

21世纪

高职高专教育统编教材

体育与健康

主编 舒其伟



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



高职高专教育统编教材

体 育 与 健 康

主编 舒其伟



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是一本针对高等职业技术学院学生实用的体育教材,它吸收了已有教材的优点和体育科研新成果,重视体育理论与运动实践相结合,旨在提高学生的体育思想意识,培养他们体育的基本活动能力,达到增强体质的目的。

本书共分 18 章,内容丰富,通俗易懂。可以作为全国高等职业技术学院学生的教科书,也可作为体育爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 舒其伟主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2004
ISBN 7-5084-2401-8

I. 体… II. 舒… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材 ②健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099176 号

书 名	高职高专教育统编教材 体育与健康
作 者	主编 舒其伟
出版、发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sale@waterpub.com.cn 电话: (010)63202266(总机)、68331835(营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国人民大学印刷厂
印 刷	北京市登峰印刷厂
规 格	787×1092 毫米 16 开本 21.75 印张 523 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 3 次印刷
印 数	9450 - 14500 册
定 价	30.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

主 编 舒其伟

副 主 编 张艳霞 蔡寄平 焦眸子

参编人员 张新良 徐志刚 吕寻磊

刘 虎 许长龄 熊西宇

前 言

为了推动全国高等职业院校体育运动的发展,提高教学质量,我们以《学校体育工作条例》和《学生体质健康标准(试行方案)》为依据,按照《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的要求,在认真研究和总结教学经验的基础上编写了本书。

本书是一本实用于高等职业院校的体育教材。它吸收了已有教材的优点和体育科研成果,重视体育理论与运动实践相结合,既注意突出阐述体育基本理论的重点,又强调抓运动技术规格的难点,对运动项目的主要规则与裁判法都作了较全面地介绍,力求体现出教材的思想性、逻辑性、趣味性、科学性和实用性的特点,旨在提高学生的体育思想意识,培养他们体育的基本活动能力,达到增强体质的目的,为他们将来更好地建设祖国服务。

本书共分18章,内容丰富,通俗易懂,生动活泼,图文并茂,既适合全国高等职业院校学生作为教科书,同时也可作为体育爱好者作为体育活动的参考书籍。

本书由黄河水利职业技术学院舒其伟主编,张艳霞、蔡寄平、焦眸子任副主编,张新良、徐志刚、吕寻磊、刘虎、许长龄、熊西宇等参加编写。其中,舒其伟撰写了第一、五、六、七章,蔡寄平撰写了第十三、十七章,焦眸子撰写了第二、十五章,张艳霞撰写了第三、十八章,张新良撰写了第四、十二章,徐志刚撰写了第十、十一章,吕寻磊撰写了第九章,刘虎撰写了第八章,许长龄撰写了第十六章,熊西宇撰写了第十四、十九章。最后由舒其伟对全书进行了统编和定稿。

由于我们编写教材的经验不足,加之水平有限,错误和不足之处,诚望广大读者批评指正。

编 者

2004年7月

目 录

前 言

第一章 绪 论	1
第一节 体育的概念与起源.....	1
第二节 中国古代体育.....	2
第三节 中国近代体育.....	4
第四节 中国的现代体育.....	6
第五节 高等学校体育的目的与任务.....	8
第二章 大学生体育锻炼与健康	11
第一节 健康概述	11
第二节 体育锻炼的理论	13
第三节 体育锻炼与心理健康	16
第四节 体育锻炼的基本原则	20
第五节 体育锻炼的内容及其选择	22
第六节 体育锻炼计划的制定	26
第七节 运动性疲劳的产生与消除	26
第三章 体育卫生保健	32
第一节 生活卫生制度	32
第二节 体育锻炼与卫生保健	33
第三节 青春发育期卫生	37
第四节 女子体育卫生	39
第四章 运动损伤及运动性疾病的防治	41
第一节 运动损伤的原因及预防	41
第二节 运动损伤的简易处理方法	42
第三节 运动性疾病的防治	46
第四节 自我医务监督的意义和内容	54
第五章 体质测量与评价	56
第一节 体质测量与评价的意义和作用	56
第二节 体质测量的内容与评定	56
第六章 体育运动竞赛组织与编排	63
第一节 体育竞赛的组织方法	63
第二节 球类竞赛的编排方法	64
第三节 田径运动会的组织方法	70
第七章 学生体质健康标准	74

第八章 田径	85
第一节 竞走	85
第二节 跑	87
第三节 跳跃	95
第四节 投掷	103
第五节 田径竞赛规则	110
第九章 篮球	114
第一节 篮球运动概述	114
第二节 篮球技术教学与训练	115
第三节 篮球运动战术配合	127
第四节 篮球运动竞赛规则与裁判法	135
第十章 排球	138
第一节 排球运动概述	138
第二节 排球运动基本技术	138
第三节 排球运动基本战术	147
第四节 排球运动主要竞赛规则	149
第十一章 足球	152
第十二章 乒乓球	165
第一节 概述	165
第二节 乒乓球运动基本技术	165
第三节 乒乓球运动基本战术	173
第四节 乒乓球运动技术练习方法	174
第五节 乒乓球运动主要竞赛规则	176
第十三章 羽毛球	178
第一节 概述	178
第二节 羽毛球运动基本技术	178
第三节 羽毛球运动基本打法	183
第四节 羽毛球运动基本战术	184
第五节 羽毛球运动教学与训练	185
第六节 羽毛球运动主要竞赛规则	187
第十四章 网球	191
第十五章 健美操	202
第一节 健美操发展概况	202
第二节 健身性健美操概念与分类	204
第三节 健美操基本动作	206
第四节 健美操大众锻炼标准测试套路一级	214
第五节 健美操大众锻炼标准测试套路二级	221
第六节 健美操大众锻炼标准测试套路三级	229

第十六章 娱乐体育	239
第一节 健美运动.....	239
第二节 健美锻炼的原理与方法.....	243
第三节 健美锻炼的原则与计划.....	246
第四节 交谊舞.....	251
第五节 轮滑.....	262
第十七章 武术	268
第一节 概述.....	268
第二节 武术的基本手型和步型.....	269
第三节 武术的基本功练习.....	272
第四节 武术套路.....	278
第十八章 游泳	310
第一节 概述.....	310
第二节 蛙泳.....	312
第三节 自由泳.....	316
第四节 游泳的救护常识.....	325
第十九章 跆拳道	332
参考文献	338

第一章 绪 论

随着社会的发展,体育在人类的生活中日益显示出它的重要地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质、延年益寿的积极手段;是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。它以竞技的形式成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。虽然这三个方面的目的和对象不同,但它们是互相联系的,都是以身体活动为基本手段,都具有增强体质、配合教育、促进竞赛和提高运动技能的因素。

在中国,党和政府很重视发展体育事业,把体育视为民族兴旺发达、子孙后代幸福的大事。因此,体育在现代社会物质文明和精神文明建设中发挥着重要的作用。学习体育,我们首先要了解体育的起源与发展,了解体育的功能以及它同其他事物的关系。这样有助于掌握体育的理论与方法,有助于揭示体育的客观规律,更好地实现体育的目的与任务。

第一节 体育的概念与起源

一、体育的概念

目前在国际上对体育这一概念的表达尚不统一,在英语中有用 physical education,直译为身体教育;有用 physical education and sports,直译为体育运动;有用 physical culture,直译为身体文化;有用 sport,译意应为运动竞赛的泛称,但在我国一般译为体育或体育运动;有的用 athletic sports,直译为竞技运动等等。

中国是体育发展最早的国家之一,各种具有民族特色的体育内容丰富多采,但没有“体育”这个名词,与其有关的词是“养生”、“导引”、“武术”等。“体育”这个词是19世纪末到20世纪初从日本引进来的,而日本又是从西方引进的。

“体育”这个概念是什么呢?我国比较统一的认识是:“体育(亦称体育运动)是在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。是社会文化教育的组成部分,受一定社会政治经济的制约,也为一定的社会政治经济服务。”

“体育”是个总概念,我国现代体育,基本由身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面组成。

身体教育 是指与德育、智育、美育相结合,构成整个教育的组成部分;是有组织、有计划、有目的地促进身体全面发展,增强体质,传授体育知识、技术与技能,培养共产主义道德品质的一个教育过程。

竞技运动 是指为了最大限度的发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行科学的系统的训练和竞赛。其特点是:具有高度的技艺性;很强的竞赛性;按照严格统一的规进行竞赛;成绩得到社会的承认。

身体锻炼 是指以健身、健美、康复和休闲娱乐为目的,运用体育锻炼、旅行、体育医疗和娱乐等多种形式开展的群众具有广泛性体育活动。其内容丰富多采,形式灵活,自愿参加,因人而异,讲究实效。

上述体育的三个部分之间,既有区别又相互联系,相互渗透,共同构成体育的整体。

二、体育的起源

任何事物的产生和发展都有一定的客观背景。体育的起源与发展也是一样,据史料记载,生产劳动是体育产生的基本源泉。在漫长的原始社会中,人们为了生存,在极其艰苦的生活条件下,从繁重的生产劳动过程中,不断地改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人在劳动中活动,可以说是人类最初的体育形态。随着社会生产物品逐渐增多,人们的衣食生活有了改善。在这样的条件下,人们为了使社会的物质生产和社会生活能够延续和发展,年长者开始向年青一代传授劳动生产和日常生活中的各种经验和技能,于是就产生了人类最初的教育,其中也包含有体育的因素。这时的体育仅仅是处于萌芽时期,它与生产劳动及其他的社会活动紧密相联,尚未从这些活动中分化出来形成一项专门的活动。但这种萌芽状态的体育,是以后体育运动发展与演变的基础。

第二节 中国古代体育

一、原始社会体育的萌芽

我国是一个历史悠久的国家,从很早的古代起,我们中华民族的祖先就劳动、生息、繁衍在这块广大的土地上。近年来,在原始人生活过的山西省阳高县许家窑遗址发掘出近2000个石球。经考证,这些石球距今约10万年左右,估计是旧石器时代的狩猎工具之一。在西安半坡村出土的距今4000年前的新石器时代晚期文物中,已出现了为儿童殉葬的石球以及陶球。这也可以说是后来各种球形物体的鼻祖。

原始社会后期出现了早期农业、畜牧业和手工业,同时也产生了原始音乐、美术、舞蹈等,这些构成了原始社会文化艺术的内容,也是促成体育萌芽的土壤。

在距今3000年的云南沧源岩画中,不仅有舞蹈形象,而且有跑的动作、人叠人技巧。可见,在我国原始社会后期,当人们有目的地通过身体练习和教育的方法发展自己的生产和生活技能时,体育的幼芽才破土而出。

二、军事用途的跑与走

原始社会向奴隶社会转变过程中,掠夺战争日益频繁,在运输工具极为而陋的条件下,人们十分重视走与跑技能的提高,要求士兵“轻足善走”。古代诸侯显贵外出都是乘坐马车,而他的卫士必须随车奔跑,这些卫士被称为“虎奔”,他们享有极高的荣誉,但要经过严格的跑步挑选。

到元代,统治者为了检阅自己的警卫队,每年要举行一次全程约90km的长跑比赛。“先至者赐银一饼,余者赐绢匹有差。”这是一种定期举行的超长距离越野赛跑。

三、古代养生术——导引

我国最早的“医疗体育”的起源可以追溯到原始社会后期,人们在和疾病、伤害作斗争的实践中,逐步积累了这方面的经验,产生了原始医术和采集草药以治伤病。据《吕氏

春秋·古乐》所载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。又据崔令钦实际经验中总结出用肢体活动的“舞”来加以治疗。这就是后来的导引、按摩等古代医疗体育、养生术的最早形式。“导引”之名，可能就是从《路史·前纪九》记述“教人引舞以利导之”的含意中产生出来的。1973年在湖南长沙马王堆三号墓出土的帛画《导引图》是迄今发现最早、最完整的古代体操图样。图中彩绘了44个不同性别、年龄的人物，做着各种导引动作。三国时的名医华佗，曾把40多个导引动作，改为虎、鹿、熊、猿、鸟五组动作，称为“五禽戏”。到宋代进一步发展为八段锦，到今人们仍沿袭从事这些锻炼。

四、角抵、翘关、扛鼎

角抵就是摔跤、相扑、角力一类运动和游戏，后来内容扩大，包括了“履索”、“缘竿”、“车戏”、“丸剑”、“舞蹈”等。隋朝，角抵极为盛行，“壮士裸袒相搏而角胜负”。唐代，角抵已被列为宫廷观赏、娱乐的一个主要项目。有一个摔跤手叫蒙万赢，经历三个朝代，从事摔跤数十年，屡获获胜，故有“万赢”称号。民间广泛流行角抵，人们在草地上摔跤，“或赢者，社出物尝之，彩马拥之而去。观者如堵，巷无居人。从正月至五月方罢”，足见民间摔跤运动的盛况。

我国古代记载着名目繁多的古代人体力量的比赛。春秋战国时期便有了翘关与扛鼎两种力气较量。“关”即沉重的门栓，“鼎”即烹煮牲畜的金属锅。翘关是单臂执“关”一端抬起。扛鼎是双手握鼎耳向上翻举。扛鼎之风以秦国最盛，据说大力士乌获能举千斤鼎。古籍记载，孔子父亲叔梁纥随鲁军攻邲阳城，对方将悬门大开，诱鲁军入城。待其部分将士入城后，突然放下悬门，企图把这些将士关在城内加以消灭。当此之际，叔梁纥力举悬门，使中计的鲁军得以撤去。

五、武术、围棋

武术常有神秘的东方色彩，是我国体育运动的“国粹”，在世界上享有盛名。那变幻莫测的“十八般武艺”，概括起来有三个明显的标志：攻防技击的实用价值；良好的健身作用；引人入胜的造型。

武术的起源可以追溯到原始社会，人们用棍棒等原始工具与野兽搏斗，由此积累了具有一定攻防格斗意义的技能。到了宋代拳术较为流行，城市街头可以看到“使拳”、“踢腿”的。明代武艺有了巨大的发展，武术体系基本形成。当时把拳术分为内、外两家，外家拳以少林武术为代表，其特点“主于博人”。内家拳以武当为代表，其特点“以静制动”、“主于御敌”。如“太极”、“八卦”等。太极拳成型于明，盛行于清。清末拳术已多达数十个拳种。

在世界上多种棋艺中，围棋是比较高级的一种棋艺。围棋何时创始，有各种传说。古籍中有围棋起于尧舜的说法：尧舜两个儿子丹朱和商均较笨，而且性格暴躁不务正业，尧就创造了围棋，希望儿子们学了围棋后能变聪明和文静些。春秋末期孔子认为空闲时下棋比什么都不干要好，当时已有传授棋艺的教师。东汉时围棋有上、中、下之分；南北朝时棋手分为九品；唐代设有围棋博士；宋代设棋待诏，专门陪皇帝下棋。围棋从唐代传入日本，19世纪传入欧洲。

中国象棋的起源尚无确考，但战国时代就有“象棋”一词。

六、蹴鞠、游泳

我国古代足球称为蹴鞠或蹋鞠。蹴鞠是古代一种用脚踢革制的实心球的游戏。1973年马王堆汉墓出土《十大经》就记载了这样一个故事，大意就是讲：黄帝调动兵马，激励将士，亲自迎战蚩尤，擒住他，将他的皮剥下来制成箭靶，将他的胃填充做鞠，使将士练踢，这也许是我国古代足球的起源。

到了战国时代，蹴鞠已成为一项很普及的项目了。唐代的足球有较大的发展与创新，主要表现在“气球”的发明和两个球门的设置。球的外壳用八瓣皮革缝制，球胆以充气的动物膀胱做成，这一创造大大促进了古代足球技术的发展。足球从唐代开始传到日本。

宋代统治者酷爱蹴鞠，妇女也参加了“球戏”。明代两队相争踢法衰落，清代蹴鞠更加衰落。清末，近代足球运动传入，逐渐取代了古老的蹴鞠。

游泳在我国也有悠久的历史，在先秦古籍中就有古人泅渡急流的记载。战国时期的铜饰纹上，水陆攻战图的游泳姿势栩栩如生。敦煌壁画中也有一幅北魏时期，4个妇女嬉水的画面。据史书记载：每年农历8月18日钱塘江入海口，潮水大泛，汹涌浩荡，势如排山倒海，当地青年踩一叶小舟，在浪潮中穿行自如大显身手称为“弄潮”。我们通常所说的“狗爬式”就是古代的游泳姿势。

第三节 中国近代体育

一、中国近代体育的引进与发展

自一些国家进入资本主义社会以来，世界各国在政治、经济、文化等方面，相互的联系和影响日益增多和扩展。资产阶级由于开拓了世界市场，使一切国家的生产和消费都成了世界性的了。各民族的精神产品成了公共的财产。在这种历史条件下，逐渐形成了各国和各民族普遍开展的体育运动，即人们通常所说的近代体育运动。

无论哪一个国家引进和发展近代体育运动必须具备两个条件：一是要打破封建的闭关自守的状况，二是要有接受近代体育的条件。这两个条件，近代的中国都具备。

1840年鸦片战争后，资本主义列强通过一系列侵略战争，强迫中国签定了许多不平等条约，迫使中国割地、赔款，并取得了在中国建立通商口岸、驻军、传教、办学校等特权。而中国之所以挨打受欺则是因为清政府的腐败无能和科学技术落后。

毛泽东同志指出：外国资本主义的入侵“不仅对中国封建经济的基础起了解体作用，同时又给中国资本主义生产的发展造成了某些客观条件和可能”，正是由于中国资本主义的萌发，也由于中国因保守落后，而一再挨打的教训，促使一些先进的中国人努力向西方寻求救国的真理，学习西方的科学技术、政治学说、文化教育，这就产生了一个向西方学习的潮流。近代体育运动正是在这一潮流中传入中国的。

近代体育传入中国的途径，概略地说，不外以下四种：

- (1) 聘请外国人来中国传授，如洋务运动中，新式军队和学堂所采取的办法。
- (2) 派人出国学习，如选派留学生到日本学习体育。
- (3) 从国外书刊中学习。资产阶级改良派和许多主张向西方学习的人，多是从这方面获得有关近代体育知识的。
- (4) 外国人自觉与不自觉的传播。所谓“自觉”即出于一定的目的，有计划地来中国

传授近代体育运动；所谓“不自觉”即外国传教士、商人、军人在留驻中国期间，开展了一些体育运动，这在客观上，自然也起到传播近代体育运动的作用。

近代体育运动的某些内容，在中国最早出现于19世纪60年代。19世纪末，20年代初，近代体育运动得到了较大的发展，中国体育渐趋规范化，制定了体育法规，建立了管理体制，建设了运动场地，学校体育有了大纲、教材，运动技术也有了较大的发展。

这个阶段体育的另一个重大发展是革命根据地出现了为革命战争服务的新型的人民大众的体育。

二、新中国成立前重大的国内外比赛

（一）一至七届全国运动会

新中国成立前共举行了七届全国运动会，其时间、地点、参加运动员数统计如下：

第一届 1910年10月 南京劝业场 140人

第二届 1914年5月 北京天坛 96人

第三届 1924年5月 武昌跑马场 360人

第四届 1930年4月 杭州梅东高桥 1630人

第五届 1933年10月 南京中央体育场 1630人

第六届 1935年10月 上海江湾体育场 2348人

第七届 1948年5月 上海江湾体育场 2700人

第一届、第二届全运会的大会工作人员，几乎全是外国人。第三届全运会大会裁判员除游泳、棒球有三四个外国人外，其余都是中国裁判；女子开始参加表演；田径比赛丈量成绩由英尺制码改为米制。第四届全运会实际上是由国民政府自己主办的第一届运动会，大会工作人员全是中国人，并增设了女子组。第五届全运会由国民政府拨地一千亩，在灵谷寺附近建了中央体育场。当时，中央体育场是远东地区最大的综合运动场。第六届全运会开幕式的人场式中，东北五省市代表身着丧服、周身黑色、所举旗帜黑白各半（当时正值东北三省被日本军国主义占领）。全场莫不为之悲忿，其领队王卓说：“东北五省市参加目的，不在竞争胜负，惟希国人勿忘东北而已”。第七届全运会正值国民党政府即将跨台之际，国民党为了安定人心和掩饰政治上、军事上的惨败，于1948年5月在上海召开了第七届全运会。

（二）参加一至十届远东运动会

1912年在菲律宾体育协会会长美国人勃朗的倡议下，中国、日本、菲律宾发起成立了远东体育协会。

远东运动会从1913年开始，轮流在中国、日本、菲律宾三国举行。至1934年共举行了十届。比赛项目有田径、篮球、排球、足球、棒球、网球、游泳等项目。历届远东运动会中，中国以第一届成绩最佳，名次在日、非之上。在这十届比赛中，我国足球队获9次冠军、1次亚军。1931年“九·一八”事变后，日本军国主义者坚持要把“满州国”拉入远东运动会遭到中国人民的反对。所以，在第十届以后远东运动会宣告解散。

（三）参加三届奥运会

1932年7月30日，第十届奥运会在美国洛杉矶举行。当时国民党政府并不准备派人参加，后来日本帝国主义声称要派两名中国选手代表“满州国”参加，引起中国人民极大的愤慨。这才派短跑选手东北大学学生刘长春一人去参加，张学良将军还捐款1600美元。结果刘长春在预赛中被淘汰。当时在国外的一张报纸上刊登了一幅漫画，内容是一个中国人

手背在身后，观看奥运会的成绩公布栏，而这中国人背在身后的双手捧着一个大鸭蛋。

1936年8月，第十一届奥运会在德国柏林召开。中国派出了140人的代表团，其中运动员69人。由于旧政府负担不起代表团出国的全部经费，只好靠足球队到南洋表演的门票收入，以及向社会各界人士募捐解决一部分费用。当时是乘坐意大利邮船“康梯浮地”号启程，到达柏林时已走了27天。一路上海浪涛涛、旅途中晕船、呕吐，体力消耗极大，比赛时成绩普遍下降，除了符保卢在撑杆跳高的比赛中通过了预赛外（成绩3.80m）其他皆被淘汰。新加坡一家中文报纸又刊登了一个比长鹅蛋还大的“0”加以讥讽。

1948年7月到8月，第十四届奥运会在英国伦敦举行。中国派出了64人的代表团，其中运动员34人，参加了足球、篮球、田径、自行车、游泳五个项目的比赛，结果均在预赛中被淘汰。

三、中国革命根据地的体育活动

1927年以后，中国共产党领导了一系列武装起义，先后在全国建立了许多革命根据地。在这些革命根据地里，中国共产党在进行经济、政治、文化建设的同时，也注意开展体育运动。

在井冈山，红军经常结合练兵进行爬山、行军、打野操、做游戏等军事体育活动。打野操就是抢山头，事先在山头上插两面红旗，红旗下放三颗子弹，首先冲上山头夺得红旗的人，获三颗子弹作为奖励。

在瑞金，毛泽东还和徐特立等同志在沙州坝修建了大运动场。毛泽东常参加爬竿、走浪木、跳高、跳障碍、打秋千、赛走等活动。朱德、杨勇等经常打篮球。邓小平、聂荣臻经常跑步。贺龙常打网球。

中央苏区，每逢“五一”、“八一”、十月革命节等重大节日，以及“三·一八”、“五卅”、“九·一八”等纪念日几乎都要举行各种运动会。如1933年“五卅”纪念日，在瑞金举行了“中华苏维埃共和国第一次运动大会”，有300多名运动员参加了篮球、排球、足球、乒乓球、网球和田径的比赛。

1942年9月初，在延安举行的“九·一八”扩大运动会是抗日战争时期革命根据地最大的一次运动会。这次运动会是由朱德、贺龙等16人在延安《解放日报》上倡议的。倡议中写到要“支持反法西斯残酷的战争与繁重的革命工作，不但要武装我们头脑，还需要武装我们身体。‘健全的精神，寓于健全的身体。’这句话同样告诉我们，每一个国民应有强壮的体魄。方能担负繁重的抗日建国工作，建立自由幸福的新中国……”。

这次大会有1388人参加，大会会长是朱德，副会长贺龙，总裁判长肖劲光，裁判委员会委员有徐向前、王震、徐特立、吴玉章等，资格审查委员会主任叶剑英，委员有胡耀邦。

国共合作时期，在重庆、西安等地八路军办事处的同志也常开展篮球、乒乓球、排球、自行车、围棋、象棋等活动。

第四节 中国的现代体育

从1949年10月1日中华人民共和国成立的那天起，体育事业就得到了党中央的重视和关怀。当年10月初党中央委托青年团中央召开全国体育工作者代表大会，来商议成立全国体育总会和开展国民体育的问题。10月26日大会开幕，朱德副主席代表党中央和中央人

民政府向大会致词，27日正式成立了“中华全国体育总会”，中国的体育就从此揭开了新的序幕。

一、群众体育活动蓬勃发展

建国以来，人民政府十分重视开展群众性体育活动，提倡广大群众和青少年积极参加体育锻炼。1951年中华全国体育总会和中央广播事业局联合公布了我国第一套广播体操，1954年国务院还正式规定：各工厂企业、机关的劳动和作息時間，每天上、下午各抽出10分钟做工间操，届时中央和地方电台还播放广播体操音乐。据统计，我国目前有三亿人经常参加体育锻炼。有二千万职工参加医疗体育的锻炼，占职工总数20%。农村的体育活动随着经济的发展也逐渐开展起来。除了武术、摔跤、赛马、划龙舟等传统的项目外，还开展了田径、游泳、足球等近代体育项目。不少农村竖起了篮球架，拉起了排球网，建起了溜冰场。

为了鼓励广大儿童和青少年自觉积极地锻炼身体，促使身体正常发育和全面发展，1954年国家体委制定了《准备劳动与卫国体育制度》（简称《劳卫制》）。1964年改称为《青少年体育锻炼标准》，在全国普遍推行。1979年实施了《国家体育锻炼标准》。90年代颁布了中学生、大学生《体育合格标准》，这些措施有力地促进了大、中、小学校体育活动的开展，增强了学生的健康。据1990年统计，全国各类各级体育锻炼标准达标累计已达5.24亿人次。

现在，我国还成立了老年人体协，愈来愈多的老人积极参加体育锻炼，安度晚年，健康长寿。

体育锻炼配合着生活、医疗条件的改善，使我国人民健康水平有了很大提高。全国人民的平均寿命，已从建国前的35岁增加到69岁，中国人民永远摘掉了“东亚病夫”的帽子。

二、竞技体育水平迅速提高

在广泛开展群众性体育活动的基础上，我国体育运动水平有了迅速的提高。在建国前只有少数人参加极少的运动项目活动。今天，我国正式开展的体育项目就有40多个。建国后的第九年，就全部刷新了建国前各项运动的最高纪录。1965年前后，已有一批项目达到世界先进水平。例如：1957年山东姑娘郑凤荣创造了1.77m女子跳高世界纪录；1965年四川青少年陈家全以10秒整的好成绩（手记时）平了男子100m世界纪录；1965年由侯加昌、汤仙虎、陈玉根、梁小牧为主的中国羽毛球队同欧洲冠军丹麦队比赛24场，同瑞典比赛10场，没有败一场；1960年5月25日凌晨4时20分，王富州、屈银华、贡布三人从北坡胜利地登上了珠穆朗玛峰顶；我国射箭女选手李淑兰曾在一次比赛中打破了5个项目的世界纪录，是迄今为止中国在一次比赛中破世界纪录最多的运动员。

1959年4月5日，广东青年容国团在第25届世界乒乓球锦标赛上，以3比1战胜了最后一个对手——9次世界冠军获得者西多，第一次为中国夺得男子单打冠军，成为中国体育史上的第一个世界冠军。1956年，广东“大力士”陈镜开在上海举行的一次比赛中，以133kg的成绩打破世界纪录。后来，他又8次打破世界纪录。

“文化大革命”期间，体育运动受到严重的破坏，许多运动队被砍掉了。在周恩来等老一代无产阶级革命家的精心保护下，才保留了部分项目的骨干力量。在国内外比赛中，这些骨干力量为祖国获得了荣誉。例如：1970年田径运动员倪志钦，在长沙举行的比赛中，以

2.29m 的成绩打破了原苏联运动员布鲁梅尔保持的跳高世界纪录；1971 年 3 月 5 年未参加比赛的中国乒乓球队，在参加日本名古屋举行的第 32 届世界乒乓球赛上获得 4 项冠军，在大会期间还进行了举世闻名的“乒乓外交”，促成了美国乒乓球队访问中国；1975 年，中国登山队女队员潘多和 8 名男队员从北坡再次登上了世界最高峰——珠穆朗玛峰。

1978 年党的十一届三中全会以来，在正确的路线方针指导下，不但群众体育活动达到了新的广度和深度，而且竞技体育水平也有了比较全面的提高。至 1986 年，我国体育健儿夺得 200 个世界冠军，119 次破世界纪录。1981 年 4 月在南斯拉夫举行的第 36 届世界乒乓球锦标赛中，中国乒乓球队获得全部 7 项冠军；李宁在 1982 年世界杯体操比赛中，一人独得 6 项冠军；1983 年中国技巧队在美国举行的第四届世界杯技巧赛中，获得了全部 21 个冠军中的 10 个；中国女排连续获得 1981 年世界杯赛、1982 年世界锦标赛、1984 年 23 届奥运会的冠军；1991 年黄志红在第三届世界田径锦标赛上为我国获得第一块铅球金牌；谢军挑战成功，荣登国际象棋王座，由此，原苏联女棋手对王座 41 年的垄断局面被打破；1993 年，中国女子中长跑的“旋风”震惊了世界，20 岁的王军霞在田径场上以 29:31.78^① 的成绩打破了 30:13.74 的万米世界纪录，接着 1500m、3000m 的原世界纪录在她的脚下又成为历史；……这些优异成绩的取得，极大地激发了中国人民的民族自豪感，鼓舞了全国人民建设祖国的信心，扩大了中国在国际上的影响。

第五节 高等学校体育的目的与任务

体育的目的是体育工作总的目标和方向。因而，体育目的既是体育工作的出发点和依据，也是体育工作的落脚点和归宿。体育任务则是目的的具体体现。每一个体育工作者和体育活动的参加者，都必须正确认识体育的目的和任务。从而提高锻炼的自觉性、主动性和实效性。

一、高等学校体育的目的

根据党的教育方针和体育本身的特点与作用以及大学生的年龄特征，我国高等学校体育的目的是：增强学生体质，促使学生的身心全面发展，使他们在学校能够精力充沛地从事学习、生产劳动和科学实验，以便将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。

体质即人体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。

体质的含义包括以下几个方面：

(1) 身体形态。形态发育主要指体格、体型和姿势等状况。体格指标包括人体的身高、坐高、体重、胸围、肩围、骨盆宽等。体型是指人体各部分的比例，可通过各种体型指数来评定。姿势是人坐、立、行走的状态，人体的姿势主要通过人体脊柱弯曲的程度、四肢和手形的形状等来体现。健壮的体格、完美的体型、正确的身体姿势，反映着一个民族的气概、生活水平和精神面貌。

(2) 生理机能。是指人体在新陈代谢作用下各系统器官工作的能力，通常以脉搏、血压、肺活量（或呼吸差）等指标进行衡量。具有一定水平的生理机能是发展身体素质、掌

① 国际现行田径赛计时形式：xx:xx:xx.x（即 xx 小时 xx 分 xx 秒 xx）。

握和完善动作技能的必要条件。

(3) 身体素质。是指人体在体育活动中,各系统器官所表现出来的各种机能工作能力。它有速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等。身体素质的发展状况,对掌握运动技能、提高运动技术水平、完成练习任务都有着重要意义。

(4) 人体基本活动能力。是指走、跑、跳、投、攀登、爬越等工作时所表现出来的人体活动能力。这种能力的发展是建立在身体形态结构、生理机能、身体素质发展的基础之上的。它对建设祖国和保卫国防都有直接影响。

(5) 适应能力。是指对环境条件的适应能力和对疾病的抵抗能力。人们长期在严寒、酷暑以及风、雨、雪等各种气候的条件下进行体育锻炼,能改善有机体体温调节机能,从而提高有机体对自然环境的适应能力。同时,各种身体练习都能促进血液循环,加速新陈代谢,提高造血机能,从而能提高对各种疾病的抵抗能力。所以,人体适应能力的高低,也是反映体质状况的一个方面。

(6) 心理发展水平。是指人的个性、意志等精神因素。身体和精神是密不可分的,体质健壮对每一个人的精神状态有明显的影响;反过来,精神状态对体质健壮也有着直接影响。

体质所包含的各个方面是一个统一体。它们之间互相联系、互相促进,能较客观地反映出一个人的体质强弱。体质和健康的概念不完全相同。同样健康的人,其体质却有差别。体质的强弱要以身体形态、生理机能、身体素质、运动能力和对外界环境的适应能力,以及心理发展水平等多方面进行综合评价。高等学校体育的目的就是使学生体质各个方面得到全面均衡地发展。

二、高等学校体育的任务

为了实现高等学校体育的目的,必须完成下列基本任务:

(1) 根据青年学生的生理特点,进一步促进学生身体的正常发育和机能发展,全面发展身体素质,增强机体对自然环境的适应能力和对各种疾病的抵抗能力。

(2) 使学生掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,逐步提高运动技术水平。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,重点抓好普及,同时要不断提高体育运动水平。对那些身体素质和基本技术较好,有一定运动才能的学生,应通过运动训练途径,进行专门培训,使之在开展群体活动中起到骨干作用,其运动成绩突出者可为优秀运动队输送后备力量。

(3) 对学生进行思想品德教育,树立良好的体育作风。思想工作应结合体育的特点进行,要教育学生热爱党,热爱社会主义祖国,不断提高他们锻炼身体的自觉性。还要培养学生遵守纪律,热爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、艰苦奋斗等共产主义道德品质和作风。

上述各项任务,我们只要注意发挥它们之间互相联系、互相配合、互相补充、互相促进的作用,就能顺利地完成高等学校体育的任务。

三、怎样达到高等学校体育的目的、完成高等学校体育的任务

要搞好高校体育,要做的工作较多,主要包括体育课教学、课外体育活动(早操、课间操)、运动队训练、运动竞赛等几个方面,这几种途径要相互配合,共同完成高校体育的任务,达到高校体育的目的。