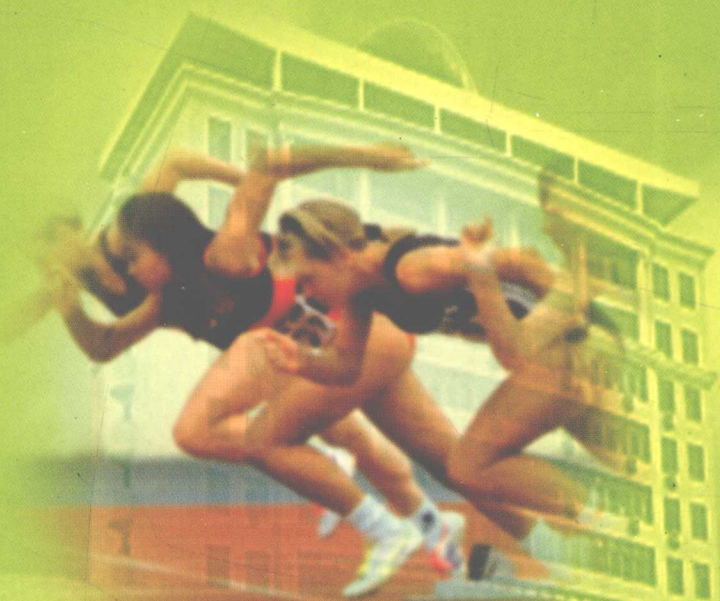




黄河科技学院系列教材

# 大学体育 与健康教程

李国柱 主编



中国计量出版社

CHINA METROLOGY PUBLISHING HOUSE

 黄河科技学院系列教材

# 大学体育与健康教程

李国柱 主编

中国计量出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/李国柱主编. —北京: 中国计量出版社, 2006. 8

(黄河科技学院系列教材)

ISBN 7-5026-2441-4

I. 大… II. 李… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材  
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 063431 号

## 内 容 提 要

在大学体育课教学过程中, 应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中, 并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用, 以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。本书从体育教学改革实际情况出发, 结合目前大学体育教育和学生的实际情况, 从学生身心健康、体育基础理论、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发, 从体育知识与基础理论入手, 与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破, 有较强的针对性和灵活性。

本书适用于不同层次和不同类型的高校师生结合“三自主”教学改革, 有选择地教与学。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

<http://www.zgjl.com.cn>

北京市密东印刷有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

787 mm×1092 mm 16 开本 印张 22.25 字数 536 千字

2008 年 7 月·第 1 版·第 4 次印刷

印数 18 501—24 500 定价: 38.00 元

# 黄河科技学院教材建设委员会

---

主 任 胡大白

副主任 时庆云 闻良生

委 员 (按姓氏笔画为序)

王治国 尹建章 张仲良 张保海 张继东

陈庆奎 邹景超 罗 煜 郑天奎 郑发全

徐有志 郭遂礼 崔鸿斌

## 教材建设办公室

主 任 罗 煜

副主任 张保海

成 员 胡良玉 桑亚辉 桂秋新

## 本书编委会

主 编 李国柱

副主编 王正霞 王生有

编 委 白云庆 唐国庆 王瑞军 胡 涛 李壮壮

孙慧霞 孙利伟 向 伟 张伟峰 高振立

金春霞

# 序

20 世纪 80 年代初期，在党和政府的关心、支持及鼓励下，我国民办高等教育重新登上历史舞台。一大批热爱民办高等教育事业的仁人志士，顺应时代潮流，把握历史机遇，历经坎坷，不畏艰难，用智慧和汗水创办了首批新型的社会主义民办高等学校。胡大白教授创办的黄河科技学院（原名黄河科技大学）就是其中的一所。中国民办高等教育经过 20 余年的发展，特别是《民办教育促进法》颁布实施以后，实现了历史性的跨越，使得我国高等教育正在形成公办、民办共同发展的新格局。

黄河科技学院既是全国第一所实施专科学历教育的民办高校，又是全国第一所实施本科学历教育的民办高等学校。在 20 余年的办学过程中，学校始终坚持“为国分忧，为民解愁，为社会主义现代化建设服务”的办学宗旨，坚持继承和发扬“开拓，拼搏，实干，奉献”的精神，使学校的办学规模不断扩大，教育和教学质量稳步提升。现已发展成为在校生两万余人，开设有 26 个本科专业，18 个专科专业，涵盖理、工、文、法、经、医、教等 8 个学科门类的现代化民办综合性大学。

在 20 余年的教育和教学实践中，我校牢固树立质量是高等学校的生命线的指导思想，始终坚持教学工作在学校工作中的中心地位，高度重视师资队伍建设。现已会聚了一批知名的专家、学者、教授；积累和提炼了较为丰富的民办高校教学、管理经验。近年来，我校随着学科建设、专业建设和课程建设的加强，作为课程建设的核心，教材建设被提

到重要的议事日程。我们认识到教材是影响教学质量进一步提高的关键问题之一，这也是全国民办高校普遍存在的问题。经过调研、分析，我们认为实施教材改革势在必行，而且进行了大胆的尝试和探索。我校决定，充分发挥自身优势，在以往部分自编教材的基础上，编写黄河科技学院系列教材，逐渐建立起自己的教材体系，这一工作不仅是提高我校教学质量的重要举措，对全国民办高校提供借鉴或许有所裨益。

本套系列教材编写的主导思想：首先在保证培养合格人才的知识容量和水平的前提下，力求精简；在坚持科学性、系统性和先进性的原则下，强调使用价值，把可读性和学生的可接受性作为重要目标；把因材施教方针、突出民办高校特色作为我们的落脚点。为便于进行教学工作，提高教学质量，体现为学生服务，本套系列教材除了主要参考书、讲义等基本教材外，还包括与之配套的辅助教材，引导学生探索、领会知识重点和难点，帮助学生自己掌握本学科的知识体系。

我们希望对民办高校教材建设起到一个抛砖引玉的作用，真诚期待着全国的同行对这套系列教材多提宝贵意见，期待着与各位同行携手共勉，共同探索民办高校的教材建设之路。

由于我们水平有限，错误和不当之处在所难免，欢迎批评指正。

黄河科技学院教材建设委员会

2006年7月

# 前言

近年来,随着学校体育教育改革的深入,高等学校体育已面临着如何适应由“应试教育”向“素质教育”转化的问题。教育部部长周济在全国高等学校体育工作座谈会上对大学生要求:要树立“健康第一”的思想,积极参加体育锻炼,争取做到“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”。《大学体育与健康教程》是黄河科技学院编写的第一部普通高校体育教材。是以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据,响应周济部长要求,向学生介绍如何树立正确的体育、健康观念,掌握必要的体育保健知识和各项运动技术理论及练习方法。

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位,大学生是未来祖国现代化建设的人才,他们除了拥有知识外,还要有健康的身心,才能为国家做贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展,使大学生学习和掌握1~2项科学的健身方法,养成锻炼身体的习惯,培养终身体育意识,提高健康水平和运动水平,学会现代体育欣赏能力。基于上述考虑,根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中,应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中,并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。本书从体育教学改革的实际情况出发,结合目前大学体育教育和学生的实际情况,

从学生身心健康、体育基础理论、体育俱乐部、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生结合“三自主”教学改革，有选择地教与学。

本书由李国柱任主编，王正霞、王生有任副主编。全书由李国柱统稿。参加本书编写的人员有：李国柱，王正霞，王生有，白云庆，唐国庆，王瑞军，胡涛，李壮壮，孙慧霞，孙利伟，向伟，张伟峰，高振立，金春霞。本书是高校体育教材建设与改革的一种尝试，参加编写的人员都是中青年骨干教师，他们既有一定的业务水平和理论水平，又有开拓创新的精神。编写过程中基本上体现出了编写内容的风格和特点。但在理论知识的系统性和成熟性等方面会有不少可质疑之处，加上编者的水平和时间有限，本书还存在不足和不当之处，诚恳希望广大使用者批评指正，以便我们在今后的教学改革中提高和完善。

在此特别感谢郑州大学林克明教授、河南工业大学李强教授为本书最后审定工作付出的大量心血，同时也感谢各位同行在本书编写过程中的大力支持。

编 者

2006 年 7 月





# 目 录

## 基础理论篇

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| <b>第一章 体育与高校体育</b> .....     | (1)   |
| 第一节 体育概述.....                | (1)   |
| 第二节 大学体育 .....               | (11)  |
| 第三节 大学生与体育 .....             | (16)  |
| <b>第二章 体育与健康</b> .....       | (24)  |
| 第一节 健康概述 .....               | (24)  |
| 第二节 运动与健康 .....              | (35)  |
| 第三节 健康评价 .....               | (42)  |
| <b>第三章 运动处方与科学身体锻炼</b> ..... | (54)  |
| 第一节 运动处方 .....               | (54)  |
| 第二节 科学锻炼的原则 .....            | (62)  |
| 第三节 身体锻炼的计划与方法 .....         | (67)  |
| <b>第四章 运动损伤与保健</b> .....     | (73)  |
| 第一节 运动损伤的预防和简易处理 .....       | (73)  |
| 第二节 运动性疾病的预防和简单处理 .....      | (77)  |
| 第三节 自我医务监督的意义和内容 .....       | (81)  |
| <b>第五章 运动竞赛与体育欣赏</b> .....   | (85)  |
| 第一节 运动竞赛 .....               | (85)  |
| 第二节 体育欣赏 .....               | (87)  |
| <b>第六章 奥运会与北京奥运</b> .....    | (93)  |
| 第一节 现代奥林匹克运动的诞生与发展 .....     | (93)  |
| 第二节 《奥林匹克宪章》 .....           | (97)  |
| 第三节 奥林匹克运动体系 .....           | (98)  |
| 第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式.....       | (102) |
| 第五节 夏季奥运会与冬季奥运会.....         | (108) |
| 第六节 奥林匹克运动与中国.....           | (110) |





## 身体锻炼篇

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第七章 身体素质            | (115) |
| 第一节 力量素质            | (115) |
| 第二节 速度素质            | (118) |
| 第三节 耐力素质            | (119) |
| 第四节 灵敏素质            | (121) |
| 第五节 柔韧素质            | (122) |
| 第八章 身体基本运动能力        | (125) |
| 第一节 行走和奔跑           | (125) |
| 第二节 跳跃              | (130) |
| 第三节 投掷              | (135) |
| 第四节 悬垂与支撑           | (138) |
| 第五节 攀登与爬越能力         | (143) |
| 第六节 游泳              | (146) |
| 第九章 篮球              | (161) |
| 第一节 篮球基本技术          | (161) |
| 第二节 篮球基本战术与主要规则     | (169) |
| 第十章 足球              | (179) |
| 第一节 足球竞赛规则简介        | (179) |
| 第二节 足球的基本战术和比赛阵型    | (181) |
| 第三节 足球基本技术及练习方法     | (183) |
| 第十一章 排球             | (194) |
| 第一节 排球比赛方法与竞赛规则简介   | (194) |
| 第二节 排球基本战术          | (196) |
| 第三节 排球基本技术及练习方法     | (199) |
| 第十二章 乒乓球            | (211) |
| 第一节 乒乓球的比赛方法及规则简介   | (211) |
| 第二节 乒乓球的主要基本技术和练习方法 | (214) |
| 第十三章 羽毛球            | (229) |
| 第一节 羽毛球的比赛方法及规则简介   | (229) |
| 第二节 羽毛球的主要基本技术和练习方法 | (231) |
| 第十四章 网球             | (240) |





|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一节 网球比赛的方法及规则简介    | (240) |
| 第二节 网球基本战术打法        | (242) |
| 第三节 网球运动的基本技术和练习方法  | (243) |
| <b>第十五章 定向越野</b>    | (251) |
| 第一节 定向越野介绍          | (251) |
| 第二节 定向越野的物质条件       | (254) |
| 第三节 定向越野的技能         | (257) |
| 第四节 定向越野的比赛         | (270) |
| <b>第十六章 武术套路</b>    | (273) |
| 第一节 武术概述            | (273) |
| 第二节 武术基本功与基本动作      | (282) |
| 第三节 太极拳             | (291) |
| <b>第十七章 女子形体与健美</b> | (308) |
| 第一节 形体              | (308) |
| 第二节 健美操             | (317) |
| <b>第十八章 运动健身</b>    | (327) |
| 第一节 器械健身            | (327) |
| 第二节 徒手健身            | (334) |
| <b>参考文献</b>         | (342) |





# 基础理论篇

## 第一章 体育与高校体育

● **本章导读：**体育起源于人类的生产劳动。学校体育、竞技体育、社会体育共同组成了现代体育社会文化。体育具有健身、教育、娱乐、军事和政治等功能，起着培养现代人的作用。大学体育通过体育课、课外体育活动与运动竞赛等全面培养大学生的体育兴趣，树立健康第一的指导思想，提高大学生的身体素质和健康水平。

● **本章任务：**了解体育的概念及其在社会生活中的地位；理解体育的功能以及体育对促进人的发展的作用；掌握实施学校体育的基本途径。

### 第一节 体育概述

#### 一、体育的起源与发展

在人类社会的转变过程中，形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。为了保存生产和生活经验，产生了原始的教育。

原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种教育功能，与劳动实践一直保持着密不可分的联系，是教育和体育的共同源头。在原始民族中青年进入成年社会常常需履行一定的仪式，人类学称之为成年礼。许多原始民族的成年礼，常常是由长者通过狩猎、格斗或其他繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查，以确认他们已具备各种技能和知识。为此，出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能，学习部落的历史和各种习俗，并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样，竞技活动自然而然地出现了。

竞技活动的出现表明人类身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果，并与之共存而流传下来，但它和一般的身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿，而是更多地使用了人为设计的身体形式，例如爬杆、球戏、抽陀螺等。由于竞技活动充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等，它很自然地成了祭礼活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式，某些祭礼逐渐演化出以竞技为主要节目的祭礼运动会，许多竞技也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。

进入阶级社会以后，体育失去了那种为全社会成员所共享的原始平等性质，产生了与阶级对立相适应的社会分化，系统地接受体育训练和从事高度发达的娱乐活动，成为一部





分社会成员的特权。劳动对体育发展的影响逐渐退居为间接的和次要的因素,军事和政治对体育发展的影响则相应增大。与此同时,随着人类对体育自觉意识的增强,体育的发展也就易受到它存在于其中的整个社会文化的影响,从而使古代体育带上了鲜明的地域文化特征。

古代体育在发展过程中逐渐减弱了原始的性质,大体上完成了与舞蹈、戏剧、宗教、知识和伦理教育等的分化,基本上脱离了与生产劳动的直接联系,产生了专门的运动场地器材,组织形式和规则。体育逐渐具有了区别于其他社会实践活动的相对独立的形式和意义。

源远流长的中国古代体育,在世界体育史上占有独特的位置,还在夏、商、周时期,就形成了以体育为主的武士教育;战国秦汉时期,又形成了中国古代体育的主要价值规范、主要内容和基本形式;两晋到隋唐,中国古代体育以它的丰富和发达为古代世界所瞩目,这种繁荣局面一直延续到宋代。即使在明清,古代中国体育也仍然沿着它自身的轨道缓慢发展着。中国古代体育在追求长寿、身体训练、技能培养等方面都留下了丰富的实践经验与精辟的理论概括。

近代体育是资本主义生产和生活方式的产物。以文艺复兴为开端的资本主义文化革命,确立了人、人体和体育的新价值观,近代实验科学和教育科学的发展,使体育在很大程度上成为可以依据某种标准进行事先设计然后通过实践可以验证的科学活动。这样,体育就逐渐具备了一种使自身不断趋于完善的外在动力,以前相对孤立发展的各种体育活动,逐渐在理论的指导下被组织成为有机的整体。资本主义经济、政治和文化、教育、生活的发展,不断产生出近代体育发展的客观需要和条件。近代体育逐步突破了阶级和民族的界限,表现出国际和社会的一致性。

近代中国体育的发展,就时代而言,民国时期较之清末进步很大,国民政府时期比北洋军阀时期也有明显进步;就地区而言,先沿海地区和中心城市,继而向内地和边远地区发展;就项目而言,由体操进而田径、球类等;就部门而言,先军队、教会学校进而普通学校,又由学校而社会。尽管发展缓慢,但总是在发展着的。但是,由于旧中国政治腐败、经济落后诸原因,近代中国体育的水平是相当低的,只有中国共产党领导下的新民主主义体育,才真正预示着中国体育运动发展的未来。

第二次世界大战以后,无论国际局势和各国的社会制度、政局发生什么变化,都未能使体育运动高速发展的趋势发生逆转,体育运动的各个领域都取得了巨大的进展。

在现代中国体育史上,中华人民共和国的体育是最辉煌的,在中国共产党和人民政府的领导下,中国已跻身于亚洲体育强国之列。特别是近年我国运动员在国际赛场上的表现,更是中华民族的骄傲。为把我国建设成为世界体育强国,需要包括台湾省在内的全国人民一道,创造性地学习和工作。只要我们不懈地努力,这个宏伟目标就一定能够实现。

## 二、体育概念及发展

“体育”的概念目前有多种解释,以英语为例,有用 Physical culture,直译为身体文化;有用 Sports,直译为体育或体育运动;有用 Physical education and sports,直译为体



育运动；有用 Physical education，直译为以身体活动为手段的教育（身体教育），简称体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方教育中加入了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些分类活动综合，统称为“体操”。19 世纪，一方面体操（指德国体操）形成了新的体操体系，并广泛传播于欧、美各国；另一方面相继出现了多种新的运动项目，在学校逐渐开展并超出了原来体操范围的运动项目，建立了“体育是以身体活动为手段的教育”（即体育）这一新的概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两词并用混存，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统称“体育”。

在中国，到 20 世纪初，军队训练中引进了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容，当时把体育称为兵操或体操，作为学校的一门课程称体操科。期间，陆续传入田径、球类等运动，于是“体育”（英文：Physical education）一词被启用，这一段时间，体操与体育两词并存混用。1923 年，当时政府新学制课程标准起草委员会颁布的《中小学课程纲要》中正式将“体操科”改为“体育课”，自此，“体育”一词便逐渐代替了原来意义的体操。

近几十年来，体育的实践有了大的发展，出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼 3 个相互区别而又互相联系的内容，并逐渐形成一个与教育、文化相并列的新的体系。20 世纪 50 年代，各国学者感到“体育”（即：身体教育 Physical education）一词所反映的教育范畴，已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容，而需创立一个新名词。1953 年，有 40 多个国家在美国举行了第一次国际体育会议，曾讨论过此问题。1963 年成立了“统一体育术语国际研究会”，会议讨论了体育概念这个问题，诸多国家提出了解释。

美国百科全书用 Physical education and sports，即体育与运动。译文为：“泛指一切非生产性的体力活动，即从兴趣出发，以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。”

前苏联解释为身体文化与运动。习惯译为体育与运动，简称体育运动。解释为“社会总文化的一部分，是为增进健康、发展人的身体能力并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域。”

国际名词协会出版的《体育名词术语》中 Physical culture 直译为身体文化，一般译作体育。解释为广义文化的一部分，它综合各种身体练习（活动）来提高人的生物学潜能（力）和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

我国对体育的理解有狭义和广义两种说法。狭义是指身体的教育；广义是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。根据我国目前的实际情况，体育是指“旨在增强体质，使身心得到发展的身体活动”。在学校领域通常也称之为学校体育和竞技体育；若扩展到社会，它又包括各种形式的运动，其中包括社会体育和竞技体育。应该指出，对体育的这种表述，也考虑到了我国的传统习惯。因为翻开体育发展的历史，当它尚处于萌芽状态时，身体运动就一直伴随人类的生存和劳动需要而悄然存在，其作用在于强身和获得生产技能。随着时代的发展，由教育和社会需要所决定，体育又有了丰富社会文化生活和促进精神文明的价值。由此可见，体育是一种特殊的社会现象，它作为有意识的社会活动和教



育过程,实质包含了体育教育和体育运动这两层含义。但为了突出其个性特征,并便于发挥各种身体运动的特殊作用,通常又按不同实施对象、性质以及对社会施予的影响,把学校体育、社会体育和竞技体育作为“体育”的3个组成部分。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼3个方面的内容。

### 三、体育的组成

#### (一) 学校体育 (School physical education)

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的;是体育、学校教育的重要组成部分和结合部;是实施全民健身的基础。

在欧洲,古希腊已将体育列为教育内容。特别是在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗)成为骑士教育的主要内容;18世纪后期,普鲁士教育家J. B. 巴泽多把卢梭的教育观点运用于德国,在所开办的泛爱学校中,比较突出体育与劳动的结合,学生每天2 h读书,体育和音乐3 h。在此基础上,形成了较早的学校体育体系。

中国的学校体育,起源于周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)。射、御是军事投射和身体训练,礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的功效。学校体育形成主要在近代。清末,1901年的废除科举;1903年仿照外国兴办学堂,在课程中开设“体操课”,每周2~3课时;1923年的学校课程纲要开始把“体操课”改为体育课,每周做2~3学时。而学校体育体系的建立完善还在于新中国成立以后,1952年成立教育部体育处,管理体育与大纲,1956年开始使用统一教学大纲、教材,明确了目的、任务,1979年教育部制定了全国普通全日制高等学校《体育教学大纲》。《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》和国务院发布的《学校体育工作条例》以及教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》更为现在我国高校体育的发展指明了方向。

#### (二) 竞技运动 (Competitor sports)

竞技运动亦称竞技体育,源于拉丁语 Peportare,本意是“离开工作”,即通过一些愉快轻松的身体活动,使人转移对日常生活的艰辛和压力的注意力。传入法国后,在古代法语中被标记为 Desporter,其含义是“情绪转移”、“高兴”、“愉快”、“玩”、“忍耐”等。15世纪又由法国传入英国,并经过 Disport 以及 Sports 的演变,17世纪以 Sports 固定下来。英语中竞技运动概念主要的含义是从劳动、义务和拘束中脱离出去,转移自己的情绪,游玩开心,并不伴有激烈的身体活动的胜负因素。18世纪以后,竞技运动中出现了以强调胜负为目的、竞争激烈的身体活动。19世纪末以奥运会为代表的竞技运动提出了“更快、更高、更强”的口号,使现代竞技运动有着前所未有的竞争性、组织性并与政治、经济、军事、文化、教育等领域密切结合,发挥着巨大的社会功效。

#### (三) 社会体育 (Popular sports)

社会体育亦称大众体育,是以健身、娱乐、休闲、养生、医疗康复为目的的体育



活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣,生活水平的提高,余暇时间的增多以及社会环境安定等因素。从发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已成为现代体育运动的重要组成部分。

## 四、体育的功能

### (一) 体育的本质功能——健身功能

“强身健体”是体育本质的功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激,促进身体在形态结构、生理机能等方面发展一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质,增进健康。

#### 1. 体质与健康的概念

体质:是有机体在遗传、变异和后天获得性的基础上所表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力、心理因素综合的、不断发展的相对稳定性的特征。

健康:应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态,不仅没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会的需要。

体质与健康的关系:健康是评价体质状况的基本条件,体质则是健康的物质基础。

#### 2. 体育对促进健康的作用

(1) 体育对身体健康的作用。身体健康包括正常的生长发育、生理机能、适应能力(对自然环境、社会环境)。实践证明:科学地、长期地坚持进行体育锻炼,对中枢神经系统和内分泌系统能产生良好的刺激,能够促进新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,有利于青少年的生长发育和提高机体的抗病能力;可以延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化,使中老年人保持旺盛的精力。

(2) 体育对心理健康的作用。心理健康被视为身体的支柱。1977年,科学家提出了生物—心理—社会的三维健康观,强调在健康诊断中应包括社会环境而引起的心理因素,并把良好的心理调节活动和精神卫生,作为判断心理健康的基础。通过体育锻炼,可以磨炼意志、催人奋进、协调人际关系、加强合作,从而排除个人性格和心理状态中不健康的因素,使人体在健康的和谐统一中变得欢乐、轻松、愉快。

#### 3. 体育对增强体质的作用

体质作为健康的物质基础,首先,科学的体育锻炼能改造人体器官系统。第二,提高人体对外界的适应能力。第三,发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质。第四,促进心理健康。

### (二) 体育最基本的派生功能——教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的,所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。





### 1. 体育在学校教育中的作用

(1) 马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,重视这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力并养成锻炼身体的习惯。在教学中,始终把培养什么样的人作为课程的首要内容。

(2) 现代教学论提出的三大任务:教育性、教养性、发展性。教育性是通过教学培养学生优良的品质、行为;教养性是使学生掌握体育文化、科学知识、技能及提高对体育的欣赏能力和文化素养;发展性是增强体质,发展体育能力以及观察、分析、思维、适应能力等。

### 2. 体育在社会教育中的作用

就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,成为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德方面及教育人们要与社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式,激烈的竞争气氛,高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间,同伴与对手之间,观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。如中国女排在世界大赛中连续5次夺冠时,全国人民欢欣鼓舞,“以女排精神搞四化”,激励不少人在坎坷与逆境中奋起。第二十八届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得32枚金牌,17枚银牌,14枚铜牌,奖牌总数居世界第二位,这使全国人民乃至海外炎黄子孙无不为之感到自豪。北京申办2008年奥运会的成功,展现了一个具有五千年历史的文明古国,一个新兴的社会主义大国的政治、经济、文化、教育、科技和体育事业的稳定、繁荣,再现了我们讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识。中国足球44年的期盼,终于冲出亚洲,使全国人民心情舒畅,士气鼓舞,更加团结。这些都无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添更坚定的信心和力量。

### 3. 体育的娱乐功能

体育从产生就带有游戏、娱乐的成分。古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系,体育和竞技的萌芽本身就蕴含娱乐的因素。原始人在狩猎之余,为宣泄情感而进行嬉戏活动,在后来的各种节日庆典、宗教仪式和表演中,都对人们起到娱乐作用。随着科学技术的进步和生产的现代化、电脑化,劳动者工作时精神高度紧张,因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操,满足人们的精神享受,同时,劳动时间缩短,余暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。随着现代传媒技术的发展与普及,如今观赏各类运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的主要内