

DAXUE

大学

TIYU JIAOCHENG

体育教程

王岳云 主编



华南理工大学出版社

大学体育教程

王岳云 主编

华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/王岳云主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2006. 8
ISBN 7-5623-2478-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 105785 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn

http: //www. scutpress. com. cn

责任编辑: 袁 泽

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787×1092 1/16 印张: 25 字数: 608 千

版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 盗版必究

《大学体育教程》编委会

主 编：王岳云

副主编：雷 翔 谢朝辉

编 委：（按姓氏笔画排列）

王广瑞 王伟强 王岳云 陈 抗

林虹全 赵少权 谢朝辉 雷 翔

前 言

随着社会主义市场经济的进一步发展和高等学校教育改革的进一步深入,体育课程的教学,已从解放初期的基础课模式,发展到今天的选项课模式(有的学校称体育俱乐部教学模式),在《全国普通高等学校体育课程教育指导纲要》的指导下,给学生有更多选择体育运动项目的自主权。在教师的指导下,经过大学两年的体育课程教学活动,努力去掌握1~2项锻炼身体的基本技能和方法,从而为终身进行体育运动打下良好的基础,这也是《全国普通高等学校体育课程教育指导纲要》中五大基本目标之一。

我们本着以学生为本,加强大学生的体育意识,提高体育运动对身体锻炼价值的认识,特编写了《大学体育教程》一书。

本教程贯彻了学校体育要树立健康第一的思想,共有十六章。本教程力求文字表述通俗易懂,图文并茂,内容全面,既有体育的基本理论和基本知识部分,也有实践操作的环节;既有民族传统的武术运动,也有大学生们十分酷爱的各种球类运动;既有近年才兴起的毽球运动,也有以各项运动为基础的田径运动;既有陆地上的运动项目,也有水上的运动项目。

本教程由王岳云教授任主编,雷翔、谢朝辉任副主编,参加编写的成员有赵少权、王广瑞、林虹全、王伟强、陈抗等。

在编写的过程中,翻阅了大量的体育著作和有关体育的史料和教材,在此,对上述的作者和编者表示衷心的感谢。由于编者水平有限,书中存在的不当之处,敬请读者批评并提出宝贵意见,供再版时参考。

编 者

2006年8月于广州

目 录

第一章 大学生与体育	(1)
一、体育的本质与起源	(1)
(一)体育起源于生产劳动	(1)
(二)体育不同于其他肌肉活动	(2)
(三)当代体育的构成	(3)
(四)现代人的生活更需要体育	(3)
二、正确处理体育锻炼与日常学习和工作的关系	(4)
三、大学体育与大学生体育的发展	(5)
(一)大学体育的目的和任务	(5)
(二)大学体育的组织形式	(7)
第二章 健康概念与体育功能	(10)
一、健康的概念	(10)
(一)健康的定义	(10)
(二)健康的内涵	(10)
二、体育的功能	(12)
(一)体育的生物功能	(13)
(二)体育的社会功能	(14)
第三章 体育运动中常见的生理现象和病症及其防治	(18)
一、运动性腹痛	(18)
二、极点和第二次呼吸	(19)
三、肌肉痉挛	(19)
四、肌肉酸痛	(20)
五、过度紧张	(21)
六、过度疲劳	(22)
七、晕厥	(23)
八、中暑	(24)
九、游泳性中耳炎	(25)
十、溺水	(26)
十一、低血糖症	(27)
十二、运动性贫血	(28)
十三、运动性血尿、蛋白尿	(28)
十四、运动性血红蛋白尿	(28)
第四章 运动损伤的预防与处理	(30)
一、运动损伤的分类	(30)

二、运动损伤的原因	(30)
三、运动损伤的预防	(30)
四、运动损伤的处理原则	(31)
(一)运动损伤的一般处理方法	(31)
(二)开放性软组织损伤的处理	(34)
(三)闭合性软组织损伤的处理	(35)
五、易发运动损伤的处理	(36)
(一)挫伤	(36)
(二)出血	(37)
(三)肌肉损伤	(37)
(四)关节韧带损伤	(38)
(五)滑囊炎	(39)
(六)骨骺损伤	(39)
(七)髌骨劳损	(39)
(八)休克与抗休克	(40)
(九)骨折	(41)
(十)脱臼	(42)
(十一)脑震荡	(42)
第五章 球类运动竞赛的组织与编排方法	(44)
一、运动竞赛的种类	(44)
(一)综合性竞赛	(44)
(二)单项竞赛	(44)
二、球类运动竞赛的组织与编排方法	(45)
(一)球类运动竞赛的组织	(45)
(二)球类运动比赛的编排方法	(49)
第六章 篮球运动	(59)
一、篮球运动的起源与发展	(59)
(一)篮球运动的起源	(59)
(二)世界篮球运动的发展	(59)
(三)中国篮球运动的发展	(59)
(四)现代篮球运动的发展趋势	(60)
二、基本技术	(60)
(一)篮球技术概述	(60)
(二)移动	(61)
(三)投篮	(65)
(四)传球	(70)
(五)接球	(71)
(六)运球	(73)
(七)突破	(77)

(八) 争夺篮板球	(79)
(九) 抢、打、断球	(80)
三、基本战术	(84)
(一) 篮球运动基本战术概述	(84)
(二) 基础配合	(84)
(三) 快攻与防守快攻	(86)
(四) 人盯人防守与进攻人盯人防守	(88)
(五) 区域联防与进攻区域联防	(89)
四、篮球运动中的假动作	(91)
(一) 篮球运动假动作的概念	(91)
(二) 篮球运动假动作的主要形式及其运用	(91)
(三) 影响假动作质量的主要因素	(92)
五、场地	(93)
(一) 三分投篮区	(93)
(二) 限制区	(93)
(三) 罚球区	(93)
六、考试内容与评分标准	(94)
(一) 三角滑步	(94)
(二) 篮下 30 秒连续投篮	(95)
(三) 全场蛇形往返(两次)运球投篮	(95)
(四) 男生跳投、女生原地投篮或跳起投篮	(96)
第七章 排球运动	(98)
一、排球运动的起源与发展	(98)
(一) 世界排球运动的起源	(98)
(二) 世界排球运动的发展	(98)
(三) 沙滩排球运动的诞生	(101)
(四) 我国女子排球运动的发展	(102)
二、基本技术	(104)
(一) 准备姿势和移动	(104)
(二) 传球	(106)
(三) 垫球	(108)
(四) 发球	(109)
(五) 扣球	(112)
(六) 拦网	(113)
三、基本战术	(114)
(一) 阵容配备、换位和信号暗示	(114)
(二) 进攻战术	(116)
(三) 防守战术	(117)
(四) 个人战术	(119)

四、场地	(121)
五、考试办法与评分标准	(121)
(一) 发球	(121)
(二) 传球	(122)
(三) 垫球	(122)
(四) 扣球	(123)
第八章 足球运动	(124)
一、足球运动的起源与发展	(124)
(一) 我国是古代足球运动的发源地	(124)
(二) 我国古代足球运动的发展	(124)
(三) 世界现代足球运动的诞生与发展	(125)
(四) 我国现代足球运动的兴起与发展	(125)
(五) 室内五人足球的面世	(126)
二、基本技术	(126)
(一) 踢(传)球	(126)
(二) 接(停)球	(129)
(三) 头顶球	(131)
(四) 运球和运球过人	(132)
(五) 颠球	(134)
(六) 抢截球	(135)
(七) 守门员接球	(136)
三、基本战术	(137)
(一) 各位置的主要职责	(137)
(二) 进攻战术	(138)
(三) 防守战术	(142)
四、场地	(144)
五、考试办法与评分标准	(144)
(一) 颠球	(144)
(二) 定位球踢远	(145)
(三) 定位球踢准	(145)
(四) 运球绕竿射门	(146)
第九章 乒乓球运动	(147)
一、乒乓球运动的起源、发展与世界流派的形成	(147)
(一) 乒乓球运动的起源	(147)
(二) 欧亚两大洲的争霸	(148)
(三) 世界四大流派的形成	(150)
(四) 中国乒乓球运动面临的挑战和出路	(151)
附录:世界乒乓球锦标赛历届团体、单打、双打冠军表	(153)
二、基本技术	(160)

(一)站位的基本特点·····	(160)
(二)准备姿势·····	(160)
(三)握拍·····	(160)
(四)步法·····	(162)
(五)发球·····	(164)
(六)反手推挡·····	(166)
(七)攻球·····	(167)
(八)搓球(削球)·····	(169)
(九)拉球·····	(171)
(十)弧圈球·····	(171)
(十一)接发球·····	(173)
三、基本战术·····	(174)
(一)发球抢攻·····	(174)
(二)接发球抢攻·····	(174)
(三)对攻·····	(174)
(四)拉攻·····	(174)
(五)搓攻·····	(174)
(六)搓球侧身攻·····	(174)
(七)削攻结合·····	(174)
四、场地·····	(175)
(一)球台·····	(175)
(二)球网装置·····	(175)
(三)球·····	(175)
(四)场地与灯光要求·····	(175)
五、乒乓球的考试内容与评分标准·····	(175)
(一)反手推挡·····	(175)
(二)搓球·····	(176)
(三)正手近台攻球·····	(176)
(四)左推右攻·····	(176)
第十章 羽毛球运动 ·····	(177)
一、羽毛球运动的起源、发展与重大赛事·····	(177)
(一)羽毛球运动的起源与发展·····	(177)
(二)世界羽毛球运动的重大赛事·····	(177)
二、基本技术·····	(178)
(一)握拍·····	(178)
(二)发球·····	(179)
(三)接发球·····	(181)
(四)击球·····	(182)
三、基本战术·····	(191)

(一)羽毛球战术指导思想·····	(191)
(二)单打战术·····	(191)
(三)双打战术·····	(191)
四、场地·····	(192)
五、考试内容与评分标准·····	(193)
(一)发高远球·····	(193)
(二)正手击高远球·····	(193)
(三)吊球·····	(193)
(四)正、反手挑球·····	(194)
第十一章 网球运动 ·····	(195)
一、网球运动的起源与发展·····	(195)
(一)世界网球运动的起源与发展·····	(195)
(二)我国网球运动的发展·····	(196)
二、基本技术·····	(196)
(一)握拍·····	(196)
(二)准备姿势·····	(197)
(三)发球·····	(198)
(四)接发球·····	(199)
(五)正手击球·····	(200)
(六)反手击球·····	(200)
(七)双手反手击球·····	(201)
(八)拉上旋球·····	(201)
(九)截击球·····	(202)
(十)高压球·····	(202)
(十一)挑高球和放短球·····	(203)
(十二)击反弹球·····	(203)
三、基本战术·····	(204)
(一)单打战术·····	(204)
(二)双打战术·····	(205)
四、网球比赛的基本规则·····	(205)
(一)发球·····	(205)
(二)通则·····	(206)
(三)双打·····	(206)
(四)计分方法·····	(206)
(五)决胜局(tie break,也叫抢七局)·····	(207)
五、场地·····	(208)
六、考试内容与评分标准·····	(209)
(一)发球·····	(209)
(二)正拍击落远球·····	(209)

(三)反拍击落地球·····	(210)
第十二章 毽球运动 ·····	(211)
一、毽球运动的起源与发展·····	(211)
(一)我国毽球运动的起源与发展·····	(211)
(二)世界毽球运动的起源与发展·····	(212)
二、基本技术·····	(212)
(一)准备姿势·····	(212)
(二)基本步法·····	(212)
(三)基本脚法·····	(212)
(四)发球·····	(213)
(五)封网·····	(213)
(六)花毽的几种踢法·····	(213)
三、基本战术·····	(214)
(一)进攻战术·····	(214)
(二)防守战术·····	(214)
四、场地·····	(215)
(一)场地基本要求·····	(215)
(二)球网·····	(215)
(三)毽球·····	(215)
五、考试内容与评分标准·····	(215)
(一)盘踢·····	(215)
(二)磕踢·····	(216)
(三)单打发球·····	(216)
(四)接发球(团体比赛场地)·····	(216)
第十三章 田径运动 ·····	(217)
一、田径运动概述·····	(217)
(一)田径运动的定义·····	(217)
(二)田径运动的起源和发展·····	(217)
二、基本技术·····	(218)
(一)竞走·····	(218)
(二)短距离跑·····	(219)
(三)接力跑·····	(224)
(四)中长距离跑·····	(226)
(五)越野跑·····	(229)
(六)跨栏跑·····	(230)
(七)跳高·····	(235)
(八)跳远·····	(240)
(九)三级跳远·····	(243)
(十)推铅球·····	(245)

(十一)掷铁饼·····	(247)
(十二)掷标枪·····	(250)
三、运动场地的设计·····	(253)
(一)半圆式田径场地的设计·····	(253)
(二)小型半圆式田径场地的设计·····	(253)
(三)400m 半圆式田径场各项径赛起点示意图·····	(254)
四、田径运动考试评分标准·····	(255)
第十四章 中国武术 ·····	(256)
一、中国武术的起源与发展·····	(256)
(一)中国武术的起源·····	(256)
(二)中国武术的发展·····	(257)
(三)中华人民共和国的武术概况·····	(261)
(四)中国武术的分类·····	(264)
二、基本技术·····	(264)
(一)基本动作·····	(264)
(二)套路·····	(266)
三、场地·····	(332)
四、考试内容和评分标准·····	(333)
第十五章 健美操运动 ·····	(334)
一、现代健美操运动的兴起·····	(334)
(一)国际现代健美操运动的兴起·····	(334)
(二)我国现代健美操的兴起·····	(335)
(三)当今国内外流行的健身健美操·····	(335)
(四)今后健美操运动的发展趋势·····	(336)
二、健美操运动的分类、特点和锻炼价值·····	(337)
(一)健美操运动的分类·····	(337)
(二)健美操运动的特点·····	(338)
(三)健美操运动的锻炼价值·····	(339)
三、基本技术·····	(340)
(一)基本动作·····	(340)
(二)套路·····	(341)
四、场地·····	(347)
五、考试评分标准·····	(347)
第十六章 游泳运动 ·····	(348)
一、游泳运动的起源与发展·····	(348)
(一)游泳的起源和我国古代的游泳运动·····	(348)
(二)现代游泳运动的发展·····	(348)
(三)我国游泳运动的发展·····	(348)
二、基本技术·····	(349)

(一)蛙泳.....	(349)
(二)爬 泳	(352)
(三)仰 泳	(358)
(四)蝶泳(海豚泳).....	(362)
三、竞技游泳的出发转身	(363)
(一)从出发台出发.....	(364)
(二)在水中出发(仰泳出发)	(366)
(三)转身.....	(367)
四、游泳时的卫生与安全	(372)
五、考核标准	(372)
附录1 中华人民共和国体育法	(373)
附录2 全民健身计划纲要	(377)
附录3 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知	(380)

第一章 大学生与体育

体育是社会主义现代化建设事业中的重要组成部分，对增强人民体质、培养良好的道德品质和心理素质具有重要的作用，在改革开放进一步深入和市场经济进一步发展的新形势下，体育更显示出它的特殊功效。

一、体育的本质与起源

体育是人类社会出现以后才逐渐形成的一种社会活动，其本质是指事物的本来属性。了解体育的产生和发展概况，就可以帮助我们认识体育的本质。

（一）体育起源于生产劳动

我们的祖先——早期的人类还不懂得耕种，只能过着渔猎生活，以狩猎和采集植物的果实、根茎来维持最基本的生活。人类在求生存的斗争中，逐步发展了走、跑、跳的生活技能。今天的各种体育运动项目，多半与走、跑、跳有关，并以此为基础，组成各项运动。早期的人类社会，“人少而禽兽众”，在围捕或防御凶猛野兽侵袭时，有时是徒手与动物搏斗，有时又是手持棍棒与动物搏斗，这样，就逐渐形成了徒手的和器械的攻防格斗技术。

原始社会末期，部落间为了争夺地盘，或为了血亲复仇，经常发生战争。原来用于生产劳动的石器，如石刀、石斧、石匕首等，在战争中用作兵器，即“以石为兵”，“工兵不分”。在围捕猛兽时形成的格斗技术，在战争中则用作进攻和防守，战争又促进了器械的发展和使用器械的攻防技术的发展，武术就是在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成、发展和完善的。

古人去采集野果，要登山爬树，这就发展了攀登和爬越的技能。为了捕鱼，古人学会了在水中沉浮的技术，这就是人类最早的游泳。

在劳动过程中，人类的智力在不断发展。古人受树枝弹死乌鸦的启发，就把树枝扭弯，用动物的筋或麻、藤做弦制弓，用棍棒削细，缚上尖利的石或骨做成箭，以射杀飞禽走兽，这就是早期的弓箭。

以上这些就足以证明今天的体育源于生产劳动，同时，生产劳动又促进了体育的发展。军事格斗技术最早也是源于生产劳动，所以说，体育产生的根本源泉是生产劳动，体育是根据人类生存和人类社会的需要而产生的。

随着人类社会不断进步，人们通过劳动实践和日常生活积累了相当多的劳动知识技能和生活经验，使得劳动所得有了剩余，老人和儿童甚至已婚妇女，不需长年累月、起早摸黑地劳动在田野山冈也可以得到基本的生活保障。这时老人们就利用空闲时间，通过做游戏的方式，教授儿童劳动的基本知识和技能。这些知识和技能实际上就是如何捕猎野兽，如何走得快、跑得快、跳得远、跳得高、掷得远、掷得高和掷得准，如何攀登爬越等，并有意识地训练儿童，使他们的体质强壮和开发他们的潜能，这种活动就是原始的教育，也是原始的体育。

随着生产劳动的复杂化、多样化，人们对自身的认识也随之不断加深、加强，对各种劳动动作更仔细地整理分类和有计划地安排程序，先做什么、后做什么都做到心中有数，并将这些程序组合起来进行特定的、有的放矢的身体练习，主要集中地表现在模仿劳动的动作贯穿在各种游戏之中，这就形成了多功能有目的的运动，并从中达到了强身健体的目的，获得生产劳动以及生活等方面的技能。这些原始的活动形式，经过数千年的实践，不断加以改进、发展，逐渐符合人体的生理结构和技能发展的需要，并演变成今天的各种体育运动项目，成为增进健康、增强体质的专门手段和方法。

体育发展到今天，已成为人们必不可少的社会活动，用以增强体质，增进健康和丰富社会文化生活。无论是群众性的身体锻炼还是竞技性项目的比赛，都是一种有目的、有意识、有组织的，与政治、经济、文化、教育相关联的社会活动。

通过体育的产生、发展和不断完善的过程，我们可以说体育的广义的概念是：体育是根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形成和机体技能提高的规律，以各项运动为基本手段，以达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平，丰富社会文化生活，为发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常简称为体育运动。狭义的概念是：体育是教育的组成部分，是全面增强体质、增进健康，传授体育知识、技术、技能，培养优良的意志品质，是有目的、有计划、有组织的教育过程，即体育教育。无论是广义的理解或是狭义的理解，都十分强调以各种运动为基本手段，以增强体质、增进健康为目的，这就反映了这一事物的本来属性，即体育的本质。

（二）体育不同于其他肌肉活动

体育是人类特有的社会现象，是人们有目的、有意识地通过身体运动增进健康的一种教育实践活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的重要组成部分。总而言之，体育是关于增进身心健康的教育。

体育这种锻炼身心的教育过程，是为了满足自身生存与发展的需要，为了增强自身的体质与健康、娱乐身心、延年益寿、享受健康幸福生活的需要，为了提高民族素质、推动社会进步、促进国家向前发展的需要。这种目的与意识是人们从事体育实践活动的根本动力。

体育是人类特有的社会现象。动物的跑、跳等动作虽然也是一种肌肉活动，但不能称作体育。其区别在于，这些动作不具有“体育手段”，更不是一种有目的、有意识、有组织的教育过程。杂技团的猴子、狗熊会骑自行车、投篮、滑旱冰等，那是经过长期训练，按一定的信号刺激形成的条件反射，如果反射的程序、条件不同，它们就什么都不会了。为此，不是有意识、有目的的行为不能叫做体育。有时候野牛、山羊等动物的群迁，这是本能的求生过程，也不能叫做体育。另外候鸟的集体行动，这是习性，同样不能称为体育。

随着医学科学的发展，人们对自身的认识不断深化，在长期的体育实践中，为增强人类体质而形成的田径、体操、球类、游泳等各种运动的动作与劳动、军事训练也有区别，劳动的动作是按生产过程中的需要去进行操作，军事训练是按战争战斗的需求来组成各种动作、技能、技巧。这些虽然由于人体的各种动作产生了肌肉活动，对增强体质、增进健康有一定的作用，但那都是服从各自的目的。劳动的目的不是增进健康，而是创造财富，改善人们的物质生活，军事训练是由于战争的需要。劳动和军事训练的动作都是局部的肌

肉活动，而体育动作是根据人体生长的发展规律，按人体的生理结构和技能特点的需要组成的各项运动，要求全面发展身体素质，以各项运动为基本手段才能称作体育。

（三）当代体育的构成

随着科学技术的发展，新的体育手段不断出现，体育的内涵越来越丰富，体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言，社会体育、学校体育、竞技体育这三个体系基本可以包含体育所涉及的全部范围。

1. 社会体育（又称群众体育） 它是我国体育事业发展的重要方面。国家十分强调全民参加社会体育运动，以增强体质、增进健康。要求各级人民政府创造条件，加大投入，支持扶助群众体育活动的开展。各级国家机关，民营和国营的企业、事业单位，城市和农村的基层组织，各社会团体都应根据业余、自愿的原则，开展形式多样的、群众喜闻乐见的各种体育活动。为更好地发展社会体育，国家特制定了一个具有战略意义的、宏伟的“全民健身计划”。推动全民健身计划的启动阶段称为“一二一”工程，“一二一”是借用体育口令的术语——齐步走，表示启动。它对社会、家庭、社区、学校都有具体要求：每人每天参加一次健身活动，每人学会两种以上的健身方法，每人每年进行一次体质测定，每个家庭拥有一件健身器材，每年全家进行两次户外体育运动，每个家庭有一份（本）健康报刊或图书；每个社区提供一处以上让群众进行体育活动的场所，建立一支社会指导员队伍；每所学校保证学生每天参加一小时的体育运动，每年组织学生开展两次郊游活动，学生每年进行一次身体检查。这些就是全民健身计划启动阶段的基本要求。

2. 学校体育 学校体育是学校教育的组成部分。在现代社会，人才的全面发展显得越来越重要。锻炼健全的体魄和坚强的意志，是当今社会对培养人才需求的重要素质之一。青少年体质的好坏，直接关系着劳动者的身体素质，所以学校体育是全民体育的基础，竞技体育后备人才的培养、补充也依赖于各级学校，尤其是中小学阶段更为重要。学校体育必须一方面抓好普及，另一方面又要抓好提高，二者缺一不可，因此学校体育是国家体育事业发展的战略重点。学校体育包括了体育教学、课外体育活动、课外训练和业余竞赛等几个方面。学校体育的任务是在普及学生体育运动的基础上，努力提高运动技术水平，配合德育和智育，完成学校的教育目标，以培养德、智、体、美全面发展的人才。

3. 竞技体育（又称竞技运动）（competitive sport） 它是指通过严格系统的训练，最大限度地发展和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜能，以创造优异的运动成绩为国争光。

由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极容易吸引广大观众观看，故它作为一种极富感染，又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间友谊和团结等方面，都有着特殊的教育作用。

竞赛是体育运动最大的特点，体育只有通过竞赛才能得以普及和提高，群众性的竞赛不能成为竞技体育，只能叫做群众体育。

（四）现代人的生活更需要体育

就体育的自然属性而言，体育具有健身健美、保健康复等生物性功能；就体育的社会属性而言，体育具有教育、政治、军事、娱乐和经济的功能。这些功能对人类的进步和社会的发展起到了重要的推动作用。体育伴随人类的生存、生活而发展，现代人的生活节奏加快，工作压力加大，信息化、自动化条件不断加强，环境污染日益严重，为此，人们更