



# 大学生体育运动

刘建进 沈翔 唐芳武 著



中国海洋大学出版社  
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

# 大学生体育运动

刘建进 沈翔 唐芳武 著

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育运动 / 刘建进, 沈翔, 唐芳武著. — 青岛: 中国海洋大学出版社, 2022.8  
ISBN 978-7-5670-2922-4

I. ①大… II. ①刘… ②沈… ③唐… III. ①大学生—体育运动—研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 175638 号

大学生体育运动

---

出版发行 中国海洋大学出版社  
社 址 青岛市香港东路 23 号 邮政编码 266071  
出 版 人 刘文菁  
网 址 <http://pub.ouc.edu.cn>  
电子邮箱 2586345806@qq.com  
责任编辑 矫恒鹏 李建筑 电 话 0532-85902349  
印 制 潍坊鑫意达印业有限公司  
版 次 2022 年 9 月第 1 版  
印 次 2022 年 9 月第 1 次印刷  
成品尺寸 170 mm×240 mm  
印 张 10.75  
字 数 199 千  
印 数 1—1000  
定 价 58.00 元  
订购电话 0532-82032573

---

发现印装质量问题, 请致电 18953676005, 有印刷厂负责调换。

# 前 言

我国学校体育教育的总目标是“增强学生体质，促进学生身心的和谐发展，培养学生体育能力和良好思想品德，使其成为具有现代精神的德、智、体、美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人”。因此，体育运动不仅担负着传授学生体育知识和体育技术、强健学生体质这一任务，而且担负着培养学生树立崇高的道德品质、提升学生团队精神素养和对其进行思想政治教育的重任。

大学生的体质健康和心理健康素质关系到“健康第一”“以人为本”“和谐心理”“素质教育”理念、高校教育改革的深入程度，关系到大学生自身发展以及我国构建和谐社会的进程。体育运动有利于人们的身心健康，而提高人们的身心健康水平是体育科学研究者和人类社会共同关注的热点问题之一。因此，学校体育作为现代体育的重要组成部分，是提高民族和国家国民健康水平的一个重要阶段，是增进学生健康最有效的途径。健康理念的转变，体育的社会服务功能的改变，也势必引起学校体育思想发生改变，从而引起大学生体育运动行为的改变，这也是高校体育的一项基本要求和价值所在。

编者

2021年3月

# 目 录

<b>第一章 体育与健康概述</b> .....	1
第一节 体育概述 .....	1
第二节 健康概述 .....	5
第三节 运动损伤 .....	10
<b>第二章 科学的体育锻炼</b> .....	21
第一节 体育锻炼的原则 .....	21
第二节 合理的体育锻炼方法 .....	23
第三节 制定运动处方 .....	26
第四节 体质测定与评价 .....	29
<b>第三章 篮球</b> .....	33
第一节 篮球运动概述 .....	33
第二节 篮球基本技术 .....	34
第三节 篮球基本战术 .....	40
第四节 篮球比赛规则 .....	47
第五节 篮球考试内容与评分标准 .....	49
<b>第四章 足球</b> .....	53
第一节 足球运动概述 .....	53
第二节 足球基本技术 .....	54
第三节 足球基本战术 .....	59
第四节 足球比赛规则 .....	63
第五节 足球考试内容与评分标准 .....	67

<b>第五章 排球</b> .....	70
第一节 排球运动概述 .....	70
第二节 排球基本技术 .....	70
第三节 排球基本战术 .....	73
第四节 排球比赛规则 .....	80
第五节 排球考试内容与评分标准 .....	82
第六节 气排球 .....	85
<b>第六章 乒乓球</b> .....	87
第一节 乒乓球运动概述 .....	87
第二节 乒乓球基本技术 .....	88
第三节 乒乓球基本战术 .....	93
第四节 乒乓球比赛规则 .....	95
第五节 乒乓球考试内容与评分标准 .....	100
<b>第七章 羽毛球</b> .....	103
第一节 羽毛球运动概述 .....	103
第二节 羽毛球基本技术 .....	104
第三节 羽毛球基本战术 .....	120
第四节 羽毛球比赛规则 .....	124
第五节 羽毛球考试内容与评分标准 .....	130
<b>第八章 网球</b> .....	133
第一节 网球运动概述 .....	133
第二节 网球基本技术 .....	137
第三节 网球基本战术 .....	139
第四节 网球比赛规则 .....	141
第五节 网球考试内容与评分标准 .....	147
<b>第九章 塑身运动</b> .....	150
第一节 健美操 .....	150

第二节 瑜伽 .....	154
第三节 大众艺术体操 .....	160
参考文献 .....	163

# 第一章 体育与健康概述

## 第一节 体育概述

任何科学都是由概念组成的理论体系，都是以社会发展的需求为根本依据的。体育作为一门社会学科，也具有存在的价值和意义，它的产生与存在也是人类社会发展的需要。

### 一、体育的概念与分类

#### （一）体育的概念

体育最早的含义是“身体教育”。但是随着人类社会的发展，体育的概念也在不断地被认识和开发。根据现代体育发展的特点，体育的概念可以从广义和狭义两个角度来表述。

##### 1. 广义的体育

广义的体育是指以身体练习为基础手段，以增强人的体质、促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定的社会政治和经济的制约，也为一定的社会政治和经济服务。

##### 2. 狭义的体育

狭义的体育是指发展身体、增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的有计划、有目的、有组织的教育过程。

#### （二）体育的分类

根据体育发展的特点和规律以及体育的目的、对象和影响的不同，一般认为现代体育基本分为三类。

##### 1. 学校体育

学校体育即狭义体育，亦称体育教育，是学校教育的重要组成部分。它

是一种学习和掌握体育知识与技能,提高身体素质,增强体质教育过程。

学校体育的目的是更好地促进人类的自身发展,使学生拥有良好的身体素质,并掌握一定的体育锻炼技能。学校体育的主要形式是体育教学和学校体育活动,它与德育,智育,美育相结合,培养身心健康发展的合格人才。

### 2. 竞技体育

竞技体育又叫竞技运动,是指为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理和运动技能方面的潜力,为取得优异的运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。它是社会文化不可或缺的一部分。根据现代竞技体育的发展,可将其特点归纳如下:

(1) 具有激烈的对抗性、竞争性和极高的观赏性;

(2) 具有国际性,比赛规则国际通用,具有公信力,比赛结果也被社会普遍认可;

(3) 具有严肃性,不再是个人娱乐,而是代表团体,很大程度上能培养集体主义和爱国主义精神。

### 3. 社会体育

社会体育又叫群众(大众)体育,是指为了休闲娱乐,发展兴趣爱好,强身健体等目的而进行的体育活动,它与人们的日常生活紧密相连,所以亦称生活体育。它的特征区别于以上两类:

(1) 健身性,这是参加社会体育的主要目的;

(2) 娱乐性,这是体育运动所必须具备的功能之一;

(3) 随意性,社会体育没有特别限制,可以根据自身的实际情况自主选择活动的时间、地点、活动方式和内容;

(4) 生活性,社会体育是社会生活的一部分,并且越来越日常化、生活化。

## 二、体育的产生与发展

随着人类社会的发展与进步,现代体育的发展水平也有了很大的提高。体育的产生,究其原因,应该有三方面因素。

### 1. 决定因素:生产劳动

在体育的萌芽时期——原始社会,原始人生活简单,生产工具简陋。它们依靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法获得食物来维持生存,但是这些活动只能称为劳动,而体育就是从这些活动中脱胎换骨出来的。

### 2. 根本因素:人类的进化

人类身体和大脑的进化使动作和思维复杂化、精细化,从而推动了劳动

的进步和发展，这样就产生了体育。

### 3. 直接因素：人类社会发展的需要

任何科学的产生都是以人类社会发展的需求为依据的。需要是人的能动性的源泉和动力，是人类一切活动的直接原因。人类要生存就需要劳动，而体育正是从劳动中分离并优化出来的。

## 三、体育的功能

体育的功能是指体育在为一定的政治和经济服务的过程中，为社会发展和人的自我完善的过程中所表现出来的价值。总体来说，体育有六个方面的功能。

### （一）健身功能

#### 1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

进行体育运动可以改善大脑的供血状况，使大脑获得积极性休息，可以提高大脑的兴奋性，使人头脑清醒、思维敏捷。“只工作不玩耍，聪明的孩子也变傻”正是这个道理。

#### 2. 促进有机体的生长和发育，提高活动能力

体育运动可以促进骨骼的生长，提高骨骼抗弯、抗压、抗折的能力，并能改善肌肉的血液供应状况，增加肌肉的营养物质，提高运动能力。

#### 3. 促进人体内脏器官功能的改善

进行体育运动时，体内能量消耗增加，血液循环加速，为了适应能量的消耗，血液循环系统、呼吸系统、消化系统及排泄系统的机能都将得到改善。

#### 4. 调节情绪，使人充满活力

参加体育活动，尤其是自己擅长或感兴趣的运动，不仅可以锻炼身体，还可以调节人的情绪，增强自尊心与自信心。

#### 5. 增强人体对外界环境的适应能力

经常参加体育活动可以增强人体的免疫力和对疾病的抵抗力，从而增强人体对外界环境的适应能力。

#### 6. 防病抗衰，延年益寿

参加体育锻炼，可以改变人的体质，延缓衰老。众所周知，中国传统体育中有很多健身方法，如太极拳、气功等，都可以达到强身健体的目的。

### （二）娱乐功能

#### 1. 增进健康，增强生命力

参加体育活动，可以增进健康，增强生命的力量，可以获得能量释放的

快感。

### 2. 调节情绪，轻松自己

活在当下的人，不可避免地都会有一些浮躁、压抑的情绪。参加体育活动，尤其是休闲运动，可以调节情绪，使人获得一种解放感和自由感，从而在心理上得到快乐

### 3. 快乐享受，放松心情

参加体育活动可以使自己的体格健壮，户外空气清新，更能给人以超脱感和归属感。

### 4. 感受自我能力

体育运动是一种超越自我、感受自我的方法。伴随体育的是困难、艰辛、挑战和征服，也只有这样才能真正体验到成功的喜悦。渴望征服挑战困难的水平越高，获得的快乐就越强烈越持久。

## （三）教育功能

### 1. 促进个体的社会化

个体的社会化就是人的社会化，是生物人变成社会人的过程。在人的整个社会化过程中，逐渐养成独特的个性与人格，体育运动起着非常重要的作用。

- （1）传授生活的基本技能；
- （2）培养社会准则，发展人际关系；
- （3）传授科学文化知识。

### 2. 教育社会

体育运动本身具有群众性、技艺性、礼仪性和国际性等特点，所以它成为传播价值观的首选载体。体育竞赛可以激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们如何做人、如何做事、如何与社会保持一致。

## （四）政治功能

### 1. 为国争光，提高民族威望，振奋民族精神

体育是文化发达的标志，是综合国力的体现。在和平与发展的现代社会，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。

### 2. 为外交活动服务

体育如同艺术一样，可以超越语言的障碍。50多年前的中美“乒乓外交”就是体育为外交服务的一段佳话。

### （五）经济功能

#### 1. 在大型比赛中获取经济收入

出售体育比赛的电视转播权，出售纪念币和吉祥物，出售门票和发行彩票，获得赞助费与广告费，等等。

#### 2. 在日常体育活动中增加经济收入

提高体育设施的利用率，经常举办热门项目比赛，发展休闲娱乐体育，发展体育旅游，提供体育咨询服务，等等。

### （六）社会情感功能

体育的情感功能与人的社会心理稳定性有直接关系。心理稳定性是指人的心理与社会规范相一致，又叫作人的社会心理平衡性。体育运动在调节社会心理平衡方面是非常有效的。

体育的情感功能其他社会活动无法相比的。一场重大的国际比赛，少说也有几十个国家进行实况转播，观众可达几十亿。加之体育运动的竞争性和对抗性，以及竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性，都能刺激人的情感，触动人的心灵。

## 第二节 健康概述

要想获得健康就必须有一个健康的心态。古语有言：淡然无为，神气自满，以此将为不死药。的确，“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，如果能用这样的心态来面对生活，快乐的就是自己了。所以，无论做什么事，心态很重要。对待生活，一定要时刻保持着六种心态，即“安静心，正觉心，欢喜心，善良心，和悦心，安乐心”。

### 一、健康的概念与标准

在当今社会，对健康的关注越来越普遍。但究竟什么是真正的健康呢？健康的标准又是什么呢？带着这两个问题学习下面的内容，你肯定会有一定的获得。

#### （一）健康的概念

健康的概念是随着人类对客观世界认识的不断加深而不断改变和优化的。过去，受社会发展的限制，人们对健康的认识很是狭隘，“没有疾病”成为衡量健康的唯一标准。随着人类社会的发展，人们对健康的认识也不断加深，

但是到目前为止，健康还没有一个完整统一的概念。我国《辞海》把健康解释为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常人们用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

世界卫生组织 1948 年在《宪章》中首次明确了健康的含义：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持身体方面、精神方面和社会方面的完美状态。”此后，世界卫生组织在 1978 年 9 月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义——健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是包括身体、心理和社会适应等方面的良好状态。也就是说，随着人类社会的发展，医学模式已从单纯的“生物医学模式”转向了“生物—心理—社会医学模式”。这表明，只有具备健康身体和健康心理的人，才能适应这个多变并快速发展的社会。

1989 年，世界卫生组织把健康重新定义为“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。一个真正健康的人，应该是在没有疾病和身体虚弱现象的基础上，保持着良好心理状态和高质量的生活方式，并能对社会作出贡献的人。

### 1. 身体健康

身体健康指人体的生理健康，即各项生理功能正常，具有生活自理能力，体质良好。

### 2. 心理健康

心理健康又称精神健康，是指能够正确认识自己，正确认识环境，乐观向上，使心理处于良好的状态，以适应外界环境的变化。

——正确认识自己，善于正确地评价自我，能通过别人来认识自己，能创造条件扩展自己的生活经验，具有一定的自制力。

——正确认识环境，能真诚地赞美和善意地批评，能一分为二地看待问题，客观地对待别人的建议和批评，保持良好的人际关系。

——乐观向上的情绪，对未来生活要有信心，要有一个坚定的事业理想和生活目标，要符合实际积极进取。

### 3. 社会健康

社会健康也叫社会适应性，主要指人在社会生活中的适应能力。

### 4. 道德健康

道德健康是指人的行为要与社会规范的准则和要求相一致，为社会乃至人类的幸福作贡献。

## (二) 健康的标准

### 1. 世界卫生组织提出的健康十条标准

2000年,世界卫生组织根据健康的新概念,提出了健康的十条标准:

(1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔;

(3) 善于休息,睡眠良好;

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化;

(5) 能够抵御一般性的感冒和传染病;

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁、无龋齿、不疼痛、牙龈颜色正常,无出血现象;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松有力。

### 2. 日常生活的健康标准

#### (1) 生理健康标准——“五快”。

**吃得快:**吃饭有食欲、胃口好、不挑食、吃饭速度快,但不是狼吞虎咽,不知滋味。说明口腔和内脏功能正常。

**便得快:**大小便排泄通畅、迅速,便后没有疲劳感。说明肠道功能良好。

**睡得快:**上床就能很快入睡,而且睡眠质量好;醒来时精神饱满,头脑清醒。说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,而且内脏无病理信息的干扰。

**说得快:**说话流利,语言表达准确,能根据话题的转换而随机应变。说明思维清晰、敏捷,精力充足,心肺功能良好。

**走得快:**迈步有力,行动自如、协调,且转动敏捷。说明身体四肢状况良好。

#### (2) 心理健康标准——“三良好”。

**良好的个性:**性格温和,感情丰富,乐观向上,心境豁达,胸怀坦荡,没有压抑感。

**良好的处事能力:**能客观地看待问题,自制能力强,有很强的社会适应性。

**良好的人际关系:**为人宽厚,交朋友有广泛性,能助人为乐、与人为善,自尊、自信、自强、自爱。

## 二、健康的要素及其利用

### (一) 健康的要素

所谓要素，就是构成事物的必要因素。关于健康要素的说法有很多种，在这里，只简单介绍一下健康八要素。

#### 1. 运动

“生命在于运动。”运动是健康的要素之首，是身体的“调节器”。锻炼和运动有助于身体的发育，使人体格健壮。运动分有氧运动和无氧运动：有氧运动如骑自行车、慢跑、游戏、竞走等，能增强心肺功能，加快血液循环，消耗的能量由脂肪提供，肥胖的人要多做有氧运动；无氧运动如举重、短跑、拔河等短暂激烈性的运动，能调节和锻炼肌肉，消耗的能量由肌肉糖提供。一个科学的运动计划应包括这两种运动。

#### 2. 休息

“只工作不玩耍，聪明的孩子也变傻。”“不会休息的人就不会工作。”休息主要指睡眠，它可以帮助放松神经，恢复体力，调节身体的机能。还有就是“相对休息”，就是工作累了放下手中的工作，转换注意力，以缓解疲劳。

#### 3. 营养

营养就是有机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用，这是健康的物质条件（基础）。就其定义而言，人体组织的结构和增长离不开基本的营养素。

#### 4. 心情

“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”心情是人的中枢神经系统的抑制与兴奋过程，很容易受外界的干扰与影响。古语有言：狂喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾，指的就是心情对人身体的影响。

#### 5. 环境

环境可分为自然环境和社会环境。环境对人的健康的影响是不容忽视的。“孟母三迁”就是一个典型的例子。

#### 6. 阳光、空气和水

这些自然资源是人类赖以生存和生长的源泉，人类一刻也离不开它们。它们是人类健康生存的关键。

### (二) 健康要素的利用

#### 1. 日光浴

(1) 作用。日光浴指按照一定的方法使日光照射在人体上，引起一系列

的生理、生化反应的锻炼方法，是人有目的、有意识地让皮肤表层接受太阳光照射的过程。太阳光中的红外线可深入人的体内，起到加热作用，从而使深层组织的血管扩张，以促进血液循环。太阳光中的紫外线具有很强的杀菌能力。能刺激身体的造血机能，使血液中的红细胞增多，从而使皮肤里的麦角固醇转变成维生素 D，其结果将有利于钙、磷等物质的吸收，有利于骨骼、牙齿、肌肉的发育。

(2) 方法。在室内，可利用太阳光的反射光线和弥散光线进行。

在室外，一般先在阴凉处进行，等身体适应后再接受太阳光的直接照射。一般温度控制在 22℃ 左右为最佳。应注意的是：进行日光浴时，一定要保护好眼睛；给婴儿做日光浴时，不要让阳光照射到婴儿的头，最好在室内进行；日光浴不要次数太多，时间太长，否则很容易引发不同程度的皮肤病。

## 2. 空气浴

空气浴是让身体暴露在新鲜空气中来锻炼身体，以达到强身健体、清除疾病的一种方法。它是利用空气的温度、湿度、气流、气压、散射的日光和阴离子等物理因素对人体的作用，来提高机体对外界环境的适应能力的一种健身锻炼法。空气中的阴离子具有调节神经系统、促进血液循环、镇静镇痛和降低血压的功能。

## 3. 水浴

水浴是指利用水的不同温度和不同压力而进行的增强体质、促进健康的一种锻炼方法。

根据水温可把水浴分为冷水浴、温水浴和热水浴三种。其中，冷水浴和热水浴的效果比较显著。

(1) 冷水浴。冷水浴是指在水温低于 25℃ 的水中进行擦身、洗澡、淋浴和游泳等，是利用水温、水的器械和化学作用来锻炼身体的方法，是一种利用自然因素锻炼的方法。冷水浴对神经和心血管系统有良好的作用。当人体一接触冷水刺激时，皮肤血管急剧收缩，使大量血液流向人体内脏和深层组织而造成血管扩张。由于神经系统的调节，皮肤血管又扩张，大量血液复又流向体表。这样，全身血管都参加了舒缩运动。血管这种一舒一缩的锻炼，可以增强血管的弹性以防止其硬化。

冷水浴可以促进人体的新陈代谢，改善皮肤的血液循环，使皮肤变得柔润而富有弹性。经常进行冷水浴，能够提高人体对外界的适应能力，增强免疫力。

(2) 热水浴。热水浴是最常见的一种体浴方法，一般在水温 45℃ 左右的水中进行。热水浴能清洁皮肤，提高其抗病能力。进行热水浴锻炼能够促进

人体的血液循环，促进新陈代谢，消除疲劳，提高神经系统的兴奋性。

热水浴具有催眠、镇静、止痒的作用，对慢性关节炎、骨折等疾病的康复也有较好的疗效。

#### 4. 环境

环境对人体的健康有着举足轻重的作用。

环境可以分为家庭环境、学校环境和社会环境；也可以分为自然环境和  
社会环境。无论是哪一种划分，都可以看出环境的重要性。

没有一个良好的环境做生活支持，就会直接影响到一个人的心情，继而影响到身体。

#### 5. 营养

“民以食为天。”物质是维持生命的关键性要素。在高速发展的当今社会，越来越多的人开始注重营养均衡了。营养的均衡决定着人体的正常发育。所以，一定要合理搭配自己的膳食，做到不挑食、不厌食。下面提供一个饮食建议：

- (1) 每天吃一种海产品；
- (2) 每周吃一次动物的肝脏；
- (3) 每周吃一次牛肉；
- (4) 每周一至两次以豆类为正餐的配菜；
- (5) 每周两至三次粗粮；
- (6) 每天吃一种下列的蔬菜：胡萝卜、洋葱、韭菜、菠菜和芹菜；
- (7) 每天至少喝四杯水。

### 第三节 运动损伤

遵循体育卫生的原则和要求，遵循体育锻炼的基本规律，科学的健身会起到良好的锻炼效果。反之则差，甚至会导致各种运动伤病，损害人体健康。通过本章学习应掌握运动损伤的产生原因和预防方法，了解损伤的处理和治疗方法，以及伤后康复的相关知识。

#### 一、运动损伤的分类

所谓运动损伤指的是人们在体育运动中所发生的损伤。我们在生活中还经常会发生很多损伤的情况，它们和运动损伤的不同之处在于造成的原因不同。运动损伤的主要原因与运动项目、运动强度，以及运动的动作是否规范、方法是否科学有很大的关系。