



SPORT

高校体育选项课

理论教程 (全新版)

主 编 王方椽

副主编 邱 克 陈 琪 王新福

复旦大学出版社



SPORT

高校体育选项课

理论教程

江苏工业学院图书馆
(全新版)
藏书章

主 编 王方椽
副主编 邱 克 陈 琪 王新福

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育选项课理论教程(全新版)/王方椽主编.
—上海:复旦大学出版社,1999.3(2005.8重印)
ISBN 7-309-02202-5

I. 高… II. 王… III. 体育-高等学校-教材
IV. C807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第20325号

高校体育选项课理论教程(全新版)

王方椽 主编

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65118853(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 秦金妹
总编辑 高若海
出品人 贺圣遂

印刷 上海华文印刷厂
开本 787×1092 1/16
印张 22.75
字数 568千
版次 2006年6月第二版第八次印刷
印数 31 301—33 400

书号 ISBN 7-309-02202-5/G·359
定价 28.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内容简介

本书系根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合复旦大学体育教学部教师的研究心得和教学经验，参照国外大学体育教学的发展趋势，并在考虑到国内各高校的体育教学设施的综合基础上编写而成的。

全书共分21章，除了讲述相关运动项目的简单发展历史、主要功效之外，着重讲述动作方法、要领、整体配合、防守攻略等。大致内容分球类（篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、棒球、垒球）、田径、健美、武术、击剑、轮滑、游泳、舞蹈等等。

本书既可用作高校体育教材，也可用作个人强身健体的辅助读物。

本书编著人员

主 编

王方椽

副主编

邱 克 陈 琪 王新福

各章编著者

(按章节先后为序)

孙自俭	马祖勤	裴会义	魏 琳	方 川
任 义	鲍 涛	陈建强	孔 斌	谢卫龙
陈 焰	周建高	王华良	朱敏珍	陆根秀
史有为	花妙林	王 震	钟达人	康晓静
谢 峰	阮小云	丰 萍	顾 倩	傅海清
孙建冰	尤玉青	陶献文	葛 萍	胡 军
杨 峻				

大家重视大学体育教育

代 序

值此复旦百年校庆之际,《高校体育选项课理论教程》(全新版)出版了,这是我们体育教学部老师根据长期积累的教学经验,怀着对体育课程改革探索的热情献给学校的礼物。在众多校庆出版物中,它具有特殊的意义。

通常所见,中国大学的体育教育有四种形式:体育课程、学生体质健康标准测试、学生体育社团或运动队活动以及学生各种课外体育活动。从形式上看,这样的大学体育教育似乎很全面了,课内外结合、专业性与群众性结合、规定的与自发的结合。那么,我们的体育教育还需要做什么呢?

体育课程是国家教育部规定的大学必修课程之一,国外大学并不都要开设体育必修课程,不一定有专门的体育教学部门和专业课程教师。曾经有日本的大学来我校访问交流,他们说起来很羡慕我们的规定,因为全校开设体育必修课,对体育教学的支持是可想而知的。但他们有30%多的学生是马术、帆船等40多个注册体育俱乐部的成员,俱乐部建设和活动经费都由校友资助,而且参加国际性比赛。凡是好的大学,都有一批高水平的体育俱乐部、运动员、教练员以及拉拉队员,这些又令我们十分羡慕,因为我们只有20多个非正式体育俱乐部,而且基本上都是低成本的运动项目。看来关于体育教育,国内外大学的做法很不相同,效果也不同。我们对这些问题乃至整个大学体育教育的研究,显然不如对其他课程教育那么充分,除了执行教育部门规定的以外,大学自身的探索实践还很不够。

目前来看,如何把大学体育课程上得更好,对我们还是很有现实意义的问题。我们的体育课程种类应该更加丰富,课程的教学效果要更加明显(这里指的是学生体会到的效果)。要做到这两点,需要我们提高教学研究的能力,增强课程内容的科学性和教学的参与性。我们从《高校体育选项课理论教程》(全新版)得到很多启发,犹如对待专业课程一样,我们要精心编制所有体育教材,不断改进课程内容与教学方式,不断检查体育课程的质量。

大学体育教育的改革,意义重大。而大学生的健康关系到祖国未来,所以,大学必须加倍地重视投入,认真地完成体育教育任务。客观上说,我们现在的体育设施与设备越来越丰富和先进,体育教育条件明显得到改善,开展各种形式的体育教育活动的机会在增加,这些都为我们改革体育教育提供了基础。

大学体育教育改革是全面的改革,我们要加大力度,倡导一种新的观念,体育不是运动技

能教学,而是综合素质教育。体育中有智育,有科学性,学生从中可以学到生理与心理的知识,学到健体强身的原理与方法;体育中有美育,有艺术性,学生从中可以欣赏到节奏、造型、韵律和力量之优美,欣赏到队形、技巧、配合、变化之巧妙;体育中有德育,有思想与行为的要求,学生从中可以体会到竞争、合作、毅力、顽强的重要性,体会到胜利、失败、挫折的考验。

体育不是为学分而开设的课程,而是为了强壮体魄,培养健康意识、终身锻炼的能力和习惯。所以,对于没有体育习惯的学生,我们要注重培养兴趣,设法使他们认识到体育对健康的重要性,设法使他们学会某种体育活动的技能,设法为他们提供更多的体育活动的机会并使他们参与到体育活动中来,在这些过程中培养他们的体育自觉性。

为此,我们的体育教育要让学生感受到更加生动、更加丰富、更加方便、更加有效,同时,不排除更加强迫和严格。这是相当困难的任务,我们要大胆探索,改变方式,追求实效,充分利用不断完善的体育活动条件,开放课程管理,发挥兴趣的导向作用,把课程、体育锻炼活动与体育社团活动结合起来,积极推进体育俱乐部制教学模式。我们要增加新的运动类型,不断调整师资结构和充实教师队伍,改进教学训练方式与手段,提高教育能力。

体育造福于自己,造福于家庭,造福于社会。体育有利于体质,有利于心情,有利于工作。教育离不开体育,生活离不开体育,工作离不开体育,所以,体育教育需要专门的教师和设施,但它不是孤立的,它应该融入学校教育工作的各方面,应该成为学生学校生活的基本内容与要求。让大家都能来关心体育,关心健康,关心学生。

蔡述峰

2005年5月22日

目录

第一章 田径



- 第一节 概述/1
- 第二节 项目群技术/2
- 第三节 专项身体素质练习方法/5
- 参考文献/8

第二章 篮球



- 第一节 概述/9
- 第二节 基本技术/13
- 第三节 基本战术/27
- 第四节 专项身体素质练习方法/31
- 参考文献/32

第三章 排球



- 第一节 概述/33
- 第二节 基本技术/36
- 第三节 基本战术/45
- 第四节 专项身体素质练习方法/49
- 参考文献/51

第四章 足球



- 第一节 概述/52
- 第二节 基本技术/54
- 第三节 基本战术/67
- 第四节 专项身体素质练习方法/71

参考文献/72

第五章 网球



第一节 概述/73

第二节 基本技术/76

第三节 基本战术/88

参考文献/90

第六章 乒乓球



第一节 概述/91

第二节 基本技术/95

第三节 基本战术/104

参考文献/105

第七章 羽毛球



第一节 概述/106

第二节 基本技术/108

第三节 基本战术/117

第四节 专项身体素质练习方法/118

参考文献/119

第八章 棒、垒球



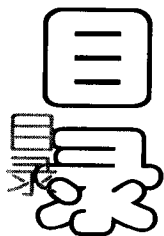
第一节 概述/120

第二节 基本技术/123

第三节 基本战术/136

第四节 身体素质练习方法/137

参考文献/138



目录

第九章 武术

- 第一节 概述/139
- 第二节 基本技术/143
- 第三节 搏斗运动基本技术/151
- 第四节 中华武术之观赏/160
- 参考文献/163

第十章 传统保健体育

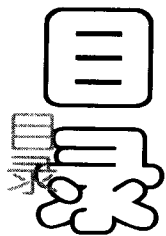
- 第一节 概述/164
- 第二节 内容与分类/165
- 第三节 常见功法/165
- 参考文献/180

第十一章 木兰拳

- 第一节 概述/181
- 第二节 基本技术/183
- 第三节 基本要领/190
- 第四节 专项身体素质练习方法/192
- 参考文献/193

第十二章 健美操

- 第一节 概述/194
- 第二节 基本技术/196
- 第三节 基本动作和动作组合/197
- 第四节 健美操比赛的欣赏/207
- 参考文献/208



第十三章 艺术体操



第一节 概述/209

第二节 基本技术/210

第三节 基本组合/221

参考文献/224

第十四章 体育舞蹈



第一节 概述/225

第二节 基本技术/228

第三节 体育舞蹈裁判/261

参考文献/262

第十五章 形体健美



第一节 概述/263

第二节 基本技术/264

第三节 形体健美欣赏/275

参考文献/277

第十六章 健美



第一节 概述/278

第二节 基本技术/281

第三节 基本练习方法和计划/291

第四节 专项身体素质练习方法/292

参考文献/293

第十七章 游泳



第一节 概述/294

目录

- 第二节 基本技术/298
- 第三节 游泳的基本常识/310
- 参考文献/311

第十八章 击剑



- 第一节 概述/312
- 第二节 基本技术/313
- 第三节 击剑战术/317
- 第四节 专项身体素质练习方法/319
- 参考文献/319

第十九章 轮滑



- 第一节 概述/320
- 第二节 基本技术/322
- 第三节 专项身体素质练习方法/326
- 参考文献/327

第二十章 柔道



- 第一节 概述/328
- 第二节 基本技术/331
- 第三节 专项身体素质练习方法/338
- 参考文献/339

第二十一章 定向越野



- 第一节 概述/340
- 第二节 基本技术/342
- 第三节 定向越野的器材和分类/348
- 参考文献/350

第一章

田 径

第一节 概 述

“田径”是一个约定俗成的名称。译自英文的“Track and Field”。在“田径场”出现以前,跳跃、投掷项目就是在“田野”间比赛,走和跑类项目安排在“道路”上角逐。

田径是唯一由人的自然动作发展起来的运动,区别于其他项目的游戏根源,更应该从其本质定义:田径运动是运用人体自身的能力,在地面上支撑用力,通过肢体的转动、骨盆的运动、蹬与摆的协调配合完成必要的动作,使人体移动得更快、腾得更高或更远,或把规定的器械投掷得更远的一个运动群体。

一、田径是体育运动中最古老的运动形式

上古时代,人们为了获得生活资料,在和大自然及禽兽的斗争中,不得不走或跑相当的距离;跳过各种障碍;投掷石块和使用各种捕猎工具……在生活和劳动中不断地重复这些动作,便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种动作和技能。为了把这些技能和技术传给下一代,就产生了模仿跑得快、跳得高、跳得远、投得准、掷得远的动作。形成了原始的教育、游戏和比赛。因此,田径项目显得简古。

直到今天,人们仍可以从现代田径运动项目中清楚地看到那些反映原始人身体活动的基本形态特征的成分;那些与生产劳动有关联的运动项目,如标枪、铁饼、障碍跑等,从生产实践活动中直接筛选的足迹清晰可见。所以,田径是最自然的、最普遍的、源于生活的动作行为的缩影和夸张。

随着社会的发展,这些形式从人类的生存中解脱出来,但是我们没法摆脱,永远也不会摆脱依靠基本运动能力去提高人类生存质量、提高生存效率、改善生存条件。人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。于是田径延续着文化,延续着人类追求生存、追求健康、追求身体与精神的结合。

二、田径是直接向人类体能极限的挑战

田径是比速度、比高度、比远度的项目。要么在短时间内表现出最大的速度和力量,要么在较长时间段表现出持久的耐力。这就非常具体地对人体的结构、肌肉组织以致神经类型提出极高的要求。田径训练就是从肌肉、器官、神经入手,发掘人体的储备能量和潜在能量,提高机体的极限工作能力。田径运动的纪录是唯一直接体现着人类的身体发展水平的标尺,具有突出的个体化特征。

生理学家和有经验的专业人士曾预言田径运动成绩的最高界限,但这些预言和历史一个个都被后继者的实践冲破。这说明田径运动成绩永无顶峰,说明人类自身潜能的巨大,不仅鼓

舞和支持着人类的精神,更重要的是让人类最直接地解读自己的躯体,在提高人类对自身能力的认识和对于人类的自我完善方面具有重大的意义。

三、田径是运动之母

田径运动概括了人类运动的普遍性规律和基本的原理,“蹬摆结合,以摆带蹬”是田径的核心,更是运动的基础,反映出各项运动间的内在联系。不论参与哪种运动,都必须经过走、跑、跳、投等形式的运动技能或锻炼过程。为增强速度而奔跑;为提升高度而跳跃;为延长距离而投掷……他们的技术是建筑在身体全面发展的基础上的。失去了身体能力便失去了载体,丢掉了走、跑、跳、投便丢掉了发展技术的途径。

田径运动可以直接对人体能力量化,是可以精确地确立运动强度和运动量的项目。于是成为人体解剖学、生理学、生物力学等学科探索体育领域的登陆点。同时进一步促使田径运动技术成为人们合理地运用身体能力和动作提高运动成绩的有效途径。田径技术表现的程度反映着身体形态、身体素质,追求一定的技术又同时提高人的身体素质。田径运动中一系列最直接、最基础的验证,源源不断地为其他运动项目提供了科研和方法论的指导。

整个田径运动旨在发挥人体最大运动能力,充分发挥身体素质的作用,挑战人体的极限的同时,又强调合理运用体力,最经济地使用人体的能量。所以,田径体现了人类维持正常生活的基本活动能力,也反映了人类健康生存的基本条件或基本的生活能力。

第二节 项目群技术

田径运动项目多,动作结构不同,各项目之间活动性质、强度也有差异。它是典型的具有不同功效的体育项目群。换句话说,这些项目有明显的目的性。田径运动中的“快”、“高”、“远”是运动的外在表现形式,其内在本质是运动技术与人体能力的完美结合。它涵盖了人类完成动作时身体的姿势、动作的方向、幅度、距离、节奏、速度以及力的相互作用等基本的运动学和动力学规律。我们只有明确并深刻理解各项运动的属性,把握肌肉能源、神经支配、肢体动作和心理活动能力这些主要因素,才能了解运动规律的突现和隐藏,才能沿着田径运动从生活中来到生活中去的常规历史轨迹,才能练得准、练得巧、练得有效。

一、走步

1. 走的定义和特征

走的动作没有腾空,是一条腿支撑和两条腿支撑的交替,属于周期性运动。以日常生活中的自然走步为基础,经过科学整理上升为竞技性的运动项目,就是竞走。竞走步子大、走得轻松、速度快,行走的姿势摇头晃腰扭髋,如同在水上漂浮一样,几乎完全利用双臂的摆动和身体向前的惯性滑动。

国际田联对竞走技术有严格的规则定义。竞走是由一脚支撑和两脚支撑并相互迈步前进,两脚始终与地面保持不间断的接触,在任何时间都不得同时离地。向前迈脚在着地过程中,支撑腿在垂直部位时至少有一瞬间必须是伸直的(膝部不得弯曲),特别是支撑腿在垂直部位时必须

须伸直。在比赛中运动员如果违反上述规定,第1次提出警告,第2次即取消比赛资格。

2. 走步技术核心

竞走技术中向前的动力是由踝、趾关节的屈伸和髌关节的屈伸,以及手臂和摆动腿的摆动形成的。如果出现膝关节屈伸的动力因素就由走变为跑了。竞走与普通走比较,步幅要大20~40厘米,频率要快100步/分钟。与跑的动作比较,除了没有腾空的动作,重心的起伏也非常小,大约在5厘米左右。

健身走常受自然走的步态影响,直体直行步主要决定于脚和腿的形态结构。比如八字脚、罗圈腿走步既不经济又不能达到卫生保健。

3. 走步项目

竞走项目分为公路和田径场两种。公路项目以公里为单位,有女子10公里、男子20公里和50公里;田径场项目以米为单位,设有女子5000米、10000米,男子10000米、20000米。1992年在巴塞罗那奥运会上获得的女子10公里竞走金牌是我国在奥运会历史上的首枚田径项目的金牌。

人们借以锻炼的走步,常用方法有散步、踏步走、倒着走、走楼梯等。

4. 走步的健身作用

走步是一项耐力性很强的锻炼项目,是男、女、老、少健身运动的良好方法。从事走的练习不仅对发展人的耐久力和腿部肌肉力量、增强内脏器官功能(特别是心血管功能)和培养人们意志品质都具有很高的锻炼价值,而且对人体的形体、健美和节奏感的培养也是一种很好的手段。我国中医认为“走为百炼之祖”,人体的五脏六腑无不与脚相关,脚踝以下有51个穴位,脚掌就有15个,可以视脚掌为人体的第二心脏。走步锻炼显然就是全身锻炼。经络内属于脏腑,外属于肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部的组织器官联系成一个有机的整体。

健身走的运动强度最小、最容易把握、最传统自然。它步伐轻松、步幅小,更体现出悠闲自得的特征。只要采用定时走一定的距离的方法进行控制即可,以不感到腰酸腿痛为宜。走楼梯和倒步走是提高散步强度的方法,会让人在同等距离和时间内付出更多的体能。人常说:生命在于运动,健康始于脚下。

二、跑步(见图1-1)

1. 跑步的定义和特征

跑是人类固有的一种重要的短时、快速运动方式,是单脚支撑离开地面并能够在空中停留瞬间的人体位移的方法。

无论是短、中、长跑、跨栏跑还是越野跑都是在规定的距离内,谁先到达终点,谁就取得胜利。显然是以跑的速度来决定成绩的。跑的距离不同,要求的速度也不同。短跑是以最高速度向前,以最快的摆动——“扒地”产生最高速位移。创造最高速度是短跑的突出特点,换句话说,短跑成绩的决定因素是最高速度而不是速度耐力。跨栏跑是固定间隔、跑跨交替的非对称高速运动。髋部的力量和灵活性高于任何项目。中跑到长跑,速度耐力的成分逐步加大,但是没有最大速度谈不上速度耐力,更谈不上高速跑动中的放松。可见速度是对跑起着主导作用的素质。扩展到其他项目,虽然本身不是速度,但速度素质的好坏对运动成绩起着直接的影响。因此,速度是运动之魂。



图1-1

2. 跑步技术核心

正因为人类具备的这种运动方式与运动能力,单纯的快速跑发展成为跑的运动。但是不同人之间的运动学和生物力学的差异,导致了运动成绩的差异。人在快跑时,腾空的时间比支撑时间长,为了提高跑的速度,就必须加强与地面作用的效果,即蹬地的力量和速度。减少支撑时间才能减少腾空时间。为了达到这样的效果,除了屈膝支撑获得较好的蹬地角度和连贯性,蹬摆结合、以摆带蹬是第一关键。手臂与腿的协调快速摆动,对伸髋与积极着地动作有决定性的意义。

3. 跑步项目

跑步项目众多,包括在田径场的跑道或规定道路上进行的竞赛项目。

田径场项目有:100米、200米、400米、800米、1500米、3000米(女子)、5000米、10000米、3000米障碍赛(男子)、100米栏(女子)、110米栏(男子)、400米栏、4×100米接力、4×400米接力。

公路跑项目有:10公里、15公里、20公里、半程马拉松、25公里、30公里、马拉松、100公里、公路接力(只限马拉松距离)。

越野赛有女子4公里、6公里,男子8公里。

4. 跑步的健身作用

跑步作为发展速度的锻炼,目的是不断建立中枢神经系统快速条件反射,发展快速能力。速度的快慢,不仅取决于人中枢神经系统的灵活性、肌肉的力量、动作速度等因素,而且还取决于掌握正确的技术。因此,速度训练并不是采取某一两个手段就能取得良好效果的,而是首先要有全面身体训练的基础,并掌握正确的跑的技术。另一方面,能够最大限度地将人体的综合机能和身体素质,转换成维持和提高跑速的技术能力。

健康对跑的能力特别倚重。出人意料的是,健身跑对运动器官的肌肉作用并不大,最大的益处在于增强和提高心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统和肝脏的功能。所以健身跑拥有世界上最大的锻炼群体,甚至医疗也采用慢跑。

三、跳跃(见图 1-2)

1. 跳跃的定义和特征

跳跃是一种“以取得较长时间腾空为目的的人体非周期性活动形式”,是人体短时间、高强度的神经肌肉用力克服障碍的运动。集中抵抗身体重量、自身运动中的各种生理性和病理性的不协调、不适应,集中承受环境、器械、心理、情绪的阻力。

跳跃需要全身肌肉的协调用力,特别是腿、足用力蹬伸以克服自身重力来完成。它通过快速的助跑起跳,工作肌群的一次性爆发用力,瞬间改变身体运动方向,肌肉承受强大的冲击性惯压负荷,以反射的方式完成离心-向心收缩,产生巨大的爆发功率。属于快速力量型项目。



图 1-2

2. 跳跃技术核心

由于跳跃成绩表现在运动员腾空时所克服的垂直高度或者水平距离上,决定了跳跃技术尽量争取腾空时间。为了创造理想的腾空,都由一段较长的助跑获得速度再转入起跳。这意味着由周期性运动变为非周期性运动,动作结构变化大,而且要求动作转换连贯、自然、迅速。所以起跳水

平是跳跃的第一关键,速度依然是跳跃项目的“灵魂”。

3. 跳跃的项目

跳跃项目包括:跳高、跳远、三级跳远、撑杆跳高。

发展身体的健身跳可分为:高度跳和远度跳;高度跳和远度跳又分别包括原地跳和助跑跳;原地跳和助跑跳各分为一次跳和连续跳;再划分为徒手跳和负重跳;最后分为障碍跳和无障碍跳。

4. 跳跃的作用

跳跃练习能提高控制身体和集中用力的能力。能有效地发展弹跳力、力量、速度、灵敏协调性。

健身跳的目的是为了促使肌体的全面发展,增进健康水平。健身跳不需要特殊的场地条件,只要地面平坦、无碎石硬块又不滑即可,最好地面较为松软,这是为了避免因地面过硬、跳跃技术不好而造成足、踝挫伤或胫骨发炎以及膝关节的慢性劳损。对于运动能力较弱的人做跳跃练习主要放在跳跃的意识上,即向上、向前的幅度不大,只强调身体重心的起伏和动作的节奏。

四、投掷(见图 1-3)

1. 投掷的定义和特征

投掷是田径项目中唯一一类通过器械体现力量爆发的形式。要求从静止姿势开始,平动动作和转动动作相结合,整个过程人和器械形成整体系统,在严格限定的空间内完成动作。肌肉工作特点,主要表现在预先拉长的、克服恒定阻力的一次性爆发性克制收缩。其关键是协调的用力顺序和最后出手速度。所以也属于速度力量型项目。

2. 投掷技术核心

投掷是通过助跑、旋转或者滑步,在器械运动方向上产生一定的速度,肢体积极主动地形成左侧支撑,按照躯干、大臂、小臂、手腕和手指的顺序用力,创造最高的器械出手速度。提高器械出手初速度是投掷项目的核心。

3. 投掷的项目

投掷的项目有:推铅球、掷铁饼、投标枪。

健身投练习有:抛掷实心球、掷垒球等,目前更多的是随着人们对投掷项目特性的进一步认识,以及电子技术的发展,综合力量练习器在结构功能上、外观使用方法上对许多健身投的方式和场地器材都有了突破性发展。



图 1-3

第三节 专项身体素质练习方法

一、力量素质

1. 发展力量素质的原则

1) 力量素质的发展要全面而又有重点。在发展力量素质的过程中,一方面应使四肢、腰、腹、背、臀等部位在大肌肉群和主要肌肉群得到锻炼、提高,另一方面也要注意发展那些薄弱的小肌肉群的力量。因为体育运动中的许多动作是很复杂的,需要身体各部位许多大小不同的肌肉群协同工作才能完成,所以发展不同类型的力量素质并不意味着面面俱到、平均发展,应该在全面发展的基础上针对项目特点而有所侧重。

2) 力量训练要动用大量的肌肉群,训练非常复杂,大肌肉群的训练应安排在训练的开始