



普通高校体育



理论习题集

赵 强 彭 光 银 编



重 庆 大 学 出 版 社

普通高校体育理论 习 题 集

赵 强 彭光银 编

重庆大学出版社

内 容 简 介

本书系普通高校公共体育课辅助教材,全书分两部分,是根据国内普通高校体育课教材的教学大纲编写而成的,内容包括:体育概述、运动卫生与保健、体育锻炼、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、游泳、体操、武术。

为了帮助学生系统地复习、巩固体育课程的基础理论知识,启发学生应用体育理论知识指导体育实践,选题注意突出科学性、新颖性和实用性。

本书可作为各类普通高校和中等专业学校的体育辅助教材,也可作为体育教师的教学参考书。

普通高校体育理论习题集

赵 强 彭光银 编

责任编辑 梁 涛 崔 祝

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆建筑工程学院印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.625 字数: 126千

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数: 1—10000

标准书号: ISBN 7-5624-0559-X 定价: 2.70元
G·33

(川)新登字 020号

前 言

高校体育是高等教育的重要组成部分,体育课对高校体育任务的完成起着重要作用。在深化体育教学改革的实践中,加强教材和辅助教材建设是体育教学朝着理论化、系统化、科学化和规范化方向发展的一个重要环节。

为了帮助学生系统地复习,巩固体育课程的基础理论知识,启发学生应用体育理论知识指导体育实践;同时为了给教师提供考试命题和建立试题库作参考,因此我们将编写了这本习题集。

为了结合高校体育课程的教学实际,本书根据国内普通高校体育课教材的教学大纲编写而成,全书共分二部分。在编写上采用实用的命题方式,有问答、名词解释两种类型。较全面系统地概括了普通高校体育的基本理论、基本知识、基本技术。

本书在每道题后均附有参考答案,答案力求做到重点突出,阐述清晰。

本书因编写时间较为仓促和我们水平有限,难免有不妥之处,望读者批评指正。

编者

1991年12月

目 录

一、问答题 (1)

- (一) 体育概述 (1)
- (二) 运动与卫生保健 (13)
- (三) 体育锻炼 (24)
- (四) 篮球 (38)
- (五) 足球 (53)
- (六) 排球 (82)
- (七) 乒乓球 (95)
- (八) 羽毛球 (119)
- (九) 田径 (123)
- (十) 游泳 (142)
- (十一) 体操 (148)
- (十二) 武术 (153)

二、名词解释 (156)

主要参考资料 (172)

一、问 答 题

(一) 体 育 概 述

1. 体育的功能有哪些?

答:①强身功能,②教育功能,③娱乐功能,④医疗保健功能,⑤交往功能,⑥经济功能。

2. 现代体育的主要特点是什么?

答:①体育,是人民生活需要和社会需要的新观念日益深入人心,②学校体育被视为体育事业的基础,③竞技运动向着国际化和高水平方向发展,④体育科学蓬勃发展。

3. 为什么各国都十分重视加强学校体育?

答:因为:学校体育能使青少年身体完美、身心健康;学会身体锻炼的基本知识和技能,有助于养成终生参加体育锻炼的兴趣、习惯和能力;既能使学生的身心得到和谐发展,又是高水平体育运动人材的重要基地。

4. 我国体育的基本任务是什么?

答:①增强中华民族体质,②促进两个精神文明的建设,③提高运动技术水平,④加强国际体育交往。

5. 我国高校体育的目的任务是什么?

答:目的是:以运动 and 身体练习为基本手段,对大学生进行理想培育,并在提高人的生物潜能的过程中,进德、益智、促美、增进身心健康,促使更多的大学生都能成为全面发展的合

格人材。

任务是：①增强大学生体质，②培养大学生终身坚持参加身体锻炼的兴趣、能力和习惯，③培养大学生的道德意志品质，④培养大学生的审美和创造美的能力，⑤培养高水平运动员。

6. 简要说明体育科学体系的构成有哪些？

答：(1)自然科学类：运动生理学、运动解剖学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学、人体测量学、体育统计学、体育卫生学、体育仿生学等。

(2)社会科学类：体育哲学、体育社会学、体育伦理学、体育史、体育法学、体育概论、体育原理、比较体育学等。

(3)人文科学类：运动心理学、运动训练学、学校体育学、体育美学、体育教材教法身体锻炼原理及方法。

(4)管理科学类：体育管理学、体育情报学、体育经济学、体育人才学、体育行政学、体育组织管理、运动建筑与器材。

(5)体育专项技术学科：体育运动的各专项技术如：篮球、排球、足球、田径、艺术体操等。

7. 运动竞赛的主要任务有哪些？

答：①检查身体锻炼、体育教学和运动训练的质量，交流和总结锻炼、教学和训练经验，促进体育运动技术的普及与提高。②陶冶人们的情操，振奋民族精神，促进社会主义的精神文明和物质文明建设。③国际性的运动竞赛可加强各国人民之间的相互了解，推动世界体育运动水平的发展。

8. 运动竞赛的特点有哪些？

答：①具有激烈的对抗性和竞争性。②在特定执法人的监督下，按各自项目的竞赛规则进行。③不受社会制度的约束和

不同语言障碍的限制。④参赛者,往往代表一个组织或一个国家,并在角色和位置上有明确的分工。⑤运动竞赛的结果被社会乃至世界所承认。

9. 运动竞赛的筹备组织包括哪几方面?

答:①组织方案,②竞赛规程,③组织机构,④工作计划,⑤编排前的准备工作。

10. 运动竞赛的组织方案包括哪些内容?

答:运动会的目的任务、名称、日期、规模、组织机构、经费预算等内容。

11. 运动竞赛中的竞赛规程包括哪些内容?

答:竞赛名称、目的任务、主办单位、比赛日期及地点、参加单位及组别;竞赛项目;参加办法;报名办法;计分及奖励办法;竞赛规则;参加竞赛单位应注意事项等。

12. 近代体育的特征有哪些?

答:首先,已形成一个独立的体系。它不再如古代体育那样处于从属于其它社会活动的地位,而已经发展成为具有系统的理论、观点、方法、手段和制度措施的比较完整的体系。其次,与近代自然科学紧密结合,特别是由于生理学、解剖学、医学、物理学以及应用数学等学科的发展及其在体育上的应用,极大地推动了体育与科学研究的发展。第三,由于交通的发达,为国际间的体育交流提供了条件,使之易于打破国家和民族的界限而成为人类共同的财富。

13. 新中国体育事业的成就包括哪些方面?

答:①体育的性质发生了根本转变,②逐步建立和健全了各级体育组织和制度,③群众性体育活动得到广泛开展,④学校体育逐步趋向制度化、规范化、科学化,⑤体育健儿登上世

界体坛,⑥体育事业全面发展。

14. 本世纪内把我国建设成为体育强国的标志是什么?

答:①全国近 5 亿人参加体育活动,②青少年一代的身体形态、机能、素质有明显提高,③在奥运会上名列前茅,大多数运动项目达到和接近世界水平,④出现一批具有世界水平的体育科研成果,在重要领域有所创新和突破,⑤普遍增加群众体育活动场所,建成一批现代化的场地设施,⑥拥有一支又红又专的体育队伍,彻底改善体育队伍的人才结构。

15. 学校体育教育的发展趋势是什么?

答:体育教育终身化。使学生不仅在有限的在校学习期间,而且在离开学校后任何环境下均能进行自我锻炼,继续发展体力、增强体质,以适应工作和生活的需要。

16. 简述学校体育竞赛的意义?

答:通过运动竞赛,可以有力地推动群众体育运动的开展,促进运动技术水平的提高,有利于更快地发现和培养优秀体育人材。是课内外结合的好形式,对培养学生能力、发展个性以及提高组织、裁判等工作能力都有实际意义,开展运动竞赛能丰富和活跃课余生活,促进精神文明建设,还有助于培养团结友爱拼搏争胜的集体主义精神,以及勇敢、坚毅、沉着、果断等优良品质和服从裁判、讲文明、讲礼貌等体育道德风尚。通过运动竞赛能增进校与校之间的友好往来,提高学校自身的知名度,对促进学校各方面的工作都有积极意义。

17. 奥林匹克的口号、精神、理想是什么?

答:“更快、更高、更强”。“重要的不是胜利,而是参加”。“和平、友谊、进步”。

18. 我国参加了哪几届奥运会?

答:①1924年第8届奥运会,②1928年第9届,③1932年第10届,④1936年第11届,⑤1948年第14届,⑥1952年第15届,⑦1984年第23届,⑧1988年第24届。

19. 国际体育活动的原则是什么?

答:①国际体育活动是巩固世界和平的一种因素。各国际体育组织在增强国际体育活动的作用方面要友好合作;②所有运动员不论其政治信仰、宗教观点、性别、肤色,在从事体育运动的权利方面要一律平等;③要排除国家和国际体育组织中政治、宗教和种族等各种歧视;④除了某一国家体育团体破坏国际体育活动的思想组织原则外,国际体育组织不干涉该国体育团体的内政;⑤国际体育组织中的权利和义务,各国体育团体要完全平等;⑥运动竞赛规则要完全国际化,根据体育的任务和从为运动员创造奥林匹克、世界和大洲锦标赛冠军的目的出发,要不断地完善比赛规则;⑦在祝贺运动竞赛中优胜者的礼仪上,要尊重各国的威望。

20. 一个国家的体育发展水平从哪些方面来衡量?

答:一个国家的体育发展水平,一般从人民的体质水平,体育普及的程度,体育制度和措施及其执行情况,体育的科学理论水平和体育设施状况,运动技术水平和最好的运动成绩等五个方面衡量。

21. 为什么说田径运动是各项运动的基础?

答:因为田径运动可以有效地锻炼和提高走、跑、跳、投等基本活动能力,通过田径运动的练习,能够全面地发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质,而这些又是各项运动所需要的。任何项目的运动员,他的身体素质全面发展的水平越

高,那么,对掌握和改进他的专项运动技术以及保持良好的竞技状态就越有利。所以说田径运动是各项运动的基础。

22. 马拉松比赛是多少距离? 目前世界男、女最好成绩是多少?

答:马拉松比赛距离为 42.195km,目前世界最好成绩男子为:2h6min50s,女子为:2h21min6s。

23. 在体育教学过程中每个学生都必须做到哪几方面?

答:(1)按课程表规定的日期和时数系统地上好体育课(理论课和实践课);

(2)达到测验项目的标准,参加规定日期的体育课考查;

(3)遵守合理的学习、休息、饮食制度;

(4)经常做早操、课间操、自行进行体育活动、完成体育教师布置的体育作业;

(5)积极参加班、年级、系和学校组织的群众体育运动;

(6)参加规定日期的体检,对自己的身体健康、身体发育和身体训练程度进行自我监督;

(7)要有从事冬、夏所需要的运动服装。

24. 大学生体育合格标准从哪几方面综合评定学生的成绩?

答:从身体形态、身体机能、健康状况及体育课、课外体育锻炼等几个方面综合评定。

25. 大学生体育合格标准在开设体育课的年级中,学生成绩的评定办法是怎样的?

答:(1)身体形态满分为 10 分,用维尔维克指数评定。

$$\text{即: } \frac{\text{体重(kg)} + \text{胸围(cm)}}{\text{身高}} \times 100;$$

(2)身体机能满分为15分,用肺活量指数评定。

即: $\frac{\text{肺活量(mt)}}{\text{体重(kg)}}$;

(3)身体素质满分为10分,按《国家体育锻炼标准》达标成绩评定;

(4)健康状况满分为5分,按病假天数和视力下降程度评定;

(5)体育课成绩满分为50分,按体育课总成绩评定(体育基本理论知识满分为10分,其它为40分);

(6)课外体育锻炼满分为10分,按早操、课外体育活动的出勤、表现评定。

26. 在大学生体育合格标准中,哪些情况能奖励分?

答:属下列情况之一者奖励5分,并可累计加分。①凡课外体育锻炼出勤达到95%以上,并认真锻炼者。②《国家体育锻炼标准》达标成绩为优秀或获等级运动员称号者。③凡参加比赛破纪录创造优秀成绩者。④学生会、班级的体育干部,认真负责者。

27. 大学生体育合格标准等级评定与要求是怎样的?

答:各项的实际得分之和为最后得分。总分达到60分为及格,80分为良好,90分为优秀。每学年评定一次,成绩记入《大学生体育合格标准登记卡片》。达到《标准》良好以上成绩者,方可评为“三好”学生;达到《标准》优秀成绩者,方可获得奖学金或奖学分。学生毕业时的体育合格标准成绩,按各学年(包括毕业当年)的平均成绩评定,凡平均成绩达到60分,同时,毕业当年成绩也达到60分者,方可毕业、授予学位,否则,不能毕业、不授予学位,按肄业处理。

28. 国家体育锻炼标准测验项目分几类?每类(大学)组包括哪些项目?

答:国家体育锻炼标准分为五类。第一类:50m 跑、100m 跑、10m×4 往返跑(以上男女同)。第二类:1000m 跑(男)、1500m 跑(男)、1500m 滑冰(男)、800m 跑(女)、1000m 滑冰(女)、200m 游泳(男女同)。第三类:跳高、跳远、立定跳远(以上男女同)。第四类:掷实心球(男女均 2kg)、推铅球(男 5kg、女 4kg)。第五类:引体向上(男)、双杠臂屈伸(男)、1min 仰卧起坐(女)、斜身引体(女)、屈臂悬垂(男、女同)。

29. 国家体育锻炼标准测验有哪些要求?

答:参加者必须按所属组别,从每类项目中各选择一项参加测验。五类项目的测验必须在一年内完成。测验成绩采用百分制评分法,根据参加者完成五类项目测验后的总分确定其达标等级。测验成绩未能在一年内完成规定的五类项目测验不计其达标等级。有一类项目的测验成绩低于 30 分不计其达标等级。

30. 国家体育锻炼标准达标等级分几级?各级标准是多少?

答:达标等级分及格、良好、优秀三级;及格级标准:250 分至 345 分,良好级标准:350 至 415 分,优秀级标准:420 分至 500 分。

31. 国家体育锻炼标准大学男生各项 30 分和 100 分各为多少?

答:各项 30 分为:50m 跑 8. 1s, 100m 跑 16. 7s, 1000m 4min25s, 1500m 6min47s, 200 游泳 5min10s, 跳高 1. 18m, 跳远 3. 98m, 立定跳远 2. 09m, 推铅球 6. 00m, 掷实心球

7. 80m, 引体向上 8 次, 双臂屈伸 10 次, 屈臂悬垂 37"。

各项 100 分为: 50m 6. 3s, 100m 12. 5s, 1000m 3min 15s, 1500m 5min 9s, 200m 游泳 4min, 跳高 1. 46m, 跳远 5. 10m, 立定跳远 2. 65m, 推铅球 10. 20m, 掷实心球 12. 00m, 引体向上 17 次, 双臂屈伸 19 次, 屈臂悬垂 93s。

32. 国家体育锻炼标准大学女生各项 30 分和 100 分各为多少?

答: 各项 30 分为: 50m 跑 9. 6s, 100m 跑 19. 7s, 800m 跑 4min 20s, 200m 游泳 6min 12s, 跳高 0. 96m, 跳远 2. 88mm, 立定跳远 1. 50m, 推铅球 4. 40m, 掷实心球 4. 70m, 屈臂悬垂 3s, 斜身引体 18 次, 1min 仰卧起坐 15 次。

各项 100 分为: 50m 跑 7. 8s, 100m 跑 15. 5s, 800m 跑 3min 10s, 200m 游泳 4min 20s, 跳高 1. 24m, 跳远 4. 00m, 立定跳远 2. 06m, 推铅球 7. 20m, 掷实心球 7. 50m, 屈臂悬垂 45s, 斜身引体 46 次, 1min 仰卧起坐 43 次。

33. 简述体育与德育、智育的关系。

答: 德、智、体是我国教育方针的有机组成部分。它们彼此联系, 相互影响, 相互制约, 互为辩证, 成为一体。体育能使具有健康的体魄, 充沛的精力, 顽强的意志以保证顺利的学习, 有效地掌握知识和技能, 对德、智的发展有很大的促进和保证作用。通过体育锻炼、训练或比赛活动, 可以磨炼意志, 陶冶情操, 培养共产主义品质和爱国主义精神。同时还能提高中枢神经系统的功能, 调节大脑的神经活动, 消除疲劳, 使思维敏捷, 记忆力增强, 学习效率倍增。而德、智育也对体育有促进作用。学生的觉悟越高, 为祖献身的志向也越大。同样文化科学水平提高又使他们更好的按科学道理去研究有效的锻炼方

法。

34. 怎样衡量一个人的体质？

答：衡量一个人的体质不能看表面（胖与瘦、高与矮）而应看实质。一个人的体质应包括形态、机能、体能、适应能力和心理因素五个方面。①形态：指人的体格（含身高、体重、胸围等）、体型、姿势。健壮的体格，完美的体型，正确的姿态是衡量一个人体质的重要标志。②机能：指人体在新陈代谢的作用下，各器官系统的工作能力。通常以心率、肺活量、血压等指标衡量其机能能力。正常人的心率在 70—72 次，锻炼有素的人心率在 70 次以下，肺活量在 2500—3500ml，低于此标准，说明肺功能差。③体能：指人体身体素质和基本活动能力。通常以速度、力量、耐力和灵敏、柔韧代表身体素质。基本活动能力，指人体在日常生活中的基本活动能力。包括走、跑、跳、投、掷、攀登、爬越等。体能大小是衡量体质水平高低的重要标志。④适应能力：指人对自然环境的适应能力和疾病的抵抗力。在自然环境中锻炼不仅能增强体质，提高适应能力，而且还能培养意志力。⑤心理因素：指感觉、知觉、感情、意志、判断等心理过程及兴趣、能力、气质、性格等个性的心理特征。一个人的心理因素和情绪对身体健康的影响是很大的。

35. 何谓健康？健康的主要标志是什么？

答：所谓健康是指人与外界环境关系的协调和统一的程度。即人体各器官系统对外界环境适应能力的大小。健康人的主要标志是人体各器官系统发育正常，生理机能正常，无疾病和缺陷。所以，不能单纯以一个人有无疾病来衡量健康状况，有无疾病只能是其中的标志之一。健康的涵义也不仅仅是没有疾病和缺陷，而且是一种个性在身体上、精神上和社会上

的完全安宁状态。即包括身体健康、心理健康、有自我控制能力、能正确对待外界的影响、处于内心平衡的满足状态和社交方面的健康。

36. 新中国成立后全国运动会共举行了几届?简述各届的基本情况?

答:共举行了6届。第1届于1959年9月13日—10月3日在北京举行。全国29个单位共10658名运动员参加了36个项目的竞赛,有7人4次打破4项世界纪录,664人844次打破和创造3106项全国纪录。第2届于1965年9月11日至28日在北京举行,全国29个单位共5922名运动员参加了22个竞赛项目的比赛,有24人10次打破9项世界纪录,330人469次打破130项全国纪录。第3届于1975年9月12日至28日在北京举行,全国31个单位共12497名运动员参加了28个竞赛项目的比赛,有1队14人6次打破3项世界纪录,49队83人197次破62项全国纪录。第4届于1979年9月15日至30日在北京举行,全国31个单位共15189名运动员参加34个竞赛项目的比赛,有5人5次打破5项世界纪录,2人3次打破3项世界青年纪录,3人3次平3项世界纪录,12人24次破8项亚洲纪录,36个队204人367次打破102项全国纪录。第5届于1983年9月18日至10月1日在上海举行。全国31个单位共8943名运动员参加了25个竞赛项目的比赛,有2人3次打破2项世界纪录,4人5次平3项世界纪录,创1项世界青年纪录,7人12次打破9项亚洲纪录,64人142次打破60项全国纪录。第6届于1987年11月20日至12月5日在广州举行,全国37个单位共7500名运动员参加了44个竞赛项目的比赛,有10人2队17次破15项世界纪

录,3人3次平3项世界纪录,2人2次超2项世界纪录,18人1队24次破17项亚洲纪录,10人14次创10项亚洲纪录,28人39次超21项亚洲纪录,85人14队168次破82项全国纪录。

37. 亚运会共举行了几届?说出每届举行的时间、地点?

答:共举行了11届。第1届(1951年)新德里。第2届(1954年)马尼拉。第3届(1958年)东京。第4届(1962年)雅加达。第5届(1966年)曼谷。第6届(1970年)曼谷。第7届(1974年)德黑兰。第8届(1978年)曼谷。第9届(1982年)新德里。第10届(1986年)汉城。第11届(1990年)北京。

38. 全国大学生运动会共举行了几届?说出每届举行的时间、地点、设置项目?

答:共举行了3届。第1届(1982年7月)北京。项目:乒乓球、艺术体操、田径。第2届(1986年8月)大连。项目:乒乓球、艺术体操、田径、篮球、排球。第3届(1988年8月)南京。项目:乒乓球、艺术体操、田径、篮球、排球。第4届将于1992年9月在武汉举行。项目共设:羽毛球、篮球、排球、田径、艺术体操,表演项目:武术。

39. 奥运会共设多少个项目?有多少枚金牌?

答:奥运会共设25个项目的比赛,其中包括:田径、篮球、排球、足球、手球、棒球、乒乓球、羽毛球、网球、曲棍球、拳击、自行车、击剑、体操、举重、马术、柔道、摔跤、游泳(含跳水、花样游泳、水球)、现代五项、皮划艇、赛艇、射击、射箭、帆船。共设257个小项,其中男子项目159项,女子项目86项,男女混合参赛项目12项。此外,还将进行轮滑曲棍球、回力球、跆拳道3个项目的表演赛。