

北京体育大学出版社

大学体育

唐健等编著



大学体育

主 编 唐 健

副主编 杨洪辉 王志刚

北京体育大学出版社

责任编辑:孙宇辉 责任校对:冯 唐
审稿编辑:舒 畅 绘 图:何 苗 孔垂辉
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/唐健编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.
12
ISBN 7-81051-351-6

I .大… II .唐… III .体育-高等学校-教材 IV .G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26369 号

大学体育

唐 健 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1998 年 12 月第 1 版

印张:17.5
1998 年 12 月第 1 次印刷

定价:19.80 元
印数:3100 册

ISBN 7-81051-351-6/G·308

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着我国现代化建设步伐的加快，对高等人才的素质提出了更高的要求，使得大学体育培养德、智、体全面发展人才的作用越来越重要。为了适应跨世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展，满足他们在未来职业、家庭、休闲、娱乐等活动中的需要，配合全民健身计划，促进普通高校体育教学改革与发展，我们编写了这本《大学体育》教材。

本书以国家教委颁布的普通高校体育课程教学大纲中的规定为依据，并结合我国普通高校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课、活动体育课等现状，注重教材内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性，是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。它既可作为普通高校的体育教材，也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本书由唐健担任主编，杨洪辉、王志刚担任副主编。唐健负责编写大纲及统稿，并对部分章节做了文字上的修改工作。

北京体育大学博士生导师刘绍曾教授对本书大纲及内容进行审定，在此表示衷心地感谢。在本书编写工作中参考了兄弟院校的部分教材内容，对此也一并表示感谢。

由于编者水平有限，难免有疏漏甚或错误之处，敬请批评指正。

编 者
一九九八年四月

目 录

绪 论	(1)
第一章 中国体育	(4)
第一节 体育的本质	(4)
第二节 体育的结构与功能	(7)
第三节 中国体育的发展	(11)
第二章 大学体育目标	(15)
第一节 大学体育在大学教育中的地位	(15)
第二节 大学体育目标	(19)
第三节 实施大学体育目标的基本要求	(24)
第三章 大学体育学习和锻炼	(27)
第一节 大学生体育学习与锻炼的特点和原则	(27)
第二节 大学生体育学习和锻炼的内容与选择	(31)
第三节 大学生体育学习和锻炼的方法	(36)
第四节 大学生运动锻炼处方	(45)
第四章 体育运动的科学原理	(51)
第一节 体育运动时人体能量物质的消耗、补充和恢复	(51)
第二节 体育运动的负荷、时间和频度	(53)
第三节 体育运动的生理调控	(56)
第四节 运动性疲劳的产生与消除	(61)
第五章 中国传统养生术	(66)
第一节 中国传统养生术发展概况	(66)
第二节 中国传统养生理论	(70)

第三节	中国传统养生原则	(73)
第四节	中国传统养生方法	(77)
第六章	大学生体育卫生与健康	(85)
第一节	大学生生活卫生制度	(85)
第二节	环境与卫生	(88)
第三节	运动与卫生	(92)
第七章	大学生体育心理与健康	(98)
第一节	大学生心理健康标准	(98)
第二节	大学生常见心理疾病	(101)
第三节	影响大学生心理健康的因素	(105)
第四节	大学生心理健康调试	(108)
第八章	体育医疗方法	(111)
第一节	常见病的医疗体育	(111)
第二节	运动疾病的预防与处理	(124)
第三节	运动损伤的预防与处理	(129)
第四节	运动及日常生活中的现场急救	(137)
第九章	体育康复方法	(144)
第一节	气 功	(144)
第二节	按 摩	(146)
第三节	点 穴	(153)
第十章	大学体育的组织形式	(164)
第一节	公共体育课	(164)
第二节	课外体育锻炼	(166)
第三节	体育运动竞赛	(169)
第四节	体育运动训练	(171)
第十一章	大学体育行政法规	(175)
第一节	认真执行《条例》精神	(175)
第二节	国家体育锻炼标准	(177)
第三节	大学生体育合格标准	(178)

第四节	全民健身计划纲要	(181)
第十二章	身体测量与评价方法	(185)
第一节	身体形态测量	(185)
第二节	生理机能测定	(199)
第三节	一般运动能力测定	(203)
第十三章	体育观赏	(208)
第一节	身体美的观赏	(208)
第二节	运动过程中的动作美	(212)
第三节	运动技艺美	(215)
第四节	运动环境美	(217)
第十四章	中国民族传统体育方法	(219)
第一节	入静益智功	(219)
第二节	简化太极拳	(224)
第三节	五禽戏与八段锦	(235)
第十五章	发展身体素质的方法	(245)
第一节	力量素质	(246)
第二节	耐力素质	(250)
第三节	速度素质	(252)
第四节	柔韧素质	(255)
第五节	灵敏素质	(258)
第十六章	健美方法	(260)
第一节	肌肉分布与练习方法	(260)
第二节	健美方法	(270)
第三节	健美操	(272)
第四节	健美锻炼须知	(276)
第十七章	田 径	(281)
第一节	跑	(282)
第二节	跳 跃	(290)
第三节	投 掷	(303)

第四节	田径基本规则	(311)
第十八章	体 操	(315)
第一节	队列队形练习	(315)
第二节	基本体操	(323)
第三节	技巧与器械体操	(328)
第四节	体操基本规则	(335)
第十九章	篮 球	(340)
第一节	篮球基本技术	(341)
第二节	篮球基本战术	(354)
第三节	篮球基本规则	(361)
第二十章	排 球	(369)
第一节	排球运动概述	(369)
第二节	排球基本技术	(372)
第三节	排球基本战术	(380)
第二十一章	足 球	(386)
第一节	足球基本技术	(387)
第二节	足球基本战术	(400)
第三节	足球基本规则	(406)
第二十二章	乒乓球	(412)
第一节	乒乓球基本技术	(413)
第二节	乒乓球基本战术	(428)
第三节	乒乓球技术练习方法	(430)
第四节	乒乓球基本规则	(435)
第二十三章	羽毛球	(438)
第一节	羽毛球基本技术	(439)
第二节	羽毛球基本战术	(451)
第三节	羽毛球技术练习方法	(455)
第四节	羽毛球基本规则	(457)
第二十四章	游 泳	(462)

第一节	游泳基本技术和练习方法·····	(463)
第二节	游泳的安全与救护·····	(484)
第二十五章	武 术·····	(489)
第一节	武术基本功和基本动作·····	(490)
第二节	青年长拳·····	(503)
第二十六章	大学生体育能力培养·····	(531)
第一节	运动能力培养·····	(531)
第二节	业余运动竞赛组织能力培养·····	(537)
第三节	队列队形指挥和调动能力培养·····	(540)
第四节	体能锻炼自学自评能力培养·····	(543)
第五节	体育竞赛观赏能力培养·····	(547)

绪 论

一、普通高等院校开设《大学体育》课的重要意义

《中国教育改革和发展纲要》中明确指出：“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。各级各类学校要认真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方针”。高等教育的特定任务是为国家培养高级专门人才，并通过输送德、智、体全面发展的人才，为国家建设和社会发展起促进和推动作用。《大学体育》是以增进大学生身心健康为主的一种特殊的教育课程，是我国高校教学计划中的基本课程之一。它与德育、智育、美育课程等相结合，共同促进大学生的身心发展，完成高校教育任务，是大学教育中不可缺少的一个方面。

《大学体育》课程是普通高校体育课及课外有目的、有组织地进行体育学习和锻炼活动的内容纲要和目标体系，是体育教师的教授与学生学习和锻炼活动的总体规划依据。经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。”及“体育课是学生毕业、升学考试科目”。国家教委颁布的《大学生体育合格标准》中规定大学生“体育合格才能准予毕业，否则，不能毕业，按结业处理”。这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位 and 重要意义，同时也为高校体育课程建设指明了方向。

1992年，国家教委颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，对实施高校体育课程的重大问题，包括体育课程的性质和任务、课程设置和时数分配、教材的选编原则与要求，以及体育课程的评估、管理等问题做出了明确的要求和具体的规定，为编写普通高校体育教学大纲，进行体育课教学、评估和管理提供了依据。对进一步深化我国高校体育课程改革，推动体育课程建设的科学化、制度化和规范化，提高体育课程的教学质量，更好地完成高校体育教育目标等都具有非常重要的意义。

二、《大学体育》课程的教学任务

《大学体育》课程主要是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生增强体育意识，养成锻炼的习惯，并受到良好的思想品德教育，成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。《纲要》中规定的体育课程的基本任务为：

①增强体质，增进健康，全面提高学生的体能和对环境的适应能力，促进身心全面发展。

②使学生掌握体育的基本理论知识，树立正确的体育观念，掌握科学锻炼身体的基本技能，养成体育锻炼的良好习惯。

③培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，树立正确的体育道德观，具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神面貌。

《大学体育》课程的任务要求高校体育教学应紧密围绕增进大学生身心健康而进行，以此为中心，既育体又育人，突出发展和完善学生身体素质，培养合格人才这个主要任务。把体育知识、技能的教学，体育能力、体育品质的培养与体质的增强有机地结合起来，全面实现高校体育课程目标。

三、《大学体育》课程的教学要求

（一）明确教学任务

《大学体育》课程教学过程中，要以科学的世界观和方法论为

指导，围绕高校教育目标，从高校体育工作实际出发，注重培养大学生的体育意识，提高体育能力，为终身体育打下良好基础。

（二）把握教学原则

教学中，教师要根据大学生身心发展特点，重视学生的合理要求与兴趣，鼓励和提倡大学生自主、自由参与体育活动，提高大学生自评、互评以及自我锻炼的能力，养成自觉锻炼的习惯。

（三）充分发挥教师的指导作用

教师必须具有强烈的责任感和敬业精神，加强大学体育课程的教学研究，提高教学设计能力，改革教学组织形式和方法，不断提高教学质量。

（四）确保《标准》的顺利实施

对学习锻炼成绩的评定要科学、合理、准确。教师应严格执行《大学生体育合格标准》中的有关规定。学校应尽力提供各种物质条件及必要的经费，保证《大学体育合格标准》的实施。

（唐 健）

第一章 中国体育

具有五千年悠久历史和灿烂文化的中华民族，有着爱好健身、注重养生的优良传统。中华人民共和国成立后，在继承发展民族传统体育理论与方法的基础上，吸收国外先进的现代体育科学原理，建立了具有中国特色的社会主义初级阶段的体育体系，并初步摸索出一条以振兴中华为目标的自力更生、艰苦创业、奋发图强的体育之路。体育现已发展成为社会主义文化教育事业的重要组成部分。体育工作者在中国共产党和人民政府的领导下，从中国国情出发，顺应体育的规律和特点，为增强人民体质，丰富人民文化生活，培养德智体全面发展的合格人材，做出了巨大贡献，在建设社会主义物质文明和精神文明过程中发挥了重要作用。

第一节 体育的本质

本质“essence”一词，是指事物中相对固定不变又不可缺的性质。体育的本质则是指体育自身固有的根本属性。对体育本质的不同认识，必然会导致不同的观点和指导思想，这对体育工作的开展将产生不利影响。本节将马克思主义哲学作为指导，以现代科学理论为基础，阐述体育的本质问题。

一、体育的内涵

体育的性质是由体育的内涵反映的。因此，要认识体育的本质，必须了解体育的内涵。

从体育这一名称来看，是人类在实践中将“体”与“育”两个因素结合在一起而形成的，英文中以 Physical Education 一词表示，用来代表以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为，即以人的各种身体活动方式为基础手段，发展人的身体，增强体质，不断完善人的身体，完成教育的目的，更好地为社会发展服务。由于身体运动具有健身、娱乐、卫生等多种性质和功能，它一方面可以作为体育的基本手段，为发展和完善人的身体服务；另一方面，它又可自成体系，如篮、排、足球等球类运动项目，及田径、体操、武术等运动项目，成为社会的各种文化现象。可见，体育通过身体运动这一基本形式，发挥其各种功能，完成了在各个层面的多种任务，将诸如打球、跑步、下棋或夺锦标、破纪录等同于体育的观点是狭隘的、不正确的。

综上所述，体育的内涵和性质可归结为：体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。具体可从以下几个方面理解：一、体育是以发展和完善人类身体为根本目的的身体活动，是为达到人类个体理想身体模式而进行有意识有目的的运动；二、身体运动是发展和完善人的身体的基本手段，但并不是唯一手段，必须配合自然力因素、卫生保健措施而共同进行；三、要做到科学地发展和完善人的身体，身体运动就必须遵循人体适应和变化的自然规律，即运动必须适量。

二、体育的本质

（一）从人类本质的发展看体育的本质

体育的对象是人，人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质，发掘体育对人的价值和作用，才能真正认识体育的本质。

人是一种对象性存在物，只有通过对象性劳动，使自然向着有利于其生存和发展的方向迈进，才能确立其本质。离开自然这个对象，人不仅不能实现其本质，就是其生命也无法维持。因此，人的

自然性是人的身心发展的前提条件。但组成社会的个体决不是脱离特定社会关系的生物学意义上抽象的人，而是处于一定社会关系之中，并由此而规定其本质的人，因而人的社会属性是体育发展的最终目的。体育对个体的成长发展来说是一种手段，而个体身体发展和完善对体育来说则是目的。

（二）从人类实践活动的角度看体育的本质

马克思为了揭示劳动的本质，把劳动过程看作人的活动。“由于劳动要求实际动手和自由活动就象在农业中那样，这个过程同时就是身体锻炼”。虽然体育与劳动的目的不一样，但从人类的实践活动角度看，二者都具有身体实践活动的共性。体育活动中的人通常既是主导者，又是能动的作用者，同时又往往是被作用、被规定、被改造的对象。在体育活动中，人把自身作为一种物质力量对人自身发生作用，这种作用必然要受到人的自觉意识和思维的控制。人在自觉意识的支配下，把自身作为一种物质力量活动起来，使人体发生其所需要的改变，从而使人把对象作为客体占有，进而真正成为支配各种体育活动的主体。

（三）体育本质的确定

体育作为人类特有的社会现象，其本质属性具有一定的层次性。其一，体育整体上表现出来的属性（功能性）：增强人体质的活动。其二，体育要素上表现出来的属性：①目的性：体育目标是培养发展和完善未来人类活动主体人的身体。②对象性：是以人的初态的身体发展水平向发展目标转化的客体为活动对象。③内容性：体育以经过选择的人类各种身体动作为基本活动内容。④方法性：体育以主客体之间现实能动的双向对象化交往为活动方式。据此可认为：体育的本质是培育人身体、发展和完善人类身体的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律，有目的有意识地以自身动作为基本手段，通过活动主体与客体之间能动而现实地双向

对象化过程，增强体质，完善身体，促进人身心全面发展，达到人类个体身体理想模式，以满足社会需要的活动。

第二节 体育的结构与功能

体育是以人为核心要素，以人的身体发展和完善为目标，以人作为活动主体的系统。它以一种形态出现并存在于教育活动之中，从属于人类身体实践活动这个大范畴，是为达到一定目的而实施的整体过程，必然具有一定的结构和功能。

一、体育的结构

体育过程是由若干相互依存、相互制约的要素所组成的整体过程，既包括活动的要素，又包括活动过程。从系统整体观看，体育的结构是体育系统内部中所组成各要素之间的相互联系、相互作用的方式。构成体育整体过程的要素，规定了体育的性质和特征。从体育过程的空间结构看，其构成要素包括人及体育的手段和方法两个方面。它决定了人与体育的有机联系和相互作用的方式，这种结构方式决定了体育的活动形式。从构成体育过程的时间结构来看，其要素则包括：体育的目标、内容、方法、组织形式和结果。这种关系结构主要指体育活动的展开和进行的逻辑历程，是体育结构的具体化。

体育活动的目标主要是培养未来人类活动的主体，即发展和完善人的身体。也就是通过锻炼身体，增强体质，促进人的身心全面发展。体育的内容，实际上就是体育的手段，是根据体育的目标所需要选择的体育活动的基本形式内容，它包括可用来锻炼身体、增强体质的知识、技能和方法。这些是由体育的特殊作用所决定，而其它方面活动不可替代的。体育的方法是体育手段的“软件”，是连接体育目标与体育手段的“中介”，是根据人体适应与变化的自然规律，有目的地用自身的动作来增强体质，促进人的身心发展的

方式、程序和手段。体育的方法服从于体育的目的，如果违背体育的预期目的，人成为运动的工具，则意味着体育的异化，体育中人的主体性将丧失。体育的组织形式可以是个人的，也可以是集体的，但都必须根据人的不同生理、心理特点，因时、因地而采用。体育的结果，则可通过对人的体质的测定和评价，来确定是否达到体育目标，并建立新的体育目标。每个人应该根据自身生理、心理变化的规律去主动选择体育活动，以更好地适应人类个体的自身发展需要，而不是让人类个体去盲目地适应各种运动，把自己身体作为手段。人类只是借助于体育的内容和手段，使个体自身发生符合体育目的的变化，体育活动消化在人的身体发展之中，体育的对象被加工，从而改变了自身状态。

二、体育的功能

体育具有一定的结构，必然就有其特定的功能。体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。下面将就体育在促进人全面发展方面的重要作用予以阐述。

（一）体育的主要作用是促进人自然属性的发展

1. 体育能促进人自然个体的生长发育和成熟

人身体年的发展，包括作为个体的人从出生到生命终结在生理、心理结构两方面有规律地进行量变和质变的过程。通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉以及内脏器官的正常生长和发育，使人体形态匀称、姿态正确、动作自然，向健与美的方向发展。

2. 体育能促进人体生理功能水平提高

体育活动并配合自然力的锻炼是促进人体新陈代谢的一种良好刺激，能引起人机体组织系统的兴奋，加剧体内物质代谢和能量转换，促进血液循环，提高心脏功能和改善呼吸机能，人的生理功能水平因而得以发展，使机体获得更加旺盛的生命力。