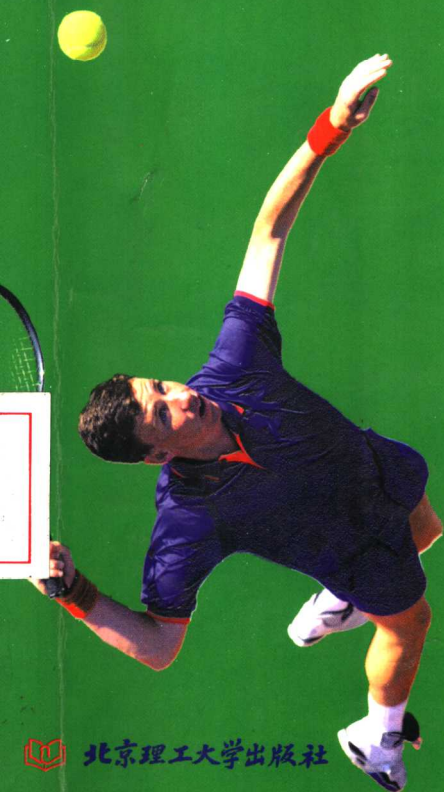


DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

杨 宁 主编



 北京理工大学出版社

大学体育教程

杨 宁 主编

北京理工大学出版社

·北京·

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/杨宁主编. —北京:北京理工大学出版社, 2002. 1
ISBN 7-81045-919-8

I. 大… II. 杨… III. 体育-高等学校-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 093332 号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68459850(传真) 68912824(发行部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

电子邮箱/chiefedit@bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京房山先锋印刷厂

装 订/天津高村装订厂

开 本/850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张/13 75

字 数/345 千字

版 次/2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数/1 ~ 4500 册

定 价/17.00 元

责任校对/郑兴玉

责任印制/刘京凤

图书出现印装质量问题,本社负责调换

编写说明

随着我国教育的不断深入，学校体育也面临着如何适应由“应试教育”向“素质教育”转化的问题，即如何适应培养新世纪人才的需要，将现代教育理论和思想付诸体育实践，引导新一代大学生主动接受体育教育，在欢愉中享受体育的乐趣，最终达到提高生活质量的目的。为此我们编写了这部《大学体育教程》。

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。为了满足大学生自我发展和适应社会的需要，根据“为我所用”的原则，对运动技术进行了简化和重组，提供了适合大学生独立操作的锻炼方法与手段。其中包括如何进行选择和调控锻炼过程，并在强调打好身体素质基础的同时，围绕“终身体育”所追求的目标，增加了反映运动项目特征和体现运动文化价值的内容。力求依据人所具有的表现、创造和竞争等欲望，通过体育教育过程和自我锻炼培养个性，激发体育学习的兴趣，由被动适应向主动创造过渡，最终达到养成运动习惯的目的。

本教程由杨宁任主编，王力、张鹏增任副主编。参加编写工作的还有：李涛、姚义、刘海英、刘秀平、陈鲜阳、臧凤儒、李海河、董瑞国、宋志辉、孟光云、王勇、黄春雷、白东波、蔡晓竹等同志。

本教程由北京大学孙玉禄教授审定。

在编写过程中，理论部分引用了全国普通高等学校体育教材《理论教程》的部分资料和图表，在此特予说明，并向有关作者致以谢意。书中不当之处，恳请批评指正，以便再版时修订。

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 体育的概念与组成.....	(1)
第二节 体育的功能.....	(3)
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务.....	(7)
第四节 高等学校体育的组织形式.....	(10)
第五节 体育与德育、智育的关系.....	(12)
第二章 大学生的健康与卫生	(15)
第一节 体育与现代生活.....	(15)
第二节 体育锻炼与健康.....	(19)
第三节 大学生的生活卫生.....	(23)
第四节 大学生的运动卫生.....	(26)
第三章 大学生的体育锻炼与体质评价	(33)
第一节 体育锻炼的作用和特点.....	(33)
第二节 体育锻炼的科学安排.....	(33)
第三节 体育锻炼对人体形态机能的影响.....	(39)
第四节 体育锻炼常识.....	(41)
第五节 体育锻炼与营养.....	(43)
第六节 运动处方.....	(47)
第七节 体质及影响体质的因素.....	(50)
第八节 体质测量与评价.....	(52)
第四章 大学生的医务监督与体育疗法	(58)
第一节 自我医务监督的内容和方法.....	(58)
第二节 常见运动生理反应与处理.....	(61)
第三节 运动损伤及其急救和处理方法.....	(63)
第四节 医疗体育.....	(74)
第五章 女大学生的体育锻炼	(81)
第一节 女大学生的生理特点.....	(81)
第二节 经期体育锻炼与卫生.....	(84)
第三节 女大学生体育锻炼中的注意事项.....	(87)
第六章 体育美学与竞赛观赏	(90)
第一节 体育中美的意义.....	(90)

第二节	体育与美的关系	(92)
第三节	观赏体育比赛的意义	(93)
第四节	怎样观赏体育比赛	(95)
第五节	观赏体育比赛的修养	(97)
第七章	国际体育与运动竞赛	(101)
第一节	国际体育概述	(101)
第二节	奥林匹克运动与国际体育组织	(106)
第三节	运动竞赛的组织与编排	(111)
第八章	提高身体素质的方法	(116)
第一节	身体素质的概念与意义	(116)
第二节	身体素质训练的内容与原则	(119)
第三节	发展力量素质的练习方法	(123)
第四节	发展速度素质的练习方法	(126)
第五节	发展耐力素质的练习方法	(129)
第六节	发展柔韧素质的练习方法	(131)
第七节	发展灵敏素质的练习方法	(134)
第九章	游泳运动	(138)
第一节	游泳运动的特点及锻炼价值	(138)
第二节	熟悉水性练习	(141)
第三节	蛙泳技术	(146)
第四节	基本常识与水上救护	(154)
第十章	武术运动	(156)
第一节	武术运动概况	(156)
第二节	武术基本技术	(160)
第三节	一段长拳	(165)
第四节	三段剑术	(176)
第十一章	太极拳运动	(185)
第一节	太极拳的发展及命名	(185)
第二节	太极拳的特点与风格	(186)
第三节	太极拳的健身作用	(187)
第四节	练习太极拳的过程及注意事项	(189)
第五节	二十四式简化太极拳	(190)
第十二章	足球运动	(217)
第一节	足球基本常识	(217)
第二节	足球基本技术	(218)
第三节	足球基本战术	(234)
第四节	足球比赛规则简介	(238)

第十三章	篮球运动	(241)
第一节	篮球运动发展简史.....	(241)
第二节	篮球运动发展趋势.....	(242)
第三节	篮球基本技术.....	(243)
第四节	篮球基本战术.....	(252)
第五节	篮球规则简介.....	(259)
第十四章	排球运动	(265)
第一节	排球基本技术.....	(266)
第二节	排球基本战术介绍.....	(277)
第三节	排球运动规则简介.....	(280)
第四节	沙滩排球简介.....	(285)
第十五章	乒乓球运动	(289)
第一节	乒乓球基本技术.....	(289)
第二节	快攻型打法的基本战术.....	(305)
第三节	乒乓球竞赛规则简介.....	(307)
第十六章	网球运动	(313)
第一节	网球运动的起源与发展.....	(313)
第二节	网球的弹跳与旋转.....	(315)
第三节	打好网球的基本要求.....	(316)
第四节	网球的基本技术.....	(317)
第五节	网球运动战术.....	(329)
第六节	网球比赛的方法及规则简介.....	(331)
第十七章	健美运动	(334)
第一节	健美运动概况.....	(334)
第二节	人体主要肌肉群的锻炼方法.....	(341)
第三节	健美运动的基本训练方法及要求.....	(352)
第十八章	拳击运动	(356)
第一节	拳击运动简况.....	(356)
第二节	拳击运动的特点及锻炼价值.....	(357)
第三节	拳击技术原理简介.....	(358)
第四节	拳击基本技术.....	(363)
第五节	实战的距离与运用.....	(375)
第十九章	国际标准舞概论	(379)
第一节	国际标准舞的文化品位.....	(379)
第二节	国际标准舞的锻炼价值.....	(386)
第三节	现代交际舞的内容、分类、特点.....	(391)
第四节	国际标准舞的舞种简介.....	(393)

第二十章	健美操运动	(398)
第一节	健美操运动概况.....	(398)
第二节	健美操基本动作.....	(405)
第三节	新编韵律健美操.....	(416)

第一章 高等学校体育

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

体育概念的出现没有人类社会体育实践活动那样悠久的历史，体育活动是在人们的社会生产和生活中产生的，萌芽于原始社会，而体育概念最早出现在 1760 年法国论述儿童身体教育的报刊上。体育一词在 20 世纪初传入我国，它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念，当时单指身体教育，是一门学校课程。在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词，而没有体育活动的统一概念。体育的概念有广义和狭义之分。体育的概念不是一成不变的，它是随着社会的不断发展而逐步完善的。

体育（广义，体育运动）：以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动，既受一定社会政治、经济的影响和制约，也为社会政治、经济服务。

体育（狭义，身体教育）：通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质、培养道德和意志品质的目的，它是有计划的教育过程，是教育的组成部分。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是在各级各类学校中开展的，通过体育手段来增强体质，传授体育的知识、技术、技能，培养学生道德和意志品质

的有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分，也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点，目的是增强学生体质，培养学生道德和意志品质，为学生灌输终生体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛四个部分。通过这四种基本组织形式，按照学生的不同年龄阶段特征，发展学生身体，完成学校体育的各项任务，达到教育人、培养人的目的。学校体育在学校和其他课程、教育环节共同形成一个完整的教育体系，对学生进行全面的培养。学校体育在整个教育过程中要适应当今社会的发展，要摒弃不合理的教学计划、方法和手段，要从学生的生理和心理出发，启发、培养和发展学生的体育兴趣，逐渐形成自己的体育思想，树立终身体育的观念，适应未来社会的需要。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象，它是体育领域的最高层次，是世界体育文化的主体，在大众文化中占有独特的地位，并不断上升。特别是近百年来，现代奥林匹克运动推动了竞技体育的发展，在追求“更高、更快、更强”的奥林匹克精神的同时，我们又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”的原则，正是这些精神、原则使我们，尤其是青少年投入到竞技体育当中。竞技体育要达到最高峰，必须要有科学技术做保障，促进运动员对自己运动潜能的挖掘和运动技术、技能的形成，使运动员在规则范围内获取优异的比赛成绩和名次。例如：悉尼奥运会前鲨鱼泳装的出现、乒乓球发球机的出现以及运动训练中动作结构的计算机数据处理等等。竞技体育是展现人体的极限，因此具有极高的观赏性和感染力，它可以凝聚精神力量，振奋民族精神。

3. 社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育。它的对象是广大的人民群众，它的领域延伸于社会的各个角落。人们在现今的社会生活中更多考虑到的是自身发展的需要，这就要提高人们的知识水平和身体能力，而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质，要提高所有这一切就要通过学校体育和社会体育来获得。随着我国经济的高速发展，人们生活水平的不断提高，人们在越来越多的余暇时间中开展社会体育，并逐渐涉及较高消费的体育活动。社会体育是现代体育发展的重要标志，是一个国家经济程度、生活水平、社会环境的反映。

第二节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为七方面：健身、娱乐、促进个体社会化、社会情感、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质特点，它决定了体育的健身功能。体育运动可以改善大脑供血、供氧，增加大脑皮层兴奋性，提高中枢神经系统的工作能力，可以使人头脑清晰，思维敏捷。体育运动还能使人心情舒畅，精神愉快，调节社会生活和工作的压力。

体育运动不仅促进人体的生长发育，而且对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。体育运动可以刺激软骨的增生，促进骨骼的生长；改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内营养物

质，提高肌肉的工作能力和运动能力；可以加速新陈代谢，促进血液循环，使相应的循环、呼吸、消化、排泄系统得到改善，并使为这些系统工作的器官在构造和形态上发生变化，更有利于人体的运动工作。

体育运动可以提高人体的免疫力和抗疾病能力，通过体育活动不断提高发展人体的体质和心理承受能力，以及对自然环境和社会环境的适应能力，达到预防疾病，延缓、推迟衰老的作用。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体，又可以陶冶情操，愉悦身心，增进交往，使人们在繁忙的工作学习后，获得积极性休息。由于体育运动的技术性、形式多样性、竞技性，以及易于接受等特性，使之成为现代生活的重要组成部分。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性，特别是竞技体育的高水平展现，使身体运动将健与美、力量与速度得以完美的统一，让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动，并在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇，以及征服自然的过程中获得不同的情感体验，达到娱乐身心的目的。体育能丰富社会文化生活，满足人们的精神需要，是人们最积极健康的娱乐方式。

三、促进个体社会化

个体社会化是指人的社会化，也就是指由生物的人转变为社会的人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要的作用。体育运动能够教导人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至学会适应社会生活，这些都是通过体育活动从后天学习中获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养人们遵守社会规范。体育运动是一种社会的行为，人们在活动和比赛中互相交往，相互交流，使人们的人

际关系、社交能力得到提高。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中获取身体健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动、培养良好的生活习惯，这是社会的一个物质基础。体育促进个体社会化无处不在，无时不在。

四、社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情绪活动。例如：历届奥运会、中国女排五连冠、北京申奥成功，以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等等，这些都能使人们体验各种情感波动，能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性，使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一个巨大的磁石，将人们吸引到一起，共同欢乐，共同宣泄，共同振奋。

五、教育功能

体育是教育的一个部分，教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心，到训练场、活动场所，我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校，由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且对受教育者进行政治思想、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情，振奋民族精神，教育人们与社会保持一致。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响，自身受到不可低

估的社会教育。

六、政治功能

客观上讲体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家体育都要服从政治的需要。为政治服务，它主要在两个方面起着重要的作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比做和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。举办大型运动会，更能宣扬举办国国家体制的优越性和国家的凝聚力，展现国家政治、经济、文化等各方面的综合实力。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务。通过国际比赛、交流可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来，例如 20 世纪 70 年代我国乒乓外交就促成了中美关系的正常化。体育运动可以鲜明地显示一个国家的政治立场，可以作为反对和抵制一个国家、一项活动的政治手段。如 1956 年为抗议两个中国的阴谋我国抵制 16 届奥运会，1980 年由于前苏联入侵阿富汗，60 多个国家抵制莫斯科奥运会。

体育运动的群众性，可以使人们互相关心，互相交流，满足人们交往的需要，可以增强团队集体的凝聚力，能够沟通各阶层、各党派、各团体之间的关系，促进国家的稳定统一。

七、经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约，一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展的好坏，反映了这个国家的经济水平。但是体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地对国民经济有着促进作用，且和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益

得到充分的挖掘，而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经济收益有两个途径。一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票，发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得。二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的销售，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能是一个完整的整体，它们虽然各有其自身的特点，但又相互交叉，互为联系，共同作用。

第三节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高等学校体育的地位

社会学家研究体育时，指出体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射，体育渗透进了社会的各个层次，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。高等学校体育作为体育的重要组成部分，在培养高素质人才中所起的作用比其他教育形式所无法替代的，随着现代社会的高速发展，高校体育的社会地位也在不断的提高。

1. 高等学校体育纳入国家教育制度之中

由于国家对体育的重视，特别是对国民素质的重视，因而将高校体育纳入教育体制，将体育课列为必修课，学习两年。有些学校针对学生还开展一年的选修，并要求学生每天参加体育活动。

2. 在国家经济建设中的地位

由于体育的教育功能，它培养和发展了一批合格的接班人，提高了一个国家的国民素质，培养了人们在困难面前不屈不挠的精神和坚定的意志品质。利用体育教育对大学生进行身体、心理、智力的全面拓展，可使大学生在未来的工作中能从容应对高强度、高效率的工作和劳动，促进国家经济建设的发展。

3. 在提高国民精神文明素质中的地位

体育运动有着极高的观赏性、参与性、娱乐性。高等院校通过学校体育的各种组织形式，使大学生在体育活动中充分享受体育所带来的美与欢乐。通过体育运动让大学生在思想上更充满青春活力，精神上更富于追求，通过体育运动还可以调节生活内容，改变生活方式，保持心态平衡，提高思想素养。这些充分表现了高等院校体育在提高国民精神文明素质中有着不可替代的地位。

二、高等学校体育的目的

我国体育的目的是：发展体育事业，增强人民体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活，为社会主义服务。高等院校的任务是培养高素质、高知识水准的接班人。那么高等学校体育的目的就是：大力开展学校体育，努力促进学生身心的全面发展，增强学生体质，树立终生体育的思想，培养社会主义合格的接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。

高等学校体育课为必修课，学生必须完成规定的课时和内容，通过学生的自身参与和学习，提高学生全面身体素质和运动能力，促进学生身体的生长发育，改善、改造学生内脏器官的构造和机能状况。经过两年的学习将学生逐渐培养成能够自觉坚持锻炼、能有自我监督与评价、身体强健的合格人才。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响，高校体育通过给大学生传授体育知识，使学生在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则，这就可以培养学生以正确、积极的态度参与社会活动。通过学校的各项体育活动，缓解学生在学习上的压力，享受体育所带来的美与欢乐，培养学生在逆境中坚持不懈的思想，促进学生社交能力的发展，提高学生的思想意境，促进学生心理个性的健康形成。

三、高等学校体育的任务

高等学校体育任务主要包括以下几个方面。

1. 全面开展学校体育的各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体，开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的，也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活动开展的好坏，反映了这个学校的精神文明状态。通过体育活动才能使大学生参与到运动锻炼中，并乐在其中。大学生是学校的主体，发动学生进行各种的体育活动，才能使学校工作开展得有声有色，使学校显得朝气蓬勃，奋发向上。

2. 增强学生体质，提高学生机体工作能力，全面发展学生身体素质

体育运动最基本的功能是健身功能，大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重要阶段，高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生身体健康，提高对外界环境的适应能力，加强对疾病的抵抗能力。通过体育活动开发学生的智力潜能，使学生在身体和智力上得到全面发展。

3. 传授体育知识、技术、技能，树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部分，大学生正处于求知欲最为旺盛的时期，系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法，能够提高学生的体育文化素养，培养良好的锻炼习惯。使学生通过大学的学习，运用科学的体育知识，来正确指导今后的体育活动，树立终生体育的思想。

4. 对学生进行思想品德的教育

体育作为文化教育的组成部分，对学生有着多方面的教育。体育运动的对抗性，运动中情况的不断变化，获胜后的荣誉感，失败后的奋发努力，这些都是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过对体育活动的参与、参观使学生在思想上更加成熟，培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风，培养学生在胜