

全国高等院校教学指导委员会审定教材

现代大学

体育运动

主编 / 赵德龙 李福祥 李兆元



北京体育大学出版社

现代大学体育运动

主 编 赵德龙 李福祥 李兆元

北京体育大学出版社

策划编辑：春 芝

责任编辑：敬 军

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：秋 芳

版式设计：司 维

图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育运动/赵德龙等主编. —北京：北京体育大学出版社，2010.9

ISBN 978-7-5644-0533-5

I. ①现… II. ①赵… III. ①体育—高等学校—教材

IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169374 号

现代大学体育运动

赵德龙等主编

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区信息路 48 号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：www.bsup.cn

印 刷：北京山华苑印刷有限责任公司

开 本：787×1092 毫米 1/16

印 张：21

2011 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

定价：29.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 审 邱 艳

主 编 赵德龙 李福祥 李兆元

副主编 罗明飞 贺春林

编 委 彭 伟 张桂英 于兴洲 吴 涛

何 毅 周万斌 潘志刚 刘 刚

王海龙 高俊兰 刘树峰 李亚光

黄琳琪

前言

Preface

教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的颁布实施,为高校体育教学改革和课程建设指明了方向。在近 10 年的实践探索中,众多专家、学者进行了诸多有益的尝试,取得了不少成功的经验,把我国高校体育教育事业逐步推上新的发展阶段。现阶段,高校体育课程要突出以学生为主体,强调身体锻炼的实践性和培养学生交往与合作、社会适应等能力,为学生掌握必备的基础知识和基本技能、促进学生身心健康成长和终身体育意识的形成打下坚实基础。为此,需要一本与《纲要》精神实质相符合的高校体育教材来满足师生教与学的需要。

本书的编写过程中,力求突破以运动技术为主线的框架体系,以提高学生的体育自主学习能力、培养终身体育意识、养成终身锻炼习惯为主线进行内容构思,力求教育性、知识性、实用性、时代性的完美统一。全书分为十五章,包括球类、健美操、体育舞蹈、街舞、武术、散打、羽毛球、乒乓球、轮滑、游泳、健美与健身、速度滑冰、滑雪等运动项目。一方面为学生提供基本知识和基本技术指导,促进学生运动技术水平和欣赏能力的不断提高,更重要的是教会学生在课外如何进行该项目的自主学习和锻炼,形成终身体育的能力的习惯。

本书由赵德龙、李福祥、罗明飞、周万斌、潘志刚、刘树峰、吴涛、刘刚、李亚光、佟明慧、于志源、孟杨、王龙等担任动作示范,李兆元、罗明飞、贺春林、何毅、高俊兰、王海龙等负责图片的制作及摄影指导等工作,在此一并表示感谢!

在编写过程中,本书参考了众多的书籍、资料,在此向相关作者致以真诚感谢!

由于编写人员水平有限,不妥和不正确之处,望广大读者给予批评指正。

目录

Contents



第一章 篮球运动 1

- 第一节 篮球运动的基本知识 1
- 第二节 篮球运动的基本技、战术 4
- 第三节 篮球运动的技、战术练习方法 ... 18
- 第四节 三人制篮球比赛的规则与方法 ... 20



第二章 排球运动 22

- 第一节 排球运动的基本知识 22
- 第二节 排球运动的基本技、战术 23
- 第三节 排球运动技、战术的练习方法 ... 42
- 第四节 软式排球运动 45
- 第五节 沙滩排球运动 48



第三章 足球运动 53

- 第一节 足球运动的基本知识 53
- 第二节 足球运动的基本技、战术 53
- 第三节 足球技、战术的练习方法 67



第四章 健美操运动 71

- 第一节 健美操运动的基本知识 71

第二节 健美操运动的基本动作与技术	73
-------------------	----



第五章 体育舞蹈	86
----------	----

第一节 体育舞蹈的基本知识	86
第二节 体育舞蹈的基本技术	88



第六章 街舞运动	108
----------	-----

第一节 街舞的基本知识	108
第二节 街舞的基本动作	110



第七章 武术运动	118
----------	-----

第一节 武术运动的基本知识	118
第二节 武术运动的基本功和基本动作	120
第三节 套路练习	126



第八章 散打与防身术	176
------------	-----

第一节 散打运动的基本知识	176
第二节 散打运动的基本技术	179
第三节 散打基本技、战术的练习方法	195
第四节 实用防身术	198



第九章 羽毛球运动	200
-----------	-----

第一节 羽毛球运动的基本知识	200
第二节 羽毛球运动的基本技、战术	201

第三节	羽毛球运动的练习方法	214
-----	------------	-----



第十章	乒乓球运动	217
-----	-------	-----

第一节	乒乓球运动的基本知识	217
第二节	乒乓球运动的基本技、战术	218
第三节	乒乓球运动技、战术的练习方法	242



第十一章	轮滑运动	246
------	------	-----

第一节	轮滑运动的基本知识	246
第二节	轮滑运动的基本技术	248
第三节	轮滑运动的练习方法	257



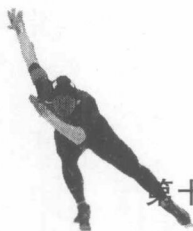
第十二章	游泳运动	261
------	------	-----

第一节	游泳运动的基本知识	261
第二节	游泳运动的基本技术	264
第三节	游泳技术的练习方法	268
第四节	水上救生与自我救护	270



第十三章	健美与健身运动	273
------	---------	-----

第一节	健美运动的基本知识	273
第二节	健美运动的基本技术	275
第三节	健美运动的练习方法	280
第四节	发展身体素质的练习	285



第十四章	速度滑冰运动	303
------	--------	-----

第一节	速度滑冰运动的基本知识	303
第二节	速度滑冰运动的基本技术	305

第三节 速度滑冰运动技术的练习方法	311
-------------------------	-----



第十五章 滑雪运动

第一节 滑雪运动的基本知识	316
第二节 高山滑雪的基本技术	318
第三节 滑雪基本技术的练习	321

参考文献

.....	第一章
.....	第二章
.....	第三章

..... 第二十章

.....	第一章
.....	第二章
.....	第三章
.....	第四章

..... 第三十章

.....	第一章
.....	第二章
.....	第三章
.....	第四章

..... 第四十章

.....	第一章
.....	第二章

第一章 篮球运动

第一节 篮球运动的基本知识



篮球运动概述

篮球运动是一项集体性、综合性、围绕高空展开立体型攻守对抗的活动性游戏,它起源于人类劳动生存过程,是社会文化进步的反映。

现代篮球运动竞赛和各种形式的篮球活动性游戏,其基本活动方式都是围绕高 3.05 米、直径 0.45 米的篮筐和周长 75~78 厘米、重量 600~650 克的球,在长 28 米、宽 15 米的场地上展开的空间和时间、控制球与夺取球、投篮与制约投篮的攻守对抗,以投中得分多者为优胜的一种运动项目。

篮球运动是由在加拿大出生的、美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James. Nai. smith)1891 年发明的。该校所在地是个盛产蜜桃的地方,各家各户都备有许多装蜜桃的篮筐,儿童们玩耍时常用蜜桃投向篮筐逗乐和游戏,比试谁投得准,以投进多者为胜。奈史密斯由此受到启发,于是创造了世界上最原始的篮球游戏。篮球游戏比较简单,只是把两个装蜜桃的篮筐分别挂在运动房两端离地面 10 英尺高的栏杆上当成球篮,篮筐后面也没有挡板,后来才在篮筐后面加上铁丝网。场地可大可小,没有明确界限。游戏用球开始是用足球代替的,对参与者没有人数限制,只要把学生平均分为两队,每次开球前让他们分别站立于球场的两端,当教师向球场中央抛球后,双方队员冲进场内抢球,经过同伴间的相互传递力争把球投进对方的篮筐,以投进球多的一方为胜方。以后逐渐将竹篮改为活底的铁制球篮,后又在铁篮上挂了线网,1938 年形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。还没有来得及给游戏取名时,奈史密斯自称为“筐球”。而很多人,则爱称它为“奈史密斯球”,后来才统一命名为篮球。

最初的篮球比赛,场地大小、上场人数的多少以及比赛时间均无严格限制,比赛规则比较简单。1892 年,奈史密斯博士制定了 13 条比赛规则,在比赛时间、上场人数、场地大小,以及其他方面做了粗浅说明,对当时篮球运动的发展起了推动作用。

我国现代篮球运动始于清末末期(1896 年),由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理介绍传入天津市的。1932 年 6 月 18 日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联),成员由最初 8 个国家发展到现在的 213 个。1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目,1976 年第 21 届奥运会又增设女子篮球项目,1950 年首次举行世界男子篮球锦标赛,1953 年首次举行世界女子篮球锦标赛。



篮球运动的特点与锻炼价值

篮球运动是人们喜爱的运动项目之一。它有如下特点和锻炼价值。

篮球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛时,必须做到齐心协力,密切配合,只有个人为集体,则集体才能为个人的技术发挥创造机会,从而战胜对方。所以,篮球运动有助于培养团结友爱的集体主义精神。

篮球运动不受年龄、性别的限制。男女老少均可以参加篮球运动,每个人都可以根据自己的体力来掌握运动量。因此,它能吸引更多的人来参加这项运动。它既能增强体质,促进健康,又能丰富人们的业余文化生活,从而提高劳动、工作和学习效率。

篮球运动具有技战术运用的复杂性和紧张激烈的对抗性,可以培养人们顽强的意志品质。篮球运动错综复杂,变化莫测,是在时间和空间争夺十分激烈的情况下进行的,要求运动员动作协调,技术全面,并具有随机应变的能力。运动员在球场上时而疾跑,时而急停,时而起跳,不仅要注意移动和观察球篮的位置,还要注意同伴的位置和对方的行动。所以,经常参加篮球运动,能提高神经系统各感受器官的功能,提高广泛分配和集中注意力的能力,以及空间、时间和定向的能力。

经常参加篮球运动能使人体运动系统得到协调发展,使人反应灵敏、动作迅速有力。对增强心血管系统、消化和呼吸器官的功能,促进身体的新陈代谢的能力,都起着积极作用。

篮球运动中的技术动作是由各种跑、移位、跳跃、投、掷等动作组成的,因此,它能够促进力量、耐力、灵敏等素质的全面发展,保持身体健康。



篮球比赛的编排和成绩计算方法

篮球竞赛中通常采用的编排方法有淘汰制、循环制两种。

(一) 淘汰制

淘汰制就是球队在比赛中失败一次或两次后,即失去继续参加比赛的资格,连续获胜的球队继续参加比赛,直到最后确定优胜队为止。失败一次即失去比赛资格的方法为单淘汰,失败二次即失去比赛机会的方法为双淘汰。

(二) 循环制

1. 循环制的种类

循环制包括单循环、双循环、分组循环三种。

(1)单循环:所有参加比赛队均在比赛中相遇一次,最后按各队在全部比赛中胜负场数、得分多少排列名次。

(2)双循环:所有参加比赛的队在比赛中均能相遇两次。最后按各队在全部比赛中胜负场次、得分多少排列名次。

(3)分组循环:把参赛的队分为若干小组,分别进行单循环比赛。在小组排定名次后,再进行第二阶段的比赛。

2. 循环制的编排方法

(1) 单循环比赛场数和比赛轮次的计算

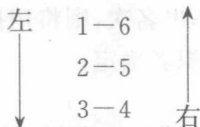
比赛场数计算公式: 队数 $(\text{队数}-1)/2$ =比赛场数。

例如: 10 个队参加比赛, 比赛场数为 $10(10-1)/2=10\times 9/2=45$ 。

比赛轮数的计算: 如果参赛的队员是偶数, 则比赛轮数是队数-1。例如: 10 个队参赛, 轮数是 $10-1=9$; 如果参赛的队数是奇数, 则比赛轮数等于队数。

(2) 单循环比赛表的编排

① 把参加的队顺序编号, 然后平均分为两半, 把前一半的号数从 1 号起自上而下的写在左边; 右一半的号数自下而上写在右边, 然后把相对的号数用横线连接起来, 这就是第一轮的比赛队。例如, 有 6 个队参赛:



第二~五轮的排法是: 把 1 号的位置固定不变, 其余的号数按逆时针方向移动一个位置, 再用横线把相对号数连接起来, 就是第二轮的比赛。依次类推, 排出第三、四、五轮比赛, 如表 1-1 所示。

表 1-1

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5

无论参加队数是偶数还是奇数, 一律按偶数排表。参加队数为奇数时, 可以在最后一个数后加“0”, 使之成为偶数。碰到“0”队就轮空一次。

② 轮次表排完后再抽签, 并把各队所抽到号码填到轮次表中。

③ 轮次表填完后把各轮次比赛编成比赛日程表。

(3) 双循环比赛表的编排

双循环比赛表的编排方法与上述单循环编排相同, 只是要排出第一循环和第二循环轮次表。

3. 循环制的抽签方法

在比赛前几天, 由主办(承办)单位召集各领队开抽签会, 然后将各队抽到的号数分别填入事先排好的轮次表中。

(1) 单循环抽签方法

单循环比赛的抽签, 按参加比赛的队数排好比赛轮次表, 备好签号, 进行抽签。然后将队名填入比赛轮次表中。

(2) 分组循环比赛的抽签

① 先确定种子队, 种子队先抽签, 确定各种子队的组别。

②其他各队再抽签确定组别。

③抽签确定后,再分别把各队按组别填入各组的比赛轮次表中。

4. 计分方法和名次排列

确定比赛名次时,以积分多少来计算,既胜一场得2分,负一场1分,弃权为零分,积分多者名次列前。

如在比赛结束时若干队积分相等,则按下列办法排列名次:

(1)如两队积分相等,则两队之间比赛的胜队名次列前;

(2)如两个以上队积分相等,则以这几个积分相等队之间的比赛胜负排列名次;如仍相等,则按他们之间比赛时的得失分率(即总得分/总失分)排列名次;如仍相等,则按他们在组内所有比赛的得失分率排列名次。

如上述所有步骤都用过了,仍排不出名次,则将用抽签来决定最终的名次排列。抽签的方法由到场的技术代表或当地比赛组织者确定。

第二节 篮球运动的基本技、战术



篮球运动的基本技术

(一) 移动

1. 基本站立姿势

基本站立姿势即队员在球场上经常保持的一种既稳定又能突然起动的站立姿势。

动作要领:两脚前后(或左右)开立,两脚之间的距离与肩同宽或略比肩宽,脚掌着地,两膝弯曲(膝部角度约为135度),身体重心在两脚前掌内侧,上体微前倾,两手臂肘部弯曲于胸、腹前、两眼平视。

2. 起 动

起动是在静止或行进间利用突然快跑甩开对手的一种方法,它在比赛中运用最多,且行之有效。起动可分为面向前方的起动、侧向前方的起动、背向前方的转身起动。

动作要领:在基本站立姿势的基础上,起动时,前脚掌用力蹬地使动作具有突然性。起动前的前2~3步短而快,同时身体前倾,加快跑的速度。

3. 急 停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种方法,急停不仅能够直接摆脱防守,而且可以衔接脚步动作的各种变化,从而更有效地完成攻守任务。急停分跨步急停(两步急停)和跳步急停(一步急停)。

(1)跨步急停(两步急停):在高速奔跑中采用,以摆脱防守或接球后突破。

动作要领:急停时,一只脚先向前跨出一大步,脚后跟先着地,上体后仰,身体重心下降,用腰部力量控制身体前冲,另一只脚向前跨出一步,脚尖稍向内转,前脚掌内侧用力蹬地,屈腿,身体侧转,重心放在两腿之间,两臂保持平衡,如图1-1所示。

(2) 跳步急停(一步急停)

动作要领:在跑动中,单脚跳起(不要太高),起跳后身体稍后仰,双脚同时落地。两脚平行或稍有前后,屈膝,重心下降,保持身体平衡,如图 1-2 所示。



图 1-1

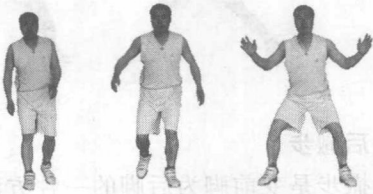


图 1-2

4. 转 身

转身是指队员以一脚做中枢脚进行旋转,另一脚蹬地向前后跨步,改变原来身体方向的一种动作方法。它可与急停、跨步、持球突破结合运用,有效地摆脱防守,创造传球、投篮机会。转身分为前转身和后转身。

(1) 前转身:移动脚向中枢脚脚尖方向跨出,改变身体方向为前转身。

动作要领:向右做前转时,右脚为中枢脚,重心移到右脚,右脚掌用力碾地,左脚前掌内侧蹬地。转身过程中,身体重心在一个水平线上,不能上下起伏,如图 1-3 所示。

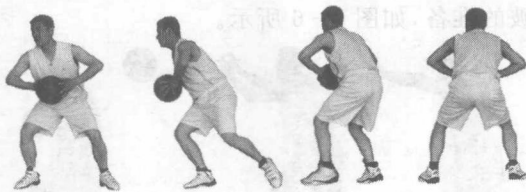


图 1-3

(2) 后转身:移动脚向中枢脚脚跟方向移动为后转身。

动作要领:向右做后转身时,左脚为中枢脚,重心移到左脚,左脚前脚掌用力碾地,右脚掌内侧蹬地,同时用力向右后方转跨、转肩;右脚蹬地后,迅速从左脚后面跨步落地。身体不要上下起伏,如图 1-4 所示。

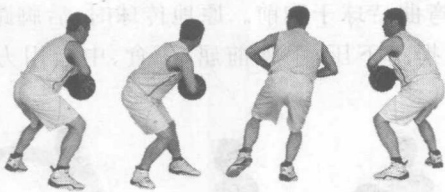


图 1-4

5. 滑 步

滑步是队员防守时移动技术中的主要动作方法。它易于保持身体平衡,可向任何方向移动。滑步可分为侧滑步、前滑步和后滑步三种。

动作要领:两脚开立,略比肩宽,屈膝,略低重心,两臂张开,上体稍向前倾。向左(右)做侧滑步时,左(右)脚向左(右)跨步,同时右(左)脚蹬地向左(右)滑动。前、后滑步动作相同,只是前后进行。滑步时要始终保持屈膝、低重心的姿势,便于随时滑动,如图 1-5 所示。

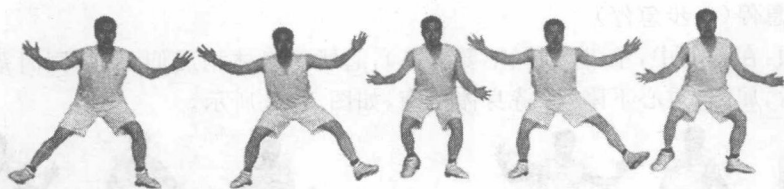


图 1-5

6. 后撤步

后撤步是变前脚为后脚的一种方法。当进攻者持球向防守者前脚方向突破时,防守者必须运用后撤步结合侧滑步来堵截对方突破路线,保持正确的防守位置。

动作要领:做后撤步时,前脚向侧蹬地,重心后移,前脚移到后脚的斜方向,紧接滑步。保持防守姿势,后撤的角度不易过大,保持身体重心稳定。

(二) 传、接球

传、接球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地支配球、转移球的方法。

1. 双手胸前接球

动作要领:接球时,两眼注视来球,手指自然分开,手指向前上方,两拇指成八字形,两手成一个半圆形。当手指触球后,两臂随球后引来球的力量,手指握球于胸前。保持身体平衡,做好传球、投篮或突破的准备,如图 1-6 所示。

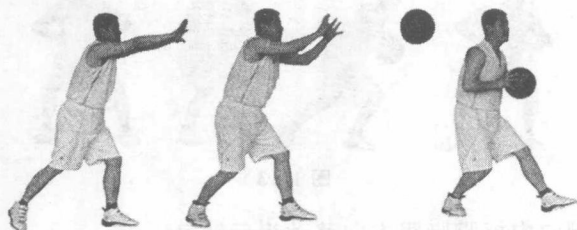


图 1-6

2. 双手胸前传球

动作要领:两脚微屈前后开立,上体稍前倾,重心放在两脚掌上,两手手指自然分开,手心突出,两拇指成八字形,双肘弯曲持球于胸前。原地传球时,后脚蹬地,身体重心前移,两前臂迅速向前方伸直,手腕翻转,拇指下压,手腕前屈,用食、中指用力拨球将球传出,如图 1-7 所示。

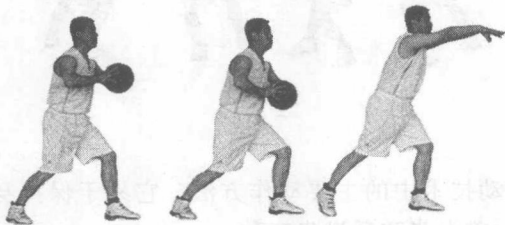


图 1-7

3. 单肩上传球

动作要领:原地右手肩上传球时,两脚前后站后,左脚向前,侧对传球方向,右肩上托球

于头侧,掌心空出,以转体、挥臂、甩腕以及用手指拨球的力量将球传出,如图1-8所示。

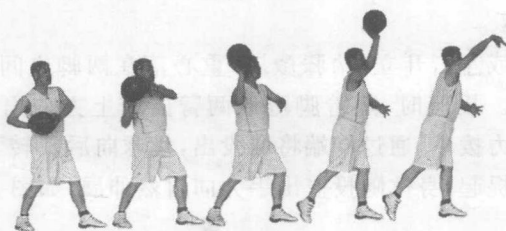


图 1-8

4. 双手头上传球

动作要领:传球时,两脚前后开立,面对传球方向,双手举球于头上,双肘自然弯曲,以蹬地、收腰、甩腕以及手指拨球的力量将球传出,如图1-9所示。

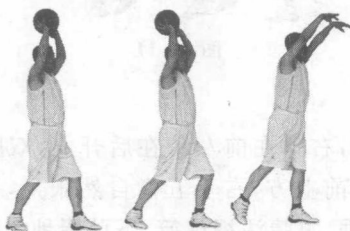


图 1-9

5. 单身体侧传球

动作要领:传球时,两脚前后分开,双腿微屈,双手持球于胸前。传球时,右手持球后引,经体侧向前作弧线摆动,手腕前屈,用手指力量拨球将球传出,如图1-10所示。

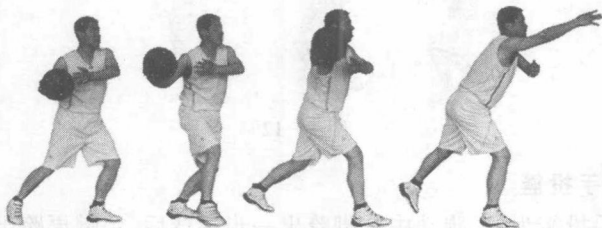


图 1-10

6. 反弹传球

动作要领:双手持球于胸前,利用手腕、手指的抖动力量,使球通过地面反弹给同伴。球的着地点应根据两个队员之间的距离而定,球弹起的高度最好在接球队员的腰部以下。

7. 行进间传球

动作要领:行进间传球是运用单、双手传球完成的配合动作。动作要点与单、双手传球相同,但它是在行进间进行的。行进间传球时,手臂与脚步要协调配合,接球后,中枢脚提起跨步,必须在中枢脚着地以前将球传出,否则“带球跑”违例。因此,传球时手臂动作应迅速,球出手快。向跑动中的同伴传球时,一定要将球传到同伴的腰前约一步距离,做到“球领人”。传球动作要柔和。

(三) 投 篮

1. 原地双手胸前投篮

动作要领: 两脚前后或左右开立, 两膝微屈, 重心落在两脚之间, 双手持球于胸前, 肘关节自然下垂, 目视瞄准点。投篮时, 随着脚蹬地两臂向前上方伸出, 同时两腕内旋, 拇指下压, 手腕前屈, 食、中指用力拨球, 通过指端将球投出, 使球向后旋转飞行。球出手后, 两手心自然向下向外翻转, 脚跟提起, 身体随投篮出手方向自然伸展, 如图 1-11 所示。

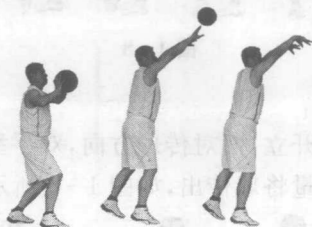


图 1-11

2. 原地单肩上投篮

动作要领: 以右手投篮为例, 右脚在前左脚在后开立, 双腿微屈, 身体重心在两脚之间, 上体稍前倾, 两手将球移到右肩前上方, 右手五指自然张开, 手指扣住球, 掌心空出, 手腕后屈托球, 左手扶球作保护, 肘下垂, 眼睛注视球篮, 下肢蹬地, 接着右手托球向前上方伸展, 手腕前屈, 食、中指拨球, 使球向后旋转投出, 如图 1-12 所示。

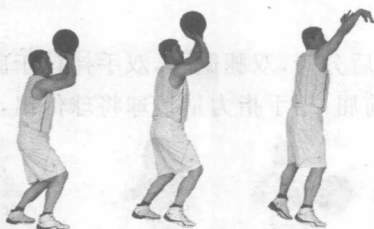


图 1-12

3. 行进间单手高手投篮

动作要领: 以右手投篮为例, 跑动中右脚跨出一步接球后, 左脚再跨出第二步, 应比第一步小并用力蹬地跳起, 右腿屈膝高抬, 左脚蹬地起跳的同时, 双手举球于前上方, 右手五指自然分开, 掌心托球, 手腕后屈托球, 左手持球保护, 肘下垂, 眼睛注视球篮, 接着右手托球向上伸展, 手腕前屈, 手指拨球, 将球击板反弹入篮。落地时, 屈膝缓冲, 保持身体平衡, 如图 1-13 所示。

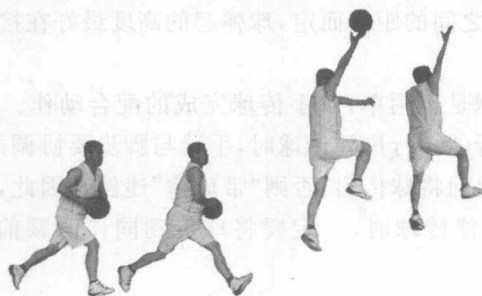


图 1-13