

徐玉良/主编

民族高等院校体育教材

理论教程



中央民族大学出版社

民族高等院校体育教材

理 论 教 程

徐玉良 主编

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族高等院校体育教材:理论教程/徐玉良著. — 中央民族大学出版社, 1997. 8

ISBN7-81001-536-2

I. 民… II. 徐… III. 体育理论-高等学校:民族学校-教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 14583 号

民族高等院校体育教材

理 论 教 程

主 编 徐玉良

责 编 张 山

※

中央民族大学出版社出版发行

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码:100081 电话:68472815)

新华书店北京发行所经销

中央民族大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.75 印张 163 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:01—5000 册

ISBN7-81001-536-2/G · 239

定价:9.50 元

目 录

第一章 体育与体育的科学基础	(1)
第一节 体育概念	(1)
第二节 体育的科学基础	(2)
第三节 体育的功能	(4)
第二章 各项运动简介	(13)
第一节 田径运动	(13)
第二节 篮球运动	(24)
第三节 足球运动	(32)
第四节 排球运动	(38)
第五节 乒乓球运动	(44)
第六节 网球运动	(52)
第七节 羽毛球运动	(61)
第八节 武术运动	(67)
第九节 健美运动	(78)
第十节 健美操运动	(86)
第十一节 艺术体操运动	(91)
第三章 少数民族传统体育	(98)
第一节 少数民族传统体育概念	(98)
第二节 少数民族传统体育的特点	(102)
第三节 少数民族传统体育的现状	(111)
第四节 发展少数民族传统体育的意义	(119)

第四章	体育锻炼对大学生身体的影响	(126)
第一节	体育锻炼对肌肉和骨骼的影响	(126)
第二节	体育锻炼对神经系统的影响	(131)
第三节	体育锻炼对心血管系统的影响	(136)
第四节	体育锻炼对呼吸机能的影响	(142)
第五节	体育锻炼对消化机能的影响	(146)
第五章	体育锻炼过程中的心理和生理规律	(150)
第一节	赛前状态	(150)
第二节	准备活动	(152)
第三节	稳定状态	(153)
第四节	疲劳	(154)
第五节	恢复过程	(157)
第六章	体育锻炼与运动技能形成	(159)
第一节	运动技能形成的生理机制	(159)
第二节	运动技能形成的生理和心理过程分析	(161)
第三节	影响运动技能形成和发展的因素	(163)
第七章	体育锻炼对发展和提高身体素质的作用	(166)
第一节	力量素质	(166)
第二节	有氧耐力与无氧耐力	(171)
第三节	速度素质	(177)
第四节	灵敏与柔韧素质	(180)
第八章	体育锻炼的原则、内容和方法	(182)
第一节	体育锻炼的原则	(182)
第二节	体育锻炼的内容和方法	(185)

第九章 体育锻炼中常见运动疾病、损伤 的预防和处理·····	(188)
第一节 常见运动疾病的预防和处理·····	(188)
第二节 常见运动损伤的预防和处理·····	(192)
第十章 运动竞赛·····	(197)
第一节 运动竞赛的种类·····	(197)
第二节 运动竞赛的组织工作·····	(199)
第三节 运动竞赛的方法与编排·····	(203)
第四节 运动竞赛的裁判法·····	(221)
第十一章 国际国内大型运动竞赛·····	(227)
第一节 奥林匹克运动会·····	(227)
第二节 世界锦标赛和世界杯赛·····	(233)
第三节 世界大学生运动会·····	(234)
第四节 亚洲运动会和全国运动会·····	(235)
后记·····	(241)

第一章 体育与体育的科学基础

第一节 体育概念

体育也称“体育运动”。体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐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,受一定社会的政治和经济的制约。

这里指的“身体练习”不包括日常生活和劳动中的某些动作。因为这些动作它与发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平的身体练习目的不同,完成的条件和最终结果不同。

体育由学校体育、竞技体育、群众体育三个方面组成。

一、学校体育。是增强学生体质,传授体育知识、技能,使学生身心全面发展的有目的、有计划、有组织的活动。它与其它教育环节共同构成一个完整的教学体系,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

二、竞技体育。亦称竞技运动。是指为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力,以争取优异运动成绩为目标而进行的科学系统训练和各种竞赛活动。

三、群众体育。亦称“群众性体育活动”。是以健身、医疗、

卫生、休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力等而进行的身體活动。这种活动形式多样,内容丰富多采,讲求自我教育和锻炼的效果。群众体育活动已成为现代人生活方式中不可缺少的内容。

第二节 体育的科学基础

体育是一种以身体练习为基本手段的社会活动,研究体育这种社会实践活动规律的学问是体育科学。而探索和揭示体育内部和外部规律,要以自然科学、社会科学和辩证唯物主义哲学作为科学基础。

一、体育的自然科学基础

体育的主要特点是通过人体自身活动而实现的。因此,研究体育必须遵循人体发展的规律,来挖掘人体机能潜力、增强体质、掌握和提高运动技能。研究人体在运动的条件下变化和适应过程的自然科学有运动解剖学、运动生理学、运动生物学、运动生物化学、人体保健学、运动心理学等。它们都有各自不同的研究侧重点,如运动生物化学是研究人体运动时机体的化学组成、化学变化、能量的转变和运动能力变化的规律。运动生理学是研究人体在运动过程中机能变化的规律,以及形成和发展运动技能的生理学规律,探讨人体运动能力发展和完善的生理机制,论证并确立各种科学训练制度和训练方法。运动心理学是研究人在体育运动中,人的特殊的心理现象和心理活动规律。

二、体育的社会科学基础

体育是一种复杂的社会现象。它与民族的历史、军事、生产劳动、宗教、风俗习惯等紧密相联。因此,必须运用以研究社会现象为研究对象的社会科学的理论知识,来研究体育与社会政治、经济、文化的关系。研究体育的社会科学有体育理论、体育社会学、体育史、体育人类学、体育伦理学、体育美学等。体育理论是从宏观上、整体上综合研究体育的基本特征和发展规律。而体育史学是研究体育发生发展的历史过程及其规律的科学。体育经济学是研究体育事业的发展、体育的管理,探索体育的经济规律的科学。总之,体育事业的发展,离不开社会科学理论的指导。

三、马克思主义哲学是研究体育科学的基础

哲学是关于人们世界观的理论系统,是对自然、社会和思维运动的一般规律的概括。自古以来,不论自然科学、社会科学无不受哲学方法论的指导。哲学指导体育,只有用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法来分析、认识体育中的问题,才能合理的解决好体育过程中错综复杂的矛盾,建立起正确的体育观,找出解决问题的最好途径,推动体育事业的发展。

自然科学、社会科学与马克思主义哲学之间存在着内在的、本质的联系,从而构成有序的体育科学体系。随着现代科学和体育科学的发展,必将有更多的新科学诞生,这个体系也将进一步得到完善。

第三节 体育的功能

随着社会的进步,生产的发展,人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的发展,体育自身的特征及其与各种社会现象之间关系的规律不断被揭示出来,体育的功能也在不断地被认识,被开发。

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。体育的功能主要表现在促进社会的物质文明和精神文明两个方面。具体而言,体育有如下功能。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的。它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育具有健身功能。体育锻炼通过给予人体各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种适应性反应对机体产生积极影响,有利于促进健康和增强体质。

(一)体育对促进健康的作用

有人认为,健康就是人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。这种看法是不全面的,实际上健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。近年来世界卫生组织对健康定义为:“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”这种新概念的提出,标志着健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。

“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能及承

担负荷后的适宜反应。身体健康受损引起的各种生命障碍，皆因人体对内、外环境不适应所致。为了保证机体内部与自然界的 变化相适应，人体必须始终处于运动状态。医学和生理学关于“适者生存”的理论，明确说明人体的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调，而且取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。如何获得这种适应能力呢？人们经长期探索，终于得出这样一个结论：获得对环境的适应能力是长期锻炼的结果，不同人对环境适应能力的差异，除受制于不同的生活环境外，在相当程度上与体育锻炼息息相关。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。我们日常生活中那种处于“临界状态”下的身体健康，恰似一种不稳定的平衡，需要小心翼翼地加以维系。如果一旦环境稍有变化，或精神受到某些刺激，这种平衡就易被打破，健康状况也会受到不同程度的影响。因此，人们往往把精神健康视为身体的重要支柱，予以充分的重视。因此，自 1977 年开始，有人提出生物—心理—社会医学的新模式，强调在健康诊断中，把由社会环境引起的心理活动因素、良好的心理调节能力和讲究精神卫生，作为判断精神健康的基础。影响身体健康的基础因素很多，但体育所起的作用至关重要。通过各种体育手段和方法，可以锻炼意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，加强组织规律，协调人际关系，使心理调节能力提高，及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素。美国一位心理学家德里斯考发现跑步能成功地减轻大学生们在考试期间的忧虑情绪。人们还发现有紧张烦躁情绪的人，只要散步 15 分钟后，紧张情绪就会松弛下来。体育锻炼通过中枢神经系统的良性调节，在

适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,以达到精神健康,并使身体健康得到维护。

(二)体育对增强体质中的作用

体质指的是人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素综合的不断发展的、相对稳定的特征。

1. 科学的体育锻炼能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。体育运动可以改善大脑供血、供氧,可以促使大脑皮层兴奋性增加,抑制性加深,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个有机体的工作能力提高。

2. 促进有机体的生长发育。体育运动刺激骼软骨的增生,从而可促进骨的生长。科学研究证明经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动,还可促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的,肌肉本身又是人体美的重要体现,发达而结实的肌肉能提高劳动力和运动能力。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。

3. 体育运动能使人体内脏器官得到改善和机能得到提高。体育运动能使人体内能量消耗增加,代谢物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统,排泄系统的机能得到改善,使主司这些系统工作的器官——心、肺等,在构造上发生变化,机能提高。

4. 体育运动能提高人体的适应能力。它能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力和对自然环境的适应能力。

5. 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。前国际运动医学联合会主席普罗科教授多年研究证明:“不锻炼的人,30岁起身体机能就开始下降,到55岁,身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经常锻炼的人到四五十岁,身体机能还相当稳定,当他60岁的时候,心血管系统的功能大约相当于二、三十岁不锻炼的人,这也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻二、三十岁”。

二、教育功能

(一)体育在学校的教育作用

古今中外早就非常重视体育在教育中所起的作用。曾有名入学者辩证而形象地说:“德育是方向,智育是条件,体育是基础。”“无德是瞎子,无智是傻子,无体是瘫子”,“无德是危险品,无智是次品,无体是废品”。这些说法都有很深的意义,早在我国奴隶社会时期,就有“保氏,掌谏王恶,而养国子以道,乃教之六艺:礼,乐,射,御,书,数。”上述在周代学校中学习的“六艺”中,“射”、“御”是军、体内容,都是锻炼身体的传统体育活动。随着社会的不断发展,体育在学校教育中越来越受重视。历代史书中,如战国时期的《学记》,对“大学之教”就提出了藏焉修焉、息焉游焉的学校体育要求。

公元前6世纪至公元前2世纪的古希腊雅典,由于受当时较先进的政治、经济和文化的影响,进行的是体育、智育、德育、美育相结合的教育。当时认为体育是培养完美人的一个重要组成部分,其内容丰富多彩,方式灵活多样,目的是培养身

心协调发展的人才。由于在学生阶段受到了良好的身体训练并真正掌握了几项体育技能,在雅典追求身心全面发展的风气影响下,雅典公民在离开学校后仍坚持体育锻炼,并将此作为良好教养的重要体现。

就体育的教育功能,马克思主义经典作家有关教育的著作中不止一次地提及,他们把体育视为教育的一部分,是培养人全面发展的一个重要方面。学校教育的目标是育人,学校体育作为学校教育的重要组成部分,也是为其最终目标服务的。体育利用其身、心共同参加体育过程的有利条件,目的在于改善学生的健康状况,增强学生体质,培养学生锻炼身体和参加体育活动的兴趣和习惯,掌握运动技能和锻炼的理论与方法;发展学生思维和健康个性,培养学生的优秀品德,陶冶美的情操,提高体育素养,以适应未来社会生活和工作的需要。

(二)体育在社会中的教育作用

就社会教育体系而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面,教育人们要与社会保持一致性。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深它们所产生的社会影响,把本来属于运动技艺比赛的意义,扩大和延伸到国与国之间的竞争,使这种竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。置身于社会群体之中,竞赛的礼仪形式、激烈的竞赛气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。因而,通过

体育实践,被诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,产生不可低估的社会教育作用。

三、娱乐功能

当今世界,科学技术高速度发展和进步,社会生产方式、生产水平迅速提高,人们的物质生活水平逐渐提高。由于高科技的发展,使体力劳动减少,脑力劳动增多。人们对业余的精神生活、文化生活的需求更高更多更新,也就是说人类的生存质量越来越高。体育运动由它技术的高难性、惊险性、造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成为人们余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,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。

体育运动是一种最健康、最理想的娱乐方式,它通过人们的参观或参与,让身体和精神在和谐的韵律中获得快感,使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。同时可以使人产生自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所描述的那样:“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,使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育无愧是一个最积极最健康的娱乐方式。体育对新的生活方式有着极其重要的作用和影响,它是构成现代科学、文明、健康的新生活方式不可缺少的内容之一。

四、体育的军事功能

体育与军事从产生的时候起,就存在着难解难分的联系,现代的许多体育项目是人类的祖先用于打仗的武艺,而现代所用的体育器材有很多是由古代战争中的武器演变而来的。体育的军事功能,主要是由于战争和训练士兵的需要。现代军事科学证明,即使在现代战争条件下,一个国家国防力量的强弱,一方面取决于武器的好坏,另一方面还取决于国民的体质、军队的身体训练等。因此,军人体质的强弱自然是决定战争胜负的一个重要因素。

现代战争的实践证明,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,并且能有效地加以应用,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此不仅要进行全面体力训练,而且还必须掌握专门的军事技巧,如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、格斗、摔跤、擒拿、拳击等。同时,由于部队的机动性扩大和新的战略战术的运用,对战争实用性的专门身体训练,提出了更高的要求,需要用专门的运动技能和技巧来武装部队,提高人体在战争条件下对各种紧张情况的适应性和稳定性,培养战争所需要的坚韧性、耐受性和其它身体能力,因此,体育与军事结合的项目在不断涌现,使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

五、政治功能

体育与政治之间是相互联系、相互制约的,因为任何国家在带有方向性的问题上都要求体育服从政治需要,为政治服务,同时充分发挥体育的特殊功能对政治的影响。

由于体育本身的特点,体育与政治之间关系的微妙,它可以被各种不同的政治所利用。因此,体育既可作为正义的政治宣传手段,又能充当政治欺骗的工具,例如,1980年由于苏联入侵阿富汗,60多个国家抵制了莫斯科奥运会。1936年,由于国际奥委会错误决定第十一届奥运会在柏林举行,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会,使整个奥运会,被笼罩在法西斯主义、种族主义的不祥气氛中。

体育不仅可以促进各国人民之间的了解,加强国与国之间的文化交流,在为本国外交政治服务方面所起的政治作用也是人们所熟知的。例如,1971年第三十届世界乒乓球锦标赛,由毛泽东、周恩来英明决策的“乒乓外交”,促成了尼克松总统访华,中美建交。

国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。它可以振奋民族精神,提高民族威望,激发爱国热情。例如,我国在举办第十一届亚洲运动会期间,各行各业纷纷组织义演、义卖、捐赠及举办展览会等活动,表现了人民热爱社会主义祖国的高度政治热情。不难看出,体育对政治所产生的影响是客观存在的,它所发挥的功能远远超出体育本身的价值。

六、经济功能

体育的经济功能,由体育与经济的互相促进作用所决定。任何一个国家的经济发展都会给体育事业的发展提供物质基础,带来生机和活力,促进体育的发展。体育的发展也反过来促进了经济的发展。

经济学者认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行评价时,人的素质是最主要的衡量标