

上篇 · 理论部分

第一章 体育概述

体育是一种社会现象，随着社会的发展而发展。它是人类丰富多样的实践活动的形式之一，属于社会文化教育系统中的一个重要组成部分。随着物质文明和科学技术的飞速发展，在人类的现实生活中，体育越来越显示出重要的地位和作用。

第一节 体育的概念、产生和发展

一、体育的概念

我国是一个文明古国，是体育发展最古老的国家之一，各种具有民族特色的体育内容丰富多彩，但原先并没有“体育”这个词。与体育有关的词是“养生”、“导引”、“武术”等。“体育”一词是在 18 世纪 60 年代由法国人首先在学术上使用，在 19 世纪末到 20 世纪初由西方传入我国的。

对“体育”这个名词概念，我国现在比较统一的认识是：体育

(亦称体育运动或广义体育)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,丰富社会文化生活等目的的一种有意识、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由学校体育、竞技体育和群众体育三方面构成。

学校体育(亦称狭义体育)是一个发展身体 增强体质 传授体育的知识、技术和技能,培养学生的健康思想和终身体育观的教育过程,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体育活动。其特点为内容丰富多样 形式灵活 自愿参加 因人而异 讲求实效。

体育这三个组成部分之间既有区别,又互相联系、互相渗透,它们共同构成了体育的整体。

二、体育的产生和发展

(一) 体育的产生

任何事物 只有当社会实践需要它的时候 才有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,也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。

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,与

人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。原始人类为了生存，首先需要从事生产劳动方面的活动。劳动使人挺直了腰，站直了身躯。劳动使人的腿更适于跑、跳，使手更适于复杂精细的劳动。劳动不但是整个人类生活的第一基本需要，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、采集野果以及从事简单的农事耕作等。年轻一代主要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，由此学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越、游泳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。

原始人类除了生产劳动外，还有其他多种社会活动。例如，为了保护自己 and 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，他们在长期的社会实践中，逐步发现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。人类的这些活动，都是体育产生的源泉。

（二）体育的发展

人类的生产劳动能力、智力和身体活动能力的发展和社会生产力的不断提高，促进了社会文化教育的发展和科学技术的进步，体育的作用和价值也逐步为人们所认识，并且作为增强身体活动能力的一种有效手段在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。

自从人类有了教育以后，体育始终是教育的重要组成部分，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，就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。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。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。到了 19 世纪初，已初步形成学校体育的体系。

体育的发展与军事的发展也有密切关系。在火药武器使用之前，一些体育项目既是军事训练的内容，又是体育活动的手段。在普遍使用火药武器之后，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了下来。近代的有些军事项目，如射击、跳伞、滑翔和摩托车等也被引入体育领域，得到了广泛的开展。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，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、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。

随着科学技术的不断进步发展，人们对体育活动助长发育、增强体质、防治疾病、延年益寿等效能的认识不断深化，并自觉地用以健身治病，因而使体育的内涵得到了进一步的充实和发展。我国远古时期的“ 消肿舞”就是最早的医疗体操。冯王堆汉墓中出土的“ 导引图”描绘了不同性别、不同年龄的人所做的伸臂、收腹、弯腰、深呼吸等动作达四十余种，说明当时“ 导引术”已相当流行。东汉末期名医华佗以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操，名为“ 五禽戏”，用来防治疾病。另外，八段锦、太极拳等也大大丰富了体育内容。在理论上也有不少精辟的论述，如华佗提出了“ 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。因此，体育的发展与医疗保健的发展也有着密切的关系。

科学技术水平的提高又促进了体育的发展。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。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使球旋转的能力，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 提高了撑杆跳高的成绩等等。因此 体育的发展和科学技术的发展也是不可分离的。

（三 现代体育的发展

20 世纪以来，科学技术的迅速发展，使人类社会进入全面现代化、自动化的伟大时期和信息化时代。随着时代的进步 各类新兴学科已渗透、移植到体育领域之中，再加上人们休闲时间的增长，这些都在直接刺激着体育向更高的层次和社会化发展。体育的国际化、科学化、娱乐化趋势更为突出 世界体育已经进入了更高、更快、更强的一个崭新的发展阶段。现代体育已初步形成完整的体系，并渗透到人类社会和生活的各个领域，发挥着积极的作用。其特点和趋势大体可归纳为以下三个方面。

1. 体育日益成为全社会的需要 人民生活的需要

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 当社会进入高度自动化、电子化、信息化以及人们生活中实现电气化以后 人们的体力活动日益减少 工作时间缩短 余暇时间增多 加上营养过剩 结果是出现了现代社会的“文明病”，如心血管系统疾病、肥胖症等，而防治疾病最积极有效的办法就是参加体育锻炼。其次 随着物质生活越来越丰富 人们必然需要更多更高的精神文化生活，其中包括体育活动。体育成为提高生活质量 满足人的机体需要和精神享受的一个重要手段 成为人们文明、科学、健康的生活方式不可缺少的组成部分 还可能上升为

人类业余生活的第一需要。据统计 在一些发达国家 经常参加体育活动的‘体育人口’已达到总人口的 60% ~ 70% 以上。

2. 竞技运动向高水平、职业化发展

由于国际体育竞赛吸引着成千上万的群众，并产生多方面的影响，因此受到各国普遍重视。经过现代化的科学训练之后，专业运动员的运动技术水平已达到相当的高度，因此竞技运动成为只有少数具有很高天赋条件的人才能参加的事业，并向着专业化、职业化的方向发展。竞技运动作为社会活动，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人们的欢迎，将会得到更好的发展。

3. 体育科学的研究迅速发展

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，体育科学已成为一门综合性的科学群。由于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、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、生理化学、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展示，运动场上的竞争，实质上是科学技术的竞争。

（四）我国体育事业的发展

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，但从鸦片战争开始沦为半殖民地半封建社会的旧中国，体育运动十分落后，运动项目少，技术水平也低，在世界性体育竞赛中默默无闻 被帝国主义称为“东亚病夫”。

新中国成立以后 党和政府十分重视对体育工作的领导 非常关心人民群众的健康 采取了一系列有力措施 经过 50 多年来的不懈努力 我国体育事业得到了蓬勃的发展 取得了举世瞩目的成绩。

1. 体育的性质发生了根本的转变

解放后，我国的体育已成为党和政府领导下的为人民服务的 一项社会主义建设事业。它是增强人民体质，丰富群众文化生活的有力手段，在建设社会主义物质文明和精神文明中发挥着越来越重要的作用。“国家发展体育事业”，“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。学校体育被列为体育工作的重点 与德育、智育同是教育方针的重要组成部分。

2. 逐步建立和健全了各级体育组织和制度

1949 年 10 月 全国体育总会成立。1952 年 11 月 建立国家体育运动委员会（现改为国家体育总局），接着全国县级以上各级政府和教育部、中国人民解放军、全国总工会以及铁道、冶金、煤矿等 20 多个系统也分别建立了有关的体育组织，形成了目前我国体育组织的三大系统 即国家行政系统、军队系统和社会组织系统 为体育事业的开展奠定了扎实的组织基础。

与此同时 逐步建立了一系列基本的体育制度和法规。如《国家体育锻炼标准》、《体育运动竞赛制度》、《运动员等级制度》、《裁判员技术等级制度》、《学校体育工作条例》等。这些制度为体育事业的制度化、规范化提供了保证。

3. 群众性体育活动得到了广泛开展

随着社会生产、生活的发展及其结构的变化 人们正在改变着传统的体育观念和内容 体育已发展成为全民的事业 群众体育活动在我国各民族得到广泛开展。增强人民体质，提高全民族的健康水平已成为亿万人民群众的实践。据统计，全国经常参加体育

锻炼的人数占人口总数的 40%左右 尤其是 1995 年国家颁布、实施《全民健身计划纲要》以来 群众体育活动空前活跃 体育进入了千家万户 成为人们生活中不可缺少的内容。这种现象 不仅展示了社会面貌和家庭习俗的深刻变化，也反映出我国体育的巨大成就。

4. 体育健儿登上世界体坛

据统计 目前我国已与 160 多个国家和地区进行了体育交往，并加入了 77 个国际组织和 39 个亚洲体育组织。

1952~1989 年，我国运动员共有 6 456 人，102 个队，打破了 3 212 项全国纪录；1956~1989 年 共有 426 人、429 次打破和超过了 293 项世界纪录；1959~1989 年 共有 601 人获得 407 项世界冠军。在 1999 年这一年中，我国体育健儿共获得了 92 个世界冠军，16 人、50 次创造了 22 项世界纪录。中国女排曾连获五次世界冠军 中国乒乓球运动自容国团在 1959 年为我国夺得第一个世界冠军起 40 年来共夺得 110 个世界大赛的冠军 我国有 1/3 以上的体育项目达到和接近世界水平。竞技体育领域的这些成就都证明我国正在向世界体育强国迈进，也向全世界展示了中国健儿卓越的体育才能。

5. 体育人才和运动场地得到全面发展

在人才培养方面 全国有 17 所体育学院和 160 多个师范院校 体育系科 有 200 所体育学校，2 500 多所少儿业余体校，建立了初、中、高三级训练网络体制。

在运动场地设施方面，全国有各种体育场地 50 多万个 其中综合体育场馆、水上乐园、高尔夫球场、赛车场、跑马场、滑雪场、保龄球馆、网球馆、游泳馆、健身健美城、射击场、棋院等 1 366 个 在规模和设施方面 具有现代化的设施 并能适应各种竞技比赛和满足人民群众体育活动的需要。尤其是在 2000 年 4 月北京正式提出申办 2008 年奥运会，一旦申办成功，届时我国将拥有更多具有

世界先进水平的现代化设施。

第二节 体育的效能

体育作为一种社会现象，是社会实践的产物，就其本质属性来说有其自身的特点和效能，当它的效能与社会的需要相结合后，则表现出比其自身效能更大的社会效能，并对社会作出积极的贡献。

体育的效能主要体现于生物效能和社会效能两个方面。

一、体育的生物效能

体育的生物效能主要表现在健身、健美、益智、保健和延年益寿等方面。

（一）体育的健身效能

体育运动是通过身体运动的方式来进行的，这是体育最本质的特点之一，这个特点决定了体育具有健身功能。

人的体质有强弱之分，这是因为受到先天的遗传变异和后天的营养、卫生、生活环境、体力活动等条件以及生活方式等影响所致。其中，科学的身体锻炼是增强体质最有效的方法，对完善体格、发展机能、提高适应能力等方面均有显著的作用。体育的健身功能将在第三章作具体的介绍。

（二）体育的健美效能

在人类发展的文明史上，人体美历来为人们所重视、所追求。随着社会的发展，“形体美”为文明的含义增添了新的内容。人体美是“健、力、美”的和谐结合协调发展。它以均匀的体型、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉、充满生机的活力来显示人体的健美和力量。

人体体型的形成与先天遗传有一定关系，但后天的塑造更有

积极意义。有目的地加强锻炼和肌肉活动，能够促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育，弥补部分先天不足，不失为塑造健美体型的有效方法和积极手段。

（三）体育的益智效能

人类大脑的智力活动可分感知、记忆、思维和创造四个部分。感知是大脑通过感觉器官（如眼、耳、皮肤等）取得外界信息的活动，对大脑整个功能的发挥具有重大作用。经常参加体育运动的人视觉开阔，听觉灵敏，极容易捕捉瞬间万变的各种信息，提高中枢神经系统的转换速度以及灵活性和稳定性。在进行体育运动时，大脑皮层处于兴奋抑制的交替过程中，有助于提高大脑的调节功能从而使记忆、思维、创造等环节的功能有所改善进而促进智力水平的提高。

（四）体育的医疗保健效能

体育的医疗保健效能表现在运用体育手段预防疾病和治疗疾病、康复身心等方面。

随着科学技术的发展，人们的体力劳动相应减少，再加上生态平衡被破坏，环境污染日趋严重，膳食结构中肉类食品、脂肪的增多和运动不足等种种原因神经衰弱、高血压、心脏病、糖尿病等现代“文明病”的发病率明显上升。人们逐渐认识到只有经常参加体育锻炼并结合药物调理，才能预防疾病，获得满意的康复效果。据美国的调查，45~64岁的人多数死于心脏病和癌症人们把冠心病称为“20世纪的流行病”。为此热衷于体育锻炼特别是慢跑的人空前增加。

人的生老病死是不可抗拒的客观规律。然而，人的体质的好坏、衰老的快慢是可以控制的。坚持健身运动，科学地进行体育锻炼，可以防治疾病，推迟衰老，保持旺盛的体力和精力，延年益寿。经研究证明：不锻炼的人30岁起身体机能就开始下降到55岁，身体机能只相当于其本人最健康时期的三分之二。而经常锻炼的

人在 40~50 岁时 身体机能仍相当稳定 即使到 60 岁 其心血管系统的功能大约仍相当于 20 多岁不锻炼的人。运动医学专家指出：每天坚持跑步 10 分钟的人，心脏可以年轻 20 年。18 世纪法国名医蒂索尔曾说过：“运动就其作用来说可以代替任何药物，但所有的药物都不能代替运动的作用。”

二、体育的社会效能

体育的社会效能主要体现在教育、娱乐、政治、经济等方面。

（一）体育的教育效能

体育的教育效能历来被社会各界所公认，它是社会文化教育的重要内容之一。马克思把体育视作教育的不可缺少的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要手段和主要方法。

体育的教育效能突出地表现在它已被世界各国纳入教育体系之中 并从儿童时代起就不断通过体育以促进人的健康成长和身体的全面发展。我国各级各类学校都制定了“体育课教学大纲”和“国家体育锻炼标准”的推行措施 以提高学生的身体活动能力 掌握身体锻炼的技能和身体健康的知识，学会科学的健康生活方式，并向“终身体育”的方向发展。

在体育运动中 人与人互相接触、交往 相互影响 相互作用，这便是社会成员的互动过程。在体育竞赛中 参加者之间、观摩者之间、集体之间无不频繁地交互作用。体育运动中 由于生理、心理、情绪的变化 每时每刻都对参加者提出思想道德、作风等方面的考验。例如 当长跑中出现“极点”时 是坚持下去还是半途而废 对方犯规时 是伺机报复、以牙还牙 还是毫不计较 集体配合失利时 是互相谅解、互相鼓励 还是互相抱怨 等等 所有这些都是自我教育或接受教育的良好契机。

竞赛是体育活动的主要形式之一。体育竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性。它是传播价值观的理想载体 它能激发人

的爱国热情、振奋民族精神、教育人们保持与社会的一致性。

由此可见，体育运动是一种很有说服力的教育手段，它不仅对在校学生，而且对整个社会都有非常广泛、非常深刻的教育作用。

（二）体育的娱乐效能

体育本身所具有的游戏性、竞赛性、艺术性、惊险性、对抗性，以及配合的默契性、易于接受的朴素性和娱乐性等特点，通过人的直接参与或观赏，能起到陶冶情操、愉快身心的作用，满足人们的精神需要。

人们通过参加体育运动，特别是参加自己爱好和擅长的运动项目，会在完成各种练习的体验中，在与同伴的默契配合中，在与对方斗智斗勇的对抗中，体验到一种美妙的快感和心理上的满足，给人带来快慰。这种心理状态，使人产生自尊、自信和自豪感。现代奥运会创始人顾拜旦在他的“体育颂”中写道：“啊，体育，你就是乐趣，想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更开阔，条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可以使快乐的人生活更加甜蜜！”的确，体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。

现代体育运动，特别是竞技体育运动所展示出来的竞争性、对抗性、对抗结果的不确定性和显示结果的及时性，都不同程度地引起人们的关注，引起人们心理上的悬念。人们往往对于那些不可能预知的东西寄予更大的期望。运动员在场上表现出高超的技艺、和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、优美的艺术造型，体现出健、力、美的高度统一。观赏体育比赛和表演，犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般，给人以美的享受。体育运动的这种魅力，常在运动场上产生一种移情作用，在观众和运动员之间扩散，使人消除工作中的疲劳和紧张，情绪得到积极的调节。观看比赛给人带来紧张、痛快、敬佩、自豪、愉快等心理体验，从而调整失去平衡的心理。

（三）体育的政治效能

体育运动本身没有阶级性 但是 人们如何利用体育为国家服务却有很强的政治性。有些学者在论证体育的政治效能时指出：“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪的战争”，利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象”。体育受政治的制约性很强，不可能游离于政治之外。

我国党、政、军的三代领导核心毛泽东、邓小平、江泽民为体育工作的题词分别是：“发展体育运动 增强人民体质”；“提高水平，为国争光”；“发展体育 振兴中华”。三个题词反映出不同的时代特征和各个时期的政治要求，有很深刻的政治内涵。

通过广泛开展群众性体育活动 普遍增强国民体质 提高中华民族的素质，从而促进生产力的提高，加快我国经济建设的步伐，为振兴中华大业多作贡献，体现了体育为政治服务的基本方面。

体育的政治效能还体现在促进国际交往 推动政治、经济、文化、艺术的交流 为外交服务上。体育本身所具有的非政治性的一面，可使它超越社会障碍；体育以身体运动为主的特殊活动形式，可以使它超越国家之间的语言障碍。这两个特点使体育成为文化交流的得力工具、国际交往的“天然使者”。运动员被誉为“穿运动服的外交家”。通过交往 加强文化交流 增进各国人民之间的了解和友谊 改善国际关系 促进经济来往。体育为外交服务并发挥其特殊作用这一点，已越来越被人们所重视。

体育与政治的上述微妙关系，可以为各种不同的政治目的所利用。“乒乓外交”在中美恢复邦交的过程中 曾经起过微妙而重要的作用；1991年北京申请承办第27届奥运会时，国际反华势力则在投票表决中扮演了极不光彩的角色。这些都体现了国际体育比赛和活动的政治背景，说明体育也是开展国际政治斗争的一种手段。

（四）体育的经济效能

当前，一些经济发达的国家非常注意发挥体育的经济效能。在我国，随着改革开放的发展，体育的经济价值也被越来越多的人理解和接受。在市场经济条件下，体育已不再是单纯由国家包办的社会福利事业，而是逐渐地向产业化转变。在西方经济发达国家，体育早已成为具有很高的经济效益的重要产业部门。例如在美国，业余体育活动的经费是完全自筹的，意大利奥委会每年的经济收入达到近 10 亿美元，德国、瑞士、奥地利、法国的体育经费中，也约有三分之一来源于自身的收入。

通过国际体育比赛获得经济效益的手段很多，如出售电视转播权等。美国平时电视广告费每分钟只需 2 000 美元，而在著名的橄榄球队比赛现场直播中插播广告，则每分钟高达 20 万美元。1984 年美国出资二亿二千五百万美元，买下了洛杉矶奥运会的电视转播权，就是因为其收益极为丰厚。发行门票、纪念品、出售彩票，也是一项重要收入。在第 23 届奥运会上，美国旅游业商人尤伯罗斯以其出色的经营管理才能，一举打破历来认为承办奥运会肯定亏本的陈旧观念，使该届奥运会最终获利一亿五千万美元之多。韩国汉城举办的 24 届奥运会，获利竟达三亿多美元。这些都充分说明了体育运动本身还蕴藏着巨大的经济潜力，有待于人们进一步去认识和开发。

现代经济的意义在于它正在不断地创造着、产生着新的经济行业。在体育领域，如体育旅游业、体育保险业、体育康复与健美行业、新型体育用品生产行业，都会给国家带来很可观的经济效益。

综上所述，体育的效能不是体育效应的自然结果，而是体育在与其他社会活动的联系中可能产生的作用，这是在人们对这些作用认识、需要的基础上挖掘出来的。因此，体育效能的发挥，有赖于体育活动的参与者和组织者对它的理性认识和主动的、科学的

实践。

第三节 高等学校体育

一、体育在高校中的地位和作用

高校体育是高等教育系统工程中的重要组成部分。

体育教育是通过身体活动增强体质 培养学生德、智、体全面发展的教育过程 是高等教育的重要组成部分 对塑造完美的“人”起着十分重要的作用。为了实现教育的总目标，高校教育也必须通过体育教学、业余训练及课外体育活动这三种基本组织形式来完成与体育教育有关的各项任务。

大学生在学习专业理论知识的同时 必须接受体育教育 没有健康的体魄 难以完成在校期间的学习任务 也难以在今后的事业中使自己发挥更大的作用。高校体育不仅使学生的体质得到增强，并且能促进智力的发展，培养敏锐的感知能力和灵活的思维、想像力 形成良好的注意力和记忆力 还可以培养高尚的思想道德品质、勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神 可以丰富课余文化生活 调剂精神 消除疲劳 有助于提高学习效果。高校体育又是国民体育的一部分，同我国体育事业的发展有着密切关系。改善我国人民的健康状况 增强中华民族的身体素质 提高运动技术水平，为国家培养高水平的体育人才，努力攀登世界体育高峰，这是国家和社会的需要，是时代赋予我们的光荣使命。

大学生是国家的未来和希望，是社会主义建设和发展科学技术的生力军。他们肩负着神圣的使命。每一个大学生都应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时 积极投身到体育活动中去。要牢固地树立“终身体育”思想 掌握必要的技术与技能 懂得科学锻炼身体

方法，学会自我医务监督的能力；还要拓宽体育的社会渠道，以满足个人的体育兴趣与爱好，使体育成为生活的一部分。高校体育应使体育的近期效益和长期效益结合起来，既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习和生活，又要有利于毕业后继续科学地进行体育锻炼，从而为祖国、为人民健康地工作几十年。

二、高校体育的目的任务

（一）高校体育的目的

根据我国的教育方针和教育‘面向现代化、面向世界、面向未来’的要求，我国高校体育的目的是以体育运动和身体锻炼为基本手段，培养学生的健康思想和‘终身体育’的意识，有效地增强学生的体质，提高体育运动的能力，养成体育锻炼的习惯，促进学生身心的全面发展，使其成为德才兼备、体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

（二）高校体育的任务

为了达到高校体育的目的，培养合格的专门人才，高校体育必须完成以下任务。

1. 增强学生体质、增进身心健康

增强体质，增进身心健康，是我国社会主义现代化建设事业对当代大学生的基本身体要求，也是对我国体育本质功能的正确反映。大学生正处在青年时期，生长发育日趋完善和稳定，生理机能和适应能力均发展到较高水平，这一阶段也是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心发展最迅速的关键时期。在这个时期里，通过体育教育，使学生养成遵守作息制度，参与校园文化生活、重视营养卫生、积极参加体育活动的良好习惯，学会科学地进行身体锻炼，发展身体素质和基本活动能力，提高健康水平和对外界环境的适应能力及抵抗疾病的能力，就能促进他们于在校期间打下坚实的身体基础，有充沛的精力保证大学阶段的学习，并满足未来工作的需

要。

2. 提高体育运动能力,养成体育锻炼习惯

掌握体育和卫生保健的基本理论知识,学会正确的运动技术、技能和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼的习惯,能使大学生终身受益。

体育教学应向学生传授基本知识、技术和技能,使他们学会科学锻炼身体的方法和手段,养成自我体育锻炼的意识和习惯,具有一定的运动能力 增强自行锻炼的积极性和自觉性 为“终身体育”打下良好的基础。这是高校体育的重要任务。

体育知识的掌握,能使学生根据运动的客观规律,科学地进行锻炼,从而增强体质,增进健康。同时,还必须让他们获得参与日常生活、从事生产劳动和国防建设等实践的基本活动能力。

体育锻炼习惯的养成,一是要对体育的意义和价值有正确的认识;二是要掌握基本的运动技能,这需要对运动项目产生兴趣和爱好 并坚持锻炼 三是要在生理上形成正常、科学的生物规律 这需要建立合理的规章制度 如早操、课间操、课外体育锻炼等 并要常年坚持,形成条件反射,这是对大学生在校期间的生活质量的基本要求。

这些知识、技术、技能和习惯是大学生身心全面发展的个体需要,也是社会发展的需要;对他们毕业后走向社会,以旺盛的精力投入社会主义现代化建设,也是十分重要的。

3. 培养良好的思想品质和道德素养

教学实践证明,体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一。高校体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。由于许多活动都是以集体形式或是以竞赛形式进行的,这就有利于学生增强组织纪律性和集体主义精神,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质;由于比赛有规则,对于形成文明行为和品德的规范