

大 学 体 育

主 编 孙青山

副主编 马 珺 陈 黎

陕 西 人 民 出 版 社

(陕) 新登字 001 号

书 名: 大学体育

主 编: 孙青山

出版发行: 陕西人民出版社 (西安北大街 131 号 邮编: 710003)

印 刷:

开 本: 850mm× 1168mm 32 开 20.5 印张

字 数: 454 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—

书 号: ISBN7-224-06697-4 / G807.4

定 价: 26 元

《大学体育》编委会

主 编 孙青山

副主编 马 珺 陈 黎

编 委 （以姓氏笔画排序）

马 珺 马红霞 王 华 孙青山

刘永涛 刘 炜 刘凌宇 师长青

汝铁林 陈 黎 李东颖 宋敏勇

张剑光 郭 林 柯 昕 惠飞虎

谢志斌 霍 舟

前 言

当今出版的大学体育教材种类繁多，与中小学体育教材无太大差别，仅在内容的广度和深度上略有差异，竞技体育占教材的主要内容。在教学实践中，我们感到这些教材与时代的发展及对大学生的身心素质培养有一定的差距，直接影响了大学体育的教学效果。

毋庸置疑，中小学体育包含了较多竞技体育的成分，是培养举国竞技体育后备人才的需要。而大学生，选择最佳优秀体育人才的黄金年龄段已过，在教材的选择上摆脱不了以往的以竞技体育为主导的内容，则多多少少有悖于当今大学生心理发展的特点，影响教与学的效果。好在目前已有许多有识之士意识到了这一点，在新编的大学体育教材中，更趋向于健康教育、娱乐教育、终身教育。

因此，本教材编写组成员在认真学习和领会《全民健身计划纲要》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《高等学校普通体育课教学大纲》等文件和规定的基础上，结合当今大学生身心素质发展的特点，在选编教材的内容上体现了这一新的创意。即将教材内容分为理论篇、教学篇、知识篇、体育文化四部分。把技能教学的内容从过去繁琐、冗深的编排上进行简化；加大了体育知识方面的比重，增添了新内

容；进行了体育文化方面的创新尝试。

本教材由孙青山任主编，马珺、陈黎任副主编。参加编写的成员有：西安科技大学孙青山（第一章至第六章）；西安科技大学马珺（第十四章）；西安科技大学陈黎（第十六章至第十八章）；西安科技大学惠飞虎（第九章第四节）；西安科技大学刘永涛（第九章第五节、第十一章）；西安科技大学刘炜（第九章第二节）；西安科技大学张剑光（第九章第三节）；西安科技大学宋敏勇（第十二章）；西安科技大学李东颖（第八章）；西安科技大学马红霞（第十三章）；西安科技大学郭林（第十五章第一节）；西安科技大学柯昕（第九章第一节）；西安科技大学霍舟（第十五章第二节）；西安科技大学王华（第七章）；西安科技大学汝铁林（第十五章第四节）；西安科技大学谢志斌（第十章第一、二节）；西安联合大学刘凌宇（第十章第三节）；长安大学师长青（第十五章第三节）。最后由孙青山同志统筹定稿。

通过本教材的出版，期望能得到广大体育工作者特别是高校体育教师的批评指导，使大学体育教材的建设更符合当今大学生的身心发展，更符合于时代性、前瞻性。本教材承蒙廖诗方教授、王英才教授以及兄弟院校广大同仁的帮助与支持，在此深表谢意。

编者

二 三年五月

目 录

第一篇 理论篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的产生与发展	(3)
第二节 体育的功能	(7)
第二章 大学体育	(12)
第一节 大学体育的目的与任务	(12)
第二节 实现大学体育目的与任务的途径	(15)
第三章 科学锻炼身体	(19)
第一节 科学锻炼身体的原则	(19)
第二节 科学锻炼身体的方法	(23)
第三节 女大学生的体育锻炼	(32)
第四章 科学锻炼身体的常识	(36)
第一节 科学地锻炼身体	(36)
第二节 科学减肥	(37)
第三节 运动中的一些症候	(45)
第五章 运动损伤的预防与简易防治	(50)
第一节 体育锻炼中常见的损伤种类	(50)
第二节 运动损伤的简易防治	(50)

第六章 运动竞赛的组织与简易编排	(68)
第一节 体育运动竞赛的组织与管理	(68)
第二节 球类项目的竞赛与编排简介	(76)
第三节 田径比赛的组织与编排要点	(82)

第二篇 教学篇

第七章 田径	(89)
第一节 田径运动概述	(89)
第二节 竞走	(90)
第三节 短距离跑	(91)
第四节 接力跑	(94)
第五节 中、长距离跑与马拉松跑	(95)
第六节 跨栏跑	(96)
第七节 3000 米障碍跑概述	(98)
第八节 跳高	(98)
第九节 跳远	(100)
第十节 三级跳远	(103)
第十一节 铅球	(105)
第十二节 掷标枪	(108)
第十三节 掷铁饼	(111)
第八章 艺术体操	(114)
第一节 艺术体操的基本知识	(114)
第二节 徒手练习	(116)
第三节 持轻器械练习简介	(137)
第九章 球类	(139)
第一节 足球	(139)

第二节	篮球	(162)
第三节	排球	(192)
第四节	乒乓球	(219)
第五节	羽毛球	(247)
第十章	武术	(278)
第一节	武术运动概述	(278)
第二节	初级剑术	(280)
第三节	二十四式太极拳	(300)
第十一章	游泳	(327)
第一节	游泳运动简述	(327)
第二节	游泳的分类和比赛项目	(328)
第三节	竞技游泳技术	(329)
第十二章	跆拳道	(351)
第一节	跆拳道概述	(351)
第二节	跆拳道必须掌握的基本知识	(352)
第三节	跆拳道的基本技术	(358)
第十三章	健美操	(375)
第一节	健美操概述	(375)
第二节	健美操基本动作	(377)
第三节	大学生健美操	(380)

第三篇 知识篇

第十四章	休闲体育	(399)
第一节	轮滑运动	(399)
第二节	台球	(416)
第三节	网球	(434)

第四节	拔河	(450)
第五节	地掷球	(470)
第六节	扑克牌	(484)
第十五章	极限运动	(496)
第一节	极限运动概况	(496)
第二节	滑板	(502)
第三节	攀岩	(522)
第四节	蹦极	(545)

第四篇 体育文化

第十六章	体育文化概述	(555)
第一节	体育文化的产生与发展	(555)
第二节	体育文化的特性	(562)
第三节	东西方体育文化	(574)
第十七章	竞技体育文化	(590)
第一节	竞技体育产生和发展的社会文化背景	(590)
第二节	竞技体育的特点及社会文化价值	(592)
第三节	人类的杰作——奥林匹克运动	(597)
第四节	最具魅力的足球运动	(610)
第十八章	校园体育文化	(622)
第一节	校园文化与校园体育文化	(622)
第二节	学校体育节	(630)

第一篇 理论篇

第一章 体育概述

体育是人类一种特有的社会现象，是人们有目的、有意识的社会活动。这种社会现象是随着人类社会的产生与发展而出现和演变的。在人类漫长的历史发展中，体育也经历了一个由发展到不断完善的过程。对体育的认识，人们经过不断的探索和研究，也已日趋深入全面。随着社会物质文明的不断提高，体育的社会价值和地位日益提高，体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。作为在高等学校深造的大学生，为了将自己造就成为德、智、体、美全面发展的建设人才，应对体育有一个深入的认识与了解，以此激发自己的体育“热情”，指导自己的体育行为，强健自己的体魄，提高自己的学习效果和体育素养。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

人类是在和大自然进行无比艰苦的斗争中度过了漫长的历程，最初靠原始的方式进行狩猎、捕鱼、采集，以搜集各种食物求得生存。人们在艰苦的劳动中不断提高自己的体力和智

力，发展了走、跑、跳、攀登、投掷、游泳以及其他方面的技能。这些技能既是劳动活动，又是生活技能，也可以看做体育活动的前身和雏形。现代体育活动也是从这些人类基本活动技能中脱胎出来的。体育随着人类社会的发展和生产力的不断提高逐渐地发展和成熟。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存和发展等不同层次需要的社会实践活动，因此，体育的发展，总是随着历史的进步和人类社会对体育需要层次的提高而不断发展的。

在体育的萌芽时期，它是人类社会生产劳动的副产品，还不可能从劳动中脱胎出来成为独立的社会活动。因为当时的社会经济决定了人们对体育的需要仅仅是求食图存而已。随着原始社会后期生产力的发展，经济水平的提高，部落之间为争夺地盘和资源财富的斗争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能强身健体，能为社会培养出更多更好的劳动力，能为战争培养出更多更优秀的勇士，于是体育的萌芽状态有了质的飞跃。

17世纪中叶，随着资本主义的蓬勃兴起，体育也得以迅速发展，其特点是：体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础；体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段；体育运动项目和规模发展速度都是空前的；体育已成为教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员培养成德、智、体全面发展的人才。体育作为培养全面发展人才的重要内容和手段，

社会对它的要求也在不断提高。在优越的社会主义制度下，体育事业迅猛发展，无论就它的内容、形式和深度、广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育望尘莫及的。

随着体育的发展，现代体育按其功能的不同又逐渐分支为竞技体育、大众体育、学校体育、医疗体育、娱乐体育等等。体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。现代社会需要体育，而现代社会又为体育的发展创造了有利条件。

三、体育的概念

(一) 什么是体育

体育是人类特有的社会现象，它产生于劳动，是随着人类社会的发展而发展的，它受一定社会政治、经济的影响与制约，也为一定的社会政治、经济服务。

体育是人类在社会发展的基础上，根据生产和生活的需要，遵循着人体发展规律，以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

(二) 体育的范畴

随着生产力的不断发展和提高，体育也逐渐发展成为一门独立的科学体系——现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育三个基本方面组成。

1. 学校体育 学校体育是学校教育的重要组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志的有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的“四有”

人才。

2. 竞技体育 竞技体育是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜力，以取得优异的运动成绩为目的而进行科学的、系统的运动训练和竞赛。

3. 群众体育 群众体育是以健身、健美、娱乐、医疗为目的的身体活动，内容丰富，形式多样，因人而异。

上述三个方面的体育，因目的不同而互有区别，但又互相联系、互相渗透，构成体育的总体。它们都是通过身体活动，全面发展身体和增强体质，都有教育与教学的作用，也都有提高技术与竞赛的因素。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：国民体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育科研的成就与水平；体育运动的制度和措施的制定和执行情况；各种体育设施的状况及体育运动技术水平和最好成绩等。

（三）体育的属性

体育是社会科学，又是多学科的自然科学，是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象而采用多学科的理论知识和方法进行研究的一门科学，属于综合科学。按照现代科学技术的分类方法，体育科学体系一般分为基础科学、应用科学、技术科学三个层次。

把体育作为一门科学来研究，早在 20 世纪初就开始了，而探讨它的科学体系则是近几年的事。体育科学有着广泛的研究范畴，它不仅研究人的生长、发育和发展，研究发掘人的潜在能力，还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育学科涉及哲

学和历史学、经济学、心理学、教育学等社会科学，也涉及医学、生物化学、生物力学、统计学、管理学等自然科学，甚至涉及与它有关的一些边缘科学。体育科学这一新兴学科就是在各有关学科的应用基础上产生的。

第二节 体育的功能

体育的功能主要是促进社会的物质文明建设和精神文明建设，有着推动社会进步和人类发展的作用。它可归纳为以下几个方面，即健身功能、娱乐功能、教育功能、政治功能、经济功能。

一、健身功能

经常进行锻炼，可以加速新陈代谢，促进血液循环，改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用，发展人体生理机能和身体素质水平，提高人体的基本活动能力和适应能力，从而使有机体的生长发育更为完善。

二、娱乐功能

随着现代化的长足发展，人们的生活安排合理，余暇增多了，如何善度余暇成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。

由于体育运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，使它成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分，起到了丰富社会文化生活、满足人们精神需要的

作用，我们称此为体育运动的娱乐功能。

三、教育功能

体育的教育功能突出表现在它广泛地被纳入各国的教育体系中，从儿童到青年时代都不断地通过体育来促进人的全面发展。

（一）教导基本生活技能

20 世纪新的科学证明，人出生以后在本能方面比不上动物，适应环境的能力较差，连最简单的坐、立、走都不会（许多动物一出生就会走）。这些基本的生活技能是靠后天学习获得的，体育运动是学习这些技能的主要内容和手段，学习这些技能是发展身体的进程，也是教育的过程。

（二）传授锻炼身体的科学知识

社会在向青少年传授科学文化知识中，有关身体健康和体育运动的知识是一个重要的组成部分。因为这些知识是使青少年坚持合理的健康生活方式的前提条件。改革开放二十多年来，我国体育战线取得了辉煌的成就，但那主要是竞技体育。而大众体育、学校体育却相对滞后，广大的民众和大学生们对于如何正确认识和理解科学锻炼身体的一种方式方法远远不够。时光已迈入 21 世纪，我们仍然随处可见人们崇尚这个功，那个法，这个秘方，那个秘方，并将其视为健身强体的宝典，而不知其作用和机理，也不明白这些仅是健身强体的一种或几种锻炼方式和方法而已。高校体育与大众体育紧密相接，具有大学层次的人们是倡导和传播科学锻炼身体知识和方法的先进典范。由此我们高校体育工作者责任重大，任务艰巨。

（三）教导社会规范，发展人际关系

马克思主义创始人认为：“社会是以共同物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体。”是人们交互作用的产物。体育运动本身就是一个有章可循的有一定约束的社会活动，它是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接监督下有组织地进行的，这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一个很好的强化过程。

体育运动还是一种具有强烈说服力的教育手段。如申奥成功、足球冲出亚洲，这些都极大地鼓舞着全国各族人民的爱国热情及作为一名华夏儿女的自豪感。

四、政治功能

政治功能主要表现在以下几个方面：

（一）为国争光，提高民族威望和振奋民族精神

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱。如果获胜，能提高国家的威望；如果失败，也往往令人感到沉重。现代世界各国都越来越重视体育运动的政治意义。

1984年奥运会上，中国体育健儿结束了我国屈辱的历史，实现了零的突破，荣获了15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌，打破了半个世纪以来中国在奥运会历史上的空白纪录，赢得了东道主和与会各国人士的交口称赞。中国女排的辉煌成就极大地激励了民族意识，振奋了民族精神。申奥的成功、足球走向世界，不仅使祖国的本土，而且使世界各地的华夏子孙热血沸腾，扬眉吐气。

（二）体育在外交中起到了重要的作用

体育在促进各国人民互相了解与友谊中起着极大作用。我国人民不会忘记，1971年毛泽东、周恩来同志英明决策的、