



DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

主编 易锋 刘德华

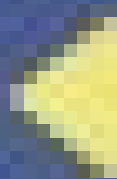


苏州大学出版社
Soochow University Press



DAXUE TITU JIAOCHENG

大学体育教程



主编 王树青

北京体育大学出版社

大学体育教程

易 锋 刘德华 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 易锋, 刘德华主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5672-1407-1

I. ①大… II. ①易… ②刘… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 147980 号

大学体育教程

易 锋 刘德华 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 20.25 字数 481 千

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1407-1 定价: 35.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《大学体育教程》编委会



主 编 易 锋 刘德华

副主编 曾红卒 李 倩 徐正功 张文贤

编 委 王艳玲 韩孝栋 司庆洛 许 纓

刘 江 刘 营 刘翠萍 朱建红

任玉庆 李 泉 李海峰 杜 峰

杜绍辉 张玉秀 周红兵 胡 剑

赵林萍 娄 明 章 茹 楚蕴源

蒋月平 蒋荣康 董新军 潘明英



前言

党中央、国务院历来高度重视学校体育工作。党的十八届三中全会工作报告明确指出：“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健。”《国家中长期教育改革和规划纲要（2010—2020年）》指出，“加强体育，牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课程和课余活动时间，提高体育教学质量”，同时还提出，“大力开展‘阳光体育’运动，保证学生每天锻炼一小时，不断提高学生体质健康水平”。高等学校体育教育是高等教育中的重要内容之一，大学体育课程是高等学校课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心工作。因此，组织编写高质量的大学体育教材是非常必要的。

《大学体育教程》是在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》（2014年版）精神的指导下，紧紧围绕新时期高校体育工作的指导思想进行编写的。教材的内容能符合当前高校开设体育课程的需要，能在强调教材内容科学性的同时，更加注重实用性，是我们的编写原则。

本教材在编写中突出了以下特点。

一、确立教学目标

健康体魄是大学生未来服务于社会的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。本教材的编写目标是使学生树立终身体育和健康第一的思想，了解和掌握体育与健康的知识技能，养成体育锻炼的习惯，学会以体育的精神去适应社会和生活，提高生活的质量。

二、坚持“以人为本、注重能力、分型培养”的教学指导思想

本教材从大学生的实际出发，以促进大学生的身体健康为出发点，围绕“健康第一”这个根本来设置体育课程内容，在传授知识的同时注重体育能力的培养，使学生能按照自己的兴趣、爱好、特长、需要选择体育运动项目，并按照学生选择的不同项目和不同需求分类型进行培养。

三、重视大学生综合素质的培养

本教材坚持现代教育“以人为本”的理念，突出素质教育和基本能力的培养，贯彻党的教育方针，以提高大学生素质为根本宗旨，以培养大学生创新精神和实践能力为重点，致力于造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美等全面发展的社会主义建设者和接班人。

四、努力使本教材成为学生的良师益友

从人的一生自然生长规律的实际出发,本教材强化了体育锻炼与身体素质练习、养生保健等内容,学生可根据自己的兴趣、爱好和身体状况选择适合自己的身体锻炼方法。本教材还具有工具书的功能,其中许多知识性内容可为学生日后的体育锻炼提供指导和帮助,达到学以致用、终身受益的目的。

本教材共十九章,第一章至第五章主要从理论上介绍高等学校体育的目的、任务、作用及发展概况,阐述体育与健康的关系、体育健身的原理与方法,介绍体质健康测试与评价方法,以及运动创伤的处理方法;第六章至第十九章系统地介绍体育运动项目的基本技术和战术以及部分娱乐体育、休闲体育的内容。全书力求突出以培养学生体育能力为出发点,集知识性、应用性、科普性和趣味性为一体,把近年来最新的体育知识与大学生的体育活动实践结合起来,以适应教学的需要。

本教材在编写过程中,得到了学校有关领导的大力支持和其他高校有关专家的热情指导,在此表示衷心感谢。由于编写时间仓促及编者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2015 年 7 月

目 录

contents



第一章 大学体育概述

- 第一节 体育的含义 1
- 第二节 我国学校体育的发展概况 8
- 第三节 高等学校体育的目的和任务 10

第二章 体质与健康

- 第一节 体质与健康的含义 12
- 第二节 健康的生活方式 13
- 第三节 健康的评价 18
- 第四节 《国家学生体质健康标准》解读 19
- 第五节 《国家学生体质健康标准》测试方法与评价 22

第三章 体育与大学生心理健康

- 第一节 心理健康的含义与标准 28
- 第二节 大学生心理健康 30
- 第三节 体育运动对大学生心理健康的影响 35

第四章 体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的含义 40
- 第二节 体育锻炼的形式与内容 43
- 第三节 身体素质训练的形式与内容 44

第五章 常见运动创伤的急救与康复

- 第一节 运动创伤的急救 56
- 第二节 软组织损伤的处理 62
- 第三节 运动创伤的治疗与康复 64

第六章 田径

第一节 田径运动概述	72
第二节 跑	73
第三节 跳跃	80
第四节 投掷	90

第七章 篮球

第一节 篮球运动概述	93
第二节 篮球运动基本技术	97
第三节 篮球运动基本战术	102
第四节 篮球竞赛主要规则	105

第八章 排球

第一节 排球运动概述	110
第二节 排球运动基本技术	117
第三节 排球运动基本战术	122
第四节 排球竞赛主要规则	124

第九章 足球

第一节 足球运动概述	128
第二节 足球运动基本技术	129
第三节 足球运动基本战术	135
第四节 足球竞赛主要规则	137

第十章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	141
第二节 乒乓球运动基本技术	143
第三节 乒乓球运动基本战术	151
第四节 乒乓球竞赛主要规则	152

第十一章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述	156
第二节 羽毛球运动基本技术	158
第三节 羽毛球运动基本战术	163
第四节 羽毛球竞赛主要规则	164

第十二章 网球

第一节	网球运动概述·····	170
第二节	网球运动基本技术·····	171
第三节	网球运动基本战术·····	175
第四节	网球竞赛主要规则·····	176

第十三章 武术

第一节	武术运动概述·····	179
第二节	武术基本动作·····	182
第三节	二十四式简化太极拳·····	187

第十四章 体操 健美操

第一节	基本体操·····	197
第二节	健美操·····	200

第十五章 游泳

第一节	游泳运动概述·····	220
第二节	熟悉水性·····	221
第三节	蛙泳·····	223
第四节	爬泳·····	226
第五节	仰泳·····	228
第六节	游泳卫生与急救·····	231
第七节	游泳竞赛主要规则·····	232

第十六章 跆拳道

第一节	跆拳道运动概述·····	235
第二节	跆拳道的基本技术及组合技术·····	240
第三节	跆拳道品势·····	249
第四节	跆拳道竞赛规则·····	252
第五节	跆拳道基本功的练习方法·····	255

第十七章 校园体育拓展运动

第一节	校园体育拓展运动概述·····	259
第二节	沟通项目·····	261
第三节	团队协作项目·····	265



第四节 基地拓展项目	268
第十八章 散打与防身术	
第一节 散打概述	272
第二节 防身术	280
第十九章 休闲娱乐体育	
第一节 体育舞蹈	284
第二节 健美运动	291
第三节 台球运动	299
第四节 瑜伽	306
参考文献	313

第一章

大学体育概述

第一节 体育的含义

一、体育的概念

体育的概念,多年来一直是备受世界各国学者普遍关注的一个重要问题。中国自改革开放以来,曾较大规模地对体育的概念进行了三次研讨:第一阶段,20世纪70年代后期至20世纪80年代初,确立了体育是教育的组成部分;第二阶段,20世纪80年代中后期,确立了体育是文化的组成部分;第三阶段,20世纪90年代初期至今,确立了人的发展与社会发展在体育中具有高度的统一性。此间,美国、俄罗斯、法国、德国、日本等国对体育的概念研究也相当深入,并且在诸多专家、学者的论文和著作当中首先明确的就是体育的概念问题。

体育的定义多种多样,在中国主要有这样几种定义:

《现代汉语词典》中,体育是“以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现;指体育运动”。

《新华词典》中,体育是“增强体质,促进身体健康的教育,以各项运动为基本手段,是社会文化教育的重要组成部分”。

《中国大百科全书》认为,“体育的广义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面”。

对体育的认识在世界上主要有:

美国《韦氏体育词典》:“Sport”是一种需要一定的体力或使用某种器械得分的、技能的、娱乐性或竞赛性活动。

俄罗斯《体育理论概论》:体育属于广义的教育这一总概念,是保证有目的地形成人的运动技能,提高身体素质的过程,这些运动技能与身体素质在总体上对人的身体活动能力起到决定性的作用。

德国《奥林匹克大百科全书》:体育是在自觉地并且大多是有组织地提高身心机能的练习、训练和按规则进行比赛的基础上,为人的身体教育、在运动项目中达到一定成绩和积极的闲暇身体活动服务的各项措施、条件、因素、手段和活动的总体。

当今普遍认为,“Sport”是体育运动的总称,“Physical Education”是指身体的教育;“Athletic”属于竞技运动的范畴。

总之,体育是一种特殊的社会现象,体育是一种“旨在增强体质,使身心得到和谐发

展的身体活动”。它作为有意识的社会活动和教育过程,包含了体育教育和体育运动两层含义。但为了突出个性特征,并便于发挥各种身体运动的特殊作用,通常又按不同实施对象、性质及社会施予的影响,把学校体育、竞技体育和社会体育作为“体育”总名称下的三个组成部分。

(一) 学校体育

学校体育也称体育教育,它是学校教育的重要组成部分,也是国民体育的基础。为了实现教育、教学及发展身体的总目标,不同层次的学校体育按不同教育阶段,通过体育与健康教学、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,来完成增强体质这个主要任务。

(二) 竞技体育

竞技体育也称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异成绩及追求“更快、更高、更强”为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于这种体育活动的表演技艺高超,竞争性强,极易吸引观众,因此,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望及促进各国人民之间的友谊和团结等方面,有着极为特殊的社会教育作用。

(三) 社会体育

社会体育也称群众体育,是以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众,所以活动领域遍布整个社会,乃至每个家庭。随着国家经济的发展,人民生活水平的提高,以及余暇时间的增多,社会体育将会更广泛地得到发展。

二、体育的作用与功能

(一) 体育的健身作用

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一。这一本质特点,决定了健身是体育的最基本的作用,或者说是最重要的作用。体育的健身作用主要表现在以下几个方面:促进人体生长发育;提高运动能力;促进人体基本活动能力和身体素质的发展;提高人体的适应能力;防病治病,延年益寿。

体育是以运动为基本手段的,而运动是以锻炼为目的的体力和智力相结合的身体活动。体育是由运动和运动作用于社会这两个过程构成的,没有运动,自然就没有体育,但运动只有作用于社会才能转化为体育。

大学生在校学习期间,通过体育与健康教育,能比较系统地学习和掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,了解体育与健康常识,掌握科学锻炼身体的基本方法,树立终身体育的思想,提高体育审美能力和体育文化素养,养成良好的锻炼身体习惯和卫生习惯,提高其生活质量。

(二) 体育的教育作用

从原始社会发展到现代社会,体育的教育功能更加广泛。首先,体育是现代教育的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容与手段,已被广泛地纳入各国学校教育体系之中。其次,体育竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性,使它成为传播媒介的理

想载体。它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会的一致性。体育的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且有加深教育的作用。例如,运动员佩戴代表国家的鲜明标志、奏响胜者的国歌、升起胜者的国旗等提高了人们热爱祖国的意识。同时,通过观看比赛,运动员的顽强拼搏精神,也能教育与培养人们艰苦奋斗的作风。由此可见,体育运动是一种很有意义的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛和深刻的。

(三) 体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。体育运动从产生之日起,就是人们娱乐的重要内容,随着节假日、双休日的余暇时间增多,如何善度闲暇之日,已成为人们共同关心的问题。体育已成为人们的精神食粮,丰富多彩、健康文明的余暇体育活动不仅能使人们在繁忙的工作和劳动之余获得积极性休息,而且还能陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。例如,现代都市生活使人与大自然远离,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然的乐趣;随着工作的紧张和生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际交往和使人享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛或从事一些惊险性体育项目,可以在向体力与自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以在运动员的高超技艺中得到美和艺术的享受。目前,我国为了丰富人民的业余文化生活、移风易俗和建立良好的社会风气,开始实施“全民健身计划”,也在寻求适合我国国情的最健康、最理想的体育娱乐方式,以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感,使在工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

(四) 体育的军事功能

体育的军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目标的战争,以及进入封建社会之后,统治者为争夺领地引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈来愈紧密。随着资本主义的发展,西方体育经“文艺复兴”和宗教改革运动,开始极力主张把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。现代社会,随着尖端武器的发展,部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等,已成为军事训练所必需的内容,这使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

(五) 体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能,由体育与经济的互相作用所决定。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,而生产力中的人的素质又是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质显得至为重要,世界各国都格外重视体育对提高劳动者体质的作用,以期减少发病率,达到提高社会生产力的目的。这表明,体育的经济功能最初是由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,来提高劳动生产力的。

在现代社会中,体育运动促进经济发展主要表现在:

1. 在大型比赛中获取经济效益

第一是出售体育比赛的电视转播权。全世界的体育竞赛实况转播,目前已成为最吸引人,也是收费最高的电视节目。第二是发行纪念币。纪念币具有珍贵的收藏意义,必要时又有流通价值,因此备受收藏者和体育爱好者的欢迎。第三是发售体育彩票。体育彩票是吸引人们对体育比赛的注意力,利用侥幸中彩的机遇调节人们的心理和提高上座率的一个重要手段,现已成为大型国际比赛惯用的增收措施。第四是组织门票收入。第五是收取广告费。在比赛场地设立广告牌,比赛中所用各种物品上安排广告等,都是招揽生意、推销商品的极好机会。

2. 在社会体育活动中发展体育经济

第一是提高体育设施利用率,如平时开放体育设施,安排体育活动,收取一定的费用。第二是经常举办热门比赛,以提高上座率,增加收入。第三是举办娱乐体育,如开办体育娱乐俱乐部或成立体育活动中心,以丰富群众现代生活,增加体育经济收入。此外,发展体育旅游,谋求赞助,发售体育邮票,开设体育咨询站等,也都是谋求体育经济效益、发挥体育经济功能的重要内容。

体育运动的发展也刺激了体育产业的发展,使体育器械、设备、服装等生产行业得到发展,为社会创造经济价值。

3. 通过体育健身提高劳动者体质

体育能有效地提高劳动者的身体素质,乃至整体素质,使他们能在体力、智力等方面适应工作环境和现代化的需要,提高劳动效率;能减少疾病给工作所带来的损失,提高出勤率;能减少医疗费用开支。

(六) 体育为政治服务的功能

体育受政治的制约,又为国家的政治服务,具体表现在以下几个方面:

1. 体育能为国争光,振奋民族精神

国际体育竞赛是和平时国与国竞争的舞台,也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣誉,世界各国无不重视体育运动的政治意义。近年来,我国竞技体育发展很快,捷报频传。在1984年的奥运会上,我国运动员打破了中国在奥运会上金牌“零”的纪录,备受世人关注。中国在2000年悉尼奥运会上取得了28枚金牌,在2008年的北京奥运会上更是夺得了创纪录的51枚金牌,获得了第一名,让世界感到震惊,使国人感到自豪和振奋。2012年伦敦奥运会上中国队也夺得了38枚金牌。

2. 体育能为外交服务

体育是超越世界上任何语言和社会交流障碍的国际语言,可以增进各国人民之间的了解和友谊,加强交流与合作,是一种文化交流的工具。在2001年7月13日,我国申办2008年北京奥运会获得成功后,各国元首、友人纷纷向我国表示祝贺;到了2008年北京奥运会举办的时候,世界上七十多个国家的元首和领导出席了开幕式,这充分说明我国外交事业取得了重大胜利。

3. 体育是促进国内政治团结的重要手段

体育运动的群众性,能使人们在体育运动中加强人际交往,满足人们交往的需要。例如,竞赛活动、群众性登山活动、野营活动、余暇体育活动等可以增强人们之间的交往,培养一致的社会情感,使人與人之间充满团结和睦的气氛。体育有一种内聚力,可以提高一个团体的向心力,促进团结。一个国家的体育竞赛可以促进国内的政治稳定、民族团结和爱国热情。

三、体育在我国形成和发展趋势

(一) 体育在我国形成

我国是历史悠久的文明古国,早在史前时代,特别是到原始社会末期,根据社会生产和生活的需要,中华民族就创造了许多人类早期的体育运动,而这些处于萌芽状态的体育,经过奴隶社会的不断演进,为我国古代体育的形成奠定了基础。

春秋战国时期,由诸侯争霸掀起的崇尚习武,由文化进步引发的健身思想,由经济繁荣衍生的民间体育,为我国古代体育的发展创造了良好的条件。后至秦汉三国,随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高,人们开始有了娱乐休闲、庆节祭典的需要和竞争的强烈愿望,这使体育的内容变得多样,实践形式也逐步演变为身体运动,名目繁多的民族体育从初期的不平衡性走向初步定型阶段。

在民间体育大发展的宋、元时期,由于受封建城市经济和市民文化的影响,社会娱乐体育和养生体育开始振兴,这为我国古代体育增添了新内容。直至进入封建社会末期,上承数千年的中国古代体育发展到明清两代,终于通过自身的衍生和发展,在相互补充和渗透中形成了自己的传统和风格。我国古代养生学,在长期的发展过程中,经明、清时期养生学家、医学家的努力创新,开始向武术套路化及理论系统化方向发展。而具有悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育,经千锤百炼,技艺有了明显提高,并在民间得到普遍开展。至此,偏重于“保健”及“强身”意识的中国古代体育得到充分发展,终于初步形成了自己的完整体系。

1840年鸦片战争之后,随着帝国主义势力入侵中国,西方体育已在东方初露端倪。为了抵御外侮,中国封建统治阶级进行的自身的社会改革,则应是近代体育被动引进的根本原因。从19世纪60年代至90年代,洋务派提出了“中学为体、西学为用”的教育方针,在兴办水师学堂和武备学堂的同时传授“西艺”,并开设“体操科”或“体操课”。近代体育引进中国后,帝国主义为了控制中国近代的政治经济,加强了对中国文化教育的侵略,派遣大批的传教士到中国各地建立教会并兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组织和具有较好的体育设施,因此田径、球类等近代体育项目得以很快开展,之后又陆续传播到官办新式学堂。

1949年新中国成立,体育的性质与地位发生了根本性变化。“提倡国民体育”被明文规定在《中国人民政治协商会议共同纲领》之中。各级各类学校体育课试行大纲陆续颁布,使以开展“劳卫制”为中心的学校体育工作逐步走上了正轨;随着在学校、厂矿、机关积极推行各种广播操、工间操,群众性体育活动的开展有了新的起色;为了培养体育专门人才,加速建设体育骨干队伍,1952年中国第一所体育高等学校——华东体育学院在上海成立,次年在北京又成立了中央体育学院,一些体育专科学校及师范院校体育系、科也

相继恢复与建立;而出于加强体育宣传工作的需要,1950年7月创办了第一个全国性体育杂志《新体育》,接着人民体育出版社又在北京成立;在竞技体育方面,游泳运动员吴传玉率先在国际比赛中获得冠军,举重运动员陈镜开第一次打破了世界纪录,充分显示了中国体育运动水平的内在潜力。

20世纪60年代初,因受国民经济暂时困难的影响,后来“十年动乱”又给全民族带来了深重灾难,使刚展现的体育发展的大好形势受到挫折。1978年全国体育工作会议在北京召开,经过拨乱反正,中国体育在20世纪70年代末至80年代初又开始出现了崭新的局面。例如,1978年举行的第4届全国运动会,就有5人5次破5项世界纪录,3人3次平3项世界纪录,204人36个队376次破102项全国纪录。

随着科学技术的不断进步发展,人们对体育活动能助长发育、增强体质、防治疾病、延年益寿等效能的认识不断深化,并自觉地用以健身治病,因而使体育的内涵得到了进一步的充实和发展。

科学技术水平的提高又促进了体育的发展。例如,生命科学、教育科学和有关社会科学的发展,提高了人们对体育价值的认识;现代科学技术向体育渗透,促进了体育的科学化和现代化,从而促进了体育运动技术水平的大大提高。例如,海绵粒乒乓球拍的出现,提高了乒乓球运动的进攻速度和使球旋转的能力,促进了乒乓球技术的发展;泡沫海绵垫的出现,为背越式跳高技术的发展提供了条件;玻璃钢杆的出现,提高了撑杆跳高的成绩;等等。

(二) 体育的发展趋势

进入21世纪,随着我国科学技术的迅速发展,随着时代的进步,各类新兴学科已渗透、移植到体育领域之中,再加上人们休闲时间的增多,这些都在直接刺激着体育向更高的层次和社会化方向发展。体育的国际化、科学化、娱乐化趋势更为突出,体育已经进入了更快、更高、更强的一个崭新的发展阶段。现代体育已初步形成完整的体系,并渗透到人类社会和生活的各个领域,发挥着积极的作用,其特点和趋势大体可归纳为以下三个方面。

1. 体育日益成为人们生活的需要

现代社会的生产和生活方式,使体育日益成为人们迫切的需要。首先,当社会进入高度自动化、电子化、信息化以及人们生活中实现电气化以后,人们的体力活动日益减少,工作时间缩短,余暇时间增多,加上营养过剩,以致出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等,而防治疾病最积极有效的办法就是参加体育锻炼。其次,随着物质生活越来越丰富,人们必然需要更多、更高的精神文化生活,其中包括体育活动。体育成为提高人们生活质量,满足人的机体需要和精神享受的一个重要手段,成为人们文明、科学、健康的生活方式不可缺少的组成部分,甚至可能上升为人们业余生活的第一需要。据统计,在一些发达国家,经常参加体育活动的“体育人口”已达到总人口的60%~70%。

2. 竞技运动向高水平、职业化方向发展

由于国际体育竞赛吸引着成千上万的群众,并产生多方面的影响,因此受到各国普遍重视。经过现代化的科学训练之后,专业运动员的运动技术水平已达到相当高度,因此竞技运动成为只有少数具有很高天赋条件的人才能参加的事业,并向着专业化、职业化的方