

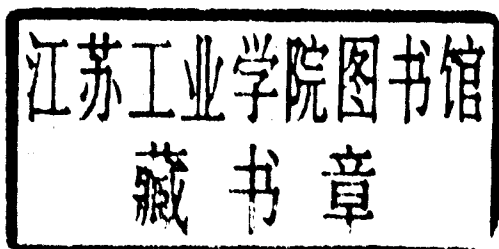
# 现代大学体育

朱常斌 主编  
袁世珍

北京体育大学出版社

# 现代大学体育

朱常斌 袁世珍 主编



北京体育大学出版社

策划编辑:梁 林

责任编辑:梁 林

审稿编辑:熊西北

责任校对:木 凡

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育/朱常斌,袁世珍主编. - 北京:北京体育  
大学出版社,2002. 9

ISBN 7-81051-800-3

I. 现… II. ①朱…②袁… III. 体育-高等学校-教  
材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065791 号

现代大学体育

朱常斌 袁世珍 主编

北京体育大学出版社发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11

定价:19.80 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:10200 册

ISBN 7-81051-800-3/G·665

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

《现代大学体育》课程是普通高校体育课和课外有目的、有组织地进行体育知识学习和身体锻炼活动的内容纲要及目标体系，是体育教师的教授与学生学习 and 锻炼活动的总体规划和依据。高等教育的特定任务是为国家培养高级专业人才，在德、智、体各方面全面发展，能为国家建设和社会发展作出贡献的精英。因此，《现代大学体育》是以增进大学生身心健康为主的一种特殊教育课程，是我国高校教学计划中的基本课程之一，是完成高校教育任务不可缺少的一个方面。

1990年经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》规定“普通高校的一、二年级必须开设体育课，对三年级以上的学生开设体育选修课”，“体育课是学生毕业，升学考试科目”，这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和重要意义，同时也为高校体育课程建设指明了方向。

本教程以《中国教育改革和发展纲要》的基本任务为中心，主要是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼，使学生达到增强体育意识，养成锻炼习惯，培养良好的思想意志品质，成为体魄强健的优秀知识人才，把学生的身心健康和体育知识、体育技能的教学结合起来，把体育能力、体育品质的培养和体质的增强结合起来，全面高效的实现体育课程的目标，使学生在大学期间为终身体育打下良好的基础。

本教程在注重高校体育授课内容的技术部分外，增加了较

多大学生生理、心理健康内容；另外，为适应当前和未来社会发展和业余生活丰富多彩的需要，增加了当今世界上许多热门项目的介绍、娱乐休闲及美学方面的内容，是一部集科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性为一体的综合性教材，即是教师传授体育知识的参考依据，又是学生自我锻炼、掌握知识的指导性读本。

在编写过程中，得到中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员、北京体育大学博士生导师邢文华教授和北京体育大学出版社李飞副总编、梁林博士的热情指导和大力支持，在此表示由衷的感谢！

本教材由朱常斌、袁世珍担任主编，邢利军、陈茂彬、高清、黄祥富、王华林担任副主编，朱常斌负责编写大纲及统稿，曾庆荣、万玉玲、刘金香、资武强、李唤玉、罗艳、李莉、向惠农、李新煜参加了编写工作。

由于编者水平有限，难免有疏漏，甚至错误之处，敬请批评指正。

编 者

# 序

当今世界的飞速发展离不开教育，而作为大学教育的一部分，大学体育教育的地位和作用也显得越来越重要。大学生作为社会主义的建设者，除了应具有广博的科学文化及专业知识外，还必须具有丰富的体育文化知识和自我健身能力。只有具备健康的生理和心理基础、良好的体育实践能力、充沛的体力，才能真正适应快速紧张的生活、学习和工作节奏。因此，大学体育改革任重道远。

新世纪由于大学生的生活、学习条件与环境的改变，他们对当今世界的认识以及对大学体育的理解和参与及关注的程度也有很大的不同。为了适应新世纪大学体育教育，大学体育课改革势在必行。而体育课改革的前提必然是对教材的重新认识和改革。《现代大学体育》的作者本着对大学生体育观的培养和建立的负责态度，认真编写了一本符合当今大学生体育实践活动的大学体育教材。其内容主要是在提高运动技术水平的时候，注重对大学生体育知识、心理健康、自娱自乐和欣赏体育比赛等方面知识的传授和指导，使大学生在校期间不仅在体魄上有显著的增强，在理论和技能上也能获取丰富的知识，这些知识不仅是大学生学习、生活、工作的资本，也为今后社会交往和形成终身体育锻炼习惯奠定了坚实的基础。

这种有益的教材改革，其目的是为了改变当前大学生对体育课生硬死板的厌烦和消极对抗的状况，引起大学生对体育健身、心理健康以及广博的体育知识的关注，满足大学生对锻炼身体增强体质更高的要求和对体育知识更广泛汲取的渴望，以便他们能顺利地完学业，从容地适应社会，做一个对社会对国家有用的人才。

《现代大学体育》的编写是全体编撰人员辛勤工作的成果，为学校体育特别是为大学体育教育改革做出了应有的贡献。为此我感到莫大的欣慰，同时也对他们的敬业精神表示由衷的钦佩！

中国体育科学学会学校体育  
专业委员会主任委员

邢文華

# 目 录

## 史 篇

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 第一章 奥运纵横 .....               | (1)  |
| 第一节 古代奥运会的起源与兴衰 .....        | (1)  |
| 第二节 奥林匹克运动的复兴与现代奥林匹克运动 ..... | (4)  |
| 第三节 国际奥委会 .....              | (7)  |
| 第二章 中国体育 .....               | (14) |
| 第一节 古代体育 .....               | (14) |
| 第二节 近代体育 .....               | (15) |
| 第三节 新中国体育成就 .....            | (17) |
| 第三章 体育概论 .....               | (20) |
| 第一节 体育的本质 .....              | (20) |
| 第二节 体育的结构与功能 .....           | (22) |
| 第四章 高等学校的体育 .....            | (26) |
| 第一节 高等学校体育的目的任务和地位 .....     | (26) |
| 第二节 大学生生理心理特点与体育的关系 .....    | (31) |
| 第三节 高等学校体育的主要组织形式 .....      | (36) |

## 健 康 篇

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第五章 体育锻炼 .....         | (40) |
| 第一节 体育锻炼的理论依据 .....    | (40) |
| 第二节 体育锻炼对人体机能的影响 ..... | (43) |
| 第三节 体育锻炼的原则与方法 .....   | (45) |

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| <b>第六章 大学生心理健康与卫生保健</b> .....   | (50) |
| 第一节 心理健康的涵义与标准 .....            | (50) |
| 第二节 影响大学生心理健康的因素 .....          | (51) |
| 第三节 常见心理疾病与调试方法 .....           | (53) |
| 第四节 运动对心理健康的影响 .....            | (56) |
| <b>第七章 大学生卫生保健与自我医务监督</b> ..... | (62) |
| 第一节 体育锻炼中的卫生保健 .....            | (62) |
| 第二节 运动中常见生理反应与运动性疾病 .....       | (71) |
| 第三节 运动损伤的预防与处理 .....            | (77) |
| <b>第八章 全民健身与医疗体育</b> .....      | (86) |
| 第一节 现代生活方式及其对健康的影响 .....        | (86) |
| 第二节 医疗体育 .....                  | (94) |

## 实 践 篇

|                        |       |
|------------------------|-------|
| <b>第九章 篮球运动</b> .....  | (104) |
| 第一节 篮球运动简概述 .....      | (104) |
| 第二节 篮球运动规则简介 .....     | (106) |
| 第三节 篮球基本技术 .....       | (111) |
| 第四节 篮球基本战术 .....       | (119) |
| <b>第十章 排球运动</b> .....  | (125) |
| 第一节 排球运动概述 .....       | (125) |
| 第二节 排球运动规则简介 .....     | (127) |
| 第三节 排球基本技术 .....       | (131) |
| 第四节 排球基本战术 .....       | (136) |
| <b>第十一章 足球运动</b> ..... | (140) |
| 第一节 足球运动概述 .....       | (140) |
| 第二节 足球运动主要规则介绍 .....   | (142) |
| 第三节 足球基本技术 .....       | (144) |
| 第四节 足球基本战术 .....       | (151) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第十二章 乒乓球运动 .....        | (156) |
| 第一节 乒乓球的基本知识 .....      | (156) |
| 第二节 乒乓球的基本技术 .....      | (159) |
| 第三节 乒乓球竞赛规则及裁判法 .....   | (165) |
| 第十三章 羽毛球运动 .....        | (170) |
| 第一节 羽毛球基本规则 .....       | (171) |
| 第二节 羽毛球基本技术 .....       | (174) |
| 第三节 羽毛球基本战术 .....       | (176) |
| 第十四章 网球运动 .....         | (179) |
| 第一节 网球运动概述 .....        | (179) |
| 第二节 网球基本技术 .....        | (184) |
| 第十五章 健美操 .....          | (195) |
| 第一节 健美操概述 .....         | (195) |
| 第二节 大众健美操的基本动作 .....    | (198) |
| 第三节 健美操科学锻炼 .....       | (202) |
| 第四节 健美操一级测试动作 .....     | (206) |
| 第十六章 艺术体操与体育舞蹈 .....    | (212) |
| 第一节 艺术体操概述 .....        | (212) |
| 第二节 艺术体操徒手基本练习 .....    | (215) |
| 第三节 体育舞蹈概述 .....        | (226) |
| 第四节 体育舞蹈的基本知识 .....     | (228) |
| 第五节 体育舞蹈的基本舞步 .....     | (231) |
| 第十七章 健美运动 .....         | (241) |
| 第一节 健美运动概述 .....        | (241) |
| 第二节 健美运动的基本练习 .....     | (242) |
| 第三节 健美运动训练方法及注意事项 ..... | (247) |
| 第十八章 武术运动 .....         | (251) |
| 第一节 武术运动概述 .....        | (251) |
| 第二节 武术基本动作 .....        | (255) |

|             |                       |              |
|-------------|-----------------------|--------------|
| 第三节         | 套路运动 .....            | (258)        |
| 第四节         | 武术比赛场地和器械 .....       | (277)        |
| 第五节         | 散打技战术 .....           | (280)        |
| <b>第十九章</b> | <b>田径运动游泳运动 .....</b> | <b>(295)</b> |
| 第一节         | 田径运动简介 .....          | (295)        |
| 第二节         | 田径裁判法 .....           | (296)        |
| 第三节         | 游泳基本技术 .....          | (300)        |

### 娱乐欣赏篇

|              |                                |              |
|--------------|--------------------------------|--------------|
| <b>第二十章</b>  | <b>体育美和体育欣赏 .....</b>          | <b>(305)</b> |
| 第一节          | 体育美的本质与特征 .....                | (305)        |
| 第二节          | 体育美的内容 .....                   | (310)        |
| 第三节          | 如何进行体育欣赏 .....                 | (313)        |
| 第四节          | 怎样进行体育欣赏 .....                 | (316)        |
| <b>第二十一章</b> | <b>时尚体育项目和中国传统体育项目介绍 .....</b> | <b>(326)</b> |
| 第一节          | 时尚体育项目介绍 .....                 | (326)        |
| 第二节          | 中国传统体育项目介绍 .....               | (337)        |

## 第一章 奥运纵横

四年一次的现代奥林匹克运动会，是全世界人民的盛大节日。没有一种社会文化活动能象奥运会那样将全世界五大洲各民族体育的优秀代表汇聚在一起，他们在“更快、更高、更强”的奥林匹克格言的激励下，共同实践着超越极限的梦想。

瞬间的比赛成为永久的怀想。奥运会既是运动员展示运动水平的场所，又是全世界各族人民传播友谊、交流文化、沟通情感的桥梁。

### 第一节 古代奥运会的起源与兴衰

#### 一、古代奥运会的起源

古代奥林匹克运动会是在希腊奥林匹亚举行的竞技赛会。首届奥运会召开时间在公元前 776 年，但实际开始时间要比这早很多，地点也不仅仅在奥林匹亚。在科林斯、雅典以及包括奥林匹亚在内的许多地方，每逢祭典祈祷仪式之后，进食时都伴有舞蹈歌咏和体育竞技，当时希腊有四大运动会，为祭奉太阳神阿波罗在泽尔菲举行的皮西安运动会；为祭奉海神波塞各

在科林斯举行的伊斯米安运动会；为纪念希腊王子奥佩利夫斯、后改为祭奉宙斯在科林斯举行的尼米安运动会。不过这三个运动会，远不如奥林匹亚的规模大、影响深，而且后来日趋衰落，不大为后人知晓。因此，人们谈到古希腊运动会，是专指在奥林匹亚举行的体育竞技。

从公元前776年至公元394年的1168年间，古奥运会共举行了293届（每4年一届），前13届只有距离为192.27米的短跑项目，以后逐步增加了往返跑、摔跤、拳击、角斗、赛车、赛马、五项全能（跳远、掷铁饼、掷标枪、场地跑和摔跤等项目）。

奥运会开始后，按照规定参赛运动员必须赤裸身体，这是古希腊体育竞技的一大特色，表现出其独特的民族风尚和艺术风格，同时也显示出古希腊人对神的崇敬和对美和力量的崇尚。运动员参加比赛时，全身涂上橄榄油，使皮肤富有光泽，肌肉更富有弹性，既利于比赛，又显示出力量与美。希腊雕塑家米伦的作品“掷铁饼者”就充分再现了当时运动员健美的身姿，使人们享受到一种无尽的美感和对人类自身力量一种超然的自信。

古奥运会有着严格的比赛规则，他们认为光明正大地取胜是光荣的，反之是对神灵的亵渎，这表现了古希腊人的荣辱观。在用4个拳击违规运动员罚金所雕刻的宙斯像上，刻上了这样的警言：奥林匹克的胜利不是可以用金钱买来的，而需依靠飞快的双腿和健壮的体魄。

在奥运会还禁止妇女参加或观看比赛，一是因为体育竞技是宗教庆典仪式的内容之一，妇女参加会被认为亵渎神灵；二是男运动员大都裸身比赛，妇女观看有伤风化。一但违禁，她们将被处死。但也有例外，如96届奥运会上，妇女卡莉帕捷里娅当儿子获得拳击冠军后，抑制不住内心的激动，欣喜若狂的跑入赛场拥抱亲吻儿子，暴露了身份，于是她被判处死刑，

但因其父是 79 届奥运会拳击冠军，加上长老的说情最终免于一死。

古奥运会的裁判官拥有很大的权力。他们负责宣布“神圣休战令”，审查运动员资格执行赛场纪律，可对违规者进行鞭打或进行罚款，甚至除名，他们不仅是比赛的执法者，也是整个大会的组织者。

## 二、古代奥运会的兴衰

古奥运会经历了 1168 年，按其起源、盛衰大致可分为三个时期。

第一时期：公元前 776 年至公元前 388 年。这一时期各城邦之间虽有纷争，但希腊是一个独立的国家，政治、经济、文化都较发达，是运动会的黄金时期，特别是公元前 490 年大败波斯后，修建了很多运动设施，参赛者遍及希腊各个城邦，奥运会盛极一时，成为全希腊最盛大的节日。

第二时期：公元前 388 年至公元前 146 年，古奥运会开始衰落。由于长期的战争，使希腊国力大减，后被马其顿吞并后，虽然其君王仍积极支持，但奥运会精神已大为减色，并开始出现了职业运动员。

第三时期：公元前 146 年至公元 394 年。罗马统治希腊后，起初仍举行运动会，公元 393 年罗马皇帝狄奥多西一世宣传国教为基督教，认为古奥运会有违基督教禁欲主义，灵肉分开的教旨，反对体育活动，视奥运会为异教徒活动，翌年宣布废止古奥运会。公元 395 年，战争使奥林匹亚的各项设施毁坏殆尽，毁了奥林匹亚建筑物的残余部分，后又经两次地震，使奥林匹亚遭到彻底毁灭。繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟，延续了 1000 多年的古奥运会不复存在。

古奥运会虽然消亡了，但她给人类社会留下了一笔宝贵的文化财富和精神财富。古代奥林匹克精神更为后人所尊崇。主

要内容为：和平与友谊精神；尊崇公正、平等竞争精神；追求人体健美精神；表现“征服意志”的以取胜为快乐的追求奋进精神。

## 第二节 奥林匹克运动的复兴与现代 奥林匹克运动

法国人皮埃尔·德·顾拜旦是现代奥林匹克运动的创始人。1883年他首次提出定期举行世界性比赛的主张，1889年建议恢复奥运会，1894年在他的积极努力和多方筹措下，召开了巴黎国际体育会议，促进了国际奥委会的成立，并被选为秘书长。1894年6月16日“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院开幕，到会代表79人，代表12个国家的49个体育组织，有2000人参加了开幕式，大会通过了《复兴奥林匹克运动》的决议。6月23日成立了奥林匹克委员会，国际奥委会的成立，标志着现代奥林匹克运动的诞生。

### 一、奥林匹克精神：互相了解、友谊、团结和公平竞争

奥林匹克精神随着第一届奥运会的举行而诞生了，它的目的在于促进人类的精神发展，以此造就全面发展的人；它的意图是教育人，锻炼人的性格、培养人的道德、发展古希腊人的理想——“美丽、健康”；它的教育对象不只是那些参加体育运动的人，还包括其他所有热爱和关心体育运动的人。

奥林匹克精神是现代文明的一大奇迹，它期望建立一个没有任何歧视的社会，培养人之间真诚的理解、合作和友谊，承认在平等条件下为获得荣誉的公平竞争，为人们在社会的其它领域树立一个光辉榜样。

奥林匹克精神的初级形式是奥林匹克运动。所有的体育活

动都是奥林匹克运动的组成部分，它的目标不是让少数人去争取金牌，而是为所有的人提供机会，让不同年龄和性别的人们都去进行体育锻炼。它的口号为“体育为大众”、提倡重在参与。

奥林匹克运动是人们学习奥林匹克宗旨：骑士精神、理想主义及奥林匹克精神的永恒的学校，人们将它视为生活的原则，并进一步发展到社会生活的各个领域。

奥林匹克运动以体育，特别是竞技体育作为它的主要活动内容，竞技体育具有教育、文化、娱乐等多种功能，发挥这些功能需要以公平竞争作为前提，只有在此基础上，各国人民才能保持和加强团结、增进友谊，才能实现它的神圣目标——促进世界和平和建立美好世界。

## 二、奥林匹克宗旨

《奥林匹克宪章》规定“奥林匹克的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务，以促进建立一个维护人的尊严的和平社会，为达到这一目的，奥林匹克运动的独自或与其它组织合作，在其职能范围内从事促进和平的活动”。通过开展没有任何形式的歧视，并按照奥林匹克精神——以互相理解、友谊、团结和公平比赛精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界作贡献。

奥林匹克运动的目的是：通过体育运动增进世界各国人民之间的相互了解，减少战争，促进世界和平。

奥林匹克运动的宗旨在一定程度上满足了当代国际社会的需要，对进入现代社会以来的人类有直接的现实意义。奥林匹克运动的目的并不仅限于促进这一运动的参与者个人的发展与完善，还需承担起更大的历史使命和社会责任，这就是促进不同国家、不同文化之间的相互了解，从而促进和维护世界和平。

### 三、奥林匹克的标志

《奥林匹克宪章》确定，奥林匹克五环标志是5个奥林匹克环套组成，可以是单色，也可以是彩色。上面3个环（从左至右）是兰色、黑色和红色，下面2个环是黄色和绿色。五环代表五大洲，兰色标志着欧洲，黄色代表亚洲，黑色象征非洲，绿色意指澳洲，红色喻示美洲。

### 四、奥林匹克会旗、会歌

国际奥委会会旗为白底无边中央有五环相套的会标组成。会旗和五环旗的含义为“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”。

会旗是1914年为庆祝现代奥林匹克运动会恢复20周年在巴黎举行的奥林匹克代表大会上首次升起的，1920年比利时国家奥委会自绣了一面会旗，会后赠给了国际奥运会并成为正式的会旗。之后在每届奥运会开幕式上都有会旗交接仪式，由上届奥运会主办城市代表将旗交给国际奥委会主席，主席再将会旗递交给当届主办城市的市长，然后将旗保存在市府大楼，4年后再送交下届主办城市。

冬季奥运会会旗，是1952年挪威奥斯陆市赠送的，交接仪式等与夏季奥运会相同。

1958年以前各届没有统一的会歌。1958年国际奥委会在东京55届全会上，正式确认第一届奥运会上演唱的希腊古典乐曲《撒马拉斯颂歌》为固定的“奥林匹克运动会会歌”。其歌词大意为：古代不朽之神，美丽、伟大而正直的圣洁之父，祈求降临尘世以彰显自己，让受人瞩目的英雄，在这大地苍穹中，作为你荣耀的见证。请照亮跑道、角力与投掷项目，这些全力以赴的崇高竞赛，颁赠优胜者长寿树编成的花冠，塑造出钢铁般的躯干。溪谷、山岳、海洋与你相辉映，犹如一色彩斑



澜的岩石造成这巨大神殿，世界各地都赶来这神殿，膜拜你，啊！不朽的古代之神。

如今，在每届奥运会的开闭幕仪式上，升降会旗时都能听到那美丽悠扬的歌声。

## 五、奥林匹克格言，名言

格言：更快！更高！更强！（拉丁文 Citius, Altius, Fortius）

名言：参与比取胜更重要！

## 六、奥林匹克圣火

奥林匹克圣火象征和平、正义、友谊、团结和青春活力。自 1928 年起，在奥运会开幕时都要点燃圣火。无论奥运会在何地举行，火炬都得在希腊奥林匹亚村希腊女神赫拉庙前，按照传统的仪式，用聚光镜聚集阳光引燃火炬，并用接力跑、专车、专机、轮船等方法在陆上、水上、水中和空中将火炬传到举办国，并在开幕式时，由主办国一批著名运动员高擎火炬穿过主体运动场，最后由一人登上火焰塔点燃圣火，一直燃烧到大会闭幕为止。

7

# 第三节 国际奥委会

## 一、法律地位

国际奥委会是奥林匹克运动的最高领导组织，拥有对奥林匹克运动领导的最高权力，其性质为：国际性非政府、非营利、无限期的具有法人地位的组织，总部最初设在巴黎，1915 年 4 月迁至瑞士洛桑，其任务是依照《奥林匹克宪章》领导奥林匹克运动。