

大学体育俱乐部 理论与实践教程

DAXUE TIYU JULEBU LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

■ 何江海 张建伟 袁海军 彭 彬 主编



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

大学体育俱乐部理论与实践教程

何江海 张建伟 袁海军 彭 彬 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 刘念东
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育俱乐部理论与实践教程/何江海等主编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2012. 7
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1058 - 2

I. ①大… II. ①何… III. ①体育运动 - 俱乐部 - 中
国 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 169852 号

大学体育俱乐部理论与实践教程

何江海 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
印 张 18. 75

2013年8月第1版第2次印刷

定 价: 32. 00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委名单

主 编：何江海 张建伟 袁海军 彭 彬

副主编：刘子青 高 丽 史悦红 李 毅 杨贵明

秦晓金 李国璋

编 委：李秀华 扶建华 李 俊 肖 红 屈 萍

梁 恒 王守力 陈祥慧 明应安 赵媛媛

黄怀权 黄海滨 康 涛 周新红 赵 巍

谢锡盛 姜小丽

前 言

人类体育活动的历史如同人类社会的历史一样悠久，现代社会中体育早已成为人类生活中不可缺少的要素。学校体育是教育的重要组成部分，是有组织、有计划、有目的的，它与德育、智育、美育相结合，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神的教育过程。

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，2002年8月《全国普通高校学校体育课程教育指导纲要》对高校体育课程的理念和目标提出了新的要求。2004年8月教育部部长周济提出“学生每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”。2005年4月教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出：高等学校要认真落实《纲要》，努力实现以学生为本的“三自主”教学形式，使学生通过体育课程的学习，至少掌握两项运动技能；全面实施《学生体质健康标准》，有效地增强体质、增进健康。

2006年12月，教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动“全国亿万学生阳光体育运动”，力争用3~5年的时间，使85%以上的学生都能做到每天锻炼1小时，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。国家各部委对学生体育工作如此重视，这无疑给我国学校体育工作的改革与发展提供了良好的机遇。

大学体育作为高等学校教育的重要组织部分，是培养新时期全面发展的高素质人才的重要手段，是大学生树立终身锻炼思想和形成良好锻炼习惯的重要途径。作为学校体育的重要舞台，高等学校体育工作如何抓住机遇，促进学校体育工作快速、和谐地发展，已成为我国高校体育工作者面临的重大课题。教材建设历来都是高等院校工作的重点之一，是进行体育基本理论教育的重要理论依据。

基于国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法对高等院校体育工作的指导思想、教学目标、课程建设、课程内容、教材改革的要求，我们组织编写了《大学体育俱乐部理论与实践教程》这本具有时代意义、鲜明特色的教材。本教材结合中山大学南方学院体育俱乐部教学模式的特点，强调体育在大学中的学科性，确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位，把握大学体育课程发展的时代特征，探索高等院校开展体育俱乐部的教改模式，以“素质教育”、“终身体育”、“健康第一”为指导思想，以培养大学生的健康体魄和体育能力为最终目标，激发学生参与体育学习的主动性和积极性，突出科学性、实用性、趣味性、可读性特点，极力拓展大学生对运动项目选择的自主性和灵活性。本书既可作为各类高校开展体育俱乐部选

顶课和选修课的教材,也可以作为大学生平时自我锻炼、自我评价的指导用书。

本教材共分为三部分:理论篇、俱乐部篇、实践篇。其中理论篇主要内容为体育概论、健康管理、运动损伤与预防、体育欣赏、学生体质评价等,俱乐部篇主要简介高校开展学生体育俱乐部教学模式的组织形式和方法,实践篇主要包括各运动项目的起源与发展、基本技战术、竞赛规则等。本书坚持“三个突出、三个面向”。即突出教材“学生主体性”的特色,在处理“教”与“学”的关系上面向学生;突出中山大学南方学院的特色,面向全体学生;突出需求兼容性的特色,在运动项目的选择上最大限度地面向学生的学习兴趣,开阔他们的视野。

本书由何江海、张建伟、袁海军、彭彬主编,刘子青、高丽、史悦红、李毅、杨贵明、秦晓金、李国璋担任副主编,参加本书编写的还有李秀华、扶建华、李俊、肖红、屈萍、梁恒、王守力、陈祥慧、明应安、赵媛媛、黄怀权、黄海滨、康涛、周新红、赵巍、谢锡盛、姜小丽。具体编写工作如下:何江海(第一章、第二章、第十二章第一节)、张建伟(第七章)、袁海军(第四章一、二、三节;第五章)、彭彬(第八章第二节)、刘子青(第三章)、史悦红(第十一章第五节;第十二章第三节)、高丽(第十一章第一节)、杨贵明(第九章第一节)、李毅(第十一章第三节)、秦晓金(第十四章)、李国璋(第十二章第二、四、五节)、王守力(第八章第三节)、扶建华(第一章、第十二章第六节)、李秀华(第十一章第二节)、李俊(第八章第一节)、肖红(第六章)、陈祥慧(第九章第三节)、周新红与黄海滨(第十章第四节)、屈萍(第四章四、五、六节)、明应安(第九章第二节)、赵媛媛和赵巍(第十一章第四节)、康涛(第十章第一节)、梁恒(第二章)、黄怀权(第十章三、四节)、谢锡盛与姜小丽(第十三章)。另外,值得一提的是,本书的许多编者均来自中山大学教育学院体育系,在此我们对中山大学教育学院体育系表示衷心的感谢。

本教材是中山大学南方学院重点支持的教改课题,该课题得到了中山大学南方学院院长领导在政策上和经费上的大力支持,其中郭小东副院长亲自担任全书的主审工作。本书作为中山大学南方学院体育教学改革的一项重要成果,对完善学院的体育俱乐部教学课程体系起着极大的促进作用,而且将对我院体育的发展产生积极的影响。作为编者,我们希望该教材让学生既会实践又懂理论,在培养其终身参与体育运动意识的同时,又能使自身的体育实践能力得到提高,从而达到大学体育教育的最终目标。

编 者

2012年7月18日

目 录

CONTENTS

体育理论篇

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育的概念辨析	(2)
第三节 体育理论的形成与发展	(3)
第四节 体育的组成	(4)
第五节 体育的功能	(5)
第六节 现代社会与体育	(9)
第二章 健康概述	(11)
第一节 健康的定义及标准	(11)
第二节 亚健康	(13)
第三节 影响健康的因素和现代社会的健康危机	(15)
附录：心理健康状况的自我评价	(18)
第三章 大学生的健康管理	(23)
第一节 大学生健康行为的培养	(23)
第二节 危害大学生健康的行为	(24)
第三节 健康营养膳食	(29)
第四节 现代白领常见疾病及预防	(34)
第四章 体育运动与健康	(38)
第一节 大学生的身心特点	(38)
第二节 运动对健康的积极影响	(40)
第三节 体育锻炼的原则	(43)
第四节 运动处方	(44)
第五节 常见运动损伤与应急处置	(49)
第六节 大学生运动卫生	(54)
第五章 大学生体质健康测试	(59)
第一节 《国家学生体育锻炼标准》测试简介	(59)

第二节 大学生体质健康测试评分标准	(62)
第六章 体育运动欣赏	(68)
第一节 生命的律动——体育运动本质	(68)
第二节 体育运动分类	(68)
第三节 体育运动欣赏	(69)

大学生体育俱乐部篇

第七章 大学生体育俱乐部	(74)
第一节 体育俱乐部简介	(74)
第二节 大学生体育俱乐部的性质	(75)
第三节 大学生体育俱乐部的组织结构与管理	(76)
第四节 大学生体育俱乐部的绩效评估	(80)

运动实践篇

第八章 大球运动	(83)
第一节 足 球	(83)
第二节 篮 球	(93)
第三节 排球运动	(102)
第九章 小球运动	(109)
第一节 羽毛球	(109)
第二节 乒乓球	(126)
第三节 网 球	(136)
第十章 武术与技击	(149)
第一节 太极拳	(149)
第二节 散 打	(159)
第三节 女子防身术	(166)
第四节 跆拳道	(168)
第十一章 形体运动	(182)
第一节 健美操	(182)
第二节 瑜 伽	(191)
第三节 健 美	(204)
第四节 体育舞蹈	(209)
第五节 啦啦操	(224)

第十二章 新兴体育运动	(229)
第一节 户外体育拓展	(229)
第二节 轮 滑	(234)
第三节 街 舞	(239)
第四节 毽 球	(242)
第五节 棒、垒球运动	(247)
第六节 无线电测向运动与定向越野	(253)
第十三章 游泳运动	(262)
第一节 游泳运动简介	(262)
第二节 游泳技术基础与基本练习方法	(264)
第十四章 健身与养生运动	(276)
第一节 健身走与健身跑	(276)
第二节 健身气功——八段锦	(280)

体育理论篇

“理论联系实际”是对马克思主义普遍真理同革命和建设的具体实践相结合原则的概括表述，是马克思主义最基本的原则之一。其基本精神是达到主观和客观、理论和实践、知和行的具体的历史的统一。

第一章 体育概述

第一节 体育的产生与发展

体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。作为人类文化的重要组成部分，体育产生与发展的根本动力是人类生存和社会发展的需要。在原始社会，原始人迫于谋生需要，要为寻找食物而跋山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙，为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然，像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动，都是原始人求生存所必需的基本活动技能。到了原始社会后期，随着生产力的发展，掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁，需要改善生产工具和狩猎技术，使之成为谋生手段且世代相传，同时人们意识到还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是成年人就把作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽——原始体育。

在原始时代，人们往往想通过预演劳动过程而使后来实际的劳动取得成功。如：狩猎前演示狩猎活动，希望通过杀死或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示，既是舞蹈的萌芽，又是体育的萌芽。此外，原始人在祭祀活动中，要做各种困难、复杂的姿势。如：以虎为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿态。这些演示，同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜的活动中，其佼佼者受到众人的拥护而成为活动的带领者并有尊贵的社会地位，他们为了保护其地位，在活动中不断做出一般人难于做出的舞姿和动作，或者能以惊人的体力长时间连续舞蹈、跳跃或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨练。这样使人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛，为了在竞赛中获胜，人们努力培养、锻炼自己的体力和体能。

随着社会生产力的发展，到奴隶制社会初期，战争开始频繁。生存还是死亡，做征服者还是臣民、奴隶，就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者，就必须在竞争中取胜。因此，培养造就强壮机敏的身体，甚至超常的体力，就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建身体的要求，并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人，为了使男子有健壮、敏捷的体质，从7岁开始

集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体，培养合格的武士。为了使母亲生出健壮的婴儿，斯巴达人要求青年女子参加各种身体锻炼，他们相信，健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见，斯巴达人已经自觉地来造就社会和战争所需要的体质，这鲜明地体现了古代体育的精神。

对于“体育”一词的出现，据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先使用的（Education Physique），现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁与“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

体育的发展与教育、军事、科学技术以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出，体育在其整个历史发展过程中，是受一定的政治经济所制约，并为一定的政治经济服务。体育的发展大致经过了以下三个时期：原始的体育萌芽时期；自觉从事体育时期；形成与完善体育制度时期。经过这三个时期，逐步形成了现代的体育体系；其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

第二节 体育的概念辨析

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展的规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪时，西方的教育中加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的J. C. F. 古茨茅斯曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入19世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互使用，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国是近百年才从国外传入“体育”一词的，体育史界一般认为最早是1902年左右，一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。1904年，在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说：“保全体之健旺，体育发达基地。”最早提到“体育”一词，在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到：“体育功夫，体操发达其表，乐歌发达其里。”我国最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词逐渐运用开来。

1762年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，而在世界上引起很大反响，因此“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”，它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守，直到19世纪中叶，德国和瑞典的体操传入我国，清政府才在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。这一时期，许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了，必须理清概念层次。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操课”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。

“体育”一词在含义上也经历了一个演化过程。它刚传入我国时,是作为教育的一部分出现的,指的是身体的教育,是一种维持和发展身体各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些新的解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

最近几十年来,由于体育的理论与实践有了较大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼3个相互区别而又互相联系的内容,并逐渐形成一个与教育、文化相并列的新的体系。各国学者感到“体育”(即:身体教育 Physical education)一词所反映的教育范畴,已不能概括新发展起来的体育学科领域的全部内容,而需创立一个新名词。1953年,有40多个国家的专家在美国举行了第一次国际体育会议讨论过这个问题。1963年成立了“统一体育术语国际研究会”,会议讨论了体育概念这个问题,诸多国家提出了不同的解释。

其中苏联的专家把体育作为身体文化与运动。习惯译为体育与运动,简称体育运动。解释为“社会总文化的一部分,是为增进健康、发展人的身体能力、并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域”。

美国百科全书用 Physical education and sport,即体育与运动。译文为:“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。”

国际名词协会出版的《体育名词术语》中 Physical culture 直译为身体文化,一般译作体育。解释为广义文化的一部分,它综合各种身体练习(活动)来提高人的生物学潜能(力)和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

中国对体育的解释有广义和狭义两种说法。广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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。是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。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,并为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育是指以发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

第三节 体育理论的形成与发展

早在二千多年前古希腊哲学家柏拉图的“和谐发展”教育思想中就明确提出了“以体操锻炼身体,以音乐陶冶心灵”的观点。尽管古希腊已经存在“体操”、“竞技”、“健康”等基本概念的话语,当时的一些人也重视把体育方法运用到日常生活之中,但是,没有形成以理论研究为基础的体育原理。

文艺复兴时期,一批著名的人文主义思想家、教育家、体育家对体育的一些基本原理进行了研究,J·C·F·古茨茅斯在1818年出版了《德国体育概论》,法国体育创始人F·阿莫洛斯特在1838年出版了《体育概论》,开始了独立论述体育的形式。

20世纪初,J·F·威廉姆斯把J·杜威的学说运用于体育教育,形成了一套自然主义体育思想,于1927年出版了《体育原理》,德国体育理论家C·迪姆于1949年出版了《体育的本质和教学》,奥地利体育理论家H·格罗尔于1957年出版了《现代体育的概念及形成》;日本自本世纪初以来,

高岛平三郎、石津城、佐佐木久吉、丹下保夫等分别出版了《体育原理》，阿部忍出版了《体育概论》。

现代奥林匹克运动的复兴，促进了体育价值、功能、组织管理等体育基本原理的研究，顾拜旦的《体育颂》就是一篇具有代表性的佳作。正是这些先哲们总结了历史长河中积累起来的体育的思想智慧，才有日本、美国、德国、奥地利等国家现代的《体育原理》、《体育概论》这类著作的诞生。

我国古代养生思想中关于体育原理的论述颇为丰富，《黄帝内经》全面地论述了人与自然、社会、自身、病理、病因等有关身心健康的原理。华佗从医学角度论述了体育的生理功能，明末清初教育家颜元从教育、社会的角度提出了“一身动则一身强，一国动则一国强，天下动则天下强”的思想，对当时的社会风气影响很深。

鸦片战争后，一些进步的知识分子在“强国强种”的思潮影响下，开始引进西方国家的体育术语、概念，促进了我国近代体育理论的发展。改良派的代表人物康有为、梁启超、谭嗣同、严复都提倡德、智、体三者全面发展，梁启超认为“德育、智育、体育三者，为教育上不可缺少之物”；严复根据进化论的原理，以及“体”、“用”统一的思想，主张运动强身，强调力、智、德三者为强国之本。这是近代中国早期对体育价值的论述。

五四运动前夕，青年时期的毛泽东在《新青年》发表的《体育之研究》一文，系统地论述了体育的本质、功能、地位和运动方法，是一篇十分珍贵的体育历史文献。五四运动时期，在欧美新教育思潮的影响下，竞技运动影响日益扩大，人们对体育的认识开始向“多元化”转变，体育概念也逐步发生变化。本世纪30年代，体育基本原理的研究有了较快的发展，取得了较大的成果。著名体育家袁敦礼、吴蕴瑞的《体育原理》，宋君复撰写的《体育原理》、陈泳声的《体育概论》和王学政的《体育概论》等，对旧中国体育实践中的一些重大问题进行了较深入的探讨，如“土洋”体育的关系问题，体育是否走军事化道路问题，选手体育与普及体育的关系问题，民众体育问题等。然而，这些研究最终流于空泛的议论，对实践未产生多大的影响。30~40年代，在中国共产党领导下的革命根据地，提出广泛开展群众体育的方针，在这一方针基础上形成的理论，极大地促进了根据地体育的发展，“锻炼身体，好打日本”鼓舞着广大军民参加体育运动，形成了体育为革命事业服务的理论，是新中国体育概论体系的重要组成部分。建国后，为适应社会主义建设需要，党和政府提出了一系列发展群众体育运动的理论和方针、政策，这些都成为我国体育理论建设的指导思想和理论基础。并引进《苏联体育教育理论》，成为50年代我国体育院系的体育理论教材。

50年代末，我国组织力量编写体育理论教材，经过几年的努力，于1961年正式出版了我国第一部《体育理论》著作，作为体育院系的正式教材。80年代初体育科学理论的繁荣。心理学、社会学、伦理学、美学等学科的发展，现代管理学、行为科学、文化学、经济学及生物学、人文科学等学科理论和研究方法的引进，为体育科学理论的发展开拓了广阔的领域，提供了丰富的研究成果。正是在这种背景下，体育理论出现了高一层次上的分化，80年代中期以来，体育概论、学校体育学、运动训练学、群众体育学先后从体育理论中分化出来，成为独立的学科，体育概论从此走上了独立发展的道路。1985年北京体育学院出版了我国第一本《体育概论》专著。1986年由8所体院联合编写的《中国体育概论》问世。1989年体育学院通用教材《体育概论》出版。全国师范院校系统也出版了《体育概论》教材。

第四节 体育的组成

一、学校体育 (School Physical Education)

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的；是体育、学校教育的重要组成部分和结合部；是实施全民健身的基础。

在欧洲,古希腊已将体育列为教育内容。特别是在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗)成为骑士教育的主要内容;18世纪后期,普鲁士教育家J·B·巴泽多把卢梭的教育观点运用于德国,在所开办的泛爱学校中,比较突出体育与劳动的结合,学生每天2小时读书,体育和音乐3小时。在此基础上,形成了较早的学校体育体系。

中国的学校体育,起源于周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)。射、御是军事投射和身体训练,礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的功效。学校体育形成主要在近代。清末,1901年的废除科举;1903年仿照外国兴办学堂,在课程中开设“体操课”,每周2~3课时;1923年的学校课程纲要开始把“体操课”改为体育课,每周2~3学时。而学校体育体系的建立完善在新中国成立以后,1952年在教育部设立体育处,管理全国的体育教学与大纲的修订,1956年开始使用统一教学大纲、教材,明确了目的、任务,1979年教育部制定了全国普通全日制高等学校《体育教学大纲》。

二、竞技运动 (Competitor sports)

竞技运动亦称竞技体育,源于拉丁语 Pesportare,本意是“离开工作”,即通过一些愉快轻松的身体活动使人转移对日常生活的艰辛和压力的注意力。而后传入法国,在古代法语中被标记为 Desporter,其含义是“情绪转移”、“高兴”、“愉快”、“玩”“忍耐”等等。15世纪又由法国传入英国,并经过 disport 以及 Sport 的演变,17世纪以 Sport 固定下来。英语中竞技运动概念主要的含义是从劳动、义务和拘束中脱离出去,转移自己的情绪,游玩开心,并不伴有激烈的身体活动的胜负因素。18世纪以后,竞技运动中出现了以强调胜负为目的、竞争激烈的身体活动。19世纪末以奥运会为代表的竞技运动提出了“更快、更高、更强”的口号,使现代竞技运动有着前所未有的竞争性、组织性并与政治、经济、军事、文化、教育等领域密切结合,发挥着巨大的社会功效。

三、社会体育 (Popular sports)

社会体育亦称大众体育,是以健身、娱乐、休闲、养生、医疗康复为目的的体育活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣,生活水平的提高,余暇时间的增多以及社会环境安定等因素。从发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已成为现代体育运动的重要组成部分。

第五节 体育的功能

一、体育的健身功能

“强身健体”是体育本质的功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激,促进身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和变化,从而达到增强体质,增进健康的功能。

(一) 体质与健康的概念

体质:是有机体在遗传、变异和后天获得性的基础上所表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力、心理因素综合的、不断发展的相对稳定性的特征。

健康:应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态,不仅没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会的需要。

体质与健康的关系:健康是评价体质状况的基本条件,体质则是健康的物质基础。

（二）体育对促进健康的作用

1. 体育对身体健康的作用。身体健康包括正常的生长发育、生理机能、适应能力（对自然环境、社会环境）。实践证明：科学地、长期地坚持进行体育锻炼对中枢神经系统和内分泌系统能产生良好的刺激，能够促进新陈代谢，改善血液循环和呼吸功能，有利于青少年的生长发育和提高机体的抗病能力；可以延缓有机体适应能力的降低、推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化、使中老年人保持旺盛的精力。

2. 精神健康被视为身体的支柱。1977年，科学家提出了生物——心理——社会的三维健康观，强调在健康诊断中应包括社会环境而引起的心理因素，并把良好的心理调节活动和精神卫生，作为判断精神健康的基础。通过体育锻炼，可以磨练意志、催人奋进、协调人际关系、加强合作，从而排除个人性格和心理状态中不健康的因素，使人体在健康的和谐统一中变得欢乐、轻松、愉快。

体育运动能促进大脑的发育，改善机能，为人们从事智力活动打下良好的物质基础。其次，可以促进观察力、记忆力、想象力和思维能力等智力因素的发展。体育运动具有不同形式的对抗性，不论是个人或集体项目，因其有不确定性特点，则可将表现为肢体对抗的外在形式引伸为内在人脑间的智慧较量。例如在体育教学中，通过观察法、对比法和示范法的运用，能有效地发展学生的观察能力；通过技术动作的练习，有利于促进学生记忆力、想象力的发展；通过教学比赛和各种体育游戏，可以潜移默化地发展学生思维的灵敏性与应变能力。

（三）体育对增强体质作用

体质作为健康的物质基础，首先，科学的体育锻炼能改造人体器官系统。第二，提高人体对外界的适应能力。第三，发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质。第四，促进心理健康。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能无法比拟的，所以，人们都高度重视体育在教育中的作用。

（一）体育在学校教育中的作用

1. 马克思主义关于教育的经典论述，从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分。因此，培养学生将来担任社会角色所必备的素质，以适应未来社会生活和工作的需要，是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的，学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育，使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的运动技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力并养成锻炼身体的习惯。在教学中，始终把培养什么样的人作为课程的首要内容。

学校体育对增强学生体质的作用，是不言而喻的。随着全民健身计划纲要的深入开展，学校体育还需引进终身体育教育的思想，运用终身体育教育理论和方法，激发每个学生的体育兴趣，以培养学生终身体育意识、习惯和能力。使学生走向社会后，不仅有一个强健的体魄，而且具有一定的体育素养，以适应现代生产方式和生活方式，提高生活质量，也使学校体育的功能最大限度地向社会延伸。

2. 现代教学论提出的三大任务：教育性、教养性、发展性。

教育性是通过教学培养学生优良的品质、行为；教养性是使学生掌握体育文化，科学知识、技能、提高对体育的欣赏能力和文化素养；发展性是增强体质，发展体育能力以及观察、分析、思维、适应能力等。

学校体育以其丰富多彩的内容和形式，为培养学生的竞争意识和进取精神创造了良好的条件。如

田径、体操、球类、游戏等项目,在集体注视下完成个人练习、整体练习;各种体育竞赛和体育表演或技评等,都是在同等条件下进行的。竞赛是体育运动的突出特点,作为运动者都有尽快实现追求目标的心理动机,学校通过开展各种不同形式的体育竞赛能较好地动员学生全身心地投入到竞赛或练习中去,有利于培养学生的竞争意识和进取精神。

（二）体育在社会教育中的作用

就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,成为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德方面、教育人们要以社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式,激烈的竞争气氛,高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间,同伴与对手之间,观众与运动员之间产生极其复杂的情感交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。如,中国女排取得五连冠时,全国人民欢欣鼓舞,激励不少人在坎坷与逆境中奋起,女排精神影响了几代人。第二十八届奥运会上,我国运动员顽强拼搏,获得奖牌总数和金牌总数世界第一位,使全国人民乃至海外炎黄子孙无为之感到自豪。

三、体育的娱乐功能

体育从产生就带有游戏、娱乐的成分。古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系,体育和竞技的萌芽本身就蕴含娱乐的因素。原始人在狩猎之余,为宣泄情感而进行嬉戏活动,在后来的各种节日庆典,宗教仪式和表演中,都对人们起到娱乐作用。随着科学技术的进步和生产的现代化、办公自动化,劳动者工作时精神高度紧张,需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享受,同时,劳动时间缩短,余暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。随着现代传媒技术的发展与普及,观赏各类运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的主要内容。另外,人们在闲暇时间参加各种体育活动,更增添无穷的生活情趣,成为现代都市人娱乐的新时尚:跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;篮球使人配合默契,分享取胜的欢乐;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气新鲜,享受绿色的神韵。由于体育有诸多的娱乐功能,顾拜旦在他的《体育颂》中对体育的娱乐功能予以了高度概括:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加强,思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜”。

四、体育的军事功能

体育与军事,是相互联系的,在其发展过程中更是相互促进。

（一）军事对体育的历史性促进

在为应付战争而进行的军事训练中,创造出若干流传至今的丰富的体育内容:

公元前 2000 多年的埃及,出现培养军官的专门学校,其主要内容是赛跑、划船、游泳、摔跤、器械对打等。

在中国,奴隶制社会就有了田猎等军事训练制度,其主要课程内容是射、御等;在近代北洋水师学堂中开设了击剑、拳击、哑铃、跳高、跳远、足球、游泳等项目。

（二）体育在军事训练中的作用

战争需要身体强健、勇猛顽强、技艺不凡而又吃苦耐劳的士兵,由于体育训练能有效增强人的体质、磨练意志,因此体育便成为军事训练的重要手段。

五、体育的经济功能

体育对于人的体力发展具有直接的强化作用。体育虽不直接参加物质生产,不出产社会物质产品,但间接作用于物质生产过程所产生的经济效益是客观存在的、不可低估的。

体育与经济之间的联系可以表现为体育的进步对经济发展水平的依赖与促进。随着劳动生产力水平的不断提高和科学化、机械自动化生产方式的运用,减少了劳动时间与强度,使人们的余暇时间不断增多。因此,余暇体育、户外运动、娱乐体育、健身活动不断发展,从而推动了体育消费,促进了体育产业和带动了经济的发展。首先,推动了运动器材、服装、饮料、医药等行业的发展。第二,在新的经济时期,健康的体育作为人类生存的机会进入市场,花钱买健康的观念使健康成为一种有限的资源,促使人们投入到体育的市场之中。第三,体育的发展尤其是不同级别的体育比赛,需要建设不同标准的体育设施;带动交通、邮电、旅游、商业、饮食娱乐等服务业的发展;电视转播权、门票、体育彩票、邮票、纪念币、印刷宣传品以及广告等都为经济的发展起到推动的作用,从而开辟了广阔的体育市场。伴随着商品经济浪潮的冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业化倾向,奥运会对经济的促进作用也更加明显。1984年洛杉矶奥运会,增加2.5万个就业机会,增加收入32.9亿美元,获得盈利2.25亿美元;1988年汉城奥运会,增加3.4万个就业机会,盈利3亿美元;1996年亚特兰大奥运会增加收入51亿美元,盈利1000万美元;2000年悉尼奥运会总收入17.56亿美元;北京因2008年奥运会每年GDP增加0.3%,奥运会8年累计贡献1.38万亿人民币。

六、体育的政治功能

体育与政治的相互联系始终客观存在。任何时候任何国家在带有方向性问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。

(一) 古代社会,竞技与政治关系非常密切,竞技往往成为达到政治目的的一种手段

古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会的机会,在伊利斯大国王依菲斯特的政治周旋下,终于确定了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开始了体育为和平政治服务的先驱。

(二) 体育在维护国家主权和民族尊严方面表现出鲜明的政治立场

政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间的关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神,创造安全的社会环境,如:第十六届奥运会,我国抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加;非洲国家体育组织集体抗议种族歧视,抵制1976年蒙特利尔奥运会等。

(三) 体育为外交服务

利用体育为本国外交政策服务,如:唐朝与吐蕃的“马球”交往;中国的“乒乓外交”,促使中美关系正常化,为世界各国所称道。

(四) 政治也影响和制约体育的发展,把体育当作政治斗争的砝码

第11届奥运会在德国柏林举行,希特勒为了炫耀武力,不惜耗费巨资兴建了被称之为“冠绝一时”的运动场地;为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”,竟蛮横地拒绝为夺得四枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。使得整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯主义的气氛中,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。