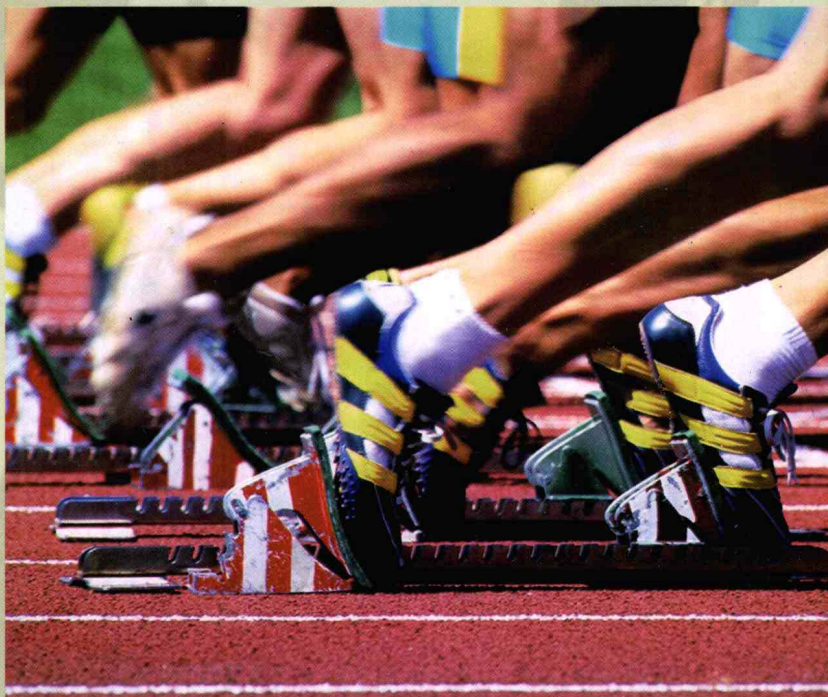


21 世纪高职高专系列规划教材

大学 体育与健康

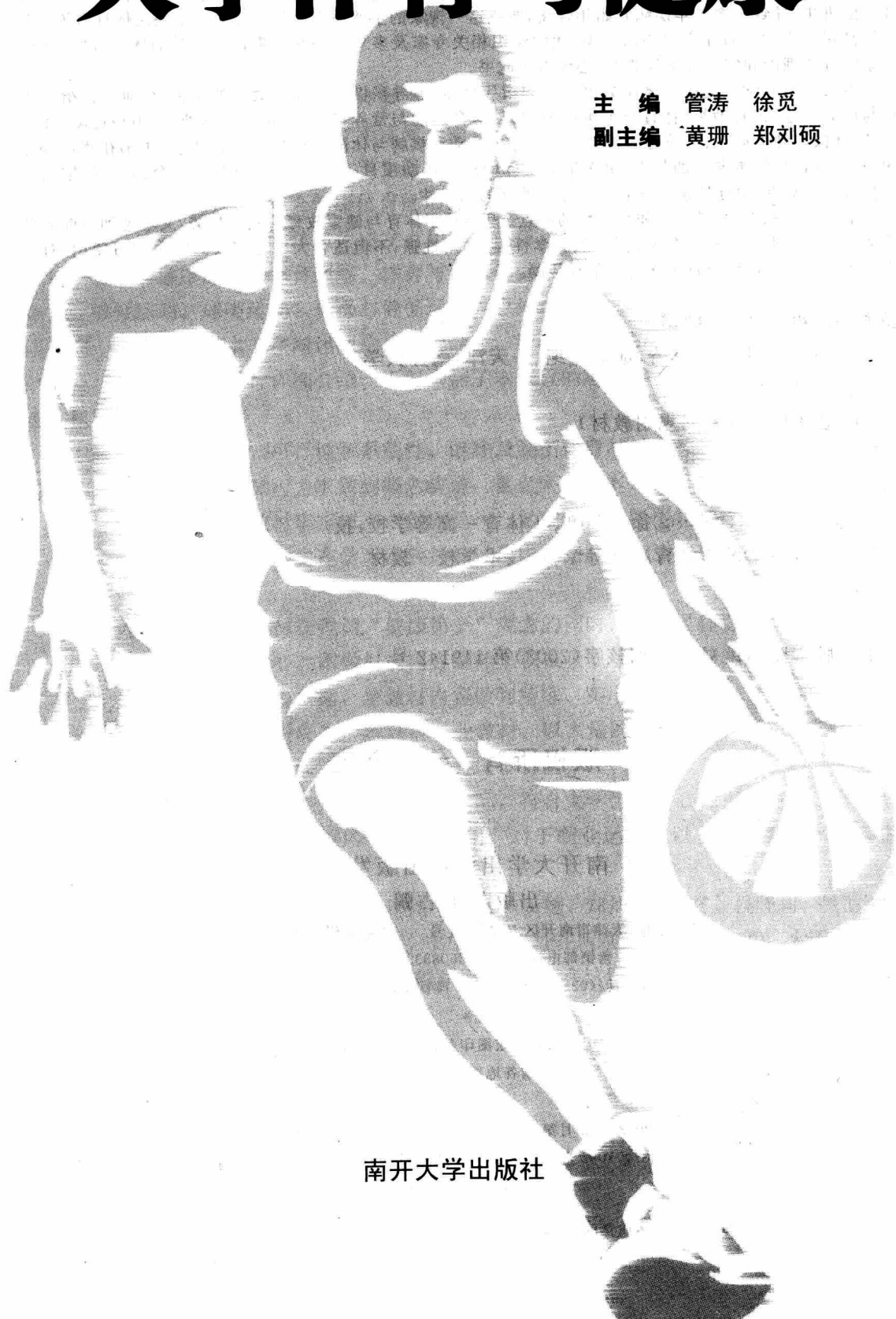
主 编 管 涛



南开大学出版社

大学体育与健康

主 编 管涛 徐觅
副主编 黄珊 郑刘硕



南开大学出版社

内 容 提 要

据权威机构调查,现代大学生的体质明显降低,并且呈逐年上升的趋势,这严重影响了个人的发展和社会的进步,导致很多老年疾病开始年轻化,造成这一现象的主要原因就是在校大学生缺乏体育锻炼。为了提高现代大学生对体育锻炼的认识,我们组织相关专家及多年在一线从事体育教学的优秀教师,结合健康体育的理论和实际教学经验,精心编著了此书。

本书以培养学生健康的体质为出发点和指导思想,倡导积极参与体育锻炼的精神,全面地介绍了体育与健康综述、体育锻炼、体育与卫生保健知识、体育运动与营养、运动损伤及运动处方、田径运动、球类运动、体操与健美运动、户外运动、水上运动、对抗运动和棋牌与休闲运动共十二章内容。本书在阐述理论知识的同时,根据本课程的特点,更多地对实际的体育运动项目、运动方法等进行详细介绍,不但增加了本科目的趣味性,也能够激发读者参与体育锻炼的积极性。

本书具有先进性、科学性和系统性的特点。既顾及了体育与健康教育的发展趋势,又考虑到当前体育教学的实际情况,详略得当、概念清楚、科学性强、实用性强,不但适合大中专院校的学生学习使用,对于职业运动员以及体育教育工作者也很有帮助。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 管涛,徐觅主编. —天津:南开大学出版社,2008.8
(21 世纪高职高专系列规划教材)
ISBN 978-7-310-02986-0

I. 大… II. ①管…②徐… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材②健康教育—高等学校:技术学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 119142 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:肖占鹏

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 19.125 印张 434 千字

定价:32.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

前 言

权威机构调查,现代大学生的体质明显降低,并且呈逐年上升的趋势,这严重影响了个人的发展和社会的进步,导致很多老年疾病开始年轻化。造成这一现象的主要原因就是在校大学生缺乏体育锻炼。为了提高现代大学生对体育锻炼的认识,我们组织相关专家及多年在一线从事体育教学的优秀教师,结合健康体育的理论和实际教学经验,精心编著了此书。

本书以培养学生健康的体质为出发点和指导思想,倡导积极参与体育锻炼的精神,全面地介绍了体育与健康综述、体育锻炼、体育与卫生保健知识、体育运动与营养、运动损伤及运动处方、田径运动、球类运动、体操与健美运动、户外运动、水上运动、对抗运动和棋牌与休闲运动共十二章内容。本书在阐述理论知识的同时,根据本课程的特点,更多地对实际的体育运动项目、运动方法等进行详细介绍,不但增加了本课程的趣味性,也能够激发读者参与体育锻炼的积极性。

本教材具有先进性、可行性和系统性,既顾及到了体育与健康教育的发展趋势,又考虑到当前体育教学的实际情况,力求做到概念清楚,重点突出。本书有如下特色:

- ✓ **体系新颖。**本教材牢牢树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使在学习本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的好处和体育对于健康的重要性。
- ✓ **内容精炼。**本教材在强调“健康第一”观念的同时,突出了体育锻炼的重要作用,使体育锻炼深入人心。本教材在内容编排上积极吸收了最新的大学生体育教材研究成果,以实际实验为依据,使教材内容做到精练、实用。
- ✓ **科学性强。**本教材作为一本高等职业教材,以大量的科学事实和实验结果为依据,叙述语言力求严谨、科学,努力做到有理、有据。
- ✓ **实用性强。**本教材贴近大学生生活实际,符合大学生的身心特点,便于自学。

本书不但适合大中专院校的学生学习使用,对于职业运动员以及体育教育工作者也很有帮助。

本书由管涛和徐觅主编,参与编写与审校的还有黄珊、郑刘硕、魏冬、侯晓莉、吴世深、付云俊等。由于编者水平有限,加之时间仓促,书中不足之处在所难免,恳请专家和广大读者不吝指教。在本书的组编过程中,还参考了大量的文献和相关资料,在这里由衷地向这些参考文献和资料的作者表示敬意和感谢。

编者

2008年7月

目 录

第一章 体育与健康综述..... 1

- 1.1 体育概述..... 1
 - 1.1.1 体育的概念..... 1
 - 1.1.2 体育的分类..... 2
 - 1.1.3 体育的功能..... 3
 - 1.1.4 奥林匹克运动会..... 6
- 1.2 学校体育教育..... 14
 - 1.2.1 学校体育的概念..... 14
 - 1.2.2 体育教育的重要性..... 15
- 1.3 体质与健康..... 16
 - 1.3.1 健康的内涵..... 16
 - 1.3.2 影响健康的因素..... 19
 - 1.3.3 体质的内涵..... 20
 - 1.3.4 影响体质的因素..... 21
 - 1.3.5 体质与健康的关系..... 21
- 1.4 体质健康测量与评价..... 22
 - 1.4.1 身体形态的测量与评价..... 22
 - 1.4.2 身体素质评价..... 25

第二章 体育锻炼..... 28

- 2.1 体育锻炼概述..... 28
 - 2.1.1 体育锻炼的原则..... 28
 - 2.1.2 体育锻炼的方法..... 30
 - 2.1.3 体育锻炼的内容..... 33
 - 2.1.4 体育锻炼的自我监督与评价..... 34
- 2.2 体育锻炼与身体机能..... 35
 - 2.2.1 人体机能的分类..... 36
 - 2.2.2 运动对人体机能的影响..... 38
- 2.3 体育锻炼与心理健康..... 39
 - 2.3.1 心理健康的含义与标准..... 39
 - 2.3.2 体育锻炼对心理调节的作用..... 41
- 2.4 体育锻炼与社会适应..... 43
 - 2.4.1 社会适应的意义..... 43
 - 2.4.2 体育与人的社会化..... 43
 - 2.4.3 体育锻炼对适应社会的作用..... 44
 - 2.4.4 如何通过体育锻炼适应社会能力..... 45

第三章 体育运动与卫生保健..... 47

- 3.1 体育锻炼的卫生常识..... 47

- 3.1.1 定期进行健康检查..... 47
- 3.1.2 体育锻炼与饮食卫生..... 52
- 3.1.3 体育锻炼与营养卫生..... 52
- 3.1.4 体育锻炼中的心理卫生..... 54
- 3.1.5 自我医务监督..... 55
- 3.2 体育锻炼与环境卫生..... 57
 - 3.2.1 体育锻炼中的自然环境选择..... 57
 - 3.2.2 体育锻炼中的人为环境选择..... 57
- 3.3 体育锻炼与女子生理卫生..... 58
 - 3.3.1 女子生长发育的生理特点..... 58
 - 3.3.2 女子体育锻炼的一般生理卫生要求..... 59
 - 3.3.3 女子经期的体育锻炼..... 59

第四章 体育锻炼与营养 61

- 4.1 营养素..... 61
 - 4.1.1 蛋白质..... 61
 - 4.1.2 脂肪..... 63
 - 4.1.3 糖类（碳水化合物）..... 64
 - 4.1.4 维生素..... 66
 - 4.1.5 矿物质..... 68
 - 4.1.6 水分..... 70
- 4.2 平衡膳食..... 72
- 4.3 运动后的营养补充..... 73
 - 4.3.1 水分的补充..... 73
 - 4.3.2 糖类（碳水化合物）的补充..... 74
 - 4.3.3 蛋白质的补充..... 75
 - 4.3.4 电解质的补充..... 75

第五章 运动损伤及运动处方 76

- 5.1 运动损伤的概述..... 76
 - 5.1.1 运动损伤定义及分类..... 76
 - 5.1.2 运动损伤的原因..... 77
 - 5.1.3 运动损伤的预防..... 78
 - 5.1.4 运动损伤的治疗..... 80
- 5.2 常见运动损伤及处理方法..... 80
 - 5.2.1 软组织损伤及处理..... 80
 - 5.2.2 关节韧带扭伤及处理..... 82
 - 5.2.3 关节脱位及处理..... 83
 - 5.2.4 脑震荡及处理..... 83

5.2.5 骨折及处理.....	84
5.3 常见运动性疾病及处理.....	85
5.3.1 休克.....	85
5.3.2 出血.....	86
5.3.3 腹痛.....	87
5.3.4 肌肉痉挛.....	88
5.4 运动处方的概述.....	89
5.4.1 运动处方的概念.....	89
5.4.2 运动处方的分类.....	90
5.4.3 运动处方的内容.....	91
5.4.4 运动处方的制定.....	93
5.4.5 运动处方的实施.....	97

第六章 田径运动..... 99

6.1 田径运动概况.....	99
6.1.1 田径运动的历史.....	99
6.1.2 田径项目的分类.....	100
6.2 跑、跨栏项目.....	102
6.2.1 短跑.....	102
6.2.2 中长跑.....	103
6.2.3 跨栏跑.....	105
6.3 跳跃项目.....	108
6.3.1 跳高.....	108
6.3.2 跳远.....	110
6.3.3 三级跳远.....	112
6.4 投掷项目.....	113
6.4.1 铅球.....	113
6.4.2 铁饼.....	115
6.4.3 标枪.....	116

第七章 球类运动..... 118

7.1 足球运动.....	118
7.1.1 足球的历史.....	118
7.1.2 足球的比赛规则.....	119
7.1.3 足球的基本技术.....	123
7.2 篮球运动.....	134
7.2.1 篮球的历史.....	134
7.2.2 篮球的比赛规则.....	135
7.2.3 篮球的基本技术.....	136
7.3 排球运动.....	144
7.3.1 排球的历史.....	144
7.3.2 排球的比赛规则.....	145
7.3.3 排球运动的基本技术.....	146
7.4 乒乓球运动.....	153
7.4.1 乒乓球的历史.....	153

7.4.2 乒乓球的比赛规则.....	154
7.4.3 乒乓球的基本技术.....	156
7.5 羽毛球运动.....	162
7.5.1 羽毛球的历史.....	162
7.5.2 羽毛球比赛的规则.....	162
7.5.3 羽毛球运动的基本技术.....	163
7.6 网球运动.....	168
7.6.1 网球的历史.....	168
7.6.2 网球运动比赛规则.....	168
7.6.3 网球运动的基本技术.....	170

第八章 体操、健美运动..... 175

8.1 体操.....	175
8.1.1 体操的历史.....	175
8.1.2 体操项目.....	176
8.1.3 比赛规则.....	179
8.1.4 体操中的专业术语.....	180
8.2 健美操.....	181
8.2.1 健美操的历史.....	181
8.2.2 健美操的内容和分类.....	182
8.2.3 健美操的特点.....	183
8.2.4 健美操的基本动作.....	183
8.2.5 健美操基本组合动作.....	186
8.2.6 健美操的评判标准.....	197
8.3 体育舞蹈.....	198
8.3.1 体育舞蹈的历史.....	198
8.3.2 体育舞蹈的类别.....	199
8.3.3 体育舞蹈的基本名词.....	202
8.3.4 体育舞蹈的比赛标准.....	203
8.3.5 体育舞蹈的基本动作.....	203

第九章 户外运动..... 205

9.1 野外生存.....	205
9.1.1 自然特征与方向辨别.....	205
9.1.2 复杂地形与行进.....	206
9.1.3 食物采集法.....	208
9.1.4 饮用水的获取.....	208
9.1.5 野外常见的伤病治疗.....	209
9.2 登山.....	210
9.2.1 登山的历史.....	210
9.2.2 登山运动的分类.....	211
9.2.3 登山装备.....	212
9.2.4 登山技术.....	213
9.3 滑雪.....	218
9.3.1 滑雪运动概述.....	218

9.3.2 滑雪技术的入门与提高.....	218	11.2 拳击.....	256
9.3.3 雪道分级与技术分级.....	222	11.2.1 拳击的历史.....	256
9.3.4 滑雪注意事项.....	225	11.2.2 拳击的运动特点.....	258
第十章 水上运动.....	227	11.2.3 拳击运动的作用.....	259
10.1 游泳运动.....	227	11.2.4 比赛的规则与裁判方法.....	260
10.1.1 游泳的历史.....	227	11.2.5 拳击的基本拳法.....	263
10.1.2 游泳的分类.....	228	11.3 跆拳道.....	267
10.1.3 游泳的基本技术.....	230	11.3.1 跆拳道的历史.....	267
10.2 跳水.....	238	11.3.2 跆拳道的精神.....	268
10.2.1 跳水的历史.....	238	11.3.3 跆拳道的主要特点.....	269
10.2.2 跳水运动的分类.....	240	11.3.4 比赛规则.....	270
10.2.3 跳水运动的规则.....	241	11.3.5 跆拳道的级与段.....	272
10.3 赛艇运动.....	243	11.3.6 跆拳道的基本动作.....	274
10.3.1 赛艇的历史.....	243	第十二章 棋牌及休闲运动.....	278
10.3.2 赛事项目及规则.....	244	12.1 棋牌.....	278
10.3.3 赛艇技术术语.....	245	12.1.1 象棋.....	278
10.4 皮划艇.....	246	12.1.2 围棋.....	282
10.4.1 皮划艇的历史.....	247	12.1.3 五子棋.....	285
10.4.2 赛事项目及规则.....	247	12.1.4 扑克.....	288
10.4.3 皮划艇比赛用语和运动术语..	249	12.2 休闲运动.....	291
第十一章 对抗运动.....	251	12.2.1 保龄球.....	291
11.1 武术.....	251	12.2.2 高尔夫球.....	294
11.1.1 武术的概念.....	251	参考文献.....	298
11.1.2 武术的特点.....	252		
11.1.3 武术的作用.....	253		
11.1.4 武术的分类.....	254		



第一章 体育与健康综述

要想把体育与健康紧密结合起来,首先必须正确而清楚地掌握体育与健康的基本知识。了解体育的概念、分类、功能,健康的标准、影响因素以及体育与健康的关系,才能加强对体育和健康的认识,更好地进行体育锻炼,提高自己的身体素质。

1.1 体育概述

1.1.1 体育的概念

据世界体育资料记载,“体育”一词最早是法国人于 1760 年在报刊上论儿童身体教育问题时首先使用的。目前国际上普遍用 Physical Education 泛指“体育”,它的原意是指以肢体活动为手段的教育,可直译为身体的教育。一般认为, Sport 一词源于拉丁语 Disport, 它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐等活动,后来逐渐演变成具有新含义的一个概念,即——竞技运动(竞技体育)。

从古至今,任何社会活动都是因社会的需求而产生和发展的。体育作为一种社会活动,也是随着人类社会的出现和演化而不断发展的。纵观体育的发展历程,它也经历了一个由萌芽、发展、不断完善,并随着社会的需求而不断发生变化的过程。所以,研究体育的概念也要从体育的产生讲起。

远古时代,人们依靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法获得各种食物,维持生存,此时体育就已经萌芽了。只是那时人们的思维还停留在一种极不发达的状态下,生活处于非常单调乏味的状态,生产工具也十分简陋。所以此时的活动还不是真正的体育,只能称为生活和劳动。在这样简单而又极其艰苦的劳动中,娱乐性和竞技性一直存在,但体现的并不是体育的特征。

原始社会萌芽时期的体育,我们可以更为确切地把它称为一种生活技能教育。从萌芽状态到今天体育运动的现状,体育经历了漫长的发展历程。总的来说,体育大致可分为古代体育、近代体育和现代体育三个发展阶段。

(1) 古代体育

据史料记载:古代体育以古希腊体育和古罗马体育为代表。公元前 9 世纪,古希腊处于原始社会向奴隶社会过渡时期,史称“荷马时代”。这时期,古希腊城邦之间连年战争不断,奴隶主们十分重视“尚武教育”,不过那时的体育项目主要由战斗式体育项目组成,包括马车赛、摔跤、拳击、标枪、射箭和竞走等。那时人们把体育作为增强国力和抵御入侵的手段,因此体育得到了很大的发展。



为了祭祀万神之王——宙斯，在希腊诞生了世界上最伟大的赛事——奥林匹克运动会，它代表了古代希腊时代体育运动的最高成就。

(2) 近代体育

近代体育始于 19 世纪初期，它是近代资本主义、政治革命、工业革命、近代体育理论和实践的产物，并随着它们的发展而发展。

近代体育已不再是过去那种简单的生存、生活技能体育了。体育在逐步的发展过程中，不仅与教育的发展联系在了一起，同时还与军事、医学、艺术、宗教以及休闲娱乐等活动的发展密切联系着。体育也正是与这些活动相互影响和相互作用，才逐渐形成自己的独立形态。近代体育比古代体育更注重教育性和阶段性，它的竞技性和娱乐性与古代体育相比也大大增强了。

(3) 现代体育

随着社会各方面的发展，体育也得到了很大程度的发展，并逐渐形成独立的学科体系。现代体育已成为不同地区、不同民族和不同国家普遍接受的一种独具魅力的现代生活方式。由于各国政治、经济等因素的不同，各国人民对体育的认识和理解也存在着一定的分歧，人们对体育概念的认识也不尽相同，对“体育”也难以形成一个统一的、规范化的共识。

体育是受社会政治、经济和文化等多方面因素制约的。随着社会的发展，体育概念的内涵和外延也会不断地变化。

1.1.2 体育的分类

体育是依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。我国现代体育，基本上由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育和学校体育三方面所组成。

(1) 大众体育

大众体育也称“社会体育”、“群众体育”，它是为了娱乐身心、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。大众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育和伤残人体育等，主要形式有锻炼小组、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。随着社会的发展，人们进行体育锻炼的意识越来越强烈，开始把建设器械搬回家，并涉足保龄球、网球等高消费的体育锻炼项目。不仅如此，各种体育俱乐部、健身娱乐中心等如雨后春笋般拔地而起，吸引了大批体育爱好者，这些现象都表明我国大众体育已经进入一个新的发展阶段。

在 21 世纪的今天，各行各业都达到了人类前所未有的水平，体育的地位也日渐提高。开展群众体育活动也应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。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。

(2) 竞技体育

竞技体育也称竞技运动，是体育的重要组成部分，它是以体育竞赛为主要特征，以创造



优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的体育活动。

竞技体育具有激烈的对抗性和竞赛性。在竞技体育中,人们挑战自我、超越自我,在胜利中体验征服之美,在失败中咀嚼悲壮之美,在竞争中获取愉快之美,在发展中追求和谐之美。竞技体育是体育系统中体现美的价值的表现形式,它追求的是一种超越功利的、美好的精神境界。竞技体育有明确而且世界公认的竞赛规则。如现代奥林匹克运动会往往以某一个国家取得奖牌的多少来说明其体育水平在世界上的地位。

竞技体育能够传播精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各地人民之间的友谊和团结等方面,有着特殊的作用。

(3) 学校体育

学校体育是面向在校学生有目的、有计划、有组织地进行的体育教育活动,旨在全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养良好的道德和意志品质。学校体育是为培养合格人才服务的一种教育过程,是我国教育的一个重要方面,也是全民体育的重要基础。简言之,学校体育通过影响学生的身体来培养合格的社会人才,进而使学生在德、智、体、美等方面得到全面发展。

1.1.3 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能具体可归纳为教育、健身、娱乐、政治、经济、军事等六个方面。

1. 教育功能

体育的教育功能是体育最本质的功能。从原始社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段流传于世的。人类的生活经验是多方面的,经验的发展和充实,代表生活能力的提高。以前人们为了获取猎物 and 防御外来侵略,就从他们父辈那里学习准确投枪和投掷石块的技能,这是人类生存的需要。至今,现代竞技运动中的跑、跳、投等项目仍留下这一教育的痕迹。恩格斯说:“人的思想的最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的改变,而并不单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改造自然界而发展的。”改造自然界是人与其他动物最显著的区别。改造自然界在原始社会主要靠人类自身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具,这样增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。在古希腊哲学家亚里士多德的教育思想中,体育、德育和智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应先于智育。在我国古代的教育中,以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中“射”、“御”均有体育教育的显著内容。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳,其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。

今天,在世界上任何一个国家或地区,均强调德、智、体的全面发展。随着现代社会的发展,现代体育并不仅仅局限于学校体育,在竞技体育和社会体育中均显示出了体育的教育





功能。如竞技体育的训练本身就是教育的过程,竞赛的过程更具有广泛的教育意义,通过竞赛培养国人的爱国主义热情,顽强拼搏、无私奉献的精神;在社会体育中,从学习健身、娱乐、保健等技能中看,都含有教育的因素,能者为师是这一活动类型的典型教育因素。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能,而且是重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯,以改善生活方式、提高生活质量和适应现代社会发展的需要。

2. 健身功能

人类在很早以前就已认识到,通过直接参与体育活动,不仅可以改变自身的生理功能,而且还可以改变自身的心理状态。理论研究者的大量科学实验证明,体育运动可以促使人体的生长发育,改善各器官、各系统的机能,培养良好的心理素质,从而增进健康(包括生理和心理的健康),增强体质,防治疾病,提高有机体的工作效率。

(1) 改善和提高中枢神经系统的功能

实践证明,经常参加体育运动,可以改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷;可以提高神经过程的均衡性和灵活性,使人体对内外刺激的反应更加迅速、准确;可以增强大脑皮层的分析、综合能力;还可以促使人体中枢神经系统对身体各器官、各系统的活动更加灵活和协调,保证人体对外环境的适应性,从而提高了工作效率。

(2) 促进生长发育,塑造健美体型,提高运动能力

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大、骨小梁的排列也随之产生适应性变化,使骨骼更加坚实,抗压能力增强。特别是能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美,为塑造健美体型创造条件,同时使肌纤维增粗,肌肉壮实、有力,从而提高劳动效能和运动能力。

(3) 促进内脏器官构造的改善和机能的提高

运动使人体内血液循环加快,能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。如心脏,经过长期锻炼,心壁增厚、心容积增大、每搏输出量增加,安静时出现心动徐缓、机能“节省化”的现象。同时,肺活量增大、呼吸深度加深。

(4) 调节、改善人的心理情绪,提高适应能力

体育运动使人朝气蓬勃,充满活力,生活愉快,精神健康,消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态;使人性格豁达,从而提高适应自然环境和社会环境的能力,提高对疾病的抵抗能力,达到延年益寿的效果。随着现代社会工作和生活节奏的加快,对人体的健康提出了更高的要求,人们已经认识到,无疾病并不等于健康,并积极投身于体育活动之中。所以,体育的强健身心功能在未来社会里将越来越受到重视。

3. 娱乐功能

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需要,起到



丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用,故它具有娱乐功能。体育的娱乐功能体现在两个方面:一是观赏,二是直接参与活动。随着运动技艺日益向高、尖、新、难的方向发展,运动员将时间与空间、健与美、韵律与节奏等方面巧妙地结合起来,人们在观看比赛时,犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术品,使人得到美的享受。人们直接参与活动,特别是自己喜爱和擅长的运动项目,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,体验一种快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心和自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

4. 政治功能

体育作为上层建筑的一部分,与政治紧密相连,受政治的制约,并以特殊的方式为政治服务。美国学者约翰·米尔顿·霍伯曼在《体育与政治意识》一书中指出:“体育与政治意识的关系是长期明显存在的,但很少有人确认这一点。”东西方学者认为:体育与政治,特别是竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。例如,1952年赫尔辛基奥运会出现苏、美两大阵营的政治对抗以来,曾不断出现各种政治事件,其中最为突出的有:在1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件、非洲国家的抵制;1980年的莫斯科奥运会,美国等16个国家不参加;1984年洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家的抵制,等等。又如,我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中日关系的正常化,达到了“小球转动地球”的政治外交目的。同时,体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,赛场如同战场,金牌从一个侧面反映了一个国家的力量、地位、政治面貌和精神状态。因此,世界各国无不重视体育的政治意义,以体育表现实力,扩大影响,提高国际声誉、振奋民族精神。例如,苏联在“十月革命”成功35年以后第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量;我国体育健儿多年来在奥运会和其他世界大赛的赛场上频频传出捷报,从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”的所有比赛项目的金牌,使中国人扬眉吐气。因此,体育具有为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、为外交斗争服务、促进民族团结等政治功能。

5. 经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育,发展劳动者体力以减少发病率,达到促进社会生产力发展的目的。这表明,体育的经济功能最初是由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,再转化为劳动生产力的。体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发达的商品经济社会。实践证明,伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的批量生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,已有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业体系。竞技体育和商品经济的联系更为密切。近几年来,随着商品经济浪潮的猛烈冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业





化倾向。比如,在奥运会期间,世界各国财团都在利用其影响,进行巨额投资,从事商业性活动。由于竞技体育的商业化道路早已被开启,通过体育直接盈利的契机仍被人们所利用,体育的经济功能将进一步加强。

6. 军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,不断推动着武器的演进,不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,同时也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后,统治者为了争夺领土引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。据历史记载,古代东方统治阶级出于对外扩张和对内镇压的需要,无不重视非战争状态时的军事训练。随着资本主义的发展,西方体育经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后,开始竭力主张把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。因此,在全面进行体育训练的同时,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、骑马、拳击及队列操练等,已经成为军事训练所必需的内容,专门为军事服务的军事体育就应运而生了。

1.1.4 奥林匹克运动会

1. 古代奥林匹克运动

古代奥林匹克运动的发源地是古希腊。古代奥运会每四年举行一届,从公元前 776 年有文字记录的第一届奥运会到公元 393 年,共举办了 293 届,历时 1169 年。

古代奥林匹克运动及其盛会作为一种泛希腊的体育文化传统,它的产生有深刻的社会基础和历史根源。古代奥林匹克运动是在古希腊氏族时期产生的竞技运动传统基础上,经过社会政治、经济和文化等因素的长期影响,经过战争的驱动和宗教转换机制的作用逐步形成的。

古代奥运会一千多年的历程大致可分为三个阶段:第一阶段(公元前 8 世纪~公元前 6 世纪),古代奥运会从只限于伯罗奔尼撒西部城邦参加的小范围祭祀赛会,逐渐发展为各希腊城邦参加的盛会;第二阶段(公元前 6 世纪~公元前 4 世纪),古希腊城邦奴隶制的全盛期,古代奥运会达到鼎盛;第三阶段(公元前 4 世纪~公元 4 世纪),古希腊先后被马其顿和罗马帝国征服,城邦奴隶制逐渐崩溃,古代奥运会进入衰落期。古代奥运会和整个古希腊文化一样,随着奴隶制的繁荣而兴盛,又随着奴隶制的崩溃而衰落。古代奥运会在其鼎盛期,成为一个以祭祀竞技为主,内容和形式丰富多彩的综合性祭祀盛会。在盛会期间,每天都有各种宗教仪式,其中以第一天宙斯神祭祀最为隆重。古代奥运会比赛从清晨开始,有时进行到深夜,刮风下雨,比赛也不停止。各项比赛十分激烈,观众异常兴奋。古代奥运会除体育竞技外,还有政治、经济、文化等活动,在竞技场外,各城邦使节聚会讨论政治、缔结条约;哲学家们在一起争论人类社会和自然界的众多问题;诗人和艺术家们在健身场内外朗诵诗作或



展示艺术作品；各地商人则在竞技场外竞相推销商品。

公元前 5 世纪末发生的伯罗奔尼撒战争是希腊奴隶制衰败的开始，也是古代奥运会由兴到衰的转折点。这场战争长达 27 年，希腊城邦元气大伤，经济逐渐萧条，社会风气开始衰败。此后，希腊人对维护城邦荣誉以及追求身体健美的热情日渐淡漠，运动竞技逐渐失去其原来的意义，而成为人们追求财富的手段。

公元前 4 世纪，马其顿征服希腊，这时古代奥运会虽然仍按期举行，但其规模以及人们对它的热情程度已远非昔比。公元前 146 年，罗马人征服希腊，希腊变成罗马帝国的一个行省，古代奥运会更进一步衰落，成为罗马奴隶主贵族取乐的“观赏会”。公元前 1 世纪，罗马统治者苏拉和尼禄曾先后破坏奥运会传统，篡改比赛规则，这时的古代奥运会已面目全非。公元 393 年，罗马皇帝狄奥多西立基督教为国教，下令关闭一切异教活动场所。从此，历时一千多年的古代奥运会便随古代奴隶制的衰亡而销声匿迹。

古代奥林匹克运动会虽然衰亡了，但它给人类社会留下了宝贵的精神文化财富，在世界文化和体育史上有着极其深远的影响。它创造了一种综合性运动竞赛形式，形成了一种体育与文化并重的独特体系，并对奥林匹克运动和现代竞技体育的发展起到一种启蒙、借鉴的作用；它在体育理论和实践上留下了宝贵的财富，一千多年的实践使人们在体育的功能、德、智、体、美、劳的关系，运动医学、运动生理、运动训练、运动营养、运动道德和法制等方面积累了丰富的经验；它形成了奥林匹克精神，即和平与友谊的精神、公平竞争的精神、追求人体美的精神和奋发向上的精神等。古代奥运会是在奴隶制时代发展起来的一种体育文化，为人类社会留下了丰富的文化遗产。

2. 现代奥林匹克运动

14~18 世纪，欧洲相继发生了文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动。这三大思想文化运动提倡人本主义，以“人道”代替“神道”，宣扬自由、平等、博爱和个性解放，反对在宗教虚幻梦想中追求飘渺的来生，宣传重视现实的健康生活观，并大力宣扬古希腊身心和谐发展的教育思想，赞美古希腊奥运会理想和精神，极大地冲击了欧洲封建主义的精神支柱——宗教哲学。

此外，资产阶级的教育家把个性和人格发展作为教育的主要任务。古希腊教育制度和古代奥林匹克运动的基本精神符合文艺复兴以来教育家们主张个性解放的思想。18 世纪欧洲博爱主义教育家们也在教育改革中注意到了古希腊的教育经验和古代奥运会的教育价值。19 世纪以后，英国进行了广泛的教育改革，其中托马斯·阿诺德在拉格比公共学校的改革影响较大。他建立了以竞技运动为主的学校体育，并且让学生自己管理竞技运动，充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能。资产阶级在几个世纪的教育改革中，逐步形成了全面发展的教育思想，确立了体育在教育中的地位，肯定了竞技运动的教育价值和社会价值，从而推进了现代奥林匹克运动思想的形成。

19 世纪下半叶，随着经济增长和国际政治的发展，竞技体育运动迅速发展，各种体操运动方式比较流行，后来综合性较强的竞技运动又逐渐发展起来。到 19 世纪末，体育超越了国



界,出现了体育国际化趋势。西方现代化体育以商人、军人、传教士和各种文化人士为媒介向世界传播,形成了东西方体育以及不同类型体育的交流融合的体育国际化大趋势。

1881年,第一个国际单项体育组织——国际体操联合会成立。此后,划船、滑冰等项目的国际组织也相继成立,并制定了比赛规则。这时,建立一个综合性的国际体育交流的大舞台,建立一个协调各单项组织的国际体育组织来发挥管理作用,已成为时代的迫切需要,而且奥林匹亚的考古成果也激发了人们对奥林匹克运动的向往,希望把古代人高度发展的文化、忘我的爱国精神、为艺术贡献的思想、竞赛给社会带来的发展、竞赛给人类带来的欢乐等重新带给人类,于是奥林匹亚的考古成果成为奥林匹克运动兴起的又一驱动因素。

欧美一些国家和地区为复兴奥运会而着手进行了各种尝试,如1834年7月和1838年8月在赫里辛鲍尔格附近的拉姆列斯疗养地举办过两次纪念古代奥林匹克运动的“斯堪的纳维亚运动会”。1897年和1889年,又先后举办了两届泛希腊奥运会。希腊人复兴奥运会的多次尝试,激起了全民族对奥运会的极大热情。在法国教育家顾拜旦等人的努力下,终于在1894年6月成立了国际奥林匹克委员会,并决定于1896年在希腊雅典举行首届现代奥运会。1896年4月6~15日,第1届现代奥运会如期在雅典举行,来自希腊、美国、丹麦、德国、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、跳水、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑等项目的比赛。虽然此时赛程尚不是特别正规,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。至此,现代奥林匹克运动终于登上了历史舞台,它掀开了人类文明史上新的篇章。

(1) 奥林匹克运动思想

奥林匹克运动之所以长盛不衰,其重要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《奥林匹克宪章》、奥林匹克主义、奥林匹克宗旨、奥林匹克精神、奥林匹克格言等组成。

《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。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。

奥林匹克主义:奥林匹克主义最初是由奥林匹克运动的创始人顾拜旦提出的,但直到1991年6月16日生效的《奥林匹克宪章》才对奥林匹克主义作了比较全面的表述:“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”。奥林匹克主义将体育运动作为实现人的和谐发展的途径,还指出为达到人的和谐发展的目的,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尊严的、和平的社会。



奥林匹克运动宗旨：《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、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的更美好的世界做出贡献，通过奥林匹克运动在不同民族、不同文化的各国人民之间架起友谊的桥梁，来促进世界和平。奥林匹克运动的宗旨符合人类的需求，对促进现代社会人类的发展有着重要的现实意义。

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种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差异、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隘的民族局限，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。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。

奥林匹克格言：“更快、更高、更强”是奥林匹克运动的格言，它充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神和不畏艰险、敢攀高峰的拼搏精神。在比赛场上，面对强手，发扬勇往直前的大无畏精神，敢于斗争、敢于胜利；对自己则是永不满足，不断战胜自己，超越自己，实现新的目标，达到新的境界；对大自然要敢于征服，克服大自然给人类带来的各种各样的艰险，挣脱大自然的束缚而取得更大的自由。

（2）奥林匹克文化

奥林匹克文化主要指的是奥林匹克标志、奥林匹克徽记、奥林匹克会标和奥林匹克会歌等内容。

奥林匹克标志：奥林匹克标志是由《奥林匹克宪章》确定的。它由5个奥林匹克环套接组成，可以是单色，也可以是蓝、黄、黑、绿、红5色，如图1-1-1所示。环从左到右互相套接，上面是蓝、黑、红环，下面是黄、绿环，整个造型为一个底部小的规则梯形。奥林匹克标志代表着五大洲和全世界的运动员在奥运会上相聚一堂，充分体现了奥林匹克“所有国家——所有民族”的“奥林匹克大家庭”的主题。

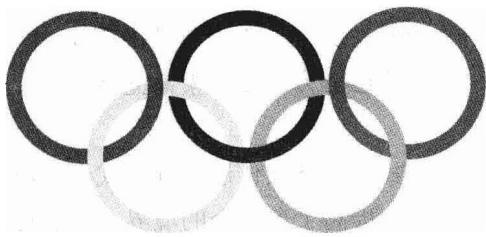


图 1-1-1 奥运五环标志

奥林匹克徽记：奥林匹克徽记是奥林匹克五环同其他特殊图案共同组成的图样。任何国家、地区和奥运会组委会使用的奥林匹克徽记图案，都必须提交国际奥委会执行委员会批准





后才能使用。各国奥委会专用的奥林匹克徽记还必须在经国际奥委会批准后6个月内在本国注册,否则国际奥委会将撤消批准。

奥林匹克旗:奥林匹克旗于1913年在顾拜旦建议下确定,并在1914年巴黎奥林匹克代表大会上为庆祝国际奥委会成立20周年而首次升起。会旗的图案是在白色无边的绸布上镶锈5个彩色的相互套连的环。旗为长方形,环的颜色由左至右为蓝、黄、黑、绿、红。1920年安特卫普奥运会结束后,比利时国家奥委会将大会使用的那面旗赠与国际奥委会,这面旗就成了奥林匹克旗,只是规格要大一些。冬季奥林匹克运动会会旗是1952年挪威奥斯陆市赠送的,其交接和使用与夏季奥运会会旗相同。

奥林匹克会标:奥林匹克会标每届奥运会一般只有1个,是该届奥运会最有权权威性的形象标志。根据《奥林匹克宪章》规定,各主办国设计的会标,未经奥运会组委会同意,不得用于广告和为商业服务,从而保证了奥运会会标的严肃性和权威性。

奥林匹克会歌:1896年在雅典第1届奥运会的开幕式上,当国王乔治一世宣布奥运会开幕以后,合唱队唱起了一首庄严而动听的歌曲《奥林匹克圣歌》。这是一首古希腊歌曲,由希腊人斯皮罗斯·萨马拉斯(Spiros Samaras)作曲、科蒂斯·帕拉马斯(Costis Palamas)作词,但当时并未将其确定为奥运会会歌。而此后的历届奥运会则均由东道主确定会歌,并未形成统一的会歌形式。如1936年柏林奥运会会歌是理查德·施特劳斯(Richard Strauss)特意为这届奥运会所作的《奥林匹克之歌》;1948年奥运会则选用罗杰·奎尔特(Rodger quilter)作曲、拉迪亚德·其普林作词的《不为自私而为主》作为会歌。20世纪50年代以后有人建议重新创作新曲作为永久性的会歌,但几经尝试都不能令人满意。于是,国际奥委会在1958年在东京举行的第55次全会上最后确定还是沿用《奥林匹克圣歌》这首歌为奥林匹克会歌,其乐谱存放于国际奥委会总部。从此以后,在每届奥运会的开、闭幕式上都能听到这首悠扬的古希腊管弦乐曲。这首歌歌词内容如下:

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之中,
作为你荣耀的见证,
请照亮跑步、角力与投掷项目,
这些全力以赴的崇高竞赛。

奥林匹克仪式:奥林匹克仪式,如圣火传递、开幕式、闭幕式、发奖仪式等,不仅给奥运会以浓烈的节日气氛,而且大大提高了奥运会的境界,使它更庄严、神圣。

奥林匹克艺术节:根据《奥林匹克宪章》规定:“奥运会组委会必须制定一项文化活动计划,这就是奥林匹克文化节。”奥林匹克文化节是奥运会的重要组成部分,是体育运动与文化、教育融合起来的重要活动。在奥运会期间,举办充分展示承办国家和世界各种文化特色的活动,如音乐、舞蹈、文学、艺术、摄影、戏剧、建筑艺术、集邮等各种文化形式,五大