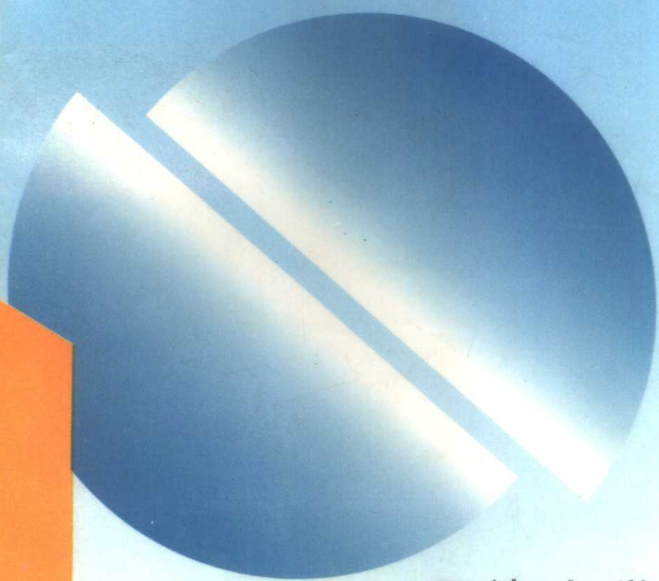


经国家教委全国普通高校
体育教学指导委员会审定

大学体育 实践教程

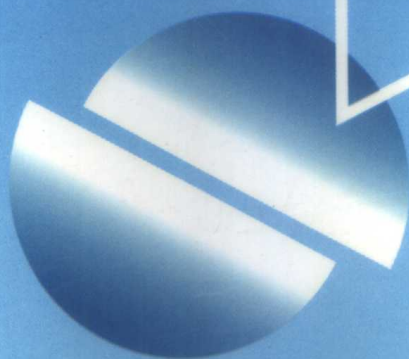
上册

主 编 薛德辉
副主编 周 钧
主 审 邢纯贵



天津大学出版社

责任编辑 李继信
封面设计 庞恩昌



大学体育实践教程

ISBN 7-5618-1067-9



9 787561 810675 >

ISBN 7-5618-1067-9
G·59 定价: 12.00 元

G8
44

经国家教委全国普通高校
体育教学指导委员会审定

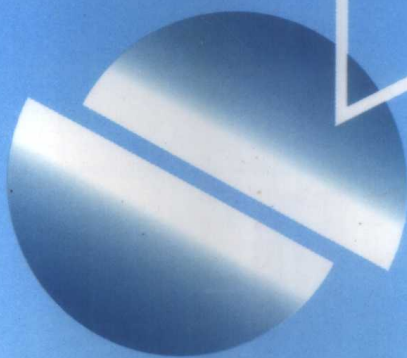
大学体育 实践教程

下册

主 编 薛德辉
副主编 周 钧
主 审 邢纯贵

天津大学出版社

责任编辑 李继信
封面设计 庞恩昌



大学体育实践教程

ISBN 7-5618-1068-7



9 787561 810682 >

ISBN 7-5618-1068-7
G·60 定价: 12.00 元

G80
44

经国家教委全国普通高校
体育教学指导委员会审定

大学体育实践教程

上册

天津大学出版社

经国家教委全国普通高校
体育教学指导委员会审定

大学体育实践教程

下册

天津大学出版社

大学体育实践教程

上册

薛德辉 主编

*

天津大学出版社出版

(天津大学内)

邮编:300072

天津大学印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本:850×1168 毫米¹/₃₂ 印张:10.5 字数:273千

1998年6月第一版

1998年6月第一次印刷

印数:1—6000

ISBN 7-5618-1067-9

G·59 定价:12.00元

大学体育实践教程

下 册

薛德辉 主编

*

天津大学出版社出版
(天津大学内)

邮编:300072

天津大学印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本:850×1168 毫米¹/₃₂ 印张:10 字数:260千

1998年6月第一版 1998年6月第一次印刷

印数:1—6000

ISBN 7-5618-1067-9

G·59 定价:12.00元

编 审 人 员 名 单

主 编:薛德辉

副主编:周 钧

编 委:孟庆山 李士贵 王玉珠 赵士杰
孙士剑 杨向东

主 审:邢纯贵

审 委:张长江 于荫江 于云鹗 刘忠德

299471

编 者 的 话

一、本书是国家教委组织编写的《全国普通高等学校体育教材理论教程》的配套教材。《理论教程》主要是向同学们介绍体育基础理论(宏观理论),力图帮助大家建立科学的、先进的体育观,进而形成体育文化素养之最重要者——体育意识与运动习惯。本书则紧密结合我们的实践课教学及现阶段我们可能广泛接触到的多种运动项目,以传授各种专项理论与练习方法为主要内容。这也是我们在多次征询意见时,广大同学所迫切希望得到的东西。今天,诸位体育老师经过多年的筹划准备与精心编著,终于可以奉献给大家了,上大学体育课没有课本的历史终于结束了。

二、本书力求解决好可读性与指导性的问题,以期在校期间可以帮助同学巩固课堂所学知识,提高学习效果。并能通过自学自练,享受多种运动项目的乐趣。更希望它在你毕业后能成为你坚持“终身体育”的得力助手与伴侣。

三、本书分上、下两册,上册供一年级及二、三年级篮球、排球、足球专项班同学使用,下册可供二年级各体育专项班同学使用。

四、本书各章编写人员是:

第一章:张永荣;第二章:王玉珠、吕乃玉、马春波;第三章:李士贵、孙国柱、张富强;第四章:杨向东、王笑梅;第五章:游江波、张建军;第六章:冯永丽、于荫江;第七章:赵士杰、于荫江;第八、九章:王素兰、高谊;第十章:孙士剑;第十一章:冯永丽;第十二章:孟庆山;第十三章:李欣;第十四章:穆怀路、刘忠德。全书由薛德辉统稿。

五、本书的编写出版得到国家教委体育卫生与艺术教育司、全国普通高等学校体育教学指导委员会、天津教委体卫处、南开大学教务处及教材科、天津大学出版社等单位的领导和有关同志的亲

切关怀和热情指导,编写中我们还参考了体育院系及各省市兄弟院校出版的有关教材,在此一并表示最诚挚的谢意!

由于编著者水平所限,本书定会有不尽完善、不尽妥当之处,请读者不吝指正,以便再版时改进,我们将不胜感激。

编者

1996年5月

目 录

第一章 身体素质	(1)
第一节 身体素质的概念、分类及生理基础	(1)
第二节 力量素质	(5)
第三节 耐力素质	(11)
第四节 速度素质	(13)
第五节 灵敏素质	(15)
第六节 柔韧素质	(17)
第二章 田径运动	(22)
第一节 跑	(22)
第二节 跳跃	(50)
第三节 投掷	(65)
第三章 足球运动	(80)
第一节 足球运动概述	(80)
第二节 足球基本技术	(86)
第三节 足球基本战术	(113)
第四节 足球竞赛规则	(127)
第四章 篮球运动	(137)
第一节 篮球运动概述	(137)
第二节 篮球基本技术与练习方法	(139)
第三节 篮球基本战术与练习方法	(172)
第四节 篮球竞赛规则及裁判法	(180)
第五章 排球运动	(186)
第一节 排球运动概述	(186)
第二节 排球基本技术和练习方法	(188)

第三节	排球基本战术	(217)
第四节	排球比赛方法与简要规则	(230)
第六章	游泳运动	(237)
第一节	游泳运动的基本理论	(237)
第二节	游泳的基本技术与练习方法	(241)
第三节	游泳运动的安全、卫生知识	(256)
第七章	滑冰运动	(260)
第一节	滑冰运动概述	(260)
第二节	初学滑冰的练习方法与注意事项	(262)
第三节	冰上运动的观赏	(267)
第八章	太极拳运动	(271)
第一节	太极拳运动概述	(271)
第二节	简化太极拳(二十四式)	(274)
第三节	太极剑	(303)

目 录

第九章 武术运动	(329)
第一节 武术运动概述	(329)
第二节 武术基本功和基本动作	(332)
第三节 武术套路动作	(348)
第四节 女子防身术简介	(416)
第五节 散打	(420)
第十章 健美运动	(438)
第一节 健美运动概述	(441)
第二节 健美训练入门	(444)
第三节 发达身体各部肌肉的动作方式	(453)
第四节 身体测量	(473)
第五节 准备活动与放松	(475)
第十一章 艺术体操运动	(477)
第一节 艺术体操运动理论概述	(477)
第二节 艺术体操运动技术动作	(482)
第十二章 拳击运动	(531)
第一节 拳击运动概述	(531)
第二节 拳击的基本技术与练习方法	(534)
第三节 拳击比赛的战略战术	(554)
第四节 拳击比赛简要规则	(558)
第十三章 乒乓球运动	(564)
第一节 乒乓球运动的起源与发展	(564)
第二节 乒乓球运动的基本理论知识	(567)
第三节 乒乓球运动的基本技术及练习方法	(578)

第四节	乒乓球运动各类打法和主要战术	(597)
第五节	乒乓球比赛规则、规程和比赛方法	(599)
第十四章	网球运动	(605)
第一节	网球运动发展概述	(605)
第二节	网球基本技术与练习方法	(608)
第三节	网球比赛基本战术	(632)
第四节	网球竞赛基本规则	(636)

第一章 身体素质

人体在运动、劳动与生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等机能称为身体素质。身体素质是衡量体质状况的重要标志;它不仅仅局限于肌肉的活动而是多方面的,如关节的活动幅度、能量供给、内脏器官与肌肉的协调配合等。身体素质的提高是在运动训练过程中通过非条件反射和条件反射共同作用的结果;是由于调节躯体性和植物性的大脑皮层中枢之间暂时神经联系的产生与巩固的结果;是通过各种神经-体液的非条件反射途径使机体在机能、生化结构、形态方面都发生一系列变化的结果;特别是大脑皮层机能特性得到改善的结果。身体素质的提高促进了机体工作能力的提高。身体素质的发展要用整体的观点而不应局部地、孤立地去发展。

第一节 身体素质的概念、分类及生理基础

一、各项身体素质的概念、分类

(一)力量素质的概念、分类

(1)概念 力量素质是身体或身体某部分肌肉工作时克服阻力的能力,也就是肌肉紧张收缩时所表现出来的一种能力。

(2)分类 力量分为静力性和动力性两种。

静力性力量是肌肉作等长收缩时产生的力量,即肢体不产生明显位移而是维持或固定于一定位置或姿势时产生的力量。

动力性力量是肌肉作等张收缩时产生的力量,即身体产生明显位移或推动别的物体运动时产生的力量。动力性力量又可分为

重量性力量和速度性力量。重量性力量的大小以肌肉工作时推动器械的重量来衡量。速度性力量是通过肌肉的快速收缩使身体或器械获得的加速度来评定。爆发力是速度性力量的一种。

(二)耐力素质的概念、分类

(1)概念 耐力是人体长时间进行肌肉活动的能力,也可看作对抗疲劳的能力。

(2)分类 可从不同角度进行分类。按运动时的外在表现可分为速度耐力、力量耐力、静力耐力、一般耐力等;按运动时所涉及的主要器官又可分为呼吸-循环系统耐力、肌肉耐力、全身耐力等;按所参加运动的能量供应特点分为有氧耐力和无氧耐力。有氧耐力是指长时间进行有氧工作(该工作是靠肌糖元、脂肪等有氧分解供能)的能力。无氧耐力是指身体处于缺氧情况下较长时间对肌肉收缩供能的能力。

(三)速度素质的概念、分类

(1)概念 速度素质是人体进行快速运动的能力,即在单位时间内迅速完成某一动作或通过某一距离的能力。

(2)分类 速度分为反应速度、动作速度和位移速度。

反应速度是指人体对外界刺激反应的快慢。

动作速度是指人体完成某一动作的快慢。

位移速度是指在单位时间内人体位移的距离。

(四)灵敏素质的概念、分类

(1)概念 灵敏素质是人在突变的或复杂的条件下灵活、快速而准确地完成动作的能力。

(2)分类 可分为一般灵敏素质和专项灵敏素质。

一般灵敏素质表现在运动过程中对动作变化的反应及适应能力上;专项灵敏素质则是指对有关运动项目技术上的变化能力。

(五)柔韧素质的概念、分类

(1)概念 人的关节活动幅度、肌肉和韧带的伸展性及弹性称柔韧素质。