

高等学校教学用书

大学体育

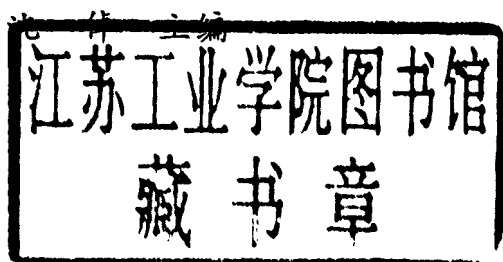
沈 倬 主编



石油工业出版社

高等学校教学用书

大学体育



石油工业出版社

内 容 提 要

全书分为三篇,共十七章。上篇讲述了大学体育教育概论、体育运动与身心健康、体育锻炼与体质评价方法、体育卫生与保健、传统养生产理与方法、体育竞赛的组织与编排。中篇讲述了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、传统体育、健美操、竞技体操、艺术体操和游泳等体育项目的动作要领、练习方法。下篇讲述了棋类、娱乐体育和娱乐性球类等项目的要领、方法和有关知识。本书可供在校大学生使用,也可供各层次的体育及健身爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/沈倬等主编.

北京:石油工业出版社,2001.7

高等学校教学用书

ISBN7-5021-3429-8

I. 大…

II. 沈…

III. 体育-高等学校-教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038736 号

石油工业出版社出版发行

(100011 北京安定门外安华里二区一号楼)

石油大学(华东)印刷厂排版印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 15.25 印张 400 千字 印 1—3000

2001 年 7 月北京第 1 版 2001 年 7 月山东第 1 次印刷

ISBN7-5021-3429-8/G·326(课)

定价:16.80 元

《大学体育》编写委员会

主 编:沈 倬

副主编:王明崢 张健勇

编 委:刘长江 曾 旗 李春明

王 敏 贺小鹰 张敬军

闫立新

前 言

大学体育教育是高等学校教育的重要组成部分;体育课程是高校学生的必修课,是实现大学体育教育目的、任务的重要手段。通过体育课教学这一基本途径,培养学生的创新精神与实践能力,使学生进一步掌握体育基本知识、技术和技能;学会科学锻炼身体的方法;培养体育兴趣、竞争意识、协作精神、吃苦耐劳的坚强意志品质;养成良好的卫生习惯和经常性身体锻炼的习惯,把学生培养成为身心健康的社会主义建设需要的高级专门人才。

根据《学校体育工作条例》、《全国高等学校体育课程教学指导纲要》和国务院关于开展素质教育的决定,我们组织全国部分高校的专家学者编撰了《大学体育》。该教材从高校的实际出发,在总结过去使用教材的基础上,结合教育事业不断发展的需要,汲取体育科研新成果,阐述了学校体育的改革和发展趋势,论述了体育科学的基本原理,以及科学锻炼身体的方法和手段,并简要介绍了时兴的余暇体育内容。

本教材以党的教育方针为宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,坚持三个面向,锐意改革,以清晰的脉络,详实的内容,奉献给广大师生,可作为普通高校开设体育教学的通用教材,也可作为成人高校和中等专业学校开设体育课的选用教材。

参加编写人员:沈倬(1~6章、9~10章和14~16章);王明峥(8、13章);张健勇(12章);刘长江、曾旗、王敏(7章);李春明、贺小鹰和张敬军(11章);闫立新(17章)。本教材主审:邢连军。

本中出现的疏漏和不妥之处,敬请广大师生与同仁批评指正,以便今后更改与完善。

编者

2001年6月

目 录

上篇 体育教育理论

第一章 大学体育教育概论	(3)
第一节 大学体育教育的地位与作用.....	(3)
第二节 大学体育教育的目的与任务.....	(7)
第三节 大学体育教育的组织与实施	(10)
第二章 体育运动与身心健康	(14)
第一节 健康综述	(14)
第二节 大学生生理、心理特点综述.....	(26)
第三节 体育对人体各器官系统的作用	(29)
第四节 体育与人的心理素质培养和智力发展	(37)
第五节 女子的体质和运动能力与男子的差异	(41)
第三章 体育锻炼与体质评价方法	(44)
第一节 体育锻炼的意义和特点	(44)
第二节 体育锻炼应遵循的原则	(45)
第三节 体育锻炼内容的选择与分类	(50)
第四节 体育锻炼的方法	(52)
第五节 体质评价方法	(62)
第四章 体育卫生与保健	(67)
第一节 体育保健卫生常识	(67)
第二节 体育锻炼的医务监督	(83)
第三节 医疗体育	(89)
第四节 运动损伤的预防与处理	(93)
第五章 传统养生理论与方法	(100)

第一节	传统养生理论	(100)
第二节	传统养生的方法	(107)
第六章	体育竞赛的组织与编排	(111)
第一节	体育竞赛的意义和形式	(111)
第二节	体育竞赛的组织工作	(113)
第三节	田径竞赛编排方法	(114)
第四节	球类竞赛编排方法	(116)

中篇 体育实践

第七章	田径	(123)
第一节	田径运动概述	(123)
第二节	跑	(126)
第三节	跳跃	(141)
第四节	投掷	(153)
第五节	田径竞赛规则与裁判法简介	(161)
第八章	篮球	(165)
第一节	概述	(165)
第二节	篮球技术与练习	(168)
第三节	实战演练	(177)
第九章	足球	(181)
第一节	概述	(181)
第二节	足球技术与练习	(184)
第三节	实战演练	(190)
第四节	足球竞赛规则与裁判法	(196)
第十章	排球	(201)
第一节	概述	(201)
第二节	排球技术与练习	(203)

第三节	实战演练.....	(206)
第十一章	乒乓球、羽毛球、网球.....	(211)
第一节	乒乓球.....	(211)
第二节	羽毛球.....	(226)
第三节	网球.....	(237)
第十二章	传统体育.....	(251)
第一节	武术.....	(251)
第二节	保健气功.....	(299)
第三节	散手(散打).....	(315)
第十三章	健美操、竞技体操、艺术体操.....	(329)
第一节	健美操.....	(329)
第二节	竞技体操.....	(352)
第三节	艺术体操.....	(369)
第十四章	游泳.....	(383)
第一节	概述.....	(383)
第二节	初学游泳的方法.....	(385)
第三节	游泳技术与练习.....	(388)
第四节	救生措施.....	(398)
第五节	游泳竞赛规则简要介绍.....	(405)

下篇 余暇体育

第十五章	棋类.....	(411)
第一节	国际象棋.....	(411)
第二节	中国象棋.....	(418)
第三节	围棋.....	(424)
第十六章	娱乐健身.....	(431)
第一节	体育舞蹈.....	(431)

第二节	健美.....	(442)
第三节	飞镖.....	(450)
第十七章	娱乐性球类.....	(454)
第一节	台球.....	(454)
第二节	保龄球.....	(466)
第三节	沙滩排球.....	(473)
附录		
附录表 1 国家体育锻炼标准 19 岁以上男子(大学)		
	评分表	(476)
附录表 2 国家体育锻炼标准 19 岁以上女子(大学)		
	评分表	(477)

上 篇

体育教育理论

第一章 大学体育教育概论

大学体育通过系统科学的体育理论教学和健身实践,培养学生的创新精神和实践能力,使大学生全面的掌握有关体育的理论和锻炼方法,提高体育能力,树立终身体育意识,养成经常锻炼的习惯,促进大学生体力与智力、体能与素质的协调均衡发展,保持身体经常处于最佳状态。

第一节 大学体育教育的地位与作用

一、大学体育教育是高等教育的重要组成部分,是培养大学生成为社会主义事业建设者和接班人的必需

随着社会的发展,各行业越来越需要素质全面、有创新能力的人才。经济快速发展,社会不断进步,科学技术的日新月异是新世纪的特征。时代的发展,要求社会更文明、更发达、更繁荣;要求人类更聪明、更健康、更强壮,以适应时代进步和社会发展的需要。正如联合国科教文组织在《面向 21 世纪教育国际讨论会》的报告中指出:“21 世纪最成功的劳动者将是最全面发展的人”。当今各国都十分注重高等教育的现代化和未来化,力求在人才培养的竞争中处于优势地位。因此,培养具有综合素质又有创新能力的高级专门人才是高等教育的基本目标。

党和国家历来十分重视大学体育工作,规定了“我国的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有

社会主义觉悟的有文化的劳动者”。20年来,国家先后颁布了《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等法规。中共中央《关于教育体制改革的决定》尤其是国务院颁布了“关于开展素质教育的决定”,都说明了大学体育在高等教育中的地位和作用。

作为高等教育重要组成部分的大学体育,必须贯彻党和国家的教育方针,保持与世界高等教育的同步发展,遵循高等教育与大学体育教育的规律,按照大学生的年龄特征,通过体育课、课外体育活动、课余体育运动训练和各种体育竞赛,围绕素质教育,全面完成大学体育的各项任务。

各高等学校必须牢固地确立体育在高等教育中的重要地位,遵循德、智、体全面发展的原则,坚决纠正轻视体育的不良倾向,只有把大学体育与培养新世纪全面发展人才目标紧密结合,才能使体育与其他教育环节构成一个完整的教育体系,才能保证大学生得到全面培养和发展。

二、大学体育教育是国民体育的基础,是全民健身的重要环节

一个国家国民体育的发展,关系到民族的素质和健康。大学体育是国民体育的基础,发展大学体育是提高民族体质水平的一项重要战略措施。大学生正处于青年时期,是同龄人中的佼佼者,肩负着人民的重托,是国家的未来栋梁和希望。1995年6月,国务院颁布了《全民健身计划纲要》,这是一个由国家领导、社会支持、全民参与、有目标、有任务、有措施的全民健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程,是面向新世纪发展的战略规划。全民健身的核心在于使体育贯穿于人的一生,使学前体育、学校体育、社会体育紧密衔接,保持全民健身的统一、完整、连贯。大学体育作为全民健身的重要环节,起着“承前启后”的桥梁作用,并具有显著的“奠基”功能。体魄强健是大学生成才的物质基础,是他们今后事业成功、精神欢乐的保证。大学生体质状况和健康水平

也直接关系到国家未来知识分子科技队伍的整体素质和科技效益。

据文献报道,在对全国十个省市的 2188 名高级知识分子健康状况调查后发现,我国知识分子目前平均寿命为 58.52 岁,低于我国人均寿命(69.8 岁)11.28 岁。英才早逝给整个社会带来不可估量的损失。其中 77% 患有各种疾病,健康良好的仅占 23%,虽然 89% 受过高等教育,但健康知识和自我体育保健能力极为缺乏,参与体育的意识淡薄,能经常参加体育健身活动的人仅占调查人数的 21%。高级知识分子年均体育健身消费仅为 4 元钱左右,而平均医疗费用支出为 310.45 元。

根据对全国 1075 所高校 131 万大学生做的身心健康状况连续 5 年跟踪总体调查,结果见表 1-1。

表 1-1 大学生因病休学和退学情况统计表(平均)

项目	休学人数	百分比	退学人数	百分比
神经衰弱	660	20.44	78	8.64
精神分裂症	132	4.08	96	10.69
神经官能症	153	4.75	18	2.05
忧 郁 症	86	2.68	12	1.39
癔 症	46	1.44	5	0.55
肺 结 核	322	9.98	5	0.61
肝 炎	827	25.61	21	2.38
心 脏 病	64	2.00	12	1.33
肾 炎	94	2.91	8	0.94
其 他	844	26.18	642	71.14
合 计	3231	100	902	100
	病休率	0.25	退学率	0.07

导致以上不良结果的主要因素是缺乏健身知识和意识,缺少

体育锻炼和自我保健能力。高年级学生多患有神经衰弱、神经官能症或精神分裂症,因此而休学人数多于低年级。而因学习过劳、心理焦虑、情绪紧张而患病的多为低年级学生,这些都严重影响了大学生的身心健康。因此,在大学生中要大力实施健康教育,树立现代健康意识,使他们明确只有具备健康的身体和健全的心理素质,才能顺利完成高等教育这一生发展中的特殊阶段。

三、大学体育教育对培养大学生良好的品质和丰富校园文化生活具有重要的作用

随着社会的发展,大学校园文化也在不断发展。大学体育在抑制不良思想对大学生的侵蚀,培养大学生优秀的品质,促进校园精神文明建设,丰富大学生课余文化生活方面都起着积极的促进作用。充分发挥大学体育文化的育人功能,使大学体育不仅增强学生体质,在对大学生精神和身体全面教育开发过程中,通过体育文化的熏陶来创造自我、完善自我,在欣赏与亲自参与体育运动的竞争过程中,在锻炼身体的实践中,体验个人、团体奋争拼搏的心理感受,得到展示个人才能、体现个人价值的满足和精神追求的愉悦。实践证明,不论是个人还是集体在参加体育竞赛时表现出的克服困难、不屈不挠、团结协作、夺取胜利的精神,都会产生良好的意识氛围和积极进取的精神力量,对于培养大学生崇高的人生理想和目标,陶冶情操、净化心灵,从而完成对理想人格的塑造都有重要的意义。

四、大学体育教育是体育事业的重要内容,是培养高水平运动员的重要基础

大学体育的发展,与我国体育事业的发展有着密切的关系。每年在校大学生有数百万人,加上各级学校青少年学生多达上亿,青少年在我国人口中占重要比例。大学体育实际上成为我国群众体

育发展水平的重要标志。事实证明,具有强健的体魄、良好的体育锻炼习惯和运动才能的大学生,毕业后踏入社会,都成为本部门的体育骨干和指导力量,为普及和推动我国群体活动的开展,发挥了重要作用。另外,我国从 80 年代起,经国家教委批准,在部分普通大学试办高水平运动队,开辟了一条培养优秀运动员的崭新途径。普通大学由此开始承担为国家培养优秀体育人才的光荣使命。十几年来,普通高校竞技运动成绩有了显著的提高,培养了一批在世界赛场上为国家争得荣誉的优秀运动员。大学生有较高的文化素质,思维敏捷、善于动脑、可塑性强,如果掌握了科学锻炼身体知识和运动技术技能,充分利用自身的优势,就能为国家竞技体育水平的提高做出更大贡献。

第二节 大学体育教育的目的与任务

大学体育教育的目的是培养适应 21 世纪现代化建设需要的社会主义新人。为了达到这一目的,必须完成下述基本任务。

一、以培养学生的创新精神和实践能力为重点

创新精神和实践能力的培养是高校教育的重点任务,完成该项任务应当是全方位的。作为体育教育则主要通过体育课教学和课外体育活动实践等多种形式,引导学生思考问题、研究问题,以及在实践中解决问题。

二、全面锻炼学生身体,增强体质,增进健康

“健全的精神寓于健康的身体”,身体健康是心理健康的基础,也是评价体质的基本条件。通过引导大学生全面锻炼身体,增进健康水平,全面发展身体素质,促进大学生形态结构、生理机能和心理素质的健康发展,增强对自然和社会环境的适应能力,系统地掌

握体育运动、卫生营养、体育保健及健康生活的基本知识,为终身体育打下良好基础。

三、使大学生确立终身体育观,培养经常体育锻炼习惯

终身体育是指人在一生中进行体育锻炼和接受体育教育,把体育作为生活中始终不可缺少的重要内容。1978年,联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定:“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素”,“必须有一项全球的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻于每个人的一生”。可见终身体育在终身教育中有重要地位。

终身体育是依据人体生命发展变化的规律,体育锻炼身体的作用以及现代社会的发展不断对人提出的要求,随着终身教育思想的发展而发展起来的,是在感悟和探讨了人、社会、体育这三者的密切关系和相互作用而提出来的,旨在不断充实人生,提高生命价值。人的一生如果离开了体育,就不可能成长为全面发展的人。马克思早就指出,生产劳动同智育和体育相结合,是造就全面发展的人的唯一方法。

“生命在于运动”。体育运动作为人的生命运动中一种高级活动,是人类有意识、有目的为健全发展自我而塑造完美人格的一种主动和本能的行为方式。人体通过能量代谢来维持生命活动,终身参加体育锻炼,才能提高新陈代谢的活力,维持机体代谢始终处于平衡状态,保持健康。终身体育是对生命主体不断进行改善和创造的过程,由此奠定了健康生命和丰富生活的基础。通过终身体育使生命过程始终保持精力旺盛,身手灵活矫健,使生命潜能得到最大限度的发挥,在社会中更好地实现自我价值并为社会创造出更大的价值。

当代大学生肩负繁重的学习任务,生理上处于由青年向成年的过渡期,是个性和生活习惯形成的关键期,也是一生中身心发展