

高等教育公共课程系列教材

大学体育

张秋林 徐连军  
主编

中央民族大学出版社

# 大学体育

## DAXUETIYU

张秋林 主编  
徐连军



G807.4  
Z33

中央民族大学出版社

79

G807.4  
233

高等教育公共课程系列教材

# 大学体育

张秋宁 主编  
徐连军

中央民族大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

大学体育/张秋宁,徐连军主编. —北京:中央民族大学出版社,2001.9

高等教育公共课程系列教材

ISBN 7-81056-570-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061025 号

---

**责任编辑:**凌 弘 戴苏芽

**特约编辑:**张 辉

**装帧设计:**郭同桢

---

**出版者:**中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 邮编:100081

电话:68472815 68932751 传真:68932447

**印刷者:**北京昌平前进印刷厂

**发行者:**新华书店

**开 本:**787×960(毫米) 1/16 印张:28

**字 数:**533 千字

**版 次:**2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

**书 号:**ISBN 7-81056-570-2/G · 122

**定 价:**29.80 元

---

**版权所有 翻印必究** (本社图书如有质量问题,负责调换)

# 编审说明

大学体育教育是高等教育的重要组成部分,也是培养德、智、体、美全面发展的高级人才的一个重要手段。随着现代社会经济的飞速发展和科学技术的日新月异,我国对高等专业人才的素质提出了新的、更高的要求,使高等体育教育在全面推进大学生素质教育方面的作用日趋重要。大学生肩负着社会主义现代化建设的历史重任,只有体魄强健、精力充沛地从事学习和工作,才能为国家作出更大的贡献。为了全面贯彻党的教育方针,努力实施全民健身计划,加强高校体育课程建设,深化体育教学改革,实现学校体育教育目标,满足大学生增进身心健康和身体素质,以及未来职业、家庭、娱乐等活动需要,我们在广泛征询广大体育同仁对体育教材的教学意见后,根据国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和教材建设的要求,组织全国部分高等学校体育教师编写了这本《大学体育》教材。

本书从普通高校的实际情况出发,在教材内容选择上以育人为宗旨,以引发和强化学生的体育与健康意识,提高体育能力,增进身心健康,养成锻炼身体的习惯为主线,并汲取了传统体育养生保健内容、民族传统体育健身手段和国内外学校体育教材先进的体育理论与方法,突出了以学生终身体育能力的培养和身心健康为首位的思想。同时重视教材内容体系的思想性、科学性、时代性、实用性和趣味性,努力使之成为一部集教育、健康、娱乐等内容与方法为一体、具有一定特色的普通高校体育教育综合教材。

全书内容分为上、下两篇。上篇为体育理论简编(一至九章),深入浅出地阐述了体育的概念和组成,现代社会与体育的密切关系,体育的功能与发展,高校体育教育的地位、作用、目标、组织形式和有关行政法规,以及大学生的体育学习、身体锻炼和体育保健的内容与方法,并简明扼要地阐述了体育锻炼中的医务监督和体质评价的内容与方法,体育竞赛的组织、方法和观赏等。下篇为体育项目与练习方法(十至十六章)。分别阐述了田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、体操、游戏和武术等常见身体锻炼所选择的体育项目,以及锻炼价值和运用方法。此外,本书还介绍了人体健美的方法和日常余暇、娱乐所经常选用的体育旅游、体育游戏、轮滑、保龄球、台球和体育舞蹈等体育锻炼方法。

全书脉络清楚,内容翔实,图文并茂,通俗易懂,可操作性强。经审定,本书既可作为普通高等学校(含高职、高专、成人高校)体育课程教材,又可作为大学生

自我体育学习、锻炼、评价的指导用书。

本书由张秋宁、徐连军主编,马希华、张晓昌、祝春梅、王亚飞、唐明担任副主编。参加编写工作的还有许隆、杨健、侍勇、王翠华、潘立建、杨洪辉、谢正阳、孙兴东、杨幸福、邱冬生、李文生等同志,最后由张秋宁、徐连军统稿和定稿。

本书在编审过程中,编者参考、借鉴了国内外同类教材和有关文献资料,直接引用了部分著作中的图、表资料,同时得到有关专家和同仁的大力支持和热情指导,在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,编写时间仓促,书中难免存在疏漏、错误之处,敬请广大读者和有关专家学者不吝批评指正,以便不断修订完善。

高等教育公共课程系列教材编委会

2001年9月

# 目 录

---

## 上篇 体育理论简编

|                           |      |
|---------------------------|------|
| <b>第一章 体育概述</b> .....     | (1)  |
| 第一节 体育的概念和组成.....         | (1)  |
| 第二节 现代社会与体育.....          | (4)  |
| 第三节 体育的功能.....            | (6)  |
| 第四节 现代体育的发展 .....         | (11) |
| 第五节 中国体育的发展 .....         | (14) |
| <b>第二章 高等学校体育教育</b> ..... | (17) |
| 第一节 高校体育教育的地位 .....       | (17) |
| 第二节 高校体育教育的作用 .....       | (19) |
| 第三节 高校体育教育目标 .....        | (23) |
| 第四节 高校体育的组织形式 .....       | (25) |
| 第五节 高校体育行政法规 .....        | (28) |
| <b>第三章 大学生体育学习</b> .....  | (32) |
| 第一节 体育学习的特点 .....         | (32) |
| 第二节 体育学习的原则 .....         | (33) |
| 第三节 体育学习的内容 .....         | (35) |
| 第四节 体育学习的方法 .....         | (36) |
| 第五节 体育素质教育与能力培养 .....     | (39) |
| <b>第四章 大学生身体锻炼</b> .....  | (46) |
| 第一节 身体锻炼的特点和作用 .....      | (46) |
| 第二节 自我身体锻炼的原则 .....       | (51) |
| 第三节 自我身体锻炼内容的选择 .....     | (54) |
| 第四节 自我身体锻炼的方法 .....       | (59) |
| 第五节 提高身体素质的练习方法 .....     | (62) |
| 第六节 健身运动处方 .....          | (67) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| <b>第五章 大学生体育保健</b> .....   | (71)  |
| 第一节 日常卫生与自我保健 .....        | (71)  |
| 第二节 运动卫生与自我保健 .....        | (74)  |
| 第三节 传统体育养生方法 .....         | (80)  |
| 第四节 保健气功 .....             | (82)  |
| 第五节 保健按摩 .....             | (86)  |
| 第六节 自然力锻炼方法 .....          | (88)  |
| <b>第六章 运动与自我医务监督</b> ..... | (92)  |
| 第一节 自我医务监督的内容 .....        | (92)  |
| 第二节 运动中常见的生理反应 .....       | (93)  |
| 第三节 运动疾病的预防与处理 .....       | (94)  |
| 第四节 运动损伤的预防与处理 .....       | (96)  |
| 第五节 现场急救的技术方法 .....        | (99)  |
| <b>第七章 体质检测与自我评价</b> ..... | (101) |
| 第一节 体质概述 .....             | (101) |
| 第二节 体质状况检测 .....           | (103) |
| 第三节 体质的自我评价 .....          | (104) |
| <b>第八章 体育竞赛</b> .....      | (109) |
| 第一节 体育竞赛的意义和特点 .....       | (109) |
| 第二节 体育竞赛的种类 .....          | (110) |
| 第三节 体育竞赛的组织 .....          | (111) |
| 第四节 体育竞赛的方法 .....          | (113) |
| 第五节 国际国内大型体育竞赛 .....       | (117) |
| <b>第九章 体育竞赛的观赏</b> .....   | (123) |
| 第一节 观赏体育竞赛的意义 .....        | (123) |
| 第二节 体育运动美的欣赏内容 .....       | (124) |
| 第三节 部分竞赛项目的观赏方法 .....      | (125) |

## 下篇 体育项目与练习方法

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>第十章 田径运动</b> ..... | (128) |
| 第一节 田径运动发展概况 .....    | (128) |
| 第二节 田径运动特点与分类 .....   | (129) |
| 第三节 田径技术原理概述 .....    | (131) |
| 第四节 跑 .....           | (135) |
| 第五节 跳 跃 .....         | (148) |

---

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 第六节    投    掷.....         | (163)        |
| <b>第十一章    球类运动.....</b>   | <b>(172)</b> |
| 第一节    足    球.....         | (172)        |
| 第二节    篮    球.....         | (215)        |
| 第三节    排    球.....         | (263)        |
| 第四节    乒乓球.....            | (294)        |
| 第五节    羽毛球.....            | (305)        |
| <b>第十二章    体    操.....</b> | <b>(317)</b> |
| 第一节    体操概述.....           | (317)        |
| 第二节    技    巧.....         | (318)        |
| 第三节    单    杠.....         | (321)        |
| 第四节    双    杠.....         | (324)        |
| 第五节    支撑跳跃.....           | (327)        |
| 第六节    体操的练习方法.....        | (329)        |
| <b>第十三章    游    泳.....</b> | <b>(333)</b> |
| 第一节    游泳概述.....           | (333)        |
| 第二节    熟悉水性练习.....         | (333)        |
| 第三节    蛙    泳.....         | (335)        |
| 第四节    自由泳.....            | (340)        |
| 第五节    游泳卫生与救护.....        | (344)        |
| <b>第十四章    武    术.....</b> | <b>(346)</b> |
| 第一节    武术概述.....           | (346)        |
| 第二节    武术基本动作练习.....       | (346)        |
| 第三节    基本攻防技术.....         | (354)        |
| 第四节    初级长拳第三路.....        | (357)        |
| 第五节    太极拳.....            | (364)        |
| 第六节    武术锻炼注意事项.....       | (378)        |
| <b>第十五章    健美锻炼方法.....</b> | <b>(380)</b> |
| 第一节    健美概述.....           | (380)        |
| 第二节    健美基本要素与标准.....      | (380)        |
| 第三节    肌肉分布与锻炼方法.....      | (382)        |
| 第四节    女子健美锻炼方法.....       | (389)        |
| 第五节    健美锻炼注意事项.....       | (397)        |
| <b>第十六章    余暇娱乐体育.....</b> | <b>(400)</b> |
| 第一节    体育旅游.....           | (400)        |



---

|                     |                       |              |
|---------------------|-----------------------|--------------|
| 第二节                 | 体育游戏·····             | (401)        |
| 第三节                 | 轮滑·····               | (410)        |
| 第四节                 | 保龄球·····              | (412)        |
| 第五节                 | 台球·····               | (415)        |
| 第六节                 | 体育舞蹈·····             | (417)        |
| <b>第十七章</b>         | <b>桥牌·····</b>        | <b>(423)</b> |
| 第一节                 | 桥牌基础知识·····           | (423)        |
| 第二节                 | 桥牌计分规则·····           | (426)        |
| 第三节                 | 精确体系叫牌法·····          | (429)        |
| 第四节                 | 定约桥牌的基本打法原则与定式打法····· | (434)        |
| <b>主要参考文献</b> ····· |                       | <b>(440)</b> |

# 上篇 体育理论简编

## 第一章 体育概述

### 第一节 体育的概念和组成

#### 一、体育的概念

体育(Physical Education)一词,19世纪60年代由西方传入,按其英文译意是以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为,也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步和体育科学实践的不断深化,对体育本质的认识与内涵研究,如何科学地确定体育的概念,已成为国际体育理论界共同关注的一个学术问题。我国也把对体育本质与内涵的揭示、体育概念的定义列为研究课题。

#### (一)体育的内涵和本质

体育性质是由体育内涵所反映的。因此,只有充分了解体育的内涵,发掘体育对人的价值和作用,才能真正认识体育的本质。

由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能,它既可作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务,又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。因而,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身体的活动过程。并可具体从以下几个方面去理解它的内涵和性质:首先,体育是人类有意识、有目的地发展和完善自身身体的活动,是为达到人类个体理想身体模式的运动;其次,身体运动虽然是发展和完善身体的基本手段,但必须结合自然力因素和卫生保健等措施同时进行;最后,身体运动还必须遵循人体适应性和变化性的自然规律(运动的适度适量),方可取得发展、完善和维持人的身体的科学效应。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。体育作为人类一种特殊的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。一是从体育整体上所表现出的属性(功能性):增强体质的活动;二是从体育要素上所表现出的属性:(1)目的性:体育是以培养发展和完善人类活动主体即人的身体为目的;(2)对象性:体育是以人的初

态的身体发展水平向发展目标转化的客体为活动对象;(3)内容性:体育是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:体育是以主客体之间现实能动的双向对象化交往为活动方式。由此可见,体育的本质是以人为核心要素,培育人的身体,发展和完善人类身体为目标的活动。其实质是人类遵循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现实地双向对象化过程,增强体质,完善身体,促进人的身心全面发展,达到人类个体身体理想模式,以满足社会发展需要的活动。

## (二)体育的定义

概念是对某一事物其本质属性所作出的一种科学准确的判断。随着体育实践的不断发 展,人们对体育本质属性有了更深层次的认识,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三者之间既有区别又有内在联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”已不能涵盖并代替具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。对体育的概念如何进行科学准确的确定、通过科学的定义来揭示体育概念的内涵,反映它的本质属性。根据我国体育发展的特点和规律,考虑到民族传统习惯,经过多次体育学术讨论,目前对体育的定义比较统一的解释是:体育是一种特殊的社会现象,在人类社会发展中,体育是以发展身体,增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容,体育是社会总文化的一部分,它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约,也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念,阐明了以下几点:

其一,体育是以各种身体运动为基本手段,在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律,必须结合自然力因素和卫生保健措施,以达到增强体质,促进人的身心全面发展,完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

其二,体育作为一种特殊的社会现象,是社会总文化的一部分,在与社会的同步发展中,不仅仅只是满足简单的生理需要,还必须根据社会的需要,以其特殊形式和内容体系成为丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行为。“体育”在我国是一个总概念,但需要指出的是:体育的概念并非一成不变,其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的进一步深化而不断拓宽和开发的。

## 二、体育的组成

现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

### (一)学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民

健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点,为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同教育阶段目标和学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学、课余体育运动训练、体育运动竞赛和课外体育锻炼等基本组织形式,运用各种体育内容与方法,来锻炼身体,增强体质,增进健康,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质,全面实现学校体育教育的各项目标,取得包括生理、心理及社会等因素在内的良好综合效果,满足将来的学生对精神、体质、文化生活等的需要。由于学校体育是一种有组织、有文化、有目的的身体教育过程,并处在学校教育这个特定领域,其实施内容且被纳入学校教育总体计划,实施效果又有一定的措施予以保证,从而学校体育与德、智、美诸育密切配合,共同构成一个完整的学校教育过程。因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

### (二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动(Sport),源出于拉丁语 *cisport*,其含义原指“离开工作”而进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,其已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地发挥和挖掘人的体力、智力与运动才能等方面的潜力,以获取优异运动成绩为目标而进行的科学、系统的训练和各种竞赛活动。目前竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有 50 多项被列入国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。同时,随着社会经济的繁荣和人们生活水平的不断提高,以不同层次水平和对象参加的群众性体育竞赛活动(健身、自娱等以取胜为目的)日趋频繁,并逐渐形成竞技体育特点,从而使竞技体育领域得以不断扩展。现代竞技运动特点是:竞争性强;具有高超的技艺,以取得优异运动成绩为目的,以追求“更高、更快、更强”为目标;在“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则下按照严格统一的规则进行竞赛,成绩得到社会的承认。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面,从来都有着极为特殊的社会教育作用。

### (三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,是指以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目的的群众性体育活动。它的开展有助于身体、情绪、精神和社会与家庭的健康。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是:活动内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以继续维持并受益终身,它的开展有助于增强人们身体的、情绪的、精神的和健康的,起到身心放松的作用,是现代人生

方式不可缺少的重要内容之一。社会体育的发展,取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。从世界体育领域发展趋势来看,社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势,并已成为现代体育发展的重要标志。

## 第二节 现代社会与体育

马克思主义基本原理认为,人类需要是促进人类活动的最基本动力,社会享受也是人们心理需要不可缺少的内容,人正是受到“需要”的激励才得以生存、生活和参与社会活动的。因此,人类为了生存的需要创造了体育,同时又在满足人类对文化、精神生活追求与渴望的社会需要中发展了体育。

现代科学技术的迅猛发展影响着整个社会生活和人们的生命活动。由于社会现代化水平的不断提高,工作效率大大提高,劳动产值大幅度增长,使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造出巨大的社会物质财富,这为人们参加体育活动提供了优越的物质条件和充分的余暇时间。因此,人们急需丰富多彩、积极而健康的娱乐方式来善度余暇。同时,由于现代社会生产方式和生活方式的明显改变,对人们的身心健康也构成了重大影响,迫使人们对维护与发展身体的需求观念有了重新认识和改变。现代体育日益成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式的迫切需要。

### 一、体育的社会价值和地位

20 世纪由高科技革命引起的社会变革,促使生产力大幅度增长,人民生活水平明显提高,世界区域性文化交流不断扩大,使体育与政治、军事、教育、卫生、生产劳动、娱乐健身、医疗保健等当代社会其他活动的关系变得更加紧密,这都为现代体育的发展创造了空前有利的条件。体育已成为人们生活中不可缺少的组成部分,它的社会价值和地位日益提高。由于体育具有独特的、多方面的社会功能,它已成为各国政府特别重视的一项社会活动,体育运动已被纳入各国政府的工作日程和学校教育制度之中。这主要表现在国家各级体育领导体制和机构的建立,体育政策、法令法规的制定和贯彻,体育经费的预算拨款等。尤其是近年来,激烈的国际比赛使体育产生巨大的社会影响和压力,各国政府大都以更加积极的态度来支持体育运动。竞技运动已经渗入到许多家庭生活的领域,成为人们最感兴趣的社会活动之一,特别是在重大的国际体育比赛中所表现出的热情,更是达到狂热的地步,电视实况转播收视率可达百亿人次以上,可谓是举世瞩目,而在其他社会活动中,很难有像体育运动那样吸引和得到人们如此持久着迷狂热的程度,对社会产生的影响是其他社会活动无法比拟的。这正是对体育的社会

地位的一个深刻诠释。

## 二、社会职业劳动与体育

在当今社会的现代化生产中,由于高科技的出现而促使生产过程的电气化、自动化程度不断提高,使监控类、键盘操作类的工作比例增大,体力劳动强度降低,全身性身体活动减少,工作性质变得紧张单调,造成人们运动不足和精神紧张,某些生产部门劳动精细化的分工,形成身体局部的过度负担和疲劳,从而导致各种“职业病”的发生。其次,现代化的高科技生产将对人体的质量提出新的、更高的要求。比如,现代化生产工具与科研仪器的更新,促进劳动者知识化、智能化。在生产过程中,要求人们注意力长时间高度集中,脑力劳动强度增加,这就对于人的思维、反应判断能力,感觉器官和运动器官的协调配合能力要求更高。又如,由于职业劳动特点决定,许多生产、科研部门仍将是脑力劳动伴随着繁重的体力劳动,需要长期工作、生活在艰苦复杂的特定环境之中,这不仅要求具备强健的体魄,而且还必须具备在特定的自然环境和劳动条件中工作、生活的能力。因此,现代化社会职业劳动对人体质量的要求并没有降低,而是对人的体力、智力、适应能力和工作能力等诸方面提出了更高的要求。

## 三、健康生活方式与体育

随着现代社会物质产品丰富、余暇生活的增多,人们必然要求提供更多、更高的社会文化活动内容来善度余暇,其中也包括体育生活。与此同时,都市化生活又导致了城市人口急剧增加、高层建筑增多、交通拥挤、运动空间狭小、空气环境污染、生态平衡破坏、人际关系冷淡、精神和心理承受压力增大、各种心理疾病增多。又由于人们日常户外运动的缺乏,因运动不足而引起的社会“文明病”,诸如心血管系统疾病、糖尿病、腰疼、神经官能症、肌力衰退、肥胖病等疾病的发病率都以几倍甚至几十倍的幅度增长。加之吸烟、酗酒、偏食、滥用药物及麻醉品等不良生活习惯和行为,使人类产生了许多新的疾病和痛苦。因此,在人们对日常生活、身体健康发展及精神文明的需求观念重新认识后,亟待从根本上改变自己的生活方式,并寻求一种新的文明健康生活方式,使以终身体育教育观为目标的学校体育教育和对社会民众的健康教育向更深层次的发展。同时更加深刻地认识到体育的价值和在解决这些社会问题方面所起的重要作用。

鉴于上述原因,体育担负起在现代社会维护人们身心健康的使命。目前,国际上建立了各种国际体育卫生组织;各国都把体育作为国家的一项事业,在政府部门设置相应的体育机构;世界上体育发达的国家还专门制定了体育法,用法律形式保证体育的实施和发展,充分发挥体育在学校和社会教育中的作用,为达到增进健康、发展身体、增强体质的目标服务;把体育视为第三产业,扩大体育投

资,充分挖掘和发挥体育的经济功能;不断提高体育的社会价值,把体育运动作为振奋民族精神的象征。总而言之,现代体育已成为人们社会文明、科技发展、健康生活方式不可缺少的组成部分,并有可能发展成为人们业余生活中的第一需要。这种需要不仅是人的个体需要,而且也是现代人类社会发展的需要。

目前,我国还处在社会主义的初级阶段,尽管社会现代化的发展水平尚有不平衡的地方,人们对体育的需求还不及经济发达国家那样迫切,但随着我国全民健身战略的实施,人们生活水平的提高和参与体育意识的不断增强,体育对整个社会甚至家庭的渗透日益广泛,参加社会体育活动的人数将日益增多,无疑一个与我国生活方式相适应的体育热潮必将蓬勃兴起。

### 第三节 体育的功能

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。体育功能的存在与发挥取决于其本身的特点和社会需要的激励。随着社会的进步,人类需求层次的提高,人们对自身的健康、力量、和谐与美的追求层次也越来越高,体育的社会价值在体育的实践中越来越被人们所认识。特别是近些年来体育科研的迅猛发展,人们更加科学地把体育的自身规律与其他各种社会现象之间的联系不断地揭示出来,并将体育视为一个多功能、多目标的整体系统置于社会大系统中研究,从而使体育本身在与外部联系和变化过程中得出科学的结论。体育除具有促进人自然属性发展作用的健身本质功能外,还是促进人社会属性全面发展的重要手段,同时还具有教育、娱乐、社会情感、社会交往、政治、经济等派生功能。

#### 一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。由于体育是通过身体运动的方式进行,人体直接参与活动,这是体育最本质的特点。通过体育锻炼过程给予人体各器官系统以一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面在其作用下发生一系列适应性反应,获得促进人体健康和增强体质的良好综合效应。

##### (一)促进健康

随着当今社会的发展和科技的进步,人们对健康的概念也有了新的认识。世界卫生组织对健康提出明确而全面的定义:“健康指在身体、心理和社会各方面都完美的状态。而不仅是没有疾病和虚弱。”这种健康概念的含义和评价,不仅基于医学、生物学的范畴,而且扩充到心理和社会学的领域。标志着人只有在身体和心理上保持健康,并具有对社会环境变化产生既迅速又完全的适应性,才能称为人的真正的健康。因此,健康应包括身体、心理和社会三个方面的内容,具体可

以从身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面(健康五要素)作出健康(完美状态)的评价。

身体健康是指良好的生长发育、正常的生理机能以及承受负荷后的适宜反应。人体健康与生物学、心理学和社会学的因素紧密相联系的。古希腊思想家亚里士多德“生命在于运动”的名言与后来医学、生理学关于“适者生存”的理论说明,人体的健康状况和工作效率,不仅取决于身体各器官、系统的功能及相互的协调,而且还有赖于人体对自然和社会环境的适应能力。现代科学证明,人体这种自然和社会环境适应能力的获得与体育锻炼休戚相关。因为人对环境适应能力所存在的差异,除受不同生活环境因素影响以外,在相当程度上取决于体育锻炼。科学的从事体育锻炼,适宜运动负荷对人的中枢神经和内分泌系统产生良好的刺激,有利于促进人体新陈代谢、改善心肺功能,促进青少年的生长发育和提高机体抵御疾病能力;有利于延缓有机体适应能力降低,推迟人的生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化,使中年人保持旺盛精力,老年人延年益寿。

精神健康是维持身体健康的一种能力,也是身体的重要支柱。而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。诚然在影响精神健康基础的诸多因素中,体育对人的精神健康所起的积极作用是至关重要的。因为通过各种体育手段和方法,可以锻炼意志、增强信念、催人进取、培养集体观念、协调人际关系,从而促使心理调节能力得以提高,同时也有利于各种不健康的心理因素在体育活动中得以及时排除,通过人体中枢神经良性调节,使个体与环境达到和谐统一,获得轻松和活泼,以利精神健康,并使身体健康得到良好维护。

### (二)增强体质

健康是评价体质状况的最基本因素之一,而体质则是健康的物质基础。强身健体是体育最主要的本质功能,科学的体育锻炼对增强体质所起的作用是至关重要的。体育实践证明,人体在科学的体育锻炼影响下,在改造人体器官、系统方面所起的积极作用,不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长和改善,从而引起良好形体变化和内脏器官正常发育,而且还有利于人体对外界适应能力的增强,使血液循环、呼吸、消化、排泄等系统机能状况得以改善,从而提高人体的适应和防卫能力。另外,系统的体育锻炼对发展人体力量、耐力、灵敏、柔韧等基本身体素质和人体的基本活动能力,提高体力都有着十分明显的功效。这表明,当人体生理机能、身体素质、基本活动能力水平得以同步提高和发展时,人体就可能充分发挥潜在的运动功能,改善对环境的适应能力,最终达到增强体质的目的。

## 二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表



现在学校教育体系之中。尽管世界上各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但是充分发挥体育在教育中的作用是不约而同的。

### (一)学校教育

学校体育教育是学校完整的教育过程和体系中不可缺少的组成部分。体育处在学校这个特定领域里,对培养和全面发展人才所起的作用是显而易见的。学校体育教育采取体育课、课外体育活动、运动训练和体育比赛等各种组织形式,以其本身的动态特征,充分发挥教育作用空间,利用身、心共同参与体育过程的有利条件,对受教育者进行思想政治、意志品德和道德情操的教育,进行体育素质教育,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身体基本活动能力的体育教育目标。同时,学校体育教育与德育、智育紧密配合并促进诸育的发展,使学生通过学校教育成为新一代全面发展,能适应未来社会工作和生活需要的人才。

### (二)社会教育

就社会教育意义而言,由于体育运动具有活动性、群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等独特特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神,以及培养社会公德和教育人们应与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞赛礼仪形式、激烈竞争与拼搏的气氛、高超的技艺、比赛胜负结果和赛场内外产生极其复杂的感情交流等因素往往能激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞,由此被诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,产生不可低估的社会教育作用。例如,我国1990年举办的北京亚运会,举国上下都以高昂的热情投身其中,人们那种为亚运会作奉献的精神,我国严密、高效、卓越的组织工作能力,尤其是人们在亚运会实践中创造的北京亚运精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,更提高了国家的国际威望,而且也进一步增强了全国各条战线争创一流的现代化意识。再如,在第27届悉尼奥运会上,我国运动员经顽强拼搏,获得28枚金牌,16枚银牌,15枚铜牌,金牌和奖牌总数居世界第三位,实现历史性突破,这使全国人民包括海外炎黄子孙无不为之感到自豪,而由此产生的凝聚力,无疑也为我国实现2010年规划增添了信心和力量。可见,体育运动已远远超越其本身的价值,是一个有效的教育手段,它对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。

当然,体育竞赛有时也会引起人们逆向感情的冲动,因此,为了避免感情刺激的负面影响,对体育竞赛的组织管理和宣传教育是不可忽视的,顾拜旦曾说过“取胜没有参加更重要”。这就告诉人们要正确对待体育比赛。