

高职高专教材

体育运动技术教程

TIYU YUNDONG

JISHU JIAOCHENG

主 审 唐晓鸣
主 编 李 娜
副主编 程 毅 秦巍峰 郑志刚

湖北科学技术出版社

体育运动技术教程

主 审:唐晓鸣

主 编:李 娜

副主编:程 毅 秦巍峰 郑志刚

参 编:罗 勇

湖北科学技术出版社

高职高专教材
体育运动技术教程

◎李娜 主编

责任编辑:高诚毅

封面设计:王梅

出版发行:湖北科学技术出版社
地址:武汉市武昌黄陂路75号

电话:86782508
邮编:430077

印刷:武汉第二印刷厂

邮编:430100

850mm×1168mm 32开 11.25印张
2001年9月第1版

272千字
2001年9月第1印刷

印数:1-4 000
ISBN 7-5352-2705-8/G·636

定价:16.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

在高科技迅速发展的今天,各国社会经济发展的竞争焦点集中在人才的竞争上,而好的体能和体力不仅是人类成才的物质基础,也是人一生的财富。清华大学的口号:“健康工作 50 年”,让我们更深刻地认识到健康的体魄是人成才的前提和必要条件。

在国家教育部大力发展和扶持职业技术教育的新形势下,面向 21 世纪,以“安全教育,健康第一”为指导思想,培养大学生健康体魄和良好的心态,使其成为合格的社会公民和独立的社会实践主体,是我们职业院校体育教育的目标。接受体育教育,就是要让学生学会发现和开发生命体能,掌握锻炼身心的具体内容和方法,有针对性地学习和锻炼,尤其是职业技术学院的学生,可以根据其不同专业的特点来选择、安排对其专业有帮助和锻炼价值的体育运动技术。

由于目前国内还未见到适合职业技术学院体育使用的教材,为了编好本书,我们查阅了俄罗斯、德国对职业技术体育教育的论述材料,在参考国外职业技术的体育教学的同时,根据职业技术学院的专业设置和开课的情况,进行大量的基础研究工作。以此为基础,在《全国

普通高校体育课程教学指导纲要》制定的体育课程性质和任务的前提下,我们结合职业技术学院不同专业的特点来编写了本体育运动技术教程,因此,该教材的内容具有多样性、广泛性和实用性,能为职业技术学院或大专院校教师和学生提供教学指导和参考。

《体育运动技术教程》的编写分工如下:李娜负责第一章、第三章(第二、三节)、第五章;程毅负责第二章、第四章(乒乓球、羽毛球)、第七章(第一节);秦巍峰负责第四章(足球、网球)、第六章(第一、二节)、第七章(第二节)、第八章;郑志刚负责第三章(第一节)、第四章(篮球、排球、散打)、第六章(第三节)。罗勇老师参加了全书的统稿和图片技术处理工作。陈炳林老师参加了此书的绘图工作。

本教材由深圳职业技术学院公共课教材编纂委员会组织编写。在编写过程中得到了陈雁扬和刘淑惠两位老师的指导,在此表示感谢。

由于时间仓促,水平有限,可能会出现错漏现象,敬请体育界前辈和同行予以批评指正。

编 者

2001年7月

目 录

前 言	(1)
第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的本质	(1)
第二节 体育的功能	(4)
第三节 体育的科学基础	(11)
第二章 职业技术学院体育	(16)
第一节 职业技术学院体育教育的目的、任务	(16)
第二节 职业技术学院体育的现状与发展	(18)
第三节 职业技术学院不同专业特点的 体育教育	(20)
第四节 实施职业技术学院体育教育的 主要途径	(23)
第三章 身体基本运动能力的锻炼方法	(28)
第一节 跑、跳跃、投掷能力	(28)
第二节 支撑、悬垂能力	(53)
第三节 滚、翻能力	(65)
第四章 身体对抗、拼搏能力的锻炼方法	(68)
第一节 集体对抗项目(篮、排、足)	(68)
第二节 个人对抗项目(乒、羽、网、散打)	(126)
第五章 形体与健美	(165)
第一节 形体训练	(166)
第二节 健美操	(185)

第三节	健美运动	(208)
第六章	生存、适应能力	(218)
第一节	攀爬能力	(218)
第二节	野营和远足	(229)
第三节	游泳	(237)
第七章	民族传统体育(武术)	(254)
第一节	武术的内容与分类	(254)
第二节	拳术	(255)
第三节	太极拳	(267)
第四节	器械	(284)
第八章	体育运动竞赛	(316)
第一节	运动竞赛的意义及种类	(316)
第二节	学校体育竞赛的组织与编排	(318)
第三节	项目竞赛规则与裁判法	(322)
第四节	国内国际主要体育组织 和运动竞赛	(341)

第一章 体育概论

第一节 体育的本质

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础,是人类最基本的实践活动。

我们的祖先——早期的人类不懂得耕种,过着渔猎生活,以狩猎和采集植物的果实、根茎来维持最低的生活水平。在追捕各类动物过程中,发展了走、跑、跳、投的生活技能,并以此为基
础,发展成为今天的各种体育运动项目。在围捕或防御凶猛野兽侵袭时经常是徒手或手持棍棒与动物搏斗,这样,就逐渐形成了徒手的和器械的攻防格斗技术。

原始社会末期,部落间为了争夺地盘,经常发生战争。原来用于生产劳动的石器,如石刀、石斧、石匕首等,在战争中用作兵器。古代的人们在与野兽的搏斗和与人的战斗中学会了各种进攻和防守技术,同时,战争又促进了器械的发展和使用器械的攻防技术的发展,武术就是在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成、发展和完善的。

在劳动过程中,人类的智力不断发展,古人把树枝扭弯,用动物的筋或麻、藤做弦制成弓,用棍棒削细,缚上尖利的石(骨)镞做成箭,以射杀飞禽走兽,这就是早期的弓箭。

古人经常从事一些祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈活动。

从以上例子,我们说,体育产生的基本源泉是生产劳动,体育是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的。

随着人类社会的不断演进,人们积累了相当多的劳动知识和经验,劳动技能的提高,使得劳动产品有了一定的剩余,老人和儿童不用成年累月劳动也可以得到基本的生活保障。这时,成年人和老人就利用空闲的时间,通过游戏的形式,教授儿童劳动的知识、技能,这些知识、技能,实际就是如何捕猎野兽,如何走得快,跑得快,跳得高,如何攀登爬越等。长辈有意识地训练儿童的体质和智力,这种活动就是原始的教育,也是原始的体育。

随着生产劳动过程的复杂化,人类对自身的认识不断加深,对各种劳动动作更精细地整理分类和有计划地事先练习,并将它们组合起来作为特定的身体练习形式,这种特定的身体练习形式集中地表现在模仿劳动的各种游戏之中,这样就形成了多功能、多目的的运动形式,并被作为获得强健的身体素质和学习生产、生活技能的重要手段。这些原始的运动形式,经过数千年的实践,不断加以改进,逐渐符合人体的结构和机能发展的需要,并演变成今天的各种体育运动项目,成为强身健体,增进健康的专门手段。

体育发展到今天,已成为一种大规模的社会活动,用以增强体质,丰富社会的文化生活。无论是群众性的身体锻炼,或是竞技比赛,都是一种有目的、有意识、有组织的与政治、经济、文化、教育等相联系的社会活动。

通过了解体育的产生、发展和不断完善的过程,我们可以说体育的广义的概念是:体育是根据人类生存和社会生活的需要,

依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体、增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的一项运动。狭义的概念是指“体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程”。体育的概念,无论是广义的或是狭义的,都强调它以各种运动为基本手段,是发展身体,增强体质的教育过程,这就反映了这一事物的本来属性,即体育的本质。

随着科学技术的发展,新的体育手段不断出现,体育的内涵越来越丰富,体育的外延也日益扩大,就体育的目的、对象和任务而言,学校体育、社会体育、竞技体育这三个体系基本上包涵了体育所要涉及的全部范围,或者说,当代体育是这三个部分组成的。

学校体育是学校教育的组成部分。在现代社会,人才的全面发展显得越来越重要,锻炼健全的体魄和坚强的性格,成为当代人才培养的重要要素之一。学校体育是全民体育的基础,竞技后备人才主要是来自学校。因此,学校体育是普及和提高的结合部,是国家体育事业发展的战略重点。体育教学、课外体育活动和课余训练组成学校体育的全部内容,学校体育的任务是在普及学生体育运动的基础上,努力提高运动技术水平,配合德育和智育,实现学校教育目标,为国家培养现代化建设人才。

社会体育即群众体育。从年龄性别来说,包括男、女、老幼的体育活动;从内容形式来说,包括健身、健美、娱乐、保健、医疗、康复体育等等,是范围最广、内容最丰富的体育活动。

竞技体育(又称竞技运动)是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优

异运动成绩而进行的科学的系统训练和竞赛。竞技体育的任务是提高运动技术水平,争取优异的成绩,同时,促进和指导群众性体育活动的开展。竞赛是体育的一个显著特点,在社会体育中,也包括不同层次的运动训练和竞赛,许多企业的竞技体育正在向高层次发展,有力地促进了竞技体育的改革和提高。

第二节 体育的功能

体育就其本质属性而言,增强体质是体育最基本的功能。随着社会的进步,尤其是进入 21 世纪这样一个高科技发展的信息化时代,人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的发展,体育自身的规律及其与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,比如:体育与政治、经济、文化、教育、军事等方面的关系,体育的功能也在进一步地认识,被开发,并在实践中继续向纵深开拓。

体育在世界上越来越受到广范的重视,被看作是民族精神的橱窗。

一、体育的生物功能

(一)健身功能

一个人体质的强弱,受遗传、营养、劳动、环境以及生命规律的影响,而进行科学的身体锻炼是增强体质的最积极最有效的方法。体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷;能促进有机体的生长发育,提高运动能力;能促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高;能调节人紧张,压抑的心理状态;能提高人体的适应能力。

(二)健美功能

健美是指比例匀称、线条明朗的体型,刚健有力的躯体,丰满强壮的肌肉,充满生机的活力。这些都显示着人体的健美和力量。

体育运动对塑造健美的体型有着特殊的功效。人的体型主要是由骨骼、关节和肌肉组成。骨骼、关节和肌肉发育正常与否,与体型的改变有直接关系。

通过体育运动能全面发展身体,能使骨密质增厚,骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,从而加强了骨骼的新陈代谢,使人的体型结构趋于理想化。

体育锻炼使肌肉发达,力量增强,显示出健与美的魅力。发达的胸大肌,使胸脯厚实饱满;粗壮的三角肌使肩部宽阔;有力的斜方肌和背阔肌牵引着身体,使人昂首挺胸,富有朝气;肱二头肌、肱三头肌的突起,使你的上肢更加有力,通过锻炼使女性更具线条美。少女进入青春期,乳房逐渐发育隆起,此时,对胸大肌的锻炼,能促进乳房的发育和丰满,根据女性生理特点,其体内的脂肪比男子多 20% ~ 30%,青春期发育期,女性大量堆积脂肪,尤其是腹部、臀部、大腿和腰的皮下脂肪明显增厚,所以,经常参加体育运动可以消耗多余的脂肪,使其身段健美,凹凸有序,更显青春魅力。

(三)保健功能

体育运动可防病治病,延年益寿。生物体从胚胎、生长、发育、成熟直到衰老死亡,这是一个不可改变的客观规律,实践证明,体育运动可以延缓衰老过程,达到长寿的目的。

原始社会我们的祖先就用消肿舞来治病;古代的导引,吐故纳新等方法对于肌肉萎缩,关节不灵,血气不调等疾病就有明显的保健作用。华佗的“五禽戏”对强身健体也起到了明显的效

果。

我国传统的健身方法,如慢跑、游泳、武术、气功、按摩及各种医疗健身操,对防病治病都有不同程度的疗效。

随着人类的进步,科学的发达,人的寿命应当超过 100 岁,但由于疾病和意外事情的发生使人过早地死去,尤其是心脏功能的强弱,直接影响寿命的长短。经常运动的人,心脏功能强,能把身体的老化现象降到最低限度,血管硬化及高血压的发病率较低,其发生的年龄也比不爱运动者要推迟 10 ~ 15 年。所以,要坚持体育运动,要通过锻炼,推迟生理性衰老的到来,避免和抗拒病理性衰老的发生,使人们获得健康长寿。

二、体育的社会功能

随着社会的发展,体育在精神文明建设,丰富文化生活,培养良好的个性心理,发展人际关系,增进民族之间的友谊,促进国家安定团结,加速经济建设等方面都会产生积极的效果,体育的社会功能越来越显示出它的巨大作用。

(一)教育功能

体育的教育功能,在马克思主义经典著作中不止一次地论及:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”我们国家历来重视体育的教育作用,把体育作为建设社会主义精神文明的重要手段之一,通过体育,培养良好的道德品质,激发爱国热情和奋发向上的精神,体育的教育作用是广泛和巨大的。

由于运动的许多特点,它对人的品德教育影响是多方面的。体育运动是一项社会活动,特别是对抗性项目的竞赛,个人之间、集体之间、运动员与裁判员之间、运动员与观众之间发生着

频繁而激烈的思想交流,为了夺取胜利,运动员要相互协作,一个人的功过得失,都与集体的成败息息相关。这样,通过体育运动,使人认识到个人与集体的关系,从而培养互相关心、互相爱护、互相支持,以全局为重的集体主义精神。体育运动的许多项目要在特定的器械和环境条件下进行,如游泳、潜水、滑翔、冲浪、器械体操等,要克服种种自然的、心理的障碍,要付出巨大的体力和智力,要具有毫不畏惧的胆识。这样,通过这些运动,就可以培养、锻炼人们勇敢、坚毅、果断、刻苦耐劳等优良品质。运动竞赛规则的制约因素,可以培养诚实、守纪律的优良作风,培养良好的品德行为。运动竞赛的对抗性和竞争性,对激励人民群众爱国热情,具有难以估量的教育作用。比如,在国际比赛中,胸前要佩戴所代表国家的鲜明的标志,比赛结束时要奏国歌升国旗,这就更增加了体育运动竞赛的祖国意识和自豪感,虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣,但是,人们总是把运动员在比赛中的表现和取得的成绩看成是一个国家和民族精神的再现,民族的威望也会因此而提高,这就是为什么一场重大的国际比赛,能引起世界各国人民的瞩目,获胜国每每出现倾城欢动,举国欢庆的原因。再如,20世纪80年代中国女排的拼搏精神为我们树立了中国人民不屈不挠、英勇顽强的光辉榜样,当时工作在各条战线上的人们都以女排姑娘们为国争光而自豪,并喊出这样的口号:“要像女排在体坛大振国威一样,去振兴祖国的工业、农业、国防、科技、文化、教育,使中华民族在我们这一代更加繁荣昌盛,为了整个中华民族的新的崛起贡献我们的一切!”

由此可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

(二)娱乐功能

体育运动的游戏性、竞赛性和艺术性,使它具有娱人娱己、丰富文化生活,满足人们精神上的需要,增进身心健康的功能。

我国古代的养生,十分重视心理因素对人体健康的作用,战国时期的荀子提出:“乐宜者长寿,忧险者常夭折。”《黄帝内经》也指出:“怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”不良的心理情绪,会在大脑中形成恶性兴奋灶,使大脑中枢神经降低对各器官系统的调节能力,引起食欲不振,消化不良,神经衰弱,导致机体降低对疾病的抵抗能力。

体育运动可以令人心情愉快,忘却烦恼。随着社会的进步,物质上的逐渐富裕,使人们对精神文明和生活质量的要求也不断提高,众多的体育活动成了人们余暇时间调节身心的一种积极性休息方式。比如:在游戏活动中,人们扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望,所以,人们总是欢乐无比。运动竞赛会令人获得胜利者成功的喜悦。不同的运动给人们各种不同的心理体验,冲浪、滑翔使人产生一种战胜困难的自豪感,打球使人机智灵活,豁达合群;旅游可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡,增长知识;艺术体操、花样滑冰给人一种富于艺术的美感;气功使人悠然自得,乐在其中。体育的娱乐功能给人们增添生活乐趣,陶冶情操,培养高尚的品德,给社会带来进步。

现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在其名作《体育颂》中,也满腔热情地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”的确,体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式,在现代社会中,体育越来越成为人们生活中不可缺少的组成部分,它给个人、家庭和社会带来无穷的乐趣和幸福。

(三)政治功能

政治对体育起主导和支配作用,规定和影响着的体育的性质、任务和目的。而体育是以自己特殊的方式影响和反作用于政治,为政治服务,其作用和影响主要表现在以下几方面。

第一,改善和促进国际关系,增进民族友谊。体育运动的国际化使体育成为国家之间重要的交往手段。通过体育比赛,相互交流,来创造国家间的相互理解和联系的条件,缓和协调国际关系,促进文化交流,增进各国人民之间的友谊,对维护世界和平起着十分重要的外交作用。比如,1951年美国在当时国际形势对其不利时,派著名黑人运动员杰西·欧文思作为友好使者进驻柏林;1973年苏联派世界一流的女子体操队访问美国,以改善美苏关系;我国在20世纪70年代的“乒乓外交”,用小球转动大球也是一个极其生动典型的例子。

在促进祖国统一的神圣事业中,与台湾人民的交流,体育起了积极的作用。第十一届亚运会,台湾组团来北京参加体育盛会,共叙兄弟情谊,交流思想,交流感情,互相勉励,对于消除误解,增进了解是十分有益的。

通过国际体育交往,增进了我国人民与各国人民之间的团结和友谊。四十多年来,我国体育在国际舞台上宣传我国的成就,宣传我国人民的高尚的道德风貌,加强我国与世界各国的联系,促进人民和政府间的交往,建立正常的国际关系等方面作出了积极的贡献。

第二,提高国家地位,振奋民族精神。随着竞技体育的飞跃发展,比赛场成了没有枪炮声的“第二战场”。各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现一个国家的综合国力,以此来扩大国际影响,提高国际声誉。

当今时代要保持国家的强盛,振兴民族,除了要经济繁荣,

科学发达,更重要的是要发扬爱国主义的教育,而体育则成为发扬民族精神,掀起爱国主义热潮的巨大动力。由于比赛的对抗性,使体育竞争直接关系到国家的声誉,一次重大国际比赛的胜负,也能像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千万人乃至整个民族国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到张扬,民众之心联成一体,为国家的腾飞,民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。如女排获得“五连冠”后在国内引起的轰动;在香港的一次国际比赛中,我国男排在0:2落后的逆境中,奋力拼搏,终以3:2战胜韩国后,人民情不自禁地走上街头,喊出了“团结起来,振兴中华”的时代强音,激发起强烈的爱国热情。第二十三届奥运会,我国运动员获得第一枚金牌的时候,在全世界引起了强烈的反响,外国人称赞“这是中国五千年历史的一次壮举”,“奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”,中国人有了新的希望,新的地位和新的光辉”。由于体育健儿取得了15块金牌的光辉成绩,整个二十三届奥运会期间,海内外炎黄子孙无不振奋欢呼,旅美华侨奋笔疾书:“扬眉吐气,民族之光!”“英姿扬世界奥运,壮志振中华声威!”“感谢您——民族的英雄,由于您,使我感到身为中国人的光荣!”体育比赛取得的成就,振奋了整个民族的精神,也正是这种体育竞争精神激励和鼓舞着各行各业的人们奋发图强,并以体育健儿的拼搏精神为榜样,胸怀祖国,努力工作、劳动和学习。所以说,体育在教育人民、激励人民,振奋民族精神,促进社会进步方面有巨大的作用。

(四)经济功能

体育与经济结合,特别是与市场经济结合,对发展生产力,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,发展经济,显示出其巨大的作用。

体育的经济功能,首先表现在增强劳动者素质方面。身强