

● 高等院校公共体育课教材 ●

Higher Physical
Education and Health Care

大学生

体育与健康

主编 张王利

解放军外语音像出版社
PLA Foreign Languages Audio-Video Press

—— 高等院校公共体育课教材

大学生体育与健康

主 编：张王利 陈鑫林 栗元辉

副主编：张培志 李应伟 常冬冬 李长录

编 委：孔祥宁 呼美兰 王少骅 禹晓丽

周行宜 苏和平 王立新 焦成生

解放军外语音像出版社

PLA Foreign Languages Audio-video Press

《大学生体育与健康》 / 张王利 陈鑫林 栗元辉 主编.
—洛阳: 解放军外语音像出版社, 2007.9
ISBN 978 - 7 - 89992 - 147 - 0 / G · 07
I. 大… II. 张…陈…栗… III. 教材

书 名 大学生体育与健康

主 编 张王利 陈鑫林 栗元辉
责任编辑 赵小江
出版发行 解放军外语音像出版社
社 址 河南省洛阳市涧西区广文路 2 号
邮 编 471003
网 址 zhaoxiaojiang@sina.com
印 刷 解放军外国语学院印刷厂
开 本 880mm×1230mm 1 / 32
版 次 2007 年 9 月第 2 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷
印 张 20.97
字 数 509 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 89992 - 147 - 0 / G · 07
定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

大学体育课程是学校课程的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《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：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求，我们确定了大学生体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针，在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，依照体育课程的基本思想，针对目前我国高校公体教学的实际情况，紧紧把握素质教育、健康第一，和以人为本的指导思想组织编写，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能和健康行为方式，培养他们进行终身锻炼的好习惯。

本教材在编写过程中，力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性，培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来，本教材具有以下特色：

第一，本教材摒弃了以往教材以“竞技体育”为主的指导思想，牢固树立“科学运动，健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

第二，突出了体育的文化内涵，使人文体育深入人心。在内容提要编排上积极吸收了国内外最新的大学体育的研究成果，有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容，使教材内容精炼、实用，并且教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂，方便教与学。

第三，本教材努力建立“以学生为主体，以教师为主导”的教学模式。教材在介绍各种体育项目时，拓展性地推出丰富多彩的项目内容，意在引导学生发挥主观能动性，选择

并创编出适合自身需要的健身方式，以便因人制宜地开展体育锻炼，或者按照个性特点培养终身体育健身习惯。

本教材共分十四章，内容涵盖大学体育概论、传统体育锻炼项目介绍、休闲性和时尚性的娱乐体育项目介绍、体育保健的功能与特点以及小型体育比赛的组织管理与体育欣赏等方面。本教材由陈鑫林、张王利、栗元辉任主编，各章的编写人员如下：陈鑫林（第三章、第八章、第九章第五节、前言）；张王利（第二章、第十章第八节）；栗元辉、顾志勇（第一章、第四章、第十二章）；王东升、孙明轶（第十四章、第十章第一、二节）；李应伟、祝磊（第五章、第十三章、第九章第八节）；邓皓、贵永玲（第六章、第七章、第九章第一节）；周行宜、王少骅（第十章第三、四、六、七节）；李长录（第九章第三、四、五节）；禹晓丽（第十一章第二节）；陈洁冰（第九章第六节、七节）；焦成生（第十章第五节、第十一章第一节）。

本教材在前期使用了数年的基础上做了修订，在此过程中，我们研究并参考了诸多高校体育教材及体育科学研究资料，在此，向原作者谨致谢意。由于水平有限，本教材中的遗漏和不足之处在所难免，恳请专家学者、同仁及广大的读者批评指正。

编 者

2007年6月

目 录

第一章 大学体育概论	1
第一节 体育的概念和组成	1
第二节 体育的功能	3
第三节 大学体育的目的与任务	7
第四节 大学体育的地位与作用	9
第二章 终身体育锻炼	11
第一节 终身体育的概念及形成	11
第二节 终身体育的原则、内容与方法	12
第三节 作息制度中的体育	19
第四节 体育锻炼与社会适应能力	20
第五节 体育锻炼与行为健康	23
第三章 健康理论	27
第一节 健康知识	27
第二节 体质与健康	29
第三节 运动与健康	36
第四节 营养与健康	43
第四章 健康评价	48
第一节 身体健康测量	48
第二节 心理健康测量	51
第三节 大学生体质健康标准与方法	53
第五章 体育保健	62
第一节 体育运动的医务监督	62
第二节 运动处方	67
第三节 女子体育卫生	70
第四节 疲劳程度的判断与消除	72
第六章 运动损伤	75
第一节 运动损伤的预防	75

第二节	运动损伤的救治	78
第三节	运动性疾病及防治	80
第七章	运动竞赛	87
第一节	运动竞赛的种类和意义	87
第二节	运动竞赛的组织工作	88
第三节	运动竞赛的方法	89
第四节	竞赛运动的欣赏	94
第八章	田径运动	98
第一节	奔跑	98
第二节	跳跃	105
第三节	投掷	110
第九章	球类运动	114
第一节	篮球	114
第二节	足球	141
第三节	排球	157
第四节	网球	167
第五节	乒乓球	178
第六节	羽毛球	190
第七节	毽球	194
第八节	合球	203
第十章	传统体育运动	207
第一节	武术概述	207
第二节	武术的基本功与基础练习	209
第三节	太极拳(陈式太极拳精要十八式)	217
第四节	初级剑术	230
第五节	散手	235
第六节	跆拳道	243
第七节	女子防身术	255
第八节	空竹与线球	262
第十一章	健美操与艺术体操	292
第一节	健美操	292
第二节	艺术体操	296
第十二章	体育舞蹈	308
第一节	体育舞蹈概述	308

第二节 现代舞基础	308
第三节 拉丁舞基础	312
第十三章 时尚体育	316
第一节 定向越野	316
第二节 攀岩	324
第三节 轮滑	328
第十四章 休闲体育	341
第一节 休闲体育概述	341
第二节 棋牌休闲	343
第三节 户外休闲	360
第四节 室内休闲	386
参考文献	387

第一章 大学体育简论

第一节 体育的概念和组成

一. 体育的概念

体育的产生和发展,是随着人类社会的不断进步而发展的。体育这一术语却不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。据有关体育资料记载,“体育”一词最初见于 1760 年法国的报刊上。我国是文明古国,历代有着锻炼身体、养生保健方面的理论与实践,但在古籍中尚未发现与体育完全相同的专用词。其含义相近的有“养生”、“导引”、“吐纳”等。据史料记载,19 世纪末,德国和瑞典体操开始传入我国,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到本世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期,到 1923 年才在北洋政府公布的《中、小学课程纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改为“体育课”。体操仅作为一门单科而纳入体育范畴。此后“体育”一词广泛使用至今。

“体育”这一术语在含义上也有一个演化过程,当它传入我国时,就是指身体的教育(Physical Education),是作为学校的一门课程,作为教育的一个组成部分出现的。在当时我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动,以其狭义的含义来使用这一术语,还没有太大的矛盾,与国际上的理解也相一致。但新中国成立后,随着我国体育事业的发展,原来仅作为体育手段的竞技运动(sport)有了很大的发展,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示出它的重要地位,其社会职能和功能也都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。再则随着人们生活水平的提高,为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐(physical training and physical recreation)活动也越来越多地开展起来。在这种情况下,仍用一个狭义体育来代表外延已经扩大的活动,已显得很不够。建国以来,在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中,都用“体育运动”、“群众体育”、“竞技体育”等名词作为次概念或第二位概念。因此在我国“体育”一词就有了狭义和广义两种用法。用于狭义时一般指体育教育,用于广义时则和通常所说的体育运动相同,即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。这三者既有区别又互相联系,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。一方面通过以发展身体为核心的教育过程,承担着人体完美发展、增强体质的重任,并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合,以实现共同培养全面发展人才的任务;另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼,以及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动,达到人体自我完善,挖掘人体内在潜力,充分发挥其在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。

综上所述,体育(广义的)亦称体育运动,包括体育教育、竞技运动和社会体育,是以身

体练习为基本手段,以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和。它随着人类社会的发展而发展,受社会的生产力和生产关系、经济基础和上层建筑所制约,同时又对社会政治、经济、文化的发展有重要的促进作用。但必须指出,体育的概念并非固定不变,随着社会的不断发展和人类需求进入高层次,人们对体育的认识还将会进一步深化。

二. 体育的组成

广义体育的概念表明,体育教育、竞技运动和身体锻炼三个不同内容和范围的“体育”,其共同点是以身体的运动为基本手段,全面发展身体和增强体质,都有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、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、社会体育三个主要部分组成。

(一) 学校体育

学校体育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的重要组成部分,是全民体育的基础,也是国家体育事业发展的战略重点。各级各类学校按不同教育阶段和学生的年龄特征,通过体育课、课外体育活动和课余体育训练与竞赛等组织形式,紧紧围绕以增强体质为中心,实现学校体育的各项任务,进而达到教育、教养和发展身体的总目的,并与其他教育环节构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展,为了适应当代社会和人们对精神、文化生活日益增长的需要,学校体育在重视增强学生体质近期效应的同时,还应考虑到学生将来对“享受”和“发展”的需要。因此,应重视和培养学生个人的兴趣爱好与终身体育意识及主动参与意识,使之讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平,并积极创造条件为国家输送和培养高水平的竞技人才。

(二) 竞技体育

竞技体育即竞技运动,是指为了最大限度地发展和不断提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,为取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

随着社会经济的繁荣,人民生活水平的不断提高,一些具有竞技体育特点的群众性竞赛日趋频繁,其中一些有规则约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技运动竞争激烈,其竞争实质是体力、智力和运动技能等综合实力的竞争,极易吸引广大观众,所以它极富感染力且容易传播,对活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国家的国际威望、促进友谊和团结等方面都起着特殊的作用。

(三) 社会体育

社会体育也称大众体育或群众体育,是指广大人民群众以锻炼身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育及医疗保健与康复体育等均属社会体育的范畴。参加者主要是一般民众,其中包括男女老幼和伤病残者,活动领域遍及整个社会,内容广泛,形式多样,娱乐性、趣味性强。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。

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、文化素养和生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。目前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”以及“公园体育”等，正在吸引大批的体育消费者。国家还设立了“中国大众体育纪录”。特别是《全民健身计划纲要》实施以来，全民的体育观念逐渐改变，开始把健身器械引进家庭，并涉足台球、网球、保龄球及出国旅游等消费较高的体育活动。表明社会体育活动在我国不但有了比较广泛的群众基础，而且已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

从体育对人体和社会分别所起的作用来看，可将体育的功能分为生物功能和社会功能两大类。生物功能主要指健身功能，它包括生理的和心理的，是体育最本质的功能；社会功能则包括教育、娱乐、政治、经济、军事等功能，属非本质的功能。随着社会的发展和进步，对体育功能的发掘和利用仍会继续下去，对体育功能的认识也将不断深化。

一. 健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的，这是体育最本质的特征，这一特征决定了体育具有健身功能。体育健身的理论基础是促进人体的新陈代谢，加强人体的同化和异化作用，使身心得到有效发展，有利于促进健康和增强体质。

（一）体育对促进健康的作用

何谓健康？联合国世界卫生组织对此下的定义是：“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括在内，亦即是指一个完整的状态。”这里明确指出，健康不仅是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，而且包括身体和精神方面均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个方面。身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能和承担负荷后的适宜反应。事实证明，身体健康受损所引起的各种疾病，均因人体对内、外环境不适应所致。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界和社会环境的适应能力。不同的人对环境的适应能力的差异，除去所处的生活环境不同外，在很大程度上与体育锻炼密切相关。“生命在于运动”这句名言，深刻地阐明了运动对身体健康所起的重要作用。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。良好的心理调节能力和讲究精神卫生是判断精神健康的基础。从事体育运动能使人心情舒畅、精神愉快，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的不健康因素，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护。

（二）体育对增强体质的作用

体质是指人体的质量。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等方面综合的、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。

经常从事体育运动,能促进人体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接的影响。实验证明,体育运动可刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。同时还可促使骨骼变粗,使骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。系统地进行体育锻炼,对提高肌肉的力量、耐久力等基本身体素质的作用是十分明显的。运动可改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力增强,并促使肌肉有更多的能量储备,进而提高运动能力。

科学的体育锻炼,能改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统等机能状况,使这些系统的器官在构造上发生变化,功能上得到加强和提高,如心、肺功能出现更优化现象。

经常从事体育运动,能改善和提高中枢神经系统的工作能力,改善大脑的供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,使神经系统的均衡性和灵活性增强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑的分析综合能力增强,工作能力提高。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中枢、记忆中枢得到更完全的休息,从而很快地消除疲劳,恢复工作能力,这正是在学习一段时间后,去从事一些身体运动,会使人感到头脑清醒,精神焕发,思维敏捷,记忆力增强的生理机制。“ $8-1>8$ ”这个富有哲理的公式,就是从这个意义上提出来的。

总而言之,经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体形健美,姿态端正,动作矫健;中年人身体健康,精心旺盛;老年人延缓老化过程,健康长寿。体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。但必须指出,在促进健康、增强体质方面,体育并不是万能的,还必须与营养、医药、卫生、优生等因素相互配合。

二. 教育功能

体育的教育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不尽相同,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。

马克思主义有关教育的经典论述,都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,视为培养全面发展人才的一个重要方面。现代教育观认为,在学校教育过程中,应完成教育、培养和发展三方面的任务。因此,学校体育通过体育课、课外体育锻炼和课余运动训练与竞赛等基本途径,对学生进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,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、增加知识和提高基本活动能力的目的。为了适应未来社会生活和工作的需要,学校体育更应强调它在培养终身从事体育的兴趣和习惯,改善生活方式、提高生活质量方面的教育作用。

体育的教育功能不只限于学校领域,它通过竞技体育和社会体育,对社会所起的教育作用也是不可低估的。体育可激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。由于运动竞赛的突出特点是竞争激烈,这种竞争一旦扩大到世界舞台,就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系到一个国家的荣辱和民族的形象,在人民的思想感情上产生强烈的反响。故在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面教育人们要与社会保持一致。

如中国女排在争夺“五连冠”的过程中,所表现出来的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心,感人肺腑,给全国人民以极大的教育和鼓舞,激起了一浪高过一浪的爱国热潮。国家号召以女排精神搞“四化”,不少人以女排精神为榜样,决心在坎坷与逆境中奋起。运动竞赛过程中,运动员在更高、更快、更强的奥林匹克宗旨下,所表现出的无私奉献、顽强拼搏精神,激励和鼓舞着广大观众和运动员,对人的思想和社会的进步,有一定的影响。社会体育的教育功能是学校教育的延伸,通过群众性体育活动,无论从身体机能、改善身体健康还是在促进人际交往、培养精神品质等方面,这种教育功能都能从中得到充分体现。

三. 娱乐功能

满足人的精神需要是体育娱乐功能的客观依据。随着科技的发展、社会的进步,人们物质生活水平得到提高,社会余暇时间增多,需要层次也相应提高。如何善度余暇成为一个社会问题被提上议事日程。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可使人们在紧张繁忙的工作、劳动之余获得良好的积极性,而且还可以陶冶情操、愉悦身心、培养高尚的品格。体育运动由于它技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易接受的朴素性,吸引着越来越多的人,使其成为人们余暇生活的一个重要组成部分,起到了丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。

现代体育运动,特别是竞技运动,其技艺日益向高、难、新、尖的方向发展,一些运动员能够在一定时间和空间尽善尽美地完成技术动作,使健、力、美高度统一起来,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,产生出一种能使人赏心悦目的美的享受。因此人们在紧张的工作和劳动之余,通过观看体育比赛,可以忘却一切烦恼和不愉快,消除疲劳,使身、心得到调节,获得积极性休息。这不仅有助于疲劳的恢复,而且也是一种精神上的享受。

此外,人们通过参加体育运动,能够在完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇过程中,在征服自然障碍的拼搏中,得到一种非常美妙的快感。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的“体育颂”中所说:“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。你可以使忧伤的人散心解闷,你可使欢乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育无愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男女老幼的精神需要,越来越多地吸引人们自觉投身于其中。应该指出,体育与娱乐是两个互为联系又有区别的范畴。目前已有迹象表明,娱乐为了更有效地发挥自身的作用,已开始加快向体育领域渗透的步伐,使一些娱乐项目逐渐向运动项目转化。人们为领略生活乐趣,逐渐将注意力转向娱乐体育时,标志着体育正悄然向消遣方式转移,致使现代体育的娱乐功能变得更加突出。

四. 政治功能

体育的政治功能是客观存在的,已被无数现实所证实。尽管在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,实际上任何国家在带有原则性的问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用其对政治所具有的影响。由于体育与政治的关系微妙,它可以被不同的政治所利用,因此既可作为正义的政治宣传手段,又可充当政治欺骗的工具。如第二次世界大战前后,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年由于国际奥委会错误决定第11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的机会。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4枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。

第二次世界大战后,由于国际舞台错综复杂的政治斗争造成的原因,国际奥委会被强权政治所控制,使包括中国在内的人民民主国家的体育主权受到严重损害。我国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织集体抵制1976年蒙特利尔奥运会,都表明了体育和国家主权、民族尊严有着不可分割的联系。

国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的舞台,也是展示一个国家的政治、经济、文化水平和综合国力的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱,如果获胜,能提高国家的威望,如果失败,则令人感到沉重。如1972年美国在奥运会男篮决赛中输给前苏联队,引起了美国公众哗然,人们甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望。我国女排在洛杉矶奥运会上,不负众望,顽强拼搏,勇夺“五连冠”,全国人民群情激奋,许多老华侨说,他们一生中,还没有体验过这样兴奋激动的时刻,他们感受到祖国的强大,在世界人民中的威望和做一个中国人的光荣和骄傲。

体育在为外交政策服务方面所起的政治作用也是人们所熟知的。中国的“乒乓外交”,用和平的方式促使中美关系正常化,曾轰动全球,至今仍被人们传为佳话。

我们讲体育的政治功能,并不是说用政治代替体育。因为作为体育的方法、手段、内容和物质基础等,有其本身的规律和特点,只是由谁掌握、为谁服务的问题。我们强调体育的政治功能,正是为了更好地使体育为政治服务。

五. 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,体育的发展又反作用地促进社会经济的繁荣。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况,而体育本身的发展,又间接地通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力。

体育的发展对国民经济的直接促进作用,更显著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。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。当前在国际上,一些经济发达的国家,非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。如通过精彩的体育比赛和表演,吸引成千上万的观众,以直接获取门票收入;利用一些大型运动会来带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,并通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收纳广告费,印刷宣传品等手段获取相当可观的经济效益。随着商品经济浪潮的冲击,奥林匹克运动也被卷入其中,使之表现出鲜明的商业化倾向。这方面的成功尝试当首推1984年美国洛杉矶举办的第23届奥运会。这届首次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,一改以往奥运会亏损的局面,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。不少人基于奥林匹克原则,对此举颇有贬词。对此,原国际奥委会主席萨马兰奇说:“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的成功,获得4.67亿美元的巨额利润,这使人们对体育所表现出的经济价值感到震惊。受现代商品

经济大潮的冲击,竞技体育逐渐向职业化、商业化的方向演变,迫使国际奥委会放弃了一贯主张的“业余运动”原则,因为体育毕竟无法摆脱商品经济的影响。在改革开放的过程中,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11届亚运会。据1992年亚运会财务决算报道: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。这表明我国在挖掘体育经济功能内在潜力方面有了成功的经验。

六. 军事功能

体育的军事功能,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,不断推动着武器的演进,不仅为以后健身活动提供了广泛的运动器材,也促进了人们积极从事军事操练和与之有关的身體训练。进入封建社会之后,统治者为了争夺领地引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。

随着资本主义的发展,西方体育经“文艺复兴”时期和宗教改革运动,把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。在近代西方体育形成的初期,由欧洲教育改革推出的传统体操,以它极具军事实用价值的体育形式风靡欧洲。这种身体运动对培养动作技能、行动整齐、掌握当时流行的线形作战方法极为有利,在美国南北战争及普法战争中,曾一度发挥了重要的作用。

现代社会,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,且能有效地加以应用,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此不仅要进行全面体力训练,而且还必须掌握军事需要的专门技巧,如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等。特别是随着部队机动性的提高和新的战略战术的运用,体育与军事结合的项目在不断涌现,使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

以上分别论述了体育的六个主要功能,需要强调指出的是:首先,体育是一个完整的整体,它的各种功能各有所侧重,又互相交叉,不是完全孤立的。如教育功能和政治功能,只是角度不同,很难截然分开。其次,体育的功能也不是自然而然就可以实现的,它的实现是有条件的。如健身功能并非参加运动的必然结果,违背科学规律和原则,盲目的锻炼和训练,不仅对健康无益,反而有害。就是说,只有讲究科学性,才能保证健身功能的实现;再如体育的教育功能和政治功能,也不是自然而然就可以实现的,体育运动只是提供了有益的内容和有利的时机,如果有关组织者、领导者等不注意对运动员和观众进行教育和引导,就发挥不了应有的作用,甚至还会产生适得其反的结果。如在运动竞赛中也会发生道德不佳、违法犯罪,甚至叛国等行为,在运动员队伍中也会发生运动员互相火拼、殴打裁判,甚至观众骚乱等事件。只有有意识地去宣传、去灌输、去引导,才能更好地开发和利用体育的功能。

第三节 大学体育的目的与任务

一. 大学体育的目的

大学体育的目的即高等学校体育的总目标。根据我国现代化建设对当代大学生身心发展的要求和大学生的生理、心理特征、体育的功能以及我国的国情,我国大学体育的目的是:以身

体练习为基本手段,培养大学生的体育意识,增强学生体质,增强学生的身心健康和体育能力,养成自觉锻炼身体习惯,促进学生德、智、体全面发展,使之成为锻炼身体的习惯,促进学生德、智、体全面发展,使之成为有理想、有道德、有文化、守纪律,体魄健全的社会主义现代化事业建设者和接班人。

二. 大学体育的任务

大学体育的任务是实施学校体育目的的具体要求。国家教委和国家体委联合颁布的《学生体育工作条例》,对学校体育的任务已做明确规定。

(一) 增进学生身心健康, 增强学生体质

大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段,同化与异化作用基本平衡,生长和发育日趋完善与稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这一时期中,根据大学生的生理、心理特点,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化生活,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行锻炼,有效地促进大学生身心正常发育,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证在校期间的学习和迎接未来的工作。

(二) 使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能, 培养体育运动的能力和习惯

为了培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,较系统地学习掌握体育和卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术,学会科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必需的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼的习惯,提高体育的文化素养和体育的审美能力,使其在学校的生活学习及走上社会后,在自己的工作岗位上,不但能独立进行自身的体育锻炼,而且成为推动全民健身运动的骨干和指导力量。

(三) 提高运动技术水平, 为国家培养体育后备人才

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”的战略决策。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高等学校在师资、场地设施和多学科方面的优势,充分利用大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,对部分基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

(四) 对学生进行思想品德教育, 加强组织纪律性, 培养勇敢、顽强、开拓进取的精神

作为学校教育重要组成部分的大学体育,必须根据自身固有的特点,根据学生参加活动的具体表现,结合体育教学,对学生进行潜移默化的思想品德、组织纪律性和意志品质等教育。

培养学生热爱祖国和建设祖国的情感和意识,培养学生良好的体育道德和行为规范,培养学生团结协作的集体主义精神,培养自信心、自制力和开拓创新精神,培养热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,使学生在知识、情操、意识、行为诸方面都有更高层次的追求,自觉确立文明、科学、健康的生活方式,使之在德、智、体诸方面都得到发展。

第四节 大学体育的地位与作用

一. 大学体育的地位

我国教育的宗旨是为社会主义建设服务,为人民服务。大学体育是教育的一个组成部分,它担负着培养德、智、体全面发展社会主义高级人才的重任。体育既是教育目标,又是教育内容、方法和手段。因此,在我国以多种法规的形式,确立了学校体育在学校教育中的地位。国家规定体育课程是学生的必修科目,它是学校各科教学的基础学科之一,学生接受体育教育,参加学校各项体育活动,既是他们的权利,又是他们的义务。体育与德育、智育、美育相结合,实现学校教育的整体目标。因而,学校体育在我国越来越受到人们的重视。

二. 大学体育的作用

大学体育与我国体育事业的发展有着密切的关系,它是我国“全民健身计划”的重要部分。学校体育发展水平是我国群众体育普及水平的重要标志。此外,具有良好体育锻炼习惯和一定运动技术水平的大学毕业生走向社会后,还可以成为体育运动的骨干和指导力量,推动我国群众性体育运动的发展。

大学体育是培养我国体育后备人才,提高体育运动技术水平的重要途径。大学生在体能和智能上都有较大的优势,有条件,有可能,也应该为我国竞技体育的发展作出贡献。《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平,它也是我国群众体育的基础。

学校体育对丰富学生业余文化生活、建设社会主义精神文明有着积极的作用。学生在紧张的学习生活中,需要健康的、文明的、丰富多彩的、和谐的课余文化生活,以有利于学生身心健康的发展。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与观赏,在身体力行中,既增强了学生的体质,促进了智育发展,又可以培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质,以及团结战斗的集体主义精神。通过体育比赛,可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感,培养学生良好的体育道德风尚,培养学生热爱祖国和建设祖国的爱国主义思想,培养学生树立正确的审美观。因此,开展学校体育活动,是占领课余思想阵地,引导学生健康、文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。

综上所述,体育在学校教育中的地位和作用十分重要,它关系到学生的体能和智能的发展。关系到学生在校学习和终身生活,关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设,关系到全面