

普通高等学校体育教材

主编 王少华 张守欣

体育基本理论与实践教程

北京体育大学出版社



《体育基本理论与实践教程》编委会

主 编：王少华 张守欣

副主编：陈 新

编 委：么殿甲 于文洲 谭 路 胡 琪
郭 杰 王曙光 刘 键 李 红
孙 辉 董 珂 刘宏伟

前 言

体育在我国高等学校教育中占有重要的地位，为适应当今体育事业发展的需要，更好地把学生培养成德、智、体全面发展的“四化”建设人才，使我国高等学校体育课的教学更加规范化、系统化和有效地提高教学质量，让学生更好地将理论与实践结合，掌握体育的基本知识、基本技术、基本技能，为此编写了这部《体育理论与实践课教程》。

本书是根据高等学校普通体育课教学大纲规定的内容选编的，并在此基础上补充了适宜的内容，从而增强了教材的知识性、系统性、实用性和趣味性。是一部技术性、理论性较强的综合性基础教材，可作为普通高等学校体育课课本及教师的教学参考书使用，也可作为学生进行课外体育锻炼时的指导教材。

在编写此书过程中，理论部分主要选自全国普通高等学校体育教材《理论教程》及其他著作的有关部分，在此特予说明，并向有关作者致以谢意。

本书由北京商学院王少华、张守欣主编，陈新任副主编，统稿工作由王少华承担，此书由北京大学生体育协会秘书长白进效和北京大学体育教研部陈庆树教授审定。北京大学生体育协会主席李煌果为本书题词，在此表示衷心的感谢。

本教材各章、节分别由下列同志编写：

理论篇：第一章、第二章、第六章：王少华，其中第二章的第四节由胡琪编写，第五节由何珍文编写；第三章：郭杰；第四章：陈新；第五章：张守欣；第七章：孙辉。

实践篇：短跑、中长跑、滑冰：谭路；跨栏跑、跳高、跳远、铅球：董珂；篮球、羽毛球、男子健美：王少华；排球：陈新；足球：刘键；乒乓球：于文洲；网球：刘宏伟；台球：郭杰；体操、女子健美：张守欣；艺术体操、体育舞蹈：王曙光；游泳：孙辉；武术：李红；太极拳：么殿甲。

因编者水平有限，教材内容难免有误，望读者批评指正。

编者

1995年2月

目 录

理论篇

| | |
|----------------------------|------|
| 第一章 体育概述 ※ | (1) |
| 第一节 体育的概念 | (1) |
| 第二节 体育的由来与发展 | (2) |
| 第三节 体育的功能 | (4) |
| 第二章 高等学校体育 ※ | (8) |
| 第一节 高等学校体育的地位和目的 | (8) |
| 第二节 大学生的生理心理特点与体育 | (10) |
| 第三节 高等学校体育的组织形式 | (13) |
| 第四节 女大学生的体育锻炼 | (15) |
| 第五节 体育与德、智、美育的关系 | (21) |
| 第三章 体育的生理心理科学基础知识 ※ | (25) |
| 第一节 体育的生理基础知识 | (25) |
| 第二节 体育的心理基础知识 | (30) |
| 第三节 体育学习与竞赛的心理特点 | (34) |
| 第四章 体育锻炼与体质评价 ※ | (36) |
| 第一节 体育锻炼的作用和特点 | (36) |
| 第二节 体育锻炼的原则 | (38) |
| 第三节 体育锻炼的内容和方法 | (40) |
| 第四节 体质测定与评价 | (45) |
| 第五章 大学生的卫生与健康 ☆ | (50) |

| | | |
|------------|--------------------------|-------------|
| 第一节 | 大学生的生活卫生 | (50) |
| 第二节 | 大学生的心理卫生 | (55) |
| 第三节 | 大学生的运动卫生 | (58) |
| 第六章 | 医务监督与体育疗法 ☆ | (61) |
| 第一节 | 自我医务监督的主要内容和方法 | (61) |
| 第二节 | 运动中常见的生理反应及处理 | (62) |
| 第三节 | 常见运动损伤的预防与处理方法 | (64) |
| 第四节 | 常见病的体育疗法 | (70) |
| 第七章 | 常用的体育术语 | (75) |

实践篇

| | | |
|------------|-------------------|--------------|
| 第八章 | 田径运动 | (79) |
| 一、短跑 ※ | | (79) |
| 二、中长跑 ※ | | (83) |
| 三、跨栏跑 ※ | | (93) |
| 四、跳高 | | (96) |
| 五、跳远 ※ | | (100) |
| 六、铅球 ※ | | (103) |
| 第九章 | 球类运动 | (108) |
| 一、篮球 △ | | (108) |
| 二、排球 △ | | (122) |
| 三、足球 ☆ | | (134) |
| 四、乒乓球 ☆ | | (146) |
| 五、羽毛球 # | | (159) |
| 六、网球 # | | (168) |
| 七、台球 # | | (176) |
| 第十章 | 体操运动 | (185) |
| 一、单杠 ※ | | (185) |

| | |
|------------------|-------|
| 二、双杠 ※ | (189) |
| 三、技巧 ※ | (192) |
| 四、跳跃 ※ | (194) |
| 五、艺术体操 △ | (195) |
| 六、体育舞蹈 # | (209) |
| 第十一章 水冰运动 | (217) |
| 一、游泳 # | (217) |
| 二、滑冰 # | (225) |
| 第十二章 健美运动 | (233) |
| 一、女子健美 ☆ | (233) |
| 二、男子健美 ☆ | (249) |
| 第十三章 武术运动 | (265) |
| 一、武术 △ | (265) |
| 二、太极拳 ☆ | (290) |

附录：

- 一、大学生体育合格标准与实施办法
- 二、国家体育锻炼标准评分表
- 三、体育课五项体能成绩对照表
- 四、体育课考试项目达标成绩对照表

注：※为一年级教材；☆为二年级教材；△为一、二年级教材；#为课外娱乐性教材。

理 论 篇

第一章 体育概述

第一节 体育概念

根据我国体育发展的特点和规律，“体育”一词有狭义和广义两种用法。用于狭义时，一般指体育教育；用于广义时则和通常所说的“体育运动”相同，即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼等。体育（体育运动）是一种特殊的社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

由此可见，体育是以发展身体和增强体质为基本特征，它作为包括体育教育（狭义体育），竞技运动和身体锻炼等几个方面内容的总称（广义体育），一方面通过以发展身体为核心的教育过程，承担着人体完美发展、增强体质的重任，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同实现培养全面发展人才的任务；另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼，以及创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动，达到人体自我完善、挖掘人体内在潜力，并充分发挥它们在建设物质文

明和精神文明方面的特殊作用。

第二节 体育的由来与发展

一、体育的由来

体育是随着人类社会的发展而发展起来的。劳动创造了人类文明，创造了人类社会的物质财富和精神财富，人类在改造自然界的同时也发展了人类自身。原始社会，人类在为了生存所进行的采集野果、渔猎禽兽的活动中，使其本能的走、跑、跳、攀爬、投掷、游水、格斗等能力得到了发展。这些人类原始的生产活动即蕴育着体育的萌芽。

但是，这些活动尚属生产活动而非体育活动。只有到了后来人类有目的、有意识地通过教育手段，使其与健身、医疗、娱乐、军事、教育相结合去发展人体各种能力与技能时，才同人类的生产劳动中的身体活动区别开来，成为独立存在的一种特殊的社会现象——体育。

二、中国体育的发展

(一) 中国的传统体育

传统体育是指那些历代相沿不绝，至今对社会发展和人类生活生产有积极效应的体育形式和手段。其中最具有代表性的是武术和养生术。传统体育作为祖国文化宝库中的一颗明珠，融传统文化和民俗风情于一体，在充分体现民族个性特征的同时，集中反映了古代人民对健体养身、娱心劳逸的精神寄托与追求。

早在史前时代，中国体育尚处于原始启蒙阶段，驱使人们参与身体活动的动力，主要来自人类强烈的求生欲望。尽管原始社会的早期教育，由狩猎和部落战争的需要，已涉及如何发展人体素质和提高各种技能等问题，但这种纯粹由劳动教育产生的身体活动，仅作为求生、防卫和发泄情感的手段。到了原始社会后期，随着各种文化、艺术和教育的出现，当这类活动的强身祛病作用，

被人们有所意识，并随着奴隶制社会经济的发展，开始与军事、教育、宗教礼仪等相结合，原始体育终于初步具有了社会职能。

春秋战国初期，随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高，人民开始有了娱乐闲情，庆节祭典的需要和竞争的强烈欲望，促使体育的内容变得多样，实践形式也逐步演进为身体运动。

在民间体育大发展的宋元时期，由于受封建城市经济和市民文化的影响，社会娱乐体育和养生体育的振兴，为我国传统体育增添了新的内容。直至进入封建社会末期，中国的古代体育、民族体育，发展到明、清两代，通过自身的衍生和发展，在相互补充和渗透中，为中国传统体育的形成打下了坚实的基础。我国古代养生学，在长期的发展过程中，经明、清时期养生家、医学家的努力，开始向术式套路化及理论系统化方向发展。“保健”及“强身”意识的中国传统体育，终于按练武、养生及娱乐这3种主要形式沿袭至今。

（二）中国的近代体育

1840年鸦片战争之后，随着帝国主义列强的入侵，西方近代体育引进中国。帝国主义为了控制中国近代的政治经济，同时加强了对中国文化教育的侵略，派遣大批的传教士到全国各地建立教会，并兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组织和较好的体育设施，使得田径、球类等近代运动项目得以很快发展，1896年篮球运动首先传入我国，之后又陆续传播到官办新式学堂。1890年在圣约翰大学举办了以田径为主要内容的中国历史最早的运动会，随着校际间比赛的不断增加，像棒球、网球、板球和足球等近代体育项目开始流行起来。

（三）中国的现代体育

我国的现代体育，是从一个极其落后的国家发展成为亚洲体育强国，并朝向世界体育强国迈进的历史。建国初期，面对旧中国遗留的千疮百孔，百废待兴的局面，其中，体育也处于十分落

后的状态。在中国共产党和政府的关怀与领导下，确立了新中国体育性质与任务，使我国的体育事业发展很快，尽管在前进的道路上曾遇到一些挫折。但我国人民克服了困难，使我国的体育事业不断完善和发展。特别是党的十一届三中全会以来，社会主义体育的理论和实践有了新的发展。1986年全国体育发展战略讨论会在认真研究和认识我国体育在特定历史阶段的现状和发展的基本特征之后，就“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科学”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等8个方面，对2000年争取现代体育强国，进行了一次系统的目标性预测和论证，为我国现代体育制定了具体的规划，从而加速了全民健身战略的步伐，使我国现代体育有了新的发展。在学校体育方面：国务院颁布了《学校体育工作条例》，要求学校体育从根本上解决学生身心全面发展问题，以迎接新技术革命的挑战；为把学校体育和终身教育有机地结合，学校体育还强调在发展各种能力的基础上，注重兴趣培养和养成运动习惯，以获得未来生活所必须的运动技能。

90年代，“科技兴体”被提到议事日程，体育产业有了新的发展。我国群众性体育活动正由行政型向社会型转变，由事业型向经营型转变，由福利型向消费型转变；竞技体育的总体发展水平也进入世界先进行列。我国现代体育已成为崭新的社会主义事业，是国家建设事业的一个重要组成部分。

第三节 体育的功能

体育之所以能够存在和发展，是与它本身具有的功能分不开的。根据体育对人体和社会所起的作用，可以把体育的功能分为生物功能、社会功能两类，生物功能主要指健身功能；社会功能包括教育、娱乐、政治、军事、经济等方面的功能。

一、体育的健身功能

体育的健身功能是一种生物效能，是最本质的功能，它包括促进健康和增强体质两个方面。关于对健康的论述，以前曾有人认为：健康就是人体生理机能正常、没有缺陷和疾病。但这种看法是不全面的，近年来世界卫生组织对健康的定义是：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健康的状态”。这意味着健康不仅仅是没有疾病和伤害，而且包括身体、精神方面能迅速适应社会环境，即健康应包括身体健康和精神健康两个方面的内容。

“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的适宜反应。“精神健康”实质是指维持身体健康的一种能力。如果一个人的精神受到某种刺激，就会有吃不好、睡不着、心理烦躁、工作效率低等反应，严重的还会生病，健康自然受到影响。

(一) 体育对促进健康的作用。实践证明，科学地从事体育锻炼、适宜负荷的运动对中枢神经和内分泌系统有良好的刺激作用。能够促进新陈代谢，改善血液循环和呼吸功能，有利于青少年的生长发育和提高机体的抗病能力；可以增强有机体的适应能力，推迟生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化，使中年人保持精神旺盛，老年人延年益寿。

(二) 体育对增强体质的作用。体育对增强体质、陶冶情操、防病治病、延年益寿的作用是显而易见的。科学地进行体育锻炼不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长，促进形态与内脏器官的正常发育，而且还能提高人体对外界环境的适应能力，改善血液循环、呼吸、消化、排泌等系统的机能状况。另外，系统地进行体育锻炼，对提高速度、力量、耐力、弹跳、灵敏等身体基本素质有着明显的作用。

二、体育的教育功能

体育作为一种特殊的社会现象，不仅是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响是其它社会功能所无法比拟的。

(一) 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、群众性、国际性和礼仪性等

特点，它在激发人们爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面，都有一定的作用。很多人有这样的体会，当你置身于社会群体之中，会因竞赛的礼仪式、激烈的竞争气氛、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。

(二) 体育在学校的教育作用。体育的作用已不仅限于促进学生的身体健康、增强体质、掌握知识、技术、技能、提高身体素质、进行思想政治、意志品德和道德情操的教育，还要培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养，以适应未来社会发展的需要。所以掌握科学锻炼身体和养成体育锻炼的习惯，是体育教育的重要任务之一。

三、体育的娱乐功能。

体育能满足人们的精神文化生活的需要，其娱乐功能是客观存在的。人们通过体育的娱乐，可使精神产生快感；使工作学习造成的神经紧张、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。

四、体育的军事功能

体育的军事功能，主要是由于战争而训练士兵的需要，提高军人素质和战斗力。从原始社会末期的奴隶战争至当今的现代化战争，体育与军事的结合都非常明显。现代化的战争更需要全面的身体素质和作战能力，所以必须掌握军事需要的专门技巧，如跑步、游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、格斗、擒拿、拳击以及队列训练等运动项目的技术、技能和技巧。

五、体育的政治功能

体育的政治功能，简单的讲就是使体育更好地为政治服务。各个国家都以体育为媒介，充分利用体育对政治所具有的影响，表达民族自强和对对自己国家的热爱。譬如，1984年洛杉矶奥运会开幕式，美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图，在蓝天中用飞

机撤出“USA”的字样，充分向全世界观众宣传了他们的国家，表达了美国人民的爱国主义热情。中国的“乒乓外交”，用和平的方式促使中美关系正常化，曾轰动了全球。

六、体育的经济功能

体育的经济功能由体育与经济的互相促进所决定。国民经济制约着体育的发展，发展体育又会促进社会的繁荣，由此构成了体育经济功能的内涵。所以一个国家体育事业的强弱，标志着一个国家的经济实力。

(一)体育的经济功能首先体现在体育可以提高国民的身体素质。经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，而劳动者身体素质对生产力的提高起着至关重要的作用。

(二)体育的发展对国民经济有直接的促进作用。这主要表现在高度发展的商品经济社会。由于高科技、高新技术的发展，使人们从体力劳动中解放出来，这自然要促进体育向社会化、娱乐化和终身化方向发展，所以人们对体育消费品的需求将不断增加，要求各种运动器材、体育场地设施和用品的生产供应，不断适应这种客观需要。因此，体育的普及，必然要刺激“体育工业”的发展，造成体育产业和体育商品经济的兴盛。

(三)体育产业的直接经济效益功能。众所周知，一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，并直接获取门票收入；一些大型运动会，除了可以带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版行业的发展，组织者还可通过出售电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币、收纳广告费、印制宣传品等手段，从中得到可观的经济收益。

思考题：

1. 体育的概念是什么？
2. 体育对增强体质的作用是什么？
3. 体育在学校有何教育作用？
4. 体育有何经济功能？

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的地位和目的

一、高等学校体育的地位

高等学校体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分，是我国社会主义建设中的一重要事业。

首先，高等学校体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要。学校的根本任务是培养德、智、体全面发展的人才，使其成为社会主义现代化事业的建设和接班人，以适应社会发展的需要。

其次，高等学校体育是国民体育的基础，是发展我国体育事业的需要。高校体育对大学生身心自我完善，乃至提高全民族身体素质水平都有深远的意义。大学生要有良好的体育素养，掌握好体育的知识与技能，提高运动技能，不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要，也是毕业后走上社会，坚持终身体育，成为社会体育的骨干，从而推动我国体育事业发展的需要。

其三，高等学校体育是丰富大学生课余文化生活，建设社会主义精神文明的需要。大学生学习生活紧张，需要健康、文明、和谐的课余文化生活，以适应身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力和生机，丰富大学生的课余文化生活，促进校园社会主义精神文明建设。另外，通过丰富多彩体育活动的参与和观赏，可发展大学生体能，促进智能发展，培养勇敢、顽强的思想品质和集体主义精神，树立正确的审美观。

二、高等学校体育的目的

根据目前我国大学生的生理、心理特点、体育的功能与我国的国情，我国高等学校体育的目的是：以身体锻炼为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为了达到高等学校体育的目的，应努力完成以下基本任务：

（一）增强体质，促进健康

增强体质、促进健康是我国高校体育的首要任务。大学生一般正处在青年中期，生长发育日趋完善和稳定，生理机能和适应能力均发展到较高水平，是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。此时期通过体育教育，科学的体育锻炼，可以有效地促进学生身心正常发育，提高身体素质和基本活动能力，提高健康水平和对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力，从而以强健的体魄和充沛的精力完成学业和迎接未来的事业。

（二）掌握体育和卫生保健知识、基本技术和基本技能，养成自觉锻炼身体的习惯。

这些知识、技术和技能，既是高校体育的基本内涵，也是大学生身心全面发展的个体需要。对当前学习和未来的工作都是不可缺少的。

（三）培养良好的思想品德和提高道德素养

高校体育，不仅要育“体”，而且要育“心”。我国的教育方针，德育是在首位，并贯穿在学校教育的全过程中。而体育是教育的重要组成部分。也必须根据体育的固有特点，通过高校体育的实施过程，向学生进行思想品德教育，提高他们的道德素养。

（四）发展大学生的体育才能，提高运动技术水平，促进体育进一步普及

按照教育和体育的固有规律，充分利用高等学校的有利条件和大学生体能和智能上的优势，重视大学生的生理、心理特点，对部分体育基础好，有一定专项运动才能的大学生坚持系统的科学训练，不断提高运动技术水平。这样，既能丰富校园文化生活，又

可为国家培养竞技运动的后备人才。

第二节 大学生的生理心理特点和体育

掌握和了解大学生的生理、心理特点，是对学生进行体育教学、组织科学锻炼的重要依据。

一、大学生的主要生理特点和体育

我国大学生年龄阶段已进入青春中期和晚期，身体形态、机能、代谢等发展已日趋完善和成熟，整个机体具有旺盛的机能，能承受较大的运动负荷，能较好的适应外部环境的变化。

1. 身体形态

身高：我国18~25岁的男大学生的身高均值为173厘米，女大学生的身高均值为159厘米。

体重：我国18~25岁的男大学生的体重均值为58.5公斤，女大学生的体重均值为51.5公斤。

其他有关指标，如胸围、肩宽、骨盆宽等生长徐缓。由于大学生年龄阶段已处在青春后期，进入青年期，身体形态发展虽已不断完善，但仍保留青春期的特点，即发展的不平衡性和不稳定性，因此仍应重视全面锻炼身体，使体型匀称、体格健壮。

2. 身体机能

(1) 神经系统：大学生正处在脑细胞建立联系的上升期，第二信号系统已有相当发展，第一和第二信号系统的活动相互关系更为完善，分析与综合能力显著提高。由于神经过程的灵活性高、神经细胞物质代谢机能旺盛，易出现疲劳，但恢复较快。脑细胞内部的结构和机能的复杂化过程迅速发展，致使大脑皮层的发育状况，在一定程度上呈现出一种飞跃的状态，这为发展思维创造了良好的物质基础。根据这一特点，在体育教学中应采用启发式和比较法教学，充分利用大学生已有的智能和经验，发扬主动学习精神，此时期是智力水平高、记忆功能强、抽象思维获得重大