



普通高等教育“十三五”系列教材

大学体育与健康教程

徐春华 单小忠 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



普通高等教育“十三五”系列教材

大学体育与健康教程

徐春华 单小忠 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本教材是为普通高等院校的公共体育课专门组织编写的,包括体育与健康的基本知识、基本理论等相关内容。重点介绍了田径、球类、形体运动与健美、武术、搏击与女子防身术、游泳等多项当前高校主流运动项目的理论及基本技巧和战术,同时还简要介绍了新兴的体育舞蹈、定向运动等休闲运动知识。

本教材可作为普通高校体育课教学的通用教材,也可作为广大体育爱好者的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 徐春华, 单小忠主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 4
普通高等教育“十三五”系列教材
ISBN 978-7-5170-4313-3

I. ①大… II. ①徐… ②单… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099715号

书 名	普通高等教育“十三五”系列教材 大学体育与健康教程
作 者	徐春华 单小忠 主编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京纪元彩艺印刷有限公司
规 格	184mm×260mm 16开本 21印张 498千字
版 次	2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
印 数	0001—3000册
定 价	38.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

本书编写委员会

主 编 徐春华 单小忠

副主编 沈 浙 马琛杰 周建华 戴全力

参 编(按姓氏笔画为序)

王华军 付文军 刘庆青 吕晓龙 江 波

李卫海 杜举凡 沈达政 苏 震 肖 熙

张小明 周海涛 金 硕 俞 林 郭聪聪

高铁键 葛国丹 蒋 雷 蒋佳峰 鲁传玲

詹筱蕾

《中共中央 国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”为适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化体育教学改革，提高体育课的教学质量，增强大学生的体质，根据《中华人民共和国体育法》《学校体育工作条例》和教育部颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定，浙江工业大学组织了一批有丰富教学实践经验的教师编写了本教材。

本教材充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想，以培养学生的体育与健康意识、能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线；以“体育与健康知识”“锻炼健身方法”为基本框架，本教材在体系上融入了素质教育和终身教育思想，在内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯、贴近生活为目标，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。本教材注重理论与实践的结合，内容充实、图文并茂、清晰易懂，融科学性、知识性和趣味性于一体，易于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识，可作为普通高校体育课教学的通用教材。

是以为序。

王 薇

2016年2月

本教材以“健康第一”的思想为指导，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以满足高校大学生实际需求为宗旨进行了精心设计和撰写，并努力体现以下基本原则：

(1) 突出体育的文化特征，体现体育的魅力和价值。体育，是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，以培养和谐完善的社会公民为终极目标的社会文化事业。体育有其深刻的内涵和独特的魅力，具有政治、经济和社会的功能。目前，大学生对体育认识还不够全面，大学体育教材的体育文化特征还不够突出。为此，本教材注重从文化视野来理解体育的本质和功能，帮助大学生感受体育的真正魅力和价值。

(2) 突出体育的教育功能，提升高校大学生的综合素质。知识经济时代社会需要更多的高素质复合型人才。这就要求大学生在夯实专业素质的同时，还必须具备其他方面的综合素质，包括思想道德素质、身心素质以及良好的协调能力、团队精神、创新意识等。为此，本教材注重体现体育的育人功能，在促进大学生综合素质上狠下工夫。

(3) 突出体育的健身功能，促进大学生的身心健康。近年来大学生的身体形态发育水平有了较大提高，但耐力、速度等素质却呈下降趋势。很多专家认为，这种状况的出现与大学生体育锻炼不足有直接关系。另有研究显示，大学生的心理健康问题给大学生的健康成长带来了严重的负面影响，已经成为大学生休学、退学和意外死亡的一个重要原因。而目前对大学生进行心理健康的教育又多流于形式的概念化、理论化教育方式。为此，本教材注重以体育为载体，充分发挥体育的健身、健心和社会适应功能，以遏制大学生健康状况下降的趋势。

(4) 突出运动技术的学习，提高大学生的运动能力。运动技术的掌

握对于提高大学生的技能水平、增强体质，体会运动的乐趣，提升对体育的认识具有重要作用。如果不掌握一定的运动技术，就不能有效地参与体育运动，就不能很好地赏析体育比赛，就不能充分享受运动带来的乐趣，也不利于提升大学生的身体素质水平。为此，本教材注重学生的运动技术学习和运动能力的发展，运用较大篇幅介绍体育运动知识和有关运动项目的技能和战术，为大学生不断提升运动能力提供知识和技术保证。

(5) 致力于大学公共体育课程的改革，构建“三位一体”的教材体系。

目前，大学公共体育的教材品种繁多，编写质量良莠不齐，不能很好地满足大学生对体育文化知识、运动技能的掌握以及科学健身、健心的需求。为此，本教材坚持共性与个性的统一，积极吸取教学改革与课程建设的新成果，注重内容的广泛性、层次性、针对性和实用性，努力构建增进健康、突出文化、重视技术的“三位一体”的教材体系，以满足高校大学生的各种需求。

本教材共十二章，前五章为体育文化篇，后七章为运动技能篇，涵盖了健康的新理念和基本知识、体育的基础知识和基本技能等内容。

本教材在内容设置上，力求层次高、针对性和实用性强；在内容的陈述上，力求深入浅出；在语言的表达上，力求简单明了；在实例的选择上，力求体现知识性和趣味性；在表现形式上，采用图文并茂并结合知识窗的方式，以期调动学生的学习兴趣和方便教与学。

本教材的编写与出版，得到了中国水利水电出版社的热情帮助和大力支持。在编写过程中，我们还参阅了国内外的有关文献、专著和教科书，从中汲取了有益的思想、理论，在此一并表示深深的谢意。

由于水平有限，书中有不妥或错误之处，敬请各位同仁和读者给予批评指正。

编者

2016年2月

序	
前言	
第一章 体育文化	1
第一节 中国古代体育文化	1
第二节 中国近现代体育文化	2
第三节 中国体育文化的精髓	3
第四节 国际奥委会暨现任主席	7
第五节 2014年夏季南京青年奥林匹克运动会	8
第二章 体育锻炼	9
第一节 体育锻炼的作用	9
第二节 体育锻炼的原则.....	11
第三节 体育锻炼的内容.....	13
第四节 体育锻炼计划	17
第三章 体育锻炼与运动处方	18
第一节 运动处方概述	18
第二节 运动处方的原理.....	18
第三节 运动处方的内容.....	19
第四节 制定运动处方的程序.....	23
第四章 体育保健	26
第一节 体育运动中的医务监督	26
第二节 体育卫生保健	27
第三节 运动中的生理反应与处理	29
第四节 运动损伤的预防与处理	32
第五节 常见病的体育疗法	38
第五章 身体形态、机能、素质测量与评价	44
第一节 身体形态的测量与评价	44
第二节 身体机能的测量与评价	45
第三节 身体素质的测定与评价	48

第六章 田径运动	50
第一节 短距离跑	50
第二节 中、长距离跑	53
第三节 接力跑	54
第四节 跳高	55
第五节 跳远	58
第六节 铅球	60
第七章 球类运动	62
第一节 篮球	62
第二节 足球	88
第三节 排球	106
第四节 乒乓球	116
第五节 羽毛球	127
第六节 网球	134
第八章 形体运动与健美	143
第一节 形体训练	143
第二节 健美运动	152
第三节 健美操	167
第九章 武术	184
第一节 初级长拳第三路	189
第二节 二十四式简化太极拳	200
第三节 太极剑（三十二式）	214
第十章 搏击、女子防身术	228
第一节 散打	228
第二节 跆拳道	243
第三节 女子防身基本知识	250
第四节 女子防身基本技术	252
第五节 女子防身技术组合	256
第十一章 游泳运动	259
第一节 游泳运动简介	259
第二节 游泳的安全和卫生常识	260
第三节 熟悉水性	263
第四节 竞技游泳的基本技术和练习方法	265
第十二章 休闲体育	272
第一节 定向运动	272
第二节 体育舞蹈	274

第三节 瑜伽	281
理论思考题	294
附录一 各项评分表	295
附录二 国家学生体质健康标准 (2014 年修订)	302
参考文献	323

第一章 体 育 文 化

第一节 中国古代体育文化

中华民族地处黄河流域，远离北非、西亚、南欧的文明，与南亚文明的联系也为高山所阻，因此中华民族世代就生息在一个以自给自足的小农经济为基础的闭塞静穆的环境中。这样的生存环境铸成了中华民族清静淡泊、顺乎自然、洁身自好、温良淳厚的性格，追求个人与社会、伦理与心理、理智与情感和谐统一的理想与重人伦、重情操的美德，因而中华民族素以个人的修身养性为重。在几千年的历史发展长河中，中华民族创造了光辉灿烂的文化，更创造出了丰富多彩的竞技运动和娱乐活动。

中国体育文化的雏形形成于奴隶时代。一直以来，中国哲人宣扬的是忠恕之道、中庸之道，提倡的是礼让、宽厚、平和。这一切落实到体育活动中，一方面使娱乐活动很难向竞技方向发展；另一方面，也使一些本来具有竞技性的活动形式不能保持本身的对抗性而发生了性质上的转化。这种状况是由于中华民族长期以来不热衷激烈的竞争，强调相互之间的平衡和稳定所导致的，这使得竞争精神很难成为民族精神的主流。

从春秋战国到秦汉三国时期，是中国体育的初兴阶段，表现为养生理论的初步形成，竞技运动和娱乐活动同生产、生活的距离进一步拉大，从而具有一定的独立性。在这一时期竞技运动和娱乐活动都得到了发展，民间技艺的水平也逐步提高，如蹴鞠、棋弈、投壶、战车赛等。同时，学校体育和军事体育的发展也反映了这一时代所独具的历史特征。学校体育内容日趋丰富；朝代的更替和列国的争雄，使得军事斗争极为激烈，战争频繁，这都大大推动了军事体育及武艺的发展。

公元3世纪，中国进入了封建社会时期。在这一漫长的历史时期内，体育在形成自己个性的基础上得到了进一步发展，并逐渐趋向成熟，形成了自己独特的内容、形式和风格。

一、养生术的发展

魏晋南北朝时期，社会混乱，特别是西晋以后，政治黑暗、战争频繁，统治者有的炼丹服食，求仙拜佛；有的则放荡不羁，以消极的态度反抗现实。这种病态的生活方式，间接地促进了养生术的发展。葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》等许多道教养生著作，都是在这一时代背景下产生的。隋唐时期，养生导引有了新的建树。宋代以后，养生最终抛弃了成仙入佛的思想糟粕，步入了健康发展的历程，因而取得了长足的进步。这一时期的成套导引主要有八段锦、五禽戏、易筋经等。



二、武艺的发展

魏晋时期，轻武之风盛行。相反，隋初和唐初统治者则比较重视武功。宋代以后，武术日趋成熟；到了明代，武术形成了完整的体系，其技艺也更加成熟，武术无论在攻防、套路、基本功和风格方面，还是理论方面，都有了长足的进步。

三、竞技运动和娱乐活动的发展

魏晋到明清，是中国的棋类、球类以及其他竞技和娱乐项目的发展期和定型期。如魏晋时期，围棋比赛频繁且规模很大，但仅限于上层社会。到了唐代，围棋活动开始传入民间，以后便普及开来。中国古代的足球运动、马球运动（古称击鞠）以及一种类似现代高尔夫球的运动项目——捶丸的兴衰史，反映了古代球类运动的命运。中国封建时期，历朝的统治者都重视长跑活动以选练军人。游泳除在军中得到提倡外，民间也广为流行。此外，民间还流行冰雪活动、荡秋千、放风筝、捉迷藏、踢毽子、鞭陀螺、拔河、跳绳等，这些活动经过历史的筛选之后存留下来，至今仍是民间体育的重要内容。

第二节 中国近现代体育文化

1840年，中国走上了半殖民地半封建的社会历程。从此到20世纪初的几十年间，西方体育在不断东渐的资本主义势力的推动下逐步传入中国，影响极为深刻。

此时，中国主动引进了不少西方的体育观念，如洋务运动的编练新式军队、开设军事学堂，维新运动创办军事学校、编练新军等，他们直接从身体健康的角度提倡和实施体育。西方也向我国传入了不少体育项目。如早期教会和基督教青年会在中国开办学校，开设体育课，活动内容有田径、体操、球类等，而且这些学校都拥有较好的体育设施。青年会组织了我国早期的运动竞赛，还培训了中国的体育专业人员。西方运动项目在中国的开展以体操最早，田径、游泳次之，球类稍晚。

近代西方体育传入后，由于其影响力不能到达农村，所以各种民间及民俗活动依旧受到社会各阶层的重视。传统体育的代表项目——武术在此期间有了一定的发展。在与西方殖民主义者的长期斗争中，中华武术发挥了极大的作用。但是由于当时极不平衡的文化分布状况，使得传统体育背负着过重的历史包袱。

“五四”运动后的30年，中国曾有几种不同性质的体育体制存在。其中包括后期北洋政府和国民党政府统治下的体制、中国共产党领导下的体制、抗日战争时期日伪政权下的体制。

在北洋政府（后期）和国民党政府统治下，学校体育的内容相应地发生了变化。1919年10月，第五次全国教育联合会决议案指出：“近鉴世界大事，军国主义已不合新教育之潮流，故对于学校体育自应加以改进。”这是最先涉及改进学校体育内容的提案。1922年，北洋政府仿效美国，颁布新学制，开始把田径、球类和游戏引入学校体育课。许多学校还建起了运动场馆、游泳池，组建了运动队，户外活动、竞技体育终于在学校落地生根。国民党政权建立后，教育部颁布了各级学校体育课程标准。但是国民党政府为了加强



军国主义和法西斯主义教育，开始实施军事训练和童子军制度，大批国民党人和特务以教师的身份混入学校，这对学生的身心健康危害很大。由于这种不良因素的影响，这一时期的学校体育很难起到应有的锻炼身体、增强体质的作用，学生的身体素质普遍较为低下。

“五四”运动以后，随着田径、球类等项目在学校的广泛传播，学校竞技体育得到了广泛开展。从20世纪30年代起，一些省级运动会开始举行。在国际体坛上，中国运动员除参加远东运动会以及某些国际单项比赛外，还于1932年和1936年相继两次出现在奥运赛场上。

1924年以前，中国还没有全国性的、由中国人组建的体育组织。1924年8月，“中华全国体育协进会”（简称“全国体协”）正式成立，它虽属民间团体，不具官方机构权力，但它的成立使中国同国外体育组织有了联系。

国民党政府统治时期出现了成型的体育法规。这些法规主要通过体育委员会、国民党中央党部体育科、国民党中央训练总监部体育科、党政军学校体育促进委员会等体育行政机构来实施。

中国共产党领导下的体育事业发展迅猛，在“五四”运动后不到10年的时间里，中国教育界出现了新的变化。一批早期的马克思主义者和共产党人站在无产阶级的立场上，对包括体育在内的整个教育理论问题进行研究，并积极参加具体实践，对中国现代教育摆脱剥削阶级的影响起了极大的作用。如毛泽东的《体育之研究》、恽代英的《学校体育之研究》、杨贤江（早期无产阶级著名教育家）的《体育的四大要素》《健康第一》和《怎样保持健康》等著作，对当时中国体育的发展都产生了积极的影响。中国共产党非常重视群众的身体健康，在其号召下，从1924年起，全国青年学生开展了反对帝国主义教会学校的非基督教运动和收回教育权、体育权运动。从此，中国的一些大型运动会也逐渐摆脱了外国人的控制，开始改由本国人士主办，运动会上中文术语逐渐取代了英文术语。

1949年，中华人民共和国成立了，社会主义制度在中国逐渐确立下来，这为体育事业的迅速发展创造了最根本的条件。经过此后几十年的发展，中国体育最终改变了近百年的落后面貌，走在了亚洲乃至世界的前列。

第三节 中国体育文化的精髓

一、中国体育文化的精髓之一——武术

中国体育文化经历了几千年的发展，逐渐结晶出了诸如养生术、武术等文化形式。先秦时期，是中国古代武术理论的原创期。大约从西周至春秋战国时期，中国武术逐步从军事中分化出来，并在其他多种文化的影响下，呈现出独具特色的文化形式。这不仅体现在武术的活动形态上，同时还深刻地反映在当时对武术的理论认识上。《吴越春秋》中记载的越女“论手战之道”说“……其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如脱兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻……”精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与



顺、呼与吸等矛盾运动的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素讲得非常透彻和深刻。

从秦汉到宋元时期是武术理论及其价值体系的发展期。在秦汉到隋唐这一时期，武术活动内容日趋丰富，角抵、相扑、刀、剑、枪、棍在军中和民间都有广泛的参与人群，武术也向艺术化方向发展。宋元时期是中国漫长历史中承前启后的重要时期，特别是两宋时期商业经济的繁荣、城市规模的扩大和市民阶层的形成，使当时的武术发展呈现出新的趋势。这一时期武术“套子”的正式出现，使中国古代武术体系渐趋完善。另外，元代以后的戏剧武打，为武术套路演练的发展提供了重要的素材。可以这么说，武术是丰富古代戏剧的艺术手段，而古代戏剧也对武术的程式化表演产生了深远的影响。

明清时期是中华武术发展史上的成熟期。在这一时期，武术的发展不仅体现在技术层面上，而且还体现在包括武术理论及其价值体系在内的整个武术文化形态层面上。随着武术技术的积累和成熟，必然会产生理论升华的强烈要求。这时，武术理论在中国古典哲学文化的影响下，借用古代阴阳五行和八卦理论学说，构建了一个以阴阳五行学说为框架的理论体系，成为这个时期武术理论发展的亮点。武术理论发展到明清时期，各类论著、拳谱大量涌现，如《纪效新书》《耕余剩技》《正气堂集》《镇记》《武备志》《手臂录》等。

中国古典哲学中的阴阳五行学说对天文地理和人事社会都具有极大的包容性，可以说中国古典哲学是中华民族传统文化的核心。作为中国传统文化子系统的武术文化，当然不可避免地要受到这种文化的影响。在武术文化中常常用阴阳五行学说来解释拳理。如太极拳是因其拳法变幻无穷，遂用“阴阳”“太极”这一中国古典哲学理论来解释拳理而被命名的。“太极”一词源于《周易·系辞》“易有太极，是生两仪”。“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐的《太极图说》中的第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。太极是我国古人的最原始的世界观，拳术和太极的结合，逐步形成了太极拳术。清朝山西人王宗岳运用阴阳五行学说来系统地阐述武术理论，其在《太极拳论》中用宋朝周敦颐的太极理论来解释太极拳理“太极者，无极而生，阴阳之母也”；在《太极拳释名》中用五行和八卦与拳势动作相配，形成“太极十三势”，其中“进、退、顾、盼、定”分别对应五行中的“金、木、水、火、土”，“拥、捋、挤、按、探、捌、肘、靠”构成八卦。

明清时期关于武术训练的一些基本原则和观点已相当完善，许多原则和做法在当今的武术训练中仍在继续采用。中国传统武术以拳法为武技之源，而在训练中又以套路为入门之法，集中体现了中国传统武术的文化特点和练习方式。

对于武术的训练，明清武术家们指出拳术是器械的基础。何良臣在《阵记》中指出：“学艺，先学拳，次学棍，拳棍法明，则刀枪特易耳，所以拳棍为诸艺之本源也。”戚继光在《纪效新书》中也指出“此（拳法）为初学人艺之门也”。并强调“拳为武艺之源”。在武术的训练过程方面，明清之际的吴受在《手臂录》中论述枪术的训练方法时，提出了枪术训练由重实阔大至轻虚紧小，再至平淡脱化的训练过程。清代的王宗岳和袁乃周还分别提出了“招熟”“懂劲”“神明”和“炼形合气，炼气归神，炼神还虚”的习武三部曲。对于拳学的传授历来也有记载：“……初授之以形，术在其中，再授之以功，继授之以理，形中寓法，法中见术，术中得功……”



随着传统武术在明清时期的逐渐完善,以及武术与军事武艺两者之间文化差异的日益明显,在武术价值体系中,除了“克敌制胜”的技击功能外,武术文化中所包含的健身、养性的功能也越来越受到人们的关注。在武术运动中,人体各部位几乎都参与了运动,因此起到了“一君子习之,可以调血脉,养寿命”的作用。《太极拳歌》中也说到“详推用意终何在,延年益寿不老春”,人们对武术的多元价值认识得更为清晰。至此,武术价值体系中的克敌制胜、强身健体、修身养性、观赏娱乐等价值功能已基本形成。正是传统武术文化的多元价值体系,才使得武术文化传承至今,并深受国人和国际友人的喜爱。

二、中国体育文化的精髓之二——导引

古代的康复体育运动称为导引,导引术是中国传统养生术和体疗方法之一。导,指宣导气血;引,本义是开弓,引申为伸展,即伸展肢体之义。所以,导引就是宣导气血,伸展肢体,治疗疾病之义。其最大的特点是形、意、气三者的结合。即运动肢体以练形,锻炼呼吸以练气,并且以意导气行。从广义上说,“导引”可解释为一般运动,实际上,导引应是一种医疗、康复性质的体育运动。它把肢体运动、呼吸运动与自我按摩相结合,目的是强身健体、治疗疾病。东汉名医华佗编制的“五禽戏”,以及宋元时期才形成完整体系的八段锦、太极拳等,都是具有导引特点的康复体操。在几千年发展过程中,导引术逐渐成为一个特点鲜明、博大精深的体育养生和医疗体系。直到今天,导引术仍有着巨大的健身和疾病治疗价值。

当然,古代导引术又不完全等同于现代的“医疗体育”。现代康复体育在导引术的启发下,发展成了形式多样的健身运动,如体操、球类、器械运动、跑步等,武术也是健身的运动项目之一。

如今,导引术已演变成为气功的一部分。“气功”一词家喻户晓,成为涵盖传统行气导引、武术内功,以及现代人以传统养生理论方法为基础创立的一系列健身功法的总称。“导引”或“导引术”这一名称反而少有人提及,其功法则被归于现代气功“动功”之中。气功,是一种通过练气和练意,达到自我身心锻炼和强身健体目的的活动。其作用原理主要是通过对人体生命活动的基本因素——精、气、神的锻炼,以增强人体生命活力和自然抗病能力,从而达到防病、治病的目的。古代养生理论认为,孕育新生命的原始物质称为“精元之气”,因其是生命体与生俱来的物质,故称为“先天之气”。保持先天之气的充盈,减少其外泄,就成为追求身体健康、延年益寿的前提。人体生命的产生是以阴精为基础,以阳气为护卫的。精充气足则神旺,精亏气虚则神衰。《黄帝内经》指出“精中之气,气中生神”。张景岳《类经·摄生》中说:“精全则气全,气全则神全。”古代气功家据此而逐步形成气功的基本思想:练精化气,练气化神,练神还虚。近代气功家综合气功的特点,将其概括为“外练筋骨皮,内练精气神”,形神并重。

远在春秋战国时期,老子的《道德经》中就有“绵绵若存”“专气致柔”的记载。《庄子·刻意》中也有“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣,此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也”之语。这是呼吸、意守、运气功法的肇端。《黄帝内经》中有关“呼吸精气”“饵舌下津”“闭气不息”“独立守神”“静神不乱思”等语,皆指练习气功的一些方法。



汉代时，人们开始将导引术与气功结合起来进行锻炼，如长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》中的闭目静坐、双手抱头、收腹下蹲、弯腰打躬、站立仰天、屈膝下按等多种练功姿势，佛门养生中的止观法、坐禅法和参禅法等，皆是静坐练功的方法。

两晋南北朝时期，人们从练功方法中进一步认识到气功治疗疾病的意义。如嵇康《养生论》中说“导养得理，以尽性命”，将气功应用于延年、祛病方面。

隋唐时期，人们则重视应用导引、吐纳进行摄生防病。隋代太医博士巢元方主编的《诸病源候论》一书，以养生导引方法为代表，总结了隋朝以前的气功疗法。唐代医药学家孙思邈在《千金要方》中要求入静要深，“和神调气之道，当得密室……瞑目，闭气于胸中，鸿毛着鼻而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思……”。

宋代练功之术已臻具体化，易于掌握。《圣济总录》中记载有用“咽津”“服气”“导引”三种方法进行的气功锻炼。金元四大家无不通晓气功，刘完素的《摄生论》首重气功疗法，朱丹溪的《格致余论》主张“调息神态”，张子和的《儒门事亲》已将气功用于损伤诸疾的治疗上，李东垣的《兰室秘藏》主张“安心静坐，以发周身之元气”，为明代静坐功法奠定了基础。

明清时期，注重静坐功夫的典籍，首推王阳明的《传习录》。李时珍不但是中医学巨匠，也是气功大家，他深明“内视”之妙，用此方法印证了紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。另有曹元白的《保生秘要》、陈继儒的《养生肤语》、张景岳的《内经》等著作，都注重气功的练习方法，并重视精、气、神的康复。明清两朝是中国导引术发展成熟的时期，其地位和影响取代了服食、外丹、内丹等流派，成为中国养生文化发展的主流。如果说。晋唐崇尚外丹，宋元风行内丹，那么明清时期则是导引术独领风骚。

三、中国体育文化的精髓之三——民间传统体育游戏

民间游戏是指流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动，俗称“玩耍”。游戏是游艺民俗中最常见、最普遍、最有趣的娱乐活动，主要流行于少年儿童中间和节日里成年人娱乐节目之中。有些游戏项目在发展中逐渐完善，最后形成了竞技项目或杂技艺术。古往今来，我国各民族、各地区的民间游戏活动多得犹如满天繁星，许多民间游戏活动在性质、方式以及游戏者的范围等诸多方面存在着某些相似甚至相同之处。纵观我国纷繁众多的民间游戏活动，可将它们分为儿童游戏、斗赛游戏、季节游戏、歌舞观赏游戏、杂艺游戏、智能游戏、驯化小动物游戏、助兴游戏和博戏等。

民间游戏与民间竞技如同一对从民间文化这一母体中孕育出来的同胞兄弟，它们之间存在着千丝万缕的联系。在许多具体的民间游戏活动项目中，存在着程度不同的竞技特征，而民间竞技的许多活动项目中也存在着不同的游戏特征。如我国的传统民间竞技活动——踢毽子，其基本技巧有四种，即两脚向内侧交替踢的“盘”；屈膝弹毽的“磕”；用脚外侧反踢的“拐”；用脚尖正踢的“蹦”。另外，踢毽子还常有花样技巧比赛，人们用肩、背、胸、腹、头等身体部位与两脚配合，做出各种姿势，使毽子经久不落地，缠身绕腿，翻转自如。这种民间赛技巧的竞技活动具备了明显的游戏特征。首先，众人踢毽子比赛的过程，就是一个边竞赛边玩耍的过程；其次，人们可以在踢毽子的过程中获得许多乐趣。同样，民间游戏活动也具备了明显的竞技特征。如跳绳本是一种边跳边伴唱的游戏活动，



其特点是自娱，后来发展为竞技活动，但其游戏的特征仍然存在。边竞赛边玩耍，兴趣盎然，其乐融融，这正是我国众多的民间竞技游戏活动的基本特征。

民间游戏与民间竞技的密切联系，还可从两者之间传承变异的过程中表现出来。从传承关系上看，许多竞技活动是从游戏中变异而来的。例如，抽陀螺这一活动在我国已有四千多年的历史，它本是一种用绳索抽击一个圆锥体的玩具，使之不停地在地面上转动的游戏。后来，随着人们抽陀螺技艺的不断提高，这一项自娱性的游戏逐渐演变为竞技活动，直至成为现代民族体育运动会中的一个项目——打陀螺比赛。

传统的民间竞技活动与近现代形成的体育竞技活动存在着差异。传统的民间竞技活动是玩耍与竞赛的结合体，即竞技的过程始终充满玩耍的乐趣；而近现代形成的体育竞技活动则是严肃认真的比赛，游戏玩耍的成分几乎没有了。从我国古代盛行的竞技活动蹴鞠与近现代足球比赛来看，两者之间有着直接的传承关系，但比赛的氛围却大不相同。蹴鞠比赛过程中，时时显现出玩耍、自娱的随意性特点，而在现代足球比赛中却不具有这种特点。

第四节 国际奥委会暨现任主席

一、国际奥委会简介

国际奥林匹克委员会，简称“国际奥委会”，是奥林匹克运动的领导机构，是一个不以营利为目的、具有法律地位和永久继承权的法人团体。

1894年6月23日，国际奥委会在巴黎召开的国际体育代表大会上成立。发起人是法国的教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵。1894年成立后，其总部设在巴黎。1914年第一次世界大战爆发，为了避免战火的洗劫，1915年4月10日总部迁入有“国际文化城”之称的瑞士洛桑。这里有奥林匹克博物馆、奥林匹克研究中心，还有以顾拜旦名字命名的大街、体育场等。数十年来，洛桑为奥林匹克运动的发展，做出了重大贡献，被称为“奥林匹克之都”。国际奥委会也是在这个美好的城市逐渐发展、壮大而闻名于世的。

国际奥委会根据现代奥林匹克运动创始人顾拜旦的理想，恢复奥林匹克运动的目的，在于增强各国运动员之间的友谊与团结，促进世界和平以及各国人民之间的相互了解，发展世界体育运动。《奥林匹克宪章》明文规定，国际奥委会的宗旨是：“鼓励组织和发展体育运动和组织竞赛；在奥林匹克理想指导下，鼓舞和领导体育运动，从而促进和加强各国运动员之间的友谊。”

二、现任国际奥委会主席——托马斯·巴赫（图1-1）

巴赫原来是一名击剑选手，1953年12月29日出生于德国巴伐利亚州的维尔茨堡，青少年时期从事击剑运动，曾经夺得过1976年蒙特利尔奥运会男子花剑团体金牌，以及多次世锦赛冠军。退役之后，他进入大学学习法律，获得经济学博士学位。

1981年，巴赫被选为当时新成立的国际奥委会运动员委员会成员，萨马兰奇曾赞扬他说：“托马斯是我们国际奥委会中最好的委员之一。他的前途广阔。”1982年，巴赫进入联邦德国奥委会。1991年，38岁的巴赫接手道默，当选国际奥委会委员。