



高校 普通体育教程

主编:金建中 王 浩

东南大学出版社

高校普通体育教程

主 编：金建中 · 王 浩

东南大学出版社

高校普通体育教程

金建中 王 浩 主编

*

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210018)

南京新中彩印厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9.75 字数 254 千

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5100 册

ISBN 7—81050—065—1/G·5

定价:9.10 元

(凡因印装质量问题,可直接向承印厂调换)

前 言

学校体育是我国社会主义教育的一个重要方面。学校体育的目的是促进学生正常发育,增强学生体质,培养良好的道德风尚和意志品质,使广大学生成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和保卫者。

高校体育在我国体育教学中占有极其重要的地位,系统地向大学生传授现代体育知识和方法,使大学生掌握锻炼身体的理论与运动技能,养成自觉锻炼的良好习惯,是高校体育的迫切任务。接受系统的体育教育,也是广大学生的迫切需要。

本书是根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求,并结合高校体育教学实践编写的。做为教材,本书力求做到深入浅出,层次清楚,融科学性、知识性、实用性于一体,图文并茂。学生不仅学习期间需要,毕业后,也能把它当作自己锻炼身体的必要参考书。

在本书编写过程中,南京机械高等专科学校和南京建筑工程学院体育部颜跃春、郁建亚、侯桂明、潘苑、祝裕禧、梁萍、张大明、金晓阳、吕伟、郑斌、钟锵、包玉平、张海涛、张教如、胡琴、冯建平、周爱东、姚志珍、李加奎等同志参编了部分章节,并提了不少宝贵意见,谨致感谢!

限于学识,本书错误之处在所难免,欢迎批评指正。

编 者

1995年9月

目 录

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 中国古代体育源远流长	(3)
第三节 名人与体育	(6)
第二章 体育运动的作用	(9)
第一节 体育运动对人体的作用	(9)
第二节 体育运动对增强适应外界环境能力 的作用	(23)
第三节 体育运动对发展身体素质和提高基 本活动能力的作用	(24)
第四节 体育运动对提高脑力劳动效率的使用	(25)
第五节 体育运动对健康长寿的作用	(26)
第三章 体育与心理	(28)
第一节 精神的健康	(28)
第二节 体育学习过程的心理	(34)
第三节 体育过程对个性的影响	(38)
第四节 体育运动的社会心理功能	(43)
第四章 营养与卫生	(47)
第一节 营养	(47)
第二节 体育锻炼的卫生要求	(54)

第五章 学校体育	(57)
第一节 学校体育的目的和任务	(57)
第二节 体育锻炼的原则与方法	(63)
第三节 准备活动	(74)
第四节 体育锻炼中的医务监督	(84)
第五节 女子体育	(96)
第六章 田径活动	(108)
第一节 跑	(108)
第二节 跳跃	(119)
第三节 投掷	(124)
第四节 田径比赛规则常识简介	(132)
第七章 球类运动	(135)
第一节 篮球	(135)
第二节 排球	(146)
第三节 足球	(156)
第四节 乒乓球	(171)
第八章 其它运动项目	(175)
第一节 游泳	(175)
第二节 体操	(179)
第三节 健美	(189)
第四节 健美操和艺术体操	(199)
第五节 武术	(206)
第九章 体育运动竞赛的组织与编排	(212)
第一节 运动竞赛的组织	(212)
第二节 田径运动会的编排	(216)

第三节 球类比赛的编排·····	(237)
第十章 运动损伤的急救与防治·····	(252)
第一节 运动损伤概述·····	(252)
第二节 运动损伤的基本原因·····	(253)
第三节 运动损伤的预防原则·····	(257)
第四节 运动损伤的急救与处理方法·····	(260)
第五节 伤后体育锻炼·····	(280)
附录一·····	(283)
大学生体育合格标准·····	(283)
大学生体育合格标准实施办法·····	(285)
附录二·····	(291)
中华人民共和国体育法·····	(291)
附录三·····	(298)
国家体育锻炼标准 19 岁以上男子(大学组)	
评分表·····	(298)
国家体育锻炼标准 19 岁以上女子(大学组)	
评分表·····	(300)

第一章 体育概论

第一节 体育概述

体育作为一种社会现象,是和人类社会的产生和发展相始终的。从原始社会起,人类的一部分有意识的体力活动(或称为原始体育),就作为教育手段、娱乐方式和军事训练而存在了。“体育”一词是由国外传来的。我国出现体育一词,约在 19 世纪末 20 世纪初,系从日本引进的。日本则是从西方国家引进的。

在国外,“体育”(P. E.)一词的含义比较广,一般不包括竞技运动。美国的布切爾教授在 1979 年所著的《体育基本理论》中,认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域。”前苏联《体育百科全书》认为:“体育,整个说来,是教育的一个方面,是身体能力全面发展,形成和提高人的生活中的主要运动技能和本领的有计划的过程。”德意志联邦共和国《体育百科全书》称“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动。体育是全面教育的一个组成部分。”由此可见,国外对体育一词的理解基本上是一致的,大致认为,体育是属于教育的组成部分,是一个教育过程,其目的主要在于促进身心发展,学会合乎健康要求的生活,掌握一些生活中所必需的技能、技巧,进行思想教育等。

“体育”一词在我国的使用有一个演变过程,我国古代并无“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。在 1894 年左右,德国和瑞典体操开始传入我国,当时我们就用“体育”一词作总

概念。1903年清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。从1906年开始,“体操”和“体育”两词并用。最典型的例子是1917年毛泽东写的《体操之研究》一文,标题中用了“体育”一词,而在其文内则仍用“体操科”、“体操教习”(即体育教员)等词。直至1923年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识也有一个过程,解释不尽相同。1919年出版的《体育史》,认为体育的含义应分成广义的、次广义的和狭义三个方面。广义的体育,如日常的饮食起居卫生与运动都属“体育”。次广义的“体育”是,“凡属运动(有意识的或无意识的),只要是运动躯体的,都属体育”。而从狭义看,体育是“守一定之方法秩序以为运动,其主旨专为肉体之锻炼”。上述的认识,基本上与欧美等国早期认识相同。同时《体育之研究》也曾谈到体育可以调感情、强意志,指出了体育的教育作用。

解放后,经过多次的学术讨论,对体育的认识比较统一的解释是:“体育(亦称体育运动)是在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活的目的的一种有意识、有组织的社会活动,它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治和经济的制约,为一定社会的政治和经济服务。”

“体育”在我国是一个总概念,包括“体育教育”、“竞技运动”和“身体锻炼”三个部分,三者之间既有区别又有联系,共同构成了广义的体育。三部分在目的、作用、对象等方面各有侧重,但都以身体活动为基本手段,都要求全面发展身体,增强体质,都包涵着教育与教学、竞赛与提高技术的因素。

狭义的体育,亦称体育教育,是一个促进身体发育,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,目的在于培养人的全面发展。本书所述

的体育是从这一意义上立论的。

第二节 中国古代体育源远流长

我国古代体育是中华民族文化遗产的重要组成部分之一。几千年来,我国劳动人民创造并积累了许多行之有效的健身手段。学习了解中国古代体育的发展概况,有助于提高我们的民族自信心和自豪感。

我国古代体育与劳动、教育紧密联系,与军事、医疗卫生、宗教、娱乐等互相促进,相得益彰。

一、古代军事体育

原始社会后期,部落间的军事战争,使各部落首领都很重视对参战者的军事训练。如轩辕习干戈,而蚩尤氏则以角抵人。战争推动了兵器的创造和武艺的发展,出现了为战争服务的军事体育项目。

1. 射箭

弓箭本是原始社会人们狩猎的工具,弓箭的普遍应用对当时生产力的发展曾起过重大作用。从夏代开始,射箭是军队训练的主要内容,也是学校教育的重要内容。周代以“射”为六艺之一。

此后,春秋战国时代,除了弓箭外,还有弩射和骑射。三国时代,诸葛孔明作连弩,宋代有“床子弩”,明清有弹弩等。

2. 御车

御车即驾御马车。驾御用马牵引的战车作战始于商代。周代学校把御车技术训练列为“六艺”之一。

3. 角力

角力,通常指徒手相搏,与角抵、相扑、手缚、相搏等是同义词。它的名称因时因地而异,是我国古代早期的摔跤运动。从春秋战国时期始,经秦、汉、唐不断发展,宋代出现了论述相扑历史沿革的专

著《角力记》。它既是一本有关角力的著作,也是我国古代一本体育史专著。

4. 剑术

剑是战国时期步兵的标准装备之一,是步战中的重要武器。由于剑体轻便,王侯将相、侠客游士都随身佩带。汉代“自天子至百官,无不佩剑。”《汉书·艺文志》曾录“剑道”38篇,论述了古代剑艺和有关理论。隋唐以后,作为防身、健身武器的剑术,被用于表演取乐的手段。

由于古代战争的实际需要,要求人们必须掌握多种多样的军事战斗技能。我国武术就是由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗技术组成的。原始人在与兽类搏斗及部落战争中以石、木、骨、角、射为兵器,积累了攻防格斗技术,已具有武术之雏形。殷商时代的青铜兵器,春秋战国时期的铁制兵器,秦汉时的角抵、手搏、剑道,唐代兴武举,宋代表演打拳、踢腿、弄棍、舞刀枪,元明清三代各种拳术流派林立,都是中国武术“十八般武艺”各种套路形成的基础,也是我国古代军事体育形成的基石。它是直接为军事活动服务的,同时也有增强体质和训练军事技能的双重作用。

二、古代医疗体育

早在4000多年前的尧时代,人们就已经知道用“舞”的方法治病,“舞”是我国古代医疗体育的鼻祖。用舞蹈消除忧郁情绪,活动周身关节,达到强身治病的目的,是萌芽状态医疗体育活动的一次飞跃。

健康长寿是人类的美好愿望。我国古代有关养生之道、长寿和养老的文献,内容丰富,种类繁多,既有系统的理论,更有十分可靠的实践经验,是祖国医学宝库中的一朵奇葩。

导引,是中国古代医疗体育和养生的重要手段(即现代的气功)。春秋战国初的文物《行气玉佩铭》详细记载了导引行气的练法。1973年在长沙马王堆三号汉墓出土文物中,发现了西汉初期

保存下来的帛书《却谷食气篇》和帛画《导引图》，说明我国古代已经用彩色图谱的形式来传授气功了。

我国最早的医学文献《黄帝内经》阐述养生原则主要有两条：一是调摄精神与形体，提高防病、抗老机能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。这从理论上指明了导引行气的作用，对后世影响很大。我国古代医疗体育的养生著作，多数是在《内经》基础上发展起来的。《上古天真论》说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这与现代医学的观点是一致的。

我国历代名医对导引行气都很重视，东汉名医张仲景的《金匱要略》中就有关于用导引治病的记述。他说：“四肢方觉重滞，即导引吐纳，针炙膏摩，勿令九窍闭塞。”导引同按摩、针炙相结合，以肢体活动、屈伸为主，以行气为辅，就是气功锻炼的一种方法。

汉末名医华佗不但兼通数经，也长于养生术。他根据人体的特点，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创作了著名的五禽戏。“五禽戏”是我国古代最著名的医疗体育之一，是世界上最早的健身操。“五禽戏”为后世成套导引术的产生树立了先例，对武术的发展，特别是象形拳术的创编，提供了有益的启示。

唐代名医孙思邈，既精医术，又善导引养生，并身体力行，活到一百多岁。著有《千金要方》、《福寿论》、《摄生真录》、《摄养枕中方》等。

宋代大文豪苏东坡很重视养生研究，著有《问养生》、《养生说》等。他具体介绍了导引行气方法，并极赞其效。

明清时期导引养生更有了长足的发展。这时搜集、整理和刊印了大量导引养生资料，使导引养生法得到广泛传播。又创编了易筋经和太极拳，它标志着导引养生发展到一个新阶段。

三、古代娱乐体育

在原始社会中，人类长期处在严酷的劳动和恶劣的生活条件

下,为了寻求精神上的寄托,他们从事一些宗教和祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,这就是原始舞蹈和游戏产生的先导。

体育的发展与人们的休闲娱乐的各种游戏活动有密切关系,体育运动中的一些项目都是在人们娱乐游戏活动中发展起来的。我国历代流行的投壶、蹴鞠、马球、围棋、象棋、水嬉、游水、操舟、杂技、秋千等最初都是娱乐的形式。我国古代民间娱乐体育项目还有踢毽子、拔河、跳绳、放风筝、举石锁、爬杆等,这些项目现在仍广为流行。

第三节 名人与体育

按照生理学的规律,人可以活到120~150岁。健康长寿是不能用金钱买到的,只能靠自己努力去争取,其中最重要的一点就是坚持体育锻炼。坚持锻炼才能使生命之树常青,为社会多做贡献。古今中外许多名人对体育都有独到见解,并身体力行,为我们作出了光辉的典范,很值得我们仿效学习。

世界大教育家孔子非常重视体育,他的“六艺”中“射”和“御”以及“乐”中的“舞”就都属于体育的范畴。

中国古代不少文人墨客喜习剑术、骑马,用来强身健骨。唐朝诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》中写道:“昔有佳人公孙氏,一舞剑器动四方。观者如山色沮丧,天地为之久低昂。燿如羿射九日落,矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光”。北宋爱国诗人陆游非常注意体育锻炼,当他看书写字感到疲劳时,洒水扫地,驱除大脑疲劳,活动四肢,他自己用诗赞曰:“一帚常在旁,有暇即扫地,既省课童奴,亦以平血气,按摩与导引。虽善亦多事,不如扫地法,延年直差易。”既卫生,又健身,何乐而不为呢。他活到86岁,很少生病。一生写诗词歌赋一万多首,传世之作九千余,是我国历史上的高产作家。

毛泽东同志在《体育之研究》中讲到：“人独患无身耳，他复何患！”“人的身体是一切活动的物质基础”，有了健壮的身体，精力充沛，工作、学习就会事半功倍，需要的时候才能顶得住，良好的体质是干一切事业的本钱。毛泽东同志本人就十分重视体育锻炼，早在学生时代就经常采用游泳、爬山、风浴、日光浴、水浴等方法锻炼身体，直到 76 岁高龄时还能畅游长江。

我国著名的外科专家陈中伟和钱允庆，一起创造了世界上断手再植的奇迹。他们的接指、造指、移植、心血管修补移植等手术一直处于世界先进水平。他们分别是有名的篮球、足球宿将。他们在手术上有所创造与突破，是与他们有良好的体质，有运动员沉着、冷静、灵敏、坚韧、多谋善断的优良素质分不开的。如断手再植，要接几百根大小血管，就得分秒必争，连续进行十几个小时的紧张工作。

近代上海书法家苏局仙活到 110 岁时仍每天绕桌子转圈后写字，友人向他求教养生之道，苏老口占七绝一首以答：“谁人不愿体康健，百计追求长寿方。那料自身具条件，只须随在去思量。起居有命凭生理，心地光明务善良。岁月无情一任逝，三杯白酒梦羲星。”这就是所谓好人一生平安。

两次获得诺贝尔奖的世界著名科学家居里夫人用她亲身的体会说：“科学的基础是健康的身体”。这是用多少宝贵的生命验证过的千真万确的真理。

科学巨匠爱因斯坦非常热爱体育活动，特别喜欢野游、赛马等活动。他认为自己事业的成就是脑力活动和体力活动（包括体育锻炼）有效结合的结果。他 26 岁就创造了“光量子”学说和“狭义相对论”，35 岁建立了“广义相对论”，对人类科学事业的发展作出了巨大贡献。

英国伟大的物理学家、数学家、天文学家牛顿，23 岁发现“万有引力定律”，并开始从事微积分的研究。24 岁研究光的三棱镜折射原理，27 岁任剑桥大学教授。他经常从事跑步、体操等锻炼，活

了 85 岁。

爱迪生能在 84 岁的一生中发明近两千项成果，是和他爱好体育活动，有着惊人的体质分不开的。科研工作，往往在一个阶段的试验就得日以继夜地搞上好多天，乃至成月、数月，没有一副好身体是吃不消的。

美籍华人丁肇中博士如果不具备连续工作几十个小时的体力贮备，就不可能发现粒子而荣获诺贝尔奖。

反之，有崇高理想，渊博学识，才华横溢，但不懂得爱护身体，也不知怎样去锻炼身体，象唐代文学家韩愈说自己“年未四十，而视茫茫，而发苍苍，而齿牙动摇……”，身体虚弱，又怎能为社会作出更大贡献呢？在我国历史上就出现过颜子短命，贾生早天的事例。《滕王阁序》的作者王勃可谓少年英俊，才华横溢，但只活了 20 多岁。传世国宝“千里江山图卷”的作者王希孟只活了 18 个春秋。他们的才华与事业也随着他们的早逝而夭折，十分可惜。国画大师徐悲鸿曾说过：“如果齐白石只活 60 岁，他的画就会淹没无闻，正是他活了 91 岁，在艺术上才会有巨大的成就。”

以上事例都说明了只有具备健康的身体，才能精力充沛地干一番事业。年青的大学生，肩负着建设祖国的大业，任重道远，祖国和人民对你们寄予厚望，“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，是故动心忍性，增益其所不能”。我们应该从现在开始，在好好学习的同时，刻苦锻炼身体，使大学阶段成为长知识、长身体的黄金时期，以便将来为祖国健康地工作 50 年，为人类做出应有的贡献。

第二章 体育运动的作用

第一节 体育运动对人体的作用

人体是一个完整的统一有机体。各个系统、组织、器官相互作用,相互影响,相互促进,无论做什么动作,都会对各个系统、组织、器官产生影响。经常参加体育运动,能促进人体各组织、器官的新陈代谢,使人体的结构和机能得到改善和提高,从而增强体质,增进健康。

人体的发育通常用身高、体重、胸围、呼吸差和肌肉力量等指标来衡量。经常参加体育运动是促进人体发育的积极手段和重要方法,“生命在于运动”这句话,深刻地阐明了体育运动的意义和作用。

生物进化论中关于“用进废退”的法则告诉我们,长久不使用的器官系统会萎缩退化,而经常使用的器官系统会得到充分发展,并逐渐形成新的形态学和生理学特征。如:体育运动使骨骼肌肉粗壮,心肌肥厚,心腔增大等。

从遗传和变异的关系来看,遗传是相对的,变异是绝对的。实践证明,人体具有可塑性,在一定外界条件刺激的作用下,特别是体育运动,人的体质增强,可以引起体内遗传因子某些种类、数量和结构的改变,形成新的变异,并以信息传递的方式,逐代遗传下去,这就为人体的发展奠定了遗传学的科学依据,并为优生优育的人口政策提供了更大的说服力。

下面,我们按人体的几个主要系统,分别叙述体育运动对它们的影响。

一、体育运动对人体运动的司令部——神经系统的影响

神经系统是由中枢神经和周围神经两部分组成的。倘若把人比做一个集体,那么中枢神经系统就好比是这个集体的首脑机关,是统帅和指挥全身动作的司令部。所谓周围神经,就是指从中枢神经向全身各部伸出去的神经。周围神经好比是司令部和所属各部分之间架设的电话线。从神经系统的构造形式便可以知道它的功用,就是及时调节全身各部的功能来适应外界的各种情况。

体育运动本身常常要求身体完成一些比日常生活更为艰巨的任务,身体必须为此而高度动员出自己的机能,才能适应这些任务的要求。这就要求中枢神经系统迅速动员和发挥各器官系统的机能,以便协调和适应肌肉活动的需要。比如,在一场对抗性很强的篮球比赛中,要求运动员在瞬间采用合理的技术动作,作出及时准确的应变反应。在起跑时,要求运动员思想高度集中,耳听枪声,迅速作出起跑反应。经常参加体育运动,使神经系统的兴奋性和灵活性得到改善,使大脑神经细胞工作能力提高,对外界刺激的反应更快、更准确。所以,经过长期锻炼的人,不仅肌肉发达,动作有力,而且动作的速度、韧性、灵活性等方面也有显著的增强,对脑力劳动和体力劳动的耐受力增加,对致病因素的抵抗力和对各种外界刺激的适应力也都有明显的提高。经常运动的人,在脑力劳动时,往往表现出脑子灵活,考虑问题迅速而精确,并能连续较长时间的工作;在受到突然的寒冷侵袭时,能迅速地发生毛孔收缩、表层血管收缩和增强新陈代谢等防御反射;在炎热环境中,适应能力同样也很强,能迅速增强各种散热措施,如出汗、舒张表层血管提高皮肤温度,以加强热的发散;当细菌侵入身体后,能迅速动员体内各种防御机构,以保护身体免于受到侵犯。这些都是大脑皮质功能良好的具体表现。

由于体育运动对人的身体特别是神经系统具有这样多的好处,所以医学上广泛使用各种适宜的体育运动,作为治疗疾病的一