

大学体育理论与实践

赵洪明 张力彤 吕然 主编

电子工业出版社版权所有
盗版必究

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书针对目前我国高等院校体育教学的实际情况，紧紧把握“以人为本，健康第一”的指导思想，以能力教育理念为统领，结合作者多年的体育教学经验编写而成。本书内容包括高等学校体育概述，体育健康与体质测试，体育保健，国际体育与运动竞赛，足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、橄榄球、初级长拳、初级剑、简化二十四式太极拳、艺术体操、轮滑、健美操。

本书是公共基础课教材，适合高等院校各专业学生使用，也可供高职高专院校各专业学生使用，还可以作为体育爱好者的参考用书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学体育理论与实践 / 赵洪明，张力彤，吕然主编. - 北京：电子工业出版社，2018.6

ISBN 978-7-121-34315-5

大... 赵... 张... 吕... 体育理论 - 高等学校 - 教材 G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 111217 号

策划编辑：刘小琳

责任编辑：刘小琳

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：9.75 字数：300 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版

印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价：23.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liuxl@phei.com.cn，(010) 88254538。

P 前言

REFACE

体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节。为了写出适用性强、针对性突出的体育教材，我们以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，并结合高校体育教学的特点，针对体育课程设置、场地器材现状、学生身心素质状况及气候地域特点等实际情况，对内容进行精心设计。本书具有以下特色。

一、以“以人为本，健康第一”为指导思想

本书编写内容紧紧围绕体育课程“以人为本，健康第一”的指导思想，从体育理论、体育实践、传统体育、休闲体育四个部分介绍了体育健身方法，突出身体健康、心理健康、社会适应能力等素质发展目标。

二、以培养体育能力、开展素质养成教育为主线

本书始终贯穿培养学生体育能力、强化素质养成教育这一主线，便于学生学以致用，融“教、学、做”于一体。既便于开展教学，又便于学生自学。

三、图文结合构建教材体系

本书以图文结合体例来构建教材体系，体现了教材的活泼性和生活化特征，增加了教材的可读性和趣味性。

本书共十七章，由沈阳理工大学从事多年体育教学工作的赵洪明、张力彤、吕然三位教师编写。在内容的设置上，突出针对性和适用性；在内容的陈述上，力求深入浅出；在语言表达上，力求通俗易懂；在表现形式上，采用图文并茂的方式，以便学生更快地理解基础知识、掌握基本技术。

本书的编写和出版，得到了各位编写人员及学校的热情帮助和大力支持。在编写过程中，参阅了国内的有关文献资料，从中汲取了有益的思想和方法。在此，一并表示感谢。限于编写人员的经验与水平，难免有不当或错误之处，敬请同行、读者给予批评指正。

编者
2018年1月

C 目录

CONTENTS

第一部分 体育理论部分

第一章 高等学校体育概述	2	第二节 常见运动生理反应 与处理	15
第一节 体育的概念与组成	2	第三节 运动损伤及其急救和 处理方法	17
第二节 体育的功能	2	第四节 医疗体育	22
第三节 体育与德育、智育的关系	4	思考题	25
思考题	5	第四章 国际体育与运动竞赛	26
第二章 体育健康与体质测试	6	第一节 国际体育概述	26
第一节 体育与现代生活	6	第二节 奥林匹克运动与国际 体育组织	29
第二节 心理健康与卫生	6	第三节 运动竞赛的组织与编排	31
第三节 大学生生活卫生	7	思考题	33
第四节 大学生运动卫生	9		
第五节 体质测试与评价	11		
思考题	13		
第三章 体育保健	14		
第一节 自我医务监督的内容 和方法	14		

第二部分 体育实践部分

第五章 足球	35	思考题	50
第一节 足球运动简介	35	第七章 排球	51
第二节 足球运动的锻炼方法	35	第一节 排球运动简介	51
第三节 足球比赛规则简介	39	第二节 排球运动的锻炼方法	51
思考题	40	第三节 沙滩排球简介	56
第六章 篮球	41	第八章 乒乓球	57
第一节 篮球运动简介	41	第一节 乒乓球运动简介	57
第二节 篮球运动的锻炼方法	42	第二节 乒乓球运动的锻炼方法	57
第三节 篮球竞赛规则简介	48	第三节 乒乓球的基本战术	61

第四节 乒乓球竞赛规则简介	63	第二节 网球的基本技术	78
思考题	64	第三节 网球基本战术	81
第九章 羽毛球	65	第四节 网球比赛的方法及 规则简介	82
第一节 羽毛球运动简介	65	思考题	84
第二节 羽毛球运动基本技术	67	第十一章 橄榄球	85
第三节 羽毛球战术与打法类型	70	第一节 橄榄球运动简介	85
第四节 羽毛球比赛规则	73	第二节 橄榄球的基本技术	85
思考题	76	第三节 橄榄球比赛规则	85
第十章 网球	77	思考题	87
第一节 网球运动简介	77		

第三部分 传统体育部分

第十二章 初级长拳	89	第二节 动作说明	99
第一节 套路简介	89	第十四章 简化二十四式太极拳	109
第二节 动作说明	89	第一节 套路简介	109
第十三章 初级剑	99	第二节 动作说明	109
第一节 套路简介	99		

第四部分 休闲体育部分

第十五章 艺术体操	126	第三节 轮滑练习指导	136
第一节 艺术体操运动简介	126	第四节 轮滑运动的常识与 注意事项	136
第二节 艺术体操运动的 锻炼方法	127	第十七章 健美操	137
第十六章 轮滑	133	第一节 健美操运动简介	137
第一节 轮滑运动简介	133	第二节 健美操运动的锻炼方法	138
第二节 轮滑的锻炼方法	133		

参考文献

第一部分 体育理论部分

第一章 高等学校体育概述

第二章 体育健康与体质测试

第三章 体育保健

第四章 国际体育与运动竞赛

电子工业出版社版权所有
盗版必究

第一章 高等学校体育概述

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

体育概念的出现，远没有人类社会体育实践活动那样悠久，体育活动是在人们社会生产和生活中产生的，萌芽于原始社会，而体育概念最早出现在 1760 年法国论述儿童身体教育的报刊上。体育一词在 20 世纪初传入我国，它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念，当时它单指身体教育，是一门学校课程。在这之前，我国只有武术、导引等运动项目的具体名词，而没有体育活动的统一概念。体育的概念分为广义体育和狭义体育。

广义体育(体育运动):以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为社会政治、经济服务。

狭义体育(身体教育):通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质、培养道德和意志品质的目的,它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是在各级各类学校中开展的,通过体育手段来增强体质,传授体育的知识、技术、技能,培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分,也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点。学校体育的目的是增强学生体质,培养学生道德和意志品质,为学生灌输终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛四个部分。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力及运动能力等方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象,它是体育领域的最高层次,是世界体育文化的主体,在大众文化中占有独特的地位,并不断上升。竞技体育能够展现人体的极限,因此具有极高的观赏性和感染力,它可以很有效地凝聚精神力量,振奋民族精神。

3. 社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育。它的对象是广大的人民群众,它的领域延伸至社会的各个角落。人们在现今的社会生活中考虑到自身发展的需要,要提高知识水平和身体能力,其中身体能力包含身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

第二节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表

现出来。体育的功能可归纳为七个：健身、娱乐、促进个体社会化、社会情感、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育最本质的特点,它决定了体育的健身功能。

(1) 改善大脑供血和供氧,提高中枢神经系统的适应能力,能使人心情舒畅,调节社会、生活和工作的压力。

(2) 促进人体的生长发育,加速新陈代谢。

(3) 对人体内脏器官构造的改善有积极作用。

(4) 刺激软骨增生,促进骨骼生长。

(5) 提高肌肉的工作能力和运动能力。

(6) 提高人体的免疫力、抗疾病能力和心理承受能力。

(7) 提高对自然环境和社会环境的适应能力,预防疾病,延缓衰老。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操、愉悦身心、增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后,获得积极性休息。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。

三、促进个体社会化功能

个体社会化是指人的社会化,也就是指由生物的人转变为社会的人的过程。体育运动在这一转化过程中起重要的作用。体育运动能够教人基本的生活技能,从初生婴儿的被动体操,到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬,到学会适应社会生活,这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中,要遵循运动规则,在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行,这就逐渐培养了人们遵守社会规范的习惯。体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中互相交往、相互交流,这使得人们的人际关系、社交能力得到提高。人类社会要健康发展,就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中,获取身体健康和体育运动方面的知识;通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。

四、社会情感功能

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,从而使人们产生各种情绪活动。如历届奥运会、中国女排五连冠、北京两次申办奥运会及中国男足向世界杯决赛圈冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。体育运动具有群众性、竞技性、观赏性,其他社会活动都无法产生如此巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

五、教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅能指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、

意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情，振奋民族精神，教育人们奋发向上。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响，对自身产生不可估量的社会教育作用。

六、政治功能

从客观上讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家，体育都要服从政治的需要，为政治服务。它主要在两个方面起重要的作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国力强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样，能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

七、经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖经济，同时也受经济的制约。一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；同时体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业对国民经济的促进作用越来越大，且和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益得到了充分挖掘，而我国现在正处于起步阶段。体育运动获得经济收益有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票等获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游，都是获取体育经济收益的有效途径。

第三节 体育与德育、智育的关系

体育是教育的组成部分，体育与德育、智育互相促进、互相制约（图 1-1）。

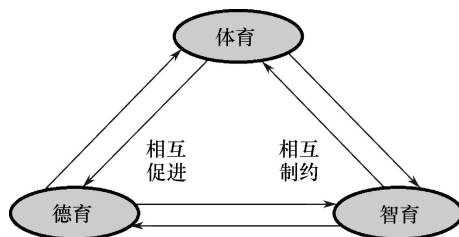


图 1-1

一、体育与德育的关系

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。丰富多彩的体育活动吸引青少年参加，而这些丰富的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动，在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守，对体育器械设施的爱护，对同伴的帮助，培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励，能够增强学生的竞争意识，激励学生奋发向上、努力拼搏。比赛的胜与败，不断地磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁，在失败面前不气馁的思想品质。体育比赛的颁奖，特别是国际大型比赛的颁奖，会使参与者、参观者

产生精神上的满足，这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段，积极参与体育活动，可以防止和纠正学生的不良行为，达到精神文明教育的目的。体育与德育存在有机的联系，并互相促进。

二、体育与智育的关系

体育与智育之间相互关联、辩证统一，体育对学生的智力发展有积极的促进作用。通过体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习刺激大脑皮层，使其处于积极的活动状态，促进大脑神经中枢的发育，使学生思维敏捷，判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力，改善大脑供血，提高大脑工作能力，使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力、集中思考的能力。

思考题

1. 简述体育的概念与组成。
2. 简述体育的功能。
3. 简述高等学校体育的地位。
4. 高等学校体育的目的和任务。
5. 结合自身阐述体育与德育、体育与智育的关系。