


现代体育理论与实践

高茂章 主编



科学出版社

www.sciencep.com

现代体育理论与实践

高茂章 主编

本书由河南科技大学学术著作出版基金资助出版

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书分为理论篇、实践篇两个部分。理论篇主要对现代体育教育新理念、现代大学体育教育、运动人体科学基础、体育锻炼与大学生心理健康、营养生活方式与健康、奥林匹克文化、小型体育比赛的组织与管理等进行了系统全面的论述;实践篇主要介绍了篮球、排球、足球、健身健美操、体育舞蹈、武术、定向运动、体育休闲与娱乐运动等项目的基本技术、战术、套路要领、竞赛规则等内容。本书理论创新、内容详实、图文并茂。

本书适合作为高等院校体育教育的教学用书,同时对青年学生和体育爱好者科学地进行体育锻炼和体育竞赛活动具有指导和参考作用。

图书在版编目(CIP)数据

现代体育理论与实践/高茂章主编. —北京:科学出版社,2007
ISBN 978-7-03-019633-0

I. 现… II. 高… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125881 号

责任编辑:徐蕊 王剑虹 / 责任校对:陈玉凤
责任印制:张克忠 / 封面设计:耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 8 月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2007 年 8 月第一次印刷 印张:25 1/4

印数:1—3 500 字数:469 000

定价:31.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<明辉>)

前 言

《现代体育理论与实践》将把你引入科学锻炼与健康的殿堂,你将会领悟和学会许多健身的奥秘。

伴随着2007年4月29日“全国亿万青少年学生阳光体育运动”的全面启动和中共中央政治局常委李长春同志为“全国亿万青少年学生阳光体育运动”北京青少年集体长跑活动鸣枪,《现代体育理论与实践》一书接近收笔。为了充分体现该书的现代性,我们认真领悟了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”的真谛:旨在吸引广大学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,使他们成为中国未来合格的建设者和接班人。我们还认真学习了“中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见”,明确了当前和今后一段时期,加强青少年体育工作的总体要求是要认真落实“健康第一”的指导思想,把增强学生体质工作作为学校教育的基本目标之一。建立健全学校体育工作机制,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设,全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络,培养青少年良好的体育锻炼习惯、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家青少年体质健康的基本要求。这些最新的意见、最新的号召、最新的《国家学生体质健康标准》,都在书中得到了贯彻,这就是本书的特点之一——现代性。

本书的第二个特点是创新性。待本书与读者见面时,距2008年8月8日晚8时第29届北京奥运会开幕仅有300多天的时间。本书紧紧抓住2008年北京奥运会的契机,用较大的篇幅从体育文化的角度讲述了奥林匹克运动,分析了2008年北京奥运会的“口号”、“目标”、“理念”、“会徽”、“吉祥物”为奥林匹克运动所作出的重大贡献;展示了为办好2008年奥运会,和平崛起的强大中国所具有的经济实力和中华民族的强大凝聚力。旨在为掀起全国体育运动的新高潮,提高我国人民的身体素质,增强全民族“健康第一、终身体育”的思想意识,尽一份微薄之力。

本书特点之三是实践性。在讲述各种体育锻炼项目时,拓展性地推出了丰富多彩的体育锻炼形式,意在引导青年学生发挥想象力,选择或创编适合自身需要的健身方式,能够因地制宜或按照个性特点开展体育锻炼。本书为青年学生构建了一个既符合体育学习和体育锻炼实际,又具有现代性和时尚性的运动技术内容体系。

本书主编：高茂章。副主编：王莉、王珍、王磊、史鲜玲。

参加本书编写的人员及分工如下：高茂章（第一章、第二章、第三章）、王莉（第四章、第十七章、第二十一章）、王珍（第六章、第七章、第二十三章）、王磊（第十章、第十四章、第二十二章）、史鲜玲（第五章、第十八章、第二十三章）、丁建岭（第八章）、刘亚伟（第九章、第二十一章）、王云岗（第十一章）、赵承磊（第十二章）、张志奇（第十三章、第二十二章）、王季（第十五章）、郭海峰（第十六章）乔超（第十九章）、王清（第二十章）、胡国栋（第十九章）。本书由武笑玲教授主审，第十九章动作示范者是上海大学的杨之乐。在编写过程中，我们参考了大量的书籍资料，在此向原作者谨致谢意。本书的编写试图做到有创新、有特色，但也一定有不少欠妥之处，恳请专家学者、广大同仁和读者批评指正。

编 者

2007年06月06日

目 录

前言

理 论 篇

第一章 现代体育教育新理念	3
第一节 终身体育教育与现代体育	3
一、终身体育是现代人的一种生活追求	3
二、终身体育是实现身体和心理健康的途径	4
三、终身体育教育思想与现代大学体育	4
四、培养学生终身体育的途径	5
第二节 健康教育与现代体育	7
一、健康的内涵	7
二、大学生的健康状况及改进措施	8
三、体育锻炼对心理健康的影响	10
第三节 创新教育与现代体育	11
一、创新教育的内容和基本特征	11
二、创新教育与现代体育教育	12
第四节 现代大学体育与大学生成才	14
一、现代大学体育锻炼的意义	14
二、现代大学体育为大学生成才奠定了坚实的身体基础	15
三、现代大学体育为大学生成才培养了良好的心理品质	15
四、现代大学体育为大学生成才培养了良好的社会适应能力	15
第二章 现代大学体育教育	17
第一节 大学生素质教育与体育课程学习	17
一、大学体育课程的历史与发展	17
二、现代大学体育在素质教育中的特殊作用	19

三、现代大学体育教育的人文理念	20
四、校园体育文化	21
第二节 现代大学体育的功能	23
一、增进身体健康,提高身体素质	23
二、促进心理健康,提高心理素质	25
三、增强社会适应能力,提高社会竞争力	26
四、培养终身体育意识,提高终身体育能力	27
第三节 现代大学体育教育的目标和任务	28
一、大学体育教育在高等教育中的地位与作用	28
二、大学体育的目的和任务	32
三、大学体育教育课程目标	33
第三章 运动人体科学基础	35
第一节 人体生长发育的规律	35
一、生长发育的连续性和阶段性	35
二、身体各系统器官发育的不平衡性	36
三、生长发育的个体差异和性别差异	36
第二节 体育锻炼与人体运动系统	37
一、运动系统的一般结构与机能	37
二、体育锻炼对运动系统的良好影响	38
第三节 体育锻炼与人体心血管系统	40
一、心血管系统的一般结构与机能	40
二、体育锻炼对心血管系统的良好影响	41
第四节 体育锻炼与人体呼吸系统	42
一、呼吸系统的一般结构与功能	43
二、体育锻炼对呼吸系统的良好影响	44
第五节 体育锻炼与人体神经系统	47
一、神经系统的一般结构和功能	47
二、体育锻炼对神经系统的良好影响	49
第四章 体育锻炼与大学生心理健康	51
第一节 体育锻炼与心理活动	51
一、人的心理活动促进了体育的发展	51

二、心理健康概述	52
第二节 大学生心理健康现状及面临的心理问题	54
一、大学生心理健康现状	54
二、大学生中常见的不良心理反应类型	54
三、影响大学生心理健康的因素	55
四、大学生性心理及其特征	57
第三节 大学生常见心理障碍及预防	59
一、心理障碍的内涵	59
二、心理障碍的分类	59
三、大学生常见心理障碍分析与预防	60
第四节 体育锻炼的心理健康效应	64
一、完善个性特征	64
二、获得良好的情绪体验	64
三、形成良好的自我概念	65
四、构建和谐的人际关系	65
五、激发进取精神	65
六、提高智力水平	66
七、消除心理疾患	66
第五节 影响良好心理效应的体育锻炼因素	67
一、体育锻炼的类型	67
二、体育锻炼的强度	67
三、体育锻炼的持续时间和频率	67
四、获得良好心理效应的方法	68
第五章 营养、生活方式与健康	70
第一节 膳食营养与健康	70
一、膳食营养的合理性	70
二、膳食平衡的基本原则	72
三、体脂与女性健康	73
第二节 行为与健康	74
一、行为与健康的关系	74
二、健康行为的培养	74

三、不良行为和生活方式对健康的危害	75
第三节 环境与健康	78
一、环境的概念	78
二、自然环境与健康	79
三、环境污染及对健康的危害	81
第六章 体育卫生保健知识	85
第一节 体育生理卫生知识	85
一、体育运动卫生	85
二、女子体育运动卫生	88
第二节 体育锻炼的自我监督	89
一、主观感觉	89
二、客观检查	90
第三节 体育运动注意事项	91
一、参加体育运动注意事项	91
二、体育锻炼前应注意的几个问题	92
第七章 运动性损伤与疾病的预防和处理	93
第一节 运动性损伤的原因及预防原则	93
一、运动性损伤的基本原因	93
二、运动性损伤的一般规律	94
三、运动性损伤的预防原则	94
四、常见的运动性损伤	95
第二节 常见运动性损伤的急救和处理方法	96
一、肌肉拉伤	96
二、关节韧带扭伤	97
三、关节脱位	98
四、肌肉挫伤	98
五、骨折	99
六、脑震荡	99
第三节 常见运动性疾病的预防及保健	100
一、过度紧张	100
二、肌肉痉挛	101

三、运动性中暑	102
四、运动性贫血	103
五、运动性晕厥	104
六、运动中腹痛	104
第八章 大学生体质健康测评	106
第一节 体质概述	106
一、体质的概念	106
二、体质的范畴	106
三、影响大学生体质健康发展的因素	107
第二节 大学生体质健康的现状及其测评的意义	108
一、大学生体质健康的现状	108
二、大学生体质健康测评的意义	108
三、大学生体质健康测评的类型和方法	110
第三节 大学生体质健康测评的项目与指标	113
第四节 《国家学生体质健康标准》及实施办法	118
一、国家学生体质健康标准	118
二、《国家学生体质健康标准》实施办法	119
第九章 奥林匹克文化	121
第一节 奥林匹克运动	121
一、《奥林匹克宪章》	121
二、奥林匹克运动的思想体系	121
三、奥林匹克运动的组织结构体系	123
四、奥林匹克运动的活动内容体系	124
五、奥林匹克运动的文化体系	125
第二节 古代奥林匹克运动会	125
一、古代奥运会的起源	125
二、古代奥运会概况	126
三、古代奥运会的历史遗产	127
第三节 现代奥林匹克运动会	128
一、现代奥林匹克运动的兴起	128
二、第一届现代奥林匹克运动会的产生	129

第四节 中国与奥林匹克运动会	130
一、奥林匹克运动在中国的传入与初步发展	130
二、中国正式参与奥林匹克运动会	131
三、重返奥运,谱写中国奥林匹克运动新篇章	132
第五节 2008年中国北京——第29届奥林匹克运动会	133
一、中国申请举办奥林匹克运动会历程	133
二、北京2008年奥林匹克运动会文化和标志体系	133
第十章 小型体育比赛的组织与方法	137
第一节 小型体育比赛的内容与特点	137
一、竞争性与参与性	137
二、健身性与选择性	137
三、集体性与教育性	138
四、趣味性与娱乐性	138
第二节 小型体育比赛的组织	138
一、组织形式与要求	138
二、比赛规程的制定及内容	139
三、小型体育比赛的规则	139
四、编排的原则与注意事项	139
第三节 小型体育比赛的方法	140
一、淘汰法	140
二、循环法	142
三、顺序法	143
四、轮换法	143

实 践 篇

第十一章 篮球	147
第一节 篮球运动概述	147
一、篮球运动起源	147
二、赛事简介	147
第二节 篮球基本技术	150

一、移动	151
二、传、接球	152
三、运球	153
四、投篮	154
五、持球突破	156
六、防守技术	156
七、抢篮板球	160
第三节 篮球基本战术	160
一、篮球战术基础配合	160
二、快攻与防守快攻	164
三、半场人盯人防守战术与进攻半场人盯人防守战术	166
四、区域联防与进攻区域联防	168
第四节 篮球竞赛规则	170
一、场地设备与比赛通则	170
二、违例及其罚则	171
三、犯规及其罚则	172
第十二章 排球	174
第一节 排球运动概述	174
一、排球运动的起源	174
二、排球运动发展概况	174
第二节 排球基本技术	175
一、准备姿势和移动	175
二、垫球	176
三、传球	177
四、扣球	178
五、发球	179
六、拦网	181
第三节 排球基本战术	182
一、个人战术	182
二、集体战术	184
第四节 排球竞赛规则	186

一、器材与设备·····	186
二、主要规则·····	187
第十三章 足球·····	190
第一节 足球运动概述·····	190
一、现代足球运动的兴起和发展·····	190
二、中国足球运动·····	191
第二节 足球技术·····	192
一、足球技术的概念与分类·····	192
二、无球技术·····	193
三、有球技术·····	193
第三节 足球战术·····	202
一、足球战术的概念与分类·····	202
二、比赛阵形与比赛队形·····	203
三、局部进攻战术示例·····	205
四、全队攻守战术·····	207
第四节 足球竞赛规则·····	209
第十四章 乒乓球·····	213
第一节 乒乓球运动概述·····	213
第二节 乒乓球基本技术·····	214
一、乒乓球技术基础·····	214
二、乒乓球击球技术·····	217
三、发球与接发球·····	221
第三节 乒乓球基本战术·····	223
一、发球抢攻战术·····	223
二、接发球战术·····	223
三、对攻战术·····	224
四、拉攻战术·····	224
五、搓攻战术·····	224
六、削中反攻战术·····	224
七、弧圈球战术·····	225
第四节 乒乓球竞赛规则·····	225

一、定义	225
二、合法发球	225
三、重发球	226
四、得分	226
五、发球和接发球次序以及方位	226
六、轮换发球法	227
第十五章 羽毛球	228
第一节 羽毛球运动概况	228
一、羽毛球运动的起源	228
二、羽毛球运动在世界的发展	228
第二节 羽毛球基本技术	229
一、握拍技术方法	230
二、发球技术	231
三、接发球技术	233
四、击球法	233
五、基本击球技术	234
六、基本步法	236
第三节 羽毛球基本战术	237
一、单打战术	237
二、双打站位	237
三、双打战术	239
第四节 羽毛球竞赛规则	240
一、球场	240
二、羽毛球比赛规则	241
第十六章 网球	242
第一节 网球运动概述	242
一、网球运动的起源及演变	242
二、中国网球运动的发展	243
第二节 网球基本技术	243
一、握拍种类及其方法	243
二、发球	245

三、接发球·····	247
四、抽击球技术·····	248
第三节 网球基本战术·····	252
一、单打战术·····	252
二、双打战术·····	252
第四节 网球竞赛规则·····	254
一、场地和器材·····	254
二、计分·····	255
三、发球·····	255
第十七章 健身健美操·····	256
第一节 健身健美操概述·····	256
一、健美操的产生与发展·····	256
二、健美操的分类·····	257
第二节 健身健美操的基本动作·····	258
一、头颈动作·····	258
二、肩部动作·····	259
三、上肢动作·····	259
四、胸部动作·····	259
五、腰部动作·····	259
六、髋部动作·····	260
七、下肢动作·····	260
八、基本步法·····	260
第三节 健身健美操的变化因素及其组合动作·····	264
一、微型综合组合·····	264
二、走步系列组合·····	265
三、跳步系列组合·····	271
第十八章 体育舞蹈·····	279
第一节 体育舞蹈概述·····	279
一、体育舞蹈的起源和发展·····	279
二、体育舞蹈的特点和分类·····	280
第二节 体育舞蹈基本知识·····	280

一、舞步、舞程线、角度	280
二、音乐的选用	281
第三节 摩登舞	281
一、华尔兹舞简介	281
二、华尔兹的基本功	282
三、华尔兹基本舞步(慢华尔兹)	283
四、维也纳华尔兹基本舞步(快华尔兹)	287
第四节 拉丁舞	289
一、伦巴舞简介	289
二、伦巴舞的基本功	289
三、伦巴基本舞步	291
第十九章 武术	293
第一节 武术运动概述	293
第二节 武术基本功	293
一、基本手型:拳、掌、勾	293
二、基本步型:弓步、马步、仆步、虚步、歇步	294
三、基本拳法:冲拳、贯拳、抄拳、劈拳、挑拳	295
四、基本腿法:直摆性腿法、曲伸性腿法	295
五、腰功包括:俯腰、下腰、甩腰、涮腰	296
六、臂功	297
七、压腿	298
八、摆腿	298
九、压肩	298
第三节 三路长拳	299
第四节 简化二十四式太极拳	308
第二十章 游泳	320
第一节 游泳运动概述	320
第二节 游泳基本技术	322
一、熟悉水性	322
二、蛙泳	323
三、自由泳	326

四、仰泳·····	328
五、蝶泳·····	330
第三节 游泳竞赛规则与欣赏·····	333
一、游泳池·····	333
二、各项泳式的比赛规则·····	334
三、游泳比赛中的出发·····	336
四、游泳比赛的犯规·····	336
第二十一章 田径·····	337
第一节 田径运动概述·····	337
一、田径运动的界定·····	337
二、我国田径运动的发展·····	337
三、正式田径比赛项目设置介绍·····	339
第二节 径赛项目介绍·····	339
一、短跑·····	339
二、中长跑·····	342
三、接力跑·····	343
四、跨栏跑·····	345
第三节 田赛项目介绍·····	346
一、跳远·····	346
二、跳高·····	348
三、推铅球·····	349
四、掷标枪·····	350
第四节 田径运动竞赛规则·····	352
一、径赛项目的有关规则·····	352
二、田赛项目的有关规则·····	353
第二十二章 定向运动·····	356
第一节 定向运动概述·····	356
一、定向运动的起源与发展·····	356
二、定向运动在我国开展·····	357
三、定向运动比赛的方式与分类·····	357
第二节 定向运动的基础知识与基本技能·····	359