

现代高职 体育选修实践课教程

主 编：吴有凯



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

现代高职体育选修实践课教程

主 编 吴有凯

编 者:(按姓氏笔画为序)

方璐菁 吴素琴 陈金义 陈东波 杨明霞
郑海波 林安敏

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代高职体育选修实践课教程/吴有凯主编. —厦门:厦门大学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5615-3773-2

I. ①现… II. ①吴… III. ①体育-高等学校:技术学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 257115 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

[xmup @ public. xm. fj. cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

厦门集大印刷厂印刷

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17.5

字数:450 千字 印数:1~5000 册

定价:30.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

科学发展日新月异,我国的教育改革正处于一个非常关键的时期。高职院校体育教育要树立“健康第一”、“素质教育”和“终身体育”的思想,从培养德、智、体全面发展的人才出发,将过去的“三基”教育转变为“健康教育”、“素质教育”和“终身教育”。通过体育教学,努力培养学生的体育兴趣、体育意识和体育能力,使之终身受益。

体育课程是高职院校教学计划的基本课程之一,是完成学校体育工作任务的主要途径。通过体育教学,使学生能掌握体育基本知识、技术和技能,培养学生的体育兴趣,使其了解掌握科学锻炼身体的途径,为终身锻炼身体打好基础,把高职院校学生培养成德、智、体全面发展的能适应社会主义事业的建设者和接班人。

在深化高职院校体育教学改革的实践中,我们清楚认识到,加强体育教材建设,是使体育教学朝着系统化、规范化和科学化方向发展的重要环节。在教材内容选择方面,坚持符合高职学生特点,坚持理论与实践相结合、课内与课外相结合、引进先进体育科学技术与弘扬民族传统体育相结合,不断激发学生锻炼身体的积极性和自觉性,促进学生不断增强体质,健康发展,使教材具体科学性、系统性、实际性和可读性。

本教材在编写过程中,坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,以健康教育、终身体育为目标,突出了高职院校体育教材的科学性、知识性、系统性和实用性。在教材的选用上,注重其健身多样性和提高身体素质,力求使教材体现出时代的气息,从而更加符合现代体育教育的要求。

本教材既适合于高职高专学校一年级开设基础课和二、三年级开设选修课使用,各高职高专院校可结合本校实际和专业特点,按比例重点选用,也可指导学生自学,逐步了解掌握体育锻炼知识。

本书由吴有凯任主编。具体编写分工是第一、二、五、七、十一章由吴有凯编写,第三章由杨明霞编写,第四章由吴素琴编写,第六章由方璐菁编写,第八章由陈东波、陈金义编写,第九、十章由郑海波编写,第十二章由林安敏编写,全书最后由吴有凯进行统稿。

由于编写人员的水平有限,时间也比较仓促,不当之处在所难免,欢迎提出宝贵意见。谢谢!

编者

2010年10月

目 录

前言	1
第 1 章 身体素质	1
1.1 概述	1
1.2 力量素质	2
1.3 速度素质	5
1.4 耐力素质	7
1.5 柔韧性	8
1.6 灵敏性、协调性	10
第 2 章 田径	13
2.1 概述	13
2.2 短跑和接力跑	14
2.3 中长跑	22
2.4 跳高	25
2.5 跳远	31
2.6 推铅球	35
第 3 章 篮球	40
3.1 篮球运动的概论	40
3.2 篮球技术	43
3.3 防守技术	54
3.4 篮球战术	56
3.5 篮球竞赛规则简介	60
第 4 章 排球	66
4.1 排球运动的概述	66
4.2 排球运动的基本技术	70
4.3 排球运动的基本战术	83
4.4 排球运动竞赛规则与裁判方法	89
第 5 章 足球	95
5.1 概述	95
5.2 足球基本技术	96
5.3 足球战术	108
5.4 足球竞赛规则	113
5.5 五人制足球	117
第 6 章 网球、乒乓球、羽毛球	121
6.1 网球	121

第1章



身体素质

1.1 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地位,人体几乎所有的运动都是因对抗阻力而产生,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的作用下,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和被动拉伸。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、时间不宜过多、过长,否则在机体疲劳的情况下,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。

1.2 力量素质

1.2.1 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。

1.2.2 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)根据训练程度的不同,可采用:



图 1-1

(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。

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,屈臂引体使下颌超过横杠,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,屈臂引体使下颌触到或超过横杠。

(3)引体向上:跳起双手正握杠,屈臂引体使下颌过杠。

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,两手拳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)

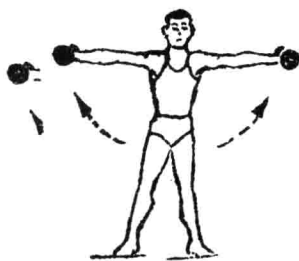


图 1-2



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,两手比肩略宽,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)

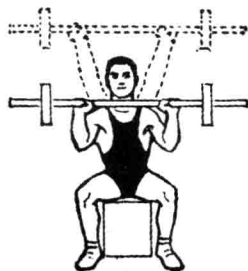


图 1-4

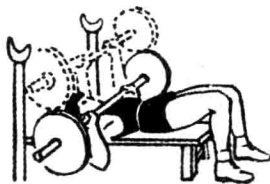


图 1-5

(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)

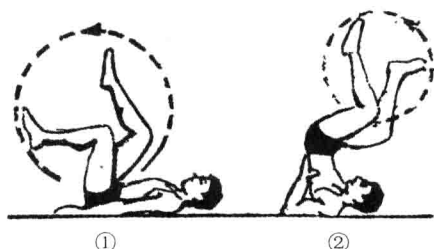


图 1-6



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 1-8)

(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,两手比肩略宽,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)

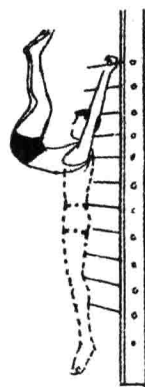


图 1-8



图 1-9



图 1-10



图 1-11

(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。
- (6)收腿跳。
- (7)跳栏架:连续跳越栏架。
- (8)跳台阶:单脚或双脚向上跳。

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

1.2.3 发展力量素质的基本要求

1. 渐增负荷,逐步发展力量素质。
2. 力量练习大肌群发展在先,小肌群放在后面。
3. 力量练习要掌握好适宜的间隔时间。
4. 要注意力量练习后的放松调整,避免肌肉僵化。

1.3 速度素质

1.3.1 概述

速度素质是人体进行快速运动的能力。基本表现形式有:反应速度、动作速度和位移速度。

反应速度是人体对各种刺激发生反应的快慢。如短跑从发令到起动的的时间。

动作速度指完成单个动作或成套动作时间的长短。如投掷运动员掷出器械的速度。

位移速度是人体通过一定距离的时间。如径赛运动员的跑速。

1.3.2 发展速度素质的方法与手段

(一)徒手练习

1. 跑的练习

(1)各种形式的起跑练习

①高姿势站立式起跑

②单手撑地半蹲踞式起跑

③不用起跑器的蹲踞式起跑

④俯卧撑听信号起跑

⑤坐姿(或背对跑的方向)听信号起跑

(2)各种反应性游戏

(3)原地快速摆腿(或踢腿)

(4)原地快速摆臂

(5)原地快速踏脚跑

(6)行进间小步跑过渡到加速跑

(7)行进间高抬腿跑过渡到加速跑

(8)行进间后蹬跑过渡到加速跑

(9)下坡跑:在坡道上把频率加到最快,然后在平道上保持频率。

(10)顺风跑

(11)标志跑(跑格)

侧重发展频率时,间隔比最大步长略小 10~20 厘米;侧重发展步长时,间隔比最大步长略长 5~10 厘米。

(12)下台阶跑

(13)让距追逐跑

(14)短距离接力跑

2. 跳跃练习

(1)原地纵跳(或分腿跳)

(2)单足跳

(3)跨步跳

(4)立定跳

(5)蛙跳

(6)多级跳

(7)跳绳(原地或跳绳跑)

(8)跳栏架

(二)器械练习

1. 持哑铃快速摆臂
2. 负重(沙衣或沙袋)快跑、弓箭步走、弓步交换腿跳、高抬腿跑
3. 利用杠铃的练习
 - (1)坐推;
 - (2)卧推;
 - (3)抓举;
 - (4)挺举;
 - (5)负杠半蹲(或蹲跳);
 - (6)负杠直膝跳。

1.3.3 发展速度素质的基本要求

1. 在神经系统处于高度兴奋的状态下进行速度练习。
2. 速度练习一般采用距离短、强度大的练习,练习间歇时间合理。
3. 加强快速力量的练习有利于提高快速能力。

1.4 耐力素质

1.4.1 概述

耐力素质是人体长时间进行肌肉活动和对抗疲劳的能力。通常我们把其分为一般耐力和专项耐力。

一般耐力是指长时间或较长时间坚持中等强度运动的能力。专项耐力是人体在一定时间内持续进行高强度运动的能力。

1.4.2 发展耐力素质的方法与手段

(一)徒手练习

1. 跑的练习

(1)反复跑:用一定的速度跑完规定的距离和次数,每跑一次,休息一定时间。跑距从200米、300米,到400~800米均可。

(2)变速跑:中速跑与慢跑相交替的跑。变速的距离可相等,也可不相等。快跑速度以 $2/3 \sim 1/2$ 的力量为宜。

(3)定时跑:在规定时间内跑。男生跑6~8分钟(1000~1500米),女生跑3~5分钟(500~1000米)。

(4)匀速跑:用均匀的速度跑完规定的距离。

(5)间歇跑:用一定的速度跑完规定的距离后休息。当心率恢复到规定的要求时立即进行下一次跑。

(6)越野跑:在野外进行的中长距离跑。跑距和跑速应因人而异。

2. 其他练习

(1)立卧撑:由直立开始,下蹲两手撑地,两腿向后伸直成俯撑,然后收腿成蹲撑,再还原成直立,重复练习。

(2)仰卧起坐(或举腿)。

(3)徒手下蹲。

(4)高抬腿跑(或后蹬跑):100~200 米。

(5)跨步跑:100~200 米。

(二)器械练习

1. 持哑铃摆臂(或半蹲起)。

2. 跳绳(原地或行进)。

3. 负沙袋摆腿(或踢腿)。

4. 穿沙衣跑(或跳跃)。

5. 负杠蹲跳(或交换步跳)。

1.4.3 发展耐力素质的基本要求

1. 通常采用强度较低、持续时间较长的练习。

2. 选择一些发展力量耐力的练习有助于提高耐力素质。

3. 发展无氧耐力素质时应适当安排一些有氧耐力练习。

1.5 柔韧性

1.5.1 概述

柔韧性是指人体大幅度完成动作的能力,它是由肌肉、韧带的弹性,关节活动范围的大小,神经、肌肉紧张的程度等因素决定。

1.5.2 发展柔韧素质的方法与手段

(一)压腿练习

1. 正压腿

练习方法:面向肋木,一腿提起,脚跟架在肋木上,脚尖勾紧,两手按在膝上,两腿伸直,

立腰收髋,上体向前屈下压。(图 1-13)

2. 侧压腿

练习方法:身体侧对肋木,将一腿伸直放在肋木上,脚尖勾起,支撑腿伸直,脚内侧正对肋木,上体正直下压,左右交替练习。(图 1-14)

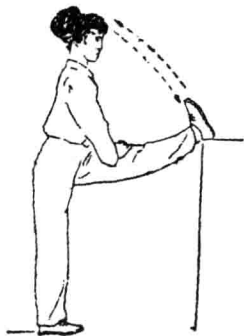


图 1-13



图 1-14

3. 后压腿

练习方法:背对肋木,并步站立,两手叉腰,左腿支撑右脚背搁于肋木上,脚面绷直,上体后屈压振,支撑腿全脚掌撑地,两腿轮换练习。

(二)压肩练习

练习方法:面向肋木,两脚开立与肩同宽,上体前俯,两手握肋木与肩同宽,挺胸,收髋,做下振压肩动作。也可两人配合,彼此扶在对方的肩上,做下振压肩动作。(图 1-15、图 1-16)



图 1-15

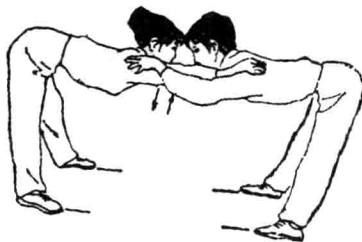


图 1-16

(三)腰部练习

1. 俯腰

练习方法:并立,上体前俯,两手尽量贴地,胸部贴近腿部,并持续一定的时间再起立,反复多次练习。(图 1-17)

2. 甩腰

练习方法:两脚开立,两臂上举,以腰、髋关节为轴,上体做前后屈的甩腰动作。(图 1-18①②)



图 1-17



图 1-18

(四)身体前后肌群拉伸练习

练习方法:两人背对背站立,两臂肩上举,互握手,向前做弓箭步,振胸动作。

1.5.3 发展柔韧素质的基本要求

1. 发展柔韧素质须与发展力量素质结合进行。
2. 发展柔韧素质应注意适宜的温度和时间。外界温度在 18℃ 时较好。一天中,10:00~18:00 可表现出较好的柔韧性。
3. 柔韧性应保持经常训练。
4. 练习手段多样化。

1.6 灵敏性、协调性

1.6.1 概述

灵敏性是身体快速、协调、准确地完成动作和适应突然变化、条件的能力。协调性是人体在完成动作时相关肌群互相配合的能力。

灵敏性、协调性是由大脑皮层神经过程的灵活性和建立动作技能数量与巩固程度决定的。通过经常练习,可使大脑皮层支配运动器官的灵活性得以提高。

1.6.2 发展灵敏性、协调性素质的方法与手段

(一)跳绳(单人)

练习方法:两手握绳两端,两臂于体侧自然弯曲,手稍外张,用手腕转动摇绳,可以前摇

绳、后摇绳、交臂摇绳等。任何跳法均以前脚掌或全脚掌过渡到前脚掌蹬离地面跳起,并用前脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌着地。跳法有双脚垫跳和连跳、单脚垫跳和连跳、交换脚垫跳和连跳、跳绳跑、双脚和单脚两摇跳和多摇跳。(图 1-19)

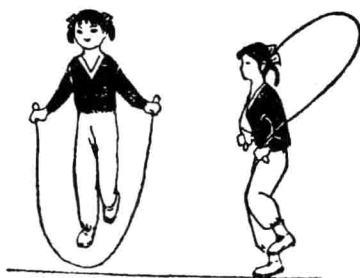


图 1-19

(二) 运球绕障碍

练习方法:每隔 5 米插一根竹标枪,共插 4~5 支,练习者运足球沿“之”字形路线,依次绕过这几根标枪到终点,再从终点开始,重复运球,每次在过杆转向时要降低重心,控制好球的转移。也可以用篮球代替足球,绕障碍运球。

(三) 四个部位操

练习方法:①左臂侧举,右臂前举。②左臂前举,右臂上举。③左臂上举,右臂侧举。④两臂放下成直立。⑤左臂前举,右臂侧举。⑥左臂上举,右臂前举。⑦左臂侧举,右臂上举。⑧两臂放下成直立。

(四) 交叉腿跑

练习方法:(以向左前进为例)两脚左右开立,起动后,右脚向左脚前面交叉,髋轴逆向旋转,左脚向左侧迈出,着地。右脚在左脚后侧交叉,髋轴顺向扭转,左脚向左侧顺势迈出,恢复起始姿势,完成了一个动作周期,依次重复循环。在髋轴扭转的过程中,两臂配合髋的动作,在体侧左右协调摆动。练习中要求转髋动作要快。

(五) 车轮跑

练习方法:上体正直,大小腿折叠前抬,脚跟接近臀部,大腿前抬与躯干约成 90° ,然后再腿下压,膝关节放松,小腿顺势摆出后积极着地,两臂配合两腿动作。(图 1-20)

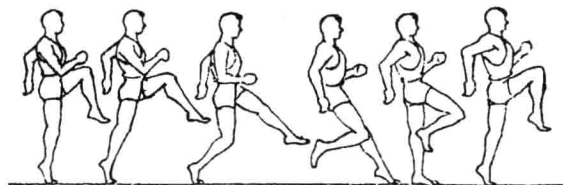


图 1-20

1.6.3 发展灵敏性、协调性素质的基本要求

1. 灵敏性、协调性素质一般在体力充沛、精神饱满时进行。
2. 练习手段多样化,消除恐惧心理和紧张状态。
3. 灵敏素质应从少儿开始训练。