

# 第一章

## 大学体育概述

作为最早出现的原始教育，体育是人类学习生存技巧和生产劳动的产物，是伴随人类社会历史进程而逐渐发展起来的，对人类的发展起着举足轻重的作用。体育是顶尖的教育形式，体育教育中广泛蕴含着育人因素，对于即将走向社会的大学生而言，了解体育运动的基本知识和内涵，掌握一项终身体育运动技能是非常重要的。

### 学习目标

1. 认识体育的概念。
2. 了解体育的起源、发展过程及体育对大学生发展的作用。
3. 理解奥林匹克运动及其内涵与价值。

### 第一节

## 体育的产生和发展

人类生存和社会发展的需要是体育产生的根源和发展的动力。体育的历史源远流长，它是人类最早的教育形式，在其自身的流变过程中，积淀了丰富的内涵。通过本节的学习，可以更加深入认识体育的概念、产生及发展的历史根源。



## 一、什么是体育

体育分为广义体育和狭义体育。广义体育又称体育运动，是指以身体练习为主要形式，以增强体质、促进人的发展、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，它是社会大文化的一部分。狭义的体育即身体教育，是一个发展身体，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，是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。体育的分类比较复杂，按照活动场所可以分为家庭体育、学校体育、社会体育；按照参与者年龄可以分为婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育；按照自身属性可以分为竞技体育、群众体育；按照发展年代可以分为古代体育、近代体育、现代体育。

## 二、体育的产生

在历史的长河中，体育是伴随着人类社会产生和发展的。在早期原始社会，人类劳动的直接目的是生存，原始人为了生存和保卫自身安全，常与野兽和自然灾害做斗争，还要跋山涉水寻找食物等，如图 1-1 所示。他们通过各种身体活动和使用生产工具培养了多种技能，从而发展了走、跑、跳、投、游泳、格斗等基本活动能力，提高了包含速度、力量、耐力、灵敏度在内的多方面身体素质，并逐步形成了以生存为直接目的的体育文化。所以，原始人在生产劳动和生存竞争中的身体活动是原始体育的最初形态。



图 1-1 原始人捕食

## 三、体育的发展

体育是伴随人类社会的历史进程发展起来的，从原始体育到当今体育，经历了古代体育、近代体育、现代体育三个时期。

### 1. 古代体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现开始的，自从人类进入奴隶社会，人类社会生活中逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事等复杂的社会现象，人的身体活动与这些社

会现象相结合，体育就随之发展起来。

在古希腊，斯巴达人为了保护家园不得不战斗，把男士培养成强壮的武士，以战争为直接目的的体育锻炼便开始盛行。到雅典时期，体育开始由贵族统治，年轻人不仅被培养成军人，还被培养成多才多艺、能言善辩、善于商业的政治家和商人，人们在各方面得到了发展。古希腊人信奉神灵，在祭祀活动中，带有宗教色彩的竞技运动受到人们喜爱。角力、赛跑、拳击、格斗、射箭等体育活动逐渐兴起，并在全希腊规模的体育竞技赛会和宗教性祭祀的集会上进行比赛和表演，这也是古代奥运会的雏形。

公元前 148 年，罗马人击败了希腊人，体育重新以战争为目的，但古罗马的体育充斥着血腥和暴力，贵族们把角斗士与动物的厮杀作为娱乐项目观看。中世纪的大部分时期，罗马的天主教会接受了农民的球赛，成为现在很多球类运动的发源时期。在早期古罗马角斗士的基础上，中世纪骑士比武非常盛行，中世纪后期出现了骑士学校，许多军事体育的内容经过改造成为 18 世纪学校体育课的活动内容。

我国古代体育发源很早，公元前 2500 年，就先后创造了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、投壶等体育项目。周朝时出现“六艺”教育，即礼、乐、射、御、书、数，其中便包含身体训练。秦朝到宋朝又先后出现达摩祖师创立的“十八罗汉手”、百戏、五禽戏等。

## 2. 近代体育

文艺复兴表面上看是古希腊、罗马文化的复兴，实质上是新兴资产阶级反封建、反宗教统治的新文化运动。文艺复兴提倡资产阶级人性，提倡个性自由，人文主义思潮推动了教育的发展，身体运动首先进入学校，成为培养人的重要内容。人文主义者将竞争精神列为受教育者应具备的首要品格，认为人由身心组成，人的发展应该包括身体发展，理想的完整教育应该包括体育在内，而不只是进行心灵训练，从此肌肉强健、发达的身体重新成为人们欣赏的对象。

启蒙运动是一场声势浩大的思想运动，自由、平等、博爱，成为体育人文价值观的基准。启蒙运动提倡普及文化教育运动，启蒙思想家大力宣扬知识的作用，为德、智、体全面发展的教育思想的确立提供了思想依据。

## 3. 现代体育

18—19 世纪，现代西方体育随着现代教育思想和现代教育而形成。到了 19 世纪末，学校体育经过科学化、课程化的改造，确立了自己独特的文化形态，进而重新进入社会文化生活。21 世纪，无论是发展中国家还是发达国家，都在寻求保存各自生活方式和发展民族文化对策。作为民族文化重要组成部分的体育文化，是人类社会发展到一定阶段的产物，在为社会经济、政治、文化建设服务的同时，获得自身发展。现代体育的社会功能已经大大超过增强人民体质的范围，总之，社会不能没有体育，未来社会更加需要体育。

## 第二节

# 体育对大学生发展的作用

人类的进步史也是一部人类对体育认识的发展史。体育作为社会文化的重要组成部分，作为提高人类素质的重要途径，对促进人的全面发展有着积极重大的意义。



# 一、体育的功能

## (一) 健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育运动可以促进青少年骨骼、肌肉和大脑的生长发育,提高其观察力、记忆力、想象力和思维能力。体育锻炼还能提高人体心血管系统、呼吸系统的机能水平,调适和保持心理健康。

## (二) 教育功能

### 1. 学校体育的教育功能

学校体育是学校教育的重要组成部分。学校体育向学生传授了体育文化、科学锻炼知识,提高了学生对体育的欣赏能力和文化素养。同时,学校体育还使学生掌握了基本运动技能,如田径、体操、球类等,发展了学生身体素质,使学生感受到了克服困难、积极进取、团结协作、公平竞争等情感,锻炼了学生的意志品质,为其将来担任社会角色和适应社会生活、工作打下良好基础。

### 2. 社会体育的教育功能

体育具有竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,在激发爱国情感、振奋民族精神、培养社会公德等方面有着积极的教育作用。在体育比赛中,参赛选手与同伴、对手和观众之间的情感交流,可以激起其强烈的荣誉感、责任心、集体观念和奋发向上的进取精神;在体育运动中,每一个参与者都要遵守运动规则,这种习惯和意识延伸到社会生活,就会使其遵纪守法,遵守社会规范,懂得合理竞争等。

## (三) 娱乐功能

顾拜旦曾这样感慨:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜!”

在现代生活中,随着科学化、机械自动化生产方式的进步,人们的劳动强度逐渐降低,空闲时间逐渐增多,因此余暇体育、户外运动、娱乐体育、健身活动得到发展,成为现代人业余生活和娱乐的重要部分,也成为人与人相互交流的重要途径。

## (四) 经济功能

体育运动的发展为社会创造了无限的商机。早在2000年,全球体育产业的总产值就高达4000亿美元。澳大利亚、加拿大、日本、英国、德国、法国和意大利等发达国家的体育产业,总产值约占国内生产总值(GDP)的1%~1.5%。随着体育运动在中国的不断发

## (五) 政治功能

在古代社会,体育多被用于战争,同样也被用于“神圣休战”。在现代社会,体育在政治上的作用多用于外交服务、展示民族地位和威望、促进民族团结。体育可以改善和促进国家之间的关系,如中国的“乒乓外交”,促使中美关系正常化。体育竞赛可以提高国家地位和威望,振奋民族精神,创造安全的社会环境,如2008年的北京奥林匹克运动会使我国

被世界更多的国家认可。

## 二、体育促进大学生发展

### （一）体育是促进人的活动及其能力全面发展的重要基础

#### 1. 体育增强了大学生的体质，为德育和智育的发展奠定了基础

体育运动为大学生承担各种艰巨的学习任务打下坚实的身体基础，是其智力水平提高和思想境界升华的前提。1917年4月1日，毛泽东在《体育之研究》一文中指出“体育者，载知识之车而寓道德之舍也”“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也”，明确地阐述了体育、智育和德育的关系。

#### 2. 体育可以提高大学生的个体能力和集体能力

当大学生投身体育运动，融入赛场时，其身体得到锻炼，意志得到磨砺，同时获得了“实现自我”与“超越自我”的满足感。体育运动还能够实现集体能力的共同提高。一个个成绩的刷新和纪录的突破，既是个体能力的发挥，更是集体能力的整合。

### （二）体育是增加社会交往、丰富社会关系的重要纽带

#### 1. 体育增加了大学生社会交往的机会

体育是一种有目的、有意识的社会活动。大学生参与体育活动的过程，就是在与同伴的默契配合、在与对手的斗智斗勇、在与大自然的融合中获得心理满足的过程，它满足了人的自尊心、自信心和自豪感。一场体育比赛可以使大学生们从陌生到相识，从相识到相知，建立友谊，结成朋友，从而扩大了大学生们的社会交往范围，满足了大学生们交往、合作的需求。

#### 2. 体育可以培养大学生良好的竞争秩序，使大学生的社会关系更丰富

在社会主义市场经济条件下，人与人之间的利益关系越来越明显，体育的经济价值也日益受到人们的关注。体育的经济价值不仅在于体育活动本身带来的经济利益关系，更主要的是它把公平竞争的体育原则引入市场经济，改善了人们的经济关系。人们在竞争中逐步认识到公平竞争与合作双赢对利益双方的重要作用。体育竞争的原则促使人们不断地向健康的经济利益关系迈进，对纯洁社会关系、改善社会风气也起到了促进作用。

### （三）体育是促进人的个性自由发展的重要条件

#### 1. 体育能够增强大学生的体质

体育运动可以改善大脑的供血情况，促进大脑皮层的兴奋和抑制，使兴奋和抑制更加集中，神经功能的均衡性和灵活性得以加强，还可以使大脑对体外刺激的反应更加迅速、准确，提高大脑的分析综合能力。经常从事体育运动可以刺激骨骼的增长，改善血液供应状态，增加肌肉的营养物质，提高人的工作能力。体育运动能增加人体内的能量消耗，加速新陈代谢和血液循环，从而全面改善循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能，使人体的各方面都能得到均衡发展。

#### 2. 体育能够促进个人心理的发展和完善

人的健康机体是一个稳定的统一体，良好的情绪和平稳的心理状态，有利于保持和促



进整个机体的稳定和平衡。大学生经常参加体育运动可以转移注意力,及时调节消沉和沮丧等不良情绪和低落的心理状态,保持心情舒畅、精神愉快,使机体成为一个良好情绪的储存器,积蓄积极力量,还可以培养良好的意志品质和高尚的道德情操,使人的认知、情感、意志等心理因素得到健康的发展,从而使人的身心健康保持最佳状态。

### 3. 体育能够促进大学生思想道德素质和科学文化素质的提高和进步

体育运动能够把道德教育的内容融入其中,使大学生在不知不觉中受到道德教育,提升道德层次,培养道德素质,激发大学生的爱国热情。同时,体育是教育的重要组成部分,它能够向大学生传授有关身体健康和体育运动的基本知识和技能,并使大学生在学习和训练的过程中提高文化素质和运动技能,养成良好的运动习惯。

### (四) 体育是实现个人价值和社会价值的重要手段

人在体育运动中展示的是个人魅力,经受的是心理考验,肯定的是自我努力,实现的是自我价值。精彩的比赛体现了运动员德、智、体、美、勇的高度统一,是其力与美的完美结合。运动员在运动中充分地展示自我和实现自身价值也成为体育雅俗共赏的魅力所在。大众对运动员努力与成绩的肯定与认同,是运动员社会价值的实现。

社会主义精神文明建设的主要目的在于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。体育不仅能够锻炼身体,而且能够促进德、智的发展,是实现大学生全面发展的重要途径和手段。

## 第三节

# 大学体育文化的构建

大学体育文化是大学文化的重要组成部分。良好的大学体育文化氛围会产生巨大的心理感染气氛,使学生产生积极的情感体验,产生对体育的浓厚兴趣,激发他们强烈的学习动机,并使他们积极地参与体育锻炼。

## 一、大学体育文化的定义及内容

### (一) 大学体育文化的定义

大学体育文化是指所有的大学师生、员工在体育教学、健身活动、运动竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有物质和精神财富。

### (二) 大学体育文化的内容

大学体育文化包括物质文化、精神文化、制度文化、行为文化四个基本层面。

(1) 大学体育物质文化,表现为体育建筑、体育场馆、设施、器材等。

(2) 大学体育精神文化,主要指校园体育的价值观、审美观、与乐观、意识形态、体育心理等,如对身体、余暇、娱乐的态度,对校园体育象征意义的理解等。

(3) 大学体育制度文化,具体表现在学校的体育政策、制度、体制、管理体系等。

(4) 大学体育行为文化, 具体表现在学校体育的组织, 如课外活动、课余训练, 以及竞赛、运动会等。

## 二、大学体育文化的价值

### (一) 促进学校发展

大学体育文化是在长期教学实践中逐步形成的, 是一种文化的历史沉淀, 代表着一所大学校园文化的发展程度。体育活动开展不好、群体活动不普及的大学大多是无生气、育人不景气的学校, 而大学体育文化丰富多彩、生动活泼的大学对外声誉一般都很高。大学体育文化是大学的一张名片, 起着促进学校发展的作用。

### (二) 传承体育文化

体育文化博大精深, 蕴含了人类发展的哲理, 而大学校园是传承体育文化的主要阵地, 通过构建和发展大学体育文化, 将千百年积淀下来的体育文化传播开来, 让学生了解体育、学习体育、传承体育、发展体育, 吸取体育文化中的精华, 弃其糟粕, 将传统体育文化和现代体育精神相融合, 使体育的发展适应人类和社会的需求。

### (三) 体现教育价值

大学体育文化在培养全面、合格的人才上具有其他教育所没有的独特功能, 它包括提高学生身体素质和机能; 使学生获得体育理论和卫生知识, 掌握运动技术; 培养学生终身体育意识、能力和习惯; 使学生养成良好的道德品质等, 如体育竞赛中的公平竞争、遵守规则、尊重对手、求真求实、拼搏进取、团队意识、集体荣誉感等。

### (四) 营造和谐氛围

大学体育文化所创造的氛围能激发大学生愉快地、自主地从事身体锻炼, 能充分挖掘大学生潜力, 激发他们去创造、享受体育运动, 以求获得知识的满足感、技能提高的喜悦感, 以及失败后战胜困难的超越感、运动后的轻松愉悦感, 提高大学生感受美、欣赏美、创造美的能力, 塑造大学生美的人格和心灵, 同时消除大学生心理和情绪上的自我干扰和摩擦。

### (五) 积累实践经验

大学体育活动的开展是大学生自我管理、自我提高、不断社会化的过程, 它加强了学生之间的交流, 提高了学生的实践能力; 大学体育社团具有社会实践价值, 可以让社团中的学生懂得组织与执行、竞争与共赢、分工与合作的价值, 使学生在担任不同角色的过程中不断积累实践经验。

## 三、构建大学体育文化

大学体育精神文化中涉及的主体对校园体育的价值观、审美观、意识形态、体育心理等, 如对身体、余暇、娱乐的态度, 对校园体育象征意义的理解等方面都属于大学体育物



质文化、行为文化，以及制度文化中，并得以发展。因此，大学体育文化的构建，主要集中在对大学体育物质文化、行为文化，以及制度文化的构建。

### （一）大学体育物质文化的构建

大学体育物质文化，表现为校园体育运动的形式、设施等可直观的物质形态，如校园内的体育场馆、体育设备、体育器材等。体育建筑、场地、设施是学生进行体育锻炼必不可少的物质基础。因此，大学体育物质文化建设主要集中在改善大学的场馆设施、体育设备，并合理使用现有的场地和器材，方便学生开展和参与各项体育活动。

### （二）大学体育行为文化的建构

大学体育行为文化是大学体育文化的综合形态。大学体育行为文化的建构具体表现为以下几个方面。

#### 1. 不断加强体育课程建设

体育课是大学体育文化的最基本形式。体育课程的设置既要给学生传授体育理论知识、技术技能，以及科学锻炼身体的方法，也要增加趣味性，让大学生养成锻炼习惯，形成终身锻炼的体育意识。

#### 2. 推进体育教学改革

大学体育教学改革应以终身体育为主线，坚持“面向未来、面向全体学生”，努力提高教学质量，做到实际、实效、实用。

#### 3. 打造校园精品体育活动

大学体育文化应该是多样化的，通过开展丰富多彩的体育活动，培养学生自我锻炼的习惯和兴趣。每年开展的各种体育文化活动善于抓住受学生关注、贴近学生、贴近生活的热点项目和活动，力争不断创新，把更多的学生吸引过来。

### （三）大学体育制度文化的建构

大学体育文化建设必须要有强有力的组织领导机制做保障。学校应有主管体育工作的校长，并有健全的校院系体育工作的组织机构，团委、学生处能积极配合学校体育文化的建设并积极、主动、有计划地开展活动。同时，大学要建立健全学校体育的各项规章制度，让学校体育的管理方式、教学活动、竞技比赛、运动场馆、运动器材管理等制度化，并且保证其严格实施、有效进行，逐步使这些规章制度为学生接受和习惯。领导重视、各职能部门大力支持是大学体育文化蓬勃发展的前提。

## 第四节

# 奥林匹克运动

奥林匹克运动对人类社会物质文明和精神文明起着积极的促进作用。经过一个多世纪的发展，奥林匹克运动形成了一个庞大的体系，成为凝聚人类社会体育思想、制度和科技文化的知识宝库。

## 一、古代奥林匹克运动

### （一）古代奥运会的形成

古希腊人崇拜力量和智慧，他们在祭坛前向神灵献上技艺，展现自己的健与美，博取诸神欢心。由于宙斯是诸神之王，祭献宙斯的奥林匹亚竞技会便发展成整个希腊民族统一的祭祀竞技赛会。于是，以竞技形式进行的祭祀逐渐占据了祭祀大会的主导地位，这就形成了古代奥运会。

### （二）古代奥运会的兴盛

古代奥运会从公元前 776 年起，到公元 394 年止，经历了 1170 年，共举行了 293 届。最初的古代奥运会仅有一项赛事——“斯泰德”（stadion）短跑，即场地跑（stade race）。公元前 724 年，第 14 届奥林匹克运动会出现了折返跑（2-stade race），又称双跑。到公元前 720 年，比赛里程约 3 英里（5000 米）的长距离跑出现。公元前 520 年，最后成为古代奥运会赛事赛跑项目的是武装赛跑（hoplite race），参赛者戴全盔或部分盔甲，手持盾，佩戴护颈甲或头盔，跑一个或两个双跑。随着时间推移，更多赛事加入奥运会，如拳击、角力、搏击、五项全能等。

除了赛事逐年丰富以外，参赛规模也由仅有伊利斯城邦的公民参加扩大到整个希腊大陆的城邦都有资格参加，但参赛者必须是经审查合格的居民。随着项目增多，规模扩大，比赛时间也由最初的一天，延长到最繁荣时的七天。比赛场地——阿尔蒂亚斯神域，最初只用篱笆围着，长 200 米，宽 175 米，大约到公元前 6 世纪，庙区才建有赫拉神庙。到公元前 470 年，在赫拉神庙南面建起了宙斯神庙。随着竞技运动的正规化，古希腊人把草坪改造成东西长 212.5 米，南北宽 28.5 米的长方形场地，同时在奥林匹亚还修建了体育馆、角力场、裁判台、浴场、祭司住房等。

### （三）古代奥运会的衰亡

公元前 5 世纪，伯罗奔尼撒战争使各国元气大伤，打破了城邦原有的和谐，引起了城邦之间的混乱，社会风气开始衰败，城邦制度的衰落使古代奥运会失去了持续发展的根基。随着奥运会的职业化与商业化，奥运会不再是全希腊神圣的祭典和民族文化的聚会，而成为少数职业选手为金钱而参赛的职业比赛，导致越来越多的人对体育运动丧失了兴趣。到公元前 394 年，教育观念的变化及基督教的垄断致使一些运动场馆改成基督教堂，狄奥多西一世下令终止古代奥运会。

## 二、现代奥林匹克运动

14—18 世纪，欧洲思想文化领域兴起的三大思想文化运动为现代奥林匹克运动的兴起奠定了基础。19 世纪末，奥林匹克运动在资本主义产生和发展的新条件下兴起，出现在世界的舞台上。

### （一）现代奥林匹克运动的产生

在创办现代奥林匹克运动过程中，出现了众多先驱者，其中法国教育家皮埃尔·德·顾

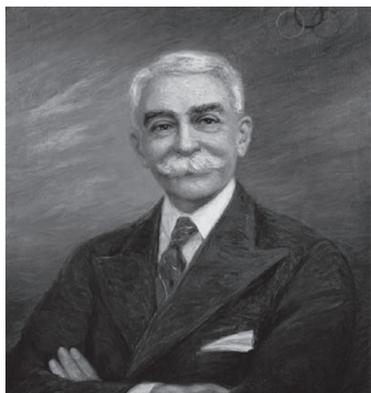


图 1-2 皮埃尔·德·顾拜旦

拜旦（Pierre De Coubertin，以下简称“顾拜旦”）的贡献最为突出，如图 1-2 所示。因为战争，顾拜旦萌发了通过体育比赛，让各国青年相互了解、消除偏见，进而消除战争的想法。1891 年，他创办了《体育评论》，积极宣传复兴奥林匹克运动的理想，争取国内外支持。1892 年，顾拜旦遍访欧洲，宣传奥林匹克理想。1893 年，顾拜旦在巴黎召开了一次国际性体育协调会，讨论创办奥林匹克运动会问题。

1894 年 6 月 16 日至 24 日于巴黎索邦神学院召开了“国际体育运动代表大会”，此次大会有来自美国、英国、法国、希腊等 12 个国家的 49 个体育组织的代表参加，并通过了《复兴奥林匹克运动会》和成立国际奥林匹克委员会（International Olympic Committee）的决议，希腊人泽麦特里乌斯·维凯拉斯（Demetrius Vikelas）任国际奥委会第一任主席，顾拜旦为秘书长。大会批准了由顾拜旦草拟的第一部《奥林匹克宪章》，确定了国际奥委会的宗旨、职能和制度，规定每隔四年在某个国家的大城市举行奥运会。也正是通过顾拜旦的努力，1896 年 4 月 6 日至 15 日，第 1 届奥林匹克运动会在雅典举行，奥林匹克运动终于重登历史舞台。

### （二）现代奥林匹克运动的发展

现代奥林匹克运动自 1896 年开始至 2021 年，已举办了 32 届。百余年间，奥林匹克运动大致经历四个发展过程：第一次世界大战前的早期奥林匹克运动处于艰难的摸索阶段；两次世界大战期间，奥林匹克运动的竞技模式已经基本形成，奥林匹克思想和组织框架也已经基本确立；冷战期间的奥林匹克运动得到了迅速发展；20 世纪 70 年代后由于旧有的封闭模式和外部环境的不适应，奥林匹克运动一度陷入各种危机中。萨马兰奇的全面改革，使奥林匹克运动摆脱了政治、经济等方面的危机，显现出勃勃生机，奥林匹克运动进入一个新的发展时期。从参加第一届奥运会的来自 14 个国家的 241 名运动员到 2021 年参加东京奥运会的来自 204 个国家的 11 669 名运动员，现代奥林匹克运动已经成为世界范围内具有全人类性质的集会。

## 三、中国与奥林匹克运动

20 世纪上半叶，中国的政治、经济、文化相对落后，中国运动员在奥运会上表现不佳。1949 年，中华人民共和国的成立为奥林匹克运动在中国发展提供了广阔的空间，虽然在 20 世纪 50—70 年代，中国与一些国际体育组织关系曾一度出现停顿，但奥林匹克运动在中国的发展从未停止。20 世纪 80 年代，奥林匹克运动在中国的发展，进入了全面繁荣的历史阶段。

### （一）中国早期奥林匹克运动

#### 1. 奥林匹克运动的启蒙

1910 年 10 月，第 1 届全国运动会（简称“全运会”）在南京举行，第 1 届全运会也是