

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

主编 陈正宇
高扬

体育锻炼与欣赏 ——排球



郑州大学出版社

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

G842

5

2006



主编 陈正宇
高 扬

体育锻炼与欣赏

——排球



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——排球/陈正宇 高扬主编. —郑州:
郑州大学出版社, 2006. 3

(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)

ISBN 7-81106-097-3

I. 体… II. 陈…高… III. ①体育-高等学校-教材
②排球运动-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111304 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 邓世平

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本: 710 mm × 1 010 mm

印张: 8.75

字数: 173 千字

版次: 2006 年 3 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行电话: 0371-66966070

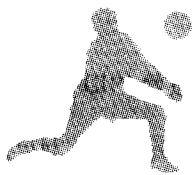
1/16

印数: 1~3 100

印次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-81106-097-3/G·182 定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换



作者名单

体育锻炼与欣赏——排球

主 审

林克明

主 编

陈正宇 高 扬

副 主 编

王春芳 黄怡仙 马跃琪 马襄城

王 鸿 徐 亮

编 委(按姓氏笔画排序)

马跃琪 马襄城 王 鸿 王 鑫

王春芳 刘忠东 刘保华 孙学斌

陈正宇 杨 林 赵子建 贺战冰

徐 亮 高 扬 黄怡仙



内 容 提 要

体 育 锻 炼 与 欣 赏 —— 排 球

《体育锻炼与欣赏——排球》是大学生文化素质教育体育书系之一,该书系统介绍了排球的发展史、排球的基本技术和战术、排球的练习和评价、排球的组织和竞赛工作等。本书坚持素质教育原则,以提高学生身心素质为根本宗旨,以培养创新精神和实践能力为重点,以知识性、趣味性、可读性为前提,构件崭新、实用,是一本具有指导价值的素质教育书籍。

本书内容丰富,通俗易懂,适于作为中、高等院校体育选修课教材使用,也是排球爱好者的良好读物。



序 言

大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是完全一致、吻合的、相通的、相融的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的“大学生文化素质教育体育书系”即将付印,在这酷暑难当的日子里,信手翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论其何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学会欣赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套“大学生文化素质教育体育书系”也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



编写说明

大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“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。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设的达成程度等,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本、健康第一、终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了一套新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育教学活动提供一个基本工具。

本套书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,尊重学生身心发展的特点,遵循教育和体育规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本套书系,由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本套书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况进行创造性的使用。本套书系在编写创作过程中,由于理论水平有限,实践过程较短,难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以使其不断加以完善和改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



前言

体育锻炼与欣赏——排球

排球运动是广大群众喜爱的运动项目之一,也是世界上广泛开展的重要的竞赛项目之一。排球运动的开展能使广大群众参与其中,在学习技术时掌握各种练习方法,并可参加比赛,增强对抗性,达到培养意志与团队精神的目的。

随着排球运动的发展,特别是沙滩排球、软式排球的兴起,参与者更为广泛。练习排球不仅能提高人们的力量、速度、灵活性、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力,改善身体各器官、系统的机能,而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质;有利于建设精神文明,培养集体主义精神,树立胜不骄、败不馁、勇敢顽强、克服困难、坚持到底等良好作风。

参加排球运动,可丰富广大学生的文化生活,对于建立和谐社会具有积极的作用。

在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的相关文献和该领域已有成果,在此表示由衷的谢意。由于编写水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2006年1月



目 录

体 育 锻 炼 与 欣 赏 —— 排 球

知 识 篇

- 1 排球运动的起源/3
 - 1.1 排球运动的产生/3
 - 1.2 排球运动的逐渐形成/4
 - 1.3 排球运动更加完美/4
 - 1.4 排球运动传播到世界/5
 - 1.5 排球运动传入中国/6
- 2 排球运动概况/7
 - 2.1 排球是一项有魅力的运动/7
 - 2.2 国际排球联合会的成立/8
 - 2.3 排球运动的价值/9
 - 2.3.1 健身价值/9
 - 2.3.2 娱乐价值/10
 - 2.4 排球运动的历史记载/10
 - 2.4.1 排球运动大事记/10
 - 2.4.2 一个让中国大学生热血沸腾的时刻/15
 - 2.5 中国女排奥运史/16
 - 2.5.1 雅典奥运女排夺冠记/16
 - 2.5.2 六次奥运悲欢史/17
- 3 排球练习中的身心健康/19
 - 3.1 练习效果的基础——运动医学/19
 - 3.1.1 排球运动的特点与常见的运动损伤/19
 - 3.1.2 排球练习中练习者预防损伤能力的提高/19
 - 3.2 提高成绩的保障——运动心理学/20

- 3.2.1 排球运动的特点对练习者的心理要求/20
- 3.2.2 排球练习中练习者心理素质的提高/21
- 3.3 排球运动中常见的损伤及其预防/22
 - 3.3.1 排球运动中常见的损伤/22
 - 3.3.2 排球运动中常见的损伤的预防/22
 - 3.3.3 排球运动中常见的损伤的保护与处理/23
- 4 普通高校排球运动概况/24
 - 4.1 大学生排球协会/24
 - 4.2 大学高水平排球运动/24
 - 4.3 排球选项课/25
 - 4.3.1 排球选项课的目标和内容/25
 - 4.3.2 排球选项课的考试形式与内容/26
 - 4.3.3 教学比赛/27

技 术 篇

- 5 排球技术的构成/31
 - 5.1 准备姿势和移动——各种动作技能的基础/31
 - 5.1.1 准备姿势/31
 - 5.1.2 移动/32
 - 5.1.3 怎样才能在球场上动起来/33
 - 5.1.4 学练准备姿势和移动的步骤/34
 - 5.1.5 准备姿势和移动的练习方法/34
 - 5.1.6 易犯错误及其纠正方法/35
 - 5.2 发球——比赛的开始/35
 - 5.2.1 发球的作用/35
 - 5.2.2 正面下手发球/36
 - 5.2.3 正面上手发球/36
 - 5.2.4 怎样增强发球攻击性/37
 - 5.2.5 学练发球技术的步骤/38
 - 5.2.6 发球技术的练习方法/38
 - 5.2.7 易犯错误及其纠正方法/38
 - 5.3 垫球——击球的主要手段/39
 - 5.3.1 正面双手垫球/40
 - 5.3.2 怎样才能垫得稳/41

- 5.3.3 学练垫球技术的步骤/41
- 5.3.4 垫球技术的练习方法/41
- 5.3.5 易犯错误及其纠正方法/42
- 5.4 传球——组织的主要手段/43
 - 5.4.1 正面传球/43
 - 5.4.2 怎样才能传得准/44
 - 5.4.3 学练传球技术的步骤/44
 - 5.4.4 传球技术的练习方法/45
 - 5.4.5 易犯错误及其纠正方法/45
- 5.5 扣球——进攻的主要武器/46
 - 5.5.1 正面扣球/47
 - 5.5.2 怎样才能扣得狠/48
 - 5.5.3 学练扣球技术的步骤/48
 - 5.5.4 扣球技术的练习方法/48
 - 5.5.5 易犯错误及其纠正方法/49
- 6 排球技术的发展/50
 - 6.1 风格打法的分化/50
 - 6.2 不同流派的趋同/51
 - 6.3 沙滩排球的兴起/51
 - 6.3.1 沙滩排球运动简介/51
 - 6.3.2 沙滩排球的特点与健身价值/52
 - 6.3.3 沙滩排球运动的开展前景/53
 - 6.3.4 沙滩排球的竞赛与观赏/53
 - 6.4 软式排球的开展/55
 - 6.4.1 什么是软式排球/55
 - 6.4.2 软式排球的特点与健身价值/55
 - 6.4.3 软式排球运动的开展前景/56
 - 6.4.4 软式排球的竞赛与观赏/56
 - 6.5 娱乐排球的盛行/58
 - 6.5.1 妈妈排球/58
 - 6.5.2 小排球/58
 - 6.5.3 墙排球/59
 - 6.5.4 气排球/59
 - 6.5.5 坐式排球/60
 - 6.5.6 站式排球/60
 - 6.5.7 盲人排球/60

战 术 篇

7 排球比赛中的技术运用/63

7.1 发球——进攻的开始/63

7.1.1 勾手发飘球/63

7.1.2 怎样才能使球飘起来/64

7.1.3 发球的练习方法/64

7.1.4 易犯错误及其纠正方法/65

7.2 垫球——取胜的保证/65

7.2.1 背垫球/65

7.2.2 体侧垫球/66

7.2.3 怎样才能接好一传/67

7.2.4 垫球的练习方法/68

7.2.5 易犯错误及其纠正方法/69

7.3 二传——进攻的桥梁/69

7.3.1 背传/69

7.3.2 跳传/70

7.3.3 怎样做好二传/71

7.3.4 二传的练习方法/72

7.3.5 易犯错误及其纠正方法/73

7.4 扣球——得分的手段/73

7.4.1 扣快球/73

7.4.2 怎样才能扣好快球/74

7.4.3 扣快球的练习方法/74

7.4.4 易犯错误及其纠正方法/75

7.5 拦网——主动的进攻/75

7.5.1 拦网/75

7.5.2 怎样才能拦住对方的扣球/77

7.5.3 拦网的练习方法/77

7.5.4 易犯错误及其纠正方法/79

8 排球战术/81

8.1 个人战术/81

8.1.1 发球个人战术及其实战应用/81

- 8.1.2 一传个人战术及其实战应用/82
- 8.1.3 二传个人战术及其实战应用/83
- 8.1.4 扣球个人战术及其实战应用/83
- 8.1.5 拦网个人战术及其实战应用/84
- 8.2 集体战术/84
 - 8.2.1 进攻战术/84
 - 8.2.2 进攻打法/85
 - 8.2.3 防守战术/87
- 8.3 专项素质训练——技战术的基础/90
 - 8.3.1 速度——人体快速运动的能力/90
 - 8.3.2 力量——肌肉在运动时克服阻力的能力/91
 - 8.3.3 弹跳力——身体跃离地面的能力/91
 - 8.3.4 耐力——人体抗疲劳的能力/92
 - 8.3.5 柔韧性——运动幅度、肌肉和韧带的伸展能力/92
 - 8.3.6 灵敏度——迅速改变身体运动的能力/93
- 9 排球比赛阵形/95
 - 9.1 基本防守阵形/95
 - 9.1.1 接发球及其阵形/95
 - 9.1.2 接扣球无拦网防守阵形/96
 - 9.1.3 接传、垫来球防守阵形/97
 - 9.2 集体进攻阵形/97
 - 9.2.1 “中一二”进攻阵形/97
 - 9.2.2 “边一二”进攻阵形/97
 - 9.3 基础阶段的体能训练/98
 - 9.3.1 体能训练的基本要求/98
 - 9.3.2 一般体能训练/99

竞 赛 篇

- 10 排球比赛与方法/103
 - 10.1 排球比赛的方法和特点/103
 - 10.1.1 排球比赛的方法/103
 - 10.1.2 排球比赛的特点/103
 - 10.2 排球规则的演变/104
 - 10.2.1 在亚洲/104

10.2.2	在其他国家/104
11	排球竞赛工作/106
11.1	竞赛的组织工作/106
11.1.1	赛前的组织工作/106
11.1.2	竞赛制度、编排与成绩计算方法/107
11.2	裁判员的手势及规则含义/110
11.2.1	裁判员临场操作程序/110
11.2.2	裁判员的法定手势及其规则含义/110
12	排球比赛场地与设备/118
12.1	场地与画线/118
12.2	场区与界线/118
12.2.1	比赛场区/119
12.2.2	无障碍区/119
12.2.3	前场区、后场区/119
12.2.4	换人区/119
12.2.5	发球区/119
12.2.6	准备活动区/119
12.3	球网/119
12.3.1	球网和网柱/119
12.3.2	标志带和标志杆/120
12.3.3	球网的丈量/120
	参考文献/121



1 排球运动的起源

1.1 排球运动的产生

19 世纪末的美国,以电力技术为标志的第四次产业革命兴起,经济得到迅速发展,劳动生产率得到很大提高,人们的生活有所改善,人们的的生活方式也随之发生了巨大变化。随着体育事业的兴起,人们得到了更多的活动自由,群众公园建设和娱乐活动的开展,为开展各种体育活动提供了条件。加上当时印刷业的发展,各种体育书籍、报章杂志的增多传播着体育信息,使人们对开展各种体育活动的兴趣越来越大。

1891 年,美国人詹姆斯·奈史密斯在春田学院发明了篮球运动。4 年之后,离篮球发明地仅 30 英里之遥的麻省洛厄尔学院,一位刚出大学校门才一年的青年教师詹姆斯·奈史密斯因了该学院教育年长教师干事。在工作中他发现,篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了,他们不愿在球场上上气不接下气地奔跑、冲撞,他们需要一项新的运动来满足身心放松的需要。詹姆斯·奈史密斯的脑海里没有实现人们和老师的希望。他教给人们的第一项运动,在体育课上,学生用球拍,将球拍在球网上空来回打。打法上采用网球和手球的一些技术,规则类似棒球,由教师组成,连击 3 分为 1 局,双方上场人数不限,但须对等。奈史密斯给这种运动和形式起了一个颇为有趣的名字“Mintonette”,意即“小网子”。

“小网子”活动满足了中年人娱乐和体育之需,受到人们欢迎。于是,排球运动就这样从嬉戏篮球的游戏发展中发展起来了。

1896 年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指导大会在霍利福德举行。大会期间举行了历史上最早的“小网子”比赛,两队各出 5 人,双方队长分别是好利诺城市市长库兰和消防队长林肯。兴致勃勃观看表演的 A·T·詹姆斯博士觉得“小网子”一词意味未尽,提议把“Mintonette”改为“Volleyball”,意“空中飞球”之意。这一提议形象地概括了排球运动的性质,得到了与会者一致同意。从此,排球——“空中飞球”开始起飞。

知识篇

