



全国教育科学“十五”规划重点课题
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校终身体育系列教材

大学现代体育

(实践)

黄益苏 汪强 姚小敏 主编



高等教育出版社

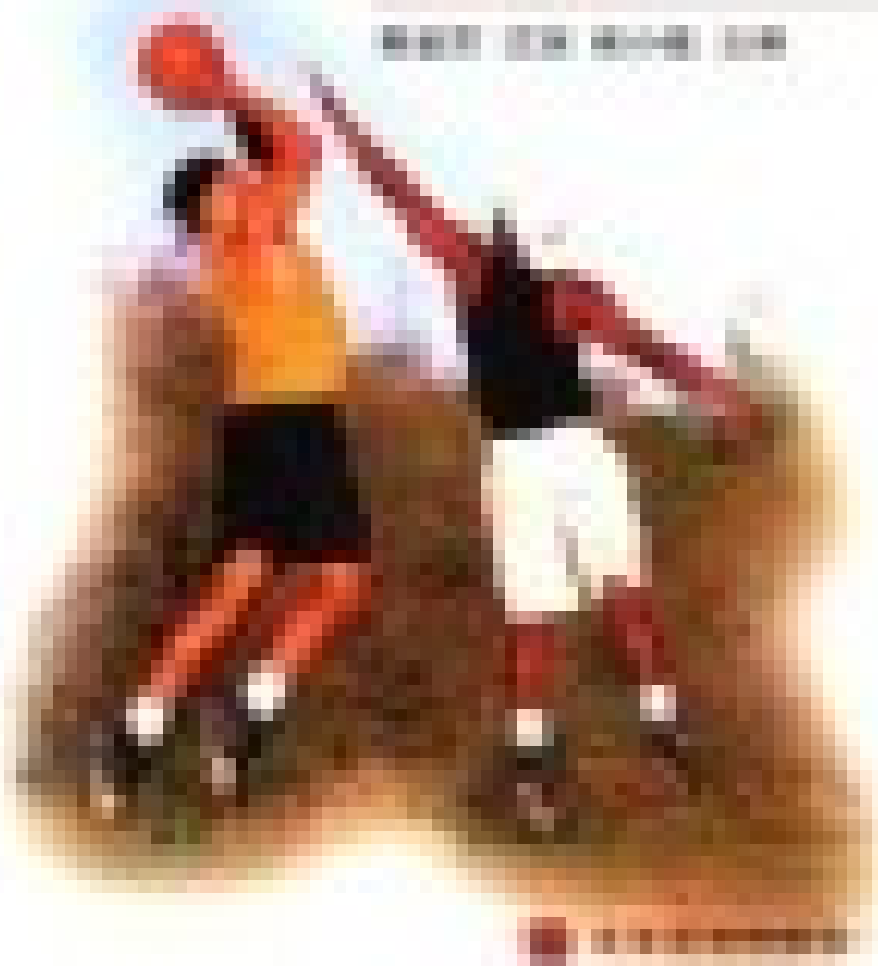


教育部高等学校体育教学指导委员会
高等学校体育教学指导委员会
高等学校体育教学指导委员会

大学现代体育

（实践）

主编：王健 副主编：王健 王健



全国教育科学“十五”规划重点课题
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校终身体育系列教材

大学现代体育

(实践)

黄益苏 汪强 姚小敏 主编

高等教育出版社

内容提要

本书为高校终身体育教育的基础教材,包括伸展运动、走、跑、跳、投技术、野外生存、篮球、足球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、健美操、游泳、体操、民族传统体育、台球、保龄球、高尔夫球、地掷球、棒球、垒球与冰雪轮滑运动等内容,是一本广泛适合于南、北方大学公共体育教学的教材。

本书以丰富的内容、新颖的结构、简洁的方式,大量介绍了各种运动项目的基本技能与健身手段,使大学生能充分地了解自己的身体状况,培养自己的个性特点与兴趣爱好,并为后继个性化选项课教学奠定基础。

图书在版编目(CIP)数据

大学现代体育(实践)/黄益苏,汪强,姚小敏主编.

—北京:高等教育出版社,2005.9

ISBN 7-04-018326-9

I. 大... II. ①黄...②汪...③姚... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105268 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 王凌波
版式设计 胡志萍 责任校对 杨雪莲 责任印制 杨 明

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 12.5
字 数 230 000

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
定 价 16.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 18326-00

全国教育科学“十五”规划重点课题

“高等学校终身体育教育的内涵与外延及其对发展
21 世纪人才素质的意义与作用研究”课题成果

全国高等学校终身体育教育系列教材

编审委员会成员名单

主 审	季克异	林志超	张威		
总 主 编	黄益苏				
分册主编	汪 强	李岳峰	戴建波	王宗平	王 浩
	黄敬华	史绍蓉	姚小敏	洪国武	张凤俊
	邵恒忠	徐海兴			
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	马 骏	马敏卿	尹承松	王泽湘	王鸣骏
	冯玉斌	冯赛泉	史蒂坚	任启俊	刘安兵
	朱云程	汤铁军	何伟黎	余 玲	张 力
	张 帆	张 斌	张 鹏	张建民	张锐锋
	李义君	李亚俊	李传武	李再兴	杨克林
	陈广森	陈龙伟	陈志斌	陈珍银	陈常青
	国亚军	易国忠	林劲阳	罗 奇	郑金永
	姜玉泽	施 俊	胡 凯	胡建宏	赵 亮
	唐时虎	夏君玫	徐国忠	徐建刚	徐德良
	贾小龙	郭炳存	曹庆荣	梁 莉	黄 辉
	黄振鹏	彭志伟	蒋东升	谢春霞	虞玉华
	蔡开明	潘 健			

编写说明

课程教材建设是整个教育改革的核心问题之一。为了满足新世纪高等学校体育教学的需要,我们对高等学校终身体育教育模式与高等学校校园体育活动体系的构建、多元化评估体系的建立与系列教材的建设等方面做了大量的研究工作。正是在这样的基础上,我们组织编写了全国普通高等学校终身体育教育系列教材(全套7册),《大学现代体育(实践)》是本系列教材的第一册。

本系列教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展为近期目标,以促进大学生形成终身体育意识、培养终身体育兴趣、提高终身体育能力、养成终身体育习惯、保持终身健康为远期目标进行编写,体现了终身教育、终身体育、培养能力、发展个性、发展素质等新的体育教学思想和理论。

本书由黄益苏、汪强、姚小敏任主编。具体分工是:黄益苏(第1章),李岳峰(第2章),汪强、李义君(第3章),陈常青(第4章),张帆(第5章),姚小敏、潘健(第6章),李再兴(第7章),冯赛泉(第8章),林劲阳、黄敬华(第9章),夏君玫(第10章),李亚俊(第11章),朱云程(第12章),张力(第13章),尹承松(第14章),徐海兴、易国忠、何伟黎(第15章)。

特别感谢教育部体育卫生与艺术教育司体育处季克异处长,感谢全国普通高等学校体育教学指导委员会委员林志超、张威教授。感谢高等教育出版社为本书所做的工作。本书插图由郭牛和仲纪霞绘制,在这里也一并表示感谢。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请批评指正。

编 者

2005年8月

目 录

第1章 伸展运动与健身	1
1 伸展运动的基本分类	1
2 伸展运动练习知识	2
3 伸展运动的练习方法	4
第2章 走、跑、跳、投与健身	11
1 走的锻炼方法	11
2 跑的锻炼方法	15
3 跳跃的锻炼方法	20
4 投掷的锻炼方法	25
第3章 野外生存能力与健身	30
1 登山	30
2 远足	31
3 攀岩	32
4 野外生存	36
第4章 篮球运动与健身	42
1 基本技术动作	42
2 基本战术	47
3 篮球运动健身法	49
第5章 足球运动与健身	52
1 踢球	52
2 停球	55
3 顶球	57
4 运球	58
5 练习方法	60
第6章 排球运动与健身	64
1 基本技术	64

2 排球专项素质练习方法	70
3 沙滩排球	70
4 软式排球	73
第7章 手球运动与健身	76
1 手球主要技、战术与练习方法	76
2 练习方法	82
第8章 乒乓球运动与健身	85
1 主要技术	85
2 主要战术	89
3 练习方法	89
第9章 羽毛球运动与健身	93
1 比赛方法	93
2 基本技术	94
3 移动步伐	101
第10章 健美操运动与健身	104
1 健美操的健身价值	104
2 健美操的基本动作	105
3 锻炼指南	110
第11章 游泳运动与健身	112
1 游泳运动的锻炼价值	112
2 蛙泳	112
3 爬泳	115
4 水上救生	118
5 冬泳与冷水浴	120
第12章 滑冰运动、轮滑与健身	122
1 滑冰运动	122
2 轮滑	127
第13章 体操运动与健身	131
1 女子技巧	131
2 男子技巧	132
3 单杠	133
4 双杠	134

5 支撑跳跃	135
第 14 章 武术运动与健身	137
1 武术基本功和主要基本动作	137
2 简化太极拳	138
3 初级长拳第三路	158
4 自我学练提示	168
第 15 章 时尚运动与健身	170
1 台球	170
2 保龄球	175
3 高尔夫球	179
4 棒球、垒球	183

第 1 章 伸展运动与健身

肌肉等关节周围软组织的伸展性是评价人体体质的重要指标之一,也是影响关节运动幅度,即人体运动能力的重要因素。

伸展运动是目前国外比较流行的肌肉伸展锻炼法。通过肢体各部位大幅度的伸展,可以有效地刺激肌肉和肌腱,改善肌肉的性能,使肌肉保持良好的柔韧性与弹性,减少因运动引起的损伤,提高运动水平,使人体获得良好的身体素质。

学习目标

1. 学习伸展运动的练习方法。
2. 预防运动损伤。
3. 激发自己的潜能,打下健康的基础。

1 伸展运动的基本分类(图 1-1)

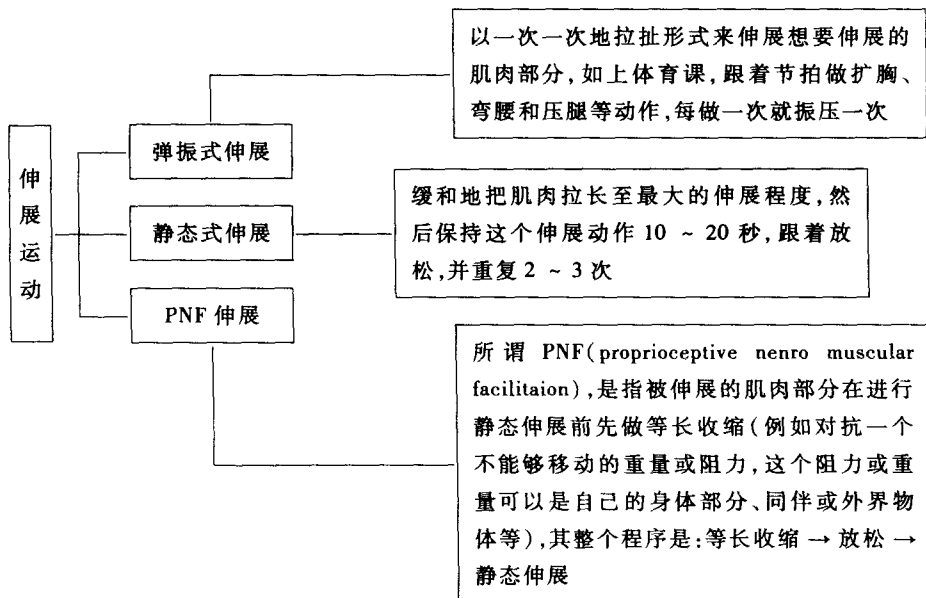


图 1-1 伸展运动的基本分类

2 伸展运动练习知识

2.1 怎样做好伸展运动练习

伸展运动练习主要是肩、腰、胯、膝、脚踝的拉伸活动,每个练习要连续维持20~30秒钟。刚开始做伸展练习时,可能会有一点疼痛的感觉,但时间一长,就会慢慢适应,疼痛感就会消失。

2.2 为什么要做伸展运动

- (1) 减低肌肉的紧张,使身体松快。
- (2) 使运动更加自如,动作协调。
- (3) 防止肌肉拉伤。
- (4) 使一些剧烈运动变得比较轻便。
- (5) 促进循环。

2.3 什么时候做伸展运动

- (1) 每天清晨。
- (2) 工作压力大,感到紧张、疲惫时。
- (3) 久坐或久站之后。
- (4) 感到身体发僵时。
- (5) 一天中的任何时刻。

2.4 牢记肌肉名称,运用于伸展练习

开始学习伸展练习前,我们要先了解人体肌肉的名称,清楚身体各主要部位的肌肉(图1-2)。

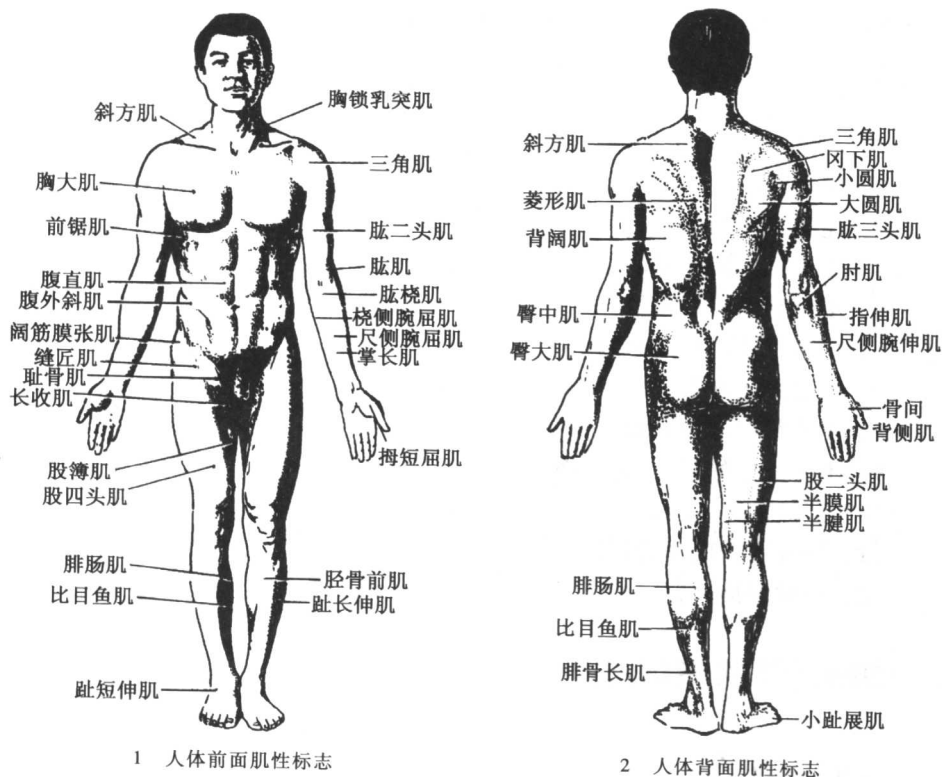


图 1-2 人体主要肌肉名称

2.5 正确的伸展练习

进行伸展练习,要注意:

(1) 身心放松。身体不能太僵硬,否则无法做好伸展练习。

身心松懈的状态,肌肉才能伸展。

(2) 不要有反弹动作。轻松、缓慢地伸展肌肉和肌腱,维持这种姿势 10 ~ 30 秒钟。

(3) 呼吸缓慢、有节奏。呼吸一定要缓慢、有节奏、有控制,记住:不要屏住呼吸。

(4) 不可太加力量。根据自身状况,慢慢增减力量,不用猛力,以免拉伤。

重要提示

★ 伸展运动不仅是各种竞技运动的热身活动,也是终日伏案或站立学习、工作的人士理想的健身运动。

★ 伸展运动不需要场地器械,简单易行,人人可做,处处可做。

(5) 循序渐进。开始阶段要用 20 ~ 30 秒钟做准备。不要跳过这个阶段。这一阶段的动作可以是一些简单的动作。

做了简易活动后,慢慢转入进一步伸展阶段。动作不宜过猛,逐渐加大活动量,直到稍感紧张、吃力为止,维持 20 ~ 30 秒钟。

2.6 伸展运动的注意事项

- (1) 心情要放松。
- (2) 肌肉要尽量放松。
- (3) 注意身体的保暖。
- (4) 慢慢加大运动量。
- (5) 不可利用惯性力量。
- (6) 尽量维持伸展的时间。
- (7) 不要停止呼吸。
- (8) 要从简单动作开始。
- (9) 不要过于好强,要量力而行。
- (10) 分散进行练习,一天多次。
- (11) 配合运动项目的强弱进行。
- (12) 随时保持笑容。

3 伸展运动的练习方法

3.1 上肢伸展练习

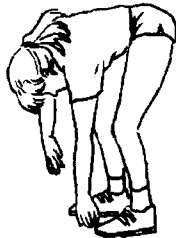
(1) 臂部伸展练习动作(图 1-3)



1 伸掌,一边吸气
一边向上伸直



2 拉肘



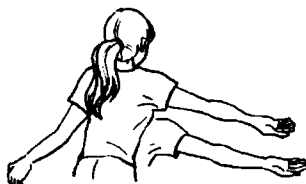
3 弯腰轻甩手臂



4 抬肘



5 伸臂



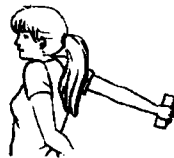
6 扭臂

图 1-3 臂部伸展练习

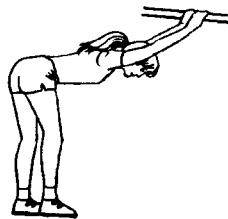
(2) 肩部伸展练习(图 1-4)



1 开肩



2 拉肩



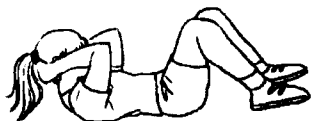
3 压肩



4 顶肩

图 1-4 肩部伸展练习

3.2 腹部伸展练习(图 1-5)



1 抬头看脐



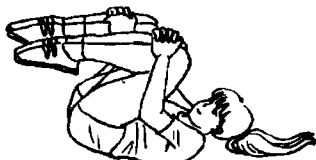
2 伸直、收腿



3 用双手支撑身体



4 胸部贴膝



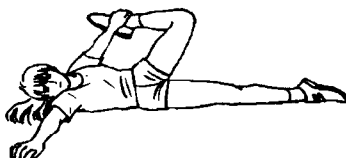
5 抱膝

图 1-5 腹部伸展练习

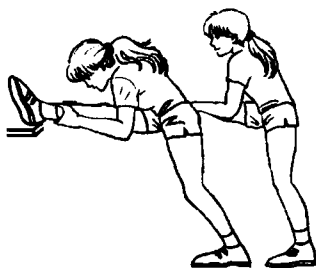
3.3 腿部伸展练习(图1-6)



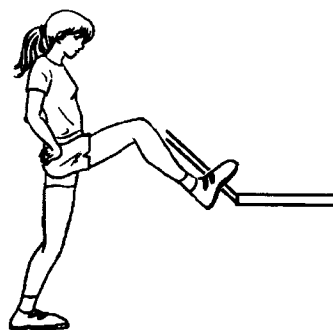
1 搬脚



2 拉腿



3 压腿



4 顶腿



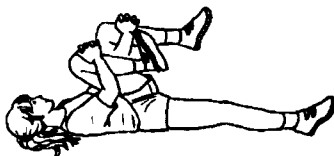
5 侧压腿



6 收腿



7 前俯按脚



8 抱腿

图1-6 腿部伸展练习

3.4 综合练习动作

(1) 热身运动(图 1-7)

重要提示

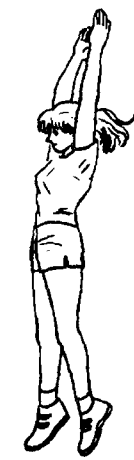
1. 放松肌肉,自然呼吸。
2. 先做一些简单的热身练习。
3. 每天做 10~15 分钟伸展。
4. 帮助伸展经常使用的肌肉。



1 慢跑



2 步行



3 轻松地跳跃



4 伸直上半身,同时把脚尖上翘

图 1-7 热身运动