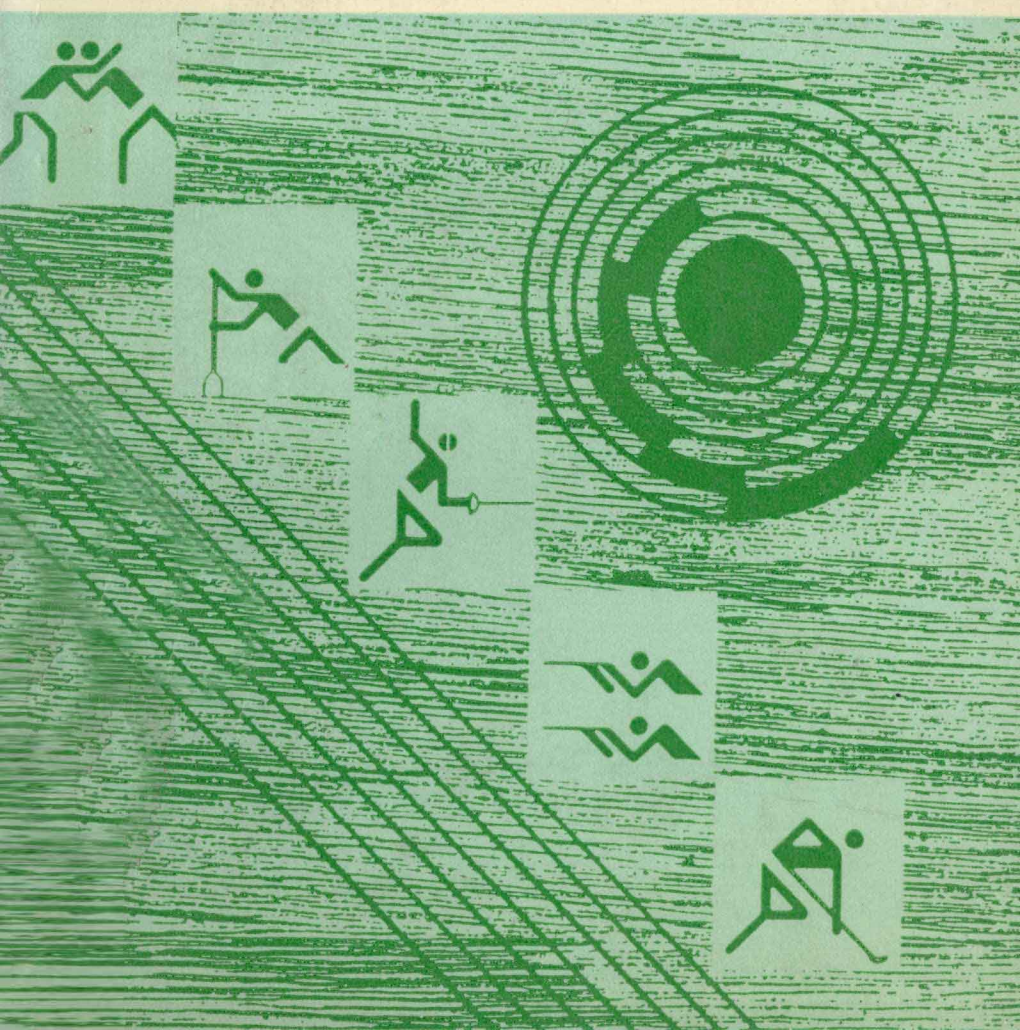




大学体育

《大学体育》编写组

吉林大学出版社



大学体育

《大学体育》编写组

吉林大学出版社

《大学体育》编委会

顾问：曲世奎 迟文斌 王俊山 崔仁惟 乔魁远

主审：崔仁惟

主编：孙广礼 曲 励 刘慧敏

副主编：于子海 王石安 孙荣彦 王连生

编者：（按姓氏笔划排列）

马 彬	于子海	王 革	王连生	王乃臣
王 尔	王石安	王宇峰	刘德堂	刘慧敏
刘绍义	刘玉本	牟 瑛	曲 励	孙广礼
孙荣彦	杜亚芹	李铁汉	李 英	宋继新
应瑞春	张 力	张雪松	邸 阳	高 起
韩淑云	徐 莹	扈树清		

大 学 体 育

《大学体育》编写组

责任编辑：杨济魁

封面设计：张沐沉

吉林大学出版社出版
（长春市东中华路 29 号）

吉林大学出版社发行
长春大学印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32
印张：15
字数：373 千字

1992 年 7 月第 1 版
1992 年 7 月第 1 次印刷
印数：1—7 000 册

ISBN 7-5601-1220-X/G · 150

定价：6.50 元

前 言

高校体育是高等教育的一个重要组成部分，是培养四化人才的手段，随着教育的不断深化，高校体育教育改革也向着科学化、全面化、系统化、规范化、制度化的方向发展。体育教学在传授“三基”的基础上，正在发展和完善。重视基础理论，增强学生体质，培养学生终身锻炼能力的体育教学思想，已经被认识和采纳。

为适应高校体育教育改革的需要，贯彻《普通高等学校体育工作条例》，实施《大学生体育合格标准》，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，养成健康习惯，我们组织了教学第一线有经验的教师，编写了这部《大学体育》。

全书共十三章，分基础理论、运动技术、保健体育、体育知识四大部分。在编写过程中，力求从实际出发，突出科学性、系统性、实用性原则，并且对高校学生具有指导作用。同时还可作为体育教师的教学参考书。

在编写过程中，曾参阅大量的有关资料，体育院系通用教材和其他院校编写的教材，并得到体育界的专家、教授和某些院校同行的热诚赐教和大力支持，在此谨表衷心的感谢。

由于编写人员水平有限，时间仓促，难免有不妥之处，恳请读者提出宝贵意见。

编写组

1992年3月

目 录

基础理论篇.....	(1)
第一章 高校体育的目的与任务	(3)
第一节 高校体育的目的与任务	(3)
第二节 学校体育发展概况	(7)
第三节 高校体育的地位与作用	(10)
第四节 实现高校体育目的和任务的组织形式与基本要求	(13)
第二章 体育锻炼	(17)
第一节 体育锻炼的作用	(17)
第二节 体育锻炼的原则	(20)
第三节 体育锻炼的内容	(23)
第四节 体育锻炼的方法	(26)
第五节 体育锻炼效果的评定	(28)
第三章 体育运动的科学特点	(31)
第一节 运动生理特点	(31)
第二节 运动力学特点	(39)
第三节 运动心理特点	(44)
运动技术篇	(49)
第四章 田径运动技术	(51)
第一节 短距离跑	(53)
第二节 中长距离跑	(57)
第三节 接力跑	(59)
第四节 跨栏跑	(61)
第五节 急行跳高	(63)
第六节 急行跳远	(67)
第七节 推铅球	(69)
第八节 掷标枪	(72)
第九节 掷铁饼	(75)

第五章	体操运动技术	(78)
第一节	技 巧	(78)
第二节	单 杠	(82)
第三节	双 杠	(87)
第四节	支撑跳跃	(90)
第五节	艺术体操	(92)
第六节	健美操	(107)
第七节	简要规则	(125)
第六章	球类运动技术	(129)
第一节	篮 球	(129)
第二节	排 球	(160)
第三节	足 球	(176)
第四节	乒 乓 球	(194)
第七章	水冰运动技术	(208)
第一节	游泳	(208)
第二节	速度滑冰	(217)
第三节	旱冰(轮滑)	(232)
第八章	武术 气功	(246)
第一节	武术的基本功	(246)
第二节	初级长拳第三路	(254)
第三节	初级剑术	(273)
第四节	简化太极拳	(292)
第五节	大雁气功	(317)
保健体育篇		(341)
第九章	身体保健	(343)
第一节	健康与身体机能	(343)
第二节	养护与健康	(356)
第三节	女子体育卫生	(372)
第十章	医疗体育	(377)
第一节	医疗体育的作用和原则	(377)
第二节	常见病的医疗体育	(379)

第三节	常见运动损伤处理	(393)
体育知识篇		(407)
第十一章	体育组织与运动会	(409)
第一节	国际体育组织	(409)
第二节	亚洲体育组织	(412)
第三节	我国体育组织	(413)
第四节	运动会	(416)
第十二章	部分体育项目介绍	(425)
第一节	部分奥运会比赛项目介绍	(425)
第二节	非奥运会比赛项目介绍	(442)
第十三章	学校运动竞赛	(454)
第一节	运动竞赛的意义和种类	(454)
第二节	学校运动竞赛的组织	(456)
第三节	学校运动竞赛的方法	(458)
附录:		
一、	国家体育锻炼标准	(463)
二、	大学生体育合格标准	(463)
主要参考书目		(470)

基础理论篇

第一章 高校体育的目的与任务

学校体育是社会主义教育的一个组成部分，是为祖国四化建设培养合格人才的一个重要方面。它是整个国民体育的基础，是发展我国体育战略的重点，同时也是精神文明建设的一个重要内容和手段。

第一节 高校体育的目的与任务

普通高校是培养人才的摇篮，普通高校体育又是高等教育的一个重要组成部分。搞好高校体育工作是“多出人才、出好人才”的需要。因而高校体育工作开展的好坏直接关系到培养人才的质量。我们应从德、智、体、美、劳全面发展的有理想、有道德、有文化、有纪律的四化建设人才的总目标出发，以三个面向为指导思想，去开展普通高等院校的体育工作，以确保高校培养人才的质量。要想达到这一目的，高校体育工作必须紧紧围绕着本校专业设置的特点和学校培养人才的规格去开展，结合学校的实际状况，有的放矢地进行改革，才能为祖国四化建设培养合格的人才。

高等学校的体育是指对身体的教育。没有对身体的教育不是高校体育，没有通过对身体的教育也是不完全的教育。因而以基本知识与基本技术为基础，以锻炼身体价值阈为依据，以增强体质为主，以育人为目标是高校体育的重要指导思想。根据党的教育方针和目前大学生的心理与年龄的特点，高等教育中的体育以冲突时空概念做为终身教育，根据体育的社会职能，以及新时代赋予高校体育光荣使命，来确定高等学校体育的目的与任务。

一、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是增强学生的体质，促进学生身心全面发展，使学生能更好地完成学习任务，达到高校教育的要求。对学生进行道德、品质、理想教育，坚持走社会主义道路，将来更好地为社会主义现代化建设服务。

二、高等学校体育任务

为了达到高等学校体育的目的，高校体育要完成下列基本任务：

1. 全面锻炼，增进学生的健康，增强学生的体质，促进德、智、体、美、劳的全面发展，这是高校体育的首要任务。

2. 促进学生努力掌握体育的基本知识、技术、技能、激发学生参加体育锻炼的兴趣和热情，使学生掌握科学锻炼身体的理论和方法，培养学生终身锻炼的能力和习惯。

3. 陶冶学生的情操，锻炼学生的意志，提高学生的心理素质，促进学生的个性发展。

4. 培养学生集体主义精神，增强学生的组织纪律性，提高学生的共产主义思想与品德。

5. 提高学生的运动技能，培养优秀运动员，为提高我国体育运动水平作贡献。

上述各项任务是紧密联系，相互促进和辩证统一的，是时代赋予我们高校体育的历史任务。在这个总任务中，既体现了“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的指导思想，也反映了当代高校体育将增进学生身体健康，增强学生体质放在首位，并做为高校体育的重要任务。

三、高校体育对培养现代人才的作用

高校体育的作用，概括地说就是增进大学生健康，增强大学生体质，提高大学生体育素养，促进大学生身心全面发展及从事体育的兴趣、习惯为目的一种有计划、有组织的文化教育活动。其

作用如下。

(一) 能强化大学生的体育意识

在高校体育教学和课外体育锻炼及体育竞赛中,能使大学生在参与体育活动过程中,按照个人对学校体育目标的认识,采取个人认为是正确有效的锻炼身体方式,去把自身的体育学习与锻炼有机地结合起来,形成一种参与体育的积极性和自觉性。

(二) 能有效地增强大学生体质 培养大学生的体育能力

众所周知,高校体育对于增进大学生的健康,增强大学生的体质有着十分显著的作用。大学生在接受体育教育过程中,在增强体质同时,学习锻炼身体的理论与方法,培养体育能力,形成锻炼身体的良好习惯。这样不仅能使大学生在校学习期间有一个健康的身体来完成学习任务,而且在走向社会后,也有一个强健的体魄适应现代社会的需要,并掌握善度余暇生活的本领。

(三) 有助于大学生现代化的思维方式的形成 培养大学生应变与预测能力

现代思维方式要求人们用系统的、相互联系的、发展变化的、多方位的观点进行观察和思考问题。高校体育有利于培养大学生现代思维方式。例如,利用体育教学中技能迁移的特点,可以培养大学生横向思维能力;通过教学中发现法的运用,可以培养学生的求异思维力;通过各种体育比赛,特别是球类比赛,可以培养大学生的全局观点、系统观点、相互联系和相互制约的观点,以及发展变化的观点。

体育比赛又具有不确定性的特点,为了夺取比赛胜利,参赛者一方面对对方的实力、技、战术的应用,必须调查分析和预测,并制定出相应的作战方案。另一方面,参赛者必须对瞬息万变的场上情况及时地作出正确判断,迅速、果断地采取相应对策,以使自己取得优势和胜利。因此,体育比赛对培养大学生的预测能力和应变能力,能起到一定的积极作用。

(四) 能有效地培养大学生的竞争意识和进取精神

竞争,是体育最突出的特点。好胜好强,是大学生们的鲜明的心理特征。当好胜心有了明确的目的,并变成一种稳定的行为取向后,它就升华为激励人们努力向上的进取心。高校体育以其丰富多彩的内容和多种多样的形式,为使大学生们的好胜心升华为进取心和培养他们的竞争精神,创造大量的机会和良好的条件,体育游戏和集体练习,在集体注视下完成个人练习;竞赛教学法的运用,各种体育比赛,各种体育评比等,都有明确的目标,都能最大限度地动员参加者的整个身心投入到竞争和自我表现中去,有利于培养和强化大学生的竞争意识和进取精神。

(五) 能有效地锻炼大学生的意志品质

意志努力总是和克服困难的行爲相联系的。它一方面在克服困难中得到体现,另一方面也在克服困难中得到锻炼。在体育教学、训练和竞赛中,参加者必须付出自己的最大努力去克服一个又一个生理上与心理上的困难或障碍,并且每前进一步往往都是付出极大的意志努力,胜利也常常取决于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期系统的体育教育,能有效地锻炼大学生们的顽强意志与品质。

(六) 能有效地培养大学生的组织才能和联络才能

开放性,是体育的另一个突出的特点。在高校体育中,开放性体现在个人以及班、年级、高校之间不同层次、不同水平的频繁联系和交流上。每一种联系和交流都以联络为先导,以组织为保证方能进行。因而,高校体育各项活动,都为锻炼学生的组织才能提供了大量的机会。

此外,体育值日生或值周生在体育教学、早操、课间操、课外体育活动中,协助教师或体育委员组织同学参加各种形式的体育锻炼,也有利于培养他们的组织、联络才能。

第二节 学校体育发展概况

一、解放前学校体育简况

从1912年到1949年的37年历史中,我国学校体育早期受到日本、德国教育思想的影响,学制中规定各级学校均要设置体育课,同时不顾各级学生的年龄、生理、心理特点,规定体操课的内容一律“以兵式体操为主”。教育部原日本学制于1912年~1913年颁布了“壬子—癸丑学制”,由于当时教会学校开展以球类、田径为主的课外体育活动,促使当时学校在“以兵操为主”的体操课外又补充了田径球类的内容。并称之为“双轨制体育”。1919年废止兵操,逐渐改为以普通体操、田径、球类和游戏为主要内容,有的学校还自行将“体操科”改为“体育科”。1922年宣布了“壬戌学制”,在学校全面教学中应用“分组教学法”,分组后,让学生自己去活动,称之为“放羊式”教学。1928年颁布《壬戌学制》,并在《体育课程标准》中规定中学以上进行军事训练。1929年公布了《国民体育法》,规定高中以上学校为必修课。1940年又制订与公布了各级学校《体育实施方案》和《各级学校设备暂行最低标准》两个文件。1942年组织人员撰写了各种体育及体育参考书。但由于国民党政府并不真正重视学生身体健康,贯彻不力,经费无保障,缺乏受过专业教育的体育教师,加之一些规定不切合实际,于是各校各行其是。据1937年调查,京沪各大学实施体育的情况差异就很大,有的有体育课,有的只有课外活动,有的则只有早操。国民党教育部体育督学郝更生1935年也承认,本来教育部已定(体育课)为必修课,但很少学校执行,所以现在一般现象,可有课外活动,没有正式体育课”。

1937年抗日战争开始以后,因时局艰难,经费和场地更加缺乏。国民党也更加腐朽反动。学校体育日趋势衰落。

二、解放后学校体育发展概况

解放后随着我国政治、经济、文化教育的发展，急需一大批体育专业人才，1952 年在全国大专院校调整的同时，在上海成立了我国第一所体育学院，1953 年建立了北京体育学院，为学校体育培养了大批专业的师资。解放后，我国学校体育始终被放在战略地位而受到党和国家的重视。毛主席曾明确指出，我们的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。我国学校开设体育的目的是：促进学生身心发展，增强学生体质，并对学生进行道德品质的教育，使他们很好地完成学习任务，从事社会主义建设和保卫祖国。

1951 年国务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。1952 年教育部设立了体育处，管理学校体育，颁布了学校体育的各种规定。1956 年开始使用统一体育教学大纲和教材，并在学校中积极执行《劳动与卫国体育制度》，1964 年改为《青少年体育锻炼标准》。1979 年教育部和国家体委联合颁布了《中小学生体育工作暂行规定》与《高等学校教育工作暂行规定》不断改善学校体育。以上规定总结了我国 30 年的经验，对搞好学校体育的指导思想、体育教学、课外体育活动，体育器材、体育教师、组织领导等方面作了明确而又具体的规定。

体育课是实现学校体育目的的基本途径。1952 年，中央人民政府教育部颁发了《各级学校教育计划的规定》，要求各级学校都要把体育课列为必修课，从小学一年级开始到大学二年级在校的每个学生每周必须上两节体育课，大约上 840 学时的体育课。1953 年进行了院系调整和专业设置的安排，并在这个基础上进行教学改革，高校普通体育课的设置，在教育部颁发的各级学校教育统计中有明确规定。高校体育课一、二年级为必修课。如学校条件允许，高年级也开设体育课，每周 2 学时。高教部于 1961 年制订并颁布了全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》，同时

撰写出版了《高等学校男生普通体育课教学参考书》和《高等学校女生普通体育课教学参考书》，供教师参考使用。1979年教育部重新制订了《高等学校普通体育课大纲》。新的大纲从增强学生体质出发与《国家体育锻炼标准》相结合，结合我国实际情况和今后发展要求，基本符合学生的认识规律和生长发育规律。根据高等学校普通体育课的任务，大纲分为基本教材和适用教材。

当前我国高等学校体育课分为三种形式：

1. 普通体育课是为身体健康而达到《国家体育锻炼标准》的大学生开设的。

2. 专项体育课，是为身体素质较好，已达到《国家体育锻炼标准》并对某项运动有一定基础的大学生开设的。

3. 保健体育课，是为身体较弱或患有慢性病的大学生开设的。

进入80年代以来，由于新技术革命的到来，推动着生产力发生了变化，我国高等学校的体育工作也随着进行着不断的改革。在体育课教学中增开了理论课的内容。对传统的传习式体育教学思想和50年代苏联体育教学模式进行了改革。并提出了以基本技术与基本知识为基础，以炼身价值阈为依据，以增强体质为主，以育人为目标的体育教学指导思想。在这种教育思想的指导下，各高等院校体育教学在方法上、手段上、形式上都进行了系列的改革。进入90年代，国家教委又发布了三个重要的指导性文件，有力地推动了我国高等学校的体育工作。这三个文件就是《普通高等学校体育工作条例》、《普通高等学校学生体育合格标准》及在《全国普通高校开展体育课程评估工作的通知》。我国目前有各级各类普通高等院校1075所。1992年在武汉召开的全国第四届大学生运动会，将对100所普通高等学校的体育课程建设优秀学校进行表彰。40年来，高校体育工作为培养又红又专，体魄健全的各种专门人才，为增强中华民族体质，为祖国的社会主义四化建设作出了积极的贡献。

第三节 高校体育的地位与作用

体育是高等教育的一个重要组成部分,是培养德、智、体、美、劳全面发展的四化建设人才的一个重要方面。高校体育是以发展人才体质为内容,对身体进行教育的。毛泽东主席早年就讲过,身体是“载知识之车,寓道德之舍”。因而学校体育是塑造人才的一个重要方面。

一、高校体育是高等教育的组成部分

体育是对身体的教育,它是高等教育的一个组成部分。毛泽东早在1957年就指出:“我们的教育方针、应当使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。党和国家历来高度重视体育教育。1950年,针对旧社会给青年造成的健康不良状况,作出了“健康第一”指示,并在1953年提出:青年时期是长身体时期,要关怀青年学生的成长,并号召青年学生要做到“身体好,学习好,工作好”。

建国以来,党和国家十分关怀和重视高校体育工作的开展,采取一系列重要措施,逐步地建立一整套体育制度,要求学校领导把体育作为贯彻党的教育方针的一个方面,列入学校工作计划。各级学校的教育计划均把体育课规定为必修课程,制定了全国高校统一教学大纲。广泛地开展早操,课间操和课外体育活动,国家最近公布的《高等学校体育工作和卫生工作条例》,制定的《大学生体育合格标准》,这些具有权威性的政策,充分体现了学校地位的提高。尤其是国家教委自1991年起开展对全国普通高等院校进行体育课程建评估工作,有利地推动了高校体育工作,提高了高校体育教师的思想素质和业务素质,为高校体育工作提供一定的物质条件,使高校体育工作得到了很大发展。增强了学生体质,丰富了学生的文化生活,有力地促进了当代大学生在德、智、体诸