

小学体育



知识辞典

小学体育
知识辞典

《小学体育知识辞典》编辑委员会编

山东教育出版社

1990·济南

小学体育知识辞典

《小学体育知识辞典》编辑委员会编

•

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

•

787×1092毫米32开本 18.5印张 4插页 640千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数1—1,250

ISBN 7—5328—0686—3/G·575

定价 5.90元

前 言

为了帮助中小学体育教师解决在教学、活动、训练、竞赛中所遇到的理论和实践方面的疑难问题，开拓他们的知识视野，提高他们的基本素质和理论水平，从而提高中小学体育教学质量，以期为提高全民族的身体素质、早出快出合格的人材奠定基础，我们组织编写了这部《小学体育知识辞典》。

《小学体育知识辞典》以小学体育教材和体育教学大纲为依据，共选收与教材和教学有关的辞2500余条，内容除包括体育理论、体育教学、体育活动、运动训练、运动竞赛和各运动项目外，还有学校体育管理、体育心理、体育生理卫生和体育游戏方面的知识。

本辞典遵循的编写原则是：

1. 科学。选辞、立目、释义以及部分的划分和体系的编排都体现较强的科学性。

2. 全面。内容既有最基本的体育常识和体育基础理论方面的知识，又包括中小学体育教学所需要的其他知识，还涉及到最新的体育科学知识。

3. 实用。体系的编排、类别的划分、辞目的释义适合中小学体育教学、活动、训练、竞赛的需要。

4. 准确。释义力求正确无误、准确严密、言简意赅，恰到好处。

5. 新颖。观点新、知识新，力求体现现代体育科学和体育教研的新成果。

6. 通俗。释义深入浅出，语言生动有趣，通俗易懂。

《小学体育知识辞典》编辑委员会

顾问：王占春

主编：王 宏 鲍泽惠

编委：（以下以姓氏笔画为序）

王 宏	王庆臣	王俊生
-----	-----	-----

李崇岗	李珊秀	张治国
-----	-----	-----

曹福顺	董锡昭	鲍泽惠
-----	-----	-----

撰稿人：王 宏 王庆臣 王俊生

王 彦	刘 慧	李祖显
-----	-----	-----

李崇岗	李珊秀	张治国
-----	-----	-----

张 萍	杨玉成	陈德友
-----	-----	-----

林 萍	曹福顺	鲍泽惠
-----	-----	-----

责任编辑：乔友复

封面设计：李丽萍

插图：孙晓棠 于 锋 姜大斧

张国崴 张连友 姜锦屏

一、总 类

【体育】 又称“体育运动”。它包括学校体育、竞技体育、社会体育三个方面。体育是以身体练习为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，结合卫生措施，以增进健康，增强体质，提高运动技术水平，进行精神文明教育，丰富社会文化生活为目的的身体运动和社会活动。属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治经济的制约，为一定社会的政治经济服务。我国体育的任务是：①促进身体的正常发育、体格健壮和体能的全面发展。②掌握体育的基本知识、技术和技能。③提高运动技术水平，攀登世界体育高峰。④培养共产主义道德精神和风尚。衡量一个国家体育发展状况的主要标志是：人们的健康和体质水平；体育社会化的程度；体育制度与措施的制定和实施情况；体育的科学理论水平和体育设施状况；运动技术水平和最高运动成绩等。

【运动】 在中国，“运动”一词有两种不同的用法和解释，一是泛指身体活动的过程；一是指体育的手段，包括各种游戏和专门的运动项目。通常分为田径、体操、球类、游泳、武术、棋类和登山等类，每

类又分为若干项目。各项运动都有不同特点和难度的锻炼方法及技术动作。其重要特点是为了充分发挥个人和集体智力和体力，进行科学、系统地训练，在一定规则范围内进行竞赛。正确地组织运动训练和竞赛，是锻炼思维、意志、品质和作风，增强体质，提高运动技术水平的有效手段。“运动”有时也称“竞技运动”。

【学校体育】 通常也称体育（狭义），它与德育、智育、美育等相配合，成为整个教育的组成部分。它是有目的、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、技术和技能，培养道德意志品质的一个教育过程。各级学校体育的目的是：增强学生体质，与德育、智育、美育相配合，促进学生身心发展，培养德智体全面发展的社会主义现代化建设者和保卫者。其基本任务是：①指导学生锻炼身体，增强体质。②使学生掌握体育的基本知识和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的兴趣和习惯。③向学生进行共产主义思想、品德教育，树立良好的体育道德风尚，陶冶美的情操。④在广泛开展群众体育的基础

上,提高运动技术水平。

【竞技体育】 又称“竞技运动”。是指为了最大限度地发展、不断提高和发挥个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

【社会体育】 是我国体育的重要组成部分,包括有学校、厂矿企业、机关、农村、妇女、部队和少数民族的体育,以及盲聋哑等残疾人的体育。

【中国古代体育】 自夏商西周、春秋战国,历经秦汉三国,两晋南北朝、隋唐五代、宋、元、明至清(鸦片战争前)的中国体育。其内容丰富多样,是我国优秀文化遗产的重要组成部分。据出土文物和金甲文考证,距今约1万年——4千年前,已有各种形式的舞蹈,夏商西周已有射、御构成教育的内容。春秋战国时期拳斗、剑术、举鼎、角力、相搏、赛马、奔走(跑)、鬻高(跳高)、超距(跳远)、投石等技能很受重视,射箭、蹋鞠、秋千、围棋、象棋已很流行,类似现代医疗体操的“导引术”、“吐纳术”也已发展到一定程度。秦汉三国时期的同类健身手段“易筋经”“五禽戏”初步形成体系。蹴鞠盛行、剑术精进、围棋渐盛,百戏进一步发展。两晋南北朝,连年战争,民不聊生,玄学之风盛行,虽注重“养性”,但舞蹈艺术得到发展,围

棋日益盛行。唐和北宋时代,社会相对稳定,经济繁荣,体育运动一度出现兴旺景象,武艺、各种球戏、相扑、角抵、围棋得到进一步发展。南宋以后,由于理学束缚了人们的思想,体育的开展受到了一定影响。明清之际(鸦片战争以前),中国封建社会大动荡,阶级矛盾和民族矛盾错综复杂,在抗御外侮和不断发展的农民战争中,武术得到空前发展与提高,摔跤、冰嬉空前活跃,杂技、舞蹈广泛流行。

【中国近代体育】 自1840年鸦片战争至中华人民共和国建国前时期的中国体育。此时期随着帝国主义的入侵,西方文化的输入,欧美国家的体育制度、方法及运动项目随着西方的学校教育传入中国,并渐渐发展成为中国体育运动的主流。中国武术虽仍在广大地区的民间流行,但已退居次要地位。外国近代体育在中国的兴起与发展,构成了中国近代体育的基本内容。辛亥革命以后,20年代,美、英等国的竞赛性运动田径、球类游戏——篮球、排球、足球、棒球、网球等得到发展,学校体育课及课外体育活动中,也以新鲜、活泼的田径、球类等户外运动、游戏为中心内容。竞赛性运动在中等以上学校得到普遍开展。体育的专业教育发展较为迅速。旧式体操体系,包括法国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操由盛而衰。中华民国时期,开展体

育运动受到种种限制与束缚,学校体育经费短缺,40年代学校体育普遍呈现没落景象。体育运动处于低潮。运动技术水平和成绩提高相当缓慢,许多项目的成绩长期停滞甚至倒退。当时规模较大的运动竞赛活动有华北、华中运动会,七届全国运动会。1927年以后,在中国共产党领导下,中国革命根据地的体育运动在学校、部队、机关、职工、农民及各民族中得到广泛开展。在战斗频繁的间隙开展多种形式的竞赛活动,建立起延安体育学会和延安大学体育系,开展学术研究和培训体育干部。

【中国现代体育】 1949年中华人民共和国成立以来的中国体育。建国以来,体育成为国家建设事业的组成部分,并被当作改善人民健康状况,增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下,全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地发展起来。30多年来国家体委通过各级社会体育组织,广泛开展群众性体育活动,推动体育运动的普及和经常化。体育与其它工作相配合,使城乡人民的健康水平显著提高,中国人平均寿命比建国前的35岁,延长了近一倍。在广泛开展群众性体育运动的基础上,运动技术水平不断提高。30多年来,中国运动员不仅全部刷新了旧中国的各种运动项目的纪录,而且跻身于世界纪录创造者和世界冠军的行列。中国已被公

认为亚洲体育强国,正朝着在本世纪内建成世界体育强国的宏伟目标迈进。

【现代五项运动】 由骑马、击剑、射击、游泳、越野跑5个单项运动组成的一种综合性比赛项目。现代五项运动于19世纪下半叶从瑞典兴起,为区别于古代奥林匹克五项运动——掷标枪、短距离跑、掷铁饼、角力和跳远,称为现代五项运动。这两个五项运动都是当时军人所需掌握的实用战斗本领,因之又都称作军事五项。1912年现代五项运动被列入奥运会比赛项目,仅限于现役军人参加。1948年在伦敦成立国际现代五项联合会。从1949年开始,每年都举办现代五项运动的世界锦标赛。按比赛规则规定,现代五项运动每天比赛1个项目,连续5天赛完。根据每个单项得分总和的多少,判定个人和团体比赛的成绩。

【群众体育学】 又称社会体育学。是研究群众体育一般规律的一门学科。包括有学校、厂矿企业、机关、农村、部队、家庭和少数民族的体育等。研究不同年龄、不同职业群众体育的意义和作用;群众体育的特点;群众体育的内容和组织形式;开展群众体育的原则和基本要求;群众体育的组织管理等。

【体育锻炼】 是指运用各种体育手段,结合自然力(日光、空气、水)和卫生措施,以发展身体、增

进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程。其特点是：①以健身康乐为目的，追求锻炼的实效性。②利用业余时间进行锻炼，内容方法多样，组织形式机动灵活。③因人制宜，个别对待。可根据个人的实际情况，安排适度的运动负荷。

【学前体育】 又称“幼儿体育”。包括幼儿园体育和分散在家庭的幼儿体育。学前幼儿发育得是否健壮，是否能得到全面的发展，在保证基本营养的条件下，体育具有极为重要的作用。其具体任务是：根据幼儿生长发育规律，全面地锻炼幼儿的身体，促进身体的正常生长发育；增强体质，提高幼儿机体对自然环境的适应能力；注意培养身体的正确姿势，发展身体的基本动作和灵敏、协调等身体素质；引导幼儿爱好体育活动。幼儿体育是幼儿园作业的主要内容之一。幼儿体育的内容主要是：发展自然的走、跑、跳跃、投掷和平衡、攀爬等基本动作，通过体操和游戏来锻炼身体，开发智力。学前体育的形式有：幼儿体育作业、早操、户外体育活动、体育游戏、散步和体育表演等。幼儿体育应与饮食营养、睡眠、疾病防治和卫生保健措施密切配合进行，并要注意安全。

【家庭体育】 利用业余时间，在家长指导下或与家庭成员一起进行的体育活动。家庭体育的内容和

形式主要取决于住地附近的锻炼场地、设施条件和家长对体育的兴趣爱好。一般有早操、跑步、太极拳、武术、羽毛球、乒乓球、节假日郊游、游泳、滑冰、各种活动性游戏、家庭体育作业等。家庭体育对青少年儿童的健康成长起着重要作用。家长应尽力给孩子提供必要的锻炼条件，并根据青少年儿童的年龄、生活和学习情况，个人特点，安排合理地生活作息制度，保证他们有足够的睡眠时间，使各项活动与休息交替进行。

【校外体育】 校外教育的重要组成部分。它对增进学生的身心健康，丰富课外文化生活，培养体育积极分子和优秀运动员的后备力量，均具有重要意义和良好作用。在中国，校外体育活动是在教育行政部门、体委、共青团、工会等组织的领导和支持下开展的。具体从事校外体育活动的机构、场所有：①少年儿童业余体育学校。②少（青）年文化宫、少年之家。③体育场（馆）和游泳池（馆）、棋场、射击场、俱乐部。④公园或广场的儿童游乐场、运动场等。⑤利用寒暑假举行的冬令营、夏令营、远足、旅行、参观、爬山和泅渡等。

【老年人体育】 社会体育的一个方面。它的任务是发动、组织老年人参加适当的体育活动，增进健康，延缓衰老，防治老年性疾病。近几年来，美国、日本、英国、瑞典

等国相继建立了老年人体育组织。1975年在加拿大的多伦多市举行了第1届世界老年运动员田径运动会,同时成立了“世界老年运动员协会”,确定每两年举行一次运动会。1981年在新西兰举行的第4届运动会,有来自44个国家和地区的2500名老年运动员参加比赛。世界上还有“国际老年人长跑协会”等组织,举行过国际老年人长跑比赛。“中国老年人体育协会”于1982年8月成立。各省市自治区老年人体协也相继成立。

【体育科学】 一门新兴的综合性学科。是研究和揭示利用体育手段和方法,全面改善、发展人的身体、心理和社会特性的规律的学科群。中国体育科学研究工作由国家体委统一规划和领导。1958年成立了国家体委体育科学研究所,卫生系统成立了北京运动医学研究所。以后相继建立了上海、黑龙江、山东省等省市体育科学研究所,全国各体育学院和师范学院体育系正向往既是教育中心又是科学研究中心的方向发展。1980年12月中国体育科学学会成立,它是中国共产党领导下的体育科学技术工作者的学术性群众团体。下设体育科学理论、运动训练、运动医学、学校体育、运动生物力学、运动心理学、体育情报、体育统计、体育仪器、器材和体质研究学会等十几个专业委员会。其后各省(市)体育科学学会也相

继成立。

【基础科学】 研究自然界物质运动各种基本规律的科学。它不断提出新思想、新概念、新理论,它对科技的长远发展,开辟新的科技领域,具有重要意义。如生物学、数学、物理学、化学等。

【应用科学】 是从生产实践或体育运动实践的需要出发,进一步研究物质运动的特殊规律的科学。又称应用基础科学。为专业技术的发展直接提供基础理论。如空气力学、流体力学、运动生物力学、生物化学等,为体育运动实践提供专业技术的基本原理和理论指导。

【技术科学】 是运用基础科学和应用科学的理论为指导,研究利用、改造客观世界具体手段和方法的科学。如设计或改进各运动项目的专业理论、技术、训练手段和方法,各种体育锻炼的手段、方法、器材设施等。

【运动形态学】 20世纪50年代开始的、用各种解剖方法和人类学方法为运动实践服务的一门综合性科学。随着科学的发展和新的研究方法的出现,已不仅在人体的器官和系统水平方面,而且在细胞甚至亚细胞水平上来研究体育锻炼和运动训练对人体形态结构的影响。用解剖学或人类学的观点来分析运动员的姿势和动作、各类运动员外部形态特征、身体发育特点以及体育锻炼时身体内部器官位置的变化等。

运动形态学包括4个部分,即运动解剖学、运动动作的解剖学分析、运动人体测量学和运动局部解剖学。

【体育理论】 研究体育一般规律的学科。是体育院校和师范院校体育专业的一门基础理论课。它研究的内容包括体育的特点和作用,体育与人类生活、人体发展的关系,体育和社会政治、经济、文化、教育的关系,体育的目的和任务,体育的组织管理,实施体育的手段和措施,体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛以及群众体育的一般原理和方法。

【学校体育学】 研究学校体育工作一般规律的学科。是师范院校体育专业的基础理论学科之一。它研究学校体育的地位、作用、目的和任务,学校体育教学的特点和任务,学生的生理、心理发展的年龄特征与体育,体育教学的一般原理、原则和方法,体育课的类型和结构,体育教学的内容、组织形式、准备、进行与分析,体育教学工作、训练工作的计划与考核,早操、课间操、体育锻炼,学校运动训练和体育比赛的内容、组织形式和方法,学校的组织管理等。

【体育方法学】 是遵循体育本身所特有的规律和方法,研究应用各种体育手段,增强人民体质方法的一门新兴学科。它与运动教学法既有区别,又是相互联系、相互依存

和不可分割的。体育方法学主要研究:如何使运动对人体发展产生更良好效果的方法;如何使用各种自然力的锻炼方法,对人体进行培育、锻炼和养护;如何合理地安排和调节生活制度,包括学习、劳动、娱乐、休息、饮食、睡眠,使之更有利于人体的发展、锻炼和养护;研究优生措施对增强民族体质的作用等。

【比较体育】 通过对二个或二个以上国家体育运动的特征和发展状况进行比较分析,调查了解其彼此间的异同,并根据各自的哲学、历史、地理、政治、经济、教育和文化的背景,对其体育观念、目的、方法、学校体育、竞技体育、社会群众体育以及组织管理体制、师资培训、竞赛管理措施、体育科研、物质设施等方面进行专题研究和对比分析,找出其规律,预测未来的发展趋势,从而给予正确评价,结合本国实际指导、改进和发展本国体育运动。

【运动训练学】 研究各项运动训练过程中具有普遍意义的规律和发展方向的学科。研究内容包括:①运动训练的目的、任务、特点和作用。②运动训练的体制。③运动训练的原则、方法。④身体、技术、战术、心理和智力训练的内容、意义和基本要求,以及他们之间的相互关系。⑤运动训练中的思想、品德和作风教育。⑥运动训练的安排

和计划。⑦训练水平的测定和评价。⑧少年、儿童运动训练的特点等。是教练员必修的基础学科。

【运动生理学】 人体生理学的一个分支。是研究人体在体育运动过程中各种机能变化规律,指导人们合理从事体育锻炼或科学地组织运动训练的科学。运动生理学的任务是:在正确认识人体机能活动基本规律的基础上,进一步探讨体育运动对人体机能发展变化的影响;阐明体育教学和运动训练过程的生理学原理;掌握不同年龄、性别,不同运动项目和不同训练水平运动员的生理特点,从而能科学地组织体育教学,指导体育锻炼和运动训练,更好地为体育实践服务。

【有氧代谢】 能量代谢过程的方式。根据人体活动时氧供应的情况,糖的氧化分解可有两种方式:①当氧供应充足时,来自糖(或脂肪)的有氧氧化。②当氧供应不足时,来自糖的无氧酵解形成乳酸。乳酸最后在氧供应充足时,小部分(1/5)又继续氧化,放出能量使其余大部分(4/5)再合成肝糖元。所以,肌肉收缩能量的最终来源是物质(糖、脂肪)的有氧代谢。

【无氧代谢】 能量代谢过程的方式(见有氧代谢)。

【运动生物化学】 研究体育活动对人体化学组成和化学变化影响的规律,并应用这些规律为运动实践服务的一门科学。不同组织的器官

(心脏、肝脏、肾脏等),不同年龄、不同性别的人在运动时,都有不同的生物化学特点。运动时体内复杂的化学变化过程以及运动应激与体内适应的调节等,都是生物化学的研究范围。

【运动生物力学】 研究体育运动中人体机械规律的科学。在中国也叫做“人体运动力学”。它的任务是:①研究运动员身体结构和机能的力学特性。②确立各项运动技术原理。③改进和设计运动器械。④防治运动创伤。⑤为各专项运动员选择提出有关参数。运动生物力学的内容包括:①人体结构材料力学。②人体静力学。③人体运动学。④人体动力学。⑤各项运动技术的生物力学分析等。

【运动解剖学】 是在研究正常人体形态结构及其生长发育规律的基础上,研究体育运动对人体形态产生的影响和变化规律,并对运动技术进行解剖学分析的一门学科。具体研究关节运动幅度与肌肉发力的关系;机械力对骨骼组织的影响;运动训练时肌肉内血管形态的变化;运动对肌纤维形态结构的影响;运动终极形态的变化以及旋转运动和直线加速运动对平衡器官的影响等。是体育教师和教练员的必修学科。

【体育保健学】 世界各国统称为运动医学,在我国又称为运动保健学,医学科学的一个分支,是研究

体育运动中有关医学问题的一门应用学科。旨在更有效地促进体育运动参加者的身体发育,增进健康和提高运动能力与技术水平。内容包括人体测量、体育卫生、运动损伤、运动性疾病、医务监督、医疗体育和按摩等。它的任务是:①研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平,为体育教学、训练和比赛提供科学依据。②研究体育教学、运动训练和竞赛的组织与方法,使之符合体育运动参加者的身体特点。③研究影响体育运动参加者健康的各种外界因素,并制订相应的卫生措施。④研究运动性伤病的发生规律和防治措施。

【运动医学】 研究体育运动中有关医学问题的一门应用学科。以体育运动参加者为研究对象,包括:①研究他们的身体发育、健康状况和训练水平,为体育教学、运动训练和比赛提供科学依据。②研究体育教学、运动训练与竞赛的组织和方法是否符合他们的身体特点,并进行医学指导。③研究影响体育运动参加者健康的各种外界因素,并制定相应的卫生措施。④研究运动性伤病的发生规律和防治方法。目的是为了更有效地促进体育运动参加者的身体发育,增进健康和提高运动能力与技术水平。内容有人体测量、医务监督、运动卫生、运动损伤、运动性疾病,医疗体育和按摩等。

【运动卫生学】 研究体育运动参加者和外界环境之间的关联与相互作用,以及自然、社会、生活等环境因素对运动参加者健康影响的一门科学。基本任务是:探讨各项运动活动的卫生特点;研究影响运动员身体健康的各种环境因素,并根据这些因素制定相应的卫生标准和措施;研究和拟定运动员在各训练、比赛期的营养标准,生活制度、环境与个人卫生等方面的科学依据,创造最有利于保护和增进运动员健康和运动成绩的条件。

【体育测量学】 对体育教学和训练过程中各种因素特性进行测量与评价的一门学科。研究内容为:测量的有效性、可靠性和客观性;评价中的量表与常模;人体形态和结构测量与评价;身体素质和运动能力的测量与评价;动觉运动与知觉运动的测量与评价,情感行为测量与评价;知识的测量与评价,体育成绩的评价与定级等。目的在于合理地进行能力分组;鉴别教学和训练方法,检查衡量教学与训练及增强体质效果,为达到既定目标而改善和控制教学和训练过程,为科学地制订教学和训练大纲、计划及运动员选材提供理论依据;为政府有关部门的决策提供有价值的信息等。

【运动心理学】 研究体育运动中人的心理活动规律的科学。是心理学的一个分支,属于应用心理学范

畴。运动心理学的具体任务是探讨和阐述运动员在运动活动中心理过程的规律,如感觉、知觉、表象、思维、记忆、注意、意志、情感的特点和它们在体育运动中的作用;研究运动员的个性心理特征;同时研究体育运动教学训练过程和运动竞赛中的心理学问题,如运动技能形成的心理特点,赛前的心理状态、运动员的心理训练等问题。

【**体育管理学**】 研究如何高效率地计划、组织、控制和协调体育管理活动规律的学科。内容包括:①体育管理学的基本原理:有关体育管理的因素、过程、职能、原则、方法,以及体育管理现代化问题。②各种基本的体育管理活动:有关我国体育管理体制,体育干部、计划、宣传、财物的管理和体育统计工作,以及体育管理与法制建设等。③各类体育的组织和管理:有关群众体育、学校体育、运动训练、运动竞赛、体育科研的组织与管理等。简要介绍国际体育组织和部分国家的体育管理体制等。

【**体育之研究**】 体育论文。毛泽东作。1917年4月发表于《新青年》第三卷第二号,署名“二十八画生”全文除《前言》外,分“释体育”、“体育在吾人之位置”、“前此体育之弊及吾人自处之道”、“体育之效”、“不好运动之原因”、“运动之方法贵少”、“运动应注意之项”、“运动一得之商榷”等八节。

阐明体育运动的目的、作用及其原则与方法,强调“小学之时,宜专注于身体之发育,而知识之增进道德之养成次之”。“中学及中学以上,宜三育并重”。用古今中外事例,论述了身体与精神、体强与体弱、锻炼与养护、客观不利条件与主观努力之间的辩证关系。并对当时一些不正确认识和倾向进行了批判。

【**体育制度**】 国家负责体育工作的政府机构和社会体育组织,以及由它们制定并实施的各种体育法规、制度与措施的总称。一个国家为实现本国体育的目的任务,都要建立自己的体育制度,是一定社会的政治与经济的反映。中华人民共和国的体育制度是在继承革命根据地的体育制度和批判改造旧中国体育制度的基础上建立的,并随社会主义建设事业的发展而不断完善。中国体育制度的基本内容,包括由政府、体育机构和社会体育组织所构成的体育组织领导体制;由学校教育与业余教育相结合的体育干部培养体制;学校体育工作的体制;运动训练的三级训练体制;1954年以来,先后制定并实施的《国家体育锻炼标准》、《运动员技术等级制度》、《裁判员技术等级制度》、《体育运动竞赛制度》、《全国学生体育运动竞赛制度》、《学校体育工作条例》以及《运动队伍工作条例》、《运动员守则》、《裁判员守则》

等重要的规章与制度。

【体育干部培养体制】 中国体育干部培养体制由学校教育与业余教育所构成。高等教育和科学研究机构：包括体育学院、师范院校和体育科学研究所，有研究生、本科与专科不同层次和学制。任务是培养体育专业师资、体育科学研究人员、教练员、体育保健人员及体育管理干部。中等体育学校：包括中等体育师范学校、体育运动学校及师范学校体育班。任务是培养小学体育师资。业余教育机构：包括教育学院、进修学院、进修班、体育函授、自学考试以及短训班和业余培训班等。任务是培训在职体育教师、教练员、体育干部，提高他们的业务和管理水平。

【体育的组织领导体制】 我国体育的组织领导体制是由政府的体育机构和社会的体育组织所构成。国务院所属的中华人民共和国体育运动委员会(简称国家体委)，是专门负责统一领导和监督全国体育事业的政府机构。国务院所属的其他有关部(委)，分别主管所属各级组织、企业和学校的体育工作。在社会体育组织方面，中华全国体育总会和中国奥林匹克委员会是全国性的群众体育组织，通过所属各单项运动协会，老年人体育协会和各级地方分会、单项运动协会、体育协会等组织推动体育运动的普及与提高工作。中国体育科学学会是全国群

众性的学术组织，通过下设各专业委员会和省(市)、自治区体育科学学会繁荣和发展体育科技事业。中华全国总工会及其各产业系统和各级地方工会都设有主管体育的机构。中国共产主义青年团设有文化体育部及其各级地方组织。中华全国学生联合会、中华全国妇女联合会，均配合有关方面动员和组织群众参加体育活动。中国高等教育学会体育研究会和中国教育学会体育研究会，团结和组织广大高等院校、中小学体育教师和学校卫生保健工作者，积极开展学校体育的科学研究工作。

【运动训练体制】 中国的运动训练体制由三级训练形式构成。初级训练形式：包括中、小学基层代表队、基层训练点、学校体育班、传统项目学校和普通业余体校等。这种形式提倡多种多样、大量发展。中级训练形式：包括体育运动学校、单项运动学校、体育中学和重点业余体校。它侧重为提高运动技术水平打好基础，培养和输送后备人才，有的还可担负培养高水平运动员的任务。高级训练形式：包括国家和省、自治区、直辖市及解放军的优秀运动员集训队。它担负着迅速提高我国运动技术水平和攀登世界体育高峰的艰巨任务。初、中级训练为少年儿童业余运动训练，应根据少年儿童的特点，认真贯彻“选好苗子，从小培养，打好基础，系统

训练和积极提高”的要求，并做好衔接工作。

【国家体育锻炼标准】 中华人民共和国体育运动委员会为鼓励和推动人民群众，特别是青少年和儿童积极参加体育锻炼，增强体质而制订的一项重要体育制度。1954年5月4日由国家体委颁布施行我国第一个《准备劳动与卫国体育制度》（简称劳卫制），后经多次修改，1964年改称《青少年体育锻炼标准》。1974年国家体委重新制定《国家体育锻炼标准》的条例和项目标准，于1975年经国务院批准施行。现行《锻炼标准》是1982年7月12日经国务院批准，并于同年9月1日发布施行。采用年龄套年级的分组方法，分为儿童组9—12岁（小学3—6年级）、少年乙组13—15岁（初中）、少年甲组16—17岁（高中）、成年组18岁以上（大学）4个组。按照不同年龄、性别，考虑到现行学制中学段和年级划分的实际情况，根据全面发展身体，少而精和简便易行等原则，具体规定了4个组各类锻炼项目和测验标准。测验成绩采用百分制评分方法，并根据参加者完成五类项目测验后的总分确定其达标等级，并规定：“未能在一年内完成规定的五类项测验”或“有一类项目的测验成绩低于45分”者，皆不计其达标等级。

【运动员技术等级制度】 根据运

动员技术水平不同而授予不同等级称号的制度。不同国家各有不同的运动员技术级别和评定条件。我国为鼓励广大运动员勤学苦练，不断提高运动成绩，攀登世界运动技术高峰，国家体委于1956年颁布施行我国第一个《运动员等级制度》，1958年和1963年作了两次修改。现行《运动员技术等级制度》是经1978年修订试行后，1981年11月16日由国家体委正式颁发，于1982年1月1日起执行的。共分5个技术级别：运动健将、一级运动员、二级运动员、三级运动员和少年级运动员。

【裁判员技术等级制度】 根据裁判员技术水平不同而授予不同等级称号的制度。不同国家的裁判员技术级别和评定条件不尽相同。我国为充分发挥裁判员的积极性和创造性，鼓励他们努力钻研业务、技术，不断提高裁判水平，提高运动竞赛工作质量，国家体委于1956年颁布施行《裁判员等级制度》，1958年和1963年做了两次修改。现行《裁判员技术等级制度》，是在1978年恢复施行并重新修订试行后，由国家体委于1981年11月16日正式制订颁发施行的。共分4个技术级别：国家级裁判员、一级裁判员、二级裁判员和三级裁判员。

【体育运动竞赛制度】 将全国各项运动竞赛的项目、次数、时间、办法和参加单位作出具体规定，使

全国各项竞赛活动在统一的规划下进行的制度。中国的体育运动竞赛制度，由国家体委制订，于1956年公布《体育运动竞赛制度》（草案），经1958年修改作为“修订草案”颁布试行。目的是：对各项运动竞赛的项目、时间、办法、性质作出全面安排，使之有系统、有计划、有目的地进行，提高竞赛的质量；是制订运动训练工作计划的依据，有利于发挥教练员和运动员的积极性；有利于吸引广大群众参加体育锻炼，增强体质，不断提高运动技术水平。

【全国学生体育运动竞赛制度】

全国性大、中、小学及少年儿童业余体育学校学生的竞赛制。国家教委和国家体委共同制订，于1979年3月颁布实施。目的是为了更好地贯彻执行党的教育方针，检查体育教学训练工作，交流经验、相互学习，更有效地推动体育运动的普及和提高。制度具体规定了全国性学生竞赛的项目、时间安排、参加比赛的运动员资格和代表队资格、运动员年龄分组和全国性学生竞赛的种类，以及省、市、自治区、地区、县以下各级学生竞赛的安排要求等。

【体育手段】 为了锻炼身体、增强体质、抗预疾病，以及提高运动技术水平所采用的各项活动的內容和方法的总称。实现我国体育目的任务的手段是：身体练习、自然力

（日光、空气、水）锻炼和卫生措施。而身体练习是体育的基本手段。

【身体练习】 为了锻炼身体，增进健康，增强体质和提高运动技术水平而采用的各种体育动作的总称。通常也把身体练习称为“动作”或“练习”。进行身体练习必须符合体育的规范和要求。日常生活和生产劳动中的走、跑、登山等，虽在动作结构和形式上与体育动作的走、跑相似，也具有一定的健身作用，但因它的目的是生产物质资料，对人体的影响有一定的局限性和片面性，所以不能称为身体练习。身体练习的内容多种多样，应根据体育教学、体育锻炼和运动训练的任务、对象和条件，有针对性的选择不同的身体练习和练习方法。运用得当，对促进儿童少年生长发育、机能发展、开发智力和培养良好的心理品质等方面，都具有重要作用。

【体育运动荣誉奖章】 中国体育运动的最高荣誉奖励制度。由中华人民共和国体育运动委员会颁发。获奖者是打破世界纪录、获得世界冠军和为国家体育事业作出重大贡献的运动员、教练员及其他人员，首次颁发体育运动荣誉奖章是在1959年中华人民共和国第一届运动会闭幕式上。

【身体练习要素】 构成身体练习的基本因素，包括：身体姿势、练