



中国科学院规划教材



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育 与健康

高等学校体育与健康教育教材编委会 编



科学出版社

中国科学院规划教材
普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

高等学校体育与健康教育教材编委会 编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上,结合多年来教学改革的成功经验进行课程建设创新,构建本书的教学体系,力求以最新的理论知识、最科学的学习方法引导学生,并且在内容的选取上注重将健身与文化相结合。本书共7章,第一章~第五章为理论部分,包括体育的概述、体育对人发展的影响、体育与社会发展、体育保健与营养、体育锻炼的原则与方法;第六章主要简述了田径、球类、体操类、民族民间体育、时尚与休闲体育、水上运动、体育舞蹈、瑜伽、攀岩、定向运动、体育游戏、野外生存等项目的基本技术和竞赛规则;第七章为《国家学生体质健康标准》相关文件与锻炼方法。

本书既可作为大学生体育课教材,又可作为大学生自学、锻炼的课外辅导性读物,亦可作为大学体育教师参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/高等学校体育与健康教育教材编委会编. —北京:科学出版社,2012

中国科学院规划教材·普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-03-034435-9

I. ①大… II. ①高… 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(2012)第105734号

责任编辑:胡云志 石悦/责任校对:林青梅
责任印制:阎磊/封面设计:华路天然设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年8月第一次印刷 印张:17

字数:436 000

定价:38.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



前 言

随着社会生产力的发展,生产方式与生活方式随之发生巨大改变,脑力劳动增多,体力劳动减少。现代社会对人才提出了更高的要求,未来人才不仅应具有良好的思想品德和丰富的专业知识,更要有健康的体魄。为了适应培养人才的更高要求,高等教育改革势在必行。大学体育是高等教育的重要组成部分,当前高校体育教学改革正深入开展。为了贯彻党的教育方针,实施全面健身计划,实现学校体育教学的目标,培养大学生终身体育的生活方式,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》的精神和要求,我们组织编写了本书。

本书从普通高校的体育教学实践出发,从单纯强调技术教学转变为掌握健身方法、健康促进、加强自我学习与自觉锻炼意识,养成终身体育的习惯。在内容上,选择实用性与健身价值高的锻炼项目,根据目前高校教学条件及大学生信息资源获取方式的转变,增加休闲体育项目,具有时代性与趣味性结合的特点。第一章~第五章为体育理论,通过对高校体育的地位与作用的认识,使大学生理解自身所负历史使命,自觉参与体育锻炼;通过健身知识的学习使大学生掌握科学的健身理论与方法,为终身体育奠定基础。第六章为各项目基本知识和技术学习与锻炼方法,除常见的项目外,还选取了体育舞蹈、瑜伽、攀岩、定向运动等正在迅速推广的体育项目。第七章为《国家学生体质健康标准》相关文件与锻炼方法。本书内容充实,信息量大,图文并茂,通俗易懂,既可作为大学生体育课教材,又可作为大学生自学、锻炼的课外辅导性读物,亦可作为大学体育教师参考用书。

随着我国教育的不断深入,高等学校面临着如何培养适应 21 世纪需要的人才的问题。在现代合格人才的培养过程中,完善的课程体系起着十分重要的作用。高校体育教学是当前高校体育改革的重要内容,为进一步加强高校体育教学改革,逐步形成具有一定特色的大学体育课程体系,经过认真的探索与实践,本着“以人为本、健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想,突出选项教学特色,我们尝试编写了本书,编写过程中我们遵循了以下原则:

(1) 科学性。立足于体育教育学科发展前沿,汲取国内外有关教材研究的最新成果,在理论指导、项目选择、学法指导、培养模式构建等方面力求持之有据、科学合理、客观可行。

(2) 实用性。以突出项目教学指导为主线,以实用有效为主导,传授运动技能学习方法,理论与实践相结合,使学生有效地掌握运动技能,运用体育知识和方法来促进体质健康。

(3) 系统性。由项目的基础理论知识、运动技术、战术、学法指导、规则介绍等构成一个有机的整体,力求系统、严谨、完整。

(4) 创新性。在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上,结合多年来教学改革的成



功经验进行课程建设创新,构建本书的教学体系,力求以最新的理论知识、最科学的学习方法引导学生,并且在内容的选取上注重将健身性与文化性相结合,充分挖掘了课程内容的文化内涵;科学性与可接受性相结合,充分尊重大学生的身心发展规律与兴趣爱好;民族性与世界性相结合,将世界优秀体育文化与我国民族传统体育项目有机结合;选择性与实效性相结合,课程内容丰富多彩,为学生提供了较大的选择空间。

本教材在编写过程中,得到了南昌航空大学、东华理工大学、江西理工大学、景德镇陶瓷学院、江西中医学院、赣南师范学院、赣南医学院、上饶师范学院、宜春学院、南昌工程学院、九江学院、新余学院、萍乡高专专科学校等院校体育学院的大力支持,在此表示衷心的感谢。

本书的编写力求结构严谨,具有可读性与实用性,但由于理论与经验水平所限,书中难免存在着不足之处,敬请体育教育界同仁和读者指正。

高等学校体育与健康教育教材编委会

2012年3月



目 录

前 言

第一章

体育的概述/1

- 第一节 体育的概念与组成/1
- 第二节 体育的起源与中国体育的发展/3
- 第三节 体育的功能/5

第二章

体育对人发展的影响/8

- 第一节 体育与大学生活/8
- 第二节 体育与未来人生/10
- 第三节 大学生的生理特征与体育锻炼/11
- 第四节 大学生的心理特征与体育锻炼/14

第三章

体育与社会发展/16

- 第一节 体育与社会发展的关系/16
- 第二节 体育与社会适应能力/18
- 第三节 奥林匹克运动/20

第四章

体育保健与营养/29

- 第一节 健康的概念/29
- 第二节 健康管理/30
- 第三节 个人健康管理规划/34
- 第四节 体育运动与营养/38
- 第五节 营养状态的自我评价 /44



第五章

体育锻炼的原则与方法/48

- 第一节 体质健康的测量与评价/48
- 第二节 体育锻炼的原则/58
- 第三节 体育锻炼的方法/59
- 第四节 运动安全及运动损伤的防治 /63
- 第五节 运动处方(体育锻炼计划)的制定 /72
- 第六节 女子运动及卫生保健 /81

第六章

运动项目概览/83

- 第一节 田径运动/83
- 第二节 球类运动/98
- 第三节 体操类运动/147
- 第四节 民族民间体育运动/167
- 第五节 时尚与休闲体育运动/192
- 第六节 水上运动/210
- 第七节 体育舞蹈/221
- 第八节 瑜伽/230
- 第九节 攀岩/237
- 第十节 定向运动/239
- 第十一节 体育游戏/245
- 第十二节 野外生存/247

第七章

《国家学生体质健康标准》相关文件与锻炼方法/251

- 第一节 《国家学生体质健康标准》相关文件/251
- 第二节 大学生体质健康标准测试项目及分值/255
- 第三节 大学生体质健康标准测试项目和评价指标的解说/260
- 第四节 《国家学生体质健康标准》锻炼方法/261

参考文献/266



第一章 体育的概述

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

19世纪60年代以后,由西方传入的“体育”(physical education),其译意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。20世纪80年代,随着现代社会的进步和体育运动实践的不断发展,出现了学校体育、竞技体育和大众体育三个既有区别又互为联系的概念,并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词有狭义和广义两种用法:用于狭义时,是指学校体育;用于广义时,则和通常所说的“体育运动”相同,即包括学校体育、竞技体育和大众体育,其含义是指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两层含义,它受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

二、体育的组成

广义体育的概念表明,虽然存在不同内容和范围的体育,但它们都以身体运动为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都包含有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同,目前普遍认为,体育可由学校体育、竞技体育和大众体育三个主要部分组成。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、休养及发展身体的总目的,不同层次和学校体育按照不同教育阶段和学生的年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,促进学生身心全面发展,全面实现学校体育的各项任务。它由于处在学校这个特定领域,实施内容被纳入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美、劳五个方面得到全面发展。



（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动 (competitive sport)，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下，现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都起着特殊的教育作用。

（三）大众体育

大众体育亦称社会体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为广大民众，其中包括男女老少及伤病残者，活动领域遍及整个社会，所以堪称活动内容最广，表现形式最新，趣味性最强，参加人数最多的一项群众性体育活动。作为学校体育的延伸，它可使人们的体育生涯得以继续。

第二节 体育的起源与中国体育的发展

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生并发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。生产劳动是人类一切活动赖以生存的基础，是人类最基本的实践活动。人从猿进化而来，从猿到人，劳动是决定性的因素，猿的肌体、作为劳动器官的手、作为思维器官的大脑和交际工具的语言等都是在劳动中发展起来的。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中指出的那样，“劳动是它整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身”。

二、中国古代体育

春秋战国时期是我国古代体育第一次全面发展的时期。体育发展的标志是体育项目增多，有为战争服务的军事体育，有为祛病延年的导引养生，还有文士阶层娱乐的投壶游戏，以及在民间开展的游泳、棋类、蹴鞠等各种文体活动，从而使我国古代体育从内容到形式都初具雏形。

两汉（西汉和东汉）时期是我国古代体育第二次大发展时期。两汉是我国历史上强大的统一封建王朝，国家的统一、经济的发展、人民生活的相对安定为体育大发展奠定了必要的政治、经济基础。两汉体育发展的标志之一是民间休闲娱乐活动的蓬勃发展。在战国时期流行的蹴鞠成了汉代人民喜爱的一种健身活动，并进而成了寒食节的重要节日体育活动内容，“重九登高”也是两汉人民的创举之一。从汉武帝开始，一些民间体育传入军队、宫廷，与军事训练和宫廷音乐相结合。在两汉时期，体育活动成了统治者、军队将士和庶民的重要生活内容。两汉体育发展的标志之二是体育与医疗保健进一步结合，当时相继出现了许多导引术式，用活动身体的办法来达到祛病强身、延年益寿的目的。两汉体育发展的标志之三是某些项目的运动场地、竞赛制度和练习套路的规范化。



两晋南北朝时期,长期的混战分裂严重地扼杀和阻碍了体育的发展,但与战争有关的骑射、相扑项目得到了发展。

唐代由于国家的统一、经济的繁荣而成为我国古代体育的第三次大发展时期。主要有两大标志:一是体育项目多,除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大发展外,还增加了不少女子体育项目,如女子蹴鞠、击鞠等;二是参加人员广泛,唐代参加体育活动的,既有帝王、官吏、帅将、士卒,还有平民百姓,从年龄和性别上看,有男女老少。

在民间体育大发展的宋元时期,受封建城市经济和市民文化的影响,社会娱乐体育和养生体育振兴,为我国传统体育增添了新的内容。进入封建社会末期,上承数千年的中国古代体育、民族体育通过自身的衍生和发展,在相互补充和渗透中,为中国体育的进步打下了坚实的基础。综观这一阶段的发展状况,由于阶级矛盾深化,农民起义频繁,统治和被统治阶级都竭力提倡尚武精神,致使传统武术在军事武艺发展的基础上,不仅演变成独立自主的体系,还逐渐形成各种流派。我国古代养生学在长期的发展过程中,经明清时期养生家、医学家的努力,开始向术式套路化及理论系统化方向发展。而具有悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育(如杂技等),经千锤百炼,技艺有了明显提高,并在民间得到普遍开展。至此,偏重于保健及强身意识的中国体育,终于按练武、养生及娱乐这三种主要形式沿袭至今。

三、中国近代体育

1840年鸦片战争之后,随着帝国主义入侵中国,西方体育已在东方初露端倪。为了抵御外侮,中国封建统治阶级自身进行的社会改革,则是近代体育被动引入的根本原因。在此背景下,中国近代启蒙思想家魏源率先提出“师夷长技以制夷”的主张,在理论上为引进西方近代体育奠定了思想基础。十分明显,这种出于“自救”而向西方学习的思潮,在客观上也动摇了清王朝空疏无用的教育体制,致使洋务运动兴起,在兴办水师学堂和武备学堂中传授“西艺”,并开设“体操科”或“体操课”,遂使近代体育首先以军事技术操练的方式传入中国。

帝国主义为了控制中国近代的政治经济,同时加强了对中国文化教育的侵略,派遣大批的传教士到中国各地建立教会,并兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组织和较好的体育设施,田径、球类等近代运动项目得以很快开展,之后又陆续传播到官办新式学堂。例如,1890年在上海圣约翰书院就举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会,1905年官办京师大学堂也举办了类似性质的运动会。随着校际间比赛的不断增加,诸如棒球、网球、板球和足球等近代体育项目开始流行起来。

基督教青年会传播近代体育的历史,可以追溯到1896~1898年。这段时间,美国的奈·斯密斯(近代篮球的创始人)的学生蔡乐尔在天津传授了“篮球”,使得篮球运动率先传入我国。20世纪初,一批美国体育专业人员纷至沓来,他们充任青年会的体育干事,通过创办体育杂志,出版体育教材,培养体育干部,讲授体育理论,乃至组织并操纵中国早期的运动竞赛,不遗余力地宣传“西洋体育”,使近代体育在中国的传播不断扩大,影响日渐深远。

在传播中,以西方商人、海员为主体的外国侨民,虽然仅充当了陪衬角色,但其所起到的作用仍不可忽视。特别是在鸦片战争后,随着中国沿海城市的外侨逐渐增多,他们出于自身娱乐需要而开展的体育活动,如赛马、游泳和划船等,对扩大近代体育在中国的传播产生了积极的影响。



四、中国体育的发展

我国现代体育发展史，是从一个体育极其落后的国家发展成为亚洲体育强国，并向世界体育强国迈进的历史。新中国成立初期，面对旧中国遗留的千疮百孔、百废待兴的局面，在党和政府的领导与关怀下，对旧中国的落后体育进行了改造，坚持社会主义方向，确立新中国体育的性质与任务，并根据我国的实际，在体育机构、制度、干部、宣传出版、物质技术等方面进行了一些必要与可能的建设，从而以新的面目登上体育历史舞台，同时也为我国社会主义体育事业的形成和发展打下了基础。在我国社会主义建设的发展中，尽管在前进的道路上曾遇到一些挫折，但在我国人民的共同努力下，我国体育事业克服困难，不断完善，不断发展。特别是党的十一届三中全会以来，在“一个中心、两个基本点”的基本路线指引下，具有中国特色的体育正在形成与发展，社会主义体育的理论和实践有了新的发展。例如，1986年全国体育发展战略讨论会认真研究和认识我国体育在特定历史阶段的现状和发展的基本特征之后，从人民体质、学校体育、社会体育、竞技运动、体育人才、体育科学技术、体育场地设施及体育精神产品八个方面，对2000年争取实现体育强国进行了一次系统的目标预测和论证，为我国现代体育制定了具体的规划，从而加速了“全民健身战略”和“奥运会战略”两个战略步伐，使我国现代体育有了新的发展。

(1) 学校体育方面。国务院颁布了《学校体育工作条例》，制定了其他有关的制度，进一步加强了对它的领导；为了突出“增强体质”这一根本任务，从开发体力和智力的双重因素考虑，要求学校体育从根本上解决学生身心全面发展的课题，以迎接新技术革命的挑战；为了把学校体育和“终身教育”有机地结合起来，学校体育还强调在发展各种能力的基础上，注重培养锻炼习惯，以获得未来生活所必需的运动技能；为了适应深化体育改革的需要，学校体育的发展不断完善，质量不断提高。

(2) 社会体育方面。随着我国社会经济的发展，人民生活水平不断提高，人们在现代体育意识、观念的影响下，已开始从单纯地追求物质生活的桎梏中醒悟过来，而拥有了不同程度的精神文化生活需要，并在重新思考人生的价值。因此，随着我国逐渐进入“老龄”社会，健身操、迪斯科、太极拳、气功掀起娱乐体育的热潮，人们热衷于更能表现美感、新颖和富于兴趣的体育活动。一些人则出于对生活、情感和理想的执著追求，敢于冒险参加漂流、徒步或自行车长途旅行等锻炼意志品质的体育活动，以充分实现自我价值。正是如此，我国社会体育出现了前所未有的可喜局面，人们主动进行“体质投资”和参与“体育消费”，逐渐改变了由行政手段支配体育的状况。

(3) 竞技体育方面。据统计，截至1989年年底，我国已参加74个国际体育组织和38个亚洲体育组织，对外体育交流达1万余起，共10万余次，是建国后前30年对外活动总数的近4倍，在参加世界性比赛中，尤其是在夏、冬季奥运会中共获得700余个世界冠军，是前30年所获世界冠军总数的20倍。

我国现代体育是国家建设事业的一个组成部分。几十年来，广大体育工作者在神州大地创造了举世瞩目的体育业绩，其根本原因是初步摸索出一条具有中国特色的体育道路，这既是一条自力更生、艰苦奋斗、奋发图强、振兴中华体育的道路，也是一条坚持实事求是思想路线的道路。这条道路的主要特点是：在党和政府的领导下，以马克思列宁主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系为指导，从中国国情出发，调动全社会的积极性，按照体育规律和特点，有计划、按比例地发展体育事业，普遍增强人民体质，努力提高运动技术水平，积极建设精神文明，为社会主义服务。



第三节 体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的进步、生产的发展、人类需求层次的提高，特别是体育科学的发展，体育的功能在不断地被认识和开发。体育作为一个有机整体，其功能主要有教育功能、健身功能、娱乐功能、政治功能和经济功能等。

一、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的功能，就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所无法比拟的。学校教育是为社会主义建设培育全面发展的一代新人。在学校教育中，德育和智育是重要的，因为有了为社会主义事业献身的事业心、责任感，以及优秀的道德品质和真才实学，才能更好地为社会主义事业服务。同时，体育也是重要的，因为有了健康的身体，才能很好地完成在校期间的学习任务，并积极地以饱满的精力投身于社会主义事业。因此，在体育教育中，体育与德育、智育、美育等要密切配合，共同实现培养全面发展的目标。

（一）体育与德育

体育不仅可以健身、启智，而且可以育德。通过有组织有计划地进行体育课教学和课外体育活动，可以对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强等精神品质，有助于学生良好的思想品质和道德行为的形成。

（二）体育与智育

体育为智力开发提供良好的基础，是一种增强智力的手段。人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的。科学研究证明，一个人的智力水平与其大脑的物质结构和机能状况有密切关系。经常坚持体育锻炼，能保证大脑能源物质与氧气的充足供应，促进大脑神经细胞发育，有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性以及综合分析能力，为智力发展创造良好的生理条件。有人对少年乒乓球运动员进行观察，发现：从小进行系统训练的青少年，不仅在速度、灵敏度上，而且在智商指数上都优于对照组的学生。通过体育活动，还可以培养学生敏锐的感知能力、全面的观察能力、良好的记忆力、灵活的思维能力和丰富的想象力等，能使学生头脑清醒，精力充沛，学习效率提高。可见，体育对智力发展具有重要作用。

（三）体育与美育

体育是对学生实施美育的有效途径。通过体育活动，可以使学生身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展，培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美以及提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用，能获得美育的良好效果。

二、体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予身体各器官系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种适应性反应对机体产生积极的影响，有利于促进身体健康和增强体质。



（一）体育对促进健康的作用

近年来世界卫生组织对健康定义为“健康应是在精神上、身体上及社会上保持健全的状态”。这种新概念的提出，标志着健康不仅是没有疾病和伤害，而且包括身体、精神方面能迅速、完全适应社会环境，它表明，健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。“生命在于运动”的名言深刻阐明了运动对身体健康所起的重要作用。“适者生存”的理论明确说明：人的健康状况和工作效率，取决于全身各器官系统功能的相互协调，即取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。这种获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果，大量研究证明：经常从事体育锻炼，能使青少年生长发育健全，体型健美，姿态端正，动作矫健；能使中年人身体健康，精力旺盛；能使老年人延缓老化过程，健康长寿。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。人们把精神健康视为身体的重要支柱并予以充分重视。通过各种体育手段和方法，可以锻炼意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，加强组织纪律，协调人际关系，使心理调节能力得到提高，及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素，由此带来欢愉、轻松和活泼，通过中枢神经系统的良性调节，在适应与改造的过程中，使个体与环境和谐统一，以达到精神健康，并使身体健康得到维持。

（二）体育对增强体质的作用

体质指的是人体的质量，它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的复杂的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念，如把健康作为评价体质状况的起码条件，那么体质则是健康的物质基础。

科学的体育锻炼，能提高身体素质（力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等）和基本活动能力（走、跑、跳、投、举、攀、爬等）。此外，人体在身体锻炼的影响下，无论由骨骼、肌肉改善引起的形体变化，由消化能力提高对营养物质的有利消化与吸收，由心肺功能增强出现的“节省化”现象，还是由中枢神经所起的良好调节作用，都能促进人的生长发育，提高有机体的运动能力和适应能力，最终获得强身健体，调节身心，防病治病和延年益寿的综合效果。

（三）体育对治疗疾病的作用

运动可以代替药物，但药物不能代替运动。体育运动是康复治疗慢性疾病的重要手段，它通过多种形式的体育锻炼，促进病体快速康复，并预防继发疾病。

体育治疗疾病简便易行，不受设备条件限制，与其他治疗方法比较有其独特的作用：体育运动可帮助患者增强心肺和关节肌肉活动的功能，通过体育锻炼，既可使衰弱的功能得到增强，也可使有缺陷的功能在一定程度上得到补偿，这被称为治疗疾病的功能疗法；体育运动可使神经系统得到增强，改善血液循环，改善营养吸收功能而收到增强体质，抗病防病的效果，这被称为治疗疾病的全身疗法；通过病人自己进行运动，有利于提高其为恢复健康而积极斗争的主动精神，促进病体的恢复，这被称为治疗疾病的自我疗法；体育康复医疗使用的是人类固有的自然功能——运动，只要锻炼方法适当，就会收到良好疗效，这被称为自然疗法。

三、体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生起，它就是人们娱乐的重要内容。

现代社会，随着物质产品不断丰富，如何享受生活和善度余暇，已作为一个社会现实问题



摆在人们的面前。为了丰富业余文化生活，移风易俗和建立良好的社会风气，亟须社会专门为之提供一种最健康、最理想的娱乐方式，让身体在和谐的韵律中获得精神快感，使由工作和劳动所造成的神经紧张、脑力疲劳和紊乱情绪得到调节，最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。当今世界，随着体育运动技术向高、难、尖的方向发展，由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏，高超的技艺和巧妙的配合等，给人以健、力、美的享受，越来越多地吸引人们自觉投身于其中。可通过观看体育和参加体育两个途径来实现体育的娱乐功能。

四、体育的政治功能

体育受到政治的制约，又为政治服务，这是客观存在的，表现为以下三个方面：

(1) 体育是促进一国国内政治一体化的重要方面。由于体育运动的群众性，它能提供群众性集会的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，满足人们交往的需要。体育运动还有一种内聚力，可加强团体的向心力，促进团结。

(2) 体育为外交服务。体育在国际交流中能为本国政府的外交服务，由于体育是超越世界上语言和社会障碍的国际语言，可增进各国人民之间的了解和友谊，因此，人们把体育看作是一种文化交流工具。它甚至还被用来作为反对或抵制某个国家、某项活动的政治手段。

(3) 体育可以为国争光，提高民族威望，振奋民族精神。国际体育竞赛是平时时期国与国竞争的一个舞台，也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口，因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。现代世界各国都非常重视体育运动的政治意义。近年来我国体育运动捷报频传，在1984年的奥运会上，打破了半个多世纪来中国在奥运会的空白记录，赢得了世界各国的交口称赞，2008年在北京奥运会上取得的辉煌成绩也令世界瞩目，国人振奋。

五、体育的经济功能

体育的经济功能是由体育与经济的互相促进作用所决定的。国民经济制约着体育的发展，体育的发展又反过来促进社会经济的繁荣，由此构成了体育经济功能的内涵。

体育运动促进经济发展的作用主要表现在：体育的普及与发展必然刺激体育工业发展，使体育器械、设备、服装等生产行业在国民经济中逐步形成一个庞大的体育产业，为社会创造经济价值；通过体育健身，能提高人口素质，间接地为提高社会生产力和提高经济效益服务；通过举办娱乐体育、提高体育设施利用率、发展体育旅游、谋求赞助、发售体育彩票、开设体育咨询站等社会体育活动来发展体育经济；通过在大型比赛中出售体育的电视转播权，发售纪念币，体育彩票、组织门票收入，设立广告牌等获取经济效益。

总之，体育的功能是随着社会的进步和经济的发展而日趋多样化。



第二章 体育对人发展的影响

第一节 体育与大学生生活

高校体育教育是高校教育的重要组成部分，高校体育应以终身教育理念为平台，在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新，树立“健康第一”和素质教育的指导思想，让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯，成为具有健康体魄，德、智、体、美全面发展的合格人才。校园体育正以多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的大学生，成为大学生生活的重要内容。

一、体育与健康的生活方式

健康的生活方式是获取健康，减少疾病最简便易行、最经济有效的途径，也是形成积极向上的生活态度的最好方法。健康的生活方式主要包括合理膳食，适量运动，改变不良行为，保持平衡心态，自觉保护环境，学习健康知识等。

生活需要体育，健康离不开体育。大学阶段，学生的身体发育接近完成，主体意识大大增强，接受新观念、新理论的能力也处于最佳状态，这时重点发展学生的运动素质与专业适应能力，培养学生的健康意识和体育健身、健美、娱乐的能力，提高学生的体育素养，是大学体育的核心和重点。大学体育是终身体育的关键环节和基础阶段，提高大学生的体育素养直接关系到大学生现实的生活质量，也影响到大学生以后的事业和人生幸福。

适量的体育运动、健康的生活方式是获得健康、快乐生活的基本保证。体育活动可以为处在高节奏、高竞争、高焦虑、高压力的社会环境中的人们创造一个轻松自在的休闲环境，使持续积累的心理紧张与压抑情绪得到缓解和宣泄，从而享受生活的乐趣，感悟生命的意蕴，体味成功的价值。在愉快和谐的运动交往中，躯体与精神融为一体，心灵得到慰藉，身心得到满足，人格得到升华，心胸变得更加乐观豁达，从而激发出积极向上的生活热情。大学生应该迈开双腿，选择健康的生活方式，参与适量的体育运动，为丰富大学生活，实现人生理想打下坚实的基础。

二、体育与积极的生活态度

体育运动有助于培养学生良好的心理品质，有助于学生形成积极的生活态度。研究表明，身体强健，运动能力强的人，自卑减少，情绪稳定；相反，则易产生自卑感和不稳定情绪。一



个充满信心的人，容易建立起与社会相适应的积极的人生观，形成一种乐观向上的生活态度。大学生活需要体育，体育应融入大学生活。

（一）促进情感发展

体育是一种具有强烈的情绪体验的社会活动。一方面，体育运动能引起人们的悬疑和广泛关注，使人们产生强烈的心灵震撼和情感体验，调整失去平衡的心理，宣泄内心淤积的不良情感。当面临繁重的学习任务 and 巨大的社会压力而感到心情烦躁、焦虑不安时，一场激烈的体育比赛往往可以将烦恼抛于脑后。另一方面，体育运动广阔的空间是其他活动无法比拟的，它可以让人最大限度地显现出自己的天真与浪漫，体验运动带来的快乐、紧张、兴奋与满足，促进情感的发展。当经过长时间的伏案学习和工作之后，不妨走到户外，舒张舒张筋骨，活动一下四肢，充实自己的生活空间。

（二）磨炼意志品质

在体育运动中，总会遇到各种各样的困难和障碍。其中有的来自内心，如紧张、害怕、失意等；有的来自外部，如教学条件设备、环境、气候、身体素质与能力的限制等。学生通过克服困难，可以锻炼自觉自制、果断刚毅的意志品质，培养自尊与自信，形成正确的自我价值观。同时，人们还可以在身体活动的实践体验中，宣泄内心的情感，以健康、积极的心态迎接自己的生活和未来，从而使自己的生活变得更加丰富多彩，让自己的人生变得更加有意义。学生将体育活动中培养的意志品质和生活态度迁移到日常的学习和生活中，必将对他们的人生产生重要的意义。

（三）预防和治疗心理疾病

大学生的心理发展处于一个特殊时期，他们的生理发展已经完成而心理尚未成熟，情感丰富但不稳定，性意识发展但不善于处理异性之间的关系，非独立的经济地位或心理成熟度不足之间存在矛盾，智力快速发展但含有较多的理论色彩，社会需求迫切但与社会仍有较大的距离。大学生的这些心理特点使他们很容易受到环境的影响和刺激从而产生激烈的心理冲突，产生心理问题。长期科学的身体锻炼可以改善心情和自我感觉，使人得到心理上的升华，有助于缓解生活压力，预防或治疗心理疾病，建立正确的生活态度。

三、体育与生活适应能力

在现代社会，大学生的社会适应能力越来越受到教育者的关注，因为社会适应能力的高低对于当代大学生的个人生活和工作，与身体健康状况和知识掌握状况具有同等重要的影响。大学体育能为大学生更直接、更主动地提供近似于社会生活的各种场景。学生通过亲身的体验和切实的感受了解种种复杂的人际关系和生活规律，可以更好地适应生活。

（一）建立良好的人际关系

相对中学生而言，大学生的人际关系更为复杂、广泛，更具有独立性和社会性。现代社会中的大学生大多是独生子女，往往具有比较强烈的自我中心倾向，对家长或其他人有着强烈的依赖心理。有的大学生面对陌生的环境时显得束手无策，不善于与人交往，表现出种种不适应。

体育活动充满着各种矛盾和冲突。在大学体育生活中，班级与班级之间、小组与小组之间、个人与个人之间有着频繁的人际交往，而且体育活动中所处的角色和地位经常发生变化，使人际关系更为复杂。大学生通过体育活动中频繁复杂的人际交往，学会面对不断变化的生活



场景，形成理解他人，关心他人，帮助他人，接受他人的生活能力，为以后踏入社会成为自食其力的、被社会和集体所接受的、并与社会相融洽的社会实践人作准备。

（二）培养现代竞争观念

体育运动强烈的竞争性督促着每一个参与者不断去创新和变革。竞争是现代体育的灵魂，竞技活动的社会教育作用是其他任何文化活动难以比拟的。体育对现代竞争观念的宣扬是弘扬人性，培养个性，培养拼搏精神的具体体现。学生在参加各种体育比赛和体育游戏中，那种追求更高、更快、更强的欲望有利于激发学生积极进取的精神。

大学生建立现代竞争观念，既要勇于竞争，开拓进取，又要坚决反对为竞争而不择手段；既要强调优胜劣汰，又要强调互助合作、团结友爱、和睦相处、共同进步；既要讲求目的的正当性，又要讲求手段的合法性和道德性。一个人要想在体育竞赛中取胜，就必须努力提高自己的运动技术水平，学会与他人合作，在规则允许的范围内，全力争取优胜，这正是现代社会所需要的竞争意识。

（三）树立规则意识

规则主要是指与体育行为有关的各种规范，如体育比赛时的比赛规则，体育游戏时的游戏规则，体育课堂中的各项规章制度和各种约定俗成的规范等。规则充斥着现代生活的每个角落，任何个体与外界的交流都离不开规则的限制。讲究规则，遵守规则是现代社会的最大特征之一。强烈的规则意识不仅会使生活井然有序，而且有助于激发人的潜力，提高工作效率。

体育要求人人公平、公正、公开地遵守规则，要求每一个人站在同一起跑线上。一旦裁判示意开始，每个人都可以最大限度地表现自己，自由发挥出追求自己利益的能量。体育有严格的规则约束，就如同现实生活需要法律、法规的约束一样。体育规则和社会法制都对一定程序下的公平、正义、真诚、善良与美德有不懈的追求。大学体育强调体育规则在个人社会化过程中的作用，推崇在体育比赛中对规则的遵守。当个人利益与集体利益发生冲突时，个人必须无条件地服从规则和纪律，这对培养大学生的规则意识具有重要作用。

第二节 体育与未来人生

体育相伴人一生，是人生永恒的主题。人生少不了体育，体育包含了人生。人生发展所需要的条件除了身体本身之外，就是体育所表现出来的不屈不挠的精神。体育代表着积极的人生，代表着群体精神，代表着民族的体魄。体育带给我们的是一种人生虔诚的追求，引领我们创建完美的人生之路，教导我们执著地追求，永不放弃。

一、体育演绎人生

在体育比赛中，运动员将自身意志、勇气、智慧、技术、技能融为一体，使潜在价值向显著运动状态转化并向外迸射，体现自身的本质力量，进而演绎出人生的价值和激情。

体育教导我们体悟人生。与水的搏斗让人学会什么是冷静与忍耐，什么是顺流与逆流；羽毛球的对抗让人懂得机智灵敏的重要；在乒乓球比赛中，蛮力永远比不上技巧与反应速度；跳远让人体会到不懂得伸缩的人早晚会受到伤害；骑车让人懂得享有独立的好处和自由的快乐；钓鱼使人明了不是时间和耐心的消耗，得到的却是一种平静而淡然的快乐；健美运动让人懂得什么是美；排球运动让人知道人生充满着许多未知。

体育，无论作为一种运动方式，还是一种补充性的生活哲学和运动理念，它的本原含蕴无