



21 世纪高职高专系列教材

TIYU YU
JIANKANG

体育与健康

唐夏琳 王建军 何林金 主编

湖南人民出版社

湖南省教育科学“十五”规划重点资助
课题号为 XJK03ALC010

体育与健康

主 编 唐夏琳 王建军 何林金
副主编 李新秀 郑 兴 全爱清
(按姓氏笔画排列)

编 委 向丽芳 李 静 张超鹏
潘雨特 陈文平 肖志艳
罗文峰 杨海波 高晓伟
唐 凯 盘 华 黄文新
曾 勇

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/唐夏琳,王建军,何林金主编. —长沙:
湖南人民出版社,2005.8

(高职高专系列教材/余国华主编)

ISBN 7-5438-4095-2

I. 体... II. ①唐...②王...③何... III. ①体育
—高等学校:技术学校—教材②健康教育—高等学校:
技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095963 号

责任编辑:邓胜文
马明明

装帧设计:肖毅

体育与健康

唐夏琳 王建军 何林金 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

2005年8月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18

字数:310,000 印数:1-7,300

ISBN7-5438-4095-2
G·966 定价:26.80元

高职高专系列教材编委会

顾	问	刘平娥				
主	任	委	员	余国华		
副	主	任	委	员	周秀英	李世胜
委		员		卢桂珍	李国春	唐 骏 伍建桥
				骆正军	阳 晓	窦铁生 卢 璐
				黄立新	吴群力	

用高职教育的理念指导教材建设

(代 序)

适逢盛世，我国的高等职业技术教育欣欣向荣，已经步入重要的成长期。永州职业技术学院组建以来，面向市场，准确定位，倡行以就业为导向，始终坚持为地方经济服务的办学宗旨，致力于培养高素质的应用型人才，不断创新办学模式和人才培养模式，学院实现了跨越式发展，在全国高职高专人才培养工作水平评估中，被教育部确认为优秀学院，学院的各项工作持续快速发展。

在我看来，高职教育是一种立足于强化、培养学生应用技能和技术的就业教育。既然如此，其中一方面的工作便是从教材建设和教材改革入手，充分体现高职教育的理念与定位，编写和出版具有高职特色的教材。首先，应当严格遵循高职教育的发展规律，坚持以提高学生综合素质为基础，以培养学生的应用技能，特别是创新、实践能力为主线，构建高职教材的内容，做到繁简适中，难易适度。其次，在教材的结构体系和体例方面，突出以人为本的思想，充分考虑高职学生的实际需求和后续发展的需要，注重课程内容的互相衔接，便于培养学生的自学能力。再次，较大篇幅地增加实践性环节的教学内容，更加重视课堂内外的评估活动、评价形式和评价方法，利用调查报告、测验、操作、设计实验等多元形式，提升学生的动手能力。然而，我国高职教材建设在取得长足进步的同时，还存在诸多方面的不足，主要症结是普遍存在倚重理论教学而忽视实践动手能力的培养。为此，根据高职高专人才培养目标和规格要求，我们规划和组编了这套“公共文化基础课程”校本系列教材，并力求编写出特色、编写出精品。

第一批校本系列教材包括《就业指导与心理调适》、《实用公共英语》、《公共计算机应用》、《应用语文教程》、《人文素质教程》和《体育与健康》，以后还会陆续编写和出版其他校本教材。经过编写人员的辛勤劳动，即将付梓。翻阅所有书稿，我欣慰地看到这套系列教材在充分借鉴国内外高职教材若干范例的基础上，敢于开拓，大胆创新，已形成了某些特色。一是既体现教材内容的系统性，

又充分兼顾高职学生的实际需求，高度重视实际操作环节的教学；二是在逻辑关系和知识架构上，疏密有致，通俗易懂，便于学生循序渐进地提高学习效率。三是强调文化基础相关课程的整合，有统有分，相得益彰。比如《实用公共英语》，把说读写等基本技能的训练与高职英语过级测试要求紧密结合，具有很强的针对性和互补性。《人文素质教程》，融道德伦理、心理健康、美学艺术、社交礼仪教育于一体，填补了高职院校人文教育在内容上的些许缺失，具有筚路蓝缕的开创性特点。《应用语文教程》，则在较大层面上突破了公共语文教材的传统模式，从着眼于培养学生语文运用能力的目标出发，整合了行政、法律、医学、公共关系等实用文书的内容。据我所知，这在同类教材中尚不多见。

改革需要勇气，创新需要实力。我衷心希望，志士同仁们积极地推动高职学院的教材建设。我也相信，高职学院的教材建设会结出更为丰硕的成果。

余国华

(永州职业技术学院院长)

2005年7月

第一章 体育的内涵	001
第一节 体育的形式与发展	001
第二节 体育的概念与功能	010
第三节 体育在现代生活中的地位	016
第二章 健康教育知识	023
第一节 健康的概念	023
第二节 饮食营养与健康	025
第三节 运动疾病的预防与处理	031
第四节 传统按摩	037
第五节 女生体育卫生常识	042
第三章 身体锻炼的科学原理	044
第一节 身体锻炼的解剖学基础	044
第二节 身体锻炼的生理学基础	049
第三节 身体锻炼的基本原则	054
第四节 身体锻炼效果的评定	056
第五节 大学生的生理、心理特点	060

第四章 田径运动	063
第一节 田径运动概述	063
第二节 走	064
第三节 跑	067
第四节 跳跃	072
第五节 投掷	074
第五章 球类运动	079
第一节 篮球运动	079
第二节 排球运动	099
第三节 足球运动	112
第四节 羽毛球运动	127
第五节 乒乓球运动	135
第六章 体操	147
第一节 基本体操	148
第二节 技巧运动	152
第三节 形体训练	156
第四节 健美操	177
第七章 武术	186
第一节 武术概述	187
第二节 武术基本功	191
第三节 健身拳	193
第四节 散打	196
第五节 太极拳	202

第八章 奥林匹克运动	209
第一节 古代奥林匹克运动会溯源	209
第二节 现代奥运精神	212
第三节 现代奥林匹克运动会	213
第四节 奥林匹克运动会与学校体育	215
第九章 体育与休闲	217
第一节 健美运动	217
第二节 健美运动训练	221
第三节 健美运动的价值	225
第四节 体育舞蹈与社交	227
第五节 定向越野与适应能力	233
第六节 保龄球的情趣	241
第七节 游泳与生存能力	246
第十章 体育竞赛运筹与竞赛秩序编排	260
第一节 体育竞赛运筹	260
第二节 竞赛秩序编排	262
第三节 竞赛成绩评定	266
附件一 《学生体质健康标准》实施办法	268
参考文献	274
后 记	275

第一章

体育的内涵

【学习要点】本章主要讲述体育的形式与发展、体育的概念与功能和体育在现代生活中的地位这三个方面的内容,在学习这些内容的同时,要求正确、全面地认识和理解体育,了解体育的产生与发展以及其产生的社会根源和体育教育的形式,掌握体育的概念,重点学习体育各个方面的功能和其在现代生活中的地位。

任何一种追求,其根源在于最初的动力和生命的纯粹,表现对旧我的否定和对新我的重塑。高度和速度的不断刷新,技巧与和谐的臻于至善,把体育竞技中的力量同完美表现得淋漓尽致。体育是一种人的精魂,敢于正视成为璀璨的明珠和超越自己的局限,促成一种积极的人生态度,构建完美的人生之路;体育是一种生存的核心,不断超越作为人的本体的局限,进而成为广阔生存空间的精神领袖;体育是一种发展的要义,正是奥林匹克的“更高、更快、更强”阐释了人类社会发展的最初动机和根本所在。体育之于国家,是一尊巨人的雕塑,维系着祖国的声誉,代表着民族的体魄;体育之于群体,是一簇永恒的火焰,燃烧着团队的意志,代表着群体精神;体育之于个人,是一种无限的生机,引领着价值实现,代表着积极的人生。

第一节 体育的形式与发展

体育作为一种社会现象,是一种有目的有意识的社会活动。这种社会现象是

随着人类社会的产生和发展而出现和进步的。在人类社会漫长的历史中,体育运动也像一些事物一样,经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程,它宛如人类历史长河的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会洪流有着血肉相通的联系。因此,体育的发展与社会的发展是息息相关的。

一、体育的产生

为什么会产生体育?体育是怎样产生的?前者要分析体育产生的原因问题,后者要研究是哪些具体的历史条件决定了体育的形式和内容,使其产生。

从远古到人类的转变大约完成于 300 万年前。在这个过程中,形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种功能,并且和劳动实践保持着密不可分的联系,它是教育和体育的共同源头。在原始民族中青年进入成年社会常常须履行一定的仪式,人类学上称之为成年礼。许多原始民族的成年礼,常常是由长者通过狩猎、格斗或其他繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查,以确认他们是否已具备各种技能和知识。为此,出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能,学习部落的历史和各种习俗,并通过一些比赛性的活动检验和促进学习。这样体育活动就出现了。

古代体育在发展过程中逐渐减弱了原始的性质,大体上完成了与舞蹈、戏剧、宗教、知识和伦理教育等的分化,基本上脱离了与生产劳动的直接联系,产生了专门的运动场地与器材、组织形式和规则。体育逐渐具有了区别于其他社会实践活动的相对独立的形式和意义。

源远流长的中国古代体育,在世界体育史上占有独特的位置,还在夏商周时期,就形成了以体育为主的武士教育;战国秦汉时期,又形成了中国古代体育的主要价值规范、主要内容和基本形式;两晋到隋唐,中国古代体育以它的丰富和发达为古代世界所瞩目,这种繁荣局面一直延续到宋代。即使在明清,古代中国体育也仍然沿着它自身的轨迹缓慢发展着。中国古代体育在追求长寿、身体训练和技能培养等方面都留下了丰富的实践经验与精辟的理论概括。

近代体育是资本主义生产和生活方式的产物。以文艺复兴为开端的资本主义文化革命,确立了人、人体和体育的新价值观,近代实验科学和教育科学的发展,使体育在很大程度上成为可以依据某种标准进行事先设计然后通过实践可以验证的科学活动。这样,体育就逐渐具备了一种使自身不断趋于完善的外在动

力,以前相对孤立发展的各种体育活动,逐渐在理论的指导下被组织成为有机的整体。资本主义经济、政治和文化、教育、生活的发展,不断产生出近代体育发展的客观需要和条件。近代体育逐步突破了阶级和民族的界限,表现出国际和社会的一致性。

近代中国体育的发展,就时代而言,民国时期较之清末进步很大,国民政府时期比北洋军阀时期亦有明显进步;就地区而言,先沿海地区和中心城市,继而向内地和边远地区发展;就项目而言,由体操进而田径、球类等等;就部门而言,先军队、教会学校进而普通学校,又由学校而社会。尽管发展缓慢,但总是在发展着的。但是,由于旧中国政治腐败、经济落后诸原因,近代中国体育的水平是相当低的,只有中国共产党领导下的新民主主义体育,才真正预示着中国体育运动发展的未来。

第二次世界大战以后,无论国际局势和各国的社会制度、政局发生什么变化,都未能使体育运动高速发展的趋势发生逆转,体育运动的各个领域都取得了巨大的进展。

在现代中国体育史上,中华人民共和国的体育是最辉煌的,在中国共产党和人民政府的领导下,中国已跻身于亚洲体育强国之列。为把我国建设成为世界体育强国,需要包括台湾省在内的全国人民一道,创造性地学习和工作。只要我们不懈地努力,这个宏伟的目标就一定能够实现。

二、体育产生的社会根源

在明确了体育产生的原因的基础上,我们进一步研究体育是怎样在原始社会条件下萌芽和产生的,它与原始人类的其他社会活动和劳动、教育、军事、娱乐等有什么关系。

1. 体育的原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产和生活实践中,自然的和社会的知识不断地积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样一方面对人提出了更高的社会需要,必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育,传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人类的思维能力也有了发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能,而原始的生产,又多是较笨重的体力劳动。因此在原始教育中,体育是主要的内容和手段。根据《中国古代教育史》记

载：“氏族公社成员们除了在生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术的学习中受教育。他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”

世界教育史也记载了国外一些民族原始社会时期的教育状况。密亚内西亚居民（太平洋岛屿的原始人）“当儿童稍长的时候，男子就教他们投枪，使用石斧、树皮制的盾、棍棒，教他们攀树、挖土，以便捕捉有袋的动物，如果有网，就学习用网”。“北美印第安人中，儿童大约从四五岁起，懂事时就开始学习。男童学习打靶射箭，女童学习家事。”

另外，从民族学的材料得知，1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人，他们都有一套纯熟的狩猎技术，他们心目中的优秀射手的标尺是：身体强壮、能跑善跳、能吃苦耐劳、勇敢、沉着、机智、枪法准、熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活，他们从小孩起就进行教育，体育在其中占重要地位。孩子五六岁时就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。12岁以后，开始跟大人在实际狩猎中学习。由父母、哥哥或祖父领着他们到山里去打猎，教他们怎样瞄准，怎样打。这时父亲的责任就是给孩子一支旧枪，把他们培养成猎手。同时，在儿童和少年当中，经常进行“打猎游戏”、“打熊游戏”等，进行角力和跳高等活动。

如上所述，很难将原始社会的教育活动和体育活动截然分开。可以确信的是，在原始教育中，对身体的培训占有相当比重。体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段。

三、体育的发展

体育从它产生的时候起就不是一种孤立的社会现象，它与社会其他各种活动有密切的关系。这里，再从历史发展的纵剖面来阐明体育是怎样随社会的发展而发展的。

（一）世界体育的发展

1. 古希腊时期

在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想，带来了体育繁荣。各城邦之间的军事交战，更加促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达，他们不仅重视尚武教育，同时很注意优生。新生婴儿必须交送国家检查，体格强壮者才归还父母养育，患病或畸形的儿童便被丢入山谷之中，任其死去。古希腊人还在祭祀活动中开始了辉煌的古代奥林匹克运动会，并延续达千年之久，直到现在方兴未艾，为人类体育的发展做出了贡献。

2. 中世纪(476年—1640年)欧洲封建社会阶段

这一阶段欧洲经济文化落后,在有害思想的支配下,除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中施以体育之外(规定“骑士七技”即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、跳棋、吟诗,其中有五项属于体育范畴),在一般教会学校的课程中,没有发展体能的计划,被称为“没有体育的教育”,致使一般人身体能力退化,加之不讲卫生,忽视防治疾病,造成流行病、传染病蔓延,民族体质日衰。

3. 14、15世纪发源于意大利的文艺复兴时期

文艺复兴运动以后第一个倡导“三育”学说的是英国哲学家和教育学家洛克(1632—1704年)。他明确地把教育分成体育、德育和智育三部分,并强调指出“健全之精神寓于健全之身体”,主张在宫廷训练学校开设体育课程。

4. 18世纪法国启蒙运动时期

法国在此时出现了反对教会权威和封建制度为目的的启蒙运动,其代表人物之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭(1715—1771年)。他主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们的身心自由发展。

5. 19世纪战乱时期

西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,如克里米亚战争等,许多国家都遭受战败的屈辱。正是出于强国强民的需要,各国开始重视体育,因而相继出现了“体操之父”,如德国的“体操之父”古茨姆斯等。作为人类社会财富的体育,以后流传到欧亚美各洲,推动了世界体育运动的发展。正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,英国由于其独特的社会条件,兴起了符合他们民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾塞的著作流传,英国的户外运动、娱乐和竞技运动,逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。

(二) 中国体育的发展

中国是一个文明古国,中华民族是古老的民族,同时又是优秀的民族,有5000多年的文明史,体育运动自古就有。武术是中华灿烂文化中的瑰宝,是传统的健身项目,几千年来源远流长,骑马、射箭、摔跤、钓鱼、龙舟、棋类等体育活动也广为流传,但近代体育的发展较晚,也就是在19世纪末才传入中国。近百年来,近代体育的传入,丰富了中国人民体育活动内容,但在半封建、半殖民地的旧中国,经济落后、政治上的黑暗和腐败,使中国人民灾难深重,体育活动不能广泛开展,体育活动只局限在少数人范围内。

新中国成立后,中国的体育运动才随着国家的不断发展而得以迅速发展和广泛普及。党和政府重视体育工作,把增强人民的体质,提高全民族的健康水平,作为社会主义体育事业的首要任务。1949年,新中国刚刚诞生,就成立了中华全国体育总会,1952年成立了国家体育运动委员会。此后,各级体育机构也建立起来。教育部门、共青团、工会和部队都成立了体育机构,到上世纪80年代,还成立了中国中学生体育协会、中国大学生体育协会、中国伤残人体育协会、中国老年人体育协会、中国龙舟协会、中国轮滑协会、中国钓鱼协会、中国信鸽协会、中国武术协会,并恢复和新建了火车头、前卫、银鹰、煤矿、林业、石油、农民、水利、电力和建筑工程公司等15个全国性行业体育协会,从组织上加强对各行各业体育工作的领导。近几年来,由于体育运动的广泛普及和世界体育环境的发展,我国也兴起了体育热潮,各种群众性体育组织层出不穷,最近,北京又成立了奥星促进会。

1954年,中共中央批准国家体委党组撰写的《关于加强人民体育运动工作的报告》,批复中指出:“改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。”同年,中央人民政府政务院发出《关于在政府机关中开展工间操和其他体育活动的通知》,通知“正式规定在每天上午和下午工作时间内抽出十分钟做工间操”并“提倡早操和球类等多种多样的体育运动”。这一年,还公布了“准备劳动与卫国”体育制度,在全国施行,这一制度在上世纪60年代改称青少年体育锻炼标准,30多年来,已有2亿多人达到各级标准,促进了广大群众参加体育锻炼的积极性,为高水平运动员的培养奠定了基础,创造了环境。

1955年,在第一届全国人民代表大会第二次会议通过的《中华人民共和国发展国民经济的第一个五年计划》中,提出“在全国人民中,首先在厂矿、学校、部队和机关青年中,广泛地开展体育运动,以增强人民体质”。1959年,周恩来总理在第二届全国人民代表大会第一次会议上所作的政府工作报告中指出:“在体育工作中,应贯彻执行普及和提高相结合的方针,广泛开展群众性体育运动,逐步提高我国的体育水平。”1960年,党中央在《关于卫生工作的指示》中指出:“凡能做到的,都要提倡做体操、打球、跑步、爬山、游泳、打太极拳及各种各样的体育运动。”由于党和政府对体育工作一贯重视、倡导、鼓励,群众体育运动更加扎扎实实地开展起来了,并从中国地广人多、各地情况不同的实际出发,在实践中总结出业余、自愿和因地、因时、因人制宜的原则。

党的十一届三中全会以来,全国出现了新的政治、经济形势,体育事业的发展进入一个新的阶段,取得了更大的进步。1979年,国家体委提出:“在新形势

下,进一步广泛开展群众体育工作,重点抓好学校体育,积极开展工农体育活动,大力加强少年儿童的业余训练。”十几年来,群众体育和业余训练得到加强,体育传统项目发展到二万多项,参加训练的学生 200 多万人,工农体育也蓬勃开展,社会办体育的热潮正在兴起,既有国家办,又有各部门、各行业和集体个人办,社会团体、集体和个人资助体育,修场地,建学校,搞竞赛的情况都有。海外华人和港澳同胞也积极支持国内体育事业的发展。现在,从城市到乡村,男女老幼都积极参加体育活动,伤残人也投入到体育活动中去。活动内容既有近代体育,又有民族传统体育、家庭体育、体育旅游及医疗体育等新生事物,群众体育的路子越走越宽,体育运动的质量不断提高。

近年来,党和政府更加认识到体育发展的重要性,在人才培养和财力支持方面做出了很大的努力,国家体委多次召开体育工作会议,研讨中国体育现状及发展方向,主张广泛开展同世界各国运动员的技术交流。党和国家的重视,人民群众的积极参与,使中国体育运动技术水平愈来愈高,不仅摘掉了“东亚病夫”的帽子,更跻身于世界体育强国之林。

(三) 中国竞技体育的发展

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果,并与之共存而流传下来,但它和一般的身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿,而是更多地使用了人为设计的身体形式,例如爬杆、球戏、抽陀螺等。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等,它很自然地成了祭礼活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式,某些祭礼逐渐演化成以竞技为主要节目的祭礼运动会,许多竞技也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。

进入阶级社会以后,体育失去了那种为全社会成员所共享的原始平等性质,产生了与阶级对立相适应的社会分化,系统地接受体育训练和从事高度发达的娱乐活动,成为一部分社会成员的特权。劳动对体育发展的影响逐渐退居为间接的和次要的因素,军事和政治对体育发展的影响则相应增大。与此同时,随着人类体育自觉意识的增强,体育的发展也就易受到它存在于其中的整个社会文化的影响,从而使古代体育带上了鲜明的地域文化特征。

从近代 1989 年以来,中国竞技体育有了突飞猛进的发展。13 年来,中国运动员共参加了 3 届夏季奥运会,在 1992 年巴塞罗那第二十五届奥运会和 1996 年亚特兰大第二十六届奥运会上,中国体育代表团均以 16 枚金牌位居金牌榜第四位。2000 年,在悉尼举行的第二十七届奥运会上,中国体育代表团一举夺得 28 枚金牌、16 枚银牌和 15 枚铜牌,首次跃居奥运会金牌榜和奖牌榜第三位。在

2002年初举行的美国盐湖城冬奥会上,中国选手摘得两枚金牌,使中国冰雪运动长达22年来对冬奥会金牌的渴望变为现实。至此,中国运动员共在夏季奥运会和冬季奥运会上夺得82枚金牌。中国运动员在奥运会上的精彩表现,勾画出一条中国体育腾飞的历史轨迹,而他们在比赛中遵纪守法、团结协作、顽强拼搏的精神,更是受到广泛赞扬。

此外,中国男子足球队经过44年的努力,于2001年首次打入2002年韩日世界杯决赛圈。就在中国男子足球队冲出亚洲、走向世界的同一年,北京成功获得了2008年奥运会的主办权。第十一届亚运会、远南残疾人运动会和第二十一届世界大学生运动会的成功举办,证明北京已经具备了举办大型国际体育赛事的能力和 experience。北京将努力把历史上最出色的一届奥运会奉献给世界。

据初步统计,从1959年3月乒乓球运动员容国团在世界乒乓球锦标赛中获得中国体育史上的第一个世界冠军起,截至2002年10月中旬,中国运动员获得世界冠军的总数已突破1500个,创造或超过世界纪录1070次以上。

中国竞技体育的成就得益于日渐完善的竞技体育训练体系。该体系以青少年业余体校和基层体育俱乐部为基础,以省区市运动队为骨干,以国家运动队为最高层次,使全国优秀运动队常年保持在两万人左右,成为攀登世界体育高峰的主力军。与此同时,中国竞技体育开始采用国际化的管理模式,进一步加快了竞技水平的提高。中国与国际体育界的交流也不断扩大。截至2002年6月,中国已经是110个国际体育组织和128个亚洲及远东、泛太平洋体育组织的成员。

纵观体育在人类历史长河中发展的浮沉起落,可以看出体育的盛衰是随着社会的发展和变革而演进的。首先表现在体育的发展受社会政治、经济的制约:政治上统一、安定,经济上繁荣,体育就兴盛;反之,政治上动乱、腐败、衰落,体育的发展就缓慢,乃至萧条、凋零。这大概就是体育发展史上一些带规律性的东西。

四、体育与现代快乐体育

快乐体育指的是深层的心理或成功感,是让学生在体育运动中体验到参与、理解、掌握以及创新运动的乐趣,从而激发学生参加运动的自觉性和主动性。在立足尊重学生的体育运动主体地位的同时,重视激发学生对体育运动的乐趣,并认为体育教学过程本身就是快乐,有吸引力的。

快乐体育思想是时代的产物,是时代精神的反映,是与整个社会政治、经济、文化的发展,教育改革与发展以及整个体育的改革和发展紧密联系的,是对