

体育与健康

主编 张翔 穆淑云



中央广播电视大学出版社

体育与健康

主 编 张 翔 穆淑云

中央广播电视大学出版社

内容简介

全书共分 8 章：第 1 章体育知识概说；第 2 章体育卫生保健；第 3 章田径运动；第 4 章球类运动；第 5 章形体与健美；第 6 章养生防身体育；第 7 章休闲体育；第 8 章运动竞赛与体育欣赏。

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康 / 张翔，穆淑云主编. —北京：中央广播电视大学出版社，2013. 10

ISBN 978-7-304-04060-4

I. 体... II. ①张... ②穆... III. ①体育课

②健康教育 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 067150 号

版权所有，翻印必究。

体育与健康

张翔 穆淑云 主编

出版·发行：中央广播电视大学出版社

电话：发行部：010-58840200 总编室：010-68182524

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编：100039

经销：新华书店北京发行所

策划编辑：苏醒

印刷：北京泽明印刷有限责任公司

版本：2013 年 10 月第 1 版

开本：787×1092 1/16

责任编辑：何敦文

印数：0001～3000

2013 年 10 月第 2 次印刷

印张：12 字数：273 千字

书号：ISBN 978-7-304-04060-4

定价：26.80 元

（如有缺页或倒装，本社负责退换）

前 言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的许多疾病得到了根治，健康状况大为改善。但是，现代生产和生活方式使人类的体力活动减少，心理压力增大，对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要，而体育课程又是增进国民健康的重要途径，因此，世界各国都高度重视体育课程的改革。

本书紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导读者体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识，真正体现了以人为本的教育理念；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。

全书共分8章：第1章体育知识概说；第2章体育卫生保健；第3章田径运动；第4章球类运动；第5章形体与健美；第6章养生防身体育；第7章休闲体育；第8章运动竞赛与体育欣赏。

本书内容通俗易懂，可读性强。由于编者水平有限，缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 体育知识概说.....	1
第一节 体育的起源与发展	1
第二节 体育的形式	2
一、学校体育	2
二、竞技体育	2
三、娱乐休闲体育	3
四、生存和拓展体育	3
第三节 体育的功能	3
一、健身功能	4
二、娱乐功能	4
三、促进个体社会化功能	4
四、社会情感功能	5
五、教育功能	5
六、政治功能	6
第四节 中职生的健康教育	6
一、身体健康	6
二、心理健康	6
三、道德健康	7
四、社会适应健康	7
第五节 奥林匹克运动	7
一、古奥运会的产生	7
二、现代奥林匹克运动	8
三、2008年北京奥运会	10
第二章 体育卫生保健.....	16
第一节 体育锻炼的原则	16
第二节 体育运动卫生知识	18
一、体育运动环境卫生	18
二、个人体育卫生	19
三、女子体育卫生	22
四、了解自己的运动状况	23
第三节 运动损伤的预防和处理	24

一、运动损伤的预防	25
二、运动损伤的处理	26

第三章 田径运动

30

第一节 短 跑

30

一、短跑技术分析	30
二、短跑训练手段与方法	32
三、易犯错误与纠正方法	33

第二节 中 长 跑

33

一、中长跑技术分析	33
二、中长跑训练手段与方法	34
三、易犯错误与纠正方法	35

第三节 跳 远

35

一、跳远技术分析	35
二、跳远训练手段与方法	37
三、易犯错误与纠正方法	38

第四节 三级跳远

38

一、三级跳远技术分析	38
二、三级跳远训练手段与方法	39
三、易犯错误与纠正方法	39

第五节 跳 高

40

一、跳高技术分析	40
二、跳高训练手段与方法	40
三、易犯错误与纠正方法	41

第六节 铅 球

42

一、背向滑步推铅球技术	42
二、侧向滑步推铅球	44
三、推铅球训练手段与方法	44
四、易犯错误与纠正方法	45

第七节 标 枪

45

一、掷标枪技术分析	45
二、掷标枪训练手段与方法	47
三、易犯错误与纠正方法	47

第八节 铁 饼

48

一、掷铁饼技术分析	48
二、掷铁饼训练手段与方法	48
三、易犯错误与纠正方法	48

第四章 球类运动	50
第一节 篮 球	50
一、篮球基本技术	50
二、进攻基本配合	57
三、防守	57
四、篮球规则简介	58
第二节 排 球	60
一、排球基本技术	60
二、排球比赛中的阵容配备和基本战术	66
三、排球规则简介	67
第三节 足 球	68
一、足球基本技术	68
二、足球基本战术	74
三、足球的竞赛规则	75
第四节 乒 乓 球	77
一、乒乓球基本技术	78
二、乒乓球基本战术	84
三、乒乓球练习	85
第五节 羽 毛 球	85
一、羽毛球基本技术	86
二、羽毛球基本打法和战术	91
三、羽毛球练习	92
第五章 形体与健美	94
第一节 形体训练	94
一、形体训练概述	94
二、芭蕾舞脚的基本位置	95
三、手臂的基本位置(芭蕾手位)	96
四、站、坐、走姿形态训练	96
五、把杆的基本动作与组合练习	98
第二节 体育舞蹈	103
一、体育舞蹈的分类与特点	103
二、体育舞蹈的舞姿	104
三、几种常见体育舞蹈的舞步与跳法	105
四、体育舞蹈的比赛与规则	110
第三节 健美运动	110
一、健美运动概述	110

二、器械训练的基本要求	111
三、健美运动的准备活动与放松活动	112
四、人体各部位健美基本动作练习方法	113
第六章 养生防身体育	119
第一节 武 术	119
一、概述	119
二、武术基本功	120
三、练习方法和图解知识	123
第二节 太 极 拳	124
一、太极拳概述	124
二、太极拳(二十四式)的打法	125
第三节 散 打	135
一、散打概述	135
二、实战姿势与步法	135
三、进攻技术	135
四、防守技术	143
五、防守反击技术	146
第七章 休闲体育	148
第一节 游 泳	148
一、概述	148
二、游泳技术	148
第二节 台 球	156
一、概述	156
二、台球的基本技术	156
三、台球运动规则简介	159
第三节 保 龄 球	161
一、概述	161
二、保龄球运动技术	161
三、保龄球竞赛方法	165
第四节 有氧运动	166
一、概述	166
二、健身走	166
三、健身跑	167
四、骑自行车	167
第五节 极限运动	168
一、概述	168

二、攀岩	168
三、蹦极跳	169
四、定向运动	169
第八章 运动竞赛与体育观赏	171
第一节 运动竞赛种类	171
一、概述	171
二、竞赛类型	171
第二节 正确认识运动竞赛	172
一、运动竞赛能激发人的精神和向往	172
二、公平性是运动竞赛发展的基石	173
三、规则是运动竞赛发展的保障	173
四、运动竞赛是发现和培养体育人才的重要途径	174
五、使用“兴奋剂”将葬送运动竞赛的前途	174
第三节 体育的观赏价值	175
一、满足精神快乐与享受生活乐趣	175
二、陶冶道德情操与领悟人生真谛	175
三、品尝体育文化与振奋民族精神	176
四、体育观赏兴趣的培养	176
五、提高体育意识，学习体育知识技能	177
第四节 如何观赏体育比赛	177
一、观赏测速类的项目	177
二、观赏计比分类的项目	177
三、观赏测距类的项目	178
四、观赏计量类的项目	178
五、观赏评分类的项目	178

第一章 体育知识概说

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同大自然进行斗争的过程中发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。原始人类利用这些技能来维持生存。而现代人类则利用更多的体育技能来锻炼身体,增强体质,达到延年益寿的目的。体育既涉及作为自然界物质的人,又涉及人生活于其中的社会各种因素。对体育的研究既涉及自然科学,又涉及哲学和社会科学。体育从广义来理解,它是以身体的练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识的活动。它是社会文化的组成部分,受一定的社会、政治、经济的影响和制约,也为一定的社会、政治、经济服务。

第一节 体育的起源与发展

劳动创造了人类的一切物质财富和精神财富,也正是劳动以及社会生产和生活的需要,促进了人类最初体育活动的产生。在原始社会阶段,人类处于极其艰险的环境和严酷的劳动生活条件下,需要不断地改进自己的智力和体力。在追杀猎物中要善于奔跑,具有有力的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力,才能有效地保卫自己并猎获野兽,否则就有被吞噬的危险。于是人类发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水、搏斗等生产和生活技能。当时手中使用的砍砸器、刮削器、弹射器、投掷器等生产工具,可以说是近现代体育技术动作和体育器械的萌芽。

但是,原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体、增强体质。随着生产工具的改进、劳动技能的提高和适应整个社会生活能力的增强,在生产力的发展到一定水平,也就是人们有了一个好的生活环境,猎物的采集逐渐丰富起来,有了一些闲暇时间之后,人们在生理及心理上需要年长者对年轻一代施以某种训练和教育,传授生产经验以及生活中的各种技能。这便是人类最初的教育。而作为一种有意识的体力训练,劳动工具的使用和掌握,则是原始教育中体育的因素。这种体育仅仅处于萌芽状态,但这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展演变的渊源。

由此我们可以看到,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是随着劳动的产生、生产的发展和教育的出现而产生的。

体育的产生不是孤立的社会现象,它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系。

从历史资料中可以看出,人们很早就对体育的强身和医疗作用有了认识。在我国古代,人们已把体育和人体的健康紧密联系在一起,从而形成利用体育进行强身和防病、治病的优良传统。如在我国原始社会末期的尧舜时代,相传“阴康氏”创造“消肿舞”来防治关节病。春秋战国时代,人们已经采用“导引术”、“吐纳术”来强身治病。到了两汉时期,“导

引术”已相当流行，并已发展成为各种套路的保健体操，如在长沙马王堆三号墓葬里出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中，就描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、扭腰等各种动作 40 多种。在东汉末期，华佗总结继承了当时“导引术”方面的经验，以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健操——“五禽戏”，用来防病治病。

体育的发展和教育的发展是紧密联系的，如早在我国殷商时期设立的“学宫”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。

体育的发展还直接受军事的影响。特别是火器使用以前，一些项目既是军事的内容，又是体育的手段，如秦朝的角抵、投石、超距，汉朝的蹴鞠，唐代的马球等，当时都是军事训练的重要内容。这样，不仅丰富了体育内容，也使一些体育项目得到广泛的发展。

体育的发展与人们的休闲娱乐有密切的关系。体育的一些项目是人们在娱乐中发展起来的，如各种游戏、民间流行的秋千、毽子，以及各民族中盛行的带有民族色彩的一些体育项目。我国历史上宫廷中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。

从以上史实中我们可以看到，体育是随着人类社会的不断发展而发展的，它的发展不但受政治、经济的制约，也受教育、军事、医疗卫生、娱乐活动的影响。

第二节 体育的形式

随着社会的发展和进步，体育的内容和形式有了极大的丰富。体育在人类社会的各个方面发挥着积极作用。体育主要有以下几种形式：

一、学校体育

英国哲学家、教育家洛克明确地把教育分为体育、德育和智育三部分，并强调指出：“健全之精神寓于健全之身体”。学校体育教育是教育的重要组成部分，体育与德育、智育、美育的协调统一，使学生素质全面发展，能更好地适应社会的发展和需求。没有健康的身体，教育就无从谈起。据史料记载，早在殷商时期，有目的、有意识的身体教育已经是教育的主要内容之一。新中国成立后，党和国家都非常重视体育教育。1951 年，政务院公布的《关于改善各级学校学生状况的决定》指出：“增进学生身体健康，乃是保证学生完成学习任务，并培养出现代青年强健体魄的重大任务之一”。我国的学校教育一直坚持德、智、体全面发展的方针。

二、竞技体育

竞技教育是人类最大限度地挖掘自身潜力、挑战自我的运动形式。当今时代，以综合

国力的竞争为标志的国与国之间的竞争日趋激烈。综合国力中包含经济实力、科技实力等物质力量,也包含作为精神力量的民族凝聚力。而竞争是增强民族凝聚力的重要手段。特别是近年来随着竞技运动竞争的激烈化、国际化、高水平化,加上传媒手段的日趋现代化,竞技体育,特别是奥林匹克运动,在国际上的影响越来越大,在展示国家和民族形象、提高国际声望、增强民族凝聚力方面的作用也更加突出。

三、娱乐休闲体育

随着现代社会的发展,人们的余暇时间不断增加,娱乐休闲体育活动成为现代生活的重要内容之一。娱乐休闲体育的形式多种多样,有钓鱼、登山、打台球、郊游等。娱乐休闲体育参加对象广泛,不同年龄、性别、职业和身体状况的人均有参与的机会。参加娱乐休闲体育的目的是强健身体、娱乐生活,而不是为了追求运动成绩。娱乐休闲体育组织形式多样灵活,极大地丰富了人们的业余文化生活。

四、生存和拓展体育

生存与拓展体育源于“二战”期间。据说,“二战”时绝大多数的船员由于军舰船只受到攻击沉没而牺牲,但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。人们发现这些生还下来的人是因为他们具有良好的心理素质。当时有个德国人库尔特·汉恩提议,利用一些自然条件和人工设施,让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练,以提高他们的心理素质。后来他的好友劳伦斯于1942年成立了一所海上训练学校。这就是生存与拓展体育最早的一个雏形。

由于生存和拓展体育形式新颖,对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果,很快它就风靡了整个欧洲,并在其后的半个世纪中发展到全世界。近年来生存和拓展体育在我国也得到较快的发展,引起了我国学校体育行政管理部门的高度关注,并已着手创建训练基地,培训骨干。这种形式的体育训练,必将受到广大学生的欢迎,成为体育的一枝奇葩。

第三节 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。因为体育如果不具备某种特点,就不可能生存和发展,同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的社会功能。

体育的功能可以归纳为6个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能和政治功能。

一、健身功能

体育运动能改善和提高人体中枢神经系统的机能,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令都是由大脑发出的。大脑的重量只占人体体重的2%,但是它所需要的氧气却要由心脏总流出血液量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液重量多5~20倍。进行体育运动,可以改善大脑的供血情况,可以使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,能改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用。

体育运动能促进机体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,骨的生长发展不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。骨的生长是软骨不断增生和骨化的结果。参加体育活动能刺激软骨的增生,促进骨的生长,同时还能使骨骼变粗,抗压性增强,使肌纤维变粗,肌肉变得粗壮、结实、有力。

体育运动能促进人体内脏器官发生生理性变化,使机能得到提高。由于运动时体内能量消耗的增加和代谢物的增多,心脏机能和血液循环系统都得到锻炼,这使得心肌逐渐增强,心壁增厚,心容积增大。呼吸系统的功能也会因运动而增强,肺活量增大,呼吸深度加强。

体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。特别是一些传统健身方法的健身效用已被越来越多的人信服,如太极拳、气功、冬泳、舞剑等对预防、治疗高血压、心脏病、动脉硬化等各种疾病,都有不同程度的疗效。

二、娱乐功能

随着现代化的发展,人们生活水平提高,余暇时间增多了,尤其是五天工作制实行以后,如何善度余暇成了一个社会性问题。在双休日参加体育活动,已成为现代人们娱乐生活中不可缺少的一个重要组成部分。人们在紧张的工作之余参加体育运动,可以获得积极性休息,可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格,可以起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。

另一方面,人们在参加体育活动时,特别是参加自己喜爱和擅长的项目,会在各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的拼搏中,享受到胜利后的喜悦,获得成就感和自豪感。同时,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,如:气功可使人悠悠自得,乐在其中;跑步能使人豁达开朗,勇往直前;打球能使人机智灵活,广交朋友;旅游则可以饱览名胜古迹,赏心悦目,心旷神怡。

可以说体育运动是一种最积极最健康的娱乐方式。

三、促进个体社会化功能

个体社会化是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚生出时只是一个生物的人,只

具有本能和生理活动。要变成一个社会成员，一个适应社会需要的人，就必须有一个学习和受教育的过程。这个过程叫做人的社会化。

人在出生后，连最简单的坐、立、走都不会，这些简单的生活技能都要靠后天学习获得。对初生婴儿来说，伸胳膊蹬腿是他最初的体育活动。对幼儿来说，体育游戏是他们最喜欢的活动内容，儿童在游戏中学会走、跑、跳等各种生活技能，提高了活动能力，促进了身心的生长发育。而在学校学习的小学生、中学生及大学生，都要接受《体育教学大纲》和《国家体育锻炼标准》规定的体育锻炼内容，通过体育课和课外体育活动的锻炼，提高身体活动能力，掌握基本生活技能。

在学习文化科学知识的同时，学习有关身体健康和体育运动的知识，可以培养学生对体育活动的爱好，养成终生坚持体育锻炼的习惯，而且有利于智力的发展。实际上，通过体育促进社会化的活动是无所不在、无时不有的，如幼儿园小朋友做的游戏、拉手排长队、年轻人在一起议论美国 NBA 篮球赛和我国的足球联赛的热点问题，都是人的社会化所需要的知识。另外，体育运动本身是一个有章可循(有统一规则)、有一定约束的社会活动，又是在特定的执法者和组织者(裁判员、教练员)直接监督下有组织地进行的，这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则具有一定的强化作用。

四、社会情感功能

体育的社会情感功能与人的社会心理稳定性有直接关系。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致，或者叫人的社会心理平衡。由于体育运动有竞赛性，而竞赛有对抗性，竞赛的结果有不确定性，因此，它不仅能引起广泛的社会关注，而且能使人们产生强烈的情感刺激和情感体验，调整失去平衡的心理。

体育运动的社会情感功能与其他社会活动所不可比拟的，如：第十二届世界杯足球决赛在西班牙举行时，有 100 多个国家进行实况转播，观众达 20 亿，堪称举世瞩目；随着我国足球赛制的改革，外国强队来华献技及国内足球联赛吸引了众多的球迷；在我国足球队出国比赛时，球迷都组织了出国啦啦队，为其摇旗呐喊。相比之下其他任何文学、艺术、娱乐形式，任何世界名著、名曲、名剧，都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。体育运动在调节社会心理平衡方面，堪称是卓有成效的重要手段。

五、教育功能

体育的教育功能，突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性的特点，这使它成了传播价值观的一个理想载体，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神。体育运动竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的社会影响，把本来属于运动技术比赛的意义，扩大和延伸到国与国之间的竞争，使这种竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可低估的教育作用。如当年我国女排获得“五连冠”时，全国人民都为女排的拼搏精神所鼓舞，中长跑运动员王军

霞儿破世界纪录并荣获“欧文斯”奖杯，我国乒乓球运动员在第 43 届世锦赛上全部包揽 7 项奖杯等，都使国人扬眉吐气。这说明体育运动是一个很有力的教育手段，对整个社会的教育作用是非常广泛、非常深刻的。

六、政治功能

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱：如果获胜，能提高国家的威望，振奋民族精神；如果失败，也往往令人感到沉重。因此，现代世界各国，无不重视体育运动的政治意义。

近年来，我国体育运动水平不断提高。在 1984 年奥运会上，中国体育健儿实现了零的突破，荣获了 15 枚金牌、8 枚银牌、9 枚铜牌，打破了半个多世纪以来中国在奥运会上的空白纪录，赢得了东道国和与会各国人民的交口称赞。国际奥委会主席萨马兰奇说：“中国运动员在洛杉矶奥运会所取得的成绩，应该得到最大的称赞”。在第 23 届夏季奥运会后，国内掀起了学习“体育健儿的拼搏精神”的热潮。“体育热”和“爱国热”充分显示了体育对弘扬爱国主义和振奋民族精神的积极作用。

第四节 中职生的健康教育

古希腊著名的哲学家赫拉克利特曾说：如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。这句话说明了健康对人生的重要作用。但健康是什么？仅仅是身体的健康就足够了吗？正确认识健康的含义，对于我们获得健康的人生有重要指导意义。

“无病、无残、无伤是健康”，是很多人对健康的认识。随着社会发展和科学技术的进步，人们对健康也有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：健康应是人的身体、心理、道德健康和对社会良好适应的总和。那种在传统意义上的没病即健康的观念显然是非常不全面的。根据世界卫生组织对健康作出的定义，我们从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应健康四个方面对健康进行阐释。

一、身体健康

身体健康不仅指无病，还要有足够的体能，能够满足日常生活的需要。拥有这样的能力才能预防疾病，增进健康，提高生活质量。

二、心理健康

心理健康，是指个体在各种环境中所能保持的一种良好的适应能力和效能的状态。心

理健康的人能较好地适应社会的发展,能够随着自然环境和社会环境的变化,不断地调整自己的心理状态。

三、道德健康

道德健康就是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,为自己的健康也为他人的健康负责任,把个人行为置于社会规范之内。中职学生是国家未来的建设者,良好的道德素质是立身之本。

四、社会适应健康

社会适应健康指形成与保持和谐的人际关系的能力,在交往中有自信感和安全感。而社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系,适应社会的要求。

学校体育是青少年学习和掌握体育的基本知识、技术、技能,全面系统地锻炼身体,培养体育意识,养成锻炼身体的习惯的重要教育手段。在青少年时期掌握一些体育的锻炼方法,养成良好的体育锻炼意识和习惯,对学生今后踏入社会更好地工作生活有良好的帮助。

学校体育直接肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的使命。1999年,第三次全国工作会议和《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。学校体育承担着培养社会主义未来接班人的重要使命,为提高人体素质,迎接未来社会的挑战具有重要作用。

第五节 奥林匹克运动

一、古奥运会的产生

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三大洲交界处,是古代奥运会的发源地。古希腊地理位置优越,气候温和舒适,酿就了希腊人喜欢户外体育活动的习惯和情趣。竞技是希腊人生活的重要内容,据《荷马史诗》记载,古希腊人在宗教祭祀和其他一些社会活动中就常有各种竞技体育运动,如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃,拳击、赛车和舞蹈等。

希腊人认为,一个人的运动能力和身体的强壮程度体现着他的受教育程度。古希腊的教育制度和身体观,驱使人们寻求一种表现健与美的活动形式。苏格拉底曾说,“不能表现身体的力量和美是一种耻辱”。

城邦之间频繁的战争和对和平的渴求,使人们既要寻求发展体能的有效途径,还要寻

找一种显示体能的方式。于是体操、摔跤及各种竞技运动风行一时，奥运会应运而生。虽然古奥运会的比赛项目有明显的军事烙印，但是奥运会本身却是整个希腊民族欢聚一堂的盛大集会。

在鼎盛期，古奥运会成为一个以祭祀、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礼最为隆重。

古奥运会比赛从清晨开始，有时进行到深夜，即使刮风下雨，比赛也不停止，各项比赛十分激烈，观众兴奋异常。古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；哲学家们围在一起争论人类社会和自然界的众多问题；诗人和艺术家们在练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，也是古奥运会由兴到衰的转折点。这次战争长达 27 年，使希腊城邦元气大伤，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，竞技运动逐渐失去其原来的意义，而成为人们追求财富的手段。随着罗马的入侵，历时一千多年的古代奥运会随着古代奴隶制的消亡而销声匿迹了。

二、现代奥林匹克运动

现代奥林匹克运动于 19 世纪末出现在世界体育舞台之上。尤其在法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦的大力推动和努力下，首届现代奥运会于 1896 年在古代奥运会的发源地希腊雅典举行。

（一）奥林匹克的基本知识

1. 奥林匹克主义

《奥林匹克宪章》中写道：“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。它将体育运动和文化教育融为一体。奥林匹克主义所要开创的人生道路，是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础。”

奥林匹克主义是一种人生哲学、生活哲学，它主张通过增强体质和对意志品质的培养，使人得到全面发展；通过体育和文化教育的结合，使人的身体素质、道德、精神获得和谐发展和提高。概括地讲，就是通过体育活动使人特别是青少年获得身心的和谐发展，用一句拉丁语录表示就是：一个健全的灵魂寓于一个健全的体魄。

2. 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、和平和公平竞争的精神。其目的就在于为奥林匹克运动提供一种必不可少的文化氛围和精神境界，期望建立一个没有任何歧视的社会、培养人与人之间真诚的理解、合作和友谊。它提倡公平竞争，只有在公平竞争的基础上，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