



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

主 编 毕荣华 安国彦



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

主 编 毕荣华 安国彦



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

“大学体育与健康”是普通高等院校学生的主要课程之一。该教材以各类普通高等院校为研究对象,结合目前大学生体质健康教育中存在的问题,系统阐述了体育健康保健知识、体育技术的理论与方法,并给出了针对性实例,从而使该书的科学性、前沿性、实用性和趣味性融为一体。在广泛吸收其他经典教材部分教学内容的基础上,该教材首先从理论知识层面重点阐述体育文化、奥林匹克运动概述、体育锻炼方法、体育与保健和大学生体质健康与评价标准等方面的内容,并从技术技能层面对田径运动、球类运动、民族传统体育、健身健美运动、休闲运动进行了详细的分述。

本教材可作为高等学校体育公共课程的教材,亦适用于体育教师使用和参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 毕荣华, 安国彦主编. — 北京 :
中国水利水电出版社, 2014. 6
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5170-1947-3

I. ①大… II. ①毕… ②安… 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(2014)第136957号

书 名	普通高等教育“十二五”规划教材 大学体育与健康
作 者	主编 毕荣华 安国彦
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	北京时代澄宇科技有限公司
印 刷	北京瑞斯通印务发展有限公司
规 格	184mm×260mm 16开本 15.5印张 386千字
版 次	2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
次 数	0001—5000册
定 价	30.00 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

前言 /

梁启超在《少年中国说》中强调：“今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。”然而，据网文报道，中国青少年体质连续25年下降，平均身高位居日韩两国之后。中国青少年体质健康问题已经成为与民族生死存亡攸关的重要话题，因此，如何加强在校学生体质健康？如何提高对体育活动的投入？如何提升学生的健身素质？如何增加学生的体育意识？等等一系列问题已经成为当下刻不容缓的使命。国家相关部门也已从不同层面对在校学生的体质健康问题给予了高度关注。

为了解决上述问题，特组织长期工作在教学第一线且具丰富教学经验的教师撰著了本书。本书力求遵循知识的科学性、时代性，学习的实用性、趣味性，参考的选择性、价值性。重在加强各知识点的宽域和深度，力求全面而深刻。编写时遵照由一般体育知识到各项技术动作，由各知识点技术到深层次的理论解析的规律，突出各技术知识点间的逻辑性。

根据编写需要，本编写小组依据每位作者的教学方向和研究主题进行了全面盘点，并统筹分工了各章节的撰著工作，具体分工如下：安国彦编写第七章，第八章第一节至第三节；毕荣华编写第八章第四节～第六节，第九章第一节；宋来炜编写第九章第二节～第七节；纪铭霞编写第一章，第五章；陈利英编写第四章，第九章第八节、第九节，第十章，第十一章；李元编写第二章第一节；杜祎编写第二章第二节；王晶编写第三章。

本书是对当下大学生体育与健康教学的一次探索，希望以此促进大学生体质，增强其身体健康，但由于时间仓促，本书在撰著过程难免会存在一些不足，希望读者批评指正，以便我们今后不断完善。

作者

2014年4月

前言

理论知识篇

第一章 体育文化	3
第一节 体育概述	3
第二节 体育在学校教育中的地位与作用	5
第三节 大学体育的组织形式	7
第二章 奥林匹克运动概述	9
第一节 古代奥林匹克运动的兴衰	9
第二节 现代奥林匹克运动的兴起	10
第三章 体育锻炼方式方法	13
第一节 科学体育锻炼	13
第二节 体育锻炼方法	14
第四章 健康概述	19
第一节 健康的概述	19
第二节 体育与健康	21
第五章 体育与保健	26
第一节 体育锻炼对心理健康的影响	26
第二节 体育锻炼时的生理变化	30
第三节 体育锻炼与常见的运动疾病	32
第六章 大学生体质健康与评价标准	38
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	38
第二节 《国家学生体质健康标准》实施办法	40
第三节 《国家学生体质健康标准》的项目与评价指标	42
第四节 《国家学生体质健康标准》评分表	49

技术技能篇

第七章 田径运动	57
第一节 跑的技术	57
第二节 跳的技术	61
第三节 投掷的技术	64

第八章 球类运动	67
第一节 篮球运动	67
第二节 足球运动	79
第三节 排球运动	96
第四节 乒乓球运动	114
第五节 羽毛球运动	133
第六节 网球运动	149
第九章 民族传统体育	161
第一节 长拳	161
第二节 24 式太极拳	173
第三节 32 式太极剑	188
第四节 五禽戏	198
第五节 八段锦	201
第六节 拳击	203
第七节 跆拳道	207
第八节 毽球	216
第十章 健身健美运动	222
第一节 健美操	222
第二节 瑜伽运动	228
第三节 体育舞蹈	231
第十一章 休闲运动	237
第一节 定向越野	237
第二节 拓展运动	238
参考文献	241

理论知识篇



第一章 体 育 文 化

第一节 体 育 概 述

一、体育的概念

从狭义上讲,体育是身体教育或体质教育的简称,是指教育者向受教育者传授增强体质
的知识技能和运用这些知识技能锻炼身体的过程。

从广义上讲,通常将体育理解为以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全
面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是
社会文化的一个重要组成部分,它作为教育的一个重要组成部分,是培养高素质人才的一个重要
重要过程。

二、体育的构成

现代体育有三种含义:一是学校体育;二是竞技体育;三是大众体育。

1. 学校体育

学校体育是一种强健体魄,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术,培养道德、
意志、行为和习惯的教育过程。它是学校教育的组成部分,也是全民健身的基础和国家体育
事业发展战略的重点。为了达到教育及发展的总目标,不同层次各类学校体育按照不同的
教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余训练和课外活动三种基本形式,围绕“增强体质,
增进健康,提高水平”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。

2. 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的
潜力,取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。竞技体育在现代奥林匹克运动的
推动下,现已有 50 多种国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织单项运动协会。
竞技体育以追求“更快、更高、更强”的奥林匹克精神为目标。

3. 大众体育

大众体育是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的身体活动,又称为社会体育或
群众体育。在现代社会里,健康被称为迈向 21 世纪的通行证,也被称为世界范围的第二个
奥林匹克浪潮。社会体育开展的广泛性和社会化进程,取决于国家经济的繁荣、生活水平的
提高、体育观念和消费观念、闲暇时间和社会环境的安定。目前世界上已有 150 多个国家推
行全民健身计划,我国政府于 1995 年颁布实施的《全民健身计划纲要》,对改善国民的身体
素质,提高精神生活质量以及提倡健康文明的生活方式起到了积极的推动作用。

三、体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应的基

础上衍生出来的,是动态的。一般来说,体育的功能可以分为基本功能和派生功能。基本功能是体育本身固有的功能,任何一种形式的体育,都具有健身、教育和娱乐功能。所谓派生功能,是利用体育手段所能够达到的某种目的,即通常所说的政治、经济、文化功能。

1. 健身功能

强健身心是体育的本质功能。体育是通过身体直接参与运动,各器官系统在一定强度和量的刺激下,发生的身体形态结构、生理机能和生物化学等方面的一系列适应性的反应。这种适应性的反应对机体产生的积极影响,有利于促进健康和增强体质、防治疾病、提高机体的工作效率。

通过适当的体育活动,可以改善和提高机体中枢神经系统的功能,改善大脑的供血状况,延缓脑细胞的衰老;可以改善和提高心血管系统的功能,使心输出量增加,安静时心搏徐缓有力,出现节省化现象。可以改善人体呼吸系统的功能,使呼吸肌发达,呼吸深度增加,气体交换率提高,吸氧量增加;还可以促进和改善人体运动系统的功能,促进骨骼关节、肌肉的生长发育和身高、体重的增长。经常参加体育运动,能使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折能力增强,使肌体纤维增粗,肌肉收缩有力。

经常参加体育运动,可以调节人的情趣、锻炼意志、促进心理健康,提高机体对环境变化的适应能力以及机体防病、抗病能力,推迟衰老,延年益寿。

2. 教育功能

体育是教育的组成部分,是造就全面发展的人的一个重要手段。德育、智育、体育之间的关系应该是相互促进、相互制约的辩证关系。德育是方向,智育是本领,体育是基础或载体。毛泽东曾以生动形象的比喻描述了德、智、体的关系,他说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。体者,载知识之本而寓道德之舍也。”

3. 娱乐功能

随着现代社会的到来,人们的生产、生活方式都发生了很大的变化,如何善度闲暇成了一个社会问题,而体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需求,起到了丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用。

首先,人们可以通过体育活动,去体验其中的自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

其次,欣赏体育成为人们闲暇时间的重要内容,体育运动中时间和空间的和谐、健与美的统一,加上优美的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间,能给人们留下美好的感受,使人赏心悦目、心旷神怡,给人们带来精神上最大的享受。

4. 政治功能

体育作为一种社会现象具有上层建筑的职能,又具有为生产力服务的作用。首先,体育受政治经济的制约,又为政治经济服务。它既可以宣传一个国家的社会制度,提高整个民族的国际威望,还可以为振兴经济服务,增强一个国家的民族凝聚力。一方面体育受政治的干预和制约,另一方面政治渗透体育,体育为政治服务,而且在现代政治中发挥极其重要的作用。

5. 经济功能

体育的经济功能在现代社会中,尤其是在我国改革开放的今天,已被众多人所认识和接

受。在社会主义市场经济条件下,体育社会化、体育产业化已经成为我国拉动市场经济的重要组成部分。体育经济收益的主要渠道有体育产品生产、体育产品经营业、体育彩票业、体育转播权、体育场馆经营、体育娱乐服务、体育博彩业、体育饮食服务业、体育旅游业、体育人力资源开发、体育建筑业、体育信息、体育广告、体育报业、体育训练及培训服务业等。

6. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志,主要从大众媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育建设等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高尚的文化生活,它与欣赏音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

第二节 体育在学校教育中的地位与作用

大学体育是一门涉及自然科学与社会科学两大范畴,并具有理论与方法体系的综合性学科,是我国教育的重要组成部分,是提高整个国民健康的基础,是发展我国体育事业的战略重点。

一、学校体育在学校教育中的地位

学校体育是强健民族体质的基础,是发展体育事业的战略重点。人类自有教育以来,学校体育就是教育中不可缺少的重要组成部分。古今中外的思想家、教育家和政治家对体育都做过论述,十分重视学校体育在人才培养中的作用。我国古代杰出的思想家、教育家孔子以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为教育内容,其中的“射”、“御”就属体育范畴。另一位古代教育家墨子把“射”、“御”视为士之贤能的标准,并主张以此好坏作为赏罚。在西方一些文明古国,如古希腊,在学校教育中都把体育列为重要内容。思想家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等都曾探讨过体育。公元前6世纪至公元前4世纪的雅典教育中规定13~15岁的奴隶主子弟要上体操学校,学习“五项竞技”(角力、竞走、跳高、投标枪、游泳);16~18岁的奴隶主子弟要上体育馆,学习体操。在中世纪,欧洲封建主向其子弟进行骑士“七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗)教育,其中体育占有极大的比重。

近代学校体育是从欧洲文艺复兴以后发展起来的。一些资产阶级人文主义教育家为了反对中世纪教会轻视体育的思想,提出恢复古典教育中重视体育的传统,主张发展学生“强壮健全的体格”。17世纪,英国教育家洛克认为“有健全的身体,才有健全的精神”,主张学生从幼年起就进行身体锻炼,首次提出“三育并重”,把教育分为德育、智育、体育,而体育又是整个教育的基础。两次获得诺贝尔奖金的著名科学家居里夫人有句名言“科学的基础是健康的身体”。马克思也特别强调过青年一代的全面教育,他指出:“我们把教育理解为以下三件事:第一智育;第二体育,即体育学校和军事训练所传授的那种东西;第三技术教育。”

毛泽东在1917年发表的论文《体育之研究》中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”精辟地论述了德、智、体三者之间的辩证统一关系。新中国成立后,他又提出“发展体育运动,增强人民体质”、“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育诸方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。周恩来在

1958 年也指示, 学生应每天有 1h 的体育活动时间。1990 年, 国家教委颁布了《学校体育工作条例》, 之后又颁布了《大学生体育合格标准》, 这些充分说明了体育在学校教育中占有的重要地位。

二、学校体育在学校教育中的作用

(一) 体育与德育的关系

学校体育能促进德育的发展。道德品质教育是有计划、有目的地影响人的意识、感情、行为的教育, 它是学校培养建设社会主义现代化专门人才的最基本条件之一。体育教学、训练和比赛能磨炼意志, 陶冶情操, 使人具有勇敢顽强、坚毅果断、机敏沉着、坚韧不拔、遵守纪律、互相尊重、胜不骄、败不馁等优良的体育道德作风。因此, 学校体育是学校道德教育中不可或缺的内容。

(二) 体育与智育的关系

体育与智育是对立统一的关系, 体育对智力的发展有着积极的促进作用。毛泽东在《体育之研究》中曾提出体育可以“增知识”, 并作了精辟的论述: “文明其精神, 野蛮其体魄。其言是也。欲文明其精神, 先自野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣, 则文明之精神随之。夫知识之事, 认识世间事物而判断其理也。于此有须于体者焉, 直观则赖乎耳目, 思索则赖乎脑筋, 耳目脑筋之谓体, 体全而知识之事以全。故可谓间接从体育得知识。”运动生理知识则证明, 体育锻炼能提高大脑中枢神经的功能, 调节大脑皮质的神经活动过程, 提高大脑的均衡性、灵活性和综合分析能力, 使思维敏捷、记忆力增强。实验证明, 当血液中血糖升至 120mg, 100mL 时, 人的记忆能力为最佳状态; 当血糖降至 60~70mg, 100mL 时, 人们便感到四肢无力, 思维迟钝; 当血糖降至 45mg, 100mL 时, 就能严重影响人的大脑功能。科学的体育锻炼可以增强人体内脏各器官的功能, 保持血糖回升至最佳状态, 使兴奋与抑制平衡、持久, 提高学习与工作的效率。

总之, 参加体育运动, 能发展和改善学生的心理素质(注意力的集中, 思考的加深, 操作能力、视听记忆能力及感觉反应能力的提高等), 有助于学生智力的发展和对科学文化知识与技术、技能的掌握。

当然, 体育与智育也有矛盾对立的一面。在具体安排上, 体育与科学文化知识的学习有一个争时间、争体力的矛盾。如果安排得当, 能使它们相得益彰; 反之, 则会产生不利影响。因此, 要妥善安排, 不可偏颇。清华大学通过本校的实践, 总结出“8-1>8”的经验公式, 即从每天 8h 的学习时间中抽出 1h 参加体育锻炼, 7h 的学习效果大大超过 8h 的效率。

(三) 体育与美育的关系

体育与美育是相互联系、相互促进、密不可分的。通常人们提到“体育”时, 就自然会联系到人的健美。健壮而匀称的人体, 优美而刚劲的体育动作, 其本身就是健与美两种因素的结合。健就是美, 而美又体现于健, 两者是密不可分的。离开健去谈美, 不可思议; 没有美, 健也会失去光彩。马雅可夫斯基的诗句——“世界上没有更美丽的衣裳比得上结实的肌肉和新鲜的皮肤”, 是对健美身体的歌颂。在古希腊, 最受人崇拜的是那些战场上强壮矫健的武斗士, 是运动场上炫耀人力美和形体美的竞技胜利者。当我们看到古希腊著名雕塑《掷铁饼者》的时候, 谁能不赞美他那强壮多姿的身体、刚健有力的肌肉和充满生命力的姿态所表现出来的人体美, 伟大的艺术家罗丹说: “在任何民族中, 没有比人体美更能激起富有感官的柔情了。”在我国唐代, 男子多能骑善射, 以具有矫健的身姿为美, 女子尚丰满而鄙纤

弱；明代所绘《仕女图》所显示出的矫健身姿和丰润体态，都是人类追求美的活动的体现。

现代体育的发展，更是健与美的高度体现，如健美运动、艺术体操、体操、冰上芭蕾、花样游泳、跳水、体育舞蹈（图 1-2-1）等许多项目，几乎都是健与美的结合。另外，健与美的和谐统一，密不可分，还表现在健与美二者生理上的一致性。合乎生理发育规律的健壮体魄，从生理角度看是“健”，从形态角度看是“美”。这一点对正处于青春发育期、在学校学习的青少年来讲，有着重要的意义，关系到终身的体格发育和审美观念的培养。

总之，只有把德育、智育、体育、美育等几方面有机地结合起来，才能培养出符合社会主义现代化建设需要的人才。



图 1-2-1

第三节 大学体育的组织形式

一、体育教学

体育课是实现高等学校体育目的和任务的基本途径，是高等学校体育教学的基本组织形式。《学校体育工作条例》明确规定，大学一、二年级开设体育必修课，三年级以上开设体育选修课。根据大学生的年龄、心理特点和知识水平，高等学校体育课要加强理论知识教学，使学生能够在系统地掌握一般体育基本理论知识的同时，学会并熟练地掌握一两项运动技能和技巧，培养体育爱好，为终身体育打下基础。高等学校体育教学有以下几种类型。

（一）体育理论

这是通过大学体育课本、体育资料、体育新闻报道、电视教学等渠道接收体育理论知识的一种形式，是理解和掌握运动技术、激发学生积极思维的主要环节，是高等学校体育教学中不可缺少的内容之一。

（二）运动实践课

这是学生科学地掌握运动技术、提高身体素质的形式之一。培养学生的观察能力和分析能力，是运动实践课的主要任务。学生积极进行实践，强化正确动作，把听、看、练结合起来，一定会收到良好的效果。

（三）体育保健课



图 1-3-1

这是为个别不能从事全面运动实践的特殊学生开设的。通过体育保健课，同样可以达到锻炼身体的目的。

二、课外体育锻炼

课外体育锻炼（图 1-3-1）是实施学校体育工作的一个重要方面，是学校体育工作的重要组成部分，对增强学生体质，提高学生健康水平有着极其重要的意义。学生单靠每周两节体育课的学习、锻炼是很不够的，必须课内外相结合，科学地安排早操、课间操、课外体育活动，保证每天能有 1h

的课外体育锻炼。这不仅能将体育教学所学到的知识和技术转化为技能加以巩固和提高,也是全面发展身体各器官机能、增强身体素质的一种手段。课外体育活动通常是以系、年级或班级为单位的组织形式,也可划分锻炼小组或根据自己的爱好、特长参加,或组织单项运动协会,进行经常性锻炼。课外体育锻炼必须有内容、有计划,既要复习课堂所学的教材,又要把体育锻炼标准项目列为主要锻炼内容。

三、运动训练

有计划、有目的地组织学校运动代表队的训练,是以提高运动技术水平和运动成绩为前



图 1-3-2

提,以参加各级各类运动竞赛为目的,以培养优秀运动员为核心的一种组织形式(图1-3-2)。运动训练必须在学校体育活动普及的基础上进行,注意普及与提高相结合,安排好文化课、专业课的学习,加强思想品德教育,使学生既有较高的文化修养及专业知识,又有突出的运动成绩,为国家输送体育人才或为参加更高一级竞赛作出贡献。

四、体育竞赛

体育竞赛是学校体育工作不可缺少的一种组织形式,是检查和促进体育教学、体育锻炼、运动训练效果的重要手段,对提高运动成绩起着重要的作用(图1-3-3)。有计划、有目的地开展形式多样的竞赛活动,既能激发广大青年学生锻炼身体的积极性,锻炼学生的意志品质,又能通过体育竞赛相互交流技艺,加强同学之间的友谊与团结,还可以培养集体主义精神和服从领导、听从指挥、遵守纪律等良好的道德风尚。学校体育竞赛通常有全校性的田径运动会、各种球类比赛、冬季越野、武术等现代项目比赛或传统项目比赛、班级友谊赛、“达标”测验赛、节日纪念比赛等。

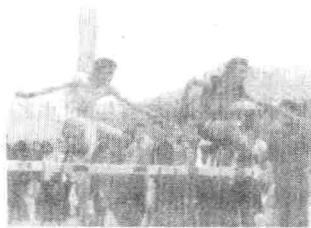


图 1-3-3

第二章 奥林匹克运动概述

第一节 古代奥林匹克运动的兴衰

作为全球的体育盛会，从 1896 年开始举办的现代奥林匹克运动会是古代奥运会的延续。现代奥林匹克运动是在资本主义产生和发展的新条件下兴起的，但是其渊源却可追溯到古希腊的奥林匹克运动会。在欧洲的巴尔干半岛南部，希腊首都雅典西南处的阿尔菲斯河谷内，坐落着一个风景秀丽的小村镇，这就是古代奥运会的发祥地——奥林匹亚。古奥运会从公元前 776 年起，到公元 394 年止，经历了 1168 年，共举行了 293 届。

奥运会的起源与古希腊的社会情况密切相关。公元前 9~公元前 8 世纪，希腊氏族社会逐步瓦解，城邦制奴隶社会逐渐形成，建立了 200 多个各自独立的城邦。伴随着奴隶制度的巩固，经济的发展，为了进行经济文化等方面的交流，逐渐打破了城邦的界限，这为当时共同的社会活动包括祭祀、竞技运动等提供了良好的社会环境。因此，也可以说希腊的奴隶制是古希腊奥运会产生的社会根源，古希腊城邦奴隶制的这种政治、经济环境促进了竞技运动的发展，也铸造了竞技运动的灵魂——平等、竞争的精神。

由于城邦各自为政无统一君主，城邦间战争不断。战争促进了希腊体育运动的开展，各种竞技运动比赛成为各城邦表现自己优越性的方式之一，受到普遍的重视。为了适应战争的需要，为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦儿童从 7 岁起就由国家抚养，并从事体育、军事训练，过着军事生活。战争需要士兵，士兵需要强壮的身体，而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了希腊体育运动的开展，人们在发展体能的同时也寻找出展示体能的方式，于是体操、摔跤等竞技运动风靡一时。古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印，从公元前 776 年开始，奥运会项目逐步扩大，从单一的赛跑逐渐发展为有摔跤、混斗、拳击、马车赛、角力等五项运动的综合运动会，这些项目多与军事技能有关，间接反映了战争对奥运会项目的作用。

古奥运会与希腊的宗教习俗活动有着密切的关系，属于一种宗教庆典形式。希腊人认为奥林匹斯山是一个神的天国，他们维护着天地间的秩序，其中宙斯是诸神之王，主宰天上人间的一切。人们采用祭神的方式，顶礼膜拜，来祈求诸神的保佑。而以竞技的形式表示对神灵和英雄人物崇拜的宗教习俗，早在荷马时代就已经存在。《荷马史诗》中记载了许多祭祀的竞技运动，如拳击、角力、赛跑、战车赛、格斗、射箭、游泳、跳水、掷标枪、翻筋头等。这种带有宗教色彩的竞技活动逐渐形成了许多的竞技赛会，主要的有奥林匹亚、皮西安、伊斯玛斯和尼米亚四大祭神竞技会。由于宙斯是希腊诸神之王，祭献宙斯的奥林匹亚竞技会发展成为了整个希腊民族统一的祭祀竞技赛会。

奥林匹亚位于伯罗奔尼撒半岛伊利斯城邦南部的阿尔菲斯河和克拉德斯河汇合处,是古奥运会的诞生地和永久性举行地点。古代奥运会正式记入史册是公元前776年,后人将这次运动会作为第一次奥林匹克运动会。之后,这种赛会每四年举行一次,时间在每逢夏至以后第二次或第三次月圆时。古代奥运会是希腊人献给万神之首宙斯的祭礼赛会,宙斯神的凝聚力量,使具有共同宗教文化但又彼此独立,有时甚至相互仇视的城邦能聚集起来共同参加奥林匹克盛会。古希腊山脉纵横,河流交错,处于割据状态的城邦有多个,但是,他们始终有着统一的传统和共同的宗教信仰,使城邦同盟能在特殊的节日里共同维持和平。当时能使各个城邦的希腊人联合起来的一个重要纽带就是每四年举行一次的奥运会,为此盛典,希腊城邦同盟缔结了“奥林匹克休战”条约。也就是说在奥运会前,奥林匹亚所在的伊利斯城邦要选派3名纯希腊血统的使者,在宙斯神殿的圣火坛前,经过宗教仪式,分别派往希腊各城邦,宣告奥运会即将举行,于是整个伊利斯城邦成为宗教圣地,不再允许有战争行为发生,也不允许带武器进入此地,所有通往奥林匹亚的道路任参加奥运会的人自由来往,任何人不得阻拦,否则就是违背神的旨意。然而休战的范围是有限的,它不能使全希腊所有的战争都停止,只保证伊利斯城邦和奥林匹亚是神圣的无战区,古希腊人在此处可以享受绝对的和平生活,但在其他地区却只有“豁免”权,即在比赛的期间,任何人不得侵犯路经该地的运动员、官员和观众,即使此处正在进行战争,从而使古代奥运会持续举行了一千多年而没有一次间断过。于是,为准备兵源的军事训练和体育竞技,逐渐变为和平与友谊的运动会。

公元前5世纪,由于斯巴达和雅典长期进行的伯罗奔尼撒战争,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了赛马。随后亚历山大大帝虽自己不喜爱体育活动,但仍积极支持,并视奥运会为古希腊的最高体育活动开幕式,为其增添设施。不过,这一时期古奥运会精神已大为减色,并开始出现职业运动员。公元前146年至公元394年,古奥运会由衰落走向毁灭。罗马帝国统治希腊后,起初虽仍举行运动会,但奥林匹亚已不是唯一竞赛地了。公元393年罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教,认为古奥运会有违基督教教旨,是异教徒活动,下令关闭一切异教活动场所。公元895年,拜占庭人与歌德人在阿尔菲斯河发生激战,使奥林匹亚各项设施毁失殆尽。公元426年狄奥多西二世烧毁了奥林匹亚建筑物的残余部分。就这样顺延了1000余年的古奥运会不复存在了,繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。

第二节 现代奥林匹克运动的兴起

现代奥林匹克运动是以“恢复古代奥运会”为名义而构建的一个现代社会文化现象,它沿用了“奥林匹克”的名称,继承了“奥林匹克”的每四年一个周期的传统,借用和发展了某些仪式,吸收了公平竞争、奋勇拼搏、身心和谐发展的古代传统思想。古代奥运会具有鲜明的民族主义色彩,它是一个民族性的祭祀赛会,总在同一地点举行,运动员是纯希腊血统。现代奥运会则以世界性和现代体育内容为基本原则向一切国家、一切地区和一切民族开放,并在世界各地轮流举办,是全世界人民和平友谊的盛会。正如《奥林匹克宪章》中所明确指出的,奥林匹克运动的象征是5个连环,奥林匹克运动的活动是全球性的、持续的。其最高层次的活动是使世界上的运动员在奥林匹克运动会这一盛大的体育节日上相聚一堂。

19世纪下半叶,随着国际政治,经济形势的发展,现代体育的发展出现了两个明显的

倾向：一是竞技运动的迅速发展；二是体育的国际化趋势。1881年第一个国际单项体育组织——国际体操联合会成立。随着国际体育交往的扩大，建立一个综合的国际体育交流的大舞台，建立一个协调管理各单项组织活动的国际体育组织已成为时代的迫切需要。

在创办奥林匹克运动的过程中，有众多的先驱者，其中，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵作出了杰出的贡献。顾拜旦出身于巴黎的一个贵族家庭。他喜欢历史学，尤其喜欢古希腊历史。另外，他对竞技运动也有很大的兴趣，擅长曲棍球和足球运动。他曾对英国教育家托马斯·阿诺德在拉格比学校的教育改革和英国的竞技运动做过研究，青少年时代接受的教育对他一生的活动有很大影响。因此，大学毕业后他放弃仕途，投身于教育和体育改革。1892年12月25日，终生倡导奥林匹克精神并被誉为“现代奥林匹克之父”的顾拜旦首次发表了“复兴奥林匹克运动”的著名演说，正式提出恢复和创办现代奥运会的想法。1893年，根据“奥运之父”顾拜旦的建议，法国田径协会联合会举行了一次国际性体育会议。在巴黎举行了讨论复兴奥运会问题的国际性体育会议。1894年1月，顾拜旦草拟了复兴奥运会的具体步骤和需要探讨的10个问题，致函各国体育组织和团体。6月16日，“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院开幕，到会代表79人，代表着12个国家的49个体育组织，有2000人参加了开幕式。大会分为两个阶段：第一阶段讨论了业余和职业运动问题，经过争论，决定遵循“业余运动”原则，并通过了关于业余和职业运动员的决议；第二阶段会议讨论了复兴奥运会的问题，并通过了一个重要文件——《复兴奥林匹克运动》的决议。6月23日成立了国际奥林匹克委员会（以下简称“国际奥委会”），并决定由奥运会举办国的国际奥委会委员轮流担任国际奥委会主席。本次会议还决定于1896年4月在奥林匹克运动发祥地希腊举行第一届现代奥运会。由于首届奥运会将在古奥运会的发源地希腊雅典举行，因此希腊人维凯拉斯任第一任主席，顾拜旦为秘书长。大会规定每隔四年在某个国家的大城市举行奥运会，并规定奥运会的比赛项目为：田径、水上运动（帆船、划船、游泳）、击剑、摔跤、拳击、马术、射击、体操、球类运动。国际奥林匹克委员会的成立，标志着奥林匹克运动的诞生。

一、现代奥林匹克格言

奥林匹克格言“更快、更高、更强（Faster、Higher、Stronger）”是激励运动员要连续不断地参加运动、努力追求进步与追求自我的突破。原文为古拉丁语Citius、Altius、Fortius，由巴黎阿尔克依学院老师Henri Didon于1890年左右首先使用。这几个字给了顾拜旦极深的印象及体会，决定为国际奥会所采用，并于1920年第七届奥运会在安特卫普举行时，与五环旗同时正式出现在奥运会中。这句话充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神。虽然只有短短的6个字，但其中的含义却非常丰富。它既是指在竞技场上，面对强手时，发扬大无畏的精神，敢于斗争，敢于胜利。也是指对自己永不满足，不断地战胜自己，向新的极限冲击。不仅如此，这句格言还鼓励人们应该在自己生活的各个方面不断地超越自我、不断地更新，永远保持勃勃的朝气。

二、现代奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。

首先，奥林匹克精神强调对文化差异的容忍和理解。奥林匹克运动是国际性的运动，它不可避免地面临着世界上文化间的各种差异及由此引发的各种问题。来自各国的运动员、教练员、体育官员以及观众有着不同的语言，不同的生活方式以及不同的宗教信仰。这些种族