

国家级示范院校应用型规划教材

运动项目概论

YUNDONG XIANGMU GAILUN

主 编/程锡森 金海波 冯 岩
副主编/王立清 汤丹凤
主 审/王超英



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

国家级示范院校应用型规划教材

运动项目概论

主 编 程锡森 金海波 冯 岩

副主编 王立清 汤丹凤

主 审 王超英



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书以突出学生的主体地位和健康为主题,以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线,注重理论和实践的结合,介绍了大学中比较普及的运动项目知识和有关训练比赛的内容,并对运动项目的比赛观赏进行了简要论述,最大程度地满足现代大学生的需求。本书讲求针对性和实用性,力求做到精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

本书既能作为普通高校体育教学用书,又能为大学生进行课外体育锻炼提供指导。

图书在版编目(CIP)数据

运动项目概论 / 程锡森, 金海波, 冯岩主编. --天津:

天津大学出版社, 2015.7

(国家级示范院校应用型规划教材)

ISBN 978-7-5618-5347-4

I. ①运… II. ①程… ②金… ③冯… III. ①体育

运动—项目(体育)—高等学校—教材 IV. ①G808.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 157765 号

出版发行 天津大学出版社

地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编: 300072)

电 话 发行部: 022-27403647

网 址 publish.tju.edu.cn

印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 185mm×260mm

印 张 19.75

字 数 492 千

版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 次 2015 年 7 月第 1 次

定 价 36.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请向我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

前 言

2010年,《运动项目概论》由天津大学出版社出版,由于本教材是以我校公共体育课程教学纲要为依据,同时用于大学生进行课外运动指导,并与各门课程教学大纲相适应,所以本教材的出版对推进我校的公共体育课程建设和教学改革发挥了积极作用。随着高校体育教学改革的发展,并通过五年的教学实践检验,我们感到需要对本教材做适当的充实与修改,以更好的适应我校公共体育课程教学的需要。

田径课程在高校体育教学的比重日益减少,我们对“田径运动”的传统内容做了适当的删减,同时补充了“定向运动”和“野外生存”来充实田径运动的内容。由于基本体操内容在教学过程中已经融入了各个项目,因此,本次修订删掉了“基本体操”章节。散手在大学体育教学中受到场地器材、课堂安全等因素的影响,不利广泛开展,本次修订也删掉了“散手”章节。健身健美运动在普通高校已经得到了广泛的开展,我校在健身健美运动方面有自身独特的优势和良好的传统,并在全中国健身健美大赛中多次获得优异成绩,为此,本次修订中增加了“健身健美运动”章节。跆拳道已经成为青少年非常喜爱的项目之一,我校的跆拳道项目已经开展多年,为满足广大学生的需求,本次修订增加了“跆拳道”章节。

除了删减和增加的章节之外,对其他各章节都做了一定的修改。应广大读者的要求,本次修订还对每章增加了“小知识”和“思考题”。

本书由王超英教授任主审;由程锡森、金海波、冯岩任主编;由王立清、汤丹凤任副主编;由(按姓氏笔画排列)王东、朱旖旎、张先松、胡毅、戴戈等老师任编委。

各章执笔人:王超英(第一章运动项目概述、第二章运动项目的分类、第二十二章桥牌);程锡森(第十一章网球、第二十章水上运动概述、第二十一章游泳);金海波(第八章篮球、第十二章羽毛球、第二十三章围棋);冯岩(第三章田径运动概述、第四章田径运动项目的基本技术、第五章田径运动场地及规则);王立清(第十四章健身健美运动第三节,第十五章形体训练、第十六章健美操);汤丹凤(第十章足球、第十三章乒乓球、第十八章武术);王东(第九章排球);朱旖旎(第十七章体育舞蹈);张先松(第十四章健身健美运动第一、二节);胡毅(第六章定向运动、第七章户外运动);戴戈(第十九章跆拳道)。

参加本书编写的人员既有经验丰富的老教授,也有具有一定教学经验和理论水平中青年骨干教师。编写过程中我们参考了大量的文献资料,但在理论知识的系统性和成熟性方面尚有不足之处,加上编写教师水平有限,难免存在不足和不当之处,恳请专家、同行和读者批评指正,以便我们在今后的教学改革中完善和提高。

本书在编写过程中,参阅了众多的教材、专业书刊,对在本书参考文献中没有一一标明的被引用者的姓名和论著的出处,深表歉意,敬请原谅。

编 者

2015年1月

目 录

第一篇 总 论

第一章 运动项目概述	2
第一节 运动项目的产生与发展	2
第二节 运动项目的特点	5
第二章 运动项目的分类	8
第一节 分类的意义和基本要求	8
第二节 分类的途径与方法	9

第二篇 田 径 运 动

第三章 田径运动概述	14
第一节 田径运动的概念及术语	14
第二节 田径运动的起源及发展	14
第三节 田径运动的功能及特点	15
第四节 田径运动项目及分类	16
第四章 田径运动项目的基本技术	20
第一节 跑的基本技术	20
第二节 跳跃的基本技术	23
第三节 投掷的基本技术	26
第五章 田径运动场地及规则	29
第一节 径赛场地介绍	29
第二节 田赛场地介绍	30
第三节 田径运动竞赛裁判法	32
第四节 田径运动的比赛欣赏	35
第六章 定向运动	36
第一节 定向运动概述	36
第二节 定向运动的基本知识	38
第三节 定向运动的一般规则	40
第七章 户外运动	43
第一节 户外运动概述	43
第二节 户外运动的种类	44
第三节 户外运动与身体健康	46
第四节 户外运动与心理健康	48



第三篇 球类运动

第八章 篮球	52
第一节 篮球运动概述	52
第二节 篮球运动的基本技术	52
第三节 篮球运动的基本战术	62
第四节 篮球运动的一般规则	67
第五节 篮球运动的比赛欣赏	69
第九章 排球	71
第一节 排球运动概述	71
第二节 排球运动的基本技术	72
第三节 排球运动的基本战术	77
第四节 排球运动的一般规则	78
第五节 排球运动的比赛欣赏	82
第十章 足球	84
第一节 足球运动概述	84
第二节 足球运动的基本技术	86
第三节 足球运动的基本战术	92
第四节 足球运动的一般规则	95
第五节 足球运动的比赛欣赏	99
第十一章 网球	101
第一节 网球运动概述	101
第二节 网球运动的基本技术	102
第三节 网球运动的基本战术	111
第四节 网球运动的一般规则	112
第五节 网球运动的比赛欣赏	115
第十二章 羽毛球	117
第一节 羽毛球运动概述	117
第二节 羽毛球运动的基本技术	118
第三节 羽毛球运动的一般规则	129
第四节 羽毛球运动的比赛欣赏	132
第十三章 乒乓球	134
第一节 乒乓球运动概述	134
第二节 乒乓球运动的基本技术	138
第三节 乒乓球运动的基本战术	145
第四节 乒乓球运动的双打	146
第五节 乒乓球运动的一般规则	148
第六节 乒乓球运动的比赛欣赏	150



第四篇 健身运动

第十四章 健身健美运动	154
第一节 健身健美运动概述	154
第二节 现代健身健美训练的最优化方法与方案	161
第三节 健身健美运动竞赛表演与欣赏	166
第十五章 形体训练	178
第一节 形体训练概述	178
第二节 形体训练的基本技术	181
第三节 形体训练套路组合	192
第十六章 健美操	194
第一节 健美操概述	194
第二节 健美操特色项目介绍	200
第三节 健美操比赛的一般规则	207
第四节 健美操的比赛欣赏	208
第十七章 体育舞蹈	210
第一节 体育舞蹈概述	210
第二节 健身舞蹈基本技术与花步组合介绍	212
第三节 拉丁舞基本技术与基本组合介绍	213
第四节 摩登舞基本技术与基本组合介绍	216
第五节 体育舞蹈的比赛欣赏	217

第五篇 武术与跆拳道运动

第十八章 武术	222
第一节 武术运动概述	222
第二节 武术运动的基本技术	225
第三节 简化二十四式太极拳	230
第四节 剑术运动	242
第五节 武术的一般规则	248
第六节 武术运动的比赛欣赏	249
第十九章 跆拳道	251
第一节 跆拳道运动概述	251
第二节 跆拳道运动的基本技术	253
第三节 跆拳道比赛的规则简介	261

第六篇 水上运动

第二十章 水上运动概论	268
第二十一章 游泳	272
第一节 游泳运动概述	272



第二节 游泳运动的基本内容.....	274
第三节 场地、器材简介.....	291
第四节 用途与案例.....	294
第五节 游泳运动的比赛欣赏.....	295

第七篇 棋 牌

第二十二章 桥牌.....	300
第一节 桥牌的起源与发展.....	300
第二节 桥牌术语.....	301
第二十三章 围棋.....	305
参考文献.....	302

第一篇 总 论



运动项目是体育的核心内容，它在体育的发展过程中起到了举足轻重的作用，离开运动项目，体育也就无从谈起了。在“体育”这一名词尚未出现时，其名称均是以各个运动项目的名称出现的，如我国最早出现的“养生”、“导引”、“气功”等，而代表世界近代体育的三大支柱运动项目则是德国体操、瑞典体操和英国的户外运动。



体育作为一种社会现象，是一种有目的、有意识的社会活动。这种社会活动是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中，运动项目也同其他事物一样，经历了一个由产生到发展再到不断完善的过程。它犹如人类历史长河的一条小支流，沿着自己的路蜿蜒前行，同时又与整个社会洪流保持着血肉相通的联系。自有人类以来，运动项目就伴随着人类的生活，并随着社会的发展息息相关，是现代生活中不可缺少的一个重要组成部分。



第一章 运动项目概述

运动项目是身体练习发展的最高形式。身体练习的发展过程是单个动作—组合动作—成套动作—运动项目。开始是一个一个的单个动作；然后一个一个的单个动作连接在一起形成一个一个的小组合；再在一个一个的组合前面加上一个开始动作，在后面加上一个结束动作，形成了一套动作；多个成套动作结合在一起就形成了一个运动项目。

目前，运动项目已发展至成百上千个，它们各自的起源与发展均代表着一种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奥运会项目，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文化的文化发挥着不可估量的作用。

第一节 运动项目的产生与发展

一、运动项目产生的动因

早期的运动项目产生于劳动实践和生活实践，它的产生可以用需要理论解释。马斯洛把人的需要划分为五个方面，即生存需要、安全需要、精神需要、享受需要、实现自我价值的需要，人的活动都是由需要而引起的，需要是人活动的动力。

从需要的理论来分析运动项目产生的动因，可以发现原始人类的身体活动大致有以下几种需要。

- (1) 为了谋生而进行生产活动的技能，如狩猎、捕鱼、农耕等。
- (2) 为了防卫而进行武力活动的技能，如攻、防、格斗等。
- (3) 日常生活所必需的活动技能，如走、跑、跳、投、攀登、爬等。
- (4) 既不属于生产活动，又高于一般生活活动的技能，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。

这些需要反映了尽管在水平很低的需要结构中，原始人类不仅有劳动的需要、防卫的需要，而且还有思想感情、喜怒哀乐的需要，交往的需要，同疾病作斗争的需要。从这些需要中我们可以看出，在人类开始之初的各种需要都与身体的条件、身体的技能分不开，并由此构成了运动项目产生的动因。

二、运动项目产生与发展的因素

在明确了运动项目产生的动因的基础上，我们再进一步分析运动项目在原始社会条件下萌芽和产生的因素。

(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。原始人类的思维还很不发达，生产工具非常简陋，只有一些简单的石器（利削器、



尖状器、砍砸器等)。他们的劳动主要靠攀登和爬越去采集野果,靠游泳或用掷矛器捕鱼,靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽。原始人类的这些活动,其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。原始人类在生活水平还很低下的情况下,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) 日常生活技能的规格化产生了运动项目

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 m障碍、跨栏等则是日常越过障碍动作的规格化。

(三) 运动项目的发展与教育息息相关

原始人类在长期的生产和生活实践中,由于自然的和社会的知识不断积累、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。这时,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,这种继承、传授、学习、训练的过程,就是早期教育的原始形态。原始的运动项目主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是些极笨拙的体力劳动,因此,在原始教育中运动的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。我国殷商时期的“学宫”就把习射作为教育的主要内容,周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中的“射”、“御”也包含了众多运动项目的因素;在古希腊斯巴达的教育体系中,把军事和体育运动项目列为主要的教学科目。进入资本主义社会,教育对其体系中的运动项目内容和形式不断提高了要求,现代运动项目更是如此。

(四) 运动项目的产生和发展与娱乐紧密相联

原始娱乐的主要形式是舞蹈,舞蹈与体育有很多的共同点,比如都是身体活动,都有健身的作用。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活动中发展起来的,如各种游戏,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。在我国古代,统治阶级中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。又如现代的羽毛球、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) 宗教祭祀活动促进了运动项目的发展

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）军事防卫技能和武器的移植促进了运动项目的产生和发展

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）医疗卫生、健身保健为运动项目的产生和发展提供了基础

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，如春秋战国时代的“吐纳术”、两汉时代较为盛行的“导引术”和东汉末期由华佗编制的保健体操“五禽戏”、宋代的健身操“八段锦”、明清时代的“太极拳”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）模仿动物的动作促进了运动项目的发展

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，大有益处。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，定会有更多的仿生运动项目出现。

（九）人们对大自然的向往和挑战产生了部分运动项目

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比赛用车由马车、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形成了一批新的项目。例如，1880 年英国的体育用品制造商为了满足贵族的需要，把室外的网球搬到室内的桌子上，便出现了乒乓球项目；把足球带下水后，于是就产生了水球，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



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,如古代曾时兴的“投壶”。

综上所述,运动项目是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动的过程之中。然而,由于原始社会生产力低下,人们还没有明确的社会分工,各种社会活动都还处于萌芽状态,互相之间多无明晰的界限。因而,体育中的运动项目与教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动互相联系、互相促进、互相推动,共同进化和发展。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。

第二节 运动项目的特点

一、运动项目的一般特点

(一) 历史性特点

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。例如,在体育产生初期,运动项目中多是一些人为了更好地生存而采用的健身手段,如消肿舞、“导引”等。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越来越多。随着现代竞技运动的兴起,众多的竞技运动训练手段也应运而生。

(二) 国际性特点

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,能够推向世界。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。

运动项目是属于全体人民的,无论你是什么国籍、什么肤色、有何种信仰,运动项目都可以为你所用。

(三) 民族性特点

提及运动项目的国际性,就不能不讲它的民族性特点。因为运动项目的产生和采用,总是与一个国家或地区的民族传统文化和习俗有关。目前,国际通用的运动项目大多是发端于不同的民族和国家的。例如,我国人民喜闻乐见的传统健身运动——武术、气功,日本人喜爱的柔道,西班牙人喜欢的斗牛,美国人喜欢的橄榄球,韩国人喜欢的跆拳道,东南亚人喜欢的卡巴迪等,这些项目都正在或已经推向世界。

即使在同一个国家里,不同民族也都有自己本民族传统的运动项目,如我国朝鲜族的秋千、跳板,蒙古族的摔跤、马术等。



（四）地域性特点

运动项目的产生和流传与一定的地理环境、自然条件（如气候、地势等）有关。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。

二、运动项目的本质特点

（一）健康性

通过运动项目进行健身，是运动项目最本质的特点之一，已被广大的人民群众所接受和认可。健康性主要表现为人们通过有意识的身体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。

（二）竞赛性

在竞技运动中，运动项目的竞赛性是首要因素。可以说，没有竞赛就失去了运动项目的意义了，竞赛是竞技运动项目的杠杆，无论是群众性的竞技运动还是高水平的竞技运动，其竞赛性都是必不可少的。

（三）技能性

运动项目的技能性也是很明显的。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，否则，就不能达到较完美的技艺。

三、运动项目的社会性特点

（一）教育性

运动项目的教育性是通过身体运动的形式表现出来的。人们通过运动项目的学习过程受到一定的身体教育，同时，又通过运动项目的表现体现教育他人的目的，如运动员在运动场上所表现出来的勇敢、顽强拼搏的精神就具有极大的鼓舞作用。

（二）娱乐性

运动项目的娱乐性表现在两个方面：既可娱人，又可自娱。很多运动项目在高水平的比赛过程中就体现了娱人的方面，如足球、篮球等，人们通过观赏这些高水平的运动项目比赛，从而达到娱乐的目的；另一方面，人们可以通过参加运动项目表现自我，从而达到自娱之目的。

（三）发展性

运动项目是以人的身心发展为目的，以增进健康、提高生活质量与社会文明发展、提升的现代化水平相统一为宗旨的，因此具有极强的生命力。它随着社会的发展而发展，并将在社会发展的轨道中不断地完善和改进，从而达到更高的水平。

（四）艺术性

随着科学技术的发展和先进材料的推陈出新，运动项目所表现的高难度和高技术使其艺术性越来越突出，通过肢体与器械的完美结合，展现出了运动项目具有的艺术性。



（五）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。自运动项目产生之初人们就把其作为身体教育的手段，不仅对个体的身体进行有针对性的教育，同时，通过个体身体的教育达到对社会成员的教育，为提升全民素质发挥了重要作用。例如，运动项目中的开场礼仪、各种比赛的仪式都反映了一定的社会文化。

马克思引用的阿拉伯寓言

有一个船夫准备好在急流的河水中驾驶小船，上面坐着一个想渡到河对岸的哲学家。于是发生了下面的对话：

哲学家：船夫，你懂得历史吗？

船夫：不懂！

哲学家：那你就失去了一半的生命！

哲学家又问：你研究过数学吗？

船夫：没有！

哲学家：那你就失去了一半以上的生命！

哲学家刚刚说完这句话，风就把小船吹翻了，哲学家和船夫两人都落入水中，于是船夫喊道：你会游泳吗？

哲学家说：不会！

船夫说：那你就失去了你的整个生命。

思考题：

1. 简述运动项目产生与发展的因素。
2. 简述运动项目的特点。

第二章 运动项目的分类

第一节 分类的意义和基本要求

一、分类的意义

人类有史以来所创造的运动项目不下几百种,但如果没有科学合理的分类把这些运动项目加以区别,就很难对其进行深入的研究。随着科学的进步和社会认识的发展,出现了多种分类方法。而由于所依据的分类原则不同,运动项目也可分成各种不同的类型。运动项目的分类是根据分类学原理,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。分类的意义在于以下两点。

(一) 有利于研究运动项目的规律

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。

(二) 促进练习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,但这三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,不断提高运动技术水平。

二、分类的基本要求

任何分类都必须遵循通用的法则,即按照一定的标准和一定的层次,遵守相应相称(子项之和等于母项)的基本规则。同时,还有其具体的要求。

(一) 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。

(二) 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。



（三）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。

第二节 分类的途径与方法

任何分类都必须遵循一定的要求和规则。运动项目也是一样。由于运动项目具有多方面的属性，因此，运动项目也具有多个可选择的分类标准，如按主要任务分类、按主导因素分类、按动作结构分类、按比赛成绩分类等。

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、竞技和冒险五类。

（一）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。

（二）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需要发展的必然。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。

（三）娱乐类

这类运动项目的目的主要是玩、放松，获得积极性休息。娱乐类运动项目的特点是富有趣味，轻松愉快。通过这类活动，可以使人活动身体，调节精神，放松因工作而造成的紧张情绪。娱乐类运动项目又可分为娱人和自娱两类。娱乐类运动项目内容繁多，受到不同年龄段人群的普遍欢迎，如棋类、钓鱼、旅游、康乐球、高尔夫球等。

（四）竞技类

这类运动项目的主要目的是提高有机体的竞技能力，以便通过竞赛活动创造优异运动成绩，培养人的竞争性，以运动适应社会生活。竞技类运动项目的竞赛性强，强度和难度都较大，要求有较高的技艺。

（五）冒险类

这类运动项目的主要目的既不是为了健身，也不是为了健美，而是为了锻炼人的体能、