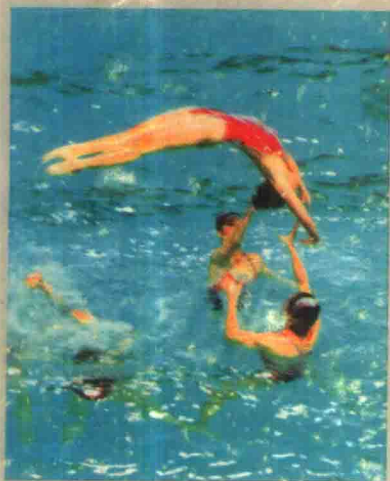


# 高校体育



- 四川省教委 陕西省高教局
- 云南省教委 甘肃省教育厅
- 贵州省教委 青海省教委
- 合 编
- 四川大学出版社

# 高 校 体 育

四川省教委  
陕西省高教局  
云南省教委  
甘肃省教育厅  
贵州省教委  
青海省教委

合 编

四川大学出版社

1938年·成都

## 内 容 提 要

本书系高校公共体育课教材，由四川、陕西、云南、甘肃、贵州和青海六省教育部门组织部分高校体育专家、教授编写而成。全书分理论和运动技术两部分，共十三章，内容包括：体育概论、体育科学、运动训练与竞赛、运动卫生与保健、田径、球类、体操、武术、游泳、滑冰、健美、气功、摔跤、举重、拳击，以及轮滑、围棋等娱乐运动。

本书紧扣增强学生体质，培养学生坚持身体锻炼的兴趣、习惯和能力的基本任务。选材不仅注意了青少年喜爱的运动项目，还介绍了各项运动竞赛的规则和裁判方法；内容安排注意突出科学性、系统性、新颖性和实用性。本书内容丰富，资料翔实，层次清楚，图文并茂，学生一书在手，可终身受益。

本书可作为各类高等院校和中等专业学校的体育教材，也可供中小学教师和广大体育爱好者参考。

## 高 校 体 育

---

四川 陕西 云南  
甘肃 贵州 青海，教委合编

责任编辑：樊程方 封面设计：李珊

四川大学出版社出版

四川省新华书店经销

四川省金堂新华印刷厂印刷

---

开本：787×1092 1/16 1988年8月第1版

印张：15.75 1988年8月第1次印刷

字数：390千 印数：1—3000册

ISBN 7-5614-0145-0/G·9

---

定价：5.50元

## 序

高等学校的根本任务是为祖国培养德育、智育、体育全面发展的高级专门人才，这就要求高等学校的毕业生不仅要具有为祖国社会主义现代化建设而献身的坚定志向，在所学专业领域内有扎实的基础理论知识和解决实际问题的能力，而且还要有强健的体魄。德育、智育和体育是整个教育体系中不可分割的组成部分，三者关系处理得好则相互促进，处理得不好则造成偏废。但目前许多学校往往比较重视德育和智育，而对体育却没有给予足够的重视，部分人甚至片面地认为只要学生学业成绩好就是好学生，就是办学水平高，这是偏离了党的德、智、体全面发展的教育方针。

健康的身体是大学生能出色完成大学阶段紧张学习任务的保证，更是走上工作岗位后能胜任繁重工作的基础。面对世界新技术革命的挑战和国内外激烈的科技和经济的竞争，只有那些体魄强健，精力充沛，思想敏锐，能坚持连续工作的人，才可能向世界科学技术高峰攀登，从而达到光辉的顶点。对于同样学历的人，他对社会的贡献大小，并不仅仅取决于学习分数的高低，往往与他能为祖国健康工作的年限成正比。人们常常为中青年科学家的抱病夭折而惋惜，人们更羡慕那些年逾古稀还充满创造活力的老科学家，当我向他们请教健康的秘诀时，他们的共同经验是在学生时代重视体育，掌握了一至几项锻炼身体的技能，培养了终身坚持身体锻炼的习惯。

体育课是高校进行体育教学的基本组织形式，是高校体育工作的基础。作为高等学校学生的必修考试课程的体育课，不仅应该在大学一、二年级开设，凡有条件的学校在三年级以上的各年级还应继续开设。体育课既要向学生讲授系统的体育理论知识，又要做到理论与实践相结合，向学生传授运动技能，使他们学会科学锻炼身体的方法，较熟练地掌握一、二种运动手段，以养成长期坚持锻炼身体的习惯。

体育是一门实践性很强的科学，要提高体育教学质量，不仅要有一批认真进行教学的高水平的教师，还应有一本学生适用的教科书，使学生能理论与实践相结合地进行学习。但是，在过去相当长的一段时间里，高校体育课是处于无正式教科书的不正常状态，使学生在课外无法复习教师讲授的内容和自学揣摩某些运动技巧；对不同学校不同任课教师的教学质量，也缺乏统一的衡量标准。为了改革这种状况，原四川省高教局体卫处组织省内高校的部分体育教师编写了《大学体育》，该书自1986年出版发行以来，已逾十万册。各高校用作体育教科书，受到师生的好评。同时在教学实践中，师生也对教科书提出了宝贵的意见。为了进一步搞好体育学科的建设，给高等院校及中等专业学校提供一本高质量的体育教科书，由四川省教委体卫处牵头，联合陕西、云南、甘肃、贵州、青海省教委（教育厅、高教局）体卫处，共同组织专家教授在充分肯定和吸取《大学体育》之精华的基础上，重新编写了高校体育教科书《高校体育》，并力求在内容上更加丰富充实，在编写上更加符合教学规律和学生的身心发展特点，既能满足体育课教学的需要，又能满足各校运动队进行训练，体育爱好者进行体育活动，开展各项竞赛的需要。

课外体育活动是高校体育工作的一个重要方面，是增强学生体质、养成经常锻炼习惯的

有效措施。为了使学生课外体育锻炼能持之以恒，收到实效，必须加强对课外体育活动的组织和指导，坚持小型多样，生动活泼，自愿选择的原则。新编《高校体育》正是大学生开展课外体育活动的良师益友。

古老的中华民族正在崛起，外国侵略者强加在我们头上的“东亚病夫”的屈辱称号已被中国人民抛进了太平洋，我国在向世界经济强国进军的同时，也正在向世界体育强国进军，体育工作受到了全民族和全社会的高度重视。如果说整个体育是由学校体育、社会体育和竞技体育三部分组成的话，那么学校体育是国家体育工作的战略重点，肩负着为祖国培养身体强健的建设人才和发现、培养、输送体育拔尖人才的任务，学校应该成为世界体育冠军的摇篮。因此，高等学校在广泛开展各种体育运动的基础上，要建立以传统项目为主的运动队，坚持竞技运动训练，开展各种体育竞赛活动，提高大学生的运动水平，争取今后到世界大学生运动会上去夺得更多金牌，为我国到世界奥运会上去夺金牌输送拔尖人才。新编《高校体育》大大增加了竞技运动的有关内容，使学生了解各项运动的竞技特点，继而热爱和参与某项运动。

新编《高校体育》是西南、西北地区高等学校体育工作者群体智慧的结晶，我衷心祝愿她在教学实践中结出丰硕的成果。

卢 铁 城

1988年5月22日

# 目 录

序	
<b>第一章 体育概论</b>	
一、体育的产生和发展	( 1 )
二、体育的功能	( 4 )
三、现代体育运动的发展	( 6 )
四、我国体育的基本任务	( 8 )
五、我国高校体育的目的和任务	( 9 )
思考题	( 11 )
<b>第二章 体育科学</b>	
一、体育科学的形成和发展	( 12 )
二、体育科学的发展趋势	( 15 )
三、体育科学体系	( 18 )
思考题	( 19 )
<b>第三章 运动训练与竞赛</b>	
一、身体锻炼	( 20 )
二、运动成绩及其相关因素	( 27 )
三、运动训练	( 36 )
四、运动竞赛	( 40 )
<b>第四章 运动卫生与保健</b>	
一、运动负荷的意义及测定	( 47 )
二、疲劳与过度疲劳	( 49 )
三、运动性伤病的预防和急救	( 52 )
四、运动与营养	( 56 )
五、女子运动卫生	( 59 )
六、运动处方	( 61 )
<b>第五章 田径运动</b>	
一、竞走	( 67 )
思考题	( 68 )
二、跑	( 68 )
三、跳跃	( 77 )
四、投掷运动	( 85 )
<b>第六章 球类运动</b>	
一、篮球运动	( 90 )
思考题	( 98 )

二、排球运动	( 98 )
思考题	( 107 )
三、足球运动	( 107 )
思考题	( 114 )
四、手球运动	( 114 )
五、棒、垒球运动	( 117 )
思考题	( 123 )
六、乒乓球运动	( 123 )
七、羽毛球运动	( 125 )
八、网球运动	( 127 )
<b>第七章 体操运动</b>	
一、竞技体操	( 132 )
二、韵律体操	( 147 )
三、技巧运动	( 157 )
<b>第八章 武术运动</b>	
一、概述	( 158 )
二、青年长拳	( 160 )
三、初级剑术	( 163 )
<b>第九章 游泳与滑冰运动</b>	
一、游泳运动	( 178 )
二、滑冰运动	( 186 )
<b>第十章 健美运动</b>	
一、健美运动及其练习	( 195 )
二、青年健美操	( 203 )
<b>第十一章 气功</b>	
一、概述	( 213 )
二、气功的基础理论	( 215 )
三、功法	( 216 )
四、治疗近视眼气功	( 221 )
<b>第十二章 摔跤、举重、拳击</b>	
一、摔跤运动	( 224 )
二、举重运动	( 227 )
三、拳击运动	( 230 )
<b>第十三章 娱乐运动</b>	
一、轮滑	( 234 )
二、围棋	( 238 )
三、门球	( 245 )

# 第一章 体育概论

## 一、体育的产生和发展

### (一) 人类社会发展的需要是体育产生和发展的动力

#### 1. 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，唯物主义者应该运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，便发明了历法，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，饥饿象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，充分体现了从简单到复杂、由一物多用到一物专用的创造过程，特别是弓箭的发明，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，那种最初的简单的模仿以及在生产过程中“自然学习”的传授知识、技能的方式已不能适应社会的要求，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，是原始社会教育的一大特征。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，其体育的成分就越大。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、游水、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。

## 2. 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，总是随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。

在体育的萌芽时期，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。由于原始社会人类对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步确立，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，人类的养生之道作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地增加，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（武学），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，英国资产阶级革命的胜利，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学科体系，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材的重要内容和手段；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材，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材的重要内容与手段，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。

## （二）对体育改善人类自身的特殊作用的再认识

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成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，但这些体育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活动、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“以人为中心，”充分肯定人的智慧、才能和人是现实生活的创造者与享受者。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高速发展的推动下，体育形成了独立的科学体系。生产力的发展，经济的繁荣，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。

## （三）身体运动是体育的本质特征

体育是以身体运动作为基本手段的，但并不是所有的身体运动都是体育。两者的区别在于：体育以培养全面发展的人为目标，旨在有目的地、科学组合身体运动才能称之为体育；体育所采用的身体运动有它特有的活动结构和活动方式，是事先经过精心编排的，体育的开展必须具备一定的环境和条件，如场地器材等，虽然有些项目不受场地的限制，但受诸多条件的限制，如身体的、气候的、时间的、道德的等。

认识了体育的本质特征，我们才能有效地使用身体运动的手段，充分发挥体育的功能和作用，更好地达到培养全面发展的人的目标。

## 二、体育的功能

随着社会的不断向前发展，人类需要的层次相应提高，特别是人类对自身认识的日益深化，体育科学突飞猛进，因而，体育的功能越来越为人们所认识，并成为人们深入探索的重要课题。

由于体育有着自身的发展规律，并与其它社会现象尚有密切联系，因而体育被视为一个多功能、多目标的系统。我们在研究体育的功能时，理应把体育这个系统置于社会这个巨大系统中去加以考察，方能从体育本身的特点及其与外部联系和变化过程中得出科学的结论。

体育有如下的功能：

### （一）强身功能

体育的本质特征，便是人体直接参与运动，这就构成了运动对人体的直接影响，因而体育首要的是具有强身的功能。

体育强身的理论基础，是运动功能促进人体的新陈代谢，加强同化和异化作用，增强人的生命力。合理的体育运动，能够促进神经系统的发育，提高其灵活性；能使心肌发达，搏动有力，出现“节省化”现象；能使肺功能提高，肺活量增大，呼吸深度加深；促使有机体生长发育良好，提高运动器官的机能；使人心情舒畅，精神愉快，充满朝气与活力……。

国际运动医学联合会主席普罗科普博士说：长期坚持身体锻炼的人比不锻炼的同龄人的收缩压要低一些。45岁的人可低15毫米汞柱，55岁的人可低20毫米汞柱，60岁的人可低25毫米汞柱，70岁的人则要低30毫米汞柱；从最大吸氧量看，40到55岁这15年期间，经常锻炼的人只下降9.6%，而不锻炼的人却下降30.8%；从人体的机能看，不锻炼的人，自30岁起就开始下降，到55岁身体机能只相当于本人最健康时的三分之二，而经常锻炼的人，到五十岁时身体机能尚可相当稳定；60岁的坚持锻炼者，心血管系统的功能还能达到相当二、三十岁不锻炼者的水平。从某种意义上讲，经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻三十岁左右。

谋求体育的强身功能的最佳效益除了坚持参与科学锻炼之外，注意膳食营养，遵守正常生活制度，重视心理卫生都是十分重要的因素。

### （二）教育功能

纵观人类历史，在社会发展的各个阶段，所有的统治阶级，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。各个历史时期的教育家，都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立，赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出：“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”。

我国与当今世界各发达国家一样，把学校体育，视为学校教育内容的重要组成部份，它的正确实施，将为培养全面发展的合格人才，作出应有的贡献。

体育的教育功能，除了对青少年一代发挥巨大影响外，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。

体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的

国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上产生强烈反响。例如，当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时，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人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林”。特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺，拼搏精神和高度的爱国责任心，更是撼人肺腑，给予了全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮，增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量，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

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，必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后，国民经济的大发展，人民生活水平有了很大的提高，余暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学习、劳动之余，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，满足人们的精神享受。体育运动可以其独特的娱乐性满足人们的这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成人体美的典型，能够给人以健和美的感受。同时，运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合，不仅显示了他们体能的完美，而且充分体现了形式美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

正因为如此，当今观赏运动竞赛与表演，已经成为人们的一种高尚的精神享受，从而受到人们的普遍喜爱。

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：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自得；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，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感；……。由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥委会创始人皮埃尔·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。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”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） 医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识，形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期，我国人民就创造了“消肿舞”，用来治疗关节病；春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病；西汉时期，“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操，东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”，宋代的“八段锦”，明、清时极为甚行的各家“太极拳”，都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日，“太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”、“鹤翔庄气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础，已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

现代人日常生活中的体力劳动减少，食物构成改善，脂肪和肉类食品增多，城市工业化

带来的大气毒化, 环境污染, 生态平衡破坏等等, 构成了对人类健康的巨大威胁。人们以更大的热情从事各式各样的体育运动, 努力使体育进入自己的生活, 重视保健措施, 谋求健康水平的不断提高, 已成为现代生活的重要特征。

体育还有其他功能。例如体育具有能超越世界上语言和社会障碍的特点, 可以把不同社会, 不同人种, 不同民族的人们聚集在一起, 通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系。

在国内群众性体育运动中(尤其在全国性体育盛会上), 更能促进运动员和各民族之间的联系, 加强友谊和团结, 激发各族人民对祖国炽热的爱。

体育运动在沟通海峡两岸同胞情感方面也发挥积极作用。近年来在国际竞赛中, 海峡两岸运动员同台献技, 促膝谈心, 亲如手足, 误解和隔阂逐渐消除, 了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介为结束海峡两岸长期分裂的局面, 促进和平统一大业, 必将发挥越来越大的作用。

另外, 体育还具有经济功能, 要求我们加强对体育经济性的研究, 充分认识体育运动的经济作用, 采取各种措施, 不断提高体育运动的经济效益, 按经济规律办好体育。

### 三、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, 到本世纪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学技术革命正席卷全球。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崭新的历史时期。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。例如在五十年代, 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本质的认识, 促使许多国家对二者在管理上有了明确分工。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。世界各国的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, 人类物质文明不断丰富的现代社会, 现代体育呈现出以下四大特点。

##### 1. 体育是人民生活需要和社会需要的新观念日益深入人心

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, 人们必然对体育、文化、精神生活提出越来越高的要求。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，社会物质生活水平越丰富，体育运动的普及程度就越高，体育社会化程度也就越高。

## 2. 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，又将其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；既能促使学生的身心得到和谐发展，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。

## 3. 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年开始的第一届近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，以及国际大赛的频繁举行，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纪录，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化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。我国广州的天河体育中心亦可供六万观众参观体育表演。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。

## 4. 体育科学蓬勃发展

把体育作为一门科学来研究，始于本世纪初期，但探索体育的科学体系，却只是近几年的事。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，运动技术水平十分低下，在世界运动竞赛中默默无闻。

新中国成立后，体育成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、有计划地开展起来了。群众性的身体锻炼活动、学校体育、竞技运动都有很大发展。

在我国进入社会主义建设新的历史时期以来，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提高，国家充分地肯定了体育在促进社会主义物质文明和精神文明建设中的作用。由于对体育事业予以高度重视，促使了体育事业的大发展：体育进入了亿万人的生活，群众参加身体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，广大青少年的体质有了明显增强；竞技运动已冲出亚洲，走向世界，我国体育健儿们在世界大赛中屡建功勋，夺得了一个一个的世界冠军，提高了国家的声誉，振奋了民族精神；体育科研工作已倍受重视，体育科学体系正在发展、完善之中。

#### 四、我国体育的基本任务

根据体育的特点和功能，根据体育的主体——人的需要，根据四化建设对体育的要求，在社会主义初级阶段，我国体育必须承担以下基本任务：

##### （一） 增强中华民族体质

中华民族体质的增强，不仅是人民的需要，社会的需要，也是我国文明昌盛的重要标志。

为了在本世纪末实现增强民族体质的宏伟目标，我们必须确立以青少年为重点的全民强身战略，切实加强学校体育，促使两亿一千万大、中、小学的在校学生均能受到良好的体质健康教育，养成终身坚持参加身体锻炼的兴趣、能力和习惯。

##### （二） 促进两个文明的建设

社会主义社会的文明，是高度的物质文明和高度的精神文明的统一体。在实现社会主义现代化的全过程中，我们必须在建设物质文明的同时，努力建设社会主义的精神文明。作为重要社会文化现象的体育，应该而且能够为这两个文明建设服务。由于体育运动能使人体内部的物质得到调整并可超量恢复，提高人的身体素质和劳动能力，充分发挥人的潜在力量，从而通过增强人民体质，促进物质文明建设。同时，通过体育运动可向人们进行社会主义教育，提高人民的思想道德素质，丰富社会文化生活，满足人民精神需要，有力地促进精神文明建设。所以，要充分发挥体育运动在建设两个文明中的积极作用，促使体育运动更好地为“四化”建设服务。

##### （三） 提高运动技术水平

自19世纪末，以近代奥林匹克运动为标志的竞技运动蓬勃兴起，给现代社会和人的现代化以巨大影响。由于竞技运动具有多种社会功能，因而受到各国政府的重视，国际大赛中的竞争日趋激烈。在第23届奥运会结束后，邓小平同志强调指出：“体育运动搞得好不好，影响太大了，它是一个国家经济和文明的表现”。

近一个世纪以来，竞技运动以前所未有的规模飞速发展。在世界性竞技运动浪潮的冲击下，作为十亿人口的大国，理所应该制订以奥运会为最高层次的竞技体育发展战略。发挥优势项目，克服薄弱环节，加强科学训练，努力提高运动技术水平，勇攀世界竞技运动高峰，争取在国际比赛中创造更优异的成绩，传播社会主义精神文明，为国争光，为世界体育运动的不断发展作出贡献。

#### （四） 加强国际体育交往

在社会主义初级阶段，我国实行了对内搞活、对外开放的政策，国际交往和文化交流日趋频繁，体育早已成为文化交流的先锋和联结世界人民的纽带。我们要凭借体育的这种特有功能，通过国际体育交往，参加国际运动竞赛，广结良朋，增进与各国运动员、各国人民之间的了解和友谊。同时，国际体育交流对提高我国运动技术水平，繁荣我国体育事业，还将起到重要的作用。

### 五、我国高校体育的目的和任务

#### （一） 成才的必由之路

教育是一种社会现象，是为社会培养接班人的事业。在人类社会不断向前发展的过程中，人类对自身认识的日益深化，德、智、体全面发展是现代教育的重要特点。在这充满激烈竞争的当今世界上，必须用为新世纪培养合格人才的战略眼光来规划高等教育，让大学生们都能全面、和谐发展。受教育者则应遵循成才的必由之路，谋求德、智、体在自身达到高层次的平衡，努力成为国家的栋梁，时代的精英。

德、智、体三育是辩证、统一的。它们既相互联系，又相互渗透、相互促进、相互制约。因为每一育都包含其它两育的因素，但又各有其特殊任务，是不能相互代替的。三育不可分割地交织在一起，为着一个共同目标——按照社会理想的方式，培养和造就身心健康，精力充沛，具有创造才能的一代新人。

“体者为知识之载，而为道德寓也。其载知识如车，寓道德如舍也。”

“无体则无德智。”

“健全的精神寓于健全的身体。”

虽说健康的身体是人的全面发展的物质基础的这一道理好像尽人皆知，但是在实际生活中有不少人都轻视体育，忽视健康，许多人都是在失去了健康，影响了成才之后，才从切肤之痛中有所醒悟。

伟大祖国正处在“四化”建设的新的历史时期，急需大批合格人才为之英勇奋斗，每一个立志成才的大学生，都应当在勤奋学习、刻苦钻研的同时，努力使体育进入自己的生活，促使自己在智力和体力上都得到和谐发展，力争为祖国、为人民健康地工作50年。

#### （二） 高校体育的目的

在日新月异的科学系统的时代框架上，高校体育理所应当有自己恰当的位置。但它永远属于教育学和体育学下一层次的学科范畴，因而它必须充分体现教育和体育的共同属性。其



一是：高校体育是高等教育的组成部分，因而它的目的应和高等教育的目的相一致。它的一切归宿和出发点都是培养德、智、体全面发展的，祖国“四化”大业所需要的合格人才；其二是：高校体育是体育事业的一个重要方面，它又应当充分体现体育的本质特征，即以运动和身体练习为基本手段，增强体质、促进身心健康、促进人的全面发展为目的。

综合起来讲，高校体育的目的是：以运动和身体练习为基本手段，对大学生进行理想培育，并在提高人的生物潜能的过程中，进德、益智、促美、增进身心健康，促使更多的大学生都能成为全面发展的合格人才。

### （三）高校体育的任务

为了达到高校体育的目的，全面完成对大学生的理想培育，高校体育必须完成以下任务：

#### 1. 增强大学生体质

增强大学生体质是高校体育的首要任务。体质的增强，首先意味着大脑机能的改善，这为大学生智力和能力的培养提供了良好的物质基础。它反映为：中枢神经系统对机体的发育，发展和人体运动的控制力；神经系统对各器官的支配力；大脑皮层对各器官间活动的调节力等都得到相应的发展。人类丰富的科学实践已经证明：“科学的基础是健康的身体。”个体生命的健康存在，是保证人的全面发展的物质基础。因为人的一切正常活动，首先反映大脑皮层机能的正常和协调；人的一切不正常活动，都是大脑皮层相应部位不正常反映的结果。

#### 2. 培养大学生终身坚持参加身体锻炼的兴趣、能力和习惯

高校体育的过程，主要是在教师的指导下，大学生主动积极地学习和掌握体育运动的基本知识、技术和技能的过程。并在此过程中，促使大学生获得运动实践的本领和掌握科学锻炼身体方法。这是一个参与运动、掌握知识、发展智力的过程。因为知识的掌握和智力的发展是相互联系、相互促进的。智力是获得知识的基础，而知识则是发展智力的工具。一般来讲，知识掌握得越多，越有利于智力的更好发展，而智力越发展，则掌握知识会越顺利。但是，知识和智力是不能等同的。掌握知识的多少，并不标志着智力发展的程度。因为知识是后天获得的，而智力则是先天遗传和后天影响的共同结果。我们决不能单纯以传授知识来代替发展大学生智力，而必须在参与有目的、有意识的运动实践中，通过传授知识，掌握技能来发展大学生的智力。

其次，大学生正确地从事运动与身体练习，必须经历一个由感知到理解，再到巩固和运用的过程。在此过程中的一个极其重要的特点便是体力和智力相结合，它不仅仅表现在运动及身体练习的过程中，而且还十分明显地表现在它们的结果上。所以这又是一个发展智力，增强体力的过程。

运动及身体练习必须遵循一定的规律，才能达到既定的目的，所以，高校体育应充分地体现在人们对运动及身体练习的科学组合上。在引导大学生把“要我锻炼，”变为“我要锻炼”的前题下，使他们学会终身受益的科学锻炼方法。

#### 3. 培养大学生的道德意志品质

在高校体育运动的过程中，必须重视对大学生进行思想品德教育。但这并不意味着运动及身体练习与政治口号的生硬结合，而主要通过组织大学生积极参与科学组合的运动及身体练习来对他们进行知、情、意、行的教育，从而增进自身的思想品德修养。在此过程中，应