

湘南学院科研资助出版

# 大学体育与健康

主编 摇 王晓成 摇 周新华

中南大学出版社

# 大学体育与健康

主 编 王 晓 成 周 新 华

副 主 编 李 群 英 李 勤 周 琥

刘 岳 江 李 一 新 刘 建 平

参 编 人 员 邓 学 宏 陈 平 条 顾 静 文 亚 龙

张 晓 春 周 湘 源 谭 慧 芳 张 继 红

何 录 兰 李 儒 新 李 超 红 曾 晓 彬

刘 远 航 彭 易 纪

# 前 摇 言

高等学校体育是我国体育的重要组成部分。系统地向大学生传授体育科学知识和方法，促进学生身心健康及全面发展，培养他们体育锻炼的良好习惯，是高校人才培养义不容辞的责任。

本书根据《学校体育工作条例》和《学生体质健康标准》等文件精神 and 高校体育的目的、任务，针对高校体育教学的实际和学生特点，按照新的大学体育课程方案编写原则编写而成。编写中注意了内容的科学性、趣味性、知识性、实用性，可作大学的实用体育教材。

本书在编写过程中参考和借鉴了部分高校编写使用的体育教材和各种论著，引用了其中部分图、表和文字。在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。我们殷切希望本书的出版对丰富高校体育教材，促进高校体育教学和体育运动发展起到应有的作用。

由于时间仓促，错误和疏漏之处在所难免，敬请同行专家和读者指正。

编 摇 者

# 目 录

第一章 摇体育概述 .....	(员)
第一节 摇体育的起源与发展 .....	(员)
第二节 摇体育的功能 .....	(怨)
第三节 摇高等学校体育的目的、任务与方法 .....	(员远)
第二章 摇体育锻炼的生理学、心理学原理 .....	(圆缘)
第一节 摇体育锻炼的生理学原理 .....	(圆缘)
第二节 摇学校体育对象的心理特征 .....	(猿远)
第三节 摇体育锻炼方法生理学分析 .....	(猿愿)
第三章 摇传统养生 .....	(源猿)
第一节 摇传统养生概述 .....	(源猿)
第二节 摇传统养生的原则与方法 .....	(源远)
第四章 摇运动保健与营养 .....	(缘缘)
第一节 摇运动损伤的预防和简易处理 .....	(缘缘)
第二节 摇运动性疾病的防治 .....	(远远)
第三节 摇自我医务监督的意义和内容 .....	(远缘)
第四节 摇中草药治疗运动损伤 .....	(远苑)
第五节 摇运动与营养 .....	(苑园)
第五章 摇运动竞赛基本知识 .....	(愿愿)
第一节 摇运动竞赛的意义和种类 .....	(愿愿)
第二节 摇运动竞赛方法 .....	(怨园)
第三节 摇国际、国内大型运动竞赛简介 .....	(怨源)
第六章 摇田径运动 .....	(怨远)
第一节 摇概述 .....	(怨远)
第二节 摇奔跑 .....	(怨愿)
第三节 摇跳跃 .....	(员园苑)
第四节 摇投掷 .....	(员园缘)
第五节 摇田径竞赛规则与裁判法简介 .....	(员员员)
第六节 摇田径健身运动的理论与方法 .....	(员员源)
第七章 摇球类运动 .....	(员员员)
第一节 摇篮球 .....	(员员员)

第二节摇排球 .....	(员员)
第三节摇足球 .....	(员员)
第四节摇乒乓球 .....	(圆员)
第五节摇羽毛球 .....	(圆圆)
第六节摇网球 .....	(圆圆)
第八章摇体操、健美操、交谊舞 .....	(圆员)
第一节摇体操 .....	(圆员)
第二节摇健美操 .....	(圆圆)
第三节摇交谊舞 .....	(圆圆)
第九章摇武术与散打 .....	(猿员)
第一节摇武术基本知识与技术 .....	(猿员)
第二节摇武术套路 .....	(猿圆)
第三节摇散打与防身术 .....	(猿圆)
第十章摇体育游戏 .....	(猿圆)
第一节摇游戏与体育游戏 .....	(猿圆)
第二节摇体育游戏的分类 .....	(猿圆)
第三节摇体育游戏的作用 .....	(猿员)
第四节摇体育游戏的教学方法 .....	(猿猿)
第五节摇体育游戏的生理意义 .....	(猿圆)
第六节摇活动性游戏 .....	(猿圆)
第十一章摇游泳运动 .....	(猿圆)
第一节摇游泳运动的特点及锻炼价值 .....	(猿圆)
第二节摇熟悉水性练习 .....	(猿圆)
第三节摇蛙泳技术 .....	(猿圆)
第四节摇基本常识与水上救护 .....	(猿圆)
主要参考文献 .....	(猿圆)
附摇录 .....	(猿员)
湖南省教育厅、湖南省体育局文件[湘教体字(圆园园圆)员号] .....	(猿员)
转发《教育部、国家体育总局关于印发 学生体质健康标准(试行方案)及 摇摇 学生体质健康标准(试行方案)实施办法 的通知》 .....	(猿员)
教育部摇国家体育总局文件[教体艺(圆园园圆)员号] .....	(猿圆)
教育部摇国家体育总局关于印发《学生体质健康标准(试行方案)》及 摇摇《 学生体质健康标准(试行方案) 实施办法》的通知 .....	(猿圆)
附件 员摇学生体质健康标准(试行方案) .....	(猿圆)
附件 圆摇《学生体质健康标准(试行方案)》实施方法 .....	(猿圆)
附件 猿摇《学生体质健康标准》的结构与内容 .....	(猿圆)
《学生体质健康标准》测试的操作方法 .....	(猿圆)

# 第一章 摇体育概述

[内容提要] 本章主要阐述体育的产生和发展历史，体育的功能，现阶段高等学校体育教育的目的、任务和体育锻炼的方法。

## 第一节 摇体育的起源与发展

### 一、体育的起源

人类历史上出现的各种现象和活动，都有一个产生和发展的过程。体育是一种身体文化，也是一种社会现象。作为一种文化现象必然是随着人类社会的产生和发展而不断发展和演进的。研究体育的起源，只有依据考古学、民俗学、人类学的研究成果，在人类社会发展的历史脉络中去寻根溯源，才能获得符合历史唯物主义的科学结论。

长期以来，人们对体育的起源，一直有着各种各样的看法。有人认为：体育的产生是自然而然形成的，它不是有目的的活动；也有人认为：人类处于原始社会阶段，狩猎是求食图存的重要生活内容。狩猎中的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投枪、射箭、操舟、涉水等活动，即是人类早期的体育活动。我国体育理论界对体育起源的争论，形成体系的主要有两种观点：一是一源论，即坚持生产劳动是体育产生的唯一源泉。持这种观点的学者，主要依据恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中揭示的劳动创造人类、劳动创造世界的科学结论，认为任何淡化、否定生产劳动产生体育的论调都是唯心主义的观点；二是多源论，即认为体育的产生不是一源的，而是多源的。持这种观点的学者认为，体育的产生与生产劳动有关，但也与原始社会的其他活动，如教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭礼等有关。

身体活动是体育的内核，是区别于其他一切活动的本质属性。考察体育的起源首先要考察原始人的身体活动，只有搞清楚了原始的身体活动及种类才能找到体育的源与流。原始人的身体活动大致有以下几种：一是为了求食而进行的身体活动，如狩猎、捕鱼、农耕等；二是为了防卫而进行的武力活动；如攻、防、格斗等；三是日常生活所必需的活动技能，如走、跑、跳、投、攀、爬等；四是反映原始人精神生活的身体活动，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。这些身体活动都是原始人生产和生活所必须完成的动作，也是种族延续和原始社会生存和发展的基本需要和必要前提。体育就是从原始人生产和生活的各类动作中产生的。至于体育究竟是从原始人的一类身体活动中产生的，还是从所有身体活动中产生的，这就涉及“一源论”和“多源论”的争议。根据马克思历史唯物主义的基本观点，社会的生产方式决定社会的生活方式，物质生产的方式决定精神生产的方式。讲生产劳动产生体育这是对的，因为，生产劳动是第一前提，是物质决定意识的唯物主义“一源论”的必然结论。但是，体育本身不是直接的物质生产，而是建立在一定的物质基础之上，服从和服务于一定物质生产方式的生活方式的组成部分，因此，讲体育产生于生产

劳动是讲重点、讲核心，讲体育产生于多源是讲全面、讲系统，二者并不矛盾。但是，如果只讲重点，不讲全面或只讲全面不讲重点，就有可能走向真理的反面，都是不科学的。

总之，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是建立在一定的物质基础之上的，为适应社会的生产和生活需要和人本身的生理和心理需要，从原始人的生产和生活各类活动中产生的。

## 二、体育的发展

人类社会生存和发展的需要产生了体育，也推动了体育的发展。体育正是在不断满足人类生存和发展的需要中发展壮大的。

### （一）萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌芽时期。原始人生存环境非常严酷，他们只能靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法搜集各种食物，维持生存。原始人的思维还很不发达，生产工具非常简陋。他们的劳动主要靠身体活动，靠快跑或长途跋涉去追捕野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游水去捕鱼等等。原始人类这些活动，其根本目的是为了生存，严格地说，这些活动还不能称之为体育，只能称生活或劳动。原始人在生产水平低下的情况下，不可能有明确的分工，许多社会活动之间还没有清晰界线。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动，相互联系，相互促进，共同进化和发展。在原始社会中，教育主要是一些生产技能的传授，生产技能又多是体力劳动，因此，体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段，很难将原始社会的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征是平等性、非独立和直接功利性。在原始社会虽不复杂但极其艰苦的劳动中，娱乐性的竞技即使存在，也不是体育的主要特征，因为原始社会萌芽时期的体育更接近于一种生活技能的教育。

### （二）形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的。恩格斯指出，专一婚制是巨大的历史进步，家庭变为最重要的社会现象之一，它为儿童的教育（包括体育）提供了场所。而奴隶制的产生给社会所带来的一个重大变化就是产生了学校。只有这样，教育（包括体育）才有可能作为一种独立现象，从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。剩余产品是随着生产力的发展而出现并逐渐增多的，它为私有制的产生准备了条件；另一方面，也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现，使培养统治人才成为急需，教育成了为统治阶级培养人才的工具，具有明显的阶级性（包括体育）。自从教育形成独立形态之后，体育始终是教育的重要内容，但这时的体育已不是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。例如，我国西周时期，奴隶主为培养本阶级的统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育，其中射、御就是以体育为主的教育内容。在西方的古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是其中的基本内容。例如，当时，唯心主义哲学家、教育家柏拉图（公元前427年-347年）在他的身心调和论的教育设计中提出：猿-远岁儿童在国家委派的指导下，在游戏场进行游戏，苑-8岁进国立学校学习阅读、书写、计算、音乐和唱歌，9-15岁的少年进体育学校——练习体操的角力学校。16-20岁的青年进青年军训团受军事体操训练。柏

拉图的学生亚里士多德，第一个论证了体育、德育、智育的关系，主张教育儿童在身体、德行和智慧方面的和谐发展。在欧洲中世纪，封建领主对其子弟进行骑士教育，内容主要是“骑士七技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占了相当大的比重。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育的发展紧密联系在一起，同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展也有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成具有自身体系的独立形态。然后，体育在东西方各自发展的历史过程中，既有共同之处，又各有特色。两者都注重体育的教育性和阶级性，并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体育崇文尚柔、以静养生的成分要多于西方；西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方，而西方体育的养生保健性又逊色于东方。总之，与萌芽时期的体育相比，形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性，它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

### （三）逐渐形成完整体系的体育

18世纪末年代，产业革命首先从英国开始，至19世纪40年代末基本完成。棉纺织机以及后来的蒸汽机广泛应用于生产中，促进了生产力的发展和飞跃，为资本主义的兴起奠定了基础，而体育也是在这一经济基础上，逐渐形成了自身的完整体系。19世纪，由于西欧资本主义发展不平衡和民族主义倾向，各国之间接连发生战争，刺激了各国重建军备，认清了对国民施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于强国强兵的需要，迫使各国对体育给予重视。因而，相继出现了“德国体操之父”——古茨穆茨、“社会体操之父”和瑞典等国的体操家。他们的理论著作分别有《青年人的体操》、《德国体操》、《体操一般原理》，他们的理论和实践经验以后流传到欧、亚、美各洲。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时，英国由于其独特的社会条件，兴起了户外运动、即娱乐和竞技运动也其方式丰富多彩，有保龄球、橄榄球、足球、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张，英国的户外运动、娱乐和竞技运动，也逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。通常人们习惯上把具备了一定完整体系的体育称为现代体育。所以，杨氏体操、林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供重要理论和实践基础的还有欧洲的文艺复兴运动和法国著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国，但发展迅速，对现代体育的发展和完善，有重要的影响作用。

“体育”一词，见诸中文词汇不足百年。一般认为，西方现代体育传入中国，大体通过两种渠道：一是洋务派首先在学校中设置体育课程，为现代体育传入中国开辟了道路；二是教会在中国兴办学校，这在客观上引进了西方教育的某些积极因素。“五四”新文化运动把中国的体育，特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后，欧美教育思想，特别是美国以杜威为代表的实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1904年公布的《新学制课程标准》中，正式将学校课程中的“体操科”改为“体育科”，并在具体教学中开始废除兵操而以田径、体操（杨氏、林氏体操）、球类、游戏等现代运动项目为主要内容，同时也把生理卫生保健知识列为教学内容，扩大了学校教育中的体育含义。

新中国成立以后，随着我国社会主义革命和建设事业的发展，体育事业也得到了大发展，大体经历了以下四个发展阶段。

## 第一阶段：初建基业阶段（1949-1956）

这一阶段是我国初建社会主义基业，完成社会主义改造和第一个五年建设计划的阶段。体育事业与整个建设事业一样，具有起点低、步子稳、进步快的特点。

建国初期，在旧中国的废墟上建设新中国，百废待兴，困难重重。体育运动的这种状况更为突出。建国前，广大劳动者饥寒交迫，民不聊生，从根本上被剥夺了参加体育运动的权利。加之生活艰辛，以致体质虚弱，被辱为“孱弱民族”，运动技术水平极低，项目残缺不全。1955年的第七届全国运动会上，体操比赛的选手只有几个人，直至新中国成立时，全国连一套标准的体操器械都没有。举重，旧中国只留下五个纪录，其中有四项是海外华侨所创。参加国际比赛总是名落孙山。据记载解放前除四次参加奥运会均获零分外，九次参加远东运动会（中、日、菲），总成绩中只有一次夺标外，其他都落后于日本或菲律宾。

在这样的基础上建设和发展新中国的体育事业，创业是相当艰难的。但是，由于党和政府对体育事业的重视，国家领导人对人民健康的关怀，这一阶段在发展体育事业的方针政策方面和建立领导体育工作的组织机构、制度方面以及其他与体育有关的工作都打下了一个良好的基础。

明确的方针、任务。1952年 9月，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”。1952年 9月，在北京召开了全国体育工作者代表大会，成立了中华全国体育总会，朱德副主席出席大会并作了重要讲话。他强调指出：体育事业一定要为人民服务，使国民都锻炼成为身体健康、精神愉快的人，以便担当起繁重的新中国建设任务。毛泽东同志于 1952年 9月 16日和 1952年 10月 16日两次写信向教育部门提出了“健康第一”的指示。1952年 12月，政务院公布《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，强调了学校体育和卫生工作的重要意义，指出：“增进学生的身体健康，乃是保证学生完成学习任务，并培养出强健体魄的现代青年的重大任务之一”，将学校体育的改革纳入了议事日程。1952年 教育部设立了体育指导处，国家体委设立了群众体育司。1952年，党中央批准了《中央人民政府体育运动委员会党组关于加强人民体育运动工作的报告》，发出了加强体育工作的指示，其中指出：“改善人民健康状况，增强人民体质是党的一项重要政治任务”。1952年在全国第一届工人运动会举行之际，刘少奇同志题词：“开展体育运动，增进健康，为社会主义建设服务”，周恩来同志题词：“开展职工体育运动，推进社会主义建设事业”。1952年，全国开始统一实行体育教学大纲和教材，并依此要求各级各类学校进行教学和考核。同年开始在全国各级各类学校中普遍推行《准备劳动与保卫祖国体育制度》，促进学校群众性体育活动有组织有计划地开展。党和国家领导人的这些殷切教导和政府的有关政策文件，为我国体育运动的发展指明了方向，确定了方针，促进了体育事业的健康发展。

建立了体育组织机构，制定了体育制度措施。1952年 12月，政务院决定成立国家体育运动委员会，由贺龙副总理兼任体委主任。贺龙同志在体委所作的第一个工作报告中就指出：为了保证体育运动的开展，必须迅速建立和健全各级体委，并建议工会、青年团、教育部门等建立健全体育机构。由此，各省、直辖市、自治区直至地、县（旗）体委陆续建立。在教育部、团中央、总工会，以及军委总政治部等有关部门也都建立了相应的体育机构，成立了 100 多个系统和单项体育协会，使政府部门和群众团体，条条与块块结合起

来，建立了比较完整的体育组织领导体系。同时在刘少奇同志的倡导下，全国和各地还建立了国防体育协会和俱乐部近 1000 个。

与此同时，为了加强体育人才的培养，这一阶段新建了六所体育学院和十一所体育学校，恢复了 100 所高等师范院校的体育系科，培养了一大批体育人才；在体育制度方面，试行和推广了“运动员等级制度”、“裁判员等级制度”、“体育锻炼标准”等。广大青少年锻炼热情空前高涨，通过劳卫制标准的人数达 1 亿万人，军队中开展劳卫制活动，提高了部队的战斗力，从 1953 年~1955 年短短的三年，全军就有 100 多万人达到劳卫制一级和二级标准。1954 年颁布了第一套广播体操，不仅在学校开展了早操、课间操，在机关、厂矿也开展了工间操，据 1955 年统计，机关干部有 100 万做工间操。

在广泛开展群众性体育活动的基础上，1954 年周恩来同志在党的第八次代表大会报告中提出：“加速开展群众性的体育运动，在广泛的群众运动的基础上，努力提高运动技术水平。”这一阶段运动成绩的提高也是很快的，仅 1956 年就打破全国纪录 100 次，而且开始登上国际体育舞台。1956 年吴传玉在世界青年联欢节上荣获百米仰泳冠军，第一次在国际体坛升起了五星红旗，1956 年我国运动员打破了三项世界纪录，其中陈镜开打破最轻量级挺举世界纪录，这是我国运动员打破的第一个世界纪录。

总之，在创立基业这个阶段，由于整个国家政治安定，经济建设稳步前进，因此体育事业目标明确，符合体育运动发展规律，方针政策正确，体育运动获得了全面而迅速的发展，为以后的进步发展打下了良好的基础。

## 第二阶段：两个高潮，一个低谷（1956~1960）

这是我国进入全面的大规模社会主义建设阶段。这个阶段由于政治上的某些干扰（如反右扩大化、“大跃进”等运动）和经济上的困难（三年困难时期），给体育工作带来一定的消极影响。但是，由于在这个阶段召开了两次全运会，运动竞赛发挥了杠杆调节作用，刺激了体育运动的发展，因此，这一阶段体育运动发展的趋势呈波浪形。总的看其规律是在两次全运会准备和举行的年代（1955~1956 年，1959~1960 年）出现了一个低谷，只不过其低谷是 1960 年，是三年经济困难的最后一年（说明经济对体育的影响作用）。

小小曲折，1956 年到 1956 年，由于在政治上搞了反右扩大化，又提出了“大跃进”等错误口号，受经济工作中的“高指标‘浮夸风’”、“形式主义”等影响，体育工作也曾出现过类似的现象，如“五年内做到每乡两场、一站、一馆、一池”，形式主义地搞所谓“千人表演”、“万人誓师”等。不过这些错误做法很快得到了改正，在准备迎接第一届全运会的过程中迎来了第一个小高峰。

第一个高潮。1956 年我国举行了第一届全运会，检阅建国十年来体育运动成就。党中央对这次全运会非常重视，曾先后作了三次批示，要求开得好，创造出优异的成绩。还强调要把体育运动的普及和提高结合起来，严格遵守体育道德，防止锦标主义。在党中央批示的指引下，这次全运会获得了思想、技术双丰收。仅这一年就有 100 多人，100 次打破了 100 多项全国纪录，100 次打破了世界纪录，取得了可喜的成绩。

低谷中见异峰。从 1959 年起的三年困难时期，给我国的各项工作都带来了不利的影 响，学校体育课和课外体育活动被迫减少或停止，学生体质普遍下降，于是出现了一个低谷。体育战线根据党中央指出的“调整、巩固、充实、提高”的八字方针，采取了一系

列有力措施，因此，虽然体育事业从整个规模上缩小了一些，活动搞得少了一些，但是经过艰苦努力，仍然取得了一些成绩。如 1954 年，我国登山队首次从北坡登上珠穆朗玛峰；1955 年，中国乒乓球队在第二十六届世乒赛上获得了三项世界冠军；学校教育和体育又步入了正轨。1956 年教育部修订了中小学和中师体育教学大纲，明确提出了学校体育应以增强学生体质为出发点的指导思想。在各级各类学校广泛开展了以“两课、两操、两活动”为主要内容的学校体育活动。这些成绩，对于处在暂时困难的中国人民，起到了鼓舞革命斗志、振奋民族精神的作用，可以说是在“低谷”当中的两个“奇峰”。

第二个高潮。从 1956 年起，随着国民经济形势的好转，体育战线在总结正反两方面经验的基础上，提出了一系列适合于我国国情的体育方针、政策和措施。在群体工作方面，强调根据需要与可能两个方面，提倡“业余、自愿、小型、多样、因时、因地、因人制宜”的灵活方针；在运动训练工作方面，制订并试行《运动队工作条例》、《运动队队伍思想政治工作条例》等，提出“以精神鼓励为主，物质奖励为辅”的方针，要求把思想教育与运动训练结合起来，强调科学训练，钻研技术。

因此，以国民经济的好转为契机，以第二届全运会为推动力，在一系列正确的方针政策指导下，这一阶段体育运动的发展出现了以 1959 年第二届全运会为中心的第二个高潮。群众体育的规模逐步扩大，运动技术水平迅速提高。仅 1959 年这一年就有成亿人参加体育活动，共 1 万多次刷新全国纪录，1 万多次打破和超过世界纪录，成为我国历史上创世界纪录和全国纪录最多的一年。

与此相应，这十年，我国在体育科研方面也初具规模，国际体育活动范围扩大，成绩大大提高，在人才培养、体育宣传、场地设施等方面都有了不同程度的发展。因此，这十年虽然出现小小的波折，但仍不失为我国现代体育史上重要的二十年。

### 第三阶段：十年动乱，十年挫折（1966~1976）

十年的“文化大革命”，给中国人民带来了巨大的灾难，体育也在极左思潮的影响下，遭到了空前的破坏。在动乱中，体育工作甚至一切体育活动都处于停顿状态。

直到 1970 年，周恩来总理在“文革”以来召开的第一次体工会上，充分肯定了“文革”前十七年体育工作的成绩并强调指出：成绩是主要的。这使广大工作者深受鼓舞，体育工作获得了一个短暂的恢复时机。这年派出代表团参加在日本名古屋举行的第 26 届世乒赛，在国际体育活动中，获得了“小球转动地球”的赞誉。1970 年体育工作进一步有所恢复，体育院校也在这一年恢复招生。1971 年召开了建国以来第一届中学生运动会和第一届亚非拉乒乓球友好邀请赛。1973 年我国体育代表团参加了第七届亚运会和第一届世界中学生运动会，自此，体育活动的停顿状态和沉寂局面开始被打破。

但是，1975 年“四人帮”又发动了一场“批林批孔”运动，再次全面否定体育工作的成就，把许多刚刚恢复的工作又给扼杀了。

1976 年 10 月，在党中央领导下，粉碎了“四人帮”反革命集团，使国家又开始了新的长征。

### 第四阶段：迅速恢复，阔步前进阶段。（1976~）

1978 年粉碎“四人帮”后我国进入了一个新的历史时期。在党的十一届三中全会正确方针、路线、政策和《中共中央关于教育体制改革的决定》以及《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》精神的指导下，通过拨乱反正，体育事业逐渐恢复，进入了改

革开放，新的发展阶段。

1958年我国总工会确定，在普及与提高相结合的前提下，省级以上体委侧重抓提高，根据国家的需要与可能，集中力量解决运动技术水平落后这个突出的矛盾，以提高来刺激和推动普及。事实证明，这一指导思想是符合我国国情的，也是符合体育发展规律的。例如，从1958年这一年来看，运动技术水平有了明显提高。这一年，我国运动员共打破全国纪录 25 次，打破世界纪录 14 次。仅在这一年举行的第四届全运会上，就有 1 人 1 次打破 1 项世界纪录，1 人 1 次平 1 项世界纪录。1959 年在上海举行的第五届全运会上共有 100 多名运动员参加比赛。1 人 1 次破 1 项世界纪录，1 人 1 次平 1 项世界纪录，1 人 1 次破 1 项全国纪录。尤其是朱建华男子跳高在预、决赛时两次破世界纪录。1960 年的第六届全运会上，有 1 人 1 次破 1 项世界纪录；1 人 1 次平 1 项世界纪录；1 人 1 次超 1 项世界纪录；1 人 1 次破 1 项亚洲纪录；1 人 1 次创 1 项亚洲纪录；1 人 1 次超 1 项亚洲纪录；1 人 1 次破 1 项全国纪录。时隔 1 年，在 1961 年的第九届全运会上，新破的世界纪录则远远超出这个数次。1963 年在北京举行的第十一届亚洲运动会上，以 1 枚金牌高居亚洲各国之首，奥运会的成绩也是一届胜过一届，金牌数由 1958 年第 10 届的 1 枚，增加到 1963 年第 11 届的 1 枚。

学校体育在党和国家领导人的高度重视下，各方面得到迅速的发展。在体质健康的调查方面，为了研究与掌握我国青少年的体质状况，建立了体质健康档案，1958 年国家体委、教育部和卫生部对全国 10 个省、市的 100 多万学生进行了体质调查研究；国家教委、国家体委、卫生部、民委于 1963 年再次对 10 个省、市、自治区的 100 多万 7~10 岁学生进行了体质与健康的调查研究。随后于 1965 年、1966 年和 1967 年分别对我国 10 个少数民族、多民族和 10 个省、市的几十万学生和成人进行了大规模的体质与健康调查，前两次大规模的调查研究，初步掌握了我国青少年的体质状况、特点和规律，制定和完善了我国青少年儿童生长发育、机能、身体素质的评价标准，后三次的大规模调查研究为改进和加强我国学校体育卫生工作提供了更为严密而科学的依据。在体育课程建设方面，1958 年教育部重新修定并颁布了中小学体育教学大纲和教材，1963 年再次进行修定，在此基础上，国家教委编写并颁布了九年义务教育体育教学大纲。全国普通高校也颁布了体育教学指导纲要，近 10 个省、市、自治区编写了体育课本和参考书。

为了使我国基础教育课程改革努力跟上国际课程改革步伐，着眼于提高整个中华民族素质的宏伟工程，国务院于 1985 年 9 月颁发了《关于基础教育改革与发展的决定》，教育部印发了《基础教育课程改革纲要（试行）》，在专家们的辛勤劳动下，我国新一轮的体育课程改革已结束。新的以发展人体基本活动和生存能力为主的“体育与健康”教材已取代了原来以竞技体育为主的“体育课”，从而真正地把体育锻炼服务于人类的生活和生存。在课外体育活动方面，组织形式更加多样，修改后的《学生体质健康标准》更加切合实际，国家先后创编、推行了十多套少儿广播操，开展了丰富多彩的课外体育活动，充实了学生的课余文化生活。

体育师资队伍和场馆设施也有明显的加强。至今，全国体育教师队伍总数已从 1958 年的 1 万人增加到现在的近 10 万人，质量也大大提高。全国各级各类学校采取多种措施，积极改善学校体育的物质设备条件，至目前为止，基本上每所学校均有一场一馆（室），器材设备也得到了一定的充实。

在管理和立法上,制定和颁发了一系列的法规文件。1954年经国务院批准,教育和体育行政主管部门颁发了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,这是学校体育卫生工作的最高行政法规,标志着我国学校体育卫生工作的管理已从简单职能管理转向科学化、规范化管理。1955年缘月制定颁发了《中学生体育合格标准实施办法》,随后《大学生体育锻炼标准》也相继出台。为了实现体育与国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族的体质与健康水平,国务院于1995年远月15日正式颁布实施了《全民健身计划纲要》,与之配套的还有《全民健身计划一二一工程》和《体育社会指导技术等级制度》。为了加快以奥运争光计划和全民健身计划实施为重点的面向21世纪的中国体育发展战略的步伐,1995年愿月15日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过《中华人民共和国体育法》,同年10月1日正式施行。这为新时期体育事业的发展创造了前所未有的机遇和环境,确保了我国体育事业的可持续发展提供了直接的法律保障。

#### (四) 当代体育的发展趋势

二次大战以后,随着世界经济的高速发展和全球经济一体化进程的加快,体育运动在世界经济、政治、文化生活中的作用越来越大,以致现代人对体育的价值推崇倍至,而体育运动自身也在不断满足人们日益增长的各类体育需求的基础上蓬勃发展。从总体上看,当代体育的发展大体上表现出以下几方面的趋势:

**1. 国际化。**当代体育的国际化发端于现代奥林匹克运动的复兴。

1905年顾拜旦男爵就提出“体育运动国际化”主张。这一主张对当代体育的全球一体化进程起到了巨大的推动作用。当代体育的国际化趋势不仅表现在国际奥委会会员国不断增多,国际性体育学术交流日益频繁,以及国与国、国家与地区之间的各类体育交往不断增强等这些浅层现象上,更重要的是,它还表现在管理模式、运行机制、训练和竞赛体制、各类体育资源(人、财、物、信息等)的国际化配置以及国际体育市场激烈竞争等一系列深层次因素上。从一定意义上讲体育国际化将是21世纪体育发展的主流。

**2. 社会化。**当代体育的社会化发展趋势是体育产业化、生活化、终身化的伴生物。体育社会化是指体育作为一种社会活动深入到社会的各个角落,成为每一个人生活的重要组成部分(例如办体育的社会化、观赏的社会化和参与的社会化)。

**3. 产业化。**当代体育大多是在市场经济体制下运行的,市场经济对当代体育商业价值的诱导、激励和催化作用,使得当代体育日益成为一桩“大买卖”,体育运动的产业地位逐渐确定。这不仅表现在奥运会的电视转播权可以卖上亿美元以上,一场拳击比赛的出场费可达数千万美元,一个体育明星的年收入可达八位数以上。更重要的是,体育产业的发展能带动国民经济增长,并日益成为一国国民经济的一个新增长点。随着体育消费水平的全球性增长,体育市场化、商业化进程的加快,体育产业作为“朝阳产业”,必将在各国经济可持续发展中发挥越来越重要的作用。

**4. 科学化。**体育是现代科技的橱窗。当代各国体育运动水平的竞争,实质是各国体育科技水平的竞争。二次大战后,体育的科技含量不断增加,科学化水平迅速提高,体育由传统的注重身体,发展至今的生物、心理、社会之大目标并重,这固然与体育工作者的艰辛努力分不开,但更重要的是新的科学技术和理论的产生,为体育潜在价值的充分发挥提供了智力支持和技术手段的保证。新的教育思想和观念的输入、场地和设备的改进以及教学方法和手段更新,使得体育教学的质量和效益显著提高,生物技术、数字化、网络化

技术以及新材料、新工艺在竞技体育中的大量应用,使得运动训练更有效率、运动竞赛更加公正;而高科技健身器械的发明和使用,也使得运动健身更有效、更科学。不断加快的体育科学化进程,必将使体育运动更有价值、更具有魅力。

法治化。市场经济是法制经济,在市场经济体制下运行的体育也必然要走法治化道路。当代体育由于功能的拓展、组织结构的复杂化、内容和手段的多样化,由此推动了体育法治化进程的不断加快。目前,体育发达国家除了有比较完善的公共法律体系之外,还有比较健全的体育法规体系,学校体育、竞技体育、大众体育都在法律调控的范围,整个体育事业的运行基本能做到有法可依、有法必依。我国《体育法》的颁布,结束了我国体育事业无法可依的历史,标志着我国体育工作开始进入依法行政、以法治体的新阶段。

## 第二节 体育的功能

随着社会的进步、生产的发展、知识的更新,人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的发展,体育自身的规律及其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,体育的功能也在进一步被认识、被开发,并在实践中继续向纵深开拓。由原来单一的增强体质的生物学作用扩展到了发展人体身心及社会的协调发展作用上来,从而更有效、更自觉地发挥体育的功能,为现代化建设服务,为人民服务。

体育功能归纳起来有:健身功能,娱乐功能,促进个体社会化功能,社会感情功能,教育功能,政治功能和经济功能等。

### 一、健身功能

人的生存需要是发展和享受需要的基础。现代人常说,“健康是金,健康是一切”;“有什么别有病,没什么别没钱”。这说明健康对现代人来说乃是一切幸福的源泉。于是,“花钱买健康,运动来健身”正成为一种时尚,被越来越多的人所接受。体育是以身体练习为手段和形式的,要求人的身体直接参与,而参与的直接收益就是人体形态、机能和素质等全面的改善。这种全面增强人的体质的效用就是健身功能。体育的健身功能具体表现在:① 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷;② 促进有机体的生长发育,提高运动能力;③ 能促使人体内脏器官构造和机能的提高;④ 能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力;⑤ 能提高人体的适应能力;⑥ 可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。现任国际运动医学联合会主席霍尔曼教授提出:能每天坚持跑步 30 分钟的人,心脏可以年轻 10 年。总之,经常进行身体锻炼,能使青少年生长发育健全,体型健美,姿态端正,动作矫健;能使中年人保持充沛的精力和旺盛的生命力;使老年人延缓老化过程,健康长寿。

### 二、娱乐功能

体育是一种身体游戏,它的自然属性就是好玩、有趣。现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中,满腔热情地歌颂了体育的娱乐功能,他写道:“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！”在现代社会，体育的确是一个最积极、最健康的娱乐方式，它能使人善度余暇，身心健康。体育的娱乐功能主要是通过观赏和参与两个途径来实现的。

### 三、促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化，它是指作为个体的生物人成为社会人，并逐步适应社会的过程，经由这一过程，社会文化得以积累和延续，社会结构得以维持和发展，人的个性得以形成和完善。个人仅凭与生俱来的自然属性和生物本能是不能在社会中生存的，都必须通过社会化的途径接受社会文化，学习社会生活技能，掌握社会生活方式，才能适应社会，才能在特定的社会环境中生存。

个体社会化对整个社会来说，同样至关重要。没有那些具备与社会发展水平相适应的知识、能力和素质的人，社会就不能维护其正常运行；没有人的社会化，社会及其文化就不能保持其一致性，共同的社会目标也就无法实现；没有人的社会化，社会文化就不能世代延续和发展下去，社会文明化就不能顺利地代代相传，社会发展将因后继无人而中断。所以，人的社会化对个体生存和社会发展都具有重要作用。

体育运动在人的社会化过程中，无论是作为手段，还是作为内容，都具有十分重要的作用。主要表现如下：

■**教导基本生活技能。**人的社会化过程必须以基本生活技能的掌握为基础。体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径。儿童在游戏中学会走、跑、跳、攀、爬、搬运等最基本的生活技能，提高他们的基本活动能力。各级各类学校中的学龄儿童、少年、青年通过法定的体育课和课外体育活动，进一步提高其身体活动能力，这样，有助于他们掌握更多的基本技能（包括生活技能和劳动技能）。

■**教导社会规范，发展人际关系。**教导和学习社会规范是人的社会化的主要组成部分。体育运动是教导社会规范，发展人际关系的一个重要手段。体育运动本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动，又是在一定执法人——裁判员、教练员和教师的直接教育、监督下有组织进行的，这对培养少年儿童遵守社会生活准则是一个强化。同时体育运动也是一个社会互动的场所。在体育运动中，特别是在竞赛中，人们聚集在一起，参观者之间相互交往交流，比赛者在个人之间、集体之间的交互作用更为直接，这样的情境对参加者的思想品德往往会提出严峻的考验。如长跑到“极点”时，是坚持下去还是半途而废；对方犯规时是毫不计较，还是“以牙还牙”；裁判误判时，是大方宽容，还是斤斤计较；所有这些都是自我教育或接受教育的良好契机，是使青少年在社会实践中，学会处理人际关系，养成遵守社会规范的一种强化。

■**传授文化科学知识。**社会在向青少年传授人类文化遗产中，有关身体健康和体育运动的知识是很重要的一部分。有关这些知识，是使青少年学会合理的生活方式的的前提条件，在人的社会化过程中，有必要在童年时期就使他们懂得怎样才叫健康的生活，学会有益的休息的本领，并且通过传授这些知识，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。事实上，只要我们稍加注意就会发现，不论在幼儿园、家庭或是在学校，通过体育促进人的社会化的活动无所不在、无时不有地进行着。从保育员给孩子们讲正确的坐姿，到小伙伴一块争论足球比赛的规则，一直到大学体育教育

给学生剖析体育的哲学和社会学意义，都是人类的社会化所需要的知识。

#### 四、感情功能

在人的身心发展中，情感是心理生活的一个重要方面，情感可以影响和调节认识活动，情感也可以协调人际交往关系。体育运动具有很强的竞赛性，竞赛具有对抗性，竞赛的结果又具有不明确性，因此，它能引起人们的悬念和广泛的社会关注，而且能使人们产生强烈的感情刺激和感情体验，调整失去平衡的心理，例如它能使苦闷者开朗，使孤僻者合群，浮躁者静定，鲁莽者节制，沉沦者奋起。

当中国女排取得“五连冠”的成绩时，一位自称曾经心灵麻木的大学生在给中国女排的来信中写道：“十年长醉，十年麻木，我已经失去了欢乐和悲哀，就连金色的十月也仅仅化作一丝淡淡的笑景，不曾留下太多的痕迹，而今，你们重新唤起了我心底对祖国的爱，是你们顽强的身姿、昂扬的斗志和对祖国赤诚之心燃起了我即将泯灭的爱火，我惊奇地发现，在这激动的夜晚（指女排获冠军那晚）突然用欢乐和泪水与过去告别。……十年来我第一次感受到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏；十年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲”。体育运动的社会感情功能的确是有其他社会活动所不可比拟的地方。第十二届世界杯足球决赛在西班牙举行时，有 ~~五~~ 多个国家进行实况传播，观众达 ~~四~~ 亿！而 ~~四~~ 年的第十七届世界杯足球赛的实况传播和观众人数则远远超过以上两个数字。很多的球迷不惜重金自费千里迢迢去异国他乡为本国的队员呐喊助威，这些都是举世瞩目的！相比之下其他任何文学、艺术、娱乐形式，任何世界名著、名典、名剧，都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。加上体育运动独具一格的活动性特点，它可以使人们在身体活动的实际体验中，对自己健康的生活和未来充满信心，从而使整个民族朝气蓬勃、生机盎然。在调节社会心理平衡方面，它堪称是一个卓越有成效的重要手段。

#### 五、教育功能

体育的教育功能，在马克思主义经典作家有关教育的著述中不止一次地论及，他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要手段，这是论述体育的教育功能的理论依据。

体育的教育功能，突出表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。从儿童和青少年时代就不断地通过体育来促进人的全面发展。这一点在体育促进个体社会化功能中已论及，这里只着重从宏观的角度论述体育对整个社会的教育功能。

由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性（指开幕式、闭幕式、发奖仪式等）特点，使它成了传播价值观的一个理想载体，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们保持与社会的一致。体育运动竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的社会影响，把本来属于运动技艺的比赛，扩大和延伸到国与国之间的竞争，使这种竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可低估的教育作用。比如在国际比赛中，运动员按照规定必须在胸前佩戴所代表国家或地区的鲜明标志，竞赛规程又明文规定比赛结束时要奏取胜方的国歌、升国旗，这就更增加了体育运动竞赛的祖国意识，虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣，但是，人们总是把一个

国家的运动员在国际比赛中的表现和他们新取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映,民族的威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。这就是为什么一场重大的国际比赛,能引起世界各国人民的瞩目,获胜国每每出现倾城欢动、举国狂欢的景象。特别是随着全球性通讯网络的形成,使体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量,人们通过电视直接看到万里以外的比赛实况直播,特别是本国运动员的举动都一一在目,恰如身临其境,这就使体育运动与人民生活更加息息相通,产生巨大的教育作用。例如 1984 年我国即将赴德国学习的一批留学生给女排的来信就代表了我国青年一代的心声。他们表示一定像女排学习,像女排在体坛大振国威一样,学成回国去振兴祖国的工业、农业、国防、科技、文化、教育……使中华民族在我们这一代重新繁荣、昌盛、强大,为中华民族新的崛起贡献出自己的一切。此外,许多失足青年都是以“女排为榜样,向优秀运动员学习”,决心痛改前非,告别黑暗,重新做人。

由此可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛,非常深刻的。

体育的教育功能中包含着德育、美育等教育功能,这里就不多加论述。

## 六、政治功能

体育在阶级社会里具有阶级性,这是毋庸置疑的。社会主义体育为社会主义政治服务,也是应有之义。社会主义体育为社会主义政治服务的功用主要表现在以下两个方面:

1. 提高国家威望,振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣誉,如果获胜,能提高国家的威望,如果失败,也会在一定程度上影响国家形象。因此,世界各国无不重视体育运动的政治意义。前苏联十月革命胜利后迟迟未参加奥运会,直到 1952 年后的 1956 年才第一次参加奥运会,这一次和一直称霸体坛的美国平分秋色,显示了社会主义制度的优越性。1960 年美国在奥运会男篮决赛中输给前苏联队,引起美国人公众哗然,甚至有人要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望。

1984 年至今,我国体育事业全面走向世界。已连续三届成绩位居亚运会榜首;在体现世界最高水平的四届夏季奥运会和六届冬季奥运会上获得 18 枚金牌,16 枚银牌和 12 枚铜牌。我国改革开放的巨大成功可以说最先在体育领域中得到了体现,我国的国际声誉由此也得到了极大提高。对于西方人来说,他们确实是在国际赛场上最先了解和认识改革开放后的中国。中国今天的国际事务中发挥着越来越重要的作用,与这些年来我国体育健儿在国际体坛上屡创佳绩也有直接的关系。这些都可以说是体育的政治价值。

2. 为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国外交服务,这是近年来众所周知的事实,而且是 20 世纪甚至是 19 世纪国际斗争中的一个时髦的新式武器。体育为外交斗争服务主要表现在以下两个方面:

第一,由于体育有超越国界、种族、肤色、语言和社会意识形态的特点,通过体育交往可以促进各国人们之间的了解,增进友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,因此,人们把体育看做是一种文化交流的工具。运动员们不仅被视为具有高超技艺和智慧的个人,而且被誉为“微笑大使”、“外交先行官”等。在沟通各国之间的关系、打开外交通道方面都曾起过积极有益的作用。例如,1961 年第三十一届世界乒乓球锦标赛,由毛泽