

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主编 王 剑



教育部直属师范大学
华中师范大学出版社

大学生体育与健康

主 编：王 剑
副 主 编：郑贤莉 宋国勇 辜双文
编委会主任：田远芬
编 委：梁树生 郭建农 李 创
胡承钧 马 烁 黄任强

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/王 剑 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5622-5716-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 218602 号

大学生体育与健康

©王 剑 主编

选题策划:何军华

责任校对:刘 峥

编辑室:第二编辑室

出版发行:华中师范大学出版社

社 址:武汉市洪山区珞喻路 152 号

销售电话:027-67863426/67863280

邮购电话:027-67861321

网 址:<http://www.ccnpublish.com>

督 印:章光琼

开 本:787mm×960mm 1/16

版 次:2012 年 9 月第 1 版

印 数:1-4000

责任编辑:向 力

封面设计:罗明波

电 话:027-67867362

邮 编:430079

传 真:027-67863291

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印 刷:湖北鄂东印务有限公司

印 张:15.5 字 数:280 千字

印 次:2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

敬告读者:欢迎举报盗版,电话:027-67861321

前 言

为了全面贯彻党的教育方针,促进大学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的优秀建设者和接班人,我们根据《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》,在总结高职高专学校体育课程建设的基础上,遵循《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的文件和精神,结合编者多年体育教学的实践,编写了这本教材,旨在不断增强大学生的体育意识,提高大学生的体育技能和健康行为方式。

我们在编写的过程中力求以辩证唯物主义思想为指导,以培养大学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心,紧紧围绕本课程的培养目标,面向 21 世纪高等学校体育教育的实际,并充分考虑大学生成长的特点,较好地处理了自学与面授的关系,让大学生掌握锻炼身体的基本技能,养成终身体育锻炼的习惯。本教材较全面地介绍了体育与健康的基本理论、基本知识,力求融针对性、实用性、科学性与趣味性于一身,既能满足大学生课下学习、复习的需要,又可将本教材作为休闲、健身的课外读物。

本教材的出版得到了荆州理工职业学院领导与华中师范大学出版社的大力支持,教材的编写得到了体育教研室其他老师的鼎力帮助,后期审稿、统稿工作得到了基础课部梁树生、李创、胡承钧、马烁等老师的全力协助,在此一并表示诚挚的感谢!

由于编者的水平与能力有限,本教材难免有疏漏之处,敬请同行专家与读者予以批评和指正,以便不断修订和完善。

编 者

2012 年 6 月 9 日

目 录

项目一 现代奥林匹克运动	1
子项目一 现代奥林匹克运动的兴起	1
子项目二 现代奥林匹克运动的发展	6
子项目三 中国与奥林匹克运动	11
思考与练习	18
项目二 体育基础知识	19
子项目一 体育的概念及功能	19
子项目二 高校体育与终身体育	22
思考与练习	26
项目三 体育与健康	27
子项目一 健康的概念	27
子项目二 体育锻炼与心理健康	28
子项目三 体育锻炼的基本原则	31
思考与练习	38
项目四 田径运动	39
子项目一 田径健身运动的概念	39
子项目二 田径健身运动的分类与内容	43
子项目三 田径健身运动对人体的作用	45
思考与练习	48
课外实践活动	48
项目五 球类运动	49
子项目一 足球	49
子项目二 篮球	66
子项目三 排球	85
子项目四 乒乓球	99

子项目五 网球·····	114
子项目六 羽毛球·····	125
思考与练习·····	137
课外实践活动·····	137
 项目六 健美与健美操·····	 138
子项目一 健美运动·····	138
子项目二 健美操·····	149
思考与练习·····	159
课外实践活动·····	159
 项目七 武术·····	 160
子项目一 武术的基本功·····	160
子项目二 初级长拳·····	163
子项目三 一路刀术·····	168
子项目四 散打·····	172
子项目五 太极拳·····	186
思考与练习·····	209
课外实践活动·····	209
 项目八 学生体质健康标准测试及锻炼方法·····	 210
子项目一 《学生体质健康标准》简述·····	210
子项目二 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法·····	212
子项目三 《学生体质健康标准》测试的操作方法·····	217
思考与练习·····	226
 项目九 体育锻炼与保健知识·····	 227
子项目一 体育锻炼的自我监督·····	227
子项目二 常见运动生理反应与处理·····	229
子项目三 运动损伤及其急救和处理方法·····	231
子项目四 运动创伤急救的任务、原则和方法·····	233
子项目五 常见运动创伤与运动性疾病的急救和处理·····	235
思考与练习·····	239
 主要参考文献·····	 240

项目一 现代奥林匹克运动

任务介绍：本任务的主要学习内容是了解现代奥林匹克运动的兴起、发展以及中国与奥林匹克运动。

古代奥运会于公元前 394 年遭到禁止。在沉睡了 2000 多年之后，它于 19 世纪末又重新出现在世界的舞台，这就是现代奥林匹克运动。现代奥林匹克运动的出现有着深刻的时代背景，它被深深打上了那个时代政治、经济以及文化生活的烙印。它是受 14 世纪以来蓬勃兴起的文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动三大资产阶级思想文化运动巨大影响的产物。

子项目一 现代奥林匹克运动的兴起

一、复兴奥林匹克的思想基础

1. 三大思想文化运动为现代奥林匹克运动的产生奠定了思想基础

在文艺复兴之前，欧洲处于被“黑暗统治”的中世纪。教会和贵族领主的封建统治禁锢了人们的思想，基督教曾以异教活动为名使古代奥运会惨遭厄运，它提倡的“灵与肉对立论”和“禁欲主义”，使中世纪的欧洲体育除骑士体育外全面凋敝。

随着 11 世纪后资本主义工商业的发展，新兴资产阶级迫切需要建设自己的意识形态来对抗宗教神权，为资本主义发展开道，于是出现了文艺复兴运动。文艺复兴运动猛烈冲击了禁欲主义。

宗教改革是继文艺复兴运动之后的又一场规模空前的反封建运动，它发源于德国，随即波及整个欧洲，并且发展成为武装斗争。它对 16 世纪到 18 世纪的欧洲教育和体育都产生了重要的影响。

17 世纪后期到 18 世纪末，从法国开始又掀起了一场声势浩大的思想启蒙运动。启蒙运动的思想家们提倡新的体育思想和观点，进行各种新的体育运动实践，开启了一个新的体育时代。

这三大思想文化运动都提倡人本主义，呼吁以“人道”代替“神道”，宣扬自由、平等、博爱和个性解放，猛烈抨击了基督教神学关于“肉体是灵魂的

监狱”的腐朽说教，大力宣传了罗马诗人提倡的“健全的精神高于健全的身体”的思想，宣扬“灵肉和谐”、“身心并完”。批判了禁欲主义，主张寻求现实的、健康的、幸福的生活。

三大思想文化运动满腔热情地宣扬古希腊身心和谐发展的教育思想，赞美古希腊奥运会的理想和精神，开始引起了人们对古希腊体育和古代奥运会的关注。意大利的国务活动家马捷奥·帕乐维叶里在1450年写的一篇政治论文中，首次提出将古代奥运会精神贯注于人们的社会生活之中的设想。此后，人们便从各个角度对古代奥运会进行研究和探索。在法国，著名诗人汉斯·沙克斯通过研究，为人们揭示了古代奥运会的竞赛制度和审美情趣；在意大利，著名的医生赫·美尔库里亚斯撰写了《论体操》一书，用医学的观点对古代奥运会进行了比较全面的研究；在英国，作家托马斯·基德对古代奥运会思想进行了深入研究并用以揭露当时的社会恶习，英国人吉尔别尔特在其博士论文中详细研究了古代奥运会历史，大胆提出了复兴奥林匹克思想的主张。1773年“德国体操之父”古茨穆茨在他的著作中论及了奥林匹克运动会，1804年，他甚至有恢复奥林匹克运动会的想法。

奥林匹克运动的先驱者们还在研究的基础上对奥运会模式进行了一些实验。法学家依奥汉涅斯·阿克维尔于1516年在伦敦组织了一次“奥林匹克示范表演”；英国检察官罗伯特·多维尔曾在巴顿·纳·赫斯举办过名为“奥林匹克运动会”的大型聚会，内容有田径、拳击、赛马、歌舞、棋类、杂技和乐器演奏。此外，博爱主义教育家们也仿照古代奥运会组织过多种地方性比赛。

2. 资产阶级的教育改革推动了奥林匹克运动思想的形成

1640年的英国资产阶级革命、1789年的法国资产阶级革命和1848年的欧洲资产阶级革命，使资本主义在欧洲主要国家取得了统治地位。为了培养具有开拓、进取、务实精神的社会活动家和经济实业家，资产阶级按照自己的教育思想和原则以及古希腊的教育精神，对旧教育进行了改革。英国著名教育家约翰·洛克提出了“绅士教育”的主张。他吸取了古希腊教育的基本经验，认为合理安排体育教育有助于精神恢复和发展思想，也有助于培养勇敢精神和坚强意志，要求在“绅士教育”中开展骑马、击剑、游泳、划船、舞蹈等活动，特别要开展竞技运动。在“绅士教育”的推动下，英国的竞技运动有了较快的发展。在法国，启蒙思想家、著名教育家卢梭提出了“自然教育论”，旨在培养身心健康的人。卢梭的教育思想也对古希腊教育制度和古代奥运会的教育价值作了充分的肯定。

18世纪末，欧洲博爱主义教育家们也对竞技运动和古代奥运会的教育价

值予以高度重视。他们以古希腊体育传统为基础,吸取骑士体育和民间游戏的优点,奠定了现代学校体育制度的基础。在博爱学校的教育实践中形成的“德绍五项竞技”,就是按照古代奥运会传统和近代体育项目编制而成的。进入19世纪以后,英国进行了广泛的教育改革。其中托马斯·阿诺德在拉格比学校的改革影响较大。阿诺德认为,竞技运动不仅可以锻炼身体,而且可以培养学生的坚定性格和崇高思想,培养他们在未来的生活中必备的领导能力。以此,他建立了以竞技运动为主的学校体育,实行“竞技运动自治”。英国的学校纷纷仿效拉格比学校的做法,修建运动场,组建运动俱乐部,并按自治原则开展体育活动。之后,阿诺德的竞技运动自治原则和组织方法又走出学校,在社会运动俱乐部中流行。

到19世纪70年代,阿诺德的新体育和方法逐渐流传世界各地。从洛克“绅士教育”到阿诺德的体育改革,资产阶级在几个世纪的教育改革中,逐步确立了体育在教育中的地位,有力地推进了奥林匹克运动思想的形成。

二、现代奥林匹克运动兴起的实践活动

1. 奥林匹亚考古之风的兴起

从18世纪开始,英、法、德等国的一些专家学者相继赴奥林匹亚实地考察和发掘,兴起了一股考察古奥运会的风气,古代奥运会也随之成为人们关心的焦点。在众多的考古学者中,德国考古学家、柏林大学教授埃·库尔季斯对奥林匹亚进行了为期6年的发掘,取得了突破性进展。1881年,古代奥运会遗址的主要设施得以重见天日。接着,人们在奥林匹亚修建了博物馆,展览出土的各种奥运会文物。随后,一条铁路把奥林匹亚同外界连接起来,奥林匹亚成了怀古和旅游胜地。

奥林匹亚的考古成果激发了人们对奥林匹克运动的憧憬。人们期望奥运会尽快回到现实生活中来。正如库尔季斯所说:“埋藏在黑暗深处的东西,是来自我们生活的富有生命力的东西……奥林匹亚这一隅之地在我们心中仍然神圣无比。我们必须把古人高度发展的文化、忘我的爱国主义精神、为艺术献身的思想、比生命中任何力量都更起作用的竞赛之乐带进我们这更加圣洁的火光照亮的世界。”于是,奥林匹亚的考古成果成为奥林匹克运动复兴的又一驱动因素。

2. 人们恢复奥运会的种种尝试

早在文艺复兴时期,人文主义者便跃跃欲试地试图恢复奥运会,但是其规模很小,而且都很分散。

19 世纪上半叶以后,复兴奥运会的种种尝试便在欧美一些国家和地区陆续进行着。19 世纪 30 年代,瑞典伦德大学一位名叫斯卡图的教授于 1834 年 7 月和 1838 年 8 月在赫里辛鲍尔格附近的拉姆斯疗养地举办过两次纪念古代奥运会的“斯堪的纳维亚运动会”,当时的报纸就称之为“奥运会”。同一时期,在英国的记罗普郡的马奇温洛克·布鲁克斯博士组织了名叫“奥林匹克节”的运动会,这个运动会从 1849 年开始举办,每年一届,持续举办了好几十年,但是始终保持着地方性的特点。布鲁克斯博士还建立了“马奇温洛克奥林匹克协会”。1844 年,加拿大的蒙特利尔也举办了为期两天的“蒙特利尔奥运会”。

在古代奥林匹克运动的发源国希腊,19 世纪 20 年代希腊人进行了声势浩大的民族解放战争。1830 年,希腊从土耳其独立出来以后,民族主义情绪高涨,出现了复兴古希腊文明的高潮。1838 年,在离奥林匹亚不远的列特林村,村民们为了庆祝希腊的独立和解放,最先按古代奥运会传统举办了运动会,表达了希腊人民复兴奥运会的热情。

19 世纪中期以后,随着奥林匹亚考古发掘工作的顺利进展,希腊人民复兴奥运会的热情越来越高涨,他们渴望借此重振历史的辉煌,增强民族凝聚力。顺应这一潮流,希腊人札巴斯向希腊国王奥托提出了复兴奥运会的具体建议。国王采纳了这一建议,并于 1858 年发布《奥林匹克令》,他授权札巴斯筹备奥运会。为了举办奥运会,札巴斯和希腊自由战士捐款在雅典修建了运动场。

1859 年,第一届泛希腊奥运会在新建的雅典体育场举行。国王奥托出席并主持了开幕式。这次运动会遵照古代奥运会的传统,规定运动员必须具有希腊血统,并不许职业运动员参加。比赛项目有赛跑、跳远、跨越障碍、撑杆跳高、铁饼掷远和跑高、投标枪、赛马、马车赛、划船、游泳、爬杆、技巧和平衡练习等。竞赛优胜者被授予按古代奥运会传统制作的桂冠。1870 年和 1875 年又先后举行了第二届、第三届泛希腊奥运会。由于参加运动会的人数不多,组织工作又不正规,未造成很大的声势。但是许多国家的报纸对这几次运动会作了详细的报道,在世界范围内产生了积极的影响,并积累了复兴奥运会的经验。

3. 顾拜旦的贡献

19 世纪末,恢复奥运会的许多条件都趋于成熟。许多热心的社会活动家、教育家和政治家利用这一有利时机,为创办现代奥林匹克运动作出了巨大努力。他们毫无疑问地成为现代奥林匹克运动的先驱。在众多先驱者中,法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵作出了杰出的贡献,他被后人尊称为“现代奥林

匹克运动之父”。

皮埃尔·德·顾拜旦，1863年出身于巴黎一个贵族家庭。中学时对古希腊史产生了浓厚的兴趣，这对他以后放弃仕途，把毕生的精力献给奥林匹克运动有很大的影响。他曾就读于巴黎政治科学学院。喜欢修辞学、历史学，尤其喜欢古希腊历史。他对竞技运动亦颇有兴趣，擅长曲棍球和足球，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很感兴趣并进行过认真的研究。青少年时代所受的教育对他一生的成就有很大的影响。大学毕业后，他投身于教育和体育改革。

为了促进法国竞技运动的开展，顾拜旦于1880年组建了民族体育联盟，在各地筹建各种运动设施，以推进法国学校体育改革。1883年，顾拜旦访问了当时竞技运动发达的英国，实地考察了英国学生从事的各种体育活动。这次访问，不仅使他深感竞技运动的教育作用，更重要的是进一步坚定了他改革法国体育的信念。回国后，顾拜旦积极呼吁教育和体育制度改革。1888年，顾拜旦被聘为法国“学校教育、体育训练筹备委员会”秘书长。次年，法国政府委托他全面调查和研究学校的体育工作。利用这一身份和工作，顾拜旦接触了大量国内外体育人士，了解了国内外的体育状况，这一年，他还代表法国参加了在美国波士顿举行的体育训练大会，对各国体育状况有了进一步的了解。因此，他把法国的体育改革与国际的体育活动开展联系了起来。

顾拜旦对古希腊体育和古代奥运会有深刻的了解，他认为，古希腊的竞技运动具有特殊的社会价值，它与艺术、品德高尚的公民共同构成了支持古希腊文明的三大支柱。他对古代奥运会也有特殊的感情。他曾经写道：“古希腊历史上，没有任何事物给我的触动比奥林匹克更为强烈。奥林匹克是座理想之城，它是人们处于实用而造，后来却因是祖国的象征，变得圣洁，令人神往。”正是这种感情加上奥林匹亚考古的启示，再与现代社会，尤其是与现代体育发展的成就相结合，终于使年轻的顾拜旦立下了创办现代奥林匹克运动的宏愿。

在1888年对各国体育状况的调查中，顾拜旦发现了当时世界体育发展的一些普遍存在的问题，如国内外体育组织矛盾重重，秩序混乱，而且互相对立；职业运动员增加，商业性严重等等。他强烈地感到奥林匹克团结、友好、和平的精神能使现代体育运动更具生命力，是复兴奥林匹克运动的重要因素。

这时，欧洲国际争端加剧，战争危机日益加重。在这种形势下，顾拜旦萌发了通过借鉴古代奥运会“神圣休战”的和平理想来促进国际和平的构想。在他看来，人们的误解和偏见导致了战争，因此，要消除误解、偏见，进而消除战争，创造和平，首先“要让世界人民彼此相爱”，而要达到这一目的的最好

的办法莫过于将各国青年定期聚集起来让他们在体育比赛中互相了解。这种定期聚会被顾拜旦称为“竞赛世界语”奥运会，也是顾拜旦积极复兴奥林匹克运动的一个重要原因。

经过一段时期的酝酿，顾拜旦终于形成了按照古代奥运会的方式和现今条件组织的国际性大规模运动会的设想。1889年7月，在巴黎召开的国际田径代表大会上，顾拜旦首次公开了这一设想，并开始为实现这一理想积极宣传。

在被选为法国最具影响的体育组织法国田径协会联合会秘书长之后，他利用这一身份，与国际体育界的知名人士加紧磋商。1891年，他创办了《体育评论》，积极宣传复兴奥林匹克的理想，为推动奥林匹克运动复兴作了大量而广泛的思想动员。1892年11月25日，在法国田径协会联合会成立5周年的庆祝大会上，顾拜旦发表了著名的《复兴奥林匹克》的演说，正式提出了复兴奥运会的具体构想。他对与会者说：“我希望能同你们在符合现代生活条件的基础上合作，筹备并完成一件有意义的大事——复兴奥林匹克运动会。”顾拜旦“复兴奥林匹克”的思想开始引起人们的关注和重视。至此，现代奥林匹克运动的胚胎逐步成熟，并进入了具体筹备阶段。

子项目二 现代奥林匹克运动的发展

从1894年国际奥委会成立至今，现代奥林匹克运动已走过了它的百年华诞。在这漫长而又充满艰辛的100多年里，无论是奥林匹克运动本身，还是它赖以存在的社会环境都发生了巨大而又深刻的变化。

一、现代奥林匹克运动的发展初期（1894年至第一次世界大战前）

1894年6月23日成立的国际奥林匹克委员会，标志着现代奥林匹克运动的诞生。当时的成员有法国、英国、希腊、瑞典、意大利、俄罗斯、比利时、捷克斯洛伐克、新西兰、美国、阿根廷、匈牙利12个国家。国际奥委会一成立，就对运动员的“业余”和“职业”问题展开了激烈的讨论，最后决定遵循“业余运动”的原则。1894年7月，国际奥委会对奥运会选手的业余资格作出了详细的规定：“业余运动员不能参加有金钱奖励的比赛以及有职业运动员参加的比赛。以体育为业的体育教师或教练员不能作业余运动员。”国际奥委会成立时的委员均由顾拜旦指定。他还决定，国际奥委会主席由奥委会举办国的国际奥委会委员轮流担任。国际奥委会早在成立时，就对奥运会拥有一切权力，例如，它有权选择和决定举办奥运会的城市，有权选择和决定奥运会的比

赛项目。此外，它还决定奥运会在“奥林匹亚特”的最后一年举行，沿用“奥林匹克运动”这一名称，并排斥妇女于奥运会之外。奥委会在它成立初期为现代奥林匹克的开展提供了组织上的保证，尽管存在着缺点和问题，但还是为现代奥林匹克运动带来了生机和希望。

在思想上，早在奥林匹克运动创建的初期，顾拜旦就提出了奥林匹克主义的思想，这个思想虽然有明确的目标，即通过现代竞技运动的教育价值，使全世界的青年身心均衡发展，友好相处，从而增强国际间的相互了解。但是，如何通过竞技运动来实现这一目标的具体构想还不成熟。

奥林匹克运动的创始人提出了体育运动与文化艺术结合，以达到身心均衡发展的重要思想。为了找到两者结合的途径，奥林匹克运动的创始人提出了将其他文化形式的比赛纳入奥运会的设想，甚至探讨了戏剧、舞蹈与竞技运动结合的可能性，大大丰富了奥林匹克运动的内涵。

1908年，奥林匹克运动产生了强调重在参与的一句名言：“重要的不是取胜，而是参加。”这一名言强调对奥林匹克运动的广泛参加，从而促进人们之间的相互了解。

奥林匹克运动的内容相当丰富，但主要表现形式是奥运会。奥运会应以怎样的姿态展示在世人面前，应以何种方式运转更有利于它在全世界的传播等问题，引起了奥林匹克运动创建初期人们的重视并为此进行了一系列探索。

首先，在奥运会项目设置上，人们已经注意到尽量符合现代社会的需要。虽然在初期几届奥运会上看出其项目的增减具有不一致性，有些甚至有很大的随意性，但确有不少项目已相对稳定。如田径、游泳、体操、击剑、网球每次都出现在奥运会上出现，射击、自行车、足球、划船、拔河，在前5届奥运会中有4届都有相关设置。这些相对稳定的项目，对于推进奥运会在世界范围内的普及和发展起到了促进作用。

其次，在奥运会的场地设施上，应修建什么样的场地才符合现代社会的需求，才能充分发挥运动员的潜力，这也是奥林匹克先驱者们需要解决的问题。初期的奥运会场地设施条件具有明显的滞后现象。如第一至第五届奥运会的跑道周长不一致，最短时为333.33米，最长时为536.45米。设计也不合理，如首届奥运会运动场场地建成“U”形，直道为192米，弯道弧度小，不仅不利于运动员跑速的发挥，而且容易发生事故。第二届、第三届奥运会则没有修建运动场，在巴黎的田径比赛使用的是坑坑洼洼的草地跑道。游泳比赛场地更是五花八门，第一届安排在雅典海港；第二届安排在巴黎塞纳河；第三届安排在圣路易的人工湖里圈出的一片水域进行，出发台是临时置于水面的浮排；第四

届在运动场内的草坪上挖出一个长 100 米、宽 17 米的游泳池，陆上项目与水上项目在同一场地进行。

这一时期还没有专门为运动员准备的奥运村，运动员散居在市内各处，在 1912 年斯德哥尔摩奥运会期间，美国队就住在送他们参赛的船上。

再次，在比赛时间的安排上，这一时期的奥运会没有固定期限，会期长短不定，从 10 天到 6 个多月，举办时间比较分散，春、夏、秋三季均有，有较大的随意性。

此外，在初期的奥运会上，比赛规则也很不健全，如马拉松的比赛距离每届都不一样；举重和摔跤比赛，既无体重级别的区分，也无比赛时间的限制，1912 年奥运会的一场摔跤比赛进行了 9 个小时。比赛的度量制选择也不一致，有用英制（码制）的，也有用公制（米制）的，这给奥运会的记录带来很大的困难。对参赛者的资格要求也不明确，最初的几届奥运会没有报名截止日期。

给优胜者的奖品也经历了一个变化的过程。在 1896 年首届奥运会上，只有冠亚军才能得奖，冠军奖为证书、银牌和橄榄枝冠，亚军奖为证书、铜牌和月桂枝冠，第三名没有奖。到了 1908 年第三届奥运会才第一次有了金牌。

二、现代奥林匹克运动的发展中期（两次世界大战之间）

在两次世界大战之间一共举办过 5 届夏季奥运会和 4 届冬季奥运会。经过 40 多年的探索和试验，在这一阶段后期奥林匹克运动的基本模式终于确立。

这一时期，奥林匹克的组织发展得十分迅速。世界各地已经成立的国家奥委会组织达到 60 个，比第一次世界大战前的 29 个在数量上翻了一番。这些国家奥委会组织在各自的地区积极促进奥林匹克运动的发展，处理有关奥林匹克的各种事务，使奥林匹克运动有了坚实的组织基础。同时，国际单项体育联合会也有了很大的发展，目前管理奥运会 31 个体育运动大项的 30 个体育组织在第二次世界大战前建有其国际单项联合会的已达 24 个，它们在世界范围内对各自的运动项目实行有效的组织与管理。在 1920 年至 1925 年，国际奥委会与国际单项体育联合会之间有一些摩擦。1926 年国际奥委会建立了由各国国际单项体育联合会代表组成的技术委员会后，矛盾逐步得到解决。于是，国际奥委会逐渐摆脱了奥运会的具体技术性事务，开始更多地在领导、协调、决策等更高的层次上发挥作用，它在国际体育中的领导地位得到承认。1930 年，柏林代表大会还建议国际单项体育联合会将其世界锦标赛的时间与奥运会错开，以免引起冲突。对尚未建立国际组织的奥运会项目，如现代五项，国际奥委会成

立了专门的委员会负责实施。奥林匹克运动终于形成了三大支柱互相配合的组织体系,为这一运动在第二次世界大战以后的大发展做好了准备。

从奥林匹克的思想内容看,这一时期产生了著名的奥林匹克格言:“更快、更高、更强。”这一格言的出现也是奥林匹克思想的发展,是对“重要的不是取胜,而是参加”的补充。

从奥林匹克的经济模式看,这一时期形成了能普遍为人们所接受的相对稳定的奥运会模式。首先,奥运会的竞赛项目有了明确的规定。1930年,国际奥委会执委会与国际单项体育联合会代表理事会协商决定,奥运会的正式比赛项目为:田径、体操、防御性项目(拳击、击剑、摔跤、射击)、水上运动(赛艇、游泳)、马术、全能(现代五项)、自行车、举重、帆船和艺术比赛(建筑、文学、音乐、绘画、雕塑);组委会可选择的项目有草地网球、水球、冰球、手球、篮球、回力球;除集体项目外,每个项目一个国家只能派3名运动员参加比赛;女子项目为体操、田径、游泳和击剑。同时,奥委会对报名、参赛组织工作的许多具体问题都做出了规定。

各运动项目也建立了一定的标准,如从1924年开始,体操摆脱了内容混杂的状态,形成了现代竞技体操的基本项目。田径取消了立定跳远、壶铃掷高、掷远等与其他运动项目重复的内容。

场地与设施也开始走向规范化。1920年,安特卫普奥运会开始使用400米跑道;1924年,巴黎奥运会开始有了50米的游泳池;1928年,400米跑道被确定为奥运会的标准跑道。从1932年洛杉矶奥运会开始,正式使用奥运村这一形式接待运动员;首次使用一、二、三不同高度的授奖台并采用了双镜头照相机进行终点摄影;电子计时和终点摄影仪也第一次非正式地在奥运会上使用;运动场上还首次有了大屏幕记分牌,并出现了自动打印机网路。在1936年柏林奥运会上,首次采用电影这一形式对奥运会进行了完整的记录,这不仅给奥林匹克运动留下了宝贵的历史资料,而且也扩大了奥林匹克运动在世界的影响;奥林匹克运动的首次闭路电视转播也是从柏林奥运会开始的。场地与设施的发展进步,为奥运会顺利召开提供了良好的物质条件。

会期安排也有了统一的尺度。为了解决以往会期长短不一的缺陷,1930年国际奥委会执委会和国际单项体育联合会代表理事会协商决定,将奥运会会期统一限制为16天。此外,又将1924年在法国夏蒙尼举行的冬季运动会确定为第一届冬季奥运会。以后冬奥会也是四年一届,与夏季奥运会在同一年度举办。冬奥会的确定,使得奥运会的内容更加充实、全面,从而大大提高了奥林匹克运动的影响力和覆盖面。

三、现代奥林匹克运动的发展近期（第二次世界大战后至 1980 年）

第二次世界大战以后，人类社会第一次出现了社会主义阵营。1952 年，苏联首次参加了在赫尔辛基举行的第十五届奥运会，取得了举世瞩目的优异成绩。后来又有东欧各国的加入，并且出现了苏联、美国、民主德国三强鼎立的奥运会局面。伴随着独立运动而迅速崛起的第三世界体育，给奥林匹克运动注入了新的活力，并扮演着越来越重要的角色。如 1964 年东京奥运会上，就有 22 个新兴国家的 700 多名运动员参加，共获得了 3 块金牌、6 块银牌、11 块铜牌。特别是埃塞俄比亚运动员阿贝贝蝉联奥运会马拉松冠军，曲棍球冠亚军连续两届为巴基斯坦和印度囊括等，给人们留下了深刻的印象。1964 年，第三世界有 31 人次进入田径、游泳、举重的世界前十名。

从参加奥运会的代表团和运动员人数来看，第二次世界大战前最多的是 1936 年柏林奥运会，有 49 个代表团 4000 多名运动员，而战后的 1972 年慕尼黑奥运会上已有 122 个代表团的 7894 名运动员参加。冬季奥运会也迅速发展，1968 年冬奥会有 37 个国家的 1293 名运动员参加了比赛。这些国家和运动员广泛加入，有力地推动了奥林匹克运动的发展，促进奥林匹克运动项目在全世界的普及，并使之发展成为一个规模宏大的国际社会运动。

第二次世界大战后，体育运动在世界范围内获得了空前广泛大发展。首先是欧美各国加强了对体育的重视。特别是 1957 年苏联成功发射人造卫星，导致欧美各国对教育和科学政策的反省，因而更加重视体育。如美国卫生、体育与娱乐学会在总统的支持下，积极推行美国青年体格健全计划，对青少年进行广泛的体能测试。各国也陆续推行了体能测试制度。第二是社会主义国家体育的活跃。战后建立的各社会主义国家，大都仿效苏联模式建立集中的体育体制，这种体制有利于更快地发展体育，特别是竞技体育。第三是第三世界国家争得了自主发展体育的权利。这些国家大都成立了全国性的体育管理机构，对旧的体育体制进行了改革，使本国体育获得了很大的发展。从 20 世纪 60 年代起，第三世界国家开始在国际体坛上崭露头角，并逐步形成了自己的优势项目。

由于体育在世界范围内的快速发展，促进了世界各地体育事业的发展，各大洲的综合运动会也陆续出现，如 1951 年开始的亚洲运动会，1951 年开始的美洲地区的综合运动会——泛美运动会，1963 年大洋洲运动会问世，1965 年又出现了第一届非洲运动会等等。各大洲运动会又进一步扩展了奥林匹克运动的竞技项目内容，如 1976 年蒙特利尔夏季奥运会的比赛小项数达到了 198 项。

此外,延续了半个多世纪的奥运会仅在欧洲和北美洲举办的局面也开始改变,如1956年的第十六届和1964年的第十八届奥运会,先后在大洋洲的墨尔本和亚洲的东京举行。奥林匹克运动创始人关于在各大洲轮流举办奥运会的设想最终得以实现。

自1948年在伦敦举办的第十四届奥运会开始,奥林匹克文化艺术比赛不再举行,但是奥林匹克运动与艺术的结合以更多样化的形式继续发展。如1964年东京奥运会开始出现了奥运会会标,1968年墨西哥奥运会首次出现了奥运会吉祥物。又如1949年国际奥委会在罗马举行的第44次全会上,决定在希腊成立国际奥林匹克学院。1958年,国际奥委会又决定将希腊古典乐曲《撒马拉斯颂歌》定为奥运会会歌。各种奥林匹克文化形式的出现,进一步强化了人们的奥林匹克意识。

随着奥林匹克运动的发展,现代科学技术在奥运会中得到越来越广泛的应用。1948年有了室内加温游泳池,1964年冬奥会开始使用计算机和电动计时器,1968年有了塑胶跑道,1972年一系列新的电子仪器包括用于投掷项目的光电测距仪投入使用……这些都标志着现代奥林匹克运动在第二次世界大战后得到了长足的发展,真正成为世界体育的大家庭。

子项目三 中国与奥林匹克运动

一、中国早期的奥林匹克活动

中国早期的奥林匹克活动大致分为了解和传播奥林匹克信息,与国际奥委会建立联系和参与奥运会三个阶段。

1. 对奥林匹克信息的最初了解和传播

据说,1895年8月,在近代奥运会诞生之际,希腊王储曾亲笔签署了由公使转交、邀请包含中国在内的各国体育组织参加第一届奥运会的信函。由于清政府未作答复,故是否收到过邀请函还有待考证。迄今有据可查的、中国最早有关奥林匹克的信息是:1904年,第三届奥运会在美国的圣路易城举行后,中国的许多报纸都刊载了有关“万国运动会”(即奥运会)的简单报道,使中国人初步认识了奥林匹克。1907年,即在1908年第四届伦敦奥运会前夕,中国的一些基督教青年会和教会学校人士开始在社会上宣传奥林匹克运动。1907年的10月24日,著名的教育家、体育家、南开中学校长张伯苓先生在天津青年会第五届学校联合会的颁奖仪式上发表演讲,对中国奥林匹克运动提