



高等院校公共课教材

体育与健康

游春栋 李 明 陶弥锋 主 编
孙明涛 许 刚 李吉林 许春光 副主编



清华大学出版社

体育与健康

游春栋 李 明 陶弥锋 主 编

孙明涛 许 刚 李吉林 许春光 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部颁布的《大学生体质健康标准》，以及目前高等院校体育课改革方向的基本要求而编写。

本书共分为：体育与健康的概述，对抗性体育，传统保健体育，休闲娱乐体育等四个部分，每一部分都从基本理论知识、基本技术、基本战术、练习方法、易犯错误及纠正方法、考试内容等方面进行了较为全面细致的阐述。本教材是多年从事一线教学的教师丰富教学经验的总结，它针对传统体育教学中存在的不足，进行了细致的研讨和慎审的修正，较好地处理了理论性、知识性、通俗性、趣味性的关系。

该书可作为高等院校体育课教材及学生自学之用，亦可作为高等院校体育教师的参考资料。

版权所有，翻印必究。举报电话：010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术，用户可通过在图案表面涂抹清水，图案消失，水干后图案复现；或将表面膜揭下，放在白纸上用彩笔涂抹，图案在白纸上再现的方法识别真伪。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/游春栋，李明，陶弥锋主编；孙明涛，许刚，李吉林，许春光副主编. —北京：清华大学出版社，2006.8

ISBN 7-302-13453-7

I. 体… II. ①游…②李…③陶…④孙…⑤许…⑥李…⑦许… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081299 号

出 版 者：清华大学出版社 地 址：北京清华大学学研大厦

<http://www.tup.com.cn> 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 客户服务：010-62776969

责任编辑：刘建龙

排版人员：李 欣

印 刷 者：北京市清华园胶印厂

装 订 者：三河市春园印刷有限公司

发 行 者：新华书店总店北京发行所

开 本：185×260 印张：22.5 字数：526 千字

版 次：2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-302-13453-7/G·727

印 数：1~6000

定 价：29.00 元



读者回执卡

欢迎您立即填写回函

您好！感谢您购买本书，请您抽出宝贵的时间填写这份回执卡，并将此页剪下寄回我公司读者服务部。我们会在以后的工作中充分考虑您的意见和建议，并将您的信息加入公司的客户档案中，以便向您提供全程的一体化服务。您享有的权益：

- ★ 免费获得我公司的新书资料；
- ★ 寻求解答阅读中遇到的问题；

- ★ 免费参加我公司组织的技术交流会及讲座；
- ★ 可参加不定期的促销活动，免费获取赠品；

读者基本资料

姓 名 _____ 性 别 ☐男 ☐女 年 龄 _____
电 话 _____ 职 业 _____ 文化程度 _____
E-mail _____ 邮 编 _____
通讯地址 _____

请在您认可处打√ (6至10题可多选)

- | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 1、您购买的图书名称是什么： | | | | |
| 2、您在何处购买的此书： | | | | |
| 3、您对电脑的掌握程度： | ☐ 不懂 | ☐ 基本掌握 | ☐ 熟练应用 | ☐ 精通某一领域 |
| 4、您学习此书的主要目的是： | ☐ 工作需要 | ☐ 个人爱好 | ☐ 获得证书 | |
| 5、您希望通过学习达到何种程度： | ☐ 基本掌握 | ☐ 熟练应用 | ☐ 专业水平 | |
| 6、您想学习的其他电脑知识有： | ☐ 电脑入门 | ☐ 操作系统 | ☐ 办公软件 | ☐ 多媒体设计 |
| | ☐ 编程知识 | ☐ 图像设计 | ☐ 网页设计 | ☐ 互联网知识 |
| 7、影响您购买图书的因素： | ☐ 书名 | ☐ 作者 | ☐ 出版机构 | ☐ 印刷、装帧质量 |
| | ☐ 内容简介 | ☐ 网络宣传 | ☐ 图书定价 | ☐ 书店宣传 |
| | ☐ 封面、插图及版式 | ☐ 知名作家（学者）的推荐或书评 | ☐ 用教学光盘 | ☐ 其他 |
| 8、您比较喜欢哪些形式的学习方式： | ☐ 看图书 | ☐ 上网学习 | ☐ 50 元以内 | ☐ 参加培训班 |
| 9、您可以接受的图书的价格是： | ☐ 20 元以内 | ☐ 30 元以内 | ☐ 50 元以内 | ☐ 100 元以内 |
| 10、您从何处获知本公司产品信息： | ☐ 报纸、杂志 | ☐ 广播、电视 | ☐ 同事或朋友推荐 | ☐ 网站 |
| 11、您对本书的满意度： | ☐ 很满意 | ☐ 较满意 | ☐ 一般 | ☐ 不满意 |
| 12、您对我们的建议： | | | | |

请剪下本页填写清楚，放入信封寄回，谢谢！

1 0 0 0 8 4

北京100084—157信箱

读者服务部

收

贴 票 邮 处

邮政编码：□□□□□□

前 言

21 世纪是一个空前激烈的经济竞争、科技竞争、人才竞争的时代。学校体育培养出全面发展、身心健康的高素质人才，培养出大批有“终身体育”思想的现代人是时代赋予的历史使命，是走向“科学体育”的必由之路。

学校体育的发展与社会历史的发展和传统文化的继承息息相关，是建立在不同的历史时期社会政治、经济基础上的。学校体育任务的制定必须反映国家、社会的需要和学生身心全面发展的需要。改变几十年以来传统的体育教学模式，已成为目前高等学校体育教学工作的中心工作。

近期，教育部针对过去体育教学存在的问题，完善了传统的以技能为锻炼指标的《大学生体育合格标准》，颁布了以对学生体质健康测试为评价手段的《大学生体质健康标准》。科学地把体育教学与健康教育有机结合，突出了学生的体质健康和身心发展，可使学生有意识地感悟到个人运动的需要，更主动地去改善自己的健康状况。因此，全面实施《大学生体质健康标准》是当前学校教育，特别是学校体育工作的重要内容。它强调学生身体要正常发育，形态技能要全面协调发展，身体健康和身体素质要全面提高，激励学生主动、自觉地参加身体锻炼，加强全面锻炼身体的过程。

为进一步促进《大学生体质健康标准》的深入实施，真正使“健康第一”的教育思想落实到实处，充分发挥体育在素质教育中的渗透作用，我们针对当代大学生的身心特点，依据高校体育课程的性质和任务，遵照教材选编的原则与要求，经过反复权衡和精挑细选，确定了本教材的内容。在编写过程中，我们力求使本书成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。

参加本书编写的同志，大多是长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线体育教师。我们根据长期体育教学工作中的经验以及存在的问题进行深入细致的研讨，并经过实践论证提炼出了这个编写方案。在编写过程中，我们还直接或间接地引用了许多理论和文献资料。在此，谨向文献的作者表示最诚挚的谢意。

由于编者水平能力所限，本教材难免存在许多不足之处，恳请读者提出宝贵意见，以便在今后进行修订并逐步加以完善。

编 者

目 录

第一部分 体育与健康概述	
第一章 体育概述1	一、脉搏..... 22
第一节 体育的概念.....1	二、血压..... 22
一、基本概念.....1	三、肺活量..... 22
二、体育的分类.....1	四、评价标准..... 22
三、体育的产生与发展.....2	第五节 身体素质的测试与评价 24
四、体育的功能.....3	一、50 米跑..... 24
第二节 世界体育发展简况5	二、1 000 米跑(男)、 800 米跑(女)..... 25
一、古代体育发展.....5	三、立定跳远..... 25
二、近代体育发展.....6	四、握力和握力体重指数..... 26
三、当代体育发展.....7	五、仰卧起坐(女)..... 26
第三节 我国体育概述8	六、坐位体前屈..... 27
一、我国古代体育.....8	七、12 分钟跑..... 27
二、我国近代体育的兴起与发展.....9	第六节 大学生体质健康 标准的综合评定 28
三、我国现代体育.....9	一、综合评定的项目和权重..... 28
四、我国现代体育的发展目标.....9	二、综合评定方法..... 28
第二章 健康概述10	第三章 体育锻炼 30
第一节 健康简介.....10	第一节 人体的一般概述..... 30
一、健康的内容.....10	一、人体的基本组成..... 30
二、健康的内涵.....10	二、生长发育规律..... 30
三、亚健康状态.....12	第二节 体育锻炼对增强体质的作用 31
四、健康的关键因素.....12	一、运动系统..... 31
第二节 体质健康标准概述13	二、心血管系统..... 32
一、体质与健康.....13	三、呼吸系统..... 32
二、体质健康评价的意义.....14	四、消化系统..... 33
三、《学生体质健康标准》.....15	第三节 科学锻炼身体的原则和方法 34
第三节 身体形态的测试与评价17	一、科学锻炼身体的原则..... 34
一、身高.....17	二、科学锻炼身体的方法..... 35
二、体重.....18	第四章 体育与保健 36
三、身高标准体重.....18	第一节 体育卫生..... 36
第四节 身体机能的测定与评价21	

一、体育一般卫生.....	36	一、全民健身计划产生的背景.....	57
二、女子体育卫生.....	37	二、全民健身计划的地位和作用.....	57
三、运动营养.....	38	三、全民健身计划的目标和任务.....	58
第二节 运动按摩.....	38	四、全民健身计划的实施步骤.....	58
一、按摩时应注意的事项.....	39	五、全民健身计划与学校体育.....	58
二、运动按摩的一般手法.....	39	第六节 终身体育.....	59
三、身体各部位的按摩.....	41	一、终身体育的概念.....	59
四、按摩在运动实践中的运用.....	41	二、终身体育的形成及发展.....	59
第三节 运动创伤的预防和 简单处理方法.....	41	三、学校体育与终身体育.....	60
一、运动创伤的基本 原因和预防原则.....	42	第六章 体育竞赛的组织与编排.....	63
二、常见运动创伤的 简单处理方法.....	43	第一节 体育竞赛的组织.....	63
第五章 学校体育与全民健身.....	47	一、组织工作.....	63
第一节 体育在现代教育中的 地位和作用.....	47	二、竞赛前的准备工作.....	63
一、学校体育是其他教育的基础, 是现代教育的组成部分.....	47	三、结束工作.....	64
二、学校体育是培养学生精神 文明的重要内容与手段.....	48	第二节 田径竞赛编排.....	64
三、学校体育改革和发展是 实现终生健身的重要途径.....	48	一、编排前的准备工作.....	64
第二节 我国学校体育制度的基本措施.....	50	二、竞赛分组编排.....	64
一、学校体育工作体制.....	50	三、竞赛秩序编排.....	65
二、实施学校体育有关的 重要规章制度.....	50	四、编印秩序册.....	66
三、实现学校体育 制度的基本措施.....	51	五、竞赛期间的编排 记录公告工作.....	66
第三节 学校体育的目的和任务.....	53	第三节 球类竞赛编排.....	66
一、确定学校体育的目的 和任务的依据.....	53	一、单淘汰制.....	66
二、学校体育的目的和任务.....	53	二、单循环制.....	67
第四节 学校体育工作的组织与实施.....	53	三、双循环制.....	67
一、体育课.....	54	四、分组循环制.....	68
二、课余体育活动.....	54	五、混合制.....	68
三、现代体育课程的发展趋势.....	55	第七章 体育欣赏.....	69
第五节 全民健身计划.....	57	第一节 体育运动中的各种美.....	69
		一、体育美的意义.....	69
		二、体育运动中美的内容.....	70
		第二节 欣赏体育竞赛的心理 特点和美的感受.....	70
		一、运动员在运动竞赛 过程中的一般心理特点.....	70
		二、竞赛过程中运动员 的情绪表现.....	71

三、欣赏体育运动竞赛的心理特点	71	二、违例部分	94
四、美的感受	72	三、犯规部分	96
第三节 如何欣赏体育竞赛	73	第十章 排球	100
一、理解	73	第一节 概述	100
二、判断	73	第二节 排球的基本技术	100
三、欣赏体育竞赛或表演	73	一、准备姿势与移动	101
第八章 国内外大型体育赛事简介	75	二、发球	102
第一节 国际综合性运动会简介	75	三、垫球	104
一、奥运会	75	四、传球	106
二、世界大学生运动会	76	五、扣球	108
三、亚洲运动会及其他国际大型运动会	76	六、拦网	111
第二节 国内大型体育竞赛简介	78	第三节 排球的基本战术	112
一、全国运动会	78	一、阵容配备	112
二、全国大学生运动会	79	二、交换位置	113
三、全国少数民族运动会	79	三、信号联系	113
四、全国城市运动会	80	四、“自由人”运用	113
五、全国农民运动会	80	五、接发球阵形	114
六、全国青少年运动会	80	六、“中一二”进攻战术	114
第二部分 对抗性体育		七、“边一二”进攻战术	115
第九章 篮球	81	八、“后排插上”进攻战术	115
第一节 概述	81	九、“边跟进”防守战术	115
第二节 篮球的基本技术	82	十、“心跟进”防守战术	115
一、移动	82	第四节 排球竞赛规则简介	116
二、运球	82	一、场地、器械、设备	116
三、传、接球	83	二、胜一分、胜一局、胜一场	116
四、投篮	85	三、界内、外球	116
五、持球突破	87	四、发球犯规	117
六、个人防守	88	五、位置错误	117
七、抢篮板球	89	六、击球时的犯规	117
第三节 篮球的基本战术	90	七、在球网附近的犯规	117
一、攻防的基础配合	90	八、拦网犯规	118
二、快攻与防快攻配合	92	九、暂停与换人	118
三、区域联防与进攻区域联防	93	十、后排队员进攻性击球犯规	118
第四节 篮球竞赛规则简介	94	第十一章 足球	121
一、场地设备与比赛通则	94	第一节 简介	121
		第二节 足球的基本技术	121
		一、无球技术	122

二、有球技术	122	十、发球、接发球和方位的 选择	157
第三节 足球的基本战术	133	十一、团体赛形式	157
一、比赛阵形	133	第十三章 羽毛球	160
二、进攻基础战术	133	第一节 羽毛球运动的起源与发展	160
三、防守基础战术	134	第二节 羽毛球的基本技术	160
四、定位球战术	134	一、握拍法	160
第四节 足球竞赛规则简介	135	二、发球	161
一、足球竞赛规则简介	135	三、接发球	163
二、裁判法	138	四、击球法	164
第十二章 乒乓球	141	五、步法	167
第一节 乒乓球运动的起源与发展	141	第三节 羽毛球基本战术	168
第二节 乒乓球的基本技术	141	一、单打战术	168
一、握拍法	141	二、双打战术	169
二、基本站位和准备姿势	142	第四节 羽毛球竞赛规则	170
三、发球与接发球	143	一、场地	170
四、攻球	145	二、网柱	170
五、推挡	147	三、球网	171
六、弧圈球	148	四、羽毛球	171
七、搓球	150	五、球拍	171
八、削球	151	六、挑选场地或发球权	171
九、步法	151	七、局数和分数	171
十、结合技术	152	八、交换场地	172
第三节 乒乓球的基本战术	153	九、发球和接发球	172
一、发球抢攻战术	154	十、发球和接发球的顺序	172
二、拉攻战术	154	十一、重新发球	173
三、削球反攻战术	154	十二、违例	173
四、搓攻战术	154	第十四章 网球	176
第四节 乒乓球竞赛规则	155	第一节 简述	176
一、球台	155	一、网球运动的起源和发展	176
二、球网装置	155	二、著名赛事介绍	177
三、球	155	三、网球运动的分类	178
四、球拍	155	第二节 网球的基本技术	178
五、合法发球	156	一、网球技术的分类:	178
六、合法还击	156	二、握拍法	179
七、一分	156	三、准备姿势	180
八、一局比赛	156		
九、一场比赛	157		

四、发球	180	二、转身	213
五、接发球	181	第十节 游泳比赛规则简介	214
六、击球	182	第十六章 田径	216
第三节 网球的基本战术	186	第一节 概述	216
一、单打战术	186	第二节 田径运动的分类	217
二、双打战术	187	第三节 短跑	219
第四节 网球竞赛规则简介	188	一、技术要领	219
一、场地、器材的要求	188	二、练习方法	221
二、计分方法	188	三、教法提示	222
三、发球	189	四、易犯错误及纠正方法	223
四、通则	190	第四节 接力跑	224
五、双打	191	一、技术要领	224
第十五章 游泳	192	二、练习方法	225
第一节 概述	192	三、教法提示	225
第二节 熟悉水性	192	四、易犯错误与纠正方法	225
一、水中行走	193	第五节 跨栏跑	226
二、学习呼吸	193	一、技术要点	226
三、水中漂浮	194	二、练习方法	226
四、滑行	195	三、教法提示	226
第三节 游泳运动的分类与比赛项目	196	四、易犯错误与纠正方法	227
一、分类	196	第六节 中长跑	228
二、比赛项目	196	第七节 跳远	228
第四节 游泳运动的安全与卫生		一、技术要领	228
知识和紧急救护	197	二、练习方法	228
一、游泳运动的安全与		三、教法提示	229
卫生知识	197	四、易犯错误与纠正方法	229
二、游泳运动中的紧急救护	198	第八节 三级跳远	230
第五节 蛙泳	200	一、技术要领	230
一、蛙泳的基本技术	200	二、练习方法	230
二、蛙泳的练习方法	201	三、易犯错误及纠正方法	230
第六节 自由泳	203	第九节 跳高	231
一、自由泳的基本技术	203	一、技术要领	231
二、练习方法	206	二、练习方法	231
三、教法提示	207	三、教法提示	232
第七节 仰泳	207	四、易犯错误与纠正方法	232
第八节 蝶泳	209	第十节 推铅球	233
第九节 出发和转身	211	一、技术要领	233
一、出发	211	二、练习方法	234

三、教法提示	235
四、易犯错误及纠正方法	235
第十一节 掷标枪	236
一、技术要领	236
二、练习方法	236
三、教法提示	236
四、易犯错误与纠正方法	237
第十二节 掷铁饼	237
一、技术要领	237
二、练习方法	238
三、教法提示	238
四、易犯错误与纠正方法	239
第十三节 田径规则简介	239
一、径赛项目的有关规则	239
二、田赛项目的有关规则	240

第三部分 传统保健体育

第十七章 武术	245
第一节 概述	245
一、武术的概念	245
二、武术的形式及内容	245
三、武术的特点和作用	246
第二节 武术基本功	247
一、肩臂功	247
二、腰功	248
三、腿功	248
第三节 武术基本动作	250
一、手型	250
二、步型	250
三、手法	251
四、步法	252
五、腿法	252
六、跳跃	253
第四节 初级长拳(第三路)	254
一、动作名称	254
二、动作说明	255
第五节 简化太极拳	265
一、动作名称	265
二、动作说明	265

第四部分 休闲娱乐体育

第十八章 轮滑	282
第一节 轮滑运动简述	282
一、轮滑运动的起源和发展	282
二、轮滑运动的特点及其锻炼价值	282
三、轮滑运动的分类	283
第二节 轮滑运动的基本技术	283
一、初学滑行练习	283
二、速度滑轮滑基本技术	285
三、轮滑运动场地和安全	285
第十九章 攀岩运动	287
第一节 攀岩运动的概述	287
第二节 攀岩运动的场地与装备	287
一、攀岩的场地	287
二、攀岩的装备	287
第三节 攀岩运动的基本技术	288
一、攀岩的手法	288
二、攀岩的脚法	288
三、重心控制	289
四、侧位技术	289
五、手脚同点	290
六、攀岩节奏	290
七、线路规划	291
第四节 攀岩运动的训练方法	291
第二十章 健美操	292
第一节 健美操运动概述	292
一、健美操的运动特征	292
二、健美操的分类	292
三、健美操运动的特点和功能	294
第二节 健美操的基本动作	296
一、健美操基本动作的特点	296
二、健美操基本动作的作用	296
三、健美操基本动作的主要内容	296
四、健美操练习时应注意的几个方面	300

第三节 健身健美操的比赛规则简介.....301	第三节 台球的基本杆法与应用..... 319
一、总则介绍.....301	一、推进球技术..... 319
二、成套动作的评分.....302	二、跟进球技术..... 320
第二十一章 定向越野.....304	三、定位球技术..... 320
一、定向越野简介.....304	四、缩杆球技术..... 321
二、定向越野的物质条件	五、侧旋球技术..... 321
——场地.....304	第四节 台球的基本练习方法..... 322
三、定向越野的技能.....306	一、台球的基本技术练习..... 322
四、定向越野的比赛——犯规	二、台球的基本杆法教学..... 322
与处罚.....306	三、主球控制的练习方法..... 323
第二十二章 体育舞蹈(国际	第五节 台球的基本战术练习..... 324
标准交谊舞).....308	第二十四章 保龄球..... 326
第一节 体育舞蹈简介.....308	第一节 保龄球运动简介..... 326
一、体育舞蹈发展概况.....308	一、保龄球运动的起源与发展..... 326
二、体育舞蹈的特点和分类.....309	二、保龄球的特点及其锻炼
第二节 体育舞蹈内容.....309	价值..... 326
一、体育舞蹈基本知识.....309	第二节 保龄球运动的场地、
二、体育舞蹈技术.....311	器材介绍..... 326
第三节 体育舞蹈比赛规则简介.....313	一、球..... 326
一、体育舞蹈的竞赛特点.....313	二、球道..... 327
二、国际标准舞评审标准.....313	三、木瓶..... 327
三、评审知识.....314	第三节 比赛方法和主要规则..... 328
四、比赛计分方法.....314	一、比赛方法..... 328
五、比赛场地与服装.....315	二、记分规则及记分符号..... 328
第二十三章 台球.....316	第四节 保龄球运动的基本礼仪..... 329
第一节 台球运动的基本设施.....316	第五节 保龄球的基本技术与
一、球台.....316	练习方法..... 329
二、球杆.....317	一、保龄球的基本技术..... 329
三、球.....317	二、保龄球的练习方法..... 331
四、杆架.....317	第二十五章 艺术体操..... 333
五、涩粉块.....317	第一节 艺术体操运动简述..... 333
六、场地与灯光.....317	一、艺术体操的起源和发展..... 333
第二节 台球的基本技术与应用.....317	二、艺术体操的特点和锻炼
一、握杆方法和身体姿势.....317	价值..... 334
二、击球的技术动作.....318	三、艺术体操的分类和动作
三、击球方法.....319	内容..... 334
	第二节 艺术体操的基本动作..... 335

第三节 艺术体操比赛规则

和裁判法简介341

一、艺术体操竞赛方法简介341

二、艺术体操比赛种类

与成绩计算341

三、艺术体操裁判方法简介341

四、比赛的其他有关规定简介342

参考文献343

第一部分 体育与健康概述

第一章 体育概述

在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

第一节 体育的概念

一、基本概念

体育运动(广义体育)是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。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同，广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

(一) 学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养其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，是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

(二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征:

- (1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手;
- (2) 竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用,结果也被社会承认;
- (3) 参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,加强了活动的严肃性;
- (4) 竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动那样,仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

(三) 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征:

- (1) 健身性,这是大众百姓参加体育活动的主要目的;
- (2) 娱乐性,体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感;
- (3) 自主选择性,参加者根据自己的需要和实际情况,选择活动的时间、地点和内容;
- (4) 生活性,大众体育已经成为人们日常生活的一项内容,并日常化和生活化;
- (5) 余暇性,从时间上来讲,大众体育是善度余暇的手段,是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,身体直接参与活动,它们都要求全面地发展身体,提高有机体机能能力。在三者的实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同地是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

三、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育作为一种社会现象,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 and 劳动过程中萌生的。原始人类的生活条件非常恶劣。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猛兽禽野兽作斗争,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需的基本活动技能。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。

体育从它产生时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,是原始人类生产发展的副产品,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。以上种种对体育的发展都起了重要的作用。

进入奴隶制时期,随着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生活的需要,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进步和人们健康生活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。

四、体育的功能

随着社会的不断进步和发展,人类需要的层次不断提高、体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示,人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有五大功能:

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

(1) 可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中。神经系统的均衡性和灵活性加强,对外反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

(2) 可以改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要,促进生长发展,提高运动能力。

(3) 可以使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

(4) 可以使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理;使人朝气蓬勃,充满活力。

(5) 可以增加人体的免疫力和对疾病的抵抗力,提高人体对外界环境的适应能力。

(6) 可以防病、治病,推迟衰老,延年益寿。

(二) 教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能。突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言,由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社会公德等优良品德方面具有不可低估的社会教育作用。

(三) 娱乐功能

随着社会的不断进步和发展,社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余,要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引人们自觉地投身于其中,成为人们余暇生活的一个重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要。

(四) 政治功能

尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点,从奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实都无可争辩地表明体育和政治有密切的联系。例如:1936年由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。在该届奥运会上,臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得4枚金牌