

高等学校公共体育教材

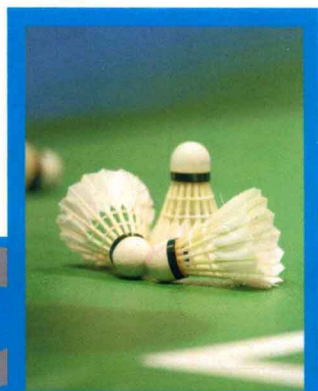
大学体育与健康

(下册·运动篇)

——小球类

庞元宁 总主编

张涛 沈建峰 罗清杨 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校公共体育教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

(下册·运动篇)

——小球类

庞元宁 总主编

张 涛 沈建峰 罗清杨 主 编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康. 下册, 运动篇. 小球类 / 庞元宁
主编. —北京: 高等教育出版社, 2011.4

ISBN 978-7-04-030373-5

I. ①大… II. ①庞… III. ①体育 - 高等学校 - 教材
②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 042036 号

策划编辑 范 峰

责任编辑 宫克城

封面设计 吴 昊

责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58581118

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

021-56717287

邮政编码 100120

免费咨询 400-810-0598

传 真 021-56965341

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

<http://www.hepsh.com>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

网上订购 <http://www.landaco.com>

排 版 南京理工出版信息技术有限公司

<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 上海师范大学印刷厂

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×960 1/16

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 张 9.5

印 次 2011 年 4 月第 1 次

字 数 137 000

定 价 18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30373-00

编委会名单

总主编：庞元宁(四川师范大学)

主 编：张 涛(四川师范大学)

沈建峰(四川师范大学)

罗清杨(阿坝师范高等专科学校)

副主编：陈兴亮(阿坝师范高等专科学校)

孙 健(四川师范大学)

刘东建(四川师范大学)

编 委：米思齐(阿坝师范高等专科学校)

徐 飞(阿坝师范高等专科学校)

江 宁(成都农业科技职业学院)

林 宏(内江师范学院)

张 辉(四川师范大学)

前言

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。2002年,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面重新予以定位,众多高校随后掀起了新一轮的公共体育教学改革。2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”。2007年4月4日,教育部、国家体育总局颁布实施了《国家学生体质健康标准》。2007年5月7日,国家向全社会下发了《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》。这一系列举措,充分体现了“以人为本”、“健康第一”的体育教育思想,体现了党和政府对学校体育工作的重视。

大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径,是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向,我们组织编写了这套既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。本套书分为上、下册,上册为基础篇,内容是学生必须掌握的体育基础知识;下册为运动篇,分为《大球类》、《小球类》、《时尚休闲体育》、《武术与搏击》、《艺术体育》、《保健体育》等分册。

本套书的主要特点如下:

一、体现学以致用特点。在编写过程中,紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势,努力突出我国普通高等学校体育课程性质的目标:“以学习体育知识和运动技能为主要内容,以身体练习为主要途径,以增强学生身体素质

和健康,传承体育文化,培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。”如根据众多高校普遍开设游泳课的特点,把游泳作为一项学生必须掌握的生存生活技能,在上册基础篇中单独设立一章;围绕全面增进学生的体质健康状况与提高大学生体育活动组织能力等基本要求,在上册基础篇中设立了“发展身体素质的游戏锻炼方法”、“队列口令与组织”、“体能锻炼”和“小型竞赛活动的组织与实施”等章节,体现了学以致用特点。

二、体系结构新颖,内容精练。在编写过程中,本套书牢牢把握住“健康第一”、“以全体学生为本”的指导思想,以简洁的形式介绍了体育的主干知识内容,紧密围绕体育锻炼与增进健康的关系加以阐述。在结构上,与普通公体教材相比,本套书也作了一些尝试,如每章都设有“导读”、“本章小结”、“推荐阅读书目”、“问题与思考”等板块,试图给学生一个完整的学习与思考过程。

三、注重人文性和可读性。本套书在介绍基本体育知识的同时,还突出了体育的文化内涵,力图使人文体育深入人心。在内容的编排上,把一些体育名人轶事、相关知识点以“知识拓展”板块的形式呈现出来,既丰富了体育的人文内涵,又使得版面生动,大大提高了本书的阅读性。

本套书由四川师范大学体育学院庞元宁教授任总主编,负责整套书的统稿工作。在编写过程中,得到了四川师范大学、西华师范大学、西华大学、乐山师范学院、成都大学、内江师范学院、中国民用航空飞行学院、阿坝师范高等专科学校、康定师范高等专科学校、四川文理学院等院校专家、学者的鼎力支持和帮助,更得到了高等教育出版社的大力支持,在此一并表示感谢!

书中如有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2011年2月

目 录

第一章 乒乓球运动 1

第一节 乒乓球运动概述 1

第二节 乒乓球运动基础知识 10

第三节 乒乓球基本技、战术及练习方法 17

第四节 乒乓球比赛规则简介 33

第五节 乒乓球运动欣赏 39

第二章 羽毛球运动 43

第一节 羽毛球运动概述 43

第二节 羽毛球基本技术 48

第三节 羽毛球基本战术 71

第四节 羽毛球基本技、战术练习方法 82

第五节 羽毛球比赛规则简介 87

第六节 羽毛球运动欣赏 90

第三章 网球运动	97
第一节 网球运动概述	97
第二节 网球基本技术	102
第三节 网球基本战术	114
第四节 网球基本技、战术练习方法	117
第五节 网球比赛规则简介	120
第六节 网球运动欣赏	130
参考文献	142

第一章 乒乓球运动

导读:乒乓球被世人誉为中国的“国球”,几乎每个中国人都能拿起球拍打几下。为了更好地掌握这项运动的技术,需要学者从头学起,从基础知识学起,掌握正确的理论知识,建立基本的动作定型,这样才能达到事半功倍的效果。

第一节 乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动起源于 19 世纪末的英格兰,由中世纪的网球运动派生而来。最初只是一种上层社会的时髦游戏,被称为“桌上网球”(table tennis),后来因为打球时球拍击球发出“乒”的声音,球碰桌面又发出“乓”的声音而被形象地取名为“乒乓球”(ping-pong)。1926 年,国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation,简称 ITTF)成立时,因发现“乒乓”(ping-pong)一词是商业注册名称,且已申请了商业专利,为了避免侵权,故重新采用“table tennis”一词。

二、乒乓球运动的发展

(一) 世界乒乓球运动的发展

1. 第一阶段(1926—1951 年)——欧洲全盛期

1926—1951 年,乒乓球运动在欧洲发展迅速,参赛队主要来自欧洲。此间共举行了 18 届世乒赛,匈牙利获得 57.5 项冠军,捷克斯洛伐克获得 25.5 项冠军,英国获得 12.5 项冠军。除欧洲外,美国获得过 8 项冠军。这一阶段,欧洲队占绝对优势。

2. 第二阶段(1952—1959年)——日本队称霸乒坛

日本乒协于1928年加入国际乒联,1952年首次参加比赛,并一举夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。这一时期共举办过7届世乒赛(第19届至第25届),共产生49枚金牌,日本队夺得24项次。日本队的赫赫战绩使乒乓球运动的优势从欧洲转到了亚洲。

拓展知识

乒乓球运动史的“第一”

1. 第一次正式乒乓球比赛

1900年,英国乒乓球协会成立。同年12月,在伦敦的皇花大厅举行了英国第一次大型乒乓球赛,360余人参加了这次比赛,开启了乒乓球正式比赛的历史。

2. 第一次国际乒联全体代表大会

1926年12月,在英国伦敦举行第1届欧洲乒乓球锦标赛期间,国际乒联在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里召开了第一次全体代表大会,会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联的章程,推选英国乒协的负责人伊沃·蒙塔古为第一任主席。

3. 第1届世界乒乓球锦标赛

1926年1月,由德国的勒曼博士倡议,来自英国、德国、匈牙利、瑞典等国的代表,在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会,决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办第1届欧洲乒乓球锦标赛。同年12月,第1届欧洲乒乓球锦标赛在英国伦敦举行。当时参赛的有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦9个队共64名男女选手,只设男团、男单、男双、女单和混双5个项目。由于印度是亚洲国家,国际乒联于是决定把第1届欧洲乒乓球锦标赛改名为第1届世界乒乓球锦标赛。它标志着乒乓球已经从游戏正式成为一种体育竞赛项目。

3. 第三阶段(1959—1969年)——中国队崛起,朝鲜队崭露头角

1959年,中国运动员容国团在第25届世乒赛男单比赛中为中国夺得了有

史以来的第一个世界冠军(图 1-1-1)。在 1961—1965 年的几届世乒赛上,中国队又以独特的打法夺得了 11 项冠军。其中在 1965 年的第 28 届世乒赛上,中国队夺得了 5 项冠军,达到了中国乒乓球队有史以来的第一个高峰,这标志着中国男、女队均进入世界先进行列。20 世纪 60 年代后期,中国队没有参加第 29、30 届世乒赛。在第 29 届世乒赛上,朝鲜男队连续打败了欧洲强队,一举夺得团体亚军,女队也成为世界强队之一。



图 1-1-1 容国团在第 25 届世乒赛上勇夺冠军

4. 第四阶段(1971—1979 年)——欧洲队复兴,中国队重整旗鼓

在第 31 届世乒赛上,欧洲涌现出一大批有实力的年轻选手。瑞典队 19 岁的本格森接连战胜中国队和日本队的强手,一举夺得男单冠军。在第 32 届世乒赛上,瑞典男队打破了亚洲保持长达 20 年之久的团体冠军纪录。到了第 33 届,男单决赛是在欧洲选手之间进行的。中国队在第 33 届和第 34 届世乒赛上重新夺回了男、女团体冠军。

在第 35 届世乒赛上,欧洲队复兴,匈牙利队在失去男团冠军整整 27 个年头之后,又从中国队手中夺回了斯韦思林杯,而南斯拉夫男队在 25 年之后重新夺得男双冠军。20 世纪 70 年代的 5 届世乒赛,在总共的 35 项冠军中,中国获得 16.5 项,瑞典和日本各获 4 项,匈牙利获得 3 项,朝鲜获得 2.5 项。

拓展知识

乒乓球运动的三大顶级赛事

1. 世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛是国际乒联举办的一项最重要、水平最高的世界性乒乓球比赛,设男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打 7 个项目。它是国际乒联授权,由一个会员协会主办,任

何会员协会均可派选手参加任何项目的比赛。从1926年第1届起,每年举行一届,1940年至1946年因第二次世界大战而暂停,第24届后每两年举行一届,从2003年第47届世乒赛起,单项比赛于奇数年举行,团体赛在偶数年举行。

2. 奥林匹克运动会乒乓球比赛

1981年10月1日,国际奥委会在联邦德国巴登举行的会议上作出决定,把乒乓球列为奥运会正式比赛项目。1982年4月25日,在匈牙利布达佩斯举行的欧洲乒联会议上,国际奥委会主席萨马兰奇宣布,乒乓球从1988年开始列为奥运会正式比赛项目,比赛设男、女单打和男、女双打4个项目。

3. 乒乓球世界杯赛

乒乓球世界杯赛是国际乒联举办的第二个重大的世界性比赛,自1980年起每年举办一届,前10届只设男子单打一项,1990年开始陆续增设男子团体、女子团体、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打。由国际乒联公布的世界优秀选手(或协会)排名中最前面的一部分选手(或协会)、各大洲的冠军和主办协会的冠军共16名选手(或协会)参加。

5. 第五阶段(1981—1988年)——中国队攀上世界高峰,中国打世界

1981年,中国队在第36届世乒赛上囊括7项冠军及5个单项的亚军,创造了世界乒坛55年来由一个国家包揽全部冠军的空前纪录。之后的3届世乒赛,中国队均夺得6项冠军,“中国打世界”的局面开始形成。

6. 第六阶段(1991年至今)——中国队重攀高峰,世界打中国

在1989年的第40届世乒赛上,中国队成绩滑至低谷,男队丢失了团体、单打、双打冠军。20世纪90年代,中国男队走出低谷,最先从男双项目突破,从第40届世乒赛的第三名开始,一直升至第42届的男双金、银、铜牌及混双的金牌。在第43届世乒赛上,中国队继1981年囊括7项冠军之后,历时14年,又一次从低谷中奋起,夺得全部比赛的7项冠军,重攀高峰,再创辉煌。

在第 43 届世乒赛上,中国队的全胜改变了自 20 世纪 80 年代末至 90 年代中期世界乒坛的实力次序。在第 44 届世乒赛上,中国队夺得 6 枚金牌。在第 45 届世乒赛单项比赛上,中国队又一次大获全胜,包揽了 5 个单项的冠军。但在第二年举行的第 45 届世乒赛团体赛上,中国男队再一次负于老对手瑞典队,在 20 世纪小球时代的最后一次世乒赛中失去了斯韦思林杯。在 21 世纪开始的第 46 届世乒赛上,中国队再次夺得全部 7 项冠军。第 47 届世乒赛,中国队夺得了 7 项冠军中的 6 项。第 48、49、50 届世乒赛,中国队均获 7 项冠军。

自 20 世纪末,国际乒联对乒乓球比赛规则进行了一系列的改革,对我国的乒乓球运动产生极大的影响,很多人认为这些改革是针对中国运动员而进行的,对中国运动员很不利。其实,这些改革的主要目的有 3 个:①增加比赛的观赏性;②增加比赛胜负的偶然性;③最终的目的是扩大乒乓球运动的市场。

拓展知识

“养狼计划”

2009 年 3 月,新任中国乒协主席蔡振华在上任之际就提出了“养狼计划”,采取“走出去、请进来”的办法。“走出去”是指让更多教练员和球员出国去交流,“请进来”是指让外国选手到中国来训练,帮助他们提高水平,缩小与中国选手的差距。

在中国乒乓球一家独大的形势下,国际乒联总是针对中国乒乓球队进行改革,而且国际乒联很早就启动了“瘦身计划”,其目的在于让更多国家和地区乒乓球选手有机会参加奥运会,促进世界各国乒乓球运动的发展。

(二) 中国乒乓球运动的发展

1. 旧中国时期的乒乓球运动

1904 年,上海一家文具店经理王道平去日本采购物品时,看到了乒乓球表演并购买了 10 套器材带回了上海。为招揽顾客,他在店中摆上球桌并亲自

示范,此举吸引了越来越多的人参加。从此,乒乓球运动开始在中国落地生根。1916年,上海基督教青年会童子部添置了乒乓球房和球台,并在一些学生中间开展这项活动。随后,这项运动逐渐在北京、天津、广州、青岛等地开展起来。但参加的人数不多,参加者仅仅限于少数洋行中的成员、地位较高的职员和一些家庭比较富裕的人,以及在教会学校读书的学生。

1925年,上海举行了乒乓球的各种杯赛。1927年,中华队赴日本进行访问比赛。同年8月,参加了在上海举行的第8届远东运动会中日乒乓球表演赛。1930年,参加了在东京举行的第9届远东运动会乒乓球的比赛。由于当时的技术水平不高,比赛中负多胜少。1935年,中华全国乒乓球协进会成立后,发动并组织了新中国成立前的第1届全国乒乓球比赛,当时参加比赛的只有几个队。1935年1月,国际乒联致电

邀请中国加入国际乒联和参加第9届世界乒乓球锦标赛,但由于经费无着落未能成行。

与此相比,处于艰苦条件下的中国共产党革命根据地的体育运动热火朝天。军民群众因陋就简,因地制宜,自己动手,创造条件让根据地人民群众和部队战士锻炼身体,增进广大军民的身体健康。干部还亲自参加,以身示教。毛泽东主席在延安时就经常在百忙中抽出时间打乒乓球(图1-1-2)。

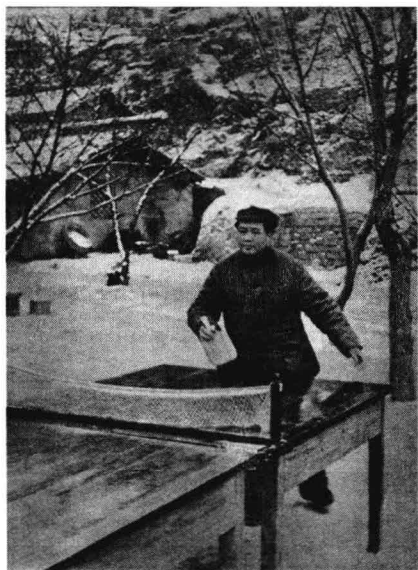


图1-1-2 1946年毛主席在延安打乒乓球

2. 新中国成立以来的乒乓球运动

新中国成立以后,我国乒乓球运动获得了新生。1952年10月,在北京举行了第一次全国乒乓球比赛大会。同年,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。从此,全国群众性乒乓球活动迅速发展起来,每年都要举行各种不同层次的全国性乒乓球比赛。中国乒乓球队自1953年开始建立,并参加了在布加勒斯特举行的第20届世界乒乓

球锦标赛。1959年在多特蒙德举行的第25届世界乒乓球锦标赛上,我国运动员容国团获得世界男子单打冠军。这也是我国在体育运动项目中获得的第一个世界冠军,成为中国体育运动史上的里程碑。1961年在北京举行了第26届世界乒乓球锦标赛,中国队获得了3项冠军、4项亚军和8个第三名。这一胜利,极大地鼓舞了全国人民,也极大地推动了乒乓球运动的发展,“乒乓球热”由此掀起。在第27届世乒赛上,中国队获得3项冠军,两项亚军和7个第三名。在第28届世乒赛上,中国乒乓球队共获5项冠军、4项亚军、7项第三名,创造了有史以来的最好成绩。

进入20世纪70年代,中国乒乓球队在世乒赛上共获得11项冠军、16项第二名、16.5项第三名。到了80年代初,中国乒乓球队在第36届世乒赛上囊括全部7个比赛项目的冠军、5个单项的亚军,创造了乒乓球锦标赛历史上的一项纪录。中国乒乓球队由弱小到强大,跻身世界乒坛的领先行列,不仅为中国人争得了荣誉,同时也为推动中国乒乓球运动以及世界乒乓球运动的发展作出了积极的贡献。

从第25届世界乒乓球锦标赛到第50届世界乒乓球锦标赛为止,50年间中国乒乓球队一直雄踞世界乒坛,战绩卓著,荣登世界冠军宝座的中国乒乓健儿有100余人之多,成为我国体育界的一大奇观,在世界体坛也属罕见。

(三) 乒乓球器材的发展

最初的乒乓球用软木或橡胶做成。约在1890年,英格兰人詹姆斯·吉布(James Gibb)用赛璐珞制成的小球替代了软木球和橡胶球。赛璐珞球出现后,随之就有了木板拍代替空心的小网球拍,而且拍柄也比以前缩短了。

1902年,英国人库特发明了胶皮颗粒拍,它的出现和使用,增加了球拍击球时的弹性和摩擦力,随之产生了旋转和削球打法。虽然削球打法增强了乒乓球的旋转因素,丰富了乒乓球运动的内涵,但是由于当时对比赛时间没有规定,反而使得一些比赛冗长而乏味。为了解决这一问题,又对器材进行了一系列的改进,球台宽度由146.4厘米增加至152.5厘米,球网高度由17.3厘米降至15.25厘米,球从软球改为硬球。此外,还规定了比赛时间。

1951年,奥地利人发明了海绵拍。海绵拍的出现,引起了争论。1959年,

国际乒联作出了关于球拍规格化的决定,必须选用海绵+胶皮,从而提高了击球的速度、力量和旋转,使乒乓球技术由防守向进攻迈进了一步。

从2000年10月1日起,乒乓球直径由38毫米、重量2.5克,改为直径40毫米、重量2.7克;2001年9月,乒乓球比赛由每局21分改为11分制;2002年9月,乒乓球比赛执行发球无遮挡的规定。这些改革的目的是有三:①增加击球板数,提高乒乓球运动的观赏性;②增加比赛胜负的偶然性,缩小强弱手之间的差距,打破由少数国家或地区的运动员包揽金牌的局面;③扩大乒乓球运动的市场。

三、乒乓球运动的特点与作用

(一) 乒乓球运动的特点

1. 设备简单

乒乓球运动场地要求不高,一张木制(或其他材料)球台、两个球拍、一个球、一个球网即可进行乒乓球练习。

2. 限制性小

乒乓球运动老少皆宜,运动强度可高可低,因此,它不受年龄、性别、体质的限制。

拓展知识

乒乓外交

20世纪60年代后期起,长期处于敌对状态的中美两国开始为改善和缓和关系而进行了试探和秘密接触。经毛泽东主席批准,1971年4月6日,正在日本名古屋参加第31届世界乒乓球锦标赛的中国乒乓球队,向美国乒乓球队发出了访华邀请。1971年4月14日,周恩来总理在人民大会堂接见了美国乒乓球队的成员,并对他们说:“你们在中美两国人民的关系上打开了一个新篇章。我相信,我们友谊的这一新开端必将受到我们两国多数人民的支持。”

在周恩来总理讲话几小时后,美国总统尼克松宣布了一系列对华开禁

措施。作为回报,美国乒乓球队邀请中国乒乓球队访问美国,这个邀请立即被接受。1972年4月11日,中国乒乓球队回访美国。中美两国乒乓球队的互访轰动了国际舆论,成为举世瞩目的重大事件。“乒乓外交”结束了中美两国20多年来人员交往隔绝的局面,使中美和解随即取得历史性突破。

3. 球小、速度快、变化多

球小是指乒乓球的直径只有40毫米;速度快是指在长为2.74米的乒乓球台上打一个来回最快时只需0.1秒;变化多是指乒乓球的力量、速度、旋转、弧线、落点五大要素变化无穷。

4. 经济、实效

乒乓球运动设备简单,球台、球拍、球等的造价都非常低,充分体现了其经济实惠性。乒乓球运动需要的场地小、限制性小、伤害性小,便于开展、普及,充分体现了该项运动的实效性。

(二) 乒乓球运动的作用

1. 提高神经系统的灵敏性

经常参与乒乓球运动可以锻炼灵敏性和协调性,提高上下肢的活动能力,还可以增加神经系统的功能及大脑皮质中兴奋与抑制的转换速度,是一种积极性休息的方式。乒乓球运动具有灵活多变的特点,所以要求参与者打球时精神高度集中,视觉极端敏锐,思维快速多变,反应判断迅速,动作正确果断。

2. 预防近视

打乒乓球时,两眼必须紧盯着忽远忽近、快速变化的来球,这迫使眼球不断运转,血液循环增强,从而可以消除或减轻眼球的疲劳,达到预防近视的作用。

3. 提高心肺功能,增强体质

经常参与乒乓球运动可以改善心脏功能,提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,提高心血管系统和呼吸系统的机能。

4. 促进交流,增进友谊

乒乓球是娱乐性和竞技性较强的运动项目。参与乒乓球锻炼,双方可以