

DAKUESHENG
QIULEI YUNDONG WENHUA TANJIU
YU YUNDONG JINENG PEIYANG



大学生

球类运动文化探究 与运动技能培养

主编 袁微 董娜 张华

大学生 球类运动文化探究 与运动技能培养

主编 袁微 董娜 张华



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生球类运动文化探究与运动技能培养 / 唐渊, 董娜, 张华主编. —北京: 中国商务出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5103-1927-3

I. ①大… II. ①唐… ②董… ③张… III. ①球类运动—体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G840.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 122302 号

大学生球类运动文化探究与运动技能培养

DAXUESHENG QIULEI YUNDONG WENHUA TANJIU YU YUNDONG
JINENG PEIYANG

唐 渊 董 娜 张 华 主 编

出 版: 中国商务出版社
发 行: 北京中商图出版物发行有限责任公司
社 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号
邮 编: 100710
电 话: 010-64515141 (编辑三室)
010-64283818 (发行部)
网 址: www.cctpress.com
邮 箱: cctp@cctpress.com
照 排: 北京厚诚则铭印刷科技有限公司
印 刷: 廊坊市国彩印刷有限公司
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张: 26.25 字 数: 672 千字
版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5103-1927-3
定 价: 89.00 元

版权专有 侵权必究

盗版侵权举报电话: (010)64515142

如所购图书发现有印、装质量问题, 请及时与出版部联系。电话: 010-64248236

前 言

在球类运动项目不断发展的背景下,走进大学校园的球类运动项目日益丰富,越来越多的大学生被球类运动项目的独特魅力和价值所吸引,先后成为各项球类运动项目的参与者。球类运动项目不仅在竞技体育方面取得很大发展,在大学校园中同样拥有深厚的基础,参与球类运动项目和欣赏球类运动比赛已经成为大学生日常生活的重要组成部分。由于大学生球类运动项目较多,每个球类运动项目都蕴含丰富的理论知识和实践内容,所以要想深入探究大学生球类运动文化、培养大学生的运动技能,必须深入剖析各项球类运动的文化内涵,进一步完善球类运动的文化体系,促使球类运动在大学校园中获得更好地发展,推动其更好地服务于大学生。

截至当前,和球类运动项目相关的研究成果比较多,同时有很多与其相关的书籍和资料。然而,这些书籍和资料主要侧重于对球类运动技术和战术的研究,主要内容有技术训练方法、战术训练方法、训练计划制定等。大多数球类运动项目起源时间较早,并经历了不同的发展阶段,已经大体形成了独立的文化体系,但当前深入探究球类运动文化的书籍和资料比较有限。针对这种情况,特编写《大学生球类运动文化探究与运动技能培养》一书,一方面深入探究大学生球类运动文化的内涵,从而构建出清晰可见的球类运动文化框架;另一方面详细研究球类运动项目的技能培养知识,正确指导参与球类运动项目的大学生,提高大学生的运动技能。

本书共有 12 章,前五章是理论部分,重点研究球类运动的历史文化、理论知识以及文化体系的构建;后七章是实践部分,重点研究球类运动的技术能力培养、战术能力培养以及运动规则。第一章是常见大学生球类运动历史文化探究,主要探究足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球的历史文化;第二章是球类运动对大学生的价值探究,主要探究大学生的身心发展特点以及球类运动与大学生的生理健康、心理健康、社会适应;第三章是球类运动与大学生审美能力培养,主要探究重要的球类运动赛事、球类运动竞赛组织与编排、大学生球类运动欣赏能力的培养;第四章是大学生球类运动与校园文化建设,主要研究校园文化建设概况以及大学生球类运动和校园物质文化建设、校园精神文化建设、校园制度文化建设;第五章是大学生球类运动技能培养理论指导,主要探究大学生常见球类运动的开展情况、学练原则、学练方法、学练的安全保障;第六章至第十二章分别是足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、棒球运动、台球运动、高尔夫球运动的运动技能培养和运动规则学习。本书通过研究大学生球类运动文化和运动技能培养,促使大学生深入认识球类运动的多重文化内涵,推动大学生正确参与球类运动的实践活动。

本书内容充实、主题鲜明,和球类运动相关的理论知识深入具体,实践方面的研究简单易懂。从整体来看,本书的理论性、实践性、系统性、可操作性比较强,是一本集理论和实践于一体的球

▲ 大学生球类运动文化探究与运动技能培养

类运动学习与指导用书。

在编写过程中,本书参考和借鉴了很多和球类运动相关的书籍和资料,在这里向有关专家及学者致以诚挚的谢意。由于时间和精力有限,难免会有不足之处,恳请广大读者批评指正!

编者

2017年5月

目 录

第一章 常见大学生球类运动历史文化探究	1
第一节 足球运动历史文化	1
第二节 篮球运动历史文化	5
第三节 排球运动历史文化	9
第四节 乒乓球运动历史文化	13
第五节 羽毛球运动历史文化	20
第六节 网球运动历史文化	22
第二章 球类运动对大学生的价值探究	25
第一节 大学生的身心发展特点	25
第二节 球类运动与大学生生理健康	35
第三节 球类运动与大学生心理健康	40
第四节 球类运动与大学生社会适应	46
第三章 球类运动与大学生审美能力培养	55
第一节 重要的球类运动赛事	55
第二节 球类运动竞赛组织与编排	65
第三节 大学生球类运动欣赏能力的培养	78
第四章 大学生球类运动与校园文化的建设	89
第一节 校园文化建设的情况研究	89
第二节 大学生球类运动与校园物质文化建设	94
第三节 大学生球类运动与校园精神文化建设	98
第四节 大学生球类运动与校园制度文化建设	106
第五章 大学生球类运动技能培养理论指导	120
第一节 大学生常见球类运动的开展情况	120
第二节 大学生球类运动学练的原则与方法	126
第三节 大学生球类运动学练的安全保障	137

第六章 大学生足球运动技能培养研究	155
第一节 大学生足球运动技术能力培养	155
第二节 大学生足球运动战术能力培养	173
第三节 大学生足球运动规则学习	186
第七章 大学生篮球运动技能培养研究	193
第一节 大学生篮球运动技术能力培养	193
第二节 大学生篮球运动战术能力培养	208
第三节 大学生篮球运动规则学习	221
第八章 大学生排球运动技能培养研究	228
第一节 大学生排球运动技术能力培养	228
第二节 大学生排球运动战术能力培养	248
第三节 大学生排球运动规则学习	259
第九章 大学生乒乓球运动技能培养研究	265
第一节 大学生乒乓球运动技术能力培养	265
第二节 大学生乒乓球运动战术能力培养	279
第三节 大学生乒乓球运动规则学习	293
第十章 大学生羽毛球运动技能培养研究	299
第一节 大学生羽毛球运动技术能力培养	299
第二节 大学生羽毛球运动战术能力培养	316
第三节 大学生羽毛球运动规则学习	331
第十一章 大学生网球运动技能培养研究	336
第一节 大学生网球运动技术能力培养	336
第二节 大学生网球运动战术能力培养	350
第三节 大学生网球运动规则学习	367
第十二章 其他大学生球类运动文化与技能培养研究	376
第一节 大学生棒球运动文化与技能培养	376
第二节 大学生台球运动文化与技能培养	396
第三节 大学生高尔夫球运动文化与技能培养	407
参考文献	412

第一章 常见大学生球类运动历史文化探究

第一节 足球运动历史文化

足球,作为当之无愧的世界第一运动,同样也是全球体育界最具影响力的单项体育运动,它让无数人如痴如醉地喜欢,每次足球世界杯的时候,可以说是万人空巷。对正青春热血的大学生来说,这项运动更是他们十分热衷的一项运动,那么这项运动的魅力究竟从何而来,相信通过本节对足球运动历史文化的学习,会让大学生们更好地了解这项运动,从而进一步参与其中。本节分别从足球运动的起源、现代足球运动的起源和发展、足球运动的文化特点这些部分展开阐述。

一、足球运动的起源

每一个运动项目的诞生和发展,都有其特殊的历史和意义,足球运动也不例外。那么足球的起源是怎么样的呢?让我们来探究一下。据史料记载:“黄帝令作蹴鞠之戏,以练武士”。《太平清话》中也提到:“蹴鞠始于轩后,军中练武之剧,以革为圆囊,充以毛发”。从殷墟出土的文物中发现,殷代就创造了足球舞,这是古代游戏的前身,到了战国时期这种游戏成为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思,“鞠”指的是球,球皮用皮革做成,球内填满毛发。之后,这种被称为“蹴鞠”的足球游戏历经数千年不衰,至唐、宋、元、明时期,足球的竞技性得到了发展,个人足球表演也逐渐盛行起来。2004年初,国际足联也确认足球起源于中国,“蹴鞠”是有史料记载的最早足球活动。在2005年的国际足联100周年闭幕式庆典上,国际足联主席布拉特将“足球发源地”的证书颁发给了临淄,而国际足联秘书长对中国为世界创造了足球运动表示感谢。

从上述的史实资料和事实证明:足球运动起源于中国,热血青春的大学生们应该积极参与到这项运动中去,为这项运动在中国的蓬勃发展贡献自己的力量。

二、现代足球运动的起源和发展

(一)现代足球的起源

据史料记载,现代足球起源于英国,1857年,英国成立了世界上第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。1863年12月26日,剑桥大学、牛津大学和凯尔波里特专科学校与伦敦周围

地区 11 个最主要的俱乐部和学校,在伦敦女王大街共济会酒家举行联席会议,创立了英格兰足球协会。为此,这一天被称为现代足球的誕生日。两个月后,英格兰足球协会制定出 14 条规则,与此同时,世界上第一个统一的足球规则应运而生。1872 年,足球运动史上的第一次正式比赛在英格兰和苏格兰之间进行。1908 年,足球运动正式成为奥运会的比赛项目。1930 年,在南美洲的乌拉圭举办了第一届世界足球锦标赛。1840 年,现代足球运动由英国传入中国。

现代足球运动的产生不到 200 年,但其凭借着独特的魅力吸引了世界上数以亿计的球迷,世界上也有超过 4 000 万的足球运动员。现代足球的诞生和发展,为人类社会向文明、幸福、和谐发展的道路上增添了光彩,大学生们也应该将足球运动作为自己的一项业余爱好,丰富自己的生活,为自己的生活增加活力。

(二)现代足球运动在中国的发展

1. 现代足球的传入

1840 年鸦片战争后,英国侵占我国港九,足球运动也随之传入中国,并首先在香港地区萌发。19 世纪 90 年代至 20 世纪初叶,我国一些沿海城市的教会学校先后开展了足球活动。上海圣约翰大学和南洋大学足球队先后于 1901 年成立,两校自 1902 年起,每年举行一次对抗赛。北京、广州、天津、南京、武昌等地的一些教会学校在西方传教士影响下也开展了现代足球运动。这些学校的学生毕业后走向社会,现代足球运动也随之由学校发展到社会,由沿海地区发展到内地。

2. 足球运动在中国的发展

(1)新中国成立之前

1908—1923 年,这一阶段各类足球比赛活动较多,举办过的两届全国运动会都有足球比赛。各大城市的大学校际之间足球比赛频繁进行。中国足球队在第 7 届至第 10 届远东运动会足球比赛中连续夺冠,以及参加 1936 年在柏林举行的第 11 届奥运会,为中国足球运动水平的提高和扩大国际影响起到了重要的作用。

1945—1949 年,抗战胜利后,足球运动在基础较好的地区如香港、上海、东北等地恢复较快。尽管在此期间国内外比赛有所恢复,但水平不高。

(2)新中国的足球运动

新中国成立后,足球运动的发展,可以分为以下几个阶段:

① 1945—1960 年

新中国成立初期,足球运动水平很低,足球人才也十分缺乏。在党和政府的关怀下,足球运动水平不断提高。在这一阶段,国家体委多次召开有关会议,为提高足球运动水平不断创造良好的环境和条件。1955 年 1 月 3 日成立了中国足球协会,为更好地组织领导和推动国内足球运动广泛开展起到了极为重要的作用。国家体委也极为重视加强足球运动科学理论研究人员的培养。1960 年,我国国家队还获得中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。虽然我国足球运动取得了明显的进步,但我国足球在重大国际比赛中的成绩仍处于落后状态。如 1957 年中国足球队首次参加世界足球锦标赛预选赛,以一球之差负于印度尼西亚,失去了出线权。

② 1961—1965年

由于自然灾害和经济上的严重困难等原因,全国多数足球队中断了训练,运动水平大幅度下降。三年自然灾害后,随着国家经济的恢复和发展,足球运动迅速得到恢复。

③ 1966—1976年

1971年尝试性地举行了全国甲级队集训赛,1972年举行的全国五项球类运动会上有足球比赛,1973年恢复了全国足球联赛、全国青年足球比赛、全国足球分区赛和11单位小足球比赛。1975年举行了第3届全运会设有成人和少年足球比赛项目。1976年增加了全国16单位少年足球分区赛。足球运动开始有所恢复,但是由于后来所谓的“体育革命”,使新老队员青黄不接,后备力量严重匮乏,足球运动水平再次下降。

④ 1977—1991年

1979年6月6日国务院批准下发了《国家体委关于提高我国足球技术水平若干措施的建议》的重要文件。为尽快改变我国足球运动水平落后的面貌,文件有针对性地提出了在群众中特别是在青少年中大力普及足球运动、抓好足球运动的重点地区、迅速组建国家青年足球队、大力加强科研工作等九大措施。在这阶段,虽然总体上成绩不尽如人意,但也曾有过一些喜人的地方。如国家男队1978年在第8届亚运会足球比赛中取得第3名,1986年12月中国女子足球队在第6届亚洲杯女子足球锦标赛上取得冠军,1988年在广州举行的国际足联国际女子足球锦标赛上取得第4名,1989年在香港第7届亚洲杯女子足球锦标赛上再次取得冠军。

⑤ 1992—2015年

中国足球队在第25届奥运会亚洲区预选赛决赛阶段失利,人们要求进行足球改革呼声更高。作为我国体育领域内的改革突破口——国内足球改革,向着职业化的方向发展迈出了有历史意义的一步。这一阶段随着中国经济的飞速发展,人们生活水平的不断提高,参与足球运动,观看体育比赛等满足了人民日益增长的物质文化需求。但这一阶段的中国足球,同样也经历了动荡期,如2009年开始的足坛反赌扫黑行动,一直持续到2013年最终判决,整治了中国足坛的不良风气,还给足球一片净空,为中国足球的发展创造了良好的环境。中国足球在这20多年里曲折发展,还是取得了一些成绩。

⑥ 2015年以来

2015年,是可以载入中国足球历史的一年,3月16日,国务院办公厅印发了《中国足球改革发展总体方案》,这是中国历史上第一次如此高规格地重视足球运动的发展,是中央深化改革领导小组通过的文件,本方案的发布,为中国足球的发展指引了前进的方向,为中国的足球运动发展扫清了政策障碍,极大地促进了足球运动在中国的开展。后续过程中,中国足协又发布了一系列的政策文件来指导中国足球的发展,如《中国足球中长期发展规划(2016—2050)》《全国足球场设施建设规划(2016—2020)》等,这些政策和文件的出台,为中国足球的发展创造了很好的外部环境,一大批社会资本涌入职业足球领域,社会足球也吸引了一大批投资机构的关注。另外,在教育部和国家体育总局的共同努力下,校园足球也快速发展,各地校园足球如火如荼地进行,中国足球的发展进入到了历史的快车道。

三、足球运动的文化特点

足球运动,为何能成为世界第一运动,为何能吸引如此多的人沉迷其中,这与其具有的独特

特点和文化有关。

(一)整体性

足球运动的第一大特点是它的整体性,是一项团队运动,足球比赛每队由 11 名队员上场比赛,这 11 个人一定要思想统一,战术明确,服从教练员指挥和安排,跟队友要团结协作,为了取胜的目标共同努力,因此在这样的条件下,只有形成整体的进攻和防守才能产生良好的比赛表现。因此,在现代社会越来越重视团结协作的情况下,足球的这种特点很好地契合了人们的思想,所以注重整体性是足球运动的最大特点之一。

(二)对抗性

足球运动是一项充满竞争的对抗性运动项目,当球飞过来时,每个队员会去争抢来球,去争夺控球的资格,并会尽最大努力把球踢进对方的球门,直至取胜。因此,在比赛的过程中,队员之间会进行激烈的对抗和抢夺,据有关资料表明,一场激烈的足球比赛,双方球员可能因为争夺球权倒地 200 次以上。但正因为这种对抗性的存在,才吸引了很多人参与其中,因为人类生来就充满着竞争和攻击性,而这种对抗性能满足人的竞争心态,并释放人身上多余的精力和攻击性。因此,足球运动的对抗性是其充满魅力的原因之一。

(三)不可预测性

现代足球比赛最吸引人的一点就是比赛结果的不可预测性,这是足球运动最大的魅力之一。一场比赛,从头到尾,队员们都拼尽全力,在场上运用各种战术和技术去努力争胜,但不到裁判的终场哨响,你永远不知道场上会出现什么变化,这是足球比赛最吸引人观看的原因。球迷们凌晨时刻的守候,最后时刻进球后的嘶吼,都无不阐释着足球比赛的不可预测性。有一句著名的足球谚语:足球是圆的,也表现出了足球场上的变化莫测,以及结果的不可预知性。正因为足球的这个特点,才使其成为世界第一大体育运动。

(四)艰辛性

一场正式的足球比赛,充满着艰辛性。队员们会消耗很大的体力和精力,据有关资料显示,运动员一场比赛的跑动距离至少在 6 000 米,跑动距离多的可以达到 10 000 米以上。这种高强度和运动,会让人感到很疲惫、很难受,队员们要经历身体和精神上的双重折磨,对其意志力和人格都会有很大的塑造。因此,对于青年群体来说,特别是对于新时期的大学生来说,参与足球运动,可以磨炼其精神品质,促进其人格健全发展。

(五)易行性

足球运动能成为世界性运动的原因之一,就是该项运动的易行性,在一些西方发达国家和南美洲国家,随处可见在街道旁踢球的青少年们,足球比赛的规则也是简单易懂的,足球比赛的时间、参赛人数、场地等都不受严格限制,具有很强的易操作性。这也是足球运动遍布世界的原因之一。

第二节 篮球运动历史文化

篮球运动,作为一项趣味性和健身性极强的体育运动,深受世界各地青少年的喜欢,篮球在世界上拥有数以亿计的球迷,在中国也有大量的球迷,在社区里,在学校中,在公园里,随处可见打篮球的人们,特别是在大学校园里,常常能看到三五成群的男生在篮球场上挥洒汗水。那么,你了解篮球运动的历史和文化特点吗?通过本节的学习,你一定会对篮球运动有一个更加清晰的认识和了解。

本节将从篮球运动的起源、篮球运动的发展和演进、篮球运动的特点、中国的篮球运动这几个部分来阐述篮球运动的历史文化,希望通过本节的学习,大家能对篮球运动有一个更好的认识。

一、篮球运动的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(旧译春田市)基督教青年干部训练学校的体育教师、在加拿大出生的詹姆斯·奈史密斯于1891年发明的。由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷,难以在室外开展体育活动,于是奈史密斯便将这一最初在室外试行的篮球游戏移至室内,并将摆置在地面上的筐悬挂于室内两侧离地面约10英尺处(约3.05米,即现用篮圈高度的来源)的墙壁上,选用足球向篮内投掷,投入篮内得1分,以得分多少决定胜负。后来便在游戏的基础上很快充实活动内容,制定了某些限制性规则,不断改革比赛方式,包括,改用铁圈代替桃篮,用木板制成篮板代替铁丝挡网,场地增设了中线、中圈和罚球线,比赛改由中场跳球开始。与此同时,场上比赛队员也通常改为每队5人,开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。此外,奈史密斯制定了一个不太完善的竞赛规则,共13个条款,其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等。这大大提高了篮球游戏的趣味性,并且吸引了更多的人来参加这一游戏,从而逐步形成了现代篮球运动。

二、篮球运动的发展和演进

自1891年篮球运动创设以来,篮球运动的演进大致经历了以下五个时期的发展。

(一) 初创孕育时期

这一时期主要是指19世纪90年代到20世纪20年代,这一阶段的篮球运动还没有出现明确的游戏规则,对于人数和场地也没有限制。这一时期的篮球运动从美国走向世界各地,经有关资料查证,曾先后于1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国和英国,1896年传入巴西,1897年传入捷克,1901年传入日本、伊朗,1905年传入俄国、古巴,1907年传入意大利,1908年传入波兰、瑞士,1911年传入秘鲁,通过这些国家的传播和发展,篮球运动逐渐传播开来。

(二)完善传播时期

这一时期,篮球运动在世界各地快速发展,需要一个国际性的权威机构来协调各国的篮球运动,在1932年的6月18日,国际业余篮球联合会(简称国际篮联成立),其总部设在意大利的罗马,在1936年的第11届柏林奥运会上,男子篮球被列入了正式比赛项目。由此以后,篮球运动在全球迅速开展并传播开来,这一时期的篮球运动在技术、战术、规则上也不断完善,得到了第一次快速发展。

(三)普及成长时期

这一时期主要是指20世纪五六十年代,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度以及技巧相结合的美洲打法;以苏联为代表的高度、对抗和力量相结合的欧洲打法;以中国、韩国为代表的小、快、灵、准的亚洲打法。这一时期的篮球运动快速发展,呈现出不同的篮球技术和战术特点,风格类型也百花齐放,进入了一个普及成长的时期。

(四)全面发展时期

这一时期主要是指20世纪七八十年代,在20世纪70年代以后,篮球竞赛规则也进行了多次修改与调整。篮球运动向着智慧、灵巧、准确、多变的方向不断发展,篮球运动员出现了高身材、高技巧、高速度、强力量的多方面发展,篮球比赛也出现了竞争异常激烈、比分变化快的特点。这一时期的篮球运动可以说是全面发展。

(五)飞跃创新时期

这一时期主要指的是20世纪90年代以后,一个标志性事件就是1992年的巴塞罗那奥运会上,国际奥委会第一次允许职业篮球运动员参加奥运会和世界锦标赛等国际性赛事,以“飞人”乔丹、“魔术师”约翰逊为代表的美国梦一队,用奥运赛场上的惊艳表现征服了球迷,震撼了世界,极大地推动了篮球运动在世界各地的发展,篮球运动开启了新的里程。这个时期,篮球运动以科技、人文为依托,以创新和商业为动力,进行了全面的蓬勃发展。

三、篮球运动的特点

篮球运动的具体特点主要包括以下几方面。

(一)集体性

篮球运动的比赛是以两队队员在场上团结协作,相互信任,共同完成的比赛项目。双方队员充分发挥着个人的智慧,把个人的体能、技术、心理充分发挥到比赛中去,为集体贡献出自己的力量,从而才能取得好成绩,达到既定的目标。

(二)对抗性

篮球运动的魅力之一就在于它的对抗性,运动员们在场上肌肉与肌肉之间的碰撞、力量与力量之间的对抗,还包括教练员之间的技战术对抗、球员与球员之间的心理比拼等,无不让人热血沸腾,拍案叫绝。

(三)观赏性

篮球运动之所以能成为世界上的最大运动之一,是因为其比赛充满着观赏性,特别是高水平的比赛,例如美国职业篮球联赛的全明星赛、季后赛、总决赛等,每年比赛时总会吸引数以亿计的观众。篮球运动的观赏性离不开优秀篮球运动员的精彩发挥,这些发挥源自于运动员们对自己的严格要求,对自己竞技能力的充分挖掘,如美职篮的球星科比总会在凌晨4点进行刻苦训练。这些激励人的事迹也进一步感染着观众去观看篮球比赛,欣赏运动员们的精彩发挥。

(四)健身性

篮球运动,从根本上讲是一项体育项目,人们在参与篮球运动的过程中,能锻炼自己的身体,包括可以促进身体骨骼、肌肉、韧带等的生长,促进血液循环,还能锻炼人的意志力、耐力、自控力等心理品质,促进人身心的全面发展。作为一名青年大学生,通过参与篮球运动,可以使自己身心得到全面发展,真正成为一名祖国的栋梁之材。

(五)复杂多变性

篮球运动包含很多规则,一共93条,而篮球比赛中包括很多技战术,这些战术往往非常复杂,是运动员在教练员的布置下,经过长时间的刻苦练习才能习得,其充满着复杂性。而篮球运动的比赛场上,特别是在竞技篮球比赛的场上,比赛瞬间千变万化,比赛结果时刻有可能会发生变化,如2006年世锦赛上王仕鹏最后的读秒绝杀,让无数国人至今热血沸腾,美国职业篮球联赛赛场上更是出现过0.7秒绝杀,35秒13分绝杀等史诗瞬间。所以篮球运动是一项复杂多变的运动。

四、中国的篮球运动

(一)传入

现代篮球运动是于1895年,由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理(David WiHard Lyon)介绍传入我国天津的,因此,天津市可以称为我国篮球运动的发源地。1896年,天津基督教青年会举行了我国第一次篮球比赛,此后逐步由天津向北京、保定等华北地区,上海、南京、苏州、杭州等沿海沿江的华东地区,广州、香港等华南地区,武汉、重庆等华中地区,以及内地其他省市的青年会组织、教会学校流行与传播,并逐步推向社会,至今已有120余年的历史,成为广大人民群众喜闻乐见的体育运动项目之一。

(二)发展

篮球运动在我国的发展不断受政治、经济、文化等因素的影响,因此根据这些因素可以分为以下几个阶段。

1. 缓慢普及阶段(1895—1948年)

这一阶段的中国,还处于新中国成立前,社会各项事业发展都很缓慢,篮球运动也不例外。但是随着篮球运动在各大中小学校的普及,篮球也渐渐传入社会中。1910年“中华民国”举行的第一届全运会上,男子篮球被列为表演项目;在1914年的第2届全运会上,男子篮球被列为正式比赛项目;1924年第3届全运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。在1921年上海举行的第5届远东运动会上,“中华民国”篮球队,获得冠军。此外,“中华民国”还派队参加了1936年和1948年的第11届、第14届奥运会的男子篮球比赛。1936年的奥运会期间,中国篮球协会正式成为国际业余篮球联合会的一名成员。

2. 曲折发展阶段(1949—1995年)

新中国成立后,篮球运动在中国的普及、传播、发展进入了一个新阶段。1976年,国际篮球联合会恢复了中国篮球协会的合法席位,同一年,我国男篮参加了第8届亚洲男子篮球锦标赛,并取得了冠军。1978年我国男篮参加了第8届世界男子篮球锦标赛,使我国篮球走出了国门,进一步拓展了视野,了解到了现代篮球运动的发展趋势,并在实战中了解到世界男篮强队各种风格和流派的打法。1984年,在第23届奥运会上,我国女篮获得了第三名的好成绩,在1992年的第25届奥运会上,我国女篮获得了第二名的优异成绩,进入到了世界强队的行列。而我国男子篮球的成绩也不错,在亚洲取得霸主地位的基础上,在1994年的第12届男子篮球锦标赛上首次取得了世界前八名的好成绩。

这一阶段的中国篮球运动,虽然发展过程有些曲折,但还是取得了一些很好的成绩,群众篮球、竞技篮球都取得了一些明显的进步,篮球极大丰富了人们日常生活的业余时间,满足了人们的精神需求。

3. 飞跃发展阶段(1995—2014年)

这一阶段主要是指1995—2014年,我国进入了改革加速时期,经济、文化都快速发展,体育事业也不例外,在体育部门的领导下,篮球运动也更新观念,转变思想,不断深化改革。1997年,篮球运动管理中心正式成立,并把全国甲A联赛改成了CBA联赛,并引进国际上的管理集团来运营联赛,极大地推动了中国职业篮球的发展。20年来,CBA已经成为中国顶级的篮球赛事,特别是外援制度的建立,高水平外援的引入,都极大提高了联赛的水平,刺激了篮球市场的发展,吸引着中国很多球迷的关注,为推动中国篮球的发展起到了非常关键的作用。

4. 改革创新阶段(2014年至今)

这一时期,是指2014年以后,中国的体育事业进入到了蓬勃发展的阶段,其中主要的引擎是2014年10月份的国务院46号文件,即《国务院关于加强发展体育产业促进体育消费的若干意见》国发〔2014〕46号,这个文件的出台,彻底地刺激了中国体育产业的发展,篮球运动也不例外,

特别是随着人们生活水平的不断提高,人们对体育的需求越来越大,包括观赛需求和参与需求,都在不断提高,所以作为三大球之一的中国篮球,自然成了人们关注的对象。为了适应这种变化,中国篮协也在不断改革,特别是2015年,中国成功申办到了2019年篮球世界杯,世界杯的到来,一定会给中国篮球的发展带来更深远的影响。2017年2月,姚明当选为新一任篮协主席,这极大地表明了中国篮协改革的决心,为中国篮球的进一步发展奠定了很好的基础。相信在新任主席姚明的带领下,中国篮球运动一定会更加蓬勃地发展。

(三)国内的顶级篮球赛事

1. 中国男子篮球职业联赛(CBA)

中国男子篮球职业联赛(China Basketball Association),简称中职篮(CBA),自1995年创办以来,在每年10月底或11月初开始,至次年的4月左右结束,截至2016—2017赛季,总共有六支球队夺得过总冠军,八一队和广东队都曾八次夺冠,北京队夺得三冠,上海队、四川队、新疆队各夺冠一次。这些年来,CBA不断改革和发展,每年赛期时,总能吸引很多人的关注和探讨,也为中国篮球培养出了很多优秀的运动员,目前已成为国内最顶尖的篮球赛事。

2. 中国大学生篮球联赛(CUBA)

中国大学生篮球联赛,简称“CUBA”,是由中国大学体育协会主办的高校篮球联赛,其宗旨为“发展高校篮球,培养篮球人才”,模式参照美国的NCAA大学篮球联赛模式,中央电视台CCTV5等每年都会现场直播部分重要场次的比赛。CUBA联赛自1996年开始酝酿,1997年建立章程,1998年开始正式推行,设男子组和女子组,CUBA的影响力仅次于中国男子篮球职业联赛CBA。从CUBA的口号:“领悟篮球、领悟体育、领悟文化”,就能看出篮球对于广大大学生的重要意义,近几年来,CUBA的社会化程度越来越高,影响力越来越大,每年有700支左右的队伍参加比赛,2000万左右的大学生关注此项赛事。已经成为中国大学生群体中的优质赛事和文化符号。随着篮球运动在大学生群体中的进一步普及,CUBA的影响力会越来越大。

第三节 排球运动历史文化

排球运动作为世界三大球之一,具有广泛的影响力,深受一些人的喜爱。那么排球运动拥有哪些历史文化呢,让我们一起来探讨一下。

本节将通过以下几个方面来进行阐述,主要包括排球运动的起源和传播、排球运动的发展、排球运动的特点、中国的排球运动几个方面。

一、排球运动的起源与传播

(一)起源

排球运动创立于1895年,它的创始人是美国马萨诸塞州的霍利沃克城基督教会青年干事威

廉·莫根。他在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中,感到不同的对象应采用不同的锻炼方法。橄榄球和篮球这些运动项目,较适用于青年人参与,对于中老年人来说,就不太适合了。因而他想要选择一种较为和缓、活动量适当的运动方法来满足他们的需要。为此,他在青年会的体育馆中进行了试验:把球网架在了6英尺6英寸(1.98米)的高度上,让人们用篮球胆隔着网来回拍打;篮球胆太轻,换作篮球又太重;最后制作了与现代排球相近的、外表是皮制的、内装橡皮球胆的球,圆周为25~27英寸(63.5~68.6厘米),重量为9~12盎司(255~340克)。今天排球比赛用的球就是这么来的。

(二)传播

排球运动在美国问世以后,由美国的传教士、军官、士兵等人带到了世界各地,据有关资料显示,排球首先于1900年传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥。排球运动传入亚洲的时间也较早,约在1900年传入印度、日本和菲律宾等国,在1905年传入中国。而欧洲的排球运动是由美国士兵于第一次世界大战时带过去的,排球首先出现在法国,后来才传到俄罗斯、捷克、斯洛伐克、波兰等东欧国家。

二、排球运动的发展

排球运动发展到今天,已经拥有了120多年的历史,其发展历程可分为三个阶段,包括娱乐排球阶段、竞技排球阶段和现代排球阶段。下面我们来具体探索一下每个阶段的发展历程。

(一)娱乐排球阶段

排球运动从诞生之初,是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打,追击嬉戏,以不使球在本方落地为乐趣。起初排球技术简单而粗糙,仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网,如果一次击球击不过去,才有同伴的再击。但是一方无休止地击球的打法也遭到公众的反对,因此出现了必须3次击球过网的规定。这一规定一直延续至今,也极大地促进了排球运动中传球等技术的分化。

(二)竞技排球阶段

第二次世界大战后,世界上的一些国家相继成立了自己的排球协会。于是,大家都希望有个统一的组织来开展和组织国际比赛和交流。1947年4月,国际排联正式在法国巴黎成立,并正式审核通过了排球竞赛规则。国际排联的成立和通用排球规则的建立,标志着排球运动开始摆脱娱乐性质正式进入到竞技排球的新阶段。之后,在国际排联的组织 and 引导下,举办了一系列的排球赛事,包括:1949年的第1届世界男子排球锦标赛,1952年的第1届世界女子排球锦标赛。1957年被国际奥委会批准为奥运会正式比赛项目。

(三)现代排球阶段

排球运动自20世纪80年代以后,渐渐进入了现代排球阶段。现代排球的概念范围较广,主要包括全攻全守式排球,排球运动的社会化、商业化、职业化以及“大排球”理念的形成。