

体育理论知识篇

人类在走过了以百万年计的自然渔猎经济，以千年计的农牧业经济和以百年计的工业经济后，迎来了知识经济的新时代。人类生产方式的变化，特别是大工业生产及现在面临的知识经济，使人类挣脱了繁重的体力劳动的枷锁，参与着脑力劳动的复杂过程。这一过程给人类自身带来的结果是体质越来越弱化。于是体育成为人类防止自身体质下降的重要手段，成为工业经济社会提高劳动力体质水平的客观要求。随着知识经济时代的到来，社会对体育提出了比增强体质更高的要求，体育树立起“健康第一”的理念，成为提高人类生活质量，追求健康幸福生活和创新人才素质教育的重要组成部分。

本篇从人类和社会的发展需要出发，阐述了体育的本质、功能及其发展规律；围绕高校体育的地位与作用，介绍了高校体育的实施途径；对体育运动过程中的生理和心理科学基础进行了简要论述；介绍了体育锻炼增强体质的理论依据及各类身体素质锻炼方法；为增强广大学生的体育文化素养，从终身教育的需要出发，还介绍了体育竞赛的理论、知识和方法，以及体育竞赛的观赏方法。

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与构成

一、体育的概念

“体育”一词最早出现在距今 200 多年前的 1762 年，在我国最先出现在清朝末年，那时，清政府被迫废除科举，兴办新式学堂，学习西方教育。1903 年，清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到：“国外学堂，于智育、体育外，尤重德育。中外固无二理也。”这是我国出现体育一词的最早记载。

体育作为一种社会活动现象，逐渐以多种形式在社会各领域内广泛地开展起来，但是，人们对“体育”概念和名词的使用上，意见尚不统一。学术理论界曾多次对体育的概念进行研究与讨论，有的认为：不以增强体质为目的的身体运动，不属于体育；以增强体质为目的，不以运动为手段，同样不属于体育。有的认为，体育是人类特有的一种社会现象，它是通过各种身体运动，锻炼人们的身体，增强体质，提高运动技术，丰富文化生活，使人身心理健康，服务于社会。有的学者把体育概念划为广义和狭义之分，但不赞成说狭义体育是专指作为教育组成部分的那种体育，因为那种体育不过是学校体育，而用“学校体育”又无法还原成“狭义体育”。学校体育具有健身、竞技、娱乐等多种体育特征，它本身只代表一个具体的体育活动领域，在体育概念体系中是更低一层次的概念。广义体育之下，只有健身体育具备原发性与核心性，所以，狭义体育应是健身体育。有的专家紧紧

把握卢梭创始体育的初衷，始终坚持认为体育的真义是身体教育，是增强体质的教育。然而，在体育概念的使用上，人们仍旧习惯于中国体育大学曹湘君编著的《体育理论》对体育概念体系的论述，虽然存在不足，但一直沿用至今，中国体育大百科全书也使用了同样的含义。

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以运动动作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。从广义体育的内涵来看，体育包括两个基本部分和基本属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性；二是运用这种手段和方法，来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分，具有社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心俱健，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性统一和作用的结果。

狭义的体育习惯称学校体育，也叫体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育基本知识、技术、技能，提高运动技术水平，培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程；是与德、智、美、劳密切配合，培养体育兴趣，养成锻炼习惯，造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

二、体育的构成

广义体育的概念充分地表明，不同内容和范围的“体育”，

它们都以身体运动为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都包含有教育、教学和竞赛等因素。由于体育是人类特有的一种社会文化活动，其内容十分广泛，并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越多。我们从现代体育的不同属性或关系比较出发，根据目的、对象和社会予以的影响不同，对现代体育进行分类。目前普遍认为，体育（即现代体育运动）主要由学校体育、竞技体育、群众体育 3 个部分构成。

（一）学校体育

学校体育，习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它是全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合，是培养人才全面发展的一个重要方面。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次和学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式，围绕“增强体质”这一中心，全面实现学校体育的各项任务。

随着人类社会向知识经济时代的发展，人才的竞争成为时代的主旋律。人类的生活如同竞技场上的比赛，人要与自然竞争，与对手竞争，与智力资源的占有竞争。这必将对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式以及教育、经营管理、领导决策诸项活动产生深远的影响，同时促使体育教育向着社会化、娱乐化、终身化及竞技化的方向发展。因此，现代学校体育要考虑如何增强学生体质，如何培养竞争意识，如何培养学生在走向社会后仍然坚持参加体育锻炼，注重身体养护的终身体育思想，树立现代健康观，为国家和人民的事业努力工作几十年。学校体育除了促进受教育者全面发展教育之外，必须对民族素质的提高起积极的推动作用，同时为学生的终身体育思想、卫生保健意识奠

定良好的基础。

（二）竞技体育

竞技体育有人称为竞技运动，也有人称为精英体育。这里所指的是高水平竞技体育，并根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体力活动。为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育是体育的一种特殊形态，成为一种专业化或职业化的社会体育现象，世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上，其目的不仅仅是为了夺取金牌，而是其中所体现出的奥林匹克精神和理想，为了“和平，友谊，进步”，在“更快、更高、更强”的口号下，进行公正比赛，促进人类的友谊，增强人类的体质，提高运动技艺和精神境界，从而推动人类社会的不断发展与进步。

（三）大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼。是指以健身、医疗、娱乐为目的，其内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身的体育活动。如：

1. 医疗康复体育。它以治疗伤病、恢复人体机能为目的，并采用恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的的方法和理论进行康复治疗。

2. 娱乐、休闲体育。在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的，如打高尔夫球、康乐球，下棋、打牌、钓鱼等。

3. 矫正体育。用以矫正人的身体的各种不正确姿态，如坐、立、行走等及身体各部分不平衡现象，促使身体各部分协调发展及体态的优美。如各种特殊体操、健美操等。

4. 民间体育。全国各族人民根据本民族自身的特点，在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法，形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动方法简便易行，规则简单且富有趣味性，在田间、地头、场院，在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏等身体素质，掌握劳动技能产生了积极的影响，同时对娱乐身心、促进人际关系的发展起到了积极的推动作用。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、踢毽子、跳绳、打陀螺、骑射、刁羊等等。

第二节 体育与现代社会

体育对现代社会有多重意义。我们从体育的发展来看，它从近代开始，大约到 20 世纪中叶，已完成了一次飞跃、蜕变，成为一种独立的、广泛而重要的社会文化现象。在此以前，它附属于生产劳动、军事、教育、祭祀等活动，为生产劳动准备合格的体力，为军事准备健壮、敏捷的士兵。20 世纪中叶，体育独立了，真正的体育由此诞生了。它作为一种独立的文化现象而根植于社会，随着社会的发展而发展，并表现出在现代社会中的重要地位与作用。

体育的产生和发展与人类的生产劳动、教育、军事、医疗保健、文化娱乐等活动有着密切的联系。从它产生之日起，到今天的发展与壮大，使我们清醒地看到，体育是人类社会不可消亡的一项重要事业。因为，现代社会，没有一项事业像体育那样受到各国政府的重视，其最优秀者受到社会的厚爱，并获得崇高的荣誉和丰厚的奖酬：没有一项事业像体育那样受到亿万人民的关

注，甚至到了狂热追求的地步，并在运动过程中，对自己的创造性活动而迷恋、沉醉；没有一项事业像体育那样可以超越民族、信仰、肤色、国界、语言，在全球范围内进行交往。体育成了现代社会人类体力和精神的一个不断生长的标尺，成为人类文明的尺度，成为衡量一个国家国力强弱的标志之一。

现代社会迫切需要体育，体育成为人类生活中不可缺少的一项活动内容。随着世界新技术革命的到来，现代社会正朝着自动化、电子化、信息化等方向发展，特别是高新技术的产业化，形成知识经济的时代变革，使这一新型经济的出现备受世人关注。知识经济最早（1996年）是作为“以知识为基础的经济”而出现的，它的问世在全球范围内引起了极大反响。作为知识经济主要载体的知识，特别是其中对促进经济发展起决定作用的科学技术，更是受到了前所未有的重视。“以智力资源的占有、配置，以科学技术为主的知识生产、分配和使用（消费）为最重要因素的经济”被研究者们定义为知识经济，并作为继农业经济和工业经济之后的第三次经济革命。随着知识经济的兴起，知识取代了土地、资本和劳动力，成为经济发展的最重要资源和经济增长的最主要因素。

知识经济时代的到来，是社会发展的必然，它的出现，对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式乃至教育、经营管理、领导决策等诸项活动产生了极其深远的影响。

一、现代社会需要体育

在知识经济社会，信息、科技、知识成为经济的驱动因素的重要原素之一。随着知识密集型产业的发展，高新技术的研究与开发，观念更新与工作节奏的加快，脑力劳动大大增强，竞争激烈程度与日俱增，使人体承受更大压力。可以说，在知识经济时代，人才要求比以往任何时候都高，没有强健的体魄、良好的体

力，难以胜任高、尖、新技术工作。人类要想获取信息、科技、知识，成为推动 21 世纪向前发展的动力，就必须更新和提高劳动者的智力素质和体力素质，培养出能适应现代社会生产的具有较高劳动能力的劳动者。现代社会需要人才，人才需要现代体育，体育是造就人、改善人的身心素质的主要手段，它以身体练习这一特殊的方式，使人类形成充满价值的生活与劳动所必需的身体能力。主要表现在提高人口和劳动力的自然质量，提高人们体力、体能、身体素质和健康水平。马克思认为：“生产同智育和体育的结合，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”。马克思的论述充分体现了体育在劳动力再生产中的作用，表明了体育对促进社会经济增长、促进社会进步起着重要的作用。因此，社会的发展需要人类必须提高自身的机体质量，自觉地投身于大自然的怀抱中，接受自然力的锻炼，充分发展与培养自身机体的机能能力，为知识经济社会的发展做好体格、体能等方面的准备，迎接知识经济社会对人才体魄、体力的挑战。

二、现代人需要体育

随着现代社会的发展，现代生产方式、生活方式发生了巨大变化，人的体力劳动被技术装置所代替，脑力劳动大大增强，体力劳动大大减少；交通、通讯网络的发展，使人减少了行走，再加之食物构成的改善，使人运动不足，营养过剩，富裕的生活导致了人类“文明病”出现；高效率的自动化生产增加了工人的厌倦情绪；脑力劳动强度增加，造成精神过度紧张；体力劳动减轻，人的肌肉工作欠缺，产生肌肉萎缩；都市化、自动化、网上购物中心的社会化发展，使人与人之间的关系淡薄。随着社会的发展，使人类生活在一个个矛盾体中：一方面是人的日益社会化，一方面是人的隔离和孤独；一方面是渴望友谊与和谐，另一

方面却是残酷的竞争；一方面是人类发展需要的和平，而另一方面却是人为的冲突与四分五裂。现代社会诸多的病理现象，迫切要求体育来加以调节和消除。通过体育运动，增强人的体质，提高人的抗病能力，提高工作效率，与此同时，使人们相聚在运动场上，打破了隔离和孤独，改善人际关系，促进了人类和平与发展。因此，体育成为现代人生活中不可缺少的一个重要部分。我们不难设想，假如把体育从人们的生活中抹掉，人类社会将会变成什么样子？为此，体育对人体、对现代社会的发展起着重要的、决定性的作用。

第三节 体育的本质与功能

一、体育的本质

体育从它产生的那时候起，就根源于人类特有的本性。人的本质在于创造，在于改造世界的实践。体育是人类对自身的改造，只有人才能创造自己，自觉地改造自己的身心。例如，古猿上肢的解放，语言的出现，脑髓进一步发展完善，经历了一个漫长的进化过程，在狩猎、攀爬、投准、射箭等生产劳动过程中，不断地发展与完善自我。体育正是在这些人类最初求生存的活动过程中应运而生的。在此，我们来研究体育的本质，就会不难发现，体育确是身体的教育，即增强体质的教育。英国的门诺（A. D. Murow）在他的《体育原理的探讨》一书中，把体育分为“身体的教育”和“通过身体的教育”两部分。有学者认为：“体育就是身体自身的教育和体育中的其他教育。前者包括身体发展教育、运动技能技术教育、体育知识和能力教育等，后者应包括德育、智育、美育、社会教育、卫生教育等”。理论研究者

们认为“体”，是指人体、身体；“育”，是指养育、培育。体育的本质特征是：以身体练习为基本手段，以增强体质为主要目的。这是体育单独具有的、区别于其他社会活动（生产、生活等）的本质特点。从生物学的观点来分析，体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化；从社会教育的观点来看，则是使生物的人转化为社会化的人。体育寓于教育之中，以教育为范畴，以身体活动为本质的特有行为，学校体育就是这样的体育。我们只有把握体育的本质特征，才能更好地理解体育。

二、体育的功能

随着社会的进步，体育科学技术的发展，体育的功能进一步地被认识、揭示与开发。在目前的体育概论教材中，对功能的提法是不一致的，有的学者主张用体育的生理功能、心理功能和社会功能来分类；有的学者从体育的多功能出发，归纳为健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情功能、教育功能和政治功能；有的学者主张“体育就其本质原理来说有它自身的功能，作为社会现象的体育，它的功能与社会的政治、经济相结合，又表现出比其自身功能更大的社会效能。于是大致分为生物效能和社会效能。生物效能包括健身、健美、保健和延年益寿；社会效能包括教育、娱乐、政治和经济。”还有的学者主张把体育的功能划分为本质功能和非本质功能。根据体育的本质特征，我们认为把体育的功能划分为本质功能和非本质功能为好。所谓的本质，是指事物本身所固有的、决定事物性质、面貌和发展的根本属性。因此，这里所指的功能，它不是人为的，是不以人的意志为转移的客观存在，任何一种体育现象都包含这些本质功能。而非本质功能则不然，它们不是体育所固有的，是一种人为的、利用体育手段所达到的目的。

（一）体育的本质功能

1.教育功能。体育的教育功能是最本质的功能。从原始社会出现的萌芽体育开始，体育一直是作为教育手段而流传于世的。人类的生活经验是多方面的，经验的发展和充实，代表生活能力的提高。史前儿童就已经从他们父辈那里得到劳动教育和体育教育。他们为了获取猎物和防止外来侵略，学会了准确的投枪和投掷石块，这是人类生存的需要。至今，现代竞技运动中的跑、跳、投等项目仍留下这一教育的痕迹。恩格斯说：“人的思维的最本质和最切近的基础，正是人所引起的自然界的改变，而不单独是自然界本身；人的智力是按照人如何学会改变自然界而发展的。”改变自然界是人与一般动物的最显著的区别。改造自然界在原始社会主要靠本身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具。这样增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。在古希腊哲学家亚里士多德的教育思想中认为，体育、德育、智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全，因此体育应先于智育。在我国古代的教育中，以“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）为主要内容，其中射、御均有体育教育的显著内容。在古希腊的学校教育中，奴隶主子弟从小学起就要接受严格的体操和军事训练，学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳，其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。

今天，在世界任何一个国家或地区中，均强调德、智、体的全面教育。尽管存在教学内容的差异，但体育总是教育不可缺少的组成部分。体育教育在传授生活技能、教导社会规范、培养竞争意识、提高适应能力等方面发挥了巨大的作用。随着现代社会的发展，现代体育教育并不仅仅局限在学校体育，而在竞技体育和大众体育中均显示出体育的教育功能。如竞技体育的训练本身就是教育的过程，竞赛的过程更具广泛的教育意义，通过竞赛培养国人的爱国主义热情，顽强拼搏、无私奉献的精神；在大众体育中，从学习健身、娱乐、保健等技能中看，都含有教育的因

素，能者为师是这一活动类型的典型教育因素。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质，也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能，而重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯，以改善生活方式、提高生活质量、适应现代社会发展的需要。

2. 强健身心功能。人类在很早以前就已认识：通过身体直接参与体育活动，不仅可以改变自身的生理功能，而且还可以改变自身的心理状态。经理论研究者的大量科学实验证明，体育运动可以促使有机体的生长发育，改善各器官系统的机能，培养良好的心理素质，从而增进健康（生理和心理的健康），增强体质，防治疾病，提高有机体的工作效率。

(1) 改善和提高中枢神经系统的功能。实践证明，经常参加体育运动，可以改变大脑的供血、供氧状况，使人头脑清醒，思维敏捷，大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，神经过程的均衡性和灵活性提高，对内外刺激的反应更加迅速、准确，大脑皮层的分析、综合能力增强，中枢神经系统对身体各器官系统作用提高，促使各器官系统的活动更加灵活和协调，保证有机体对外界环境的适应性，从而提高工作效率。

(2) 促进生长发育，塑造健美体型，提高运动能力。经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大、骨小梁的排列也随之产生适应性变化，使骨骼更加坚实，抗压力增强。特别是能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美，为塑造健美体型创造条件。同时使肌纤维增粗，肌肉壮实、有力，从而提高劳动效能和运动能力。

(3) 促进内脏器官构造的改善和机能的提高。运动使人体内血液循环加快，能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。如心脏，经过长期锻炼，产生运动性肥大，心壁增厚，心容积增大，每搏输出量增加，安静时出现心搏徐缓，出现机能

“节省化”的现象。同时，肺活量增大，呼吸深度加深。

(4) 调节、改善人的心理情绪，提高适应能力。体育运动使人朝气蓬勃，充满活力，生活愉快，精神健康，消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态，使人性格豁达，从而提高适应自然环境和社会环境的能力，提高对疾病的抵抗能力，达到延年益寿的效果。

随着现代社会工作和生活节奏的加快，对人体的健康提出了更高的要求，人们已经认识到，无疾病并不等于健康。因此，人们积极投身于体育运动之中。所以，体育的强健身心功能在未来社会里将越来越受到重视。

3. 娱乐功能。由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性，能满足社会不同人的各种需要，起到丰富社会文化生活，愉悦人们身心的作用，故它具有娱乐功能。体育的娱乐功能体现在两个方面：一是观赏（观赏也是一种参与），二是直接参与活动。随着运动技艺日益向高、尖、新、难的方向发展，运动员在时间与空间、健与美、韵律与节奏等方面使之巧妙地结合起来，使人们在观看比赛时，犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术品，使人得到美的享受。正因为体育有如此的魅力，常常吸引广大观众，锁住频道“聚焦”于电视机前；吸引广大体育爱好者（球迷）身临其境观看比赛，运动员每一个精彩的动作与失误，均会引出观众的欢呼雀跃与叹息，人们的心被紧紧地牵动着。

人们直接参与活动，特别是自己喜爱和擅长的运动项目，能够在完成各种复杂练习的过程中，在征服自然障碍的斗争中，体验到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感，满足人们与同伴交往、合作的需要。人们参与到不同的运动项目中均会有不同的感情体验。现代人需要体育运动，需要体育这一娱乐功能，用以改善与调节都市生活给人带来

的与大自然的隔绝；改善由于机械化、自动化、智力化给人的神经系统带来的高度紧张；改善由于食物构成向高脂肪、高蛋白质的方向发展而带来的人体的运动不足，营养过剩所导致的肥胖病、心血管疾病。在现代生活方式中，强调健康的、科学的、文明的生活方式，投身于体育运动，从而提高生活质量。

（二）体育的非本质功能

1. 政治功能。体育作为上层建筑的一部分，与政治紧密相连，受政治的制约，并以特殊的方式为政治服务。美国学者约翰·米尔顿·霍伯曼在《体育与政治意识》一书中指出：“体育与政治意识的关系是长期明显存在的，但很少有人确认这一点。”东、西方学者认为：体育与政治，特别是竞技体育与政治是密切相关的，体育不可能脱离政治。例如，1952年赫尔辛基奥运会出现苏、美两大阵营的政治对抗以来，曾不断出现各种政治事件，其中最为突出的有1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件、非洲国家的抵制；1980年莫斯科奥运会美国等16个国家抵制不参加；1984年洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家的抵制等等。又如，我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门，促进了中日关系的正常化，达到了“小球转动地球”的政治外交目的。同时，体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱，赛场如同战场，金牌从一个侧面标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态。因此，世界各国无不重视体育的政治意义，以体育表现实力，扩大影响，提高国际声誉，振奋民族精神。例如，苏联十月革命成功35年以后，第一次参加奥运会就与美国平分秋色，显示了社会主义国家的力量。1972年美国在奥运会的决赛中输给了苏联，引起了美国公众的普遍不满。我国体育健儿多年来在奥运赛场上频频传出捷报，从“零”的突破到金牌总数28枚，从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”的所有比赛项目的金牌，使中国人扬眉吐气。因此，体育具有为国争

光，提高民族威望，振奋民族精神，为外交斗争服务，促进民族团结的政治功能。

2. 经济功能。在现代社会中，体育既是一种经济力量，也是一种推动和制约经济发展的动力。虽然体育本身不是生产力，不能产生经济效果，但是，它能培养合格的劳动力，提高劳动生产效率，降低伤病率，提高出勤率，从而促进生产力的发展。同时，随着现代体育和社会的不断发展，体育成为一个兴旺的经济行业。从体育场馆的建造，体育器材、运动服装、运动食品的研制、生产与销售，体育社会文化现象，诸如电视转播权出售、门票收入、奖券出售、广告费的收取、纪念邮票、纪念币、纪念章的销售，运动选手的有偿转让、参赛选手的出场价与收入、明星选手的生产经营，以及新兴的体育旅游业、保险业、康复健美业等等，均体现出巨大的经济功能，并获取较大的体育经济效益。

3. 科技功能。体育从它为生产斗争、阶级斗争服务以来，人类一直都在研究，怎样才能跑得快、跳得高、掷得远，怎样才能为生产力的发展培养优秀的人才，为保家卫国培养合格的士兵？现代体育发展至今，均得利于现代科技的进步，没有科技的发展，不可能有今天的体育。有的学者认为，“体育是现代科技的橱窗”，“奥林匹克运动场上的竞争实质上是各国科学技术的竞争”，从田径运动起跑的登地角度、跳高的起跳时间，到标枪重心的前移，从体操的各种高难度动作，到跳水的入水分析，都注入了运动生物力学的研究；从中国女排郎平的每一记重扣到刘国梁的每一板抽杀，无不被外国体育竞争者摄影、录像，以研究出克制我国选手的方法，找到制胜的手段，为获取比赛胜利打下坚实的理论基础。因此，体育的科技功能备受重视。

第四节 体育与素质教育

为了培养与现代社会发展相适应的现代化建设人才，由“应试教育”向全面素质教育转轨的重任摆在了 21 世纪人才培养基地——学校的面前，摆在了提高人才身体素质的学校体育教育的面前，为此，我们必须深入了解体育与素质教育的关系。

一、素质教育的概念

在认识了解素质教育之前，应该弄清素质教育的概念。按心理学的观点，素质的基本涵义是指：“人的先天的解剖生理的特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点。是人的心理发展的生理条件，但不能决定人的心理的内容和发展水平，人的心理来源于社会实践，素质也是在社会实践中逐渐发育和成熟起来的，某些素质上的缺陷可以通过实践和学习获得不同程度的补偿”。按照教育学的解释，素质理解为“着重表示人在先天生理的基础上，受后天环境、教育的影响，通过个体自身的认识与社会实践养成的比较稳定的身心发展的基本品质。”人的先天遗传素质在环境、教育的影响下，通过自身认识与社会实践而养成比较稳定的基本的身心品质，使人的生物性与社会化达到辩证统一，从而构成了人的整体素质。实质上，素质教育是将学生的知识、品德、能力、身心健康有机的结合起来，培养基础扎实、知识面宽、能力强、思想品德好、身心健康的高层次人才。教会学生做人、求知、办事，教会学生审美、健体、养护，教会学生创新与创造。

二、体育在素质教育中的位置及关系

素质教育是依据人的发展和社会发展的实际需要，遵循教育规律，以全面提高全体学生的素质，促进学生身心全面和谐发展，以开发人的智慧潜能，尊重学生的主体性，形成学生健康个性为根本目的的教育活动。近年来，许多专家从不同的层面和角度对素质教育进行了探讨，认为素质教育包含思想道德素质教育、科学文化素质教育和身体、心理素质教育等方面，是培养学生在未来社会中的适应能力、应变能力、竞争能力和创造能力的教育过程。

我国的素质教育实质上是党的德、智、体全面发展的教育方针在新的历史时期的进一步发展与深化，高等教育也是素质教育的一个部分，它是中小学素质教育的延续，是相对于初、中等教育更高层次的素质教育。大学生作为国家的高级专门人才，其素质教育具有特定的内容，它包括强壮健康的身心素质、高尚的思想道德素质、广博的科学文化素质、精湛业务能力素质等。在诸方面的素质中，身体素质是至关重要的。毛泽东 1917 年 4 月 1 日在《新青年》杂志上发表的《体育之研究》一文中所指出的：“体者，载知识之车，寓道德之舍也。”“德智皆寄于体，无体是无德智也。”“体育是第一位的”。高素质的人才必须具有强壮健康的身心素质，才能构建起整体素质，因此，素质教育中应注重提高学生的身体素质，只有这样才能为思想道德、科学文化等素质打下坚实的基础。身体素质的载体是学校体育，促进学生身心全面发展，提高学生的身体素质和心理素质，正是学校体育的本质功能和首要目标。林笑峰教授曾在《析体育的真义》一文中论述到：“体育的真义，在于增强人的体质，完善人类的身体。体育的对象是所有的人”。“在真义体育中是没有选手的；它没有表演、比赛等身体娱乐活动那样精彩夺目，并没有什么观赏的价值，可是，它是国家、民族乃至全人类兴旺发达不可忽视的大