



面向国家级“十二五”公共基础课课程改革规划教材

大学体育与健康教程

主 编 刘青



国防科技大学出版社



面向国家级“十二五”公共基础课课程改革规划教材

大学体育与健康教程

主 编 刘 青

副主编 华 彬 唐 艺 肖志芳

国防科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/刘青主编. —长沙: 国防科技大学出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-81099-765-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089326 号

国防科技大学出版社出版发行

电话: (0731) 84572640 邮政编码: 410073

<http://www.gfkdcbs.com>

责任编辑: 常春喜

新华书店总店北京发行所经销

衡阳博艺印务有限公司印装

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 19.25 字数: 433 千字

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—5000 册

ISBN 978-7-81099-765-2

定价: 33.80 元

《大学体育与健康教程》教材编写委员会

主 编：刘 青

副主编：华 彬 唐 艺

编 委：王 铎 申 锐 李 谦 李志伟

李阳福 李志强 朱 琳 陈志伟

陈 微 吴爱利 吴应广 张 宇

杨华灵 杨 悦 郑向千 单 平

罗艳春 罗辉辉 贺 华 贺海青

周砥坚 胡建文 赵 斌 曹 斌

前 言

体育是教育的一个部分，教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程，就是一个受教育的过程。特别是在学校，由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且对受教育者进行政治思想、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的思想载体，这是由它技术性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情，振奋民族精神，教育人们与社会保持一致。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响，自身受到不可低估的社会教育。社会学家认为体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射，体育渗透着社会的各个层次，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要指标。高等学校体育作为体育的重要组成部分，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，随着现代社会的高速发展，高校体育的社会地位也在不断的提高。

体育对大学生的心理和个性有极大的影响，高校体育通过给大学生传授体育知识，使大学生在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则，可以培养学生以正确积极的态度参与社会活动。体育知识是人类知识宝库的一个部分，大学生正处于求知欲最旺盛的时期，系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法，能够提高学生的体育文化素养，培养良好的锻炼习惯。使学生通过大学的学习，运用科学的体育知识，来正确指导今后的体育活动，树立终生体育的思想。为此我们组织了一群以年轻人为主的商院教师们编写了这本《大学体育与健康教程》教材意在将“健康第一”的新时代学校教育思想积极的传授给学生，使学生在在学习体育理论知识的同时掌握健康生活的科学方法，培养其自我保健意识和能力。

相信《大学体育与健康教程》教材的出版会给财经类大学生的体育生活带来新的活力，让更多的本教材受益者积极投入到学校体育和健康教育的活动中来，通过此教材的链接，大家共同为追求更健康美好生活而积极参与体育锻炼。

编 者

2010年3月24日





目 录

上篇 体育理论基本知识

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的起源和发展.....	(1)
第二节 体育的概念与构成.....	(5)
第三节 体育的功能.....	(6)
第四节 体育与现代人.....	(7)
第五节 高校体育的地位、目的和任务	(10)
第六节 体育竞赛欣赏	(13)
第二章 体育锻炼与自我评价	(18)
第一节 体育锻炼概述	(18)
第二节 体育锻炼的方法内容	(20)
第三节 自然力锻炼手段	(26)
第四节 体育锻炼的自我监督与评价	(28)
第五节 体育锻炼的科学原理与心理学	(30)
第三章 体育锻炼与身心健康	(42)
第一节 健康概述	(42)
第二节 体育锻炼的一般卫生常识	(45)
第三节 常见运动损伤的预防与处理	(47)
第四节 大学生理、心理的主要特点及体质的综合评价	(50)
第五节 医疗体育概述	(59)
第四章 运动竞赛	(62)
第一节 运动竞赛种类和方法	(62)
第二节 竞赛组织与编排	(64)
第三节 评定竞赛名次的方法	(68)
第四节 国际、国内主要体育组织与运动竞赛	(70)

中篇 体育的基本技能

第五章 篮 球	(73)
----------------------	------



第一节 篮球运动概述	(73)
第二节 篮球基本技术与运用	(75)
第三节 篮球基本战术	(84)
第四节 篮球竞赛规则	(93)
附录 篮球考核方法与评分标准	(106)
第六章 排 球	(109)
第一节 排球运动概述	(109)
第二节 排球基本技术	(110)
第三节 排球基本战术	(115)
第四节 排球竞赛规则	(117)
附录 排球考核方法及评分标准	(122)
第七章 足 球	(123)
第一节 足球运动概述	(123)
第二节 足球基本技术	(124)
第三节 足球基本战术	(129)
第四节 足球竞赛规则	(131)
附录 足球考核方法及评分标准	(139)
第八章 乒 乓 球	(141)
第一节 乒乓球运动概述	(141)
第二节 乒乓球基本技术	(141)
第三节 乒乓球竞赛规则	(147)
附录 乒乓球考核方法及评分标准	(152)
第九章 羽毛球	(153)
第一节 羽毛球运动概述	(153)
第二节 羽毛球的基本技术	(154)
第三节 羽毛球主要打法和基本战术	(161)
第四节 羽毛球竞赛规则	(162)
附录 羽毛球考核方法及评分标准	(169)
第十章 体育舞蹈与健美知识	(170)
第一节 体育舞蹈概述及基本知识	(170)
第二节 体育舞蹈的教学与训练	(175)
第三节 健美操概述	(180)
第四节 健美操的基本动作及技术	(181)
第五节 健美运动标准及基本动作练习	(184)
第六节 健美训练计划的制定及注意事项	(190)
附录 体育舞蹈与健美操考核方法和评分标准	(193)
第十一章 形体训练	(195)
第一节 形体美的概念	(195)
第二节 形体训练的基本内容和注意事项	(197)





第三节 形体基本动作训练.....	(202)
第四节 基本舞步与形体姿态操组合.....	(206)
附录 形体考核内容及评分标准.....	(210)

下篇 体育休闲运动

第十二章 球类休闲运动.....	(211)
第一节 网球运动.....	(211)
第二节 保龄球.....	(227)
第十三章 武 术.....	(236)
第一节 武术运动概述.....	(236)
第二节 基本武术技术.....	(239)
第三节 初级长拳第三路.....	(247)
第四节 简化太极拳.....	(257)
第五节 初级剑术.....	(269)
附录 武术考核标准.....	(281)
第十四章 户外休闲运动.....	(282)
第一节 攀 岩.....	(282)
参考文献.....	(300)



上篇 体育理论基本知识



第一章

体育概述

本章阐述了体育的起源与发展、体育的概念与构成、体育功能、体育与现代人、高校体育的地位目的与任务、欣赏体育竞赛等几部分内容。

第一节 体育的起源和发展

一、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象，它是和人类社会的产生和发展相适应的。关于体育的起源问题，传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入和各学科间的互相渗透，体育学术界的视野和思路更加开阔，人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。有人认为“体育的产生不是单源而是多源”，生产劳动是产生体育的“主要源泉”，但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要：一种是人类身体活动的需要，另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种：一是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；二是原始武力活动所必需的技能，如走、跑、跳、攀、爬等；三是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而仅仅是为了满足人的某种需要，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动，更需要生活。他们有喜、怒、哀、乐，也有交往的需求，因而集群而居。仅就体育产生的动因而言，除了劳动的需要外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来，就必须具有健康的身体，要进行强健自身的活动。

（一）原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响，完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立、行走。原始人的生活条件非常严酷，他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物，维持生存。原始人的思维还很不发达，生产工具非常简陋，只有一些简





单的石器，他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿；用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游泳或投掷矛器捕鱼。人们当时的奔跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等的根本目的是为了生存，而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此，严格地说，这些只能称为生活和劳动。然而，这些又是我们现代体育活动的雏形。现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

（二）体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、活动实践中对自然和社会的认识不断深化，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会需要，必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时，人的大脑思维也有了发展，这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动。因此，在原始教育中，对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

（三）原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事。原始社会末期，开始出现从血亲复仇发展到掠夺财产战争。战争推进了武器的演进，促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能而进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生。原始人的生活条件非常严酷，自然灾害及其相互间的袭扰，使人们的健康和生命都缺少保障，寿命很短。考古材料表明，骨的损伤显示了饮食不足、结核病及关节炎等，而骨折不能完全复原以及头盖骨破裂、抛刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内又造成死亡。由于饮食习惯上的茹毛饮血、卫生状况不佳，又多了消化病如胃溃疡等，因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等，都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动，从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更明确，体育的因素也进一步增加了。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融。原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点，都有健身的作用，某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦，对自然的崇拜，对祖先的祭祀以及抒发内心的感情，往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练，又是娱乐。在原始社会末期，已经有了专门的球类游戏，而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，娱乐神灵，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会，就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。综上所述，体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动，它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动，相互联系、相互促进、相互推动，有的甚至是在同一个过程中进行。因此，它们共同进化和发展，宛如孪生兄弟，在原始人类社会的母体中共同孕育、萌生。



二、体育的发展

我国体育伴随几千年古老文化的发展而演进，夏、商、周、春秋时期由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会、经济、文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校体育。奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，发展了一些娱乐性的体育活动，如泛舟、划船、打猎、赛马等等。

春秋时期是一个动荡时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》这本不朽的军事经典，就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除了他兴办的私塾中进行“六艺”教育外，还主张学生进行郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动，并注意卫生保健，因而身体强健。但是，由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”、“礼”，以至于他的一些体育思想未能得到更多的发扬，没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期，新兴地主阶级正处于上升阶段，对社会的发展起着促进作用。各国在变法中都很注重尚武之风，提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武。如墨子主张把射、御定为贤士的标准，依此予以赏罚等。由于社会、政治、经济的迅速发展，城市繁荣，医学、养生学和民间的体育活动也得到了发展，民间的体育娱乐活动非常活跃。

由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。角抵戏盛行于世，其中有关的体育项目有角抵（包括角力、摔跤等）、杂技（其中有爬绳、爬竿、柔术等动作）、舞蹈（剑戟舞、蹴鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等运动。有的活动后来发展成竞技运动项目，有的则至今仍是人民喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期，出现了混乱、分裂的局面。在体育方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃，而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡，致使体育走上歧途，但在客观上相应地促进了娱乐性体育和养生的发展。

在我国封建社会的中期即隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由于全国统一，加强了中央集权制，社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前繁荣的景象。在考试制度上，武则天首创了武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大鼓舞了民间练武之风，对体育的发展也起到了促进作用。由于隋、唐时期生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇铸球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球、蹴鞠、十五柱球、踏球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，无论是教习方法还是技艺水平，都较汉代有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭、棋类等都非常盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代，体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用。明代开国





皇帝朱元璋设武举、立武学，仿古代富兵与农，实行卫所制度，“农时则耕，闲时练习”，因而粮多兵强，武艺高超。在“康乾盛世”，考试制度上也沿袭了武举制，甚至规定文科考试先考骑术，不合格者不准参加笔试；练兵制度也比较完整。因而，不仅军队精良，而且民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。在明清之际，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆以后，政治腐败，民不聊生；特别是鸦片战争以后，鸦片大量输入，毒害了广大人民的身体，加之清朝中央政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。1949年，中华人民共和国的成立，为体育运动的发展开辟了广阔的前景，体育的地位提高很快。

1949年9月，在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议的共同纲领中明文规定：“提倡国民体育。”十月开国大典刚结束，在北京就召开了全国体育工作者代表大会，并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲自出席了大会，并作了重要讲话。1950年，毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》提了刊头。1952年，为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开，毛泽东主席为大会作了“发展体育运动，增强人民体质”的题词。我国宪法第二十一条也明文规定：“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质。”第四十六条规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年一月，我国成立了中华人民共和国体育运动委员会，以后又健全了各省、市、自治区和地县的体育运动委员会。近年来，又相继建立了中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会。由此使政府机构、社会组织和群众团体相互配合，形成了一个领导、管理和组织我国体育活动的完整体制。

其次，由于党和政府对体育的重视，体育工作者的社会地位也得到提高。党和国家的领导人对为国争光的运动员、教练员非常关怀。近年来，随着人民物质文化生活水平的提高，体育出现了迅猛的发展势头。平日在公园、校园、街头及体育场馆里到处可见做操、跑步、打球、游戏等体育活动，武术热、气功热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪，人们的精神面貌发生了根本的改变。体育已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分。

20世纪，现代科学技术的迅速发展影响了整个人类社会及其生命活动。随着现代化水平的不断提高，体育的社会价值和地位也日益提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能，使它成为各国政府特别是一些国家领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。近年来，国际激烈的体育比赛造成的巨大压力，促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动，体育已被纳入各国政府的教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课，从青少年时代起就反复进行灌输和强化。

近几年来，竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域，日益成为人们最感兴趣的社会活动之一。特别是在重大国际比赛中所表现出来的热情，更是达到了狂热的地步。据统计，1972年慕尼黑奥运会期间，有10亿人通过电视“浏览”了奥运会的各个比赛赛场。1998年法国世界杯，全世界的电视观众总数接近400亿人次，决赛全球电视观众人数达17亿。2002年韩日世界杯德国和巴西的决赛，观众人数又创新纪录，达到28.8亿人。2004年雅典奥运会39亿人次观众通过电视观看了比赛，真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中，很难有一个像体育运动那样博得社会众多成员如此持久着迷和狂热。这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。2001年7月13日，原国际奥委会主席萨马兰奇在莫斯科世界贸易中心



会场庄重宣布：2008年第29届奥运会主办地为北京。申奥成功在一定程度上说明了中国的综合国力、经济实力、社会发展、社会自然环境、科技教育、政治稳定、组织能力等都达到了一定的水平。

第二节 体育的概念与构成

“体育”一词由国外传来，是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现于19世纪。

在我国古代，并无“体育”一词，而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右，随着德国、瑞典体操传入我国，便用“体操”作为体育的总概念。1903年，清朝政府批准执行的学堂章程，就明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。1906年开始，并用“体操”和“体育”两词，直至1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，才正式把“体操”一词改为“体育”、“体育科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程，解释也不尽相同。解放后，经过多次学术讨论，对体育有了比较统一的解释。根据《中国百科全书》对体育的概念的解释：“体育（广义）亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以运动动作作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有目的的身体运动和社会活动。”体育属于社会文化教育范畴，受一定社会、政治、经济的影响和制约，也为一定社会的政治、经济服务。

从体育（广义）的内涵来看，体育包括两个基本部分和两种属性：一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性；二是运用这种手段和方法来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分，具有历史性和阶级性，即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心健康，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育（广义）的外延来看，体育的范围包括三个组成部分，即学校教育、竞技体育、群众体育。

“体育”（狭义）指的是学校体育，又称体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术，提高运动技术水平，培养良好意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德、智、美、劳等相匹配，培养全面发展的人，从而为造就一代新人打好基础，为人们终身进行体育锻炼创造前提条件。

群众体育（又称体育锻炼）是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的，内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的也有个人的，并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此，体育锻炼是现代人的必需，也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育（又称竞技运动）是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等





方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而互相区别,但又相互联系、相互渗透。它们的共同点都是通过身体运动来全面发展身体、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,从而构成了体育的整体。

第三节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为五方面:健身、娱乐、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育需要身体的直接参与,这是体育的本质特点,它决定了体育的健身功能。体育运动可以改善大脑供血、供氧,增加大脑皮层兴奋性,提高中枢神经系统的工作能力,可以使人头脑清晰、思维敏捷。体育运动还能使人心情舒畅、精神愉快,调节生活和缓解工作压力。

体育运动不仅促进人体的生长发育,而且对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。体育运动可以刺激软骨的增生,促进骨骼的生长,改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内营养物质,提高肌肉的工作能力和运动能力。可以加速新陈代谢,促进血液循环,使相应的循环、呼吸、消化、排泄系统得到改善,并使为这些系统工作的器官在构造和形态上发生变化,更有利于人体的运动工作。

体育运动可以提高人体的免疫力和抗疾病能力,通过体育活动不断提高发展人体的体质和心理承受能力,以及对自然环境和社会环境的适应能力,达到预防疾病,延缓、推迟衰老的作用。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操、愉悦身心、增进交往,使人们在繁忙的工作学习后获得积极性休息。由于体育运动的技术性、形式多样性、竞技性,以及易于接受等特殊性质,使之成为现代生活的重要组成部分。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动将健与美、力量与速度得以完美结合,让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动,并在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇,以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。体育能丰富社会文化生活,满足人们的精神需要,是人们最积极健康的娱乐方式。

三、教育功能

体育是教育的一个部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场、活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体



育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且对受教育者进行政治思想、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的思想载体,这是由它技术性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情、振奋民族精神,教育人们与社会保持一致。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响,自身受到不可低估的社会教育。

四、政治功能

客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的。在任何国家,体育都要服从政治的需要。为政治服务,它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作平时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。举办大型运动会,更能宣扬举办国国家体制的优越性和国家的凝聚力,展现国家政治、经济、文化等方面的综合实力。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务。通过国际比赛、交流可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。例如,20世纪70年代我国乒乓外交就促成了中美关系的正常化。体育运动可以鲜明地显示一个国家的政治立场,可以作为反对和抵制一个国家、一项活动的政治手段。如1956年,年为抗议“两个中国”的阴谋,我国抵制16届奥运会,1980年,由于前苏联入侵阿富汗,六十多个国家抵制在莫斯科举办的第22届奥运会。

体育运动的群众性,可以使人们互相关心、互相交流,满足人们交往的需要,可以增强团队集体的凝聚力,能够沟通各阶层、各党派、各团体间的关系,促进国家的稳定统一。

五、经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的竞技水平。但是体育运动又反作用于经济。体育作为第三产业,越来越多地对国民经济有着促进作用,而且和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段。体育运动的竞技收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票,发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的销售,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能是一个完整的整体,它们虽然各有其自身的特点,但又相互交叉,互为联系,共同作用。

第四节 体育与现代人

一、体育与现代社会

随着现代社会的发展,现代生产方式、生活方式发生了巨大变化,人的体力劳动被技术装置所替代,脑力劳动大大增强,体力劳动大大减少。交通、通讯网络的发展,使人减少了行





走,再加之食物构成的改善,使人运动不足,营养过剩。富裕的生活导致了人类“文明病”出现;高效率的自动化生产增加了工人的厌倦情绪;脑力劳动强度增加,造成精神过度紧张;体力劳动减轻,使肌肉缺少锻炼;都市化、自动化、网上购物中心的社会化发展,使人与人之间的关系淡薄。社会的发展使人类生活在一个矛盾体中:一方面是人的日益社会化,另一方面是人的隔离和孤独;一方面是渴望友谊与和谐,另一方面却是残酷的竞争;一方面是人类发展需要的和平,而另一方面却是人为的冲突与四分五裂。现代社会诸多的病理现象,迫切需要体育来加以调节和消除。通过体育锻炼,增强人的体质,提高人的抗病能力,提高工作效率;与此同时,使人们相聚在运动场上,打破了隔离和孤独,改善了人际关系,促进了人类和平与发展。因此,体育成为现代人生活中不可缺少的一个重要部分。

二、体育与现代人

体育作为教育的重要组成部分,对培养现代社会所需要的人才有重要的作用。其作用主要表现在以下几个方面。

(一) 体育促进人的身心健康

现代社会的发展对人的身心健康提出了更高的要求,而体育的本质特点就是通过身体运动,使人的身心得到健康发展。古希腊伟大的思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言,就深刻地提示了运动对身体健康所起的重要作用。医学和生理学关于“适者生存”的理论明确指出:“人的健康状态和工作效率,不仅取决于全身各器系统的功能和相互协调,还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力,而这种适应能力的获得在相当程度上与体育锻炼有关。”英国著名教育家洛克有句至理名言:“健康的心理寓于健全的身体”,说明身心相互的依存关系。

1. 体育促进人体体格健壮,使人全面发展体能,提高适应能力

体格健壮的主要标志是生长发育良好,而科学的体育运动可以使人体的生长发育更加完善。经常参加运动可以促进骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强;还可以改善肌肉的血液供应,增加肌肉内营养物质,使肌纤维变粗,从而使人体体格变得健壮。

健壮的体格又是发展体能的物质基础,体能实质上是有机体各器官、系统的机能总称。体育运动能使人体能量消耗加速,新陈代谢和血液循环加快,从而使人体各系统的机能得到改善,使为这些系统工作的器官——心、肺等在构造上发生变化,如心肌增强、心壁增厚、心腔容积增大。在机能上,心肌每搏输出量增加,心搏频率减少,出现节省化现象,肺活量增大,呼吸加深等。由于心血管系统和呼吸系统机能的提高,大脑供血、供氧也可以得到改善。体育运动还可以促使大脑皮层神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,使整个有机体的工作能力提高。体育运动能促进血液循环,提高造血机能,增强免疫能力,因而提高对各种病毒、公害的抵御能力,可以防止各种因长时间伏案工作所造成的肌肉“饥饿症”以及各种“文明病”。体育运动中人体常常处于非常状态的动作中(如倒立、翻滚等),以及在严寒、酷暑、高山、海洋等条件下进行,因此能提高有机体对外界环境的适应能力。

2. 体育调节人的心理,使人充满活力,达到精神健康

体育锻炼可以增强意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,协调人际关系,使人态度积极、心胸宽阔、情绪良好,促进心理调节能力的提高,有利于排除各种不健康的心理因素,使



个性在与环境的和谐统一中变得欢快、轻松和活泼。

体育对增强人体身心健康功能、培养现代社会人才起了不可忽略的作用，能为现代社会所需人才打下坚实的物质基础。

（二）体育促进人的智能发展

现代社会知识的更新越来越快，这就对人们的学习能力有了更高的要求。体育能提高大脑皮层反应的灵活性，有激活脑细胞的功能，可以发展积极思维以及良好的记忆力和注意力，而这些都是学习知识所必备的生理和心理品质。随着科技的发展，从事脑力劳动的人不断增多，这是现代社会不可避免的现象。脑力劳动的机能特点是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、肌体肌肉活动量大大降低；同时，大脑神经系统却处于高强度状态，疲劳的产生会使工作、学习能力下降。根据高级神经活动的负诱导规律，运动中枢的兴奋可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息。运动生理研究表明：科学的体育运动，能对大脑中枢神经系统和内分泌系统产生良好的刺激，促进人体新陈代谢，加速血液循环，提高心脏功能，改善大脑的供氧，从而消除大脑的疲劳，提高大脑的工作效率。

邓小平同志提出，教育要面向现代化，面向世界，面向未来。我们认为，这三个面向的核心是要求我们培养的人才应具有创新和开拓的能力。创新和开拓的能力无疑是现代社会人才必备的素质，而体育在培养创新和开拓能力上具有独特的作用。在体育竞赛中，要取得竞赛的胜利，创新是必不可少的。体操比赛中要取得比赛的胜利，离不开“难”、“新”、“稳”、“美”，其中创新是其灵魂。体育锻炼能培养敏锐的观察能力、好奇的探索能力和敏捷的思维能力，这些能力的锻炼无疑对人的创新能力的培养起了积极的作用。

现代社会是知识的社会，是高度信息化的社会，其竞争会越来越激烈。如果缺乏竞争能力，必将落伍于社会，最终被社会淘汰。竞争意识无疑是现代社会人才的一种特殊重要的素质。“竞争”是体育的重要特征之一，现代社会体育教育的意义不仅是传授体育的知识、技能以及增强体质，更重要的是在培养竞争精神上的独到之处。在体育教育或运动竞赛中，始终贯穿着竞争和向上的精神，甚至在体育游戏中也有你追我赶、你胜我负的问题。发达国家十分重视一个人的体育经历。在美国，许多成名的大企业家均或多或少有体育经历。即在学生时代当过运动员或是体育爱好者。

现代人具有强烈的个人效能感，对人和社会的能力充满信心，办事求效率。“效能”、“信心”、“效率”在体育教育中均有体现，特别是在长期的教学训练过程中，学生或运动员都会在这方面得到锻炼。这也是运动员拼搏精神的心理基础。

（三）体育培养人的高尚情操

体育运动中，参加者不分民族、职务和社会地位的高低，在公平前提下竞争，是人与人之间最透明的交往活动。在活动中人的喜怒哀乐都能充分地表现出来，这样便能有效地促进人的个性发展。在竞争中无论输赢，尊重对手、尊重裁判都能受到公众的鼓励，这对培养人的文明礼貌行为、社交能力和公平竞争意识具有积极的作用。运动项目又有其各自的特征，对不同运动项目的学习，可产生不同的情感体验；武术练习可体验中国的传统文化，增强民族自信心；户外活动可感受大自然阳光、空气、山川、河流带给我们的欢乐和舒畅，增进大学生理解自然、亲近自然和热爱自然的情感，培养保护环境和保护自然的现代社会意识。

作为新一代大学生，不仅需要强健的体魄和丰富的科学知识，同时需要有着高尚的情操和文明的精神风貌，为走向社会打下坚实的基础。

