

王天佩 主编



# 大学体育

华东师范大学出版社

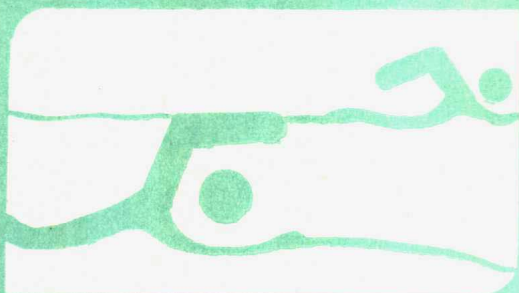
G812.54

# 大学体育

主 编 王天佩

副主编 林文翰

章厚德



华东师范大学出版社

主 编 王天佩

副主编 林文翰

章厚德

编 委 (按姓氏笔划为序)

王天佩、沈承羔、汤凤英、

李建平、林文翰、陈永宜、

陈盛钊、郑亿年、赵天山、

胡宗烈、章厚德

## 大 学 体 育

王天佩 主编

---

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 23 字数: 600 千字

1988 年 7 月第一版 1988 年 7 月第一次印刷

印数: 1—36,000 本

---

ISBN7-5617-229-9/G·100 定价: 4.00 元

## 前 言

随着高等学校体育教学改革的深入,加强体育课教材建设已成为一项十分紧迫的工作。1986年12月,在华东地区高师体育协作组年会上,23所高等师范院校的代表对此作了专题研究,决定协作编写《大学体育》教材。

会议决定由(按笔划为序)上海师范大学、山东师范大学、江西师范大学、安徽师范大学、华东师范大学、南京师范大学、浙江师范大学、福建师范大学等八所大学公共体育教研室主任组成编审委员会。推举全国高等师范院校体育协作委员会主任、华东师范大学王天佩副教授为主编,福建师范大学林文翰、山东师范大学章厚德二位副教授为副主编。

华东地区23所高等师范院校的有关同志参加了初稿的编写和讨论。1987年6月,编审委员会审阅了初稿并选定以下同志为执笔者(按章节顺序为序):陈国荣、李华清、余冬月、邓芳、陆晔、林文翰、王天佩、涂普麟、宋广林、沈翠君、吴琳英、张振声、叶书林、梁少平、钟厚英、章厚德、郑定兰、于莹、吴晓群、顾正瑞、赵天山、钮诚诚和郑亿年。最后由主编王天佩修改定稿。在编辑出版过程中,陆晔同志做了不少工作。

本教材的编写从高等师范院校的培养目标和大学体育教学的实际情况出发,吸取了近年来国内外体育科研的新成果,在内容选择和体系安排上,力求体现科学性、系统性、实用性和师范性等特点。全书共分12章:第一章,论述了高校体育的作用与任务;第二~四章,阐述了体育锻炼对促进青少年身心全面发展的作用、科学锻炼身体的原则和方法以及锻炼过程中的生理卫生知识;第五章,论述了中学体育工作;第六章,介绍了国际性主要体育组织与竞赛;第七~十二章,分述了田径、球类、体操、武术、游泳、健美等运动项目的基本技战术、主要规则和练习方法。全书图文并茂、内容丰富,除可作为高等师范院校和普通高校体育课教学用书外,还可供中等师范学校和中等学校的师生参考。

限于水平和时间、疏漏和不妥之处在所难免,希望批评指正,以便再版时修正。

编 者

一九八七年十二月

# 目 录

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第一章 体育概述 .....             | (1)   |
| 第一节 体育与体育科学的概念 .....       | (1)   |
| 第二节 体育的起源和发展 .....         | (2)   |
| 第三节 学校体育的地位和作用 .....       | (11)  |
| 第四节 高等师范院校体育的目的和任务 .....   | (14)  |
| 第二章 体育与青少年的身心发展 .....      | (16)  |
| 第一节 体育与青少年的身体发展 .....      | (16)  |
| 第二节 体育与青少年的心理发展 .....      | (25)  |
| 第三节 体育与青少年对环境适应能力的发展 ..... | (28)  |
| 第三章 体育锻炼 .....             | (30)  |
| 第一节 体育锻炼的基本原理 .....        | (30)  |
| 第二节 体育锻炼的原则和方法 .....       | (31)  |
| 第三节 体育锻炼内容及其选择 .....       | (34)  |
| 第四节 体育锻炼计划 .....           | (37)  |
| 第五节 体育锻炼效果的评定 .....        | (40)  |
| 第四章 体育运动与生理卫生 .....        | (44)  |
| 第一节 运动过程中人体机能状态变化的规律 ..... | (44)  |
| 第二节 女子体育卫生 .....           | (48)  |
| 第三节 体育运动的医务监督 .....        | (50)  |
| 第四节 常见的运动损伤、急救和预防 .....    | (52)  |
| 第五章 中学体育工作 .....           | (56)  |
| 第一节 中学体育的管理 .....          | (56)  |
| 第二节 中学体育的实施途径 .....        | (60)  |
| 第三节 中学运动竞赛 .....           | (62)  |
| 第四节 班主任体育工作 .....          | (66)  |
| 第六章 国际主要体育组织和体育竞赛 .....    | (69)  |
| 第一节 奥委会和奥运会 .....          | (69)  |
| 第二节 国际单项体育组织及其重大比赛 .....   | (76)  |
| 第三节 亚洲运动会联合会与亚运会 .....     | (83)  |
| 第四节 全国运动会 .....            | (85)  |
| 第七章 田径运动 .....             | (89)  |
| 第一节 竞走 .....               | (90)  |
| 第二节 跑 .....                | (92)  |
| 第三节 跳跃 .....               | (108) |
| 第四节 投掷 .....               | (123) |
| 第八章 球类运动 .....             | (133) |
| 第一节 篮球运动 .....             | (134) |

|       |                |       |
|-------|----------------|-------|
| 第二节   | 排球运动           | (155) |
| 第三节   | 足球运动           | (171) |
| 第四节   | 乒乓球运动          | (192) |
| 第五节   | 羽毛球运动          | (206) |
| 第 九 章 | 体操运动           | (220) |
| 第一节   | 队列和队形          | (220) |
| 第二节   | 竞技体操           | (227) |
| 第三节   | 艺术体操           | (249) |
| 第 十 章 | 武术与气功          | (273) |
| 第一节   | 武术             | (273) |
| 第二节   | 气功             | (300) |
| 第十一章  | 游泳运动           | (317) |
| 第一节   | 竞技游泳的技术        | (318) |
| 第二节   | 竞技游泳的主要规则      | (327) |
| 第三节   | 游泳的练习          | (328) |
| 第四节   | 水上救护和安全知识      | (332) |
| 第十二章  | 健美运动           | (339) |
| 第一节   | 发展身体各部位肌肉的动作方式 | (340) |
| 第二节   | 健美锻炼的方法        | (356) |
| 第三节   | 健美竞赛的主要规则      | (358) |

# 第一章 体育概述

## 第一节 体育与体育科学的概念

### 一、体育的概念

我国是一个文明古国,是体育发展最早古老的国家之一,各种具有民族特色的体育内容丰富多采,但没有“体育”这个词,与体育有关的词是“养生”、“导引”、“武术”等。“体育”这个词是 19 世纪末到 20 世纪初从日本引进来的,而日本又是从西方国家引进的。

“体育”这个名词概念的含义是什么呢?我国现在比较统一的认识是:“体育(亦称体育运动或广义的体育)是在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,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。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,为一定社会的政治和经济服务。”

“体育”是个总概念,我国现代体育,基本上是由学校体育、竞技体育和群众体育三方面所组成的。

学校体育(亦称狭义的体育),是一个发展身体,增强体质,传授体育的基本知识、技术和技能,培养道德意志品质的教育过程,它是教育的组成部分,是国民体育的基础。

竞技体育(亦称竞技运动),是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

群众体育(国外称大众体育,包括身体锻炼和身体娱乐)是指以健身、健美、康复和休闲娱乐为目的,运用体育锻炼、旅行、体育医疗和娱乐体育等多种形式开展的群众性的体育活动。其特点是内容丰富多样,形式灵活,自愿参加,因人而异,讲求实效。

以上体育的三个组成部分之间,既有区别又互相联系,互相渗透,共同构成体育的整体。

### 二、体育科学的概念

体育与体育科学是两个不同的概念。体育是一种社会现象,它本身不是科学,只有研究这种社会现象的学问才能称为体育科学。

在曹湘君编著的《体育概论》中,给体育科学下了这样一个简练的定义:“体育科学是研究体育现象,揭示体育内部和外部规律的一个有系统的科学群。”所谓体育现象,包括一切体育活动过程,不论是学校体育,或是竞技体育,或是群众体育,都在研究之列。不仅要研究现象和过程,而且要揭示规律,所谓体育内部的规律,是指体育运动本身的规律。如,通过身体活动增强体质的规律,提高运动技术水平的规律,在体育过程中进行思想品德教育的规律等。并相应应有身体锻炼学、运动训练学和体育伦理学等学科。所谓外部规律,是指体育与其他社会现象乃至整个社会的关系的规律。如体育社会学就是研究这些规律的学科。

体育科学发展到现代已不是一个单一的学科,而是已经形成一个科学群,成为一门综合科学,它拥有众多的学科,总共算起来达四、五十门之多,而且新兴的学科还在不断涌现出来。这些学科之间存在着内在的、本质的联系,从而构成一个有序的体系,这就是体育科学体系。(见图1—1,参照曹湘君《体育概论》中的科学体系构成图编制)。

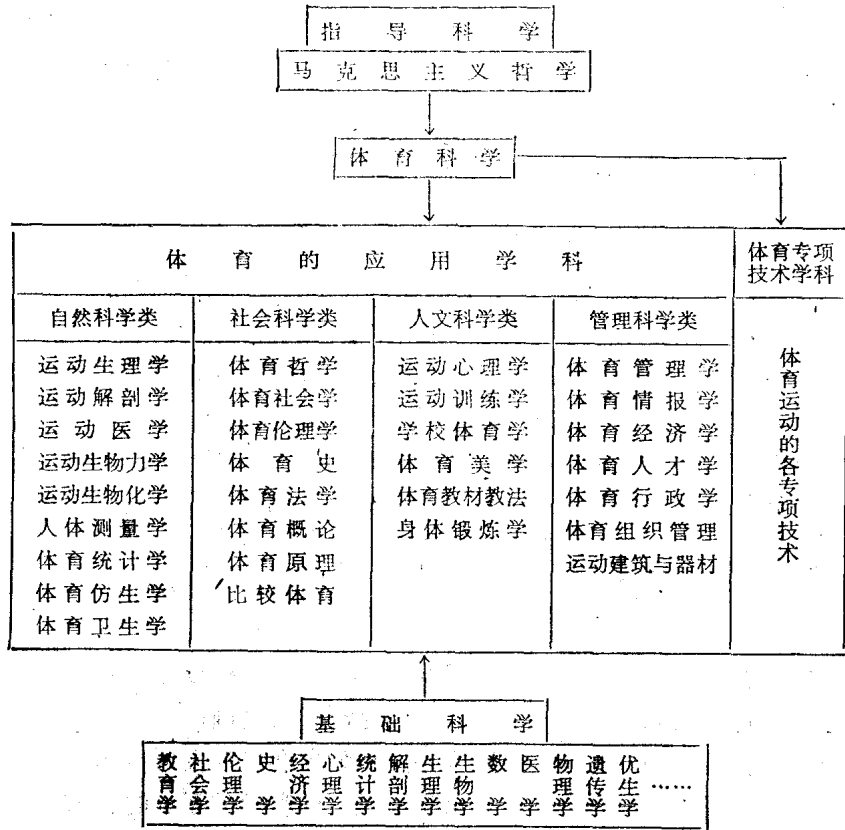


图 1—1 体育科学与其部分有关科学的示意图

## 第二节 体育的起源和发展

### 一、体育的起源

任何事物只有当它是社会实践所需要的时候,才有其存在的必要和发展的可能性,才有强大的生命力。马克思把需要看作是社会和个人积极性的动力,是人类一切活动的激活剂。体育作为一种社会现象,它是为了适应人类社会生产和生活的需要而产生和发展起来的。

原始人类为了生存,首先需要从事生产劳动方面的活动。劳动不但是整个人类生活的第一个基本条件,而且创造了人本身。原始人的劳动是极其繁重艰苦的,主要是狩猎、采集野果,以及简单的农事耕作等。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程中和日常生活中接受教育和锻炼,学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。这种萌芽状态的体育,是以后体育发展的渊源。所以,生产劳动是体育产生和发展的主要源泉。

原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他多种活动。如为了安全自卫和参与部

落间的各种冲突,就出现了各种格斗活动;为了祭祀神灵,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,各种舞蹈和竞技活动就由此产生和发展起来;人们在获得狩猎的成功或在艰苦劳动后的休闲时,为了表达内心的喜悦和寻求乐趣,也往往进行一些集体的舞蹈和游戏;为了与疾病作斗争,在长期的社会实践中,逐步发现通过一定的身体活动有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操,如我国原始社会的尧舜时代,就相传有阴康氏创造“消肿舞”来防治关节痛。人类社会的这些活动,都与体育的起源有着紧密关系,都是体育产生的源泉。

## 二、体育的发展

体育的发展已有几千年的历史,内容极其丰富,限于篇幅只能作概要的阐述。把重点放在体育的发展与社会发展的联系和近、现代体育发展史以及新中国体育发展史方面,对古代体育的发展将不作专门论述。

### (一) 体育的发展与社会发展的关系

从原始社会萌芽状态的体育,发展到今天具有独立的专门体系的现代体育,经历了漫长的历史发展过程。从这过程中可以看到,体育不是一种孤立的社会现象,不论是它的产生还是发展都与整个社会的发展息息相关,各种社会活动的发展推动了体育的发展,而体育的发展又反过来推动各种社会活动的发展。两者的关系也就是社会文明孕育了体育,体育促进社会文明。

#### 1. 体育的发展与教育的关系

自从人类有了教育以后,体育始终是教育的组成部分,并随着教育的发展而发展。如在我国奴隶社会的殷商时设立的教育机构“学宫”中,把射箭作为教育的主要内容。周代的六艺(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射和御就含有体育因素。在古希腊的斯巴达和雅典的教育体系中,都把体育列为主要内容。如在雅典规定:12、13岁的少年必须进体操学校受全面的体操教育,其中包括基本体操、“五项竞技”(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)、游泳和舞蹈等。15、16岁的奴隶主子弟再进国家主办的体育馆继续学习,主要学习内容除了“五项竞技”外,还增加了骑马和驾车等。中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育占了很大的比重。从1640年英国资产阶级革命以后,欧洲各国先后进入资本主义社会,一些资本主义教育思想的代表人物都很重视体育在教育中的地位和作用。如英国的哲学家兼教育家洛克(1632~1704)倡导“三育”学说,明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分。在资本主义教育实践过程中,很多著名的思想家、教育家和体育家对学校体育的制度、内容、形式和方法等各方面进行不断地探索和完善,到19世纪初,已初步形成学校体育的体系。

#### 2. 体育的发展和军事发展的关系

体育与军事的关系非常密切。在火药武器使用以前,有不少军事训练的内容也是体育的手段。在普遍使用火药武器以后,有不少古代军事训练的内容,如射箭、骑马、武术、角力等仍作为体育项目保留下来。近代的有些军事项目,如射击、跳伞、滑翔等也被引入体育领域。另一方面,古今中外的军事家都非常重视在军队中开展体育活动,籍以提高官兵的体力和意志品质,提高部队的战斗力。如我国春秋战国时期曾用奔跑、跳跃(踰高、超距、踰沟等)、投石来训练士卒,唐代还以马球来训练军队。所以,军事和体育是相互渗透,相互促进的。

### 3. 体育的发展和医疗保健发展的关系

体育与医疗保健的主要任务都是要解决人的健康长寿问题,两者关系极为密切。体育的实施往往需要医疗保健的配合,医疗保健的手段也常采用体育的方法。如现代体育中很重视对体育锻炼过程实行医务监督,特别是在竞技运动中,运动员要承受大强度大运动量的训练和比赛,如何使运动员的免受损伤,有了损伤则如何使其极早康复等都离不开医学,本世纪初已形成运动医学这一专门学科。医疗体育和运动处方已成为现代医疗方法的组成部分。我国古代就有医疗保健与体育相结合的丰富的理论与实践。在实践上创造了如消肿舞、气功、五禽戏、八段锦、太极拳等具体形式。在理论上也有不少精辟的论述,如《吕氏春秋》的“尽数篇”提出:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”。战国末期的荀子提出了“养备而动时,则天不能病,……养略而动罕,则天不能使之全”的观点。东汉末期的名医华佗提出了“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”的观点。现代不少国家的医院设有体疗科,专门给病人开体育处方,很多医生认为,任何药物不能代替体育,而体育可以代替很多药物。体育疗法不仅效果好,而且无药物的副作用,所以很受病者的欢迎。

### 4. 体育的发展与文化艺术发展的关系

不少体育项目是在人们的娱乐活动中逐步形成和发展起来,如各种体育游戏、球类运动和具有民族色彩的体育项目。随着物质和文化生活水平的提高,体育将日益成为人们丰富文化生活和进行休闲娱乐的重要手段。在现代的群众性体育活动中,把锻炼身体与休闲娱乐结合起来,把健身寓于娱乐之中已成为一种新的趋势。

### 5. 体育的发展与社会的政治经济制度及占统治地位的意识形态的关系

在阶级社会中,体育是为统治阶级的利益服务的,因此,体育的开展多数限于统治阶级和维护其阶级统治的军队内部,而对广大的被统治阶级的体育不被重视,甚至被限制。当然,现代资本主义国家的情况有所不同,很多资本家似乎也很关心职工的体育锻炼,但从本质上看,那不过是一种有大利可图的投资,其根本目的还是为了获取更多的利润。只有在劳动人民当家作主的社会主义国家里,才能真正从关心广大人民群众的健康出发,最广泛地开展群众性体育活动。从历史上看各个朝代,凡是政治上比较清明,经济上发展较快,人民生活比较安定富裕的朝代,体育的发展也比较好。如我国历史上著名汉初的文景之治、唐朝的贞观之治、开元之治和清朝的康乾盛世,也是体育最兴盛时期。特别是进入社会主义社会以后,在短短的三十多年中有了突飞猛进的发展。相反,凡是在政治上腐败,经济上停滞不前,或连年战事,政局动乱的年代,也是体育不景气的年代。

占统治地位的社会意识形态对体育的发展影响也很大。如中世纪的欧洲,一切权力掌握在天主教手里,教会宣传唯心主义的“身体罪恶论”,胡说什么“灵魂是神灵,身体是恶魔”,“肉体是灵魂的监狱”,为了拯救灵魂就必须摧残肉体,提倡“禁欲主义”,禁止教徒进行体育活动,规定了许多危害身体健康的修道方法。在其毒害下,体育衰退,人民体质下降。直到14~18世纪,欧洲先后兴起了文艺复兴、宗教改革和启蒙运动三大思想文化革命运动,批判了天主教的反动思想和封建制度,提倡人的个性解放,恢复人的价值,发展人的能力;从而为欧洲近代体育的繁荣奠定了思想基础。我国与欧洲不同,在长达二千多年的封建社会中,体育有很大的发展,内容也非常丰富,某些民族体育的水平也是很高的。但在其发展过程中,也曾受到各种封建礼教和唯心主义哲学思想的阻碍。如汉代董仲舒的“罢黜百家,独尊儒术”,

宋代理学家的“主静”、“主敬”思想都对体育的发展起了不良作用。1919年的“五四”新文化运动,对我国近代体育,特别是女子体育的发展起了很大的推动作用。

#### 6. 体育的发展与社会生产力和科学技术发展的关系

毛泽东同志在《实践论》中提出:“人类的生产活动是最基本的实践活动,是决定其他一切活动的东西”,在人类物质资料的生产中,生产力是最活跃、最革命的因素。生产力的发展推动着整个社会的发展,也推动着体育的发展。生产力的发展为体育的发展提供了物质基础,并影响着体育发展的规模和速度。从总体上说,任何时代的体育都是与生产力的发展水平相适应的,体育的发展不能超越生产力的发展水平,而要受到生产力的发展水平所制约。由于体育是增进人的健康增强人的体质的积极手段,而作为劳动力的人是生产力中最基本的因素,所以,体育又能反过来促进生产力的提高。

由于科学技术水平的提高而促进体育的发展,自然不难理解。如生命科学、教育科学和有关社会科学的发展,提高了人们对体育价值的认识;现代科学技术向体育渗透,促进了体育的科学化和现代化,从而促进了运动技术水平的大大提高。这方面的具体例子不胜枚举,如海绵胶粒乒乓球拍的出现,提高了乒乓球运动的进攻速度和旋转的能力,促进了乒乓球技术的发展;泡沫海绵垫的出现,为背越式跳高技术的发展提供了条件;玻璃钢杆的出现,提高了撑竿跳高的成绩。再比如,美国的体育科学和信息学博士艾瑞尔,1976年他对美国女子铁饼世界冠军维尔金斯的技术进行了研究,赛前的成绩是67米多,而世界纪录是69米,他将维尔金斯的技术,用1万格/秒的高速摄影机拍了技术电影,并用电子计算机分析了维尔金斯四肢用力的情况,从中发现了她腿部用力动作中的错误。通过计算还预测到,纠正了错误动作后,成绩可以提高三米。果然,三天以后,维尔金斯的铁饼投出了70.86米的好成绩,打破了世界纪录。

### (二) 近代体育的发展

按照世界史的分期,近代是指1640年英国资产阶级革命起至1917年俄国十月社会主义革命成功,也有人认为可推迟到二次大战结束。近代是体育形成独立体系的时期,因此,近代体育的发展在体育发展史上占有重要的地位。

#### 1. 西方资本主义国家近代体育的发展

近代体育是随着资本主义的产生和发展而逐渐兴起的。资本主义生产关系首先出现在欧洲,近代体育的发源地也主要在欧洲。它的传播途径大致是由欧洲至北美洲,又由欧美到亚洲、非洲、拉丁美洲。

从14~18世纪在欧洲发生了三次大规模的思想文化运动后,不仅为资本主义的诞生作了舆论准备,也为现代体育的兴起奠定了思想基础。

在欧洲近代体育兴起较早并对世界近代体育有较大影响的是德国、瑞典和英国三个国家。在德国,从18~19世纪经过巴西道、顾茨姆斯、杨氏和司匹斯等几代人的不懈努力,创造了德国体操体系,先在学校中实施,并逐步推向社会。19世纪初瑞典的林氏创立了瑞典体操体系,到了这一世纪的中叶以后就流传到了欧、美、亚三洲。18世纪末到19世纪初,英国的近代体育也随着资本主义经济与文化的发展而兴盛起来。英国的近代体育独树一帜,具有自己的民族特点,主要是开展丰富多彩的户外运动,如狩猎、钓鱼、射术、登山、划船、游泳、滑冰、滑雪、竞走、赛跑、跳高、跳远、投石、投铁球、投铁锤、足球、滚球、曲棍球、高尔夫球、网球和板球等。其中许多项目是近代田径、球类、水上和冰上运动的雏形。随着英国殖民主义的

扩张,这些运动项目传到了世界各地。可以说,德国体操、瑞典体操和英国户外运动是构成近代体育的三大基石。

法国对近代体育的主要贡献是 1888 年法国教育家顾拜旦倡导在国际范围内恢复了奥运会。

美国在独立战争(1775~1783)后引进了欧洲的近代体育,由于经济的发展很快,体育的发展也很快。篮球、排球、棒球等运动都最早发展于美国,并对世界体育的发展有较大的影响。

## 2. 中国近代体育的发展

西方近代体育是在 19 世纪 60 年代出现洋务运动之后才引入我国的。传入的途径大体有以下四种:

A. 聘请外国人来中国传授,如洋务运动中在新军和军事学堂中,聘请洋人做教官、教习,操练洋枪、洋操;

B. 派人出国学习,如派留学生去日本学体育;

C. 从外国书刊中学习;

D. 外国人自觉与不自觉地传播。所谓自觉,即出于一定的目的有计划地来中国传授西方近代体育;所谓不自觉,即外国人在中国留驻期间开展了一些体育运动,这在客观上起到了传播的作用。

西方近代体育传入我国的过程中,从发展范围看是先军队,再学校,后社会;从其项目看是先兵式体操,再普通体育,后田径与球类等。

我国近代体育是由西方近代体育和我国民族的传统体育两方面组成的。在半封建半殖民地的旧中国,其近代体育也具有半封建半殖民的色彩。“五四”运动时期的先进体育思想和实践,以及革命根据地的红色体育运动,为我国社会主义体育的产生创造了有利条件。

## 3. 近代体育发展的主要特征

近代体育是与近代资本主义社会一起产生和成长起来的,资本主义的物质文明和精神文明的发展为体育的发展提供了条件。近代体育的发展约有 200 年的历史,出现了与已往(古代)体育不同的一些特征:

A. 近代体育已形成一个独立的体系。所谓独立的体系包含两层意思,一是近代体育已成为一门专门的学科,专门的事业,它不再如古代体育处于从属于其他社会活动的地位。二是它本身已由古代体育主要表现为以身体活动为基本手段的技能、技艺形式,发展为具有系统的理论、观点、方法、手段和制度措施的较完整的体系。

B. 近代体育具有国际性。到了近代,由于资本主义生产本身是国际性的,它必须向外开拓殖民地和市场,以便取得原料和推销商品,加上交通的发达,为体育的国际交流提供了条件,使体育易于打破国家和民族的界限而成为人类共同的财富。

C. 近代体育与近代自然科学密切结合。随着资本主义生产力的迅速发展,近代自然科学的发展也很快,特别是生理学、解剖学、医学、物理学以及应用数学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的发展。

## (三) 现代体育的发展

从二次大战结束世界跨入现代史至今虽然不满半个世纪,但这是一个科学技术和生产力突飞猛进的时代,出现了一个“新的技术革命”,一些经济发达国家逐步从工业社会转入

信息社会,引起了社会生产方式和生活方式的深刻变化。这些变化对体育的发展产生巨大的影响,体育更加成为社会生活的需要,同时,社会又为体育的发展创造了各种有利条件,从而促使体育以前所未有速度向前发展。但是,由于各个国家和地区经济发展的不平衡,体育的发展也是很不平衡的,大致可以划分为三种情况:

第一种是体育发达国家。这些国家科技和生产水平以及人民生活水平都比较高,近代体育开展较早,国家领导对体育都很重视,把开展体育活动载入宪法或法律,并设立一定的政府机构和社会组织来领导或协调体育活动,体育经费比较充足,体育场馆器材的万人均数较大,学校体育比较正规,体育科研水平较高,大众体育广泛开展,体育人口达70%以上,体育商品的销售量人均数也较大,竞技体育开展的项目较齐全,水平较高,在世界比赛中名列前茅,但也有的国家虽然观赏竞技的人多,而愿意参加竞技训练的人却很少,在国际比赛中默默无闻。

第二种是体育发展中国家。这类国家的数量较多,大都受过帝国主义的压迫和剥削,取得独立解放的时间不长,经济、文化上的困难还很多,人民生活尚不富裕,近代体育开展较晚,体育开展不普及,学校体育的经费、师资和场地器材严重不足,体育设施少,体育科研正在起步,在竞技体育方面由于国家比较重视,作为激发人民爱国主义精神的一种手段,因而投入相当的财力物力,在某些运动项目上亦有相当高的水平,甚至名列世界前茅。

第三种是体育待开发国家。这类国家不久前才获得独立解放,面临的困难很多,国民的温饱问题尚未解决,体育尚未能列入政府的议事日程,因此,体育的发展尚处于落后状态。

体育发达国家的体育现状是现代社会体育发展到高水平的代表,也是体育发展中国家和待开发国家今后发展的前景,所以对体育发达国家体育发展的特点和趋势作进一步的分析是有意义的。其特点和趋势大体可归纳为以下三点:

#### 1. 体育日益成为全社会的需要,人民生活的需要

日新月异的现代科技使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富,这为人们参加体育锻炼提供了充分的物质条件和时间条件。另一方面,现代社会的生产和生活方式,使体育日益成为人们迫切的需要。首先,由于生产和生活中电气化、自动化程度不断提高,体力活动就越来越少,加上营养过剩,其结果出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门,或由于分工过细,或由于需要思想高度集中等,都可能产生各种职业病,而防治这两类疾病最积极有效的办法就是参加体育锻炼。其次,现代生产劳动中的体力劳动在某些部门将继续存在,同时由于生产向更大的深度和广度进军,在生产和工作中,有的要求思想高度集中,有的要求连续工作几十小时,有的需要上天,有的需要入地,这就要求身体能承受环境急剧变化所带来的种种压力。所以说,现代化社会对身体的要求不是降低了,在某些方面是要求更高了。再次,随着物质生活越来越丰富,人们必然要求有更多更高的精神文化生活,其中包括体育生活。所以,体育日益成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。近一、二十年来在不少发达国家掀起了以保健和娱乐为目的“大众体育”热潮,经常参加体育活动的“体育人口”已达到总人口的60%甚至70%以上。

#### 2. 竞技运动向高水平、专业化发展

由于国际体育竞赛吸引着千千万万的群众,并产生多方面的影响,因此受到各国普遍重视,不惜花费大量资金,采取各种措施来提高运动技术水平,赢得国际比赛的胜利。通过科学的训练,国际间的技术交流和激烈的竞争,促使运动技术水平达到相当的高度,以至使竞技

运动只有少数具有很高天赋条件的人才能参加的事业。随着世界奥运会严格区分专业与业余规定的取消,专业化、职业化的趋势将更加发展。竞技运动将逐步脱离体育的健身物质功能而向精神功能转化,即成为人们精神激励和观赏娱乐的方式之一。因此,运动技术的发展将更加取决于它的观赏价值,那些富于艺术性的、健美的、惊险的、变化多端的技术和项目将更受到人们的欢迎,将会更好地发展。运动竞赛的组织水平也将愈来愈高,运动竞赛与政治的关系将趋淡薄。

### 3. 体育科学研究迅速发展

现代科学技术广泛地应用于体育运动的实践是现代体育发展的重要特点,很多国家都很重视培养体育科研人才,并建立专门的体育科研机构,有计划地开展研究工作。如果说近代体育科研主要是与自然科学结合的单学科研究,那么现代体育科研已发展到包括自然科学与社会科学的多学科综合研究的新阶段,体育科学已成为一门综合性的科学群。特别是运动训练已从自然训练阶段、技术革新阶段、大运动量训练阶段过渡到多学科综合利用阶段,所以多学科的综合研究在运动训练方面显得更为重要。因为运动训练是个多因素多变量多层次的系统工程,运动能力的提高牵涉到运动员的形态、体质、素质、机能、心理、技术、战术、智力以及许多社会因素。要最大限度地发掘人体的潜能,必须依靠哲学、社会学、教育学、心理学、医学、管理学、预测学、情报学、生理学、遗传学、生物力学、生物化学、控制论等多门学科的综合研究,并广泛运用电子计算机、光电技术、遥控遥测等最新科技成果。无怪乎人们常说,竞技运动是科学技术的橱窗,运动场上的竞争,实质上是科学技术的竞争。

### (四) 社会主义中国体育事业的发展

具有悠久历史和灿烂文化的中华民族,有着丰富多彩的体育传统,但是从鸦片战争以后堕为半封建半殖民地的旧中国的体育却是很落后的。整个体育事业发展缓慢,运动水平很低,在世界体育竞赛中默默无闻,广大人民体质衰弱,被帝国主义诬为“东亚病夫”。

新中国成立以后,党和人民政府非常关心人民的健康,大力提倡体育运动,加强对体育工作的领导,采取一系列有效的措施,经过短短三十多年的努力,使我国从一个体育极其落后的国家发展成为亚洲体育强国,创造了举世瞩目的体育业绩。新中国体育事业的主要成就可归纳为以下五个方面。

#### 1. 体育性质起了根本变化

在党和政府的领导下,半封建半殖民地的旧中国体育经过根本改造已成为社会主义的体育,成为建设社会主义不可缺少的一项事业。成为增强人民体质,丰富群众文化生活和培养德智体美全面发展的一代新人的有力手段,在建设社会主义物质文明和精神文明中发挥着极为重要的作用,为祖国不断争得荣誉。“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”,“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”等条款已载入宪法。

随着体育社会地位的提高,广大体育工作者和运动员的社会地位也发生了根本变化。从旧社会被雇佣、被剥削、被轻视的地位,变为国家的主人,他们的聪明才智得到了充分地发挥。

#### 2. 群众体育遍地开花

体育已从过去狭小的圈子里解放出来,已从城市、学校、机关、厂矿、部队向广阔的农村延伸,向街道扩展,进入千家万户,成为人们日常生活不可缺少的内容。据1984年统计,全国

已有约三亿人参加各种各色的体育活动,累计有 1.5 亿多人次达到各类各级体育锻炼标准。

解放后,由于人民生活水平的逐步提高,卫生保健工作卓有成效和群众体育活动的广泛开展,人民的体质普遍得到了增强。据 11 个城市的测试材料,与同地区解放初期材料相比,7~18 岁的男女青少年儿童平均每 10 年,身高增长 2 厘米,体重增加 1 公斤左右。平均寿命已从解放前的 35 岁延长了将近一倍。彻底扔掉了“东亚病夫”这顶耻辱的帽子。

### 3. 体育健儿登上世界体坛

据统计,目前我国已与 150 多个国家和地区进行 36,000 多起体育交往,参加近 90,000 人次,加入了 52 个国际体育组织和 28 个亚洲体育组织。

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,而且多次打破世界纪录。据《体育报》1987 年 11 月 20 日报道,仅自党的十一届三中全会以来,我国运动员已获 230 个世界冠军,打破和超过了 152 次世界纪录。在 1982 年第九届亚洲运动会上首次获得金牌总数第一,世界舆论公认我国已成为亚洲体育强国。已有三分之一的体育项目达到和接近世界先进水平。中国乒乓球运动在世界领先 20 年,女子排球队连获五次世界冠军。在第 23 届奥运会上,一举赢得金牌 15 块、银牌 8 块、铜牌 9 块,金牌总数名列第 9,奖牌总数名列第六的优异成绩。开始向世界体育强国迈进。

### 4. 体育事业得到全面发展

在人才培养方面,全国有 14 所体育学院和一百多个师范院校体育系科,近一百所体育中学,2500 多所少儿业余体校,建立起初、中、高三级训练的网络体制。至 1984 年全国已培养了近 60,000 名中、高级体育专门人才。有 1,000 多万名等级运动员,其中健将级 7,000 多名。等级裁判员 160 多万名,其中国际级 200 余名,国家级 3,300 多名。等级教练 1,378 名,其中高级教练 358 名。

在体育科学研究方面,从无到有,建立了 30 多个体育研究所,出了一批可喜的成果。

在宣传出版方面,根本改变了解放前没有全国性体育报刊,没有一部体育电影的落后状况。《体育报》和《新体育》杂志已分别发行到 70 万和 100 万份左右。全国各地有上百种体育报刊。摄制了 20 多部体育故事片和 200 多部体育纪录片。

在运动场地设施方面,全国有各种体育场地 410,000 多个,其中体育场馆 500 多个,游泳池、馆 2,200 多个,都达解放前的 20 多倍,在规模之大和设施之现代化上更非解放前可比。

### 5. 逐步建立和健全了体育组织和制度

在旧中国,没有设置统管全国体育的部门。解放后,不仅县以上各级政府设有体育运动委员会,而且还有众多的群众性体育组。目前我国的体育组织体制分为三大系统,即国家行政系统、军队系统和社会组织系统。

在国家行政系统中起主导作用的是县以上各级政府中的体育运动委员会(简称体委),负责统一领导、协调、监督全国体育事业。国家其他政府部门分别主管本系统的体育工作,并配合各级体委的工作。如国家教委及各级地方教委都设有体育机构,负责管理各级各类学校的体育工作。卫生部系统,负责开展体育医疗,配合做好对体育的医务监督、学生的健康检查和体质调查等工作。国家民委系统,在体委的配合下开展少数民族的体育活动,举办少数民族运动会。民政部系统协同体委鼓励和指导伤残人的体育活动。

在军队系统中,由军委总参、总政、总后共同组成体育指导委员会,负责管理军队体育工

作。

社会组织系统的体育组织可分为社会体育组织和社会群众团体中的体育组织两类。

在社会体育组织方面主要有三个：

A. 中华全国体育总会(简称体总),是群众体育组织,下设各级地方分会,在基层单位建立体育协会。

B. 中国奥林匹克委员会(简称中国奥委会),是以发展体育和推动奥林匹克运动为宗旨的全国性群众组织。所有奥林匹克项目的全国单项运动协会加入中国奥委会。在与国际和各国奥委会的关系中,代表中国的奥林匹克运动。

C. 中国体育科学学会。是中国体育科技工作者的学术性群众团体,是中国科学技术协会的组成部分。下设若干分科学会或研究会。

在社会群众团体中设有主管体育工作主要有:中华全国总工会中的体育部和中国共产党主义青年团中央委员会中的文化体育部。

我国体育组织领导系统的全面情况,见图1—2。

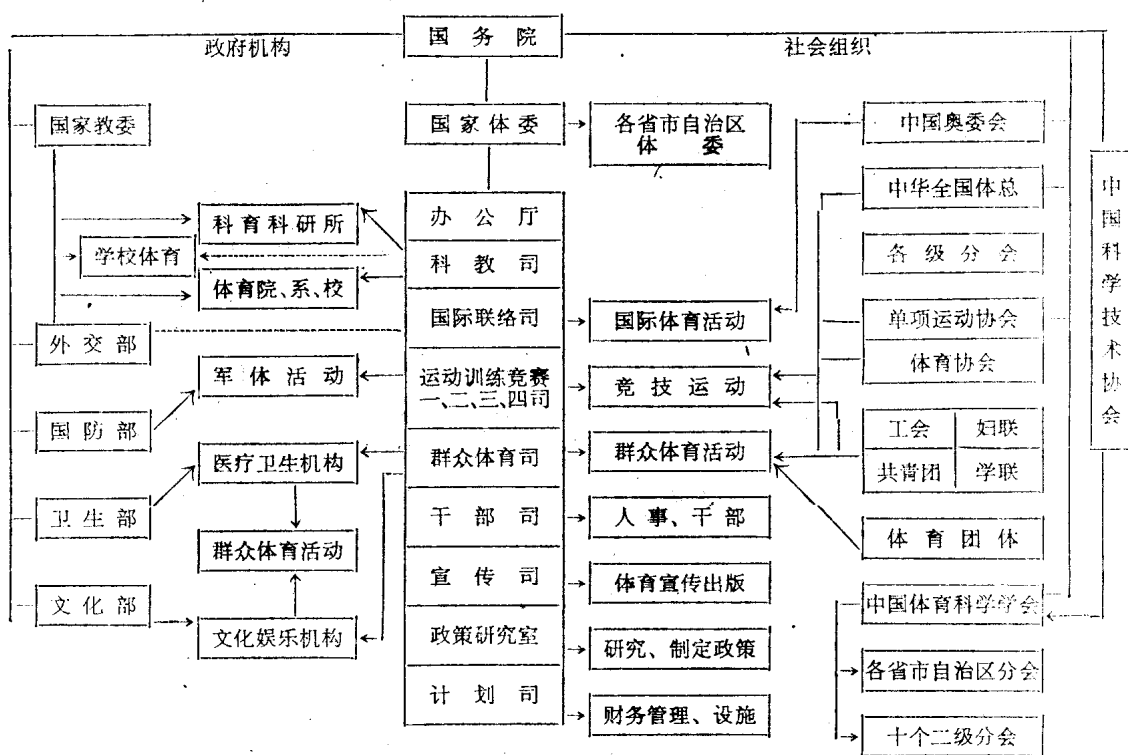


图1—2 我国体育组织领导系统图(引自曹湘君《体育概论》)

在体育制度方面,我国已建立了一些基本的体育制度和法规。这些制度和法规是《国家体育锻炼标准》、《学校工作暂行规定》、《中小学学生体育合格标准》、《运动员技术等级制度》、《教练员专业技术职务制度》、《裁判员技术等级制度》、《体育运动竞赛制度》等。

我国体育组织与制度的建立和健全,对保证体育事业有领导、有计划、有组织地进行和发展,对调动各方面的积极性,促进体育社会化、规范化、制度化和现代化都发挥了积极的作用。但也尚有不足之处,还须不断完善。

建国以来体育事业得以迅速发展的根本原因是,初步摸索出了一条具有中国特色的体

育道路。这是一条自力更生、艰苦创业、奋发图强、振兴中华的体育道路,也是一条坚持实事求是的思想路线、不断克服“左”和右的干扰的道路。这条道路的主要特点是:在中国共产党和人民政府领导下,以马克思主义、毛泽东思想为指导,从中国国情出发,调动全社会的积极性,按照体育规律和特点,有计划、按比例地发展体育事业,普遍增强人民体质,努力提高运动技术水平,积极建设精神文明,为社会主义服务。

中国体育事业沿着这条道路发展,积累了丰富的经验。主要包括:坚持社会主义方向,正确处理体育与经济的关系,为两个文明服务,发挥竞赛的杠杆作用,普及与提高相结合,近代项目与传统项目相结合,学习外国与大胆独创相结合,国家举办与社会举办相结合,依靠体育专业人才、依靠体育科学技术。

在肯定成就的同时,还必须清醒地看到,我国当前体育运动发展的规模和水平,与世界体育发达国家相比,与四化建设对体育的要求相比,还有不小的差距。

根据党的十二大确定的本世纪末我国经济建设总的奋斗目标,1984年10月中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》给我国体育事业的发展提出的战略目标是,在本世纪内把我国建设成为世界体育强国。实现这一战略目标的主要标志是:全国近五亿人参加体育活动;青年一代的身体形态、机能、素质有明显提高;在奥林匹克运动会上名列前茅,大多数运动项目达到和接近世界水平;出现一批具有世界水平的体育科研成果,在重要领域中有所创新和突破;普遍增加群众体育活动场所,建成一批现代化的场地设施;拥有一支又红又专的体育队伍,彻底改善体育队伍的人才结构。

为了实现这个宏伟目标,体育工作必须在坚持四项基本原则的前提下,进行一系列地改革,采取有效的措施,最重要的应抓两条:体育的社会化和科学化。

体育社会化是体育体制改革的重要内容。体育社会化的含义包括两个方面,一方面是使体育逐步深入到社会的各个领域,体育人口不断扩大,社会体育水平日益提高;另一方面是在以国家办体育为主体的同时,还应动员社会各部门、各行业以及集体、个人都来兴办体育事业。

体育的科学化是指在体育的一切领域广泛应用现代科学理论和技术。体育的科学化是体育现代化的主要标志。

实现在本世纪内把我国建成世界体育强国这个战略目标是艰巨的,但是也有不少有利条件,如我们有优越的社会主义制度,有党和政府对体育事业的重视,我们已经积累了比较丰富的经验(包括教训),还可以借鉴体育发达国家的经验,人民群众参加体育活动的热情日益高涨,随着我国经济的发展,发展体育的经济基础也将日益加强。因此,对实现以上战略目标应该充满信心。体育事业是全民的事业,作为具有较高科学技术水平和受过多年系统体育教育的大学生,未来的人民教师,应该为推进我国体育的社会化和科学化发挥作用,为在本世纪内实现体育强国的宏伟目标作出贡献。

### 第三节 学校体育的地位和作用

学校体育是教育的组成部分,是国民体育的基础,对培养全面发展的社会主义建设人才具有重要的意义。