

高等学校公共体育通用教材

大学现代体育 SPORTS

主 编 甄子会



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

1480809

高等学校公共体育通用教材

G807.4
0114

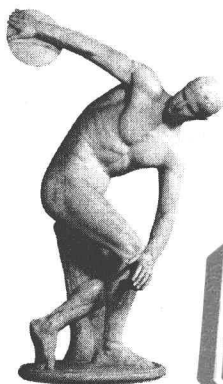


CS1637770

大学现代体育

Daxue Xiandai Tiyu

主 编 甄子会



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

重庆师大图书馆

图书在版编目(CIP)数据

大学现代体育 / 甄子会主编. —北京: 高等教育出版社, 2010.9 (2011.8 重印)

ISBN 978-7-04-030377-3

I. ①大… II. ①甄… 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 (2010) 第 167894 号

策划编辑 范 峰 熊雪芳
封面设计 吴 昊

责任编辑 范 峰 熊雪芳
责任印制 蔡敏燕

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 上海师范大学印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 22

字 数 500 千字

购书热线 021-56717287

010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

<http://www.hepsh.com>

网上订购 <http://www.landracom.com>

<http://www.landracom.com.cn>

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 2 次印刷

定 价 30.80 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 30377-00

2010 年黑龙江省高等教育教学改革项目研究成果

编 委 会

主 编：甄子会

副主编：张辉球 李良胤 李 斌 刘有策

参编人员(以姓氏笔画为序)：

马冬秋 井红艳 王 锐 王春海 王海滨

王焕利 王焱森 刘 彬 刘志国 刘学奎

张宏梅 张志成 张胜华 陈晓东 郭凡清

郭宏林 隋大勇 董永康 韩先利

前言

体育是学校教育的重要组成部分,是德、智二育之基本。体育教育是高校工作的重要内容,是学生学习体育知识技能、养成体育锻炼习惯、培养良好道德品质的主要途径。如何推进当前高校的体育课程改革,以适应社会发展的需要,是每个学校体育工作者需要认真思考的问题。教材建设作为体育课程改革的重要方面,应该受到重视。基于这样的认识,我们启动了《大学现代体育》的编写工作。在编写过程中,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,力求做到以下几个方面:

1. 注重对大学生体育理论、心理健康、体育技能等方面知识的传授和指导,坚持体育教育与健康教育相结合,构建以培养兴趣、养成习惯、提高能力、增进健康为主线的教材体系。

2. 注重理论性、科学性、规范性、系统性、实用性和指导性,突出了教学目标、教学原则、教学方法及健身手段等,具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点。

3. 适应 21 世纪对人才培养的基本要求,充分挖掘体育的身体健康、心理健康及社会适应等方面功能。

4. 注重树立大学生“健康第一”和“终身体育”的思想,培养良好的体育锻炼习惯,利用科学的体育锻炼方法提高大学生的身体素质。

本书可作为普通高等院校、高等职业院校学生的公共体育课教材。本书的特色在于既注重对大学生进行体育文化素养的培养、运动技能与体育锻炼方法的传授,也注重对大学生运动遇险防护知识的传授,以期全面提高大学生体育素养,使学生能终身受益。

本书在编写过程中,参阅并引用了许多专家、学者所编写的教材、专著和资料,在此一并致以衷心感谢。

由于水平有限,编写中难免有不足之处,敬请读者批评指正。

编者

2011 年 7 月

目 录

基础理论篇

第一章 体育概述	003
第一节 体育的产生与发展	003
第二节 体育的功能	005
第三节 奥林匹克运动	009
第二章 科学体育锻炼	014
第一节 体育锻炼的基本原理	014
第二节 体育锻炼的基本原则	016
第三节 科学选择锻炼内容	020
第四节 锻炼计划的制订与实施	021
第五节 运动处方	026
第三章 营养与保健	035
第一节 营养的摄取	035
第二节 科学减肥	038
第四章 运动防护	043
第一节 运动防护简述	043
第二节 运动防护技能	044
第三节 户外运动防护	054

运动技能篇

第五章 走、跑、跳、投基本技能	067
第一节 走、跑、跳、投概述	067
第二节 走、跑、跳、投基本技术	069
第三节 走、跑、跳、投欣赏	073
第六章 篮球运动	077
第一节 篮球运动概述	077
第二节 篮球基本技、战术	079
第三节 篮球运动欣赏	089
第七章 足球运动	092
第一节 足球运动概述	092

第二节	足球基本技、战术	093
第三节	足球运动欣赏	102
第八章	排球运动	108
第一节	排球运动概述	108
第二节	排球基本技、战术	109
第三节	排球运动欣赏	117
第九章	乒乓球运动	122
第一节	乒乓球运动概述	122
第二节	乒乓球基本技、战术	123
第三节	乒乓球运动欣赏	133
第十章	羽毛球运动	137
第一节	羽毛球运动概述	137
第二节	羽毛球基本技、战术	138
第三节	羽毛球运动欣赏	146
第十一章	网球运动	150
第一节	网球运动概述	150
第二节	网球基本技、战术	152
第三节	网球运动欣赏	157
第十二章	健美操	160
第一节	健美操概述	160
第二节	健美操基本技术	161
第三节	健美操欣赏	176
第十三章	体育舞蹈	178
第一节	体育舞蹈概述	178
第二节	体育舞蹈基本技术	181
第三节	体育舞蹈欣赏	194
第十四章	瑜伽	198
第一节	瑜伽概述	198
第二节	瑜伽呼吸法及基本体位	199
第十五章	健美运动	208
第一节	健美运动概述	208
第二节	健美运动基本锻炼法	210
第三节	健美运动欣赏	222
第十六章	武术	224
第一节	武术概述	224
第二节	武术基本功	225
第三节	初级长拳	229
第四节	太极拳	235
第五节	武术比赛欣赏	247

第十七章 散打	250
第一节 散打概述	250
第二节 散打基本技术	251
第三节 散打欣赏	259
第十八章 女子防身术	265
第一节 女子防身术概述	265
第二节 女子防身术基本技术	266
第十九章 冬季体育运动	272
第一节 冬季体育运动概述	272
第二节 滑冰	279
第三节 滑雪	288
第二十章 游泳	303
第一节 游泳概述	303
第二节 游泳基本技术	305
第三节 游泳比赛欣赏	314
第二十一章 定向运动与野外生存	316
第一节 定向运动	316
第二节 野外生存	324
附录《国家学生体质健康标准》	329
参考文献	337

基础理论篇

大学现代体育





第一章 体育概述

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要和人类自身生理及心理需要而产生的。体育随着人类社会的进步而不断发展和完善,体育的历史与人类历史一样悠久。

劳动创造了人类文明,创造了人类社会的物质财富和精神财富,人类在改造自然界的同时也发展了人类自身。原始社会,人类的身体活动大致有以下几种:一是为谋生而开展的身体活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;二是日常生活所必须的生活技能,如走、跑、跳、投、攀、爬等;第三,还有一些活动既不属于生产活动,又高于一般的活动,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等,这些活动就是后来形成体育和文娱活动的萌芽。但是,这些萌芽状态的体育活动在当时尚未脱离生产劳动的内容和意识,并非真正的体育活动,只有到了后来人类有目的、有意识地通过教育手段,使其与健身、医疗、娱乐、军事、教育相结合去发展人体各种能力与技能时,才同生产劳动中的身体活动区别开来,成为独立存在的一种特殊的社会文化现象——体育。

二、体育的发展

1. 人类心理和生理的需要促进体育发展

人是自然和社会的结合体,是唯一兼有自然属性和社会属性的动物。体育的发展与人类的心理、生理需要密不可分。原始人类行为与原始体育有着密切的联系。首先是心理层面,原始人类行为是现实生活在人们意识中虚幻的反映,是人们还无法征服的自然界在精神世界中的幻觉。原始人由于迷信,常用身体动作(如舞蹈、模仿狩猎劳动过程等各种形式)来表示对神的虔诚,以图影响自然力量。然后是生理层面,人类尽管脱离了低等动物,然而依然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求是一种生物本能的延续,原始人类正是在这种生物本能的驱动下进行各种形式的身体活动。因此,体育的产生也是人类生物本能需要的发展和升华。体育就是从中发展起来的。

2. 军事需求促进体育发展

体育的发展与军事的发展有着密切关系。人类发展的历史,常常伴随着战争。从史前时



代部落间为争夺土地、牧场和复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,战争不断推动着人们积极进行军事操练和与之有关的身體训练。因此,体育的发展直接受军事发展的影响。那时候,统治者为了提高士兵的身体素质和掌握武器的使用方法,使之接受的训练有队列(阵法)、格斗及摔跤、弓箭、举重(耍石锁等)、马术等。体育作为军事训练的辅助手段,对提高士兵的体力和意志品质具有重要意义,这些辅助手段不仅丰富了体育的内容,而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。

3. 教育需求促进体育发展

体育与教育的发展是紧密联系的。体育从它诞生之日起,就是教育的一个组成部分,是教育的基本内容之一。美国学者布切尔认为:“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分”,而我国著名教育家陶行知认为:“体育为德、智二育之基本。”由此可见体育教育的重要作用。随着社会的不断发展,对在学校教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高,从而也就促进了体育的发展。

4. 娱乐活动使体育活动更加丰富

在人类社会的不断发展中,体育的一些项目是在人们娱乐活动中发展起来的。各种游戏活动以及各民族之中流行的带有民族色彩的一些体育项目都是休闲的娱乐项目,如清明踏青、放风筝、荡秋千、拔河以及赛龙舟等。当人们认识到体育活动能增强体质、防治疾病、延年益寿之后,逐渐总结出了一些有益于身心健康的体育活动。

5. 社会和科技的进步促进体育发展

体育随着社会和科技的不断进步而发展。从古代体育到近代体育,再到现代体育人们对体育的热情也随着体育综合体系的完备、社会公益事业的发展以及健身、养生的需要而不断高涨。随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高,人们的体育知识和体育意识不断加强,体育运动已经成为人类社会不可缺少的重要组成部分。

三、体育在现代社会生活中的地位

现代科学技术的迅速发展,影响了整个人类社会和人们的生产活动,体育的社会价值和地位日益提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成为各国政府特别是一些国家领导人和政要特别重视的一项社会活动。主要表现在:国家体育管理体制与机构的建立,体育政策、法令的制订和实施,体育经费的预算和拨付,乃至学校体育课的时数安排等,这一切都受到政府和有关领导人的关注。在当今世界上,无论是发达国家还是发展中国家,大多都把体育作为国家的一项重要事业,在国际上也设立了各种国际体育组织。如联合国设有“联合国教科文组织政府间体育运动委员会”,负责指导和监督教科文组织制定的体育活动计划和执行情况,推进国际体育合作。国际体育组织包括“各国奥林匹克委员会协会”、“各国体育运动理事会”、“各国体育联合会”、“国际大学生体育联合会”等。而在世界上影响最大的国际体育组织要属“国际奥林匹克委员会”,它将全世界 200 余个国家和地区的体育团体联合在一起,并在这些国家和地区内设立了相应的机构。

第二节 体育的功能

体育之所以能够产生和发展,取决于体育本身的特点和社会的需要。体育的功能可以归纳为7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、政治功能、经济功能等。

一、健身功能

体育的最基本表现形式就是运动。体育运动是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一。

(一) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力

合理的体育锻炼使人头脑清醒,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。成年人大脑的重量只占人体重的2.5%~3%,但是它却要由心脏总输出血量的15%~20%来供应所需要的氧量。然而,脑力劳动者长时间伏案工作,其机能活动的特点是呼吸表浅,血液循环慢,新陈代谢低下,腹腔器官以及下肢部分血液停滞。长时间脑力劳动会感到头昏脑涨,就是由于大脑供血不足、缺氧所致。

参加体育运动,特别是到大自然和拥有新鲜空气的环境中去活动,可以改善大脑的供血情况,促进大脑皮质的兴奋性和抑制性,使兴奋和抑制作用在神经系统的不同区域,神经功能的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,使大脑的分析综合能力加强,整个机体的工作能力也随之得到提高。

(二) 体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动能力

所谓生长,是指由于细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化,它是一种量变的过程;而发育则是有机体各器官系统的结构逐渐完善,机能逐渐成熟的过程。骨骼是人体的支架,骨的生长发育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着直接影响。骨的生长是骺软骨不断增生和骨化及成骨细胞和破骨细胞不断参与的结果,体育运动能刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。同时,经常参加体育运动,还能使骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折的能力增强。实验证明,普通人的股骨,只要承受236~400千克的压力就会折断,而一个经常从事体育运动的运动员的股骨,可以承受700千克的压力而不断。

人体的任何运动都是通过肌肉收缩完成的,而肌肉本身又是体现人体外形美的重要方面,发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。经常从事体育运动,可以改善血液供应状态,增加肌肉的营养物质特别是蛋白质含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。一般人的肌肉只占体重的40%左右,而运动员的肌肉重量可占体重的50%~60%。同时,运动还可以促使肌肉中有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。



（三）体育运动能促进人体内脏器官的改善和机能的提高

体育运动能使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善,使主管这些系统机能的器官——心、肺等在结构上发生变化,机能得到提高。如经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌力增强,心壁增厚,心腔容积增大;在机能上每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象;肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加深。

（四）体育运动能调节人的心理,使人朝气蓬勃、充满活力

从事体育运动能使人心情舒畅,精神愉快,调节人们某些不健康的情绪和心理。美国一位心理学家德里斯考曾对学生做过一项“跑步”的实验。他发现“跑步”能成功地减轻大学生在考试期间的忧虑情绪。还有研究表明,有紧张烦躁情绪的人,只要散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。

（五）体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿

生物体从胚胎、生长、发育、成熟直到衰老、死亡,是一个不可改变的客观规律,任何人都不可避免地要受这一规律的制约。实践证明,人体的发展变化可以向不同方向演变,在有利的条件下(生活方式科学、合理)可以推迟衰老,健康长寿;在不利的条件下,人的体质衰退较快,甚至未老先衰。曾任国际运动医学联合会主席的霍尔曼教授指出,每天坚持跑步 10 分钟的人,心脏可以年轻 20 年。

体育运动的健身功能已得到科学的证明。经常从事体育运动能更好地促使青少年生长发育,使之体型健美、姿态端正、动作矫健;可使中年人身体健康,精力旺盛;使老年人延缓衰老过程,健康长寿。当然,在提高全民族健康水平方面,体育并不是万能的,必须与其他措施,如营养、医药、卫生、优生等相互配合,才能培养出更加完美、更加适应现代化社会需要的人。

二、娱乐功能

随着社会生产力的发展和人们余暇时间的增多,每个人都面临着如何安排余暇生活这个社会问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉快身心,培养高尚的品格。

体育运动由于它技术的精确性、造型的艺术性、配合的默契性和易接受的朴素性,使它成为现代人们余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,满足人们精神与身体需要的作用。

三、促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,它是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时,只是一个生物的人,要使之成长为一个社会的人,一个社会群体所需要的人,就必须学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他们的需求,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所要求具备的知识、技能、态度、情感和行为。

在人的整个社会化过程中,体育运动有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是不可缺少的。

(一) 传授基本生活技能

体育是培养生活技能的主要手段。如婴儿出生后的第一声哭泣、由医护人员给婴儿做被动体操等,可算是人出生后最初的体育活动了,它既是一个发展身体的过程,也是为了掌握基本生活技能打基础的教育过程。对于幼儿来说,体育游戏更是他们生活中的一个主要活动内容。游戏能促进儿童的生长发育,增强身体素质。儿童在游戏中可以学会走、跑、跳、攀、登、爬越、搬运等最基本的生活技能,提高他们的生活能力。

(二) 传授社会文化知识

在青少年需要学习的人类文化知识中,有关身体健康和体育运动的知識是重要的一部分,这些知识是使青少年学会合理、健康生活方式的前提条件。在人的社会化过程中,有必要在童年时期就使其懂得怎样才叫健康的生活,学会有益的休息方法,并且通过传授这些知识不断地满足其精神需要,培养其享受人类所创造的文化财富的能力。不论在幼儿园、家庭或是学校,通过体育促进人的社会化的活动无所不在,无时不有。从幼儿园老师给孩子讲正确的坐姿,到小伙伴们一起争论足球比赛的规则,一直到大学体育教师给学生剖析“ $8-1 > 8$ ”的哲理(8小时工作减1小时用于体育锻炼大于纯8小时工作效率),都是人的社会化所需要的知识。

(三) 培养社会规范

马克思主义认为:“社会是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体”,“是人们相互作用的产物”。

体育运动本身是一个有章可循、有一定约束力的社会活动,又是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接教育、监督下有组织进行的,这对培养青年一代遵守社会规范具有强化作用。再者,体育运动是一个社会互动的场所。在体育活动中,特别是在对抗的竞赛中,个人之间、集体之间,会不时地经受思想品德和意志品质的考验。如长跑到了疲劳“极点”时,是坚持下去还是半途而废?对方发生侵入犯规时,是毫不计较还是“以牙还牙”?集体配合不够默契,比赛失利时,是相互鼓励还是互相抱怨?这些都是自我教育或接受教育的良好契机,是学会处理人际关系,养成遵守社会规范的一种教育过程。

四、社会情感功能

社会情感功能与人的社会心理稳定性直接相关。所谓“心理稳定性”,是指人的心理与社会相一致,或者说人的社会心理平衡性。在正常情况下,人们的个人需要基本一致,以这些需要为原动力,可以推动人们努力工作,遵守社会规范,为社会作贡献。但是,有时却由于种种原因,如个人犯了错误、亲属的死亡、天灾人祸的打击等,会导致一些人心理失调,甚至连正常的个人需要也会被抑制而产生变态心理。如人都有生存需要,但有时却有人痛不欲生;人都有爱国情感,但有时由于某些社会动乱,也会使人对祖国暂时表现冷漠。

体育竞赛之所以引起人们的广泛关注,就在于它包含着不可预知的竞赛结果,而人们往往



对于这些不可预知的结果寄予更大的期望。运动竞赛常常是在“反败为胜,力挽狂澜”、“千钧一发”、“一泻千里”等震撼人心的情境中,使人们的期望在短时间内得到满足,这种情境使人体体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,从而调整失去平衡的心理。当然,体育社会情感功能的另一个侧面是它也可能引起泄气、颓丧、气愤等,球场骚乱就是这样一些情感的发泄。因此,西方社会学家把体育运动看成社会的“安全阀”和“出气孔”,甚至专门设置“运动消气中心”,供人们去发泄自己的怨愤,以调整失去平衡的心理。

体育运动的社会情感功能的确是其他社会活动所不能比拟的。一些重大的国际比赛,往往是100多个国家实况转播,观众多达几十亿。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,都不可能在同一个时间获得如此众多的观赏者。体育运动独具一格的生动性特点,可以使人们在身体活动的实际体验中,对自己的健康、生活和未来充满信心,从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然。在调节社会心理平衡方面,它可谓是一个卓有成效的重要手段。

五、教育功能

体育的教育功能,在马克思主义经典作家有关教育的著作中不止一次地论及,他们把体育视为教育的一部分,是培养全面发展人的一个重要方面。

由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技术性和礼仪性特点,从而能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会规范的一致。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,扩大了国与国之间的竞争,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。如在国际比赛中,运动员按规定必须佩戴所代表国家的鲜明标志,竞赛规程又规定比赛结束颁奖时,要奏国歌、升国旗,这就更增加了体育运动竞赛的国家意识。一场重大的国际比赛,能引起世界各国瞩目,获胜的国家往往出现倾城出动、举国狂欢的景象。特别是随着全国性、国际性通讯网络的发展,使体育运动更加成为一种富于感染、易于传播的精神力量,人们可以通过电视直接看到万里以外比赛的实况,恰如身临其境,这就使体育运动与人民生活更加息息相关。由此可见,体育运动的教育作用是非常广泛、非常深刻的。

六、政治功能

体育的政治功能是客观存在的,表现在以下几个方面:

(一) 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神

国际体育竞赛不仅是国与国体育运动实力竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口,因此比赛的胜负关系到国家的荣誉。如果获胜,能提高国家的威望;如果失败,也往往令人感到心情沉重。因此,现代各国无不重视体育运动的政治意义。

(二) 为外交服务

体育为外交服务主要表现在两个方面:

其一,由于体育可以超越世界上语言和社会的障碍,人们把体育看作是一种文化交流工具。

其二,体育运动被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。由于体育与政治之间关系的微妙,它可以被各种不同的政治所利用,因此,这样的利用就有正义与非正义之分。

(三) 促进国内政治一体化

所谓一体化,是使各自独立运作的个体组成一个紧密衔接、相互配合的整体。这个集体小至一个班、一个队,大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。体育运动有一种内聚力,可以加强一个团体的向心力,促进团结。体育运动是联合各民族的纽带,是沟通各阶层、各党派、各团体之间关系的桥梁,是促进国家统一的催化剂。

七、经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已被越来越多的人所理解和接受。当前在国际上,一些经济发达的国家,非常注重发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量的应急补助;意大利奥委会每年收入近10亿美元,不但不需要政府拨款,反而向当局交纳相当可观的税金。体育运动经济效益的来源主要有以下途径:

(1) 从大型比赛中获取收入。如出售体育比赛的电视转播权、发售体育彩票、发行纪念币、出售门票、收取广告费等。

(2) 在日常体育活动中增加收入。如提高体育设施利用率、经常举办热门运动项目比赛、组织娱乐体育活动等。

第三节 奥林匹克运动

“和平、友谊、进步”是奥林匹克的理想,“更快、更高、更强”是奥林匹克的精神。奥林匹克运动的兴起,是在广阔、悠久的历史背景下长期孕育的结果。在多种因素作用下兴起的奥林匹克运动顺应了时代发展的潮流,显示了强大的生命力。如果说出于仇恨,人类最大的聚会是世界大战;那么为了和平,人类最大的聚会则是奥运会。可见,奥运会是人类社会友谊、团结的象征,是促进世界和平的伟大盛会。

一、奥林匹克运动的兴起

(一) 古代奥运会

古代奥运会出现在古希腊,是由地理环境、经济生活方式、文化习俗、宗教信仰、价值观念、审美观点等多种历史文化因素铸造成的一个客观历史现象。

在希腊半岛上的阿尔菲斯河之滨、克罗菲斯山麓,属于伊林斯地区的奥林匹亚村,被认为是诸神聚居之所。当时,各城邦都要来此祭祀宙斯。除献纳祭品、举行仪式外,竞技运动也被列为一种祭神活动。四年一次的闰年扩大祭祀,后来形成制度,这就是奥运会四年举行一次的由来。这一周期,被称作“奥林匹亚德”。希腊人于公元前776年规定每四年在奥林匹亚举办