

主 编 刘 青 胡英宗
副主编 华 彬 向 征

体育与健康

Tiyu yu
Jiankang



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

主 编 刘 青 胡英宗
副主编 华 彬 向 征

体育与健康



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘青,胡英宗主编. —成都:西南财经大学出版社,2005.8
ISBN 7-81088-351-8

I. 体... II. ①刘...②胡... 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(2005)第 078713 号

体育与健康

主 编 刘 青 胡英宗
副主编 华 彬 向 征

责任编辑:张娴竹 李霞湘

封面设计:何东琳设计工作室

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://press.swufe.edu.cn
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸:	185mm×260mm
印 张:	19
字 数:	410 千字
版 次:	2005 年 8 月第 1 版
印 次:	2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数:	1—8800 册
书 号:	ISBN 7-81088-351-8/G·011
定 价:	29.80 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行中心调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

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,体育教育不仅能指导和教育学生进行身体锻炼,同时也能对受教育者进行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,这是由其技术性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育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、观赏体育的过程中会受到深刻的社会影响,使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,体育能够渗透到社会的各个层次,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,从而能够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,并运用科学的体育知识,来正确指导今后的体育活动,树立终身体育的思想。为此我们组织了一群以年轻人为主的教师们编写了这本《体育与健康》教材,意在将“健康第一”的新时代学校教育思想积极地传授给学生,使学生在学体育理论知识的同时掌握健康生活的科学方法,培养其自我保健的意识和能力。

相信《体育与健康》教材的出版会给财经类大学生的体育生活带来新的活力,让更多的受益者积极投入到学校体育和健康教育的活动中来,共同追求健康美好的生活!

编 者

2005 年 6 月



目 录

上篇 体育理论基本知识

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的起源和发展	(3)
第二节 体育的概念与构成	(7)
第三节 体育的功能	(8)
第四节 体育与现代社会	(10)
第五节 高校体育的地位、目的和任务	(12)
第六节 体育竞赛欣赏	(16)
第二章 体育锻炼的科学原理	(21)
第一节 体育锻炼的解剖学机制	(21)
第二节 体育锻炼的生理学基础	(24)
第三节 体育锻炼与心理学	(31)
第三章 体育锻炼与自我评价	(35)
第一节 体育锻炼概述	(35)
第二节 体育锻炼的方法	(37)
第三节 体育锻炼的内容	(43)
第四节 自然力锻炼手段	(44)
第五节 体育锻炼的自我监督与评价	(47)
第四章 体育与健康	(50)
第一节 健康概述	(50)
第二节 体育锻炼的一般卫生常识	(53)
第三节 常见运动损伤的预防与处理	(55)
第四节 大学生生理、心理主要特点、营养及体质的综合评价	(59)
第五节 医疗体育概述	(68)



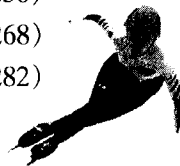


第五章 运动竞赛	(71)
第一节 运动竞赛种类与方法	(71)
第二节 竞赛组织与安排	(73)
第三节 评定竞赛名次的方法	(77)
第四节 单项竞赛的基本知识	(79)
第五节 国际、国内主要体育组织与运动竞赛	(83)

下篇 体育的基本技能

第六章 田径	(89)
第一节 田径运动概述	(89)
第二节 跑	(91)
第三节 跳跃	(96)
第四节 投掷	(101)
第七章 体操	(105)
第一节 体操运动概述	(105)
第二节 基本体操	(109)
第三节 器械体操	(114)
第八章 篮球	(121)
第一节 篮球运动概述	(121)
第二节 篮球基本技术与运用	(123)
第三节 篮球基本战术	(133)
第九章 排球	(142)
第一节 排球运动概述	(142)
第二节 排球基本技术	(143)
第三节 排球基本战术	(148)
第十章 足球	(152)
第一节 足球运动概述	(152)
第二节 足球基本技术	(153)
第三节 足球基本战术	(161)
第十一章 乒乓球	(165)
第一节 乒乓球运动概述	(165)
第二节 乒乓球基本技术	(166)

第三节 乒乓球基本战术	(171)
第十二章 羽毛球、网球	(178)
第一节 羽毛球运动概述	(178)
第二节 羽毛球基本技术	(179)
第三节 羽毛球主要打法和基本战术	(186)
第四节 网球运动概述	(187)
第五节 网球基本技术	(188)
第六节 网球基本战术	(200)
第十三章 游泳	(202)
第一节 游泳运动概述	(202)
第二节 游泳基本技术与教法	(202)
第三节 水上救护	(206)
第十四章 健美运动、健美操	(208)
第一节 健美运动标准及有效健美方法	(208)
第二节 健美操运动的基本动作练习	(212)
第三节 健美训练计划的制定及注意事项	(218)
第四节 健美操概述	(220)
第五节 健美操锻炼	(221)
第六节 健美操的基本动作	(223)
第十五章 形体训练	(226)
第一节 形体美的概念	(226)
第二节 形体训练的概念及其锻炼价值	(227)
第三节 形体训练基本动作	(228)
第四节 把杆练习	(231)
第五节 基本步法与舞步	(232)
第六节 形体舞蹈动作组合	(236)
第十六章 武术	(244)
第一节 武术运动概述	(244)
第二节 武术的特点和作用	(245)
第三节 摔跤防身术	(247)
第四节 初级长拳第三路	(256)
第五节 简化太极拳	(268)
第六节 初级剑术	(282)



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、体育概念与构成、体育功能、体育与现代社会、高校体育的地位目的与任务、体育欣赏等几部分内容。

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:“劳动是体育产生的惟一源泉”。随着体育科学研究的深入以及各门学科的互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路也更加开阔,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”,认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“惟一源泉”;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,更是仅仅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,更是需要生活。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等等。这些归纳起来,人类就必须为拥有健康的身体,而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;靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越,其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,其生产工具也不断得到改进,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,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,自然灾害及相互间的袭扰使当时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、结核病及关节炎等病症,而骨折由于不能完全复原以及头盖骨破裂、抛物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内往往会造成死亡。由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,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,又是一种娱乐。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,祈求神灵庇护。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,互相联系、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,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、春秋时代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。孔子除了在他兴办的私学中进行六艺教育外,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。

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,对社会的发展起着进步的作用。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,依次予以赏罚等。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。角抵戏兴盛于世,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的繁荣景象。在考试制度上,由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、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时,医学和各种养生术





也得到了很大的发展。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(一种嬉水活动)、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,对体育的发展起到了促进作用。在明清时期,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。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,同时其练兵制度也比较完整。因此,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。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,就明文规定:“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》题写了刊头。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,朱德副主席作了“普及人民体育运动,为生产和国防服务”的题词。我国新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1月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又陆续健全了各省、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。体育工作者当选为历届全国人民代表大会代表的一届比一届多。党和国家的领导人对于为国争光的运动员、教练员非常关心,优秀运动员经常被邀到中南海或人民大会堂做客。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、游戏的人们,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。随着社会现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益得到提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成了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。尤其近年来,国际上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透至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。1972年慕尼黑奥运会期间,有10亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛赛场。1982年,第11届世界杯足球赛时,就有100多个国家出高价购买电视转播权转播比赛实况,有12亿人通过电视欣赏了这场精彩的足球盛宴。1984年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达579万人次,电视观众每天达20亿人次,观看者总数达700亿人次,真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中,很难有一个能像体育运动那样博得社会众多成员如此持久的着迷和狂热。这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。2001年7月13日,这是一个令中国人扬眉吐气的日子,莫斯科当地时间18:10(北京时间22:10),国际奥委会主席萨马兰奇在世界贸易中心会场庄重宣布:2008年第29届夏季奥运会的主办地为北京。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。特别值得一提的是2004年雅典奥运会上,我国金牌总数跻身世界三强。在男子110米栏项目中,我国运动健儿刘翔以12"91的好成绩获此项目的冠军,打破了美国在田径项目中长期一统天下的格局,成为世界人民心目中最灿烂的明星。

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,使用“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”一词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、有组织的身體运动和社会活动。”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、群众体育和竞技体育。

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,培养良好意志品德的一种有目的、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,竞赛成绩为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的部分,也是促进各类体育发展的重要因素。

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,都有竞赛的成份等,从而构成了体育的整体。

第三节 体育的功能

体育的功能源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发展的过程中体现出来。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,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,调节社会生活和工作的压力。

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和工作。

体育运动可以提高人体的免疫力和抗疾病能力,通过体育活动不断强健体质和提升心理承受能力,以及对自然环境和社会环境的适应能力,达到预防疾病、延缓衰老的作用。

二、娱乐功能

体育运动既可以强健身体,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观赏和参与两个途径来实现。由于体育运动具有观赏性,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的结合,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期 and 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、观赏体育的过程中会受到深刻的社会影响,使自身受到不可低估的社会教育。

四、政治功能

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,它主要表现在两个方面:国际比赛和国际交流所起的作用以及群众体育所起的作用。国际比赛是展示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,更能展现举办国国家体制的优越性和国家的凝聚力以及该国政治、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进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 年为抗议“两个中国”的阴谋我国抵制了第 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,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的好坏,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发挥着促进作用,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。体育运动的竞技收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视机转播权、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 体育与现代社会

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,脑力劳动增强了,而体力劳动却大大减少。交通、通讯网络的发展,使人减少了步行的机会,再加之食物构成的改善,使得营养过剩,富裕的生活导致了人类“文明病”的出现;脑力劳动强度增加,造成精神过度紧张;体力劳动减轻,产生肌肉萎缩;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。社会的发展使得人类生活在一个个矛盾体中: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,而体育的最本质特点就是通