

大学体育与

健康教程

刘佳 文世平 欧阳秀雄 胡玉华 主编

湖南大学出版社



要 容 内

面式个四常拟育科, 集编育科, 意编育科, 拟式已史因的育科从编育科, 编编实研编的编设计全
编实, 容内系系关的编编已育科, 编式已取编的编编育科, 编式本基的育科了编编系编编编, 编编
朱编的编的编的编及编编编, 朱编, 编编了编编的编编

大学体育与健康教程

主 编: 刘 佳 文世平 欧阳秀雄 胡玉华
副 主 编: 彭小静 朱小毛 皮亦华 李义志
谢 芳 邓园园
参加编写人员: 邓集钢 袁铁民 谢 飏 王志义 杨 华
肖 晖 肖 熙 夏珠林 刘有缘 崔 进
郭 辉 许双凌 张 恒 钟 理 朱罗敬

大学体育与健康教程
Daxue Tiyu yu Jiaokang Jiaocheng

主 编: 文世平 欧阳秀雄 胡玉华 刘佳

副主编: 李义志 皮亦华 朱小毛 彭小静

参编: 杨华 王志义 谢飏 袁铁民 邓园园 谢芳

出版发行: 湖南大学出版社

社址: 湖南·长沙·岳麓山 邮编: 410082

电话: 0731-8821691 (发行部), 8821343 (编辑室), 8821006 (出版部)

传真: 0731-8821344 (发行部), 8823284 (编辑室)

电子邮箱: Wangjia@126.com

网址: <http://www.hnup.cn>

印 装: 湖南长沙湖南新华印刷厂

开本: 787×1092 1/16

版次: 2008年8月第1版

书号: ISBN 978-7-81113-317-2/C·329

定价: 32.00元

湖南大学出版社

2008年·长沙

内容提要: 本书

系湖南大学出版社出版, 湖南新华印刷厂印刷

内 容 提 要

全书分理论编和实践编。理论编从体育的历史与发展、体育锻炼、体育健康、体育欣赏四个方面编写。理论编系统阐述了体育的基本知识、体育锻炼的原理与方法、体育与健康的关系等内容；实践编依次阐述了球类、武术、健身健美及棋牌活动的技战术。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/刘佳,文世平,欧阳秀雄,胡玉华主编.

—长沙:湖南大学出版社,2008.6

ISBN 978-7-81113-317-2

I. 大... II. ①刘... ②文... ③欧阳... ④胡... 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 079269 号

大学体育与健康教程

Daxue Tiyu yu Jiankang Jiaocheng

主 编: 刘 佳 文世平 欧阳秀雄 胡玉华

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691 (发行部), 8821343 (编辑室), 8821006 (出版部)

传 真: 0731-8649312 (发行部), 8822264 (总编室)

电子邮箱: Wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 湖南省地质测绘印刷厂

开本: 787×1092 16 开

印张: 12.25

字数: 283 千

版次: 2008 年 8 月第 1 版

印次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~7 500 册

书号: ISBN 978-7-81113-317-2/G·339

定价: 26.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

目次

体育理论编

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的产生与发展	(3)
第二节 体育的概念与功能	(6)
第三节 现代社会生活与体育	(9)
第四节 奥林匹克运动	(11)
第二章 大学体育概述	(24)
第一节 大学体育的地位	(24)
第二节 大学体育的目的与任务	(28)
第三节 大学体育的组织形式	(29)
第四节 国际体育组织与大学生运动会	(32)
第三章 体育锻炼	(35)
第一节 体育锻炼概述	(35)
第二节 体育锻炼的作用	(37)
第三节 体育锻炼的内容与原则	(39)
第四节 体育锻炼的方法	(41)
第五节 女生体育	(45)
第四章 体育健康	(49)
第一节 健康概述	(49)
第二节 体育与营养	(50)
第三节 运动处方	(57)
第五章 体育锻炼与心理健康	(65)
第一节 大学生心理健康概述	(65)
第二节 体育锻炼的心理效应	(71)
第六章 运动损伤	(77)
第一节 运动损伤概述	(77)

第二节	运动损伤处理·····	(78)
第三节	运动损伤的治疗与康复·····	(81)

第七章 体育欣赏

第一节	体育欣赏概述·····	(101)
第二节	体育欣赏的内容·····	(102)
第三节	体育欣赏的方法·····	(104)

体育实践编

第八章 球 类

第一节	篮球·····	(109)
第二节	排球·····	(121)

第九章 民族传统项目——武术

第一节	太极拳·····	(130)
第二节	长拳·····	(139)

第十章 健身、健美运动

第一节	健美操·····	(151)
第二节	瑜伽·····	(159)
第三节	舍宾·····	(165)
第四节	健美·····	(172)

第十一章 棋牌类

第一节	中国象棋·····	(179)
第二节	国际象棋·····	(181)
第三节	围棋·····	(183)
第四节	桥牌·····	(187)

参考文献·····	(190)
-----------	-------

体 育 理 论 编

本頁空白

第一章 体育概述

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是一种社会文化现象，其形成是一个漫长的历史过程，它是应社会生产和生活的需要产生和发展起来的，并随着社会发展而逐渐完善。

在原始社会阶段，原始人的生活条件非常恶劣，他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物，维持生存。靠快跑或长途跋涉去追捕野兽，靠攀登和爬越去采集野果，靠游水或掷矛器去捕鱼等，于是发展了人的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、浮水、搏斗等生产和生活技能。正是由于这些技能的发展，人类自身也发展了。原始人类在劳动中所形成和发展的这些技能，其根本目的是为了生存。

原始人在长期的生产和生活实践中，随着自然和社会知识的不断积累，生产工具的不断改进，生产力水平不断提高，劳动技能也日趋多样化、复杂化。这些，一方面对原始人提出了更高的社会要求，他们必须经过学习培训才能使用和制造较为有效的劳动工具，提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了剩余，为老一辈对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训创造了条件。当他们以追逐、跳跃、攀登、投射、游水、角力等活动作为传授内容，或以游戏的形式从事此类活动时，早期的体育借此产生了。

二、体育的发展

体育的产生不是孤立的社会文化现象，它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系，是随着人类社会的需要层次的不断提高而不断地发展的。中国和世界其他文明古国一样，都有大量的文物记载着体育的产生和发展。

1. 中国体育的发展

(1) 原始社会的体育

中国是世界四大文明古国之一。早在一百多万年以前，当人类的社会活动还只能勉强区分为求食（采集、渔猎）和攻防（对野兽和对其他人群的进攻和防卫）时，就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本的技能。甚至在四万年前，中国的人类就用上了“飞石索”；在二万八千年前，弓箭箭的发明给社会生产力的发展带来了重大的影响。那时，体育作为一种社会现象开始以教育（从手段和内容上）或雏形娱乐的面孔登上了人类历

史的大舞台。社会从此开始有了萌芽状态的体育。

(2) 夏、商、周、春秋时期的体育。

在我国夏、商、周、春秋时期，奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和国家对军队训练的重视。春秋时期，出现了许多思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动有很大的推动作用。如孙武的军事经典《孙子兵法》，其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外，还主张学生进行郊游和游水。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动，并注意卫生保健，因而身体强健。

(3) 秦汉时期的体育。

秦统一中国后，曾采取了一系列措施巩固统一。焚书坑儒、销毁兵器等对体育的发展造成了很大破坏，使民间体育处于低潮。

值得提及的是汉朝的体育。由于汉代政策宽松，人民得以休养生息，出现了经济文化繁荣发展的“文景之治”。当时，为了防止外敌的侵扰，国家需要加强军备。这些社会需要，促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大发展。汉朝宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。其中有关体育的项目有角抵（包括角力、摔跤）、舞蹈（蹋鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后来发展成为竞技运动项目，有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

(4) 两晋、南北朝时期的体育。

两晋、南北朝时期，国家出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目，如蹴鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看，它促进了娱乐性体育和养生的发展，如统治者提倡的歌舞、百戏等。这个时期体育的显著特点是北方尚武、南方善艺。

(5) 隋、唐、五代时期的体育。

隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”共百余年，国家统一，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这种社会条件下，隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动的特点是范围广、规模大。再者，隋唐生产技术水平的提高，促进了体育场地和器材的改进，如唐代就出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。

(6) 宋、元、明、清时期的体育。

到了宋、元、明、清时期，体育又随着社会的变革而变化发展。例如：北宋时由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了促进作用；毕昇活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清初，为了抵御沙俄入侵，清政府采用“讲武绥远、御敌防疆”的政策。在康、乾盛世，经济上采取了一些促进生产的措施；在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试；练兵制度也比较完整，因而不仅军队精良，民间也涌现出了许多武艺高强的人。因而在此时期，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但是，在乾隆之后，国家政治腐败，民不聊生，中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后，大量鸦片的输入，毒害了广大人民的身体；加上清朝

政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使国人体质日衰，“国力弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

(7) 中国近代的体育。

1840年鸦片战争以后，中国由一个闭关自守的封建社会逐步沦为半封建半殖民地的社会。随着帝国主义的入侵、西方文化的输入，中国在体育运动方面发生了前所未有的变化：一方面，欧美国家的体育制度、方法和运动项目传入中国，而且成为中国体育运动的主流；另一方面，以中国武术为中心的传统体育活动虽仍在民间流行，但已退居次要地位。国外近代体育在中国的兴起与发展构成了中国近代体育的基本内容。

(8) 中国现代的体育。

新中国成立，是中国现代体育发展史上的重要标志，它使中国体育事业的性质发生了根本的变化。在中国共产党和人民政府的领导下，为剥削阶级服务的旧体育被改造成为人民服务、为国家经济建设服务、为国防建设服务、为道德文明建设服务的社会主义新体育。改革开放以来，中国的体育已全面登上了国际体育的舞台，中国已经进入了世界体育强国的行列。

(9) 中国当代的体育。

随着现代科学的发展，社会生产方式和劳动方式结构发生了根本的改变，社会的发展使人们更为重视体育的多元功能和体育科学，竞技体育与大众体育相互促进，都取得了很好的进展。“全民健身计划”有力地推动了大众健身运动和群众体育活动，学校体育教育在终身体育思想的指导下加快了体育社会化进程。

2. 世界体育的发展

(1) 古代体育。

世界文明古国在人类体育发展史上写下了光辉的篇章。从埃及、巴比伦、印度、中国、希腊、罗马等古国的历史遗址和古代文献中都可找到体育活动的足迹、发现体育活动的源头。如：埃及的划船、游泳、射箭，印度的瑜伽，波斯的马术、投枪等，最初都产生于生产劳动、教育、军事和宗教祭祀活动中，是人类适应自然、改造自然，适应社会又改造社会所进行的体育活动的雏形。

当人类社会进入奴隶社会后，体育活动随着生产力的发展，逐渐从教育、军事、宗教生产劳动中分离出来，由原来直接为生产劳动服务过渡到间接为生产服务。体育活动中的基本技术和技能的训练相结合，为统治阶级服务，因而形成了比较独立完整的体育教育体系。

从古希腊到古罗马，体育内容不断丰富和发展，这对人的身体素质的改善和提高、对社会进步都起到了一定的促进作用。当时的许多体育活动演变成了今天的运动项目，如：公元前8世纪，古希腊盛行的拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动；公元前776年到公元前393年在希腊举行的古代奥林匹克运动会，这些体育项目和体育活动都是现代奥林匹克运动的雏形。

(2) 中世纪体育。

从公元476年西罗马帝国的灭亡，到公元1640年英国资产阶级革命前夜为止，即世界史上的中世纪时期，基督教的势力慢慢地成为统治西欧的精神支柱。教会极端漠视

人生的幸福与快乐，漠视人的身体，它宣布“肉体是灵魂的监狱”，提倡禁欲主义，宣扬幸福只在来世的天国。这些说教，严重地束缚了体育运动的发展。但是，民间仍流行着不少的体育活动，骑士们仍然进行着系统的身体训练，各种体育竞技得到了保留和发展，不少体育活动成了近现代体育运动项目的雏形。

14至18世纪，欧洲出现了三次大规模的思想运动即文艺复兴、宗教改革和启蒙运动。这三大思想运动对近代体育的形成与发展起到推波助澜的作用，特别是文艺复兴运动，它砸碎了禁欲主义和“身体罪恶论”的枷锁，为近代体育思想的产生扫清了障碍；“复兴”了古希腊、古罗马体育，重新挖掘了它们的价值，并为近代体育的发展提供了基本参照内容和模式。

(3) 近代体育。近代经济、政治、文化、科学和教育的发展，为近代体育思想的形成创造了良好的条件。尤其是自人类社会进入资本主义社会以后，体育运动无论在内容还是在形式上都发生了巨大的变化。体育已成为学校教育不可缺少的组成部分，成为推动近代体育发展的动力。近代体育运动的发展又推动了体育基础理论和各专项理论的建设和发展。

近代体育的发展，促进了国际体育组织的建立，加强了国际间的体育交流活动。训练方法的科学化，运动技术水平的不断提高，竞赛规则、场地、器材、设备的不断完善等客观条件，加速了现代奥林匹克运动的发展，现代奥林匹克运动会就是在这种情况下产生及发展起来的。

(4) 现代体育。

20世纪前半叶是各国体育运动快速发展的时期。一方面，欧美和其他一些国家建立了体育制度（包括学校体育、体育管理和体育教育等）；另一方面，在奥运会的推动下，国际间的体育竞赛得到了空前发展，体育的国际交流活动日益频繁，促进了竞技运动和体育科学研究的不断发展。进入20世纪50年代以来，体育发展进入了一个新的发展阶段，无论是在大众的身体锻炼方面、学校体育方面，还是在竞技体育方面，都有了长足的进步。

第二节 体育的概念与功能

一、体育的概念

“体育”一词不像人类体育实践活动那样有着悠久的历史。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称呼不统一。在古希腊时期，体育活动往往用“体操”来表示。希腊语“Gymnes”是“体操”一词的词根，它的原意是“裸体”的意思，其体操含义指所有的身体操练。在我国古代，最早与体育有关的词有“养生”、“导引”、“武术”等。

“体育”这个词，最初是法国人使用的。1760年，法国人在报刊上使用了“Education, physique”、“Education, Corporal”来论述儿童的身体教育问题。在我国，直到

19 世纪末,先是由德国和瑞典传入“体操”一词,随后从日本传入“体育”一词。光绪三十三年(1902 年),在清朝政府对女子师范学校颁布的法令中首次出现“至女子缠足,尤为残害肢体,有乖体育之道,务劝令逐渐解除”等字样。特别是在 1923 年,《中小学课程纲要草案》中将“体操课”正式改为“体育课”之后,“体育”一词得到更广泛的传播和使用。

20 世纪 50 年代,随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育已由学校扩展到社会,走进千家万户,体育已成为人们日常生活中一个不可缺少的重要组成部分。那么到底什么是体育,也就是说体育的概念是什么,众多专家、学者对体育概念的研究可谓仁者见仁、智者见智。从世界范围看,还没有关于体育概念的统一的、规范性的表述方式。对各国体育的概念要根据其国情特点、文化背景去理解。在我国,人们对体育概念的理解多年来也存在分歧,几乎没有权威的解释。但可以肯定的是:体育(Physical Education)不同于运动(Sport),也不只限于学校体育教育。根据 2005 年高等教育出版社出版的《体育概论》一书对体育概念的分析,最终定义为“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”。体育作为一种文化活动,其概念并非一成不变,随着人类文明的不断进步和人类需求的不断提高,人们对体育的认识也将进一步深化。

二、体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身和人类社会服务。

体育具有多功能性、多目标性、多层次性。随着人类社会的发展,体育的功能正在被人们逐步认识、逐步开发。人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学、生物学作用,而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化等方面亦具有特殊的价值与功能。

1. 健身功能

体育最基本、最本质的功能是健身功能。科学实验和实践证明:体育锻炼是增进健康、增强体质的最积极、最有效的方法。体育的健身功能是医学和生物学效应,即人合理、科学地从事体育运动,通过医学和生物学的多种机理,改善和提高人体新陈代谢水平及体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康和增强体质,使人体自身得到有效发展。

这种有效发展表现在:

- (1) 提高人体心血管系统机能水平;
- (2) 调适和保持心理健康;
- (3) 提高呼吸系统机能水平;
- (4) 促进少年儿童骨骼和肌肉的生长发育;
- (5) 延年益寿,提高生活质量。

2. 娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类认识和利用。原始社会,当体育粗具雏形时,人们即在渔猎闲暇时进行游戏和嬉戏活动,借以消除疲劳、宣泄情感,人们潜意识地利用了体育的娱乐功能。体育形成早期,即古代开展民族和民间体育阶段,一些娱乐消遣的身体活动、游戏,通常在节日庆典、宗教仪式和技艺表演中出现,它对丰富和调节人的生活起着重要作用。

随着社会的发展,人们生活水平的提高,余暇时间的增多,如何过好余暇生活成了一个社会性问题。利用一些闲暇时间参加体育运动,已成了人们生活中不可缺少的部分。现今,我国人民的“全民健身”计划正在实施,人们正寻找适合中国国情的最佳体育娱乐方式,以便更好、更快地消除学习、工作中的身心疲劳,使心境、情绪调整到最佳状态,以净化情感、享受生活乐趣,达到健康与长寿的目的。

欣赏高水平体育比赛,已经成为人们日常娱乐消遣的重要组成部分。经常欣赏体育比赛与表演,诸如体操、艺术体育、跳水和花样游泳等充满运动美感的项目,既能从中得到美的艺术感受与享受,也可受到美学教育。

3. 教育功能

体育的教育功能突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系中。体育与德育、智育紧密结合并相互促进,共同发展,学生通过学校教育成为新一代全面发展、能适应未来社会工作和生活需要的人才。另外,由于体育运动的竞赛具有群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等特点,它成了传播价值观的一个理想的载体。它在激发人们的爱国热情,振奋民族精神,以及培养社会公德和教育人们应与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。具体表现在以下几个方面:

(1) 传授基本的生活能力;

(2) 传授体育文化知识;

(3) 教导社会规范,促进人的社会化;

(4) 进行民族主义和爱国主义教育。

4. 军事功能

体育的军事功能的存在,主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练,某种程度上可以说就是体育锻炼,为了取得战争的胜利,必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练,那时,体育的军事功能尤为突出。现代的体育竞技项目就是由古代军事训练手段演变而来。

现代社会,随着尖端武器的发展,部队机动性的提高,以及新战略和战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度地发挥人的身体能力。因此,进行全面的体能训练,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击和队列操练等,已成为现代军事训练所必需的内容。由此,还衍生出“军事体育”、“警察体育”等。

5. 经济功能

体育真正与经济挂钩,发挥其经济的功效,是在现代社会伴随着市场经济的发展开始的。在现代社会中,随着市场的发展,商品经济无孔不入,体育文化作为社会消费的

需要也成为现代经济中的一大产业。当今世界各国都非常注意发挥体育的经济功效,并采取多种途径去追求体育的最大经济效益,把大型的、综合性的和高水平的体育比赛看作是一桩大生意来运作,利用大型的体育比赛刺激科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展,增加国民经济收入。比如:1964年的东京奥运会,使日本的经济开始腾飞;1988年汉城奥运会的成功举办,加速了韩国经济的发展。英国《时代周刊》著名足球专栏作家克雷格·麦盖尔指出:“在热爱足球比赛的球迷们眼中,绿色就是足球场的颜色,但是在商人们看来,绿色是钞票的颜色。在当今这个世界上,足球已经变成了一台印钞机。目前,英国最赚钱的行业就是足球了。”

体育在经济发展方面的功效主要表现在以下几个方面:

- (1) 体育通过提高国民身体素质进而提高劳动生产率;
- (2) 体育经济已成为现代社会国民经济发展的新增长点;
- (3) 体育产业的发展有利于增加第三产业的产值比重,有利于优化产业结构;
- (4) 体育产业的发展为社会提供更多的就业岗位。

6. 政治功能

体育作为一种特殊的社会现象,有自身的发展规律,但它从来就不是一种独立的社会现象,其发展必然受到一定的社会政治和经济的影响和制约,并在同各种社会性文化现象的相互影响中体现其规律,从体育的发展史来看,体育与政治的联系是客观的,并与历史发展的一定阶段相联系,为政治服务。

体育影响政治的历史事件可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会的机会,在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下,终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为政治和平服务的先河。

体育在维护国家主权和民族尊严方面所显示的政治立场更为鲜明。1956年,我国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织曾集体抵制了1976年蒙特利尔奥运会。至于为提高国际地位和达到某种政治目的,利用体育为本国外交政策服务也不乏其例。中国的“乒乓球外交”,用体育竞赛的和平方式促使中美关系正常化,为世界各国所称道。1980年莫斯科奥运会,以美国为首的西方国家抵制参加这届奥运会,理由是“苏联入侵阿富汗”。而反过来,在1984年洛杉矶奥运会,以苏联为首的东方社会主义国家也抵制了这届奥运会,理由是“美国不能保证公民的生命安全”。这其实就是两大阵营之间的政治斗争,双方都在通过奥运会来表达自己的政治态度。显而易见,体育是服从政治需求的。然而,必须指出,体育服从政治需求绝不等于可用政治替代体育。

第三节 现代社会生活与体育

一、现代社会生活的特征

现代社会,科学技术的不断发展与进步、社会的更加开放,使人们的生活环境和工

作、劳动条件发生了重大变化。比如：生活电器化（汽车、电梯代步），食品半成品化、快餐化，劳动生产过程的机械化、自动化等。信息化、智能化、机械化和自动化等共同创造与构成了人们享受生活的物质条件，正是由于现代科技的高度发展，才使得人们的生活和生产过程变得日趋效率化和合理化，与此同时，它对人们的智力水平和身体健康状况提出了新的要求。

二、现代社会生活对体育的影响

1. 现代社会生活对体育发展的有利影响

现代社会生活在不断改善人们的生活、学习和工作条件的同时，也为体育的发展创造了有利条件，它可以从现代社会中物质产品的极大丰富、余暇时间的增多以及体育观念的改变等方面表现出来。

(1) 随着现代社会物质产品的不断丰富，人们用于体育消费的比例逐年提高。

(2) 现代社会由于生产力水平的发展，社会生产劳动方式的改变为人们提供了更多的余暇时间，而体育运动则是度过余暇时间的一项很好的方式。科学合理的体育锻炼，不仅可以缓解人们长时间脑力劳动的紧张和疲劳，减轻学习、工作等方面的压力，还可以促进人们的精神、道德、审美及身体的健康发展，使人们以良好的状态迎接紧张的工作和学习。

(3) 人们的体育观念正在发生改变。据中国群众体育现状调查结果表明：当前我国参加体育活动人口的体育价值观呈多元性特征。其中追求生理健康的价值取向为 38.99%，追求心理健康和社会交往的价值取向为 36%。人们对体育多元功能的认识不再停留在增强体质方面，而是将体育广泛应用于社会生活的方方面面，这更有利于体育多元功能的发挥和体育科学自身的发展，有利于大众体育的推广。

因此，可以说现代社会物质产品的丰富、余暇时间的增多以及体育观念的改变，为人类物质生活和精神生活的空前繁荣提供了可能性，也为体育活动的广泛开展创造了有利的条件，这便是现代社会生活对体育发展所起到的积极影响。

2. 现代社会生活对体育发展的不利影响

现代社会生活给人们提供了方便和舒适，与此同时，也给人们带来诸多挑战、危机和不利因素，归纳起来有以下几个方面：

(1) 精神高度紧张。主要指对单一的劳动方式的厌倦感、就业竞争的危机感、媒体传播及信息的紧迫感、城市生活快节奏的压抑感。

(2) 运动缺乏与不足。随着现代化程度不断提高，运动缺乏与不足导致“文明病”问题日益突出。如肥胖症、心肌梗塞、高血压、动脉硬化、脂肪肝、神经官能症等，就是由于长期缺乏运动，心、肝、肺、肾等内脏器官功能下降，肌力下降，植物神经功能失调而造成的，所以也被称为“运动缺乏综合症”。特别是肥胖症，自 20 世纪 60 年代以来席卷欧美各国，严重危害健康，缩短人们的寿命。

(3) 环境污染、生态危机。主要指人口空前膨胀，居住条件、空气和水的污染，大自然环境的人为破坏，生态环境的不平衡。这些因素极易破坏机体内外环境的平衡，使各器官系统发生某些病理性的变化。

三、现代社会需要体育

1. 现代社会生产方式需要体育

由于现代化生产中电气化、自动化程度不断提高,某些生产部门劳动精细化的分工,形成身体局部的过度负担和疲劳,从而导致各种“职业病”的发生,因此现代化的生产将对人体的质量提出新的、更高的要求。如现代化生产工具与科研仪器的更新,促进劳动者知识化、智能化,在生产过程中,要求人们注意力长时间高度集中,脑力劳动强度增加,这就对人的思维、反应、判断能力,感觉器官和运动器官的协调配合能力要求更高。这不仅要求具备强健的体魄,而且还必须具备在特定的自然环境和劳动条件中工作、生活的能力。因此,现代化生产对身体的要求并不是降低,而是对人的体质、体能、适应能力等诸方面提出更高的要求。

2. 现代社会生活方式需要体育

现代社会物质生活日益丰富,人们必然要求有更多、更高的精神文化生活以善度余暇,其中,也包括体育生活。特别是城市人口急剧的增加、高层建筑增多、交通拥挤、运动空间狭小、环境污染、人际关系冷淡、精神和心理承受力增大、各种心理疾病增多;又由于日常户外运动缺乏,而引起的社会“文明病”,如心血管系统的疾病、糖尿病、腰痛、神经官能症、肥胖等病的发病率都以几倍甚至几十倍的速度增长;加之吸烟、酗酒、偏食、滥用药物和麻醉品等不良生活习惯和行为,使人类产生了许多新的疾病和痛苦。因此,人们对日常生活、身心和谐发展及精神文明的需求观念有了进一步的认识。为了从根本上改变自己的生活方式,就需寻求一种新的文明健康的生活方式,而体育在解决这些社会问题方面所起的重要作用是无法替代的。

第四节 奥林匹克运动

一、古代奥林匹克运动

1. 古代奥林匹克运动会(以下简称“奥运会”)圣火

古代奥运会召开前,依照宗教规定,在奥林匹亚宙斯神庙前设立“圣火坛”,“圣火坛”上的火炬是由希腊少女经过宗教仪式用凹凸镜点燃的,因而也叫“太阳火炬”。之后举行庄严肃穆的仪式,由少女将火炬交给3名经过严格挑选的纯希腊血统的运动员。他们奔赴希腊各城邦,高举火炬,一边奔跑,一边呼喊:停止一切战争,参加运动会!火炬像一道严格的命令,有至高无上的权力,火炬到哪里,哪里的战火就熄灭了。即使是在激烈厮杀的城邦也都纷纷放下武器,神圣休战开始了。希腊又恢复了和平的生活,人们忘记了仇恨,忘记了战争,都奔向奥林匹亚参加奥林匹克运动会。

2. 古代奥林匹克运动会竞赛章程

奥林匹克竞技会的初期,在竞赛章程方面并没有明确的文字规定,只是遵从一般的传统习惯。公元前561年,古希腊哲学家吕库拉古斯亲自参加了奥运会的竞技比赛,并

为竞技会草拟了一份章程。章程主要包括以下 7 个方面：

(1) 奥运会的组织者由地方官员和宗教头面人物具体负责，他们有权决定运动员和观众参加竞技会的资格；

(2) 奥运会的仲裁委员会由宙斯神庙中的专职祭司及其经过选举产生的裁判人员共同担任；

(3) 凡是在竞赛中贿赂裁判或行为不检点的人，将被罚以巨款，并将其罚款建成宙斯铜像，矗立在竞技场入口处，届时铜像上刻上被罚款人的名字和罚款的原因；

(4) 凡是参加奥运会的人，必须是属于伊利斯和其他地方来的一切希腊人，而奴隶、战俘和异族野蛮人（指外国人）是不能参加祭礼和竞技活动的；

(5) 竞技者必须要得到裁判员 8 人证明，要有 10 个月以上的运动训练史，并且在竞技会举行前的一个月在伊利斯城邦竞技场上进行训练；

(6) 竞技者必须是在政治上、道德上、宗教上、法律上被认为没有污点的人，并且是在竞赛的前一年被列入一种特别名单上的人；

(7) 竞技比赛只允许在个人之间进行，女子不能参加和观看比赛。

3. 古代奥林匹克运动会竞赛项目
初创时，古代奥运会的竞赛项目只有一项短距离赛跑，后来随着其影响的扩大，竞赛项目也逐渐多起来。据统计，竞赛项目最多时达到 24 项，其中有一半为成年运动员的项目，其余则为少年运动员项目和表演竞技项目。主要项目有：

(1) 赛跑。

早在 2500 年前古希腊的一处山岩上就已刻下了这样几句话：

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

这几句名言所含的哲理，反映了古希腊人对赛跑这一运动价值的深刻理解。

①短跑。

短跑是古奥运会上最初的唯一比赛项目。跑距约为 192 米，比赛分为预赛和决赛，运动员抽签决定组次和起跑位置。

②往返跑。

往返跑也称中距离跑，是在公元前 724 年第 14 届古奥运会上增加的一个项目，古希腊人称之为“狄奥洛斯”。当时赛跑是按“斯泰德”计程的，一个“斯泰德”约合 200 码，而“狄奥洛斯”竞技则是两个“斯泰德”的距离。

③长跑。长跑在公元前 720 年第 15 届古奥运会上被列为正式项目。它要求运动员在跑道上作多次往返跑，跑 24 个跑道长的距离（4 608 米）。

④武装赛跑。

该项目在公元前 520 年第 65 届古奥运会上被列为正式比赛项目。早期参赛者都身着铠甲，头戴盔帽，腿裹皮护膝，左手持盾牌。到公元前 4 世纪，该项目演变为运动员赤身裸体手持盾牌参赛。起跑时采用单腿跪姿，跑距为 4 个跑道长（768 米），进行两