

上 篇

理 论 篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育是指人们根据生产和生活的需要 遵循人体的生长发育、生理机能、活动能力变化与适应性的规律以及动作技能形成规律与认识事物的一般规律 以身体练习 体育动作 为基本手段 结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施 达到全面发展身体、增进健康、增强体质 提高运动成绩水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种教育进程和社会文化活动。

体育由三个部分组成即 学校体育、竞技体育、社会 群众 体育。三者的目的、作用、对象虽不尽相同 却是相互联系、相互依存的。

二、体育的组成

(一) 学校体育

学校体育是体育的一个重要组成部分 又属于教育范畴。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合格人才的一项基本内容和基本途径。学校体育在我国是根据国家制定的德、智、体全面发展的教育方针 依据学生身心发展的特点 以适当的身体练习和卫生保健措施为手段 通过体育课、早操、课间操、课外体育锻炼、运动会、体育节和体育训练、体育竞赛等多种组织形式 进行的一种有计划、有组织的教育过程。

我国学校体育教育的目的是 有效地锻炼学生身体 促进正常发育 增进健康 增强体质 培养学生的体育能力 进行思想品德教育 提高运动成绩水平 为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。

学校体育在学生培养规格与质量方面 具有综合性效能。现代社会学校体育的功能 一是增强体质功能。学生系统地参加课内外、校内外丰富多彩的体育活动 促进生理、心理等方面发生适应性变化,促进身体正常发育,提高人体各器官系统的机能水平,发展各项身体素质和各种运动能力 增强人体的适应能力 消除躯体和精神方面的不良反应 达到调理情绪、充实精神、增进健康的目标 二是传递体育文化功能 包括体育、卫生保健知识、体育锻炼方法、技能 三是培养品行功能。任何一个国家都将学校体育作为培养学生思想品德和道德行为的一种手段。由于体育对人(特别是青少年 产生多方面的有益影响 因而有利于培养进取、拼搏、诚实、守纪、勇敢、刻苦、机敏和团队意识 四是陶冶情操功能。由于体育的游戏性、竞赛性和艺术性 因而具有娱人娱己的效能 丰富的文化生活可以满足青少年精神上的需要 五是促进智力发展功能。学生参加体育活动 能改善大脑的供血机能 使大脑得到良好的发育 为智力活动创造良好的物质基础。

(二) 竞技体育

竞技体育也称“ 竞技运动 ”。是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等

方面潜力的基础上，达到提高竞技能力与水平，以创造优异运动成绩为主要目的的一种社会活动过程。竞技体育具有五大特点：（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）具有激烈的对抗性和竞争性。（3）参加者具有超常人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）具有高尚的娱乐性和观赏性。

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多年的古希腊时代出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳等等。竞技体育的发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

（三）社会体育

社会体育亦称“大众体育”、“群众体育”。是在社会上广泛开展的为了娱乐身心、强身健体、防治疾病、保健康复和延缓衰老等体育活动的总称。从参加的对象而言可包括职工体育、农民体育、老年人体育、妇女体育、城镇居民体育、家庭体育、伤残人体育、少数民族体育等等。从运动内容而言可包括健身体育、娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育等等。社会体育的组织形式主要有体育活动中心、体育俱乐部、锻炼小组、辅导站、运动队、体育之家、棋社以及个人自由锻炼等等。

第二节 现代体育的功能

现代体育对人体和社会所起的综合性作用，是由体育本身的特点和社会的需要决定的。它包括生物功能和社会功能两大类。前者有健身功能、健美功能、保健功能和延年益寿功能；后者有教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能、军事功能、促进个体社会化功能。

一、体育的生物功能

（一）体育的健身功能

一个人体质的强弱，受遗传变异和后天营养、劳动、生活环境、体力活动等条件以及生命规律的影响，其中科学的体育锻炼是增强体质、增进健康最积极有效的方法。

1.促进人体正常生长发育，提高人体的机能水平

体育锻炼不仅促进人体长高，肌肉粗壮有力，各关节更加灵活，而且能使心肌发达，搏动有力；体育锻炼可以使呼吸系统功能大大提高；促使神经系统发育，提高神经系统的灵活性。

2.体育锻炼可以全面发展人的体能

体能是指人体各器官系统的功能在肌肉活动中表现出来的能力。这些能力包括身体素质即力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等；身体基本活动能力即走、跑、跳、投、攀登、爬越、举重物等。

3.体育锻炼可以增强人体的适应能力

适应能力指人体在适应外界环境中所表现的机能能力。它包括对外界环境，如严寒、酷暑、风雨、雪、空气稀薄等的适应能力和对疾病的抵抗力。

4.体育锻炼提高人的心理调节能力

现代社会激烈的竞争、快节奏的生活与工作方式，众多的新信息给人带来无形的心理压力，而通过体育锻炼可以减小和转移心理压力。同时还可以增强人的意志品质，提高心理承受能力，催人奋发进取，培养团队意识，协调人际关系，有利于排除各种不健康的心理因素，使人体与环境在和

谐统一中变得轻松愉快 达到精神健康的目的。

（二）体育的健美功能

在人类文明发展史上 人体的健美历来为人们所重视、所追求。中国古代思想家墨子曰‘食必常饱 然后求美。’现代社会随着物质文明的高度发展 人们对人体的健美追求和向往与日俱增。健美是在一般增强体质的基础上对人体的发展提出更高的要求。健美的内容包括：一是健康美 主要指在健康身体的基础上 表现出来的良好精、气、神 而皮肤美是健康美的一个重要表征。皮肤是人的外表 只有身体健康、精神饱满、心情愉快 皮肤才能健康 脸庞有光泽、气色好。二是体型美或轮廓线条美 如女子身段苗条、矫健、线条明朗 男子身材魁梧、躯体呈倒三角形、四肢匀称等。体型与体重有直接关系。控制体重就是控制体脂 体脂过多过少对人体均有害 因此人必须保持正常的体脂与体重 同时练就丰满发达的肌肉 才能塑造出体型美。三是姿态美 它包括人在坐、立、走、跑时的姿态美 即人们常说的‘坐有坐相 立有立相 走有走相’。这与风度也是密切相关。四是动作美 完成各种动作时 动作协调、准确、灵敏和有效。

（三）体育的保健功能

体育的保健功能表现在预防疾病，并运用体育手段治疗疾病、康复身心等方面。早在原始社会 我们的祖先就懂得用消肿舞来治疗疾病 用导引术、吹煦呼吸、吐故纳新、熊颈鸟伸 对于肌肉萎缩、关节转动不灵活、血气不周等疾病具有明显的保健作用 华佗的‘五禽戏’以及中华武术均有强身健体、保健康复作用。

现代社会的高速发展 人类的生活结构发生了很大的变化 人们在高速、快节奏、充满竞争的高精神压力的环境中工作 紧张的脑力活动 使神经系统的疾病不断增多 而通过体育锻炼可以使运动中枢高度兴奋 诱导处于兴奋状态的思维、记忆细胞转入抑制 使其得到休息。这种积极性休息 可防止和治疗神经衰弱、精神紧张、睡眠不良 消除大脑疲劳。现代物质生活的发展 人的营养过剩机率增加 肥胖者增多 而人的各种体力劳动明显减少 造成人的运动不足 从而引发各种‘文明病’。在世界范围内心血管疾病逐渐年轻化 心脏病、肿瘤成为‘21世纪的流行病’要想预防和改变这一现状，理想的方式是，通过长期适宜的体育锻炼和运用医疗性手段，改善病人生理功能，促进健康恢复。此外体育医疗的发展 对先天性或因病致残的某些病者 也可通过体育疗法 矫正身体缺陷，使其恢复功能。

（四）体育的延年益寿功能

生命 对于每一个人来说只有一次 长寿 是每个人的美好愿望。人的正常寿命据科学研究可以达到100~175岁以上。历史上高寿老人也有不少记载。但目前世界上人口的平均年龄仅在70岁左右。为什么人类的寿命普遍达不到‘尽终天年’的高龄 主要是病理上的原因。据统计 真正无病而终者不到10% 大多数都是因为疾病造成过早死亡。

疾病导致人过早地衰老 这种衰老称作病理性衰老。另一种是生理性衰老 指的是人类生长过程中的不可避免地发生普遍机能性退化。通过体育锻炼 可以推迟生理性衰老的到来 避免病理性衰老的发生。心脏功能的强弱 关系到寿命的长短 爱运动的人 心脏功能强 能把身体的老化现象降低到最小限度 使血管硬化 高血压的发生率降低 从而使寿命延长。长期锻炼 促使人的运动器官、内脏器官在良性循环中工作 减少现代文明病的侵蚀 避免病理性衰老的发生 减轻生理性衰老的程度，使人获得健康长寿。

二、体育的社会功能

（一）体育的教育功能

体育是教育的组成部分 是教育的内容与手段 因此体育承担着教育的责任。在现代社会中人们为了适应社会、提高生存或竞争能力 完善和发展自我 就必须接受体育教育 从而充分显示出体育的教育功能。

1.体育在学校中的教育作用

马克思曾说过“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合 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惟一方法”。这一经典论述表明体育从来就是学校教育中不可缺少的组成部分，它对培养全面发展的人材，以适应未来社会生活和工作需要发挥着极大的作用。学校通过完整的体育教育过程对学生进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育 使他们获得基本的体育知识、技术、技能 学会锻炼身体的方法 养成自觉进行体育锻炼的习惯。

2.体育在社会中的教育作用

体育它有独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点 因此它作为一种传播体育价值观的理想载体 在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们与社会保持一致性方面，都具有极大的社会教育功能。当你置身于一次重大的比赛之中，因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演、比赛的胜负结果等因素 在同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极复杂的情感交流 并激起人们的荣誉感、责任心、团队意识、奋发向上的进取精神 这种通过体育实践诱发的社会教育因素 使体育的社会影响变得更加深刻。正如2001年中国成功申办2008年奥运会及中国男子足球冲出亚洲获得世界杯足球赛出线权 使全中国人民 乃至海外炎黄子孙无不为之感到自豪，由此产生的凝聚力，无疑为推进我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了信心和力量。

（二）体育的娱乐功能

体育运动是运动员竞技能力的较量和表演 极具闲暇观赏魅力。由于它本身的游戏性、竞争性 和艺术性 使其具有娱人娱己的功能 起到丰富社会文化生活 满足人们精神上的需求。

体育娱乐功能给人们增添生活乐趣 陶冶情操 培养高尚品格 给社会带来进步。现代奥林匹克的创始人皮埃尔·德·顾拜旦满腔热情地歌颂到：“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 你可使快乐的人生活更加甜蜜”。的确在现代生活中 体育越来越成为人们生活中不可缺少的组成部分 它给个人、家庭和社会带来乐趣和幸福。

（三）体育的政治功能

体育是通过竞赛的胜利来展示国家或地区实力的舞台，是提高政治声望、振兴民族精神的载体。

1.体育能够振奋民族精神 加强民族凝聚力 为祖国争取荣誉

体育被看作民族精神的橱窗 民族繁荣、国家昌盛、文化发达的标志。竞赛成绩的优劣 直接关系到国家的声誉 因此 像奥运会这样重大的国际比赛 往往举世瞩目。各国人民都关注着本国比赛的胜负。比赛中的优异成绩会振奋整个民族精神。如 中国女排的“五连冠”、中国男足的世界杯“出线权”、2008年奥运会申办成功 无不展示了中华民族的骄傲与强大 海外华人扬眉吐气 无上光荣，一时间‘中国热’席卷全球。这种伟大的民族精神的振奋 在政治上的作用是不可估量的！

2.发展国际交往 增进各国人民之间的团结友谊与合作

国际体育让世界各国的人民之间、国家之间的合作与文化交流得到加强。竞赛在形式上有超越政治的特点 比赛将不同政治观点、不同肤色人种、不同民族的人们聚集在一起 这样人们可以通过比赛去发展国际友谊，加强各国人民之间的联系。

3.体育可作为外交斗争的一种政治手段

古代奥运会的精神就是和平与友谊，当年古希腊人利用恢复奥林匹克运动会的机会，在与统治者周旋下 确定了奥林匹克“神圣休战”公约 由此开创了体育为和平政治服务的先河。在现代国际体育比赛中 我国曾在1956年为抗议制造两个中国的政治阴谋，断然宣布不参加第十六届奥运会 为抗议种族歧视 非洲国家体育组织集体抵制1976年的蒙特利尔奥运会。利用体育来提高国际地位达到某种政治目的为本国外交服务的也不乏其例，中国的“乒乓球外交”在促使中美关系正常化方面起到了重要作用。

4.体育有加强民族和睦 人民团结的政治功能

从中华民族的历史看 凡是民族和睦 人民团结的年代 社会的政治就安定 经济就能得到发展。体育运动是一种社会集体项目 大家聚在一起 交流思想 交流经验 互相帮助 促进人与人之间 家庭邻里之间 集体之间 民族之间的了解 增进团结与友谊。在促进祖国台湾统一大业方面，体育常常是走在前列。体育组织与民间体育团体奔走在海峡两岸 消除隔阂和误解 架起一道相互沟通的桥梁。

（四）体育的经济功能

体育是容量巨大的文化消费活动 是21世纪潜力最大的文化市场。曾几何时 体育在人们的观念中只被认为是纯消费事业，它投入的是物质，产出的是精神，体育的社会经济功能没能得到开发。今天随着我国改革开放 体育的经济功能已被越来越多的人所理解和重视。一方面 现代生产结构的改变引起人们生活结构的改变 人们的物质生活富足 闲暇时间增加 产生强烈追求文化生活的欲望。同时 人们为了强身健体 延年益寿 越来越多的人将体育运动作为生活中不可缺少的部分 而备受欢迎 于是体育旅游 休闲体育蓬勃兴起。另一方面 现代体育运动职业化和商业化发展势头迅猛，已成为一股时代潮流。4年一届的奥林匹克运动会带给主办国的无限商机，世界各国火爆的球市和商业比赛日益频繁 都能为其开拓经济效益 已成为必然之势。据不完全统计 我国目前有各类体育经营企业26 000多家 总投资额约为2 500亿人民币 营业收入约为6 700亿人民币。在美国1988年体育产业总值就已达630亿美元 超过了同年美国石油、化工、汽车及航空等重要工业部门 位居美国国民经济各行业第22位。而意大利以足球彩票为基础的“足球产业”已成为国民经济的主要支柱产业。

体育运动的经济效益主要有以下两个途径：一是从大型比赛中获取收入的措施。如出售体育比赛的电视转播权 发售体育彩票 获得门票收入 缴纳广告费等。二是在日常体育活动中增加收入的措施。如提高体育场馆设施的利用率 经常举办热门运动项目比赛 组织娱乐体育活动等。

（五）体育的军事功能

体育军事功能的存在，主要是由于战争和训练士兵的需要。从远古时期部落间为了争夺土地和牧场引起的暴力冲突，到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争，再到封建统治者为争夺领地引起的频繁战争 不仅推动着武器的演进 为以后的健身活动提供了广泛的运动器材 更促进了人们积极从事军事操练和与之相关的身体训练，从而使体育和军事的结合变得愈加紧密。到了资本主义时期 西方体育将跑、跳、投、掷、摔跤等活动引入学校 要求学生掌握未来军事生活所必备的一般基本技能。同期欧洲的军事体操风靡一时，这种身体活动对培养动作技能，使行动一致等，

在战争中发挥了重要的作用。

现代社会，随着军事科技的发展，尖端的武器与新型的战略战术都要求士兵在短时间内掌握复杂的军事技能并最大限度的调动人的精神和体力。因此，在进行体育训练的同时，掌握部分体现军事实效的体育项目，如游泳、爬山、攀岩、摔跤、格斗、拳击及队列操等。

（六）体育的促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化，它是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时，只是一个生物的人，要使之成长为一个社会的人，一个社会群体所需要的人，就必须学习社会或群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而逐步具备这一社会或群体的成员所要求具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的整个社会化过程中，体育运动有着非常重要的作用，不论是作为内容还是作为手段，体育运动都是不可缺少的。

1. 教导基本生活技能

人出生后最基本的坐、立、走等生活技能都是靠后天学习来获得。体育运动是培养这些技能的主要手段。如：婴儿时的被动体操到幼儿时的体育游戏都是为掌握基本生活技能打基础的教育过程。通过做操、做游戏，儿童学会走、跑、跳、登、爬等基本生活技能，并增强他们的身体素质。

2. 传授文化科学知识

在青少年需要学习的人类文化知识中，有关身体健康和体育运动知识是不可缺少的重要部分。在人们的社会化过程中，有必要懂得什么是健康的生活，学会有益的休息方法，通过传授知识不断地发展他们的精神需要，培养他们享受人类所创造的文化财富的能力。如知道人的正确坐姿、走姿等，足球比赛规则，大学学习中“8-1>8”的哲理，8小时工作日减1小时用于体育锻炼大于纯8小时工作效率等等，都是人的社会化所需要的知识。

3. 培养社会规范，发展人际关系

马克思认为：“社会是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体”。体育运动本身是一个有章可循，有一定约束的社会活动，又是在一定的执法人——裁判或教师、教练的直接教育、监督下有组织进行的，这对培养青少年遵守社会规范具有强化作用。

体育运动还是一个社会互动的场所。在体育活动中，特别是在对抗的竞赛中，个人之间、集体之间，会不时地经受思想品德和意志品质的考验。如长跑到疲劳‘极点’时，是坚持还是半途而废？篮球场上是个人英雄主义还是集体默契配合？对方发生侵人犯规时，是毫不计较还是“以牙还牙”？这些都是自我教育或接受教育的良好时机，是学会处理人际关系，养成遵守社会规范的一种强化过程。

第三节 体育与现代人、现代生活及西部大开发

现代化是当今世界发展的主旋律，我国也正通过改革逐步实现现代化。现代化就是对现实的超越，社会的现代化标志着对现代社会的超越，体现着社会的发展，人的现代化标志着对现代人的超越，显示着人的发展。人的现代化不仅是社会现代化的前提，而且是社会现代化的目的。社会的现代化最终是为了改善人的素质，丰富人的需要，提高人的自由度和主体性。

现代科学技术成为第一生产力，以电子信息技术为核心的新一代的科学技术革命，正对人类社会进行着全面的革命性的改造。新一代的体育必须与这一技术革命相适应，为新的生产方式和生活方式服务。

一、体育与现代人

社会的发展归根到底是为人的发展 广厦千间是为人能安居 良田万顷是为人能饱腹 丝绸多彩是为能遮体 当这一切作为人的生理需要被满足后 人在精神、文化、社会等层面上的要求便逐步提高,可以说现在已经到了五彩缤纷的境地。而体育是以运动为手段,它既能满足人们对生存、享受和发展多样生活层次的需要 还可以调节个人的情感 和谐社会的气氛 提高人的尊严 加强个人对社会以至于对整个世界的依赖性,使人们感情更加丰富而高尚,从而改善着人的情感方式。

体育运动是交往的实在媒介 体育交往不仅是信息交换的精神过程 也是物质过程。在体育运动的过程中 个体在肉体上和精神上相互创造 人们的活动和行为能力也得到交换 从而形成互补关系。同时它还表现出强大的教育传递功能 通过体育交往人们实现了方法、习惯、行为与作用的传递和掌握,从而使人类所创造的体育文化得以保持并发展起来,这是由于现代体育文化最终以其载体——人的表现所决定的。

二、体育与现代生活

体育无论是作为各种社会生产力 还是作为一种社会意识形态或文化形态 对于社会生活(物质生活和精神生活)的发展都具有重要的影响和重大推动作用,体育是为社会精神生活发展提供日益强大的物质基础和物质手段的潜在条件之一。同时还是直接参与社会精神的创造,构成社会精神文化和精神文明的重要内容。

当今社会随着社会生产力发展水平的提高,社会余暇时间总量发生变化,人们在越来越充裕的余暇中有了更多的选择余地,从事诸如体育这类精神文化娱乐的消遣活动,从中满足人们对身心健康的要求。从人的生活环境来看 城市化速度在加快 城市人口急剧增加 大大减少了人与人之间的感情交流渠道 从工作环境来看 随着经济多元化 人员流动的数量和频率都增多 使集体活动减少。这种生活节奏加快 工作压力加重 生活环境的改变 促使人们将体育作为生活中不可缺少的内容 以此去调节人的生活、工作与情感。同时体育也为塑造形体美及进行美育教育 为文明的生活增添着新的内容。

现代体育对社会精神生活的影响,也在于创造更加智力化的劳动形式和生活形式,从而引导人的精神潜能进一步发展。在现代体育运动的发展中 体育社会信息的流通更加频繁 传播工具更加多样化 加强了人之间的体育信息交往 丰富了社会精神生活。同时 社会的体育生产和体育娱乐及体育的消费将增长起来,并将最终摆脱物质生产和物质交往的直接依赖地位,人的精神生活将转变为社会生活的主要内容,精神生活的这一重大进步又必然使人类进化达到一个新的历史高度。

21世纪的中国体育将逐渐走上高度繁荣发展阶段,无论是高水平竞技体育,还是全民健身事业都会大大超出现有的规模 体育人口将会进一步增加 体育的社会文化含量也将大幅度提高。中国的老百姓将愈来愈离不开体育,尤其是体育对社会精神生活发展的作用与意义早已超过了它的生物功能 现代体育表现出来的是多维性的功能。

三、体育与西部大开发

体育价值的实现 重要的是客观社会环境的支持。一个地区有合理的社会结构 有较高质量的人口素质,才可获得较高的经济增长率和形成良好的文化、体育氛围。而经济的发展可增加收入,

是高消费水平 改善生活质量 增加体育供给 进而改善人口健康状况 ,提高劳动生产率 再为经济发展做贡献 由此形成一个良性循环。

随着历史的车轮进入21世纪,中国经济的发展重点已大步伐地迈向了西部。新疆作为西部重点发展地区 被内地乃至世界所关注。江泽民主席曾指出 新疆是上世纪末、本世纪初我国一个新的、重要的经济增长点。西部大开发有着极丰富的内涵 而发展科技教育和加强人才培养是实现新疆大开发的重要条件。有专家指出 西部开发劳动力要素表现更为明显 西部缺乏的主要不是人的数量 而是人力资源素质质量。因此 新疆要想抓住西部大开发的机遇乘势而上 有力地推动经济和社会事业不断向前发展,就必须依靠科技和劳动者素质的提高。劳动者素质应包括三个方面:即智力素质、思想素质与身体素质 而身体素质是一切素质的基础。毛泽东指出:“体 载知识之本,寓道德之舍”。体育则是提高人的身体素质的重要手段。

据资料表明,西北地区人力资源的健康状况相对于全国其他地区来说处于较低水平,平均预期寿命低于全国水平,死亡率则高于全国水平;劳动年龄内丧失劳动能力的人口比例高于东部地区 丧失劳动力人口比重高于东部地区 居民收入及消费支出处于全国中等偏下水平 而医疗保健支出却达到全国高收入水平。这些不利因素对西北地区国民经济和社会发展产生负面影响。因此,将体育和实施全民健身计划与实现经济增长和社会可持续发展联系起来,是非常必要的。

新疆远离经济发达的沿海地区和政治、文化中心。处在多民族多种语言、文字相交融的多元文化地区。通过体育锻炼提高新疆各民族的身体素质和健康水平 以适应并改造生存环境 通过各种体育运动与体育文化加强新疆各民族之间、新疆与内地之间的交流。以体育运动中无声的肢体语言 实现各民族之间快捷的沟通与相互的理解。通过体育锻炼提高新疆各族人民的身心健康 以健康的体魄 良好的心理素质去迎接快节奏的生活与工作 去参与西部大开发。

西部大开发需要体育,它不仅是提高开发西部的劳动者综合素质的需要,也是西部精神文明建设的需要 更是维护各民族团结、巩固边疆的需要。为此大力发展西部体育事业 使之成为西部大开发服务 是今后高校体育的当务之急。

第四节 奥林匹克运动

一、古代奥林匹克运动

在古希腊的西南部 埃里达王国境内 北依克罗诺斯山 南临雅尔芬河 坐落着一个绿林掩映,风景秀丽的小村奥林匹亚。这就是古希腊人举行奥林匹克运动会的圣地。古奥运会每4年举行一次 从公元前776年开始 到公元394年 共举办了293届 历时1169年。古奥运会是希腊人民的伟大创举 也是人类文明与进步的巨大的文化源泉。

(一) 古奥运会的产生

古希腊地处巴尔干半岛南端 海上交通发达 气候宜人 为古希腊人进行户外活动提供了广阔天地。据《荷马史诗》记载 古希腊人在一些大型集会中经常进行各种竞技活动 如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击、舞蹈等。这些自发的体育运动逐渐形成了有组织的运动竞赛。

古希腊进入奴隶社会以后 各城邦之间互相攻伐 彼此掠夺 战争连年不断。战争需要健壮而敏捷的武士 武士又需要通过体育锻炼来培养。盛行的运动项目有 四马战车、赛马车、赛角力、武装赛跑等 当时体育带有明显的军事烙印。

对古奥运产生较大影响的是古希腊的宗教活动。古希腊人相信在奥林匹斯山居住着12个巨神宙斯是众神之首能主宰一切。古希腊人每年定期祭祀宙斯各城邦举行宗教集会以文艺、体育的方式来表示对诸神的敬意。他们认为神和人是能够相通的具有超人的力量、协调的动作、惊人的速度、完善的技艺、发达的肌肉都是人类最美好的东西也是神灵所喜欢的。

古奥运除了宗教影响外，古希腊人的教育制度、美学思想的发展也对古奥运会产生了积极的影响。

古奥运会是在传统竞技基础之上经战争驱动和宗教、教育等作用逐步形成和发展起来的。

（二）古奥运会的兴衰

古代奥运会每4年举行一次日期定在闰年夏至后第二或第三次月圆的日子里约7~8月间。

古代奥运会开幕式时举行“圣火”点燃仪式选手们举手宣誓并进行祭典活动。比赛项目主要有赛跑、五项竞技、摔跤、拳击、赛马和赛战车等10余项。各项比赛的冠军均被视为英雄，有的甚至被当作神灵受到崇拜。最初冠军的奖品是一顶橄榄枝编成的花冠，以后逐渐转为优厚的物质奖赏和各种特权。古奥运盛典期间各城邦政治使节们在奥林匹亚缔结条约雄辩家发表演说诗人颂赞诗词，商人展销商品。可见古奥运会盛况远远超出了体育竞赛的范畴，已成为了一种社会运动。为了保证这个全希腊最盛大的民族宗教节日的举行奥运会期间希腊实行“神圣休战”从而使奥运会不间断地举行了293届。在战火连绵不断的古希腊奴隶制度社会中，为了举办奥运会而能停止正在进行的战争也是人类文明史上的一个奇迹。

二、现代奥林匹克运动

19世纪末现代奥林匹克运动在欧洲再度兴起，在100多年的发展中，兴盛于世界五大洲现已成为世界文明融合的盛会。

（一）现代奥林匹克运动的产生和发展

在世界近现代史上欧洲出现了三次大规模的思想文化运动即文艺复兴、宗教改革和启蒙运动。文艺复兴运动是以“复兴”古典文化的形式进行的。当时的学者广泛搜集希腊和罗马的古籍，被湮没已久的古典体育便破尘而出重放光彩得到继承和发展。

1517年 年青的神甫马丁·路德发起宗教改革。新教教派为培养新教徒，而推行了自己的教育。在这种教育中体育占有重要地位。他们号召基督教徒“保持身体健壮”。当时的教育家捷克人夸美纽斯认为，教育的目的就在于培养身心和谐发展的人。主张通过体育来激发学生的精神。

18世纪 在法国资产阶级革命之前作为革命的舆论准备进步的思想家发动了一场反对教会权威和封建制度的文化教育运动。其代表人物卢梭提出“教育的最大秘诀是使身体锻炼和思想锻炼互相调剂”做到“身心两健”。

三大思想文化运动极大地冲击了封建宗教哲学 提倡人文主义 倡导人文科学 宣传现实的健康的生活观，推崇古奥运的理想和精神。对奥林匹克运动思想的形成起到了推动作用。

1766年 英国考古学家发现了古奥运会遗址 引起了人们对古奥运会的怀念和兴趣 恢复奥林匹克运动的呼声渐起。

19世纪下半叶随着经济形势和国际政治的发展 竞技运动发展迅速 如德国、瑞典的体操、英国的户外运动等 体育超越了国界 出现了国际化的趋势。建立一个世界性体育组织 提供一个世界性综合竞技大舞台成了人们的一种迫切的愿望。

西方社会化的大工业生产带来了商品经济的大发展 同时也造成了经济危机、社会的分化、阶级矛盾的加剧。因此 西方有识之士纷纷寻求社会改革完善之道。由于体育运动自身的普遍的人性

特征和对人的影响功能而受到人们的一致推崇。人们试图经由体育运动的发展，寻求一条完善人类改良社会的途径。在法国教育家顾拜旦等人的倡导下于1896年4月在希腊的雅典复兴了奥林匹克赛事 创立了奥林匹克主义。

奥林匹克运动经过近百年的发展，只有奥运会得到了充分的发展，而奥林匹克运动的其余部分几乎被淡忘了 这是历史发展的自然结果。因为奥林匹克运动在百年发展中 基本上是发展奥运文化，也就是全世界统一的大赛场文化，现代奥林匹克实质上就是关于统一的世界大赛场建设和发展的理论和实践。

(二 现代奥林匹克运动会)

现代奥运会每4年举行一次 如因故不能举行 届数照算。从1896年起到2004年，一共应举行28届 但因两次世界大战 在1916年、1940年、1944年中断了3次 实际只举行了25届。

历届奥运会概况见表1-1。

表 1 - 1 夏季奥林匹克运动会概况表

届次	举行年份	举行地点	国家(地区)数	运动员数	运动项数	单项数	备注
1	1896	雅典(希腊)	13	311	9	42	
2	1900	巴黎(法国)	22	1330(女子 11 人)	17	60	
3	1904	圣路易(美国)	12	687(女子 6 人)	14	67	
4	1908	伦敦(英国)	22	2035(女子 36 人)	21	104	
5	1912	斯德哥尔摩(瑞典)	27	2547(女子 57 人)	13	106	
6	1916	柏林(德国)					
7	1920	安特卫普(比利时)	29	2607(女子 64)	21	154	
8	1924	巴黎(法国)	45	3092(女子 136)	17	137	
9	1928	阿姆斯特丹(荷兰)	46	3014(女子 290)	14	120	
10	1932	洛杉矶(美国)	37	1408(女子 127)	14	124	中国参加
11	1936	柏林(德国)	49	4066(女子 328)	19	142	中国参加
12		东京(日本)					
	1940	赫尔辛基(芬兰)					
13	1944	伦敦(英国)					
14	1948	伦敦(英国)	59	4099(女子 385)	17	138	中国参加
15	1952	赫尔辛基(芬兰)	69	4925(女子 518)	17	149	中国参加
16	1956	墨尔本(澳大利亚)	67	3342(女子 384)	17	145	
17	1960	罗马(意大利)	84	5348(女子 610)	17	150	
18	1964	东京(日本)	94	5140(女子 683)	19	162	
19	1968	墨西哥城(墨西哥)	113	5531(女子 781)	18	172	
20	1972	慕尼黑(德国)	122	7830(女子 1171)	21	196	
21	1976	蒙特利尔(加拿大)	92	6189(女子 1274)	21	199	
22	1980	莫斯科(俄罗斯)	81	5512(女子 1192)	21	200	
23	1984	洛杉矶(美国)	140	7078(女子 1620)	21	223	中国参加
24	1988	汉城(南朝鲜)	160	9581(女子 2476)	23	237	中国参加
25	1992	巴塞罗那(西班牙)	172	11684	25	257	中国参加
26	1996	亚特兰大(美国)	197	11000	26	271	中国参加
27	2000	悉尼(澳大利亚)	199	11147	28	300	中国参加
28	2004	雅典(希腊)	202	10500	28	301	中国参加

现代奥运会4年一届 分为夏季奥运会和冬季奥运会。自1992年以后，夏季奥运会在奥林匹克周期的第一年举办，冬季奥运会则改在奥林匹克周期的第三年举办。

1960年国际残疾人体育联合会成立大会决定举办国际残疾人奥运会，同样为4年举办一次。

夏季奥运会 会期不得超过16天 允许比赛在节假日中断。每一届至少应设15个大项的比赛。这些大项必须至少在40个国家和三个大洲得到广泛开展，其中女子项目至少在25个国家和两个大洲

已广泛开展。

冬季奥运会 比赛项目有花样滑冰、速度滑冰、滑雪、雪橇、雪车、冰球等。

奥运会是国际奥委会组织的最高层次的综合性运动会，它是世界上规模最大的体育竞赛，世界各国都很重视并派最好的选手参赛。

奥林匹克的标志是由五个奥林匹克环套接组成，可以是单色或多色的，其颜色为蓝、黄、黑、绿、红。奥林匹克标志代表着五大洲和全世界的运动员在奥林匹克运动会上欢聚一堂。

奥林匹克的口号是 更快、更高、更强。

奥林匹克的精神是 重要的不是胜利 而是参加。

奥林匹克的理想是 和平、友谊、进步。

奥林匹克的宗旨是：通过没有任何歧视，具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解的活动来教育青年，从而为建立一个和平更美好的世界做出贡献。通过奥林匹克运动，在不同民族、不同文化的各国人民之间架起友谊的桥梁来促进世界和平。

三、中国申办奥运会的足迹

(一) 艰苦的历程

中国人最初是通过了解奥运会来认识奥林匹克运动的。1904年 第3届奥运会在美国圣路易举行，中国的一些报刊曾刊载了这届奥运会的消息。由于这届奥运会的规模较小，再加上当时中国民众对现代体育了解甚少，这些报道只在有限的范围内产生了一定影响。

1908年，《天津青年》发表文章向国人提出了三个有关中国和奥运会的问题，从而将奥林匹克运动拉到中国人身边。这三个具有深远历史意义的问题是：

中国何时才能派一位选手参加奥运会？

中国何时才能派一支队伍参加奥运会？

中国何时才能举办奥运会？

2001年7月13日是全世界华人值得欢呼庆贺的日子 在莫斯科 中国北京申办2008年第29届夏季奥运会获得成功。

1908~2008年整整100年，中国人的百年梦想终于实现了。

现代奥林匹克运动起源于19世纪的欧洲，当时的中国正处于清王朝的统治下，饱受帝国主义的侵略之苦 人民处于水深火热之中。加之清廷的封闭、衰败与无知 当1896年第一届奥运会在希腊举行时，中国受到邀请，但清廷却无人知晓奥林匹克运动为何物，当然就置之不理了。

旧中国第一次参加的奥运会是1928年第9届奥运会 由于准备不足只派一人前往荷兰阿姆斯特丹观摩。1931年国际奥委会正式承认中华全国体育协会为中国奥委会后，中国非常艰难地参加了第十届、第十一届和第十四届奥运会。在这几届奥运会上，中国运动员一无所获，许多项目在预赛中就被淘汰，被讥讽为“东亚病夫”。这反映出体育当时在中国不被重视，运动水平低下，政治腐败，经济落后，奥林匹克运动不可能在中国得到发展。

新中国成立以后，体育事业得到很大发展。50年代 国际奥委会有人违背《奥林匹克宪章》 制造两个中国，我国政府被迫发表声明于1958年退出国际奥委会和9个单项体育联合会。但这一时期我国体育运动仍按奥林匹克宗旨开展国内外体育交流，运动技术水平不断提高。

1979年在国际奥委会全会上，中国代表提出：只应承认一个中国奥林匹克委员会，即北京奥委会。同意台湾以地区的身份继续留在国际奥委会。这就是我国恢复合法席位和解决台湾问题的“奥运模式”。

应该说 新中国真正参加奥运会是从1979年开始的 从1984年起我国组团参加了历届奥运会并取得了辉煌的成绩 同时国内政治稳定 经济发展 综合国力不断增长 为我国申办奥运会奠定了基础。

1990年我国成功地举办了亚运会后,就提出了申办奥运会。在申办2000年奥运会的基础上 总结经验 做了大量准备工作 终于我们以压倒多数的票数获得2008年奥运会的举办权。

(二) 申奥成功后的思考

申奥的成功给中国带来巨大的喜悦 欢呼与兴奋之余 应冷静思考,下一步该怎么办 我们应当在未来的几年里做好以下几件事:

提高国民素质 加快建设北京的城市基础设施、交通与环境治理 大力宣传奥林匹克运动 高质量地完成体育场馆建设;积极开展全民健身运动;贯彻科教兴体方针,抓紧培养年青运动选手;加强国际间体育合作交流。

中国是一个具有五千年历史的文明古国 又是一个新兴的社会主义大国 我们有责任 也理应为现代奥林匹克运动的发展做出新的贡献。

四、奥林匹克运动项目观赏简介

(一) 观赏运动竞赛的内容

1. 形体美的观赏

观赏运动竞赛 首先映入眼帘的是运动员强壮的身体形态。通过对身体美的观赏 给人一种美的享受 同时给人一种生机勃勃的感受。古希腊的维纳斯和掷铁饼的人雕塑形象 之所以经历几千年而不衰,除其造型艺术价值外,还有身体形态给人以美的享受。

人的形体美内容是十分丰富的,它不仅包含着人体的强壮美、体态美、体型美等这些外形的美 同时还包含一些潜在美的因素 如素质美、风度美和气质美等。

(1) 强壮美 表现为肌肉发达、身体魁伟、强壮有力 给人以充满力量、充满生命的活力和能量的感觉。

(2) 体态美 是指人的形体姿势 表现在比例、匀称、和谐、线条等方面的综合效果上 集中体现在人体的姿态上。

(3) 体型美 是人体结构的类型 主要取决于遗传、环境和营养等因素的影响 但是它可以通过体育锻炼和运动训练而加以改造。运动项目不同 对运动员的体型也有不同的要求 匀称的体型和发达的肌肉有助于形成体型美。

(4) 素质美 是通常所说的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质表现出来的美。它以一种特殊形式存在于身体美之中,是通过运动实践显现出来的。力量美多体现在高强度的运动竞赛中,如凶猛攻击的拳击比赛 力拔千斤的举重比赛。速度美表现出惊人的速度 如自行车赛场上飞驰的团体追逐赛 田径场上的短跑赛等 都赋予人们昂扬、振奋和激烈的感受。

(5) 耐力美 表现在长时间的运动过程中 如在长跑比赛中 脚着地柔和 动作轻快 重心平稳 往往给观众留下轻快、潇洒和飘逸的印象。柔韧美和灵敏美 则使观众受到一种柔软、舒展和机敏之美。

(6) 风度美和气质美 是指有高尚气质 并且有美的价值的举止。一些运动员不仅运动技术高超 而且仪表端庄、风度翩翩、气质非凡 给人以高雅的感受。

另外 运动员的皮肤色泽、发型和服装都是构成身体美的因素。

2. 精湛技艺的观赏

运动员精湛的技艺常引起观众情绪的激动，运动员在比赛中的胜负取决于他们良好的技战术以及技战术的合理运用。比赛时双方的排兵布阵、斗智斗勇、技战术的变化是观赏的重点。因此熟知一些比赛的技战术有助于提高自己的观赏水平，更好地获得健、力、美的享受，满足自己情感的需要。

3.运动行为、心理素质的观赏

高水平的比赛，不仅体现在运动员的精湛技艺上，而且更重要的是体现在运动员良好的体育道德行为和心理素质上。良好的体育道德品质主要表现在尊重裁判、尊重对手、尊重观众、胜不骄败不馁。良好的心理素质是技战术水平的发挥和取得比赛胜利的重要保证。越是高水平、对抗激烈的比赛，对运动员的心理素质要求就越高。良好的心理素质主要体现在能否承受住场内各种干扰，以及对比赛胜负压力的考验，能保持稳定、镇静和沉着的情绪，能否表现出团结协作、顽强拼搏的精神等。另外在观赏过程中，对赛场发生的某些不良行为，应持正确的立场观点，做出客观的鉴别和评价。

4.运动场馆建筑艺术的观赏

现代大型运动场馆造型各异，千姿百态，各具特色。反映了各国各地区的风土人情、文化背景。有很高的使用和观赏价值，置身其中，使人能有一种艺术的享受。

(二) 观赏运动竞赛的方法

观赏比赛要知其然，还要知其所以然。应了解有关竞赛规则，掌握一些运动项目的基本知识。奥运会比赛项目共有32个大项，260个小项，按运动项目的竞赛特点、成绩评定的方法分类大体可分为以下几类：

第一类，以动作的快慢来评定比赛成绩、名次的测速类项目和以高度、远度来评定比赛成绩、名次的测距类项目。这类运动项目的观赏主要看运动员能力的发挥，包括身体素质与运动技术水平、比赛过程中的动作韵味、风格和竞争意志等。

第二类，以在一定级别中所举起的重量、射中目标的环数来评定成绩、名次的举重和射击、射箭等计量类比赛项目。观赏这类项目主要看运动员自身体重和所举起最大重量之比，复杂多变的环境中运动员身体、心理素质的表现等。

第三类，以比赛队（人）之间的得分多少来评定成绩、名次的计比分类项目。观赏这类项目主要看运动员集体性战术风格、个人技艺、战术意识、运动能力和体能。

第四类，以裁判员现场对运动员技术进行评分和排名次的竞技、艺术体操、技巧运动、花样滑冰、跳水、武术等评分类项目。观赏这类项目主要看运动员的动作难度、幅度、编排的独特性和新颖性、体态和造型的优美、选编音乐的内涵和动作配合等。

〔思考题〕

- 1.体育的概念及组成。
- 2.体育的功能包括哪些？简述体育各功能的基本内涵。
- 3.现代奥林匹克思想内涵是什么？

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育教学的目标和任务

一、高等学校体育教学的目标

(一) 高校体育教学的总目标

我国社会主义初级阶段高校体育教学的总目标是：增强大学生体质，促进大学生身心的和谐发展 培养大学生从事体育运动的意识、兴趣、习惯和能力 为终身体育奠定良好的基础 培养大学生较强运动能力和良好的思想品质 使其成为具有现代社会意识的德、智、体全面发展的、高素质的社会主义建设者。

(二) 高校体育教学目标的结构

高校体育教学目标可以分为三个层次

第一层次 高校体育教学的总目标。

第二层次 条件目标、过程目标和效果目标。

—— 条件目标包括体育师资、经费、场地器材与设备等各方面的投入。

—— 过程目标包括师资培训、体育教学、课外体育活动、课余训练、运动竞赛、卫生保健、科学研究等高校体育工作的要求与管理。

—— 效果目标包括学生的体质与健康水平；学生的体育能力；体育人才培养及体育科学研究等方面的最终结果。

二、高等学校体育教学的任务

按照1999年6月13日《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的要求，高校体育的总体目标必须在坚持健康第一的指导思想下，全面实现素质教育，并通过完成以下5个方面的任务来具体实现。

(一) 增强学生体质 增进学生身心健康

增强体质是高校体育教学的首要任务。体质的增强，除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外，更意味着大脑机能的改善。它反映出：中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力，神经系统对各器官机能的支配力，大脑皮层对各器官间活动的协调力等。

(二) 促使学生掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习，教会学生科学的锻炼方法，培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。这是在科学的指导下，学生掌握知识和技能、养成良好习惯以及发展智力的过程。

(三) 培养学生的道德意志品质

在体育教学中对学生进行共产主义道德品质的教育，决不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合 而是要通过运动及身体练习来对学生进行知、情、意、行的教育 最终提高学生的思想品德

修养。

(四) 培养学生审美和创造美的能力

体育与美,自古以来就紧紧相连。运动是力和智慧的结合,身体练习是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”表现对客观世界认识,并通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动及身体练习中,学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高校体育教学应十分注意培养学生高尚的情操,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

(五) 培养高水平的运动员

多出人才,出好人才,这其中当然也包括出优秀的体育人才,出世界冠军。我们应该充分发挥高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势,充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员,这是时代赋予高校的新使命。

第二节 高等学校体育素质教育的内容和任务

一、高等学校学生体育素质结构体系

根据辩证唯物主义关于人是自然、心理和社会的统一体这一观点,可将高校学生体育素质分为三个层面、八项素质。一是生理层面,指的是身体素质类,它是由身体显性因素与身体隐性因素共同反映着大学生身体素质的发展水平归结而来。二是心理层面,主要指体育心理素质类。心理因素与个性因素是大学生心理素质的两个主要内容。三是社会层面,涵盖体育思想素质、体育道德素质、体育文化素质、体育能力素质、体育审美素质与体育行为素质6大类。体育认知因素和体育实践意识可统称为体育思想素质;体育道德基础与体育道德实践描述的是大学生体育道德认知、情感和行为的状况,属于体育道德素质;体育基础知识素养和体育人文知识素养集中体现着大学生体育文化素养水准,可概括为体育文化素质;运动技术能力与学习锻炼能力反映的是学生体育能力发展水平,可归纳为体育能力素质。

二、高等学校体育素质教育内容体系的构建

(一) 身体素质教育的具体内容及任务(表2-1)

表2-1 身体素质教育的具体内容及任务

序号	内容	任务或目标
1	培养良好的身体形态	使学生身高与体重和谐增长,手、臂、腿、足以及躯干等身体各部分协调、均衡发展,并形成坐、立、卧、行的正确姿势和优美姿态
2	提高身体机能	改善学生身体的新陈代谢水平,提高心、肺等内脏器官的工作能力,改善呼吸、循环、神经等系统的功能状况
3	发展运动素质	使学生具有良好的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等各种从事体育运动所必需的素质
4	增强身体抵抗疾病的能力	增强学生身体对各种流行疾病的免疫能力、抵抗能力,提高身体对各种急、慢性疾病的防御能力、恢复能力
5	身体耐受能力	使学生身体能够承受较大强度的持续的脑、体力劳动,能够胜任较长时间、不间断的学习与工作活动