

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学体育知识文库

八仙过海—丰富多彩的现代体育运动



八仙过海 丰富多彩的现代体育运动

现代体育的兴起

现代体育的诞生是以英国工业革命为标志的。十九世纪末期，产业革命首先从英国开始，蒸汽机和纺织机广泛应用在生产上，促进了生产力的飞跃，进入了资本主义兴起阶段，当时英国经过百年的努力，到 1830 年，在钢铁、机械、动力、无机化工方面技术上有所突破，终于完成了产业革命。这时英国国民收入增加了 7 倍，国际贸易额相当于其它国家的总和，在经济上首次取得世界领先地位。正是在这样的历史背景下，产生了现代体育，同时，体育活动又促进了新的工业化社会的发展。

1828 年，英国一位教育家叫托马斯·阿诺德，第一个把体育运动列为学校课程，这对发展现代体育起到了决定性作用，他被认为是现代体育的创造人。在他的影响下，1844 年在爱尔兰首府都柏林大学举行了世界上第一次学生田径赛。1857 年在英国成立田径协会并在剑桥大学举行了第一次学生锦标赛。阿诺德主张在体育竞赛中要取消野蛮粗暴，严格遵守规则，提倡体育道德。

前德国在现代体育的发展中也起到很大作用。1806 年法国拿破仑打败了普鲁士德国，前德国认为是民族耻辱，一位 1 哲学家弗希特发表了一篇《日耳曼民族宣言》，号召人们要锻炼身体抵御侵略。1816 年，一位柏林中学教师雅恩，他怀着对法国侵略者的仇恨，写了一本《德意志体操》，提倡用力量和灵巧性练习来培养意志、果敢、战斗精神和使社会充满快乐和生气。他让学生在大自然的环境中进行体操锻炼，从自然景色中培养学生的爱国主义感情。到 1850 年，前德国以同样的爱国主义精神成立了第一个体操协会。

瑞典的林氏体操几乎也是同样在拿破仑战争之后，在增强民族体力，抵御外来侵略的指导思想上提倡起来的。但他与前德国体操创始人雅恩不同之处在于他不主张通过体操练习仅仅成为肌肉发达的人，而且要通过有科学分析的动作来增强体质。这就是后来流行于世界的瑞典体操。

美国现代体育的兴起比英国稍晚一些，是在 1865 年国内战争之后，但美国体育发展的速度是比较快的。1881 年开始列为学校课程。由于各国在新大陆的移民，如高尔夫球、体操等早有出现。棒球、美国足球、篮球、排球等相继发源于美国。有些项目如篮球和排球都是为了解决在室内上体育课而发展起来的。

法国对现代体育的发展有较大贡献。他不仅较早地引进了前德国和瑞典的体操，而且首先发展了自行车运动。特别是法国著名的资产阶级教育家皮埃尔·德·顾拜旦伯爵。他以极大的热情在法国宣传和提倡英国的体育教育制度。他在 1888 年出版了《英国的教育》，在这本书中他研究了英国的大学和中学的教育制度。在 1889 年，他又出版了《在法国推行英国教育》，在这本书中他试图使法国在教育制度中采纳英国的制度。1888 年 5 月 29 日成立了一个“促进在教育中增设身体练习委员会”。这时顾拜旦认为法国社会的发展进步必须按照英国的教育原则对法国中等教育进行改革。他在书中充分肯定了体育在教育中的作用。他认为阿诺德在学校中开展田径教育有很好的教育作用。不仅锻炼体魄，而且培养意志，促进身心健康，甚至还具有社会作用，培养青少年有社会精神。他不仅是法国体育协会的创始人，更重要的他是 1894 年成立国际奥林匹克委员会的创造人和 1896 年第一届现代奥林匹克运动会的奠基人。他早在 1888 年就提出了“体育运动国际化”的主张，这对于推动现代体育、特别是竞技体育的发展具有伟大的历史功绩。

中国的现代体育是在西方体育思想的影响下逐步兴起的。主要有以下几个渠道。

1. 洋务派首次在学校列入体育课程，为现代体育传入开辟了道路。1860年第二次鸦片战争后，清朝封建势力与帝国主义相勾结，产生了所谓洋务派和洋务运动。其中实力派的奕訢、李鸿章、曾国藩等提出“中学为体、西学为用”的方针。并且，为培养洋务人才，开办了一些学校，派遣留学生出国，开始把近代兵操和一些运动项目作为教育内容引进我国，如1894年北洋水师军事训练中包括跳高、跳远、跳栏、竞走和赛跑等田径项目。

洋务运动经过甲午战争宣布失败，接着资产阶级改良派又领导了维新变法运动。代表人物康有为、梁启超等人，从日本、前德国接受了尚武强国的教育思想，对教育中的体育也有所重视。如1891年康有为在长兴里自办学校的课程内容的设制中，就包括有音乐、兵式体操等科。这可能是我国近代体育史上最早的体育课程。

3

2. 教会在我国兴办学校，引进了西方体育。这些教会学校最早是设在上海、天津、广州、福建、汉口和宁波等沿海城市。大体上在十九世纪末叶，我国一些教会学校开始把体育列为一门课程。到了1900年，在较大的教会学校开始建立体育组织，这是引进西方体育的一个重要步骤。接着在我国相继出现足球、网球、篮球、板球和草地曲棍球。当时我国体育的影响主要来自英、美、德、日等国。从1909年到1919年，是我国早期现代体育发展较快的时期，当时美国基督教青年会负责人艾克索在上海青年会设立了体训班。1910年在南京举办了旧中国第一届全国运动会。这时教会学校是参加运动会的主力，当时按学校分大学、中学和小学组织进行比赛。

3. 在“五·四”运动的推动下，我国学校体育进入了一个新的发展时期。在“五·四”新文化运动前后，欧美教育思想，特别是美国实用主义教育思想对我国开始有较大影响。1921年《新学制》的改革就是以美国“六三三”学制为蓝本而制订出来的。从此，学校体育的名称和内容都有了较大变化。1923年公布的《新学制课程标准》，正式将学校“体操科”改为“体育科”。于是废除兵操，而以田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要教材，同时，也把生理卫生和保健知识列为教学内容，扩大了学校体育的含义。

在这一时期，必须提到当时著名教育家蔡元培，他对我国教育改革和体育改革作出过重要贡献。他主张以体育、智育、德育和美育作为培养健全人格的基本内容。强调四育并重，对于体育的目的和任务，锻炼身体与运动竞赛的关系，作了比较科学的论述。他认为体育的目的，“是要发达学生的身体，振作学生的精神”。因此，他提出“体育最紧要的是合乎生理”，他反对以追求锦标为目的的体育。他说：“若只求个人的胜利，或一校之名誉，不管生理上有无危险，这不要说于身体有妨害，且成为一种机械作用，使失却体育的价值了。”这些教育思想至今仍有现实意义。

上述史实说明现代体育的兴起有以下几个特点：

1. 它是工业化社会的产物，从世界范围来看，体育作为一种社会现象，是和人类社会的产生和发展相适应的，是和文明社会不可分割的。它是文明社会的产物和标志，也是促进文明社会发展的积极因素。现代体育的兴起正是现代科学技术发展的必然社会产物。

2. 现代体育是从学校体育的基础上发展起来的。它始终是作为一种教育

内容和手段而存在的。可以说，现代体育发源于学校教育，逐步走向社会。应该承认，二十世纪以来，体育本身也在分化，确有一部分成为纯竞技性体育，脱离了学校教育的轨道迅猛发展。但是，尽管如此，竞技体育仍然是整个体育的一个组成部分，它本身也仍然包含着教育的内容。

3. 体育的教育作用在于培养强健的身体，顽强的意志，良好的生活习惯，高尚的情操。

5

现代体育的发展状况

现代体育是伴随着现代社会的到来而产生的。同时，随着社会的发展，社会和个体对体育的需要具有多样性。有的人需要通过体育促进身体发育发达；有的人需要掌握技艺，参加竞赛；有的人则要通过身体活动，获得娱乐和消遣；有的人则要通过身体活动，促使身体康复和获得医疗上的效果。有的国家需要通过国际竞赛显示自己的国力，振奋民族的精神；有的国家需要通过体育搞好国际交往；有的国家则需要通过体育提高全民族的健康水平等等。由于需要多样性的刺激，体育的功能在实践中进一步被开发。目前，体育的价值功能体系已包括了对个体的促进和对社会的功能两大部分。

现代体育功能的扩展，对其规模、范围、内容等都已产生了相应的影响，据此我们可以把现代体育大致分为：学校体育、竞技体育和社会体育三大部分。同时，为了有效地促进体育运动的发展，各国都形成了各自的管理体制，下面就主要介绍一下这几方面的发展状况。

6 如下图：

发展身体：体格、
体能适应能力等等
提高心智：感知、判断、
对个体的促进
思维能力、情感意志等。
培养道德：善恶观、义务感、
良心荣誉感、正义感等。
体育的价值功能体系
文化功能
教育功能
经济功能
对社会的功能 政治功能
娱乐功能
生产力功能
健身功能
卫国功能

现代体育的管理体制

综观世界上一些体育比较发达的国家在这方面的做法，大致上有 3 种类型：以中国为代表的集中型；以美国为代表的分散型；以法国等国为代表的结合型。

集中型体制

中国、朝鲜等社会主义国家，在体育上实行以政府集中管理为特征的集权型体制。中国是其代表。

1949年中华人民共和国成立后不久，在1952年建立了政府体育机构，先称为中央体育运动委员会，后改称国家体育运动委员会，它是主管全国体育的行政机构。国家体委在国务院的领导下统一领导、协调和监督全国的体育事业，制订全国性体育政策和规章，部署和指导全国体育改革，协调国务院各部门和省级政府以及各行业的体育工作。

根据现行法规，国家体委的主要职责是：

1. 研究和拟定体育工作的方针、政策，制定全国体育事业的年度计划，长远规划，并组织实施。

2. 指导和检查地方各级人民政府体育运动委员会的工作；领导和管理直属的事业、企业单位和体育院校。

3. 指导和配合各部门、各行业积极开展体育活动；协调教育、文化、经济部门和工会、共青团、妇联以及解放军做好学校、厂矿、企业、农村、机关和军队的体育工作，协调卫生部门发展保健体育和医疗体育，组织体育运动的医务监督；指导和协调有关部门做好体育场地的规划，建设和体育器材的生产供应。

4. 制定有关体育运动的法规和制度；研究和推动体育系统的体制改革；授予体育工作者和运动员荣誉称号和荣誉奖章。

5. 制定全国性的体育竞赛计划，组织全国性运动竞赛；审定各项竞赛规则；审批各项运动的全国纪录。

6. 统一规划全国运动项目的布局；指导优秀运动队伍的建设和业余训练工作。

7. 开展国际体育交流；组织参加和举办国际体育竞赛。

8. 组织和指导体育宣传出版，科学研究工作；培养体育干部和专业人才。

9. 协同地方政府加强体育队伍的思想政治工作。

10. 指导中华全国体育总会、各运动协会和体育协会、中国体育科学学会等体育团体的工作，支持中国奥林匹克委员会的活动。

分散型体制

美国是最为典型的分散型体育管理体制。它的体育组织林立，各自为政，自由竞争。作为美国体育运动基础的学校，大学系统就有大学生体协、大学体协、两年制大学体协3个组织；中学虽有全国性体联，但组织非常松散，甚至加拿大8个省体协以及波多黎各、菲律宾体协都是它的成员，主要是各州体协独立活动（如高中学生篮球只有州比赛而无全国比赛）。属于奥运会项目的27个国际组织，田径、游泳、举重、摔跤、柔道、拳击、有舵雪橇、运动雪橇8项由美国业余体育联合会（主要成员为64个州协会和军队体育组织）参加，其余19项由各单项协会参加（其中篮球、冰球、手球、体操的代表权是单项协会从业余体联手中夺过去的）。在美国奥委会资助下负责组队参加奥运会、世界锦标赛和泛美比赛的各单项协会，与掌管训练、拥有运动员的业余体联、大学生体协等组织之间，常闹矛盾与纠纷。美国奥委会虽已拥有32个单项协会、9个其他体育组织，但仍有一些组织既不属单项协会，也不加入美国奥委会。

为解决体育组织分散独立、纷争不休之弊，1975年根据福特总统指示成立了专门委员会，花两年时间研究了全国奥运会项目的管理体制。1977年，该委员会提出建议：在美国奥委会基础上建立全国体育领导机构，以加强集中统一的领导。1978年美国参议院商务、科学和交通委员会向第95届国

会提出报告，否定了这一建议，但国会通过了《1978年业余体育法》，作为对1950年《美国奥林匹克协会组织法》的修正。新体育法扩大了美国奥委会职权，规定由它“协调和发展美国业余体育活动，促进各体育组织之间有成效的工作联系”，接受政府拨款，管辖有关参加或举办奥运会、泛美运动会的一切事宜，审议、承认某一组织为该项目的全国管理机构，承担促进场地建设、协调科学研究、指导运动训练、管理情报资料等任务，每年6月1日前向总统和众、参两院报告年度工作与预决算；同时规定美国奥委会不得将自己的决定强加给各业余体育组织。集中统一的管理体制并未解决。

结合型体制

不少国家把体育管理体制建立在一定的国家机构同健全的社会团体相结合的基础上，避免了过分的集权与分权。其基本原则为：政府设体育主管部门，社会上组织群众性体育团体，在政府部门和群众团体之间成立协调机构。如法国政府早在1920年就设有主管体育的部门，目前称青年体育部，管辖范围相当宽，包括全国学校体育、体育院校、青年体育，领导各项运动（向各单项协会派遣主管高水平训练、制订竞赛计划、处理群众体育与高水平训练关系的技术总干事），实施医务监督，修建场地设施等。1972年将成立于1908年的社会团体——全国体育委员会，与国家奥委会合并，建立法国国家奥林匹克和体育委员会，并把单项协会（有自己的场地和经费，主要任务是组织竞赛和培养选拔运动员）、其他体育组织、青体部代表也吸收进去，各地设有分会，在管理、协调方面都起重要作用。

10

学校体育的发展状况

学校体育不仅是社会体育和竞技体育的基础，而且也是培养全面发展的教育的重要组成部分。随着科学技术的不断进步，生产力的迅速提高和现代社会的发展，世界上许多经济发达国家都已逐步认识到学校体育在现代教育中培养、塑造现代人的重大作用。

各国学校体育的目的任务

1. 日本

在第二次世界大战以前，日本实行的是军国主义教育，因而，当时的学校体育实行军事化，目的是为了“提高生产力和加强国防力量的基础”。也就是说，当时日本为学校体育为帝国主义的侵略战争服务。

第二次世界大战以后，由于战败的原因，日本政治、经济等各方面都发生了巨大变化。教育界针对军国主义教育进行了彻底改革，因而，学校体育成为民主教育的重要内容，“培养自由民主的人”和“培养体力”便成为日本学校体育的目标。

自本世纪五十年代以来，日本学校体育目标，随着经济的发展，科学技术的进步和教育的不断改革，也在不断地发展和变化。

1977年和1978年日本文部省大臣先后公布了小学、初中和高中的新编体育教学大纲，根据“学校教育必须培养学生在德、智、体各方面协调发展，成为身心健全的国民”的方针，他们提出了中小学体育的目标。

小学的体育目标是：通过切合实际的运动实践，使学生爱好运动，同时，使他们理解自身周围生活中有关健康、安全问题，以设法增强健康和提高身体素质，并树立愉快而明朗的生活态度。

初中的体育目标是：

让学生适当地参加各种运动，以培养强壮的身体，同时，设法培养坚强意志和提高身体素质。

通过各种运动的合理实践，让学生学习和掌握运动技术，并尝到参加运动的乐趣，同时，培养和树立健康而明朗的生活能力和态度。

通过参加运动时的竞赛和协作，树立公正的态度，进而培养遵守规则、相互协作、认真负责的精神。

树立能够注意健康、安全以参加运动的态度。

高中的体育目标是：通过各种运动的合理实践，提高运动技能，丰富运动经验，树立公正、协作、负责等态度，促使身心健康发展，树立和培养一生能够继续参加运动实践的态度和能力。

近年来，日本学校体育中又出现了一些新的思潮，诸如“生涯体育”、“快乐体育”等等，这些都有其时代和社会的特征，是应日本社会发展的要求而产生的。所谓生涯体育是指人们在自身生活中选择与自己相适合的运动，从而使之在不同的水平上去享受运动中的乐趣，并努力从事持之以恒的终身运动以不断提高自身身体素质。而快乐体育则是指把运动作为内容的教育，它是建议在每个儿童都能满足自己对快乐的要求之上的。出现这种新动向的主要原因是，人们对生活意识由工作第一，转变为工作、余暇生活并重，愉快地进行生活了。人们对物质的量的丰富追求转向对生活的质的丰富追求。此外，人的自由、平等的观念也是这一新动向的重要动力。它使人们的社会意识和价值观趋向多样化。

思想上的转变给日本学校体育目标带来了重大影响。以前，“以运动为手段而达到学生全面发展的教育”，正向“把运动作为目的、内容的教育”方向转化。这种目标的转化使教学内容、标准和教学形态都发生了变化。在教学内容和标准上，强调以客体适应主体的需求来取代必须适应客体的统一规定的做法。在教学形态上，强调在过去单纯的师生纵向关系上，加上学生之间的横向关系。

2. 美国

美国小学体育的任务有以下 8 条：

- 促进身体的生长发育；
- 增强并保持最好的体质，特别是增进和保持最适当的身体素质水平；
- 发展实用的身体技能；
- 发展良好的社会风尚；
- 发展有益的娱乐活动的技能；
- 发展丰富的智力；
- 发展儿童创造力的才能；
- 提高儿童自我形象的能力，主要是启发儿童的自信心。

美国教育决策委员会刊物《学校体育运动——问题和决策》中所阐明的中学体育的目的有 3 条：

- 是学校教育大纲的重要组成部分，参加体育运动会给 13 人以幸福、健康，对促进身体技能、感情成熟，形成道德观念和处世能力都有好处；
- 能帮助人们懂得合作、竞争的意义和精神，从比赛中可以培养性格；
- 学校体育作为一种教育力量，潜力是很大的……

另外，美国学校体育的任务还有下述提法：“体育与一般的教育是相同的，其目的在于使学生发展成为一个完整的人，以便能通过身体最好地进行

生活和最好地进行服务。”

3. 法国

1978年由教育部长和青体部长共同签署的一个文件中指出：“体育活动对儿童体育有无法代替的作用；体育的重要性与整个教育的其它成分是不相上下的。”“学校体育的基本目的是通过合理的体育，帮助儿童最大限度地成长发育，促进身体得到充分的发展。”

4. 英国

学校体育目标主要在于，通过学生时代的体育和良好的运动经验，以养成用积极快乐的态度度过余暇。男生侧重于身体技能方面，女生在重视身体发达的同时，还注重对情感的影响作用。

5. 加拿大

促进所有学生的身体健康及成长。

开展基本训练和小队及个人运动的特殊训练，开展其它体育活动。

培养学生对体育运动的兴趣，使他们在课后继续这些活动

增强对健康原理的认识，培养良好的个人卫生习惯。14

6. 芬兰

1970年由国务院委托的一贯综合制学校教育计划委员会所公布的报告中，明确规定了这类学校的体育目的。

学校体育是唯一的以促进身体发展为目的的学科，它把发展学生的完整个性和培养身心健康统成一体。一方面使学生愉快与快乐，以发展个性与身心健康；另一方面，鼓励学生在以后的生活中保持从事运动的兴趣。其主要目的可以归纳为：

保持和发展身体素质；

鼓励对竞技和体育活动发生兴趣；

在体育运动中，获得愉快和娱乐，为学生提供各种选择；

进行道德和社会教育，培养与社会接触的能力，为他人着想，为人正派的品质；

进行美育，使学生获得身体运动时自我表现的能力。

从上述各国所提出的学校体育目的任务可以大体看出有以下几个共同特点和发展趋势；

学校体育的目的、任务与人的全面发展的联系愈来愈密切。

学校体育的发展，是和社会的需要和生产的发展密切相关的。现代社会的发展正在逐步改变人们的生活方式和工作方式，为了适应现代化生产和生活的需要，培养全面发展的人就显得日益迫切，而体育在培养、塑造人的现代教育中有着重大的作用。因此，正如前面所列举的材料中所表现的，许多国家从全面发展的角度来提出和解决学校体育的目的任务。基本趋势是突出发展身体、增强体质这一根本任务，并15强调促进学生身心健康发展，包括促进学生德、智、体、美等方面全面协调地发展。特别是中小学阶段，是进行“体力投资”、实现身心并完的基础阶段和“黄金时期”，各国更重视在这个阶段通过体育促进学生身心的全面发展。

把发展身体素质、增强学生健康作为最重要的目标任务之一。

世界各国在学校体育的目的任务中都把这列为一条，几乎无一例外。芬兰等国把它列在首位。前苏联在七十年代以前，学校体育主要重视技能技术的教学，不注重学生身体素质的发展。七十年代以来，随着日本等发达国家

越来越重视在体育教学中发展学生体力，增强体质，前苏联才明显地认识到这个问题的重要性，逐步加强了这方面的重视和研究。在增强体质的根本任务中，不少国家重视发展学生的身体素质，这是因为身体素质是体质的重要内容，与体质关系极为密切。还有的国家很重视养成正确的身体姿势，因为它不仅对人的正常生长发育、对各器官系统机能的发展有重大影响；而且是形体美、姿态美的基础，具有美育的意义。

重视发展学生的个性，让学生在参加体育中尝到乐趣和幸福，激发学生的兴趣和主动精神。芬兰提出学校体育的目的之一“就是把发展个性和培养身心健康统成一体”。并认为，体育可以“使学生经历学生时代的愉快与快乐，这对于个性与身心健康的发展是重要的”。日本在1977年公布的新编大纲中，特别强调：“使学生爱好运动”，“尝到参加运动的乐趣”，使学生从过去的被动搞体育转为主动搞体育。美国强调“发展儿童创造力”，“启发儿童的自信心”。

充分挖掘体育的教育潜力，注意对学生进行道德意志品质的教育。美国在“目的”中强调了学校体育“是一种潜力巨大的教育力量”。芬兰提出体育“在道德和社会教育方面，能培养与社会接触的能力，为他人着想，为人正派的品质”。显然，这些国家都确认体育的教育性，重视体育对培养年轻一代的道德品质，处世能力，合作精神，性格、情绪等方面的重要作用，并且规定得比较具体。

通过体育对学生进行美育教育，芬兰明确指出体育可以为“美学教育提供可能性，使学生获得身体运动时自我表现的能力”。英国关于学校体育的目标中就有“美的理解”的内容。不少国家正愈来愈利用体育教育中的美学因素，培养学生对事物的美感和审美观，寓美育于体育之中。

重视使学生养成正确的身体姿势，科学地发育身体；培养注意健康、安全的生活能力和一定的组织能力。日本在对小学至初中各年级的体育课的目标中都强调了“培养注意健康、安全的生活的能力和态度”。

各国所提出的目的任务中都很重视使学生掌握体育的基本知识、技能、技术。由于体育已经逐步成为现代化社会生活中不可缺少的组成部分，成为人们度过业余时间的重要内容。因此，不少国家对掌握体育的基本知识、技能技术赋予新的意义，提出更高的要求，即不仅在体育课上学习和运用，而且强调进行课余时间的体育活动，离校后继续进行，直到终身进行体育活动。这样就要求学生更好地掌握锻炼身体的理论和方法，培养学生具有参加体育运动的能力和正确态度。英国提出了“养成用积极、快乐的态度度过业余时间”。美国提出“发展有益的体育娱乐的技能”，并提出“享受有益的而有生气的身体娱乐活动，是当代社会的需要”。日本提出17“培养和树立一生能够继续参加运动和实践能力”。这些国家力图使学生通过在校的体育学习终身受益。使学校体育成为社会体育的基础。逐步实现体育运动生活化。

少数国家把提高运动技术、培养竞技能力作为学校体育的任务之一。在这方面比较突出的是古巴。他们把学校体育作为培养优秀运动员的重要环节，学校体育的任务之一就是发现有运动才能的少年儿童并加以培养，使之成为未来的优秀选手。适应这种需要，各种类型的竞赛活动在整个学校体育工作中居于重要地位。美国培养奥运会选手有两个主要阶段：小学、中学为第一阶段，大学为第二阶段。日本学校在体育专修中提出了“学习和掌握高

难的运动技术，培养对振兴体育运动做贡献的能力和态度”的目标。

此外，日本、芬兰等国对各年级提出了具体的任务，这既符合学生的年龄特点，又能使任务具体化，便于落实。

体育课在学校教育中的地位

世界各国在发展现代教育的过程中，为了实现学校体育所担负的任务，采取了各种措施，颁布各种法令制度，来提高体育课在学校教育中的地位。

1. 各国教育制度和教育法令都把中、小学体育课列为必修课。东欧、北欧、日本、独联体和朝鲜等国均把体育规定为必修课。英国中小学开设体育课采用漏斗型的程序式，低年级作为重要的基础课，第一学年必修的占全部学校的65%，随着年级的升高，采取班级选修制，年级越高，选修制的学校越多。美国的情况稍有不同，全国学校体育课不统一，全国教育法上未规定为必修课，由各州教育法自行规定。18 据有关材料统计，在全国的50个州中，1—6 年级必修的州有

44 个，占了全国 50 个州的 88%，7—8 年级必修的达 43 个，占了 86%，11—12 年级必修的 35 个，占了 70%，没有将体育作为必修课的州在各年级仅占了 12—20%。古巴、法国等国规定中、小学学生体育课不及格或达不到大纲要求的，不能升级和毕业。这说明这些国家重视到体育作为教育的一个重要方面，对培养少年儿童全面发展的重要性和必要性。

2. 规定足够的体育课时数，从时间上给予保证。详见表

从表 1 中可以看出，在所列的 9 个国家中，小学阶段每周 2—3 小时的占 55%，每周 4—6 小时的占 45%。中学阶段每周 2 小时的占 33%，每周 3 小时的占 66%。显然每周 3 小时的无论在小学或中学都占大多数；小学阶段是儿童身体发育成长的重要时期，不少国家在这个阶段增加到每周 4—6 小时，保证充裕的锻炼时间。这说明他们从年龄特点出发，重视使儿童从小健全的发展身体。美国各州学校体育课时不统一。由各州自行规定。从规定为必修的州的课时中，可以看出一般情况。详见表 2

表 2 美国各州学校体育课时数表（规定体育为必修课的州）

20

从表 2 中也可以看出，在美国规定体育为必修课的州中，每周 2—3 个小时的 1—6 年级占 53%，在 7—8 年级占 61%，在 8—10 年级占 36%，在 11—12 年级占 31%，在高年级必修课时减少，4 年内必修的占 49%。

法国目前正试验一种三段学时的学制：小学每周 27 学时中，上午语文、算术等基础课为第一段（共 15 学时）；下午一节常识课为第二段（每周 6 学时）；然后上体育课为第三阶段（每周 6 学时）。体育课后还接着开展课外活动。

各国学校体育的教学大纲

世界各国根据教育事业的发展情况和实现学校体育的目标需要，近年来纷纷改革过去的旧大纲，编制出合乎时代需要的新大纲和教材。综观各主要发达国家现行中、小学体育大纲和教学内容，从主要特点上可以分为规格化、自由化、理论与实践并重、竞技性的四种类型。下面将要介绍的代表国家中，如前苏联和东欧的一些国家，虽然目前有的已经解体，有的政局发生了变革，但这些国家学校体育的体制基本上没有变，同时，这些体制对世界范围内学

校体育的发展，也具有重大的指导意义，所以，在此仍把其作为典范加以介绍。

1. 规格化——以前苏联为代表

1983年，前苏联公布了《普通中小学4—10年级体育教学大纲》。这是继七十年代中期颁布的体育教学大纲以后，又一新编的教学大纲。该大纲由前苏联教育科学院儿童少年生理科研所经过多年的研究和修改后制定的。大纲的内容和时数分配如下（见表3）。

21

表3 前苏联普通学校4—10年级体育教学大纲教学时数表

注：有条件进行游泳教学的学校，对4年级全年分配26学时，5—10年级为14学时。上述时期从大纲的其余部分平均抽出。

注：有条件组织摔跤教学的学校，给该项教材安排10学时。此时数从大纲的其余部分中抽出。

1—3年级仍使用1975年的大纲，其各项教材时数分配

见表4

22

表4 前苏联1—3年级各项教材时数分配表

前苏联体育教学大纲有以下特点：

按不同年龄、性别、体质的学生编写大纲教材，充分体现出区别对待大纲按年龄分段编写，1—3年级男女不分，4—6年级、7—8年级在体操部分对运用于男女生的教材分别加以注明，9—10年级男女生在生理、心理上差异明显，因而分别制定大纲内容、时数和教学标准。

体现在教材内容上是：1、2年级没有田径教材，强调游戏。规定每堂课有1—2个游戏，注意发展学生的运动能力。3年级开始有田径，4年级有球类、游戏教材。从9年级开始，男生学摔跤，女生学艺术体操。

在对不同体质的学生区别对待方面，为专门医疗组单独制定了专门大纲，这是很突出的特点。

大纲内容基本上按运动项目分类排列，重视学习和掌握 23 握体育的基本知识和运动技能技术：

各年级大纲中，教学内容按如下的格式组成：理论知识，运动技能和技巧，独立作业的技能 and 技巧，课程之间的联系，教学标准。运动技能技巧按主要的运动项目排列。为了较好地掌握技能技术，改变了原大纲较为分散的排列方法。例如，原大纲对9—10年级的男、女生就有“手球或篮球”与“排球”共两项，各安排8学时；而新大纲的7—10年级是从四项球类（排、篮、足、手球）中选择一项集中安排16学时。为了提高体育课的科学性，增设“课程之间联系”，要求联系物理、化学、历史等课程的部分内容，来科学地阐述体育的理论知识和技术原理。

大纲内容与劳卫制紧密结合，重视培养生活实用技能：

大纲中的田径、体操、游泳等项目，又同时是劳卫制的内容。考查标准与同级劳卫制相适应。大纲中还增加了军事练习项目。这种结合既避免了项目重复繁杂，又有利于发展劳动卫国所需要的体力和技能。

在大纲中还注意培养生活实用技能。前苏联大部分地处寒带，冬季较长，故各年级均有一定学时的“滑雪”或“滑冰”，无雪区安排越野、急行军等代替练习。4年级游泳时数占第一位（26学时）。5—10年级从其余教材部

分平均抽出 14 学时，保证游泳教学的时数。可见对游泳这一锻炼价值大的生活实用技能的重视。

把发展学生的身体素质摆在重要地位：

大纲在各项教材中都安排了发展身体素质的练习和要求，并规定每堂课抽出 8—20 分钟发展身体素质，还规定了各年级素质方面的考核项目和标准，如每个年级的男生都要 24 考核“引体向上”，女生每年考核“俯卧撑”等。还规定对各年级学生组织两次身体训练水平的测验。测验项目有：30 米跑、原地跳远、男生引体向上、女生仰卧悬垂臂屈伸。

此外，大纲还注意使学生养成正确的身体姿势，均衡地发展协调能力。体操教材各年级均有，特别是基本体操，培养姿态的练习，以及艺术体操等起着重要的作用。

大纲中列出独立作业的技能 and 技巧，加强培养学生独立锻炼身体的能力。

大纲各年级教材纲要中均列有独立作业的技能 and 技巧，并作为对学生不可能少的要求之一。例如 7 年级的 13—14 岁的少年已进入力量素质的“敏感”发展期，因此对该年级的“独立作业的技能 and 技巧”是“完成发展弹跳力的练习，能自己评定弹跳力的发展水平”。同时，大纲还把完成体育家庭作业的情况作为体育课成绩考核的内容之一，以培养学生独立地完成身体练习的能力。

东欧的波兰、匈牙利等国的体育大纲从内容和特点上都属于这一类。德国现行大纲在内容排列上也与此相似，从小学至高中的大纲教材内容在运动项目上是相同的，并按不同学制阶段来划分每个运动项目的教程，小学 1~4 个教程，初中 1~3 个教程，高中反复初中的教程，注意教材内容衔接和系统性。

2. 自由化——以美国为代表

美国没有全国统一的体育教学大纲，均由各州自行规定。克切雷在《小学体育》这本书里，介绍了美国小学各年级的体育教材。分为游戏、体操、舞蹈 3 个部分。游戏包括的范围很广，有奔跳、追逐、接力和球类、田径等游戏，3 年级以 25 后还包括学习田径、足球、篮球的基本动作。体操有徒手体操，轻器械体操，器械体操（包括低平衡木、体操凳、爬绳、跳箱、低单杠和平梯所进行的各种简单练习以及滚翻等）。舞蹈有适于小学低年级的唱游和民间舞蹈活动，布切尔在《中学体育》一书中介绍了美国中学的教材内容。主张活动的多样性，并提出把活动的内容分成下列几类：

集体间的比赛活动：垒球、棒球、篮球、触身球、排球、英式足球、场地曲棍球（仅限女生）。

一人和两人的活动：径赛、羽毛球、乒乓球、手球、马术、网球、射箭、高尔夫球。

节奏活动和舞蹈：基本活动、交际舞、民间舞蹈、韵律操、广场舞蹈、现代舞蹈。

水上活动：游泳、跳水、救生，水中的各种比赛。

冬季室外活动：滑冰、打雪仗、冰球、滑雪比赛、滑雪。

体操运动：技巧、叠罗汉、各种器械练习、爬绳、杂技。

其它活动：自我测验的活动、接力赛、矫正操、野营和其它室外教育。

美国《体育课程的理论和设计》一书中主张把教材分为：水上运动，比

赛运动，有节奏的运动，自我测验，娱乐活动，野外教育等项。

我们从加利福尼亚州和德克萨斯州的体育大纲中可以看出下列特点：

内容多，项目杂。德克萨斯州的体育大纲包括 32 个项目，许多项目是奥运会所设项目；加利福尼亚州大纲中的大的项目有 9 个，连同大项目中的小项目也有十几个项目。但总的看来，在小学许多以体操器械运动带全面身体训练性质 26 的基础运动为主，中学以田径、球类、游泳等竞技项目为主。

自由化，选修多。表现在 3 方面：一是大纲所列项目多，各年级选修的项目多，自由选择余地大；二是学生对整个体育课的学习时间只限在高一以下学年，到高二、高三年级全是选修课；三是学生对体育教师也可自由选择，自由决定上哪位教师的选修课。

重视发展体力，增强学生健康和身体素质。“提高体力”在各年级均有，并随年级升高增强比重。如加州“提高体力”在初中占 15%，高中男生占 20%，女生占 15%。

从小注意培养节奏感，协调能力和审美能力。加州的“节奏运动”从小学低年级的 30%一直保持到高年级的 20%，舞蹈在初、高中女生中均占 15%，男生占 5%。德州把“社交舞蹈”列为必修项目，这与美国人的社交习惯和生活方式有关。

高年级重视培养竞技能力。加州的比赛由小学低年级的 10%（模仿游戏），增加到中年级的 25%（团体项目），高年级达 30%（运动项目）；在初、高中后“集中运动”男生占 20—30%，女生占 15—20%。

3. 理论与实践并重——以日本为代表

日本学校体育教学大纲教材，在第二次世界大战以前，以德国和瑞典体操为重要内容。战后进行改革，以游戏和各项运动为主。六十年代的大纲教育，注重掌握系统的体育知识、技能，并发展身体素质。到了七十年代，学生运动不足，在大纲中强调了发展体力的练习及有关知识，文部省于 1977 年公布的现行大纲，是本着“培养德、智、体协调发展而富于人性的学生”的总方针，和日本教育课程审议会对学校体育 27 所提出的改革方针即：“增进健康，提高体力，增强体质，培养终身从事体育锻炼的态度和能力，过健康的生活。根据儿童、学生的心理、生理特点，精选基础的基本内容，在小学就要掌握正确的运动方法，培养各种运动的基本能力，同时，要使学生重点学好对于自身健康生活所需要的知识。”进行修订的。

日本的体育教学大纲有以下特点：

理论与实践并重，体育与保健结合：

日本体育教学大纲中，从 5 年级开始就把“保健知识”作为大纲的一项内容，使学生掌握自身健康生活的基本知识。从初中到高中，称为“保健体育课”，其中的保健知识是保健体育大纲教材中的独立部门，并专门划分学时，分别上课。其基本内容是：使学生了解身心发展情况，理解健康与环境、生活的关系，知道健康生活的设计，掌握防止创伤、预防疾病的知识，以及精神的健康等。还有体育知识、体育理论。这表明了日本学校教育是把体育作为一门完整的学科，从培养学生终生喜爱体育的长远观点出发，来科学地安排和实施的。这样做，不仅使学生从运动实践中，且从理论上加深对体育、健康重要性的认识和理解，使运动实践具有自觉性和科学性，同时还能积极有效地配合教师进行教学，还为青少年将来走入社会后坚持把体育作为自身健全发展的生活内容打下扎实的基础。

大纲的教材内容、分类方法、排列顺序，体现了学生的年龄特点：

首先，教材内容比较全面多样，这既符合青少年儿童的年龄特点，也能有效地实现体育的目标。日本把大纲教材划 28 分为几个部分以实现目标：体操重点促进身体的协调发展，增进健康；各项运动主要使学生掌握运动技能和发展体力；舞蹈强调表达和培养感情；还有柔道等民族的项目等。

教材大纲总的内容比较精练、灵活：

原来的大纲内容比较复杂繁多，现行大纲教材分量较少，项目更精更实用。各项教材只提出目标和内容，以及对内容的处理要求，体现了尊重教师的指导，鼓励教师从各地实际出发，增减内容或创编教材。

现行大纲还扩大了选项的年级和内容，这对发展学生的个性和特长，培养学生能力，提高学习积极性都有很好的作用。

注重发展学生体力：

大纲规定的从小学至高中每年必须进行体力测定（包括身体素质测验和运动能力测验），形成制度。大纲中附有各年级测定项目和得分标准以及动作图示等。师生通过测定以便及时了解体质状况和教学效果，并将结果应用于进一步改进和提高体力的活动中。

4. 竞技化——以前民主德国为代表

前民主德国这个国家在东欧剧变之后，与前联邦德国合并，成为了统一的德国。前民主德国随之解体，而它的一切制度也已被废除，但是前民主德国在利用学校体育来推动竞技体育发展方面取得了巨大的成功。合并前的民主德国是一个仅有 1700 万人口的小国家，可就是这样一个国家曾在 1976 年蒙特利尔奥运会和 1988 年城奥会上，两度战胜世界体育大国——美国，仅居前苏联之后，列奥运会金牌总数第二名，形成了体育界三足鼎立局势。所以前民主德国的学校体育是值得研究的，这也有助于对竞技体育以至现代体育发展格局的理解。

前民主德国的 G·诺伊纳在他 1976 年所著的《普通教育·教学计划·课》一书中，详细地列举了前民主德国的体育教学大纲的教材内容（见表 5、6、7）。

前民主德国体育教学大纲有如下特点：

强调大纲内容要按运动项目分类，并根据学生的年龄特点提出不同要求，进行不同安排：

前民主德国一些学者认为，运动项目是教学大纲中选择和安排身体练习的基础，是体育运动实际活动的主要形式。按照运动项目安排身体练习，应在教学中使运动项目自身的逻辑与身体基本训练的目的和性质协调起来，与学生实际能力和要求协调起来，与学生条件协调起来。因此，必须通过适当的变化和简化。并应根据不同年龄阶段的特点作不同的安排。

在低年级（1—4 年级），以运动的基本形式为主，进行一般的基本训练，以培养基本技能、运动能力及一般身体素质，使之互相结合和统一。在中年级（5—8 年级），重点之一是运动动作的学习，在高年级，主要是将 5、6 年级所学的教材加以巩固、扩大、变化，使质量进一步提高。只学习有限的新教材。这样使练习和比赛又能很好地作为培养素质的手段。总之，前民主德国的教学大纲力求做到根据学生年龄特点，以运动项目为中心进行教学。全面完成体育课的任务，并培养竞技能力。

安排练习时数，重视身体的基本训练：

前民主德国体育教学大纲从 5 年级开始，专门安排了基 30 表 5 1—4 年
级教材时数分配表

31

表 7 9—12 年教材时数分配表

注 分子为 9、11 年级，分母为 10、12 年级

注 “*”指依当地情况 9—10 年级加选 6 学时，11 年级加选 10 学时，
12 年

级加选 8 学时，作为提高。

本练习，主要内容是综合培养力量、速度、耐力、灵活性及
活动性的练习。其目的是为了身体基本训练达到较高的水
平，全面地完成体育课的目的。大纲强调基本练习与运动项
目的教材要协调，强调素质训练与技能训练的统一。要求素
质训练应为学习技能打基础，运动技能粗略地掌握之后，要
在竞赛和游戏中加强运用，以改善身体素质。

突出重点项目，强调提高运动成绩：

大纲教材在安排上既注意全面，又突出重点。首先，很
重视游泳项目，在前民主德国几乎所有学校都从 3 年级开设
游泳课。据统计，有 80% 的 3 年级学生学会了游泳。

其次，很重视在全面学习大纲教材的基础上，突出所选

32 重点项目，逐年增加时数。例如，从 7 年级开始，可根据当地情况，
对田径、球类、体操等项目加选 6—10 学时作为提高训练。

大纲要求达到个人最好运动成绩，注意增强所有学生争取高度运动成绩
的动机和干劲。特别是争取“劳卫制”证章的运动成绩，并引导学生经常参
加运动训练和竞赛。

大纲教材具有一定的灵活性

前民主德国为了适应地区、学校和学生的不同情况，规定了较多的机动
时间，教材安排可根据各地情况确定比重。如小学各年级在多雪地区全年总
数的三分之一为滑雪教材。大纲还规定了较多的预备时间，以备因天气或其
它活动误课后用。如在 5—6 年级，在总学时 90 学时中，预备学时为 14 学时。

各国学校体育的课外活动

课外体育活动是整个学校体育工作的有机组成部分，是实现学校体育目
的任务的途径之一。世界各国在重视抓好体育教学的同时，采取不同的措施，
开展形式多样、生动活泼的课外体育锻炼。一方面与体育教学紧密结合，确
保体育教学的质量和效果；同时又有效地促进学生身体发育，全面发展身体
素质，提高运动技能和技术水平。

1. 成立多种形式的课外锻炼组，从组织上确保和吸引学生参加课外锻
炼。瑞典学校课外体育活动不是所有学校都开展。因为学校运动部和俱乐部
为数不多。校外作业由儿童俱乐部组织，分为 5—6 岁、7—8 岁、9—10 岁
的三个儿童组，进行一般的身体训练，基本组织形式是带游戏性的。成绩好 33
的学生可以送到运动学校或国家俱乐部。

日本政府和社会对中小学校的课外体育活动十分重视。日本的课外体育活
动包括：校内的课外活动和校外体育活动。

校内课外体育活动内容有运动会、课间体育（又称全校体育）、校内比
赛、远足、野营、参观比赛等，这些活动的目标、内容、指导计划及其评价，

《要领》都做了详细的规定，其中课间体育特别受到重视。各个学校都在课间努力开展有本校特点的体育活动，一般有全校的团体操、球操、绳操、赤足跑等等，这些活动都是有一定组织的。日本校内体育活动组织包括：俱乐部、运动部、同好会。

校外体育活动同样也在儿童会、运动少年团、童子军等校外组织的领导下，开展了大量的活动。

运动测定的普及。

为了使青少年掌握自己体力和运动现状，从而更加自信地去锻炼身体。文部省每年对中小学生进行运动测定，并把测定结果报告给政府有关部门，作为制定新政策的参考资料。

培养体育辅导员。

为了保证校外体育活动的科学性和安全性，特别强调要提高各市、街道、村和野外活动的指导员的素质，并从 1975 年开始给予各市、街道、村委员会以补助。

对各种体育团体进行指导和帮助。

开展增进体力的国民运动。

日本政府对此也给予了大力帮助。如进一步发展体育设施政策的制定和实施。据 1980 年统计，日本公、私立体育设施有近 22 万套，其中约 65% 是学校的体育设施。这无疑对日本学校体育的课外活动起到了巨大的推动作用。据文部省体 34 育局 1977 年统计，日本公立小学的 99.5% 开设了俱乐部，全国共有 25.2 万个这样的俱乐部，平均每所小学 10.3 个。公立中学全部建立了必修俱乐部，平均每所学校有 16.5 个。必修俱乐部所属学生数与学生总数的比例，小学为 85.6%，中学为 101.9%。小学必修俱乐部人数最多的为垒球，其次是乒乓球、羽毛球，中学最多的是日本象棋和围棋，其次是排球、乒乓球、网球，这些俱乐部的指导人员，绝大部分是本校教师。小学一个俱乐部的指导员平均 1.6 人，一个指导员辅导的学生人数平均为 10.7 人。中学一个俱乐部的指导员平均为 1.3 人，一个指导员辅导学生的人数平均为 22.6 人。

设置“课外俱乐部”的公立小学占全国小学总数的 42.2%，平均每所学校设置有 4.3 个，俱乐部人数达 4.5 万人，部属学生占学生总数的 23%，其中学生最多的是游泳俱乐部。公立中学的 98.6% 设有课外俱乐部。平均每所学校有 11.5 个，所属人数占学生总数的 74.5%，其中网球俱乐部的人数最多，其次是排球、篮球。这些课外俱乐部的辅导人员绝大部分也由学校教师担任。

日本为了进一步提高青少年课外体育活动的质量，制定了以下措施：

根据生涯体育的理论，课外体育活动要从以往单纯追求比赛优胜转向让青少年愉快地从事体育活动和体会运动乐趣的方向上来。

应让青少年在体育运动中体验痛苦和快乐等多种情感，培养和恢复逐渐失去的人性和社会性。

要根据青少年的心理、生理特点合理安排运动量，进一步搞好场地设施管理，防止伤害事故。

35

进一步加强学校和社会以及体育团体的相互配合，把课外体育活动和学校的活动有机地结合起来。

美国在大、中学校里广泛开展体育俱乐部活动。在俱乐部里，男女学生可以参加越野跑、篮球、游泳、田径、网球和高尔夫球等活动。单独为男生设立的锻炼项目有摔跤、棒球和足球；单独为女生设立的项目有体操、垒球和排球。

2. 科学地安排作息制度，保证学生每天有足够的体育活动的的时间。

日本学校提出每天让学生活动 100 分钟，其中包括体育课、课外俱乐部的训练、运动部的活动、课前活动、课间活动及假期活动，以便使学生得到充分的户外锻炼，增强体质。例如，在第二节课后（课间大休息），安排 25 分钟课间锻炼活动。全校师生一起参加，先做 5 分钟准备，再进行全面运动。全体学生为 15 个班组，每班包括 1—6 年级儿童，人数不等，以高年级学生为班长，各班独立活动。活动内容包括短跑、跳绳、篮球、相扑、跳远、球类游戏、倒立、侧手翻等。有值班人员负责管理指导，具体活动由班长组织进行。练习结束时，学生们逐渐离开操场，平静而有秩序地走进教室。

法国规定全国学校每周三下午进行体育锻炼，包括一般活动和训练。朝鲜、古巴等国学校每周安排 1—2 节课外锻炼时间，保证学生的身体发育和增强健康。

3. 频繁开展多种形式的课外竞技比赛。世界各国学校在课外体育活动中除了进行运动训练和一般锻炼外，还组织多种形式的比赛，广泛吸引学生参加运动，提高学生对体育运动的兴趣。古巴学生的基层比赛分校内与校外两种，校内比赛人人都参加，全年中各种比赛十分频繁。这样有利于发现 36 人才和检查教学训练效果，并为选拔校代表队提供机会。经常进行校外校际对抗赛，以及农村中学体育联欢节和军训期间的比赛。从小学到大学预科，每年总共有 100 多万人参加各级比赛（古巴全国人口是 900 万），全国中小学运动会，从 1963 年开始每年 8 月举行一次，1973 年参加的近 8 千人，而在各地参加选拔赛的有 120 万人，其中男青少年 75 万人，女青少年 53 万人。1970 年参加中美洲运动会代表团中有 126 名运动员是直接从学生中选拔出来的，占 40%。一年后参加泛美运动会，这一比例达到 41%；1972 年在慕尼黑运动会上，这一比例达 49%。

日本在 1961 年颁布的《体育运动振兴法》中，明确规定每年 10 月 1 日为全国体育节，这也是日本全国范围的，规模最大的课外竞技比赛，有力地推动了日本体育事业的发展。

美国的课外竞技比赛形式多样，赛事频繁，其中最引人注目的是校际间的篮球联赛和美式足球比赛。这些比赛不仅对运动技术水平的提高，校际间友谊的加深和体育活动的普及开展起到了巨大的促进作用，而且也丰富了学生们的业余文化生活，同时比赛的门票、电视转播等经济收入，为体育活动的进一步开展奠定了基础。

4. 课外体育锻炼广泛采用循环练习法。日本不仅在体育课中采用循环练习，也把它作为课外锻炼的主要形式。如埼玉县一所市立中学从 1977 年起学校师生在每周 1—4 下午课外进行循环训练。进行的项目全学年相同，根据不同年级和性别决定不同的练习次数。按不同要求，分成 A、B、C 三个科目，分别按规定的次数循环进行锻炼，一周内各年级轮换进行，活动中伴有音乐。循环训练在美国原来主要用于橄榄 37 球、棒球训练，现在已逐渐用于中小学生的体育教学和课外活动中。美国石油城一中学每日下午 3 时半开始，对学生进行 1 小时 45 分钟的课外循环训练。分 3 个项目，10 个组，时间一到，学

生已排队在循环训练场地前等候。盒式录音机播放预先录制的练习内容、次数、要求、口令，在间歇时间还播放音乐。由于录音机代替了教师，教师可以到循环练习的各个练习点上进行辅导和观察，全面掌握练习情况。这种练习很受学生们的欢迎。

5. 制订必要的体育制度，对发展青少年的身体提出特定要求。日本文化部从 1976 年起，在 2 千所公立学校试行增强学生体力的工作，主要目的是促进学生身体发育、发展各种身体素质，自觉地增强体力。每个中小學生有个人体力卡片，把测验结果进行登记，以便了解自己健康和体力情况。日本把校内的教学、课外活动、运动会、课间活动，校外运动团体的活动等都作为增强体力的机会，从各个方面包括保健、安全、营养、整修环境、体育设施等为增强体力创造条件。第一年推行的结果，“小学儿童的课间游戏活动活跃起来，能利用个人卡片自觉地增强体力”，看到保健安全方面的若干成果。

各国体育师资培养及其它

1. 低年级一般由班主任代体育课，高年级都有专职体育教师。日本、法国、芬兰、东欧和北欧各国都如此。世界各国学校的专职体育教师都受过体育院、系的专门教育，获得一定的学位才准任教。美国中学体育教师必须是大学或者学院体育系毕业取得学士学位。任教 5 年后必须取得硕士学位，38 否则不能继续担任中学体育教师。日本共有 4 个体育大学，50 个体育系科，来培养专职体育教师。但是，学生从大学毕业后，还必须考取教师合格证书，因为在日本只有持合格证书者方可录用授业。目前，日本体育教师与学生的比例 1 : 35，其中专职保健体育教师占总数的 90%，小学体育教师兼职的占多数，东欧、北欧、古巴等国家体育教师每周工作量为 20—30 小时。

2. 设立辅导员制，解决师资不足的困难。古巴在中小学设辅导员制，辅导员是体育教师的得力助手。他们由校领导、体育教师、学生代表和共青团共同选拔出来，协助体育教师开展课外活动和辅助教学。他们在学校工作三年之后，要到体育学院深造，这样的学生占体院学生的 91.6%。法国学校有生理缺陷的学生的体育课和课外锻炼，请受过专门训练的家庭主妇来任教，以补师资的不足。

3. 定期进修培训，不断提高体育教师的业务水平。匈牙利从 1976 年 9 月起，规定体育教师每 5 年必须有一年的函授进修，1 年中进行 4 次函授进修，每次 5 天，总共 142 小时，内容包括理论上提高，体育专业的实际练习及观摩课。在布达佩斯师范学院，有 12 种提高教师业务水平的方式，如开办综合训练班等。

4. 体育学院、系是培养体育师资的主要基地，各国学校的专业体育教师，绝大多数是由各国体育学院、师范学院体育系、中等体育学校所培养。日本有 4 所体育大学，50 个体育系（科），培养各种学位的保健体育教师。美国有 170 多所大学设有体育系。又有材料报道美国有 700 所大学或学院设体育专业。

39

此外还有以下一些值得注意的情况：

1. 体育场馆、器材充足。芬兰大约 650 所中学中十分之九的学校有一座体操馆或健身房，十分之三的有两座以上。体操馆室内面积平均为 335 平方米，中学的操场面积为 3,000 平方米（45 × 70）。美国大多数中学都有游泳池、综合馆、摔跤馆、淋浴室、更衣室，室外的体育场、田径场、网球场、

高尔夫球场等，有充足的器材，能完全保证体育课和课外锻炼之用。法国中学都有体育馆和室外场地，如 1 所 2 千 4 百名学生的中学，有综合馆 2 个（40 × 20 米），训练房 2 个（12 × 10 米），田径场 1 个（400 米跑道加灯光设备），足球场 1 个，手球场 4 个，篮球场 6 个，排球场 4 个，投掷区 2 个，跳高区 6 个，更衣室 16 个（每个容 30 人）。

2. 重视学生营养。日本、北欧一些国家在学校为学生免费提供早饭或午饭。日本实行义务教育，供应午饭的学校占 62.8%，辅助给食的占 3.6%，提供牛奶的占 8%。日本文部省下设有饮食科，学校有营养研究中心。这些措施说明他们重视学生的营养摄取与身体发育成长、体育锻炼的密切关系。

另外，法国、德国、美国等国的学生在上体育课时，都强调要穿一样的运动鞋、运动服，有利于教学和安全。日本各类学校中，学生都穿统一式样的运动服装，女孩子穿白色短袖衫，黑色短裤；男孩子穿白色背心和短裤，摔跤课亦有专门服装。日本、法国、美国等国学校都有专门的更衣室和浴池，学生下课后洗澡换衣，然后上其它的课。

40

竞技体育的发展状况

现代竞技体育以 1896 年第一届现代奥林匹克运动会为发展标志，奥林匹克运动对于促进世界各国和国际间的运动竞赛起到很大作用。目前世界上约有 50 多种有国际比赛的竞技运动项目。夏季奥运会就包括 30 种竞赛项目（180 个单项）；冬季奥运会有 6 种（30 个单项）。每个竞赛项目，包括非奥运会竞赛项目，都有它的国际组织和比赛，各大洲和各国也都有相应的综合性组织和单项协会，竞技体育的一个显著特点是它具有国际规模，是世界性的。几乎在世界各地每天都有频繁的竞赛活动。

所以说，竞技体育是体育运动的一个重要组成部分。同时由于竞技体育具有培养全面发展的人才，进行爱国主义教育；激励年轻一代定期参加训练；业余生活的重要内容（参加训练和看比赛）；有助于人们重新理解关于提高人类体能的问题，指明了一条提高全民身体机能的最好途径；促进人民友好和平的思想，提高国际威望等自然和社会作用，因此客观上在体育运动中占主导地位。

现代竞技体育在其发展过程中，始终受社会因素的影响和制约，并随之而变化和发展的。当今竞技体育的发展体现出了以下趋向：

运动训练逐步向专业化发展

五十年代以来，各项竞技运动水平和技巧发展较快，目前 41 前有些项目的女子世界纪录已打破 50 年前的男子世界纪录。如游泳中 100 米自由泳在 1924 年美国选手威斯穆勒所创的 59 秒的男子世界纪录，不到半个世纪，美国女子选手尼尔森以 58 秒 59 打破了当时的纪录。以举重为例，前苏联特重量级运动员阿历克谢耶夫一人就创造过 80 几次世界纪录，能举起比他体重大两倍半的重量；体操和跳水的技巧方面的难度发展变化也层出不穷。使人眼花缭乱。

提高运动成绩的因素是多方面的，但可以肯定一条，即使具备最优的身体条件，如果不经过多年系统训练，要达到高水平是绝对不可能的。因此训练体制就成为一个很突出的问题。

目前世界上的训练体制大体上分为 3 种类型：

第一种是以专业为主的训练体制。

前苏联和东欧都属于这一训练体制，古巴也基本上属于这一类型，但各

自又有些特点。前苏联虽已解体，但其训练体制在许多国家中仍在沿用，并且非常成功。这种训练体制是以体校为基础的三级训练网，即：初级训练形式——传统项目学校的校代表队，中级训练形式——体育运动学校、单项运动学校、体育中学、重点业余体校，高级训练形式——国家、省、自治区、市、部队以及行业体协举办的集训队。

初级训练形式是广泛的后备力量的基础，按少年儿童训练大纲进行早期训练，为从事专项的系统训练打下了基础。课余时间每周训练8—16小时。

中级训练形式是为高水平竞技体育培养和输送人才，有的还负担直接培养高水平运动员的任务。

高级训练形式的主要任务是促进高水平运动人才的迅速

42 成长。体育系统的运动队也逐步向学校化过渡，纳入国家教育计划。优秀运动员通过半训半读或学分制办法，取得学历，除学体育外，也可以学别的专业。

第二种是以美国为代表的，以业余训练为主，短期集训的体制。大多数西方国家和日本均采用这种体制，主要通过学校、私人俱乐部、企业来培养训练运动员。

美国学校体育有较好的基础和优越条件，美国学校是把体育课和校队训练分开的，体育课有专职的体育教师，业余训练也有专职的教练，从一定意义上说，美国的业余训练的规模大得多，实际上许多学校都有业余体校。

美国还利用体育奖学金的制度来鼓励在校学生从事业余训练。根据美国卫生教育部和福利部调查，全国59所规模较大的大学里，80万学生中有1万多人（约1.25%）享受体育奖学金，这些学生在大学大部分时间搞训练，学业成绩优劣均可升级。因此美国参加奥运会的国家队60%选自大学生选手。特别是田径、篮球、排球、游泳等项目，最高水平在大学。仅男子篮球队，美国就有1千多个中学队，860余个大学队。

竞技体育在美国已形成一种社会风气，还有不可忽略的社会心理因素，不少家长以子女成为优秀选手为荣，他们不惜花费很大代价（6—10岁每人每月10美元，12岁以上25美元），送孩子到一个著名的俱乐部在名教练门下训练。如慕尼黑奥运会曾获七枚金牌的游泳名将施皮茨，先后共找了13名教练，家长为此搬了七八次家。

1976年蒙特利尔奥运会。美国总分屈居前苏联与前民主德国之后，在美国体育界颇有震动。于是他们认为光靠原来43的体制已不能与前苏联、东欧等国匹敌，于是建立集训基地，利用科学手段短期集训运动员，先后在期阔谷和科罗拉多斯普林斯创办了两所训练中心。此外美国国家排球队在协会和企业资助下，分别在达顿市和帕萨地那，全年脱产集训，名义上在附近安排职业或上学。美国训练中心有继续增加趋势。

第三种体制在一定程度上是这两种体制的综合，法国在这方面的尝试具有代表性。法国在中学建立专项体育班，然后向国家队输送。

1975年法国政府决定将国立体育学院和高等体育师范学院合并，成立综合性的国立体育运动学院，作为国家队的永久性集训基地。特点是把高水平运动员的训练同师资、干部培养相结合，同时解决了训练和学习的矛盾，从而为运动员提供了出路。他们还把体育科研、情报资料、运动医学等结合在一起，紧密地为运动训练服务。建立了教学、训练与科研三结合的新体制。目前法国国立体院在校生2千名，其中1千5百名为国家队员。他们半天训

练、半天学习，可根据自愿在本院学习体育或到其它学校学专业，中学生在附近学习，学校保证交通和生活条件。

从各国训练体制来看，都是以学校为基础，然后通过青少年业余训练这一中间环节，进入高水平训练，而这方面必须经过长期或短期集训，也就是经过专业训练阶段，才能达到高水平。

现代科学技术在训练上的应用

在当今社会，现代奥林匹克运动场上的竞争实际上是各国科学技术的竞争。现代科学技术，包括电子计算技术、电子学、光学和数学，甚至空间技术都应用到运动训练中来，改变了竞技体育的面貌。

电子计算机被称为教练员的科学顾问，教练员把运动员日常训练的数据和生理数据储存在计算机里，在制定计划时就可以通过一定程序的运算，得出最佳训练方案，同时可以推算出一个运动员在预定的时间内达到某一预期的成绩或完成某一高难动作。

有一个著名的例子是出生在以色列的美籍科学家艾里尔博士，他在1976年奥运会前，分析研究了美国铁饼运动员威尔金斯的情况，当时，威尔金斯的成绩是67米，离69米的世界记录还相差很远。艾里尔通过计算他四肢各部的用力情况和分析他的投掷动作图解，发现威尔金斯在铁饼出手之前不但没有刹住膝盖，反而象弹簧一样动了一下，使他失去了一部分本应传到铁饼上去的力。他就在计算机上模拟出一个假设的不动膝盖的威尔金斯，证明他的成绩还能提高三米。3天以后，威尔金斯用矫形器刹住了膝盖，一下子竟以70.86米刷新了69.18米的世界纪录。

艾里尔博士还通过运动生物力学研究，计算出人类的极限和运动员在没有生命危险的情况下所不可能超过的一些绝对纪录。例如：男子100米跑，可能的界线是9.6左右（目前世界纪录为9.86），如超过这个界线，肌肉就有损伤的危险，一些骨骼就有折断的可能。但美国优秀短跑明显卡·刘易斯已接近这一界线，而且身体的机能状况尚好。跳远的极限是8.96米，美国运动员比蒙创造的前世界纪录为8.90米。据艾里尔的计算，比蒙的跳跃动作已接近于理想的运动员，他的短跑速度非常快，动作也完全协调一致，他在跳跃时，关节发出了770公斤的力量，这已达到人体肌肉撕裂的极限了。可是美国运动员鲍威尔在东京田径赛上，以8.95米的成绩打破了保持二十余年的这一纪录，更加接近了艾里尔所说的极限。同时，鲍威尔预言，在不久的将来要打破9米大关，看来这一极限必将被人类所征服。至于跳高，据推测可以超过2.70米，现在还远远没有达到。

上面举的这些例子就是属于运用电子计算机进行运动生物力学分析，其中有的结论被证实了，也有的将被推翻。尽管如此，运动生物力学这门应用物理学和力学知识来研究生物，进而发展成为研究人类的年轻学科，对已发展到很高水平的现代竞技体育来说，要想提高成绩，进一步发挥人的工作效率和运动潜力，就必须应用运动生物力学的知识来研究人体运动的力学基础，而它也在实践中更加完善和成熟。

近20年来，在训练理论上有很多发展，其中很重要的一点就是运动心理学在训练上的应用。

鲁吉克所著前苏联体育学院《心理学》教科书中对运动员心理训练的重要性论述如下：

“从前认为运动员的身体训练和技术训练是提高运动技巧的基础，身体

训练的任务是发展运动员一般的和专项的身体素质。技术训练是为了掌握某一运动项目的运动技能和动作方法，并改进完成这些动作的方法。后来运动员训练又增加了第三种训练，即战术训练，其目的是为了改善战术动作和行动。

“但是，现代世界运动成绩不断迅速地提高，仅仅有这三种训练已经不够了。现代运动竞赛不仅要消耗很大的体力，而且要消耗很大的心理能量。如果运动员比赛所需要的心理机能和个性心理特征发展得不好，即使身体、技术训练很好的运动员也不能在比赛中取胜。这些都说明第四种训练即心理训练的重要性。”

运动心理学是研究运动和身体活动有关心理方面的一门学科，重点是為高水平竞技运动服务。

心理训练的目的任务，鲁吉克认为：

1. 促进技术、战术、技巧达到高水平所必需的心理过程，即专门知觉、表象、注意的记忆思维等的改善；
2. 培养上述心理过程的稳定性，即在训练和比赛困难条件下，保持和提高工作能力和效果，来影响运动员个性心理特征；
3. 在训练和比赛过程中创造适宜的心理状态；
4. 发展在极端紧张活动时控制自己心理状态的能力；
5. 促进获得即将来到的比赛的知识；
6. 在运动员集体中创造良好的“心理环境”。

心理训练的具体方法和所要解决的问题是很多的。最常用的心理调整训练有自我暗示、集中注意力、放松训练（气功）、心理暗示结合按摩、诱导催眠、控制脉搏的方法等等。

心理训练对于恢复也有明显效果。根据国外研究表明，在大运动量训练后，5分钟的气功在恢复精神功能方面的作用几乎和1小时传统恢复手段相同。

美国著名游泳教练康希尔曼认为，作为一个现代教练员，必须同时是一个心理学家、生理学家和生物力学者，首先应该是一个心理学家。

训练理论和方法的不断发展，场地器材的不断改善，从选才到高水平训练的一系列科学保证，都是提高运动技术水平的重要因素。

竞技体育的弊端

竞技体育在发展过程中也暴露出许多弊病，这也是值得研究和注意的动向。

现代竞技体育的发展在某些方面已背离了奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦当年的理想，他所提倡的“奥林匹克主义”是有教育和宗教色彩的，他要求运动员要严格遵守体育道德，要促进各大洲人民的团结、友谊与和平，不分肤色、宗教和政治信仰，一律平等地参加比赛。他提倡“参加比取胜更重要”。

但目前参加奥运会的国家，有些已发展成为金牌第一。为了金牌，可以不择手段。有些国家举办奥运会除了牟取利润外，还着眼于宣扬法西斯主义和大国霸权主义，1936年的柏林奥运会和1980年的莫斯科奥运会为奥林匹克运动的历史留下了不光彩的篇章。

把运动员当作商品和广告的职业运动员是竞技运动的一大悲剧。《中锋在黎明前死去》和《出卖灵肉的人》就深深揭露了西方体育的腐朽堕落和职

业运动员的悲惨遭遇。但有些职业运动员一旦出人头地，不仅可以名扬天下，而且能成为百万富翁，如巴西的球王贝利和世界拳王哈里都是这样的人物，这是造成竞技体育畸形发展的社会根源。职业化倾向正在国际体育界有所发展，奥运会已开始向职业运动员开放，业余主义将不复存在，这会带来令人担忧的结果。

由于一味追求成绩，很多不正当手段就应运而生，特别是采取药物或其它人工手段来提高成绩，对运动员的健康带来严重危害。国际上规定自我输血、催眠术和合成蛋白代谢剂都属于“毒品”。由于“毒品”问世，就有反毒品的运动，目前禁用药物近千种。国际比赛不惜巨资采取检查措施，近几届奥运会和世界锦标赛中受罚运动员屡见不鲜：东欧运动员常常出丑；据美国运动员自己揭露，田径运动员在参加奥运会时百分之六十以上服用了药物。

暴力和伤病问题的确是竞技体育中的不幸，暴力使一些剧烈的对抗性项目中如橄榄球、拳击甚至足球、冰球每年均有伤亡。这方面还是可以避免的，而伤病问题似乎已难以避免，这是值得注意的问题。

现代竞技体育不仅强度大、难度高，而且不少项目从儿童就早期专项化，在训练中如果不讲究科学和采取必要的医务监督，很容易造成运动创伤，尤其是不易及时发觉的微细创伤，为儿童留下隐患，10年20年之后就发展到难以收拾。体育是为了儿童的正常生长生育，如果体育影响儿童健康，那就违背体育的目的。

世界三强的奥运会战略

当时光移至九十年代的今天，构成世界体育三强中的苏联已解体，原东德已被原西德兼并，虽然在巴塞罗那奥运会上，前苏联仍以独联体的形式，东、西德以统一德国的形式参加了比赛，比赛结果按独联体、美国、德国的顺序排出了前三名的座次。可是下届奥运会的参赛国将不再是独联体，而是各个独立的国家。值得一提的是原东德的训练体制已被德国政府废除。但就其影响而言，他们的指导思想和训练体制模式在一些国家仍在实施，主要是在社会主义国家；同时对49西方发达国家也产生了一定的作用。所以，他们还是三强。

三强奥运会战略中的共同之处是夏、冬两季奥运会并重。前苏联从参加之日起这两季奥运会的总分都一直保持前两名。前民主德国夏、冬两季项目一直同步增长，从1972年起双双进入前三名。美国冬季项目原来较差，从1976年起也都进入了前三名。

除此之外，由于国情不同，战略有很大差异。

前苏联是世界上第一个社会主义国家，出于政治原因，其战略目标是争夺总分第一。前苏共中央早在1948年就明确指示，前苏联运动员在最近几年内要取得主要项目的世界冠军。为此，该国充分利用社会主义制度的优越性，动用国家机器，建立了独立而庞大的竞技体育系统，投入了大量的人力、财力和物力，因而成绩卓著，1952年首次参加奥运会就获22枚金牌，并以494分和美国并列第一。从那时起一直名列前茅。在项目设置方面，则采取全面开花，有所侧重的战略。在1980年奥运会上全面开花的同时也有重点突破。除了十分重视田径、游泳外，还重点抓体操、摔跤、举重、射击和击剑这五个传统优势项目，它们历届的成绩占团体总分的42~65%。女子项目也较强。

美国是一个资本主义经济大国，同样出于政治原因，其战略目标是和前苏联针锋相对，力争团体总分第一。该国的优势是在学校。通过中学——大学——奥运会选手的途径培养优秀运动员。人才资源十分丰富。1987年以来由于采取了进一步突出奥运会、加强中央领导、举办全国体育节和体育科研密切联系运动实践等战略措施，运动成绩有了新的起色。在项目设置方面也是采取全面开花，有所侧重的战略，在 501984 年奥运会上除了柔道和足球外，也都是每个项目都得分。除了以田径、游泳见长外，拿手项目还有跳水、男篮、拳击和射击等。值得指出的是，由于美国经济、科学和人才方面实力雄厚，因此项目上发展得非常快，例如体操、女排、马术、自行车等项目在短短的几年里就从默默无闻跃居世界先进水平。因此，该国参加奥运会的潜力还很大。

前民主德国出于赶超前联邦德国的政治需要，十分重视奥运会。鉴于国家小，只有 1,700 多万人口，经济力量比较弱，因而采取了突出重点，舍弃薄弱和费钱项目，稳步前进、逐步扩大战果的战略。项目布局如下：

1. 突出重点项目。这方面有下列 4 个层次：首先，在所有项目中突出奥运会项目，非奥运会项目即使成绩很好也不作重点。例如，乒乓球在五十年代曾拿过世界亚军，但由于不是奥运会项目，因而就不作重点。其次，在奥运会项目中严格主次之分。只重点开展 17 个项目，其余的项目则放弃。第三，在 17 个开展项目中又大力突出田径、游泳和赛艇这 3 个牌牌多，以个人为主、比较省钱的重点项目。1976 年奥运会这 3 个项目的金牌高达 31 枚，占金牌总数的 77%。第四，在这 3 个重点项目中又突出关键专项。例如，田径就首先狠抓速度类项目，以短跑和田赛为突破口，带动整个田径腾飞。

2. 突出女子项目。1976 年田径总分女子占 70.6%，男子只占 29.4%。1982 年游泳世界锦标赛总分女子占 74%，男子只占 26%。女子田径和游泳在国际上均占绝对优势。

3. 坚决舍弃薄弱和费钱项目。为了集中精力抓重点项目，就干脆放弃篮球、曲棍球、射箭、马术、现代五项、水球和女子自行车等项目；而且非常彻底，明确宣布放弃最后 4 个 51 项目的一切国际比赛。

由于战略正确，措施得力，因此前民主德国的成绩上得非常快。夏季项目仅用了 12 年的时间总分就从第 15 名晋升第 3 名，1976 年超过美国，名列第二。冬季项目 1980 年总分甚至超过前苏联，名列第一，从而创造了奥运史上的奇迹。

社会体育的发展状况

社会体育是指全社会各种不同类型的人在学龄前或学龄后，以促进生长发育、增进健康、增强体质、保持旺盛精力、延缓衰老、满足生活需要和提高生活质量为目的的各种体育活动。

对于社会体育，各国叫法不尽相同，东欧国家习惯叫群众体育；美国习惯称为身体娱乐；大多数西方国家称为“身体调整”。尽管叫法不一，其目的、内容、手段、措施均大同小异。

社会体育发展的背景

1. “文明病”的蔓延求助于大众体育

在发达国家随着机械化、电气化和自动化程度的提高和小汽车的普及，人们体力活动的机会大大减少。据前苏联摩拉罗夫研究，1870 年时人体因体力活动所消耗的热能占总能耗的 90%，而目前则连 1% 都不到。加上膳食构

成方面脂肪和动物蛋白比重偏高（如美国人食物中脂肪高达 42%，动物蛋白摄入量占蛋白总摄入量的 80%）和烟、酒等嗜好品消费量的增加，使得心脏病、高血压、糖尿病、肥胖症等由于现代物质文明所引起的“文明病”在迅速蔓延，人们视之为一种新的“慢性瘟疫”。其危害之烈、范围之广，令人触目惊心。有的国家中年以上男子有 1/3，女子有 1/4 的人受心肌梗塞的威胁。美国心血管病死亡人数占总死亡人数的一半以上。前联邦德国身体超重（指超过正常体重的 20%）的人高达 38%。不少人体力下降、疾病缠身，面临着失业、减薪甚至生命的危险。面对这一严重的社会问题，人们忧心忡忡，惶惶不安。

经过大量实践和科学研究，人们终于找到了防治文明病的灵丹妙药——体育运动。前苏联经常从事体育锻炼的人生病率比不参加体育锻炼的人少 60%，心血管发病率少 2/3。美国由于开展了大众体育，1972 年和 1948 相比，冠心病发病率下降 8.7%，死亡率下降 7%，目前分别正以 1% 的速率逐年递减。瑞典有人对两组各 88 名年龄和性别相同的人进行长达 10 年的跟踪调查，坚持运动的那一组生病日共 4.673 天，不运动的那一组生病日共 13.478 天，约为 1 与 3 之比。美国有人对 3,600 名中、老年哈佛大学校友进行纵向调查，发现每天爬楼梯少于 50 级或步行少于 700 米的人，心肌梗塞的发病率要比高于这一数字的人高 30%；经常运动的人心肌梗塞的发病率要比不运动的人低 55%。英国有人对 35 至 64 岁的双层公共司机和售票员进行调查，售票员由于要经常上下跑动，因此他们心肌梗塞的发病率要比整天坐着不动的司机低 8 倍。加拿大人对 70 名康复期进行体育锻炼的心肌梗塞病人进行长期调查，死亡率为 1.2%；而不运动的同样病人的死亡率则高达 6—12%；澳大利亚的德卡斯特拉今年 60 岁，他 45 岁时患高血压，50 岁时半身中风，51 岁时又患心脏病，左 53 冠状动脉几乎完全阻塞，左边其它部位部分阻塞，病情十分严重。后来他采用体育疗法，并辅之以饮食治疗，基本素食，不但绝路逢生，八年来完全恢复了健康，而且还跑过 19 次马拉松。

2. 社会体育具有明显的经济效益

社会体育的经济效益非常明显，表现在下列三方面：

促进生产力的提高

人是生产力诸因素中最积极的因素。体育锻炼对增进健康、提高生产力具有十分重大的意义。前苏联有人在 1966 至 1969 年期间进行过调查，发现运动者比不运动者的劳动生产率要高 2~5%；到 70 年代末时这一效益更为明显，前者比后者的劳动生产率根据不同工种要高 0.6~0.10%。1979 年由此而增加的工业产值高达 40 万卢布，同年还统计经常运动者因病假和工伤事故假而损失的工作日比不运动者少 4.5 倍，由此而减少的损失高达 57 亿卢布。两者相加共 97 亿卢布，约相当于前苏联当年国民收入的 2.2%。近年来资本主义国家之所以如此重视社会体育，一个重要原因是由于科学技术的高度发展，资本主义国家的投资重点由物质转向人力。所谓人力资本的投资包括教育、技术培训、保健和体育等。美国经济学家舒尔茨甚至把延长公民寿命和增进他们的体质的保健措施列为人力资本投资的首位，因为这“不仅提高了劳动力的数量，也能提高人力资源的质量”。美国前总统卡特一语道破了天机：鼓励人民参加体育运动是“一种可以期望换回最大效界的投资”。

减少医疗费用和工时损失

由于文明病的猖獗，给国家、企业主和个人都带来了巨大的经济损

失。前联邦德国的医疗费用 1970 年为 1,000 亿马克,1981 年增至 2,850 亿马克,占当年社会生产总值的 20%,1983 年更增至 3,600 亿马克,而该国 1982 年的全国预算才只有 2,460 亿马克。这 3,600 亿马克中约有 30—40%是属于文明病的医疗费用,约合 900 至 1,200 亿马克,平均每个职工 4,500 至 6,000 马克,约相当于 2 至 3 个月的平均工资。又如美国由于文明病和职工过早死亡而造成的损失每年高达 250 亿美元,相当于 1 亿 3 千 2 百万个劳动日,约相当于国民生产总值的 3%。前苏联 1974 年统计,不运动职工比运动职工每年要多请病假 3 至 5 天,全国每年要多损失 1 亿 4 千万个劳动日。而上述这些损失通过大众体育是可以大大减少的。

刺激了体育产业的发展

一方面由于社会体育的兴起,有力地刺激了运动服装和器材工业等体育产业的发展。前联邦德国 1982 年体育用品总产值高达 50 亿马克,1981 年全国私人业余体育开支共 1 百 80 亿马克,占业余活动总支出 1 千 6 百 亿 马 克 的 12%。美国人民购置体育器材的费用每年达 1 百 704 亿美元,约占收入的 1%。日本 1980 年体育商品销售总额高达 1 万零 315 亿日元,估计 1986 年还要增至 1 万 8 千零 15 亿日元,平均年增长率将为 9.9%。法国家庭体育用品消费额 1979 年为 44.7 亿法郎,比 1970 年增长 4.39 倍。另一方面体育产业厂商和健康保险部门为了推销产品和扩展业务,大力参与社会体育的宣传活动和资助一些竞赛、游戏活动,这在客观上也对社会体育的发展起到了推波助澜的作用。

社会体育是一种健康高尚的消遣娱乐手段 55

工业发达国家由于实行了计时工作制,五日工作制,弹性工作制和定期休假制,加上家务劳动自动化程度的提高,使职工余假时间大大增加。日本工资照发的例假每人每年 148 天。前联邦德国职工业余时间(指工间休息时间、晚上休息时间、周末和法定节日及节假日)1969 年时平均每天 5.6 小时,1982 年时增至 8.7 小时;有效业余时间(指扣除家务劳动及必要的劳动准备等之后可自由支配的业余时间)1971 年为 4.3 小时,1982 年增至 5.5 小时。另据美国未来学家预测,到本世纪末时的年劳动总时数将从目前的 1,800 小时进一步降至 1,100 个小时,每周将工作 4 天共 30 小时。日本未来学家甚至认为,随着机器人的普及,本世纪末时每周工作时数将降至 20 小时。业余时间的增多,一方面为开展大众体育提供了必要的前提条件。前联邦德国 1981 年用于体育运动(包括观赏在内)的时间共约 106 亿小时,平均每人每年 300 小时,约占业余时间的百分之十。估计到 1990 年时将增至 118 小时。另一方面体育又反过来向人们提供了一个健康高尚的消遣娱乐手段。它可以陶冶人们的情操,充实人们的业余生活,增加人与人之间的接触机会,促进友谊和相互了解,锻炼人们的意志品质等等。这一点对老人尤为重要。近几十年发达国家人口增长缓慢,出生率下降,加上医疗水平的提高,平均死亡年龄上升,因而老年人在社会上的比重越来越大。在美国、法国、比利时几乎平均每 67 个人中就有一个 65 岁以上的老人。日本 40 岁以上的中、老年人占总人口的三分之一,1985 年时增至二点五分之一,2000 年时将增至二分之一。老年人一方面对保持健康,提高晚年生活质量和延长寿命特别关注,另一方面因西方国家老人大都和子女分居,有一种通过集体体育活动进行社交,克服孤独感和忧郁感的愿望,因此中老年人成了大众体育中一支重要的力量。

体育和健美成为时髦的风尚

目前在不少国家体育和健美已成为一种时髦的风尚，甚至改变了一些传统的观念。摩登女子不再以细皮嫩肉和弱不禁风为荣，而是追求黑里透红的肤色和健美的体形。过去形容地主、资本家常用“大腹便便”、“脑满肠肥”之类的字眼，这些人也以此为乐。现在恰好相反，有钱人都在追求“线条美”，由于他们有条件从事多种体育活动和挑选少脂肪的精美食物，因此身体大都比较匀称；而下层人民由于缺乏运动的条件，加上多脂肪的食品价廉等原因，反而大都比较肥胖。此外，还有不少人把轻便的运动服装和运动鞋作为一种时装。有的人还把参加体育活动所获得的奖状和奖章挂在小汽车挡风玻璃的显著地位引以为荣。所有这些都利于创造一种体育气氛，促进社会体育的开展。

各国社会体育的现状和趋势

社会体育是一种涉及面很广的社会现象，它既和政治、经济、文化、科学、教育、卫生、旅游、建设、保险等领域和行业有密切关系，又牵涉到社会各阶层，各种职业和年龄人民的切身利益，因此，社会化和群众化是搞好社会体育的两个最重要的出发点。无论是社会体育的组织，宣传和实施等工作，还是运动场地的建设，维护和使用都离不开这两个出发点。可以讲，社会化和群众化是当前社会体育的国际发展总趋势，贯穿在社会体育的各个方面。

1. 参加人员的情况

57

社会体育参加者的现状是男子多于女子（男女的比例为：英国和法国大体为二比一，美国是五比四）；年轻人多于中、老年人（例如法国 1979 年体育人口中 15 至 24 岁者占 48%，25 岁至 44 岁者占 36%，45 岁以上者只占 16%，而 45 岁以上者占 15 岁以上总人口的 46%）；富人多于穷人；管理人员多于工人；大学毕业生多于中学毕业生。这说明参加社会体育的人数和社会地位、经济收入和文化程度的高低成正比。

但下列两种发展趋势值得注意：

女子参加社会体育的人数急剧增长，有些项目的绝对人数和增长率超过男子。这是一个普遍现象，和妇女生活条件的改善，社会地位日益提高，就业人数日益增长，以及她们通过体育保持体形和增进健美的心情比较迫切等因素有关。例如，法国社会学家概括法国妇女的消费时说：“六十年代是化妆，七十年代是香水，八十年代是健美。”

近年来老人参加体育活动的人数也明显增长。以美国为例，18 至 30 年的青年男女约有 2/3 的人经常锻炼，百分比随年龄的增加而逐渐下降，但 60 岁以上老人参加运动的百分比又明显增加，竟有 2/5 的人天天锻炼。日本曾对 45 岁以上的中老年人进行过一次调查，结果表明他们最关注的是健康问题。延年益寿，安享晚年这是老人的普遍心理。但他们面临的困难是不少人已不同程度地患有一些疾病，缺乏体育锻炼的常识、经验和勇气，因此，对他们如何使社会体育和保健医疗相结合，如何进行社会体育的宣传、组织和辅导工作则显得更为重要。

2. 国家重视、统一规划

许多国家对大众体育十分重视，早已迈过一般口头号召 58 的阶段，转向千方百计地采取切实的措施。表现在：

领导重视

美国为了推动社会体育，专门成立了健康和体育总统委员会，在 1980 年由该委员会主持召开的美 国第一届健康和大众体育大会上前总统卡特指出：在全国开展增进健康的活动是“有助于提高美国人民健康水平的最好的投资”。并立即采取下列几项措施：

- a. 在 50 个州中建立健康和体育州委员会。
- b. 在学校中制定各年级每天进行体育活动的计划。
- c. 敦促所有企业主给雇员提供增进健康的设备。
- d. 鼓励所有政府部门与机构，包括军事部门支持这一增进人民健康的活动。

通过法律予以确认

有的国家通过《宪法》、《体育法》或其它法律来确认体育的重要意义以及群众体育的方针政策，从而有力地保证和促进了群众体育的顺利发展。

例如日本 1961 年颁布的《体育运动振兴法》开宗明义地指出振兴体育运动的目的是“促进国民身心健康和生活愉快活泼”。规定国家和地方公共团体，在实施这一法律过程中“既要在国民中努力提倡自觉自愿地参加体育活动，又要努力为广大国民创造利用任何场合和机会按照自己的适应程度与健康状况从事体育运动的条件”，包括采取必要措施“鼓励工作单位体育活动，以使职工利用业余时间积极参加体育运动”；“规定活动路线，开设野营场所，以促进增进身心健康的徒步旅行、自行车旅行、野营以及其它野外活动的普及”。“努力采取举办讲习班，研究会等形式及其它必要措施，培养、提高体育运动指导人员的水平”；“应努力使体育馆、游泳池等设施和设备达到政令所规定的标准”，在不妨碍学校体育活动的情况下“努力使学校的体育运动设施供一般体育活动使用”。此外，该法还规定国家在预算范围内，根据政令规定在体育场、馆建设等方面给予地方公共团体一定资助，例如，国家负担地方公共团体筹建的供学校和公共使用的体育场、馆设施和设备的经费的 1 / 3 ,负担地方体育运动指导人员培养和进修活动费用的 1 / 2 等。

制定发展社会体育的长期规划

例如美国卫生福利部根据卡特总统的指示，于 1980 年制定了“有关增强健康与预防疾病的国家目标”这一十年规划，提出 1990 年前政府将要优先采取的 15 项措施，其中之一就是开展社会体育，要求人们以本人心肺机能 60 % 以上的强度每周运动 3 次，每次 20 分钟以上。并提出下列主要指标：

- a. 参加运动的人数：青少年 90% 以上，18 至 65 岁的成人 60% 以上，65 岁以上的老人 50%。
- b. 雇员超过 500 人的企业应拥有供 25% 的人进行体育锻炼的设备。
- c. 制定系统评定青少年体力的方法，至少有 70% 的青少年参加这种评定。
- d. 建立体育锻炼对增进健康、提高生产率和降低医疗费用等方面的效果，以及美国人民参加体育运动的动向等方面的系统资料。

又如英国体育理事会于 1983 年制定了“1983 至 1992 年体育运动十年规划”，要求经常运动的人数在目前男子 1260 万，女子 790 万的基础上，男子增加 170 万，女子增加 390 万，共增加 560 万。其中参加室外运动的人数男子增加 15%，女子增加 35%。参加室内运动的人数男子增加 15

%，女子增加 70%。目前参加运动的人当中以 20 至 45 岁的人为主，今后要努力增加 13 至 25 岁、45 至 59 岁的人数。

3. 组织机构群众化、基层化

组织工作是开展社会体育的关键。只有通过固定的组织形式将人们组织起来参加有计划、有指导的体育锻炼和比赛活动，才能使大众体育广泛、深入、持久地发展下去，并不断提高其质量。而要搞好大众体育的组织工作，必须坚持社会化和群众化的路线，充分动员和依靠各种社会力量，特别是各有关社会团体，基层政权组织和厂矿企业，以及广大热心体育事业的积极分子。这方面的国外发展趋势如下：

不断壮大以俱乐部为基础的群众性体育组织

不少国家都建立了以体育俱乐部为基础的群众性体育组织管理体育事务。而这些体育俱乐部大都以开展社会体育为首要任务。各国群众性组织都把巩固和扩大体育俱乐部作为衡量工作成就的一项重要指标，致使近年来无论是俱乐部数还是会员人数增长得都很快。以前联邦德国为例，1960 年时，俱乐部 29,486 个，会员总数 526.7627 万人，占全国人口的 9.5%，1970 年时俱乐部增到 39,201 个，会员增至 1012.1546 万人，占全国人口的 16.7%，1982 年时俱乐部增至 59,871 个，会员总数增至 1798.272 万人，占全国人口的 29.2%，和 1960 年相比，俱乐部增长了一倍，会员数增长了 3.4 倍。德国统一后俱乐数和会员数仍保持着迅猛的增长势头。

实行俱乐部至少有下列几个优点：

a. 便于贯彻方针、政策，吸引更多的人参加

61

俱乐部遍布全国城乡各地，它既是体育联合会的基层组织，又是所在地区（含厂矿企业、学校等基层单位）的体育运动核心，通过有组织、有计划的体育锻炼和竞赛活动，有利于贯彻执行中央的体育方针、政策，有利于吸引更多的人参加体育活动，将社会体育引向纵深发展。

b. 工作人员以业余兼职为主，充分调动广大群众的积极性

开展体育活动需要大量的组织人员和训练辅导员和裁判员。这些人员如果全部作为正式职工，由国家或俱乐部包下来，则需要一笔很大的开支，这对普及社会体育非常不利。因此国外大都采用以业余兼职为主，专职为辅的办法来解决这一难题。

例如，统一前的东、西德都采取了这种方式，统一后也仍在延续。前联邦德国（西德）1982 年时各体育俱乐部共有 217 万名工作人员，其中领工资的只有 17.1 万人，只占总人数的 8%。在近 200 万义务工作人员中，领导人员共有 87 万，训练辅导员和助手 76.2 万，裁判 38.8 万。该国俱乐部中约有 95% 没有专职管理人员。所有义务工作人员每年所付出的义务劳动时间高达 2 亿 7 千 5 百万小时之多，平均每人每年 122 小时。如折合成工资，则是一笔非常可观的费用。

大量使用业余兼职人员除了可以节省工资外，还有下列好处：这些人都是本地区或本单位的体育积极分子，又是经过群众选举产生的，他们来自群众，又志愿为群众服务，和群众有着天然的联系，利于开展工作；会员中各行各业的人都有，遇到难题时可以向各方人员求援，利于高效率地解决

除大批任用业余兼职工作人员外，有些俱乐部还发动会员自己动手修整场地、器材，以节约开支。

c. 会费可弥补一部分经费

会员每月酌交少量会费，这样既可增强会员的集体感和义务感，又可大大解决俱乐部的经费问题。例如，前联邦德国全国近 6 万个俱乐部 1982 年的总收入额为 33.9 亿马克，总支出为 32.4 亿马克，略有节余。总收入中会费占 51.7%（会费金额不等，但趋势看涨，1982 年和 1977 年相比，每月会费在 3 马克以下的俱乐部减少了 20%，目前只占俱乐部总数的 30%），社会资助 19%，其余的 29.3% 则依靠门票收入和集体财产的红利。

庭院体育

以住宅区、居民楼为基础的庭院体育俱乐部是东欧国家近年来兴起的一种社会体育新形式。由于住宅就在生活区，而且人人都可参加，方便灵活，因此，从一诞生起就受到人们的重视，发展很快。庭院俱乐部的特点如下：

a. 设在居民区，先是利用空地和楼房地下室、报废的旧仓库等创业，目前有的地方已把庭院俱乐部的场馆建设列入新建和扩建计划。

b. 开始时大都由一些退役军官和退休职工发起创建。目前新建的庭院俱乐部大都由基层政府会同当地的有关企业和体育组织共同组成委员会讨论，决定其归属、开展的运动项目、教练人数及经费承担者。

c. 经费来源：政府和厂矿企业拨款资助；有的地方提取房租的百分之二作为补贴；适当收费，主要是游泳场馆收费。

d. 项目：有的是单项的，有的是综合的，有的以儿童为主，有的以成人为主。不但组织锻炼，而且还经常组织比赛、游戏。灵活多样、因地制宜。

厂矿企业建立基层体育组织

鉴于大众体育对提高生产力和建设精神文明的重要意义，同时厂矿企业是生产部门，有一定的经济基础，因此有许多国家社会体育已进入厂矿企业，深入到广大职工的日常生活之中。

美国规定凡给职工提供运动机会的企业在纳税方面给予优待。据美国工业健身协会统计，1981 年时至少已有 5 万个千人以上的企业专门设立了“健康体育”锻炼班，鼓励企业职工参加保健运动。该国计划在 1990 年前 500 人以上的企业应拥有可供本企业 25% 职工开展体育运动的场地设施。

瑞典早在 1945 年就成立了“工人体育联盟”，指导工人普及体操、举办体育运动会、纠正工人作业姿势，开展不扣工资的假日活动。

在日本，某些企业对于那些经过健康诊断确定为“需要运动”的职工，甚至强制他们参加体育锻炼。日本大多数大、中型企业每天都有两次运动休息时间。

4. 社会体育的形式和内容多样化

从体育科学的角度来讲，以防治文明病为主要目的社会体育的主要形式应是有氧耐力运动。前联邦德国运动医学专家霍尔曼教授经过多年研究，提出最低负荷要求为每天以心率为 $180 - \text{减} \text{年} \text{龄} \text{数}$ （例如 50 岁的人为 $180 - 50 = 130$ 次/分）的负荷强度持续运动 10 分钟，或者以同样强度每周运动 3 次，每次 20 至 30 分钟。运动形式以简单易行的长跑为主，也可从事自由运动、游泳、滑雪等其它耐力运动。他的这一学说目前已为许多国家接受。

为了吸引更多的人参加，目前国际大众体育除仍坚持以有氧耐力运动为主外，还采用多种形式，赋予一定的政治色彩、趣味性、集体性、比赛性和娱乐性，使之丰富多彩，引人入胜。现将一些主要形式介绍如下：

体育节、体育日

有些国家已将“体育节”作为激励人们参加体育锻炼、检阅群众体育成就的传统节日。例如日本“国民体育大会”每年分冬季、夏季和秋季举办3次，冬季和夏季各为4天，秋季为6天。每年轮流在各都道府县举办。参加者的面非常广，既有全国纪录保持者，又有年届古稀的老人，甚至坐着轮椅的伤残者。

“体育日”则更为常见，有的结合某一重大事件进行，例如保加利亚1976年为庆祝保共十一大召开，由《人民青年报》和《人民体育报》联合举办了“献给党代会的1976年越野跑”，共有250万人参加了这一活动，约占全国人口的28%，其中有的是全家、全厂或全校都参加，有25.6万不同年龄的人至少跑了23次，因而获得了“红背心获得者”的称号。

美国规定每年10月9日为“美国跑步日和健康日”。这一天将在全国举办各种娱乐性跑步、竞走、老年人散步，健康商品展览等活动。

法国从1972年起每年举办全国性的“跑步日”、“自行车日”、“徒步旅行日”、“游泳日”和“长距离滑雪日”各一次。参加其中三次者可获得“大众体育奖状”一张。

家庭体育

65

不少国家体育已进入家庭，成为家庭生活的一个组成部分。这既丰富了家庭生活的内容，使“天伦之乐”增添了新的乐趣，又有利于增进全家的身心健康，减少疾病和医药费用，还可培养小孩从小就进行体育锻炼的习惯。为推动家庭体育向纵深发展，有些国家正在推广家庭比赛。例如保加利亚由团中央发起举办以“爸爸、妈妈和我”为名的年轻家庭运动会，选拔赛采取通讯比赛的形式，成绩最好的32个家庭参加决赛。夫妇双方年龄都在40岁以下，小孩年龄6至13岁。奖品有电视机、体育器材，到休养区休养等。

美国已有100万个家庭在院子里修建小型私人游泳池，还有300万个家庭购置或安装了私人塑料游泳池，有1000万左右的家庭拥有私人水艇、帆船、独木舟和摩托艇。乒乓球运动也“家庭化”，乒乓球爱好者已达3300万人之多。美国房产主以能提供健身设备来招徕房客。许多美国人在选择住房时也确实优先考虑有没有游泳池、网球场和健身房等设备，如有，即使多花房租也在所不惜。

重视残疾人体育

作为社会体育一个组成部分的残疾人体育，近年来发展也很快。国外有不少体育俱乐部设有残疾人锻炼小组。有些国家还定期举行残疾人体育节。在节日期间，广大残疾人可以在指定地点开展适合于他们的体育游戏和运动，并进行一些比赛。不少国家之所以重视残疾人体育，除了健身目的外，另一个很重要的原因是从人道主义出发，通过体育活动提高残疾人生活的勇气和乐趣，克服自卑心理，加强与社会和人们的接触和联系。因此有些国家在举行残疾人体育节时还号召健康人和他们一道游戏、运动。

66

5. 充分挖掘现有场地的潜力、大力兴建新场地

场地设施是开展社会体育的重要前提条件。国外解决这个问题基本方法：一是充分挖掘现有场地的潜力；二是统一规划集资兴建和综合利用新场地。

充分挖掘现有场地的潜力

不少国家以法律等形式明确规定所有运动场地都要向群众开放。例如日本《体育振兴法》规定：在不妨碍学校体育活动的情况下“努力使学校的体育设施供一般体育活动使用。”

此外，一些国家还千方百计地利用一切可以利用的场地来开展社会体育。例如巴西名城圣保罗每到周末有数以百计的街道封锁交通，从早到晚供广大群众下棋、打排球、跳桑巴舞以及从事其它体育运动用；各超级市场的停车场在周末歇业时也主动挪作运动场，以此来讨得顾客的欢心。意大利各城市在少年运动会期间，市场和街道变成运动场，古老的文艺复兴时期的市议会广场也成了少年篮、排球爱好者们大显身手的地方。目前随着社会体育的深入开展，西方国家的教会也不甘寂寞，不少国家的教会设立体育部，有专职体育神父或牧师在教民中结合宗教事务开展体育活动，在英国有些地方就连最神圣、最庄严肃穆的教堂也在礼拜之余用作教徒们开展大众体育的场所。

大力兴建新场地

不少国家非常重视各种类型运动场地的建设。前苏联 1981 年时共有各类运动场地 70 万个（其中包括有至少能容纳 1500 名观众看台的正规体育场 3413 个，篮球场 137,800 个，排球场 257,700 个，手球场 38,200 个，足球场 10,70067 个，冰球场 14,900 个，曲棍球场 4,300 个，网球场 2,000 个，击木场 16,300 个，其它场地 214,000 个），平均每 3600 人一个；游泳池 1617 个，平均每 3600 人一个。

图尔库市是芬兰西南沿海一个拥有 200,000 万居民的中等城市。该市的大众体育搞得很突出。有 150 个体育俱乐部，4 万名会员，占人口的 1/5。体育设施有：大小不等的露天体育场 200 个，平均每 1000 人一个，各类室内体育馆 100 余个，平均每 2000 人左右一个；绝大部分有照明设备的跑道 20 公里；滑雪道 100 多公里；此外附近还有海滩、岛屿和水域，可供游泳、划船、垂钓和徒步旅行之用。

在兴建社会体育场馆设施方面有以下趋势值得重视：

a. 制定长远规划作为奋斗目标

例如前联邦德国为解决群众体育场地不足问题，特于 1960 年制定了为期 15 年的“黄金计划”，作为全国朝野上下的共同奋斗目标。经过大家努力，集资 170 亿马克（约合人民币 472 亿元），到 1975 年时除露天游泳池这一项目外，均超额完成了原订计划：

接着于 1976 年又在这计划的基础上颁布了“第二黄金 68 计划”，对人均场地面积提出了更高的要求：儿童游泳场分 5 岁以下、6 至 11 岁和 12 岁以上 3 种专用场，每种人均 0.5 平方米；运动场每人 4 平方米；体育馆每人 0.2 平方米（不足 2000 人的地方建 15×27 平方米的体育馆）；室内游泳池每人 0.01 至 0.025 平方米；露天游泳池每人 0.05 至 0.15 平方米。到 1982 年时这一计划已接近完成，人均面积已达到运动场 3.81 平方米，体育馆 0.173 平方米，室内游泳池 0.013 平方米，露天游泳池 0.063 平方米。

b. 和文化、休息、商业以及生活设施相结合

为了方便广大群众从事大众体育活动，节约他们的时间，目前有些国家已把体育场馆和电影院、图书馆、文化馆、俱乐部、公园、商场、饭馆等设施相毗邻，为同时满足人们在运动、文化、娱乐、休息和生活等多方面的需

要而提供方便。

6. 宣传教育工作广泛、深入、细致、持久

推广大众体育既不能搞强迫命令，又不能只停留在一般号召上。只有通过广泛、深入、细致、持久的宣传教育工作，使广大群众透彻地认识了社会体育的重要性，以及与此有关的一些基本常识和方法手段之后，他们才能产生从事体育锻炼的自觉愿望和要求，也才能从中尝到甜头坚持下去。

动用各种宣传手段广为宣传

在美国除了在公开电视中有大量体育节目外，1982年在1690万闭路电视用户中，体育节目的用户超过电影和服务这两个节目，名列第一。

电视宣传的效果是其他任何宣传手段所无法比拟的。因此，不少国家已将社会体育列为每日电视的专题节目。日本电视台这一节目的时间是20分钟。波兰电视台每星期日上午69有30分钟“大众体育专题节目”。内容除介绍健身练习和新的建议外，还预告下周各地大众体育的活动。此外每周还有40分钟的“旅游和休假”专题节目，其中也包括大众体育的内容。

由于许多国家的单项运动协会会员中有不少是社会体育积极分子，因此，不少单项运动专业刊物中都辟有社会体育专栏。一方面普及社会体育常识；另一方面也是扩大刊物发行量的一个有效措施。

社会体育知识已成为学校体育教育的一个组成部分

为了使人们从小就树立终身从事体育运动的意识和习惯，掌握这方面的基础知识，不少国家已明确地将这一任务列为学校体育教育的任务之一。此外，有些国家还在体育系统中开设有关大众体育的课程，使未来的体育教师先行一步，掌握这方面的理论和方法。尤为突出的是日本，随着该国社会和厂矿企业中社会体育的发展，大阪体育大学还专门成立了社会体育和生产体育两个专业，专门培养这两个领域的专业人才，课程除了一些体育公共基础课目外，社会体育专业课有（括弧内为学分）：社会教育方法论（2）、社会教育论（4）、社会教育行政论（2）、社会体育管理组织论（4）、体育行政论（2）、病理学（2）、公共卫生学（2）、人体发育和阶段发展论（2）、体育统计学（2）、教育调查（2）、发展心理学（2）、团体指导（2）、营养学（2）、社会体育实习（2）；生产体育专业为：生产体育论（2）、管理学概论（4）、人类工程学（2）、生产体力管理（2）、劳务管理（4）、安全管理（2）、劳动法规（4）、劳动卫生（2）、病理学（2）、营养学（2）、公共卫生学（2）、医学概论（2）、工场实习（2）；此外70还有选修科目：课外活动论（2）、娱乐论（2）、学校保健（4）、康复（2）、特别演习（2）、特论（2—4）、讲读（2）。从以上这些专业课程设置来看，内容有相当的深度和广度，由此可见日本对社会体育工作者的要求是相当高的。仅从这一侧面也可以看出，社会体育是一项十分复杂、牵涉面很广的工作，必须要有一批经过专门培训的得力人员的努力开拓和大力经营才能奏效。

7. 社会体育和旅游相结合

作为闲暇活动的两种主要形式，社会体育和旅游之间有着天然的、相辅相成的联系。徒步旅行、登山等本身就是社会体育的一种有效形式；而旅游设施中如能附设一些社会体育设施，旅游过程中如能穿插一些大众体育活动，则可使游大为增色，因此不少国家都将这两项工作有机地结合在一起，使之相得益彰。

在不少国家每到周末或节假日，一方面可以看到一辆辆顶上放着赛艇或

滑雪板的小汽车往来如梭地在公路上行驶；另一方面也可以看到一队队自行车群或以俱乐部为单位，或是亲朋好友，合家老小结伴而行，谈笑风生地向外风景区飞驰去。

目前社会体育和旅游相结合方面的趋势如下：

统一领导、密切配合

例如保加利亚团中央的体育旅游部，其任务都是统一领导各自范畴里的体育和旅游工作，使之相辅相成，密切配合。

建立野外体育活动设施

由于市区人口高度集中，大众体育运动场地的发展受到很大的限制，因此大都向有美丽自然风光的地区发展，将旅游设施和体育设施融为一体，形成野外体育活动设施。旅游设施一般为野营场、“青少年旅行之家”，远足路，自行车路等；体育设施有健康小道（指林中地形有一些起伏变化，附有一些单杠、双杠、滚筒之类简易体育设备的小道）、滑雪场、登山路、通往滑雪场的吊车和缆车、船艇及其码头、浴场、高尔夫球场，篮、排球场等。目前日本就有这样的野外体育活动设施七千多个，接待能力达 35 万多人，但仍远远不能满足日益增长的需要。美国到 1978 年时已有野营地 100 万个，其中大部分向旅游者开放。有的还提供水、电、淋浴等设备。

旅馆增设体育设施和设备

为招徕顾客，国际上附有体育设施和服务的旅馆日益增多。

美国加利福尼亚的旅馆大多附设游泳池、网球场、赛马场、潜水以及船艇等设施和设备。

8. 加强国际合作和协调

早从 1973 年起以欧洲为主的 20 余个大众体育开展得比较好的国家就每隔一两年召开一次“大众体育和健康会议”，交流这方面的情况和经验，进行一些学术讨论。这样的国际会议迄今已召开过 8 次。为了适应大众体育日益发展的需要，在此基础上于 1981 年 3 月正式成立了大众体育的国际组织——各国体育总会国际会议。目前该组织已有成员国 40 余个，总部设在瑞士。该组织于 1984 年 3 月在新加坡召开的一次主席团会议上确定其性质“不是一个超国家的世界体育组织，而是一个服务组织”，其任务是向社会体育发展中国家提供切实可行的经验和帮助，加强大众体育发达国家的经验交流和相互促进。为此目的该组织将和国际奥委会的其它国际体育组织寻求合作和协调工作。亚太地区大众体育国际交流活动也很频繁。这一地区近 20 个国家在 1983 年曾召开过地区性国际社会体育会议。中国接受委托于 1984 年 10 月 20 日至 28 日在北京负责举办一个题为“学校体育中的大众体育”的亚太地区国际讲习班。日本业余体育联合会承担义务建立一个负责这一地区经验交流的信息交换机构。

近年来国际上社会体育运动虽然取得了不少的进步，但总的讲发展得很不平衡，还存在着大量的“体育”。即使对已经参加这一运动的人来讲，也还存在着一个持久和提高的问题。

73

中国现代体育的未来发展

中国的现代体育在一百多年的发展过程中，既饱尝了失败痛苦，也体验到了胜利的喜悦。特别是新中国建立以来，政治的稳定、经济的繁荣、人民生活水平的提高，使我国现代体育得到了长足的进步。1984 年中国体育代

代表团在第二十三届洛杉矶奥运会上，以 15 枚金牌、8 枚银牌、9 枚铜牌，共计 32 枚奖牌，名列总分第四的战绩，打破了中国人在奥运史上“零”的纪录，再一次引起了世人的关注。这也是继前苏联、前民主德国等社会主义国家之后，在世界体坛上诞生的又一颗耀眼的明星。社会主义阵营的整体实力正在日趋壮大。

但是，世界政治风云变化莫测，前苏联的解体，德国的统一，东欧的剧变，对世界体坛产生了巨大的影响。如 1992 年巴塞罗那奥运会上，前苏联以独联体的形式参赛，这也是苏联最后一次作为统一的国家参赛。虽然独联体再次获得团体总分第一名，可是随后发生的国家解体，政局动荡，将对已相当成熟、完善，在世界范围内，具有普遍指导意义的体育体制和已形成的体坛格局产生一定的影响。这可从东、西德统一后，前东德先进、完整的体制被废除，进而在巴塞罗那统一的德国败在美国人手下（这个成绩竟不如四年前，前民主德国在汉城的 74 战绩）的情形获得启示。

运动成绩的下降，虽不能说明一切，可至少表现出体育内部关系已经紊乱。因而，原由前苏联，民德担负的领导现代体育一大发展趋势的重任，无疑落到了正在走向成熟的中国人身上。中国的现代体育在近期内，也将对世界现代体育的发展产生深远的影响。因而，介绍中国现代体育的未来规划显得愈加必要。

学校体育的未来发展

学校体育是培养德、智、体全面发展的一代新人的重要手段，是整个国民体育的基础。它直接影响到民族体质的强弱和运动技术水平的高低。从这个意义上说，它是整个体育运动的一个战略重点。1984 年中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》指出：“重点抓好学校体育，坚持从少年儿童抓起。在增强学生体质的同时，积极开展业余体育训练”。2000 年以前，我国学校体育将遵循上述方针，在促进青少年德、智、体全面发展，特别在增强学生体质、培养高水平运动员等方面，起到更加显著的作用。

1. 国家颁布一系列有关体育的法令、法规，实现学校体育管理制度化

建国以来，学校不断加强体育教学，组织学生参加各种体育活动，并陆续制定了一批规章制度。但总的看来，由国家正式颁布的教育法令和体育法令太少，学校体育工作中有不少方面尚无章可循，无法可依。2000 年以前，国家将颁布的教育 75 法令中包括学校体育的内容 或者单独颁布关于学校体育的法令，就体育教师的配备、学校体育的经费和场地等，作出明确的规定。现行教育部门颁布的各项法规性条例草案，经过逐步修改完善，可用国家法令形式固定下来。共青团和少先队组织将加强对学校体育活动的组织和指导，各级大、中、小学体育协会将充分发挥它的作用。全国和地方还将设置学校体育科研机构，建立学校体育科研体系。

2. 体育教学质量明显提高

根据现代社会对人们的全面发展的要求和终身锻炼的需要，国家分别制定出各级各类学校体育工作的目的任务，并通过修订体育教学大纲，使各级学校体育教学的内容相互衔接。各省、自治区、直辖市根据国家统编的教学大纲编印本地区的体育课本，城乡中小学普遍以体育课本为依据进行教学。初中以上学生开设保健课。体育课教学内容进一步充实，既包括体育的基本知识、基本技术，还有关于实际技能的规定。从城市到农村，将逐步使用现代化的教学用具；同时，采用先进体育教育方法，充分发挥教师的主导作用，

调动学生上课的积极性，提高体育教学的实效。

体育课实行区别对待，根据学生的年龄、性别、健康状况和技术水平，进行分班、分组教学。高中以上学生，在全面发展的基础上，根据各地区不同的情况，初步掌握 1—2 项运动技术，以利于坚持体育锻炼。

3. 中、小学生普遍坚持每天 1 小时体育活动

60 年代初，周恩来同志就提出学生每天要有 1 小时体育活动的要求，1982 年教育部又对此作了明确规定。这项规定对全面贯彻执行党的教育方针，增强学生体质，非常必要。但 78 根据许多地方的学校因受课程安排和场地条件的限制，尚难完全做到。现在我国的中、小学通行每周两节体育课，少数学校增至 3 节，应逐步创造条件，做到同世界上大多数体育发达国家一样，开展每周 3 节课制。课表上的每周课外活动增至 3 节。高校体育课延长到 3 至 4 年级，每周 1 小学时。大、中、小学每天坚持早操、课间操。城乡学校普遍施行《国家体育锻炼标准》。鼓励学生积极参加规定项目的锻炼，做到 90% 以上的人达到及格标准，力争在“七五”计划期间大中城市中、小学生首先普遍达到。到本世纪末，城乡中、小学生普遍达到每天 1 小时体育活动。

4. 健全业余训练体系和科学的竞赛制度，源源不断地为国家培养输送高水平体育后备人才

我国在 50 年代和 60 年代初，各级学校在开展群众性体育锻炼的基础上，业余训练和基层竞赛活动比较活跃，但十年动乱，给这方面的工作发展带来损失。国内外的经验一再说明，学校是培养体育后备人才特别是优秀运动员的一个可靠基地。美国的中学早已成为培养奥运会选手的摇篮，很多高水平运动员直接来自中学、大学。到本世纪末，我国学校业余训练工作将进一步完善，形成我国独特的学校业余训练体系。经验发达的地区和城市，力争半数以上学校体育教师、体育场地设施、科学研究、体育管理等发展到较高水平。各级各类学校学生以各种形式组织起来。在校内外进行的业余训练，包括学校代表队、体育传统项目学校、体育班、普遍业余体校等，将有很大发展。数百万学生经常参加各种项目的业余训练。设立体育奖学金，对运动成绩突出的学生给予鼓励。

5. 充分发挥高等学校体育的潜在优势

77

逐步在大学、中学、小学传统项目学校之间，做到项目对口挂钩，以获得系统的专项训练。部分大专院校和少数中等学校，将有良好的体育设施和训练条件，有的将配有高级教练员，组织高水平运动队，成为个别运动项目的训练基地，为国家直接培养优秀运动员，学生运动技术水平逐步达到国际先进水平，部分项目且达到或接近世界水平。若干条件好的高等院校成为体育教学、训练和科研中心。

6. 学生的体育运动竞赛制度进一步完善

我国目前实行 4 年 1 次的大、中学生运动会，视条件允许，1990 年以后改为 2 年 1 次。逐步做到每年举办主要项目的单项全国性大、中学生比赛，省市之间每年举办多种多样的单项邀请赛或杯赛。小学生比赛主要在省以下范围进行。市、县以及基层学校，充分利用星期日和节假日，组织多种形式的比赛活动。积极参加和承办国际大、中学生运动会。

7. 配齐体育教师，提高师资水平

目前我国体育师资水平同发达国家比差距很大。美国、日本采用教师合

格证书制度，即大学毕业，必须经过教师资格考试，取得合格证书后，方能任教。据国家教委统计，我国普通初、高中专职体育教师中受过两年以上高等专业培训的不足 20%。体育教师缺额严重，尤其是小学缺额近 30 万，很难保证教学质量。预计 1990 年以后，通过各种形式培训，将逐步达到小学体育教师具有中师毕业以上学历，中学体育教师具有大专毕业以上学历，在职体育教师经常进行教研活动和业余进修，不断更新专业知识。到 2000 年，体育教师严重缺额的状况将得到基本解决。

8. 学校场地设施得到较大改善

78

这方面我国与经济发达国家相比差距更大，远远不能适应学校体育发展的需要。美国在 70 年代各中学都有足够的室外设施，如体育场、练习场、网球场等，大多数学校有室内设施，如体操馆、综合馆、游泳馆、摔跤馆、淋浴室、更衣室等。日本的公立中小学全部有体育场，80—87% 有体育馆，46—55% 有游泳池。我国学校的场地器材却少得可怜，平均 395 名普通中学学生和 850 名小学才有一块场地，绝大部分是篮、排球场。据北京市调查，4 个城区学校中，操场容纳不下全校学生或根本没有操场的中学占 39%，小学占 69%；市区只有 2 所中学有 400 米跑道，78% 的中、小学生不能正常地在学校进行体育锻炼。据 1982 年底统计，我国高等院校每个学生平均活动场地 9.4 平方米，而美国大学有的多达 100 平方米。今后，随着我国经济力量的增长，将重点增加学校体育设施。在城市，将逐步分区建筑一批公用体育场馆，就近提供缺乏场地的学校使用。农村学校将主要依靠集体或个人集资来改善体育场地设施条件。各省、自治区、直辖市还将选择一部分传统项目学校，给予重点资助，使他们具有较好的运动训练和组织竞赛的场地条件。

9. 增加学校体育经费

随着教育经费的增加，学校体育经费应在教育经费中确定一个固定比例，专款专用。体育经费占教育经费的比率，目前美国大学一般为 8—9%，我国清华大学约占 1.25%，中小学的比率更小。到 2000 年，我国学校体育经费力争占到教育经费的 3—5%，除由教育经费拨给外，还将来源于社会团体、企业事业单位和个人捐赠。各地对作出突出贡献的学校给予奖励。

79

10. 普遍加强婴幼儿和学前体育

在托幼教育中增加体育的内容。入托儿所的婴幼儿，每天有 1—2 次被动性体育活动。在幼儿园的小朋友，每天有不少于 2 小时的户外体育游戏，并逐步发展体育幼儿园。对在职的保育员和教养员进行培训，使他们懂得婴幼儿发育。

社会体育的未来发展

体育进入社会各个领域，深入到千家万户，是世界体育发展的总趋势。随着科学技术的进步和生产力的提高，这种趋势越来越显著。第二次世界大战以后，特别是进入六七十年代以来，工业发达国家的体育发生了深刻的变化，在竞技体育高度发展的同时，出现了群众性锻炼身体的热潮。目前我国号称有 3 亿人参加体育活动，对改善人民健康状况和提高人口素质起了重要作用。随着经济、社会的发展和人民物质文化生活的提高，参加体育锻炼的人数将不断扩大。妇女在家务劳动社会化以后，参加体育活动的将越来越多。中老年人参加体育活动的人数也会大量增加。预计到本世纪末，经常参加体

育活动的人，包括学生在内，可能近 5 亿人；其中 1 亿以上的人将获得体育锻炼的科学知识，掌握 1—2 个运动项目的专门技术，很多人积极参加各种俱乐部的活动和体育比赛。

城市体育

到本世纪末，我国城市的经济、文化建设，将发生很大的变化，城市体育活动将从学校、机关、厂矿、部队等有组织单位 80 位，逐步扩展到街道居民区和人们家庭生活中去。

职工体育广泛开展。随着现代化建设的发展，体育在保护、提高劳动生产率方面的作用，将越来越被人们所认识。一些工业发达国家企业界，普遍重视把体育作为提高经济效益的重要手段。美国经济学家在论证人力投资时，把延长公民寿命和增强公民体质的保健措施，列为人力投资的首位。美国一些大企业认识到“付钱给他们锻炼身体，要比职员缺勤、迟到、肢体伤残造成的损失少”。美国政府规定，凡给职工提供运动机会的企业，在纳税上给予优待，促进厂矿、企业重视体育工作；一些企业强制从事繁忙工作的管理人员或过胖的职工在工作时间内锻炼身体。日本大多数大中型企业，都规定每天有两次运动休息时间；松下电器公司甚至规定无故不参加体育劳动者作为缺勤。

从我们自己的经验和一些发达国家的情况看，我国职工体育必将有良好的发展前景。工会系统更加重视和加强职工文化体育活动的领导。各行业和基层单位将普遍建立体育协会，千人以上的厂矿企业将普遍配备体育干部。大中型企业将直接投资兴建供职工及家属使用的体育场、体育馆、游泳池等设施。厂矿企业较普遍地实行工间操制度，工厂和车间、班组将有体育代表队，利用业余时间进行比赛；节假日组织郊游、短途自行车旅游等活动；医疗体育广泛开展，对一些职业病、慢性病患者，在医生和辅导员的指导下实行体育疗法。大型厂矿、企业组织高水平运动队，并有自己的业余体校，培训体育骨干和优秀运动员后备人才。各城市、各行业职工体育竞赛形成制度，定期举行全国工人运动会和行业系统运动会。

街道和家庭体育日趋活跃，城镇街道是组织群众生活、开展社会服务的基层单位。组织街道企（事）业职工、个人劳动者、离休退休职工和居民参加体育活动，是街道组织的任务之一。目前已有一些城市建立街道体育委员会、体育协会或体育辅导站，在企业职工和居民中开展早操、太极拳、气功和各类比赛活动。到 2000 年，城镇街道普遍建立体育组织，配备专职或兼职体育干部；在居民区广泛建立体育辅导站、运动站、配备经过培训的业余辅导员，指导群众进行科学锻炼。城镇、街道将出现大批群众自办或公办收费的体育俱乐部，兴建体育场地，开辟体育公园和游戏场所。大批城镇居民和职工被吸引到上述体育辅导组织和活动场所中来。

体育深入家庭，是社会体育趋于发达的一个标志。人们家务劳动减少，广大家庭妇女将积极参加体育活动。全家老少参加体育活动蔚然成风。街道举办以家庭为单位、几代人参加的家庭运动会，将会使家庭生活更加活跃，家庭成员和邻里之间更加融洽和睦。家庭体育活动将成为健康、文明、科学的生活方式的重要内容。

农村体育

党的十一届三中全会以来，农村经济发展很快，农民收入增加，生活改善，迫切要求开展文化体育活动，“不愁粮棉油，只缺书戏球”的呼声越来越

越高。据 1983 年四川省对 5 个县 13 个乡的 202 名经常参加体育活动的中青年农民调查，他们全年人均劳动 286.5 天，人均业余时间 78.5 天，其中参加体育活动 35.6 天，占业余时间的 45.5%。目前各地农村集体、个人集资办体育比赛，兴建体育场地，办业余训练的势头方兴未艾。据有关方面预测，到本世纪末，乡镇居民人均收入将超过 82600 元，略高于 1983 年城市中等以上收入水平。那时，农村体育活动将更加活跃，参加体育活动的农村人口可能达到 2 亿或更多一些。

到 2000 年，预计我国现有 50,000 多个乡、镇所在地将逐步建设成为农村经济文化中心，其中约有 15,000 个将建成中心集镇，可集中农村人口的 1/3 以上。这些集镇与县城和大镇互相连接，形成星罗棋布的初步现代化的小城镇网，作为城市带动农村的前沿阵地和为农村服务的中心。这些小城镇，经济、文化、教育、卫生以及交通等各项事业都比较发达，也为发展体育运动创造了良好的条件。农村体育活动将以小集镇为中心开展，由集体或个人兴建大批活动场所。各集镇将建立体育技术辅导站，设专职或兼职的辅导员。集镇的文化站将办成实际上的文化体育联合体。还将出现大批的集体、个人办的体育协会或俱乐部。县体育技术辅导站设 10~20 个辅导员，指导各集镇以及全县体育活动，培训体育骨干，辅导业余训练。广大农村将出现以自然村和乡办企业为单位自愿结合的各种运动队，进行业余训练，组织比赛活动。有条件的将开办业余体育学校。乡、镇有水平较高的代表队。人均收入千元以上的县，根据当地体育传统和群众爱好，发展具有地区特点的“体育之乡”。各地区乃至全国有计划的举办农民体育比赛。具有乡土特点的节性比赛，是农村交往最广泛和最活跃的活动。

民族传统体育

民族传统体育经过不断的挖掘、整理，将得到充分的发展。我国各民族大都有自己的传统体育项目，长期以来用以健身，世代相传。武术、气功和各种古老的健身术以及人民群众喜闻乐见的锻炼身体的各种形式，经过总结提高，越来越普及。一些民间体育活动，经过加工整理，逐步统一技术规格，形成具有民族色彩的竞技体育项目。武术、中国象棋、毽球、龙舟等民族体育项目，逐步向世界推广。我国 55 个少数民族将努力发展适合本民族特点的项目，并使之规范化、科学化。民族传统体育活动与近代体育项目相互渗透，如武术、气功等应用于近代体育项目的训练，将产生独特的、科学的运动训练手段。

部队体育

中国人民解放军和公安部队有着开展体育的优良传统。在部队中，体育同提高战斗力结合起来，成为军事训练的一个内容和文化工作的重要组成部分，受到各级领导的重视，有着深厚的群众基础，取得了良好的成绩。

部队体育发展前景是：

在部队军队训练中体育训练课将更加正规，逐步实现制度化、科学化。普遍施行《国家体育锻炼标准》，使之成为正课训练与业余体育锻炼相结合的手段，全面提高指战员的身体素质。军事院校和公安院校的体育教学质量要达到共同科目的水平，学员选修一门体育项目课，毕业时全部达到《国家体育锻炼标准》。

健全各级体育竞赛制度。田径、游泳（有条件地区）、体操、滑雪（冰雪地区）、射击等项目在连队普及，格斗、击技、摔跤、击剑、棋类等在一

些单位开展。每年组织上述项目中大多数项目的竞赛。以田径为主的综合运动会，团每年举行1次，军、师每两年举行1次，军区、军种、兵种（包括公安、武警）以84及全军每4年举行1次。每年还组织一些单项比赛。各种形式的基层比赛，如通讯赛、杯赛、邀请赛等，将普遍开展。

培养体育骨干，造就运动人才。连队做到班有体育骨干，团有一批3级运动员，军、师都有2级运动员，军区、军兵种有一批1级运动员和一些运动健将，全国有一批国家水平的尖子运动员和一些世界冠军、世界纪录保持者。全军的优秀运动队项目设置，考虑奥运会、国家重点以及部队特点和需要，合理布局，加强科学训练，不断提高水平，使运动成绩保持在全国的前列，在国际比赛中为祖国作出较大的贡献。

协助城乡发展体育。军民共建社会主义精神文明，体育列为重要内容；在培养军地“两用”人才活动中，注意培养体育人才，积极协助城乡发展运动体育。

老年人和伤残人体育

老年人和伤残人体育将受到社会充分重视。本世纪末，我国60岁以上的老年人将增加到1亿3千万，约占人口总数的11%。其中65岁以上的老人，将由目前的5,000万人增加至8,600万。锻炼身体、健康长寿、发挥余热、欢度晚年，是老年人共同的愿望。他们有充裕时间进行体育锻炼。到2000年，争取城市有50%（即1,500万）、农村有30%（即3,000万）的老年人参加体育锻炼。老年人体育协会、各级组织逐步健全，把体育、卫生保健、文化娱乐工作结合起来，开展适合老年人的各种健身、医疗活动，琴棋书画等文化活动和体育比赛，使老人们生活丰富多彩。

我国现有各类伤残人约2,000多万，今后如果没有战争和严重的地震灾害，伤残人不会有大的增加。发展伤残人体育，体现社会对他们的关怀，使各类伤残者有锻炼身体、参加体育比赛的机会，有利于他们身心健康，鼓励他们投入生活、为社会发展贡献力量的勇气和信心。近年来，伤残人体育已引起国际社会的重视，成立了国际伤残人体育组织、国际聋哑人体育协会、国际盲人体育协会、国际瘫痪人体育协会等，定期举行国际比赛，推动各国伤残人体育的发展。我国伤残人体育有了初步开展，在国际比赛中也取得较好成绩。但同发达国家相比，仍有很大差距。本世纪末将做到：中等以上城市普遍建立伤残人体育协会，配备专职干部；盲人聋哑人学校、社会福利工厂、荣军休养所和康复中心，广泛开展各种适合伤残人的体育活动，组织业余训练，提高技术水平；在伤残人较多的街道、地区建立技术辅导站，指导伤残人锻炼；有的体育馆、场和游泳池，为伤残人设专场。与民政部门配合研制、生产伤残人使用的运动器材。全国伤残人运动会每4年举行1次。农村也要根据条件逐步开展伤残人体育。

竞技体育的未来发展

开展高水平竞技体育的目的在于通过系统的训练和竞赛，发掘人体最大运动潜力，提高运动技术水平，并在竞赛中争取胜利。竞技体育在体育运动中有着特殊的地位，它以学校体育与社会体育为基础，同时又大大推动学校体育与社会体育的发展。

86

运动水平

现状分析：中国在第23届奥运会上以15枚金牌、8枚银牌、9枚铜

牌的战绩，实现了金牌上“零”的突破，获金牌总数第四名。这届奥运会由于前苏联和东欧许多国家没有参加，大大降低了比赛水准。针对中国而言，32块奖牌分布在体操、跳水、举重、射击、击剑、女子排球、男子跳高、女子手球、射箭和女子篮球等10个项目，金牌仅在前6个项目。这反映出中国在技巧性、轻级别和女子项目上占优势，但在田径、游泳、船艇等奖牌最多的项目中得分能力太差。本届奥运会田径有金、银、铜牌123块，中国只取得1块铜牌。船艇共有金、银、铜牌78块，中国获得一项有9个队参加的第8名，游泳共有金、银、铜牌87块，中国男子最好成绩是200米蛙泳第17名，女子个人名次均在20名以下。而且中国队获金牌的项目，也恰恰是前苏联和东欧国家的强项，因此，在这届奥运会上中国队所获金牌的含金量就不得而知了。四年后的汉城是东西方各国自1976年蒙特利尔奥运会阔别12年后的首次相逢，各国政府都非常重视，派出了最强阵容，比赛也进行得异常激烈，中国在这届奥运会上获5枚金牌、11枚银牌、12枚铜牌，列金牌总数第十一名。这反映出中国运动员基本技术不扎实，心理素质差，比赛经验少，临场发挥不稳定的缺点。但是，其中值得欣慰的是中国游泳队有了长足进步，获银牌3枚，引起了游泳界的关注。1992年在西班牙巴塞罗那举行了近代奥运史上盛况空前的第25届奥运会，共有参赛国170个，参赛人数近1万人。比赛项目共包括25个大项，257个单项。所以，本届奥运会基本上代表了目前国际竞技体育的发展状况。中国在比87赛中表现出了较强的实力，获金、银、铜牌共54枚，居独联体、

美国、德国之后，名列第四名。

从以上三届奥运会中国队的的成绩来看，中国队竞技运动水平正处在上升阶段，获奖牌的项目也在不断增多。

在2000年夏季奥运会上名列前茅

现代奥林匹克运动会是目前世界上规模最大、水平最高的综合性运动会，它集中反映了各国竞技水平和实力。

1984年奥运会后，中国制定了夏季奥运会战略目标，即分为1992年、2000年两大步骤，每一步骤取高位、中位和低位进行预测（见表）：

1992年、2000年两届夏季奥运会中国名次预测表

上表是一些专家根据中国各运动项目当前水平和未来发展的一些条件推测的；总分按前6名计算。由于前两届奥运会参加国家不全，表中所列可能取得的名次是以1976年奥运会上前苏联第1名得792.5分、前民主德国第2名得672.5分、美国第3名得603.75分为参考依据的。

中国队在1992年巴塞罗那奥运会上，获16金、22银、16铜，名列第四名，基本实现了预测中的高位指标。

但此后独联体分裂成俄罗斯联邦、乌克兰、白俄罗斯共和国、乌兹别克共和国、哈萨克共和国、摩尔多瓦共和国、吉尔吉斯共和国、塔吉克共和国、亚美尼亚共和国、土库曼、立陶宛共

88个国家、爱沙尼亚共和国、拉脱维亚共和国、阿塞拜疆共和国和格鲁吉亚共和国等15个国家，这些国家从1996年亚特兰大奥运会起，将以独立的形式参加奥运会比赛。同时，前东、西德已统一。这些变化都对原预测中国队在2000年奥运会上将取得的名次以及具体对策产生了一定的影响。

首先，原预测想在 2000 奥运会上实现第三名这个高位目标，就必须在 15 年内先努力超过原联邦德国，然后超过前民主德国或美国。因为，前民主德国在 1976 年蒙特利尔奥运会上共得 90 块奖牌（金牌 40 块、银牌 25 块、铜牌 25 块），按前六名计算总分共得 638 人，名列第二。从前民主德国竞技体育发展过程来看，他们从 1968 年第一次单独参加奥运会（过去曾与联邦德国一起参加）取得 25 块奖牌，名列第十；经过 8 年努力，1976 年奥运会上超过了美国。在总体上看，我国现有水平超过前民主德国的水平。所以，前民主德国竞技体育能够在短期内赶超世界体育列强证明，只要我国充分发挥集中统一领导的优越性，采取正确的奥运会战略，经过艰苦努力，在 2000 年奥运会上达到原高位预测是有可能的。

其次，中国队实现高位目标的把握增加了许多。

因为，目前前苏联已解体，前东、西德国已合并。这样无形中就为中国队解决了一些前进道路上的问题。一是中国队少了一个竞争对手。即不存在面临前联邦德国和前民主德国这两个对手的问题，而要面对统一的一个德国。二是前苏联的解体，使中国队的对手实力大幅度下降。在这种情况下，中国队要想实现奥运会金牌总数和总分第 3 名的目标，首先必须超过的是前苏联共和国中竞技体育水平较高的俄罗斯联邦，而不是前民主德国或美国。

89

中国开展的运动项目现有 56 个。从目前成绩分析，中国约有 1/3 的项目达到或接近世界水平，其中包括奥运会项目中的排球、跳水、体操、举重、射击、射箭、水球、击剑、篮球、田径部分单项、游泳部分单项、乒乓球、羽毛球，非奥运会项目的技巧、跳伞、航空模型、垒球、登山、围棋和国际象棋等。到 2000 年，力争有 2/3 的项目达到或接近世界水平。

训练网络

为实现 2000 年竞技体育的上述指标，中国现有的 3 级训练网应有大的发展和新的突破。全国将建立、健全横向和纵向紧密结合的训练系统。横向系统包括运动竞技学校、体育学院、大专院校、大型厂矿企业、部队和各行业系统的运动队，纵向系统包括中小学、少年儿童业余体校、体育中学、体育运动学校、运动竞技学院、社会上办的高水平运动队直到国家集训队。全国形成不同层次、不同水平、不同渠道、不同形式的训练网络。

初级训练形式

运动训练的基础在学校，尤其是中、小学，是源源不断培养输送运动人才的大后方。目前中国从事初级训练的人数包括传统项目学校学生为 150 多万，他们将按少年儿童训练大纲进行初步训练，为从事系统训练打好扎实的身体素质和基本技术基础。2000 年争取翻一番，达 300 多万人。初级训练形式，将主要由教育部门、学校领导、各级体育部门在技术力量上给予支持。

中级训练形式

主要指体育运动学校、单项运动学校、体育中学、重点业余 90 余体校、训练中心等，它们侧重提高运动技术水平，为高水平竞技体育培养和输送后备人才，有的（包括接近高级训练形式的体育学校、竞技体校）还担负着直接培养高水平运动员的任务。目前，中国各种中级训练形式基本上由体委系统主办，今后将逐步扩大教育部门主办的比重。随着经济体制和经济结构的变化，行业系统、厂矿企业、高等院校以及部队系统，都将开办进行各项业余训练的体育学校或俱乐部，以满足本系统本单位高水平运动员后备人才的需

要。各种类型的体校，在抓好训练工作的同时，必须保证学员的文化学习，促进德、智、体全面发展。

高级训练形式

这是提高运动技术水平、攀登世界体育高峰的突击力量。目前中国优秀运动队有运动员 1.8 万多人，主要由国家体委和省、自治区、直辖市、部队、行业体协举办。到本世纪末，将出现由各系统、部队、高等院校、大型厂矿企业以及社会上自愿组成的体育俱乐部等多种渠道、多种形式的高水平运动队，多强对抗，相互竞争，促进高水平运动人才迅速成长。那时，体育系统优秀运动队将完成向学校化过渡的任务，以多种形式，纳入国家教育结构，优秀运动员通过半训半读或学分制等办法，取得大学、大专或中等学历，除学体育外，也可兼学别的专业。

到本世纪末，将以城市为中心组织各种形式的高水平运动队，大批世界水平的运动员将来自各行各业各系统、大基层单位和跨行业的体育俱乐部。各系统的高水平运动员人数将超过体委系统。

91

竞赛体制

竞赛是体育运动的杠杆，是促进竞技体育发展和提高运动技术水平的重要环节。中国现行竞赛制度对运动训练起到了促进作用。但是，无论在竞赛数量和质量上，与体育发达国家相比都有不少差距。美国每年仅 6、7、8 三个月，全国性和各种州的游泳比赛达 400 次；2000 多个游泳俱乐部，几乎每周周末都进行训练比赛。正是在这些比赛的促进下，美国人才辈出，运动技术水平持续提高。

目前，中国运动竞赛正向社会化、多样化方向发展。到本世纪末，全国各地区和学生、职工、农民、部队等系统，都将形成符合各自特点的多层次、多种水平、多样渠道的竞赛制度。尤其在城市，将在周末和节假日经常举办各行业、各单位内部和相互之间直至全市性的各种竞赛活动。在各地地区竞赛的基础上，将定期举办全国运动会、全国工人运动会、全国农民运动会、全军运动会、少数民族传统体育运动会以及各单项全国锦标赛、邀请赛、资助性比赛等，互相衔接交错，安排有序，形成比较完整的全国竞赛体系，源源不断地涌现人才，促进运动水平不断提高。国内重大比赛还将与亚运会、奥运会和重大国际比赛很好的衔接起来。

随着中国国际地位的提高，经济情况的好转，以及对外开放政策的发展，中国参加或举办的国际体育比赛将逐年增多。92 影响现代体育发展的主要因素

体育作为一种社会活动，它是人类为了适应社会的需要和人本身的生理需要和心理需要而产生的。用马克思关于需要的理论来解释体育，就是要把体育作为人的社会需要进行探讨。体育是人的社会需要，包括以下三层意思：

第一，体育是人的社会需要，就是说对体育的需要不是由人的自然属性所决定的，不是单纯的人的生理需要。人的需要本质上是社会性的，是在高层次上被扬弃的自然性需要。人对体育的需要也是由人的社会性所产生的，与动物对“运动”的需要根本不同。人的需要比动物的需要丰富得多，人的需要不但包含物质的需要，而且离不开精神的需要。体育可以强健筋骨、增强意志、增长知识、协调感情，体育的这些功能并不是满足纯生理的需要，

而是满足人对健康、精神文化的需要。西方人本主义心理学家马斯洛把人的需要划分为若干层次，按照

他对需要层次的划分，体育也并不属于满足生存的需要，而是满足人的“健康”、“安全”的需要，“归属”、“社会交往”、“友谊”和“爱”的需要，得到“尊重”、“赞许”的需要，“审美”的需要，“自我实现”、“自我成就”的需要。这些需要，都是由人的社会性而产生的。

第二，体育是社会的需要，就是说它不是人的本能活动，而是人创造的需要，是人有目的的自觉运动，是为了满足健身的、精神的、心理的、交往的需要。体育运动的产生和人对体育运动的需要，都是人的自觉能动性的表现。体育运动是人创造出来的，是人类社会物质文明和精神文明发展的产物，是人类文化的成果。

第三，体育是社会需要，就是说体育是人的个体需要与社会需要的统一，它受一定的历史条件的限制。人对体育的需要不取决于主观的愿望和意志，而取决于当时的社会条件。个体对体育的需要也是以社会需要的形式表现出来的。

从以上的内容中可以看出，社会需要是体育产生的基础，也是体育发展的动力。现代体育作为一种时代的产物，它的内容、形式、功能等都是由社会需要所决定的。因此，社会需要是影响现代体育发展的首要因素。

其次，社会对体育的需要的性质、数量和满足这一需要的方式、程度归根到底取决于生产力水平。所以，它也是影响现代体育发展的因素之一。主要表现在以下几个方面：

1 现代体育消费取决于社会生产力水平和人们对消费资料的需要存在着层次性。生存资料是满足劳动者赖以生存的基本条件，包括衣、食、住等基本需要，是保证劳动者最低消费水平所必需的。低于这个水平，就影响劳动力的恢复，危害人体健康，破坏劳动力的再生产。享受资料和发展资料可以使劳动者的体力和智力得到发展，生活过得更舒适。现代体育属于享受资料和发展资料，它随着生产的增长和人们收入的增加，在人们消费中占的比重逐渐上升。

食物的消费是人们生存的前提条件，居民的消费首先要满足吃的需要，然后才是穿、用和其他。德国统计学家恩格尔曾提出过一个被公认为普遍适用的定律：一个家庭的收入越少，支出中用于购买食物的费用占的比例越大；随着收入增长，购买食物的费用在家庭支出中的比重会越来越小。⁹⁴

法国是一个经济发达的国家，1979年人均国民收入为10,720美元。法国经济学家尚塔尔·马朗方对法国家庭在现代体育方面消费支出的情况进行过调查统计。法国家庭在文化娱乐方面的支出中有10%用于现代体育运动。观看体育表演，如夺杯决赛等等（观众还得为此外出旅行），所需费用占家庭文娱休息开支的很大一部分，约占19%。在家庭衣着方面的开支中约5%用于运动服装。在体育运动消费中有四分之三用于运动服装、轻型运动器材（如网球拍、滑雪板、各种球等）、体育报刊，观看各种体育表演。其他四分之一用于地方当局或体育机构提供的各种体育服务，包括向俱乐部交纳的费用。

法国的个人消费支出中文娱费约6.6%，服装费约占7.2%。按尚塔尔·马朗方的统计可计算出法国家庭支出中有2.3%直接用于体育运动。以1979年法国人均个人消费6623美元计算，全年人均用于体育的支出为150美元。

目前中国属于发展中国家,1981年职工家庭每人每月购买消费品的比重为61.6%,穿着为16.1%,日用品和文娱用品为16.6%。而用于体育消费相当大的一部分家庭几乎等于零。所以,中国家庭体育消费支出在家庭消费中的比重及其绝对数远远低于法国的水平。但是,随着中国生产的增长和收入的增加,体育消费在家庭支出中的比重将逐渐增长。

2. 新技术革命的到来与社会对现代体育需要的变化

当前世界已进入了信息时代。这个时代的特点就是在广泛运用信息技术,“扩大人的脑力”的基础上提高劳动生产率。这同时也带来了社会生活的新变化,其中包括对体育需要的变化。

95

现代体育是提高人口素质的需要

电子计算机、自动控制、信息等技术的广泛运用,生产过程高度自动化,这就要求人们在生产中注意力高度集中,能灵活、准确、敏捷、协调地操作,要求人们高强度、高效率、快节奏地工作,这就不可避免地给人们的神经和机体带来巨大的负荷。未来社会是高智能的社会,科学技术发展更加迅速,人们需要不断学习,掌握新知识、新技术,富于开拓精神和创造能力。这就要求劳动者具有健康的体魄和充沛旺盛的精力。现代体育在增进劳动者的健康,培养未来社会需要的人才中有重要的作用。

生产过程的高度自动化、电子化,对人体也带来不利的影响。由于体力劳动比重下降,脑力劳动比重上升,体力劳动逐渐“智力化”。于是就会出现运动缺乏,肌力衰退,加之食物中脂肪和动物蛋白偏高,就会导致心血管疾病、糖尿病、肥胖病患者增多。据国外材料,近年来美国有20%的人患肥胖症(即超过正常体重以上),因心血管系统疾病而死亡的人数占总死亡人数的50%以上。大量实践和科学实验证明,体育运动是增强体质,防治各种“文明病”,延缓衰老的一种很好的方法。美国由于开展了大众体育,冠心病发病率和死亡率有持续下降的趋势。

现代体育是提高生活质量的需要

随着生产增长,人们的享受需要和发展需要将逐渐上升,得到更大的满足。这不但表现在人们的物质生活水平大大提高,也表现在人们的精神生活水平的大大提高。在未来社会里,由于生产高度自动化,工作时间缩短,闲暇时间增多,体育日益成为提高生活质量,满足人的肌体和精神需要的手段,成为健康的、文明的、科学的生活方式的组成部分。体育和文化、娱乐、卫生保健等进一步结合,出现形形色色丰富多彩的体育活动,它不仅是增进健康,保持充沛体力的有效手段,而且也是一种高尚的娱乐,人们将从中得到精神的享受。现代体育在人们业余生活中将占有重要的地位。

第三,经济状况也是影响现代体育发展的一个重要因素

经济是现代体育发展的基础,不仅表现在社会生产对现代体育提出需求,而且表现在经济为现代体育的发展创造了物质基础。

1. 物质生产决定现代体育发展的规律和速度

体育事业需要消耗一定的人力资源和物质资源,这就需要一定的物质条件,表现为用于体育事业的财力,即体育经费。一个国家体育事业发展的速度和规模受到体育经费数量的制约;体育经费的数量又受到该国经济力量的制约,同时随着经济的增长而增长,且超过经济增长的幅度。

中国建国40多年来,随着国家经济力量的增强,财政支出的体育经费是

逐渐增长的。1982年体育事业经费增加到了4.14亿元，占当年财政支出的0.36%，到90年代，年体育经费已增加到10亿元，平均年增长1.44亿元，而社会总产值平均年增长7.9%，财政支出平均年增长6.5%。与此比较，体育经费的增长速度超过了国民经济的增长速度。

由于在经济增长的基础上体育经费逐渐增加，中国体育事业的规模也不断扩大。1953年全国有体育专业人员982人，优秀运动员833人。到1983年全国体育系统职工队伍已达88847人，平均年增长15.6%，其中专职教练员2万多人，优秀运动员1.6万多人。共举办县以上运动竞赛40万人次，97平均每年增长16.1%。建国后新建各种体育场馆41万余个，现有体育场馆与建国时相比，体育场为19.6倍，体育馆为17.9倍，游泳池为21.1倍，各种训练房为33.8倍，运动场为54.9倍。

但是，与发达国家相比，在体育的物质条件方面还有较大的差距。首先是体育经费少。其次，体育场地数量严重不足，设施陈旧落后。（见下表）

所以，这种物质条件上的差距，就造成了中国与发达国家在现代体育发展规模和速度上的差距。

2. 经济发展扩大了体育运动的物质手段

随着社会生产的发展，体育运动的物质手段也在不断的发展。尤其是在现代化生产条件下，新的物质技术手段不断地被运用到体育锻炼、教学训练、运动竞赛、体育科研中来。自行车、摩托车、汽车、飞机等的出现及其在社会生活中的广泛应用，也使之逐渐成为运动的手段，产生了自行车、摩托车、汽车、航空、跳伞等运动项目，由于枪支日益精良，射击精确度大大提高，射击也作为一项体育运动逐渐发展起来。无线电运动98则是无线电工业发展的产儿。现代工业的发展还提供了各式各样的运动训练器械。有机械式的、液压式的、气压式的，有小型的专门化的练习器械，也有大型的联合器械。有专项力量训练器，也有适用于各种项目的等动、等功、等阻练习器，还有用电子计算机控制的身体训练器械。功率负荷脚踏车、电动跑台以及各种力量练习器等已成为发达国家体育运动康复中心的必备器材。电子计算机、遥测遥感、高速摄像等技术作为检验测试的手段，不但有效地运用于强化运动训练，而且也逐渐运用于运动竞赛。电影、电视、录像、卫星通讯等技术成为体育传播的重要手段，极大的扩大了体育运动的影响。体育运动物质手段的发展也必然带来运动技术的发展和提高。木质球拍贴上了不同的胶皮贴面使乒乓球技术有了很大的发展，小小银球产生了巨大魔力。撑杆跳高的撑杆，从竹杆到金属杆、玻璃钢杆、尼龙杆的演变，使撑杆跳高技术日新月异，横杆不断升高，已突破6米大关。人工草皮的出现，使足球场四季绿茵常在，大大便利了足球运动员的争夺角逐，发挥高超的球艺。用人工合成塑胶代替天然材料铺设跑道，提高了弹性，有利于提高运动成绩。

第四，现代体育在促进经济发展过程中为自身的发展创造了条件。

1. 现代体育是提高劳动力素质的手段

人作为劳动者，是社会生产的主要因素。人的体质是劳动者的重要素质，是人的体力和智力得以发展并充分发挥作用的重要条件。

体育可以提高人的身体素质，从而提高劳动力质量，主要表现在：

99

体育可以培养劳动力。有利于青少年身心发展，使之成长为体格健壮，意志坚强的劳动者。

体育可以保护劳动力。经常参加体育锻炼能增强对自然界的适应能力和对疾病的抵抗力，降低患病率；可以避免由于某些劳动的职业特点对身体的不良影响和身体局部机能的损害，减少职业病的发生，也是防止各种“运动缺乏症”、“文明病”的有效方法。

体育可以“修理”劳动力。适当的体育锻炼可以有力地促进人体内脏器官和肢体局部受阻的机能得到恢复，对于某些慢性病有一定疗效。

体育可以保持和增强劳动力。生产自动化程度提高，要求人们高效率、高强度、快节奏地工作，这就不可避免地给人们的精神和机体带来巨大的负荷，劳动者的精神和注意力经常处于高度集中的紧张状态，极易产生疲劳。体育则是一项有利于身心健康的娱乐活动和积极的休息手段，最有利于消除精神上的疲劳，恢复并保持充沛的体力和精力。

体育可以延长劳动力寿命。人到40岁以后，机体不可避免地走向衰老。各器官系统的功能减弱，身体活动能力逐渐降低。奥地利——体育科研小组的调查表明，经常参加慢跑等运动的50岁以上的人，其身体活动能力与运动能力同35岁到40岁的不运动者相似，即与年轻10岁到15岁的人相当。坚持科学的、适量的体育锻炼，有可能延缓衰老过程，预防老年疾病发生，使劳动能力不致明显下降；还可以充实老年人的业余生活，减少孤独感，增强信心，增添快乐，延年益寿。

人的需要、人的发展、人的幸福是社会一切活动的根本目的。人的幸福首先是身体的健康，人的发展首先是人体质的发 100 展。体育是增进人体健康，促进人的发展的重要手段，这是体育价值的根本所在。因此，体育作为增进人的幸福，促进人的发展的手段，与作为提高生产的手段，二者是统一的。

2. 现代体育可以促进劳动生产率的提高和国民收入的增加

通过体育锻炼，可以提高劳动者的健康程度，降低患病率，减少由于疾病而缺勤的天数，提高出勤率。体育锻炼可以使职工肢体灵活，体力充沛，提高劳动效率。中国武汉铁路局下属某工厂的一个车间，在119名职工中有43人经常参加体育锻炼，这43人与车间全员比较，人均出工率高3%，完成工作量高4.2%。这些数字表明经常参加体育活动的职工的劳动生产率高于缺少体育活动的职工。美国国家航空与航天局（NASA）在对259名35岁到55岁的职工实施健康计划（以体育锻炼为主要内容）一年后，发现这些职员体力增强，紧张感减少，体重减轻，吸烟量减少。伴随这些变化，工作热情和效率提高了。

体育促进劳动生产率提高从而增加国民收入的问题，前苏联经济学家在七十年代已进行了研究。普拉苏沃多夫教授曾指出：体力弱的比体力强的工人生产事故发生率高2到3倍，经常参加体育活动的人较一般工人的产量高2%到5%。奥克萨尼教授依据大量的调查，计算出经常参加体育活动的人与不经常参加体育活动的人相比，劳动生产率约高0.6—10%。他按自己设计的公式计算出，在1979年前苏联4380亿卢布的国民收入中，由于经常参加体育活动的职工劳动生产率较高而带来的国民收入增长额为40亿卢布，这部分增长的国民收入就是体育运动的经济效果。

101

3. 现代体育运动有助于节省医疗费用

一些发达国家正面临着人口老龄化和医疗费高涨这两个社会问题的压

力。

面对医疗费用开支过于庞大的瑞典政府，号召国民“通过体育运动节减国民医疗费 15%”。从 1973 年展开了以改善饮食生活和奖励体育运动为主要内容的增进健康运动——“KOM”，取得了显著的成果。美国梅萨石油公司调查表明，该公司经常参加体育运动的职工年人均病假 27 小时，医疗费用为 173 美元；不经常参加运动的职工年人均病假 44 小时，医疗费用为 434 美元。这还不包括职工因病本人减少的收入以及亲属为照料病人而缺勤所减少的收入，即卫生经济学所讲的“间接疾病成本”。

据前捷克斯洛伐克学者维肯斯塔研究得出的结论：“如从医疗费中拿出 1 万克朗用于群众体育，可以节约 10 万克朗的医药费。”这在经济上是十分合算的。由体育运动带来的医疗费用的节约，从另一个角度看，可视为国民收入的增加。

4. 现代体育可以刺激其他产业的发展

体育运动的发展必然扩大对与体育运动有关的物质产品、劳务产品的需求，促进这些产业的发展。

首先，体育运动可以促进运动器材、服装、饮料、出版印刷等产业的发展。英国 1985 年与体育有关的消费支出总额为 44 亿英镑，其中体育服装和用品为 14.6 亿英镑。法国 1979 年体育用品消费额为 44.7 亿法郎。前联邦德国在 1982 年一年里体育用品总产值达 50 亿马克。该国的阿迪达斯体育用品公司有 40,000 多名职工，分布在 40 个国家，生产和销售额达 20 亿马克。该公司的老板把经营的成功概括为“工业需要体育事业，体育事业也需要工业”。美国体育消费额 1987 年为 472 亿美元，占当年国民生产总值的 1%，高于石油、煤炭业的产值。当年平均每天用于体育消费的金额为 1.3 亿美元，每天销售运动鞋 100 万双，运动服 2.2 万套，各类体育报纸、杂志达 7900 万份，全年运动器材、运动服装、鞋袜的销售总额达 151 亿美元。

在中国，随着体育运动的发展，一个“体育用品热”已经兴起。许多运动器材供不应求，一些工厂转而生产体育用品，销售量迅速上升。运动服装销售量的增长稳居各类体育用品的首位。中国生产的“金杯”牌足球已畅销 67 个国家和地区，上海针织二十厂生产的运动服也销往 50 多个国家。运动饮料“健力宝”由于独特的配方和在运动竞赛中的妙用，已畅销国内外。体育运动的发展带来的体育消费的增长，为中国工业的发展开辟了新的园地，刺激了为体育服务的一些新行业的兴起和发展。

其次，可以促进城市建设和体育设施建设的发展。举办大型运动会，尤其是国际大赛，不但要有规模巨大的现代化的运动场馆，而且需要良好的食宿服务、交通运输、邮电通讯、商品供应的保证。这就需要建设城市基础设施，如道路、机场、饭店、旅馆、邮电设施（包括电视转播），以及旅游、休息、娱乐场所，这就必然带动建筑业、交通运输业、邮电业及整个城市的发展。1964 年奥运会使东京具有了现代化城市的面貌。汉城为迎接第 24 届奥运会比赛及 20 多万外国观众和游客，新建了 100 多家饭店和旅游设施。北京市为举办 1990 年亚运会，投资 20 多亿元，新建了亚运村和改建了比赛场馆，加强了邮电通讯及交通设施，整个城市面貌也有很大的改观。

103

5. 体育行业是为社会提供体育劳务的一种产业

随着生产社会化、现代化的发展，体育行业创造的产值已成为计算第三

产业产值和国民生产总值的一个重要部分。

在英国，体育行业已成为引人注目的新行业。英国体育理事会调查报告指出：1985年英国体育行业已为37.6万劳动者提供了就业机会，这相当于英国化学工业和人造纤维工业的就业人数，超过了煤炭、农业或汽车零件制造业的就业人数。该年英国中央政府对体育事业的拨款为5.45亿英镑，而政府从与体育有关的活动中获得的税收为24亿英镑，将近政府对体育的财政拨款的5倍。在体育行业创造的产值和收入中，比赛门票收入是重要来源之一。在英国体育比赛门票收入中足球赛约占80%。1983年比利时的足球比赛门票收入高达7.34亿比利时法郎。中国目前体育行业的职工仅有10多万人，所创造的产值还很小。随着中国体育运动的发展和体育社会化程度的提高，体育行业将吸收更多的职工，创造出更多的产值。

从以上有关现代体育经济价值的阐述中我们可以看到，现代体育在其发展过程中，为社会积累了大量的资金，推动了社会经济的发展，也使政府和社会各方面认识到了现代体育的意义，引起了对现代体育的重视。因此，现代体育在发挥其经济功能的同时，也为自身发展创造了物质条件和社会条件。

由于现代体育日益成为一个社会的缩影，所以，政治、文化、教育、历史、传统、地理环境、人口、宗教等都对其发展具有一定的影响力。

104

现代体育的发展趋势

人类社会正进入全面现代化的历史时期。

现代体育同现代生产、现代经济、现代国防、现代科学技术一样，是人类历史发展客观进程的体现。体育正是适应了这种发展的趋向，从而获得了新的生命力和存在形式。

现代体育的发展状况大致表现出以下趋势：

体育的社会地位日益突出

人类文明的进程，同时也带来了现代社会为之烦恼的“文明病”，即运动不足和身体某些部分过度劳累所带来的种种疾病。为此，各国采取了一些措施，最主要的是大力发展体育和娱乐事业。日本、欧美诸发达国家许多大型工业企业都增加体育设施，鼓励职工参加体育活动。因此，一些国家作出规定：居民区应有一定的体育场地和设施。

从六十年代以来，不同国家相继制定或修订了体育立法。如日本1961年的《体育振兴法》，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105的《业余体育运动法》。八十年代，中国也开始制定《体育法》的工作。这些体育法的制定和修订，都力图使本国的体育生活法律化、制度化，使民族的体育得到更大的发展。

体育不仅在各国国内生活中的地位日益上升，在现代国际政治生活中也扮演着非常重要的角色。各国除把参加国际重大比赛争取优胜作为一种显示国力、振奋国威和民族精神的重要手段外，不少国家还常利用体育作为国际竞争的有力武器。

随着经济的发展，科学的进步，人们物质文化生活将不断得到改善和提高，并不断产生新的更高的要求，因而体育的职能也日趋多样化。当社会进入高度自动化、电子化、信息化以后，人们的体力劳动将大量减少，工作时间大量缩短，余暇时间明显增多，体育越来越成为提高生活质量、满足人们

肌体需要及精神享受的重要手段，成为人们文明、科学、健康的生活方式不可缺少的组成部分。甚至可能上升为人们的业余生活的第一需要。可以预言，在丰富人民文化生活中，体育的作用将愈来愈显得重要。

体育社会化程度更高

体育正在深入社会各个领域，甚至深入到社会细胞——家庭中去，它不仅改变着人们物质生活的内容和形式，也在影响和改变人们精神生活的内容和形式，这是世界体育发展的主要趋势。第二次世界大战以后，特别是进入六十、七十年代以来，工业发达国家的体育发生了深刻变化，在竞技体育高度发展的同时，出现了群众性锻炼身体的热潮。目前，挪威经常参加体育活动的人数占人口总数的67%；美国占77%；加拿大占59%；日本占61%。世界上众多的人民群众参加体育活动，对改善人民健康状况和提高人口素质起了重要作用。

体育发展已经有了一个良好的社会环境。目前世界各国体育电视节目日益增多，最能吸引观众；经济发达国家在城市规划、建造住房中都十分重视体育馆设施。许多国家政府越来越重视体育，并对公民参加体育的义务作了明确的规定。

在今天，体育不仅是一种教育和健身的手段。而且也正在成为人们文化生活，提高生活质量的途径。根据瑞士学者劳伦·巴里夫预测，到2000年，发达国家每人一生的闲暇时间将达17万小时（约合20年）。这既为体育发展提供了时间保障，也产生了丰富人体活动的客观需要。工业发达国家十分重视业余娱乐。日本文部省认为，娱乐和体育是不可分离的，“如果把运动作为自由时间的自发活动，就是娱乐。如果确定其活动的效果和活动的立场，那就是体育”。1972年，保健体育审议会上的《有关体育运动的普及、振兴的基本方案》，强调体育运动不单只是发育期人们的发展手段，且是贯穿人们一生的内容。这从一个方面反映了体育娱乐趋势。

过去有组织的体育活动大多限于学校和军队，今天，体育正向全社会渗透，向着全民性和终身性的体制发展，对婴幼儿体育、中年体育、老年体育、妇女体育、伤残人体育和康复体育，等各种职业体育及家庭体育的研究，都已成为专门的研究领域。追求儿童少年的健康发育和聪慧，中青年的精力充沛和健美，老年人的健康长寿等等，已经成为风靡全球的新的潮

竞技运动飞速发展

第二次世界大战以后，国际体育竞赛的规模不断扩大，运动技术水平越来越高。以奥运会为例，1948年举行第十四届奥运会，只有59个国家和地区参加；1972年举行的第二十届，参加国和地区就已增至122个；1988年举行的第二十四届奥运会，参加国和地区达160个；1992年举行的第二十五届奥运会参加国和地区达172个。而且奥运会的项目也在不断增加，如1896年举行的第一届现代奥运会，共有8个项目的43个单项。1936年举行的第十届奥运会，共设17个大项，126个单项。1976年举行的第二十二届奥运会，共设21个大项，196个单项。到最近一届的二十五届，共设有25个大项，257个单项。参赛运动员也从第一届的311名，增至到第二十五届的1万名。目前，奥运会成为世界性的体育节日，成为检阅世界体育运动水平和世界各民族进行文化交流的盛典。与此同时，各种世界性的科技、文化、工业、商业博览会，交流会和文艺表演活动频繁举行，更为奥运会增色添彩。此外，各种世界性、洲际、国际间的单项、综合体育比赛更是每年达上千次。据统计，世

界上每天都有引人瞩目的体育大事和竞赛。

战后的运动技术水平也提高得很快。进入七十年代以后，出现了继续加快、竞争激烈的趋势。每破一项新纪录所需的时间越来越短。如撑杆跳高从1976年的5.7米提高到1981年的5.81米用了五年的时间，从5.81米提高到6米只用了三年时间，现在撑杆跳高的世界纪录是由前苏联优秀运动员布108勃卡创造的，成绩为6.31米；男子跳高从1912年到1937年的25年里，只提高了23厘米，每提高一厘米的高度所需的时间从31个月20天减少到21个月8天，1977年以后又减少为12个月7天。

目前，优秀运动员的数量明显增多。仅男子跳高一项，能跳过2.30米以上高度的运动员就有40人；三级跳远一项，能跳17.75米以上的就有17人，其中有14人是在1985年一年中同时跳出这个成绩的。

1988年第二十一届奥运会上，共打破或平各种奥运会和世界纪录达307次。其中破世界纪录33次，平世界纪录5次；打破奥运会纪录227次，平42次。1992年第二十五届奥运会上，共创19项世界纪录。此外，德、美、独联体和另一些欧洲国家在运动员的选材和体型上十分讲究，如获得24届奥运会游泳金牌的比昂迪身高2.01米，不少男选手身高也在1.90米以上，女的在1.75米以上。

比赛活动日益增多，奖牌日益集中。如大型田径比赛，过去只有世界锦标赛，现在已有田径单项比赛、田径系列比赛（这种比赛，按规定要赛7场，平均几天一场）、冬季田径比赛、室内田径赛等。过去的国际大型比赛，奖牌都分散在众多的参赛队里，现在主要集中在前十名。如1972年，前十名获奖牌数是奖牌总数的70%，1984年占80%以上，并且集中在美、前苏联和前德国三强。第二十五届奥运会上独联体、美国、德国三家分别夺得45、37、33块金牌，占金牌总数的44%，前十名金牌数占总数的76%。在这届奥运会上，中国、古巴等国获金牌数也有所上升，这不能不引起人们深思。

女子项目的运动成绩和技术水平的提高更是惊人。田径、108游泳中许多单项成绩提高的速度，女子都超过男子；球类运动中许多男子的技术动作，也被不少女运动员掌握并能轻松自如地完成和运用。在一些传统的男子项目中，女子也在向男子挑战，例如马拉松、柔道、现代五项，等等。以上这些深刻表明，两性在许多项目中的差距正在迅速缩小。

运动技术水平迅速提高的原因，主要是现代科学技术的飞速发展及其在体育运动中广泛的应用。体育科学研究在各国取得长足的进步。美国在七十年代就将电子计算机和高速摄影机等运用于运动训练之中。如前美国女排教练塞林格他本人并不会打排球，可他却带出了世界一流的球队。这是因为他是一个计算机专家，在训练中他运用计算机来指导队员，所以才取得了成功。美国自1976年21届奥运会上退居“老三”之后，全国上下极为震动。为了改变这一状况，他们采取了一系列措施。美国的优势是人才济济，学校体育水平极高，但是组织较松，科研无力。美国对其在24届奥运会的表现大体满意，认为这与他们近年抓住三个环节不无关系：一是理顺组织，使各组织统一协调；二是增加经费，使很多运动员有条件进行全日训练；三是提高科研水平，主要训练中心与大学都有电子计算机网络。尽管24届奥运会他们仍居第三，可在第二十五届上美国战胜了统一后参赛的德国，名列第二。与此同时，各国广泛运用了心理训练等新的训练理论和方法，这些不但从根本上改变了传统的运动训练模式，而且取得了事半功倍，立竿见影的显著效果。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，在三天以后成绩一下提高了3米，刷新了世界纪录。1984年冬季奥运会上，美国运动员110在决赛中，由于使用了新雪橇，名次从预赛的第15名提高到第5名。无怪乎人们称“体育是现代科学技术的一个橱窗”。对竞技体育的巨额投资和竞技体育为社会带来了大量的经济收入，也都促进了竞技体育的发展。以第二十五届奥运会为例，西班牙为准备奥运会，1986年以来的公共和私人投资总额约达100亿美元，其中国家提供了近25%。中央政府拨款229,278万美元(占24.7%)，加泰罗尼亚地区政府出资112,534万美元(占12.1%)，巴塞罗那市政府投入100,236万美元(占10.8%)。其余投资则分属西班牙电话公司、奥运组委会、奥运附属城镇和欧洲地区发展基金会等。

各种基础工程建设投资为56.3亿美元。直接投入奥运设施的资金为39亿美元：其中奥林匹克体育场耗资最巨，达8500万美元；其次是圣霍迪体育馆，8350万美元；奥林匹克港，8000万美元。

组委会部分开支：报刊、广播、电视方面的基础设施1.65亿美元；体育设备3.62亿美元；附属机构2亿美元；奥运大家庭服务2.36亿美元；技术1.25亿美元；商业活动0.75亿美元；宣传0.55亿美元；安全保卫0.5亿美元；竞赛1.1亿美元。本届奥运会也是历史上第一次把价值5000美元的金牌(金属本身价值)发给获冠军的运动员的圣会，比赛中共颁发了259块金牌。

共有138家企业与巴塞罗那组委会签订了商业合同，其中西班牙和美国企业各占28%，欧洲占24%，日本占20%。

奥运会组织者的主要收入来自与美国全国广播公司电视网的4.2亿美元的转播合同，其次是来自欧洲广播联盟和日本广播协会购买的电视转播权。另外，彩票2亿美元；赞助3111亿美元、门票1.1亿美元；出售纪念币6.4亿美元；住宿费4.3亿美元；许可证5亿美元；其他收入5亿美元。

正是以上巨额投资和收入，使巴塞罗那奥运会成为历史上规模最大的一次奥运会。

体育科学突飞猛进

现代体育的发展和科学技术的进步促进了体育科学的发展。体育科学已经越出了传统的教育学和医学保健的理论领域，日益成为综合现代医学、物理学、生物学、化学、社会人文科学、电子技术和生命科学的重要组成部分，成为探索人体潜能，研究如何从全社会规模完善人类自身的重要手段。特别是在当前世界新的技术革命的形势下，体育科学研究的领域越来越宽，研究的问题越来越深。这是当前世界体育科学总的发展趋向和特点。具体表现在：

体育科研日益受到重视

目前世界上凡是体育比较发达的国家，普遍重视体育科学研究。一方面因为现代竞技运动发展水平越来越高，各国体育科学工作者和教练员都在充分应用最新训练方法来发掘人体最大运动潜力；另一方面由于现代生产的高度自动化、机械化、电子化，人的体力劳动大大减少，劳动和生活节奏不断加快而出现了由缺乏运动引发的疾病，致使越来越多的人加紧科学锻炼，合理运用业余时间，保持身体健康，以最大限度发挥工作能力和创造才能，更好地适应现代社会和现代生产的需要。例如，美国在1976年奥运会上输给前苏联和前民主德国后，为了切实加强科学训练，于1977年初，投资2000万美元，在海拔两千米的斯阔谷建立了第一个奥林匹克训练中心，这个中心

集中了一批生物力学、营养学、生理学、心理学和电子计算机专家，配合教练员进行科学训练和技术诊断，准备在 1980 年奥运会上东山再起。到 1980 年共集训了 5000 名国家级运动员，后来又在科罗拉多斯普林斯建立了另一个奥林匹克中心。此外，美国还有四百多所大学开展体育科学研究。

多学科综合研究尤为明显

二十世纪以来，现代科学发生了伟大的革命，科学的分化和综合这两种趋势明显加快。如果说，自文艺复兴以来，科学知识体系的进化基本上是分化的趋势的话，那么，从十九世纪中期开始，科学体系在日益分化的同时，又出现了逐渐综合的趋势。特别是第二次世界大战以后，综合的趋势已占主要地位。从某种意义上说，学科的不断分化实际上成了科学综合化趋向的另一表现形式。不断出现的新学科，日益消除着各种传统的学科界限。体育科学的发展，其本身就是不断分化和综合的结果。任何一个单独的学科，只能涉及体育研究中的某一个局部，只有多学科协同研究，才可能解决整体问题。以提高竞技运动中运动员成绩为例，据研究，一个运动员提高成绩的因素多达 150 多种（如素质、体质、机能、心理、技术、战术、智力和社会、家庭因素等等）；反映在训练过程中，又包括许多复杂的环节（如科学选材、系统训练、高水平训练的控制和安排、训练水平的测定和评价、技术诊断、机能评定、营养与卫生、医务监督、伤病防治和体力精神恢复等）；还设立众多的学科（如形态学、遗传学、解剖学、生物力学、生物有机化学、管理学、生物聚合体化学、体育学、运动学、教育学、美学、心理学、情报学、运筹学、战略学等）。所以，如同其他学科领域的综合研究一样，体育科学的综合研究决不是各学科结论的简单叠加，而是运用多学科的理论、知识、方法和手段，从不同角度进行深入的研究，以得出科学的结论。由此可见，科学发展的分化和综合是辩证的统一，越是深刻地理解了科学体系的各个分支学科的细节，就愈能把握各门学科所暴露出来的高度统一性，进而揭示出科学体系和谐的结构图像。

国际体育科学研究规模越来越大

在体育科学突飞猛进的情况下，国际体育科学交流活动发展很快。以奥林匹克科学大会为例，1964 年 10 月由日本促成召开的“第一届国际体育运动科学大会”上，讨论的主题主要是奥林匹克运动、教育学、医学等传统论题；1972 年 8 月在柏林奥运会期间，体育科学讨论的范围则包括了人类学、医学、生物学、教育学和心理学及社会学等几个方面，会议主题是“现代世界的体育运动的变化问题”，它反映了现代体育正从传统的体育观念中摆脱出来；1976 年 7 月的奥林匹克科学大会进一步组织了 21 个专门性讨论会，包括运动医学、运动心理学、生物学、生物化学、生物力学等方面的问题。今天，奥林匹克科学大会已经成为奥林匹克运动会不可缺少的组成部分，成为联系各国体育科学家、学者的纽带和促进体育科学研究的重要方式。

114

大众体育科学研究方兴未艾

自二十世纪六十年代兴起的大众体育，正成为世界体育的第二股力量，将与竞技体育并驾齐驱。为适应这种趋势，许多经济、科技发达的国家都对体育科研方向进行调整，大众体育的研究越来越占重要位置。

德国、美国、日本等发达国家都专门设立了群众体育研究所和运动处方委员会等专门从事群众体育锻炼研究的科研机构。

在国际体育学术活动中，大众体育研究的比重也有明显的增加。如 1984 年奥林匹克科学大会上，与大众体育有关的论文约占 30%。1985 年的国际体育学术活动日程表中，属于大众体育会议的就有 8 项。

体育学科群正在形成

纵览当代体育学科发展的趋势，可以预见，经过高度综合后的体育科学知识，正在组合一个个学科群。所谓学科群，就是根据一些共同的特点把一些学科划归一类，以便研究这些学科的共同规律，形成一个方面的学科网络。从目前人们掌握的体育学科知识来看，有三个学科群正在形成：

第一学科群是体育自然学科群，它包括运动学、运动训练学、运动生物力学、运动心理学、运动解剖学、运动生理学、运动生物化学等。

第二学科群是体育哲学社会学科群，它包括体育哲学、体育教育学、体育经济学、体育史学、体育美学、体育法学等。

第三学科群是体育管理学科群，它包括体育管理学、体育 115 比较学、体育人才学、体育情报学、体育统计学、体育系统工程、体育发展战略研究等。

这些学科群形成的意义重大，它不但使体育科学知识本身从无序向有序转化，而且给现代的体育科学研究、体育人才培养和体育计划管理工作的发展带来非常重要的启示。

体育交流成为时代的需要

当今社会，随着经济、社会、科学技术的发展和人民生活的改善，体育的功能和作用日益显著。其发展状况明显地表现出两大趋势，一是体育社会化程度愈来愈高；二是竞技运动日趋国际化。这两大趋势，反映出体育交流在现代体育发展中的重要地位。

体育交流的意义

1. 体育交流是体育进步的动力

人类体育的产生，起初是在彼此完全隔离的环境下孤立地进行。只是随着人类“两种生产”的发展，氏族之间、胞族之间、部落之间乃至民族之间的体育交流才逐步发展起来。这种交流在古代和中世纪还受着地域和种人为壁垒的限制，以致许多民族的体育长期处于十分闭塞的状态。只是到了近代，伴随着世界市场的形成，这种限制才基本上被打破。“资产阶级，由于开拓了世界市场，使一切国家的生产和消费都成了世界性的了”。“各民族的精神产品成了公共的财产”（《马克思恩格斯选集》第 1 卷 225 页）。也正是在这种大环境下，封闭、陈 116 旧的中国体育开始走上了近代化的路途。虽然行进的过程有些缓慢，但其势头是锐不可挡的。今日世界，任何一个民族都必须将自己的体育纳入世界体育的发展轨道，任何势力也阻挡不了世界范围内体育交流的大趋势。从体育隔离的状况到相邻的区域和民族间的交往，再到世界性的体育，可见人类社会进步和体育进步的轨迹。

总之，体育的发展，一靠自身由少到多、由浅入深、由低级到高级的不断积累和进步；二靠外来体育的不断补充、丰富、启发、刺激与冲击，在与外来体育的交流、竞争、融合中壮大自己。这二者相辅相成，缺一不可。

2. 维系体育发展的连续性

由于各种原因，人类创造的文化常常存在着失传的危险，体育当然也不例外。中国古代体育的许多项目为什么在清初以后失传了呢？原因固然很多，但缺乏与外界的交流无疑是其中十分重要的一条。中国古代体育有其浓

厚的东方色彩，从其形式到内容都与西方文化存在着质的差别，很难得到当时西方的认同。因而除了日本、朝鲜等深受中国文化影响的国家接受以外，中国与其他国家特别是西方国家难以在体育上进行交流，同日本、朝鲜的交流也是十分有限的。但仅从这些有限的交流中，我们已感到受益非浅。中国失传多年的一些气功、武术、围棋典籍仍可从日本的图书馆中找到，中国与日本仍可以在武术、气功、围棋等项目上进行技术交流，把东方传统体育的发展重新提到较高的水平。

人类体育发展历史告诉我们，只有进行充分的体育交流，才能维系体育文化的连续发展，防止中断和失传。

3. 调节各国体育的平衡发展

117

由于自然地理及各种人为的原因，世界各国各民族的体育发展是不平衡的，这种不平衡包括体育的风格、气质各异，侧重面不同以及发展程度的高低不一。这种不平衡是交流的动力。通过交流，体育的发展渐趋平衡，接着产生新的不平衡，然后又进行新的交流。就这样，体育交流不断调节各国各民族的体育向前发展。

这种调节主要表现在以下几方面：一是互相浸染，交流的双方各自采撷对方体育的菁英来作为发展本民族体育的营养，丰富各族人民的物质生活和精神生活；二是互相借鉴，从对方体育发展的经验教训中获取教益，把对方的成果作为效法的楷模；三是互相补充，这主要是指体育项目上的引进。

体育交流的主要形式

体育交流的形式多种多样，主要有运动会、贸易、旅游、留学、讲授、殖民、移民、传教等等。它们往往又互相交错，如运动会与贸易、贸易与旅游、旅游与留学、传教与殖民等。

1. 运动会

运动会无疑是体育交流中规模最大、最直接且最见成效的形式。奥运会、世界大学生运动会、亚运会、泛美运动会等的每一次召开，不仅仅是一次体育盛会，也是各国政治、经济、文化的大交流。运动会又是人们最为熟知的体育交流形式，这里就不再赘述了。

2. 贸易

贸易对体育交流的影响极大，这在西方体育发展过程中表现得尤为突出。十九世纪前期，英国体育蓬勃发展，被视为西方体育的发展中心，但苏伊士运河于十九世纪六十年代末 118 开通以后，情况发生了迅速改变，以英国为中心的西方体育随着商品和船舰游弋到了三大洋。竞技体育的各形式在欧、亚、美所有较发达的国家立足、植根和生长起来。

3. 留学

留学是体育交流中一种很好的形式，得到世界各国的广泛采用，在历史上来看也是如此。如棒球就是通过留学的形式传入中国。

4. 旅游

“旅游是人类彼此间交流的媒介”（[美]罗伯特·麦金托什著《旅游学》）。最初的旅游常与贸易、传教等结合在一起。随着社会的发展，现代意义上的旅游逐渐增多，几乎成了一项全球性的运动，且发展为一种以赢利为目的的专门经济事业，对体育事业有较大的促进。如有组织、有目的的长途旅行项目及有健身娱乐设备的旅游设施的出现，登山俱乐部、帐篷俱乐部、航海俱

乐部的成立，就说明了这一点。

5. 讲授

聘请他国人来本国传授体育知识和技术，在当代世界体坛中极为普遍。从中国体育的发展来看，这种交流形式无疑是西方体育传入中国的重要途径。袁世凯的“新建陆军”，就聘请德国人伯罗恩、祁开芬、曼德为体育教官。这些德国人所教的内容主要是德国兵操，此外，还有单杠、双杠、木马等。

体育交流的形式也不是永远不变的。随着世界体育的蓬勃、深入发展，体育交流的形式与内容将随之变得丰富多彩。

现代体育交流的时代使命

今天，随着高科技、高情感时代的到来，人类的价值观念、思维方式、生活方式等都开始发生巨大变化。作为直接与人发生密切关系的体育，也必然面临一场从指导思想、理论到方法上的革命。传统的、以竞技运动为中心的西方体育体系已不能满足和适应高技术下高情感的需要。而以将人的身体和精神连同客观自然界视为锻炼过程中三位一体的整体要素加以考虑，强调个人身心的同步发展，着眼于直接深入人的心理意识和内部生理功能的以全面提高为核心的东方体育，日益受到人们的青睐。

因此，当我们展望未来体育的发展时，看到的将是一个多元的体育世界。当今，世界各民族的体育都在走向现代化，但这并不会使体育交流成为多余，反而会使交流更加发达。这是因为：第一，随着现代化建设进程而带来的各民族体育的振兴，使统一的世界体育更加丰富多彩，促使人们去进行更为广泛、更为频繁的体育交流。第二，人类的心灵永远需要互相沟通和理解，人类的好奇心和求知欲的周期性需要不断向外界拓展才能满足。人类的文化发展需要从多样性的异质文化中取得灵感和借鉴，这是人类体育交流之所以必需的永恒的内在冲力。现代化为这种永恒的内在冲力转化为对象化的活动开辟了广阔的发展前景。

东方体育日渐成为当今世界

大众体育的重要内容

从世界体育的历史发展趋势看，东方体育在世界体育中将发挥重要的作用，占有不可忽视的地位。高科技时代使竞争加剧，平衡和谐遭到破坏，生态环境恶化，这一切给人类健康带来不利影响，产生了所谓“文明病”。西方世界长期受着机械论生命观的不良影响，这种观念与系统的生命观、健康观是相违背的。八十年代以来，随着健康观念的更新，人们越发重视肉体与精神的统一，大众保健体育的兴起将形成巨大的历史潮流。东方哲学在生命观、健康观等方面具有整体辩证的深刻认识，特别是中国古代的阴阳对立统一、形神相互依存、天人合一等思想对中国的气功等传统体育项目有巨大的影响，使中国气功把阴阳平衡、形神统一视为生命与健康的最本质的因素。因而中国气功不仅是体育的重要手段，也是研究人体科学的钥匙。中国气功与印度瑜伽有共同之处，这正是东方体育特色的表现。从世界体育发展的历史进程可看出本世纪末世界体育正酝酿着一个新的发展趋势，即以消除各种“文明病”，促进身心健康为主旨的体育观念正在兴起，这主要表现在大众体育蓬勃发展上，因而以注重身心协调发展、形神统一为特征的东方体育成为当今世界大众体育的重要项目。

高科技时代对体育的新要求

1. 高科技时代与人类“文明病”

随着高科技的日益发展，当今世界已由高工业社会进入到信息社会。高科技使得社会物质财富的增长呈直线上升，体力劳动所占比重日益缩小。然而人类文明的这一切光辉成就给人类带来巨大财富的同时，却使人们日益感到并没得到令人满意的生活方式。相反，人们发现所生活的世界竞争更为加剧，平衡与和谐日益遭到破坏，生态环境日趋恶化，高科技与信息技术统治的社会把人变成纯粹的工具和生产线上的零件，以至工业化国家出现对人类健康巨大危害的“文明病”，人类 121 类体质机能日益下降，健康日益恶化，心理上出现严重的抑郁症、精神分裂症及精神错乱。全球愈益高涨的体育大战固然反映了人们争强好胜的心理，满足了一些人的自我实现的需要，但人们对于旨在协调人们身心和谐发展、促进健康的体育的状况却愈益不满，认为它远远落后于人们的期望。因此，近年来欧美许多国家以增进健康为主要目的的大众体育有巨大发展，这已成为今后体育历史进程的一个不可阻挡的趋势。

2. 机械论生命观的局限和体育的弊端

当代不少社会学家和自然科学家试图从人类文化发展的整个历程中去寻找当前发展中出现的某些“危机”的答案，他们认为当今社会所出现的经济的、社会的、环境的及人类自身健康和保健的种种危机，归根结底是一场观念形态的危机。如美国著名物理学家弗里乔夫·卡普拉对当今世界存在诸种矛盾深入研究之后，提出了一个非常深刻的观点：十七世纪的伟大科学家笛卡尔的生命哲学，对近代科学的发展有着极大的贡献与推动，但也正是笛卡尔的机械唯物主义思想的巨大局限，形成了当今文化观念上的矛盾。笛卡尔把物质宇宙视为一架无生命的机器，他把人也视为一架机器。科学家们对人体各个器官以至每一细胞都进行了极为深入的研究，他们把生命有机体当成一个力学系统，取得了当今生物学、生理学、医学的令人值得骄傲的大批成果并极大地造福于人类。但是，“人是机器”这一机械唯物的观念却背离了人是有机统一整体的现实，导致了当今文化发展中的诸种矛盾的出现。笛卡尔生命观的最根本的局限就在于把构成生命的物质与精神两部分相割裂，并对生命的精神部分视而不见。这种机械论的观念永远离开了生命的系统与整体观，成为与现实世界发展相悖 122 的落后文化观的核心。因此，近年来出现了不少对生理的机械论的医疗保健持怀疑态度的看法，如美国 R·M·约翰逊基金会主席 D·E·罗杰斯曾指出：“在大多数情况下，我们用医疗干预方法来防止疾病或保护健康相对是无效的。”这种说法或许有过激之处，但它的确揭示了不容否认的某些现实。

在这种大环境下，体育潜在的弊端已经开始表现出来。

a. 目的与手段的背离

体育运动手段的高科技化，使得运动技术水平的提高越来越依赖于科技，而作为体育本质目的的体能增强的作用越来越小，竞赛日渐成为科技水平的展览，失去了体能的竞争意义。体育训练也越来越多超过正常体能的限度。专项分工愈来愈细致，许多单项训练已成为某一身体机能的畸形强化。以致运动水平越高的运动员，身体的损害程度越大，身体全面协调的机能越差，背离现代审美准则越远。出现了水平越高，身体越糟的倾向。

b. 竞技体育与大众体育的背离

一方面，随着人类物质文化生活水平的不断提高，闲暇时间的不断增多，

生活方式的不断变化，为适应人的享受、发展的需要，社会各阶层对文化体育娱乐的要求更为迫切，规模也越来越大。一方面，运动员专业化、职业化、技能化，使运动器材、时间、训练手段和竞技水平为一般大众不可及，把绝大多数作为体育运动主体的一般大众推向了观众席，成了非直接参与的客体，体育运动尤其是竞技运动逐渐被少数人所专擅。从某种程度上说，二者之间的矛盾是不可调和的。

c. 肉体与精神的背离

由于竞技体育注重外在形体功能的强化，身体“内部”功能相对被忽视。心与身，神与形，意念与肢体的相互关系被不同程度地对立起来。竞技体育激烈、紧张的角逐和大强度身体训练，也与人们在现代社会紧张工作之余，以消遣、娱乐方式充分恢复体力和脑力的要求相矛盾。固然观看竞技比赛能满足这一要求，然而作为亲自参与的活动，却不能效仿，不得不另外寻求更舒缓、自由，更能调节心神的自娱形式。

西方体育的发展，正在引起人们的困惑。

3. 健康观念的更新与体育的新趋势

从系统的观点看，系统健康观是建立在系统生命观的基础之上的。当今愈来愈多的人认为人的健康是文化发展总趋势的总的体现。与笛卡尔的机械论的生命观相反，健康是一种多维现象，身体的疾病可以通过积极的精神态度来平衡，使之趋于良好。健康是诸多因素特别是人的肉体与精神处于平衡和谐状态的体现；相反，不健康则是有机体内外系统的平衡出现失调。简言之，健康即是动态平衡。《世界卫生组织宪章》给健康下了这样的定义：“健康是整个身体、精神和社会的一种良好状态。”这一文化观念的核心是强调肉体与精神的统一，人与环境的统一。而这种系统的生命观与健康观正是东方哲学与中国传统体育的精髓所在。因此，在这一文化发展趋势影响下的人们的体育价值取向，就不能不决定着体育向身心统一的方向发展，不能不决定着东方体育在未来世界体育中的作用与地位。

具有整体观特色的东方体育

东方文化从最高层次的哲学思维到社会文化的各种形态均形成有别于西方文化的独自特色，这在中国的生命观、健康观及保健体育等方面表现得尤为突出。东方哲人们不同于西方的实证主义，而是以直觉思维和悟性达到了对事物的整体的辩证认识与把握。中国古代哲学阴阳对立统一的观点、天人合一的宇宙观、形神统一的生命观等，正被当今许多西方的思想家和科学家所重新认识和高度肯定，并把这些重要的观点作为认识世界与展望未来的思想契机。美国物理学家卡普拉大量运用中国古代阴阳学说和中医关于人体生命的系统观点来论述当今许多科学问题和危及人们健康与生命的问题。又如著名量子力学家玻尔把中国道家的“太极图”，作为其家族的族徽，他认为太极思想中早已包含了他所研究的“互补”观念。

中国哲学的阴阳五行学说和中医精气神学说是构成东方体育代表项目之一的中国气功的主要理论基础。中国气功的最主要的特征是把阴阳平衡视为生命与健康的最本质因素。《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”阴阳平衡一旦受到破坏，便危及健康。阴阳的相互依存、相互消长与相互转化，构成中国气功的基本原理。与阴阳学说相联系的中国气功的另一最重要的观点是形神统一观，即强调构成人体生命的除开肉体之外，人的精神意识有着极其巨大的作用。中国气功的这一

重要理论是东方与西方对于生命观、健康观和体育的最主要的差别之点。古代养生论指出：“形恃神以立，神须形以存。”因而中国气功的关键是讲求意识的锻炼，即“意守”、“冥想”、“以意领气”、“意气相随”，做到“练精化身，练气化神，练神化虚”，达到生命的最完美的境界。中国著名科学家钱学森高度评价了气功的科学意义，指出它不仅是体育的重要手段，而且认为气功、中医理论¹²⁵和人体特异功能是人体科学新发展的钥匙。由此可见，中国气功中蕴育着有关人体科学的丰富内容，这也是它能在人类保健体育中发挥如此巨大功能与作用的根源。

与中国气功从理论到方法有着许多相似之处的印度瑜伽，其古老的历史表明，它是典型的东方体育项目。印度史籍表明，早在古代雅利安人进入印度之前，比吠陀文化更为古老的印度先住居民（之前三千年）创造的哈拉帕文化中即有以静默控制呼吸为特点的养生保健术的出现，它后来发展成为印度瑜伽，印度瑜伽与中国气功的最大共通处是把精神与肉体视为不可分割的统一体。印度学者斯瓦米·尼太亚博德哈南达写道：“在身体与精神之间存在一种永恒不变的转化和相互依赖的关系，身体是隐藏于身、心、神综合体后面的个体，身体是不可能从这一整体中分离出来而独立存在的。任何一种训练当它有效地促进了这一整体时，也就成为一种实现自我的方法。”这段精辟的论述准确地阐明了东方体育的基本特色。

和中国气功“天人合一”观点一致，瑜伽亦强调人与自然的统一。印度著名瑜伽学者斯里·阿纳达指出：“瑜伽的目标在于发展身心之间的理想的平衡，使得个人的精神和宇宙之间达到融和。”“如果物质是强大的，那么思维是万能的。”这些话强调了精神在锻炼中的巨大作用。在东方体育中，精神因素是最为重要的。有趣的是中国道教气功（内丹术）的十周天功夫讲求由意识导行的“真气”（元气）沿着人体督脉（背脊处）与任脉（前胸正中）作圆周循环运行，而印度瑜伽术亦认为环绕人体胸脊中央有管状线，宇宙能量沿此行动。瑜伽认为此环状线上有脑顶轮、眉间轮、心轮、生殖轮、海底轮等，与中国道教内丹功元气周天运行所经之“百会穴”、“印堂穴”、“膻中穴”、

126“关元穴”、“会阴穴”等穴位的部位相同。这表明印度瑜伽与中国气功在锻炼实践中对人体机能和作用达到了一致的认识，这一致性正是它们共同具有的科学性的表现。

东方体育适应体育发展新趋势

1. 大众体育的兴起与东方体育

在世界体育发展的历史进程中，上世纪末至本世纪初世界体育从观念到内容曾发生过一次巨大的变化，那就是以娱乐为主要特征的竞技体育的勃兴及其对旧体操的取代。匈牙利体育史学家拉斯洛·孔曾把这一历史现象称为“体操体系的危机”。距上次变革近一个世纪的今天，世界体育正酝酿着一个新的发展趋势，即高科技时代使人们对体育运动产生了多样化的理解与要求：除了体现竞争性、娱乐性及商品意识、集团意识的竞技体育外，以消除各种“文明病”，促进身心健康为主旨的体育观正在兴起，这类体育活动日益成为大众体育的主要内容。1986年在前西德召开的大众体育国际会议上，许多国家代表的发言强调了体育的目的和内容应是促进身心健康。美国约翰·奈斯比特的名著《大趋势》一书描述美国人健康观念发生了巨大变化，人们努力追求“整个人的身心处于一种积极的健康状态”，“新的全面保健

方法在寻求健康和壮健的努力中打开了一个新的领域：人的精神。在这方面最激进的说法是：没有什么病是不能通过精神力量和积极的态度治愈的”。在这种新观念冲击下，美国人出现了健身运动的狂热，至少有一亿美国人参加了以保健养生为目的的锻炼。据英国《星期日泰晤士报》报导，英国人在锻炼热潮中参加最多的项目之一是如瑜伽之类健身项目。

127

在这种体育新观念浪潮支配下，以注重身心的协调统一，以意识、呼吸锻炼和放松入静为主要特征的东方养生保健项目的中国气功和印度瑜伽等，成为当今西方热衷选择的锻炼项目就不足为奇。古老的东方体育以其固有的特点与优点，达到了与世界最新文化观念的契合一致，这个非常有趣的现象，再次显示了东方文化的生命力。美国人生活得特别紧张，精神放松成为许多人的迫切需要，中国气功在美国得到广泛的流行，练习中国气功者至少有数万人。在加拿大还成立了一个气功康复院。南美的巴西、阿根廷、委内瑞拉、智利等国也开展了气功活动。在欧洲亦有不少国家成立了气功协会。据澳大利亚气功学校报道，气功已对澳大利亚人的身心健康起到了良好的作用。由于高科技带来的快节奏与紧张的生活所致的各种疾病流行，日本人愈益增多地求助于气功。日本已成为老龄社会，这是气功受到欢迎的重要因素；日本青年妇女则以气功作为美容的有效方法，如中国女气功师在日本传授美容气功“凤仙功”大受欢迎。

2. 世界对东方体育的研究

目前，西方已再次掀起研究东方哲学与养生文化的热潮。对中国道教文化很有研究的法国汉学家施博尔教授正领导着法、意、英、德等国三十余位汉学家进行规模宏大的中国《道藏》的研究。德国医学家林海思对中医与气功作了深入的研究之后，主张从一部分小学生中开始把气功当做体育课来必修。法国医生苏利亚德将瑜伽的胎息与道教的胎息进行比较研究写出了科学论文发表。瑞典医生博长茨到中国上海研究气功，意大利一位研究生以中国气功作为博士论文研究的课题并获得学位。1988年4月东京大学举办了题为“气的世界”论文报128告会，十余位专家教授从哲学、生理、心理、物理、医学、文学、体育等不同领域与角度对气功进行了研究与探讨。同年11月，日本筑波大学召开首届中日双边气功研讨会，与会学者亦从宗教、哲学、医学、生命科学、特异功能等各方面对气功进行了研究。此外，日本不少医科大学的专家利用现代科学实验设备对气功的种种机制正在作深入的研究。以上情况有力地说明东方传统的养生保健体育正日益引起全球各地人们的广泛兴趣。

另一个值得注意的现象是近年来越来越多的从事竞技运动的运动员和教练员们把气功或瑜伽作为训练的重要辅助手段，取得了意想不到的效果。如世界举重冠军前苏联的瓦西里·亚历山夫在举重前要进行闭目、安静、意想举重，这极大地提高了他的运动成绩；欧洲标枪冠军德国的米夏埃尔·梅辛格自述当入静冥想标枪训练之后，出现浑身出汗，甚至肌肉酸痛；美国杰出短跑选手杰夫·菲利普斯向记者介绍了他经过瑜伽练习之后，能够非常放松，明显提高了成绩。另一则有趣的例子是前宇宙飞船“联盟 T—11号”的三名宇航员之一的印度宇航员拉吉尔·夏尔马说在失重状态下练瑜伽后感觉良好，可见瑜伽对预防和治疗航天病亦有功效。

东方体育的某些特色使它适应了世界体育历史发展的新趋势 因此 2000

年后的世界体育中，东方体育将日益占有不可忽视的地位。东方体育对人们的健康与生活的作用将愈益曾大，这是东方文化对全人类应有的贡献。

129

未来社会对现代体育将提出更高要求

随着世界新技术革命的影响，现代社会正朝自动化、电子化、信息化的大科学方向发展，人类社会对体育的需要越来越迫切，体育日益成为人们生活不可缺少的东西。

1. 未来社会普遍采用的微电子技术，给人们神经系统带来高强度负荷，提出了对机体的更高要求。未来社会是知识密集型的高智能社会，知识不断更新，互相竞争激烈，需要大批具有健康体魄，富有高尚品德，具有创造精神和开拓精神的人。

2. 未来社会人们的物质、文化生活水平大幅度提高，劳动工作时间不断缩短，余暇时间不断增多，体育成为提高人的生活质量、满足人的精神享受的一种及其重要的手段。

3. 现代化社会也带来了对人体健康与发展不利的一面，如城市人口高度集中，工业污染严重，自然环境和生态平衡遭到破坏等等。尤其严重的是，当前经济发达国家普遍出现因运动缺乏而带来的各种病症，加上膳食中的脂肪和动物蛋白比重偏高，导致心脏病、糖尿病、高血压和肥胖症患者增多。据国外有关材料，近年来美国有 20% 的人患肥胖症（即超过正常体重 20% 以上），每年因心血管系统疾病而死亡的人数占死亡总人数的 5% 以上。一些经济发达国家人口增长缓慢，出生率下降，平均死亡年龄延迟，老年人在社会上的比重越来越大。象德国、美国、比利时、法国等几乎平均每六至七人中就有一个 65 岁的老年人。大量实践和科学实验证明，运动是增强 130 体质，防治各种“文明病”，延缓人的衰老的一种非常有效的方法。

4. 为适应人的生活、发展的需要，社会各阶层对文化体育娱乐的要求将更为迫切，规模也越来越大。观赏高水平的竞技体育比赛和体育节目，成为人们精神生活的重要内容。由于竞技运动的地位在人们心目中越来越占重要位置，这促使了竞技运动更加发达，竞技选手职业化也成为一种国际趋势。

131

如何理解现代体育

现代体育是现代社会的产物，其内容、形式、目的、任务等都是由现代社会发展的需要所决定的。所以，我们在理解现代体育时，应首先考虑以下几个问题：

社会背景

1. 国际社会背景

现代体育随着交流的日益广泛，民族性相对消弱，而国际性相对增强。在这种情况下，国际社会的整体发展趋势，也就成了各民族的发展趋势，进而影响着现代体育的发展方向。如：以中国体育为代表的东方体育在其产生时，受到中国道家自然主义思想和自给自足的农业生产、生活方式等影响。所以，中国的传统体育表现出了仿生性强、自我完善性强、娱乐性强、动作繁复、便于理解和流传等特点，充分体现了人与自然界的紧密关系。而以古希腊为代表的西方体育，受到古希腊的人文主义思想和商品生产、生活方式等的影响。其特点为竞争性强、注重追求人体肌肉健美。这两者之间是互不相融的。132 但是随着社会经济的发展，生活水平、方式的改变，政治斗争

由缓和到尖锐再到缓和的变更以及人类自然发展的需求，东西方体育日益融合、并轨。基于以上复杂的变化过程，就要求我们对现代体育的现状和发展变化的趋势的理解，应建立在对国际社会的了解的基础之上。

2. 国内社会背景

现代体育在不同的国家，因其政治制度的不同，经济发展水平的差异，文化、传统、人口、地理环境等方面的不同，各国在当今世界大环境下，对现代体育又提出了各自的要求，因而其侧重点和具体形式又是千差万别的。如中国作为一个发展中的社会主义国家，由于经济不很发达，人口众多等原因，决定了国家的体育经费主要用于发展竞技体育，很少一部分用于学校体育，而大众体育则主要靠民间自发组织。大众体育的练习场所主要是在公园、校园等空地上，练习内容主要是太极拳、健美操、登山、跑步等投资很少的项目，练习的人群以中老年为主，练习的地域以城市为主。而欧、美的发达国家，经济实力雄厚，现代体育活动也日益成为人们日常生活的重要组成部分。所以，国家在重视竞技体育和学校体育发展的同时，也对大众体育作了明确的规定。如日本 1961 年颁布的《体育振兴法》、美国 1978 年颁布的《业余体育运动法》中都包含了大众体育的内容，在经济上也提供了一定的保障。所以，欧、美发达国家的大众体育主要是由俱乐部等社会团体组织的。练习内容包括：网球、高尔夫球、保龄球、游泳等，练习的场所多在体育场、馆中，练习的人群包括老、中、青三代，练习的地域范围是全国性的。通过这两例大众体育的比较，我们可以看出现代体育活动的开展与经济、政治等社会因素是密切相关的。所以，我们在看待一种现代体育现象时，应从一定的社会背景入手，全面地理解它存在的环境、表现的形式、预期的目的，而不应只看其外表。

从体育自身发展的历史进程中去理解

1. 各运动项目本身更加科学化、合理化

各运动项目在发展初期，都是比较简单的，既没有规范的技术动作，也没有严格的规则。但是在逐渐地开展过程中，各种问题相应出现，因而便制定了相应的规则，同时运动技术在不断完善，从而更便于普及推广。如篮球，它的诞生是美国麻省斯普林菲尔德市基督教青年会的一个叫奈史密斯的体育教师，为了解决冬天开展户外活动困难的问题，于是，他便在体育馆内安置了一个球筐，让大家拿着一个简易的球往里投，这就是现今篮球运动的前身。它经过了一百多年的发展，才形成了今天的模样。各运动项目同时也根据人们的需求在不断地变化形式，如目前欧、美流行的沙滩排球，就是一个非常典型的实例。

所以，各运动项目自身的发展，也体现了现代体育的发展趋势。

2. 先进的科学技术为体育的发展提供了可靠的依据

科学技术在现代体育中的广泛应用，不但是为了提高竞技运动的成绩，也是为了保障参加者的安全。如生物学、物理学、化学、计算机知识在体育中的运用，一方面为运动技术的更新提供了科学的依据，另一方面也避免了伤害事故的发生。¹³⁴ 所以，科学技术运动的程度也就代表了现代体育发展的水平。

要建立正确的体育观

一个人的观念，也就代表了一个人的立场。所以，建立正确的体育观是保证人们正确认识现代体育的关键和促使人们积极参与的动力。如我国在改

革开放浪潮的冲击下，经济有了大幅度的提高，人民生活水平在不断改善，工作、学习、生活的节奏在不断加快，社会“文明病”患者在不断增加，而且我国也正在步入老龄化社会。这些都说明现代体育必将成为我国人民日常生活的重要组成部分。这是时代的需要。我们作为这一时代的青少年，只有摒弃“重文轻武”的思想观念，建立运动是保障我们能够正常地学习、生活、工作的重要手段的体育观，才能真正地理解现代体育的目的和意义。

本书的目的也就是要青少年通过阅读和理解，建立新时代的体育观，并从中获得世界现代体育发展的知识。135

