

刘同员 主编

体育健康学

下 册

人民体育出版社



体育健康学

(下册)

刘同员	主	编
林志超	主	审

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育健康学/刘同员主编. —北京:人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2347-3

I. 体… II. 刘… III. ①体育—教育②健康教育 IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050849 号

人民体育出版社出版发行
中南民族大学印刷厂印刷
新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 24 印张 650 千字
2002 年 7 月第 2 版 2004 年 2 月第 3 次印刷
印数:1—3000 册

ISBN 7-5009-2347-3/G·2246
定价:36.00 元(上、下册)

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编	刘 同 员			
副主编	李 勇	何亚楼	刘德松	刘传信
	何跃东	唐苏娜	易 红	王 昊
	赵长森	刘建明		
主 审	林志超			

前 言

如果人的身体健康,就可以更有效地提高社会劳动生产率,攻克无数的科学尖端,为人类创造无穷尽的社会财富;可以更有效地促使人际间的思想、情感、心态、责任、义务、权利、信仰等平衡发展;可以有效地优化民族素质,提高人口质量,促进社会的繁荣与稳定;可以更有效地促进个人与家庭的幸福和美满,提高生活的质量,营造最理想的生活与工作空间。所以,人的身体健康是财富,是人类社会进步与发展的一种动力。可以说,人类拥有了健康,就可能拥有了社会中的一切。

在现代社会中,“健康第一”是人人都明白的道理,但如何通过身体运动来有效地增进健康,这并非是众人所知的,这是当前国内外学者深入研究和探索的课题,也是各级各类学校体育教育改革最关注的问题。所以,为了更有效地推进大学生的素质教育,强化运动健康意识,促进大学生的身心健康,更深入地向大学生传播人体运动健康的科学知识,在反复实践的基础上,我们特组织力量编写了《体育健康学》这套教材,在2004年又组织力量进行了修订和完善,使该教材能更符合现代教育发展的要求,旨在进一步促进体育教育改革,强化“健康第一”,推进大学生的素质教育。

本书主要从社会学、心理学、人文学、生物学、营养学、生理学、卫生学、运动力学和运动学等不同角度,系统地论述了体育健康的基本原理与方法,具有知识性、科学性、针对性和实践性,通俗易懂,是大学体育教育的实用教材和健康指南。笔者盼望该书的出版,对于实施“全民健身计划”和促进高等体育教育的改革具有积极的作用。

该书由教育部全国高校体育教学指导委员会公体组组长、北京大学教授林志超主审,并得到了林教授的精心指导,在此特别感谢。

编 者

2004年5月

目 录

球类休闲健身篇

第十一章 篮球运动增进健康的方法	(1)
第一节 篮球健身的基本技术与练习方法	(1)
第二节 篮球健身的基本战术方法介绍	(18)
第十二章 排球运动增进健康的方法	(32)
第一节 排球健身的基本技术与练习方法	(32)
第二节 排球健身的基本战术方法介绍	(45)
第十三章 足球运动增进健康的方法	(51)
第一节 足球健身的基本技术与练习方法	(51)
第二节 足球健身的基本战术方法介绍	(64)
第十四章 网球运动增进健康的方法	(72)
第一节 网球健身的基本技术	(72)
第二节 练习网球的基本要素	(97)
第十五章 乒乓球、羽毛球、毽球运动增进健康的方法	(107)
第一节 乒乓球运动增进健康的方法	(107)
第二节 羽毛球运动增进健康的方法	(114)
第三节 毽球运动增进健康的方法	(119)

游泳、健美、舞蹈休闲健身篇

第十六章 游泳运动增进健康的方法	(140)
第一节 蛙泳健身的技术与练习方法	(140)
第二节 爬泳健身的技术与练习方法	(148)
第三节 水上救护与安全知识介绍	(153)
第十七章 健美运动增进健康的方法	(156)
第一节 健美健身锻炼的练习方法	(156)

第二节	健美比赛的规定动作介绍·····	(168)
第三节	健美操健身的基本方法·····	(171)
第四节	形体健美操健身的基本动作与练习方法·····	(186)
第十八章	体育舞蹈增进健康的方法·····	(200)
第一节	基础知识介绍·····	(200)
第二节	普通体育舞蹈健身的技能·····	(202)
第三节	当代体育舞蹈健身的技能·····	(211)

自卫防身健身篇

第十九章	武术自卫防身增进健康的方法·····	(226)
第一节	散手自卫防身健身的技能与方法·····	(226)
第二节	五步拳·····	(268)
第三节	初级剑术·····	(270)
第四节	简化太极拳·····	(284)

野外生存健身篇

第二十章	野外生存运动增进健康的方法·····	(300)
第一节	野外安全生活的技能与方法·····	(300)
第二节	野外行走、跑步和穿越健身的技能与方法·····	(327)
第三节	野外攀登健身的技能与方法·····	(340)
第四节	野外定向运动的技能与方法·····	(350)
第五节	航海生存运动的技能与方法·····	(366)

第十一章 篮球运动增进健康的方法

第一节 篮球健身的基本技术与练习方法

篮球技术是篮球比赛中为了达到一定的目的而采用的专门的动作方法的总称,是篮球运动的基础。

篮球技术分为进攻技术与防守技术两大部分。进攻技术有传接球、投篮、运球、持球突破等。防守技术有防守对手、抢球、打球、断球等。在攻防技术中都含有移动和抢篮板球的技术。

一、移动

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度等所采用的各种脚步动作的通称。

(一)移动技术

移动技术有起动、跑(变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑)、跳(双脚起跳、单脚起跳)、急停、跨步、转身(前、后转身)、滑步(侧滑步、前、后滑步)、后撤步、交叉步、攻击步、绕步和卒步等,下面介绍几种主要移动技术。

1. 侧身跑

动作要领:在跑动时,头部和上体向球的方向扭转,同时侧肩,脚尖对着跑的方向。要注意在保持速度的情况下,观察场上情况。

2. 变向跑

动作要领(以从右向左变向为例):变向跑时右脚尖稍向内扣,用前脚掌内侧用力蹬地,随之扭腰侧肩,上体向左前倾,左脚向左前方跨出一小步,右脚再迅速向左前方跨出一大步,继续跑动。

3. 跨步急停

动作要领:队员在快速跑动中突然急停时,先向前跨出一大步,用脚跟先着地并过渡到全脚抵住地面,迅速屈膝,同时身体稍向后仰,后移重心,然后再跨出第二步,脚着地时,脚尖稍向内转,用脚前掌内侧蹬地,屈膝,身体稍侧转,上体微前倾,重心在两脚之间,两臂自然张开,帮助控制身体平衡。

4. 跳步急停(也称一步急停)

动作要领:队员在急停时,用单脚或双脚稍向前起跳,上体稍后仰,两脚平行或前后同时落地,略宽于肩,屈膝,用前脚掌内侧蹬地,两臂屈肘微张,维持身体平衡。

5. 后转身

动作要领:转身时两膝微屈,上体稍前倾,重心移至中枢脚,以中枢脚前掌为支点,跨步脚的前脚掌向后蹬地,身体向后转动,保持重心平衡,转身后重心在两脚之间。

6. 侧滑步

动作要领:由两脚平行站立,两膝弯屈,上体微向前倾,两臂张开姿势开始,向左侧滑步时,右脚前脚掌内侧蹬地,左脚向左跨出,在着地的同时,右脚又继续跨出。要保持重心低,身体不要上下起伏。

7. 后撤步

动作要领:撤步时,用前脚掌内侧蹬地,加上腰部用力向后转动,同时后脚碾地,前脚后撤,紧接滑步,保持防守姿势,身体不起伏。

8. 攻击步

动作要领:攻击步时,利用后脚蹬地,前脚迅速向前跨出,逼近对手身前,前脚落地,后脚的前脚掌碾地跟进,后腿屈膝,重心控制在偏后方,以便向后移动和重新调整位置;前脚同侧手伸出打球或干扰对方。

(二)移动技术的练习方法

(1)做小步跑或放松跑,听信号后进行变速跑、变向跑、侧身跑和后退跑,再进行各种急停和转身练习。

(2)利用篮球场各条线、角、圈等标记做变向、变速、侧身、后退

跑、急停、转身和起跳等综合练习。

(3)2人一组,1人运球,1人作防守滑步,运球者不停改变方向,防守者不断做滑步、后撤等步法练习。

(4)2人一组,一人持球原地做传、运、投篮等动作,另一人做攻击步和后撤步等移动练习。

(5)3人成等边三角形站立传球(相距5~6米),1人在中间随传球的方向做侧滑步、侧身跑、后退步、后撤步以及急停等步法移动,与另2人传球者交换练习。

(三)移动技术易犯错误与纠正方法

(1)屈膝不够、重心过高、移动缓慢的纠正方法。

加强腿部和腰部的力量练习,强化低重心移动的基本姿态练习。一般采取跳台阶、下蹬走、跳和跑练习,在固定高度设障碍物进行移动练习等。

(2)不是利用前脚掌蹬地移动、习惯弯腰不屈膝和身体不协调的纠正方法。

强调移动时脚尖内扣、上体前倾、眼环视前方和左右侧,手臂自然侧伸,腰部适当放松。采用原地马步快速踏步和前后左右变换踏步移动练习。多进行低重心的加速跑、侧身跑和变向变速跑,发展足关节灵活性。

二、传、接球

传、接球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法,是进攻队员在场上相互联系、组织进攻和实施战术的纽带。

(一)传、接球技术

接球分为双手接球和单手接球。传球分为双手胸前传球、双手低手传球、双手低手向后传球、双手头上传球、单肩上传球、单手胸前传球、单手低手传球、单手低手向后传球、单肩向后传球、单手背后传球、单手体侧传球、勾手传球等,下面介绍几种常用的传球技术。

1. 双手胸前传球

动作要领:身体成基本姿势站立,两手手指自然分开,拇指相对成八字形,用指根以上部位持球,手心空出,两肘自然弯曲,将球置于胸腹之间。传球时,后脚蹬地,重心前移的同时,前臂迅速向传球方向伸直,拇指用力,手腕外翻,用拇指、食指、中指的力量将球传出。特点是准确有力,便于同投篮、突破等动作结合运用(图 11-1)。

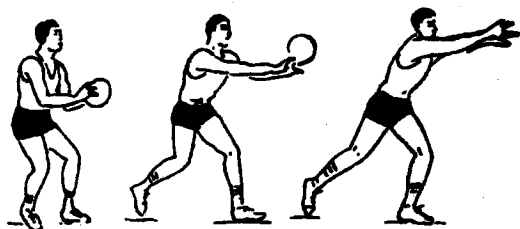


图 11-1

2. 双手头上传球

动作要领:双手举球于头上,两肘弯曲,持球手法与双手胸前传球相同。传球时,前臂内旋,手腕前屈,拇指、食指和中指用力拨球,若传球距离较远,脚要蹬地,腰腹用力,前臂迅速前摆配合手指手腕将球传出。特点是持球点高,便于与投篮结合(图 11-2)。

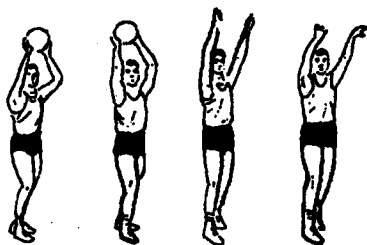


图 11-2

3. 单手肩上传球

动作要领(以右手为例):双手持球于胸前,两脚平行开立。传球时,左脚向传球方向迈出半步,同时将球引到右肩上方,肘关节外展,上臂与地面近似平行,手腕后仰,右手托球,左肩对着传球方向,重心落在右脚上,右脚蹬地,转体,前臂迅速向前挥摆,手腕前屈,通过食指、中指拨球将球传出,球出手后重心前移,右脚向前跨半步,保持基本站立姿势。特点是传球力量大、速度快、距离远(图 11-3)。

4. 单手背后传球

动作要领(以右手为例):
 双手持球于胸前,侧对接球队员。传球时,左脚向前跨出一步,双手持球后摆,当球摆至身体右侧,左手离开球,右手引球继续沿髋关节向后绕环,当前臂摆到背后时,右手腕向传球方向急促前屈,食指、中指用力拨球,将球传出。特点是突然、隐蔽、变化大,难防(图 11-3)。

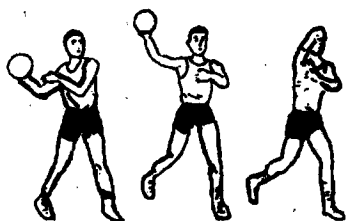


图 11-3

5. 单手体侧传球

动作要领(以右手为例):
 两脚开立,两腿微屈,双手持球于胸前。传球时,右手持球后引,经体侧向前作弧线摆动,手腕前屈,用食指、中指的力量拨球,将球传出。特点是隐蔽、变向、动作快而幅度小(图 11-4)。

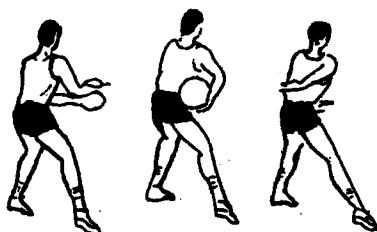


图 11-4

(二) 传接球技术的练习方法

(1) 2 人一组,相距 5~7 米,原地做各种传接球练习。

(2) 3 人一组成等边三角形站立,相距 5~6 米,用 2 个球做各种快速传球练习。

(3) 3 人一组,其中两人相距 5~7 米站立,采用不同方法传球,另一人居中防传球,要求传球者尽量将球躲避防守者传出去。

(4) 2 人一组,相距 10~12 米,做单手肩上传球,或结合抢篮板

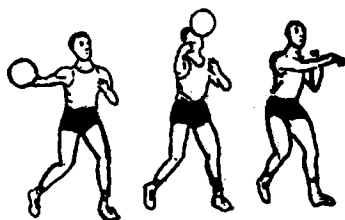


图 11-5

球做单手肩上长传快攻传球。

(5)2~3人一组,全场行进间传接球练习,主要采用双手胸前和单身体侧传球。

(6)2人一组,结合瞄篮、突破等假动作做单身体侧和双手头上向中锋传球练习。

(三)传接球技术易犯的错误与纠正方法

(1)双手胸前传球时两肘关节外展、手臂紧张和身体不协调、手腕和手指用不上劲的纠正方法。

强调理解和掌握技术要领,反复看正确的示范动作和图片;多进行正确的徒手练习,要求正确过渡重心,身体充分放松;狠抓传球前的持球手法,体会发力顺序,强调肘关节下垂,大拇指和食指用力拨球。反复做双手持球垂直向地面利用手腕和食指力量拨球练习。

(2)单手肩上传球不准,手腕和手指用不上力,有时形成勾手传球动作的纠正方法。

一方面传球引球要稳而快,另一方面传球时手型要正确。先反复进行徒手练习,强调手型,然后进行短距离传球练习。

三、投篮

投篮是进攻队员为将球投入对方篮筐而采用的各种专门动作的总称。

(一)投篮技术

投篮技术动作很多,但按手法可分为单手和双手两种,可以在原地、行进间和跳起空中完成。原地投篮分为双手胸前投篮、双手头上投篮、单手肩上投篮、单手低手篮下投篮、双手低手篮下投篮、反手投篮和勾手投篮。跳起投篮分为原地跳起投篮(单手肩上投篮、单手头上投篮和双手头上投篮)和急停跳起投篮(接传球急停跳起投篮、运球急停跳起投篮、转身跳起投篮和跳起转身投篮)。补篮分为双手补篮和单手补篮。扣篮分为双手扣篮和单手扣篮。以下分别介绍几种主要投篮技术。

1. 原地单手肩上投篮

动作要领(以右手为例):右手指自然分开,手心空出,用指根以上部位持球,左手扶球的左侧,右臂屈肘,置球于右肩上,前臂与地面接近垂直,两脚左右或前后开立,两腿微屈,重心落在两脚上。投篮时,目视瞄准点,下肢蹬地发力,向前上抬肘伸臂,手腕下压,食指和中指用力拨球,通过指端将球投出,同时身体随投篮动作向上伸展,脚跟微提起。特点是出手点高,适应不同距离和位置,便于结合和转换其他攻击动作(图 11-6)。

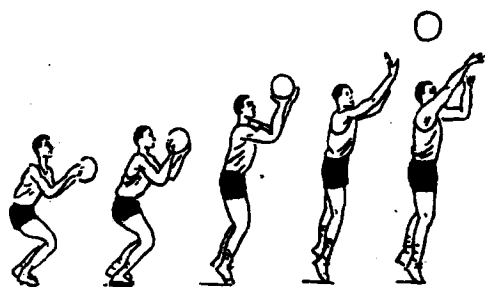


图 11-6

2. 行进间单手肩上投篮

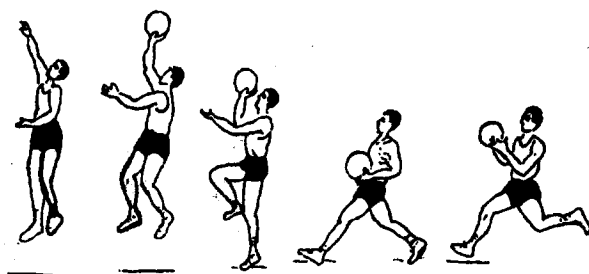


图 11-7

动作要领(以右手为例):向前跑动或运球前进时,右脚跨出一大步的同时接球,接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳。举球于肩上,

当身体接近最高点时右臂向前伸直,手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端投出。特点是出手点高,动作快(图 11-7)。

3. 行进间单手低手投篮

动作要领(以右手为例):脚步动作与持球动作同行行进间单手肩上投篮。当身体跳至最高点时,左手离球,右手外旋,掌心向上托球,并充分向球篮的上方伸直,接着屈腕,食、中指柔和用力拨球,通过指端将球投出。特点是起步远、出手高、空中伸展幅度大、速度快、命中率高(图 11-8)。

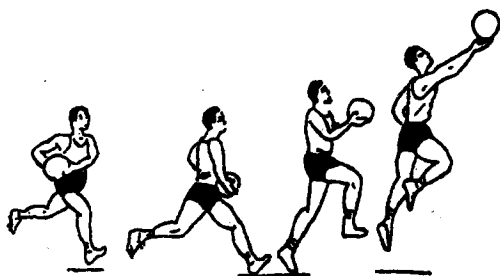


图 11-8

4. 原地跳起单手肩上投篮

动作要领(以右手为例):双手持球于胸腹之间,两脚前后(或左右)自然开立,两腿微屈,重心落在两脚之间。起跳时,两脚掌用力蹬地充分向上跳起,同时双手举球于肩上,右手托住球后下方,左手扶球左侧方。当身体跳至最高点时,左手离球,右臂向前上方伸直,手腕前屈,食、中指拨

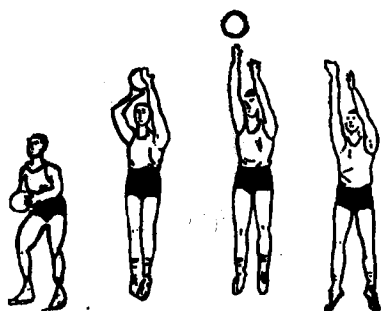


图 11-9

球,通过指端将球投出。特点是具有突然性,出手点高,不易防守,便

于和传球、突破等假动作结合使用(图 11-9)。

5. 接传球急停跳起投篮

动作要领:在快速移动中接球,用跨步或跳步急停,两膝弯曲,重心下降,突然向上跳起,同时双手举球于头上,当身体跳至最高点时,前臂向前上方伸直,手腕前屈,食、中指拨球,通过指端将球拨出。特点是速度快、动作突然、难防守、攻击力强。

6. 运球急停跳起投篮

动作要领(以右手为例):在快速运球中,运用跳步或跨步急停,然后突然向上跳起,同时双手持球上举至头上。当身体跳至最高点时,前臂向前上方伸直,手腕前屈,食、中指用力拨球,经指端将球投出。特点是动作快而突然,攻击力强。

(二)投篮技术的练习方法

(1)徒手做各种投篮动作的模仿练习。

(2)靠近墙站立单手高举对墙拍球,做投篮的手型和手法练习。

(3)2人一组1球,相对站立,相互做各种投篮练习。

(4)在球篮的不同角度和位置连续做各种投篮练习。

(5)半场行进间运球单手肩上和单手低手投篮。

(6)行进间接传球单手肩上和单手低手投篮。

(7)行进间运球急停原地和跳起单手肩上投篮。

(8)行进间接传球急停原地和跳起单手肩上投篮。

(9)2人一组,做各种角度和各种动作的传切投篮。

(10)3人一组,1人防守,1人掩护,1人做摆脱防守的各种投篮练习。

(三)投篮技术易犯错误与纠正方法

(1)投篮的手型、手法错误,如掌心没空出,五指没有自然分开,肘关节外展,球出手后手指没有展开,形成抓拳动作等的纠正方法。

正确理解和掌握动作要领,反复看正确的示范动作和图片,要建立完整的技术概念,强化手型和手法练习,如对墙高举拍球(同投篮动作),反复做正确的徒手练习,持球投篮后不看球是否进篮,而只看

手型是否正确等。

(2)跳起投篮时习惯于收腹和收腿的错误纠正方法。

反复原地跳起双手和单手摸篮板;助跑起跳摸篮板;运球急停起跳做投篮动作等练习方法。强调不收腹和不收腿。

四、运球

持球队员在原地或移动中,用手连续按拍借助地面反弹起来的球的动作称为运球。运球是个人进攻的重要手段,也是全队组织进攻配合的桥梁。

(一)运球技术

运球技术动作较多,主要可以分为高运球、低运球、运球急停急起、体前变向换手运球、体前变向运球、背后运球、运球转身、胯下运球等,下面介绍几种主要运球技术。

1. 运球急停急起

动作要领:在行进间运球时,突然降低重心按拍球的前上方,作急停动作,原地运球,眼视前方,上体前倾,屈膝,前脚尖内扣。运球急起时,后脚迅速蹬地,同时上体前压,按拍球的后上方,突然向前加速跑动运球。特点是动作突然,起动快,线路多变,攻击力强,易摆脱防守。

2. 体前变向换手运球

动作要领:右手运球向左侧做变向时,右手拍球的右侧上方,使球从右侧反弹向左侧,同时右脚向左侧前方跨步,侧右肩向前,并迅速改用左手拍球的正后方继续运球前进。左手运球向右变向时,则与右手动作相反。特点是便于结合假动作、变化突然、易吸引防守者错判,寻机运、传、投球。

3. 背后运球

动作要领(以右手为例):运球时,右脚在前,用右手拍球前上方将球拉到身后,然后上体左侧肩稍前压,同时右手迅速按拍球的右侧后方,将球从身后拍至左脚侧前方,并立即换左手运球,左脚迅速向前跨出,左手运球摆脱防守继续前进。特点是可利用身体保护球,