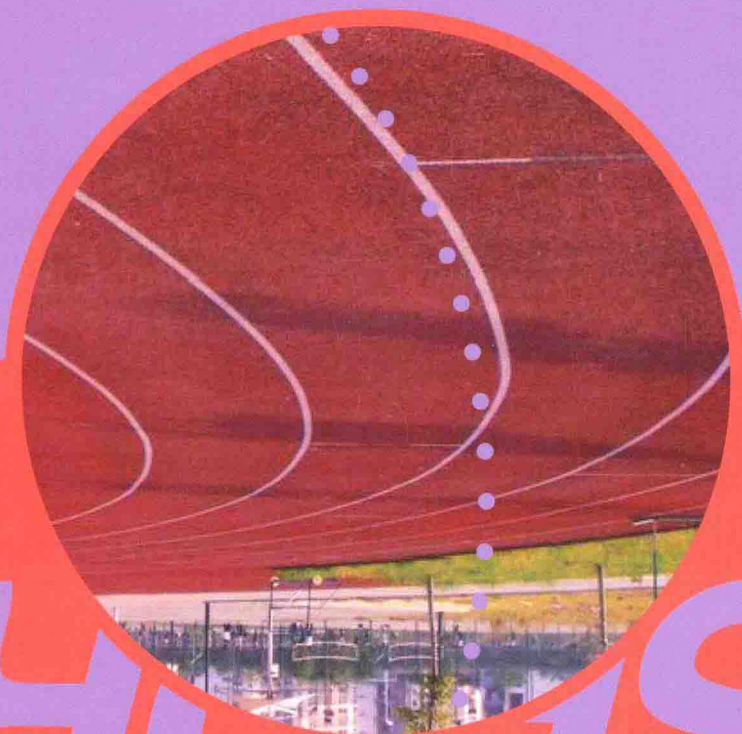


高等教育出版社



彭雪涵 王萍丽 汪焱 主编

大学体育

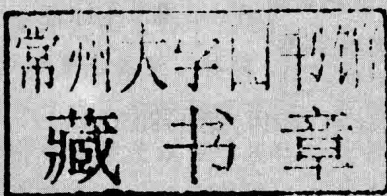
普通高等学校公共体育教材

普通高等学校公共体育教材

大学体育

Daxue Tiyu

彭雪涵 王萍丽 汪 焱 主编



高等教育出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 彭雪涵, 王萍丽, 汪焱主编. -- 北京 :
高等教育出版社, 2014.9 (2015.6 重印)

ISBN 978 - 7 - 04 - 040878 - 2

I. ①大… II. ①彭… ②王… ③汪… III. ①体育 -
高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178050 号

策划编辑 范 峰
责任校对 胡美萍

责任编辑 范 峰
责任印制 田 甜

封面设计 张志奇

版式设计 余 杨

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 廊坊市科通印业有限公司
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 24.25
字 数 590 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 4 次印刷
定 价 33.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40878 - 00

前 言

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。加强学校体育工作，增强学生体质，对于提高学生综合素质、实现教育现代化、建设人力资源强国、培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要的战略意义。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径，对大学生思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用。党中央、国务院历来重视青少年的健康成长，把促进青少年体育锻炼作为提高全民健康素质的基础工程，把加强学校体育工作作为贯彻党的教育方针、实施素质教育和提高教育质量的重要举措。

2006年12月23日，新中国成立以来的第一次全国学校体育工作会议在北京隆重召开，会议要求各级教育行政部门和学校把学校体育工作作为全面推进素质教育的重要切入点和突破口。2012年12月24日，全国推进学校体育工作电视电话会议在北京召开。会议提出，要按照党的十八大对教育提出的总体要求，采取更加有力的措施，推动学校体育工作取得突破性进展，使学生体质健康水平得到明显提升。在党的十八届三中全会的报告中更是鲜明地提出了要“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”。

为了贯彻党和国家的精神，进一步提高学校体育在学生教育中的重要作用，加强高校体育课程建设，我们在总结前期教学和研究成果及众多学校体育教学成功经验的基础上，结合地方体育特色，编写了本书。本书内容完整全面，理论与实践相结合，基本涵盖了大学体育课程所涉及的各个方面，强调实用性，力求成为一部大学生在校体育学习和终身体育锻炼的指导性用书。

本书由福州大学彭雪涵、王萍丽、汪焱主编。全书分为体育理论知识篇、实用运动技能提高篇和日常身体锻炼指导篇三个部分。

体育理论知识篇共4章。参加编写的成员有（排名不分先后，以编写章节顺序为序）：潘前、陈榕、陈荔妮、王钢、章颖（第一章），王萍丽、张玲（第二章），林松、黄衍存（第三章），张玲、何玮翔（第四章）。

实用运动技能提高篇共11章。参加编写的成员有：李慧德、吴杰忠（第五章），朱庆、王长琦（第六章），唐志松、林萌（第七章），汪焱、蔡武成（第八章），刘智英、吴能威（第九章），黄丽涵、胡晟（第十章），官钟威、何瑜（第十一章），龚海、孙克双（第十二章），黄鸿生、程依标（第十三章），李粲、沈逸萍（第十四章），谢佳辉、黄巧奇（第十五章）。

日常身体锻炼指导篇共4章。参与编写的成员有：黄文敏、王朝阳（第十六章），李仕丰、林敦清、宋永范（第十七章），钱津、张翡娟（第十八章），陈彤、王然科（第十九章）。

本书在编写过程中参阅和借鉴了众多专业书籍，我们对在书中直接或者间接引用到他们的理论和方法的专家表示最诚挚的谢意！也对未能一一标明所有被引用者的姓名和论著出处表示深深的歉意！本教材得到了很多同行、专家的指导和帮助，也得到高等教育出版社的大力支持，在编写过程中，张玲、王朝阳、何瑜、张翡娟同志做了大量的校对修订工作，在此一并表示衷心的感谢！

由于水平和能力有限，书中定有许多纰漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014年5月



目 录

体育理论知识篇

第一章 体育概论	3	第三章 体育运动损伤与康复	38
第一节 体育概述	3	第一节 体育卫生常识	38
第二节 体育的功能	6	第二节 常见运动损伤的处理与康复	44
第三节 高等学校体育	9	第三节 常见职业病的防治	46
第四节 奥林匹克运动	14	第四节 常见形体缺陷的矫正	51
第二章 营养与健康	20	第四章 科学的体育锻炼	55
第一节 生活方式与营养膳食	20	第一节 身体素质概述	55
第二节 干扰健康的常见疾病	27	第二节 体育锻炼的原则与方法	57
第三节 健康心理的培养与调节	30	第三节 科学的自我锻炼	60
第四节 体育锻炼与健康促进	33	第四节 制订实施锻炼计划	62

实用运动技能提高篇

第五章 田径运动	69	第二节 排球基本技术与练习方法	118
第一节 走、跑、跳、投基本技能	69	第三节 排球基本战术	126
第二节 田径竞赛规则简介	79	第四节 排球实战攻略指导	129
第六章 篮球运动	82	第五节 排球竞赛规则简介	132
第一节 篮球运动概述	82	第六节 气排球	134
第二节 篮球基本技术与练习方法	83	第九章 羽毛球运动	137
第三节 篮球基本战术	92	第一节 羽毛球运动概述	137
第四节 篮球竞赛规则简介	95	第二节 羽毛球基本技术与练习方法	138
第七章 足球运动	98	第三节 羽毛球基本战术	146
第一节 足球运动概述	98	第四节 羽毛球实战攻略指导	147
第二节 足球基本技术与练习方法	100	第五节 羽毛球竞赛规则简介	150
第三节 足球基本战术	107	第十章 乒乓球运动	153
第四节 足球实战攻略指导	110	第一节 乒乓球运动概述	153
第五节 足球竞赛规则简介	113	第二节 乒乓球基本技术与练习方法	154
第八章 排球运动	117	第三节 乒乓球基本战术	165
第一节 排球运动概述	117	第四节 乒乓球实战攻略指导	167

第五节	乒乓球竞赛规则简介	168
第十一章	网球运动	171
第一节	网球运动概述	171
第二节	网球基本技术与练习方法	172
第三节	网球基本战术	181
第四节	网球实战攻略指导	186
第五节	网球竞赛规则简介	188
第十二章	游泳	192
第一节	游泳基本知识	192
第二节	熟悉水性练习	195
第三节	游泳基本技术	197
第四节	游泳竞赛规则简介	207
第十三章	跆拳道	210
第一节	跆拳道概述	210

第二节	跆拳道基本技术与练习方法	211
第三节	跆拳道竞赛与裁判	217
第十四章	健美操	219
第一节	健美操基础知识	219
第二节	健美操的基本动作	221
第三节	健美操健身锻炼指导	234
第十五章	武术	237
第一节	武术概述	237
第二节	武术基本功	240
第三节	初级长拳三路	246
第四节	简化太极拳	257
第五节	散手	266
第六节	实用防身术	272

日常身体锻炼健身篇

第十六章	走跑跳投健身锻炼	281
第一节	健身走	281
第二节	花样跑	286
第三节	快乐跳	288
第四节	趣味投	291
第十七章	休闲体育	293
第一节	高尔夫运动	293
第二节	定向运动	299
第三节	跳绳	313
第四节	桥牌	317
第五节	健美运动	325
第十八章	形体健身	339

第一节	瑜伽	339
第二节	体育舞蹈	349
第三节	街舞	355
第四节	啦啦操	357
第五节	形体健美训练	362
第十九章	防范与自救	367
第一节	危及人身财产安全的类型和防护常识	367
第二节	人身安全防护	368
第三节	财产安全防护	372
第四节	危险自救	374

主要参考文献	379
---------------	-----

大学体育

体育理论知识篇



第一章

体育概论

第一节 体育概述

一、体育的概念

作为人类文化的重要组成部分，体育是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产生活技能传授给下一代。这是人类教育的萌芽，也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展以及人们的宗教活动和休闲娱乐活动有着密切的关系。体育的发展大致经过了三个时期：原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期。经过这三个时期，逐步形成了现代的体育体系。其中，竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

体育是人类社会发展中根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。广义体育是指以身体练习为基本手段、以增强人的体质、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。它是整个社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。人们一般所说的体育大都指广义体育，它涵盖了体育的全部内涵。狭义体育即体育教育或学校体育，它是一个发展身体、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能，培养道德和意志品质以及对人体进行培育和塑造的教育过程，也是教育的重要组成部分和培养全面发展的人的一个重要方面。

人是自然界长期发展的产物，是物质运动的产物。作为一种有机体，人体在其内部复杂的生物运动中实现新陈代谢的生命过程。但是，人体还必须要有与内部运动相适应的外部运动形态才能满足机体的需要。人类骨骼、肌肉、关节等运动器官，就是为适应自然而形成走、跑、跳、投、攀、爬等运动能力。人们根据身体基本活动而发明了足球、篮球、体操、田径等体育运动。通过各种体育运动，人们达到了增强体质、促进身体健康和提高适应外界自然环境和抵抗疾病的能力等目的。所以，体育运动是自然人的运动，体育运动具有自然属性。另一方面，

社会是由人组成的，社会存在决定人们的思想意识，因此，体育还具有社会的属性。各个社会的统治集团往往对体育施加政治影响，使之符合本阶级的意志和利益。经济是社会发展的基础，体育运动的普及和提高均受经济发展的制约。同时，体育运动的发展程度对社会的政治和经济具有反作用。我国运动员在世界大赛中所表现出来的良好的体育道德风尚和勇于拼搏的精神，激励着各行各业的人们以极大的热情投入到全面建设小康社会的进程中，从而发挥了体育为社会服务的作用。

二、体育的组成

根据参加体育运动的对象和目的的不同，一般可以把体育理解为由学校体育、竞技体育和社会体育三个部分组成。

（一）学校体育

学校体育是在以学校教育为主的环境中，运用体育运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴，无论在何种社会条件下，都受该社会的政治、经济和文化教育的影响和制约，并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。现代社会生产力的高度发展，特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃和社会生活的新变化，对增强社会成员的体质提出了新的、更高的要求，这也促使学校教育在培养全面发展的新人中需要发挥出更大的作用。学校体育又是国民体育的基础，对增强民族体质和提高竞技体育水平有重要的战略意义。学校体育在促进学生发展智力、培养思想品德和意志品质、提高审美情趣以及从事休闲娱乐活动等方面也具有积极作用。

各国的学校体育目标不尽相同，一般有促进学生身体生长发育、增进健康，使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法，培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行，发展个性等。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育的目标。中国学校体育的根本目标是以“健康第一”为核心，通过增强学生体质、促进其身心健康发展，为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体、美全面发展的建设者和接班人服务。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。校内体育又包括以体育课为主要形式的体育教学和由学校组织或学生自行开展的各种课外体育活动。后者有学校运动会、院系比赛、班级比赛、课间操以及学生自主锻炼等多种形式。校外体育指的是学校代表队参加地区性和全国性比赛及相关的运动训练。

（二）竞技体育

竞技体育也叫做竞技运动，是指严格按照一定规则，为了战胜对手、取得优异运动成绩、最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的社会活动。竞技体育主要包括竞赛和训练两大部分，其中训练是基础，竞赛是表现方式。远在早期的人类生活中，便已经出现以争取胜利为特点的原始、古朴的体育比赛形式。此后，经过长期发展，这种活动的内容变得更加丰富多彩，不少项目已略具雏形，其形制为近代运动奠定了基础。在整个近代体育领域中，以竞赛为核心的运动训练获得了越来越大的独立性，并被定名为竞技体育或竞技运动。经过不断发展，现代竞技体育已成为具有竞争性、对抗



性、规范性、观赏性、娱乐性和教育性等诸多特点,影响力不断扩大,遍及社会各层面,波及世界五大洲的特殊社会现象。

竞技体育有职业体育和业余体育之分。职业体育是参加者以所从事的运动训练为职业的体育运动,业余体育是参加者不以所从事的运动训练为职业的体育运动。职业体育以追求经济效益最大化为核心价值,而业余体育以追求社会效益最大化为核心价值。竞技体育在发展初期强调的是业余性。随着高水平体育竞赛越来越成为一种具有市场价值的商品,原有的业余模式已不能适应竞技体育发展的需要,职业化、商业化于是成了现代竞技体育不可逆转的发展潮流。职业体育是竞技体育的最高形态。综观当今世界体坛,世界杯足球赛,欧洲足球五大联赛,美国橄榄球、篮球、棒球、冰球四大职业联赛,四大网球公开赛,其赛事的影响力和部分运动员的知名度与奥运会及奥运冠军相比都有过之而无不及。世界上所有职业选手都经历过业余训练阶段,以青少年为重点的业余竞技体育是职业体育人才培养体系的基石。而职业选手的高收入和高知名度,又激励着无数的青少年投入业余运动训练。在商业利益的诱惑下,职业体育也存在着滥用兴奋剂、靠金钱操纵和控制比赛的输赢等丑陋现象,这使得职业体育的发展面临严峻的考验。

(三) 社会体育

社会体育也称群众体育、大众体育,是与学校体育、竞技体育对应的概念。由企、事业单位职工以及城镇居民与农民,为达到健身、健心、健美、娱乐、医疗等目的而进行的内容丰富、形式多样的身体锻炼活动,均可列入社会体育范畴。社会体育作为体育的一个组成部分,最能体现体育增强体质、增进健康的本质属性。社会体育参加对象是社会各层面人士,具有参加人数众多、组织形式灵活、锻炼内容丰富等基本特点,参加者可以根据自己的兴趣、爱好选择所喜爱的运动,在活动中可得到愉快的情绪体验,从而强化其健身意识。一个国家社会经济的发展程度、人们余暇时间的多少和生活水平的高低,对该国社会体育的发展具有很大的影响。因此,社会体育发展状况也是衡量体育强国的重要标志。

社会经济发展与科技进步给人类带来了前所未有的便利,减轻了人们的体力劳动,增加了余暇时间,但同时也对人类的生存环境和生态平衡造成了破坏,给人类健康和生存带来了严重威胁。为提高国民的健康水平,减少因各种疾病给社会带来的各种损失,我国政府对发展社会体育高度重视。1995年6月,国务院颁布了《全民健身计划纲要》;同年8月,全国人大常委会通过了《中华人民共和国体育法》。此后,又有一系列法规和规章相继出台,我国全民健身运动沿着健康的轨迹发展并取得了丰硕的成果。在此基础上,国务院于2011年2月又颁发了《全民健身计划(2011—2015年)》,提出了经常参加体育锻炼人数进一步增加、城乡居民身体素质进一步提高、体育健身设施有较大发展、全民健身活动内容更加丰富、全民健身组织网络更加健全、全民健身指导和志愿服务队伍进一步发展、科学健身指导服务不断完善、全民健身服务业发展壮大八项任务目标以及相应的工作措施、保障措施和组织实施方法。

社会体育有多种类型。按区域特征划分,有城市体育、乡镇体育、农村体育;按年龄划分,有婴幼儿体育、少年儿童体育、青年体育、中年体育和老年体育;按性别划分,有女子体育、男子体育;按职业划分,有职工体育、农民体育、军人体育;按健康状况划分,有正常人体育、亚健康体育、病患者体育、残障人体育;按组织形划分,有家庭体育、社区体育、企业体育、俱乐部体育;按活动场所划分,有室内体育、室外体育、野外体育。

第二节 体育的功能

体育的功能实际上是体育本质属性的反映。随着社会的进步、生产的发展、知识的积累和人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的兴起、体育自身的规律及其他各种社会现象之间的关系不断被揭示,人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们对体育的理解,进一步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用,为我国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来,即促进社会的物质文明和精神文明建设。体育属于人类文化范畴,因而它本身就是精神文明的一部分。尽管在体育生产的初期以及以后一个相当长的时期中,人们更多地注意和强调体育对增强人们体质的生物学作用,然而,随着社会的发展,体育在精神、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来,并被人们认识。因此,体育是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有健身功能、教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能等。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育最本质的特点。这一特点决定了体育具有健身功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环,从而促使有机体的生长发育,改善各个器官、系统的机能,提高整个有机体的工作能力。体育的健身功能具体表现在以下三个方面:

(一) 体育运动能提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育运动,可以促进大脑皮质的兴奋性,加深抑制,使兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性得到加强,对体内外刺激的反应更加迅速、准确,提高大脑皮质的分析和综合能力,改善神经系统对各器官、系统的调节作用,从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调,提高对外界环境的适应能力和整个有机体的工作能力。

(二) 体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗,骨密质增厚,骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化。由于体育运动加强了肌肉的运动,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和储存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力,关节更加灵活、牢固,机体的运动能力大大提高。

(三) 体育运动能促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛和血液循环加速,可使心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能得到改善,使各主要器官在结构上发生变化,机能得到提高。例如,运动可使心脏在构造上产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,心脏容



积增加；在机能上使每搏输出量增加，心搏频率减少，出现“节省化”现象；使肺的功能得到提高，肺活量增大，呼吸深度增加；在剧烈运动时，则能高度发挥呼吸器官的机能，使能量物质的氧化过程进行得更加完善，以保证运动时能量物质的供应。

体育运动能增强人的体质，使人健康长寿，这是体育运动健身功能的直接效果。由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能，如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展等。同时，全民族体质的增强，本身就是精神文明的标志之一。

二、教育功能

马克思和恩格斯在其著作中不止一次地论及体育的教育功能，他们把体育视为教育不可缺少的组成部分，认为“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方式，而且是造就全面发展的人的唯一方法”。这一观点，是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性（指有一定的仪式，如开幕式、闭幕式、发奖仪式等）的特点，使它成为了传播价值观的一种思想的载体。它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们保持与社会价值观取向相一致的行为。体育竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的社会影响，把本来属于运动技艺的比赛扩大和延伸到国与国之间的竞争，这种竞争超越了体育运动本身的价值，产生了不可低估的教育作用。例如在国际比赛中，运动员按照规定必须在胸前佩戴所代表国家（或地区）的鲜明标志；竞赛规程又明文规定比赛结束后，在给获胜国运动员颁奖时要奏国歌、升国旗，这就更增加了体育竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣，但是，人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩看作一个国家国力的反映，民族威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通信网络的形成，体育运动更成了一种富于感染、易于传播的精神力量，这就使体育运动不仅与人民生活息息相通，而且能产生巨大的教育作用。

体育课程的开设，是体育教育功能最直接的体现。其目的是促进学生身体的正常发育和健康水平的提高。这种价值主要以两种方式体现出来：一体现在身体形态和机能的变化方面，通过在教师指导下参加体育活动，学生能够增强体能，使健康水平得到提高。二体现在体育意识和行为的变化方面，通过长期的运动实践和体验，学生不但能形成对身体、身体活动和健康的正确观念，增强自我保健的意识，同时还可以逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

三、娱乐功能

进入 21 世纪，随着现代化进程的加快，人们的余暇增多了，如何善度余暇，成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活，不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。体育运动由于其技术的高难性与简单性、动作造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，成为现代人余暇生活的一个重要组成部分，起着丰富社会文化生活、愉悦人的身心、调节人的情感、满足人的精神需要的作用。参加活动者从活动中获得乐趣，获得愉悦的感觉，无论这种感受来自生理还是来自心理，抑或来自活动的场景。愉悦感、轻松感和满足感的获得，是体育娱乐的直接目的。

现代体育运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展,能最大限度地发挥人的体力和智力水平。一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,再加上和谐的韵律与节奏的巧妙配合,能表现出抒情诗般的艺术造型,使人们在观看体育比赛时,得到美的享受。例如,在欣赏跳高比赛时,成千上万的人在运动员准备起跳的时候屏息凝神,而当运动员越过横杆时,立即爆发出纵情的欢呼声;当一个排球运动员跳起扣球时,人们的手心沁出了汗水,而当排球落地有声得分时,观众马上爆发出震耳欲聋的掌声和欢呼声。亚里士多德曾将类似的情境称为“净化”观众的感情。这不仅可使人们在工作所造成的紧张的神经、疲劳的身体和紊乱的情绪得到积极有益的调节,也可以获得一种精神上的享受。人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己特别喜爱的擅长的运动项目,在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,能体验到一种非常美妙的愉快感受。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心和自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,不同的运动项目,可使人在实践中获得不同的情感体验。例如,跑步教导人们有条不紊,勇往直前;打球让人觉得视野开阔、豁达合群的重要性;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……

四、政治功能

政治对体育起主导和支配作用,直接影响着体育的目的与任务。反之,体育以其特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两个方面:

(一) 提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展,竞赛场成了没有枪声的金牌争夺“战场”。金牌从一个侧面反映了一个国家的实力、地位、政治面貌、精神状态和社会制度的优越等,因此,各国纷纷运用竞技体育这一手段来表现实力、扩大影响、提高国际声誉。例如,苏联十月革命成功35年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义制度的优越性。1972年,美国在奥运会篮球决赛中输给了苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查失败的原因。我国在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国际威望大受贬损。20世纪80年代后,我国运动员在亚运会上连续夺得金牌总数第一,在奥运会上也连续多届获得多枚金牌,大大激发了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

(二) 振奋民族精神,加强爱国主义教育,增加国民凝聚力

一个国家要想谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强大,必须具备多种条件,而发扬民族精神、掀起爱国主义热潮、增强国民凝聚力,是其中必不可少的条件。为了实现这一目标,可采用多渠道和多种方式,而体育是其中十分重要的渠道和方式。当今,一个国家在一次国际体育大赛中获胜,会像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,从而使民族精神得到升华,爱国激情得到弘扬,民众之心连成一片。

五、经济功能

体育的经济表现在于通过提供体育服务产品,起到拉动市场、扩大就业、联动产业等作用,从而促进国家的经济增长。随着经济的发展,体育本身所蕴含的巨大的经济功能与价值越来越为人们所认同。在发达国家,体育产业的发展已经比较成熟。在美国,每年的体育产业总

产值已超过了4 000亿美元；自20世纪80年代以来，随着经济的发展，我国的体育产业也迅猛发展。如今，体育产业在国民生产总值中占据的比例越来越大，体育经济越来越受到人们的关注。

在商品经济社会，体育作为第三产业，它以劳动的形式向社会提供消费。当前，一些经济发达国家非常重视发挥体育的经济功能，采用多种途径谋求体育的经济效益。例如，在大型比赛中通过出售比赛的电视转播权、发行纪念币、提供体育彩票、收取门票费用等方式获利。在日常体育活动中，通过提高体育设施的利用率、举办热门项目比赛的方式获利。此外，还可以通过发展体育旅游、寻求赞助、开展体育咨询等方式获利。

第三节 高等学校体育

高等学校体育随社会的发展而发展，已从单一的体育课程教学发展成以体育为手段的综合素质教育的重要组成部分，在培养高素质人才中所起的作用是其他教育形式所无法替代的。由于国家对体育的重视，特别是对国民素质的重视，高等学校体育已纳入国家教育制度之中，高等学校体育的社会地位也在不断提高。发展学校体育是我国一贯坚持的基本教育方针。高等学校体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要，也是发展我国体育事业、建设社会主义两个文明的需要。

一、素质教育与学校体育

中共中央、国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》的颁布和学校教育要贯彻“健康第一”的指导思想的提出，标志着我国素质教育进入了整体推进阶段。

素质教育通常指“基本素质教育”，即为人生做准备的公民教育，使受教育者学会做人、学会学习和学会生活。从本质上来说，素质教育“就是全面贯彻党的教育方针，以提高全民族素质为根本宗旨”的教育。素质教育的主要内容是提高学生的全面素质，紧密结合社会 and 人的发展需要，注重发挥人的智力潜能，发展个性心理素质，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，承认学生个体差异，注重因材施教，开发学生的潜能。素质是人的智力、体质、品德和才能的综合表现。

现今，素质教育是我国教育发展和改革的主流，其目的在于将受教育者培养为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

二、高等学校体育的地位与作用

（一）高等学校体育的地位

古今中外的政治家、思想家和教育家都十分重视体育对人的培养作用。马克思曾经说过：“我们把教育理解为以下三件事：第一，智育；第二，体育；第三，技术教育。”列宁认为，德育、智育、体育和综合技术是教育的一个整体。被誉为“学界泰斗，人世楷模”的蔡元培先生，提出了“养成完善之人格，必须体、智、德、美并重”的教育思想。他认为，有健全的身体，才有健全的精神，而完全的人格和健全的精神，首在体育。他的体、智、德、美的教



育思想对我国现代教育产生了很大的影响。毛泽东同志于1917年发表了《体育之研究》一文,其中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”毛泽东同志以唯物辩证观点深刻地阐述了德、智、体三者的关系,阐明了体育在教育中的地位以及体育的目的、任务、价值和作用。

《中华人民共和国宪法》第46条规定:中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展,并在第21条中规定:国家发展体育事业,开展群众体育活动,增强人民体质。新宪法确定了体育在学校教育中的地位,指明了学校体育的发展方向。《中华人民共和国体育法》也明确规定:教育行政部门和学校应将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。

发展学校体育是我国一贯坚持的基本教育方针,而高等学校体育是高校教育不可分割的部分,是培养德、智、体全面发展的现代化建设人才不可缺少的一个方面,是国民体育的基础,在人才的培养上起着基础的作用。

（二）高等学校体育的作用

教育部在《振兴教育事业,实施科教兴国战略》中指出:“教育是培养和输送人才的摇篮,也是提高中华民族科学文化素质,向现代化建设提供人力资源支持的奠基工程。”随着我国社会主义经济体制的建立和现代化建设的快速推进,对劳动者和专门人才素质的要求迅速提高。要想在21世纪激烈的国际竞争中处于主动地位,必须重视人才综合素质的培养。这些人才不仅要有坚定的社会主义信念、良好的思想道德素质,要掌握和应用现代科学知识,还必须拥有强健的体魄和良好的心理素质,才能有坚实的基础和实力参与激烈的竞争,才能为祖国的现代化建设贡献自己的力量。体育在高等教育中占有重要的地位,发挥着积极的作用,表现在:

(1) 通过科学有序的体育锻炼,可以逐步完善人体的生理机能,提高身体素质,保持和增进自身的健康水平,使身体形态、机能、心理健康水平和各方面素质得到全面、均衡的协调发展,从而强健体魄、振奋精神、促进大学生的身体发育,使其顺利地完成任务。

(2) 通过体育教育使大学生获得体育和卫生保健方面的知识、体育运动能力、运动方法和技巧,这既有利于完成未来的专业活动,又有利于丰富文化生活,形成良好的生活方式,养成自觉锻炼和养护身体的习惯,为终身体育锻炼奠定牢固的基础,成为具有科学的体育素养的人。所以,大学体育既是中小学体育的延续,又是进入社会、继续终身体育的起点,这就决定了大学体育必须发挥承上启下的作用。

(3) 体育教育有助于大学生个性的全面发展,对大学生世界观的形成以及个人的道德品质都起着积极的作用。体育运动过程本身就是战胜困难的过程,同时也是完善人格、培养自信和锻炼意志的过程,可以培养人吃苦耐劳、自强不息、受挫不馁、遇难不怯和敢于拼搏的精神品质,从而为大学生世界观、人生观的形成以及个人的道德品质打下坚实的基础。

(4) 通过参加各种体育活动,可以加强与大自然的接触和与人的交往,从而开阔心胸、拓展视野、调剂精神、增长知识、增进友谊,并能提高对环境的适应能力和社交能力。

三、高等学校体育的目的与任务

高等学校体育作为教育的重要组成部分,它属于教育学和体育学下的学科层次,应充分体