



# 体育概论篇



# 第一章 学校体育概述

★ 体育是指同维持和发展身体的各种活动有关的一种教育和实践过程

★ 体育文化是指包括竞技运动、野外活动、艺术活动和健康运动在内的最广义的身体活动

## 第一节 体育概述

### 一、体育概念

体育作为一种社会现象，是与人类社会的产生和发展相适应的。“体育”是一个国际通用的词，19世纪60年代由西方传入我国，在我国的使用有一个演变的过程。在古代我国使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右德国和瑞典体操开始传入我国，当时我们就用“体操”一词作总概念，如1903年在清朝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）。1904年田径、球类等体育项目陆续传入我国时，才开始出现“体育”一词。但这一时期“体操”与“体育”名词仍是并用的，最典型的例子是毛泽东同志于1917年所写的《体育之研究》一文，标题用的是“体育”而文章中仍用“体操科”、“体操教习”（即体育教员）等词。直至1923年，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》，才正式将“体操科”改为“体育课”。“体育”一词逐渐取代了“体操”，被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指对身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”（Physical Education）是一致的。近几十年来，随着社会的进步和体育事业的不断发展，当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别，又互有联系的内容，并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系后，原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是根据我国体育发展的特点和规律可以为“体育”下这样的定义：体育是一种特殊的社会现象，它是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动，其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。

但是，体育的概念并非一成不变，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也将有所发展。

## 二、现代体育的构成

### （一）学校体育

学校体育是学校教育内容的重要组成部分，也是全民体育的基础。它作为教育与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、教养及发展身体的总目标，学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动这三种基本形式，以“发展身体、增强体质、养成良好的锻炼身体的习惯”为核心，全面实现学校体育的各项任务，从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程，使学生在德、智、体

美几方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展，现代体育教育既重视增强体质的实际效益，又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时，培养学生的体育意识，为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础，以适应当代社会和青年对日益增长的精神、文化生活的需要。因此，国家十分重视学校体育的发展，把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

## （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）源于拉丁语 Cisport，原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入，目前它已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。目前正式纳入国际比赛的运动项目已达 50 多种。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性极强，极易吸引广大观众，因此极富有感染力，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高，赛场竞争也日趋激烈。先进的科学训练手段和方法不断涌现，以探索人类竞技运动能力的极限。我国在竞技体育方面正逐步迈进世界体育强国的行列，成功地申办 2008 年第 29 届夏季奥林匹克运动会的事实证明了我国已成为体育强国。

竞技体育在发展中遇到不少困惑，其中最重要的问题是：竞技运动日益成为商业的附属品；经常受到国际政治的干扰；业余运动原则不断受到职业化的冲击；运动员滥用兴奋剂；有人甚至用金钱等手段操纵和控制比赛的输赢等等。而这些有悖于奥林匹克精神和“公平竞赛”原则的行为，无疑使竞技体育运动的发展正在受到严峻的考验。

### （三）群众体育

群众体育也称为大众体育或社会体育，是指以健身、娱乐、医疗保健等为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。群众体育的对象是广大民众，包括男女老幼及病残弱者，活动领域遍及整个社会及至家庭，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。现代社会的生产、工作和生活节奏的加快，要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。另外，现代科学技术既给人类带来了舒适和方便，同时也带来了许多不利因素，如生态环境遭到破坏，人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”、“亚健康”。所以人们越来越认识到，只有科学地进行体育锻炼，才能保持和促进身体健康。因此，群众体育是现代社会的一种生活方式，是现代人的一种生活需要，也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

## 第二节 学校体育教育的历史

### 一、中国古代的体育教育

在 3000 年以前的中国教育中就有“体育”的内容。古代的教育是以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为教学内容，其中射、御既是军事技术的需要又具有锻炼身体的作用，当然带有明显的体育特征。春秋战国继承了“六艺”教育，学习射、御不仅要求掌握技能，还强调礼仪和道德观念的培养。隋唐时代开始实行科举制度，使学生只能埋头读书。虽然在此期间逐步形成了从小学到大学，从私学到官学的教育体系，但是学校教育中只注重德育和智育，而忽略了体育教

育，影响了学校教育体系。常言道：“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，这是人类生存的主体需要。

## 二、中国近代体育教育

1840年鸦片战争后，清政府为维护其封建统治，缓和阶级矛盾，于1901年宣布实行“新政”，对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度，并在1903年颁布了《奏定学堂章程》，规定了各级各类学校均应开设“体操科（体育课）仿照德、日模式，以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后，在资产阶级民主派影响下，教育部门在1912~1913年间颁布了新学制系统，此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”，一方面体育课仍以体操为基本内容，另一方面课外活动中又开展了一些竞赛性运动项目如田径、球类等。直到1923年政府在颁布新学制《课程纲要草案》时才正式将学校“体操科”改为“体育科”（课）并规定体育课内容以田径、球类、游戏等为主。重视体育教法研究，推行“三段教学法”，使学校体育有了明显的变化，这是中国近代体育史上的一大进步。

1932年，当时的教育机构公布了中小学“体育课程标准”；1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》；1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》等等。就制定文件本身而言是社会的进步，对学校体育有积极的促进作用。由于种种原因，各类学校实施情况各不相同。因此，学校体育收效甚微。

## 三、新中国体育教育

中华人民共和国成立后，党和政府十分关心青少年的身体健康。1950~1951年毛泽东主席先后两次指示教育

部“要注意健康第一”“关于学生健康问题……深值注意”。

1951年政务院在发布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出：“增进学生身体健康乃是保证学生完成学习任务，培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”

“学生每日体育、娱乐生活或生产劳动时间，除体育及晨操或课间活动外，以一小时至一小时半为原则。”

1956年国家高教部、体委、卫生部、团中央联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动》的通知，强调要明确高校的目的任务，积极开展教学改革，规定学生人均应有12~15平方米的体育场地。同年，教育部、高教部分别制定了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学大纲，并在学校中推行《劳动与卫国体育制度》。1964年国家教育部、体委、卫生部针对学生课业过重的情况提出的《关于改善中小学生健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》得到国务院的批准，并在各地学校推行《青少年体育锻炼标准》，1975年改为《国家体育锻炼标准》。1979年教育部、国家体委、卫生部和团中央在扬州召开了全国学校体育卫生工作会议，进一步强调贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的人才，以适应“四化”建设的需要。1990年国务院颁布了《学校体育工作条例》，对学校体育工作的宗旨、范围、基本任务、原则、管理等方面都作了具体的规定。1992年8月国家教委印发了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。国务院及有关部委不仅针对各类学校的实际情况颁布了重要文件，并对实施情况进行了检查、评估，进一步促进了学校体育工作的开展。这些充分说明了党和国家十分重视学校体育教育，关心青少年的身心健康。

综述学校体育教育的历史不难看出，学校体育是随着国民经济文化教育的发展而发展的，同样可以看出，学校体育教育是在新中国成立后才得到迅速的发展与提高的。

### 第三节 体育的功能

#### 一、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能，从原始社会出现体育的萌芽时期起，体育就一直作为教育的手段之一流传下来、直至今日，现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会人类教育的痕迹。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强学生体质、掌握运动技能，而是注重培养终身体育的兴趣和习惯，改善生活方式，提高生活质量，以适应现代社会发展的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中，运动员在激烈的竞争中，在同伴与同伴之间、对手与同伴之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流，激起了人们的荣誉感、责任心、集体主义、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会情感教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，会产生不可低估的社会教育作用。在群众体育锻炼中无论从完善身体机能、改善身心健康、促进人际交往、磨炼意志等方面都含有教育的作用。因此，在学校体育、竞技体育和群众体育中无不显示出体育的教育功能。

#### 二、体育的健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家所公认，通过身体锻炼可以增强体质、促进健康、防病治病、调节生活。现代社会人们生活节奏的加快，对借助体育锻炼的方法为人的健康服务有了更高的要求，不能认为没有疾病就是健康。事实上在健康与疾病之间存在着一大批亚健康的人群，如肥胖、工作学习易疲劳、情绪变化大等等，他们需要通过体育

锻炼来增进健康。

体育的重要目标是要教会人们去合理有效地利用、保护和促进身体发展，这是利用身体活动去完善自身的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律，合理而科学的身体锻炼，是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体活动引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能，又会引起多重反应。健康快乐的人生，除了有赖于身体锻炼以外，还需要有热心于身体娱乐活动的兴趣和热情。现代文明社会在时间、财力、场馆和营养方面，为人类的身体娱乐活动提供了越来越优越的条件。体育的健康娱乐功能在未来社会中将越来越受到重视。

### 三、体育的经济功能

体育的经济功能是近若干年被认识和开发的社会功能，由体育与经济的相互促进作用所决定的。经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，特别是在对生产办进行价值评价时，人的素质又成为最主要的衡量标准。在人的诸多素质中，身体素质、文化素质、道德素质、心理素质显得至关重要，但从某种意义上讲，身体素质作为诸素质的物质基础，对生产力的提高起着重要的作用。世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用，以期减少发病率，达到促进社会生产力的目的。

体育对发展社会经济的功能，是由体育的健身作用决定的，因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面取得了明显效果，保持和增强了劳动者的劳动能力。因此，在体育投资方面所做的贡献，有力地促进了社会经济的发展。世界各国体育的发展历史证明，经济是体育发展的基础，经济的发展有赖于劳动者素质的提高。一些经济发达国家，

非常重视发挥体育的经济功能，采取多种途径追求体育的经济效益，将体育事业纳入产业运作。

体育是一项全民的、具有重大经济效益的事业，可以服务于经济的发展，对物质生产和国民收入的增长起直接和间接的促进作用。比如，一些大型运动会，除可以获取门票收入外，还可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展；也可以通过出售电视转播权，发行彩票、邮票、纪念币，制作广告，印制宣传品等途径，获取相当可观的经济效益。我国的体育与市场正不断地接轨，在挖掘体育经济功能的潜力方面也积累了一定的成功经验，为中国体育走向国际市场打开了道路。

#### 四、体育的政治功能

在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点，但体育和政治的相互联系却始终客观存在着。因为任何国家在处理带有方向性问题时，都要求体育服从政治需要，同时也充分利用体育对政治的影响。最早显示体育影响政治的历史事件，可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时，古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会，在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约，由此开创了体育为和平政治服务的先河。但在以后的长期实践中，由于受强权政治的影响，体育与政治的纠葛却屡屡朝着事与愿违的方向发展。比如，第14届奥运会期间，美国政府以取火种为名，派出舰队向驻守在伯罗奔尼撒半岛上的希腊人民军进行炮击，继而占领奥林匹亚。这种不光彩的被称为“炮火轰燃式”的点火，成为利用体育公然侵犯别国领土的丑闻。1936年第11届奥运会在德国柏林举行，希特勒为了炫耀武力，不惜耗费巨资，新建了被称之为“冠绝一时”的运动场地，并蛮横地拒绝为夺取4枚金牌的著名黑

人运动员杰西·欧文斯颁奖。这使整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯的阴影之中，违背了奥运会的宗旨。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的政治作用也是显著的。比如，1984年洛杉矶奥运会开幕式，美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图，在蓝天用飞机撒出“USA”的字样，这是向全世界观众宣传了他们自己的国家。又如，在我国举办的第11届亚运会和成功申办2008年奥运会期间，各行各业组织的义演、义卖、捐赠及举办的各种宣传活动，同样表现出全国人民热爱社会主义祖国的高度政治热情。

体育在维护国家主权和民族尊严方面，所显示的政治立场更鲜明。1956年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋，断然宣布不参加第16届奥运会，为抗议种族歧视，非洲国家体育组织曾集体抵制1976年蒙特利尔奥运会。利用体育为本国外交政策服务，中国的“乒乓外交”被世界各国称道；埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端寻求外交同情，曾拒绝在第16届奥运会上与美国、法国及以色列运动员比赛。

体育具有超越世界上任何一种语言和社会制度障碍的特点，它可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起，通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系，发挥其独特的政治功能。在某些时候体育已经成为外交活动的先行手段，在促进国际交往方面正发挥着重要的作用。

### 思考题

1. 简述体育的含义与组成。
2. 体育有哪些本质功能和社会功能？

## 第二章 高校体育教育

- ★ 促进身体的全面发展
- ★ 培养良好的生活习惯
- ★ 提高运动技术水平
- ★ 提高思想品质

### 第一节 体育在高校中的地位和作用

体育是高等学校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来增强体质，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。马克思把教育理解为三件事：智育、体育、技术教育。毛泽东在《体育之研究》一文中做了生动的描述：“体育一道配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”并指出：“体者，为知识之载而而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。”这些充分说明了体育是培养、造就全面发展人才不可缺少的手段，也确定了体育在学校教育中的重要地位。为了实现高等教育的总目标，高校必须通过体育教学、业余训练及课外体育活动这三项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，还应该接受体育

教育。没有健康的体魄，就难以胜任繁重的学习和走向社会的工作重任。我国大学生年龄约在 17~22 岁，处在身体发育后期，高校体育教育不仅使学生体质得到增强，并且能促进智力的发展，培养学生敏锐的感知能力、想像力、形成良好的注意力和记忆力；可以培养学生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；还可以丰富课余文化生活，调剂精神，消除疲劳。高校体育又是国民体育的一部分并且与我国体育事业的发展有着密切的关系。改善我国人民的健康状况，提高中华民族的身体素质和运动技术水平，是国家和社会的需要。

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。每一个大学生都应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时，积极投身到体育运动中去。要牢固地树立“终身体育”的思想，懂得科学锻炼身体、保养身体的方法，提高对体育的兴趣与爱好，使体育成为生活的一部分。高校体育教育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身体锻炼，从而为祖国、为社会健康地工作几十年。

## 第二节 高校体育的目的与任务

### 一、高校体育的目的

根据我国的教育方针，教育必须“面向现代化、面向世界、面向未来”。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，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。

### （一）增强学生体质、促进身心健康

增强体质，促进身心健康，是社会主义现代化建设事业对当代大学生的基本要求，也是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，也是生命活动能力最旺盛，身心发展最迅速的关键时期。通过体育教育，使学生养成积极参加体育活动的良好习惯，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。

### （二）提高体育运动能力 养成体育锻炼习惯

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方法和手段，养成自我体育锻炼的意识和习惯，增强自我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、课外体育锻炼等，并要长期坚持，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。

### （三）培养良好的思想品质和道德素养

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，这就有利于培养学生增强组织纪律性和

树立集体主义观念 培养吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取的优良品质；体育比赛有规则，对于形成文明行为和品德的规范化，增强学生公平竞争的意识，也是非常有意义的；体育活动也能促进自信心、自制力和开拓精神的形成，使学生在德、智、体等方面得到全面发展。

### 第三节 高校体育的基本途径

#### 一、体育课

体育课是高等学校教育计划中的必修课。体育课的教学目标为：培养学生树立健康第一的思想，以健身为中心，以“终身体育”为向导，以“育人”为最终目标。体育课的特点为：除了在室内讲授体育理论知识外，主要是让学生在教师的指导下，在室外（运动场、体育馆等）从事各种身体练习。在反复的练习过程中，通过身体活动和思维活动的紧密结合，让身体承受一定的运动负荷，促使学生掌握体育知识、技术、技能，达到增强体质、养成自觉锻炼身体的习惯和能力的目的，并为“终身体育”奠定良好的基础。

学生如何上好体育课？应注意以下几个主要方面。

#### （一）明确学习目的任务

如果对学习任务不明确，认识不足，就会导致上体育课积极性不高，态度不端正。如有的学生是为了获得体育成绩而应付体育课，有的学生对不感兴趣的项目就缺乏学习热情等等。这些学习态度必定不可能产生好的学习效果。因此，学生要把体育锻炼、上好体育课与德、智、体全面发展联系起来，把锻炼强壮体魄与终身受益联系起来。

#### （二）培养体育锻炼的兴趣

兴趣是最好的老师，它是获得知识的动力。体育兴趣

是在体育活动中培养起来的。学生应积极参加体育活动和体育竞赛，扩大知识面，并有意识地在日常的体育活动中，运用所学过的知识、技术与技能去创造和发挥，从而促进体育学习兴趣的不断提高。

### （三）克服恐惧情绪和心理障碍

对于某些体育项目，有的学生会产生一些恐惧心理，如长跑、游泳等；有的学生还因为身体素质差，活动能力弱，怕完不成动作“出洋相”而变得心理紧张。对于这部分学生应要求他们放下思想包袱，多观察，仔细分析动作结构和规律，做到心中有数，消除心理障碍。

### （四）做好准备活动，防止伤害事故

体育课中的准备活动，可以使全身各肌肉群、关节、韧带都得到活动，减少肌肉与韧带的粘滞性，减少关节的摩擦力，加大关节的灵活性，从而预防肌肉、韧带和关节的损伤。

### （五）遵守课堂常规

体育课堂常规，是为了防止运动伤害事故，保证体育教学的正常进行而提出的一系列基本要求。实施体育课堂常规，有助于建立正常的教学秩序，顺利完成课堂教学任务。

## 二、课外体育活动

课外体育活动是体育教学的延续和补充，也是实现高校体育目的、任务的重要途径。同时，课外体育活动对于丰富校园文化生活，满足学生的爱好和兴趣，发展学生的个性和才能等都会起到良好的促进作用。

目前，不少高校已先后建立了课外体育俱乐部，其基本特征为：参与者的自愿性；活动过程的主动性；组织形式的灵活性；活动内容的丰富性。这些特征极大地吸引着学生积极主动地参与课外体育活动，同时也激发了学生对体育的兴趣。