

大学中专
学生体育

主 编 卢才夫

副主编 吕道文 赵世文 许志国

吉 林 大 学 出 版 社

大学中专学生体育

主 编 卢才夫

副主编 吕道文 赵世文 许志国

吉 林 大 学 出 版 社

编著者：

马云田 王忠明 王贵金 王福军
邓丽娟 卢才夫 刘成文 邱 静
许志国 吕道文 赵世文

大 学 中 专 学 生 体 育

主 编 卢才夫

副主编 吕道文 赵世文

许志国

吉林大学出版社出版

吉林工学院印刷厂印刷

787×1092 32开

14.375印张 323千字

1987年6月第1版

1987年6月第1次印刷

印数：1——5,000册

ISBN 7—5601—0023—6/G·1

统一书号：7323·11 定价：2.25元

目 录

第一章 体育基本知识

第一节 体育的概念和价值·····	(1)
1.1 体育的概念及其组成部分·····	(1)
1.2 体育的价值·····	(2)
第二节 体育的社会功能·····	(7)
2.1 健身功能·····	(8)
2.2 娱乐功能·····	(9)
2.3 品德教育功能·····	(10)
2.4 社会感情功能·····	(11)
2.5 政治功能·····	(12)
第三节 体育的目的与任务·····	(13)
3.1 我国体育的目的与任务·····	(13)
3.2 高等学校体育的目的任务·····	(16)
第四节 体育运动对人体的作用·····	(17)
4.1 体育运动对身体机能的作用·····	(17)
(1) 对神经系统的作用·····	(17)
(2) 对运动系统的作用·····	(19)
(3) 对循环系统的作用·····	(21)
(4) 对呼吸系统的作用·····	(24)
4.2 体育运动对身体素质的作用·····	(25)
(1) 身体素质的含义·····	(25)

(2) 如何提高身体素质·····	(26)
第五节 体育锻炼的原则和注意事项·····	(27)
5.1 锻炼身体的基本原则·····	(28)
(1) 自觉性原则·····	(28)
(2) 经常性原则·····	(29)
(3) 循序渐进性原则·····	(30)
(4) 全面性原则·····	(30)
5.2 锻炼身体的注意事项·····	(31)
(1) 准备活动·····	(31)
(2) 整理活动·····	(33)
(3) 运动量的安排·····	(33)
(4) 运动进餐和饮水·····	(35)
第六节 体育锻炼中的几种常见生理现象·····	(37)
第七节 运动创伤的预防和处理·····	(41)
7.1 运动创伤的预防·····	(41)
(1) 常见运动创伤的分类·····	(41)
(2) 运动创伤发生的原因·····	(41)
(3) 运动创伤的预防措施·····	(42)
7.2 常见运动创伤的简易处理·····	(43)

第二章 田径运动

第一节 田径运动概述·····	(49)
第二节 短跑·····	(50)
第三节 接力跑·····	(56)
第四节 中长跑·····	(58)
第五节 跨栏跑·····	(60)
第六节 背越式跳高·····	(64)

第七节	蹲踞式跳远·····	(67)
第八节	背向推铅球·····	(69)
第九节	背向掷铁饼·····	(73)
第十节	各项比赛简要规则·····	(77)

第三章 体操

第一节	体操的概述和简史·····	(79)
1.1	体操的概述·····	(79)
1.2	体操的简史·····	(79)
第二节	体操基本知识介绍·····	(81)
2.1	体操比赛项目·····	(81)
2.2	体操比赛评分方法·····	(81)
2.3	体操比赛分类·····	(82)
2.4	体操术语·····	(85)
第三节	体操的基本动作和成套动作练习·····	(86)
3.1	垫上运动·····	(86)
3.2	单杠·····	(93)
3.3	双杠·····	(101)
3.4	支撑跳跃·····	(109)
第四节	韵律体操·····	(112)
4.1	韵律体操简史·····	(112)
4.2	韵律体操的锻炼价值·····	(114)
4.3	韵律体操的分类和比赛·····	(114)
(1)	一般性韵律体操·····	(114)
(2)	竞技性韵律体操·····	(115)
(3)	韵律体操的比赛·····	(115)
4.4	基本徒手动作练习·····	(116)

(1) 脚五位体·····	(116)
(2) 手臂七位体·····	(116)
(3) 手形·····	(117)
(4) 手腕动作练习·····	(117)
(5) 手臂动作练习·····	(117)
(6) 腿部动作练习·····	(118)
(7) 上体动作练习·····	(121)
(8) 基本步伐和舞蹈动作练习·····	(121)
(9) 舞步练习·····	(122)
(10) 跨跳和转体动作练习·····	(122)
4.5 轻器械练习·····	(125)

第四章 篮 球

第一节 蓝球运动的概述·····	(129)
第二节 蓝球的基本技术·····	(131)
2.1 移动·····	(131)
2.2 传球和接球·····	(134)
2.3 投篮·····	(137)
2.4 突破·····	(143)
2.5 防守·····	(146)
2.6 抢球、打球、断球·····	(148)
2.7 抢篮板球·····	(150)
第三节 篮球基本技术的练习·····	(151)
第四节 篮球的基本战术·····	(156)
4.1 两、三人的攻守配合·····	(156)
4.2 快攻与防快攻·····	(158)
2.3 区域联防与进攻区域联防·····	(162)

第五节 篮球比赛规则简介…………… (166)

第五章 排 球

第一节 排球运动概述…………… (170)

1.1 排球运动的起源与发展…………… (170)

1.2 排球运动的特点及其对锻炼身体的价值 (170)

1.3 我国排球运动发展概况…………… (171)

第二节 排球技术与战术简介…………… (173)

2.1 排球技术概念…………… (173)

2.2 准备姿势和移动…………… (173)

2.3 发球…………… (177)

2.3.1 发球方法…………… (177)

2.3.2 练习方法…………… (182)

2.4 传球——双手正面传球…………… (182)

2.5 垫球…………… (185)

(1) 正面双手垫球…………… (185)

(2) 跨步垫球…………… (187)

(3) 体侧垫球…………… (187)

(4) 背垫球…………… (188)

2.6 扣球——正面扣球…………… (189)

2.7 拦网——单人拦网…………… (193)

2.8 集体战术…………… (195)

(1) 阵容配备…………… (196)

(2) 进攻战术…………… (196)

(3) 防守战术…………… (198)

第三节 排球比赛中主要规则及其主要名

词术语简释…………… (201)

第六章 足 球

第一节 足球运动概述.....	(208)
第二节 足球基本技术.....	(211)
2.1 踢球.....	(211)
2.2 停球.....	(216)
2.3 运球.....	(220)
2.4 踢球、停球、运球的练习方法.....	(225)
2.5 头顶球.....	(225)
2.6 抢截球.....	(227)
2.7 掷界外球.....	(229)
2.8 守门员技术.....	(230)
第三节 足球战术.....	(234)
3.1 比赛阵形.....	(235)
3.2 进攻战术.....	(237)
3.3 防守战术.....	(240)
3.4 定位球战术.....	(242)
第四节 足球规则简释.....	(243)
4.1 基本条件.....	(243)
4.2 进行比赛的规则.....	(244)
4.3 越位与犯规.....	(247)

第七章 乒 乓 球

第一节 乒乓球运动概述.....	(251)
第二节 乒乓球的基本技术.....	(252)
2.1 握拍法.....	(252)
2.2 准备姿势与基本步法.....	(253)

2.3	发球与接发球·····	(254)
2.4	挡球与推挡球·····	(257)
2.5	攻球·····	(258)
2.6	搓球·····	(263)
2.7	削球·····	(264)
2.8	弧圈球·····	(267)
第三节	乒乓球运动的基本常识·····	(269)
3.1	选择球拍的方法·····	(269)
3.2	正式比赛有哪些竞赛项目·····	(270)
3.3	男、女团体赛的比赛程序·····	(270)
3.4	双打发球有什么规定·····	(271)
3.5	什么是合力发球·····	(272)
3.6	为什么发球不允许踩脚·····	(272)
3.7	球从网柱外落到本方球台上是好球吗···	(272)
3.8	发球时不抛起而撒手行吗·····	(272)
3.9	什么是拦击·····	(272)
3.10	发球触网两次是否算失分·····	(272)
3.11	击球的五条路线指哪几条? ·····	(273)

第八章 游 泳

第一节	游泳概述·····	(274)
第二节	游泳的基本技术·····	(276)
2.1	游泳的内容与分类·····	(276)
2.2	熟悉水性·····	(277)
2.3	蛙泳·····	(279)
2.4	爬泳(自由泳)·····	(285)
第三节	游泳注意事项和规则简介·····	(292)

3.1	游泳的注意事项·····	(292)
3.2	游泳竞赛简要规则·····	(293)

第九章 滑冰运动

第一节	滑冰运动概述·····	(295)
第二节	速度滑冰的基本技术·····	(296)
2.1	直道滑冰技术·····	(296)
2.2	弯道滑冰技术·····	(305)
2.3	停止法·····	(309)
第三节	滑冰知识简介·····	(311)
3.1	速度滑冰竞赛项目有哪些·····	(311)
3.2	速滑是怎样进行比赛的·····	(311)
3.3	全能总分是怎样计算的·····	(312)
3.4	冰刀的种类及其特点·····	(312)
3.5	怎样选样和安装冰刀·····	(313)
3.6	怎样磨冰刀·····	(314)
3.7	在大理石上为什么不能滑行·····	(315)
3.8	安全注意事项·····	(315)
第四节	短跑道速度滑冰知识简介·····	(316)
第五节	花样滑冰知识简介·····	(317)
第六节	冰球运动基本知识简介·····	(321)
第七节	旱冰运动简介和初学练习·····	(323)

第十章 武 术

第一节	武术概述·····	(327)
第二节	武术基本功练习·····	(329)
2.1	手型与步型·····	(329)

2.2	肩功与臂功·····	(331)
2.3	手功·····	(334)
2.4	腰功·····	(336)
2.5	腿功·····	(337)
第三节	青年长拳·····	(340)
第四节	初级长拳第三路·····	(358)
第五节	初级剑术·····	(381)

第十一章 健美

第一节	健美运动概述和简史·····	(402)
1.1	概述·····	(402)
1.2	简史·····	(402)
第二节	健美的内涵和标准·····	(405)
2.1	健美的内涵·····	(405)
(1)	健康的身体·····	(405)
(2)	人体的形体美·····	(405)
2.2	健美的标准·····	(406)
(1)	男子健美标准·····	(406)
(2)	女子健美标准·····	(406)
第三节	健美锻炼的原则和注意事项·····	(407)
2.1	健美锻炼的原则·····	(407)
(1)	锻炼要有计划·····	(407)
(2)	锻炼要有科学·····	(407)
(3)	要坚持全面锻炼·····	(408)
3.2	应注意的问题·····	(408)
(1)	检查身体·····	(409)
(2)	准备、放松活动·····	(409)

(3)	练习时间·····	(409)
(4)	控制运动量·····	(409)
(5)	认真锻炼·····	(409)
(6)	正确姿势·····	(409)
(7)	选择好场所·····	(410)
第四节	人体肌肉的名称、功能和锻炼方法·····	(410)
4.1	人体肌肉构造表·····	(410)
4.2	健美锻炼方法·····	(417)
(1)	增加肌肉的器械练习方法·····	(418)
(2)	利用器械和自身体重的锻炼方法·····	(421)
(3)	保持身体的正确姿势·····	(422)
(4)	矫正不良姿势·····	(423)
4.3	穿高跟鞋的利弊·····	(424)
4.4	迪斯科·····	(425)

第十二章 气 功

第一节	气功概述·····	(434)
第二节	气功的调身、调心和调息·····	(436)
2.1	气功的调身·····	(436)
2.2	气功的调心·····	(437)
2.3	气功的调息·····	(438)
第三节	练习气功的要领·····	(439)
第四节	介绍几种练功方法·····	(440)
4.1	松静气功·····	(440)
4.2	用静气功治疗近视眼·····	(442)
4.3	书画气功·····	(446)
	后记·····	

第一章 体育基本知识

第一节 体育的概念和价值

1.1 体育的概念及其组成部分

体育是在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。它受一定社会的政治、经济的影响与制约，也为一定社会的政治、经济服务。

在我国，体育也称为体育运动。现代体育基本上由三个方面所组成。

1° 体育教育

体育教育（亦称体育，指狭义的）是教育的组成部分，是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能和技术，培养道德意志品质的一种教育过程，是把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才的一个重要方面。

2° 竞技运动

竞技运动是指为了最大限度的发挥和不断提高个人或集体在体格、体育、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科学的、系统的训练和竞赛。

3· 身体锻炼

身体锻炼是指以健身、医疗、卫生、娱乐休息为目的而进行的身体活动，形式灵活，内容多样，可因人而异。

上述三个方面因目的不同而互相区别，但又互相联系，互相渗透，构成现代体育的一个有机整体。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质，各自都有着教育和教学的作用，也都有提高技术和竞赛的因素。

1.2 体育的价值

体育在人类的生活中，越来越显示出它的重要地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法，是与德育、智育、美育相配合的整个教育的组成部分，它以竞技的形式，成为人们文化、娱乐生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。

1.2.1 教育家政治家论体育

古今中外有远识的思想家、教育家和政治家，都十分重视体育在造就人才上的作用。我国春秋时代杰出的教育家孔子，传授学生以“六艺”，即礼，乐，射，御，书，数，其中射、御和乐中的舞都属于体育的范畴。墨子把射、御视为士之贤能标准，并主张以此予以赏罚。唐代创立武举制，明清时代还设立武状元，均以武艺标准选拔武官。古希腊的斯巴达教育体育中，同样把体育列为主要内容。纪元前4—6世纪的雅典教育体系中就规定，13—18岁的奴隶主子弟上体操学校，学习“五项竞技”，即角力、竞走、跳高、掷铁饼、标枪和游泳。16—18岁上体育馆学习体操。在中世纪欧洲封建主子弟

骑士教育中有“骑士七技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎，下棋，吟诗，可见，其中体育就占了极大的比重。

古希腊的思想家苏格拉底、柏拉图、亚里斯多德等人，也曾探索研究过体育。文艺复兴时代一些人文主义思想家，如意大利的维多里诺、法国的拉伯雷等人，都把体育列为新型学校教育的一个内容。两次诺贝尔奖金获得者著名科学家居里夫人有句名言：“科学的基础是健康的身体”。

马克思说：“我们把教育理解为以下三种东西：

第一，智育。

第二，体育即体操学校和军事操练所传授的东西。

第三，技术教育。这种教育要使儿童或少年了解一切生产过程的基本原理，同时使他们获得运用一切最简单的生产工具的技能”（《马克思恩格斯全集》第16卷第218页）

在《资本论》中，马克思又进一步指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”（《马克思恩格斯全集》第23卷第530页）。列宁指出：“为实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接新的战斗”（《为纪念少先队组织成立十周年关于少先队组织与工作联共（布）中央委员会1932年4月21日决议》）。

毛泽东同志在1917年发表的《体育之研究》中指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也……体者，载知识之车而寓道德法之舍也。”精辟地论述了德、智、体三者之间的辩证统一的关系。

1.2.2 体育是各国政府特别重视的一项社会活动

现代科学技术的迅速发展，影响着整个社会生活、人类命运和人们的生命活动。随着社会现代化水平的不断提高，体育的社会价值和地位也日益提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能，使它成了各国政府，特别是一些国家领导人和政界人物，特别重视的一项社会活动，国家的体育领导体制与机构的建立，体育政策、法令的制定和贯彻，体育经费的预算拨款，乃至学校体育课的时数安排等，都受到政府和有关领导人的关注。特别是由于近年来在国际比赛中的激烈争夺而造成的巨大压力，促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动。很多国家都设立了国家负责主管体育运动的组织领导机构。

与此相应，在国际上也设立了各种国际体育组织。世界上影响最大的国际体育组织要属“国际奥林匹克委员会”，它把147个国家和地区组织在一起，并在这些国家内设立了相应的机构。

在我国，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。首先，体育在整个国家的社会地位大大提高。由于中国共产党和人民政府对体育的重视和对人民健康的关怀，体育事业被当作国家建设事业的一个组成部分，载入了国家的根本大法。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”。1952年，为祝贺《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“普及体育运动，为生产和国防服务”的题词。1954年，党中央批转了《中央人民政府体育运动委员会党组关于加强人民体育运动工作的报告》，指出“改善人民体质，是党的一项重