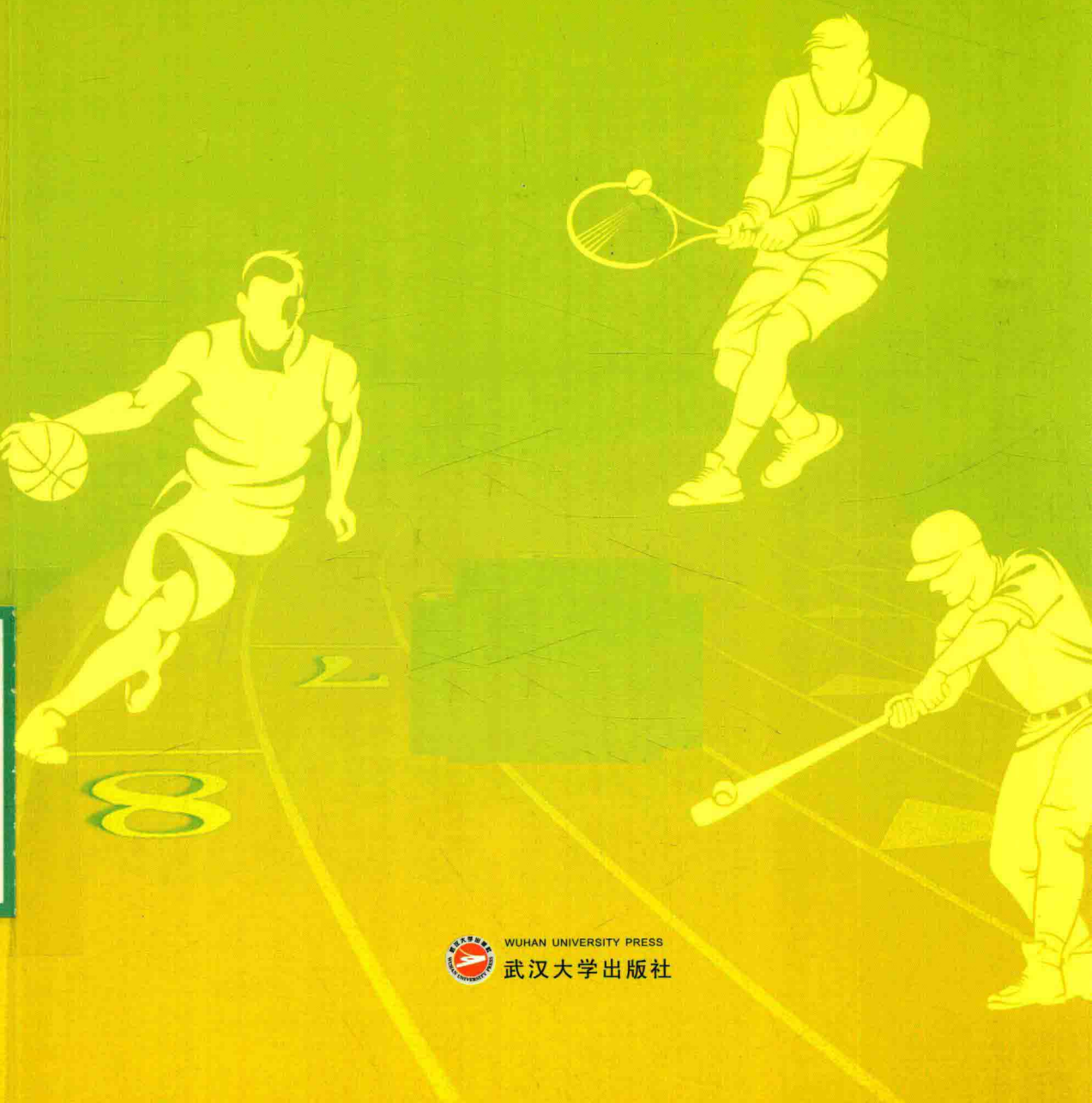


李 林 主编

大学体育教程



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

李 林 主编

大学体育教程



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/李林主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-307-16326-3

I. 大… II. 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 154045 号

责任编辑: 刘 阳 责任校对: 周丁玲 版式设计: 大春文化

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 武汉梅苑彩印有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 17.5 字数: 448 千字

版次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16326-3 定价: 32.00 元

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

目 录



第一篇 基础理论

第一章 体育与健康概述	3
第一节 健康是人类的永恒主题	3
第二节 影响人类健康的因素	6
第三节 现代健康观念的发展趋势	7
第四节 体育的概念与功能	8
第二章 体育与现代生活	11
第一节 现代社会文明对人类的挑战	11
第二节 现代社会对人类的要求	14
第三节 体育锻炼与健康	14
第三章 体育锻炼与大学生心理健康、社会适应	17
第一节 大学生的生理特征与体育锻炼	17
第二节 大学生的心理特征与体育锻炼	18
第三节 体育锻炼对心理健康的益处	19
第四节 体育锻炼对社会适应的影响	20
第四章 大学生体能锻炼	22
第一节 体能	22
第二节 提高身体素质的原理与方法	28
第三节 “超量恢复”	32
第四节 运动技能形成的机制	33
第五节 体育锻炼应遵循的原则	35
第六节 运动处方与体育锻炼计划的制订	36
第七节 体质与健康的评价	43
第五章 终身体育	50
第一节 终身体育概述	50
第二节 学校体育是终身体育的基础	52
第三节 大学生终身体育的特点	52



第二篇 教学实践

第六章 田径运动	57
第一节 田径运动概述	57
第二节 短跑	58
第三节 中长跑	60
第四节 跳高	60
第五节 跳远	63
第六节 推铅球	66
第七章 篮 球	68
第一节 篮球运动简介	68
第二节 篮球初级阶段核心技术战术及学练方法	75
第三节 篮球提高阶段核心技术战术及学练方法	79
第四节 重点技术的评价与考核	83
第八章 足 球	85
第一节 足球运动简介	85
第二节 足球初级阶段核心技术战术及学练方法	86
第三节 足球提高阶段核心技术战术及学练方法	91
第四节 主要规则解析	95
第五节 重点技术战术的评价与考核	96
第九章 排 球	98
第一节 排球运动简介	98
第二节 排球初级阶段核心技术战术及学练方法	99
第三节 排球提高阶段核心技术战术及学练方法	105
第四节 主要规则解析	109
第五节 重点技术战术的评价与考核	111
第十章 乒 乓 球	113
第一节 乒乓球运动简介	113
第二节 乒乓球初级阶段核心技术战术及学练方法	114
第三节 乒乓球提高阶段核心技术战术及学练方法	116
第四节 主要规则解析	119
第五节 重点技术战术的评价与考核	120
第十一章 羽 毛 球	122
第一节 羽毛球运动简介	122

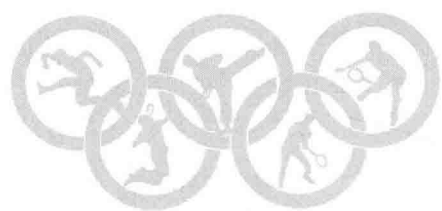
第二节	羽毛球初级阶段核心技术战术及学练方法	123
第三节	羽毛球提高阶段核心技术战术及学练方法	126
第四节	主要规则解析	128
第五节	重点技术战术的评价与考核	129
第十二章	网 球	131
第一节	网球运动简介	131
第二节	网球课的教学设计	132
第三节	网球初级阶段核心技术战术及学练方法	134
第四节	网球提高阶段核心技术战术及学练方法	138
第五节	主要规则解析	140
第六节	重点技术战术的评价与考核	141
第十三章	健美与健美操运动	143
第一节	健美运动	143
第二节	健美操运动	155
第十四章	武 术	166
第一节	武术简介及锻炼价值	166
第二节	武术运动的基本方法	167
第三节	二十四式简化太极拳	174
第四节	基本套路的评价与考核	179
第五节	防身术	180
第十五章	跆拳道	185
第一节	跆拳道简介	185
第二节	跆拳道课的教学设计	185
第三节	跆拳道初级阶段基本技术及学练方法	187
第四节	跆拳道提高阶段脚法的核心技术及学练方法	190
第五节	主要规则解析	191
第六节	重点组合的评价与考核	194

第三篇 保健休闲

第十六章	体育保健	197
第一节	保健按摩	197
第二节	运动保健	201
第三节	运动损伤的预防和处理	205



第十七章 休闲体育	212
第一节 毽球	212
第二节 体育游戏	217
第三节 定向运动	238
第四节 野外生存	243
第十八章 饮食、锻炼与疾病的预防	245
第一节 饮食营养与身体健康	245
第二节 体育锻炼与疾病的预防	249
第三节 保健班学生的体育锻炼	251
第十九章 体育文化欣赏	258
第一节 中国传统体育文化	258
第二节 奥林匹克文化	260
第三节 校园体育文化	263
第四节 做文明的体育观众	272



第一篇

基础理论



第一章 体育与健康概述



第一节 健康是人类的永恒主题

一、健康的概念

健康是人类最大的财富,它的重要性几乎人人皆知。英国教育家洛克认为,没有健康,便没有什么幸福可言。德国哲学家叔本华说得更为深刻:一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年,世界卫生组织干事马勒博士强调了这样的思想:健康不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

那么,何谓健康?长期以来,人们一直认为不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起,人们对健康的要求日益提高,对健康的认识也更加深刻和全面。联合国世界卫生组织(WHO)在其“宪章”中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”显然,在这里,健康的概念已大大超出了无病的范围,人们对健康的认识已有了极大的进步和突破。

在现代健康观念中,心理健康和社会性健康的提出是对“健康”概念的丰富和完善。它突破了千百年来人们对健康认识的局限性,使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并且将两者有机地统一起来。自16世纪以来,自然科学有了很大进步,由于各种学科的形成,使人们得以用生物学的观点解释生命现象。在判断健康和疾病时,人们开始采用医疗诊断的方法。医疗诊断主要是测量人体的生物变量,以阳性体征和实验室数据为诊断依据,由此形成了生物—医学模式。20世纪以来,越来越多的研究证明,人的健康不但要受到生物因素影响,而且还越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。据此,我们可以解释生活中的许多现象,如:有的人体壮如牛,却胆小如鼠;有的人膀大腰圆,却心胸狭窄;有的人昨天体检还很健康,今日却因心理障碍而跳楼自杀。生物—心理—社会医学模式的提出,概括了影响人类健康的各种因素,突出了社会心理因素对疾病发生的影响,使人们对健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的提高,健康的概念还将不断变化、更新和发展。

二、现代健康观的内涵

现代健康观包括身体健康、心理健康、社会知觉良好、道德健康和生殖健康。只有各个方面都健全,才算一个较为健康的人。



(一) 身体健康

一般认为身体健康就是发育良好,体魄强健,没有疾病和不虚弱。联合国世界卫生组织确定了健康的10个标准,可供参考:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
- (2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
- (3)应变能力强,能较快适应外界环境的各种变化;
- (4)善于休息,睡眠良好;
- (5)能抵抗普通感冒和传染病;
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- (7)头发有光泽,头屑少;
- (8)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- (9)牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;
- (10)肌肉丰富,皮肤富于弹性。

世界卫生组织又把身体健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗解释。

“五快”:

(1)吃得快。吃饭时,食欲好,能很快地把一餐饭吃完而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

(2)便得快。能快速地排完大小便,且感觉轻松自如,这说明消化功能良好。

(3)睡得快。上床后能很快入睡,而且睡得很深,起床后头脑清醒,精神饱满,这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。

(4)说得快。说话流利,语言表达清晰,这表明头脑清楚,思维敏捷,肺功能正常。

(5)走得快。行动快速,动作灵活敏捷,充满活力,这表明精力充沛旺盛。

“三良”:

(1)良好的人格。性格温和,意志坚定,感情丰富,心胸坦荡。

(2)良好的处事能力。自我控制能力强,客观现实地对待问题,能够适应复杂多变的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。

(3)良好的人际关系。能够与人为善,乐于助人,与周围的人关系融洽,不斤斤计较。

(二) 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。一般而言,我们对生理上不适,比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛等都能明显感觉到,并会立刻去找医生。但是,我们对精神上或心理上的不适,比如精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等,却往往不认为是健康的表现。

现代医学研究表明,人作为一个整体,其心理健康和身体健康是密不可分的。从某种意义上说,心理因素对健康的影响甚至超过生理因素。身体上的疾病许多是由于心理因素引起的。中医认为,人的七情(情绪)波动过度和持续过久,就会使阴阳失衡,气血不和,经络堵塞,脏腑功能失调,从而引起疾病。现代医学也认为,心理情绪异常变化,如过分激动等,会使大脑皮质过度兴奋,从而导致神经系统、内分泌系统紊乱,致使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡,从而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明,在一切不利的条

件下,对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:“健康的一半是心理健康!”

什么是心理健康呢?国内外专家和学者曾对此进行了非常深入的研究。心理学家英格里斯认为:“心理健康是指持续的心理情况,当事者在这种情况下能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能够为自身带来快乐。”

1946年第三届国际心理卫生会议指出,心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

我们认为:心理健康是指心理发育正常,心理状态保持平衡,心理适应良好,心理潜能能够得到发挥。

(三) 社会适应良好

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出,大自然的法则就是优胜劣汰,适者生存。我国古人也曾说过,识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,如此才能生存和发展。

每一个人一生中,会不断面临新的情况和环境,每一个发展阶段都对我们提出了新的要求,比如在心理和经济上独立于父母,人格的发展,生活学习环境的改变,职业的选择,人际关系的处理,婚姻、家庭、退休等。社会适应是一个毕生的过程。

(四) 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境中的人在行为处事、与人交往时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于对健康的维护和促进。个人道德健康不仅包括对自身的健康负责,而且包括自觉地维护和促进社会整个人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰;在听音乐会、看电影、听演讲时,不大声喧哗,自觉地关掉手机;为灾区人民募捐,为抢救他人的生命义务献血等;保障社会的存在和发展,在不损害社会 and 他人利益的前提下,满足个人的需要。

如果一个人缺乏良好的思想品德、人格低下,或者经常处在紧张、恐惧、内疚之中,那么这些不良心态和行为就会给这个人造成沉重的心理压力,并影响其健康心态的形成和发展。助人为乐和与人为善的高尚品格,则可产生良性的生理和心理效应,大大促进我们的健康。

(五) 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应该在生理、心理和社会适应诸方面都处于良好的健康状态。生殖健康包括建立正确的性观念,避免婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产,预防性病和艾滋病,了解避孕、节育等性保健知识。

科学研究表明:在现代社会,由于生态环境的不断恶化与生活方式不当的影响,男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象日趋严重。根据调查统计,由于生理、心理、病理和社会文化观念等方面的原因,全世界共有一亿多男性患有性功能障碍。我国权威的统计数字表明,现在40岁以上的男性,至少有8000万人被性功能障碍所困扰;已婚夫妇中约有10%的人患有不育症,其中因丈夫原因导致不孕的占50%。由此产生的种种问题已直接影响到家庭的和睦与社会的稳定。为此,各国政府已开始关注一向被忽视的男性生殖健康问题。

第二节 影响人类健康的因素

影响人类健康的原因是多方面的,主要有:环境因素、生物因素、生活方式因素与保健服务因素。

一、环境因素

环境是人类生存和繁衍的基本前提和保证。环境包括自然环境和社会环境。科学研究表明,生活在自然条件好、风景优美、空气清新、远离工业污染环境的人,身体健康,其寿命远远超过人类的平均寿命。例如,生活在前苏联高加索的人,其中有许多活到100岁以上还能进行一般的爬山、劳动等活动。相反,生活在条件恶劣、污染严重环境中的人,不但身体健康有问题,而且由于工业污染,还可能染上许多怪病。例如,20世纪60年代,日本的经济高速发展,但因忽视了环境保护,工业废水流入河流湖泊,人们吃了水中的鱼,造成了汞、铅、铬中毒,许多人过早死亡。

在社会环境中,政治制度的变革、社会经济的发展、文化教育事业的进步与人类的健康紧密相连。因此,人类要在地球上生存和发展,就必须善待我们的共同家园,保护好环境。

二、生物因素

在生物因素中,对人类健康影响最大的是遗传因素和心理因素。现代医学发现:遗传病不仅种类繁多,大约有两三千种之多,而且发病率高达20%。因此,应重视遗传对健康的影响。心理因素与人的健康关系更为密切,消极的心理因素能引起许多疾病,积极的心理状态是增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究表明,不良的情绪,如悲伤、恐惧、焦虑、愤怒等,都可以影响人体各系统的机能,导致失眠、血压升高、胃痉挛、心动过速、食欲减退、月经失调等疾病。而健康的心理,则使人在遭受挫折与失意时,仍能保持良好的情绪。

三、生活方式因素

生活方式是指人们因长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯和生活意识。人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但由于危害人类生命的各种疾病一直是人类死亡的主要原因,因而忽视了生活方式因素对人类健康的影响。进入现代社会后,由于科学技术的飞速发展、社会经济水平不断提高,许多传染病和以前的疑难病已被人类所攻克,人们才逐步发现生活方式因素影响健康的比重越来越大。例如,1976年美国死亡人数中有50%的人与不良的生活方式有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康是十分重要的。

四、卫生保健服务因素

卫生保健服务也是健康极为主要的因素。世界卫生组织将卫生保健服务分为三级:初级、二级和三级,实现初级卫生保健服务是现在世界各国的共同目标。

初级卫生保健目标的基本内容:

- (1)健康教育;
- (2)提供符合营养要求的食品;
- (3)提供安全用水和基本环境卫生设施;
- (4)妇幼保健和计划生育;
- (5)开展预防接种;
- (6)采取适用的治疗方法;
- (7)提高基本药物的质量。

初级卫生保健目标的实现为人类健康提供了根本性的保障。

第三节 现代健康观念的发展趋势

从现代社会发展的总趋势来看,人类正面临着自身生活、消费方式所引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加关注自身的健康。身心健康已成为人们生活价值观中首要追求的目标。社会调查表明,人们在追求生活目标的选择中,总是将健康列在首位。体育锻炼将成为人类生活中的重要内容。

一、健康第一的观念

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求不断提高。人们将更加注重身体锻炼和卫生保健,人们越来越认识到体育锻炼对身体健康的重要性。无论是青少年还是中老年人,将更多地进行步行、跑步、游泳、舞蹈、健身操等有氧运动。中国的太极拳被认为是改善人体微循环、增强心血管功能、保持身心平衡的最佳体育锻炼方式。

现在,女士们在进行瘦身和健美锻炼时,已不再像 20 世纪那样单纯追求苗条了,而是更加注重保持健康状态。体育健身器材和保健品已开始进入千家万户。

营养过剩已引起了人们的警惕,科学饮食、营养平衡将成为人们自觉的行动,健康食品和绿色食品备受青睐。吸烟、酗酒等不良的嗜好有所改变。

二、注重物质生活和精神生活平衡的观念

人们将努力寻求一种物质和精神和谐的生活方式。在快节奏、多变化、竞争激烈的现代社会,在追求物质生活的同时,保持心理的平衡和健康,已成为现代人提高生活质量的重要课题。

三、终身体育的观念

终身体育是指一个人终身从事体育锻炼和接受体育的指导。终身体育是依据人体发展变化的规律,身体锻炼对人的作用以及现代社会发展对人的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律表明,要保持健康的状态就必须坚持体育锻炼,并持之以恒,否则就不能产生持续的锻炼效果。随着人们生活水平和文化素质的提高,体育锻炼成了人们日常生活的重要组成部分。闲暇时间的增多使人们的生活方式发生了很大的变化,利用闲暇时间参加体育锻炼,开展各种有益于健康的活动,防止各种现代“文明病”的发生,已成为现代人生活中不可缺少的内容。终身体育将成为现代人的一种追求。

第四节 体育的概念与功能

一、体育的概念

“体育”的概念目前有多种解释,以英语为例,有用 Physical Culture,直译为身体文化;有用 Sports,直译为体育或体育运动;有用 Physical Education and Sports,直译为体育运动;有用 Physical Education,直译为以身体活动为手段的教育(身体教育),简称体育。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方教育中加入了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些分类活动综合,统称为“体操”。19 世纪,一方面体操(指德国体操)形成了新的体操体系,并广泛传播于欧、美各国;另一方面相继出现了多种新的运动项目,在学校逐渐开展并超出了原来体操范围的运动项目,建立了“体育是以身体活动为手段的教育”(即体育)这一新的概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两词并存混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统称“体育”。

在中国,到 20 世纪初,军队训练中引进了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时把体育称为兵操或体操,作为学校的一门课程,称体操科。期间,陆续传入田径、球类等运动,于是“体育”(英文:Physical Education)一词被启用,这一段时间,体操与体育两词并存混用。1923 年,当时政府新学制课程标准起草委员会颁布的《中小学课程纲要》中正式将“体操科”改为“体育课”,自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的体操。

近几十年来,体育的实践有了大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个相互区别而又相互联系的内容,并逐渐形成一个与教育、文化相并列的新的体系。20 世纪 50 年代,各国学者感到“体育”(身体教育 Physical Education)一词所反映的教育范畴,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,而需创立一个新名词。1953 年,有 40 多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,曾讨论过此问题。1963 年成立了“统一体育术语国际研究会”,会议讨论了体育概念这个问题,诸多国家提出了解释:

原苏联:身体文化与运动。习惯译为体育与运动,简称体育运动。解释为“社会总文化的一部分,是为增进健康、发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域”。

美国百科全书用 Physical Education and Sport,即体育与运动。译文:“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。”

国际名词协会出版的《体育名词术语》中 Physical Culture 直译为身体文化,一般译作体育。解释为广义文化的一部分,它综合各种身体练习(活动)来提高人的生物学潜能(力)和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

中国:有狭义和广义两种说法。狭义是指身体的教育;广义是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面的内容。

二、体育的功能与作用

“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大,影响和作用也越来越大,充分说明体育对人类社会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. 体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所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和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性的基本特征。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,强国强种

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、全面地发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人类社会作用的根本点,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。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也”。还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人,一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质的提高,以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强种的目的,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。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。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、强意志、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作用尤为重要。

(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。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。现实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的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“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。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运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生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给他们带来的特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

(5) 为社会提供或构建公平、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。竞赛是体育最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣汰,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和手段所不能代替的。在一定意义上说,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重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

2. 体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。主要有如下一些内容:

(1) 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中,能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要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

(2) 体育的经济功能和作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

(3) 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,刻苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

(4) 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。