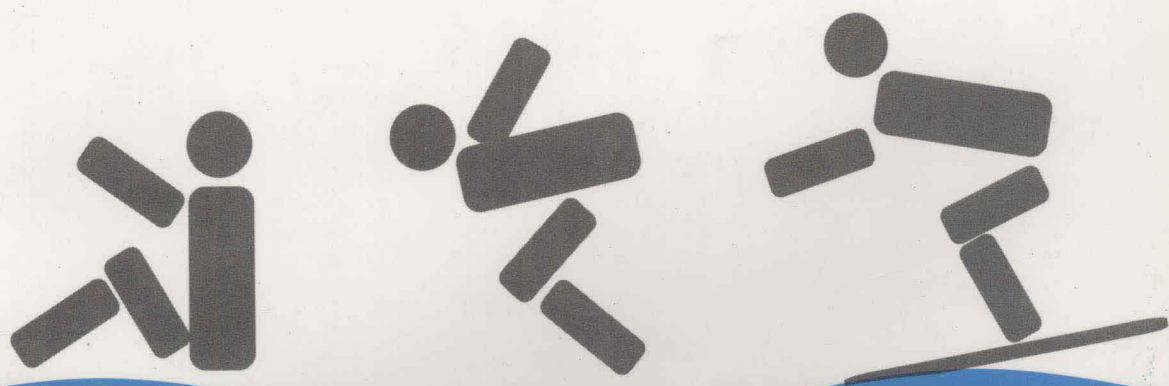


# 高校体育教程

主审 胡 健 主编 杨荣林 黄兰珍 朱 颖



汕头大学出版社

# 高校体育教程

主 审 胡 健

主 编 杨荣林 黄兰珍 朱 颖

副主编 赵 恒 赵 洪 吴红雨

编 委 吴 健 李学君 何晓渝 孟 放

骆 滨 唐云虹 戴 平

(编委按姓氏笔划排名)

汕头大学出版社

责任编辑:刘苍劲

粤新登字 15 号

图书在版编目 CIP 数据核字第 22472 号

—汕头:汕头大学出版社,2000.8

高校体育教程 杨荣林等编

ISBN 7-81036-269-0/G·43

I. 高……

II. 杨……

III. 高等学校-体育-教材

IV. G624

汕头大学出版社

(汕头大学内)

重庆师范学院印刷厂印刷 新华书店经销

2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张:17.25 字数:442千字

定价:19.80元

# 前 言

“中华人民共和国体育法”的实施,有力地推动了我国体育活动的  
发展和完善,无论是专业体育运动还是学校体育教育都迫切需要我们  
体育工作者推出新颖的教学研究成果,以配合“体育法”及“全民健身”  
运动的宣传和实施。这是我们编委会撰写本书的出发点。本书从教学  
出发,以理论和实务并重为原则,积极提倡“健康第一”,切合高校非体  
育专业教学大纲,主要内容包括体育概论、体育运动与身心健康、运动  
卫生与保健、体育锻炼与体质评价、运动竞赛组织、篮球、排球、足球、小  
球类、民族传统体育、健美操与艺术体操、游泳与滑冰、摔跤、举重、拳  
击、娱乐健身等。

本书由全国部分高校体育理论专家撰写。内容丰富,融知识性、趣  
味性、可读性于一体。不仅有助于高校体育的教与学,而且对教育实践  
也颇具指导启发作用。另外本书内容简明、直接,文字表达也力求活跃,  
避免枯燥呆板。故本书不仅适合高校师生的教与学,而且也不失为体育  
爱好者所需要。

本书参编单位:江南学院、华东地质学院、海南师范学院、重庆师范  
学院等。本书由重庆师范学院胡健、江南学院杨荣林主审、最后定稿。这  
些参编单位的领导给予了我们大力帮助,并得到了汕头大学出版社的  
大力支持。特别指出,重庆师范学院体育系向立万同志为本书按时

交稿、照排、审稿、付印成书辛勤工作,在此一并致以诚挚的谢意。

鉴于我们编委会水平有限,书中难免有不足之处。诚切希望同仁不吝赐教。

《高校体育教程》编委会  
二〇〇〇年八月

# 目 录

前 言 .....	(1)
第一章 体育概述 .....	(1)
第一节 体育的产生与发展 .....	(1)
第二节 体育的功能 .....	(4)
第三节 现代体育运动的发展 .....	(7)
第四节 高等学校体育的地位、目的和任务 .....	(9)
第二章 体育运动与身心健康 .....	(11)
第一节 健康概述 .....	(11)
第二节 大学生的生理特点与体育运动 .....	(11)
第三节 大学生心理特点与体育运动 .....	(14)
第四节 有氧运动与智力发展 .....	(17)
第三章 体育锻炼与体质评价 .....	(20)
第一节 体育锻炼 .....	(20)
第二节 体育锻炼的方法 .....	(23)
第三节 自我监督和评价的方法 .....	(26)
第四章 运动卫生与保健 .....	(28)
第一节 青年生理特征与体育运动 .....	(28)
第二节 运动卫生保健知识 .....	(29)
第三节 体育锻炼的医务监督 .....	(30)
第四节 运动处方 .....	(30)
第五节 运动伤病的预防与处置 .....	(32)

第六节	女子运动卫生 .....	(35)
<b>第五章</b>	<b>运动竞赛组织 .....</b>	<b>(36)</b>
第一节	运动竞赛的意义和作用 .....	(36)
第二节	运动竞赛的种类 .....	(37)
第三节	比赛的基本方法 .....	(39)
第四节	名次评定 .....	(49)
第五节	运动竞赛工作常规 .....	(55)
<b>第六章</b>	<b>田    径 .....</b>	<b>(68)</b>
第一节	竞    走 .....	(70)
第二节	跑 .....	(72)
第三节	跳    跃 .....	(79)
第四节	投掷运动 .....	(85)
第五节	田径竞赛规则及裁判法 .....	(89)
<b>第七章</b>	<b>篮球运动 .....</b>	<b>(94)</b>
第一节	篮球技术 .....	(94)
第二节	篮球战术 .....	(97)
第三节	基本规则 .....	(101)
<b>第八章</b>	<b>排    球 .....</b>	<b>(103)</b>
第一节	基本技术和练习方法 .....	(103)
第二节	排球运动的基本战术 .....	(108)
第三节	主要规则 .....	(112)
<b>第九章</b>	<b>足球运动 .....</b>	<b>(114)</b>
第一节	概    述 .....	(114)
第二节	基本技术 .....	(114)
第三节	基本战术 .....	(117)
第四节	足球竞赛的主要规则 .....	(119)

<b>第十章 小球类</b> .....	(123)
第一节 乒乓球 .....	(123)
第二节 羽毛球 .....	(126)
第三节 网 球 .....	(128)
<b>第十一章 民族传统体育</b> .....	(136)
第一节 武 术 .....	(139)
第二节 保健气功 .....	(164)
第三节 散手技术 .....	(169)
第四节 踢毽球 .....	(178)
第五节 跳 绳 .....	(186)
<b>第十二章 健美操与艺术体操</b> .....	(187)
第一节 健美操 .....	(187)
第二节 艺术体操 .....	(195)
<b>第十三章 游泳与滑冰运动</b> .....	(198)
第一节 游泳运动 .....	(198)
第二节 滑冰运动 .....	(205)
<b>第十四章 娱乐健身</b> .....	(214)
第一节 健美运动 .....	(214)
第二节 轮滑运动 .....	(218)
<b>第十五章 娱乐性球类</b> .....	(225)
第一节 台球 .....	(225)
第二节 保龄球 .....	(230)
第三节 沙滩排球 .....	(233)
第四节 手球运动 .....	(235)
第五节 棒、垒球运动 .....	(238)



第十六章 摔跤、举重、拳击 .....	(244)
第一节 摔跤运动 .....	(244)
第二节 举重运动 .....	(247)
第三节 拳击运动 .....	(250)

附录：

大学生体育合格标准 .....	(254)
大学生体育合格标准实施办法 .....	(255)
国家体育锻炼标准施行办法 .....	(258)
中华人民共和国体育法 .....	(262)
全民健身计划纲要 .....	(265)

# 第一章 体育概述

本章主要概述体育的产生与发展的历史,当代体育的现状与发展趋势,高等学校的历史,当代体育的现状与发展趋势,高等学校体育的地位、目的和任务,及高等学校体育的组织与实施进行了阐述。

## 第一节 体育的产生与发展

### 一、体育的概念

什么是体育?正确理解体育的概念,对于研究体育科学的各种理论问题,了解体育的本质、规律,用这些理论、规律来指导学校体育的实践,有着极其重要的作用。

体育是一种社会文化现象,自古以来体育是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法;是与德育、智育密切配合的组成部分;是以娱乐和竞技的形式,成为人民文明生活的内容和与各国人民之间、不同民族之间加强联系的纽带。尽管世界语言的表达方式不同,但体育具有这三个方面的特点。虽然如此,但对体育的概念的表述却不完全一致。我国古籍上用“养生”、“导引”、“习武”这样的词语来表达。19世纪末、20世纪初,随着近代西方体育在我国逐渐兴起,“体育”这个词从国外引入,1923年,当时的我国政府正式启用“体育”这个词,一直沿用至今。关于体育的含义,30年代曾被解释为以身体活动为方式的教育。这种把体育局限在教育范畴之内的解释,在中华人民共和国成立之后,由于体育事业的蓬勃发展,体育向学校范围之外扩展,竞技运动形成了独立的体系,社会群众体育从规模、对象、组织体制到活动方式都有本身的特色,所以原来的定义已难准确地概括现代体育的含义了。为了使体育名词概念的科学化和规范化,我国体育界在80年代初开展了关于体育概念的学术讨论,并有了基本一致的认识,随后在《中国百科全书》上对体育的概念作了明确的解释。

于是,根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样的定义:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体,增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,实质包括体育教育,竞技运动和身体锻炼三方面内容,既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

从体育的内涵来看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是着为体育的方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法来实现社会所规定的体育目的、法令、制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育的作用,既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,也是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育概念的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育 习惯上称“体育”(狭义),是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教

育等相互配合,培养全面发展的人,从而造就一代人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育(又称体育锻炼、社区体育) 是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的练身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的,也有个人的,并特别讲求自我教育,精神、情绪的放松和锻炼的效果。所以,体育锻炼是现代人的活动必需,也是提高生活质量必不可少的手段。

竞技体育(又称竞技运动) 它是为了最大限度地发挥和提高个人或集体的体格,身体能力,心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行。竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育活动发展的一个重要条件。

以上三个方面因其各自的不同而相互区别。但又相互联系,相互渗透,它们的共同点:都要通过身体练习来全面发展身体,增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等。从而构成了体育的整体。

## 二、体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它是怎样产生的?一直是人们十分关注的问题。现在人们对这一问题的看法尚不完全一致,但经过不断的探索和研究,人们对它的认识已日渐全面,因而对它的解释也更趋合理。

恩格斯在讲唯心主义世界观的形成时曾说过:“人们已经习惯以他们自己的思想而不是以他们的需要来解释他们的行为”。毫无疑问,唯物主义者应该用马克思主义关于需要的理论来解释体育这种人类特有的活动。“需要是发明之母”。人世间任何事物的产生,都是受人类社会的需要所制约的。当人类社会需要某一事物时,这一事物才有可能应运而生,远古时代,人们为了相互交流思想和感情,便产生了语言;为了帮助记忆,便发明了文字;为了遮风避雨和免遭凶禽猛兽的伤害,便有了房舍;为了丈量土地,求取面积,便产生了数学、几何学;为了掌握准确的种植季节,便发明了历史,产生了天文学,……在人类历史上,任何事物的发生与发展,都与社会生活本身不断产生的需要相适应,体育亦然。

人类的发展已有几百万年的历史。在漫长的历史长河中,人类绝大部分时间是在茹毛饮血的原始状态中度过的。原始人类生活在极其险恶的自然环境中,饥饿像影子似的伴随着人们,自然灾害和凶禽猛兽威胁着他们。人类的祖先只有结伙成群,利用集体的智慧和力量,才能在大自然中争得一席之地,才能使自己得以生存和繁衍。人类之所以能在这样恶劣的环境中生存和发展,并最终成为世界的主宰,是因为人类能够制造、使用和不断改进工具。从利用天然的工具到制造简单的石器,从石球的使用到弓箭的发明,把物体的弹力和人体的力量结合在一起,使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具,极大地提高了原始人类狩猎的能力,使渔猎生产逐步取代采集生产并成为主要的生产方式。由于弓箭等复合工具的出现,使得生产工具的制造和使用,生产活动的组织变得复杂起来,那种最初的简单模仿以及在生活过程中“自然学习”的传授知识、技能的方式已不适应社会的要求,于是就需要有一种新的形式来教授人们掌握生产工具的制造、使用和渔猎生产的组织,这样,人类最初的有目的、有组织地学习和训练活动便应运而生。这种有意识、有目的、有计划、有组织的活动过程,就是教育。虽然这种教育与现代教育从内容到形式都相距甚远,但它毕竟是人们有意识、有目的地传授知识、技能的过程。

据民族学提供的材料,我国解放初期尚处于原始社会末期的个别少数民族,就是由年长者

采用“游戏”的方式来教授儿童打熊、猎豹和搬家等知识技能的。这种“游戏”既是围猎和使用工具的学习,又是相互配合、同心协力的教育。通过活动,儿童的身体也得到锻炼,这是一种将身体的、技能的、社会道德的内容溶为一体的活动。在语言还不够发达的原始社会,教育的目的主要是通过“游戏”来实现的,亦即通过一些运动形式来传授生产、生活技能。这种以身体活动为主要手段的教育,是原始社会的一大特征。从某种意义上讲,原始社会的教育就是体育,或者说教育越古老,其体育成分越大。这是与社会生产力、社会文化程度相适应的,也是社会特定发展阶段所决定的。

原始社会经济活动中的攀爬、奔跑、跳跃、投掷、射击、游泳、操舟等等,都是人类在同大自然的斗争中常用的身体活动方式,是生产劳动的基本技能,也是原始教育中的基本内容。这些身体活动虽然不能用现代“体育”这一概念去规范,但其中孕育着体育的因素则是无疑的。就从当今的体育运动中,我们仍可以寻觅到这些活动的踪迹。

综上所述,人类社会发展的需要,是体育产生的前提条件,原始人类经济活动中的身体活动,则是体育产生的母体。

### 三、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次的需要社会实践活动。因此,体育的发展,总是伴着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

在体育萌芽时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动,因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是求食图存而已。随着原始社会后期生产力的发展,经济水平的提高,部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体,能为社会培养更多更好的劳动力,能为战争培养更多更优秀的勇士,于是乎体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类体育的要求是低层次的,所以这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,使这一时期体育活动的内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道为教育的重要内容开始传播。

与奴隶社会相比,封建社会的体育在发展的速度和规模上,都大大地向前迈了一步。这一时期运动项目日益增多,参加体育活动的人明显增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想发展尤为迅速,创建了体育学校(武术),使学武有了专门的场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此它倍受统治阶级的重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间体育交流日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级的胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育,便随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时人类的体育有如下特点:(1)体育开始形成独立的科学体系,重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础;(2)体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;(3)体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;(4)体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是封建社会、奴隶社会无法比拟的;(5)体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德智体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段,社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下,体育事业迅猛发展,无论就它的内

容、形式和深度、广度而言,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

#### 四、体育改善人类自身的特殊作用

体育对改善人自身环境,具有特殊的作用,这种特殊作用,是其它社会活动所无法取代的。人类对体育所具有的这种作用的认识,经历了由浅入深、由表及里、由感性到理性的过程。在原始社会,作为其它社会活动的副产品的体育,人们对它的需要仅仅为生存而已,因此人们对它的认识是自然的、盲目的。到了奴隶社会和封建社会,尽管社会经济水平提高了,但体育仍旧没有完全从其它社会活动中分离出来为具有影响的独立的社会活动。虽然社会上有多种多样体育活动的开展,但这些活动很多都是依附在其它社会活动上的,人们往往重视对那些体育活动的载体如军事体育、教育活动、宗教活动、医疗保健活动休闲娱乐活动等的研究,而对体育的研究则没有多少人问津。因此,人类还不可能认识体育对人自身的特殊作用。

人类对体育对人自身改造的特殊作用的认识,是在人类社会进入资本主义社会后才逐渐明朗起来的。首先在对人的价值和作用等方面,人们的思想观念发生了根本的变化。欧洲人文主义的启蒙思想家们主张“以人中心”,充分肯定人的智慧、才能和人是现实生活的创造者和享受者。这一观念的确立,冲破了宗教的羁绊,恢复了人的力量和理性权威,人权取代了神权,人真正成了世界的财富和主人。其次是在新兴资本主义生产方式与生产力不断发展的基础上,资本主义经济得到了飞速发展。经济的发展极大地促进了近代科学技术的发展,如医学、解剖学、实验科学、血液循环理论、细胞学等与人体相关的科学发展很快。借助科技的手段,使人对自身内部结构的认识加深了。特别是拉马克的用进废退学说和达尔文的生物进化论的创立,极大地推动了生物学、生理学、生命科学的研究与发展,人类对自身生命现象的探求兴趣也与日俱增,硕果累累。第三是在社会生产力和科学技术的推动下,体育形成了独立的科学体系。生产力的发展,经济繁荣,给体育的发展创造了物质条件;科学技术的发展,则为体育向科学化方面发展插上了坚实的翅膀。体育与人们的生活越来越密不可分,体育对改善人类自身的特殊作用也越来越为人们所认识,体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象,随着社会的不断向前发展,体育必将进入更多人的生活。

## 第二节 体育的功能

### 一、体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能,体育以身体运动为基本表现形式,通过身体锻炼给予各器官、系统以一定强度和力量的刺激,使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,由此促进身体健康和增强体质。

#### (一) 体育对促进健康的作用

过去认为,健康就是人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。但目前世界卫生组织对健康下了新的定义,认为“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态”。由于这种观点的提出,标志着健康不仅是没有疾病和伤害,而是需要身体、精神都能迅速、完全地适应社会环境,亦即包括身体健康和精神健康两个方面的内容。

“身体健康”是指良好的生长发育,正常的生理机能及举担负荷后的适宜反应。那么怎样才能促进和保持身体健康呢?早在公元前300年,古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言,就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。实践证明,科学地从事体育锻

炼,由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激,对促进人体新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能;延缓有机体适应能力的下降;推迟生物体各器官结构、功能发生退行性变化都有明显的效果。因此,为了促进青少年的生长发育,使中年人保持旺盛的精力,老年人延年益寿,凡世界经济发达国家,都大力提倡“为生命而跑步”“为健康散步”。

精神健康实质是指维护身体健康的一种能力。许多人都有这样的体会,人们的健康恰是一种不稳定的平衡,总需小心翼翼地加以维系,若环境有变化或精神受到某些刺激,这种平衡就极易被打破,健康状况也会因此受到不同程度的影响。通过各种体育锻炼,可以增强意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,有利于排出各种不健康的心理因素,使个体在与环境的和谐统一中获得快乐、轻松和活泼,最终达到精神健康的目的。

## (二)体育对增强体质的作用

体质即是人体的质量,是健康的物质基础,所表现的人体形态、结构、生理机能、心理因素的综合状况和相对稳定的特征。实践证明,科学的体育锻炼在改造人体器官、系统方面所起的作用,不仅有利于骨骼、肌肉生长,促进形态与内脏器官的正常发育,提高人体对外界的适应能力,改善人体内部各系统的抵抗能力。另外,进行系统的身体锻炼能使人体各运动系统的基本素质增强,从而提高人体的活动能力。当人体的各内脏系统和运动系统同时得到发展,人体就可能充分发挥潜在的运动功能,改善对环境的适应能力,最终达到增强体质目的。

## 二、教育的功能

教育的功能是体育最基本的功能。纵观人类历史,在社会发展的各个阶段,不管是社会制度,还是政治观点和意识形态的不尽相同,均把体育纳入教育体系之中,力图给受教育者以强有力的影响。

### (一)在学校中的教育作用

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必不可少的组成部分,并始终重视它在这个领域对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,通过接受体育教育过程,对学生进行将来承担社会角色的必备条件进行体育素质的培养,以适应社会活动和工作的需要,是体育在学校教育中的重要使命。为达到这一目的,体育在学校体育教育主要采用的途径有:体育教学、课外体育活动、课余竞赛和课余运动训练等组织形式,对学生进行思想政治、意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们掌握基本的体育理论知识、技能、技巧,学会科学锻炼身体方法,提高运动能力和养成终生体育锻炼的习惯。

### (二)在社会中的教育作用

体育的教育功能,除了对青少年一代发挥具大影响外,还对整个社会产生广泛而深刻的影响,是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。体育运动的激烈竞争,给各个方面都产生了交流,不管是技术上的还是现实生活的情感交流,都会激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的向取精神,这种通过体育实践被诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响更加深刻,产生不可低估的社会教育作用。例如:当我国男排夺得世界杯赛亚洲冠军时,青年学生们喊出了“团结起来,振兴中华”的口号。当我国健儿囊括了第36届世乒赛全部冠军后,人们满怀豪情地说:“中国运动员的空前胜利,使我们相信在不久的将来,中华民族一定会以巨大的形象和雄狮般的气魄屹立于世界民族之林”。特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心,更是感人肺腑,给予了全国人民以极大的教育和鼓舞,增强了全民改变社会落后面貌的信心和力量,增加了凝聚力,有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。



### 三、娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。马克思主义的需要理论指出,当人类解决了赖以生存的基本生活——食、衣、住、行以后,必然会寻求高一层次的享受。随着我们经济的发展,人民生活水平的不断提高,余暇时间的增多,人们越来越需要在工作之余,开展丰富多彩的消遣娱乐活动,丰富文化生活,借以消除疲劳,娱悦身心,陶冶情操,满足人们精神享受。

另外,人们在闲暇时间积极参与体育运动,更会增添无穷的生活乐趣:现代都市生活使人同大自然隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛和一些惊险体育项目,可以在向体力与自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以在运动员的高超技艺中得到美的艺术享受;……由于体育具有诸多的娱乐功能,现代奥委会创造人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《体育颂》中说:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷,你可使快乐的人们更加甜蜜!”这不仅是对体育娱乐功能的高度概括,亦是歌颂体育的诗一般的名句。

### 四、军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从部落之间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到掠夺财产为目的的奴隶战争,人在战争中不断的总结、发展自我,使体育与军事的结合变得愈加紧密。随着资本主义发展,西方体育经“文艺复兴”时期和宗教改革运动,开始极力主张把跑、跳、投掷、摔跤等引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。现代社会,随着尖端武器的发展,部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等,已成为军事训练所必需的内容,使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

### 五、经济功能

体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能,是由体育与经济的互相促进作用所决定的,马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生活的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法”。这就表明,在促进社会生产进步的同时,人体的身体素质显得至为重要。体育的经济功能是最初由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用,这明显表现在高度发展的商品社会。实践证明,伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,各种体育运动器材,体育场地设施、用品的生产、建设和供应,已在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系则更为密切。比如,一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取门票收入;一些大型运动会,除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,还可通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收纳广告费,印刷宣传品等途径,从中得到相当可观的经济效益。

### 六、政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在。因为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。最早显示体育影响政治的事件,可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期,开创的奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面,所起的政治作用相对比较微妙。许多国家在承接国际大型体育比赛的同时,也在向全世界宣传他们的国家及国人的爱国主义精神。如在我国举办第 11 届亚运会和争办 2000 年奥运会期间,各行各业组织了各种支援活动,义演、义卖、捐赠、展览会和各种宣传活动,同样的表现全国人民热爱社会主义祖国的高度政治热情。

体育在维护国家主权和民族尊严方面,所显示的政治立场比较鲜明。1956 年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第 16 届奥运会。至于为提高国际地位和达到某种政治目的,利用体育为本国外交政策服务也不乏其例。中国“乒乓球外交”,用和平的方式促进中美关系正常化,被世界各国所称道。但是,我们讲体育的政治功能,并不等于用政治代替体育。

### 第三节 现代体育运动的发展

第二次世界大战以后,各国的经济经历了恢复—发展—停滞—再发展的历史过程,到 20 世纪 60 年代,工业发达国家已经跨入了信息时代,不发达国家也开始在竞争中崛起,并朝着以工业经济为主的社会前进。现代科学技术开始经历着一场重大的变革,以微电子技术、新材料、新能源和生物工程、海洋工程、航天工程等群体技术的生产和发展为基础,以电子计算机为核心的新的科技革命正席卷全球。这一发展趋势正影响着人类社会的各个方面,亦十分明显地波及到体育领域,促使体育运动的发展进入了一个新的历史时期,推动着人类的体育运动实践迅速向前发展。尤为重要的是在这同一时期,人类对体育运动的认识体系——体育科学开始形成,并有了长足的进步。一支多学科的体育科研队伍日益壮大,相应的体育科研机构在世界各国应运而生,体育领域内的许多尚未解决的问题得到了深入的探讨。如在 20 世纪 50 年代,人们对体育与运动的区别的广泛探讨,加深了人们对体育与运动的本质的认识,促使许多国家对二者在管理上有明确分工。在 70 年代有学者提出应根据其目的、任务的不同,将体育划分为学校体育、大众体育和竞技体育三个部分进行专门探讨和研究。90 年代根据市场经济规律,提出了体育产业化的探讨和研究。世界各国运动员和体育工作者的丰硕成果,有力地推动了体育运动实践和体育科学研究向纵深发展,使人类体育步入了现代发展的新阶段。

#### 一、现代体育的主要特点

在科学技术突飞猛进,人类进入了 21 世纪和物质文明不断丰富现代社会,现代体育呈现出以下四大特点。

##### (一)体育是人民生活需要和社会需要的新观念日益深入人心

21 世纪的到来,日新月异的现代科学技术促使人们劳动效益的不断提高,并大大减轻了人们的体力负担,在物质生活越来越丰富的同时,人们必须对体育、文化、精神生活提出越来越高的需要。为了增强人民体质,丰富文化生活,提高运动技术水平,许多国家都十分倡导体育运动,不断增加和改善体育设施,不少国家还以法律的形式加以固定。许多国家的实践证明,社会物质生活越丰富,体育运动的普及程度就越高,体育社会化程度也就越高。

##### (二)学校体育被视为体育事业的基础

全世界的不少国家都十分重视学校体育,既把它视为教育的不可分割的组成部分,又将它作为体育事业的基础。因为,学校体育能使广大青少年身体完美,身心健康,学会身体锻炼的基



本知识和技能,有助于养成终生参加身体锻炼的兴趣、习惯和能力,既能促使学生身心和谐发展,又是高水平体育运动人才的重要基地。许多国家都十分重视加强学校体育。不少国家还以教育法、体育法的形式固定下来,从人力、物力、财力上予以全力支持,使之卓有成效。

### (三) 竞技运动向着国际化和高水平方向发展

体育的一个十分重要的方面——竞技运动,早已冲破了地区和国界的限制,迅速向前发展。1896年开始的第一届现代奥林匹克运动会有13个国家和地区参加,而今国际奥林匹克运动委员会已吸收一百五十多个国家和地区为会员。此外,各大洲的综合运动会,世界大学生运动会,国际中学生运动会,各个运动项目的世界锦标赛、世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等日趋频繁,据统计,每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛就达几千次之多。每天都有令人瞩目的国际竞赛。

随着科学技术和人类体能的不断发展,以及国家大赛的频繁举行,世界运动技术水平有了大幅度提高。时至今日,不少运动项目均要几年,几十年才能诞生一个新的世界记录,每1分,1秒,1厘米,1公斤的提高,都需要运动员、教练员及科研人员付出艰辛的劳动。国际运动竞赛的竞争愈来愈激烈,竞赛水平越来越高。在国际大赛中取胜,早已不是轻而易举之事了。

与此同时,世界各国都十分重视现代体育设施和运动竞赛场馆的建设,巴西里约热内卢的马拉卡纳运动场以容纳20万观众而名列世界第一位。我们广州的天河体育中心亦可供6万观众参观体育表演。精彩、紧张、激烈的运动竞赛吸引着千千万万的观赏者,象奥运会、世界杯足球赛等重大竞赛,通过卫星转播,可拥有十多亿的电视观众。观赏运动竞技已成为广泛的群众文化生活的重要内容。

高水平的运动成绩,对创造者的体力和智力都提出了越来越高的要求。大运动量训练,高强度、高难度训练和儿童少年早期训练相继出现,因而竞技运动训练从某种意义上讲,已成为发掘和发展人体生物潜能的方法。世界各国都予以高度重视。

### (四) 体育科学蓬勃发展

把体育作为一门科学来发展,始于20世纪初期,但探索体育的科学体系,却是在20世纪中期的事。体育科学研究的范围很广,涉及的学科也很多,在与有关各学科相结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴学科。

人类体育实践的不断发展,给体育科学提出了许多新的课题,促使体育科学发展和完善,体育科学的不断完善又推动体育实践的发展。但是体育科学毕竟是一门新兴学科,时至今日还很不完善,远远不能适应体育实践的要求。显然,现代体育的进一步发展,急待建立完备的体育科学体系。

## 二、我国的现代体育

现代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。在很长一个时期内,由于外强侵入,政治、经济十分落后,人民体质十分衰弱,运动水平十分低下,在世界运动竞赛中默默无闻。

新中国成立后,体育为国家建设事业的组成部分,被视为改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下,全中国的体育事业有组织、有领导、有计划的开展起来了。群众性的身体锻炼活动、学校体育、竞技运动都有很大发展。

在我们进入社会主义建设的新的历史时期以来,随着我国政治、经济、文化的迅速发展,人民生活水平有了很大的提高,国家充分地肯定了体育在促进社会主义精神文明和物质文明建设中的作用。由于对体育事业的高度重视,促使了体育事业大发展,体育进入了亿万人的生活,群众参加体育锻炼的热潮此起彼伏,学校体育更紧密地与学校教育联系在一起,广大青少年的