

主编 金其荣 副主编 杨 益

体育与健康 实践教程

人文素质教育教材系列



华东理工大学出版社

TIYU YU JIANKANG SHIJIANJIAOCHENG

人文素质教育教材系列

体育与健康实践教程

主 编 金其荣

副主编 杨 益



华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康实践教程 / 金其荣主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2003. 8

ISBN 7-5628-1433-3

I. 体... II. 金... III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062065 号

责任编辑 严国珍

封面设计 王晓阳

责任校对 金慧娟

人文素质教育教材系列

体育与健康实践教程

主编 金其荣 副主编 杨益

出版	华东理工大学出版社	开本	850×1168 1/32
社址	上海市梅陇路 130 号	印张	12.875
邮编	200237 电话 (021)64250306	字数	308 千字
网址	www.hdlgpress.com.cn	版次	2003 年 8 月第 1 版
发行	新华书店上海发行所	印次	2003 年 8 月第 1 次
印刷	上海崇明裕安印刷厂	印数	1-5 050 册
ISBN 7-5628-1433-3/G·234		定价: 23.00 元	

序

当代大学生是祖国和民族的未来,培养合格的大学毕业生是高校的天职。那么,怎样的毕业生才是合格的呢?也就是说高等学校应当培养什么规格的学生才能真正适合社会发展的需要呢?现在我们国家在现代化发展的道路上正面临着极大的机遇,同时也面临着巨大的挑战,如果要应对挑战就必须使未来的建设者们具备全面的素质:不但要有自然科学的知识,同时也必须掌握人文科学的知识,只有具有这两方面知识素养的人,才能称得上是合格的人才。

一个多世纪以来,中国为了摆脱国家积贫积弱的落后局面,从提出“师夷长技以制夷”的口号起,就把技术教育当成了教育的全部——至少是重要内容,由于人文教育相对技术教育来说,立竿见影的效果不明显,所以人文学科的教育在过去没有得到应有的重视,后来的教育方针实质上大多把高等教育的目标定在了知识教育和技能教育上,过分强调技术教育和职业教育,这种教育模式是功能性的和功利性的,对当下的经济发展、社会发展会产生巨大的推动作用,但从长期来看却会产生人文危机。

我国现有的大学教学模式受前苏联高等教育模式的影响很大,专业划分过于的细化,出现了许多专科性学校(学院),这在当时的条件下为国家培养了大批急需的专业技术人才,但这种教育模式忽视了学生的人文素质教育。大学不应当仅仅被看作是一个培养有较高规格的技术工人的“工厂”,一个国家的大学教育如果只能“生产”一批批有工具理性而无价值理性的“技术机器人”的话,那么这个国家是不会有前途的。在当今社会

转型之际,国家也不失时机地在进行着高等教育的改革,以改变旧有的单一学科教学模式,增加人文教育的比重。许多知名的理工科院校和单一的文科院校都先后开设了人文教育类的学科和专业,以改善他们的人文教学生态环境。

人文学科的灵魂、人文精神的真谛,是对人的命运的关怀,对人的价值的肯定,以及对人生和生命意义的探寻。大学不仅是知识的殿堂,人才的摇篮,它更是“精神的家园”,是弘扬人文精神的一面旗帜,是大学精神培育的园地。如果大学缺少了人文教育,那就不仅是教育的不健全,而且也是民族的不健全。没有人文精神的大学不是一个合格的大学,没有人文关怀的民族不是一个优秀的民族,而一个民族的全体国民要想全面提高人文素质,就必须从大学教育上寻找突破口。这个突破口不在于一个大学有多少应用性、实用性的学科,而在于一个大学的学科结构中有多少可以体现人文关怀的科目。

人文学科没有直接的功利性,也不可能产生直接的经济效益,但它却是一个大学可以称之为大学的支撑点。因为,人文教育可以为大学生提供正确的价值体系和人生方向,可以帮助他们走出工具理性和价值理性的失衡状态,所以,人文教育在素质教育中的地位是不可替代的。具有全面的人文素养的大学生,往往拥有远大的理想、宽阔的胸怀;既有智者的机智,也有仁者的儒雅,他们不但可以出色地完成某一件工作,而且可以在单一的工作中胸怀全局。能培养出有这样的素质的大学生,就是一所大学的成功所在。

现在国内外的许多著名的单科大学都十分重视对学生进行人文教育,他们的理念是:不学习人文学科就不懂得什么是真正意义的人,就不懂得怎样尊重和实现人的价值,也就不会在工作中真正做到以人为本。我们已经意识到了学科单一对学生素质培养所造成的不利影响,正在努力改变这种局面。作为法律院

校,我们的学生学的是法律,他们将来从事的工作或多或少都与法律有关,属于严格意义上的政治人身份。而法律总是和人相连的,所以他们将来的工作更能体现出以人为本的意义。我们可以想象一个缺少人文关怀的政治人将会给国家和民族带来的是福祉还是灾难。即使我们的学生将来不成为政治人,无论他们是经济人还是文化人,人文素养的提高也将会使他们受用终生,获益无穷。我校人文学院就是在高等院校全面推进素质教育的大背景下成立的,我们希望通过人文学院把我校的人文教育提上一个新台阶,改善我校的人文教学生态环境,全面提升我校的教育质量,为我校培养“宽口径,厚基础”的人才打下坚实的基础。

我校人文学院编写出版的这套的“人文素质教育教材系列”就是切实实行人文素质教育计划中的一个重要部分。这套丛书包括了《马克思主义哲学原理》、《马克思主义政治经济学原理》、《邓小平理论和“三个代表”重要思想概论》、《毛泽东思想概论》、《当代世界经济与政治》、《思想品德修养与法律职业道德》、《古代汉语基础》、《实用写作基础》、《普通逻辑原理》和《体育与健康实践教程》十种,这其中包含了人文学院广大教师近年来在教学科研中探索出的优秀成果,比如在《邓小平理论和“三个代表”重要思想概论》中就不但增加了江泽民同志“三个代表”的重要思想,而且还增加了党的十六大的重要内容,体现了理论的创新;再比如《古代汉语基础》一书,结合我校特点,注意法学专业学生使用的要求,在内容和文选上都做了较大的努力,探索出了一条有法学院校特点的新路子。除了这套“人文素质教育教材系列”之外,人文学院还将出版一套“人文素质教育丛书”,包括文、史、哲、艺术等方面的内容,这些完全是人文学院教师科研和教学的结晶,将用作全校公共选修课的教材,对提高学生的人文素养大有帮助。

在此“人文素质教育教材系列”出版之际,我对这套教材的出版表示祝贺,同时也借这个机会对人文学院的全体教师提点希望,希望大家在科研上不断探索,多出成果,出好成果,为我校的人文素质教育做更多贡献,把我校的人文教育推上一个新的台阶。

华东政法学院院长 何勤华

2003年6月

前 言

《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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”国家教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中又明确提出：“体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。”因此，在高等学校的体育教学中，应注重体育课程的实践环节和运动技术的可操作性，体育实践教学作为高等学校体育课程的主要内容，在全面贯彻党的教育方针，促进青少年身心健康方面所起的作用是不可替代的。

根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求，该《纲要》于 2003 年新学年开始在全国所有普通高校中施行。为此，我们体育教研室的全体教师参与编写《体育与健康实践教程》，作为《体育与健康理论教程》的配套教材。

《体育与健康实践教程》这本教材根据高校的情况和学生个性特点，选编的内容力求少而精，讲究实效，并注意与中学教材的连贯和衔接；紧扣体育课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点，同时，重视体育课的文化含量；以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适应教学对象，充分发挥大学生的智力优势，为学生所用，便于学生课外自学、自练、自娱；充分反映和体现《学生体质健康标准》的

内容和要求,由于受体育教学时数的限制,本教材尽可能简化教学内容,突出具体锻炼方法和手段的实际运用,在操作上,既利于学生学,又利于教师教。

《体育与健康实践教程》由金其荣负责整体构思,并对全书进行统编、定稿。参加编写的老师有:第一章 胡晓玲,第二章 周海云、陆巍,第三章 吴薇薇,第四章 钱国海,第五章 杨益,第六章 胡晓玲,第七章 马维平,第八章 卢明龙,第九章 金其荣,第十章 张荣华,第十一章 汪亚红,第十二章 干敏雷,第十三章 周海云,第十四章 金其荣,第十五章 马维平。全书插图由陈小松负责。

本书在编写过程中,我们直接或间接引用了其他书或教材中编者的理论和方法,对此,我们表示谢意。本书在编写过程中还得到了华东政法学院人文学院党总支书记陈重业教授、原基础部党总支副书记、副主任陈小松老师以及华东师范大学体育与健康学院王天佩教授的指导和帮助,在此,我们也表示由衷的感谢。

由于编写时间比较仓促,水平和能力有限,教材中难免会出现这样或那样的错误,希望广大教师和学生提出各种宝贵的意见,以便我们今后能对其进行修订,并逐步完善。

编 者

2003年3月

人文素质教育教材系列

编 委

(按姓氏笔画为序)

编委会主任：岳川夫

沈济时 陈重业 陈亚平

岳川夫 范玉吉 金其荣

胡克培 梁永春

华东政法学院

人文素质教育教材系列

《古代汉语基础》

《实用写作基础》

《普通逻辑学基础》

《马克思主义哲学原理》

《马克思主义政治经济学原理》

《思想品德修养和法律职业道德》

《毛泽东思想概论》

《邓小平理论和“三个代表”重要思想概论》

《当代世界经济与政治》

《体育与健康实践教程》

目 录

序.....	1
前言.....	1
第一章 身体素质.....	1
第一节 力量素质.....	1
第二节 耐力素质	12
第三节 速度素质	21
第四节 灵敏素质	27
第五节 柔韧素质	34
第二章 篮球	43
第一节 概述	43
第二节 篮球技术与练习方法	44
第三节 基本战术	68
第四节 规则简介	79
第三章 排球	84
第一节 概述	84
第二节 基本技术与练习方法	85
第三节 基本战术	94
第四节 排球比赛主要规则	98
第四章 足球.....	102
第一节 概述.....	102
第二节 基本技术.....	104
第三节 基本战术.....	119
第四节 主要的竞赛规则和裁判法.....	123

第五章 棒(垒)球	127
第一节 概述.....	127
第二节 基本技术.....	128
第三节 基本战术.....	139
第四节 比赛方法与规则介绍.....	141
第六章 乒乓球	143
第一节 概述.....	143
第二节 乒乓球基本技术与练习方法.....	146
第三节 乒乓球的基本战术.....	165
第四节 乒乓球竞赛规则简介.....	169
第七章 拳击	174
第一节 概述.....	174
第二节 基本动作.....	181
第三节 实战对抗和身体素质训练.....	204
第四节 拳击竞赛方法简介.....	207
第八章 散打	209
第一节 概述.....	209
第二节 基本姿势和基本技术.....	210
第三节 防守技术.....	224
第四节 规则简介.....	227
第九章 擒拿格斗	232
第一节 概述.....	232
第二节 人体关节和要害部位.....	233
第三节 基础动作.....	236
第四节 实战运用.....	238
第五节 女子防身自卫十法.....	250
第十章 健美	253
第一节 概述.....	253

第二节 健美锻炼的必要性和生理学基础·····	255
第三节 健美锻炼的手段与方法·····	258
第四节 健美锻炼的原则和计划·····	265
第五节 健美标准与健美竞赛·····	268
第十一章 艺术体操 ·····	271
第一节 徒手练习·····	272
第二节 器械练习·····	287
第三节 艺术体操比赛规则简介·····	292
第十二章 健美操 ·····	294
第一节 健美操的概念、分类和特点 ·····	294
第二节 健美操锻炼的价值·····	296
第三节 健美操的基本动作·····	299
第四节 健美操的创编·····	303
第五节 健美操的身体素质训练及方法·····	310
第十三章 羽毛球 ·····	317
第一节 概述·····	317
第二节 基本技术·····	318
第三节 基本战术·····	330
第四节 规则简介·····	333
第十四章 网球 ·····	338
第一节 概述·····	338
第二节 基本技术·····	346
第三节 规则简介·····	357
第十五章 游泳 ·····	366
第一节 概述·····	366
第二节 各类游泳技术分析·····	368
第三节 游泳各项目竞赛规则简介·····	393

第一节 力量素质

一、概述

力量素质是指肌肉在工作中克服内外阻力的能力。人的一切动作,都是通过肌肉活动而实现的,这就要求各部分肌肉具有相应的力量,以克服各种阻力。力量素质是人们日常生活、体育锻炼所必需的素质。

在各种身体素质中,力量素质是速度、耐力、灵敏等素质的基础,发展力量素质对增强基础身体能力有着极为重要的作用,直接影响着运动技术的掌握和运动成绩的提高,并能促进运动器官的发展,使肌肉纤维增粗,力量增大,同时可改善和健美体形。

力量有各种不同的表现,按人体表现出的力量与本人体重的关系,可分为绝对力量和相对力量;按力量的表现形式可分为速度力量和耐力力量;按肌肉的工作方式可分为静力性力量和动力性力量。

二、发展力量素质的原则

(一) 科学安排运动负荷

进入青年期(17~18岁)后,是进行力量练习的良好时机。这时,学生的身高增长趋缓,肌肉的横断面开始逐渐增大,可以承受较大重量的力量练习。但练习时,应根据自身的体质状况、体育基础和运动能力,科学地安排负荷重量和重复次数。女生一般以克服自身体重的练习为主,采用的负重量应小些。

(二) 力量练习要全面

发展力量练习,既要使大肌肉群和主要肌肉群(下肢大肌肉和腰、腹、背部的肌肉)得到锻炼,也要发展那些薄弱的肌肉群和小肌肉群的力量。大力量练习和小力量练习、缓慢力量练习和速度力量练习、局部力量练习和整体力量练习等配合练习,各种动作交替进行,以达到全面发展的效果,防止片面畸形发展。

(三) 掌握正确的动作方法

各种力量练习,都要注意形成正确的姿势和掌握正确的动作方法。每次练习时,肌肉都应预先伸展,之后动作幅度要大,身体各部位,各种不同动作均应交替穿插练习,使肌肉张弛结合。应以动力性练习为主,静力性练习为辅。另外,由于肌肉活动是在中枢神经系统的调节下进行的,练习时全神贯注,意念活动与练习动作紧密配合保持一致,将有助于肌肉力量得到更好的发展。

(四) 合理安排练习的顺序和间隔时间

合理安排练习的顺序可以防止疲劳的产生。一般应先安排大肌群的练习,再安排小肌群的练习,因小肌群比大肌群较早产生疲劳。典型的力量练习顺序模式为:(1)大腿、腰部肌肉。(2)腿部(股四头肌、大腿后部肌群、小腿三头肌)。(3)躯干部(背、肩、胸)。(4)上臂(肱三头肌、肱二头肌、前臂肌肉)。

(5) 腹部。(6) 颈部。

力量练习间隔时间的安排,包括每次锻炼的时间间隔和每组动作间的时间间隔,对锻炼的效果有很大影响。由于力量练习对人体的影响较大,恢复时间较长,故开始阶段以间隔三四天练习为好,每组的间隔也可相应长些。随着锻炼水平的提高,练习的间隔时间可逐渐缩短,每组的间隔时间一般以 2~3.5 分钟为宜。

(五) 做好准备活动和整理活动

进行力量练习时,准备活动一定要做充分(特别在冬季),重量由轻到重,动作速度由慢到快,注意力要集中,防止运动损伤。在采用极限和次极限强度负重练习时,还必须注意呼吸的调节。练习前可做数次深呼吸,憋气的时间不宜过长。力量练习后,肌肉常会出血,胀得很硬,这时应做些与力量练习动作相反的拉长动作,或做一些按摩、抖动,使肌肉充分放松。这样既可加快疲劳的消除,促进恢复,又可防止关节的柔韧性因力量训练而下降,同时也有助于提高肌肉的弹性,避免肌肉僵硬。

(六) 注意安全和练习极限

当进行杠铃练习时,必须有同伴帮助,以防在不能完成练习的情况下做好保护。另外在进行负重练习时,如果感到任何尖锐的刺痛,应立即停止练习。练习时,还应调整好呼吸,尽量避免憋气。举起时呼气,放下时吸气,可采用口和鼻呼吸。

运动要安全,很重要的一点就是留意所出现的警告信号。这些信号往往是运动量过大或身体某部分受伤的反映。有些人为了急于奏效而竭尽全力,反而受到伤害。力量练习的警告信号一般指:锻炼后,肌肉有酸痛僵硬感,直到下次锻炼前这种感觉仍未消失。针对性的处理方法为:延长锻炼间隔时间,让肌肉充分恢复。另外要充分做好准备活动和练习后的放松活动。