



面向21世纪高职高专规划教材

# 体育教程

TIYU JIAOCHENG

主编 谢谦梅 傅遐龄



南京大学出版社



面向21世纪高职高专规划教材

# 体育教程

TIYU JIAOCHENG

主 编 谢谦梅 傅遐龄  
副主编 张红霞  
编 委 陈志坚 梁 凯 黎 明  
薛春柏 汤 波 史小龙  
邓永兴 范影影 满明辉



南京大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育教程/谢谦梅,傅遐龄主编. —2版(修订本). —南京:南京大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-305-06275-9

I. ①体… II. ①谢… ②傅… III. ①体育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 159036 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

书 名 体育教程

主 编 谢谦梅 傅遐龄

责任编辑 毛学莹 张秀梅 编辑热线 025-83580609

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京文博印刷厂

开 本 787×1092 1/16 印张 21 字数 511 千

版 次 2011 年 8 月第 2 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-06275-9

定 价 32.00 元

发行热线 025-84461646

电子邮箱 [Press@NjupCo.com](mailto:Press@NjupCo.com)

[Sales@NjupCo.com](mailto:Sales@NjupCo.com)(市场部)

---

\* 版权所有,侵权必究

\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

# 前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展的要求的体育新思想、新观念已逐步形成且得到迅速发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。为了贯彻“健康第一”“阳光体育”的指导思想和努力体现课程的时代性,强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习;注重学生运动爱好和专长的形成;培养学生的健康意识和健全体魄;奠定学生终身进行体育锻炼的基本理念,按照教育部颁布的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,我们在总结多年教学经验的基础上,编写了《体育教程》一书。

本书以促进学生的身心健康、帮助学生掌握体育锻炼的方法和了解健康知识为主线,系统地介绍了体育与健康的基本知识、掌握体育健身的科学方法,学会欣赏竞技体育,以逐步提高其身心健康水平、运动技能水平和体育文化素养,为其未来的学习、生活和工作奠定良好的基础。

全书分为上、中、下三篇,对体育理论、健康卫生和运动实践分别进行了介绍。上篇体育理论,分 5 章讲解了体育理论的基本知识;中篇以介绍体育与健康卫生知识为主,从体育与健康的有机结合出发,分 3 章讲述了日常健康卫生知识;下篇是运动实践篇,分 15 章较系统地介绍了各类运动项目,这些项目对提高学生发展各项运动能力、促进学生个性发展、培养终身进行体育锻炼的习惯是大有裨益的。

本书作为普通高校公共体育课的教材,可供学生课内外阅读学习,也可作为体育教师、体育工作者的工作参考书。

编写中参阅了大量的文献资料,在此谨向有关作者致以衷心的感谢!

由于编写人员水平有限,难免有错误与疏漏之处,敬请专家和广大读者批评指正。

编者  
2009 年 6 月

## 目

## 录

## 上篇 体育理论篇

## 第一章 体育概述

- 第一节 体育的起源和发展 ..... (003)
- 第二节 体育的组成 ..... (008)
- 第三节 体育的功能 ..... (010)

## 第二章 现代生活方式与体育运动

- 第一节 现代生活方式的特征 ..... (014)
- 第二节 现代生活方式中的亚健康因素 ..... (018)
- 第三节 体育与现代生活方式的构建 ..... (023)

## 第三章 高等学校体育教育

- 第一节 高校体育教育的目的和任务 ..... (029)
- 第二节 高校体育教育的基本途径 ..... (030)
- 第三节 高校体育教育对大学生的基本要求 ..... (033)
- 第四节 大学生终身体育教育 ..... (037)
- 第五节 终身体育的社会需要与个性发展 ..... (040)

## 第四章 体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的定义 ..... (042)
- 第二节 体育锻炼的基本原则 ..... (043)
- 第三节 体育锻炼的方法 ..... (044)
- 第四节 体育锻炼的作用 ..... (048)

## 第五章 体育竞赛的组织与奥林匹克运动

- 第一节 体育竞赛的组织与编排 ..... (052)
- 第二节 古代奥运会 ..... (058)
- 第三节 现代奥林匹克运动 ..... (060)

## 中篇 健康卫生篇

### 第六章 营养、卫生与健康

- 第一节 营养概述 ..... (073)
- 第二节 体育锻炼的营养 ..... (078)

### 第七章 运动损伤的预防与处理

- 第一节 运动损伤的原因及预防 ..... (082)
- 第二节 常见运动损伤的处理 ..... (083)
- 第三节 急救 ..... (085)
- 第四节 体育锻炼常见的生理反应与处理 ..... (088)

### 第八章 体质健康与心理健康

- 第一节 国家学生体质健康标准 ..... (091)
- 第二节 大学生心理健康 ..... (099)

## 下篇 运动实践篇

### 第九章 田径

- 第一节 田径运动概述 ..... (109)
- 第二节 跑 ..... (111)
- 第三节 跳跃 ..... (116)
- 第四节 投掷 ..... (120)

### 第十章 篮球

- 第一节 篮球运动概述 ..... (124)
- 第二节 篮球基本技术 ..... (126)
- 第三节 篮球基本战术 ..... (131)
- 第四节 篮球竞赛规则和裁判法 ..... (134)

### 第十一章 排球

- 第一节 排球运动概述 ..... (141)
- 第二节 排球基本技术 ..... (142)
- 第三节 排球基本战术 ..... (146)
- 第四节 排球比赛主要规则 ..... (150)

### 第十二章 足球

- 第一节 足球运动概述 ..... (153)
- 第二节 足球基本技术 ..... (155)
- 第三节 足球基本战术 ..... (162)

|             |                        |       |
|-------------|------------------------|-------|
| 第四节         | 足球竞赛的主要规则与裁判法 .....    | (166) |
| <b>第十三章</b> | <b>乒乓球</b> .....       |       |
| 第一节         | 乒乓球运动概述 .....          | (169) |
| 第二节         | 乒乓球基本技术 .....          | (171) |
| 第三节         | 乒乓球基本战术 .....          | (180) |
| 第四节         | 乒乓球竞赛规则 .....          | (181) |
| <b>第十四章</b> | <b>羽毛球</b> .....       |       |
| 第一节         | 羽毛球运动概述 .....          | (185) |
| 第二节         | 羽毛球基本技术 .....          | (186) |
| 第三节         | 羽毛球基本战术 .....          | (192) |
| 第四节         | 羽毛球竞赛规则 .....          | (194) |
| <b>第十五章</b> | <b>网球</b> .....        |       |
| 第一节         | 网球运动概述 .....           | (196) |
| 第二节         | 网球基本技术 .....           | (197) |
| 第三节         | 网球基本战术 .....           | (201) |
| 第四节         | 网球竞赛的主要规则与裁判法 .....    | (202) |
| <b>第十六章</b> | <b>棒球、垒球</b> .....     |       |
| 第一节         | 棒球、垒球运动概述 .....        | (206) |
| 第二节         | 棒球、垒球基本技术 .....        | (208) |
| 第三节         | 棒球、垒球基本战术 .....        | (212) |
| 第四节         | 棒球、垒球竞赛的主要规则和裁判法 ..... | (214) |
| <b>第十七章</b> | <b>武术</b> .....        |       |
| 第一节         | 武术运动概述 .....           | (216) |
| 第二节         | 武术基本技术 .....           | (222) |
| 第三节         | 24 式简化太极拳 .....        | (224) |
| 第四节         | 初级长拳(第三路) .....        | (230) |
| <b>第十八章</b> | <b>跆拳道</b> .....       |       |
| 第一节         | 跆拳道运动概述 .....          | (235) |
| 第二节         | 跆拳道基本技术 .....          | (242) |
| 第三节         | 跆拳道基本战术 .....          | (246) |
| 第四节         | 跆拳道竞赛的主要规则 .....       | (247) |
| <b>第十九章</b> | <b>大众健美操</b> .....     |       |
| 第一节         | 大众健美操技术基础 .....        | (250) |
| 第二节         | 大众健美操锻炼标准规定动作 .....    | (255) |
| 第三节         | 健身健美操的竞赛规则 .....       | (264) |
| <b>第二十章</b> | <b>形体训练</b> .....      |       |
| 第一节         | 形体训练概述 .....           | (268) |
| 第二节         | 形态训练 .....             | (269) |
| 第三节         | 姿态训练 .....             | (274) |
| 第四节         | 组合练习 .....             | (281) |



**第二十一章 瑜伽**

第一节 瑜伽运动概述 ..... (283)

第二节 瑜伽组合练习 ..... (284)

**第二十二章 竞技健美****第二十三章 休闲体育**

第一节 体育舞蹈 ..... (302)

第二节 定向运动 ..... (306)

第三节 攀岩 ..... (310)

第四节 台球 ..... (314)

第五节 保龄球 ..... (317)

第六节 轮滑 ..... (322)

**附录**

附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法 ..... (325)

附录二 国家学生体质健康标准登记卡(大学样表) ..... (326)

附录三 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表(样表)  
..... (327)**参考文献** ..... (328)



上 篇

---

体育理论篇

---

TI YU JIAO CHENG





## 第一节 体育的起源和发展

### 一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时候大约是 19 世纪,而我国是在 19 世纪末 20 世纪初从日本引进的,日本则是从西方引进的。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894 年前后,随着德国、瑞典体操的传入,我国使用“体操”作为体育的总概念。1903 年,清政府批准执行的学堂章程就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1906 年开始并用“体操”和“体育”两词,直至 1923 年在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,将“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。解放后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。《中国百科全书》对“体育”概念作了解释:体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和技能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会、政治、经济的影响与制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分、两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶段性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心健康;又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展。这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

### 二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,与人类社会的产生、发展相适应。关于体育的起源问题,传统的观点认为,“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生

体育说”提出了补充论述。如有人认为,“体育的产生不是单源而是多源”,生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”;有人认为,“体育产生于人类社会生活的两种需要,一种是社会生产的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是,与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是,原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是,既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种情感的需要。这些归纳起来,就必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

### 1. 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器。他们的劳动主要靠身体的活动,他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿,用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽,靠攀登和爬越去采集野果,靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越,根本目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形,现代体育运动正是从这些活动中演变而来的。

### 2. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会要求,必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年青一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的主要内容。

### 3. 原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀及娱乐活动的关系

(1) 原始体育与军事:原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

(2) 原始体育与医疗卫生:原始人的生活条件非常严酷,自然灾害及互相间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。考古材料表明,骨的损伤显示了古人饮食不足,患有结核病及关节炎等,而骨折不能完全复原以及头盖骨破裂、抛物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内往往是造成死亡的原因。由于饮食上茹毛饮血,卫生不佳,又多有消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等,就是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身

体活动更接近于体育;以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,体育的因素也进一步增加了。

(3) 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融:原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点,都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对祖先的祭祀,抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体训练,又是娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,人们进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中包含着许多体育因素的古代奥林匹亚运动会,就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至交融在同一个过程中。因此,它们共同发展,宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中,共同孕育萌生。

### 三、体育的发展

#### 1. 我国体育的发展

我国的体育伴随几千年古老文化的发展而演进。夏、商、周、春秋时代,由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目,如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济、文化的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育,有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数,其中的射、御和乐中的舞都包含体育的因素;同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎、赛马等。

春秋时期是一个动荡时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》这本不朽的军事经典,就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除在他兴办的私学中进行“六艺”教育外,还主张学生郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并注意卫生保健,因而他身体强健。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”“礼”,以致他的一些体育思想未能得到更多的实践,没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期,新兴地主阶级正处于上升阶段,对社会的发展起着进步的作用。各国在变法中都很尚武,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武,如墨子主张把射、御定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展,城市繁荣,医学、养生学和民间的体育活动也得到了发展,民间的体育娱乐活动非常活跃。

在汉代,由于政策宽松,人民得以休养生息,出现了政治稳定、经济文化繁荣的“文景之治”。为了抵御外来侵扰,需要加强军备,使人们强身祛病,最终促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大的发展。以训练士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”“无神论”与唯心主义的“天命

论”，还出现了以健身为主要目的的医疗体育，如导引养生、五禽戏等。特别是名医华佗所创的五禽戏，以唯物主义哲学思想，根据人体结构和血脉流通的传统中医生理机制，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，以活动身躯、促进体内血气运行，颇有强身祛病的价值，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。角抵戏兴盛于世，其中与体育有关的项目有角抵（包括角力、摔跤等）、杂技（其中有倒立、爬绳、爬竿、柔术等动作）、舞蹈（剑戟舞、蹴鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后来发展成为竞技运动项目，有的则至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期，社会出现了混乱、分裂的局面。在体育方面，汉代那些能促使人们强身祛病的活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃，而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目则得到提倡，致使体育走上歧途，但在客观上也相应地促进了娱乐性体育和养生术的发展。

在我国封建社会的隋、唐、五代时期，特别是在唐朝，由于全国统一，加强了中央集权制，社会安定、经济发达，繁荣昌盛、和平统一的局面保持了 100 多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前繁荣景象。

首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制，规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵讲武活动，使一般男性农民都受到了严格的军事训练。在考试制度上，由武则天首创了武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大推进了民间的练武之风，对体育的发展也起到了促进作用。

隋唐体育活动的特点是：范围广，规模大，上起宫廷及文官武将，下至平民百姓。如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”“经月而罢”，简直相当于一次全国运动会。隋、唐生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇洒球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使导引、养生都有新的发展。特别是在我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，不论是教习方法还是技艺水平，都较汉代有了发展和提高。另外，民间的体育活动，如拔河、荡秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等在当时都很盛行。

到了宋、元、明清时代，体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用。明代开国皇帝朱元璋设武举，立武学，仿古代寓兵于农，实行卫所制度，“农时则耕，闲时练习”，因而粮多兵强，武艺高超。清初为了抵御沙俄侵略，实行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康乾盛世，考试制度也沿袭了武举制，甚至规定文科考试先考骑术，不合格者不准参加考试；练兵制度也比较完整。因而，不仅军队精良，而且民间也涌现出许多武艺高超的名人壮士。在明清之际，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆之后，政治腐败，民不聊生，特别是鸦片战争以后，鸦片大量输入，毒害了广大人民的身体，加之清朝中央政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。



1949年中华人民共和国的成立,为体育运动的发展开辟了广阔的前景,体育地位大大提高。

1949年9月,在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议共同纲领中明文规定:“提倡国民体育。”10月在北京就召开了全国体育工作者大会,并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲临大会并作了重要讲话。1950年,毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》题了刊头。1952年,为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会题词“发展体育运动,增强人民体质”,朱德副主席也为大会题词“普及人民体育运动,为生产和国防服务”。1952年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会(现今改名为中华人民共和国体育总局),以后又陆续健全了各省市、自治区和地县的体育运动委员会(现今改名为体育局)。近年来,又相继成立了中国体育科学学会、地方体育科学学会及各单科学会,由此使政府机构、社会组织和群众团体相互配合,形成了一个领导、管理和组织我国体育运动的完整体系。

由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位也得到提高。体育工作者当选为历届全国人民代表大会的代表一届比一届多。党和国家领导人对为国争光的运动员、教练员非常关怀,优秀运动员经常被邀请到中南海或人民大会堂作客。近年来,随着人民物质文化生活水平的提高,群众性的体育活动也得到全面发展,特别是党的十一届三中全会以来,体育出现了新的发展势头。平时在公园、校园、街头及体育场(馆)里到处可见做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动,武术热、气功热、健身操热更是一浪高过一浪,人们的精神面貌发生了根本的改变。体育活动已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分。

## 2. 国外体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,兴建了许多规模宏大的体育设施,造就了一批又一批优秀的运动员,增强了国民的体质,出现了经济文化与体育的繁荣发展。在对青少年的教育中,古希腊还把体育列为重要内容。亚里士多德第一个在理论上论证了体育与德育、智育的关系,主张国家应负责对儿童进行公共教育,使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。古希腊各城邦之间的军事交战,更加促使了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达人,他们不仅注重尚武教育,同时很注重优生。在尚武教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了对青年的身体训练,斯巴达人才保留了他们在古代奥运会上百年的垄断地位,同时它的士兵强悍骁勇,称雄希腊。

中世纪,欧洲进入了黑暗的封建社会。一些国家反对舞蹈和其他身体活动,在体育上则比古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。14、15世纪起源于意大利的文艺复兴运动,在教育思想方面重视对儿童的身体教育,主张把读书与运动结合起来;在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图关于开设体操课程的主张。文艺复兴以后,第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克明确地把教育分为体育、德育、智育三部分,主张在宫廷训练中开设体育课程。18世纪启蒙运动的代表人物,法国启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们身心自由发展。从此,古希腊的体育又得以复苏。

19世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间接连不断



地发生战争,许多国家都蒙受战争失败的屈辱。这些失败刺激着各国要重建军队,认清了对人民进行身体训练、使之适应服兵役需要的重要性。正是出于这些强国强民的需要,各国对体育的重视程度普遍加强,因而相继出现了许多体育著作。这些著作不仅受到本民族的欢迎,成了本国人民的财产,而且逐步流传到其他各大洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操时,英国人却借其独特的社会条件,兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其形式丰富多彩,有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰等项目。随着英国殖民主义的扩张及斯宾塞著作的流传,这些运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家得到传播。

20 世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个人类社会及其生命活动。随着现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益得到提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成为各国政府特别是一些国家领导人及政界要人特别重视的一项社会活动。尤其是近年来,激烈的国际比赛造成的巨大压力,促使各国政府不得不以更积极的态度来支持体育运动,体育已被纳入各国政府的教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课,从青少年时起就反复进行灌输和强化。

近几年来,竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域,日益成为人们最感兴趣的社会活动之一,特别是在重大国际比赛中所表现出来的热情,更是达到了狂热的地步。1972 年慕尼黑奥运会期间,有 10 亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛赛场;10 年后的 1982 年,第 11 届世界杯足球决赛时,就有 100 多个国家出高价购买电视转播比赛实况,有 12 亿人通过电视观看了这届精彩的足球大赛;1984 年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达 579 万人次,电视观众每天达 20 亿人次,观看者总数达 700 亿人次,真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中,很难有一个像体育运动那样让社会众多成员如此持久着迷和狂热的运动,这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。

## 第二节 体育的组成

### 一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础;它作为教育和体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境下,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校教育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效益,还必须着眼于学生个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合

效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育活动的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并为国家输送和培养竞技体育人才作贡献。

## 二、竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动 Sport 原出于拉丁语 Cisport,含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种国际比赛项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。20 世纪 70 年代以来,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人进行旷日持久的生物学和心理学的改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,为应付激烈的赛场竞争,正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、竞技性强,且极易吸引广大观众,因此,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、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。

但必须警惕,竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品;竞技体育经常受到国际政治的干扰;业余、共同原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、绑架等来操纵和控制比赛输赢,等等。而这些有悖于奥林匹克精神和公平竞赛原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严峻的考验。

## 三、社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育的范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第二种国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引入家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已进入一个新的历史发展阶段。