



全国高等院校21世纪新创规划教材

# 大学体育

江志鸿 主 编



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

全国高等院校 21 世纪新创规划教材

# 大学体育

江志鸿 主 编

中国科学技术出版社

CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 北 京 ·

BEIJING

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育/江志鸿 主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.8

全国高等院校 21 世纪新创规划教材

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5210 - 2

I. 大… II. 江… III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092463 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

## 内 容 提 要

本教材根据《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定编写,充分体现了体育教学规律和大学体育的发展趋势。教材突出规范、实用、新颖,具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。本教材主要包括体育基础理论部分三章:体育概论、体育锻炼的科学理论与方法、运动与健康;实践部分十三章:足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健美、健美操、体育舞蹈、形体舞蹈、瑜伽、散打、女子防身术,每章具体介绍了各自项目的基本知识、技术战术、练习方法、裁判方法。本教材可作为普通高校体育的教科书和参考书,也可作为相关人员的自学参考书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

策划编辑 林 培 孙卫华 责任校对 林 华

责任编辑 孙卫华 李惠兴 责任印制 安利平

发行部电话:010 - 62103210 编辑部电话:010 - 62103181

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京蓝空印刷厂印刷

\*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:22.625 字数:550 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷 定价:34.00 元

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5210 - 2/G · 486

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、  
脱页者,本社发行部负责调换)

## 前言

高等学校体育是国民体育的基础之一,是我国实施素质教育的重要组成部分。它对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明等都有重大的意义。高等学校体育作为学校体育的重要组成部分,在培养高素质人才中所起的作用是其他教育形式所无法替代的。根据《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定,我们组织了相关高校具有丰富教学实践经验的专家教师编写了《大学体育》这部教材,以适应当今高校体育发展的需要。

本教材充分体现了时代特色,强调“健康第一”的指导思想,以培养学生的体育健康意识、实践能力,增进学生身心健康,养成终身锻炼习惯为主线。教材突出规范、实用、新颖,具有观念新、内容丰富、方法简便易学的特色。本教材注重理论与实践的结合,内容充实、文笔流畅、图文并茂、清晰易懂,融科学性、知识性和趣味性于一体,易于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识,是普通高校开设体育课教学的通用教材。

本书由江志鸿担任主编,方舜、陆长青担任副主编。具体分工如下:江志鸿编写第一章、第二章、第十二章,方舜编写第五章,陆长青编写第七章、第八章,金慧娟编写第三章,李国民编写第四章,梁劲勤编写第六章,许娇编写第九章、第十一章,洪国兴编写第十章,袁张梦盈编写第十三章,蒋满意编写第十四章、第十六章,曾平编写第十五章。

本书得到了许多高校同行的指导和帮助,也得到了校领导及广大同事的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。限于编者水平,书中不妥之处在所难免,恳请专家和同行批评指正。

编 者

2008年3月

## 《大学体育》编委会

主 编：江志鸿

副主编：方舜 陆长青

编委人员(按姓氏笔画排序)

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 方 舜  | 江志鸿 | 许 娇 | 李国民 |
| 李 东  | 陆长青 | 金慧娟 | 洪国兴 |
| 袁张梦盈 | 梁劲勤 | 蒋满意 | 曾 平 |

# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 体育概论 .....         | 1   |
| 第一节 体育的概念与分类 .....     | 1   |
| 第二节 体育的产生与发展 .....     | 2   |
| 第三节 体育的功能 .....        | 7   |
| 第四节 高校体育教育 .....       | 13  |
| 第二章 体育锻炼的科学理论与方法 ..... | 20  |
| 第一节 体育锻炼的科学理论 .....    | 20  |
| 第二节 体育锻炼的科学方法 .....    | 30  |
| 第三章 运动与健康 .....        | 37  |
| 第一节 运动与健康的关系 .....     | 37  |
| 第二节 运动损伤与运动性疾病 .....   | 38  |
| 第三节 运动的自我医务监督 .....    | 46  |
| 第四节 平衡健身运动与运动处方 .....  | 48  |
| 第五节 学生体质健康评价 .....     | 51  |
| 第四章 足球 .....           | 54  |
| 第一节 知识篇 .....          | 54  |
| 第二节 技术篇 .....          | 56  |
| 第三节 战术篇 .....          | 67  |
| 第四节 规则与裁判法 .....       | 73  |
| 第五章 篮球 .....           | 78  |
| 第一节 知识篇 .....          | 78  |
| 第二节 技术篇 .....          | 80  |
| 第三节 战术篇 .....          | 88  |
| 第四节 规则和裁判法 .....       | 94  |
| 第六章 排球 .....           | 103 |
| 第一节 知识篇 .....          | 103 |
| 第二节 技术篇 .....          | 104 |
| 第三节 战术篇 .....          | 112 |
| 第四节 规则和裁判法 .....       | 118 |
| 第七章 乒乓球 .....          | 126 |
| 第一节 知识篇 .....          | 126 |
| 第二节 技术篇 .....          | 131 |
| 第三节 战术篇 .....          | 140 |
| 第四节 规则和裁判法 .....       | 144 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第八章 羽毛球 .....                 | 150 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 150 |
| 第二节 技术篇 .....                 | 152 |
| 第三节 战术篇 .....                 | 167 |
| 第四节 规则和裁判法 .....              | 169 |
| 第九章 网 球 .....                 | 172 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 172 |
| 第二节 技术篇 .....                 | 174 |
| 第三节 战术篇 .....                 | 186 |
| 第四节 规则和裁判法 .....              | 191 |
| 第十章 健 美 .....                 | 197 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 197 |
| 第二节 实践篇 .....                 | 203 |
| 第十一章 健美操 .....                | 223 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 223 |
| 第二节 技术篇 .....                 | 228 |
| 第三节 规则和裁判法 .....              | 237 |
| 第十二章 体育舞蹈 .....               | 246 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 246 |
| 第二节 技术篇 .....                 | 253 |
| 第三节 体育舞蹈专项素质训练 .....          | 265 |
| 第十三章 形体舞蹈 .....               | 268 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 268 |
| 第二节 训练篇 .....                 | 279 |
| 第十四章 瑜 伽 .....                | 290 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 290 |
| 第二节 实践篇 .....                 | 298 |
| 第十五章 散 打 .....                | 310 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 310 |
| 第二节 技术篇 .....                 | 316 |
| 第十六章 女子防身术 .....              | 329 |
| 第一节 知识篇 .....                 | 329 |
| 第二节 技术篇 .....                 | 334 |
| 《国家学生体质健康标准》 .....            | 345 |
| 附 1:《国家学生体质健康标准》的内涵 .....     | 345 |
| 附 2:《国家学生体质健康标准》说明 .....      | 346 |
| 附 3:《国家学生体质健康标准》实施办法 .....    | 347 |
| 附 4:大学男、女生体能测验评分标准 .....      | 349 |
| 附 5:大学一年级~四年级男、女生身高标准体重 ..... | 351 |
| 参考文献 .....                    | 354 |

# 第一章 体育概论

## 第一节 体育的概念与分类

### 一、体育的概念

在人类生存发展的实践过程中,一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部,以获得物质生活资料;另一方面通过自己的身体活动作用于自身,以促进自身的生存和发展,提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”,即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。“体育”一词最早出现在18世纪末,1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词,来讨论儿童的教育问题。

体育运动(广义体育)是以身体练习为基本手段,以增强体质,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制约,也为一定的政治和经济服务。

### 二、体育的分类

按照体育的目的、对象和社会施予的影响不同,广义体育分为三个方面:学校体育、竞技体育和大众体育。

#### (一) 学校体育

学校体育又称狭义体育,是指在各级各类学校中开展的,通过身体活动增强学生体质并传授身体锻炼的知识、技术、技能,培养其道德和意志品质的,有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好体质,并能掌握体育锻炼相关知识、技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动,具有很强的规范性。

#### (二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。它有以下特征:

- (1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性。运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。
- (2) 竞技比赛具有国际性。比赛规则国际通用,结果也被社会承认。
- (3) 运动员代表的是一个团体(国家)。运动员有一种使命感,加强了活动的严肃性。
- (4) 竞技活动具有很强的功利目的。它不像休闲运动那样——为了消遣和娱乐。

#### (三) 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛的体育

活动。它有以下特征:

- (1) 健身性。这是大众参加体育活动的主要目的。
- (2) 娱乐性。体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。
- (3) 自主选择性。参加者根据自己的需要和实际可能,选择活动的时间、地点和内容。
- (4) 生活性。大众体育已经成为人们日常生活的一项内容,并日常化和生活化。
- (5) 余暇性。从时间上来讲,大众体育是善度余暇和丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动;它们都要求全面地发展身体,提高身体机能能力。三者 in 实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。但是,学校体育的侧重点是教育;竞技体育的侧重点是训练和比赛;大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

## 第二节 体育的产生与发展

### 一、体育的产生

体育作为人类的一种社会活动,是在人们的社会生产和生活中产生和发展起来的。体育产生的原因比较复杂,一直是体育界研究的一个重要方面。从总体上来看,体育的产生是多源的,不是一源的。历史唯物主义认为,劳动创造了世界,劳动创造了人的本身。同样,劳动也是体育产生和发展的最重要的源泉。除了生产劳动对体育的起源起了决定性的作用以外,原始社会的教育、宗教祭祀、部落间的冲突和战争、休闲娱乐和防治疾病等活动与体育的产生都有着紧密的联系。

#### (一) 生产劳动

原始社会的生活条件非常严酷,生产工具也十分简陋。原始人的生产劳动主要是靠攀登和爬越去采集野果,靠游泳和投掷锐器捕鱼,靠围追、刺杀对付虎、豹、熊等凶猛的动物。原始人的这些活动,其根本的目的是为了生产,还不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格来说这些都只能称为生活和劳动。但原始人在这些生产劳动中,运用并逐渐发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能,改造了自己的身体器官,发展了自己的体力和智力。而走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生产劳动技能,又是现代体育运动的基础;各运动项目的技术动作,都是从这些基础动作发展而来的。所以我们可以这样说,人类早期的生产劳动中含有体育的因素,劳动技能的发展促进了体育的产生,劳动是体育产生的重要源泉。

#### (二) 教育

原始人在长期的生产和生活实践中,自然知识和社会经验不断积累提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这些变化导致部落对原始人个体提出了更高的要求,个体必须经过学习、培训才能学会制造和使用较为有效的劳动工具和劳动方法。这样在氏族里,就由一些有经验的人(大多数为年长者)对年轻一代实施专门教育,传授劳动技能并进行身体训

练,从而产生了人类最初的教育。受生产力发展水平的制约,原始社会对年轻一代进行教育的主要内容是生产劳动技能的传授,而走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动能力又是构成原始社会劳动技能最基本的因素。因此,可以说萌芽状态的体育是原始教育的主要内容,原始教育的产生和发展促进了体育的发展。

### (三) 战争

原始社会末期,出现了部落之间为争夺生存环境和生活资料而进行的战争,为了赢得战争胜利,以军事斗争为目的的身体训练受到重视。古希腊斯巴达人的身体训练,中国奴隶社会的角力,汉时的蹴鞠,唐代的马球等都曾是军事训练的手段。而且,古代军事战争中的“射击”、“射箭”、“赛马”、“格斗”等一些技能,如今也都直接或间接地演变成了竞技体育的比赛项目。这种出于军事的需要而进行的特殊体育锻炼,对体育的发展起到了积极地促进作用。

### (四) 宗教祭祀活动

原始社会人类认识能力低下,对大自然的变化和人类的生老病死还不能作出科学解释,以为这些都是由神灵在主宰着。原始人为了表示对神灵的崇敬,以祈求风调雨顺、五谷丰登,便按照自身的性格特点、好恶和想象设计了种类繁多的仪式活动来取悦神灵,其活动的主要内容是大负荷、高激情的舞蹈及其他一些文娱活动如赛跑、角力等。总之,在各种祭祀活动中存在着大量的身体活动,人类的身体活动能力在这些活动中得到了提高。古代奥林匹克运动会正是由古希腊的祭祀活动逐渐发展而来。

### (五) 防治疾病等保健养生活动

随着社会的发展,人类对自然、自身的认识不断地深化,经验得到积累,也逐渐地意识到了身体活动可以起到保健养生的作用。原始社会末期已出现了用于强身祛病的“消肿舞”。据《吕氏春秋》记载:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道雍塞,不行其原,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩而不达,故作为舞以宣导文。”这段话的意思是说在尧舜初期,气候不好,阴雨连绵,水道泄不出去。人们心情忧愁,肢体活动少而发硬,逐渐萎缩,人们运用舞蹈这种身体活动来强健筋骨。尽管这种认识还有些肤浅,不能同今天人们对体育的认识相比,但已接近了体育的本质。对身体运动强身祛病等作用的认识是体育发展史中的一次质的飞跃。

### (六) 娱乐活动

原始社会娱乐的主要形式是舞蹈,它们和体育有很多共同特点,比如都是身体的活动,都有健身的作用。用现代观点来看,某些健身性的舞蹈本身就是体育的内容。原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的敬仰以及抒发各种内心的情感,他们往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是一种娱乐,又是一种对身体的训练。原始的娱乐活动大多包含了体育的因素,客观上促进了体育运动的发展。

## 二、体育的发展

### (一) 东西方体育发展的特点

古代东方各民族大多生息在大河流域地区。如古埃及,地处尼罗河下游;古巴比伦,

地处两河流域（幼发拉底河与底格里斯河）；印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定，因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点，体育活动有很多是偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术，都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊，古希腊是典型的海洋国家，海运便利、商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争，带来了古希腊体育的繁荣，其中斯巴达和雅典最具代表。

从19世纪初开始，近代体育开始越出欧洲传播到世界各地。这种传播大致有以下几种情况：第一类是以欧洲移民为主要媒介，如美洲和澳大利亚的近代体育就是这样发展起来的；第二类是通过改革走上资本主义道路的国家，如俄国和日本等，一般是在教育改革的同时，积极地推行近代体育，同时对传统体育进行适当的改造；第三类是在那些殖民地、半殖民地的国家中，近代体育的传播通常是帝国主义文化侵略的一部分，近代体育的形成往往伴随着新旧文化的长期斗争，并和这些国家的民族解放斗争交织在一起。

## （二）当代体育发展

20世纪50年代以来，体育发展进入了一个新的阶段。无论是在群众性的身体锻炼活动方面、学校体育方面，还是以提高运动技术水平为主的竞技运动方面，都有长足的进展。在物质文明和科学技术飞跃发展的现代社会，体育愈来愈成为全社会的需要、人民生活的需要。日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时，人们必然要求有更多更高的精神、文化生活，包括体育娱乐活动等。世界上工业发达的国家为人们参加体育锻炼准备了优越的物质条件。有的国家在法律上规定，凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。企业也增设体育设施，鼓励职工进行体育锻炼。但是，生产和生活中的电气化，自动化程度越来越高，体力活动越来越少，其结果出现了现代社会的“文明病”，如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门，由于劳动分工愈来愈细，某些工种的劳动极度紧张，形成身体局部的过度负担和疲劳，出现各种“职业病”。对这类疾病最积极的防治办法就是体育锻炼。在一般情况下，人们的物质生活越丰富，体育的普及程度也就相应地越高。生产效率的提高，工作时间的缩短，余暇时间的增多，为体育发展提供了时间保障。紧张的现代生活要求人们通过余暇消遣和娱乐来恢复体力和脑力，这样促进了体育娱乐化的趋势。随着人们追求高质量的生活，体育已成为贯穿人们一生的生活内容，伴随而来的则是体育终身化的趋势。追求儿童少年的健康聪颖、中青年的精力充沛和老年的健康长寿，已成为世界潮流。自行车运动热、长跑热、健美运动热此起彼伏，家庭和个人用于体育方面的支出在稳步上升。另外，妇女体育的突飞猛进也成为现代体育的一大热点。20世纪60年代后，随着体育科学研究的不断深入，女子不断闯入一些传统被认为只属于男子运动的领域。

学校体育是体育事业的基础。学校体育活动的开展使青少年身体完美，身心健康发展，并掌握锻炼身体的基本技能和知识，同时培养了他们体育锻炼的兴趣和习惯。学校体育也是发现、培养和输送竞技人才的基地。世界上许多国家都提高了体育在整个教育中的地位，如增加体育课时等。在大多数工业发达国家，中小学体育课一般每周为3学时，有的达5学时。有的国家不仅规定体育为必修课，而且还规定体育不及格不能升学或毕业。日本在1961年制定的《振兴体育法》，主要内容是加强学校体育，从增强青少年的体质着手来提高国民的健康水平，实施以来卓有成效。在美国，中学体育是培养奥运会选手和职

业选手的初级阶段。中国从 1949 年以来,把学校体育当做增强人民体质,提高运动技术水平的战略任务来对待。广大的第三世界国家也重视发展学校体育。

现代竞技体育向国际化和高水平发展的趋势越来越显著。国际体育竞赛吸引着千千万万的群众,它所产生的影响是多方面的,受到了各国的重视。竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加,参加的国家、地区和人数也越来越多,从而促进了运动技术水平的迅速提高。从 1896 年开始的近代奥林匹克运动会,第一届只有 9 个大项目,13 个国家和地区的 285 名运动员参加比赛,到 2004 年第二十八届奥运会,增加到近 30 个大项目,200 个左右国家和地区的 1 万多名运动员参加比赛。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会,世界大学生、中学生运动会和各个项目的世界锦标赛或世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛有几千次,几乎每天都有令人瞩目的、具有国际影响的体育竞赛。随着科学、技术和人类体能的发展,国际体育竞赛的频繁举行,世界运动技术水平不断提高。每 1 分、1 秒、1 千克、1 厘米的提高,都包含着众多运动员和教练员的艰苦努力。有不少项目在十几年甚至几十年中间,才出现一个新的世界纪录。到 20 世纪 80 年代,许多项目提高到了必须改变计算方法才能计算出新成绩的这样一种程度。田径、游泳、竞技体操和球类等各项运动成绩的不断提高,说明人类的体质、体能都有了很大的发展。国际运动竞赛的争夺也愈来愈激烈,要取得优胜决不是轻而易举的事。

同时,职业化和商业化对现代竞技体育带来的正面和负面影响越来越明显。1984 年,洛杉矶奥运会开创了民间集资办奥运的先河,使现代体育在商业化的道路上进入了一个崭新的阶段。有条件地允许职业运动员参加奥运会则是对体育的业余原则的挑战。但是,不管你是否喜欢,职业化和商业化的程度进一步提高将成为未来竞技体育运动发展的重要特征之一。

把体育作为一门科学来研究,是 20 世纪初期才开始的。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人体的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、社会学、教育学等社会科学,也涉及医学、生物化学、生物力学等自然科学。在与各有关学科的结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴的学科。随着 20 世纪科学和技术的发展,体育在应用现代科学的成果上,最突出的是在电子计算技术、激光、光学、电子学、无线电遥控和空间技术等方面。教练员可以利用电子计算机制订科学的训练计划,包括每天最佳的训练量和训练强度。电子计算机还可以根据某一运动员的各种数据预测出他在未来某一比赛中可能达到的成绩。使用激光测量投掷标枪、跳远、三级跳远等项目的距离。录像机、高速摄影机已用来分析运动员的技术动作。心率、心电、肌电的遥测,对于了解运动员在训练过程中的生理变化,掌握适当的运动量有十分重要的作用。空间技术在体育上的应用,给全世界的体育爱好者带来了福音。世界各地举行的体育比赛,都能通过通信卫星转播到全世界。在场地器材方面,如塑胶全天候跑道、人工草皮、玻璃钢竿、皮质游泳衣等的应用,对运动技术水平的提高都有明显的促进作用。

展望新的世纪,随着世界政治、经济、科学与技术的飞速发展,体育对人类社会的作用和影响将越来越大,人类社会对体育的依赖也会越来越显著。

### （三）近代中国体育

1840年鸦片战争爆发，西方列强用坚船利炮轰开了中国闭关自守的大门，并通过一系列侵略战争，迫使清朝政府签订了大量不平等条约。

辛亥革命时期，中国的先进知识分子对现代体育思想的发展作出了重要的贡献。1917年，毛泽东主席以“二十八画生”的笔名，在《新青年》上发表了《体育之研究》的论文。文章针对当时中华民族体质衰弱的状况，正确地解释了体育的含义，阐述了体育与智育、德育的辩证关系和体育的目的、意义、作用、方法。文章指出：“体育者，人类自养其身之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”“体育一道，配德育与智育，而德、智皆寄于体。无体是无德、智也。”“体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。”文章还深刻指出：“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。筋骨者吾人之身，知识感情意志者吾人之心。身心皆适，是谓俱泰，故夫体育非他，养乎吾生、乐乎吾心而已。”毛泽东主席的这篇体育理论论文，至今仍然具有现实的指导意义。

近代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。从1840年的“鸦片战争”到1949年解放以前是中国社会大动荡的时期，中国由一个封建统治的国家变成了半封建、半殖民地的国家。帝国主义列强对中国的侵略、掠夺，国内军阀的封建割据，连年不断的战争等导致政治、经济落后，人民生活贫困。体育运动只是极少数人消遣娱乐的手段，广大人民体质下降。一些社会团体和人士，虽然热心于提倡体育运动，有的提出“体育救国”，有的提倡发展国术（武术）以振奋民心，但受到各种条件的限制，很难发挥作用。中国在很长一个时期内，除学校中有体育课的安排外，整个体育事业处于发展十分缓慢的状态。人民体质较弱，运动技术水平很低，在世界体育竞赛中默默无闻，已远远落在世界后面了。旧中国先后参加了第十、十一、十四届奥运会，但没有一项进入决赛，基本上在预赛中就被淘汰。

1949年中华人民共和国成立以后，体育成为国家建设事业的组成部分，并且被当做改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下，全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地发展起来。党和国家十分关心人民群众的身体健康，毛泽东主席亲自题词“发展体育运动，增强人民体质”，为新中国的体育事业指明了前进方向。伴随着中国经济、社会发展的不同阶段，在全国掀起了一个又一个群众体育的高潮，出台了一系列群众体育和学校体育发展的政策、制度和规划，比如劳卫制、国家体育锻炼标准制度、大学生体育合格标准制度、学生体质健康标准制度、全民健身计划、国民体质监测制度、社会体育指导员制度、学校体育工作条例、学校卫生工作条例等。这些政策和措施，都与一定历史时期的经济发展水平、社会背景、管理体制相适应，具有鲜明的时代性。1995年，全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》，把体育事业纳入法治轨道。同年，国务院颁布《全民健身计划纲要》，促进了群众性体育运动普及化，增强了人民体质，形成了良好的体育氛围。特别是近年来，全国有计划、有步骤地实施“全民健身工程”，取得了丰硕的成果，受到了人民群众的欢迎。体育与其他工作相配合，使城乡人民的健康水平有显著提高，人民的平均寿命比中华人民共和国成立以前的35岁，延长了将近一倍多，达到71.8岁，接近中等发达国家水平。

我国在广泛开展群众性体育运动的基础上，努力提高运动技术水平，鼓励运动员攀登世界体育高峰。为此，国家有计划地创造和建立为提高运动技术水平服务的各种物质设

备,组织训练运动队伍参加国内外体育竞赛。优秀运动员的培养,其基础在学校,特别是中、小学把有体育才能的青少年组织到业余体育学校中受专门训练,进一步发现和培养优秀的运动人才,并分别吸收他们到省市代表队和国家队。新中国成立至今,我国召开了全国运动会、大学生运动会、少数民族运动会、农民运动会、城市运动会、青少年运动会。这些运动会的召开,对提高我国运动技术水平和群众体育的广泛开展起到了极大的推动作用。随着我国在国际奥委会合法席位的恢复,中国运动员全面登上世界体育舞台,在亚运会、奥运会等一系列重大的国际和世界比赛中,不仅创造了优异成绩,而且表现出良好的精神面貌和新的体育道德风尚,在世界上得到好评。从1959年容国团在第二十五届世界乒乓球锦标赛上取得第一个世界冠军至今,我国运动员先后获得的金牌不计其数。中国已成为亚洲和世界的体育强国。特别值得一提的是,2000年北京赢得了2008年奥运会的主办权,这是整个中华民族的骄傲,凝聚了几代中国体育工作者和全国人民的希求。

随着改革开放的深入发展,在新的历史时期里,我国制定了以奥运会为最高层次的竞技体育发展战略和以全民健身为基础的群众体育发展战略。奥运战略和全民健身战略是我国体育发展总体战略的重要组成部分,必将把我国的体育运动推向一个新阶段。

### 第三节 体育的功能

体育是一种独特的社会文化现象。体育是社会发展与人类文明进步的一个标志。

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”。

为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的本质功能和体育的非本质功能两大类。

体育的本质功能是“塑人育心”,它是体育这一社会文化现象本身所固有的,不以人的意志为转移的客观存在,并且贯穿于任何一种体育的表现形式或体育现象之中,其本质的表现形式通常包括体育的教育功能、健身功能和娱乐功能。

体育的非本质功能是指人们为了达到某一目标或目的,而人为地运用各种体育方式或手段,使体育的本质功能起到某一类别特征的作用,是体育潜能的释放。它是动态的,随着社会的发展而不断推陈出新的。目前主要可分为以下几种:体育的政治功能、体育的经济功能、体育的文化功能和体育的科技功能。

#### 一、体育的教育功能

教育是人类文明发展的杠杆。教育功能是体育最早的和最基本的功能。人类早期的教育正是为了有效地将前人在漫长的、极其严酷的条件下,生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然界、生物界,包括人类自身的搏击的经验和技能,传给一代一代的年轻人。这一人类的早期教育雏形,究其内容和手段,往往多是进行身体的训练和劳动技能的培育,当然,也包括一些部族之间斗争的手段和方法。从某种意义上讲,人类早期的教育正是在体育教育的根基上发展起来的。“体者,为知识之载而为道德之寓者也”,“德、智皆寓于体”。有

人认为“不懂体育，就不懂教育”，看来是不无道理的。公元前 300 多年，古希腊哲学家亚里士多德就已认为，体育、德育、智育是互相联系的。因此，世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻，直到今天也不例外。现在的体育教育，已不仅是促进身体发育，增强人民体质和掌握运动技能，而要着眼于培养人们终身体育的观念、兴趣和习惯，以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范，发展人际交往，促进人的个体社会化上，同样体现了体育的教育功能。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点（这一点在大型体育竞赛中尤为明显），它又能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，增强凝聚力，使它成为现代社会传播价值观最为理想的载体，可见其教育的功能是巨大的。20 世纪 20 年代，美国哥伦比亚大学体育专家威廉斯提出一种新的体育观，即自然主义体育思想。他提出：体育即教育的观点，提倡体育的目的在于“通过身体的活动来教育人”，有专家指出：“体育的意义绝非仅仅是身体的锻炼，而是从身体大肌肉活动中供给教育的机会。”我国学者根据自然主义体育思想认为，体育就是为教育服务，为实现教育的目的。如为社会公德、基本生活技能、善用闲暇时间、公民态度培养等进行体育活动。反对为体育而体育，为锻炼而锻炼。真正的追求是努力发挥体育在教育上的效能，达到教育的目的。学校体育特别要注意以下两点。

### 1. 学校体育的生活化

体育是学生学校生活的一部分，生活化体育不应仅偏重于技能的训练，而应注重体育理念、态度和习惯的养成，即使学生离开学校，也还有爱好体育的习惯、态度和鲜明超凡的理念。而发展学生身体基本运动能力，则是用以应付激烈竞争和复杂的工作与生活环境的需要，即针对学生现在需要的同时，也应考虑到学生将来的需要。学校体育生活化就是要使体育为生活服务。

### 2. 学校体育的自然性

学校体育的自然性就是摒弃形式化和反非自然化的东西，即“达标体育和军事体育”，那是一种呆板、整齐、预定、命令式的和被动式的体育，既不适合学生的心理生理需要，也不能提供给学生自由发展的机会。因此，大学体育应通过自然体育取代人造体育。自然体育包括：动作自然、方法自然和环境自然。体育教学要从学生的心理生理需要出发，尊重学生的兴趣，提倡个性自由发展，通过掌握体育的动作技能，实现体育休闲和身体自然活动的能力。

## 二、体育的健身功能

“生命在于运动”，体育正是通过身体的运动来体现它的这一本质功能的。各种不同的体育项目和运动方法，对人体不同部位，不同的感觉器官以及大脑都能起到积极有效的促进、改善、增强、调节和提高作用，因而对于促进生长发育，增进健康、强健体魄、健美体型、改善和调节各内脏器官的功能，提高人体的循环和供氧能力，保证大脑及神经系统的健康，提高工作效率，祛病健体，延缓衰老以及在增强人体对自然环境的适应能力等方面，其功能都是毋庸置疑的。

通过体育锻炼，能使大脑和神经系统得到锻炼，提高神经工作过程的强度、均衡性、

灵活性和神经细胞工作的耐久力；能使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气的供应，从而使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的能量物质保证。体育锻炼能提高循环系统的功能，人体的循环系统是由心脏、血管和淋巴管组成的。心脏是动力器官，血管和淋巴管是运输器官，淋巴管还具有防御功能。人体通过循环系统的活动，向全身几百亿细胞供给血液，血液把呼吸系统摄取的氧气和消化系统摄取的丰富营养物质源源不断地输送给人体各种组织和各器官系统，使之维持生命的活力。体育锻炼能提高呼吸系统的功能，呼吸系统对人体的影响也是至关重要的。呼吸的过程是人体和环境进行气体交换的过程，也就是供给人体几百万亿细胞新陈代谢中所需的氧气，排出二氧化碳的过程。呼吸系统功能的潜力也很大。一般人安静时一分钟内通气量为4200毫升，剧烈运动时每分钟肺通气量可高达120升。这说明体育锻炼能大大提高人体的呼吸功能，体育锻炼不仅能大大提高肺通气量，特别是它能不断地提高人体供氧能力。体育锻炼能增强人体运动系统的功能，运动系统主要由骨、软骨、关节和骨骼肌等组成。其主要功能是起支架作用、保护作用和运动作用。人体的运动系统是否强壮、坚实、完善，对人的体质强弱有重大影响。例如，骨架和肌肉对人体起着支撑和保护作用。它不仅为内脏器官，如心、肺、肝、肾以及脑、脊髓等的健全、生长发育提供了可能，而且能保护这些器官使之不易受到外界的损伤。骨、软骨、关节、骨骼肌是人体运动器官，骨的质量，关节连接的牢固性、灵活性，肌肉收缩力量的大小和持续时间的长短等，在很大程度上决定人体的运动能力。体育锻炼能提高机体对外界环境的适应能力，一年四季坚持体育锻炼，结合日光、空气和水的锻炼，能提高体温调节机能，提高对各种疾病的抵抗能力。此外，体育的健身功能还体现在对于提高人体的力量、速度、柔韧、耐力及协调性等运动素质上，也为更好地掌握各项运动技术、提高人体的运动能力奠定基础。

### 三、体育的娱乐功能

体育既可以自娱也可观赏，生理、心理、精神在运动参与中得到满足，在欢悦中得到积极休息，能起到丰富人们文化生活、满足人们的精神需要的作用。正如现代奥运会的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可以使快乐的人生活得更加甜蜜！”

无论从人的生理、心理，还是社会化的需要等方面看，娱乐都是人们精神生活上的重要内容。而愉悦身心，陶冶情操，则是体育本质功能的又一体现。体育往往以其动作的高难度、造型的艺术化、形式的多样化、竞赛的激烈性和比赛结果的不确定性，以及适应性强、社会化广的特点，对参与者以及观赏者都能给予一种强烈的感情刺激和情感体验。当你参与自己所喜爱的运动项目中，在与同伴高度自动化而默契的配合中，在与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术的礼仪化较量中，在战胜自我征服自然后的胜利中，得到的是一种妙不可言的心理满足和快感，达到了自我价值的充分展示，增强自己的自尊心、自信心、自豪感。同样，在观看优秀运动员的精彩表演中，时而屏气凝神地注目，时而喜不自禁、如醉如痴的欢呼，对于消除疲劳、净化和调节情绪都会收到积极的效果。由于体育本身的特点，它成为当代人们消遣、聚会、回归自然、调节感情、充实健康文明科学生活的重要手段。古希腊人认为，“健康的精神寓于健康的躯体之中”。他们把具有健、力、美的躯体

视为神与大自然的馈赠，是值得为之骄傲的东西，因此成为追求和崇拜的目标。奥林匹克竞技就是古希腊人崇尚健美的审美趣味的产物。他们认为，谁具有宽阔的胸部，虎背熊腰的躯体，能掷铁饼的结实胳膊，善跑善跳的矫健腿脚，谁就是最美的人。于是，最初的奥运会就成为了展示和炫耀人体的盛会。运动员个个赤身裸体，参加赛跑、赛马、拳击、摔跤、格斗，优胜者获得最高的荣誉。对人体健美的这种狂热追求，在当时的艺术作品中也得到了充分的体现。我们今天见到的古希腊雕塑作品，其中的人物无论男女，一个个都高大、匀称、健硕，充满力量感。

现代体育更趋于表演化和娱乐化。走进现代的足球场，满场如痴如醉、如癫如狂的气氛，就如同走进了一个大的表演场，不仅场中踢球的运动员是演员，而且其中的每一个观众也是演员。球迷们自觉地支持某个与自己有特殊关联的队或个人，然后把自己的立场、精力、热情投放进去，甚至把自己的身体也投放进去，脸上画着他或她所支持的队的队旗或国旗，手中拿着喇叭或旗子，随着比赛进程而大呼小叫，赞叹声、惋惜声此起彼伏。这是一种群体性的表演，也是一种群体性的癫狂，一种群体性的发泄。无论从个人还是从社会角度来看，这种表演、癫狂和发泄都是必要的，它使个体和社会的能量得以释放和宣泄，并带来精神的满足和愉悦。

#### 四、体育的政治功能

首先体现在为国争光，提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛，直接影响到国家的荣辱，世界上许多国家历来都把国际体育比赛视为显示本国制度，表现本民族意识的重要舞台。人们往往把体育竞赛看做是人类社会在和平气氛下进行的“礼仪化”战争。它对维护世界和平，促进各国人民之间的了解和国际间正常关系准则的确立，在人类社会的自我调节的机制中都发挥着独特的作用。由于体育的超越语言障碍和非国界特征，以至于使奥林匹克运动会成为了世界和平运动的一个组成部分。在国际政治舞台上，不可避免地还使之成为一种外交的工具。例如，1920年国际奥林匹克运动会，拒绝邀请第一个社会主义国家前苏联参加第七届奥运会。1936年德国首都柏林举行第十一届奥运会，希特勒拒绝给美国杰出的黑人运动员欧文斯发奖。1980年美国前总统卡特以莫斯科入侵阿富汗为由，决定抵制当年在莫斯科举行的奥运会。4年后，前苏联和东欧国家进行报复，抵制在美国洛杉矶举行的奥运会。新中国成立后，国际奥委会某些决策人打着“体育与政治无关”的旗号，阴谋制造两个中国，长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法地位，直到1979年12月23日，才恢复了我国在国际奥委会的合法权利。这些事实无不充满政治色彩。现代体育被人们誉为“穿着运动衣的外交家”、“和平使者”。在日本名古屋举行的第三十一届世界乒乓球锦标赛中，我国运动员开展“乒乓外交”，与美国运动员建立了友好关系，继而实现互访，为中美建交创造了良好的条件。

体育对于增强民族凝聚力，促进国内政治一体化亦是一种有效的手段。1990年我国在举办第十一届亚洲运动会时，开展的火炬传递活动，就是一个典型的范例。中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为正在进行的伟大民族复兴的中华民族贡献的一份特殊的礼物。20世纪50年代，为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言，在社会上产生的巨大影响，不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健儿为国争光，还激励着各行各业的人们奋发向上。20世纪80年代初，刚从“文化大革命”