

大学生体育

主 编 赵经宏

副主编 朱小明

张育青

中国人民大学出版社



大学生体育

主 编 赵经宏

副主编 朱小明

张育青

中国人民大学出版社

前 言

学校体育是体育事业的基础。高校体育是培养德、智、体、美、劳全面发展高级人才的一个重要组成部分。在体育越来越成为人民生活及全社会需要的现代社会，系统地向大专学生普及现代体育科学知识和方法，使他们对体育有一个全面的认识和了解，并掌握锻炼身体的理论与运动技能，养成终身锻炼的良好习惯，从而进一步增强体质，这不仅是大专学生的迫切需要，也是广大体育工作者的紧迫任务。

为了系统地在大专学生中普及现代体育科学知识和方法，满足高等学校体育教学及开展体育活动的需要，我们组织编写了这本书。

在编写过程中，我们依据高等学校体育的目的、任务、要求，针对高校体育教学的实际和学生的特点，注意了内容的科学性、系统性、知识性、实用性和时代感。因此，本书对高等学校的学生来说，既是体育入门的向导，学习体育的阶梯，也是参加体育活动的必备教材。

本书由赵经宏教授主编，朱小明、张育青副主编。钟永闹、陈冠宗、李瑞武、张延新、赵永增、赵志坚、郝士清、阎国强、于志平、官文明、王宗怡、董克用、于风仪、郝淑芬、郭玉安、王为、张振海、马群立、李刚等参加了编写。赵志坚、郝世清、阎国强参加了审定。

由于我们水平所限，加之时间仓促，因此书中错误和疏漏之处在所难免，恳请读者批评指正，以便进一步修订。

本书编写组

目 录

第一章 体育概述	1
一、体育的产生与发展.....	1
二、体育的功能.....	10
三、现代体育的特点.....	25
四、新中国体育事业的巨大成就.....	32
第二章 高校体育	37
一、体育在高校中的地位和作用.....	37
二、高校体育的目的任务.....	38
三、体育课.....	42
四、课外体育.....	52
五、贯彻《大学生体育合格标准》.....	55
附录（七则）.....	56
六、施行国家体育锻炼标准.....	64
附录（五则）.....	64
第三章 身体锻炼	74
一、身体锻炼的特点与作用.....	74
二、身体锻炼的原则与要求.....	79
三、身体锻炼的内容与选择.....	88
四、身体锻炼计划的制订.....	91
五、身体锻炼的一般方法.....	93
六、运动负荷的合理安排.....	99
七、身体锻炼效果的评定.....	104

八、身体锻炼应注意的问题·····	110
第四章 运动卫生保健 ·····	118
一、合理的生活制度与个人卫生·····	118
二、女子运动卫生·····	129
三、体育锻炼的自我医务监督·····	134
四、运动创伤的预防和急救·····	137
五、运动性疾病及其防治·····	150
六、体育卫生知识问答·····	156
第五章 运动训练 ·····	165
一、运动训练的特点与原则·····	165
二、运动训练常用的基本概念·····	169
三、运动训练的内容与方法·····	171
第六章 运动竞赛 ·····	190
一、运动竞赛的特点和作用·····	190
二、运动竞赛的种类·····	191
三、世界和我国大型运动会·····	193
四、运动竞赛的组织与方法·····	199
五、怎样参加运动竞赛·····	208
六、怎样欣赏体育比赛·····	210
第七章 康复体育 ·····	215
一、康复体育概述·····	215
二、医疗体操·····	217
三、气功·····	224
四、太极拳·····	237
五、五禽戏·····	241
六、八段锦·····	246
七、保健按摩·····	250
八、冷水浴、空气浴、日光浴·····	257

九、运动处方.....	260
第八章 各项运动	266
一、田径运动.....	267
二、体操运动.....	288
三、球类运动.....	303
四、游泳运动.....	356
五、健美运动.....	369
六、体育舞蹈.....	389
七、滑冰运动.....	405
八、轮滑运动.....	414
九、登山运动.....	417
十、武术运动.....	438

第一章 体育概述

体育是人类丰富多样的实践活动形式之一，属于社会文化教育系统中的—个重要的子系统，在人类的现实生活中，体育越来越显示出重要的地位和作用。

一、体育的产生与发展

(一) 体育的概念

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、丰富文化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，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

我们要充分认识体育，必须清晰地了解体育的起源、形成和发展，历史地、全面地进行剖析，才能对体育有较深刻的理解。因为体育既受制于政治，又受制于经济，同时各种社会的意识形态也给体育的发展以巨大作用。除此之外，还有军事、宗教、舞蹈艺术、医疗保健等等，尤其是科学技术，对体育有不可忽视的影响，因此我们应把历史作为理解体育的线索。

(二) 人类和社会发展的需要是体育产生和发展的根本动力

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会，与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。

劳动使人挺直了腰，站直了身躯，劳动使人的腿更适于跑、跳，使手适于复杂精细的劳动……。总之，劳动改造了类人猿的身躯，劳动创造了人的身体。然而，这是自发的“附带”的结果。在原始时代，人类在劳动和为了生存的斗争中，走、跑、跳、投、攀登、游泳等能力得到了锻炼和发展，但劳动的自觉目的是谋取物质生活资料，还没有以锻炼和造就人的体能、体力为直接目的的活动，也就是说没有真正的体育。但是由于有了生产劳动，而且生产劳动是复杂的、不断变化、发展和提高的活动，因此锻炼、培养和造就体力、体能和技巧为目的的活动开始了教育、体育的萌芽。例如：少年儿童跟随成年人参加狩猎、采集等劳动，有时候并不以获得物质产品为直接目的，而是为了训练、培养、创建他们的能力、体力，从而获得健壮的身体，敏捷的手脚。这和野兽“训练”幼兽绝不相同，因为它不是本能的动作，而是自觉的、有意识的活动。

体育还萌芽孕育在原始崇拜的活动之中。在原始时代，人们往往想通过预演劳动过程，而使后来实际的劳动取得成功。如狩猎前演示狩猎活动，希望通过杀死或制伏假扮的野兽，而使以后在实际的狩猎过程中能取得成功。这种演示，既是舞蹈的萌芽，又是体育的萌芽。此外，原始人在祭祀活动中，要做出各种困难、复杂的姿态、动作，如：以虎为图腾的民族要做出虎的雄健姿态和动作，以鹰为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿势。这些演示同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜的活动中，其佼佼者受到众人的拥护而成为活动的带领者，并有尊贵的社会地位。他们为了保持其地位，在活动中就不断做出一般人难于做出的舞姿、动作，或者能以惊人的体力长时间连续舞蹈、跳跃，再或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这样，就带来了人们在原始活动中展开的体力、体能的竞赛；为了在竞赛中取胜，人们努力培养、锻炼自己的体力、体能。

随着生产工具的改进，社会生产力的发展，人类从原始时代迈进文明时代，可是当他们跨入文明的门槛时，迎接他们的既有物质文明和精神文明的第一次高涨，同时又有铁与火、血和泪的洗礼。因为那是“英雄时代”，掠夺和征服的时代，胜为主败为奴的时代。不论是古希腊或是古代中国，奴隶制社会初期都是战争频繁的时期。战争，是人与人之间最激烈、最残酷无情的竞争。生存还是死亡，做征服者、主人还是臣民、奴隶，就看谁在这场竞争中是强者。成为强者，在战争中取胜，自原始社会末期，就成为每个氏族、部落、民族和初期的国家最为关切的大事。因此，培养、造就强壮机敏的身体，甚至超常的身体，就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求，并有组织地加以实施。人自身的创造，至此达到了新的水平。最典型的历史实例就是古希腊的斯巴达人。为了镇压氏族奴隶希洛人，为了在城邦战争和抵御波斯人的战争中取胜，他们以战争为公民的最高职责，以参战为光荣，以从事生产劳动为耻辱，他们把造就合格的武士和优异的体能作为全社会的重要目标。为了使男子有健壮、敏捷的体质，从7岁开始集中专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷铁饼、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球戏和舞蹈。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体、合格的武士。为了让母亲生出健壮的婴儿，斯巴达人要求青年女子参加各种身体训练，他们相信，健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见，斯巴达人已经自觉地来造就社会和战争所需要的体质，这鲜明地体现了古代体育的精神。

在封建社会，封建主对农民进行超经济的剥削，其统治主要是用刀和剑来维持的，因此，具备能参加战争的体魄仍是统治阶级对其成员的要求。例如：欧洲所谓的“骑士教育”，中国的礼、乐、射、御、书、数六艺教育，其中包含着身体训练。再后来则有发达的中华武术。

随着社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展，特别是本世纪50年代社会生活的发展，以及现代人们生活方式的需要，迫使人们必须而且能够考虑超越“劳动力标准”，按照人自身的“内在尺度”，即“美的规律”、全面和谐的标准来创建人的身体，这样才能成为一个全面发展的合格人才。若只按“劳动力标准”来塑造人的身体，那么人类只会成为畸形的生物。1913年亨利·福特在他的T型汽车生产过程中使用了装配线生产的方法，很快，这种方法就风靡各工业国家。从此，千百万工人站在装配线旁边，对传送带上的工件，各自做一个简单而准确的动作。每天重复千百次，这样高度专业化的分工，再加上装配线的生产方法，使工人成了机器的附属品。他们只做一个动作，只有一个功能，但须反复地、无休止地重复。如果人只能适应生产条件，那么按照“用进废退”的法则，工人的某些器官和能力将向畸形发展，而其余则衰退。如此代代相传，人类岂不是要成为片面、畸形的生物了吗？所以，人若只是按照生产标准，按“劳动力标准”来塑造自身的身体，那么，人只会成为畸形的怪物。这种畸形人能是合格的劳动力吗？人类到了今天，不得不忧虑地思考这个问题了。

现代生产的一个特点是高科技化、自动化，科学技术迅速地转变成为生产力。这样，从事脑力劳动的知识分子日益增加，生产过程中的科学技术成分也在日益增加。1977年苏联的就业人口为1.22亿人，其中脑力劳动者达3750万人，占全国就业人口的31%。此后，每年按100万人的速度增长，至今，脑力劳动者应超过4700万。美国在1950年时，技术人员占工人总数的7.5%，而到1974年就上升到14.4%。脑力劳动，就是说用大脑，而不是用手、脚、身体的力量去工作，如果按照“用进废退”的法则来解释，未来的劳动者将是一个有着越来越大的脑袋和瘦弱细小的四肢的怪物。加拿大人类学家卢瑟尔和塞格京认为，未来的人

类，大脑日益发达，双手更加灵活，最终成为大脑袋、大眼睛、细长四肢的所谓“恐龙人”。英国古人类学家狄克森甚至悲观地认为，有朝一日，人类的躯干四肢将变成无用器官而消亡掉，只有大脑、感觉器官和生殖器官保存下来，人类将变成丑陋的树栖动物，艰难地生存着。这真是一幅令人类沮丧的前景！但是人能自我创造，能够按照“内在的尺度”，按照“美的规律”来建造自己的躯体。

生产的高度发展以及现代化的生活方式，也向人类发出了警告。例如，现代人不仅将生产过程中繁重的体力劳动交给机器代替，而且将生活中的各种费力气都让机器“奴隶”去干：洗衣，用洗衣机；洗碗，用洗碗机；登楼，不用费劲，有电梯；出门，乘汽车十分方便……。人类成了机器的寄生虫。有一则寓意颇深的幽默故事说：一天，外星人乘宇宙飞船接近地球，他们从上往下观察一番后向自己的星球报告说，这个天体跑来跑去的是一些长着四个轮子的怪物，当它们停下来的时候，肚子里生长的寄生虫就会跑出跑进的。这虽说是笑话，但令人深思。可叹的是，汽车多了，体力消耗少了，加上生活的富裕，人们每天饮食摄入营养大大超过消耗，于是胖子日益增多，患心血管疾病的人也大幅度增加了。人们将之称为现代化带来的“文明病”。人类就这样依赖于生活条件吗？就这样随着生活条件的富裕而衰退下去吗？不！人有独立意识，人有自我创造的能力，他们将按照“美的规律”来建造和改善自己的身体。人们决心克服“文明病”，制止肥胖症。于是“生命在于运动”的口号响遍了全球发达国家，健身迪斯科和国际标准舞蹈风靡了中国的大中小城市，各种减肥运动，例如健美操，成了人们醉心的活动。还有的人自找苦吃，有车不乘，徒步旅行；大道不走，专去爬山；假日不在舒适的家里歇着，而是气喘吁吁地参加什么万人马拉松赛跑……。总之，人们不愿意随波逐流，听从环境的摆布，而是力图在体育运动的大熔炉

里，改造自己的身体，创造和谐、健美的体格。

无产阶级伟大导师马克思在深刻地剖析了资本主义生产方式的内在矛盾及其所带来的恶果之后，提出了人的全面发展学说，指明了社会主义社会体育的根本目的就是把人培养成为满足社会和自身物质需要与精神需要等多种需要的人才，使人具备从事物质生产和精神创造等多方面才能和志趣、道德和审美能力、体力与智力，以致获得驾驭客观规律的能力。总之，人类发展的需要与社会发展的需要是体育产生发展的动力，同时，体育对人和社会的发展也起着巨大的促进作用。

（三）体育是人体自我创造的特殊实践活动

体育是在劳动实践的基础上逐渐发展起来的，是一种客观的实践活动，它具有自己特殊的性质、特殊的实践过程，以及特殊的发展规律，其对象不是外部自然界，而是人类自身。体育实践的直接目的不是为了获得物质生存资料（虽然它有为此服务的功能与作用），而是通过人的自身的活动来改善人的机体，以增进健康，增强体质，开发和挖掘人的潜力，满足和适应社会及个人的需要。

体育实践与劳动实践不同。因为劳动的直接目的和主要功能一是改变外部自然以获取物质生活资料，二是改变外部自然的同时也引起主体（人的精神和人体）的改变。正是这后一个改变使劳动和体育的运动有了共同属性，即通过人体的活动来引起自身的改变，这一共同属性为某些具体的劳动形式被改造加工为体育的运动形式提供了内在根据。体育以运动为特有的手段，这也是体育区别于其它实践活动形式的主要标志。体育运动的主体和客体都是统一于人自身，是人有目的、有意识地进行专门的身体锻炼的过程。身体的运动不会引起外部自然的改变，仅仅引起人自身身体体质的改变。体育的本质就在于人类的自我创建、自我改善，

即通过增强体质，提高运动技术水平，满足人的身心需要，来实现体育的目的。

体育实践不仅与劳动实践不同，而且与动物的活动更是截然不同。因为，人类是通过体育实践活动来改善自己的机体，也只有人才能够有意识地、自觉地锻炼自己的肉体 and 心灵。而动物则不能，因为动物没有自我，只是自发地适应自然。如天冷了，水结成冰，树叶凋落，狐狸便换上浓密的厚毛。这是动物在长期进化中形成的一种本能活动，没有意识的参与。而人则使自己的生命活动本身变成自己的意志和意识的对象。天冷了，有的人穿上厚厚的衣服，有的人却到寒风冷水中去锻炼自己的御寒能力，古代斯巴达人就是这样来锻炼青年人的，现在有更多的人冬天进行冷水浴和冬泳，这也是有意识地锻炼自己的身体。人对御寒体能的锻炼，也是为了适应寒冷，但这是基于对身体能力的认识（人知道御寒能力可以锻炼出来，而且也知道怎样循序渐进地锻炼），并且是在自己的意志品质和意识支配下进行的自觉活动。始祖马并不健壮，亦不善奔驰，但是当森林消失而变成大草原后，它无所隐蔽，为逃避虎豹侵害，只好东奔西逃，经亿万年演进，成为健壮善跑的骏马。它并不知道是在锻炼自己，这只是自然进化中优胜劣汰原则下的本能适应或选择。而人在运动场上跑、跳、投、游泳等，他们是有意识的和自觉地锻炼、改造自己的身体，创建理想的生命，知道自己在向“更快，更高、更强”的目标奋进，他们为自己健美的身躯而愉悦、兴奋。这就说明了体育既是人类特有的社会文化教育活动，又是人类改造自身的一种特殊的实践活动。体育作为一种特殊的社会实践活动，既和动物的自然活动不同，也与人类生产实践及其它实践不同。体育实践的特殊性可以归纳为以下四个方面：

第一，从对象上看，体育是以人类自身为对象，主体和客体都是人自身。

第二，从目的上看，体育实践是以改变人体为直接目的的。

第三，体育实践主要表现在以身体运动为基本手段来达到体育目的。

第四，从过程性质上看，体育实践表现为“人工主体”的过程。即人类自觉地运用创造出来的文明手段和科技成果对人自身进行培养，逐步地按照理想的模式来改变、塑造人的身心，美化人体。

体育实践的特殊性是上述几个方面的综合表现，必须把这几方面作为有机联系的、不可分割的整体来理解。

（四）身体运动是体育的自然本质特征

体育根源于人的本质，体育的本质在于人类的自我创造，这是体育的人类学意义。但从具体科学——社会的角度来看，体育是一种较复杂的社会现象，它对现代社会的政治和经济生活以及教育等文化生活产生了重大影响。从主要结构上看，体育包括两个最基本部分：一是作为体育的方式、手段的运动部分；另一个则是运用这种手段、方式来实现社会所规定的体育的目的部分。这双重结构使体育具有双重的本质：一个是使身体进行运动并能改变人的体质这种自然属性本质；另一个是体育运动和社会相联系，主要通过运动手段来达到一定的社会目的的社会本质。体育的本质正是由其自然本质和社会本质相结合、联系，交互作用来决定的。本题目只阐述体育的自然本质。

体育的自然本质是通过人体运动来表现的，就是把从事运动的主体——人，作为生物学上的个体来看待，揭示运动对人体的作用、功效，即人和运动的关系以及运动技术原理。也就是说，人类必须将身体运动作为体育的基本手段和方法，通过有目的的、有意识的、有组织的身體运动，调整、改善人体自身的物质能量代谢过程，这不仅可增进健康，强健体魄，增强体质，提高

技术水平，还可起到调节感情，锻炼意志，陶冶情操的作用。这说明，通过欢快的身体运动，可培育出一个愉悦、开朗的心灵。现代奥运会的创始人顾拜旦在其散文诗《体育颂》中，对此有一段很好的歌颂：……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，条理愈加清晰，你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人更加甜蜜……。为什么身体运动会造成这种情感呢？运动生理学中指出：人们在进行身体运动时，大脑右半球的活动暂居主导地位，这个半球的活动同时司管音乐、喜悦的情绪。因此，在身体运动时和身体运动后的一段时间里，人们自然而然地会产生一种欢快的情绪，有人称之为“神圣感”。这种情感主要是建立在机体内部感觉基础上的，由于身体内部的感知，造成某种心理状态，这种心理状态就引起机体做出应答反应，如心率增快、血压上升、肠蠕动受抑制、多汗等。全身的新陈代谢作用加强、加快，养料充分吸收，废物从呼吸、汗液中加速排出，各个器官和肢体都得到了活动，脑左右半球的兴奋和抑制达到平衡……。由此可见，只要运动量适当，人体的内部感觉一定是很好的，那时会感到周身爽快、舒畅，觉得生命充满快乐，对自己的生活充满信心。

现代社会生产大大降低了体力劳动的时间和强度，提高了经济效益，加上现代都市化的生活方式，人们余暇时间增多了，致使“文明病”的发病率日益增高。为了抵抗疾病和衰老，于是人们以身体运动为基本手段，到野外、户外进行锻炼。例如：参加越野跑、健美、舞蹈、登山、滑雪、江河湖海中游泳等活动，这可使人类亲近大自然，进入大自然，拥抱大自然，回归大自然。这不仅强健了自己的体魄，而且还会使人兴趣横生，胸襟开阔，情绪振奋，产生愉悦的“户外情绪”。

体育的基本手段就是身体运动，没有身体运动就没有体育。尽管身体运动的内容、形式有所不同，但是共同点都是以身体练

习为基本的方法和手段。因此，身体运动具有三个特定的要素：第一，从事身体练习的目的；第二，身体练习的结构和方式具有特殊性；第三，必须的物质条件和特定的环境。这就是体育的自然本质特征之具体表现，只有认识了体育的自然本质特征，才能有效地运用体育的方法、手段，发挥其功能和作用，实现体育的目的和任务。

二、体育的功能

体育的功能就是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。研究体育运动的功能，可以使人类更好地认识体育运动，较好地发挥其作用和效能，并进一步开发运用体育的内容、基本手段、方法，为人类和社会服务。

（一）健身功能

体育运动是通过身体运动的方式进行的，这是体育的自然本质特征。正是这一特征决定了体育运动具有健身功能，它包括对人体身心两方面的积极和良好作用。

1. 增强和提高全民族的体质，促进身体健康发展

从很早以前，人类就已经认识到体育锻炼是提高和完善全民族身体素质的重要方法。古代斯巴达人除了用似乎野蛮的优生办法——杀死不健壮婴儿来提高本民族人口质量外，还认识到体育锻炼的价值。虽然当时没有认识到体育锻炼可以加速血液循环，促进人体各器官、系统的新陈代谢，使机体的生理发育更加完善，提高各器官、系统的机能以及身体素质，但他们知道经过体育锻炼，可使人健壮有力，经过体育锻炼，可使妇女身体健壮，健康的妇女能孕育和生产出健康的后代。为此，他们让男女青少年从小就集中进行体育锻炼。