

体育爱好者丛书

体育学教程

TIYUXUEJIAOCHENG

张正名 主编



电子科技大学出版社

体育爱好者丛书

体育学教程

张正名 主编

电子科技大学出版社

体育学教程

张正名 主编

出版:电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号)

责任编辑:张 琴

发行:电子科技大学出版社

印刷:北京市朝教印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:16.5 字数:320 千字

版次:1994 年 2 月第一版

印次:2005 年 10 月第二次印刷

书号:ISBN 7-81016-966-1/G·267

定价:33.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

《体育学教程》提要

为适应职业技术教育改革和发展的需要,根据《湖北省普通中等专业学校体育课教学大纲》,博采全国各部委、省(市)中专体育教学大纲之所长,在总结体育教学的基础上,由武汉电力学校高级讲师张正名、武汉无线电工业学校高级讲师唐章骏等编写了《体育学校程》。本书内容是:

基础理论篇,含学校体育概论,体育锻炼的健身效果,科学锻炼身体的原则和方法,体育锻炼卫生,心理卫生,学校职业体育,运动损伤和运动性疾病的防治,自我评价健康状况的方法,奥运会、亚运会、全运会、运动竞赛与欣赏等10章;

竞技体育篇,含田径、体操、篮球、排球、足球、游泳、羽毛球、乒乓球等8章;

健身体育篇,含武术、气功、健美体育、国际体育舞蹈、毽球、台球等6章。

《体育学教程》编委会

顾 问	(按姓氏笔划为序)			
	马必学	李本初	陈贤位	沈建国
	周方林	黄修元		
编 委	(按姓氏笔划为序)			
	王功博	余元生	周松华	张正名
	涂尽洪	胡超群	唐章骏	黄治华
主 任	周松华			
副主任	张正名	唐章骏	胡超群	
主 编	张正名			
主 审	唐章骏			

序

体育是学校教育的重要组成部分。我们党的教育方针虽然在各个历史时期有不同的表述,但体育始终是其中的重要内容。毛泽东历来强调要培养全面发展的人,要使学生在德育、智育、体育几方面都得到发展,强调要“三育并重”。他历来反对教育“偏于智”而轻视体育的观点。认为体育乃德育、智育的物质基础。还在早年,他就主张“文明其精神,野蛮其体魄”。指出“体育,为知识之载,而为道德之寓也”,“而德智皆寄于体,无体是无德智也”。新中国成立之后,针对学生学习负担过重的情况,他指出各学校要注意“健康第一,学习第二”,告诫教育工作者:“应该把青少年的体育活动看得比什么都重要。”^①他为我国的体育事业提出了“发展体育运动,增强人民体质”的方针。他呼吁:“要为青少年着想,要使青年身体好,学习好,工作好”。^②邓小平是我们党的第一代领导集体的重要成员,是第二代领导集体的核心。他创建的建设有中国特色社会主义理论,其中包括教育理论,是对毛泽东思想的继承和发展。他对教育的关心和重视,是别的人不能比拟的。他对教育的许多指示和精辟论述,是我们新时期教育工作的正确指针,其中关于学校要培养什么样的人,他就强调要按毛泽东提出的:“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展”,把他们培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的无产阶级事业的接班人。党的十三届四中全会根据邓小平的思想,提出了我们党在新时期的教育方针:“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须同生活劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。”所以,肯定地说,我们党,我们的领袖一贯是强调体育的。体育乃知识之载,道德之寓也,无体便无德智也。健康第一,身体是革命的本钱,身体也是学习的本钱。好的身体离不开体育,这是毫无疑问的。

学校体育是为学生终身体育打基础的。20世纪50年代、60年代初,我们的学校曾经响亮地提出一个口号:“为祖国健康地工作40年!”动员青年学生积极参加体育锻炼,参加《劳动与卫国体育制度》活动。那时,青年们积极参加体育活动的热烈情景,使我们这一辈

人至今历历在目，一想到它就感到激动不已。

学校体育还可以锻炼学生的意志，培养他们吃苦耐劳、坚忍不拔、锲而不舍的精神，培养他们团结协作，为集体争荣誉的英雄主义品质，培养他们不甘示弱，不甘落后，力争上游和竞争意识，等等。

体育包括体育教学、体育竞技、群体活动、卫生保健几大块。所以，它既是为强身健体打基础的（这是主要的），也是为竞技运动培养人才的，体育成绩，特别是竞技运动成绩之好坏，是提高学校知名度的重要一环，也是振奋师生精神——正如国家体育成绩可以振奋民族精神一样——的重要一环。

有些同志由于认识上的偏颇，对体育重视不够，尤其是对中专体育重视不够，把它放在可有可无的位置，随意挤占体育时间，没有保证每天1小时体育锻炼时间；主管领导关心、过问体育不够，等等，实在是应当纠正的。

张正名等几位同志编写的《体育学教程》较好体现了我上面所说的精神，较好地综合了至今已出版的各类体育教材的特点，以及体育学发展的新成果，特别是“健身篇”，概括了当前群众体育活动的诸多方面，对学生终身有益。这本书，结构比较系统，文字比较简洁，是一本较好的体育学教程。

锻炼身体，保卫祖国；锻炼身体，建设祖国。我们要培养跨世纪的人才，就是要使他们具有坚定正确的政治方向，高尚而纯洁的品德素质，强壮的身体和健康的心理，去面对21世纪的各种挑战，完成我们经济发展的第二步战略目标。

湖北省中专教研会副理事长 周松华

注：①《对北京一个中学校长提出减轻学生负担的意見的批示》（1964年）。

②《青年团的工作要照顾青年的特点》（1953年）。

编者的话

为了适应职业技术教育改革与发展的需要,根据《湖北省普通中等专业学校体育教学大纲》并博采全国各部委、省(市)中专体育教学大纲之所长,在总结体育教学经验的基础上,我们编写了这本教程。

本教程的编写工作是由武汉地区中专体协教学组通过征集编写纲目、书稿,组织评选的基础上编辑的。本教程在编委会领导下,由张正名同志任主编,同时与唐章骏、胡超群同志统稿,各章节的编写成员是:

基础理论篇

武汉电力学校 张正名

竞技体育篇

第十一章 武汉无线电工业学校 王祥、浦北娟、邱衍东、杨红云、龚波

第十二章 武汉电力学校 濮如洲

第十三章 武汉电力学校 余春生

第十四章 湖北省水电学校 胡超群

第十五章 武汉铁路运输学校 邓先雄

第十六章 武汉电力学校 濮如洲

第十七章 武汉电力学校 濮如洲

第十八章 武汉电力学校 余春生

健身体育篇

第十九章第三节 武汉船舶工业学校 宴心平

第二十一章 武汉电力学校 濮如洲

其余均为武汉无线电工业学校 唐章骏编写。

本书在编写过程中,曾参考了有关编著和论文,在此向作者致谢。同时得到了编委会成员学校领导的支持,亦致谢忱。

由于编者水平有限,难免有缺点和错误,恳请批评指正。

编者

目 录

基础理论篇

第一章	学校体育概论	3
第一节	体育的涵义	3
第二节	中专学校体育	5
第二章	体育锻炼的健身效果	20
第一节	体育锻炼增强神经系统	20
第二节	体育锻炼增强循环系统	23
第三节	体育锻炼增强呼吸系统	30
第四节	体育锻炼增强运动系统	34
第三章	科学锻炼身体的原则和方法	39
第一节	锻炼身体的原则	39
第二节	锻炼身体的方法	44
第四章	体育锻炼卫生	50
第一节	体育锻炼要适合学生生理和健康状况的特点	50
第二节	体育锻炼要讲究运动环境卫生	54
第三节	体育锻炼要讲究运动营养卫生	56
第四节	体育锻炼安排要合理	59
第五章	心理卫生	63
第一节	心理卫生概述	63

第二节	心理与健康	65
第三节	怎样保护心理健康	67
第六章	学校职业体育	71
第一节	概述	71
第二节	学校职业体育手段选择的原则、分类及训练	73
第七章	运动损伤和运动性疾病的防治 ..	78
第一节	运动损伤的预防和处理	78
第二节	常见运动性疾病的防治	87
第八章	自我评价健康状况的方法	96
第一节	概述	96
第二节	评价身体指标的方法	98
第九章	“奥运会”、“亚运会”、“全运会”	109
第一节	“三级”运动会的由来和发展	109
第二节	“奥运会”、“亚运会”与中国	119
第十章	运动竞赛与欣赏	127
第一节	竞赛的编排方法	127
第二节	各项运动竞赛与欣赏方法简介	134

竞技体育篇

第十一章	田径运动	157
第一节	跑	158

目 录

第二节	跳跃	181
第三节	投掷	200
第十二章	体操	209
第一节	技巧	210
第二节	单杠	218
第三节	双杠	228
第四节	支撑跳跃	238
第五节	高低杠	243
第十三章	篮球	246
第一节	篮球基本技术	246
第二节	篮球攻防战术简介	266
第十四章	排球	272
第一节	概述	272
第二节	排球基本技术	273
第三节	排球基本战术简介	283
第十五章	足球	288
第一节	足球基本技术	288
第二节	足球基本战术简介	299
第十六章	游泳	305
第一节	人·游·力	305
第二节	游泳基本技术	307
第十七章	羽毛球	321
第一节	基本技术	321
第二节	基本打法和战术	332
第三节	基本规则	334
第十八章	乒乓球	338

健身体育篇

第十九章	武术运动	351
第一节	武术的基本知识	351
第二节	套路	353
第三节	散打基本技术	383
第二十章	气功	403
第一节	气功的基本知识	403
第二节	功法	405
第二十一章	健美体育	412
第一节	健美操	413
第二节	健美运动	461
第二十二章	国际体育舞蹈	482
第一节	体育舞蹈的基本知识	482
第二节	体育舞蹈的舞种和基本舞步	487
第二十三章	毽球	501
第一节	毽球的特点	501
第二节	毽球的基本技术	501
第三节	毽球的基本战术	508
第三节	注意事项	511
第二十四章	台球	511
第一节	台球的基本知识	516
第二节	彩色落袋式台球(斯诺克球)	

基础理论篇

本篇提要

- 体育概论
- 体育锻炼的健身效果
- 科学锻炼身体的原则和方法
- 体育锻炼卫生
- 心理卫生
- 学校职业体育
- 运动损伤和运动性疾病的防治
- 自我评价健康状况的方法
- “奥运会”、“亚运会”、“全运会”
- 运动竞赛与欣赏

第一章 学校体育概论

第一节 体育的涵义

一、什么是体育

体育一词,据体育史料记载,世界上最早是1760年在法国报刊上用来论述儿童的身体教育而出现的。我国直到20世纪初,一些外国传教士在宣传“西洋”体育时开始出现,到1923年官方将学校“体操科”正式改称“体育课”后,体育一词,才被广泛使用。

体育一词的涵义,也有一个演化过程,我国当初是指身体的教育,是作为学校体育一门课程,作为教育一部分出现的。随着我国社会和体育事业的发展,原来体育的涵义已不能反映我国现代体育的客观现实,需要改革充实。学者研究认为体育是指以身体活动为基本手段,利用大自然因素,结合卫生,锻炼人的身体,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。它产生于劳动,产生于人类社会生产、生活的需要和人本身的生理与心理需要。是随着社会的发展而发展,既受一定社会的政治、经济的制约,又为一定社会的政治和经济服务。

二、现代体育的构成

现代体育是由学校体育,竞技运动,体育锻炼三个基本方面构成。

学校体育是指以身体活动为基本手段,以增强学生体魄,

培养学生终身体育锻炼的意识和能力为主要目的的一种有计划、有组织的文化教育活动。它是教育和体育的组成部分(图1—1),是培养全面发展的人的一个重要方面。其发展既受一定社会的政治经济的制约,也受一定社会的教育、体育制度的制约,既为一定社会的教育目标服务,也为一定社会的体育目标服务。

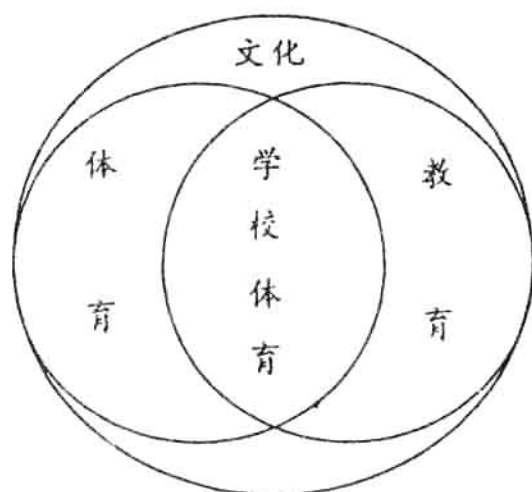


图 表 1—1

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、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系统的训练和竞赛。

体育锻炼是指以健身、保健、医疗、娱乐为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,自然性、随意性较大,活动形式多样,内容丰富多彩。在体育锻炼中,以自我锻炼为主,有时也采用比赛和表演的手段,但不单纯追求成绩,而讲究自我教