

# 第一篇 体育理论

## 第一章 体育概述

### 第一节 体育的产生和发展

#### 一、体育的产生

体育是适应生产和生活的需要而产生的。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中，科学地阐明了“劳动创造了人本身”，明确指出，“劳动是从制造工具开始的”。这就是形成共识的“劳动产生体育说”。这也是体育产生的主要源泉。

在漫长的原始社会时期，人类在极其艰险的条件下生活，为了生存和发展，在制造工具和使用工具从事挖掘、采集植物、捕鱼、狩猎等繁重的劳动生产过程中，在原始的武力活动（同野兽搏斗、这一群人同另一群人争斗）中，不断改进自己的体力和智力，发展了走、跑、跳、投、攀、爬、游以及攻防、格斗等各种生活技能，随着这些技能的发展，人类自身也得到了发展。这些

生活技能的形成和发展，当时主要是为了生存，而不是为了身体的锻炼，因此，还不能把这些活动叫做体育。但是，后来的许多体育项目，追本溯源都是从人类的这些基本活动技能发展起来的。如竞走、跑步、跳高、跳远、射箭、游泳等等，都有原始人打猎、捕鱼等技能的某些痕迹。人体在劳动中的活动，可以说是人类的体育雏形，体育是从人类的生活中产生的。

随着生产工具的改进，劳动技能的提高，为适应整个社会生活的需要，年长者在劳动过程中和日常生活中向年轻一代传授各种经验和技能，以便使社会的物质财富和社会生活得以延续和发展，从而产生了人类最初的教育（含体育因子）。处于萌芽状态的体育活动，它与生产劳动、原始教育、原始军事、原始医疗卫生、原始宗教祭祀和娱乐活动紧密联系在一起，或者说，这些因子构成了体育产生的其他源泉学说。体育潜形在这些活动中而未分化出来成为专门的活动。但正是这种萌芽态的体育，成为以后体育发展和演变的基础。

## 二、体育的发展

体育从客观存在产生的时候起就不是一个孤立的社会现象，它与社会其他各种活动都有着密切的联系。它是随着教育、军事、医疗保健、文化娱乐等社会活动的发展而发展的。

### （一）体育发展与教育发展的关系

在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校，体育就列为学校教育的重要内容。早在我国商代设立的“序”，就是奴隶主子弟学习射箭的专门学校。周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中的射（射箭）、御（驾驶战车）就含有体育的因素。我国封建社会的唐朝设立的武举制，以武取仕，鼓励人们学习武艺。五代及宋朝时，设有武学，内容有弓箭、武艺和阵法三种。古代欧洲各国的情况与我国基本相似，例如古希腊斯巴达的

教育体系，就把体育列为主要内容。在公元前 6~4 世纪，雅典教育体系规定 13~15 岁的奴隶主子弟必须上体操学校，学习“五项竞技”（角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪）和游泳。16~18 岁到体育馆学习体操等内容。中世纪欧洲封建主向其子弟进行骑马教育，教育内容有“骑士七技”（即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗），体育占了极大的比重。

资本主义社会，把体育作为教育内容的思想更为明确。17 世纪的英国教育家洛克倡导“三育”学说，明确把教育分为体育、德育和智育三大部分，并强调“健全的精神寓于健全的身体”。随着资本主义大工业生产的发展，需要有科学知识、身体健康的管理者和技术熟练、身体强壮的工人。因此，在资本主义教育体系中，体育具有重要的地位。随着教育的发展，对教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高，从而促进了体育的发展。

## （二）体育发展与军事发展的关系

在军事上使用火器之前，体育的发展直接受军事发展的影响。在古代奴隶社会时期，掠夺和兼并战争十分频繁，军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。一些项目既是军事的内容，又是体育的手段。例如，我国古代的“射”、“御”和欧洲中世纪的“骑士七技”都是如此。在军事训练上除直接运用体育的内容外，同时也以一些体育内容作为军事训练的辅助手段，如秦代以角抵、投石、超距，汉朝以蹴鞠，唐代以马球等作为军事训练的重要内容。我国自宋代起，随着火器的发展及其在军事中的使用，此时的体育主要被用作军事训练的辅助手段，为提高士兵的体力和意志品质服务。迄今，虽然现代科学技术高度发展，军事技术和战争手段十分复杂，但体育在军事训练中仍具有积极的意义，各个国家都非常重视在军队中开展体育活动。这不仅丰富了体育的内容，而且也使一些体育项目得到了广泛的发展。

### （三）体育发展与医疗保健活动发展的关系

相传我国在原始社会末期的阴康氏时，人们就发明了用舞蹈治疗腿肿病。春秋战国时代，已经采用“导引术”、“吐纳术”等来强身治病。到了西汉时期，在“导引术”的文字说明中，直接提到可防治的疾病就有 12 处。我国古代不仅盛行许多体育活动，而且在锻炼理论上有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》记载：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”战国末期的荀子主张“养备而动时，则天不能病”，“养备而动罕，则天不能使之全”。东汉末期的名医华佗总结行医经验时指出：“人体欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，臂犹户枢，终不朽也。”阐明了生命和健康在于运动的道理，并按虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作，创编了一套保健医疗体操“五禽戏”。后来宋代出现的“八段锦”，明代的太极拳，都是通过身体锻炼的实践，认识到体育的健身、医疗作用而创编出来的。至今，太极拳等仍被人们用作防治疾病、增进健康、延年益寿的重要手段。20 世纪 50 年代以来，一些经济发达的国家，在工厂、家庭广泛运用科技新成果，自动化程度日益提高，体力活动日渐减少，预防这种疾病的最好办法就是采用体育锻炼。这就迫切要求进一步发展医疗保健体育，从而推动了体育医疗事业的发展。

### （四）体育发展与文化娱乐活动的关系

一些体育项目，是人们在娱乐中发展起来的。如各种游戏活动，各民族的传统体育项目，都是从娱乐活动中发展起来的。我国历史上流行的蹴鞠、秋千、捶丸等都是具有娱乐的性质。另外，有些体育项目是从生产、生活中发展起来的，如打猎、钓鱼、划船等。

总之，体育是适应生产劳动的需要，随着教育的产生而产生的。体育的发展与社会的教育、军事、医疗保健、文化娱乐等都

有密切的联系。由于体育科学属于综合性科学，因此在进行体育科学研究时，要同时考虑其自然属性与社会属性两个方面，并把两者统一起来分析，才能得出正确的结论。

#### 附：我国体育的发展概况

我国体育的发展与社会的兴衰有着丝丝入扣的关系，体育随着几千年古老文化的发展而演进。

在我国夏、商、周、春秋时代，历时 1600 年的奴隶制社会中由于奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和军队身体训练的重视。周天子甚至要求民众也要“三时务农，而一时讲武”（《国语·周语上》）因此，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。社会经济文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校教育，有关体育的内容也被列入其中，如商代的学校叫序。“序者射也”（《孟子·滕文公》）就是学射的专门学校。周代学校教育实行文武结合，教育的主要内容是“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）。其中的射、御、乐中的舞都具有体育的因子。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、打猎（这已不是生产活动了）等等。

春秋时期是一个动荡时期。由于生产力的发展，以及战争和奴隶暴动的推动，社会的阶级关系发生了很大的变化，成为奴隶制逐渐崩溃和封建制开始建立的一个过渡时期。这个时期出现了许多的思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动产生了很大的推动作用。如老子的养生观和朴素的辩证法思想，以及“去甚”（去掉极端过分的主张）、节欲的主张，对后世都有很大的影响。孙武不朽的军事经典《孙子兵法》中有不少关于身体技能和训练的内容；孔子也大力主张学生进行郊游、游水等，他本身爱好射

箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动，而且注意卫生保健，因而身体强壮。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分地强调“仁”、“礼”以致他的一些体育思想未能得到很好的发扬，没有起到应有的作用。

两千多年的中国封建社会历史，是从战国开始的。战国时期，奴隶制崩溃，封建制确立，新兴地主阶级处于上升阶段，对社会的发展起着进步作用。各国在变法中都注重尚武之风，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、御定为选拔贤士的标准，依此予以赏罚。荀子主张用募勇武之士的方法择王。韩非则认为“习礼不如讲武”等等。同时，由于社会政治、经济迅速发展，城市繁荣，医疗、养生学和民间的体育活动也得到了一些发展。

特别值得注意的是汉代体育。由于汉代政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化发展的文景之治。加之为了击退外来的侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病。社会需要，使得汉代体育在先秦体育的基础上，取得了很大的发展，汉武帝时“独尊儒术”对体育的发展有不良影响。此后在“养生观”上，出现唯物主义的“寿命论”与唯心主义的“天命论”之争，“无神学”与神学迷信之争。这些学术思想的争论对体育发展也有很大的影响。因此，在以训练士兵为主的军事体育，如骑射、刀术等武艺及蹴鞠等都有很大发展。以健身为主要目的的医疗体育，如导引养生、五禽戏等也都出现了。特别是汉末名医华佗创编的五禽戏，以唯物主义的哲学思想，根据人的结构和血脉流通的生理机制，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，颇具强身祛病的功效，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

我国到两晋、南北朝时代，出现了混乱、分裂的局面。统治集团内部争权夺利，互相残杀。频繁的改朝换代，使劳动人民生

活极端困苦，阶级矛盾十分尖锐。加之唯心主义的神学如道教、佛教思想，还有玄学的影响，不重视体育运动，而迷信仙丹良药，形成纵欲、清淡之风，幻想成仙得道。在体育活动方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目，如角抵、蹴鞠等逐渐被废弃，却提倡那些可供统治者享乐的歌舞、百戏和轻巧纤细与文弱之风相应的投壶、弈棋等，致使体育走人歧途。但从另一角度来看，倒也促进了娱乐性体育和导引养生的发展。

在我国封建社会的中期，特别是唐朝，由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权的“开元盛世”共百余年，全国统一，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这样的社会条件下，隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。

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（一种寓兵于农的兵制），规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵进武活动，使一般男性农兵都受到了严格的军事体育训练。在考试制度上，由武则天首创武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大鼓励了民间练武之风，对体育的发展起了促进作用。

再者，由于隋唐生产水平的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代就出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。体育运动项目繁多，技艺高超大型，光球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使用导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈（公元581~682年）的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时及后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面，不论是教习方法还是技艺水平，都较汉时有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪冰、登高、郊游、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等都非常盛行。

唐朝以后，到了封建社会末期的宋、元、明、清时代，体育

又随着社会的变革而变化发展。例如，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，毕昇活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也具有一定的推动作用，但是王安石的新法被司马光否定了之后，对外实行投降主义，对内加强控制，禁民习武。宋代理学家们主“敬”主“静”，反对体育运动，特别是朱熹的“天命论”哲学思想，把人的天寿看作是“天所命”，这实际上是否定了体育锻炼的必要性，对体育运动的发展起了阻碍作用；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，武艺发展；清初为了抵御沙俄入侵，执行了讲武绥远、御敌防疆的政策，在康、乾盛世，经济上采取了一些促进生产的措施。在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完整，因而不仅军队精良，民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。因而在明清之时，中国武术的发展又出现了一个新的高潮，但是在乾隆之后，政治腐败，外患频仍，民不聊生，中国封建社会走向崩溃。特别是鸦片战争以后，大量鸦片的输入，毒害了广大人民的身体；加上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，铸成“国力孱弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

建国以来，在党和政府的关怀领导下，我国体育事业飞速发展，在数以万计的教练员、运动员的艰苦奋斗和顽强拼搏下，在亿万青少年和全国人民的共同奋斗下，体育事业取得了举世瞩目的成绩，从旧中国被帝国主义污蔑的“东亚病夫”，一跃而成为体育强国，这是炎黄子孙引以为荣的快事。

纵观体育在人类历史长河中发展的沉浮起落，可以看出体育的兴衰是随社会的发展和变革而演进的。首先表现在体育的发展

受社会政治和经济的制约；政治上统一安定，经济上繁荣，体育就兴盛、发展；反之，体育的发展就缓慢，乃至萧条、凋敝。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，相得益彰；体育与医疗卫生、休闲娱乐更是水乳交融，并行不悖。这大概就是体育发展史上一些带规律性的东西。

## 第二节 现代体育的现状和发展趋势

现代体育是相对近代体育、传统体育而言的，它带有明显的时代特征，现代体育的涵义既有时间的因素，也有质的因素。现代体育一般是指在现代社会条件下，特别是二战以后，日益科学化和社会化的体育。

现代体育的主要特征为：现代体育已初步形成一个完整的体系；现代体育与科学技术管理密切结合；现代体育向社会各个部分渗透三个方面。

现代社会的发展和现代化趋向，是人类社会传统文化的发展和延伸，是在全力吸收了以往人类历史所创造的一切物质财富和精神财富的基础上，以传统所从来未曾有过的创造力和改造能力，把人类文明推向新的高峰。现代体育正是为了适应这种发展和趋向，从而获得了新的生命力和存在形式。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，它是在 19 世纪英国工业革命的历史条件下产生的。随着科学技术的进步和社会生活的需要，体育已成为一种普遍的社会现象，渗透到各个阶层和领域。现代体育可从三大块——学校体育、群众体育、竞技体育来谈。

学校体育是现代体育的基础；群众体育是现代社会的一种生活方式，是现代人的—种生活必需品；竞技体育是整个体育中最活跃、最积极的因素。国外有人把体育运动看成是“随着人类文

化的进步发展起来的一种特殊的礼仪化的战争”。

现代体育发展的大趋势体现在以下几个方面：

### (一) 国际化

在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育的国际规模日益扩大。目前世界上除了四年一度的奥林匹克夏季和冬季奥运会外，还有各大洲的综合性运动会和地区性运动会，如亚洲运动会、泛美运动会等等。这些运动会大大促进了体育国际化的发展。此外，各种单项国际体育组织还定期举办世界锦标赛、世界杯赛、洲际和地区性锦标赛。这些比赛都在国际规则和规程统一标准下进行，它不仅促进了体育运动本身的发展和进步，而且推动了人类精神文明建设和促进各国人民之间的相互了解和友谊。

在竞技体育国际化的过程中，有以下几点值得注意的趋向：

1. 运动成绩大幅度提高，国际竞赛竞争加剧，比赛次数增多

1956年墨尔本奥运会以来，在过去30年中，奥运会可计成绩的46个项目，有75%的项目的成绩超过前一届。

一般规律，在奥运会后一年属于休整年，运动成绩难以大幅度提高。但这几年一反常态，1985年仅田径一项就破了20次世界纪录，而且有些项目的成绩取得了重大突破，如男子跳高(2.40米)、撑竿跳高(6米)、女子标枪(75米)、男子铅球(22.50米)、男子1500米(4'30")，三级跳远纪录已维持10年之久，这一年也以17.97米刷新了17.84米的原始纪录。

其他一些技巧性项目如体操、技巧、花样滑冰、跳水等在难度上也明显加大。1985年公布的男子体操新标准的难度组从3个增至4个，难度动作从591个增至608个。运动技术水平大幅度提高的原因是多方面的，但不可忽视的一点是体育科学的发展对竞技体育的促进作用。现代最新科学技术和理论方法已逐步在运动训练中推广应用，形成了一门新兴的综合科学——运动训练

学。它从生理学、心理学、生物学等方面来挖掘人体潜力。同时，场地器材的革新也为提高技术水平起到了促进作用。

由于国际运动技术水平日趋接近，高水平运动员人数增多，国际竞争较过去更加剧烈。以男子跳高为例，1984年世界上跳过2.30米的有28人，到1985年就增至40人。在近几年世界杯足球赛和女子排球世界锦标赛中，也屡屡出现变化莫测的紧张局面，仅以汉城亚运会来说，我国仅以一块金牌险胜南朝鲜，而我国长期保持优势的乒乓球却遭到失利。近些年来，各单项国际比赛明显增多，项目也有所增加，以田径为例，现在几乎全年都有比赛，前苏联田径运动员从1月份到10月份，比赛几乎不断。美国游泳运动员全年最多要参加50次以上的各种比赛，足球比赛则更为频繁，如联邦德国甲级队仅联赛就要踢34场球，竞赛项目不断增加，女子项目尤为明显。

## 2. 实力水平发展不平衡，奥运会奖牌较集中

1984年洛杉矶奥运会的成绩表明，在140个参加国中，只有46个国家和地区获得了奖牌。这一届奥运会由于前苏联、东欧大部分国家的抵制，所以不能完全反映出世界实力对比。从与奥运会几乎同时举行的84友谊运动会与奥运会综合分析，可以认为前苏联、美国和前民主德国是世界三强。社会主义国家在总体上居优势。84友谊运动会共破48项世界纪录。在94个可计量的单项中，有51项、142人次的成绩超过洛杉矶奥运会。社会主义国家女子运动的优势尤为明显，1985年底16项女子游泳世界纪录中，社会主义国家占11项，同年国际田联公布的各国女子田径总分为935分，而社会主义国家占582分。

世界运动成绩出现上述情况，主要是社会制度和经济条件所致。社会主义国家的体育采取集中体制，由政府直接管辖，在人力、财力和物力上均有保证，并且采取层层选、长期集训的方式培养高水平运动队。西方国家在近几年也由过去的分散体制向集

中过渡，如美国已建立奥林匹克训练中心，少数运动队长期集训，大部分短期集训。另在法国、前联邦德国、瑞士等西欧国家还出现了一种结合型体制，政府设立管辖全国体育的部门，采取一定的集训制度，但又不干预各单项运动协会的活动，保持它们的独立自主权。总之，随着国际运动竞赛的剧烈化，各国均采取相应措施来争取有效地提高技术水平，争取竞赛的胜利。

### 3. 奥运会向职业运动员敞开大门

自 1896 年现代奥林匹克运动会恢复以来，业余主义一直是顾拜旦奥林匹克理想的基本原则。在 1958 年和 1961 年制订和修改的奥林匹克委员会章程第 26 条作了明确的规定，规定运动员参加体育活动不得领取任何物质的报酬。但近几届奥运会上，前苏联、东欧国家占居明显优势，加上职业化已成为西方体育的一种不可抑制的潮流，在各方面压力下，国际奥委会第 91 届会议作出决定，允许美国冰球联赛的职业运动员参加 1988 年卡尔加里冬季奥运会的冰球比赛。关于职业网球运动员参加奥运会比赛问题，推迟到 1987 年 5 月在伊斯坦布尔召开下届国际奥委会会议再作决定。职业赛马骑手参加马术比赛也获得这次会议的同意，这说明国际奥委会已开始向职业运动员敞开大门。国际奥委会的这一决定将给国际竞技体育带来重大刺激，并且将在国际比赛中对我们构成威胁。

西方职业运动员的收入逐年增加。以美国职业篮球运动员的平均收入为例，1972 年为 51 000 美元，1976 年为 110 000 美元，1979 年为 140 000 美元，1980 年为 180 000 美元。个别球星如詹森年收入为 2 500 000 美元。在个人项目中，如拳击、网球和高尔夫球的职业选手收入也逐年增加，如拳王阿里 1977 年年收入为 5 750 000 美元，1980 年一场比赛就收入 8 000 000 美元。

在高收入的刺激下，不少西方运动员特别是在政治上受歧视而在体育上有天赋的黑人运动员将以体育作为谋生和发财的手

段。同时，必将有更多的人从事体育运动，特别是争取提高成绩，促使运动技术更快地发展和进步。

体育的职业化与商业化有一定联系，把运动员作为商品，是西方体育的悲剧。但通过体育活动来争取收入，包括世界规模最大的奥运会也可以取得赢利，这也是近几年的新发展。尤其是体育商品。包括服装、器材、电视、广播、场地设备以及健身等设施，均已发展成为越来越重要的产业，而且也发展为国际规模。

体育的国际化还表现在国际体育学术交流日益加强。体育科学作为一门新兴的综合性科学，近半个世纪发展迅速，国际体育学术活动日趋频繁。一些主要学科，如运动医学、运动生理学、运动生物化学、运动心理学、运动生物力学、体育哲学、体育史学、体育社会学、体育教育学、体育情报学和比较体育学等均有国际组织，同时还有一些综合性体育学术组织，它们定期举行各种类型的国际学术交流活动，如论文报告会、学术讲座等等，并出版体育科技刊物进行更广泛的国际交流。

体育国际化的一个新的趋势是大众体育的国际化。随着世界新技术革命的发展，在经济发达国家体育已成为国际潮流，与竞技体育的发展有并驾齐驱之势。近几年，大众体育的国际交流和学术研究也有较大发展。国际上已成立大众体育组织和残疾人体育组织。国际奥林匹克委员会和一些国际单项体育组织也成立大众体育机构，以加强对大众体育的领导。

## （二）社会化

体育是社会发展的产物，又对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超过增强人体质的范围，成为改善生活方式和提高生活质量的不可缺少的因素，体育活动在现代社会已越来越成为人们生活所必需。

体育的社会化大体上有两种含意：一是体育面向社会，二是全社会都兴办体育，体育成为一种社会事业，这一趋势在发达国

家日益明显。

竞技体育的社会化，在西方国家主要是以俱乐部的形式，各运动项目均由俱乐部来开展训练和竞赛，然后由各种单项或综合性运动协会来领导。这些俱乐部广泛招收会员，通过竞赛进行选拔。俱乐部中有大中学生，有的大中学校本身就有校队和俱乐部。在前苏联、东欧国家，往往采取专业训练形式，通过各种类型的体校层层选拔；同时，各产业系统和各个运动项目，也大办俱乐部和体协，充分调动社会各方面的积极性。

社会体育本身就是社会性活动，不同年龄性别和阶层，甚至千家万户都离不开体育。社会上各行各业都把兴办体育作为一项公共事业，银行、保险公司、百货公司、工厂企业均把体育活动作为职工福利与社会保险有关的一项事业。这是大众体育发展的基础。

学校体育的社会化在于许多国家和学校体育场地对社会开放，同时学校也可以利用社会上的体育设施。此外，学校可利用所在地区的工厂企业甚至家长来帮助学生开展业余训练和课外体育活动。

### （三）科学化

现代体育必须在一切领域广泛采用现代科学技术的理论与方法，其中包括体育的决策、管理、教学、训练和科研。

体育管理的科学化主要体现在领导决策方法的科学化和运用现代科学理论和方法制定政策，进行体育各项工作的管理。例如，运用科学预测方法进行体育发展战略研究，为领导决策提供科学依据和可行性分析。对体育系统的各种数据建立数据库，运用电子计算机技术进行处理，掌握所管辖范围的各种体育信息。另外，管理科学化还体现在办公自动化水平上。

体育教学的科学化首先在于教学思想的科学化，例如体育课时的科学安排，如何按照青少年生长发育的生理与心理特点来制

定教学计划和大纲，如何掌握体育课的强度和密度，如何有效地增强学生体质等。体育教学的科学化还包括运用电化教育手段进行教学，运用简单的测试手段来检查运动负荷等。

在群众性体育锻炼方面，现代科学技术提供了良好的条件。在发达国家普遍采用“运动处方”来指导群众体育锻炼，并设有各种类型的保健和康复中心，使广大体力和脑力劳动者消除身心疲劳，保持健康，轻松愉快地度过闲暇。在这些中心设有各种现代化设施，如带电脑控制的功率自行车和力量练习器、各种蒸气浴等。

现代科学技术在运动训练中的应用最为广泛，可以认为，在当今竞争技术水平已经很高的情况下，运动场上的竞争实质上是科学技术的竞争，没有科学训练，不可能达到高水平。

从现代科学的观点来看，运动训练过程也就是科学实验过程，从选材、多年系统训练、医务监督、伤病防治、技术诊断、成绩预测、食物营养、精神和体力恢复等无一不需要科学技术来解决。运动训练就是一门多学科的综合体，涉及运动学、运动生物力学、运动生理学和运动心理学等多种学科。其他如人类学、社会学对提高运动成绩也至关重要。

现代运动训练也是控制与被控制的过程，运用电子计算机技术，不仅可以进行模拟训练，而且可以制订训练计划，不断进行反馈，得出最佳方案。同时电子计算机技术还可用于进行多学科综合研究，把各种数据进行综合处理，得出科学的结论，使训练量化。

科学训练采取一系列现代化手段，不仅有大量测试仪器，而且运用信息反馈原理，广泛采用声相技术。训练的各种辅助器材与日俱增，逐步向电子化发展。机器人已开始走进训练场，显示它广阔的发展前景。

运动竞赛中科学技术的运用更为突出，有人把运动场称为

“现代科学技术的橱窗”是很有道理的。以 1984 年洛杉矶奥运会为例，美国就展示了许多科技最新成就。他们采用价值 5 千万美元的通信系统，有 300 台电子计算机为比赛服务。

随着现代体育的发展和科学技术的进步，体育科学作为一门新兴的正在发展中的综合性科学应运而生。它在发展过程中，不断吸收其他学科的知识，逐步完善充实，形成了包括自然科学、哲学社会科学和管理科学三大类的体育科学知识体系。

近半个世纪以来，随着世界新技术革命的发展，不仅出现了一批高新技术，使劳动生产发生巨大变革，而且社会生活也发生了很大的变化。体育在现代社会中的功能、地位和作用日益显著，因此体育科学成为一个新兴的科学领域，必将适应社会的需要而显示出它强大的生命力。根据科学界预测，未来的 10~20 年间，世界科学技术将有新的飞跃。现代科学发展的总趋势是各学科部门之间和学科之间相互交叉渗透，既高度分化又高度综合，一方面科学分工越来越细，大量新学科不断涌现；另一方面，各学科之间又相互依赖，形成系统，特别是自然科学和社会科学之间联系更加紧密，产生大批交叉科学。这一总的趋势必将对体育科学带来很大影响，从而促使现代体育更加迅速地向科学化的方向发展。

另外，体育还朝终身化、生活化、市场化、产业化、法制化的方向发展。

### 第三节 高等学校体育的地位、目的和任务

#### 一、地位

在现代社会中，人才的全面发展显得越来越重要，锻炼健全的体魄和坚强的性格，成为当代人才培养的重要因素之一。

我国培养人才的质量标准是按照“面向现代化、面向世界、面向未来”的战略方向，使学生成为德、智、体、美、劳全面发展的“四有”（有理想、有道德、有文化、有纪律）社会主义新人。

高等学校的根本任务，就是培养高级的专门人才，以适应社会发展的需要，而体育在培养人才的教育中，与德育、智育等一道担负起培养全面发展人才的重要使命，体现在如下四个方面：

#### （一）高校体育是全面发展教育的有机组成部分

在高等学校教育中，德育是方向，智育是主体，体育是基础。它们相互作用，又相互影响。

马克思指出：“我们把教育理解为以下三件事：第一，智育；第二，体育，即体育学校和军事训练所教授的那种东西；第三，技术教育……”他还在《资本论》中说：“未来的教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育的结合，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惟一方法。”毛泽东同志在1950年建国初期，针对旧社会给青少年所造成的健康不良状况，作出过“健康第一”的指示：在1953年号召青年要“身体好，学习好，工作好”；早在1917年发表的《体育之研究》中就指出：“体育一道，配德育与智育，而德育皆寄予体，无体是无德智也……体者，载知识之车而寓道德之舍也。”周恩来同志在1958年也指示，学生每天应有一小时的体育活动时间。

《体育法》、《中国教育改革和发展纲要》、中共中央《关于教育体制改革的决定》，都从法律的高度肯定了体育在高等学校培养人才中的应有地位。

#### （二）学校体育是国民体育的基础

学校体育是国民体育的基础，搞好学校体育不仅是学校教育的需要，也是我国体育事业发展的需要。中共中央《关于进一步