



体育基础教程

i Yu Ji Chu Jiao Cheng

杨迎天 高罕斌 潘海波 陈忠英/主编



中央民族大学出版社

体育基础教程

主 编 杨迎天 高罕斌 潘海波 陈忠英
副主编 张春潮 黄如兰 肖曼华 齐世凯

中央民族大学出版社
·北京·

责任编辑：刘明济

封面设计：赵秀琴

责任印制：丁燕琦

图书在版编目 (CIP) 数据

体育基础教程/杨迎天 高罕斌等主编. - 北京：中央民族大学出版社，1999.10

ISBN 7-81056-383-1

I. 体… II. 杨… 高… III. 体育-专业学校-教材 IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 66133 号

体育基础教程

出版者：中央民族大学出版社

中国北京市海淀区白石桥路 27 号 邮编：100081

国际互联网网址：<http://cunlp.com.cn>

电子邮件 (E-mail)：ncrpm@public.bta.net.cn

电话：68932218 (总编室) 68472815 (发行部)

传真：68932447 68472815

印刷者：北京朝阳东方印刷厂

发行者：新华书店

开本：787×1092 (毫米) 1/16 印张：23.75 字数：638 千字

版次：1999 年 10 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

书号：ISBN 7-81056-383-1/G·81

印数：6001—8000 册

定价：29.50 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 体育基本理论	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 我国体育的目的与任务	(2)
第三节 体育的功能	(6)
第四节 体育手段	(9)
第五节 面向 21 世纪的我国体育	(11)
第二章 学校体育	(14)
第一节 体育在现代教育中的地位和作用	(14)
第二节 我国学校体育制度的基本措施	(16)
第三节 学校体育的目的和任务	(18)
第四节 学校体育工作的组织与实施	(19)
第三章 科学锻炼身体的方法	(22)
第一节 锻炼身体的基本原则	(22)
第二节 锻炼方法和锻炼内容	(25)
第三节 锻炼计划的制定	(31)
第四章 体育锻炼的科学基础	(33)
第一节 体育锻炼的生理学基础	(33)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(40)
第三节 体育锻炼对人体产生的积极影响	(44)
第五章 冬季体育锻炼	(49)
第一节 冬季体育锻炼的内容与特点	(49)
第二节 冬季体育锻炼的作用与注意事项	(50)
第六章 体育卫生保健	(52)
第一节 体育锻炼与卫生	(52)
第二节 女子体育卫生	(53)
第三节 体育锻炼的医务监督与运动处方	(54)
第四节 体育锻炼中常见的生理反应	(56)
第七章 运动损伤与处理	(58)
第一节 运动损伤概述	(58)
第二节 运动损伤的处理	(59)

第三节	常见的运动损伤	(63)
第四节	常见的运动性生理现象	(66)
第五节	按摩对运动损伤的预防	(68)
第八章	体育锻炼与营养	(74)
第一节	人体需要的五大营养素	(74)
第二节	无机盐和微量元素与健身	(79)
第九章	田径运动	(81)
第一节	竞走	(81)
第二节	短跑	(83)
第三节	中长跑	(88)
第四节	接力跑	(91)
第五节	跨栏跑	(93)
第六节	跳高	(97)
第七节	跳远	(100)
第八节	铅球	(106)
第十章	武术运动	(110)
第一节	武术基本功和基本动作	(110)
第二节	初级长拳(第三路)	(119)
第三节	简化太极拳	(131)
第四节	初级刀术	(144)
第十一章	篮球	(154)
第一节	篮球运动的特点及锻炼价值	(154)
第二节	基本技术和练习方法	(155)
第三节	基本战术及练习方法	(169)
第四节	篮球比赛的方法及主要规则	(174)
第十二章	排球	(178)
第一节	排球运动的特点	(178)
第二节	排球技术与练习方法	(179)
第三节	基本战术和练习方法	(188)
第四节	排球主要规则	(194)
第十三章	足球	(197)
第一节	足球运动的特点和锻炼价值	(197)
第二节	基本技术和练习方法	(198)
第三节	基本战术和训练方法	(207)
第四节	足球主要规则	(212)

第十四章 乒乓球	(215)
第一节 乒乓球运动基础知识	(215)
第二节 基本技术和练习方法	(216)
第三节 基本战术和练习方法	(221)
第四节 专项基本素质	(225)
第十五章 网球	(228)
第一节 网球的基本知识	(228)
第二节 网球基本技术	(235)
第三节 单打战术和练习法	(247)
第四节 网球规则与裁判方法	(258)
第十六章 水冰运动	(260)
第一节 游泳	(260)
第二节 速度滑冰	(266)
第十七章 体操	(277)
第一节 体操运动的特点及锻炼价值	(278)
第二节 身体姿态的基本功训练	(280)
第三节 技巧	(281)
第四节 双杠	(288)
第五节 单杠	(293)
第十八章 艺术体操	(297)
第一节 艺术体操的特点和锻炼价值	(297)
第二节 基本动作及练习方法	(299)
第三节 徒手成套动作	(307)
第十九章 健美操	(311)
第一节 健美操的概念及锻炼目的	(311)
第二节 健美操的分类和特点	(312)
第三节 健身健美操的锻炼价值与科学基础	(314)
第四节 健美操基本功练习	(316)
第五节 健美操基本动作	(322)
第六节 成套健美操的创编办法	(333)
第二十章 娱乐体育	(356)
第一节 健体性娱乐体育	(356)
第二节 益智性娱乐体育	(365)
后 记	(371)

第一章 体育基本理论

第一节 体育的概念

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育作为一种社会现象，它是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。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是体育产生的母体。

原始体育是原始人类在生活和劳动过程中萌生的。原始人类生活条件非常残酷。由于求生的本能，为了获得生活资料并保证自身不受伤害，他们必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争，必须不断地提高自己的智力和体力。因此，诸如攀、爬、跑、跳、投等身体运动，都是原始人类生存所必须的基本活动技能。为了使这些原始的谋生技能世代相传，以语言为媒介的技能传授和身体操练（即原始教育），逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动，就是人类最早的体育，即原始体育。可见，体育是伴随着人类社会的发展而产生的，生产劳动是体育产生的基本源泉。

(二) 体育的发展

体育是人类为满足自身的生存、享受和发展需要的一种有目的、有意识的社会活动。体育从它产生的时候起就不是一种孤立的社会现象，它是伴随着人类社会的不断进步而发展的。在人类社会漫长的历史中，体育也像一些事物一样，经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程。

体育在其萌芽阶段，是原始人类生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会的不断发展，在原始社会后期出现的文化、艺术和教育，是推进体育向前发展的主要动力。当时为了适应社会发展的需要，人们经常从事一些宗教和祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈艺术活动；由于部落之间的冲突而发生格斗，于是出现各种格斗的动作；人们在休闲时为了精神的愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等等。以上种种对体育的发展都起到了重要的作用。

进入奴隶社会，奴隶制经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备思想的逐渐确立，使这一时期的体育活动内容增多，民族传统体育初步形成，体育的社会职能开始显示。随着医学的发展以及人们对体育健身和医疗作用认识的不断提高，人类养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上比奴隶社会都大大向前迈进了一步。这一时期，体育活动内容增多，参加活动的人数也明显增加；学校体育进一步发展；文武双全成为封建社会衡

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，因此倍受统治阶级的重视。在这一历史时期，民族传统体育迅速发展，民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会进入了新的历史时期——资本主义社会。体育也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时，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；体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段；体育已成为学校教育的重要组成部分；体育运动项目和规模都远远超过奴隶社会和封建社会，其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的。

社会发展到现代，随着科学技术的发展和进步，生产力不断提高，体力劳动强度不断降低。但为了提高劳动生产力，满足日益增长的物质和文化的需要，人们仍不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求发展和提高人的智能和体能，以促进有机体各器官系统的机能水平；防治由体力劳动强度降低引起的现代“文明病”；适应生态平衡逐渐被破坏的生存环境。随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多，体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分，并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

二、体育的概念

根据我国体育发展的特点和规律，“体育”一词可分为狭义和广义两种含义。

“体育”一词用于狭义时，一般指体育教育，即通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体知识、技术和技能，培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养德、智、体全面发展人才的一个重要方面。

“体育”用于广义时，则和通常所说的“体育运动”相同，即包括：体育教育、竞技运动和身体锻炼三个部分。其含义是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。其实质包含了体育教育和体育运动两层涵义。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影响和制约，也为一定社会的政治和经济服务。

第二节 我国体育的目的与任务

一、我国体育的目的

根据社会主义体育的思想体系和法律规范，个体与社会发展的客观需要以及体育的特有功能，确定我国体育的目的是：增进健康、增强体质、促进人的全面发展，为建设社会主义物质文明与精神文明服务。

“增进健康，增强体质”反映了体育的本质属性与特有效能，也反映了体育区别于其他一切社会主义事业的特征。增进健康，增强体质包含了一系列具体的指标体系，可以把它们作为衡量体育工作成效的具体标准，有利于目标管理，也有利于指导实践。

体育是整个教育不可缺少的组成部分，“增进健康、增强体质”是培养全面发展的人的重要内容。不仅如此，体育自身就包含了德育、智育、美育的种种因素，这使体育在促进人的全面发展中起到了积极的作用。

建设物质文明和精神文明服务包括了两个层次：第一个层次是体育自身所包含的物质与精

神文明；第二个层次是指体育要为整个社会的物质文明与精神文明建设服务。

体育实践中包含了丰富多彩的内容，它不仅包含教学、训练、竞赛、大众体育等工作，还包含为体育服务的其他事业，如体育用品制造业、体育建筑业、体育服务业、体育新闻业等。上述事业均是体育文化的组成部分，这些事业的发展最终保障了国民素质和竞技体育水平的提高，代表了一个国家体育文化的水准，也反映了一个国家的综合国力和民族精神，它是体育物质文明和精神文明的重要内容。体育的社会组织形态和体育的自身发展有重大关系，它不只是指教学和训练中具体的组织关系，还包括了国家体育法规的制定和执行，国家政府和社会团体的体育机构和组织的不断完善等。为了使我国体育进一步地健康发展，健全法制、完善体制是一项极其重要的工作，这种健全和完善也是体育精神文明的重要组成部分。邓小平同志指出：“所谓精神文明，不但是指教育、科学、文化，而且是指共产主义的思想、理想、信念、道德、纪律、革命的立场和原则，人和人的同志式关系，等等。”这就告诉我们，除了从教育科学文化的总体上来认识精神文明外，还要把共产主义思想教育列为精神文明的重要内容，没有共产主义思想，没有共产主义道德，就无法建成我国的社会主义，我国的体育事业也因此会失去方向。

体育要为整个社会的物质文明与精神文明建设服务，这是社会对体育事业的要求，是我国政治经济制度在体育目的方面的反映，它指明了我国体育的性质，为我国体育事业的发展确定了方向。

二、我国体育的任务

为了实现我国体育的目的，必须完成下列四个方面的任务：

（一）增进健康、增强体质

增进健康、增强体质是我国体育的根本任务。其中，增进健康主要表现在延年益寿、预防疾病两个方面。但是人在同大自然斗争的过程中，不能仅仅满足于身体健康，还要在健康的基础上，进一步使体格健壮，使体能发展，只有这样才能在人生的道路上进取。从这个意义上来说，健康是进一步增强体质的基础，体质则是在健康的前提下，人体形态和机能的进一步发展。如果我们要对体质作综合评价，就要从身体形态、生理机能、身体素质和运动能力、有机体的适应能力以及心理发展水平等五个方面进行。

（二）提高运动技术水平

一个国家运动技术水平的高低，不仅反映了人民体质状况和国家体育事业的发展水平，而且也是国家的经济、文化、科技、教育的发展水平和民族精神面貌的体现。所以，我们党和政府非常重视运动技术水平的提高，四十多年来，在重大国际比赛中，我国的运动技术水平有了突破性的提高，我国已成为亚洲体育强国。在国际上为国争了光，提高了我国的国际威望，促进了与世界各国的交往，极大地振奋了民族精神。我国的广大人民群众关心运动技术水平的提高，他们喜欢看到我国运动员在高水平的运动竞赛中取胜，这不仅是丰富人民精神生活的重要内容，而且极大地鼓舞了人民的斗志，成为振兴中华的强大精神力量。

提高运动技术水平，对体育事业的发展有积极的促进作用。人们需要体育的普及来增强体质，也需要通过运动技术水平的提高来指导和推动体育运动更广泛深入开展。特别是那些开展广泛、人们喜闻乐见的运动项目，如田径和球类运动等，这些运动既是国际比赛的项目，也是基层学校和厂矿开展体育活动的重要内容，因此，不论是高水平的运动员，还是基层的学生或工人，均有在原有的基础上提高运动技术水平的任务。

（三）丰富社会文化生活

随着我国人民物质生活水平的提高，人们在紧张劳动之余要求有丰富的文化生活，这包含人们运用各种体育的手段、方法来锻炼身体；组织或参加各种竞赛和游戏；还包含人们观赏各种表演或竞赛。这些丰富多彩的体育活动是文化生活的重要内容。

丰富文化生活是人的需要。人在基本的生活得到满足，安全得到保障的前提下，就力图提高自己的需要层次，提高自己的生活质量。丰富文化生活也是社会进一步发展的需要。体育运动的参加者不仅自身可以达到增强体质、消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操、丰富生活的作用。而且对整个社会来说，还起到了扩大社会交流、密切人际关系、促进团体协作、建立良好社会风尚的作用。

（四）进行共产主义思想品德教育

体育的思想教育主要是通过体育实践来实现的，它具有具体、生动、潜移默化的特点。在体育活动中，个人之间或个人与集体之间的行为关系复杂，情感活动变化多端，在这种条件下所培养的道德观念和体育作风能够深入人心。体育锻炼和比赛过程中，经常要克服来自人为与自然的各种困难，这对培养人的意志品质有重大意义。由此可见，通过体育运动进行共产主义思想品德教育不仅是必要的、可能的，而且在情感体验和行为教化方面，起到了理论说教难以达到的作用。

体育过程中的思想品德教育主要包括共产主义思想、体育道德与作风、意志品质三个方面。作为体育道德和作风则包括了讲文明、讲礼貌、尊重自己、尊重他人、互相合作、团结友爱、胜不骄、败不馁等内容。意志品质则包括了勇敢、顽强、果断、自信、自制等内容。

三、实现我国体育目的与任务的基本途径

（一）为实现我国体育的目的与任务，在体育实践中常从体育锻炼、体育教学、运动训练和运动竞赛四个基本途径的互相配合，来共同完成体育的任务，实现体育的目的。

体育锻炼是人们自觉的从事体育活动的锻炼过程。其主要目的是强健身体、增进健康、娱乐身心。

体育教学是一个传授和掌握体育知识、技术、技能的教育过程。其主要目标是通过教学传授体育的知识、技术、技能，以达到增强体质的目的。

运动训练是为提高运动技术水平和提高竞技能力而专门组织的教育过程，是以创造优异成绩为主要任务的过程。

运动竞赛是争取优胜为主要目的，以运动项目为内容，根据规则的要求进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互竞赛的过程。其主要目标是检查、促进体育教学、体育锻炼、运动竞赛的质量与效果。

（二）实现我国体育目的与任务的基本要求

1. 坚持社会主义方向

中国体育必须坚持社会主义方向，坚持四项基本原则，为社会主义服务。

坚持社会主义方向首先要坚持党的领导，执行党的正确路线、方针、政策，维护社会主义的法制。此外，还要正确处理好体育和政治的关系。政治和体育的关系实质上是政治和体育业务的关系。我国是社会主义国家，体育要受到社会主义制度的制约，并为社会主义建设服务，决不能使体育脱离政治。但是，又不能以政治代替体育搞空头政治。只有体育通过自己的业务来为建设社会主义物质与精神文明服务，才能使政治和业务统一起来，才能保证体育发展的正确方向。

2. 正确处理体育与经济的关系

体育事业要围绕社会主义经济建设这一中心，要为促进社会生产力服务。一方面，体育通过促进健康、增强体质来提高人的素质，从而促进生产力的发展，并根据生产力发展水平和实际可能条件，控制体育事业的发展规模和速度；另一方面，体育应建立充满活力的自我发展机制，加速体育产业化进程，逐步走向市场，从而推动体育事业的自身发展。

长期以来，我国一直实行高度统一的计划经济体制，把体育作为社会公益、福利事业，一切由国家拨款。当前，我国经济正向社会主义市场经济过渡，体育事业如何适应社会主义市场经济也成了自身发展的重大课题。近年来，企业参与体育市场，商品广告出现在赛场，个别运动项目的职业化等等。一切表明，我国体育正在走向市场，正在向产业化发展，这对增强体育事业的自我补偿、自我发展能力有一定作用，对提高体育的社会效益和经济效益有一定促进，为使体育为经济服务提供了更大的可能。

3. 体育要为社会主义物质文明和精神文明服务

体育能够增强人的体质，提高人的健康水平，挖掘人的体能潜力，振奋人的精神。这一切均有利于提高人的工作能力，促进生产力的发展，从而使人们在建设社会物质文明的事业中，发挥其功能。

体育是创造精神文明的重要手段，可以为社会提供大量健康有益的精神产品。运动员在国内外重大比赛中取得优异成绩，极大的鼓舞了全国人民的民族精神，激发了人们的爱国主义热情；人们不论是观看比赛还是亲身体验参加体育活动的乐趣，均能达到丰富文化生活的目的；人们在体育交往的过程中，能够促进人际关系，加强团结协作；在国际体育交往中，还能够促进世界和平，开展人民外交。

体育是向人们进行共产主义思想教育的重要手段。体育活动过程中，社会主义的伦理和道德观念会得到培养；勇敢顽强等意志品质得到提高；在生活作风方面也经受着锻炼。

4. 正确理解普及与提高的关系

在普及基础上提高，在提高指导下普及，这是我国体育迅速发展的一条规律。在普及方面，要根据需要与可能，坚持“业余、自愿、小型、多样、因人、因时、因地制宜”的原则；在提高方面，以辩证唯物主义为指导，走出自己的道路。

普及与提高是对立统一的辩证关系，相互矛盾、相互制约、相互依存。没有提高，普及是盲目的，不可能持久。没有普及，提高乃是无源之水，也不可能发展。总之，普及与提高都是社会主义服务，为大多数人造福，目的是一致的。

5. 体育管理的政府渠道和社会渠道相结合

我国体育任务是通过国家政府机构和社会组织两条渠道来实施的。在计划经济体制下，其主要途径是政府部门的直接管理。虽然这种方式有效地推动了我国体育事业的发展，但随着我国社会主义市场经济的不断完善，体育的社会组织将越来越发挥重要的作用。

作为体育的政府行政部门，可以通过法律、政策、计划来指导体育事业，对体育事业的发展实行宏观调控。政府行政部门所属的事业单位可以直接管理部分体育业务，并对有关体育工作发挥咨询、服务的功能。在奥林匹克竞技和国家队组建方面，国家政府机关历来发挥着重大作用。因此，无论是现在还是将来，国家干预是发展我国体育事业的重要保证。

我国社会体育组织的作用尚未得到充分的发挥，近年来，国家体委陆续对足球、武术、登山等运动项目进行了协会实体化改革试点，部分产业系统的体育协会已恢复活动，各种运动项目的俱乐部和训练中心也已开始建立。实践证明，建立和健全全国性的单项体协、行业体协和各种运动俱乐部是必要的、可行的。在国家体委宏观调控下，充分发挥体育的国家政府机构和社会组织的两条管理渠道的作用，将会进一步促进我国体育事业的发展。

6. 发挥竞赛的杠杆作用

竞赛是体育的特点之一。它既是激发人们参与体育的重要措施，也是检查、评定各种体育工作的重要手段。

在运动训练中，重大比赛是制定训练计划的重要依据，夺取胜利是训练的直接目的。因此，有计划、有重点地安排各级竞赛，并形成制度是促进运动训练的必要条件。一定要使国内重大比赛和国际竞赛合理衔接；国内各级竞赛合理衔接；少年比赛和成年比赛合理衔接，使各类比赛既有一致的目标，又有不同的分工和要求。

7. 奥林匹克竞技体育项目与多种体育项目相结合

现代奥林匹克运动对促进世界各国体育事业的发展有着不可磨灭的贡献，由于奥运会比赛项目有统一的规则和规范的技术，因而使它在更大范围内得到了普及。作为运动训练事业，它以开展奥林匹克项目为中心，以在奥运会创造优异成绩为目标，因此理应对这些项目给予足够的重视。作为群众体育，很多奥林匹克项目已成为广大群众喜闻乐见的娱乐与健身手段，因此也应受到足够的重视。

奥林匹克竞技体育项目与多种体育项目相结合，有利于全方位的发挥体育的功能，完整地实现我国体育的目的任务，同时也使体育的内容丰富多彩，互相促进。

8. 学习外国的先进体育经验与大胆创新相结合

体育运动是人类共同的财富，它既有一定的国际性，又有一定的民族性，因此它有利于国际交流，同时还要注意结合本国的实际，争取不断创新。

我国体育科学水平还不高，不少运动项目的技术水平还较低，应当向先进国家学习。但是在学习时要考虑中国运动员的身体条件和技术特点，创造出适合我国运动员的新技术、新方法，发挥我国运动员的独特风格与特长，只有这样，才能在比赛中获胜。在群众体育事业中，我们同样要学习国外的经验，但要从我国人民现实的生产、生活条件的实际出发，走自己的道路。

9. 重视体育科研，实现科技兴体

为了探索我国体育事业的发展规律，以科学原理指导体育实践，开展体育科研就成了当前体育工作中的一项十分重要的工作。

体育科研要解决一些基础理论方面的重大课题，使我国体育科学能达到更高的理论水准，使我国体育具有长远发展的后劲；与此同时，还要解决教学与训练当中的实际问题，以不断提高教学和训练的水平，使体育科研直接为提高我国运动技术水平服务，为增强国民体质服务。

第三节 体育的功能

体育的功能，是指体育以其自身特点作用于人和社会所能产生的良好影响和效益。体育如果不具备自身固有特点，就不可能产生任何功能。但是，如果体育功能不被人们和社会所接受、所利用，则它的功能也不可能得到发挥并产生效益。千百年来，体育所以能得到不断发展，而且越来越受到世界各国人们的重视，正是人们对体育的功能认识和利用的结果。随着社会的发展和人们对体育功能认识的进一步深入和提高，体育的功能将会越来越多地被发现和发挥，更好地为人类的物质文明和精神文明建设服务。

体育的功能是多方面的，但主要有以下几个方面：

（一）教育功能

体育的教育功能具体表现在：

1. 改造经验

人类生活需要多方面的经验，经验的发展和充实，代表生活能力的提高。而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言，不懂得公平竞争，不服从法规制度，不信守诺言，不具备合作习惯等社会品质的人，无疑将被社会群体所排斥；就动作经验而言，简单的如坐立行走、举手投足；复杂的如对距离、速度、时间的判断，趋吉避凶应付突发事件的能力以及提高工作效率所必需的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等等，种种动作经验，只有在实践中才能予以培养；就情绪经验而言，文明社会不允许个人之不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄，以保证社会的秩序安宁。所有上述品行和经验是一个合格公民所应必备的素质，而体育乃是对人类进行综合性生活教育的一种有效途径，它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面，在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

2. 发展适应能力

体育是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力，但在今天的社会里，个人的适应能力应该是全面的，它包括身体的、心理的、社会的、缺其一就无法获得真正的幸福。作为生活教育的体育，对上述适应能力都有培养作用。

3. 改变行为

体育活动所引起的经验改造和适应能力发展，可以进一步引起行为的变化。在体育活动中，凡是合乎社会要求的行为，因被社会的认可和接受而日益加强，反之就要受到阻止。这就可以使每个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体机智、仁侠和勇敢的行为，并使这些行为达到一种崇高的境界——机智而不投机取巧，仁侠而非沽名钓誉，勇敢而忌恃暴斗狠。

（二）健身娱乐功能

体育本身所具有的游戏性、竞赛性、艺术性、惊险性、对抗性、配合的默契性、易于接受的朴素性和娱乐性等特点，通过人的直接参与或观赏起到陶冶情操、愉快身心的作用，满足人们的精神需求。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需热心于身体娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力和营养方面，为人类的身体娱乐活动提供了越来越优裕的条件。文明社会的人类需要娱乐，如同原始社会的人类需要饮水和食物一样。以身体活动为主要媒介的身体娱乐较其他的娱乐方式还具有“双重功效”。适度的身体娱乐活动，既健身，又悦心。

（三）培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场上的比赛，大到与自然竞争，小到与对手竞争，无一不是在竞争场上不断地寻求完善自我和超越自我的生活。参与竞争的人，必须创造条件充实自己。依据迁移原则，人们在运动场上所养成的良好品行和行为变化，可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会认同接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，其他社会生活中有得意之时，也有失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩，而暂时的失败者同样受人尊敬。胜不骄，败不馁，奋发向上，顽强拼搏等绝不仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度而论，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。许多哲学家早就把运动场当作是社会的一个缩影，运动场本身就是一个特殊的社会环境。竞技体育通过运用竞技运动中的某些因素和内容，通过以夺取金牌为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的，它的意义远远超过夺取金牌。

（四）政治功能

体育运动本身是无政治性可言,但是,不同地区、不同时代、不同国家对体育运动的认识,以及开展体育运动的目不同,经常使体育运动蒙上一层政治面纱。一些外国学者认为“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的礼仪的战争”。在不同时期,利用国际比赛显示其民族国家制度优越性的人为数不少,1936年希特勒拒绝为美国黑人运动员欧文斯颁奖。不同地区不同国家由于政治因素多次抵制多届奥运会。从某种意义上讲,体育运动受到政治因素的制约。

新中国成立后,我国三代领导核心,针对不同时代的国家需要,给体育运动赋予不同的政治色彩。

自古以来,体育运动就与政治有密不可分的关系,在古希腊古代奥林匹克运动会上,不仅仅是一项体育赛事、它是集政治、经济、文化、艺术、科学、贸易等诸多方面的盛会,其中政治使节在此缔结条约、并实行“神圣休战”。在现代,各国之间也通过体育比赛和交流、促进两国间的关系改善与发展,使世界向着和平方向发展,其中较成功的例子是,1971年中美之间进行的乒乓外交,使小球转动大球,不仅改善了中美之间的关系,也影响了全球的政治格局。

就某个国家、民族而言,广泛开展体育运动,使不同性别、年龄、职业和身份的人聚集在一起,使人与人之间有了交流的机会,通过交流建立团结和睦的人际关系,陶冶情操,加强精神文明建设。在体育比赛中,相互合作、顽强拼搏,增强了公平竞争的意识,团结守纪和集体主义观念,激发了人们集体荣誉感和爱国主义精神,增强凝聚力和向心力。同时国际体育交流也是展示一个民族,一人国家政治、经济、文化的舞台,关系到一个国家在世界上的声望和地位。

(五) 经济功能

当前在国际上,一些经济发达国家非常注意发挥体育的经济功能。在我国,随着改革开放,体育的经济价值被越来越多的人所理解和接受。在向市场经济转轨时期,体育已不再是单纯由国家包办的社会福利事业,而逐渐地向产业化转变。体育以劳务这种特殊形式的产品,按照市场经济的运行机制和管理方式为社会提供服务并产生经济效益,其目的是获得更大的经济活力,促进体育自身的发展。西方经济发达国家,体育早已成为具有很高经济效益的重要产业部门。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量应急补助;意大利奥委会每年收入近10亿美元,不但不需要政府拨款,反而向当局交纳相当可观的税金。而德国、瑞士、奥地利、法国的体育经费中,约有1/3的来源于自身收入。

通过国际体育比赛获取经济效益的手段很多,如出售电视转播权。重大国际比赛的实况转播,收视率极高,因此,成为收费最高的节目。

其次,发行纪念币、出售彩票也是一项重要收入。已成为大形体育比赛增加资金收入的措施。如蒙特利尔奥运会彩票收入竟高达2.35亿美元,占总收入的55%。

再次,精彩的体育比赛是人们关注的文化生活,观赏体育比赛是一种比较高雅的娱乐活动。因此,重大的比赛能吸引很多观众,门票收入也是获取经济效益的重要途径。

另外,体育比赛场馆摆放广告,秩序册穿插广告已司空见惯,是招徕生意、提高企业知名度的好机会,收取广告费是理所当然的。如1982年世界杯足球决赛,观众爆满,又有卫星转播,因此,场地广告费开价为3600万法郎,可见经济收入的数量。

(六) 社会情感功能

体育的社会情感功能与人的社会心理稳定性有直接的联系。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致的心理状态,或者叫人的心理平衡。在正常情况下,人的心理与社会是一致

的,保持着平衡,但是生活和社会都是复杂的,引起人的心理状态变化的因素很多。如当人逢喜事时,久盼之望终于实现时,可能使人心喜若狂,而失常态;家庭亲人不幸,可能使人悲痛欲绝;因受到打击而淡漠人生等等,这些异常是人的心理失调乃至心理变态的表现。而参加体育运动能使种种心理失调得到调整。

体育运动具有竞赛性,竞赛具有对抗性,竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性等特点,使观看比赛的人在心理上产生悬念和期望。当期望实现时会使人感到欣慰、欢快、激动。体育比赛瞬息万变,牵动人们的情绪,当出现“千钧一发,反败为胜”等震撼人心的情境时,期望得到满足,使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,失衡的心理得到调整。当人们自身参加体育活动时,也会获得同样的情感体验。这种情感体验往往能够移情于学习、工作、生活、使人精神振奋,奋发向上,充满信心,勇往直前,产生积极的情感变化。

体育在调节社会情感方面的作用也是非常明显的。如“女排精神”,奥运金牌,使千千万万人之为之振奋、自豪,使人们的生活和工作情绪受到鼓舞,从而产生了强大的社会效力,这充分显示了体育的社会情感功能的深度和广度。通讯网络的发达,接受这种社会情感体验的人越来越多。我国收看奥运会的人竟达10亿人之多;一场重大国际比赛,往往有100多个国家转播实况,观众可达20亿之多,堪称举世瞩目,其他任何活动都不可能在同一时间有如此之多的拥戴者。因此,体育运动在调节社会情感方面,是一种有其特殊成效的重要手段。

体育的社会情感功能有积极的一面,也有消极的一面。人们对比赛的期望值越高,但其结果令人大失所望,会使人产生泄气、颓丧、气愤的情感。这种情感的大肆发泄往往会出现赛场闹事。这类事件国内外都有发生。了解了社会情感功能的消极方面可能造成的危害,就应当通过宣传,正确引导,使人们对比赛结果的不确定性有心理准备,使消极情绪得以缓解。另外对可能出现的意外形势和局面,要有充分的估计和措施上的准备,防范于未然,避免事态的扩大。国际大赛如此,即便是学校的比赛也应注意社会情感的各种变化,促进积极的增力的情感,缓解消极情感的发泄。

综上所述,体育的功能不是体育效应的自然结果,而是体育在与其他社会活动的联系中可能产生的作用,是在人们对这些作用的认识需要的基础上挖掘出来的。因此,体育功能的发挥,有赖于体育活动的参与者和组织者对它的理性认识和主动地、科学地实践。

第四节 体育手段

体育手段是指为实现体育目的而采取的各种身体活动内容和方法的总称。

一、体育手段的一般特点

(一) 具有阶段性

体育手段是随着社会发展而不断创造和丰富的,在不同的历史时期,由于物质条件,认知能力的限制,人们采取的体育手段不同。它总是随人类社会的发展而逐步丰富与提高的;由低级到高级,由少到多,它也反映了不同时期的经济、文化、科学技术水平。随着社会生产和生活水平的提高,为满足人们享受和发展的需要,体育手段必然越来越丰富。

(二) 具有世界性和民族性

体育运动是没有国界的,因而体育手段也是全人类共同的财富,那些具有强身健体价值较高或有较强的趣味性,又易于被接受的体育手段,必然被全人类所接受。这些项目不断发展与

完善，被全球范围接受，于是制定出国际上统一的比赛规则，成为世界性的项目。

体育手段的产生和发展，总是与一个国家或地区的民族文化传统有关。代表着一个国家、民族的文化传统、观念、精神，如印度的 Yoga（瑜伽）是印度文化的典型代表，中国的功夫、气功，日本的柔道等，这些不同的体育手段通过本国、本民族的不断努力与推广，并不断改进和完善都逐步成为世界性的项目，在同一国家里不同民族也有自己民族传统的体育手段。如我国朝鲜族的秋千、跳板，蒙古族的摔跤、马术等。

（三）具有地域性

体育手段的开展和采用是受到一定的地理环境、自然条件制约的。如北方地区寒冷，易于开展冰雪项目；气候温热、水域较多的地方、适合开展水上项目；草原、物产发展的地区和国家，马上项目开展较为普及而且水平较高。但是，随着社会进步、物质条件的不断丰富，这种地域性的特点将被减小。

二、体育手段的分类

体育手段的分类是指按照一定的分类原则，把体育手段的内容分为不同类别的思维方法。

体育手段的内容很多，分类也比较复杂，有时既要依据分类标准，又要考虑尊重历史习惯等。目前，常用的分类办法有：按体育手段直观特征分类和按体育手段的不同目的分类等。

（一）根据体育手段的直观特征分类

众多的体育手段可分为：活动性游戏、田径运动、体操运动、水上运动、球类运动、重竞技运动、冬季运动、武术、民间体育活动等。

（二）根据体育手段所要达到的不同目的分类

各种体育手段可分为：健身类手段、健心类手段、医疗康复类手段、职业技能训练类手段和运动竞技能力训练与竞赛类项目。

1. 健身类手段

作为体育手段，这一类内容占了很大一部分，这和体育具有增进健康，预防疾病的本质特点和作用是一致的。这类一般形式简单、运动较缓、强度较小、大多易于开展锻炼，且可因人、因时、因地而选择进行。例如：健身走、健身跑、一般发展身体的练习、广播体操、生产操、一般性武术等。

2. 健心类手段

这类项目主要包括那些通过身体活动以获得精神上的欢愉为目的的娱乐类体育活动和通过身体活动达到锻炼体能、胆量、气魄，满足人类探险求奇的心理需要为宗旨的冒险类体育项目，前者有游戏、钓鱼、台球、高尔夫球等；后者是攀岩、悬崖跳水、徒步或骑车环球旅行、游渡海峡、穿越北极等。

3. 医疗康复类手段

这类体育手段主要通过一定的身体活动以达到医疗疾病，恢复肢体和脏器的功能为目的。常用的手段有：徒手或利用器械的医疗体操、传统的太极拳、八段锦、飞禽戏、气功、多功能练习器等。

4. 职业技能训练类手段

这类手段大都以提高从事特定职业的有关人员的职业技能为目的，具有鲜明的职业特征。例如，消防人员的爬绳登高、携水龙带跑等，还有训练宇航员、潜水员等的体育手段。

5. 运动竞技能力训练与竞赛类手段

这类手段主要指目前国际比赛通用的竞技体育项目及为提高运动员的运动竞技能力而采用

的一些辅助性练习等。

第五节 面向 21 世纪的我国体育

人类正向 21 世纪迈进。对我们来说，新世纪的来临已不再是遥远的将来，而是若干年后的现实。在这历史转折的关键时刻，世界上的体育发达国家均对体育的发展作了重大的调整，我国体育的目标和发展策略也正在进行着重新调整和布局。

一、新世纪的体育目标

时代在发展，社会在进步，迈向 21 世纪的人类正在经历一场新的技术革命。用未来学专家的话说，工业社会正在向信息化社会发展，这种变化影响着整个社会的文化事业，也影响着体育的发展。

近年来，随着改革的深入，国外体育先进国家的许多新思想、新理论、新方法不断传入我国，我们从整个社会的发展趋势中，体验到了体育发展的脉搏。21 世纪的即将来临对体育事业的发展会产生怎么样的影响呢？第一，从生产方式来说，工业社会是劳动密集型的生产，信息社会是知识密集型生产，信息社会必然改变原有生产部门的专业结构，并加强劳动的智力化倾向。如果说，工业社会提高生产力的措施主要是认识和改造客观世界的话，那么信息社会提高生产力的措施主要是认识和改造主观世界，即提高人自身的素质，这包括人的身体素质，科学文化素质和思想素质。这种发展趋势对体育事业产生了巨大影响。这种影响具体表现在体育以知识技能为中心逐步向改善人自身为中心的转移。第二，在信息社会中，交通发达了，世界变小了，生产的发展导致世界经济一体化，文化的发展导致体育事业的社会化与国际化。体育事业的社会化与国际化开拓了体育事业的时空领域，使体育的目标体系、组织结构与内容方法均产生相应的变化。

社会的上述变化影响着体育事业的发展，也影响着体育目标体系的内容和结构，归纳起来，适应社会发展的体育目标，出现了内容上具体、观念上更新、时间上延伸、空间上扩展、体系上完善五个方面的变化。

（一）内容上具体

体育先进国家并不满足从总体水平上确定概括性的体育总目标，他们着重于确定具体领域和具体对象的体育目标，并力图把总体目标的精神实质体现在具体目标之中，其结果是体育目标的具体化和明确化。美国和德国对具体体育目标进行了分类研究；日本和加拿大对学校的各段分别制订了体育教学目标；韩国从小学一年级到中学九年级，每个学年都有相应的体育教学目标。体育目标的具体化有利于体育工作落到实处。

除了体育教学以外，体育的其他领域，如运动训练、身体锻炼、运动竞赛等，作为体育的子系统，也同样可以使其进一步的具体化。这种具体化正是使体育目标进一步系统化的必要条件。

（二）观念上更新

体育属于社会文化的组成部分，社会文化价值的变化影响到了体育，使体育目标中出现了新的观念。在过去，我们对增进健康、增强体质；提高运动技术水平；丰富社会文化生活；进行共产主义思想品德教育四个方面很重视，但是，在新的条件下，除了上述目标外，还提出了不少新的目标。这些新的目标包括如下内容：