

大学生 实用体育手册

王 勇 周明华 武笑玲 石展望 主 编

DAXUESHENGSHIYONGTIYUSHOUCE



陕西科学技术出版社

大学生实用体育手册

王 勇 周明华 武笑玲 石展望 主编

陕西科学出版社

(陕)新登字第 002 号

大学生实用体育手册

王 勇 周明华 武笑玲 石展望 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

洛阳豫西印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 11 印张 255 千字

1996 年 5 月第一版 1996 年 5 月第一次印刷

印数 1—6500 册

ISBN7-5369-2518-2/G·634

定 价:9.20 元

前 言

当代大学生是我国未来社会主义建设事业的骨干力量，他们身体素质的强弱，将直接影响国家社会发展的进程。作为高等学校体育教师，应当关心他们身心健康的成长。可喜的是目前高校大学生们在紧张的学习之余，十分热心参与体育活动，尤其喜爱观赏体育竞赛。但是，许多大学生由于缺乏体育基础知识和正确的锻炼方法，一时还难于提高体育观赏的水平和身体锻炼的效果。为此，我们合作编写了这本《大学生实用体育手册》，以便帮助大学生们提高体育观赏能力和进行自我锻炼的效果。

《大学生实用体育手册》一书，分别介绍了体育基本知识、竞技运动项目欣赏和实用体育锻炼方法等内容，知识丰富而新颖，突出实用性特点，适于作为中、高等学校体育补充教材使用，并便于学生自学。

本书由河南省十几所高校的体育教师合作编写完成，最后经王勇、周明华同志纂编定稿。在本书编写过程中，得到了安阳师范高等专科学校和济源工业中等专业学校有关同志的大力支持，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，本书难免有不当之处，诚请广大读者批评指正。

编著者

1996年5月

《大学生实用体育手册》编写人员

主 编	王 勇	周明华	武笑玲	石展望
副主编	李根才	马永红	刘家裕	安 强
	王金龙	鲁胜利	靳晓奇	陈正宇
编 委	(以姓氏笔划为序)			
	丁淑平	王晓军	田 玉	任保莲
	张文普	张 华	聂建周	薛予阳

目 录

第一章	体育运动基础知识	1
第一节	奥运知识	1
一	古代奥林匹克运动会	1
二	现代奥林匹克运动会	1
三	国际奥委会	2
四	奥运会誓词	3
五	奥运会会歌	3
六	奥林匹克委员会会旗	4
七	奥林匹克委员会会徽	4
八	奥运会火焰	5
九	奥运会奖牌	5
十	奥运会比赛项目	5
十一	奥运会圣火传递	6
十二	现代奥林匹克运动之父——顾拜旦	8
十三	中国与奥运会	9
十四	奥运会主办权是怎样产生的	10
十五	奥运会的发展前景	11
十六	历届奥运会简介	12
第二节	体育运动组织简介	23
一	世界体育组织简介	23
二	亚洲体育组织简介	32
三	中国体育组织简介	38

第三节	世界体育明星简介·····	50
第四节	常见体育名词·····	64
一	基础部分·····	64
二	学科部分·····	74
三	竞技运动部分·····	90
第二章	竞技运动项目欣赏·····	101
第一节	球类竞技运动·····	101
一	手球类竞技运动·····	101
二	足球类竞技运动·····	104
三	网上球类竞技运动·····	106
四	墙上球类竞技运动·····	109
五	棍棒球类竞技运动·····	111
六	目标球类竞技运动·····	115
第二节	水上竞技运动·····	119
一	游泳·····	119
二	赛艇·····	121
三	皮划艇·····	123
四	帆船·····	125
五	摩托艇·····	128
六	滑水运动·····	129
第三节	空中竞技运动·····	131
一	滑翔运动·····	131
二	航模运动·····	132
第四节	车类竞技运动·····	134
一	汽车·····	134
二	摩托车·····	138

三	自行车·····	142
第五节	综合类竞技运动·····	147
一	男子十项全能·····	147
二	女子七项全能·····	147
三	现代五项运动·····	147
四	古代五项运动·····	148
五	现代冬季两项·····	148
六	铁人三项运动·····	149
第六节	格斗类竞技运动·····	149
一	武术·····	150
二	拳击·····	153
三	空手道·····	154
四	摔跤·····	154
五	相扑·····	156
六	柔道·····	156
七	合气道·····	157
八	击剑·····	158
九	剑道·····	158
十	格斗场地与器械·····	158
第七节	靶类竞技运动·····	162
一	射击·····	162
二	射箭·····	162
第八节	表演类竞技运动·····	166
一	体操·····	166
二	艺术体操·····	170
三	技巧运动·····	172

四	花样滑冰·····	173
五	花样滑雪·····	175
六	花样游泳·····	177
七	跳水·····	178
八	空中技巧·····	180
九	马术·····	183
第九节	力量类竞技运动·····	185
一	投掷项目·····	185
二	举重·····	187
第十节	耐力类竞技运动·····	189
一	登山运动·····	189
二	马拉松赛·····	191
第十一节	跳跃类竞技运动·····	194
一	跳远·····	194
二	跳高·····	196
第三章	实用体育锻炼方法·····	198
第一节	体育锻炼对人体的影响·····	198
一	体育锻炼对心血管机能的影响·····	198
二	体育锻炼对呼吸机能的影响·····	199
三	体育锻炼对消化机能的影响·····	200
四	体育锻炼对运动系统的影响·····	201
五	体育锻炼对神经系统的影响·····	201
六	体育锻炼对人体智力的影响·····	201
七	体育锻炼对人体抵抗能力的影响·····	202
八	体育锻炼对人体健美的影响·····	203
第二节	常用体育锻炼方法介绍·····	204

一	《国家体育锻炼标准》达标方法说明·····	204
二	田径运动锻炼方法·····	205
三	体操运动锻炼方法·····	227
四	球类运动锻炼方法·····	246
五	实用健身运动锻炼方法·····	296
六	利用自然因素锻炼方法·····	313
七	其它体育活动锻炼方法·····	319
第三节	体育锻炼后消除疲劳的方法·····	328
一	疲劳产生的机理·····	328
二	体育锻炼后消除疲劳的方法·····	330
第四节	科学地进行体育锻炼应注意的事项·····	337
一	怎样科学地选择锻炼项目·····	337
二	如何安排好体育锻炼时间·····	338
三	怎样掌握适宜的运动量·····	340
四	体育锻炼前应做好准备活动·····	341

第一章 体育运动基础知识

第一节 奥运知识

一、古代奥林匹克运动会

奥林匹克,是由希腊奥林匹亚而得名。2000 多年以前,古希腊时期,运动是希腊人生活中的一个重要部分。由于不断战争,需要强壮的身体,此外贵族阶级以竞赛取乐,因此希腊许多地方,如奥林匹亚,特尔斐和哥林斯地峡等处都有竞赛活动,其中规模最大的是在奥林匹亚举行的奥林匹克运动会。

有史料记载古代奥林匹克运动会,第一届举行于公元前 776 年,每隔四年举行一次,一共举行了 293 次。

古代奥林匹克运动会的参加者仅限于男子,比赛项目经常变换。前几届主要是短距离赛跑。随后逐年增加了投掷、马术、摔跤等项目。奥运会一直持续到公元 394 年,被入侵希腊的罗马帝国皇帝狄奥多西下令禁止,并烧毁了奥林匹亚的建筑。公元 522 年和 551 年又接连发生了两次强烈地震,使奥林匹亚遭到了彻底的破坏。

二、现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会,是国际奥委会主办的世界性综合运动会。1888 年法国人皮埃尔·德·顾拜旦提出了恢复奥林匹克运动会的建议。1894 年 6 月 16 日在法国巴黎召开了国际体育会议,决定于 1896 年在希腊举行第一届现代奥林匹克

运动会。为有别于古代奥运会，故用“现代”二字。每四年一次，运动会不得超过 16 天。

列入奥运会男子比赛项目，须至少在 40 个国家和三大洲广泛开展，女子项目至少在 25 个国家两大洲广泛开展。例如，在 1992 年第 25 届奥运会上共进行了 25 个大项，257 个单项的比赛。

女子第一次参加奥运会是在公元 1900 年巴黎举行的第二届奥林匹克运动会上。

1924 年前，奥林匹克运动会有冰上运动的比赛项目，但数量不多。此后，由于冰上运动已在许多国家开展起来，1924 年在法国夏蒙尼单独举行第一届冬季奥林匹克运动会。冬季奥林匹克运动会也是每四年一次。

三、国际奥委会

即国际奥林匹克委员会，国际综合性的体育组织。1894 年 6 月法国人顾拜旦发起在巴黎召开“恢复奥林匹克运动代表大会”，正式成立了国际奥委会。它的总部设在瑞士洛桑。现有 100 多个国家和地区的体育组织参加，成为最大的最有权威的国际体育组织。

奥林匹克的理想是倡导和平与友谊；体育比赛的业余性和公正性；发展体育运动，完善人的身心健康；促进国际间的和平与合作。这是今天奥林匹克理想的核心，也称奥林匹克精神。

奥林匹克的宪章是：国际奥委会为奥林匹克运动发展而制订的总章程。顾拜旦是第一部章程的倡议和制定者。1894 年 6 月在巴黎体育会议上正式通过。主要内容是奥林匹克运

动基本宗旨、原则,以及举行奥运会的有关事宜。

奥林匹克格言,亦称奥林匹克口号,作为奥林匹克运动宗旨之一“更快、更高、更强”,由顾拜旦的一位密友迪东于 1895 年提出,并于 1913 年获国际奥委会正式批准。此外,也有把“体育就是和平”,“重要的是参加,不是胜利”作为格言的。

国际奥委会的宗旨是:和平、友谊、进步。

四、奥运会誓词

在 1920 年比利时安特卫普奥运会上,第一次进行了运动员宣誓。这个仪式是顾拜旦 1913 年提出的。誓词是“我代表全体运动员宣誓:为了体育的光荣,为了本队的荣誉,我们将以真正的体育精神,参加本届运动比赛,尊重遵守各项比赛规则。”从此,历届奥运会开幕式均有此仪式,并大都由主办国著名运动员宣读誓词。

五、奥运会会歌

1896 年 4 月 6 日在希腊首都雅典举行的第一届现代奥运会开幕式上,全场唱起了《撒马拉斯颂歌》。这是一首希腊古典歌曲,由萨马拉斯作曲,帕拉马期作词。1958 年国际奥委会将它定为奥运会会歌。现在,每届奥运会的开幕、闭幕仪式中升、降奥运会旗的一刻,都可听到悠扬的会歌。

会歌的歌词以希腊文写成,译成中文大意是:

古代不朽之神,
美丽、伟大而正直的圣洁之父。
祈求降临尘世以彰自己,
让受人瞩目的英雄,
在这大地苍穹中,

做为你荣耀的见证。
请照亮跑道，角力与投掷项目，
这些全力以赴的崇高竞赛，
颁赠优胜者长青树编成的花冠，
塑造出钢铁般的躯干。
溪谷、山岳、海洋与你相辉映，
有如一白色斑斓的岩石造成这巨大神殿，
世界各地都赶来这神殿，
膜拜你，啊！永不朽古代之神。

六、奥林匹克委员会会旗

国际奥委会的会旗，是 1913 年根据顾拜旦的构思而设计制作的。旗为长方形，白色无边，中央有蓝、黄、黑、绿、红 5 个相互套连的圆环。在 1914 年巴黎举行的奥林匹克代表大会上首次升起。1920 年安特卫普奥运会时，比利时国家奥委会绣了一面会旗在当届奥运会上使用。会后将它赠给了国际奥委会，成为国际奥委会正式会旗。每届奥运会开幕式上，由举办上届奥运会的城市代表，将这面旗转交给举办当届奥运会的城市市长，保存在该市市政厅内，四年后再进行同样的交接仪式。

七、奥林匹克委员会会徽

它是由 5 个不同颜色的圆环组成，前一个套进后一个环。5 个环的颜色，自左至右依次为：天蓝、黄、黑、绿、红。原为国际奥委会发起人顾拜旦概括各会员国的国旗颜色而选定。此后解释为：奥林匹克旗和五个环，象征世界上承认奥林匹克运动会、并准备参加奥林匹克的五大洲，旗的底色是白，意指

所有的国家都毫无例外地能在自己的旗帜下参加比赛。随着奥林匹克运动的发展,对五环旗又有新解释。1979年国际奥委会出版的《奥林匹克评论》强调,会旗和五个环的含义是:象征五大洲的团结,全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。

每届奥运会都以奥运会五环会徽为基础,设计本届运动会的会徽。

八、奥运会火焰

奥运会期间在主体运动场燃烧的火焰,象征光明、团结、友谊。每届奥运会前夕,在奥林匹克运动发源地奥林匹亚希腊女神赫拉庙旁,用凹面镜聚集日光点燃火炬,然后进行火炬接力,于奥运会开幕前一天到达举办城市,开幕式时进入会场。一般由东道国著名运动员接最后一棒,并点燃塔上火焰,直至本届奥运会闭幕时熄灭。

九、奥运会奖牌

由国际奥委会授予各项比赛的前3名运动员。分金、银、铜质三种,圆形,直径60毫米以上,厚度3毫米。第一名为镀金的金牌,第二名为银牌,第三名为铜牌。从第九届开始,奖牌采用统一图案:运动场上,一女神左手高举花环,右手抱一束橄榄枝。像旁右上侧是有关奥运会的届数,地点和年代。

十、奥运会的比赛项目

奥运会的正式比赛项目,一般是由国际奥委会和其承认的国际单项体育组织及主办城市三方协商决定设置的。但国际奥委会规定夏季奥运会的正式比赛项目至少应包括下列21个项目中的15项:田径、足球、举重、手球、曲棍球、柔道、

摔跤(含有自由式、古典式)、游泳(含跳水、水球、花样游泳)、现代五项、马术、射击、射箭、排球、帆船,东道主可根据本国的情况和自身的优势在上述范围内进行选择。

1992年在巴塞罗那第25届奥运会上,比赛项目发展到25个大项,257个单项。

十一、奥运会圣火传递

从1936年卡尔·迪姆设计出奥运会火炬的传递形式后,直到1992年在巴塞罗那召开的第25届奥运会火炬的传递,人们都在小心翼翼地保护着奥运火炬传递形式的神圣原貌。这个传统活动的面貌基本没有走样,但也深深地烙上了时代的印记。

1936年柏林奥运会的第一次火炬接力活动相当经典,全部徒步跑形式,在奥林匹亚点燃火炬后,先后穿越希腊、保加利亚、南斯拉夫、匈牙利、捷克斯洛伐克和德国境内抵达柏林,共3075公里,途中一人跑一公里。

这种火炬传递典范在第二次世界大战后的伦敦奥运会上却难以为继。英国人不得不借助军舰到希腊“取火”,并使船舰越过英吉利海峡。尽管如此,这次活动全部行程3000公里,大部分路程是跑步完成的。

1956年墨尔本奥运会火炬传递的长跑活动分为两段,有3500人参加了在希腊从奥林匹亚到雅典的接力。随后,圣火被装进一个矿灯,由飞机运到澳大利亚,接着,2830人经13天的传递,将火炬送到主体育场点燃。

日本人在东京奥运会时吸取了上届奥运会的经验,在希腊点燃火炬后,用飞机空运至鹿儿岛之后,在本土上举行了奥

运史上声势浩大的传递活动。

1968年奥运会火炬的传递实际上是一次漫长的航行。火炬是由船沿着当年哥伦布发现美洲新大陆的航道驶往墨西哥，船泊码头时，游泳选手手持火炬水中接力传至岸上。

进入70年代后，随着世界科技迅猛发展，掌握高科技的人们对古拙而简陋的传统传递方法进行了改革。1976年蒙特利尔奥运会的火炬在奥林匹亚点燃后传至雅典，不再使用飞机、船舰，而是用一座电子感应器接收火炬的热能，并使之转变成为电子脉冲信号发射至太空的卫星。由卫星将信号传给加拿大的渥太华地面接收装置，再从接收装置把脉冲信号转变为热射线点燃接力火炬，只用了两天时间，火炬就到了地球的另一边。事后，国际奥委会否决了这种“玩飘”的形式，决定恢复传统的传递方式。

一波未平一波又起，1984年洛杉矶奥运会又出现新的花样。尤伯罗斯首开民间办奥运纪录，他以一个现代人的敏锐和机智，把第23届奥运和火炬接力变成了一次大拍卖。奥运火炬的传递破天荒地被明码标价，一公里3000美元。有个“大款”一下子买了30公里，找了一帮孩子上去热闹热闹。把圣火放到钱眼里的做法招致一片非议，在第24届汉城奥运会上这种色彩就全不见了。

1992年巴塞罗那第25届奥运会的火炬传递邀请了全世界50多个国家和地区共200多人参加，象征着这一活动首次由全世界共同完成。

这届火炬接力形式颇为独特，每10个人一小组，每组第一个由西班牙田径选手充任，他首先跑完500米，将火炬交给第二棒的外国选手，然后自己充当伴跑，这样伴跑9人，共完