



河南省“十二五”普通高等教育规划教材



# 大学体育

主编 张纳新 李 浩



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

# 大学体育

主编 张纳新 李 浩

常州大学图书馆  
藏书章



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育/张纳新,李浩主编. —武汉:武汉大学出版社,2015.8

河南省“十二五”普通高等教育规划教材

ISBN 978-7-307-16721-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 204788 号

责任编辑:王一洁

责任校对:刘小娟

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:whu\_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:陕西丰源印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:21.5 字数:596 千字

版次:2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16721-6 定价:30.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

# 前 言

体育教育是高等教育的重要环节,是对青年学生进行培养和塑造的一个重要过程,是实施素质教育的重要内容与抓手。为了让大学生在体育锻炼中得到正确的指导与帮助,使大学体育更好践行“强健体魄、凝炼精神、健全人格”的重要使命,河南理工大学体育学院在多年校本教材基础上,组织编写了本书。其目的是进一步完善高等院校的体育教学工作,同时是为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一项基础性工作。本书是河南省“十二五”普通高等教育规划立项教材。

“高等院校体育课程”的实施和教材建设是高等院校体育教学改革的重要内容。在实施教学改革的过程中,编者认真总结了我国高等院校体育教学的现状,并在此基础上,根据国家制定的高等院校体育发展目标,结合时代要求编写了本书。体育锻炼和学习都需要科学的引导和帮助,高等院校体育教学更需要严谨、踏实、科学的态度。因此,本书编写的宗旨是:促进高等院校体育教学的科学化、人性化、社会化和生活化,引导大学生养成终身体育的观念和习惯。本书编写的指导思想是:贯彻教学与育人相结合的教学目标,注重学生的身心发展、个性发展,使其树立正确的体育观、人生观。

本书以普及体育运动知识为宗旨,面向高校大学生和体育爱好者。书中文字浅显易懂,图解动作详细准确,练习方法简便、实用、多样化,特别适合高等院校体育与健康课程教学,对于公众健身也有较强的指导意义。

本书由张纳新、李浩担任主编,本书的编写人员均为河南理工大学多年从事体育教学的教师。全书共9章,具体编写分工如下:

张纳新(前言、第3章第1节);

李浩(第1章第1节、第1章第2节、第5章第2节);

马孝志(第1章第3节、第2章第1节、第6章第2节);

卢涛(第2章第2节、第2章第3节、第5章第1节);

王燕(第2章第4节、第6章第3节);

孟召雯(第2章第5节、第7章第1节);

王柏利(第3章第2节、第6章第1节、第8章第2节);

吕云龙(第3章第3节、第5章第3节);

邱辉(第4章第1节、第4章第2节、第7章第3节);

原黎君(第5章第4节);

常朝阳(第7章第2节、第9章第2节);

樊卫星(第8章第1节、第8章第3节);

买毅强(第9章第1节);

王一鸣(第9章第3节)。

本书在编写过程中参考了有关书籍,在此对著作者表示感谢。因编者水平有限,编写时间仓促,书中难免存在疏忽和纰漏之处,恳请读者不吝批评、斧正,以便今后不断修订完善。

编 者

2015年6月

# 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 1 体育基本理论 .....                | (1)  |
| 1.1 体育概述 .....                | (1)  |
| 1.1.1 体育的概念 .....             | (1)  |
| 1.1.2 现代体育的构成 .....           | (2)  |
| 1.1.3 现代体育的发展趋势 .....         | (2)  |
| 1.1.4 体育科学 .....              | (3)  |
| 1.2 体育的功能 .....               | (4)  |
| 1.2.1 体育的生物功能 .....           | (5)  |
| 1.2.2 体育的社会功能 .....           | (5)  |
| 1.3 体育的目的和任务 .....            | (7)  |
| 1.3.1 我国体育的目的和任务 .....        | (7)  |
| 1.3.2 高校体育的目的和任务 .....        | (9)  |
| 2 体育锻炼与健康 .....               | (11) |
| 2.1 健康概述 .....                | (11) |
| 2.1.1 健康的概念 .....             | (11) |
| 2.1.2 影响健康的主要因素 .....         | (12) |
| 2.1.3 健康意识与健康素养 .....         | (13) |
| 2.2 体育锻炼与身体健康 .....           | (14) |
| 2.2.1 体育锻炼对新陈代谢的影响 .....      | (14) |
| 2.2.2 体育锻炼对运动系统的影响 .....      | (14) |
| 2.2.3 体育锻炼对心血管系统的影响 .....     | (15) |
| 2.2.4 体育锻炼对呼吸系统的影响 .....      | (16) |
| 2.2.5 体育锻炼对消化系统的影响 .....      | (17) |
| 2.2.6 体育锻炼对人体中枢神经系统的影响 .....  | (17) |
| 2.2.7 体育锻炼对增强人体免疫功能的影响 .....  | (18) |
| 2.2.8 体育锻炼可延缓衰老、延年益寿 .....    | (18) |
| 2.3 体育锻炼与心理健康 .....           | (19) |
| 2.3.1 心理健康 .....              | (19) |
| 2.3.2 体育锻炼对心理健康的影响 .....      | (20) |
| 2.3.3 影响体育锻炼产生良好心理效应的因素 ..... | (22) |
| 2.4 体育锻炼与社会适应 .....           | (22) |
| 2.4.1 社会适应概述 .....            | (22) |
| 2.4.2 人际关系与社会健康 .....         | (23) |



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 2.4.3 体育锻炼对促进社会适应的作用      | (25)  |
| 2.5 《国家学生体质健康标准》测试实施方案    | (26)  |
| <b>3 体育保健与营养</b>          | (29)  |
| 3.1 常见运动损伤及预防             | (29)  |
| 3.1.1 运动损伤的原因             | (29)  |
| 3.1.2 运动损伤的预防             | (30)  |
| 3.1.3 运动损伤的分类             | (31)  |
| 3.1.4 运动损伤的处理             | (35)  |
| 3.2 常见运动性病症               | (37)  |
| 3.2.1 运动性腹痛               | (37)  |
| 3.2.2 肌肉痉挛                | (38)  |
| 3.2.3 过度训练综合征             | (39)  |
| 3.2.4 运动性晕厥               | (40)  |
| 3.2.5 运动性血尿               | (41)  |
| 3.2.6 运动性血红蛋白尿            | (41)  |
| 3.3 运动营养                  | (41)  |
| 3.3.1 基本营养素               | (41)  |
| 3.3.2 饮食习惯与健康             | (42)  |
| <b>4 身体素质</b>             | (47)  |
| 4.1 人体基本身体素质              | (47)  |
| 4.1.1 力量素质                | (47)  |
| 4.1.2 速度素质                | (48)  |
| 4.1.3 耐力素质                | (48)  |
| 4.1.4 柔韧素质                | (49)  |
| 4.2 发展身体素质的基础竞赛项目         | (50)  |
| 4.2.1 短跑                  | (50)  |
| 4.2.2 中、长跑                | (52)  |
| 4.2.3 跳远                  | (53)  |
| <b>5 大球运动</b>             | (57)  |
| 5.1 篮球运动                  | (57)  |
| 5.1.1 篮球运动概述              | (57)  |
| 5.1.2 篮球基本技术              | (58)  |
| 5.1.3 篮球基本战术              | (75)  |
| 5.1.4 篮球基本规则简介            | (84)  |
| 5.2 足球运动                  | (86)  |
| 5.2.1 足球运动概述              | (86)  |
| 5.2.2 足球基本技术              | (87)  |
| 5.2.3 足球基本战术              | (104) |
| 5.2.4 足球规则                | (108) |
| 5.2.5 足球运动对学生团队意识、合作意识的培养 | (113) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 5.3 排球运动 .....         | (114) |
| 5.3.1 排球运动概述 .....     | (114) |
| 5.3.2 排球基本技术 .....     | (115) |
| 5.3.3 排球基本战术 .....     | (128) |
| 5.3.4 排球运动规则简介 .....   | (134) |
| 5.4 荷球运动 .....         | (137) |
| 5.4.1 荷球运动概述 .....     | (137) |
| 5.4.2 荷球基本技术 .....     | (140) |
| 5.4.3 防守技术 .....       | (146) |
| 5.4.4 进攻技术 .....       | (148) |
| 5.4.5 荷球战术 .....       | (150) |
| 5.4.6 场地与器材 .....      | (152) |
| 5.4.7 人员 .....         | (154) |
| 5.4.8 比赛 .....         | (157) |
| 5.4.9 规则术语与词汇界定 .....  | (165) |
| 6 小球运动 .....           | (167) |
| 6.1 网球运动 .....         | (167) |
| 6.1.1 网球运动的起源与发展 ..... | (167) |
| 6.1.2 网球基本技术 .....     | (168) |
| 6.1.3 网球基本战术 .....     | (176) |
| 6.1.4 网球运动规则简介 .....   | (180) |
| 6.2 乒乓球运动 .....        | (183) |
| 6.2.1 乒乓球运动概述 .....    | (183) |
| 6.2.2 乒乓球基本技术 .....    | (184) |
| 6.2.3 乒乓球基本战术 .....    | (199) |
| 6.2.4 乒乓球竞赛规则简介 .....  | (201) |
| 6.3 地掷球运动 .....        | (204) |
| 6.3.1 塑质地掷球 .....      | (204) |
| 6.3.2 小金属地掷球 .....     | (222) |
| 7 武术运动与跆拳道 .....       | (230) |
| 7.1 武术运动概述 .....       | (230) |
| 7.1.1 武术的产生与发展 .....   | (230) |
| 7.1.2 武术的内容与分类 .....   | (231) |
| 7.1.3 武术的特点和作用 .....   | (231) |
| 7.2 套路(太极拳)运动 .....    | (233) |
| 7.2.1 第一式:太极起势.....    | (234) |
| 7.2.2 第二式:金刚捣碓.....    | (235) |
| 7.2.3 第三式:懒扎衣.....     | (237) |
| 7.2.4 第四式:六封四闭.....    | (238) |
| 7.2.5 第五式:单鞭.....      | (238) |





|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| 7.2.6  | 第六式:白鹤亮翅   | (240) |
| 7.2.7  | 第七式:斜形     | (241) |
| 7.2.8  | 第八式:接膝     | (242) |
| 7.2.9  | 第九式:拗步     | (242) |
| 7.2.10 | 第十式:掩手肱拳   | (243) |
| 7.2.11 | 第十一式:高探马   | (244) |
| 7.2.12 | 第十二式:左蹬一跟  | (245) |
| 7.2.13 | 第十三式:玉女穿梭  | (246) |
| 7.2.14 | 第十四式:云手    | (248) |
| 7.2.15 | 第十五式:转身双摆莲 | (249) |
| 7.2.16 | 第十六式:当头炮   | (249) |
| 7.2.17 | 第十七式:金刚捣碓  | (250) |
| 7.2.18 | 第十八式:收势    | (251) |
| 7.3    | 跆拳道运动      | (252) |
| 7.3.1  | 跆拳道运动概述    | (252) |
| 7.3.2  | 跆拳道实战姿势和步法 | (254) |
| 7.3.3  | 跆拳道基本腿法和拳法 | (256) |
| 7.3.4  | 跆拳道品势      | (265) |
| 7.3.5  | 跆拳道竞赛规则简介  | (269) |
| 8      | 形体运动       | (271) |
| 8.1    | 健美操        | (271) |
| 8.1.1  | 健美操运动概述    | (271) |
| 8.1.2  | 健美操基本动作    | (272) |
| 8.1.3  | 健身健美操编排与实践 | (272) |
| 8.1.4  | 健身健美操规则简介  | (274) |
| 8.1.5  | 健身健美操组合范例  | (277) |
| 8.2    | 体育舞蹈       | (283) |
| 8.2.1  | 体育舞蹈概述     | (283) |
| 8.2.2  | 体育舞蹈技术     | (286) |
| 8.2.3  | 体育舞蹈礼仪知识   | (287) |
| 8.2.4  | 体育舞蹈竞赛与裁判  | (289) |
| 8.3    | 健美运动       | (291) |
| 8.3.1  | 健美运动概述     | (291) |
| 8.3.2  | 健美运动的基础知识  | (291) |
| 8.3.3  | 健美运动基本训练方法 | (296) |
| 9      | 户外休闲运动     | (308) |
| 9.1    | 定向运动       | (308) |
| 9.1.1  | 定向运动的定义    | (308) |
| 9.1.2  | 定向运动的起源及发展 | (308) |
| 9.1.3  | 国内外主要赛事介绍  | (309) |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 9.1.4 开展定向运动的主要工具 .....  | (309) |
| 9.1.5 定向运动的操作技能 .....    | (311) |
| 9.1.6 定向运动的运动技能 .....    | (313) |
| 9.1.7 定向运动的练习方法 .....    | (314) |
| 9.2 拓展训练 .....           | (315) |
| 9.2.1 拓展训练的定义 .....      | (315) |
| 9.2.2 拓展训练的起源及发展 .....   | (315) |
| 9.2.3 相关国际组织简介 .....     | (315) |
| 9.2.4 拓展训练的理论基础及作用 ..... | (316) |
| 9.2.5 拓展训练的场地与器械 .....   | (316) |
| 9.2.6 拓展训练的安全要求 .....    | (318) |
| 9.2.7 常见拓展训练项目简介 .....   | (320) |
| 9.3 轮滑运动 .....           | (325) |
| 9.3.1 轮滑运动概述 .....       | (325) |
| 9.3.2 休闲轮滑实践教学 .....     | (327) |
| 9.3.3 速度轮滑实践教学 .....     | (330) |
| 参考文献 .....               | (333) |

# 1 体育基本理论

## 【学习目标】

1. 掌握体育的概念。
2. 理解体育的功能。
3. 了解体育的目的和任务。

## 1.1 体育概述

### 1.1.1 体育的概念

“体育”一词最早是在 1760 年由法国的报刊首先使用的,用以描述儿童的教育问题。18 世纪末,德国的顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合为一个完整的体系——教育体操。1818 年,英国教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的教学课程,把原来学校中开展的各种身体活动作为教育内容,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,对发展学校体育教育起了促进作用。在相当长的时期内,“体操”和“体育”两词并存混用,直到 20 世纪初,逐渐在世界范围内才将体操和体育统称为“体育”,并作为全面教育的三根支柱(德育、智育、体育)之一发展下去。

我国古代没有概括所有体育活动的体育概念。“体育”一词是近代西方体育输入后的舶来品。最早使用的是“体操”和“体育”两个概念,都是从日本引进的。1903 年,在上海发行的《政艺通报》上曾刊登《无锡体育会简章》,是我国迄今为止所见到的最早使用“体育”一词的刊物。早期“体育”与“体操”概念混淆,但随着人们对体育认知的不断加深,最终确定了体育的概念,而体操仅作为一个运动项目而保留下来。

近几十年来,体育有了很大的发展,逐渐形成了竞技运动、体育(狭义)、身体锻炼和娱乐三大版块。三者是既有区别又有联系的整体,我们称之为体育或体育运动(Physical Education and Sports)。

体育(体育运动)在我国一般是指广义的体育,它是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的综合性的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会政治和经济的制约,也为一定的社会政治和经济服务。

### 1.1.2 现代体育的构成

体育从古到今发展到现在,形成了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面组成。其构成如图 1-1 所示。

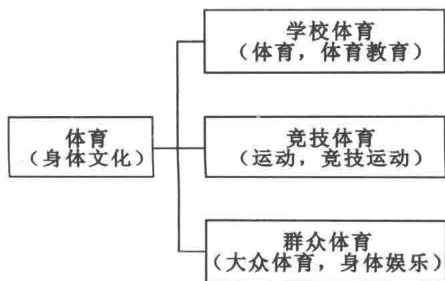


图 1-1 现代体育的构成

#### (1) 学校体育

学校体育是德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分,是有目的、有组织、有计划地促进身体的全面发展,增强体质,传授体育知识、技术和技能,培养道德和意志品质的一个教育过程。

#### (2) 竞技体育

竞技体育(亦称竞技运动)是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的各种系统的训练和竞赛。

#### (3) 群众体育

群众体育是指以强健身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。上述三个方面,因目的不同而相互区别,但又相互联系、相互渗透,构成现代体育的整体。

### 1.1.3 现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它渗透到社会各个阶层与领域。现代体育的发展大致可归纳为社会化、国际化、科学化、产业化和信息化。现代体育已成为现代国际社会上的重要活动之一,无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,各国无不重视体育运动的开展。

#### 1.1.3.1 体育的社会化

体育的社会化包括两个方面、三种含义。

两个方面,一是指体育面向全社会;二是指全社会都兴办体育。现代体育不仅具有增强体质的功能,而且已成为人们生活不可缺少的改善生活方式、提高生活质量的手段和内容。体育也成为一种事业,这一趋势在发达国家已日趋明显,在我国也开始走上社会办体育之路。

三种含义,是指竞技体育的社会化、群众体育的社会化、学校体育的社会化。竞技体育社会化的主要形式是俱乐部,如个人或大公司开办某个项目的俱乐部,某个产业系统兴办体育协会等。这一趋势在我国已开始出现。群众体育的社会化,指的是人们普遍参加体育锻炼,进行体育投资。体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。学校体育的社会化在于学校场地设施向社会开放,学校也可以利用社会上的体育场馆设施开展锻炼或训练。这在发达国家比较普遍,而在我国才刚开始推行。

### 1.1.3.2 体育的国际化

体育的国际化表现在以下三个方面:

① 国际体育组织的产生和发展已成为现代体育国际化的重要标志。例如,1896 年第一届奥林匹克运动会之前,只有 3 个体育运动项目有国际组织;而到目前,世界性体育组织有国际奥林匹克委员会和超过 50 个单项国际体育协会,还有各洲的体育组织(如亚洲奥林匹克理事会等)。

② 在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育的规模正在日益扩大。目前世界上除夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会外,各大洲地区性综合性运动会,单项国际组织举办的世锦赛、世界杯赛及一些其他形式的国际比赛每年达上千次。

③ 现代体育的国际化还表现在学校体育、群众体育及军队之间的体育交流活动的发展。如我国的武术逐渐为世界人民所接受;体育人才在国与国之间的交流也成为一种趋势。所有这些,既是体育国际化的表现,也将促进体育国际化的进一步发展。

### 1.1.3.3 体育的科学化

科学化是体育现代化的重要标志。体育科学化的内容十分广泛,表现在体育管理的科学化、体育锻炼的科学化、体育训练的科学化、体育教学的科学化等各个方面。体育科学化在体育运动训练中表现得最为充分。选拔选手、制订训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学手段。电子计算机、激光、遥测空间技术等 in 体育运动训练和比赛中的运用,都是体育科学化的标志。随着现代科技的发展,体育科学化的程度将进一步提高。

### 1.1.3.4 体育的产业化

产业化也是现代体育发展的趋势之一。尤其在我国经济快速增长的背景下,以体育产业为主要代表的朝阳产业,已经成为推动我国经济发展的重要内容。因此,国家出台了一系列政策,为体育产业的发展提供了广阔的发展空间。体育的产业化主要表现在企业对体育的商业性投入,运动员的有偿转让,体育场所设施的有偿使用,体育广告的迅速发展,有偿转让转播权、门票及体育旅游收入等方面。

### 1.1.3.5 体育的信息化

随着现代科技的快速发展及信息技术的日益成熟,体育信息化建设越来越成为未来体育发展的重要方向。尤其是随着以信息技术为主要代表的大数据时代的来临,体育训练、体育比赛、大众健身、体育管理等方面的信息化建设日益凸显出重要作用。如何把现代信息技术应用到体育发展中去,践行“互联网+”发展模式,对体育发展至关重要。

## 1.1.4 体育科学

体育既是社会科学,又是自然科学,是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象,采用多学科的理论知识和方法进行研究的一门科学。

### 1.1.4.1 体育科学的属性

根据于光远 1981 年把整个科学划分成 5 个部类的分类方法(图 1-2),体育科学在现代科学体

系中所处位置是 C 类领域,属于综合科学。

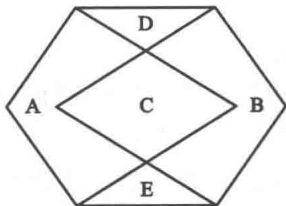


图 1-2 科学分类示意图

注：A+C 是自然科学；B+C 是社会科学；

C 是自然科学和社会科学的共同领域；D 是哲学；E 是数学。

### 1.1.4.2 体育科学的体系

随着现代科学的发展,体育科学已拥有众多的学科,门类多达四五十门,而且各学科之间已构成了一个相互联系、相互制约的有序体系,这就是体育科学体系。

曹湘君教授根据现代科学技术的分类方法,将体育科学置于哲学的指导之下,并将它分为基础学科、应用学科和技术学科 3 个层次,如图 1-3 所示。

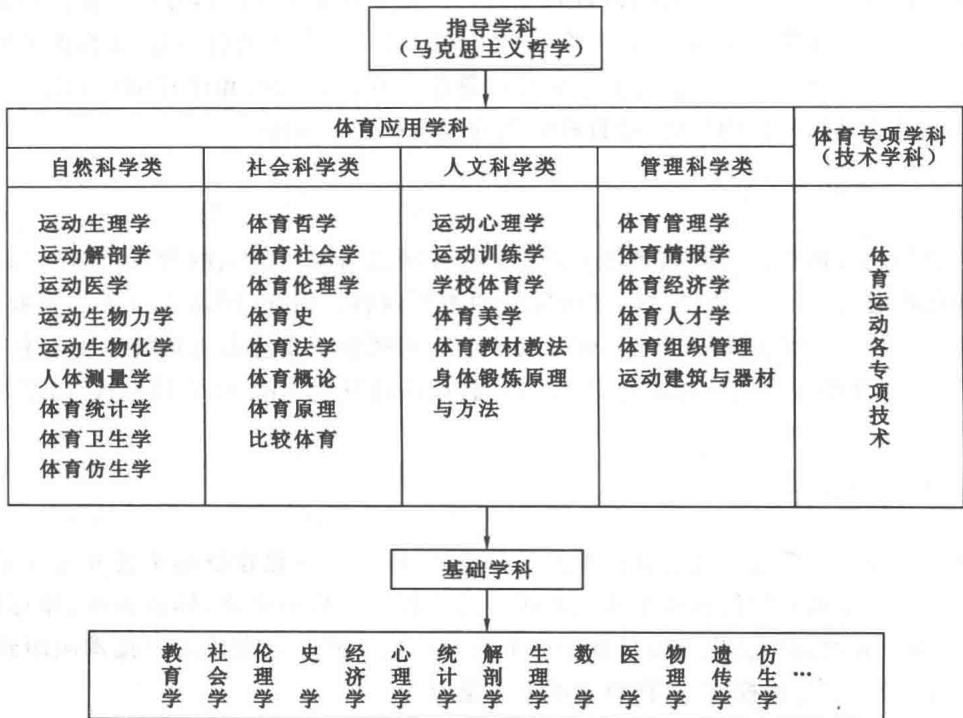


图 1-3 体育科学的构成体系

## 1.2 体育的功能

随着现代社会的发展、人类需求层次的提高,特别是近年来体育科学的发展,体育自身与其他

社会现象之间的关系不断地被揭示,体育的功能也得到进一步的开发和认识,并在实践中继续向纵深发展。体育的功能是多方面的,既有生物方面的,又有社会和心理方面的。

### 1.2.1 体育的生物功能

体育的生物功能表现在健身、健美和审美以及保健等方面。

#### 1.2.1.1 健身功能

体育通过各种身体活动,对有机体产生全面而深刻的影响,引起生理、心理的一系列变化,有利于增强体质。体育的健身功能表现为:

- ① 改善和提高中枢神经系统的工作能力;
- ② 促进机体内脏器官机能的改善和提高;
- ③ 促进有机体的生长发育,提高身体素质和运动能力;
- ④ 提高人体的适应能力;
- ⑤ 调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力;
- ⑥ 防病治病,延年益寿。

#### 1.2.1.2 健美和审美功能

体育运动不仅使人体健美,还通过体育竞技给人以动态美的享受。首先,健美体育就是塑造人体美和培养人们对人体美审美能力的一个重要的体育分支。健美体育锻炼,使人形成健康美、体型美、姿态美和动作美的同时也培养人的内在气质美和风度美。其次,竞技体育的紧张激烈,运动员技术、技能的高超发挥以及他们的顽强拼搏精神,都会带给人们心灵的震撼,使人在观赏中得到一种壮美的体验。当我国运动员获得冠军登上神圣的领奖台、国旗冉冉升起、国歌奏响之际,不仅是运动员,观众也会油然而生一种崇高的感情。最后,体育还以各种艺术形式,如体育雕塑、体育摄影、体育舞蹈等,带给人们许多艺术美的享受。

#### 1.2.1.3 保健功能

体育对防治疾病、康复身心、延缓衰老具有良好的作用。实践证明,经常练太极拳、气功、养身功、保健操等,对防治高血压、心脏病、动脉硬化、胃下垂、肝病、肺病等都有不同的良好效果。体育运动还能增强人体免疫力,使人健康、长寿。

### 1.2.2 体育的社会功能

体育的社会功能表现在政治、经济、教育、娱乐等方面。

#### 1.2.2.1 政治功能

体育为政治服务。在阶级社会里,不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务。体育有时会成为阶级斗争、政治斗争的工具。1926年第7届奥运会,一些极端主义分子拒绝邀请第一个社会主义国家苏联参加。1936年,国际奥林匹克委员会中的某些人不顾舆论的反对,坚持在法西斯德国首都柏林举行第11届奥运会,为希特勒“涂脂抹粉”。在该届奥运会上,希特勒拒绝

给美国杰出黑人运动员欧文斯颁奖。1980年美国卡特总统以苏联入侵阿富汗为由,抵制在莫斯科举行的第22届奥运会;4年后,苏联和一些东欧国家报复性地抵制了在美国洛杉矶举行的第23届奥运会。

体育为外交服务。现代体育工作者被人们誉为“穿着运动衣的外交家”“和平使者”“外交先行官”。1971年在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球锦标赛中,我国展开“乒乓外交”,与美国运动员建立了友好关系,从而实现了互访,促成了尼克松成功访华。“小球转动了地球”,在我国外交史上开创了新的一页。体育竞赛和交往,促进了政治的一体化。如参加国际体育比赛,能为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。在1984年奥运会上,我国体育代表团实现了零的突破,夺得15枚金牌,为祖国赢得了荣誉,外国报纸称赞“醒狮怒吼了”“东方巨龙腾飞了”。由此可见体育竞赛的意义之大和影响之深。

#### 1.2.2.2 经济功能

体育的发展依赖于经济的发展,对经济的发展又具有促进作用。体育提高了劳动质量,体育使劳动者身体健康、体力精力充沛,进而使劳动者延长劳动时间,从而提高了劳动生产力。而劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。体育可以促进国民经济的增长,表现在大型比赛中就是获取经济收入,如电视转播权、门票、彩票、纪念币、广告费等。它能促进第三产业的发展,如体育推动运动器材、运动服装、运动饮料、医药等产业的发展,重大国际比赛推动体育场馆设施的建设、邮电通信、旅游、餐饮等服务行业的发展。

#### 1.2.2.3 教育功能

体育的教育功能是最早和最基本的功能。体育最原始的形式来源于教育,原始社会的人类为了生存,必须学会准确地投掷石块、猎取食物和抵御袭击,必须要发展跑、跳跃、攀爬等能力。原始人类是通过“身体教育”的形式,来培养生存所必需的本领的。这就是原始的教育和教育中的体育,这也是体育原始的教育功能。

体育是现代教育的组成部分,是学校全面培养人才的重要内容与手段。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性,因此它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神和培养青少年优良品德方面具有特殊的作用。体育的国际性,不仅扩大了体育运动本身的活动范围,而且把原本属于运动技艺的比赛,扩大和延伸到国与国之间的竞争,使这种竞赛超越了体育运动本身的价值,加深了它所产生的社会影响和教育作用。

#### 1.2.2.4 娱乐功能

体育运动是现代人们闲暇生活的一个重要组成部分,具有丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。马克思关于人的需要理论,把人的需要分成生理需要、心理需要和社会需要三个方面,而人通过参加自己喜欢的体育活动,能在身体完成各种复杂动作的练习过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的拼搏过程中,获得各种美妙的快感,满足心理和生理上的需要。例如,跑步能使人有条不紊、勇往直前;打球能使人机智灵活、豁达合群。同时,人们在工作、学习、劳动之余,观看各种精彩的体育比赛,可以从中获得一种高尚的精神享受,并得到教育和激励。现代奥林匹克的创始人顾拜旦在《体育颂》中,热情歌颂了体育的这种功能,他写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,心中充满欢喜,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!”



### 1.2.2.5 促进个体社会化功能

个体的社会化是指生物的人转变为社会的人的过程。体育运动是一种有章可循、有统一规则、有一定约束力,在一定的执法人直接监督下进行的一种有组织的社会活动,它对青少年遵守社会生活的各种准则和规范是一个很好的强化。同时,在体育运动中,特别是在竞赛中,人与人之间、个人与集体之间、集体与集体之间,发生频繁而激烈的思想和行为上的交锋,这就有利于培养人处理各种人际关系的能力。由此可见,体育是促进人社会化的一个极有吸引力的手段。

### 1.2.2.6 社会感性功能

社会感性功能是指体育具有调整人的社会心理平衡的作用。由于体育运动具有竞赛性,竞赛具有对抗性,竞赛的结果又有不确定性,因此,它不但能引起人们的悬念和广泛的社会关注,而且能使人们产生强烈的感情刺激和体验,调整失去平衡的心理。

总之,体育对社会的物质文明和精神文明建设都有着积极的作用,对促进人的发展具有多种功能,所以其才能源远流长、蓬勃发展,从古至今,盛而不衰。

## 1.3 体育的目的和任务

### 1.3.1 我国体育的目的和任务

我国体育的目的和任务是根据体育的特点、作用和社会主义制度的要求制定的。它是我国体育工作的总目标和方向。

我国体育的目的是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。这一目的突出了体育增强体质的作用,也反映了我国社会主义建设对体育的基本要求。体育的任务是完成体育的目的的具体要求。为达到我国体育的目的,必须完成以下四个方面的任务。

#### 1.3.1.1 增强人民体质,提高健康水平

体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。遗传是人体质量发展的先决条件,对一个人体质的强弱有重要的影响。如体型、相貌、性格、机能、疾病及寿命等许多方面均与遗传有关。但遗传对体质的影响只提供了可能性,而最终体质的强弱还有赖于后天的环境、营养、体育锻炼和医疗保健。就是说,人体有些遗传因素,通过后天体育锻炼和医疗保健工作,有可能得到改善。特别是体育锻炼,它是增强体质最积极、最有效的途径。体质包括以下几个内容:

- ① 身体发育水平:指身体形态和结构的发育水平,即体格、体型和身体姿态。
- ② 生理功能水平:指人体各器官、系统的效能及有机体的新陈代谢水平。
- ③ 体能发展水平:包括身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀、爬等)和身体素质(速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧)的发展水平。
- ④ 适应能力水平:包括对外界环境条件的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗能力。

⑤ 心理发展水平:指身体感知能力、个性、意志等。

评价一个人的体质水平,应根据以上几个方面进行综合评价。评价理想体质,亦必须进行指标的综合评价。评价时,应根据同质量良好人群的数据资料建立理想体质的评价标准。

体育对增强体质的作用表现在四个方面,如图 1-4 所示。

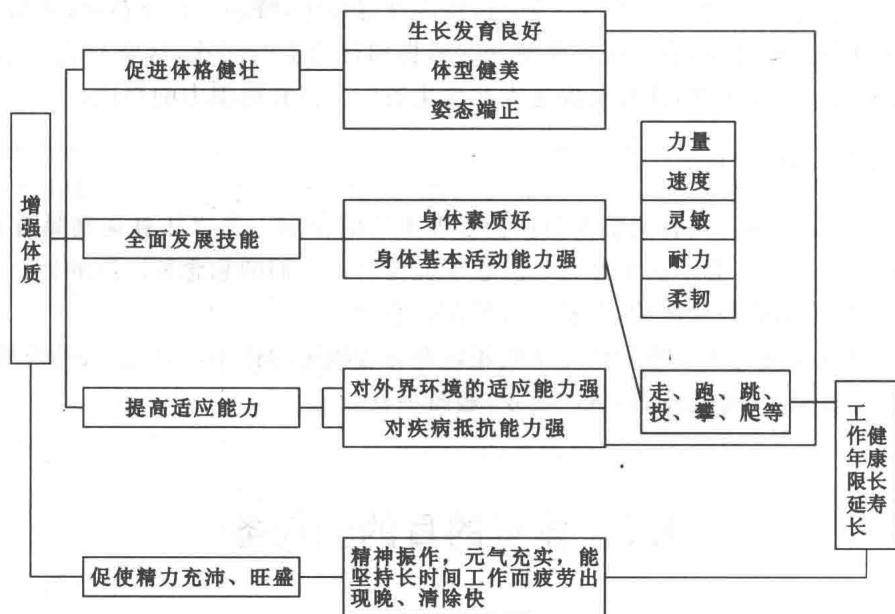


图 1-4 体育对增强体质的作用

### 1.3.1.2 提高运动技术水平,攀登世界体育高峰

一个国家运动技术水平的高低,不仅反映了人民体质状况和国家体育事业的发展水平,也是国家经济、文化、科技、教育发展水平和民族精神面貌的体现。所以,我国党和政府非常重视运动技术水平的提高。新中国成立以来,我国运动健儿在重大的国际比赛中,运动技术水平有了突破性的提高,使我国成为亚洲体育强国。我国运动健儿在 1984 年洛杉矶奥运会上取得历史性的突破,夺得 15 枚金牌。在奥运家庭大团圆的 1992 年巴塞罗那奥运会上,我国运动健儿发扬拼搏精神,以 16 枚金牌居金牌总数第 4,为我国争得了极高的荣誉。1993 年,我国女子中长跑的旋风又震惊了世界。1996 年亚特兰大奥运会上我国运动健儿再展雄风又创辉煌。2004 年雅典奥运会上,我国运动健儿更是历史性地获得了金牌总数第 2 的优异成绩。2008 年北京奥运会共创造 43 项新世界纪录及 132 项新奥运纪录,共有 87 个国家和地区在赛事中取得奖牌,我国以 51 枚金牌居金牌榜首,是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。这一切对提高我国的国际威望、促进各国人民之间的友谊都起到了重要作用,同时极大地振奋了民族精神,鼓舞了全国人民的斗志。

### 1.3.1.3 丰富社会文化生活

随着城乡人民物质文化生活水平的提高和闲暇时间的增多,人们迫切要求有丰富的文化生活,其中包括运用各种体育活动的方法、手段来锻炼身体,增强体质;同时要求欣赏高水平的体育表演和竞赛,从而调节精神,舒愉身心,丰富生活,陶冶情操。恩格斯把人的生活分为生存、享受、发展三个层次,闲暇时间的体育文化生活就是在享受和发展层次上的。