

◆ 林建华 陈伟霖 主编

普通高等学校 体育教程

实践部分

厦门大学出版社

PUTONG GAODENGXUEXIAO
PUTONG GAODENGXUEXIAO
PUTONG GAODENGXUEXIAO
TIYU JIAOCHENG



普通高等学校体育教程

(实践部分)

主 编:林建华 陈伟霖

副主编:黄景东 林致诚 黄鸿生 彭雪涵

编 委:(按姓氏笔画为序)

王 钢	陈 榕	陈伟霖	林仪煌
林致诚	林建华	官钟威	柯玉坤
胡 晟	唐文玲	赵秋爽	翁幼谋
郭琼珠	黄景东	黄鸿生	焦芳钱
彭雪涵			

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通高等学校体育教程/林建华,陈伟霖主编. —厦门:厦门大学出版社,2001.8

ISBN 7-5615-1775-0

I. 普… II. ①林…②陈… III. 体育-高等学校-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 051123 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

三明日报社印刷厂印刷

2001 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:26

字数:693 千字 印数:10 001-20 700 册

定价:35.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

序

“百年大计,教育为本”。国家要富强,民族要昌盛,就必须依靠教育全面提高民族素质,依靠教育为国家和民族的振兴培养高素质的人才。中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:“教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量,这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求”。高等学校是为国家培养人才的摇篮。培养体魄强健,具有竞争意识,开拓进取精神的全面发展高素质人才,是高等教育改革与发展的方向。作为高等教育有机组成部分的高校体育教学,必须与高等教育的发展相适应,进行同步改革,才能适应时代的要求,为我国新世纪培养大批德、智、体全面发展的高素质人才作出更大的贡献。

在深化高校体育教学改革的实践中,厦门大学和福州大学体育教学部的老师们充分认识到,加强体育教材建设,编写出符合时代精神的高校体育教材,是使高校体育教学朝着科学化、规范化和系统化方向发展,不断提高体育教学质量的重要环节。为此,他们携手合作,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,结合两所大学的实际,编写了《普通大学体育实践教程》,与同时出版的《普通大学体育理论教程》为配套体育教材,使厦门大学和福州大学体育教学和学生自学使用。

本书由林建华、陈伟霖教授主编,黄景东、林致诚、黄鸿生、彭雪涵任副主编。他们在编写过程中,坚持以马克思主义唯物辩证论为指

导,贯彻理论联系实际的原则,充分体现培养学生体育能力和“终身体育”的目标,从框架结构、体例和内容等方面,都进行了精心的设计,汲取了众家之长,因而使人觉得别具风格,颇有新意,具有时代感,是一部较为实用的普通大体育实践教材。

更为难能可贵的是,编写这本书的作者,都是身负大学体育教育重任,他们不仅要完成大学体育教学的繁重任务,而且还要担任群体辅导、运动队训练;有的还担任体育行政管理和体育科研等工作,在十分繁忙的情况下,挤出时间来从事这本书的写作,这种精神是值得大力提倡的。

在该书出版之际,略表心意,故作此序,以表示对作者致意和对该书出版的祝贺。

第一届全国高校体育教学指导委员会委员
全国高校体育教材编审委员会委员 黄渭铭
厦门大学体育教学部教授

2001年6月

前 言

全面推进素质教育,是 21 世纪中国教育改革的方向,在实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的进程中,体育是实施素质教育的重要组成部分。应根据新时代对体育教育的要求,深化体育课程体系的改革,从质的方面提高整个大学体育教育水平。

体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,对学生保护身体健康和科学锻炼提供理论知识和方法指导。理论是实践的先导,认真抓好体育理论课的教学对提高体育教学质量,实现高等学校体育的目的任务有着重要的现实意义;促使大学生牢固树立健康的意识,养成锻炼的习惯,形成良好的生活方式对祛病健体、增进健康和生活幸福等具有长远的重要影响。

根据教育部关于要重视体育基础理论教学的精神,知识经济给体育教育注入了新的活力,对培养新世纪人才提出了更高层次要求。我们进一步认识到加强大学体育理论教材的建设和加强体育理论知识的传授的重要性的迫切性,扭转“学校毕业、体育终结”的现状,深化高校体育改革以适应 21 世纪社会发展的需要。为此,我们在总结大学体育教学经验的基础上,结合福建高校实际,编写了《普通高等学校体育教程(理论部分)》,作为体育教学用书。本书的问世,将对福建高等教育和高校体育的发展产生积极的影响。

本书坚持以马克思主义辩证唯物论为指导,树立“健康第一”的观念,充分体现终身教育的目标,突出教材的思想性、科学性、系统性和实用性、融时代性和民族性于一体,从框架体例、理论体系、知识结

构均别具风格,颇有新意,在内容论述上言简意赅,通俗易懂。注重理论联系实际,努力使学生学以致用,这本书是你的良师益友,告诉你许多有关健康和营养方面的知识以及科学锻炼的方法,定会使你终身受益。

本书由福州大学陈伟霖教授、厦门大学林建华教授主编,福州大学黄鸿生讲师、彭雪涵副教授、厦门大学林致诚讲师、黄景东副教授为副主编,全国高等学校体育教学指导委员会委员,全国普通高校体育教材编审委员会委员,厦门大学黄渭铭教授主审。

全书共十二章,第一章由厦门大学林致诚讲师编写;第二章由厦门大学林建华教授编写;第三章由厦门大学陈志伟讲师编写;第四章由厦门大学林清江副教授编写;第五章由厦门大学黄力生副教授编写;第六章由厦门大学谭红春讲师编写;第七章由福州大学黄鸿生讲师编写;第八章由福州大学王萍丽副教授编写;第九章由福州大学潘前讲师编写;第十章由福州大学陈伟霖教授编写;第十一章由福州大学彭雪涵副教授编写;第十二章由福州大学蔡武成讲师编写。本书适用于普通高等学校,也可供成人教育院校使用。

本书在编写过程中,参阅了邹继豪主编的《全国普通高等学校体育理论教程》、黄渭铭主编的《大学体育理论教程》、季浏主编的《体育与健康》,同时也借鉴了各兄弟省市编写的普通高校体育理论教材,吸取了众家之长,在此表示最诚挚的谢意。由于水平和能力有限,新教材仍会存在许多不足之处,我们希望体育教师 and 大学生将这本书当成一本试用教材,带着自己的思考 and 经验,去学习这本书。当然,我们会一如既往地保持探索的精神 and 开放的态度,来正视所有的教师和学生提出的各种宝贵意见,以便我们今后对本教材进行修订,并逐步加以完善。

本教材得到福建省高校同行们的指导和帮助,也得到了厦门大学出版社领导和编辑的大力支持,在此,我们一并表示衷心的感谢。

编 者

2001年3月

目 录

第一章 身体素质.....	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 力量素质.....	(2)
第三节 速度素质.....	(8)
第四节 耐力素质	(10)
第五节 柔韧性	(12)
第六节 灵敏性、协调性.....	(14)
第二章 田径运动	(17)
第一节 概述	(17)
第二节 短跑和接力跑	(19)
第三节 中长跑	(32)
第四节 跳高	(36)
第五节 跳远	(44)
第六节 推铅球	(49)
第三章 篮球	(56)
第一节 概述	(56)
第二节 篮球基本技术	(58)
第三节 篮球基本战术	(78)
第四节 篮球竞赛规则	(96)
第四章 排球.....	(105)
第一节 概述.....	(105)
第二节 排球基本技术.....	(107)

第三节	排球基本战术	(125)
第四节	排球竞赛规则	(135)
第五节	沙滩排球	(137)
第六节	软式排球	(140)
第五章	足球	(144)
第一节	概述	(144)
第二节	足球基本技术	(146)
第三节	足球战术	(165)
第四节	足球竞赛规则	(172)
第五节	五人制足球	(178)
第六章	网球	(183)
第一节	概述	(183)
第二节	网球基本技术	(187)
第三节	网球教学和练习法	(202)
第四节	网球竞赛规则	(208)
第七章	乒乓球、羽毛球	(215)
第一节	乒乓球	(215)
第二节	羽毛球	(245)
第八章	保龄球、台球	(266)
第一节	保龄球	(266)
第二节	台球	(280)
第九章	体操、健美操	(296)
第一节	体操	(296)
第二节	健美操	(323)
第十章	武术	(359)
第一节	概述	(359)
第二节	长拳基本功与基本动作	(363)
第三节	套路运动	(384)
第四节	竞赛与裁判	(433)

第十一章	传统健身术	(439)
第一节	概述.....	(439)
第二节	站桩.....	(445)
第三节	八段锦.....	(448)
第四节	健身益气法.....	(454)
第十二章	游泳	(467)
第一节	游泳与健身.....	(467)
第二节	游泳的基本知识.....	(468)
第三节	蛙泳.....	(469)
第四节	爬泳.....	(477)
第五节	仰泳.....	(486)
第六节	蝶泳.....	(494)
第七节	出发与转身.....	(496)
第八节	水中安全救护.....	(503)

第一章 身体素质

第一节 概 述

人们在日常生活、体育锻炼活动中都会表现出不同形式的肌肉活动,这些肌肉活动受大脑皮层的支配,以肌肉收缩力量的大小,收缩速度的快慢,持续时间的长短,动作是否灵敏、协调以及关节活动范围的大小显示其能力。通常,我们把人体在运动活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等机能能力称为身体素质。

在各项身体素质中,力量素质在许多运动中占有十分重要的位置,人体的所有运动几乎都是对抗阻力而产生,因此,在体育教学、训练和个人的自我锻炼中要重视力量素质的发展,分析个体所需何种力量,即要增加哪些肌群力量及哪种性质的力量。同时采取科学的锻炼方法,达到综合地发展肌群力量,使得锻炼者的最大力量、快速力量和力量耐力都能提高到较高水平。速度素质主要是人体进行快速运动的能力,在运动中通常表现为反应速度、动作速度及位移速度三种形式。速度的训练一般均是在锻炼者兴奋性较高、情绪饱满、运动欲望强烈时进行。当然速度训练的同时一般应结合力量练习。耐力素质是机体对抗疲劳的一种能力,许多项目的运动锻炼只有在较长时间负荷作用下,才会对机体产生较为深刻的影响,长时间运动的结果是疲劳的产生和耐力素质的增强。疲劳出现的迟早取决于耐力水

平的高低,耐力训练相对耗时长,因此,调节好呼吸频率十分重要。训练水平高者呼吸较深。柔韧素质主要是肌肉韧带的伸展力和关节活动的幅度,训练通常采用动力拉伸法和静力拉伸法,这两种方法中又都有主动拉伸、被动拉伸。发展肩、腿、臂部等柔韧一般有:压、搬、劈、摆、踢、绕环等练习手段;发展腰部可采用体前屈、甩腰等,同时必须配合力量性练习,坚持长期性锻炼,否则柔韧性易于消失。灵敏、协调等素质的基本标志是锻炼者在变换的条件下,迅速、准确协调作出应答动作。发展灵敏等素质训练强度一般较大,速度较快,次数、时间不易过多、过长,否则在机体疲劳情况下,反应变得迟钝,不利于灵敏、协调等素质的发展。

身体素质是人体各器官系统功能在肌肉工作中的综合反映,不同个体之间的差异较大,同一个人在不同的生长期也存在着显著差异。各项素质存在着不同的敏感发展期,在我们体育锻炼中如能掌握身体素质发展的基本规律,进行有针对性的素质锻炼,就会使身体素质全面协调地发展,否则我们的体育锻炼会变得盲目和效果不佳。

第二节 力量素质

一、概述

力量素质是肌肉紧张或收缩时表现出来的一种能力。根据肌肉收缩形式可分为静力性和动力性力量两种。

静力性力量是指肌肉作等长收缩时产生的一种力量,维持或固定于一定位置和姿势,即肢体不产生明显的位移运动。如体操中的支撑、倒立等。

动力性力量是指肌肉作等张收缩时产生的一种力量,即肢体产生明显的位移运动,使人体或器械产生加速度运动。如蹬离地面、划船等。

二、发展力量素质的方法与手段

(一)发展上肢、肩带肌群力量的练习

1. 俯卧撑

俯卧，两臂伸直撑地，身体保持挺直姿势。屈臂胸部接近地面，然后快速推起至两臂伸直(图 1-1)。根据训练程度不同，可采用：

①手高脚低俯卧撑。手撑在较高处，以减少动作的难度。

②手低脚高俯卧撑。手撑在低处，脚在较高处，以加大动作的难度。



图 1-1

2. 单杠上的练习

①屈臂悬垂：跳起双手反握高杠，两手与肩同宽，屈臂引体使下颏超过横杠，做静力悬垂姿势并保持 50~70 秒。

②斜身引体：两手与肩同宽正握低杠，两脚前伸蹬地，两臂与躯干成 90°的斜悬垂，屈臂引体使下颏触到或超过横杠。

③引体向上：跳起双手正握杠，屈臂引体使下颏过杠。

3. 双杠上的练习

①支撑移动：两手握住杠端，跳上成支撑，两手依次向前换握，移至杠的另一端。

②双臂屈伸：两手握杠成直臂支撑，屈肘弯臂，身体下降，使胸部接近杠面，然后双臂用力迅速伸直成支撑。

③支撑摆动：支撑开始，以肩为轴前后摆动。摆动时肩角拉开，尽量减少肩的前后移动幅度。

④支撑摆动臂屈伸：支撑开始，以肩为轴向后摆动至极点时，屈臂回落向前摆动；当身体摆至垂直面时，伸臂向前摆动；当身体摆至肩水平线时，直臂向后回摆。

4. 利用哑铃的练习

①站姿侧平举：两脚开立，与肩同宽，两手掌心相对持哑铃下垂

于体前。吸气持铃向两侧举起至手臂与肩齐平时稍停 3~4 秒。呼气，持铃慢慢放下还原至体前。（图 1-2）

②站姿前平举：两脚开立，与肩同宽，两手背向前持哑铃，下垂于腿前。吸气，直臂持铃经体前举起与肩平时稍停 2~3 秒。呼气，直臂慢慢放下还原。

③躬身侧平举：两脚开立，比肩稍宽，俯身向前，上体与地面平行。两手拳心相对持哑铃下垂于腿前。吸气，持铃向两侧举起与肩齐平时稍停 3~4 秒。呼气，持铃慢慢放下还原至两臂下垂姿势。（图 1-3）

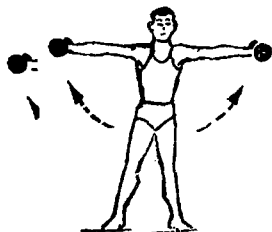


图 1-2



图 1-3

④坐姿胸前推举：坐姿，两手持哑铃置于胸前，拳心相对，两铃间距同肩宽。吸气，持铃垂直向上推起至两臂伸直，稍停 2~3 秒。呼气，再慢慢放下还原。

⑤坐姿颈后推举：坐姿，两手持哑铃置于颈后肩上，拳心向前，两铃间距同肩宽。吸气，持铃垂直向上推起至两臂伸直，稍停 2~3 秒。呼气，再慢慢放下还原。

5. 利用杠铃的练习

①直臂前上举：两脚开立，与肩同宽，两手比肩宽正握杠，直臂下垂。直臂从体前上举至头上。再慢慢放下还原。

②坐推：坐姿，两手比肩宽正握杠，屈肘举杠铃置于胸前。快速发力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直。再慢慢放下还原。（图 1-4）

③卧推:身体仰卧在长凳上,两手比肩宽正握杠,两臂屈肘将杠铃置于胸前。快速发力将杠铃垂直推起至两臂伸直,再慢慢放下还原。(图 1-5)

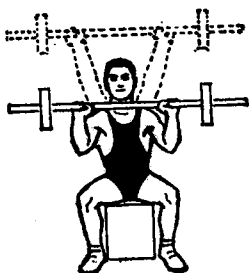


图 1-4

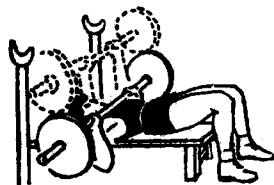


图 1-5

(二)发展腹背肌群力量的练习

1. 垫上练习

①屈膝仰卧起坐:屈膝仰卧在垫上,屈臂两手抱头,两肘外张。上体向上坐起至两肘触及膝部。上体后仰还原。

②仰卧直腿上举:仰卧在垫上,屈臂两手抱头,两肘外张。上体不动,两腿并拢伸直上举至与上体成 90° 。慢慢落下还原。

③仰卧腿蹬伸:两手叉腰,屈膝肩肘倒立在垫上。两腿弯曲前后交替摆动蹬伸(如蹬踏自行车动作)。(图 1-6)

④仰卧转体起坐:仰卧在垫上,两腿伸直固定,屈臂两手抱头,两肘外张。用力使上体向上抬起,同时向左或向右转体坐起。上体后仰还原。

⑤俯卧挺身:俯卧在垫上,两腿伸直固定,屈臂两手抱头,两肘外张。用力使上体向上挺身抬起,全身呈反弓形。慢慢落下还原。(图 1-7)

2. 肋木练习

①悬垂上举:背靠肋木,两手正握横木悬垂,做收腹举腿动作。

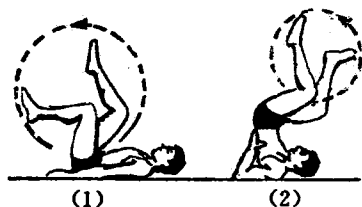


图 1-6



图 1-7

(图 1-8)

②悬垂直腿环绕:背靠肋木,两手正握横木悬垂。上体不动,两脚并拢伸直,以髋为轴按顺时针或逆时针方向做直腿绕环动作。

3. 利用杠铃的练习

①负杠转体:两脚开立,肩负杠铃,两手比肩宽握杠。两脚固定,上体向左然后向右做转体动作。(图 1-9)

②负杠体侧屈伸:两脚开立,肩负杠铃,两手侧平举握压杠铃片。两脚固定,上体向一侧屈,然后侧起成直立,再向另一侧屈体。(图 1-10)

③负杠体前屈:两脚开立,肩负杠铃,两手比肩宽握杠。两脚固定,上体向体前屈至与地面平行,上体抬起成直立。(图 1-11)

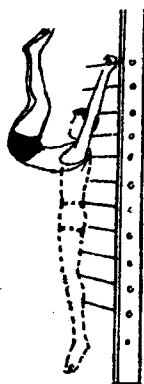


图 1-8

(三)发展下肢肌群的练习

1. 徒手练习

①纵跳:两脚开立,与肩同宽。屈膝,垂直向上跳起,用双手或单手向上触及目标。

②蛙跳:两脚开立,与肩同宽。屈膝,两脚蹬地向前方跳起,同时两臂由后向前摆动。收腿向前落地后,立即重复下一个动作。

③单脚跳

④跨步跳

⑤多级跳



图 1-9



图 1-10

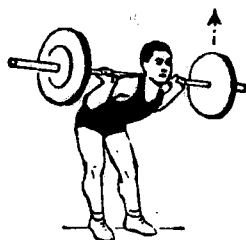


图 1-11

⑥收腿跳

⑦跳栏架:连续跳越栏架。

⑧跳台阶:单脚或双脚。

2. 利用杠铃的练习

①负杠半蹲起:两脚开立,肩负杠铃,两手比肩宽握杠。两腿屈膝下蹲至大腿与地面平行。然后用力伸膝直立。(图 1-12)

②负杠上下台阶:两脚开立,肩负杠铃,两手比肩宽握杠。先右脚蹬上台阶,膝关节伸直,接着左脚离地跟上成直立。再接着右脚下台阶,左脚也跟着下台阶。两脚交替上下台阶(台阶高度在 30~50 厘米之间)。

③负杠交换腿跳:身体直立负杠,两手比肩宽握杠。两腿屈膝蹬地跳起呈右腿前左腿后开立,再蹬地跳起呈左腿前右腿后开立。

④负杠蹲跳:两脚开立,肩负杠铃,两手比肩宽握杠。两腿屈膝蹬地垂直向上跳起,两腿并拢伸膝屈踝。落地时屈膝。

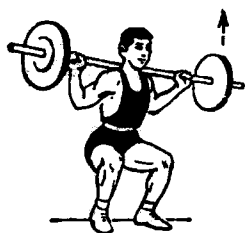


图 1-12