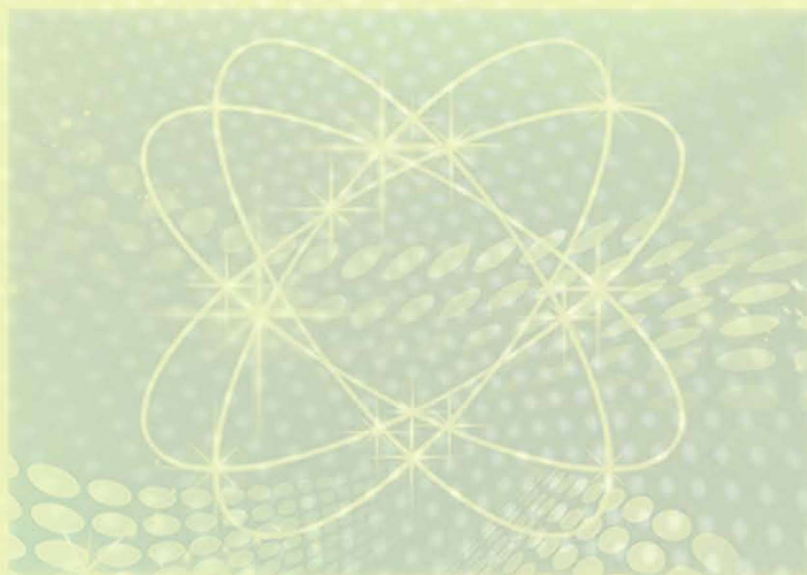


大学体育

李楠 唐照华 景志辉 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育 / 李楠, 唐照华, 景志辉主编. -- 成都 :
电子科技大学出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5647-3784-9

I. ①大… II. ①李… ②唐… ③景… 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(2016)第 161780 号

大 学 体 育

主 编 李 楠 唐照华 景志辉

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 曾 艺
责任编辑: 曾 艺
责任校对: 王 坤
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸: 185 mm×260mm 印张 24 字数 560 千字
版 次: 2016 年 7 月第一版
印 次: 2016 年 7 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-3784-9
定 价: 45.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编委会名单

主 编	李 楠	唐照华	景志辉	
副主编	李祥慧	范蒙蒙		
编 委	周 宏	汪 婕	胡娟娟	徐传明
	江庭丽	刘传平	洪凌波	张国尧
	杨 杰	陈文睿	钱 昀	王小倩
	王小芳	江英俊	熊 妮	马 强

前 言

实现中华民族伟大复兴的中国梦与中国体育强国梦息息相关，而体育强国梦的根基在校园。党的十八届三中全会对学校体育工作做出重要部署，提出“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的工作要求。《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》《进一步加强学校体育工作若干意见的通知》等系列文件，也明确指出：“学校体育要着力培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长，每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好体育锻炼习惯和健康生活方式。”此外，《关于全面提高高等教育教学质量的若干意见》更是要求体育扮演好在高等教育人才培养中的重要角色。如何创新体育教学内容、方式和载体，提高人才培养质量，是广大体育教学工作者须面临的重要课题。

为顺应时代发展的需求，高等院校人才培养目标的革新，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）》对高校体育教育的要求，以“健康第一”为指导思想，紧跟学科最新发展研究成果，《大学体育》一书凝聚众编者多年高校体育教学实践经验，同时注意对同类教材精华的汲取，以期培养应用型、复合型、技能型人才做出贡献。

本书在编写过程中紧密联系高校体育教学实际与学生需求，一方面，注重知识结构体系的完整性、系统性。体育理论篇介绍体育发展史、科学锻炼、运动与保健及竞赛组织与编排等基本理论知识，运动实践篇讲授诸多运动项目的基本技战术、练习方法及竞赛规则等实践性知识，在保留田径、球类、游泳、操类、武术、舞蹈及定向运动等传统项目内容的同时，又新添五人制足球、器械健身、高尔夫、排舞、曲棍球、户外拓展及体育游戏等新兴、休闲体育项目，可以满足不同人群的学习、锻炼需求。另一方面，强调实用性、专业性与普适性的结合与统一，兼顾课内体育教学与课外体育锻炼。本书既注意汲取最新的专业领域知识，强调教材内容的专业性，又注意保持教材内容的可读性与实用性，如为提升阅读的趣味性，在许多章节后面都设置了“运动小知识”模块，最终尽可能达到教材体系的普遍适用性标准。本书具有广泛的应用价值，可作为大专院校普通体育课程的教学用书，同时也可作为广大体育爱好者自主锻炼的指导参考书。

本书由电子科技大学成都学院、电子科技大学体育部教师联合编写。在编写过程中得到了院系领导及多位专家的支持与帮助，融汇吸收了国内外诸多前辈、同行的研究成果和著述，在此一并表示衷心的感谢。

对于本书的疏漏和不妥之处，敬请广大前辈、同行及读者给予指正。

编 者
2016年6月

目 录

上编 体育理论篇

第一章 体育及其发展简史	3
第一节 体育概论	3
第二节 中外体育发展历史	5
第三节 休闲体育	9
第二章 体育锻炼的原则与注意事项	20
第一节 体育锻炼与人体健康	20
第二节 体育锻炼的基本原则	26
第三节 体育锻炼注意事项	26
第三章 运动与保健	28
第一节 体育运动保健常识	28
第二节 运动性疲劳与恢复	29
第三节 常见运动疾病和损伤的处理及预防	30
第四章 体育竞赛的组织与编排	33
第一节 体育竞赛概论	33
第二节 体育竞赛的意义与种类	34
第三节 体育竞赛的组织与管理工作	35
第四节 体育竞赛赛制编排	36
第五节 体育竞赛赛事	39

下编 运动实践篇

第五章 器械健身	49
第一节 器械健身概述	49
第二节 器械健身运动原则	50
第三节 常用器械健身运动及使用方法	52
第六章 五人制足球	65
第一节 五人制足球概述	65
第二节 五人制足球基本技术	66
第三节 五人制足球战术	74



第七章 游泳	77
第一节 游泳运动概述	77
第二节 游泳运动的特点与锻炼价值	77
第三节 游泳的基本技术	78
第四节 游泳比赛基本规则	82
第五节 游泳的国际国内重大比赛	85
第六节 游泳运动小知识	86
第八章 定向越野	88
第一节 定向越野概述	88
第二节 定向越野的器材设备	89
第三节 定向越野基本技术	90
第四节 比赛规则	92
第九章 无线电测向运动	96
第一节 无线电测向运动概述	96
第二节 无线电测向运动基本技术	98
第三节 无线电测向运动规则	105
第四节 主要赛事	107
第十章 羽毛球	108
第一节 羽毛球运动概述	108
第二节 羽毛球运动的基本技术	109
第三节 羽毛球运动的基本战术	121
第四节 羽毛球比赛规则	122
第五节 羽毛球赛事及我国运动员世界冠军榜	124
第十一章 网球	129
第一节 网球运动概述	129
第二节 网球基本技术	129
第三节 网球基本战术	135
第四节 网球规则	137
第五节 网球运动小知识	138
第十二章 篮球	140
第一节 篮球运动概述	140
第二节 篮球的基本技术	140
第三节 篮球基本战术	145
第四节 篮球规则	148
第五节 篮球主要赛事	150

第十三章 排球	152
第一节 排球运动概述	152
第二节 排球运动基本技术	152
第三节 排球运动战术	161
第四节 排球运动的竞赛规则	162
第五节 欣赏多彩的娱乐排球	165
第六节 国内外主要赛事	167
第十四章 足球	170
第一节 足球运动概述	170
第二节 足球的基本技术	170
第三节 足球基本战术	177
第四节 主要规则	180
第五节 主要赛事	180
第六节 足球运动小贴士	180
第十五章 高尔夫	182
第一节 高尔夫运动概述	182
第二节 高尔夫运动基本技术	183
第三节 高尔夫运动的主要规则与裁判方法	186
第四节 高尔夫运动的主要赛事	189
第十六章 拓展训练	190
第一节 拓展训练概述	190
第二节 拓展训练主要形式	191
第三节 拓展训练主要项目	192
第四节 基地拓展训练主要项目	198
第十七章 曲棍球	202
第一节 曲棍球运动概述	202
第二节 曲棍球器材及比赛场地介绍	202
第三节 曲棍球运动基本技术	203
第四节 曲棍球基本战术	209
第五节 曲棍球竞赛规则	210
第十八章 瑜伽	212
第一节 瑜伽运动概述	212
第二节 瑜伽基础练习	213
第三节 瑜伽的练习原则和注意事项	217
第四节 瑜伽运动小知识	218



第十九章 健美操	220
第一节 健美操运动概述	220
第二节 健美操运动基本技术	222
第三节 健美操运动的原则和注意事项	226
第二十章 排舞运动	227
第一节 排舞运动概述	227
第二节 排舞运动基本技术	233
第三节 排舞运动练习方法	237
第四节 排舞运动主要赛事	238
第二十一章 田径	239
第一节 田径运动概述	239
第二节 田径的主要锻炼方法	240
第三节 田径运动的主要规则	257
第四节 田径比赛各项赛事	259
第二十二章 体育游戏	260
第一节 体育游戏概述	260
第二节 体育游戏练习方法	262
第二十三章 乒乓球	272
第一节 乒乓球运动概述	272
第二节 乒乓球运动基本技术	272
第三节 乒乓球运动基本战术	285
第四节 乒乓球竞赛规则	287
第五节 单项主要赛事	289
第二十四章 形体舞蹈	291
第一节 形体舞蹈概述	291
第二节 形体舞蹈基本技术	292
第三节 常见异常形体的矫正	297
第二十五章 交谊舞	299
第一节 交谊舞概述	299
第二节 交谊舞基本技术	300
第三节 主要练习方法	303
第四节 主要规则	305
第五节 主要赛事	310
第六节 交谊舞基本知识	311
第七节 交谊舞礼仪	313

第二十六章	台球	315
第一节	台球运动概述	315
第二节	台球运动基本技、战术.....	316
第三节	几种流行台球的比赛规则.....	317
第四节	台球运动主要赛事	321
第二十七章	武术格斗	322
第一节	武术格斗基本概述	322
第二节	武术徒手格斗基本技术.....	324
第三节	武术徒手格斗基本战术.....	333
第四节	武术徒手格斗练习方法.....	334
第五节	武术格斗竞赛规则	336
第六节	武术格斗主要赛事	339
第二十八章	棒垒球	340
第一节	棒垒球运动概述	340
第二节	棒垒球基本技术	341
第三节	棒垒球比赛基本战术	351
第四节	棒垒球主要练习方法	352
第五节	棒垒球竞赛的规则	352
第六节	棒垒球比赛主要赛事	357
第二十九章	啦啦操运动	358
第一节	啦啦操运动概述	358
第二节	啦啦操运动基本技术	360
第三节	啦啦操运动练习方法	362
第四节	啦啦操运动竞赛规程与评分规则.....	367
第五节	啦啦操运动主要赛事	370
参考文献		372

上 / 编 /

体育理论篇



第一章 体育及其发展简史

第一节 体育概论

一、“体育”概念的提出

体育的历史非常悠久，但“体育”这一术语却是很晚才出现的。根据世界体育史料的记载，“体育”一词最早出现在法国。18世纪60年代，法国的一家报刊上用“体育”来论述儿童的身体教育问题。德国近代学校体育的教育家古茨穆茨在1793年出版的《青年的体操》一书中，使用了“体育”和“属于教育的身体练习”等词语。19世纪以后，“体育”已成为专门术语出现在一些教育和体育著作中。

体育有广义和狭义之分。狭义体育是指身体的教育，是一种与维持身体的各种活动有关联的教育过程，即体育教育或学校体育。它作为学校的一门课程，主要通过体育课、课余体育训练和课外活动三种基本形式来进行的。广义体育（体育运动），则包括了体育教育、竞技体育和群众体育三个方面。因此，目前公认的体育定义是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、提高运动技术水平、促进人的全面发展、丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

二、体育的类别

目前最常见的分类是把体育分成体育教育、竞技体育和群众体育三类。

（一）体育教育

体育教育也称学校体育，是通过体育课程、课余体育训练和课外活动三种形式来进行的，是学校里的一门课程或学科。学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民健身的基础。

（二）竞技体育

竞技体育也称竞技运动（Competitive Sport），是在全面发展身体素质的基础上，以最大限度地挖掘人在智力、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异的运动成绩而进行的科学系统的训练和各种竞赛活动。随着竞技体育水平的不断提高，为了应付日趋激烈的赛场竞争，各级各类的运动队都在采用先进的科学方法和手段进行训练，以探索人类运动的极限。竞技体育包括运动训练和竞赛。

（三）群众体育

群众体育（Physical Training and Physical Recreation）也称身体锻炼和娱乐，或称社会体育，是以身体锻炼、养身保健和娱乐休闲为目的的内容健康丰富、娱乐性强、形式多样、喜闻乐见的社会大众体育活动。随着社会经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，我国的群众体育发展迅猛，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”在各地纷纷建立，



正在吸引着大批的体育爱好者。

三、体育的功能

体育的功能可以分为本质和非本质两类。体育的本质功能是指体育这一社会现象本身所固有的功能，是任何一种体育活动和体育现象都具有的，而非本质功能不是体育所固有的，是一种人为的利用体育所达到的目的或发挥的作用。

（一）体育的本质功能

体育的本质功能有教育功能、健身功能和娱乐功能。

1. 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分，体育的教育功能是体育的最本质的功能。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重要手段而发挥着其教育的作用。首先，原始初期手把手地体育技能和生活技能的传授过程本身就是一种教育过程。其次，体育在对人的意志品质和精神思想方面的教育意义也非常显著。如教师在学校里对学生的教育不仅是基本技能的传授，还有体育精神、意志品质和思想道德的教育。在竞技场上也如此，要求运动员遵行更高、更快、更强的奥林匹克精神，在比赛中公平竞争、无私奉献、顽强拼搏，比赛时必须佩带有代表国家的鲜明标志，比赛结束时要奏获胜国的国歌，升获胜国的国旗，这都对运动员进行了很好的爱国主义教育。

2. 体育的健身功能

体育的健身功能是体育的一个本质的功能，这是为大家所公认的。通过体育锻炼可增强体质、促进健康、防病治病。科学证明，科学地从事体育锻炼，适宜负荷的运动对中枢神经和内分泌系统有良好的刺激，能促进新陈代谢、改善血液循环与呼吸机能，有利于机体的生长发育，提高其免疫力。世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和适应社会良好的总称。”身体锻炼是增强体质，促进和保持健康的状态最佳手段。

3. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能是体育能够吸引人的重要因素之一。无论是参与体育活动还是观赏体育比赛，人们都能从中获得乐趣，可以陶冶情操，愉悦身心。人们参加体育活动，会在身体完成各种形式的练习中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智斗勇中，以及在征服自然障碍的胜利后产生愉快和心理上的满足，使人的自尊心、自信心、自豪感以及与同伴的交往和合作的需要得到满足；人们还可以在不同的项目中获得不同的情感体验。

另外，随着现代竞技体育的高水平竞争和电视等传播媒体覆盖面的不断扩大，欣赏体育比赛和体育表演已经是人们生活中必不可少的一部分，丰富了人们的文化娱乐生活。

（二）体育的非本质功能

体育的非本质功能有经济功能、政治功能、情感功能等。

1. 体育的经济功能

经济是基础，它不仅是其他上层建筑的基础，也是体育的基础。体育活动需要一定的设施和装备，没有经济作坚实的后盾，没有必要设施和装备，任何体育活动都无法开展起来。同时，体育也具有一定的经济功能，能产生一定的经济效益，如出售体育比赛的入场

券、电视转播权、广告宣传、彩票的发行以及其他体育经营和体育产业的开发。

目前,我国体育经济功能的发挥尚处在一个极低的发展阶段,而国外在这方面远比我们成熟得多。

2. 体育的政治功能

体育受到政治的制约,同时体育也影响着政治,体育具有政治功能。在现代和平的社会中,它可以提高国家地位,显示国家的综合国力;可以改善和促进国家之间的关系,增进各国人民之间的友谊。中国的“乒乓外交”,用小小银球转动地球,实现了用和平的方式促使中美关系正常化,曾轰动全球。

3. 体育的情感功能

体育活动能使人的情感发生变化。体育比赛结果的不确定性和及时性往往能引起人们心理上的悬念和期待,以及满足这种期待和需求时引起情感上的共鸣。运动员在平时训练时再苦再累也不会流泪,而当他站在领奖台上,抱着奖杯,在国歌声中,面对冉冉升起的国旗,却热泪涟涟。

第二节 中外体育发展历史

一、体育运动在我国的发展

“体育”一词是19世纪60年代由西方传入我国的,在我国的使用有一个演变的过程。在古代,我国曾用“武术”、“养身”、“导引”等术语来表述“体育”的概念。在洋务运动(1862~1894年)后期,德国和瑞典的“体操”经由日本传入我国,于是就用“体操”这一术语来表示“体育”的含义,在清政府批准执行的《奏定学堂章程》中明文规定各类学校要开设“体操科”(体育课)。因此,在清末废科举、兴学堂的教育变革时期,近代教育制度开始在我国建立,五四运动前,“体操科”被作为各级各类学校的必修课。“体育”一词是在1898年“戊戌变法”前后从日本引进的。康有为1897年编辑的《日本书目志》中收录了《体育学》这本书目。1903年清朝的官方文件《学务纲要》中提到:“国外学堂,于智育、体育外,尤重德育,中外古无二理也。”1917年毛泽东写《体育之研究》的标题用“体育”一词,但文内仍用“体操科”、“体操教习”等词。直到1923年北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中,才正式将“体操科”改为“体育课”,“体育”一词才被广泛使用。

我国的体育发展与社会历史的兴衰有着密切的联系。在我国的夏、商、周、春秋时代,由于战争和军事的原因,刺激了军事武艺的发展,军队对身体的训练十分重视。随着学校教育的产生和发展,体育教育被列为教学内容,六艺中的射、御都是军事体育内容。

从战国时代起,我国两千多年的封建社会开始了,由于战争的原因,各诸侯国都很尚武,提倡军事体育训练,开展体育活动。同时,由于经济的发展,促进了医疗、养生和民间体育的发展。在汉代“文景之治”时期,体育被用来作为抵御外敌、强身祛病的方法和手段,得到了很大的发展。

两晋、南北朝时期社会出现了动荡不安、混乱分裂的局面,学校教育受到严重的影响。体育运动不被重视,一些身体运动被废弃,取而代之的是一些供统治者享乐的歌舞、百戏



和一些与轻巧纤弱之风相适应的投壶、弈棋等活动，导致体育发展走上歧途。但是，从另一方面来说，娱乐性体育和养生导引之术得到了发展。

隋唐五代时期，从“贞观之治”到“开元盛世”，体育的发展达到了前所未有的繁荣。其发展规模之大、范围之广也是空前的。

到了宋代，由于当时的理学家们“主静”而“反动”，使体育的发展十分缓慢。

明朝的朱元璋设立武举制，加强了军事武艺的训练要求，尚武之风非常盛行，民间武艺高强之士辈出。在清初，军事武艺也得到了极大的发展，达到了一个新的高点。但是从乾隆之后，由于内政腐败，外患连年，清王朝逐渐走向崩溃，体育也随之走向衰落。鸦片战争之后，我国体育的发展到了一个令人痛心的低谷，“东亚病夫”就是当时我国体育发展状况的如实写照。

新中国成立以后，我国体育的性质与地位发生了本质的变化，体育得到了盛况空前的大发展。体育在中华大地上得到了前所未有的普及与提高，成了全民的事业。人民的体质得到了增强和改善，摘掉了“东亚病夫”的帽子，体育发展取得了十分可喜的成绩。体育健儿在国际比赛上频频获奖，为我国的体育在国际体坛取得“强国之位”立下汗马功劳。

在国内，许多的体育院校、地方体校也雨后春笋般地建立起来了。各地成立了体育科研院所，纷纷展开体育科学研究，使我国的体育得到了迅速的发展。

亚运会的成功举办，全民健身计划的全面实施，2008年奥运会的成功举办，都足以证明我国目前体育发展水平和实力。

二、近代西方体育运动发展简介

（一）近代西方体育运动兴起的时代背景

宗教改革和启蒙运动中对教育的探索确立了体育的地位。卢梭的教育思想和体育思想在18世纪末得到了欧洲各国教育家和体育家的认同，许多新的学校，就是按照他的思想创办的。他的体育主张直接促进了近代体育在欧洲的正式实施。19世纪以后，英国进行了一系列教育改革，其中以托马斯·阿诺德在拉格比公学的改革最为成功。他创立了“竞技运动自治”制度。这是一套学生自己管理自己的运动竞赛制度，它充分发挥了竞技运动的锻炼价值和教育功能，是拉格比公学的一项成功的教育实验。阿诺德的改革牢固地树立体育在教育中的地位，确立了竞技运动的教育价值和社会价值。阿诺德的“竞技运动自治”原则培养出了适应资产阶级需要的新的青年一代，为英国树立了榜样。随着英国竞技运动的发展，竞技运动自治方式传到世界各地，对世界竞技运动的发展产生了重要影响，也为奥林匹克运动的兴起提供了适宜的土壤。其主要内容也是顾拜旦萌发创立现代奥运会构想的源泉之一。

19世纪后半叶，随着自由资本主义向垄断资本主义的过渡和世界市场的形成，民族间的壁垒被打破，体育也超越了国界，出现了国际间的体育交流和比赛，形成了体育国际化趋势。

（二）奥林匹克运动——西方体育运动的里程碑

1. 顾拜旦与奥林匹克运动

法国教育家顾拜旦是公认的奥林匹克运动的创始人，他为奥林匹克运动的产生做出了

卓越贡献。

顾拜旦在中学时代,就对古希腊历史产生了浓厚的兴趣。后来,他又渡海前往英国学习“教育学”,留学期间,他发现英国的教育和体育制度比法国先进,对英国学校的体育课、课外体育活动和郊游十分赞赏,希望向英国学习。在开展体育运动的过程中,培养青少年的刻苦精神、集体责任感和强健的体魄。在古希腊文化的熏陶和当时先进的英国资产阶级教育思想的影响下,他逐渐萌发了改革法国教育制度和倡导体育的思想,而他自己,也希望成为一名优秀的曲棍球和足球运动员。

顾拜旦回国后,选择了从事教育工作和体育工作的道路,陆续发表了《教育制度的改革》《运动的指导原理》《英国与希腊回忆记》《英国教育学》等一系列著作,提出了许多改革教育和发展体育的建议,产生了一定的国际影响。

1888年,顾拜旦就任法国“学校教育、体育训练筹备委员会”秘书长。1889年,顾拜旦代表法国参加了在美国波士顿举行的“国际体育训练大会”,进一步了解了世界体育的动态。他认为,近代体育的发展正在走向国际化,应该借助古希腊体育的经验和传统影响,来推进国际体育,于是,产生了复兴奥林匹克运动会的想法。为了使这一想法得到实现,顾拜旦做了大量的工作。

1892年,顾拜旦游访欧洲,宣传奥林匹克理想。同年在庆祝法国“体育运动协会联合会”成立3周年大会上,他发表了著名的演说,第1次公开和正式地提出了创办现代奥林匹克运动会的倡议。在演说中,顾拜旦阐明:现代奥林匹克运动会应该像古代奥林匹克运动会那样,以团结、和平和友谊为宗旨,但应该比古代奥运会有所发展和有所创新,它应该向一切国家、一切地区和一切民族开放,并在世界各地轮流举办。顾拜旦的倡议,使现代奥运会从一开始就冲破了民族和国家的界限,具有了突出的国际性。

1893年,顾拜旦在巴黎召开了一次国际性的体育协调会议,团结国际体育人士,讨论创办奥林匹克运动会的问题。第2年,他将自己的倡议写成公开信,寄给许多国家的体育俱乐部,得到了不少体育俱乐部的支持。1894年初,为了共商复兴奥运会大计,顾拜旦建议于同年6月举行1次国际体育会议,并致函各国体育组织选派代表参加。顾拜旦和他的支持者还通过各国驻巴黎使馆同国际社会上的政治家和社会活动家广泛联系。他们的努力收到了成效,一些国家的驻法使节和科教界名流,纷纷表示了他们的支持。

在国际上各种因素的促进和顾拜旦的不懈努力下,创办奥林匹克运动会的各种准备工作就绪了。1894年6月16~24日“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院举行,到会的正式代表79人,他们是来自美国、英国、俄国、瑞士、西班牙、意大利、比利时、荷兰和希腊等12个国家的49个体育组织的代表。会议期间,又先后有21个国家致函,向大会表示了支持和祝贺。顾拜旦的精心设计和主持唤起了与会者对古代奥运会的神往。与会代表一致同意顾拜旦的主张,决定复兴奥林匹克运动会,并通过了《复兴奥运会》的决议。6月23日,大会通过了成立国际奥委会的决议。顾拜旦从79名正式代表中挑选出15人任第1届国际奥林匹克委员会委员,大会还决定由奥运会举办国的国际奥委会委员担任国际奥委会主席。由于首届奥运会定于1896年在希腊首都雅典举行,因此希腊委员维凯拉斯当选国际奥委会第1任主席,顾拜旦为秘书长。

大会规定每4年举行一次奥运会,还通过了遵循“业余运动”的决议。大会还规定奥运会的比赛项目为田径、水上运动、游泳、划船、帆船、击剑、摔跤、拳击、马术、射击、



体操、球类运动等。这是一次在世界体育史上具有里程碑意义的重要会议。

1896年4月6~15日,第1届现代奥运会终于如期在雅典举行。来自希腊、美国、丹麦、匈牙利、英国、保加利亚、奥地利、澳大利亚、法国、瑞士、瑞典等14个国家的295名运动员参加了田径、游泳、跳水、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑等项目的比赛。虽然组织尚未很正规,但它却是现代奥林匹克运动正式诞生的重要标志,在世界体育史上占有重要的位置,具有继往开来的意义。至此,奥林匹克运动终于登上了历史舞台,它翻开了人类文明史上又一新的篇章。

2. 奥林匹克运动会内容

(1) 竞技运动比赛

竞技运动比赛是奥运会的主要内容。目前34个国际单项体育联合会管辖的35个大项是国际奥委会承认的奥林匹克比赛项目,其中夏季奥运会28个大项,即田径、赛艇、羽毛球、棒球、篮球、拳击、皮划艇、自行车、马术、击剑、足球、体操、举重、手球、曲棍球、柔道、摔跤、游泳(包括跳水、花样游泳和水球)、现代五项、网球、乒乓球、射击、射箭、排球、帆船、垒球、跆拳道、铁人三项等;冬季奥运会7个大项,即雪车、冰壶、冰球、雪橇、冬季两项、滑冰和滑雪等。

(2) 圣火点燃及传递

1920年第7届奥运会上,为了悼念第一次世界大战中死去的战士,主办者在主会场点燃了象征和平的火炬,但没有进行火炬传递活动,火种也不是从奥林匹亚采集的。1934年国际奥委会在雅典正式做出决定,在奥运会期间,从开幕到闭幕,主会场要燃烧奥林匹克圣火,并且火种必须采自古代奥林匹克运动会的遗址——希腊的奥林匹亚,以火炬接力的形式传到奥运会主办城市。从此,圣火传递成为每一届奥运会必不可少的仪式。

从1936年柏林奥运会开始,每届奥运会前,在奥林匹亚的赫拉神庙遗址前都要举行隆重的点火仪式,国际奥委会、奥运会主办地和希腊的官员都要出席。身着古装的希腊少女用聚光镜采得火种,然后用火炬传到雅典,再由雅典传到主办城市。火种必须在奥运会开幕前一天到达主办城市,在开幕式举行时由一人手持火炬,在人们的欢呼声中点燃位于主体育场醒目位置的“奥林匹克圣火”。

(3) 开幕式

开幕式既要反映出以和平、团结、友谊为宗旨的奥林匹克精神,也要展现出东道国的民族文化、地方风俗和组织工作的水平,同时还要表达对世界各国来宾的热情欢迎。开幕式上,除了进行一系列基本的仪式外,一般都有精彩的富有民族特色的团体操和文艺或军事体育表演。

(4) 闭幕式

闭幕式是奥运会欢乐的音符,它把奥运会参加者及全世界的观众情绪推向欢庆的高潮。

(5) 颁奖仪式

颁奖是奥运会上最让获奖运动员和观众激动的仪式。它的举行必须根据国际奥委会规定的礼仪:在奥运会期间,奖章应由国际奥委会主席(由他选定的委员)在有关的国际单项体育联合会主席(或其代表)陪同下颁发。

(6) 奥林匹克青年营

在1912年瑞典斯德哥尔摩奥运会期间,瑞典国王古斯塔夫五世为了扩大奥林匹克的影