

高等学校公共基础课“十二五”规划教材

# 大学体育教程

周平 翟素琴 编著 ◆



西安电子科技大学出版社  
<http://www.xduph.com>

高等学校公共基础课“十二五”规划教材

# 大学体育教程

周 平 翟素琴 编著

西安电子科技大学出版社

## 内 容 简 介

本书是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，针对普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求而编写的。

本书内容共分两篇。第一篇：基础理论，介绍了体育运动概述、普通高等学校的体育工作、体育锻炼、体育运动卫生保健常识、体育运动竞赛和体育法规与文献等理论知识；第二篇：运动实践，编写了篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、健美操、体育舞蹈、武术和游泳等体育专项技术的内容。

本书可作为普通高等学校本科体育课教材，也可作为高等职业技术学校的体育普修和选修课教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/周平, 翟素琴编著. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2013.8

高等学校公共基础课“十二五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3098 - 4

I. ① 大… II. ① 周… ② 翟… III. ① 体育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

## 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 155102 号

策 划 毛红兵

责任编辑 刘玉芳 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 20

字 数 475千字

印 数 1~4000册

定 价 36.00元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3098 - 4/G

**XDUP 3390001 - 1**

\* \* \* 如有印装问题可调换 \* \* \*

# 前 言

学校体育是教育的重要组成部分，学校体育教学的目的在于增强学生的体质，增进学生的身心健康，使学生德、智、体全面发展，立业成才。普通高校的体育课是大学学生的必修课，是学校体育教育的最后阶段。掌握系统的体育理论知识、技术和技能，以及科学锻炼身体的方法，对于培养学生体育能力、养成终身体育锻炼的习惯，对增强体质、促进身心全面健康发展都有着重要的意义。通过体育教学不仅使学生成为体育锻炼的积极参与者，还要培养学生成为全民健身计划的带动者和指导者。我们根据普通高校体育的发展趋势，以及普通高校体育教学改革的实际情况，特编写了这本《大学体育教程》。

编写本教材的过程中，我们严格按照国家教育部和国家体育总局颁布的有关文件精神，认真贯彻“健康第一”的指导思想，深刻理解普通高校“体育与健康”改革的基本思路，结合多年教学实践和研究体会，选择了大学生喜爱和具有时代感的学科内容，使本教材更加贴近大学生的实际需要。本教材参考、借鉴了有关兄弟院校编写的教材和研究成果，力求更具科学性、系统性、知识性、实用性和时代感。

本教材分为基础理论(六章)和运动实践(九章)两大篇，共十五章，随文附有技术动作图解，以便于读者学习使用。

周平编写了本教材基础理论部分的六章内容。

参加编写运动实践部分的老师有：周平(篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳)，翟素琴(健美操、体育舞蹈、武术)。

编写本教材的过程中得到了兄弟院校有关领导和教师的大力支持，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，水平有限，该书不足之处在所难免，恳请广大体育工作者和读者指正，以便修订完善。

编著者

2013年1月

# 目 录

## 第一篇 基础理论

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 第一章 体育运动概述 .....                | (2)  |
| 第一节 体育的概念、产生和发展 .....           | (2)  |
| 第二节 体育的组成 .....                 | (5)  |
| 第三节 体育的功能 .....                 | (6)  |
| 第四节 体育在现代社会生活中的地位 .....         | (10) |
| 第五节 现代体育发展的特点 .....             | (11) |
| 第二章 普通高等学校的体育工作 .....           | (15) |
| 第一节 普通高等学校体育的地位 .....           | (15) |
| 第二节 普通高等学校体育的目的和任务 .....        | (17) |
| 第三节 普通高等学校体育的组织形式 .....         | (18) |
| 第三章 体育锻炼 .....                  | (22) |
| 第一节 大学生生理、心理特征 .....            | (22) |
| 第二节 大学生在体育活动中应遵循的规律和关心的问题 ..... | (24) |
| 第三节 体育锻炼对人体全面发展的作用 .....        | (25) |
| 第四节 体育锻炼的特点、原则与要求 .....         | (30) |
| 第五节 体育锻炼的内容与选择 .....            | (33) |
| 第六节 体育锻炼计划的制定与运动处方 .....        | (34) |
| 第七节 体质测定和体育锻炼效果检查与评价 .....      | (37) |
| 第四章 体育运动卫生保健常识 .....            | (44) |
| 第一节 体育运动卫生知识 .....              | (44) |
| 第二节 女大学生的体育运动卫生知识 .....         | (46) |
| 第三节 运动性疾病的预防及其处理 .....          | (47) |
| 第五章 体育运动竞赛 .....                | (51) |
| 第一节 体育运动竞赛的意义、特点和种类 .....       | (51) |
| 第二节 体育运动竞赛的组织领导 .....           | (52) |
| 第六章 体育法规与文献 .....               | (56) |
| 第一节 中华人民共和国体育法 .....            | (56) |
| 第二节 学校体育工作条例 .....              | (60) |

|     |                                              |      |
|-----|----------------------------------------------|------|
| 第三节 | 全民健身计划纲要 .....                               | (63) |
| 第四节 | 国家体育锻炼标准施行办法 .....                           | (66) |
| 第五节 | 学生体质健康标准(试行方案) .....                         | (71) |
| 第六节 | 国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作<br>若干意见的通知 ..... | (77) |

## 第二篇 运动实践

|             |                    |       |
|-------------|--------------------|-------|
| <b>第七章</b>  | <b>篮球运动</b> .....  | (82)  |
| 第一节         | 篮球运动概述 .....       | (82)  |
| 第二节         | 篮球基本技术和练习方法 .....  | (83)  |
| 第三节         | 篮球基本战术和练习方法 .....  | (95)  |
| 第四节         | 篮球竞赛规则简介 .....     | (100) |
| <b>第八章</b>  | <b>排球运动</b> .....  | (105) |
| 第一节         | 排球运动概述 .....       | (105) |
| 第二节         | 排球基本技术和练习方法 .....  | (106) |
| 第三节         | 排球基本战术和练习方法 .....  | (115) |
| 第四节         | 排球竞赛规则简介 .....     | (122) |
| <b>第九章</b>  | <b>足球运动</b> .....  | (126) |
| 第一节         | 足球运动概述 .....       | (126) |
| 第二节         | 足球基本技术和练习方法 .....  | (128) |
| 第三节         | 足球基本战术和练习方法 .....  | (150) |
| 第四节         | 足球竞赛规则简介 .....     | (163) |
| <b>第十章</b>  | <b>羽毛球运动</b> ..... | (168) |
| 第一节         | 羽毛球运动概述 .....      | (168) |
| 第二节         | 羽毛球运动基本技术 .....    | (170) |
| 第三节         | 羽毛球运动基本战术 .....    | (179) |
| 第四节         | 羽毛球竞赛规则简介 .....    | (180) |
| <b>第十一章</b> | <b>乒乓球运动</b> ..... | (182) |
| 第一节         | 乒乓球运动概述 .....      | (182) |
| 第二节         | 乒乓球基本理论 .....      | (183) |
| 第三节         | 乒乓球基本技术 .....      | (186) |
| 第四节         | 乒乓球基本战术 .....      | (205) |
| 第五节         | 乒乓球竞赛规则简介 .....    | (206) |
| <b>第十二章</b> | <b>健美操</b> .....   | (208) |
| 第一节         | 健美操概述 .....        | (208) |

|                   |                     |              |
|-------------------|---------------------|--------------|
| 第二节               | 健美操的基本动作·····       | (209)        |
| 第三节               | 全国健美操大众锻炼标准·····    | (210)        |
| 第四节               | 健美操竞赛规则简介·····      | (265)        |
| <b>第十三章</b>       | <b>体育舞蹈·····</b>    | <b>(266)</b> |
| 第一节               | 体育舞蹈概述·····         | (266)        |
| 第二节               | 体育舞蹈基础知识·····       | (267)        |
| 第三节               | 体育舞蹈的基本技术和练习方法····· | (268)        |
| <b>第十四章</b>       | <b>武术运动·····</b>    | <b>(277)</b> |
| 第一节               | 武术运动概述·····         | (277)        |
| 第二节               | 武术基本功和基本动作·····     | (277)        |
| 第三节               | 太极拳·····            | (281)        |
| <b>第十五章</b>       | <b>游泳运动·····</b>    | <b>(292)</b> |
| 第一节               | 游泳运动概述·····         | (292)        |
| 第二节               | 游泳基本技能训练·····       | (293)        |
| 第三节               | 游泳专项技术教学方法·····     | (295)        |
| 第四节               | 游泳竞赛规则简介·····       | (309)        |
| <b>参考文献</b> ····· |                     | <b>(311)</b> |

# 第一篇

## 基础理论



# 第一章 体育运动概述

## 第一节 体育的概念、产生和发展

### 一、体育的概念

什么是体育, 尽管人们对体育的概念还没有完全统一的认识, 但我国体育理论界普遍认为, 体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要, 遵循人体的生长发育规律、身体活动规律以及形成动作技能、提高机体机能的规律, 以身体练习为基本手段, 结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施, 达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活目的的一种有意识、有组织的社会活动。

体育源于生活, 伴随着社会的进步和发展而演进和发展, 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。体育已成为现代社会重要的组成部分, 并被越来越多的人所喜爱, 成为推动社会进步的巨大动力。

### 二、体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它产生于劳动, 其形成经历了一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会, 与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。人类真正的劳动是从制造工具开始的, 随着能够制造劳动工具的人的出现, 原始人群在保证共同利益的劳动中建立了社会集体, 从而揭开了整个人类社会的历史。

原始社会, 人们生活在极其险恶的自然环境中, 迫于谋生和繁衍的需要, 原始人利用个人、集体的智慧和力量, 从简单到复杂, 从一物多用到一物专用, 从利用天然工具到制造简单石器, 使人类的器官、肌体、思维在劳动中发展起来。随着人们劳动生产经验的积累, 劳动工具和技能的改进提高, 就需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育, 向他们传授各种知识和技能。于是, 产生了人类最初的教育, 其中就包含有体育的因素, 如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、涉水以及攻防、格斗等, 从而表现出体育最初形态的身体活动, 成为原始体育在求生本能活动中得以萌生的基础。现代体育的许多项目, 追本溯源都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育的许多项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容, 如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。这些经过原始教育提炼和改进后的身体运动, 在维持生存的基础上增加了强身手段, 为人类的生存提供了新的保证。可见, 体育从问世之初, 就是一种



教育手段，是一种社会现象。

综上所述，人体在劳动中的活动，可以说是人类最初的体育萌芽形态，这种萌芽形态的体育，是以后体育运动发展和演变的基础，也是体育产生的母体，体育是从人类的生产活动中产生的。

### 三、体育的发展

体育的发展是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。由于社会生产力的提高，剩余产品的出现，人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。

在体育的萌芽形态时期，它是人类社会生产劳动的副产品，还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动，因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是为了生存，而不是为了锻炼身体。随着物质与生存条件的改变，当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为一旦产生，人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。生存需要萌生了体育，而推进体育向前发展的主要动力是来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素，在当时仅反映了原始人水平很低的需求结构，但就扩大的生活领域而言，为了适应社会发展的需要，却促使一些既不属于生存需要，又高于一般生活技能的活动，以更接近于体育的方式发展起来，致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习，改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如，原始人为了表达对神灵的崇敬，通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动；为了表达狩猎成功后的喜悦心情，通过游戏方式而开展的娱乐活动等，都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会，特别是春秋战国时期，由诸侯称霸而引起的战争频繁发生，刺激了军事体育活动的相应发展，随着经济的逐渐繁荣，体育活动内容增多，民族传统体育逐步形成，体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校，体育就列为学校教育的重要内容。

我国封建社会的历史是漫长的，尽管这一阶段的社会变化日趋复杂，但巩固中央集权制，使社会经济、政治和科学文化终于有了显著的进步，为人民创造了相对安定的生活环境。此时，不同阶段、阶层和个人，根据所处的不同社会地位和物质基础，开始选择不同的体育内容和形式，以适应和改变自身的生活方式。譬如，统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式，在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育，专供帝王后妃观赏、消遣；而一般平民百姓，却随着都市经济发展，在节日闲时开展游戏性活动，或聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演，以补充其贫乏的文化生活内容；至于封建士大夫阶层，因受封建道德观的严重束缚及佛教、道教、玄学思想的影响，恪守宁静恬淡的生活方式，一般都轻视习武，而热衷棋类、投壶和养生等体育项目，以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想带来了体育在欧洲的盛行。当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图第一个在理论上阐述了体育、德育、智育三者的关系，主张身体、德行和智慧要和谐发展，这使古希腊体育的优良传统在奴隶制民主教育与全民发展教育中初露端倪。尤其是古希腊城邦之间的军事交战，更加促进了希腊人对体育的重



视。公元前 776 年，在人民渴望和平与自由生活的要求下，在奥林匹亚宙斯神庙前举办了祭祀活动和第一届古代奥林匹克运动会。以后每隔四年举行一届，共举行了 293 届，每届古奥运会均在能容纳 5 万观众的奥林匹亚运动场举行，由最初的短跑一项比赛，逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、五项全能（赛跑、跳远、标枪、铁饼和角力）、拳击、赛马、赛车等运动项目。古代奥运会有力地促进了体育的交流和发展，给人类文化生活增添了绚丽的色彩，它是希腊人民的伟大创举，也是人类文明与进步的巨大文化源泉。

随着罗马帝国的强大和入侵希腊，4 世纪末基督教在希腊成为国教，公元 394 年，笃信基督教的罗马皇帝狄奥多西一世，以异教罪名废止了古奥运会；公元 486 年，狄奥多西二世又下令烧毁奥林匹亚的大部分建筑设施，再加上公元 551—552 年两次强烈地震，奥林匹亚宙斯神庙这一具有 1000 多年历史的西方文明就被人祸与天灾彻底埋葬。

1840 年爆发的鸦片战争，英帝国主义和世界列强使中国走上了半殖民地、半封建的社会。“闭关自守”的封闭状态受到来自世界体育整体性发展的冲击，很快引起了中西体育之间的相互交融，欧洲先进的体育文化、体育思想和体育运动项目得以在中国流传，促使了中国体育在近代的第一次历史性转折。在这一时期，世界体育发生了巨大的变化，法国的社会活动家、历史学家和教育家，被誉为“现代奥林匹克之父”的顾拜旦发起了恢复奥运会的倡议，经过他多方奔走和积极斡旋，1894 年 6 月 23 日在法国巴黎召开了具有历史意义的恢复奥运会的代表大会，并成立了国际奥林匹克委员会，希腊诗人维克拉斯出任第一任主席，顾拜旦任秘书长，并决定于 1896 年 4 月在希腊雅典举行第一届现代奥林匹克运动会。它是世界上声望最高、最庄重、最具权威、最隆重的国际体育盛会，也是比赛规模最大、水平最高和影响最深远的综合性运动会。

在世界人民参与“团结、和平、友谊”的奥林匹克盛会的同时，我们中国正面临着政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实，有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号，在“学西艺、设学校、变科举”的主张下，他们力求进行社会变革，并把体育和“强种保国”联系起来，促进了中国近代体育的初步兴起。新中国成立后，为了迅速改变旧中国的落后面貌，亟待培养德、智、体全面发展的建设人才，于是体育在社会主义建设中的地位和性质发生了根本变化。体育在增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高国际威望等方面，作出了重要贡献。时至 21 世纪，我国处于社会主义初级阶段，限于国民经济的发展水平，虽离现代体育发展目标尚有距离，但优越的社会制度及安定的社会环境，却为体育的发展创造了空前有利的条件。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、子孙繁衍以及强身健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起着相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步，体育已逐步发展成为比较完善的具有独立的理论和实践的学科体系，尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中，体育学科得到了飞速发展。通过国际体育友好往来，现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心。体育在普及和提高两方面都得到了长足的发展，体育与人们的生活越来越密不可分。体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识，体育已成为整个人类社会一种独具特色的文化现象。随着社会的不断发展，体育必将进入更多人的生活。



## 第二节 体育的组成

体育是由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成的。

### 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，是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按不同的教育阶段和年龄特征，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，全面实现学校体育的各项任务。这种培养兴趣、激发热情、鼓励参与、努力争胜的教育作用，对增强体质、增进健康、培养综合素质人才和促进人的全面发展具有重要作用。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展，从提高学校体育的要求考虑，现代学校体育既要注重增强学生体质的近期效益，又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，即重视包括生理、心理及社会等综合效果，为此，学校体育在充分注意体现现代体育主要特征的基础上，还必须拓宽体育的社会渠道，满足个人体育兴趣和爱好，启发主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性和体育锻炼的能力，不断提高体育欣赏水平，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应当代社会和青年对文化生活日益增长的需要。

### 二、竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘人的体能、智力和运动才能等的综合潜力，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，国际比赛项目已有 50 多种，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前，随着竞技水平的不断提高，为了应付日趋激烈的赛场竞争，各国都在广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类运动的极限。

随着社会经济的繁荣、生活水平的不断提高，具有竞技体育特点的群众性竞赛活动亦日趋频繁，尽管参加活动的对象和层次水平不同，但还是逐渐向以取胜为目的的方向转移，从而不断扩大竞技体育的领域。为了发扬奥林匹克精神，在追求“更高、更快、更强”目标的同时，体育竞赛更加具有对抗性、惊险性、艺术性和观赏性，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染、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，都有着特殊的教育作用。

### 三、社会体育

社会体育亦称大众体育，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、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整

个社会,乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、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。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以终身化。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势来看,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,大有跃居为第二股国际体育力量的趋势。自《全民健身计划纲要》实施以来,我国的社会体育正在蓬勃兴起,各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”随处可见,广场、公园、马路旁、田间空地、花园、楼顶等也配备了许多健身器材,吸引了大批体育消费者和健身者,说明我国全民健身计划已有了广泛的群众基础,得到了充分的落实。

### 第三节 体育的功能

体育的功能是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会的进步、生产力的发展和科学技术的不断提高,体育的功能在人们的不断实践中被认识、被开发,并成为人们深入探讨和研究的重要课题。

#### 一、体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。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”对机体产生的积极影响,有利于促进健康和增强体质。

##### (一) 体育对促进健康的作用

1946年联合国世界卫生组织曾对健康做过如下定义:“所谓健康,不是单纯地指身体无病或不衰弱,而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内,亦即是指一个完整的状态。”近年来,世界卫生组织对健康提出了新的概念:“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”这意味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地适应社会环境,即健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

身体健康是指良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。公元前300年,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,就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。尔后医学和生理学关于“适者生存”的理论明确提出:人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。经人们长期探索,终于得出这样一个结论:获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果,不同人对环境适应能力的差异,除受制于不同的生活环境外,在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明,长期从事科学的体育锻炼,采用适宜负荷运动对中枢神经和内分泌系统的良好刺激,能够促进新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,有利于青年人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、功能所发生的退行性变化,使中年人保持旺盛的精力,老年人延年益寿。因此,目前一些经济发达国家,正大力提倡“为生命而跑”“为



健康散步”，显示了人们对体育促进健康的高度重视。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。人们日常都处在“中介状态”下的身体健康状态，恰似一种不稳定的平衡，总须小心翼翼地加以维系，一旦环境稍有变化，或精神受到某些刺激，这种平衡就易被打破，健康状况也会受到不同程度的影响。因此，人们往往把精神健康视为身体的重要支柱而予以充分重视。事实上，人类在健康诊断方面由于忽略了心理与社会因素对身体健康的影响，使得许多医学常规手段对精神方面引起的疾病束手无策。于是，人们为了解决这一问题，20 世纪 70 年代后期，有人提出生物—心理—社会医学的新模式，强调在健康诊断中包括由社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。当然，影响建立这种“基础”的因素很多，但体育所起的作用是至关重要的。体育锻炼可以锻炼人的意志品质，激励人奋发进取，培养人的集体观念，加强人的组织纪律性，协调人际关系，从而促进心理调节能力的提高，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、轻松和活泼的心态，使个体与环境和谐统一，最终达到精神健康的目的。

### （二）体育对增强体质的作用

体质作为体育科学中的一个基本概念，是指人体的质量，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综合的、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。如果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，不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长，促使形态与内脏器官正常发育，而且经常从事体育锻炼，还能提高人体对外界的适应能力，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况，使这些系统的器官在构造上发生变化，功能上得到加强，从而提高人的“防卫体力”。另外，系统地进行体育锻炼，对于提高肌肉力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性及调节能力等基本身体素质所起的作用也是十分明显的。正是因为这些支配人体活动能力的“行动体力”得到发展，使之有可能充分发挥人体的潜在功能，改善人体对环境的适应能力，乃至弥补人体内部许多不健康的因素。总而言之，人体在体育锻炼的影响下，最终获得强身健体、调节身心、防治疾病和延年益寿的综合效果。

## 二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能，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。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态大不相同，但都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，不仅本身是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

### （一）体育在学校的教育作用

马克思主义有关教育的经典论述，从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，始终重视它在这个特定领域对培养全面发展人才所起的重要作用。现代教育观认为，在学校教育过程中，应完成教育、教养和发展三方面的任务，而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。因此，利用身心共同参与体育过程的有利条件，培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养，以适应未来社会生活和工作的需要。学校体



育采用体育课、课余运动训练和课外体育活动等各种形式,对受教育者进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,并使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯,以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、发展身体素质和提高基本活动能力的目标。

## (二) 体育在社会中的教育作用

从体育对整个社会的教育意义而言,由于体育所独具的群众性、国际性、竞争性、技艺性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面,都起着重大作用。中国女排时隔20年后重夺奥运金牌,表现出的“女排精神”极大地教育和鼓舞着全国人民,正如何振梁所说,“女排精神也是一种民族精神,有了这种精神,我们国家面对任何艰难险阻都可以克服,任何艰难困苦都阻挡不了我们前进的步伐”。

## 三、体育的娱乐功能

马克思的需要理论指出,当人类解决了赖以生存的基本生活——衣、食、住、行以后,必然会寻求高层次的享受。随着人民生活水平的提高,余暇时间的增多,人们越来越需要在工作、学习、劳动之余,开展丰富多彩的消遣娱乐活动,以丰富自己的文化生活,并借以消除和调节工作、学习和劳动中造成的神经紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪,达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。体育运动以其独特的娱乐性满足了人们的这一需要。

体育的娱乐功能可通过参与和观赏两大途径来实现。

首先表现在参与者自身的乐趣。人们通过亲自参加体育活动,特别是参加自己喜欢和擅长的项目,会在身体完成各种复杂、漂亮练习的过程中,在与同伴巧妙默契的配合中,在体力与自然的挑战中,得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感。

其次表现在观赏和乐趣方面。由于现代体育比赛的激烈竞争性、胜负变化的戏剧性、姿态优美的艺术性、技巧复杂的惊险性、服从裁判的纪律性、巧妙配合的集体性,吸引着成千上万的观众。在观赏激烈、精彩的体育比赛时,特别是运动员发达的肌肉、匀称的体形、优美的线条,构成人体美的典型,能给人以健、力、美的享受。同时,一些运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合,在一定时间和空间里尽善尽美地完成高、难、新、尖技术动作,这不仅显示了他们体能的完美,而且充分体现了形式美的规律特征,给人以美的感受。尤其是艺术体操、健美操、花样滑冰、体育舞蹈等运动项目,更具有强烈的艺术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带进了诗情画意的绝妙境界。正如现代奥运会创始人顾拜旦曾在他的名作《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

## 四、体育的经济功能

体育的经济功能,由体育与经济的互相促进作用所决定。国民经济制约着体育的发展,发展的体育又反作用地促进了社会经济的繁荣,由此构成了体育经济功能的内涵。

经济学者认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行



价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。通常认为,人的素质可包括身体素质、文化素质和道德素质三个方面。身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断地提高劳动者的健康水平和体质状况。为此,体育的经济功能,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力的。

体育的发展对国民经济的直接促进作用,更明显地表现在高度发展的商品经济社会。实践证明,目前正在兴起的由体育劳务形式产生的经济价值不可低估,其经济效益又主要取决于体育社会化、娱乐化和终身化的进展程度,以及竞技体育的发展水平。所谓体育“社会化”是指体育人口的不断扩大;“娱乐化”体现体育向消遣方面转移;“终身化”则指个人能长期坚持参加体育活动。如果这种情况出现,人们对体育消费品的需求量将会不断增加,要求各种运动器材、体育场地设施、体育用品的生产和供应不断地适应这种客观需要。因此,体育的普及,必然刺激“体育工业”的发展,使之有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。另外,从竞技体育的发展历史来看,它和商品经济的联系也颇为密切。譬如,一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取门票收入;一些大型运动会,除了可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展外,组织者还可通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收纳广告费,印刷宣传品等手段,从中得到相当可观的经济效益。近几年来,随着商品经济浪潮的猛烈冲击,即使奥林匹克运动会亦不免卷入其中,使之表现出鲜明的商业化倾向。如在奥运会期间,世界各国财团都利用其影响进行巨额投资,从事商业性广告,或通过报刊、电台及电视转播商品信息,极力推销各种产品,以谋求利润。有关这方面的成功尝试,首推1984年在美国洛杉矶举办的第二十三届奥运会。这届首先由民间主办的奥运会,在金融界人士彼得·尤伯罗斯的领导下,一改以往奥运会的亏损局面,不仅节省了原定的5亿美元耗资,反而从中获得了2.5亿美元的盈利。为此,国际奥委会特授予他金质勋章,虽然不少人基于奥林匹克的原则,对此举颇有微词,但正如原国际奥委会主席萨马兰奇所说:“我们并不想阻止商业化,因为我们认为商业化对体育界有非常重要的作用。我们所要避免的是将商业化利益置于体育之上。”1988年汉城奥运会再次获得更大成功,这使人们对体育所表现出的经济价值感到震惊。在改革开放过程中,我国体育经济功能的发挥也卓有成效,它集中表现在成功地举办了1990年第十一届亚运会。据1992年亚运会财务决算报告:亚运会筹集资金和所耗经费,不仅收支相抵,而且还略有节余,表明我国在挖掘体育经济功能的内在潜力方面也有了成功的经验。

## 五、体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点。其实政治对体育起着主导和支配作用,体育和政治的相互联系是客观存在的,体育服从政治的需要,同时它也为政治服务。

### (一) 体育可振奋民族精神,提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞速发展,金牌的竞争标志着一个国家的政治面貌、经济实力和精神状态等,因此,世界各国纷纷运用体育竞赛这一手段来表现国家的综合实力,扩大其影响,提高其国际声誉。改革开放以来,我国的体育运动水平有了很大的提高和发展,中国男子足球队在第十七届世界杯亚洲区十强赛中,全队齐心协力、奋力拼搏,勇夺世界杯决



赛权，实现了“冲出亚洲，走向世界”的宏伟目标。特别是在第二十八届奥运会上，我国体育健儿共获得 32 枚金牌、17 枚银牌、14 枚铜牌，奖牌总数位居世界第二名，尤其是刘翔获得 110 米栏奥运会冠军，扬我国名，振我国威。

### （二）体育能改善和促进国家间的关系，增进各国之间的友谊

体育在促进各国人民相互了解与友谊中起着极大作用，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家之间重要的交往手段。人们通过运动竞赛和体育交往，互相学习和交流，增进国家间的相互理解和联系，缓和、协调国际关系与冲突，减少和消除国家与人民间的隔阂，对维持世界和平起着十分重要的外交作用。20 世纪 70 年代，我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系，从而促进了两国之间的互访，为中美建交创造了条件，打开了关闭 20 多年的中美人民友好往来的大门。

### （三）体育是为政治服务的

体育在政治方面所表现出的灵活性，既可作为正义的政治宣传手段，又能充当政治斗争的工具。二次世界大战前后，各国工人阶级为进行反法西斯的政治宣传，于 1934 年夏成立了红色体育国际，并在巴黎举办了为期一周的反法西斯运动会。但 1936 年，由于国际奥委会的错误决定，第十一届奥运会在德国柏林举行，结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。希特勒为了炫耀武力，不惜耗费巨资，新建了被称为“冠绝一时”的运动场地，为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”，竟蛮横地拒绝为夺得四枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖，这使整个奥运会被笼罩在纳粹法西斯主义的不祥气氛中。体育还经常被用来作为反对或抵制某一国家的政治手段。1956 年我国为了抗议制造两个“中国”的政治阴谋，断然宣布不参加第十六届奥运会；非洲国家体育组织为了抗议种族歧视，抵制了 1976 年蒙特利尔奥运会；1980 年美国对莫斯科奥运会的抵制就招来了四年后苏联对洛杉矶奥运会的报复，其政治背景都是人所共知的。

## 第四节 体育在现代社会生活中的地位

当今世界，展现在我们面前的是一个科学技术迅速发展、新的发明创造不断涌现的伟大时代。随着人们生活水平和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提高，体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分，也是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射。

社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展以及现代人们生活方式的改变，给人类生活带来了莫大好处。但是，同时也对人体的健康和发展带来一些不利的影响和消极因素。首先是高新技术的研究与开发、密集型产业的发展、人类工作节奏的加快、现实生活的成败苦乐、财富与事业的关注程度的提高，加之人口的增多、资源的匮乏、生存竞争的日渐加剧，以及人们体力劳动被技术装置所代替，脑力劳动大大增加，体力劳动大大减少；特别是交通通讯网络的发展，使人减少了行走；食物结构的改善，造成营养过剩，运动不足，富裕的生活导致“文明病”日趋增加；城市人口的高度集中，造成人们难以接受大自然的哺育和陶冶；城市工业化带来的污染，造成环境的日益恶化等，都对人类健康造成了很大的威胁。在这种情况下，通过体育运动来调节人们的精神，增强体质，丰富生活，已经不仅是提高社会生产力的需要，而且是保证人体健康发展和人类正常生活的需