



应用型本科院校“十三五”规划教材/体育类

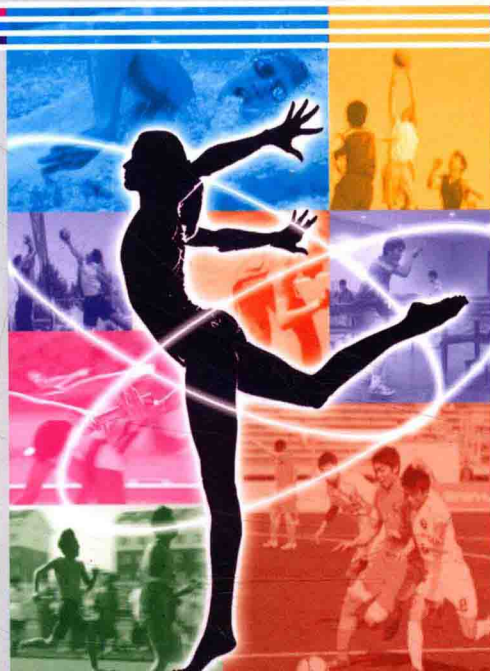
主编 丛光

体育理论与实践教程

(第2版)

Sports Theory and Practice Course

- 适用面广
- 应用性强
- 促进教学
- 面向就业



哈尔滨工业大学出版社



应用型本科院校“十三五”规划教材/体育类

主 编 丛 光

主 编 丛 光

副主编 崔先友 李海霞

参 编 刘守君 宫金涛 戴胜东

孙志超 刘 楠 黄晓光

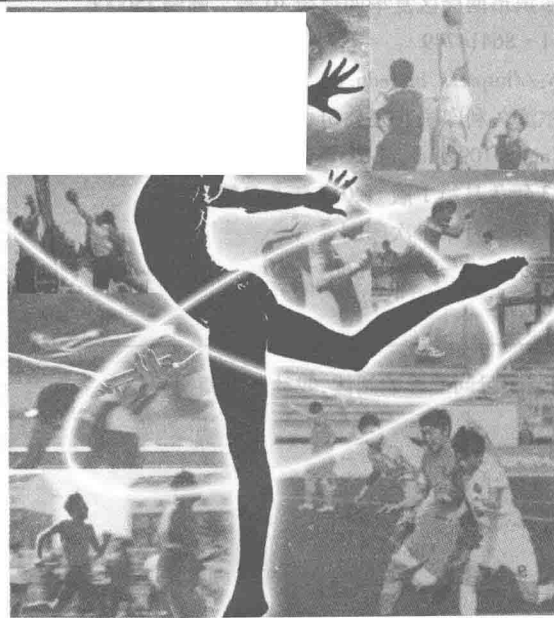
苏振海 王庆伟

主 审 詹 英

体育理论与实践教程

(第2版)

Sports Theory and Practice Course



哈尔滨工业大学出版社



本书结合高校学生的现实状况,为了更好地贯彻国家对高校体育课的指导方针,使学生能自觉地参加体育活动,达到科学合理的锻炼目的而编写。

本书适合于高等院校本科、职业学院等作为公共体育课教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育理论与实践教程/丛光主编. —2版. —哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2017.6

应用型本科院校“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5603-6664-7

I. ①大… II. ①丛… III. ①体育-高等学校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 111822 号

体育理论与实践教程

(第2版)

策划编辑 杜燕 赵文斌

责任编辑 苗金英

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社址 哈尔滨市南岗区复华四道街10号 邮编 150006

传真 0451-86414749

网址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印刷 哈尔滨久利印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 19.25 字数 440千字

版次 2013年7月第1版 2017年6月第2版

2017年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5603-6664-7

定价 36.00元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

序

《应用型本科院校“十三五”规划教材》编委会

主 任 修朋月 竺培国

副主任 张金学 吕其诚 线恒录 李敬来 王玉文

委 员 (按姓氏笔画排序)

丁福庆 于长福 马志民 王庄严 王建华

王德章 刘金祺 刘宝华 刘通学 刘福荣

关晓冬 李云波 杨玉顺 吴知丰 张幸刚

陈江波 林 艳 林文华 周方圆 姜思政

庾 莉 韩毓洁 蔡柏岩 臧玉英 霍 琳

目前国内应用型本科院校所采用的教材往往只是对理论性较强的本科院校教材的简单删减,针对性、应用性不够突出,教材编教的目的难以达到。因此亟须既有一定的理论深度又注重实践能力的培养的系列教材,以满足应用型本科院校教学目标、培养方向和办学特色的需求。

哈尔滨工业大学出版社出版的《应用型本科院校“十三五”规划教材》,在这项设计思路上认真贯彻教育部关于培养适应地方、区域经济和社会发展的“本科应用型高级专门人才”精神,根据黑龙江省委书记吉炳轩同志提出的关于加强应用型本科院校建设的意见,在应用型本科试点院校成功经验的基础上,特邀请黑龙江省内所知名的应用型本科院校的专家、学者联合编写。

本系列教材突出与办学定位、培养目标的一致性、适应性,既严格遵循学科体系的知识结构,又教材编写的一新规律,它针对应用型本科人才培养目标

序

哈尔滨工业大学出版社策划的《应用型本科院校“十三五”规划教材》即将付梓,诚可贺也。

该系列教材卷帙浩繁,凡百余种,涉及众多学科门类,定位准确,内容新颖,体系完整,实用性强,突出实践能力培养。不仅便于教师教学和学生学

习,而且满足就业市场对应用型人才的需求。应用型本科院校的人才培养目标是面对现代社会生产、建设、管理、服务等一线岗位,培养能直接从事实际工作、解决具体问题、维持工作有效运行的高等应用型人才。应用型本科与研究型本科和高职高专院校在人才培养上有着明显的区别,其培养的人才特征是:①就业导向与社会需求高度吻合;②扎实的理论基础和过硬的实践能力紧密结合;③具备良好的人文素质和科学技术素质;④富于面对职业应用的创新精神。因此,应用型本科院校只有着力培养“进入角色快、业务水平高、动手能力强、综合素质好”的人才,才能在激烈的就业市场竞争中站稳脚跟。

目前国内应用型本科院校所采用的教材往往只是对理论性较强的本科院校教材的简单删减,针对性、应用性不够突出,因材施教的目的难以达到。因此亟须既有一定的理论深度又注重实践能力培养的系列教材,以满足应用型本科院校教学目标、培养方向和办学特色的需要。

哈尔滨工业大学出版社出版的《应用型本科院校“十三五”规划教材》,在选题设计思路上认真贯彻教育部关于培养适应地方、区域经济和社会发展需要的“本科应用型高级专门人才”精神,根据黑龙江省委前书记吉炳轩同志提出的关于加强应用型本科院校建设的意见,在应用型本科试点院校成功经验总结的基础上,特邀请黑龙江省9所知名的应用型本科院校的专家、学者联合编写。

本系列教材突出与办学定位、教学目标的一致性和适应性,既严格遵照学科体系的知识构成和教材编写的一般规律,又针对应用型本科人才培养目标

及与之相适应的教学特点,精心设计写作体例,科学安排知识内容,围绕应用讲授理论,做到“基础知识够用、实践技能实用、专业理论管用”。同时注意适当融入新理论、新技术、新工艺、新成果,并且制作了与本书配套的 PPT 多媒体教学课件,形成立体化教材,供教师参考使用。

《应用型本科院校“十三五”规划教材》的编辑出版,是适应“科教兴国”战略对复合型、应用型人才的需求,是推动相对滞后的应用型本科院校教材建设的一种有益尝试,在应用型创新人才培养方面是一件具有开创意义的工作,为应用型人才的培养提供了及时、可靠、坚实的保证。

希望本系列教材在使用过程中,通过编者、作者和读者的共同努力,厚积薄发、推陈出新、细上加细、精益求精,不断丰富、不断完善、不断创新,力争成为同类教材中的精品。

因。陸廷敬即自日進崇林園，出安縣不越限，**張利州**

第2版前言

随着时代的发展,人们生活水平的提高,健康一词正逐步走进人们的生活。“健康第一”已成为大家的共识。在摒弃“无病即健康”的现代社会里,科学地进行体育锻炼已赢得了主导地位。但是,人们虽有健康的意愿却很少实施健康的行动。很多人只有真正受到健康威胁的时候才想到锻炼。糖尿病、心脏病、高血压、高血脂等生活习惯病多发,这和我们平时少锻炼、少运动有着密不可分的关系。那么,如何进行科学的体育锻炼,达到锻炼的效果,这是我们首先要解决的问题。

另外,大家不运动有很多原因,有的是工作的原因,有的是受场地器材的限制,有的是受思想观念的左右,有的是生活习惯没有养成等。这些都有可能成为运动人口少、运动不规律的主要原因。那么,如何调动大家的运动热情,激发运动兴趣,将是我们工作中要考虑的问题。

自从终身体育的提法被提出之后,学校体育的教学目的就非常明确了,同时也让我们意识到学校体育的重要性。学校体育不仅要教授体育知识、体育技能,更重要的是要培养学生科学体育锻炼和终身体育思想。在学校体育中从小学到大学的每一个阶段,由于学生都处在不同的身体发育时期和不同的认知水平上,学校在制定体育课程内容时就要有针对性,就要重点突出。大学体育课作为学校体育和社会体育的纽带就显得非常重要,大学体育在制定课堂内容和施教方案时,同样要遵循以上特点,此外,还要针对本校学生的特点。在制定课堂内容和实施方案之前,教材的选用是非常重要的一环。今天的体育运动项目可谓是五花八门。学校如何充分利用现有的教学条件进行教学,如何选择运动项目使学生达到锻炼目的是我们体育工作者应该优先考虑的问题。本书正是为此目的,结合高校学生的现实状况,为更好地贯彻国家对高校体育课的指导方针,使学生能自觉地参加体育活动,达到科学合理的锻炼目的而编写的。本书共分22章,由基本理论、田径运动、健身健美运动、球类运动、游泳、轮滑运动和冰雪运动等内容组成。在每一章里又分为理论概述、基本技术和比赛基本规则等。本书不但对体育的产生、发展以及体育对人体发育的影响等从理论上使学生有一个宏观的认识,而且重点讲解了各项运动的基本技术,使学生能更快、更好地理解 and 接受各项体育运动,为以后形成终身体育打下坚实基础。

本书编写人员及具体分工为：丛光(第1章~第4章,第5章5.1节,第6章,第7章,第8章8.1节、8.2节、8.3节,字数为10.2万字);崔先友(第10章10.3节、10.4节,第5章5.2节,第22章22.1节、22.2节,字数为5.1万字);李海霞(第21章、第22章22.3节、22.4节,字数为5.1万字);刘守君(第8章8.4节、第9章9.1节、9.2节,第14章14.1节,字数为2.8万字);宫金涛(第9章9.3节、9.4节,第10章10.1节、10.2节,字数为2.8万字);戴胜东(第12章、第14章14.2节,字数为2.8万字);孙志超(第13章,第11章11.1节、11.3节、11.4节,第20章20.3节,字数为2.8万字);刘楠(第11章11.2节,字数为3.0万字);黄晓光(第14章14.3节,第15章,第16章,字数为2.8万字);苏振海(第17章、第19章,字数为2.8万字);王庆伟(第18章,第20章20.1节、20.2节,字数为2.8万字)。全书由詹英审阅。

在本书编写期间,编写小组进行了多次修改,并从大量的文献资料中进行筛选、总结,尽量做到深入浅出,言简意赅。对于章节的安排,要求尽最大努力做到内容不缺失,紧凑完整;对内容要求是图文并茂,鲜明生动,使学生能够融会贯通,用尽量少的时间学到尽量多的体育知识和体育技能。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免有疏漏之处,敬请专家、同仁批评指正。

编者

丛光

崔先友

李海霞

刘守君

宫金涛

戴胜东

孙志超

刘楠

黄晓光

苏振海

王庆伟

詹英

出版

目 录

第1章 体育概述	1
1.1 体育的概念	1
1.2 体育的产生与发展	3
1.3 体育的分类与功能	4
1.4 体育与健康的关系	7
第2章 大学体育	10
2.1 大学体育的目标	10
2.2 大学体育的任务及实施途径	13
第3章 科学的体育锻炼	16
3.1 体育锻炼的生理学基础	16
3.2 体育锻炼的心理学基础	18
3.3 体育锻炼与合理营养	19
3.4 体育锻炼的基本原则	21
第4章 《国家学生体质健康标准》与体育卫生保健	23
4.1 《国家学生体质健康标准》	23
4.2 体育卫生保健知识	25
第5章 奥林匹克运动会	29
5.1 奥林匹克运动会的产生与发展	29
5.2 北京奥林匹克运动会	32
第6章 田径运动	35
6.1 田径运动概述	35
6.2 田径运动的锻炼方法	36
6.3 学校田径运动竞赛的主要工作	40
6.4 田径比赛基本规则	41
第7章 健美操	46
7.1 健美操运动概述	46
7.2 健美操术语及基本动作	49
7.3 健美操的创编	57
7.4 健美操比赛基本规则	60
第8章 足球	63
8.1 足球运动概述	63
8.2 足球基本技术	64

8.3	足球基本战术	73
8.4	足球比赛基本规则	75
第9章	篮球	82
9.1	篮球运动概述	82
9.2	篮球基本技术	83
9.3	篮球基本战术	95
9.4	篮球比赛基本规则	102
第10章	排球	105
10.1	排球运动概述	105
10.2	排球基本技术	107
10.3	排球基本战术	114
10.4	排球比赛基本规则	119
第11章	乒乓球	123
11.1	乒乓球运动概述	123
11.2	乒乓球基本技术	123
11.3	乒乓球基本战术	144
11.4	乒乓球比赛基本规则	145
第12章	羽毛球	148
12.1	羽毛球运动概述	148
12.2	羽毛球基本技术	149
12.3	羽毛球基本战术	162
12.4	羽毛球比赛基本规则	165
第13章	网球	166
13.1	网球运动概述	166
13.2	网球基本技术	167
13.3	网球比赛基本规则	174
第14章	毽球	177
14.1	毽球运动概述	177
14.2	毽球基本技术	178
14.3	毽球基本战术	182
14.4	毽球比赛基本规则	183
第15章	台球	186
15.1	台球运动概述	186
15.2	台球基本技术	186
第16章	体育舞蹈	192
16.1	体育舞蹈概述	192
16.2	体育舞蹈的分类与特点	193
16.3	体育舞蹈的创编	196

16.4	国际标准舞的比赛规则	198
第17章	游泳	201
17.1	游泳运动概述	201
17.2	游泳基本技术	202
17.3	游泳教学	210
第18章	速度滑冰	213
18.1	速度滑冰运动概述	213
18.2	速度滑冰基本技术	214
18.3	速度滑冰比赛基本规则	223
第19章	轮滑	226
19.1	轮滑运动概述	226
19.2	轮滑基本技术	226
19.3	轮滑运动注意事项	232
第20章	滑雪	233
20.1	滑雪运动概述	233
20.2	滑雪基本技术	237
20.3	滑雪运动注意事项	239
第21章	武术	244
21.1	武术运动概述	244
21.2	武术的基本动作	245
21.3	初级套路	254
21.4	武术竞赛规则与裁判法简介	271
第22章	射箭	275
22.1	射箭运动概述	275
22.2	射箭的基本技术	278
22.3	射箭运动基本战术	288
22.4	射箭的竞赛规则	291
参考文献		294

到了20世纪30年代,各国学者逐渐把“体育”(即身体教育,physical education)这个反映教育范畴的专用词,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,需要创立一个新名词。1953年,有40多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,曾讨论过这个问题。以后,美国、原联邦德国、加拿大、苏联、日本等国都曾展开过讨论。1963年成立了“统一体育术语国际研究会”,第一届大会就是以讨论体育基本概念为中心,后来还出版了《体育术语小辞典》。美国百科全书用的是physical education and sport(体育与运动),释义是“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目的和以增强体质为目的的体力活动”。但在英文中还有两个类似的词,一个是美国百科全书中的athletic sports(直译是“竞技运动”,一般译为“体育运动”),是当体育(身体教育)和运动两个词作为一个词来用时所采用的专门词汇,其含义和美国百科全书中的physical education

第1章

体育概述

【学习目标】

1. 理解体育的概念。
2. 了解体育的产生及发展脉络。
3. 了解体育的组成及体育的功能。
4. 了解体育与健康的关系。

【内容提要】

本章主要内容为:体育的概念;体育的产生与发展;体育的分类与功能;体育与健康的关系。

1.1 体育的概念

体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受社会政治、经济的影响与制约,也为社会政治、经济服务。

近几十年来,体育的实践有了很大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个互相区别而又互相联系的内容,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。到了20世纪50年代,各国学者越来越感到“体育”(即身体教育,physical education)这个反映教育范畴的专用词,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,需要创立一个新名词。1953年,有40多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,曾讨论过这个问题。以后,美国、原联邦德国、加拿大、苏联、日本等国都曾展开过讨论。1963年成立了“统一体育术语国际研究会”,第一届大会就是以讨论体育基本概念为中心,后来还编辑出版了《体育术语小辞典》。美国百科全书用的是physical education and sport(体育与运动),释文是“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目的和以强身健体为目的的体力活动”。但在英文中还有两个类似的词,一个是美国百科全书中的athletic sports(直译是“竞技运动”,一般译为“体育运动”),是当体育(身体教育)和运动两个词作为一个词来用时所采用的专门词汇,其含义和美国百科全书中的physical educa-

tion and sport 相同;另一个是国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中的 physical culture(直译是“身体文化”,一般译为“体育”),解释为“广义文化的一个组成部分,它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件”。

在原联邦德国和原民主德国,都有与英文 physical culture 相对应的词,称为“krper kultur”,也有“身体文化与运动”这个词,称作“krper kultur and sport”。近年来又有人主张用“sport”作为总概念,其内容是指所有旨在游戏和取得好成绩的,为增强身体和精神灵活性服务的,特别是身体活动领域里的人类活动形式的总称。本来译自英语的 sport,源自拉丁语 disport,本来的含义是“离开工作”,即通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活的艰难和压力的注意力。在美国、前苏联、英国、原联邦德国、日本等国的百科全书和辞典中,都还保留着这样的解释:sport 是游戏、娱乐活动。如美国《韦氏体育词典》(1976 年版)把 sport 解释为“一种娱乐或竞赛活动,需要一定的体力或技巧,如用球、铁饼或羽毛球等进行运动和计分”;原联邦德国《体育百科全书》(1973 年版)称 sport 是“以游戏和提高运动成绩为特点的、为增强身体和精神活动能力服务的人类活动的各种形式的总称。这些活动一般都有自己的规则,可以进行自由比赛并有自己的组织形式”。但现在各国学者对 sport 的含义的看法并不完全一致,如美国的布切尔认为 sport 是与表现坚韧、顽强、灵巧的游戏竞赛相关的用语。

日本的加藤在其所著《体育概论》中,认为“竞技运动是一般所说的以乐趣为目的,不求直接教育效果的活动”。日本的前川峰雄则认为“sport 是指以游戏和比赛这种形式出现的运动来说的”。由此可知,随着体育运动的实际内容的发展,“sport”一词的含义已经因用于反映不同的内容而起变化。在中国译为“运动”时也有两种不同的解释,一是泛指身体活动的过程;二是指体育的手段,其中包括各种游戏和专门的运动项目。

竞技运动是 sport 一词近年来逐渐形成的具有新的含义的一个概念。随着体育实践的发展,sport 这个词虽然还保留着游戏的因素,但是这些因素已经不是主要的了,而出现了一种强调 sport 的竞赛、竞技含义的见解,如加拿大的盖伊和基里翁认为“sport 是根据规则进行的、以取胜为目的的竞赛性和娱乐性体力活动”。在我国《体育大辞典》中对体育是这样定义的:体育也称“体育运动”。人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育、生物机能活动能力变化与适应性的规律,以及动作技能形成规律与认识事物的一般规律,以身体练习(体育动作)为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,以全面发展身体、促进健康、增强体质,提高运动成绩水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

在我国,体育被定义为广义和狭义两种,用于广义时是“体育运动”的同义词,是身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称;用于狭义时,一般是指体育教育。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识也将有所发展。

1.2 体育的产生与发展

体育是一种古老的现象,但作为体育现象认识体育的概念却不是从来就有的,而是人类社会发展到一定历史阶段的产物,是随着体育实践和人类自身认识水平的提高而发展的。就体育产生的动因而言,除了劳动需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要等。在人类历史上最早出现与身体运动或运动技能相关的体育运动是原始社会的狩猎和农耕。随着狩猎和农耕的工具和技术的发展,身体活动从生活化、实用化到游戏化发生了改变。但由于生产力的局限,原始社会无法形成专门的体育,此时的体育往往与军事活动、祭祀、生产、游戏等融合在一起。

原始社会作为人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。随着私有制的出现,原始社会瓦解进入奴隶社会。这一时期,随着生产力进一步提升,体育也与劳动初步分离,与军事、教育、宗教、礼仪以及统治阶级的享乐生活紧密结合,并向着多样化、复杂化和独立化的方向发展。这一时期在我国有文字记载的体育运动包括射、御、角力、兵器武艺、奔跑、跳跃、举鼎、投关、游水、弄丸、投壶、棋类活动等。在古希腊的文献中,有大量关于体育内容的描述,包括“竞技”“体操”“训练”等。公元前10世纪前后“竞技”一词被广泛使用。产生于公元前5世纪的“体操”一词同现代的“体育”在概念上十分相近。这一时期东西方体育既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性,并把体育作为富国强民的重要手段。两者的区别在于,东方崇文尚柔,以静养为主;西方更多地提倡肌肉健美、体格强壮。总之,与萌芽时期的体育相比,这一时期形成了独立形态的体育,体现了较强的教育性和阶级性,同时它的竞技性、健身性和娱乐性也大大增强。

封建社会前期,体育在我国又经历了从战国到南北朝的体育蓬勃发展时期,就种类而言,这一时期的运动项目增多,内容日益丰富。同时体育逐渐向竞技方向靠拢,就理论而言,体育专著在这一时期也开始涌现。其中以华佗所创的五禽戏最负盛名。至隋唐五代,体育空前繁荣。体育项目呈现出多样化和规范化的特点,许多运动项目明确了规格型制,拥有了专职机构和专业人员,如蹴鞠、武术、角抵等,另外,女子体育也蔚然成风,如踏球、抛球等。这一时期的国际交流增多,如从印度、罗马传入杂技和幻术等。到了封建社会后期,宋元明清到鸦片战争之前,民间体育组织的大量出现,极大地推动了民间体育的普及和提高;大量的体育资料被汇集成书,在一定程度上促进了体育的进一步发展。但到了近代,尤其是鸦片战争之后,由于政局动荡,战争频繁,经济实力薄弱,中国传统体育逐渐没落。直到现代,新中国成立以来,中国体育事业才又突飞猛进,竞技体育硕果累累;大众体育运动广泛开展,群众体育逐渐健全,学校体育从体育院系的建设到校园体育稳步成长,体育已成为当代人重要的生活方式。

在“体育”一词出现之前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。据现今可

查的文献资料记载,“体育”一词最先出现在法国。18世纪60年代,法国有关儿童教育的著作中出现了“体育”这个概念。德国近代学校体育的教育家古茨穆茨在1793年出版的《青年的体操》一书中使用了“体育”这个词语。进入19世纪,德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国,与此同时相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国的体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词见诸于中文却不足百年历史。由于我国封建后期的闭关自守,直到19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操球”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了田径、篮球、足球等。同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育范围。有些学者认为不应该把学校体育课称为体操课,要理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

综上所述,体育随着人类社会而萌发,经过了独立形态体育时期,再到渐成科学体系的体育,最后到现代体育,在经过长期的发展后,现如今的体育已遍及社会的各个角落,并已成为现代人生活的一部分。随着社会的进步,体育还会继续发展和完善。可以说今天的体育,只是其历史长河的一部分。

1.3 体育的分类与功能

1.3.1 体育的分类

体育的形式多种多样,根据不同的划分标准可以有多种分类方法。按年龄特征,可分为少儿体育、青年体育、成年体育和老年体育;按体育实施过程中主要活动场所,可分为学校体育、军队体育、社区体育和农村体育;按功能,可分为健身体育、娱乐体育和医疗体育等;按体育实践的基本特征和功能等综合因素,可划分为三种基本形式:学校体育、竞技体育和社会体育。

1. 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。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又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,并与其他教育环节共同构成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。现代学校体育既要注重增强体质的近期效益,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,学校体育在充分注重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,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精神、文化生活日益增长的需要。

2. 竞技体育

竞技体育也称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,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,现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,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,为了应对日趋激烈的赛场竞争,正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。

3. 社会体育

社会体育也称大众体育或群众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般民众,活动领域遍及整个社会,乃至家庭,所以堪称活动内容最广、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继续维持。

1.3.2 体育的功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。体育能在人类社会连绵不断地存在和发展,得到了不同民族和国家人们的喜爱和广泛认同,而且发展的活力越来越强,影响和作用也越来越大,这充分说明体育对人类社会的有着重要的功能和作用。而且,经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著。为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

1. 体育的独特功能

体育的独特功能是指体育独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面。

(1) 增强体质,强民强国。

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。

体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人,人民的健康和身体素质的提高对民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强民强国的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

(2) 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质。

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、增意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养尤为重要。

(3) 培养人们竞争、团结、协作的社会意识。

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。人类社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友团结协作,这样才可能达到目的。而这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

(4) 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量。

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有任何一种其他活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥林匹克运动会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会增添了丰富多彩的文化精神食粮,提高人们的生活质量。

(5) 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准。

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动所不能代替的。从一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开的场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准,得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要构建的价值体系和价值标准的道德核心。

2. 体育的派生功能

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。两者的主要区别在于派生功能不是体育所独有的,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能。其主要表现在以下几方面。

(1) 体育的交流功能。

体育运动有利于增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重