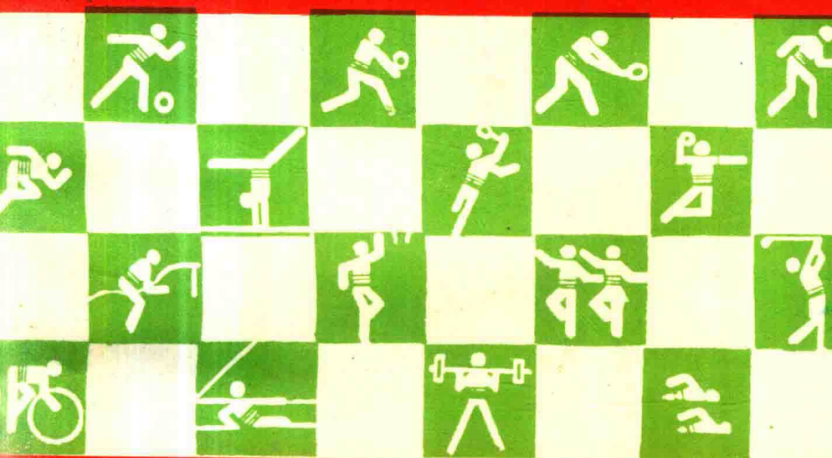


普通高等院校试用教材

体育方法教程

主编 刘同员 陈智勇



中国地质大学出版社

体育方法教程

主 编：刘同员 陈智勇

副主编：龚锡雨 吴明智

朱卫雄 卢德元

主 审：喻慕侃 黄香伯

中国地质大学出版社

• (鄂)新登字第 12 号 •

体育方法教程

主 编 刘同员

陈智勇

责任编辑 赵颖弘

责任校对 陈爱玲

*

中国地质大学出版社出版发行

(武汉市·喻家山·邮政编码 430074)

中国地质大学出版社第二印刷厂印刷

*

开本 787×1092·1/32 印张 12.875 字数 285 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN7—5625—0686—8/G·106

定价 4.90 元

内 容 简 介

本书是普通高等学校体育实践课教材,共分十二章,主要包括田径、体操、篮球、排球、足球、游泳、健美、国际标准交谊舞、武术、保健气功、乒乓球、羽毛球、网球、毽球和身体素质等方面的技术和锻炼方法。

本书内容丰富,以体育的基本技术、技能和锻炼方法为主体,具有思想性、知识性、针对性和实践性,是指导大学生通过《大学生体育合格标准》的实用课本,也是体育教师的教学用书,并可供中等专业学校参考使用。

前 言

随着现代科学技术的突飞猛进和人类对自身认识的日益深化,当今社会对人才培养的规格与要求也越来越高,不仅要求掌握现代科学文化知识和具有良好的道德品质,而且要求具备强健的体魄、顽强拼搏精神和适应复杂多变的困难环境的能力。从现代社会发展的趋势和特点来看,体育是反映一个国家的政治地位、综合国力、全民素质和民族精神的重要窗口,体育在高等教育中的地位 and 作用已更显重要。因此,深化高校体育教育改革,结合专业需要,树立“大体育”战略思想,加强体育课教材建设,是进一步完善体育课程建设和培养社会主义建设人才的一个十分紧迫的任务。

根据《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等文件精神,通过体育教育实践和体育锻炼过程,把增强学生的体育意识,培养体育能力和体育锻炼的良好习惯,进行良好的思想品德教育和为社会主义建设事业培养接班人作为主要目的。在充分考虑大学生的认识与成才规律、生理与心理特点和智力优势等的基础上,依据本地区和学校培养专业人才的特点,改变以竞技体育为主体的教材体系和教育模式,力争通过体育教育,使学生在近期和远期都能受益。我们把向学生传授知识、技术、技能、培养能力、增强体质、使身体健美、心理健康和发展智能作为体育教材的主线体系,于1991年编写出版了体育理论部分教材,在此基础上继续探索,勇于实践,不断深化又编写了

这本实践部分教材。

本书知识性、实践性强,以体育基础技术、锻炼方法和手段为主体,内容丰富,图文并茂,通俗易懂,便于自学,不仅是大学生实施《大学生体育合格标准》的实用课本,而且可作为课外体育锻炼、健美、健身、健心、养身、道德与情操修养和能力培养的指南。我们盼望该书的出版能为培养德、智、体全面发展的合格人才起到积极的作用。为体育教育建设奉献一块铺路石。

参加本书编写的有(以姓氏笔划为序):王云平、刘同员、刘德松、刘文国、刘建华、吴明智、冯肖新、朱卫雄、卢德元、龙响铃、罗亦可、易淑春、邵景昆、何珍泉、郑新明、陈智勇、陈先斌、胡双和、赵文洋、龚锡雨、程义志、彭荫声、薛利人、谢荣华、谢婷、熊和平等同志。本书由刘同员和陈智勇负责构思、统稿,并担任主编,由李芝绘图。书稿写成后由喻慕侃教授和黄香伯副教授审稿,并提出了许多宝贵意见,在此特表谢意。

由于时间仓促,水平有限,又因多作者撰写、构思、表述、风格不尽一致,统纂定稿任务相当繁重,书中难免有疏漏、不妥之处,恳请读者批评指正,以便在再版时加以修改、订正。

目 录

第一章 田 径.....	(1)
第一节 跑的技术与练习方法.....	(1)
第二节 跳跃的技术与练习方法	(29)
第三节 投掷的技术与练习方法	(43)
第二章 体 操	(55)
第一节 技巧的动作与练习方法	(55)
第二节 单杠动作与练习方法	(62)
第三节 双杠动作与练习方法	(67)
第四节 跳跃动作与练习方法	(73)
第五节 第七套广播体操	(77)
第六节 艺术体操基本动作与练习方法	(81)
第三章 篮 球	(98)
第一节 篮球的基本技术与练习方法	(98)
第二节 篮球的基本战术方法介绍.....	(118)
第四章 排 球.....	(135)
第一节 排球的基本技术与练习方法.....	(135)
第二节 排球的基本战术方法介绍.....	(150)
第五章 足 球.....	(158)

第一节	足球的基本技术与练习方法·····	(158)
第二节	足球的基本战术方法介绍·····	(173)
第六章	游 泳·····	(183)
第一节	蛙泳的技术与练习方法·····	(183)
第二节	爬泳的技术与练习方法·····	(192)
第三节	水上救护与安全知识介绍·····	(198)
第七章	健 美·····	(202)
第一节	健美锻炼的练习动作·····	(202)
第二节	健美比赛的规定动作介绍·····	(217)
第三节	健美操·····	(220)
第八章	国际标准交谊舞·····	(258)
第一节	基础知识介绍·····	(258)
第二节	普通国际标准交谊舞·····	(260)
第三节	当代国际标准交谊舞·····	(271)
第九章	武 术·····	(289)
第一节	五步拳·····	(289)
第二节	初级长拳第三路·····	(291)
第三节	初级剑术·····	(308)
第四节	简化太极拳·····	(324)
第十章	保健气功·····	(344)
第一节	静气功防治近视眼·····	(344)

第二节 八段锦..... (351)

第三节 太极气功十八式..... (354)

第十一章 介绍项目..... (364)

第一节 乒乓球..... (364)

第二节 羽毛球..... (372)

第三节 网 球..... (377)

第四节 毽 球..... (382)

第十二章 身体素质..... (385)

第一节 力量素质的锻炼方法..... (385)

第二节 耐力素质的锻炼方法..... (389)

第三节 速度素质的锻炼方法..... (393)

第四节 灵敏素质的锻炼方法..... (395)

第五节 柔韧素质的锻炼方法..... (396)

后 记..... (399)

第一章 田 径

第一节 跑的技术与练习方法

一、短跑技术

短距离跑(以下简称短跑)的技术包括起跑、起跑后的加速跑,途中跑和终点跑四个部分。

(一)100m 跑的技术与练习方法

1. 起跑

起跑的任务是使人迅速摆脱静止状态,获得最大的向前冲力,为起跑后的加速跑创造有利条件。起跑的动作包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个过程。

听到“各就位”口令时,两手四指并拢,与拇指成八字形,紧靠在起跑线后沿撑地,两臂伸直,与肩同宽或略宽于肩,两脚紧压在起跑器上,颈与躯干保持放松姿势,两眼视前方约40—50cm处(图1—1之1),调整呼吸,注意听“预备”口令。

听到“预备”口令时,臀部从容抬起,稍高于肩,肩部处在起跑线上或稍前,前膝角 90° 左右,后膝角 135° 左右,颈部自然放松,两脚掌紧贴起跑器(图1—1之2),深呼吸、屏气,静听枪声。

听到枪声,两手迅速离地,积极有力地前后摆动,两脚用力蹬起跑器,后脚蹬离起跑器后以膝领先迅速向前摆出(脚的移动接近地面),前腿充分蹬直,上体保持较大前倾向前跑出,

此时,强调反应敏捷,爆发力强(图 1—1 之 3)。

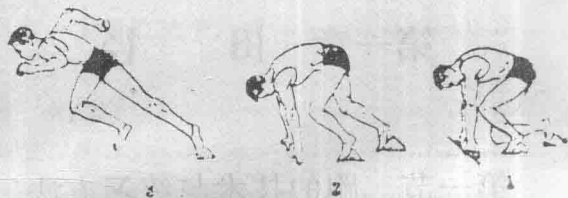


图 1—1

2. 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑是起跑的继续,它的任务是尽快地在最短时间内,发挥出最大的速度。起跑时,前脚蹬离起跑器即转入加速跑阶段,躯干有较大的前倾,两臂用力前后平行摆动,摆动腿迅速向前摆出,支撑腿积极蹬伸,前脚掌积极扒地、蹬地。随着步长(幅)的增加,上体逐渐抬起,速度均匀地增加。一般在跑到第 11—15 步时可达到最大步长。在 30—35m 处可达到最高跑速,转入途中跑(图 1—2),并注意呼吸适应快速跑的供需。

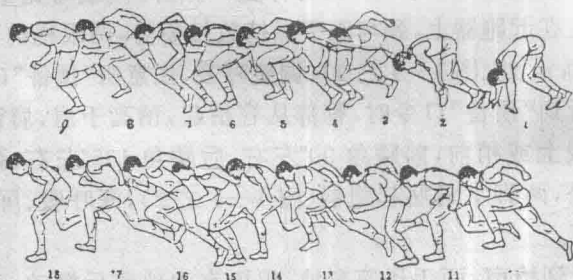


图 1—2

3. 途中跑

途中跑的任务是继续发挥和保持最高速度跑向终点。途中跑是全程中距离最长,速度最快的部分,也是短跑最重要的部分。

(1)上体姿势与摆臂 头部正直,两眼平视,颈肩放松,上体稍前倾或正直。摆臂时,两手半握拳,肘关节自然弯曲约成 90° ,以肩为轴前后摆动。前摆时,手高不超过下颌,肘关节稍小于 90° 。后摆时,肘关节稍向外,大臂不超过肩,小臂几乎与躯干平行。手臂经过体侧时,肘关节角度最大,约为 150° (图1—3之4—7)。摆臂动作与腿部动作应相适应。

(2)下肢动作 前摆与后蹬:当身体重心移过支点垂直面后,即开始了摆动腿的前摆和支撑腿的后蹬。摆动腿大腿摆至最高时,大腿与水平面平行。支撑腿在摆动腿快速有力前摆配合下,迅速地伸展髋、膝、踝三关节,最后用脚趾末节用力形成支撑腿与摆动腿协调的蹬摆动作(图1—3之1—4)。



图 1—3

腾空与着地缓冲:支撑腿蹬离地面进入腾空阶段。腾空后原摆动腿以髋关节为轴,大腿积极下压,膝关节放松,小腿随摆动腿大腿下压的惯性自然向前下伸展,准备着地。当脚掌着

地瞬间,迅速向后下方做“扒地”动作。支撑腿蹬离地面后,小腿顺惯性向大腿靠拢,形成边折叠边向前摆动的动作,直至摆过支撑腿的膝关节稍前部位,后摆结束。这时大小腿折叠角度最小,脚跟几乎触及臀部(图 1—3 之 4—9)。

4. 终点跑

尽力保持途中跑的正确技术、速度,最后冲刺,奔向终点。距终点前 15—20m 时应调整步幅、速度和呼吸,而离终点约 1—2 步时,上体迅速前倾,用胸部或肩部撞终点线并全速跑过终点,然后才顺惯性逐渐减速。

(二)弯道起跑和弯道跑技术

1. 弯道起跑技术

短跑中的 200m,400m 跑,起跑于弯道,有一半的距离是在弯道上跑进的,为了便于起跑和加速,起跑器就安装在跑道的右侧外沿正对弯道切点方向的地方。“各就位”时,左手置于起跑线后 5—10cm 处,身体正对切点(图 1—4)。

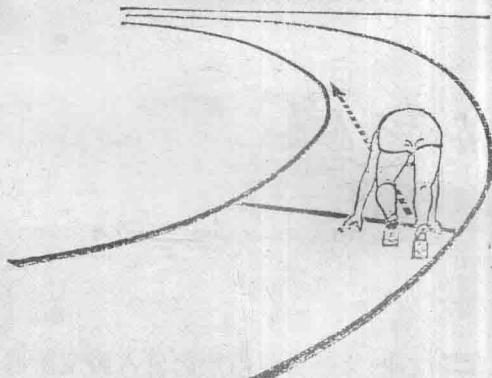


图 1—4

加速跑时,要沿着切线跑进,跑至切点前,身体要逐渐向

左倾斜,并从容地快速进入弯道跑。

2. 弯道跑技术

弯道跑时,为了克服惯性离心力的作用,切记右臂摆动幅度大于左臂,右肩稍高于左肩,右肘稍向外(图1—5)。右脚用前脚掌内侧着地,左脚用外侧着地(图1—6)。整个身体保持向左倾斜,身体倾斜度与跑速成正比。上弯道要冲破惯性,下弯道要利用惯性,放松快速跑并顺利转入直道而加速。

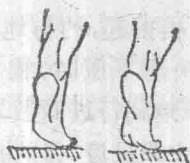


图 1—5



图 1—6

(三)短跑的练习方法

(1) 中速跑 60—100m 动作自然放松,蹬摆充分,步幅开阔,两臂摆动协调,躯干姿势正确,并跑成直线。

(2) 加速跑 60—100m 从站立姿势开始,均匀地加大步幅,加快速度,在达到最高速度时,仍保持正确姿势,顺惯性用最快速度跑一段距离。随着跑的能力的提高,应逐渐加长快速跑的距离。

(3) 行进间跑 30—100m 从标记线后约 20m 处起动,用加速跑到标记线后,以最高速度跑完规定的距离。

(4) 快速跑 30—60m 由站立、半蹲踞式或俯卧式姿势出发,听口令快速起跑,尽快发挥最大速度,练反应、练爆发力和速度。

(5) 重复加速跑 120—140m 改进途中跑技术、提高放松跑的能力和增强速度耐力。

(6) 超专项距离跑 用十分之八、九的力量跑,动作要协调放松,步幅要开阔、稳定并富有节奏。

(7) 顺、逆风跑、上、下坡跑,牵引跑、雨中跑。

(8) 弓步摆臂 两腿前后成半弓自然站立(前腿微屈),重心投影点落在前脚上,两臂做前后交替、均匀、快速摆动。

(9) 小步跑或半高抬腿跑(半高抬腿跑的膝位略高于小步跑) 由提踵,提腰开始,大腿稍抬起,约与地面呈 45° 或稍大于 45° (可达 60° 左右),大腿快速下压时,膝充分放松,做“扒地”动作,频率由慢到快,从原地到行进间做上述练习。可逐渐地向高抬腿跑、加速跑或途中跑过渡,目的是体会前摆下压和“扒地”动作。

(10) 高抬腿跑 提踵、提腰,上体正直或稍前倾,大腿迅速高抬成水平,然后积极下压,用前脚掌着地,并做有力的蹬伸动作,支撑腿三关节充分蹬直,两臂屈肘前后协调摆动。原地或行进间做高抬腿练习,频率由慢到快,大腿摆动高度可适当调整。亦可逐渐过渡到加速跑或大步跑。目的是增强抬腿肌群力量,发展频率,养成跑的正确身体姿势。

(11) 后蹬跑 上体稍前倾,后蹬腿充分蹬直,最后通过脚趾蹬离地面。摆动腿以膝盖领先向前积极摆出,两臂前后协调摆动。频率由慢到快,幅度由小到大或向大步跑过渡。目的是体会后蹬时髁、膝、踝三关节的蹬伸动作,发展下肢的蹬摆力量。

(12) 车轮跑 上体正直,提踵,保持高重心姿势。大腿高抬前摆时,小腿充分放松折叠,并带动骨盆前送,支撑腿充分

蹬伸。大腿积极下压时,膝关节放松,小腿在大腿的带动下顺惯性前提,并做主动积极的扒地动作。频率由慢到快,步幅由小到大或向大步跑过渡。目的是体会大腿摆动下压动作和“扒地”动作。

(13) 单足跳、跨步跳,两脚交换跳练习

(14) 负重杠铃半蹲跳、深蹲跳、负重杠铃阶梯跳,负重杠铃前后分腿跳,负重杠铃高抬大腿跑、以橡皮条为阻力做大小腿和腰腹肌的对抗练习。

(四) 易犯错误与纠正方法

1. 后蹬不充分“坐着跑”的纠正方法

(1) 体会后蹬时髋、膝、踝三关节用力顺序和最后用脚趾蹬离地面的动作。

(2) 反复练习两脚交换向上跳、跨步跳、后蹬跑,体会蹬地摆腿动作,建立肌肉感觉,纠正后蹬不充分的缺点。

(3) 加强腰、腹、背肌力量和髋、膝、踝关节灵活性及下肢各肌群的速度力量的训练。

2. 跑时直线性差,两脚落地不在一直线上的纠正方法

(1) 多做原地摆臂练习,克服左右摆动的缺点。

(2) 沿跑道上的白线跑,克服八字脚和脚落地不沿一直线的缺点。

3. 摆臂紧张,耸肩,摆动幅度小的纠正方法

(1) 多做原地摆臂练习,体会摆臂的正确技术。

(2) 发展与摆臂有关肌群的力量。

4. 起跑和起跑后疾跑上体抬得过早的纠正方法

(1) 体会躯干保持较大前倾和逐渐抬起的作用。

(2) 调节起跑器和抵足板间的位置与角度。

(3) 发展下肢各肌群的力量。

5. 起跑时两腿蹬起跑器无力的纠正方法

(1) 体会起跑技术要领,调整起跑器距离,两脚贴紧,做好“预备”动作。

(2) 利用双人动作,一人起跑,另一人站在对面以双手顶肩或者用橡皮带套住起跑者的肩,反复练习用力蹬离起跑器动作。

(3) 发展下肢伸肌的力量。

二、接力跑的技术与练习方法

接力跑的途中跑技术基本上与短跑相同,只是要求各棒队员之间协调配合,保证在快速跑进中完成传、接棒技术。

(一) 起跑

1. 持棒起跑

第一棒运动员通常采用蹲踞式起跑,用右手的中指、无名指和小指握住棒的末端,用大拇指和食指分开撑地,接力棒不得触及起跑线或起跑线前的地面,起跑技术和短跑相同(图1—7)。



图 1—7

2. 接棒人的起跑

第二、三、四棒运动员用站立式或一手撑地的半蹲踞式起