



全国普通高等学校体育教学指导委员会委员审定
高等教育“十二五”规划教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

杨 弢 李大新◎主编



南开大学出版社



全国普通高等学校体育教学指导委员会委员审定
高等教育“十二五”规划教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主 编	杨 弢	李大新			
副主编	王清玉	杨 弢	李大新	王桂欣	孙桂芳
	刘桂华	经训成	孔祥生	王培菊	王立生
	刘 成	张丙伟	朱腾旗	李 剑	伊士礼
	卢月强	江 华	刘 影	葛瑞春	费发洲
	赵吉峰	姜付高	李兆进	盛 峰	曹 萍
	张清国	桑 勇	陈德平	许红霞	王东星
	周 慧	徐泉永	王 健	闫允璐	张海涛
	翟连林	刘 刚	杨 惠	王 哲	李宗涛
编 委	张书安	刘 金	邵 超	王 阳	唐 磊



南开大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 杨骏, 李大新主编. — 天津: 南开大学出版社, 2014.8

高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-310-04582-2

I. ①大… II. ①杨… ②李… 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(2014)第 180078 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 孙克强

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23509911 23508339

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

*

北京华创印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开 20.75 印张 390 千字

定价: 33.80 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

体育与健康教育是大学教育重要的、有机的、不可缺少的组成部分,对培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者具有重要的、不可替代的作用。体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是高等职业技术学院课程体系的重要组成部分;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。近两年,国家集中发布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》、《国家教育事业发展的第十二个五年规划》、《高等学校体育工作基本标准》等重要文件。这些重要政策文件的主旨就是要求各级各类学校,要“牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强;大力开展阳光体育运动,保证学生每天锻炼一小时,不断提高学生体质健康水平”。为贯彻上述政策文件精神,我们组织专家编写了这本教材。

本教材从实际出发,在理论部分,重视课程内容的体育文化含量,扩大体育与健康的知识面,提高学生的认识能力,但力求少而精,讲求实效;对“竞技运动”的内容不是否定和摒弃,而是进行了合理的选择和缩减;对民族传统体育立足继承和发扬;对现代体育则结合我国国情进行大胆引进和吸收。本教材实用性强,易懂、易学、易操作,充分体现了健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性与世界性相结合的原则。除可作为在校期间教学用书外,亦可作为日常锻炼与健身的参考用书,为学生终身体育奠定基础。

本教材在编写过程中,参考了有关的教材和资料,但是因本书体例的限制,难以一一注明,在此向原作者和出版者致以诚挚的谢意。由于编写时间及编者水平有限,书中难免有错误和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2014年6月

目 录

理论知识部分

第一章 体育与奥林匹克运动	3
第一节 体育溯源及其发展	3
第二节 奥林匹克运动	7
第二章 大学体育与体质健康	18
第一节 学校体育的演进与基本手段	18
第二节 大学体育的目标与教育理念	20
第三节 大学生体质健康测量与评价	26
第三章 体育活动与膳食营养	41
第一节 人体必需的营养素	41
第二节 健康膳食	45
第三节 体育活动与营养	52
第四章 体育卫生与保健	57
第一节 体育锻炼的卫生常识	57
第二节 体育锻炼的自我医务监督	62
第三节 运动损伤的预防与处置	69

运动技能部分

第五章 运动之母——田径	77
第一节 田径运动概述	77
第二节 径赛项目基本技术	78
第三节 田赛项目基本技术	86
第六章 激情——足、篮、排	94
第一节 足球运动	94
第二节 篮球运动	109
第三节 排球运动	126

第七章 精湛——乒、羽、网	138
第一节 乒乓球运动	138
第二节 羽毛球运动	148
第三节 网球运动	162
第八章 传统瑰宝——武术、龙舟、中华养生术	174
第一节 武 术	174
第二节 龙 舟	224
第三节 中华养生术	233
第九章 流行——健美操、瑜伽、形体、街舞、轮滑、啦啦操、拓展训练、定向越野 ...	244
第一节 健美操运动	244
第二节 瑜伽运动	257
第三节 形体运动	265
第四节 街舞运动	271
第五节 轮滑运动	277
第六节 啦啦操	285
第七节 拓展训练	290
第八节 定向越野	300
第十章 体适能与运动处方	311
第一节 体适能与健康	311
第二节 运动处方	317



理论知识部分



第一章 体育与奥林匹克运动

第一节 体育溯源及其发展

“体育”这一术语在我国出现得较晚。西方现代体育传入中国,一是通过洋务派首先在学校中设置体育课程(体操科),为现代体育传入中国开辟了道路;二是通过教会在中国兴办学校,在客观上引进了西方教育的某些积极成分。“五四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年,新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,正式把“体操科”改为“体育课”,并在具体教学中开始废兵操,以田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育之含义。

一、体育的起源

随着人类社会的发展和科学的进步,现代体育已经发展到了很高的程度,具有世界的普遍性。但是,体育是怎样产生的呢?

体育产生的原因应该是三维论,而不是过去的二维论。

(一) 生产劳动是体育产生的决定的因素

马克思曾说过,劳动创造了人本身。同样,劳动也创造了体育。

原始人的生活条件是低劣的。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法维持生存。所用的工具非常简陋,靠跑和跳去追击野兽;靠投石块、掷长矛去捕鱼或刺杀野兽;靠攀登和爬越去采集野果;等等。这些只是为了生存的简单的身体动作,经过长期的反复出现,逐渐成为一种必不可少的劳动。体育正是从这些活动中发展而来的。

(二) 人类的进化是体育产生的社会根源

古猿由于生活环境的改变和生活方式的影响,“完成了从猿变到人的具有决定意义的一步——直立行走”。由于直立行走,上肢才得以解放。才出现了跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等身体动作。

人类如果没有经过这种进化,那么,“完全成型的人”是不会出现的,劳动也不会产生,同样,体育也就不会产生。这就是体育产生的社会根源。

（三）需要是体育产生的动因

需要伴随着人类社会的开始直至达到人类最理想的社会——共产主义。“按需分配”这个科学的共产主义口号就是基于这种对社会发展动因的分析提出来的。马克思曾说过：“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事，他就什么也不能做。”

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育的产生和发展可追溯到原始社会。原始人的身体活动大致可以分为三种：第一种是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；第二种是原始武力活动必需的技能，如攻防、格斗等，它们须掌握一定的生活技能（如走、跑、跳、攀、爬等）；第三种是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，仅仅是为了满足人的某种需要，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然，有时这三种活动的界限也难以截然分开。从社会学的角度来看，体育这种社会活动的主体和客体都是人。要研究体育的产生，就要研究人。我们既要看到人的社会性，又要看到人的生物性，既要承认社会环境是社会活动产生的决定性因素，又要承认人的社会活动的产生还有其内部原因。从心理学的角度来看，人的一切行为的产生，都有其心理依据。人的活动是循着动因——动机——行为的顺序发生的。所谓动因乃是产生某种活动的倾向的状态，是促发行为的东西，它主要表现为各种需要。所谓动机是由动因激活了的指向目标的状态，它是行为的原因。所谓行为则是一种为了达到目标的行动，是满足需要的方式和手段。

任何社会现象，无不以社会的需要和人的需求作为其产生、存在和发展的依据。可以说，人的活动都是由需要引起的。需要是人的能动性的源泉和动力。原始人为了互相传递信息而产生了语言，为了帮助记忆，由结绳记事到发明文字，为了得知适宜的种植季节而发明了历法，形成了最初的天文气象学，为了维护整个社会生活秩序，制定了各种习俗、法律、道德规范、准则，等等。因此，需要是人类一切活动的动因。

从需要的理论出发，分析体育的产生，就会深切地感到体育产生于生产劳动。生产劳动是人类最基本的实践活动，但劳动不过是满足人类需要的一种方式而已（当然是最主要的方式）。原始人类不仅需要劳动，而且需要生活。他们有思想感情，有喜、怒、哀、乐，也有交往的需要，因而集群而居。在水平很低的社会需要结构中，单就体育产生的动因而言，除了劳动的需要以外，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，表达和抒发内心某种感情的需要。这些需要归纳起来就是需要健康的身体，需要进行强身健体的活动，由此也就构成了体育产生的动因。

综上所述，体育产生的这三种源泉之间的关系是相互联系、互为条件、互为补充的。体育作为人类有目的、有意识的社会活动，是为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人本身的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次需要的社会



实践活动。因此,体育总是随着历史的进步和人类对体育的需要层次的提高而不断发展和完善的。

(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷,生产工具十分粗糙简陋,主要是各种石器和棍棒;生产活动主要有狩猎、采集野果、捕捉鱼虾以及简单的农事耕作等。原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,不是为了锻炼身体,增强体质。因此,严格地说,这些活动只能称为生活和劳动。

原始人在生产水平很低的情况下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间还没有清晰的界限。人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越,既是劳动活动,也是生活技能。这些又都是我们现代体育活动的前身。现代体育运动正是从这些活动中发展而来的。

原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程和日常生活中接受教育和锻炼,学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此在原始教育中体育是主要的内容和手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。

原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他各种活动。为了自卫或参与部落间的各种冲突,各种格斗活动就出现了;为了祭祀所信奉的神灵而进行的各种宗教活动,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭祀性的宗教集会上,往往还举行各种竞技比赛,如古代的奥林匹克运动,就是从祭奠宙斯神的集会上进行的各种竞技活动发展起来的;人们在狩猎成功后或在艰苦的劳动后,为了表达内心的喜悦和愉快的心情并寻求乐趣,也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病作斗争,就要寻求各种防治疾病的办法。

人类社会的这些活动,都是体育产生和发展的源泉。原始社会的体育和原始社会的教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同进化和发展。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

(二) 独立形态的体育

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。专一婚制是巨大的历史进步,家庭变为最重要的社会现象之一,它为儿童教育(包括体育)提供了场所。在长期的生产和生活实践中,自然和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高。劳动技能日趋多样化、复杂化。这样一方面对人提出了更高的社会要求,必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体训练。同时,人类的思维也有了发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。

奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时,教育(包括体

育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,逐步形成专门的体系,并在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。

国家的出现,使培养统治人才成为必需。教育成为统治阶级培养人才的工具,具有明显的阶级性(包括体育)。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,作为教育的基本内容之一而出现,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。早在我国殷商时期设立的教育机关“学官”中,就把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。周天子以射选诸侯、卿、大大和士。

古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容。在公元前6世纪到公元前4世纪的雅典教育体系中规定,十二三岁的少年进体操学校学习“五项竞技”(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)和游泳、舞蹈;十五六岁的少年奴隶主子弟,进国家主办的体育馆,在那里,“五项竞技”仍是主要学习内容,但赛跑和角力更受重视,另外还增加了骑马、驾车等活动。中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育就占有较大的比重。柏拉图的学生亚里士多德,第一个论证了体育、德育、智育的联系,主张教育少年儿童在身体、德行和智慧方面和谐发展。

教育的发展对教育中采用体育的内容、组织方法不断提高要求。从而促进了体育的发展。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才成为具有自身体系的独立形态。

体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性,并把体育作为一种富国强民的重要手段。东方体育崇文尚柔、以静养生的成分要多于西方;西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育,而西方体育的养生保健性又逊于东方体育。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

(三) 渐成科学体系的体育

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的兴起而迅速地发展。19世纪,由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,西欧各国之间接连发生战争,如克里米亚战争、普法战争、德法战争等。许多国家都受到战败的屈辱。普法战争的失败,使德国人的自尊心受到很大的打击。俄国与丹麦作战,使丹麦在人力与物力方面也遭受重大损失。瑞典因与俄国人作战而丧失了已占领了很多个世纪的芬兰。这些失败刺激着各国重建军备,使各国认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是这些强国强民的需要,迫使各国对体育加以重视,因而相继出现了“德国体操之父”——古茨姆斯、德国“社会体操之父”——杨氏和瑞典的林德福尔斯等体操领袖。他



们的理论著作(古茨姆斯著有《青年人的体操》,杨氏与人合著了《德国体操》,林德福尔著有《体操的一切原则》)和体育实践经验,不仅受到本民族的欢迎,成为本国人民的共同财产,而且在这之后流传到欧、亚、美各洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典的体操的时候,英国却由于其独特的社会条件,兴起了符合自己民族特色的户外运动、娱乐和竞技运动。这些条件主要是英国以海军立国,最早实现的工业革命促进了生产的发展;人们的生活水平相对提高,缩短了工作时间而使闲暇时间增多;英国气候温和,人们有条件 and 兴趣更多地参加户外丰富多彩的体育锻炼,如射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑冰和滑雪,等等。英国人认为,参加户外运动是一件当然的事,是整个人生的一部分。

随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动,逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成科学体系,将近代科学的研究成果作为体育发展的理论基础(通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育);体育运动已具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会;体育已成为学校教育的重要组成部分。所以杨氏体操、林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供了重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴运动和著名教育家顾拜旦倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,起到了重要的作用。

第二节 奥林匹克运动

奥林匹克运动是人类文明史上迄今为止,持续时间最长,影响范围最广,规模最为宏大的社会文化现象。奥林匹克运动为人类社会的和平、进步和发展做出了无与伦比的贡献。

人们常把奥林匹克运动误认为是奥林匹克运动会,其实二者不是一个概念。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为主要内容,促进人的生理、心理和社会道德全面发展,沟通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活动。奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想文化体系,以国际奥委会、国际单项体育联合会和各国或地区奥委会三大支柱为骨干的组织体系和以奥运会为周期性高潮的活动内容体系。

一、现代奥林匹克运动兴起和发展

(一)现代奥林匹克运动兴起的社会背景

在19世纪末出现在世界体育舞台之上的奥林匹克运动决不是偶然的社会现象,它是一个在广阔的历史时代背景下,长期孕育的结果。

1. 资本主义工业化发展的影响

进入 19 世纪工业革命时代后,人们的思想和生活方式发生了巨大的变化。随着自然科学的进步,特别是医学、生理学等人体科学的发展,人们对身体活动有了一个新的认识。欧洲出现了一个需要体育并创造出新的体育手段的时代。此外,由于资本主义工业生产引起的文明公害在欧美大陆相继出现,人们渴望新鲜空气和健康的活动,渴望人与人之间相互接触和了解,希望寻求一个理想的健康生活方式,于是体育成为一种日益迫切的社会需要。

2. 三大思想文化运动的影响

从 14 世纪到 18 世纪,勃然而起的欧洲文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动为奥林匹克运动兴起奠定了思想基础。可以毫不夸张地说,现代奥林匹克运动是这三大资产阶级思想文化运动巨大影响的产物。三大思想文化运动是思想文化领域里新兴的资产阶级革命。其目的是以资产阶级文化取代封建主义旧文化,它极大地冲击了欧洲封建主义的精神支柱——中世纪的宗教哲学。三大思想文化运动宣扬自由、平等、博爱和个性解放。三大思想文化运动通过满腔热情宣扬古希腊身心和谐发展的教育思想,赞美古希腊奥运会的理想和精神,不仅为现代体育的形成扫清了思想障碍,也引起了人们对古希腊体育和古奥运会的关注。

3. 资产阶级教育改革的影响

资产阶级的教育旨在培养能文能武、具有健康的身体、丰富的知识和能力以及具有开拓、进取、务实精神的社会活动家和经济实业家,而不是中世纪的骑士和僧侣,所以个性和人格的发展成为教育的主要任务。而古希腊教育制度和古奥运会的基本精神正符合个性解放的思想。17 世纪资产阶级革命后,英国著名的教育家洛克提出了包括智育、德育和体育三部分的“绅士教育”的主张。法国启蒙思想家卢梭提出了“自然教育论”,以培养身心两健的人。18 世纪末欧洲博爱主义教育家们在教育改革中充分注意到古希腊教育经验和古奥运会的教育价值。进入 19 世纪以后,英国托马斯·阿诺德在拉格比公共学校建立了以竞技运动为主的学校体育,以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,从而推进了奥林匹克思想的形成。

(二)现代奥林匹克运动兴起的动因

资本主义工业化的发展,三大思想文化运动的影响和资产阶级教育改革为现代奥林匹克运动的产生奠定了政治、经济、文化和思想的基础。但是奥林匹克运动兴起的直接原因是:

1. 19 世纪下半叶欧美竞技运动迅速发展,体育也超越了国界。兴起于欧洲的西方现代体育,以涌向各地的殖民者——主要是商人、军人、传教士和各种文化人为媒介向世界传播,形成了东、西方体育以及其他不同类型体育的交流、融合的体育国际化大趋



势,出现了国际间的体育交流和比赛。

随着国际性单项体育组织的陆续诞生,建立一个综合性的国际体育交流大舞台,建立一个协调各单项组织活动的国际体育组织,以发挥管理作用已成为时代的迫切需要。

2. 从 1875 开始,德国柏林大学教授埃·库尔季斯率领的考古队对奥林匹亚进行了为期六年的发掘,到 1881 年古奥运会遗址的主要设施终于重见天日。奥林匹亚的考古成果激发了人们对古代奥林匹克运动会的憧憬,成为奥林匹克运动复兴的一个直接驱动因素。

3. 从 19 世纪开始,希腊和欧美一些国家和地区已经为复兴古奥运会进行了各种尝试,积累了大量的经验,从实践上证明复兴古奥运会的可行性。

正是由于体育国际化发展的需要和奥林匹亚考古发掘工作的突破性进展,以及各地复兴奥运会的实践,才使得现代奥林匹克运动呼之欲出。

(三)现代奥林匹克运动的诞生

法国著名的社会活动家、教育学家、历史学家皮埃尔·德·顾拜旦(1863~1937)男爵是现代奥林匹克运动的奠基人,他为创办奥林匹克运动做出了杰出的历史性的贡献。在 1875~1881 年间,当奥林匹克考古成果不断公布时,年轻的顾拜旦便酝酿着一个宏愿:“德国人挖掘了奥林匹克亚遗址,为什么法兰西不能着手恢复她古代光荣的历史呢?”通过 1888 年对各国体育状况的调查,他强烈地感到应尽快复兴古代奥林匹克精神,以团结、友好、和平精神来指导体育竞赛。当时,欧洲国际争端加剧,战争危机日益加重。顾拜旦考虑到,既然古奥运会可以体现各城邦的共同性与和平理想,那么用现代形式来复兴奥运会,使它成为世界性运动会,能否促进人们友好共处和世界和平呢? 1889 年 7 月,在巴黎召开的国际田径代表大会上,顾拜旦首先公开了按照古奥运会方式和现今条件组织国际运动会的设想。1894 年 6 月 16 日,“国际体育代表大会”在巴黎索邦神学院隆重开幕,到会代表 79 人,代表 12 个国家的 49 个体育组织。6 月 23 日,大会通过了《复兴奥林匹克运动会》和成立国际奥林匹克委员会(IOC)的决议,决定由奥运会举办国的国际奥委会委员轮流担任主席。大会规定每隔四年在某个国家的大城市举行奥运会,并规定了奥运会的比赛项目。国际奥委会的成立标志现代奥林匹克运动的诞生。由于首届奥运会在古奥运会的发祥地希腊雅典举行,因此希腊人维凯拉斯当选为第一任主席,顾拜旦为秘书长。

1. 现代奥运会简况

1896 年 4 月 6 日~15 日,第一届奥运会在雅典举行。来自 13 个国家的 295 名运动员参加了田径、游泳(包括跳水)、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑等项目的竞赛。

自 1896 年第一届雅典奥运会到 2012 年伦敦奥运会为止,按 4 年一届计算已经是 30 届,但实际上只举行了 27 届,因为两次世界大战,第六届、第十二届和第十三届奥运会停办。(表 1-2-1)

表 1-2-1 历届现代夏季奥运会一览表

届次	年份	举办地点	举办国
1	1896	雅典	希腊
2	1900	巴黎	法国
3	1904	圣路易	美国
4	1908	伦敦	英国
5	1912	斯德哥尔摩	瑞典
6	1916	第一次世界大战停办	
7	1920	安特卫普	比利时
8	1924	巴黎	法国
9	1928	阿姆斯特丹	荷兰
10	1932	洛杉矶	美国
11	1936	柏林	德国
12	1940	第二次世界大战停办	
13	1944	第二次世界大战停办	
14	1948	伦敦	英国
15	1952	赫尔辛基	芬兰
16	1956	墨尔本	澳大利亚
17	1960	罗马	意大利
18	1964	东京	日本
19	1968	墨西哥城	墨西哥
20	1972	慕尼黑	德国
21	1976	蒙特利尔	加拿大
22	1980	莫斯科	前苏联
23	1984	洛杉矶	美国
24	1988	汉城	南朝鲜
25	1992	巴塞罗那	西班牙
26	1996	亚特兰大	美国
27	2000	悉尼	澳大利亚
28	2004	雅典	希腊
29	2008	北京	中国
30	2012	伦敦	英国

第一届冬季奥运会是 1924 年 1 月在法国夏蒙尼举行的,至今已经举行了 20 届冬季奥运会。冬季奥运会是奥林匹克运动会的组成部分,是和夏季奥运会在同一年内举行。从 1994 年起,冬季和夏季奥运会相间举行。

2. 现代奥林匹克运动的发展

从1894年国际奥委会成立至今,现代奥林匹克运动在这漫长而且又充满艰辛的一百多年里,无论奥林匹克运动本身还是它赖以存在的社会环境都发生了巨大而深刻的变化。

现代奥林匹克运动的发展大至可以分为四个阶段。从1894年至第一次世界大战前称为现代奥林匹克运动发展阶段,这阶段主要是对奥林匹克模式进行探索。这一时期,奥林匹克运动的活动内容,组织制度和思想都不成熟,还缺乏系统性和规范化,基础还很不坚固。

两次世界大战之间称为现代奥林匹克运动的发展中期,这一阶段是奥林匹克运动基础确立阶段,这一阶段奥林匹克活动的内容和设施,奥林匹克制度与组织,奥林匹克思想体系等基本模式初步形成。这一阶段奥林匹克运动取得的一个重要进展就是冬季奥运会的出现。

二战后至1980年称为奥林匹克发展的近期,这一阶段是奥林匹克运动发展与危机并存的时期,这一阶段奥林匹克运动在全世界范围内蓬勃发展。随着二战结束,苏联、东欧及第三世界各国的加入给奥林匹克运动注入了新的活力,使之发展成为一个规模宏大的国际社会活动。但是,这一阶段也给奥林匹克运动带来了前所未有的问题和危机。

从1980年开始至今称为奥林匹克发展的改革阶段。奥林匹克运动改革包括很多方面,其最根本的目标是变封闭模式为开放模式,使奥林匹克运动适应社会变化。这种改革在经济上是以商业化为核心展开,并以积极务实的态度重新构建奥林匹克系统内部的各种关系,从而使奥林匹克运动进入一个新的更加广泛的发展阶段。

3. 奥林匹克运动的挑战与机遇

在奥林匹克运动中还存在着一些难以解决的问题构成了对奥林匹克运动未来发展的挑战。这些困扰奥林匹克运动的问题是:

(1) 体育运动商业化的挑战

体育运动与商业化如何才能正确结合起来,是时代对体育运动提出的一个新的挑战。奥林匹克改革将商业化引入,不仅解决了本身的问题,同时也是将商业化用于体育运动使之服务于高尚的奥林匹克理想的大胆尝试,对人类未来的体育发展具有开拓性意义。但是,这一尝试面临的困难也是巨大的,首先有可能与奥林匹克思想体系产生冲突,在奥林匹克理想和经济利益之间出现目标冲突;其次,有可能使世界各地区间的体育发展差距加大,将奥运会尽量限制在能够获得较大经济利益的发达资本主义国家里举办;再就是不加控制的商业化有可能干扰奥林匹克竞技运动的正常进行。如汉城奥运会为了商业利益,将许多本应在下午、晚上进行的比赛移到早晨进行以适应美国东部电视的黄金时间。

(2) 奥林匹克运动员职业化的挑战

奥林匹克运动员的业余性与职业性之间的冲突,是从现代奥运会诞生之日起就成