



目 录

| | |
|--------------------------|-------|
| 第一章 体育概论 | (1) |
| 第一节 体育的概念 | (1) |
| 第二节 体育的起源和发展 | (2) |
| 第三节 体育的功能 | (5) |
| 第四节 我国体育的目的和任务 | (12) |
| 第五节 体育手段 | (18) |
| 第二章 高等学校体育 | (21) |
| 第一节 我国高等学校体育发展 | (21) |
| 第二节 我国高等学校体育的目的和任务 | (24) |
| 第三节 体育教学 | (26) |
| 第四节 课外体育活动 | (28) |
| 第五节 课余体育训练 | (29) |
| 第六节 《大学生体质健康标准》 | (30) |
| 第三章 田径运动 | (41) |
| 第一节 田径运动的基本知识 | (41) |
| 第二节 跑的运动 | (55) |
| 第三节 跳的运动 | (73) |
| 第四节 投的运动 | (82) |
| 第四章 球类运动 | (94) |
| 第一节 篮球运动 | (94) |
| 第二节 排球运动 | (103) |
| 第三节 足球运动 | (129) |



| | |
|--------------------------|--------------|
| 第四节 乒乓球运动 | (156) |
| 第五章 速度滑冰运动 | (168) |
| 第一节 速度滑冰运动的基本知识 | (168) |
| 第二节 速度滑冰基本素质 | (188) |
| 第三节 速度滑冰基本能力 | (192) |
| 第六章 武术运动 | (199) |
| 第一节 武术运动的基本知识 | (199) |
| 第二节 简化太极拳 | (204) |
| 第七章 体育健身与娱乐 | (219) |
| 第一节 健美运动 | (219) |
| 第二节 游戏 | (230) |
| 主要参考书目 | (246) |



第一章 体育概论

第一节 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育的概念分广义的和狭义两种。广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展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。狭义的体育指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面(见图 1-1)。

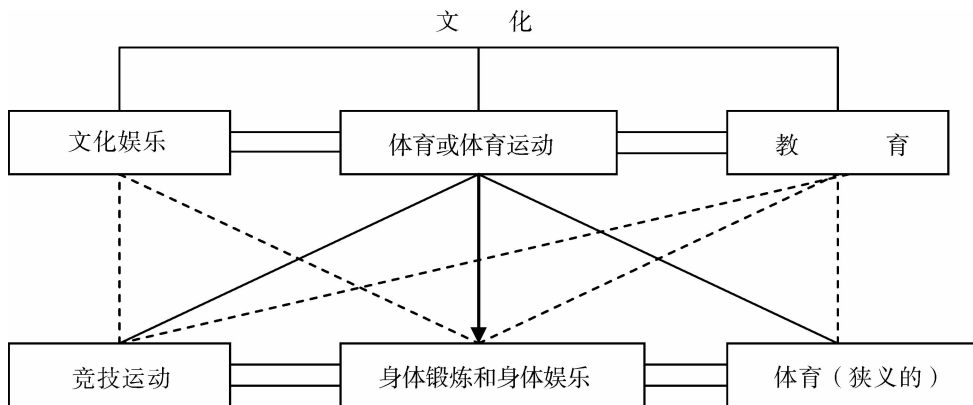


图 1-1 体育的概念体系及其与文化、教育、娱乐的关系图

体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组



织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛;身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素(见表 1-1)。

体育(广义的)属于人类总文化的一部分,它与文化和娱乐、教育是相互平行的,它们之间有着密切的联系。狭义的体育既是广义体育的组成部分,又是教育的组成部分;竞技运动既是广义体育的外延,又是属于文化娱乐的范畴,它的某些项目也常常被用作狭义的体育的手段;身体锻炼和身体娱乐都是广义体育的组成部分,同时又是狭义体育和竞技运动的手段。

衡量一个国家的体育运动发展水平,一般要看体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况;国民的体质和健康状况;群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、态度,经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等);体育科学研究的成就和水平;各种场地、设施状况;体育运动技术水平和最好成绩等。由于体育的特殊作用和价值,体育受到人们的普遍重视,已成为国家的一项重要事业予以实施。

表 1-1 体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐的主要区别

| 区 别 项 目 | 主要目的 | 主要形式和方法 |
|------------|------------------|-----------|
| 体育 | 增强体质、掌握技能技术、进行教育 | 体育教学和锻炼 |
| 竞技运动 | 创造优异运动成绩 | 运动训练和运动竞赛 |
| 身体锻炼和身体娱乐 | 增强体质、休闲娱乐 | 玩和锻炼 |

第二节 体育的起源和发展

一、人类和社会发展的需要是体育和发展的基本原因

原始社会的人类是在劳动中逐渐进化,终于有异于其他动物的。特别是作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑,作为人类交际工具的语言,都是在劳动过程中产生和发展起来的。人类在制作工具和共同劳动中,逐步地脱离动物界,建立了社会集体,揭开了人类社会的历史。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文所指出:“劳动是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说,劳动创造了人本身”。

在原始社会的严酷生活条件下,人们不断地发展了自己的智力和体力,发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、泅水等谋生的技能。历史唯物主义认为,社会生活的物质条件是文化(包括体育)产生和发展的物质源泉。随着生产工具的改进、劳动技能的提高和适应社会生活发展的需



要,年长者向下一代人传授各种技能。这是人类教育的萌芽,也是体育的萌芽。

在探讨体育的起源时,除应看到生活劳动所起的决定作用以外,还要看到其他因素。例如:宗教和祭祀活动时的诸多抒发感情的动作,部落间冲突中的械斗,劳余时的快活而有趣的游戏,为治疗某些疾病而进行的保健活动等对体育起源的直接关系。总之,体育是随着社会生产和生活的不断发展,随着科学技术和文化教育的不断进步而逐步发展成为专门的体系。

体育成为专门体系,是和人们对它增强体质、提高劳动生活能力的特殊作用的认识的不断深化分不开的。据历史资料记载,人们很早就对体育的强身、医疗作用有了认识。我国古代早有把体育和人体健康紧密联系在一起,从而有运用体育这一手段进行强身、防病、治病的传统。如尧舜时代用“消肿舞”防治关节病;春秋战国时代用“导引术”、“吐纳术”强身治病;西汉时期的诸多套路以健身为目的的身体活动形式——长沙马王堆三号墓葬出土的西汉年代的帛画《导引图》,就描绘有不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、扭腰、深呼吸等四十多种动作,并有十二处提及防治疾病的文字说明。

在我国古代不仅盛行许多健身体育活动,而且在锻炼原理上也有不少颇有科学性、哲理性的论述。如“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”;“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬如户枢不朽是也”。同时还继承了“导引”的经验,编制了以虎、鹿、熊、猿、鸟的动作为蓝本的“五禽戏”,是用以防治疾病的健身操。宋代的“八段锦”,明、清代的“太极拳”均属对体育的健身和医疗作用有了进一步认识的基础上发展起来的宝贵遗产。

体育的发展和教育的发展是紧密联系着的。自从教育形成独立体系后,体育始终是教育的组成部分,成为教育的基本内容之一。如殷商时代把射箭作为必学的基本内容;周代也把射、御列在礼、乐、射、御、书、数的“六艺”之中;在古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容;在公元前4~6世纪的雅典教育体系中规定,13~15岁的奴隶主子弟须上体操学校,学习角力、竞走、跳高、掷铁饼、掷标枪和游泳;中世纪欧洲封建社会的教育体系中,把骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋、吟诗等“七技”列入教育内容并对其组织方法做了改进,促进了体育的发展,为体育日趋科学化奠定了基础。

在我国体育发展的过程中,汉朝的“文景之治”,隋唐、五代时期,特别是唐朝时期的“贞观之治”到“开元盛世”,国家政治稳定,经济繁荣,对我国体育的发展都起到了促进作用。但在清乾隆之后,内政腐败,外患频仍,中国封建社会走向崩溃。特别是鸦片战争以后,民族体质日衰,被外国人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。1949年,中华人民共和国的诞生,使我国进入了一个崭新的历史时期。随着政权性质的改变和人民生活水平的提高,体育的性质及其在社会上的地位也发生了根本的变化,体育成为全民的事业,人民的体质逐步得到改善,在新中国成立不到10年的时间里就甩掉了“东亚病夫”的帽子。人口寿命也由建国初期的平均35岁提高到1957年的平均57岁,再提高到1980年的平均69岁。与此同时,我国的体育健儿开始登上国际体坛,洗刷了新中国建立前四次参加奥运会均以“零”告终的屈辱。截至1990年,我国体育健儿共获世界冠军454个,打破和超过世界纪录417次。1982年我国体育代表团在第9届亚运会上第一次登上金牌总数第一的宝座;1986年蝉联第10届亚运会之冠;1990年我国成功地举办了第11届亚运会,并获得183枚金牌。世界舆论赞誉我国为亚洲体育强国。迄今已有近三



分之一的体育项目达到和接近世界水平。我国乒乓球运动在世界锦标赛中 20 多年长盛不衰,一直领先;中国女排夺得世界大赛“五连冠”的殊荣;中国运动员在第 23、24 届奥运会上大显身手,成绩喜人,令世界体坛瞩目。特别是在第 27 届悉尼奥运会上中国代表团以 28 枚金牌位列三甲。我国体育能取得今天的成就,是和党的十一届三中全会以来改革开放的方针政策、政治的稳定、经济的发展分不开的。

纵观体育在人类历史长河的发展过程,可以看出体育的盛衰是有规律性的,它表现在体育的发展受社会政治、经济的制约。政治上统一、安定,经济上繁荣,体育就兴盛、就发展;反之,政治上动乱、腐败、衰落,体育的发展就缓慢,及至萧条、凋敝。体育与教育的发展相辅相成,密切相关;体育与军事的发展互相促进,相得益彰;体育与医疗卫生、休闲娱乐更是水乳交融,并行不悖。

二、学校体育的发展概况

一定社会的体育总是和一定社会的政治、经济密切联系着,并受其影响。在人类进入阶级社会后,各个时期的统治阶级利用手中掌握的权力,对文化教育(包括体育)施加各种影响,使之符合自己的意志。

(一) 旧中国的学校体育

在我国的奴隶社会时期,以西周最为典型,奴隶主为了维护自己的统治,实行文武结合的“六艺”教育,即礼、乐、射、御、书、数。其中的“射”、“御”是直接用来培养军事技能和进行身体训练的,而“礼”、“乐”中的舞蹈动作,则具有锻炼身体的作用。这就是我国学校体育的雏形。

两千多年来,我国封建社会的教育基本上是独尊儒学,文武分途,读书做官。如汉代以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本内容;隋唐时期实行科举制度;宋、明、清时期更进一步主张静坐读书和思考等,实际是取消了体育,更助长了文弱之风。可见,封建社会只重视智育和德育,而轻视和取消了体育。

清末到国民党统治时期,由于帝国主义列强的入侵,使我国学校体育带上了浓厚的半封建、半殖民地色彩,“东亚病夫”的帽子长期屈辱地戴在中国人民头上。只是由于一些有志于强国之士,把欧美、日本的体育引进到我国学校教育中来,才使我国的学校体育稍有发展。但由于统治者根本不关心民族的振兴和人民的健康,所以这一时期的学校体育是根本不被重视而难以得到发展的。

(二) 新中国的学校体育

新中国成立后,随着社会主义建设事业的发展,学校体育出现了崭新面貌。

1949 年到 1957 年,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旧体系、建立新体系的过程。党和政府按照马克思主义的教育观点,把学校体育视为培养全面发展的新一代人的重要方面,十分关心青少年的健康成长,作出了一系列的指示和决定,采取了许多措施。如 1954 年 5 月颁布并实施的《准备劳动与卫国体育制度》(简称“劳卫制”),对宣传我国体育的目的,激发学生参加体育锻炼的积极性,促进群众性体育活动的开展,进一步推动体育教学改革等方面都起了很大的作用。因而这个时期的学校体育得到了蓬勃的发展,为创建我国社



会主义学校体育的体系积累了宝贵的经验,打下了良好的基础。

1958年,学校体育曾一度陷入“急于求成”搞突击的歧路,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“调整、巩固、充实、提高”的方针,学校体育总结了正反两方面的经验,克服形式主义,注重锻炼实效,重新走上了正确轨道,使学生体质有所增强,运动技术水平也相应得到提高。

1966年到1976年中国人民经历的史无前例的十年浩劫,使学校体育遭到了空前的破坏,建国以来所取得的成功经验被否定,学校体育基本上处于被取消状态。粉碎“四人帮”反革命集团以后,特别是党的十一届三中全会以来,经过拨乱反正,学校教育的管理体制、规章制度逐渐恢复,学校体育重新得到了恢复和发展。1979年,教育部和国家体委、卫生部联合颁发了各级学校体育工作和卫生工作的两个暂行规定,国家体委重新修订了《国家体育锻炼标准》等,都极大地促进了学校体育工作的开展。课外体育锻炼、训练、竞赛也在逐步恢复的基础上日益活跃,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。

进入20世纪90年代,深化改革、扩大开放的第一年,经国务院批准,由国家教委与国家体委、国家教委与卫生部分别联合颁发了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,国家教委颁布了《大学生体育合格标准》。这是学校体育卫生工作的最高法规,它展示了我国学校体育卫生工作进一步走向法治的轨道,使其管理工作更加规范化和制度化的前景。因此,我们必须着眼于2000年社会对大学毕业生身体发展的需要,着重于不断增强学生体质,促进学生身心全面发展,提高学生体育素养,培养学生从事身体锻炼的兴趣、习惯,与技术教学相结合,提高学生运动能力,使其终身受益。

总之,我国的学校体育是在新中国成立后,在党和国家的重视下,采取了一系列有效措施,方得以蓬勃地发展。

第三节 体育的功能

随着社会的进步,人类文明的发展,社会生产力和人们生活水平的提高,体育在整个社会生活中的地位愈来愈重要,体育的多功能效益也进一步被人们所认识和运用。体育的功能就是指在人类社会实践中,体育对社会的发展和人的发展所产生的独特作用和效能。

一、健身功能

所谓健身,就是强健体魄、增强体质。生物科学的理论和体育的实践已证明,体育锻炼是促进人体发育,增强体质,促进健康的积极手段和方法,“生命在于运动”已被人们所公认。

在体育锻炼时,需要消耗一定的能量,体内的能量贮备相应下降。但是,锻炼后经过食物的补充和合理的休息,体内的物质和能量的贮备将超过原来的水平。“用进废退”的法则还告诉我们,长久不使用的器官、系统将会萎缩、退化。而经常使用的器官、系统则得以发展,并逐步形成形态学和生理学的特征。这个特征就是由于经常性的、有针对性的体育锻炼所带来的体质增强



的表现。

(一)全面、协调地发展人体的形态结构和各器官、系统的机能

人体是在中枢神经调节下的一个完整统一的整体。人体形态结构的发展不仅关系到外部形态的美观,而且对各器官、系统机能的发展也有极其重要的影响。如体质弱的人,不仅体态欠雅,更主要的是机能能力弱,稍一活动就疲劳,就支持不了。虽有满腔热情的愿望,然而力不从心,只有“望洋兴叹”。所以,只有形态结构得到全面、匀称、协调发展时,各器官、系统的机能才有可能得到充分的发展。同样,各器官、系统机能的协调发展,也有助于形态结构的完善和发展。

科学的身体锻炼,就是要根据人体解剖的特点和生理活动的规律,依据身体发展的具体情况和需要,“抑其过而救其不及”,全面协调地发展和改善身体形态结构,以达到体态优美、机能完善的效果。

(二)促进身体素质的全面提高

身体素质是指人体在运动活动中表现出来的机能能力,是衡量人体工作能力的重要标志之一。

身体素质是在先天的基础上,在后天的劳动、运动、生活中发展起来的。通过有针对性的锻炼,人体所能承受的重量不断提高,就发展了力量素质;移动一定距离所用的时间逐步缩短,就发展了速度素质;用一定的速度坚持相对长时间的运动或持续一定量的肌肉活动时间的提高,就发展了耐力素质;对周围事物变化的反应不断加快、灵活、敏捷,就发展了灵敏素质;在各种活动中,使关节、韧带的活动范围增大,就发展了柔韧素质。可见,身体素质发展得愈全面、愈完善,人体的工作适应性愈强,工作能力愈强,对社会主义四化建设事业的贡献愈大。

(三)提高对自然环境的适应能力

适应能力是指人体在适应外界环境时所表现的机能能力,它包括对外界环境的适应力和对病害的抵抗力。长期在各种气候和环境下(严寒、酷暑、风、雨、霜、雪、空气稀薄等)进行锻炼,能改善有机体的调节机能,从而提高机体对外界的适应能力。

人体在各种生命活动过程中,无时不在破坏着体内的平衡,所以,机体本身就必须随时进行调节,以达到内部的平衡。调节人体这个平衡能力主要是在中枢神经系统的指挥下进行的。现代医学认为,不同自然环境条件都会对机体造成不同的影响。气温变冷,有的人容易感冒;炎热天,有的人容易中暑;但在同样的环境条件下,有的人却不会产生这种症状。这说明人的体质不同,适应自然环境的能力、抗病的能力也不同。

人体对自然环境适应能力的程度,也是健康状况、体质强弱的标志之一。人体对自然环境有一定的先天适应能力。通过体育锻炼,提高神经系统的调节机能和各器官机能水平,就可提高机体对外界环境的适应能力。而这种锻炼应从实际出发,持之以恒,既不要怕苦,也不要怕累,又不蛮干、不逞能,冬练三九、夏练三伏,要经受着大自然各种困难条件的考验。

大学生对体育具有健身功能的道理是不难理解的。但要使健身功能在每一个学生身上充分体现出来,却并非一件很容易的事情。故为现在学习的更好,为将来生活的充实、健康长寿,为为四化大业做出更多的贡献,必须坚持经常的刻苦锻炼。



(四) 防病治病,推迟衰老,延年益寿

体育的医疗保健功能表现在预防疾病,运用体育手段治疗疾病,康复身心,延年益寿。

随着科学的发展,近年来人们的体力劳动日趋减少,脑力劳动相应增加,人体的片面性发展加剧。特别是生活都市化带来的运动不足,生产、生活所造成的环境污染,膳食中肉类食品、脂肪的增多等,造成“20世纪流行病”、“文明病”——神经衰弱、肥胖症、高血压、心脏病,给人的健康带来了严重的威胁。而大学生中的视力减退、神经衰弱以至肝炎、结核病等,尤应引起大家的关注。

各种疾病的患者和体弱者,迫切要求通过体育锻炼,对症治疗他们的疾病和强壮身体。体育的医疗保健功能,在现代社会中日趋突出。实践证明,针对不同患者、不同病症,采用相应的运动活动,制订最佳的锻炼内容,并坚持实施就可以防病治病,提高健康水平。当前广泛采用的保健、康复的运动项目有:气功、太极拳、跑步、五禽戏、八段锦、健身操、健身舞、小球类活动等。

二、教育功能

体育的教育功能,在马克思主义经典著作的有关教育的论述中曾多处提及,认为体育是教育中不可缺少的组成部分,是培养全面发展的人才的重要手段。由于科学技术的发展,生产过程的机械化、自动化程度的不断提高,不解决人的全面发展,没有体力和智力结合的一代新人,共产主义是不可能实现的。根据马克思主义的学说,我们的党和国家历来重视体育的教育作用。在整个教育体系中,体育独特的教育功能在于:使学生掌握科学锻炼身体的知识和方法,促进身心全面发展;培养勇敢、顽强、勇于克服困难等意志品质;培养组织性、纪律性、集体主义精神等行为道德准则和规范,以及爱国主义、国际主义和为四化大业献身精神等。

体育可以为人的智力发展提供良好的生理基础,人的智力指的是观察、记忆、思维、判断的综合能力。体育运动可以改善大脑的代谢机能,从而为神经系统的工作创造适宜的兴奋状态。实验证明:适当参加锻炼的学生,其若干智力结构的发展优于运动不足者。体育运动的竞赛性,可以激发学生钻研科学文化知识、勤学苦练、奋发向上、不甘落后的精神。现代体育涉及多学科知识,运动可以使人们学到有关生命规律、运动卫生、哲学、心理学等方面的知识,开阔眼界,开发智力,培养成为富有享受人类文化财富的能力。

体育竞赛对参加者和参观者都有很大的教育作用。中国女排在夺取“五连冠”的拼搏过程中表现出来的精湛球技、顽强的拼搏精神、高度的责任感和爱国心等,大大地激发了全国各族人民的爱国热情,振奋了民族精神,有力地促进了社会主义“两个文明”建设。可见,体育运动是一种极富吸引力的教育手段。

三、娱乐功能

体育本身所具有的游戏性、竞赛性和艺术性,可以起到丰富社会文化生活的作用和满足人们精神上的需要。近年来,人们的物质生活水平有了明显的改善和提高,业余时间有所增加。如何为人们的余暇生活提供丰富多彩、健康文明的活动内容,已成为我国当前社会迫切需要解决的问题之一。



人们在紧张的工作和劳动之余,进行体育活动和观看精彩的比赛和表演,那种赏心悦目的体育运动之美,可以松弛神经,调节心理,使身心获得积极性的休息,这不仅有助于恢复疲劳,也是精神上的享受。

人们通过参加体育活动,能够在完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇的周旋中,在征服自然环境的障碍中得到一种非常美妙的快感。如气功可以使人悠然自得,乐在其中;跑步可以使人有条不紊,勇往直前;打球可以使人机智灵活,豁达合群。现代奥林匹克运动会创始人德·顾拜旦在他的《体育颂》中,满腔热情地歌颂了体育的娱乐功能:“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。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育不愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男女老少各个层次、年龄段人们的精神生活的需要。

四、政治功能

体育运动在振奋民族精神、激发爱国热情和民族自豪感方面,有巨大的社会功能。体育被看做民族精神的窗口,是民族富强、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。每当我国运动员取得世界冠军时,全国人民一片欢腾,从中受到极大的鼓舞。在第23届奥运会我国健儿取得“零的突破”的成就时,海内外炎黄子孙无不振奋欢呼,体育热和爱国热融汇在一起,“振兴中华”口号遍及祖国大地。运动员的拼搏精神鼓舞着全国人民,形成了巨大的精神力量,推动了祖国的四化建设。

以“团结、友谊、进步”为宗旨的第11届亚运会是我国第一次举办的综合性国际体育大赛,它的成功举行,极大地激发了我国各族人民的爱国热情,增强了海内外中华儿女的自尊心和自信心,充分体现了全国各地、各部门社会主义大协作的精神,这其中就有首都学生做出的无私奉献。据有关方面统计,在首都高校16万大学生中,直接、间接为亚运会服务的就有10万人。第11届亚运会虽然闭幕了,但“无私奉献、艰苦奋斗、团结协作、争创一流”的亚运会精神已深入人心,它必将激励全国各族人民同心同德,奋发图强,为把我国建设成为社会主义现代化强国而努力奋斗。

在国际体育交往方面,运用体育的功能作为交往上的一种颇为有效的手段,越来越为各国政府重视和运用。所谓“乒乓球外交”就是这一方面的一个突出的范例,“用小球转动了地球”充分显示了体育的特殊社会功能。

五、促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,它是由生物人变成社会人的过程。任何一个社会要想延续下去,就必须努力将其文化传递给下一代,用统一的规范来约束和指导个人的行动,使其逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。

人的社会化是一个非常复杂的过程(见图1-2),不论是作为内容还是手段,体育运动都是不可缺少的,具有非常重要的作用。

首先,体育可教导基本生活技能,儿童通过游戏学会走、跑、攀、爬、搬运等基本技能,从而提



高他们的基本活动能力。同时,在游戏中通过“假装”和“拟成人”的各种活动,模仿各种社会角色的动作和行为,学会适应社会生活。其次是教导社会规范,发展人际关系。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,又是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接教育、监督下有组织地进行的,这是对培养青年一代遵守社会生活准则的一个强化。由于体育活动,特别是体育竞赛中,人们聚集在一起,参观者之间互相交往交谈,比赛者在个人之间、集体之间的交互作用更为频繁,会不时地对参加者提出思想品德方面的严峻考验。是坚持到底还是半途而废;是大方宽容还是斤斤计较;是互相鼓励还是相互抱怨……这些都是自我教育或接受教育的良好契机,是培养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。其目的在于促进个人对社会的义务感、责任感,培养人们作为未来社会角色所必须具备的条件。第三是传授文化科学知识。社会在向青少年传授人类文化遗产的过程中,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、健康的生活方式的前提条件。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。

六、社会感情功能

社会感情功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致。

由于传统教育和宣传舆论的影响,人们总是会产生和形成与社会相一致的心理。在一般情况下,人们的个人需要基本一致,以这些需要为原动力,可以推动人去努力工作,遵守社会规范,为社会做贡献。但有时也会因其他原因而导致一些人心理失调,甚至连正常的个人需要也会被窒息而产生变态心理。如个人犯了错误,亲属的死亡,天灾人祸的打击等都会使人的心理失去平衡。

体育运动具有竞赛性,竞赛具有对抗性、竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性。因此它能引起极大的社会关注,引起人们心理上的悬念,人们往往对于那些不可能预知的东西寄予更大的期望。运动竞赛却能以其特殊的方式在震撼人心的情境中,使人们的期望在短时间得以满足,这种情境使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,从而调整失去平衡的心理。

1981年中国女排获得世界杯冠军时,全国各电视台、电台转播实况,使其深深地触动着每个社会成员的心灵,产生了一次影响面极广的社会情感转变。一时间,从全国来了3万多封贺电。这一股社会感情的洪流,充分显示了体育社会情感功能的深度和广度,对各种不同心态的人都产生了一定的调节作用。它能够激励正在成长的一代更加自觉地意识到自己肩负的责任;鼓舞正在困难中奋斗的人们去奋力拼搏;对于一些因身体伤残而一度对生活失去信心的人们,它像一支火炬,照亮了他们未来的道路,进一步激发起他们做人的尊严;即使对于极少数已“失足落水”的人们,它也像一服清醒剂,使他们猛醒,决心要痛改前非,重新做人。

一些重大的国际比赛,往往是100多个国家实况转播,观众上十亿。第24届奥运会160多个国家报名参加,堪称举世瞩目!其他任何文学、艺术、娱乐形式,任何世界名著、名曲、名剧,都

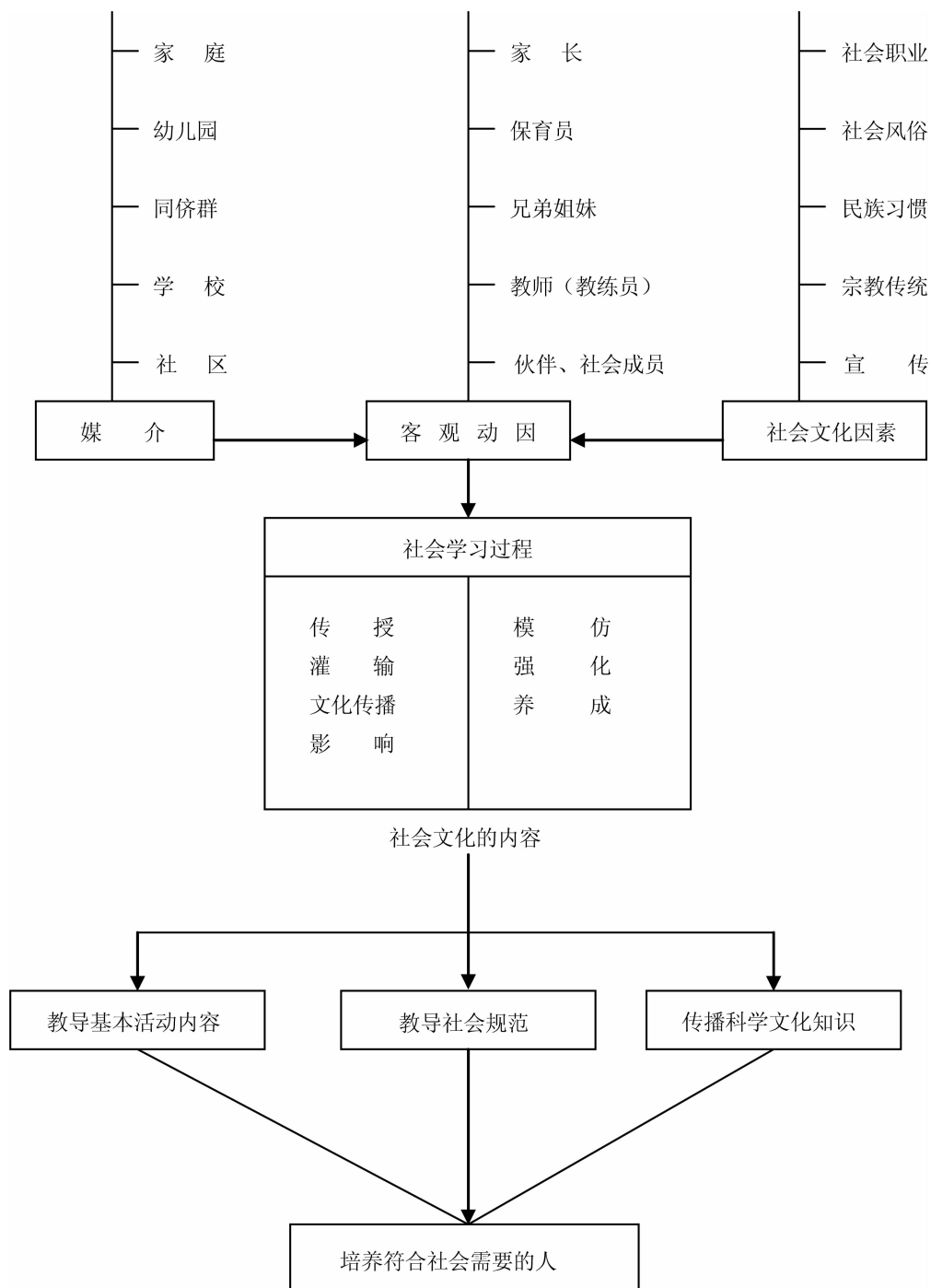


图 1—2 人的社会化过程示意图

不可能在同一时间获得如此多的拥戴者。加上体育运动具有生动性特点,它可以使人们在身体活动的实际体验中,对自己健康、对生活 and 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,体育是其他社会活动所不可以比拟的,它是一个卓有成效的重要手段。

七、经济功能

当前在国际上,一些经济发达国家非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。有的已把竞技运动看成一桩大生意,采用各种方法增加体育的经济效益。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量应急补助;意大利奥委会每年收入近 10 亿美元,但不需要政府拨款,反而向当局缴纳相当可观的税金;而德国、瑞士、奥地利、法国的体育经费中,约有三分之一来源于自身收入。现在承办大型运动会也不再是赔钱的事了,扣除比赛消费,还会有一笔可观的经济收益。表 1-2 是举办奥运会的经济收益情况。

表 1-2 历届奥运会经济收益情况表

A 历届奥运会出售电视转播权的收益

| 届次 | 墨西哥奥运会 | 慕尼黑奥运会 | 蒙特利尔奥运会 | 莫斯科奥运会 | 洛杉矶奥运会 |
|----|---------|---------|----------|-------------------------|----------------------------|
| 收入 | 450 万美元 | 750 万美元 | 2500 万美元 | 8500 万美元(含 5000 万美元设备费) | 225000 万美元(含 12500 万美元设备费) |

B 三届奥运会发售纪念币统计

| 届次 | 质地 | 种类 | 发售总量 | 获得利润 |
|------------|--------|----|------|-----------|
| 1972 年慕尼黑 | 银 | 5 | 1 亿枚 | 20600 万美元 |
| 1976 年蒙特利尔 | 银、金 | 29 | | 11500 万美元 |
| 1980 年莫斯科 | 金、银、白金 | 5 | | 26000 万美元 |

C 三届奥运会彩票收入

| 届次 | 1972 年慕尼黑 | 1976 年蒙特利尔 | 1980 年莫斯科 |
|--------|-----------|------------|-----------|
| 彩票收入总额 | 11978 万美元 | 23500 万美元 | 15000 万美元 |

D 历届奥运会观众及售出门票总数

| 届次 | 墨西哥奥运会 | 慕尼黑奥运会 | 蒙特利尔奥运会 | 莫斯科奥运会 |
|------|-----------|----------|----------|----------|
| 观众总数 | 约 400 百万人 | 445.7 万人 | 313.4 万人 | 483.6 万人 |
| 外国游客 | | 14~15 万人 | 16~17 万人 | 20 万人 |
| 售出门票 | 190 万张 | 330 万张 | 320 万张 | 513 万张 |

另外,在日常体育活动中增加经济收入的措施很多:如提高体育设施利用率;根据观众的需要和兴趣,组织热门活动,提高上座率;举办娱乐体育活动;发展体育旅游,谋求赞助;发售体育邮票;开设体育咨询站等都是谋求体育经济效益,发挥体育经济效益的途径。



第四节 我国体育的目的和任务

一、确定我国体育目的任务的理论依据

体育的目的任务是受一定社会所制约并为其服务的。我国体育的目的任务,是根据马克思主义基本原理同中国社会主义革命和建设的实践相结合的基本原则确定的。在本文第一节里涉及了学校教育中的体育问题。本节着重从社会的发展、生产力的发展以及对人的个性全面协调发展的要求,来理解我国体育的目的任务。

马克思主义理论揭示了新生一代的全面发展的巨大意义和必要性。马克思和恩格斯在论教育的著作中指出:“人的身体和精神的发展不可避免地是由生产力发展的历史决定的。”也就是说,随着社会的发展,必然要解决人的全面发展问题。马克思写道:“我们把教育理解为三个东西:第一,智育;第二,体育,即体操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。”马克思还多次强调指出:“作为体育内容和方法的体操的意义,只有合理地去组织这种体操,才能消灭在资本主义生产中劳动分工给工人造成的体力发展的片面性。”

十月社会主义革命胜利以后,列宁和斯大林继承和发展了马克思主义的发展教育的学说,论述了在社会主义条件下,体育的特别重要的意义。列宁指出:“青年人特别需要活泼、愉快和朝气,有益于健康的体育活动……多方面的兴趣,学习、研究、探讨,并且所有这一切尽可能共同进行!”

我们党和政府根据马克思主义原理,历来十分重视体育事业,在不同历史时期,对体育都作了明确的指示。建国初期,朱德同志在中华全国体育总会筹备会议上指出:“过去的体育是和广大人民群众脱离的,现在我们的体育事业,一定要为人民服务,要为国防和国民的健康利益服务。”1954年,当我国进入第一个五年经济建设计划时期,党中央指出:“改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。”1958年,党中央在对国家体委党组的批示中,再次明确指出:“体育运动的根本任务是增强人民体质,为劳动生产和国防建设服务。体育运动的方针是适应广大劳动人民对增强体质的要求,大力开展群众性体育运动,在体育运动广泛开展基础上,提高运动技术水平,不断创造新纪录。”

在党的十一届三中全会以后的新的历史时期,党中央于1984年10月下发的《关于进一步发展体育运动的通知》中指出:“体育关系到人民的健康、民族的强盛和国家的荣誉,对提高广大人民群众的思想觉悟,实现党在新时期的总任务,发展国际交往与加强同世界人民的团结和友谊,加强国防力量,都有重大的作用。为此,全党全社会都要重视加强体育工作,进一步发展全民族的体育运动。”

党和政府对体育的批示,为确定我国体育目的任务提供了有力的依据。



二、我国体育的目的与任务

根据体育的特点、作用和我国社会主义制度的需要,我国体育的目的是:增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。这一目的反映了四化建设的要求,与我国社会主义建设的目标是一致的,是为了“保证最大限度地满足整个社会不断增长的物质和文化的需要”这一目的,也反映了提高运动技术水平、开展运动竞赛,为促进各族人民和各国人民之间的团结和友谊的需要。这一目的体现了体育是文化教育的组成部分,它除了提高全民族的健康水平之外,也负有丰富人民文化生活,振奋民族精神,促进人的全面发展的任务。

上述目的是我国体育的总目标,它正确地反映了体育本身固有的特点和独特的效能,同样也反映了我国社会实践对体育的需要,完全符合马克思主义的原理。要实现我国体育的目的,必须完成以下几方面的任务(见图 1-3)。

(一)增强人民体质,提高工作效率,延长工作年限,使人健康长寿

体质是指人体的质量。它是在遗传和后天获得性的基础上表现出来的生理机能、形态结构和心理素质的综合的、相对稳定的特征。人的体质受遗传变异和后天的营养、劳动、睡眠、生活环境、体育锻炼等条件和生命规律的影响,因而体质是可变的。其中科学的体育锻炼,对体质的影响最为积极有效。

体质包括体格、体能、机能、适应力和精神状态等(见图 1-4)。

体格指人的形态结构,包括人体生长发育的水平,身体整体指数和比例(体型),以及身体的姿态。

体能是指人体各器官、系统的机能在活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等)和身体的基本活动能力(走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、举重物等)。

适应能力指人体在适应外界环境时所表现出来的机能能力。它包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

体质增强的内涵有下列四个方面(见图 1-5):

1. 促进体格健壮。有机体的生长主要指,细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化。而发育则包括有机体各器官、系统在形态和机能上的变化。二者既有区别又有联系,它们都受遗传变异、营养和自然生长的影响,而体育锻炼能够加速这个过程,并使之更加完善。体型的改善和良好的身体姿态,可以使人体外形完美。健美的体型、端正的姿态,可以反映一个人的气概和精神面貌,是精神文明的标志之一。健壮的体格是发展体能的物质基础。

2. 全面发展体能。体能的发展通常与提高有机体机能的过程是一致的。如发展了耐力素质,有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作的持久性都得以发展。因此,全面发展体能也是促进有机体形态、机能协调发展的重要因素。体能是掌握完善的运动技能的必要条件。

3. 提高有机体的适应能力。长期在严寒、酷暑、风、雨、雪或空气稀薄等各种气候和环境条件下进行锻炼,能改善有机体的体温调节功能,从而提高有机体对自然环境的适应能力。同时,由于体育锻炼能促进血液循环,加速新陈代谢,提高造血机能,因而就提高了有机体对各种疾病的抵抗力和对各种“文明病”的防治作用。



4. 促使精力充沛,生命力旺盛。精力充沛、生命力旺盛对一个人的精神状态,具有很大的影响。同时精神状态如何,对身体的健康状态也有重大的影响。我国古代医书《内经》中就有“怒伤肝,思伤脾,忧伤肺”之说。因此,欲做到精力充沛、生命力旺盛,除了科学地进行体育锻炼外,还必须加强自我修养,提高自控能力,改善精神状态,乐观愉快地工作、学习、生活、锻炼。

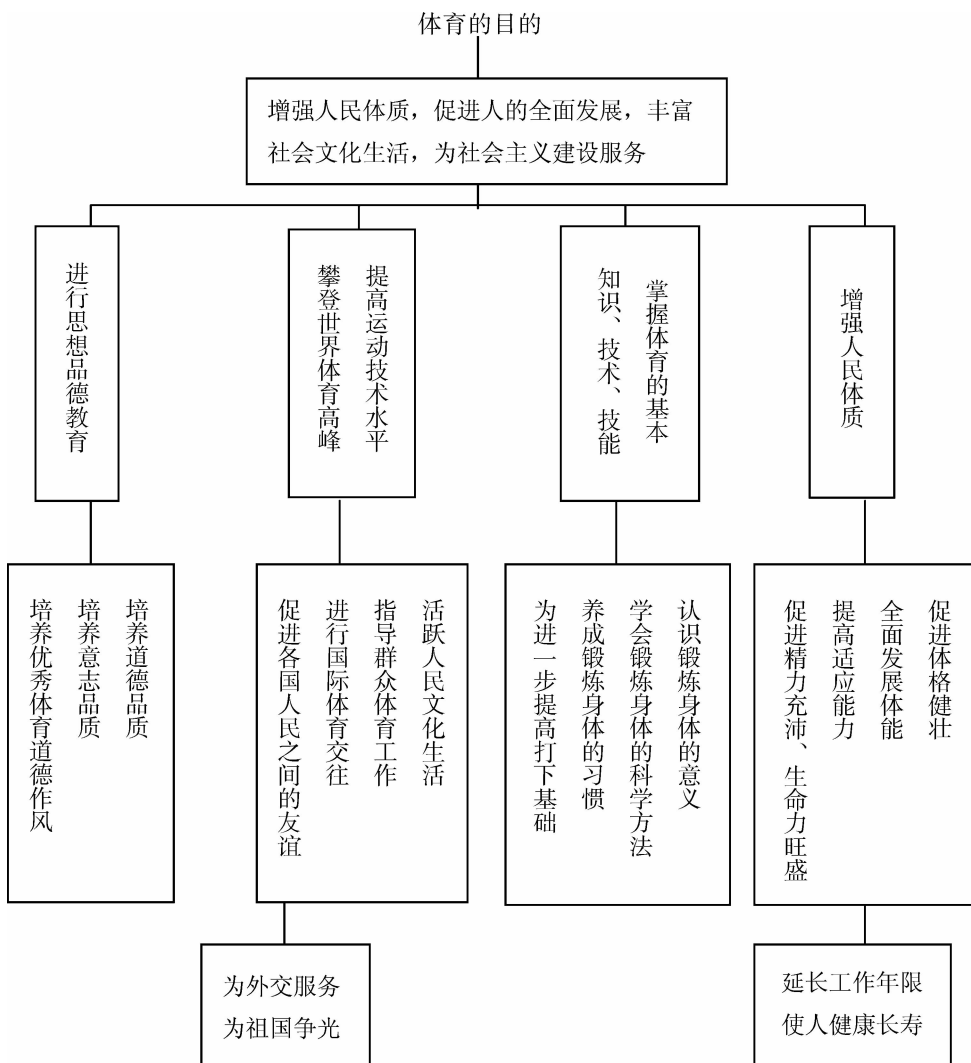


图 1-3 我国体育的目的任务

党中央和国务院号召,在本世纪要把我国建设成为体育强国。体育强国的第一条指标就是普及城乡体育运动,使青少年的身体形态、素质有明显提高,使人民的体质得到增强。国家所制定的全民健身战略,就是为了增强人民体质。

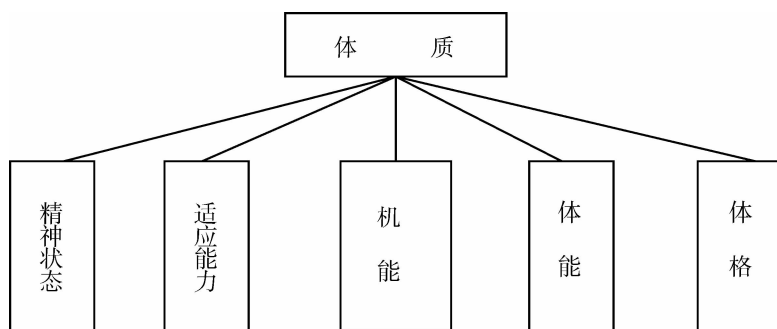


图 1-4 体质包含的内容

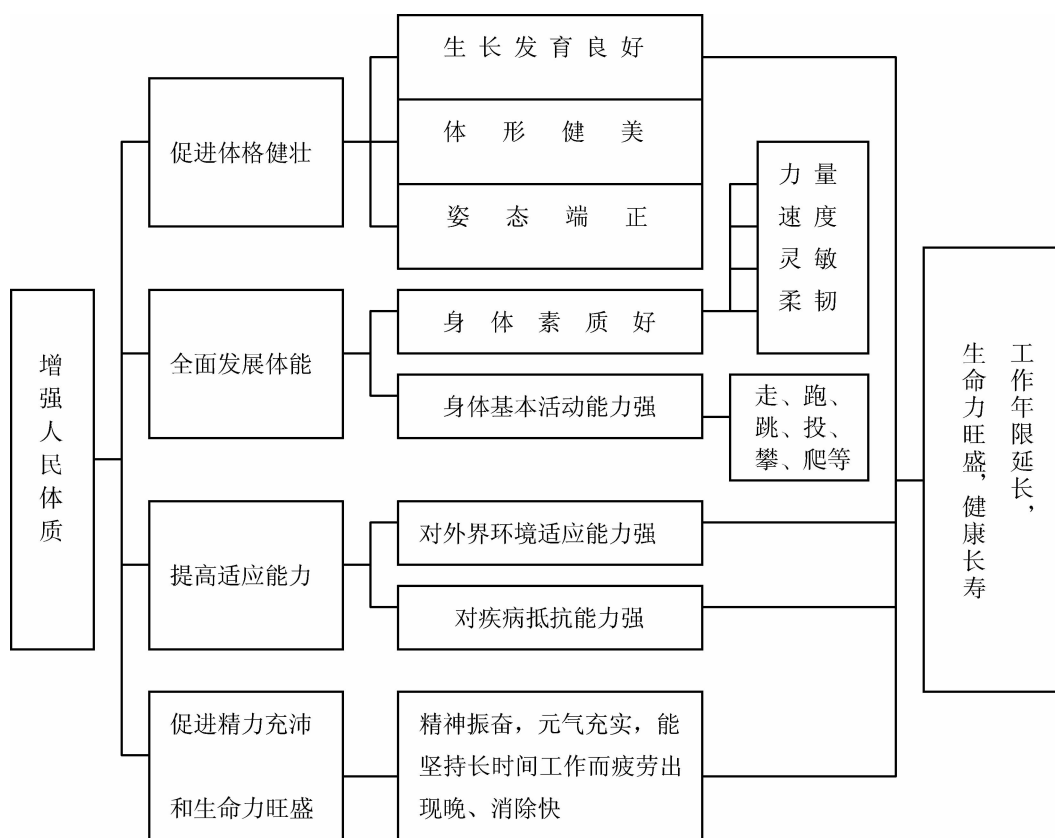


图 1-5 增强体质所包含的内容

(二)掌握体育的基本知识、技术和技能

掌握体育的基本知识、技能,不仅关系到继承人类所创造的体育科学的成就,而且对人们认识体育锻炼的意义,学会锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯和提高运动能力都有重要的意义。

体育知识的教育,能使人们了解自己的身体,懂得锻炼身体的作用,知道如何根据自己身体的需要进行科学的体育锻炼。这种“明白周详知其所以然之智”,正可以调动人们进行体育锻炼



的积极性,使人们学会健康地生活。体育的知识还是进行思考和判断的基础。在体育运动的技术、战术日新月异发展的今天,一个球队如果不学习理论,不研究规律,智力素质太差,只凭个人和教练员的经验,就很难应付变幻莫测的比赛。再者,有了一定的体育知识,观看各项比赛和表演,就可以提高欣赏能力,丰富文化生活。

这一任务规定,要系统地掌握生活需要的技能、技术,其中包括工作和生活直接实用的运动技能和技术,如走、跑、体操、游泳、滑冰、活动性游戏等。经常参加体育锻炼的人,在掌握较难技术或学习复杂的生产技术、技能时较一般人要快。

(三)提高运动技术水平,攀登世界体育高峰

提高运动技术水平,对群众体育的开展,具有一定的指导和推动作用,对丰富和发展社会文化,满足人们高水平的欣赏需要,也是不可缺少的。

体育是世界各国人民文化交流的工具之一。国际性竞赛活动,不仅是人民体质和运动技术水平高低的较量,而且在某种意义上也是经济、科技、文化教育的发展水平和民族精神面貌的竞赛,并且还是开展外交活动的一种手段。我国所制定的奥运战略,就是为实现这一任务的部署。

(四)培养共产主义道德、意志品质

道德是人们行为的准则与规范。共产主义道德是人类最高尚、最美好的生活准则规范。它是马克思主义和共产主义世界观为基础,为实行共产主义和共同幸福生活而斗争的思想、行为规范。

在体育运动中,个人之间、集体之间的行为关系复杂而变化频繁,思想活动非常活跃。这就要求每位参加者,要有与同伴协作、尊重裁判、尊重对方的道德作风。体育运动具有较激烈的对抗特点。这种对抗既是技术、战术的抗衡,也是参加者道德、意志品质和战斗作风的竞赛。因此,在体育运动中,培养人们的共产主义道德、意志品质,不仅是可能的,而且可以取得更为理想的特殊效果。

共产主义道德、意志品质培养的内容十分丰富。现阶段应结合体育实践,进行热爱中国共产党、热爱社会主义祖国,爱人民、爱劳动、爱护公共财物,对自己行为的责任感,集体主义,组织性、纪律性,公正、诚实、谦虚、有礼貌等的教育;进行勇敢、顽强、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚忍不拔的精神的教育。

三、实现体育目的与任务的基本途径和要求

(一)基本途径

体育锻炼、体育教学、运动训练和运动竞赛是实现我国体育目的和任务的基本途径。

在这几个基本途径的相互配合下,实现体育的目的,共同完成体育的任务。

体育锻炼是指广大群众从事体育活动的过程,其主要任务是增强体质。

体育教学是一个培养能力,传授知识、技术、技能的教育过程,是增强体质的基础活动。

运动训练是为提高运动技术水平和提高竞技能力而专门组织的教育过程,是以创造优异成绩为主要任务的过程。



运动竞赛,则是检查、促进体育锻炼、体育教学、运动训练效果的一个重要手段,对提高运动成绩有着极其重要的作用。

(一) 基本要求

1. 社会主义方向

中国体育必须坚持社会主义方向,坚持四项基本原则,为社会主义服务。

坚持社会主义方向,首先要坚持党对体育工作的领导。党的领导是我们搞好一切工作的保证,我国的体育事业是在党的领导和关怀下建立和发展起来的。实践证明,只有在党的领导下,坚持贯彻执行党中央的正确路线、方针、政策,体育事业才能沿着正确的道路,不断地发展和提高。

我国是社会主义国家,我们必须坚持体育工作的正确政治方向,反对体育脱离政治这个大局,要坚持政治统帅体育,体育服从并服务政治的观点。如果在体育业务上看来是可行的,但从政治上看却是不可行的,那体育就要服从于政治。这是实现体育的目的与任务的一个坚定不移的原则。

2. 正确处理体育与经济的关系

马克思主义认为人类的生产活动是最基本的实践活动,对其他一切活动有决定性影响。体育也不例外,其发展要受经济发展的制约。经济的繁荣、生产的发展,可以为体育提供雄厚的物质基础和时间保证。但是由于目前我国还不富裕,需要集中力量进行四个现代化建设,不可能把很多的钱花在体育事业上。这就要求体育事业的发展必须从实际出发,与经济发展的水平相适应。另一方面又不应消极地依赖于经济条件,要发挥人的主观能动作用,发扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良传统,少花钱多办事,力争把体育发展得更快一些。

3. 普及与提高相结合

在普及基础上提高,在提高指导下普及,这是我国体育迅速发展的一条规律。在普及方面,要根据需要与可能,坚持“业余、自愿、小型、多样,因地、因时、因人制宜”的原则;在提高方面以辩证唯物主义为指导,走出自己的道路。

普及与提高是对立统一的辩证关系,相互矛盾,相互依存。没有提高,普及是盲目的,不可能持久;没有普及,提高即是无源之水,也不可能发展。总之,普及与提高都是为社会主义服务,为大多数人造福,目的是一致的。

4. 学习与创新、继承与发展相结合

体育运动中有许多理论、方法、技术的东西,古今中外都是互相借鉴,共同使用。因此,在实践中,要处理好学习与创新、继承与发展的关系,从学习、生活的实际出发,走自己的道路,创造行之有效的方法,不断增强体质。

中华民族有极其丰富的民族体育,是我国文化宝库中的一颗明珠,经过挖掘、整理、改革,在“推陈出新”方针指导下,提高科学性,更有益于人们身心的正常发展。



第五节 体育手段

完成任何一项任务,都需要一定的手段。体育手段是人们为了强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。

一、体育手段的一般特点

首先,体育手段具有历史性特点。体育手段是社会不断发展过程中不断创造和丰富起来的,它是人类为满足自身的需要而创造的具有文化价值的精神财富,体育手段丰富与否是社会文明程度的标志之一。因为,体育手段的发展与社会的经济、文化、科技水平都有密切的联系,它是随着社会的发展和人们的需要逐步提高而不断由低级到高级、由少到多地发展着。所以,随着社会生产和生活水平的提高,为满足人们享受和发展需要的手段也越来越多。其次,体育手段具有国际性和民族性特点。体育手段不属于社会的上层建筑,没有阶级性,只要是健身价值高或较有趣味、易于被接受的体育手段,都不受任何政治和国界的限制而能够推向世界。目前夏季奥运会已列入 220 多个单项,冬季奥运会也有 40 多个单项。这些项目都具有国际上统一的比赛规则,可以在国与国之间进行开展。当然,体育手段的产生和采用,总是与一个国家或地区的民族传统文化和习俗有关。目前众多的国际通用的体育手段,都是发端于各个不同的民族和国家的,如我国武术、气功;日本的柔道;西班牙的斗牛等手段都正在或已经走向世界。即使在一个国家里,不同民族也有自己本民族传统的体育手段,如我国朝鲜族的秋千、跳板;蒙古族的摔跤、马术等。第三,体育手段具有地域性特点。体育手段的产生和流传总是与一定的地理环境、自然条件(如气候、地势等)有关。比如处在寒冷地带冰冻期较长的国家和地区,冰雪项目就开展较多;气候较热、水域较多的国家和地区,水上运动比较容易普及;草原地带畜牧业发达的国家和地区,会骑马的人就较多。

二、体育手段的产生和发展

体育手段都是脱胎于人类各种身体活动的动作,在这些动作的基础上,经过发展、演变和人类再创造的过程,逐步形成一个独立的完整体系。

(一)体育的手段来自生产劳动的动作和劳动工具的转化。人类最早也是最简单的体育手段——走、跑、跳、投等本身就是原始人劳动的基本动作,后来发展成为专门的体育手段。但并非所有的劳动动作和劳动工具都能转化为体育手段。

(二)军事防卫技能和武器的移植。随着时代和社会的变迁,人类为了保卫自己或侵犯他人,发生了日常军事争斗。军事中的一些常用的防卫技能和武器后来转化成体育项目或手段。如摔跤、技击和我国武术中的十八般武艺以及刀、枪、剑、戟等兵器,后来都成为体育的手段。

(三)生活技能的规格化。人们在日常生活中的活动技能多种多样,除走、跑、跳、投等之外,还有攀登、爬越、搬运重物等,人们把这些技能加以规格化,创造了一些专门用来训练人们身体



适应能力的体育手段,如3000米障碍、跨栏等就是日常越过障碍动作的规格化。

(四)体育手段来自娱乐。体育本身有娱乐性,现代体育的一个重要组成部分是身体娱乐。在体育手段中相当一部分是由娱乐活动发展而来的,如钓鱼、舞蹈等既是娱乐活动,又是体育手段。

(五)模仿动物动作。人类借鉴动物的动作和运动方式来增进健康,提高自身的机能能力,对培养灵活、轻便、机警和敏捷等素质大有益处,如中国古代的五禽戏、鹤翔桩、大雁功以及武术中的猴拳、鹰爪拳等,都渗透着中华民族古朴的运动仿生思想。现代体育项目中的蝶泳、蛙泳、海豚泳等也都体现了对动物动作的模仿。

(六)人们对自然的向往和挑战。征服和改造大自然是人类的天性。在体育运动中人类同样发挥了这种精神,创造了许多征服自然的体育手段,如登山、滑冰、滑雪、雪橇、滑水、渡江河湖海等。随着现代化生活方式的改变,人类不仅要征服自然,而且对大自然无比向往,因而又兴起了旅行、露宿、野营等很多野外活动项目。

体育手段随着社会的发展而发展,随着科技和体育科学的发展以及人们需要的提高,许多更能发挥人的潜力的、更有趣味的体育手段不断被创造出来,使体育手段更加系统化、多样化。例如:由于现代化汽车工业的发达,赛车项目由马车、自行车、摩托车发展到汽车大赛;由于体育手段与娱乐项目交融,产生了冰上舞蹈、冰上芭蕾、冲浪、滑水等更具吸引力的体育手段;由原有的体育项目互相结合形成了一批新的体育手段,如水上篮球、水中曲棍球等;有些体育项目在不同对象中开展又出现一批新的体育手段,如女子足球、女子冰球、女子马拉松、女子曲棍球等。与此同时,一些被实践证明不利于健康的或锻炼价值不大的项目,则逐渐被淘汰了。

三、体育手段的分类

人类有史以来所创造的体育手段有几百种,我们按不同目的和要解决的主要任务把体育手段分成五类。

第一类:健身类手段。其目的是为了健身、康复和预防疾病。这类手段的动作一般比较简单、轻缓,强度不大,如健身走、健身跑、太极拳、气功以及各种体操练习(如保健操、广播操、生产操)等。经常坚持锻炼,可以起到预防疾病、增进健康的功效,若是有了疾病,又可加速康复。

第二类:健美类手段。其目的不仅为了健身,而且为了美。随着社会的发展,人们对自身的要求不仅要无病、健康,而且要求更加完美,包括体型健美、姿态端正、动作协调、行动矫健。这是社会发展和人的需要发展之必然。如艺术体操、健美操、花样滑冰、舞蹈等,通过这些活动可以培养审美能力和身体的自我表现能力。

第三类:娱乐类手段。其目的主要是玩和放松,以获得积极性休息。这类手段的特点是富有趣味性,轻松愉快。通过这类活动,可以使人活动身体,调节精神,使因工作、学习而造成的紧张的神得到松弛。娱乐类手段分为娱人和自娱两类。在现代社会里,娱乐类体育手段受到各年龄段的人的普遍欢迎,如钓鱼、旅游、康乐球、高尔夫球、门球等。

第四类:竞技类手段。其主要目的是提高有机体的竞技能力(包括体力和智力),以便通过竞赛活动创造优异成绩,培养人的竞争性,以适应社会生活。这类手段竞赛性强,强度和难度都



较大,要求有较高的技艺。竞技运动项目多属此类。

第五类:冒险类手段。其主要目的既不是为了健身,也不是为了健美,而是为了锻炼人的体能、胆量,满足探险和创造奇迹的需要。社会要发展,人类也要发展,人体的潜力究竟能发掘到何等程度,人类在宇宙中能占有多大的空间,都需要人们去探索,因此而产生了这类体育手段。如乘热气球飞越大西洋;只身驾驶帆船周游世界;乘坐狗拉雪橇穿越北极;悬崖跳水;长江漂流等都属于这一类的手段。