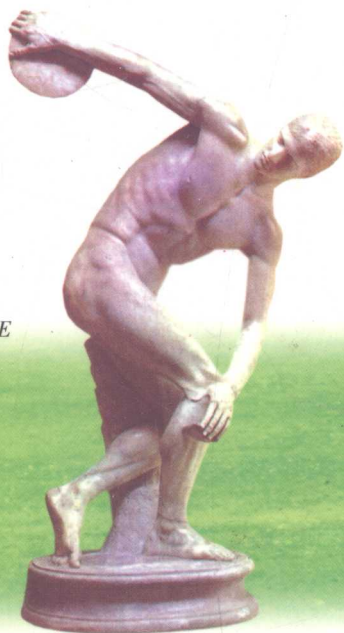


国家教育部教学指 (第二版) 导委员会审定教材

高等学校 体育学

GAODENG XUEXIAO TIYUXUE

步德寿 主编



湖北科学技术出版社

高 等 学 校

体 育 学

主 编 步德寿

副主编 邓刚臣

胡燕生

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育学/步德寿主编. —武汉:湖北科学技术出版社,1995.7

ISBN 7-5352-1686-2

I. 体… II. 步… III. 体育理论 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 09808 号

体 育 学

◎步德寿 主编

责任编辑:李悦平

责任校对:汤春庆

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄鹄路 75 号

邮编:430077

印 装:湖北少年儿童出版社印刷厂

邮编:432300

850mm × 1168mm 32 开 15.5 印张

360 千字

1995 年 8 月第 1 版 1998 年 3 月第 2 版

2000 年 7 月第 5 次印刷

ISBN 7-5352-1686-2/G·482

定价:15.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编 委 会

主 任 孙德华

副主任 陈德清 步德寿

孟庆金

委 员 (按姓氏笔画为序)

邓刚臣 邓 屏 孙德华 朱源葆

陈德清 陈仲亨 杨 跃 李成义

步德寿 孟庆金 周绍忠 胡燕生

高亚光 谢仰丰

主 编 步德寿

副主编 邓刚臣 胡燕生

编 务 余学敏 冯兰秋

编委会成员简介

- 孙德华** 湖北省教育委员会主任
湖北省高等学校体育协会理事长
- 陈德清** 湖北省教育委员会专职委员
湖北省高等学校体育协会常务副理事长
- 孟庆金** 湖北省教育委员会体卫处处长
湖北省高等学校体育协会副理事长、秘书长
- 杨 跃** 湖北省教育委员会体卫处副处长
湖北省高等学校体育协会副秘书长
- 高亚光** 湖北省高等学校体育协会副秘书长
- 步德寿** 华中师范大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、竞赛部长
- 邓刚臣** 武汉水利电力大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、《学校体育》主编
- 胡燕生** 中国地质大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、常务副秘书长
- 周绍忠** 华中师范大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、副秘书长
- 李成义** 武汉大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、科研部长
- 谢仰丰** 华中理工大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、教学部长
- 朱源葆** 武汉测绘科技大学教授
湖北省高等学校体育协会常务理事、群体部长
- 邓 屏** 华中理工大学教授
- 陈仲亨** 武汉测绘科技大学教授

序 言

普通高等学校的体育教师队伍、教材和场地器材、实验室，都是高等学校教育的基础建设，是提高教学质量的关键因素。为了培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才，作为学校教育重要组成部分的体育教育和体育教学，除必须有指导意义的体育实施纲要之外，还应该有一本或多本为实施教学纲要的教科书。这既是培养合格人才的需要，也是检查、提高学校体育教育与教学质量的需要。

《体育学》一书的编者们，在加强学校体育改革思想指导下，集思广益，精心筹措，几经修改，编成此书。此书框架体例、理论体系，使人觉得别具风格，颇有新意，在内容论述上也言简意赅。统观全书具有下列特点：

一、该书不仅在结构上，而且在总体指导思想上，开始改变了以竞技体育为主线的传统编写体系，依据高等学校教育的特点和要求，构成适合我国大学生身心健康发展的新的体系和篇章，针对性较强。

二、该书的编者们十分注意加强基础理论知识的论述，比较明确地提出了普通高等学校大学生需要的教材内容，又符合大学生能接受的分量和难易度。

三、该书重视对练身方法的介绍，对增强大学生的体育意识，培养体育能力，养成练身习惯，并努力为实现终身体育提供一些理论根据。

2 体育学

四、该书尽力体现理论和实践紧密结合的原则,让学生学后既会实践又懂道理,既注重科学性,又讲究实用性。

可见,这本书是值得高等学校学生一读的。

更难能可贵的是,编写这本书的作者,大都是身负高校体育教育的重任,他们不仅要完成体育教学的繁重任务,还要担任群体辅导、运动队训练,有的还要完成行政管理和科研任务,在超量负荷的情况下,挤出业余时间从事这本书的写作。这种精神,应在高等学校体育界大力提倡。

我借该书出版之际,略表心意,故作此序,以表示对作者致意和对该书问世的祝贺。

中国体育科学学会学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长 教授

曲宗湖

1992. 6. 10

前 言

随着社会的发展、科技的进步,体育教育在学校教育中的地位,以及体育之功能被越来越多的人所认识。我们高等学校肩负着培养德智体全面发展的、能适应现代社会需要的社会主义事业的建设者和接班人的光荣任务。

现代社会对人材培养提出了更高的需求,未来人材不仅要求具有良好的爱国主义和共产主义的思想品德、丰富的专业知识和健康的身体,而且还要求知识渊博,具有开拓、进取、创新、勇敢顽强、敢于“冒险”的精神风貌和较强的社交能力。

为了提高对复杂环境的适应能力,我们还要促进学生身心的全面发展,培养他们选择锻炼方法、身体自我评价、小型竞赛的组织与裁判、体育观赏和简单动作的创编等能力。所有这些,通过体育教育的各种手段和途径就能实现,使学生达到终身受益的目的。

本书从上述指导思想出发,结合湖北高等学校的具体情况,在教材内容的选择方面,坚持理论与实践相结合;课内与课外相结合;吸取国外先进体育科学技术与弘扬我国民族传统体育相结合。教材具有科学性、系统性、实效性和可读性。

本书在编写中加强了理论知识的传授,收集了一些史料,全面介绍了我国古代体育思想和体育实践,以及近代体育的发展概况,力求扩大学生的知识面。对祖国传统体育(武术、气功)和民族体育(登山与攀岩),以及群众喜爱的毽球、划船等一并收入教材,试图满足不同爱好者的需要和满足学生在校期间和走上工作岗位后的需要,以及各类学校的需要。在内容编排方面,力求打破以竞技体

4 体育学

育项目为主线的教材体系,根据任务的侧重把全书二十四章分为基础理论、身体素质、运动技术、健身方法、能力培养、娱乐体育共六篇,以使教材编排具有新颖性。

本书为普通高等学校学生用,在此在文字上力求删繁就简,通俗易懂。

本书由步德寿任主编,邓刚臣、胡燕生任副主编。参加编写人员有(以姓氏笔画为序):于成珍、王巍、王大平、万启灿、毛明所、刘锡波、刘有林、刘同员、刘俊梅、朱发荣、吕光明、孙国华、汪长慰、杨黎明、李成义、李育才、李继国、李勇、余柏青、陈仲亨、陈茂兵、陈传忠、陈宏星、张玲、何亚楼、林中勇、吴振志、赵言辉、赵克宁、涂丽娥、高章宁、徐萍、黄球芳、黄晓妹、雷已国、曹惠霖、蓝梅坤、喻祝先、董慕萍、熊慕侠、熊友明、潘庆德、魏静美。

本书经邓刚臣、陈仲亨、汪长慰、胡燕生、戴书洲、李育才、朱源葆、步德寿等审核、修改,由步德寿、邓刚臣、胡燕生统稿而成。

该教材经国家教委教学指导委员会审查、批准。

由于编者水平有限,难免有缺点和错误,诚恳地欢迎批评指正。

编者

1995年4月

目 录

第一篇 基础理论

第一章 中国体育	3
第一节 体育的涵义.....	3
第二节 中国体育.....	7
第二章 高等学校体育	22
第一节 我国学校体育发展概况	22
第二节 体育在学校教育中的重要作用	26
第三节 高等学校体育的目的任务	30
第四节 学校体育制度	35
第三章 体育锻炼对人体机能的影响	38
第一节 体育锻炼对神经系统机能的影响	38
第二节 体育锻炼对心血管系统机能的影响	42
第三节 体育锻炼对呼吸系统机能的影响	47
第四节 体育锻炼对运动系统的影响	51
第四章 运动与卫生保健	55
第一节 人体卫生	55
第二节 运动卫生	60
第三节 运动与营养卫生	63
第四节 女子体育卫生	66
第五节 常见运动性损伤、运动性疾病的预防与急救.....	69

第二篇 身体素质

第五章 身体素质	85
第一节 力量素质	85

2 体育学

第二节	速度素质	93
第三节	耐力素质	95
第四节	灵敏素质	96
第五节	柔韧素质	97
第六节	身体素质的自我测定	100
第六章	科学锻炼身体的方法	113
第一节	什么叫身体锻炼	113
第二节	锻炼身体的基本原则	114
第三节	科学锻炼身体的方法	115
第四节	锻炼计划与自我监督	118

第三篇 运动技术

第七章	田径运动	129
第一节	田径运动概述	129
第二节	走	132
第三节	跑	135
第四节	跳跃	150
第五节	投掷	155
第六节	田径运动主要规则介绍	161
第八章	体操运动	163
第一节	体操运动概述	163
第二节	体操的队列与队形	165
第三节	技巧	167
第四节	单杠	169
第五节	双杠	172
第六节	支撑跳跃	176
第七节	平衡木	179
第九章	艺术体操运动	180

第一节 艺术体操概述·····	180
第二节 徒手练习·····	181
第十章 篮球运动 ·····	203
第一节 篮球运动概述·····	203
第二节 篮球基本技术·····	204
第三节 篮球基本战术·····	214
第四节 篮球运动主要规则介绍·····	220
第十一章 排球运动 ·····	224
第一节 排球运动概述·····	224
第二节 排球基本技术·····	225
第三节 排球基本战术·····	230
第四节 排球运动主要规则介绍·····	235
第十二章 足球运动 ·····	237
第一节 足球运动概述·····	237
第二节 足球基本技术·····	238
第三节 足球战术·····	251
第四节 足球运动主要规则介绍·····	256
第十三章 乒乓球、羽毛球与网球运动 ·····	259
第一节 乒乓球运动·····	259
第二节 羽毛球运动·····	264
第三节 网球运动·····	266
第四节 主要规则介绍·····	270

第四篇 健身方法

第十四章 武术运动 ·····	277
第一节 武术运动概述·····	277
第二节 武术基本动作·····	281
第三节 技击基本技术·····	294

4 体育学

第十五章 气功运动	301
第一节 气功运动概述.....	301
第二节 气功三调及注意事项.....	305
第三节 简易功法(单)介绍.....	307
第四节 气功知识问答.....	315
第十六章 游泳运动	319
第一节 游泳运动概述.....	319
第二节 游泳基本知识.....	320
第三节 游泳基本技术.....	325
第四节 游泳卫生与救护.....	339
第十七章 登山与攀岩运动	342
第一节 登山运动概述.....	342
第二节 登山技术.....	345
第三节 普通登山与登山攀岩比赛.....	358
第十八章 民族传统体育(介绍)	361
第一节 民族传统体育概述.....	361
第二节 民族传统体育的特点与分类.....	361
第三节 民族传统体育项目介绍.....	362

第五篇 能力培养

第十九章 身体测量与自我评价	369
第一节 形态指标的测量与评价.....	369
第二节 机能指标的检测与评价.....	375
第三节 素质指标的测试与评价.....	383
第四节 自我综合评价.....	390
第二十章 运动竞赛的基本方法与名次评定	395
第一节 运动竞赛的基本方法.....	395
第二节 淘汰赛的编排与抽签原则.....	399

第三节	田径运动会的组织与编排·····	403
第四节	运动竞赛的名次评定·····	411
第二十一章	体育欣赏 ·····	415
第一节	体育欣赏的意义和作用·····	415
第二节	体育欣赏应具备的基本知识·····	417
第三节	怎样进行体育欣赏·····	422

第六篇 娱乐体育

第二十二章	体育舞蹈 ·····	433
第一节	体育舞蹈概述·····	433
第二节	体育舞蹈的基本知识·····	434
第三节	体育舞蹈的舞种及跳法·····	436
第二十三章	健美运动和健美韵律操(健美操) ·····	451
第一节	健美运动概述·····	451
第二节	健美锻炼的方法·····	452
第三节	健美运动的基本练习·····	455
第四节	健美运动竞赛规则介绍·····	460
第五节	健美操运动概述·····	462
第六节	健美韵律操基本动作·····	464
第七节	健美操比赛规则介绍·····	473
第二十四章	毽球与划船运动 ·····	476
第一节	毽球运动·····	476
第二节	划船运动·····	480

第一篇

基础理论

第一章 中国体育

第一节 体育的涵义

一、什么是体育

体育是以运动为基本手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生措施,锻炼人的身体,达到增强体质、增进健康、掌握运动技能、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

体育是社会文化的组成部分,它产生于劳动,随社会的发展而发展,为一定社会的政治和经济服务。在学校教育中,体育与德育、智育密切联系,是培养全面发展的劳动者的重要组成部分。

对体育一词的研究,已由单纯的增强体质的生物学研究,进而从心理学和社会学三个方面剖析它的功能了。普遍认为,体育是以运动为基本手段,具有增强体质、增进健康、调节情感、丰富社会文化生活以及为劳动生产和国防建设服务的多重作用。

二、现代体育的构成

有学者研究认为,现代体育起源于 19 世纪的英国。一位叫托马斯·阿诺德的英国教育家,1828 年任格拉比城学校校长时,把民间传统的竞技游戏引入学校,以后各国竞相仿效,就被认为是现代体育的开端。

现代体育的构成,一般认为是由体育(指狭义体育,或直称学校体育)、竞技运动、身体锻炼三个基本方面组成的。