

运动项目概论

Yundong Xiangmu Gailun

江 岚◎主编

运动项目概论

江 岚 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 潘 帅
责任编辑: 光 远
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 李志诚
版式设计: 司 维
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动项目概论 / 江岚主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5644-0966-1

I. ①运… II. ①江… III. ①体育运动—项目(体育)—概论
IV. ①G808.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第107817号

运动项目概论

江 岚 主 编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 17.75

2012年7月第1版第1次印刷

定 价: 39.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前 言

进入21世纪,我国体育领域对体育专门人才的需求发生了很大变化,为适应人才培养需要,《运动项目概论》课程作为通识课程,面向体育院校非体育专业学生开设。本书是作为《运动项目概论》课程专用教材,从非体育专业学生的专业特点出发,根据非体育专业教学计划和培养目标,结合课程教学实际,在继承原有多种版本的体育运动项目各类教材精华的基础上编写。

本书比较全面地介绍了体育运动的各个项目,课程取材坚持理论与实践兼顾和少而精的原则。部分内容将结合目前国际及我国体育运动项目的发展进行适当拓展,着眼于运动实践所包含的认知、技能、体能和情感活动,以期帮助非体育专业学生掌握体育运动基础知识,为今后开展各种体育领域工作和研究提供必要知识准备。总括全书,体现了以下特色:

(1) 人本性。编写中把握“以人为本”的教育思想,力求通过运动项目的平台,把握时代发展的脉搏与体育领域的变化,使学生不断更新体育观念,增强参与意识,提高体育文化素养,优化生活方式,最终达到促进健康、学会生活、提高生活品质的目标。

(2) 适用性。编写中贴近实际,通识性和实践性鲜明,力求能够适应多种课程类型的需要,既适用于对运动项目基础知识及其趋势研究感兴趣或在研究过程中可能涉及该类问题的学生,也可用作普通高校公共体育课程的教学。

(3) 时效性。本书对运动项目的选择注重及时反映运动项目发展的前沿信息,将近年来与教材内容相关的、得到公认的前沿知识选择性地吸收和补充,体现教材的时代特征。

(4) 趣味性。本书编写以运动项目欣赏为切入角度,以运动项目的基础知识



为传授平台，以形式多样、注重实践的教学模式为媒介，注重教材内容的趣味性。

本书由江岚同志主编。在该书的编写过程中，武汉体育学院体育经济管理学院、休闲体育教研室、博士生导师高雪峰教授给予了大力支持和帮助；前期准备和组织审定过程中，得到了武汉体育学院各术科运动项目教研室相关专家的帮助，并提出了宝贵意见；研究生吕璐露、熊汉、陈一丁、王喜红同学参与了前期资料搜集工作，为本书的编写奠定了基础。在此一并表示衷心感谢。

由于时间仓促和水平所限，该书中难免存在一些不足之处，敬请批评指正。

编者

2011年12月

目 录

CONTENTS

第一章 绪 论	1
第一节 体育运动项目的概念和内涵特征	1
第二节 体育运动项目的起源及其演进特点	3
第三节 运动项目的分类	7
第二章 球类运动	12
第一节 足 球	12
第二节 橄 榄 球	18
第三节 篮 球	22
第四节 排 球	30
第五节 羽 毛 球	36
第六节 乒 乓 球	41
第七节 网 球	47
第八节 棒 球	54
第九节 垒 球	59
第十节 曲棍球	63
第十一节 手 球	67
第十二节 高尔夫球	71
第十三节 沙壶球	76
第十四节 保龄球	79



第三章 格斗竞技类	84
第一节 武 术	84
第二节 跆拳道	89
第三节 柔 道	93
第四节 拳 击	99
第五节 摔 跤	104
第六节 击 剑	109
第七节 泰 拳	113
第八节 举 重	116
第四章 田 径	122
第一节 田径运动简介	122
第二节 田径运动竞赛规则	126
第三节 田径运动重要赛事	131
第四节 田径运动观赛指南	132
第五章 水上运动	134
第一节 游 泳	134
第二节 跳 水	139
第三节 花样游泳	145
第四节 帆 船	148
第五节 皮划艇	151
第六节 赛 艇	155
第七节 冲 浪	157
第八节 水 球	160
第六章 难美类运动	164
第一节 体 操	164



第二节	艺术体操	171
第三节	蹦床	174
第四节	体育舞蹈	177
第七章	冰雪类运动	181
第一节	越野滑雪	181
第二节	高山滑雪	183
第三节	跳台滑雪	185
第四节	北欧两项	188
第五节	自由式滑雪	190
第六节	花样滑冰	192
第七节	速度滑冰	195
第八节	冰壶	198
第九节	冰球	200
第八章	户外运动	204
第一节	登山	204
第二节	攀岩	209
第三节	野外生存	215
第四节	峡谷水上运动	226
第五节	山地自行车	232
第六节	拓展训练	235
第七节	蹦极	239
第八节	轮滑	241
第九章	智力类运动项目	245
第一节	中国象棋	245
第二节	围棋	249
第三节	国际象棋	254



第一章 绪论

第一节 体育运动项目的概念和内涵特征

一、体育与运动项目

体育虽然有悠久的历史，但“体育”一词却出现甚晚。在古希腊，体育活动往往用“体操”来表示，但其含义不同于现在的体操，它包括当时进行的所有身体锻炼，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代，类似体育活动的事物用养生、导引、武术等名词标记。最早体育一词出现在1760年法国的一些报刊上，其最初是起自于“教育”一词，是指教育过程中的一个领域。19世纪，世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。1923年开始，“体育”成为我国学校中身体教育的专门术语。

关于体育的概念，《中国大百科全书体育》是这样描述的：“在中国，体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育（即狭义的体育）、竞技运动、身体锻炼三个方面。”据此，从体育现象出发，我们认为广义上的体育是指体育运动，是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活为目的的一种人类文化活动。

运动项目，是具有竞赛性的、按照严格的规则进行的运动形式，是体育运动的主要构成内容，是实现体育目的、任务的重要手段，是人类创造的具有文化价值的精神财富，是社会发展的产物。它属于体育的下属概念，是体育运动的主要表现形式。

二、运动项目的内涵特征

体育运动已经渗透到人们日常生活的各个领域，成为现代人生活不可缺少的内容。由于体育运动产生于不同的社会文化背景之中，发展于不同形态的地域和国度里，种类繁多、范围广泛，且又处于发展的动态过程之中。为了能更完整、更准确



地界定体育运动的主要表现形式——运动项目，并适应时代不断变化的特征，需要从运动项目的内涵特征来把握。体育运动是规则支配下的竞争性的身体活动，只有在一定的社会里，“体育活动”被确立为一种制度形态时才被归入体育的范畴中。因此，体育运动项目概念中包含了身体活动、竞争、规则、制度化四个要素。

（一）身体活动

身体活动是体育运动项目的最本质的特征之一。从原始教育时期开始，以形成某种动作技能为目的的身体活动已成为教育和体育的共同的源头。而现在人们通过有意识的体育运动对自己的身体进行培育、锻炼和养护等实践活动，促进身体健康，进而使身心得到全面、协调的发展，达到健康之目的。同时，每一个运动项目都有其技能、技术的要求，按照技术标准，提高自身的技能水平才能表现出较高的运动项目水平。

（二）竞争

竞争是指两方或两方以上的个人或集团在一定的范围内，为了夺取他们共同需要的对象而展开较量的过程。以分胜负为特点的竞争是体育运动项目的重要特征。竞争为人相互间的体能比较提供了可能，几乎成了现代体育的代名词。从广泛的意义上看，竞争性只是运动项目的阶段性特征，无论是群众性的体育运动还是高水平的竞技运动，无一不体现了竞争特性。

（三）规则

体育运动的规则是建立在由禁忌、道德、法律、制度组成的体育领域中的行为规范系统。规则是运动项目中必需的要素特征。只有在体育领域中进行了规则的确定，才有可能保证安全、公平地进行运动项目，使参与者的技能得到更好的展现，体育运动更富有挑战性，体育比赛过程更有趣味性。

（四）制度化

制度化要素是建立在前3个要素基础之上的特征。它是指随着时间的流逝和情境的改变，行为和组织变得模式化和标准化的过程。体育的制度化过程包括活动规则的标准化、规则是否由正式的管理机构来执行、体育技巧的学习过程的正规化等。体育的制度化特征能帮助我们更准确地定义处于动态变化中的运动项目的范畴。



第二节 体育运动项目的起源及其演进特点

一、体育运动项目的起源

体育运动项目发展到今天,种类已达上千余种,其起源与发展体现了鲜明的民族特色和时代特色,其中一部分被全世界公认的运动项目已纳入各种国际性的赛事中,成为世界人民共同进行竞技的比赛项目;另外一些代表着各个民族和各个国家的运动项目,也对提高民族的素质和社会的文化发挥着不可估量的作用。

(一) 运动项目产生于生产劳动的动作和劳动工具的转化

原始人类的生活条件非常艰苦,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物以维持生存。劳动的根本目的是为了生存,而不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些都只能称为生活和劳动。由于没有明确的社会分工,许多社会活动之间没有清晰的界限,当时的跑、跳、投、攀、爬等动作技能是劳动动作,又是基本生活技能,同时也是身体活动的动作。而这些就是现代运动项目的前身,现代运动项目正是从这些活动中脱胎发展形成的。

(二) 运动项目产生于日常生活技能的规格化

人们在日常生活中的活动技能多种多样,除走、跑、跳、投外,还有攀登、爬越、搬运重物等。人们把这些技能加以规格化,创造了一些专门用来训练人们身体适应能力的体育手段,并逐渐发展成为运动项目。例如,爬绳、爬竿就是把“爬”规格化后形成的项目,3000米障碍、跨栏等则是日常越过障碍动作的规格化。

(三) 运动项目产生于教育

在长期的生产和生活实践中,生产工具不断改进、生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。人们逐渐意识到对未来生活必须有所准备,劳动经验、生活技能和身体素质必须产生某种继承、传授、学习和训练,才能使下一代更好地生存和发展。这就是早期教育的原始形态,运动技能是主要的内容和手段。可见,运动项目中的各种体育技能自问世之初就是一种教育人、培养人的手段。早期教育孕育了体育,后来又为体育的形成和发展奠定了基础。如我国周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中的“射”“御”就包含了众多运动项目的要素。

(四) 运动项目产生于娱乐和游戏

原始娱乐的主要形式是舞蹈,舞蹈与体育有很多的共同点。原始人类为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祭祀祖先的庄严以及抒发情感,他们往往



在首领的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是一种身体的训练，又是一种娱乐活动。一些运动项目都是在娱乐中发展起来的，如民间流传的秋千、毽子和各民族中盛行的带有民族色彩的一些体育运动项目。现代的羽毛球、乒乓球等，相传是由英国贵族在娱乐的过程中逐渐发展起来的。

（五）运动项目产生于宗教祭祀活动

随着社会中宗教活动的产生，人们在祭祀活动中逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷、娱乐、祈求神的庇护。为了表示对寺院的尊敬而进行的步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，也都包含了许多运动的因素。由此构成了各种运动项目的雏形，并为以后的运动项目的发展打下了好的基础。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

（六）运动项目产生于军事防卫技能和武器的移植

在热兵器（以火药为武器）发明使用以前，古代战争都是“短兵相接”的，多种运动技能在军事上有很大的实用价值。运动技能与军事往往相一致，同时作为强身健体的运动项目，即使是没有直接的军事价值的身体练习，也可成为增强士兵体质、提高作战能力的手段。因此，历代的统治阶级为了战争和军事的需要，都把体育作为训练士兵的重要内容和手段。另一方面，为了战争的需要，历代的统治阶级又往往把军事技术等内容渗入教育体系，发展成为后来的军事体育，如射击、投弹、武装泅渡等。

（七）运动项目产生于人类健身活动的普及

在人类历史的发展过程中，健康的身体始终是生产、生活的需要。我国古代人民对体育的增强体质、祛病延年的作用早就有了认识，自觉地把一些身体的基本活动当做祛病强身的手段，留下了丰富而珍贵的史料，如两汉时代较为盛行的“导引术”和宋代的健身操“八段锦”等。这些既是医疗手段，又是健身活动，从目的上来看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育中的运动项目。此后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育的因素也进一步得到加强。

（八）运动项目产生于对动物动作的模仿

人类借鉴动物的动作和运动方式来提高自身的机能，尤其是通过模仿动物的动作，来培养人的灵活、轻便、机警和敏捷等。早在1000多年前，东汉名医华佗创编的“五禽戏”和流行至今的“鹤翔桩”“大雁功”及武术中的“猴拳”“鹰爪拳”等，都渗透着中华民族古朴的运动仿生思想。现代体育项目中的蝶泳、蛙泳等也都



体现了人们对动物动作的模仿。今后，随着运动仿生学这门新学科的建立，会有更多的仿生运动项目出现。

（九）运动项目产生于对大自然的向往和挑战

征服和改造大自然是人类的天性。在体育运动中人类同样发挥了这种精神，创造了许多征服大自然的运动项目，如登山、滑冰、雪橇、滑雪、滑水、游渡江河湖海等。随着现代化生活方式的形成，生活在水泥建筑里的人们对大自然无比向往，因而又兴起了旅行、露宿、野营等很多野外活动项目，充分利用日光、空气和水的作用来锻炼身体、增强体质。

运动项目随着社会的发展而发展。随着科技和体育科学的发展及人们需要的提高，许多更能发挥人的潜力的、更有趣味的运动项目不断被创造出来，使其更加系统化、多样化。例如，由于现代汽车工业的发展，使赛车这一运动项目的用车由马车、自行车、摩托车发展到汽车。由于运动项目与娱乐项目的交融，产生了冰上舞蹈、水上芭蕾、冲浪等更具吸引力的项目。另外，还有由原来的运动项目互相结合而形成了一批新的项目，如室外的网球搬到室内的桌子上出现的乒乓球项目、把足球带下水后产生的水球项目，类似的还有水上篮球、水中曲棍球、水上竞走等。与此同时，一些被实践证明不利于健康或锻炼价值不大的项目，则逐渐被淘汰。运动项目的盛衰随着社会的发展和变革而演进，其发展受社会的政治和经济的制约，并为一定的政治经济服务。

二、运动项目的演进特点

（一）地域性

运动项目的产生与发展与一定的地理环境、自然条件（如气候、地势等）、生活方式有着密切的关系。例如，处于寒冷地带冰冻时期较长的国家和地区，冰雪运动项目开展较多；气候较热、水域较多的国家和地区，水上运动项目就比较容易普及。东西方古代文明造就了许多流传至今的体育运动项目，其特有的地理环境影响着历史的发展进程，进而使体育运动项目的产生和发展也不可避免地呈现地域性特征。以中国为例，地理环境上的阻隔和大河流域肥沃的土壤使其生活环境相对封闭，生活方式以自给自足的小农经济为主，体现在体育运动项目的选择中，以个人的修身养性为重，竞技运动居于次要地位。西方古代体育的发源地是希腊，其地理环境的特点是三面环海、境内多山土壤贫瘠恶劣的生活环境造就其思变好动、勇于竞争的性格，因此在早期的体育运动项目选择中更热衷于竞技运动。



（二）文化性

运动项目作为社会文化的一个组成部分已被越来越多的人理解和接受，运动项目产生及发展受不同文化特质的影响，体现了不同文化背景下的人们对于体育运动项目的不同偏好。例如，传统的农耕社会使中国人形成了注重节制、追求和谐的文化性格，重人伦、重道德的文化价值内涵使其更重视人与自然的和谐，竞争意识日趋淡化，中国古代体育的众多项目都不是以竞争为主要目标，而是以身心的独特体验作为自己参与的目标。西方文明在开始阶段即表现出对现实功利的积极追求，重思辨、重物理的文化价值内涵鼓励人以其身体的极限能力对抗自然，创造出极具竞技性的运动项目，逐渐形成了功利主义的道德原则、强烈的竞争意识和对力量的崇拜。

（三）政治性

德国体育史学家莱默尔曾经说过：“运动和政治永远分不开，运动最有兴趣的地方，也是政治家最有兴趣的地方。”运动项目在发展过程中不可避免地受到政治的影响。无论是东方还是西方，统治者和政治家始终都会对体育实施控制，并冠以自己的意识形态，灌输本阶级的价值观念，使体育运动在发展中体现政治意志。随着社会的进步，运动项目发展趋于更加理性化，两者之间的互动关系不断加强，运动项目的政治性特点日益弱化，国家政治和意识形态对运动项目的影响和对运动赛事的干涉作用不断减弱。运动项目的发展将遵循其自身发展的规律，纳入到和平、独立、共享、健康轨道。

（四）时代性特点

运动项目是在社会发展过程中，不断创造和丰富起来的，它是人类为了满足自身的需要而创造的具有文化价值的精神财富。运动项目的丰富与否是社会文明程度高低的标志之一，因为运动项目的发展与社会的经济、文化、科技水平都有着密切的联系，它随社会的发展和人们需要的不断提高而由低级到高级、由少到多地发展着。因此，不同时代的运动项目总是反映该时代人们的需要水平，并在特定的时期满足不同的需求。随着社会生产和生活水平的提高，为了满足人们享受和发展需要而出现的运动项目会越来越多。

（五）趋同性

运动项目不属于社会的上层建筑，没有阶级性，只要是健身价值较高或较有趣味、易于被接受的运动项目，不受任何政治和国界的限制，都能够被其他国家和地区接受并推广。目前，夏季奥运会已拥有220多个运动单项，冬季奥运会则拥有40多个运动单项，这些项目都具有国际上统一规定的比赛规则，可以在国与国之间自由开展。随着信息传播技术的不断发展，信息传播速度越来越快，世界各



地运动项目趋同性特征越来越明显。世界各地的人们能更加方便、迅捷地交流和比赛,但同时,运动项目的趋同性对于民族传统体育文化的继承和发扬也带来了许多困扰。体育运动项目如何在继承和创新、冲突和交融中不断发展,已成为我们必须面对的课题。

第三节 运动项目的分类

对于众多的运动项目进行科学分类,是构建运动项目概论课程学科体系、进行运动项目基础知识教学和研究的重要先决条件。运动项目的分类是指根据分类学原理,把名目繁多的运动项目按它们的外部表现或本质属性进行归类。

一、运动项目分类的意义和基本要求

(一) 分类的意义

1. 有利于发现和了解同类运动项目的规律

对运动项目进行准确无误的分类,有利于发现和研究运动项目的规律,特别是对同类或同群的项目可在理论上进行分析研究,发现和研究其规律,将感性认识上升到理性认识,将共性的经验上升到理论的高度,以便相互借鉴并形成具有指导一类项目的理论知识体系,达到事半功倍、提高工作效率之目的。

2. 有利于认识同一类运动项目的本质属性和固有次序

对运动项目进行科学的分类,能更深刻地认识各运动项目的本质属性和固有次序,便于在不同层次上进行各自相适应的研究,对各运动项目的知识掌握起到积极的促进作用,能更清晰地分辨各运动项目的共同点和不同点,有利于同类运动项目之间知识迁移、渗透和移植,能更快地掌握本学科相关知识。

3. 帮助学生体育技能训练方法的相互渗透和移植

通过分类,总结出运动项目共性的东西,找出不同之处,这样可有效地学习运动项目中的各种动作,避免出现错误动作。例如,网球、羽毛球、乒乓球均属同一类运动项目,在学习和训练中就有一些可相互借鉴的理论和实践。但这3个项目在技术动作的掌握上都有各自不同的特点和要求,通过分类进行分析,借鉴共同的方法,寻找不同的特点,做到有的放矢,不断提高体育技能。

(二) 分类的基本要求

任何分类都必须遵循相应相称(子项之和等于母项)通用的法则,即按照一定



的标准和一定的层次，遵守相应相称的基本规则。同时，还有其具体的要求。

1. 分类的目的要明确

不论哪一种分类，首先要明确其目的性。为什么分，怎么样分，分后解决什么问题都要有一个明确的说明。

2. 分类的体系要清楚

在目的明确的基础上构建合理的体系结构。依据什么分，其思想要明确，理论要充分，说明要清楚。

3. 分类要简明扼要

分类的框架要清晰明了，最好用表格的形式表示，既方便又快捷。

二、运动项目分类

任何分类都必须遵循一定的要求和规则，运动项目也是如此。由于运动项目具有多方面的属性，因此相应地也就具有多个可选择的分类标准，如按运动的主要任务分类、按竞技能力的主导因素分类、按运动项目的动作结构分类、按运动成绩的评定方法分类等。

（一）按照不同目的和要解决的主要任务分类

按照不同目的和要解决的主要任务可将运动项目分成健身、健美、娱乐、竞技和冒险5类。

1. 健身类

这类运动项目的目的是为了健身、康复和预防疾病。健身类运动项目的动作一般比较简单、轻缓、强度不大，如健身走、健身跑、太极拳、气功和各种徒手或带器械的体操练习（如保健操、广播操、工间操）等，都是很好的健身手段。日常坚持锻炼可以起到预防疾病、增进健康的功效。若是有了疾病，也可加速康复。

2. 健美类

这类运动项目的目的不仅为了健身，而且还为了美。随着社会的发展，人们对自身的要求不仅要无病、健康，而且要求更加完美，包括体型健美、姿态端正、动作协调、行动矫健，这是社会发展和人们发展需要的必然。如今，健美运动已在世界范围内流行开来，其中的健美操风靡我国，各年龄段的健美操训练班比比皆是。属于健美类的运动项目很多，如艺术体操、健美操、花样滑冰、舞蹈等。通过这些活动可以培养人的审美能力和身体的自我表现能力。为了塑造健美的体型和展现动作的力度美，有些力量性和技巧性手段的练习也是必不可少的，如杠铃、哑铃、单杠、双杠等。