



大学生

体育教程

□ 朱 瑛 主 编



齊魯書社

大学生体育教程

朱 瑛 主 编
于乃宝 副主编
孙会山

齊魯書社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育教程/朱瑛主编. — 济南: 齐鲁书社,
2004. 7

ISBN 7-5333-1360-7

I. 大… II. 朱… III. 大学生—体育—教程
IV. G 806—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040304 号

大学生体育教程

朱 瑛 主编

出版发行 齐鲁书社

社 址 济南经九路胜利大街 39 号

邮 编 250001

E-mail qlss@sdpress.com.cn

印 刷 招远市新华彩印有限公司

开 本 850×1168/32 开

印 张 12.75

插 页 2

字 数 321 千字

版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5333-1360-7/G·193

定 价 20.00 元

主 编 朱 瑛

副主编 于乃宝 孙会山

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁东升 马 磊 马 艳

王晓春 朱 芳 张丽梅

周 爽 杨 磊 高 翔

前言

体育教育是高等学校教育的重要组成部分，体育课程是高校学生的必修课。通过体育课教学这一基本途径，能使高校学生进一步掌握体育基本知识、技术和技能；学会科学锻炼的方法；培养体育兴趣；养成经常锻炼的习惯；把自己培养成身心健康的社会主义事业接班人。

为了适应学校体育教育的发展趋势及新的特点，更好地满足学生身心需要及社会要求，我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合艺术院校的特点，从我院教学现状出发，在参考了多种高校体育教材的基础上，结合当前我省高等教育改革发展的新形势，经过反复研讨、修订，编撰出本教材。

本书的编写坚持以马列主义唯物辩证法为指导，力图体现终身体育的目标，突出思想性、科学性、系统性和实用性。本书阐述了体育的功能，高校体育的目的、任务及体育锻炼、比赛等方面的知识，介绍了不同运动项目学生自我练习的方法，着重引发和强化了学生的体育意识和自我锻炼能力的培养。

本书是在参阅、分析和研究国内外各类体育书刊和资料的基础上编写而成的。全书共分为五篇十一章，参加编写的有



(按教材章序): 孙会山撰写第一、五章; 朱瑛撰写第二、八章; 马艳撰写第三章; 马磊撰写第四章; 丁冬升撰写第六章; 于乃宝、王晓春、周爽、张丽梅、高翔撰写第七章; 杨磊撰写第九章; 朱芳撰写第十章; 于乃宝撰写第十一章。朱瑛、于乃宝最后统稿。

本教材在编写的过程中, 得到了齐鲁书社的大力支持, 接受了各兄弟院校的指导和帮助, 在此表示感谢。

由于编者水平所限, 疏漏与不妥之处在所难免, 敬请广大读者和同行专家指正。

编者

2004. 6. 13



目 录

前 言	1
第一篇 概论	1
第一章 导论	1
第一节 体育的产生与发展	1
第二节 体育对人类社会发展的的重要功能与价值	9
第三节 体育在现代生活中的地位	14
第四节 体育与其他社会活动之间的关系	18
第五节 高校体育的目的与任务及其组织形式	19
第二章 体育与健康概述	24
第一节 健康概念	24
第二节 体育与健康的关系	28
第三节 学校体育与竞技运动的区别及联系	34
第二篇 体育保健	38
第三章 运动损伤的防治与保健	38
第一节 运动损伤概述	38
第二节 常见的运动损伤与处理	42
第三节 保健按摩	47





第四节 运动的一般卫生	54
第四章 大学生的医务监督与体育疗法	68
第一节 自我医务监督的主要内容和方法	68
第二节 运动中常见的生理反应及处理	69
第三节 常见病的体育疗法	82
第三篇 体育欣赏	86
第五章 体育欣赏	86
第一节 体育欣赏概述	86
第二节 体育欣赏的生理心理机制	90
第三节 体育欣赏评价标准	95
第四节 体育欣赏的内容	103
第五节 不同运动项目的欣赏	114
第六节 体育欣赏能力的培养途径	128
第四篇 体育锻炼	135
第六章 基础身体素质	135
第一节 力量素质	136
第二节 速度素质	143
第三节 耐力素质	145
第四节 灵敏素质	147
第五节 柔韧素质	149
第七章 运动竞技锻炼方法	152
第一节 篮球	152
第二节 排球	166
第三节 足球	182
第四节 网球	196
第五节 乒乓球	205
第六节 羽毛球	217
第七节 散打	226





第五篇 健身运动	238
第八章 健美操	238
第一节 健美操概述	238
第二节 健美操基本动作	247
第三节 健美操音乐	259
第四节 健美操锻炼应注意的事项	263
第五节 健美操成套动作组合	264
第九章 体育舞蹈	332
第一节 体育舞蹈运动概述	332
第二节 体育舞蹈知识及步形图	336
第三节 华尔兹舞步	344
第四节 恰恰舞步	350
第十章 瑜伽	362
第一节 瑜伽概述	362
第二节 准备事项	363
第三节 基础动作	365
第四节 组合	371
第十一章 体育游戏	380
第一节 体育游戏的基本概念	380
第二节 体育游戏的特点	382
第三节 体育游戏的功能	385
第四节 常见的体育游戏	388



第一篇 概论

第一章 导论

单元提示:

怎样理解体育的本质

体育的起源与发展

高校体育的目的与任务

1

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育的产生是一个长期孕育演变的过程,其发展更是一个长期积累、选择、变异、冲突、交融、定型的过程。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。劳动创造了人类,创造了文化,创造了人类文明,因此,劳动创造体育,这是顺理成章的。但随着科学的发展和认识的深化,人们在研究其他社会现象的同时,也认识到了劳动仅是产生体育的一个主要动因,而不是惟一的起因。体育的产生是多源的,需要产生体育,而人类社会的需要





又是多维的，并不是单一的。

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，也是一切社会现象和社会活动的内在起因。

原始社会人类的活动大致有如下几类：一种是为谋生而进行的狩猎、捕鱼、采撷等身体活动；一种是为与其他部落的群体、动物格斗防卫的身体活动；一种是日常生活中所必需的活动技能；一种是为渴望五谷丰登，牧业兴旺，消灾灭难，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，而经常从事一些宗教和祭祀活动；一种是为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动；还有一种是在休闲时为了精神愉快，做一些有趣的游戏活动。这些需要反映了在极其困难的条件下为求生存的需要结构：不仅有劳动的需要，防卫的需要，同疾病作斗争的需要，也有交流感情、抒发内心情感的需要等等。由此构成了体育产生的动因。

二、体育的发展

体育在其萌芽时期，是人类社会生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高，人们经常从事一些祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈动作；由于部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，发生格斗，于是出现了各种格斗动作；人们在休闲时为了精神愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动。这些活动对体育的产生特别是对体育的发展起了很重要的作用。同时，人们在社会实践中逐渐认识到通过体育这种手段能使人体强健，能培养更多、更好的劳动力，能为战争培养优秀的勇士，于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次



的，所以，这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备思想的逐渐确立，使这一时期的体育活动内容增多，民族传统体育初步形成，体育的社会职能开始显示。随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上与奴隶社会相比，都大大向前迈进了一步。这一时期，体育活动的内容增多，参加体育活动的人数明显增加。学校体育得到进一步发展，养生术和养生思想的发展尤为迅速，创建了“武学”（体育学校），使学武有了专门场所。在思想观念上，文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性，因此，它备受统治阶级重视。在这一历史时期，民族传统体育发展迅速，民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育，也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。这时，人类的体育有如下特点：体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学的研究成果，并将其作为发展的理论基础；体育运动已具有强烈的竞技性和广泛的国际性；体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段；体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会，其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的；体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。由于体育是培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度环境



中，体育事业迅猛发展。无论就它的内容和形式以及深度和广度而言，还是从它在物质文明和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所不能及的。

三、体育的概念

体育作为一种人类社会活动，早已存在；然而，“体育”作为一个专有名词，却是在 18 世纪末才出现的。

1760 年，法国在报刊上首先使用“体育”一词，来论述儿童的教育问题。18 世纪末，德国的顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818 年，英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为自己所创建的橄榄球学校的课程。把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容，以课的形式固定下来，向学生进行有计划的教育，建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念，这对于学校体育的发展起到了决定性的作用。在以后相当长的一段时期内，“体操”和“体育”两词并存、混用。直到 20 世纪初，才逐渐在世界范围内统称为“体育”，并将其作为全面教育的三根支柱（德育、智育、体育）之一。

近几十年来，体育有了很大的发展，逐渐形成了竞技运动、体育（狭义），身体锻炼和身体娱乐，三者是既有区别又有联系的整体。我们称之为体育或体育运动。

体育（体育运动）在我国指广义的体育，它是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的综合性社会活动。它是社会文化教育的重要组成部分，受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

衡量一个国家体育发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度（包括人们对体育运动的认





识,参加体育活动的人数和时间的多少等);体育运动的制度和措施的制定和执行情况;各种体育设施的状况;体育运动的技术水平和最好成绩等。

四、现代体育的构成与特征

现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面组成:

现代体育 { 竞技体育 (运动、竞技)
 学校体育 (身体锻炼、体育教育)
 群众体育 (大众体育、身体娱乐)

(一) 学校体育 (亦称体育,指狭义的):它是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分,是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的一个教育过程。

(二) 竞技体育 (亦称竞技运动):它是以提高运动成绩和参加竞争为目的。竞技体育是指为了最大限度的发挥个人或集体在体格、体能心理及运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的各种系统的训练和各种竞赛。现代竞技运动具有以下特点:

- (1) 具有强烈的对抗性和竞赛性;
- (2) 具有统一的或国际通用的规则;
- (3) 竞赛结果被社会和世界所承认;
- (4) 竞技的目的是为了追求功利。

(三) 群众体育:是指以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

从以上的定义可以看出:体育与运动作用于人体将产生两个过程:

- ① 人→体育→人 (身心健康、体质增强的人)

② 人→运动→人（运动技术水平提高的人）

在第一个过程中，普通人通过体育之后变成了一个身体健康、体质增强的人。这里所说的体育就是学校体育、社会体育、群众体育等，对人体起着明显的正效益。

在第二个过程中，普通人通过运动之后变成了一个运动技术水平提高的人，即运动员。他（她）可以在国内外赛场上夺金牌，为国家争荣誉。这种体育运动就是竞技体育，对人体可以起正效益，但也有其负效益的一面（比如伤、残等）。

五、体育的属性

体育是社会科学，又是多学科的自然科学，它是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象，而采用多学科的理论知识和方法进行研究的一门科学，属于综合科学。按照现在科学技术的分类方法，体育科学体系一般分为基础学科、应用学科、技术学科三个层次。

把体育作为一门科学来研究，早在 20 世纪初就开始了，而探讨它的科学体系则是近几年的事。体育科学有着广泛的研究范围，它不仅研究人的生长、发育和发展，研究发掘人的潜在能力，还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、管理学、社会学、教育学等社会科学，也涉及生理学、解剖学、医学、心理学、生物化学、生物力学、统计学等自然科学，甚至涉及与它有关的一些边缘科学。体育科学这一新兴学科就是在与各有关学科的结合和应用的基础上产生的。

六、现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，它成为一种普遍

的社会现象,渗透到社会各个阶层与领域。现代体育的发展大致可归纳为国际化、社会化、科学化和商品化。

(一) 现代体育的国际化

现代体育已成为现代国际社会的普遍现象,无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。

国际体育组织的产生和发展则成为现代体育国际化的重要标志。例如在 1896 年第一届现代奥运会之前,只有 3 个体育运动项目有国际组织。而目前,世界性的体育组织有国际奥委会和至少 47 个国际体育协会,还有各洲之间的体育组织(如亚奥理事会等)。

在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育的规模日益扩大。目前世界上除 4 年一度的奥林匹克夏季和冬季运动会外,还有各大洲、地区性、综合性运动单项国际组织的世界锦标赛、世界杯赛及一些其他形式的国际比赛,这不仅促进了体育运动本身的发展,也推动了人类文化与精神文化的交流。

现代体育的国际化还表现在不同国家之间学校体育、群众性体育及军队体育交流活动的发展,从理论学术上的交流到实践活动交流的深入。如我国的太极拳、武术,已逐渐为世界人民所采用。体育人才的国际性流动已经成为一种趋势。所有这些都是体育加快其国际化步伐的表现。

(二) 现代体育的社会化

体育的社会化包括两个方面三种含意。

两个方面:一是体育面向全社会。现代体育的社会功能不仅能增强体质,而且已成为改善生活方式、提高生活质量不可缺少的部分,体育已成为人们生活的必不可少的内容。二是全社会都兴办体育。体育已经成为一种事业,这一趋势在发达国家日趋明显。在我国,体育正从单一的政府包办向多元的社会管





理过渡。

三种含意：竞技体育的社会化、大众体育的社会化和学校体育的社会化。竞技体育的社会化，主要是俱乐部形式，个人或大公司举办某个项目的俱乐部，某个产业系统兴办体育协会等，这一趋势在我国已开始出现。大众体育的社会化，指的是人们普遍参加体育锻炼，进行体育投资，体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。学校体育的社会化在于学校的体育场地设施向社会开放，学校也可利用社会上的体育场馆设施来锻炼或训练。这在发达国家比较普遍，而在我国才开始推行。

（三）现代体育的科学化

科学化是体育现代化的重要标志。体育科学化的内容十分广泛，表现在体育管理、体育锻炼、体育训练、体育教学的科学化等方面。体育科学化在体育运动训练中表现得最为充分。选拔苗子、制订训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学理论的支持。电子计算机、激光、遥测空间技术等 in 体育运动训练和比赛中的运用都是体育科学化的外显。随着现代科技的发展，体育的科学化程度也将随之提高。

（四）现代体育的商业化

体育的商业化主要表现在企业对体育的商业性投入。运动员的有偿转让、体育场所设施的有偿使用、体育广告、电视转播权、门票及体育旅游收入等。以电视转播权有偿转让为例，1980年洛杉矶奥运会，仅电视转播权转让一项就收入2.25亿美元。又如企业对体育的商业性投入，仅运动饮料一项，洛杉矶奥运会就收入1260万美元。在西方发达国家，明星运动员的身价往往达百万美元甚至更多。体育产业在我国尚属朝阳产业，但已显示出勃勃生机。

