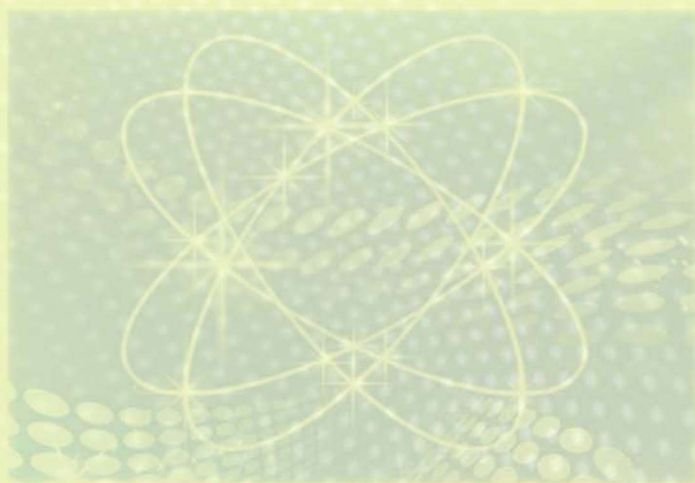


大学体育与健康教程

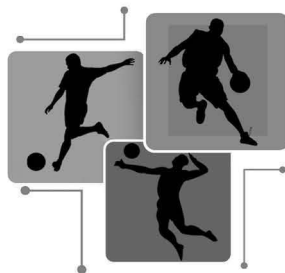
主编 李 萍



中南大学出版社



高等职业教育“十二五”创新型规划教材
高职院校公共课精品规划教材



Education of Gym & Health for University

大学体育与健康教程

主 编
李 萍



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/李萍主编. —长沙: 中南大学出版社, 2015. 6
ISBN 978 - 7 - 5487 - 1606 - 8

I. 大... II. 李... III. ①体育 - 高等学校 - 教材②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 150942 号

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

李 萍 主编

☐责任编辑 唐天赋

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731-88876770

传真: 0731-88710482

☐印 装 长沙印通印刷有限公司

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 18.5 ☐字数 460 千字

☐版 次 2016 年 7 月第 2 版 ☐印次 2016 年 7 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 1606 - 8

☐定 价 38.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换



高等职业教育“十二五”创新型规划教材
高职院校公共课精品规划教材

《大学体育与健康教程》

编委会

主 编 李 萍

副主编 陶成武 张文哲 胡芳豪

编 委 (按姓氏笔画为序)

尹洪峰 邓齐贤 卢文孝

朱占占 刘学弘 刘晓丹

刘鸿志 刘 婷 苏 玲

杨天舒 张丽莎 张娅娅

林 芸 岳荣涛 周清英

骆 乐 彭 涛 谢 萍

廖虎武 潘 超

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的颁布实施,指明了高校体育课程改革的方向,也提供了可能。在机遇和挑战并存的新形势下,普通高校体育课程改革要以着力提高教育质量为出发点,为培养社会需要的全面发展的新型人才而努力。

创新体育课程教材是体育课程教学改革的重要组成部分,也是学生实际需要与社会实际需求的大势所趋。目前,许多体育教材严重脱离实际,教学过程与教材内容分离,仍旧沿袭“师傅带徒弟”的传统陈旧教学模式,教学质量不能从根本上得到有效保障。本教材试图通过大胆创新,切实将理论与实践紧密结合,教材内容与课程教学紧密结合,力争实现“教师讲授有章可循,学生学习有本可依”,从教与学相互作用的角度编写本教材。

本教材共设计十五章。第一、二章为基础理论部分,主要针对体育与健康、体育保健、体育欣赏、体育文化相关的内容进行了简单介绍。第三章为国家学生体质健康标准测试相关的内容,提供了测试的方法、标准,可供教师与学生参考。第四章至第十四章,为各运动项目教学的内容,其中每个运动项目教学的内容都包含了基本技、战术两部分,并介绍了该运动项目的竞赛规则,而且结合学生的实际安排了教学内容、教学方法与考核要求,以满足不同学期、不同层次学生的实际需要。第十五章简单介绍了体育运动竞赛与组织编排,使同学们对体育竞赛的种类、赛制、编排方案以及组织实施都能有一定的了解和认识。本书的主要特点如下。

1. 体育文化与体育生活紧密结合

教材尽量避免体育研究的思路,从学生爱好的视角,编辑学生喜欢的体育文化内容。理论知识与体育生活紧密联系,使学生“学之有味,习之有趣”,在愉悦中接受体育文化的熏陶,增长体育理论知识,对体育运动产生浓厚兴趣,为学生“终生体育”打下良好的思想基础。

2. 基本技、战术与体育竞赛紧密结合

教材突出课堂教学竞赛,从理论和实践两方面加强对学生动手能力和创新意识的培养。教材着重从竞赛的角度指导学生实践,每个教学项目都设置了“战术运用”的内容,把课堂教



学比赛和创编健美操作为考试内容,把群体活动成绩与体育成绩挂钩,实施以证代考等。充分把理论与实践,课内与课外紧密结合,实现高校学生体育课程教学在“学中用,用中学”,拓展体育教学空间,深化体育课程改革。

3. 体育教材与体育指导书紧密结合

体育选项课的特点是按学生的兴趣设置教学项目,本教材遵循这一规律,从学生的兴趣出发,以“终生体育”为指导编写,希望对同学们以后的体育课程学习和终生体育锻炼都能起到切实的帮助和指导作用,而不是课程结束就扔的“历史”教材。

本书的编写工作得到了湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处,以及湖南大众传媒职业技术学院领导的大力支持与关心。在编写过程中,参阅引用了有关教材和资料,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的理论水平与教学经验有限,时间仓促,书中不妥之处在所难免,恳请专家同仁批评指正,欢迎广大师生提出宝贵意见,以便再版修改时完善。

编 者

2015年6月

目 录

第一章 体育文化	(1)
第一节 古代体育运动	(1)
第二节 奥林匹克运动与现代体育	(8)
第三节 体育欣赏	(14)
第二章 体育运动与健康	(22)
第一节 身体健康	(22)
第二节 体育运动与健身	(28)
第三节 科学锻炼方法	(31)
第四节 体育运动处方	(35)
第五节 体育卫生保健	(42)
第三章 《国家学生体质健康标准》测试	(50)
第一节 《标准》测试的目的与意义	(50)
第二节 《标准》的组成与基本要求	(52)
第三节 《标准》测试的操作方法	(54)
第四节 《标准》测试成绩的评价	(60)
第四章 篮球	(65)
第一节 篮球运动概述	(65)
第二节 基本技术	(66)
第三节 基本战术	(74)
第四节 篮球竞赛规则简介	(78)
第五节 街头篮球规则简介	(80)
第五章 足球	(81)
第一节 足球运动概述	(81)
第二节 基本技术	(82)
第三节 基本战术	(94)
第四节 足球竞赛规则简介	(97)
第六章 排球	(100)
第一节 排球运动概述	(100)



第二节 基本技术	(101)
第三节 基本战术	(109)
第四节 排球竞赛规则简介	(115)
第七章 乒乓球	(119)
第一节 乒乓球运动概述	(119)
第二节 基本技术	(120)
第三节 进阶技术	(130)
第四节 基本战术	(132)
第五节 乒乓球竞赛规则简介	(135)
第八章 羽毛球	(138)
第一节 羽毛球运动概述	(138)
第二节 基本技术	(139)
第三节 基本战术	(150)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(152)
第九章 啦啦操	(156)
第一节 啦啦操运动概述	(156)
第二节 基本技术	(157)
第三节 舞蹈啦啦操成套动作创编	(173)
第四节 啦啦操竞赛评分简介	(177)
第十章 健美操	(179)
第一节 健美操运动概述	(179)
第二节 基本技术	(180)
第三节 健身性健美操的创编	(200)
第四节 健美操竞赛规则简介	(204)
第十一章 花样跳绳	(206)
第一节 花样跳绳运动概述	(206)
第二节 基本技术	(210)
第三节 花样跳绳竞赛规则简介	(219)
第十二章 武术	(222)
第一节 中国武术文化	(222)
第二节 武术套路	(226)
第三节 女子防身术	(240)
第四节 武术竞赛规则简介	(245)

第十三章 跆拳道	(247)
第一节 跆拳道概述	(247)
第二节 基本技术	(249)
第三节 跆拳道基础品势	(260)
第四节 腿法实战对练	(262)
第五节 基本战术	(268)
第六节 跆拳道竞赛规则简介	(269)
第十四章 桥牌	(271)
第一节 桥牌运动概述	(271)
第二节 桥牌运动基础知识	(272)
第三节 叫牌法	(274)
第四节 坐庄与防守	(281)
第十五章 体育运动竞赛与组织编排	(286)
第一节 体育运动竞赛的种类	(286)
第二节 体育竞赛的赛制与编排	(287)
第三节 体育竞赛的组织与实施	(292)
参考文献	(295)

体育文化

第一章

劳动创造了人,同时,劳动也产生了体育,生产劳动是体育产生的基本源泉。人类的祖先为了生活、生存和繁衍,在与自然灾害和猛兽野兽的斗争中,发展了走、跑、跳、投、攀登、爬越、游泳、负重等多项基本能力;在部落及种族之间的战争中,发展了摔跤、格斗、骑马、射箭、击箭等基本技术,而这些能力和技术正是现代体育体能型和技能型的代表。人类的发展史与体育有着密切的联系,人类在祭祀活动中,发展了舞蹈活动;在休闲活动中,发展了体育游戏;在治疗疾病中,发展了体育保健,体育伴随着人类社会的发展而产生和发展。

人类是从大自然走出来的精灵,终归要借用体育的方式回归和拥抱大自然,成为大自然不可或缺的一分子,体育使人类的生活更丰富,更健康,更和谐。

第一节 古代体育运动

一、中国古代体育运动

(一) 长跑

春秋战国以迄秦汉,由于战争中车战改成大兵团的步兵作战,步兵的移动主要靠走和跑来完成,因此,长跑训练成为当时军事训练的重要内容。秦汉以后,疾跑更为盛行,元代曾盛行一种名为“贵由赤”(蒙古语,意为快行者)的长跑赛,起点和终点设在元大都(今北京)和元上都(今内蒙古境内),距离约为90千米,是现代马拉松的两倍。“贵由赤”比现代马拉松的创办早600多年(公元1287年),同时在组织形式上几乎完全符合现代体育比赛的各项要求,因此,“贵由赤”在古代体育史上有着特殊的地位,在一定程度上促进了长跑项目的开展。

(二) 跳跃

跳跃,是古代人在生产和生活中必不可少的一种技能。后来,随着部族和国家之间的战争不断爆发,跳跃运动成为军事训练的主要内容之一。秦汉以后,不仅在军事训练中将跳跃作为重要项目,在民间,跳跃运动也甚为流行。如南北朝时期,民间经常进行跳高比赛,时称“赌跳”。宋辽金元时期,跳跃活动仍然流行,在当时北方的少数民族中流行着一种“跳骆驼”的跳高活动。到了清代,“跳骆驼”这一项目仍继续盛行,并发展成为一项例定的竞技项目。

(三) 投掷

投掷,最初也是随着原始人类的某些生活技能的产生而出现的。随着社会的发展,作为一种劳动技能,投掷活动得到了进一步普及。投掷活动在其发展中,更多的还是被应用于军事斗争中,成为一种作战的技能和练兵的手段。如战国时,秦军中士兵们每天练习的“投石、



超距”等技能，就是一种投掷活动。汉代以后，投掷技能的训练更受到重视，并作为军队训练考核的内容。如唐代时，唐高宗就曾下令征召“投石、超距，勇冠三军”者，“具录封进”。在统治者的大力提倡和在军队训练中普遍开展的情况下，投石等活动在后来发展成为一项独特的军事技能。

（四）射箭

在中国古代，“射”是礼、乐、射、御、书、数六艺之一。“射”就是射箭，是中国先秦时期的主要教学内容。在当时，弓箭是狩猎和战争的锐利武器，射箭的练习，也是古人重要的体育活动。周代制定了“射礼”，射礼是指礼仪化的射箭比赛，是古代多种场合必须举行的活动。如祭祀典礼、诸侯朝拜、外交会盟等场合，按等级排列为大射、宾射、燕射、乡射等四种，使射箭成为一种文化礼仪。古代出了许多善射的武士，如先秦时的养由基、纪昌、逢蒙，汉代的飞将军李广，三国时期的曹操也能“手射飞鸟”。由于射箭在古代军事活动中的重要作用，唐长安二年（公元702年），武则天开创选拔军事人才的武举制度，就对射箭特别重视。直至清末，射箭一直是军事武艺的主要项目之一。

（五）驾驭马车

早在商、周时期，中原地区的人们就已经学会了调教马匹和驾驭马车，当时的六艺之一的“御”就是指驾驭马车的技术。这一时期，人们还利用马拉战车作战。据《书经·牧誓》记载，武王伐纣时，“戎车三百辆，虎贲三百人”。戎车即战车。由于马“寓兵于农，隐武于国”，周代首次把掌握军政和军赋的官称为“司马”，以突出马的重要性。

（六）马术

公元前305年，赵武灵王为了对付北方的匈奴和西边的秦国，决心整军经武，学习胡人穿短装、习骑射之长，克服中原人宽袍大袖、重甲循兵只善车战之短。单骑灵活，速度快，在作战时能出其不意地攻击对方。骑兵的出现对骑术提出了更高的要求，骑术也成为考核士兵技能的一项重要内容。春秋时期，赛马已十分盛行，《史记》还专门记述了孙臆帮助田忌赛马的故事。到了唐朝时期，军队的马术训练更加严格。当时，有一种“透剑门伎”，表演者纵马从利刃林立的门中急驰而过，而不伤分毫，令人惊叹。明清时期，骑术甚至被作为军队训练的一项重要内容。

（七）马球

马球运动从汉代一直到整个隋唐都有很大的发展，特别是在唐代曾经风行一时，还出现了专门的马球场。曹植在他的《名都篇》里有这么一句诗：“连翩击鞠壤，巧捷惟万端”，其中的“击鞠”就是指古代的马球。马球运动对骑术有着相当高的要求，参赛者必须有着十分娴熟的骑术，而且需要同伴间配合密切，才能够取胜。

（八）蹴鞠

蹴鞠就是中国古代的足球。蹴鞠在战国时期就已经在民间普及了，是一项很典型的游戏活动。当时的蹴鞠分为以音乐伴奏为主的娱乐性蹴鞠和带球门的竞技性蹴鞠两种。竞技性蹴鞠一开始是比赛双方各设六个球门，而且各有六个守门员，还有正副裁判。球是实心的，在动物尿泡里或在其他皮制器物里面塞上毛发。球场叫做“鞠城”，球门叫做“鞠室”，是在地下挖的球门。到唐代，发明了充气的球，先将动物的尿泡充上气作为球胆，然后在周围用八片皮子缝起来，跟现在的足球基本上一样。球门有两种形式，一种就是在场地中间竖一个球门的形式，在竹竿上扎上网子以后留一个球门洞，这个球直接对抗性不是太强烈，讲究的是技

巧性,只要把这个球踢进了球门洞里,落入对方场地,这就算胜了。另一种,是两个球门的形式,就像现在的球门一样,竞技性较强。蹴鞠从宋元一直到明清,在中国古代流行了几千年,清代末年基本消亡。其衰退的原因是竞技性减弱,娱乐性增强,逐渐变为妇女儿童的玩耍游戏。

(九) 武术

武术,是中国传统的体育项目,是中华民族文化瑰宝。中国武术的起源可以追溯到原始社会,当时的人类用棍棒等工具与野兽搏斗,并逐渐积累了一些攻防经验。商代产生的田猎更被视为武术训练的重要手段。商周时期,利用“武舞”来训练士兵,鼓舞士气。周代更是将射御、习武列为“序”(周代学校的名称)的教育内容。春秋战国时期,各诸侯国都很重视格斗技术在战场中的运用。在这时期,剑的制造及剑道都得到了空前的发展,齐桓公在春秋两季都会举行“角试”来检验兵器和选拔人才。秦汉时期,盛行角力、击剑,有宴乐兴舞的习俗,鸿门宴中即有项庄舞剑。

武术有“十八般武艺”之说。商周时期出现的各类青铜武器,如戈、戟、钺、矛、斧、刀、剑、铍、殳等,可以说是较早的武术器械。秦汉以后,逐步形成几个类型,钩击类,有戈、钩形器、戟、吴钩等;击刺类,有矛、剑、铍、叉、枪、殳等;劈砍类,有刀、钺、斧等;砸击类,有棍棒头、鞭锤等;卫体类,有护臂、臂甲、盾等。

(十) 角抵、相扑、摔跤

角抵是我国古代的一种竞技类活动形式,属于徒手搏斗的范围,是人类最初的自身防卫手段的发展和提高。秦始皇统一中国后,禁止民间私藏兵器,作为徒手搏斗的角抵因此兴盛。汉代,民间出现了一种“蚩尤戏”,“其民两两三三,头戴牛角而相抵”,后发展成为由两个人在公开场合表演的竞技活动,并有裁判,已经具有后来摔跤的基本特色。晋代伊始,角抵又出现了另一名称——“相扑”。到了唐代,相扑、角抵二名称并行,其特点还是赛力性的竞技,且多在军中进行。相扑在民间盛行是到了宋代以后。宋金元时期的相扑大致可分为两类,一类是正式决胜负的比赛,有“打擂台”的性质;另一类相扑,则是平日在瓦舍等场所里进行的表演性相扑,其竞争性不像前者那样激烈。每逢相扑比赛表演,观者如堵,巷无居人。相扑者的服装,多沿袭前代的旧制,比赛双方上身赤裸,下身光腿赤足(也有足下穿靴鞋者),仅在腰胯间束一短裤,这与现在日本的相扑极为相似。明代以后相扑多盛行摔跤这一名称,尤其是满人入主中原之后,摔跤也自然而然地被带入中原,与中原悠久的相扑形式结合,一下子把摔跤推向了一个崭新的高峰。

(十一) 举重

举重,古代经历了三个大的阶段:一是举生活用具,二是举木铁制的举重器,三是举石制的举重器。由于举重器具的不同,其名称也有差异,如翘关、扛鼎、举石锁等,都是古代举重物活动的称谓。在使用冷兵器作战的古代,体力是十分重要的。春秋战国时期,我国史籍上就有了“翘关”“扛鼎”等举重练力的记载,当时看管城门的官吏,每天要上下门闩;管煮食物的小吏,每天要搬移大鼎,这都需要有力量。于是,他们把需要用力的劳动变成了练力的工具,就创造了翘关、扛鼎的举重方法。《吕氏春秋》《淮南子》《论衡》《列子》等书都有“孔子之劲,能招(通‘翘’)国门之关”的记载,孔子用一只手握住门闩的一端,就能把四五丈长的木栓挺举起来。汉代仍以扛鼎作为练力之法。宋代以后,石制的举重器具开始进一步普及,举石球、掇石礮,都是用石制的举重器具。明清两代承续了唐代的武举制度,将原来考



试内容中的翘关的举重方法改变为掇石并制定了明确的规则和要求,“石有二百斤,二百五十斤,三百斤,各以三号、二号、头号分等试之……掇石必去地一尺,上膝或上胸”。由于石制的举重器简便易得,当时的民间也都盛行举石锁、石担等活动。

(十二) 跳水、游泳

跳水与潜水是伴随着游泳技能的发展而产生的,它是游泳活动的一个辅助动作。当人们从岸边或船上跳入水中时,跳水的动作就产生了。由于渔猎生活的需要,古人在不同的情况下多次重复这一动作,逐步形成了一种跳水与潜水的技能。后来,在游泳技术不断提高的同时,人们不仅创造了各种游泳姿势,而且发明了水上游戏的各种形式,如抽水、踩水和投水等。投水就是我国民间流行的“扎猛子”,是跳水的一种姿势。宋代,我国出现了另一种跳水活动,即“水秋千”,表演者是在秋千荡到高空,把秋千作为活动跳台,从秋千上跳入水中。“水秋千”需要考验表演者的技巧和胆量,难度极大。明清时期,在江南多湖地区,特别是浙江西湖一带的“水百戏”等活动中,就有许多跳水、游泳形式的游戏项目。

(十三) 龙舟竞渡

我国古代伟大的爱国诗人屈原是战国时楚国的一位对祖国忠心耿耿的大夫,因为刚直不阿,不肯与朝廷的昏君贪官同流合污,被放逐到汨罗江。秦昭王二十九年(公元前278年),秦国大将白起率兵攻入楚国的都城郢,屈原悲痛欲绝,他不忍心看到自己的祖国被秦国灭亡,就在五月五日这一天投汨罗江而死。当地的渔民闻讯急忙划船去救他,然而没有找到他的尸体。这种划船活动的相沿,逐渐成为“划龙舟”习俗。每年的这个时候,正是农历的端午节,人们就聚集在江边、湖畔,举行划龙舟比赛纪念这位伟大的爱国者。秦汉魏晋以后,划龙舟活动常见于当时的民间,并没有统一的日子。自唐以后,才统一于五月端午节举行。到了五代,划龙舟之风愈盛,不但民间组织,官方也大力提倡,各郡、县、村社每年都组织龙舟竞渡活动。一到端午日,官府即赐给竞渡组织者绸缎,并为龙舟比赛设置锦标,就是在终点竖一竹竿,竿头上悬锦彩,划龙舟优胜者夺到锦彩就称为夺标。这样一来,龙舟竞渡活动就成为了一项激烈争夺、扣人心弦的体育比赛,而这种夺标赛就是以后体育比赛中“锦标”的由来。

(十四) 技巧

中国古代有技巧运动。技巧运动的主要项目有筋斗、倒立、柔术、戏车、戴竿、绳技、登轮、钻圈、倒立旋人以及叠罗汉等。中国的技巧运动始于秦汉之前,魏晋隋唐五代宋元明清时期,基本上沿袭了汉代较为完备的形式,但在难度上、方式上都有一定程度的发展。在乐队的伴奏下,赤足、着红裤、三色裙、腰束带的女伎,做两手倒立翻滚技巧;头部顶立一竿,竿顶上倒立一童子。这种技巧表演,要求表演者具有较高的技术和身体平衡能力。

(十五) 民俗体育

在中国古代体育活动中,有一类是依据民俗节令的带有规律性的变化而逐渐产生发展起来的体育活动。体育形式的特点与民俗节令之间的变化有着必然的对应关系。诸如在春节、元宵、清明、端午、七夕等节日中,较具特色的项目有拔河、秋千、踏青、登高、高跷、放爆竹、元宵观灯、跑旱船、舞龙等。拔河活动在唐代曾达到了空前未有的规模。唐玄宗时,为了“以求岁稔”,更为了“耀武于外”,曾举行了一次盛大的拔河比赛。其参加者千余人,呼声动地,观看者莫不惊骇。流行于清明节期间的秋千,出现了荡秋千、车轮秋和担子秋等形式。荡秋千就是我们常见的秋千,而车轮秋包括了“磨秋”“观音秋”“纺车秋”等,担子秋,也叫二人秋,类似跷跷板的游戏。

知识链接

绚丽多彩的少数民族体育运动

中国有 56 个民族,少数民族众多。由于各民族之间历史、风俗、气候和地域的不同,形成了很多独具特色的民族体育运动项目。国家非常重视对少数民族体育的发掘和保护,通过组织举办全国少数民族体育运动会,使很多具有民族特点的体育项目得以延续和推广。有些民族体育项目,经过全国少数民族运动会的竞赛和传播,已成为各民族的共同爱好。

抢花炮:是壮族、侗族的传统体育项目,具有强烈的对抗性和民族特色,被称为“中国橄榄球”。

毽球:是由侗族、苗族、水族同胞喜爱的传统体育活动“手毽”演变而来。

龙舟:是一项在各少数民族中广泛开展的体育活动,壮、苗、傣、白、土家等诸多南方少数民族均有在节日赛龙舟的风俗。

木球:是回族传统体育项目,是由回族青少年放牧时“打篮子”“赶毛球”活动演变而来。

秋千:是朝鲜族的传统体育项目,其比赛只限女子参加。该项目现在吉林、新疆、湖南等少数民族地区广泛开展。

陀螺:打陀螺在佤、瑶、壮等西南少数民族中流传已久,玩法多样,陀螺形式各异,最大的可达四五斤重。

押加:又称“大象拔河”,是一项在藏族人民中广泛流传的体育运动。

高脚竞速:由民间“高脚马”发展而来,最早是少数民族群众在下雨天为防止泥水打湿鞋袜,作为走村串户的代步工具,后来逐步发展成为少数民族在节庆活动中进行竞速、对抗的传统体育比赛项目。

摔跤:运动历史悠久,开展广泛,深受各民族喜爱。主要设置搏克(蒙古族式摔跤)、且里西(维吾尔族式)、格(彝族式)、北嘎(藏族式)、绊跤(回族式)等五种项目。

珍珠球:是满族传统体育项目,是由模仿采珠人的劳动演变而来。

竿球:是高山族民间传统体育项目,游戏者每人持一根一米多长的竹竿,轮流用竹竿上端顶球,未能顶起而让球落地者算输。

摔马跤:是达斡尔族民间传统体育项目,属于竞技类表演项目,由 10 个摔跤手分成相等两队进行对阵,模仿古代战场上骑马对阵和战车对阵双方交战的情景进行的比赛。

奴根任:奴根任系鄂伦春族语,意为搬迁的意思,是根据鄂伦春族在游猎生活中,经常转场搬迁时的情景演变的一种表演项目。

叨羊:哈萨克、柯尔克孜、塔吉克等民族所喜爱的一种传统的体育运动。

飞绣球:壮族人民喜爱的传统体育活动,一般在春节期间进行。

跳花盆:是白族青少年喜爱的传统跳高活动。比赛时,两位姑娘席地而坐,相距一米,她们用腿和脚尖叠成一定的高度,让小伙子跳过去。随着高度的不断升高,两边的姑娘再以拳头为标高,每升高一次,加一拳头高度,以跳得高者为优胜。

赛跳跑:塔塔尔族民间传统体育活动。比赛时,参赛者口衔一匙子,匙内放鸡蛋一枚,迅速跑向目的地,以鸡蛋不落地而最先到达终点者为优胜。多在节日喜庆时举行。

蒙古族赛马:蒙古族传统体育娱乐活动之一。除速度比赛外,骑手们还进行马背倒立、双刀劈刺、马上射击、镫里藏身、跳马、俯身拾物等各种马术表演和比赛。



赛骆驼：蒙古族传统的体育运动项目之一，表演者骑着骆驼进行赛跑和射击等比赛。

姑娘追：哈萨克、柯尔克孜等民族所喜爱的马上运动。

擗牛：亦称“斗牛”，是回族民间传统体育项目之一。斗牛士赤手空拳地同牛斗，把牛擗倒在地上，不伤牛身。被誉为“东方文明斗牛”。

赛爬犁：鄂伦春族的孩子们在寒冷的冬天玩的活动。猎人们将野兽皮钉在爬犁底下，毛朝外，滑起来阻力小、速度快。

跳板：朝鲜族的妇女传统体育活动之一。

顶瓮竞走：朝鲜族传统体育活动，主要流行于吉林延边朝鲜族自治州，参加者均为女子。

抵肩比赛：哈尼族的一种体育活动。比赛时，两人手撑地面，肩对肩互相抵撞。

颈力比赛：这是达斡尔族青少年喜爱的运动。两人相对坐在地上，将一粗绳圈套在两人头上，双脚相蹬，双手按在膝盖上。双方都以脖颈用力，设法把对方拉向自己一侧，哪方臀部离地，绳圈中心线偏向对方就为失败。

达瓦孜：“达瓦孜”是维吾尔语，即“高空走绳”，是维吾尔族喜爱的传统体育活动。

二、国外古代体育运动

国外古代体育运动以古埃及、古代两河流域国家及波斯、古印度、古希腊、古罗马等为代表，有着辉煌灿烂的历史，它直接孕育了古代奥林匹克运动会的诞生。

（一）埃及体育

埃及在古代就有跑、跳、投掷、举重等活动的记录。宗教活动中有下桥、手翻、侧手翻、双人滚翻、叠罗汉等类似技巧的动作。儿童游戏中有平衡、四人旋转、投掷、拔河、比力气、运送俘虏等体育活动内容。古代埃及体育尚未形成独立的体系，在青少年教育中并未占有重要地位，它只是职业训练、宗教活动和娱乐的一部分。如士兵、舞蹈家和摔跤手，为了职业的需要进行身体训练；宗教活动中加进某些舞蹈和运动竞技；一般人则主要是为了消遣而进行身体活动或观赏竞技表演。角力、击剑是古代埃及较普及的竞技项目，尤以角力最为盛行。新王国时期有了击剑，击剑者通常右手握木刀，左小臂系有狭窄的木盾用以护面，有的则直接双手持木刀或持纸莎草茎。狩猎和射箭是古代埃及人赖以生存的生产劳动。最初为了除害和获得食物而狩猎，用长杆撑着小船，手持棍棒、鱼叉、弓箭等在尼罗河三角洲沼泽地打鸟、捕鱼、刺河马，在草原上猎取动物。后来狩猎成为法老和贵族们非常喜好的运动项目，它逐渐从生产中分离出来，且规模日趋盛大。古代埃及人离不开尼罗河，因此，游泳和划船也是他们生活的重要内容。

（二）古代两河流域及波斯体育

两河流域诸国是建立在武力征伐基础上的君主专制国家，其教育、体育同军事密切相关。在这里，骑马、斗剑、投枪、射箭、游泳等军事体育活动十分盛行。在亚述军队里，士兵的马术尤为精良，能在马奔跑时上下自如。亚述人非常擅长游泳，当时就已采用近乎俯泳和侧泳的姿势，军队曾装备充气的皮水袋，专供士兵浮游之用。为保持战斗状态和增长体力，亚述贵族们还经常从事狩猎。在民间，一些娱乐性的舞蹈也很受老百姓喜爱。波斯帝国的武功，在很大程度上得力于对青少年的严格教育。其教育的主要目的是培养勇敢善战的士兵。男子自5岁起就要接受骑马、射箭的教育和有关诚实的道德教育，7岁以后，由国家统一管

理。孩子们在日出前即开始练习跑步、射箭、骑马、投石和投枪等。他们还经常从事狩猎,练习忍受严寒酷暑,远距离行军,野外露宿,忍饥挨饿,以及不使武器沾水的渡河训练等。少年儿童们的马术训练也极为严格,除练习在马疾驰时上下马背之外,还要求乘奔马用箭射中目标和用枪投中目标。男孩15岁以后即在军队服役,直到50岁。波斯的这种教育,曾造就了古代亚洲最有战斗力的骑兵部队;波斯的骑射技艺,对亚洲许多国家的兵制与体育也都产生较大的影响。

(三) 印度体育

印度古代体育往往是与职业教育结合。军人们为了服役而练习投枪、斗剑、投石、射箭等,闲暇时进行运动竞技和狩猎。有的国王为显示武勇也练习射箭,王族一年中约有一半时间用于狩猎。此外,古代印度还有马球、角力、钓鱼等竞技和消遣活动,孩子们多进行活动性游戏。一些医学家鼓励通过身体运动、涂油、按摩等维持和恢复健康,主张通过运动预防疾病,减少肥胖,帮助消化,修整容貌,推迟老化。印度宗教活动“瑜伽”,由许多不同的静坐姿势和呼吸规则组成,修行者在忘我的冥想之中解除精神紧张,修身养性。

(四) 希腊体育

希腊半岛孕育了欧洲最古老的文明,古希腊在体育方面的成就有广泛而久远的影响。它的主要运动项目至今仍在全世界流传;奥林匹克的竞技形式也得以保留和发展;它的体育词汇已演变为各民族的体育词汇;它的体育思想对当今的体育理论还在发挥作用。公元前8世纪以前,古希腊人是最热衷于体育运动的民族,拳击、角力、赛跑、射箭、投枪、掷石饼及战车赛等竞技活动在当时的希腊都曾广泛的开展。公元前8世纪以后,希腊形成许多奴隶制城邦国,其中最著名的是雅典和斯巴达。这两个国家于公元前6世纪已形成完整的教育体系,体育是其重要组成部分。

斯巴达是希腊最大的城邦国,它是在用武力征服异族的过程中形成的国家。斯巴达的教育由国家进行,目的是把奴隶主子弟训练成勇敢、坚韧、绝对服从的军人,以便有效地维护奴隶制统治。婴儿出生后由長老检查身体,强壮合格者方允许生存。7岁前由母亲进行教育。男孩满7岁便离开家庭,编入教育组织,过集体生活。在成年之前,他们的生活是非常艰苦的,终年只穿1件外衣,光头赤脚,食物不足,常受鞭挞,以培养意志力;被纵容偷窃食物,以训练敏捷与机智。同时,他们还要必须接受“优秀”市民的严格训练,直到成年。18岁时,进入“埃弗比”团参加军事演习和夜间捕杀奴隶的“偷袭活动”,年满20岁就可正式成为军人。必须到了30岁取得市民权后,才可以结婚,但还得继续住在军营服兵役,直到60岁。斯巴达的男子几乎一生都在军营度过,每天进行规定的身体训练,从不间断。身体训练的目的是为了军事需要,但已注意到年龄特点。训练项目有跑、跳、拳击、击剑、角力、掷铁饼、掷标枪、游泳、骑马、狩猎、徒步旅行、球类比赛以及同军事相结合的舞蹈等。此外还进行一种拳击和角力相结合的粗暴的搏斗——“潘克拉蒂奥”。女子在20岁以前也编班参加身体训练,目的是保卫家园和养育健壮的后代。由于终生运动,斯巴达人从公元前720年起,经过一个多世纪,在奥林匹克运动会中一直保持优胜。

雅典是希腊的另一个大城邦国,它的教育制度也是为了培养统治者,同样重视体育。但是,雅典的体育不仅仅是为了军事需要,更是为了培养完美的人,因此,体育与智育、美育、德育是结合进行的。在雅典,人们非常注重健身,强调身体的协调、匀称、强壮、健美。裸体竞技者被看作人体美的代表,是古希腊绘画雕塑常采用的题材,运动会上的冠军也将被作为



英雄载入史册。与斯巴达不同,雅典几乎不控制教育,新生儿由父母决定取舍,上学前由双亲安排教育,体育活动主要是进行游戏。男童7岁开始通过私立学校接受初等教育,在教师的指导下进行轻松的体育活动:跑、跳、爬绳、跳舞、游泳、球类比赛、投标枪和掷小铁饼。年龄再大些的则增加拳击、角力、战车赛等对抗比较激烈的项目。当时的雅典已注意按身体能力编组,不允许未成年人参与高对抗的体育活动,并且将大型运动会所包括的项目几乎全都纳入了教学计划。初等学校毕业后,升入角力学校,学习五项竞技(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、投标枪)和游泳,学期为2年或3年。学习结束后,富有者可以进体操馆,继续练习体操。与斯巴达相同的是,雅典的青年在18~20岁时,也将在“埃弗比”团接受军事训练。不过,雅典的女子是不能和男子一起参加社会生活的,只在家里从事家务劳动。

(五) 罗马体育

罗马体育继承了古希腊体育的某些方面,对后世欧洲特别是地中海沿岸影响颇大。罗马氏族时期(公元前6世纪以前),孩子的教育由双亲、社会和兵营三方面进行。婴儿出生后,如果父亲决定抚养,便被送到河里经受冷水锻炼,并从小开始参加各种劳动,甚至游戏都是以驯马、射箭和狩猎为主;稍大,便由父亲带到马尔斯训练场进行军事的和身体的训练,其内容有投枪、扭打、骑马、拳击、游泳,以及练习耐寒耐暑等;14~17岁获得市民权后,大多被征入伍,然后在军营里继续进行军事体育训练。这个时期罗马的竞技受希腊影响很深,竞技场设看台,以车马赛为主要比赛项目。在建立地中海霸业以前,参加战争是青年人的神圣职责,其体育训练仍以军事为目标。至完成地中海霸业之后,罗马共和时期(公元前6世纪—公元1世纪)体育呈现一个转折:建立了希腊式的教育体系。贵族用希腊保姆和希腊教师代替双亲教育子弟,平民子弟进入初等学校学习读、写、算,注重发展智能、学习知识,对体育已不太关心,学校里不开设体育课,只有军人和职业选手进行身体训练,市民们只喜欢当观众,认为像希腊人那样在别人监督下受几个月训练,特别是裸体进行运动,是有损尊严的。罗马帝政时期(公元前30—公元476),奴隶主寻欢作乐、挥霍无度,在豪华的竞技场观看残忍而激烈的剑斗表演是他们最爱好的娱乐。当时,最大的竞技场可容纳26万名观众。被迫参加剑斗的大多是奴隶、罪犯和俘虏,他们在富人办的剑斗士训练所受过严格的训练,最大的训练所有两万剑斗士。在这里还经常举行更为血腥的竞技表演,如战车比赛、拳击、斗猛兽、步骑兵模拟战和模拟海战等。赛车时常翻车;拳击手套带铁钉;斗兽者有时被兽吞噬。罗马人还比较热衷球类游戏,其中有的非常类似现代的曲棍球、足球和手球。

第二节 奥林匹克运动与现代体育

一、奥林匹克运动的起源与发展

古希腊常在祭神日举行运动会,其中规模较大的有奥林匹克(Olympic)、伊斯特摩斯(Isthmus)、皮托(Pytho)、尼米亚(Nemea),影响最大的是奥林匹克运动会。奥林匹克运动会自公元前776年开始,每4年在奥林匹亚村宙斯神宗教仪式中举行,会期一般为5天,会址则是在古希腊最著名的宗教祭扫圣地——奥林匹亚。此时,各城邦都将休战。最初竞技在草地上进行,观众站在山坡上观看,妇女不准进入会场,参加比赛的所有运动员都必须是纯希腊血统并获得市民权的人。运动会的奖励偏重于荣誉,而非金钱。优胜者被戴上由橄榄枝编