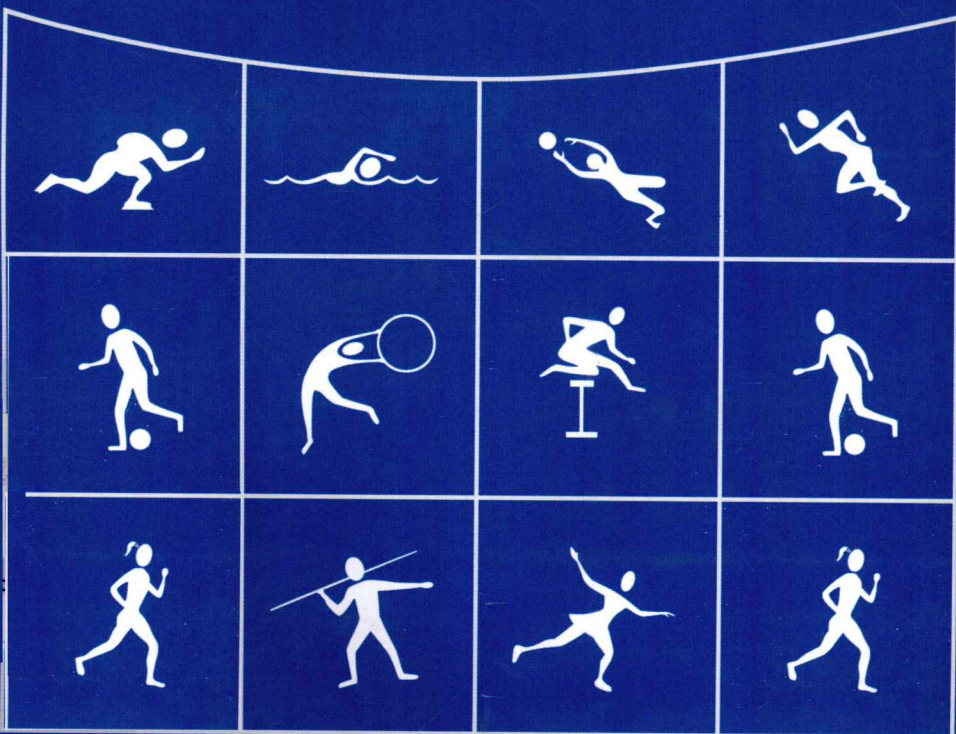


SPORTS

大学体育课教程

DAXUETIYUKEJIAOCHENG

主 编：王学臣 姚继伟 李永杰



延边大学出版社

责任编辑：殷继海

大学体育课教程

王学臣 姚继伟 李永杰 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 103 号)

长春育新印刷厂印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32 印张：13.625

字数：350 千字 印数：1—3000 册

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7—5634—1494—0/G · 26n

定价：16.80 元

本书编委会

主 审:宛祝平、薛继升

主 编:王学臣、姚继伟、李永杰

副主编:毕海波、王起玉、孙向东、霍志军

编 委:(按姓氏笔画为序)

于泓野、王学臣、王起玉、代春敏

孙向东、刘 峰、李永杰、李学武

李雪凌、吴旷恒、何 敏、张晓东

陈 静、杨 法、范剑锋、武振娟

段立颖、姚冰英、郭宏志、董春平

董 密、霍志军

前 言

随着教育的不断深化,全民健身计划纲要的颁布和实施,普通高校教学改革也向着科学化、制度化、规范化的纵深方向发展。体育教学在传授“三基”的基础上,正在逐步发展与完善,重视基础理论,增强学生体质,培养学生终生锻炼能力的体育教学思想已经被认识和采纳。

为了适应高校体育教育的需要,使学生全面地、系统地接受体育教育,指导学生学习体育知识和运动技能,掌握科学锻炼身体的方法,我们组织教学第一线有经验的教师,编写了《大学体育课教程》一书。

在编写本书过程中,力求从实际出发,突出科学性、系统性、实用性原则,集理论教学与运动技术教学于一体,文字简练,图文并茂,对高校学生学习体育知识,掌握运动技术、技能和从事体育锻炼具有指导作用,同时可作为体育教师教学参考用书。

在编写过程中,我们尽量吸收国内外最新体育科研成果,参考了有关的文献资料和书籍,并得到了体育专家和同行的赐教和支持,在此谨表衷心的感谢。

本书难免有不妥之处,恳请同行、专家及广大读者提出宝贵意见,以便修改、完善。

编者

2000年12月

目 录

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育的产生和发展.....	(1)
第二节 体育的功能.....	(4)
第三节 现代体育.....	(9)
第四节 学校体育的目的任务	(12)
第五节 学校体育的组成形式	(17)
第二章 体育锻炼与竞赛	(24)
第一节 体育锻炼的特点和生理学依据	(24)
第二节 体育锻炼的原则	(26)
第三节 体育锻炼的方法	(31)
第四节 运动处方	(32)
第五节 运动竞赛	(35)
第三章 体育保健与体质评价	(43)
第一节 生活卫生	(43)
第二节 心理卫生	(48)
第三节 环境卫生	(53)
第四节 运动卫生	(55)
第五节 体质评价	(60)
附(一) 《国家体育锻炼标准》	(73)
附(二) 《大学生体育合格标准》	(78)
第四章 田径运动技术	(85)
第一节 短距离跑	(87)
第二节 中长距离跑	(91)
第三节 接力跑	(93)
第四节 跨栏跑	(95)
第五节 急行跳高	(97)

第六节	急行跳远	(101)
第七节	推铅球	(103)
第八节	掷标枪	(106)
第九节	掷铁饼	(109)
第五章	体操运动技术	(112)
第一节	技巧	(112)
第二节	单杠	(116)
第三节	双杠	(121)
第四节	支撑跳跃	(124)
第五节	艺术体操	(126)
第六节	健美操	(141)
第七节	简要规则	(159)
第六章	球类运动技术	(163)
第一节	篮球	(163)
第二节	排球	(194)
第三节	足球	(210)
第四节	乒乓球	(228)
第七章	水冰运动技术	(242)
第一节	游泳	(242)
第二节	速度滑冰	(251)
第三节	旱冰(轮滑)	(266)
第八章	武术 气功	(280)
第一节	武术的基本功	(280)
第二节	初级长拳第三路	(288)
第三节	初级剑术	(307)
第四节	简化太极拳	(326)
第五节	大雁气功	(351)
主要参考书目		(374)

第一章 体 育 概 论

第一节 体育的产生和发展

（一）体育的产生和发展

体育是人类社会特有的一种文化现象。它的产生一直是人们十分关注的问题。现在人们对这一问题的看法尚不完全一致，但经过不断的探索和研究，人们对它的认识已日渐全面，因而对它的解释也更趋合理。

恩格斯在讲唯心主义世界观的形成时曾说过：“人们已经习惯以他们自己的思想而不是以他们的需要来解释他们的行为”。毫无疑问，唯物主义者应该运用马克思主义关于需要的理论来解释体育这种人类特有的活动。“需要是发明之母”。人世间任何事物的产生，都是受到人类社会的需要所制约的。当人类社会需要某一事物时，这一事物才有可能应运而生。远古时代，人们为了相互交流思想和感情，便产生了语言；为了帮助记忆，便发明了文字；为了遮风避雨和免遭凶禽猛兽的伤害，便有了房舍；为了丈量土地，求取面积，便产生了数学、几何学；为了掌握准确的种植季节，便发明了历法，产生了天文学；……。在人类历史上，任何事物的发生与发展，都与社会生活本身不断产生需要相适应，体育也是这样。

人类的发展已有几百万年的历史。在漫长的历史长河中，人类绝大部分时间是在茹毛饮血的原始状态中度过的。原始人类生活在极其险恶的自然环境中，饥饿象影子似的伴随着人们，自

自然灾害和凶禽猛兽威胁着他们。人类的祖先只有结伙成群，利用集体的智慧和力量，才能在自然中争得一席之地，才能使自己得以生存和繁衍。人类之所以能在这样恶劣的环境中生存和发展，并最终成为世界的主宰，是因为人类能够制造、使用和不断改进工具。从利用天然的工具到制造简单的石器，从石球的使用和弓箭的发明，把物体的弹力和人体的力量结合在一起，使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具，极大地提高了原始人类狩猎的能力，使渔猎生产逐步取代采集生产并成为主要的生产方式。由于弓箭等复合工具的出现，使得生产工具的制造和使用，生产活动的组织变得复杂起来，那种最初的简单的模仿以及在生产过程中“自然学习”的传授人们掌握生产工具的制造、使用和渔猎生产等过程，使得人类最初的有目的、有组织地学习和训练活动便应运而生。这种有意识、有目的、有计划、有组织的活动过程，就是教育。虽然这种教育与现代教育从内容到形式都相距甚远，但它毕竟是人们有意识、有目的地传授知识、技能的过程。

据民族学提供的材料，我国解放初期尚处于原始社会末期的个别少数民族，就是由年长者采用“游戏”的方式来教授儿童打熊、猎豹和搬家等知识技能的。这种“游戏”既是围猎和使用工具的学习，又是相互配合、同心协力的教育。通过活动，使儿童的身体、技能，社会道德内容溶为一体。在语言还不够发达的原始社会，教育的目的主要是通过“游戏”来实现的，亦即通过一些运动形式来传播生产、生活技能。这种以身体活动为主要手段的教育，是原始社会教育的一大特征。从某种意义上讲，原始社会的教育就是体育，或者说教育越古老，其体育的成分就越大。这是与社会生产力、社会文化程度相适应的，也是社会特定发展阶段所决定的。

原始社会中为了生存所需要的攀爬、奔跑、跳跃、投掷、射

击、游水、操舟等等，都是人类在同大自然的斗争中常用的身体活动方式，是生产劳动的基本技能，也是原始教育中的基本内容。这些活动虽然不能用现代“体育”这一概念去规范，但其中孕育着体育的因素则是无疑的。就从当今的体育运动中，我们仍可以寻觅到这些活动的踪迹。

综上所述，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的需要社会实践活动，因此，体育的发展，总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

体育的萌芽时期，是人类社会生产劳动的副产品。还不可能从生产劳动中脱胎出来的成为一项独立的社会活动，因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是求食图存而已。随着原始社会后期生产力的发展，经济水平的提高，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。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能为社会培养更多更好的劳动力，能为战争培养更多更优秀的勇士，于是乎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。

与奴隶社会相比，封建社会的体育在发展的速度和规划上，都大大地向前迈进了一步。这一时期运动日益增多，参加体育活动的人明显地增加，学校体育得到进一步发展，养生术和养生思想发展尤为迅速，创建了体育学校（武学），使学武有了专门的场所。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，因此它倍受统治阶段的重视，在这个历史阶段中，民族传统体

育发展迅速，民族之间体育交流日益频繁。

17 世纪中叶，英国资产阶级革命的胜利，标志着人类社会步入新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育，便随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时人类的体育有如下特点：1. 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；2. 体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；3. 体育已成为造就全面发展人材的重要内容和手段；4. 体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会，其发展速度是封建社会、奴隶社会无法比拟的；5. 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材，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。体育作为培养全面发展的人材的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下，体育事业迅猛发展，无论就它的内容、形式和深度、广度而言，还是从它的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。

第二节 体育的功能

随着社会的不断向前发展，人类需要的层次相应提高，特别是人类对自身认识的日益深化，体育科学突飞猛进，因而，体育的功能越来越为人们所认识，并成为人们深入探索的重要课题。

由于体育有着自身的发展规律，并与其它社会现象尚有密切联系，因而体育被视为一个多功能、多目标的系统。我们在研究体育的功能时，理应把体育这个系统置于社会这个巨大系统中去加以考察，方能从体育本身的特点及其与外部联系和变

化过程中得出科学的结论。

体育有如下功能：

（一）强身功能

体育的本质特征，便是人体直接参与运动，这就构成了运动对人体的直接影响，因而体育首要的是具有强身的功能。

体育强身的理论基础，是运动功能促进人体的新陈代谢，加强同化和异化作用，增强人的生命力。合理的体育运动，能够促进神经系统的发育，提高其灵活性；能使心肌发达，搏动有力，出现“节省化”现象；能使肺功能提高，肺活量增大，呼吸深度加深；能促使有机体生长发育良好，提高运动器官的机能；使人心情舒畅，精神愉快，充满朝气与活力……。

国际运动医学联合主席普罗科普博士说：长期坚持身体锻炼的人比不锻炼的同龄人的收缩压要低一些。45岁的人可低15毫米汞柱，55岁的人可低20毫米汞柱，60岁人低25毫米汞柱，70岁的人则要低30毫米汞柱；从最大吸氧量看，40到55岁这15年期间，经常锻炼的人只下降9.6%，而不锻炼的人却下降30.8%；从人体机能看，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三分之二，而经常锻炼的人，到55岁时身体机能可相当稳定；60岁的坚持锻炼者，心血管系统的功能还能达到相当20、30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人的生理机能在步入老年时大约要年轻30岁左右。

谋求体育的强身功能的最佳效益，除了坚持参与科学锻炼之外，注意膳食营养，遵守正常生活制度，重视心理健康都是十分重要的因素。

（二）教育功能

纵观人类历史，在社会发展的各个阶段，所有的统治阶段，均把体育纳入教育体系之中，力图给受教育者强有力的影响，各

个历史时期的教育家，都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立，赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出：“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”。

我国与当今世界各发达国家一样，把学校体育，视为学校教育内容的重要组成部分，它的正确实施，将为培养全面发展的合格人才，作出应有的贡献。

体育的教育功能，除了对青少年一代发挥巨大的影响外，还对整个社会生产广泛而深刻的影响，是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。

体育运动的突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想精神上产生强烈反响，例如，当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时，青年学生们喊出了“团结起来，振兴中华”的口号，当我国健儿囊括了第36届世界乒赛全部冠军后，人们满怀豪情地说：“中国运动员的空前胜利，使人们相信在不久的将来，中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林”。特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现的精湛球艺，拼搏精神和高度的爱国责任心，更是感人肺腑，给予了全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮，增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量，有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。

（三）娱乐功能

马克思主义的需要理论指出，当人类解决了赖以生存的基础生活——食、衣、住、行以后，必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后，国民经济的大发展，促使人民生活水平有了很大的提高。余暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学

习、劳动之余，开展丰富多彩的消遣娱乐活动，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。体育活动可以以其独特的娱乐性满足人们这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成人体美的典型，能够给人以健和美的感受。同时，运动员丰富多彩的运动姿态及其相互间各种动作的绝妙编排与组合，不仅显示了他们体能的完美，而且充分体现了形式美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、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。

正因为如此，当今观赏竞赛与表演，已经成为人们的一种高尚的精神享受，从而受到人们的普遍喜爱。

另外，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：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，心随意行，使人悠然自得；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷；举步登高，万物尽收眼底，令人心旷神怡；远足旅行，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感……。由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥委会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《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！”这不仅是体育娱乐功能的高度概括，亦是歌颂体育的诗一般的名句。

（四）医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识，形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期，我国人民就创造了“消肿舞”，用来治疗关节病；春秋时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病；西汉时期，“导引术”已

发展成为有各种套路的保健体操，东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”，宋代的“八段锦”，明、清时极为流行的各家“太极拳”，都显示了我国传统健身术的特异功效”时至今日，“太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”、“鹤翔桩气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础，已成为们防病治病、延年益寿的重要手段。

现代人日常生活中的体力劳动减少，食物结构改善，脂肪和肉类食品增多，城市工业化带来的大气毒化，环境污染，生态平衡破坏等等，构成了对人类健康的巨大威胁。人们以更大的热情从事各式各样的体育运动，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，已成为现代生活的重要特征。

体育还有其他功能。例如体育有能超越世界上语言和社会障碍的特点，它可以把不同社会，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。

在国内群众性体育运动中（尤其在全国性体育盛会上），更能促进运动员和各民族之间的联系，加强友谊和团结，激发各族人民对祖国炽热的爱。

体育运动竞赛中，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。体育运动成了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，必将发挥越来越重大的作用。

另外，体育还具有经济功能，要求我们加强体育经济性的研究，充分认识体育运动的经济作用，采用各种措施，不断提高体育运动的经济效益，按经济规律办好体育。

第三节 现代体育

第二次世界大战以后，各国的经济经历了恢复 发展 停滞 再发展的历史过程，到本世纪 60 年代，工业发达国家已经跨入了信息时代，不发达国家也开始在竞争中崛起，并朝着以工业经济为主的社会前进。现代科学技术开始经历着一场重大的变革，以微电子技术、新材料、新能源、和生物工程、海洋工程、航天工程等九体技术的生产和发展为基础，以电子计算机为核心的新的科学技术革命正席卷全球。这一发展趋势正影响着人类社会各个方面，亦十分明显地波及到体育领域，促使体育运动的发展进入了一个崭新的历史时期，推动着人类的体育运动实践迅速向前发展。尤为重要的是在这同一时期，人类对体育运动的认识体系 体育科学开始形成，并有了长足进步。一支多学科的体育科研队伍日益壮大，相应的体育科研机构在世界各国应运而生，体育领域内的许多尚未解决的问题得到了深入的探讨。例如在五十年代，人们对体育与运动的区别广泛探讨，加深了人们对体育与运动本质的认识，促使许多国家对二者在管理上有了明确分工。70 年代有学者提出应根据其目的、任务的不同，将体育划分为学校体育、大众体育和竞技体育三个部分进行专门探讨和研究。世界各国的运动员和体育工作者的丰硕成果，有力地推动体育运动实践和体育科学研究向纵深发展，使人类体育步入了现代发展的新阶段。

（一）现代体育的主要特点

在科学技术突飞猛进，人类物质文明不断丰富的现代社会，现代体育呈现出以下四大特点。

1. 体育是人民生活需要和社会需要的新观念日益深入人心，日新月异的现代科学技术促使人们劳动效益的不断提高并

大大减轻了人们的体力负担。在物质生活越来越丰富的同时，人们必然对体育、文化、精神生活提出越来越高的要求，为了增强人民体质、不断增加和改善体育设施，不少国家还以法律的形式加以固定。许多国家的实践证明，社会物质生活水平越丰富，体育运动的普及程度就越高，体育社会程度也就越高。

2. 学校体育被视为体育事业的基础

全世界的不少国家十分重视学校体育，既把它视为教育的不可分割的组成部分，又将它作为体育事业的基础。因为学校体育能使广大青少年身体完美、身心健康；学会身体锻炼的基本知识和技能，有助于养成终生参加身体锻炼的兴趣、习惯和能力；既能促使学生的身心得到和谐发展，又是培养高水平体育运动人才的重要基地。许多国家都十分重视加强学校体育。不少国家还以教育法、体育法的形式固定下来，从人力、物力、财力予以全力支持，使之卓有成效。

3. 竞技运动向着国际化和高水平方向发展

体育的一个十分重要的方面——竞技运动，早已冲破了地区和国界的限制，迅速向前发展，1896年开始的第一届近代奥林匹克运动会有13个国家和地区为会员。此外，各大洲的综合运动会、世界大学生运动会、国际中学生运动会、各个运动项目的世界锦标赛、世界杯赛、以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等日趋频繁。据统计，每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛就达几千次之多。每天都有令人瞩目的国际竞赛。

随着科学技术和人类体能的不断发展，以及国际大赛的频繁举行，世界运动技术水平有了大幅度提高。时至今日，不少运动项目均要几年、几十年才能诞生一次的新世界纪录，每1分、1秒、1厘米、1公斤的提高，都需要运动员、教练员及科研人员付出艰辛的劳动。国际运动竞赛的竞争愈来愈激烈，竞赛水平越来越高。在国际大赛中取胜，早已不是轻而易举之事

了。

与此同时，世界各国都十分重视现代化体育设施和运动竞赛场馆的建设，巴西里约热内卢的马拉卡纳运动场以容纳 20 万观众而名列世界第一位。我国广州的天河体育中心亦可供六万观众参观体育表演。精彩、紧张、激烈的运动竞赛吸引着千千万万的观赏者，象奥运会、世界杯足球赛等重大竞赛，通过卫星转播，可拥有十多亿的电视观众。观赏运动竞技已成为广泛的群众文化生活的重要内容。

高水平的运动成绩，对创造者的体力和智力都提出了越来越高的要求。大运动量训练，高强度、高难度训练和儿童少年早期训练相继出现，因而竞技运动训练从某种意义上讲，已成为挖掘和发展人体生物潜能的方法。世界各国都予以高度重视。

4. 体育科学蓬勃发展

把体育作为一门科学来研究，始于本世纪初期，但探索体育的科学体系，却只是近年来的事。体育科学研究的范围很广，涉及的学科也很多，与有关各学科相结合和应用的基础上，产生了体育科学这一新兴学科。

人类体育实践的不断发展，给体育科学提出了许多新的问题，促使体育科学发展和完善，体育科学的不断完善又推动体育实践的发展。但是体育科学毕竟是一门新兴学科，时至今日还很不完善，远远不能适应体育实践的要求。显然，现代体育的进一步发展，急待建立完备的体育科学体系。

(二) 我国的现代体育

现代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。在很长的一个时期内，由于外强侵入，政治、经济十分落后，人民体质十分衰弱，运动技术水平十分低下，在世界运动竞赛中默默无闻。

新中国成立后，体育成为国家建设事业的组成部分，被视为改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段。在国家的统