

21 世纪 普 通 高 校 本 专 科 教 材

武赣龙 曾宪刚 主编

体 育 与 健 康



科学出版社

www.sciencep.com

G807 K

0

·21 世纪普通高校本专科教材·

体 育 与 健 康

武贛龙 曾宪刚 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书为高等院校本、专科公共体育课教材,根据教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求编写,体现健康第一、终身体育的指导思想。内容包括:体育理论、田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、毽球、武术、跆拳道、游泳、健美操、形体健美、体育舞蹈、体育保健、体质测试等。书末的五个附表分别列出了当代大学生的各种身体形态机能标准。

本书实用性强,既可作为高校公共体育课教材,也可作为学生课外体育健康的指导书,还可作为公众的“全民健身”读本。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/武赣龙,曾宪刚主编. - 北京:科学出版社,2004

(21世纪普通高校本专科教材)

ISBN 7-03-014261-6

I.体… II.①武…②曾… III.①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第087649号

责任编辑:张颖兵 彭 薇

责任印制:高 嵘/封面设计:李梦佳

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

武汉大学出版印刷总厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年8月第一版 开本:787×1092 1/16

2004年8月第一次印刷 印张:21 1/2

印数:1-8 000

字数:526 000

定价:31.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

高等学校肩负着为国家培养人才的重要任务,大学生是祖国现代化建设的栋梁之才,他们除了应拥有厚实的知识外,还要拥有健康的身心,才能为国家作贡献。随着社会的发展、科技的进步和高等教育改革的不断深入,高校体育应进一步贯彻落实“健康第一”的指导思想,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,养成锻炼身体的习惯,达到增强体质、提高健康水平和体育运动水平以及陶冶体育文化情操的基本目的。高校体育教材的建设是实现上述思想的基本途径和基本保证。

基于上述考虑,根据教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,我们编写了高等院校公共体育课的《体育与健康》这本教材。本书内容丰富,包括:体育理论、田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、毽球、武术、跆拳道、游泳、健美操、形体健美、体育舞蹈、体育保健、体质测试,五个附表分别列出了当代大学生的各种身体形态机能标准。

本书的特点,一是体现“健康第一”的指导思想,并能实实在在地落实到大学生身上;二是针对大学生的身心特点,把体育教育、健康教育、竞技体育、余暇体育与生活教育有机地整合;三是根据教育部主管部门颁发的体育与健康课程教学指导纲要的精神,用历史辩证的观点,在编写纲目中既吸收了传统教材的精华,又在体系、内容和形式等方面体现新意;四是在编写上淡化竞技运动健身化、竞技运动生活化,促进大学生终身体育意识的增强。

由于本书在编写过程中体现了以上特点,因此本书具有较强的实用性,可作为体育课教材,也可以作为课外体育健康的指导书,有利于学生自学、自练,使学生养成体育运动的习惯,为终身体育打下基础,同时对于“全民健身”计划也具有积极的传播和指导作用。

本书由武赣龙、曾宪刚主编,喻长虹、甘新生、杜振巍、姜全传任副主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):王珺、华厚杰、严松、杨红英、张荣军、姚威、彭建翹、韩小华、谭清芳。在此要特别感谢曾宪钢教授,曾教授在繁忙的教学工作中挤出宝贵的时间参与了本书的编写工作,并审阅了全稿。

由于时间仓促,水平有限,不妥之处在所难免,真诚欢迎专家和读者批评指正,以便今后修订。

编 者

2004年8月

目 录

第一章 体育概论	1
1.1 体育理论概述	1
1.2 体育的产生与发展	1
1.2.1 体育的产生	2
1.2.2 体育的发展	3
1.3 体育锻炼对人体的作用	5
1.4 高等学校体育的目的与任务	6
1.4.1 高等学校体育概述	6
1.4.2 高等学校体育的目的	7
1.4.3 高等学校体育的基本任务	7
1.4.4 高等学校体育形势	8
1.5 奥运会、亚运会、全运会	10
1.5.1 奥林匹克运动会	10
1.5.2 亚洲运动会	14
1.5.3 全国运动会	15
第二章 田径运动	16
2.1 田径运动概述	16
2.1.1 田径运动的分类及项目	16
2.1.2 田径运动的产生与发展	16
2.1.3 我国田径运动	17
2.2 奔跑	18
2.2.1 短距离跑	18
2.2.2 中长距离跑	22
2.3 跳跃	24
2.3.1 跳高	24
2.3.2 跳远	26
2.4 投掷	29
2.4.1 原地抛实心球	29
2.4.2 推铅球	30
2.5 田赛主要规则	32
第三章 篮球	34
3.1 篮球运动概述	34
3.2 篮球基本技术	34
3.2.1 基本功	35
3.2.2 传球与接球	39

3.2.3	投篮	42
3.2.4	运球	45
3.2.5	持球突破	46
3.2.6	个人防守技术	47
3.2.7	抢篮板球	48
3.3	篮球的基本战术	49
3.3.1	战术基础配合	49
3.3.2	快攻与防守快攻	50
3.3.3	“1-3-1”进攻区域联防	51
3.3.4	“2-1-2”区域联防	53
3.4	篮球比赛的基本规则及裁判法	54
3.4.1	队员人数及号码	54
3.4.2	比赛时间	54
3.4.3	违例	54
3.4.4	犯规	55
第四章	足球	57
4.1	足球运动概述	57
4.2	足球的基本技术	58
4.2.1	颠球	58
4.2.2	踢球	58
4.2.3	接球	61
4.2.4	运球及运球过人	64
4.2.5	抢、断球	67
4.2.6	头顶球	68
4.2.7	掷界外球	69
4.2.8	守门员技术	70
4.3	足球基本战术简介	73
4.3.1	足球战术概念	73
4.3.2	局部战术	74
4.3.3	整体战术	75
4.3.4	定位球战术	76
4.3.5	足球基本战术练习方法	77
4.4	足球竞赛规则分析	78
4.4.1	比赛场地及用球	79
4.4.2	队员	81
4.4.3	裁判	81
4.4.4	比赛	82
4.4.5	越位	83
4.4.6	犯规与不正当行为	83
4.4.7	定位球	84

第五章 排球	86
5.1 排球运动概述.....	86
5.2 排球基本技术及练习方法.....	87
5.2.1 准备姿势与移动.....	88
5.2.2 传球.....	89
5.2.3 垫球.....	91
5.2.4 发球.....	93
5.2.5 扣球.....	95
5.2.6 拦网.....	97
5.3 排球基本战术.....	97
5.3.1 阵容配备.....	98
5.3.2 “自由人”的介绍及运用.....	98
5.3.3 进攻战术.....	99
5.3.4 “插上”进攻战术.....	100
5.3.5 防守及其反攻战术(防反).....	101
5.4 排球比赛场地、器材及基本竞赛规则.....	102
5.4.1 排球比赛场地及器材.....	102
5.4.2 排球的基本竞赛规则.....	103
第六章 乒乓球	106
6.1 乒乓球运动概述.....	106
6.1.1 乒乓球运动的特点和意义.....	106
6.1.2 乒乓球运动发展概况.....	106
6.1.3 球拍的种类、性能和选择方法.....	108
6.1.4 常用术语.....	109
6.2 乒乓球的基本技术.....	109
6.2.1 握拍法.....	109
6.2.2 基本姿势及步法.....	111
6.2.3 发球.....	112
6.2.4 接发球.....	114
6.2.5 推挡球.....	114
6.2.6 攻球技术.....	115
6.2.7 搓球.....	118
6.2.8 削球.....	119
6.2.9 弧圈球.....	121
6.3 双打.....	122
6.3.1 双打的竞赛方法.....	122
6.3.2 双打的技术和战术.....	122
6.4 乒乓球比赛基本规则及裁判法.....	123
6.4.1 乒乓球比赛基本规则.....	123
6.4.2 乒乓球场地、器材设备.....	124

第七章 羽毛球	126
7.1 羽毛球运动概述	126
7.2 羽毛球运动的基本技术	126
7.2.1 握拍法	126
7.2.2 发球与接发球	127
7.2.3 移动步法	130
7.2.4 击球法	132
7.3 羽毛球运动的基本战术	137
7.3.1 打法类型	137
7.3.2 单打战术	138
7.3.3 双打战术	139
7.4 羽毛球比赛规则与裁判法	141
7.4.1 场地和器材	141
7.4.2 比赛	142
7.4.3 发球方位、顺序与接发球方位	143
7.4.4 发球、接发球和击球的违例	143
7.4.5 一般规定	144
第八章 毽球	145
8.1 毽球概述	145
8.2 毽球的基本技术	147
8.2.1 发球	147
8.2.2 踢球	147
8.2.3 触球	148
8.2.4 攻球	149
8.2.5 防守	150
8.2.6 传球	151
8.3 毽球的基本战术	151
8.3.1 进攻战术	151
8.3.2 防守战术	152
8.3.3 毽球竞赛规则	152
第九章 武术运动	156
9.1 武术运动的发展简介及健身作用	156
9.1.1 武术起源与发展	156
9.1.2 武术运动项目的特点	156
9.1.3 武术的健身作用	157
9.2 武术基本功练习	158
9.2.1 手型、步型的基本功练习	158
9.2.2 肩功、腿功和腰功练习	161
9.2.3 基本动作组合练习	163
9.3 武术套路练习	165

9.3.1	初级长拳三路预备动作	165
9.3.2	初级长拳三路第一段	166
9.3.3	初级长拳三路第二段	168
9.3.4	初级长拳三路第三段	170
9.3.5	初级长拳三路第四段	173
9.3.6	初级长拳三路结束动作	175
9.3.7	24 式简化太极拳	176
9.3.8	32 势简化太极剑	190
9.4	攻防格斗练习	199
9.4.1	手腕部拿法和解法	199
9.4.2	肘、臂部拿法和解法	200
9.4.3	胸、颈拿法和解法	201
9.4.4	腰、腿部拿法和解法	202
第十章	跆拳道	203
10.1	跆拳道的基本知识	203
10.2	跆拳道的特点与作用	204
10.2.1	跆拳道的特点	204
10.2.2	跆拳道的作用	204
10.3	跆拳道的基本技术	205
10.3.1	跆拳道的技术分类	205
10.3.2	跆拳道的实战准备姿势	206
10.3.3	跆拳道的步法及移动	207
10.3.4	跆拳道的基本腿法	209
10.3.5	跆拳道基本进攻拳法	212
10.3.6	跆拳道的防守方法	213
10.4	跆拳道的品势	214
10.4.1	跆拳道品势的概念	214
10.4.2	品势第 1 章(1)节	214
10.4.3	品势第 1 章(2)节	215
10.4.4	品势第 1 章(3)节	216
10.4.5	品势第 2 章(1)节	217
10.4.6	品势第 2 章(2)节	218
10.4.7	品势第 2 章(3)节	219
10.5	跆拳道一般竞赛规则	219
10.5.1	场地与服装	220
10.5.2	比赛	220
10.5.3	胜负	221
第十一章	游泳	223
11.1	游泳运动概述	223
11.1.1	游泳	223

11.1.2 游泳运动的发展·····	223
11.1.3 游泳运动的分类·····	224
11.1.4 熟悉水性·····	224
11.2 游泳的常识·····	226
11.2.1 蛙泳·····	226
11.2.2 爬泳(自由泳)·····	230
11.2.3 仰泳·····	234
11.2.4 竞技游泳的一些素质练习方法·····	237
11.2.5 竞技游泳的基本竞赛规则·····	238
11.3 实用游泳·····	239
11.3.1 踩水·····	239
11.3.2 反蛙泳·····	240
11.3.3 潜泳·····	240
11.4 游泳的安全与救护常识·····	241
第十二章 健美操 ·····	243
12.1 健美操概述·····	243
12.1.1 健美操的起源与发展·····	243
12.1.2 健美操运动的概念·····	245
12.1.3 健美操运动的分类·····	246
12.1.4 健美操运动的特点·····	247
12.2 健美操术语·····	248
12.2.1 动作方法术语·····	248
12.2.2 关系术语·····	249
12.2.3 有氧操基本概念术语·····	250
12.2.4 基本动作名称术语·····	250
12.2.5 动作名称的构成·····	251
12.3 健美操的基本动作·····	251
12.3.1 特点与作用·····	251
12.3.2 健美操基本步伐·····	251
12.3.3 常用上肢动作·····	257
12.4 健美操成套动作·····	259
12.4.1 第二套健美操大众锻炼标准一级规定动作·····	259
12.4.2 第二套健美操大众锻炼标准二级规定动作·····	262
12.4.3 练习方法·····	265
第十三章 形体健美 ·····	267
13.1 形体健美概述·····	267
13.1.1 美的概念·····	267
13.1.2 形体美的锻炼价值·····	267
13.2 基本形态的形体健美·····	268
13.2.1 基本姿态练习·····	268

13.2.2	基本位置练习·····	269
13.2.3	基本舞步练习·····	271
13.2.4	把杆基本形态练习·····	273
13.3	局部的形体健美·····	277
13.3.1	手臂、肩部、胸部的形体健美·····	277
13.3.2	腰部、背部的形体健美·····	278
13.3.3	腹部的形体健美·····	279
13.3.4	髋部的形体健美·····	279
13.3.5	腿部的形体健美·····	280
13.4	形体健美操·····	281
第十四章	体育舞蹈·····	286
14.1	体育舞蹈概述·····	286
14.2	摩登舞·····	287
14.2.1	摩登舞的基本知识·····	287
14.2.2	华尔兹·····	289
14.2.3	探戈·····	290
14.2.4	狐步舞·····	291
14.2.5	快步舞·····	292
14.2.6	维也纳华尔兹舞·····	292
14.3	拉丁舞·····	293
14.3.1	拉丁舞的基本知识·····	293
14.3.2	伦巴·····	294
14.3.3	恰恰·····	295
14.3.4	桑巴·····	295
14.3.5	牛仔舞·····	296
14.3.6	斗牛舞·····	297
14.4	社交舞蹈·····	297
14.4.1	三步舞·····	298
14.4.2	四步舞·····	300
第十五章	体育保健·····	302
15.1	日常卫生与精神卫生·····	302
15.1.1	日常卫生知识·····	302
15.1.2	提倡精神卫生和精神健康达标·····	304
15.2	运动卫生知识·····	305
15.2.1	“极点”与“第二次呼吸”·····	305
15.2.2	认真做广播操的好处·····	306
15.2.3	冬季锻炼对人体健康的意义·····	307
15.2.4	女生运动卫生知识·····	307
15.3	运动损伤的预防及简易处理方法·····	308
15.3.1	造成运动损伤的主要原因·····	308

15.3.2 几种主要项目的运动损伤及预防·····	309
15.3.3 常见运动伤病的处理·····	309
第十六章 体质测试 ·····	313
16.1 体质概述·····	313
16.2 学生体质健康标准·····	313
16.2.1 《标准》的测试项目·····	313
16.2.2 测试与评分标准·····	314
16.2.3 等级评定与登记·····	314
16.3 《标准》的实施办法·····	314
16.4 《标准》测试的操作方法·····	314
16.4.1 身高·····	314
16.4.2 体重·····	315
16.4.3 台阶试验·····	316
16.4.4 肺活量·····	317
16.4.5 50米跑·····	317
16.4.6 立定跳远·····	318
16.4.7 坐位体前屈·····	318
16.4.8 握力·····	319
16.4.9 50米×8往返跑·····	319
16.4.10 800米跑(女)或1000米跑(男)·····	320
16.4.11 仰卧起坐·····	320
附表1 《学生体质健康标准》(试行方案)的评价指标和得分 ·····	321
附表2 《学生体质健康标准》评分表 ·····	321
附表3 《学生体质健康标准》(试行方案)登记卡(高级中学) ·····	328
附表4 《学生体质健康标准》(试行方案)登记卡(大学) ·····	329
附表5 免于执行《学生体质健康标准》(试行方案)申请表 ·····	329
主要参考文献 ·····	330

第一章 体育概论

1.1 体育理论概述

体育分为广义体育和狭义体育。广义体育(亦称体育运动)是以锻炼身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和,是社会文化教育的组成部分,受社会的政治经济制约,为社会政治经济服务,对促进社会政治、经济、文化的发展有重要作用。狭义体育(亦称体育教育)是学习掌握体育知识技能、锻炼身体、增强体质的教育活动,是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分,对受教育者的生长发育、身心健康、体力和智力的发展以及品德培养有积极的促进作用。

体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚,在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不同。

古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示,但是在古希腊词语中,体操的含义不同于现在的体操,它包含了当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养身、导引和武术等名词标记。

据史料记载,自1760年法国的一些报刊上开始出现“体育”(education physical)和“肉体教育”(education corporeal)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培育和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,他用“体育”一词描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大的反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起源于“教育”一词,它最早的含义是指教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。当时我国还处于闭关自守的封闭状态,自19世纪中叶以后,体操由德国和瑞典传入我国,随后在“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年前后,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,学校里出现了田径、篮球和足球等体操科。1923年《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此体育一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人们生活水平的日益提高,体育也得到了很大的发展,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

1.2 体育的产生与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展再到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。因此,要了解体育的起源和发展,必须将它置于人类社会进化发

展的过程之中。

1.2.1 体育的产生

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育在人类社会中有悠久的历史,要考察它的产生和发展可追溯到古代,因为那时人类已经存在着对体育的需求。然而史前人类尚未创造文字,因此对史前体育的考察,只能采取两种形式:一是根据历史学家收集到的各历史时期文物进行研究;二是利用现成的原始部落和部族来考察,通过研究他们的文化习俗来推断。前者属于考古学研究法;后者属于社会学研究法。几个世纪以来,世界上许多专家学者对体育起源问题的研究提供了宝贵资料,因而也产生了不同的认识和观点。我国体育界对于体育起源的认识尚未一致。现将其两种主要观点作一简要介绍。

1. 生产劳动是体育产生的惟一源泉

“恩格斯科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳动”。持这种观点的学者认为劳动是人类的全部生活和活动基础,所以体育也应该以劳动为基础,劳动是体育产生的惟一源泉,同时认为早在劳动以前就出现体育的观点是唯心主义的表现。例如,认为“游戏是本能的先天力量表现”的观点,混淆了人的有目的、自觉的能动活动与动物无目的的不自觉的顺应自然活动之间的区别。我国体育界长期以来接受这一观点,认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用,也就是说它们在体育发展过程中起“催化剂”作用,而体育产生的源泉是惟一的,即生产劳动。

2. 体育的产生是多源的

持这种观点的学者认为体育的产生不是一源,而是多源。体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要。

《史记·卷二十四·乐书第二》中有这样一段话:“长言之不足,故嗟叹之;嗟叹之不足,故不知手之舞之足之蹈之。”这说明古人已经发现,当人的感情达到某种程度时,需要有一种表达来代替语言和感叹,这就是舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要,而是来自一种心理感情的需要。从这种意义上来说,心理需要也是体育产生的源泉之一。

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外,从生物本能上对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等身体运动形式外,还有其他各种身体运动,如动物间戏耍、追逐等,这对保持发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物,但仍然保留了部分动物的生物本能,人对运动的需求是一种生物本能的延续。当然,动物的这种本能需求,不能同人的体育活动相提并论,因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动,而人的体育活动则是一种有目的、有意识的文化活动。但也不能完全否定人对体育的需求带有生物本能性质。观察所有的儿童,几乎无一例外地都喜爱运动,在学校里越是低年级的学生,对体育活动的积极性越高。儿童运动不一定有什么明确的目的性,这往往是他们的生物本能驱使所至。随着年龄的增大,社会交往能力不断增加,接受学校的教育越久,人的社会性便日益加强生物性就会受到抑制或减弱。因此体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华,如同人类社会中的性爱和婚姻一样,是从动物繁殖后代的生物本能上升为一种高级的人类特有的文化形式。我们不能因为它现在的形式超出了生物本能,就否定生物本能需要是现在文化形态的根源。

就体育产生的起因而言,除了劳动需要之外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫

需要、同疾病作斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要等。据《路史·阴康氏》载：“阴康氏时，水洳不疏，江不行其原阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重腿，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”上述史料所记“消肿舞”产生过程，这些人类有意识地用以改善自身健康、增强体质的身体活动，都未必产生于劳动之中，也不一定是生产劳动的需要，而是人们为了更好地适应环境生存和生活的需要。

综上所述，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是为了适应社会的需要（其中包括社会生产和生活需要）和人本身生理和心理的需要而产生的。

1.2.2 体育的发展

随着人类社会产生而萌芽的体育，同样也随着社会进步而发展和完善。

1. 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷，思维还很很发达，生产工具非常简陋，只能靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法搜集各种食物以维持生存。他们的劳动主要靠身体活动，靠快跑或长途跋涉去追捕野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游水去捕鱼等等。原始人类这些活动，其根本目的是为了生存，严格地说，这些活动还不能称之为体育，只能称为生活和劳动。原始人在生产水平十分低下的情况下，不可能有明确分工，许多社会活动之间还没有清晰界限。在原始社会中体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动是相互联系、相互促进、共同进化和发展的。在原始社会中，教育主要都是一些生产技能的传授，生产技能又多是体力劳动。因此，体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段，很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为：平等性、非独立性和直接功利性（更直接地为人类的生存和延续服务）。在原始社会虽然不复杂但却极其艰苦的劳动中，娱乐性和竞技性即使存在，也不是体育的主要特征，因为原始社会萌芽时期的体育更接近于一种生活技能教育。

2. 形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的。恩格斯指出，专一婚制是巨大的历史进步，家庭变为最重要的社会现象之一，它为儿童的教育（包括体育）提供了场所。而奴隶制的产生给社会所带来的一个重大变化就是产生了学校。只有这时，教育（包括体育）才有可能作为一种独立现象，从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。剩余产品是随着生产力的进一步发展而出现并逐渐增多的，它为私有制的产生准备了条件；另一方面，也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现，使教育（包括体育）成了统治阶级培养人才的工具，具有明显的阶级性。自从教育形成独立形态之后，体育始终是教育的重要内容，但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。例如，我国西周时期，奴隶主为培养阶级统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育，其中射、御就是以体育为主的教育内容。在西方的古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是其中的基本内容。例如，当时唯心主义哲学家、教育家柏拉图（公元前427～347年）在他的身心调和论的教育设计中提出：3～6岁儿童在国家委派的教导员指导下，在游戏场进行游戏，7～12岁进国立学校学习阅读、书写、计算、音乐和歌唱，12～16岁的少年进体育学校——练习体操的角力学校，18～20岁的青年进青年军训团受军事体操训练。柏拉图的学生亚里士多德是第一个论证体育、德育和智育间联系的人，他主张教育儿童、青少年在身体、德行和智力方面和谐发展。在欧洲中世纪，封建领主对其子弟进行骑士教育，内容主要是“骑士七

技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占了相当大的比重。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育的发展紧密联系在一起，同时与军事、医疗卫生、艺术、宗教和文娱等活动的发展密切相关。体育正是在上述活动相互影响和相互作用的过程中才形成具有自身体系的独立形态。然而体育在东、西方各自发展的历史过程中既有共同之处又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性，并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体育崇文尚柔、以静养身；西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育，而西方体育的养身保健性又逊色于东方体育。总之，与萌芽时期的体育相比，形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性，它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

3. 渐成科学体系的体育

18世纪60年代，产业革命首先从英国开始，至19世纪30年代末基本完成。棉纺织机以及后来的蒸汽机广泛运用于生产中，促进了生产力的发展和飞跃，为资本主义的兴起奠定了基础，而体育也是在这一经济基础上，逐渐形成了自身的科学体系。19世纪，西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向，各自之间接连发生战争，刺激着各国重建军备，认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民的需要，迫使各国对体育给予重视，因而相继出现了德国体操之父——古茨姆斯、社会体操之父——杨氏、瑞典的林格等体操家。这一时期的理论著作分别有《青年人的体操》、《德国的体操》、《体操一般原则》。他们的理论和实践经验日后流传到欧、亚、美各洲。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时，英国因其独特的社会条件，兴起了户外运动，即娱乐和竞技运动，其方式丰富多彩，有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张，英国的户外运动、娱乐和竞技运动也逐渐传播到美洲和欧亚的许多国家。通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育，所以德国的杨氏体操、瑞典的林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育产生和发展提供重要理论与实践基础的有欧洲的文艺复兴运动和法国著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国，但发展迅速，对现代体育的发展和完善，起到了良好的影响和作用。

“体育”一词，见诸于中文词汇不足百年历史。一般认为，西方现代体育传入中国，大体通过两种渠道，一是洋务派首先在学校中设置体育课程，为现代体育传入中国开辟了道路；二是教会在中国兴办学校，这在客观上引进了西方教育的某些积极因素。“五四”新文化运动把中国的体育，特别是学校体育推到一个新的发展阶段。在此之后，欧美教育思想，特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年公布的《新学制课程标准》中，正式将学校课程中的“体操科”改为“体育课”，并在具体教学中开始废兵操而用田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容，同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容，扩大了学校教育中的体育之含义。

新中国成立以来，随着我国社会主义革命和建设事业的发展，体育事业大体经历了初期建业（1949～1956年）、两个高潮和一个低谷（1957～1966年）、十年动乱和挫折（1966～1976年）、迅速恢复和发展（1977年至今）四个发展阶段。

4. 现代体育的发展趋势

探讨体育发展的未来趋势，有助于从总体上认识体育的特点及其规律性，从而可进一步认清体育的本质。现代体育从形成、发展到今天，已经走过了一百多年的历史，下面将从宏观的

视角出发,对体育发展的未来趋势进行阐述。

(1) 体育进一步国际化。早在 1898 年,第一届现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦男爵提出“体育运动国际化”的主张。这一主张曾对现代体育的迅速发展起到了较大的推动作用。今天,通讯与信息系统的的发展缩小了宇宙的空间,物质越来越丰富,改变了世人的观念,这就使不同种族和不同民族的人民更加热心于具有和平意义和公平竞争特性的文化活动,体育的国际化趋势因此更为明显。近年来,国际奥林匹克委员会会员国不断增多,国际性体育学术研讨会频繁举办以及国与国之间、国家与地区之间体育交往的加强等都证明了这一点。

(2) 体育进一步社会化。物质生活条件的改善、余暇时间增多、人们“自我完善”意识增强,将导致体育人口增多。更多的人将会意识到没有体育的生活是残缺的生活。社会的进步必将为体育功能的拓展和延伸,提供更为广阔的前景和优良的环境。可以说体育将会“无处不在”。

(3) 体育进一步科学化。体育由传统的注重身体,发展到今天的生物、心理、社会三大目标并重。这固然与体育工作者的艰辛努力分不开,但更重要的是新的科学技术和理论的产生,为体育固有特性充分开展提供了更为广阔的前景。场地设备的更新和教学方法的改进,将为体育教学效率的提高提供保证;电脑进入运动场,将会使竞技比赛中某些项目的评分工作更为公正和客观;而新型健身器械的发明和使用,亦会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论,必将为体育功能的充分发挥提供更大的可能。

(4) 体育手段和内容进一步多样化。体育本身的娱乐性在逐渐增强,这与它的手段和内容的不断增多有密切关系。社会生活与科学发展的多维性,必将导致体育手段和内容的多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学的内容和手段也有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式及内容也愈来愈丰富多彩。

(5) 体育进一步终身化。体育不仅会“无处不在”,而且也将会“无时不在”。每个人都希望自己幸福快乐地度过一生,幸福和快乐离不开健康,而健康既包括心智,更包括身体。早在文艺复兴时期,人们就坚信了灵魂对肉体的绝对依赖性。如英国哲学家、教育家洛克提出:“健全的精神寓于健全的身体”。教育界早有“活到老,学到老”的名言,同样,对人的健康和幸福来说,也要活到老,锻炼身体到老。生命在于运动,健康快乐的一生离不开终身体育。

1.3 体育锻炼对人体的作用

人体是由各器官系统组成的有机整体。体质是指人体的质量,它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态、结构机能和心理因素等综合的相对稳定的特征。

体育锻炼是人进行身体活动的一种方式。由于身体的运动,增加了人体各组织、器官的负荷,使机体发生变化。这些变化通过新陈代谢,使人体的神经系统、心血管系统、呼吸系统、运动系统等机能得到改善和提高,体质得到增强。

1. 促进人脑清醒、思维敏捷

大脑是人体的指挥部、人体的一切活动信息、指令都是由大脑发出来的,大脑的重量虽然只占人体重量的 2%,但它的需氧量却达到心脏总血流量的 20%,可见脑力劳动消耗从某种意义上说不小于体力劳动。而脑力劳动特点是呼吸较浅、血液循环慢、新陈代谢低下、腹腔器官及下肢部分血流滞缓。长时间脑力劳动会感到头昏脑胀,这是由于大脑供血不足和缺氧所致。