

民族院校体育教材



体育学

主 编 卢 兵 黄银华
副主编 袁华亭 刘洪迅

中国地质大学出版社

民族院校体育教材

体 育 学

主 编 卢 兵 黄银华
副主编 袁华亭 刘洪迅

中国地质大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育学/卢兵, 黄银华主编. —武汉: 中国地质大学出版社, 1998. 2
ISBN 7-5625-1284-1

I. 体…

II. ①卢…②黄…

III. 体育理论-民族院校教材

IV. G80

出版发行 中国地质大学出版社(武汉市喻家山·邮政编码 430074)

责任编辑 贾晓青 责任校对 杨霖

印刷 中国地质大学出版社印刷厂

经销 湖北省新华书店

开本 850×1168 1/32 印张 16.875 字数 440 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷 印数 1—3 400 册

定价: 18.00 元

序

学校体育是体育事业的重要组成部分。随着我国经济和社会的发展以及科学技术的进步,体育教育在高等学校中的地位 and 作用已越来越多地被人们所认识。高校承担着为我国现代化建设事业培养德、智、体全面发展的高级专门人才的任务,系统地向学生传授现代体育科学的知识与方法,使学生不仅具有体育理论的基本知识,而且使他们掌握锻炼

身体的运动技能。增强体质,提高大学生的体育素质,这既是高等学校学生们的迫切愿望,又是高等学校体育教师义不容辞的责任和义务。

民族院校肩负着为我国少数民族和少数民族地区培养少数民族高级专门人才的重担,在教学管理和教学工作方面都存在着许多特殊性,教材建设是民族院校建设过程中的关键性问题。根据少数民族学生的特点编写教材,客观地反映民族院校教学实际,提高教学水平和办学效益,是新的形势对民族院校提出的新要求,直接关系到民族院校的事业发展。

体育教学也是民族院校体育工作的重要环节,体育课一直是民族院校开设的基础课之一。要搞好体育教学,除了应具备完整的科学实施纲要和高水平的教师队伍外,还应当有一部适应少数民族学生实际的教科书,这既是培养少数民族合格大学生的需要,又是检查、提高民族院校体育教育质量的需要。为此,中南民族学院体育教学部的教师们,在完成繁重的体育教学、群体辅导和运动队训练等工作的前提下,挤时间完成了民族院校体育教材《体育学》的撰写工作,为民族院校的体育课教学提供了比较适宜的教科书,也为进一步搞好民

族院校体育课教学工作提供了客观依据。

应当指出的是,这本《体育学》的撰写并没有循规蹈矩,而是另辟新路,有所创新,具有比较鲜明的特点。首先,该书结构设计合理,内容十分丰富。该书的作者依据高等院校体育的目的、任务和要求,针对民族院校体育教学的实际和学生特点,在体现教材内容的科学性、系统性、实用性、可读性以及展示时代特色方面进行了有益探索。他们在设计该教材结构时,打破了原有教材以竞技体育运动为主的传统编写格局,依据国家教委颁布施行的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》,结合民族院校学生的特点,注重了对体育理论、体育方法和体育科学研究等内容的收编。其次,该书还比较恰当地收入了我国少数民族传统体育项目的内容。发展各民族传统体育事业是我国民族工作和体育工作的重要内容,我国民族传统体育是各民族优秀传统文化的重要组成部分,富有浓郁的民族风格和独具特色的地方特点,并在一定程度上从不同侧面表现了各民族政治、经济、文化以及心理状态等众多方面,是民族高校体育教学亟待充实的内容。该书将部分全国少数民族传统体育运动会竞赛项目纳入编写内容,填补了民族院校体育教材的一项空白。

民族院校体育教材《体育学》一书的出版,一定会有力地推动民族院校体育工作的开展,这对于提高民族院校体育教学质量,培养民族学生对体育运动的兴趣爱好,使他们掌握锻炼身体的运动技能,养成终身锻炼身体的良好习惯等,都将起到积极的推动作用。我期望有更多更好的、能够满足民族院校学生实际需要的教材问世,以繁荣民族院校的教材建设事业,促进民族教育事业的健康发展。

李步海

1997年11月

前言

民族院校体育教育,特别是体育课程设置的目的是:“通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育锻炼能力,养成体育锻炼的习惯,接受良好的思想品德教育,成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。”其任务是:“增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,促进其身心发展;使学生掌握

体育的基本理论知识,建立正确的体育观念,掌握科学锻炼身体基本技能,养成体育锻炼的良好习惯;培养学生爱国主义和集体主义的思想品德,树立正确的体育道德观,具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌”。

为了更好地完成上述任务,实现上述目的,我们结合民族院校的具体情况,编写了民族院校体育教材《体育学》一书。该书在内容选择方面,坚持理论与实践相结合,课内与课外相结合,将先进体育科学技术与弘扬我国民族传统体育相结合。整个教材具有科学性、系统性、实效性和可读性。

全书分三篇,共二十六章。其主要内容是:上篇介绍了体育基础理论与方法;中篇介绍了现代竞技体育运动;下篇介绍了民族传统体育运动。该书可供民族院校学生使用。

本书由卢兵、黄银华任主编,袁华亭、刘洪迅任副主编。参加编写人员有(按姓氏笔画为序)华志、余健、任师东、刘杏春、范石汉、郭鸿、胡文雄、郭炳德、秦更生、龚群、彭宝荣。本书成稿后,经卢兵、袁华亭、彭宝荣审核、修改,最后由卢兵统稿。

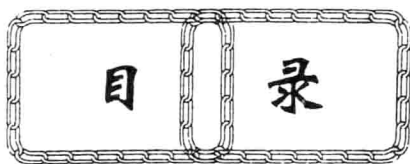
本书的出版得到了中南民族学院院长领导和教务处的大力支持,

国家体委蒋志学、高迎健及中央民族大学徐玉良等同志为本书的出版提供了大量的文字及声像资料,同时本书作者在编写过程中将步德寿主编、湖北科学技术出版社出版的高等学校《体育学》作为主要参考书,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,难免有缺点和错误,欢迎批评指正。

编 者

1997 年 10 月



上篇 体育基础理论与方法

第一章 中国体育	(3)
第一节 体育的含义	(3)
第二节 中国体育	(6)
第二章 高等学校体育	(21)
第一节 我国学校体育发展概况	(21)
第二节 学校体育的目的和任务	(24)
第三节 学校体育教学与制度	(26)
第三章 体育锻炼对人体机能的影响	(30)
第一节 体育锻炼对神经系统机能的影响	(30)
第二节 体育锻炼对心血管系统机能的影响	(33)
第三节 体育锻炼对呼吸系统机能的影响	(36)
第四节 体育锻炼对运动系统机能的影响	(39)
第四章 运动与卫生保健	(43)
第一节 人体卫生	(43)
第二节 运动卫生	(48)
第三节 运动与营养卫生	(52)
第四节 女子体育卫生	(55)
第五节 常见运动性损伤、运动性疾病的预防与急救	(57)
第五章 身体素质	(70)
第一节 力量素质	(70)
第二节 速度素质	(77)

第三节	耐力素质	(79)
第四节	灵敏素质	(80)
第五节	柔韧素质	(81)
第六节	身体素质的自我测定	(81)
第六章	科学锻炼身体的方法	(92)
第一节	身体锻炼	(92)
第二节	锻炼身体的基本原则	(93)
第三节	科学锻炼身体的方法	(94)
第四节	锻炼计划与自我监督	(96)
第七章	身体测量与自我评价	(104)
第一节	形态指标的测量与评价	(104)
第二节	机能指标检测与评价	(110)
第三节	素质指标的测试与评价	(118)
第四节	自我综合评价	(124)
第八章	运动竞赛的基本方法与名次评定	(128)
第一节	运动竞赛的基本方法	(128)
第二节	淘汰赛的编排与抽签原则	(133)
第三节	田径运动会的组织与编排	(135)
第四节	运动竞赛的名次评定	(143)
第九章	体育欣赏	(148)
第一节	体育欣赏的意义和作用	(148)
第二节	体育欣赏应具备的基本知识	(149)
第三节	怎样进行体育欣赏	(153)

中篇 现代竞技体育运动

第十章	田径运动	(161)
第一节	田径运动概述	(161)
第二节	走	(164)
第三节	跑	(167)

第四节	跳跃·····	(182)
第五节	投掷·····	(187)
第六节	田径运动主要规则介绍·····	(193)
第十一章	体操运动·····	(196)
第一节	体操运动概述·····	(196)
第二节	体操的队列与队形·····	(199)
第三节	技巧·····	(200)
第四节	单杠·····	(203)
第五节	双杠·····	(205)
第六节	支撑跳跃·····	(208)
第七节	平衡木·····	(211)
第十二章	艺术体操运动·····	(213)
第一节	艺术体操概述·····	(213)
第二节	徒手练习·····	(214)
第十三章	篮球运动·····	(237)
第一节	篮球运动概述·····	(237)
第二节	篮球基本技术·····	(239)
第三节	篮球基本战术·····	(249)
第四节	篮球运动主要规则介绍·····	(256)
第十四章	排球运动·····	(260)
第一节	排球运动概述·····	(260)
第二节	排球基本技术·····	(261)
第三节	排球基本战术·····	(266)
第四节	排球运动主要规则介绍·····	(270)
第十五章	足球运动·····	(272)
第一节	足球运动概述·····	(272)
第二节	足球基本技术·····	(273)
第三节	足球基本战术·····	(287)
第四节	足球运动主要规则介绍·····	(292)

第十六章	乒乓球、羽毛球和网球运动	(295)
第一节	乒乓球运动	(295)
第二节	羽毛球运动	(302)
第三节	网球运动	(310)
第十七章	游泳运动	(316)
第一节	游泳运动概述	(316)
第二节	游泳基本知识	(316)
第三节	游泳基本技术	(322)
第四节	游泳卫生与救护	(334)
第十八章	健美运动和健美韵律操(健美操)	(337)
第一节	健美运动概述	(337)
第二节	健美锻炼的方法	(337)
第三节	健美运动的基本练习	(341)
第四节	健美运动竞赛规则介绍	(246)
第五节	健美操运动概述	(349)
第六节	健美操的基本动作	(350)
第七节	健美操比赛规则介绍	(359)

下篇 民族传统体育运动

第十九章	武术运动	(365)
第一节	武术运动概述	(365)
第二节	武术的基本功	(370)
第三节	武术的攻防技术	(375)
第二十章	气功运动	(381)
第一节	气功运动概述	(381)
第二节	气功修炼的原则和要领	(389)
第三节	气功练习的基本过程和反应	(393)
第四节	功法介绍	(394)
第二十一章	抢花炮运动	(397)

第一节	抢花炮运动概述	(397)
第二节	抢花炮基本技术	(398)
第三节	抢花炮基本战术	(405)
第四节	抢花炮运动员必须具备的身体素质	(409)
第五节	抢花炮竞赛规则(试行)	(411)
第二十二章	毽球运动	(419)
第一节	毽球运动概述	(419)
第二节	毽球基本技术	(420)
第三节	毽球基本战术	(423)
第四节	毽球竞赛规则介绍	(426)
第二十三章	珍珠球运动	(431)
第一节	珍珠球运动概述	(431)
第二节	珍珠球基本技术	(431)
第三节	珍珠球基本战术	(441)
第四节	珍珠球竞赛规则(试行)	(443)
第二十四章	木球运动	(446)
第一节	木球运动概述	(446)
第二节	木球基本技术	(447)
第三节	木球基本战术	(451)
第四节	木球竞赛规则(试行)	(455)
第二十五章	跷旱船、踩竹马、荡秋千、打陀螺、射弩运动介绍	(467)
第一节	跷旱船	(467)
第二节	踩竹马	(468)
第三节	荡秋千	(470)
第四节	打陀螺	(473)
第五节	射弩	(475)
第二十六章	民族式摔跤	(478)
第一节	摔跤运动概述	(478)

第二节	摔跤运动的特点和练习、比赛的要点	(479)
第三节	摔跤运动的基本手法和身法	(480)
第四节	摔跤中的几种常见摔法	(506)
第五节	民族式摔跤简介	(519)

上篇 体育基础理论与方法

本篇要目：

- 中国体育
- 高等学校体育
- 体育锻炼对人体机能的影响
- 运动与卫生保健
- 身体素质
- 科学锻炼身体的方法
- 身体测量与自我评价
- 运动竞赛的基本方法与名次评定
- 体育欣赏

第一章 中国体育

第一节 体育的含义

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。

二、现代体育的构成

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、体育锻炼三个基本方面组成的。

我国现代体育，起步约在1860年第二次鸦片战争以后，开始办学校，并从国外引进一些运动项目作为学校体育课的内容。经过“五四”运动的推动，使我国的现代体育得到了发展，而新中国的建立为我国体育揭开了新的一页。

三、现代体育的特点与功能

(一) 现代体育的特点

(1) 采用各种身体练习为基本手段，以人自身的身体运动来调整 and 促进人的有机体的物质与能量代谢的变化，以及活动能力的变化。

(2) 在运动过程中，承受一定的生理负荷。它表现为人在运动中受到刺激（量和强度）后所引起的生理（如脉搏、血乳酸等）和心理（如情绪、意志等）的变化。

(3) 在动态环境中，体验、宣传和实践遵守社会伦理道德规范的重要作用，形成良好的社会道德行为规范。

(4) 情感倾注，身体力行，心无旁骛。

(二) 现代体育的功能

1. 教育的功能

(1) 从学校体育教育看，自幼儿的体育教育开始到大学，共有 18～24 年的时间开设体育课程，学段长、年龄跨度大，这 20 多年时间是人身体各项素质发展的敏感时期，也是发展各种基本活动能力、塑造健美体型的重要时期。因而，让青少年从事体育锻炼，掌握体育知识、技能，促进他们身体的全面发展以及在发展体力的同时发展智力，是体育教育的重要功能。青少年是决定国家和社会发展前途与命运的主要力量，我国社会主义现代化建设任务艰巨，对青少年一代的素质有更高的要求，开展各种体育活动，丰富青少年的精神生活，也是抵制各种消极因素的办法，是一种良好的社会控制和防范措施。

(2) 在体育运动过程中，由于具有竞争性和对抗性强的特点，运动员在个人之间（同队的或对手的），个人与集体之间，个人与裁判、观众之间，经常有成功与失败、荣誉与屈辱、奋进与颓丧、鼓励与批评、中止与坚持等行为和思想情感的反复出现，它们都受一定社会道德行为规范的约束，使参加者和观看者都能受到生动活泼、精神愉快的教育，特别是在重大的国际比赛中，获得冠军后由升国旗、