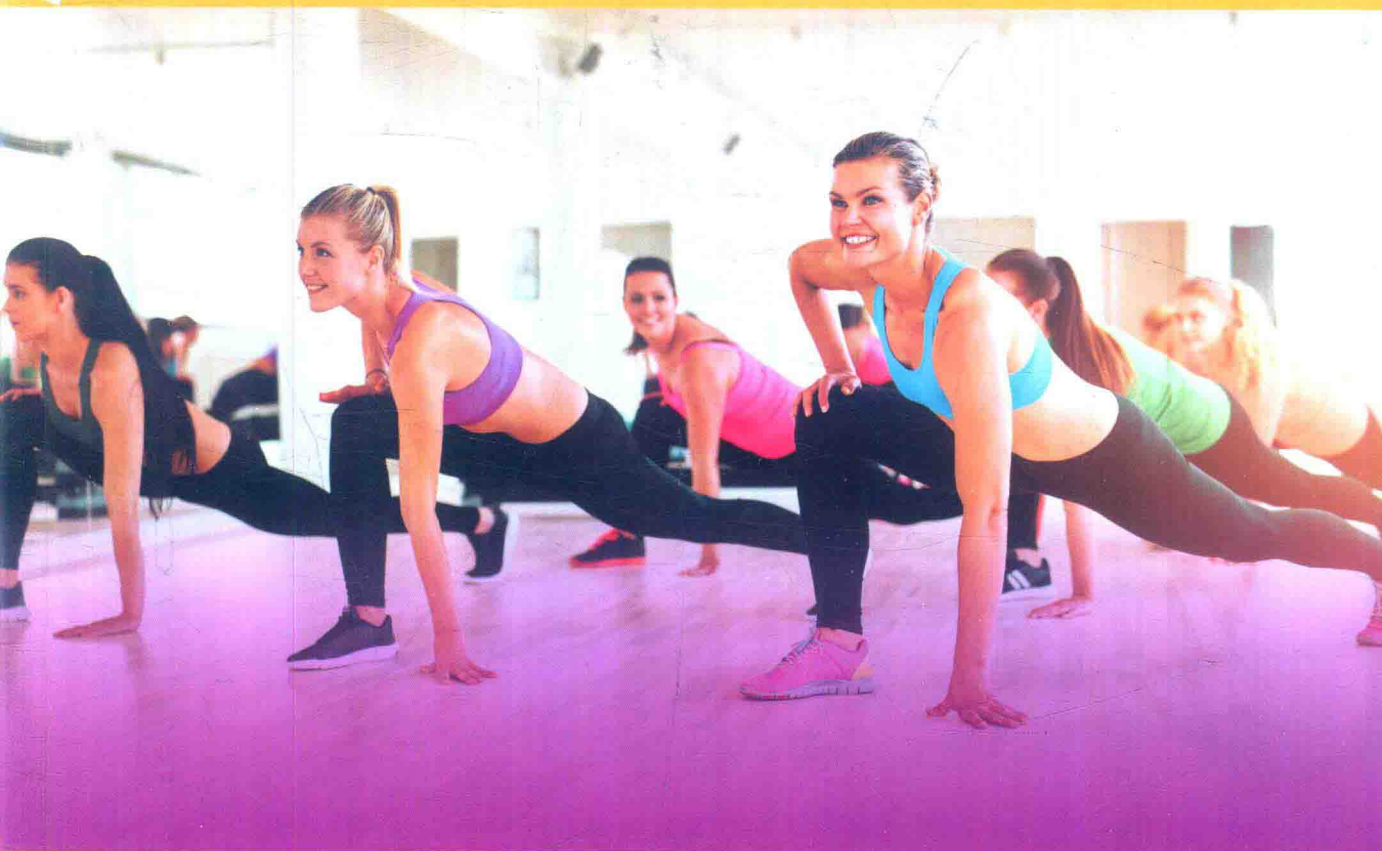


主编 徐勤儿



DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

大学体育与健康教程



苏州大学出版社
Soochow University Press

大学体育与健康教程

徐勤儿 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/徐勤儿主编. —苏州:苏州大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5672-1797-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 190417 号

大学体育与健康教程

徐勤儿 主编

责任编辑 陈孝康 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 19.25 字数 468 千

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1797-3 定价: 35.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《大学体育与健康教程》

编 委 会

主 编 徐勤儿

副主编 张 笋 李 荣

编 委 万 岗 于楼成 马维平 王春华

王莹侠 王纪信 刘 桥 刘红存

刘 嫻 许晓阳 李莺歌 沈 纲

陈 波 陈金鳌 周耀军 赵裕虎

咸东进 顾旭锋 高 晶 郭建强

桑月标 梅湘屏 简 波

前言

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《教育部关于印发〈高等学校体育工作基本标准〉》的要求,为进一步实施《国家学生体质健康标准》(2014年修订),加强高校公共体育课程建设,努力提高高校公共体育教学质量,我们组织了有多年教学经验和体育教材编写经验的教师,编写了公体教材《大学体育与健康教程》。

本书在编写时注意内容和结构上突出学生的主体地位和教材的实用价值,在文字上力求通俗易懂,在表达形式上尽力做到图文并茂。教材力求在突出科学性、时代性的同时,还兼顾知识性、娱乐性和趣味性,以充分激发学生的学习兴趣,使学生能自觉地参与体育锻炼,树立终身体育意识。

本书分为上、下两篇。上篇为体育理论篇,共有7章,全面阐述了体育运动与健康的基本理论知识,介绍了人体基本结构、科学锻炼方法、运动与营养的配合、运动损伤的预防及处理、体育运动与健康促进等,内容形成了一套逻辑性较强的锻炼知识体系,为大学生进行体育锻炼,实施《国家学生体质健康标准》提供指导性意见,为大学生养成终身体育的兴趣和习惯打下基础;下篇为实践篇,共有17章,内容从高校教学实际出发,以学生为本,将当前学生喜爱的一些时尚运动项目编入其中,体现了鲜明的时代特征和实用性。

本书由徐勤儿担任主编,张笋、李荣为副主编,参编人员为常州大学体育系有丰富教学经验的中青年骨干教师。编者在编写过程中参阅了大量有关文献资料,在此谨向相关作者致以衷心的感谢。由于编者水平有限,书中难免有错误与疏漏,敬请专家和广大读者批评指正。

编者

2016年7月

CONTENTS 目录

理 论 篇

第一章 体育综述

第一节	体育概述	1
第二节	体育文化	5
第三节	大学校园体育文化	15

第二章 运动人体科学基础

第一节	运动系统的结构与功能	18
第二节	运动中的呼吸与血液循环	28
第三节	运动的能量供应	34
第四节	科学健身运动	36

第三章 运动营养

第一节	运动营养与运动能力	44
第二节	运动的营养特点	56
第三节	运动与体重控制	61

第四章 运动损伤及疾病的预防与处理

第一节	运动损伤的分类、起因及预防	63
第二节	常见运动损伤的处理	68
第三节	常见运动性疾病的预防与处理	76

第五章 体育运动与健康促进

第一节	健康与健康促进	85
第二节	体育运动与健康促进的作用	89





第三节	体育运动与不同人群的健康促进	94
第四节	体育运动促进健康的方法和手段	104

第六章 大学生体质健康评价

第一节	体质与健康	107
第二节	《国家学生体质健康标准》的实施	108

第七章 休闲体育

第一节	休闲体育概述	113
第二节	休闲体育与现代生活	117
第三节	终身体育视野下的休闲体育	122

实 践 篇

第八章 田径

第一节	跑	125
第二节	跳 跃	129
第三节	投 掷	130

第九章 篮球

第一节	篮球基本技术	132
第二节	篮球基本战术	137
第三节	篮球竞赛基本规则	138

第十章 排球

第一节	排球基本技术	141
第二节	排球基本战术	145
第三节	排球竞赛基本规则	146

第十一章 足球

第一节	足球基本技术	150
-----	--------	-----

第二节	足球基本战术	159
第三节	足球竞赛基本规则	160

第十二章 乒乓球

第一节	乒乓球基本技术	164
第二节	乒乓球基本战术	168
第三节	乒乓球竞赛基本规则	170

第十三章 网球

第一节	网球基本技术	173
第二节	网球基本战术	179
第三节	网球竞赛基本规则	180

第十四章 羽毛球

第一节	羽毛球基本技术	181
第二节	羽毛球基本战术	187
第三节	羽毛球竞赛基本规则	188

第十五章 武术

第一节	武术运动概述	191
第二节	武术基本技术	194
第三节	武术套路(长拳、简化太极拳)	200

第十六章 散打与防身术

第一节	散打	211
第二节	防身术	214

第十七章 健美操

第一节	健美操基本技术	224
第二节	成套健身健美操动作与练习方法	227
第三节	健美操竞赛规则与欣赏	237





第十八章 游泳

- 第一节 游泳的基本技术 240
- 第二节 游泳的安全与救护技术 243

第十九章 健美运动

- 第一节 健美运动基本知识 246
- 第二节 身体各部位主要肌肉练习方法 248
- 第三节 健美锻炼的基本方法与要求 253

第二十章 瑜伽

- 第一节 瑜伽的基本动作 257
- 第二节 瑜伽锻炼的基本方法 262

第二十一章 形体与健身

- 第一节 形体与健身的基本动作 265
- 第二节 形体与健身的基本方法与要求 270

第二十二章 轮滑

- 第一节 轮滑运动概述 272
- 第二节 轮滑运动基本技术 275

第二十三章 跆拳道

- 第一节 跆拳道的基本技术 280
- 第二节 跆拳道竞赛基本规则 284

第二十四章 龙舟和龙狮

- 第一节 龙舟运动 287
- 第二节 舞龙运动 291
- 第三节 舞狮运动 295

本章提要

本章讲述了体育的概念,体育的功能,高校体育的地位、目的和任务,并以中国体育文化和奥林匹克运动为例,比较了东、西方体育文化的主要特点和内容,介绍了体育产业的概念、特点、意义、价值和分类。

学习目标

1. 了解体育的概念、功能及高校体育的地位、目的和任务。
2. 掌握东、西方体育文化的主要特点和内容。
3. 了解体育产业对经济与社会发展的意义与价值。

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”一词,其英文是“physical education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的社会活动。

体育可分为学校体育、竞技体育、大众体育等种类。

(一) 学校体育(狭义体育)

学校体育是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生健康第一的思想和终身体育观的教育过程,它是教育的重要组成部分,是国民体育的基础。学校体育是由体育教学、课外体育活动(课外体育俱乐部)、运动训练和竞赛三方面组成的。

(二) 竞技体育(竞技运动)

竞技体育是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练竞赛,含运动训练和运动竞赛两种形式。其特点有:

- (1) 能充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2) 具有激烈的对抗性。





(3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺。

(4) 规则具有国际性,成绩具有公认性。

(5) 具有娱乐性。

(三) 大众体育(社会体育或群众体育)

大众体育是为了娱乐身心、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。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是活动内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性。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。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人类和社会所能产生的良好影响和效益。体育的功能主要包括体育的自然功能和社会功能。

(一) 体育的自然功能

体育的自然功能主要反映在健身、健美、益智、保健等方面。

1. 健身功能

体育的最大特点是其功能通过以身体活动的方式来完成,这就决定了体育具有健身功能。科学的身体锻炼是增强体质最有效的方法,对完善体格、发展机能、提高适应能力等方面均有显著作用。

2. 健美功能

在人类文明史上,人们对身体美的追求是不懈的。人们通过体育锻炼得到匀称的体形、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉和充满生机的活力,来表达人类对美好生活的热爱和向往。

3. 益智功能

在人类进行体育活动时,大脑皮层处于兴奋抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而使记忆、思维、创造等能力有所改善,进而促进智力水平的提高。

4. 保健功能

体育的医疗保健功能表现在运用体育手段预防疾病和治疗疾病、康复身心、调节心理功能等方面,通过身体锻炼可以改善和提高人的呼吸系统、循环系统、运动系统的功能,加速新陈代谢、吐故纳新,增进人的机体免疫力,防治疾病,延缓衰老,保持旺盛的体力和精力,延年益寿。经研究证明:经常锻炼的人在40~50岁时,身体机能仍相当稳定,即使到了60岁,其心血管系统的功能相当于20多岁不锻炼的人。同时,人们通过体育锻炼可以缓解心理压力,消除紧张情绪,调整心态,促进心理健康。

(二) 体育的社会功能

随着社会的不断发展,体育的社会功能必将越来越多地被发现和应用,更加出色地为人类的物质文明和精神文明建设服务。它主要包含教育功能、娱乐功能、经济功能 and 政治功能。

1. 体育的教育功能

教育功能是体育最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育一直作为教育的手段之一。体育教育不仅能够促进人体生长发育、增强人的体质、掌握运动技巧,

而且能够培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会的需要。因此,在人的社会化培养过程中,体育实际上就是人体为谋求社会生存而受到的教育,是为求得社会生计的教育,是为适应现代化社会生活的教育,是为创造未来的教育。

2. 体育的娱乐功能

体育运动通过人们的直接参与或观赏,能起到陶冶情操、愉快身心的作用,满足人们的精神需要。人们通过参加体育活动,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,体验到一种美妙的快感。这种心理体验可以激发人的自尊、自信、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要,同时由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。除此之外,竞技体育所展示出的竞争性、对抗性、对抗结果的不确定性和显示结果的及时性,都不同程度地吸引人们的关注,体育运动的这种魅力,常在竞技场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散、影响,使人消除工作中的疲劳和紧张,情绪得到积极的调节。观看比赛给人带来紧张、愉快、敬佩、自豪、愉快等心理体验,从而调整失去平衡的心理,是一种精神的享受和需要。因此,体育在现代社会中确实是一种积极、健康的娱乐方式之一,并随着现代文明社会的发展,越来越受到社会的重视。

3. 体育的经济功能

在当今市场经济调节的社会环境中,体育是一项非常重要的产业。世界各国都非常注重发挥体育的经济效能,体育的经济价值越来越被人们所理解和接受。通过举行体育活动来获得经济效益的手段很多,如出售电视转播权、比赛冠名权、队伍冠名权、广告等。在第23届洛杉矶奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯以其出色的经营管理才能,一举打破历来认为承办奥运会肯定亏本的观念,最终获利1.5亿美元。这些充分说明了体育运动本身还蕴藏着巨大的经济潜力,有待于人们的认识和开发。此外,在体育领域里,如体育旅游业、体育保险业、体育康复与健美、新型体育用品生产等新行业,都会带来可观的经济效益。

4. 体育的政治功能

体育受政治的制约性很强,往往能影响到体育的目的与任务;反之,体育又能影响和反作用于政治。体育本身所具有的自然的、非政治性的特点和以身体运动为主的特殊活动形式,使它能超越不同社会文化背景的障碍。这一特点使体育成为文化交流的得力工具,运动员被誉为“穿运动服的外交家”。通过交往,可以加强文化交流,增进各国人民之间的了解和友谊,改善国际关系,促进经济来往。我国著名的“乒乓外交”,在中美恢复邦交的过程中,曾经起了微妙而重要的作用,堪称世界外交史上的一绝。

三、高等学校体育

(一) 高等学校体育的地位

1. 高等学校体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要

人才规格的培养必须是德、智、体全面发展,而不是片面要求。因此,必须正确理解体育在高校教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向,把高校体育与德育、智育工作紧密配合,与培养合格的高级人才的目标紧密相连,采取有力措施,全面完成高校体育的各项工作,为培养社会需要的合格人才做出应有贡献。

高校体育对大学生身心自我完善,乃至提高全民族身体素质都有深远意义。目前我





国大学生的体质与健康水平与世界上一些发达国家相比存在一定差距。大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等占有相当大的比例,有的已严重影响大学生身心健康。学校(包括高校)是我国培养体育后备人才、提高体育水平的重要基地。大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,因此,在持续发展的环节中,高校体育有条件、有可能为我国竞技体育的发展做出贡献。

大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会的需要。大学生毕业后坚持终身体育,成为社会体育的主力军,有利于推动我国体育事业的发展。因此,必须十分重视高校体育,努力改善高校体育条件,进一步搞好高校体育,促使高校体育各项任务的全面完成,为我国体育事业发展多做贡献。

2. 高等学校体育是丰富大学生课余文化生活、建设校园社会主义精神文明的需要

大学生需要健康、文明、娱乐、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心健康发展的要求。体育活动以其独有的特点,不仅可以丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园社会主义精神文明建设。作为社会主义精神文明建设的重要手段,体育既是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段。通过体育活动,大学生可以发展体能、促进智能;可以培养勇敢、顽强、坚毅的思想品质以及团结合作的集体主义精神和进取精神;可以培养爱国主义思想以及树立正确审美观。因此,开展大学校园体育活动,引导大学生健康、文明地生活,抵制精神污染,是防止和纠正不良行为的重要手段。

由此可见,体育在高等教育中的地位十分重要,它关系到大学生的体能和智能的发展,关系到大学生在学校学习和终身生活,关系到学校与社会的稳定,关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设。

(二) 高校体育的目的和任务

我国高校体育的目的是:以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为实现高校体育的目标,应完成好以下任务:

1. 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质,增进学生健康是我国高校体育的首要任务。这充分体现了我国社会主义现代化建设事业对当代大学生身心发展的基本要求,也是我国体育本质功能的正确反映。大学生通过体育活动,获得强健的体魄和充沛的精力,保证当前的学习和未来的生活。

2. 掌握基本知识,提高运动能力,养成体育锻炼的习惯

培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,必须学习和掌握体育卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术,获得日常生活和学习的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这既是高校体育的基本内涵,也是大学生身心全面发展的需要。

3. 培养良好的思想品质和道德素养

教学实践证明,体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一,高校体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。它有利于学生增强组织纪

律性和集体主义精神,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质;有利于使学生形成文明的行为和规范的品质,增强学生公平竞争的意识,培养遵守纪律和公正无私的人格;还能促进自信心、自制力和开拓进取精神的形成,使学生在知、情、意、行等诸方面向着更高层次追求,在德、智、体等方面得到全面发展。

(三) 实现高校体育目的和任务的形式

高校体育通过体育教学、课外体育活动、运动队训练和体育竞赛这三种基本形式来完成体育教育的任务。

1. 体育教学

目前我国高校中,体育课的主要形式有普通体育课、选项体育课、选修体育课和保健体育课等。随着高校体育的改革和发展,体育俱乐部形式有可能成为今后学校体育课的主要形式。

体育课的教学目标:培养学生树立“健康第一”的思想,以健身为中心,以“终身体育”为指导,以“育人”为最终目标。它的特点是在学生和教师的共同参与下,除教授理论知识外,通过各项身体活动,促使学生掌握体育知识、技术、技能,达到增强体质,养成自觉锻炼身体的习惯,并为“终身体育”奠定良好的基础。

2. 课外体育活动

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分,是体育教学的延续和补充,也是实现高校体育目的、任务的重要途径。同时,课外体育活动对于增强学生体质,增进学生健康,丰富校园文化生活,促进精神文明建设,满足学生的爱好和兴趣,发展学生的个性和才能,都会起到良好的促进作用。

高校体育是我国实施全民健身计划的重要基础,学生参加课外体育活动,也是实施全民健身计划活动的重要组成部分。学生要提高身体素质,就必须积极地投入课外的体育锻炼中,并在活动中培养自我锻炼意识和“终身体育”的思想。

3. 运动队训练和体育竞赛

运动队训练是课外体育的一个组成部分,即利用业余时间对有特长的学生进行有针对性、有计划、有组织的系统训练,达到全面发展学生身体、提高队员技术水平的目标。所以,这是一种专门的教育过程,也是贯彻普及与提高相结合方针的一项重要措施。

学校的体育竞赛主要分为校内和校外两类。通过开展学校体育竞赛,培养学生勇敢、顽强、进取和拼搏精神,以及遵守纪律、服从安排的优良品质和集体主义精神,它既丰富和活跃了课余文化生活,又能给学校体育带来新的活力。

第二节 体育文化

一、东方传统体育文化的代表——中国体育文化

(一) 中国健身、养生活动的民族文化个性

1. 中国古代的生命观

生命的产生和终止,引起了古人对生命存在的哲学思考。早在公元前16世纪的殷商时代,我国的哲人就开始了对生命和身体运动的研究。在殷人的思想里充满了对自身健





康和寿命的祈望,表达了对病痛的焦虑和不安。为了追求长寿、避免早夭,先哲们对生命本质进行了探索,认为人是由“气”凝聚而成的,“气”是人的生命物质。虽然,古人对“气”的理解是模糊的,但他们认为生命运动是“气”的运行和代谢的思想却是十分可贵的。由于气血理论的发展,必然导出对体育价值的理解并形成了中国古代特有的卫生保健和体育活动方式,即运动养生。古代运动养生的主要手段是导引、行“气”,以及五禽戏、易筋经、八段锦、小劳术、各种保健功和太极拳等。这些都是通过姿势调节、呼吸锻炼、身心松弛,意念的集中和运用,有节律的动作等练习方法,用以调节和增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在的潜力,以达到防治疾病、延年益寿的目的。

2. 中国古代的运动观

中国古代生命观的推演,必然产生有关身体运动的理论和实践。中国古代健身、养生活动,受到中国传统文化的影响,在思想上主张动静结合,神形兼顾,内外俱练、刚柔相济,强调意、“气”、体一致,注重“气”在经络系统中的运动,以达到防治疾病的作用。而在活动方式上,又具有如下特点:

(1) 多模仿动物动作(如五禽戏)。这一特点和中国文化传统中善于直观的思维方式有密切关系。

(2) 多非自然性动作。这类动作发生于人体经常不活动或少活动的机体部位,向关节很少活动的方向和平日很少达到的活动幅度进行运动,或取一些与人的正常姿势相悖的姿态动作。这个特点反映出人们对长期从事农业劳动的单调动作的厌倦,是一种反映逆反心理的行为动作,以达到调节身心活动的目的。

(3) 多圆形、球形和环形的圆心式运动(如太极拳、八卦掌)。这种运动多受中国道家 and 道教思想的影响,反映了大陆民族内向的文化性格。

(4) 动作徐缓,运动负荷强度不大。东方农业社会那种节奏缓慢、无限广延性的时间观念,加上儒、道的“体验”“反省”,佛家的“面壁”“顿悟”“贵在虚静”的静态时空观,形成了中国导引术的这种亚节奏型的活动方式。

(5) 有严格的律己要求。中国古代的健身活动,受到一整套宗法观念和政治伦理学说的影响,要求在健身、养生活中及在饮食、起居等方面均有节度,为人处世也要克制情感。

3. 中国古代的身心统一观

我国古代哲学家一直十分重视形体与精神、身体与思想的关系。并意识到了形体、精神与健康寿命之间的相互作用。早在先秦时期,就出现了“人之生也,天之为精,地之为形,合此以为人”“形具而神生”的命题,肯定了形体的决定意义,并指出“四肢强梁,思虑恂达,耳目聪明”的人才是身心健康的人。同时,中国古代也十分重视精神对身体的反作用,不仅注意到了生理健康,也注意到了心理健康,在体育活动中一直十分注重肢体与内脏、形体与精神的共同锻炼,取得了比较好的健身效果。这一点和欧洲中世纪文化主张“身体是灵魂的监狱”等身心分离的观念有较大的区别。这也是中华民族在较为恶劣的环境里,仍能生生不息、世代繁衍的一个重要原因。

(二) 中国竞技运动的文化背景

早在公元前 800 年,中国就产生了雏形的竞技运动——礼射。春秋时期,形成了多种竞技运动项目,到了盛唐时期,中国的竞技运动曾达到当时世界的巅峰。当时流行的运动

项目有马球、蹴鞠、木射、捶丸、角抵等。中国古代的竞技运动,从一产生就蒙上了东方农业社会的色彩。

对古代竞技运动影响最深的思想观念是等级森严的礼乐观和谨慎克制的嬉戏观。前者将竞技运动纳入道德培养和教化民心的轨道,使其只能在“礼”的节制下,小心翼翼地发展;后者将竞技运动归为宴饷之余、闲暇之时的自娱活动,压抑了竞技运动的竞赛性。这两种观念都是中国文化精神的派生物,在当时曾推动了竞技运动的发展,而后来则成了中国竞技运动发展的绊脚石。

在活动方式上,中国古代竞技运动多以个体的、娱乐性的、技艺性的、表演性的项目为主,如礼射、投壶、戏毯;而对抗性的、竞争性强的、集体性的、身体接触较多的运动项目,则开展较少,也难以流行,这种形态的竞技运动与现代国际竞技运动相比,主要差别在于缺乏竞争性和开放性,它从一个侧面反映了中国封建社会的超稳定结构。

古代中国注重情感、尊崇道德的观念,在竞技运动领域,得到了充分的体现。这些传统的道德观念来自中华民族的文化价值观念,如孔子的“尚仁”、墨子的“兼爱”。它的积极意义在于规范了人们的社会生活行为,平和了社会气氛;其消极意义在于强化了具有封建色彩的思维方式和情感方式,起到了稳定和延长封建社会统治历程的作用。在竞技运动内部,它的利弊也是兼而有之的。

到19世纪中叶,中国古代竞技运动在欧洲兴起的世界近代体育潮流面前,失去了平衡,失掉了自己的地盘,出现了除武术等少数项目外,全盘让位给欧洲竞技运动的局面。中国武术是应军事攻防技术的需要而产生和发展起来的一项体育活动。由于古代各派哲学思想、宗法观念和宗教观念的渗透,各种流派的武术都树起了自己的旗帜。它是中华民族宝贵文化遗产的一部分,且因它有强身、祛病、自卫、搏击等多种功能,因此能延续至今,并在现代得以复苏和勃兴。

20世纪末至21世纪初,随着“体操”“身体教育”传入中国,现代竞技运动也在中国得到发展。中国竞技运动与世界体育运动的沟通,只有不到一百年的历史,但是,由于现代国际化、高水平化的竞技运动具有的巨大冲击性,使中国体育不再是封闭环境里自生自灭的自足体。

二、西方现代体育文化的代表——奥林匹克运动会

“奥林匹克”一词,有着十分丰富以及变化、发展的内涵。最早它是一个地名,后来在此举办了奥林匹克运动会,奥林匹克运动会由此得名。

(一) 奥林匹克运动会的概述

1. 国际奥林匹克委员会

国际奥林匹克委员会是世界上最具有影响的国际体育组织。近代体育的兴起,促使希腊人产生了恢复古代奥林匹克运动会(简称“奥运会”)的念头和行动。1859—1889年希腊人曾举行过4届奥运会。德国一批学者对古代奥林匹克的遗址进行了发掘,对古代奥运会有了更多的了解,从而更加激起了人们恢复奥运会的愿望。1894年6月,由法国人顾拜旦发起,在巴黎成立了国际奥林匹克委员会。参加成立大会的国家有:英国、美国、瑞典、西班牙、意大利、比利时、俄国和希腊。按照国际法,国际奥委会是一个具有法律地位和永久继承权的法人团体,总部设在瑞士洛桑,顾拜旦担任第一任秘书长。

国际奥委会对奥林匹克运动拥有一切权力,只有国际奥委会有权选择和决定举办奥





运会的城市。国际奥委会管辖奥林匹克运动。奥林匹克的宗旨是：在奥林匹克理想指导下，鼓励组织和发展体育运动、体育竞赛；促进和加强各国运动员之间的友谊；保证按期举办奥运会。

国际奥委会挑选它认为有资格的人为委员。委员须懂英语或法语，其居住国应有被国际奥委会承认的国家奥委会，委员应是该国公民。一般地说，每个国家只能有1名委员。大国及举办过奥运会的国家最多有2名委员。国际奥委会委员是国际奥委会在委员所在国家的代表，而不是这些国家派往国际奥委会的代表。委员不得接受政府或任何组织的指示和影响。国际奥委会现行章程规定，1965年以后当选的委员年满72岁时须退休。自1949年新中国成立以来，中国共有5位国际奥委会委员，分别是：何振梁、于再清、吕圣荣、杨扬、李玲蔚。何振梁于1981年10月2日当选；于再清于2000年9月14日当选；吕圣荣于2008年2月21日当选，是第一位国际奥委会女委员；杨扬于2010年2月12日当选；李玲蔚于2012年7月26日当选。

国际奥委会与各国国家奥委会间是相互承认的关系，只有获得国际奥委会承认的国家奥委会才有权派队参加冬季和夏季奥运会的比赛。中国奥林匹克委员会是国际奥委会承认的国家奥委会。

现任国际奥委会主席巴赫于1953年12月出生于德国，他于2013年9月12日在国际奥委会第125次（阿根廷首都布宜诺斯艾利斯）全体会议上当选第九任主席。他提出：未来国际奥委会的计划就是围绕运动员来提高奥运会的质量，同时降低奥运会的成本；通过世界反兴奋剂机构严厉打击使用兴奋剂的行为；并指出国际奥委会采用现代管理规则，改变管理结构，提高国际奥委会的透明度，以及要在发展中国家的体育发展上多下功夫。

2. 古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会是希腊人民的伟大创举，也是人类文明与进步的巨大文化源泉。尽管古代奥运会可以追溯到公元前11世纪，但直到公元前775年才有正式记载。据历史记载，古希腊各城邦的平民多信奉众神之王宙斯，因城邦之间经常发生战争，使民间的各种祭祀活动时断时续。公元前776年，在人民渴望和平、自由生活的要求下，古希腊伊利斯国王、斯巴达国王和比萨国王在“神”的旨意下，签订了“神圣休战”的协定，并决定在奥林匹亚宙斯神庙前举行祭祀活动和举办第1届古代奥运会，以后每4年举办1次。

到公元394年为止，古代奥运会共举行过293届。每届奥运会均在能容纳5万观众的奥林匹亚运动场上举行。比赛场均为200米×30米，也有专门供运动员居住和训练的地方。古代奥运会最初只有短跑（192.27米）一项比赛，后来逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、五项全能（跑、跳远、铁饼、标枪、摔跤）、拳击、赛马和赛车等24个项目。

古希腊人原有一个好传统，就是把刻有奥林匹克优胜者姓名的大理石圆柱沿阿尔甫斯河放置，所以直到现在人们还知道第1届古代奥林匹克运动会的日期和第一个优胜者的名字。古希腊人珍视比赛冠军们的强壮身体、力量、灵敏、耐力，赞美运动员那完善的身体和他们具有的高尚品质，只有身心的合理发展才被认为是真正的运动员特征。古代奥运会留给人们绚丽优美的形象，至今这种形象被人们认为是力量与精神和谐统一的化身。

在举行古代奥运会期间，不仅进行运动员之间的比赛，而且还为学者、诗人、音乐家和艺术家举办文艺会演。所以，古代奥运会有力地促进了体育与艺术的交流和发展。然而，公元前146年，罗马帝国入侵并吞并了希腊，希腊人民完全失去了自由。同时，在公元294