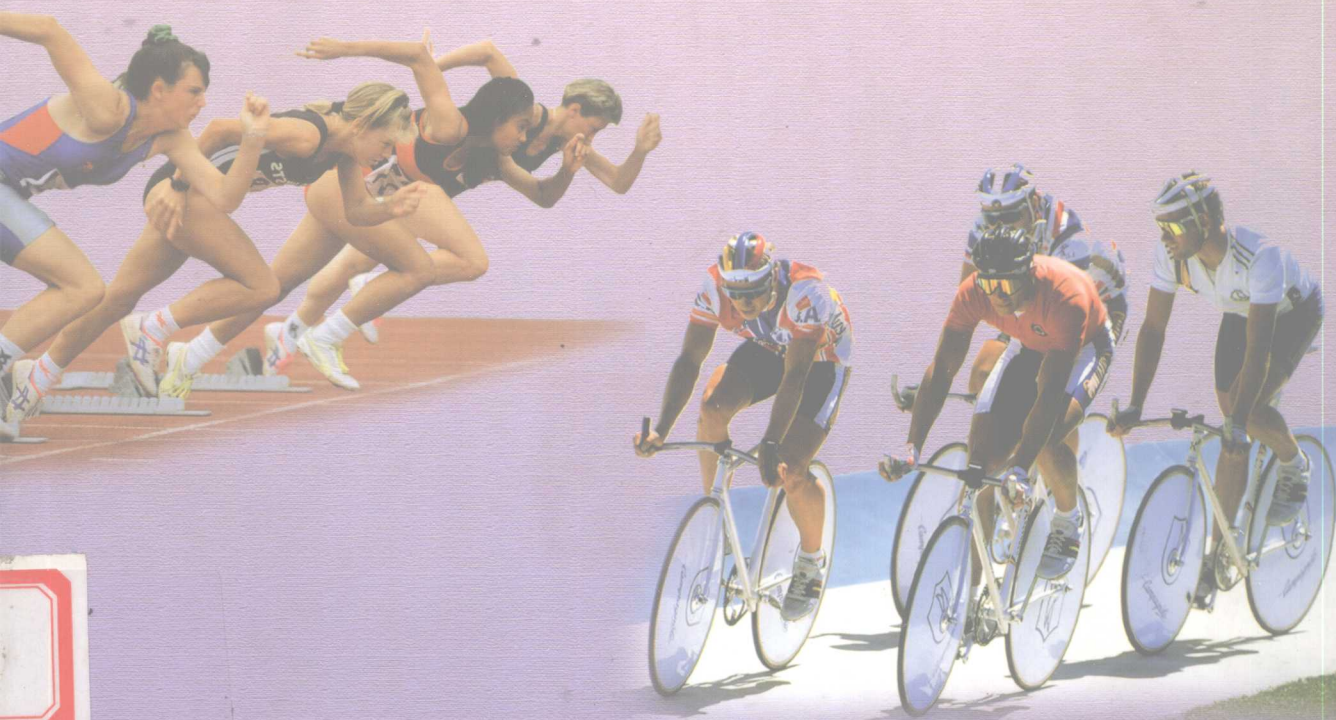


21 世纪高等院校基础性核心课教材

大学体育教程

钟振新 主编



湖南教育出版社

21世纪高等院校基础性核心课教材

大学体育教程

主 编 钟振新

副主编 王铁生 章罗庚 李 龙 刘丽云 龚明波
张 璐 凌月红 涂伟仕 陈中林 毛秋明

编委会 (按姓氏笔划为序)

邓小刚	刘 望	刘志宏	刘 勇	伍华荣
许向兵	张 愚	张丽君	何晓知	李乐平
杨全锋	周志华	封平昌	禹荣慈	钟 平
钟学军	钟 武	徐慧明	黄 琳	葛辉华
熊 莉	潘红玲			

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 钟振新主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2004. 8

I. 大… II. 钟… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075968 号

21 世纪高等院校基础性核心课教材

大学体育教程

主 编 钟振新

责任编辑 李海棠

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 643 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电子邮箱: postmaster@hneph.com

湖南省新华书店经销 慈利县一中印刷厂印刷

787mm × 1092mm 1/16 开 印张: 25.5 字数: 65.3 万

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—16000

ISBN7-5355-4337-5/G·4332

定 价: 35.50 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

前 言

高等学校肩负着培养各类高级人才的使命。随着现代社会科学技术的发展和人类对自身认识的日益深化,现代社会对人才的培养提出了更高的要求。未来人才不仅需要具有良好的思想道德素养,一定的专业知识,更重要的是要有健康的身体。随着高校体育教学改革的不深入,为奠定大学生终身体育锻炼的基础,使大学生掌握一定的健身方法与技能,促进大学生身心全面发展,培养他们的体育意识、能力和养成锻炼身体的习惯,以人为本,树立“健康第一”的指导思想,已成为高校教育界的共识。我们正是基于《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生体质健康标准》等文件及第三次全教会关于全面推进素质教育的精神,以多年从事体育教学的经验和体会,并结合高等学校场地设施等实际情况,开始构思和组织编写此书。

本书的编写力求从实际出发,从过去的单纯强调竞技技术逐步转移到掌握锻炼方法、促进健康、形成体育意识、养成锻炼习惯等新的方法体系上来。在内容上,精选了实用价值高,有利于形成终身锻炼能力的项目,系统介绍了体育的基本知识与健身方法等。全书内容充实,信息量大,文笔流畅,图文并茂,通俗易懂,集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体,既可作为大学生的体育课教程,作为大学生自学、自练和课外的辅导性读物,亦可作为体育教师的教学参考书。

在编写过程中,我们认真参考和借鉴了全国体育院校和部分综合院校出版发行的体育教材和各种论著。根据本书需要,引用和摘录了部分图、文、表等,在此谨向原编著者表示敬意和感谢。本书的编写工作得到了长沙理工大学领导和教务处领导以及湖南教育出版社领导的关心、重视和大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本书由钟振新教授任主编,王铁生、章罗庚、李龙、刘丽云、龚明波、凌月红、涂伟仕、张璐、陈中林、毛秋明任副主编。钟振新、李龙对全书进行修改、统稿和润色,最后由钟振新教授对全书进行定稿。参加编写各章的成员分别是:第一章:钟振新;第二章:钟振新、黄琳;第三章:章罗庚;第四章:涂伟仕;第五章:钟武、李龙;第六章:李乐平、涂伟仕;第七章:李龙、陈中林;第八章:刘望、李龙;第九章:钟振新;第十章:龚明波、邓小刚;第十一章:王铁生、张丽君;第十二章:封平昌;第十三章:周志华、许向兵;第十四章:葛辉华、刘志宏;第十五章:钟学军、毛秋明;第十六章:伍华荣、熊莉;第十七章:刘勇;第十八章:刘丽云、徐慧明;第十九章:杨全锋、凌月红、潘红玲;第二十章:张恩;第二十一章:张璐、禹荣慈;第二十二章:何晓知。

本书的编写尽量追求适时、实用、严谨、准确、具有特色等,但限于水平和经验,可能有很多不足,甚至存在错误。由于时间紧迫,疏漏和不妥之处在所难免,敬请读者阅读后提出宝贵意见,并在发现错误之后予以指正,以便我们修改和完善。

编 者

2004年7月

目 录

第一章 体育概论	1
第一节 体育的产生和发展	1
第二节 体育的本质	4
第三节 体育的结构与功能	7
第二章 高等学校体育	12
第一节 学校体育的地位与作用	12
第二节 高校体育的目的与任务	16
第三节 实现高校体育目的任务的基本途径	23
第三章 大学体育学习和锻炼	25
第一节 大学生体育学习与锻炼的特点和原则	25
第二节 大学生体育学习和锻炼的内容与选择	27
第三节 大学生体育学习和锻炼的方法	30
第四节 大学生运动锻炼处方	35
第四章 大学生体育卫生与保健	40
第一节 个人卫生	40
第二节 行为与健康	41
第三节 环境卫生	44
第四节 体育卫生常识	47
第五节 性卫生	49
第五章 体育锻炼科学原理	52
第一节 体育锻炼的原则	52
第二节 体育运动的生理负荷	55
第三节 体育运动的生理调控	58
第四节 运动性疲劳的产生和消除	61
第六章 大学生体育心理与健康	65
第一节 大学生心理健康标准	65

第二节	大学生的心理疾病	68
第三节	影响大学生心理健康的因素	71
第四节	大学生心理健康调试	74
第七章	常用体育疗法	83
第一节	常见病的体育医疗	83
第二节	运动疾病的预防与处理	91
第三节	运动损伤的预防与处理	94
第四节	运动及日常生活中的现场急救	97
第八章	运动竞赛的组织和编排	101
第一节	运动竞赛的意义	101
第二节	常见体育竞赛的分类	101
第三节	体育竞赛的组织	103
第四节	球类竞赛的编排	105
第九章	大学生体育能力的培养	109
第一节	体育运动能力的培养	109
第二节	体育锻炼自学自评与竞赛组织能力的培养	113
第三节	队列、队形组织指挥能力的培养	114
第四节	体育竞赛欣赏能力的培养	117
第十章	田径运动	122
第一节	田径运动概述	122
第二节	跑	123
第三节	跳跃	128
第四节	投掷	132
第五节	田径竞赛规则	135
第十一章	篮球运动	139
第一节	篮球运动概述	139
第二节	篮球基本技术	142
第三节	篮球基本战术	154
第四节	篮球竞赛规则	162
第十二章	排球运动	166
第一节	排球运动概述	166
第二节	排球基本技术	167

第三节 排球基本战术	183
第四节 排球运动竞赛规则	188
第十三章 足球运动	192
第一节 足球运动概述	192
第二节 足球基本技术	193
第三节 足球基本战术	202
第四节 足球运动竞赛规则	207
第十四章 乒乓球运动	211
第一节 乒乓球运动概述	211
第二节 乒乓球基本技术	212
第三节 乒乓球基本战术	226
第四节 乒乓球竞赛规则	229
第十五章 羽毛球运动	233
第一节 羽毛球运动概述	233
第二节 羽毛球基本技术	233
第三节 羽毛球基本战术	241
第四节 羽毛球竞赛规则	242
第十六章 网球运动	244
第一节 网球运动概述	244
第二节 网球基本技术	246
第三节 网球基本战术	253
第四节 网球运动竞赛规则	257
第十七章 武术运动	260
第一节 武术运动概述	260
第二节 武术的基本动作	262
第三节 武术套路	262
第四节 简化太极拳	276
第十八章 健美操	301
第一节 健美操运动概述	301
第二节 健美操基本动作	304
第三节 健美操的创编原则与步骤	312
第四节 学校健美操范例——活力操	314

第五节 健美操的基本规则	320
第十九章 健美形体锻炼	323
第一节 健美运动概述	323
第二节 人体各部肌群的训练方法	324
第三节 健美运动的训练	343
第四节 形体基本训练	345
第二十章 保龄球运动	353
第一节 保龄球运动概述	353
第二节 打保龄球的基本方法	354
第三节 保龄球的计分方法	362
第二十一章 游泳运动	365
第一节 游泳运动概述	365
第二节 仰泳	367
第三节 蛙泳	369
第四节 自由泳	371
第五节 游泳的救护	373
第二十二章 定向运动	379
第一节 定向运动概述	379
第二节 定向运动的基本技能	381
第三节 定向运动的基本体能	394
第四节 定向运动竞赛的基本规则	396
参考文献	398

第一章 体育概论

第一节 体育的产生和发展

一、体育的产生和发展

(一) 体育的产生

体育是一种社会文化现象,其形成是一个漫长的历史过程。它是应社会生产和生活的需要产生和发展起来的,并随着社会的发展而逐渐完善。

马克思曾写道:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。”任何社会现象无不以社会的需要和人的需要为其产生、存在和发展为依据。人的活动都是由需要引起的。人世间任何事物的产生和发展,都受到人类社会的需要所制约。任何事物只有在社会实践需要的时候,才有可能存在和发展。原始人类为了互相传递信息、交流思想感情而产生了语言;为了帮助记忆,由结绳记事到发明文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,产生了最初的天文气象学;为了丈量土地,求取面积,便产生了数学、几何学……正是为了满足人类的各种需要,才产生了各种各样的社会活动。人类社会的历史就是在新的需要不断地产生、发展得到满足的过程中前进的。体育也正是由于社会生产和生活的需要而产生和发展起来的。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存。在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的斗争中,人类不断地改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等生活技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人类的这些活动,可以说是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进,生产力水平不断提高,劳动技能日益复杂化。同时,社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种经验和技能,这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,其中也包含有体育的因素。据民族学提供的材料,1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人,“为了适应这种狩猎生活,从小孩起就进行教育,体育在其中占有重要地位”。“孩子五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶”。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,原始社会条件下的体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动,如劳动、教育、军事、娱乐、医疗、卫生等都有密切的联系。为了对付同类的袭击,防卫或参与部落之间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,便出现了一些集体的舞

蹈和游戏；在长期的社会实践中，人们逐渐认识到通过一定的身体活动具有防治疾病的作用，从而产生了原始的医疗体操，如我国原始社会末期阴康氏的“消肿舞”等。人类的这些活动，都与体育的起源有紧密的联系，是以后体育运动发展和演变的基础。在当今现代体育运动中，我们仍然可以寻见到人类早期活动的踪迹。

（二）体育的发展

体育的发展是随着社会的发展而发展的。随着社会的进步，人类的眼光逐渐从人体之外的自然转向人体自身，从最初由对自然物的需要导致对人自身增强征服改造自然能力的需要。体育的发展，正是随着人类社会的需要层次的不断提高而不断地发展的。

体育在原始社会的萌芽时期，由于社会生产力水平十分低下，人们在极其艰苦的环境中生活，因而原始社会还不可能形成专门的体育，体育也无法成为一项专门的社会活动。只是到了原始社会末期，人类生产力水平有了较大的提高，智力水平也有了较大的发展，人们在长期生产劳动实践中，逐步地认识到通过体育活动，可以强身健体，培养更好的劳动力和优秀的勇士，才推动了体育的发展。

奴隶制的建立，拉开了人类文明史的序幕。特别是工具的运用，极大地提高了生产力水平，引起了生产关系的变革，为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改善，人类社会对体育的需要也发生了变化，形成了对体育的广泛而具体的需要，体育的运动形式也相对独立和日益丰富起来，民族传统体育初步形成。随着社会的发展，战争此起彼伏，军事斗争成了推动体育发展的重要动力，体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面，显示出了它的社会职能。

在封建社会，体育的发展与奴隶社会相比，有了长足的进展。这一时期，运动项目和参加体育活动的人数日益增多；体育活动的范围扩大了，从军队到民间，从城市到乡村，都有开展；内容也十分丰富，游戏、武艺、导引等蓬勃发展。体育项目多样化与规范化，体育竞技状况空前兴盛，规模也较大，运动技术水平有很大提高。到了封建社会后期，体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面，也积累了大量的体育资料，尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上，文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此，体育倍受统治阶级的重视，这对当时体育的发展，起到了很大的推动作用。

资本主义社会的生产把私有制的社会形态推向顶峰，生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高，体育具有广泛的社会需要并得到迅速发展，体育科学开始形成独立的学科体系，体育活动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会。其发展速度是前两个社会无法比拟的。同时，体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德智体全面发展的人才。体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段，社会对体育也不断地提出了新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要，使体育从早期的增强生存能力发展到丰富和美化人们的生活、培养全面发展的人，建设社会主义两个文明的广阔的多层次的社会与个人的需要。随着生产的发展，文明的进步，社会的前进，体育的社会需要必将提出更多更新的要求，从而推动体育朝着更加光

辉的前景发展。

二、体育与现代社会

（一）竞技运动向国际化和高水平发展

体育的一个重要方面——竞技运动，半个多世纪以来得到了迅速的发展。国际间的体育竞赛吸引着千千万万的群众。特别是通讯工具的现代化，人们可以通过电视画面直接观看到世界上各种体育比赛的实况。体育对社会生活的影响是巨大的。因此，各国政府都十分重视体育，不惜花费大量资金建设现代化体育设施和竞赛场馆，并采取各种措施来提高运动技术水平，以赢得国际体育比赛的胜利。

当今世界上，每天都有国际体育比赛，参加世界各种大赛的国家和地区也越来越多。现代奥林匹克运动会，世界大学生运动会，国际中学生运动会以及各大洲运动会，各单项的世界锦标赛、世界杯赛、邀请赛等各种各样的国际体育比赛，极大地推动了运动技术的向前发展，也很好地丰富了人们的业余文化生活。如今，竞技体育已成为世界上影响最大的社会活动之一。如一些重大的国际体育比赛，往往是上百个国家实况转播，观众可达几十亿人。竞技运动已成为丰富人民群众文化生活的重要内容。

现代科学技术不断地渗透到体育领域，既给体育运动的发展提供了许多新理论、新技术，也促进体育训练更加科学化。目前，运动技术已达到相当高的水平，许多成绩屡次打破预言家们的“极限值”。要想在国际大赛中取胜，已经不是轻而易举之事。同时，对运动员的体力和智力也提出了越来越高的要求，人的机能面临着新的挑战。要想提高运动成绩，就必须采用现代科学技术，使用先进的仪器设备，进行科学的调控和训练，进一步挖掘运动员的机能潜力。人们常说，当今世界体育比赛，实际上是科学技术的竞赛。

（二）体育科学飞速发展

体育科学是一门年轻的新兴科学。它是研究体育现象，揭示体育内部和外部规律的一个系统的学科群。体育是一种社会现象，研究这一现象的科学就是体育科学。

把体育作为一门科学来研究，始于20世纪初期，而探索体育科学体系，却是近十几年的事。体育科学研究的范围很广，涉及的学科也很多。它主要包括指导学科，即马克思主义哲学；基础学科，如生理学、解剖学等；体育应用学科（自然、社会科学类，人文科学类、管理科学类）；体育专项技术学科。这些学科之间存在着内在的本质的联系，从而构成一个有序的体系，即体育科学体系。

我国的体育科学研究虽然起步较晚，但在党和国家的关怀下，专门从事体育科学研究的队伍不断壮大，并取得了可喜的研究成果，为我国体育事业的发展做出了很大的贡献。体育实践的不断发

第二节 体育的本质

本质“essence”，是指事物中相对固定不变又不可缺少的性质。体育的本质则是指体育自身固有的根本属性。本节将以马克思主义哲学为指导，以现代科学理论为基础，阐述体育的本质问题。

一、体育的内涵

体育的性质是由体育的内涵反映的。因此，要认识体育的本质，必须了解体育的内涵。从体育这一名称来看，它是人类在实践中将“体”与“育”两个因素结合在一起而形成的，英文中以 Physical Education 一词表示，用来代表以身体活动为其特殊形式和教育行为，即以人的各种身体活动方式为基础手段，发展人的身体，增强人的体质，完成教育的目的，更好地为社会发展服务。由于身体运动具有健身、娱乐、卫生等多种性质和功能，它一方面可以作为体育的基本手段，为发展和完善人的身体服务；另一方面，它又可自成体系，如篮球、排球、足球等球类运动项目，田径、体操、武术等运动项目，已成为社会的各种文化现象。可见，体育通过身体运动这一基本形式，发挥其各种功能，完成了在各个层面的多种任务。将诸如打球、跑步、下棋或锦标赛、破纪录等同于体育的观点，是狭隘的、不正确的。

综上所述，体育的内涵和性质可归结为：体育是人类科学地发展和完善自身的活动过程。具体可从以下几个方面理解：一、体育是以发展和完善人类身体为根本目的的活动，是为达到人类个体理想身体模式而进行的有意识有目的的运动；二、身体运动是发展和完善人的身体的基本手段，但并不是唯一手段，必须配合自然力因素、卫生保健措施而共同进行；三、要做到科学地发展和完善人的身体，身体运动就必须遵循人体适应和变化的自然规律，即运动必须适量。

二、体育的本质

（一）从人类本质的发展看体育的本质

体育的对象是人，人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质，发掘体育对人的价值和作用，才能真正认识体育的本质。

人是一种对象性存在物，只有通过对象性劳动，使自然向着有利于其生存和发展的方向迈进，才能确立其本质。离开自然这个对象，人不仅不能实现其本质，就是其生命也无法维持。因此，人的自然性是人的身心发展的前提条件。组成社会的个体绝不是脱离特定社会关系的生物学意义上抽象的人，而是处于一定社会关系之中，并由此而规定其本质的人，因而人的社会属性是体育发展的最终目的。体育对个体的成长发展是一种手段，而个体身体发展和完善对体育则是目的。

（二）从人类实践活动的角度看体育的本质

马克思为了揭示劳动的本质,把劳动过程看作人的活动。“由于劳动要求实际动手和自由活动就如同在农业中那样,这个过程同时就是身体锻炼”。虽然体育与劳动的目的不一样,但从人类的实践活动角度看,二者都具有身体实践活动的共性。体育活动中的人既是主导者,又是能动的作用者,同时又往往是被作用、被规定、被改造的对象。在体育活动中,人把自身作为一种物质力量对人自身发生作用,这种作用必然要受到人的自觉意识和思维的控制。人在自觉意识的支配下,把自身作为一种物质力量活动起来,使人体发生其所需要的改变,从而使人把对象作为客体占有,进而真正成为支配各种体育活动的主体。

(三) 体育本质的确定

体育作为人类特有的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。其一,体育整体上表现出来的属性(功能性):增强人的体质的活动。其二,体育要素上表现出来的属性:①目的性:体育目标是培养发展和完善未来人类活动主体人的身体。②针对性:体育是针对人类自身的需要而进行的活动。③内容性:体育以经过选择的人类各种身体动作为基本活动内容。④方法性:体育以主客体之间现实能动的双向对象化交往为活动方式。据此可认为:体育的本质是培育人身体、发展和完善人类身体的活动。其实质是人类适应与变化的自然规律,有目的有意识地以自身动作为基本手段,通过活动主体与客体之间能动而实现双向对象化过程,增强体质,完善身体,促进人身心全面发展,达到人类个体身体理想模式,以满足社会需要的活动。任何概念都有它产生、发展和演变的历史。“体育”一词在我国的使用有一个演变过程。中国是世界文明发达最早的国家之一。中国古代有着绚丽多姿、丰富多彩的体育活动。但是,由于地理环境和历史传统等原因,我国古代并没有“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。直到19世纪末,鸦片战争打破了我国闭关自守的局面,德国和瑞典的体操传入我国,我国才开始使用“体操”这个词。20世纪初,“体育”一词从日本传入我国,出现了“体操”和“体育”并用的时期。到了1923年,在北洋政府公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”改为“体育”。自此“体育”一词才逐步取代了“体操”一词而被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育。作为教育的一部分出现的,是一种以维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技体育、群众体育三个方面。用于狭义时,一般是指体育教育(即学校体育)。近年来,有关“体育”的概念的解释较多,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义,既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。当然,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的不断发展和进步,人们对体育的认识水平必将有所提高。

“体育”是个总的概念。我国现代体育主要是由各自形成体系的学校体育、竞技体育、群众体育三大部分所组成。学校体育是竞技体育和群众体育的基础。竞技体育是学校体育和群众体育的提高,群众体育是竞技体育和学校体育的延伸。这三者既有联系,又有区别,它们相互渗透。它们的主要区别见下表。

学校体育、竞技体育、群众体育的主要区别

类 别	主要目的	主要形式	主要方法	评定办法
学校体育	掌握体育知识、技术技能,增强体质,促进身心健康发展,提高体育意识与能力	体育教学、课外锻炼与辅导,按课表上课	运用教学方法,以班、组形式教学,施加适当的运动负荷	按教学大纲规定,平时考核,定期评定等
竞技体育	创造优异的运动成绩,提高运动技术水平	运动训练,按训练计划进行	运用教学、训练方法,按专项特点组织训练,施加较大直至最大运动负荷	按竞赛日程规定参赛,专项裁判规则,竞赛结果社会承认
群众体育	休闲娱乐,增进健康,提高生活质量	自由锻炼结合生活安排	运用反复练习的方法,形式灵活多样	群众性评比,竞赛方法自我测定

学校体育(狭义的体育)是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

群众体育是指以健身、医疗、卫生、休闲、娱乐等为目的的身体活动。其特点是:组织形式多样,内容丰富多彩;因人而异,自愿参加,讲求自我教育和锻炼效果。

以上三个方面因目的不同而相互区别,相互联系,相互渗透,共同构成体育的整体。

三、体育的本质特征

人类实践活动的形式是多种多样的。体育是人类诸多实践活动中的一种,它是以身体运动为基本手段来达到增强体质、培养人才的一种有目的的活动过程。并不是所有身体运动都是体育。体育这种社会现象和其他社会现象的不同点在于:体育运动的主体和客体都统一于人自身。以身体运动为基本手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生措施等,是人有意地进行专门的身体锻炼过程。其目的旨在增强自身的体质,造就全面发展的人。因此,体育所采用的身体运动有它特殊的活动结构和活动方式,是经过事先精心编排的科学的活动,有利于提高健康水平,满足人的身心需要。体力劳动虽然也是一种身体运动,但其对人类的影响是双向的,在一定条件下可以是积极有益的,而在另一条件下,则可能是消极的、有害的。在某些生产部门,由于分工过细或由于思想高度集中等而引发了各种职业病,这时的劳动对人体的消极作用就明显地表现出来。此外,体育活动的开展需要具备一定的场地和设备等条件。有些项目,如气功等虽然不受场地器材的限制,但受诸多因素如身体、时间、气候等的影响。

总之,运动是体育的核心,是体育的最基本手段。体育的本质特征是身体运动。

第三节 体育的结构与功能

体育是以人为核心要素,以人的身体发展和完善为目标,以人作为活动主体的系统。它以一种形态出现并存在于教育活动之中,从属于人类身体实践活动这个大范畴,是为达到一定目的而实施的整体过程,具有一定的结构和功能。

一、体育的结构

体育过程是由若干相互依存、相互制约的要素所组成的整体过程,既包括活动的要素,又包括活动过程。从系统整体来看,体育的结构是体育系统内部中各组成要素之间的相互联系、相互作用的方式。构成体育整体过程的要素,规定了体育的性质和特征。从体育过程的空间结构看,其构成要素包括人及体育的手段和方法两个方面。它决定了人与体育的有机联系和相互作用的方式,这种结构方式决定了体育的活动形式。从构成体育过程的时间结构来看,其要素则包括体育的目标、内容、方法、组织形式和结果。这种关系结构主要是指体育活动的展开和进行的逻辑过程,是体育结构的具体化。

体育活动的目标主要是培养未来人类活动的主体,即发展和完善人的身体,也就是通过锻炼身体,增强体质,促进人的身心全面发展。体育的内容,实际上就是体育的手段,是根据体育的目标需要选择的体育活动的基本内容形式,它包括可用来锻炼身体、增强体质的知识、技能和方法。这些是由体育的特殊作用所决定的,是其他活动不可替代的。体育的方法是体育手段的“软件”,是连接体育目标与体育手段的“中介”,是根据人体适应与变化的自然规律,有目的地用自身的运动来增强体质,促进人的身心发展的方式、程序和手段。体育的方法服从于体育的目的,如果违背体育的预期目的,人成为运动的工具,意味着体育的异化,体育中人的主体性将丧失。体育的组织形式可以是个人的,也可以是集体的,但都必须根据人的不同生理、心理特点,因时、因地而采用。体育的结果,可通过对人的体质的测定和评价,来确定是否达到体育目标,并建立新的体育目标。每个人应该根据自身生理、心理变化的规律去主动选择体育活动,以更好地适应人类个体的自身发展需要,而不是让人类个体去盲目地适应各种运动,把自己身体作为手段。人类只是借助于体育的内容和手段,使个体自身发生符合体育目的的变化。体育活动消化在人的身体发展之中,体育的对象被加工,从而改变了自身状态。

二、体育的功能

体育具有一定的结构,必然有其特定的功能。体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。下面将就体育在促进人全面发展方面的重要作用予以阐述。

(一) 体育的主要作用是促进人的自然属性的发展

1. 体育能促进人自然个体的生长发育和成熟

人身体发展,包括作为个体的人从出生到生命终结在生理、心理结构两方面有规律地

进行量变和质变的过程。体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉以及内脏器官的正常生长和发育,使人体形态匀称、姿态正确、动作自然,向健与美的方向发展。

2. 体育能促进人体生理功能水平提高

体育活动并配合自然力的锻炼是促进人体新陈代谢的一种良好刺激,能引起人体组织系统的兴奋,加剧体内物质代谢和能量转换,促进血液循环,提高心脏功能,改善呼吸机能,使人的生理功能水平因而得以发展,机体获得更加旺盛的生命力。

3. 体育能促进人大脑结构和功能发展

适宜的体育活动能促进青少年儿童大脑结构的发育和成熟,增加大脑皮层的厚度和重量,增强大脑功能,促进整个大脑充分而协调地发展,尤其对右半球脑的开发有明显作用。体育活动能促使大脑释放大量化学物质,能减轻大脑神经的紧张程度,促进智力活动的开展并加强记忆。运动中,部分中枢被抑制而得到休息,一旦再进行工作、学习时,则可发挥更大效益。

4. 体育能促进人心理机能发展

人的心理机能是在生理机能的基础上建立起来的,它是大脑的机能。体育活动正是通过促进人的大脑的发育和功能的发展,不断地调节人的某些不健康的情绪,提高人体运动的感觉、知觉能力和形象思维能力,使人们的精力充沛,生命力旺盛。因此,精力是否充沛,成为衡量一个人体质强弱的重要标志。

5. 体育能促进人体全面发展

体能是指人体在身体活动中所表现出来的能力,它是人体机能能力在肌肉活动中的表现,包括身体素质和人的基本活动能力。身体素质是人类从事一切活动的基础,人的基本活动能力则是身体素质的表现。通过体育活动有计划地发展人的体能,是人的全面发展的重要内容。我们必须懂得,体育利用人的自身肉体器官所进行的运动并不是目的,而是手段。因为人的肉体器官带有相当大的局限性,所以无论如何发展都不能作为人类认识世界和改造世界的手段,还必须通过不断提高人的认识器官的能力,使人的智力不断提高,把人的身体素质和基本活动能力转化为人的日常劳动和生活所需的技能。这就是我国现阶段发展人体体能的根本目的。

(二) 体育是促进人社会属性全面发展的重要手段

人不仅具有自然属性,还具有社会属性。人的自然属性和社会属性是统一而不可分割的。作为社会主体的人一旦形成,生物规律对人的发展来说,越来越居次要地位。体育促进人社会属性的发展,主要通过促进作为生产关系的人以及作为生产力的人的全面发展而展开的。

1. 体育能促进作为生产关系的人的全面发展

作为生产关系的人的发展是指在个体身上表现为人的思想、道德、情感、意志、性格等的发展。体育是社会主义和共产主义教育的重要手段,有利于对人们进行思想品德教育。体育活动可以发展人身体的各种灵活性,培养人的各种动作韵律感,从而使其转化为人民日常行为中最明显的形象。身体的健美是人类社会精神文明的象征。在体育活动中,人与人之间、个人与集体之间存在着复杂的行为关系,人同时是参与者又是观赏者。因此,增进人与人之间的友谊,培养爱国主义、集体主义精神,提高服从组织、遵守纪律的自觉性,对建设

社会主义精神文明具有较大作用。体育是培养人思想品德的较好方式。

情感、意志、性格是建立在人的低级心理机能之上的高级心理机能，是人的社会属性的高层次体现。体育作为人类的重要活动之一，是促进人的情感、意志、性格发展的重要内容。体育活动的多样性，能培养热爱集体、团结友爱、互谅互助和不怕困难的乐观主义精神，促使人的情感社会化。另外，体育活动还可以培养人的道德情操、美感和理智感，发展勇敢、果断、自制和坚忍不拔等意志品质。

2. 体育对促进作为生产力的人全面发展的作用

社会生产力表现为人与自然的关系。发展生产力表现在个体身上，其主要内容是指发展人的体力和智力。体育能促进青少年一代身体的全面协调发展，特别是学校体育的各种活动中，不仅包含人的体力活动，还包含丰富的智力活动，如各种游戏、球类运动等。经常从事体育锻炼，可以增强脑组织的缓冲性，提高人体抗酸碱能力，使人更好地发挥思维能力，把人体潜在的智力充分地开发出来。

健康的身体是人的才能获得多方面发展的基础。现代社会的发展所需要的不是自然状态下的劳动力，而是掌握一定科学知识和多种技能的“发达劳动力”：这样的人必须具有较强的组织、表达、适应、操作和创造能力，而这些能力的发展必须建立在身体健康的基础之上。体育更好地围绕增强人的体质这一根本任务，并紧密配合教育充分发挥这一作用。大学体育必须为提高整个中华民族的素质，培养和掌握各种技能的社会主义建设事业的接班人服务。

随着社会的进步，生产的发展，人类需要层次的提高，体育科学研究的蓬勃发展，特别是人类对自身认识的日益深化，以现代体育科学的“生物、心理、社会三维体育观”来认识体育的功能，可以肯定，体育既有生物方面的功能，又有社会、心理方面的功能。它是满足人类个体及社会的物质需要和精神需要的一种实践活动。它既作用于人体，又作用于社会。因此，体育的价值是多方面的。

(1) 健身功能

体育是以身体运动为基本手段的，它要求人体直接参与活动，这就决定了体育具有健身功能。

体育健身的基础理论，是运动能促进人体新陈代谢，加强同化和异化作用，增强人的生命力。体育健身的基础理论主要表现在以下几个方面：

①改善和提高神经系统的灵活性，提高工作能力。众所周知：大脑是人体的司令部，其重量只占体重的2%，但其需氧量却占心输出量的20%的血液供应，比肌肉工作时所需血液多15~20倍。通过体育运动，可以改善大脑供血、供氧情况，使其反应更加迅速、准确，分析综合能力加强，进而提高整个机体的工作能力。

②促进体格健壮，通过体育锻炼能促使人体各器官系统的生长发育。科学研究证明：经常参加体育锻炼的青少年比一般青少年身高增长要快。骨骼抗折、抗压的能力增强，普通人的股骨一般在300千克压力下就会折断，而经常参加体育锻炼者的股骨即使承受350千克的压力也不会被折断。肌肉中有更多的能量储备，身体外型更加完美，运动能力也相应提高。

③提高机体的机能能力。运动能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。新陈代谢旺盛，心肺机能提高，使心肌发达，每搏输出量加大，出现“节省化”现象。肺活量增大，