



▶ 王晓松 主 编

中医药院校 公共体育教程

ZHONGYIYAO YUANXIAO
GONGGONG TIYU JIAOCHENG

沈阳出版社



王 晓 松 主 编

中医药院校 公共体育教程

ZHONGYIYAO YUANXIAO
GONGGONG TIYU JIAOCHENG

沈 阳 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药院校公共体育教程 / 王晓松主编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2006. 9
ISBN 7-5441-3206-4

I. 中... II. 王... III. 体育—中医学院—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 112314 号

出 版 者: 沈阳出版社
(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)
印 刷 者: 沈阳博益印刷有限公司
发 行 者: 沈阳出版社图书文化发展有限责任公司
开 本: 880mm×1230mm 1/16
印 张: 14
字 数: 330 千字
出版时间: 2006 年 9 月第 1 版
印刷时间: 2006 年 9 月第 1 次印刷
责任编辑: 王晓红 杨敏诚
封面设计: 张 岩
责任监印: 杨 旭

定 价: 24.00

《中医药院校公共体育教程》编委会

主 编 王晓松

执行主编 吴俊琦

副主编 李莹 王喆 唐学军 李岳

编 委 (按姓氏笔画为序)

马 瑛 王 进 王晓松 王 喆 丰 力

刘延平 刘 艳 刘 璐 李 克 李 岳

李 莹 闫德柏 张 林 吴俊琦 周 维

胡静萍 唐学军 潘 璐

前 言

民族体质的强弱,民族素质的优劣,关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。青少年的健康水平是一个民族素质水平的象征和标志。《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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作。”在“健康第一”的思想指导下,2002年颁布的《全国普通高等学校体育课教学指导纲要》将大学体育课程的使命从使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质,扩展到促进学生的生理健康、心理健康和社会适应能力的全面提高,强调了体育课程的健康促进功能。

《中医药院校公共体育教程》是辽宁中医药大学全体体育教师在认真学习《全国普通高等学校体育课教学指导纲要》的基础上,根据高等中医药院校教学改革的需要编写而成的,教学内容、学习方法具有一定的针对性。在编写的过程中,贯彻“以人为本,健康第一”的教育思想,体现课内教学与课外锻炼一体化的方针,遵循集理论修养、运动锻炼、休闲娱乐于一体的原则,注重结合学校专业特点、学生身心健康状况及发展需求、体育教学实际,在照顾不同类型学生终身体育需要的同时突出发展学生的个性。本教材既是全体教师多年教学经验的总结,又是适应社会现实发展的体现。

本教材分理论常识篇、运动实践篇、休闲体育篇三大部分。理论常识篇主要介绍大学体育、高等中医药院校体育、体育锻炼与健康 and 身心养护、体育欣赏与竞赛组织等一些体育理论基本常识;运动实践篇主要介绍人体基本能力运动、健美操运动、武术运动、球类运动和游泳运动等一些运动项目的基本常识和方法;休闲体育篇主要介绍传统保健体育、休闲体育等一些休闲体育运动常识。本书的目的是使大学生能比较全面深刻地理解大学体育的内涵,参与体育学习并保持良好的心

理状态,健康地进行体育锻炼,从而打下较扎实的大学体育理论和实践基础。

本教材各章具体编写分工是:第一章由王晓松编写;第二章由闫德柏编写;第三章由李克编写;第四章由吴俊琦编写;第五章由张林编写;第六章由胡静萍编写;第七章由唐学军编写;第八章的第一节由李岳编写,第二、三、四节由潘璐编写;第九章第一节和第八节由刘璐编写,第二节由刘延宁编写,第三节和第五节由刘艳编写,第四节由周维编写,第六节由王喆编写;第十章由丰力、王进编写;第十一章由马英编写;第十二章由李莹编写。本教材由王晓松、吴俊琦、李莹、王喆、唐学军、李岳统稿,由王晓松定稿。

本教材在编写过程中,得到学校领导和教务处的大力支持,在此深表谢意。同时,本教材吸收和借鉴了国内许多专家、学者和同行的研究成果,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,加上编写时间较紧,书中难免有疏漏的地方。不妥之处在所难免,敬请批评指正。

《中医药院校公共体育教程》编委会

2006年9月

目 录

第一篇 理论常识篇

第一章 大学体育概述	3
第一节 我国大学体育的演变与社会发展	3
第二节 体育的概念	6
第三节 体育的功能	8
第四节 大学体育与终身体育	11
第二章 高等中医院校体育	14
第一节 高等中医院校体育的目的、任务	14
第二节 国家有关高等教育体育法规的主要内容	17
第三节 大学生的生理和心理特点	22
第三章 体育锻炼与健康	24
第一节 健康的概念	24
第二节 体育锻炼与身体健康	26
第三节 体育锻炼与心理健康	28
第四节 体育锻炼与社会适应健康	31
第四章 科学锻炼身体与身心养护	33
第一节 科学锻炼的原则、内容和方法	33
第二节 大学生自我身体锻炼计划的制定与实施	35
第三节 身体锻炼的安全保障	38
第四节 运动损伤与处理	40
第五章 体育欣赏与竞赛组织	43
第一节 体育欣赏的价值	43
第二节 体育欣赏的方法	44
第三节 运动竞赛的组织与方法	47
第四节 大型运动会简介	50

第二篇 运动实践篇

第六章 人体基本能力运动	55
第一节 走与跑	55
第二节 跳 跃	59
第三节 投 掷	64

第七章 健美操与形体运动	67
第一节 健美操运动	67
第二节 形体运动	70
第八章 武术运动	76
第一节 太极拳运动	76
第二节 散打运动	90
第三节 跆拳道运动	95
第四节 女子防身术	101
第九章 球类运动	108
第一节 足球运动	108
第二节 篮球运动	119
第三节 排球运动	131
第四节 乒乓球运动	141
第五节 羽毛球运动	153
第六节 网球运动	159
第七节 七人制橄榄球运动	166
第八节 毽球运动	169
第十章 游泳运动	172
第一节 游泳运动概述	172
第二节 熟悉水性	174
第三节 蛙泳	178
第四节 自由泳	181

第三篇 休闲体育篇

第十一章 传统保健体育	187
第一节 传统保健体育的概念	187
第二节 传统保健体育的内容和分类	187
第三节 传统保健体育的特点和功能	188
第四节 传统保健体育的教学特点和教学方法	190
第五节 传统导引功法	192
第十二章 休闲体育运动	197
第一节 休闲体育概述	197
第二节 保龄球运动	199
第三节 飞盘运动	203
第四节 飞镖运动	206
第五节 沙壶球运动	208
第六节 台球运动	209
第七节 轮滑运动	213

第一篇
理论常识篇

第一章 大学体育概述

体育作为人类特有的一种社会活动,尽管在不同时空的具体形态、结构、功能和社会地位会千差万别,但从它产生的时候起就有明确的目的性,而且,在一定的历史时期,它的目的具有相对的稳定性。体育目的与任务的制定,既依据体育的功能和社会的需要,又受到社会政治经济制度的制约。当前,我国正处于社会主义发展的初级阶段,要求体育必须从社会主义制度的需要出发,为社会主义政治、经济体制的改革和完善服务,满足人民日益增长的文化生活的需要。为了实现我国体育的目的,需要完成四个方面的任务:即增强人民体质;进行体育的基本知识、技能、技术教育;提高运动技术水平,攀登世界体育高峰;进行共产主义思想品德教育。体育的目的和任务归根到底是服务于人民的。一个人可以不关心体育,但不可以不关心自己的体质。因此,对于大学生来说,关心和爱好体育是对自己身体健康负责的表现,也是个人为更好地从事未来的工作而积累足以胜任的体质资本的需要。

第一节 我国大学体育的演变与社会发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演变的。在人类社会漫长的历史过程中,体育也像其他事物一样,经历了由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。大学体育是一个复杂的动态系统,由体育教学、科学研究、运动队训练、课余体育活动和社会活动等子系统所组成。这些子系统既具有相对独立性,又相互渗透、相互影响。随着教育改革的深化发展,素质教育对大学体育提出了新的要求,大学体育正顺应时代发展,处于历史性的变革之中。我国大学体育与社会发展紧密相连,不同的历史时期,学校体育教育的目的、任务、作用各不相同。21 世纪的中国大学体育将向健身、健心和适应社会高速发展的方向发展,与国民素质整体提高相适应。

一、中国古代大学体育

中国体育教育在高等教育萌芽之前就存在于各类学校之中。在原始社会,最初教育就是通过体育教育和游戏活动使人类获得生存的知识和本领。《尸子》记载“伏羲氏之世,天下多兽,故教民以猎”。我国历史上第一个奴隶制国家夏朝(公元前 21 世纪~公元前 16 世纪),其统治者为了对外征讨和对内镇压,特别注重“习射”,以培养武士。《文献通考·学校考》称“夏后氏以射造士”;《礼记·王制》说:“耆老皆朝于庠,元日,习射上功”。西周(公元前 11 世纪~公元前 770 年)更是把“射、御”列为学校的“必修课”。春秋战国时期(公元前 770 年~公元前 221 年)则是中国高等教育的萌芽阶段,其主要代表人物有孔子和老子等早期教育家。孔子教育的内容主要是在承继西周“六艺”教育(礼、乐、射、御、书、数)的基础上,增加了“诗”、“书”等文史方面的内容。孔子曾以“知、仁、勇”来表达“君子”应有智、德、体三个方面的修养。孔子提出的文武兼备的“成人”教育思想中就包含着他的体育思想。《论语·宪问》:“子路问成人。子曰:若臧武仲之知,公绰之不欲,卞庄子之勇,冉求之艺,文之以礼乐,亦可以为成人矣。”由此可见,在春秋战国时期,由于战争频繁,体育教育主要以统治者为维护自己的统治地位而造就武士为特征,采用专门的“兵士体育”的内容、方法,对人体进行纯生物的体

能教育,作为统治者选拔“人才”和“成人”的一个重要方面,在学校教育中处于较重要的地位。秦汉时期(公元前221年~公元220年)是我国历史上统一的封建国家形成和确立的时期。在这一时期,发生了使中华民族文化教育遭遇浩劫和倒退的历史性灾难的“焚书坑儒”,造成了我国教育史上不可弥补的巨大损失。直到汉武帝时期,根据董仲舒的建议,创立了封建社会的教育制度及我国早期的普通高等学校——太学。太学的教材,主要是“孔子之术,六艺之文”,考试内容有口试、笔试、射策;而此时期的“射”仅仅作作为一种礼仪而已,在官方学校教育中基本排除了有关身体技能的学习内容,与西周时期以培养军事技能为主的学校体育大相径庭。因此,人们为了赢得士大夫的尊重,去选择参加能积精养神的引气练脏和导引利形的静养功或小劳术的“雅”娱乐;而“陈力”、驰骋不止、朝冒雾露、“狂勤劳”的体育活动遭到抑制。这种重文轻武的思想,对后世学校体育的发展产生了巨大的影响,并逐渐产生了“君子劳心,小人劳力”的观念,造成人们对体育的偏颇认识,也使古代学校体育走向衰落。到了隋唐时期,由于文教事业得到大力发展,特别是在唐代,海内富实,民物蕃息,社会各阶层的人员都热衷体育活动。隋炀帝在位期间,每年正月在洛阳举办规模盛大的角抵大戏会演;唐太宗李世民“少好弓矢”,射技超人,常常在重阳节组织五品以上文武官员参加射箭比赛。公元700年,武则天在发展和完善文科举的同时,又创设武科举等等,使我国古代体育继春秋战国之后,又一次得到巨大发展。此时,高等教育也相当发达,由中央设立的“六学”、“二馆”等大学和专科学校有学生八千余人,学校培养人才供科举选拔,选才与育才的标准和要求统一起来。学校又主要在崇儒尊孔的文教政策指导下,以儒经为主要教学内容,出现了文武分途的现象。但由于府兵制和武举制的实施,以及吏部遴选官吏对身材体貌的重视,社会行侠习武成为一时风尚。加之唐朝加大与亚洲各国文化教育的交流,长安一度成为亚洲各国经济、文化、教育交流的中心,许多体育项目也得到传播与融合,从而又推动了古代学校体育的发展。

二、中国近代大学体育

1840年第一次鸦片战争揭开了中国半殖民地半封建社会的序幕,中国社会进入了近代社会的时期。中国的大学体育也随着新文化运动在近代大学中正式形成。1898年京师大学堂正式引进西方教育课程体系,同时也把体操列入课程设置之中。1903年清政府颁布了《奏定学堂章程》,规定所有学校都设体操科,以德国和日本的普通操和兵士操为主要内容。1912年民国成立,著名的资产阶级民主教育家蔡元培先生即着手对封建主义旧教育进行了资产阶级性的改造,并于1912年4月在《对于教育方针之意见》中讲道:“教育是军国民主义教育、实利主义教育、道德教育、世界教育和美感教育五育组成。且不可偏废……军国民主义教育就是体育。”

1922年11月教育部颁布了模仿美国学制拟定的“壬戌学制”,突出自然体育教育思想。1923年全国教育联合会颁布了“中小学课程”纲要,规定“体操”改为“体育”。至此,兵士体操在学校体育中被彻底剔除,改为游戏、田径、球类和体操等综合性项目。由于受实用主义教育学说的影响,体育教学呈现“放羊式”。其教学形式流行“设计模仿法”和“分组教学法”。“设计模仿法”是教师在课堂上带领学生模仿事先“设计”好的某一职业动作,如:打猎、捕鱼、伐木等,以此代替体育活动。这种教学法虽然迎合了学生对职业动作的好奇心理和模仿兴趣,却忽视了学生运动技能的形成以及意志品质的培养和对身体的作用。“分级教学法”就是上体育课时教师让学生根据各自的爱好,选择一种运动或

游戏,然后把选择相同运动或游戏的学生聚集在一起,分组自由活动。这种教学既不能传授技能,也不能增强体质。同时,在学校体育方面又突出“锦标主义”。体育教师主要是为体育选手训练、比赛奔忙,学校有限的体育场地、设备几乎全被选手占用,体育经费多半花在选手身上。有一些学校,还用金钱去雇佣校外高手参加比赛,广大学生的健康及体育活动无人顾及。1925年7月,中国学生联合总会第七次代表大会在《改进学生本身利益问题的决议案中》,向全国学生发出“反对畸形体育”的号召,该决议案指出:“我们所需要的体育……是人人须练习的运动,非少数人的贵族式运动”。而这种“放羊式”体育教学和锦标主义思想后来在国民党统治区更有过之而无不及。

综观中国近代历史,由于中国处于一个战火纷飞的年代,大学体育主要与战争时的军事需要紧密相连。抗日战争爆发之前,为了仿效美国实用主义和自然主义思想,使“兵式体操”退出学校体育,导致“放羊式”体育教学和“选手体育”的学校体育锦标主义日趋严重。抗日战争爆发后,不同地区的学校体育主要注重课外体育活动,特别是体育与军事的结合,以适应当时形势的需要。

三、中国当代大学体育

1949年新中国成立后,由于中国的教育长期受封建主义和殖民主义的影响,传统的教育观念仍然束缚着一些教育工作者。学校体育仍得不到足够的重视,忽视学生健康的情况屡见不鲜。为此,毛泽东主席于1950年6月19日写信给当时的教育部部长马叙伦:“要各校注重健康第一,学习第二”。中央人民政府政务院1951年8月6日颁发《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中规定:高等学校学生上课、自习(包括实验)时间不得超过9小时,学生每日除晨操、课间操活动外,以1小时到1.5小时的体育活动为原则。1956年教育部借鉴前苏联学校体育的经验和总结各地区体育教学的基础上,制订了我国第一套大、中、小学《体育教学大纲》;1957年毛泽东主席提出中国的教育方针:“是使受教育者在德育、智育、体育几个方面得到全面的发展,成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者”。1962年4月21日,教育部发出了《对当前学校体育工作的几点意见》,对学校早操、课间操、体育课和课外体育活动提出了要求。到1963年,大部分学校恢复了每周2节体育课,并坚持早操、课间操,适当开展课外体育活动。逐步建立了我国自己的教材体系,并把教材划分为基本教材和选用教材,增加了基本知识。1965年由于前苏联、印度在边界挑起事端,台湾国民党叫嚣反攻大陆等,面对复杂的国际环境,中国人民不得不随时准备抗击来犯之敌,游泳、射击、投掷、登山、军事野营、武术等军事体育内容逐渐又在学校体育课中广泛开展。1969年3月2日,前苏联边防军侵入黑龙江珍宝岛地区,我边防军被迫进行自卫反击。全国进入备战状态,学校体育课一律改为军体课,主要进行军事训练。1978年4月14日由教育部、国家体委、卫生部联合发出《关于加强学校体育、卫生工作的通知》要求1978年秋季起,按照《体育教学大纲》有计划地进行教学,积极推行《国家体育锻炼标准》,广泛开展群众性体育活动。1979年5月15日至22日教育部、国家体委、卫生部、共青团中央在江苏扬州市联合召开了全国学校体育、卫生工作经验交流会,会议强调指出,切实把学校体育、卫生搞好,保护学生健康,学校培养出来的人才,能为祖国健康地工作50年。从此,学校体育工作朝规范、有序的方向健康发展。1979年10月5日,教育部、国家体委联合发出通知试行《高等学校体育工作暂行规定(试行草案)》。1985年8月,国家教委主持修订《高等学校普通体育课教学大纲》。1990年3月12日,国家教委、国家体委颁布《学校体育工作条例》。同年10月11日国家教委印发《大学生体育合格标准》。

1993年成立全国高等学校体育教学指导委员会,同年党中央国务院发布《中国教育改革和发展纲要》指出,以面向全体学生,全面提高学生的基本素质为根本目的,以注重开发教育者的潜能,促进受教育者德、智、体诸方面生动活泼地发展为特征的教育。1995年6月20日国务院颁布《全民健身计划纲要》,8月29日全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》,均以法规形式强调加强学校体育工作的重要性,规定学校必须开设体育课,并将体育课列为学生考核学业成绩的科目。

当代高校体育在社会发展及国民经济迅速发展的大好形势中,通过对传统体育教育思想的改革,已呈现多元化的发展方向,学校体育思想向快乐体育、终身体育、成功体育、知识体育等综合方面转化;教学内容向健身性、娱乐性、民族性、竞技性、合作性、欣赏性等多样性方面发展;教学目标则以突出“健康第一”的指导思想,面向全体学生,全面发展学生的身体、心理,逐步建立起具有中国特色的学校体育科学体系。

第二节 体育的概念

一、体育概念的历史演变

体育虽然历史悠久,然而“体育”一词的出现却比较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动的称谓都不相同。

在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊词语中的“体操”,其含义不同于现在的体操。而是包括当时进行的所有的身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、角力和投掷等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记。

现代体育源于西方,我国的“体育”一词是从国外引进的。体育的概念是从英语:Gymnastics(体操,直到20世纪初世界各国都曾将它作为体育的总概念使用),Physical culture(体育、身体文化),Physical Education And Sports(体育、体育运动)引用而来的。这些词在我国历史上都曾被译作“体育”。但主要是Sports和Physical Education这两个词。主张将“竞技不是体育”;“体育与竞技分开”也是依据Physical Education, Sports的不同含义和对这两个词的不同认识。

Physical Education一词最早出现于法国,1760年在法国报纸上出现“体育”(Education Physique)和“肉体教育”(Education Corporelle)的字样。这是体育一词的首次出现。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练的内容,所以说他们的含义是相同的。1762年法国教育家卢梭在其名著《爱弥尔》中,也用Physical Education论述对爱弥尔的身体教育过程。《简明大不列颠百科全书》将其定义为“为增加体质和获得增加体质的技能而进行的训练”。体育从其产生就是作为教育的手段和教育的组成部分,主要反映学校体育,其使用也局限在学校教育范畴内。随着体育内容和形式的丰富,功能的开发和拓展,用Physical Education反映现代体育就显得有一定的局限性。

Sports一词源于拉丁语Didortare或Deportare。14世纪英国将其转换成Sports,意为“娱乐、喜悦或愉快地离开原来工作”。随着时代的变迁,社会的发展,Sports其含义和内容也随之变化。由起初的“在户外根据体力而进行的充满欢乐的行动”,包括射击、钓鱼、狩猎等娱乐活动,演变成具有竞技性

质的游戏、娱乐和运动的总称。并随着英语广泛流行于世界各地。国际体育和体力教育委员会(ICSPE)1964年指出:“Sports是具有游戏特点的身体运动,是以其本身运动或与他人相竞争为形式的体力活动”。《简明大不列颠百科全书》解释为:“泛指那些需要体力和技巧的娱乐性和竞赛性活动。”随着田径、球类运动的兴起、各种竞赛活动的发展,并以其观赏性、趣味性、竞争性逐渐普及、推广至家庭、学校以及社会各个领域,Sports的概念外延也在扩大。1975年欧洲共同体委员会通过的《欧洲大众Sports宪章》,将Sports定义为包括竞技运动、野外活动、健身运动在内的广义的身体运动。1987年由德、英、美、法等国家的体育权威人士共同撰写的《体育科学词典》中认为,Sports包括以下内容:(1)以竞赛取胜为目的的竞技体育;(2)以教育为主要目的的学校体育;(3)以健身为主要目的的休养体育、健身体育;(4)出于游戏兴趣的大众体育、闲暇体育;(5)在特定环境中开展的一些适应职业特点的部门体育和伤残人体育等。由Sports的演化发展来看,其概念在扩大,虽然目前国际上也没有统一,但有作为体育的总概念使用趋势,其内容涵盖了竞技体育、大众体育、学校体育等身体活动领域的一切活动。

二、体育的基本概念

(一)狭义体育概念

英国的“户外运动”、德国和瑞典的体操象征着现代体育的开始。当“西洋体育”传入我国时,指的就是身体教育,它是作为学校教育的一部分——体育课出现的。我们现在的“学校体育”就是指当时的身体教育,现代体育发展至今,把体育仅仅作为学校教育的一部分来看待已远远不能说明现代体育的广阔内涵。于是在学术上,就出现了狭义体育与广义体育之说。

狭义体育现今就是指学校体育。即通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。狭义体育是一个学校育人的过程。现代体育理论认为,学校体育是国民体育的基础和社会主义精神文明建设的重要组成部分,学校体育侧重于增强学生体质,并使他们获得体育的知识、技术、技能和一些必要的卫生保健知识,同时思想品德教育寓于学校体育教育之中。在素质教育思想的影响下,学校体育教育任务又增加了学生“个性”培养这一教育方面。

(二)广义体育概念

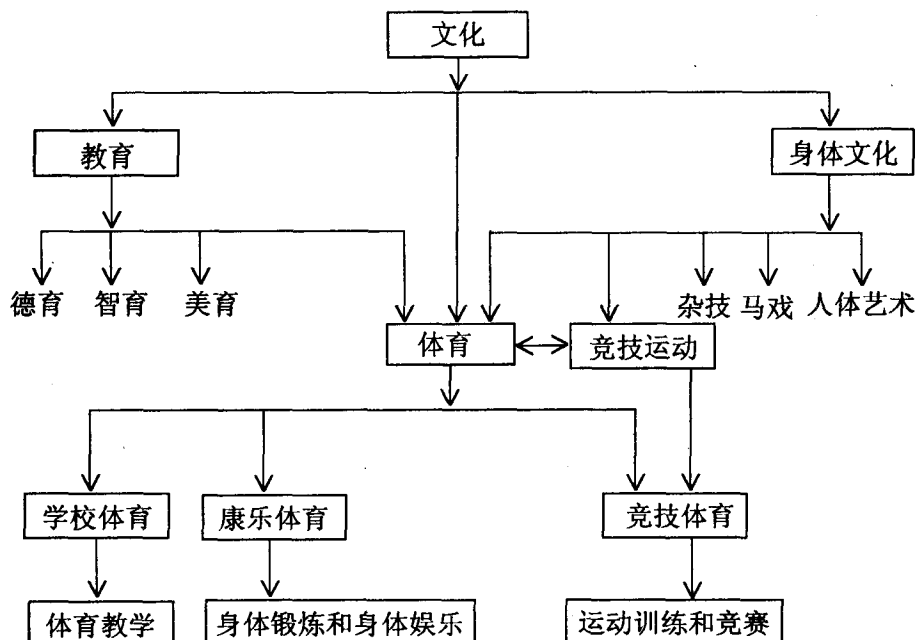
随着现代社会的飞速发展,人们对体育的认识不断深化。体育早已不是学校教育的专用名词了。体育已深入到了学校教育、社会文化、商业、政治等各个方面,狭义体育概念已不能完全阐释体育的丰富内涵,人们需要对体育本质有进一步的深刻认识。

1980年世界科学大会把体育概念列为亟待解决的研究课题之一,体育概念是国际体育共同关注的一个学术问题。目前,国际与国内学术界共同认为体育应是一个广义的概念,广义概念能较准确地表述体育的本质与内涵。

广义的体育亦称体育运动,它是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

三、体育的构成体系

依据上述定义所揭示的体育的内涵,对体育概念包含的范围(组成部分)和层次关系用下图表示。



学校体育、康乐体育和竞技体育构成现代体育的三大要素,它们是作为体育的不同运动手段和表现形式而存在的。每个要素都主要的从某个侧面来反映体育的本质、特征和功能,但却不能反映体育整体功效的层次。单一的强身论、技能论、休闲论和竞技论都远远不能独自说明体育的全部内涵。广义而论,体育并不是学校所特有的教育形式,它应该是社会生活教育的一部分,具有社会文化的属性。从体育所包含的三大要素进行分析,不难看出,学校体育就是以往我们所说的狭义的体育。实施学校体育的主要场所在各级各类学校,主要手段为体育教学,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出;康乐体育的实施场所极为广泛灵活,它的主要手段是身体娱乐和身体锻炼,其主要目的是休闲娱乐和强身健体。康乐体育更多地出现在正规的教学、训练和工作之外的余暇时间里,业余性最为突出;竞技体育,一旦纳入到体育之中,其主要目的将不是为了夺取金牌,而是培养人类不断超越自我的竞争意识。竞技体育的实施场所主要在各类运动场上,其主要手段为运动训练和竞赛,其专业性和竞技性是与其水平的不断提高分不开的。学校体育、康乐体育、竞技体育虽然各有自己的目的和特点,但是在体育实践中是互相联系、互相影响的。

第三节 体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何人所能产生的良好影响和效益。体育就其本质属性来说,有它自身的功能。作为社会现象的体育,它的功能与社会的政治、经济相结合,又表现出比它的自身功能更大的社会功能,为社会所利用,为社会谋利益而做贡献。随着科学的发展,各相关学科对体育的渗透及在体育领域中的应用,使体育不仅在改造人类自身质量方面的功能日趋科学化,而且在

揭示体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系日益深刻。社会的进步,人类的需要,体育交往的频繁,使体育的社会功能发挥出更为巨大的作用。按照体育的本质属性和体育的社会作用,体育的功能可概括为生物功能和社会功能两个方面。从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要表现在健身、健美、保健、延年益寿几个方面。体育的社会功能是在体育自身的规律及其与其它各种社会现象之间的关系不断地被认识、被开发后总结出来的。体育的社会功能可以归纳成六个方面,即教育功能、健身娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情功能、政治功能、经济功能。

一、教育功能

体育处于萌芽状态时期,就具有教育的性质。历史上统治阶级把体育列为教育的内容,力图发挥体育的作用为统治阶级服务。在古希腊的斯巴达、雅典的体育教育中,军事教育占了重要的地位。尚武的斯巴达人相信“人民的身体,青年的胸膛,便是我们的国防”。我国西周的礼射,“明君臣之义,明长幼之序”,就是为礼治服务的,通过“射”进行道德教育。欧洲文艺复兴时期,在教育方面,重视对儿童的身体教育,主张把读书和运动结合起来。对体育教育的功能,马克思曾经有过精辟的论述,他说:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”我们党和国家历来重视体育的教育作用,强调体育是对劳动人民进行社会主义教育的重要手段之一,明确提出“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。体育的教育功能,不仅表现在它已广泛地被纳入各个国家的教育体系中,而且还表现在它已成为了传播价值观的一个理想载体。体育运动竞赛的国际性,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比赛的意义,扩大和延伸到国与国之间的竞争,使这种竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。体育运动竞赛的礼仪性,加上观看体育运动竞赛的群众性,更使体育成了一种富于感染、易于传播的精神力量。在异国他乡奏起的雄壮国歌和冉冉升起的国旗,在增强人们的爱国意识、焕发人们的民族自豪感方面的作用是不言而喻的。由此可见,体育是一个很有影响力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、非常深刻的。

二、健身娱乐功能

社会的进步,生产的发展,导致了人们余暇时间的增多,如何合理安排余暇成了一个社会性问题。体育运动由于它的技术的高难性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成为现代人们余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。这就是体育的健身娱乐功能。体育的健身娱乐功能在人们闲暇生活中反映明显。参加体育活动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的活动项目,会在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智拼力的过程中,在征服自然障碍中,在游戏活动中,得到一种非常美妙的快感,满足人们自尊、自信、自豪、合作、交往的心理需要。

观看体育活动竞赛,竞赛场上分秒必争,竞技场上互不相让,竞美场上身姿造型,竞力场上力拔山河,使人感到时间的宝贵、竞争的价值、美的魅力、力的伟大。在观赏之中,人们不仅陶冶了情操、愉悦了身心,而且也培养了高尚的品格。体育的健身娱乐功能,正如现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜