

STC 专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定

社会体育指导员 职业培训教材 (初级)

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



. 4
t
'96



高等教育出版社

专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定

社会体育指导员 职业培训教材

(初级)

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导员职业培训教材. 初级/国家体育总局职业技能
鉴定指导中心组编. —北京: 高等教育出版社, 2005. 7(2009 重印)
ISBN 978-7-04-013714-9

I. 社… II. 国… III. 群众体育-体育工作者-技术培训-
教材 IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054738 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 张申申 责任绘图 宗小梅
版式设计 王艳红 责任校对 王效珍 责任印制 宋克学

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京人卫印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 张	11.75	印 次	2009 年 6 月第 5 次印刷
字 数	210 000	定 价	22.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 13714-00

审委会名单

主任：郭 敏

副主任：蒋志学 刘国永 刘 屯 林 洁

编委会名单

主任：秦椿林 卢元镇

成 员（按姓氏笔画排序）：

丁 涛	王荣辉	王凯珍	王 莉
田 野	田志宏	吉伟东	刘大庆
李相如	周登嵩	张延安	高 颀

编写说明

本教材是根据《社会体育指导员国家职业标准培训大纲》由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织编写的，是经国家体育总局社会体育指导员职业培训教材审定委员会审定的，用于初级社会体育指导员职业培训的惟一指定教材。

本教材编写过程中遵循以下原则：

1. 教材内容的思想性和客观性。在编写时充分体现“三个代表”的思想，强调市场经济时代的特征，表达社会体育为人民服务的宗旨。

2. 教材内容的科学性和先进性。在编写时努力运用体育科学发展的最新成果，反对一切反科学、伪科学的观点。所有概念阐述尽量做到准确无误，论据充分明晰，不写入，不引用有争议的，尚无准确结论的材料。

3. 教材内容的实用性和可操作性。本教材要符合职业培训的特点，符合职业标准、培训大纲与考核鉴定的要求，符合我国该级社会体育指导员的实际文化水平与业务水平。教材不拘泥系统性和完整性，以实用和可操作为该培训教材的出发点。

教材内容的表述力求做到通俗易懂，图文并茂，举例简明扼要。为便于学员参加自学和考核，每一章前设内容提要，章后设作业题和推荐阅读书目，书后设参考书目。

本教材既可作为国家职业标准社会体育指导员初级学员的教学培训用书，技术等级制度社会体育指导员三级学员也可参照使用。此外，还可作为高等学校社会体育专业学生以及社会体育工作从业者的参考用书。

本书由国家体育总局体育科学研究所田野担任主编，北京体育大学张延安担任副主编，具体编写人员有：第一章，徐永昌（北京师范大学）、周爱光（华南师范大学）；第二章，卢元镇（华南师范大学）；第三章，阎旭峰（北京体育大学）；第四章，王荣辉（北京体育大学）；第五章，毛志雄（北京体育大学）、卢元镇；第六章，王荣辉；第七章，姚蕾（北京体育大学）；第八章，董渝华（北京体育大学）；第九章，詹建国（北京体育大学）；第十章，王荣辉；第十一章，王正珍（北京体育大学）。

编写说明

本教材在编写过程中，参考、引用了书后所列有关国内外文献中的部分研究成果与资料，在此表示衷心的感谢！由于编写人员的学术水平和经验所限，书中不妥之处，敬请指正！

编者
2003年7月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育概述	2
第二节 体育发展史	8
第二章 社会体育指导员概述	19
第一节 社会体育概述	20
第二节 社会体育指导员概述	26
第三章 社会体育指导员从业须知	31
第一节 社会体育指导员的法律要求	32
第二节 社会体育指导员的职业道德要求	34
第三节 社会体育指导员的礼仪礼节要求	38
第四章 人体运动科学基础知识	45
第一节 人体组成概述	46
第二节 人体主要系统的组成与功能	48
第三节 人体的物质代谢和能量代谢	61
第五章 身体锻炼的心理学知识	67
第一节 心理健康概述	68
第二节 身体锻炼的心理学意义	75
第六章 身体素质的生理学基础及锻炼	83
第一节 身体素质概述	84
第二节 力量素质	85
第三节 耐力素质	91
第四节 速度、灵敏与柔韧素质	94
第七章 练习指导过程	99

第一节	场地器材的准备	100
第二节	常规讲解与示范的方法	101
第三节	保护与帮助	107
第八章	常用身体练习方法	113
第一节	重复练习法	114
第二节	持续练习法	117
第三节	变换练习法	118
第四节	间歇练习法	120
第九章	常用体育健身器械	123
第一节	体育健身器械概述	124
第二节	常用体育健身器械的功能及用法	127
第三节	“全民健身路径”介绍	134
第四节	健身器械的练习方法	136
第十章	人体的测量与评价	143
第一节	体格的测量与评价	144
第二节	身体机能的测量与评价	149
第三节	身体素质的测量与评价	153
第十一章	体育活动的医务监督	161
第一节	医务监督在健身锻炼中的作用	162
第二节	体育活动的禁忌证	166
第三节	体育活动医务监督的主要内容	168
参考文献	176

第一章 体育概述

本章提要

本章讲述了体育的概念、体育的功能、我国体育的目的和任务、现代社会与体育以及体育的起源、奥林匹克运动的发展、中国古代和近现代体育的发展等。

第一节

体 育 概 述

一、体育的概念

体育的概念有广义和狭义之分:

广义的体育,亦称体育运动,是指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的制约,也为一定社会的政治和经济服务。广义的体育属于人类总文化的一部分,它与中义的文化、娱乐和教育是相互平行的,它们之间有着密切的联系。广义的体育包括竞技运动、狭义的体育、身体锻炼和身体娱乐3个部分。

狭义的体育,亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养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,是培养全面发展的人的一个重要方面。狭义的体育既是广义体育的组成部分,又是教育的组成部分。

二、体育的功能

(一) 健身功能

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,这一特点决定了体育具有健身功能。

体育的健身功能具体表现在以下几个方面:

1. 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷

大脑是人体的最高指挥部,支配人体活动的指令,都是由大脑发出的。进行体育锻炼,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑的综合分析能力加强,进而提高整个有机体的工作能力。

2. 促进有机体的生长发育,提高运动能力

科学研究证明,经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动,还可促使骨骼变粗、骨密质增厚,提高骨骼抗弯、抗折、抗压的能力。

人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。经常从事运动,可以改善肌肉

的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质。同时运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

3. 能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育运动能使人体能量消耗增加、代谢产物增多、新陈代谢旺盛、血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善,这些系统的工作器官——心、肺等,在解剖结构上也会发生良性变化,使生理机能得到提高。

4. 能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力

体育运动能使人心情舒畅,精神愉快,消除某些不健康情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯考发现跑步能成功地缓解大学生在考试期间的忧虑情绪。人们还发现情绪紧张、烦躁的人,在散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。

5. 能提高人体的适应能力

体育运动能增强人体的免疫力,提高人体对疾病的抵抗能力;它还能提供许多使人体处于非常状态的机会(如倒立、悬垂、翻滚等),从而提高人体适应现代生活的能力。同时,在严寒、酷暑、高山、高空等条件下活动,还能提高人体对外界环境的适应能力。

6. 可以防病治病,推迟衰老,延年益寿

在国际上,随着人口老龄化研究的开展,有关运动延缓人体老化过程的研究越来越多。原国际运动医学联合会主席普罗科教授多年研究证明:经常锻炼的人到四五十岁,身体机能还相当稳定。60 岁的时候,心血管系统的功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻三四十岁。

(二) 娱乐功能

体育运动由于其技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成为人们余暇生活的一个重要组成部分,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。我们称此为体育运动的娱乐功能。

体育运动的娱乐功能是通过参观和参加两个途径来实现的。

(三) 促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,它是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时,只是一个生物的人,要使之成长为一个社会的人,一个被社会或群体所需要的人,他就得学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他们的期待,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。任何一个社会要想延续下去,就必须努力将其文化传递给下一代,用统一的规范来约束和指导个人的行动。因此,人的社会化对个体对社会都有着重要而深远

的意义。

在人的社会化过程中,体育运动有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是不可缺少的。体育运动促进人的社会化的作用主要体现在3个方面:教导基本生活技能;教导社会规范,发展人际关系;传授科学文化知识。

(四) 社会情感功能

体育运动有竞赛性,竞赛有对抗性、竞赛结果的不确定性和结果显示的及时性。因此,它能引起极大的社会关注,引起人们心理上的悬念。在运动竞赛中,人们可以在短时间内体验到紧张、痛快、敬佩、自豪等情感,从而激发人们的参与热情。但体育运动也可能引起泄气、颓丧、气愤等负面情绪,从而导致赛场闹事等发泄不良情绪的行为。

体育运动独具一格的生动性特点,可以使人们在身体活动的实际体验中,对自己的健康、对生活 and 未来充满信心,从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然。在调节社会心理平衡方面,它堪称是一个卓有成效的手段。

(五) 教育功能

体育的教育功能在有关教育的著作中不止一次地论及,他们把体育视为教育的一部分,视为培养全面发展的人的一个重要方面,这也是我们论述体育的教育功能的理论依据。

体育的教育功能突出表现在它已被广泛纳入各国的教育体系之中。从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展。

由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,使它成了传播价值观的理想载体,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。

(六) 政治功能

体育的政治功能是客观存在的,具体表现在以下几个方面:

1. 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神

国际体育竞赛是平时时期国与国竞争的舞台,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荣辱,如果获胜,能提高国家的威望;如果失败,也往往令人感到沉重。

2. 进行对外交流

体育为外交服务主要表现在两个方面:其一,由于体育有超越语言和社会意识形态的功能,通过体育交往可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结。因此,人们把体育看作是一种文化交流的工具。其二,体育运动被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。

3. 促进国内政治稳定

体育运动有一种凝聚力,可以加强一个团体的向心力,促进团结。它是联合全国各民族的纽带,是沟通各阶层、各民主党派、各人民团体之间关系的桥梁,是促进国家统一的催化剂。

(七) 经济功能

在市场经济时代,体育作为第三产业,以劳务的形式向社会提供服务。因为体育不是一种纯消费性的事业。当前国际上,一些经济发达国家,非常注重发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益,并采用各种经济手段增加体育的经济效益。

三、我国体育的目的和任务

体育运动作为人类特有的一种社会活动,有明确的目的性,而且在一定的历史时期内,体育的目的和任务具有相对的稳定性。

(一) 我国体育的目的

现阶段我国体育的目的是:增强人民体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义服务。

这一体育目的的提出首先符合体育的本质特征。体育的本质功能是健身和娱乐,在增强人民体质和丰富人民生活方面,体育应当承担起这一社会职能。其次,这一体育目的与我国社会主义建设的目的相一致,符合“不断满足人民日益增长的物质与文化需要”的基本要求,符合我国当前社会进步的基本方向。

(二) 我国体育的任务

体育的目的提出了体育总的目标,而这一目标要通过任务将它具体化,即通过完成任务来实现目的。为了实现我国体育的目的,需要完成以下4个方面的任务:

1. 增强人民体质,提高机体工作能力,延长工作年限,使人健康长寿

体育运动增强人民体质的任务,可以从4个方面体现出来:促进体格健壮;全面发展体能;提高适应能力;促使精力充沛,生命力旺盛,从而达到延年益寿的目的。

2. 掌握体育的基本知识、技能和技术

体育的基本知识、技能和技术是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分。体育的普及教育,有助于人们认识锻炼身体的意义,学会锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯。

3. 提高运动技术水平,攀登世界体育高峰

提高运动技术水平,攀登世界体育高峰,创造竞技文化是我国体育的重要任务之一。它要满足国家政治、经济和文化的需要,人民群众文化生活的需要以及体育运动发展过程中普及与提高相结合的需要。

4. 进行思想品德教育

思想品德教育的内容包含对体育运动参加者进行思想教育、道德教育以及个性品质形成的教育。其任务在于培养良好的思想品德和心理品质。体育作为文化教育的组成部分,它对人有着多方面的教育作用,特别是在对参加者进行思想品德教育方面有着巨大的潜力。

四、体育手段概述

(一) 体育手段的定义和特点

体育手段是人们为了强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。体育手段包括各种身体练习和辅助练习方法,如自然力和医务监督等。体育手段具有历史性、国际性、民族性和地域性的特点。

(二) 体育手段的分类

按照体育运动要达到的主要目的,可以把体育手段分为5类:

第一类:健身类手段。这类手段的目的是为了健身、康复和预防疾病。这类手段比较简单、轻缓、强度不大,如健身走、太极拳、气功以及各种徒手的和器械的练习(如健身操、广播操)等。

第二类:健美类手段。这类手段的目的不仅是为了健身,而且是为了健美。这类手段比较协调、灵活、优美,如艺术体操、健美操、花样滑冰、舞蹈等。

第三类:娱乐类手段。这类手段的目的主要是玩、放松,获得积极性休息。这类手段富有趣味性,轻松愉快,如弈棋、钓鱼、旅游、康乐球、高尔夫球等。

第四类:竞技类手段。这类手段的主要目的是提高有机体的竞技能力(包括人的体力和智力)。这类手段竞赛性强,强度和难度都较大,要求有较高的技艺。竞技运动项目都属此类。

第五类:冒险类手段。这类手段的主要目的既不是为了健身,也不是为了健美,而是为了锻炼人的体能、胆量,满足探险、创造奇迹的需要。如乘气球飞越大西洋,只身驾驶太阳能游艇横渡太平洋,蹦极等惊险的身体活动都属于这一类。

五、现代社会与体育

(一) 体育在现代社会生活中的地位

1. 体育已引起各国政府的重视

20世纪,现代科学技术的迅速发展,影响了整个社会生活、人类命运乃至人们的生命活动。随着社会现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也在日益提高。主要表现在:国家设立了专门的体育机构;制定了体育政策法规;把体育纳入教育制度中;各国政界人物重视体育,参与体育,把体育放在显

赫位置。

2. 体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的组成部分

现代社会生活条件下,通讯工具的现代化大大地缩短了人与人之间的社会距离;同时,各种体育书刊数量剧增,电视机、电脑逐渐普及,体育信息量不断增长,并以前所未有的速度广为传播,这使人们对体育不可能毫无所知,因而体育对人们日常生活的影响也越来越大,涉及的范围也越来越广。体育对人们日常生活的渗透,主要表现在以下几个方面:首先,经常参加体育活动的人数越来越多。如日本在1957年,体育活动参加者只有14%,而现在达到70%;加拿大经常参加体育锻炼的人占全国人口的59%,美国占77%。在我国,经常参加体育活动的人达4亿人,占总人口的30%左右。再者,近年来,竞技运动在许多国家迅速进入人们生活的各个领域,日益成为人们感兴趣的社会活动之一。人们对重大的国际比赛所表现出来的热情,更是达到了狂热的地步。

(二) 对体育社会地位的社会学分析

1. 现代社会需要体育

(1) 现代生产、生活方式对人体健康的影响

由于科学技术的不断发展,现代生产、生活方式发生了巨大变化:科学、技术和生产一体化,使生产朝着机械化、自动化、电气化、智能化的方向发展。人的体力劳动越来越多地被现代化的机械装置所代替,过去那种大幅度、高强度的劳动操作,被由小肌肉群参加的小动作,特别是手的动作所取代。同时,脑力劳动者的比重逐步增加。脑力劳动的特点是长时间伏案工作,中枢神经系统的负担重而身体缺乏运动。长此以往,就会出现所谓“新陈代谢低下”、“神经衰弱”等现象,这些正是现代文明病的表现。

(2) 都市化生活给人体健康发展带来不利影响

都市化是现代化的组成部分,是现代社会一个极其重要的特征。它对社会的发展有一定的积极意义,但同时也给人们的生活方式和生活环境带来许多不利的影响,主要表现在:城市人口高度集中,居住条件大大改变;环境污染,生态平衡遭到破坏;城市交通和通讯联络工具的现代化,大大减少了人们走路的机会;家务劳动社会化和家用设备的电气化,使人们在日常生活中的体力活动也减少了;由于食物构成的改善,脂肪和肉类食品的增多,人们从食物中摄取的热量越来越多。都市化的生活给人们的身心健康造成了许多问题。

毋庸置疑,要缓解上述矛盾,最简单、有效的方法之一就是积极参与体育锻炼。

2. 现代社会为体育运动的发展创造了有利条件

第二次世界大战以后,社会革命和科学技术革命大大加速了生产现代化的

进程,使生产力飞速提高。由此带来了两个积极的结果:一是社会物质产品的丰富。物质产品的丰富不仅能满足人们起码的生存需要,使人们摆脱饥饿和沉重的劳动,而且也为体育运动的普及和发展提供了必要的物质条件。首先是体育经费得到保证;其次是随着经济的增长,各国都很重视体育场地设施的兴建,将其纳入城市建设规划。经济发达的第二个积极结果是整个社会劳动时间减少,人们的余暇时间大幅度增多,为人们参加体育活动提供了可能。

第二节

体育发展史

一、体育的起源

长期以来,关于体育的起源问题有各种不同的学说,如“劳动说”、“游戏说”和“活动说”等。然而,随着研究的不断深入,不少学者认为,体育的起源不是一元的而是多元的。生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“惟一源泉”。原始人的身体活动大致可以分为3种:第一种是与生产活动直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、采集、种植、农耕等;第二种是与原始军事活动相关的活动,如格斗、奔跑、跳跃、投掷、攀爬等;第三种是与宗教、医学和娱乐相关的活动,如祭祀、游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。在生产力水平极其低下的原始社会,人们还不可能有明确的社会分工,各种社会活动并无明晰的界限,因此原始社会的体育与生产劳动、军事、宗教、医疗卫生以及娱乐之间有着密切的联系,各种活动相互促进,相互交织,形成了体育的雏形。

人的各种活动都是在意识支配下的有目的的活动,而人类活动的各种目的又源于人类的各种需要。因此,人类的各种需要也正是产生体育活动的直接原因:

第一,求食的需要。获取食物是人类最原始的本能之一,也是人类生存的必要条件。为了获得能够维持人类生存的食物,就必须劳动。在原始人的劳动中蕴藏着现代体育的原始形式。狩猎中的奔跑、投标枪、投石、使用棍棒等,捕鱼中的撒网、垂钓、游水等,采集中的攀岩、跳跃等都是原始人获得食物的主要手段。随着社会的发展,人类由单纯地从自然中得到食物发展到创造性地获取食物,因此种植和驯养的产生是人类发展过程中的一个重大进步。与种植、农耕活动密切相关的工具的使用,与驯养密切相关的骑马等都含有体育的成分。所以,求食的需要是产生原始体育的重要动因之一。

第二,安全的需要。原始人的威胁主要来自两个方面:一是野兽的袭击;二是其他部落的侵犯。因此,为了生存的安全,原始人一般采取群居的生活方式,并利用投石、投枪、格斗、奔跑等手段保卫自身的安全。在这些活动方式中有的与求食中的活动方式相同,但是其动因是不同的。

第三,宗教的需要。原始社会是文明程度极低的社会,人们用神、上帝等来解释雷雨、闪电、自然灾害等一些自然现象。因此,人们利用舞蹈、赛跑、角力、战车赛等各种体育活动进行祭祀活动,求神拜佛以求风调雨顺,出行安全,粮食丰收。荷马史诗中就有关于早期氏族公社时期古希腊人在婚丧嫁娶、宗教祭祀活动中的各种竞技活动的描述。因此,体育活动的产生与宗教的祭祀活动有着密切的联系。

第四,娱乐的需要。无论是原始人、古代人,还是现代人,皆有七情六欲。原始人借助舞蹈来抒发自己内心的感情。《诗经·大序》中记载:“情动于中而形于言,言之不足故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之。”在我国古代的体育中,很多体育活动项目都是在娱乐,尤其是在统治阶级的消遣、玩耍中产生的,如蹴鞠、马球、投壶等。

第五,医疗的需要。原始社会,人们的生活条件非常艰苦,各种自然灾害和疾病使人们的生命没有保障,人们的平均寿命很短。为了适应环境,治疗疾病,人们开展了一些原始的医疗保健活动,如阴康氏的“消肿舞”,《黄帝内经》中的“导引按跷”等,这些活动既是医疗手段又是健身活动,是产生体育的重要因素。

综上所述,体育运动是人类为了适应生产和生活的需要而产生的,它不是某个人的创造和发明,更不依赖个人的好恶,它是人类自身生存和社会发展的必然产物。体育是教育的一部分,它是与人类的天文、解剖、化学、数学等知识,以及音乐、舞蹈、绘画、造型等一系列文化艺术同步产生的,彼此之间有着密切的联系。体育运动源于生产劳动和生活,但是又与生产劳动有着本质的区别,它们是两种不同性质的事物,不能互相替代。体育有自身的个性与特点,它是通过实践,通过练习,以达到增强意志、全面发展身体素质、探索人类心智和体能潜力的目的。同时,体育作为一种文化和学科,也非其他学科所能替代。

二、国外体育发展概况

(一) 古代希腊的体育

在古代希腊,灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。在希腊本土有两个颇具影响的城邦国家,一个是斯巴达,另一个是雅典。斯巴达的教育宗旨是把每个男性公民都造就成优秀的战士,每个女子都锻炼成能生育健壮士兵的妇女。斯巴达的男子,从7岁开始就由国家管理和教育,经过11年