

河北省高等学校通用教材

大 学 体 育

黄 燮 潘季元 张 科 主编

河北大学出版社

责任编辑:何 屹

封面设计:赵 谦

责任印制:李晓敏

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/黄燮主编. —2 版. —保定:河北大学出版社
,1999 重印

ISBN 7-81028-041-4

I. 大… II. 黄… III. 体育-高等学校-教材 IV. 6807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29495 号

出版:河北大学出版社(保定市合作路 1 号)

经销:全国新华书店

印制:河北供销印刷厂

规格:1/32 (850mm×1168mm)

印张:17.5

字数:450 千字

印数:245801~295800 册

版次:1999 年 6 月第 2 版

印次:1999 年 6 月第 10 次

定价:18.00 元

《大学体育》编委会

主 编:黄 燮 潘季元 张 科

副主编:(以下以姓氏笔画为序)

	田振生	刘若群	朱景履	孙树森
	张素清	袁志学	阎国强	蔡瑞广
编 委:	于 勇	王增海	王五追	卢国君
	田振生	刘若群	刘玉海	朱景履
	孙树森	孙达平	任俊贤	李瑞伍
	李天龙	李太行	李梦义	张 科
	张 科	张素清	张俊起	张建军
	张秉祥	杨世林	郝世清	袁志学
	高凤楼	黄 燮	阎国强	蔡瑞广
	潘季元			

前 言

为了推动我省普通高校体育教学改革的深入发展,进一步提高体育课教学质量,在河北省教育委员会的关怀和支持下,河北省高等学校体育研究会、河北省大学体育协会成立了《大学体育》编委会,组织我省各高校体育教师编写了本书,于1991年7月出版发行,作为全省普通高校体育课的通用教材。

1994年11月5日,国家教委全国高等学校体育教学指导委员会对本书进行了审定,认定合格,批准为河北省普通高校通用体育课教材。《大学体育》编委会于1995年3月对全书又进行了一次全面修订,再版后的《大学体育》,重点结合全国高校体育教材《理论教程》,对前六章理论部分做了认真的改写,使之更加符合教学改革的精神。对其他各章,也相应进行了修改。

1996年4月10日,《大学体育》荣获第二届河北省高校省级优秀教材奖。

为了适应不断前进、不断发展的教学改革的需要,《大学体育》编委会再一次组织我省富有教学经验的教师对本书进行了修改、删减、补充,进一步完善和充实了教材内容。

再次修订后的《大学体育》,全书共分十七章,前六章

为体育基本理论部分,后十一章为专项技术部分。

本书从我省具体情况出发,适应不同院校和不同课程设置的需要,可供专科、本科专项课或高年级选修课选用。教师可做参考书,学生可从本书中获得体育理论知识和科学的锻炼方法,还可以培养学生组织训练、竞赛和裁判等能力,是一本关于体育运动的较实用的工具书,可以一书多用。参加本书编写的人员名单如下:

参编人员

- 第一章 体育概述。 阎国强
- 第二章 体育运动对人体的影响。 高凤楼
- 第三章 体育锻炼的科学方法。 卢国君
- 第四章 体育锻炼的医务监督与卫生常识。
阎双挪
- 第五章 国际国内大型运动竞赛简介。
王增海
- 第六章 体育竞赛的组织与编排。 许景朝
- 第七章 篮球 任俊贤主笔。
刘喜文、张东旭、杨志勇、樊晓兵、宋志英
参编。
- 第八章 排球 张科主笔。
贾卫国、毕亚玲、刘春明、菅力参编。
- 第九章 足球 陈书信主笔。
于秋生、张晓军、安彦军、李 敬、吕新生
参编。

第十章 乒乓球 张建军主笔。

刘大海、马连起参编。

第十一章 田径 王兵建主笔。

王洪耀、朱新民、宋淑珍、汤跃参编。

第十二章 体操 李长城主笔。

张秉祥参编。

第十三章 武术 张明强主笔。

第十四章 艺术体操 孙丽英主笔。

付彦洁、吴飞参编。

第十五章 健美操 丁素文主笔。

尹菲、胡晓彦参编。

第十六章 游泳 肖建国主笔。

齐建民参编。

第十七章 几项小球简介 李天龙主笔。

本书在编写修订过程中,得到全省高校教师和省教委体卫处的大力支持和指导,在此致以诚挚的谢意!

由于水平有限,不妥之处在所难免,还望各院校教师指正。

河北省《大学体育》编委会

1999年3月20日

目 录

体育基本理论部分

第一章 体育概述.....	(1)
第一节 体育的概念、产生和组成	(1)
第二节 体育的功能.....	(5)
第三节 高等学校体育.....	(9)
第二章 体育锻炼对人体的影响.....	(26)
第一节 人体生长发育的一般规律.....	(26)
第二节 影响人体生长发育的基本因素.....	(28)
第三节 体育锻炼对人体的影响.....	(31)
第四节 健康的身体是人才构成的重要因素.....	(37)
第三章 体育锻炼的科学方法.....	(39)
第一节 锻炼身体的基本原则.....	(39)
第二节 锻炼身体的方法.....	(42)
第三节 锻炼方法的选择.....	(49)
第四节 身体锻炼效果的评定.....	(50)
第四章 体育锻炼的医务监督与卫生常识.....	(53)
第一节 体育锻炼的医务监督.....	(53)
第二节 运动中常见的生理反应与处置.....	(54)
第三节 运动损伤的预防及处置.....	(57)
第四节 体育锻炼的营养与卫生.....	(59)
第五节 运动处方.....	(62)
第五章 国际国内大型运动竞赛简介.....	(64)

第一节	世界级重大运动竞赛	(65)
第二节	洲级重大运动竞赛	(72)
第三节	国内重大运动竞赛	(75)
第六章	体育运动竞赛的组织与编排	(78)
第一节	体育运动竞赛的分类和组织方法	(78)
第二节	一般运动竞赛活动的组织要点	(86)
第三节	体育运动竞赛的编排	(88)

专项技术部分

第七章	篮球	(91)
第一节	简介	(91)
第二节	基本技术	(93)
第三节	基本战术	(110)
第四节	规则与裁判法简介	(132)
第八章	排球	(139)
第一节	简介	(139)
第二节	基本技术	(142)
第三节	基本战术	(160)
第四节	排球主要规则及裁判法简介	(174)
第九章	足球	(183)
第一节	简介	(183)
第二节	基本技术	(184)
第三节	基本战术	(203)
第四节	规则与裁判法简介	(208)
第十章	乒乓球	(214)
第一节	简介	(214)
第二节	乒乓球运动的基本知识	(217)
第三节	基本技术	(219)

第四节	基本战术	(230)
第五节	双打	(231)
第六节	主要规则及裁判法简介	(233)
第十一章	田径	(237)
第一节	简介	(237)
第二节	跑	(240)
第三节	跳跃	(254)
第四节	投掷	(267)
第十二章	体操	(280)
第一节	技巧运动	(282)
第二节	单杠	(284)
第三节	双杠	(288)
第四节	跳跃	(294)
第十三章	武术	(297)
第一节	武术运动简介	(297)
第二节	基本功	(304)
第三节	套路选编	(318)
第四节	武术套路竞赛规则简介	(389)
第十四章	艺术体操	(394)
第一节	艺术体操发展简介	(394)
第二节	艺术体操的特点、内容、种类及其作用	(395)
第三节	徒手基本动作	(398)
第十五章	健美操	(467)
第一节	健美操概述	(467)
第二节	健美操的基本动作及成套动作	(471)
第三节	健身健美操的创编	(490)
第四节	《中国大学生健美操竞赛规则》简介	(494)
第十六章	游泳	(498)

第一节	简介	(498)
第二节	熟悉水性	(501)
第三节	蛙泳	(504)
第四节	爬泳	(511)
第五节	游泳规则简介	(517)
第十七章	几项小球简介	(521)
	网球	
第一节	简介	(521)
第二节	基本技术	(522)
第三节	基本战术和打法类型	(526)
第四节	比赛场地、器材	(527)
第五节	比赛规则	(528)
	保龄球	
第一节	简介	(529)
第二节	基本技巧和练习方法	(530)
第三节	场地、器材	(531)
第四节	比赛方法和主要规则	(532)
	地掷球	
第一节	简介	(536)
第二节	场地、器材	(536)
第三节	比赛方法	(538)
	羽毛球	
第一节	简介	(538)
第二节	基本技术	(539)
第三节	基本战术	(541)
第四节	场地、器材及主要规则	(543)

第一章 体育概述

体育是我国社会主义事业的重要组成部分,它是直接关系到人民体质的增强、民族兴旺发达及子孙后代幸福的大事。同时,它又是人类丰富多彩实践活动的形式之一,属于社会文化教育系统中的一个重要子系统,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。

第一节 体育的概念、产生和组成

一、体育的概念

体育的广义概念称之为体育运动。它是为了人类和社会的需要,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有组织、有意识的身体活动和社会活动。它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。

体育的狭义概念又称之为体育教育。它是与德育、智育、美育相配合的整个教育的一部分;它向学生传授体育的知识、技术和方法,促进学生身体的全面发展,增强体质;是一个有目的、有计划、有组织的培养道德意识的教育过程。

我们要充分认识体育,就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的作用。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、体育的产生和发展

人类的生存和社会发展的需要是体育产生和发展的基本源泉。在原始社会,原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而爬山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑越沟,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙,为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然,像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动,都是原始人求生存所必需的基本活动技能。到了原始社会后期,随着生产力的发展,掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁,需要改善生产工具和狩猎技术,使之成为谋生手段且世代相传,同时人们意识到还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力,于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法。这就是体育的萌芽——原始体育。

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,希望通过杀死或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示,既是舞蹈的萌芽,又是体育的萌芽。此外,原始人在积极祭祀活动中,要做出各种困难、复杂的姿态。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,他们为了保护其地位,在活动中就不断做出一般人难于做出的舞姿和动作,或者能以惊人的体力长时间地连续舞蹈、跳跃或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这样就使人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛,为了在竞赛中获胜,人们就努力培养、锻炼自己的体力和体能。

随着社会生产力的发展,奴隶制社会初期,是一个战争频繁的时期,生存还是死亡,做征服者还是臣民、奴隶,就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者,就必须在这场竞争中取胜。因此,培

养、造就强壮机敏的身体，甚至超常的体力，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。比如古希腊的斯巴达人，为了使男子有健壮、敏捷的体质，从7岁开始集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体、合格的武士。为了使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锻炼，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。

随着社会生产方式向高度专业化和高科技化方面发展，从事脑力劳动的知识分子日益增多，生产过程中的科技成分也在日益增加；脑力劳动，就是用大脑，而不是用手、脚及身体的力量去工作，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四肢瘦弱细小的所谓“恐龙人”。但是人是能自我创造，能按照“内在的尺度”、“美的规律”，通过体育活动来建造自己的躯体的。

生产的高度发展以及现代化的生活方式，也向人们发出了警告。如：现代人将生活中的各种费力事都让机器“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。可叹的是，体力消耗少了，加上生活的富裕，人们每天从饮食中摄入的营养大大超过消耗，于是胖子日益增多，患心血管病的人大幅度增加。人类就这样依赖于生活条件而衰退下去吗？不！人有独立的意识，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；健身迪斯科和国际标准舞风靡了中国的大中小城市；各种健美操、减肥运动成了人们醉心的话题；还有的自找苦吃，有汽车不乘，徒步旅行，大道不走，专去爬山；假日不在家里歇着，而

是气喘吁吁地参加什么万人马拉松赛跑……总之,随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分,并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

三、体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容,它的发展并非孤立,是人类本身和社会的需要。同时生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,又为体育的发展提供了良好的条件,使体育从发展之初到现在,形成了为大家所重视的现代体育。所以它被人们公认为文明的窗口,科学和进步的标志。根据体育的目的、对象和社会施予的影响,目前普遍认为,体育可由学校体育、竞技体育和群众体育三个主要部分组成。

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体全面发展的高质量专门人才。

(二)竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是表演技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求;又是人的智能、运动才能的极端的表现形式。由于竞技体育极易吸引广大观众,所以它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作

用。

(三)群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现的形式最新、趣味性极强、参加的人数最多的一项群众体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。研究体育的功能,可以使人类更好地认识体育,较好地发挥其作用和效能,并进一步开发运用体育的内容、基本手段与方法,为社会和人类服务。

一、体育的健身功能

(一)体育对增强体质,提高身体机能的作用

体育活动对健康长寿的影响和作用,古代人是由直观的经验来证明的,而现代人则是以试验的、分析的、数理统计的科学方法来研究的,其结果与古代人是一样的,体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。它可使血液循环加速,提高心脏的功能;可以改善大脑的供血状况,消除脑力劳动后的疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;可使呼吸肌增强,肺活量增大,肺功能提高;能使肌肉粗壮结实,肌红蛋白增多,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强;还可以提高人体基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期地进行体育锻炼,人类的体质就会得到增强,健康水平就会得到提高。

(二)体育对促进心理健康的作用

体育活动不仅对增强体质、防病治病、提高身体机能有着积极的作用,而且还可以陶冶情操,塑造人的心灵,对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明,通过各种体育手段和方法,可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素。由此带来欢愉、轻松和活泼,通过中枢神经系统的良性调节,在适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,以达到精神健康。

二、体育的教育功能

(一) 体育中的身体教育

身体教育就是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最基本简单的坐、立、走都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。因此,学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体,增强体质——“育体”的过程。

(二) 体育中的思想品德教育

体育运动本身就是有一个有章可循的社会活动,又是在一定的“执法人”——教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行。这对培养青年一代遵守社会生活和各种准则,树立良好的道德观念、增强团结合作精神和责任感等是一个很好的强化。例如:对方侵人犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁。这都是培养集体主义精神、以大局为重和善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

(三) 体育中的心理品质的教育

体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考

验,也是修炼和培养良好的心理素质的有利时机。

(四)体育中的智能教育

体育本身就是一种文化,并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想像力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育,在传授知识、培养技能、技巧,增强体质过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

三、体育的娱乐功能

体育活动不仅给人以强健的身体,而且还给人以美的享受,从而使人们由于学习、工作和劳动所带来的紧张精神、疲劳的大脑和紊乱的情绪得到一个积极有益的调节,获得积极性休息,这不仅有利于体力的恢复,而且是一种精神上的享受。比如:当我们学习几个小时后,去运动场跑步,做做操,活动活动身体,或去游泳场游泳,你就会感到精神振奋、愉悦。当你轻捷地越过跳高横杆;或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中;或一脚猛烈的抽射足球应声入网;或一记漂亮的扣球,得到同学们的欢呼和赞扬;或者观看精彩的世界大赛,你就会从心底里感到说不出的高兴和欢乐。现代体育,特别是能最大限度地发挥人的体力、智力及潜力的竞技运动,其技术日新月异地向高、难、新、尖的方向发展。运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地显示出优美的造型,高超的技艺,巧妙的配合,使健、力、美高度地统一,再加上和谐的韵律,鲜明的节奏,表现出了芭蕾的轻柔,歌剧的抒情,雕塑的沉稳,书法的潇洒,以及别于这些艺术门类的猛烈、迅速、刚健、惊险……使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动的感情和忘我的境界,一切活跃的、富有生命力的创造都在这里起步、表现和终止。这就连续不断地激发起人们的审美情感,强化人们的美感神经。由此可见,体育的确是一种积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地渡过余