

国际奥委会 国家体育总局权威颁布



体育规则 实用全书

卷一

体育概况

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 一

主 编 鲁 越 许奎元

副主编 邢登江 张 霞

北京出版社

2003·北京

责任编辑：李建璞

封面设计：黄华斌

图书在版编目 (CIP) 数据

体育规则实用全书/ 鲁越, 许奎元主编, 一北京:

长征出版社, 2003

ISBN 7-80015-920-5

I. 体… II. ①鲁…②许… III. 竞赛规则-世界 IV. G811
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077223 号

长征出版社 出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮政编码 100832)

水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第一次印刷

开本: 850mm × 1168 毫米 1/32 119.5 印张

2000 千字 印数: 1—3000

定价: 215.00 元 (全 12 册)

ISBN7-80015-920-5

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

出版说明

自中国运动员在 22 届奥运会上实现了金牌零的突破之后，广大青少年积极响应政府“开展全民运动，提高身体素质”的号召，以前所未有的热情投身到各种体育运动项目锻炼之中。

2003 年初，“非典”瘟疫袭击人类，给全世界人民的生命安全造成危害，增强体质，抵抗“非典”，再次引起世人的注意。举国上下，锻炼身体再掀高潮。

2008 年，北京将承办第 29 届奥林匹克运动会，这是有 8000 年光辉历史、13 亿勤劳人民和 5000 年伟大文明的中国第一次承办奥运盛会。长城内外，迎接奥运的热情汹涌澎湃。

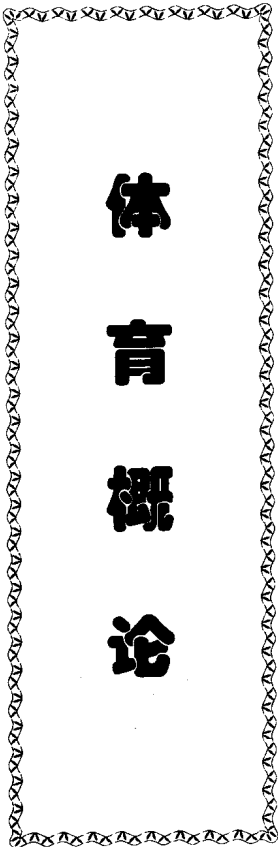
由于历史的原因，许多健身项目我们知之甚少，甚至根本就不知道。这就给广大体育爱好者、特别是在广大基层学校从事体育教育和教练工作者带来了困难，严重阻滞了祖国体育运动的发展。为了弥补这一缺憾，经与国家教育部有关部门协商，我们组织了北京大学、北京体育大学、北京师范大学、中央民族大学等有关专家、学者、教授 34 人，经过近一年的编著，数易其稿，选定目前在世界范围内有广泛影

响的体育项目 55 项，就其起源、现状、发展及有指导和规范作用的规则、欣赏、名词解释等，进行了既通俗易懂，又便于操作的阐释，解决了以往类似出版物大、深、难的问题。相信这套丛书的出版一定能够满足广大读者及其体育爱好者的要求，拓宽广大读者的视野，对指导体育爱好者锻炼身体、提高欣赏体育运动的水平，将起到巨大的促进作用。

该套丛书是依据教育部教学大纲“体育部分”的要求，严格按照国际奥林匹克运动委员会颁发制定的规则编写的，是权威性和准确性的。

由于丛书编著时间仓促，加之我们水平有限，书中定有不足之处，祈请广大读者和行家提出宝贵意见，以便我们重版时修订。

编 者



体育概论

体 育

指的是以身体活动为手段的教育。它是由英文 physical education 翻译而来，直译为身体的教育，简称体育。体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。在中国，体育有广义和狭义两种。广义的体育包括身体教育、竞技运动、身体锻炼 3 个方面。狭义的体育仅指身体教育。

身体教育

即狭义的体育，是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识和技能，培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程。

体育运动

即广义的体育，包括身体教育、竞技运动、身体锻炼 3 个方面。身体教育是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识和技能，培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程；竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心

理及运动能力等方面的潜能，以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛；身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这3个方面因目的不同而互相区别，但又相互联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质，都有教育和教学的作用，也都有提高技术和竞赛的因素。

运 动

译自英文 sport，意为游戏、娱乐活动。在中国，运动一词包含两种不同的用法和解释，一是泛指身体活动的过程；一是指体育的手段，其中包括各种游戏和专门的运动项目。

竞技运动特征

①必须充分调动和发挥人的体力和智力方面的能力；甚至是潜在的能力；②运动员只能在专门的国际机构公布的形式规则范围内，充分发挥个人或集体的体力、技术和智力，有效地击败对手；③参加竞技运动的人，往往是肩负着一个组织、团体或国家的委托，由于责任和义务的加强，而加重了精神上的压力和负担；④它的目的是追求功利，不再是个人娱乐和消除疲劳的活动，因而其活动本身以外的价值往往

具有更大的意义；在此情况下，运动员、教练员以及有关的组织管理人员，为了取胜而进行的艰苦的训练和比赛活动，可能给他们的身心带来过度的紧张。

运动战术

指在运动竞赛过程中，正确地分配力量和采取合理的行动，充分发挥己方特长，克制对方特长，以战胜对手的比赛艺术。包括战术思想、战术意识和战术行动，通常指战术行动。各种运动项目的战术具有不同的特点，在集体对抗性的球类项目中，战术一般分进攻战术和防守战术两类，通过个人战术行动和集体战术行动密切配合来实现。非直接对抗的个人项目，战术以对手和自己的情况来决定，如中长跑比赛中的领跑、跟跑、变速跑和跳高比赛中的免跳等战术手段。攻防性的个人项目，战术则灵活多变，以发挥自己的特长和攻击对手的弱点为主。能否正确的运用战术取决于运动员的基本技术水平、战术意识和心理状态，并对比赛的结果起重要作用。

群众体育

为了娱乐身心、增强体质、治疗疾病和培养体育运动后备人才，在各社会领域广泛开展和流传的群众性体育活动的

统称。群众体育是竞技运动的基础，两者之间是普及与提高的关系，即在普及的基础上提高、在提高的指导下普及的相辅相成的关系。体育人口是一个国家体育运动普及程度的重要标志，也是体育大国的重要标志之一。广泛开展群众性体育活动是实现体育的社会功能，提高民族素质和实现体育根本任务的重要途径。

学校体育

是各级各类学校中体育运动的总称。学校体育以儿童和青少年为对象，以体育课为基本组织形式，包括体育课、早操、课间操、眼保健操、课外体育活动、课余训练和校内外体育竞赛等方面。是学校教育重要的组成部分，肩负着提高民族身体素质的重任。学校体育的目的是促进学生身体的生长、发育，增进健康，增强体质。学校体育的特点是更注重教育的因素，通过体育活动促进学生德育、智育、美育和谐地发展。随着体育理论的发展，学校体育正逐步形成相对独立的体系和理论。

民族体育

民族特有的、富有浓郁的民族风格和独具地方色彩的传统体育活动。我国是一个统一的多民族的国家，除汉族以

外，还有五十五个少数民族。少数民族传统体育源远流长，多姿多彩，它们各自伴随着本民族的历史，与其风俗习惯紧密相联，不仅有高度的技巧，又同艺术形式相结合，伴以歌舞，既增强体质，又娱乐身心，是我国灿烂文化的一个重要组成部分。

军事体育

军事训练项目或与军事密切相关的体育项目，统称军事体育。也叫国防体育。如射击运动、摩托车运动、航空运动、滑翔运动、跳伞运动、航空模型运动、航海模型运动、无线电运动、现代五项运动、现代冬季两项、军事滑雪等。

医疗体育

以治疗疾病或康复为目的，以体育为手段进行的身体锻炼。医疗体育是运动医学的一个组成部分，在医学界把用身体锻炼治病的方法称为体育疗法。它对疾病、创伤和脏器机能的恢复有积极的作用，在临床和康复医学中占有重要的地位。我国早在公元前 700 多年就有用体育治病的记载，是世界上最早应用体育疗法的国家。常用的方法有：气功、太极拳（剑）、五禽戏、八段锦、练功十八法以及日光浴、空气浴、冷水浴等。

娱乐体育

为了丰富文化生活，以娱乐为目的的体育活动的总称。内容丰富多彩，规模大小不一，通常带有游戏的性质，如踢毽子、掷飞盘、飞镖、跳皮筋、垂钓、打猎、放风筝和各种体育游戏等。随着体育事业的发展，那些锻炼身体价值较大或对抗性强的娱乐项目，也可以发展成为竞技体育的项目。

体育手段

进行身体锻炼、身体培育以及提高体育运动技术水平所采用的各种活动内容和方法的总称。从体育运动实践中采用的每一个单个动作或成套动作，各个运动项目以及各种锻炼的方法都可称为体育手段，是体育的基本内容。按任务和形式可以分为三类：①娱乐身心，提高健康水平，治疗某种疾病。其特点是内容丰富多样，形式灵活，可因人而异，因地制宜。②促进身体正常的生长、发育，增强体质和适应能力，是学校教育重要的组成部分，其特点是有固定的组织形式、计划、常规并进行考核。③用于竞技运动，其特点是有严格规定的形式和规则，具有高度的竞赛和技术性质。在中小学体育教学中，针对学生的实际状况，有目的、有选择地运用体育手段，能有效地发展跑、跳、投、攀登、爬越、悬

垂和支撑等基本活动能力，提高速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等主要身体素质，以增强体质和提高运动技术水平。随着社会的发展和适应现代人类生活的需要，体育手段也在不断发展。在体育教学训练和进行身体锻炼时，广泛地结合自然力（日光、空气、水）能更有效地发挥体育手段在发展身体、增强体质和提高对外界环境的适应能力等方面的作用。合理的作息制度、必要的营养和实施医务监督是保证体育手段取得良好效果的必要条件。

身体练习

各种体育手段的具体动作。是在大脑皮层及中枢神经系统支配下，为发展身体、增强体质和提高运动技术水平的有目的、有意识的随意活动，属于条件反射。任何身体练习都离不开一定的运动技术，日常生活和劳动中的一些动作，如走、跑、爬山等，是人类本能的表现，虽然在形式上与身体练习相似，但它们的目不同，完成的条件和最终的结果也不同。只有将它们专门用于锻炼身体时，才具有身体练习的意义。身体练习的内容多种多样，根据不同的任务，可选择各种方法和形式，在不同的条件下完成。进行各种身体练习时，人体需承受一定的生理负荷，其过程也是掌握基本活动技能和发展身体素质的过程。对人体各器官系统的发展、开发智力、培养意志品质都具有重要的作用。

身体姿势

身体练习要素之一。指身体及身体的各部分在练习的各阶段所处的状态。一个完整练习的技术过程，可以分为开始姿势，练习过程中的姿势和结束姿势，或者叫准备、基本和结束三部分。练习前身体及身体各部分所处的准备状态称为“开始姿势”，分静力性和动力性两种。静力性的，如径赛的起跑姿势，游泳、武术的预备姿势和足球守门员的等球姿势等。动力性的，如掷铁饼的预摆、跳马的助跑、推铅球的滑步等。其作用在于为练习的基本部分创造有利的条件。练习过程中的姿势，是指身体在完成主要练习时的活动（移动）状态。练习的效果和成绩主要取决于练习过程中的姿势。在周期性练习中，身体姿势力求合理、稳定，如游泳的水平姿势、速度滑冰的低姿滑行，是为了减少外界阻力；各种距离跑的练习要求身体保持正直姿势是为了充分利用支撑反作用力等。在非周期性练习中身体姿势由一种或几种组成，比较复杂，如掷铁饼的旋转姿势，是为了获得身体沿纵轴旋转的角速度。撑竿跳高的踏跳、支撑转体、过竿姿势是为了获得腾空的高度。结束姿势，是练习结束时身体及身体各部分所处的姿势，也分静力性（如体操、武术的结束姿势）和动力性（如各种距离跑到终点后的缓冲跑）两种。一些运动项目（如体操、花样滑冰）对结束姿势有严格的规定，对动作的质量和效果有重要作用，并提出了美和艺术的要求。在连续

性的联合动作中，前一个练习的结束姿势，往往是下一个动作的开始姿势（如体操、武术的成套动作）。

动作的轨迹

身体练习要素之一。指身体练习时，身体和身体某部位移动的路线。包括轨迹的形式，较迹的方向和轨迹的幅度三个方面。轨迹的形式有直线运动和曲线运动两种。直线运动，其方向恒定，指身体或身体的某部位是沿直线运动的。曲线运动，其方向不断变化，指身体或身体某部位沿弧形或折线的运动。曲线运动的另一种形式是抛物线，有方向、长度和形状三个基本因素。轨迹的方向，是根据人体的轴和面区分的，运动解剖学把人体划分为三个基本轴，即垂直轴、矢状轴和额状轴以及与三个基本轴垂直的额状面、矢状面、水平面和左、右、前、后、上、下六个方向，并进而区分出斜方向，如前上方、前下方。此外还有向内、向外和以外界标志物来确定方向的。轨迹的幅度，指活动范围的大小，以整个身体和活动部分所成的角度来表示。在有些情况下幅度也可以用尺度表示（如用尺度表示步幅的大小）。身体各部分的活动幅度取决于关节、韧带、肌肉的灵活性和弹性。不同的练习对幅度有不同的要求。

动作的时间

身体练习要素之一。是指完成动作所需要的时间。动作延续时间的长短，对动作的效果和身体的负荷有直接关系。首先要注意动作延续的总时间。有些运动项目是以延续时间的长短来确定成绩，一般延续时间愈短，成绩愈好。在此情况下，应当采取措施，缩短时间（如跑的项目可以加大步幅，增加频率）。有些项目虽不以时间确定成绩，但在技术动作相同的情况下，完成动作的时间对成绩起决定作用，如投掷项目的旋转与滑步，以缩短时间增加速度来取得投掷的效果。在动作时间问题上还要注意动作各部分所需的时间，完成动作的总时间的长短与动作各部分所需的时间有直接关系，调整总时间，应以改变各部分动作所需时间为基本方法。动作的时间是调节运动负荷的重要因素，因此应以延长或缩短完成动作的总时间来调节练习过程中的运动负荷。

动作的速率与速度

身体练习要素之一。动作的速率是单位时间动作重复的次数，又称频率。速率是移动速度的重要条件，在幅度不变的情况下，动作的速率愈大，速度愈快；速率还可以改变动作强度。因此要正确地确定动作的速率。动作的速度是指身

体或身体的某一部分在单位时间里位移的表现。不同的动作有不同的速度要求，有的要求慢速，有的要求中速，而有的要求快速。如有些带柔韧性或静力性动作，一般要求用中速或慢速去完成，这样才能表现出动作的效果。而跳跃的踏跳、投掷的旋转或滑步则要求快速，动作的效果往往取决于快速的程度。一些以速度确定成绩的项目，则要求更快的速度。因此应以动作的特点确定适宜的速度。

动作的力量

身体练习要素之一。是指完成动作时身体某部分克服阻力的能力。力量在某种程度上说是人体运动的基础，任何运动都是人体内力和外力在一定条件下的有机结合，而内力起决定作用。要研究、分析影响和增加力量的各种因素，利用它们，以便在锻炼中取得更大效果。

动作的节奏

身体练习要素之一。节奏在任何动作中都普遍存在。它表现在动作的快慢、用力的强弱、时间的长短、肌肉的紧张与放松等的间隔交替上。有节奏地完成动作，能使身体各运动部分和内脏器官系统之间协调一致，从而使动作协调省力。在集体活动中；还可以促进集体动作的协调一致。在体