

“主副项制”体育课程教材

林淑芳
主编

大学体育

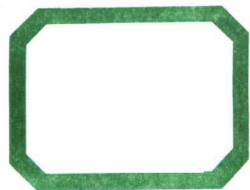
D A X U E T I Y U

下册



厦门大学出版社

DAXUETIYU



大学体育

“主副项制”体育课教材

林淑芳 主编

SCJ19/02

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/林淑芳主编. —厦门:厦门大学出版社, 2000. 11
ISBN 7-5615-1632-0

I. 大… II. 林… III. 体育-高等学校-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75458 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ public.xm.fj.cn

福建二新华印刷有限公司印刷

2000 年 11 月第 1 版 2002 年 8 月第 3 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:26.25

插页:4 字数:657 千字

定价:35.00 元(上、下册)

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

序

体育教育是学校教育的组成部分。体育教学是学校体育的重要形式。随着社会的发展、时代的进步，现代社会对人材培养提出了更高的要求，跨世纪高素质人材的培养，要求我们改革教学内容、教学形式和教学方法。福建师范大学体育课程“主副项制”教学模式研究成果符合科学性、全面性和可行性原则，是现阶段全国高师院校出现的好的改革模式之一。1999年10月全国高师体协常务理事（北京师大、首都师大、东北师大、华中师大、华南师大、华东师大、陕西师大、辽宁师大等17所大学体育部主任）在福建师范大学召开专题研讨会对福建师范大学体育课程“主副项制”教学模式研究成果进行鉴定。该教学模式在当前的教学改革大潮中起到了启发思维、拓宽思路、丰富内容的良好作用。

该课题设计的指导思想、实验过程和研究结果有较强的时代特点：

1. 最大限度满足学生的兴趣爱好，有利于学生的个性发展和拓宽知识面。

2. “课内增知、课外强身”为主的指导思想有新意，进一步阐明了体育的目的、任务。

3. 有利于教师“一专多能”、全面发展和迅速提高教学能力。教师跟班到底，有利于教师管教管导，加深师生间的感情交流。

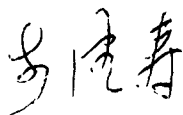
4. 有利于提高学生对体育活动的参与意识和健康投资意识，强化了课内外的有机结合。

.....

此外，福建师范大学探索教学改革模式的同时，狠抓了教材建设，先后编写出符合学校、学生实际的体育理论以及篮球、排球、武术、田径、健美操和青年健身操等多种教材。在教学的组织与管理方面亦有较大突破，印发了“跨系选修课程目录”，向全校学生介绍所开选修课的名称、内容以及任课教师的像片和简介，丰富了教师挂牌上课的内容。

作为一名体育工作者，我衷心祝贺福建师范大学“主副项制”体育课程教材的出版发行，衷心祝愿福建师范大学在体育教学改革中取得更大的成绩，并期待着福建师范大学为全国高师提供更多、更丰富的宝贵经验。

全国高等师范院校学校体育协会理事长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '安红生' (An Hongsheng), written in a cursive style.

2000年7月7日于武昌

前 言

在人类社会即将进入 21 世纪之际,正值我国社会发生巨大而深刻转变的历史时期。随着改革开放的进一步深化,教育改革正日益向纵深推进。在基础教育领域中,主要表现为由“应试教育”向“素质教育”的转轨。高等师范院校作为培养基础教育师资人才的基地,提高学生的体育能力、体育理论水平和终生的体育意识,从某种意义上来说,这是一场体育观念的重大变革,需要每一位体育工作者付出长期而艰辛的劳动。

没有理论的实践是盲目的,改革的深化离不开理论的发展,可喜的是在许多高校中,重视论述理论的良好风气正在形成。但也应清楚地看到,由于传统观念和种种复杂因素的影响,我国的高师体育教科书,仍旧没有摆脱原有的框框,在理论上还处于自发的状态,多数仍停留在教师教学参考用书的水平,特别是缺乏系统的,可读性强,具有崭新理论基础,与当前教育改革精神相一致的新型教材。我们必须改变这种理论上滞后的状态,寻求理论与实践的充分统一,让教科书不但从实践中指导日常体育锻炼,而且能在理论上提高其自学性,使他们能在高层次上学以致用,贯彻终身。

这就是我们编写《大学体育》教材的出发点。

本书的编写宗旨是:力图完整、准确地把握当代体育理论根本精神,紧密结合高师特色,为培养目标服务,贯彻我校主副项制教改“课内增知,课外强身,一专多能,发展个性”的方针,结合教学时分分配,加大理论部分比例,深入浅出,通俗易懂,把理论性和实践性有机地结合起来。

本书适用于高师院校,也可供普通高等学校使用。

本书分上、下两册,上册主要阐述高师体育的任务,人体运动的生理学基础、体育与生活、运动损伤及防治、游泳及形体健美等,主要是帮助学生从理论意义上了解大学体育并学会自我锻炼。下册主要介绍各个主项的基本内容、练习方法及专项理论等。两大部分各有侧重,又相互联系。

本书从选题、结构和写作上都力图打破高等师范普通体育教材的模式,根据社会与学生的需要,努力体现以下原则:

一、时代性。在选题、组织材料、理论概括等方面都紧紧围绕当前与将来,社会与个人发展的实际需要,体现鲜明的时代特色,不做无谓之论,材料新,信息量大,在古今中外关系上,坚持“古为今用,洋为中用”。

二、实用性。在选材、写作时,清醒地意识到本书的对象是广大学生,在为他们提供良好理论与实践指导的同时,注重文字的可读性,表述的科学性与准确性。

三、新颖性。本书的编写风格可以说是高师体育教材的重大突破,内容新、思路宽、覆盖面广,摆脱了“教材化”的习俗。

四、可操作性。注重理论与实践相结合,为广大学生提供了自我操作的途径与方法,使他们在理论与实践上均有收获。

本书为福建师大体育教研部全体教师参与编写,在两年试用期间,征求了同行专家的意见,经过反复修订,最后定稿为目前这本《大学体育》。

本书参考了邹继豪主编的全国普通高等学校体育教材,并借鉴国内外有关新资料,在编写过程中,许多同行专家学者提出建设性意见,在此一并致谢。

由于编写人员水平有限,不足之处在所难免,恳请各位读者在使用过程中不吝赐教。

目 录

第一章 健美操	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 健美操基本理论入门.....	(8)
第三节 健美操训练的区别对待原则.....	(27)
青年健身操第一套.....	(33)
青年健身操第二套.....	(62)
青年健身操第三套.....	(94)
青年健身操第四套.....	(115)
健力健美操(男子).....	(148)
第二章 田径	(162)
第一节 概述.....	(162)
第二节 跨栏跑.....	(166)
第三节 背越式跳高.....	(185)
第四节 三级跳远.....	(196)
第五节 铅球.....	(205)
第六节 田径游戏.....	(217)
第三章 武术	(239)
第一节 概述.....	(239)
第二节 武术基本功.....	(247)
第三节 长拳.....	(264)
第四节 太极拳.....	(286)
第五节 初级剑术.....	(318)

第四章 篮球	(342)
第一节 概述.....	(342)
第二节 篮球运动技术.....	(361)
第三节 篮球运动战术.....	(382)
第四节 篮球游戏二十例.....	(411)
第五节 篮球运动主要规则与裁判法.....	(424)
第五章 排球	(445)
第一节 概述.....	(445)
第二节 基本技术.....	(449)
第三节 基本战术.....	(492)
第四节 规则与裁判.....	(527)
第五节 排球游戏.....	(546)

第一章 健美操

第一节 概述

一、健美操的起源和发展

(一)健美操的起源与发展

健美操源远流长,其发展可追溯到远古时代。我国三国时期著名医学家华佗所创编的“五禽戏”,可以说是一种具有民族特色的健美操。自古以来人类就不断追求健与美,古希腊伟大雕塑家米隆的《掷铁饼者》和另一尊从希腊米洛斯岛发掘出来的大理石塑像——体态丰满秀丽,神情安祥端庄的维纳斯,成为举世公认的男性美与女性美的典范。

(二)健美操的兴起与现代健美操的发展

19 世纪瑞典体操的代表人物林氏(1770—1839)在《体操的一般原则》中提出健美操是体操的一类,他认为健美体操是表现人的思想感情为目的的一种体操,他强调身体各部位协调发展,注意正确姿态,促进身体健康。在这些思想影响下,健美操首先在欧洲兴起并迅速开展起来,现代健美操在全球性的发展,始于 20 世纪 80 年代,其代表人物是美国电影明星简·方达,在尝试过各种减肥方法均告失败后,她终于悟出减肥必须依靠运动,并创编了系列的简·方达健美操,迅速风靡了整个世界。

现代健美操的兴起一方面体现了历史的延续性,另一方面也体现了人们对现代文明病的抗争,高科技带来生活条件的改善和生态环境破坏等导致现代文明病,成为现代人健康的威胁,为抵御这种健康危机,人们创造了一系列自我完善的方法和手段,现代健美操应运而生。到目前为止,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃发展,而且在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展,各种健美操俱乐部、健身操中心和健美操培训班如雨后春笋般到处涌现,许许多多的人选择健美操作为自己的主要健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。发展至今,健美操在规范、科学、实用方面向前发展了一大步,我们相信它将来会有更大的发展。

世界性健美操热传到美国,是在 20 世纪 80 年代初。那时,随着我国教育制度改革的不断深入,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地,健美操的引进与兴起为我国美育教育提供了一个重要手段。1984 年北京体育大学成立健美操研究组,编排并推出“青年韵律操”迅速传遍全国各大专院校。虽然在今天看来,“青年韵律操”动作简单、陈旧,但在当时,它使许多人第一次认识了健美操,对健美操在我国的普及与发展起到非常重要的作用。

(三)健美操运动发展趋势和高校开展的情况

1. 健身性健美操发展趋势

随着知识经济的到来和生活水平提高,现代人的生产和生活方式发生了巨大变化,“文明病”的流行使人对健身的需求日趋强烈,人们健康意识的增强将使健身健美操的市场前景更加美好。其次,随着社会的发展,人们的要求将更加个性化,健身健美操的种类和练习形式将更加多样化,据最新资料显示,目前在世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目是集体力量练习、私人教练和大脑—身体综合练习,如瑜伽、太极等,最热门的项目是武术类练习,如搏击健美操。再次,健身健美操练习的科学化程度将不断提高。科学化是保证健身健美操练习效果的关键,如对不同人群体质测

定,不同年龄段锻炼最佳心率范围研究可提供科学运动处方,最后,激烈的市场竞争将更注重健身指导的服务质量。

2. 竞技健美操的发展趋势

根据《项群训练理论》对竞技体育的分类,竞技健美操属于“技能类表现难美项群”,难、新、美正是竞技健美操的技术发展方向,表现为更加注重艺术性创新,动作技术的完成将更加完美,难度动作向多样化发展,挑战自我极限是未来竞技健美操追求的目标。

3. 健美操在高校开展情况

健美操作为教材正式纳入高校教学计划已有多数。目前,在全国许多高校都以普修和选修的形式开设健美操课,深受广大学生的欢迎,其中以北京和广东两地的高校开展情况较好,水平也较高。从2002年全国体育大会健美操比赛情况来看,这项运动最高水平所聚集的群体为在校大学生。福建省高校的健美操课虽然起步较晚,但自开设以来,一直是女生首选项目,近年随着男子健美操的开展与普及,已有不少男生打破陈规,投身到这一充满魅力的项目中来。通过一、二学年的健美操主项教学及三、四学年的选修,一般能使學生掌握较系统的健美操锻炼方法,养成自我锻炼习惯,并在将来走上工作岗位后还能应用所学知识养护自身并指导他人锻炼,通过大学阶段学习,达到初级社会体育指导员的水平,成为大众健身的生力军。

二、健美操的特点和作用

(一)健美操的特点

健美操内容丰富,形式多样,易于普及,能全面、有重点地锻炼身体,并有一定的艺术性,它主要有以下几方面特征:

1. 集健美与健身于一体

健美操的练习内容,不仅能使身体各部位的关节、韧带、肌肉得到发展,提高肌肉的弹性和关节灵活性,而且对于形成正确身体

姿势、纠正不良姿态、培养良好风度有重要作用,它还能有效提高人体有氧代谢功能,增强各器官、系统机能,发展身体素质。

2. 鲜明的节奏和韵律感

健美操的节奏一般表现为动作力度增强或减弱,速度加快或减慢等变化,相同的动作由于力度增强或减弱,速度加快或减慢等节奏变化,就可体现出丰富的内容,音乐中的高低、长短、强弱、快慢等有节奏的变化,使健美操更富有律动感。

3. 动作的多变化和协调性

健美操不仅保留了徒手体操中各种类型的基本运动,而且从各种舞蹈及武术中吸收了诸多动作,尤其是大量增加了腰、膝、踝、髋部动作,使健美操成套动作丰富而多变,动作多以复合性为主,有利于改善身体的协调性。

4. 运动负荷大多具有针对性

徒手健美操是依靠身体各部位的自重量,通过多次的重复练习,达到一定负荷量,从而实现局部或全身的健美追求,大众健美操运动中最高心率可达 156 次/分,它对身体各关节、韧带,各主要肌群及心血管系统和呼吸系统等都能施加较大的运动负荷,而且它可根据练习者的年龄、性别、健康程度等进行自我调节,从而保证了针对性。

5. 健美操具有广泛的群众基础

健美操动作素材可以简单,也可以复杂,练习趣味浓厚,不需要更多条件,它不受气候影响和时间、地点限制,它也不受年龄、性别、职业的束缚。

(二)健美操的作用

1. 健美操有利于增进健康美

健康美主要指在健康身体的基础上所表现的良好精神状态、气质风度。它是人体美最基础、最本质的表现,美首先必须健康。

2. 健美操有利于塑造形体美

体型的美主要指全身各部位比例是否匀称、协调、平衡、和谐,以及各部位是否具有柔和优美的线条。体态美是指身体各主要部位的姿态是否端庄、大方,人的体型与体态除了受先天遗传因素影响外,主要受后天体育锻炼和生活习惯的影响。男孩子总希望练出匀称健壮的肌肉,女孩渴望女性曲线美的自然魅力,健美操锻炼即可使梦想成真,因为健美操的成套动作是根据人体解剖部位科学编排的,可使各部位均衡发展。

3. 有利于培养内在美

现代生活的节奏,易使人产生紧迫感和压抑感,而紧张的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感,健美操是一种可调节心理活动的积极性休息方法,它不仅可塑造外在形体美,同时也潜移默化地培养内在心灵美,当人们通过健美操锻炼,使体型健美了,心理会产生一种满足和对自我的肯定,而自信是一种关键的心理素质。此外,在欢快的乐曲中进行运动,还能松弛神经,转移和消除疲劳感、压抑感,恢复心理平衡,感受到生命的活力与激情,从而增强对生命的热爱程度,在集体锻炼的环境中,还可促进同学之间的感情,互相交流,互相促进,共同树立正确的审美观,提高对美的鉴赏能力。

三、健美操的概念及内容

(一)健美操的概念

健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,达到增进健康,塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。它起源于传统有氧健身运动,是有氧运动的一种。通常采用徒手或轻器械进行练习,在氧供应充足的情况下,以人体有氧系统提供能量的一种运动形式,其运动特征是持续一定时间的、中低强度的全身性运动,主要影响练习者的心肺功能,是有氧耐力素质的基础。

(二)健美操的内容

成套健美操的动作是由单个动作所组成,它来源于徒手体操、艺术体操、现代舞等动作。徒手体操动作是健美操动作的最基本内容,它是由头、颈、肩、上肢、胸、腰、髋、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、振等基本动作构成,只有正确掌握徒手体操动作,才有可能协调、准确地完成健美操动作;艺术体操中的波浪、摆动、绕环、屈伸、平衡、转体、跳步、舞步等也是健美操动作的内容;艺术体操徒手动作不仅能培养人们对动作的美感,而且能有效增强身体素质,提高协调性,增加成套动作难度。健美操中还大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中上下肢、躯干、头颈和足踝动作,特别是髋部动作,这给健美操增添了力度美。同时,也有利于减少臀部和腹部脂肪堆积,有利于改善动作协调性和灵活性,此外,民间舞中的许多动作,基本体操中的队列、队形变化也是健美操内容之一。

四、健美操运动的分类

按目的任务和国外惯例,健美操运动分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。

表 1-1 健美操运动分类

健身性健美操			竞技健美操
徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操	
一般健美操	踏板操	水中健美操	男子单人
拳击健美操	哑铃操	固定器械健美操	女子单人
搏击操	杠铃操		混合双人
瑜伽健身术	橡皮筋操		三人
拉丁健美操	健身球操		混合六人
街舞			

健身健美操又称大众健美操,它主要以健身、健美为目的,在编排上体现出较大的随意性,时间可长可短;练习形式可分为热身部分、有氧练习部分、形体练习和放松部分等几个大块;大众健美操具有明显“节”的划分,在一节中为了充分影响某一部位,则又可以采用不同动作,形成“节中节”的编排方式;编排一般是按照从头颈、四肢、全身、跳跃、放松练习的顺序进行编排,活动顺序从身体的远端开始,逐渐过渡到躯干部位;大众健美操运动量中等,以有氧代谢为主,心率一般维持在120~140次/分钟,并且,大众健美操适合不同性别和各个年龄段的人,是很好的体育休闲娱乐健身活动。

竞技性健美操是在健身性健美操基础上发展而产生的,目前世界上公认的竞技健美操定义是“竞技健美操是在音乐伴奏下,完成连续复杂的和高难度动作的能力,该项目起源于传统的有氧健身舞。”竞技健美操有严格的竞赛规则和裁判法,比赛形式和内容有特殊要求,是以争夺优胜为直接目的,成套动作在编排上有特定要求,要把规则规定完成的四类动作、特色难度动作等编排进去,要求有高低起伏,张弛快慢的变化,难度动作分布要均衡,过渡自然,强调表现力;伴奏音乐速度较快,一般为24~28拍/10秒钟,且不得有解说词,成套动作时间为1'50"~2'10";跑跳动作较多,以无氧代谢运动为主,运动量较大,一套操心率可达180~200次/分钟,适合青年人;竞技健美操练习没有节的划分,动作重复次数少,多被压缩成复合性动作,变化多,连续性强。对称动作也相应减少,行云流水一气呵成,编排上较之大众健美操要自由些。

除了健身性健美操与竞技健美操外,在我国还有一种表演性健美操,它是事先编排好的,专为表演而设计的成套健美操,时间一般是2~5分钟。表演性健美操动作变化较多,音乐速度可快可慢,并可在成套中加入队形变化和集体配合动作。

第二节 健美操基本理论入门

每个人都盼望着身体健康、匀称、体姿优雅,随着现代科学技术和 社会的发展,全民健身计划的实施,人们享有比以往任何时期都更有利于锻炼身体、增进健康的社会环境和物质条件,在本节中,每一位爱好健美操的学生都可以了解到科学、有效的锻炼方法,得到正确指导,最终实现各自的锻炼目的。

一、形体美的标准与内涵

(一)人体的自然美

1. 体型美

形体美是指人的形体作为审美对象所表现出的容貌和体型的 美,体型是指人的整体指数(如身高、体重以及各部位的比例关系, 它的实质是体内肌肉、骨骼、脂肪的含量和分布情况)。

形体是和谐统一的整体,它首先要求局部与整体、局部与局部 应协调和谐,这包括身体各部分大小、长短、粗细等合乎正常比例, 形体美就是均衡匀称的形态,这种相称的理想比例也近于黄金分 割规律。形体美还应是健力美的结合,只有健康、匀称的人体形象, 才能表现出生命力的美,健美的形体,要求男子要有发达的肌肉和 强健的骨骼,女子要体型匀称,姿态优美,富有生命韵律的流动曲 线。

2. 姿态美

姿态美就是人体几种基本姿态所表现出来的静态和动态的美 感,包括站立、行走、坐卧三方面美感。人们常说“站如松,行如风, 坐如钟,卧如弓”,便是对人的形体美动态的审美要求。人的体型一 生中是不断变化的,相比而言,姿态美更为重要,它还可弥补体型