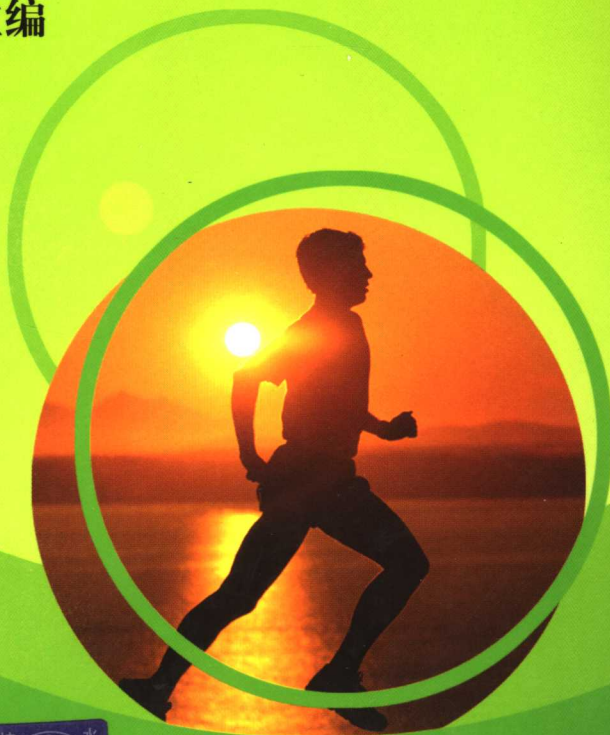




21 世纪普通高校体育教材

体育与健康 基础理论教程

吕高飞 韩光胜 主编



清华大学出版社
<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>



21 世纪普通高校体育教材

体育与健康 基础理论教程

吕高飞 韩光胜 主编

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求而编写的,主要内容有体育基本理论知识、奥林匹克运动、大学体育、运动竞赛、体育锻炼与体质评价、人体基本知识、体育卫生与保健、健康指南、中国传统体育文化、女子体育保健、中国传统体育文化、女子体育保健、中国传统体育养生保健方法、常见病防治、体育科学技术的形成与应用、奥运与经济、体育产业的发展、美国体育强盛及流行的原因、体育与兴奋剂、体育俱乐部、体育游戏、武术、篮球运动、排球运动、足球运动、网球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田竞健身运动、舞蹈、健美操、游泳运动、跆拳道运动、体育运动项目介绍等。与传统的体育教材相比,本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学,达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书可作为大学生的体育课教材,也可供体育爱好者学习参考。

版权所有,翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

(本书防伪标签采用清华大学核研院专有核径迹膜防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。)

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康基础理论教程 / 吕高飞, 韩光胜主编. —北京: 清华大学出版社; 北京交通大学出版社, 2005. 4

(21 世纪普通高校体育教材)

ISBN 7-81082-373-6

I. 体… II. ①吕… ②韩… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 022553 号

责任编辑: 孙秀翠

出版者: 清华大学出版社 邮编: 100084 电话: 010-62776969

北京交通大学出版社 邮编: 100044 电话: 010-51686414

印刷者: 北京瑞达方舟印务有限公司

发行者: 新华书店总店北京发行所

开本: 185 × 230 印张: 17.75 字数: 398 千字

版次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-81082-373-6/G · 26

印数: 1 ~ 6 000 册 定价: 24.00 元

前 言

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位,大学生是未来祖国现代化建设的人才,他们除了拥有知识外,还要有健康的身心,才能为国家做贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展,使大学生学习和掌握科学的健身方法,养成锻炼身体的习惯,培养终身体育意识,达到健身目的,提高健康水平和运动水平。

基于上述考虑,根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中,应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中,并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书从体育教学改革实际情况出发,结合目前大学体育教育和学生的实际情况,从身体、心理健康、体育基础理论、体育俱乐部、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发,从体育知识与基础理论入手,与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学。

本书由吕高飞提出设想,吕高飞、韩光胜制定编写大纲和统稿。参加本书编写的人员有吕高飞(第1~14章),韩光胜(第15~20、33章),杜丽霞(第21~25章),王超(第26~29章),杨波(第30章),刘海忠(第31章),马娇(第32章)。

本书是一种改革的尝试,参加编写的人员都是中青年骨干教师,他们既有一定的业务水平和理论水平,又有开拓创新的精神。编写过程中基本上体现出编写内容的风格和特点。但在理论知识的系统性和成熟性等方面会有不少可质疑之处,加上编者的水平和时间有限,本书还存在不足和不当之处,诚恳希望广大使用者批评指正,以便我们在今后的教学改革中完善和提高。

编 者

2005年4月

目 录

第1章 简明体育基本理论知识	(1)
1.1 体育	(1)
1.2 体育科学	(3)
1.3 体育战略与体制	(3)
第2章 古代奥林匹克运动	(5)
2.1 古代奥运会的起源	(5)
2.2 古代奥林匹克运动会概述	(7)
2.3 古代奥林匹克运动会竞赛项目	(9)
第3章 现代奥林匹克运动	(13)
3.1 现代奥林匹克运动的兴起	(13)
3.2 国际奥林匹克委员会	(14)
3.3 国际奥委会历任主席	(16)
3.4 历届奥林匹克代表大会	(17)
3.5 奥林匹克运动会概述	(19)
3.6 奥林匹克运动会竞赛项目	(21)
3.7 奥林匹克运动与中国	(22)
第4章 大学体育	(25)
4.1 大学体育的地位和作用	(25)
4.2 大学体育的目的和任务	(26)
4.3 大学体育的组织形式	(26)
4.4 大学生体育意识的培养	(26)
第5章 运动竞赛	(28)
5.1 运动竞赛的种类	(28)
5.2 运动竞赛的组织与竞赛方法	(28)
5.3 运动会	(29)
第6章 体育锻炼和体质评价	(32)
6.1 体育锻炼对青少年的作用	(32)
6.2 青少年的体育锻炼	(34)

6.3	体质测定与评价	(37)
第7章	人体基本知识	(39)
7.1	人体的基本结构	(39)
7.2	人体的九大系统	(41)
7.3	人的生长发育	(44)
第8章	体育卫生和保健	(46)
8.1	运动卫生	(46)
8.2	环境卫生	(47)
8.3	运动中的生理反应和疾病防治	(47)
8.4	运动创伤的处理	(49)
8.5	现代医疗体育	(51)
第9章	健康指南	(52)
9.1	健康概述	(52)
9.2	健康的内容	(53)
9.3	影响健康的因素	(56)
9.4	良好个性养成	(58)
第10章	中国传统体育文化	(61)
10.1	中国传统体育文化的特点	(61)
10.2	中国传统体育文化的功能	(63)
第11章	女子体育保健	(64)
11.1	女子身体概况	(64)
11.2	女子一般保健要求	(64)
11.3	女子月经期保健	(66)
第12章	中国传统体育养生保健方法	(68)
12.1	养生术	(68)
12.2	太极拳	(70)
12.3	自我保健按摩	(73)
第13章	常见病防治	(80)
第14章	体育科学技术的形成与应用	(82)
14.1	体育科学技术的形成与发展	(82)
14.2	体育科学技术的发展与应用	(84)
第15章	奥运与经济	(87)
15.1	奥运会的背景和企业赞助	(87)

15.2	体育和经济的关系	(87)
第16章	体育产业的发展	(92)
16.1	世界各国体育产业发展状况	(92)
16.2	体育产业的内容	(94)
16.3	美国体育产业发展状况	(94)
第17章	美国体育强盛及流行的原因	(99)
第18章	体育与兴奋剂	(104)
18.1	兴奋剂的历史	(104)
18.2	兴奋剂的概念、种类及危害	(104)
18.3	兴奋剂使用现状	(106)
18.4	反兴奋剂的斗争	(107)
第19章	体育俱乐部	(109)
19.1	体育俱乐部概述	(109)
19.2	体育俱乐部的类型	(111)
19.3	体育俱乐部的发展	(112)
19.4	各类体育俱乐部的相互关系	(114)
19.5	体育俱乐部的特征和作用	(115)
19.6	学校体育俱乐部	(118)
19.7	世界体育俱乐部的发展趋势	(119)
第20章	体育游戏	(121)
20.1	游戏与体育游戏	(121)
20.2	体育游戏的分类	(122)
20.3	体育游戏的起源与发展	(123)
20.4	体育游戏的特点与作用	(125)
20.5	体育游戏创编的原则与方法	(127)
第21章	武术	(131)
21.1	武术的起源与发展	(131)
21.2	武术的内容和分类	(134)
21.3	武术的特点和作用	(135)
21.4	武术的文化内涵	(137)
第22章	篮球运动	(140)
22.1	篮球运动的起源与发展	(140)
22.2	现代篮球运动的特点	(144)

22.3	现代篮球运动的发展趋势	(145)
22.4	NBA 概况	(149)
22.5	中国篮球发展概况	(151)
第 23 章	排球运动	(154)
23.1	排球运动的起源与传播	(154)
23.2	排球运动的特点与功能	(155)
23.3	世界排球运动的发展	(157)
23.4	排球运动在中国	(161)
23.5	其他形式的排球运动	(163)
第 24 章	足球运动	(169)
24.1	古代足球运动概况	(169)
24.2	现代足球运动	(171)
24.3	中国足球运动	(174)
24.4	女子足球运动	(177)
24.5	足球运动的特点与价值	(179)
24.6	其他形式的足球运动	(181)
第 25 章	网球运动	(183)
25.1	网球运动的起源及演变	(183)
25.2	世界网球运动的发展与现状	(185)
25.3	现代网球运动的特点	(188)
25.4	中国网球运动	(189)
25.5	国际网球大赛介绍	(190)
第 26 章	乒乓球运动	(193)
26.1	乒乓球运动起源及世界乒乓球锦标赛的诞生	(193)
26.2	世界乒乓球运动的大变革	(195)
26.3	国际乒乓球联合会	(197)
26.4	中国乒乓球运动	(198)
26.5	21 世纪乒乓球技术的新特点	(202)
26.6	球拍的种类与性能	(204)
第 27 章	羽毛球运动	(207)
27.1	羽毛球的起源与传播发展	(207)
27.2	世界重大羽毛球赛事	(208)
27.3	羽毛球技术的发展及代表人物	(209)

27.4	羽毛球比赛方法及主要规则	(214)
第28章	田径健身运动	(215)
28.1	田径健身运动概念	(215)
28.2	田径健身运动的分类与内容	(218)
28.3	田径健身运动与学校体育	(220)
28.4	田径健身运动健身原理	(221)
28.5	田径健身运动对人体的作用	(222)
第29章	舞蹈	(225)
29.1	舞蹈的发展	(225)
29.2	舞蹈的分类与内容	(227)
29.3	舞蹈的特性与作用	(231)
29.4	舞蹈简介	(233)
第30章	健美操	(237)
30.1	健美操的起源与发展简况介绍	(237)
30.2	健美操的概念与分类	(239)
30.3	健美操的锻炼价值与特点	(240)
30.4	普及型健美操与竞技健美操的规则要点	(242)
第31章	游泳运动	(247)
31.1	游泳运动的起源与竞赛及其发展	(247)
31.2	游泳运动在中国	(249)
31.3	游泳运动的分项和比赛项目的设置	(251)
31.4	重大游泳比赛及竞赛规则简介	(252)
31.5	游泳对人体的好处	(255)
第32章	跆拳道运动	(258)
32.1	跆拳道运动简述	(258)
32.2	跆拳道运动在中国	(260)
32.3	跆拳道运动的特点与作用	(261)
32.4	跆拳道运动的内容与分类	(262)
32.5	跆拳道的礼节与段位	(265)
第33章	体育运动项目介绍	(268)
参考文献		(273)

第 1 章

简明体育基本理论知识

1.1 体 育

1. 体育的产生和发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提,随着这种需要不断增加,促使体育在各个历史阶段不断发展,从原始社会萌芽状态的体育,到今天具有独立的专门体系的现代体育,经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动生活的技能和本领,这是人类体育的萌芽,也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外,还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动,人类社会的这些活动,都与体育的起源有着密切的关系,都是体育产生的源泉。纵观体育发展历史,体育主要起源于生产劳动和战争,其产生的根本源泉是生产劳动,是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的,并随着社会的发展和进步而不断发展。

2. 体育的概念

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育(广义)是根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育,动作形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。体育(狭义)是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

3. 体育的本质

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为“体育是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质的一种教育。



4. 体育的组成部分

当代体育是由社会体育、学校体育、竞技体育 3 部分组成。社会体育是指人健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的健身活动，是人们文化生活的重要组成部分。

学校体育是学校教育的重要组成部分，通过体育课、课余体育训练和课外体育活动形式来增强学生体质，并与智育、德育、美育相结合，使学生得到发展。

竞技运动是在全面发展身体的基础上，最大限度地挖掘体力、智力、心理与运动潜能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练与运动竞赛。如表 1-1 所示。

表 1-1 社会体育、学校体育、竞技运动的主要区别

	区 别	主 要 目 的	主要形式和方法
项 目	1. 社会体育	1. 增强体质、休闲娱乐	1. 玩和锻炼
	2. 学校体育	2. 增强体质，掌握技能、技术进行教育	2. 体育教学和锻炼
	3. 竞技体育	3. 创造优异运动成绩	3. 运动训练和运动竞赛

5. 体育的功能

体育的功能取决于体育自身的特点和社会的需要，体育的价值在社会发展中越来越明显地表现出来并被人们认识，因此研究体育功能时可从两个方面来研究：即生物功能、社会功能。

体育的生物功能有健身功能、健美功能、保健功能。

健身功能：体育运动能促进血液循环，提高心、肺功能、促进骨骼、肌肉生长发育，调节心理，改善和提高中枢神经系统的工作能力。

健美功能：通过体育运动使人体比例匀称、线条明朗、刚健有力、丰满强壮、充满生机。

保健功能：通过体育锻炼可预防疾病、治疗疾病、康复身体、调节心理。

体育的社会功能主要有：教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能。

教育功能：体育运动是一种教育手段，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，反映国家国力和民气，同时也延伸到国与国之间的关系。

娱乐功能：体育运动主要体现在参与性和观赏性两个方面。一方面人们通过参加体育运动可以得到心理上的满足，并产生自尊心、自信心、自豪感，满足人与人之间交往、合作的需要，使人身心理健康；另一方面体育运动是健、美的高度统一，运动时鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律、力量的体现都达到了尽善尽美的程度，这可以给人们带来美的享受，使人们消除工作后的紧张、疲劳、使情绪得到调节，精神上得到享受。

政治功能：体育运动本身无政治性可言，但受到政治因素的制约，故能激发人们的集体荣誉感和爱国精神、增强凝聚力、为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、促进世界



和平。

经济功能：体育的经济功能和价值已被越来越多的人所了解和接受，并成为许多国家的重要产业部门。体育运动可以通过大众性体育消费获得收益，通过体育比赛的转播权、纪念币、门票、彩票等获取经济效益。

1.2 体育科学

体育科学是一门新兴科学，正处于发展阶段，国际上对体育科学的体系，划分尚存不同看法，但从体育科学研究对象出发，可从自然性和社会性角度来划分，因体育学研究的对象是人，人体是一个复杂的机体，是自然性与社会性的统一体，所以体育的科学基础就离不开自然科学与社会科学。

体育科学是一门综合性科学，它由自然科学、社会科学和许多相关学科分支形成体育科学的学科。如表1-2所示。

表1-2 体育科学的学科组成

自然学科	社会学科	运动学学科
运动生理学、运动解剖学、运动心理学、运动生物学、运动医学、运动形态学、体育仿生学、体育卫生学、运动营养学、体育统计学、体育测量与评价等	体育哲学、体育社会学、体育理论学、体育经济学、体育产业学、体育法学、体育美学、体育教育学、体育史、体育管理学、体育情报学、体育逻辑学、体育控制论、体育人才学、体育组织管理等	训练原理与方法、教学原理与方法、锻炼原理与方法、运动效能测定方法、体育选才学、动作论、竞赛学、场地器材学、分项运动学等

1.3 体育战略与体制

1. 体育战略

体育战略是指重大的、带有全局性的、决定全局的体育工作计划。体育为人民大众服务是我国体育战略的根本，党和政府把“发展体育运动、增强人民体质”、“发展体育、振兴中华”作为指导方针，把增强人民体质，提高劳动者素质作为我国体育的根本任务。

20世纪50年代，国家提出了“普及与提高相结合”的体育工作方针，80年代提出了“以全民健身为主要目标的群众体育和以奥运会为最高层次的竞技体育协调发展”的战略思想。90年代又制定和推行了《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划》。

2. 体育体制

体育体制是指管理体育事业的领导机构和组织，以及由它们制定和实施的体育法规、制度和措施的总称。



我国体育组织管理体制分为三大系统：国家行政系统、军队系统、社会组织系统。

我国的体育组织国家有体育总局、社会有中华全国体育总会、中国奥林匹克委员会、体育科学社会团体、各单项管理中心和单项体育协会。

1995 年 8 月 29 日，八届人大 15 次会议通过了《中华人民共和国体育法》，这是新中国成立以来第一部体育基本法。

● 第 2 章

古代奥林匹克运动

2.1 古代奥运会的起源

1. 古代奥运会的神话

具有欧洲文明发源地之称的古希腊，是古代奥运会的发祥地。在希腊首都西南，在湍急的阿尔菲斯河和克拉德河交接处的奥林匹亚“圣地”，就是古代奥运火炬熊熊燃烧的地方。但是，这一延续了1 000多年的古代体育盛会的起源，与作为神话王国的古希腊一样，也蒙上了一层神秘的色彩。

长期以来，人们对延续了1 000多年、历史悠久、影响深远的古代奥运会的起源，赋予了许多美丽动人的神话与传说。

神话一：据说古代一个叫克库洛希的英雄打败了伊利斯王奥格亚史，为了庆祝这一胜利，他在奥林匹克这个地方举行了赛跑会，距离为600英尺，优胜者戴上一顶用橄榄枝编织的桂冠，以示奖励。这则神话故事把古代奥运会归属为克库洛希创办和开始的。

神话二：据说宙斯的父亲克罗诺斯把王位传给他，但又对宙斯的本领放心不下，想考验一下儿子的本事，决定与宙斯比武，如果宙斯获胜，王位就传给他。结果宙斯打败了自己的父亲。为了庆祝这次胜利，宙斯下令举行盛大庆典活动，体育比赛是庆典的一个重要内容。万神之首的宙斯就成了神话中古代奥运会的创始人。

神话三：宙斯与美丽的神女阿尔克麦涅生有一个儿子叫赫拉克勒斯。引起宙斯另一个妻子——万母之神之称的赫拉的嫉妒与报复。赫拉克勒斯长大后，成了一个身材魁伟、力大无比的英雄，有“大力神”的美称，但母亲让他离家以防赫拉的报复，并要求他必须完成12件别人无法做到的大事，用以锤炼他。赫拉克勒斯离家后凭惊人的智慧和力量，完成了12件别人无法完成的伟业。为了庆祝自己历尽艰险取得的胜利，赫拉克勒斯在奥林匹亚举行了运动会。

神话四：这是古希腊流传广、在希腊作品中多次提到的神话之一。传说珀罗普斯的父亲因触犯神被打入地狱，迫使他离开家园，成人后遇到美丽少女——比萨城公主基波达米亚并求婚。可仇视公主的神巫向国王发出警告，公主婚嫁死神就会夺去国王的生命。国王害怕了，于是想出办法要求婚者与他比赛战车，胜者可娶公主，输者被利矛刺死。许多求婚者听



到这苛刻条件退出比赛。但是为了得到幸福，珀罗普斯决定去冒险。比赛中国王车很快跑在前面，但突然车翻了。原来车夫不忍心看到悲剧发生而在车上做了手脚。女巫的阴谋打破了，珀罗普斯得救了。为了庆祝婚礼，举行了盛大庆典活动，珀罗普斯成了古希腊运动会神话中的创始人。

古代奥运会起源的另一个重要原因，与希腊当时的奴隶制有着深深的联系。当时希腊社会工商业与农业进行了简单的分工，从事生产劳动的是奴隶，奴隶主几乎用全部时间来从事包括体育在内的科学、艺术、文化活动，体育竞技成为奴隶主们主要的娱乐活动之一。因而，古代奥运会出现在希腊并发展起来是必然的。

古代奥运会因在奥林匹亚而得名，首届召开是在公元前 776 年，但实际开始时间要比这早得多。约在公元前 1100 年左右，在科林斯、雅典及包括奥林匹亚在内的许多地方，每逢祭典祈祷仪式后都有舞蹈、歌咏和体育表演。公元前 776 年后在奥林匹亚举行的运动会，就是由这种活动发展起来的。当时的竞技赛会在希腊各地都有举行，其中最著名的是古希腊四大竞技会：奥林匹亚竞技会、伊斯特摩斯竞技会、皮托竞技会和尼米亚竞技会。但规模大、影响大的是奥林匹亚竞技会。从公元前 776 年的竞技会开始，就被作为首届古代奥运会而载入史册。直到今天，无论奥运会在何地举行，那象征奥运精神的火种，均要取自希腊奥林匹亚的“圣火”。

2. 古代奥运会的四大竞技会

伊斯特摩斯竞技会：传说是从公元前 582 年开始为纪念海神波赛冬而举行的祭典活动。竞技会于每届奥林匹亚竞技会的第二年和第四年在科林斯举行，比赛的项目有划船、跑、跳、投掷、马术及音乐比赛等，优胜者的奖品是一个用荷兰芹和棕榈枝做成的花冠，后来罗马人又将其改为松枝花冠。

皮托竞技会：传说是为敬仰太阳神阿波罗而进行的祭神活动。关于太阳神在希腊流传着许多神话传说。竞技会每四年举行一次，在奥林匹亚竞技会的第三年举行。由于阿波罗是主管音乐和诗歌的神，因此在第一次竞技大会上主要表演了音乐，从公元前 586 年起才逐渐增加了战车竞技和一些奥林匹亚竞技会上的项目。优胜者将获得一项月桂花冠及一枝棕榈树叶。最后一次竞技会是在公元 394 年举行的。19 世纪和 20 世纪之交，考古学家在德尔斐进行考古发掘，发现了阿波罗神庙、剧场、赛马场等。

尼米亚竞技会：这是公元前 573 年为纪念大力神赫拉克勒斯而开始进行的祭祀活动，每隔一年在阿加利城邦的尼米亚山谷举行一次，比赛有拳击、摔跤和赛车等，胜利者以芹菜及棕榈枝加冕。

此外，还有专门为妇女举办的赫拉竞技会。始于公元前 6 世纪的古希腊妇女独立的竞技会，传说是为献给妇女的保护神——宙斯的妻子赫拉而创办的，比赛的项目只有一项——赛跑，每四年在奥林匹亚圣地举行一次。以后比赛项目逐渐有了掷铁饼、投标枪、赛车和摔跤等。考古发现赛跑的女子均束发、赤脚、身着紧身的短裙衣，右肩和右胸袒露着，样子格外活泼可爱。古希腊妇女有自己的运动会，这在那个以神为主宰、以男人为统治者的世界里，



不能不说是一个奇迹。据史料记载,这一竞技会一直延续到公元前146年罗马帝国入侵希腊之后。

2.2 古代奥林匹克运动会概述

传说在约公元前11—8世纪,古希腊人在奥林匹亚举行的祭祀竞技比赛是不定期的,参加的城邦只有伊利斯人和斯巴达人,因而也并没有引起全希腊人的广泛重视。直到公元前776年的伯罗奔尼撒的统治者伊菲图斯为了巩固自己的统治,努力使宗教与体育竞技合为一体。他不但革新宗教仪式,还组织了大规模的体育竞技活动,并决定在奥林匹亚每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就被正式载入史册,希腊人以这一年作为自己国家的纪元,后世学者把它作为第一届古代奥林匹克运动会。

古代奥运会是希腊历史上一项神圣的祭祀性竞技赛会,这项延续了1000多年的盛会有四大特色:第一,古代奥运会是以祭神为主的赛会,内容丰富多样,包括祭祀天神宙斯、朝拜、祈祷众神、诗人朗诵作品、演说家发表祝词、开展集市贸易等活动,体育竞技仅作为其中的一项;第二,古代奥运会是希腊各民族文化的一部分,它起到了团结各族人民、维护国家统一,减少和制止战争的积极作用,与政治有着极为密切的关系;第三,“赤身运动”是它的一大特色,比赛时要求赤身裸体的运动员涂上橄榄油,使身体在阳光的照射下闪金光,肌肉更富有弹性,更加显示出运动员健美的体态,使人们从中得到一种美的享受;第四,与赤身运动相关,古希腊奥运会禁止女子参加和观看比赛,违反者要受到极刑处置。这是由于古代奥运会的大部分比赛项目,在相当长的时间内,要求运动员赤身裸体进行,妇女到场有伤风化,宗教庆典妇女出席有渎神灵。赤身运动是古希腊文化艺术的独到之处,具有悠久的历史,这在古希腊雕塑家、艺术家的作品中均有所反映,他们刻画的作品都是赤身裸体的人物。

最初,竞技会的运动项目只有一个项目,这一项为192.27米的赛跑,被当时的希腊人称之为“斯泰德”,运动会的会期仅1天。后来由于奥林匹克运动会的项目逐渐增加,比赛规模的扩大,从公元前632年第37届开始,会期延长到3天,公元前472年的第77届,又把会期延长到5天,而且又逐渐增加了持火炬赛跑、中距离赛跑、长距离赛跑、五项全能运动、角力、拳击、战车竞技、赛马、武装赛跑及少年竞技等。

(1) 古代奥运会圣火

古代希腊的奥林匹亚圣地,每当奥林匹克运动会召开前,都要依照宗教规定在宙斯神殿前设立“圣火坛”,“圣火坛”上的火炬是由希腊少女经过宗教仪式用凹凸镜点燃的,因而也叫“太阳火炬”。之后举行仪式,由少女将火炬交给3名经过严格挑选的纯希腊血统的运动员奔赴希腊各城邦,传输“神圣休战”的告示。他们高举火炬,一边奔跑,一边呼喊:停止一切战争,参加运动会!当火炬回到奥林匹亚时,运动会将在“圣火”中宣布开幕。这圣火按照神示,必须要到运动会结束时才能熄灭。



(2) 古代奥运会运动员

古代奥运会是非常神圣的，能够参加奥运会是一种荣誉，因此古代奥运会的运动员是经过严格审查的。由于奥运会有十分鲜明的民族和宗教色彩，所以参加运动会的每个竞技者，不仅必须具有纯希腊血统的公民和自由人身份的男子，而且从未受过刑罚，在古代奥运会漫长的历史中，这是选拔运动员最主要的原则之一。

(3) 古代奥运会裁判员

古代奥林匹克运动会从第1届开始就设了裁判员。第一个裁判员是伊利斯国王斐图斯，以后按传统裁判职务由伊利斯人继承。在最初的200年中裁判员只有1人，由伊利斯最负盛名的俄克叙卢斯家族的人担任。公元前580年改为伊利斯各族人公选2名裁判，第75届时，增为9人，3人负责车马赛，3人负责五项竞技，3人负责其他比赛，并选出一名裁判长，以后裁判人数时有增减，到公元前348年的第108届奥运会上，才正式确定为10人。

(4) 古代奥运会竞赛章程

古奥林匹克运动会初期，在竞赛章程方面并没有明确的文字规定，只是遵从一般的传统习惯。公元前561年，古希腊哲学家吕库拉古斯亲自参加了奥运会的竞技比赛，并为奥运会草拟了一份章程规则。章程主要包括以下几个方面：奥运会的组织者由地方官员和宗教头面人物具体负责。他们有权决定运动员和观众参加奥运会的资格；奥运会和仲裁委员会由宙斯神庙中的专职祭司及其经过选举产生的裁判人员共同担任；凡是在竞赛中贿赂裁判或行为不检点的人，将被罚以巨款，并将罚款建成宙斯铜像立在竞技场入口处，并将罚款人名刻上；凡是参加奥运会的人，必须是属于伊利斯和其他地方来的一切希腊人。而奴隶、战俘和异族野蛮人是不能参加祭礼和竞技活动的；竞技者须得到裁判员8人证明，有10个月以上的运动训练史；竞技者必须是政治上、道德上、宗教上、法律上被认为没有污点的人，并且是奥运会的前一年被列入一种特别名单上的人；竞技比赛只允许在个人之间进行，女子不能参加和观看比赛。

(5) 古代奥运会冠军与奖品

古代奥运会各个项目的比赛，除了胜者外，其他的竞争者是失败，不会得到任何奖励。古代希腊人对奥运会的优胜者是极为崇敬和仰慕的，在他们看来，奥运会的优胜者是宙斯宠爱的勇士，是人类力与美的代表和象征，他们祭神有功，是城邦吉祥和强大的象征。所以，这些优胜者不仅在其城邦之内，而且在整个希腊世界都享有极高的荣誉。如果一个竞技者在三届奥运会中获得胜利，他就有权在奥林匹克圣地树立一座自己的雕像而名垂千古。

古代奥运会对优胜者并不注重物质奖励，而是给予他们最高的精神奖励——一顶神圣橄榄枝编织成的桂冠。虽然古代奥运会对优胜者的奖励曾多次改变，但在一段较长时间内，其奖励原则主要着重于精神奖励。最初以橄榄冠的做法，始于公元前752年的第7届古代奥运会。用橄榄枝作桂冠具有深刻的含意。古希腊人认为橄榄树是智慧女神雅典娜亲手种植的，它是神赐给人类和平与幸福的象征。因此，人们把橄榄枝编成桂冠视为最神圣的奖品，自然就把它献给人们最敬仰的人。