

常 生 李明学 张耀光 主编

原理·技术·保健

大学体育教程



苏州大学出版社

原理·技术·保健

大学体育教程

主 编	常 生	李明学	张耀光
副主编	徐慧芳	常 华	
	徐勤儿	李 萍	

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程: 原理·技术·保健/常生等主编. —苏州:
苏州大学出版社, 1999. 8
ISBN 7-81037-580-6

I. 大… II. 常… III. 体育-高等学校-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35256 号

原理·技术·保健
大学体育教程
常 生 李明学 张耀光 主编
责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行
(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)
如东县印刷厂印装
(地址: 如东县掘港镇 邮编: 226400)

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 字数 263 千

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—13000 册

ISBN 7-81037-580-6/G·247(课) 定价: 14.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

前 言

体育教育是高等学校培养德、智、体全面发展高级人才的重要环节。在体育愈来愈成为人们生活及全社会需要的现代社会,系统地向大学生传授体育科学的基本理论、基本知识和基本技术及技能,使他们能够全面地认识 and 了解体育,懂得体育锻炼对增强体质、增进健康和提高民族素质的重要作用,掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能,养成终身锻炼的良好习惯是必要的。为了满足高等学校体育教学工作的需要,我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上,参阅了国内外大量有关教材和资料,组织编写了本书。

在本书的编写过程中,我们依据高等学校体育教育的目的和任务,针对高校体育的实际状况和大学生的生理和心理特点,注重了选编教材内容的科学性、系统性和实用性。本教材适用于高等院校学生。

本书由常生、李明学、张耀光担任主编,徐慧芳、常华、徐勤儿、李萍担任副主编。参加编写的人员还有:李涤非、陈文杰、马万凤、李伟、陈新、吴泽萍、牛晓东、陈益群、张占平、胡立平、王洪、张笋、李荣、刘振华。最后由常生进行了统稿和定稿。由于编写人员水平所限,书中难免有不当之处,恳请批评指正,以便再版时修订。

编 者

1999 年 8 月

目 录

第一章 体育概论

第一节 体育的起源和发展	1
第二节 体育的功能	12
第三节 高校体育的目的和任务	19

第二章 体育锻炼对人体发展的作用

第一节 体育锻炼对人体身体发展的作用	23
第二节 体育锻炼对人体心理发展的作用	33
第三节 体育锻炼对人体适应环境能力发展的作用	39

第三章 体育锻炼

第一节 体育锻炼的原则	41
第二节 体育锻炼的内容与选择	44
第三节 体育锻炼计划	47
第四节 体育锻炼的一般方法	50
第五节 体育锻炼效果的评定	59

第四章 体育卫生保健知识

第一节 合理的生活制度	65
第二节 营养与健康	68
第三节 体育锻炼与卫生	78
第四节 女子运动卫生	83
第五节 常见运动损伤的预防与急救	87
第六节 运动中常见的生理现象	95

第五章 田径运动

第一节 田径运动概述	100
------------	-----

第二节	短距离跑·····	102
第三节	中长距离跑·····	104
第四节	接力跑·····	106
第五节	跳高·····	109
第六节	跳远·····	111
第七节	推铅球·····	114
第八节	掷铁饼·····	117
第九节	掷标枪·····	118
第六章 球类运动		
第一节	篮球运动·····	122
第二节	足球运动·····	136
第三节	排球运动·····	143
第四节	乒乓球运动·····	153
第五节	羽毛球运动·····	158
第六节	网球运动·····	162
第七节	台球·····	170
第七章 体操运动		
第一节	基本队列队形·····	179
第二节	基本体操·····	186
第三节	体操基本动作技术·····	192
第四节	健美体操·····	203
第八章 武术运动		
第一节	武术运动概述·····	237
第二节	基本功和基本动作·····	241
第三节	五步拳·····	251
第四节	太极拳·····	253
第五节	散手·····	264

第九章 体育游戏

第一节 游戏的创编方法·····	268
第二节 游戏范例·····	270
第三节 游泳·····	277

第十章 运动竞赛

第一节 运动竞赛的特点和作用·····	287
第二节 运动竞赛的方法·····	288
第三节 大型运动会介绍·····	291

第十一章 康复体育

第一节 保健气功·····	300
第二节 五禽戏·····	311
第三节 八段锦·····	314
第四节 保健按摩·····	317

附录 国家体育锻炼标准施行办法·····	320
----------------------	-----

第一章 体育概论

第一节 体育的起源和发展

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国最早约在 19 世纪末 20 世纪初从日本加以引进,日本则是从西方引进的。

在国外,“体育”一词的含义一般不包括竞技运动。从美国、俄罗斯、德国等国家有关材料看,大多认为体育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,掌握一些技能、技巧,进行思想教育等。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894 年左右,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。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)。1906 年开始,并用“体操”和“体育”二词。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”含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。解放后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。《中国百科全

书》对体育的概念作了明确的解释。

体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育,习惯上称“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育(又称体育锻炼),是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的练身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼

是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的手段。

竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别,但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是:都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,从而构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题,在以往的体育史及体育理论教材中,一般主张“劳动产生体育说”,而对其他起源说则很少涉及。近年来,随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔了,认识也提高到一个新的水平,人们对“劳动产生体育说”提出了一些补充论述。如有人认为“体育的产生不是一源而是多源”,认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅体育产生的动因

而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就必须具有健康的身体,还要进行强健自身的活动。

(一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游水或掷矛器去捕鱼。人们当时的跑跳、投掷、攀登、爬越,其根本目的是为了生存,而不是锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的前身,现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

(二) 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化,这一方面对人类提出了更高的社会需要,必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。体育不仅是教育的主要手段,而且也是教育的重要内容。

（三）原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事。

原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争，战争推进了武器的演进，也促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能，进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生。

原始人的生活条件非常严酷，自然灾害及互相间的袭扰，使人们的健康和生命都缺少保障，寿命很短。考古材料表明，骨的损伤显示了当时人的饮食不足、结核病及由来已久的关节炎等，而由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又多有消化病如胃溃疡等。这些都刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”、《黄帝内经》中的“导引按摩”等，都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动，从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更明确，体育的因素也进一步得到了加强。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融。

原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点，都有健身的作用，某些健身性的（非表演性的）舞蹈本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练，又是娱乐。在原始社会末期，已经有了专门的球类游戏，而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。以后随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷、娱乐神灵，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，其中包含着许多体育的因素。古代的奥

林匹亚运动会就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成的定期举行的节日竞技运动会。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至在同一个过程中进行。因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中,共同孕育萌生。

三、体育的发展

(一) 国内体育的发展

我国体育伴随几千年古老文化的发展而演进。

夏、商、周、春秋时代,由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济文化的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育,有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数,其中的射、御和乐中的舞都包含体育的因素。同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎等等。

春秋时期是一个动荡时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》这本不朽的军事经典,就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外,还主张学生进行郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体强健。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”、“礼”,以致他的一些体育思想未能得到更多的发扬,没有

起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期，新兴地主阶级正处于上升阶段，对社会的发展起着进步的作用。各国在变法中都很注重尚武之风，提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武。如墨子主张把射、御定为贤士的标准，依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展，城市繁荣，医学、养生学和民间的体育活动也得到了发展，民间的体育娱乐非常活跃。

在汉代，由于政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化繁荣的“文景之治”。为了抵御外来侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病，最终促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大的发展。以训练士兵为主的军事体育，如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”、“无神论”与唯心主义的“天命论”。以健身为主要目的的医疗体育如导引养生、五禽戏等也出现了。特别是名医华佗所创的五禽戏，以唯物主义哲学思想，根据人体结构和血脉流通的生理机制，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，以活动身躯，促进体内血气运行，颇有强身祛病的价值，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。角抵戏兴盛于世，其中有关的体育项目有角抵（包括角力、摔跤等）、杂技（其中有倒立、爬绳、爬竿、柔术等动作）、舞蹈（剑戟舞、蹴鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后来发展成竞技运动项目，有的则至今仍是人民喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期，出现了混乱、分裂的局面。在体育方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃，而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡，致使体育走上歧途，但相应地也促进了娱乐性体育和养生的发展。

在我国封建社会的中期即隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由于

全国统一，加强了中央集权制，社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前的繁荣景象。

首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制，规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵讲武活动，使一般男性农兵都受到了严格的军事训练。在考试制度上，由武则天首创了武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大鼓励了民间练武之风，对体育的发展也起了促进作用。

隋唐体育活动的特点是：范围广、规模大，上起宫廷，下至文官武将、平民百姓。如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”、“经月而罢”，简直相当于一次全国运动会。由于隋唐生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，不论是教习方法还是技艺水平，都较汉代有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等都非常盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代，体育随着社会的变革而变化发展。北宋时代由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用。毕昇的活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育理论的研究和著述也具有一定的推动作用。明代开国皇帝朱元璋设武举，立武学，仿古代寓兵于农，实行卫所制度，“农时则耕，闲时练习”，因而粮多兵强，武艺高超。清初为了抵御沙俄侵略，执行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康、乾盛世，考试制度上也沿袭了武举制，甚至规定文科考试先

考骑术,不合格者不准参加笔试;练兵制度也比较完整。因而,不仅军队精良,民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。因而在明清之际,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆之后,政治腐败,民不聊生,特别是鸦片战争以后,鸦片大量输入,毒害了广大人民的身体,加之清朝中央政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使民族体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。

1949年中华人民共和国的成立,为体育运动的发展开辟了广阔的前景,体育在整个国家的地位大大提高。1949年9月,在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议共同纲领中,就明文规定:“提倡国民体育。”十月开国大典刚结束,在北京召开了全国体育工作代表大会,并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲自出席了大会,并作了重要讲话。1950年,毛泽东主席亲自为新中国第一个体育杂志《新体育》题了刊头。1952年,为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词,朱德副主席作了“普及人民体育运动,为生产和国防服务”的题词。我国新宪法第二十一条也明文规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”第四十六条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又陆续健全了各省、市、自治区和地县的体育运动委员会。近年来,又相继建立了中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会。由此,使政府机构、社会组织和群众团体,相互配合,形成了一个领导和管理我国体育运动的完整体制。

其次,由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位也得到提高。体育工作者当选为历届全国人民代表大会的代表一届比一届多。党和国家的领导人对为国争光的运动员、教练员非常关怀,优秀运动员经常被邀到中南海或人民大会堂作客。

近年来,随着人民的物质文化生活水平的提高,群众性的体育活动也得到全面的发展,特别是党的十一届三中全会以来,体育出现了新的发展势头。平日在公园、校园、街头及体育场所里到处可见做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动,武术热、气功热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪,人们的精神面貌发生了根本的改变。体育已成为当今人们日常生活所不可缺少的重要组成部分。

(二) 国外体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,兴建了许多规模宏大的体育设施,造就了一批批优秀的运动员,增强了国民的体质,出现了经济文化和体育的繁荣发展。在对青少年的教育中,体育被列为重要内容。亚里斯多德第一个在理论上论证了体育、德育、智育的关系,主张国家应负责对儿童进行公共教育,使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。

古希腊各城邦之间的军事交战,更加促使了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达人,他们不仅注重尚武教育,同时很注意优生。在尚武的教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、吃苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了对青年的身体训练,斯巴达才保留了他们在古代奥运会上百年的垄断地位,同时它的士兵强悍骁勇,称雄希腊。

中世纪,欧洲进入了黑暗的封建社会阶段,反对舞蹈和其他身体活动,在体育上则比古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。

14、15世纪起源于意大利的文艺复兴运动,在教育思想方面重视对儿童的身体教育,主张把读书和运动结合起来;在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图的关于开设体操课程的主张。文艺复兴以后,第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克,明确地把教育分成体育、德育、智育三部分,主张在宫廷训练学校中开设体育课程。

18世纪启蒙运动的代表人物,法国的启蒙思想家、哲学家、教