



中职中专公共基础课“十一·五”规划教材

体育

TI YU

徐建立○主编



中职中专公共基础课“十一五”规划教材

体 育

主 编 徐建立

副主编 张志新 崔书太 孙涛涛

参 编 潘 宏 孙 莉 游志平

魏汐岑 张 霞 李富清



机 械 工 业 出 版 社

体育是中职中专学生的必修课程之一，旨在增进学生的健康。本书以快乐体育为主线，秉承融健康于教育的理念，突出增进健康的主题。本书主要内容包括：绪论、体育基本理论、田径运动、球类运动、体操、武术、健美运动等。

本书既可作为中职三年制或四年制学生的教材，也可作为教师的参考书，师生共用、相得益彰。

图书在版编目(CIP)数据

体育/徐建立主编. —北京：机械工业出版社，2007.5

中职中专公共基础课“十一五”规划教材

ISBN 978-7-111-21311-6

I. 体… II. 徐… III. 体育课—专业学校—教材 IV.
G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054726 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：宋学敏 版式设计：霍永明 责任校对：张薇

封面设计：王伟光 责任印制：李妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

169mm × 239mm · 7.75 印张 · 275 千字

0001—3000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-21311-6

定价：19.50 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
销售服务热线电话：(010)68326294

购书热线电话：(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010)88379199

封面无防伪标均为盗版

前言

体育是社会主义教育的重要组成部分，是国民体育的基础，对提高民族素质具有重大意义。

为贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》，落实“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的指示，我们编写了本书，以此深化体育教学改革，提高教学质量，促进学科与专业发展，满足中职学校及社会需要。

体育是中职学生的必修课程之一，旨在增进学生的健康。本书以快乐体育为主线，秉承融健康于教育的理念，突出增进健康的主题。本书特色如下：

1. 坚持健康第一的指导思想，体现时代特征

本书以体育基本理论和基本技术为框架，旨在培养学生的体育与健康意识，增进学生的身心健康，为学生树立终身体育的思想奠定基础，具有鲜明的时代特征。

2. 精选教材内容，构建中职教材新体系

本书以竞技体育为主线，根据中职教学大纲，结合素质教育和终身体育思想，以简单、易行和学生喜爱的运动项目构建了新的教材体系，具有较强的时代性和系统性。

3. 突出教育目标，体现中职特点

本书针对中职学生身心发展的特点，紧密结合实际，科学地说明了青少年发育过程中的健康问题和存在的思想误区。书中选编了行之有效、易于开展、趣味性较强的运动项目和练习方法，具有较强的科学性和实用性。

本书既可作为中职三年制或四年制学生的体育教材，也可作为教师的参考书，师生共用、相得益彰。

本书各章、节编写分工如下：

绪论(孙莉)，第一章(徐建立)，第二章第一节(游志平)，第二章第二、三节(张志新)，第二章第四节(张霞)，第三章(徐建立)，第四章第一节(魏沙岑、李富清)，第四章第二、三、四、五、六节(崔书太)，第五章第一节(潘宏)，第五章第二、三节(孙涛涛)，第六章(徐建立)。

由于编写时间紧，作者编写水平有限，教材中若有疏漏或不足之处敬请广大师生给予批评指正。

编者

我国体育事业在党的领导下，取得了长足的进步。特别是改革开放以来，我国体育事业取得了举世瞩目的成就。在党的领导下，我国体育事业取得了长足的进步。特别是改革开放以来，我国体育事业取得了举世瞩目的成就。在党的领导下，我国体育事业取得了长足的进步。特别是改革开放以来，我国体育事业取得了举世瞩目的成就。

本书在编写过程中，得到了许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。

本书在编写过程中，得到了许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。

本书在编写过程中，得到了许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。

本书在编写过程中，得到了许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。特别是许多专家和学者的帮助。

目 录

前言	
绪论	1
第一章 体育基本理论	6
第一节 体育概述	6
第二节 体育锻炼	15
第三节 运动卫生保健常识	22
第四节 运动损伤的预防和处理方法	30
第二章 田径运动	34
第一节 田径运动概述	34
第二节 跑	35
第三节 跳跃	44
第四节 投掷	49
第三章 球类运动	58
第一节 篮球	58
第二节 排球	97
第三节 足球	129
第四章 体操	157
第一节 体操教学	157
第二节 发展身体素质练习	159
第三节 技巧	164
第四节 单杠	168
第五节 双杠	174
第六节 跳跃	180
第五章 武术	187
第一节 武术的概念	187
第二节 武术基本练习	188
第三节 套路运动	193
第六章 健美运动	210

体 育

目 录

第一节 健美运动概述.....	210
第二节 男子健美法.....	215
第三节 女子健美法(减肥操)	227
参考文献.....	241

	前言
I	第一章
0	第一章 健美运动概述
0	第一节 健美运动的定义
12	第二节 健美运动的发展
25	第三节 健美运动的分类
30	第四节 健美运动的特征
34	第二章 健美运动的生理基础
34	第一节 健美运动的能量代谢
38	第二节 健美运动的肌肉系统
44	第三节 健美运动的骨骼系统
49	第四节 健美运动的内分泌系统
58	第三章 健美运动的训练原则
58	第一节 健美运动的训练原则
60	第二节 健美运动的训练方法
65	第三节 健美运动的训练负荷
72	第四章 健美运动的训练计划
72	第一节 健美运动的训练计划
79	第二节 健美运动的训练计划
104	第三节 健美运动的训练计划
108	第四节 健美运动的训练计划
114	第五节 健美运动的训练计划
180	第六节 健美运动的训练计划
181	第五章 健美运动的营养
181	第一节 健美运动的营养
188	第二节 健美运动的营养
193	第三节 健美运动的营养
210	第六章 健美运动的比赛

绪 论

一、学校体育的地位和作用

学校体育是社会主义教育的重要组成部分，是国民体育的基础，对培养全面发展的社会主义建设人才具有重要的意义。

科技的发展，经济的振兴，乃至社会的进步，都与劳动者身体素质的提高有密切的关系。身体素质是劳动者的物质基础，对生产力的提高起着极其重要的作用。

科学技术的迅速发展，生产力的大幅度提高，对人的身体健康将会产生一定的影响。在现代社会生产中，机械化、自动化劳动逐步取代了个体劳动；在家庭生活中，家用电器的普及减轻了人的体力劳动；在城市生活中，高层建筑的增多，缩小了人们活动的空间，加上营养过剩，从而引起衰弱、肥胖症、心血管病等“文明病”的增多；电子技术的广泛应用，促使劳动者知识化、智能化，脑力劳动强度增加，劳动者长期处于竞争状态中，工作、生活、精神压力的增大使人们的大脑神经处于高度紧张状态，容易导致神经衰弱。现代工业的发展，有害气体、有害物质、放射性元素和各种噪声等，严重影响人的身体健康。同时，人的体质、体能、智力、意志的强弱，以及适应劳动强度和复杂环境的能力的高低，对于生产和工作的效率也将会产生直接的影响。因此，人们要适应现代化生活的需要，就必须合理安排日常生活，充分利用闲暇时间进行身体锻炼。实践证明，锻炼身体是防治“文明病”、“职业病”等疾病的最积极的措施。青少年应该充分认识到体育对人的一生所起的重要作用，树立终生体育观，掌握锻炼方法，养成积极、自觉地进行体育锻炼的习惯，使身体健壮、精力充沛，为将来担负起社会所赋予的工作、迎接新的生活奠定良好的基础。

学生时期是身体生长发育的旺盛阶段，是关键时期。体育锻炼是影响人体生长发育最积极的因素。因此，在学校应养成体育锻炼的好习惯，使身体全面协调发展，增强体质，为一生的身心健康打下良好的基础。学生是我国体育人口的重要组成部分。学校体育的发展水平，是我国群众体育普及水平的重要标

志。学生毕业走上社会将会成为推动群众体育发展的骨干力量。

总之，学校体育普及发展得如何，学生身体素质水平的高低，不仅是民族身体素质的标志，而且是社会开展国民体育的基础。体育教育是培养学生全面发展的一个重要方面，因此，学校体育必须以育人为目的，与德育、智育、美育等方面的教育紧密地结合起来，才能使學生全面协调地发展。体育不仅能增进身心健康，增强体质，而且对促进其他诸育的发展有着积极的作用。

1. 学校体育对德育发展的促进作用

学校体育是促进德育教育的重要手段之一，它对培养和提高共产主义思想品德及完美个性起着积极的作用。

2. 学校体育对智育发展的促进作用

学生学习效率的高低，大脑反应速度的快慢，主要取决于人体大脑的发达程度和大脑的机能状态，人体大脑的发达程度、思考速度的快慢、智力的高低均受遗传因素的影响，但后天的训练也是很重要的。体育可以促进人的智力的发展。

脑神经的生理活动，需要雄厚的物质基础，体育运动能够促进神经系统的发展，提高中枢神经系统的灵活性。此外，体育运动能够改善人体的血液循环，从而改善人体大脑的血糖和氧气的供应，保持大脑的良好机能状态。适当的体育活动对学生来讲，是进行积极性休息的一种手段。在人们对客观事物的认识中，大脑皮层起主导作用，人体各种感官在人的头脑中对客观事物形成的感性认识也起着重要的作用。通过多种多样的体育活动能提高人体各种感觉器官的功能，从而能使客观事物的各种信息更加全面、准确地反映到头脑中来，有利于大脑对外界信息的接受、选择、分析、判断、整理加工、贮存传递，为正确认识客观事物建立基础，促进智育的发展。

3. 学校体育对美育发展的促进作用

学校体育以丰富的体型美、姿态美、动作美和心灵美等内容和寓美于教的独特教育形式，发展学生的社会主义审美观。许多运动项目就是体育与美学艺术的结合，它的各种技术动作能使人体美得到充分地展示，掌握运动技术动作的水平越高、越熟练越能表现出美的力度。体育运动能给人以健与美的享受，富有很强的感染力，使人们在知觉意向上不断产生连锁反映，即欣赏羡慕——向往思维——自觉实践。由于体育对人们的情绪心理起着激发作用，因此，也有利于促进美育的发展，通过全面的体育锻炼，不仅可以使人练出一副肌肉发达、比例协调、姿势端正的健美体型，而且可以使人们懂得动作、仪表美和行为、心灵美是统一的，提高人感受美、鉴赏美、表达美和创造美的能力。

总之,学校体育除能增强学生体质外,还能对学生智育的发展,意志的锻炼、情操的形成、美育的培养、纪律的要求、作风的树立、思想的教育等均起直接的促进作用。因此,建立社会主义精神文明,既要发展科学文化事业,又要加强道德品质的教育,同时也要重视发展体育事业,把学校体育放在战略重点的地位,这对于提高整个中华民族的思想道德素质、科学文化素质和身体素质具有非常重要的意义。

二、中职学校体育的目的和任务

中职学校体育的目的是增强学生体质,与德育、智育、美育紧密结合,促进学生身心全面、协调地发展,培养学生顽强进取和勇于开拓的精神,使学生能适应面向现代化、面向世界、面向未来的要求,成为社会主义所需要的身体健康的合格人才。它是根据党的教育方针,中职学校培养目标,学生年龄特征、生理和心理特点以及体育的职能所确定的。这一目的既突出了体育的主要作用(即增强体质),也反映出我国的社会主义建设对人才的要求。学校体育的目的是学校体育工作的方向,要达到学校体育的目的,必须完成下列任务:

1) 在全面锻炼身体的基础上,增进学生身心健康、增强体质。

全面锻炼是指通过各种运动形式,使身体各部分机能都得到发展;身心健康是指人体各器官系统发育良好、机能正常、无任何病变、体格健壮、精力充沛、心理活动正常并具有较高劳动效能的状态。增强体质的具体措施包括:促进身体形态的生长发育、提高生理机能水平、全面发展体能、促进心理健康发展、提高有机体的适应能力。根据我国体育的根本任务:“增强人民体质,提高工作效率,延长工作年限,使人健康长寿”。中职学校体育更应全面发展学生身体,有效增进学生身心健康、增强学生体质并注意发展各自专业所要求的体能,为将来参加社会主义现代化建设奠定基础。

2) 掌握体育基本知识,培养体育运动能力和习惯。

体育基本知识包括人体解剖,生理卫生知识,体育的社会价值,科学锻炼的原理、原则和方法以及有关运动竞赛规则等。体育知识是自觉地学习掌握运动技术、技能,并且是有效地运用自己的技术、技能的先决条件和进行思考与判断的基础。进行体育知识教育,能提高学生体育文化修养,了解自己的身体,懂得锻炼的作用和意义,知道如何根据职业需要进行身体锻炼,更有利于调动锻炼身体的积极性,形成经常锻炼的习惯,在体育实践中不断提高正确运用体育知识和培养自身的体育运动能力。

3) 提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才。

4) 促进品行品德教育, 增强组织纪律性, 培养勇敢、顽强、进取精神。

对学生进行共产主义道德、意志、品质教育是学校对各学科和各部门的共同要求。寓德育于身体练习之中, 正是充分发挥学校体育的教育功能, 完成学校体育上述三项工作任务的重要条件。

学校体育的基本任务之间是密切联系、相互促进、相辅相成的, 只有贯彻在体育工作的全过程, 才能实现体育的根本目的。

三、中职学校体育的组织形式

中职学校体育的组织形式包括体育课教学、课外体育活动、运动训练和体育竞赛等。这四种形式互相联系、互相配合, 其中体育课教学是基本组织形式。

1. 体育课教学

体育课教学是学校体育工作的重要组成部分。体育基础知识、基本技能的掌握、体育兴趣的培养、终身体育观念的形成等, 都是通过体育课教学实现的。体育课教学的作用表现为:

- 1) 全面增强体质, 促进身体健康发展, 培养未来职业所需的身体基本活动能力和对环境的适应能力。掌握锻炼身体的基本方法, 养成从事体育锻炼的意识和习惯。
- 2) 通过学习和掌握体育的基本原理和基本技能, 喜爱体育、懂得体育, 具有参与体育的能力。掌握卫生保健的基本知识, 培养健康、安全地从事工作和生活的能力。
- 3) 通过体育教学, 培养学生社会责任感、勇敢进取的精神、公平竞争的态度、文明礼貌的行为规范以及养成乐观、自信的心理品质和个性。

2. 课外体育活动

课外体育活动是中职体育工作的重要组成部分, 是课余文化生活的重要内容, 它包括早操、课间操、课后体育锻炼等形式。课外体育活动应与体育教学紧密联系、有机结合。开展课外体育活动, 对巩固和扩大体育课教学的知识与技能, 培养参与体育活动的兴趣与习惯, 掌握锻炼身体的方法, 提高运动能力, 丰富校园文化生活等方面都有重要的意义。

(1) 早操 也称早锻炼。它是在清晨起床后所进行的体育锻炼, 通过早锻炼, 可以驱除大脑皮质因睡眠而形成的抑制, 振奋精神情绪, 愉快地开始新的一天的学习和生活。同时, 在清新的空气中经常坚持早锻炼, 对促进机体的新陈代谢、提高机体的工作能力、增进健康、增强体质都有着显著的作用。早

锻炼的内容一般应选择那些技术简单、形式简易、运动负荷不大的项目,如跑步、做操、跳绳、武术、气功等。

(2) 课间操 也称课间活动。它是在上午课间休息的时间进行的一种体育活动,它能获得积极性休息,以消除在上课过程中所产生的疲劳,以充沛的精力投入下一节课的学习。课间操的内容很多,可选择运动负荷不大,具有韵律节奏、轻松愉快的体育内容,如做操、游戏、舞蹈、跳绳、武术等。

(3) 课后体育锻炼 也称班(组)锻炼。它一般是在下午两节课后进行,每周不少于两次,每次不少于一学时。它能消除一天学习所带来的疲劳,娱乐身心,促进健康,培养兴趣、爱好,提高运动能力,扩大交往,形成良好的思想和作风。在内容上,它可以与体育课有机地结合,因地、因时、因人而宜。课后体育活动要注意安全卫生,防止体育伤害事故的发生。

3. 训练与体育竞赛

运动训练与体育竞赛是中职学校课外体育工作两个方面,也是课余文化生活的重要内容。开展多种形式的运动训练和体育竞赛,对提高参加体育活动的兴趣和运动技术水平,以及扩大交往、丰富课余文化生活、形成良好的道德风尚都有重要的意义。

四、中职学校体育的要求

中职学校体育的要求:

1) 学校体育应面向全体学生,统筹安排文化学习和体育活动,坚持经常锻炼身体并积极推行《国家体育锻炼标准》。

2) 体育要与德育、智育、美育密切配合。

3) 体育要与卫生保健相结合,加强医务监督,定期对学生进行体格检查,通常每年一次,合理安排作息制度。

4) 体育课要与课外体育活动相结合。

第一章 体育基本理论

体育基本理论是体育课教学的重要组成部分。其内容包括：体育概述、身体锻炼、运动卫生保健、运动损伤的预防和处理方法以及运动竞赛的组织等。它是对教育学、运动心理学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、统计学、体育史及社会未来学等多种学科的有关知识的综合。因此，体育基本理论是社会科学与自然科学某一领域的综合体。

第一节 体育概述

一、体育与体育运动

1. 体育

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的。原始社会，人类在为生存而同自然界的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能，用作谋生的手段。

在古希腊，游戏、角力、体育曾被列为教育内容。17~18世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游戏、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动分类综合，统称为“体操”。进入19世纪，一方面，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，相继出现了多种新的运动项目，并在学校逐渐开展，超出了原来的体操范围，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这个新的概念。“体育”和“体操”两词长期并存，相互混用，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。19世纪60年代以后，随着近代体育传入我国而有了新的专用词汇。19世纪末20世纪初，军队训练引进国外的新式兵操，后来，在教育制度中纳入了兵操的某些内容，当时称之为“体操”，作为学校的一门课程则称为“体操科”。在这期间，还陆续传入了田径、球类等各项运动，于是英文的译语——体育一词被启用。1923年当时政府颁布的《中、小学课程纲要草案》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。从此，“体育”

一词便逐渐代替了原来意义的“体操”。

在我国,体育的广义含义与体育运动相同,它是指人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。它是社会文化教育的组成部分。体育包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相结合,成为整个教育的组成部分。身体教育是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程。竞技运动是指最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。身体锻炼是指以健身与健美、医疗与矫正等为目的身体活动。三者既有区别,又互相联系。它们都是通过身体的活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。

2. 体育运动

运动一词源于拉丁语 disport,译自英文的 sport 其本来的含义是“离开工作”,即通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活和工作的艰难和压力的注意力。在美、苏、德、日等国家的百科全书和辞典中,都还保留着这样的解释:“sport 是游戏、娱乐活动。如《韦氏体育词典》中把 sport 解释为一种娱乐或竞赛活动,需要一定的体力和技巧,用球、铁饼或羽毛球进行运动和计分”;《体育百科全书》一书中称 sport 是以“游戏和提高运动成绩为特点的,为增强身体和精神活动能力服务的人类活动的形式的总称。这些活动一般都有自己的规则,可以进行自由比赛并有自己的组织形式”。在中国译为“运动”时也有两种不同的用法和解释,一是指身体活动的过程;一是指体育的手段,其中包括各种游戏和专门的运动项目。

竞技运动是 sport 一词近年逐渐形成的具有新的含义的一个概念。随着体育实践的发展, sport 这个词虽然还保留有游戏的因素,但是这些因素已经不是主要的了,而出现了一种强调 sport 的竞赛、竞技含义的见解。如加拿大的盖伊和基里翁认为 sport 是根据规则进行的、以取胜为目的的竞赛性和娱乐性体力活动。国际体育名词协会 1974 年出版的《体育名词术语》中,把 sport 的基本含义规定为“专门的竞赛活动,在这一活动中,个人和集体为了充分发挥形态、机能和心理能力——具体表现为本人或对手的纪录被超过——而紧张地从事各种身体活动”。现代的竞技运动与游戏(play)、娱乐(recreation)、比赛

(game)相比,它有以下一些突出特征:①必须充分调动和发挥人的体力和智力方面的能力,甚至是潜在的能力。②运动员只能在专门的国际机构公布的正式规则范围内,充分发挥个人或集体的体力、技术和智力,有效地击败对手。③参加竞技运动的人,往往是肩负着一个组织、团体或国家的委托,由于责任和义务的加强,而加重了精神上的压力和负担。④它的目的是追求功利,不再是个人娱乐和消除疲劳的活动,因而其活动本身以外的价值往往具有更大的意义。在这种情况下,运动员、教练员以及有关组织管理人员,为了取胜而进行的艰苦的训练和比赛活动,可能给他们的身心带来过度的紧张。由此可见,竞技运动这个词逐渐失去了 sport 的本来含义,已经历史地演变为一个新的概念。中国把“sport”译作“竞技运动”时也是这个含义。

二、体育的产生和发展

体育是适应生产劳动需要而产生的。在漫长的原始社会中,人们在极其艰险的生活条件下,在从事繁重的生产劳动的过程中,不断地改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及其他各种技能。

人在劳动中的活动可以说是人类最初的体育形态。随着生产工具的改进和劳动技能的提高,社会生产的物品逐渐增多,人们的衣食生活有所改善。在这样的条件下,人们为了使社会的物质生产和社会生活能够延续和发展,年长者开始对年青一代传授劳动生产和日常生活中的各种经验和技能,于是就产生了人类最初的教育,其中也包含体育的内容。但这时的体育,还处于萌芽时期,它与生产劳动及其他的社会活动紧密相关,尚未从这些活动中分化出来形成为一项专门的活动;但这种萌芽状态的体育,是以后体育运动发展与演变的基础。

体育的发展是随着社会的发展而发展的。由于社会生产力的提高,过剩产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂活动。体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。

(一) 体育发展与教育发展的关系

在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校,体育就列为学校教育的重要内容。早在我国商代设立的“序”,就是教授奴隶主子弟学习射箭的专门学校。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射(射箭)、御(驾驶战车)就含有体育的因素。我国封建社会时,唐朝设立的武举制,以武取仕,鼓励人们学习武艺。五代及宋朝时,武学内容有弓箭、武艺和阵法三种。古代欧洲各国的情况与我国基本相似,例如古希腊斯巴达的教育体系,就把体育列为

主要内容。在公元64世纪,雅典教育体系规定13~15岁的奴隶主子弟必须上体操学校学习五项竞技(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪)和游泳;16~18岁到体育馆学习体操等内容。中世纪欧洲封建主对其子弟进行骑士教育,内容有“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占了极大的比重。

资本主义社会,把体育作为教育内容的思想更为明确。17世纪的英国教育家洛克倡导“三育”学说,明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调“健全的精神寓于健全的身体”。随着资本主义大工业生产的发展,需要有科学知识、身体健康的管理者和有熟练技术,身体强壮的人才。因此,在资本主义教育体系中,体育具有重要的地位。随着教育的发展,对教育中可采用的体育内容和组织方法的要求日益提高,从而也就促进了体育的发展。

(二) 体育发展与军事发展的关系

在军事上使用火器之前,体育的发展直接受到了军事发展的影响。古代奴隶社会时期,掠夺和兼并战争十分频繁,军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。一些项目既是军事活动内容,又是体育的手段,例如我国古代的“射”、“御”和欧洲中世纪的“骑士七技”都是如此。在军事训练上,除直接运用体育的内容外,还以一些体育内容作为军事训练的辅助手段,如秦代以角抵、拓石、超距,汉朝以蹴鞠,唐代以马球等作为军事训练的重要内容。我国自宋代起,随着火器的发展及其在军事中的使用,体育便只用作军事训练的辅助手段,为提高士兵的体力和意志品质服务。迄今,虽然现代科学技术的高度发展,军事技术和战争手段十分复杂,各个国家仍非常重视在军队中开展体育活动。这不仅丰富了体育内容,而且也使一些体育项目得到了广泛的发展。

(三) 体育发展与医疗保健活动发展的关系

相传我国在原始社会末期的阴康氏时,人们就发明了用舞蹈来治疗腿肿病。春秋战国时期,已经采用“导引术”“吐纳术”等来强身治病;到了西汉时期,“导引术”已相当流行,并发展为成套的保健体操。1973年在湖南长沙马王堆三号墓出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中就描绘了不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、收腹、扭腰、深呼吸等各种动作,达40多种。这些动作可分成呼吸运动、肢体运动和器械运动三个部分。在导引图的文字说明中,直接提到可防治疾病的有12处。我国古代不仅有了许多体育活动,而且在锻炼理论上也有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》记载:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”战国末期的荀子主张:“养备而动时,则天不能病”,“养略而动罕,则天不能使之全”。东汉末期的名医华佗总结行医经验时指出:

“人体欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也”。这都阐明了生命和健康在于运动的道理，并按虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作，创编了一套保医健疗体操“五禽戏”。后来宋代出现的“八段锦”、明朝时代的太极拳、都是通过身体锻炼的实践认识到体育的健身、医疗作用而创编出来的。至今，太极拳、气功等仍被人们用作防治疾病。随着科技的发展，生产自动化程度日益提高，体力活动日渐减少，出现了所谓现代社会的“文明病”。据有关专家研究，防治这种疾病最好的办法就是采用体育锻炼。这就迫切要求进一步发展医疗保健体育，从而推动了体育医疗事业的发展。

（四）体育发展与文化教育娱乐活动的关系

一些体育项目，是人们在娱乐中发展起来的。如各种游戏活动、各民族传统的体育项目，都是从娱乐活动中发展起来的。我国历史上流行的蹴鞠、秋千、捶丸等也都具有娱乐的性质。另外，有些体育项目是从生产、生活中发展起来的，如打猎、钓鱼、划船等。总之，体育是生产劳动的需要，是随着教育的产生而产生的。体育的发展与社会的教育、军事、医疗保健、文化娱乐等都有着密切的联系。由于体育科学属于综合性科学，因此，在进行体育科学研究时，要同时考虑自然属性与社会属性两个方面，并把两者统一起来分析，才能得到正确的结论。

三、现代体育的发展

人类社会进入现代化经济社会后，大工业生产为社会创造了巨大的物质财富。文化、教育以及现代科技的飞跃发展对体育的发展产生了巨大影响，使体育更加成为社会生活的需要，从而促进了体育科学化的进程，使之进入了一个崭新的、高速发展的现代化体育时期。现代体育是由体育教育、竞技体育、身体锻炼和身体娱乐四个方面组成的。

（一）竞技运动向国际化高水平发展

国际体育竞赛吸引着千千万万的群众，产生着广泛的影响，受到各国的重视，竞技体育越来越具有国际规模。随着竞赛项目的不断增加，参加的国家、地区和人数的增多，不少国家不惜用相当可观的人力、财力、物力，采取各种措施来提高运动成绩，以寻求制胜之道。要想赢得国际比赛的胜利，去攀登世界运动技术的高峰，没有大运动量的训练和最大限度地发掘人的潜在能力是不可能的；加之世界奥运会严格区分专业与业余的规定的取消，导致专业化、职业化的趋势加速发展，从而促使运动竞技的迅速发展。另外，精彩、紧张的运