

研究生体育

舒广益 郑颂平



西南交通大学出版社

研究生体育

舒广益 郑颂平 编著

西南交通大学出版社

(川)新登字018号

研究生体育

舒广益 郑颂平 编著

※

西南交通大学出版社出版发行

(成都 九里堤)

四川省新华书店经销

四川省资中县印刷厂印刷

※

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.375

字数: 110千字 印数: 2000册

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

ISBN 7-81022-484-0/G·044

定价: 4.80元

前 言

研究生体育教学是我国高等教育体育教学的最高层次。《研究生体育》以运动项目和身体练习为手段，增强研究生体质，促进他们身心健康，使其成为全面发展的合格人才。

《研究生体育》综合了我国部分高等院校研究生体育教学之所长，并根据我校开设研究生体育课的情况，编写了本教材。

本教材拓展了大学体育的内容，增设了新兴体育项目。教材中配有插图，文图并茂，生动活泼，简明实用。研究生在《研究生体育》帮助下能充分地发挥自己的积极性和创造性。

本教材有“运动性伤病及处理”一章，研究生完成学习任务后，还能对一般性运动伤病进行处理。

本教材第二章、第四章、第五章、第八章由舒广益编写；第一章、第三章、第六章、第七章、第九章、第十章由郑颂平编写。聘请许厚蒙教授、胡燕生教授审阅。西南交通大学出版社对本书的出版发行做了大量工作，在此深表谢意。

由于编者水平有限，本教材难免有欠妥和错误之处，恳请读者批评指正。

编 者

一九九二年十二月二十五日

目 录

第一章 概 论

第一节	现代社会与体育	(1)
-----	---------	-------

第二节	研究生体育的目的和任务	(3)
-----	-------------	-------

一、	研究生体育的目的	(3)
----	----------	-------

二、	研究生体育的任务	(3)
----	----------	-------

第二章 田径运动

第一节	短距离跑	(5)
-----	------	-------

一、	100米跑技术	(5)
----	---------	-------

二、	200米、400米跑技术	(7)
----	--------------	-------

三、	短距离跑教学法	(8)
----	---------	-------

第二节	背越式跳高	(10)
-----	-------	--------

一、	背越式跳高技术	(10)
----	---------	--------

二、	背越式跳高教学法	(12)
----	----------	--------

第三节	掷标枪	(13)
-----	-----	--------

一、	掷标枪技术	(13)
----	-------	--------

二、	掷标枪教学法	(17)
----	--------	--------

第三章 艺术体操

第一节	球	(19)
-----	---	--------

一、	基本动作	(20)
----	------	--------

二、	成套动作	(24)
----	------	--------

第二节	圈	(28)
-----	---	--------

一、	基本动作	(29)
二、	成套动作	(32)
第四章	球类运动	
第一节	足 球	(38)
一、	足球技术	(38)
二、	足球战术	(53)
第二节	排 球	(57)
一、	排球技术	(57)
二、	排球战术	(67)
第三节	网 球	(71)
一、	网球技术	(72)
二、	单打战术	(78)
三、	双打战术	(79)
第四节	羽毛球	(81)
一、	羽毛球技术	(81)
二、	羽毛球战术	(93)
第五章	游 泳	
第一节	仰 泳	(98)
一、	仰泳技术	(98)
二、	仰泳教学法	(102)
第二节	蝶 泳	(103)
一、	蝶泳技术	(103)
二、	蝶泳教学法	(107)
第六章	健美运动	
第一节	男子健美	(109)
一、	发达肌肉的组合训练	(109)

二、	锻炼身体各部位的基本动作·····	(110)
三、	健美练习法·····	(110)
第二节	女子健美及健美操·····	(113)
一、	女子健美·····	(113)
二、	女子健美操·····	(118)
第七章	气 功	
第一节	基本功法·····	(128)
一、	调身功法·····	(128)
二、	调息功法·····	(129)
三、	调心功法·····	(129)
第二节	常用功法·····	(130)
一、	内养功·····	(130)
二、	站桩功·····	(131)
三、	保健功·····	(131)
第八章	轮 滑	
一、	轮滑技术·····	(136)
二、	轮滑教学法·····	(138)
第九章	交谊舞	
第一节	基本姿势·····	(140)
一、	脚的基本位置·····	(140)
二、	舞伴站立的几种基本姿势·····	(140)
三、	领舞与跟舞·····	(141)
第二节	基本舞步·····	(142)
一、	吉特巴·····	(142)
二、	探戈·····	(147)

第十章 运动性伤病及处理

第一节 软组织损伤的处理与预防 (154)

一、开放性软组织损伤 (154)

二、闭合性软组织损伤 (154)

三、常见损伤及处理 (155)

第二节 常见运动性疾病的处理与预防 (159)

一、低血糖症 (159)

二、运动性腹痛 (159)

三、肌肉痉挛 (160)

四、晕厥 (160)

五、过度疲劳 (161)

六、中暑 (162)

七、溺水 (162)

第一章 概 论

第一节 现代社会与体育

二十世纪，现代科学技术的迅速发展，影响着整个社会生活。随着社会现代化水平的不断发展，体育的社会价值和地位也日益提高。当今世界，无论是发达国家，还是发展中国家，都把体育作为国家的一项事业。许多国家把体育列为学校的必修课程。

在我国，体育得到了党和政府的重视。1949年9月，我国第一部具有宪法性质的纲领性文献，即《中国人民政治协商会议共同纲领》中规定：“提倡国民体育”；我国新宪法第二十一条规定：“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质”。国家采取了一系列的措施，使政府机构、社会组织和群众团体相互配合，形成了一个领导、管理体育运动的完整体系，因而我国体育战线取得了振奋人心的成就。1990年在第十一届亚运会上夺得183枚金牌，1992年第二十五届奥运会上夺得16枚金牌，这些成绩极大地鼓舞了全国人民向“四化”进军的信心。

随着体育事业的迅速发展，体育对人们日常生活的影响也越来越大，从现代社会生活来看，大多数人都不同程度地以不同方式参与进体育领域。体育日益成为人们最感兴趣的

社会活动之一，特别是对重大国际比赛中所表现出来的热情，更是达到近乎狂热的地步，1992年巴塞罗那奥运会就有许多国家购买了电视转播权，观众达35亿之多。在整个社会活动中，很难有哪一种活动能像体育运动那样，博得社会多数成员如此持久的“着迷”和“狂热”。这是对体育运动的社会地位的一个深刻的“透视”。

近年来，随着我国人民物质文化生活水平的提高，群众性的体育活动达到一个新的广度和深度。中老年体育、幼儿体育、残疾人体育纳入了活动日程，武术、气功、健美操的热浪一浪高一浪，民间文体活动也搞得有声有色。

体育在我国的深入还表现在运动员精神的传播，那种勇于拼搏的精神作为一种财富，成为全国人民学习和工作的动力。

随着科学技术的进步，使生产朝着机械化、自动化、电气化、智能化的方向发展，人们的体力劳动越来越多地被现代化的技术装置所代替，这就根本地改变着社会生产的面貌、生产的方式、劳动的条件等。特别是电子计算机的广泛运用，使得繁重的体力劳动大大减少。生产方式的改变、社会劳动的智能化，将使脑力劳动的比重逐步增加，如不通过体育活动进行调节，长此以往，就会出现各种文明病。

由于城市人口的增长，城市工业化带来的污染，从而构成了对人类健康的威胁。而且，城市交通现代化、家务劳动社会化和家用设备电气化，使人们体力劳动减少，加之生活水平提高，摄入的脂肪和肉类食品大量增加，随着整个社会节奏加快，人们在精神上的压力也会加大。现代生活方式的这种急剧变化，造成了现代人的机体结构和机能与生活环境

之间的不平衡，出现了“运动缺乏、营养过剩”、生活能力下降等现象。心血管病、高血压、肥胖病等文明病屡见不鲜。可见，现代文明病构成了对人类生命的威胁。人们对现代医学的发展不能过于乐观，适当的体育运动是预防文明病的最好方法。我们应当从这样的高度来认识体育运动的社会价值，即应当看到：通过体育来调节人们的精神，增强人民的体质，丰富人们的生活，已经不仅仅是个体的需要，而且是整个社会的需要；不仅是提高社会生产力的需要，而且是保证人体健康地发展和人类正常生命活动的需要。

第二节 研究生体育的目的和任务

一、研究生体育的目的

研究生教育是高等学校教育的最高层次。《高等学校培养研究生工作暂行条例》规定的我国研究生培养目标，充分体现了德、智、体全面发展的教育方针。

因此，研究生体育的出发点，就是培养社会主义四化建设所需要的高级人材，增强研究生体质，提高健康水平，树立体育观念，建立体育意识，培养自我锻炼、自我监督、自我评价的能力，提高运动技术水平，达到终身保持最佳健康状况和对环境的适应能力，收到终身效益。

二、研究生体育的任务

为了达到研究生体育的目的，研究生体育必须完成以下几大任务。

1、增强体质，提高机体的工作能力

增强体质是研究生体育的首要任务。体质包括体格、体

能、机能、适应能力和精神状态。

研究生体育的教学过程就是在教师的指导下，通过学习掌握体育运动的知识、技能和技术的过程中促进人体的生长发育，使体格更健壮，全面发展有机体的基本活动能力，促进身体素质和运动能力的提高，同时提高有机体对外界的适应能力和对疾病的抵抗力，并能有效地防治各种文明病。使人精力充沛，能坚持较长时间的工作，疲劳出现晚且恢复快，“健康之精神寓于健康之身体”。一个人精力是否充沛是体质强弱的重要标志之一。

2、学习体育知识，掌握体育技能

体育的基本知识、技能、技术是人类在体育方面所创造的精神财富之一。通过体育知识的传授，使研究生在掌握知识的同时，更加深刻地认识到锻炼身体意义，使其了解自己内在情况，懂得如何根据自身情况，进行科学的锻炼，学会符合健康卫生要求的生活，纠正自身不良生活习惯。此外，通过体育基本知识的学习，还能提高研究生对美的鉴赏力，陶冶情操，丰富感情，纯洁心灵，发展研究生的心智，丰富业余生活。

3、提高运动技术水平（培养高水平运动员）

提高运动技术水平，努力攀登体育高峰也是研究生体育的任务之一。应当充分认识和发展研究生在生理、心理、智力上的特长，发挥高校师资、场地、设施和多学科方面的优势，在研究生中培养高水平运动员，促进国际、国内的体育交往。当今世界，体育的成果都是多学科成果的结晶，因此，提高运动技术水平，在研究生中培养高水平运动员是发展体育事业的一个重要途径。

第二章 田径运动

第一节 短距离跑

短跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的情况下完成最大强度工作。从事短跑练习可发展人体速度素质，提高心肺机能，增强意志品质。它是田径运动的基础，也是其它运动项目不可缺少的练习手段。

一、100米跑的技术

(一) 起跑和起跑后的加速跑

为使身体迅速摆脱相对静止状态，获得向前最大冲力和速度，起跑时，要使用起跑器。安装起跑器可根据身高、体型和技术水平等特点，采用普通式、拉长式、接近式的方法。

前后起跑器抵趾板与地面夹角分别约为 45° 和 78° 。

1、起跑有三个环节，“各就位”、“预备”、“鸣枪”。

(1) “各就位”时，做深呼吸，两手撑地，两脚依次蹬在前、后起跑器的抵趾板上，后腿膝关节跪地，两手撑于起跑线后，两臂伸直，颈部放松，重心落在五个支撑点上。

(2) “预备”时，吸一口气，抬起臀部，使其稍高于

肩，重心前移，两肩稍超出起跑线，集中注意力听枪声（图2—1①）。

（3）“鸣枪”时，两手推离地面，屈肘前后摆臂，与此同时两腿蹬起跑器，后腿以膝领先向前摆出，前腿充分伸展髋、膝、踝三关节蹬离起跑器时，后腿前摆积极下压着地完成第一步动作（图2—1②至⑤）。

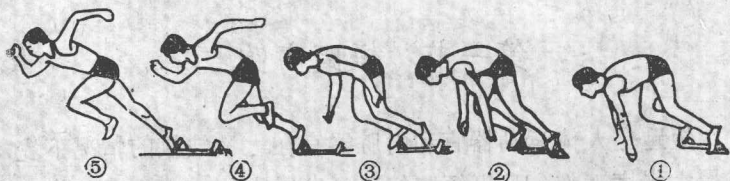


图 2—1

2、起跑后的加速跑

加速跑的距离约为20至25米。第一步跑出后，逐渐地、稳定地增大每步步长。两臂前后积极摆动，两腿依次用力后蹬，上下肢协调配合。在加速跑开始阶段，上体前倾较大，随着步长和步频不断增加，上体逐渐抬起，直到进入途中跑阶段。

加速跑开始时，两脚是沿两条相距不宽的直线着地的，随着速度的加快，两脚着地点会逐渐合在一条直线上。

（二）途中跑

在一个跑的周期中，当身体重心移过支撑点以后，便开始后蹬，首先快速、有力地伸展髋关节，然后依次伸膝关节和踝关节，最后脚趾蹬离地面。以较小的蹬地角使后蹬及作用力通过重心使身体向前运动。

另一摆动腿，以膝关节领先有力地向前摆出，并带动髋关节

前送。大腿积极下压，膝关节迅速伸展，小腿顺惯性力向前摆动，用前脚积极而富有弹性地完成“扒地”动作。脚掌着地后，膝、踝两关节弯屈缓冲，使重心前移，为转入后蹬作好准备（图 2—2 ①至⑦）。

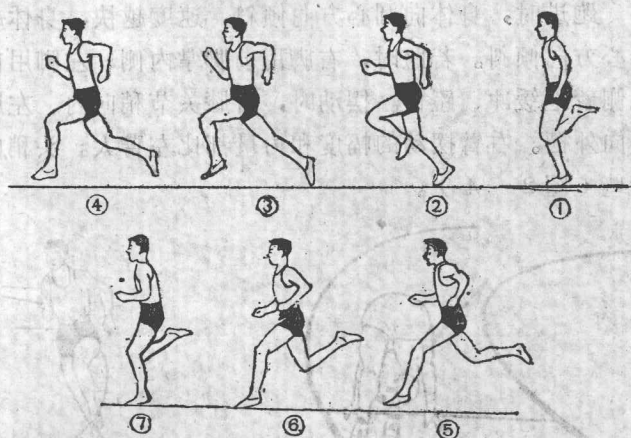


图 2—2

在途中跑时，上体稍前倾，以肩关节为轴快速有力地前后摆臂，起到加大步长、加快两腿动作频率和保持身体平衡的作用。

（三）终点跑

在疲劳情况下，以最快速度跑过终点。上体适当前倾，加强后蹬，加快两臂摆动频率。离终点最后一步时，上体迅速前倾，以躯干撞终点线（终点面）。全力跑过终点后，再逐渐减速。

二、200米、400米跑的技术

（一）弯道起跑和起跑后的加速跑

为了加速，起跑开始时，可沿一段直道跑进，故起跑器要安装在分道的右侧，右分道线以内，使其正对弯道切点（图 2—3）。

（二）弯道跑技术

跑进时，身体向圆心方向倾斜，速度越快，身体越要向圆心方向倾斜。若蹬时，右脚用前脚掌内侧、左脚用前脚掌外侧着地缓冲、蹬伸。摆动时，右膝关节稍向内、左膝关节稍向外摆。右臂摆动的幅度和力量都比左臂大。头稍向左侧转些（图 2—4）。

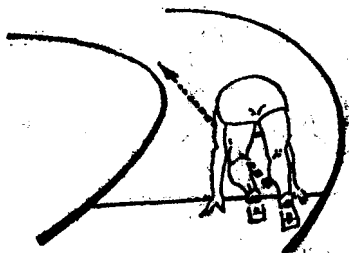


图 2—3



图 2—4

当跑出弯道进入直道时，为消除紧张，可有几步放松的自然跑进。

200米应用最高速度跑完全程。400米跑，要有节奏，合理分配自己的力量，注意呼吸的频率，前后两个200米成绩的差数尽量减小为好。

三、短距离跑教学法

（一）通过短跑技术图片、电影、录像，教师的讲解和示范，使学生了解短跑的完整技术

（二）学习直道途中跑技术

1、在直道上，中速反复跑80米。要求轻快、自然、协调。放开步小跑。

2、在直道上，做100米的加速跑。

3、在直道上，做30米行进间计时跑。

4、做小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等跑的专门性练习。

(三) 学习弯道跑技术

1、讲解弯道跑技术特点，边讲解边示范。

2、沿半径15米的圆圈跑，体会弯道跑技术。

3、从直道进入弯道跑和从弯道进入直道跑60米，分别体会身体逐渐向左倾斜和身体向左倾斜逐渐过渡到直道途中跑技术。

4、150米弯道跑，体会从弯道进入直道跑时有2至3步的放松跑进。

(四) 学习起跑和起跑后的加速跑技术

1、讲解与示范蹲踞式起跑技术。

2、学生学习安装起跑器的方法。

3、蹲踞式起跑25米（直道与弯道起跑）。

4、听枪声做起跑练习。

(五) 学习终点跑

1、走动中，躯干离终点线还有0.60米时，做撞线动作。

2、中速跑20米至终点线1米时，做撞线动作。

3、快速跑30米，上体前倾做撞线动作。

4、100米全程计时跑，做撞线动作。