

DAXUE TIYU



大学  
体育

曹冬 徐春林 主编

华南理工大学出版社

# 大学体育

曹冬 徐春林 主编

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/曹冬,徐春林主编.—广州:华南理工大学出版社,  
2001.3

ISBN 7-5623-1663-5

C. 大...

I ②①曹... ②徐

2. 体育-高等学校-教材

0. G8

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑 吴兆强

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

\*

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:17.875 字数:448千

印数:1—3 000册

定价:27.00元

## 《大学体育》编委会

主 编 曹 冬 徐春林  
副主编 刘 谓 周二三 叶 萌  
孙 丹 许 剑 石 岩

# 序

学校体育是我国体育事业的重要组成部分，它是培养德、智、体、美、劳全面发展人才的必不可少的方面，高校体育尤为如是。在现代社会，系统地向大学生传授体育科学的知识和方法，使之对体育有一个全面的认识 and 了解，并掌握体育理论和运动技能，养成终身锻炼的良好习惯，从而进一步增强体质，这不仅是大学生的迫切需要，更是高校体育“解惑”之人的紧迫任务。

为此，我们组织编写了本书。本书乃依据学校体育的目的、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，此书对大学生来说，是不可或缺的必备教材。

本书执笔者分工如下：刘谔编写第一、二、三章；周二三编写第四、五章；曹冬与徐春林合作编写第六、七、八、十四、十五、十六章；叶萌编写第九章；孙丹编写第十、十一章；许剑编写第十二、十八章、石岩编写第十三、十七章。

最后，由于我们水平有限，且时间仓促，书中错漏之处在所难免，恳请读者批评指正，以便进一步修订。

编者

2000年2月26日

# 目 录

第一篇 体育理论.....	(1)
第一章 体育概述.....	(1)
第一节 体育的产生和发展 .....	(1)
第二节 现代体育的现状和发展趋势 .....	(9)
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务 .....	(16)
第四节 高等学校体育的组织和实施 .....	(20)
第二章 体育的功能 .....	(27)
第一节 体育的生物功能.....	(27)
第二节 体育的社会功能.....	(29)
第三章 体育锻炼和卫生保健 .....	(32)
第一节 体育锻炼的意义、内容和选择 .....	(32)
第二节 体育锻炼的原则、方法和评价 .....	(33)
第三节 体育锻炼与营养、饮食卫生 .....	(36)
第四节 常见的运动损伤和简易应急处理及预防措施 .....	(38)
第四章 运动竞赛的组织和编排 .....	(45)
第一节 运动竞赛的意义和形式 .....	(45)
第二节 运动竞赛的组织工作 .....	(48)
第三节 球类竞赛的编排方法 .....	(51)
第四节 田径竞赛的编排方法 .....	(60)
第二篇 现代体育 .....	(84)
第五章 田径运动 .....	(84)

第一节	概述	(84)
第二节	奔跑	(88)
第三节	跳跃	(99)
第四节	投掷	(110)
第五节	田径竞赛规则与裁判法简介	(115)
第六章	篮球	(121)
第一节	篮球运动概述	(121)
第二节	篮球基本技术	(123)
第三节	篮球基本战术	(149)
第七章	排球	(157)
第一节	排球运动概述	(157)
第二节	排球基本技术	(158)
第三节	排球基本战术	(168)
第八章	足球	(178)
第一节	足球运动概述	(178)
第二节	足球技术基本理论	(179)
第三节	足球基本战术简介	(189)
第四节	足球竞赛主要规则简介	(200)
第九章	乒乓球、羽毛球、网球	(202)
第一节	乒乓球	(202)
第二节	羽毛球	(229)
第三节	网球	(258)
第十章	竞技体操	(271)
第一节	竞技体操概述	(271)
第二节	基本动作练习	(274)
第十一章	艺术体操	(291)
第一节	艺术体操的种类	(291)
第二节	艺术体操基本动作	(292)

第三节	轻器械练习 .....	( 301 )
第四节	艺术体操的编排 .....	( 320 )
第十二章	健美操.....	( 324 )
第一节	健美操概述 .....	( 324 )
第二节	健美操竞赛规则简介 .....	( 334 )
第三节	青春健美操 .....	( 343 )
第十三章	游泳.....	( 369 )
第一节	游泳的基本技术及练习方法 .....	( 369 )
第二节	游泳的安全与救护常识 .....	( 380 )
第三篇	民族传统体育.....	( 389 )
第十四章	传统导引养生.....	( 389 )
第一节	传统养生思想的产生和发展 .....	( 389 )
第二节	传统养生理论 .....	( 392 )
第三节	传统养生导引的方法 .....	( 405 )
第十五章	民族传统体育.....	( 413 )
第一节	武术 .....	( 413 )
第二节	初级剑术 .....	( 434 )
第三节	简化太极拳 .....	( 449 )
第四节	少数民族体育活动 .....	( 469 )
第四篇	余暇体育.....	( 478 )
第十六章	棋类.....	( 478 )
第一节	中国象棋 .....	( 478 )
第二节	国际象棋 .....	( 484 )
第三节	围棋 .....	( 493 )
第十七章	娱乐性球类.....	( 502 )
第一节	桌球 .....	( 502 )

第二节	保龄球 .....	( 514 )
第三节	沙滩排球 .....	( 536 )
第十八章	体育舞蹈 .....	( 538 )
第一节	体育舞蹈概述 .....	( 538 )
第二节	体育舞蹈基本知识 .....	( 539 )
第三节	体育舞蹈的舞种 .....	( 544 )

# 第一篇 体育理论

## 第一章 体育概述

### 第一节 体育的产生和发展

#### 一、体育的产生

体育是适应生产和生活的需要而产生的。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中，科学地阐明了“劳动创造了人本身”，明确指出，“劳动是从制造工具开始的”。这就是形成共识的“劳动产生体育说”。这也是体育产生的主要源泉。

在漫长的原始社会时期，人类在极其艰险的条件下生活，为了生存和发展，在制造工具和使用工具从事挖掘、采集植物、捕鱼、狩猎等繁重的劳动生产过程中，在原始的武力活动（同野兽搏斗、这一群人同另一群人争斗）中，不断改进自己的体力和智力，发展了走、跑、跳、投、攀、爬、游以及攻防、格斗等各种生活技能，随着这些技能的发展，人类自身也得到了发展。这些

生活技能的形成和发展，当时主要是为了生存，而不是为了身体的锻炼，因此，还不能把这些活动叫做体育。但是，后来的许多体育项目，追本求源都是从人类的这些基本活动技能发展起来的。如竞走、跑步、跳高、跳远、射箭、游泳等等，都有原始人打猎、捕鱼等技能的某些痕迹。人体在劳动中的活动，可以说是人类的体育雏形，体育是从人类的生活中产生的。

随着生产工具的改进，劳动技能的提高，为适应整个社会生活的需要，年长者在劳动过程中和日常生活中向年轻一代传授各种经验和技能，以便使社会的物质财富和社会生活得以延续和发展，从而产生了人类最初的教育（含体育因子）。处于萌芽状态的体育活动，它与生产劳动、原始教育、原始军事、原始医疗卫生、原始宗教祭祀和娱乐活动紧密联系在一起，或者说，这些因子构成了体育产生的其他源泉学说。体育雏形在这些活动中而未分化出来成为专门的活动。但正是这种萌芽态的体育，成为以后体育发展和演变的基础。

## 二、体育的发展

体育从客观存在产生的时候起就不是一个孤立的社会现象，它与社会其他各种活动都有着密切的联系。它是随着教育、军事、医疗保健、文化娱乐等社会活动的发展而发展的。

### （一）体育发展与教育发展的关系

在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校，体育就列为学校教育的重要内容。早在我国商代设立的“序”，就是奴隶主子弟学习射箭的专门学校。周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中的射（射箭）、御（驾驶战车）就含有体育的因素。我国封建社会的唐朝设立的武举制，以武取仕，鼓励人们学习武艺。五代及宋朝时，设有武学，内容有弓箭、武艺和阵法三种。古代欧洲各国的情况与我国基本相似，例如古希腊斯巴达的

教育体系，就把体育列为主要内容。在公元前④14世纪，雅典教育体系规定13-15岁的奴隶主子弟必须上体操学校，学习“五项竞技”（角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪）和游泳；16-18岁到体育馆学习体操等内容。中世纪欧洲封建主向其子弟进行骑马教育，教育内容有“骑士七技”（即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗），体育占了极大的比重。

资本主义社会，把体育作为教育内容的思想更为明确。17世纪的英国教育家洛克倡导“三育”学说，明确把教育分为体育、德育和智育三大部分，并强调“健全的精神寓于健全的身体”。随着资本主义大工业生产的发展，需要有科学知识、身体健康的管理者和技术熟练、身体强壮的工人。因此，在资本主义教育体系中，体育具有重要的地位。随着教育的发展，对教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高，从而促进了体育的发展。

## （二）体育发展与军事发展的关系

在军事上使用火器之前，体育的发展直接受军事发展的影响。在古代奴隶社会时期，掠夺和兼并战争十分频繁，军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。一些项目既是军事的内容，又是体育的手段。例如，我国古代的“射”、“御”和欧洲中世纪的“骑士七技”都是如此。在军事训练上除直接运用体育的内容外，同时也以一些体育内容作为军事训练的辅助手段，如秦代以角抵、投石、超距，汉朝以蹴鞠，唐代以马球等作为军事训练的重要内容。我国自宋代起，随着火器的发展及其在军事中的使用，此时的体育主要被用作军事训练的辅助手段，为提高士兵的体力和意志品质服务。迄今，虽然现代科学技术高度发展，军事技术和战争手段十分复杂，但体育在军事训练中仍具有积极的意义，各个国家都非常重视在军队中开展体育活动。这不仅丰富了体育的内容，而且也使一些体育项目得到了广泛的发展。

### （三）体育发展与医疗保健活动发展的关系

相传我国在原始社会末期的阴康氏时，人们就发明了用舞蹈治疗腿肿病。春秋战国时代，已经采用“导引术”、“吐纳术”等来强身治病。到了西汉时期，在“导引术”的文字说明中，直接提到可防治的疾病就有12处。我国古代不仅盛行许多体育活动，而且在锻炼理论上有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》记载：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”战国末期的荀子主张“养备而动时，则天不能病”，“养备而动罕，则天不能使之全”。东汉末期的名医华佗总结行医经验时指出：“人体欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，臂犹户枢，终不朽也。”阐明了生命和健康在于运动的道理，并按虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作，创编了一套保健医疗体操“五禽戏”。后来宋代出现的“八段锦”，明代的太极拳，都是通过身体锻炼的实践，认识到体育的健身、医疗作用而创编出来的。至今，太极拳等仍被人们用作防治疾病、增进健康、延年益寿的重要手段。20世纪50年代以来，一些经济发达的国家，在工厂、家庭广泛运用科技新成果，自动化程度日益提高，体力活动日渐减少，预防这种疾病的最好办法就是采用体育锻炼。这就迫切要求进一步发展医疗保健体育，从而推动了体育医疗事业的发展。

### （四）体育发展与文化娱乐活动的关系

一些体育项目，是人们在娱乐中发展起来的。如各种游戏活动，各民族的传统体育项目，都是从娱乐活动中发展起来的。我国历史上流行的蹴鞠、秋千、捶丸等都是具有娱乐的性质。另外，有些体育项目是从生产、生活中发展起来的，如打猎、钓鱼、划船等。

总之，体育是适应生产劳动的需要，随着教育的产生而产生的。体育的发展与社会的教育、军事、医疗保健、文化娱乐等都

有密切的联系。由于体育科学属于综合性科学，因此在进行体育科学研究时，要同时考虑其自然属性与社会属性两个方面，并把两者统一起来分析，才能得出正确的结论。

### 附：我国体育的发展概况

我国体育的发展与社会的兴衰有着丝丝入扣的关系，体育随着几千年古老文化的发展而演进。

在我国夏、商、周、春秋时代，历时 1600 年的奴隶制社会中由于奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。周天子甚至要求民众也要“三时务农，而一时讲武”（《国语·周语上》），因此，一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。社会经济文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校教育，有关体育的内容也被列入其中，如商代的学校叫序。“序者射也”（《孟子·滕文公》），就是学射的专门学校。周代学校教育实行文武结合，教育的主要内容是“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）。其中的射、御、乐中的舞都具有体育的因子。同时，奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，发展了一些娱乐性的体育活动，如泛舟、打猎（这已不是生产活动了）等等。

春秋时期是一个动荡时期。由于生产力的发展，以及战争和奴隶暴动的推动，社会的阶级关系发生了很大的变化，成为奴隶制逐渐崩溃和封建制开始建立的一个过渡时期。这个时期出现了许多的思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动产生了很大的推动作用。如老子的养生观和朴素的辩证法思想，以及“去甚”（去掉极端过分的主张）、节欲的主张，对后世都有很大的影响。孙武不朽的军事经典《孙子兵法》中有不少关于身体技能和训练的内容；孔子也大力主张学生进行郊游、游水等，他本身爱好射

箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动，而且注意卫生保健，因而身体强壮。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分地强调“仁”、“礼”，以致他的一些体育思想未能得到很好的发扬，没有起到应有的作用。

两千多年的中国封建社会历史，是从战国开始的。战国时期，奴隶制崩溃，封建制确立，新兴地主阶级处于上升阶段，对社会的发展起着进步作用。各国在变法中都注重尚武之风，提倡结合军事训练开展体育活动，诸子百家也多提倡讲武。如墨子主张把射、御定为选拔贤士的标准，依此予以赏罚。荀子主张用募勇武之士的方法择王。韩非则认为“习礼不如讲武”等等。同时，由于社会政治、经济迅速发展，城市繁荣，医疗、养生学和民间的体育活动也得到了一些发展。

特别值得注意的是汉代体育。由于汉代政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化发展的文景之治。加之为了击退外来的侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病。社会需要，使得汉代体育在先秦体育的基础上，取得了很大的发展，汉武帝时“独尊儒术”对体育的发展有不良影响。此后在“养生观”上，出现唯物主义的“寿命论”与唯心主义的“天命论”之争，“无神学”与神学迷信之争。这些学术思想的争论对体育发展也有很大的影响。因此，在以训练士兵为主的军事体育，如骑射、刀术等武艺及蹴鞠等都有很大发展。以健身为主要目的的医疗体育，如导引养生、五禽戏等也都出现了。特别是汉末名医华佗创编的五禽戏，以唯物主义的哲学思想，根据人的结构和血脉流通的生理机制，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，以活动身躯，促进体内血气运行，颇具强身祛病的功效，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

我国到两晋、南北朝时代，出现了混乱、分裂的局面。统治集团内部争权夺利，互相残杀。频繁的改朝换代，使劳动人民生

活极端困苦，阶级矛盾十分尖锐。加之唯心主义的神学如道教、佛教思想，还有玄学的影响，不重视身体运动，而迷信仙丹仙药，形成纵欲、清谈之风，幻想成仙得道。在体育活动方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目，如角抵、蹴鞠等逐渐被废弃，却提倡那些可供统治者享乐的歌舞、百戏和轻巧纤细与文弱之风相应的投壶、弈棋等，致使体育走入歧途。但从另一角度来看，倒也促进了娱乐性体育和导引养生的发展。

在我国封建社会的中期，特别是唐朝，由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权的“开元盛世”共百余年，全国统一，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这样的社会条件下，隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。

首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制（一种寓兵于农的兵制），规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵进武活动，使一般男性农兵都受到了严格的军事体育训练。在考试制度上，由武则天首创武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大鼓励了民间练武之风，对体育的发展起了促进作用。

再者，由于隋唐生产水平的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代就出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。体育运动项目繁多，技艺高超大型，光球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使用导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈（公元581—682年）的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时及后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面，不论是教习方法还是技艺水平，都较汉时有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪冰、登高、郊游、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等都非常盛行。

唐朝以后，到了封建社会末期的宋、元、明、清时代，体育

又随着社会的变革而变化发展。例如，北宋时代由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用，毕□活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也具有一定的推动作用，但是王安石的新法被司马光否定了之后，对外实行投降主义，对内加强控制，禁民习武。宋代理学家们主“敬”主“静”，反对体育运动，特别是朱熹的“天命论”哲学思想，把人的天寿看作是“天所命”，这实际上是否定了体育锻炼的必要性，对体育运动的发展起了阻碍作用；明代开国皇帝朱元璋设武举、立武学、仿古代寓兵于农，实行卫所制度，“农时则耕，闲时练习”，因而粮多兵强，武艺发展；清初为了抵御沙俄入侵，执行了讲武绥远、御敌防疆的政策，在康、乾盛世，经济上采取了一些促进生产的措施。在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完整，因而不仅军队精良，民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。因而在明清之时，中国武术的发展又出现了一个新的高潮，但是在乾隆之后，政治腐败，外患频仍，民不聊生，中国封建社会走向崩溃。特别是鸦片战争以后，大量鸦片的输入，毒害了广大人民的身体；加上清朝中央政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，铸成“国力孱弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

建国以来，在党和政府的关怀领导下，我国体育事业飞速发展，在数以万计的教练员、运动员的艰苦奋斗和顽强拼搏下，在亿万青少年和全国人民的共同奋斗下，体育事业取得了举世瞩目的成绩，从旧中国被帝国主义污蔑的“东亚病夫”，一跃而成为体育强国，这是炎黄子孙引以为荣的快事。

纵观体育在人类历史长河中发展的沉浮起落，可以看出体育的兴衰是随社会的发展和变革而演进的。首先表现在体育的发展