



主编 ■ 任晋军

——DANGDAI——

经全国高校体育教学指导委员会审定

当代大学体育教程

DAXUESHENG TIYU JIAOCHENG

北京体育大学出版社

经全国高校体育教学指导委员会审定

当代大学体育教程

主 编 任晋军

北京体育大学出版社

策划编辑 熊西北 李晓佳
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 熊西北
责任校对 木子
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

当代大学体育教程/任晋军主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.9
ISBN 7-81100-597-2

I. 当… II. 任… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091235 号

当代大学体育教程 任晋军 主编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 850×1168 毫米 1/16
印张 17

2006年9月第1版第1次印刷 印数 15400册

定价 29.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 审：林志超

主 编：任晋军

副主编：王满福

霍 照

潘玉龙

田 珊

张英根

王建勋

前 言

高等学校的体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节，担负着增强学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务。为了全面贯彻、落实《中国中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，树立“健康第一”的指导思想，不断深化体育课程改革，提高高等学校体育课程的教学质量，根据《学校体育工作条例》及教育部相关文件精神和要求，我们组织编写了这本教材。该教材具有以下突出的特色：

一、始终把“健康第一”和“以人为本”，重视素质和个性化教育的理念作为编写工作的指导思想，在体育理论知识和体育实践知识内容上突出了健身的特点。

二、重视体育课程内容的文化含量，有重点地介绍了体育基础理论知识和主要体育运动项目的起源、发展、特点以及锻炼价值。

三、运动实践部分丰富多彩，有十几个体育大项的内容。为学生提供了较大的选择空间，学生可根据自身的条件和兴趣爱好，自主选择学习和锻炼的内容。同时为高等学校体育课程改革提供了教材内容上的保障。

本教材是一部集科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性为一体的综合教材，既是教师传授体育知识的参考书，又是学生掌握体育知识和选择自我锻炼项目的指导书。

本教材分为体育理论和体育实践两大部分，共计 13 章。在本书的编写过程中，我们参考了大量的体育专业方面的教材、论文和专著，在此表示衷心的感谢。由于时间仓促，加之能力和水平有限，本书难免有不妥之处，欢迎批评指正。



体育理论知识分册

第一章 体育概论	2
第一节 体育的概念与分类	2
第二节 体育的产生与发展	3
第二章 高等学校体育教育	12
第一节 高校体育教育的目的、目标和任务	12
第二节 高校体育教育的地位与作用	14
第三节 高校体育教育的基本途径	17
第三章 体育锻炼的科学原理与方法	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	29
第四章 体育锻炼与身心健康	35
第一节 健康标准简介	35
第二节 体质健康标准简介	39
第三节 身体形态、机能、素质的测试与评价	42
第五章 大学生卫生保健与医务监督	54
第一节 体育锻炼中的卫生保健	54
第二节 常见的运动中生理反应与疾病	59
第三节 常见运动损伤的处置与预防	63
第六章 大型体育竞赛简介	68
第一节 国际综合性运动会	68
第二节 世界单项体育比赛	71
第三节 国内大型体育竞赛	75

体育实践知识分册

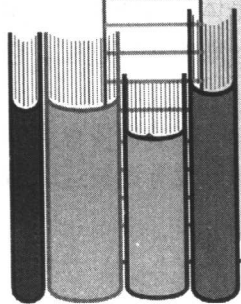
第七章 田 径	78
第一节 径 赛	79
第二节 跑的练习与健身方法	82



第三节	跳 高	85
第四节	跳 远	89
第八章	球 类	93
第一节	足球运动	93
第二节	篮球运动	104
第三节	排球运动	124
第四节	羽毛球	134
第五节	网 球	146
第六节	乒乓球运动	157
第七节	软式排球	166
第八节	沙滩排球	168
第九章	形体与健美	171
第一节	形体练习	171
第二节	健美操	178
第三节	健美运动	200
第四节	体育舞蹈	214
第十章	武 术	224
第一节	武术运动的锻炼价值及分类	224
第二节	武术基本功	224
第十一章	拳 击	228
第一节	拳击基本技术	228
第二节	拳击的防守和反击技术	234
第十二章	跆拳道	241
第一节	跆拳道的礼仪及考级方式	241
第二节	跆拳道基本技术	242
第三节	跆拳道基本战术	249
第十三章	游 泳	251
第一节	熟悉水性的练习	251
第二节	竞技游泳的基本技术与练习	253
第三节	游泳卫生与急救	263

体育理论知识

分册





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，以获得物资生活资料；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、对象和社会施与的影响不同，广义体育分为以下三个方面：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展开的、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，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

（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. 参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性。
4. 竞技活动是讲究功利的，不再如休闲运动那样，仅仅是为了个人消遣和娱乐。



(三) 大众体育

大众体育是指为达到健身强体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征:

1. **健身性**: 这是大众百姓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**: 大众体育成已经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的手段, 是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, 但又有一定的联系。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, 提高有机体机能能力。在三者的实践过程中, 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。这些变化导致原始人类社会对个体成员提出了更高的要求, 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) 部落之间的冲突和战争

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,中国奴隶社会的角抵,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做出科学解释,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,各种祭祀活动中的身体活动是客观存在的,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,并成为定期举行的盛大节日庆典。

(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) 休闲娱乐活动

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) 世界体育发展简介

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。这一时期印度的瑜珈术、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。

斯巴达体育的特点是军事体育。城邦法律规定，身体有缺陷或体弱的婴儿不得存活，每个婴儿都属于国家，婴儿一出生就要经过严格检查，体弱多病的婴儿被扔到山谷里去，只有健康合格的才交给父母代国家抚养。健康儿童7岁前由父母抚养，进行初步教育。7岁后被送往国家设立的学校接受教育，直到成年。满18岁时履行成人礼，通过考验的方可进入士官团接受正规军事训练。20岁时，宣誓效忠国家。开始服兵役。30岁时才获得公民权，可以结婚，但仍然住兵营，直到60岁年老体弱为止。

雅典的教育注重培养身心和谐发展的公民。雅典是全希腊教育和体育最发达、最先进的城邦。他们把体育、德育、美育结合起来，形成了完整的教育体系。雅典人进行身体训练不仅仅是为了军事备战，而且也十分重视身体的健美匀称，动作的协调灵活。雅典人全面发展的健康体育观，对后世产生了深远的影响。

欧洲的中世纪，基督教逐渐统治了西欧，垄断了文化教育。基督教强调来世，宣扬“宿命论”、“禁欲主义”、“身体罪恶论”。基督教反对体育运动，除了在贵族的子弟学校中有骑士教育外，在一般教会的学校课程中，没有发展体能的有计划的活动，使人们的身体能力极度退化；加之卫生条件差，忽视疾病防治，造成流行病和传染病蔓延，民族体质日益下降。欧洲的中世纪被称为“欧洲黑暗时代”，在体育上则从古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。

14世纪后，经过文艺复兴、宗教改革、启蒙运动三大思想革命，资产阶级取得了意识形态和文化领域里对封建文化的决定性胜利。在这个过程中，近代体育思想也逐渐形成和发展起来。英国著名的哲学家、教育家约翰·洛克第一个明确的把学校教育任务分为德育、智育、体育三部分。法国思想家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们的身心自由发展。

19世纪席卷欧洲的工业革命和战争对各国的生产生活产生了强烈的影响。出于强国强民的需要，迫使各国开始重视体育。正是在这种背景下，各国加快了体育社会化的进程。在民族主义比较强烈的德国和瑞典，体操最先走出学校范围，形成了影响最大的两个体操体系（德式体操和瑞典体操）。它们同英国户外运动一起，成为近代体育手段的三大基本组成部分，这“三大基石”逐渐发展，成为了现代体育活动的主要内容。

当欧洲大陆还处于资产阶级的革命风暴之中时，英国已接近完成工业革命，席卷西欧的军国民族主义浪潮对英国社会没有多少影响，英国并无为军事目的推行体操的迫切需要。因此，人们对刻板的体操并不感兴趣。稳定的环境、和平的生活有利于户外活动的开展，生活水平的提高以及工作时间的缩短，使得英国人也有条件参加户外运动。英国户外运动的内容主要有狩猎、钓鱼、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、跑步、跳高、跳远、投掷重物、足球、高尔夫球、曲棍球、网球、橄榄球、划船等。随着资本主义的扩张，英国的户外运动项目传播到了世界各地。

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的推行近代体育，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) 当代体育发展简介

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。另一方面,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,可计算工作时间的减少,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。60年代后,随着体育科学研究的不断深入,对女子生理特点认识日深,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。学校体育使青少年身体完美,身心健康发展,学习锻炼身体的基本技能和知识,养成一生对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以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,把学校体育当作增强人民体质,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2000年第二十七奥运会,增加到28个大项目(41个分项、300个小项),199个国家和地区的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公斤、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的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。



另一方面,职业化和商业化的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,都能通过通讯卫星转播到全世界。1976年蒙特利尔奥运会曾利用人造地球卫星、电脉冲、激光束等科学成果,通过宇宙空间,仅用半秒钟的时间,就把在希腊奥林匹亚点燃的“圣火”送到了万里之外的蒙特利尔。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) 中国体育的发展

1. 古代中国体育发展简况

从公元前21世纪~前8世纪,是我国奴隶社会时期,经历了夏、商、西周三个朝代。由于奴隶主阶级的需要和频繁的战争,刺激了军事武艺和身体训练的发展。尚武、崇武是夏、商、西周社会的风气。在西周时,奴隶制学校就形成了以礼为中心,以武为主要内容,文武兼备的六艺教学教育体系,即“礼、乐、射、御、书、数”。

春秋战国时期(公元前8世纪~前221年)官学衰落私学兴起,各学派相互驳难争辩,形成了我国历史上的“百家争鸣”的局面。体育也是各家争鸣的内容之一,如孔子是儒家学派的创始人,他在私学中采用了西周“六艺”作为教育内容。同时,孔子本人十分喜爱射箭、打猎、钓鱼等体育运动,并经常带领学生参加登山郊游等活动。

秦汉以后学校教育转向了重文轻武,学校体育开始衰退。公元前136年汉武帝刘彻采纳董仲舒建议,“罢黜百家,独尊儒术”,确立了儒家统治思想的地位,教学中体育的内容大量减少,学校体育从此逐渐衰退,但民间体育有所发展,如秦末汉初出现了“导引”、“五禽”之类的运动项目。两晋至五代,前后690多年里,社会动荡经济衰落,出现了混乱分裂的政治局面。体育发展失之均衡。

“大唐三百年”,是古代中国体育最辉煌的时期。由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”共百余年,经济和文化的发展达到了鼎盛时期,隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动特点是范围广、规模大,上至宫廷贵族,下至平民百姓,都十分喜欢并经常参加各种体育活动;每逢重要节日,也要举行形式多样的体育活动。这一时期最流行的运动就是击鞠和蹴鞠。太宗、中宗、玄宗、宣宗、敬宗、僖宗、昭宗等都是出名的击鞠能手。因为击鞠能提高士兵的骑术,增强军队战斗力,因此也成为了军队训练的重要手段。虽然击鞠兴起降低了蹴鞠在军队



训练中的地位,不过唐代蹴鞠活动仍受到民间百姓和女子的喜爱,并广泛流行。

从北宋到清末(960~1840),是我国古代体育演进的重要时期。尽管重文轻武思潮对学校体育发展造成了严重危害,但在北宋时期由于王安石的变法和对武举制度的沿袭,对体育的发展起到了一定的促进作用。明太祖朱元璋仿古代寓兵于农并设武举和武学,“农时则耕,闲时练习”,因而粮多兵强,武艺得到发展。清代的“康乾盛世”是清朝发展的鼎盛时期,经济繁荣、政治稳定。考试制度上延续了武举制,甚至在科举考试中,也要先考骑射,合格者方能参加比试;练兵制度较为规范完整,因而军队精良。但在乾隆之后,内政腐败,外患频繁,中国封建社会走向崩溃。特别是鸦片战争之后,大量鸦片输入,毒害了百姓身体,加上清朝为了维护其统治“禁民习武”,致使民族体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。

2. 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。为了抵御外辱和镇压农民起义,在封建统治者中出现了主张改革内政、学习西洋、“师夷之长技以制夷”的洋务派,掀起了一场力图兴办工业、创设学堂、编练新军的洋务运动,企图挽救封建王朝的覆灭。洋务派提出“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中传授“西艺”,引进英式、德式兵操训练新军。这样就使包括单双杠、木马等器械体操在内的西方兵操系统传入中国,对中国现代体育的兴起和产生起到了先导作用。洋务派虽然有其历史和阶级的局限性,但是它终究造成了一个有组织地接受西方体育的机会,开始了我国现代体育的发展,

几乎与此同时,帝国主义为了控制中国的近代政治、经济,加强了对中国的文化教育的侵略。他们派遣大批传教士来到中国,建立教会创办了很多教会学校,布道讲学,力图控制中国教育事业。在教会学校中,一般都设有体育组织和较好的体育设施,开设体育课,宣传近代体育运动项目,组织早期运动竞赛,并培训体育专业人才,使得田径、体操、球类等体育项目得到较快的开展,客观上促进了中国近代体育的发展。

1898年,由于严重的民族危机,资产阶级改良派掀起了以保留封建帝制为前提而进行的“戊戌变法”运动。他们鼓吹和提倡西方资产阶级新文化,接受西方的教育思想,提倡近代体育,提倡新体育观,并开始从德智体三育的角度来认识和介绍西方体育,促成了我国新的体育思想的出现。

1911年辛亥革命,推翻了两千多年的封建君主专制制度,传播了民主思想。1915年以后的新文化运动、“五四”运动,对我国近代体育的发展影响深远,人们开始用科学的观点研究、倡导体育。国民党执政期间,国民政府陆续公布、制定了各级学校的体育规章、条令,颁布了各级学校体育课程标准,使学校体育工作较为规范、系统地开展。

在这个时期里,中国的先进知识分子对现代体育思想的发展做出了重要的贡献。1917年,毛泽东以“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。作者深刻揭示了体育的基本原理,大大丰富和发展了我国的体育教育理论。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。”毛泽东同志的这篇论文是一篇杰出的体育理论著作,至今仍然具有现实的指导意义。

但是,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。

3. 现代中国体育

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，并且被当作改善人民健康状况，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。我国群众体育取得的巨大成就以及党和政府对群众体育的巨大关注和投入，得到了国际社会的高度赞赏。1995年，全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》，使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，在党和政府的关怀下，根据《全民健身计划纲要》，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。建国50多年来，我国召开了9届全国运动会，6届大学生运动会和多次全国少数民族运动会、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。建国50多年来，我国运动员先后打破全国记录1万多次。从1959年容国团在二十五届世界乒乓球锦标赛上取得第一个世界冠军到1999年我国共获得1298个世界冠军，超过和创造987项世界记录。自1984年第二十三届奥运会至2000年第二十七届奥运会我国运动员先后获得80枚奥运会金牌。在2000年悉尼奥运会上我国金牌和奖牌总数名列第三，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。



三、体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。

(一) 教育功能

教育功能是体育最早的和最基本的功能。体育最原始的形式,就源于教育。原始社会,人类为了生存,必须学会准确地投掷石块、猎取食物和抵御袭击,必须要发展跑、跳跃、攀登、爬越等基本生活能力。原始人类是通过“身体教育”的形式,培养生存所必需的本领。这就是原始的教育和教育中的体育,也是体育原始的教育功能。体育是现代教育的组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。

(二) 健身功能

体育在促进人体的生长发育、防治疾病和推迟生命衰老诸方面,具有不可替代的作用。体育以身体运动为基本形式,身体运动又对有机体产生全面而深刻的影响。体育的健身功能表现为:改善和提高中枢神经系统的工作能力;促进机体内脏器官的改善和机能的提高;促进有机体的生长发育,提高身体素质和运动能力;提高人体的适应能力;调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力;防病治病,延年益寿。

(三) 政治功能

在阶级社会中,不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务,体育成为阶级斗争、政治斗争的工具。尽管一些资产阶级体育家、奥林匹克某些领导者宣扬“体育超阶级”、“体育与政治无关”等观点,但奥运会的历史和近代体育比赛中所发生的许多事实,无可争辩地表明体育与政治密切关系。例如,1920年国际奥林匹克运动会,一些反动分子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年国际奥委会某些人不顾世界舆论的反对,坚持在法西斯德国首都柏林举行第十一届奥运会,为希特勒涂脂抹粉,并且在该届奥运会上,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。

(四) 经济功能

劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中决定性的因素,体育能增强人类的身体素质,提高基本活动能力,从而大大提高劳动能力。经济功能还表现为体育本身所产生的可观的经济收入。

在大型比赛中能获取可观的经济收入,如出售体育比赛的电视转播权,一次重大比赛的电视转播权的金额可高达几亿美元。此外,还可通过出售门票、发售体育彩票、纪念币、收纳广告费等增加收入。

重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展,从而带动国民经济的发展。