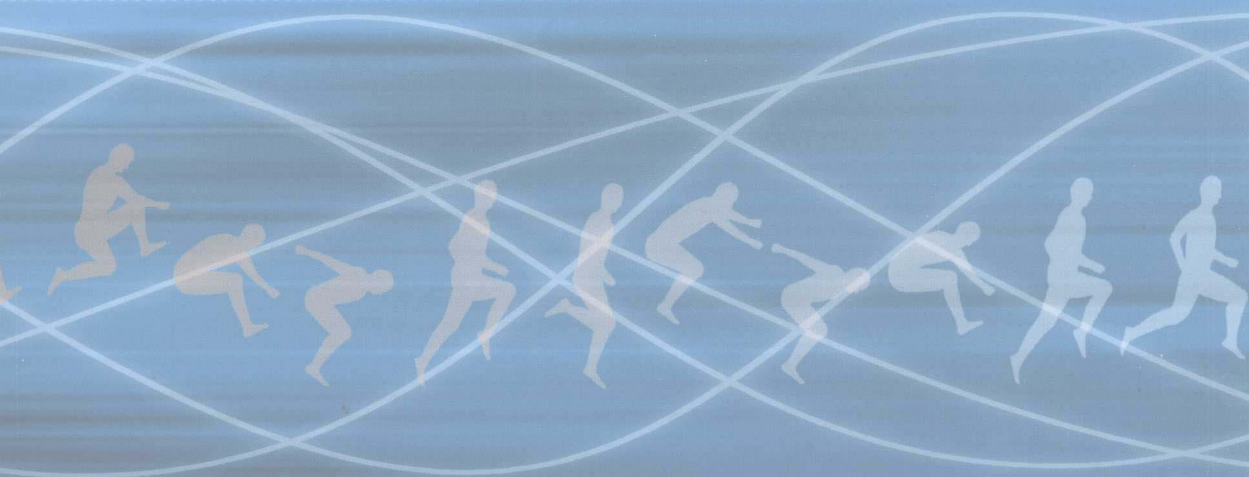


Sport

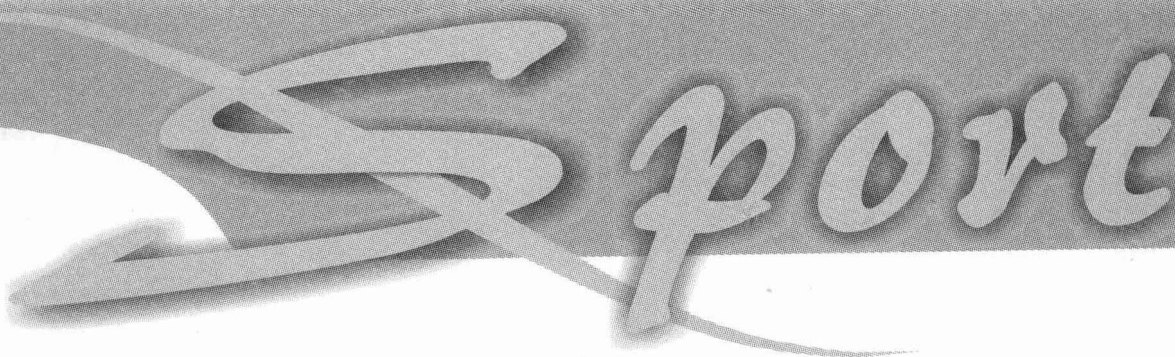
大学体育健康教程

主编 任 波

主审 张学亮 周凤桐



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS



图字(95)目第001号

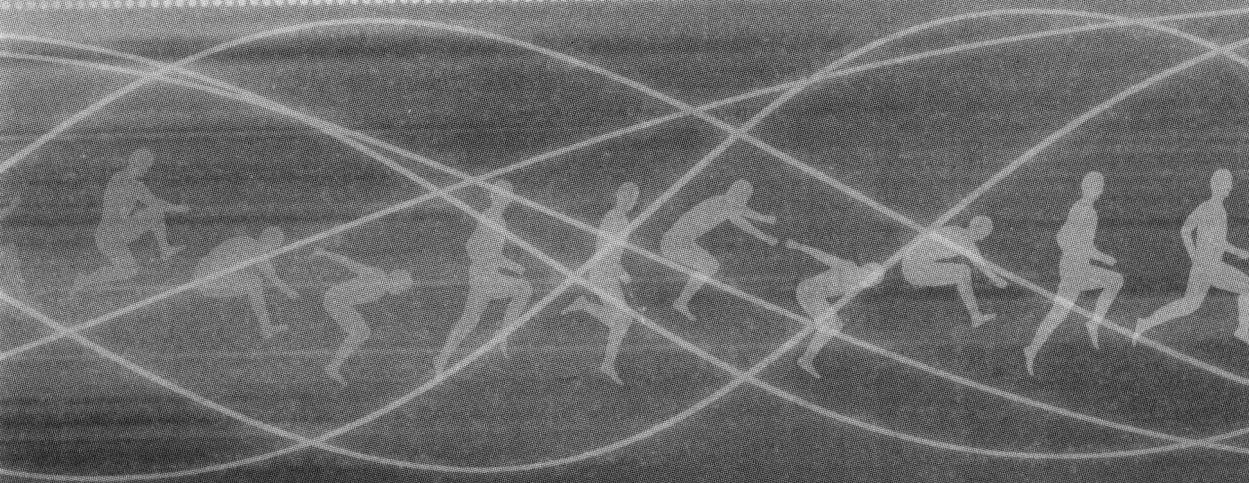
大学体育健康教程

ISBN 957-3018-304-3

图书分类 - 体育学 - 教材 (I. III) 一 时. II 一 大. I

4.50% VI 体育 - 大学 - 教材

主编 任波
主审 张学亮 周凤桐



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康教程/任波主编. —天津:天津大学出版社,
2009. 6

ISBN 978-7-5618-3054-3

I. 大… II. 任… 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(2009)第 097850 号

出版发行 天津大学出版社

出 版 人 杨欢

地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)

电 话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742

网 址 www. tjup. com

印 刷 天津泰宇印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 169mm × 239mm

印 张 15.5

字 数 331 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次

印 数 1—4 000

定 价 28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

前 言

体育是学校教育的基本组成部分。党和国家的教育方针都把“培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人”作为根本目标来要求。2007年5月中共中央、国务院在《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》中，明确提出要“认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，建立健全学校体育工作机制，充分保证学校体育课和学生体育活动……”

体育教学是学校体育工作的主渠道，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。2002年，国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（简称《纲要》），对高校体育课程的性质、目标、结构、内容等方面提出了科学规范的指导性意见和基本要求。《纲要》明确提出了通过体育课程教学，要使学生在“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应”五个方面需要达到基本目标以及应努力实现发展目标。

为进一步加强体育课程建设，为学生体育学习和运动锻炼提供指导，我们在总结以往教材编写经验的基础上，组织编写了本书。

在编写过程中，我们以《学校体育工作条例》、《纲要》、《国家学生体质健康标准》为依据，着力突出学生的主体地位和健康的主题，以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线，围绕体育和健康这个核心，融合了相关学科的理论知识，突出了知识介绍和运动指导的统一。本书分为两部分：第一部分主要是体育、体质、健康和体育锻炼的知识介绍；第二部分是对目前普遍开展的传统及新兴体育运动项目和休闲娱乐项目进行了介绍。

全书不仅阐释体育原理，介绍体育锻炼和运动保健的知识和方法，更注重给学生提供运动指导，突出了知识性、趣味性、应用性，有助于大学生根据自己的情况从中找到适合自己的运动锻炼方法和手段，便于大学生课外阅读和参考，更贴近大学生的学习和生活。

在编写教材的过程中，广泛借鉴了目前国内有关高校体育教材，并对

我校 2007 年编写出版的《大学体育教程》进行了梳理。此次教材编写的主要执笔人有：王良炬（第 7 章第 10~18 节）、任波（第 3~6 章）、罗旭（第 1、2、8 章）、席莎（第 7 章第 1~9 节）。考虑有关内容特别是关于运动技术部分近年来没有明显变化，我们在编写中较多地采用了 2007 年出版的教材中的有关内容，主要涉及李会增、毛燕敬、杨静、于楠、范洪成、石博、汪正毅、李可、朱保尔、李乃义、屈连朋、张强、覃海军、高向军、赵然、许建生、韩凤芝、刘江、杨爱东等老师编写的有关内容。天津体育学院研究生宋萌为本教材提供了《国家学生体质健康标准》测量方法的照片。

由于水平有限，书中难免有疏漏和谬误之处，恳请广大读者给予指正。

编 者

2009 年 5 月 1 日

目 录

第一部分 理论知识篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育概念的发展趋势	(3)
第二节 人类日常生活中常见身体运动的归属	(5)
第三节 体育的科学属性	(7)
第四节 现代奥林匹克	(10)
第二章 大学体育教育	(21)
第一节 体育与教育的一般性理论	(21)
第二节 学校体育思想和功能	(23)
第三节 我国教育体制下的大学体育	(28)
第三章 体育锻炼与健康	(32)
第一节 健康概述	(32)
第二节 体育锻炼与身体健康	(45)
第三节 体育锻炼与心理健康	(49)
第四节 健康的生活方式	(60)
第四章 体质的测量与评价	(66)
第一节 体质概述	(66)
第二节 体质研究概述	(69)
第三节 国家学生体质健康标准	(72)
第五章 体育锻炼与自我保健	(92)
第一节 体育卫生保健常识	(92)
第二节 运动中常见的生理反应与防治	(96)
第三节 常见运动损伤的预防与处理	(102)
第六章 体育锻炼	(113)
第一节 体育锻炼的原则	(113)
第二节 体育锻炼的内容与方法	(115)
第三节 提高身体素质的方法	(123)

第四节 运动处方 (128)

第二部分 运动实践篇

第七章 选项运动项目 (141)

第一节 足球 (141)

第二节 篮球 (146)

第三节 排球 (152)

第四节 手球 (157)

第五节 网球 (162)

第六节 棒球 (166)

第七节 垒球 (171)

第八节 乒乓球 (175)

第九节 羽毛球 (179)

第十节 游泳 (184)

第十一节 轮滑 (188)

第十二节 瑜伽 (192)

第十三节 健美操 (196)

第十四节 街舞 (201)

第十五节 体育舞蹈 (205)

第十六节 散打 (209)

第十七节 防身术 (212)

第十八节 太极拳 (216)

第八章 休闲体育项目 (219)

第一节 极限运动 (219)

第二节 保龄球 (223)

第三节 台球 (226)

第四节 沙狐球 (228)

第五节 毽球 (230)

第六节 定向运动 (234)

第七节 飞镖 (236)

参考文献 (238)

理论知识篇





第一章 体育概述

几千年以来,人类由原始社会的刀耕火种、茹毛饮血,发展到今天高度发达的网络时代,体育从来没有离开过人类社会,它的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明:文明的进步孕育了体育,并带动体育不断发展;而体育的发展又丰富了文明的内容,并推动了文明的进步。在漫长的历史长河中,在生产劳动和其他各种社会活动中,人们创造了丰富多彩的体育活动形式,同时也在体育实践中逐步加深了对体育的认识,并形成了各种各样的体育思想、观念和理论。

第一节 体育概念的发展趋势

体育是一个历史的概念,它是随着社会的演变而不断发展和丰富的。中国最早并没有“体育”这个词,但在中国的悠久历史中,与之相近的词有养生、导引、武术等。我国最先出现“体育”一词是在清朝末年。那时,清政府被迫废除科举,兴办新式学堂,学习西方教育。1903年,清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到:“国外学堂,于智育、体育外,尤重德育。中外固无二理也。”西方在18世纪前也没有“体育”一词,近似的有体操、竞技、训练等,直到18世纪60年代“体育”一词才在法国的报纸上正式出现。

体育作为一种社会活动现象逐渐以多种形式在社会各领域内广泛开展起来。但是,人们对体育概念和名词的使用上,意见尚不统一。学术界曾多次对体育的概念进行研究讨论。1982年7月在烟台召开了全国性的学术会议,会议对关于体育概念的统一认识问题进行审议,会后在全国的体育理论界中形成了一个共识——体育有广义和狭义之分。《中国大百科全书·体育》(1986)中写到:在中国,体育的广义含义与体育运动相同,包括身体教育(狭义的体育)、竞技体育、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相结合成为整个教育的组成部分,是有目的、有计划、有组织地促进身体全面发展、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程;竞技体育指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜能,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛;身体锻炼指以健身、医疗卫生、娱乐、休息为目的的身体



活动。

1995年高等教育出版社出版的《体育概论》中，体育的定义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，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

熊斗寅在《体育概念的整体性与本土化思考》(2004)中指出，体育是一种复杂的文化现象，它以身体和智力活动为基本手段，根据人体生长发育、技能形成和技能提高等规律，达到促进全面发育，提高身体素质与全面教育水平，增强体质和运动能力，改善生活方式与提高生活质量的一种有目的、有组织、有意识的社会文化活动。将体育归入教育、文化、社会现象之中。它突出了“以人为本”的体育观，不仅肯定了人的个体发展，而且肯定了社会对人的发展的需求，二者具有高度的统一性；同时还注重了健全的生物观、心理观和社会观的统一。体育从“教育的组成部分”到体育作为“文化的一部分”，中国的“大体育观”概念已经确立并被大多数人所接受。鉴于此，有学者认为以往对体育概念的诸多表述依据的出发点主要有：价值取向、功能定位、内涵确立、外延统括。在价值取向观中，体育被认为是“增强人们体质的活动”；在功能定位观中，体育被认为是丰富社会生活，甚至是进行思想品德教育，为社会主义服务的社会活动；在内涵确立观中，体育被认为是身体练习、教育过程、社会活动等；在外延统括观中，体育被认为是学校体育、竞技体育、群众体育的集合。

概观诸多见解，虽各有局限，也颇多争议，但其中也折射出体育本身就是一个发展的概念。在不同的历史时期，人们对体育的认识是不同的。在考察体育的概念时，应该坚持发展的观点，具体地、历史地看待体育。在理解什么是体育时，既要看到它的强身性、游戏性和娱乐性，又要看到其教育性、规则性、竞争性，同时还要坚持人文主义的原则，从人出发，以人的全面而自由的发展作为体育的终极目的。综上所述，体育应是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。

一、体育是最积极的方式

体育是涉及人类自身发展（即如何健康生存和繁衍种属）的基础问题。各类体育有关学科也在从事人类体质发育、营养、运动、休息、工作、学习、环境保护、公共卫生、防治疾病等综合研究，以促进人类健康成长中有关问题的解决。体育还要进一步与自然科学、人文科学和社会科学结合，关心人类生命起源、遗传、体质改善、儿童养育、妇女保护、劳动力提高、长寿等以及解决与社会公共福利有关的问题，以促进人类文明进步。

二、体育是最有益的方式

体育体现着人类对自身和对他人的关怀，即使在竞技领域也是如此。体育场所为



人们提供了发泄激情的渠道,为人们交流情感创造了最佳氛围。从这个意义上讲,体育又成为人们联络感情、增进友谊的纽带,为任何地域、任何民族、任何信仰的人们所接受,其价值和功能无与伦比。体育将弥合高度发达的工业社会给人类带来的身心异化,缓解复杂的经济关系和信息网络给人类的精神和体质造成的负面影响,使体育成为维护人类健康的最有益的方式。

三、体育是最有趣的方式

体育具有游戏特点,体育活动是有组织、有目的的游戏,相当多的竞技项目都是从简单的民间游戏发展而来,至今国外还有人把篮球、足球等视为游戏,甚至认为四年一度的奥林匹克运动会也是集游戏之大成的盛会。正是这种游戏意味,使体育运动具有强烈的趣味,也使体育的运动形式与其他身体活动形式区别开来。由于竞技运动项目丰富而有趣,具有游戏特点和娱乐价值,它便成为体育活动中广泛采用的特殊而有效的手段和方法,即便在学校体育中,学生也借此来增强体质和学习健身技巧与方法。

四、体育是一种塑造人个性的制度安排

体育作为一种社会文化现象之所以长存于人类社会,是与其社会功能、经济功能、政治功能和一系列相关展示功能属性的组织活动设计分不开的。体育赛事的举办、媒体的介入、体育活动的管理等,无不体现一种制度安排。参与体育的个体在制度安排下通过个人对自由兴趣的追求,展示身体潜质,增进知识;通过以和睦为支柱的集体活动,求得社会、国家及人类共同意识的升华;通过身体活动的具体经验,尤其是在带有对抗性的体育活动中,积极思考,锻炼心智,促使个人向“社会人”转变,这一过程亦是塑造个性的过程。

第二节 人类日常生活中常见身体运动的归属

在体育繁荣发展的复杂形式下,在各类事物相互关系越来越紧密的背景下,体育发展的客观实在已经和众多的事物无法分开。因此,我们只能最大限度地抽象出体育的特质,并且运用合理的逻辑对日常生活中常见身体运动进行解释,力争在客观事实层面和内在理性层面达到对体育的合理阐释,旨在更深刻地认识体育,不断地领悟体育的真谛,提升个人对体育的认识层次。

一、游戏及其他身体活动

关于游戏,斯宾塞说:“当我们上升为高等动物后,我们发现,时间与精力并没



有完全被用于满足直接需求。由于每一个具有智力的生物都服从这一条规律，即当它的器官停止活动的间隙比通常时间长时，就变得格外易于活动。于是，当环境准许模仿时，对器官活动的模仿也就轻而易举地代替了真正的活动。”斯宾塞对游戏的生物学解释是：“高等动物在谋生之余尚有剩余精力。在不需要从事谋生的休闲时间里，高等动物的闲置不用的器官就会自发地倾向于运动。这种剩余精力推动下的看起来无用的活动就是游戏。”自足论其实是游戏之所以（让人整体上看到）自由的原因论，如果将原因与结果结合起来的话，那么游戏概念也可以表达为：游戏是因自足而让人整体上感到自由的活动。其根本目的是娱乐。

体育与游戏两者之间本身确有相通之处，有人甚至认为“体育产生于游戏”。体育的必备条件是促进人的健康，为了人的身心和谐发展。从某种意义上来讲，体育就是一个活动性游戏，没有娱乐性的体育就不称为体育，体育的魅力就在于强烈的娱乐性。它是广大青少年喜爱体育的最重要原因。具体来说，体育有以下三种性质：

- （1）作为游戏的体育（此时体育是自足的活动）；
- （2）作为谋生活动的体育（如职业竞技体育，此时体育可能是非自足的活动）；
- （3）作为兼有游戏性和谋生性的复合活动的体育（此时体育是兼具自足性与非自足性的活动）。

通过以上分析我们发现，游戏活动的根本性质是自足性，是手段与目的的内在统一。这个结论同样适用于对体育本质的认识。青少年之所以喜欢体育运动，是因为体育活动的自由、充满乐趣的，而且可以被参加者所控制，参加者可以通过虚设目标或运用能力和智慧排除各种障碍而获得成功，从中得到极大满足。学校体育既要“寓教于乐”，又应该培养学生的吃苦精神和意志品质，应该是轻松的娱乐与严肃的认识和教育的统一，而不是其中的某一个方面。体育正是因为具备这两个方面的功能，才区别了纯粹的教育活动和理性认识，从而在人类社会中获得自身的独特价值。

二、舞蹈

舞蹈在一定条件下也是体育。从一般意义上说，舞蹈不仅具有与体育相似的身体活动表现形式，它还具有艺术内涵和故事情节等特质，并且往往是根据艺术表现要求来设计和进行的，最后的评价以及参与者的主观动机也往往落到艺术范畴中。不少具有艺术要求的体育项目，如艺术体操、花样滑冰其实与一般的舞蹈是有本质区别的，那就是，这些活动往往是现有体育目的要求和支配下的动作、技巧和姿态，然后才选择合适的音乐来进行辅助和强化；而在一般舞蹈中，音乐和肢体动作的关系是相反的，这里有一个逻辑先后的问题。诚然，交谊舞和秧歌的盛行给舞蹈和体育的区分带来了一定的挑战，但只要确立活动参与者的核心和主导的动机、表现形式、评价标准等，我们就不难把那些为了身心健康而从事的舞蹈认定为体育。目前，世界范围内



出现了国际标准交谊舞和体育舞蹈两种称谓，正说明人们有意识地区分了这两类活动，把肢体活动要求和增强体质目标强的称为体育舞蹈，把艺术表现要求和艺术评价成分多的称为国际标准交谊舞。

三、杂技

有人认为杂技中的某些运动可以归为体育，因为它具有体育所具有的一般特征，有些与艺术体操比较相似，有关体育史的论述中一般也都提到杂技，在民间体育中更是常常介绍杂技，可见在人们的观念中它与体育是分不开的。所以，把杂技中的一些项目归入传统体育范畴是能为人们所接受的。

四、魔术

魔术不能归入体育范畴，因为它主要是借助于道具，以运用心智技巧见长，而不是要展示自我身体的运动，其动作是故意不让人看到的。这与体育运动中的表演正好相反，所以它不是体育运动，而应是身体文化的一种表现形式。

五、棋类和牌类

围棋、象棋、国际象棋、桥牌乃至麻将等往往被一些人视为是体育活动。然而，这些活动虽然在国内乃至国际上都曾经或正在被体育管理部门管理着，但它们并不具有与体育相符的特质，甚至与体育的本质大相径庭。这些活动所具有的竞争性、固定程式和支配性固然与体育相似，但它最为基本的特征——智力的绝对支配性使它无法与体育的体力表象性混为一谈，更不能融为一体。必须特别指出的是，几乎人类的所有活动都是智力主导性的，但是智力在不同活动中的支配地位和表现形式各不相同。与现实社会中的诸多竞赛形式相比，尤其是物理化学竞赛乃至写作竞赛相比，棋牌类活动具有相似的智力主导特性。在棋牌类活动中，身体活动的形式并无实质意义，不参与和影响对活动过程和结果的评价，如不同棋手落子的姿势不是影响其比赛结果的主要因素；而体育则不然，各项运动均是通过身体活动来完成的，身体活动的形式和技巧是影响其效果和目标的重要评价指标。

『第三节 体育的科学属性』

在现代科学迅猛发展和应用领域日益扩大的今天，越来越多的人逐渐形成了一种科学的思维和观念，即用科学的眼光审视、用科学的态度对待世间形形色色的事物，也包括体育。由于历史条件和人的认识能力的局限，古代社会不能产生体育科学，充其量只是一些体育科学的萌芽。在近代欧美国家，工业革命和近代实验科学的发展极



大地推动了体育运动的学科化进程。由于实证研究的盛行，体育科学的某些分支学科（如体育教育、运动医学）的研究首先获得了长足的进步。进入 20 世纪以后，特别是二三十年代，一些欧美国家以及苏联在体育领域开展了有组织、有计划的科学研究活动，并在生理学、解剖学、心理学、人体测定学等方面取得了较大的成就。但是，直到第二次世界大战以前，就其整体而言，体育科学仍然处于初创阶段。

第二次世界大战结束以后的数十年间，是现代体育科学的迅速发展时期。这一时期，虽有数十年的东、西方国家对立和冷战背景，但较长时间相对和平与竞争的国际环境有利于各国生产力的提高和科学技术的繁荣，也有利于现代体育，特别是竞技体育和大众体育的快速发展。竞技体育领域的激烈竞争呼唤科技工作者们用科学的方法来最大限度地挖掘人的潜能，以提高运动成绩和水平；大众体育的广泛开展要求人们进行科学的训练，合理利用闲暇，保持身心健康，防止和减少“文明病”发生，以更好地适应社会需要。作为一门新兴学科，体育科学在其发展进程中不断吸取其他学科领域的知识和方法，其研究和应用的范围越来越宽广。迄今为止，体育科学已经在哲学、自然科学和人文科学的各学科领域建立起分支学科，并初步形成现代体育的科学体系。体育科学的发展，极大地转变了传统社会遗留下来的，至今还有一定影响的“体育无科学”的有害观念。体育是科学也为更多的人所接受和认同，而正确树立体育科学观，无疑有利于人们形成科学的体育价值观和坚定的体育信仰，树立终身体育观——坚持不懈地以正确的方法最终达到既定目标。

一、体育科学体系

体育是人的社会活动之一。体育活动的对象是人的身心和社会。在长期的体育运动实践中，在体育科学的探索中，人们逐渐认识到体育运动的科学基础主要有以下三方面。

（一）体育生物科学

体育生物科学是生物科学与体育运动结合的产物，在我国又称为“运动人体科学”，其任务在于揭示体育运动增进健康、增强体质以及开发人的生物潜能的内在生物机制和一般规律。体育生物科学是以学科群的形式存在的，根据不同的研究方向可分为运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物力学和运动生物化学等。

（二）体育人文社会科学

体育人文社会科学是体育人文科学和体育社会科学的合称。其研究任务在于揭示体育与人、体育与社会之间内在的必然联系和一般规律。在这一学科群里包括了众多的学科，如体育哲学、体育基本理论（体育概论、体育原理）、体育史、体育教育学、体育社会学、体育经济学、体育管理学、体育美学、体育心理学、体育伦理学、体育法学、体育新闻学、体育文献学等。



（三）体育技术科学及其体系

体育技术科学及其体系类似于国外所说的体育方法学或体育行为学，它是介乎上述两个学科群之间的应用学科群，其研究任务是揭示合理的运动技术和战术、运动训练、身体锻炼与人的身心、与相关环境要素之间内在的必然联系和一般规律。体育技术科学主要包括运动专项理论与方法、运动训练理论与方法（或竞技运动理论或运动训练学）、运动竞赛理论与方法（或运动竞赛学）、健身健美理论与方法等。以上学科并不是互不相干或杂乱无章的堆砌，它们在马克思主义哲学（辩证唯物主义和历史唯物主义）的前提下，从不同的方面共同对体育运动发挥理论的指导作用，从而逐渐形成体育科学的一个较为完整的分层次的学科系列，这就是体育科学体系。

体育科学的性质是耐人寻味的。从体育运动科学基础及其派生的学科群来看，体育科学既不是单纯的自然科学，也不是单纯的人文社会科学，更不是单纯的技术科学，而是一门具有突出的综合性、应用性特征的新兴科学。在我国普通高等学校本科和研究生专业目录中，体育学一直作为一级学科被列入“教育门类”。20世纪90年代由国家技术监督局发布的我国《学科分类代码》中，也把体育学作为一级学科列入人文社会科学类。体育科学既可归属于自然科学类，也可归属于人文社会科学类的情况，反映了其综合性的学科性质，这几乎是学者们所公认的。

二、体育是科学的具体表现

（一）运动训练科学化

运动训练科学化是现代体育的重要标志之一。随着近半个世纪以来竞技水平的提高，国际竞争的激烈和现代科学技术的飞跃发展，越来越多的人认识到，只有广泛地应用现代科技成果指导训练，才有可能获得理想的训练效果，才有可能在当代激烈的国际竞争中获得优胜。于是，人们不再满足于仅仅按照师徒相传的经验进行训练，而是纷纷去探求新理论、新思想，探求新的科学技术，探求新的仪器器材，探求新的方法和手段，追求运动竞技水平更快的提高。这就是在世界范围内方兴未艾的运动训练科学化的总体发展趋势。

运动训练科学化包括两个层面的工作。一是采用时代可能提供的先进思想和先进的科学技术、方法、手段，按照运动训练的一般规律和专项运动的特殊规律进行训练；二是从实际出发，针对运动员个体差异和影响其运动成绩提高的各种因素（包括身体的、心理的、技术的、战术的因素和客观因素），进行课题或科技攻关研究，并将科研成果及时、有效地应用到运动训练实践中去。前者解决训练的共性问题，后者解决训练的个性问题。只有将两者结合起来，才能充分发挥科技在训练中的作用，从而有效地提高训练质量和水平。

（二）全民健身科学化

全民健身科学化是把全民健身活动纳入科学轨道的过程。这是群众体育在现代条



件下的一个大发展,是现代体育的一个大趋势。实施全民健身科学化的基本特点在于科学、实效。

全民健身科学研究主要包括全民健身战略与奥运战略相互关系研究、科学健身基本理论与方法研究、国民体质监测与服务研究、全民健身器材的研制及场地管理研究等等。全民健身研究,不仅提高了全民健身服务中的科技含量,从而提高全民健身效果,而且还会推出时尚、新颖、受欢迎的健身产品和服务项目。全民健身科学研究有利于培育全民健身科技成果市场,促进全民健身产业化的进程。党的“十六大”报告中提出的全面建设小康社会的奋斗目标,“形成比较完善的现代国民教育体系、科技体系和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系”,更为全民健身科学化提出了明确的发展目标。

(三) 国际体育科学的交流与合作

在体育科学的发展突飞猛进的情况下,近年来,国际体育科学的交流日益频繁。自1989年起,国际体育科学大会每两年召开一次,而且会议规模逐渐扩大,与会人数迅速增加。此外,定期召开的奥林匹克运动会,已成为奥林匹克运动不可缺少的组成部分,成为联系各国体育科学家和学者的纽带。不仅如此,为进一步加强体育科研成果的交流,促进体育科研成果的发展,国际奥委会正在研究设立体育科学研究领域的“诺贝尔奖”——人类运动和体育研究荣誉奖金。

第四节 现代奥林匹克

一、奥林匹克运动的发展

自1894年国际奥委会成立至今,已经历了一个多世纪的历程。百年奥运,跌宕起伏,其发展大致经历了四个阶段。

(一) 奥林匹克运动初期(1894—1914)

从1894年到1914年第一次世界大战爆发前,正值世界性的政治经济关系发生急剧变化,各种民族主义和排外心理妨碍了正常的国际交往。现代体育仅在少数欧洲国家有所开展,世界范围的体育竞赛活动很少进行。此阶段的各届奥运会大都是根据主办国的意愿安排,随意性较大,而且各种设施及比赛规则都很不完善。国际奥委会及一些单项体育运动组织都只是一种松散的机构。此阶段女子被禁止参加奥运会,阻碍了女子体育运动的发展。

这种状况到1908年伦敦奥运会才有了改观,运动竞赛有了一定的规范,为未来奥运会构建了一个基本模式。这一时期最成功的奥运会应是1912年的第5届奥运会。从参赛国家、运动员人数、比赛设施到组织等都有了一定提高。第一次实现了顾拜旦