



大学体育新教程

DAXUE TIYU XIN JIAOCHENG

主编 江宇

 苏州大学出版社

大学体育新教程

江 宇 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育新教程/ 江宇主编. —苏州:苏州大学出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5672-0280-1

I. ①大… II. ①江… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 219649 号

大学体育新教程

江 宇 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 21.5 字数 520 千

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0280-1 定价: 36.50 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《大学体育新教程》编委会

主 编 江 宇

副主编 周建新

编 委 王忆林

王 霖

王喜霆

王传友

王改艳

亓军红

史晓红

左从现

卢兆振

江 宇

许 玮

孙 娟

孙 伟

连 茜

陈 刚

刘彦龙

张和平

张 红

张学海

邵 强

何世民

杨晓军

胡 欣

陈 超

周建新

周大亮

周应宝

周洪生

晏苏平

彭大松

郜 斌

曹 钰

程 国

谢正义

陆建国

陆 艳

解祥梅

前言

21 世纪的竞争是人才的竞争,也是教育的竞争。大学体育承担着学生最后的体育教育——培养良好的健身意识、运动习惯、运动技能和健康行为、健康生活方式等的光荣使命。大学体育课程是大学体育的中心环节,是大学课程体系的重要组成部分;体育教材则是体现课程思想、反映课程改革进程等方面的重要载体。我们根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和《国家学生体质健康标准》,依照现代体育课程的要求,立足现实,面向未来,组织有关教师、专家编写了《大学体育新教程》。

近年来,随着大学体育课程改革的不断深化,教育观念有了较大的转变,课程内容与方法等方面也有很大的改革。坚持以人为本,恪守“健康第一”的指导思想,围绕素质教育的目标,努力拓展课程资源,推进教学手段、教学方法和教学形式的改革,为学生提供优质的教育服务,是大学体育的宗旨。其中,教材建设是课程改革的重要内容之一。为学生提供一部适用的教材,无疑是达成上述宗旨的重要基础。

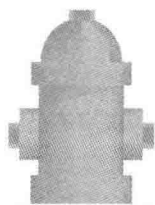
本教材着力于改革创新,不但体现了教材的系统性与针对性的统一、知识性与实用性的统一、理论性与实践性的统一,还突出了多样性与趣味性的结合、时代性与教育性的结合、世界性与民族性的结合。本教材紧密围绕培养目标,针对大学体育实践性和应用性的特点,力求使基础性、实践性和发展性协调统一,强调体育对人的身心健康与行为习惯的影响,突出学生个性的发展,使学生在健康学习知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、理解体育文化内涵的同时,增强自身的体育意识,养成自觉锻炼的习惯,树立终身体育思想。

本教材内容丰富,结构新颖。全书分上、下篇共 28 章。第 1 章至第 6 章为体育与健康基础理论。本教材将体育教育与健康教育相结合,从健康和素质教育的视角出发,启发和引导学生树立正确的体育健康观,培养学生积极、主动地参与体育锻炼的兴趣,逐渐形成健康的体育生活习惯。第 7 章至第 28 章着重介绍了体育运动项目的基本技术、特点和科学的锻炼方法,并针对现代大学生的身心特点,介绍了十几类(项)运动项目,其中包括部分传统项目和一些深受大学生欢迎的新兴体育项目。全书以培养学生体育能力为出发点,力求集知识性、应用性、科普性和趣味性为一体,把近年来最新的体育知识与大学生的体育活动实践结合起来,以适应素质教育的需要。

本教材在编写过程中,吸收和参考了国内有关编著和研究成果,在此向有关作者深表感谢!由于从接受任务到完稿仅半年多时间,又受作者的能力与水平的限制,书中一定会有许多值得商榷的地方,错讹也在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2012 年 7 月



目 录

上 篇

第一章 体育概述

- 第一节 体育概论 (001)
- 第二节 奥林匹克简介 (003)
- 第三节 大学体育的途径与要求 (011)

第二章 体育与健康

- 第一节 健康概述 (016)
- 第二节 体育与身体健康 (021)
- 第三节 体育与心理健康 (023)
- 第四节 体育与社会适应 (026)

第三章 运动与营养

- 第一节 营养基础 (029)
- 第二节 体育锻炼与合理营养 (042)
- 第三节 控制体重的方法及措施 (044)

第四章 常用健身方法

- 第一节 健身方法 (048)
- 第二节 健身方法的选择 (056)

第五章 大学生体质健康评价标准

- 第一节 实施《国家学生体质健康标准》的重要意义 (059)
- 第二节 《国家学生体质健康标准》的主要内容 (061)
- 第三节 《国家学生体质健康标准》测试评价与应用 (068)
- 第四节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 (070)

第六章 大学生身体质量自我评价

- 第一节 身心健康状况评价 (077)
- 第二节 身心健康状况评价指标 (078)

下 篇

第七章 田径运动

- 第一节 田径运动概述 (091)

第二节	走 跑 类	(093)
第三节	跳 跃 类	(104)
第四节	投 掷	(110)
第八章 篮 球		
第一节	篮球运动概述	(112)
第二节	篮球基本技术	(113)
第三节	篮球基本战术	(118)
第四节	篮球主要规则	(119)
第九章 排 球		
第一节	排球运动概述	(123)
第二节	排球基本技术	(123)
第三节	排球基本战术	(130)
第四节	排球主要规则	(134)
第十章 足 球		
第一节	足球运动概述	(136)
第二节	足球基本技术	(136)
第三节	足球基本战术	(140)
第四节	足球主要规则	(143)
第十一章 乒 乓 球		
第一节	乒乓球运动概述	(146)
第二节	乒乓球基本技术	(147)
第三节	乒乓球基本战术	(151)
第四节	乒乓球主要规则	(152)
第十二章 网 球		
第一节	网球运动概述	(155)
第二节	网球基本技术	(157)
第三节	网球主要规则	(165)
第十三章 羽 毛 球		
第一节	羽毛球运动概述	(169)
第二节	羽毛球基本技术	(170)
第三节	羽毛球基本战术	(174)
第四节	羽毛球主要规则	(175)
第十四章 武 术		
第一节	武术概述	(176)
第二节	初级长拳(第三路)	(182)
第三节	24 式太极拳	(193)
第十五章 散打运动		
第一节	散打运动概述	(202)
第二节	散打基本技术	(204)

第三节	散打主要规则	(216)
第十六章	健美操	
第一节	健美操概述	(219)
第二节	健美操基本动作	(220)
第三节	健美操竞赛规则	(223)
第十七章	体育舞蹈	
第一节	体育舞蹈概述	(224)
第二节	体育舞蹈基础知识	(226)
第三节	体育舞蹈基本技术	(227)
第十八章	健美运动	
第一节	健美运动概述	(236)
第二节	健美锻炼的基本方法与要求	(239)
第三节	发展肌肉力量的练习方法	(241)
第十九章	艺术体操	
第一节	艺术体操概述	(245)
第二节	艺术体操基本动作	(247)
第三节	艺术体操竞赛规则	(250)
第二十章	形体与健身	
第一节	形体与健身概述	(252)
第二节	形体与健身基本动作	(253)
第三节	形体与健身基本方法	(258)
第二十一章	游 泳	
第一节	游泳运动概述	(260)
第二节	游泳基本技术	(262)
第三节	游泳竞赛规则	(274)
第二十二章	瑜 伽	
第一节	瑜伽运动概述	(277)
第二节	瑜伽基本动作	(279)
第三节	瑜伽锻炼基本方法	(283)
第二十三章	轮 滑	
第一节	轮滑运动概述	(286)
第二节	轮滑基本技术	(288)
第二十四章	定向运动	
第一节	定向运动概述	(293)
第二节	定向技能	(294)
第三节	定向地图与指北针	(296)
第二十五章	跆拳道	
第一节	跆拳道概述	(301)
第二节	跆拳道基本技术	(303)



第三节 跆拳道主要规则	(305)
第二十六章 攀 岩	
第一节 攀岩运动概述	(308)
第二节 攀岩基本技术	(310)
第三节 攀岩基本装备	(313)
第二十七章 龙舟和龙狮	
第一节 龙舟运动	(317)
第二节 舞龙运动	(320)
第三节 舞狮运动	(323)
第二十八章 休闲体育运动	
第一节 台球	(327)
第二节 保龄球	(332)



第一章 体育概述



第一节 体育概论

一、体育的概念

“体育”一词,其英文本是“Physical Education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活的目的的社会活动。

体育可分为学校体育、竞技体育、大众体育等种类。

(一) 学校体育

学校体育也称狭义体育,是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生健康第一的思想和终身体育观的教育过程,它是教育的重要组成部分,是国民体育的基础。学校体育由体育教学、课外体育活动(课外体育俱乐部)、运动训练和竞赛三方面组成。

(二) 竞技运动

竞技运动也称竞技体育,是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学、系统的训练和竞赛,含运动训练和运动竞赛两种形式。其特点有:

- (1) 能充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2) 具有激烈的对抗性。
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- (4) 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。
- (5) 具有娱乐性。

(三) 大众体育

大众体育也称社会体育、群众体育,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称,包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。其主要活动形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体



育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人类和社会所能产生的良好影响和效益。体育的功能主要包括体育的自然功能和社会功能。

(一) 体育的自然功能

体育的自然功能主要反映在健身、健美、益智、保健等方面。

1. 健身功能

体育的最大特点是它是通过身体活动的方式来完成的,这就决定了体育具有健身的功能。科学的身体锻炼是增强体质最有效的方法,对完善体格、发展机能、提高适应能力等方面均有显著作用。

2. 健美功能

在人类文明史上,人们对身体美的追求是不懈的。人们通过体育锻炼得到均匀发展的体形、线条明朗的体态、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉和充满生机的活力,以此来表达人类对美好生活的热情和向往。

3. 益智功能

在人类进行体育活动时,大脑皮层处于兴奋和抑制的交替过程,这有助于提高大脑的调节功能,使记忆、思维、创造等能力有所改善,进而促进智力水平的提高。

4. 保健功能

体育的医疗保健功能表现在运用体育手段预防疾病和治疗疾病、康复身心、调节心理功能等方面,通过身体锻炼可以改善和提高人的呼吸系统、循环系统、运动系统的功能,加速新陈代谢,吐故纳新,增进人的机体免疫力,防治疾病,延缓衰老,保持旺盛的体力和精力,延年益寿。有研究证明,经常锻炼的人在40~50岁时,身体机能仍相当稳定,即使到了60岁,其心血管系统的功能大约相当于20多岁不锻炼的人。同时,人们通过体育锻炼可以缓解心理压力,消除紧张情绪,调整心态,促进心理健康。

(二) 体育的社会功能

随着社会的不断发展,体育的社会功能必将越来越多地被发现和应用,更加出色地为人类的物质文明和精神文明的建设服务。它主要包含教育功能、娱乐功能和经济政治功能。

1. 教育功能

教育功能是体育最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的手段之一。体育教育的功能现在已不仅在于促进人体生长发育,增强学生体质,掌握运动技巧,而且还在于培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会的需要。因此,在人的社会化培养中,体育实际上就是人们为谋求在社会更好地生存而受到的教育,是为适应现代化社会生活而进行的教育,是为创造未来而进行的教育。

2. 娱乐功能

体育运动通过人们的直接参与或观赏,起到陶冶情操、愉快身心的作用,从而满足人们的精神需要。人们通过参加体育活动,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验到一种美妙的快感。这种心理体验可以激发人的自尊、自信、自豪感,满足人

们与同伴交往、合作的需要,同时,各种运动项目具有的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。另一方面,竞技体育所展示出的竞争性、对抗性、对抗结果的不确定性和显示结果的及时性,都能不同程度地引起人们的关注。体育运动的这种魅力,常在竞技场产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散、影响,使人消除工作中的疲劳和紧张,使情绪得到积极的调节。观看比赛给人带来紧张、愉快、敬佩、自豪等心理体验,从而调整失去平衡的心理,是一种精神的享受和需要。因此,体育在现代社会中确实是一种最积极、最健康的娱乐方式,随着现代文明社会的发展,将越来越受到社会的重视。

3. 经济功能

在当今市场经济社会环境中,体育已不仅是一种公共福利事业,而且还是一项非常重要的产业。世界各国都非常注意发挥体育的经济效能,体育的经济价值越来越被人们理解和接受。通过举行体育活动来获得经济效益的手段很多,如出售电视转播权、比赛冠名权、队伍冠名权、广告等。在第23届洛杉矶奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯以其出色的经营管理才能,一举打破历来认为承办奥运会肯定亏本的观念,最终获利一亿五千万美元。这些充分说明了体育运动本身还蕴藏着巨大的经济潜力,有待于人们的认识和开发。此外,一些体育产业,如体育旅游、体育保险、体育康复与健美、新型体育用品生产等新行业,都会给国家带来可观的经济效益。

4. 政治功能

体育受政治的制约性很强,往往能影响到体育的目的与任务;反过来,体育又能影响和反作用于政治。体育本身所具有的自然的、非政治性的特点和以身体运动为主的特殊活动形式,使得它能跨越不同社会文化背景的障碍。这一特点使体育成为文化交流的得力工具,运动员被誉为“穿运动服的外交家”。通过运动员的交往,可加强文化交流,增进各国人民之间的了解和友谊,改善国际关系,促进经济来往。我国著名的“乒乓外交”,在中美恢复邦交的过程中,曾经起了微妙而重要的作用,堪称世界外交史上的一绝。

第二节 奥林匹克简介

“奥林匹克”一词,有着十分丰富及变化、发展的广泛内涵。最早它是一个地名,后来在这个地方举办了古代奥林匹克运动会,现在又有了现代奥林匹克运动。

一、奥林匹克运动概述

(一) 国际奥林匹克委员会

国际奥林匹克委员会是世界上最具有影响的国际体育组织。近代体育的兴起,促使希腊人产生了恢复古代奥林匹克运动会的想法和行动。1859—1889年,希腊人曾举行过4届奥运会。德国一批学者对古代奥林匹克的遗址进行了发掘,对古代奥运会有了更多的了解,从而更加激起了人们恢复奥运会的愿望。1894年6月,由法国历史学家、教育家顾拜旦发起,在巴黎成立了国际奥林匹克委员会。参加成立大会的国家有英国、美国、瑞典、西班牙、意大利、比利时、俄国和希腊。按照国际法,国际奥委会是一个具有法律地位和永久继承权的法人团体,总部设在瑞士洛桑,顾拜旦担任秘书长。

国际奥委会对奥林匹克运动拥有一切权力,只有国际奥委会有权选择和决定举办奥运会的城市。国际奥委会管辖奥林匹克运动。奥林匹克的宗旨是: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;保证按期举办奥运会。

国际奥委会挑选它认为有资格的人为委员。委员须懂英语或法语,其居住国应有被国际奥委会承认的国家奥委会,委员应是该国公民。一般地说,每个国家只能有1名委员。大国及举办过奥运会的国家最多有2名委员。国际奥委会委员是国际奥委会在委员所在国家的代表,而不是这些国家派往国际奥委会的代表。委员不得接受政府或任何组织的指示和影响。国际奥委会现行章程规定,1965年以后当选的委员年满72岁时须退休。

国际奥委会与各国国家奥委会间是相互承认的关系。只有获得国际奥委会承认的国家奥委会才有权派队参加冬季和夏季奥运会的比赛。中国奥林匹克委员会是国际奥委会承认的国家奥委会。

罗格于2001年7月16日在国际奥委会第112次(莫斯科)全体会议上任第8任国际奥委会主席。罗格于1942年5月出生于比利时。罗格上任后指出:我们未来的计划就是围绕运动员来提高奥运会的质量;同时,我们还将缩小奥运会的规模,降低奥运会的成本,当然,参赛运动员的数量、奥运项目的数量等都不会发生变化,如果能缩小规模、降低成本,又能取得更大的成就,那自然是再好不过的事;此外,我们正通过世界反兴奋剂机构严厉打击使用兴奋剂的行为;另外,我们已经采用了现代管理规则,改变了管理结构,并提高了国际奥委会的透明度;还有,我们要在发展中国家的体育发展上多下功夫。

(二) 古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会是希腊人民的伟大创举,也是人类文明与进步的巨大文化源泉。尽管古代奥运会可以追溯到公元前11世纪,但直到公元前775年才有正式记载。据历史记载,古希腊各城邦的平民多信奉万神之首宙斯,因城邦之间经常发生战争,民间的各种祭祀活动时断时续。公元前776年,在人民渴望和平、自由生活的要求下,古希腊伊利斯国王、斯巴达国王和比萨国王在“神”的旨意下,签订了“神圣休战”的协定,并决定在奥林匹亚“宙斯神”庙前举办祭祀活动,举行第1届古代奥运会,以后每4年举行1次。

到公元394年为止,古代奥运会共举行过293届。每届古代奥运会均在能容纳5万观众的奥林匹亚运动场上举行,比赛场均为200米×30米,也有专门供运动员居住和训练的地方。最初只有短跑(192.27米)一项比赛,后来逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、五项全能(跑、跳远、铁饼、标枪、摔跤)、拳击、赛马和赛车等24个项目。

古代奥运会不准妇女参加,连观看比赛也不行,违者判处死刑。奴隶也不允许参加,只有自由的希腊人才能参加运动会。参赛的各城邦选手,至少提前1个月到伊利斯向裁判报到,在裁判的监督下训练。古代奥运会最初只开1天,后来延长到5天。竞技会由伊利斯人中选出的裁判主持。古代奥运会冠军只获得一顶橄榄枝桂冠,连续3次夺冠者可在宙斯庙前塑像留念,并取得终生免税权,国家发抚养费,观看戏剧可坐贵宾席,回到家乡会受到隆重的欢迎。后来奖品由重荣誉变为重物质、重金钱。

古希腊人原有一个好传统,就是把刻有奥林匹克优胜者姓名的大理石圆柱沿阿尔甫斯河放置,所以直到现在人们还知道第1届古代奥林匹克运动会的日期和第一个优胜者的名字。古希腊人珍视比赛冠军们的强壮身体、力量、灵敏、耐力,赞美运动员那优美的形体和他

们所具有的高尚品质。只有身心的合理发展才被认为是真正的运动员特征。古代奥运会给人们带来了绚丽优美的形象,至今这种形象仍被人们认为是力量与精神和谐统一的化身。

古代奥运会期间,不仅进行运动员之间的比赛,而且还为学者、诗人、音乐家和艺术家举办文艺会演。所以,古代奥运会有力地促进了体育、艺术的交流与发展。然而,公元前 146 年,罗马帝国入侵并吞了希腊,使人民完全失去了自由。同时,在公元 294 年,罗马皇帝狄奥多西一世敬奉上帝,立基督教为国教,视祭祀宙斯神的奥运会为异教活动而下令废止。30 年后,罗马皇帝狄奥多西二世又以基督教的名义,下令放火焚毁了奥林匹亚残存的大部分建筑与设施。接着,奥林匹亚被特大洪水淹没,百年后又连遭两次强烈的地震,奥林匹亚和古代奥运会就完全被毁灭了。这样,具有一千多年历史的古代西方体育文明,就被凶残的人祸和无情的天灾彻底地埋葬了。

(三) 现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会是世界竞技体育运动最主要的表现形式,它代表和集中了现代竞技技术的主要和大部分项目。奥运会分为夏季奥运会和冬季奥运会,最早的夏季奥运会产生于 19 世纪末。基于 19 世纪古代奥运会考古发掘的成果,人们提出恢复奥运会比赛和成立国际奥林匹克委员会。1894 年,以“和平、友谊、进步”的奥林匹克精神为宗旨的国际奥委会在法国历史学家、教育家顾拜旦(1863—1937 年)的倡议下成立,并由顾拜旦担任秘书长。

顾拜旦在制定现代奥林匹克原则和章程时写道:“奥林匹克的宗旨是各国人民的友谊、合作与和平。奥运会的宗旨是良好的身体素质和道德品质……对各个国家和个人不允许有任何种族、宗教或政治动机的歧视。”运动员在奥运会上的誓词为:“我用全体运动员的名义承诺,我们参加奥林匹克运动会是为体育道德、体育荣誉和团体名声,要按比赛规则参加奥林匹克运动会。”在每届奥运会开幕式上都有各国最优秀的运动员宣读誓词。奥林匹克运动会的会徽由五种颜色的环圈组成:天蓝色、黄色、绿色、黑色、红色,五个圆环编在一起的含义是象征五大洲的团结以及全世界运动员以公正的比赛和友好精神在奥运会上相见。升会旗,演奏会歌,放飞白鸽,为获得冠军者的国家演奏国歌、升国旗都成为奥运会的传统仪式并沿袭至今。奥林匹克的格言是:“更快、更高、更强。”1896 年,在古代奥林匹克运动会的诞生地——希腊雅典举行了第 1 届现代奥林匹克运动会,从那时起就开始了奥林匹克运动会的新纪元。百年之后,每 4 年举行 1 次的夏季奥运会成为全世界最高级的竞技体育比赛盛会。现代奥运会到目前为止,在世界各地一共举行了 30 届(表 1-1),中间因战争原因有 3 届未举办,即 1916 年的第 6 届和 1940 年、1944 年的第 12、13 届。

表 1-1 历届夏季奥林匹克运动会概况

届数	举行时间	举行地点	参加国家和地区数	运动员数	运动项目	单项数
1	1896	雅典(希腊)	13	311	8	43
2	1900	巴黎(法国)	22	1 330(女 11)	9	56
3	1904	圣路易(美国)	12	1 625(女 8)	9	73
4	1908	伦敦(英国)	22	2 035(女 36)	23	109

续表

届数	举行时间	举行地点	参加国家和地区数	运动员数	运动项目	单项数
5	1912	斯德哥尔摩(雅典)	28	2 574(女 57)	16	107
6	1916	柏林(德国)				
7	1920	安特卫普(比利时)	29	2 607(女 64)	22	158
8	1924	巴黎(法国)	44	3 092(女 136)	19	131
9	1928	阿姆斯特丹(荷兰)	46	3 014(女 290)	16	122
10	1932	洛杉矶(美国)	37	1 408(女 127)	17	126
11	1936	柏林(德国)	49	4 066(女 328)	21	144
12	1940	东京(日本) 赫尔辛基(芬兰)				
13	1944	伦敦(英国)				
14	1948	伦敦(英国)	59	4 099(女 385)	18	136
15	1952	赫尔辛基(芬兰)	69	4 925(女 518)	19	149
16	1956	墨尔本(澳大利亚)	67	3 184(女 371)	19	151
17	1960	罗马(意大利)	83	5 348(女 610)	19	150
18	1964	东京(日本)	93	5 140(女 683)	21	163
19	1968	墨西哥城(墨西哥)	112	5 531(女 781)	20	172
20	1972	慕尼黑(德国)	121	7 147(女 1 070)	21	196
21	1976	蒙特利尔(加拿大)	88	6 153(女 1 261)	21	198
22	1980	莫斯科(苏联)	81	5 728(女 1 206)	21	203
23	1984	洛杉矶(美国)	140	7 616(女 1 719)	21	220
24	1988	汉城(韩国)	160	9 581(女 2 076)	23	237
25	1992	巴塞罗那(西班牙)	169	9 368(女 2 708)	25	237
26	1996	亚特兰大(美国)	197	11 000(女 4 400)	26	271
27	2000	悉尼(澳大利亚)	199	10 651(女 4 069)	28	291
28	2004	雅典(希腊)	202	10 864(女 4 069)	28	301
29	2008	北京(中国)	204	11 468	28	302
30	2012	伦敦(英国)	205	10 500	26	302

现代奥运会有百年历史,中间也经历了风风雨雨。例如,直到 1924 年才正式决定允许妇女参加奥运会。同年在法国举行首届冬季奥运会。至此,从 1896 年的第 1 届至 1924 年的第 8 届,历经长达 28 年,才使现代奥运会的形式臻于完善,并沿袭至今。由此,“更快、更高、更强”的奥林匹克格言成为百年来人们为之奋斗的共同目标,能够成为奥运会冠军是竞技运动员们梦寐以求的愿望。现代奥林匹克运动会成为在和平条件下世界各国人民比试体能、显示国力、塑造民族形象、增进友谊、促进和平的重要舞台。奥林匹克运动作为竞技体育

的象征和代表,已经在全世界人民心中点燃了不熄的圣火。

冬季奥运会目前主要的竞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。按规定,列入冬季奥运会比赛的男子项目至少要在两个大洲 25 个国家或地区广泛开展;女子项目至少要在两个大洲 20 个国家或地区广泛开展。

冬季奥运会最初开始于 1908 年的第 4 届奥运会,当时的竞赛项目只有花样滑冰和冰球,后因遭到一些国家或地区奥委会的不同意见,中断了近 20 年。经顾拜旦多方工作 with 努力,1925 年,国际奥委会重新讨论了恢复冬季奥运会的问题,并正式决定了举办冬季奥运会,每 4 年举行一次,一般在夏季奥运会的同一年进行(1992 年后冬季奥运会改为在两届夏季奥运会的中间时间举行)。同时,还通过了把在法国夏蒙尼举行的第 8 届奥林匹亚德国体育周的冰上运动会作为第 1 届冬季奥运会的决定。从那时起至 2012 年已实际举行了 20 届冬季奥运会(表 1-2)。

表 1-2 历届冬季奥运会概况

届数	举行时间	举行地点	参加国家 和地区数	运动员数	运动项数	单项数
1	1924	夏蒙尼(法国)	16	258	6	16
2	1928	圣莫里茨(瑞士)	25	464	4	14
3	1932	普来西德湖(美国)	17	252	4	14
4	1936	加米施-帕滕基兴(德国)	28	646	4	17
5	1948	圣莫里茨(瑞士)	28	669	4	22
6	1952	奥斯陆(挪威)	30	694	4	22
7	1956	科蒂纳丹佩佐(意大利)	32	821	4	22
8	1960	斯阔谷(美国)	30	665	4	27
9	1964	因斯布鲁克(奥地利)	36	1091	6	34
10	1968	格勒诺布尔(法国)	37	1158	6	35
11	1972	札幌(日本)	35	1006	6	35
12	1976	因斯布鲁克(奥地利)	37	1123	6	37
13	1980	普来西德湖(美国)	37	1072	6	38
14	1984	塞拉耶夫(南斯拉夫)	49	1272	6	39
15	1988	卡加利(加拿大)	57	1423	6	46
16	1992	阿尔贝(法国)	64	1801	7	57
17	1994	利勒哈默尔(挪威)	67	1739	6	61
18	1998	长野(日本)	72	2176	7	68
19	2002	盐湖城(美国)	77	2399	7	78
20	2006	都灵(意大利)	80	2509	7	84
21	2010	温哥华(加拿大)	85	3265	15	86

二、奥林匹克精神

(一) 奥林匹克精神的含义

奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。没有互相了解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神,奥林匹克主义就不能得到全面的、真正的贯彻,现代奥林匹克运动也无法实现其促进世界和平和建立美好世界的目标。为此,顾拜旦竭力主张继承和发扬古代奥林匹克精神,把“和平、友谊、进步”作为奥林匹克运动的宗旨。

(二) 奥林匹克精神的本质内容

奥林匹克精神是人们对奥林匹克运动的内容实质(精髓)的认识。为了使奥林匹克精神能够起到指导人们社会实践的作用,可以把它的本质内容分解为如下五个原则。

1. 参与原则

参与原则是奥林匹克精神的第一项原则。因为只有参加到奥林匹克运动这项社会实践中去,才能进而实现奥林匹克理想。所以,“参与比取胜更重要”,是一种被世界各国运动员和广大群众所广泛接受的信念。由于参与原则在体育运动中具有普遍意义,因此,它也可以看做是奥林匹克精神体系中的第一项原则。

2. 竞争原则

竞争原则表明奥林匹克运动是一项倡导挑战与竞争的社会活动。例如,参与体育运动竞赛必须树立起敢争高下的竞争意识,高举起“更快、更高、更强”的大旗,勇于向世界强手和世界先进水平挑战,不断超越自己,超越他人,超越世界最高纪录。竞争使人类有所发展,有所创新,有所前进。公开地倡导竞争,是奥林匹克运动的一大特点。其对青少年的教育作用,对社会的发展与进步的促进作用,有不可估量的价值。

3. 公正原则

公正原则是指奥林匹克运动的竞争必须服从公平竞争、公正竞赛的要求,遵守规则,照章办事,光明磊落,平等公平。公正原则既是奥林匹克精神的本质内容之一,也是奥林匹克精神之所以深得人心、使人向往的重要原因之一。

4. 友谊原则

友谊原则是指奥林匹克运动不仅仅是一项单纯的体育活动,也不仅仅是通过体育活动达到个体健身强心的目的,其最高的目标是要通过体育活动的手段,把世界上不同国籍、不同肤色、不同语言的人凝聚在一起,使其相互交往,增进了解和友谊,进而达到世界的团结、和平、进步。“胜负是暂时的,友谊是长久的”、“胜固可喜,败亦欣然”,这些口号都是符合奥林匹克精神的。

5. 奋斗原则

奋斗原则是指参与奥林匹克运动要有坚忍不拔、锲而不舍、百折不挠、顽强拼搏、奋斗到底的精神。奋斗精神体现了人类先进分子的一种内在力量,是人类自强不息、发达昌盛不可缺少的高贵品质,体现了无论多么艰难困苦,一切艰险都不在话下,以及“世上无难事,只要肯登攀”的英雄气概。

(三) 奥林匹克精神的作用

1. 导向作用

奥林匹克精神是奥林匹克运动的旗帜,其如同揭竿而起的标志,召唤着投身奥林匹克运