



★★★★★

普通高等教育“九五”国家级重点教材

全国普通高等学校 体育实践教程

郑厚成 主编



高等教育出版社

普通高等教育“九五”国家级重点教材

全国普通高等学校 体育实践教程

郑厚成 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全国普通高等学校体育实践教程/郑厚成主编. —北京:
高等教育出版社, 1998.8 (2002 重印)
ISBN 7-04-006341-7

I. 全… II. 郑… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 17080 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街55号 邮政编码 100009

电 话 010—64054588 传 真 010—64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 化学工业出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32 版 次 1998年8月第1版

印 张 12.5 印 次 2002年4月第6次印刷

字 数 320 000 定 价 12.10 元

凡购买高等教育出版社图书,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

内 容 提 要

本书是全国普通高等学校体育实践课教材。全书分为基础、竞争、表现、健娱、实用等 5 篇共 10 章内容。

本书本着通过高校体育教育为培养 21 世纪新型人材做贡献的宗旨,本着教会大学生“学会生存”、“学会健身”、“学会娱乐”的体育教育目标,本着重视培养大学生终身体育实践能力的教改精神,对构建新的高校体育实践教材体系作了大胆的尝试。

本书在进行内容的选择和加工时,重视了增强体力、享受运动乐趣、掌握实用运动技能和品德修养等方面的协调和发展,重视了学生在身、心两方面发展的需要,在竞技运动教材化的方面做了积极的探索。

本书还坚持以学生为学习主体的观点,尊重学生的学习兴趣和动机,力求通过对教学要求的重新认识和对练习方法的重组,推进高校体育教学的改革,从根本上转变高校体育教学的传统作风和模式。

编审委员会名单

主 审	宋尽贤			
主 委	(按姓氏笔画为序)			
	王志苏	邢元敏	任景岩	邹继豪
	林志超	张永耀	曹宝源	
主 编	郑厚成			
副主编	季克异	于小霞	高仲杰	毛振明
编 委	(按姓氏笔画为序)			
	王 彪	王建华	向丹雄	刘忠武
	刘承鸾	孙宝柱	孙麒麟	李绍光
	李振彪	何 炜	余 询	张 松
	张亚东	张惠红	张瑞林	张耀辉
	邢纯贵	陈小蓉	林克明	金若中
	赵雪峰	耿 涛	顾圣益	高秀明
	黄 滨	彭 芳	蒋 凯	谢 坚
	雷咏时			

前 言

随着我国教育的不断深入,学校体育也面临着如何适应由“应试教育”向“素质教育”转化的问题,即如何根据适应培养跨世纪人才的需要,将现代教育理论和思想,付诸于体育教育实践,引导青少年一代主动接受体育教育,在欢愉中享受体育的乐趣,最终达到“重新学会生存”和“提高生活质量”的目的。

本书是在天津市教育局申报的国家教育部“九五”重点科研课题《我国普通高等学校体育课程教学模式的研究》的基础上完成的,并作为该课题的组成部分。试图通过构建新教材体系,在考虑课程内容相互包容的同时,强调不同内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用,使课程教学模式改革有所依托,并为实现教学目标提供方法与手段。

本书遵循“身心合一”体育教育观,力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式,主张淡化对运动技术规范化的要求,并按基础、竞争、表现、健娱和实用等5篇共十章内容,充分体现体育的多功能特征。

本书为了满足大学生自身发展和适应社会的需要,根据“为我所用”原则,对运动技术进行了简化和重组,提供了适合大学生独立操作的锻炼方法与手段,其中包括如何进行选择和调控锻炼过程;并在强调打好身体素质基础的同时,围绕“终身体育”所追求的目标,增加了反映运动项目特征和体现运动文化价值的内容。力求依据人所具有的表现、创造和竞争等欲望,通过体育教育过程和自我锻炼培养个性,激发体育学习的兴趣,变被动适应向主动创造过渡,最终达到养成运动习惯的目的。

本书在编写过程中得到国家教育部体育卫生与艺术教育司领

导的关心和支持;得到天津市教育局的大力协助以及来自全国 23 所高等学校和体育院校的作者的通力合作。在完成初稿的基础上,由主编、副主编对全稿进行了修改、补充和最后定稿。毛振明、雷咏时为本书绘制和创作了插图,大连理工大学体育科研所为编此书提供了方便,唐彩霞同志为打印初稿付出了辛勤劳动,在此一并表示诚挚的谢意。

本书作为“九五”国家级重点教材,由教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定,作为全国普通高等学校大学生体育课实践教材。

由于本书是对构建新教材体系进行初步尝试,不妥之处,在所难免,恳请广大读者指正。

编 者

1998 年 3 月

目 录

绪 论	1
-----------	---

基 础 篇

第一章 身体素质	7
第一节 力量	8
第二节 耐力	25
第二章 运动能力	45
第一节 跑、跳、投能力	45
第二节 支撑、悬垂、攀爬能力	56

竞 争 篇

第三章 直接对抗	75
第一节 足球	75
第二节 篮球	91
第三节 拳击	109
第四章 隔网对抗	125
第一节 排球	125
第二节 乒乓球	140
第三节 网球	155

表 现 篇

第五章 艺术表现	175
第一节 舞蹈	175

第二节	滑冰	186
第三节	轮滑	194
第六章	型体表现	205
第一节	健美	205
第二节	健美操	220

健 娱 篇

第七章	养生保健	237
第一节	青年长拳	237
第二节	初级剑术	254
第三节	二十四式太极拳	272
第四节	保健气功	285
第八章	娱乐休闲	302
第一节	保龄球	302
第二节	台球	312
第三节	高尔夫球	322

实 用 篇

第九章	生活技能	335
第一节	游泳	335
第二节	野外活动	351
第十章	职业技能	367
第一节	攀岩	367
第二节	定向越野	378
主要参考书目		390

绪 论

迄今为止,对于体育意义的认识,已毋须谈更多的道理。但不无遗憾的是,尽管在 2500 年前,古希腊人就把“你想强壮吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!”这样的警句,镌刻在埃拉斯山岩上,而如今却仍须有人时时去提醒。

记得二次世界大战硝烟刚过,为了消除由战争带来的苦难,在短短几年即掀起了新技术革命浪潮,使工业发达国家从繁重体力劳动中摆脱出来。而与此同时,新生活方式带来的运动不足,又使一些国家人民的体力下降。基于此,1960 年肯尼迪总统曾专门发表国情咨文,他在“软弱的美国”这篇著名讲话中,深感忧虑地指出:“市民身体状况良好,是国家一切活动具有活力和生气的基础。关于这一点的认识,如同对西欧文明本身的认识一样,是早已有的。但是,今天的美国却陷于忘掉这一点的危机中。”他大声疾呼:美国人再这样软弱下去,就会剥夺国家的生活能力,以致增加破坏国家的力量。他要求重视美国人体力下降的情况,强调开展体育活动,以克服文明发达所带来的“灾难”。

尽管此后的 10 年,面对发达国家普遍存在的健康危机,世界各国也都竞相成立了不同形式的体力研究中心,开始注重增强体力和健身运动处方的研究。但是,由于围绕核能利用和向外层空间进军的科技革新浪潮汹涌澎湃,使人类在为国际社会繁荣奠定坚实基础的同时,仍再次付出了沉重的体力代价。在美国,死亡人中竟有 54% 死于心血管疾病;在日本,肥胖儿童日渐增多,中老年人心血管系统疾病急剧增加;在苏联,心血管疾病的发病率明显增加,如心肌梗死这种令人不安的疾患屡见不鲜;世界卫生组织的统计更表明,在发达国家死亡人数中已有一半死于心血管疾病。十

分明显,心血管病的高发病率,无疑与活动量过小,食用高热量、高胆固醇、高脂肪的食品过多有关。针对如此严重的问题,应如何利用体育去“修补”自身,却依旧未能得到人们的重视。1972年国际教育委员会在向联合国教科文组织递交的考察报告中就曾坦言:“体育并不是在理论上有什么不足之处,而是受损于人们对它的漠不关心,这种不关心体育的现象,实质上仍然是非常普遍的。”

20世纪80年代,科学家们终于提出了忠告:社会文明尽管为人类创造了富裕的生活条件,但若缺乏对周围环境的本能适应性,包括受到来自社会发展导致的精神重负及现代文明疾病的侵扰,一旦达到危及生命安全的地步,人类就需依靠理智,在享受物质文明的同时,不忘寻求多种方法,以“修补”由这些综合因素对自身带来的损害,而体育正是众多方法中,可以使渴望得以满足的产物。为了及时消除由文明带来的隐患,科学家们还专门制定了能改善心肺功能的两大类健身内容,并提出具体实验办法。世界卫生组织则告诫人们,要警惕来自心血管系统疾病的威胁,同时提出预防冠心病和高血压病所应采取的健身方法。由于反复强化,终于使越来越多的人开始怀着为生存而运动的强烈愿望,希望通过体育锻炼来改变繁忙枯燥的生活,体验由此带来的人生乐趣,并设法按自己的生活规律,把日常锻炼和所从事的其他事情结合起来,以期达到“提高生活质量”和“重新学会生存”的目的。

20世纪90年代的社会变革,可以说已涉及到社会的方方面面。为适应信息化、知识化、网络化、全球化、多样化和分散化的时代特征,世界各国都对构建新的教育体系表现出了极大的热情,这使人们开始重视体育的教育及其文化内涵,并力求发挥它在培养知识复合型、思想开放型和能力综合型人才方面所起的作用。但如何处理好体育与文化的关系,包括对体育教育内涵的认识,至今却仍须有一个观念转变的过程。因为以往在体育教育实践过程中,人们始终强调传统体育观的“唯生物”效应,结果造成片面强调“增强体质”,而对体育教育本身的精神价值体察不深。目前,体育

教育内容贫乏、方法单调,学生学习兴趣索然的现象,已开始影响发挥“增强体质”的作用。纵观现行体育教育之所以缺乏活力,也正是由于在健康、进取、意志和信仰等方面,忽视了体育对人的行为所施加的影响,而这些恰恰又是最能充分体现体育文化内涵以及推动体育教育发展的精髓。

毋庸置疑,要改变这种状况,就必须把学校体育置于世界大环境中加以研究,并使之符合中国国情。但无论以怎样的方式去考虑,首先应根据国际社会在宗滴恩世界全民教育会议所作的承诺,即认为启蒙教育和基础教育是为每个准备走向生活的中、小学生发放通行证,那么高等教育则要求大学生具备创造生活和学会生存的本领。此外,随着现代社会提供更多的业余时间,生活方式不断发生变化,为了提高生活质量,势必会对健身、娱乐和消遣产生一种新的期待与追求。因此,为了适应和满足上述需要,体育内容的选择,不仅应以满足生活与生存的现实意义为原则,还必须考虑它在竞争、精神方面的价值,以及协调体力发展与品德修养之间的关系,使之达到自我身心的满足。体育教师所采取的教学方式,同样应围绕这一目标的实现,要注重激发学生的运动兴趣,提倡教育民主化,改变传统体育教学活动的作风,其中包括教育者应赋予学生以乐观精神和使学生能够保持自信,摒弃传统教学中的强迫性和过分追求规范化的教学方法,让学生既能愉快地从事运动,又能满足他们对体育文化的多方面要求。因此,由新观念构建的体育教育体系,需要突破原有课程体系的框架,即除包括早被传统教育确定的正规教学和非正规课外体育活动,其中还应存在一个与之平行的,可以让学生按各自意愿参加的开放型学习团体,可把它称为非正式或平行式教育类型。而这种平行教育既可以由学生自行安排,也可通过群团组织开展体育活动,使它在内容、时间、方法和运动方式上表现的选择性、随意性和灵活性,更符合开放、多样和分散的时代性特征。

体育教育作为教育的重要组成部分,在培养社会新型人才中,

肩负着艰巨的历史使命。由于面对急剧变革的社会,为了避免文明社会导致的“体力衰退”危机,不仅需要重新挖掘人类赖以生存的体力和原始本能,培养人们适应未来职业和工作环境所需的各种能力,还必须为提高人们的生活质量服务。因此,如何充分发挥体育的多功能特征,把体育教育目标纳入以发展人和文化为中心的轨道,使现代体育教育逐步走向民主与开放,内容更贴近生活实际和个人发展的需要,处理好知识、技能和体力,生活与生存之间的协同关系,利用体育在表现健康、进取、意志、信念、审美、伦理和理想等文化内涵方面所起的作用,对人的行为施加外在影响,无疑是我们为之奋斗的目标。

基 础 篇

面对 21 世纪即将来临,若展示人类发展的今天与明天,其中有个亟待解决的问题,就是需要重新审视如何“学会生活”。诚然,尽管世界各国的文化色彩与政治信仰不同,可以各自选择不同的生活方式,但对提高生活质量的追求却是共同的。因此,为了实现人类发展的总目标,教育世界面临的挑战,将突出表现在为培养日臻完善的人这个全面改革的背景之中,即竭尽全力为发展智力与体力打下良好的基础。

关于体力的概念常与“体质”纠缠不清,但体力属于体质范畴却毋庸置疑,它所包括的身体素质和运动能力,由于涉及人类活动最本质的内容,故被视为人体生命活动和表现劳动工作能力的物质基础。基于这种认识,本篇将根据大学生年龄段完善身心发育的需要,在为发展力量、耐力等主要身体素质提供锻炼指导的同时,还把部分竞技体育项目手段化,其中包括田径、体操运动中属于生活技能的跑、跳、投、支撑、悬垂、攀爬、负重、搬运等基础动作,着重发挥它们作为身体练习在提高运动能力方面所起的作用,并通过对锻炼过程的完整介绍,让大学生在参照实施中悟其性而收其益。

第一章

身体素质

学习提示

力量与耐力是身体素质中最基本的素质,它作为人体活动的基础,对获得行动自由和提高生活质量起着至为关键的作用。但唯有使其不断加强,方能适应 21 世纪人类自身发展的更高需求。

身体素质包括力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等,系属人体的一种潜能,但却可从最形象的外观中表现出来。比如,有的人身手矫健、动作敏捷、招招式式都能应变自如,显得精力非常旺盛,承受负荷的能力很强;有的则反应迟钝、行动笨拙,无论学做什么事情,总给人一种力不从心的感觉。那么为何这些通过肌肉活动表现的各器官系统的综合能力,竟有如此明显的差别呢?其实这正是身体素质潜能好坏的外在特征,它在很大程度又决定人体发展的综合水平。

本章仅以各项素质中最关键,对人体运动影响最广,且在大学生年龄段亟待提高的力量和耐力素质为重点,并根据对身体素质所起作用的有关因素进行客观分析,使每个大学生都能切实了解自我身体素质的基础水平,力求做到有针对性地确定锻炼指标,在学会科学选择锻炼方法与手段的同时,逐步提高自我体育锻炼与评价的能力,以使用实际行动去完成这项与切身利益攸关的重要任务。

第一节 力 量

人类自诞生之日起,即依赖肌肉产生的力量,牵动着关节和骨骼,为许许多多组织器官的复杂活动提供基本动力,使机体得以在运动中发育成长。但现代观念对力量的理解,却不仅局限于生理学范畴,而相当程度已从它与提高生活质量的实际联系中,开始寻觅力量所蕴含的社会价值。

一、力量素质分析

(一) 遗传因素的影响

根据遗传学理论,遗传因素对力量的影响是客观存在的。苏联学者 B. 扎尔奥尔斯基的研究认为:相对力量是个比较稳定的指标,它主要受遗传因素的影响,遗传力高达 64.3%;绝对力量的遗传则明显较低($H=35\%$),完全可以通过后天的锻炼加以改变和提高。20 世纪 80 年代,日本体育科研人员水野忠文证实,表现绝对力量的背肌力的遗传力为 25%,表现相对力量的掷水球的遗传力竟高达 54%。直到最近,由俄罗斯全国文化科研所运动人类学和遗传学实验室专家宣布,可以通过指纹对功能状况进行诊断的结论,都在不断为遗传影响力量的观点提供科学依据。

(二) 自然规律的影响

人体生命的孕育、生长、发展、稳定、衰退和死亡,是不可抗拒的自然规律。若依据人体发展的完整统一性原则,由年龄增长引起神经调节功能提高,肌肉生理横断面增大,骨骼关节幅度扩展等生理因素都促使肌肉力量相应提高。综合国内外调查资料表明,当处于第二生长发育高峰,由于长骨生长速度加快,肌肉沿纵向发展,力量增长速度就会相对减慢;但从 17~18 岁开始,随着身高增长速度减慢,肌肉加速沿横向发展,力量增长速度又重新加快。直到 20~30 岁,随人体各器官组织渐趋成熟,力量自然增长才达到