

体育

刘伯唐 主编

高等师范专科学校通用教材



石油大学出版社

前 言

本教材是在山东省教委高教处的直接指导下，由临沂师专组织，济南联合大学、菏泽师专、临沂师专等12所学校参加，以国家教委最新颁发的《学校体育工作条例》和《高等学校普通体育课教学大纲》为依据，结合我省师范专科学校普通体育课的教学实际编写的。

本教材共分十一章，第一至三章是理论部分，主要根据“师专”的特点，介绍了最基本的体育理论知识；第四至十章是实践部分，按照单项运动的基本技术、动作要领、练习方法、竞赛规则、考核标准五个步骤编写的，旨在加强对学生能力的培养；第十一章是班主任体育，系统地介绍了班主任做班级体育工作的各个方面，特别针对山区农村中学的现状，在器材简陋、场地不足的情况下，如何开展体育活动。

本教材除作师范专科学校普通体育课通用教材外，还可作为教育学院，进修学校、中等师范的教材；同时作为体育工作者、大中小学体育教师教学参考用书。

本教材由刘伯唐、滕学金、朱敬真统稿，王守学、张荫之、杨永会同志参加了部分章节的讨论和修改工作，最后由刘伯唐审阅统编定稿。全书在编写过程中，除得到省高教处的鼎力相助外，临沂师专学校领导，以及体育系多方给予协助，在此一并致谢。

山东省师范专科学校普通体育课
教材编写组

一九九〇年十月十五日

目 录

第一章 体育基础知识	(1)
第一节 体育的基本概念.....	(1)
第二节 体育锻炼.....	(8)
第二章 体育卫生知识	(18)
第一节 青少年生长发育规律.....	(18)
第二节 青少年身体发育特点和体育卫生要求.....	(21)
第三节 女子体育卫生.....	(27)
第四节 体育锻炼的科学原理.....	(36)
第五节 运动损伤的预防及其简易处理.....	(46)
第三章 运动竞赛	(60)
第一节 运动竞赛的种类.....	(60)
第二节 怎样组织小型球类竞赛.....	(63)
第三节 奥林匹克运动会.....	(70)
第四节 亚洲运动会.....	(75)
第四章 田径运动	(78)
第一节 概述.....	(79)
第二节 跑.....	(81)
第三节 跳.....	(108)
第四节 掷.....	(127)
第五节 田径竞赛规则与裁判.....	(139)
第五章 篮球	(158)
第一节 概述.....	(158)

第二节	基本技术·····	(161)
第三节	基本战术·····	(184)
第四节	篮球竞赛规则与裁判·····	(198)
第六章	排球·····	(206)
第一节	概述·····	(206)
第二节	基本技术·····	(209)
第三节	基本战术·····	(229)
第四节	排球竞赛规则与裁判·····	(236)
第七章	足球·····	(246)
第一节	概述·····	(246)
第二节	基本技术与战术·····	(247)
第三节	足球竞赛规则与裁判·····	(271)
第八章	体操·····	(277)
第一节	体操运动的分类·····	(277)
第二节	技巧·····	(281)
第三节	双杠·····	(287)
第四节	低单杠·····	(293)
第五节	支撑跳跃·····	(299)
第九章	武术与气功·····	(305)
第一节	初级长拳第三路·····	(305)
第二节	简化太极拳·····	(326)
第三节	常用防身术·····	(327)
第四节	导引保健功·····	(336)
第十章	健美·····	(347)
第一节	健美锻炼的方法·····	(347)
第二节	健美锻炼应注意的事项·····	(350)
第十一章	班主任体育·····	(353)

第一节	班级常用队列队形练习·····	(353)
第二节	班级体育活动·····	(362)
第三节	体育游戏·····	(364)
第四节	民间体育·····	(381)

第一章 体育基础知识

第一节 体育的基本概念

体育是以身体练习为基本手段，以发展身体，增进健康，增强体质，促进精神文明，丰富社会文化生活的一种有目的、有意识的社会现象。

体育是社会文化教育的组成部分，受社会政治和经济的制约，并为其服务。

体育还可以理解是增强体质的教育过程。这一过程是为增强体质而进行的。体质的增强其本身也是一种过程，这种过程既有自然的一面，又有人为的一面。若是仅指自然的一面，就无体育可谈了，唯有加上人为的一面方能谈得上体育。所以人们有意识的按身体发展的自然规律，采取各种措施去增强体质的活动便是体育。

现代体育是由学校体育、竞技体育和群众体育三个方面所组成的。

学校体育是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分，与德育、智育、美育相结合培养全面发展的人。

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

群众体育是指以健身、健美、娱乐、康复、医疗为目

的，运用体育锻炼、体育医疗和娱乐体育等多种形式开展的可由众多人参加的体育活动。

以上体育的三个组成部分之间互相联系，互相渗透，共同构成体育的整体。

现在衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育运动制度和措施的制定及其执行情况；各种体育设施的状况；体育运动技术水平和最好运动成绩等。

在科学技术飞跃发展的今天现代体育正向着科学化、社会化发展。形成两大特点：

一、体育科学化

随着社会上科学技术的发展，20世纪初，体育从经验发展阶段进入了科学发展阶段。在这期间奥林匹克运动会的定期举行，起了推波助澜的作用。体育科学阶段的标志，突出地表现在现代科学技术在体育领域的运用。体育管理、运动设施科学化、竞技运动训练模式化、信息化和追求最佳化，开始把体育作为一门人体系统工程的科学来进行研究。它的研究对象包括从幼儿到老年各个阶段的体育科学和伤、残、病、弱者的康复体育；从社会活动场所看，家庭、幼儿园、学校、机关、工矿、企业、部队等社会单位，体育科学研究无不涉及。所谓科学化，从应用的角度来看，即是通过各种现代化手段，大力普及体育科学知识，使体育成为全社会及其所有成员生活的重要内容，并形成体育意识，用以指导体育的实践活动，有效地改善人体的质量。

体育科学是一门综合性的科学，当前体育科学研究的重点及其成果，主要在竞技运动和体质研究方面。当今优秀运动员和运动队之所以能够创造出高水平的运动成绩，无不是

教练员、运动员同医生与心理学、运动生物力学、运动生物化学等学科的研究人员以及管理人员共同配合协作攻关，利用科学选才、科学训练的手段共同努力的结果。科学选才，可以用最少的人力、物力和财力创造出最佳的效果。科学训练，运用现代最新科学技术、理论和方法，可以最大限度地发挥运动员的潜在能力，不断提高运动技术水平。在这方面，苏、美、德等体育强国已走在世界的前列。它们已在很多项目上能通过科学的方法，判定哪个幼儿将来能成为世界冠军，并对其给予重点投资，进行科学训练，达到事半功倍的效果。他们都有很多全国性的科研机构和训练中心。中国虽然这方面起步较晚，这些年来，全国也建成17个训练基地。全国和各省也都相继建立了体育研究所和一些学术性的团体，并已收到明显效果，事实证明、体育需要科学和技术。近几年来，系统论、控制论和信息论以及电子计算机在体育科学中的运用，为运动训练开辟了新的途径。

体育科学的研究成果，推动了学校体育和群众体育的发展。在学校体育中，通过对少年儿童身体形态、机能、素质的研究，基本摸清了我国青少年体质的现状、特点与发展规律。在此基础上修订了《国家体育锻炼标准》，还颁发了“学校体育工作条例”和“学校卫生工作条例”，学校体育研究工作不断加强，保证了我国学校体育工作正常健康的发展。在群众体育锻炼中，除建立运动技术辅导站，开办各种体育技术讲座和学习班外，一些医院还为群众开运动处方。我国传统项目，如武术、气功、各种健身操、舞蹈等也都经过整理而科学化 and 规范化了。各种保健气功的推广，对中老年人和病残者维持健康，满足身心需要，祛病延年都起了很大作用，很受中老年人的欢迎。

在应用科学成果方面，如乒乓球发射器、排球发球机对我国乒乓球队保持长盛不衰和女排获得世界冠军都做出了积极的贡献。

球类项目中，已普遍采用电视录像纠正技术动作。

电子计时器和激光测距仪大大提高了裁判工作效率，也标志着人工计时和皮尺量成绩的时代。即将结束。机器人将代替人进行某些运动项目的裁判工作，会使裁判更加公正准确。在场地器材方面，塑胶跑道、人工革皮、泡沫垫、新式运动衣、运动鞋等，对提高教学和训练质量，增进健康都有十分显著的促进作用。

现代科学技术的发展，给体育科学提供了许多新理论、新技术、新方法，推动了体育科学研究的迅速发展。为了今后发展的需要，继续加强体育科学体系的建设仍然是当前体育事业发展中非常迫切的任务。

二、体育社会化

在社会主义的中国，体育事业是全体人民共享的财富，是为全社会服务的，一贯受到党和国家的关怀和重视。体育关系到人民的健康，民族的强盛和国家的荣誉，对提高广大人民群众的思想觉悟，组织群众，唤起人民，实现党在新时期的总任务，发展国际交往与加强同世界人民的团结友谊和进步，增强国防力量都有特殊的意义。

随着社会主义精神文明和物质文明的发展，人们对体育的认识愈来愈深刻了。现代社会的人应该德、智、体、美全面发展，应该具有求实精神、进取精神、开拓精神和创新精神，做有道德、有文化、有理想、有纪律的共产主义一代新人。体育就是为培养人才，提高民族素质，发展经济，“三个面向”（面向未来、面向世界、面向现代化）服务的。因

此，现代体育是有广泛性、全民性和终身性。

展望未来，当社会进入高度自动化、电子化、信息化之后，家务劳动社会化，人们的体力劳动将减少，国家的劳务制度也将改变，工作时间缩短，余暇时间增多，体育将成为提高生活质量，满足人的肌体需要和精神享受的重要内容，成为人们业余生活的必需。

我国是个多民族的国家，体育项目丰富多彩，它能满足整个社会不同阶层，不同职业的男女老幼以及病弱伤残人的不同需要。有很多项目已深深植根于社会民众之中，有深厚的群众基础。随着我国经济翻番目标的实现，人民将过上小康生活，群众体育也必然不断向新的广度、深度和高度发展。到那时，体育社会化的显著标志应该是：体育将从工厂、农村、军队深入到家庭中去；每天参加一定时间并承受一定运动负荷的体育活动；以国家主办体育的同时，社会团体、工厂、企业、集体、个人等社会办体育的热潮必将到来；体育组织和体育设施面向社会，为社会服务，群众体育水平日益提高。

学校体育是体育事业的基础，学校体育通过体育教学、早操、课间操、课外体育活动、体育代表队的训练等形式，不但使广大青少年的体质增强，身体健美，身心健康，而且使学生掌握体育的基本知识、技术、技能和科学锻炼的理论和方法，培养起爱好体育的兴趣，养成终生锻炼的习惯。对少数具有运动才能的学生，帮助他们使其运动才华得到发展和提高，为国家和社会不断输送体育人才。

实践告诉我们，人们在一个运动项目上要攀登世界高峰，常常与这个项目的群众基础息息相关，如我国乒乓球队20年保持长盛不衰，与群众普遍爱好有着密切关系。因此，

努力提高社会体育水平，特别是提高学校体育水平，对把我国建成世界体育强国有重大的战略意义。

我国体育发展的战略目标是：在本世纪末把我国建设成为世界体育运动强国。体育社会化和科学化是实现这一目标的根本措施和必由之路。

三、学校体育的目的任务

根据我国教育方针和教育要三个面向的要求，师范院校体育的目的应该是：增强学生的体质，与德育、智育、美育相结合，促进身心健康，为学生从事教育事业和一生生活打下坚实基础。

为了达到上述目的，必须完成下列基本任务：

1. 增进健康，增强体质

健康是指人体各器官、系统生长发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，无病变并且有良好劳动效能的状态。在学校体育活动中应切实防止发生损害学生健康的现象。

体质是指人体的质量。是在人体先天遗传和后天获得的基础上所表现出来的人体形态结构、生理机能的综合的相对稳定的特征。体质的范畴包含以下几个方面：

(1) 形体生长发育水平，即体格、体型、体态、身体姿势及锻炼程度的外表状态。

(2) 生理机能水平，即人体各器官、系统的功能及整个机体的新陈代谢水平。

(3) 体能发展水平，包括身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀、爬等）、身体素质（力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等）和运动能力（基本活动能力、身体素质和运动技能相结合表现出来的一种综合能力）的发展水平。

(4) 适应能力的水平，即对环境条件的适应能力和对

疾病的抵抗能力。

为了完成以上任务，必须从学生身心健康出发，选定锻炼的内容和方法，并按人体活动规律，遵守安全卫生的要求，循序渐进地进行锻炼，并持之以恒。

2. 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯。

体育的基本知识包括：人体训练、生理和卫生知识、体育的社会价值，科学锻炼身体的原理、原则和方法，以及开展比较普及的一些运动项目的主要比赛规则等。

体育技术是指充分发挥机体能力，合理而有效地完成动作的方法。

体育技能是指按一定技术要求完成动作的能力。

对广大的同学来说，只要求掌握最基本最必须的一些体育技术和技能，而对那些有体育专长的学生，则应该进行专项训练，提高专项运动技术水平，使之成为开展学校体育活动的骨干力量。其中个别技术尖子可能成为专业运动队的后备力量。

对学生的体育三基教育应从学生的年龄特点和知识水平的实际出发，要与独立锻炼能力的培养和锻炼习惯的养成结合起来。

3. 进行共产主义思想和意志品质的教育

对学生进行思想品质教育，是学校各门课程和各个部门共同的任务。寓德育于体育之中，既是充分发挥体育的教育功能，也是完成学校体育基本任务的重要保证。

上述三项基本任务是紧密联系，互相促进的，是党的教育方针在学校体育中的具体贯彻，这些都是通过体育课、早操、课间操、课外体育活动，运动队训练和竞赛以及理论知

识讲授等各种形式来完成的。

第二节 体育锻炼

体育锻炼是指运用体育的内容、手段和方法，结合自然力和卫生因素，以发展身体、增强体质、增进健康、调节精神、丰富文化生活为目的的活动。

为了使锻炼卓有成效，必须以科学的原理为指导，掌握一定的体育知识、技能，遵循一定的原则，采取正确的方法，进行科学的锻炼。

一、体育锻炼的意义

体育锻炼能达到身心健康之目的。指的是身体和心理两个方面积极、进步的变化。从身体方面看，指的是有机体和各器官在质的方面有所增强、构造上变得坚实、机能上得到提高的过程。从心理方面看，则是指个体所发生的积极的心理变化。

有人指出：理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。也就是身心健康，全面发展的人。体育能增强体质，发展智力，完善个性。经常参加体育锻炼，可以使人逐渐成为一个理想的人。

1. 体育锻炼对人体发展的作用

在人体发展过程中，同化作用是指机体从外界环境中摄取营养物质后，把它们改造成机体自身物质的过程。异化作用是指机体把自身的物质进行分解，把分解物排出体外，并在物质分解时释放能量，供给生命活动的需要。

身体的自然发展变化，以及在体育运动作用之下的变化，都是在新陈代谢过程中实现的。有机体在新陈代谢过程

中，由同化作用和异化作用的相互转化，决定着体质的增强或减弱。在体质变化过程中，同化作用和异化作用的矛盾，经常处于平衡和相互转化的状态。有时同化作用强于异化作用，有时异化作用强于同化作用。同化作用可以导致异化作用的旺盛，异化作用又可以导致同化作用的加强。

在进行体育锻炼时，身体受到一定运动量的刺激，便加速了体内物质能量的消耗，促使异化作用加强，于是引起疲劳和暂时的身体机能下降。而疲劳过程同时又刺激机能恢复过程，相应地引起和增强同化作用，出现超量恢复，从而，提高了有机体的机能能力。

为了利用各种因素促进新陈代谢过程增强体质，唯有在保持同化作用占优势的情况下才能达到目的。同化作用意味着体质的增强，异化作用意味着体质的削弱，同化作用和异化作用的矛盾就是体质增强和削弱的矛盾。那么，怎样才能使同化作用占优势呢？必备的条件有：良好的心理和生理状态，足够的营养供给，适当的体力消耗，必要的休息。

在人体发展的不同年龄阶段，有不同的生理特点。根据这些特点，进行不同的身体锻炼，才能促进人体的发育和发展，使之增强体质，推迟衰老，提高有机体生命力。

(1) 儿童少年时期 同化作用占优势，身体各组织器官不断生长发育。

(2) 青壮年时期 同化与异化基本平衡且均较旺盛、身体生长结束，这是人体生命力最强的时期。

(3) 中老年时期 异化作用逐渐占优势，各器官系统的机能逐渐下降，人的有机体在缓慢衰老。

总之，随着年龄的增加，运动系统的功能开始衰退。骨骼中无机物含量增高，骨的坚韧性降低，肌肉和韧带的弹性

变差。

应该指出的是，人体发展总的规律是不可改变的，但变化的快慢和体质的强弱则是可以控制的。科学和实践证明，身体锻炼在促进人体发展，推迟人体各器官系统功能的衰退，延年益寿等方面是有积极作用的。

2. 影响人体发展的基本因素

影响人体发展的因素是多方面的，但主要是遗传、环境、身体锻炼和心理情绪。

(1) 遗传 遗传是一种生物现象，人类通过遗传，传递着祖先的许多生物特征。如人体结构、生理机能等。甚至有的连性格、气质都与祖先十分相象。我们说：遗传是先天的东西，但通过后天努力也是可以改变的。如通过体育锻炼、环境影响等都可以产生遗传的变异性。我们常常见到儿童在相貌、体型等方面既象父母，但又不完全相同，特别是近些年来，由于人民生活水平的提高，且注重身体锻炼，儿童普遍比父母长的高，这就是遗传与变异的体现。

现代分子生物学的研究，揭示了人体遗传、变异和人体生命活动的实质；即遗传是相对的，变异是绝对的，有变异人体才会发展。肌肉愈练愈发达，感官愈练愈敏锐，就是人体变异的证明。你想长高吗？锻炼吧！你想聪明吗？锻炼吧！锻炼能够改变人体本身。

(2) 环境 遗传为人体发展提供了可能性，但是，要把这种可能性变为现实性，很大程度上取决于环境条件。

环境包括自然环境和社会环境。在人体发展过程中，社会环境，即人们的物质生活条件起着决定作用。有利的社会环境能促进人体的正常发展，否则，就影响人体发展。如：一对孪生兄弟，一个生活在环境很好，很有教养的体育世

家，他将来可能成为一个身体健壮的体育工作者；而另一个象“狼孩”一样与野兽共同生活，他就可能不能直立行走，不吃素食，昼伏夜出。结果一对孪生兄弟的身体形态与机能也会产生明显差异。好的社会环境能使人体质好、寿命长。否则，即体质差，平均寿命也短。由此可见，社会环境对人体的正常发展的影响是很大的。

自然环境对人体的影响也是很大的。日光、空气和水是人体生存和发展所必不可少的。清新的空气、纯净的水质对人体的健康发展是有利的，而空气、水源的污染，自然生态平衡的破坏，则会严重地损害人体健康，影响人体的正常发展。

不过，环境对人体发展的影响，常常是通过因人、因地制宜的体育锻炼来实现的。体育锻炼在人体发展过程中起着重要作用。

(3) 体育锻炼对人体发展的作用 生物进化论关于“用进废退”的法则、遗传与变异的关系、超量恢复的原理等都深刻地说明了体育锻炼对人体发展的重要作用。青少年时期，身体正处在生长发育阶段，身体的可塑性很大；是形成良好的形态和体型、获得健美体格的关键时期。假如你的体质天生弱，不要灰心丧气，只要你坚持锻炼，天长日久，便可获得强壮的体魄、充沛的精力、匀称的体型。反之，原来身体较好，长期缺乏锻炼，则可由强变弱。总之，科学地锻炼身体，可以弥补先天不足，改变后天环境的不利影响，使人体由弱变强、青春常在。并且还可以将你后天获得的强壮体魄，遗传给下一代。从长远的观点看，发展体育运动，增强人民体质，是全国各民族实现强国的战略措施。

(4) 心理情绪 情绪对人体健康产生直接影响。心情

愉快给人体的刺激舒适而适度，可使大脑皮质、神经得到调理，给人带来幸福、安宁、健康和长寿。反之，勃然大怒、极度激动等不良情绪，会给大脑皮质带来恶性刺激，使血压升高，心跳加快、肠胃功能紊乱、食欲减退、机体抵抗力降低。古人曰“怒伤肝、忧伤脾、恐伤肾”。据统计，胜利者的伤口比失败者的伤口愈合得快，愈合得好。一个经常处于精神忧郁、苦恼和恐惧状态中的人，衰老就快。急躁易怒，情绪经常波动的人易患不治之症。这些都是被古今中外大量的实事所证明了的。请记住，经常保持良好的情绪，是人体健康的重要保证。

身体锻炼对人体发展的作用是全面的。

① 身体锻炼能改善和提高中枢神经的机能，提高大脑皮质的分析、综合能力，从而增强人体的适应能力和工作能力。

② 身体锻炼可以调节人的心理、丰富文化生活、扩大视野、增长见识、振奋精神、消除疲劳。

③ 身体锻炼可以预防和治疗某些疾病，是推迟衰老和延年益寿的重要手段。

④ 身体锻炼能促进德育、智育、美育的发展。

大量的事实证明，对于不同年龄组的人来说，经常参加体育活动的人比不参加体育活动的人体质要好得多。

二、体育锻炼的原则

1. 自觉性原则

人们于任何事情，都要有追求、有目的。体育锻炼也是这样，目的是为了增强体质。但具体到某一个人，则各有不同的要求。有的人是为了健美，有的人是为了减肥或防病治病，有的则是为了全面提高身体素质，有的也可能是为了康