

体育基本理论与实践

易述鲜 李小生 江艳平 主编

吉林大学出版社

体育基本理论与实践

易述鲜 李小生 汪艳平 主编

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育基本理论与实践/易述鲜,李小生,江艳平

主编. -- 长春:吉林大学出版社,2013.6

ISBN 978-7-5677-0153-3

I. ①体… II. ①易… ②李… ③江… III. ①体育理论—研究

IV. ①G80

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123477号

书 名: 体育基本理论与实践

作 者: 易述鲜 李小生 江艳平 主编

责任编辑、责任校对: 李国宏

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 29 字数: 700 千字

ISBN 978-7-5677-0153-3

封面设计: 万洲传媒

北京九州迅驰传媒文化有限公司 印刷

2013年6月 第1版

2013年6月 第1次印刷

定价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，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。体育的社会功能和作用日益扩大，体育在社会生活中的价值和地位也日益提高，它已成为增强人们体质、丰富大家文化生活的一项重要的手段，同时体育与政治、经济、社会发展的关系越来越密切，在一定意义上讲，体育代表了一个国家的综合国力，是社会发展的第一国际性语言。

体育有两种概念：广义概念和狭义概念。广义概念：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的制约，并为一定社会的政治和经济服务；狭义概念：是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体知识、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。

本书在内容上采取从抽象到具体，从原理到操作，层层推进，自成体系。既强调应有的理论深度，又注意具体的操作运用。在行文上，既注意体育专业学生的特点，尽可能考虑到普通健身锻炼者的需求，力求将科学性与通俗性相统一。我们相信本书的出版对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识、掌握科学合理的健身方法具有进一步的指导作用。

全书共分为十五个章节。第一章系统地阐述了体育与体育学科的基础知识；第二章则重点介绍体育产生的必然性和体育随社会发展而发展的动态性特征；第三章详细阐述了体育思想的形成以及体育思想对体育教育中改革的积极影响；第四章主要阐述了体育的三种基本形态；第五章重点介绍了体育的六大功能；第六章重点介绍体育在现代社会中的地位和价值；第七章对三大球（足、篮、排球）的基本知识与技战术作了翔实的介绍；第八章、第九章则对武术与散打及形体健美运动作了介

绍；第十章则对三小球（乒、羽、网球）的基本知识与技战术技巧进行重点介绍；第十一章主要对田径运动中的常见项目作出了重点介绍；第十二章至第十四章分别介绍了休闲运动、户外运动和传统的体育运动项目，图文并茂，使读者一目了然，突出了本书的实用性。最后一章重点阐述运动损伤处理及营养补充。

由于编者时间、水平、经验有限，书中难免有不妥或错漏之处，恳请同行和广大读者指正。

本书由易述鲜、李小生、江艳平主编，张洁、张栓、吕云龙、郭荣翠、陈光副主编，编写分工如下：

易述鲜（西南交通大学）第一、三、八章

李小生（西安体育学院）第四、十四、十五章

江艳平（西安医学院）第六章第二、三节、第九章、第十二章第三节、第十三章第二节

张洁（榆林学院）第十、十一章

张栓（榆林学院）第六章第一节、第七章

吕云龙（河南理工大学）第二章、第五章、第十二章第五节

郭荣翠（云南师范大学文理学院）第十二章第四节、第十三章第一、三节

陈光（哈尔滨体育学院）第十二章第一、二节

编者

2013年5月

目 录

| | |
|------------------------------|-----|
| 第一章 体育相关理论研究 | 1 |
| 第一节 体育的基本概念 | 1 |
| 第二节 体育科学 | 7 |
| 第三节 体育文化 | 12 |
| 第二章 体育产生与发展的动因 | 22 |
| 第一节 体育产生的动因和社会根源 | 22 |
| 第二节 体育产生的必然性 | 25 |
| 第三节 体育随社会的发展而发展 | 32 |
| 第三章 体育思想与体育教育发展 | 39 |
| 第一节 体育思想形成因素及其核心价值观 | 39 |
| 第二节 体育思想对体育教育的影响 | 45 |
| 第三节 体育教育改革的思考与展望 | 59 |
| 第四章 体育的基本形态 | 64 |
| 第一节 体育教育 | 64 |
| 第二节 竞技体育 | 72 |
| 第三节 群众体育 | 74 |
| 第五章 体育的功能 | 78 |
| 第一节 健身功能 | 79 |
| 第二节 娱乐功能 | 83 |
| 第三节 社会功能 | 85 |
| 第四节 教育功能 | 87 |
| 第五节 政治功能 | 89 |
| 第六节 经济功能 | 91 |
| 第六章 现代社会与体育 | 94 |
| 第一节 体育在现代社会生活中的地位 | 94 |
| 第二节 对体育社会地位的社会学分析 | 97 |
| 第三节 体育在现代社会中的地位和价值 | 101 |
| 第七章 三大球运动 | 104 |
| 第一节 足球运动 | 104 |
| 第二节 篮球运动 | 131 |
| 第三节 排球运动 | 144 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 第八章 养身防身运动 | 157 |
| 第一节 武术运动 | 157 |
| 第二节 散打运动 | 193 |
| 第九章 健身健美运动 | 212 |
| 第一节 形体训练 | 212 |
| 第二节 健美运动 | 219 |
| 第三节 健美操运动 | 231 |
| 第十章 三小球运动 | 257 |
| 第一节 乒乓球运动 | 257 |
| 第二节 羽毛球运动 | 267 |
| 第三节 网球运动 | 293 |
| 第十一章 田径运动 | 301 |
| 第一节 走、跑、跨项目 | 301 |
| 第二节 跳跃类项目 | 310 |
| 第三节 投掷实心球 | 314 |
| 第十二章 休闲运动 | 318 |
| 第一节 拉丁健身操 | 318 |
| 第二节 瑜伽运动 | 323 |
| 第三节 高尔夫运动 | 334 |
| 第四节 轮滑运动 | 341 |
| 第五节 台球运动 | 343 |
| 第十三章 户外运动 | 345 |
| 第一节 定向运动 | 345 |
| 第二节 野外生存 | 369 |
| 第三节 自行车运动 | 378 |
| 第十四章 传统体育运动 | 388 |
| 第一节 舞龙、舞狮 | 388 |
| 第二节 毽球运动 | 394 |
| 第三节 跳绳 | 399 |
| 第十五章 高校体育卫生及保健 | 404 |
| 第一节 运动损伤的产生原因及分类 | 404 |
| 第二节 常见运动性疾病 | 409 |
| 第三节 运动损伤的急救方法 | 421 |
| 第四节 体育锻炼与营养 | 426 |
| 参考文献 | 455 |

第一章 体育相关理论研究

第一节 体育的基本概念

一、体育的本质

(一) 对体育本质含义的理解

在研究体育和体育科学时,必须首先弄清体育的本质和体育的概念。毛泽东同志曾指出:“任何运动形式,其内部都包含着本身特殊的矛盾。这种特殊的矛盾,就构成一事物区别于他事物的特殊的本质。”由此可知,所谓本质,就是一事物区别于其他事物的特殊的矛盾性。由此推之,体育的本质,指的是体育区别于其他事物的特殊的矛盾或方面,而体育的概念则是体育的特殊本质在人们头脑中的反映。目前人们对体育概念的“定义”还很不一致,这表明人们对体育的特殊本质的认识还存在诸多分歧。许多研究者往往从生物学、教育学、文化学和社会学等不同角度来研究体育的本质和概念,然而,要真正地把握体育的本质,则必须将体育置于哲学的层面才能真正做到。在马克思主义哲学思想的指导下,通过历史和辩证思考,可以概括出所有形式的体育所具有的共同的特征。一般来说,无论是社会体育领域、学校体育领域,还是在竞技体育领域,都具有这样一些共同的特征:

第一,从人与自然、人与社会的关系看,体育是人类为适应自然环境和社会需要而用以改造自我身心的活动。

第二,从主体与客体、动机与效果的关系来看,体育的主体和客体、动机与效果都统一于人的自身。

第三,从内容与形式来看,体育的基本内容和基本形式都统一于人的身体活动之中。

以上三个方面是所有体育形式的共同特征,它们构成体育区别于其他任何事物的特殊的属性。也就是说,体育是人类为了适应自身的存在和发展而自主选择的一种特殊的活动方式,它通过有目的、有意识的身体运动,作用于人类自身,改造自我身心品格,从而促进人类自身和整个人类社会的发展。在任何体育过程中,都包括人、运动、意识三个基本要素,体育在本质上应当是上述三个要素的融合。当然,以上三个要素,还不能构成体育的本质,因为它还不能用以划清体育与其他身体活动的界限,甚至不能明确体育运动与体力劳动的本质区别。只有以此为基点,运用马克思主义科学的思维方法,抓住“人类自身通过身体活动以改造自我身心”这一实质,才能探讨体育运动中更为深层的本质,也就是说,研究体育的本质,必须把握人的本质特征,依据体育运动作用于人的基本事实和活动方式,才能作出科学的合乎逻辑的解释。

在对体育本质的问题上,有两种根本不同的观点,即“多质论”与“单质论”。多质论者认为,体育作为各种身体活动的总和,有着多种多样的本质。强身健体只是体育初级本质的表现,体育的最本质特征,在于促进人的本质力量的发展,最终实现人的自由。单质论者则认为体育的本质只有一个,那就是增强体质,把其他不属于体育本质的东西说成是体育的本质,实际上是对体育本质的否定。其实,争论的焦点并不在于体育的本质究竟有多少,而在于对体育本质的内涵存在歧义,如果把体育的功能说成是体育的本质,就很难作出令人满意的回答。

（二）体育的双重本质

体育的主体和客体都是人类自身。人在本质上具有两重性。马克思主义指出“人直接地是自我存在物”，同时，个人又是“社会存在物”，“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。体育作为人类所特有的社会活动，以其特殊的活动手段作用于人体自身，成为人的基本生存活动和社会活动内容之一。人类为运动而生，因运动而存在。人的四肢、躯干和整个人体构造，为人类从事各种形式的运动提供了强有力的物质基础；人的发达的大脑，则为人类把体育运动置于理性和科学的基础上提供了智力支持。人类在不断适应自然和社会的过程中，也在不断地改造着自然、社会和人类自身。人类在对体育运动进行改造的过程中，是把原先那种本属于生物性的运动方式，上升成为使其既保留了原始的生物性特征，又带有十分突出的社会性特征，从而使体育具有人所特有的本质属性。也就是说，人类在利用体育运动的内容手段时，必然会对其进行加工改造，使其适应人体本身和人类社会的要求。从本质上说，人类所进行的身体活动，与其他动物的各种肢体运动在本质上大相径庭，这是由于人与动物有着本质的区别。这样，与人的双重本质相适应，体育也随之具有了双重本质，这就是体育的自然本质和社会本质，体育是自然本质和社会本质的统一。许多研究者常常注意到体育的增强体质的自然本质，而对体育的社会本质不十分注意，这实际上是落后的生物体育观的反映。反之，如果只注意体育的社会本质而忽视其基本的自然本质，也不能厘清体育运动与其他社会文化现象的根本区别。只有从体育与人的关系的角度来观察体育的本质，人类对体育的认识才能真正建立在科学的基础上。

1. 体育的自然本质

体育运动与其他任何社会活动的本质区别，就在于它的主体和客体都是人的自身，它是人类的一项改造自身生物性状使之得以优化的活动。通过体育运动增进健康，增强体质，这是人们参加体育运动的根本目的，也是人们对体育的自然本质的认识。因此，体育的自然本质就在于它的生物改造性。

众所周知，新陈代谢是一切生命现象的基本特征，它包括同化与异化两个基本过程。有机体需要从外界环境中不断摄取营养物质，进行合成代谢建设自身，补充和贮存能量，这就是同化过程；另一方面，也要通过分解代谢，分解自身物质而释放出能量，满足机体生命活动的需要，并将分解产物排出体外，这就是异化过程。体育运动的直接目标，是促进人的有机体的异化过程，从而刺激同化过程，通过身体新陈代谢水平的提高，使身体组织器官得到优化，从而提高人体的运动能力和身体素质，在此基础上使体质得到增强。通过体育活动所带来的人体新陈代谢的加强，超量恢复的产生，正是增强体质的内在原因，也是高水平运动员训练适应的基础。无论群众性体育活动还是高水平竞技运动，都要受到新陈代谢规律的影响和制约。毛泽东早在1917年发表的《体育之研究》一文中就深刻地指出：“体育之效，在于强筋骨，进而增知识，因而调感情，因而强意志。”这里提到的体育的能效尽管很多，但基本的还是强筋骨（即增强体质），离开了这一点，别的属性也就不存在了。毛泽东还说：“动以卫国也，此大言也，皆非本义。”也就是说，用体育来卫国，不是体育的本质特点。若是把卫国作为体育的本质去抓，就会丢掉体育运动中最本质的东西。因此，强调体育的生物改造性这一自然本质，就能把握体育在促进人类生存繁衍中的基础性作用，才能从本质上理解人类对体育的最原始的物质需要，也才能真正理解人类参与体育的必要性和必然性。

2. 体育的社会本质

无论从体育运动的起源和发展,还是体育运动的现代发展来看,体育又始终是一种适应人类社会需求的社会活动,是一种与文化、教育相媲美的社会现象。由于人所固有的社会性特征,体育从它产生的时候开始,就具有十分明显的社会本质。

体育的社会本质主要表现在它的娱乐性和竞争性。

从体育的起源来看,最初的体育活动形式产生于游戏。在古代,人们通过参加各种原始的游戏活动,加强互相之间的交往,满足着人们相互之间的心理需要,从而使体育具有娱乐性特征,也使体育成为人们闲暇时间活动的重要内容。直至今日,人们参加体育活动的初衷,仍然是为了满足“娱乐”“消遣”“玩耍”“交际”的心理需求。同时,人们还通过体育这种独特的运动竞争形式,以极小的社会代价,比较国家、民族、团体和个人之间的优劣和强弱,满足着人类原始的优胜劣汰和出类拔萃的社会需求,从而使体育具有极强的竞争性。今天,体育的娱乐性特征仍然极好地保留发展着,在各种群体性体育活动之间传递着,但是,体育的竞争性却得到极大的挖掘和发挥。而且,体育的社会化程度越高,人们越是愿意用和平的运动竞争方式替代血腥的战争。像奥林匹克运动会这样带有全局性的国家、地区之间的竞技运动竞赛,已经成为反映国家综合实力的标志之一,成为比较现代民族精神优劣的“礼仪化的战争”。这就是现代社会竞技运动得以产生发展的重要社会原因。正是因为有了娱乐性,人们才把体育作为善度余暇的重要内容,体育才能够历久不衰,才能够成为现代人生活方式的组成部分。正是因为体育具有竞争性,才使得它成为现代社会国与国之间、民族与民族之间、团体与团体之间相互比较和友好交往的重要手段。从人类社会的历史进程来看,人类永远具有建造生活和超越自我的本性,也就具有美化生活的能力、顽强的竞争力和不竭的创造力。从这个意义上说,体育的娱乐性和竞争性本质会不断地开拓,以满足人类对这些方面的社会需求,体育也会随着人类社会的发展而越来越丰富多彩。

同时,体育的娱乐性与竞争性又是在一定的社会规范前提下进行的,这种规范尽管在内涵和表现形式上千差万别,但都对体育的发展起着重要的引导作用。正是由于体育具有这种属性,因而体育具有很强的社会性和教育性特点。但是,体育的社会本质并不是教育性,因为从本质上说,人们并不是为了接受教育而去参与体育活动,而是在参与体育活动的过程中,通过遵守社会规范和对个人的严格自律而达到社会教育的目的的。

以上对体育的双重本质的理解,为我们从根本上理解体育的本质提供了新的视角,并有利于分清“体育本质”与“体育本质属性”二者的区别。把握体育的双重本质,绝不会陷入唯心主义二元论的泥潭,而是坚持了唯物主义的物质与精神辩证统一的思想。只有抓住体育的双重本质,才能在纷繁复杂的体育现象面前穿云破雾,用发展的观点研究体育的发展,始终坚持现代体育运动正确的发展方向。

二、体育概念

(一) 研究体育概念的意义

研究体育概念是体育科学发展的需要。这是因为在任何一门学科中,都包含着大量的术语。术语是概念的名称,概念是术语所表达的内容,是构成人类思维的“逻辑细胞”,是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。一切科学都是由概念构成的理论体系,没有概念就没有思维,也不会有科学。思格斯曾说过:“一门科学提出的每一种新见解,都包括着

这门科学的术语的革命。”

由于事物本身是不断变化的，人们对事物的认识也总是逐步深化的。因此，概念也不能一成不变，而是随着事物的发展而发展变化。即使某些概念早已有了比较合理的、准确的释义，客观现实的发展也会不断地改变着它的本质属性，扩大或缩小看它们的范畴，因而，反映这种事物本质属性的概念也要随之变化。否则，就会出现词不达意或用词不当的现象，以致无法运用科学的理论来指导实践。早在1962年，联合国教科文组织的术语委员会就规定：“为使图书分类标准化和学术情报交流等达到国际水平，要求各专业研究都要统一术语，并给予准确、明晰的定义，避免大量使用，‘同义异语’‘同义语’，务使语言交流准确。”

人们认为，研究体育概念的术语，必须注意三个原则：

第一，科学性。体育术语用词要准确，符合逻辑学和语言学的要求。

第二，尊重民族传统习惯。体育术语的采用要依据我国体育的现状和国情民俗，以及中国人的语言习惯，这样才能为广大群众所接受，才易于被理解和使用。

第三，力求与国际用语相一致。体育术语作为人类交际的工具，本身并没有阶级性，只有尽可能与国际用语对应起来，才便于国际交流。

（二）体育概念的形成

体育的历史可以追溯到远古的原始社会，但是体育（Physical Education, Physical Culture）这个术语却是近代才出现的。众所周知，古代的希腊是近代欧洲体育之源，许多古希腊哲学家热衷于讨论体育问题，但真正涉及体育的词汇却不多。据考证，在这些术语中，“竞技”（Athletics）一词产生于希腊的原始社会末期，在公元前10世纪得到广泛使用，而“体操”（Gymnastics）一词则产生于公元前6～前5世纪。其中，“体操”这一术语同今天的“体育”在概念上是十分接近的。据资料记载，“体育”（Physical Education）最先出现在18世纪60年代，在法国有关儿童教育的著作里最早使用了这个词。进入19世纪以后，“体育”已成为专门术语出现在一些教育和体育著作中，并逐步取代“体操”而成为体育运动的总概念。

中国是世界文明发达最早的国家之一。中国古代的体育活动与欧洲国家不同，它基本上从属于社会其他活动，长期未能形成一个相对独立的统一体，也未出现可以涵盖所有体育活动的概念或术语。在中国古代的用语中，表示与体育有关的词大体有“武艺”“球戏”“导引”“养生”等。我国使用“体育”一词是19世纪末20世纪初从日本引入的。19世纪末，德国和瑞典体操开始传入我国。据史料记载，在清政府1903年颁布的《奏定学堂章程》中，明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。直到20世纪初，基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。随后一段时间里，“体操”与“体育”二词混用。直到1923年，才在《新学制课程标准》这一官方文件中，正式把“体操科”改成“体育课”，在以后几十年的发展中，“体育”一词逐渐取代了“体操”而被广泛使用，而体操则成为体育的具体手段之一。

（三）体育概念体系

体育概念在初创之时，最基本的含义是通过身体运动达到强身健体的意思，最早是作为学校教育的一部分而出现的。当时，国际体育运动、竞技体育和其他大众体育活动开展得还不普遍，用这一术语来表达体育运动，不存在太大的矛盾。然而，到了今天，国际体育运动的格局已经发生了重大的变化，一方面，由于现代奥林匹克运动的发展，竞技体育在社会生活中的地位显著提高。另一方面，随着人们生活方式的改变，大众体育活动已经进入社会的

各个阶层,成为人们生活方式的一部分。因此,还用过去那种“体育”的说法来表达这一内涵和外延都十分丰富的体育运动,显然是词不达意。这就需要有一个总概念来表达体育这一社会现象;需要对体育所包含的一些基本方面进行准确的定义;需要分清各个概念之间的关系和归属,即区分上位概念(总概念)和下位概念等问题,这就是习惯上所称的体育概念体系。

关于体育的上位概念,也有称“体育运动”或“广义体育”的,其含义较为宽泛。周西宽教授2004年主编的《体育基本理论教程》,在探索体育概念方面进行了十分有益的工作。他们在详细考察了体育概念的沿革、体育概念含混不清的根源,以及当今体育概念的国际表达后,注意从哲学的视角和各种体育形式的共性着眼,分析了体育概念的本质特征。在此基础上,将体育的总概念进行了如下表述:体育是人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之,体育是人类以自身运动为主要手段改造自我身心的行为或过程。今天,体育作为一种改善自我身心的行为,也是一种重要的社会实践活动。体育作为一种具有独立体系和独特文化内涵的社会现象,是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济所制约,为一定社会的政治和经济服务。

关于体育的概念体系,学者们分歧颇多,依据不一。第八届全国人大第十五次会议于1995年8月通过的《中华人民共和国体育法》,对我国各项体育事业组成部分进行了法律界定,是我们组建体育概念体系最具权威的依据。据此可以认为,当代中国体育(或称体育运动)主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分构成。

1. 社会体育

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的群众性体育活动。

对社会体育相关的某些词语进行辨析是必要的。在我国,社会体育一词出现的时间并不长,过去则经常使用“群众体育”一词。其实,“群众体育”含义较宽泛,过去一直是为了与所谓资本主义国家的“大众体育”相比较而使用的。严格地说,群众体育仍有广义和狭义之分。广义的群众体育是相对于高水平竞技体育而言的,可包含学校体育、社会体育和部队体育三大部分,而狭义的群众体育则逐渐被社会体育一词所取代。“大众体育”是群众体育的别称,在学术研究和实际工作中经常被混用,但在国际场合,使用术语“大众体育”仍较普遍。我国于20世纪初期开始出现“全民健身”一词,它与社会体育相近似,但无特定内涵,由于该词具有形象化、动作化特征,容易成为群众体育的动员口号。

社会体育的基本手段是身体锻炼、身体娱乐和休闲体育。

身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加和在余时间里进行的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。有时也采用竞赛方式,但不刻意追求竞赛的成绩。

身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和社会的健康,使人在身体和精神上获得休息和更新,给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。现代身体娱乐形式多样,丰富多彩。在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛等手段,它是活跃社会文化生活的一个重要内容。

休闲体育也称余暇体育或闲暇体育,是人们怀着自由自在的心态,在余暇时间里进行的、不带特定目的的、不拘形式的身体活动。由于现代人的余暇时间不断增多,休闲体育可以极大地丰富人们的余暇生活,成为人们正常生活方式的一个重要组成部分。

在当今世界体育领域里，社会体育正在得到迅猛发展，与竞技体育并驾齐驱，共同推动着体育运动迅速发展。在我国，社会体育一直受到党和政府的重视，逐步成为有中国特色的社会主义体育事业的重要组成部分，逐步成为广大居民生活方式的重要内容，是关系到亿万人民身心健康的千秋伟业。

2. 学校体育

学校体育是以学生为对象，根据国家制定的教育方针和社会需要，以适当的身体练习和卫生保健措施为手段，促进学生身心全面健康发展的一项有目的有计划的教育活动。

自从人类社会出现教育以后，体育常常是作为教育的一部分而存在的。教育以培养人才为天职，社会对各类人才培养的要求，推动着学校教育的发展，也促进着学校体育事业的发展。但是，学校体育作为整个体育的一部分，归根结底受到社会政治、经济和文化的影响和制约。在阶级社会里，统治阶级的愿望和意志，对学校体育的发展具有极为重要的影响。

学校体育的一个重要内容是体育教育（Physical Education），“体育教育”这个复合词的字面意思是“体育方面的教育”或“身体方面的教育”，它是通过促进学生参与身体活动，达到增进健康，增强体质，接受体育文化，形成终身体育习惯的教育过程。体育课是体育教育的主要表现形式。

学校体育是我国整个国民体育的基础，是我国体育工作的战略重点，它直接作用于青少年一代身心的健康成长，担当起培养社会主义现代化建设人才，全面提高劳动者素质，促进中华民族伟大振兴的历史重任。国家和社会有责任关心和保护青少年的健康成长，积极促进学校体育的改革和发展。新中国成立以来，党和政府采取各种政策、制度、措施，使学校体育工作不断加强。1990年国务院批准的《学校体育工作条例》，对学校体育工作进行了全面的规范。在人类跨入新世纪的今天，学校体育正在成为反映学校教育质量的重要方面，成为我国推行全民健身运动的重点目标之一。

3. 竞技体育

竞技体育也称竞技运动，原本含义是“离开工作”，通过一些有兴趣的游戏转移自己的注意力，使“自己高兴”。许多国家的百科全书和体育辞典中，至今还保留着这样的解释。但是必须看到，

随着社会的发展，20世纪70年代以来呈现了强调竞技运动的竞赛和竞技含义的趋势，因此，现代竞技运动虽然还保留着游戏和娱乐的因素，但这些因素已经逐渐处于较为次要的位置。

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、心理和运动能力等方面的潜力、取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

竞技体育的发展历史十分悠久，公元前776年古希腊产生的奥林匹克运动会，是人类竞技体育史上的杰作，对当今世界的竞技体育的兴起起着奠基作用。由于现代传媒和通讯工具的发展，竞技体育已经成为当今世界体育中最具活力的方面，它在推动世界和平与发展，促进人类社会进步的事业中肩负着愈来愈重要的崇高使命。竞技体育对社会体育和学校体育的示范和引领作用也不能低估。

总之，广义体育（或称体育运动）包括三个组成方面——社会体育、学校体育和竞技体育，它们共同构成了体育运动整体，是我国体育事业的基本内容。它们三者既有共同点也有明显区别。它们的共同点是，第一，它们都以身体练习为基本手段，身体直接参与活动；第二，

都要求全面发展身体,提高有机体的机能;第三,在其实施过程中,都含有教育和教学的因素;第四,在内容和手段上,有许多是三者共用的。

社会体育、学校体育和竞技体育之间的不同点,主要表现在它们的主要目的不同、运动形式和方法也各不相同。比如,学校体育的主要目的是为了提高青少年学生的体质和健康水平,掌握生活和劳动所需要的运动技能,进行思想教育和个性培养。学校体育的主要运动形式是采用体育课和各种课外体育锻炼相结合,并带有一定的强制性。竞技体育的主要目的是通过运动训练提高运动员的竞技能力,通过比赛创造优异的运动成绩,在形式和方法上带有极端的强制性,运动负荷的安排也达到极限程度。而社会体育则视参加者的具体目的和活动情况而有所区别,形式方法上因人而异,灵活多样。

第二节 体育科学

一、体育科学的形成及其标志

(一) 体育科学的形成

体育科学是研究体育现象,揭示体育内部和外部规律的一个系统的学科群。体育是体育科学的研究对象,体育科学是对体育的规律的总结、归纳和概括。但体育不能等同于体育科学,二者不能相互替代或混淆。

从体育科学的历史来看,虽然我国古代和古希腊就有一些朴素的体育科学思想,但是现代体育科学的出现却是在20世纪初。一个世纪以来,人类的体育实践已经积累了丰富的经验,为体育科学的建立提供了极好的实际材料。体育科学的形成首先得益于教育学、医学、军事学和其他学科的理论与实践,现代社会的工业革命、劳动力的解放为体育科学的发展提供了适宜的环境和条件。

我国学者认为,体育科学的各分支学科的形成,经历了从派生到叠加,再到综合三个基本阶段。比如,在原有的医学、心理学、社会学等学科中,逐渐出现了反映体育的内容,标志着派生阶段的出现。在研究领域逐步扩大的情况下,出现了诸如运动医学、运动心理学、体育社会学等相关的独立学科,标志着体育科学处于叠加阶段。然后,由于体育实践的需要,许多单一学科不足以解决体育中纷繁复杂的问题,诸如运动训练学、学校体育学这样的综合性学科开始出现,标志着体育科学的综合化阶段的到来。

体育科学形成的历史并不长,各门体育学科在理论上的发展也不平衡,有些学科已达到较为成熟的阶段,更多的则处于相对幼稚的时期。但从体育科学的诞生到今天的迅速发展,体育科学大致经历了从单一学科→多学科→交叉学科→综合学科的发展轨迹。如今,体育科学的门类逐步健全,体育科学各学科的内容更加丰富,体育科学所涉足的对象和领域也越来越广。在我国,反映体育各学科综合成果的“体育学”充分显示出体育科学的逐步成熟和强大生命力。

(二) 体育科学形成和发展的重要标志

1. 许多国际性体育学术团体相继成立

当今国际性体育学术团体林立。除在19世纪20年代成立的国际体育联合会和国际运动医学联合会外,1958年成立了国际体育科学与体育教育理事会,该组织于1972年起成为联合国教科文组织下属的国际非官方协调和合作组织。20世纪60年代以来,在体育科学研究

领域占主导地位的国际组织如国际体育高等学校联合会、国际体育情报联合会、国际生物力学学会、国际运动生物化学学会、国际运动心理学学会等相继成立，从而使体育科学研究进入有计划、有组织、系统发展的时期。

2. 世界各国纷纷建立起体育科研机构

法国儒安维尔体育师范学院在1912年就建立了生理解剖和力学实验室、放射性实验室、化学实验室，开了体育科研的先河，当时在体育科研方面已应用了照相术和电影术。1918年，世界上第一个体育运动研究实验室由约翰尼斯·林哈德博士在哥本哈根建立，主要侧重于医学和生理学方面的研究。1925年，在美国伊利诺伊斯大学创建了运动研究实验室，重点研究运动员心理特征。1927年，美国的汉德森创建了专门从事运动生理学研究的实验室——哈佛疲劳实验室，进行有关运动与高原和热应激等方面的研究。1933年，苏联先后建立了莫斯科中央体育科学研究所和列宁格勒体育科学研究所。1954年，美国成立了协调全国体育科研的美国运动医学会（ASMC）。1958年，中国成立了国家体委体育科学研究所。

3. 应用研究受到了广泛重视

20世纪50年代以来，体育科学开始转向应用性研究，标志着体育科学研究的深入发展，研究领域的扩大。体育科学在研究社会中的体育现象及运动过程中的人这一复杂过程中，涉及大量的自然科学、社会科学和技术科学的理论与方法。要揭示体育科学研究对象的整体特征和相互联系，必须进行跨学科的综合研究。因此，现代体育科学是多学科共同参与的科学。20世纪70年代的体育科学研究，在科研的组织形式上，由个体研究发展到群体研究；在研究方法上，由纯思辨、定性分析到定量分析，发展到定性分析与定量分析相结合；不断吸收当代各学科研究成果和方法，由注重吸取其他学科研究成果转向注重吸取研究方法，极大地提高了体育科研水平，体育科学的作用与职能越来越明显，体育科学研究领域得到了广泛的承认和普遍的重视。

4. 国际性体育学术会议十分频繁

20世纪60年代，由国际体育科学与体育教育理事会主办的历届奥林匹克科学大会，已成为当今世界上学科最全、规模最大、影响最广、级别最高的体育科学大会。历届大会的主题反映了世界体育科学发展的水平、动态与前沿。从历届奥林匹克科学大会的学科或专题划分中，可以看出世界体育科学体系不断发展，越来越趋向于科学和完善。

5. 体育科学的分支学科大量繁衍

20世纪以来，科学知识总量呈现急速增长和高度分化、综合的趋势。体育科学借助于当代自然科学与社会科学的各种理论与方法、技术，也开始急剧分化，并在其相邻的学科间发生交叉，一大批新的体育科学分支学科不断诞生并逐渐成熟起来。特别是20世纪60年代以来，世界性的体育科学分支学科大量繁衍，体育科学已形成了有别于自然科学和社会科学的一个独特的、拥有几十门分支学科的学科群。这些新的体育科学分支学科，在相关学科的理论和方法论原理指导下，对体育现象的本质及其规律作出了更加深刻的描述和解释。

二、体育科学发展的动因

引起体育科学的现代发展有诸多原因，总的来说，是体育实践领域的丰富和多样化，为体育科学发展提供了丰富的实际材料和课题；是相关学科理论的交融和渗透，使体育科学借助于现代科学的相关成果和技术方法，随着时代的步伐而不断前进；是人对体育活动的多方

面社会需求,推动着体育科学的理论创新和领域拓宽。引起体育科学发展的动因主要有:

(一) 体育发展的需要是体育科学迅速发展的根本原因

现代社会为体育科学的发展准备了肥沃的土壤。近几十年来,各类体育活动都得到迅速发展。以奥林匹克运动为代表的竞技体育对体育科学的形成和发展起着决定性的作用。第二次世界大战以来,世界各国体育科学的主要目标,就是提高运动技术水平,在重大国际比赛中取得优异运动成绩。直至今日,体育科学体系中的许多学科都把注意力放在运动员和运动训练的研究上,如运动员选材、运动训练学、运动竞赛学,以及与训练负荷有关的生理生化研究科学等,这些都是在这一时代背景下发展起来的。

另一方面,大众体育的发展也推动着现代体育科学领域的扩大。20世纪70年代以来,随着人们对现代社会中人的健康问题的关注,人们逐渐从传统的强身健体和竞技体育,转向对人的体育问题、对与体育有关的更加广泛的社会和文化等问题的研究,体育科学的内涵进一步扩大,在体育自然学科持续发展的同时,体育社会学科、体育人文学科有了长足的进步。

(二) 教育的发展是体育科学发展的坚实基础

从20世纪50年代以来,由于科学知识的不断更新,教育的全球化趋势和普及化程度的提高,终身教育的思想在世界范围内得到认同。终身接受体育教育即终身体育的思想,是终身教育延伸到体育领域内的必然产物。1976年,联合国教科文组织也承认终身体育对学龄前儿童、在职人员、妇女、高龄人和残疾人具有极大的价值。从那时起,现代科学技术知识就不断地融入学校体育教育的全过程中,致使学校体育思想、原则、过程、手段、方法、评价等方面都发生了根本性的变革,进一步促进了体育科学化进程。

此外,各国建立的研究生教育制度,注重体育专业的硕士研究生、博士的培养,形成了一大批体育科学研究中心或基地,培养了一大批体育研究人才,促进了整个体育科学水平的提高。

(三) 现代科学推动着体育科学手段和方法的创新

以电子计算机为核心的现代信息技术,为体育科学研究提供了最重要的现代化研究手段。体育科学正朝着对人体无损伤、无痛苦,操作简单,高度自动化的方向迈进,现代计算工具已经能够直接地对人类超大样本群体的体质健康指标作出客观的判断。其他学科取得的新成就、新研究方法和新技术,许多都可以移植到体育领域,为体育提供日益先进的实验、诊断和治疗仪器设备。在竞技体育中,对运动场地和器材的每次改进和变革,都会带来运动技术水平和运动成绩的一次飞跃。今天,运动场变成了科学的实验室,运动员成为科学实验的对象,体育真正成为科学技术的橱窗。

(四) 学科的交叉渗透是体育科学发展的巨大动力

体育科学与众多学科接壤,不断地从其他学科中得到新的血液和活力。比如,体育学与医学、人类学、电子技术、心理学等学科的交叉综合,就形成了运动医学、运动形态学、运动生物力学、运动心理学等多种学科。再如竞技体育中的兴奋剂问题,不仅需要从医学、药理学、生理学、生物化学等方面进行研究和检测,而且涉及伦理学、社会学、教育学、体育学等多个学科领域,使体育科学不断地打破原来的学科“界限”,形成新的学科门类,从而大大丰富了体育科学体系。

三、体育科学体系

体育科学作为一个学科群体，它拥有众多的学科类别。但这些学科并不是杂乱无章地堆砌在一起的，在这些学科之间，存在着内在的、本质的联系，从而构成一个有序的体系，称为体育科学体系。

加强对体育科学体系的研究，具有十分重要的理论和现实意义。可以使我们从整体上认识体育科学的内部结构、系统及其各个部分的内在联系，便于制订我国体育科学发展的长远规划和研究计划；可以明确体育科学的综合性质，摆正各所属学科之间的关系，发挥各学科综合研究的功效；还可以激励体育工作者自觉地把新鲜经验上升到理论的高度，加速新学科的建设。此外，研究体育科学体系，还有助于人们从整体上设计体育人才的知识结构，为培养各种类型的体育人才提供依据。

从20世纪80年代开始，我国学者就开始对体育科学体系进行研究。然而，关于体育科学的层次和分类问题，学科名称和学科性质问题等，学者们依然是见仁见智，众说不一。同时，在学者们所列举的体育科学体系的四五十门学科中，除部分生物学科、技术学科和少数几门人文社会学科较为成熟外，许多学科仍处于构建阶段，有的还只是学者们的设想。可见，体育科学要发展成一种成熟的学科群，还有一段漫长的路程。

（一）体育科学体系的基本特征

体育科学体系具有一般科学系统所具有的共同特征，这就是整体性、结构性、层次性和开放性。

第一，整体性。即体育科学同构成它的各分支学科之间的关系是整体与部分之间的关系，是系统与子系统的关系。各个分支学科以其特殊的视角对体育现象进行研究，但只着眼于解决体育现象中某一方面的问题，因而总有一定的局限性。只有发挥体育科学体系中各门学科的综合优势，才能有效解决现代体育中的各种问题。

第二，结构性。体育科学内部各学科之间是按一定的秩序、一定的结合方式构建起来的，彼此相互联系、相互作用。体育科学体系的这种结构性，是为发挥体育的各种功能服务的。因此，完全可以运用“结构—功能”相统一的理论来设计体育科学体系的学科门类，进行体育学科创新。

第三，层次性。体育科学中的各种学科按其地位和作用是有层级之分的。如把体育科学列为一级学科，则下面就可分成二级学科、三级学科等。每一级学科都可以看作是上一级学科的要害或子系统。

第四，开放性。此处所说的开放性，一方面是指体育科学的每一具体学科系统都同周围环境及其他系统处于相互联系和相互作用中，都可以从其他学科中获取丰富的营养。另一方面指的是整个体育科学的学科门类也是一个开放的系统，随着社会对体育的需求进一步多样化，必然会产生一些新的体育学科门类。只要人们对体育的认识没有完结，体育新学科的出现是不可避免的。

（二）体育科学体系的基本构架

在长期的体育运动实践中，在体育科学的探索中，人们加深了对体育科学体系的认识，形成了较为稳定的理论构架。初步认为，体育科学体系是一个具有多种层系的、纵横交错的网络结构，主要包括三个基本层系，即指导科学和基础科学、体育运动分支科学、体育专项