

Daxue Tiyu Jiankang
Jichu Lilun Yu Shijian Jiaocheng

大学体育健康

基础理论与实践教程

吕高飞◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学体育健康基础 理论与实践教程

吕高飞 编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书是根据《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》的要求而编写的,主要内容有体育基本理论知识、奥林匹克运动、大学体育、运动竞赛、体育锻炼与体质评价、人体基本知识、体育卫生与保健、健康指南、中国传统体育文化、女子体育保健、奥运与经济、体育产业的发展、体育与兴奋剂、体育俱乐部、体育游戏、武术、篮球运动、排球运动、足球运动、网球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径健身运动、舞蹈、健美操、游泳运动、基础体育、专项体育、传统体育等。与传统的体育教材相比,本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学,达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书可作为大学生的体育课教材,也可供体育爱好者学习参考。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康基础理论与实践教程/吕高飞编著. —北京:北京理工大学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5640-1717-0

I. 大… II. 吕… 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(2008)第119794号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 江西千叶彩印有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 410千字

版 次 / 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00元 责任印刷 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位，大学生是未来祖国现代化建设的人才，他们除了拥有知识外，还要有健康的身心，才能为国家做贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展，为了使大学生学习和掌握科学的健身方法，养成锻炼身体的习惯，培养终身体育意识，达到健身目的，提高健康水平和运动水平，根据《学校体育工作条例》和《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，我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动，而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中，应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书从体育教学改革的实际情况出发，结合目前大学体育教育和学生的实际情况，从身体、心理健康、体育基础理论、体育俱乐部、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学。

本书由山西大学商务学院吕高飞任主编并编写第1章到第6章，山西大学商务学院潘岩编写第7章到第11章，山西大学商务学院刘波编写第12章到第17章，山西大学商务学院马娜编写第18章到第22章，姚聪编写第23章到第25章，温伟编写第26章到第30章。

本书是一种改革的尝试，参加编写的人员都是中青年骨干教师，他们既有一定的业务水平和理论水平，又有开拓创新的精神。编写内容体现了独特的风格和特点。但它在理论知识的系统性和成熟性等方面会有不少可质疑之处，加上编者的水平和时间有限，本书还存在不足和不当之处，诚恳希望广大使用者批评指正，以便我们在今后的教学改革中完善和提高。

编者

目 录

第 1 章	简明体育基本理论知识	1
1.1	体育	1
1.2	体育科学	2
1.3	体育战略与体制	3
第 2 章	奥林匹克运动	4
2.1	古代奥林匹克运动会	4
2.2	现代奥林匹克运动	4
2.3	奥林匹克运动与中国体育	6
第 3 章	大学体育	8
3.1	大学体育的地位和作用	8
3.2	大学体育的目的和任务	8
3.3	大学体育的组织形式	9
3.4	大学生体育意识的培养	9
第 4 章	运动竞赛	11
4.1	运动竞赛的种类	11
4.2	运动竞赛的组织与竞赛方法	11
4.3	运动会	12
第 5 章	体育锻炼和体质评价	15
5.1	体育锻炼对青少年的作用	15
5.2	青少年的体育锻炼	17
5.3	体质测定与评价	19
第 6 章	人体基本知识	22
6.1	人体的基本结构	22
6.2	人体的九大系统	24
6.3	人的生长发育	27
第 7 章	体育卫生和保健	28
7.1	运动卫生	28
7.2	生活环境卫生	28
7.3	运动中的生理反应和疾病防治	29
7.4	运动创伤的处理	31
7.5	现代医疗体育	32
第 8 章	健康指南	34
8.1	健康概述	34

8.2	健康的内容	35
8.3	影响健康的因素	38
8.4	良好个性养成	40
第9章	中国传统体育文化	43
9.1	中国传统体育文化的特点	43
9.2	中国传统体育文化的功能	44
第10章	女子体育保健	46
10.1	女子身体概况	46
10.2	女子一般保健要求	46
10.3	女子月经期保健	48
第11章	奥运与经济	50
11.1	奥运会的背景和企业赞助	50
11.2	体育和经济的关系	50
第12章	体育产业的发展	54
12.1	世界各国体育产业发展状况	54
12.2	体育产业的内容	56
12.3	美国体育产业发展状况	56
第13章	体育与兴奋剂	61
13.1	兴奋剂的历史	61
13.2	兴奋剂的概念、种类及危害	61
13.3	兴奋剂使用现状	62
13.4	反兴奋剂的斗争	64
第14章	体育俱乐部	66
14.1	体育俱乐部概述	66
14.2	体育俱乐部的类型	67
14.3	体育俱乐部的发展	68
14.4	各类体育俱乐部的相互关系	70
14.5	体育俱乐部的特征和作用	71
第15章	体育游戏	75
15.1	游戏与体育游戏	75
15.2	体育游戏的分类	76
15.3	体育游戏的起源与发展	77
15.4	体育游戏的特点与作用	78
15.5	体育游戏创编的原则与方法	80
第16章	武术	84
16.1	武术的起源与发展	84
16.2	武术的内容和分类	87
16.3	武术的特点和作用	88
16.4	武术的文化内涵	89

第 17 章 篮球运动	93
17.1 篮球运动的起源与发展	93
17.2 现代篮球运动的特点	96
17.3 现代篮球运动的发展趋势	98
17.4 NBA 概况	102
17.5 中国篮球发展概况	103
第 18 章 排球运动	106
18.1 排球运动的起源与传播	106
18.2 排球运动的特点与功能	107
18.3 世界排球运动的发展	109
18.4 排球运动在中国	112
第 19 章 足球运动	115
19.1 古代足球运动概况	115
19.2 现代足球运动	117
19.3 中国足球运动	119
19.4 女子足球运动	122
19.5 足球运动特点与价值	124
19.6 其他形式的足球运动	126
第 20 章 网球运动	127
20.1 网球运动的起源及演变	127
20.2 世界网球运动的发展与现状	129
20.3 现代网球运动的特点	132
20.4 中国网球运动	132
20.5 国际网球大赛介绍	133
第 21 章 乒乓球运动	136
21.1 乒乓球运动起源及世界乒乓球锦标赛的诞生	136
21.2 世界乒乓球运动的大变革	137
21.3 国际乒乓球联合会	140
21.4 中国乒乓球运动	140
21.5 21 世纪乒乓球技术的新特点	144
21.6 球拍的种类与性能	146
第 22 章 羽毛球运动	149
22.1 羽毛球的起源与传播发展	149
22.2 世界重大羽毛球赛事	150
22.3 羽毛球技术的发展及代表人物	151
22.4 羽毛球比赛方法及主要规则	155
第 23 章 田径健身运动	157
23.1 田径健身运动概念	157
23.2 田径健身运动的分类与内容	160

23.3	田径健身运动与学校体育	162
23.4	田径健身运动健身原理	162
23.5	田径健身运动对人体的作用	164
第 24 章	舞蹈	166
24.1	舞蹈的发展	166
24.2	舞蹈的分类与内容	167
24.3	舞蹈的特性与作用	171
24.4	舞蹈简介	173
第 25 章	健美操	177
25.1	健美操的起源与发展简况介绍	177
25.2	健美操的概念与分类	178
25.3	健美操的锻炼价值与特点	179
25.4	普及型健美操与竞技健美操的规则要点	181
第 26 章	游泳运动	186
26.1	游泳运动的起源与竞赛及其发展	186
26.2	游泳运动在中国	187
26.3	游泳运动的分项和比赛项目的设置	189
26.4	重大游泳比赛及竞赛规则简介	190
26.5	游泳对人体的好处	193
第 27 章	新兴体育运动项目介绍	196
第 28 章	基础体育	201
28.1	跑	201
28.2	跳跃	205
28.3	投掷	209
28.4	基本体操	215
28.5	健美	223
第 29 章	专项体育	232
29.1	篮球	232
29.2	排球	239
29.3	足球	245
第 30 章	传统体育	253
	24 式简化太极拳	253
	参考文献	270

第1章 简明体育基本理论知识

1.1 体 育

1. 体育的产生和发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提，随着这种需要不断增加，促使体育在各个历史阶段不断发展，从原始社会萌芽状态的体育，到今天具有独立的专门体系的现代体育，经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件，在生活劳动过程中，原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动生活的技能和本领，这是人类体育的萌芽，也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外，还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动，人类社会的这些活动，都与体育的起源有着密切的关系，都是体育产生的源泉。纵观体育发展历史，体育主要起源于生产劳动和战争，其产生的根本源泉是生产劳动，是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的，并随着社会的发展和进步而不断发展。

2. 体育的概念

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育（广义）是根据人类生存和社会生活需要，依据人体生长发育，动作形成和机体机能提高规律，以各项运动为基本手段，达到发展身体，增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活，为发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常称为体育运动。体育（狭义）是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

3. 体育的本质

国际体育联合会1970年制定的《世界体育宣言》认为“体育是教育的一个组成部分，它要求按一定的规律，以系统的方式，借助身体运动和自然力的影响作用于人体，完成发展身体的任务，空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此，可以认为体育是教育的一个组成部分，它的本质就是以各种运动为基本手段，是发展身体、增强体质的一种教育。

4. 体育的组成部分

当代体育是由社会体育、学校体育、竞技体育3部分组成。社会体育是指人健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的健身活动，是人们文化生活的重要组成部分。

学校体育是学校教育的重要组成部分，通过体育课、课余体育训练和课外体育活动形式

来增强学生体质，并与智育、德育、美育相结合，使学生得到发展。

竞技运动是在全面发展身体的基础上，最大限度地挖掘体力、智力、心理与运动潜能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练与运动竞赛。如表 1-1 所示。

表 1-1 社会体育、学校体育、竞技运动的主要区别

	区 别	主 要 目 的	主要形式和方法
项 目	1.社会体育 2.学校体育 3.竞技体育	1.增强体质·休闲娱乐 2.增强体质,掌握技能、技术进行教育 3.创造优异运动成绩	1.玩和锻炼 2.体育教学和锻炼 3.运动训练和运动竞赛

5. 体育的功能

体育的功能取决于体育自身的特点和社会的需要，体育的价值在社会发展中越来越明显地表现出来并被人们认识，因此研究体育功能时可从两个方面来研究：即生物功能、社会功能。

体育的生物功能有健身功能、健美功能、保健功能。

健身功能：体育运动能促进血液循环，提高心、肺功能、促进骨骼、肌肉生长发育，调节心理，改善和提高中枢神经系统的工作能力。

健美功能：通过体育运动使人体比例匀称、线条明朗、刚健有力、丰满强壮、充满生机。

保健功能：通过体育锻炼可预防疾病，治疗疾病，康复身体，调节心理。体育的社会功能主要有：教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能。

教育功能：体育运动是一种教育手段，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，反映国家国力和民气，同时也延伸到国与国之间的关系。

娱乐功能：体育运动主要体现在参与性和观赏性两个方面。一方面人们通过参加体育运动可以得到心理上的满足，并产生自尊心、自信心、自豪感，满足人与人之间交往、合作的需要，使人身心理健康；另一方面体育运动是健、美的高度统一，运动时鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律、力量的体现都达到了尽善尽美的程度，这可以给人们带来美的享受，使人们消除工作后的紧张、疲劳、使情绪得到调节，精神上得到享受。

政治功能：体育运动本身无政治性可言，但受到政治因素的制约，故能激发人们的集体荣誉感和爱国精神，增强凝聚力，为国争光，提高民族威望，振奋民族精神，促进世界和平。

经济功能：体育的经济功能和价值已被越来越多的人所了解和接受，并成为许多国家的重要产业部门。体育运动可以通过大众性体育消费获得收益，通过体育比赛的转播权、纪念币、门票、彩票等获取经济效益。

1.2 体 育 科 学

体育科学是一门新兴科学，正处于发展阶段，国际上对体育科学的体系，划分尚存不同看法，但从体育科学研究对象出发，可从自然性和社会性角度来划分，因体育学研究的对象是人，人体是一个复杂的机体，是自然性与社会性的统一体，所以体育的科学基础就离不开自然科学与社会科学。

体育科学是一门综合性科学，它由自然学科、社会学科和许多相关学科分支形成体育科学的学科。如表 1-2 所示。

表 1-2 体育科学的学科组成

自然学科	社会学科	运动学学科
运动生理学、运动解剖学、运动心理学、运动生物学、运动医学、运动形态学、体育仿生学、体育卫生学、运动营养学、体育统计学、体育测量与评价等	体育哲学、体育社会学、体育理论学、体育经济学、体育产业学、体育法学、体育美学、体育教育学、体育史、体育管理学、体育情报学、体育逻辑学、体育控制论、体育人才学、体育组织管理等	训练原理与方法、教学原理与方法、锻炼原理与方法、运动效能测定方法、体育选才学、动作论、竞赛学、场地器材学、分项运动学等

1.3 体育战略与体制

1. 体育战略

体育战略是指重大的、带有全局性的、决定全局的体育工作计划。体育为人民大众服务是我国体育战略的根本，党和政府把“发展体育运动，增强人民体质”；“发展体育，振兴中华”作为指导方针，把增强人民体质，提高劳动者素质作为我国体育的根本任务。

20 世纪 50 年代，国家提出了“普及与提高相结合”的体育工作方针，80 年代提出了“以全民健身为主要目标的群众体育和以奥运会为最高层次的竞技体育协调发展”的战略思想。90 年代又制定和推行了《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划》。

2. 体育体制

体育体制是指管理体育事业的领导机构和组织，以及由它们制定和实施的体育法规、制度和措施的总称。

我国体育组织管理体制分为三大系统：国家行政系统、军队系统、社会组织系统。

我国的体育组织国家有体育总局、社会有中华全国体育总会、中国奥林匹克委员会、体育科学社会团体、各单项管理中心和单项体育协会。

1995 年 8 月 29 日，八届人大 15 次会议通过了《中华人民共和国体育法》，这是新中国成立以来第一部体育基本法。

第2章 奥林匹克运动

2.1 古代奥林匹克运动会

1. 古代奥林匹克运动会概况

古代奥林匹克运动会是希腊人民的伟大创举，从公元前 776 年开始到公元 394 年罗马皇帝狄奥多西下令废止，历时 1170 年，共举行了 293 届，每四年举行一次。

奥运会最初只有一天，以后延长到 5 天，第一天运动员资格审查、宣誓、接着赛跑；第二天有铁饼、标枪、角力、跳远和赛跑的五项全能竞技；第三天是拳击、格技和角力；第四天进行少年比赛；第五天进行战车、赛马、武装赛跑，晚上在宙斯神庙前宣布比赛成绩，颁发奖品，举行盛大宴会。

每当举行奥林匹克运动会的春天，三个神的使者从奥林匹亚出发奔赴希腊各地通知运动会日期，各城邦接到通知后立即着手准备，运动会前一周各城邦派出使者和体育代表团参加大会，同时奥林匹亚举行祭祀宙斯神的仪式，政治使者在此缔结条约、艺术家展示作品、政治家发表演说、商人推销商品，希腊处于“神圣休战”。在这里妇女被禁止参加和观看比赛，违者处极刑。

2. 古代奥林匹克运动会的衰落

古奥运的黄金时代孕育了一些不健康因素。竞技的职业化，运动员的商品化，玷污了圣洁的健、美的奥运会竞技宗旨，各城邦的奥运会冠军渐渐地不满足昔日的欢迎仪式和宴会款待，而要丰厚的待遇和金钱，运动员也为金钱至各地轮流参加竞技比赛或出卖自己为其他城邦效力。在巨额的财富和金钱的诱惑下，世俗战胜了对神的崇敬，功利代替了崇高的理想。

马其顿入侵希腊后，古奥运会逐渐衰落并变成了贵族赌博奴隶生命的场所，罗马帝国征服希腊后，古奥运会变成了地方性竞技，公元 394 年，罗马皇帝狄奥多西一世敬奉上帝立基督教为国教，祭祀宙斯神的古奥运会为异教活动而下令废止，第二年又受到战争的破坏。公元 426 年狄奥多西二世以基督教的名义，纵火烧了奥林匹亚残存的庙宇，接着奥林匹亚遭到特大洪水淹没，百年后又遭遇两次强烈地震，奥林匹亚和古代奥林匹克运动会就完全被毁灭了。

2.2 现代奥林匹克运动

18 世纪初英、德等国一些学者相继到奥林匹亚考察和挖掘，终于使古代奥运会旧址重见天日。在法国教育家和诗人顾拜旦的多方奔波、呼吁下，1894 年 6 月在法国巴黎召开了恢复

奥运会的代表大会，会议决定成立国际奥林匹克委员会，选举了希腊诗人维克拉斯为第一任主席，顾拜旦为秘书长，同时还决定1896年4月在希腊雅典举办第一届现代奥林匹克运动会，每四年举行一次。1908年又分支出冬季奥运会。

从1896年第一届现代奥运会开始，到2004年为止共举行了28届，但因第一、二次世界大战的影响停止了第6，12，13届夏季奥运会，实际上只举行过25届（表2-1）。

表2-1 历届夏季奥运会概况

届数	时间/年	地点	参加国家和地区数/个	运动员/人	运动项目数/项	单项/人
1	1896	雅典（希腊）	13	311	8	43
2	1900	巴黎（法国）	21	1300	9	56
3	1904	圣路易斯（美国）	12	625	9	73
4	1908	伦敦（英国）	22	2034	23	109
5	1912	斯德哥尔摩（瑞典）	28	2547	16	107
6	1916	柏林（德国）	因第一次世界大战中断			
7	1920	安特卫普（比利时）	29	2607	22	158
8	1924	巴黎（法国）	44	3092	19	31
9	1928	阿姆斯特丹（荷兰）	46	3014	16	122
10	1932	洛杉矶（美国）	37	1048	17	126
11	1936	柏林（德国）	49	4066	21	144
12		东京（日本） 赫尔辛基（芬兰）	因第二次世界大战中断			
13	1944	伦敦（英国）	因第二次世界大战中断			
14	1948	伦敦（英国）	59	4009	18	136
15	1952	赫尔辛基（芬兰）	69	4925	19	149
16	1956	墨尔本（澳大利亚）	67	3184	19	151
17	1960	罗马（意大利）	84	5348	19	150
18	1964	东京（日本）	94	5140	21	16
19	1968	墨西哥城（墨西哥）	112	5531	20	172
20	1972	慕尼黑（联邦德国）	122	7147	21	196
21	1976	蒙特利尔（加拿大）	88	6189	21	198
22	1980	莫斯科（前苏联）	81	5872	21	203
23	1984	洛杉矶（美国）	140	7616	22	221
24	1988	汉城（韩国）	160	9581	23	227
25	1992	巴塞罗那（西班牙）	169	9364	25	257
26	1996	亚特兰大（美国）	197	11000	26	271
27	2000	悉尼（澳大利亚）	199	11116	28	300
28	2004	雅典（希腊）	202	105000	28	301
29	2008	北京（中国）				

1908年产生了冬季奥运会，后因一些地区和国家的反对，使其中断了近20年，后来在顾拜旦的努力下，终于1924年又重新恢复。到2006年为止实际上只举行了19届。

从1894年至今奥运会历史上共有过8位主席，他们在不同的历史时期为奥运会做出了贡献（表2-2）。

表 2-2 历届国际奥委会主席

姓 名	国 家	历 任 年 限/年
维克萨斯	希腊	1894—1896
顾拜旦	法国	1896—1925
拉图尔	比利时	1925—1942
埃德斯托姆	瑞典	1942—1952
布伦代奇	美国	1952—1972
基拉宁	英国	1972—1980
萨马兰奇	西班牙	1980—2000
罗格	比利时	2000—

1. 夏季奥林匹克运动会

目前国际奥委会承认的夏季奥运会有 28 个运动项目的比赛，它们是田径、游泳（含跳水、水球、花样游泳）、体操（含艺术体操、蹦床）、足球、篮球、排球（含沙滩排球）、曲棍球、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、皮划艇、赛艇、帆船、马术、拳击、手球、现代五项、乒乓球、网球、垒球、棒球和羽毛球等。竞赛时间包括开幕式、闭幕式在内不得超过 16 天。根据国际奥委会的规定，只有得到国际奥委会承认的各国际单项体育组织及其所管辖的运动项目，才能列入奥运会比赛。还规定列入奥运会比赛的男子项目至少在三大洲 40 个国家和地区广泛开展；女子运动项目至少要在两大洲 25 个国家和地区广泛开展。

2. 冬季奥林匹克运动会

1992 年以前，在举行夏季奥运会的同一年间也举行冬季奥运会，它开始于 1908 年的第四届奥运会，当时的比赛项目只有花样滑冰和冰球。后因一些国家和地区奥委会的反对，使冬季奥运会中断近二十年，后经顾拜旦多方努力，终于在 1925 年的国际奥委会会议上，重新讨论恢复冬季奥运会的问题，会上正式决定举办冬季奥运会，规定在夏季奥运会的同一年举行，每四年一届，但届数按实际举行的次数计算，并决定把 1924 年在法国夏蒙尼举行的第 8 届奥林匹亚国际体育周的冰上运动会作为第一届冬季奥运会。

冬季奥运会主要比赛项目有现代冬季两项（滑雪和射击）、滑雪（高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由式滑雪）、冰球、滑冰（速度滑冰、花样滑冰、短道滑冰）、雪橇（有舵雪橇、无舵雪橇）和冰上舞蹈等。比赛包括开幕式在内不得超过 12 天。根据国际奥委会规定，要列入冬季奥运会男子项目的至少要在两大洲 25 个国家和地区开展。女子项目至少在两大洲 20 个国家和地区开展。到 2003 年为止，已实际举行了 18 届冬季奥运会。

2.3 奥林匹克运动与中国体育

我国在 1922 年同国际奥委会发生了联系，当时中华体育协会会长王正廷以个人身份被选为国际奥委会委员。1924 年国际奥委会承认了前中华全国体育协会为中国奥委会。1928 年我国派宋如海参加了第九届奥运会的开幕式。1932 年在美国洛杉矶举行的第 10 届奥运会，我

国选派运动员刘长春，教练员宋君复参加了比赛，这是我国首次参加奥运会比赛。1949年前仅参加过第10，11，14届奥运会。因运动员成绩差，除撑竿跳高运动员符保卢通过预赛外，其他皆在预赛中被淘汰。

1952年在芬兰赫尔辛基召开的国际奥委会会议上，以多数票通过了邀请中国参加第15届奥运会的决议，新中国第一次派团参加了奥运会，后因国际奥委会中少数人蓄意制造“两个中国”，1958年中华全国体育总会发表声明，宣布退出奥委会。1979年10月，国际奥委会恢复了我国的合法席位，我国重返奥运会并参加了以后的每届奥运会。

1984年7月，中国奥委会派出350多人的大型体育代表团，第一次全面参加了夏季奥运会（第23届），开幕第一天，中国著名运动员许海峰获得60发自选手枪金牌，打破中国在奥运会上金牌“零”的突破。本届奥运会上中国运动员共获得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌，取得历史性的突破。

1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届夏季奥运会上，中国运动员获得金牌16枚、银牌22枚、铜牌16枚，奖牌总数达54枚，金牌和奖牌总数均居世界第四，同时游泳健儿还打破两项世界纪录。

2000年第27届悉尼夏季奥运会，中国派出了310名运动员，其中女运动员202名。中国体育代表团在此次奥运会上显示了新生和实力，共有3人12次创8项世界纪录，有8人11次创11项奥运会纪录，共取得59枚奖牌，其中金牌28枚、银牌16枚、铜牌15枚，在金牌数和奖牌总数上均居第三位，这是中国首次进入奥运会前三强国家之列，是历史性的突破。

2001年7月13日国际奥委会在莫斯科召开的第112次全会通过投票表决后宣布，北京成为2008年夏季奥运会举办城市。北京申办奥运会的成功，极大地鼓舞了全国人民，人们有理由相信，一届出色的、令人难忘的北京奥运会将载入奥林匹克运动史册。

第3章 大学体育

3.1 大学体育的地位和作用

大学体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分，是体育教育的最后阶段，是我国社会主义建设中的一项重要事业。

首先，大学体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要，学校的根本任务是培养德、智、体、美全面发展的人才，使其成为社会主义事业现代化建设的建设者和接班人，以适应社会主义发展的需要。

其次，大学体育是国民体育的基础，对大学生身心自我完善，乃至提高全民族身体素质水平都有深远的意义。大学生具备良好的体育素养，良好的身体素质，掌握体育的基本知识，不仅是对自身完善和推动群众体育活动的需要，也是成为社会体育骨干，推动我国体育事业发展的需要。

大学体育是丰富大学生课余文化生活，建设精神文明的需要。大学生学习生活紧张，需要健康、文明、和谐的课余文化生活，以适应身心健康发展。体育活动能使校园充满活力和生机、丰富课余生活，通过参与和观赏丰富多彩的体育活动，可促进大学生体能和智能发展，培养勇敢、顽强的意志品质和集体主义、爱国主义精神，树立正确的世界观。

大学体育的地位归纳如下：

- ① 大学体育是全面发展教育的重要组成部分；
- ② 在大学教育中，德育是方向，智育是主体，体育是其他教育因素的基础；
- ③ 学校体育是国民体育的基础；
- ④ 大学体育是丰富学生课余文化生活，建设校园社会主义精神文明的需要。

大学体育的作用归纳如下：

- ① 体育能增强学生的体质；
- ② 体育有助于德育的发展；
- ③ 体育能促进智育的发展；
- ④ 体育能促进学生审美观的健康发展；
- ⑤ 体育能促进劳动技术教育的发展。

3.2 大学体育的目的和任务

1. 大学体育的目的

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征、体育

的功能及我国的国情，大学体育的目的是：培养大学生的体育意识、提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好道德意志品质、为终身体育、毕生事业建立良好的基础，使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

2. 大学体育的任务

为了有效地增强学生的体质，达到学校体育教育的目的，学校体育要完成下列基本任务：

- ① 全面锻炼学生身体，使之增强体质，增进健康，提高抵抗疾病与适应环境变化的能力；
- ② 学习和掌握体育“三基”，激发学生参加体育锻炼的兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯，提高体育文化素质，为终身体育奠定基础；
- ③ 通过体育向大学生进行思想品德教育，培养良好的思想品质和道德风尚；
- ④ 发展大学生的体育才能，提高运动技术水平，促进体育进一步普及。

3.3 大学体育的组织形式

大学体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早、间操活动，学生体育俱乐部活动，单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余体育的训练是指利用课余时间，对部分身体素质好，并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛。

3.4 大学生体育意识的培养

1. 体育意识的概念

从自身和社会的需要出发，按照自己的兴趣和爱好自觉自发地从事体育锻炼。体育意识是对自己存在的观察，奥林匹克运动会创始人顾拜旦在对体育的剖析中讲：“未来的体育是个人的自由运动原则，个人的分散的体育锻炼”。大学生的体育意识对其学习体育、了解体育和自身体育锻炼有很大的推动作用。

2. 体育意识的分类和特点

体育意识同人的其他意识一样，都是人在实践活动、社会交往过程中形成和发展起来的，是人们同外部世界联系的一个重要环节，它的形成和发展是为了指导人们更有效地进行具体的实践活动。因此，大学生体育意识的形成和发展与他们的自身素质、文化修养、道德规范和体育基础直接相关联。大学生体育意识分类主要有以下两种类型。

(1) 积极参与型

这类学生参与体育活动积极主动，有浓厚的兴趣，其中一部分学生曾经是或希望成为学校运动员，喜欢参与对抗性强的体育竞赛，将参与体育比赛作为培养社会竞争意识的手段和