



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



卫生部“十一五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材

供基础、临床、预防、口腔医学类专业用

体 育

第 4 版

主 编 裴海泓

副主编 徐 欣 梁永桥



人民卫生出版社

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
卫生部“十一五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材

供基础、临床、预防、口腔医学类专业用

体 育

第 4 版

主 编 裴海泓

副主编 徐 欣 梁永桥

编 者 (以姓氏笔画为序)

王亦农 (中国协和医科大学)

王苏杭 (河南新乡医学院)

田思露 (新疆医科大学)

辛 平 (山东大学)

朱红卫 (潍坊医学院)

姚继伟 (吉林大学)

徐 欣 (华中科技大学)

黄小华 (中山大学)

梁永桥 (吉林大学)

裴海泓 (吉林大学)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育/裴海泓主编. —4 版. —北京:人民卫生出版社,
2008.6

ISBN 978-7-117-10187-5

I. 体… II. 裴… III. 体育-医学院校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 060892 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

体 育 第 4 版

主 编:裴海泓

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址:北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编:100078

网 址:<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

印 刷:北京机工印刷厂(天运)

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:16

字 数:429 千字

版 次:1998 年 8 月第 1 版 2008 年 6 月第 4 版第 8 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-10187-5/R·10188

定价(含光盘):28.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

全国高等学校五年制临床医学专业 第七轮 规划教材修订说明

全国高等学校五年制临床医学专业卫生部规划教材从第一轮编写出版至今已有30年的历史。几十年来,在卫生部的领导和支持下,以裘法祖院士为代表的一大批有丰富临床和教学经验、有高度责任感的老教授和医学教育家参与了本套教材的创建和每一轮的修订工作,使我国的五年制临床医学教材不断丰富、完善与更新,形成了一套课程门类齐全、学科系统优化、内容衔接合理的规划教材。本套教材为推动我国医学教育事业的改革和发展做出了历史性巨大贡献。正如老一辈医学教育家亲切地称这套教材是中国医学教育的“干细胞”教材,由她衍生出了八年制和研究生两套规划教材。今天,全国一大批在临床教学、科研、医疗第一线的中青年教授、学者继承和发扬了老一辈的优良传统,积极参与了本套第七轮教材的修订和建设工作,并借鉴国内外医学教育教学的经验和成果,不断完善和提升编写的水平和质量,已逐渐将每一部教材打造成了精品,使第七轮教材更加成熟、完善和新颖。

第七轮教材的修订从2006年5月开始,其修订和编写特点如下:

●在全国广泛、深入调研基础上,总结和汲取了前六轮教材的编写经验和成果,尤其是对一些不足之处进行了大量的修改和完善,并在充分体现科学性、权威性的基础上,更考虑其全国范围的代表性和适用性。

●依然坚持教材编写“三基、五性、三特定”的原则。

●内容的深度和广度严格控制在五年制教学要求的范畴,精练文字压缩字数,以更适合广大五年制院校的要求,减轻学生的负担。

●在尽可能不增加学生负担的前提下,提高印刷装帧质量,根据学科需要,部分教材改为双色印刷、彩色印刷,以提升教材的质量和可读性。

●适应教学改革的需求,实现教材的系列化、立体化建设,本轮大部分教材配有《学习指导与习题集》、《实验指导》、《教师用书》以及配套光盘等,且与教材同期出版。

第七轮教材共52种,新增1种,即《急诊医学》。全套教材均为卫生部“十一五”规划教材,绝大部分为普通高等教育“十一五”国家级规划教材,分两批于2008年出版发行。

第七轮 教材目录

1. 医用高等数学 / 第5版 主编 张选群
2. 医学物理学 / 第7版 主编 胡新珉
3. 基础化学 / 第7版 主编 魏祖期
4. 有机化学 / 第7版 主编 吕以仙
5. 医学生物学 / 第7版 主编 傅松滨
6. 系统解剖学 / 第7版 主编 柏树令
7. 局部解剖学 / 第7版 主编 彭裕文
8. 组织学与胚胎学 / 第7版 主编 邹仲之 李继承
9. 生物化学 / 第7版 主编 查锡良
10. 生理学 / 第7版 主编 朱大年
11. 医学微生物学 / 第7版 主编 李 凡 刘晶星
12. 人体寄生虫学 / 第7版 主编 李雍龙
13. 医学免疫学 / 第5版 主编 金伯泉
14. 病理学 / 第7版 主编 李玉林
15. 病理生理学 / 第7版 主编 金惠铭 王建枝
16. 药理学 / 第7版 主编 杨宝峰
17. 医学心理学 / 第5版 主编 姚树桥 孙学礼
18. 法医学 / 第5版 主编 王保捷
19. 诊断学 / 第7版 主编 陈文彬 潘祥林
20. 医学影像学 / 第6版 主编 吴恩惠 冯敢生
21. 内科学 / 第7版 主编 陆再英 钟南山
22. 外科学 / 第7版 主编 吴在德 吴肇汉
23. 妇产科学 / 第7版 主编 乐 杰
24. 儿科学 / 第7版 主编 沈晓明 王卫平
25. 神经病学 / 第6版 主编 贾建平
26. 精神病学 / 第6版 主编 郝 伟
27. 传染病学 / 第7版 主编 杨绍基 任 红
28. 眼科学 / 第7版 主编 赵堪兴 杨培增
29. 耳鼻咽喉-头颈外科学 / 第7版 主编 田勇泉
30. 口腔科学 / 第7版 主编 张志愿
31. 皮肤性病学 / 第7版 主编 张学军
32. 核医学 / 第7版 主编 李少林 王荣福
33. 流行病学 / 第7版 主编 王建华
34. 卫生学 / 第7版 主编 仲来福
35. 预防医学 / 第5版 主编 傅 华
36. 中医学 / 第7版 主编 李家邦
37. 计算机应用基础 / 第4版 主编 邹赛德
38. 体育 / 第4版 主编 裴海泓
39. 医学细胞生物学 / 第4版 主编 陈誉华
40. 医学分子生物学 / 第3版 主编 药立波
41. 医学遗传学 / 第5版 主编 左 伋
42. 临床药理学 / 第4版 主编 李 俊
43. 医学统计学 / 第5版 主编 马斌荣
44. 医学伦理学 / 第3版 主编 丘祥兴 孙福川
45. 临床流行病学 / 第3版 主编 王家良 王滨有
46. 康复医学 / 第4版 主编 南登崑
47. 医学文献检索 / 第3版 主编 郭继军
48. 卫生法 / 第3版 主编 赵同刚
49. 医学导论 / 第3版 主编 文历阳
50. 全科医学概论 / 第3版 主编 杨秉辉
51. 麻醉学 / 第2版 主编 曾因明
52. 急诊医学 主编 沈 洪

全国高等学校临床医学专业第五届教材评审委员会

名誉主任委员 裘法祖

主任委员 陈灏珠

副主任委员 龚非力

委 员 (以姓氏笔画为序)

于修平 王卫平 王鸿利 文继舫 朱明德 刘国良 李焕章 杨世杰

张肇达 沈 悌 吴一龙 郑树森 原 林 曾因明 樊小力

秘 书 孙利军

第4版前言

伴随着北京奥运会的累累硕果,中国的高校体育教育也翻开了新的篇章。高等医学院校的《体育》教材,至今已经走完了10年的历程。《体育》第1版于1998年出版,当时在《我国医学院校课程教材改革研究》精神指导下,经中山、协和、山东、同济、上海、白求恩医科大学6所院校的体育专业人员合作编写,作为全国高等医学院校协编教材出版,从此开创了医学院校的第一部《体育》教材。经过4年多的试用,得到了广大医学院校师生的认可和好评,并于2001年9月进行了修订,同时纳入了卫生部规划教材,作为新世纪课程教材出版。

本次是第4版修订。本次修订重点体现《全国普通高校体育教学指导纲要》的精神,结合高校体育教育改革的整体思路,落实“健康第一”、“天人合一”的体育教育观念,力求突破以往传统的以运动技术为主线、理论实践相分离的旧模式;注重体育教育与健康教育相结合,知识教育与习惯教育相结合;重视兴趣培养,推广休闲体育、倡导科学健身的新理念。

高等医学院校《体育》教材10年来走过的路程,是一个不断完善思想理念,不断丰富理论体系,不断创新体例结构,不断跟随改革步伐的10年。最早提出和探索的:让健康教育进意识,让运动习惯成行为,让健康从教育走向生活的理念,一直是本教材不断改革、丰富、发展的立足点,也是编写组全体成员孜孜追求完善的目标。

本次教材的修订,是在2006年北京会议的精神指导下,根据新疆会议的编写方案,在充分调查研究的基础上,集中学生、教师、专家们的意见,在内容上保留优秀的部分,同时增添和加强了这样几方面内容:①加强了现代奥林匹克运动的思想内涵、原则和精神等内容。使学生更加详细地了解现代奥林匹克运动的意义和历史,领悟奥林匹克深刻的教育内涵和文化价值,促进人的身心和谐发展。②丰富了当前更加时尚、简便宜行、操作性强、评价完整的锻炼方法和健康检测标准,使学生更易操作和实用。③本版增加了电子版。电子版中的内容较教材内容理论知识体系更加丰富,与健康相关的内容更加饱满,与运动方法手段相关的形式更加直观、细腻。无论对学生还是教师都是一个非常生动有益的帮助。

本次教材的编写,得到了吉林大学、新疆医科大学和各编写单位领导的大力支持,得到了卫生部教材办公室有关人员的悉心指导和帮助。吉林大学白求恩医学院李玉林教授、刘清黎教授担当了本书的主审工作,同时,李新林、刘喆、陈小明、王立辉、冯淑娟、李静、张天歌、姚静辉、徐东岩、朴忠淑、温立义等同志参加了某些编写和秘书工作,谨此对他们致以诚挚的谢意!

由于各编写单位分布的地域不同,各学校的自然条件、场地设备、发展特色等都存在很大差异,编写中我们尽管做出了很多努力,但仍感到有许多地方不尽人意,不足之处望各界专家、同仁不吝指正,不胜感谢!

裴海泓

2008年2月28日



目 录

上篇 基础理论

第一章

高等医学院校体育概述 1

第一节 体育的本质 / 1

- 一、体育的起源与发展 / 1
- 二、对体育本质的认识 / 2
- 三、现代体育构成与特征 / 2

第二节 奥林匹克运动 / 3

- 一、奥林匹克运动的产生和发展 / 3
- 二、奥林匹克运动的思想体系 / 4
- 三、奥林匹克运动的文化价值 / 6
- 四、奥运：完善人类自身的瑰宝 / 7

第三节 健康、体育与全面发展 / 7

- 一、健康、体质与亚健康概念 / 7
- 二、健康是成才的基石 / 9
- 三、体育与全面发展 / 9

第四节 高等医学院校体育地位、目标和特征 / 10

- 一、高等医学院校体育地位 / 10
- 二、高等医学院校体育课程性质和目标 / 11
- 三、高等医学院校体育特征 / 12

第二章

体育科学原理 14

第一节 体育的生物学基础 / 14

- 一、适应性原理 / 14
- 二、遗传与变异 / 15
- 三、人体生物结构功能 / 16

第二节 人体运动生理学基础 / 16

- 一、肌肉功能与运动 / 16
- 二、运动中能量代谢特性 / 18
- 三、恢复性原理 / 19
- 四、身体素质的生理学基础 / 22

第三节 体育的心理学基础 / 24

- 一、心理与生理的相关性 / 24
- 二、体育锻炼与心理健康的关系 / 25
- 三、心理培养 / 28

第四节 体育的社会学基础 / 29

- 一、人性与团体生活 / 29
- 二、人格与体育 / 29



第三章 体质与健康的测定与评价 31

- 第一节 形态测量与评估 / 31
- 第二节 心血管功能的测定与评价 / 33
 - 一、测定的意义 / 33
 - 二、测定的指标与评价 / 34
- 第三节 肌肉力量耐力素质的测定与评价 / 35
 - 一、测定的意义 / 35
 - 二、测定的指标与评价 / 35
- 第四节 柔韧性素质的测定与评价 / 36
 - 一、测定的意义 / 36
 - 二、测定的指标与评价 / 36
- 第五节 身体成分的测定与评价 / 36
 - 一、测定的意义 / 36
 - 二、测定的指标与评价 / 36
- 第六节 健康评估 / 38
 - 一、自我健康检查 / 38
 - 二、心理健康的自我评估 / 39
 - 三、健康饮食自我评估 / 39

第四章 健康生活方式 41

- 第一节 生活方式概述 / 41
 - 一、生活方式概念 / 41
 - 二、生活方式的种类与构成要素 / 41
 - 三、体育与生活方式的关系 / 42
 - 四、生活方式变革的基本准则 / 44
- 第二节 良好生活模式 / 45
 - 一、人体生物钟 / 46
 - 二、休息的必要性 / 46
- 第三节 合理膳食与营养 / 47
 - 一、基础营养 / 47
 - 二、健康膳食 / 49
 - 三、饮食原则与方法 / 50
- 第四节 运动锻炼是健康生活方式的重要内容 / 51
 - 一、运动是健康生活方式的重要内容 / 51
 - 二、建立终生体育享受的观念 / 52
 - 三、培养运动锻炼习惯 / 52
- 第五节 改变不良行为和陋习 / 53
 - 一、懒惰是健康大敌 / 54
 - 二、吸毒、吸烟与嗜酒 / 54



中篇 体育方法学

第五章

传统体育养生术..... 57

第一节 传统养生概述 / 57

- 一、传统养生思想的产生与发展 / 57
- 二、传统养生基础理论 / 58
- 三、传统体育养生特点与基本原则 / 60

第二节 养生保健方法 / 62

- 一、八段锦 / 62
- 二、太极拳 / 68
- 三、三路长拳 / 73
- 四、保健按摩 / 80

第六章

现代健身法..... 88

第一节 健身原则、内容及锻炼计划制定 / 88

- 一、自我锻炼的原则 / 88
- 二、自我锻炼内容选择 / 90
- 三、自我锻炼计划制定 / 92

第二节 有氧锻炼 / 93

- 一、有氧锻炼的概念 / 93
- 二、健身走 / 93
- 三、健身跑 / 97
- 四、值得倡导的 12 分钟跑 / 100
- 五、骑车 / 102
- 六、爬楼梯锻炼 / 103

第三节 健美锻炼 / 104

- 一、美的姿态与体形 / 104
- 二、培养健美体形的锻炼方法 / 106

第四节 健美操 / 109

- 一、健美操运动的起源 / 109
- 二、健美操分类 / 110
- 三、有氧健身操的编排 / 111

第五节 自然力锻炼法 / 120

- 一、沐浴 / 120
- 二、水中运动 / 122
- 三、冰上运动 / 124

第六节 运动处方 / 125

- 一、运动处方的由来与发展 / 125
- 二、运动处方的概念 / 126
- 三、运动处方的原理 / 126
- 四、制定运动处方的原则 / 127
- 五、运动处方的程序 / 127



第七章 竞技运动 131

- 第一节 竞技运动概述 / 131
 - 一、竞技运动的特点及分类 / 131
 - 二、竞技运动的文化价值 / 132
- 第二节 竞技运动竞赛与欣赏 / 134
 - 一、体育竞赛欣赏的基本知识 / 134
 - 二、怎样进行体育竞技欣赏 / 135
- 第三节 田径运动 / 137
 - 一、田径运动概述 / 137
 - 二、跑 / 139
 - 三、跳跃 / 141
 - 四、投掷 / 144
- 第四节 球类运动 / 146
 - 一、足球 / 146
 - 二、篮球 / 154
 - 三、排球 / 164
 - 四、乒乓球 / 170
 - 五、羽毛球 / 174
- 第五节 韵律体操 / 178
 - 一、概述 / 178
 - 二、技术原理 / 178
 - 三、基本技术 / 179
 - 四、自我学练提示 / 182

第八章 休闲运动 183

- 第一节 休闲运动的概念与特征 / 183
 - 一、休闲运动概念 / 183
 - 二、休闲运动特征 / 183
- 第二节 体育舞蹈 / 184
 - 一、体育舞蹈概述 / 184
 - 二、体育舞蹈的基本常识 / 184
 - 三、体育舞蹈的特点及练习方法 / 185
- 第三节 轮滑运动 / 188
 - 一、轮滑运动概述 / 188
 - 二、滑行技术的基本原理 / 189
 - 三、自我学练指导 / 191
- 第四节 保龄球 / 194
 - 一、保龄球的起源与发展 / 194
 - 二、学打保龄球 / 194
- 第五节 高尔夫球 / 196
 - 一、高尔夫球的产生及发展 / 196

	二、运动场地和器具 / 197
	三、运动比赛基本规则 / 198
第六节	台球 / 198
	一、台球运动特点 / 198
	二、台球知识入门 / 199
	三、基本姿势与基本技术 / 200
第七节	网球 / 200
	一、网球运动概述 / 200
	二、网球技术基本原理 / 201
	三、网球基本技术和战术 / 202
	四、自我学练提示 / 205
第八节	体育旅游与野游 / 207
	一、体育旅游 / 207
	二、野营 / 208

下篇 运动医学

第九章 运动损伤与慢性病康复锻炼 209

第一节	运动损伤概述 / 209
	一、运动损伤原因 / 209
	二、运动损伤的性质及一般规律 / 209
	三、猝死及猝死的预防 / 210
	四、运动性损伤的易伤部位、原因与预防原则 / 211
	五、运动性损伤及原因 / 212
	六、运动损伤的急救 / 213
第二节	常见运动损伤的防治 / 215
	一、闭合性软组织损伤 / 215
	二、肌肉拉伤 / 215
	三、肩袖损伤 / 215
	四、肩关节脱位 / 215
	五、网球肘 / 216
	六、肘关节后脱位 / 216
	七、腰部扭伤 / 217
	八、膝关节侧副韧带损伤 / 217
	九、半月板损伤 / 218
	十、踝关节扭伤 / 218
第三节	过度紧张和低血糖症 / 218
	一、过度紧张症 / 218
	二、低血糖症 / 219
第四节	腹痛、晕厥、中暑及溺水 / 219
	一、运动中腹痛 / 219
	二、晕厥 / 220
	三、中暑 / 220



四、溺水 / 221

第五节 亚健康、慢性病的康复锻炼 / 222

一、肥胖者的锻炼 / 222

二、消瘦者的锻炼 / 225

三、疲劳综合征患者的锻炼 / 225

四、神经衰弱患者的锻炼 / 226

五、哮喘患者的锻炼 / 227

六、胃下垂患者的锻炼 / 228

七、糖尿病患者的锻炼 / 229

八、心血管系统疾病患者的锻炼 / 230

第十章 运动竞赛中医务监督 232

第一节 体格检查 / 232

一、自我监督 / 232

二、定期体格检查 / 233

第二节 运动员的营养配餐 / 234

一、跑步的营养特点 / 234

二、体操类项目营养特点 / 235

三、球类项目营养特点 / 235

四、冰雪、游泳、棋类项目营养特点 / 235

第三节 运动场地器材卫生检测 / 235

一、体育场地的卫生检测 / 235

二、体育馆的卫生要求 / 236

三、游泳馆的卫生要求 / 236

四、体育器械和服装的卫生要求 / 236

第四节 竞技运动员服用兴奋剂的检测 / 237

一、兴奋剂的定义 / 237

二、一般兴奋剂的药物及检测方法 / 237

三、药物滥用对运动员身体健康的危害 / 240

主要参考文献 243



上篇 基础理论

第一章 高等医学院校体育概述

学习提示

体育是高等教育的重要组成部分,本章就高等医学院校体育的概念、性质和特点作以介绍。

建设一个有着高度物质文明和精神文明的社会主义国家,自然首先应有大批杰出的人才,然而,杰出人才的培养和成长道路究竟应怎么走?为了领悟现代人才观和人才成长规律,本章就成才的物质基础和体育在素质教育中的地位及作用,予以简要介绍,其重点阐述“健康第一,全面发展”才是成才的必由之路。

第一节 体育的本质

一、体育的起源与发展

世界上一切事物都有其产生、发展过程,体育也是从无到有,逐渐演变发展起来的。要认识体育本质,首先必须了解体育产生发展的大致过程。

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生和发展而出现并演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌芽到发展不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。考古学研究,体育最早孕育于生产劳动之中。随着人口的增加,为了保证赖以生存的物质基础,除需要精化生产工具、改进狩猎技术外,还将取决于同被猎动物在速度、力量、灵敏和耐力等方面展开的体能竞争,以及走、跑、跳、投、涉水、攀爬等基本活动能力的发展水平。这表明,最初按上述要求衍生的原始体育,反映出它是生存需要的产物。

生存需要是人类的主体需要,是一种受生理规律支配的功能反应。所谓“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”,就是对“求生本能”的形象描述。

就体育产生的动因而言,除了劳动需要以外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要等。

尽管按“求生本能”产生的身体活动,是由人的自然属性所决定的,但为了不断改进狩猎技术,以及弥补与被猎动物在体力上的差距,亟须重新提高技能与增强体能,并把它传授给下一代,于是使这种有目的、有意识支配的活动方式,即早期原始体育的萌芽。后来,随着部落冲突的不断加剧,又出现了用于军事的武力手段和战斗技能。由于这些手段



与技能的复杂程度和对体力的要求相对较高,就必须进行严格的专门训练,使动作达到快速、准确、持久与强而有力的要求。与此同时,统治阶级为满足奢侈的生活方式,以及显示强权政治和炫耀武力,又强迫奴隶在角力场上进行血腥的格斗与搏杀,从而也为最大限度挖掘人体潜力,给表现有强烈竞争因素的竞技体育提供了舞台。当然,最终还是以奥林匹克运动会的形式把它纳入和平竞争的轨道,并使竞技体育在后来的发展中,以追求更快、更高、更强为目标,最终成为表现和平、友谊、精神、力量与意志的象征。

二次世界大战以后,人类社会进入到一个新的历史时期。整个社会政治安定,经济繁荣,科学技术发展,为体育的发展创造了更好的条件,体育正随着社会的现代化、信息化而朝着国际化、社会化、科学化方向发展。

我国的学校体育,据考证,从夏、商、西周各代即出现独立的教育机构,《孟子·滕文公》中记载的“庠序”之教,即指在学校中学习养身和射箭,这亦可算是我国古代最早的学校体育。近代学校体育则从19世纪末由欧美传入,自1901年正式废除科举制之后,按《癸卯学制》的规定,官办高等学堂已开设“体操科”,每周3小时,主要内容是普通体操和兵式体操。自新中国成立以来,根据德、智、体全面发展的教育方针,学校体育一直都是各级各类学校教育的重要组成部分。

二、对体育本质的认识

体育的产生和发展告诉我们,体育是为了自身存在、发展和完善的一种实践活动,是人类自主选择的一种特殊的活动方式。其本质是人类有目的、有意识地通过自己的身体活动,从而促进自身全面发展的社会现象。

1. 体育对政治、经济制度的影响作用 推动社会政治、经济制度的发展,是由人们的活动来实现的。体育是培养人才的重要手段,通过培养合格的人才而为社会政治经济制度服务;体育还可以通过传播思想意识、体育拼搏精神,来影响社会舆论、道德风尚,服务于社会政治经济制度。体育自由开放的精神对人们身心有很大的净化作用,可以舒缓现代社会竞争带给人们的心理压力,可以为现代人提供丰富、健康的休闲娱乐方式,以服务于社会政治经济。体育也是外交的重要手段,通过各种国际体育项目的比赛,可以促进各国人们的交流和友好往来。体育产业对国民经济发展有着积极的促进作用,体育产业的发展可以促进国民生产总值的增长,促进人民群众体育消费和劳动素质的提高,而劳动者素质的提高又能促进国民经济的发展。

2. 运动(身体练习) 是体育运动的基础运动是体育实践的基础,是体育最基本的要素之一。体育是由众多形式的各种各样的动作练习组成,各种运动项目是体育的手段和内容,也是体育的表现形式。没有这些运动项目,就谈不上体育。

3. 目的化、意识化运动是体育的纽带 单单是身体的运动不能算体育,只有有目的、有意识地通过人体自身的运动,从而促进自身健康的幸福生活,这种完善的运动才能称为体育。人的意识是运动与体育的纽带和桥梁。人在实践中不但认识了自身和自然的关系,而且认识到了自身行为与自身存在发展的关系。体育正是人对自己的运动和自身发展关系认识的结果,没有意识和目的的运动不是体育。

三、现代体育构成与特征

现代体育的概念体系:上位概念的体育亦称“体育运动”;下位概念的体育分为体育教育(亦称狭义体育)或学校体育、竞技运动和休闲娱乐运动三个有机组成部分,三者间相互联系和互动。

现代体育发展呈现出如下特征:



1. 体育实践和理论发展促使体育日益国际化 体育运动在世界范围内开展,使得体育逐渐成为全人类共同的财富。近代社会运动项目兴起,极大地丰富了体育手段、内容和形式。

2. 体育已成为现代人生活方式的重要组成部分 在现代社会尽管人类的生存在物质上已得到保证,但因环境污染、工作节奏加快、不良生活方式等都给人们的身体健康带来影响。为了改变这种状况,人们在改造社会的过程中,一切努力无非都是为了更好地享受生活。尤其在满足物质生活的同时,对文化与精神生活则不断产生新的追求与渴望。尽管未来社会为实现“人人享有健康”提供了完善的医疗保障条件,但为了“防患于未然”和解决普遍存在的健康危机问题,生活体育所起的作用是无与伦比的。这种适度锻炼、不拘任何形式、追求娱乐休闲、体现身心愉快、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的一切事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。

3. 现代奥林匹克运动兴起和竞技体育迅速发展是现代社会发展的必然结果 由于竞技体育的技艺性特点决定,使它在竞技场上的角逐与表演,可以为全世界的观众提供精湛与高超的艺术,使人们的精神得到美的享受,从而为丰富人类的社会文化生活服务。

随着市场经济大潮的冲击,竞技体育以它吸引观众的巨大魅力,也加快了向商业化方向发展的步伐。特别当人们的生活水平不断提高,以竞技体育为载体的体育文化,将作为本体产业伴随大众体育的消费,促进了各种体育用品、器材、装备以及体育传媒、广告、彩票、旅游等相关产业的兴起,从而使它们提供的社会服务为发展“第三产业”创造了有利条件,使体育产业迅猛发展。

第二节 奥林匹克运动

奥林匹克运动不仅是一种运动竞技,而且是一种文化和教育形式、是一种生活方式,它的精神实质是实现人的身心和谐发展。因此,每一个人都应积极参与。

一、奥林匹克运动的产生和发展

奥林匹克运动的渊源可以追溯到古希腊的奥林匹克运动会(简称“古奥运会”)。古奥运会每四年举办一次,从公元前 776 年第一届的古奥运会到公元 393 年,共举办了 293 届,历时 1169 年。古奥运会是一种具有宗教性质的庆典活动,以竞技的形式表达了人们对神灵和英雄的崇拜,然而古奥运会同希腊文化一起,随着奴隶制的崩溃而消亡了。

古奥运会后,许多国家和地区先后多次举行了大型运动会,为现代奥运会的恢复奠定了基础。当然我们不会忘记,为恢复奥运会出力最多、贡献最大的是法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦(1863—1937 年)男爵。他在 1883 年提出举行世界性比赛,1889 年明确提出举行现代奥运会的想法,并在国内广泛宣传。1892 年正式提出举行现代奥运会的建议。顾拜旦的努力终于有了结果,1894 年 6 月 16 日,有 12 个国家的 79 名代表在巴黎举行“恢复奥林匹克运动”大会,成立了国际奥林匹克委员会,决定从 1896 年起,每隔 4 年,按古希腊奥林匹克运动会传统,举办大型运动会,以促进体育发展和加强各民族在该领域的接触,该运动会将邀请所有文明民族参加。会议还通过了《奥林匹克运动宪章》,同意以“更快、更高、更强”为奥林匹克运动口号。于是,将中断了 1500 多年的古奥运会,终于在新的历史条件下,以新的面貌展现了“奥林匹克运动会”(简称奥运会)。

奥运会有夏季奥运会和冬季奥运会之分。

1. 夏季奥运会 夏季奥运会每 4 年一次,至今已举办了 25 届(其中 1916 年的第 6 届、1940 年的第 12 届、1944 年的第 13 届,因两次世界大战未能举行),2008 年北京奥运



会是第29届。夏季奥运会比赛项目原只有23个大项,220多个小项,但随着一些项目的普及而不断地增加。田径、游泳、举重、自行车、射箭、射击、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、网球、曲棍球、体操、击剑、摔跤、柔道、拳击、赛艇、皮划艇、帆船、马术、现代5项等是其主要项目。所有列入奥运会的项目,必须符合一定条件才能入选。如男子项目,原应是在三大洲50个国家广泛开展的;女子项目至少是在两大洲35个国家广泛开展的。以后,对夏季奥运会项目的人选条件又作了新的规定,男子项目必须至少有四大洲的75个国家开展,女子项目必须是三大洲40个国家开展。由于参加奥运会的人数和项目日益增加,关于参加的人数和项目的人选问题已成为国际奥委会目前面临的一个主要问题。国际奥委会自1992年后,夏季奥运会的规模和参赛人数都将有所限制,并且对各个项目逐一审查。

2. 冬季奥运会 冬季奥运会早在筹办夏季奥运会时曾有人提及,因种种原因而搁置。1908年第4届夏季奥运会时,滑冰被列为竞赛项目,1912年第5届奥运会组织者建议,在举行夏季奥运会时,同时举行冬季奥运会,但未获得成功。1920年第7届奥运会又把花样滑冰和冰球列为比赛项目。1929年法国人为第8届夏季奥运会举行了第1次冬季运动周,1925年,国际奥委会正式决定,定期地、独立地举行冬季奥运会,并宣布法国人在沙莫尼举办的运动周作为第1届冬季奥运会,以后每4年举行一次,与夏季奥运会同一年举行。列入冬季奥运会的男子、女子项目,至少是在三大洲25个国家广泛开展的。目前比赛项目已经有7大项40个小项。计有:滑雪(高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、花样滑雪)、滑冰(速度滑冰、花样滑冰)、冰球、雪橇(有舵雪橇、无舵雪橇)、现代冬季两项(滑雪、射击)冰上舞蹈、冰壶等。

二、奥林匹克运动的思想体系

奥林匹克运动之所以长盛不衰,其原因之一是在它的发展过程中逐渐形成了以奥林匹克主义为核心的思想体系,这一体系,主要由奥林匹克主义、奥林匹克宗旨、奥林匹克精神、奥林匹克格言、奥林匹克圣火等组成。

1. 奥林匹克宪章 奥林匹克宪章是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件,是奥林匹克运动的根本大法,为国际奥委会所承认的国际单项体育组织、各国(地区)奥委会所遵循。宪章规定了奥林匹克运动的宗旨、原则、资格、机构、职权范围和奥林匹克各种活动的基本程序,是奥林匹克运动所有成员取得共识的基础和协调相互关系的准则。

2. 奥林匹克主义 奥林匹克运动不同于一般的体育运动,它是人类社会为了实现某种理想在一定哲学思想指导下进行的社会运动,这个哲学思想就是奥林匹克主义。奥林匹克主义试图通过体育运动与教育的结合促进人的和谐发展,进而促进一个维护人的尊严、和平的社会的建立。这种思想使奥林匹克运动担负着崇高的历史使命,赋予它极强的教育价值和文化价值,从而使这一运动有了坚实的思想基础和长期的奋斗目标。

“奥林匹克主义”一词最初是由奥林匹克运动的创始人顾拜旦提出的,他感到现代竞技运动虽然有先进的手段,但缺少哲学基础和高尚的目标,因此他试图用“奥林匹克主义”来弥补这个缺陷。但是,他始终没有对这一概念作出明确的定义。后人对“奥林匹克主义”的理解和认识也不尽相同。1991年6月16日生效的《奥林匹克宪章》中,国际奥委会第一次给奥林匹克主义以明确的定义:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动与文化和教育融为一体。奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和一般伦理基本原则的推崇为基础的。”奥林匹克主义的中心思想是人的和谐发展,



旨在创造一种使人全面发展的“生活方式”。它将体育运动作为实现人和谐发展的途径,还指出为达到人和谐发展的目的,体育运动必须和教育融为一体,与文化紧密结合,并将树立“奥运选手的榜样”作为一项重要的教育方式,力图使奥林匹克主义取得良好的教育效果。奥林匹克主义极大地丰富了体育的内涵,它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与和平的社会。

3. 奥林匹克运动的宗旨 《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克运动的宗旨是“通过没有任何歧视的具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平、美好的世界作出贡献。”奥林匹克运动力图通过体育运动增进世界各国人民之间的相互了解,达到减少战争、促进和平的目的。其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。奥林匹克运动的宗旨: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,还要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。

4. 奥林匹克精神 《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神是奥林匹克思想体系的重要组成部分,没有互相了解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神,奥林匹克主义就不可能得到贯彻,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。

奥林匹克精神强调友谊、团结、互相了解,其目的就是促进世界各国人民之间的交流,建立和谐的文化氛围,正是在这种氛围中,人们才有可能摆脱各自文化带来的种种偏见。在不同文化的展现中看到的不是各种文化之间的排斥,而是人类文化百花齐放、千姿百态的壮丽图景。有了这种精神境界,人们才能跳出各自狭小的民族局限,以世界公民的博大胸怀,去认识和理解自己民族以外的事物,领悟到各个民族都有着神奇的想象力和巨大的创造力,学会对其他民族的尊敬,从而以比较客观和公正的态度去看待别人和自己。只有这样,才能虚心地吸取其他文化的优秀成分,不断丰富自己。也只有这样,奥林匹克运动所提倡的国际交流、互相帮助、互相学习才能真正得以实现。

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,它的一个突出特点,就是具有鲜明的对抗性和娱乐性。在剧烈的身体对抗和比赛中,运动员的身体、心理和社会公德可以得到良好的锻炼,观众也可得到教育。

5. 奥林匹克圣火 奥林匹克圣火象征着和平、正义、友谊、团结、和青春活力。因此,自1928年起,在奥运会开幕前,都要点燃圣火。无论奥运会在哪里举行,奥林匹克火炬都在希腊奥林匹克村希腊女神赫拉庙前,按照传统仪式,用聚光镜聚集阳光引燃火炬,并用接力跑、专车、专机、轮船等各种方式,将火炬传到举办国,并在开幕时,由主办国著名运动员高擎火炬,穿过主体运动会场,登上火炬塔,点燃圣火,一直燃烧到大会闭幕时为止。

6. 奥林匹克的会徽、旗帜 奥林匹克会徽是5个相套的、不同颜色的圆环。会旗为白色无边旗,旗的中间是相套的五环,五环自左至右的颜色,依次分别为:蓝、黄、黑、绿、红。其含意是象征五大洲的团结,以及全世界的运动员以公正、坦率和友好的精神,在奥林匹克运动场上相见,自1920年起,开幕时升会旗,闭幕时降下。

7. 奥林匹克运动会的誓词 古代奥运会是举行宣誓仪式的,而现代奥运会开始时的几届没有宣誓活动。后来由顾拜旦建议并经奥委会通过,从1920年第7届奥运会起恢复了宣誓仪式。其誓词为:“我代表全体运动员宣誓,为了体育的光荣和本队的荣誉,我们将以真正的体育精神,参加本届运动会比赛,尊重和遵守各项规则。”宣誓的代表,多由举