

体育运动 理论与实践



主编 张中豹 张琪全
王建军 许瑞勋

电子科技大学出版社

体育运动实践

张中豹 张琪

编

电子科技大学出版社

• 1997 •

[川]新登字016号

体育运动理论与实践

张中豹 张琪全 主编
王建军 许瑞勋

*

电子科技大学出版社出版

(成都建设北路二段四号) 邮编610054

四川省自然资源研究所印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本850×11681/32印张13.72字数350千字

版次1997年8月第一版印次1997年8月第一次印刷

印数0001 1000册

ISBN7-81043-758-5/G·71

定价: 10.60元

前 言

现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育三个基本方面所组成。就学校体育而言,既是我国整个教育事业的重要组成部分。又是我国体育工作的战略重点,在培养社会主义建设合格人才方面担负着重要任务。

为了加快高校体育教学改革工作步伐,促使教育工作规范化,提高教学质量,根据我国体育现状及高校体育工作实际,在教学实践的基础上,我们编写了《体育运动理论与实践》一书。本书从实际需要出发,尽力融科学性、系统性、知识性、趣味性、实用性为一体。旨在帮助读者掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,养成经常锻炼身体的习惯,培养终生体育的思想,提高体育锻炼的科学性、自觉性和实效性。因此,本书可作为大专院校、中专、中学的公共体育课教材和教学参考书使用,也可供作全民健身的锻炼方法和手段。

《体育运动理论与实践》一书由张中豹、张琪全、王建军、许瑞勋主编;李志伟、刘霞、张新安、赵利民、王苏杭、齐发兆、李莉、朱庆福任副主编;参加编写的人员有(以姓氏笔划为序):乔惠娟、刘玲芬、杨小林、邵志军、张玉玲、侯世勋、袁静。

全书由王伯中教授、许瑞勋教授统编、定稿。在编写过程中,我们参考、引用、借鉴了国内外众多专家、学者的有关著作和科研成果,在此表示谢意。同时也恳请广大读者对本书提出宝贵意见和建议。

编 者

1997 年 5 月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育的功能	(6)
第三节 体育的科学基础	(15)
第四节 体育的目的与任务	(17)
第二章 体育锻炼基础知识	(21)
第一节 体育锻炼对身体发育和机能发展的作用	(21)
第二节 体育锻炼对发展身体素质与提高基本运动能力的作用	(26)
第三节 体育锻炼对提高适应能力和发展心理素质的作用	(28)
第四节 科学锻炼身体的原则和方法	(30)
第五节 大学生体育能力的培养	(38)
第三章 运动生理卫生与营养保健	(40)
第一节 大学生身体发育的生理、心理特点	(40)
第二节 青春期卫生	(42)
第三节 运动生理卫生与营养保健	(46)
第四节 体育锻炼的自我监督	(50)
第五节 运动损伤的预防和处理	(52)
第四章 高校体育与全民健身	(56)
第一节 高校体育的目的与任务	(56)
第二节 《全民健身计划纲要》介绍	(57)
第三节 《国家体育锻炼标准》的组织与实施	(60)
第四节 高校体育与全民健身	(65)
第五章 大型运动会与体育欣赏	(70)

第一节	奥林匹克运动会概况	(70)
第二节	亚洲运动会概况	(77)
第三节	全国运动会简况	(80)
第四节	大学生运动会简介	(83)
第五节	体育运动欣赏	(84)
第六章	田径运动	(88)
第一节	田径运动概述	(88)
第二节	短跑	(93)
第三节	接力跑	(100)
第四节	跨栏跑	(103)
第五节	中长跑与竞走	(107)
第六节	跳远和三级跳远	(114)
第七节	跳高和撑杆跳高	(122)
第八节	推铅球	(129)
第九节	掷标枪	(133)
第十节	田径运动竞赛主要规则及裁判法	(136)
第七章	球类运动	(142)
第一节	篮球	(142)
第二节	排球	(157)
第三节	足球	(171)
第四节	乒乓球	(188)
第五节	羽毛球	(206)
第六节	网球	(219)
第七节	球类运动的编排	(228)
第八章	武术	(236)
第一节	武术的起源与发展	(236)
第二节	武术的特点和作用	(237)
第三节	武术运动的基本形式和分类	(238)
第四节	武术的基本技术要求和基本动作	(239)

第五节	少林拳、太极拳套路	(241)
第六节	散打的基本知识和基本技术	(290)
第九章	体操运动	(299)
第一节	体操概述	(299)
第二节	技巧	(301)
第三节	单杠	(309)
第四节	双杠	(314)
第五节	跳跃	(322)
第六节	艺术体操	(334)
第十章	健美运动	(358)
第一节	健美运动概述	(358)
第二节	健美运动的训练安排	(360)
第三节	肌肉健美训练法	(361)
第四节	女子形体健美操	(374)
第五节	健美锻炼注意事项	(386)
第十一章	交谊舞	(389)
第一节	概述	(389)
第二节	基本知识	(390)
第三节	交谊舞技法与步法	(393)
第十二章	游泳运动	(416)
第一节	游泳运动发展概况	(416)
第二节	游泳的形式和分类	(418)
第三节	蛙泳	(419)
第四节	爬泳(自由泳)	(425)
第五节	熟悉水性	(431)
第六节	游泳的安全卫生及救护常识	(434)

第一章 概述

第一节 体育的概念

一、“体育”术语的词源

虽然我国自古就有体育活动存在,但是却没有“体育”这一名词,我国古代是用“养生”“导引”“武术”等名词来表达和反映体育现象的。“体育”一词不是汉语中的固有名词,它是从日语的汉字“体育”(たいいく)一词直接引用过来的。日语的“体育”一词则是日本在明治年间翻译英文 Physical Education (身体教育)词组得来。

“体育”一词大约在十九世纪末或二十世纪初由留日学生传入我国。在我国最初“体育”一词主要是指学校教育中相对于德育、智育而言的身体方面的教育,并以体育课为主要实施方式。以后,随着社会的不断发展,特别是新中国成立以后,整个体育事业有了快速发展,原来在学校中实施的,仅仅作为学校教育内容的体育开始逐渐进入社会。随着体育在全社会的广泛开展,后来形成了在内容、组织和制度等方面与学校体育相区别的、相对独立的竞技体育体系和形式多种多样,内容丰富多彩,人民群众广泛参与的,以健身、医疗、卫生、娱乐、休闲消遣等为目的的社会体育体系。这就使“体育”一词的最初涵义随着体育活动在全社会的扩展而随之扩大化。人们也开始把凡是与身体运动有关的社会现象都用“体育”词语来表述,统统冠之以体育的总称。如:“体育比赛”、“体育场”、“体育节目”、“体育理论”、“体育锻炼”、“体育协会”等等。这就在客观上把“体育”一词用作表述一切体育活动的总概念的名称。对此,有些学者提出异议,不同意用“体育”一词作体育的总概念的名称,怕与原来学校中的体育相混淆。但是,我国大多数学者主张用“体育”一词作总概念的名称,

提出用广义体育和狭义体育来区分二者,或用学校体育来表示原来的“体育”。时至今日,“体育”一词已经事实上成为不仅仅包含学校中的体育教育、而且包括各种运动项目(竞技和非竞技性运动),以及多种体育锻炼与消遣娱乐的一个含义广泛的大语言概念,成为一个在一定程度上与“教育”、“文化”等相平行而又相关的社会概念。

二、体育概念的内涵

要想了解体育概念的内涵,就必须对体育的本质有深刻的认识。体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,由于体育自从产生以来,始终是与极其复杂的人和人类社会纠缠在一起的,特别是到了现代社会,体育已成为人们锻炼身体、增强体质,预防和治疗疾病,延长生命的重要方法;成为与德育、智育密切配合培养全面发展的人的重要内容和手段;它还以竞技的形式成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带;它作为消遣和娱乐的内容,成为人们在工作之余进行积极性休息、放松提高生活质量的重要手段。体育已经渗透到社会的各个方面,成为整个社会文化生活中的一个重要组成部分。人和人类社会的复杂性,决定了体育的复杂性,体育的复杂性使得体育具有多样属性。这就给人们深刻认识和把握体育的本质带来一定的困难,使人难于一眼就认清其本质。人们只能由浅入深地逐步对体育的本质加以揭示和把握。

为了能够准确揭示体育的本质,我们从区别体育的身体运动与其它社会活动的身体运动之不同,来认识和把握体育的本质。体育与其它社会实践活动的根本区别主要表现在以下三方面:

第一、体育的身体运动是人们专门进行的,即以专门进行身体运动为直接目的,体育的所有活动都是围绕着进行身体运动而专门展开的。其它社会活动运动进行身体运动均是被动的和从属,即身体运动仅仅是它们达到活动目的的一种手段,而不象体育是为了运动身体而专门进行身体运动。当然,体育活动还有其它许多目的,如健身、教育、政治、娱乐等等。但是,所有这些目的都是从体育专门进行身体运动这个“基础”中派生出来的,没有专门进行身体运动这个“基

础”目的,其它一切目的都无从谈起。

第二、体育是专门为满足人类社会发 展对身体运动需要的一种特殊社会实践活动。身体运动是人类生存和发展的必要条件之一,人类是从动物进化而来的,身体运动是动物最重要的特征。在人类社会发 展之初,人类主要依靠体力劳动来改造世界,在劳动和日常生活中人类进行身体运动就象呼吸空气一样方便,从来没有感觉到身体运动对人类生存的必要。但是,到了现代社会由于劳动脑力化、生产机械化、生活电器化的不断提高,人类在劳动和日常生活中的身体运动越来越少,随之而来的,因缺乏体力活动而引起的“现代文明病”则越来越普遍,这就迫使人们开始充分认识到身体运动对人类生存与发展的必要性。

由于人类其它社会活动都是伴随着社会的发展和整体进步在逐步减少身体运动活动,它们只能被动地、部分地满足人类生存和发展对身体运动的需要。唯有体育在人类生存和发展过程中逐渐从生产劳动、教育、军事、娱乐等其它社会活动中分化独立出来,专门进行加强和发展身体运动的实践活动,只有体育能够全面主动满足人类生存和发展对身体运动的需要。这也是体育能够在人类社会中存在并不断发展的根本原因。

第三、体育实践的主体和客体都是人自身,实践的手段和内容也都是人的身体运动。体育实践的主体和客体统一于人体自身,实践的手段、内容和对象统一于人的身体运动。

把上述三方面作为一个有机联系的整体来理解就可以把体育与其它事物区分开来,能使我们较为正确地认识体育。因此,我们可以把体育的概念表述为:体育是人类为满足自身生存和发展对身体运动需要而专门进行身体运动的一种实践活动。

目前,国内外对体育概念定义还没统一定论。在我国使用较多的是体育学院通用教材《体育理论》(87年第2版、第4页)上所下的体育定义,即:“体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。”对这个定义,许

多学者感到不满意,认为它还有不科学、不准确的地方。他们又分别提出了新的定义,如:“体育是一种复杂的社会文化现象。它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,达到促进全面发育、提高身体素质与全面教育水平,增强体质与提高运动能力,改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动”(熊斗寅,1996年)、“体育,旨在强化体质的一切非生产性的人体活动。”(张洪谭,1990年)等等。

三、体育概念的外延

体育概念的外延是指体育概念所反映对象的范围。一般采用概念划分方法来明确体育概念的外延。

由于体育是一个极复杂的事物,它必然是具有多方面的属性,体育内部之间及体育与其它事物之间也有多方面的联系。因此,要明确体育概念的外延,必须用多种划分标准,建立多个不同分类体系,才能全面反映体育的范围。下面根据常见体育划分标准可将体育概念分成几个不同分类体系,以便大家全面了解体育。

(一)以体育活动所在的特定机构或区域为标准,可将体育概念划分为:学校体育、社区体育、体训队体育、军队体育、机关体育、厂矿体育、乡村体育等。

(二)以体育活动的主要特征及目的、任务为标准,可将体育概念划分为:健身体育、竞技体育、健美体育、娱乐体育、教育体育等。

(三)以体育活动参加者的主体特征为标准可将体育概念划分为:群众体育、运动员体育。

(四)以体育活动参加者的年龄特征为标准,可将体育概念划分为:婴幼儿体育、青少年体育、中年人体育、老年人体育。

(五)以体育活动的城乡区别为标准,可将体育要项划分为:城市体育、农村体育等。

以上仅列举了一部分划分体系,根据实践的不同需要还可进行多种划分。如1995年8月29日公布的《中华人民共和国体育法》中的体育分类就是根据我国体育实施的主要方面为标准进行的实用划

分法。《体育法》将体育分为：社会体育、学校体育、竞技体育三部分。下面就这三种体育分别给予说明：

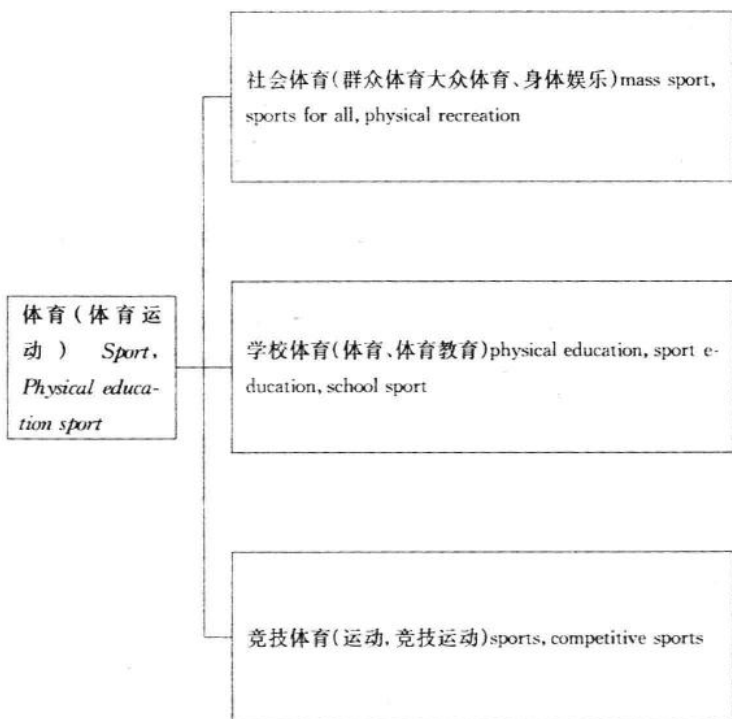
1、社会体育：它是指公民自愿参加的、为了健身、娱乐、休闲水消遣、医疗卫生、长寿、冒险、社交等多种目的而进行的体育活动。它不包括高水平的竞技体育，学校体育和军队体育。

2、学校体育：它是教育的组成部分，同时也是体育的重要方面，是指对儿童和青少年一代（在校生）进行全面发展身体、增进身心健康、增强体质，传授体育知识、技术、技能、培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，它与德育、智育相配合，是培养全面发展的人的一个重要方面。

3、竞技体育：是指为了最大限度地发展和提高个人、集体在运动能力等方面的潜力，以在正式运动会上取胜而专门进行的运动训练和竞赛。在我国主要指为在国内外重大运动会上获胜而专门组织的运动员所从事的体育活动。

在体育的三个部分中，学校体育是基础，它通过启蒙、发现、培养和为各级高水平运动队输送优秀运动员、支持、促进或制约竞技体育发展；同时，学校体育通过对全体学生进行体育教育，使他们具备正确的体育意识，掌握必要的体育知识、技术与方法，养成经常参加体育活动的习惯，使之在离开学校以后都能成为合格的体育人口，促进社会体育发展。竞技体育通过运动员在重大国际比赛中获胜而振奋民族精神，提高民族自尊心，进而促进学校体育和社会体育发展。社会体育在促进人民健康水平，为人民提供健康高尚的消遣、娱乐方式和恢复劳动者工作后的身心疲劳，提高生活质量等方面都具有重要作用。社会体育、学校体育、竞技体育三者既有区别，又有联系，既相互促进，又相互制约，处理好三者间的关系对完成我国体育的目的与任务具有重要意义。

体育及其三部分与国外通用名词对应如下（见图 1-1）。



(依熊斗寅《比较体育》P223~228 改制)

图 1—1 体育名词对应关系图

第二节 体育的功能

体育的功能是指体育实践活动对人类发展和社会进步所起的作用和影响。体育的功能取决于体育本身的特点和人类及其社会对它的需要。研究体育的功能,可以使人们自觉运用和开发体育的功能,以便更好地利用体育为建设有中国特色的社会主义祖国服务。

根据体育的特点和人类社会对体育的需要,现代体育具有健身、教育、娱乐、政治、经济、促进个体社会化、社会感情等多方面功能。

一、健身功能

体育的健身功能,包括对人体身心两方面的良好作用

(一)促进身体形态和生理机能的健康发展

体育活动能刺激 软骨的增生,从而促进骨的生长。骨骼是人体的支架。骨的生长发育对人体形态和内脏器官发育都有重要影响。经常参加体育活动,能使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折的能力增强。实验证明普通人的股骨,只要承受 300 公斤的压力就会折断,而一个经常从事体育活动的运动员的股骨,可以承受 350 公斤的压力而不折断。

经常参加体育运动,可使肌纤维变粗,工作能力加强。一般人的肌肉重量只占体重的 40% 左右,而运动员的肌肉重量可占体重的 45~50% 左右,发达而结实的肌肉不仅能提高劳动能力和运动能力,而且也是人体美的重要体现。

经常参加体育活动能促进人体内脏器官形态和机能的提高。运动能使心脏产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,心脏容积增大,心脏每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。运动能使肺活量增大,呼吸深度加深,消化加快,饭量加大。总之,运动能够增加人体能量消耗,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速。从而促使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统等内脏系统的形态与机能得到改善。

体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷。中枢神经系统只占人体重的 2%,而它所需要的血液供应量却占总供应量的 20%,比肌肉系统工作时所需血量多 20 倍。脑力劳动时机能活动的特点是,新陈代谢低下,血液循环缓慢、呼吸浅表,部分血液停滞在腹腔器官及下肢肌肉中。长时间脑力劳动所造成的头昏脑胀,就是由于大脑供血不足所致。经常参加体育活动不仅可以改善大脑供血状况,而且还可以促进中枢神经的兴奋和抑制更加集中协调,使神经过程的均衡性和灵活性加强,对各种信息反应更加准确、迅速。提高大脑皮层的分析综合能力,改善中枢神经对各器官系统的调节作用,提高整个机体的工作能力。

（二）调节心理、改善精神状况

经常参加体育活动不仅对人体的形态和生理具有良好作用，而对人的心理也有良好作用。从事体育活动可以使人心情舒畅，精神愉快，充满活力、朝气蓬勃。实验证明，参加体育运动可以有效改善大学生的忧虑情绪。参加体育活动还能锻炼人的意志品质，培养人的勇敢、坚韧不拔、顽强、积极向上精神。体育运动能够发展人的思维力、观察力、注意力和想象力。体育运动对现代化社会所造成的人的心理紧张具有良好的松弛作用，降低紧张心情。

（三）提高人体适应能力，推迟衰老，延年益寿

体育运动对人体的健身功能综合表现在提高人的适应能力和推迟衰老方面。人的生理和心理机能改善可以表现为人的适应能力提高，经常参加体育活动的人，其对内外环境的适应能力明显高于一般人，他们的抗病能力以及适应不良气候、高原、深水能力加强。体育的健身功能还表现在推迟衰老，延年益寿方面，根据一系列的科学实验和分析，国际医学联合会主席普罗科普得出结论：不锻炼的人，30岁起身体机能就开始下降，到50岁时，身体机能只相当于他最健康时的2/3；而经常进行体育锻炼的人活到40~50岁，身体机能还相当稳定，当他60岁时，心血管系统的功能大约相当于30岁。

二、教育功能

体育是全面发展教育不可缺少的组成部分，没有体育的教育是“残废”的教育，现代世界各国都把体育纳入其教育体育之中。体育不仅在教育体系中对儿童、青少年一代具有教育作用，而且，它对整个社会都有教育的意义。体育的教育功能主要再现在以下4个方面：

（一）对人进行身体教育。人出生后在本能方面比不上动物，连最简单的坐、立、走都不会，适应环境的能力较差。人的基本生活技能需要后天学习才能获得。学习这些技能既是发展身体的过程，也是教育的过程。

由于人体是从动物进化而来的，具有生物特性，这就决定了人体

必须经常运动才能保持健康。体育意识的形成,科学锻炼身体方法和技术的掌握,终生锻炼身体习惯的养成,都需要进行体育教育才能获得。

(二)体育中的政治、道德教育

体育竞赛所具有的群众性、国际性、观赏性、礼仪性等特点,使它成为进行政治、道德教育的理想载体。在国际比赛中,运动员按规定要佩戴所代表国家的鲜明标志,比赛取胜者还要奏国歌,升国旗。这些都能激发人民的爱国热情。在竞赛过程中,运动员和广大观众强烈地意识到自己对国家、民族的责任。各国都通过体育竞赛显示本国社会制度的优越性,进行政治教育和宣传。体育活动中丰富的人际关系易于进行道德教育。例如:集体项目中团结协作的集体主义观念教育。体育训练、竞赛中的责任感、公正、诚实、谦虚、有礼貌教育等。

(三)体育中的智能教育

体育活动蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学、锻炼和竞赛,学生可以学习和掌握一定的体育科学知识、技术和技能,并使思维力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。现化科学研究发现,一个人聪明与否,与其大脑的体积和重量关系不大,而与大脑的物质结构和机能状况(即神经细胞突起分枝多少,神经细胞群之间联系网络的复杂程度和信息传导的速度等)关系密切。体育运动可有效地促进大脑发展。北京体育大学研究生用韦氏成人智力表研究了体育院系大学生与一般文、理、工科大学生以及文、理、工科大学的代表队队员们的总智商。结果表明:体育院系大学生与文、理、工科一般大学生无显著差异,而低于一般大学生的校代表队队员,这是因为,人体在体育运动时,所产生的大量复杂生物电可对大脑皮层细胞进行大强度、多维刺激,促进了大脑皮层细胞活动的灵活性、均衡性及分析综合能力,使整个大脑系统的功能得到加强。由此可以推论,当一般大学生把学习科学文化知识和参加体育运动有机地结合起来时,则能促使整个智力结构的完善和智商水平的提高。

所以,作为一种教育的体育运动,在传授知识、培养技能、增强体质过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

(四)体育中的审美教育

体育运动中蕴含着丰富的美育因素。在体育运动中注意审美教育,可以起到较好的美育效果。在体育运动中通过培养学生的体型美、姿态美、动作美、健康美和心灵美,促使学生形成健壮匀称的体格、养成端正健美的姿态、轻捷矫健的动作,落落大方的风度、与人友善的性格,学会观赏体育美,体验体育美,使学生进入审美境界,培养高尚的审美怀古和意识。

三、娱乐功能

人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在身体完成各种复杂练习过程中,在与同伴默契配合中,在与对手斗智拼搏过程中,特别在征服自然胜利后得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感。可以使人产生自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。不同运动项目能使人在活动中获得不同的愉快情绪。如跑步能使人有条不紊,勇往直前;打球可以使人机智灵活,豁达合群;气功可以使人悠然自得,乐在其中;体育旅游则可以饱览名山大川,使人赏心悦目……。

现代体育,特别是竞技运动,运动技术日益向难、新、尖、高的方向发展,一些杰出的运动员能够在一定的时间和空间条件下,把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,表现出抒情诗般的、戏剧性的艺术造型,使人们在观看体育表演和比赛时,产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光的和谐的摄影艺术一般,达到一种美的享受。正因为体育运动如此富有魅力,因此,在运动场上,常常有一种移情作用在观众和运动员之间扩散开来,使观众忘却了一切烦恼和不愉快,使人们忘掉了工作和劳动的紧张,使疲劳的脑力和紊乱的情绪得到积极有益的调节,不仅有助于元气的恢复,而且也是一种精神上的享受。