



雷震◎主 编
苏小运◎副主编
许杰

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

安徽人民出版社

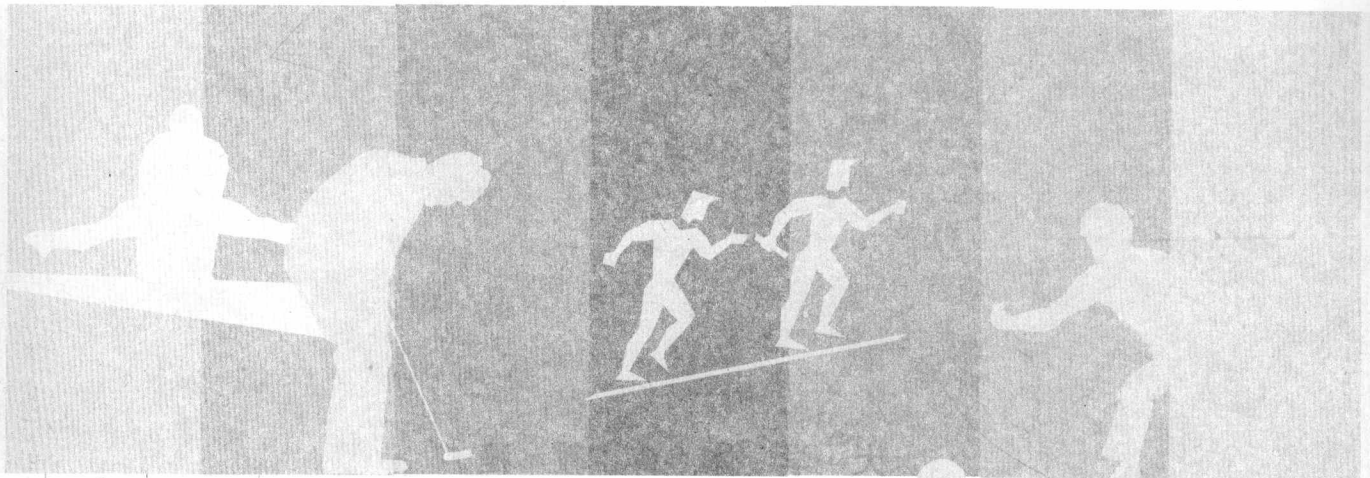
安徽师范大学教材出版基金资助项目

书号 (913) 目录页码并图

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

雷震◎主编
苏小运◎副主编
许杰



安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/雷震主编. —合肥: 安徽人民出版社, 2009. 8
ISBN 978 - 7 - 212 - 03654 - 6

I. 大… II. 雷…… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156960 号

大 学 体 育 教 程

雷 震 主 编

苏小运 许 杰 副主编

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 8 楼

发 行 部: 0551 - 3533258 3533268 3533292 (传真) 邮编: 230071

组 编: 安徽师范大学编辑部 电话: 0553 - 3937079 3883579

经 销: 新华书店

印 制: 芜湖新欣传媒有限公司

开 本: 880 × 1230 1/16 印张: 16 字数: 452 千

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 212 - 03654 - 6

定 价: 24.50 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

随着生产方式和生活方式的急速转型,人类正步入休闲时代,我们的闲暇时间正在迅速增加,同时,脑力劳动不断增加,体力劳动不断减少,人类逐渐由运动状态的体力劳动者向安静状态的脑力劳动者转化。人本身的发展将向何处去,人能否既享受现代的文明,又保持可贵的“原始素质”,这越来越成为现代人关注的问题。

后奥运时代的到来,全民健身体育的深化,以休闲健身为标志的大众体育将成为今后重要的社会文化活动主题,这从而极大地改变了人类的价值观念和生活方式。

随着终身体育、快乐体育、素质教育等教学观念认识的不断深入,自主教学以人本位和社会本位的双重教学目标更加注重个体的需要。在此教育理念下,为全面贯彻党的教育方针,全面落实科学发展观,认真落实“健康第一”的指导思想,广泛深入地开展“全国学生阳光体育运动”。本教材充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与及体育生活化、终身化的导向,反映了体育教学的质量和课外体育活动的开展是实践“阳光体育运动”长效机制的基本保障的理念。本教材的特点主要体现在两方面:理论部分以社会认知理论为基础,注重锻炼价值、原理和方法及生活化等基本知识的介绍;实践指导部分强调休闲体育运动及可操作性技能的练习。

在编写本书的过程中,参考了国内优秀同类教材,并根据大学生自主学习的特点构建了本教材体系。全书分22章,参加编写的有方敏、许杰、李天珍、刘波、孙影、石旅、赵芳、李丽影、牛芳、花家涛、程燕、蒋先军、沈建文、杨向明、张清、赵武、陈建霞、曹中江等同志。本书由雷震教授担任主编,苏小运、许杰担任副主编。苏小运、方敏同志统稿,方敏、许杰同志审校。本书在编写过程中,得到了安徽人民出版社安徽师范大学编辑部的关心和支持,在此表示衷心感谢!限于编者的水平,对本书的不足之处,殷切希望读者给予指正。

本教材可作为普通高等学校大学体育教材,也可作为高校体育实践工作的参考用书。

安徽师范大学《大学体育教程》教材编写组

2009年5月于花津校区

目 录

| | |
|------------------|----|
| 前 言 | 1 |
| 第一章 体育概述 | 1 |
| 第一节 体育的含义 | 1 |
| 第二节 体育的历史生成和发展 | 2 |
| 第三节 体育的功能和分类 | 3 |
| 第二章 奥林匹克运动 | 7 |
| 第一节 奥林匹克运动的历史沿革 | 7 |
| 第二节 奥林匹克运动体系 | 8 |
| 第三节 奥林匹克运动与中国 | 10 |
| 第三章 体质与健康 | 14 |
| 第一节 健康概述 | 14 |
| 第二节 体质与体适能 | 16 |
| 第三节 健康与体质、体适能关系 | 18 |
| 第四章 锻炼的身心效应 | 19 |
| 第一节 锻炼的身心效应概述 | 19 |
| 第二节 适量锻炼对身体健康的影响 | 20 |
| 第三节 适量锻炼对心理健康的影响 | 22 |
| 第四节 适量锻炼的社会效应 | 24 |
| 第五章 促进健康的锻炼方法 | 25 |
| 第一节 体育锻炼方法的特点及分类 | 25 |
| 第二节 发展身体素质的方法 | 27 |
| 第三节 体育锻炼的科学安排 | 30 |
| 第四节 体育锻炼效果的生理评定 | 33 |
| 第六章 体育锻炼卫生 | 35 |
| 第一节 锻炼自我监督 | 35 |
| 第二节 锻炼疲劳的判断和消除 | 36 |
| 第三节 常见运动损伤的预防和处理 | 37 |
| 第四节 常见运动疾病的处理 | 39 |

| | | |
|-------------|-----------------------|------------|
| 第五节 | 体重控制与体育锻炼 | 41 |
| 第七章 | 篮 球 | 45 |
| 第一节 | 篮球运动概述 | 45 |
| 第二节 | 篮球基本技术与练习 | 46 |
| 第三节 | 篮球战术与练习 | 56 |
| 第四节 | 篮球竞赛规则简介 | 60 |
| 第五节 | 篮球运动竞赛的欣赏 | 63 |
| 第八章 | 足 球 | 66 |
| 第一节 | 足球运动概述 | 66 |
| 第二节 | 足球技术与教学 | 67 |
| 第三节 | 足球战术与练习 | 75 |
| 第四节 | 足球竞赛与欣赏 | 79 |
| 第九章 | 排 球 | 82 |
| 第一节 | 排球运动概述 | 82 |
| 第二节 | 排球基本技术与练习 | 82 |
| 第三节 | 排球基本战术与练习 | 94 |
| 第四节 | 排球比赛规则与运动价值 | 98 |
| 第十章 | 羽毛球 | 101 |
| 第一节 | 羽毛球运动概述 | 101 |
| 第二节 | 羽毛球基本技术 | 104 |
| 第三节 | 羽毛球运动的基本战术 | 112 |
| 第四节 | 羽毛球运动的基本规则与竞赛方法 | 114 |
| 第五节 | 羽毛球运动装备 | 117 |
| 第十一章 | 乒乓球 | 120 |
| 第一节 | 乒乓球运动概述 | 120 |
| 第二节 | 乒乓球运动的基本技术 | 121 |
| 第三节 | 乒乓球运动的基本战术 | 131 |
| 第四节 | 乒乓球运动的竞赛规则简介 | 132 |
| 第十二章 | 网 球 | 136 |
| 第一节 | 网球运动概述 | 136 |
| 第二节 | 网球运动基本技术 | 136 |
| 第三节 | 网球运动基本战术 | 143 |
| 第四节 | 网球运动竞赛规则简介 | 144 |
| 第五节 | 网球运动竞技鉴赏 | 145 |
| 第十三章 | 毽 球 | 147 |
| 第一节 | 毽球运动简介 | 147 |

| | | |
|-------------|----------------------|------------|
| 第二节 | 毽球运动的基本技术····· | 149 |
| 第三节 | 花毽技术与练习方法····· | 151 |
| 第十四章 | 艺术体操····· | 154 |
| 第一节 | 艺术体操概述····· | 154 |
| 第二节 | 艺术体操竞赛规则简介及比赛欣赏····· | 155 |
| 第三节 | 徒手基本动作与组合范例····· | 156 |
| 第十五章 | 健美操····· | 162 |
| 第一节 | 健美操概述····· | 162 |
| 第二节 | 健美操的科学锻炼方法····· | 164 |
| 第三节 | 健美操基本动作····· | 165 |
| 第四节 | 健美操规则简介和比赛欣赏····· | 167 |
| 第五节 | 街舞与瑜伽健身····· | 168 |
| 第十六章 | 技巧运动····· | 171 |
| 第一节 | 技巧运动概述····· | 171 |
| 第二节 | 技巧运动的内容和方法····· | 172 |
| 第三节 | 怎样观赏技巧比赛····· | 176 |
| 第十七章 | 体育舞蹈····· | 178 |
| 第一节 | 体育舞蹈概述····· | 178 |
| 第二节 | 体育舞蹈基本知识····· | 181 |
| 第三节 | 体育舞蹈基本技术····· | 182 |
| 第四节 | 体育舞蹈欣赏与评判····· | 185 |
| 第十八章 | 健身秧歌····· | 187 |
| 第一节 | 健身秧歌概述····· | 187 |
| 第二节 | 健身秧歌基本动作····· | 189 |
| 第三节 | 健身秧歌竞赛规则及裁判法简介····· | 195 |
| 第十九章 | 武术套路····· | 198 |
| 第一节 | 武术概述····· | 198 |
| 第二节 | 初级长拳(第三路)····· | 199 |
| 第三节 | 散打基本技术和战术····· | 207 |
| 第四节 | 武术欣赏····· | 208 |
| 第五节 | 武术套路规则简介····· | 210 |
| 第二十章 | 跆拳道····· | 212 |
| 第一节 | 跆拳道运动概述····· | 212 |
| 第二节 | 跆拳道腿法技术····· | 215 |
| 第三节 | 跆拳道健身价值与欣赏····· | 218 |

| | | |
|--------------|-------------------|------------|
| 第四节 | 跆拳道竞赛规则简介····· | 219 |
| 第二十一章 | 游 泳 ····· | 222 |
| 第一节 | 游泳运动概述····· | 222 |
| 第二节 | 竞技游泳基本技术与教学····· | 223 |
| 第三节 | 游泳竞赛规则简介····· | 233 |
| 第四节 | 竞技游泳的比赛欣赏····· | 234 |
| 第二十二章 | 定向运动 ····· | 236 |
| 第一节 | 定向运动简介····· | 236 |
| 第二节 | 定向越野的具体内容····· | 238 |
| 第三节 | 如何比赛····· | 245 |

第一章 体育概述

第一节 体育的含义

一、“体育”一词的产生

“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词，它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。“体育”一词，其英文本是 *physical education*，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。进入 19 世纪，逐渐建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

“体育”一词产生和应用的直接原因，主要是教育学说的发展。当时许多教育家和社会学家都倾向于主张从道德、知识、身体三个方面施行教育，而通过身体活动进行的教育自然就是体育。也就是说，狭义的“体育”一词最先是从小学的角度提出来的，体育被作为教育的一个组成部分。

到 19 世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而在我国，直到 1898 年“戊戌变法”以后，才由一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。1923 年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”，从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

二、体育的一般含义

体育是人的活动。它的本质属性是对人自身自然的改造，特有属性是以自我的身体活动为基本的活动方式实施改造。因此，体育的最一般含义是以身体活动为基本活动方式的、对自身自然实施改造的人的活动。它的社会本质是对自身自然进行改造的人的活动。体育具有与劳动相区别的特殊的活动特征：优化发展是体育的基本指导思想；主客体同一是体育的基本活动特征；身体活动是体育的基本活动方式；身体力行是体育的基本活动要求。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：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，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。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。

第二节 体育的历史生成和发展

一、体育的生成

体育起源于生产劳动。原始人类为了猎取小动物，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大的野兽，就要有使用工具和投掷重物的力量；为了捞取水中的鱼虾，就要学会游泳技术；为了采摘高树上的果实，就要掌握攀登的技巧。当人类认识到这些能力和技术的重要性，并有意识地去学习这些技能时，以强身健体为目的的体育活动就开始萌芽。

人类最初的劳动基本上是一种身体的活动。与人类最初的劳动相比，除了改造、支配自然界这一本质要素不可能改变外，现在人类的劳动无论从形式到内容，都发生了非常巨大的变化。而造成这巨大变化的历史杠杆，是工具的进化。工具的进化，作为活动的中介，深化了人们对自然的认识，也深化了对自身自然的认识，在积极向外扩张的改造自然的活动中，必然会产生一种反向自我改造的内在需要；作为“自我解放的手段”，人不断从劳动过程中被解放，同时也使其在相应的过程中失去了被改造的可能，这客观上为形成一种相对独立的直接的对自身自然改造的活动提供了可能；作为生产力发展的标尺，造就了物质条件的丰裕，促进着人们的生活内容和生活方式不断地发生改变，表现为人的活动形式的丰富。

由劳动伊始的人的活动，逐渐形成了由自发到自觉、间接到直接、个别到群体、分散到有组织地通过身体活动来实现对自身自然进行改造的一种有别于劳动的人的活动，即体育活动。体育的历史生成是人类活动发展的历史必然。体育的产生，不能单纯的看作是改造他的“无机的身体”，而是改造他有机的身体的十分自然的转换，或是人的身体活动在生产劳动中被逐出而作为补偿形成的相对独立的相对独立的活动。

总之，体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动，都是身体的活动，其区别在于前者主要用以谋生，后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域，是在人类社会长期的实践中，随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的，它受一定的社会政治、经济的影响与制约，也为一定的社会政治、经济服务。

二、国际大众体育发展的趋势

国际大众体育发展于20世纪中叶的西方发达国家。二战后，西方发达国家的经济迅速崛起，工业化和城市化过程加快，高度的现代文明在给人类带来了许多实惠的同时，也给人类带来了许多困扰。人们在寻求解决面临的难题的同时，进一步认识到体育的独特作用，促进了大众体育的发展。具体而言，国际大众体育兴起和发展的原因主要有这五点：大众体育为丰富业余时间创造了条件；人口老龄化；大众体育也是人力资本的一种重要投资形式；体育娱乐市场的推动作用；大众体育有利于扼制“文明病”的蔓延。

国际大众体育发展趋势可以概括为四点：大众体育的生活化、多样化、制度化和科学化。大众体育的生活化即大众体育对人们日常生活强大的渗透力，迅速地大范围内进入人们的日常生活，体育将与人们的日常生活息息相关。同时，随着社会老年化及社会进步所带来的体育人口的日益增加，不仅能提高人们的健康水平和生活质量，还能促进体育产业的发展和国家的经济发展，这是必然的发展趋势。

大众体育的多样化是多元化社会和社会分层所必然引发的。大众体育无论是内容，还是人们

所追求的价值观以及表现的特征均是多元性的。大众体育的定义充分反映了这点：大众体育是指社会发展到一定历史阶段，在相应的文化背景下所产生的，以体育运动为主要手段的，为人们欢度余暇、增进健康的一种文明、健康、科学的积极生活方式。人们通过参加各种体育运动，可以从中获得各自的各种需求，领悟到身心的愉悦，通过真实情感的流露还能让人们体验到人际快乐、社会关系的和谐。尤其是进入 21 世纪，人口老年化不断加剧，人口年龄分层越来越明显，国际大众体育运动无论其规模还是形式、内容都已大大超过以往。

大众体育的制度化主要体现在政府的积极参与、加强组织管理、重视兴建体育设施、重视社会体育指导员和体育志愿者的培养制度等。联合国教科文组织《体育运动国际宪章》规定：“参加体育运动是所有人的权利”。各国为促进大众体育的发展，都制定出一系列法规性文件。进入 20 世纪 90 年代以后，世界各国纷纷推出了大众体育发展计划，都颁布了具体的大众体育实施方案，体现了各国政府高度重视大众体育发展。

大众体育的科学化，随着现代健康科学、流行病学以及体育科学的发展，已经有越来越多的事实表明，高强度、竞争性强的体育活动并不是获取健康的唯一渠道。当今人们更加讲究科学的体育方法，根据不同的人、不同年龄、不同性别、不同职业、不同身份、不同地域、不同场所及当时不同的身心状态，选用不同的运动处方。

国际大众体育发展趋势具体体现为：参加大众体育人数日益增多；政府积极参与，加强组织领导；体育生活更加丰富多彩；体质测试和运动处方促进大众体育科学化；大众体育促进体育产业的发展；各国政府重视兴建体育设施；大众传播媒介为大众体育作广泛宣传；国际大众体育的合作与交流逐步加强。

第三节 体育的功能和分类

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中，体育伴随着经济、社会的发展而发展。体育能在人类社会连绵不断地存在和发展，得到了不同民族和国家人们的喜爱和广泛地认同，而且发展的活力越来越大，影响和作用也越来越大，这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用。而且，经济越发展，社会越进步，人们强身健体的意识就越强烈，体育的地位就越重要，作用就越显著。

一、体育的功能

体育这一特殊的社会文化现象，在其产生和发展的历史过程中，逐步构建了以公平竞争为道德核心，以团结、友谊、和平、进步为目标的价值体系和价值标准，并取得了全人类的赞同。在当代中国，体育对维护政治稳定、促进经济繁荣、增强人民体质、培养意志品质、丰富文化生活、振奋民族精神、增进对外交往等诸多方面起着越来越重要和不可替代的独特作用。

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的基本功能可归纳为健身、教育、娱乐和培养社会意识功能。

（一）健身功能

这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点，并且具有不可替代的基本特征。

人类在很早以前就已认识：通过身体直接参与体育活动，不仅可以改变自身的生理功能，而且还可以改变自身的心理状态。大量科学实验证明，体育运动可以促使有机体的生长发育，改善

各器官系统的机能,培养良好的心理素质,从而增进健康(生理和心理的健康),增强体质,预防疾病,提高有机体的工作效率。

(二) 教育功能

作为体育的本质功能之一,从原始社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段而流传于世的。在我国古代的教育中,以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中射、御均有体育教育的内容。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小学起就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳,其目的是把本阶段的子弟培养成军事统治者。今天,在世界任何一个国家或地区中,均强调德、智、体的全面教育。尽管存在教学内容的差异,但体育总是教育不可缺少的组成部分。体育教育在传授生活技能、教导社会规范、培养竞争意识,提高适应能力等方面发挥了巨大的作用。随着现代社会的发展,现代体育并不仅仅局限在学校体育,而在竞技体育和社会体育中均显示出体育的教育功能。竞技体育,通过竞赛培养国人的爱国主义热情,顽强拼搏,无私奉献的精神;社会体育,学习健身、娱乐、保健等各项技能,本身就含有教育的因素,能者为师是这一活动类型的典型教育因素。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能,而且是重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯,以改善生活方式,提高生活质量适应现代社会发展的需要。

(三) 娱乐功能

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需要,从而起到丰富社会文化生活和愉悦身心的作用,故它具有娱乐功能。娱乐功能与其说是体育的一大功能,不如说是体育的又一个重要本质特点。体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因就是体育与文化艺术活动一样具有较强的娱乐功能。体育的娱乐功能主要通过两种途径能够实现,即观赏和参与。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,正因为体育有如此的魅力,不仅能常常吸引广大观众锁住频道,聚焦于电视机前,更能牵引人们身体力行,直接参与活动,特别是自己喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服运动本身所带来的身体困难中,体验到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

这种功能体现在不同的领域,具有不同的方式。群众体育通过专门设计的各种各样的身体运动,并根据不同条件、不同年龄、不同身体状况和个人爱好进行体育运动,在运动过程中获得特殊的身体感受,在锻炼身体的同时达到“娱己”的目的。竞技体育通过专门设计的身体运动,在严格规则的条件下,最大限度地表现出个人或团队技、战术和身体能力,在实现自我价值的同时达到“娱人”的目的。特别是以奥运会为代表的各类各层次的体育运动竞赛,在娱乐身心、丰富社会文化生活方面,体育运动带给人类社会的独特作用是其他文化现象所没有的。体育运动正以它独有的方式向人类输送多姿多彩的精神食粮,提高人类的生存和生活的质量,改变和改善现代人的生存和生活方式。

(四) 培养社会意识功能

这里的社会意识主要是指团结、协作和竞争意识。竞赛是体育运动的一个显著特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈地取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,将有利于人的“社会化”。

除上述几种功能外,体育还有交流交往、政治、经济、军事等派生功能。

二、体育的分类

在中国,当体育活动在社会上发展起来以后,“体育”一词出现了广义和狭义两种用法。广义体育是与政治、经济、文化相对而言的,狭义体育是以德育、智育为类比对象。用于狭义时是指身体教育;用于广义时是“体育运动”的同义词,包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称。近几十年来,体育的实践有了很大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个互相区别而又互相联系的内容,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。

《中国大百科全书·体育卷》是这样定义广义、狭义体育以及其他相关术语的:

(一) 体育的广义概念(亦称体育运动)

是指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。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

(二) 体育的狭义概念(亦称体育教育)

是发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

(三) 竞技运动亦称“竞技体育”

指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前700多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

(四) 娱乐体育

是指在业余时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动,具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

(五) 大众体育

亦称“社会体育”、“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(六) 医疗体育

指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,是一种主动和自然的疗法。

国外对体育的分类和表述,在这里仅以两种语言为代表。美国百科全书用的是 *physical education and sport* (体育与运动),释文是:“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目的和以强健身体为目的的体力活动”。但在英文中还有两个类似的词,一个是美国百科全

书中的 *athletic sports* (直译是“竞技运动”,一般译为“体育运动”),是当体育(身体教育)和运动两个词作为一个词来用时所采用的专门词汇,其含义和这本书中的 *physical education and sport* 相同。另一个是国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中的 *physical culture* (直译为“身体文化”,一般译作“体育”),解释为“广义文化的一个组成部分,它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件”。在德意志联邦共和国和德意志民主共和国,有与英文 *physical culture* 相对应的词,称为“*Körper kultur*”,也有“身体文化与运动”这个词,称作“*Körper kultur und Sport*”。但近年来又有人主张用“*sport*”作为总概念,其内容是指所有旨在游戏和取得好成绩的,为增强身体和精神灵活性服务的,特别是身体活动领域里的人类活动形式的总称。

复习思考题

1. 体育的一般含义。
2. 国际大众体育发展趋势。
3. 体育的功能。
4. 体育的广义概念。

主要参考书目

- 周西宽主编. 体育基本理论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2007
- 熊晓正主编. 体育概论(高等教育体育教材) [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2008
- 全国体育院校教材委员会审定. 体育基本理论教程 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2004
- 全国体育院校成人教育协作组《体育概论》教材编写组编. 体育概论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1999

第二章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动的历史沿革

一、奥林匹克运动的诞生

奥林匹克运动的诞生即现代奥运会的兴起。1894年6月23日，国际奥林匹克委员会的成立，标志着现代奥林匹克运动的诞生。

现代奥林匹克运动是在资本主义产生和发展的条件下兴起的，它的出现是时代背景孕育的结果。体育的国际化趋势更为奥林匹克运动的产生创造了条件。现代奥林匹克运动的思想基础是三大思想文化运动：文艺复兴、宗教改革和启蒙运动。资产阶级教育方式，特别是在19世纪以后，英国开始了一系列教育改革，其中以阿诺尔德拉格比公学的改革最为成功。他创立了“竞技运动自治”制度，充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能，阿诺尔德的改革牢固地树立了体育在教育中的地位，确立了竞技运动的教育价值和社会价值，为奥林匹克运动的兴起提供了适宜的土壤。

奥林匹克运动的诞生时期，发生了两件具有象征性意义的大事：国际奥委会的成立和第一届奥运会的成功举办。

在现代奥林匹克创始人、法国教育家顾拜旦的大力提倡和积极呼吁下，1894年6月23日，“国际体育运动代表大会”通过了顾拜旦提出的复兴奥运会的建议，决定以现代形式每4年举办1次奥运会；为奥运会的举办建立一个长期存在的委员会，即国际奥委会；规定了国际奥委会的任务是要保证奥运会的准备工作得以顺利进行，并推行奥林匹克运动的原则和宪章；国际奥委会是一个自我选举、自我存在、无党派的俱乐部团体，其成员都是接受聘请而进入该委员会的，他们必须是政治上和经济上独立的人，每个国家只有一名或两名成员，国际奥委会的委员身份特殊，他们并不是各个国家派往国际奥委会的代表，而是国际奥委会在该国家或地区的代表，即“逆向代表”，大会还批准了由顾拜旦草拟的第一部奥林匹克章程。国际奥委会的成立，标志着现代奥林匹克运动的诞生。

第一届奥运会的举办并非一帆风顺，先后遭遇了政治和财经两大难题。在顾拜旦的四处奔走和积极活动下，并在各种场合利用其出色的外交能力说服社会名流支持首届奥运会，最后在举办国希腊掀起了一股奥运热潮。1896年4月6日至15日，第一届奥运会终于如期在雅典举行。虽然第一届奥运会还很不正规，且暴露出一些缺点，如没有邀请殖民地国家参加、妇女被排斥于奥运会之外等，但奥林匹克运动终于登上了历史舞台。

二、奥林匹克运动的发展

奥林匹克运动初期，其最大的任务是使奥林匹克运动得到社会的承认。在当时的社会环境下，奥林匹克运动并不具备进行国际活动的条件。另外，奥林匹克运动的内部体系还不完善，三大组织支柱除国际奥委会外，国家奥委会和国际单项体育联合会还处于待发展状态。三大支柱组

织系统松散,缺乏完整的原则;奥运会的活动内容、组织制度和思想都不成熟;奥运会的组织工作、比赛日程的确定、规则的制定随意性很大,缺乏统一标准;奥运会比赛项目缺乏稳定性等。这种状况到1908年伦敦奥运会才有了一定的改观,运动竞赛有了一定的规范化,为未来奥运会构建了一个基本模式。

二战之后,由于整个国际社会有了一个相对稳定的环境,有力保证了奥林匹克运动的大发展。此时,苏联和东欧国家的积极参加,更是大大推动了奥林匹克运动和奥运会的发展。4年一次的奥运会有力地促进了竞技运动,特别是奥林匹克项目在全世界的普及。越来越多的国家加入了奥林匹克大家庭,奥林匹克运动终于发展成为一个规模宏大的国际活动。奥林匹克组织已不单纯是一个体育机构,他们与政府以及非政府各部门的关系日益密切。1980年萨马兰奇担任国际奥委会主席,他的一系列改革和创新使得奥林匹克运动进入了大发展阶段。

三、奥林匹克运动的未来

度过了改革创新期的阵痛,奥林匹克运动迎来了蓬勃发展的新时期。展望未来,经过了一个多世纪发展的奥林匹克运动,将进入一个相对平稳的发展阶段。奥林匹克运动也将进一步均衡发展,以奥运会为代表的高水平竞技运动将与大众体育相结合,促进大众体育发展,并使大众体育成为奥林匹克运动的有机组成部分。此外,奥林匹克运动在文化、教育、体育科学研究等方面的活动也日益活跃,奥运会的文化色彩更加丰富,各项文化艺术活动也达到更高的水平,更多的城市包括发展中国家的城市申办奥运会,使更多的人认识奥林匹克运动的内涵和作用,奥林匹克运动将更加具有广泛性。

但是奥林匹克运动还存在着一些难以解决的问题,构成了对它未来发展的挑战。比如,政治对奥林匹克运动的干预,这直接影响到国际奥委会的独立性;三大支柱间权利和经济利益的分配矛盾;商业化、职业化的挑战;滥用兴奋剂;奥运会超大规模等。

第二节 奥林匹克运动体系

现代奥林匹克运动从19世纪末创建,时至今日,已基本构成了一个完整的体系。奥林匹克运动体系主要由思想体系、组织体系、活动内容体系三大方面组成。

《奥林匹克宪章》是国际奥委会赖以建立和存在的法律基础,是奥林匹克运动的根本大法。宪章规定了奥林匹克运动的思想、组织和活动体系的基本框架,使之成为有目标、有组织和有具体实践内容的社会运动。

一、奥林匹克运动的思想体系

奥林匹克运动的思想体系包括奥林匹克主义、奥林匹克运动的宗旨、奥林匹克精神及奥林匹克格言等。

“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动与文化和教育融为一体。奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和一般伦理基本原则的推崇为基础的。”奥林匹克主义包含了四层含义:奥林匹克主义的中心思想是人的和谐发展;体育运动是实现人和谐发展的重要途径;体育运动必须与教育、文化相结合;奥林匹克选手榜样的作用。

关于奥林匹克运动宗旨,《奥林匹克宪章》作了明确表述:“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的更美好的世界做出贡献。”“和平、友谊、进步”是奥林匹克宗旨的高度概括,是奥林匹克运动

最基本的出发点。

奥林匹克精神是奥林匹克运动的实质内容，是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神蕴涵了公正、平等、正义的内容，它承认一切符合公正原则的优胜，唾弃和否定一切不符合道德规范的行为，要求人们具有坚忍不拔的进取精神和克服一切困难的英雄气概。它概括了开展奥林匹克运动的目的。

奥林匹克格言——“更快、更高、更强”表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神，它不仅激励着运动员在赛场上奋力拼搏，争取最好成绩，同时也激励着社会每一个人在生活的各个方面不断超越自我，不断更新。另外，奥林匹克运动还有一句广为流传的名言，即“重要的是参加，而不是取胜”。

二、奥林匹克运动的组织体系

奥林匹克主义的思想体系能够得到贯彻，奥林匹克运动的各种活动能够付诸实施，是因为奥林匹克运动有一个结构完备、功能齐全的组织体系。它主要由国际奥委会、国际单项体育联合会和各个国家或地区奥委会三部分组成。这三者通常被称为奥林匹克运动组织的三大支柱，它们互相配合，相辅相成，使奥林匹克运动得以正常运行。国际奥委会是奥林匹克运动的领导机构；国际单项体育联合会由各个国家或地区的单项体育协会组成，其最高权力机构是定期召开的代表大会，它在奥林匹克运动中负责它所管辖的运动项目的技术方面的工作；国家奥委会是按照《奥林匹克宪章》的规定建立起来，并得到国际奥委会承认的组织，它是唯一有权代表其国家参加奥运会或国际奥委会赞助的地区运动会的组织，并担负着在各自国家或地区发展和维护奥林匹克运动的重大任务。

为了使三大支柱保持一种适宜的结构位置和功能关系，确保奥林匹克运动各项活动的实施，《奥林匹克宪章》明确地以法律条文形式，将各方的权利、任务加以明确的规定：权力高度集中于国际奥委会；在三大支柱组织中保持必要的人员重复；在国际奥委会握有最高权力的前提下加强协商；利益分享。

三、奥林匹克运动的活动内容体系

奥林匹克运动的活动内容是实现奥林匹克理想的具体手段和途径。它包括奥林匹克运动会、大众体育以及与体育有关的教育、科学和文化等活动。一系列活动以奥林匹克主义为贯穿主题，形成一个具有鲜明特色的奥林匹克活动体系。

在奥林匹克运动众多的活动内容中，4年一度的夏、冬季奥运会是最重要的活动，是奥林匹克运动的主旋律，奥林匹克运动会的活动内容包括竞技运动比赛、奥林匹克仪式、奥林匹克文化节、奥林匹克青年营等。竞技比赛是奥运会的主要内容，所有项目都必须是经国际奥委会承认的；奥林匹克仪式，如圣火传递，开、闭幕式和颁奖等，不仅给奥运会以浓烈的节日气氛，而且大大提高了奥运会的境界，使它庄严、神圣，这些仪式是奥运会的重要组成部分；奥林匹克文化节是奥运会期间的一个重要文化活动，它使不同国家、民族的文化艺术，一同展现在世界人民面前；奥林匹克青年营是使来自世界各地的青年，在奥林匹克的旗帜下，互相交流、互相学习，以深刻了解奥林匹克运动的理想。

奥林匹克运动的其他重要竞赛活动包括各大洲的洲际运动会、残疾人奥运会等国际奥委会承认的竞赛活动；大众体育活动主要是每年都举办的“奥林匹克日”，旨在促进群众体育活动的开展，扩大奥林匹克影响；奥林匹克科学、文化教育活动主要包括开办国际奥林匹克学院、建立奥林匹克博物馆、召开奥林匹克科学大会等。另外还有为表彰一些为发展奥林匹克运动做出贡献的团体和个人而进行的颁奖活动。