

学生体育

主 编 张育青
副主编 赵志坚
高卫哲
秦宝安

北京体育学院出版社

前 言

学校体育是体育事业的基础，是培养德、智、体、美、劳全面发展人才的一个重要组成部分。在体育愈来愈成为人民生活及全社会需要的现代社会，系统地向学生普及现代体育科学知识和方法，使他们对体育有一个全面的认识 and 了解，掌握锻炼身体的理论与运动技能，养成终身锻炼的良好习惯，从而进一步增强体质，这不仅是学生的迫切需要，也是广大体育工作者的紧迫任务。

为了系统地在中学、中等专业学校（包括职业学校、技工学校）的学生中普及现代体育科学知识和方法，满足学校体育教学及开展体育活动的需要，我们组织编写了这本书。

在编写过程中，我们依据学校体育的目的、任务、要求，针对体育教学的实际和学生的特点，注意了内容的科学性、系统性、知识性、趣味性、实用性和时代感。因此，本书对广大学生来说，既是体育入门向导，学习体育的阶梯，也是参加体育活动的必备教材。

本书由张育青主编，赵志坚、高卫哲、秦宝安副主编。杨俊良、寇锡贵、陆永苍、马荣锦、杨文斌、董印红、高素梅、马春兰、杨臣林、浦淑琴、徐景礼、梁松军、邹相国、杨小林、郭东文、俞振河、张秋生、贺辉、吴胜强、赵玉谦、丁俊英、王留东、聂亚峰、王为、宋瑞玲、石美丽、牛锡铮、李云久、庞彦杰等参加了编写。

由于我们水平所限，加之时间仓促，因此书中错误和疏漏之处恳请读者批评指正，以便进一步修订。

编 者

• 1 •

A224/10

目 录

第一章 体育概述

- 一、体育的概念..... (1)
- 二、体育的功能..... (3)
- 三、中学及中等专业学校体育..... (6)
- 四、国家体育锻炼标准..... (15)

第二章 生长发育与体质评价

- 一、人体的结构..... (18)
- 二、青春期生长发育的特点..... (19)
- 三、影响生长发育的因素..... (22)
- 四、体质与健康..... (24)
- 五、体质评价..... (25)

第三章 身体锻炼

- 一、身体锻炼的特点与作用..... (34)
- 二、身体锻炼的原则..... (37)
- 三、身体锻炼的内容与选择..... (41)
- 四、怎样制订身体锻炼计划..... (42)
- 五、合理安排运动负荷..... (43)
- 六、锻炼后的疲劳与恢复..... (46)
- 七、身体锻炼应注意的问题..... (49)

第四章 运动卫生保健

- 一、合理的生活制度..... (53)
- 二、个人卫生与保健..... (55)
- 三、运动与营养..... (57)
- 四、女子运动卫生..... (62)
- 五、体育锻炼的自我医务监督..... (65)
- 六、运动损伤的预防与急救..... (66)
- 七、运动性疾病的防治..... (68)
- 八、体育卫生知识问答..... (70)

第五章 运动训练与竞赛

- 一、运动训练..... (81)
- 二、运动竞赛..... (89)

第六章 各项运动

- 一、短跑..... (105)
- 二、中长跑..... (111)
- 三、跳高..... (113)
- 四、跳远..... (117)
- 五、铅球..... (121)
- 六、单杠..... (124)
- 七、双杠..... (127)
- 八、支撑跳跃..... (129)
- 九、技巧..... (132)
- 十、足球..... (135)
- 十一、篮球..... (144)

十二、排球·····	(153)
十三、乒乓球·····	(160)
十四、羽毛球·····	(164)
十五、健美运动·····	(168)
十六、游泳·····	(177)
十七、武术·····	(183)
十八、滑冰·····	(189)
十九、轮滑·····	(191)
二十、登山·····	(193)
二十一、旅行·····	(195)
二十一、冷水浴·····	(195)
二十三、空气浴·····	(196)
二十四、日光浴·····	(197)
二十五、跳绳·····	(198)
二十六、踢毽子·····	(200)
二十七、呼拉圈·····	(202)
第七章 体坛纵横 ·····	(205)
一、明星风貌·····	(205)
二、奥运之窗·····	(214)
三、体坛探秘·····	(224)
附 录 ·····	(240)

第一章 体育概述

一、体育的概念

什么是体育？所谓体育是指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。

体育是社会文化教育的组成部分，其发展受一定的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

“体育”一词在我国古代的书典中虽未出现过，但是有关“养生”、“武术”、“导引”等体育活动在古代文化史料中却有着大量的记载，只是由于地理环境、历史传统等方面的原因，当时这些内容还未能形成一个完整体系，也没有一个能够概括这些多种活动的概念或术语。直到二十世纪初，德国和瑞典的体操开始传入我国，当时就采用了“体操”这个词类表示体育的含义，学校体育课称作“体操科”。在这期间，还陆续传入了田径、球类等各项运动，于是，“体育”一词也被启用，但是，在这时期是“体操”和“体育”两词并用时期。如毛泽东同志于1917年所写的《体育之研究》一文，标题中用了体育一词。而在文内则仍用“体操科”，“体操教学”（即体育教员）等词。直至1923年，在北洋政府新学制课程批准起草委员会公布的《中、小学课程纲要》这一官方文件中，才正式把“体操科”改为“体育课”。自此，“体育”一词逐渐取代了“体操”一词，而被广泛使用。

体育概念的含义也有一个演变过程。当它刚传入我国时，

就是指身体的教育，是作为学校的一门课程，作为教育的一部分出现的。

建国以来，随着我国体育事业的迅速发展，不仅促进了学校体育的发展，而且，也极大地推动了群众体育和竞技体育的迅速发展，并逐步形成独立体系，在社会生活中越来越显示出它的重要地位和作用。于是，“体育”一词已不仅是原来意义上的作为教育范畴的狭义的体育了，而是包括竞技体育运动和体育锻炼在内的一个总的概念体系。从客观上要求体育的概念要有“广义”和“狭义”之分。我国体育已发展成为与文化、教育、卫生等并列的一项社会主义事业的重要组成部分。

在我国，广义的体育代表总的名称，狭义的体育的含义仍然是指身体的教育。体育（广义的）这一概念的外延不仅包含一个狭义体育，它还包含了竞技体育、身体锻炼与身体娱乐。

（一）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，促进人体的全面发展，提高运动技术水平。丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

体育是社会文化教育的组成部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，它为一定社会的政治和经济服务。

（二）体育（狭义的亦称体育教育或身体教育）是指全面发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术、技能，培养道德和意志品质的教育过程。

它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。

（三）竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在

体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和比赛。

竞技运动的重要目的是创造优异成绩。

（四）身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼：是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。

身体娱乐：是指为休闲、娱乐以及发展兴趣爱好、表现创造性，培养审美能力而进行的身体活动。这种活动是指那些身体直接参与活动的娱乐，如打台球、跳舞等。一般性的文化娱乐活动，如看戏、看电影、观看体育比赛等，不能称为身体娱乐。

二、体育的功能

体育功能是指在人类的社会实践中，体育运动对社会的发展和人类的发展所产生的特殊作用和效能，它主要表现在如下几个方面。

（一）健身功能

体育的本质特征，便是人体直接参与运动，这就决定了运动对人体的影响，因而体育的功能首要的是健身功能。

体育健身的理论基础，是运动能促进人体的新陈代谢，增强人的生命力。科学地进行体育运动，能够促进神经系统的发展，改善大脑的供血状况，消除脑力疲劳，促使人的头脑清醒，思维敏捷；能够使心肌发达，搏动有力，出现“节省化”现象；能够使肺功能提高，肺活量增大，呼吸深度加深；能够使有肌体生长发育良好，提高运动器官的机能；能够使人心情舒畅，精神愉快，充满活力……

国际运动医学联合会主席普罗科普博士说，从人体的机能看，不锻炼的人，自30岁起就开始下降，到55岁身体机能只相当于本人最健康时的 $\frac{2}{3}$ ，而经常锻炼的人，到50岁时，

身体机能还相当稳定，当他60岁时，心血管系统的功能还能达到二三十岁不锻炼者的水平。从某种意义上讲，经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻三十岁左右。以上说明：生命在于运动。运动对健康长寿有着积极作用和影响。

（二）娱乐功能

体育以它特有的娱乐性，吸引着越来越多的人，使它成为善度余暇的人们一个必不可少而又饶有趣味的活动，起到了丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。

近年来，随着我国现代化建设的发展，人民的物质生活水平不断提高，余暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学习、劳动之余，开展丰富多彩的娱乐活动，丰富文化生活，借以消除疲劳，娱悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受。体育运动以其独特的娱乐性，满足人们的这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员那发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成了人体美的典型，给人以健与美的感受。如韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

除此之外，人们在闲暇时间积极参与体育运动，更会增添无穷的生活乐趣。跑步使人感到节奏分明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自得；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷……现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的《体育颂》中说：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”这不仅是对

体育娱乐功能高度概括，亦是歌颂体育的诗一般的名句。

（三）医疗保健功能

在我国，人们很早就对体育防病、强身的医疗保健功能有了深刻的认识。我国原始社会末期，相传“阴康氏 创造“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。到了西汉时期，“导引术”已相当流行，並发展成为各种套路的保健体操。古代不仅盛行体育活动，而且在锻炼理论上也有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》提出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”东汉末期的华陀提出了“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢不朽是也。”同时，他还总结继承了当时“导引”方面的经验，按虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操“五禽戏”，用来防病治病。宋代的“八段锦”，明、清时代的“太极拳”等都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日，“太极拳”、“鹤翔桩功”以及风靡全国的“导引养生功”等等，已成为人们防病治病，延年益寿的重要手段。

近几十年来，随着科学技术的发展，生产力的解放以及日常生活中体力劳动的减少，食物构成改善，脂肪和肉类食品增多，城市工业化带来的环境污染，生态平衡破坏等等，对人类健康构成了巨大威胁。由于运动不足和其它原因而造成的“神经衰弱”、“肥胖症”、“高血压”、“心脏病”等现代“文明病”的发病率显著上升，这使人们深感忧虑。于是人们以莫大的热情从事各式各样的体育活动，努力使体育进入自己的生活，重视保健措施，谋求健康水平的不断提高，已成为现代化生活的重要特征。

（四）政治功能

体育是受一定社会的政治的影响和制约，为一定社会的政治服务，决定了体育的政治功能是客观存在的。

体育能提高民族威望，振奋民族精神。现代体育，特别是竞技体育的发展，在振奋民族精神，激发爱国热情和民族自豪感方面的功能日益突出。例如，当我国女排姑娘连续获得世界冠军时，全国人民群情激奋，把体育与爱国，体育热与爱国热融汇在一起，真是“一球牵动十亿心”，“振兴中华”的口号就是在这样的情况下提出来的。运动员们的拼搏精神，对于提高民族威望，激发爱国热情，促进社会主义两个文明建设有着不可估量的作用。

体育具有增强国民凝聚力的功能。体育运动具有群众性，能够提供群众性聚会的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，增进人们感情上的联系，促进各民族之间的团结。近年来，在国际竞赛中，海峡两岸运动员同台献技，促膝谈心，亲如手足，误解和隔阂逐渐消除，了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介为结束海峡两岸长期分裂的局面，促进和平统一大业，必将发挥越来越大的作用。

体育能改善和促进各国之间的关系，增进友谊。体育具有能超越世界上语言和社会障碍的特点，可以把不同社会，不同人种，不同民族的人们聚集在一起，通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系。

体育还具有经济功能，它可以促进经济的增长和发展。另外，体育的教育功能有助于培养全面发展的人才。

三、中学及中等专业学校体育

（一）中学及中等专业学校体育的目的和任务

1、中学及中等专业学校体育的地位和作用

体育是中学及中等专业学校（包括技工学校及各类职业

学校)教育的重要组成部分,是国民体育的基础,它对培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义“四有”人才,增强中华民族的体质,提高我国运动技术水平,促进社会主义物质文明和精神文明建设都有重要的意义。新中国成立后,党和政府十分关心青少年的健康成长。党的教育方针明确规定德育、智育、体育是社会主义教育的基本内容,是培养人才的质量标准。因此,体育在中等专业学校教育中并非可有可无。学生在学习专业理论知识的同时,必须接受体育教育。“德智皆寄于体,无体是无德智也。”没有健康的体魄,就难以完成在校期间的学习任务,也难以在将来投身于社会主义“四化”建设中发挥出更大的作用。

当前,我国正处在社会主义“四化”建设的新的历史时期,急需大批合格人才为之奋斗。每一个立志报效祖国和人民的中等专业学校学生,都应当在勤奋学习,刻苦钻研的同时,努力使体育进入自己的生活,促使自己在智力和体力上都得到发展,力争为祖国、为人民健康地工作几十年。

2、中学及中等专业学校体育的目的和任务

(1) 目的:

中学及中等专业学校体育的目的是:增强学生体质;促进身心的全面发展,培养学生从事体育锻炼的习惯和技能,使学生适应面向现代化、面向世界、面向未来的需要。

(2) 任务:

- ①有效地增强学生体质,发展各自专业所需求的体能。
- ②使学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,学会锻炼身体的科学方法,逐步养成终生从事体育锻炼的习惯和能力。
- ③进行思想教育,培养共产主义道德品质,树立良好的

体育作风，陶冶美的情操。

3、中学及中等专业学校体育的组织形式

实现中等专业学校体育目的和任务的组织形式主要有体育课、早操和课间操、班级体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等，这些形式都有各自不同的特点和所要解决的主要任务。

(二) 体育课

体育课是中学及中等专业学校教育计划中所规定的必修课，是学校体育工作的基本组织形式，是有目的、有组织、有计划的教与学的统一的双边活动，是学生积极掌握体育科学知识、技术、技能，发展和改善身体素质，培养共产主义思想、道德、意志品质的教育过程。

1、体育课的特点：

(1) 体育课与学校体育其它形式（早操、课间操和课外体育活动）相比有以下特点：

①体育课是国家教委颁发的教学计划中所规定的各级各类学校的必修课，具有一定的强制性。同时，体育课必须按照国家颁发的教学大纲中所规定的学科的教学任务和内容，在计划规定的时间内，按照体育教材和考核标准的要求进行教学。

②体育课有固定的班级、时间和课表。这就便于教师根据学生的特点和班级的具体情况，正确地确定教学的具体任务和要求，科学地安排教学内容，选择教学方法和组织整个教学过程。

③体育课要在教师的直接指导下进行。这有利于发挥教师的主导作用和学生的主体作用，调动学生的学习积极性和主动性，更好地完成体育课任务。

④体育课有必要的场地、器材条件保证，是完成体育课

任务的必要物质前提，便于教师合理地安排课的密度和运动负荷。

(2) 体育课与学校其它课程（如语文、数学、外语等）相比，各有不同特点：

①体育课是以实践为主的课程。主要是从事各种身体练习，并在反复练习过程中，通过思维活动与体力活动的密切结合，掌握体育知识、技术、技能，并收到锻炼身体，增强体质实效。

②体育课上，学生身体要承受一定的运动负荷，因此，体育课要严格遵循人体生理机能活动能力变化的规律，并结合学生的具体情况，合理安排和调节课的运动负荷，才能有效地发展身体，增强体质。

③体育课的组织工作比较复杂。体育课主要是在室外进行，场地大，学生活动范围广，分组教学的形式多样，互相接触频繁，还受场地、器材的制约与外界环境的干扰，因此，课前需要更加周密的计划和准备。

④便于在活动中发现问题，有针对性地向学生进行思想品德教育。体育课是学生在不断地活动中进行学习的，因而学生之间的联系、协作和对抗的活动也较多，经常有个人与个人、个人与集体、集体与集体之间的相互关系问题，在这些活动中，便于发现问题，有针对性地向学生进行思想品德教育。

2、体育课的类型

体育课的类型是指根据教学任务所划分的课的种类。体育课类型较多，总的说来可分为理论课和实践课两大类。

(1) 理论课

理论课是指在教室讲授体育知识、卫生保健的课。中学

及中等专业学校的理论课，一般包括以下内容：

①学校体育的目的、任务、意义和作用；

②运动生理、卫生常识和体育保健；

③各种运动项目的基本知识，一些主要教材的技术、战术理论，动作力学分析，比赛的组织、规则以及裁判法等。

（2）实践课

实践课是指在运动场或体育馆内进行的身体练习课。它是按照国家统一规定的体育教学大纲和各校制定的教学进度进行的。通常所说的体育课，主要指的是体育实践课。

根据学生的体质和健康状况，专项运动能力和运动水平，可分为普通体育课、专项提高课和保健体育课。

①普通体育课。这种课是对多数体质、健康状况、体育基础一般的学生开设的。当前我国各级各类学校主要是开设这种课。

②专项提高课。这种课是对体育基础较好、身体健康并对某项运动有一定爱好和基础的学生开设的。中等专业学校一般是在高年级或通过《国家体育锻炼标准》后再选择和开设专项提高课。

③保健体育课。这种课是给身体较弱，有某种慢性疾病或身体有某些缺陷的学生开设的。这种课应与学校医务室或医院紧密配合，並定期进行医务检查。

在上述各类体育课中，根据一节课所要解决的任务，又可分为：新授课、复习课、综合课、考核课。

①新授课。是以学习新教材为主的课。一般是在复习旧教材的基础上进行的。

②复习课。是以复习学过教材为主的课。一般是在开学初、学期末、考查前以及学完某一单项教材之后，常常进行

这一类型的课。

③综合课。既有新授教材，又有复习教材的课。当前，我国大多数普通学校的体育课都属于这种类型。

④考核课。是以检查学生体育成绩为主的课。它是在某项教材基本结束之后，按照教学计划进行的。另外，在某项教材教学之前，进行摸底测检时，也属这种类型的课。

3、体育课的结构

体育课的结构是指构成一节课的几个部分，各部分的教材顺序、组织教法和时间分配等。根据人认识事物的一般规律和人体生理机能活动能力变化规律，体育课的结构大体分为三个部分，即准备部分、基本部分和结束部分。各部分都有各自的主要任务、内容和组织教法要求，但又是一个紧密联系的完整体系。

(1) 准备部分

准备部分是迅速地将学生组织起来，集中注意力，明确课的内容和要求，做好准备活动，使身体器官各系统的机能进入工作状态，为基本部分的学习做好准备。

准备部分的时间，在45分钟的课中，大约为8~12分钟；在90分钟的课中，一般为20~25分钟。

(2) 基本部分

基本部分是学习新教材，复习已学过的教材，使学生掌握体育知识、技术、技能，发展身体，增强体质，同时对学生进行思想教育。

基本部分的内容主要是大纲和教学进度所规定的教材，是体育课的主要内容。

基本部分的时间，在45分钟的课中，大约占30分钟左右；在90分钟的课中，一般占60~65分钟左右

（3）结束部分

结束部分是有组织的结束教学活动，选择一些逐步降低运动负荷的练习，使学生逐渐地恢复到相对安静状态，简要地进行课的总结、布置课外作业等。

结束部分的时间，一般为3～5分钟左右。

4、体育课堂常规

课堂常规是为了保证体育教学工作的正常进行，对师生提出的一系列基本要求。实施课堂常规有助于建立正常的教学秩序，严密课的组织，对加强学生思想品德教育也有十分重要的作用。其内容应包括对师生两方面的要求，一般有以下几个方面：

①对教师课前准备工作的规定，如备课、了解学生、布置场地器材、安排见习生的方法和上课前到场地的时间等；

②对师生上、下课的礼仪、服装、纪律和安全卫生等要求；

③对课后归还器材、清整场地、布置作业、课后小结等方面的规定。

5、上好体育课的要求

（1）明确学习目的，激发锻炼兴趣。

只有明确学习目的，才能产生强烈的求知欲和潜在的学习动力。学生必须将上好体育课与德、智、体全面发展的教育方针联系起来，将锻炼强健的体魄与提高在校学习效率和毕业后社会工作需要联系起来。有些学生对上体育课的目的不够明确，把体育课认为不过是到操场上去玩一玩，甚至有的学生为了毕业取得分数而应付体育课，学习态度不够端正，课上松松垮垮，对学生的应知应会项目表现出不感兴趣。兴趣是获得知识的动力，体育兴趣也只有体育活动的实践中