

PUTONG GAOXIAO

TIYU

XUANXIANGKE JIAOCHENG

主 编 范佳音 白耀东

副主编 杨远波 许传宝

普通高校体育 选项课教程

下



西南财经大学出版社

Southwestern University of Finance & Economics Press

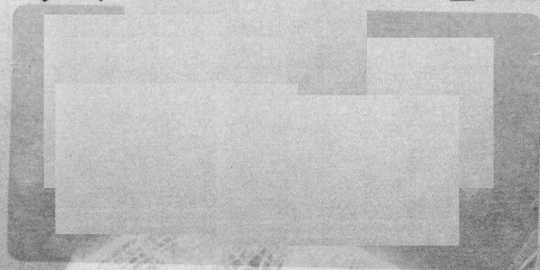
PUTONG GAOX

TIYU

XUANXIANGKE JIAOCHENG

主 编 范佳音 白耀东
副主编 杨远波 许传宝

普通高校**体育** 选项课教程 下



西南财经大学出版社

Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

普通高校体育选项课教程/范佳音,白耀东主编. —成都:西南财经大学出版社, 2004. 9

ISBN 7-81088-268-6

I. 普... II. ①范... ②白... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 095420 号

普通高校体育选项课教程(下)

主 编:范佳音 白耀东

副主编:杨远波 许传宝

责任编辑:李集

封面设计:米茄设计工作室

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
开 本:	890mm×1240mm 1/32
印 张:	16.875
字 数:	420 千字
版 次:	2004 年 9 月第 1 版
印 次:	2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数:	1—7000 册
书 号:	ISBN 7-81088-268-6/G·009
定 价:	46.00 元(上、下册)

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志不得销售。

普通高校体育选项课教程

编写委员会

主 编:范佳音 白耀东

副主编:杨远波 许传宝

编委会:范佳音 杨远波 白耀东 杨 明 许传宝
钟 成 陈小珂 叶 毅 赵 强 吴跃华
余 兰 杜 文 王国亮 张堰玲 何 涛
阴 涛 彭 浩 郭 广 王 军 周正宏
李 治 伍 钰 彭 宁 刁永辉 张 易
周婷婷 张 锐 毛 艳 邓 茜 李春辉
吴 婧 高 昊 巩 玲 何 亮

序 言

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。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。劳动者的素质包括多个方面,不但有智力、心理和道德方面的内容,而且更有承载这些素质最基础的身体素质方面的要求。尤其是在人类进入知识经济时代以后,人类的劳动方式和生活方式已经发生了革命性变化,机械化、智能化、数字化技术正逐步应用于生产和生活领域,脑力劳动将占绝对优势。这些变化使人类的体力得不到充分发挥,运动技能逐渐退化,给人类身体带来的直接结果将是体质的弱化。于是,知识经济时代将成为比以往任何时候都更需要体育活动的时代。

中共中央、国务院于1999年6月13日下发的《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中明确指出:“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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”在实现中华民族伟大复兴的道路上,学校教育不仅要抓好智育、德育教育,还要加强体育等方面的教育和实践,使诸方面教育相互渗透、协调发展,促进学生的全面发展和健康成长。

学校体育作为学校教育的重要组成部分,除了确保每一个学生都有参加体育活动的权利和机会外,还要让学生掌握参加体育

活动的基本技能,树立终生体育理念,养成坚持锻炼身体的良好习惯。这就需要广大体育教育工作者在教育理念、教育方法、教学形式和教学内容等方面,把握当代学校体育的发展特征和趋势,抓住当代大学生的身心特征和体育需求特点,不断探索、勇于创新,深化教育改革。

本教程就是基于这样的认识,同时根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上组织编写的。

本教程不仅将体育与健康教育知识进行了整合和提升,使学生在学体育知识的同时,掌握健康生活的科学方法,而且还针对大学体育与高中体育脱节的现象,从体育基本理论和概念的阐释入手,讲解各项运动的技术和规则,注重培养学生终生体育习惯和健康意识,使体育与健康教育合二为一,实现“健康第一”的教育目的。这种创新思想不仅在加强素质教育、改革普通高校体育教学内容和课程体系的今天是难能可贵的,值得积极提倡和推广,而且也是高校体育教材改革的新尝试。它不仅将普通高校体育教材提高到一个新的层面,同时也使广大体育教育者站到一个新的高度思考普通高校体育教学改革中教材建设的问题。

希望在此教程出版以后,能有更多的体育工作者参加到学校体育与健康教育的研究和实践中来,共同为知识经济时代人类的健康和幸福寻求更为完美的体育教育和体育生活方式。

刘 灿

2004年8月28日

前 言

教育部在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出：“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。”

为了实现上述目标，做好“中心环节工作”，我们根据 2002 年 6 月 21 日教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生健康教育基本要求》和普通高校体育教育改革的实际情况以及当代大学生体育需求特点编写了这本教程，供普通高校教师和学生使用。

本教程主要围绕提高质量意识和加强素质教育两个重点，遵照循序渐进、理论与实践相结合的原则，针对大学体育与高中体育脱节的现象，从体育基本理论和概念的阐释入手，精讲各项运动技术及其规则，注重培养学生终生体育习惯、健康意识和创新能力，使体育与健康教育、创新教育相结合。其特点是，在基础理论部分，我们注重对体育运动的历史、价值、功能、特点和趋势的讲解，注重阐述运动技能的形成规律与获得运动技能的方法与途径；在专项理论部分，我们选择当代大学生普遍喜爱的运动项目和部分新发展起来的运动项目，并进行了大胆的改革，侧重于精讲精解，重点在于对各种运动知识的普及上，在于抛砖引玉的“引”上。我

们希望这一尝试能够在实践中获得理想效果,促进高校体育课程建设再上一个新台阶。

参加本教程编写的人员有:许传宝、钟成(第一章、第二章、第三章、第四章)、范佳音、赵强(第九章)、杨远波、周婷婷(第十章)、白耀东(第二十一章)、陈小珂(第二十四章)、余兰、张易(第十一章)、陈小珂、巩玲(第十四章)、杜文、张锐(第十三章)、杨明、郭广(第七章)、叶毅、李春晖(第十六章)、张堰玲(第八章)、阴涛(第二十三章)、吴跃华、邓茜(第二十章)、王国亮(第十七章)、彭浩(第六章)、王军、何亮(第十九章)、周正宏(第十二章)、李治(第五章)、伍钰、毛艳(第十五章)、刁永辉(第十八章)、彭宁(第二十二章)。

全书由范佳音副教授总统稿,专项理论部分由杨远波副教授统稿,基础理论部分由许传宝老师统稿。白耀东教授、余兰副教授、赵强副教授、杜文副教授分别参加了部分章节的审稿工作。

西南财经大学出版社对本教程的出版给予了很大的帮助,在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍和资料,在此向有关作者表示衷心的感谢。

由于本书从组织编写到出版的时间比较短,加之编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者给予真诚的批评指正,我们将在再版时进行更正和完善。

编 者

2004年8月25日

目 录

第十三章	健美操运动技术与理论	(507)
第一节	健美操运动的历史演进	(507)
第二节	健美操运动的特点	(516)
第三节	健美操运动的价值	(518)
第四节	现代健美操运动的发展趋势	(519)
第五节	健美操的基本技术介绍	(522)
附 录	竞技健美操的裁判法与规则	(540)
第十四章	体育舞蹈技术与理论	(551)
第一节	体育舞蹈的历史演进	(551)
第二节	现代体育舞蹈运动的特点	(554)
第三节	体育舞蹈运动的价值	(558)
第四节	现代体育舞蹈运动的发展趋势	(562)
第五节	体育舞蹈运动的基本技术介绍	(565)
第六节	体育舞蹈裁判法与规则	(601)
第十五章	形体训练技术与理论	(616)
第一节	形体训练的历史演进	(617)
第二节	现代形体训练的特点	(621)

第三节	形体训练的价值	(624)
第四节	现代形体训练的发展趋势	(632)
第五节	现代形体训练的基本技术介绍	(634)
第六节	形体练习的其他知识	(653)
第十六章	棒球垒球运动基本理论与技术	(662)
第一节	棒球垒球运动基本理论概述	(662)
第二节	现代棒球垒球运动的特点	(674)
第三节	棒球垒球运动的价值	(676)
第四节	棒球垒球运动的发展现状与方向	(677)
第五节	棒球垒球运动的基本技术	(678)
第六节	棒球垒球运动的比赛规则	(707)
第十七章	游泳运动技术与理论	(724)
第一节	游泳运动的历史演进	(724)
第二节	现代游泳运动的特点	(728)
第三节	现代游泳运动的发展趋势	(731)
第四节	如何学习游泳	(732)
第五节	游泳运动的基本技术介绍	(737)
附 录	游泳运动裁判法与规则	(765)
第十八章	健美运动技术与理论	(776)
第一节	健美运动的历史演进	(776)
第二节	健美运动的特点	(783)
第三节	健美运动的价值	(785)
第四节	健美运动的发展趋势	(789)

第五节	健美运动的基本技术介绍	(790)
附 录	健美运动裁判法与规则	(794)
第十九章	轮滑运动技术与理论	(808)
第一节	轮滑运动简介	(808)
第二节	现代轮滑运动的分类和特点	(815)
第三节	轮滑运动的价值	(819)
第四节	轮滑运动的发展	(821)
第五节	轮滑运动的基本技术介绍	(826)
附 录	速度轮滑竞赛规则	(841)
第二十章	野外生存运动技术与理论	(858)
第一节	野外生存运动的历史演进	(858)
第二节	现代野外生存运动的特点	(861)
第三节	野外生存运动的价值	(863)
第四节	现代野外生存运动的发展趋势	(865)
第五节	野外生存运动的基本技术介绍	(868)
第六节	野外生存运动的注意事项	(878)
第二十一章	沙滩排球运动技术与理论	(888)
第一节	沙滩排球运动的历史演进	(888)
第二节	沙滩排球运动的特点	(898)
第三节	沙滩排球运动的价值	(899)
第四节	沙滩排球运动的发展趋势	(903)
第五节	沙滩排球运动的基本技术	(905)
第六节	沙滩排球运动竞赛规则及裁判方法简介	(909)

第二十二章 手球运动技术与理论	(924)
第一节 手球运动的历史演进	(924)
第二节 现代手球运动的特点	(926)
第三节 手球运动的价值	(928)
第四节 现代手球运动的发展趋势	(929)
第五节 手球运动的基本技术介绍	(930)
第六节 手球运动裁判法与规则	(956)
 第二十三章 毽球运动技术与理论	 (979)
第一节 毽球运动的历史演进	(979)
第二节 毽球运动的特点	(984)
第三节 毽球运动的分类	(986)
第四节 毽球运动的技术	(987)
第五节 毽球运动的战术	(996)
第六节 毽球运动的规则与裁判法	(997)
 第二十四章 瑜伽运动技术与理论	 (1008)
第一节 瑜伽运动的历史演进	(1008)
第二节 瑜伽运动的特点	(1012)
第三节 瑜伽运动的价值	(1014)
第四节 现代瑜伽运动的发展趋势	(1016)
第五节 瑜伽运动的基本技术介绍	(1017)

第十三章 健美操运动技术与理论

第一节 健美操运动的历史演进

随着现代科学技术的飞速发展,人类在用美的规律改造世界的同时,也在不断地改造和完美自身。近年来,虽然人类的物质文化生活水平不断地提高,生活节奏也愈加紧张,同时大都市的人们起居、饮食困于狭窄的空间,与大自然的接触也越来越少。为了抵御其现代人的健康危机,人们采用各种手段和方法进行身体锻炼,以增进健康,塑造形体,实现完美自身。现代健美操是人们健身的方法之一。

一、健美操的起源

健美操,源于英文“Aerobic”,意译为“有氧运动”、“有氧健美操”。什么是健美操?在世界各国存在着不同流派的解释。

被冠为韵律操的创始人、著名的瑞典现代体操家 Mec Kman 为健美操下的定义是:“系基于体操的根本理念,与柔和音乐的节奏,且创造性特强的一种运动类型。”她强烈主张韵律操动作的创造应“根据人体的法则,连贯成运动方法”,韵律操应体现“运动的喜悦、运动的创造性和现代音乐与身心的结合”。韵律操为“保持节奏体操之新动作形态的体操”。

日本佐藤止子是瑞典体操家 Mec Kman 的推崇者,她认为健美操的定义应该是“将具有效果的爵士技巧中之独立性与多中心性应用于身体运动上,并根据体操的原理,融会于运动之中,而属于体操之体系化的一环”。佐藤正子所创编的健美操,大部分采用“爵士技巧”动作,流畅、自然,别具风格。

两千年前,古希腊雕塑家米隆塑造了一个显示男子健与美的典型形象——“掷铁饼者”,爱神维纳斯也是当时希腊人最理想的女子健美楷模。古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体健美的锻炼,认为在世界万物之中,只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的,提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张,对人体健美的崇尚举世闻名。

古印度人很早就流行一种瑜伽术,它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身、调息、调心,运用意识对身体自我调节,使人身心完全得到伸展、放松,精神得到恢复,进而延年益寿。瑜伽健身术的站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势,都与当前世界流行的健美操常用的姿势基本一致。

欧洲文艺复兴运动,重新振兴了被遗忘的古希腊、罗马等古典文化,使人体美受到格外重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,并因此提倡进一步开展体操运动。17世纪意大利医生墨库里奥斯在《古代体操法》等著作中,详细论述了各种形式的体操。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资课程,创造了哑铃、吊环等运动。其既是现代体操的雏形,也是健美操的起源。

素有“德国体操之父”美称的顾茨姆斯(1759~1839年),把德国早期体操组合成一个完整体系,使之在理论和实践上成为教育

体操。他强调:体操能使人感到愉快,体操练习者能得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763~1816年)则采用游戏、娱乐形式推广体操,增加了体操的趣味性。

瑞典体操学派的创始人,佩尔·享里克·林(1776~1839年)把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身体各部位及身心协调发展,培养健美体态。根据体操动作的练习功能将其分为教育、军事、医疗和美学等四大类,他的理论研究为现代健美操的发展打下了一定的理论基础。

法国人弗郎索瓦·德尔沙特(1811~1871年)要求表演者在表演中体态自然,举止仪表富有表现力,而建立了德尔沙特体系,他赋予体操动作两个新的特征:美感和富有表情。由于重视优美和均衡,其对发展形体作用较大。所以在19世纪,本体系成了女子体操中非常流行的形式。美国的热纳维夫·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派享里克体系,又创造了一套体操体系,目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效行为。她的观点和方法,对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

德国人斯皮斯(1760~1858年)富有音乐天才,他把体操从社会引入学校,为体操动作配乐,使体操在音乐伴奏下进行。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,把体操动作分门别类,编成不同性别、不同年龄的各种体操。捷克在1862年专门成立了施米特体操学校,形成了鹰派体操学派,主张优美动人而不必以军事和卫生为目标,这就使竞技体操作为一个独立分支而逐渐发展起来。

我国在两千多年前对人体美就有众多论述。三国时魏国大诗人曹植在《洛神赋》中描写洛神的形体美时说:“秣纤得衷,修短合度,肩若削成,腰如约素。”就是不胖不瘦,不高不矮,肩膀鲜明而圆滑,腰肢纤细而柔软。封建社会曾以女子弱不禁风的体形和缠

足为美。现代人则追求强壮的体魄,发达的肌肉,丰满优美的体形,舒展的姿态和良好的气色及风度。

1840年鸦片战争后欧美各国体操相继传入我国。1905年由徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”,1908年又在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校,教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐和舞蹈等。1937年由我国健康书社出版发行了马约翰先生写的《女子健美体操集》专著,该书共有“貌美与体美”、“妇女健康的运动”、“中年妇女的美容操”、“增进肉体美的五分钟美容操”、“女子的健康柔软操”等五章,阐述了人体美的价值、练习方法和要求等,书中介绍说:“本书所选欧美各国最新发明的体操数种……皆为驻颜之秘诀,增美之奇方,至于身体健康,自不待言,但能恒心练习,立可获得美满之奇效。”其后又相继出版了《男子健美体操集》,增加了哑铃等轻器械的练习内容,许多动作与现代健美操十分相近。

综上所述,各种体操学派教育思想、教学方法以及对体操的理念各具一格,但他们的共性都是注重人体的健康和优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性。可以看出,健美操是融体操、音乐、舞蹈、美术于一体,通过徒手、手持轻器械和专门器械的操作练习,达到健身、健美、健心目的的一种新兴的娱乐,是在体操运动的基础上发展起来的一项具有观赏性和竞赛性的新兴体育运动项目,同体操有着千丝万缕,密不可分的联系。

二、健美操的现状

健美操发展的历史只有40多年,其发展的萌芽是从20世纪60年代初开始兴起的。它是在欧洲体操流派的基础上,吸收了东方体操的基本动作和非洲舞蹈中优美节奏的动作发展起来的。它

具有保健、医疗和健美健身的实用价值,因此被不同年龄、性别的人们所接受。近 20 年来,随着遍及全球的健身、娱乐与休闲体育的发展,健美操已风靡世界。

据 1984 年有关媒体报导,英国大约有 270 万人每天清晨都要打开电视机,在电视教练的指导下练习健美操;在法国有 400 万人在健美中心做健美操活动,超过了法国体操联合会会员的人数,仅巴黎市就有 1000 个健美操中心,每个星期天都有几百万人随着电视屏幕领操员的口令做 1 小时的健美操活动。正如巴黎健身俱乐部老板埃里克·斯米安所讲:“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动,但今天的健身舞却其乐无穷。”在德国,更强调健身与娱乐相结合。人们为了形体美不吝惜花钱,每年用于健美运动,健美食品、饮料等费用高达 16 亿马克。而意大利罗马有 40 多处健美操场所,从早到晚让健身操爱好者进行锻炼。

前苏联,作为体操运动强国,健美操运动也十分盛行。早在 20 世纪 60 年代就开展健美操运动,为了发展健美操,国家体委部门还多次专门培养教员,并把健美操引入大、中、小学校的体育教学大纲,此外有关健美操的书籍也大量出版,并且在电视台还专门向广大爱好者传授健美操知识与练习方法。在东欧其他国家开展健美操情况大体上与前苏联基本相似。

日本于 20 世纪 80 年代成立了“丹麦健美操协会”,发展会员达 20 多万人。1982 年的“国民体育大会上”曾有 420 名 65~85 岁的老人表演了“健身体操”,有 2000 名家庭妇女表演了“彩带舞蹈操”。

美国更是现代健美操十分盛行的国家,对世界健美操的发展有着重要影响。美国的健美操(Aerobic)最初出现在美国太空总署医生库帕博士专为人类进入太空而设计的体能训练内容阿洛别