

DAXUE
TIYU

大学体育

冯 峰 编著



中国人民公安大学出版社

大学体育

冯 峰 编著

提供必要
监督部门
使用计算

仍然组织
体育局，
各地和学
卫艺处和

具体的实
青及时报

去（略）
数据统计

体育局
二日

中国人民公安大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/冯峰编著. —北京:中国人民公安大学出版社,
2005.8

ISBN 7-81109-166-6

I. 大... II. 冯... III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 092771 号

大学体育

DAXUE TIYU

冯峰 编著

出版发行:中国人民公安大学出版社

地 址:北京市西城区木樨地南里

邮政编码:100038

经 销:新华书店

印 刷:北京市泰锐印刷厂

版 次:2005 年 8 月第 1 版

印 次:2006 年 7 月第 2 次

印 张:13.875

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数:348 千字

印 数:3001~4500 册

ISBN 7-81109-166-6/D·161

定 价:24.00 元

本社图书出现印装质量问题,由发行部负责调换

联系电话:(010)83903254

版权所有 翻印必究

E-mail:cpep@public.bta.net.cn

www.jgclub.com.cn

编者的话

《中国教育改革和发展纲要》指出，世界范围的经济竞争、综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说，谁掌握了面向世纪的教育，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。这充分地说明了党和国家对教育工作的重视程度和认识越来越高，并在我国社会主义教育的法律、法规中得到了充分的体现。

高等学校担负着为祖国现代化建设培养各类高级专门人才和发展先进科学文化两大任务。而大学生的身体是人才质量的基础，学生的体质是人才成功的支柱，可以说广大学生体质的强弱直接影响到祖国的未来。“德育、智育、体育”是学校教育的基本内容，“德、智、体”全面发展是培养人才质量的标准。学校教育的目标是使受教育者在“德育、智育、体育”几个方面都得到发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。所以说高校体育教育不但关系到大学生的健康，而且关系到民族素质的提高和社会主义建设事业的兴衰。

教育必须为社会主义建设服务，社会主义建设必须依靠教育。党的教育方针要求我们不但必须努力提高在校人才的质量，而且必须极大地提高全党对教育工作的重视，使教育“面向现代化，面向世界，面向未来”，为 21 世纪前 50 年我国经济的快速腾飞和社会的进步与发展，准备好千百万个能够坚持社会主义方向的各类各级专门合格的科技人才。

学校体育的主要作用在于增强学生体质，保证他们以旺盛的精力投入到对专业文化知识的学习中去，促使他们在“德、智、

体”几个方面都得到全面发展。大学生的素质如何，直接影响到高等学校培养人才的合格率。培养一个合格人才周期很长，一个中级人才需花费十几年的时间，一个高级人才则需要用 20 多年的时间，国家要花费很大的人力、财力和物力。在高校体育教育中，贯彻执行教育部规定的教材内容，以科学的教法为教育手段，做到教书育人，就能够有效地发展学生的身体素质，培养学生高尚的共产主义思想品德。

现代体育教学是学校体育的重中之重。因此，体育课一直被列为高等学校一门重要的基础课程。通过体育教学对学生进行爱国主义、国际主义教育，向学生传授体育理论知识，学习运动技术，掌握运动技能，增强对体育锻炼意义的认识，培养对体育运动的兴趣和爱好，使他们在对体育课的学习中树立健康第一的指导思想，学会科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的良好习惯，达到终身受益是学校体育教育的归宿。

本书是一部以体育概述、田径运动、球类运动、体操运动、武术运动、游泳运动、体育运动卫生保健知识为主要内容的集理论与实践为一体的大学体育教科书，对于搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

在本书的编著过程中，编著者作出了巨大的努力，从收集资料、撰写提纲到内容安排，力求更适应于高校体育教学的要求，使教学工作更加科学化。

由于编著者水平有限，书中难免存在不妥和疏漏之处，诚恳地希望广大体育教师、同学和关心高校体育工作的其他读者提出意见和建议，在此，表示衷心的感谢。

编 著 者

2005 年 6 月于郑州

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 高校体育的形成与发展	(2)
第三节 高校体育的目的与任务	(6)
第四节 体育对增强体质中的作用	(16)
第五节 体育锻炼的原则与方法	(24)
第六节 体育锻炼效果的检查与评定	(31)
第二章 田径运动	(38)
第一节 概 述	(38)
第二节 短跑和接力跑	(41)
第三节 中长跑	(54)
第四节 跨栏跑	(60)
第五节 跳 高	(69)
第六节 跳 远	(83)
第七节 铅 球	(95)
第八节 标 枪	(100)
第九节 铁 饼	(107)
第十节 田径运动竞赛规则简介	(112)
第三章 球类运动	(121)
第一节 篮 球	(121)

第二节	排 球	(145)
第三节	足 球	(190)
第四节	乒乓球	(219)
第五节	羽毛球	(225)
第六节	网 球	(236)
第四章	体 操	(246)
第一节	概 述	(246)
第二节	技巧运动	(247)
第三节	器械体操	(254)
第四节	艺术体操	(272)
第五节	健美操	(280)
第五章	武 术	(289)
第一节	武术运动的意义	(289)
第二节	基本功练习	(291)
第三节	初级长拳第三路	(304)
第四节	初级剑术	(321)
第五节	简化太极拳	(341)
第六节	攻防格斗练习	(372)
第六章	游 泳	(379)
第一节	概 述	(379)
第二节	初学的方法	(380)
第三节	游泳技术	(383)
第四节	注意事项	(400)

第七章 体育运动卫生保健知识	(405)
第一节 体育锻炼卫生保健常识	(405)
第二节 体育锻炼的医务监督	(410)
第三节 运动损伤的预防与处理	(412)
第四节 女子体育卫生常识	(417)
参考文献	(421)
附录一 教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准 (试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉 实施办法》的通知	(422)
附录二 河南省教育厅、河南省体育局关于认真执行《学生体 质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准 (试行方案)〉实施办法》的通知	(434)

第一章 概 述

第一节 体育的概念

体育有广义和狭义之分。广义的体育亦称体育运动，是以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的组成部分，其发展程度受政治和经济的制约，同时也为政治和经济服务。狭义的体育是一种锻炼身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，为取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加，其组织形式既有集体形式又有个人锻炼形式，讲究自我教育和锻炼的效果。有时也采用竞赛的方式，但不单纯追求竞赛成绩。

身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性、培养审美能力为目的的身体活动，是活跃社会文化生活的一项重要内容。它有助于增强身体、情绪、精神和社会的健康，给紧张的生活和情绪提供“缓解剂”。现代身体娱乐形式多样，内容丰富多样。在身体娱乐中，经常采用表演、比赛等手段。身体锻炼

和身体娱乐又称群众体育，是现代人们生活方式中不可缺少的内容。

广义体育由三部分组成：一是竞技运动（竞技体育），二是狭义的体育（学校体育），三是身体锻炼和身体娱乐（群众体育）。三者之间既有区别，又有联系，共同构成了广义体育的整体。国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯（英国）用一个等边三角形的图（见图 1-1）反映它们之间的联系，我们不妨把大三角形理解为广义体育。这三

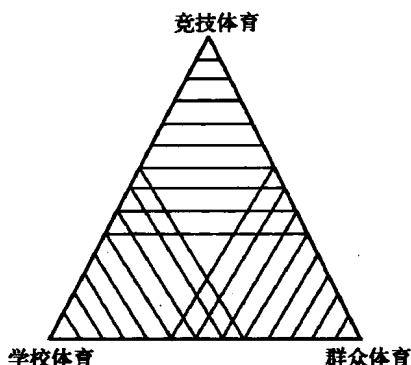


图 1-1

者之间互相交叉，互相渗透，有许多共同点。学校体育和群众体育是竞技体育的基础，基础越好，竞技水平越高，高水平的竞技运动，促进了学校体育和群众体育的发展。这就是普及与提高的关系。竞技体育、学校体育和群众体育三者属于不同的范畴，它们之间既有共性，也有特性；既有区别，又有联系。它们互相影响，互相依存，互相促进，构成了现代体育的整体。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是人们的体质和健康水平，群众体育普及的程度，体育运动的制度和措施的制定及执行情况，各种体育设施的状况，体育运动技术水平和最好成绩，等等。

第二节 高校体育的形成与发展

我国近代高校体育从 19 世纪末由欧美传入。据史料记载，

1901年正式废除科举制之后，由清政府颁布的《奏定学堂章程》中，第一次规定了各级各类新式学堂的学制、课程体制和学时标准。按当时《癸卯学制》的规定，高等学堂已经开设“体操科”，每周三学时，教材内容是普通体操和兵式体操，这是在我国官办高等学校里最早出现的体育运动。至于田径、球类等现代运动项目，最早是在美、英所办的教会学校开展，而后陆续传入官办新式学堂。

北洋政府时期，由于五四运动，迫使北洋政府于1922年另行颁布了《壬戌学制》。在这种新思潮的影响下，许多高等学校开始将体操课改成体育课，促使竞技体育运动在学校里得到开展，运动竞赛活动明显增加，运动场地设施也有所改善。

国民党统治时期，一批在欧、美的体育留学生陆续回国，并应聘到高等学校任教，他们深感旧中国体育的落后，竞相著书立说，传播西方先进的体育理论及管理方法。由于国民党政府并不真正重视体育，教育部虽于1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》，但绝大多数高等学校还是把体育课定为选修科。

新中国成立初期，我国对高校体育非常重视。为了改变旧中国高校体育的落后面貌，1950年和1951年，毛泽东同志先后两次写信给教育部部长马叙伦，提出应采取行政步骤具体解决学生的健康问题。1951年7月，政务院通过《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。1954年，中央体委及高等教育部等六个单位联合发出了《关于在中等以上学校中开展群众性体育运动的联合指示》。上述指导性文件的下达，加快了我国高等学校体育运动的转变过程。其后，在高等学校体育领域内开展了学习苏联先进经验及试行《准备劳动与卫国体育制度》（以下简称《劳卫制》），多数学校体育教学工作基本改变了过去那种“放羊式”及所谓“单元一贯制”的教学方式。以《劳卫制》为中心的群众性体育工作和运动竞赛也逐步开展起来。鉴于当时体育教育指

导思想的局限性，加之师资力量薄弱，体育经费与设施缺乏，以及工作中存在的某些缺点，致使高校体育运动的开展非常缓慢。有些学校不仅未能有计划地开展体育运动、竞赛活动，甚至连正常的体育教育工作都不能顺利开展。基于这种情况，高等教育部及国家体委等四单位于1956年2月再次发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》（以下简称《指示》）。《指示》中明确指出，各高等学校必须把学校体育运动作为整个学校工作的重要方面予以足够的重视，并要求各高等学校对体育工作实行校（院）长负责制，在明确开展体育运动的具体方针与步骤的基础上，制定好体育工作计划，建立起必要的体育工作制度。为使体育教学工作有章可循，高等教育部于同年颁布了《一般高等学校体育教学大纲》，要求各高等学校在大力推行《劳卫制》的基础上，结合本校的具体情况积极试行。由于确立了体育在高等学校的地位，明确了领导体制，制定出了体育实施方案，才使我国建国初期高校体育的面貌焕然一新。

1958年“大跃进”年代，受极左思潮的影响，高校体育出现了一味强调提高运动技术水平而忽视体育教学规律的现象，体育教学一度被大运动量训练、军训或劳动所替代，高校体育的发展又一次走向了低谷。

20世纪60年代初期，高校体育课由强调提高运动技术转变为以发展身体素质为主。1965年，国家体委颁布了《青少年体育锻炼标准条例和项目标准草案》，许多有条件的高校开始试行《青少年体育锻炼标准》，高校体育才有了新的起色。

“文化大革命”时期，高校体育遭到极其严重的破坏，由于“停课闹革命”，学校正常的教学秩序被打乱，致使学校体育处于名存实亡的状态。

1978年党的十一届三中全会后，学校体育逐步得到恢复，1979年10月，国家教委、卫生部、国家体委联合颁发了两个暂

行规定，即《高等学校体育工作暂行规定》和《高等学校卫生工作暂行规定》，明确指出了高校体育的基本任务和评定高校工作的标准。1982年7月12日经国务院批准，国家体委于1982年8月27日颁布实施了《国家体育锻炼标准》，对于提高学生身体素质起到了积极作用。经过几年试用，于1988年再版修订，使《国家体育锻炼标准》更具有科学性、适应性和可行性。各高校体育经过改革，使高校的体育科研、教学、竞赛等工作步入了全面的发展阶段。

1982年8月，在北京举行了全国第一届大学生运动会。1986年8月，李鹏在全国第二届大学生运动会开幕式上，作了重要讲话，对学校体育提出了更新、更高的要求。1986年11月15日，国家教委及国家体委发布了《全国培养高水平学生运动员试点学校申报审批暂行办法》，其后，颁发了《关于开展课余体育训练，提高学校体育运动技术水平的规划》，该规划强调指出，学校体育水平的提高，对于培养社会主义现代化建设所需要的合格人才具有非常重要的意义。在国家教委及国家体委制定的《全国培养高水平学生运动员试点学校申报审批暂行办法》发布后，国家教委批准了全国57所高校为进行培养高水平运动员的试点学校，有力地推动了学校课余体育运动训练的发展，提高了学校的运动技术水平，使高校体育在大力开展群众性体育活动的基础上，又承担起造就优秀体育人才的新的历史使命，与国际高校体育教育接轨。

随着改革开放的深入，高校体育也在改革中求发展。1989年12月9日经国务院批准，1990年1月6日由国家体委颁布实施了新的《国家体育锻炼标准》。国家教委于1990年10月11日颁布了《大学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准实施办法》。2002年教育部又颁布了新的《大学生体育健康标准》，为进一步培养学生参加体育锻炼的习惯，增加保健知识，成为新

世纪的合格人才；为克服只有体育课才能评定学生体育成绩的做法；为改变大三、大四年级学生不上体育课而造成体质下降的问题起到了积极的促进作用。国家教委于1992年8月印发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，该纲要的实施对高校体育教学的规范化、科学化起到了积极的作用。它规定了高校体育课程的设置和学时数，建立和完善了体育教学的规章制度，促进了体育课程建设。该纲要特别强调体育师资培训的重要性，对体育教师的管理和考核办法等也都作出了规定，为加速高校的体育建设奠定了基础。针对我国高校的现状，1990年2月20日经国务院批准，国家教委、国家体委于1990年3月12日公布实施了《学校体育工作条例》，确立了体育在高校中的地位。

第三节 高校体育的目的与任务

高校体育的目的与任务是根据国家所需培训人才的总目标以及体育的社会职能、学生的年龄特征和体质情况而确定的，是高校体育的总纲，一切工作必须为达到和完成所确定的目的与任务而进行。在达到和完成高校体育的目的和任务的过程中，必须遵循我国现行制度中的政策和法规。这些政策和法规主要是指1989年12月9日经国务院批准，国家体育运动委员会于1990年1月6日发布的《国家体育锻炼标准施行办法》；1990年2月20日经国务院批准，国家教育委员会、国家体育运动委员会于1990年3月12日发布的《学校体育工作条例》；国家教育委员会于1990年10月11日颁布的《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》；2002年7月4日教育部和国家体育总局颁发的《学生体质健康标准（试行方案）》及《〈学生体

质健康标准（试行方案）》实施办法》^①；教育部于2002年8月6日颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》等。

一、高校体育的地位与意义

体育是社会教育的组成部分，是国民体育的基础，它对培养社会主义建设人才、增强民族体质、建设社会主义精神文明有着重要意义。

（一）体育是高等教育的组成部分，是培养学生成为全面发展人才的重要方面

高等教育的目标，是使学生在“德育、智育、体育”三方面都得到发展，成为有理想、有知识、有技术、有道德、遵纪守法的社会主义接班人。

我国的现代化建设要求把学生培养成既要有理论知识和专业技术，又要品德优良的高素质实用人才。他们既要有坚定正确的政治方向，又要有热爱党、热爱祖国的高尚情操。实践证明，健康才是学习和工作的本钱，如果没有健康的身体，就难以在社会主义建设中发挥应有的作用。前苏联一位革命导师就曾指出，为了完成和实现祖国大业，应该培养青年一代具有健康的身体、钢一般的意志和铁一般的肌肉，从而迎接新时代的挑战。伟大领袖毛泽东同志，历来重视我国青年一代的健康成长，在他开始从事革命活动的时候，就研究了体育问题，提出了学校要“德、智、体”三育并重，并在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一

^① 2002年7月25日教育部和国家体育总局颁发的《学生体质健康标准（试行方案）》及《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》在全国学校开始实施。以下两个内容自新办法公布之日起停止实施：第一，1982年7月12日由国务院批准，1982年8月27日发布实施的《国家体育锻炼标准》和1989年12月9日由国务院批准，国家体委于1990年1月6日公布施行的《国家体育锻炼标准施行办法》。第二，国家教委于1990年10月11日颁布的《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》。

文中明确指出：“应该使受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”无产阶级革命领袖对体育与德育、智育辩证关系的精辟论述，明确说明了体育在教育中的地位与作用。

（二）学校体育是学生学习的基础、健康的基础，也是国民体育的基础

科学技术日新月异的飞速发展以及现代大学生对知识的渴求，必然要求大学生在学习上投入大量精力。这些都必须要有健康的身体做基础，否则，将会直接影响学生的学习效率。而运动与锻炼，是身体健康的基础。因此，加强体育锻炼，促进身体成长和发育，全面提高身体素质，增强体质，不但为学习打下了基础，而且还能为学生的健康打下良好的基础。

高校体育的发展水平，实际上已成为我国群众体育普及水平的重要标准。具有良好体育基础的毕业生走向社会，可以成为体育骨干和指导力量，从而推动我国群众性体育运动的发展。

（三）学校体育对建设社会主义精神文明具有积极作用

社会主义精神文明的建设，大体可以分为文化建设和思想建设两个方面。体育是文化建设的一项重要内容，也是思想建设的重要手段之一。体育锻炼不仅能够使人的体力得到发展，而且可以使人的智力得到发展。科学实验证明，坚持锻炼，可以提高人体大脑的质量和皮层厚度，使人更加聪明，从而提高学习和运用科学文化知识的能力。

学校体育是培养学生高尚思想意志品德与作风的重要手段之一。各种运动项目中，有的要求速度，有的要求耐力，有的动作复杂惊险，有的练习变化无穷，有的需要集体配合，这有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体主义精神。体育一个显著特点是竞争性强。凡是比赛，都要夺冠军、争第一，因而又可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和

高度的责任感、荣誉感。在“为国争光，振兴中华”的鼓舞下，成千上万的大学生通过观看国际体育比赛和自发组织的运动与竞赛活动，不断感受到爱国主义的思想教育。

体育对美育教育也有良好的促进作用，它以自己丰富的内容和独特的方式，培养学生的审美观。通过体育运动，不仅可以使学生练就一副健康的体魄，而且可以使他们懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵，提高他们对美的感受、鉴赏、表达和创造能力。

二、高校体育的作用

（一）教育作用

高校体育是高校教育的重要组成部分，除教育学生懂得体育锻炼的重要性和必要性，掌握科学锻炼身体理论和方法外，还结合高校体育运动的特点，对学生进行思想品质道德教育，陶冶学生情操，使学生的个性发展。高校体育既要育体，又要育德、育心，使学生身心得到全面发展。

（二）健身、娱乐作用

健身是学校体育最基本的功能之一，其宗旨是体魄健壮，精力充沛。娱乐是人类一种较高层次的精神需要，是校园业余文化的需要。两者影响着一个人的健康状况，直接关系到人的生活质量。

（三）基础作用

第一，高校体育是净化学生身心发展的基础；第二，高校体育可以提高学生的体育运动素养，培养学生从事体育锻炼的兴趣。

（四）竞技作用

第一，通过参加体育竞赛活动，培养学生的竞争意识，以适应社会激烈的竞争环境；第二，通过竞赛、组织、编排等方面的参与，提高学生的管理能力、组织能力。

（五）社会作用

通过参加体育竞赛活动和体育科研等活动，改善人际与公共