

第一章 体育概论

第一节 体育的概念、产生和发展

一、体育的概念

什么叫体育？弄清这一问题，对开展体育基础理论工作，深入探索和驾驭有关体育和运动方面的各种规律，促进体育事业的发展，以及指导人们强身健体都具有重要意义。尽管人们对体育的概念还没有完全统一的认识，但我国体育理论界普遍认为，体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律、身体活动规律以及形成动作技能、提高机体机能的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活的目的的一种有意识、有组织的社会活动。如果从其本质属性上加以概括，体育应该是人类以增强自身机体为直接目的，有计划、有目的、有意识的身体活动。它是社会文化教育的重要组成部分，受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

体育包括体育运动和体育科学理论两大部分。

1. 体育运动

体育运动是指从事体育活动的基本内容和方法，包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体机能的各种锻炼方法和活动项目。

体育运动有三个特点：

体育是以发展身体、增强体质、促进健康和丰富文化娱乐生活为目的的体育活动；

人体需要承受一定的运动负荷（即运动量）；

将锻炼身体和掌握体育的知识、技能结合起来以达到良好的锻炼效果。

体育运动内容十分丰富，通常分为田径、体操、球类、游泳、武术、棋类、游戏等。每类又分为若干项目，这些项目又分为竞技项目、非竞技项目或集体项目、个人项目。各单项都有不同特点和难度的锻炼方法以及技术动作，都有按一定计划和规律的训练方法和竞赛办法。

竞赛是体育运动突出的特点之一。我国举办体育运动会的宗旨是：推动群众性体育运动的开展，提高运动技术水平，向人民群众宣传体育运动，丰富文化娱乐生活，检查教学和训练工作质量，交流经验，增进人民之间的团结和友谊。我国举办国际性运动会的宗旨是：促进国际友好交往，推动世界各国运动技术水平的提高。亚洲运动会的宗旨是：团结、友谊、进步。奥运会的宗旨是：促进作为体育运动基础的身体和道德品质的发展；以相互更好的了解和友谊的精神，通过体育运动教育青年，从而有助于建立一个美好的和平世界；将奥林匹克

精神传播到全世界，从而建立起国际间的和平友好的关系；使全世界的运动员在每四年一次的奥运会的盛大节日里相聚在一起。

2. 体育科学理论

体育科学理论是由体育理论、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物化学、运动生物力学等基础学科组成的。

1) 体育理论

体育理论是体育的一门基础学科。它研究的对象包括：体育的产生和发展，体育的目的、任务和实现目的、任务的基本途径与要求，体育的制度和手段，体育教学、运动训练、运动竞赛和体育锻炼的特点、任务、内容、原则和方法，体育作业的组织形式、计划与考核，以及学前教育机构、中小学、高等院校、厂矿企业机关和农村等基层单位开展群众性体育活动的特点、任务、内容、原则和方法等。体育理论对指导和推动群众性体育运动的开展、增进健康、增强体质、提高运动技术水平有重要作用。

2) 运动解剖学

运动解剖学是体育科学的基础学科之一。它是研究人体形态结构和正常人发育与发展的规律，以及在体育运动影响下形态结构的变化和对运动技术进行解剖学分析的一门科学，同时又是运动生理学、运动医学和运动生物力学等学科的基础。

3) 运动生理学

运动生理学是人体生理学的一个分支。它论述人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化，研究人体在运动过程中机能变化的规律以及形成和发展运动技能的生理学规律，探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证和确立各种科学的训练制度和训练方法。

4) 运动医学

运动医学是医学科学的一个分支。它是研究体育运动中有关医学问题的一门应用学科。它以体育运动参加者为研究对象，包括：研究他们的身体发育、健康状况和训练水平，为体育教学训练和比赛提供科学依据；研究体育教学、运动训练与竞赛的组织和方法是否符合他们的身心特点，并进行医学指导；研究影响体育运动参加者健康的各种外界因素，并制定相应的卫生措施；研究运动性伤病的发生规律和防治方法。究其目的，是为了更有效地促进体育运动参加者的身体发育、增进健康和提高运动能力及技术水平。运动医学有人体测量学、医务监督、运动卫生学、运动损伤、运动性疾病、医疗体育和按摩等内容。

5) 运动生物化学

运动生物化学是生物化学的一个分支。它是运动训练学的基础理论。它应用物理学、化学和生物学的方法，研究人体运动时机体的化学组成、化学变化、能量转变和运动能力变化的规律。由于人体内的新陈代谢是一个完整、复杂和连锁的系统，故多采用诸如比较生物化学法、动静脉导管引流法、同位素示踪法、电泳法及人体活检法等研究方法。20世纪60年代以来运动生物化学得到迅速发展，已日益成为体育科学中不可缺少的一门基础学科。

6) 运动生物力学

运动生物力学是生物力学的一个分支。它是研究人体运动的体育科学之一，是运动训练学的基础理论。它的研究范围包括人体的主动运动，人的整体和身体分部的位置与姿势，以及运动时人体在空间、时间内位移的特点和引起运动的各种原因。每一项运动的构成都由它

的个别部分（单个动作）和运动特征部分联系成一个整体。运动生物力学称这种联系为“动作的结构”。动作结构研究各项运动的动作概念、运动规律性、整体与身体部分维持平衡的特点（静力学）和外部动作的特点（动力学）如人体的平衡、重心及运动定律及规律等。

二、体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它产生于劳动，其形成经历了一个漫长的历史过程。最初，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。劳动改造了类人猿的身躯，劳动创造了人的身体。人类真正的劳动是从制造工具开始的，随着能够制造劳动工具的人的出现，原始人群在保证共同利益的劳动中建立了社会集体，从而揭开了整个人类的历史。

人类社会的生产活动，是一步又一步地由低级向高级发展的。随着生产工具的改进和社会生产力的不断提高，对人们掌握生产技术的能力提出了更高的要求。起初，人们把锋利的石片或骨片嵌在木棒上刺杀动物，延长了人手臂的长度，使之发挥更大的作用。这就是原始狩猎工具的发明，但这种原始的工具只能局限于近距离动物的刺杀。为了刺杀几十里以外的动物，出现了较为先进的原始标枪。为了对付那些快速奔跑和飞翔的禽兽，人们制作发明了弓箭。特别是弓箭的发明，把物体的弹力和人体的力量结合在一起，使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具，极大地提高了原始人类狩猎的能力。随着人们劳动生产经验的积累，劳动工具和技能的改进提高，就需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育，向他们传授各种知识和技能。于是产生了人类最初的教育，其中也包含有体育的因素，如：走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等。现代体育的许多项目，追本溯源都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育许多项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容，如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。

综上所述，人体在劳动中的活动，可以说是人类最初的体育萌芽形态，这种萌芽形态的体育，是以后体育运动发展和演变的基础。体育是从人类的生产活动中产生的。

三、体育的发展

体育的发展是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。由于社会生产力的提高，剩余产品的出现，人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展已有着密切的联系。

在体育的萌芽形态时期，它是人类社会生产劳动的副产品，还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动，因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是为了生存，而不是为了锻炼身体。随着原始社会后期生产力的发展、经济水平的提高，每个氏族、部落、民族之间血亲复仇，争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能为社会培养更多更好的劳动力，能为战争培养更多更优秀的勇士。因此，培养造就强壮机敏的身体，就是战争和社会的需要。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备的思想逐步确立，使这一时期体育活动的内容增多，民族传统体育逐步形成，体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构

——学校，体育就列为学校教育的重要内容。

与奴隶社会相比，封建社会的体育在发展的速度和规模上，都大大地向前迈进了一步。但是，统治阶级仍要求教育和培养其成员具备能参加战争的体魄。这一时期运动项目日益增多，除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大的发展外，还增加了不少女子体育项目，如女子蹴鞠、击鞠等。参加体育活动的人员也日益广泛，我国唐代参加体育活动的就有帝王、官吏、帅将、士卒，还有平民百姓。此外，养生术和养生思想发展尤为迅速，出现了武学（体育学校），在五代及宋朝时，就有武学，其内容有弓箭、武艺和阵法三种。在思想观念上，文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性，因此它备受统治阶级的重视。在这个历史阶段中，民族传统体育发展迅速，民族之间的体育交流日益频繁。

17 世纪中叶，英国资产阶级革命的胜利，标志着人类社会步入了新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育，便随着资本主义的兴起而迅速发展。这时人类的体育有如下特点：

体育开始形成独立的科学体系，重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础；

体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；

体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段；

体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会，其发展速度是封建社会、奴隶社会无法比拟的；

体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德智体全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会的工作能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下，体育事业不断发展，无论就它的内容、形式、深度或广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、子孙繁衍、强身健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步，体育已发展成为比较完善的具有独立的理论、实践的学科体系，尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中，大大促进了体育学科的飞速发展。通过国际体育友好往来，现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心。体育在普及和提高两个方面，都起到了长足的发展，体育与人们的生活越来越密不可分。体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识，体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。随着社会的不断向前发展，体育必将进入更多人的生活。

第二节 体育的功能

体育的功能就是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会的进步、生产的发展和科学技术水平的不断提高，体育的功能在人们的不断实践中被认识，被开发并成为人们深入探讨和研究的重要课题，研究体育运动的功能，可以使人类更好地认识体育运动，较好地发挥其作用和效能，并进一步开发运用体育的内容、基本手段、方法，

为人类和社会服务。

一、强身功能

体育的本质特征是人体直接参与运动，也就是说体育运动是通过身体运动的方式进行的。正是这一特征决定了体育运动具有健身功能，它包括对人体身心两方面的积极良好作用。

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。经常参加体育锻炼的人视觉开阔，听觉灵敏，极容易捕捉瞬息万变的各种信息，提高中枢神经系统的转换速度、灵活性和稳定性。在运动中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，从而提高整个人体的工作能力。

体育运动能促进人体的生长发育，提高运动能力。骨骼是人体的支架，它的生长发育不仅对人体形态有着重要影响，而且对内脏器官的发育，对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动能刺激软骨的增生，从而促进骨的生长。实践证明经常参加体育运动的青少年身高的增长比一般青少年要快。同时，经常参加体育运动，还能使骨骼变粗、骨密质增厚，骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强。人的任何运动都是通过肌肉工作来完成的。因此，经常从事体育锻炼，能使肌肉发达并富有弹性，对提高人的劳动能力和运动能力有直接作用。

体育运动能改善人体心血管系统的工作能力。经常从事体育锻炼的人，心脏机能明显增强，主要表现在：心肌增强、心壁增厚、心腔容积增大。在机能上，心脏的脉搏输出量增加，而心博频率减少，出现“节省化”现象。肺脏功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸加深。血管壁弹性增强，因此经常参加运动的人比不经常运动的人血压要低。

体育运动可以提高人体的适应能力。体育运动除增强体质外，可以提高人体的免疫能力，特别是能提高人体的适应能力，它包括适应外界环境的能力，如严寒、酷暑、高山等。实践证明经常参加体育运动的人，很少因气候变化而感冒，不易因酷热而中暑，能比较快地适应空气稀薄的高原山区环境。体育运动还可以培养人们适应高速度、快节奏、紧张、繁重、艰苦的学习、工作和生活环境的能力。

体育运动可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识，形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期，我国人民就创造了“消肿舞”用来治疗关节病 春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病；西汉时期，“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操，东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”宋代的“八段锦”明清时极为盛行的各家“太极拳”都显示了我国传统健身术的特异功效。

当今时代，尤其是在发达国家和发展中国家的许多地区，越来越显示出体育的健身功能之重要性。因此，人们为了谋求健康，强身健体，以更大的热情纷纷从事各式各样的体育运动，努力使体育进入自己的生活，如通过跑步、步行、爬山、健美、舞蹈等体育活动来防病治病，提高健康水平。

根据一系列的科学实验和分析，国际医学联合会主席普罗科普得出结论：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本人最健康时的2/3 而经常参加体育锻炼的人，到50岁时身体机能还相当稳定，到60岁时，心血管系统的功能还能达到相当

他二三十岁不锻炼的水平。从某种意义上讲，经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻 30 岁左右。

谋求体育的强身功能的最佳效益除了坚持参与科学锻炼之外，注意膳食营养、遵守正常生活制度、重视心理卫生都是十分重要的因素。

二、教育功能

各个历史时期的教育家，都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立，赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出：“生产劳动同智育和体育相结合，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。”

我国与当今世界各发达国家一样，把学校体育视为学校教育内容的重要组成部分，它的正确实施，将为培养全面发展的合格人才，作出应有的贡献。

体育的教育功能，除了对青少年一代发挥具大影响外，通过体育还可以陶冶情操，锻炼意志，培养爱国主义和集体主义精神，增强组织纪律性，提高学生的思想品德。从体育对整个社会的教育功能来看，由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性，因此可以培养人们的祖国意识和民族自豪感，人们总是把一个国家的运动员、运动队在国际比赛中的表现和他们取得的成绩看成是一个国家的国力和民族气质的反映。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族形象，在人民的思想感情上产生强烈反响。特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心，更是感人肺腑，给予了全国人民极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮，增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量，有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。

三、娱乐功能

马克思主义的需要理论指出，当人们解决了赖以生存的基本生活——衣、食、住、行以后，必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后，国民经济得到巨大发展，人民生活水平有了很大的提高，随着余暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学习、劳动之余，开展丰富多彩的消遣娱乐活动，丰富文化生活，借以消除疲劳，愉悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受和需要。体育运动以其独特的娱乐性满足人们的这一需要。

体育的娱乐功能首先表现在参与者自身的乐趣，人们通过亲自参加体育活动，特别是参加那些自己喜欢和擅长的项目，会使人得到一种非常美好的享受。比如：当我们学习、生活、工作之余，去运动场上打打球、做做操、活动活动身体，或去游泳池畅游，或星期天去野外郊游、爬山时，你就会感到振奋、愉悦。当你轻松地越过跳高横杆，或扣下一个漂亮而有力的球得到其他同学的欢呼和赞扬时，你就会从心底里感到说不出的高兴和快乐。

体育的娱乐功能其次是表现在观赏和乐趣方面。由于现代体育比赛的激烈竞争性、胜负变化的戏剧性、姿态优美的艺术性、技巧复杂的惊险性、服从裁判的纪律性、巧妙配合的集体性，吸引着成千上万的观众。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，特别是运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条，构成人体美的典型，能给人以健和美的感受。同时，一些运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合，在一定时间和空间里尽善尽美地完成难、新、尖、高技术动作，这不仅显示了他们体能的完美，而且充分体现了形式美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、艺术体操、花样滑冰等运动项目，具有更强烈的艺

术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。正因为如此，当今观赏体育运动竞赛与表演，已经成为人们的一种高尚的精神享受，从而受到人们的普遍喜爱。

四、体育的经济功能

社会经济发展的重要标志之一是劳动生产力的提高，而人的素质对生产力的提高有着至关重要的作用。人的素质包括身体素质、心理素质、文化素质、业务素质和政治思想素质九个方面。而体育运动对于改善和提高人的素质，特别是身体素质，起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献，间接地促进了社会经济的发展。

由于体育的健身、娱乐、消闲、竞赛的特点，吸引了数以亿万计的人们亲身从事体育运动和观赏体育运动竞赛。通过提供体育用品、练习器材、场地设施等发展生产；通过组织竞赛出售电视转播权、广告权，发售门票，发行纪念币、体育彩票等获得收入。在国际大型竞赛活动中还能吸引诸多的外籍观众，大大地促进了旅游事业的发展，其经济收入是十分可观的。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，使该届奥运会获利 1.5 亿美元，结束了历来举办奥运会亏本的状况。在第 24 届汉城奥运会上获利 3 亿美元，充分发挥了体育的经济效能。

五、政治功能

体育不仅具有经济意义，同时也具有政治意义。政治对体育起主导和支配作用，规定和影响体育的目的与任务；反之，体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治，为政治服务，这种影响和作用主要表现在以下方面。

1. 振奋民族精神，提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展，竞赛场上已成为没有枪声的金牌争夺的战场。这就是说，金牌标志着一个国家的力量、地位、政治面貌、精神状态等等。因此各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现实力，扩大影响，提高国际声誉。中国人在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，党的十一届三中全会以后，我国的体育运动不断发展，体育水平有较大的提高，在第 23 届奥运会上，我国体育健儿显示了自己的实力，共获 15 枚金牌、8 枚银牌、9 枚铜牌，实现了零的突破。1990 年在我国举行的第 11 届亚运会，我国体育健儿共夺得金牌 183 枚、银牌 107 枚、铜牌 51 枚。2000 年在第 27 届悉尼奥运会上，我国以 28 枚金牌、16 枚银牌、15 枚铜牌，总计 59 枚奖牌，列奖牌榜第三名。中国体育的腾飞，大大鼓舞了海内外炎黄子孙的士气，在全世界范围内引起了巨大的反响，大大地激励了中华民族的自尊心和自豪感，振奋了民族精神，也大大地提高了中华民族的威望和国际地位。

我国社会主义体育的政治功能还体现在激励亿万人民奋发向上。以中国女排为例，在世界比赛中获五连冠的辉煌胜利，女排的拼搏精神已成为全国上下、各阶层学习的楷模，成为推动我国社会主义建设的一个强大动力。

2. 改善和促进国家间的关系，增进友谊

体育在促进各国人民相互了解与友谊中起着极大作用，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家之间重要的交往手段。人们通过运动竞赛和体育交往，互相学习和交流，增进国家间的相互理解和联系，缓和、协调国际关系与冲突，减少和消除国家和人民间的隔阂，对维护世界和平起着十分重要的外交作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的

使者”和“外交先行官”。我国运动员“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系，从而进行了互访，为中美建交创造了条件，打开了关闭 20 多年的中美人民友好往来的大门。1979 年 11 月，中国奥委会在国际奥委会中的合法地位得到恢复，1984 年我国体育代表团参加了第 23 届夏季奥运会，1990 年 9 月，在我国首都北京成功地举办了第 11 届亚洲运动会，为争取在我国举办奥运会奠定了基础。

第三节 体育在现代社会生活中的地位及特点

一、体育在现代社会生活中的地位

当今世界，展现在我们面前的是一个科学技术迅速发展、新的发明创造不断涌现的伟大时代。在这个伟大时代里，随着人们生活水平和社会现代化水平的不断提高，体育的社会价值和地位也日益提高。体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。现代社会需要体育，而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

1. 现代社会需要体育

现代社会，随着社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展以及现代人们生活方式的改变，给人类生活带来了莫大好处。但是，同时也对人体的健康和发展带来一些不利的影响和消极因素。首先是生产方式的改变，特别是电子计算机被广泛地运用于生产，在某些情况下甚至可以不用人体直接参加生产的过程，使繁重的体力劳动大大减小。尤其对一些长期伏案工作的人，中枢神经系统负担重而身体缺乏运动，如不通过体育活动进行调节，长期下去，就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象，这些正是现代文明症的表现。其次是都市化生活对人体发展带来了不利影响。如城市人口的高度集中、高层建筑林立，使人们难以接受大自然的哺育和陶冶。日光、空气、水这些自然因素对人体的锻炼也大大减少，加上城市工业化带来的大气毒化、淡水污染、水土流失、植物减少，造成环境日益恶化、生态平衡遭到严重破坏等，都对人类健康造成很大威胁。同时生活水平的不断提高和改善，使人们从食物中摄取的热量越来越多，社会生活的节奏大大加快，使人们经常处于紧张状态之中，精神上承受着很大的压力。现代生活方式的这种急剧变化，造成了现代人的机体结构和机能与生活 environment 之间产生了不平衡，出现了所谓运动缺乏、营养过剩、无气力无感情、生活能力下降，冠心病、高血压、神经功能症、肥胖病等现代文明病日趋增加，使死于心脏病的人几乎占到人类死亡人数的 1/4。在这种情况下，通过体育运动来调节人们的精神，增强体质，丰富生活，已经不仅是提高社会生产力的需要，而且是保证人体健康地发展和人类正常生活的需要。因此，许多国家政府和领导人都非常重视体育，如国家的体育领导机制与机构的建立和完善，体育政策、法令的制定和贯彻，体育经费的增加，学校体育课的时数安排等，都受到政府和领导人的关注。

在我国，由于党和政府对体育的重视和对人民健康的关怀，体育在整个国家的地位大大提高，体育事业作为国家建设事业的重要部分被载入了国家的根本大法。毛泽东同志亲自题词“发展体育运动 增强人民体质”他还作出了“健康第一”的指示。中共中央还多次颁发文件如《关于进一步发展体育运动的通知》明确提出“改善人民健康状况 增强人民体质 是党的一项重要任务”。这些都充分反映了党和国家对体育的关怀和重视。

2. 现代社会为体育的发展创造了有利条件

在现代社会，随着人们物质生活的不断提高及随之而带来的诸多损害人类健康的不利因素，显示了大力开展体育运动的必要性、迫切性和可能性。如体育经费的大幅度增加，使体育场馆设施大批兴建。经济的日益发达，使人们业余时间增多，人们的生活方式有了明显变化，体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的部分，体育对人们的日常生活的影响也越来越大，涉及的范围也越来越广。在各国参加体育活动的人数中，德国占总人口的 80% 以上，美国占 77%，挪威占 70%，加拿大占 57%。随着竞技运动的发展，观看体育比赛成为人们最感兴趣的社会活动之一。在我国，城乡群众性的体育运动蓬勃开展，出现了武术热、健美操热、门球热等体育锻炼热，这些都是人们积极参加体育活动的生动写照。

总之，现代社会为人们提出了参加体育活动的必要性和迫切性，同时也为人们提供了参加体育活动的可能性和有利条件。

二、现代体育的特点

在科学技术突飞猛进、人类物质文明不断丰富的现代社会，人们生活水平不断改善，业余时间增多，体育的功能和作用日益显著，使现代体育的领域越来越宽，内容越来越丰富多彩，项目越来越多，体育已成为现代社会生活中不可缺少的组成部分，现代体育呈现出以下七大特点。

1. 体育的社会地位日益突出，人民生活和社会需要体育的新观念日益深入人心

日新月异的现代科学技术极大地改变了社会的生产方式和生活方式，在物质生活越来越丰富的同时，人们必然对体育、文化、精神生活提出更多更高的要求。为了增强人民体质、丰富文化生活、提高运动技术水平，许多国家不断增加对体育的投资，改善体育设施，建造规模宏大的体育场馆，为人民参加体育锻炼提供了优越的物质条件。许多国家采取种种措施，甚至制定种种政策、法令来保证本国体育事业的发展，把体育当做与国家盛衰相关的大事纳入政府工作日程，并力图使国家的体育生活法律化、制度化。例如日本 1961 年的《体育运动振兴法》、罗马尼亚 1975 年的《发展体育运动法》、法国 1975 年的《发展体育运动法》、美国 1978 年的《业余体育法》等。

在我国，体育事业作为国家建设事业的重要组成部分载入了国家的根本大法。毛泽东主席亲自题词“发展体育运动，增强人民体质”，他还作出了“健康第一”的指示。中共中央还多次颁发文件，如《关于进一步发展体育运动的通知》，明确提出“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”。1995 年原国家体委推出了《全民健身计划纲要》，1996 年颁布了《体育法》。这些都充分反映了党和国家对体育的关怀和重视。

体育不仅在全世界各国的地位日益提高，而且在现代国际政治舞台上也扮演着非常重要的角色。除把参加国际重大比赛、夺取金牌、争取优胜、举办大型运动会作为显示国家雄厚的综合国力、提高本国的国际地位、振奋国威和民族精神的重要手段外，许多国家还利用体育作为国际竞争的有力武器，这都充分说明了体育，尤其是竞技体育产生的巨大而又强烈的政治效应。

2. 学校体育被视为体育事业的基础

全世界的不少国家都十分重视学校体育，既把它视为教育的不可分割的组成部分，又将其作为体育事业的基础。学校体育能使广大青少年体形健美，身体健康。同时，学校体育能

使学生学会身体锻炼的基本知识和技能，有助于养成终生参加身体锻炼的兴趣、习惯和能力。此外，学校体育又是高水平体育运动人才的重要基地。许多国家都十分重视加强学校体育。不少国家还以教育法、体育法的形式固定下来，从人力、物力、财力上予以全力支持，使之卓有成效。

3. 体育的社会化程度越来越高

在现代社会，由于经济发达，使人们的余暇时间增多，体育成为提高人们生活质量、满足人的机体需要和精神享受的一个重要手段，成为人类文明、科学、健康的生活方式不可缺少的组成部分，甚至可能上升为人类业余生活的第一需要。可以肯定，随着人类和社会的进步，体育在丰富人民文化生活中的影响越来越大，涉及的范围越来越广，体育的社会化程度越来越高，随着竞技运动的发展，观看体育比赛成为人们最感兴趣的社会活动之一。第 12 届世界杯足球赛期间，有 20 亿观众通过电视观看精彩的足球大赛。1984 年第 23 届奥运会各赛场直接观众达 579 万人，电视观众每天达 20 亿。体育社会化的显著标志表现为：体育不仅深入到工厂、军队、学校、机关和农村等社会各个领域，还深入到社会的最小细胞——家庭中；人们每天参加一定时间并承受一定运动负荷的体育运动；以国家办体育为主的同时，社会团体、集体以至个人积极兴办体育事业；体育组织和体育设施面向社会开放，为社会服务，群众的体质大增，运动技术水平日益提高。

现代社会的发展越来越需要体育，这是人们从广泛的实践中深刻体会和总结出来的，而体育的发展也越来越需要社会化。因此现代体育具有广泛性、全民性和终身性，体育不只限于军队、学校、工厂，正向全社会渗透，对婴儿体育、中年体育、老年体育、妇女体育、伤残人体育、康复体育以及家庭体育等方面的研究，都已形成专门的研究领域。追求少年儿童的健康发育和聪明，中青年的精力充沛和健美，老年人健康长寿等等，已经成为风靡全球的潮流，“生命在于运动”、“运动胜过最好的医药”等已成为家喻户晓的格言，成为人们生活的信条之一。同时在我国城乡出现的武术热、健美操热、门球热、舞会热、体育锻炼热，都是人们积极参加体育活动的生动写照。

4. 竞技运动向国际化和高水平发展

竞技体育的规模不断扩大，规模越来越具有国际化。竞技项目的不断增加，参加的国家、地区和人数越来越多，从而促使运动技术水平越来越高。竞技体育吸引着全世界关心和爱好体育的人，受到了各国的普遍重视。

1896 年开始的第一届近代奥林匹克运动会有 13 个国家和地区的 285 名运动员参加比赛，到 1988 年举行的第 24 届奥运会时，运动项目增加到 23 个，161 个国家和地区的 13 200 名运动员参加了比赛。国际奥林匹克委员会的成员，由最初的 12 个，发展到 150 多个。从 1924 年开始的第一届冬季奥运会有 16 个国家和地区的运动员参加比赛，到 1988 年的第 15 届，发展到 57 个国家和地区的运动员参加，奥运会成了世界性的体育节日，成了检阅世界体育运动技术水平和世界各民族进行文化交流的盛典。在四年一度的奥运会上，不分种族、来自不同国家的运动员一面角逐胜负，一面畅叙友谊，与此同时，各种世界性的科技、文化、工业、商业博览会和交流会频繁举行，也为奥运会增添了光辉和色彩。除奥运会外，还有各种世界性的洲际、国际间的单项及综合比赛，如世界大学生运动会、国际中学生运动会，各个运动项目的世界锦标赛、世界杯赛，以及项目繁多的大奖赛、邀请赛等日趋频繁。据统计，每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛可达上千次之多。世界上几乎每天都有引人注目

的具有国际影响的体育大事和竞技比赛。

随着科学技术和人类体能的不断发展,以及国际大赛的频繁举行,世界运动技术水平有了大幅度提高,每破一个新纪录所需时间越来越短。例如撑杆跳高从 1976 年的 5.70 米提高到 1981 年的 5.81 米用了 5 年时间,从 5.81 米提高到 6 米只用了 3 年时间。男子跳高从 1912 年到 1937 年的 25 年里只提高了 9 厘米,1941 年到 1976 年 25 年里就提高了 23 厘米。其他运动项目的技术水平也得到了很大幅度的提高。运动项目技术水平每 1 分、每 1 秒、每 1 厘米、每 1 公斤的提高,都需要运动员、教练员及科研人员付出艰辛的劳动。国际运动竞赛的竞争愈来愈激烈,竞赛水平越来越高。时至今日,在国际大赛中取胜,早已不是轻而易举的事了。

与此同时,世界各国都十分重视现代化体育设施和运动场馆的建设,巴西里约热内卢的马拉卡纳运动场以容纳 20 万观众名列世界第一位,我国广州的天河体育中心亦可供 6 万观众观看体育表演。精彩、紧张、激烈的运动竞赛吸引着千千万万的观赏者,像奥运会、世界杯足球赛等重大竞赛,通过卫星转播,可拥有十多亿的电视观众。观赏运动竞技已成为广泛的群众文化生活的重要内容。

大型运动会主办权在当今时代也是强国势在必争的,奥秘之处就在于争取主办运动会是取得显示自己力量的大舞台,这不仅可以扩大自己的政治影响,提高国际地位,而且还可以促使本国的体育事业得到更大发展。

高水平的运动成绩,对创造者的体力和智力都提出了越来越高的要求。大运动量训练,高强度、高难度训练和儿童少年早期训练相继出现,因而竞技运动训练从某种意义上讲,已成为发掘和发展人体生物潜能的方法。世界各国都予以高度重视。

近年来,女子项目的运动成绩和技术水平的提高更是惊人,女子在田径、游泳等许多项目上成绩提高的速度超过了男子。在球类、体操、跳水运动中,许多男子的技术动作也被不少女运动员所掌握并能够轻松自如地完成和运用。过去女子没有的运动项目,如三级跳远、马拉松、足球等也开展起来了。这表明,男女在许多项目中的差距正在迅速缩小。

5. 体育科学迅猛发展

近几十年来,新技术革命的浪潮席卷全球,各类新兴学科层出不穷,许多传统学科领域也在酝酿着重大突破。各种新技术、新发展、新见解、新理论铺天盖地而来,人类进入了一个知识既向纵深交叉发展,又向一体化横向综合的科学时代。体育领域也是如此。把体育作为一门科学来研究,始于 20 世纪初期,但开始探索体育的科学体系,却只是近年来的事。体育科学研究的范围很广,涉及的学科也很多,在与有关学科相结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴科学。

体育作为一门人体系统工程的科学来研究,其对象是人体的生长、发育和发展,研究挖掘人体的潜在能力,研究伤残病弱的康复问题,研究它所涉及到的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、社会学、教育学等社会科学,也涉及医学、物理学、数学、心理学、生物化学、生物力学、电子技术、生命科学等自然科学。体育科学的研究无不涉及,其研究的领域越来越宽,研究的问题不断深入,这是当前世界体育科学总的发展趋向和特点。可以肯定,随着其他学科的进展及其在体育上的综合运用,必须加速体育科学的发展进程。

人类体育实践的不断发展和完善,给体育科学提出了许多新的课题,促使体育科学发展和完善,体育科学的不断完善又推动体育实践的发展。但是体育科学毕竟是一门新兴学科,时至今日还很不完善,远远不能适应体育实践的要求。显然,现代体育的进一步发展,急待建立

完备的体育科学体系。

6. 现代科学成果运用于体育日趋增多

现代科学成果运用于体育之中，最突出的是电子计算机技术、激光、光学、电子学、无线电遥控和空间技术等方面。教练员可利用电子计算机制定科学的训练计划，还可以根据运动员的各种数据预测出他未来可能达到的运动成绩；可利用激光测定投掷、跳远和三级跳远的距离；利用录像机、高速摄影机分析运动员的技术动作；利用心率、心电、肌电遥测，可了解运动员训练过程的生理变化；可通过通讯卫星仅用半秒左右的时间将体育竞赛实况转播到全世界；乒乓球发射器、排除发球机、脉冲水力按摩机对我国乒乓球队保持常盛不衰和女排获得“五连冠”都做出了积极贡献；塑胶跑道、人工草皮、玻璃钢撑杆、泡沫垫等对运动员水平的提高都有明显的促进作用。再如：1976年美国计算机生物力学公司的艾里尔博士应用电子计算机，帮助铁饼运动员维尔金斯训练，改进了铁饼出手时的技术动作，三天后成绩提高了3米，刷新了世界纪录；1984年冬季奥运会上，美国运动员在决赛中，由于使用了新雪橇，名次从第15名提高到第5名。类似上述情况举不胜举。

7. 未来人类和社会对体育将提出更高的需要

随着新技术革命的到来，现代社会正朝着自动化、电子化、信息化的方向迅速进展，人类和社会对体育的需要更加迫切。其一是未来社会普遍采用微电子技术，给人类大脑带来高强度负荷，提出了对人类肌体的更高要求；其二是未来社会里人们的物质、文化生活水平大幅度提高，工作时间日益缩短，余暇时间日益增多，体育成为提高人类的生活质量，满足人类身心享受的重要手段；其三是现代化社会给人类健康和发展带来“文明病”，使体育的社会价值和地位大大提高；其四是人类为了享受和发展的需要，社会各层对文化体育娱乐的要求更为迫切，规模也越来越大。观赏高水平的竞技比赛和体育节目，成为人们精神文化活动的重要内容，高水平的竞技比赛和体育节目，不仅表现出人的智慧、健康、优美和巨大的自然潜力，而且是人们受到精神鼓舞，增强征服自然、改造自然的信心。由于竞技运动的地位在人们心目中越来越占重要位置，使竞技运动更加发达，竞技选手职业化、商业化也成为一种国际趋势。

第四节 我国学校体育的目的任务及其发展

一、我国学校体育发展概况

学校体育的产生和发展，除有着自身的历史和规律外，主要是随着学校教育的发展而不断发展的。

我国近代学校体育是从清末开始由欧美传入的。19世纪70年代后期，特别是第二次鸦片战争后，统治阶层中的“洋务派”，开办了一些军事学堂为主的新式学校，在这类学校里开始设置军事体育课程。19世纪90年代，中日甲午战争之后，一些抱着“救亡图存”的爱国之士，向西方寻求真理，逐渐形成了一种改良主义思潮，他们提倡办新学，在这些新学中产生了近代学校体育的雏形。20世纪初，清政府迫于当时的形势，不得不废科举、兴学堂。1902年颁布了《钦定学堂章程》，1903年又颁布了《奏定学堂章程》，章程中规定了各级各类学堂都设“体操科”其主要内容为德、日的普通体操和兵式体操。1923年将“体操科”改为体育课，

教学内容开始采用英、美的游戏、田径、球类等综合教材。

国民党统治时期，虽然在广大体育教育工作者努力下，也曾制定出体育实施方案，编写过体育教材和参考书。但是，由于学校体育不受重视，体育课被列为“小四门”之一，经费拮据，设备简陋，上课是“放羊式”教学，课外是“选手体育”活动，因而学校体育为一纸空文。从上述情况可见，从清末到国民党统治时期，我国体育带有浓厚的半封建、半殖民地色彩。

新中国成立以后，随着社会主义建设事业的发展，学校体育出现了崭新的面貌。它经历了以下几个阶段：

从 1949 年以来，随着国民经济的恢复、改造和发展，学校体育也经历了一个改造和发展的过程。党和政府按照马克思主义的教育观点，把学校体育作为培养全面发展的新人的重要方面，十分关怀青少年、儿童的健康成长，作出了一系列的指示和决定，采取了许多有效的措施。

教育部颁布的教育计划明确规定，从小学到大学二年级，体育课为必修课，每周两学时。为了改革体育教学，提高教学质量，全国各地组织体育教师学习，进一步明确了学校体育的目的任务，注意全面发展学生的身体，加强了对学生的思想教育和发挥教师的主导作用。

1956 年教育部编订并颁发了新中国第一部全国通用的中小学体育教学大纲。大纲规定：“体育的目的是培养学生成为全面发展的社会主义建设者和保卫者”。提出了“全面性、实用性、科学性、健康性”的基本原则。这是我国学校体育发展中的一件大事。从此，全国中小学体育教学有了统一的内容和要求。

为了培养更多的体育师资，加速体育事业的发展，全国先后成立了 6 所体育学院和 11 所体育学校，并有 38 个高等师范院校设立了体育系科。

在党和政府的重视和关怀下，由于采取了上述有效措施，这个时期的学校体育得到蓬勃的发展，为创建我国社会主义学校体育的体系积累了宝贵经验，打下了良好的基础。

1958 年在“大跃进”的影响下，学校体育中也出现错误的做法。比较突出的是大搞“四红”运动，即所有的学生（除病残者外）都要达到劳卫制、三级运动员、三级裁判员、普通射手的标准。为此，搞突击、限期通过，从而打乱了正常的教学秩序，违背了体育锻炼的客观规律。

通过贯彻党中央提出的国民经济“调整、巩固、充实、提高”的方针，学校教育总结了正反两方面的经验，重新走上了正确轨道，学校体育也得到恢复和发展。于 1961 年编写了中小学体育教材，第一次明确提出了学校体育应从增强学生体质出发的指导思想，随着国民经济情况的全面好转，课外体育活动又有了比较广泛的开展，各地普遍注意了防止形式主义，讲求锻炼实效，使学生体育有所增强，运动技术水平也相应得到提高。

1966~1976 年的十年动乱时期，学校体育遭到空前的破坏。建国以来所取得的成果和经验被否定，学校体育的内容被篡改，教学秩序被破坏，以劳动代替体育、以军训代替体育之风盛行。当时一律把体育课改为“军体课”，教材以军事体育为主。以劳动代替体育，采用挑担子、推车子等作为体育教材，有的把体育改为“劳动生产课”，从事农业生产。尽管广大体育工作者在困难的条件下努力坚持工作，一些学校甚至取得了一定的成绩和经验，但从全国范围讲，学校体育基本上处于混乱和停顿状态。

十年动乱以后，特别是党的十一届三中全会以来，拨乱反正，学校教育的管理体制、规章制度逐渐恢复，学校体育重新得到发展。

1978 年教育部颁发了新的中小学体育教学大纲和教材，进一步强调“必须以增强学生体

质为准则”。逐步恢复和建立了正常的教学秩序，加强了教学研究，提高了教学质量。

1979年教育部和原国家体委、卫生部联合颁发了各级学校体育工作和卫生工作两个暂行规定，同时原国家体委重新修定了《国家体育锻炼标准》，有力地推动了各级学校体育工作的开展。

课外群众体育和学校运动竞赛在逐步恢复的基础上日益活跃，这对学生锻炼身体、增进健康、陶冶精神、提高运动技术水平都起到了积极作用。

为了调查研究我国青少年儿童的体质，1979~1980年原国家体委、教育部、卫生部对20多万7~25岁的正常青少年儿童进行23项指标的测试，初步了解了我国青少年的体质现状、特点和某些规律，研究制定了生长发育、机能、素质的评价标准，为学校体育的开展进一步提供科学依据。

但也应看到，在学校体育的恢复、发展过程中，由于受应试教育思想的影响，一些学校对体育有所忽视，一度导致学生体质下降，这种情况已引起了有关部门的关注，正在采取有力措施加以解决。

纵观我国学校体育的发展历史，特别是新中国成立50多年以来，学校体育的发展概况，我们必须认识到：

必须全面理解和贯彻党的教育方针，明确学校体育在整个教育中的地位。这样才能正确地发挥学校体育的作用。

明确学校体育的目的、任务。在指导思想，学校体育要面向全体学生，并在此基础上逐步提高运动技术水平，处理好普及与提高的关系。

必须按照教育规律安排学校体育，处理好体育与德育、智育、美育和劳动教育的关系；处理好学校体育与整个体育运动的关系；处理好学生终生体育锻炼的关系，处理好体育与全面素质教育的关系，以及学校体育内部诸方面的关系，如教学、课外活动、运动竞赛、课余训练等。使学校体育工作建立在教育科学和体育科学的基础上。

必须按照党和国家的有关政策、法令，结合学校体育的特点，建立一套学校体育的管理体制、规章制度，以及科学评价标准。

在学习和借鉴国外学校体育的经验时，应从我国的实际出发，以我为主地建立有中国特色的学校体育体系。

1. 体育在学校中的地位和作用

1) 学校体育在全面发展教育中的地位

学校体育是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它对培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者，改善和提高中华民族的体质，提高我国运动技术水平，建设社会主义精神文明都有重要的意义。因此，学校体育在学校教育中不是可有可无，而是举足轻重。学校教育应贯彻德智体全面发展的方针，把体育摆在应有的重要地位，这是关系到提高中华民族素质、保证培养人才质量的一个重大问题。

马克思指出：“我们把教育理解为如下三种东西：第一：智育。第二：体育，即体育学校和军事操练所传授的东西。第三：技术教育，这种教育要使儿童或少年了解一切生产过程的基本原理，同时使他们获得使用一切最简单的生产工具的技能。”马克思的重要论述，把体育看成是教育的不可缺少的组成部分，并把它摆在了重要的地位。

毛泽东同志历来重视全面发展的教育，重视开展学校体育。在《新青年》上发表的《体育

之研究》一文中就精辟指出：“体育之道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”体者 载智识之车而寓道德之舍也。”科学地阐明了德智体三育的辩证关系。在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中又明确指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”革命领袖的这些重要论述，指明了体育在学校教育中的重要地位。

党和政府历来十分关心青少年一代的健康成长，新《宪法》第四十六条规定：“国家培养青少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》中明确提出：“要积极发展城乡体育活动，努力提高人民健康水平，重点抓好学校体育，从少年儿童抓起，在增强体质的同时，积极开展业余体育训练”。义务教育法也规定：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高民族素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础”。这些规定，把实施德智体全面发展教育，以立法形式固定下来。

可见，体育在学校教育中占有重要地位。提高学生的身体素质和健康水平，是实施全面发展教育的重要目标之一，也是进行德育、智育、美育和劳动教育的物质基础。

为了全面贯彻教育方针，把体育摆在学校教育的应有位置，原国家教委制定了一系列政策、规定和措施，并在实际工作中加以贯彻：

首先，原国家教委颁发的大、中、小学校教育计划中，把体育列为各年级的必修课程，从小学到大学二年级，每学期要保证 15~18 周(30~36 学时) 体育课教学时间。

其次，原国家教委采取了有力措施，加强了各级学校体育师资的培养培训工作；对学校的体育卫生设施提出了规定要求，积极创造条件，予以改善和加强；要求教育行政部门和学校应根据学校体育工作的实际需要，把学校体育经费纳入年度教育经费预算内，予以妥善安排。同时，建议地方各级人民政府在安排年度教育经费时要考虑一定数额的体育卫生经费，以保证学校体育卫生工作的正常开展；实施中学生体育合格标准和大学生体育合格标准，把它作为评估学校教育工作质量的一项重要内容。另外，对学生的体育课、经常坚持锻炼和参加锻炼标准达标等各项活动进行综合评价，达不到合格标准的学生，不得报考高级学校。这项制度，对提高学校体育的地位起着重要的作用，因为它要求各级学校的校长、班主任、辅导员把体育工作纳入工作计划，教育和督促学生积极上好体育课和参加体育活动；学校卫生、医务部门应与体育部门互相配合，搞好体育卫生工作；学校的总务部门应做好体育工作的后勤保障，从而切实把学校体育卫生工作列为学校教育工作的一项重要内容。

因此，必须提高对学校体育的认识，必须把学校体育摆到发展我国体育事业的战略重点位置上来。学校体育是关系到培养德、智、体全面发展人才的百年大计。我们体育工作者和教育工作者，一定要充分认识学校体育工作的重要性，采取有效措施，切切实实地抓好学校体育工作。

2) 学校体育的作用

(1) 学校体育是学校教育的重要组成部分。1985 年 5 月 27 日《中共中央关于教育体制改革的决定》中提出：“今后学校教育要‘面向现代化 面向世界 面向未来’为 90 年代以至下世纪初叶我国经济和社会的发展，大规模地准备新的能够坚持社会主义方向的各级各类合格人才。……所有这些人才，都应该有理想、有道德、有文化、有纪律，热爱社会主义祖国和社会主义事业。”这是向学校教育提出的伟大而又艰巨的任务。要实现中央提出的学校教育目标，

使学生在德育、智育、体育几个方面都得到发展，成为有理想、有文化、有道德、守纪律的社会主义新人，不重视体育不行。大、中、小学生在校学习科学文化知识的同时，必须接受体育教育。通过体育教育，不仅能使学生的体质得到增强，而且能发展学生的智力，培养敏锐的感觉，灵活的思维和想象力，良好的注意力和记忆。此外，体育教育还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。另外，体育教育还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。“德智皆寄于体，无体是无德智也”，“健全的精神寄于健全的身体”。没有健康的身体，难以完成在校期间的学习任务，也难以在社会主义现代化建设中发挥应有的作用。虽说大家都知道健康的身体是人的全面发展的物质基础，但是在实际生活中有不少学生都轻视体育，忽视健康，许多学生都是失去了健康，影响了成才之后，才从切肤之痛中有所醒悟。

我们伟大的祖国正处在现代化建设的新的历史时期，急需大批合格人才为之英勇奋斗。每一个立志成才的大学生，都应该在勤奋学习、刻苦钻研的同时，努力锻炼身体，学习掌握体育知识、技术、技能，使体育成为生活的一部分，使自己在智力和体力上都得到和谐发展，坚持体育的近期效益和长远效益相结合，在校期间既要健康地、精力充沛地学习、生活，毕业后又要能科学地进行体育锻炼，力争为祖国、为人民健康地工作更多的时间。

总而言之，体育是学校教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的一个重要方面。在人类社会不断向前发展的过程中，人类对自身认识的日益深化，德、智、体全面发展是现代教育的重要特点。在这充满激烈竞争的当今世界，必须用为新世纪培养合格人才的战略眼光来规划教育，让学生都能全面、和谐发展。受教育者则应遵循成才的必由之路，谋求德、智、体在自身达到高层次的平衡，努力成为国家的栋梁、时代的精英。

(2) 学校体育是提高中华民族体质水平的一项战略措施。学生时期是生长发育最旺盛的时期，特别是中小學生正处于青春发育期。人的生长发育水平，受多方面因素（如种族、气候、遗传以及生活环境、营养、疾病、体育锻炼等）的影响，而体育锻炼则是影响人体生长发育最积极最重要的因素。在学生时期，科学地进行体育锻炼，能促进身体的正常发育，全面发展身体，增强体质，为一生的健康打下良好的基础，养成良好的锻炼习惯，可使人终身受益。从遗传学和优生学的观点看，这一代青少年体质增强了，就能使我国人民的体质一代胜过一代，从而逐步提高中华民族的体质水平。

(3) 学校体育是我国国民体育的基础。学校体育是国民体育的一部分，与我国体育事业发展有着密切的关系。学校教育要为各行各业所需的人才打好基础，这中间也包括我国体育运动所需的后备力量。中小學生是构成我国人口比例的重要组成部分，学校体育的发展水平，也是我国体育事业发展水平的重要标志之一。社会上大批体育骨干，大多是在学校里培养起来的，对指导和推动我国群众性体育运动的开展起到了应有的作用。另外，学校体育还能为国家培养输送优秀体育人才，在学校里对有运动才能的学生，经过一定的基本训练，学习体育知识，发展身体素质，掌握一定的技术和技能，就可以为他们提高运动技术水平打下一个坚实的基础。实践证明，从学校发现体育人才，在各方面打好基础，进行科学的系统训练，是提高我国运动技术水平的一个主要途径。我国的优秀运动员，大多数是从学校中涌现出的苗子，再进行专业系统训练而成长起来的。总之，学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平和状况，是我国国民体育的基础。

(4) 学校体育对建设社会主义精神文明有着积极的作用。学校体育是向学生进行思想品

德教育的重要手段之一，它对培养学生高尚的思想、道德、品质和作风都具有良好的作用。由于各种运动项目，有的要求快速，有的要求耐久，有时动作复杂惊险，有的练习变化无穷、需要集体配合，这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质及团结协作的集体主义精神。体育的一个显著特点是竞争性强，凡是比赛，都要夺冠军、争第一，因而又可培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感。在“为国争光、振兴中华”的口号鼓舞下，使学生不断受到爱国主义的思想教育。

学校体育对美育教育也有促进作用，它以自己丰富的内容和独特的形式，培养学生正确的审美观。通过体育锻炼可以使学生练就一副健美的体型，而且懂得什么是动作美、仪表美、心灵美，提高对美的感受、鉴赏和表达能力。

学校体育还是一项高尚的娱乐活动，它可以丰富学生的课外文化生活，能够得到精神上的享受，还可以发展人际关系，提高社会交往能力。

2. 学校体育的目的与任务

1) 学校体育的目的

体育是学校教育的重要组成部分，因而它的目的应和学校教育的目的相一致。它的一切归宿和出发点都是培养德、智、体全面发展，祖国现代化建设所需要的合格人才；学校体育是体育事业的一个重要方面，它又应当充分体现体育的本质特征，即以运动和身体练习为基本手段，增强体质，促进身心健康、促进人的全面发展为目的（图 1-1）。

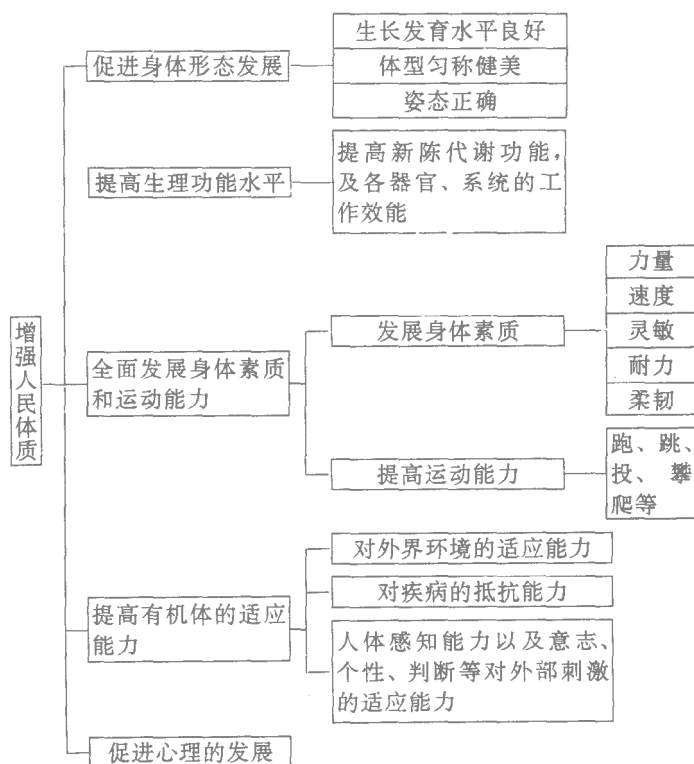


图 1-1 学校体育的目的

根据党的教育方针和我国体育的目的任务，学校教育的培养目标和学生的年龄特征，以