



农村体育健身常识 之 ②8



体育

项目常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和“亿万农民健身运动”的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书。主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身，体育比赛，运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生/主编 余志雄/副主编

陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第7卷·农村体育健身常识

之二十八

体育项目常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 世界体育项目常识	(1)
第一节 球类体育项目常识	(1)
第二节 体育舞蹈项目	(12)
第三节 体育项目综合知识	(18)
第二章 体育项目的由来	(79)
第一节 体育奖杯的由来	(79)
第二节 体育项目的由来	(80)

第一章 世界体育项目常识

第一节 球类体育项目常识

手球

手球是一种起源自德国的球类运动。19 世纪末,捷克斯洛伐克、德国、丹麦等国出现类似手球的游戏。1917 年德国柏林体育教师海泽尔为女子设计了一种集体游戏,规定运动员只能用手传递或接抛球,双方身体不得接触。1919 年柏林另一位体育教师舍伦茨对海泽尔的游戏有所改进,规定持球者传球前可跑 3 步,允许双方身体接触。1920 年制定竞赛规则。1925 年德国与奥地利举行首次国际手球赛。后逐渐在世界各国开展。1928 年举行首届世界男子手球锦标赛,1957 年起举办世界女子手球锦标赛,手球比赛最初每队运动员为 11 名,又称十一人制手球。1965 年改为每队 7 名运动员。男、女手球分别于 1936 年和 1976 年被列为奥运会比赛项目。

橄榄球

橄榄球只是中国人的叫法,在英文中都叫做 Football。英式叫 RugbyFootball,传到美国后规则作了一定改变,叫做 AmericanFootball(北美人简称为 Football)。1876 年足总成立后为了

把原来的足球与其他足球运动区分开来,称之为 Association-Football(联合足球),这个名字读起来很拗口,所以简称为 Soccer。美式足球是美国最流行的运动,其受欢迎程度远远超过其他任何运动。主要联赛是 NFL(NationalFootballLeague),每年都吸引了上千万人观看。NFL 的决赛日,也就是超级碗冠军赛(SuperBowl)是全美国最大的盛会,甚至被称为非正式的国庆日。

高尔夫球

高尔夫是荷兰文 kolf 的音译,意思是“在绿地和新鲜氧气中的美好生活”。所以在一些国家又叫它“贵族球”。高尔夫球起源于 15 世纪的苏格兰。高尔夫球场一般设在风景优美的草坪上,中间需要有一些天然或人工设置的障碍,如高地、沙地、树木、灌丛、水坑、小溪等。球场的形状没有统一的标准。9 个球洞的场地面积为 3034 平方米;18 个球洞的场地面积为 6400 平方米。球洞直径 10 厘米,深约 10.5 厘米。每个球洞的旁边插一面小旗,距离洞口 100 米或 500 处设一个发球点。高尔夫球是用橡胶制成的实心球,表面包一层胶皮线,涂上一层白漆。球的直径 42 毫米,重 46 克。球棍长约 1 米,棍的末端可以是木制的,也可以包一层铁皮。比赛一般分为单打、双打、1 对 2、循环赛等。比赛时,运动员在开球区依次用球棍击出各自的球,然后走到球的落点处,继续击球,直到把球击入洞内。谁用最少的次数把球击入所有球洞,就获得胜利。

桌球

桌球又叫台球,起源于法国,是一种脑力与体力相结合的室

内球类运动项目,已在世界各国广为流行。我国采用中华民国桌球协会审定之最新规则

(1)本比赛采用双败淘汰制。(采用40mm大球)

(2)每场比赛采5点制,顺序分别为:男单、女单、男双、混双、男单。先取得3点者为该队获胜,若一方表示某点弃权时,则该点则判由对方获胜。

(3)5点制,每点打5局,先取得三胜者为胜出该点。每局先取得11分者胜出此局,第二局需互换位置。

(4)每队在每点每局能提出1次暂停,时间为60秒,暂停可由运动员或场外指导者提出。

(5)人数如不足则以弃权论,男女生皆不得兼点。

足球

足球以脚为主支配球的球类运动。足球运动对抗性强,运动员在比赛中采用规则所允许的各种动作包括奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等,同对手进行激烈的争夺。比赛时间长、观众多、竞赛场地大,是其他任何运动项目所不及的。足球运动是以脚支配球为主,两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。足球运动是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目,被誉为“世界第一运动”。有些国家将足球定位“国球”。

棒球

挥棒击球与跑垒得分的小球类集体项目。球为马皮或牛皮缝制,内芯为橡皮或软木。球场由内场和外场组成,呈直角扇

形。比赛分攻、守两队,每队9人;每赛9局,积分多队胜。1936年国际棒球联合会成立,负责举办奥运会棒球赛、世界棒球锦标赛、世界少年棒球锦标赛和“洲际杯”棒球赛等赛事。1992年第25届奥运会始列为奥运正式比赛项目。詹天佑在美国耶鲁大学组织了“中华棒球队”,是中国人打棒球的最早记载。19世纪末棒球传入中国。1895年中国第一支棒球队在北京成立,1907年北京汇文书院和通州协和书院之间的比赛是中国最早的棒球赛。1979年,中国棒垒球协会成立,1981年加入国际业余棒球联合会。棒球协会每年举办全国棒球联赛和全国棒球锦标赛、棒球冠军赛、全国棒球联赛总决赛、全国青年锦标赛、全国大学生棒球赛、全国青少年棒球锦标赛。

保龄球

球类运动项目,亦称“十柱戏”“地滚球”。球用硬胶和塑料混合制成,直径0.216米,重不超过7.264千克。球有三孔,以利插握。木柱为瓶状,高0.381米,重1.419~1.645千克。赛道长18.5928米、宽1.8541米。助跑区长4.572米。比赛时轮流用球滚击瓶柱。每人连续滚两球为一轮,十轮为一局,击倒木柱一根得1分,以此类推,以积分多者为胜。1951年国际保龄球联合会成立,组织地区性国际比赛、世界杯赛。现代保龄球运动于20世纪初传入中国。1985年中国保龄球协会成立,1987年加入国际保龄球联合会。从1986年始协会陆续举办全国保龄球锦标赛、全国青少年保龄球赛、全国保龄球比赛、全国保龄球精英赛、“AMF杯”全国保龄球精英赛、“现代杯”全国青少年保龄球锦标赛和“宾士域杯”全国保龄球锦标赛等赛事。

壁球

室内娱乐运动项目,源于英格兰。壁球比赛分单打和双打,比赛场地是四面有墙壁的房间。比赛时双方轮流击球,接球运动员要在球从对面墙上反弹回来后在地板上弹2次再击球,球从对面墙上弹回来后才算好球。1967年国际壁球联合会成立(WSF),1999年中国壁球协会成立。1999年在上海举办了壁球公开赛。主要国际赛事有壁球世界杯个人公开赛、壁球世界杯赛、世界杯青年公开赛等,中国的台湾、香港和澳门的壁球组织参加比赛。

冰球运动

冰上竞技的球类运动项目,初为冰上游戏。全场比赛3局,每局20分钟,中间休息15分钟。比赛中可随时换人,犯规要受到离场2.5或10分钟以至更重的处罚。1908年国际冰球联合会成立,负责组织冬季奥运会冰球比赛、世界冰球锦标赛、世界冰球青年锦标赛。1920年第7届奥运会开始列冰球为比赛项目。现代冰球19世纪中叶起源于加拿大,20世纪初传入中国,1957年冰球协会成立,同年加入国际冰球联合会。从1986年中冰协陆续举办全国冰球甲级队联赛、全国冰球锦标赛、全国冰球联赛、全国女子冰球锦标赛、全国青年冰球锦标赛、全国冰球A组联赛和全国冰球B组联赛等赛事。1956年中国冰球队参加第11届世界大学生冬季运动会,是中国首次参加国际比赛。1979年中国冰球队第1次晋升世界冰球锦标赛B组参赛。1986年中国女子冰球队在首届亚洲冬季运动会上第1次获冠军。

地掷球

小球运动项目。起源于19世纪意大利民间体育。运动员在规定区域将球用滚靠方法接近目标,或用滚击、抛击方法排斥对方已接近目标的球(也可击开目标球),以投掷的大球距目标小球的远近决定胜负。比赛分单人、双人、三人。1983年国际地掷球联合会成立。中国于1982年兴起地掷球运动。1985年中国正式加入国际地掷球联合会,定期举办全国地掷球比赛、全国青少年地掷球比赛、全国青年地掷球锦标赛、全国男子地掷球杯锦标赛、全国女子地掷球锦标赛和全国老年地掷球邀请赛等赛事。1992年北京举办国际地掷球双打赛,中国队获冠军。同年获得在意大利举行的世界杯地掷球俱乐部冠军赛冠军。

篮球运动

三大球运动项目之一,比赛两队运用各种奔跑、传球、运球、掩护、投篮及抢截等技术和战术,相互攻守,以全场得分多者为胜,是整体战术配合与个人能力技术相结合的高对抗球类运动。1932年国际篮联成立,负责举办奥运会篮球比赛、世界篮球锦标赛、国际篮联杯赛等赛事,1936年第11届奥运会、1976年第21届奥运会分别把男、女篮球列为比赛项目。篮球19世纪源于美国。1895年传入中国。1896年1月天津中华基督教青年会举行篮球赛,是中国关于篮球运动有文字记载的最早比赛。1956年中国篮球协会成立,1974年加入国际篮联。1993年12月中国第1个篮球俱乐部广东东莞宏远篮球俱乐部成立。1994年在第12届世界篮球锦标赛上,中国男子篮球队获第8名,实

现历史突破。

垒球运动

用棒击球与跑垒得分的小球类集体运动项目。在球的制作和材料及比赛规则上与棒球相似,但垒球技术难度、运动剧烈程度上低于棒球。1965年开始举办世界女子垒球锦标赛,1966年开始举办世界男子垒球锦标赛。1996年第26届奥运会上,女子垒球首次被列为正式比赛项目。垒球运动1887年起源于美国,20世纪初传入中国。1979年11月中国正式加入世界垒球联合会。1990年第11亚运会上女子垒球被列为亚运会正式比赛项目。1983年参加第2届香港国际女子垒球邀请赛,中国女子垒球队力挫世界锦标赛冠军新西兰队和加拿大、澳大利亚、日本等世界强队,获冠军。1989年在意大利举行的洲际杯女子垒球赛上,中国队获冠军。

链球运动

田径投掷项目,亦为体育器材。运动员在投掷圈内通过预摆和快速连续旋转,双手掷出球并落在特定区域,以有效投掷距离计成绩。1900年第2届奥运会列为比赛项目,女子链球2000年第27届奥运会开始成为比赛项目。源于中世纪苏格兰,1959年第1届全国运动会链球被列为正式比赛项目。1986年罗军在全国链球集训队比赛上,以70.08米的成绩首次突破70米大关。截至2000年,男子链球全国纪录是77.04米,由毕忠在1989年全国链球集训赛上创造。2005年全国田径锦标赛上,张文秀以73米24的成绩创造新的女子链球全国纪录。

门球

打击球类运动项目。球用合成树脂制成,直径7.5厘米,重230克,分红白两色各五只。比赛时双方各上场五名队员,用一根状如木槌的球棒,按第一、二、三门和终点柱的顺序,依次击打己方的球使之通过球门并撞击终点柱。每通过一个球门得1分,通过第三门后撞击终点柱得2分。比赛时间为30分钟。以双方累计得分定胜负。主要在老年人中开展。1985年世界门球联合会成立,定期组织世界门球锦标赛。1982年由日本传入中国,1986年开始举行每年一次的全国老年人门球锦标赛,1987年成立门球协会,1991年加入国际门球运动联合会,协会每年在全国举办全国中青年门球比赛、全国企业门球比赛、全国少儿门球比赛、全国百队门球比赛、全国老年门球比赛等赛事。

木球

民族体育运动项目。是由回族青少年放牧时“打篮子”“赶毛球”等活动演变而来。木球比赛近似曲棍球和冰球。运动员持击球板快速奔跑、传接配合,被击出的球快速飞出,瞬间入门得分。木球竞赛显示个人高超技巧与集体配合默契。木球为长圆柱体,球体长9厘米。击球板是竹、木或非金属合成材料制成,全长70厘米,由板柄和板头2部分组成。球门宽1.20米,高0.8米,球门后装球网。木球比赛在长40米、宽25米的场地上进行。每队上场队员5人,手握击球板,运用传、接、运、抢和击球射门等技术,避开对方防守,将球击入对方球门得分。全场比赛时间40分钟,每半场时间为20分钟,2半场中间休息10分

钟。第一届民族运动会设为比赛项目。

乒乓球运动

小球类运动项目。运动员用球拍以挡、抽、削、搓、拉等击法隔网击球,以率先得到相应分数为胜,比赛分男女团体、单打、双打及男女混合双打数种。1926年国际乒联成立,1988年第24届奥运会列为比赛项目。19世纪末乒乓球起源于英国。20世纪初传入中国。1955年中国乒乓球协会成立,1953年3月加入国际乒乓球联合会。乒乓球运动在中国被誉为“国球”。1981年第36届世界乒乓球锦标赛上,中国队获得了全部7个项目的冠军,创造了自世乒赛55年以来的最高纪录。在1995、2001年举行的第43和第46届世乒赛上中国再次获全部7个项目的冠军。1996年9月第26届奥运会,中国队包揽了男女项目全部冠军。

曲棍球运动

小球类运动项目,亦称“草地曲棍球”。比赛分两队按规则和战术持棍将球击入对方球门,以规定时间内射入对方球门多者为胜。1924年国际曲棍球联合会成立,男女曲棍球分别于1908年第4届奥运会、1980年第22届奥运会开始列为比赛项目。现代曲棍球19世纪下半叶起源于英国。1861年英国出现第一个曲棍球俱乐部,这是世界上最早的曲棍球组织。20世纪70年代现代曲棍球运动在中国逐渐开展起来的。1980年8月中国曲棍球协会被接纳为国际曲棍球联合会的会员。在2000年第27届奥运会上,中国队第1次打进决赛,获第5名。2004

年第 28 届奥运会获第四名,取得历史最好成绩。

水球运动

水上球类运动项目。比赛两队每队七人(守门员一人,后卫、前锋各三人),运动员以各种游泳技能为基础,运用单手传球、接球、运球和射门等技术,以将球射入对方球门多者为胜。男女手球分别于 1900 年第 2 届奥运会、2000 年第 27 届奥运会开始列为比赛项目。18 世纪 60 年代起源于英国,当时称为“水上足球”。1893 年德国成为欧洲大陆第一个开展水球运动的国家,现代水球运动于 20 世纪 20 年代中期传入中国。1974 年第 7 届亚运会上,中国水球队首次参加大型国际比赛,获第 2 名。1979 年参加了第 10 届世界大学生运动会,获第 10 名,这是中国水球队首次参加世界性比赛。

台球运动

益智体育运动项目。分落袋台球、彩色台球和四球台球三种,三种台球竞赛规则和计分方法各不相同。台盘有落袋台盘和四角台盘两种。台球活动于公元 14 世纪起源于英国。1900 年前后传入中国。1986 年中国台球协会成立,1988 年加入国际台球联合会(1940)。全国比赛有全国花式台球锦标赛、全国台球锦标赛、全国台球精英赛等。2002 年 5 月,中国 15 岁选手丁俊晖夺取亚洲锦标赛冠军,成为最年轻的亚洲冠军。2002 年 8 月 31 日,获得世界青年台球(斯诺克)锦标赛冠军,成为中国第一个台球世界冠军。2003 年 9 月,丁俊晖正式转为职业选手。2003 年 4 月在国际台联排名赛中国公开赛上夺得冠军。2005

年12月英国锦标赛冠军。

藤球

东南亚国家传统体育活动。藤球用藤条编成,空心,直径11.4厘米,重约14克。比赛以15分一局,采取三局两胜或5局三胜,分单人踢、双人踢和多人踢3种踢法。1988年中国藤球协会成立。藤球协会定期举办全国藤球锦标赛、“藤协杯”全国藤球冠军赛、全国高校藤球锦标赛和全国青少年藤球比赛等赛事。1990年第11届亚运会上藤球被列为正式比赛项目。

网球运动

小球类运动项目。兴于法国。正式比赛分男、女团体,男、女单打,男、女双打及混合双打七种,奥运会只设男女单打和男女双打4个项目。男子采用五盘三胜制,女子为三盘二胜制。男女网球分别于1896年第1届奥运会、1900年第2届奥运会开始列为比赛项目。目前重要的网球国际比赛有英国温布尔登网球锦标赛、美国网球公开锦标赛、澳大利亚网球锦标赛和法国网球公开锦标赛。19世纪后期网球运动传入中国。1938年许承基在温布尔登网球赛中单打进入第4轮,是目前中国运动员在该项赛事中取得的最好成绩,2004年雅典奥运会上,中国选手李婷、孙甜甜夺得冠军,是中国第一块奥运会网球女双金牌。2006年郑洁、偃紫夺得奥网女双冠军,是中国网球选手首次在世界大赛中夺得冠军。

第二节 体育舞蹈项目

舞蹈运动

娱乐竞技体育运动项目。集动作美、形体美、音乐美、服装美于一身,具有健身娱乐功能或进行竞技的一项运动。体育舞蹈分群众体育舞蹈和竞技体育舞蹈两大类,包括国际标准舞、各种迪斯科健身舞、现代交谊舞、传统或现代集体舞。在第13届亚运会和2000年悉尼奥运会上体育舞蹈被列为表演项目。体育舞蹈的比赛有世界杯十项赛、体育舞蹈国际公开赛、世界青年标准舞锦标赛、世界青年拉丁舞锦标赛、世界青少年二级标准舞锦标赛、西班牙世界青年拉丁舞锦标赛等赛事。

冰上舞蹈

花样滑冰运动比赛项目。男女运动员不做任何跳跃、旋转、托举等典型双人滑的动作,也不准有过多过长时间的分离,强调动作与音乐的节奏一致,音乐衬托动作,动作表达音乐的意境和风格。比赛包括规定舞蹈动作、自由舞蹈动作和创编舞蹈动作3种。1976年第12届冬季奥运会开始列为比赛项目。1937年英国举办首届冰上舞蹈锦标赛,1949年国际滑冰联盟将冰上舞蹈列为单独比赛项目,并设立冰上舞蹈委员会。1952年举办首届世界冰上舞蹈锦标赛。冰上舞蹈始于20世纪30年代的英国,后传入中国。1981年在乌鲁木齐举行的全国花样滑冰比赛上,冰上舞蹈被列为正式比赛项目。1986年中国滑冰运动员刘

陆阳/赵小雷获第1届亚洲冬季运动会冰上舞蹈冠军。

斗牛舞

拉丁舞项目。节奏为2/4拍,速度每分钟60~62小节。一拍一步,八拍一循环,斗牛舞舞步流动较大,沿着舞程线绕场行进,音乐雄壮、舞态豪放、步伐强悍振奋,起源于法国,发展于西班牙,据西班牙斗牛场场面创作,男为斗牛士,气宇轩昂,钢劲勇猛,女为红色斗篷,英姿飒爽,娇艳多变。

华尔兹

摩登舞项目,惯称“慢三”,有“舞中皇后”的美称。节奏为3/4的中慢板,每分钟28~30个小节。每小节三拍为一组舞步,每拍一步,第一拍为重拍,三步一起伏循环。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆动来带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。华尔兹原是欧洲的一种土风舞,其中一部分传到英国,经整理规范成了英国华尔兹,即华尔兹,另一部分传到欧洲中部,仍然保持土风舞热烈、纯朴的风格,经整理规范了维也纳华尔兹,即维也纳华尔兹,19世纪中叶,维也纳华尔兹传入美国,当时美国崇尚舒缓、优美的舞蹈、音乐,于是将快捷的维也纳华尔兹改变成悠扬缓慢,有抒发性旋律的曼华尔兹,舞蹈也随之变成连贯滑动的慢速步型,即今天的华尔兹舞。

健美操

体操运动项目,又名“健美体操”。健美操融体操、舞蹈、音乐为一体并对健、力、美有特定要求,分为竞技、健身2类。国际

健美操联合会成立于1983年,协调国际健美操运动。1981~1983年传入中国,初期一些高等院校编排了健美操成套动作,如“女青年健美操”“哑铃健美操”“形体健美操”等,1992年中国健美操协会成立,健美操协会经常举办全国健美操锦标赛和全国职工健美操比赛。

快步舞

摩登舞项目。节奏为4/4拍,每分钟50~52小节,每小节四拍,第一拍为重拍,第三拍为次重拍,舞步分快步与慢步,基本节奏为慢、慢、快、快、慢。舞步组合有跳步、荡腿、滑步等动作。快步舞起源于美国,20世纪流行于欧美各国。

拉丁国标舞

体育舞蹈运动项目,在拉丁舞的基础上发展规范形成的竞技专业舞蹈,包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞,分别起源于不同的国家和地区,20世纪初期在英国被规范和发展并很快在许多国家流行,后经过英国皇家舞蹈教师协会的统一规范使其成为一种国际赛事,一直延续至今比较有名的赛事有英国“黑池”舞蹈节、英国UK国际锦标赛、英国国际公开赛、德国世界舞蹈运动锦标赛等。1986年中国第一次在北京举办了首届“中国杯”国际标准舞锦标赛,1991年中国体育舞蹈运动协会在北京举办了首届体育舞蹈锦标赛。

拉丁舞

体育舞蹈运动项目,又称“拉丁风情舞”或“自由社交舞”。