



技能型紧缺人才培养培训教材
全国医药高等学校规划教材



供医药卫生类相关专业使用

医学生体育教程

张金生 董 莉 主编



科学出版社

技能型紧缺人才培养培训教材
全国医药高等学校规划教材

供医药卫生类相关专业使用

医学生体育教程

主 编 张金生 董 莉

副主编 易 强 韩 平

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

董 莉 (山西大同大学医学院)

韩国新 (承德护理职业学院)

韩 平 (雅安职业技术学院)

兰利霞 (山西大同大学医学院)

李二林 (商丘医学高等专科学校)

李 克 (辽宁卫生职业技术学院)

刘 峰 (四川省卫生学校)

吐尔洪·阿西木 (新疆维吾尔医学专科学校)

徐建超 (聊城职业技术学院)

易 强 (重庆医药高等专科学校)

于 海 (兴安职业技术学院医学分院)

张金生 (聊城职业技术学院)

赵庆涛 (聊城职业技术学院)

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

本书是全国卫生职业院校规划教材之一。其主要内容分为体育与技能篇、体育与保健篇、体育与健康篇、体育与智能篇共四篇 19 章,包括体育与竞技运动、田径运动的健身、体操运动的健身、武术运动的健身、游泳运动的健身等。本书在知识结构上坚持科学性、系统性原则,按照学生认知能力构架新的模块体系;在内容上力求实用和贴近卫生职业教育,尽量减少纯理论性的知识,以求“共用”。本书内容简明、实用、生动,版式新颖、图文并茂,每章列有学习目标、小结和目标检测,便于学习。此外,还设有案例分析、知识链接等内容,有助于扩大学生知识面、开阔视野,提高学生学习兴趣。

本书可供医药卫生类相关专业使用,也可作为在职相关人员的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

医学生体育教程 / 张金生,董莉主编. —北京:科学出版社,2012

技能型紧缺人才培养培训教材 全国医药高等学校规划教材

ISBN 978-7-03-033670-5

I. 医… II. ①张… ②董… III. 体育-高等职业教育-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 032544 号

责任编辑:许贵强 袁 琦 / 责任校对:钟 洋

责任印制:刘士平 / 封面设计:范璧合

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 3 月第 一 版 开本:850×1168 1/16

2012 年 3 月第一次印刷 印张:13 1/2

字数:438 000

定价:44.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

本书为全国医药高等学校规划教材之一,其主要内容分为体育与技能篇、体育与保健篇、体育与健康篇、体育与智能篇共四篇以及附录部分,适用于高专、高职体育教师、学生和体育爱好者选用。建议每学年课时数为72学时。

在编写教材的过程中,我们力求突破一般体育院系体育教材的规律、立足于普通公共课,以贴近学生、贴近社会、贴近学生心理为基本原则,力求内容适中、通俗易懂。同时,不仅从体育与技能、体育与保健、体育与健康、健身瑜珈上给学生指导;还将桥牌、围棋、中国象棋、国际象棋列为智能篇,用于开发学生智力,使学生在了解体育技能,体育与健康、保健的基础之上开发智力潜力。既健康体魄又培养逻辑思维能力;既掌握体育锻炼的方法又可服务于社会,提高与人交往的能力;既有参与体育休闲活动的的能力又有组织体育活动的的能力。

在知识结构上,既坚持科学性、系统性原则,又构架新的模块体系,在内容上尽量减少纯理论性的知识,以求在适用和贴近卫生职业教育上有所突破。

感谢以下人员对本书编写所做出的贡献:崔玉军、刘凯华、郭敏、兰利霞、刘鸣超、臧亚男。同时,本书在编写的过程中,还得到了所有参编院校及科学出版社的大力支持,在此一并表示诚挚的谢意!由于我们水平有限,书中疏漏在所难免,敬请广大师生和体育业余爱好者提出宝贵意见。

编 者
2011年12月

目 录

第一篇 体育与技能篇

第一章 体育与竞技运动	(1)	第八章 足球运动的健身	(77)
第一节 概述	(1)	第一节 足球基本技术与练习方法	(77)
第二节 大型运动会简介	(4)	第二节 足球的基本战术	(84)
第三节 竞赛的组织与编排	(6)	第三节 足球比赛主要规则	(85)
第二章 田径运动的健身	(11)	第九章 乒乓球和羽毛球运动的健身	(87)
第一节 概述	(11)	第一节 概述	(87)
第二节 提高身体素质的方法	(14)	第二节 乒乓球、羽毛球基本技术与练习方法	(88)
第三章 体操运动的健身	(23)	第三节 乒乓球与羽毛球比赛的主要规则	(97)
第一节 竞技体操	(23)	第四节 乒乓球与羽毛球比赛欣赏	(98)
第二节 艺术体操	(24)	第十章 形体训练	(100)
第四章 武术运动的健身	(28)	第一节 概述	(100)
第一节 概述	(28)	第二节 形体姿态	(100)
第二节 武术基本功和基本动作	(29)	第三节 形体控制练习	(103)
第三节 太极拳	(32)	第四节 形体素质练习	(111)
第四节 实用防身术	(49)	第十一章 形体舞蹈与健美操	(120)
第五章 游泳运动的健身	(52)	第一节 形体舞蹈的概述	(120)
第一节 概述	(52)	第二节 形体健美体操	(122)
第二节 有用基本技术练习	(52)	第三节 现代交际舞的内容、分类和特点	(133)
第三节 水上救护	(56)	第四节 国际标准舞的舞种简介	(134)
第六章 篮球运动的健身	(59)	第十二章 健身瑜伽	(136)
第一节 篮球基本技术与练习方法	(59)	第一节 概述	(136)
第二节 篮球基本战术	(66)	第二节 冥想和呼吸	(136)
第三节 篮球比赛主要规则	(67)	第三节 各种体位的瑜伽姿势	(137)
第七章 排球运动的健身	(70)		
第一节 排球基本技术与练习方法	(70)		
第二节 排球基本战术	(74)		
第三节 排球比赛规则	(75)		

第二篇 体育与保健篇

第十三章 体育与保健	(148)	第十四章 运动保健按摩	(158)
第一节 概述	(148)	第一节 概述	(158)
第二节 体育保健指导	(149)	第二节 按摩的基本方法	(159)
第三节 运动与医务监督	(156)	第三节 运动保健按摩	(166)
第四节 运动创伤的临时处置	(157)		

第三篇 体育与健康篇

第十五章 体育与健康	(168)	第一节 体育与健康的概述	(168)
------------------	-------	--------------------	-------

第二节 高等职业学校体育	(171)	第四节 高等职业学校学生体质和健康的 测试与评价	(173)
第三节 当代高职学生应具备的 体育素养	(172)	第五节 体育锻炼对健康的作用	(178)

第四篇 体育智能篇

第十六章 桥牌	(181)	第三节 围棋的基本技术	(192)
第一节 概述	(181)	第十八章 中国象棋	(195)
第二节 发牌规则及程序	(182)	第一节 概述	(195)
第三节 叫牌规则及程序	(182)	第二节 中国象棋的基本规则	(195)
第四节 打牌规则及程序	(185)	第三节 中国象棋的基本技术	(197)
第五节 记录与计分	(186)	第十九章 国际象棋	(199)
第十七章 围棋	(190)	第一节 概述	(199)
第一节 概述	(190)	第二节 国际象棋的基本规则	(200)
第二节 围棋的基本规则	(191)	第三节 国际象棋的基本技术	(201)
参考文献	(204)		
附录	(205)		
附录一 《中华人民共和国体育法》	(205)		
附录二 《学生体质健康标准(试行方案)》	(207)		
附录三 《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》	(208)		
附录四 《大学生体质、身高体重健康及评分标准》	(208)		

第一篇 体育与技能篇

第一章 体育与竞技运动



学习目标

1. 了解竞技运动的文化价值和竞技运动欣赏的内容。
2. 了解举办大学生运动会的意义。
3. 了解球类比赛的编排方法。

第一节 概 述

一、体育与竞技运动的定义

(一) 体育的定义和现代体育的特点

1. 体育 体育是以运动为基本手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生设施锻炼人的身体,来达到以增强体质、增进健康、掌握运动技能、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育有广义和狭义之分。

广义的体育(体育运动)是指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、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为政治经济服务。

狭义的体育(学校体育)是指通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质和培养道德、意志等品质的目的。它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

现代体育的构成,一般认为由学校体育、竞技运动、身体锻炼三个基本方面组成。

链接 >>>

体育一词在20世纪初传入我国,它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念,当时单指身体教育,是一门学校课程。在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词,而没有体育活动的同一概念。体育的概念不是一成不变的,它是随着社会的不断发展而逐步完善。

2. 现代体育的特点

(1) 采用各种身体练习为基本手段,以人自身的

身体运动来调整和促进人的有机体的物质与能量代谢的变化以及活动能力的变化。

(2) 在运动过程中,承受一定的生理负荷和心理负荷。它表现为人在运动中受到刺激(量和强度)后所引起的生理(如脉搏、血乳酸等)和心理(如情绪、意志等)的变化。

(3) 在动态环境里,体验、宣传和实践遵守社会伦理道德规范的重要作用,形成良好的社会道德行为规范。

(4) 情感倾注,身体力行,心无旁骛。

(二) 竞技运动的定义、特点和分类

1. 竞技运动 竞技运动是现代体育的一个重要方面,是最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

2. 特点 体育竞技比赛是运动员生命的赞歌,内容十分广泛。它应该是真诚地较量平时训练的抗衡;它代表着一个民族,展示着一个国家的综合实力;它有着强国、强民的自豪感。因此,体育竞技运动具有如下特点:①高度的技艺;②竞赛性强;③严格按照统一的规则进行竞赛;④成绩得到社会的承认等。

3. 分类 竞技运动的分类方法较多,按体育竞技项目可分为田径、游泳、足球、篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、棒球、垒球、曲棍球、手球、水球、冰球、跳水、体操、举重、射击、射箭、击剑、摔跤、柔道、武术、马术、自行车、赛艇、皮艇、划艇、帆船、滑冰、滑雪等几十项。

二、体育竞技运动的欣赏

(一) 欣赏体育竞技运动的意义和特点

1. 意义 随着社会物质文明和精神文明的同步发展,参加体育锻炼,欣赏体育竞技运动,已成为现代社会文化生活中不可缺少的重要内容。人们一方面热情地投入体育锻炼之中,努力尝试和索取它的价值,以拓宽自己的生活面,强健体魄,愉悦身心;另一方面通过观赏高水平的国际体育竞赛,特别是更快、

更高、更强的奥林匹克体育竞赛,渴求从精彩、激烈的比赛中受到教育,获取知识,体验创业的竞争和荣誉,享受人生的尊严,追求人类社会的友谊、和平、公正及进步。

体育竞技运动之所以富有强大的魅力,深受人们的青睐,在于它永恒、规则、公正、平等、和平的竞争;在于竞争者精湛的技艺,高雅优美的艺术造型及配合的默契性、竞赛结果的不确定性以及竞争的娱乐、文明和向上性;在于运动员的卓越表演使人常产生一种独具特色的情感体验和意想不到的艺术美感。同时,人们观赏体育比赛,也是一个接受体育文化教育的过程,因为体育比赛本身就包含了文化、艺术素质、知识智能、道德修养和精神风貌等内容,它既是健康、高尚的竞赛活动,又是对观众进行爱国主义、集体主义和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。这种竞赛的规模越大、越隆重、越激烈,其教育作用就越大、越有意义。国际体育大赛所迸发出的炽热拼搏之火,将强化我们奋发向上的崇高民族精神。

2. 特点

(1) 由于体育竞赛具有竞争、游戏和娱乐等多种因素,因此能充分体现出运动员的体力、技能、智能和毅力的较量。

(2) 体育竞赛是运动员在特定的环境中,以其精湛的技艺及高雅、优美的动作造型来展现自我,这些都能与观众在感情上互相沟通、产生共鸣。

(3) 在观赏体育竞赛过程中,对运动员的卓越表演产生崇拜和尊敬的情绪体验,能启迪和激励我们获得健康、真实、创新、拼搏、法制和竞争等体育意识。

(二) 体育竞技运动的文化价值

链接 >>>

体育竞技运动中的文化现象 文化,即人文之化,它泛指一切非自然、人造的物质和精神文明的总和及其过程。在人类文化演进的历史长河中,体育这一超越自然、人造的“精灵”,一直以其独特的功用,解释、推进着人与自然的关系,推进着人类社会的进步。

1. 塑造现代人品的课堂 竞技运动是一个大舞台,是和平时期的“战争”。它不仅是以争取胜利为直接目的,而且是参与者人品的课堂,可使成千上万的观众受到教育。一方面运动员在竞赛中表现他们的思想品质、道德修养与行为作风,另一方面也可培养他们勇敢、顽强、敢于拼搏、奋发向上、锐意进取以及遵守纪律、服从裁判的优良品质和团结协作、互相配合的集体主义精神,同时,欣赏者可以从中受到体育道德、体育精神的熏陶和激励,起到振奋精神、消除疲劳、干劲倍增的作用。

2. 对外开放的窗口 竞技体育作为我国体育事业的重要组成部分,它水平的高低,关系到我国在国际上的地位和人们生活质量的改善,是现代文明、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展,生产力的不断发展,竞技体育将对现代生产方式和人文环境等客观条件的内容、结构、对象及时空关系产生巨大影响。同时它是我国与国际交往和对外开放的桥梁和窗口。通过体育交往让中国走向世界,让世界了解中国。党的十一届三中全会以来,特别是近几十年来我国与 150 多个国家和地区进行了近 5000 多次的体育交往。我国已是 65 个国际体育组织和 35 个亚洲体育组织成员,并有 82 人在国际和亚洲体育组织中担任领导职务;已向 70 多个国家和地区派出援外教 1421 人次;共在 23 个国家进行 24 个体育设施的建设工作,受到国际奥委会及各国特别是第三世界国家和地区的高度赞扬。

链接 >>>

我国体育健儿在举世瞩目的第 29 届北京奥运会上,不畏强手,奋力拼搏,奥运赛场上,五星红旗一次次升起,中华人民共和国国歌一次次奏响,民心为之激越,士气为之振奋。我国体育代表团勇夺 51 枚金牌、21 枚银牌、28 枚铜牌,位列金牌榜第一位、奖牌榜第二位。在此运动会上我国体育健儿的精湛运动技术和良好体育道德,弘扬了奥林匹克精神,又一次向全世界展示了中华民族自强不息,奋发有为的精神风貌,展示了 21 世纪中华儿女积极进取、蓬勃向上的朝气和活力,对正在为全面建设小康社会、团结奋斗的全国各族人民是一个巨大鼓舞。

3. 勃发真、善、美的园地 运动员在竞技体育比赛中所表现出来的真、善、美,是通过形体美、运动美、风格美体现出来的。其内容包括:强壮美、体态美、素质美、风度美、气质美、动作美、技术美、战术美、思想风格和技术风格美,可使人产生一种生机勃勃的感受。古希腊“掷铁饼者”的雕塑形象,之所以经历了几千年而不衰,除其造型、艺术价值、独特文化外,还体现了人类对真、善、美的追求。运动员在比赛中,用平时的训练成果,充分展示一个民族的体育文化和自己的训练水平,潜移默化的影响唤起了广大观众积极参加体育锻炼,塑造自身的健康美、心灵美、行为美。

(三) 体育竞技运动欣赏的内容

1. 运动员技战术 无论什么比赛项目,技术和战术是构成的核心,也是体育欣赏的主体,否则只看热闹就没有意义了。当你看到优美的高、难、险、新的运动技术和灵活多变的战术时,使人获得赏心悦目的美感和精神上的享受。例如,跳水运动员的 10m 跳台上的技术,轻盈翻腾、旋转,从容、干净、利落的压水花使人眼花缭乱;在观看篮球赛时高大队员采用稳扎稳打、以

高制胜,而小个队员快速灵活、以小克大。所以在欣赏某一项目时,首先应该基本了解该项目的技术条件等,观看比赛时要着重看运动员能否在激烈地对抗中更合理地运用技术和战术。另外,在欣赏的过程中,还应该善于分析运动员的技术和战术水平与该项目发展趋势的差距,善于评价运动员的技术和战术特点。

/// 案例 1-1

替对方得分而最终赢球的比赛

在一次世界篮球锦标赛上,保加利亚男队(简称保队)与捷克斯洛伐克男队(简称捷队)争夺小组出线权,根据胜负比率推算,保队必须在这场比赛中净胜捷队6分才能出线,否则将被淘汰。可当比赛进行到离场8秒钟的时候,保队仅领先2分,这时保队虽掌握着发球权,但要在短短8秒钟内连得4分,已不太可能了。场内的观众都认为保队出线无望,然而保队教练却镇定自若,从容叫停,对场上队员面授机宜。叫停结束后,双方队员重新上场由保队发球,此时捷队队员也严阵以待,按照捷队教练旨意,捷队队员全部退防在自己守区的篮下。不料保队后场发球后,一队员突然带球转向相反方向,飞速跑动上篮,将球投进自家篮筐,球进锣响,捷队队员和观众对这一做法都不可思议。然而由于终场前保队投进自家篮筐一球,使保队和捷队比分相同,按照比赛规定,需要打一个5分钟延长期,在最后的比赛中保队队员士气旺盛,配合默契,再加上保队教练指挥得当,终于净胜了6分。这时全场观众才恍然大悟,无不佩服保队教练的才智。由于保队教练采用了这一妙计和队员的加倍努力,使保队进入第二阶段,而捷队被淘汰。

2. 运动员身体素质 通常所说的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏,即身体素质,它是一种特殊形式存在于身体之中,是技、战术的物质基础。如举重运动员的力量,短跑运动员的速度,马拉松运动员的耐力,体操运动员的灵活、柔韧。欣赏一个运动项目要看运动员是否具备了良好的身体素质,由此可以推测运动员平时训练水平和艰苦磨炼的经历。运动员身体和运动技术的良好体现,可使欣赏者赏心悦目,令人向往。

3. 运动员心理素质 在体育比赛中运动员心理素质的好坏,在决定比赛胜负过程中越来越显得重要,并且比赛的水平、层次越高,对抗越激烈,同时对运动员心理素质的要求也越来越高。运动员在比赛中只要在心理素质上有良好的表现,往往给观赏者以启示和教育。例如,运动员高度的时空感、观察力、判断力、注意力、抗干扰能力、镇静沉着、情绪稳定、坚忍不拔、果断、勇敢、协作和顽强拼搏精神等,往往使比赛进入高潮,扣人心弦,并把观赏者带入忘我的境地。

4. 运动员比赛作风和道德品质 运动员比赛作风和道德品质是对运动竞赛中所体现的思想品质、道

德修养、行为作风的欣赏。

/// 案例 1-2

中国女排在一次世锦赛关键赛中,场上比分为13平,此时中国队掌握发球权,对方接发球后组织进攻,扣球不死,中国队接发球一传到位,二传3号位直接扣杀,球压线,本应得分,但裁判员判出界,重放电视录像,也证实压线。这时女排队长孙晋芳举手示意,很有礼貌地向裁判员提出申诉,裁判员固执己见,坚持原判。此时孙晋芳不急不躁,微微一笑,全场观众随之报以热烈的掌声。全队因此受到鼓舞,再接再厉,终于取得了这场比赛的胜利。因此训练水平越高,其道德品质、思想作风和精神风貌等方面的表现出色,越能教育和激励人们。

5. 对裁判员的水平和作风的欣赏 在一场激烈的足球或篮球比赛中,一个裁判员的一举一动,往往牵动着亿万观众的心。从比赛本身来讲,裁判员可以保证运动员的技、战术身体素质,心理素质和道德品质正常表现和发挥。从欣赏比赛来讲,观众的情绪可制约裁判员。在一场激烈紧张比赛中,裁判公正、准确、严肃、认真的作风和举止大方、潇洒、风度翩翩的精神风貌,可以把比赛推向新高潮,把观众带向引人入胜的境地,并常常可以激发观众的正义感、严守道德准则以及追求真理的欲望。

6. 对运动员体态、气质和运动服装的欣赏 运动员健美的身材,饱满的精神,潇洒、大方、有素的气质,以及配上协调、得体、和谐、美观的运动服装,再加上准确、优美、有力的动作,给人以无限美的享受,同时可以激发体育欣赏者的爱美之心,并鼓励和暗示他们决心通过体育锻炼来塑造自己的健康美、心灵美、行为举止美的形象。

7. 对体育建筑艺术的欣赏 体育建筑是一个时代文化与艺术的反映,是一门独特的建筑艺术,并且是对时代政治、经济、文化、教育和民族素质的集中表现。所以,许多大型体育场馆设施的建筑,都有着不凡的气派、特殊的风格、奇异的结构特征,其外形千姿百态,给人以丰富的艺术享受。当人们欣赏到体育建筑整体特色和内部结构的实用、经济、舒适及气势宏伟时,不仅会使人进入艺术的殿堂,而且会使人觉得备受鼓舞振奋(图1-1、图1-2)。

(四) 体育竞技运动的欣赏办法

1. 充分意识到体育的功能 现代体育的功能越来越明显地体现出体育自身领域影响的特点。体育对促进社会的进步、科学的发展、政治的稳定、民族的团结、世界的和平以及人类自身的完善等,都起着十分重要的作用。作为体育欣赏者,必须要懂得这一点。另外,通过欣赏体育比赛和表演,可以进一步提高自己的

精神境界和认识能力,加深对体育功能的认识和了解。



图 1-1 2000 年悉尼奥运会奥林匹克公园中心体育场



图 1-2 2008 年北京奥运会主会场——国家体育场

2. 充分了解体育比赛和表演的特点 作为体育欣赏者只有了解体育比赛和表演的特点,才能真正体会到其中的乐趣。其主要特点是强烈的竞争性(即取得胜利、取得成功);高度的艺术性(主要表现动作的完善、风格的独特);严格的统一性(按照统一的规则,表现出规范的技、战术和道德与情操);内容的丰富多样性(不同的项目,不同的民族风格,不同的技、战术特点等)。

3. 充分了解比赛规则及其演变 比赛规则是为各类比赛制定的统一行为规范和准则不同的项目有不同的规则,其内容包括裁判员的职责、运动员的行为准则、比赛的组织方法、成绩的评定以及场地器材的规格和规定等。体育欣赏者只有在了解规则的基本精神的情况下,才能欣赏出门道来,否则,只是看热闹,并且可能成为不受欢迎的观众。

4. 必须了解各项目的技、战术特点以及发展趋势 任何一项体育运动,都有自己完整的技、战术体系,并且不断地发展和演变,有规律地形成发展趋势。如果不懂技、战术,又不懂该项目的现状与发展趋势,那就纯属看“戏”,达不到欣赏的目的,甚至可能在观看的现场打瞌睡、精神不振或害怕、乱叫乱喊等现象。

5. 体育欣赏要加强个人修养 个人修养是道德修养、情感修养和伦理修养。一般国际比赛,都是为宣传文明、弘扬真理,求得团结与和平而进行的,凡是

个人修养差的,不可能在观看与欣赏体育比赛中受益,反而时常以不文明的姿态表现出来,并以损人损己的结果告终,如有人大喊大叫,甚至骂裁判和运动员,起哄闹事,偏袒一方,吵得周围的观众不得安宁,影响比赛的顺利进行,最后可能导致自己心理不平衡,影响身心健康。所以,加强个人修养是使体育欣赏者真正受益的重要条件之一。

6. 体育欣赏要不断提高个人心理调节能力 在体育比赛中出现惊险、紧张的场面与气氛是常事,并且往往把观众带入这种气氛之中,还可能使观众心理的紧张度超出运动员的水平,特别是有时候出现“狂热”、“过分激动”、“害怕”、“冷落”、“失望”等强烈的情绪体验和精神压力。如果欣赏者没有良好的心理承受能力和调节能力,将会起反作用,影响身心健康。甚至造成情绪失控,过于激动、害怕或心理不平衡,失眠,做噩梦等。所以有些患心脏病和精神分裂症者不能去欣赏这类比赛项目。具备了相当的心理承受能力的人,可以使心理调节能力在欣赏激烈比赛中得到提高。

第二节 大型运动会简介

一、奥林匹克运动会

奥林匹克运动会简称“奥运会”,是国际奥林匹克委员会(国际奥委会)主办的世界性综合运动会。奥运会有夏季奥运会和冬季奥运会之分,要求在同一年于不同国家举办,目前所称的奥运会通常是指夏季奥运会。1888年,法国人顾拜旦提出恢复奥林匹克的建议。1894年,在巴黎召开的“恢复奥林匹克运动会代表大会”决定:1896年在希腊首都雅典举行第一届现代奥林匹克运动会。奥运会每四年举办一次;如因故不能举行,届数仍按顺序计算。自1896年第一届起至今已举办过29届;其中,因两次世界大战中断三届(1916年、1940年、1944年)。会期包括开幕式在内,不得超过16天。比赛项目至2008年第29届共23项,包括田径、足球、游泳、篮球、乒乓球、羽毛球、排球、曲棍球、体操、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、划艇、赛艇、帆船、马术、拳击、手球、现代五项。1924年,国际奥委会开始举办冬季奥林匹克运动会,每四年一次,自1924年第一届起至今已举行了21届。会期12天,项目包括滑雪(高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪),滑冰(速度滑冰、花样滑冰),冰球,雪橇(有舵雪橇、无舵雪橇),现代冬季两项(滑雪和射击)。2008在我国北京成功举办了第29届奥林匹克运动会。奥林匹克的口号是“更快、更高、更强”。精神是“重要的不是胜利,而是参与”。理想是“和平与友谊”(图1-3)。



图 1-3 2008 年北京奥运会会徽

链接 >>>

2001 年 7 月 13 日晚上 22 时 8 分, 国际奥委会主席萨马兰奇在莫斯科郑重宣布: “2008 年夏季奥运会主办城市是——北京”。喜讯传来, 祖国大地沸腾了。掌声响起来、锣鼓敲起来、礼花燃起来……神州无眠, 举国欢庆。全国各族人民热烈祝贺北京申奥成功, 并对北京办好 2008 年奥运会充满了信心。

2008 年北京奥运会会徽“中国印·舞动的北京”将肖形印、中国字和五环徽有机地结合起来, 充满了深沉的活力。尺幅之地, 凝聚着东西方气韵; 笔画之间, 升华着奥运会精神。

福娃是北京 2008 年第 29 届奥运会吉祥物, 其色彩与灵感来源于奥林匹克五环, 来源于中国辽阔的山川大地、江河湖海和人们喜爱的动物形象。福娃向世界各地的孩子们传递友谊、和平、积极进取的精神和人与自然和谐相处的美好愿望。福娃是五个可爱的亲密小伙伴, 他们的造型融入了鱼、大熊猫、藏羚羊、燕子以及奥林匹克圣火的形象。每个娃娃都有一个朗朗上口的名字“贝贝”、“晶晶”、“欢欢”、“迎迎”和“妮妮”, 在中国, 叠音名字是对孩子表达喜爱的一种传统方式。当把五个娃娃的名字连在一起, 你会读出北京对世界的盛情邀请“北京欢迎您”……

北京奥运会的举行时间为 2008 年 8 月 8 日至 8 月 24 日。六个协办城市分别为天津、秦皇岛、上海、沈阳、青岛和香港。天津、秦皇岛、上海和沈阳作为奥运足球比赛的分赛场, 青岛承办部分水上项目的比赛, 马术比赛则全部放在香港进行。

二、亚洲运动会

亚运会的全称是亚洲运动会, 它是亚洲地区规模最大的综合性运动会。前身为远东运动会和西亚运

动会。每四年一届, 与奥运会相间举行。会期不超过 16 天, 比赛项目共有 20 项, 包括田径、游泳、跳水、水球、举重、射击、自行车、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、曲棍球、拳击、摔跤(古典式摔跤、自由式摔跤)、帆船、击剑、体操等。每届比赛项目设置可以根据主办国的情况和某些项目水平的高低而适当增减, 但不得少于 11 项。其中, 必须包括田径和游泳。1982 年第九届亚运会, 东道国印度将击剑、地滚球取消, 增加了马术、高尔夫球、手球、赛艇等项目。1990 年在北京举行的第 11 届亚运会上, 我国增加了武术项目。到目前为止, 共举行了 16 届亚运会。

三、其他国际大赛

(一) 世界大学生运动会

国际大学生体育联合会主办的世界综合运动会。只限大学生参加。1957 年为庆祝法国全国学联成立 50 周年, 在巴黎举行的大学生运动会和国际文化联欢节, 经与会国 30 个国家代表赞同, 决定定期举行世界大学生运动会, 原则上每两年举行一届。第一届于 1959 年在意大利都灵举行, 至 2011 年共进行了 25 届, 正式比赛项目有田径、游泳、跳水、水球、体操、击剑、网球、篮球和排球 9 项, 但东道主有权再增加 1 项。

(二) 世界锦标赛和世界杯赛

1. 世界锦标赛 世界锦标赛是运动竞赛的一种。一般进行一个运动项目的比赛, 并确定个人或团体冠军, 故又称“单项锦标赛或冠军赛”。任务是为了检查某一个运动项目的开展情况, 交流和总结该项运动教学与训练的经验, 促进运动技术水平的提高。国际单项锦标赛由各运动项目的国际组织定期举行, 如国际篮球联合会举办的世界篮球锦标赛, 亚洲乒乓球联盟举办的亚洲乒乓球锦标赛。国家的单项锦标赛由主管体育运动的国家或各项运动的国家协会举办, 可组织各项运动的锦标赛。

2. 世界杯赛 世界杯赛是运动竞赛的一种。以某种奖杯命名的运动竞赛属锦标赛性质, 参赛队(员)有严格的限制, 必须是各大洲的冠军队(员)。如世界杯足球赛、戴维斯杯网球赛、世界乒乓球锦标赛、世界杯排球赛等。获得奖杯的方式方法在竞赛规程中予以规定, 竞赛的目的不同, 规定的方法也就不同。

四、全国运动会

全国运动会简称“全运会”, 是中国规模最大的综合性运动会。以省(直辖市、自治区)和中国人民解放军为竞赛单位。竞赛项目包括田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、手球、棒球、体操、举重、射击、射箭、击剑、摔跤、自行车等十多项。中华人民共和国成立后于 1959 年 9 月在北京举行第一届全运

会,到2010年已举行了11届。

第三节 竞赛的组织与编排

体育运动竞赛是各种运动项目竞赛的总称,是学校群体活动的一项重要内容,一方面可以丰富学生的业余文化生活,另一方面可以检查教学和训练的效果,不断提高学校体育运动水平,促进体育健身活动的蓬勃发展。

一、体育竞赛的意义和种类

(一) 体育竞赛的意义

体育竞赛是各种运动项目比赛的总称。体育竞赛是以争取胜利为直接目的,以运动项目的某些身体活动为内容,按照一定规则进行的,个人或集体的体力、技艺、心理、智力等方面的综合较量。随着经济和人类文化的发展,积极开展体育竞赛有着重大的意义。

1. 宣传教育,促进体育事业的发展 体育竞赛的广泛开展,可以使成千上万的观众,特别是广大青少年从中受到教育,了解各运动项目的特点和意义,培养参与的兴趣和意识,吸引和鼓舞更多的人参加体育锻炼,推动群众性体育活动的开展,促进全民健身运动和体育事业的大力发展。

2. 检查教学和训练工作的成果 平时体育教学和训练的质量如何、有什么进步和问题,可以通过体育竞赛的形式反映出来,从而找出改进教学和训练的途径和方法。任何一个运动员,无论水平高低,都是要通过体育竞赛来促进自己运动成绩与技术水平的提高。同时,竞赛活动本身也是运动员与教练员互相学习、交流经验共同提高的极好机会。

3. 丰富业余文化生活、陶冶情操 亲自参与体育竞赛或观赏体育竞赛,都是一种富有情趣的高尚业余文化生活方式。人们可以从中受到体育道德、体育精神的熏陶和激励,可以消除工作、学习带来的紧张和疲劳,起到调节生活、增添乐趣、振奋精神和陶冶情操的作用。

4. 加强团结、增进友谊 国际、国内的体育竞赛活动,可以增强我国人民与世界各国人民之间的了解和友谊,可以加强国内各民族之间的团结和友谊,广泛开展校内、外体育竞赛活动,是加强班际、系际、校际之间的关系,增进友谊的有效途径。

5. 发掘和培养体育人才 体育竞赛是众多青少年选手成长的展露才华的大舞台,一批批的优秀运动员就是参加各类型的比赛走向全国、走向世界,成为中国竞技运动的栋梁之才,所以体育竞赛是发掘和培养优秀体育人才的重要途径。

6. 学校体育竞赛有利于培养学生优良品质和集

体主义精神 体育竞赛有利于培养学生勇敢、顽强、敢于拼搏、奋发向上、锐意进取,以及遵守纪律、服从裁判的优良品质和团结协作、互相配合的集体主义精神。对规范学生行为,加强学校精神文明建设起着积极的促进作用。

(二) 体育竞赛的种类

体育竞技分类方法较多,按竞赛任务的不同可以分为综合竞赛和单项竞赛两大类。

1. 综合竞赛 综合竞赛即综合性运动会,包括若干个运动项目的比赛,其任务是全面检查各项运动的普及提高情况,广泛总结交流经验,推动体育运动的发展,如奥运会、亚运会、全国运动会。

2. 单项比赛 以单独进行某一项的比赛为内容,一般可分为以下几种。

(1) 锦标赛:为检查、总结某一运动项目的开展情况和教学训练方法及经验,确定冠名次,促进该项目运动不断发展而举行的单项比赛,如世界杯足球赛、世界篮球锦标赛、全国田径运动冠军赛等。

(2) 邀请赛和友谊赛:由一个或几个单位、学校或国家邀请的其他单位、学校或国家参加的竞赛。目的是为了增进友谊和团结,互相学习,共同提高某项运动水平,各种访问比赛一般均属友谊赛。

(3) 对抗赛:由两个以上实力相近的单位或国家联合举办的竞赛,目的是交流经验、切磋技艺、取长补短与共同提高。

(4) 等级赛:按运动员不同技术水平分别举行的比赛,如全国足球甲A联赛、国际排联组织的世界女排超级大赛。其目的是鼓励和促进运动员提高运动水平,争取升级。

(5) 测验赛:为了达到一定的标准或了解运动员提高成绩的情况而组织的比赛,如体育锻炼标准测验赛等,这类比赛只计成绩不计名次。

(6) 选拔赛:为了发现并挑选运动员、组织或补充代表队、准备参加高一级的竞赛而举行的比赛,如全国田径选拔赛。

(7) 及格赛:一般是在参赛人数过多,有可能影响比赛的正常进行时,先举行及格赛达到预定成绩(或名次)标准者,才能参加比赛,如田径跳高的及格赛。

(8) 表演赛:为了宣传体育活动,扩大影响而举办的比赛,注重技、战术的充分发挥,带有示范性、娱乐性,如美国国家篮球协会(national basketball association, NBA)全明星赛。

(9) 通信赛:用通信的方式组织比赛。凡是以时间、距离、重量、环数来计量的项目均可采用。其优点是组织工作简单、节约时间和经费,缺点是运动员没有临场学习机会,比赛条件也不尽相同。

此外,还可以开展一些技术难度不大,规则简单、

形式灵活、对场地器材要求不高、便于组织的比赛,如跳绳比赛、冬季长跑比赛。

二、体育竞技比赛的组织 与竞赛编排方法

(一) 体育竞赛的组织方法

1. 竞赛组织机构的设置 首先是成立组织领导机构,统筹考虑和研究有关比赛事宜,讨论制定比赛方案、竞赛规程、组织机构的设置、场地器材等。竞赛的组织机构,其范围根据比赛规模的大小而有所不同。一般应设下列办事机构(图 1-4),但基层比赛,可根据情况精简。

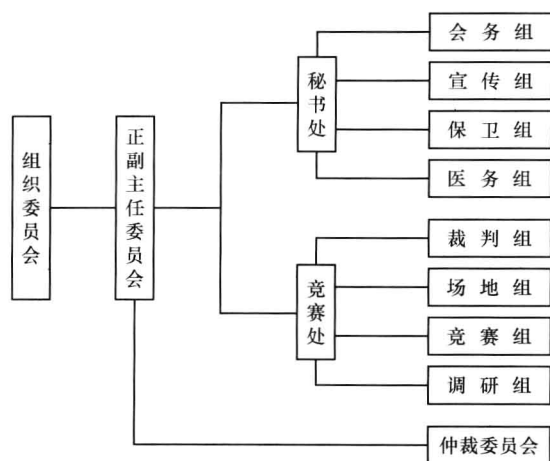


图 1-4 体育竞赛组织机构

(1) 制定竞赛规程。竞赛规程是组织者和参加者的指导性文件,是竞赛工作的依据。在竞赛前由主办单位根据竞赛目的、任务而制定,并发给有关单位,以便使各单位按规程要求,做好组织、报名以及所需服装、器材的准备工作。竞赛规程的制定,必须根据比赛的性质、任务和要求,明确具体地写在规程里,其主要内容应包括竞赛名称、目的、任务、竞赛时间、地点、主办单位、参加单位、参加办法、竞赛办法、奖励办法、裁判员选调等事项。

(2) 制定工作计划。根据组委会的组织方案、竞赛规程、比赛的主要日程、各个工作部门需要考虑拟定具体的工作计划。①竞赛组。主要对竞赛的有关问题,详细的安排竞赛秩序和日程;编印竞赛秩序册;审查参赛者的资格;组织调研人员统一临场统计标准,印刷各种统计表,调试统计仪器设备;组织裁判员学习;安排竞赛前的训练时间和场地;召开领队、教练员的裁判长会议;检查场地器材准备情况;绘制各种表格。②秘书组。主要抓好竞赛的行政事务工作,保证竞赛的顺利进行。抓好与会人员的思想工作;抓好大会的宣传教育;安排大会的议程;文件的拟定、印刷和颁发;协调各职能部门的关系;接待与会人员的食

宿、交通等;奖品的准备、会场的布置;开幕式与闭幕式的筹备与进行;督促和检查各项工作。

2. 竞赛期间的工作

(1) 各部门经常联系,了解各环节上存在的问题。

(2) 定期召开领队、教练、裁判员会议,听取意见及时解决有关问题。

(3) 抓好裁判队伍的思想及技术上的问题,及时总结研究。

(4) 印发简报和公布比赛成绩。

(5) 及时检查场地器材的使用情况。

(6) 对竞赛发生的特殊问题,进行妥善的处理和安排。

3. 竞赛的结束工作

(1) 认真地进行总结工作。

(2) 评选“体育道德风尚奖”。

(3) 组织和进行闭幕式和发奖仪式。

(4) 印发总成绩册和名次表。

(5) 印发介绍裁判员及借调的工作人员返回原单位的信件。

(6) 做好裁判员鉴定工作。

(7) 安排和办理各队离会的有关工作。

(8) 向上级汇报工作。

(二) 体育竞赛的组织方法

根据体育竞赛的具体要求、项目的特点、参赛队数(人数)、比赛的期限和场地设备条件等因素,可选用不同的比赛方法。下面介绍的是几种编排最常用的竞赛方法。

1. 淘汰制 淘汰制是通过比赛逐渐淘汰成绩差的选手,最后决定优胜者,这种方法有两种情况:一种是按一定的顺序让参赛者一组一组地表现成绩,通过及格赛、预赛、复赛、决赛,淘汰较差的,比出优胜名次。田径项目多采用这种方法。另一种是球类和其他对抗性比赛项目,一对一地按事先排好的淘汰表进行比赛,胜者进入下一轮,直至最后一对决出优胜者。后一种情况的淘汰制,如果参赛队(员)数不是 2 的乘方数,则有的队(员)在第一轮比赛中应安排轮空,使第二轮比赛的队(员)数为 2 的乘方数。现将八个队参赛的淘汰制轮次列图表举例如下(图 1-5)。

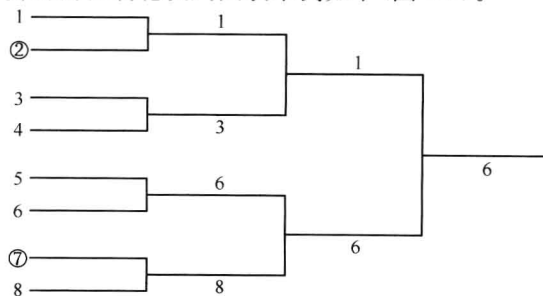


图 1-5 单淘汰制顺序

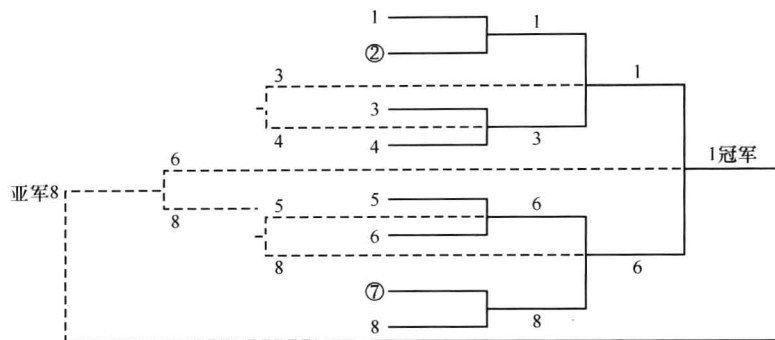


图 1-6 双淘汰制顺序

为了使强队不过早地被淘汰,可将最强的两个队定为种子队排在两头,如有轮空的机会应先让强队轮空。此种方法,失败一次即被淘汰,故称单淘汰制。其优点是:参赛者很多时,能在较短时间内完成比赛任务。缺点是:很难合理安排除第一名以外的其他名次,一次失败即被淘汰,学习锻炼的机会少。为了弥补其不足,可采用一种双淘汰的竞赛制度。双淘汰制给初次失败者增加了一次比赛机会,它所产生的冠军亦比单淘汰制较为合理。双淘汰的比赛秩序、编排方法和单淘汰制基本相同,也是先排种子队后抽签。双淘汰制较为合理。双淘汰制比赛的总场数=(参赛队数-1)+(参赛队数-2)。六队参赛秩序如图 1-6 所示。种子队 1、8 第一轮轮空,直接参加第二轮比赛。

2. 循环制 循环制是所有参赛的队(员)均互相比赛一次,最后按各队(员)在全部比赛中胜负的场数,得分的多少排列名次。在对抗性项目中经常采用。这种方法比赛机会多,有利于互相学习,提高运动水平,可以较合理地评定参赛者的名次,循环制分单循环制、双循环制和分组循环制三种,可视参赛者的多少和比赛的期限的长短而分别采用。

(1) 单循环制。这是所有参赛的队(员)都互相比赛一次,最后按各队(员)胜负场数和得分多少排列名次。这种方法一般在参赛队(员)数不多,又有足够的竞赛时间时采用。单循环比赛的轮数,如果参赛队是单数。轮数=队数,如果是双数,轮数=队数-1;比赛的场数=队数×(队数-1)÷2。例如,有 6 个队参赛,则比赛的场数=6×(6-1)÷2=15,即有六个队参加的单循环比赛,要进行五轮 15 场比赛。单循环比赛秩序编排方法:首先用 1, 2, 3(号码)……分别代表各队,按以下方法排出各轮次的比赛表,如有六个队参赛,比赛轮次(表 1-1),即 1 不动,其他数按逆时针方向轮转。如果只有五队参加,则将 6 换成 0,凡与 0 相遇的队,即为轮空。其次由各队抽签,按抽签的号码,将队名填入轮次表,再排定比赛日程。

表 1-1 6 队比赛轮次表

第一轮	第一轮	第一轮	第一轮	第一轮
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

(2) 双循环。在参赛队(员)数较少、时间充裕、又有意增加参赛机会时采用。编排方法与单循环相同,只是各队间要比赛两次,比赛轮次和比赛场次要比单循环多一倍。

(3) 分组循环。在参赛队(员)数较多,竞赛时间又有限时采用,这是比赛常用的竞赛制度。整个比赛分为预赛和决赛两个阶段:①预赛阶段:把参赛队分成若干小组,用单循环制赛出各组名次。分组时应尽可能列出种子队,分别编入各小组,避免强队过于集中而失去小组出线的机会。②决赛阶段:根据预赛的组数和需要决出多少名次,采用同名次分组,再用单循环进行比赛,如预赛只有两组可采用同名次决赛,亦可用交叉赛决定名次。例如,各组的前两名交叉比赛决定 1~4 名,各组的 3、4 名用同样的方法决定 5~8 名,以此类推。如果将淘汰制和循环制两种方法配合运用,则称为混合制。混合制将比赛分为两个阶段,前一阶段采用分组循环,后一阶段采用淘汰制。也可以先分组淘汰后采用循环制。

3. 轮换制 将运动员分成若干组,同一时间内,分别进行各个项目的比赛,赛完一项后,各组依次轮换再进行另一项目的比赛。例如,竞技体操团体比赛中:男子六个项目,女子四个项目的比赛方法就是轮换制。这种方法比赛时间比较集中,但由于运动员参加比赛项目的顺序不同,条件不可能完全相同。

4. 顺序制 顺序制是一种按规定顺序依次进行比赛的方法。顺序制又可分为分组顺序法和不分组顺序法两种。分组顺序法将参赛者分成若干组,分别进行比赛。例如,田径比赛中的径赛项目,按预赛、复赛、决赛成绩评定名次。也有采用一次(决)赛评定名次的,但必须是以客观标准(时间、距离、环数等)评定运动成

绩的项目,如田径运动中的各种田赛项目(跳跃、投掷)。

三、田径运动竞赛的编排方法

1. 田径运动会的编排工作 田径运动会的编排工作,是一项技术性很强、复杂而细致的工作,应在做好各项准备工作的基础上,由指派的技术代表或由他指定的委托人(技术官员)负责各种竞赛抽签进行。

2. 编排前的准备工作

(1) 按《竞赛规程》规定审核报名单,确认运动员参赛资格,发放“参赛证”。

(2) 根据审核后的报名单,制定各项参赛人数统计表、运动员兼项统计表、竞赛分组计划表;编写运动员姓名号对照表。

(3) 印制并填写各种比赛用表。①径赛项目按一人、一项、一卡填写“径赛成绩记录卡片”;②接力项目按一队、一项、一卡填写“接力赛成绩记录卡片”(一式四份);③田赛项目按竞赛分组计划表,一项一组一表填写“田赛高度成绩记录表”或“田赛远度成绩记录表”;④全能项目按人填写“全能成绩记录卡片”。

3. 各项竞赛分组的编排

(1) 径赛:①径赛项目分组时,每组人数应尽量做到均等,不应相差太大,同时应注意同一单位的运动员尽量避免排在同一组内。②若按成绩录取运动员参加下一赛次的比赛,一般应把成绩较好的和成绩较差的运动员各占一半搭配在一起;若按名次录取运动员参加下一赛次比赛,则应把成绩优秀的运动员平均安排在各组内,每组至少应取前两名参加下一赛次的比赛。③具体编排方法:没有报名成绩,而且参赛人数较多的径赛项目预赛分组,可将参加该项比赛的运动员“径赛成绩记录卡片”按单位依次上下排列,再按斜线通过的卡片分组;最后抽签排定组序。④关于道次的排定,根据经中国田径协会审定的《田径竞赛规程》规定,100~800m的各项径赛,4×400m及4×400m以下的各项接力赛如在同一次比赛中,要连续跑几个赛次时,将按下列规定抽签排定道次:第一个赛次由运动员在赛前控制中心(检录处)抽签排定道次。后继赛次的道次,分两次抽签排定:按成绩择优前四名或队排定3、4、5、6道次;成绩较差的后四名或队排定1、2、7、8道次。

凡800m以上的项目以及只需要一个赛次(决赛)的项目,其道次或起跑位置应抽签排定。按参赛单位抽签决定起跑位置时,同单位的多个运动员排成一路纵队起跑。若需分组进行比赛,可按800m以下项目采用的斜线分组方法分组,但每组人数1500m,3000m不超过15人,5000m不超过19人;10000m不超过27人。

(2) 田赛:项目比赛一般不采用分组,比赛顺序抽签排定,并列入秩序册内。若参赛人数过多,而且

《竞赛规程》已做规定,可采用先举行及格赛,通过及格赛标准者才能参加正式比赛。除跳高和撑竿跳高外,其他项目的及格赛,每名运动员有三次试跳(掷)机会,运动员一旦达到及格标准,即不应继续比赛。及格赛成绩不应作为决定的成绩。及格赛结束,参加决赛的顺序应重新抽签排定。在跳高和撑竿跳高的及格赛中,运动员连续三次试跳失败者不得继续参加比赛,直至在组委会制定的及格标准高度上最后一次试跳结束,才能决定运动员是否被淘汰。

(3) 全能比赛:①全能运动每项比赛前,应抽签排定运动员的比赛顺序;但在任一单项比赛时,运动员未能参加起跑或试跳、试掷者,则不能参加后面单项的比赛,作弃权论,不计其总成绩。②100m、200m、400m、100m栏和110m栏等项,运动员的分组由裁判员决定,每组最好为五人或以上,不得少于四人。但全能比赛最后一项的分组编排,应将倒数第二项比赛后累积积分领先的运动员分在一组。

4. 竞赛日程的编排

(1) 编排竞赛日程的原则:①减少正常的兼项冲突,性质相近的项目要错开排列,如100m和200m,100m和跳远及4×100m接力;200m和400m,800m和1500m,1500m和3000m,5000m和10000m,跳远和三级跳远,铅球和铁饼等。②注意性质相近项目编排的先后顺序,一般是先短后长,如先100m后200m,先800m后1500m,先3000m和后5000m,先铅球后铁饼,先跳远后三级跳远。③不同级别的同一项目的径赛,最好衔接进行编排,以利于起终点的裁判工作和场地器械的布置及起点的转移。④要尽量把男女项目交叉编排。⑤200m和200m以下的径赛项目,最好在1天内结束一个项目。上午预赛,下午决赛。⑥田赛项目要注意合理布局,男女排开,长短交叉编排。⑦每单元的比赛,尽可能使田赛与径赛同时结束,注意决赛和精彩项目分别分散排列,保持场内活跃的气氛。⑧按规则给运动员适当的休息时间。

(2) 各项竞赛的时间的估算(表1-2)

表1-2 各项竞赛时间的估算

径赛		田赛	
项目	每组时间	项目	每组时间
100~400m	4'~5'	跳高	8'×总人数
800m	6'~8'	跳远	3'×(总人数+8)
1500m	8'~10'		
3000m	15'~20'	三级跳远	3'×(总人数+8)
5000m	20'~25'	推铅球	3'×(总人数+8)
10000m	40'~45'	掷铁饼	4'×(总人数+8)
各项跨栏	5'~10'		
各项接力	5'~10'	掷标枪	5'×(总人数+8)

各赛次之间的最低间隔时间:200m 及 200m 以下的项目为 45min; 200m 以上至 1000m 为 90min; 1000m 以上的项目不在同一天举行; 全能项目各项之间不少于 30min。

(3) 编排竞赛日程的方法

1) 准备不同组别不同颜色的小卡片, 并按表 1-3 格式填写, 最后检查有无遗漏。

表 1-3 编排竞赛日程

男少甲	100m(预)	39 人	5 组	25'
女成年	标枪(决)	32 人	160'	

2) 先排全能项目, 再排单项; 先排径赛后排田赛; 并注意短距离的决赛的安排。

3) 排好卡片后, 结合兼项表、竞赛时间估计运动员休息时间等进行周密细致的检查。如有问题, 应进行全面细心的调整。

4) 日程方案确定后, 应及时抄录下来。为了减少兼项冲突和有利于各队训练安排, 亦可事先将竞赛日程连同竞赛规程一并发至各参加单位, 这样会给双

方带来好处。

5. 编印秩序册

(1) 比赛通知、竞赛规程、运动员守则、裁判员及体育道德风尚奖评比方法。

(2) 组织委员会、技术代表或官员、仲裁委员会名单及大会工作人员名单。

(3) 裁判员名单。

(4) 各代表队(姓名、号码对照表)名单。

(5) 竞赛日程。

(6) 各项竞赛分组表。

(7) 有关田径最高纪录。

(8) 比赛场地示意图。

目标检测

1. 什么是竞技运动, 它的文化价值体现在哪几个方面?
2. 2008 年第 29 届北京奥运会吉祥物的寓意是什么?
3. 十个队参加比赛, 用图例说明单淘汰、双淘汰、单循环轮次表。
4. 简述欣赏竞技运动的内容和方法。

第二章 田径运动的健身

学习目标

1. 了解田径运动健身锻炼的健身作用。
2. 简述提高身体素质的意义。
3. 学会根据自身的实际情况,运用相应的手段,提高自身的身体素质。

田径运动的比快、比高和比远,充分体现了人类体质和功能的典型较量。田径运动员高超的技术和田径赛场的紧张激烈、千姿百态的变化,已经得到越来越众多观众的欣赏。田径项目的速度、力量与美结合的艺术表现,也越来越为众多的人所喜爱,并吸引更多的人参与。

田径运动能有效地发展速度、力量、耐力、灵敏度和协调等身体素质,增强体质,获得运动技能,培养意志品质。因此,它被认为是各项体育运动的基础,一些世界体育强国,也同时是田径运动强国。

链接 >>>

在2008年北京奥运会上,田径项目将共决出47枚金牌(男子24枚,女子23枚),是历届奥运会上金牌最多的项目,其金牌分布情况是:田赛16枚、竞赛29枚及全能两枚。

第一节 概述

一、田径运动及项目分类

(一) 田径运动的概念

田径运动是田赛、径赛和全能运动项目的总称。它是以走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成,以个人为主的运动项目。在不同的国家它有不同的名称,如前苏联称为轻竞技,日本称其为陆上竞技。

“田赛”是在广阔的空地上举行的,用高度或远度计算成绩的跳跃和投掷项目。

“径赛”是在跑道上举行的竞走和各种形式的赛跑,用计时器记取成绩的项目。

“全能运动”是由若干跑、跳、投项目组合成的,按每个单项的成绩从国际统一“全能评分表”中查出得分,依得分多少评定运动成绩的综合项目。

由于田径运动是一项综合性的项目,因此运动水平的高低是衡量一个国家体育运动发展水平的重要标志。无论是奥运会,还是各大洲或大型国际区域性的运动会以及任何一个国家举办的全国运动会,都把田径运动作为主体项目,并都在主运动场上举行。田径运动又是设奖最多、最主要的竞赛项目。

田径运动有竞技体育特点,无论是以速度和力量为主的短距离径赛和跳跃、投掷项目,还是比赛耐力为主的中长距离走、跑项目,都要求运动员能够发挥最佳体能和最佳意志力,竭尽全力地为创造最好成绩而竞争。比赛的胜负常常决定于1/100s或1cm之差,其成绩是客观而准确的。因此,田径比赛也可以说是“强度”比赛。创造任何一项优异田径成绩都反映着运动员的身体训练、技术水平、心理训练、战术训练的综合效果。

正因为田径运动水平是衡量一个国家体育运动发展水平的主要标志,所以世界各国都越来越重视和发展田径运动。

链接 >>>

经典回放

北京时间2004年8月28日凌晨,雅典奥运会田径比赛男子110米栏的决赛。中国选手刘翔获得金牌,他的成绩为12.91s,打破了奥运会纪录,同时也平了世界纪录。刘翔身披国旗,兴奋的连声欢呼!这是中国人的骄傲,也是亚洲人民的自豪。

正因为有刘翔这样的中国田径领军人物的存在,田径将吸引更多国人的眼光。刘翔在2007年的日本大阪田径世锦赛上,以12.95s夺得金牌,这枚金牌意义重大,将极大地鼓舞和振奋中国田径队的士气,其他田径项目有实力的运动员也将会更加努力积极地训练,争取早日迈入刘翔的行列。

(二) 田径运动的项目分类

田径运动包括男女竞走、跑、跳跃和投掷的单项,以及由跑、跳跃、投掷和部分项目组成的全能运动。具体分类及其有关规格参数如表2-1至表2-4所示。