人民生活质量的恩格尔系数正在逐步下降,在进入小康社会后群众体育的发展必将得到更大的社会支持。

(二) 体育对经济的促进作用

1. 对劳动者素质的提高

体育运动对经济的反作用越来越受到人们的重视,这种作用主要体现在对劳动者素质的提高上。

2. 对企业文化的建设

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,可以提高出勤率,减少发病率,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。

3. 体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

体育产业是新兴的并具有极大发展前途的、主要满足人们的精神文化等需求的产业。社会的分工,经济的发展,使体育产业从非独

立行业,逐渐成为独立行业。体育产业是随着社会经济的发展而发展的,人们进行各种体育活动的需求和欲念,也会随着社会经济的发展而不断增强,并使该产业在国民经济中发挥特定的功能。

三、体育与教育

体育在教育中占有重要的地位,它是培养全面、协调、完善发展的现代大学生的重要手段。在未来社会,由于机械化、电气化、自动化程度的提高,人们的体力消耗越来越少,于是对体育的需求越来越高,体育甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此,在教育中必须完成对大学生的生命教育、运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育、社团教育,使每个大学生都成为身心健全的人。

21 世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要靠人来实现,因而必须完善和提高人的整体素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质,其发展靠教育来保证。大学生是国家未来的人才,他们的身心素质的培养,主要靠学校体育教育来实现。

体育在教育中的地位和作用,是由体育结构和功能及社会发展对学校体育的要求所决定的。体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的重要手段。马克思把教育理解为:“第一,智育,第二,体育,即体操学校和军事操练所传授的东西,第三,技术教育。”毛泽东早在 1917 年撰写《体育之研究》一文时就提出“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也”。1957 年,他又在最高国务会议第十一次(扩大)会议上发表讲话:“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”我国实行改革开放以后,中共中央、国务院颁发《中国教育改革和发展纲要》,进一步明确提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针。这些论述和指示,阐明和确立了体育在全面发展教育中的地位与意义,不仅赋予了学校体育以使命,确

立了学校体育的指导思想,还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是人整体素质的基础,学校体育是实施培养人整体素质中身心素质的最重要的手段,缺少体育,教育将是不完整的教育,也就承担不了对人的整体素质教育的重任。同样,体育必须与德育、智育、美育相配合,才能共同完成培养全面发展的人的任务。

(一)体育与德育

德育是教育者按照一定的社会要求,有目的有计划地对受教育者进行培育,使他们养成所期望的品德。其内容包括人们的政治态度、世界观,以及道德品质等。体育与德育的关系非常密切。首先,体育作为教育的组成部分,本身就具有教育性。它通过有组织、有计划地进行体育课程教学、课外体育活动,对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强、不怕困难等精神品质。高校体育的自身特点,决定了体育活动有助于大学生良好的思想品德和道德行为的形成。体育活动为进行各种教育活动提供了可能性,运动知识和健康知识教育都包含着丰富的思想内容,具有品格教育的行为指向与规范。因此,在学校体育中对学生进行思想品德教育,是体育责无旁贷的任务。

体育与德育的关系是有机联系、相互促进的。对学生进行共产主义思想品德教育,既是德育的任务,也是体育的任务。在学校教育中,往往寓教育于体育之中。体育是培养共产主义品德和发展完美个性的的重要手段。

1. 体育以它丰富多彩的活动内容吸引着学生。通过体育活动进行思想品德教育,更适合学生的年龄特征,特别是结合各种不同运动项目的特点和要求,能较全面地实现学生的思想品德和个性的培养。

2. 学校体育运动的基本形式多以集团为单位,如班集体、锻炼小组、代表队等,便于进行教育。

3. 学校体育活动经常采用竞赛、评比和鼓励优胜等方法,有助于培养学生的竞争意识和开拓精神,胜不骄,败不馁,可以培养学生