

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材



大学体育 理论与与实践教程

DAXUE TIYU

LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

李秋良 主编



化学工业出版社

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

大学体育 理论与实践教程

李秋良 主编

蒋雪涛 杨培培 廖永祥 李陆军 李林杰 副主编



·化学工业出版社

·北京·

本书内容主要包括体育理论与运动实践,其中体育理论篇包括:体育概论、高等学校体育、体育与健康、体育保健、课余体育锻炼与运动竞赛、体质测定与评价;运动实践篇包括:田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、游泳运动、武术、散手、跆拳道运动、健美操运动、羽毛球运动、乒乓球运动、网球运动、其他运动项目介绍。

本书图文并茂、生动丰富,既可作为本科、高职高专,尤其是独立学院的教材,又可作为高等学校学生课余锻炼健身的指导书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/李秋良主编. —北京:化学工业出版社, 2010.12

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

ISBN 978-7-122-09565-7

I. 大… II. 李… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188639号

责任编辑:宋湘玲
责任校对:洪雅姝

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张15 字数369千字 2010年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.00元

版权所有 违者必究

编委会名单

主 任 赵光洲

副主任 管一弘 刘万明

编 委 (按姓氏笔画排序)

马智勇 马毅彪 王 涛 叶燎昆 白雪松

孙 浩 刘万明 刘庚碧 朱盛文 汤安文

李全德 李林杰 李陆军 李秋良 李险峰

杨培培 张 红 张 勤 陈志远 陈 振

苏琳堰 赵光洲 姜 华 郭 涛 陶 淘

徐 蒙 崔跃林 梅丽华 彭海涛 蒋雪涛

赖向东 管一弘 廖永祥 魏 佳

前 言

随着我国学校体育教育的不断深入，教育部加大了高校体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教育思想与高校的体育教育有机地结合起来。鉴于以上原因，我们特组织一线教学理论与实践经验丰富的教师编写本书，以期为高校体育教学提供参考；为学生根据自己的兴趣、爱好、身体状况、生理特点等，选择适合自己的体育运动项目提供参考；为现代社会培养健康全面协调发展的接班人做一点贡献。

全书以素质教育为基础，以“健康第一”为指导思想，在更新观念的前提下，理论与实践相配套，整个内容都充分体现了高等教育的基本属性。书中增加了健康教育的内容，建立了以增强体育意识、能力、兴趣的培养，养成终身锻炼的习惯，形成健康生活的行为和态度的新的教材体系。

本书共有十七章。其中，体育理论篇包括：体育概论，高等学校体育，体育与健康，体育保健，课余体育锻炼与运动竞赛，体质测定与评价。运动实践篇包括：田径运动，篮球运动，排球运动，足球运动，游泳运动，武术、散手、跆拳道运动，健美操运动，羽毛球运动，乒乓球运动，网球运动，其他运动项目介绍。

全书图文并茂，生动丰富，适用于高等学校体育教学。既可作为本科、高职高专，尤其是独立学院教材，又可作为高等学校学生课余健身锻炼的指导书。

本书在编写的过程中，得到昆明理工大学津桥学院各方大力支持，在此表示特别感谢。由于编者水平有限，书中若有不妥之处，敬请读者批评指正！

编 者
2010. 6

目 录

体 育 理 论 篇

第一章 体育概论	2
第一节 体育的概念及组成	2
第二节 体育的功能	4
第三节 体育的发展	6
第二章 高等学校体育	8
第一节 高等学校体育的地位与作用	8
第二节 高等学校体育的目的与任务	10
第三节 高等学校体育的基本途径与要求	13
第三章 体育与健康	15
第一节 健康的概念	15
第二节 健康的标准	17
第三节 体育与健康的关系	18
第四章 体育保健	20
第一节 运动卫生常识	20
第二节 运动中常见的生理反应和疾病	21
第三节 常见运动损伤的急救和预防	24
第四节 自我监督	26
第五章 课余体育锻炼与运动竞赛	28
第一节 课余体育锻炼的特点及意义	28
第二节 学校课余体育锻炼的组织形式与方法	29
第三节 运动竞赛的种类与方法	30
第四节 竞赛的组织编排与评定成绩和名次的方法	32
第六章 体质测定与评价	37
第一节 体质的基本概念	37
第二节 体质测定的基本内容与方法	39
第三节 我国学生体质健康评价制度的演变和发展	41

运 动 实 践 篇

第七章 田径运动	46
第一节 田径运动概述	46

第二节	跑的基本原理与技术	47
第三节	跳跃的基本原理与技术	54
第四节	投掷的基本原理与技术	59
第五节	裁判方法与规则	62
第八章	篮球运动	64
第一节	篮球运动概述	64
第二节	篮球基本技术与练习方法	65
第三节	篮球基本战术与要求	73
第四节	裁判方法与规则	80
第九章	排球运动	82
第一节	排球运动概述	82
第二节	排球基本技术与练习方法	82
第三节	排球基本战术	91
第四节	裁判方法与规则	95
第十章	足球运动	97
第一节	足球运动概述	97
第二节	足球基本技术与练习方法	98
第三节	足球基本战术与比赛阵型基本战术	102
第四节	裁判方法与规则	106
第十一章	游泳运动	108
第一节	游泳运动概述	108
第二节	游泳运动的内容与特点	109
第三节	游泳基本技术与练习方法	110
第四节	裁判方法与规则	119
第十二章	武术、散手、跆拳道运动	121
第一节	武术运动概述	121
第二节	武术套路	121
第三节	散手	143
第四节	跆拳道	152
第十三章	健美操运动	157
第一节	健美操运动概述	157
第二节	健美操运动的基本技术	157
第三节	青春健美操简介	160
第四节	裁判方法与规则	166
第十四章	羽毛球运动	167
第一节	羽毛球运动概述	167
第二节	羽毛球基本技术	168
第三节	羽毛球基本战术	172
第四节	裁判方法与规则	174

第十五章 乒乓球运动	176
第一节 乒乓球运动概述	176
第二节 乒乓球的基本技术与练习方法	177
第三节 乒乓球基本战术	183
第四节 裁判方法与规则	185
第十六章 网球运动	189
第一节 网球运动概述	189
第二节 网球基本技术与练习方法	190
第三节 网球基本战术	201
第四节 网球规则简介	202
第十七章 其他运动项目介绍	205
第一节 手球运动	205
第二节 台球、保龄球运动	207
第三节 高尔夫球运动	210
第四节 体育舞蹈	211
第五节 登山、攀岩运动	214
第六节 棋牌运动	217
附录	223
附录一 《国家学生体质健康标准》(节选)的项目、指标及运用	223
附录二 大学生体质健康标准测试项目及权重系数	225
附录三 大学生体质测试评分标准及评分办法	226
参考文献	231

体 育

理 论 篇

- 第一章 体育概论
- 第二章 高等学校体育
- 第三章 体育与健康
- 第四章 体育保健
- 第五章 课余体育锻炼与运动竞赛
- 第六章 体质测定与评价

第一章 体育概论

第一节 体育的概念及组成

一、体育的概念

“体育”(physical education)一词,不像人类社会体育实践活动诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。根据世界史料记载,最早于1760年在法国报刊上用“体育”一词来论述儿童身体教育问题。我国古代并没有“体育”这个词,而是用“养生”、“导引”、“武术”等名词。我国最早出现这个词,大约是在19世纪末20世纪初从日本引进来的,日本则是从西方国家引进的。

在国外,“体育”一词的含义比较广,理解大致相同,认为体育是教育的组成部分,是一个教育过程,其目的主要在于促进身心发展,学会健康生活,掌握一些生活中所必需的技能、技巧,进行思想教育等。

我国对“体育”一词在含义上的理解有狭义体育(体育教育)和广义体育(体育运动)两种。当刚传入我国时,由于当时还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动,它指的是对人体进行培育和塑造的过程,是作为学校一门课程,作为教育的一部分出现的。这时用狭义的含义来理解体育这个词,没有太大的矛盾,与国际上的理解也相一致。但是,新中国成立以后,随着体育事业的发展,原来仅仅作为体育手段的竞技活动有了很大发展,在社会职能和功能方面都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。另外,随着人们生活水平的提高,为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐活动也越来越多地开展了起来。在这种情况下,仍用一个狭义的体育来代表外延已扩大了的活动,已显得很不够了。因此,实践的发展反映在客观上需要有一个代表面更广的词,经过多次的学术讨论,认为“体育”这个词用广义体育(或体育运动)来代表比较合适。

“体育”(亦称体育运动,physical culture; physical education and sport; sports)的含义:以发展身体,强身祛病,提高运动技术水平,娱乐身心为目的的社会活动的总和。它是社会文化的组成部分,对促进社会政治、经济、文化的发展有着重要的作用。随着人类社会的发展而发展。

若按此理解,体育是以增强体质为基本特征的,它作为包括体育教育(狭义体育)、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称(广义体育),一方面通过以发展身体为核心的教育过程,承担着对人体完美发展,增强体质的重任,共同实现培养人才的任务;另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动,达到人体自我完善,挖掘人体内在潜力,并充分发挥其在建设物质文明和

精神文明中的特殊作用。但必须指出，体育的概念并非一成不变。随着社会的不断发展和人类需求进入高层次，人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的组成

“体育”是个总的概念，它包括“体育教育”、“竞技教育”和“身体锻炼”三部分。三者之间既有区别又有联系，共同构成了体育的整体。根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前普遍认为，体育可由学校体育、竞技体育和群众体育三个主要部分构成。

1. 学校体育 (school physical education)

学校体育指在以学校教育为主的环境中，运用体育运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础。无论在何种社会条件下，都受该社会的政治、经济、文化、教育的影响和制约，并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的人才的一项基本内容和基本途径。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展，从提高学校体育的要求考虑，现代学校体育既要注重增强体质的近期效益，又要着眼于将来学生发展的需要，即重视包括生理、心理及社会等综合效果。为此，学校体育在充分注意体现现代体育主要特征的基础上还必须拓宽体育的社会渠道，满足个人体育兴趣和爱好，启发主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性，不断提高体育欣赏水平，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应青年对精神、文化生活日益增长的需要。

2. 竞技体育 (competitive physical education)

亦称竞技运动 (competitive sports)，指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。它的特点是：①充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；②激烈的对抗性和竞赛性；③参加者有充沛的体力和高超的技艺；④按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；⑤娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年前的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目。在现代奥林匹克运动会的推动下，现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。由于竞技体育的表演技艺高超，竞争性强，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染，又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的作用。

3. 群众体育 (sports for all)

亦称“社会体育”、“大众体育”，指为了娱乐身心、增强体质、防止疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。它包括职工体育、农民体育、社会体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。

广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。目前我国的群众体育正在蓬勃兴起，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”等都吸引了大批的体育爱好者，国家还设立了“中国大众体育记录”，表明这种体育活

动已有了比较广泛的群众基础。

第二节 体育的功能

亦称体育职能 (function of physical education), 指体育所具有的作用和影响。主要有健身功能、教育功能、娱乐功能、经济功能、政治功能、医疗保健功能、军事功能等。

一、健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式, 由它构成的体育锻炼的过程, 给予各器官系统以一定强度和力量的刺激, 使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响, 有利于促进健康和增强体质。体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

① 改善和提高神经系统的灵活性, 提高工作能力。大脑是人体的司令部, 虽重量只占人体重的 2%, 但其需氧量却占心输出量的 20% 的血液供应, 比肌肉工作时所需血液多 15~20 倍。通过体育运动, 可以改善大脑供血、供氧情况, 使其反应更加迅速、准确、分析综合能力加强, 进而提高整个机体的工作能力。

② 促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能促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。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。

③ 促进体格健壮。科学研究证明, 经常参加体育锻炼的青少年比一般青少年身高增长要快, 骨骼抗折, 抗压的能力增强, 肌肉中有更多的能量储备, 身体外形更加完善, 运动能力也相应提高。

④ 调节人的心理, 消除不良情绪, 使人充满活力。运动能使人心情舒畅, 精神愉快, 充满朝气与活力。通过调节某些不良情绪和心理, 进而使人身体健康。

⑤ 提高适应能力, 防病治病、延年益寿。运动能提高人体对外界环境的适应能力, 提高对疾病的抵抗力, 有效地延缓衰老过程。研究证明: 不锻炼的人, 30 岁后身体机能就开始下降, 到 50 岁后, 身体机能只相当于他最健康时的 2/3。而经常锻炼的人到 50 岁后, 身体机能相当稳定, 60 岁时, 心血管系统的功能大约相当于 30 多岁不锻炼的人。可见, 坚持参加体育锻炼, 对增进健康、抵抗疾病、延缓衰老有着特殊的功效。

二、教育功能

依据人的全面发展的学说, 把体育列为教育的组成部分之一, 并明确指出: “生产劳动同智育和体育相结合, 不仅是提高社会生产的一种方法, 而且是造就全面发展的人的唯一方法。”这是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群众性、国际性和礼仪性等特点, 它作为一种传播体与价值观的理想载体, 在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面, 教育人们要与社会保持一致性。大家都有着这样的体会, 当你置身社会群体之中, 会因竞赛的利益形式, 激烈的竞争气氛, 高超的表演技巧和比赛的升幅结果等因素, 在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流, 并激励人们的荣誉感、责任感、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育被诱发的社会情感教育

因素,使体育的社会影响变得更加深刻,产生不可低估的社会教育作用。例如,我国女排夺得“五连冠”,全国人民无不为她们的胜利而热情洋溢,激起了一浪高过一浪的爱国热情,大大增强了全国人民改变祖国落后面貌的信心和决心,有力地推动了我国现代化建设的进程。不少人以女排精神为榜样,决心在坎坷与逆境中奋起。又如,1997年在上海举行的我国20世纪最后一次全国综合性运动会——中华人民共和国第八届运动会,几乎举国上下都以高昂的热情投身其中。人们那种争为全运会做贡献的精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代意识。

现代生产的发展、科学技术的进步,对劳动者的素质要求愈来愈高。作为教育组成部分的体育,将在劳动者再生产过程中随教育的发展而不断发展,并发挥其重要作用。

三、娱乐功能

随着人民生活水平的提高,工作余下时间的增多,人们越来越需要在工作、学习、劳动之余,开展丰富多彩的娱乐活动,丰富文化生活,借以消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操,满足人们的精神享受。体育运动可以其独特的娱乐性满足人们的这一要求。具体表现在两方面。

(1) 观赏

现代体育运动,特别是竞技运动,运动艺术日益向难、新、尖、高的方向发展。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时,运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条,构成人体美的典型,能够给人以健与美的感受。尤其是健美操、花样滑冰、花样游泳等项目,具有更强烈的艺术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

(2) 参加

人们在闲暇时间积极参与体育运动,特别是参加自己喜爱和擅长的运动项目,更会增添无穷的生活乐趣。游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;球类比赛,使人配合默契,分享取胜的欢乐;远足旅行,饱览山川景物,有着不可名状的快感……正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加强;思想更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更加甜蜜!”

四、经济功能

• 体育的经济功能,由体育与经济的相互促进作用所决定。国民经济制约着体育的发展,发展的体育又反作用地促进社会经济的繁荣,由此构成了体育竞技功能的内涵。

在我国改革开放的今天,体育的经济功能已经被越来越多的人所理解和接受。在商品经济的社会中,体育作为第三产业,它以劳务的形式向社会提供服务。实践证明,目前正在兴起的由体育劳务形式产生的经济价值不可低估,其经济效益又主要取决于体育社会化、娱乐化和终身化的进展程度以及竞技体育的发展水平。

五、政治功能

体育和政治的相互联系是客观存在的。因为任何国家在带有方向性的问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。

当然,我们讲体育的政治功能,也不能利用政治代替体育,因为作为体育的方法、手

段、内容和物质基础等，本身有其规律与特点，只是谁掌握，为谁服务的问题。我们强调体育的政治功能，正是为了更好地使体育为政治服务。

六、医疗保健功能

在社会生活中，体育与医疗保健是紧紧联系在一起的。两者的对象都是人，主要任务都是解决人的健康问题。因此体育与理疗保健是相互联系，相互促进的。

现代人日常生活中的体力劳动减少，生活方式和饮食结构的改善，城市工业化带来的环境污染，生态平衡的破坏，对人类健康形成了巨大的威胁。医疗体育和运动处方已成为现代医疗方法的重要组成部分。所以，人们以极大热情参加各种体育运动，重视保健措施，谋求健康水平的不断提高，已成为现代生活的重要特征。

七、军事功能

现代社会，由于尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能，这就要求最大限度地动员人们的精神和身体能力。不仅要进行全面体力训练，而且还必须掌握军事需要的专门技巧。如快速行军、通过障碍、武装泅渡、越野跑、爬山等军事体育项目和篮球、排球、体操、羽毛球等体育项目。特别随着部队机动性的提高和新战略战术的运用，体育与军事结合的项目在不断涌现，所以体育的军事项目主要是由于战争和训练士兵的需要应运而生的。旨在加强军事体育训练，增强官兵体质，提高部队战斗力。

以上分别论述了体育的七大功能，需要指出的是：由于体育是一个完整的整体，它的各种功能各有所侧重，又相互交叉，都不是完全孤立的。这就更加需要我们体育工作组织领导和具体实施者有意识、有目的地去宣传、去灌输、去引导、才能更好地开发和利用体育的功能。

第三节 体育的发展

一、体育随社会的发展而发展

随着社会的进步，人类的眼光逐渐从人体之外的自然转向人体自身。从最初由对自然物的需要导致对人自身增强征服、改造自然能力的需要。因此，体育是一种社会现象，它是随着社会的进步而发展的。

在原始社会的萌芽时期，人们就已经有了一些身体活动，如奔跑、投掷、攀登、狩猎等，但这是为了适应生存的需要而产生的。它无法成为一项专门的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展，经济水平的提高，在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能强身健体，培养更多、更好的劳动力和优秀的勇士，于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。

奴隶制的建立，拉开了人类文明史的序幕。由于金属工具的运用，极大提高了生产力水平。人们的生活方式和生活条件得到较大改变。统治阶级文武兼备思想的逐步确立，使这一时期体育活动的的内容增多，民族体育初步形成，并已显示出了它的社会职能。随着医学的发展，人类的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的速度和规模上都大大向前迈了一步。这一时期运动项目日益增多，参加体育活动的人明显增加，学校体育得到进一步发展。养生术和养生思想发展尤为迅

速。在思想观念上，文武双全已成为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。

资本主义社会的生产把私有制的社会形态推向顶峰，标志着人类社会进入了新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育，随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。具体表现在：体育科学开始形成独立的学科体系；体育运动已具有广泛的竞赛性和广泛的国际性；体育运动的项目和规模都远远超过了奴隶社会。同时，体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体、美等全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容和手段，社会对它的要求也不断提高。随着生产的发展，文明的进步，社会的前进，体育的社会需要必将提出更多更新的要求，从而推动体育更加向前发展。

二、我国体育的发展

我国是世界文明古国之一，体育的发展源远流长，内容丰富多彩。但在新中国成立前，由于外强入侵，政治、竞技、文化的落后以及旧的教育思想的影响，人民体质较弱，运动技术水平较低。

1949年，中华人民共和国的诞生，使我国进入了一个崭新的历史时期。随着政权性质的改变和人民生活水平的提高，体育的性质和社会地位也发生了根本的变化。党和政府非常重视发展体育运动，关心人民的健康状况。1952年，毛主席发出了“发展体育运动，增强人民体质”的号召，在国家的统一规划下，全国的体育事业有组织、有领导、有计划地开展了起来。为人民服务，以增强人民体质、丰富人民精神文化生活为己任的新体育开始在中华大地上普及，群众性的体育活动、学校体育，竞技体育等都有较大的发展。

纵观体育在人类历史长河中发展的浮沉起落，不难看出体育的盛衰是随着社会的发展和变革而演变的。首先表现在体育的发展受社会政治、经济的制约；政治上统一、安定，经济上繁荣，体育就兴盛，就发展；反之，政治上腐败、衰落，体育的发展就缓慢，乃至萧条。体育与教育的发展相辅相成，密切相关；体育与军事的发展互相促进；体育与医疗卫生、休闲娱乐更是水乳交融。这就是体育发展史上一些带有规律性的东西。

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的地位与作用

我国高等学校（高校）的根本任务是：围绕建设有中国特色的社会主义培养德、智、体、美全面发展的建设者和接班人。

今天的大学生，是国家明天各行各业的骨干，党和政府以及全国人民期望他们成为有道德、有理想、有文化、有纪律的一代新人。学校一切工作都必须围绕此目标而进行。而且要创造良好的条件，使他们在德、智、体、美各方面都得到发展，成为体魄健全的合格人才。大学生是否合格，这是评估和衡量这所大学教育的重要标志。高校体育是学校教育的重要组成部分。具体从以下几点说明。

一、高校体育是使受教育者全面发展的重要组成部分

体育在高校教育中的地位，是由我国社会性质及社会需求所决定的。早在 1867 年，马克思在《资本论》中指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说就是生产劳动同智力和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”我国社会主义现代化建设要求高校培养出来的大学生必须是德育、智育、体育（三育）方面都全面发展的人才。这三育是每个大学生必须具备的，缺一不可的。而德、智、体三者是统一的整体，它们互相促进，互相渗透，互相联系。而体育在三育中的作用是：“德智皆寄予体，无体是无德智也！”没有健康的身体，就难以完成学习任务；没有健康的身体，将来到社会上，也难于承担生产和科研的繁重任务；身体不好，即便你有远大的理想和抱负，最终只能是空想。这说明：高校体育是实现全面发展的培养目标的重要组成部分。

二、高校体育是国民体育的基础

1. 高校体育对增强国民体质，提高民族整体素质具有深远的影响

一个国家国民素质，主要包括文化素质、思想素质、身体素质。国民素质是关系到国力强弱和民族兴衰的问题。青年学生是国家的未来和希望，他们素质高低直接影响到国民素质的高低。故抓好学生的素质教育，提高学生健康水平，也就成为增强国民体质的主要任务。

而影响学生生长发育的因素是多方面的，如：遗传、环境、营养、气候、疾病以及锻炼等。其中，体育锻炼是影响生长发育最积极、最重要的因素。在校学生加强身体锻炼，不断增强体质，也就成为提高中华民族健康水平的基础性工作。

2. 高校体育对推行全民健身计划将起到骨干作用

我们国家自1995年开始在全国推行《全民健身计划》，这是一项功在当代，利在千秋，造福子孙后代的工程计划。全国正掀起全民健身高潮，这是国民素质建设的重要举措。

学校体育的发展水平，关系到我国群众体育的普及与提高的问题。学生在校学习体育知识和技术以及受到的良好教育和训练，毕业后就可以成为社会群体活动的辅导员和技术骨干，促进和带动社会、单位群体活动的开展。

学校体育对培养体育后备人才，提高我国体育竞技水平起到积极作用。竞技水平的高低反映了一个国家的文化，经济，科学等综合国力的水平。提高我国体育竞技水平，向体育强国迈进，这是我国政府和人民的愿望。高校体育也就义不容辞地挑起历史的重任。这是由我国现处于社会主义初级阶段国情国策所决定的，许多具有体育专长的中学生要走“大学生运动员之路”，而不愿意走“运动员大学生之路”；大学具有良好的“选才”条件；体育是一门综合性很强的学科，每个运动队的训练，不仅有身体素质、专业技术的训练，而且还包括有心理学、教育学、运动生物学和力学等内容的理论科学的学习、掌握和应用。各运动队在比赛中要取得好成绩，必须进行综合性训练。高等学校可为上述训练提供良好的人力和知识资源条件，因而高校体育也就成为我国培养体育后备人才的战略要地。美国职业篮球联赛和其他项目的国家队里，有相当部分的运动员是从大学里培养出来的。说明高校体育能实现对体育后备人才的培养任务的。

三、高校体育是建设社会主义精神文明和物质文明的积极因素

高校体育教育，使大学毕业生有个健康的身体，使之工作时间长、精力充沛、工作效率高，直接为社会主义物质文明生产做贡献。此外，还能促进社会主义精神文明建设。因为体育是文化建设的重要内容，也是思想建设的重要途径。

高校体育在文化建设中占有重要位置，首先是促进人的智力的发展。经常参加体育锻炼，有强健的身体，能为完成繁重的学习任务提供物质保证；经常参加体育锻炼，可以学到许多体育知识和技能、技术，大大地丰富了文化科学知识的内容。另外，高校体育在思想建设中有很重要的意义：是对学生进行共产主义品德教育的重要手段。组织学生参加丰富多彩的体育活动，有助于培养学生勇敢顽强、坚忍不拔的意志品德；培养团结、友爱、互助合作的集体主义精神；树立责任感、荣誉感和不甘落后的奋进精神；是实现共产主义、爱国主义教育的生动课堂。这些精神要素是每个成功者的精神支柱和力量源泉。而高校体育教育也就成为社会主义精神文明建设的重要内容之一。

四、其他

高校体育是丰富现代社会生活，丰富师生课余文化生活、陶冶情操等方面发挥最佳效应作用。

总之，高校体育发展到现在，作用越来越大，范围越来越广。它超出了学生课间界限，具有终身意义；超出了高校教育的范畴，具有广泛的社会价值；超出了强身健体的独特功能，具有促进学生全面发展的全面效应。在建设社会主义物质文明，精神文明中发挥着积极的作用。