

大学体育 与健康新论

刘书元 王智慧 主编

北京体育大学出版社

DAXUE TIYU
YU JIANKANG
XINLUN



大学体育与健康新论

刘书元 王智慧 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康新论/刘书元,王智慧主编. -北京:北京体育大学出版社,2007.4
ISBN 978-7-81100-755-8

I. 大… II. ①刘…②王… 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(2007)第 046472 号

大学体育与健康新论 刘书元 王智慧 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsups.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	10.75

2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：刘书元 王智慧

副 主 编：马 良 蔡宝忠

周义义 李福祥

撰 稿 人：（按姓氏笔画排序）

马 良 王智慧 刘卫星

刘书元 汪金德 陈 新

陈益芝 李福祥 杨玉伟

张 肃 张海平 张丽彦

苑高兴 周义义 赵伟鹏

蔡宝忠

编者的话

近年来，随着学校教育从“应试教育”向“素质教育”的转化，高校体育的改革和发展也取得了前所未有的成绩，形成了“以人为本，健康第一”的学校体育新目标。在这样的前提下，我们结合《全国高等学校体育课程指导纲要》及《学校体育工作条例》等文件精神，于2004年组织编写了《大学体育与健康基础教程》一书，该书出版以来恰逢我国学校体育蓬勃发展的大好时机，现已成为北京市及周边省、市高校大学体育课的指定教材。作为该书的编写者我们感到十分欣慰。

如今，基于部分高校的要求及高等院校体育教育和人才培养的需要，我们组织了多位从事学校体育改革实践，并在这一领域有相关研究成果的教师编写了《大学体育与健康新论》。与同类的教材相比较，本书有以下几个特点：

一、充分考虑了学生所关注的热点问题和渴求得到的健身锻炼知识，并对这些问题作了系统的介绍。

二、准确地反映了当今大学体育理论与实践研究过程中的新动态，力求更全面地总结归纳大学体育理论与实践研究的新经验。

三、在追求教学内容实用性、娱乐性、健身性、文化性和趣味性的同时，立足系统设计、科学选择和整体推进。

四、紧扣教育部相关文件的精神；突出“以人为本”、“健康第一”和“终身体育教育”的主题，力求使本书成为大学生在校期间体育理论学习和满足今后进行终身体育锻炼与评价的指导书。

在本书的编写过程中，我们参考和借鉴了部分相关资料，在此谨向引文原著者表示衷心的感谢，同时向所有参与编写的同志们表示感谢。

囿于时间、水平所限，书中不妥之处，敬请广大读者不吝指正。

目 录

第一章 奥林匹克运动概述	(1)
第一节 奥林匹克概述	(1)
第二节 古代奥运会的起源与兴衰	(12)
第三节 现代奥林匹克运动	(17)
第四节 北京奥运会	(23)
第二章 高等学校体育发展概述	(48)
第一节 我国高等学校体育的发展与回顾	(48)
第二节 我国大学体育研究的现状	(78)
第三节 大学体育的目标	(88)
第四节 大学体育的地位与作用	(92)
第五节 大学体育的组织形式	(102)
第三章 体育运动与健康	(107)
第一节 健康概述	(107)
第二节 体育锻炼的理论依据	(122)
第三节 体育锻炼对人体机能的影响	(124)
第四节 体育锻炼的原则与方法	(134)
第四章 营养免疫与体育锻炼	(150)
第一节 营养与体育锻炼	(150)
第二节 体育锻炼与免疫	(165)

第五章 大学生的心理健康	(176)
第一节 心理健康的含义与标准	(176)
第二节 运动对心理健康的影响	(179)
第三节 影响大学生心理健康的因素	(199)
 第六章 大学生的卫生保健与医务监督	(211)
第一节 体育锻炼中的卫生与保健	(211)
第二节 女大学生的体育锻炼	(218)
第三节 运动中常见的生理反应	(226)
第四节 运动损伤的预防与处理	(235)
 第七章 体育测试与评价	(248)
第一节 为什么要进行体质健康评价	(249)
第二节 体质健康评价的内容与方法	(253)
第三节 自我监督	(279)
 第八章 体育科学的应用与运动处方	(283)
第一节 心脏和肌肉的生理特点及其锻炼原则	(284)
第二节 运动处方	(303)
第三节 运动处方的制订与实施	(307)
第四节 瘦身及健美类运动处方的制订	(310)
第五节 医疗恢复性运动处方的制订	(319)
第六节 特殊医学问题的运动处方	(328)
 主要参考文献	(334)

第一章 奥林匹克运动概述

第一节 奥林匹克概述

奥林匹克运动是在奥林匹克主义指导下,以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典——奥运会为主要活动内容,促进人的生理、心理和社会道德全面发展,加强各国人民之间的相互了解,在全世界普及奥林匹克主义,维护世界和平的国际社会运动。奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想体系,以国际奥委会、国际单项体育联合会和各国奥委会为骨干的组织体系和以奥运会为周期的活动体系。奥林匹克运动是人类社会的一项罕见的杰作,它将体育运动的多种功能发挥得淋漓尽致,影响力远远超出了体育的范畴,在当代世界的政治、经济、哲学、文化、艺术和新闻媒介等诸多方面产生了一系列不容忽视的影响。奥林匹克运动不仅构成了现代社会所特有的体育文化景观,以其特有的文化魅力愉悦人们的身心,更以其强烈的人文精神催人奋进。

一、奥林匹克主义

奥林匹克主义是现代奥运的灵魂,其核心思想是实现人的身心的和谐发展,通过体育运动来发展人、完善人、提升人。“奥林匹克主义”一词最早是由现代奥运创始人、法国男爵皮埃尔·德·顾拜旦提出来的,他在《致全国青少年运动员书》中希望“奥林匹克主义能建立一所培养情操高尚与心灵纯洁的学校,也是发展身体耐力和力量的学校”。他想以“奥林匹克主义”为现代奥运确立高尚的目标和哲学基础,但他并没有为这一概念下一个精确的、完整的定义。

对于什么是“奥林匹克主义”这一问题,众说纷纭。有人说奥林匹克主义是“现代的、真正的、激动人心的、强有力的、动态的、20 世纪的宗教”;有人认为它是“一种完全独立,不受任何民族的、政治的、经济的或其他因素限制的国际机制,其最终目的是人的协调发展与完善”;也有人认为“奥林匹克主义是一个以确定奥林匹克运动内容的,由哲学、道德、伦理和组织原则构成的综合体,它是以竞技运动普遍的、文化的和人道主义的价值为基础的,而奥运会是它的集中体现,奥林匹克主义不仅是使人和谐发展的工具,也是加强和平、友谊和相互了解的工具”。

国际奥委会新修订的、自 2000 年 9 月 11 日起生效的《奥林匹克宪章》在“基本原则”第 2 条中明确将“奥林匹克主义”表述为:“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面均衡发展的一种生活哲学。奥林匹克主义谋求体育运动与文化和教育的融合,创造一种以奋斗为乐,发挥良好榜样的教育作用并尊重基本公德原则为基础的生活方式。”奥林匹克主义的核心思想是以人为本,追求身心和谐发展,实现人性的不断优化,努力“将一个健全的灵魂寓于一个健全的体魄中”。奥林匹克主义是建立于人道主义价值观和全人类文化的基础之上,其思想根基就是文艺复兴以来的人文主义,可以说,人文主义对奥林匹克主义的意义是根源性的。如《奥林匹克宪章》在“基本原则”第三条中所指出的,“奥林匹克的目的是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的和平社会”。《奥林匹克宪章》“基本原则”第 8 条规定:“从事体育运动是人的权利,每一个人都应有按照自己的需要从事体育活动的可能性。”《奥林匹克宪章》还规定:“鼓励发展大众体育。大众体育是高水平体育的基础,而高水平体育又有助于推动大众体育的发展。”顾拜旦主张体育为所有的人服务,大众应有机会接受免费的或近乎免费运动训练和健身保养,他说:“让我们努力为每天进行锻炼创造条件,努力增加有利于吸引个人参加锻炼的机会,消除无用的障碍,简化复杂的规则;让我们大量设置体育器材使锻炼方便可行,让我们继续改进体育器械并降低成本,让我们努力使各种不同形式的运动项目更加接

近,使它们相互结合,并通过各种运动项目的不同之处享受欢乐和从各种运动项目的相同之处体验的和谐来高度赞美体育运动。”

为了充分体现体育运动的世界性、广泛性,以吸引尽可能多的人参与到奥林匹克运动中来,《奥林匹克宪章》规定:“只有在至少75个国家和4个大洲的男子中以及在至少40个国家和3个大洲的女子中广泛开展的运动,才可以列入奥林匹克夏季运动会的比赛项目”;“只有在至少25个国家和3个大洲广泛开展的运动,才可列入奥林匹克冬季运动会的比赛项目”。

《奥林匹克宪章》强调,必须“反对损害奥林匹克运动的任何形式的歧视”,以保障每个人从事体育运动的权利,尤其要保障女子和残疾人在体育方面的权利。《奥林匹克宪章》规定:“通过适当手段推动妇女在一切级别、一切机构中参与体育运动,特别是加入国家和国际体育组织的执行机构,以实行男女平等的原则。”伤残人也享有参加体育运动的基本人权。1960年成立了国际伤残人体育联合会,并于同年在意大利罗马举办了第一届国际伤残人奥运会,之后每四年举办一次。

二、奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。

首先,奥林匹克精神强调对文化差异的容忍和理解。奥林匹克运动是国际性的运动,它不可避免地面临着世界上文化间的各种差异及由此引发的各种问题。来自各国的运动员、教练员、体育官员以及观众生有不同的肤色,穿着不同的服装,操着不同的语言,有着不同的生活方式,进行不同的宗教仪式,用不同的行为方式表达自己的喜怒哀乐。这些种族的和文化的差异,又常常由于各国间在政治体制、经济制度和意识形态等方面的冲突而强化。从一定意义上讲,四年一度的奥运会将世界上所有的体育文化集中在一个狭小的空间和时间范围内,于是不同文化之间的差异尤为引人注目。差异就是矛盾,矛盾就

可能引发冲突。

奥林匹克精神强调相互了解、友谊和团结，就是要形成一种精神氛围。在这种氛围中，人们可以摆脱各自文化带来的偏见，在不同文化的展示中，看到的不是矛盾与冲突，而是人类社会百花齐放、千姿万态的文化图景，从而使文化差异成为促进人们互相交流的动因，而不是各自封闭的藩篱；使矛盾成为互相学习的动力，而不是互相轻视的诱因。也只有在这种氛围中，人们才能打破各自狭窄的眼界，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，学会尊敬其他民族，以比较客观和公正的态度去看待别人和自己，虚心地吸取其他文化的优秀成分，不断丰富自己，从而使奥林匹克运动所提倡的国际交流真正得以实现。

其次，奥林匹克精神强调竞技运动的公平与公正。奥林匹克运动以竞技运动为其主要活动内容，竞技运动最本质的特征就是比赛与对抗。在直接而剧烈的身体对抗和比赛中，运动员的身体、心理和道德得到良好的锻炼与培养，观众也得到感官上的娱乐享受和潜移默化的教育。但是，竞技体育的教育功能和文化娱乐功能的基本前提是公平竞争，只有在公平竞争的基础上竞争才有意义，各国运动员才能保持和加强团结、友谊的关系，奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。

三、奥林匹克宗旨

《奥林匹克宪章》“基本原则”第6条指出：“奥林匹克运动的宗旨是，通过开展没有任何形式的歧视并按照奥林匹克精神——以相互理解、友谊、团结和公平比赛精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界做出贡献。”这一崇高的追求体现了现代奥运对全体人类和整个世界的深切关怀。人类文明发展至今，国家间、民族间、地区间冲突不断，经济利益冲突、政治利益冲突、意识形态对立、民族文化隔阂、宗教信仰差异，冲突发展的极端形式就是战争，横尸遍野，血流成河，仇怨加深。而奥林匹克运动则是要化仇恨为友谊，让所有的国家、民族以诚相见，以情相娱，共同携手，相

互交流,让世界充满和平与爱意。

四、奥林匹克标志物

奥林匹克主义崇高的追求在一系列具有浓厚象征意义的奥林匹克标志物上体现出来,这些标志物包括奥运五环标志、奥运会会旗、会歌、会标、吉祥物、奖牌、歌曲、宣传画等等,它们以鲜明简洁的艺术符号,将现代奥运抽象的价值理念变换为形象的物质文化,使奥林匹克运动的文化追求突出地显现出来。

(一) 奥林匹克标志

《奥林匹克宪章》规定:“奥林匹克标志由单独使用的五个奥林匹克环组成,可以是一种或几种颜色。五环的颜色规定为蓝、黄、黑、绿、红。从左到右相套接,蓝、黑、红环在上,黄、绿环在下。整体大致形成一个规则的梯形,较短的平行边构成底基,如同保留于国际奥运会总部并复制如下的正式图案。奥林匹克标志代表五大洲的团结和全世界的运动员在奥林匹克运动会上相见。”

(二) 奥运会会徽

历届奥运会的会徽除了记录奥运会举办时间和举办地点,还包含有特殊的文化含义。1896年在希腊雅典举行的第1届现代奥林匹克运动会的会徽是一个画家的绘画作品,作品的中央是智慧女神雅典娜,它手持由橄榄枝编成的花冠,背景是古希腊著名的帕提隆神庙和马拉莫尔体育场,上有标识阿拉伯数字的公元前776~1896,整个画面文化气息浓厚,寓意深远,耐人寻味,标志着现代奥林匹克运动对古代奥林匹克运动的继承,也表明了现代奥运竭力将体育与文化相结合的追求。1992年巴塞罗那奥运会会徽,其上半部分由一点和两个弯曲的线条组成,颜色为蓝、黄、红,蓝色代表巴塞罗那滨临蔚蓝色的地中海,黄色是指普照西班牙大地的太阳,红色象征着血气方刚、朝气蓬勃的生命。这一点两线又构成了一个运动员的运动状态,象征巴塞罗那人对奥运会的积极参与,也表示巴塞罗那人正张开双臂迎接

来自五大洲的客人。

(三) 奥林匹克旗

奥林匹克旗是顾拜旦先生亲自设计的,于1920年正式升起在第7届安特卫普奥运会的会场。《奥林匹克宪章》规定:“奥林匹克旗为白底,无边。中间是五色的奥林匹克标志。其图样与比例应与1914年巴黎代表大会上皮埃尔·德·顾拜旦赠送的旗相同。”它不仅象征着五大洲的团结,而且强调所有参加比赛的运动员应以公正和坦诚的精神在赛场上相见。关于奥林匹克旗的使用,《奥林匹克宪章》规定:“在整个奥林匹克运动会期间,一面大尺寸的奥林匹克会旗必须在竖于主会场显著位置的旗杆上飘扬,它在奥林匹克运动会开幕式上升起,闭幕式上降下。”“奥林匹克村以及比赛和训练场馆和其他一切由奥运会组委会负责的场所都必须悬挂大量奥林匹克会旗。”“大量奥林匹克会旗须和其他旗帜一起在主办城市悬挂。”

(四) 奥运会吉祥物

奥运史上,吉祥物第一次出现在1972年慕尼黑奥运会。此后吉祥物就成为构成一届奥运会形象特征的主要成份。吉祥物以其富有活力的为人们所喜爱的独特形象,体现奥林匹克精神,传达当届奥运会的举办理念,传达主办城市的历史文化和人文精神,营造奥运会的节日氛围,是在广大群众、特别是在儿童和青少年中推广奥林匹克精神的重要载体,是所有奥运会识别项目中的其他形象无法比拟的。奥运会的吉祥物多为主办地文化中人们喜闻乐见的动物,这些经过拟人化、艺术化加工的动物形象非常诙谐有趣,富有人情味。如第23届洛杉矶奥运会的吉祥物是沃尔特·迪斯尼公司设计的“奥林匹克山姆鹰”,第24届汉城奥运会的吉祥物为一只憨态可掬的小老虎,第25届巴塞罗那奥运会则是以一只可爱的比利牛斯山牧羊狗“科比”为吉祥物。

（五）奥林匹克圣火

象征着生命、热情和朝气的奥林匹克圣火也是奥林匹克运动的一个重要标志物，在1928年第9届阿姆斯特丹奥运会的开幕式上首次点燃。它从古希腊奥林匹亚遗址出发，以接力方式穿越沿途国家，象征着灿烂的古希腊文明之光永远照耀着人类前进的道路；奥林匹克圣火的传递也在感召着人们将奥林匹克团结、友谊、公平与和平的精神代代相传，永不停步。

古代奥林匹克运动会上安排了圣火的点燃与传递仪式，这个仪式是为了纪念“盗火”的英雄普罗米修斯而设立的。根据古希腊的神话传说，众神之王宙斯为了永久统治大地，没有让火种降临人间，人们便一直生活在黑暗与严寒之中。普罗米修斯敢于违抗宙斯的神威，当太阳神从天上驶过时，他用橄榄枝点燃了火种，带给人间，照亮了人间的黑暗，驱逐了地上的严寒。普罗米修斯为此受到了极为严厉的惩罚，他被带上沉重的锁链，吊在高加索山的悬崖绝壁上，烈日暴晒，风吹雨淋，受尽折磨也毫不屈服，最后惨痛而死。

国际奥委会1934年雅典会议决定，以后历届奥运会都要举行隆重的圣火点燃仪式，仪式要在奥林匹亚的赫拉神庙旁举行，由化妆的女神用聚光镜聚集阳光的热量点燃火炬，然后进行火炬的接力传递，沿途经过的国家都要举行盛大的火炬迎接仪式。火炬传至奥运会主办地以后，在奥运会开幕式上由东道国的一名著名运动员接最后一棒，进入主体育场后慢跑一圈，然后点燃塔上的火焰。熊熊燃烧的火焰直至奥运会闭幕式时才缓缓熄灭。

关于奥林匹克圣火的使用，《奥林匹克宪章》规定：“奥运会组委会负责把奥林匹克圣火带入奥林匹克主会场。由有关国家奥委会主持的庆祝奥林匹克圣火的传递和到达的仪式，必须尊重奥林匹克礼仪。国际奥委会执行委员会须批准任何与奥林匹克圣火有关的火炬传递安排。”“奥林匹克圣火必须置于体育场内显著位置，清晰可见，并且，如果体育场结构允许，还可以从场外看见。”

(六) 奥运会邮票

奥运会纪念邮票是奥运文化与奥运经济的结合品,奥运邮票的发行既广泛地宣传了奥林匹克运动,又能为奥运会的筹备和举办筹集资金,可谓是“一箭双雕”。现代奥运史上传颂着“邮票挽救了首届奥运会”的佳话——第1届雅典奥运会举办之前,希腊政府国库空虚,资金缺口很大,筹备工作困难重重。此时,希腊集邮协会领导人杰·萨科拉弗斯建议以古希腊奥林匹克运动竞技为题,发行一套8种图案共12枚的纪念邮票。希腊邮政部门采纳了这一建议,仅此一举就使雅典获得了40万德拉马的收入,有力地保障了雅典奥运会的成功举行。顾拜旦后来回忆说:“奥林匹克邮票一发行,举办奥运会就成了定局。”这是奥运会历史上第一套纪念邮票,也是世界上最早出现的以体育运动为题材的邮票。这套邮票的选题极为贴切,设计庄重别致,邮票的图案取自古代奥林匹克运动会,米罗的“掷铁饼者”、著名的宙斯神庙、古奥运会的竞技场、激烈的拳击和赛车等场面,都表现在了“小小方寸”之间,展示了古希腊悠久的历史与现代奥运的历史渊源,有极高的历史价值、艺术价值与收藏价值。

据统计,第二次世界大战之前,体育邮票总数不满300枚;而20世纪60年代开始,历届奥运会都有几十个甚至上百个国家和地区发行奥运会纪念邮票,包括精美的小型张、邮资封片等,成为宣传奥运、展示奥运的窗口。

(七) 奥运会纪念币

与奥运会纪念邮票一样,奥运会纪念币同样体现了奥运经济与奥运文化的统一。奥运历史上第一个发行纪念币的国家是芬兰,20世纪70年代以来,奥运会纪念币的发行成为奥运会组委会的一种重要集资手段。1972年慕尼黑奥运会从每枚纪念币中获得7马克的收入,共计2.06亿美元。

1996年国际奥委会纪念现代奥运会创立一百周年而决定实施“奥运会纪念币计划”,加拿大、澳大利亚、法国、奥地利和希腊五

国参加了该项计划,从1992年开始到1996年五年间,五国依次发行一种金币和两种银币:1992年加拿大发行了题为“更快、更高、更强”的纪念币,1993年澳大利亚发行了题为“参与、友谊、和平”的纪念币,1994年法国以“首届奥运会”为题发行了纪念币,1995年澳大利亚发行的奥运纪念币标题是“美术、音乐、体育”,1996年希腊发行了本次计划的最后一套题为“古代奥运会”的纪念币,整个计划涵盖了奥林匹克运动的历史渊源、重大事件、精神思想、文化艺术等方面,形成了一个完整的系列。该计划结束时,在世界各地共售出9万金币和50万银币,销售额为4800万美元。

(八) 奥运会纪念章

奥运会纪念章也是为宣传和纪年奥运会的举办而发行的一种纪念品。与奥运会纪念邮票和纪念币不同的是,奥运会纪念章没有实际的经济价值,更多的是它的文化、艺术和纪念意义。从1896年雅典奥运会至今的历届奥运会都制作纪念章,这已成为奥运会的惯例之一。正式的奥运会纪念章由奥委会组委会提供给国际奥委会,由国际奥委会颁发给运动员、体育官员和其他各种人员。奥运会纪念章一般为铜质、形状为圆形或方形,文字图案一般为该届奥运会的会徽、举办时间、举办地点等。

(九) 奥运宣传画

人们还通过创作奥运宣传画的形式宣传奥林匹克运动,传扬奥林匹克精神。如第25届巴塞罗那奥运会上有22幅色彩绚丽、风格各异的招贴画,有健壮的古代奥运会裸体造型,有象征奥运会的庄严与圣洁的奥林匹克火炬图案,有的画面以线条和色彩组成的运动形体表现了运动的多姿与生命的壮美,有的以某一种单纯的色彩渲染出人们对体育的强烈情感。

(十) 奥林匹克运动会会歌

1958年国际奥委会第55次全会将《萨马拉斯颂歌》确定为奥林