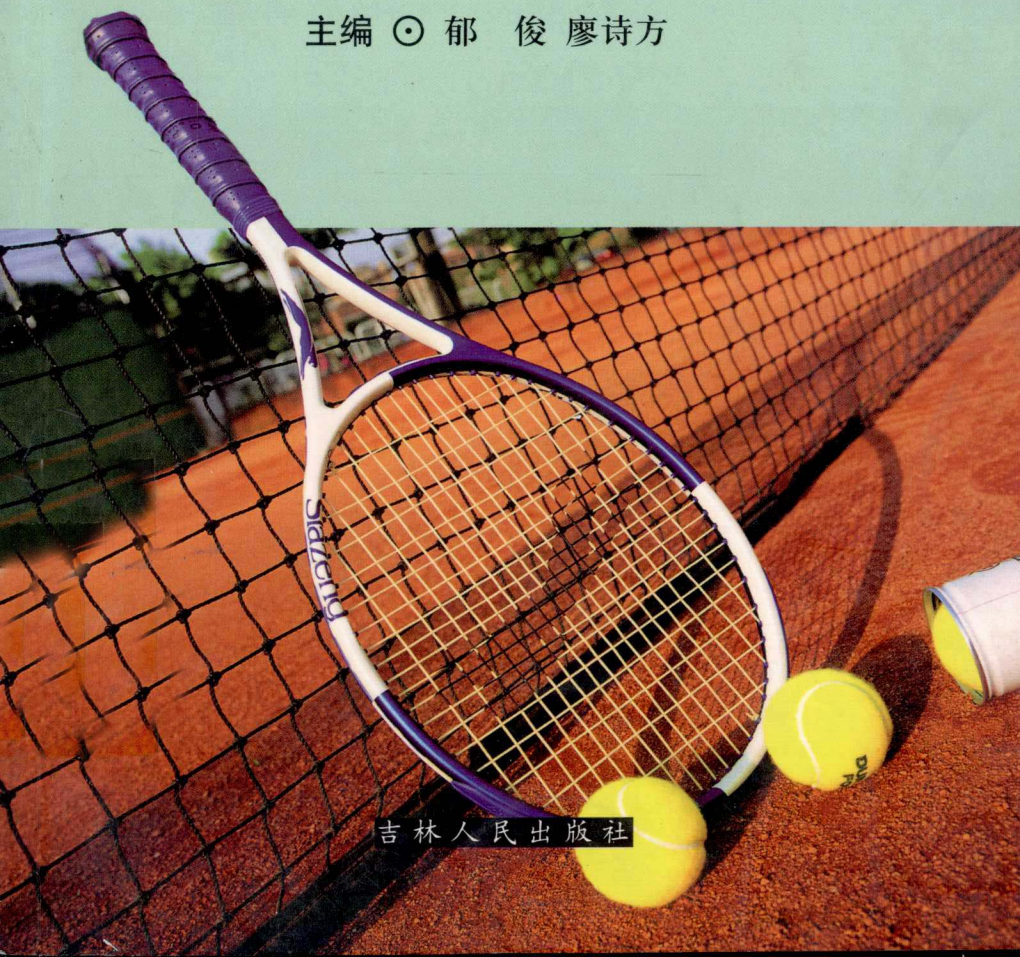


让你学到体育课上学不到的体育技能知识

DAXUETIYUJIAOCHENG 大学体育教程

主编 ◎ 郁 俊 廖诗方



吉林人民出版社

大学体育教程

主编 郁俊 廖诗方

吉林人民出版社

大学体育教程

主 编:郁 俊 廖诗方

责任编辑:李书源

封面设计:小 心

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:18 字 数:380 千字

标准书号:ISBN7—206—03235—4/G·878

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1000 册 定 价:37.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

出版说明

为适应和满足大专院校体育教学改革的需要,加强终身体育教育,提高全民身体素质,认真贯彻和实施国务院于1995年颁发的《全民健身计划纲要》,参照国家教委颁发的《关于加强全国普通高等学校体育教材建设的意见》,结合大专院校的实际,南通职大、西安矿业学院、徐州医学院、山东煤炭教育学院等大专院校的体育工作者共同编写了《大学体育教程》一书。

本书由郁俊、廖诗方汪主编,赵长于、郭吉强、苏庆伟、沈永辉、岳爱平任副主编。

各章执笔人:上篇:(第一、二、三、四、五章)郁俊;(第六章)岳爱平;中篇(第一、二章)廖诗方;(第三、四章)郭吉强;(第五、六章)苏庆伟;下篇:(第一、二章)沈永辉。

全书由主编拟定提纲,初稿写成后,由主编、副主编共同统稿,最后由主编定稿。

编 者



目 录

上篇基本原理

第一章 概 论	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 体育的功能	(6)
第三节 体育的科学基础	(12)
第四节 体育的目的和任务	(18)
第五节 完成高校体育任务的基本途径	(28)
第二章 运动技能的形成原理	(36)
第一节 运动技能的生理本质	(36)
第二节 运动技能的形成与发展	(42)
第三节 影响运动技能的形成	(52)
第三章 身体素质的生理学基础	(64)
第一节 力量素质	(64)
第二节 速度与速度耐力素质	(70)
第三节 一般耐力素质	(75)
第四节 灵敏和柔韧素质的方法	(76)
第四章 运动过程中人体机	(80)



第一节	赛前状态	(80)
第二节	进入工作状态	(83)
第三节	稳定状态和疲劳	(87)
第四节	恢复过程	(98)
第五节	提高和恢复运动能力的措施	(100)
第五章	身体锻炼卫生	(105)
第一节	青年学生身体发育的生理、心理特点	(105)
第二节	身体锻炼的原则与方法	(113)
第三节	运动卫生	(122)
第四节	体育锻炼的自我监督	(142)
第六章	运动竞技欣赏	(146)
第一节	奥林匹克运动会概况	(146)
第二节	亚运会概况	(156)
第三节	全国运动会	(159)
第四节	竞技欣赏常识	(162)

中篇 运动技术

第一章	田径运动	(173)
第一节	竞走	(173)
第二节	短距离跑	(175)
第三节	中、长距离跑	(181)
第四节	接力跑	(185)
第五节	跨栏跑	(188)
第六节	跳高	(191)



第七节 跳远	(197)
第八节 三级跳远	(202)
第九节 推铅球	(205)
第十节 掷铁饼	(210)
第十一节 掷标枪	(214)
第二章 球类运动	(220)
第一节 篮球	(220)
第二节 排球	(244)
第三节 足球	(265)
第四节 乒乓球	(285)
第三章 体操运动	(323)
第一节 技巧	(323)
第二节 支撑跳跃	(329)
第三节 单杠	(332)
第四节 双杠	(338)
第五节 高低杠	(344)
第六节 艺术体操	(352)
第四章 武术运动	(370)
第一节 武术基本功	(370)
第二节 初级长拳	(389)
第三节 简化太极拳	(418)
第四节 初级剑术	(452)
第五章 游泳运动	(480)
第一节 游泳的内容与分类	(480)
第二节 游泳的基本技术	(481)
第三节 游泳的注意事项和简要规则	(494)



第六章 健美运动	(497)
第一节 健美运动概述	(497)
第二节 健美锻炼法	(502)
第三节 健美锻炼的手段—注意事项	(505)

下篇 保健养生篇

第一章 医疗体育	(517)
第一节 概述	(517)
第二节 医疗体育的原则与方法	(525)
第三节 几种青年学生常见病	(528)
第二章 气功原理	(550)
第一节 概述	(550)
第二节 气功锻炼的基本方法	(560)
第三节 练功要领与注意事项	(565)



上篇 基本原理

第一章 概 论

第一节 体育概述

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育是伴随着人类社会的发展而产生和发展的,是人类社会特有的一种文化现象。生产劳动是体育产生的基本源泉。

人类的发展已有几百万年的历史。原始人生活在极其险恶的自然环境中,为了自己的生存和繁衍,利用个人、集体的智慧和力量,从简单到复杂,从一物多用到一物专用,从利用天然工具到制造简单石器,使人类的器官、肌体、思维在劳动中发展起来。为了获得生活资料和保卫自身安全,人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争,要学会走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等各种活动能力。人类在劳动中的活动,可以说是最初的体育萌芽和雏形,原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中,紧密结合原始生产和生产需要的走、跑、跳、投等实用技能就是原始



教育的主要内容。也是人类最初的体育。可见,体育从问世之初,就是一种教育手段,是一种社会现象。人类社会发展的需要,是体育产生的前提条件;原始人类经济活动中的身体活动,则是体育产生的母体。

(二)体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动,因此,体育总是随着历史的进步和人类社会以对体育需要层次提高而不断发展的。

随着人类社会的发展,体育事业也不断发展和完善,体育的基本概念和理论也有其产生、发展和不断演变的过程。

体育在其萌芽时期,是人类社会生产劳动的副产品,还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高,人们经常从事一些祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈活动。由于部落之间为血亲复仇,争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏,发生格斗,于是出现了各种格斗动作。人们在休闲时为了精神愉快,做一些有趣的游戏,为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动,这些对体育的发展都起了一定的作用。同时在社会实践中,人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人体强健,能培养更多更好的劳动力,能为战争培养优秀的勇士,于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,所以,这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能开始显示。随着医学的发



展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上与奴隶社会相比,都大大向前迈进了一步。这一时期,体育活动内容增多,参加体育活动的人数明显增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想的发展尤为迅速,创建了“武学”(体育学校),使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此,它备受统治阶级重视。在这一历史时期,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果,作为它发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的;体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。由于体育是培养全面发展的人才的重要内容与手段,社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度下,体育事业迅猛发展,无论就它的内容、形式和深度、广度而言,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作



用来看,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

二、体育的概念

(一)什么是体育

体育是人类特有的社会现象,它产生于劳动,是随着人类社会的发展而发展的,它受一定社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育是人类在社会发展上,根据生产和生活的需要,遵循着人体发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,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。

(二)体育的范畴

随着生产力的不断发展和提高,科学技术的发展和应用,体育逐渐发展成为一门独立的科学体系。

社会从古到今,体育从产生发展到现在,出现了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育三个基本方面组成。

1. 学校体育学校体育是学校教育的重要组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,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、美育相结合,培养全面发展的“四有”人才。

2. 竞技体育竞技体育是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜力,以取得优异的运动成绩为目的而进行的科学的、系统的运



动训练和竞赛。

3. 群众体育 群众体育是以健身、健美、娱乐、医疗为目的身体活动,内容丰富,形式多样,因人而异。

上述三个方面的体育,因目的不同而互有区别,但又互相联系,互相渗透,构成体育的总体。它们都是通过身体活动,全面发展身体和增强体质,都有教育与教学的作用,也都有提高技术与竞赛的因素。

当今,衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是:国民体质和健康水平;群众体育普及的程度;体育科研的成就与水平;体育运动的制度和措施的制定和执行情况;各种体育设施的状况及体育运动技术水平和最好成绩等。

(三) 体育的属性

体育是社会科学,又是多学科的自然科学,是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象而采用多学科的理论知识和方法进行研究的科学,属于综合科学。按照现在科学技术的分类方法,体育科学体系一般分为基础科学、应用科学、技术科学三个层次。

把体育作为一门科学来研究,早在 20 世纪初就开始了,而探讨它的科学体系则是近几年的事。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育学科涉及哲学和历史学、经济学、心理学、教育学等社会科学,也涉及医学、生物化学、生物力学、统计学、管理学等自然科学。甚至涉及与它有关的某些边缘科学。体育科学这一新兴学科就是在与各有关学科的结合和应用的基础上产生的。



第二节 体育的功能

体育的功能主要是促进社会的物质文明建设和精神文明建设。有着推动社会进步和人类发展的作用。它可归纳为六个方面,即健身功能、娱乐功能、社会感情功能、教育功能、政治功能、经济功能。

一、健身功能

体育运动的健身功能包括对人身体和心理两方面的积极作用。

1. 增强体质、促进身体健康发展

大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。经常进行锻炼,可以改善大脑的供血情况,加速新陈代谢,促进血液循环,改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,从而使有机体的生理发育更为完善,发展人体生理机能和身体素质水平,人体的基本活动能力和适应能力。冰冻三尺非一日之寒,锻炼身体非一朝一夕。坚持持久,持之以恒,体质就会增强,这不仅能提高工作效率,而且能延年益寿。

2. 对人的心理、精神的积极作用

从事体育运动不仅可以使人心情舒畅,精神愉快,而且对发展人的心理过程和个性也有明显的作用。

心理过程包括认识、情感、意志三个过程;而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育科学的发展,人们发现体育运动对发展人的思维力、观察力,注意力和想象力具有良好的促进作用。并能培养人的勇猛、顽强、积极向上



的优良品质。

二、娱乐功能

随着现代化的长足发展,人们的生活安排合理,余暇时间增多了,如何善度余暇成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息,而且可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。

由于体育运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。我们称此为体育运动的娱乐功能。

现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺日益向难、新、尖、高、美的方向发展,一些杰出的运动员能在一定的空间和时间中把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,所以人们在观看体育比赛时,产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑,光的谐和的摄影艺术一般,是一种美的享受。

另一方面,人体在参加体育运动时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。如,气功使人悠然自得,乐在其中;跑步能使人有条不紊、勇往直前;打球使人机智灵活、豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中,满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“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;你可以使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,

上篇

基本原理



体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式,它使人们善度余暇,身心健康。

三、社会情感功能

体育的社会感情功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。一般情况下个人的需要和社会的需要是基本一致的,以这些需要为原动力,可以推动人们努力工作,遵守社会准则,为社会做贡献。但是,有时会由于种种原因导致一些人心理失调,甚至连正常的个人需要和社会需要也会被窒息而产生一种变态心理。如,有些人痛不欲生,或由于社会骚乱表现的暂时冷漠等。

由于体育运动的特点,能使人产生强烈的感情刺激和感情体验,调整失去平衡的心理。如,我国运动员在国际比赛中取得优异成绩时整个社会现象反映了体育感情功能,如,全国掀起向女排学习的高潮,各条战线比、学、赶、帮、超为国争光,特别是对“失足落水”的青年们,它像一付清醒剂,使他们猛然清醒,决心痛改前非,重新做人。一位自称心灵麻木的大学生在给女排来信中写道:“十年长醉,十年麻木,我已经失去的欢乐和悲哀,就连那金色的十月,也仅仅化作一丝淡淡的哭影,不曾留下太多的痕迹。而今,你们重新唤起了我心底对祖国的爱。是你们顽强的身姿,昂扬的斗志和对祖国赤诚之心点燃了即将泯灭的爱火,我惊奇的发现。在这激动的夜晚(指女排获冠军的那晚),突然用欢乐和泪水与过去告别……十年来我第一次感受到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏;十年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲”。体育可使人们在身体活动的实际体验中,对自



己的健康,生活和未来充满信心。从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然,在调节社会心理平衡方面,是一个卓有成效的重要手段。

四、教育功能

体育的教育功能突出的表现在它广泛的被纳入各国的教育体系中。从儿童和青年时代就不断的通过体育来促进人的全面发展。

1. 教导基本生活技能

20 世纪新的科学证明,人出生以后在本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最简单的坐立走都不会(许多动物一出生就会走)这些基本的生活技能是靠后天学习获得的,体育运动是学习这些技能的主要内容和手段。学习这些技能是发展身体的过程,也是教育的过程。

3. 传授文化科学知识

社会在向青少年传授科学文化知识中,有关身体健康和体育运动的知识是一个重要的组成部分。因为这些知识是使青少年坚持合理的健康生活方式的前提条件。

3. 教导社会规范,发展人际关系

马克思主义创始人认为:“社会是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体。”是人们交互作用的产物。

体育运动本身就是一个有章可循的有一定约束的社会活动,它是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接监督下有组织的进行的,这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一个很好的强化过程。