

大学生体育合格标准 实施教程

主编 李治国 郭仲才

副主编 吴晓强 宋书行 王和平 王强



河南大学出版社

DAXUESHENG TIYU HE GE BIAO ZHUN SHI SHI JIAO CHENG

大学生体育合格标准 实施教程

主 编 李治国 郭伟
副主编 吴晓强 宋书行
王和平 王 强

河南大学出版社

(豫)新登字09号

大学生体育合格标准
实施教程

主 编 李治国
郭仲才
责任编辑 林在祚
李湘衍

河南大学出版社出版发行
(开封市明伦街85号)

开封县印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 12.875 字数: 323千字
1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷
印数: 1—5000 定价: 6.90元

ISBN7-81018-988-3/G·409

前 言

1990年10月国家教委正式颁发了《大学生体育合格标准》(以下简称《标准》)。《标准》的实施为有效测定普通高校学生的体质、运动能力的发展状况规定了进行全面评价的科学指标,它较全面地反映学生的体质和健康水平,其内容具有较好的科学性和实用性。达标与否也是学生能否毕业,并授予学位的一项必备条件。

在高等学校实施《标准》是实现和完成学校体育目的任务的有力保证,同时也是落实高校体育工作的一项重要措施,能促使学生更好地掌握体育基本知识、科学锻炼身体的方法、养成自觉锻炼的习惯,为切实提高大学生的体质和健康水平提供了明确的方向。

为了推动《标准》的全面实施,我们编写了《大学生体育合格标准实施教程》一书,作为普通高校体育试用教材,本书系统地提供锻炼身体方法、基础理论知识、教学方法、考核办法、成绩评定和管理等内容,并力求科学、规范、实用。

参加编写的有:李治国、郭仲才、胡玲洁、李洪志(第一章、第三章、第六章);吴晓强(第二章);任书阁(第三章);李淑芳、王平、王强(第四章)、王和平、宋书行、姚树基、孟森(第五章);谢峰、李国良(第七章、第八章)、郑华(第九章);张平、张辉(第十章);宋书行、吴晓强、高松山(第十一章)。

全书由李治国、郭仲才、吴晓强、宋书行、王和平、王强选优、统编定稿。

《大学生体育合格标准实施教程》一书由于编者水平有限,加之缺乏经验,时间仓促,缺点和错误在所难免,恳请批评指正。

编 者 1993年5月

内容简介

本书是国内首次系统介绍实施大学生体育合格标准的教材。本书简要地阐明了大学生体育合格标准的基本理论知识；对当代大学生的身体生长发育特征、心理特征以及各运动项目的生理、心理特点作了系统的论述；对技战术要领、教学步骤和练习方法、易犯错误的纠正等作了全面地介绍。本书理论与实际密切结合，内容丰富，可读性强，寓科学性、知识性、实用性为一体，是普通高校体育课的基础教材，也是体育专业学生和体育教师的重要参考书。

目 录

第一章 体育科学锻炼基本知识	(1)
第一节 高等学校体育的目的与任务.....	(1)
第二节 体育科学锻炼对增强体质的作用.....	(10)
第三节 体育科学锻炼身体的原则和方法.....	(23)
第四节 大学生体育能力的培养.....	(34)
第二章 大学生体育合格标准项目的生理学和心理学特点	(43)
第一节 大学生身体发育的生理和心理特点.....	(43)
第二节 田径运动的生理、心理特点.....	(47)
第三节 球类运动的生理、心理特点.....	(58)
第四节 体操运动的生理、心理特点.....	(66)
第五节 武术运动的生理、心理特点.....	(73)
第六节 游泳运动的生理、心理特点.....	(82)
第三章 营养卫生保健知识	(87)
第一节 营养卫生保健知识.....	(87)
第二节 女大学生体育卫生.....	(105)
第四章 大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法 (一)	
一、田径	(112)
第一节 概述.....	(112)
第二节 跑.....	(118)

第三节	跳跃	(142)
第四节	投掷	(157)
第五节	田径规则简介	(164)
第五章	大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法 (二)	
——	球类	(170)
第一节	篮球	(170)
第二节	排球	(199)
第三节	足球	(221)
第六章	大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法 (三)	
——	体操	(244)
第一节	概述	(244)
第二节	体操动作练习方法	(227)
第三节	《国家体育锻炼标准》测试动作练习方法	(273)
第七章	大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法 (四)	
——	健美操	(277)
第一节	健美操的发展和特点	(277)
第二节	健美操的分类和内容	(279)
第三节	健美操练习方法	(289)
第八章	大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法 (五)	
——	健美运动	(302)
第一节	概述	(302)
第二节	健美锻炼法	(307)
第三节	健美运动的训练计划制定与运动量安排	(319)
第四节	简介比赛方法	(322)

第九章 大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法(六)

≡ 武术····· (325)

- 第一节 概述····· (325)
- 第二节 常用基本功与基本动作····· (331)
- 第三节 套路练习····· (343)
- 第四节 武术教学法····· (344)
- 第五节 武术竞赛规则简介····· (346)

第十章 大学生体育合格标准项目的内容和锻炼法(七)

≡ 游泳····· (350)

- 第一节 概述····· (350)
- 第二节 蛙泳动作练习方法····· (354)
- 第三节 游泳卫生和安全知识····· (363)

第十一章 大学生体育合格标准的测评方法····· (366)

- 第一节 大学生体育合格标准的测评规定····· (366)
- 第二节 大学生体育合格标准部分项目的测试方法与要求····· (373)

附件一 大学生体育合格标准计算机评定系统的设计和实现····· (384)

附件二 思考题····· (397)

参考文献····· (403)

第一章 体育科学锻炼基本知识

第一节 高等学校体育的目的与任务

一、高等学校体育是提高中华民族素质的一项战略措施

国家的富强、进步、兴旺与发达，应具备许多条件，其中民族素质具有重要意义。一般认为民族素质应包括思想道德素质、科学文化素质和人体素质三个方面，三者之间人体素质是基础，思想道德素质是灵魂，科学文化素质是关键，在提高人体素质的过程中，能有效地促使思想道德素质和科学文化素质的提高。而人体素质的水平也由多因素所形成，其中体育对人体素质的形成是最主要的因素。

人体的生长发育水平受种族、遗传和生活条件、自然环境、营养、体育锻炼、疾病等多种因素的影响。而体育锻炼是影响人体生长发育的积极而重要的因素。在大学阶段，青年学生的心理发展正处在迅速走向成熟，而又未达到真正成熟的时期，在生理发展方面已经历了人生发育的高峰期，形态发育逐渐转入缓慢发展阶段。此时如加强有计划、科学地锻炼身体，还能够促进人体的正常发育，更能增进健康，增强体质。只有青年学生的身体健壮了，就能使我国人民的体质一代胜过一代，从而逐步提高整个民族的人体素质。我们中华民族有几千年的文明史、是几十个兄弟民族汇合起来，具有勤劳、勇敢的光荣传统，我们所说的提高民族素质，就是要在继承和发扬中华民族优良传统的基础上，不断提高思想道德素质、科学文化素质和身体素质。

目前，世界各国都十分重视人口教育，优生优育。青年是我国人口的最重要组成部分、是我们伟大祖国的未来和希望、是在本世纪内把我国建设成为现代化国家的生力军。青年的体质水平已成为衡量我们中华民族素质水平的象征和标志。因此，高校体育对提高全民族素质具有重要意义。

二、高等学校体育是德、智、体、美全面发展教育的重要组成部分

高等学校教育的根本任务是为社会主义祖国培养合格的人才，使之成为优秀的接班人，为完成这一光荣使命，就必须使学生在德、智、体、美诸方面都得到发展。

体育是学校全面发展教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。学校体育是通过体育课，课外体育活动以及其它体育的组织形式，有计划和科学地锻炼学生的身体、增强他们的体质，同时体育又能促进德育、智育、美育的发展。

通过体育锻炼，增强了体质，促进了脑功能的提高，可以发展学生的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和分析判断力，使人具有聪明的头脑和灵巧的双手。体育本身也是学生应具有的文化素养，是智育的一部分，在体育锻炼中可以促进智育的发展。

体育也是进行爱国主义教育的主要手段之一，能够培养学生具有优良的思想品德。在体育锻炼中，教育学生把关心自身的健康和具有强健的体魄，看成是自己对社会和祖国应履行的义务，把参加体育锻炼作为一种社会责任。在体育活动中，需要争取时间和空间，要达到一定的量化指标，这就要求学生具有刻苦耐劳、坚持持久和勇敢顽强的精神。竞赛也是高等学校体育的特点之一，在竞赛中能够培养学生的拼搏和进取精神，高度的责任感、荣誉感和团结友谊等优良品质，因此是促进德育发展的重要

手段。

体育的基本要素是身体活动，在身体活动中能培养学生正确的身体姿态，健美的体格，优美的动作，充分表现出人体美和动作美。体育活动也往往最易表现出人们的思想、品格和行为，因此也是进行美育和陶冶美的情操的有效手段。

三、高等学校体育的目的与任务

(一)高等学校体育目的与任务确定的依据

一个国家的体育，必须有明确的目的与任务。我国体育的目的与任务是根据体育能增强体质；体育在精神文明建设、丰富文化生活、培养良好的个性特征、促进各族人民之间的友谊、发展国际交往和加强同世界人民的团结所具有的重要作用；以及社会主义制度的要求为依据而制定的。

高等学校体育的目的任务必须以我国体育目的任务总的方针、精神为指导、结合高等学校的特点来确定。因此，要落实好高校体育教育的任务，还必须遵循我国现行制度中的有关政策、法规。这些政策法令主要是指1979年10月教育部、卫生部、国家体委颁发的《两个暂行规定》即“高等学校体育工作暂行规定”和“高等学校卫生工作暂行规定”；1982年7月12日由国务院批准，国家体委于1982年8月27日发布实施的《国家体育锻炼标准》和1989年12月9日国务院批准，国家体委于1990年1月6日公布施行《国家体育锻炼标准施行办法》；1990年2月20日经国务院批准，国家教委、体委于1990年3月12日公布施行《学校体育工作条例》的通知，以及1990年10月11日国家教育委员会颁布的《大学生体育合格标准》等。

(二)高等学校体育的目的

教育面向现代化、面向世界、面向未来，这是高等学校教育的方向，而体育是学校教育的组成部分。高等学校体育的目的应

根据党的教育方针与学生的年龄、心理、生理特点以及体育的社会职能来确定。为此高等学校体育的目的是：增强学生体质，向学生进行共产主义教育，使学生身心全面发展，使他们在学校能够精力充沛地从事学习、生产劳动和科学实验，达到国家对教育的要求，以便将来能更好地承担建设和保卫祖国的光荣任务。

(三)高等学校体育的基本任务

1. 增强学生体质

增强学生体质，这是高等学校体育教育的本质特点之一。只有增强体质才能提高工作效率，延长工作年限，使人健康长寿。

什么是体质？体质是人的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。体质包括体格、体能和适应能力几个方面。

体格是指人体的形态结构。它包括人体生长发育的水平，身体的整体指数与比例(体型)以及身体的姿态等。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等)

适应能力是指人体在适应外界环境中表现出来的机能能力。它包括对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力以及对病损的修复力。

学生体质的增强应从以下几方面表现出来：

1) 促使体格健壮(生长发育良好、体型健美、姿态端正)

有机体的生长主要指细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化，而发育则包含了有机体各器官系统在形态和机能上的变化(表现形式是身高、体重的增加)。它们虽然都受遗传变异、营养和自然生长等因素影响，但是体育运动能够加速这个过程并使之更加完善。

体型的改变和正确的身体姿势，可以促使人体外型的完美，

这在某种程度上也反映着有机体机能的完善程度。健美的体型，端正的姿态，还能反映一个民族的气概和精神面貌，也是精神文明的标志之一。

2) 全面发展体能 (身体素质好、身体基本活动能力强)。

体能的发展往往与提高有机体机能的过程是一致的。体育锻炼使耐力素质、有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性等都得到发展，因此，全面发展体能也是促使有机体形态和机能协调发展的重要因素。同时，体能又是掌握完善的运动技能的必要条件。

3) 提高有机体的适应能力

身体的适应能力中的“适应”，是积极的而不是消极的。有机体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境统一的主要表现之一，是机体对生存条件的适应。在高等学校体育活动中，要锻炼学生自己适应寒、热、风、雨等自然环境的能力，也包括对疾病的抵抗能力和对病损的修复能力。日光、空气、水对生长发育和人体健康具有重要意义。锻炼学生抗寒、耐暑，能培养其勇敢顽强的精神。

2. 掌握体育的基本知识、技术和技能

知识是指人们在社会实践中积累起来的经验。技术就是根据人体运动的科学原理，能充分发挥人的机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。技能是指按一定的技术要求，完成动作所表现出来的能力。

知识能使學生懂得体育锻炼的作用和意义，调动学生参加体育锻炼的自觉性和积极性。而采用正确的技术、技能来锻炼身体，则可以收到更好的发展身体与增强体质的效果。在高等学校应使学生明确参加体育锻炼的目的，并学会正确的运动技能和掌握科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的习惯。在原有基础上，进一步提高运动技术水平，以保证体质的优化增长。

3. 进行共产主义道德品质教育

共产主义道德是人类社会最美好的社会生活准则和规范。它是以前列主义和共产主义世界观为基础，为完成共产主义建设和共同幸福的生活而斗争是共产主义道德的本质。对学生进行共产主义道德教育的任务在于培养共产主义世界观，养成共产主义道德行为和习惯，培养共产主义道德情感，锻炼坚强的意志和性格，使之具有共产主义道德：包括热爱中国共产党、爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物，对自己行为的责任感、集体主义、组织纪律性、公正、诚实、谦虚、有礼貌等；意志品质：包括勇敢、顽强、坚毅、果断、自信心、自制力、进取心，坚韧不拔等；优良的体育道德作风：包括胜不骄、败不馁，尊重裁判、尊重观众、遵守规则、与同伴协作等。

由于高等学校的任务是培养学生德、智、体、美全面发展的，优秀的、体魄健全的各种专门人才。因此在完成高等学校体育任务时，应注意着重发展学生个性，培养运动兴趣，促进身心健康。学会一、二项独立锻炼身体的手段和方法，以及自我体质评价的能力。养成锻炼的习惯，使其终生受益。有条件的高等学校，可在普及群众体育的基础上，对部分身体素质好，具有专项运动才能和条件的学生，进行专门的培养和训练，进一步提高运动技术水平。

上述高等学校体育各项任务是有机的联系、互相促进、辩证统一的，必须全面加以贯彻，不可有所偏废，高等学校各项体育工作和措施，都应围绕增进健康、增强体质的任务来安排。

四、实现高等学校体育目的、任务的基本途径和要求

(一)实现高等学校体育目的、任务的基本途径

完成高等学校体育目的、任务的基本途径是体育教学、早操、课间操、课外活动、运动队训练、运动竞赛以及大学生体育

合格标准的实施等。这些组织形式都有各自不同的特点和所要解决的主要任务。应注意到它们各自的独特作用，使之互相配合，互相补充、互相促进，共同达到完成高等学校体育的目的和任务。

1. 体育课

体育课是达到和完成高等学校体育目的任务的基本途径，是学校教学计划中所规定的必修课。通过体育课堂教学，使学生较系统地掌握教材中所规定的体育基本理论知识、技术、技能和锻炼身体的方法，增进健康，增强体质。并向学生进行思想、道德、意志、品质教育，提高其思想素质。

2. 课外体育活动

《高等学校体育工作暂行规定》指出：课外体育活动是高校体育工作的一个重要方面，是增强学生体质的有效措施。课外体育活动包括：早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练、运动竞赛、节假日体育活动等，是实现和完成高等学校体育目的任务的另一种重要途径。学生通过形式多样、内容丰富的课外体育活动可以增强体质，巩固体育课所学习的知识和技能，丰富文化生活。这对提高学生的运动技术水平，培养学生经常、自觉地参加体育锻炼的良好习惯有重要意义。

3. 学校运动队训练

在高等学校中，运动队训练是课余体育活动的一种形式。在普及体育运动的基础上，学校要建立以传统项目为主的运动队，它在教练员的指导下，使运动员的身心得到全面发展、专项运动成绩不断提高的一种专门的教育过程。开展学校运动队训练，不仅是提高我国运动技术水平的一项具有战略意义的措施，而且有助于培养一支学校体育骨干力量，有利于推动学校群众性体育活动广泛持久地开展，更有利于促进学校的各项体育竞赛活动，还可以激发学生热爱学校和关心集体的思想感情。

4. 运动竞赛

运动竞赛是指各种体育运动项目比赛的总称。它是以争取优胜为直接目的，以运动项目或某些身体活动为内容，根据规则的要求进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互比赛。高等学校体育离不开竞赛。通过竞赛可以有利于直接宣传体育运动，鼓舞和吸收更多的师生参加体育锻炼，推动学校群众体育活动的开展；有助于检查教学和训练工作质量，总结交流经验，不断提高教学和训练工作水平；有利于培养和选拔人才；有助于使师生受到高尚的体育道德作风的熏陶与激励，振奋精神，愉悦身心，丰富和活跃学校业余文化生活；有利于培养学生勇敢、顽强、进取、拼搏的精神，遵守纪律，服从裁判的优良品德和集体主义思想；还可以促进校内校外之间的交往，增进友谊，加强团结。因此运动竞赛又是达到和实现高等学校体育目的和任务的又一种组织方式。

5. 大学生体育合格标准

《大学生体育合格标准》是1990年10月11日国家教育委员会颁发的。高等学校把实施《标准》作为对学生进行德、智、体全面教育的一个重要内容，是促进大学生德、智、体全面发展的教育手段，也是大学生接受体育教育的个体评价标准和大学生能否毕业的一项必备条件。因此，《标准》在高等学校实施，是实现和完成学校体育目的任务的最重要保证。

(二) 实现高等学校体育目的、任务的要求

实现高等学校体育目的任务的基本要求是：

1. 高等学校体育应面向全体学生，坚持经常锻炼

为了实现学校体育目的任务，学校体育工作要面向全体学生，动员和组织他们参加各种形式的体育活动。对少数有生理缺陷或有某些疾病的学生，把他们列入特殊的教育对象，助其改善体质状况，提高他们的健康水平。对少数有运动才能的学生，采取相应的措施，组成学校运动队或代表队，进行业余训练，提高

他们的运动技术水平，进一步推动学校群众性体育活动的开展。

2. 处理好文化课学习与体育活动的关系

体育活动与文化学习是辩证的统一，处理得好，可以相得益彰，互相促进。学生参加体育锻炼，虽然占用了一定的时间，但它能使经过脑力劳动已经疲劳的神经细胞得到休息，振奋精神，收到事半功倍之效。学生体质增强了，就有充沛的精力，清醒的头脑，更好地进行学习。健康的身体是搞好文化学习的物质基础。当然体育锻炼、运动训练和运动竞赛必须利用业余时间进行，安排不宜过多，运动负荷也要适当，以免影响学生文化课的学习。因此，处理和安排好文化课学习与体育活动的关系，使两者结合起来，对搞好学校体育工作是十分重要的。

3. 体育与卫生保健相结合

学校体育工作与卫生保健工作是保证学生健康成长，增强体质不可分割的两个方面，应当紧密结合起来。因此，体育教师应该接受医务监督并注意和学校保健医生互相配合，采取各种形式使学生懂得必要的体育卫生常识；并协同有关部门建立全校学生身体检查制度和健康档案，定期对学生进行体格检查和登记，积累资料，并对资料进行整理和分析，了解学生的体质状况，根据存在的问题，采取必要的措施，要把体育教学建立在可靠的科学依据上。特别是对体弱和病残学生，应根据他们的病情，区别对待，组织他们参加力所能及的体育活动，或组织他们做保健操。要教育学生养成良好的卫生习惯，按时作息，劳逸结合，饮食有度，严禁烟酒等，使体育与卫生保健有机地结合起来，必定能更好地增强体质。

4. 课内外体育结合

我国普通高等学校的体育，实际上分为按教育计划规定的体育课（它是学校体育的基本环节）和课程以外组织的各种体育活动两大部分。体育课是课外活动的先导，而课外体育活动是体育