

全日制普通高级中学教科书（试用本）

# 体育与健康

第 六 册

湖南省教育科学研究院编



湖南教育出版社



## 体育与健康 (第六册)



### 说 明

为了全面贯彻教育方针,积极推进素质教育,湖南省教育科学研究院组织修订与编写了这套全日制普通高级中学体育与健康课本。

这套教学用书是经湖南省教育厅批准,根据国家教育部颁发的《全日制普通高级中学体育教学大纲(试验修订版)》和我省的实际情况编写的。根据全国第三次教育工作会议精神,以及体育与健康课教学改革的需要,我们在1999年版省编体育教材的基础上,对课本的内容和形式作了一定的修改和调整。

编写本书的目的是为了加强对普通高中体育教学的管理,提高体育教学的质量。它既是学生学习的课本,也是教师教学的依据,又是教育行政部门和学校行政领导检查和评价体育教学情况的标尺。编写本套教材时,既充分考虑到了我省普通高中的实际情况,又坚持了国家对体育与健康教育的基本要求。因此,认真使用这套教学用书,可以为学校体育与健康教育工作打下坚实基础。

在使用本教学用书时,应注意以下几点。

1. 这套普通高中体育与健康课本是分学期按运动项目进行编写的,对各部分教学目标与要求、动作技术和要达到的标准都写得较为具体。但是,没有按课次进行编写,这是为了增加灵活性和发挥教师的主动性,便于教师根据实际情况安排和组织教学。因此,教师必须根据教材内容合理制定教学计划,安排好教学进度;注意各类教材的先后顺序和相互联系,做好纵向安排和横向搭配。

2. 各类教材都是按学习目标、学习内容与练习方法、自我(小组)评价以及课外练习四个部分进行编写的,这主要是为学生自学以及教师备课提供便利条件。至于组织教学的形式、教学方法和练习手段的选用等,教师可根据自己的经验,结合本地实际,创造性地运用,不受书本限制。

3. 学生体育与健康课的成绩测评,主要参照教学大纲中各项教学内容的评价要求,并从学生的学习态度、学习过程中的主动性、创造性和运动能力等方面进行综合测评。由于大纲中各项教学内容只规定了最低标准,因此本书附上了大纲中规定的“高中学生运动能力定量分析参数表”和“运动技能评分参考标准”。教师应将其纳入学期的教学进度,按时保





## 体育与健康



质进行考核或测评。

4. 教材中安排的体育与健康教育基础知识教学内容, 既可作为体育与健康教育知识理论课分班进行教学, 亦可以年级为单位组织专门的理论讲座。

希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见, 以便今后作进一步修改。

周波、邱小梅、梁恒、李卫东、余宇参加了本书的统稿工作, 在此深表谢忱。

编者

2001 年 11 月



## 目 录

### 基础理论部分

|     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| 第一讲 | 我国传统养生理论与方法——中华养生要诀····· | 1  |
| 第二讲 | 健康的生活设计·····             | 4  |
| 第三讲 | 古代奥运会与现代奥运会·····         | 8  |
| 第四讲 | 心理与心理健康·····             | 16 |
| 第五讲 | 自我保健·····                | 19 |

### 实践部分 (必修)

|              |    |
|--------------|----|
| 田径·····      | 21 |
| 一、自然地形跑····· | 21 |
| 二、跳跃 投掷····· | 22 |
| 体操·····      | 24 |
| 一、基本体操·····  | 24 |
| 二、单杠·····    | 32 |
| 三、双杠·····    | 33 |
| 四、技巧·····    | 37 |
| 五、支撑跳跃·····  | 39 |
| 民族传统体育·····  | 42 |
| 简单防身术·····   | 42 |





## 体育与健康



### 实践部分 (选修)

#### 韵律体操和舞蹈..... 47

一、舞蹈的创编与即兴表演的基本要求与方法..... 47

二、六人并列韵律操..... 48

三、六人并列韵律操的改编..... 50

四、集体华尔兹..... 51

#### 球类..... 55

一、足球..... 55

二、篮球..... 59

三、排球..... 64

#### 棒球与垒球..... 70

一、棒球、垒球的文化背景..... 70

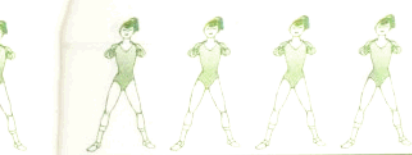
二、棒球、垒球的基本技术..... 77

### 附 录

高三年级运动能力定量分析参数表..... 89

运动技能评分参考标准..... 90





## 基础理论部分



### 第一讲 我国传统养生理论与方法

#### ——中华养生要诀

中华养生源远流长。古人经过身体力行，结合切身体验，总结出了许多的养生之诀。这些要诀言简意赅，寓意深远，即使是在今日，也于我们养成健康的生活方式和习惯大有裨益。

##### 1. 动其体

俗话说：“要活就要动。”动，是最基本的健身术。“动”，体现出一种生命活力，反映了一种青春朝气。中国古代有一句名言：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”养生，首先需要的也正是这个“动”字——勤劳动、勤运动、勤活动。当然，“动”也得有个度，因为动得过少或动得过多都是有害的。

##### 2. 静其心

俗话说：“要健身，先健心。”静，是最基本的健心术。静是一种境界，要求保持积极向上的精神与平和乐观的态度；静是一种品质，要求敢于克服自私心理，善于清除浮躁情绪。从深层次看，静其心，是一个精神修养过程。因为心静近乎纯，所以说“一尘不染心源静”；心静近乎公，所以说“心底无私天地宽”；心静近乎乐，所以说“静者寿”。

##### 3. 调其食

有人说：“人人都会吃饭，还有什么可研究的呢？”这是一种误解，其原因在于不懂得调节膳食是一门科学。《黄帝内经》指出“食饮有节”，这个“节”字就包含着科学道理——对饮食的方方面面进行恰到好处的调控。饮食的最佳调控是实现“十适”：适宜的质量、数量、滋味、比例、烹调、温度、硬度、时间、空间、情绪。

##### 4. 安其居

起居，与健康长寿直接相关。所以古人指出：“起居，祸患安乐之机也。”其含义是：日常生活安排是每个人祸福的关键所在。起居包括日常作息、衣着、睡眠等。比如睡眠就有“八当”之术：恰当地调适睡眠的心态、姿态、时间、空间以及室温高低、床体软硬、被褥厚薄、枕头高低。

##### 5. 乐其意

古人说：“知者乐”、“乐易者常寿长”。这两句话合起来是说：聪明的人快乐，快乐和气的人往往长寿。民间更有“笑一笑，十年少”之说。乐，为什么有利于健康长寿呢？这是因为心情愉快，工作学习的成绩都会更加出色，亲友同事的关系都会更加和谐，可促进心理健康；心情愉快，饮食睡眠的效果都会更为良好，居家外出的心境都会更加平和，可促进生理健康。总之，乐则健，健则寿。





## 基础理论部分



### 6. 强其志

有志者事竟成，这是千年古训。自我保健是每个人必须重视的一件大事，这件“事”，能不能“成”，完全取决于“志”。因为自强不息的意志在养生过程中起着主导作用，只有热爱生活、热爱生命的人，热爱事业、热爱科学的人，热爱人民、热爱祖国的人，才能树立为中华民族的伟大复兴而锻炼身体、健康地学习和工作几十年的坚强志向。

### 7. 节其度

孔子说：“过犹不及”，就是告诫人们，什么行为都别过了头。因为过头与不足一样，也是有害的。在“性命交关”的人的保健活动中，必须认真掌握好一个“节”字——注意节制。为此，清代学者金樱提出了养生的五个“知节”：言语（说话）知节、举动（行为）知节、爱慕（喜好）知节、欢乐知节和饮食知节。一句话，物质上的衣食住行和精神上的喜怒哀乐均须有所取、有所舍、有所节制。

### 8. 防其患

养生家葛洪指出：“养生以不伤为本。”不伤，其关键在于防伤：一要防七情（喜怒忧思悲恐惊）失调而引导的精神伤害，二要防六气（风寒暑湿燥火）失常而引起的肌体伤害，三要防五灾（水火电毒车）失控而引起的事故伤害。简言之，“防其患”包括两大内容：一是防疾病，二是防灾祸。

### 9. 修其德

修德可以养生，这不仅为古代文明所证实，而且也为现代科学所确认。德，是做人的基础，更是做长寿人的基础。对德与寿的联系，最早确定其相关性的是孔子，他十分肯定地指出：“大德必得其寿（有高尚品德的人一定得到高寿）。”明代王文禄则从养生学角度对此提出了更为深刻的见解：“养德养生无二术也（保养身心与培养品德并不是两码事）。”可见品德的健全与身心的健康是一致的。

### 10. 运其智

古语说：智者不惑（有智慧者不迷惑）。运智养生，就是把在学习和实践中获得的知识用于养生。①用生理养生知识养生，过正常而规则的物质生活。②用心理养生知识养生，过从容而乐观的精神生活。③用哲理养生知识养生，过唯物而辩证的理性生活——既承认生老病死的客观必然性，又发挥强身延年的主观能动性（病可预防，老可延缓，死可推迟）。

### 11. 序其行

根据科学原理和生活实际，认真地使养生行为有序化，这就是“序其行”。《黄帝内经》强调“起居有常（日常生活须有常规）”；晋代葛洪主张“兴居有至和之常制（日常生活要有最佳的常规制度）”。把全部养生要素融入生活，把全部生活编入程序，即把每天24小时内的一切必经之事排个队，使之形成一座依序运行的“生活钟”，这样，便可养成生活良习，获



## 基础理论部分



得养生佳效。

### 12. 综其养

科学地使众多的养生要素整体化,这就是“综其养”。养生名著《抱朴子》在理论上阐述了综合养生,提出“编修一事,未足必赖(只抓单个要素的养生法是不可靠的)”;医学名著《医学心悟》则在实践上探索了综合养生,提出了“养生四要”——节饮食,慎风寒,惜精神,戒嗔怒。可见,养生的根本原理在于对全部养生要素的综合运用。

### 思考与练习

1. 背诵、记忆以上养生各要诀,并深刻理解其涵义。
2. 结合以上养生要诀,调整、指导自我生活习惯。







## 基础理论部分



### 第二讲 健康的生活设计

为了国家的建设大业,为了家庭、个人,人人都希望自己有一个健康的身体。健康的人能延长工作年限,对人类、对社会、对个人都大有好处,但如何获得健康的身体却是一个耐人寻味的问题。

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士,对大约7 000名11至75岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了九年的研究,结果证实:人们的日常生活习惯对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。国内学者对我国长寿老人的调查也证明了这个观点(表1)。

表1 对健康长寿人员的调查

| 调查的人数、性别及年龄分布 |     |    |     |
|---------------|-----|----|-----|
| 年龄(周岁计)       | 性 别 |    | 总人数 |
|               | 男   | 女  |     |
| 70~79         | 46  | 10 | 56  |
| 80~89         | 26  | 13 | 39  |
| 90~99         | 4   | 7  | 11  |
| 100~105       | 0   | 3  | 3   |
| 共 计           | 76  | 33 | 109 |

根据国内外学者对健康长寿者的调查研究结果,参考我国国情,我国健康教育专家归纳了健康生活的六条要求:性情开朗,情绪稳定;有规律的生活,劳逸结合;适度的身体锻炼;注意饮食,切忌暴饮暴食;不吸烟少饮酒,纠正不良习惯;不忽视小病,不乱用药,注意卫生。

现将“遵守生活六条使你健康”的科学依据作进一步说明。

表2 健康长寿人员性格及生活调查

| 性 格 及 生 活        | 百分比(%) |
|------------------|--------|
| 1. 性格开朗,乐观积极者    | 100    |
| 2. 做适当体育锻炼和体力劳动者 | 98     |
| 3. 生活有规律者        | 91     |
| 4. 饮食合理、清淡有节制者   | 72     |
| 5. 不吸烟者          | 77     |
| 6. 不喝酒者          | 58     |
| 7. 服用保健药物者       | 24     |



## 基础理论部分

| 性格及生活      | 百分比(%) |
|------------|--------|
| 8. 无慢性病者   | 74     |
| 9. 有轻度慢性病者 | 26     |

### 1. 性情开朗, 情绪稳定

现实生活中的许多事情, 对我们的神经活动会产生巨大的影响, 在人生道路上一帆风顺是不大可能的, 有时我们会由于某些事而陷入苦恼和气愤之中, 或者进入一个突变的紧张时刻, 这些生理和心理的变化都将会涉及人体的健康。这是因为人的情感、行动、分泌消化吸收和代谢等, 都直接或间接受中枢神经系统的控制, 人体的内在环境必须保持相对稳定平衡才能保持健康。一个人的精神状态若不正常, 例如, 多愁善感、闷闷不乐、心神不宁, 则使得整个机体的生理功能产生紊乱, 在这种状况下即使有较好的物质生活条件, 机体也不能有效地吸收营养物质, 因此也就不太可能身体健康。最近美国得克萨斯大学科学家的研究, 也证实了人在紧张抑郁和心理不平衡的情况下, 将会削弱人体免疫功能, 致使各种病原体在向机体进攻时得不到防护和有力反击, 从而造成产生疾病的原因, 这就证实了大脑活动和人体免疫功能之间存在着密切联系。国外有人就心理环境对人体健康的影响做过下列试验: 两组儿童给予相同的营养食物, 一个时期后发现, 处于良好心理环境中的儿童其身体健康和体质状况, 明显优于处于不良心理环境中的儿童, 这也充分说明人的情绪活动对机体健康的重要性。

### 2. 合理安排生活, 做到劳逸结合

人的一切活动都是在大脑指挥下进行的, 合理安排生活可促进神经纤维的生长发育, 加强它们之间的联系, 形成条件反射, 使大脑细胞以最少的消耗, 取得较好的生理效果, 从而减轻大脑的负担, 使大脑对全身系统的指挥自如省力。因此无论是学习、工作、休息、饮食、排泄等都应按一定的规律。同时为了保证身体健康, 每天必须有足够的睡眠, 以便大脑及身体各系统、各组织能得到休息, 体力能得以恢复。科学发现, 促进人体生长发育的生长素在夜间由脑下垂体前叶分泌, 经常学习、工作至深夜而睡眠不足, 会导致生长素分泌紊乱妨碍身体发育, 此外, 大脑活动时需要大量的蛋白质更新, 而这些蛋白质的储备同样是在夜间进行的, 也就是说夜间睡眠时大脑合成了大量蛋白质, 为次日工作做准备。经常睡眠不足, 会使大脑功能失调, 造成头晕、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力减退、学习效率下降等神经衰弱症状。可我们有一些人, 往往自恃年富力强, 只知埋头学习、工作, 不知休息、保养, 长年累月地劳碌, 以致身体免疫功能下降, 多种疾病接踵而至。“德智皆寄于体, 体之不存, 德智焉附?” 因此我们没有理由不下功夫把自己身体搞好, 饮食、休息、养生锻炼是要占去一定的时间, 但换来的却是充沛的精力和强健的体魄。身体健康, 精力充沛地工作 40~50 年乃至更长时间, 比在病魔折磨下勉强工作十年八年的贡献要大得多。



### 3. 适度的身体锻炼

古代中亚细亚著名医学家伊朗·西舒曾经说过：“保持健康的因素主要是体育运动。”适度地和及时地从事体育运动的人，不需要任何旨在消除疾病的治疗，体育运动是预防各种疾病最有力的因素。现代科学测定认为，身体锻炼只有达到相当强度时才能对身体发展起促进作用，强度不够，作用不大，强度过大，反而有害。就是说身体锻炼一定要适度，只有适度锻炼才能有效地增强体质。这是因为身体锻炼的最佳效果是在机体没有疲劳积累的情况下，身体处于最大摄氧量和最大心输出量的时候，这时身体各部组织、器官都得到最充分的氧和养料的供应，代谢情况最为良好，机体处于充分的受益状态。但不少人认为身体锻炼非要达到筋疲力尽或者是多练效果好，事实往往是物极必反，锻炼过度对身体不但无益，而且有害。因为身体锻炼后机体同样需要休息和恢复，在恢复阶段身体即可获得运动后引起的适应性变化（肌肉增粗、心血管功能等增强），而过度锻炼只会引起机体的过度疲劳而造成伤害事故。美国加利福尼亚大学和斯坦福大学两个研究组的研究表明：剧烈运动与非剧烈运动的作用一样都能起到改善心血管机能的作用，但非剧烈运动可以避免剧烈运动中常发生的伤害事故。

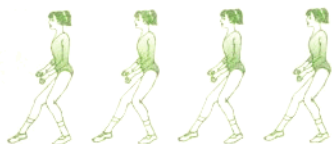
在身体锻炼中要根据年龄、性别、身体发展状况、健康状况、身体锻炼程度、学习、工作、生活作息以及气候条件等情况来掌握，身体锻炼贵在适度，贵在坚持。

### 4. 注意饮食卫生，切忌暴饮暴食

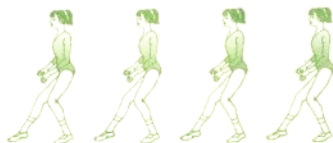
吃是人存活的必需条件，吃不仅是为了口味，更不是显示自己的富有。膳食的组合应力求合乎营养要求。宜荤素杂食，宜清淡，忌浓腥，适当地多食新鲜蔬菜、豆类及豆制品，要少吃油炸食物，也不要过分吃辛辣的食物，因为高温油炸食物可使部分营养素（食糖、淀粉、脂肪、蛋白质和不耐热维生素）受到破坏，而且油炸食物也不易消化吸收，同时在炸食物的油中往往会含有一类对人体有害的过氧化物，辛辣食物吃多了会使胃肠粘膜受到伤害。每餐不宜过饱，大饥不大食，大渴不大饮，以八九分饱为度，过饱会伤害肠胃。总热量摄取过高又没有及时消耗，堆积在体内会使人发胖，肥胖会增加心脏负担，导致心肌劳损、血管硬化，有些人怕患高血压、高胆固醇或冠心病，不吃这个，不吃那个，过分限食，结果使自己缺乏足够的营养而危害健康，这是不正确的。要注意防止从饮食中吃进有毒物质，食品制造和加工过程中加入的增色剂、防腐剂和糖精等，一般都是对人体有害的。

### 5. 不吸烟少饮酒，纠正不良习惯

烟草含一种叫尼古丁的烟碱，可使人中毒。国内外无数资料证实，吸烟有百害而无一利，长期吸烟可以引起口腔炎、咽喉炎、气管炎、肺气肿、神经衰弱、肺癌等疾病。同样饮少量低度酒虽可促进血液循环，但烈性酒却对神经系统、心脏、肝脏、肾脏、肠胃等都有危害。调查表明饮酒者肝硬化的发病率，比不饮酒的高七倍。其他不良嗜好和一切有害健康的吃、喝、玩、乐等，是应禁绝的。这里有必要指出，目前有一些年轻人出于好奇和盲目模仿，



## 基础理论部分



以致吸烟、饮酒、大吃大喝者日见增多，这是十分有害的。我们不应自认年轻、身强力壮，就不注意身体的养护和消除有碍健康的因素。

### 6. 不忽视小病，不乱用药，注意卫生

小病常是大病的前奏，对任何小病小痛都应及早治疗，没有一种小病不会引起大病，若得了病不及时服药休息，往往会酿成大病。但大多数药物都有不良的副作用，因此必须按要求或根据医生的指导服药，因为只有医生才知道药的主副作用、用药剂量和禁忌等。自己最好学一点医药常识，对待疾病要有正确的认识，不要一有病就被吓倒，胡思乱想。我们要有战胜疾病的坚强意志，思想上不要对疾病担忧，忧愁反而会使病情加重；而乐观的精神则往往能增强抵抗疾病的能力。同时要注意个人卫生，要多接触些阳光和新鲜空气，日光中的红外线能使照射部位组织温度升高，血管扩张改善血液循环，紫外线能加强血液和淋巴循环，促进物质代谢和骨骼的正常发育，刺激造血系统使红白细胞、血小板增加，使吞噬细胞更加活跃，日光又是一种天然的消毒剂，各种微生物在紫外线的照射下很快失去活力，新鲜空气能为人体提供充分的氧气，促进生物氧化作用。

一个人从小到大各方面逐渐成熟，社会要花费将近30年才培养出有专长的人才，如果一个人只能工作到四五十岁，身体就不行了，对社会是个巨大的浪费。健康生活设计的目的就是希望我们能健康地为祖国多工作几年，从而做出更多贡献。

以上六条措施都是很普通的知识性的常识，但要每个人都能做到却有困难，因为若没有一个正确的健康意识和坚强意志的人是一条也做不到的，坚持和有恒是健康的必要条件，健康的身体取决于健康地生活，不要等身体垮了再想到它，当然体质下降了就更应注意安排生活。

### 思考与练习

健康的身体取决于健康地生活，说说健康生活设计要注意哪几个方面的问题。







## 基础理论部分



### 第三讲 古代奥运会与现代奥运会

#### 一、古代奥林匹克运动会

两千多年以前,古希腊人民在播种和收获的季节里,或者在葬礼和婚娶活动中,常常要举行体育竞技会。这种活动起初分散在不同的地方,也不定期。后来慢慢集中到一个叫奥林匹亚的地方,而且规定每4年举行一次,成为希腊社会文化生活的一部分,这就是今天所说的古希腊运动会。因为举行的地点在奥林匹亚,也称它为古代奥林匹克运动会或简称为古代奥运会。

##### (一) 古代奥林匹克运动会的起源

关于古希腊奥林匹克运动会的起源,流传着各种各样的传说。这些传说,故事曲折,情节感人,但大都具有神话色彩。如果我们跳出文学作品的樊篱,从实际生活中去探究事物的原委,那就不难发现,古城邦的统治者或者为了对外扩张,或者为了抵御侵略,或者为了镇压城邦内部的奴隶起义,经常进行战争,而广大平民百姓则厌弃诉诸武力,渴望和平的生活。在希腊特定的历史条件下,战争与和平这一对矛盾,由体育竞技活动暂时地把它们统一了起来。统治者倡导体育竞技,因为他们可从浩大的竞技队伍中挑选身体健壮的士兵;平民百姓乐于参加体育竞技活动,不仅是因为通过它可以锻炼出健美的体魄,得到娱乐和精神的享受,而且还可以过上一段和平的日子。因为按照竞技会的规定,赛会前后的一段时间(初为1个月,后延长为3个月),整个希腊境内要实行“神圣休战”。“休战”期间,任何人都不得动用军队,挑起战事,违者将受到惩处。在竞赛活动中,人们通过交往,促进了彼此之间的了解,增强了团结和友谊,这自然有利于缓和各城邦间的关系。故此,团结和友谊,成了古代奥运会的支柱。此外,古希腊在婚丧、收获时期,常常要举行庆典活动,祭奠万神之首宙斯。在庆典活动中,要举行诗歌朗诵、歌舞表演以及体育竞技,这也是古代奥运会形成的重要原因之一。运动会最初出现时,并不是统一组织的,而是分散在科林斯、雅典、奥林匹亚等几个地方进行。其中,以奥林匹亚地方举行的运动会规模最大。到了公元前8世纪,其他地区的运动会已相继自行解体,并开始集中在奥林匹亚举行,这就是古希腊运动会以奥林匹亚得名的原因。

##### (二) 古代奥林匹克运动会的特点

据史料记载,第1届古代奥林匹克运动会是在公元前776年举行的。每隔1417天(即4年)举行一次。开头几届只有短跑(192.27米)1项比赛,后来逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、赛马、赛车、五项全能(赛跑、跳远、标枪、铁饼、角力)等。当然,比







## 基础理论部分



赛的方法是有别于今天的。例如跳远比赛时,运动员的双手要各执哑铃,并有人用笛子伴奏;又如拳击,运动员手戴皮套,套外有钉刺,这比现代的职业拳击更为残酷。参加比赛者起初仅限于成年男子,公元前632年,第37届古代奥运会开始有少年参加。据统计,古代奥运会先后曾举行过24个项目的比赛,其中成年人18项,少年6项。由于项目逐渐增多,运动会期限也由原来的1天增加到3天,后来又延长到5天。参加比赛的运动员,大都赤身裸体(不是全部,如武装赛跑等就身着衣服),一丝不挂,全身涂以橄榄油。健壮的体魄,古铜色的皮肤,在阳光照耀下闪闪发光,这种人体的自然美,使人们为之倾倒。故此,赤身运动曾风靡一时,并成为古代奥运会的一个特色。运动会上有庄严、隆重的发奖仪式,优胜者可获得一项象征荣誉的橄榄冠。除授予优胜者橄榄冠外,还要在运动场的墙壁上刻下每个获胜者的名字。此外,对三次夺冠的运动员,还要在宙斯庙旁边为他们塑像,以示表彰和纪念。但是这种精神上的鼓励,后来逐渐演变为物质性的,并且越来越多,从而使体育出现职业化的倾向,一些优胜者由于腰缠万贯,慢慢走上了骄奢淫逸的道路。有人认为,这也是导致古代奥运会解体的因素之一。

古代奥林匹克运动会的参加者仅限于希腊的自由人,奴隶、外国人、妇女无权参与。对妇女的要求尤为苛刻。希腊人认为,运动会是一种庆典活动,妇女出席有辱神明。加之运动会是赤身比赛,妇女参观,多有不便。古奥运会明文规定:凡妇女私自参观运动会或参与圣典者,处极刑。但奴隶主贵族阶级中的女性比平民妇女的命运要好得多。公元前680年,第25届奥运会中马车赛列为比赛项目时又有新规定,即获胜者不是选手本人,而是马匹和车辆的主人;女奴隶主、女贵族或达官贵人的妻女,可雇人参加比赛,并可成为奥运会桂冠的间接获得者。更有甚者,斯巴达极盛时期,斯巴达王阿西格劳斯的妹妹库尼斯卡,依仗兄长的权势,蔑视古奥运会的规章,直接参加了马车比赛,成为古奥运会第一个真正的女冠军。以后,希腊妇女又以祭奠宙斯之妻赫拉为由,举办了女子运动会。比赛地点在奥林匹亚、雅典、希俄斯、德洛斯等地,比赛时间在奥运会后举行,会期为1天。比赛的项目,史料记载不一,提到的有赛跑、赛马、掷标枪等。但从目前发掘的文物来看,比赛只有跑步1项,并且身着衣裙,而不像有些文章所说,也如男子一样的赤身裸体。

### (三) 古代奥林匹克运动会的衰亡

古希腊奥运会从公元前776年起至公元394年止,共举行293届。人们按起源、发展和衰落把它大致分为三个时期。一是公元前776年至公元前338年,这期间各城邦间虽有纷争,但希腊还是一个独立的国家,政治、经济、文化都比较发达,也是运动会的黄金时期。特别是希腊军队在马拉松河谷大败波斯侵略军之后,国威大振,民情奋发,兴建了许多奥运会设施,使奥运会处于极盛时期。二是公元前338年至公元前146年,马其顿征服希腊后,为了笼络人心,马其顿王朝仍保留了奥运会。马其顿王菲利普还亲自参加了马车比赛。随后的亚



## 基础理论部分



历山大大帝自己虽不喜爱体育活动,但仍积极支持,为奥运会增添了不少设施,并视奥运会为古希腊的最高体育活动形式。不过,这一时期古奥运会的精神已大为减色。三是公元前146年至公元394年,罗马吞并整个希腊,希腊完全丧失自由,起初虽仍举行奥运会,但已趋于衰落。2世纪后,基督教统治了包括希腊在内的整个欧洲,它提倡禁欲主义,主张灵肉分开,反对体育运动,遂使欧洲体育处于一个黑暗的年代,奥运会也随之更趋衰落,名存实亡。公元394年,笃信基督教的罗马皇帝狄奥多西二世烧毁了奥林匹亚的大部分建筑物。公元522年、551年,接连发生了两次强烈地震,使奥林匹亚遭到彻底破坏,成了一片废墟。至此,奥林匹亚的名字就逐渐被人们遗忘了。

### 二、现代奥林匹克运动会

#### (一) 现代奥林匹克运动的兴起

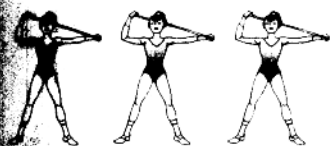
罗马基督教的黑暗统治,既摧毁了欧洲的进步文化,同时也将奥林匹克运动置于死地。14世纪时,欧洲开始了文艺复兴、宗教改革和启蒙运动。新兴的资产阶级向欧洲的封建主义展开了各个方面的斗争。当时所形成的资产阶级思想体系被称为人文主义。人文主义反对中世纪时的禁欲主义和宗教观,鼓吹摆脱教会对人的思想的束缚。人文主义者认为,人生应该是幸福的、健康的,反对基督教的“肉体是灵魂的监狱”的说教,认为灵魂和肉体应该是一致的。人们开始回想起泯灭已久的古代奥运会,颂扬古希腊人身心和谐发展的体育观,赞美古奥运会的竞技精神。1450年,意大利一位国务活动家马泰奥(1405-1475年)在一篇文章中公开提出将古代奥林匹克精神贯注于人们的社会生活意识中去。

18世纪时,欧洲的一些学者对古奥运会的兴趣越来越浓厚,他们纷纷前往奥林匹亚进行实地考察。1776年,英国学者查理·钱德勒(1738-1810年)在奥林匹亚发现了宙斯神庙遗址,引起了人们的关注。1829年,法国的一个传教团到达奥林匹亚,经过几十年的系统挖掘,奥林匹亚圣地的遗址终于在1875年重现于世。

与此同时,欧洲一些人正式提出恢复古代奥运会的主张。1838年,希腊莱特里诺的村民为了庆祝希腊从土耳其统治下获得解放,决定从该年起每4年举办一次运动会。1852年左右,一位被驱逐到罗马尼亚的希腊人扎巴斯向希腊国王建议恢复古奥运会。这个建议被采纳后即着手准备。1859年10月1日,由扎巴斯倡议的泛希腊奥运会终于在雅典举行。但这次比赛很不成功。参赛的人虽然很多,但比赛项目和评分标准没有比较明确和科学的规定,比赛秩序混乱,很让人失望。但这并没有使扎巴斯灰心,他在临逝世前,捐赠了一大笔遗产来修建一座运动场。1870年举行了第2届奥运会,但仍然不很成功,未能对世界体育运动产生重大影响。究其原因,在于组织管理不善,运动会过分地区化,形式也不正规。

随着竞技体育活动在欧洲各国的兴起,人们迫切需要更加广泛的交往。在更加广泛的范





## 基础理论部分



圈内举行体育比赛的群众基础已基本形成,关键在于要有一位有魄力有胆识的国际体育活动家来号召来组织。法国的一位年轻贵族皮埃尔·德·顾拜旦顺应历史潮流将这副重任担在肩上。

顾拜旦 1863 年出生于巴黎的一个古老的贵族家庭,中学时代便对历史尤其是古希腊史有浓厚的兴趣。在他成长的时期,正是欧洲人对古希腊奥林匹亚竞技场的发掘整理时期,关于古代奥运会的研究成果使他兴奋不已。19 世纪末,欧洲的工业革命带来教育、科学、文化的迅速发展,工业、交通、通讯均在世界范围内逐步发展起来,国际文化交流和商业贸易日趋频繁。但同时,由于资本主义列强的掠夺和重新瓜分世界,战争阴云笼罩全球。顾拜旦深感人类和平受到威胁,再加上资本主义的兴起,社会传统道德受到冲击,带来了精神文明的危机。顾拜旦担心人类的身体不能跟文化一起发展,因而大力提倡体育。出于这样一些考虑,作为一位教育家和历史学家,顾拜旦幻想通过恢复古代奥林匹克运动会这一形式来引导人们通过公正的体育竞赛,谋求世界各族人民的团结、友谊与和平相处。

1883 年,20 岁的顾拜旦首次提出举办类似古奥运会比赛的设想,此后便为实现这一目标开始了漫长而不懈的努力。顾拜旦大学毕业后,母亲希望他进入教会,而父亲则劝他入伍或者搞法律,这些都是当时世家子弟升迁的台阶。但是顾拜旦选择了自己的道路,决心将一生献给世界体育事业。

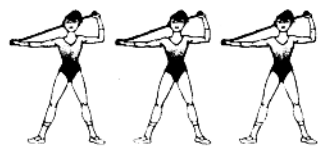
此后,顾拜旦来到英国和美国留学,受到英美大学体育的巨大刺激,更加坚定了复兴奥林匹克运动的决心。后来他又遍访欧洲各国,调查各国体育发展情况,宣传奥林匹克思想。1892 年 11 月 25 日,顾拜旦在巴黎索邦神学院召开的法国田径联盟创立 5 周年纪念会上,发表题为《世界青年人的典礼》的著名讲话。他大声疾呼:“让我们输出我们的划艇手,我们的赛跑者,我们的击剑手到别的地方去吧!那是未来的真正的自由贸易。”他公开提出打破国家界限,恢复和重建奥林匹克运动的倡议。他的讲话遭到许多人的反对,但也有不少人支持他的设想。就是在这次会议上,一位名叫罗丹的姑娘认识了这位顾拜旦男爵,并且一见钟情。1896 年两人结为终身伴侣。

1893 年顾拜旦致函各国体育组织,提议召开一次国际体育会议,商讨恢复奥运会的事宜。多数国家对此犹豫不决,只有瑞典、芬兰和牙买加持积极响应的态度。但是顾拜旦并不灰心,继续向各国发出公开信,阐述自己的主张,向他们征询意见,并邀请他们于 1894 年 6 月前来巴黎会商此事。

1894 年 6 月 16 日,国际体育会议终于如期在巴黎召开。参加会议的有法国、希腊、美国、俄国、瑞典、意大利、比利时、波希米亚、阿根廷和新西兰等 11 个国家的代表。日本和澳大利亚虽然未派代表出席会议,但致函表示支持。6 月 23 日,大会通过决议,成立国际奥林匹克委员会。这一天,对奥林匹克运动,对世界体育的发展,都具有划时代的意义,不



## 基础理论部分



少国家都把6月23日作为体育节。我国也于1986年将这一天定为奥林匹克日。

巴黎国际体育会议还通过了顾拜旦制定的第一部奥林匹克宪章。宪章明确规定了国际奥委会的宗旨：鼓励、组织和发展体育运动，组织竞赛，促进和加强各国运动员之间的友谊，保证按期举办奥运会。宪章还特别强调了奥林匹克运动的业余性，规定对奥运会优胜者只授予荣誉奖，不得以任何形式发给运动员金钱或其他物质。

巴黎国际体育会议推举希腊诗人和语言学家、希腊体操联合会代表泽·维凯拉斯为国际奥委会主席，顾拜旦为秘书长。大会根据顾拜旦的提名选出了14名国际奥委会委员，他们大都是各国的名门贵族、地位显赫的将军、教授、伯爵、大公等。

会议规定巴黎为国际奥委会会址，法语为国际奥委会的法定语种，后来又增加了英语。

巴黎国际体育会议最重要的决定是沿袭古奥运会的传统，每4年举行一次运动会。第1届奥运会原拟定于1900年在巴黎举行，后来考虑到希腊为古奥运会的发源地，首届现代奥运会在希腊举行更有意义。顾拜旦尊重大家的意见，决定将第1届奥运会提前到1896年在希腊举行。

鉴于古奥运会遗址奥林匹亚已成废墟，不可能在短期内得到修复，首届奥运会会址定在希腊首都雅典。

至此，中断了1500年之久的古代奥运会终于在以顾拜旦为首的体育活动家们的倡导努力下得到复兴。但是，现代奥运会又与古代奥运会大不相同，它突破了过去只属于希腊人的狭小圈子，越来越具有广泛的国际性。奥运会越来越严密的组织管理和越来越盛大的竞赛规模，使它成为世界人民体育活动乃至政治活动中的重要内容。国际奥委会的成员由当初的十几个增加到目前的200个，成为仅次于联合国的大型国际组织。比赛项目由最初的9个发展到现在的28个大项297个单项。

### (二) 现代奥林匹克运动会基本知识

#### 1. 奥林匹克理想、宪章与格言

奥林匹克理想：倡导和平与友谊；强调体育比赛的业余性和公正性；发展体育运动，完善人的身心健康；促进国际间的和平与合作。这是今天奥林匹克理想的核心，也称奥林匹克精神。

奥林匹克宪章，亦称奥林匹克章程或规划，是国际奥委会为奥林匹克运动发展而制订的总章程。顾拜旦是第一部章程的倡议和制订者，1894年6月在巴黎国际体育会议上正式通过。主要内容是奥林匹克运动基本宗旨、原则，以及举行奥运会的有关事项。

奥林匹克格言，亦称奥林匹克座右铭或口号，即：“更快、更高、更强。”由顾拜旦的一位密友迪尔于1895年提出，并于1913年获国际奥委会正式批准。此外，也有把“体育就是和平”，“重要的是参加，不是胜利”作为格言。

