



21世纪高职高专规划教材

运动竞赛学

陆红 王志勇 主 编
李小庆 副主编

(第2版)



清华大学出版社

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社

<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪高职高专规划教材

运动竞赛学

(第 2 版)

陆 红 王志勇 主 编
李小庆 副主编

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求而编写。全书共 11 章，分别介绍运动竞赛的发展历史，我国有关运动竞赛的方针、政策法规，运动竞赛的组织管理及不同项目的编排方法。此外，还简单介绍了计算机在运动竞赛中的应用等。

本书的特点是理论联系实际，实用性强。不仅可作为体育专业的教科书，也可作为普通院校、机关、社会体育指导员、体育爱好者的参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目 (CIP) 数据

运动竞赛学 / 陆红, 王志勇主编. — 2 版. — 北京: 清华大学出版社; 北京交通大学出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5121-0279-8

I. ① 运… II. ① 陆… ② 王… III. ① 运动竞赛-高等学校: 技术学校-教材
IV. ① G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 167604 号

责任编辑: 吴嫦娥

出版发行: 清华大学出版社 邮编: 100084 电话: 010-62776969

北京交通大学出版社 邮编: 100044 电话: 010-51686414

印刷者: 北京交大印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185×230 印张: 15.5 字数: 348 千字

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2010 年 9 月第 2 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5121-0279-8/G·106

印 数: 1~3 000 册 定价: 29.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前 言

竞赛是体育最基本的特征，是达到体育目的的基本途径。国内外运动竞赛活动的空前活跃，各级各类的竞赛层出不穷，特别是2008年奥运会在我国的举办，掀起了强大的竞赛热潮。如何组织好比赛使其达到预期的效果，是组织者十分关注的问题，同时对它的研究也提出了更高的要求。

本书内容主要包括：运动竞赛简介，中外大型运动会简介，我国体育竞赛管理制度，我国运动竞赛中的技术等级制度，组织运动会的一般步骤和方法，田径项目的编排，球类项目的编排，以及各种球类、体操、武术、跆拳道等项目的竞赛组织、记分方法等。书中收集了大量运动竞赛学的新观点、新成果、新方法，理论联系实际，力图使人们了解有关运动竞赛的基本原理及方法，掌握必需的运动竞赛的基本知识、技能，以适应将来工作的需要。

本书作者都是在高等职业学院教学第一线的教师，都是中青年骨干，经常参加各种项目运动会的组织编排工作，积累了丰富的经验。本教材作为讲义已在学校使用多年，现把它作为高职高专教材正式出版。它适用于普通院校体育课，特别是体育职业学院基础理论课的教学，具有较强的实用性。参加编写人员有：陆红（第1、5、6、7章），王志勇（第2、3、4、8章），李小庆（第9、10、11章）。全书由陆红统稿。

本书所讲述的内容涉及项目多，可供不同层次、各级各类运动会的组织和编排者参考。因此，本书不仅是体育院校学生的教科书，也是广大教练员、体育爱好者、工作人员的参考书。对于指导人们成功地参加比赛和有效地组织比赛有着重要的指导意义。它的出版，将有利于体育院校学生和体育工作者系统学习竞赛管理知识，提高理论素质，严格、正确、认真贯彻执行《体育法》，提高我国体育管理水平，促进《全民健身计划》的落实具有重要意义。

本书在编写过程中受到山西体育职业学院闫德义、朱天燕、何阳等领导的大力支持和帮助，在此表示感谢。本书在编写过程中，参考了许多文献，借鉴和吸收了其他同行的研究成果，在此，向各原著作者一并致谢。

由于编写人员的业务水平和理论水平有限，书中存在许多不足之处，恳切希望广大读者批评指正。

编 者
2010.8

目 录

第 1 章 运动竞赛简介	(1)
1.1 运动竞赛的起源	(1)
1.2 运动竞赛发展简况	(3)
1.2.1 古代体育竞赛	(3)
1.2.2 近代竞赛	(4)
1.2.3 现代体育竞赛	(8)
1.3 运动竞赛学及其类型	(8)
1.3.1 运动竞赛学	(8)
1.3.2 我国运动竞赛学发展的现状	(9)
1.3.3 竞赛的类型与我国现行竞赛	(10)
1.4 运动竞赛的意义	(16)
第 2 章 中外大型运动竞赛简介	(19)
2.1 奥林匹克运动会	(20)
2.1.1 古代奥林匹克运动会	(20)
2.1.2 现代奥林匹克运动会	(22)
2.1.3 我国同国际奥委会的关系	(25)
2.2 亚洲运动会	(29)
2.2.1 亚洲运动会的发展过程	(29)
2.2.2 亚洲运动会联合会与我国的关系	(31)
2.2.3 历届亚洲运动会概况	(32)
2.3 中华人民共和国全运会	(35)
第 3 章 我国体育竞赛管理制度	(38)
3.1 全国体育竞赛管理办法(试行)	(38)
3.2 全国体育运动单项竞赛制度	(41)
3.3 全国学生体育竞赛管理规定	(46)
3.4 关于我国运动员创造的世界纪录、亚洲纪录和全国纪录管理办法	(50)
3.5 反兴奋剂条例	(51)

3.6 学校体育工作条例	(57)
第4章 我国运动竞赛中的技术等级制度	(61)
4.1 运动员技术等级制度	(61)
4.1.1 我国运动员技术等级制度的起源和发展	(61)
4.1.2 运动员技术等级管理办法	(62)
4.1.3 业余运动员技术等级标准	(66)
4.2 裁判员技术等级制度	(66)
4.2.1 裁判员在运动竞赛中的作用	(67)
4.2.2 我国裁判员的技术等级制度	(69)
4.2.3 学校裁判员的培训工作	(72)
4.2.4 裁判员的权利和义务	(72)
4.3 教练员技术等级制度	(73)
4.3.1 新时期教练员应有的素质	(73)
4.3.2 我国教练员等级制度的沿革	(75)
4.3.3 我国教练员的技术等级称号和任职条件	(76)
第5章 组织运动会的一般步骤和方法	(77)
5.1 准备工作	(77)
5.2 竞赛期间的工作	(84)
5.3 竞赛的结束工作	(85)
第6章 田径项目的编排	(86)
6.1 田径项目的编排原则	(86)
6.2 田径竞赛日程的编排	(88)
6.2.1 编排前的准备工作	(89)
6.2.2 竞赛的分组	(90)
6.2.3 编排方法	(94)
6.2.4 编印田径运动会秩序册	(96)
6.3 田径比赛所需各种表格	(97)
第7章 球类项目的编排	(115)
7.1 循环制	(115)
7.1.1 单循环	(115)
7.1.2 双循环	(118)

7.1.3	分组循环	(118)
7.1.4	积分循环	(121)
7.1.5	循环制名次记分方法	(121)
7.2	淘汰制	(129)
7.2.1	冠军淘汰制	(129)
7.2.2	冠亚淘汰制	(131)
7.2.3	冠亚两败淘汰制	(132)
7.2.4	任取淘汰制	(133)
7.2.5	任取两败淘汰制	(134)
7.2.6	连败淘汰制	(136)
7.2.7	抽签连败淘汰制	(137)
7.3	混合比赛制	(137)
第8章	体操竞赛秩序的编排方法	(139)
8.1	竞技体操	(139)
8.1.1	体操比赛的项目、内容及比赛秩序的编排工作	(139)
8.1.2	秩序册的编印	(147)
8.1.3	竞技体操的场地布置	(147)
8.2	艺术体操	(147)
8.2.1	比赛项目和方法	(148)
8.2.2	评分方法	(148)
8.2.3	竞赛秩序的编排	(148)
8.2.4	安排竞赛日程	(150)
第9章	乒乓球、羽毛球、网球竞赛组织方法	(153)
9.1	乒乓球、羽毛球、网球运动的特点与作用	(153)
9.1.1	乒乓球运动的特点与作用	(153)
9.1.2	羽毛球运动的特点与作用	(153)
9.1.3	网球运动的特点与作用	(154)
9.2	乒乓球、羽毛球、网球竞赛的组织与筹备	(154)
9.2.1	竞赛前的筹备工作	(154)
9.2.2	竞赛阶段工作	(157)
9.2.3	赛后阶段工作	(157)
9.3	乒乓球、羽毛球、网球的竞赛项目及方法	(157)
9.3.1	乒乓球运动竞赛项目	(157)

9.3.2	羽毛球竞赛项目	(159)
9.3.3	网球竞赛项目	(160)
9.3.4	乒乓球、羽毛球运动团体赛运动员出场名单确定的方法	(160)
9.3.5	乒乓球、羽毛球、网球运动常用的竞赛方法	(161)
9.4	乒乓球、羽毛球运动的竞赛编排	(162)
9.4.1	竞赛日程和比赛场序编排的依据	(162)
9.4.2	竞赛日程安排的步骤	(163)
9.4.3	比赛场序的编排	(164)
9.4.4	乒乓球比赛常用表格	(169)
9.5	羽毛球比赛常用表格	(171)
9.6	网球比赛常用表格	(177)
第10章	门球、毽球、保龄球、台球竞赛组织方法	(178)
10.1	门球运动的竞赛组织方法	(178)
10.1.1	门球运动的特点与作用	(178)
10.1.2	门球运动的竞赛方法和编排要求	(179)
10.1.3	门球比赛确定名次的办法	(179)
10.1.4	门球运动竞赛常用表格	(180)
10.2	毽球运动的竞赛组织方法	(182)
10.2.1	毽球运动的特点与作用	(182)
10.2.2	毽球运动竞赛的组织与筹备	(182)
10.2.3	毽球竞赛制度与成绩计算	(183)
10.2.4	毽球运动竞赛常用表格	(183)
10.3	保龄球运动的竞赛组织方法	(184)
10.3.1	保龄球运动的特点与作用	(184)
10.3.2	保龄球竞赛制度与编排	(185)
10.3.3	保龄球竞赛工作的程序	(185)
10.3.4	保龄球比赛常用表格	(186)
10.4	台球运动的竞赛组织方法	(197)
10.4.1	台球运动的特点与作用	(197)
10.4.2	台球竞赛的组织与筹备	(197)
10.4.3	台球比赛项目及比赛方法	(198)
10.4.4	台球比赛常用表格	(199)

第 11 章 武术、跆拳道、健美运动竞赛组织方法	(203)
11.1 武术竞赛的组织方法	(203)
11.1.1 武术套路比赛的组织编排方法与要求	(203)
11.1.2 武术散打比赛的组织编排方法与要求	(208)
11.1.3 武术套路竞赛常用表格	(209)
11.2 跆拳道竞赛的组织方法	(219)
11.2.1 跆拳道竞赛的准备工作	(219)
11.2.2 跆拳道竞赛种类和程序	(220)
11.2.3 跆拳道竞赛常用表格	(223)
11.3 健美竞赛的组织方法	(225)
11.3.1 健美竞赛通则	(226)
11.3.2 健美比赛团体名次及团体总分计算方法	(227)
11.4 健美运动常用表格	(229)
 参考文献	 (238)

第 1 章

运动竞赛简介



本章导读

- 运动竞赛的起源
- 运动竞赛发展简况
- 运动竞赛学及其研究对象
- 竞赛的类型与我国现行竞赛
- 运动竞赛的意义

1.1 运动竞赛的起源

竞赛是体育最基本的特征，体育离不开竞赛，体育要想得到社会的承认，必须通过竞赛来实现，竞赛是体育发展的必然结果。要想了解竞赛的起源首先要了解体育的起源。通常认为：从古猿到人类的转变大约完成于 300 万年前，它意味着直立姿势的确立、手脚分工、脑功能的发达和社群生活的进化等革命性的转变。在这个过程中，形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。教育的主要内容，是关于人际关系和劳动技能的知识；教育的重要形式是模仿。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种功能，并且和劳动实践保持着密不可分的联系。原始教育是教育和体育的共同源头。

旧石器时代中期（约 10 万—5 万年前），人类开始进入母系氏族公社时期。这个时期的工具已经十分复杂，人类不但能够打制多种石器，而且学会了制造骨器、飞石索和人工取火，劳动技能日趋复杂和精细，思维和语言迅速发展。再现狩猎和采集劳动过程的原始宗教仪式的出现，表明了在时间和空间两方面与直接劳动过程相分离的早期身体练习的出现。

到了旧石器时代晚期（约5万—1万年前），人类学会了制造标枪、弓箭等复合工具。在母系氏族公社的繁荣时期（约1万—5000年前），原始的农业、畜牧业、制陶业、纺织业都已经产生，原始艺术、原始宗教也迅速发展起来。生产劳动过程更加复杂，各种动作被更精细地整理分类和有计划地事先练习，并被组合起来作为特定的身体练习形式，这种练习形式特别集中地表现在模仿劳动的各种游戏之中。这样，逐渐形成了多功能、多目的的运动形式，并被作为获得各种身体素质和生产生活技能的重要手段。

在原始民族中，即将进入成年社会的青年常常须履行一定的形式，人类学称之为“成年礼”。许多原始民族的成年礼，常常由长者通过狩猎、格斗或其他繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查，以确认他们是否已具备各种技能和知识。为此，出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能，学习部落的历史和各种习俗，并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样，竞技活动出现了，体育的性别分化也日益扩大。

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果，并与其共存而流传下来，但它和一般身体练习又有本质的区别。它不是自然动作和劳动动作的简单模仿，而是更多地使用了人为设计的身体练习形式，例如，爬杆、球戏、抽陀螺等。民族学和考古学的材料表明，射箭、跑步、游泳、划船、投掷等运动形式在氏族社会已广泛出现。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等，它很自然地成为祭祀活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式，某些祭祀逐渐成为以竞技为主要节目的祭祀运动会，许多竞技也在巫术和祭祀的外衣下得到发展。

由此可以看出，竞赛的起源大约有以下渠道：首先是从“游戏”发展过来的，也就是人们俗称的“玩”，它最初是为了愉悦身心使自己高兴，只不过体育是一种比较高级的游戏，在玩的过程中人们就要“比试”一下，看谁玩得更好；其次是从人的需要发展过来的，人为了获得最基本的生活物质需要，就要想尽一切办法去得到，如跑得要快，跳得要高，战胜对手等，为此就要向年长的一代学习基本的技术，也就是我们现在所说的小步跑、高抬腿、后蹬跑等。这就是从大量的生产劳动和生活自然动作中分化提炼出来的一些有助于发展身体技能和能力的动作或练习；其三是为准备成年礼而进行系统的身体训练的出现，它标志着人体自身发展的自觉意识已初步产生；最后是祭祀竞技的产生，表明组织化的运动形式已经出现，这是最早竞赛的雏形。

竞赛的起源经历了漫长的发展过程。在这个发展过程中，无论是动物动作转化为人的动作，还是自然动作转化为身体练习动作，生产劳动起着决定性的作用。

1.2 运动竞赛发展简况

1.2.1 古代体育竞赛

大约在公元前4000年人类陆续进入阶级社会，直到17世纪欧洲资产阶级革命兴起之前，被称为世界历史的古代。在这个时期，交通的不便和生产生活的相对自足，使古代世界各大文明区域相对隔绝地独立发展起来。这些因素造成了古代体育发展中的社会分化和鲜明的地域文化特征。

为祭祀主神宙斯而举行的奥林匹克运动会是古希腊最盛大的民族和宗教庆典。举行运动会的阿尔提斯神域早在公元前10世纪时，就已经是伊利斯地方的祭祀竞技中心，一个世纪后，它成了整个希腊最著名的宗教和竞技中心。奥林匹克竞技集中表现了古希腊体育的基本面貌和水平。有记载的奥林匹克竞技从公元前776年开始举行，以后每4年一届，称为一个奥林匹亚德。运动会期间实行神圣休战。赛前一个月，运动会的组织者和裁判员带着各城邦经淘汰选出并已训练10个月的运动员，来到伊利斯参加最后的集训。奥运会开始时，裁判员和运动员向阿尔提斯神像宣誓后，抽签决定分组和赛马的起跑位置。道德上有污点的男人和妇女、奴隶不能参加比赛。与此同时，各个城邦和个人向诸神献上礼品。根据考古发现和文献记载，奥运会最初的比赛项目，是从阿尔提斯的宙斯祭坛跑到珀罗普斯基，距离约192.25米。后来陆续增加了往返跑、武装跑、五项运动、摔跤、拳击、赛车和赛马等项目。非正式的比赛有火炬赛跑、传令比赛、艺术比赛和吹笛赛，偶尔举行的还有举重、技巧、拔河、掷盾和接力赛等。奥运会也是进行商品和政治交易的极好时机。随着奥运会的兴起，新的运动场、赛马场、角斗场和各种神殿，也陆续修建起来。古奥运会比赛的胜利者被授予从阿尔提斯采摘的橄榄枝编成的花冠。公元前6世纪末以后，优胜者的雕像被安放在神域，像座镌刻着对优胜者的赞辞。优胜者回到本城邦时常常受到英雄般的欢迎和尊崇。荷马时代的祭礼竞技不仅孕育了奥运会，而且产生了许多地方性或全希腊的运动会，其中影响较大的有：祭祀阿波罗的皮托运动会，祭祀海神波塞冬的伊斯特摩运动会，纪念英雄赫拉克利斯的尼米亚运动会，全雅典竞技会和赫拉运动会等。

古希腊体育和古奥运会为人类留下了宝贵的文化遗产，对世界体育发展有着非常深远的影响。首先，它标志着人体自身的完全对象化。尽管古希腊体育还披着宗教和军事的外衣，但在实质上，对人体力量、技巧和健美的追求，已是古希腊人生活理想的重要组成部分。

我国古代的运动竞赛也是比较盛行的，如蹴鞠。在东汉人李尤的《鞠城铭》中有所记载：“圆鞠方墙，仿象阴阳，法月衡对，二六相当，建长立平，其例有常；不以亲疏，不有阿私；端心平意，莫怨其非。鞠政犹然，况乎执机！”竞赛性的蹴鞠，设有鞠场，鞠场呈长

方形，一般为东西走向，设有坐南面北供观赏的大殿，四周有围墙，古称之“鞠城”；鞠城两端分别有月状形的“球门”，称之为“鞠室”。另据记载，野外鞠场一般没有“鞠城”，在鞠场两端分别挖有圆坑，作为“鞠室”，又称鞠城。竞赛是在12个人之间进行的，每队6人，一人守室，其余5人在场上驰骋争抢，以把球踢入别人“鞠室”为胜。汉代蹴鞠已经有一定的防守进攻阵形，进攻时讲究一定的战术，竞赛是在阻截和摆脱阻截的高速度中进行的。竞赛有“裁判”监督，按一定的规则进行。为了保证公平的竞争，还对“裁判”提出“不以亲疏，不有阿私”的裁判原则，对运动员提出“端心平意，莫怨其非”的竞赛道德。竞赛性蹴鞠被汉代规定为和平时军队训练的重要内容。《汉书·艺文志》将蹴鞠划归“兵技巧”类。遗憾的是，这本书早已失传。

1.2.2 近代竞赛

19世纪后期，各种竞赛活动和运动组织迅速越出学校和上层社会的圈子，遍及欧洲社会各阶层。各种单项的各国性协会和竞赛在欧美各国陆续出现，其中较早的是全美棒球协会（1858年）和英国足球联盟（1863年）等。这些全国性运动组织的成立，使原来仅限于学校或俱乐部水平的国际比赛活动逐步升级，导致了各种国际单项运动协会的诞生，成立最早的是国际体操联合会（1881年）、国际橄榄球协会（1890年）、国际赛艇联合会和国际滑冰联合会（1892年）。体育组织的成立促进了竞赛活动的兴盛，促进了运动技术和规则的进步。奥林匹克运动会复兴的时机成熟了。

早在文艺复兴运动时期，对古希腊、罗马的研究就唤起了人们对古代奥运会的浓厚兴趣。从19世纪初开始，英、德、法等国学者相继到奥林匹克考察发掘，19世纪70年代，由德国人主持进行的多年发掘工作取得了丰硕的成果，复兴奥运会的呼声越来越高，希腊为了激发爱国主义热情，从1859年到1889年先后举行了4届奥运会，它是奥运会复兴的先声。当时有不少国家特别是德国和法国都主张恢复奥运会，倡导最力、贡献最大的是法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵（Pierre de Coubertin, 1863—1937）。他在对法、英两国中等教育进行对比研究后，对法国体育不振深感忧虑，试图“用体育来唤醒法国”。早在1883年，皮埃尔就积极倡议举行世界性比赛，1892年他在法国体协联合会成立3周年大会上第一次公开提出了举办现代奥运会的倡议。1894年6月，12个国家的79名代表在巴黎举行了“恢复奥林匹克运动会代表大会”，决议每4年举办一次奥运会，并成立了国际奥林匹克委员会。1896年在雅典举行了第1届现代奥运会。当时不少体育界人士把体操和竞技运动对立起来，以致一些国家的体操协会反对举行奥运会，但还是有13个国家的311名男运动员参加了田径、游泳（含跳水）、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑8项比赛。1900年在巴黎举行的第2届奥运会时，已有22国1330人参加，其中包括11名女运动员。

现代奥运会的口号是“更快、更高、更强”；只有获得国际奥委会承认的国际单项体育组织的项目才能列为奥运会比赛项目；只有经国际奥委会承认的国家奥委会才有权派队参加

奥运会；国际奥委会委员由国际奥委会自行选任；奥运会会旗图案为白底五色环。奥林匹克运动的宗旨是：在奥林匹克理想指导下，鼓励组织和发展体育运动、体育竞赛，促进和加强各国运动员之间的友谊，保证奥运会的按期举行。

我国在“五四”运动前夜，兴起了一个强大的反对封建主义、宣传民主与科学、提倡文学革命的新文化运动。在新文化运动的推动下，一部分民主主义者和进步知识分子，也把体育作为向封建文化开战的一条重要战线，开始用近代科学的观点研究和提倡体育。

1917年4月，毛泽东以“二十八画生”的笔名，在《新青年》第三卷第二号上发表了一篇体育论文——《体育之研究》，针对当时中华民族体质衰弱而提出体育者多不知“体育之真义”的情况，就体育的意义、作用、体育与教育的关系等问题发表了自己的见解。文章首先对体育的涵义作了较为科学的解释：“体育者，人类自养其身之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”说明体育是人类特有的锻炼身体的方法；体育须使人体全面、均衡发展，其本身又是具有代表性的观点之一。

文章正确地阐述了体育与智育、德育的辩证关系，指出知识和道德诚然可贵，但身体也很重要。身体犹如“载知识之车”。因此，文章强调指出，对少年儿童应特别“注意与身体之发育”，学校“宜三育并重”。文章批评了偏重智育、德育而忽视体育的现象，指出当时学制和“密如牛毛”的繁重课程，对学生只能起到“蹂躏其身而残贼其生”的严重危害作用。

文章对体育的基础作用也作了深刻的阐述。指出体育的功效是“强筋骨”，因而“增知识”、“调感情”、“强意志”。“强筋骨”是体育最基本的作用，其他三方面的作用须通过“强筋骨”方能获得；反过来，这三方面的收效又能促进“强筋骨”。

对于参加体育活动及其应注意的问题，文章亦提出了独到的见解。文章特别强调人们参加体育活动的自觉性，指出体育锻炼“重在实行”。锻炼的方法不必贪多，在锻炼过程中，应当注意三点：一是“有恒”，二是“注全力”，三是“蛮拙”。无疑，这三者都是体育运动中不可缺少的可贵精神。

《体育之研究》一文还针对当时人们参加体育运动的若干思想障碍，深刻论述了身体与精神、体强与体弱、锻炼与养护、客观条件与主观努力之间的辩证关系，得出了身心可以并完、强弱并非一成不变、锻炼是主导及锻炼要靠主观自觉等精辟结论。

《体育之研究》在有关体育的一系列问题上，有破有立，提出了深刻见解，很有说服力，不失为一篇比较杰出的体育理论文献，它代表了当时的先进体育思想及主张。

在这一时期，代表进步体育思想和主张的还有恽代英的《学校体育之研究》，陈独秀在《新青年》杂志上发表的一些随感录及徐一冰等人的文章。

辛亥革命以后，在前期学校和省、市运动会普遍举行的基础上，由几个省、市联合举办的大区运动会也相继出现，最为有名的是华北运动会。

华北地区是旧中国开展近代体育较早、水平较高的地区，华北运动会就是在华北地区，特别是京、津一带广泛举办运动会的基础上产生的。

早在1912年,北京基督教青年会就组织了一个有清华学校、协和书院和燕京大学参加的体育联合会。1912年,该会在北京田径运动会之后又联络了北京高师和汇文书院,组成“北京体育竞进会”,1913年,该会筹办了首届华北运动会。1914年,又进一步邀集了天津、唐山、保定和邢台等地的学校,举行了第2届华北运动会。运动会期间,在北京体育竞进会的基础上成立了“华北联合运动会”(1929年更名为“华北体育联合会”),通过了会章,并决定以后每年在华北各地轮流举行一次运动会。到1934年为止,华北运动会共举行了18届。

华北运动会的竞赛项目,第1届仅有男子田径。从第2届起,增加了男子篮球、足球、排球、棒球和网球5项。以上项目一直保持到第10届而无增减。第8届(1924年)起,将球类项目分出去并单独举行了华北球类运动会;第14届(1929年)起新增了女子田径、篮球、排球项目;第15届(1931年)改以省、市、区为参加单位,范围扩大到西北和东北各省;第17届(1933年)增加游泳为竞赛项目;第18届(1934年)将体操列为表演项目。

华北运动会的历史较长,涉及范围很广(华北、东北和西北),运动项目比较接近于当时的国际比赛项目,它对促进中国北方地区体育运动的发展曾经起了一定的作用。

华中运动会是在“华中体育联合会”的筹组下,于1923年开始举行的。参加单位有湖南、湖北、江西、安徽4省,1923年至1936年间,共举行了6届。运动项目的发展情况是:第1届仅有男子田径、篮球、排球;从第2届(1924年)起,增加了男子游泳、足球、网球;从第3届(1925年)起增加棒球一项;从第4届(1930年)起开始有了女子田径、篮球、排球和网球;从第5届(1934年)起,又增加了女子游泳和垒球。此外,每届均有武术和体操表演。历届华中运动会,以湖南成绩较优。但总的来说,运动成绩不如华北运动会。

在竞赛活动日益频繁的形式下,开始举行了比较正式的全国运动会。同时,我国开始参加正式的国际体育比赛。

1914年5月,在北京举行了第2届“全运会”,这届运动会的组织者是北京体育竞进会,实际负责人是北京青年会干事、美国人侯格兰德。本届分全国为东、西、南、北4部,每部为一个参加单位,竞赛项目比上届增加了队球(排球)、棒球两项,但参加比赛的运动员较第1届还少。

第3届旧“全运会”于1924年5月在武昌举行。参加比赛的有华东、华北、华南、华中4区的运动员及华侨运动员共360余人。比赛结果是,华北获得总分第一。这届运动会的特点:一是外国人控制竞赛事宜的局面开始改变,部分工作及裁判职务已由中国人接替;二是女子开始参加表演(球类、武术、器械操);三是田径赛的丈量由码制、英尺制一律改为米制。这些变化,对国内其他竞赛活动是有较大影响的。

中国运动队第一次参加的较大型正式国际竞赛,是远东运动会。

由于体育体制的逐步形成和学校体育的发展,在这10年间,运动竞赛日渐频繁,运动成绩达到了近代中国的最高水准。

旧“全运会”从1910到1948年共举行了7届，而在1927—1937年的10年，就举行了3届。旧中国运动竞赛最高纪录很多是在这3届创下的。

1930年4月，第4届旧“全运会”在杭州举行，由浙江省当局筹办。辟杭州梅东高桥军营操场为会场，规定以省、市、特区及华侨团体为参加单位，实到82个（包括日本神户华侨队），男女运动员共1630人。

第5届旧“全运会”于1933年10月在南京举行，参加单位实到30个（包括菲律宾及巴达维亚（今雅加达）华侨队），运动员共2248人（男子1542人，女子706人）。

第6届旧“全运会”于1935年10月在上海举行。参加单位共38个（其中有爪哇、马来亚华侨队），运动员共2700余人，参加单位和运动员均破历届纪录。这一时期，华北运动会继续举行；同时，华中、华南、西北等地区和一些省市也举行过几次运动会，主要都是为选拔参加“全运会”的代表而召开的，其内容与“全运会”大致相同。这种运动会多在春、秋季举行。

第7届旧“全运会”，于1948年5月5日在上海举行，它与上届间隔时间长达13年之久。当时解放战争进入全面进攻阶段，国民政府已处于风雨飘摇之中。为粉饰太平，国民政府召开了第7届“全国运动会”，也是旧中国最后一届“全国运动会”。参加单位有58个，运动员人数计2700人左右。男子竞赛项目有田径、游泳、举重、拳击、足球、篮球、网球、排球、垒球、乒乓球（单打）10个项目。女子竞赛项目有田径、游泳、篮球、网球、排球、垒球、乒乓球（单打）7个项目。此外，列入男女表演赛的还有14个项目。由于竞赛组织工作混乱，裁判员人数少水平低，致使许多球类项目接近决赛时，往往由于裁判员不能适应比赛要求，比赛无法继续进行，最后不得不采取多队并列冠军的妥协办法，如男子足球是上海、香港、陆军、警察4队并列冠军，女子排球由上海、香港、湖南三队并列冠军。

以上几届旧“全运会”，都是由国民政府筹办的。这些运动会在规模、运动项目和部分运动成绩上，逐步有所发展和提高。

近代中国的体育，就时代而言，民国时期较之清末进步很大，国民政府时期比北洋军阀时期亦有明显进步；就地区而言，先沿海地区和中心城市，继而向内地和边远地区发展；就项目而言，先体操而后田径、球类等；就部门而言，先军队、教会学校进而普通学校，又由学校而社会。尽管缓慢，但总是在发展着的。但是，由于旧中国政治腐败、经济落后诸原因，所以同世界先进水平相比，近代中国体育的水平是相当低的，有时停滞不前，特别是在战时状态下，国统区和沦陷区的近代体育甚至出现倒退现象。只有中国共产党领导下的新民主主义体育，才真正预示着中国体育发展的未来。

第二次世界大战后东西方之间的“冷战”和随之而来的所谓对话时代，都使国际竞技成为不同制度、不同历史背景的国家争强竞胜的特殊战场，成为激励民族精神的重要途径。体育与外交争斗、国内政治生活的关系从来没有像战后几十年中那样密切。对那些尚未最终实现统一的国家，如中国，奥运会代表权的问题常常成为国内乃至国际体育关系的热点。

1.2.3 现代体育竞赛

现代体育竞赛越来越被全世界人民所关注，体育的发展也出现了许多新的特点：体育管理体制的不断合理化；发展中国家体育的崛起；大众体育的娱乐化、终身化趋势；妇女体育的突飞猛进。特别是我国体育正处于迅猛发展时期，2004年雅典奥运会取得了举世瞩目的成就，2008年奥运会在我国举行，它带动了各行各业的高速发展。

1.3 运动竞赛学及其类型

1.3.1 运动竞赛学

运动竞赛学所研究的对象是各个运动竞赛活动过程中具有普遍意义的共性规律，运动竞赛学阐明了有关运动竞赛活动过程的方法具有较强的应用性。要从本质上区分运动竞赛与运动训练研究对象的边界，运动竞赛学的研究内容是运用了多学科的原理、方法，对运动竞赛的实践加以总结和概括的。随着运动竞赛实践和有关学科的发展，这就为运动竞赛学进一步深入探索提供了广阔的空间。

目前由于对运动竞赛过程全面、系统论述尚处刚起步阶段，国内较为有影响的专著有：刘建和等著的《运动竞赛学》（四川教育出版社，1990）和国家体育总局编写组编写的《运动竞赛学》（北京体育大学出版社，1994）。它们分别对运动竞赛学的研究对象给予了论述，并用一定的语词对其进行了描述：

“运动竞赛学，是以运动竞赛为研究对象的学科，揭示运动竞赛活动的特点和规律。”（刘建和等）

“研究运动竞赛如何促进运动训练的发展，同时概括和总结运动竞赛的客观规律，研究运动竞赛与其他学科的内在联系，总结和论述运动竞赛的组织方式、应用及科学安排、管理的手段与措施。”（国家体育总局编写组）

要想研究运动竞赛学，必须要了解什么是运动竞赛，且要认识到运动竞赛也有广义和狭义之说。广义的运动竞赛是围绕体育比赛所进行的一切活动的总称，它包括体育比赛的政策法规、体育比赛硬件（场馆、器材、设施、环境等）和软件（即参与者教练、运动员、裁判医务人员等）的管理布置等。狭义的运动竞赛就是体育比赛，即在各运动项目裁判员主持下，依据各运动项目统一的规则，组织实施的运动员个体或运动队之间的以争取优胜为目的的竞技较量的总称。