

通识课教育教材

大学体育 实用教程

李思民 刘 刚◎主编



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

通识课教育教材



大学体育 实用教程

李思民 刘 刚◎主编

中国科学技术出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育实用教程 / 李思民, 刘刚主编. — 北京:

中国科学技术出版社, 2024.3

ISBN 978-7-5236-0463-2

I. ①大… II. ①李… ②刘… III. ①体育—高等学

校—教材 IV. ① G807.4

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 040335 号

策划编辑 王晓义

责任编辑 周 婷

封面设计 唐韵设计

责任校对 焦 宁

责任印制 徐 飞

出 版 中国科学技术出版社

发 行 中国科学技术出版社有限公司

地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

投稿电话 010-63581202

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 496 千字

印 张 21.5

版 次 2024 年 3 月第 1 版

印 次 2024 年 3 月第 1 次印刷

印 刷 北京荣玉印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5236-0463-2/G · 1034

定 价 46.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社销售中心负责调换)

前 言

青少年是国家的未来和民族的希望。2014 年，习近平在江苏省南京市看望青奥会中国体育代表团时强调：“少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。”2018 年，习近平在全国教育大会上发表重要讲话，强调：“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”以体育智、以体育心是实施素质教育、促进学生全面发展的重要途径，对建设健康中国、强盛中国具有重要意义。

党的二十大报告明确提出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”这为新发展阶段体育工作指明了前进方向，提供了根本遵循。建设体育强国，当从青少年开始。

体育与健康教育是大学教育不可缺少的组成部分，对培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要的、不可替代的作用。大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提升体育素养的目的的重要公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。近年来，我国先后发布了《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等重要文件。这些重要政策文件的主旨就是要求各级各类学校牢固树立“健康第一”的教育理念，确保学生体育课程和课余活动时间，提高体育教学质量，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强，不断提高学生体质健康水平。为贯彻上述政策文件精神，我们组织专家编写了本教材。

本教材扎根中国，融通中外，充分体现了思想性、民族性、教育性、创新性、实践性，所讲内容易懂、易学、易操作。除可作为在校期间教学用书外，本教材亦可作为日常锻炼与健身的参考用书，为学生终身体育奠定基础。

本教材在编写过程中，参考了有关的教材和资料，在此向原作者和出版者致以诚挚的谢意。鉴于编者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。此外，我们还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

目 录

基础知识部分

第一章 体育与奥林匹克运动	3
第一节 体育溯源及其发展	3
第二节 奥林匹克运动	7
第二章 大学体育与体质健康	16
第一节 学校体育的演进与基本手段	16
第二节 大学体育的目标与教育理念	18
第三节 大学生体质健康测量与评价	23
第三章 体育活动与膳食营养	35
第一节 人体必需的营养素	35
第二节 健康膳食	39
第三节 体育活动与营养	46
第四章 体育卫生与保健	51
第一节 体育锻炼的卫生常识	51
第二节 体育锻炼的自我医务监督	56
第三节 运动损伤的预防与处置	63

运动技能部分

第五章 运动之母——田径	71
第一节 田径运动概述	71
第二节 径赛项目基本技术	72
第三节 田赛项目基本技术	80
第六章 激情——足、篮、排	88
第一节 足球运动	88
第二节 篮球运动	103
第三节 排球运动	121

第七章 精湛——乒、羽、网	133
第一节 乒乓球运动	133
第二节 羽毛球运动	144
第三节 网球运动	156
第八章 传统瑰宝——武术、龙舟、中华养生术、中华传统射艺	167
第一节 武术	167
第二节 龙舟	220
第三节 中华养生术	228
第四节 中华传统射艺	239
第九章 流行——健美操、瑜伽、形体运动、街舞、轮滑、啦啦操、拓展训练、定向越野、 高尔夫球、跳绳	247
第一节 健美操	247
第二节 瑜伽	260
第三节 形体运动	265
第四节 街舞	273
第五节 轮滑	278
第六节 啦啦操	285
第七节 拓展训练	290
第八节 定向越野	300
第九节 高尔夫球	311
第十节 跳绳	315
第十章 体适能与运动处方	319
第一节 体适能概述	319
第二节 健康体适能	321
第三节 运动处方	329
参考文献	334

基础知识部分



第一章 体育与奥林匹克运动

第一节 体育溯源及其发展

“体育”这一术语在我国出现得较晚。西方现代体育传入我国,主要通过两种渠道:一是洋务派在学校中设置体育课程(体操科),为现代体育的传入开辟了道路;二是教会兴办学校,引进了西方体育课程。五四运动及新文化运动把中国的体育,特别是学校体育带入了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想特别是美国实用主义教育思想对我国产生了较大的影响。1923年,新学制课程标准起草委员会公布的《新学制课程标准纲要》正式将“体操科”改为“体育科”,并决定在具体教学中废除兵操,改为以田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育之含义。

一、体育的起源

随着人类社会的发展和科学技术的进步,现代体育已经发展到了很高的程度。但是,体育是怎样产生的呢?

(一) 生产劳动是体育产生的决定因素

马克思曾说过,“劳动创造了人本身”。同样,劳动也创造了体育。

原始人的生活条件是低劣的。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式维持生存。所用的工具也非常简陋,靠跑和跳去追击野兽,靠投石块、掷长矛去捕鱼或刺杀野兽,靠攀登和爬越去采集野果等。这些开始只是为了生存的简单身体动作,经过长期的反复出现,逐渐成为一种必不可少的劳动,体育正是从这些劳动中发展而来的。

(二) 人类的进化是体育产生的社会根源

由于生活环境的改变和生活方式的影响,古猿完成了从猿进化为人的具有决定意义的一步——直立行走。直立行走后,上肢得以解放,才出现了跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等身体动作。

人类如果没有经过这种进化,那么“完全成型的人”是不会出现的,劳动也不会产生,同样体育也就不会产生,这就是体育产生的社会根源。

（三）需要是体育产生的动因

任何社会现象,无不以社会的需要和人的需求作为产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力。人类为了互相传递信息而产生了语言;为了帮助记忆,由结绳记事到发明文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,形成了最初的天文气象学;为了维护整个社会生活的秩序,制定了各种习俗、法律、道德规范、准则等。因此,需要是人类一切活动的动因。

从需要的理论出发,去分析体育的产生,就会深切地感受到体育产生于生产劳动。生产劳动是人类最基本的实践活动,但劳动不过是满足人类需要的一种方式而已(当然,是最主要的方式)。人类不仅需要劳动,还需要生活。人类有思想感情,有喜、怒、哀、乐,也有交往的需要,因而集群而居。在水平很低的社会需要结构中,单就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的生存需要,以及表达和抒发内心某种感情的需要。这些需要归纳起来就是需要健康的身体,需要进行强身健体的活动,由此也就构成了体育产生的动因。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的社会活动,是为了适应社会的需要(包括社会生产和生活的需要)和人本身的需要(包括人的生理和心理的需要)而产生的。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动。因此,体育总是随着历史的进步和人类对体育的需要层次的提高而不断发展和完善的。

（一）萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常恶劣,生产工具十分粗糙简陋,主要是各种石器和棍棒。生产活动主要为狩猎、采集野果、捕捉鱼虾以及后来简单的农事耕作等。原始人的这些活动,根本目的是生存,而不是锻炼身体、增强体质,因此,严格地说,这些活动只能称为“生活和劳动”。

原始人在生产水平很低的情况下,不可能有明确的社会分工,所以许多社会活动之间没有清晰的界限。当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越,既是劳动活动,也是生活技能。这些又都是我们现代体育活动的前身,现代体育运动正是从这些活动中发展而来的。

原始社会的教育主要是一些生存技能的传授。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程和日常生活中接受教育和锻炼,学会跑、跳、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中体育是主要的内容和手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。

原始人类的社会活动除了生产劳动,还有各种其他活动。例如:为了自卫或参与部落间的各种冲突,各种格斗活动就出现了;为了祭祀所信奉的神灵而进行的各种宗教活



动,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭祀性的宗教集会上,往往还举行各种竞技比赛,如古代的奥林匹克运动就是从祭奠天神宙斯进行的各种活动中发展来的;在狩猎成功或艰苦的劳动后,为了表达内心的喜悦和愉快的心情并寻求乐趣,人们也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病作斗争,人们就要寻求各种防治疾病的办法,包括进行强身健体的活动。

人类社会的这些活动,都是体育产生和发展的源泉。原始社会的体育和原始社会的教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动相互联系、互相促进,共同进步和发展。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

(二) 独立形态的体育

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。专一婚制是巨大的历史进步,家庭变为最重要的社会现象之一。它为儿童教育(包括体育)提供了场所。在长期的生产和生活实践中,人类的自然和社会知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这些一方面对人提出了更高的社会要求,即人必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面劳动产品有了一些剩余,就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能,以及进行身体训练。同时,人类的思维也有了发展。以上这些就从主观和客观两个方面为教育的产生提供了可能性。

奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时,教育(包括体育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,逐步形成专门的体系,并在军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。

国家的出现,使培养统治人才成为必需。教育成为统治阶级培养人才的工具,并具有明显的阶级性(包括体育)。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,并作为教育的基本内容之一而出现,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生活服务的生活技能教育了。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。周天子以射选诸侯、卿、大夫和士。

古希腊的斯巴达教育体系,同样把体育列为主要内容。公元前6世纪到公元前4世纪的雅典教育体系规定:十二三岁的少年进体操学校学习五项竞技(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)和游泳、舞蹈等;十五六岁的少年奴隶主子弟进国家主办的体育馆,在那里,五项竞技仍是他们的主要学习内容,但赛跑和角力更受重视,另外还增加了骑马、驾车等活动。在中世纪欧洲封建主教育体系的骑士七技(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育也占有较大的比重。柏拉图(Plato)的学生亚里士多德(Aristotle)是第一位论证了体育、德育、智育联系的人,主张教育少年儿童在身体、德行和智慧方面和谐发展。

教育的发展对体育的内容、组织方法也不断提出要求,从而促进了体育的发展。体

育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时还与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与这些活动相互影响和相互作用的过程中,才成为具有自身体系的独立形态。

体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性,并把体育作为一种富国强民的重要手段。东方体育崇文尚柔、以静养生的成分要多于西方,西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

(三) 渐成科学体系的体育

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的兴起而迅速发展。19世纪,由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,西欧各国之间接连发生战争,如克里米亚战争、普法战争等,许多国家都受到战败的屈辱。这些失败刺激着各国重建军备,使各国认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是这些强国强民的需要,迫使各国对体育加以重视,因而相继出现了“德国体操之父”古茨姆斯(GutsMuths)、德国“社会体操之父”路德维希·杨(Ludwig Jahn)和瑞典的林德福尔斯(Lindfors)等体操领袖。他们的理论著作(古茨姆斯著有《青年人的体操》,路德维希·杨与人合著了《德国体操》,林德福尔斯著有《体操的一般原则》)和体育实践经验,不仅受到本民族的欢迎,成为本国人民的共同财产,而且流传到欧、亚、美各洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典的体操的时候,英国却由于独特的社会条件,兴起了符合自己民族特色的户外运动以及娱乐和竞技运动。这些条件主要是:英国以海军立国,最早实现的工业革命促进了生产的发展;人们的生活水平相对提高,缩短了工作时间而使闲暇时间增多;英国气候温和,人们有条件和兴趣更多地参加户外丰富多彩的体育锻炼,如射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径、高尔夫球、登山、滑冰和滑雪等。英国人认为,参加户外运动是一件当然的事,是整个人生的一部分。

随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动以及娱乐和竞技运动逐渐在美国和其他许多国家得到传播。这时,人类的体育有4个特点:第一,体育开始形成科学体系,将近代科学的研究成果作为体育发展的理论基础(通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为“现代体育”);第二,体育运动已具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性;第三,体育运动的项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会;第四,体育已成为学校教育的重要组成部分。所以,德国的杨氏体操、瑞典的林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供了重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴运动和法国著名教育家顾拜旦(Coubertin)倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善起到了重要的作用。



第二节 奥林匹克运动

奥林匹克运动是人类文明史上持续时间最长、影响范围最广、规模最为宏大的社会文化现象,为人类社会的和平、进步和发展做出了无与伦比的贡献。

人们常把奥林匹克运动认为是奥林匹克运动会,其实二者不是一个概念。奥林匹克运动是在奥林匹克主义指导下,以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典为主要内容,促进人的生理、心理和社会道德全面发展,促进各国人民之间的相互了解,在全世界普及奥林匹克主义维护世界和平的国际社会活动。奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想文化体系,以国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会和各国或地区奥林匹克委员会三大支柱为骨干的组织体系,以及以奥林匹克运动会为周期性高潮的活动内容体系。

一、现代奥林匹克运动的兴起和发展

(一) 现代奥林匹克运动兴起的社会背景

19世纪末出现在世界体育舞台之上的奥林匹克运动绝不是偶然的社会现象,它是在一个广阔的历史时代背景下长期孕育的结果。

1. 资本主义工业化发展的影响

工业革命后,人们的思想和生活方式发生了巨大的变化。随着自然科学的进步,特别是医学、生理学等人体科学的发展,人们对身体活动有了一个新的认识。欧洲出现了一个需要体育并创造出新的体育手段的时代。此外,由于资本主义工业生产引起的文明公害在欧美大陆相继出现,人们渴望新鲜空气和健康的活动,渴望人与人之间相互接触和了解,希望寻求一个理想的健康生活方式,于是,体育成为一种日益迫切的社会需要。

2. 三大思想文化运动的影响

从14世纪到18世纪,勃然而起的欧洲文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动为奥林匹克运动的兴起奠定了思想基础。可以毫不夸张地说,现代奥林匹克运动是这三大资产阶级思想文化运动巨大影响的产物。三大思想文化运动是思想文化领域里新兴的资产阶级革命,资产阶级文化由此取代了封建主义旧文化,极大地冲击了欧洲封建主义的精神支柱——中世纪的宗教哲学。三大思想文化运动宣扬自由、平等、博爱和个性解放,并通过满腔热情宣扬古希腊身心和谐发展的教育思想,赞美古希腊奥林匹克运动会(简称“奥运会”)的理想和精神。这不仅为现代体育的形成扫清了思想障碍,也引起了人们对古希腊体育和古奥运会的关注。

3. 资产阶级教育改革的影响

资产阶级的教育旨在培养能文能武,具有健康的身体、丰富的知识和能力,以及具

有开拓、进取、务实精神的社会活动家和经济实业家,而不是中世纪的骑士和僧侣,所以,个性和人格的发展成为教育的主要任务,而古希腊教育制度和古奥运会的基本精神正符合个性解放的思想。17 世纪资产阶级革命后,英国著名的教育家洛克(Locke)提出了包括智育、德育和体育三部分在内的“绅士教育”的主张。法国启蒙思想家卢梭(Rousseau)提出了“自然教育论”,以培养身心两健的人。18 世纪末,欧洲博爱主义教育家们在教育改革中充分注意到古希腊教育经验和古奥运会的教育价值。进入 19 世纪以后,英国托马斯·阿诺德(Thomas Arnold)在拉格比公学建立了以竞技运动为主的学校体育体系,以充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能。

资产阶级在几个世纪的教育改革中,逐步形成了全面发展的教育思想,确立了体育在教育中的地位,肯定了竞技运动的教育价值和社会价值,从而推进了奥林匹克思想的形成。

(二) 现代奥林匹克运动兴起的动因

资本主义工业化的发展、三大思想文化运动的影响和资产阶级教育的改革为现代奥林匹克运动的产生奠定了政治、经济、文化和思想的基础。现代奥林匹克运动兴起的直接原因有 3 个方面。

第一,19 世纪下半叶欧美竞技运动迅速发展,体育超越了国界。兴起于欧洲的西方现代体育,以涌向各地的殖民者(主要是商人、军人、传教士和各种文化人)为媒介向世界传播,形成了东西方体育以及其他不同类型体育的交流、融合的体育国际化大趋势,出现了国际体育交流和比赛。随着国际性单项体育组织的陆续诞生,建立一个综合性的国际体育交流大舞台,建立一个协调各单项组织活动的国际体育组织以发挥管理作用,已成为时代的迫切需要。

第二,从 1875 年开始,德国柏林大学教授恩斯特·库尔提乌斯(Ernst Curtius)率领的考古队对奥林匹亚进行了为期六年的发掘。1881 年,古奥运会遗址的主要设施终于重见天日。奥林匹亚的考古成果激发了人们对古代奥林匹克运动会的憧憬,成为奥林匹克运动复兴的一个直接驱动因素。

第三,从 19 世纪开始,希腊和欧美一些国家和地区已经为复兴奥运会进行了各种尝试,积累了大量的经验,从实践上证明了复兴奥运会的可行性。

正是由于体育国际化发展的需要和奥林匹亚考古发掘工作的突破性进展,以及各地复兴奥运会的实践,使得现代奥林匹克运动呼之欲出。

(三) 现代奥林匹克运动的诞生

法国著名的社会活动家、教育家、历史学家顾拜旦是现代奥林匹克运动的奠基人,为创办奥林匹克运动做出了杰出的历史性的贡献。1875—1881 年,当奥林匹亚考古成果不断公布时,年轻的顾拜旦便酝酿着一个宏愿:“德国人挖掘了奥林匹亚遗址,为什么法兰西不能着手恢复它古代光荣的历史呢?”通过 1888 年对各国体育状况的调查,他强烈地感到应尽快复兴古代奥林匹克精神,以团结、友好、和平精神来指导体育竞赛。当时,欧洲国际争端加剧,战争危机日益加重。顾拜旦考虑到,既然古奥运会可以体现



各城邦的共同心愿与和平理想,那么用现代形式来复兴奥运会,使它成为世界性运动会,能否促进人们友好共处和世界和平呢? 1889年7月,在巴黎召开的国际田径代表大会上,顾拜旦首次公开了按照古奥运会方式和现今条件组织国际运动会的设想。1894年6月,国际体育代表大会在巴黎索邦神学院隆重开幕,到会代表79人,代表12个国家的49个体育组织。大会通过了《复兴奥林匹克运动会》和成立国际奥林匹克委员会(简称“国际奥委会”)的决议,决定由奥运会举办国的国际奥委会委员轮流担任主席。大会规定每隔四年在某个国家的大城市举行奥运会,并规定了奥运会的比赛项目。国际奥委会的成立标志着现代奥林匹克运动的诞生。由于首届奥运会在古奥运会的发祥地希腊雅典举行,因此,希腊人维凯拉斯(Vikelas)当选为第一任主席,顾拜旦为秘书长。

1. 现代奥运会简况

1896年4月6日至15日,第1届现代奥运会在雅典举行。来自13个国家的311名运动员参加了田径、游泳、举重、古典式摔跤、体操、自行车、射击、击剑、网球等9个大项43个小项的竞赛。

自1896年第1届雅典奥运会到2020年东京奥运会为止,按4年一届计算应该已经举行了32届,但实际上只举行了29届,因为两次世界大战,第6届、第12届和第13届奥运会停办(表1-2-1)。

第一届冬季奥运会是1924年1月在法国夏蒙尼举行的,至2022年已经举办了24届冬季奥运会。冬季奥运会是奥林匹克运动会的组成部分,最初是和夏季奥运会在同一年内举办,从1994年起,冬季和夏季奥运会相间举办。

2. 现代奥林匹克运动的发展

从1894年国际奥委会成立至今,在这漫长的一百多年里,无论奥林匹克运动本身还是社会环境都发生了巨大而深刻的变化。

现代奥林匹克运动的发展大致可以分为四个阶段。

1894年至第一次世界大战前(1914年)为现代奥林匹克运动的初创阶段,主要是对奥林匹克模式进行探索。这一时期,奥林匹克运动的活动内容、组织制度和思想都不成熟,还缺乏系统性和规范化,基础还很很不牢固。

两次世界大战之间(1914—1946年)为现代奥林匹克运动的基本模式形成阶段。这一阶段,奥林匹克运动的内容和设施、奥林匹克制度与组织、奥林匹克思想体系等基本模式初步形成。这一阶段奥林匹克运动取得的一个重要进展就是冬季奥运会的出现。

第二次世界大战后至1980年为现代奥林匹克运动的发展阶段。这一阶段,奥林匹克运动在全世界范围内蓬勃发展。随着战争的结束,苏联、东欧及第三世界各国的加入给奥林匹克运动注入了新的活力,使之发展成为一个规模宏大的国际社会活动。

表 1-2-1 历届现代夏季奥运会一览表

届次	年份	举办地点	举办国
1	1896	雅典	希腊
2	1900	巴黎	法国
3	1904	圣路易斯	美国
4	1908	伦敦	英国
5	1912	斯德哥尔摩	瑞典
6	1916	停办	
7	1920	安特卫普	比利时
8	1924	巴黎	法国
9	1928	阿姆斯特丹	荷兰
10	1932	洛杉矶	美国
11	1936	柏林	德国
12	1940	停办	
13	1944	停办	
14	1948	伦敦	英国
15	1952	赫尔辛基	芬兰
16	1956	墨尔本	澳大利亚
17	1960	罗马	意大利
18	1964	东京	日本
19	1968	墨西哥城	墨西哥
20	1972	慕尼黑	德国
21	1976	蒙特利尔	加拿大
22	1980	莫斯科	苏联
23	1984	洛杉矶	美国
24	1988	汉城(今首尔)	韩国
25	1992	巴塞罗那	西班牙
26	1996	亚特兰大	美国
27	2000	悉尼	澳大利亚
28	2004	雅典	希腊
29	2008	北京	中国
30	2012	伦敦	英国
31	2016	里约热内卢	巴西
32	2020	东京	日本

注:2020 年东京奥运会实际举办时间为 2021 年。



1980 年至今为现代奥林匹克运动的改革阶段。改革的核心是变封闭为开放,使奥林匹克运动跟上社会前进的步伐。国际奥委会充分肯定商业化对体育运动的积极作用,大胆引进市场经济的机制,积极而有控制地对奥运会进行多种商业开发,给奥林匹克运动建立了一个坚实的经济基础。

3. 奥林匹克运动的挑战与机遇

奥林匹克运动中存在着的一些难以解决的问题构成了对奥林匹克运动未来发展的挑战。这些困扰奥林匹克运动的问题集中在以下方面:①自身理论缺乏引起的异化危机;②体育运动商业化的挑战;③奥林匹克运动员职业化的挑战;④滥用兴奋剂的挑战;⑤政治斗争的挑战;⑥奥运会超大规模的挑战;⑦腐败危机;⑧体育道德;⑨裁判执法不公;⑩球场暴力和恐怖主义;⑪和平、发展、人权三大支柱之间的矛盾;⑫组织制度弊端;⑬欧美为中心的体育沙文主义。

4. 奥林匹克运动的发展前景

针对奥林匹克运动在世界范围所遇到的强大挑战,国际奥委会已经采取了一些针对性的改革措施。这些措施包括:在提倡商业化的同时,对商业化进行必要的控制;对职业运动员加以控制,把运动员资格控制在国际奥委会承认的各国际单项体育联合会手中;不断加大对滥用兴奋剂的打击力度;坚决反对把奥运会作为各国政府的政治工具,不依附于任何政治力量;采取各种措施,控制奥运会规模膨胀,减轻举办城市的负担。20 世纪 80 年代以后,奥林匹克运动所坚持的改革路线使奥林匹克的道路越走越宽,也预示着奥林匹克运动会会有一个光明美好的发展前景。

20 世纪 90 年代冷战结束后,世界进入了一个和平发展的新阶段。世界政治多极化、经济全球化趋势日益明显,谋求和平与发展、促进合作与进步已成为不可阻挡的历史潮流。这为奥林匹克运动的发展创造了一个良好的外部环境。奥林匹克运动将进入一个相对平稳的发展阶段。

未来,奥林匹克运动发展的一个重要动向就是积极地向大众体育渗透,与大众体育相结合,使奥林匹克运动进一步均衡化。

由于逐步摆脱了长期困扰自己的经济窘迫,并且随着奥林匹克系统内外的重新协调和高科技的发展,未来的奥运会将更加紧张、精彩,更具有魅力,文化色彩会越来越丰富,组织安排会更加合理,观赏价值也将大大提高。此外,奥林匹克运动在世界和平事业中将会发挥更加积极的作用。

二、奥林匹克运动体系简介

奥林匹克运动体系包括思想文化体系、组织结构体系和活动内容体系三大部分。

(一) 奥林匹克运动的思想文化体系

1. 奥林匹克运动的思想体系

①《奥林匹克宪章》。《奥林匹克宪章》是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的

基本原则、规则和附则的法典。它指导奥林匹克运动的组织和运行,规定了奥运会举办的条件。《奥林匹克宪章》对奥林匹克运动存在和发展的最基本的内容,如奥林匹克组织的宗旨、原则、成员资格、机构及其职权范围和奥林匹克各种活动的基本程序等作了明确规定。

②奥林匹克主义。现行的《奥林匹克宪章》对奥林匹克主义作了较全面的表述:“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。”

③奥林匹克运动的宗旨。使体育运动为人类的和谐发展服务,以提高人类尊严;以友谊、团结和公平竞赛的精神,促进青年之间的相互理解,从而有助于建立一个更加美好的和平世界;使世界运动员在每四年一次的盛大的体育节日——奥运会中聚在一起。

④奥林匹克精神。奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。

⑤奥林匹克格言。“更快、更高、更强、更团结”“重要的是参加,而不是取胜”是奥林匹克运动广为流传的名言。

2. 奥林匹克的文化标志

①奥林匹克标志。奥林匹克标志由自左到右为蓝、黄、黑、绿、红五种颜色的五个依次互相套接的圆环组成。上面是蓝环、黑环、红环,下面是黄环和绿环。根据《奥林匹克宪章》,五个圆环象征全球五大洲之团结,以及全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神,在奥运会上相聚。

②奥林匹克旗。奥林匹克旗为白底、无边,中央是奥林匹克标志的五色相交连环圈。

③奥林匹克会歌。奥林匹克会歌原名为《撒马拉斯颂歌》,由希腊人撒马拉斯作曲、希腊人帕拉玛斯作词,在1958年被国际奥委会确认为奥林匹克会歌。

④奥运会会徽。每届奥运会主办国的国家奥委会都要设计专用的奥运会会徽,以突出该届奥运会的地方特色。奥运会会徽是由奥林匹克五环同其他特殊图案共同组成的图样。

⑤奥林匹克圣火和奥林匹克火炬。《奥林匹克宪章》规定:奥林匹克圣火是在国际奥委会许可下,在奥林匹亚点燃的火焰;奥林匹克火炬则是用圣火点燃或由它复燃的火炬。

⑥奥林匹克圣火传递。首先在奥运会发源地奥林匹亚赫拉神庙前举行点圣火的仪式。然后,火种(火炬)由各个国家和地区的运动通过长跑(如遇高山峻岭、江河湖泊,则用飞机或轮船运送),一程又一程地向东道国传递,于奥运会开幕式前一天到达举办城市。火种(火炬)所到之处,成千上万的群众倾城迎送。开幕式上,由东道国著名运动员接最后一棒,绕场一周后点燃奥运会场的巨大火炬。主会场的巨大火炬一直燃烧到运动会闭幕时才熄灭。

⑦开幕式和闭幕式。开幕式和闭幕式是奥运会期间非常隆重和盛大的仪式,是主



办国展示民族文化的极好机会。各奥运会主办国总是尽一切力量,通过开幕式和闭幕式向世界展现自己独具魅力的民族文化。开幕式主要由升旗仪式、入场仪式、开幕致辞、点燃圣火、宣誓仪式以及大型表演等几部分组成。闭幕式主要由入场仪式、颁奖仪式、闭幕致辞、交接旗帜、熄灭圣火以及大型表演等几部分组成。

⑧奥运会誓词。运动员誓词:“我代表全体运动员宣誓,为了体育的光荣和本运动队的荣誉,我们将以真正的体育精神参加本届奥林匹克运动会的比赛,并遵守各项规则。”裁判员誓词:“我代表全体裁判员宣誓,在本届奥林匹克运动会上,我们尊重和遵守奥林匹克运动会的一切规则,公正无私地履行自己的职责。”

⑨奥运会奖章。现代奥运会授予各项比赛前三名的优胜者以奖章和证书。奖章分为金、银、铜三种。1928年以前,奖章图案没有固定样式;1928—2000年,奖章正面为右手举花、左手抱橄榄枝的胜利女神的浮雕图案;自2004年起,奖章正面采用插着翅膀站立的胜利女神和希腊潘纳辛纳科竞技场图案。

⑩奥运会吉祥物。每届奥运会的主办国都要根据本国或本地区的特征,选择一种经过艺术加工的、人格化的动物形象作为本届奥运会的吉祥物,以示奥运会吉祥如意。

(二) 奥林匹克运动的组织结构体系

奥林匹克运动是一个结构完备、功能齐全的组织体系,由国际奥委会、国际单项体育联合会和各个国家或地区的奥委会三部分组成。这三者是奥林匹克运动的三大支柱,它们互相配合、相辅相成,为奥林匹克运动的正常运行提供组织保证。在这三大支柱中,国际奥委会负责决策、指挥和协调,国际单项体育联合会负责有关运动项目的各种专业技术活动,国家奥委会负责各自国家和地区的奥林匹克运动。它们团结合作,组成了一个互相配合又互相制约的合作关系。

1. 国际奥林匹克委员会

国际奥林匹克委员会(简称“国际奥委会”),是奥林匹克运动的最高权力机构。它是一个国际性、非政府的非营利的组织,是奥林匹克运动的指导者、捍卫者和仲裁人。国际奥委会具有法人地位,它的存在是无限期的。国际奥委会的任务是按照《奥林匹克宪章》领导奥林匹克运动。它根据《奥林匹克宪章》所做出的决定是最终决定。

国际奥委会是由顾拜旦于1894年6月23日在法国巴黎发起成立的,现总部设在瑞士洛桑。

国际奥委会的组织结构包括国际奥委会全体会议、执行委员会、秘书处和专门委员会。国际奥委会全体会议是国际奥委会的最高权力机构,奥林匹克运动中一切重大问题的决策权均由它掌握。国际奥委会执行委员会是处理日常事务的常设机构,包括主席1人(任期8年)、副主席4人(任期4年)和执行委员6人(任期4年)。

国际奥委会主席是由奥委会委员以无记名投票方式选举产生的:从1894年至今已有九任主席,他们是:维凯拉斯(ViKelas,希腊)、顾拜旦(Coubertin,法国)、德巴耶-拉图尔(Baillet-Latour,比利时)、埃德斯特伦(Edstrom,瑞典)、布伦戴奇(Brundage,美国)、基拉宁(Killanin,爱尔兰)、萨马兰奇(Samaranch,西班牙)、罗格(Rogge,比利时)、巴赫

(Bach, 德国)。

2. 国际单项体育联合会

国际单项体育联合会是在世界范围内管辖一项或几项运动项目并接纳若干管辖这些项目的国家和地区团体的非官方的国际组织。国际奥委会与它的关系不是领导与被领导的关系,而是一种互相承认的关系。只有被国际奥委会承认的单项体育组织,其管辖的运动项目才有可能被列入奥运会的比赛项目。

3. 国家奥林匹克委员会

国家奥林匹克委员会(简称“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负责一个国家或地区开展奥林匹克运动的组织。国家奥委会是奥林匹克运动的基本功能单位。国际奥委会和国际单项体育联合会组织的各种奥林匹克活动,最终都要由国家奥委会来承担、执行和完成。各个国家奥委会同国际奥委会是相互承认的关系。只有获得国际奥委会承认的国家奥委会,才有权参加奥运会。

为了更好地使国家奥委会在区域性的范围内合作,促进各大洲奥林匹克运动的发展,在五大洲还设有国家奥委会的洲级协会,即非洲国家奥委会总会(Association of National Olympic Committees of Africa, ANOCA)、亚洲奥林匹克理事会(Olympic Council of Asia, OCA)、泛美体育组织(Pan American Sports Organization, PASO)、欧洲国家奥委会总会(Association of European National Olympic Committees, AENOC)和大洋洲国家奥委会(Oceania National Olympic Committees, ONOC)。此外,还有一个所有国家奥委会组成的全球性的组织——各国奥林匹克委员会总会(Association and National Olympic Committee, ANOC)。

(三) 奥林匹克运动的活动内容体系

1. 奥林匹克运动会

四年一度的奥林匹克运动会(简称“奥运会”)是奥林匹克运动的最重要的活动,是奥林匹克运动的主旋律。它分为夏季奥运会和冬季奥运会,主要活动内容包括竞技运动比赛、奥林匹克仪式、奥林匹克艺术节、奥林匹克青年营。

为了限制奥运会的比赛规模,国际奥委会规定:只有在至少四大洲 75 个国家广泛开展的男子项目和三大洲 40 个国家广泛开展的女子项目,才可列入夏季奥运会的比赛;冬季奥运会接受新项目的标准是至少三大洲 25 个国家广泛开展的项目。

由于举办奥运会可能带来巨大的经济效益和社会效益,申办奥运会已经成为世界上许多城市竞争的目标。特别是 1984 年美国洛杉矶奥运会以后,这种竞争尤为激烈。国际奥委会对申办城市的条件有明确的规定,包括以下 10 个方面:社会政治稳定,体育设施齐备,城市开放与现代化,有经济保证,交通便利和通信设备先进,有可靠的安全保证,文化艺术发达,城市美化 and 环境保护达到高水准,有举办大型国际比赛经验,具有对体育赞助的潜力。

奥运会举办城市的遴选程序:首先由申办城市提出申请;再由国际奥委会和有关国



际单项体育组织进行考核;最后在奥运会举办前七年召开的国际奥委会全体会议上,通过全体委员秘密投票表决,确定举办城市。

现代奥运会是一个超大规模的国际盛会,涉及的因素极为繁杂,所以,举办奥运会是一项庞大而复杂的系统工程,需要动员全社会的力量支持才能完成。

2. 国际奥委会承认的大型综合运动会

国际奥委会承认的大型综合运动会包括各大洲的运动会,如亚洲运动会、非洲运动会、中美洲及加勒比海地区运动会、泛美运动会、残疾人奥运会等,它们都是国际奥林匹克运动活动内容的一个部分。

残疾人奥运会是现代社会和残疾人体育发展到一定阶段的产物,是社会文明程度的一个标志。国际奥委会十分重视和支持残疾人奥运会。

3. 其他奥林匹克运动

为了在全世界弘扬奥林匹克精神,推动奥林匹克运动和对青年进行奥林匹克理想的教育,国际奥委会在1961年成立了国际奥林匹克学院。国际奥林匹克学院建议在各国的高等院校中设立奥林匹克课程。1934年,国际奥委会在瑞士洛桑创建了奥林匹克博物馆,里面收藏着最为完整的奥林匹克运动的宝贵资料,并免费向公众开放。从1956年墨尔本奥运会起,在奥运会之前,要在举办国召开世界性的体育科学大会。国际奥委会确定每年6月23日为“奥林匹克日”,并号召各国奥委会在这一天前后举行群众性长跑和其他体育活动。此外,国际奥委会还开展奥林匹克文化活动、奥林匹克团结基金的援助活动和为奥林匹克运动做出突出贡献的表彰或奖励活动。