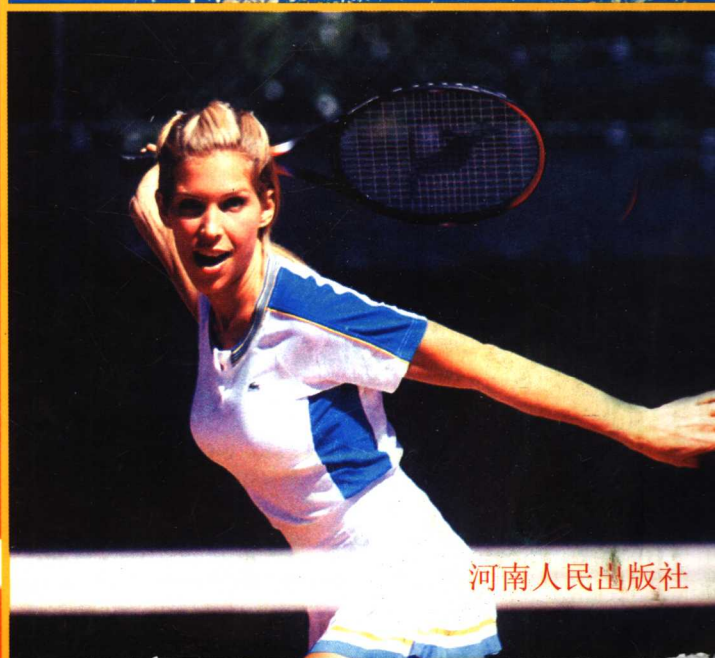
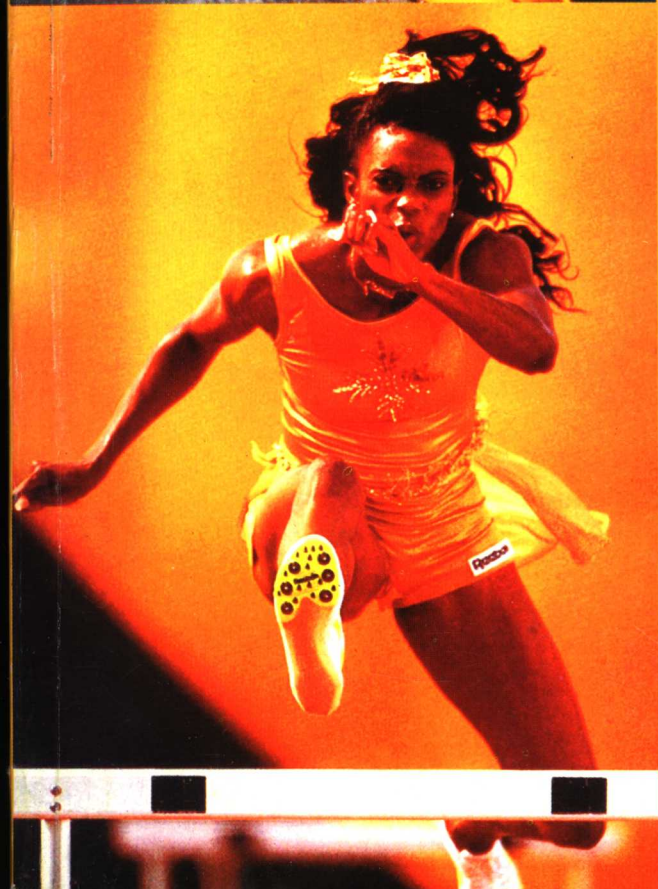
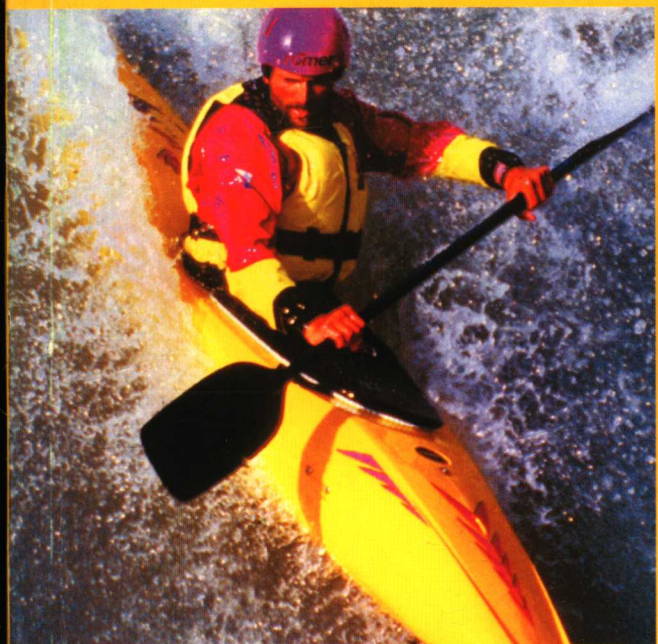


大学体育

王梅珍 主编



河南人民出版社

大 学 体 育

王梅珍 主编

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/王梅珍主编. - 郑州:河南人民出版社,
2005.8(2006.9重印)
ISBN 7-215-05764-X

I. 大… II. 王… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072499 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南永成彩色印刷有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 21

字数 500 千字

2005 年 8 月第 1 版 2006 年 9 月第 2 次印刷

定价:29.50 元

编 委 会

主 任 王梅珍

副主任 张振东

委 员 王军平 杨建国 李保宁 张 原

主 编 王梅珍 张振东 王军平 李保宁 张 原

副主编 王 剑 陈庆伟 李 南 任忠利 赵 伟

王东升 王凤杰

编 委 邱素云 徐瑞霞 马 飞 邓 浩

张 锐 王俊龙 万艳奇 申建芳

朱宏军 王存良

前 言

全国大学体育课程的教学改革非常活跃。很多大学体育教师利用各种学术刊物和学术交流机会针对如何搞好大学体育课程的教学、搞好大学体育的素质教育发表了自己的观点。教师们的真知灼见使人受益匪浅。特别是1999年6月中共中央、国务院颁布了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)和2002年8月国家教育部下发了《普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称《指导纲要》)后,使我们进一步明确了大学体育课程的指导思想和方向,进一步推动了大学体育课程的改革。我们认真地学习《决定》和《指导纲要》,领会其精神,吸纳了百家之长,由郑州大学西亚斯国际学院、郑州大学、安阳工学院、黄淮学院、河南省商业高等专科学校等学校联合编写这本《大学体育》教材。

本教材的特点是:

1. 目标明确。紧紧围绕我们国家提出的教育方针和“学校教育要树立健康第一的指导思想”,突出大学体育教育的育人本质和特点,使大学生明确自己接受大学体育的任务、方法、内容和途径。

2. 内容精练。本教材分上编和下编。上编突出大学体育的本质、特点、健康知识、建立正确的健康观、掌握科学的健身方法、学会欣赏体育文化等。下编突出促进身体健康所需要的运动技能等。通篇贯穿体育文化科学知识的传播。

3. 科学性强。本教材以大量的最新科学事实和科研成果为依据,传授体育文化知识和健身方法。

4. 实用性强。本教材力求符合大学生的身心特点,方便大学生自学。每章节开始设有学习提示,每章的结尾有讨论思考题,便于提纲挈领地掌握知识点和事物本质。为大学生树立“终身体育”的思想和健身着想,考虑到他们的广泛爱好,尽可能多地介绍有关体育项目,使本教材能在他们今后的学习中,成为他们的良师益友。

参加本书编写人员的分工如下:张原、李南(上编第1章、第2章)、王军平(下编第9章)、王剑(上编第3章,下编第3章)、任忠利(上编第4章)、王凤杰(上编第5章,下编第12章)、赵伟(上编第6章,下编第1章)、陈庆伟(上编第7章)、张锐(下编第4章)、王存良(下编第9章)、李保宁(下编第6、7章和第14章的第1节)、王东升(下编第8章和第11章)、马飞(下编第10章)、邓浩(下编第2章)、申建芳(下编第13章)、朱宏军(下编第14章第2~5节)、万艳奇(下编第14章第6节)、王俊龙(下编第5章)、邱素云(下编第14章第6节部分)参加了编写工作。全书由王梅珍、张振东、王军平、李保宁、王剑、陈庆伟统稿,最后由王梅珍定稿。

本教材在编写过程中,学习参考了大量的文献和最新科研成果。在此我们对他们表示衷心的感谢。

我们衷心地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵的意见,以便于今后的修订,并逐步加以完善和提高。

编 者

2005 年 4 月

目 录

上编 体育与健康知识

第一章 大学体育

1.1 体育	1
1.1.1 体育的分类	1
1.1.2 体育的功能	3
1.2 大学体育教育	8
1.2.1 大学体育教育的本质	8
1.2.2 大学体育教育的任务	11
1.2.3 大学体育学习的途径	15

第二章 健康概述

2.1 健康的基本概念	17
2.1.1 健康	17
2.1.2 亚健康	18
2.1.3 体适能	19
2.2 影响健康的因素	20
2.2.1 自身因素	20
2.2.2 遗传因素	21
2.2.3 社会因素	21
2.2.4 自然环境因素	22
2.2.5 心理因素	23
2.3 健康的测量与评价	23
2.3.1 身体形态指标的测量与评价	23
2.3.2 身体机能指标的测量与评价	27
2.3.3 身体素质指标的测量与评价	29
2.3.4 生理、生化指标的测量与评价	32

2.3.5 心理健康的标准	32
2.4 大学生体质健康标准测试与评价	33
2.4.1 为什么要进行体质健康标准测试	33
2.4.2 测试方法介绍与测试指标评价	34

第三章 体育锻炼与健康

3.1 体育锻炼对身心的影响	42
3.1.1 体育锻炼对生理的影响	42
3.1.2 体育锻炼对心理的影响	44
3.1.3 体育锻炼对不良行为和不良生活方式的影响	47
3.2 体育锻炼对社会适应能力的影响	49
3.2.1 现代社会对人的社会适应能力的要求	49
3.2.2 体育锻炼对社会适应能力的影响	50
3.3 体育锻炼对道德健康的影响	51
3.3.1 什么是道德健康	51
3.3.2 体育锻炼对道德健康的影响	52

第四章 体育锻炼的原则和方法

4.1 体育锻炼的原则	56
4.1.1 与体育锻炼有关的名词和术语	56
4.1.2 体育锻炼的原则	57
4.2 体育锻炼的方法	59
4.2.1 提高心肺功能的方法与手段	60
4.2.2 提高身体素质的方法与手段	61
4.2.3 提高心理素质的方法与手段	64
4.3 运动处方	66
4.3.1 制定运动处方的原则	67
4.3.2 制定运动处方的步骤	69
4.3.3 实用运动处方示例	71
4.3.4 其他运动处方示例	73

第五章 体育锻炼与保健

5.1 体育卫生常识	76
5.1.1 合理安排锻炼时间	76
5.1.2 选择适宜的锻炼场所	77
5.1.3 锻炼前后的合理进食	77
5.1.4 锻炼后的保暖和洗浴	78
5.1.5 伤病时能否体育锻炼	79
5.1.6 女子月经期的体育锻炼	79

5.2	体育锻炼的监督	80
5.2.1	自我监督	80
5.2.2	医务监督	81
5.3	体育锻炼中常见的生理反应及处理	83
5.3.1	运动性腹痛	83
5.3.2	岔气	84
5.3.3	肌肉酸痛	84
5.3.4	肌肉痉挛	85
5.3.5	运动性贫血	86
5.3.6	运动性晕厥	87
5.3.7	运动中暑	88
5.4	体育锻炼损伤的预防和处理	89
5.4.1	常见的运动损伤及预防	89
5.4.2	常见运动损伤的处理	95
5.5	体育锻炼中疲劳的消除方法	97
5.5.1	睡眠	97
5.5.2	积极性休息	97
5.5.3	物理疗法	97
5.5.4	心理疗法	98
5.5.5	营养与药物	98
5.5.6	按摩	99

第六章 营养与健康

6.1	营养与能量消耗	101
6.1.1	人体需要的营养成分	101
6.1.2	正常人的营养标准	105
6.1.3	不同负荷的能量消耗	106
6.2	平衡膳食	108
6.2.1	什么是平衡膳食	108
6.2.2	食物的营养互补	110
6.2.3	成年人食物的比例	110
6.2.4	大学生的营养	112
6.3	肥胖症的预防和科学减肥	113
6.3.1	肥胖症的成因	113
6.3.2	肥胖症的种类	114
6.3.3	肥胖症的危害	115
6.3.4	肥胖的预防	116
6.3.5	科学减肥	116

第七章 体育竞赛

7.1 体育竞赛的组织与编排	119
7.1.1 体育竞赛的种类	119
7.1.2 体育竞赛的组织	120
7.1.3 体育竞赛的编排	121
7.2 国际、国内大型比赛简介	125
7.2.1 国际比赛	125
7.2.2 国际上有影响的职业赛事	137
7.2.3 国内大赛	140
7.3 体育竞赛欣赏	143
7.3.1 体育竞赛欣赏的内容	143
7.3.2 体育竞赛欣赏的层次	146

下编 运动项目

第一章 田径运动

1.1 田径概述	147
1.1.1 田径运动的起源	147
1.1.2 田径运动的特点	147
1.1.3 田径运动的价值	148
1.1.4 田径运动的发展趋势	148
1.2 田径项目简介	149
1.2.1 田径项目分类	149
1.2.2 田径运动的技术方法	150
1.3 主要规则简介	158
1.3.1 径赛主要规则	158
1.3.2 田赛主要规则	159

第二章 篮球运动

2.1 篮球运动概述	161
2.1.1 篮球运动的起源	161
2.1.2 篮球运动发展的特点	161
2.2 篮球技术	161
2.2.1 篮球技术动作分类	161
2.2.2 技术动作方法	162
2.3 篮球战术	167

2.3.1 战术的基本配合·····	167
2.3.2 快攻·····	168
2.3.3 半场盯人防守·····	168
2.3.4 全场紧逼人盯人防守·····	169
2.3.5 区域联防与进攻区域联防·····	169
2.4 篮球竞赛规则简介·····	170
2.4.1 场地介绍·····	170
2.4.2 篮球比赛·····	170
2.4.3 跳球和交替拥有·····	170
2.4.4 比赛因弃权告负·····	170
2.4.5 违例及其罚则·····	170
2.4.6 犯规及其罚则·····	170
2.4.7 暂停·····	171
2.4.8 换人·····	171

第三章 排球运动

3.1 排球运动概述·····	172
3.1.1 排球运动的起源和传播·····	172
3.1.2 排球运动的特点·····	172
3.1.3 排球运动的方法·····	173
3.1.4 排球运动健身特点及发展趋势·····	173
3.2 排球技术和战术·····	174
3.2.1 排球技术·····	174
3.2.2 排球战术·····	182
3.3 主要规则介绍·····	184
3.3.1 排球器材与设备·····	184
3.3.2 主要规则·····	184

第四章 足球运动

4.1 足球运动概述·····	187
4.2 足球运动技术方法·····	187
4.2.1 踢球技术·····	188
4.2.2 接控球技术·····	189
4.2.3 运球技术·····	191
4.2.4 其他技术的动作要领及特点·····	192
4.3 足球战术·····	193
4.3.1 进攻战术·····	193
4.3.2 防守战术·····	193
4.4 足球竞赛规则·····	194

4.4.1 比赛场地	194
4.4.2 比赛用球	195
4.4.3 队员人数与队员装备	195
4.4.4 比赛时间,比赛开始,比赛进行及死球,计胜方法	195
4.4.5 越位	195

第五章 乒乓球运动

5.1 乒乓球运动概述	197
5.1.1 乒乓球运动的起源	197
5.1.2 乒乓球运动的特点	197
5.1.3 我国乒乓球运动发展概况	197
5.1.4 世界乒乓球运动发展方向	198
5.2 乒乓球运动技术方法	198
5.2.1 乒乓球基本技术分类	198
5.2.2 乒乓球的基本技术	198
5.3 乒乓球运动战术方法	205
5.3.1 乒乓球运动战术的概念	205
5.3.2 乒乓球运动战术运用的基本原则	206
5.3.3 乒乓球运动的基本战术	206
5.4 乒乓球运动主要规则介绍	206
5.4.1 比赛用球	206
5.4.2 比赛场地	207
5.4.3 合法发球	207
5.4.4 合法还击	207
5.4.5 重发球	207
5.4.6 一局比赛	207
5.4.7 一场比赛	207
5.4.8 选择发球、接发球和方位	207
5.4.9 发球、接发球次序及方位	208

第六章 羽毛球运动

6.1 羽毛球运动概述	209
6.2 羽毛球的基本技术	209
6.2.1 握拍方法	209
6.2.2 发球和接发球	210
6.2.3 接发球	211
6.2.4 击球法	212
6.3 基本战术	213
6.3.1 单打战术	213

6.3.2 双打战术·····	215
6.4 羽毛球规则介绍·····	216
6.4.1 球场和器材·····	216
6.4.2 竞赛规则·····	216
第七章 网球运动	
7.1 网球运动概述·····	219
7.2 网球基本技术·····	219
7.2.1 基本握拍法·····	219
7.2.2 发球·····	220
7.2.3 接发球·····	222
7.2.4 抽击球技术·····	222
7.2.5 高压球技术·····	224
7.3 网球的单打战术·····	224
7.4 网球比赛规则·····	226
7.4.1 场地·····	226
7.4.2 计分方法·····	226
7.4.3 通则·····	227
7.4.4 双打·····	229
第八章 游泳运动	
8.1 游泳运动概述·····	230
8.1.1 游泳运动的产生与发展·····	230
8.1.2 游泳运动的种类·····	230
8.2 游泳运动技术方法·····	231
8.2.1 游泳技术动作方法·····	231
8.2.2 游泳运动的练习方法·····	236
8.3 游泳卫生与安全救护·····	237
8.3.1 游泳卫生保健作用·····	237
8.3.2 游泳安全救护技术·····	238
8.4 游泳规则简介·····	239
第九章 武术运动	
9.1 武术概述·····	241
9.1.1 武术的起源和发展·····	241
9.1.2 武术的特点和作用·····	242
9.1.3 武术的内容与分类·····	243
9.1.4 武术的基本功·····	244
9.2 武术运动项目简介·····	245

9.2.1 太极拳	245
9.2.2 少林拳	250
9.2.3 散手	251
9.3 教你做裁判	254
9.3.1 武术比赛中的裁判员	254
9.3.2 武术比赛的评分标准	254
9.3.3 散打比赛	255
9.3.4 散打比赛的主要规则	256

第十章 跆拳道

10.1 跆拳道概述	257
10.1.1 什么是跆拳道	257
10.1.2 跆拳道的发展	257
10.2 跆拳道技术	257
10.3 战术	260
10.3.1 战术行为	260
10.3.2 攻击行为	260
10.3.3 战术思考	260
10.4 跆拳道竞赛规则解释	260
10.4.1 体重级别	260
10.4.2 比赛时间	261
10.4.3 允许的技术和攻击的部位	261

第十一章 健美操

11.1 健美操概述	263
11.1.1 健美操发展简况	263
11.1.2 健美操的特点	263
11.1.3 健美操的创编原则	264
11.1.4 编排现代健美体操的方法	264
11.1.5 编排现代健美体操的步骤	264
11.2 有氧健美操的基本动作	265
11.2.1 低冲量有氧操基本动作	265
11.2.2 高冲量有氧操基本动作	266
11.2.3 手臂动作	267
11.2.4 常用的几种手形	267
11.3 有氧健美操的组合动作	267
11.3.1 低冲量步组合	267
11.3.2 高冲量步组合	268
11.4 健美操竞赛规则简介	270

11.4.1 竞赛项目	270
11.4.2 运动员着装与仪容	270
11.4.3 竞赛内容及时间	270
11.4.4 比赛音乐	270
11.4.5 运动员身体素质测定及指标	270
11.4.6 规定动作	271

第十二章 体育舞蹈

12.1 体育舞蹈概述	272
12.2 两种现代舞的步法	272
12.2.1 华尔兹	272
12.2.2 探戈	275
12.3 两种拉丁舞的步法	277
12.3.1 伦巴	277
12.3.2 恰恰恰	278
12.4 体育舞蹈竞赛的基本常识	280
12.4.1 国际评审六条标准	280
12.4.2 评委知识	280

第十三章 艺术体操

13.1 艺术体操概述	282
13.1.1 艺术体操的起源及发展	282
13.1.2 艺术体操的特点	282
13.1.3 艺术体操的内容	283
13.2 艺术体操项目简介	283
13.2.1 徒手练习	283
13.2.2 球	286
13.2.3 绳	287
13.3 主要规则介绍	288
13.3.1 艺术体操竞赛内容及类型	288
13.3.2 艺术体操裁判工作人员设置及评分方法	288

第十四章 体育健身项目

14.1 球类项目	290
14.1.1 手球	290
14.1.2 垒球、棒球	291
14.1.3 高尔夫球	293
14.1.4 地掷球	294
14.1.5 橄榄球	295

14.1.6 保龄球·····	296
14.1.7 台球·····	297
14.1.8 门球·····	299
14.1.9 壁球·····	300
14.2 搏击项目·····	302
14.2.1 摔跤·····	302
14.2.2 柔道·····	303
14.2.3 拳击·····	303
14.3 射击项目·····	304
14.3.1 射击运动简介·····	304
14.3.2 奥运会射击比赛竞赛方法介绍·····	304
14.4 赛艇项目·····	305
14.5 自行车运动·····	306
14.5.1 自行车运动简介·····	306
14.5.2 奥运会公路自行车比赛的竞赛办法·····	306
14.5.3 奥运会场地自行车比赛的竞赛办法·····	307
14.5.4 奥运会山地自行车比赛的竞赛办法·····	307
14.6 其他项目·····	307
14.6.1 现代五项·····	307
14.6.2 铁人三项·····	309
14.6.3 击剑·····	310
14.6.4 一级方程式赛车·····	311
14.6.5 轮滑(旱冰)·····	312
14.6.6 登山、攀岩运动·····	314
14.6.7 野外生存锻炼·····	315
大学体育体质测试成绩登记表·····	318
主要参考书目·····	319

上 编 体育与健康知识

第一章 大学体育

1.1 体 育

学习提示:

1. 从体育产生和分类中宏观地了解体育的概念和内涵。
2. 了解体育的功能,更好地认识体育,使体育为人类造福,为社会发展服务。

1.1.1 体育的分类

体育是随着人类的进化和社会的发展而产生的。早期的人类为了生存,在与自然界的斗争中,学会了走(从树栖变为地栖,成为直立人)、跑、跳、投掷、游泳等多种技能。这些技能的反复使用,使人类的肢体和智力得到进化和发展。戴逸主编的《中国通史》一开始就写道:“人类在体质演化上经历了直立人阶段、早期智人阶段和晚期智人阶段,逐渐由猿人向现代人进化。”人类肢体和智力的进化和发展,使生产工具得以改进,使人类食物的来源有了保障,特别是在寒冷的冬天,可以把猎获的食物长期保存起来,使人有了闲暇时间进行玩耍游戏和交流如何跑得快,如何掷得远……这就是体育的萌芽或者说早期的体育。

体和育两个字连在一起成为一个专用名词是在 19 世纪末由欧洲学者提出来的。其含义是指与发展身体活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的发展和体育活动项目的日益丰富,体育概念的内涵与外延也在不断地发展变化。

目前,人们认为体育是发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化活动的一种特殊的社会现象。体育既然是一种特殊的社会现象,它必定要为一定的社会政治和经济服务,同时也必定要受一定社会政治、经济的影响和制约。