

中等专业学校体育



王继关 主编
冯远孝



石油大学出版社

中等专业学校教材

体 育

王继关 主编
冯远孝

石油大学出版社

鲁新登字 10 号

中等专业学校体育

王继关 冯远孝 主编

*

石油大学出版社出版发行

(山东省东营市)

新华书店经销

菏泽市社会福利印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 11.725 印张 300 千字

1995 年 5 月第 2 版 1995 年 5 月第 2 次印刷

印数 4001—8000 册

ISBN 7-5636-0463-4/G 8 · 11

定价: 6.90 元

编写说明

体育教学是中等专业教育的重要组成部分，在培养技术人才方面起着重要的作用。搞好体育教学工作，不仅可以使学生在德、智、体等方面得以全面发展，而且还能培养他们积极向上，顽强拚博的精神和毅力，为他们在以后的工作中成为合格的现代化建设人才打下坚实的基础。

我国中等专业学校分布面广，专业种类繁多，为了满足各种专业学校教学对体育教材的需要，我们根据我国各类中等专业学校的特点，总结了中等专业学校体育发展和改革经验，组织编写了《中等专业学校体育》一书。在编写过程中尽可能删繁就简，力求以概括性、通用性为宗旨，以提高学生的体育意识、增强学生体质作为我们的出发点，为培养德、智、体全面发展的技术人才作为我们的指导思想。

本书由多年从事体育教学工作的教师编写。山东菏泽财经学校体育教研室王继关、曹州大学体育教研室冯远孝主编，山东师范大学体育系王宏教授、中国师专体育协会秘书长朱敬真副教授主审。本书分上下两篇，共十七章。其中上篇是体育基本理论知识，较系统地论述了体育的概念、功能、中专学生的生理特点和其它基本知识；下篇是体育技术及技能部分。本书体系新颖，内容完整，图文并茂，通俗易懂，使用于全国各类普通制中专学校、技工学校、职业中专等，是中等专业学校学生的良师益友。

由于水平所限，本书难免有不当之处，敬请各位老师和广大同学在使用时指正。

编著者

一九九五年五月

目 录

上 篇 体育基本理论知识

第一章 体育运动概述	(1)
第一单元 体育的概念及其功能	(1)
第二单元 中等专业学校体育课程教学的目的和任务	(7)
第三单元 科学锻炼的原则和方法	(8)
第二章 体育运动的卫生知识	(16)
第一单元 中专学生生长发育特点和体育卫生要求	(16)
第二单元 女子体育卫生	(18)
第三单元 运动损伤的预防及其简易处理	(22)
第三章 运动竞赛的基本知识	(34)
第一单元 国际运动会简介	(34)
第二单元 全国运动会	(40)
第三单元 小型球类比赛的组织与编排	(41)

下 篇 体育运动基本技术和技能

第四章 跑	(49)
第一单元 快速跑	(49)
第二单元 耐久跑	(56)
第三单元 接力跑	(61)

第四单元	跨栏跑.....	(65)
第五章	跳 跃.....	(71)
第一单元	跳 高.....	(71)
第二单元	跳远和三级跳远.....	(80)
第六章	投 掷.....	(90)
第一单元	推铅球.....	(90)
第二单元	掷铁饼.....	(96)
第三单元	掷标枪.....	(101)
第七章	体 操.....	(107)
第一单元	队列队形.....	(107)
第二单元	技 巧.....	(114)
第三单元	支撑跳跃.....	(125)
第四单元	单 杠.....	(134)
第五单元	双 杠.....	(141)
第八章	篮 球.....	(149)
第一单元	基本技术.....	(150)
第二单元	战术基础配合.....	(173)
第三单元	进攻和防守全队战术.....	(176)
第九章	排 球.....	(182)
第一单元	基本技术.....	(183)
第二单元	进攻战术.....	(198)
第三单元	防守战术.....	(201)

第十章 足 球	(206)
第一单元 基本技术	(207)
第二单元 控球练习与足球游戏	(215)
第三单元 基本战术	(219)
第十一章 乒乓球	(225)
第一单元 基本技术	(226)
第二单元 基本战术、双打、规则简介	(233)
第十二章 武 术	(237)
第一单元 手型、基本功和基本动作	(237)
第二单元 初级长拳第三路	(245)
第三单元 太极拳	(256)
第十三章 保健气功	(285)
第十四章 游 泳	(295)
第十五章 滑冰运动的基本知识与技能	(306)
第十六章 健美运动	(321)
第十七章 游 戏	(345)
第一单元 游戏的意义及创编原则	(345)
第二单元 游戏范例	(349)
附《国家体育锻炼标准》	(359)

上 篇

体育基本理论知识

第一章 体育运动概述

第一单元 体育的概念及其功能

什么是体育？其功能如何？是每个青少年和体育活动参加者必须首先要认识的问题。体育是人们锻炼身体、增强体质、延年益寿的积极手段；是与德育、智育、美育等相配合全面发展教育的组成部分；是人们文化生活的内容；也是促进人际交往，加强世界各国人民之间联系的纽带。

一、体育的概念

我国是一个文明古国，是体育发展最古老的国家之一，具有民族特色的体育，内容丰富多彩。但在我国古籍中没有“体育”这个专用名词，只有与“体育”相似的词，如“养生”、“导引”、“武艺”等。直到19世纪末20世纪初，“体育”一词才从国外引进渐为我国普遍使用。

经历史的发展、演变，我国现在对体育概念比较统一的认识是：

体育亦称体育运动,是指以运动动作为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会主义文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动。它是社会主义文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,为一定社会的政治和经济服务。

体育是个总名称,是由不同实施对象、性质及对社会给予不同影响的学校体育、竞技体育和社会体育三个基本方面组成的。

学校体育亦称体育教育,是与德育、智育、美育等相配合的学校教育的重要组成部分,是有目的、有组织、有计划地促进学生全面发展,增强体质,传授锻炼身体的基本知识、技术和技能,培养道德意志品质,并与其它教育共同构成一个完整的教育体系的过程。

竞技体育亦称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,为了最大限度地挖掘个人和集体在体力、智力和运动能力方面的潜力,取得优异运动成绩,而进行的科学、系统的训练和各种竞赛活动。

竞技体育有强烈的竞争性,它不仅表现为力量、智慧和高超技艺的较量,也表现为心理品质的抗衡。竞赛的公开性、平等性和竞赛胜负的不确定性,能引起广泛的社会关注,使人们产生强烈的感情体验,对活跃、丰富社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望及促进各国、各民族人民间的友谊和团结等方面,都有其极大的教育作用。

社会体育亦称群众体育,是指以发展身体,增进健康,增强体质,开展健美、康复、休闲娱乐,调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。其特点是内容多样,趣味性强,自愿参加,形式灵活,因人而异,讲求实效。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、体育锻炼、养生体育或医疗体育等,均可纳入此范畴。

以上三个方面既因对象、性质、目的不同而相互区别，又因其相互渗透而有着内在的联系，共同构成体育的整体。

二、体育的功能

体育的基本手段是身体运动动作，没有身体运动，也就不存在体育。人类通过有意识、有目的的身体运动，以发展身体，增进健康，增强体质；同时，还有着增知识、调感情、强意志的效能。

（一）体育能促进人体的发展

体育是通过身体运动的方式进行的，这是体育的本质特点。身体运动的过程，能促进人体新陈代谢，使人体的同化与异化作用旺盛，从而促进身体发展，增进健康，增强体质，延年益寿，这是体育特有的社会职能功效。“生命在于运动”这句名言就深刻说明了这一点。

1. 体育运动能促进中枢神经系统及大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高机体的工作能力和对外界环境的适应能力。

2. 体育运动能促进有机体的生长发育，提高运动系统的机能。运动可使管状骨变粗，骨质增厚，骨结节和粗隆增大，骨小梁排列产生适应性变化，从而使骨骼更加结实，抗压性增强。运动肌肉工作加强，血液供应增加，能增强对营养物质的吸收与贮存能力，使肌纤维增粗，因而肌肉变得粗壮、结实、有力。

3. 体育运动能促进心血管系统机能的提高。体育运动时，机体的新陈代谢过程加快，心脏机能和血液循环得到锻炼，促使心肌力增强，心壁增厚，心脏容积增加，一般人约为 765—785 毫升，而经常锻炼者，运动员可达 1015—1027 毫升。使心脏每搏输出量增加，使安静时心跳频率减慢。一般人心跳频率为每分钟 70—80 次左右，而锻炼有素者为 50—60 次左右，心脏工作

出现“节省化”现象。

4. 体育运动能提高呼吸器官的机能。人体一切活动所需要的能量，都来源于体内营养物质的氧化，借助不停的呼吸运动，吸进氧气，排出二氧化碳。经常进行体育活动，能使呼吸肌增强，使胸廓、肺活量增大。一般人约为 3000—4000 毫升，经常锻炼者可达 4000—5200 毫升，运动时可高达 7000 毫升。

（二）体育能促进智育的发展

学生学习效率的高低，除教师指导因素外，主要取决于本人大脑的发达程度及其机能状况。大脑的发达程度主要是遗传因素，但后天的训练，也包括体育训练的影响极大。

1. 体育锻炼能促进神经系统的发育。进行身体不同部位的锻炼活动，能促进大脑相应部位神经中枢的发达。如长期对婴儿进行左、右手的屈伸训练，能加速大脑右、左半球语言区的成熟。一个以右手劳动为主的人，其大脑左半球的语言机能占优势，其体积也比右侧大。

2. 体育锻炼改善大脑的机能状态，提高其工作效率。由于体育运动能改善人体的血液循环，从而也改善了大脑血糖和氧的供应，使大脑保持良好的机能状态。另一方面，当身体运动时大脑中枢处于兴奋状态，由于兴奋与抑制相互诱导的规律，能使原来参与学习活动的相应中枢更快、更深地转入抑制状态，从而得到更有效的积极休息，以便更好地恢复学习活动所需要的机能状态。

3. 体育运动能提高各种感觉器官的机能。在身体运动动作过程中，必须敏锐而准确地感知身体及身体各部位和周围物体在姿势、方位、时间、空间上各种细微的变化，随机应变地保持身体的平衡，完成各种动作要求。通过多种多样的体育锻炼活动，能提高各种感觉器官的功能，从而使客观事物的各种信息，更全面更准确地反映到头脑中来，提高学生观察、思维、分析

综合判断的能力，为正确认识客观事物建立基础，促进智育的发展。

(三) 体育运动能促进德育的发展

体育运动是进行共产主义思想品德教育的重要手段之一。表现在：

1. 体育运动是一项社会集体活动，有利于培养热爱集体，团结互助等集体主义精神。

2. 体育运动中的许多项目，要在特定的器械和环境下进行，需要克服种种生理和心理上的障碍，从而可培养人们勇敢、坚毅、果断、刻苦耐劳等优良品质。

3. 通过各种竞赛活动，有利于培养人们遵纪守法、诚实、力争上游、奋力拼搏、胜不骄、败不馁等优良品质和作风。

4. 通过观摩和了解国际体育比赛，介绍新中国在体育运动方面的光辉成就，学习优秀运动员奋力拼搏为国争光的事迹，都是进行爱国主义和国际主义教育的好活动。

(四) 体育可促进美育的发展

在体育运动中具有丰富的美育内容，如体型美、姿态美、动作美和心灵美等。通过全面的体育锻炼，使人体肌肉发达、比例协调、姿势端正，体育运动的各项技术动作使人体得到充分地展现，动作技术水平越高越熟练越能表现出美的力度。而且不同的运动项目和动作，能给人们以不同的美的感觉：有的轻捷矫健；有的潇洒飘逸；有的变化莫测、惊险猛烈；有的巧妙和谐、圆满协调；有的则节奏鲜明、舒展大方。通过系统的体育训练，有助于发展人们正确的审美观，提高感觉美、欣赏美和表达美的能力。

此外，体育以它特有的娱乐性，吸引着越来越多的人，使它成为人们善度余暇、丰富业余文化生活必不可少的而又饶有趣味的活动，以满足人们精神的需求。特别是竞技运动，其技艺日益

向着难、新、美、高的方向发展，在一定时间、空间上使健、力、美高度统一起来，产生出一种能使人赏心悦目的运动之美，人们在紧张的学习和劳动之余，通过观赏体育比赛和表演，可以松弛神经，调节心理，“净化”感情，获得积极性休息。这不仅有助于消除疲劳，陶冶情操，也是一种精神上的享受。

人们通过参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，会在身体完成各种动作的过程中，在与同伴的默契配合中，在与对手斗智斗勇的拼搏过程中，在获得成功后的喜悦中，得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感，从而产生自尊心、自信心、自豪感，满足人们与同伴交往、合作的需要。

不同的运动项目，能使人在实践中获得各项不同的愉快情绪，跑步能使人有条不紊、勇往直前，球类运动可使人机智灵活、豁达合群。

体育运动可使体育运动参加者内心充满欢乐，思路更加开阔，条理更加清晰，可使忧伤的人散心解闷，可使快乐的人生活得更加甜蜜。体育是一种最积极最健康的娱乐方式。

体育运动既是一种物质力量的展示，又是一种精神力量的体现，它对促进民族团结，振奋民族精神，增强爱国热情，促进社会主义两个文明建设等方面有不可估量的作用。

体育运动的竞赛，具有国际上共同遵守的规则，为世界人民所接受，这样就为国际交往和交流创造了条件。通过各国运动员之间的互相访问、比赛，既促进着运动技术和文化交流，也促进着各国人民之间相互了解，为增进他们的友谊和团结做出了重要的贡献。

第二单元 中等专业学校体育课程 教学的目的和任务

体育教育是中等专业学校整体教育的组成部分。中等专业学校一定要全面贯彻“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针；认真执行国务院批准发布的《学校体育工作条例》的规定。针对普通中等专业学校培养目标和学生的年龄特点，中等专业学校体育课程的教学目的是：通过体育基础理论的传授和有效的体育实践，促进学生身心的健康发展，培养学生体育锻炼的能力和意识，奠定其终身参加体育锻炼的基础。

中等专业体育课程教学的基本任务是：

1. 全面增强学生体质，促进学生身心健康发展，培养从事未来职业所必需的身体基本活动能力和对环境的适应能力，养成从事体育锻炼的意识和习惯。

2. 向学生传授体育的基本原理和基本技能，使学生喜爱体育、懂得体育，掌握锻炼身体的基本方法，具有参与体育活动的的能力基础；向学生传授卫生保健的基本知识，使学生具有健康、安全地从事工作和生活的能力。

3. 通过体育教学，教育学生热爱祖国、热爱集体，培养学生的社会责任感、勇敢顽强的精神、公平竞争的态度、文明礼貌的行为规范以及乐观、自信、进取的心理品质，体育教学过程中要注重学生个性的养成教育。

中等专业学校有各种不同类别的专业。中专生从选定专业，进入学校起，职业方向已基本确定，而各种专业对学生的素质要

求不尽相同，为培养合格的各种应用型中专技术人才，中专体育教育应在全面发展身体、增进身心健康、增强体质的基础上，选择部分适应其职业特点和个人喜爱的专项选修的体育内容和方法，以培养专业所需要的身体素质和心理素质，养成个人的爱好和特长及良好的锻炼习惯，为其毕业后能够根据工作的主客观条件终身从事科学体育锻炼打下基础。

体育课教学是学校体育工作的基本组织形式，它与早操、课间操、班级体育锻炼、课余体育训练和体育竞赛等多种组织形式相配合，充分发挥学校体育的综合效益，共同实现学校体育的目的任务。

第三单元 科学锻炼的原则和方法

体育锻炼是通过身体运动结合日光、空气、水等自然力的作用来发展身体、增进健康、增强体质、调节精神，以丰富人民生活为目的的身体活动。为了使锻炼卓有成效，必须以科学的原理为指导，遵循一定的原则，制订科学可行的锻炼计划，正确地选择锻炼内容应及时评定锻炼效果。

一、体育锻炼的基本原理

生命活动的基本特征，就是有机体与外部自然界不断地进行着物质和能量的交换，这个交换过程就是有机体的新陈代谢。新陈代谢包括同化（合成过程）和异化作用（分解过程）两个相互联系、互相制约的过程。

体育锻炼是增强新陈代谢的过程。它加剧了物质代谢、能量代谢和耗氧量，引起人体内能源物质减少，但经过合理的休息和食物补充，可以恢复人体内的能源物质和活动能力。生理实验

表明，恢复过程的强度取决于消耗过程的强度。在一定生理范围内，活动量越大，消耗过程越强烈，随之而来的恢复也就越明显。这个恢复过程，并不是简单地补偿锻炼的消耗，而是进行超量代偿。被消耗的能量物质，不仅能恢复到原来的水平，而且在一段时间内还会超过原有的水平，使人体获得更加旺盛的活力，这种现象称为“超量恢复”。实践表明，如果不进行体育锻炼，人体没有大的消耗，总是处于较低水平的同化与异化作用相对平衡的状态，人的机体就得不到增强。只有承受一定的运动负荷，才能刺激人体不断打破旧的平衡，在新的基础上建立新的平衡，也就是在平衡—不平衡—新的平衡的矛盾转变过程中，增加人体内的能量储备，改善机体的调节能力和各器官系统的机能和结构，产生对运动的适应。从而使人体的机能、身体素质和运动能力力不断得到发展，健康水平得以提高，体质得以增强。大量事实证明，对于不同年龄的人来说，经常从事身体锻炼的人比不从事身体锻炼的人的体质要好得多。国际运动医学协会主席普罗科普指出：“不锻炼的人，从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40—50岁，身体机能还相当稳定，当他60岁时，心血管系统功能大约相当于20—30岁不锻炼的人，也就是说，经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻20—30岁！”这就是生命在于运动的道理。

二、科学锻炼身体的原则

锻炼身体的目的，是发展身体，增强体质，提高健康水平。为了使锻炼取得良好的效果，在进行锻炼时，应遵循以下原则。

（一）自觉性积极性原则

体育锻炼是自身参与运动的过程，在体育锻炼过程中身体要承受一定的生理负荷，产生疲劳和运动后的超量恢复。没有疲劳

就没有超量恢复，就不会改善体质状况。体质的增强是一个长期积累的过程，没有承受生理负荷和疲劳的自觉性，是难以坚持下去的。要提高锻炼身体的自觉性和积极性，首先要明确目的和正确的动机。少年儿童的锻炼动机与锻炼活动本身的乐趣，与表现自己的勇敢、果断、毅力等心理需求相联系。中专生占主导地位的是与远大的社会意义相联系的锻炼动机。

体育锻炼是一种积极能动的活动，它是在各种动机的支配下进行的。动机是实现目的的心理动力，经常受人们的认识、愿望和情感等心理活动的支配。锻炼身体的总目的是为了增强体质。青少年为促进生长发育、身体健美、调节紧张的学习生活，或为治疗伤病、恢复健康从而更好地完成学业、工作而锻炼；中年人为保持旺盛的体力和精力、提高工作效率、防衰防病而锻炼；老年人则为保健祛病、延年益寿而锻炼。有了明确的锻炼目的和正确的动机，就会激发锻炼身体自觉性、积极性，坚持身体锻炼。

明确“生命在于运动”的科学原理，认识体育锻炼的价值，以及身体好与学习好、工作好的辩证关系，并与实现社会主义现代化建设联系起来，才能目标远大，真正为祖国而锻炼身体。

为了更好地达到自觉锻炼要求，还应注意对兴趣和爱好的培养。当人们对体育锻炼产生兴趣时，就会从中体验到内心的愉快和享受，以此为乐，直至成为生活的必需，从而自觉愉快地参加体育锻炼。

经过一段时间的锻炼后，应及时用运动成绩、身体素质和生理机能指标的提高，或将锻炼前后的食欲、睡眠、精神状态、学习成绩进行对比来验证锻炼效果。一旦发现坚持锻炼后的明显效果，就会进一步增强体育锻炼的信心，提高锻炼的自觉性和积极性。

（二）因人、因时、因地制宜的原则

参加体育锻炼的人，年龄、性别不同，技术基础和体质各有