

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会 审定

竞技体育(上)

JINGJITIYU

大学体育系列教程

郝光安 总主编



DA XUE TI YU XI LIE JIAO CHENG

JING JI TI YU

刘 铮 吴 昊 编著

人民体育出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育系列教程

总主编 郝光安

竞 技 体 育(上)

刘 铮 吴 昊 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

竞技体育/刘铮,吴昊,魏彪,冯青山编著. —北京:人民体育出版社,2006

(大学体育系列教程/郝光安总主编)

ISBN 7-5009-3047-X

I. 竞... II. ①刘...②吴...③魏...④冯... III. 运动竞赛—高等学校—教材
IV. G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 101005 号

人民体育出版社出版发行

北京嘉羽印务有限公司印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.875 印张 230 千字
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-5009-3047-X/G · 2946

定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

北京大学校长题词

科学与人文相融
育体与育心并重

陈福亮
二〇〇六年六月

《大学体育系列教程》编委会

顾问: 曲宗湖(中国学校体育研究会副理事长,首都体育学院教授,博导)

林志超(全国高校体育教学指导委员会顾问,北京大学体育部教授)

顾渊彦(南京师范大学教授,博导)

主审: 季克异(教育部体卫艺司体育处处长)

孙麒麟(全国高校体育教学指导委员会共同体组组长,上海交通大学体育系主任,教授)

张威(清华大学,教授)

姚洪恩(全国高校体育教学指导委员会委员,首都体育学院教授,博导)

主编: 郝光安(北京大学体育部主任,教授)

副主编: (以下排名按姓氏拼音排序)

陈建生(北京工业大学)

董进霞(北京大学)

冯青山(山西大同大学)

郭仲恺(宁波大学)

赫忠慧(北京大学)

李朝斌(北京大学)

卢福泉(北京大学)

编委: 白永正(中国人民大学)

陈伟强(清华大学)

戴明辉(北京大学)

冯海成(北京防灾科技学院)

郭秀文(西北师范大学)

郝文婷(海南师范大学)

李茂(山西大同大学)

李宁(北京大学)

李志贵(北京大学)

邱晓军(晋中学院)

潘艺(重庆医药高等专科学校)

施彬(同济大学)

史桂兰(北京邮电大学)

李杰(北京大学)

刘卫军(北京体育大学)

刘铮(北京大学)

魏彪(山西大同大学)

吴昊(北京大学)

杨保建(晋中学院)

张锐(北京大学)

全润平(山西大同大学)

王浩(南京工业大学)

王进(宁波大学)

王丽文(北京大学)

吴铁桥(北京科技大学)

王跃(华东理工大学)

王跃刚(太原理工大学)

薛红文(北京工业大学)

肖文革(北京大学)

杨生源(山西大同大学)

朱俊仙(内蒙古集宁师专)

张鹏增(北京理工大学)

张跃中(北京大学医学部)

本册编写说明

本教材编写的立意就是考虑到新时期大学生既有掌握锻炼身体手段与方法的需求,又有了解竞技体育人文知识的迫切需要,所以着眼于以一个全新的视觉阐释竞技体育文化,包括观念层面、制度层面和物质层面的文化。

序



教育的发展总是与社会的发展相适应。当人类昂首阔步跨入 21 世纪门槛的时候,知识化、信息化已成为当今社会的主要特征。这样的社会历史阶段对人的发展提出了更高的要求。工业社会采用了工业流程的办学思想,实施的是“模具制造、批量生产”式的培养标准化人才;后工业时代强调人的主体发展,采用的是“因人而异、因材施教”式的培养具有主体创新精神的个性化人才。这一重大变化显示着教育随着社会的变革,必须经历一个重大的转型时期,以致每一个国家都在这样的社会转型期对自己的教育理念、培养目标、教育模式和管理体制进行了全面而又深入的研究,教育改革的浪潮一浪高过一浪,不断推陈出新。在这样的大背景下,2002 年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,标志大学体育课程改革也如火如荼、轰轰烈烈地开展起来。

在高等教育已成为人类社会智力生活和创新生活主阵地的今天,大学对社会发展的影响作用越来越大,已逐渐从社会的边缘走向社会的中心。大学体育课程作为一门必修课程,是大学课程的重要组成部分,对培养身心完善、德才兼备的现代化人才具有不可忽视的作用,历来受到政府部门和教育部门的高度重视。改革开放初期,我国大学体育课程仍是高度统一的标准化课程,进入 20 世纪 90 年代,我国出现了普通体育课、选项体育课、专项提高课和保健体育课的多种模式,实现了体育课程模式的多样化。目前,各级各类高校在认真分析社会发展、学科发展和学生需求的基础上,结合各自学校的实际情况和《指导纲要》的精神,创建了多种适于学校自身发展的体育课程模式,形成了大学体育课程改革“百花齐放、百家争鸣”的局面,一批“精品课程”和“精品教材”也如雨后春笋般逐渐涌现出来。

从学制上讲,大学阶段是学生走向社会的最后一站。在这一阶段,学生多年获得的文化知识将在这里得到整合和提升,并和自己的兴趣爱好、专长和专业结合起来,形成鲜明的个性特征。今天,“以人为本”的教育理念似阳光雨露滋润着教育领域的每一个角落,尊重学生兴趣与爱好,关注学生个性发展和人格完善已成为新的教育价值取向。无疑,大学体育课程应当紧密联系社会生活,成为培养学生“终身体育”意识和能力的平台与桥梁,对学生的培养要着眼于学生一生能更好的生存和发展,应重视他们终身受用的素质培养和提高,体现出对人的终身关怀的教育本质。



北京大学作为国内一流的名牌大学,他们的体育课程改革始终走在全国高校的前列,“完全开放式”课程模式的创立便是新课程、新理念的集中体现,取得的成绩是令人欣喜的。现在,体育教研部在郝光安教授的带领下,紧密联系当今世界高等教育发展的新理念,结合学校的办学方针和《指导纲要》的精神,把握体育课程发展的时代特征,在“健康第一”“终身体育”思想的指引下,在认真研究学生、学科和社会发展需求的基础上,编写了这一套既具有鲜明特色和时代特征,又体现新的教育思想和理念的教材。这套教材的编写令人耳目一新,它摒弃了一些教材或偏重科学忽视人文,或偏重人文忽视科学的价值取向,从一个全新的视角阐释了新的体育理念。这套教材的特点是科学和人文相结合,生活和时尚兼具备,自然和生态并融会,在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,更突出了学生对竞技体育文化的认知,并拓展了学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间,不同兴趣爱好和不同层次的学生可以从中选择他们需要的知识以满足其个性发展和人格完善,有很高的理论价值和实际应用价值。

希望这套教材的诞生能为我国大学体育课程的建设起到积极的推动作用。

教育部体育卫生与艺术教育司 司长

郝光安
2006.8.22

前言

北京大学是一所具有优良体育传统的百年高校,其体育课程的发展一直是与时代同步的、处于不断的变革和创新之中,“与时俱进”历来是北大人用以指导自己进行课程改革的重要思想。

尤其是改革开放以来,北京大学加大了体育课程建设的力度,并提出了一些新理念和思想,关注学生个性发展和兴趣培养成为体育课程的重要价值取向,北京大学关于“着眼于终身体育的教学改革”的研究曾获得北京教学成果一等奖。

在1999年我国基础教育体育课程改革全面启动的时候,北京大学体育教研部就意识到下一步高校体育课程改革与之相衔接的问题,意识到以素质教育为指向的高校体育课程改革即将到来,并做了一些前瞻性的准备工作,以期实现从新理念到实践操作的软着陆。2002年教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,首先在全国部属高校试行,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,并指出在实现总体目标的前提下,各校可以根据学校情况、学校风格和特色自主构建大学体育课程,在课程运行机制方面给与每一所高校较大的自主权。而此时,北京大学在2001年就开始实施“完全开放式”的体育课程模式,课程改革已经走在高校体育教育改革的前沿。其间,“北京大学体育课程改革与实践研究”获教育部“十五”规划课题立项,“北京大学体育课教程”获北京市精品教材立项,并出了一批关于课程改革和教育教学的科研成果。

随着课程改革的逐步推进,北大体育教研部在已取得的成果的基础上进行了更为深入的思考。大学体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”指导思想?如何实现“以人为本”与体育课程的融合?如何把北大深厚的文化底蕴和体育课程相互渗透?如何处理学生对体育课程的不同价值取向与学科发展的关系?如何解决体育课程内容中传统和现代的矛盾?如何实现大学体育课程科学主义教育下的人文关怀?所有的这些问题,推动北大人必须站在一个新的高度,从一个新的视角去重新审视高校体育。

带着对这些问题的思考,我们深深感到,用一种全新的理念,突破传统的惯性思维的樊篱,编写一套既适合于北大同时又面向全国高校的具有新意的大学体育教材,具有很大的迫切性和必要性。

从而,在反复酝酿、斟酌的基础上,广泛听取了一些专家、学者的意见,我们确定在保证高质量的前提下,用继承和发展的观点,用创新的思维,来指导这套教材的编写工作。这套教材要力求体现观念新、框架新、内容新的特色,并坚持一定的前瞻性和指导性,坚持理论与实践的紧密结合。





这套教材的编写工作始于 2004 年 5 月,成立了教材编委会,由我任这套丛书总主编,曲宗湖教授、林志超教授、顾渊彦教授任顾问。2004 年 5 月编写工作会议在北京大学召开,出席会议的人员有曲宗湖教授、北大体育部原主任林志超教授、人民体育出版社的骆勤方编审和我校相关的参编人员。此次会议确定了编写指导思想,即编写一套既体现素质教育和“健康第一”,又能适应我国普通高校不同专业和特色的体育课系列教程。全套教材已于 2006 年 5 月完稿。

据了解,普通高校体育课程教材已有各种版本,但以这种思路来编写在我国还不多见,无疑,这是一件具有开创意义的工作。在编写过程中,由于我们能力有限,时间相对较紧,难免有错漏之处,恳请同行批评指正。

郝光安
2006 年 6 月

目 录

第一章 竞技体育的产生与发展

第一节 竞技体育发展的历史沿革	1
一、原始社会竞技体育的萌芽	1
二、古代竞技体育的初兴	2
三、近代竞技体育的发展	3
四、现代竞技体育的走向	4
第二节 东西方体育思想的交融和发展	5
一、东方竞技体育的取向	5
二、西方竞技体育的取向	6
第三节 近代体育思想的形成对竞技体育发展的影响	7
一、文艺复兴与近代体育思想的萌芽	7
二、宗教改革与近代体育观的变化	9
三、启蒙运动与近代体育思想的形成	9
四、德国体操、瑞典体操与英国户外运动	10
第四节 奥林匹克运动的兴起与发展	14
一、古代奥林匹克运动会概略	14
二、现代奥林匹克运动的酝酿与发展	14
三、现代奥林匹克运动的中兴	15
第五节 奥林匹克主义、宗旨、精神和格言	16
一、奥林匹克主义	16
二、奥林匹克运动的宗旨	17
三、奥林匹克精神	17
四、奥林匹克格言	17
第六节 职业竞技体育	18
一、世界职业体育的出现与发展	18
二、中国职业体育的产生与发展	19
三、竞技体育的职业化	20
第七节 竞技体育的发展和妇女地位的提高	22

一、妇女与古代奥运会	22
二、国际女子体育联合会	22

第二章 竞技体育的意义和特点

第一节 竞技体育的内涵和外延	24
一、竞技体育在近、现代社会的发展	24
二、发展中的竞技体育	26
三、竞技体育内涵和外延	26
第二节 竞技体育的意义	29
一、体现国家综合实力	29
二、推动社会经济发展	29
三、增强民族自豪感和凝聚力	29
四、增进友谊,加强交流,促进社会和谐稳定	30
五、满足和丰富人民群众的文化生活需要	30
六、推动整个体育事业的发展	30
第三节 竞技体育特点	31
一、极强的科技含量和观赏性	31
二、主体比较性	31
三、身体活动性	32
四、规则制约性	33
五、竞争公开、公正性	33
六、社会承认性	34

第三章 国内外竞技体育主要赛事、机构

第一节 奥林匹克	35
一、国际奥林匹克委员会	35
二、夏季奥运会	37
三、冬季奥运会	37
四、残疾人奥运会	38
第二节 职业竞技体育热点赛事	39
一、世界杯足球赛	39
二、欧洲五大足球联赛	40

三、美国国家篮球联赛	43
四、四大网球公开赛	44
第三节 国际大学生体育联合会和世界大学生运动会	45
一、国际大学生体育联合会	45
二、世界大学生运动会	45
第四节 中国大学生体育协会、中国大学生 运动会和中国大学生篮球联赛(CUBA)	47
一、中国大学生体育协会	47
二、中国大学生运动会	47
三、中国大学生篮球联赛(CUBA)	49

第四章 竞技体育欣赏

第一节 竞技美——体育欣赏的发端	54
一、身体美	55
二、运动美	58
三、人文美	62
第二节 竞技体育欣赏	63
一、竞技体育欣赏的审美观	64
二、竞技体育欣赏的审美修养	65
三、拥有一定的体育基本知识和运动经验	65
四、赛场文明	66
第三节 竞技体育项群欣赏	67
一、体能主导类——速度性项目的欣赏与评价	68
二、体能主导类——快速力量性项目的欣赏与评价	71
三、体能主导类——耐力性项目的欣赏与评价	73
四、技能主导类——准确性项目的欣赏与评价	75
五、技能主导类——难美性项目的欣赏与评价	79
六、技能主导类——隔网对抗性项目的欣赏与评价	84
七、技能主导类——同场竞技性项目的欣赏与评价	92
八、技能主导类——格斗性项目的欣赏与评价	111

第五章 现代科学技术与竞技体育

第一节 运动训练科学化	122
一、各种训练方法的形成	122
二、运动与恢复理论	123
三、运动训练周期性理论	124
四、现代科技成果在竞技体育中的运用	124
第二节 兴奋剂与反兴奋剂	125
一、兴奋剂的定义	126
二、药物与兴奋剂	127
三、兴奋剂的检测	128
四、我国的反兴奋剂工作	129
第三节 大众传媒与竞技体育	131
一、传媒对竞技体育的积极作用	131
二、我国大众传媒与体育	133
三、网络时代的大众传媒	134

第六章 竞技体育的体能训练

第一节 速度素质训练	135
一、速度素质及其分类	135
二、影响速度素质训练的因素	137
三、速度素质训练的主要方法	139
第二节 力量素质训练	143
一、力量素质及其分类	143
二、影响力量素质训练的因素	145
三、力量素质训练的主要方法	149
第三节 耐力素质训练	154
一、耐力素质及其分类	154
二、影响耐力素质训练的因素	155
三、耐力素质训练的主要方法	156
第四节 灵敏素质训练	162
一、灵敏素质及其分类	162

二、影响灵敏素质训练的因素	163
三、灵敏素质训练的主要方法	164
第五节 柔韧素质训练	164
一、柔韧素质及其分类	164
二、影响柔韧素质训练的因素	165
三、柔韧素质训练的主要方法	166
第六节 心理素质训练	167
一、心理素质训练的分类	167
二、心理素质训练的方法	168
参考文献	172



第一章 竞技体育的产生与发展

学习要点

1. 竞技体育与社会发展的关系
2. 东西方竞技体育发展的区别与联系
3. 文艺复兴、宗教改革、启蒙运动时期的体育思想
4. 奥林匹克运动长盛不衰的内涵
5. 女性对竞技体育发展的贡献

竞技体育的发展和人类社会的发展是同步的,由最初的劳动和生存的需要、简单的休闲,到挖掘身体最大潜能、挑战生理极限,始终和人类文化发展系于一线。可以说,竞技体育的发展史,就是人类社会史发展的缩影。

第一节 竞技体育发展的历史沿革

一、原始社会竞技体育的萌芽

原始社会的体育是与劳动狩猎过程结合在一起的,处于原始文化的混沌母体之中,它是融知识和技能学习、身体训练、游戏、共同感情和习惯的培养等为一体的多元价值取向活动,没有明确的竞技体育目的,主要还是为生存、生活做必要的准备。

体育的发展是与人类自身不断发展的历程相伴相随的。由于劳动创造了人,因而从体育起源的最初动力和主要源头来看,体育应该起源于劳动。体育的形成必然有一个不算短的历史时期,在这个过程中,人的生理和心理需要、宗教巫术和战争等都成为促使体育最终形成的重要因素和动力。

首先,由于劳动使人类与动物分开,人类为了生存,必须通过奔跑、跳越障碍物、投掷利器、攀爬各种地形和物品以猎取野兽和逃避其侵袭,在这个过程中,一些最原始的身体活动技能形成了。与此同时,由于原始人萌发了一种“嬉戏取乐”的心情,在猎到野兽,大家饱餐之后,高兴自然就要手舞足蹈一番。这样,体育就在原始社会之前的氏族公社阶段中形成了它的原始状态。这种由身心引发的身体活动的阶段,有学者把它叫做体育“萌芽期的娱乐活动”或“萌芽期的体育”。





在距今 3 千万~5 千万年前,人类终于进化为“晚期智人”,人类在思维、语言和其他主要的身体特征上开始逐渐达到人类学上称为“现代人”的水平,人们开始认识到必须要有更好的身体素质,才能猎取到更多的野兽,因而原始人开始把劳动教育与身体素质的锻炼分开。考古学者的研究表明,此阶段原始人开始进行长距离跑、立定跳远、力量性投掷、综合性舞蹈等训练活动,而且还制作了一些原始的练习器材,如嬉戏用的球、球杖、木棒等。学者们将此阶段称为原始体育的“身体练习发展阶段”。

不久,身体练习被作为一种参加劳动和生活活动的预备性训练手段而使用了,此时与刚刚初步形成的娱乐活动结合在一起,构成了这一时期原始体育活动的内容。有学者认为,这是原始体育的第一次质的飞跃。

随着身体练习和娱乐活动的进一步发展,人们又把各种身体素质及生活能力尽量提高,并以分胜负的比赛方式进行娱乐,于是就出现了原始社会最初的“竞技体育”,许多比赛的身体活动动作已改变了原来的状态。学者认为,这是原始体育继身体练习后出现的第二次质的飞跃,大约在不迟于旧石器时代的晚期。

原始体育的最后一次质的飞跃是以竞技运动为中心内容的原始赛会的出现。在这个阶段中,巫术、宗教和军事冲突等因素的影响也开始突出地表现出来。这类赛会是在原始社会向文明社会过渡的阶段,其规模、要求更高了,并在全世界各地出现了一些著名的体育比赛中心,如奥林匹亚、卡尔拉克、马拉斯等。而且这些赛会又多与祭奠祖先、缅怀英雄、驱灾祛病、祈求丰年、军事训练、团结社会成员等社会和文化目的联系在一起,尤其与宗教联系得更密切,因而有学者把这一阶段称为“祭祀运动会”阶段。至此,原始社会体育在史前时代的初期发展就告一段落。

在人类社会漫长的史前时代,原始体育就这样走完了它的萌芽期→身体练习与娱乐活动→竞技运动→祭祀运动会的产生和初步发展的历程。体育就这样随着远古人类社会的形成和发展,而最终形成了。

在原始社会部落,即将步入成年的社会青年常常要履行一定的仪式,人类学称之为成年礼。在成年礼上,一般由部落长者通过狩猎、格斗或其他方式对成年青年进行检查,以确认他们具备了各种知识和技能方为礼成。这样,就出现了专供训练的青年营,青年们在这里学习劳动、格斗、舞蹈等技能,学习部落历史和各种风俗习惯,并通过一些比赛性的活动来检验所学的知识技能,从而,竞技体育出现了。

二、古代竞技体育的初兴

在公元前 4000 千年代中期到公元前 2000 千年代末,东北非的尼罗河流域、西亚的两河流域、南亚的印度河流域和东亚的黄河流域,就已经跨入了文明的门槛。由于物质文化水平的提高,文明时代的竞技体育不再把解决简单的生存问题作为最主要的发展目标,开始具有新的独自的价值取向。