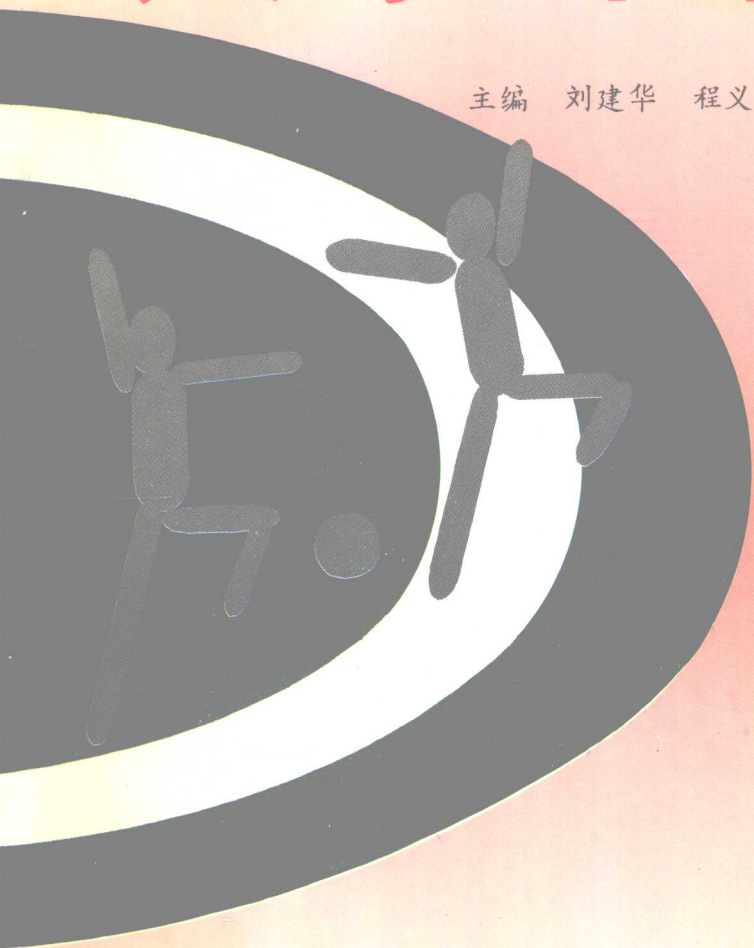


大学体育

主编 刘建华 程义志 张家宝



武汉工业大学出版社

大学体育

主 编	刘建华	程义志	张家宝
副主编	姚化平	黄琼珍	严 海
	闫小良	黄丽芳	陈 坚

武汉工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/刘建华,程义志,张家宝编-武汉:武汉工业大学出版社,1996.9

ISBN 7-5629-1161-4

I. 大…

II. 刘…程…张…

III. 体育—高等学校—教材

IV. G80

武汉工业大学出版社出版发行

武汉皇冠彩印厂印装

开本 850×1168 1/32 印张:18.25 字数:450千字

1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数:1—8000

定价:17.80元

前 言

随着现代科学技术的发展和人类对自身认识的日益深化,现代社会对人才的培养提出了更高的要求。未来人才不仅需要具有良好的思想道德素养,一定的专业知识,开拓进取的精神,而且还需要健康的身体。

高等学校肩负着培养各类高级人才的使命,为了提高学生对社会复杂环境的适应能力,促进学生身心的全面发展,培养他们体育锻炼的能力、组织能力、裁判能力,这一切是需要通过体育教育各种手段和途径来实现的,使学生达到终身受益的目的。

体育课是学校进行体育教学的基本组织形式,是学校体育工作的基础,体育课的教学如何,直接影响学校体育工作的质量。

本书正是基于以上指导思想,根据《国家全民健身计划》、《学校体育工作条例》以及《全国普通高等学校体育课教程教学指导纲要》等文件精神,以多年从事体育教学的经验和体会为参考,并结合高等学校场地、设施的实际情况,按照体育课教程教材编写的原则要求编写此书。该书以部分体育运动项目的发展概述、基本技术、基本战术、基本规则、体育基本知识、锻炼方法为主内容,较为详细地论述和说明了各种体育活动历史沿革、发展状况、练习方法。

本书在编写过程中,力求从实际出发,从单纯强调竞技技术逐步转移到掌握锻炼方法,促进健康、增强体能的方法论新的体系上来,在内容上,则从较高层次出发,避免中学内容重复,精选了对大学生有实用价值的内容,有助于终身的锻炼,特别是用较大篇幅,介绍了体育基本知识和健身方法。在编写过程中,力求图文并茂、通俗易懂,也便于学生课外作为辅导读物用于自学。

本书可作为普通高等学校体育必修课或选修的教材,也可供

高等学校体育教师参考。

在编写过程中,我们也认真参考和借鉴了全国体育院校和全国部分省市院校出版发行的体育教材和各种论著,根据本书需要,引用和摘录了部分图、文、表,在此谨向引文原著者表示敬意。我们殷切希望本书的出版与发行对丰富我国高等学校体育教材,对促进我国高等学校的体育教学和体育活动发展起到应有的作用。

本书在编写过程中,全体参编人员以严谨科学的态度,对教材内容和体系作了反复修改,参加本书编写的有(以姓氏笔画为序):

刘建华 刘少兵 李德忠 李 琪 闫小良 张家宝 陈金超
陈 坚 严 海 冷纪岚 苏文涛 吴文骐 姚化平 潘国斌
李 勇 黄琼珍 黄丽芳 徐青枝 徐 宣 饶才敏 程义志
韩 伟 韩德明 熊有明

本书由刘建华、程义志二位同志负责构思、修改、统稿,并定稿,同时也得到了湖北工学院、湖北财经专科学校、孝感师范专科学校等教务处的的大力支持。在此,我们表示衷心的感谢。

编写此书系统性强,容量很大,是一项艰巨的工作,由于时间紧水平有限,难免有错误和疏漏之处,欢迎同仁批评指正。

编 者

1996.9

第一篇 理论部分

第一章 概论	(3)
第一节 体育的产生与发展	(3)
第二节 体育的功效	(7)
第三节 我国体育目的与任务	(16)
第四节 全民健身计划	(17)
第二章 学校体育	(22)
第一节 体育在学校教育中的重要作用	(22)
第二节 高等学校体育的目的与任务	(25)
第三节 学校体育制度	(28)

第二篇 实践部分

第一章 球类运动	(35)
第一节 篮球	(35)
第二节 排球	(63)
第三节 足球	(115)
第四节 乒乓球	(177)
第五节 羽毛球	(196)
第六节 网球	(217)
第七节 毽球	(230)
第二章 田径运动	(234)
第一节 田径运动概述	(234)
第二节 跑的技术及练习方法	(237)
第三节 跳跃技术及练习方法	(249)
第四节 投掷技术及练习方法	(274)
第五节 竞走技术及练习方法	(291)
第六节 田径运动会的组织与管理	(295)
第七节 运动会的编排工作	(299)
第八节 田径运动基本规则	(304)

第三章	体操运动与艺术体操.....	(307)
第一节	技巧技术与练习方法.....	(307)
第二节	单杠.....	(320)
第三节	双杠.....	(324)
第四节	跳马.....	(328)
第五节	艺术体操基本动作与练习方法.....	(333)
第四章	游泳运动.....	(339)
第一节	游泳运动概述.....	(339)
第二节	游泳的基本知识.....	(341)
第三节	几种游泳技术.....	(345)
第四节	游泳救护.....	(356)
第五章	围棋与桥牌.....	(360)
第一节	围棋概述.....	(360)
第二节	行棋规则与胜负计算.....	(362)
第三节	围棋基本战术.....	(363)
第四节	围棋实战常识.....	(366)
第五节	桥牌简介.....	(369)
第六章	武术运动.....	(377)
第一节	武术运动概述.....	(377)
第二节	武术基本功和基本动作.....	(382)
第三节	初级长拳第三路.....	(384)
第四节	初级剑术.....	(400)
第五节	初级刀术.....	(415)

第三篇 健美部分

第一章	健美运动.....	(433)
第一节	健美运动的概述.....	(433)
第二节	健美的标准.....	(434)
第三节	肌肉发达、健壮有力.....	(434)
第四节	体型匀称、线条明显.....	(435)

第五节	精神饱满、坚韧不拔	(438)
第二章	健美锻炼的方法	(440)
第三章	健美运动的基本练习	(443)
第一节	颈部锻炼的方法	(443)
第二节	臂部锻炼的方法	(445)
第三节	背部锻炼的方法	(454)
第四节	胸部锻炼的方法	(457)
第五节	腰、腹部锻炼的方法	(460)
第六节	腿部锻炼的方法	(465)
第四章	健美比赛规则和方法简介	(470)

第四篇 体育基础知识与卫生保健部分

第一章	体育运动对增强体质的作用	(477)
第一节	体育运动对身体发育和机能发展的促进作用	(477)
第二节	体育运动对发展身体素质提高基本活动 能力的作用	(489)
第二章	科学锻炼身体的方法	(498)
第一节	锻炼身体基本原则	(498)
第二节	锻炼身体的几种主要方法	(506)
第三节	制定锻炼计划	(523)
第三章	运动卫生保健知识	(530)
第一节	日常生活的卫生知识	(530)
第二节	体育锻炼的生理卫生	(535)
第三节	体育锻炼的医务监督	(545)
第四节	运动创伤的预防和简单处理方法	(558)
参考文献		(576)

第一篇 理论部分

第一章 概 论

第一节 体育的产生与发展

体育是教育的组成部分,属于一定的社会现象范畴,是人类有目的、有意识的一种社会性实践活动。这种现象的出现和演进是随着人类社会的产生和发展而进行的。二者之间具有血脉相通的联系。体育运动和世界上的一切事物一样,在漫长的历史演变过程中,经历了一个由萌生到不断完善的发展过程。

一、体育产生的动因和社会根源

(一)体育产生的动因

体育产生的动因主要体现在人的需要性方面。什么是需要?是指人对一定客观事物的需求,对生理的和社会的要求的反映,是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态,这种状态表明它们的生存和发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容,表现为它们的各种积极性形式的来源,马克思非常强调“需要”作为个人和社会生存活动的基础之一的重要作用。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要、人的需要作为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力,是人类一切活动的动因。

人不但要适应生理的需要、社会环境的需要,而且还要改造社会环境,这就要求人在认识世界方面大大超过动物。而这种认识是需要人进行长期而努力学习,需要接受长期而卓有成效的体育训练才能获得。进一步说,动物只有最低级的生存需要,而且是由

遗传因素和其他自然因素所支配的本能活动。它们只能消极地适应和利用自然界的现有条件,满足自己的需要;只能单纯的以它们自己的自然存在和生命活动,使自然界发生某些变化。而人则是既有生物性又有社会性的社会化的生物。生物性决定了人具有生物机体的需要,社会性决定人是有意识、有理智的高等动物,人能正确地认识和运用自然规律,设计未来的目标,设法支配自然界、统治自然界,使之服务于自己的目的,满足自己的需要。人与动物的需要的最大区别就在于人的需要带有社会性。

分析体育产生的动因,从需要的理论角度出发,就会得出体育产生于生产劳动的结论,因为生产劳动是人类最基本的实践活动。但这并不全面,因为劳动不过是满足人类生存需要的一种方式而已。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。单就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防守需要、同疾病作斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。归纳起来讲,就是需要一副健康的身体,需要进行强健自身的活动,由此,便构成了体育产生的动因。

(二)体育产生的社会根源

1. 原始体育在生活和劳动中萌生

人类的祖先——攀树的古猿,由于生活环境的改变,生活方式的影响,完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走。猿之所以能成为人,正是由于生产和生活的客观需要,促使古猿通过劳动来实现的。马克思主义认为,原始的人类是在劳动中日益脱离动物界的。正是由于劳动,猿的机体才进化为人的机体,特别是作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑,作为人类交际工具的语言,都是在劳动过程中产生和发展起来的。这个转变经历了一个极为缓慢而又逐渐进化的过程,终于出现了“完全成型”的人。这种社会化了的动物会劳动,能制造工具,与他的猿类祖先有着根本的区别。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中指

出:劳动“它是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说:劳动创造了人本身”。

原始人靠采集、狩猎、捕鱼等方法来维持生存。他们靠快跑、长途跋涉、游水和投掷矛器等来获取食物和与凶猛的野兽作斗争。原始人的这些活动,其根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体,增强体质,只能称为生活和劳动,但用历史唯物主义的观点来分析,人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越,既是劳动活动,也是生活技能,又是我们现代体育活动的前身,现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

2. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产和生活实践中,自然的和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样,一方面对人提出了更高的社会需要,必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,就有可能由专人对后一代实施教育,传授劳动技能以及进行身体培训。同时人类的思维也有了进一步发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授。而原始的生产技能又多是笨重的体力劳动,因此在人类原始教育中的主要内容和手段是体育。

3. 原始的体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

(1)原始体育与军事的关系 原始社会末期开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战斗推进了武器的演进。这不仅为人们的健身活动提供了更为广泛的“运动器材”,而且为了掌握这些武器,提高战斗技能,又促进了人们进行军事训练和身体训练的积极性。

(2)原始体育与医疗卫生的关系 由于自然灾害和相互间的

侵扰,原始人的健康和生命都没有保障,寿命很短。同时,由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,又多有消化疾病,如胃溃疡等,因而迫使原始医疗保健活动的产生和发展,也使得健身体育运动进一步得到了加强。

(3)原始体育与娱乐、宗教祭祀活动相互交融 原始娱乐的主要形式是舞蹈。舞蹈与体育有很多共同之处,如都是身体各部位的活动,都有健身的功能。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀,往往以集体舞蹈形式来抒发内心的情感。古代奥林匹克运动会就是由一种祭祀中的竞技活动发展起来的。

二、体育随社会的发展而发展

纵观体育在人类历史长河中发展的沉浮,可以看出体育的兴衰是随社会的发展和变革而演进的。

首先表现在体育的发展受社会政治经济的制约:政治上统一安定,经济上繁荣,体育就兴盛,就发展;反之,政治上动乱,腐败,经济上衰落,体育的发展就会受到影响,乃至受到摧残。体育与教育的发展相辅相成,密切相关;体育与军事的发展互相促进,相得益彰,体育与医疗卫生、休闲娱乐更是并行不悖。

在古希腊,灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想带来了体育的繁荣。那时,人们把体育作为造就健全公民,增强国力,抵御外侮的手段而加以大力发展,兴建了规模宏伟的体育设施,促进了经济、文化和体育的繁荣发展。

综上所述,体育与社会各种活动都有着密切的关系,并不是一个孤立的社会现象。从现代社会的快速发展来看,对体育的价值与功效有着更深刻的理解和认识。体育在现代社会生活中的地位越来越重要。体育的发展标志着社会的文明和发展水平。

第二节 体育的功效

20 世纪 90 年代,是我国社会主义现代化建设高速发展的时代,也是体育事业取得辉煌成就的时代。体育实践的不断深入,使越来越多的人认识到体育功效的丰富性和多方面性。除了生理功效、心理功效外,体育还对政治、经济、科学、教育、文化、军事等方面起作用,体现了它的社会功效。在社会生活中,体育的功效是相互联系不可分割的,不能把它们截然对立起来。无论是群众性的健身活动,还是高水平选手的竞技比赛,不仅作用于个体,发挥体育的生理、心理功效,同时通过个体作用于社会,产生体育的社会功效。广大群众不仅需要运用体育手段达到健全体魄的目的,而且越来越把体育活动看作是高尚文明生活方式的一个重要内容;国家不仅把体育作为一种提高国民素质、培养全面发展的人才的有效手段,而且需要通过体育活动增强中华民族的凝聚力,与世界各国人民广交朋友。我们要充分发挥体育的多元功效,努力去适应和满足社会的要求。

体育的功效可以归纳为以下几个方面,现分述如下。

一、政治功效

体育作为上层建筑的一部分,受一定的政治经济制度所制约,同时也为一定的政治服务。因此,不同的政治制度和经济制度,体育所表现出的功效是不一样的。资本主义社会的体育,总是与金钱分不开,为少数集团谋利益,在国际上为强权政治服务。资产阶级企图利用体育的手段主宰和控制别国和别民族,根本谈不上为广大人民服务。而在我国的社会主义制度下,通过开展体育活动来传播共产主义思想和道德,促进社会主义精神文明建设,使体育成为培养青年共产主义人生观、世界观的手段。体育成为促进各族人民大团结,加强社会主义一体化的纽带。它为增强人民体质,活跃社

会主义生活发挥了重要作用。

另一方面,体育运动在增进各国人民的友谊方面,起着重大作用。许多社会主义国家的历史经验尤其证明了这一点。国际体育活动是客观规律要求的,是通过国际体育比赛来实现的。在参加各大洲、区和国的比赛中,各国运动员参观名胜古迹,了解不同民族的生活情况。在洋溢着热情友好的气氛中,要求运动员发扬优良的比赛作风,遵守比赛规则,不同国籍的运动员共同训练,互相帮助等等,这一切不仅对运动员,而且也是对成千上万的观众进行国际主义教育。通过现代国际体育活动,国际主义精神在世界范围内得到发展。国际体育友谊赛能教育运动员尊重他国的运动员及其风俗习惯,这有助于克服种族歧视,建立人与人之间相互理解的气氛,促进国际合作。因此,体育运动是团结人民、巩固世界和平,促进各国人民友好相处,相互了解的一种手段。

综上所述,体育的政治功效主要表现在:

1. 为社会主义祖国争光,提高中华民族自豪感、振奋中华民族精神。

2. 进行国际文化交流,发展国际文化,增进世界各国人民之间的团结和友谊,为外交斗争服务。

3. 加强全国各民族之间的和睦和全国各民族之间的大团结,促进国家的统一和世界的和平。

二、经济功效

目前,我们国家正处在社会主义建设的初级阶段,国家集中力量大力发展生产力。在科学技术不断进步,自动化、机械化和生产过程的强度不断提高的条件下,体育运动对于提高人们的工作能力和生产劳动的经济效益也大大增长了。

体育运动能保证每个社会成员具有一定的身体健康水平,高度的运动技巧与技能,以及必需的身体素质——力量、耐力和速度等,这样才能更快更好地掌握新兴职业的技能 and 新的尖端技术,才

能适应高强度的劳动,提高劳动生产率。体育运动对于培养青年一代积极参加生产劳动的能力有着特殊重要的作用。马克思指出,青年一代的体育教育与生产活动有着密切联系。他说:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合。”众所周知,身体健康,具有力量、耐力、灵巧、速度和各种运动技巧、技能的人,比没有身体训练和体弱的人会更快地掌握新兴职业的技能。因此,现代的自动化生产要求人们全面发展,其中也包括身体的全面发展。

在科学技术进步的条件下,发达的社会主义国家的生产劳动从客观上要求人们的身体要有全面发展。在自动化的生产劳动中,注意力要长时间高度集中,身体要有高度的灵活性、快速反应的能力,所有这一切只有在身体健康状况良好,身体协调发展的条件下才有可能实现。在现实的社会生活中,除了体育运动外,再也没有任何一种手段可以培养人的身体全面发展,适应新的生产要求。

此外,体育既受国家政治经济的制约,也为国家经济服务。由于现代生产结构的改变,引起了人民生活结构的改变,体育成为人们生活内容的一部分,成为人们强身健体,延年益寿,丰富文化生活的手段。除了传统运动项目以外,旅游体育,娱乐体育等蓬勃兴起,名目繁多的运动项目应运而生,竞赛活动日益频繁,这就使体育在人们的消费结构中占有较大份额。现在,体育器材、体育服装、运动饮料、运动仪器设备、体育音像、体育场馆建设及其综合利用等体育产业的日益发展,在满足人民群众的需要,繁荣城乡经济,增加社会财富,发展社会主义生产力方面做出不容忽视的贡献。

美国有一位社会学家曾做过这样的估计,如果美国没有体育运动,电视节目就要减少 $\frac{1}{3}$,而街上的汽车就会减少 $\frac{1}{5}$ 。这样一来,美国经济赖以支持的汽车工业,石油工业和钢铁工业就要萎缩,广告事业也会失去一个很大的支柱,电视工业的发展也将受到影响。由于失去了体育运动,医院的病人急剧增加,首先破产的是