

普通高等学校公共体育教材

“互联网+”新形态教材

大学体育

范文杰 主编

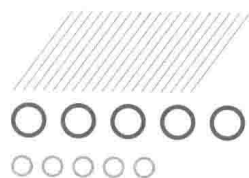


非外借

高等教育出版社

普通高等学校公共体育教材
“互联网+”新形态教材

Daxue Tiyu



大学体育

范文杰 主编



高等教育出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 范文杰主编. — 北京 : 高等教育出版社, 2017. 8 (2018. 7重印)
ISBN 978-7-04-048326-0

I. ①大… II. ①范… 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(2017)第187465号

策划编辑 范 峰
责任校对 刘娟娟

责任编辑 范 峰
责任印制 刘思涵

封面设计 张 楠

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 河北鹏盛贤印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 20.5
字 数 470千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2017年8月第1版
印 次 2018年7月第2次印刷
定 价 35.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 48326-00

编 委 会

主 编：范文杰

副主编：杨 辉 杨 洪 周玉英 胡 伟

编 委（以姓氏笔画为序）：

王拥军 方 军 任 蓓 刘 懿 宋证远

陈国柱 郑 快 徐豪君 唐星星 黄 龙

童世敏 曾文瑶

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,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。在学习大学体育课程的过程中,教材有着十分重要的作用。通过对本教材的学习,不仅可使学生知晓体育基础理论知识,掌握基本的运动技能,对培养学生的终身体育观念也有着重要的作用。

本教材的特色主要表现在以下5个方面:

1. 教材编写遵循教学基本规律。在本教材的编写过程中,突出地体现了教学的价值体系。如在运动项目的编写中,既注重项目的起源、特点、锻炼价值与欣赏等内容的传授,又强调学生运动能力的培养与运动方法的训练。此外,教材中所链接的拓展知识内容,凸显了对学生品格的养成。这样的编写方式克服了国内众多教材仅注重知识传授的缺陷,从而使得教学价值体系更加完善。

2. 在体育对人的意义的回答上更加深刻。本教材从哲学的角度回答了体育的起源、体育的本真价值、体育与现代人的发展等问题。从最具说服力的体育的游戏论起源到体育与劳动的区别等阐述了体育的本真价值,从人类文明过程所出现的问题阐述了体育必须要使人自然化,从自然人又必须成为一个社会人的角度阐述了体育对人的社会化功能,从而论述了体育对人的意义与价值。这种回答比仅仅论述体育对人的意义在于“增强体质”更深刻,也更有说服力,使学生对体育有了新的认识与领悟。

3. 将健身原理与方法纳入教材,更具指导性。体育中有没有科学原理?增强体质的原理与依据是什么?到底如何锻炼才是科学的?这些问题也是本教材所要表达的重点。通过学习本教材,让学生知晓体育锻炼的基本原理和方法,从而更科学、有效地进行体育锻炼。

4. 真正把学生感兴趣的内容及新兴项目纳入教材。一是把减肥、塑身、健美等内容纳入教材,二是增加了健身气功、花样跳绳、排舞等一些时尚休闲体育项目,紧跟时代发展的步伐。

5. 教材采用二维码链接的方式,更具时代性。学生通过手机扫描二维码,可以看到相关拓展知识以及运动项目的技术动作示范,从而大大提高了学生学习的兴趣与效果。

本教材由重庆工商大学范文杰教授策划、构思与统稿。全书编写分工如下:第一章第一节、第二节由范文杰编写,第三节由徐豪君编写;第二章由范文杰编写;第三章和第六章由周玉英编写;第四章由杨辉编写;第五章由胡伟编写;第七章至第九章分别由王拥军(田径)、胡伟(游泳)、杨辉(篮

II 前言

球)、刘懿(排球)、郑快(足球)、宋证远(乒乓球)、方军(羽毛球)、陈国柱(网球)、黄龙(武术套路、跆拳道)、杨洪(散打)、童世敏(健身气功)、曾文瑶(毽球)、唐星星(花样跳绳、瑜伽)和任蓓(体育舞蹈、排舞)编写。

在本教材的编写过程中,得到了重庆工商大学教务处、体育学院等部门的大力支持。在编写过程中,还参考了众多专家与学者的文献资料,在此一并表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,编写中不足之处在所难免,敬请各位读者批评指正。

编写组

2017年3月

第一章 体育概述 / 1

第一节 体育的概念与起源 / 1

第二节 体育的本真价值 / 3

第三节 奥林匹克运动 / 6

第二章 体育与人的发展 / 11

第一节 体育与人的自然化 / 11

第二节 体育与人的社会化 / 15

第三章 体育与健康 / 19

第一节 健康的内涵 / 19

第二节 体育运动对健康的影响 / 25

第三节 体育运动卫生常识 / 28

第四章 体育锻炼原理与方法 / 34

第一节 体育锻炼的科学基础 / 34

第二节 体育锻炼原则 / 43

第三节 体育锻炼的基本方法 / 44

第四节 中华民族传统体育养生
原理与方法 / 50

第五章 专门锻炼篇 / 53

第一节 有氧锻炼 / 53

第二节 体能锻炼 / 54

第三节 健美运动 / 57

第四节 塑身锻炼 / 61

第五节 减肥锻炼 / 63

第六章 常见运动性疾病与运动 损伤 / 71

第一节 运动中常见的生理反应与
运动性疾病 / 71

第二节 体育锻炼中常见的运动
损伤及其处理 / 79

第七章 现代体育项目 / 83

第一节 田径运动 / 83

第二节 篮球运动 / 98

第三节 排球运动 / 113

第四节 足球运动 / 129

第五节 乒乓球运动 / 146

第六节 网球运动 / 164

第七节 羽毛球运动 / 179

第八节 游泳 / 200

第八章 民族传统体育项目 / 215

第一节 武术 / 215

第二节 散打 / 246

第三节 健身气功 / 255

第四节 毽球运动 / 264

第五节 跳绳 / 273

第九章 时尚休闲体育项目 / 281

第一节 体育舞蹈 / 281

第二节 排舞 / 288

第三节 跆拳道 / 294

第四节 瑜伽 / 303

参考文献 / 315

第一章

体育概述

章前导言

体育是伴随着人类的产生而产生的。在众多起源论中,“游戏起源论”更具代表性与说服力。体育是不同于劳动的非实用性和非功利性活动,其本真价值在于占有和享受人性的自由。奥林匹克运动是体育文化中的一颗明珠,古代奥运会曾随着古希腊的繁荣而进入鼎盛时期,不仅竞赛内容丰富,组织和仪式也比较规范。现代奥林匹克运动在资本主义产生和发展的新条件下兴起,于19世纪末出现在世界体育舞台上,并逐渐发展成为一个组织机构健全、竞赛项目齐全的庞大体系,但其中也存在着阻碍赛事发展的不稳定因素。

学习目标

1. 了解体育的起源与发展。
2. 掌握体育与劳动的区别。
3. 深刻认识体育的本真价值。
4. 认识古代奥运会与现代奥运会所具有的文化内容。

第一节 体育的概念与起源

一、体育的概念

体育是以身体运动为基本手段占有和享受人性自由的非功利性的文化活动。

这里的“身体”一词已远远超出了生物学的限定,其含义用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应是灵魂与肉体相互作用、相互依赖和交互影响的统一整体。作为一种实践活动,体育有其明确的目的,因为人类的任何实践活动都是有其目的性的活动。体育作为一种文化活动,它是指向“占有和享受人性的自由”的,这也体现出体育活动的目的性。身体运动是体育领域的专用术语,是作为体育手段的身体运动。以身体运动为基本手段正体现了体育占有和享受人性自由的独特性,从而使得体育文化与饮食文化、休闲文化相区别。

相对于实用性、功利性、强制性的劳动等其他活动而言,体育是人类创造的一种非功利性的文化活动,也正是因为其非功利性,才能占有和享受人的自由本性。

相对于理性而言，体育是一种感性文化。感性与理性的和谐统一是人类社会发展的基础。在人类文明日益发展、理性日益强大的今天，人们渐渐忽视了对自身的认识与体悟，压抑身体、忽略感性对人乃至人类社会带来了很多问题，如心灵扭曲、身心疾病等。体育恰恰是以感性的方式使感性与理性趋于平衡，共同辅佐人类自身的发展与进步。

二、体育的分类

体育可依如下几种标准进行分类（表 1-1-1）：

如果根据体育参与者的职业来划分，可以将体育分为农民体育、工人体育、军人体育、知识分子体育等；如果从参加者的年龄来划分，可以将体育分为婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育；如果从实施体育的场所来划分，可以将体育分为家庭体育、学校体育、社区体育；如果按照体育发展的年代来划分，可以将体育分为古代体育、近代体育、现代体育、当代体育。此外，还可以按照体育的属性，将体育划分为健身体育、竞技体育、休闲体育。健身体育的目的是通过规律性的有氧运动来实现身心健康的目的；竞技体育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的；而休闲体育是通过参与多种多样的趣味身体活动来实现娱乐与休闲的目的。当代体育是由健身体育、竞技体育和休闲体育组成的，这个分类将得到广泛的应用并在发挥指导体育实践方面起重要作用。

表 1-1-1 体育概念分类一览表

分类标准	分类结果
体育实施场所	家庭体育、学校体育、社区体育
体育参与者年龄	婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育
体育参与者职业	农民体育、工人体育、军人体育、知识分子体育等
体育发展年代	古代体育、近代体育、现代体育、当代体育
体育属性	健身体育、竞技体育、休闲体育

注：引自杨文轩，杨霆，体育概论 [M]．北京：高等教育出版社，2005．

三、体育的起源

有了人就有了人类社会，也就有了人类为满足生存需要和心理、生理需要的各种活动。体育是伴随着人类的产生而产生的，体育的历史与人类的历史一样长久。体育是怎么起源的，目前众说纷纭，有劳动起源论、宗教起源论、教育起源论、人类生殖繁衍起源论等。在众多起源论中，游戏起源论更具代表性与说服力。

（一）自在的体育先于体育的自觉

自在的体育为体育自觉的产生提供了动力。在没有“体育”“PE”“sport”这些正式的文字记载、人们还缺少体育意识的时候，体育是否存在？这个问题落实到文化层面实际上就是体育的自在与自觉的问题。事实上，现代体育所具有的一些特征（发



查看关于体育起源的几种观点

展身心、增强体质、占有和享受人性的自由)在古代也具备,但还未到体育的自觉只能算是体育自在的存在,自在的体育无疑为体育自觉的产生提供了动力。

(二) 身体游戏先于自在的体育

体育作为人类的一种社会文化活动,在人类尚未具有体育意识之前,就已经有了身体游戏。因为身体游戏是所有动物在有了剩余精力之后都具有的生命活动。事实上,不只是人类才有游戏,部分动物也有游戏。因此,早在自在的原始体育产生之前,人类就已经有了游戏活动。荷兰学者约翰·赫伊津哈在其《游戏的人》一书中甚至阐述了“游戏先于文化”的观点,表达了游戏的普遍性。不过,此时人类的游戏与动物的游戏并无本质的区别,是席勒所认为的“自然的戏”,布鲁斯所认为的本能游戏。

人和动物进行游戏的动力源,实际上来自自身非理性的、狂野的身体运动本能的存在,这种非理性的、狂野的身体运动本能是动物的基因中所具备的内容,是自然界为解决动物的生存所赋予的内容,就像光合作用是自然界赋予植物的生存内容一样,也是与生俱来的。当动物和人有了剩余精力之后,他(它)们就会运用这种非理性的、狂野的运动本能来支配身体进行游戏。尽管后来因人的智力与理性的发展而发明了很多繁杂的游戏,但是在人的智力发展以前,人和动物一样都能运用身体运动来进行游戏。



查看拓展阅读材料:“动物的游戏”

(三) 身体游戏经过文化加工演变为体育

虽然人和动物都具有本能的普遍的游戏,但动物永远只是本能的游戏,只能通过简单的方式(如撕咬、追逐等)进行游戏活动,而人类游戏的形式伴随着文化的不断创造和人类意识的不断增长,开始由低级向高级演化,在生活技术、劳动技术、军事技术等活动内容中获取灵感,“提取”素材,逐渐摆脱生活、劳动及军事等实用性功能,只保留形式而转化为游戏。例如,原始人将射箭这种具有实用性的捕猎行为逐渐去掉实用性功能,而保留其形式。有了智慧与理性的人类甚至将游戏进行“包装”:逐渐把没有规则变为具有部分规则,直至上升为严密规则的游戏。这样,在游戏形式的演化过程中,游戏创造着文化,体育就在这个过程中萌芽、起源了。还以射箭为例,人们在保留射箭形式来进行游戏的过程中,逐渐发展并完善了射箭规则,射箭就由当初的游戏变为了射箭这种体育文化。

第二节 体育的本真价值

自由既是人类的天性,也是人类生存和发展的基本诉求。而体育的本真价值恰恰在于占有和享受人性的自由,因为体育相对于劳动而言,体育并不具有实用性、强制性甚至奴役性。

一、人的自由天性

“自由”是指摆脱外在束缚以获得自主的一种状态。相关实验证实,动物正常的

需要得不到满足会感到痛苦,即使限制它们的活动范围或生存空间,它们也会感到极度的不舒适。就此而言,可以说动物的本性也趋向自主和自由。但是由于动物在自身和环境之间、在个体与群体之间的关系,突破不了属于自然选择的固定模式,因此,如果说动物有某种“自由”,那么,这种“自由”还是自在的、本能的,这种“自由”还不是我们所说的“自由”,但它无疑为人的自由的形成提供了生物学前提。

(一) 自由是人性的基本取向

当人从动物界脱胎出来,有了关于自身的意识,自由就出现于人性之中,成为人性的一种基本取向,而且成为人之所以为人的“天性”。人的这一天性既源自人的生命本能,又超越这本能;既依赖于现存的生存条件,又扬弃着这生存条件;既体现着人的肉体生命的需要,又力求摆脱肉体生命的沉重性、必然性和有限性,指向一个轻盈灵动、无拘无束、广大无边的世界。人喜好自由、追求自由,过一种不受束缚、不被强制、免于恐惧的自主自为的生活,可以说是人的天性。

(二) 自由是人类生存和发展的基本诉求

人之所以热爱自由,甚至将其置于几乎与生命同等的地位,其原因除了受人的自然天性驱使以外,还在于自由是人在社会中的价值和存在意义的表征。首先,自由是人在社会中拥有的独特人格和尊严的证明。也就是说,在社会中个人如果失去了自由,他就不可能成为一个具有独立意志和正常生活条件的人,从心理角度讲,他就会因为个性得不到张扬、尊严得不到维护而感到消极,甚至绝望。相反,一个人是自由的,他就感到价值和尊严的存在而积极进取。从社会学的角度讲,自由是人生活的动力和顽强奋斗的精神支撑。丹麦哲学家克尔凯郭尔曾从心理学的视角描述说:在社会中,一方面最常见的、使人沮丧的是人往往不能根据他的选择或意愿而成为他自己,而最令人绝望的则是“他不得不选择做一个并非自己本身的人”;另一方面,与“绝望相反的情景就是一个人能够自由地真正成为他自己”。罗尔斯更直截了当地指出:“历史经验表明,当人们不甘屈从于痛苦和绝望时,他们就向往自由。”可见,自由是希望、是生命的力量,它赋予人们面对困苦和挫折顽强生活的勇气。

人的自由天性为认识体育的本真价值提供了重要的依据。

二、劳动的实用性与体育的非实用性

自从有了人类以来,为了生存,人类必须进行劳动,然而劳动具有某种意义上的实用性与强制性。体育恰恰是摆脱了实用性,扔掉了内容保留了形式,具有非实用性。也正是因为劳动的实用性和强制性才突出了体育的价值。

(一) 劳动的实用性

1. 为生存人不得不从事实用性的劳动

原始社会,原始先民食不果腹,衣不蔽体,为了生存,不得不劳命奔波。由于认识自然有限,处处受到自然的束缚,劳动的实用性是显而易见的。阶级社会,奴隶和工人们为了生存活命,在奴隶主和资本家的剥削下,劳动具有强制性并过着非人的生活,奴隶和工人们仅是生产工具而已。现代社会的社会分工越来越细。分工使人们成为各职业领域的专业劳动者,为了生存,人们不得不从事一种实用性的活动。

2. 在实用性的劳动中人被抽象化

如果一个人为了生存而不得不一辈子只从事某种功利性活动,固然他是一个人,

但他也不过是以人的聪明而活了动物般的一生。于是,其中的强制性、社会碎片不仅把他囚禁了,而且还把他抽象化了。用马克思的异化理论来说,“他不是作为人,而是作为工具存在。”他从来就不是一个完整的人,他从来就没有也不可能占有和享受自己作为人的人性本质——自由,并且伴随着社会现代化的进程,这种情形还越发严重起来。

3. 寻找非功利性活动以确证人的自由本性

任何被剥夺了自由的人都不会就此甘心,所以就像马克思所说,“只要肉体的强制或其他强制一停止,人们就会像逃避鼠疫那样逃避劳动”,包括原始人也不例外。但问题是怎样使自己人性的自由本质得以确证,从而真正占有和享受作为人的自由本质?怎样使自己恢复人的完整性?一个重要的途径就是只要不为生存问题所困,一有可能,哪怕是短暂的,人就在人性自由本质力量推动下,进行从本能达于文化的种种非功利性活动,从而为自己的生活和生命创造价值和意义;从而使自己作为人的本质得以确证,在种种非功利活动中占有和享受人性的自由本质;从而使自己的生命成为一种向着未来开放的、有着无限可能性的、自由的过程,而体育文化的非功利性恰恰可以满足这一点。

(二) 体育的非实用性

劳动为人类的身体游戏甚至体育的形成提供了素材。例如,射箭、标枪就是来自原始社会中人们的狩猎活动,攀岩、游泳来自劳动生活中的克服障碍,赛车、骑马来自生活劳动中的搬运等。从纯粹的生理学角度看,劳动和体育没什么差别,都是脑神经发出指令,远端效应器进行收缩并牵动骨杠杆,从而实现各种目的。然而,劳动和体育却有着本质的不同。

1. 劳动与体育的区别在于是否具有实用性

劳动和体育的区别,从人们对待体育和劳动的态度就可见一斑。例如,高尔夫运动员泰格·伍兹被称为世界级明星,每次比赛都有大批的球迷追随。生活中,田地里的老农每天都在辛苦劳作,拿着大铁锹挥动或抡着铁锤砸石头,动作娴熟、挥汗如雨,发力到位,却无人喝彩。为什么创造财富的老农天天挥动自己的双臂无人喝彩,而根本不创造财富的泰格·伍兹却能赢得阵阵掌声?生活中,钓鱼是一种休闲活动,是那些具有小资情调的人的一种幸福享受,也是一种闲情逸致。有意思的是,渔民们每天打鱼,却少有人说他们这是自由的生活,渔民们也察觉不出这里面有什么闲散和自在。

为什么会出现如此不同的态度?关键在于打高尔夫、钓鱼这些活动已经与“劳动”完全脱离了关系,而具有了非实用性。不管是挥动小杆子,还是在池塘里垂钓,都不是为了创造财富,不是为了解决今天的“口粮”。相反,如果泰格·伍兹的动作和钓鱼者的垂钓必须与“口粮”挂钩,而且要算“工分”,则性质马上发生变化,会变成纯粹的劳动。由此看来,劳动具有实用、苦役的性质,是一种不得不做的工作,是一种不得已的动作,是受实用目标所强制的生计。肌肉与神经都是非自愿的,没有报酬一般不可能进行下去。体育是告别了劳动之后的非实用性文化,也正是摆脱了实用,才显示出了真正的自由与快乐。

2. 非功利性是现代体育产生的根据

如果说劳动的目的性、实用性、强制性等这些功利性让人失去了自由,那么在现

代社会生活的复杂联系中,非功利性恰恰是现代体育得以产生和发展的根据。很多体育项目虽然来自日常劳动,但最后无一例外都会脱离实用性(除极少数军事体育外),田径、游泳、球类、柔摔、体操和举重等项目莫不如此。事实上,人类基本上服从这样的努力:先实用,然后摆脱实用,在摆脱实用的过程中变换出各种新的可能,从而形成了各种游戏。各种繁杂而艰苦的劳动内容在摆脱实用的过程中,逐渐将内容扔掉而把形式保留,并将这种形式不断上升和组合,最后就成了游戏,这正是体育产生的根据。

3. 体育是以内在的手段谋求内在的目的

实际上,由游戏演化而来的体育,自然也是以内在的手段谋求内在的目的。体育的本质在于通过身体的运动(以身体运动为手段)达到认识自身的目的,是主客体认识统一的过程。举个与生活经验相联系例子:上楼梯与上楼梯回家。前者是内在手段与目的,都是上楼梯,而上楼梯回家则是内在手段(上楼梯)谋求外在的目的(回家)。前者可以被看作是体育,而后者则不是。用同样的道理来解释体育的起源,原始人通过身体的攀爬、投掷等方式是为了谋生,即以内在的手段谋求外在的目的,不是体育的直接起源。但是人们在闲暇中模仿这些攀爬、投掷是内在手段谋求内在目的,具有游戏的属性,为后来体育的产生奠定了一定的基础。

三、体育的本真价值

追求自由乃人的本性,而体育具有非实用性、非功利性,是以内在的手段谋求内在的目的,是让人在整体上感到自由的生命活动,这是体育与人性自由的契合之处。动物没有意识,其游戏活动只是一种本能的自在行为,因此动物没有真正意义上的自由。而人是有意识的行为,具有能动性,能通过一些行为来主动地占有和享受人性的自由。

体育的本真价值在于占有和享受人性的自由。在原始社会,它是人的自由本性反抗自然束缚的力量;在阶级社会,它是人的自由本性反抗人(奴隶主、资本家)的束缚的力量;在现代社会,它是人的自由本性反抗劳动专业化(剥夺人的自由)、把人碎片化(抽象化)最积极的一种力量。这种力量从原始到现在,将一直伴随人类的发展。

人类体育乃至整个文化就其起源而言,其本和根就在于有感性、有意识的身体的需要,即人的自由本性的需要。这种自由本性的需要又来自人的非理性的、狂野的身体运动本能。所以,从最抽象的意义上讲,人类的体育因与人的本能——人的非理性的、狂野的身体运动能力有着最直接、最紧密的联系,因此它是从人性自由本质根基之处发动的,是人的自由本性对外界束缚与压迫最彻底的反抗。这样,相对于为谋求生存的劳动这种功利性活动而言,所有从劳动中分化产生的体育,同人的本质直接、密切地联系在一起,它是人的自由本性发动的活动。

第三节 奥林匹克运动

在漫长的历史长河中,人类文明不断在发展、演变甚至消亡,一些文化在历史

的长河中曾兴起一时，却仍然逃不过消亡的命运。奥林匹克运动虽历经数千年岁月洗礼，不仅未曾消亡，反而不断在演变发展。奥林匹克运动从出于缅怀英雄、驱灾驱病、祈求丰年、军事训练、祭祀祖先、英雄、神灵等开展的祭祀运动（四大祭神竞技会、斯巴达的五项竞技）逐步形成了古代奥运会，再发展到以挑战人类极限带有浓厚竞技性的现代奥林匹克运动会。奥林匹克运动的文化正不断地演变、完善、凝聚、传承，极大地丰富了人类文明。

现代奥林匹克运动会在皮埃尔·德·顾拜旦的积极推动下，形成了组织管理机构清晰、权利来源明确、赛事模式固定、思想突出的世界级综合体育赛事。奥林匹克委员会是其最高管理机构，负责管理奥林匹克运动会。《奥林匹克宪章》作为奥林匹克运动具有最高效力的内部规定，明晰了各成员间权利与义务。赛会的周期继承了古代奥林匹克运动会的赛事周期，每四年举办一届。奥运会在赛会运行上由奥林匹克委员会组织实施，再由一个城市申请具体承办。

现代奥林匹克运动已成为世界上竞技水平最高、关注度最高、影响范围最广的全球性体育赛事，是全人类共同的体育文化盛会。但受全球化一体化的影响，奥林匹克运动会再也不是纯粹的体育赛事，而是与政治、经济、文化等交互影响的综合活动。政治、经济、文化与奥林匹克运动会的融合在很大程度上会促进奥林匹克运动会的发展，然而过度的商业运作和政治影响等会使之出现违背奥林匹克运动会的宗旨以及精神的初衷，阻碍奥林匹克运动会的健康发展。

一、奥林匹克运动概述

（一）古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会是一项综合且带有浓厚的宗教色彩的运动会，其本身并不是一项规范的赛事，而更多倾向于祭祀、唱颂等庆典仪式。关于古代奥林匹克运动会的起源有以下几种观点：其一，古希腊人的宗教信仰认为，人死后其灵魂并未消失，唯有举行“葬礼”方可让其灵魂得以安息，由此出于对先辈的敬畏往往在其死后会举办葬礼运动会，如帕特洛克罗斯的葬礼竞技会等。其二，希腊人崇拜英雄，当英雄死后会为其举办盛大的仪式进行“超度”，如赫拉克勒斯因其功绩卓越而成为全希腊人的英雄。其三，古希腊人出于对神的敬畏以及受“神人同形同性”宗教思想的影响，认为人喜爱的神也会喜好，为了寻求神的庇护为神举行祭祀运动会。其四，起初古代奥林匹克运动会除了竞技项目外，还有艺术竞赛，且有一套运行的规范，但随着古代奥林匹克运动会的不断发展，希腊人更倾向于人的美和力量，原有的艺术竞赛逐渐演变为庆典仪式的组成部分，而不再作为单独的竞赛项目。

古代奥运会的首次举办时间为公元前 776 年。古代奥运会举办期间，各交战城邦之间必须停战，以便各地的运动员参加比赛并让各地观众前往观看，违反者将被禁止参加以后的奥运会。这便是著名的“神圣休战”。赛会的地点固定在古希腊的奥林匹亚举办，参赛选手仅限于具有希腊城邦血统的人参加。第一届赛事的比赛项目仅有短跑，但在随后的赛会中，项目逐步增加了火炬接力赛跑、往返跑、拳击、摔跤、跳远等 20 余个项目，赛会也由最初的 1 天变为 5 天。古代奥林匹克运动会一直没有设团体赛，仅记个人成绩，最终获胜者将获得用橄榄枝等材质编织的代表受到神祝福的花环等。



查看奥林匹克运动会的起源



查看古代奥林匹克运动会花絮

古代奥运会和现代奥运会是有一定区别的,古代奥运会虽然有竞技的属性,但更多的是一种庆典,或者说与周期性王权更迭有关。据古希腊“珀罗普斯与皮萨国王俄诺马俄斯的赛车比赛”的传说以及举办葬礼邀请全希腊的英雄参加竞技比赛等史事资料,都说明古希腊举办奥林匹克运动会不单单是一项体育赛事,更多是一种仪式,是为了纪念故去的英雄亡灵,且与政权更迭有关。古希腊人相信,通过举办赛事,能够取悦神祇,获得神的保佑。但不可否认的是,古代奥林匹克运动会也具有运动的属性,也促进了体育运动的发展。古代奥林匹克运动会一直得到较好的传承,但随着奴隶制经济的衰落和城邦国家经济基础变得薄弱,人们生活疾苦,从而出现了一类专为参加奥运会的职业选手,他们为了金钱不惜手段获得胜利。到了欧洲中世纪时期,基督教被罗马皇帝确定为“国教”,进而大肆排挤其他宗教形式,古代奥林匹克运动由于对人过于崇拜而被视为异端,公元394年,罗马费奥多西一世禁止举办奥运会。

(二) 现代奥林匹克运动会

欧洲中世纪时期的宗教之争,使得古代奥林匹克运动会曾一度中止长达1000多年。欧洲文艺复兴思潮的兴起以及工业革命的出现,为奥林匹克运动的复兴解放了思想,且提供了文化土壤及经济基础,最终为现代奥林匹克运动会奠定了基础。欧洲受文艺复兴思潮的影响,15世纪一些教育家提出了新的教育理念,社会开始重新关注人的身体健康。希腊于1858年发布了《奥林匹克令》,并在雅典举办第一届泛希腊奥林匹克运动会,同时工业革命的发生使社会经济基础发生了变化,国家有更多的资本投入到社会基础设施的建设上,新兴资产阶级的出现,提出了新的生活理念和方式,为奥林匹克运动会的重新开展提供了契机。现代奥林匹克运动会在法国教育学家皮埃尔·德·顾拜旦和多方的努力下,终于在1896年召开了第一届现代奥林匹克运动会。

现代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。从此,“团结、和平、友谊”成为奥林匹克运动宗旨的高度概括。这不仅是奥林匹克运动会最基本的出发点,而且也是发扬奥林匹克精神的重要内容之一。同时提出了奥林匹克的格言:“更快、更高、更强”,它诠释了不断超越、挑战人类极限、进取的奥林匹克的精神,也推动着奥林匹克运动的飞跃。现代奥林匹克运动会已成为世界上规模最大和影响最深远的体育赛事,其具有的社会、经济、政治等价值远远高于任何一项社会行为。奥林匹克运动会也不再是一项单纯的体育赛事,而成为全人类进行文化交流、经济合作、展现国家软实力等综合性的国际大舞台。

现代奥林匹克运动会逐渐形成了奥林匹克文化。其文化主要表现在以下方面:在每届奥林匹克运动会都需要在开、闭幕式上举行文艺会演;进行“奥林匹克圣火”传递,从古代奥运会故乡奥林匹亚开始进行传递代表象征和平的奥运圣火;制作了代表奥林匹克运动会精神的会旗,旗帜长3米,宽2米,白底无边,旗帜中央为5个相互套连的圆环,颜色自左而右自上而下分别为蓝、黑、红、黄、绿,象征着五大洲的人民大团结;1958年确定了《奥林匹克圣歌》为会歌,在开、闭模式上演唱;从1948年开始确定每年的6月23日为奥林匹克日;随着经济的发展,人们开始寻求能反映举办城市文化、人文和奥运会文化等相结合的玩偶表现形式,奥运会吉祥物随之出现。上述与奥林匹克相关的文化汇集在一起,便形成了特有的奥林匹克文化。

现代奥林匹克运动会分为夏季奥运会和冬季奥运会。夏奥会起始于1896年,冬

季奥运会始于1924年。除此之外,为了体现人人平等、人人都享有参与赛事的权利,1960年还为残疾人创办了残疾人夏季奥林匹克运动会,1976年创立了残疾人冬季奥林匹克运动会。

二、国际奥林匹克运动组织、宪章与理念

(一) 奥林匹克运动会的相关组织

奥林匹克委员会由法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵发起设立,成立于1894年,总部位于瑞士洛桑。奥林匹克运动会现已成为世界上最有影响力的赛事,得到了全世界广泛的认可。探寻其背后的原因,除了奥林匹克运动现已成为一种文化被传承外,另一个重要原因是通过奥林匹克运动会组织机构完备、功能齐全、分工明确的赛事组织体系,不断推动着奥林匹克运动向着健康、有序的方向发展。目前,推动奥林匹克运动向前发展的有三大支柱:国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会、各国或地区的奥林匹克委员会,其中,国际奥林匹克委员会为最高权力机构,在全局上统筹奥林匹克运动的发展。国际奥林匹克委员会的组成人员由各国奥林匹克委员会的委员构成,设1名主席和3名副主席以及7名执行委员。由主席、副主席、执行委员组成奥林匹克委员会的执行委员会,具体针对财务、规则、规程等实际遵守情况予以监督。国际单项体育联合会是世界范围内管辖一项和几项运动项目并接纳若干管辖这些项目的国家级团体的国际性的、非官方的组织。各国或地区的奥林匹克委员会负责本国或本地区的奥林匹克运动的发展。各组织机构间相互影响、相互促进、合为整体,成为推动奥林匹克运动发展的力量源泉。

(二) 奥林匹克宪章

《奥林匹克宪章》是由国际奥林匹克委员会组织制定,经过会员国同意并认可作为指引奥林匹克运动的行为准则以及处理世界奥林匹克运动相关活动的最高规范性文件。该文件得到了全世界人民的认可,反映了世界人民的期许,为奥林匹克运动的发展奠定了坚实的基础,也为奥林匹克赛事的开展构建了权利源泉,为奥林匹克委员会行使职权提供了法律依据。现代奥林匹克运动会起初并未形成统一的规范性文件,但从20世纪80年代开始,为了填补这一空白,国际奥委会将有关奥林匹克运动世界性的规章制度集合在一起,形成了关于奥林匹克运动的章程,并最终统一命名为《奥林匹克宪章》。

(三) 奥林匹克运动的理念

现代奥林匹克运动经过100多年的发展,自身得到了丰富和完善,形成了主旨鲜明的思想理念,以奥林匹克主义和奥林匹克宗旨等共同组成了奥林匹克运动的文化理念。

奥林匹克主义:《奥林匹克宪章》中将其解释为“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面发展的一种生活哲学,奥林匹克主义谋求把体育运动与文化和教育融合起来,创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本道德原则的生活方式”。

奥林匹克宗旨:《奥林匹克宪章》中将其解释为通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神—以友谊、团结和公平的精神互相了解—的体育活动来教育青年,从而为建立和平的更美好的世界做出贡献。



品读顾拜旦
各作《体育
颂》

奥林匹克运动的格言：“更快、更高、更强”，虽然只有为数不多的几个字，但却蕴藏着数千年奥林匹克运动沉淀下来的精华，代表了奥林匹克运动不断进取、永不磨灭的精神。

思考题

1. 劳动和体育有什么区别？
2. 为什么体育的本真价值是占有和享受人性的自由？
3. 奥运会是如何产生的？谈谈其演变的历程。
4. 现代奥林匹克运动会存在哪些问题？