



教育部职业教育与成人教育司推荐教材

全国卫生职业院校规划教材

供中高职护理、涉外护理、助产、检验、药学、药剂、卫生保健、
康复、口腔医学、口腔工艺技术、医疗美容技术、社区医学、
眼视光、中医、中西医结合、影像技术等专业使用




体育与形体、保健

(第二版)

宋金龙 张金生 李 军 主编



 科学出版社
www.sciencep.com

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
全国卫生职业院校规划教材

供中高职(共用课)护理、涉外护理、助产、检验、药学、药剂、卫生保健、康复、口腔医学、口腔工艺技术、医疗美容技术、社区医学、眼视光、中医、中西医结合、影像技术等专业使用

体育与形体、保健

(第二版)

主 编 宋金龙 张金生 李 军
副主编 周大军 曹 生 熊贵平 邓玉娟 肖京华
编 者(按姓氏汉语拼音排序)

曹 生 张掖医学高等专科学校
邓玉娟 桂林市卫生学校
姜丽云 酒泉卫生学校
李 军 山东省医学高等专科学校
刘 艳 四川省卫生学校
饶 英 深圳职业技术学院
宋金龙 三峡大学护理学院
宋晓明 聊城职业技术学院
吴玉斌 三峡大学护理学院
习在瑞 酒泉卫生学校
肖京华 深圳职业技术学院
熊贵平 四川省卫生学校
杨 飞 深圳职业技术学院
喻志雄 三峡大学护理学院
张金生 聊城职业技术学院
周大军 三峡大学护理学院

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书是教育部职业教育与成人教育司推荐教材及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、体育与形体篇、体育与保健篇、体育与智能篇共四大篇 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。另还设有案例分析、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。

本书可供中高职护理、涉外护理、助产、检验、药学、药剂、卫生保健、康复、口腔医学、口腔工艺技术、医疗美容技术、社区医学、眼视光、中医、中西医结合、影像技术等专业使用,也可作为在职相关人员的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

体育与形体、保健/宋金龙,张金生,李军主编.—2 版.—北京:科学出版社,2008

教育部职业教育与成人教育司推荐教材·全国卫生职业院校规划教材

ISBN 978-7-03-020607-7

I. 体… II. ①宋…②张…③李… III. ①体育-专业学校-教材②健康教育-专业学校-教材 IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027843 号

责任编辑:郭海燕 / 责任校对:鲁 素

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

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>

骏立印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003 年 8 月第 一 版 开本:850×1168 1/16

2008 年 5 月第 二 版 印张:15

2008 年 10 月第十一次印刷·字数:405 000

印数:54 001-59 000

定价:29.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

技能型紧缺人才培养培训教材 全国卫生职业院校规划教材

共用课教材建设指导委员会委员名单

主任委员 刘 晨

委 员 (按姓氏汉语拼音排序)

- | | | | |
|-----|--------------|-----|------------|
| 陈劲松 | 四川省卫生学校 | 师明中 | 大同大学医学院 |
| 陈 均 | 上海市公共卫生学校 | 石海兰 | 太原市卫生学校 |
| 陈 沁 | 广州医学院护理学院 | 史学敏 | 深圳职业技术学院 |
| 代凤兰 | 聊城职业技术学院 | 宋金龙 | 三峡大学护理学院 |
| 丁 玲 | 沧州医学高等专科学校 | 孙巧玲 | 聊城职业技术学院 |
| 封苏琴 | 常州卫生高等职业技术学校 | 汪洪杰 | 安徽医学高等专科学校 |
| 高健群 | 宜春职业技术学院 | 王者乐 | 上海职工医学院 |
| 官素琼 | 玉林市卫生学校 | 吴丽文 | 岳阳职业技术学院 |
| 胡希俊 | 沧州医学高等专科学校 | 肖京华 | 深圳职业技术学院 |
| 纪 霖 | 辽源市卫生学校 | 徐冬英 | 广西中医学院护理学院 |
| 李长驰 | 汕头市卫生学校 | 许练光 | 玉林市卫生学校 |
| 李 军 | 山东医学高等专科学校 | 杨玉南 | 广州医学院护理学院 |
| 李晓惠 | 深圳职业技术学院 | 余剑珍 | 上海职工医学院 |
| 李小龙 | 岳阳职业技术学院 | 曾志励 | 广西医科大学护理学院 |
| 蔺惠芳 | 中国协和医科大学护理学院 | 张金生 | 聊城职业技术学院 |
| 罗志君 | 四川省卫生学校 | 张 宽 | 嘉应学院医学院 |
| 牛彦辉 | 甘肃省中医学校 | 张妙兰 | 忻州市卫生学校 |
| 潘道兰 | 达州职业技术学院 | 赵 斌 | 四川省卫生学校 |
| 潘凯元 | 海宁市卫生学校 | 钟埃莉 | 成都铁路卫生学校 |
| 覃琥云 | 成都中医药大学 | 钟 海 | 四川省卫生学校 |
| 邱志军 | 岳阳职业技术学院 | 周 琦 | 广西中医学院护理学院 |
| 任海燕 | 内蒙古医学院护理学院 | 邹玉莲 | 岳阳职业技术学院 |

第二版前言

本书第一版在编写的过程中,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。同时不单纯从体育与技能、体育与形体、体育与保健上给学生指导,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,体育与形体、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,我们既坚持科学性、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。

第一版出版后深受广大师生及体育爱好者的喜爱,在此深表谢意。第二版在保持原有风格基础上,应广大读者的要求,以坚持贴近学生、贴近社会、贴近学生心理的基本原则,在内容上做了微调,更新、充实了链接和案例分析内容,以供读者拓展知识,加深印象,方便学习,章节内容在第一版基础上增加了“健身瑜伽”这一章。

本书为教育部职业教育与成人教育司推荐教材及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、体育与形体篇、体育与保健篇、体育与智能篇共四大篇,分为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、篮球运动的健身、排球运动的健身等。后附有体育与形体、保健教学基本要求及四个附录。本书适用于中高职各专业学生和体育爱好者使用。

体育与智能篇中由于内容与教学大纲联系不是很密切,故只作为课外业余学习或选修内容,故本篇内容均不列小结及目标检测。本书在编写的过程中,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,书中出现的缺点和错误在所难免,敬请广大师生提出宝贵意见。

编者

2008年3月

第二版前言

本书第一版在编写的过程中,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。同时不单纯从体育与技能、体育与形体、体育与保健上给学生指导,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,体育与形体、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,我们既坚持科学性、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。

第一版出版后深受广大师生及体育爱好者的喜爱,在此深表谢意。第二版在保持原有风格基础上,应广大读者的要求,以坚持贴近学生、贴近社会、贴近学生心理的基本原则,在内容上做了微调,更新、充实了链接和案例分析内容,以供读者拓展知识,加深印象,方便学习,章节内容在第一版基础上增加了“健身瑜伽”这一章。

本书为教育部职业教育与成人教育司推荐教材及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、体育与形体篇、体育与保健篇、体育与智能篇共四大篇,分为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、篮球运动的健身、排球运动的健身等。后附有体育与形体、保健教学基本要求及四个附录。本书适用于中高职各专业学生和体育爱好者使用。

体育与智能篇中由于内容与教学大纲联系不是很密切,故只作为课外业余学习或选修内容,故本篇内容均不列小结及目标检测。本书在编写的过程中,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,书中出现的缺点和错误在所难免,敬请广大师生提出宝贵意见。

编者

2008年3月

目 录

体育与技能篇

第 1 章 体育与竞技运动	(1)
第 1 节 概述	(1)
第 2 节 大型运动会简介	(5)
第 3 节 竞赛的组织与编排	(7)
第 2 章 田径运动的健身	(13)
第 1 节 概述	(13)
第 2 节 提高身体素质的方法	(16)
第 3 章 体操运动的健身	(27)
第 1 节 竞技体操	(27)
第 2 节 艺术体操	(28)
第 4 章 武术运动的健身	(33)
第 1 节 概述	(33)
第 2 节 武术基本功和基本动作	(34)
第 3 节 太极拳	(37)
第 4 节 实用防身术	(49)
第 5 章 游泳运动的健身	(53)
第 1 节 概述	(53)
第 2 节 游泳基本技术练习	(53)
第 3 节 水上救护	(57)
第 6 章 篮球运动的健身	(61)
第 1 节 篮球基本技术与练习方法	(61)
第 2 节 篮球基本战术	(70)
第 3 节 篮球比赛主要规则	(71)
第 7 章 排球运动的健身	(74)
第 1 节 排球基本技术与练习方法	(74)
第 2 节 排球基本战术	(79)
第 3 节 排球比赛规则	(80)
第 8 章 足球运动的健身	(83)
第 1 节 足球基本技术与练习方法	(83)
第 2 节 足球的基本战术	(90)
第 3 节 足球比赛主要规则	(91)
第 9 章 乒乓球与羽毛球运动的健身	(94)
第 1 节 概述	(94)
第 2 节 乒乓球、羽毛球基本技术与练习方法	(95)

第 3 节 乒乓球与羽毛球比赛的主要规则	(105)
第 4 节 乒乓球与羽毛球的比赛欣赏	(106)

体育与形体篇

第 10 章 体育与形体	(108)
第 1 节 概述	(108)
第 2 节 形体基本功训练	(109)
第 11 章 形体舞蹈与健美操	(118)
第 1 节 形体舞蹈的概述	(118)
第 2 节 形体健美体操	(121)
第 3 节 现代交际舞的内容、分类、特点	(136)
第 4 节 国际标准舞的舞种简介	(137)
第 12 章 健身瑜伽	(139)
第 1 节 概述	(139)
第 2 节 瑜伽姿势	(139)
第 3 节 瑜伽呼吸	(152)
第 4 节 瑜伽冥想姿势	(152)

体育与保健篇

第 13 章 体育与保健	(155)
第 1 节 概述	(155)
第 2 节 体育保健指导	(156)
第 3 节 运动与医务监督	(164)
第 4 节 运动创伤的临时处置	(166)
第 14 章 运动保健按摩	(168)
第 1 节 概述	(168)
第 2 节 按摩的基本方法	(170)
第 3 节 运动保健按摩	(177)
第 15 章 体质与健康的评价	(179)
第 1 节 概述	(179)
第 2 节 体质与健康的评价指标	(180)
第 3 节 自我体质与健康进行简易的评价方法	(181)
第 4 节 女子及中老年人的健身与保健要求	(184)



第5节 运动处方 (187)

体育与智能篇

第16章 桥牌 (190)

第1节 概述 (190)

第2节 发牌规则及程序 (191)

第3节 叫牌规则及程序 (191)

第4节 打牌规则及程序 (195)

第5节 记录与记分 (196)

第17章 围棋 (200)

第1节 概述 (200)

第2节 围棋的基本规则 (201)

第3节 围棋的基本技术 (203)

第18章 中国象棋 (207)

第1节 概述 (207)

第2节 中国象棋的基本规则 (208)

第3节 中国象棋的基本技术 (209)

第19章 国际象棋 (211)

第1节 概述 (211)

第2节 国际象棋的基本规则 (212)

第3节 国际象棋的基本技术 (213)

参考文献 (217)

体育与形体、保健教学基本要求 (218)

附1 《中华人民共和国体育法》 (220)

附2 《学生体质健康标准(试行方案)》 (223)

附3 《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》
..... (224)

附4 《大学生体质、身高体重健康及评分标准》
..... (225)

体育与技能篇

第 1 章 体育与竞技运动



学习目标

1. 说出竞技运动的文化价值、体育竞技运动欣赏的内容
2. 简述 2008 年北京奥运会的意义
3. 掌握球类比赛的编排方法

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,而没有体育活动的统一概念。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的。



第 1 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 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):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,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):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。

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,心无旁物。

(二) 竞技运动的定义、特点和分类

1. 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,已成为现代人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,娱悦身心;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容了文化、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) 竞技运动的文化价值

文化现象的体育运动

文化,即文明开化,亦即人文之化。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,是现代社会文明、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1338人次;共在23个国家进行24个体育设施的援建工作,受到国际奥委会及各国特别是第三世界国家和地区体育界的高度赞扬。

我国体育健儿在举世瞩目的第28届雅典奥运会上,不畏强手,奋力拼搏,奥运赛场上,五星红旗一次次升起,《义勇军进行曲》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32枚金牌、17枚银牌、14枚铜牌,位列金牌榜第二位、奖牌榜第三位。在此届奥运会上,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。

链接

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、风格美来体现出来的。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,否则只看热闹就没什么意义了。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 借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。可当比赛进行到离终场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。场内的观众都认定保队败局已定,然而保队教练却镇定自若,从容叫停,对上场队员面授机宜。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。不料保队发球后,一队员突然带球转向相反方向,飞速跑动上篮,球进锣响,将球投进自家篮筐,捷队队员见状一时目瞪口呆,观众更加堕入五里云雾之中,不可思议,终场前由于保队队员为捷队投进一球,这样保队与捷队比分相等,按照竞赛规定,需要打一个延长期,在这最后的比赛时刻,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,无不钦佩保队教练的才智。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 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,中国队接球一传到位,二传 3 号位直线扣杀,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,很有礼貌地向裁判提出申诉,裁判固执己见,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。在一场激烈紧张的比赛,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. 对运动员健美体态、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和振奋(图 1-1,图 1-2)。

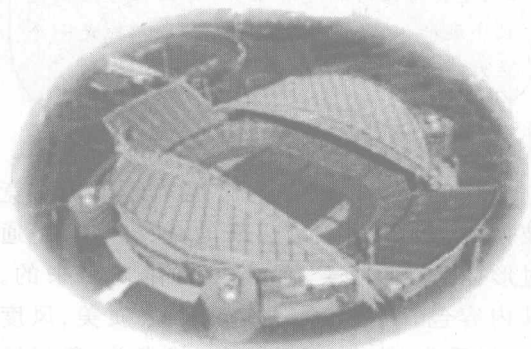


图 1-1 2000 年悉尼奥运会奥林匹克公园中心体育场

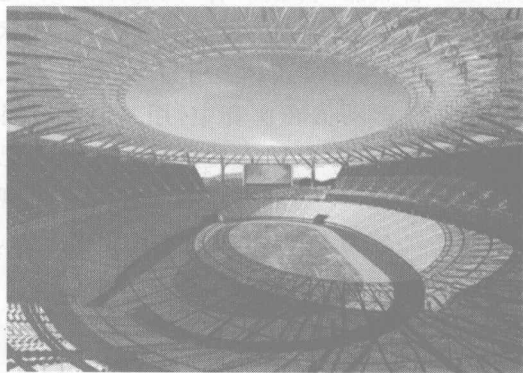


图 1-2 2008 年北京奥运会主会场——国家体育场

(四) 体育竞技运动的欣赏方法

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 and 了解。

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,将会起负作用,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2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夏季奥运会而言。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28届;其中因两次世界大战中断三届(1916,1940,1944年)。会期包括开幕式在内,不得超过16天。比赛项目至2004年第28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2006年已举行了20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将在北京举办第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”。





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”。喜讯从莫斯科传来,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年奥运会充满信心。

2008年北京奥运会会徽“中国印·舞动的北京”(图1-3)。会徽将肖形印、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。

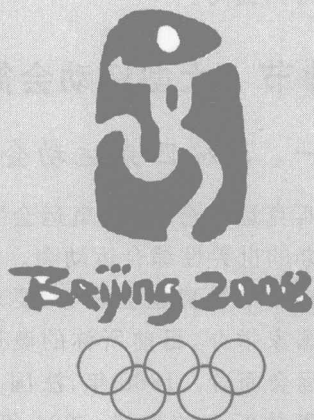


图1-3 2008年北京奥运会会徽

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。每个娃娃都有一个琅琅上口的名字“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,青岛将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15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2005年共进行了23届,正式比赛项目有田径、游泳、跳水、水球、体操、击剑、网球、篮球和排球等九项,但东道主有权再增加一项。

(二) 世界锦标赛和世界杯赛

1. 世界锦标赛 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 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、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2006年已举行了十届。

第3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。人们可以从其中受到体育道德、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 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,确定冠军名次,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。

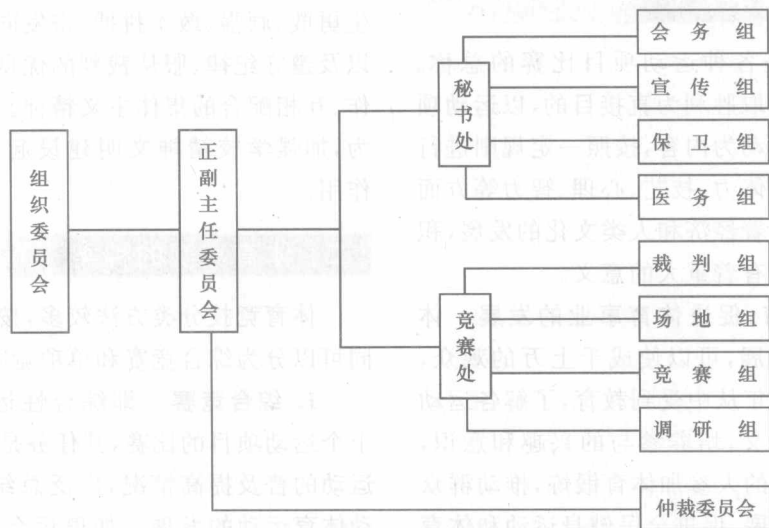


图 1-4 体育竞赛组织机构

(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,进行详细的安排竞赛秩序和日程:编印竞赛秩序员;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) 体育竞赛的编排方法

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 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表举例如下(图1-5)。

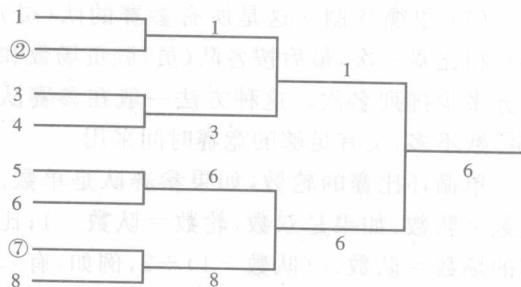


图 1-5 单淘汰制顺序

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。种子队1,8第一轮轮空,直接参加第二轮比赛。

