

TI YU JIAO CHENG

体育教程

周明华 王 勇 主编
黄 杰 徐 江



陕西科学技术出版社

体 育 教 程

周明华 王 勇 主编
黄 杰 徐 江

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

体 育 教 程

周明华 王 勇 主编
黄 杰 徐 江

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安前进印刷厂印刷

787 毫米×1092 毫米 32 开本 10.5 印张 25 万字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

ISBN7—5369—2883—1/G·675

定价: 12.50 元

前 言

为了适应体育发展的需要,提高教学质量,在有关方面的关心和支持下,根据当前大中专学校的实际情况,我们约请部分教师编写了《体育教程》一书,力求为大中专学校体育教学的科学化管理奠定良好的基础。

《体育教程》是一本针对大中专学生实用的体育教材,同时也适用于体育爱好者作为体育活动的参考书籍。《体育教程》吸收了已有教材的优点和体育科研的新成果,全书共分12章,56节,内容丰富、通俗易懂、生动活泼、图文并茂,集思想性、科学性、可读性于一体。

《体育教程》一书由周明华、王勇、黄杰、徐江同志任主编。副主编(以姓氏笔划为序)马力、王永刚、王旭峰、刘广欣、刘志琼、辛军、陈会杰、张哲、袁力、常晓英同志。计算机制图黄海平同志。本书由周明华、王勇同志主持全书的编写工作并最后编纂定稿。

由于编者水平有限,书中如有缺点和错误,诚望广大读者批评指正。

编者

1998年6月

目 录

第一章	体育概述	1
第一节	体育的起源与发展	1
第二节	体育的概念	4
第三节	现代人与体育	7
第二章	大中专学校体育	13
第一节	大中专学校体育教育的地位与作用	13
第二节	大中专学校体育的目的与任务	14
第三节	体育课早操与课外活动	18
第四节	体育成绩考核评定方法	21
第五节	国家体育锻炼标准	23
第三章	体育锻炼的方法	42
第一节	体育锻炼应遵循的原则	42
第二节	怎样选择锻炼的运动项目	46
第三节	春、夏、冬季锻炼身体注意事项	47
第四节	身体素质练习方法	52
第四章	体育运动生理卫生知识	59
第一节	体育锻炼对人体的影响	59
第二节	女子体育生理卫生知识	65
第三节	常见运动损伤的预防和处理方法	68
第五章	运动竞赛的组织工作	74
第一节	运动竞赛的种类与意义	74
第二节	运动竞赛的组织工作	77

第三节	运动竞赛的方法	78
第六章	田 径	89
第一节	短 跑	89
第二节	接力跑	93
第三节	中长跑	95
第四节	跨栏跑	99
第五节	跳 高	102
第六节	跳 远	106
第七节	三级跳远	110
第八节	推铅球	112
第七章	球类运动	119
第一节	篮 球	119
第二节	排 球	134
第三节	足 球	147
第四节	乒乓球	164
第五节	羽毛球	180
第八章	体 操	189
第一节	单 杠	189
第二节	双 杠	194
第三节	支撑跳跃	200
第四节	技 巧	204
第五节	体操练习中的保护与帮助	210
第六节	体操规则要点	214
第九章	武 术	220
第一节	武术基本功和基本动作练习	220

第二节	初级长拳第 1 路	227
第三节	初级长拳第 2 路	238
第四节	武术规则要点	249
第十章	游 泳	253
第一节	熟悉水性	253
第二节	蛙 泳	257
第三节	自由泳	266
第四节	实用游泳	270
第五节	游泳安全卫生知识	275
第六节	游泳规则要点	279
第十一章	休闲体育	283
第一节	娱乐体育	283
第二节	益智体育	290
第三节	体育游戏	298
第四节	旅 游	308
第十二章	其它体育运动项目介绍	313
第一节	球类运动项目	313
第二节	水上运动项目	320
第三节	格斗性运动项目	324
第四节	综合性运动项目	327

第一章 体育概述

第一节 体育的起源与发展

生产劳动是体育产生的源泉。由于劳动，类人猿开始直立行走。因为劳动的需要，人们必须制造和使用工具，在原始社会环境的严酷条件下，为生活所迫，人们要走、跑、跳跃、攀爬游水及施展各项身体技能来创造财富。由于语言的产生，人们进行情感交流，如娱乐，这就产生了类似体育的活动，又如狩猎，用掷石块、木棒等捕食，以攀登采摘果实。宗教祭祀活动产生体育和舞蹈，部落之间争夺产生格斗，在少有一点的休闲时间，做一些游戏等活动以及医治疾病的保健活动，这些都是体育产生的源泉，所以说体育的产生是多元化的。但总的来说劳动产生了体育。

从历史资料中可以看出，人们在远古时期就对体育的强身和医疗作用有一定的认识。相传尧舜时代，阴康氏创造出“消肿舞”来防治关节病。春秋战国时代，已经采用“导引术”、“吐纳术”等来强身治病。到了两汉时期，“导引术”已广为流行，并发展成为保健体操。在我国古代不仅盛行体育活动，而且在体育理论方面也有不少论述。如《吕氏春秋》的“尽数篇”提出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。开气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”再如东汉末期的华佗提出：

“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，臂犹户枢不朽是也。”同时，他总结继承并在“导引”基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动作一套保健体操“五禽戏”用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”，明、清时代的“太极拳”等都是在体育的健身、医疗作用基础上发展起来的。

体育的发展和教育的发展有紧密的联系。体育教育是教育组成的一部分。如早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”，把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中射御就像现在的体育。古希腊的斯巴达教育体系，同样把体育列为主要内容。在公元前6—4世纪的雅典教育中规定，13到15岁的奴隶主子弟上体操学校，学习“五项竞技”（角力、竞走、投枪、击剑、行猎，下棋、吟诗）中，体育就占了极大的比重。随着教育的发展，体育也得到发展，这在教育进入资本主义社会后表现得更为明显。

体育的产生不仅与军事有关，而且在发展中继续受军事的影响，尤其是在火力武器出现以前，体育的有些项目和军事是紧密联系的。军事的进一步发展直接带动体育的发展。除军事上运用体育手段训练军士外，反过来一些军事技术又是体育运动形式，如射击运动。秦朝时的角抵、投石、超距，汉朝的蹴鞠，唐代的马球等都被作为军事训练的手段。它不仅进行了军事训练而且丰富了体育的内容，体育运动也得到广泛的发展。

体育的发展与人们休闲娱乐也不无关系，人们为了娱乐而创编了一些体育活动，如民间流行的打秋千，踢毽子，以及各民族中盛行的具有民族色彩的一些体育娱乐项目，如中国式摔跤、打猎、钓鱼、赛龙舟等。

综上所述，体育的产生发展与生产劳动、军事、宗教以及生活活动是分不开的。它的发生发展过程是不自觉地无意识地从生产劳动、军事等当中逐步分离出来而自成体系的。随着现代体育的发展，竞技运动的兴起，国际之间体育交往的日渐频繁，加之现代科学的发展，体育运动的内容和形式也更加丰富多彩起来。竞赛规则更加科学，技术结构不断完善和运动成绩不断提高，使体育日趋科学化、现代化和竞赛的激烈化，更富于刺激性。

在研究体育的发展时，不应忽视政治、经济对体育发展的影响。一定社会的体育总是为一定社会的政治和经济服务，受一定社会的政治和经济制约。当人类社会进入阶级社会以后，统治阶级总是利用手中的权力，对体育施加各种影响，使之符合自己的意志。不同的地区和国家，体育都带有不同的政治色彩。如，体育运动被用来作为政治手段开展政治攻势。如 1980 年由于前苏联入侵阿富汗引起 60 多个国家抵制莫斯科奥运会，表示对前苏联侵略行径的抗议。1984 年以前苏联为首的社会主义阵营共 14 个国家拒不参加洛杉矶奥运会，这是以前苏联为首的国家对美国 80 年行动的报复，就是很好的例证。经济的发展给体育的发展提供物质基础，促进体育的发展，而体育的发展也反过来促进经济的发展，纵观历史，无一不是如此。

第二节 体育的概念

一、研究体育概念的意义

研究了解体育概念是体育发展的需要。随着体育发展特别是近些年来世界体育的发展与演变,不对体育概念进行认真的研究,则不利于体育的进一步发展。恩格斯说:“一门科学提出的每一种新见解都包括着这门科学的术语的革命。”术语是概念的名称,概念是术语所表达的内容。没有术语,就没有概念;没有概念就无法思维,也不会有科学。因为一切科学都是由概念组成的理论体系,而概念又是构成人类的“逻辑细胞”,是思维的基本单位。

概念不明确,就容易把事物与相邻界的事物或现象混淆起来,而无法掌握该学科的实质,就无法用学科规律指导实践,因此研究了解体育的概念是体育科学发展的需要。

由于事物是不断发展变化的,人们对事物的认识也是逐步深化的,所以概念也要随着事物的发展而修订补充新内容,否则就会给人们工作带来诸多的不便。

对体育概念的研究,有利于体育事业的快速发展、国际学术交流和体育竞赛。现代体育国际交流日益频繁,如果没有共同的用语和概念,交流就无法进行,可见对体育概念的研究,在国际体育交往中已成为共同关注的问题。

二、体育的概念

体育是人类特有的社会文化现象。它是随着人类社会科

学技术的发展而发展的,受到社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育的概念,有广义的、狭义的两种。

体育(广义的,亦称体育运动),是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

现代体育由体育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼三个基本方面组成。

(一)体育(狭义的,亦称身体教育):是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养良好道德和意识品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

(二)竞技运动:是指最大限度地发挥和提高人和集体在体格、体能、心理以及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的系统的专项训练和竞赛。竞技运动虽然源于娱乐,但是现代竞技运动在发展过程中形成了自身的特点,而区别于和高于一般的游戏和娱乐,更富于刺激性和对抗性,其特点有以下几点:

1. 具有激烈的对抗性和竞赛性。
2. 在明确而正式的规则范围内进行,这些规则既有历史的依据,又具有统一的国际性。
3. 竞技运动的竞赛结果被社会及世界所承认。
4. 参加竞技运动的人,往往代表一个组织或单位团体乃至一个国家或地区,因而增加了对参加者的压力,又由于以争取名次为目的,故带有浓厚的拼搏性及严肃性,所以赛前训练

极其艰苦。

5. 竞技运动是追求名利的,它不再像游戏、娱乐、健身那样,仅仅是为了个人消遣娱乐和锻炼。

从其特点中可以看出其已经具有除活动内容以外的特殊价值和意义,因此构成了以运动员和教练员在体育训练竞赛中,甚至日常生活中的艰苦性和压力的根源,使他们的身心长时间处于高度紧张状态。

现代竞技运动高度的发展,是由于高科技的引进和利用,因此它能最大限度地挖掘和展示人体运动技巧潜能,特别是在国际体育交往中,越来越显示出它的重要影响和特殊的功能,所以它受到了各国人民群众和政府的重视和支持。

(三)身体锻炼:是指以健身、医疗、娱乐、休闲为目的的身体活动,一般情况下都是自愿参加,其形式灵活,内容多样,因人而异讲究自我教育和锻炼的效果,有时也采用竞赛方式,但不单纯地追求竞赛的成绩和名次。身体锻炼是以健身、医疗、娱乐为目的,所以带有强烈的趣味性,表现出创造性,给人们疲劳的身体和紧张的情绪提供“缓解剂”。目前我国人们的身体锻炼形式多样,内容丰富多彩,在活动过程中经常采取形式多样的表演、比赛等,它既活跃社会文化生活,成为现代人生产中不可缺少的内容之一,也是国家安定团结,经济繁荣昌盛,人民安居乐业的表现。

上述三个方面因目的不同而互有区别,但又互相联系,互相渗透,构成体育的总体。

第三节 现代人与体育

现代体育是一种国际社会文化现象。它既是文明社会的产物,又是促进现代文明的动力。社会主义的现代化,首要的任务就是培养能适应现代化建设的现代人才,其实质是实现人的现代化。而体育在培养现代人方面具有特殊功能。

一、什么是现代人

关于现代人的品质和特征应具备十二个方面。这些特征无论在资本主义社会或是社会主义社会,都具有同等重要性。我国社会学家也曾提出我国现代人所具备的特征,社会主义现代人的特征,就是德、智、体全面发展的一代新人。根据邓小平同志提出的“三个面向”的要求,培养的现代人才应该具有创业精神和开拓能力,思维敏捷,具备健全的体魄,才能在二十一世纪中大显身手。当然,它还不是现代人的全部要求,也不是一种固定的模式。它随时代的前进而被赋予新的内容。

二、体育教育在培养现代人中的作用

体育教育作为教育的一种内容和方式,也必须进行改革,使其适应“三个面向”的要求,能在培养现代人方面发挥应有的作用。

现代社会的体育教育的作用,不仅仅是传授体育的知识和技能,也不仅仅是增强体质,而是在提高生活质量和改善生活方式等方面均有其积极的作用。对于培养现代人的上述某些特征,体育教育是有它独到之处的。例如,竞争精神和开拓

能力,无疑是现代人必备的素质,而竞争是体育的特征之一,在体育教育或运动竞赛中也有你追我赶,你胜我负的问题。我们知道,今后的世界是一个科学技术激烈竞争的世界,今后社会将是信息竞争的社会,就像在运动场上那样去竞争,才能取得成功,对于国家也一样,对于个人也一样,你如果落后,就意味着被动,就意味着挨打。所以说,现代社会的竞争是愈来愈加剧烈,竞争意识已成为现代人的一种特有的心理素质和生理素质。发达国家十分重视一个人体育能力的高低。据美国政府一体育人士称,在美国,许多成名的大企业家均或多或少具备体育才能,如在学生时代当过运动员或是体育爱好者。美国社会很重视体育才能,如公司招聘时,在条件基本相同的应招对象里,优先录取有体育才能者。日本电子工业著名企业家松下幸之助也曾表示,他成功的秘密是善于用人。他把人分为三种类型:一是文人型,善于思考;二是武士型,敢打敢冲,有开拓能力;三是运动员型,有竞争精神。他认为一个人不可能三者俱备,但如把这三种人结合在一起,将形成一股很强的竞争力量。

现代人具有强烈的个人效能感,对于人和社会的能力充满信心,办事讲求效率。“效能”、“信心”、“效率”都在体育教育中有充分体现,特别是在长期的教学训练过程中,学生或运动员都会在这方面得到锻炼和发展。

体育教育实践是通过技术战术进行的。对于现代人探索未知过程中,都能在体育教学训练中得到强化和提高。运动竞赛是在平等条件下进行的技术水准、身体素质、心理素质和战术素养的较量,因此,现代人如果重视专业技术而缺乏体育意识,在现代社会中就很难适应竞争机制的要求。

三、体育在未来社会中的地位和作用

(一)未来社会的基本特征

从世界范围来讲,本世纪末到下世纪初,是信息技术快速发展的时期。在发达国家,所谓“三 A 革命”(工厂自动化、办公自动化、家庭自动化)将会改变社会生产和个人生活的方式。我们应首先肯定这是人类社会的发展和进步。例如:在今后的日常生活中,可以不按电钮就能直接和计算机对话。仅仅告诉面包炉,厨灶,或其它炊具,将由按照人们的想像设计的机器人去安排你一天的生活,如未做出,它会及时提醒你。美国政府预测,到 2033 年人均估计寿命男性可达 74.4 岁,妇女可达 82.7 岁,平均增长 4 岁,据专家估计,届时人活到 110 岁或更长一些将不为罕见。至于生物工程、新材料、新能源、空间等等科学技术的进展必将为人类带来福音。但是,新技术的确为人类社会带来许多麻烦甚至灾难,这是应该充分估计到的。例如发达国家已经出现或正在出现的有人口危机、粮食危机、能源危机、环境危机、安全危机、家庭危机和经济危机的所谓的八大危机日渐严重地威胁着人类社会安危。科学家们预测在本世纪末下世纪初,我国的生产生活方式也会有较大变化。这些改变对人体提出较高要求。

(二)体育在未来社会中的作用

1. 提高人口素质。现在无论科学技术进步或社会发展,人总是决定因素。不管电子计算机一秒种运算多少亿次,无论计算机的速度有多快也是靠人来制造和操纵运行,不是计算机来左右人;在未来社会里,不管新技术有多新,人总是新技术的主人,但是信息社会的信息高速更新对人的体能确实提出

了更高的要求。其原因是：首先，工作和生活节奏加快，这就要求人们要有更健康的身体，更旺盛的精力去适应信息社会。其次，未来社会将大量应用电子计算机，长时间在电子计算机前操作，思想高度集中，精神始终处于紧张状态，很容易使人疲劳，这就要求人们在工作之余加强体育锻炼，进行自我调整，加速疲劳恢复的速度，使其适应驾驭计算机的工作需要。第三，未来信息社会是高智能社会，要求每一个人知识领域更广泛，单一型的知识人才将不复存在，取而代之的将是精力充沛、掌握多学科知识，即纵向与横向结合的立体人才。不仅如此，由于知识更新加速，人们要受终身教育才能适应未来社会的需求，显然，没有健康的体魄是难以完成终身学习任务的。科学研究和实践证明体育可促进智力的发展。人体各器官的健康与智力发展密切相关：大脑健康，理性知识和感性知识升华就好；体魄健康，学习工作效率高能持久，不易疲劳；心脏发达，血液循环旺盛，大脑得到足够的血液，脑功能就好；呼吸系统健康，肺活量增大，脑细胞获得氧气多，大脑功能可得到更好的发挥。

2. 改善生活质量，丰富生活方式。随着我国社会主义现代化建设的发展，人民消费水平逐步提高，体育消费占生活品消费的比例日渐增多，说明消费意识的转化。问题是如何积极引导而养成健康的科学的现代生活方式，从而获得更高的生活质量。

衡量生活质量是多方面的，一般人往往只比较注意衣、食、住、行等物质方面，而对健康的投资易于忽略，而实际生活中没有健康的身体，一切丰富的物质享受也会受到影响，因此，真正现代人的生活方式缺少体育运动，就是缺少生机的落