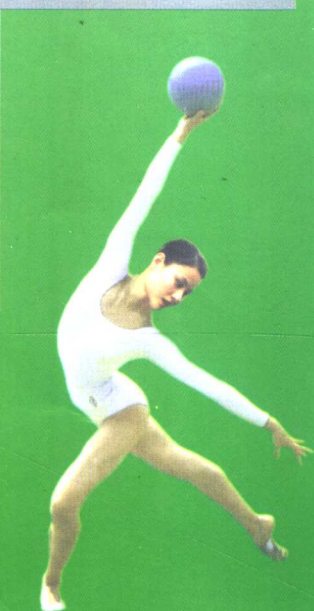
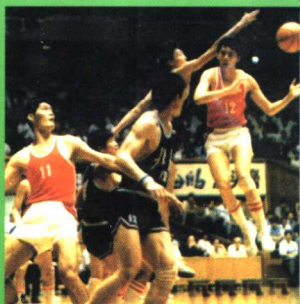


大学 体育 教程

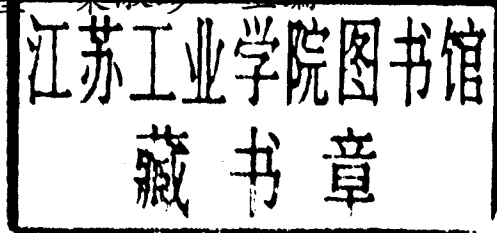
洪炳星 主编
宋淑珍



地震出版社

大学体育教程

洪炳星 宋淑珍 主编



地震出版社

大学体育教程

洪炳星 宋淑珍 主编

责任编辑：周为莺

责任校对：张晓梅

*

地质出版社 出版

北京民族学院南路9号

北京地大彩印厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国各地新华书店经售

*

850×1168 1/32 16印张 430千字

2000年1月第一版 2000年1月第一次印刷

2001年4月第二次印刷

印数 6001—10000

ISBN 7-5028-1719-0/G·149

(2216) 定价：21.00元

《大学体育教程》编委会

主 编：洪炳星 宋淑珍
副主编：冯海成 李志方 孙有刚
编 委：马振超 冯海成 孙有刚 李志方
刘永福 宋淑珍 洪炳星

前 言

体育是学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要方面。

体育课是对学生进行体育教育的基本组织形式。为了推动学校体育教学改革的深入发展，进一步提高教学质量，普及现代体育科学知识和方法。满足学校体育教学及开展体育活动的需要，我们组织编写了这本书。做为我校和其它院校体育课教材。

全书共分十六章。前五章为体育理论知识部分，后十一章为专项技术知识，分别介绍了球类、田径、体操、武术、游泳等运动项目的技术动作方法、要领、规则方面的知识。

在编写过程中，我们根据学校体育的目的、任务、要求，针对体育教学的实际和学生的特点，注意了内容的科学性、系统性、知识性、趣味性和实用性。力图做到文字精炼、通俗易懂、配图恰当。因此，本书对广大学生来说，既是体育入门向导，学习体育的阶梯，也是参加体育活动的必备教材。

本书的基本理论部分由洪炳星，马振超、刘永福编写；篮球、乒乓球、武术由孙有刚编写；排球、体操、游泳由宋淑珍编写；羽毛球、垒球、田径由冯海成编

写；足球、手球由李志方编写。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，因此书中错误和不妥之处恳请师生批评指正，以便进一步修订。

目 录

体育基本理论部分

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育的概念、来源与发展.....	(1)
第二节 体育的功能.....	(3)
第三节 高等学校体育的地位、作用、目的和任务.....	(7)
第二章 体育锻炼对人体的作用	(15)
第一节 人体发展的基本规律	(15)
第二节 影响人体发展的因素	(16)
第三节 体育锻炼对人体产生的作用	(18)
第三章 体育锻炼	(27)
第一节 体育锻炼的基本原则	(27)
第二节 体育锻炼的方法	(30)
第三节 体育锻炼应注意的问题	(43)
第四章 运动卫生与保健	(47)
第一节 体育锻炼的医务监督	(47)
第二节 运动损伤的预防与处置	(49)
第三节 体育锻炼的营养与卫生	(53)
第五章 运动竞赛	(57)
第一节 运动竞赛的组织方法	(57)
第二节 比赛制度和编排方法	(59)
第三节 乒乓球团体赛的比赛方法	(65)

第四节	羽毛球团体赛的比赛方法·····	(68)
第五节	贯彻落实《大学生体育合格标准》·····	(69)

各项技术部分

第六章	篮球 ·····	(71)
第一节	篮球的起源、发展和特性·····	(71)
第二节	篮球竞赛规则简介·····	(72)
第三节	篮球基本技术和练习方法·····	(74)
第七章	排球 ·····	(88)
第一节	排球运动简介·····	(88)
第二节	基本技术·····	(91)
第三节	基本战术·····	(115)
第四节	排球主要规则及裁判法简介·····	(123)
第八章	足球 ·····	(127)
第一节	简介·····	(127)
第二节	基本技术·····	(128)
第三节	基本战术·····	(151)
第四节	规则与裁判法简介·····	(165)
第九章	手球 ·····	(171)
第一节	手球运动简介·····	(171)
第二节	持球、移动及练习方法·····	(173)
第三节	射门技术·····	(183)
第四节	传接球技术·····	(199)
第五节	运球技术及练习方法·····	(216)
第六节	突破技术及练习方法·····	(226)
第七节	个人防守技术·····	(243)
第八节	守门员技术·····	(257)
第九节	手球重点规则与裁判法·····	(274)

第十章 乒乓球	(281)
第一节 乒乓球运动的起源、发展、特点及作用.....	(281)
第二节 乒乓球基本技术.....	(282)
第三节 乒乓球基本战术.....	(287)
第四节 乒乓球主要规则.....	(288)
第十一章 羽毛球	(289)
第一节 羽毛球运动简介.....	(289)
第二节 基本技术.....	(289)
第三节 羽毛球比赛规则简介.....	(295)
第十二章 垒球	(297)
第一节 垒球运动简介.....	(297)
第二节 垒球的基本技术.....	(297)
第三节 垒球的简单战术.....	(300)
第四节 垒球规则简介.....	(301)
第十三章 田径	(303)
第一节 短 跑.....	(303)
第二节 跨栏跑.....	(311)
第三节 中长跑.....	(318)
第四节 接力跑.....	(326)
第五节 急行跳远.....	(330)
第六节 三级跳远.....	(335)
第七节 跳高(背越式).....	(340)
第八节 铅球.....	(345)
第九节 标枪.....	(350)
第十节 铁饼.....	(354)
第十一节 田径竞赛的简要规则.....	(357)
第十四章 体操	(361)
第一节 简介.....	(361)
第二节 技巧.....	(364)

第三节	单杠·····	(371)
第四节	双杠·····	(375)
第五节	支撑跳跃·····	(382)
第六节	体操比赛规则简介·····	(386)
第十五章	武术·····	(389)
第一节	武术的发展、特点和作用·····	(389)
第二节	武术基本动作和练习·····	(390)
第十六章	游泳·····	(482)
第一节	游泳运动简介·····	(482)
第二节	熟悉水性·····	(484)
第三节	蛙泳·····	(489)
第四节	自由泳·····	(494)
第五节	游泳规则简介·····	(498)

第一章 体育概论

体育是我国社会主义教育事业的重要组成部分，它是关系到人民体质的增强，民族兴旺发达的大事。同时，它又是人类丰富多样实践活动的形式之一，在人类的现实生活中，体育越来越显示出它的重要地位和作用。

第一节 体育的概念、来源与发展

一、体育的概念

什么是体育？所谓体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质，提高运动水平、进行思想品德教育、丰富文化生活为目的而进行的一种社会活动。它是社会文化教育的组成部分，其发展受一定的政治和经济的制约，也为一定的社会政治和经济服务。

“体育”一词在我国古代书典中未出现过，也没有形成什么体系，更没有什么概念和术语。直到二十世纪初，德国和瑞典的体操开始传入我国，当时就采用了“体操”这个词表示体育的含义，在这期间，还陆续传入了田径、球类等各项运动，于是，“体育”一词也被启用，但是，在这段时间是“体操”和“体育”两词属于并用时期。直到1923年，在北洋政府新学制课程批准起草委员会颁布的《中、小学课程纲要》这一官方文件中，才正式把“体操科”改为“体育课”。自此，“体育”一词，被广泛使用。

二、人类和社会的发展是产生和发展体育的根源

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体

育产生的基本源泉。劳动使人挺直了腰，站直了身躯，劳动使人的腿更适用于跑、跳、投，使手更适于复杂精细的劳动。在原始时代，人类的劳动目的是谋取物质生活资料，还没有以锻炼的形式来造就人的体能、体力为目的的活动，从根本上讲是没有真正的体育。为了适应日趋复杂的生产劳动和不断变化发展提高的需要，因此，锻炼、培养和造就体力、体能和技巧为目的的活动便开始了教育——体育的萌芽。例如：少年儿童跟随成年人参加狩猎，采集资源等劳动，其目的是培养、训练、创建他们的能力、体力，从而获得健壮的身体，敏捷的手脚。

随着社会生产力的发展，奴隶制社会初期，是一个战争频繁的时期，生存还是死亡，做征服者，还是臣民、奴隶，就看谁在这场竞争中是强者。因此，培养、造就强壮机敏的身体，甚至超常的体力，就是战争和社会的需要。人类首次提出了自觉造就、创造人类的要求，并有组织的加以实施。体现了古代体育的精神。

随着社会生产方式向着高度专业化和高科技技术方面发展，从事脑力劳动的知识分子日益增多，生产过程中的科学技术成分也在日益增加：脑力劳动，就是用大脑，而不是用手、脚、身体的力量去工作，如果按照“用进废退”的法则来解释，未来的劳动者将是一个有着越来越大的脑袋和四肢细小的所谓“恐龙人”。但是人能自我创造，能按照“内在的尺度”，按照“美的规律”，通过体育运动来建造自己的躯体。总之，人们不愿意随波逐流，听从环境的摆布，而是力图在体育运动的大熔炉里改造自己的身体，创造和谐、健美的体格。

三、现代体育的构成

体育一经产生就含有丰富的科学内容，它的发展并非孤立。人类的需要，社会的需要，生产力的发展和提高，科学技术的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件，使体育从产生到现

在，形成了为大家所重视的现代体育。所以它被人们誉为现代文明的窗口，是科学和进步的标志。

现代体育由下述三方面组成：

（一）学校体育

学校体育是全面发展身体，增强体质，在健康发展的基础上传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质，有目的、有计划、有组织的教育过程，它与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的建设者和接班人。

（二）竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。

（三）群众体育

群众体育是以健身、健美、娱乐为目的、内容丰富、形式多样的体育活动。

上述三者属于不同的范畴，既有共性，也有特性，既有区别，又有联系。它们互相影响，互相依存，互相促进，构成了现代体育的一个整体。

第二节 体育的功能

体育功能是指在人类的社会实践中，体育运动对社会的发展和人类的发展所产生的特殊作用和效能，它主要表现在以下几个方面。

一、健身功能

体育的本质特征，便是人体直接参与运动，这就决定了运动对人体的影响，因而体育功能首要的是健身功能。

体育健身的理论基础，是运动能促进人体的新陈代谢，增强人的生命力。科学的进行体育锻炼，能够促进神经系统的发展，

改善大脑的供血状况，消除脑力疲劳，促使人的头脑清醒。思维敏捷；能使肌肉发达，肌红蛋白增多；可以提高心脏的功能，能使心肌搏动有力；能够使肺功能提高，肺活量增大，呼吸深度加深；能使骨路坚韧，骨密质增厚，骨的抗弯、抗折的能力增强；能提高关节的灵活性，使韧带的韧性增强；能提高人体的适应能力和抵抗能力。能使人减少疾病，心情舒畅，精神愉快，充满活力。

国际运动医学联合会主席普罗科普博士说，从人体的机能看，不锻炼的人，自 30 岁就开始下降，到 55 岁身体机能只相当于本人最健康时的 $\frac{2}{3}$ ，而经常锻炼的人，到 50 岁时，身体机能还相当稳定，当他 60 岁时，心血管系统的功能还能达到二三十岁不锻炼者的水平。从某种意义上讲，经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻三十岁左右。以上说明：生命在于运动。运动对于健康长寿有着积极作用和影响。

体育运动不仅对增强体质，促进身体健康有着积极作用，而且还可以陶冶情操，塑造人的心灵，体育锻炼能发展人的思维能力、观察能力、注意能力和想象能力，锤炼人的意志，并能培养人的勇敢、顽强、努力拼搏、积极向上的优良品质。

二、娱乐功能

体育以它特有的娱乐性，吸引着越来越多的人，使它成为人们在善度余暇时一个必不可少而又饶有趣味的活动，起到了丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。

近年来，随着我国人民的物质生活水平不断提高，余暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学习、劳动之余，开展丰富多彩的娱乐活动，丰富业余文化生活，借以消除疲劳，娱悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受。体育运动以其独特的娱乐性，来满足人们的这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员那发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成了人体美的典

型，给人以健与美的感受。如艺术体操、健美操、花样滑冰、花样游泳等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

除此之外，人们在闲暇时间积极参加体育运动，更会增添无穷的生活乐趣。跑步使人感到节奏分明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷。由此可见，体育的确是一种积极而健康的娱乐方式。

三、政治功能

（一）为国家争光、提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的迅速发展，竞赛场上成为没有炮火的金牌争夺战场。即：金牌标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态、制度优越等。例如：中国人在11届柏林奥运会上被“赠予”“大鸭蛋”，在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望由此大受损失。新中国成立后，在亚运会上连续三届金牌第一，成为亚洲体育强国之首；在25届奥运会上，我国体育健儿一举夺得16块金牌，金牌总数名列第四名，跃身跨入世界四大体育强国之一。这就大大激励了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。

（二）加强爱国主义教育，增强国民凝聚力

在当今时代，一次国际大赛的冲击波，会像巨石击水，在国民心中产生巨大的冲击波，使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来，使民族精神得到升华，爱国激情得到弘扬，民众之心联成一体，为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。

（三）改善和促进国家间的关系，增进友谊

体育在促进各国人民相互了解与友谊中起着极大作用，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛，互相学习和交流，增进友谊，缓和、协调国际关系与冲突，对维护世界和平起着十分重要的外交作用。运动员被称为

“穿着运动衣的外交家”，“和平的使者”和“外交先行官”。如：在国际竞赛中，海峡两岸的运动员同台献技，促膝谈心，亲如手足，误解和隔阂逐渐消除，了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介为结束海峡两岸长期分裂的局面，促进和平统一大业，必将发挥越来越大的作用。

四、经济功能

体育的经济功能主要是在促进经济的发展上。体育本身不直接产生物质财富，但体育能使对生产力诸因素中起主导作用的劳动者体质增强，提高出勤率，可使劳动者提高工作效率，加速创造社会物质财富。

举办大型运动会能促进当地各行各业的发展；提高体育场馆的使用率；开展娱乐活动，也可提高经济效益。如运动器材、运动服装和鞋的消费；出售竞赛的电视实况转播权；体育竞赛的门票收入；纪念币、纪念章的销售等，经济效益也很可观。

五、教育功能

体育是一种重要的教育方式，它具有教育的意义和教育的内容。主要表现在以下几个方面；

（一）体育中的身体教育

身体教育就是指对身体的锻炼和训练。科学证明，人出生后在本能方面比不上动物，适应环境的能力较差，连最基本的简单的坐、立、走都不会，这些基本的生活技能都要靠后天学习才能获得。学习这些基本的技能既是发展身体的过程，也是教育的过程。

（二）体育中的政治、道德教育

体育运动本身就是有一个有章可循的社会活动，又是在一定的“执法人”——教师、教练员或裁判员的直接监督下有组织地进行的。这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则，树立良好的

道德观念、团结合作精神和对自己的行动具有责任感等是一个很好的强化。如：对方侵人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契出现失误而最终比赛失败时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的误判是宽容，还是“斤斤计较”；比赛胜利时是骄傲自大，还是认真总结经验，戒骄戒躁。这都是培养集体主义精神和以大局为重、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

（三）体育中的心理品质教育

体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶情操，培养坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的比赛对心理品质既是严峻的考验，也是修炼和培养良好的心理素质的时机。

（四）体育中的智能教育

体育本身就是一种文化，并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼，学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并且使思维力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此，作为一种教育的体育运动，在传授知识、培养技能、技巧，增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

第三节 高等学校体育的地位、作用、目的和任务

一、在高等学校中体育的地位和作用

体育是高校教育的一个重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的现代化建设人才不可缺少的一个方面，是国民体育的基础。在高等学校里主要通过德育、智育、体育、美育和劳动技术教育这几个方面对大学生进行教育。“德智皆寄予体，无体是无德智也”。没有健康的体魄，难以完成在校期间的学习任务，也难以在将来投身于社会主义建设中发挥更大的作用。这就说明了体育在高等教育中占有重要的地位，并发挥着积极作用。主要作