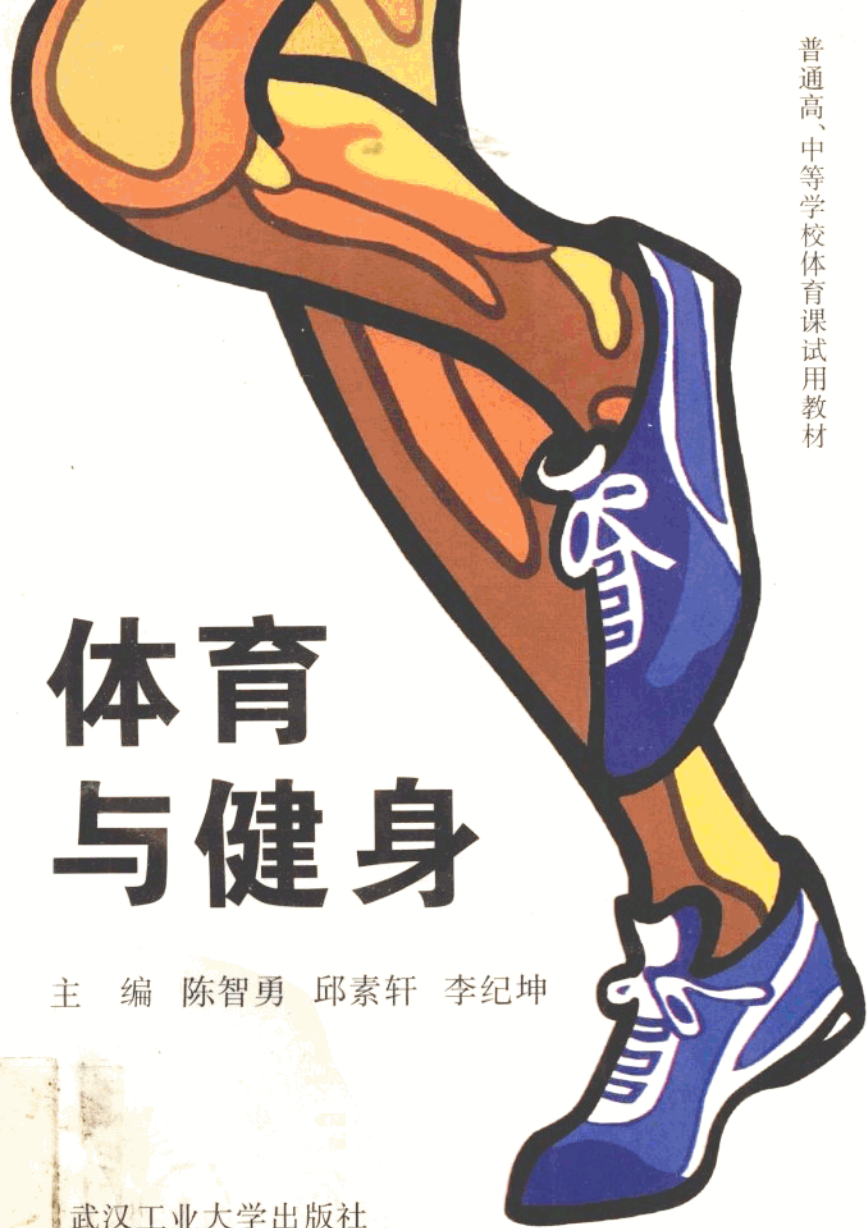


普通高、中等学校体育课试用教材

体育 与健身

主 编 陈智勇 邱素轩 李纪坤

武汉工业大学出版社



普通高、中等学校体育课试用教材

体育与健身

陈智勇
邱素轩 主编
李纪坤

武汉工业大学出版社

• 武汉 •

(鄂)新登字 13 号

内容摘要

本书是为贯彻《全民健身计划纲要》、《全国高、中等学校体育课程指导纲要》编写的普通高、中等学校体育课试用教材,全书共分 18 章。它首先介绍了体育的基本概念,体育运动对人体的影响,科学锻炼身体的方法以及运动卫生、保健等知识。然后又分别阐述了田径、竞技体操、交谊舞、健美、武术、游泳、乒乓球、排球、足球、篮球等最基本的技术和练习方法,并指出了练习动作时易犯错误的原因和纠正的方法。附录了青少年学生喜欢和青睐的运动项目。本书与其他同类书相比有六个明显的特点:一是体现贯彻《全民健身计划纲要》;二是突出教育、健身和育人;三是项目较多,内容丰富;四是图文并茂,通俗易懂;五是介绍了大量的锻炼方法,便于自学;六是可供高水平运动员训练指导。

本书还可以作为技工学校学生体育课教材,也可供体育教师、业余教练员及体育爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健身/陈智勇主编. 武汉:武汉工业大学出版社,
1996.1
ISBN 7-5629-1072-3

I. 体… II. 陈… III. 体育-健身-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 02187 号

武汉工业大学出版社出版发行

(武昌珞珈路 14 号 邮编 430070)

武汉天翌科技有限公司激光照排

武汉测绘院地图印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:17 字数:460 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—20000 定价:16.60 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

序

科学技术是生产力,而且是生产力中最活跃的因素,而科学技术进步的基础是教育,没有教育发展,便没有科学技术的进步。先进的科学技术要靠人去创造,先进的技术装备要靠人去掌握。普通高、中等学校是培养科学技术人才的基地,是国民体育的基础,对提高中华民族素质,培养全面发展的科技人才具有重要作用。

社会劳动成员的体质强弱,直接关系到社会劳动生产力发展的快慢,也关系到国家、民族的强弱盛衰,普通高、中等学校学生是中华民族中最富有朝气蓬勃精神的青年群体,他们正处于身体发育的关键时期,通过全面的身体锻炼,将为一生健康及其下一代的成长打下良好的基础,这对改善中华民族的体质状况有着极为深远的意义。同时,我国普通高、中等学校遍布全国,每年将有大批毕业生走向社会,这对于推动我国群众性体育活动的开展将起到积极作用。

我国建国 40 多年来,普通高、中等学校体育在党和政府的重视关怀下,以多种法规的形式,确立了在普通高、中等学校教育中的地位。国家规定体育课程是普通高、中等学校学生必修课。学生接受体育教育,掌握体育锻炼的科学知识和方法,有效地增强体质,做到德、智、体全面发展,以便将来担负起建设社会主义的繁重任务。因此,普通高、中等学校体育教育是一个全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程,是实施学校全面教育不可缺少的一部分。

如何全面实现学校体育教育的目的任务,除了体育教师应具备优良的政治素质和业务素质外,教材乃是一项重要的知识媒介,非同小可。《体育与健身》的作者为了开展体育学术交流、活跃学术

思想、促进体育学科发展和体育事业的进步、普及体育科学技术知识、传播先进的体育健身方法和经验,坚持科学技术是第一生产力的思想和“百花齐放、百家争鸣”的方针,严格遵循了《全民健身计划纲要》、《全国普通高、中等学校体育课程指导纲要》等文件的精神,遵循了普通高、中等学校学生生理心理特点,广泛听取了普通高、中等学校体育教师的意见,认真收集了学生的反映和要求,依据我国南、北方部分城市普通高、中等学校体育教学大纲的内容编写而成。它凝聚着广大体育教师的辛勤劳动,是集体智慧的结晶。它不仅可作为普通高、中等学校体育教材,也是广大学生课余锻炼的良师益友。此书的出版发行,不仅有助于提高体育教学质量,增强体质,而且有助于繁荣体育科学,为丰富和完善我国普通高、中等学校体育教材,增加了新鲜血液。

我衷心的祝愿《体育与健身》的问世,将为我国的普通高、中等体育教育和高、中等学校体育的发展产生积极影响,将为我国培养21世纪德、智、体全面发展的科技人才,作出贡献。

湖北省高等学校体育工作者协会常务副秘书长

中国地质大学教授

王德生

前言

体育教学是学校整个教学计划中的重要组成部分,它是贯彻党的教育方针,培养跨世纪德智体全面发展的人材的必要手段,有着其他课程无法替代的作用。对青少年进行“终身体育”教育,是全民健身的基础,是体育事业的战略重点。作为必修课的体育,其教学成效的优劣,直接关系到他们的身心健康,强健的体魄,灵敏的头脑,正是高效地学习和生活的保证,因此,一方面我们应当不断地提高体育教师的素质,另一方面,一本适用的优良的教科书,也是很重要的。去年《全民健身计划纲要》已由国务院颁发,它是一个造福社会的宏大的跨世纪的系统工程,随着全民健身计划“一二一工程”的实施,无疑也会对体育教材和参考书提出新的要求。它不仅应该能够适用于教师的教学,还应适用于学生的自学以及群众健身指导的需要,使得身体锻炼都能在科学理论的指导下进行。

正是基于以上考虑,编者根据《全民健身计划纲要》、《全国普通高、中等学校体育课程指导纲要》和教学大纲等文件精神,充分考虑普通高、中等学校学生的生理心理特点,并结合当前南、北方部分城市普通高、中等学校体育教学的现状和实际情况,按照体育课程教材编写的原则,编写了这本《体育与健身》。

《体育与健身》是我国部分城市普通高、中等学校体育教师经过多年的经验总结、通过反复酝酿构思编写而成,它凝聚着广大体育教师的辛勤劳动,是集体智慧的结晶,全体编委以唯物主义的态度,力求从普通高、中等学校培养方向和目标出发,从强调纯竞技技术转到以掌握体育锻炼方法、增进身体的健康、增强体质的方法论新体系上来。在内容上,则从较高层次和有益于“终身体育”的角度,尽量避免与中小学内容的重复,精选了对普通高、中等学校学生有实用价值,有助于学校“职业体育”的锻炼内容和方法。力求图

文并茂、通俗易懂,便于自学。

在编写过程中,全体编委以严谨的学术态度,对教材的内容和体系作了反复的推敲和修改,参考借鉴了国内外近期出版的多类学科论著和文献,在此谨向原著者表示深深的谢意。希望本书的出版发行对丰富和完善我国普通高、中等学校体育教材,对促进我国普通高、中等学校的体育教学和体育活动以及群众体育的发展起到有力的推动作用。

本书由陈智勇、邱素轩、李纪坤负责统稿并担任主编。在统稿过程中敖宝山、张建奎、常苑、杨长岭、朱宝文、衡绵荣、陈云龙、邓玉珊、李早英、李勇、刘建华、冯肖新、沈成志、吴振民、王永革、张沪、项汉玲、薛利人等同志做了大量工作。应该特别提到的是武汉体育学院喻慕侃教授、中国地质大学胡燕生教授、武汉体育学院学报郑宝田副编审主审了这本书,并在教材的编写过程中,从提纲到构思,体系的形成以及章节的具体内容等方面,给予了全面的指导。另外,武汉工业大学出版社对本书的出版给予了大力支持。在此一并表示衷心的感谢。

参加本书编写的编委有(排名不分先后):敖宝山、张建奎、常苑、杨长岭、朱宝文、衡绵荣、陈云龙、邓玉珊、卢志兴、龚玉山、秦江、邱民英、仲鹏飞、陈新民、田世光、彭五一、冯肖新、李早英、沈成志、张沪、项汉玲、崔文、闻惠汉、郭才祥、肖森汉、李承维、彭宗平、姚满红、高康、甘新生、韩小华、易培基、吴振民、李勇、梁必健、薛利人、刘建华、王永革、高鹏、张喜根、张淑敏、庞群英、孙南珍、赵一凤、陶伍建、魏华、刘德松、张玉华、杨德英、吴红卫、邱素轩、李纪坤、陈智勇。

编写这样一本内容多,且适用性强的体育教材和参考书,是一项比较艰难的工作,我们希望得到广大体育工作者和专家同仁关怀指导,使之不断改进和完善,由于时间和水平有限,不妥之处欢迎同仁不吝批评指正。

编 者

目 录

第一章 概 论	(1)
第一节 体育的由来和发展.....	(1)
第二节 体育对人类社会的进步与发展的主要功能.....	(8)
第三节 体育在当代生活中的地位	(13)
第四节 我国体育的目的、任务和战略目标.....	(16)
第五节 普通高、中等专业学校体育的目的、任务	(18)
第六节 实现普通高、中等学校体育教育的基本途径 与要求	(20)
第二章 青少年学生与体育锻炼	(23)
第一节 青少年学生体育锻炼的重要性	(23)
第二节 青少年学生的生理心理特征	(24)
第三节 青少年学生体育锻炼应该注意的事项	(27)
第三章 体育锻炼与健身	(29)
第一节 概 述	(29)
第二节 体育锻炼应遵循的基本原则	(33)
第三节 体育锻炼的方法	(37)
第四章 体育锻炼的科学基础	(42)
第一节 体育锻炼的生理学基础	(42)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(46)
第三节 影响人体健康诸方面的因素	(49)
第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响	(51)
第五章 身体锻炼的手段	(58)
第一节 发展身体素质的方法	(58)
第二节 民族传统健身手段	(62)
第三节 自然力的锻炼方法	(73)

第六章 体育卫生保健	(77)
第一节 体育锻炼与卫生	(77)
第二节 女子体育卫生	(79)
第三节 体育锻炼的医务监督与运动处方	(80)
第四节 体育锻炼中常见的生理反应	(83)
(I) 第五节 体育锻炼中常见的运动损伤的处理、预防和急救措施	(86)
(8) 第七章 体育锻炼与营养	(95)
(81) 第一节 人体需要的五大营养素	(95)
(81) 第二节 无机盐和微量元素与健身	(104)
第八章 体育锻炼效果的测量与评价	(107)
第一节 测量与评价的作用和指标的选择	(107)
(05) 第二节 形态、机能、身体素质的测量方法和评价标准	(108)
(85) 第九章 田径运动与健身	(118)
(85) 第一节 短 跑	(120)
(75) 第二节 接力跑	(131)
(05) 第三节 跨栏跑	(135)
(05) 第四节 中长距离跑	(145)
(88) 第五节 跳 远	(152)
(78) 第六节 跳 高	(163)
(51) 第七节 三级跳远	(172)
(51) 第八节 推铅球	(177)
(04) 第九节 掷标枪	(185)
(04) 第十节 田径运动竞赛基本的编排和裁判方法	(193)
(12) 第十章 篮球运动与健身	(208)
(82) 第一节 篮球的基本技术	(208)
(82) 第二节 篮球的基本战术	(231)
(50) 第三节 篮球重点规则与裁判法	(237)
(85) 第十一章 排球运动与健身	(247)

(11) 第一节	排球的基本技术	排球的基本技术	廿三页	(247)
(12) 第二节	排球的基本战术	排球的基本战术	廿四页	(264)
(13) 第三节	排球重点规则及裁判法	排球重点规则及裁判法	廿五页	(269)
第十二章	足球运动与健身	足球运动与健身	廿六页	(275)
(01) 第一节	足球的基本技术	足球的基本技术	廿八页	(275)
(02) 第二节	足球的基本战术	足球的基本战术	廿九页	(294)
(03) 第三节	足球重点规则及裁判法	足球重点规则及裁判法	三十页	(297)
第十三章	乒乓球运动与健身	乒乓球运动与健身	三十页	(306)
(01) 第一节	乒乓球的基本技术	乒乓球的基本技术	三十一页	(306)
(02) 第二节	乒乓球的基本战术	乒乓球的基本战术	三十二页	(320)
(03) 第三节	乒乓球重点规则及裁判法	乒乓球重点规则及裁判法	三十三页	(323)
(04) 第四节	乒乓球裁判员临场操作程序	乒乓球裁判员临场操作程序	三十四页	(325)
(05) 第五节	部分球类项目竞赛方法的基本编排方法	部分球类项目竞赛方法的基本编排方法	三十五页	(326)
第十四章	武术运动与健身	武术运动与健身	三十五页	(326)
(01) 第一节	武术的基本功和基本动作	武术的基本功和基本动作	三十六页	(326)
(02) 第二节	初级长拳第一路	初级长拳第一路	三十七页	(339)
	第三节 初级剑术	初级剑术		(351)
	第四节 简化太极拳	简化太极拳		(372)
第十五章	竞技体操与健身	竞技体操与健身	三十九页	(392)
	第一节 技巧	技巧		(392)
	第二节 双杠	双杠		(396)
	第三节 单杠	单杠		(404)
	第四节 支撑跳跃	支撑跳跃		(408)
第十六章	游泳运动与健身	游泳运动与健身	四十一页	(412)
	第一节 蛙泳	蛙泳		(412)
	第二节 自由泳	自由泳		(421)
	第三节 水上救护与安全知识简介	水上救护与安全知识简介		(426)
第十七章	健美运动与健身	健美运动与健身	四十三页	(430)
	第一节 颈部锻炼的方法	颈部锻炼的方法		(431)
	第二节 臂部锻炼的方法	臂部锻炼的方法		(433)

第三节	胸部锻炼的方法	(441)
第四节	背部锻炼的方法	(446)
第五节	腹、腰部锻炼的方法	(449)
第六节	腿部锻炼的方法	(451)
第十八章	羽毛球、网球、滑冰等运动项目简介	(460)
第一节	羽毛球	(460)
第二节	网球	(461)
第三节	台球	(461)
第四节	高尔夫球	(462)
第五节	拳击	(463)
第六节	桥牌	(464)
第七节	速度滑冰	(464)
附录一	韵律健美操与健身	(468)
附录二	国际标准交谊舞与健身	(507)
附录三	国家体育锻炼标准	(524)
附录四	部分运动项目场地图简介	(528)

第一章 概 论

第一节 体育的由来和发展

不同的哲学观点对人类的进化、社会的发展有不同的解释。“劳动创造了人类”，而不是上帝创造人类。劳动不仅创造了人类，而且促进了社会的形成和发展。作为人类社会现象的体育，对其成因与发展有着多种说法。因此，要了解它的产生和发展，首先应了解体育究竟是什么，也就是必须明确体育的概念与属性问题。

一、什么是体育

1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词，来论述儿童的教育问题。18世纪末，德国J. C. F. 顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818年，英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程。把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容，以课的形式固定下来，向学生进行有计划的教育，建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念，对发展学校体育起到了决定性的作用。在相当长的一段时期内，“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初，才逐渐在世界范围内统称为“体育”，并将其作为全面教育的三根支柱（德育、智育、体育）之一。随着竞技体育、娱乐体育和健身运动的高速发展，逐渐形成了竞技运动、身体锻炼和身体娱乐，三者既有区别又有联系，我们称之为体育或体育运动（Physical Education and Sports）。

根据体育的演变和发展过程，《中国大百科全书》体育卷中把体育概念分为广义体育和狭义体育。

广义的体育（亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，提高运动技术水平，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,它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定社会政治和经济服务。

狭义的体育(亦称体育教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

我国现代体育,基本上由群众体育、竞技体育与学校体育三方面组成,且三者既不能相互代替,也不容相互混淆(表 1-1)。

表 1-1 学校体育、群众体育、竞技体育的主要区别

区别 项目	主要目的不同	主要形式和方法不同
学校体育	增强体质,掌握体育基本知识、技术、技能,进行共产主义道德教育	有组织的体育教学和锻炼
群众体育中的身体锻炼、身体娱乐	休闲娱乐,陶冶情操、调节情绪、增强体质、增进健康	娱乐与锻炼
竞技体育	创造优异运动成绩,提高运动技术水平	运动训练与运动竞赛

根据体育的概念和外延,我们发现,体育的本质,就是以身体锻炼为基本手段,以增强体质为主要目的。这是体育区别于其它社会活动的本质特点。

二、体育的产生

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及最早的生产劳动实践有着直接的联系。

从数百万年人类发展的历史来看,体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的一种社会活动。

翻开人类历史的画卷,我们会发现一个很有趣的现象:无论是在历史悠久的文明古国埃及还是在刚刚开发不久的美洲大陆,无

论是在文化一度空前繁荣的古代希腊，还是现在尚鲜为人知的非洲密林中的土著部落，无论何时何地，凡是有人类从事生产劳动的地方，都不约而同地产生了体育。可以说，体育与劳动同在、与人类同在。

大约二三百百万年前，一批腊玛古猿演化成南方古猿，进一步发展成现代人。在远古时期，人类的生活条件十分严酷，人们只有靠集体的生产劳动才能维持生存。这种生产方式和生活方式对他们的体力和劳动技能提出了很高的要求，当时他们以野兽、野果为主要食物（在原始公社的遗址，我们常常可以看到剑齿虎、猎豹、浣熊、野牛等动物的遗骨化石），因此，他们要具有长途跋涉和攀登爬越的能力，为了追捕善于奔跑的斑鹿、羚羊和野牛等野兽，他们必须具有善于快速奔跑、跳跃的能力，而当他们遇到凶猛的巨大野兽的时候，就要有灵巧的躲避，有力的刺杀，准确的投掷，以及攀登、爬越、支撑、悬垂的能力，当他们到江河湖海去捕鱼捉蟹时，又学会了游泳、划船的本领。

在原始人类的野蛮和蒙昧时期，人类对大自然的许多现象还不能作出科学解释，只能想象为神的意志，认为诸神有灵，神主宰一切。如原始人群在氏族公社中期的信奉图腾——民族的徽号、公社后期的崇拜祖先之灵、以及奴隶社会时的信仰巫教等。当这些最初的宗教出现后，祭祀也随之而来。古代人群在进行宗教、祭祀活动时，用各种抒发感情的动作表示对神灵的无限崇拜，这些动作便形成原始舞蹈，以及宗教活动里的游戏。在这种舞蹈和游戏里都包含着体育的技能训练和身体训练。所以在古代，无论中国或外国，舞蹈、游戏、体育总是和神灵、宗教、祭祀活动相关联。

这种习俗发展到后来，在中国和古希腊的种种盛大祭祀，以及追神赛会中，常常有舞蹈、角力、竞技等项目。从古埃及的祭祀体育表演，古希腊的奥林匹克运动会，中国西周的礼射，直到现代奥运会时的点圣火、升会旗、念誓词等，都可以看到体育起源时期的宗教痕迹。

古代体育是人类古文化的组成部分。人类在原始社会中，为求

得生存与发展,适应社会和自身需要而产生古代体育,它与现代体育相比,具有以下的特点:

1. 原始社会体育的产生和发展是与原始社会的生产水平相适应的。它是体育的初级阶段,带有原始的古代文化的特点,它是由本能的活动,发展到适应自然环境,求生存的身体活动,是一种处在初级的、粗糙的、萌芽状态的体育运动。

2. 原始社会的体育和原始社会的生产和军事活动紧密相联。现代的体育运动是一种文化活动,它是为教育、健身、娱乐服务的身体活动;古代的体育则几乎是军事、生产、宗教、祭祀活动的再现,它的目的是为了提高军事、生产技能,增进生存力,从这一点看它具有了丰富“体育”的教育属性,这也是人类身体活动与动物本能活动的本质区别。

3. 古代体育是为了种族的生存与繁衍。作为休闲活动则是近代体育的特点。现代遗传学认为体育有助于优生、优化人种。原始社会的体育有助于原始人的生存和繁衍,这亦是体育功能的发展。

总之,体育是历史的产物,是随着人类社会的产生而产生的。原始人类在生产劳动和生存竞争中发展了人类自身,人类在生产劳动中的身体活动,是体育的萌芽。

三、体育的发展

体育随着社会的产生而产生,也随着社会的发展而发展。随着社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、文化、娱乐、医疗保健等复杂的社会现象,随后体育的需要层次也发生了变化,这些都促进了体育的发展。

现代体育发源于19世纪的英国。由于科学技术革命带来了科学技术和生产力的迅速发展,发达国家出现了经济的起飞,这一急剧的社会变革大大地改变了社会的生产方式和人们的生活方式,而且也有力地改变着人们的观念。伴随着这些发展,人们对体育产生了新的认识和需要,促使体育的发展进入了一个崭新的历史时期,从而开始了现代体育的历史。

随着科学技术和生产的迅猛发展,越来越多的体力劳动被机

器所代替,大大减轻了人们的体力负担,也带来了因运动不足所产生的各种“文明病”,引起了各国政府的重视,并采取了各种相应措施,促进了体育和娱乐事业的发展。同时,由于人们的体力劳动减少,工作时间缩短,闲暇时间增多,体育越来越成为调节人们的精神和满足人们机体需要的一种重要手段,成为文明、科学、健康生活方式中不可缺少的组成部分,甚至体育可能上升为人们业余生活的第一需要。同时资本主义物质文明和精神文明的发展又为近代体育的发展提供了条件,使其具备以下三个显著的特征。首先,已形成一个独立的体系。它不再如古代体育那样处于从属于其它社会活动的地位,而已经发展成为具有系统的理论、观点、方法、手段和制度措施的比较完整的体系。其次,与近代自然科学紧密结合。特别是由于生理学、解剖学、医学、物理学以及应用数学和电子计算机等学科的发展及其在体育上的应用,极大地推动了体育与体育科学研究的发展。第三,由于交通的发达,为国际间的体育交流提供了条件,使之易于打破国家和民族的界限而成为人类共同的财富。第二次世界大战以后,国际体育竞赛规模不断扩大,运动技术不断提高,世界纪录不断刷新。以奥运会的发展为例,1896年第1届近代奥林匹克运动会只有13个地区和国家参加,而今国际奥委会成员国已达150多个国家和地区,四年一次的奥运会已成为检阅世界体育运动水平和世界民族进行文化交流的盛会。与此同时,各种世界性、洲际和国际间的连锁、综合比赛更是日渐频繁。

具有悠久历史和灿烂文化的中华民族,自古以来就有着爱好体育运动的传统习惯。丰富多采的民间体育源远流长,在我国体育史上占有重要的位置。19世纪60年代,由欧美传入近代体育之后,由于社会制度所限,经济文化极端落后,我国体育运动的发展经历了艰辛曲折的道路,中国人民无法摆脱“东亚病夫”这顶屈辱的帽子。新中国成立后,体育的性质与地位发生了根本的变化,得到党和政府的高度重视和支持,使我国的体育运动水平得以不断提高。

建国以来,我国体育健儿不仅一再刷新了所有运动项目的全

国纪录,而且在国际体育交往中也打开了新局面,成绩突飞猛进。尤其是1979年我国在国际奥委会的合法席位得到恢复后,国际体育交往的范围更加广大,我国健儿在一系列比赛中也取得了令人振奋的成绩,一次次为祖国争得了荣誉。1979年以来,我国运动员已获得330个世界冠军,打破和超过210项世界纪录。在第9届亚运会上首次获得金牌总数第一,成为世界舆论所公认的亚洲体育强国。目前我国已有1/3的体育项目达到或接近世界先进水平。体操、乒乓球、排球、技巧、跳水、羽毛球、女子中长跑等项目保持着世界领先地位。

当前,我国正向社会主义市场经济迈进,若干年来已形成的传统的思维方式、价值尺度、意识观念受到前所未有的冲击,一些现代意识、观念正在发展,科学、竞争、开放正成为时代的特征。蓬勃发展的社会主义事业要求一代新人不仅要有知识,有文化,还要有强健的体魄及现代人所必备的竞争精神、拼搏精神。因此,学校体育已成为学校教育的一个必不可少的部分,它是从提高整个国民体育的水平这一战略高度来提高全民族素质的。我国体育健儿在比赛中表现出的“人生能有几回搏”、“从零开始”、“冲出亚洲、走向世界”的拼搏精神,不仅表现了他们为国家、民族的荣誉而进行竞争的高尚无私的精神,也必将激励我们青年学生为社会主义建设作出贡献。

历史唯物主义者认为,体育主要起源于生产劳动,生产劳动是体育的基本源泉,但不是唯一的源泉,体育的产生是多源的,其起源与发展可见图1-1。