

高等院校“十一五”规划教材·公共基础课系列

大学体育

任远 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 任远主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2010. 8

高等院校 “十五” 规划教材. 公共基础课系列
ISBN 978 - 7 - 5647 - 0598 - 5

I. 大… II. 任… III. 体育—高等学校—教材 IV.
G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166084 号

高等院校 “十五” 规划教材
(公共基础课系列)

大 学 体 育

主 编 任 远

副主编 李林凯 牛振喜

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 电子科技大学出版社

印 刷: 四川经纬印务有限公司

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张 24.75 字数 570 千字

版 次: 2010 年 8 月第一版

印 次: 2010 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 0598 - 5

定 价: 35.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028 - 83202463; 本社邮购电话: 028 - 83208003

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

体育锻炼,是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径,是促进青少年全面发展的重要方式,对青少年思想品德、智力发育、审美素质的形成都有不可替代的重要作用。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的颁布,标志着我国教育改革与发展进入了一个崭新的阶段。教育观念的转变和教育指导思想的重新确立,必将促进学校体育的改革。根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的指导精神,切实落实中共中央国务院提出的学校教育必须树立“健康第一”的指导思想,淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把增强学生体质作为学校的基本目标之一。结合我校大工程教育理念:注重艰苦奋斗精神的塑造,培养能够适应艰苦环境,具有开拓创新能力、创业发展精神、组织协调能力、坚忍不拔、勤奋朴实、肯干实干的工程技术人才,服务于艰苦行业的教育理念。我们组织有丰富教学经验的教师编写了大学体育。

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为依据,本着“育人为本、健康第一、面向艰苦行业、促进终身锻炼”为宗旨,认真落实深化教育改革,全面推动素质教育和“健康第一”的指导思想。全书从大学生的实际需要出发,介绍体育理论基础知识和运动技能知识,力求内容准确、新颖,融科学性、时代性、知识性、可读性于一体;图文并茂、通俗易懂,能够使学生学有所得、练有所获,进一步拓展大学体育知识的深度和广度,提高学生身心健康水平,促进大学生“终身体育”观念的形成。本教材吸取了当今体育科学及有关基础理论的新成果、新观念,并参考了相关的体育书籍、教材等,力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性,达到全面提高大学生综合素质的目的。

《大学体育》一书编写人员分工如下:贺金鹏编写第一章、第二章;许平肖编写第三章、第四章;刘志刚编写第五章、第六章;王新武编写第七章、第十章;张继林编写第八章、第九章;文斌编写第十一章、第十二章;赵进杰编写第十三章、第十四章;牛振喜编写第十五章、第十六章;李磊编写第十七章、第十八章;夏洪涛编写第十九章、第二十章;李林凯负责统稿;任远负责审稿。由于编写时间仓促,难免有疏漏与错误之处,敬请专家和读者指正,以便进一步修正。

编 者

2010年7月

目 录

第一章 体育文化简论

第一节 体育概述

第二节 奥林匹克概述

第三节 大众体育文化

第四节 校园体育文化

第五节 大学体育教育

第二章 体育运动对人体的影响

第一节 健康与亚健康的概述

第二节 影响人体生长发育的基本因素

第三节 体育锻炼与健康

第三章 体育锻炼的科学方法

第一节 体育锻炼的基本原则

第二节 体育锻炼的方法

第三节 发展身体素质的方法

第四节 发展心肺系统有氧锻炼方法

第四章 体育锻炼的卫生常识

第一节 体育锻炼的医务监督

第二节 体育锻炼常见的生理反应及处理

第三节 运动性损伤的预防处理

第四节 体育锻炼中疲劳的消除方法

第五章 体育锻炼与运动处方

第一节 运动处方

第二节 制定运动处方的程序

第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法

第一节 《学生体质健康标准》概述

第二节 《国家学生体质健康标准》的内容与锻炼方法

第三节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法

第七章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球的基本技术

第三节 篮球的基本战术

第四节 篮球竞赛规则简介

第八章 排球

第一节 排球运动概述

第二节 排球的基本技术

第三节 排球的基本战术

第四节 排球竞赛规则简介

第九章 足球

第一节 足球运动概述

第二节 足球的基本技术

第三节 足球的基本战术

第四节 足球竞赛规则简介

第十章 网球

第一节 网球运动概述

- 第二节 网球的基本技术
- 第三节 网球的基本战术
- 第四节 网球竞赛规则简介

第十一章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动概述
- 第二节 乒乓球的基本技术
- 第三节 乒乓球的基本战术
- 第四节 乒乓球竞赛规则简介

第十二章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 羽毛球的基本技术
- 第三节 羽毛球的基本战术
- 第四节 羽毛球竞赛规则简介

第十三章 艺术体操

- 第一节 艺术体操运动概述
- 第二节 艺术体操徒手练习
- 第三节 艺术体操器械练习
- 第四节 艺术体操竞赛规则简介

第十四章 健美操

- 第一节 健美操运动概述
- 第二节 健美操基本动作
- 第三节 健美操基本动作组合练习
- 第四节 健美操的编排
- 第五节 健美操竞赛规则简介

第十五章 武术

第一节 武术运动概述

第二节 初级长拳

第三节 初级剑

第四节 散手

第五节 拳击

第十六章 跆拳道

第一节 跆拳道运动概述

第二节 跆拳道的基本技术

第三节 跆拳道的基本战术

第四节 跆拳道比赛方法和规则简介

第十七章 轮滑

第一节 基础练习

第二节 滑行技巧

第十八章 户外运动

第一节 登山与攀岩

第二节 定向运动

第三节 野外生存

第十九章 太极拳

第一节 太极拳概述

第二节 二十四式太极拳基本动作

第三节 二十四式太极拳套路连环图谱

第二十章 中华养生

第一节 八段锦

第二节 五禽戏

第一章 体育文化简论

第一节 体育概述

体育作为人类文化的主要组成部分,是随着人类社会的进步而逐渐形成和发展起来的。人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、涉水等作为最基本的赖以生存及日常生活和生产劳动的技能和本领传授给下一代。由以肢体活动为基本表现形式的体育开创了原始教育先河,这是人类教育的萌芽。在人类的历史上,体育经历了原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期、休闲、欣赏与精神享受时期。经过这四个时期,形成了现代的体育体系。其中,竞技体育的发展更是推动现代体育文化发展的主要动力。体育文化的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

体育作为人类社会的一项文化活动,它在历史上对促进人体的全面发展,增进人们的身心健康,促进民族间和国家间的相互交往,推进社会进步等方面都起到了非常积极、重要的作用。

一、体育的起源与发展

(一) 体育的起源

体育的起源,首先来自于人类的生存现实。人类的身体活动,是以直立行走后人体形态结构的改变为前提条件的,而不能只笼统说以“劳动为起源”。我们的先人为了获得生存的食物,而不得不在山林和原野上攀爬和奔跑以摘取果实、追逐猎物,从此有了距离不等的赛跑;为了捕捉各种走兽而向它们投掷石块、梭镖等利器,这才有了后来的铅球、标枪、铁饼等项目;临水而居的人类必须依赖河川海洋才能得以生存,这才有了游泳。

(二) 体育的发展

人类历史上出现的各种活动都有一个产生与发展的过程。同样,体育作为一种社会现象,也是伴随着社会的发展而萌芽、不断成长并逐渐趋于完善。今天的各项体育运动虽然有别于古代乃至近代,但是从历史的进程看,一些古代和近代的体育运动,毕竟还是现今体育的昨天和今天,无论在内容上还是形式上都有着及其明显的历史继承性。

1. 求生本能

(1) 生存需要:一切有生命的细胞都具有维系自己生存的本能,而且随着生命的延续在不断发展和完善。植物要在有水的地方生长,动物在能猎取到食物的区域活动,人类的自然属性决定要维系生存就必须从事身体活动来获得食物。

(2) 不断巩固:人类进化到能直立行走后,人类形态结构所发生的变化给人类带来了丰富多彩的身体运动形式,为体育性质的身体活动打下了基础。在“人类少而禽兽多”的情况下,原始人类为了求食、生存的需要,就必须跑得快而久、跳得高而远、投得远而

准,人类在不断重复这些动作的过程中逐渐形成了各种运动技能,并进一步发展、改进和有意识地传授下来,形成了田径运动最原始的雏形。

2. 游戏启蒙

“人是自然的产物”,无论是原始人还是现代人,都离不开各种形式的身体运动。为了达到维持生存和享受生活的目的,人们逐步开始有目的地去通过练习发展和培养各种身体活动技能,开始了身体教育的萌芽。其中,极富变化与创意、能充分愉悦身心的“游戏”是最早被用于原始教育的活动形式之一。

3. 劳动方式的变化

在自然的条件下,获取食物的渔猎采集及共有制社会、农业社会人类缺乏整体的体育需求,体育只能长期处于萌芽状态。随着社会的发展、劳动方式的演变,工业社会强调的规模化生产,以及机器取代体力劳动,分工制束缚了人的全身性运动,破坏了几百万年以来人与自然的和谐,这是人类产生体育需求的社会根源。

人类文明的进步,物质生活的不断充裕,人们生活中的一些“游戏”渐渐演变成体育项目,使其更具有挑战性、刺激性和观赏性,更符合及满足人们的心理需求。

体育,从猿到人的转化的过程中,奔跑、攀爬、投掷、跳跃的身影里孕育着她的基因;从野蛮到文明的演进过程中,祭祀、民俗、庆典、宴乐的历代传承中不时涌动着她的血液;产业革命、殖民扩张、侵略与捍卫、民族的复兴、国家强盛的历程中,时时有她活跃的身影,现代化和信息化浪潮澎湃的今天召唤着她,社会安全需要她,甚至和平与发展的主题也离不开她。

这就是体育不断改进、提高和发展的根源。

二、体育文化的内涵

体育文化作为一种独立发展的社会文化现象,蕴含和表达了人类积极、文明、健康的生活方式与生命需求。体育的文化内涵包括三个层次:一是运动形式,这是表面直观的(包括身体运动形式、规则及所使用的场地、器材等物质形态);二是各种体育运动的体制,决定着发展方向与效果(包括组织形态和教学训练体制等);三是体育观念,这是意识形态领域(包括身体观、运动观、价值观、方法观等)。

体育是人类传统却现代、直观却深刻、细腻却博大的文化,始终以自己看似微不足道但却惊天动地的力量在见证和推动着人类的演进历程。

现代奥运口号是“更快、更高、更强”,它高度概括了奥林匹克积极进取、奋勇竞争的精神。奥运鼻祖顾拜旦先生的“体育颂”深刻地阐述了体育的内涵。

体 育 颂

啊,体育,天神的欢娱,生命的动力!你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者激动不已。你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像是高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体,变得高尚还是卑微,要看它是被可耻的欲望引向堕落还是由健康的力量悉心培育。没有匀称,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦

比,可使两者和谐统一,可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了在社会生活中追求不到的公平合理,任何人想要超越速度一分一秒,逾越高度一分一厘,取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷强健有何用?肌肉发达有何意?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重考虑的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处却受着耻辱的折磨。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更加甜蜜。

啊,体育,你就是培养人类的沃土!你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体;防病患于未然,使运动员得到启迪;希望后代长得茁壮有力,继往开来,取得桂冠的荣誉。

啊,体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕;告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力而又无损健康的肌肤。

啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。它在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年互相尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

象征“奥林匹克大家庭团结”的“五环”标志,体现了奥林匹克思想的价值取向和文化内涵。前国际奥委会主席萨马兰奇曾说“奥林匹克运动是超越竞技运动的,特别是在最广泛、最完全的意义上来讲,它是不能与教育分离的。它将身体活动、艺术和精神融为一体而倾向于一个完整的人。”

体育文化的最高层次是体育竞赛文化,正如世界杯、奥运会、NBA、F1等赛事能够借助现代传媒撼动五洲四海的亿万观众,让人欢呼、让人流泪,让人彻夜无眠,让人心潮澎湃。体育竞赛是人类和平竞技、文明竞争的舞台。体育竞赛收获的是成功,传递的则是快乐。

这就是体育文化,一种无所不在的文化,一种实实在在的存在,对人类产生了并且将产生更大影响的文化。

第二节 奥林匹克运动概述

一、古代奥林匹克运动

古代奥林匹克运动的起源,可以追溯到公元前776年。从公元前776年起,到公元394年止,经历了1170年,共举行了293届古代奥运会。古代奥林匹克运动按其起源、兴盛、衰亡,大致分为3个时期。

（一）兴起并达到鼎盛（公元前 776 年～公元前 388 年）

公元前 776 年，当时古希腊的统治者伊菲图斯，努力使宗教与体育竞技合为一体。他不仅革新宗教仪式，还组织大规模的体育竞技活动，并决定每 4 年举行一次。这样，公元前 776 年举行的古代奥林匹克运动会正式载入史册，成为第 1 届古代奥运会，虽然当时仅有一个比赛项目。公元前 490 年，古希腊雅典军队在马拉松河谷大败波斯军之后，民情奋发，国威大振，兴建了许多运动设施、庙宇等，参赛者遍及希腊各个城邦，奥运会盛极一时，成为古希腊最盛大的节日。

奥运会第一位裁判是谁

从公元前 776 年的第 1 届古代奥运会开始，希腊人就在比赛中设立了裁判员，因只有短跑一个项目，所以只有一名裁判员。但有谁能想到，古代奥运会第一位裁判员竟是由国王亲自担任，他就是埃利斯国王伊菲图斯。

（二）开始衰落（公元前 388 年～公元前 146 年）

由于斯巴达和雅典长期的战争，希腊国力大减，马其顿逐渐吞并了希腊，马其顿君王菲利普还亲自参加过赛马。随后的古希腊国王亚历山大大帝虽然自己不喜欢体育运动，仍然积极支持奥运会，并视奥运会为古希腊的最高体育运动。不过，这一时期古代奥运会精神已大为减色，并开始出现职业运动员。

（三）走向毁灭（公元前 146 年～公元 394 年）

罗马帝国统治希腊后，起初虽仍然举办运动会，但奥林匹亚已不是唯一的赛地了。公元 2 世纪后，基督教统治了包括希腊在内的整个欧洲。基督教倡导禁欲主义，主张灵肉分开，反对体育运动，使古代奥运会更趋衰落，直至名存实亡。公元 393 年，罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教，认为古代奥运会有违基督教教旨，是异教徒活动，第二年宣布废止古代奥运会。公元 895 年，由于战争，奥林匹亚各项体育设施毁失殆尽。就这样，延续了一千年的古代奥运会不复存在，繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。但是，古代奥运会创造的竞技运动组织模式和奥林匹克思想与精神，对现代社会和体育的发展都产生了深远的影响。

二、现代奥运会

（一）现代奥运会的兴起和发展

在古希腊圣火熄灭之后的漫长岁月中，整个欧洲大陆进入了封建时代。14～17 世纪，随着资本主义的萌芽，出现了文艺复兴、宗教改革。直到 19 世纪末，欧洲各国的经济和文化蓬勃发展，国际交往日益频繁，体育交往也随之增多，出现了第一批国际体育组织。1881 年成立了国际体操联合会，1892 年又相继成立了国际滑冰联合会和国际赛艇联合会。1887 年，德国人在柏林展出了从奥林匹亚发掘到的大量文物，反响很大。同一时期，在英国、法国、荷兰等国都曾举办过类似古代奥林匹克运动会的竞赛活动，这些都有力地推动了现代奥林匹克运动的发展。法国的教育家皮埃尔·德·顾拜旦作出了杰出的贡献，1894 年 6 月，在他和许多进步人士的努力下，“恢复奥林匹克运动会”代表大会在巴黎召开。

会上成立了国际奥林匹克委员会，并决定复兴奥运会。会议还做出决定，将于1896年4月6~15日，在希腊首都雅典举行第1届现代奥林匹克运动会。从此，现代奥运会不断发展壮大。虽然其中经历了两次世界大战、政治干扰、过度商业化、兴奋剂、规模过大和贿赂等问题，但是这些并没有阻止奥林匹克运动不断走向开放，与大众体育、体育科学、文化艺术等更加紧密地结合，并不断向前发展的脚步。

国际奥委会

国际奥林匹克委员会（International Olympic committee, IOC）于1894年6月23日成立，共有49个体育组织和12个国家的79名代表参加了在巴黎举行的成立大会。国际奥委会总部设在瑞士洛桑。国际奥委会是一个非政府性、非盈利性和永久性的国际体育组织。它是领导奥林匹克运动和决定有关奥林匹克运动问题的最高权力机关。截至2006年1月，国际奥委会共拥有203个成员国或地区。

目前的奥运会的比赛项目有（未含冬奥会项目）：田径、游泳（含跳水、水球、花样游泳）、射击、举重、自行车、射箭、篮球、排球、足球、手球、曲棍球、体操（含艺术体操）、击剑、国际式摔跤（自由式和古典式）、拳击、柔道、赛艇、皮艇和划艇、帆船（含帆板）、马术、现代五项、垒球、跆拳道、铁人三项、乒乓球、网球、棒球等。

（二）现代奥运会的精神文化

现代奥运会是一个开放的世界性文化体系，它提倡多元化的文化精神，集中体现在奥林匹克旗帜和奥林匹克的标志中，同时也体现在历届奥运会的会徽、主体育场的风格之中。

1. 《奥林匹克宪章》

《奥林匹克宪章》是国际奥委会为规范奥林匹克运动所制定的根本大法，是奥林匹克运动所有成员取得共识的基础和相互协调的准则。它通过制定基本原则和比赛规则，负责指导奥林匹克运动的组织和运行，规定奥林匹克运动会的举办条件，具体包括奥林匹克组织的宗旨、原则、成员资格、机构及其职权范围等内容。

2. 奥林匹克主义

“奥林匹克主义”一词最早由顾拜旦提出。按现行《奥林匹克宪章》的表述“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。它将体育运动与文化教育融为一体。奥林匹克主义所要建立的生活方式是以在奋斗中体验乐趣、发挥优秀榜样的教育价值和一般伦理基本原则的推崇为基础的。”它宣扬的友爱、平等、尊重、理解、宽容、无私和奉献等超过了体育本身的范围，是对人类生活准则和道德规范的一种追求。

3. 奥林匹克宗旨

奥林匹克运动是在奥林匹克主义指导下的国际活动，其宗旨不仅限于促进运动员的身心和谐，还肩负着社会进步与人类完善发展的历史使命。对此，《奥林匹克宪章》的表述是“通过没有任何歧视，具有奥林匹克精神（以友谊、团结、公平精神和互相了解）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作出贡献。”一句话，奥林匹

克的宗旨就是“和平、友谊、进步”。

4. 奥林匹克精神

奥林匹克运动以表演体育技艺和运动对抗为主要形式。通过比赛,观众不仅可以看到运动员的意志品质、拼搏精神和道德风尚,还能够得到健康的娱乐享受。但这些必须有个先决条件,那就是在一个良好的氛围中,为比赛建立“公平竞争”的基础。据此,《奥林匹克宪章》认为,奥林匹克精神就是相互理解、友谊团结和公平竞争的精神。

5. 奥林匹克标志

奥林匹克标志是由《奥林匹克宪章》确定的,也被称为奥运五环标志。它由5个奥林匹克环套接组成,可以是单色,也可以是蓝、黄、黑、绿、红5种颜色。环从左到右互相套接,分为两层,上层3环,分别为蓝、黑、红环;下层2环,分别为黄、绿环,整个造型为一个底部小的规则梯形。奥林匹克标志象征五大洲和全世界的运动员在奥运会上相聚一堂,充分体现了奥林匹克主义的“所有国家、所有民族”的“奥林匹克大家庭”主题。

6. 奥林匹克旗

奥林匹克旗为白底无边,中央为奥运五环标志,是1913年根据顾拜旦的构思而设计制作的。1914年,为庆祝现代奥林匹克运动恢复20周年,在巴黎举行的奥林匹克代表大会上奥林匹克旗首次升起。历届奥运会闭幕式上都有会旗交接仪式,是由本届奥运会主办城市的代表将旗交给国际奥委会主席,再由主席将旗递交下届主办城市的市长,然后将旗帜保存在市政大厅。

7. 奥运会会徽

奥运会会徽是每一届奥运会的标志。会徽的意义超越奖牌、吉祥物、主体育场造型等其他一切奥运元素,它具有跨越国界的力量,向全世界展示了主办国家及城市对于奥林匹克精神的诠释。伴随着现代奥运会一个多世纪的历史,奥运会会徽也经历了一百多年的发展,从早期复杂的招贴画式会徽到今天简约抽象的艺术性徽记,城市与民族的痕迹都深深地烙在每一届奥运会会徽上。

8. 奥林匹克会歌

奥林匹克会歌是一首希腊古典管弦乐曲,原名为《奥林匹克颂歌》,由希腊人萨马拉斯作曲,帕拉马斯作词,曾在1896年4月6日的第1届奥运会开幕式典礼上演唱。1958年,在东京召开的国际奥委会第55次全会上,正式确认这首歌为固定的“奥林匹克运动会会歌”。

奥林匹克运动会会歌

古代不朽之神,
美丽、伟大而正直的圣洁之父。
祈求降临人世以彰显自己,
让受人瞩目的英雄在这大地苍穹之中,
作为你荣耀的见证。
请照亮跑步、角力与投掷项目,
这些全力以赴的崇高竞赛。

把用橄榄枝编成的花冠颁赠给优胜者，
塑造出钢铁般的躯干。
溪谷、山岳、海洋与你相映生辉，
犹如以色彩斑斓的岩石建成的神殿。
这巨大的神殿，
世界各地的人们都来膜拜，
啊！永远不朽的古代之神。

奥林匹克名人馆

●皮埃尔·德·顾拜旦

皮埃尔·德·顾拜旦（1863—1937年）法国人，奥林匹克运动创始人、史学家、教育家。1889年他建议恢复奥运会，努力促成了1896年第1届奥运会的举办。1896~1925年任国际奥委会主席。1925年后任终身名誉主席。任职期间，他为奥林匹克运动的发展作出了重要贡献。他一生宣传奥林匹克思想，于1892年发表了《复兴奥林匹克运动》的著名演说。1912年因发表了《体育颂》，获奥运会金质奖章，被誉为“现代奥林匹克之父”。

●胡安·萨马兰奇

胡安·萨马兰奇：出生于1920年，西班牙人，国际奥委会第七任主席、社会活动家。1966年进入国际奥委会，1980年莫斯科奥运会期间由国际奥委会副主席当选为主席。任职12年来，为了宣扬奥林匹克精神，推进全球体育运动，风尘仆仆，几乎走访了所有国际奥委会的成员国，足迹遍及五大洲一百九十多个国家和地区。

●雅克·罗格

雅克·罗格：出生于1942年，比利时人，现任国际奥委会主席。他曾是一位出色的帆船运动员，获帆船比赛世界冠军和两次亚军，参加过1968年、1972年、1976年连续三届奥运会。1989年出任欧洲奥委会主席，1991年进入国际奥委会，1998年当选为执委，2001年在莫斯科进行的国际奥委会新主席的选举中当选为主席。

第三节 大众体育文化

一、大众体育文化概述

大众体育文化或称群众体育文化，是通过民间传统体育或现代体育，集娱乐和健身为一体的、多种多样的现代体育文化生活。

大众体育文化作为社会文明的有机整体，反映的是生活在不同区域人民的劳动生活，它不仅具有强烈的民族传统体育特点，而且融入了现代体育的竞技性；不仅是广大民众强身健体的有效手段，而且是喜庆节日的文化娱乐内容。

大众体育文化以其自身的特点和社会的需要传播着体育文化，主要体现在：

(一) 大众体育文化极大地丰富了社会文化生活,是全面建设小康社会的重要组成部分

(二) 大众体育文化促进了民族传统体育的交融和国际文化的交流

由于其目的的多样性、对象的广泛性、时间的业余性、形式的灵活性、项目的随意性、效益的社会性、组织管理的复杂性和活动的娱乐性,因而它是一项容量大、吸引力强、涉及范围极广的社会文化活动。

二、大众体育文化的表现形式

(一) 大众体育文化的民族性表现

一般情况下,大众体育能够植根于民众之中的往往是民族体育,而大众体育文化也正是一部民族兴衰与发展的文化史。因为,不论哪个民族的文化都是人类发展史中的一部分,都展现着不同地域和民族的不同辉煌,所以民族传统体育文化都以不同的方式走向世界,也以不同的方式推动历史的文明和社会的发展。事实上,被称为文化的东西,常常就是一个国家和民族在漫长的历史发展过程中逐步创造、沿袭、进化而形成的传统和习惯,其表现形式多种多样。他们往往具有强烈的民族性、地域性、历史积淀性和继承性以及丰富的文化个性。

大众体育文化的民族性,带有浓厚的民族文化色彩。比如,武术、赛马、中国式摔跤、秋千、蹴鞠、马球、捶丸、龙舟、舞狮……其民族体育文化主要表现在:

1. 适合本区域民族的身心特点、环境气候和资源的利用。
2. 在喜庆节日中,为丰富文化生活,大多开展的内容是以娱乐为主的竞赛活动。
3. 振奋民族精神,促进对外交流,弘扬民族精神和传统文化。中国民间传统的体育活动,在新疆、内蒙古、西藏、云南、贵州等各少数民族地区尤为盛行。

(二) 大众体育文化的传统性表现

传统一般是指世代相传,既有古代的传统体育文化,也包括现代人的体育文化生活。

我国传统的武术和养生术,一直以中国“功夫”传承着中华民族的传统文化。在古代经典小说《西游记》中的孙悟空、《水浒传》和《三国演义》中的众多英雄豪杰,以及为他们修建的庙宇和墓碑等,通过各种不同的形式,塑造了栩栩如生的人物性格、德操和高强的武功,弘扬了传统文化。在现代影视中,以反映中国古代社会进程的传奇英雄和武林高手为体裁的作品受到各年龄段、各层面,乃至全世界的欢迎;为古代英雄建造的寺庙,成为各旅游线路中驻足观光的重要景点。

在现代人的体育文化生活中,我们把长期开展体育活动的单位、院校,称为体育传统单位和学校,并据此制定了系列法规进行评比和确认。如长期以来,我国开展的《社会体育评比制度》、《群众体育工作评定制度》、《争创体育先进制度》和《田径之乡评比制度》等,为推动我国大众体育文化的开展起到了保障作用。

(三) 大众体育文化的时尚性表现

时尚是指当时被一部分人认可的最新的风尚。大众体育文化的时尚性不仅仅是某一运动项目的传入和兴起,而且往往伴随着一种意识、思想和文化的传播。先后流行于全国的呼啦圈、迪斯科、台球、保龄球、冰雪运动和健身操等,既是对民间传统文化的挖掘和对它们功能的重新认识,又是社会的变迁与新文化的导入。

大众体育文化的时尚性主要表现在:

1. 人们的好奇心,促使人们去体验和感受新兴体育。
2. 在紧张的学习、工作和生活之余,体育活动可以让人们的身心得到调整和放松。
3. 通过娱乐的形式,掌握一项技能,使自己的生活更充实。
4. 大众体育文化的时尚性,尤其是以它的文化性,被一部分人所接受。虽然只有少部分人直接参与到运动中来,对大多数人而言,开始只能是街头巷尾谈论的话题,但是,随着时间的推移,人们对新兴体育的认识会与日俱增。

(四) 大众体育文化的实效性表现

大众体育之所以能形成文化,是人类源于生产、生活实践,人们通过身体的活动,向大家传递一种思想、一种意识,在娱乐中达到锻炼身体的文化活动。大众体育文化的实效性主要表现在:

1. 鲜明的特点。大众体育文化,以鲜明的特点,反映出民族性、地域性、娱乐性和健身性。
2. 传播快。当某一新颖的大众体育文化现象出现时,即使不借助媒介,也会在短时间家喻户晓。例如,20世纪80年代在中国先后兴起的甩手疗法和呼啦圈运动。
3. 适宜性强。适宜不同的群体,不同年龄段的人群,可以说有很多大众体育项目是老少皆宜的,如迪斯科、网球和游泳等。

第四节 校园体育文化

一、校园体育文化概述

校园体育文化是指在学校这一特定的范围里,人们在历史实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和。它有广义和狭义之分,广义的校园体育文化指所有的学校师生员工在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富。狭义的校园体育文化指学校师生员工们的体育观念和体育意识。校园体育文化和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群,它又与竞技运动文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。根据校园体育文化要素的不同,可将其分为三大类,即意识文化、行为文化和物质文化。这三类文化均有助于人们的心理调节,满足师生员工对精神文明生活的需要。

校园体育文化包括体育教学、健身锻炼、运动竞赛、体育表演、道德行为、制度规范等。通过多种多样的体育手段和方法,可以锻炼学生意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,消除精神烦恼,使人身心得以和谐、健康地发展。同时,可以拓宽学生的知识和思维视野,最终达到培养创造精神,丰富课余文化生活和促进德、智、体全面发展的目的。

校园体育文化是学校教育的重要组成部分,是以培养学生体育精神、体育意识和体育技能,提高体育文化素养,增进学生身心健康为宗旨而发展的各种各样的校园体育文化活动,它在培养身心健康和具有创新精神与实践能力的现代人方面具有重要的作用。