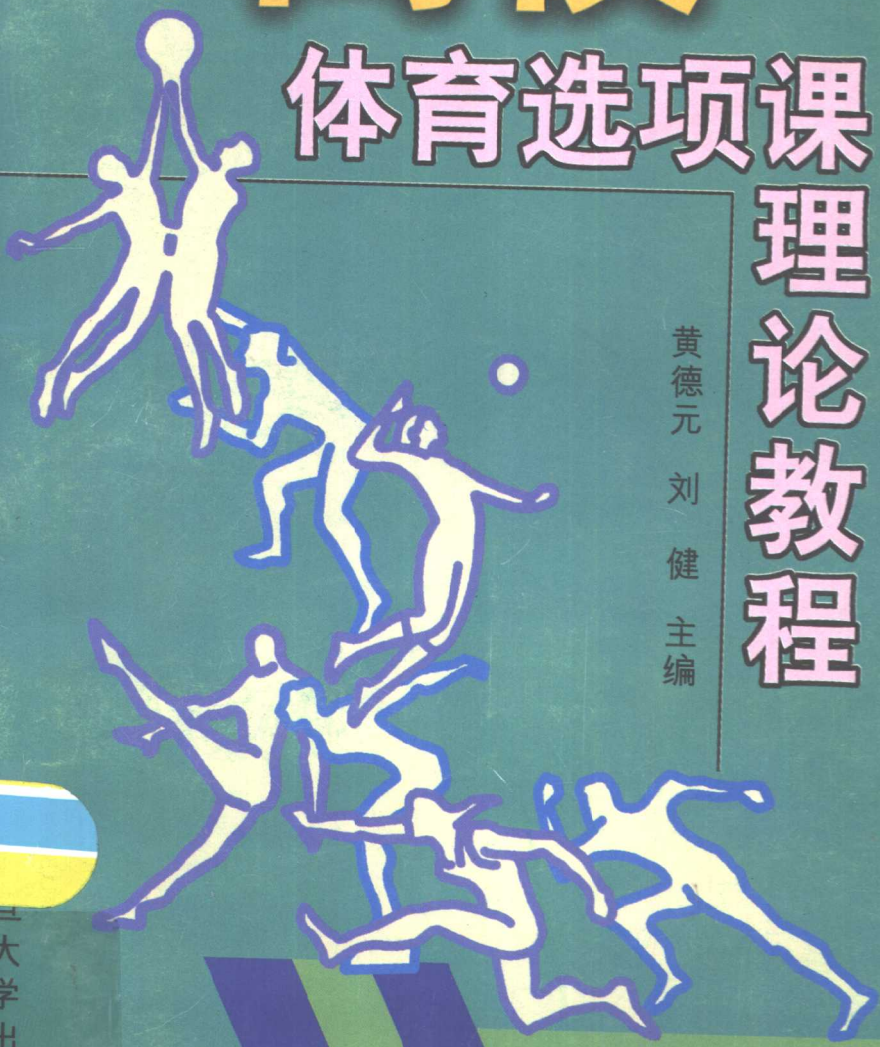


高校

体育选项课 理论教程

黄德元 刘健 主编



复旦大学出版社

高校体育选项课 理论教程

黄德元 刘 健 主编

复旦大学出版社

200011

图书在版编目(CIP)数据

高校体育选项课理论教程/黄德元,刘键主编. —上海:
复旦大学出版社,1999.3(2000.4重印)
ISBN 7-309-02202-5

I. 高… II. ①黄…②刘… III. 体育-高等学校-
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20325 号

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65102941(发行部) 86-21-65642892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

经销 新华书店上海发行所

印刷 复旦大学印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 11.75

字数 303 千

版次 1999 年 3 月第一版 2000 年 4 月第二次印刷

印数 8 001—13 000

定价 15.00 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 提 要

本教材由复旦大学体育教学部组织编写,简要地介绍了在高校开设体育选项课的10个运动项目的由来、历史、特点、作用、技术、战术、规则、观赏等,着眼于专项基本理论知识的传授,培养学生真正掌握1~2项运动技能,以适应终身教育和现代生活的需要。

本教材与体育选项课理论教学和实践教学紧密结合,做到理论联系实际,具有鲜明的科学性和实用性。可作为大、专院校学生体育选项课的专项体育理论教科书或教学参考书,也可用作作为体育教学理论研究的参考读物。

序 言

在 80 年代改革开放的方针指导下,体育科技取得了突飞猛进的发展,终身教育、终身体育、培养能力、发展个体、发展素质等新的体育教学思想和理论不断出现,并综合为一体。在体育选项课教材教法方面,本教程能紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,把全面发展身体素质教学,提高学生身心健康放在十分重要的位置。一年级体育基本理论课教学与二年级选项课的专项理论课教学,从 1984 年开始实施理论考试,并以 20% 的比例记入体育课的考试成绩。本教程自 1992 年自编试教,用 6 年的教学实践,为使广大选项课学生能尽快地接受现代高校选项课理论教学,对传统的体育理论进行改革,经过逐年修改充实,教学实践效果更为显著,深受师生们的好评。

高校教材建设是关系到培养什么样的高级专门人才的关键性问题,1993 年国家教委编写出版了《全国普通高等学校体育教材——理论教程》一书,引起了很强烈的反响。全国十几个省、市高校相继编写出版了近 20 本体育理论教材、实践教材和高校体育教程,也先后取得了较好的教学效果。

以黄德元、刘健为主编的《高校体育选项课理论教程》一书,在锐意深化教改的思想指导下,总结了 6 年多来教改经验,精心编写

成书,并进行了一系列颇有新意而具有成效的教改尝试,内容丰硕新颖,特别编写了各运动项目不同比赛的观赏,把娱乐观赏性引入现代体育教学和生活中去,促进了大学生把体育锻炼与比赛观赏良好结合,满足了广大学生文化需求,有利发展学生个性,培养坚持锻炼习惯,使学生终身受益。

纵观所编写的《高校体育选项课理论教程》一书,确实具有较高学术水平,教程结构新颖,改革思路宽广,并形成了以各专项运动简介、简史与发展、特点与作用、内容与分类、技术与战术、规则与分析及比赛观赏等七大结构为主体的运动教学体系,改变了单纯从竞技体育的旧框架出发的传统教学体系的编写方法。从而更多地丰富了体育教育、教学的内容,拓宽了高校体育选项课的理论功能,这是高校体育教材建设中的一个重大突破。

本教程充分体现《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神与要求,教材内容与方法上有创见,具有时代精神,给人以面目一新、别开生面、别具一格之感,这是所有高校体育教材、教程中极为鲜见的体育理论教科书。

本教程从历史唯物主义和辩证唯物主义的立场、观点和方法出发,用邓小平理论作指导,综合运用了人体科学、教育科学、教学科学、运动科学及社会科学的基本理论和最新研究成果,总结我国高校体育教育、教学与运动科研的经验,根据高校学生体育能力与水平所能接受的程度,选定各专项选项理论框架和改革内容体系,使选项学生能有效地增强体育意识,培养体育能力,发展个性,提高文化、心理、道德、身体等素质,逐渐养成终身体育锻炼的习惯。

总之,这些都是近几年来高校深化体育教学改革突出成果,也是为完善高校体育教材建设作出的巨大贡献,希望这本教程,在教学实践过程中不断修改和完善,亦愿在本教程出版后,得到广大师生欢迎,既作教科书,又可作体育资料,为转变各级教育领导干

部与各级教师的旧体育观念作出更大的贡献。

中国高等教育学会体育研究会上海分会副理事长

中国高等教育学会体育研究会名誉理事

上海市教委高级职称评审委员会体育学科组长

同 济 大 学 教 授

许鸣霖

1998 年 3 月

前 言

在深化体育教学改革的实践中,加强教材建设是体育教学朝着理论化、系统化、科学化和规范化方向发展的一个重要环节。根据国家教委关于《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们编写本教材的目的在于从体育教材建设入手,加强体育理论课程的教学,力求为探索新的体育课程体系作一些工作。

我们体育教学部历来重视体育课的理论教学。从1984年开始已把体育理论考试纳入体育课的考核内容;1991年开始明确一年级(第二学期)进行体育基本理论考核,二年级(第四学期)进行选项课专项理论考核,并以20%的比例记入体育课的考试成绩。一年级体育基本理论课是以1993年国家教委组织出版的《全国普通高等学校体育教材——理论教程》及其修订本作为教材;二年级选项课的专项理论课教材是采用1992年我校体育教学部编写的《选项课理论教程》的讲义。通过几年来的教学实践,取得了较好的效果。

本教材力求充分体现终身教育的目标,使教材具有理论性、科学性、实用性。本着重视体育理论课教学,突出对学生传授终身受用的体育科学知识的原则,对原有的《选项课理论教程》讲义进行修改和充实。介绍了各专项运动的由来、简史与发展、特点与作用、

内容与分类、技术与战术、规则与分析等。特别增加了介绍各运动项目比赛的观赏,把娱乐观赏性引入现代生活之中,满足广大学生日益增长的文化需求。

本教材紧密结合选项课专项内容教学,作为本校专项理论课的教材。

本教材由黄德元、刘健主编。编写成员(按姓氏笔画顺序)有马祖勤、方川、丰萍、任义、孙自俭、刘君、邱克、花妙林、周建高、陈建强、陈琪、陈嘉禾、胡军、徐立峻、殷作正、顾倩、鲍涛、谢卫龙、裴会义、魏琳。

本教材特邀许鸣寰教授主审完稿,并为之作序,在此表示诚挚的谢意。

编 者

1998年1月

目 录

第一章 足 球	1
第一节 足球运动简介	1
第二节 足球运动简史与发展	2
第三节 足球运动特点与作用	7
第四节 足球运动技术与战术	10
第五节 足球运动简要规则与分析	14
第六节 足球比赛的观赏	27
第二章 篮 球	31
第一节 篮球运动简介	31
第二节 篮球运动简史与发展	32
第三节 篮球运动特点与作用	39
第四节 篮球运动技术与战术	40
第五节 篮球运动简要规则与分析	62
第六节 篮球比赛的观赏	79
第三章 排 球	83
第一节 排球运动简介	83
第二节 排球运动简史与发展	84
第三节 排球运动特点与作用	88

第四节	排球运动技术与战术	90
第五节	排球运动简要规则与分析	112
第六节	排球比赛的观赏	126
第四章	网 球	129
第一节	网球运动简介	129
第二节	网球运动简史与发展	130
第三节	网球运动特点与作用	137
第四节	网球击球的基本知识	139
第五节	网球运动技术与战术	152
第六节	网球运动规则与分析	160
第七节	网球比赛的观赏	169
第五章	乒乓球	172
第一节	乒乓球运动简介	172
第二节	乒乓球运动简史与发展	173
第三节	乒乓球运动特点与作用	180
第四节	乒乓球运动击球的基本知识	183
第五节	乒乓球运动技术与战术	193
第六节	乒乓球运动规则与分析	209
第七节	乒乓球比赛的观赏	212
第六章	田 径	215
第一节	田径运动简介	215
第二节	田径运动简史与发展	216
第三节	田径运动特点与作用	224
第四节	田径运动内容与分类	226
第五节	田径运动的主要竞赛规则	227
第六节	田径比赛的观赏	234
第七章	健 美	242

第一节	健美运动简介·····	242
第二节	健美运动简史与发展·····	243
第三节	健美运动特点与作用·····	249
第四节	健美运动与人体解剖的关系·····	253
第五节	健美运动的锻炼原则·····	261
第六节	健美锻炼计划的制定·····	264
第七节	健美运动规则与分析·····	271
第八节	健美比赛的观赏·····	277
第八章	健美操 ·····	280
第一节	健美操简介·····	280
第二节	健美操简史与发展·····	281
第三节	健美操特点与作用·····	285
第四节	健美操内容与分类·····	289
第五节	健美操的创编·····	292
第六节	健美操比赛规则与分析·····	301
第七节	健美操比赛的观赏·····	314
第九章	艺术体操 ·····	317
第一节	艺术体操简介·····	317
第二节	艺术体操简史与发展·····	318
第三节	艺术体操特点与作用·····	323
第四节	艺术体操内容与分类·····	325
第五节	艺术体操规则与分析·····	328
第六节	艺术体操比赛的观赏·····	332
第十章	武术 ·····	337
第一节	武术运动简介·····	337
第二节	武术运动简史与发展·····	338
第三节	武术运动特点与作用·····	344
第四节	武术运动内容与分类·····	347

第五节	武术运动规则与分析·····	351
第六节	武术比赛的观赏·····	355
参考文献	·····	359

第一章 足 球

第一节 足球运动简介

足球运动是一项以脚为主支配球、两队相互对抗,以踢进球门多少球定胜负的球类运动。

足球正式比赛每队上场 11 人。比赛在长方形平坦的场地上进行。比赛时,双方通过传球、跑动、运球、射门、抢截球和守门等技术、战术,不断互换攻守。攻方争取多射入对方球门,守方努力抢截攻方的球,阻挠对方射门。比赛以射球入门的多少来判定胜负。

足球比赛时间为 90 分钟,分上下两个半场(各 45 分钟),上下半场之间的休息时间不超过 15 分钟。上下半场比赛双方应交换场地。按规定每场比赛一定要决出胜负,如果踢成平局,则要进行 30 分钟的决胜期,若决胜期仍成平局,则要以踢点球的方法决定胜负。

足球运动是目前世界上开展得最为广泛、影响也为最大的体育运动项目,被誉为“世界第一运动”。足球运动是一项按照一定的规则进行对抗的球类运动项目,比赛中双方争夺激烈而富有魅力。由于它所具有的特殊魅力,一场精彩的比赛往往能吸引千万观众和数以亿计的电视观众,甚至有些人竟不惜花费重金,远涉重洋前往比赛现场观赏。有些国家对本国球队参加国际大赛的胜利像欢

庆民族节日,举国倾城狂欢庆祝。

足球运动有着参加比赛人数多、场地大、比赛时间长、技术复杂、战术多样、对抗激烈的特点。在比赛中,不仅要求运动员具有强壮的体魄、快速的奔跑能力和勇敢顽强的战斗意志,而且还要求运动员在有对手阻挠的情况下完成复杂的技术动作和战术配合。

总之,足球运动在人们生活中占据的地位和具有的意义,已远远超出体育运动的范畴。

第二节 足球运动简史与发展

在众多的体育运动项目中,足球的技术性、竞技性、对抗性、激烈性有着其他运动项目所无法比拟的优势,因此获得“世界第一运动”的美誉。

现代足球运动始于英国。1863年10月英国足球协会在伦敦成立了第一个足球俱乐部。制定了最初的比赛规则(如:只准用脚踢,不准用手;球场面积须按规格要求;比赛队员确定为11人),现代足球运动随之逐渐兴起。最早的比赛阵形是英国人创造的“九锋一卫”式,即9个前锋,1个后卫,再加1名守门员。随着技术水平的提高,1名后卫难以抵挡9名前锋的进攻,于是产生了“七锋三卫”式阵形,使攻守力量达到相对平衡。由于技术水平的进一步提高,战术的发展、前锋活动的加强、防守力量又日趋薄弱。为了改变这种状况,1870年苏格兰人创造了“六锋四卫”式阵形。接着,英国人又创造了“1+2+3+5”的“塔式”阵形。这一阵形对当时世界足球运动的发展影响很大,因为它体现了攻守力量的基本平衡。

为了适应足球运动发展的需要,1904年5月21日,法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等国在巴黎发起成立了国际足球联合会(总部设在瑞士苏黎世)。1925年,国际足联公布了新的“越位”规则(无球进攻队员与端线之间少于两名对方队员即判

越位),加重了防守任务,攻防矛盾又趋尖锐。据此,英国人契甫曼于 1930 年创造了“WM”式阵形(见图 1.1),使攻防人数的分布达到均衡状态。这一阵形虽然在 40 年代前后盛行于全世界,但因“W”的进攻很容易被“M”式的防守看死,故此阵形出现对技战术的发展并没有起到重大的推动作用。

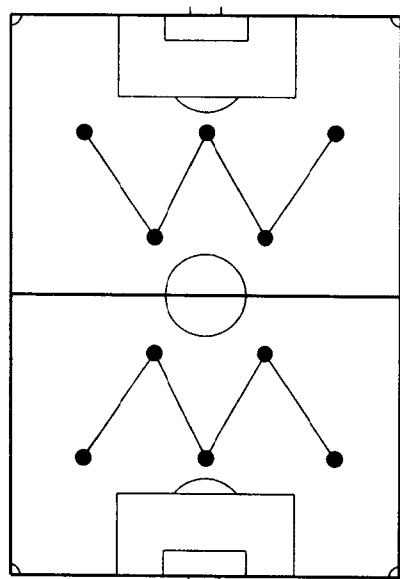


图 1.1

50 年代以来,世界足球运动经历了 3 次革命性的变革。1953 年,匈牙利人突破了“WM”式的传统打法,运用四前锋制(“三三三”阵形)的打法击败了足球王国——英国队。并在第五届世界杯赛中以创纪录的进球数战胜了大多数世界强队,震动了世界足坛。由于这一阵形开创以攻为主的局面,因而有力地推动了当时的世界足球运动。1958 年,巴西人在技术、技巧上有了新的发展,并创造了攻守趋于平衡的“四二四”阵形(在攻防的关键地区——两个

禁区加强了攻防力量),使其夺取了第六、七、九届世界杯的辉煌胜利,轰动了世界足坛。由于这一阵形与现代足球“全攻全守”打法相适应,因而很快被世界各国广泛采用,“WM”式打法彻底被抛弃。此后,又出现了“四三三”阵式及其变型,但基本特点与“四二四”式相同,只不过在力量分配上更侧重于防守。1974年,在第十届世界锦标赛上出现了以荷兰、西德、波兰为代表的总体型全攻全守打法。按照这种打法,“四二四”、“四三三”或“一三三三”等阵形只是在比赛开始前队员站位时看得出来。比赛开始后,由于全攻全守,阵形就难以辨认了。这种踢法打破了严格的位置分工,每个队既能进攻又善于防守,且攻中有守、守中有攻,攻守转换快速,战术灵活多变,体现了技战术和身体素质全面发展的趋势,因而被誉为足球运动史上的第三次革命。

近年来足球运动发展的总趋势,仍是朝着总体型全攻全守、攻守平衡的方向发展。

所谓全攻全守,从进攻方面看,首先是快速反击,即抓住时机尽一切可能加快反击速度,不给对方布防的时间,不让对方形成以多防少的态势,这是进攻战术发展的必然趋势。第十二届世界杯赛冠军意大利队就是以出其不意快速反击取胜的典范。二是扩大进攻面,即在进攻和防守的重点都是中路禁区(射门要害区)的情况下,充分利用边线进攻来扩大进攻面,以加快进攻速度,加强进攻的威力。三是跑位牵引,即在紧逼盯人防守下,前锋队员具有很强的跑位、抢点、穿插、接应、牵引的战术意识和积极主动的行动,以牵制防守队员,造成空隙,为卫线队员插上进攻创造条件。四是前卫、后卫队员突然快速插上,即前卫、后卫队员乘前锋穿插牵引造成的空隙突然快速插上,参与进攻。从技术上看,熟练地掌握个人突破和射门技术;从意识上看,跑位的合理,掌握好传球和射门的时机等,是进攻发展的需要。

从防守方面看,一是盯人紧逼,全场一盯到底,紧逼不放,全队