

贵州省高等学校教材建设指导委员会审定

五年制师范专科统一教材(试用本)

体育

公共课

(第一册)

WUNIANZHI
SHIFANZHUANKE
TONGYIJIAOCAI

总主编：孟 刚
主 编：郭 颂
彭红阳
贵州人民出版社



五年制师范专科文化基础课教学用书·

总主编 孟 刚

体 育

(公共课)

主 编 郭 颂 彭红阳

编写组 (按姓氏笔画排列)

于贵和	王亚琼	王 华	龙之友
齐 心	吴 杰	孟 刚	杨正光
周 欣	胡海鹰	郭 颂	曾晓进
彭红阳			

贵州人民出版社

1

图书在版编目(CIP)数据

体育(一)/孟刚总主编. —贵阳:贵州人民出版社,2003.8

ISBN 7-221-06300-1

I. 体… II. 孟… III. 体育—师范教育:师范大学—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075537 号

书 名	体育(一)
主 编	郭 颂、彭红阳
责任编辑	钱海峰、苏 桦
封面设计	陈艺芳
版式设计	亦 抒
出版发行	贵州人民出版社
印 刷	贵阳科海印务有限公司
规 格	850×1168 毫米 1/16 13.625 印张 250 千字
版 次	2006 年 8 月第 1 版第 4 次印刷
书 号	ISBN7-221-06300-1/G·2269
定 价	22.00 元

本版图书如有印装质量问题,请与印刷厂联系 电话:0851-5630766

贵州省“五年制”师范专科教材编委会

主 任：封孝伦

副 主 任：吕传汉 王正维 何秀黔

编委成员：封孝伦 吕传汉 王正维 何秀黔

潘真理 杨 晔 杨秀玲 谢丛洲

阮幸生 邱富伦 段应全 何毅力

贺永琴 李禄山 顾大刚 丁廷森

冒国安 李竹青 姜子昌 翟理红

蔡永生 罗永祥 邹逢时 孟 刚

黄纬成 李丽娅 程 蓓 芦 军

唐流德 段小鸽 苏 桦

贵 州 省 教 育 厅
贵州省五年制师范专科教材指导委员会

组织编写

总序

新世纪的最初一页刚刚翻过去，我们深切地感受到了科学技术的突飞猛进，知识经济扑面而来，世界范围内综合国力的竞争日渐激烈……全球的总体形势，既让我们看到了光明的前景，又让我们感到形势逼人、重任在肩。

历史前进的步伐告诉人们，一个国家、一个民族的兴旺发达或“积贫积弱”，都与教育紧密相关；而发展教育的关键又在于有没有高素质的雄厚的师资力量力量的支撑。

1999年6月，《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确提出了“2010年前后，具备条件的地区力争使小学和初中阶段教育的专任教师的学历分别提升到专科和本科层次”的战略目标，确立了把提高教师实施素质教育的能力和水平作为师资培养、培训重点的构想，为发展我国基础教育规划了重要途径。

根据整个社会和小学教育发展的实际状况和迫切需要，我省决定从2001年起，在全省范围内试行“五年制师范专科教育”，即中等师范学校与本科、专科院校联合办学，招收初中毕业生，修业五年，培养具有高等专科程度的小学教师的办学模式。并明确要求五年制师范专科教育从整体上五年统一规划，设计课程方案及教学计划，从整体上统一规划教材建设、教师队伍建设和教学管理。

继而，成立了贵州省五年制师范专科教学指导委员会，拟订、修订了贵州省五年制师范专科指导性教学计划、课程方案，召开了五年制师范专科教材编写会议，组建了贵州省五年制师范专科教材编写委员会及各专业编写组，启动了贵州省五年制师范专科统编教材编写的系统工程。

我们编写教材的指导思想和基本要求是：贯彻国家教育方针；坚持教育“面向现代化、面向世界、面向未来”，贯彻国家基础教育课程改革纲要的精神，树立适应社会主义现代化要求的教育新思想和新

观念；注重科学性、基础性、实践性、人文性、思想性、前瞻性、综合性，注重学科自身的规律、特点和发展状况；努力做到“以学科知识和信息技术为载体，以培养创新意识为核心，以实际运用为重点，以愉悦教育为动力，以培养能力为目的，以发展个性为特色”；充分体现“初中起点、大专水平、五年一贯、面向小学、师范性质”的特点，适应培养我省社会主义现代化建设和小学教育事业需要的高等师范专科程度的小学教师的要求，体现小学教育实际和小学教师的特点，坚持师范专科培养规格的要求，既区别于中等师范学校、普通高中的相关教材，又区别于三年制师专、大学本科的相关教材；通俗易懂，简明扼要，生动有趣，充分发挥五年一贯学制的优势，优化课程组合，构建科学的教材体系。

与此同时，对幼儿教师的培养也做出了相应的决定，提出了相应的要求，制定了相应的教学计划、课程方案，组建了教材编写组，开始了学前教育专业统编教材的编写工作。

整套教材共分三大类（文化基础课程、教育基础课程、专业方向课程），主要用于培养专科层次的小学（幼儿园）教师，也可用于在职小学（幼儿园）教师学历提升培训。

贵州省五年制师范专科教材的编写出版工作，得到了社会各界及有关领导的关心和大力支持，参加编写的专家、教师、工作人员，负责审阅的教授、专家，负责编辑出版发行的出版界的朋友，均付出了艰辛的劳动。这里，我们一并致以衷心的感谢。

由于五年制师范专科教材编写是一项新的工作，加之我们水平有限、编写时间十分仓促等原因，这套教材的不当之处在所难免。恳请社会各界，广大教师、学生提出宝贵意见，以帮助我们把下一步的编写工作和修订工作做好。

贵州省五年制师范专科教材编写委员会

2003年8月

目 录

第一章 体育概述

(1~8)

第一节 体育的起源与发展 / 1

第二节 体育的概念与功能 / 5

第二章 五年制师范专科体育的目的任务

(9~13)

第一节 五年制师范专科体育的目的任务 / 9

第二节 五年制师范专科体育的目的任务实现的基本途径 / 10

第三节 五年制师范专科体育课程的基本理念 / 12

第三章 学校体育与终身体育

(14~20)

第一节 终身教育思潮 / 14

第二节 终身体育的概念 / 15

第三节 终身体育的形成与发展 / 17

第四节 学校体育是终身体育的基础 / 18

第四章 不同年龄段学生身心特点与体育锻炼

(21~27)

第一节 不同年龄段学生的生理主要特点与体育锻炼 / 21

第二节 不同年龄段学生的心理主要特点与体育锻炼 / 25

第五章 体育锻炼的科学基础

(28~47)

第一节 体育锻炼的原则与方法 / 28

第二节 锻炼计划和运动处方的制定 / 34

第三节 体育锻炼应注意的问题 / 41

第四节 体育锻炼的自我监督与评价 / 43



第六章 田径运动

(48 ~ 73)

- 第一节 田径运动概述 / 48
- 第二节 田径运动对身体健康的价值 / 49
- 第三节 快速跑 / 50
- 第四节 耐力跑与健身跑 / 55
- 第五节 跳 跃 / 59
- 第六节 投 掷 / 66



第七章 体操运动

(74 ~ 96)

- 第一节 体操运动概述 / 74
- 第二节 基本体操 / 75
- 第三节 技 巧 / 90
- 第四节 支撑跳跃 / 94



第八章 球类运动

(97 ~ 117)

- 第一节 篮球运动 / 97
- 第二节 足球运动 / 109



第九章 体育游戏

(118 ~ 133)

- 第一节 游戏与体育游戏概述 / 118
- 第二节 体育游戏的起源与发展 / 119
- 第三节 体育游戏的特点 / 122
- 第四节 体育游戏实例 / 124



第十章 形体操与舞蹈

(134 ~ 156)

- 第一节 形体操与舞蹈概述 / 134
- 第二节 形体操与舞蹈对身体健康的价值 / 136
- 第三节 形体操与舞蹈的基本动作 / 137
- 第四节 形体操与舞蹈的组合动作 / 141



第十一章 民族传统体育

(157 ~ 182)

- 第一节 民族传统体育的概念 / 157
- 第二节 武术的概念与功能 / 158
- 第三节 武术的基本手型、手法与步型、步法 / 160
- 第四节 武术操 / 164

第五节	少年拳	/ 168
第六节	踢毽子	/ 174
第七节	跳 绳	/ 179



第十二章 发展身体素质的方法与练习

(183 ~ 208)

第一节	发展力量素质	/ 183
第二节	发展耐力素质	/ 190
第三节	发展速度素质	/ 196
第四节	发展灵敏素质	/ 201
第五节	发展柔韧素质	/ 205

第一章 体育概述



学习要点

1. 体育的起源与发展

需要是体育产生的动因

生存需要和社会需要是体育产生的源泉

体育的发展

2. 体育的概念体系、体育的本质及主要功能

第一节 体育的起源与发展

当今社会,体育以它丰富的内涵、多姿多彩的形式,吸引着人们,使得人们越来越关注它、青睐它,可以说体育已成为现代人生活中的一个不可缺少的重要部分。体育作为一种社会文化现象是一种有目的、有意识的社会活动。这种社会现象是随着人类社会的产生与发展而出现和演变的。在人类社会漫长的历史中,体育也像其他事物一样,经历了一个产生、发展到不断完善的过程,它宛如人类历史长河中的一条小支流沿着自己的山路蜿蜒前进,又与整个社会洪流保持着密切的联系。体育的发展与社会的发展息息相关。

★ 名言

运动是一切生命的源泉。

——达·芬奇



需要是体育产生的动因

马克思曾经说过:“任何人如果不同时为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需要和人的需要为其产生、存在和发展的依据,人的活动都是由需要引起的。

在需要的驱动下产生动因——动机——行为,如图:

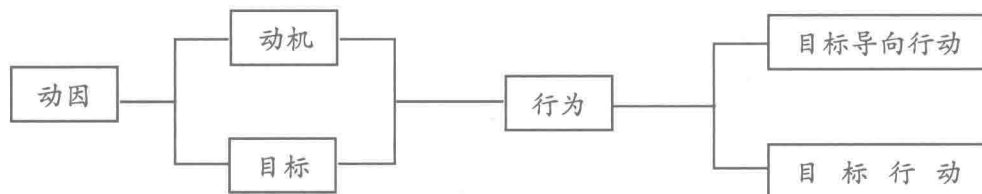


图 1-1 动因、动机、目标和行为关系

小知识

什么是需要？需要是指人们必需而又欠缺的事物在头脑中的反映。

科学共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂，人正是由大量“需要”的激励而生活着和活动着。

人世间任何事物的产生和发展，都受人类社会的需要所制约。当某一事物只有它在社会实践所需要的时候，它才有可能存在和发展。正是如此，原始人为了互相传递信息，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，人类历史就是在新的需要不断地产生、发展和得到满足的过程中前进的，体育也正是由于社会的需要和人的需要而产生和发展起来的。



生存需要和社会需要是体育产生的源泉

马克思指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提是：人们为了能够创造历史，必须能够生活。但是为了生活，首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即产生物质生活本身……”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、捕鱼等方法来获得各种食物，维持生存。

体育是在不同的人类文明发源地独立产生的。它们的产生过程大致相似，但不同的自然环境和文明进程，使它逐步表现出不同的地域文化特色。

在原始社会时期，人类要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，不断改进了自己的体力和智力，发展了走、跑、跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、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。

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会和人类最基本的生存需要及早期的生产劳动实践，与生活 and 适应环境的需要均有着直接的联系。

- 生存需要：为了谋生而进行的身體活动，如：狩猎、捕鱼、农耕等。
- 生活需要：日常生活所必须的活动技能，如：走、跑、跳、投、攀、爬等。
- 安全需要：为了防卫而进行的武力活动技能，如：攻、防、格斗等。
- 心理需要：为了抒发情感而进行的身體活动，如：模仿、舞蹈、游戏、竞技、娱乐等。
- 运动环境的生理需要：为了强身健体，防病治病的身體活动，如：养身术、导引术、按矫等。

小知识

动因：是产生某些活动的倾向的状态，是促发行为的动力，它往往表现为各种需要。

动机：是由动因激活了的指向目标的状态，它是行为的原因。

行为：是为了达到目标的行动，是满足需要的方式和手段。

体育与社会需要

● 原始体育与教育

原始人在长期的生产和生活实践中,自然的和社会的知识不断积累,随着生产工具的不断改进,生产力水平的不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。同时,社会生产的物质产品增多,人们的生活有了一定的改善,一方面对人提出了更高的社会需要,必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,便出现了社会分工,这就有可能由专人向年轻一代传授劳动生产过程中、日常生活中的各种经验、技能以及进行身体培训,这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能,而原始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,其中也包含了体育的因素。据《中国古代教育史》记载:“氏族公社成员们除了在生产实践中受教育外,又在政治、宗教和艺术的活动中受教育。他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”世界教育史也记载了国外一些民族原始社会教育状况。密亚内西亚居民“当儿童稍长的时候,男子就教他们投枪、使用石斧、棍棒,教他们攀树、挖土,以便捕捉动物”。另外,从民族学得知,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5、6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。

★ 名言

身体是革命的本钱,旺盛的精力寓于健康的身体。

——吴运铎

● 原始的体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动有密切关系

1. 原始体育与军事

原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争,战争推进了武器的演进。为掌握这些武器,提高战斗技能,从而促进了人们军事训练和身体训练的积极性;同时,这些武器和武艺也为人们的健身活动提供了更为广泛的“运动器材”和活动技能。

2. 原始体育与医疗卫生

原始人生活条件严酷,自然环境恶劣,同类间时常相互袭扰。同时,由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生条件不佳,病患伤体,致使人们的健康和生命没有得到保障,寿命很短。这些因素刺激了原始医疗保健活动的产生和发展,而当时的条件还不可能有药物等治疗,只能靠自然的“体疗”。正是在这种情况下,出现了“消肿舞”、“导引按矫”等身体活动进行治疗疾病,这些既是医疗的手段,又是健身活动。从目的上来看,这比那些为了生存、防卫和教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更加明确,体育的因素也增加了。

● 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动

原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,他们往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对自身的训练,又是一种娱乐。恩格斯在《家庭·私有制和国家的起源》一文中,对处于原始公社时期的北美印第安易洛魁人曾这样描述:“在胞族间互作球戏,每一胞族选出自己的优秀球员,其余的人按胞族旁立观看,并以本胞族球员的获胜打赌。”这说明在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,且还出现了竞赛的观赏娱乐活动。以后随着宗教活动的产生,人们在祭祀活动中,通过舞蹈、竞技和角力进行祈祷,娱乐神祇,祈求庇护。这些活动中,包含了许多体育的因素。古代奥林匹克运动会,正是由这种祭祀中

的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。



体育的发展

体育随人类和社会的发展而发展。随着人类的发展、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,也正是随着人类社会需要层次的不断提高而不断发展。

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,因而不可能形成专门的体育,也无法成为一项专门的社会活动。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,才逐步地认识到通过体育活动可以强身健体,培养更好的劳动者和优秀的勇士,从而推动了体育的发展。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。金属工具的运用,极大地提高了生产力水平,同时引起了生产关系的变革,也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变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成对体育广泛而具体的需要,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,体育也随之成为最重要的教育内容。这一时期体育在军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐、生活等方面,显示出它的社会职能。

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日益增多,体育活动的范围扩大,从军队到民间,从城市到乡村都有开展,其内容也十分丰富,游戏、武艺、导引等蓬勃发展。体育项目多样化与规范化,体育竞技空前兴盛,规模也较大。到封建社会后期,体育的发展在组织程度上有很大提高,在体育理论方面,也积累了大量资料,尤其是养身术和养身思想有了很大发展。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,体育备受统治阶级的重视,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,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。体育运动项目和竞技规模都远远地超过奴隶社会和封建社会,其发展速度是这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、美、劳全面发展的人,体育成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、美化人们生活、培养全面发展的人、建设社会主义的多层次的社会需要与个人需要,其学校体育、群众体育、竞技体育等的发展速度和规模都是空前的。

生产力的发展、文明的进步、社会的前进,将对体育提出更多更新的需求。从而推动未来体育朝着进一步国际化、社会化、科学化、手段和内容的多样化以及终身化方向发展。

新中国成立以来我国体育发展经历了如下几个阶段:

★ 名言

一身动则一身强,一家动则一家强,一国动则一国强,天下动则天下强。

——颜 元

第一阶段:初创事业阶段(1949—1956年)

第二阶段:曲折发展阶段(1957—1966年)

第三阶段:迅速恢复,阔步前进阶段(1977—1995年)

第四阶段:全面改革,空前发展阶段(1996年至今)

综上所述:

● 体育的起源经历了漫长的历史进程,在这个过程中,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要的激励而产生的社会活动,经历了三次质的变化。

第一次,从大量生产劳动和生活的自然动作中,分化提炼了有助于发展身体技能和能力的动作和练习。

第二次,为准备成年而进行的系统身体训练的出现。

第三次,祭礼竞技的产生,表明组织化的运动形式出现。

● 体育是随着人类社会的发展而发展,受政治、经济制约,与教育、军事、医疗卫生、竞技和休闲娱乐水乳交融,其动力来源于人类和社会发展的需要。

第二节 体育的概念和功能



体育概念的历史演变

体育虽有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现较晚,它的产生和发展是随人类社会和体育实践的发展需要而产生发展的。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动的称谓都不尽相同。

在古希腊,体育活动往往用“体操”表示。但当时的体操含义不同于现在的体操,而是包括所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,虽有着绚丽多姿、丰富多彩的体育活动,但其称呼也不是“体育”一词,而是使用“养生术”、“导引术”、“武术”等名词。

据史料记载,体育一词最早出现是1760年在法国报刊上用体育(Physical Education)来论述儿童的身体教育问题。19世纪末,鸦片战争打破了我国闭关自守的大门,德国和瑞典体操传入我国。1903年清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开始设“体操科”(即体育课)。20世纪初,基督教青年教会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现体育一词,经过一段体操与体育并用的时期,到1923年北洋军政府教育部公布的《新学制课程标准》这一官方文件中正式把“体操科”改为“体育课”。教学内容也由以德国、瑞典体操和日本的兵操为主,改为游戏、田径、球类和体操等综合教材。从此,“体育”一词逐渐取代了“体操”一词而被广泛使用。



体育概念的含义及体系

体育的含义

体育这一术语在含义上也有一个演化过程。当它传入我国时,就是指身体的教育,是作为学校一门课

程,作为教育的一个部分出现的。在当时,我国竞技运动和群众性体育活动较少,以身体教育的含义来使用这一术语,还没有太大的矛盾,与国际上的理解也相一致。但是,新中国成立以后,随着体育事业的发展,原来仅仅作作为体育手段的竞技运动有了很大的发展,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示出它的重要地位,而从它的社会职能和功能方向都大大超出了原来“体育”的范畴。另外,随着人们生活水平的提高,为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐活动也越来越广泛地发展起来。在这种情况下,仍用“体育”(Physical Education 身体教育)来代表外延已经扩大了体育活动,已显得不够。因此,实践的发展需要有一个代表面更广的名词术语来涵盖该类身体活动。

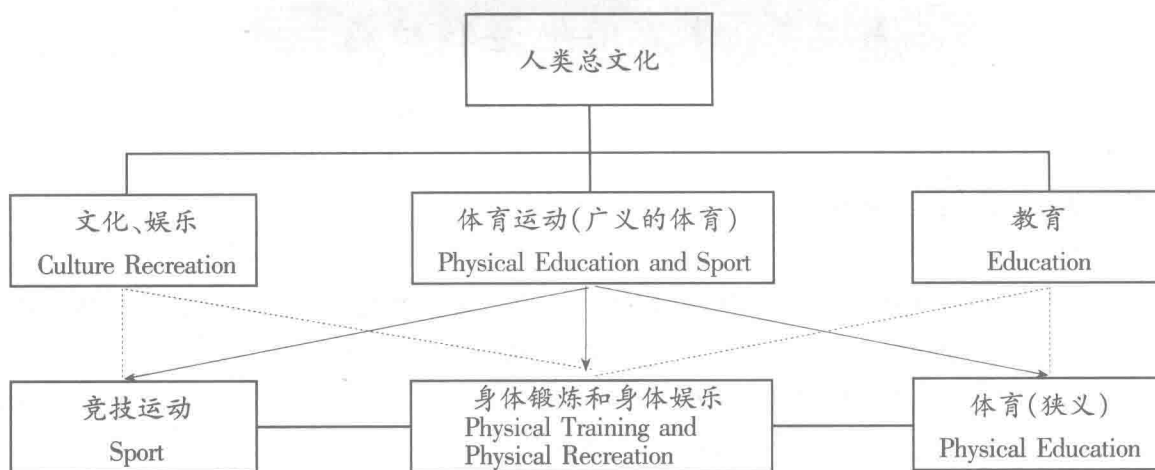
体育概念体系

根据体育实践的发展,需要确定一个总概念,即广义的体育(体育运动),广义体育的上位概念是文化(人类总文化),它的下位概念包括了狭义的体育(身体教育)、竞技活动、身体锻炼和身体娱乐,从而形成一个有层次的概念体系。如图:



引言

体育是将人的身体、精神与意志和谐统一在一起的人生哲学。



体育基本概念的规范化

逻辑学认为,概念是反映事物本质属性的一种思维形式。也就是说,概念必须反映事物的本质。

● 体育(广义的或称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

● 体育(狭义的)是指通过身体活动,促进健康,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目

★ 引言

体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力。

——顾拜旦

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,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

●身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼的效果。

●身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好为目的的一种身体活动。它有助于增进人们身体的、心理的健康和社会适应能力的提高,使人在身体和精神上获得休息,调节人们紧张工作后的生活和情绪。

广义体育的三个组成部分:狭义的体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐,三者既有区别又有联系,共同构成了广义体育的整体。

三者共同点:

第一,它们都是以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动。

第二,都要求全面发展身体,提高有机体机能能力。

第三,都有教育和教学的因素。

第四,在内容和手段上,有许多是三者共用的。

三者主要区别:

项目 \ 区别	主要目的不同	主要形式和方法不同
体育	促进健康、增强体质、掌握锻炼身体技能、技术	体育教学和锻炼
竞技运动	创造优异运动成绩	运动训练和运动竞赛
身体锻炼和身体娱乐	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼



体育的本质

纵观历史上体育的发展及概念演变,可以看到以下几个特点:

第一,从历史上看,体育的实践总是先于相应的“体育”概念。

第二,历史上的体育概念的内涵从来都不只是增强体质,而是着眼于身心两个方面的教育、训练或陶冶。

第三,历史上的“体育”概念并非一成不变,而是随着时代的进步和体育实践的发展而发展的。

体育是一种复杂的社会现象,它包含有若干部分,不同的部分又各自具有不同的质。从主要结构上看,体育分两个最基本的部分:一是作为体育的方式、手段的运动部分;另一个则是运用这种手段、方式来实现社会所规定的体育的目的部分。这种双重结构使体育至少具有双重的质:

自然质(属性)

体育运动表现在其主体和客体都是统一于人自身,能改变人的健康水平和体质这种自然属性:1. 以身体练习为基本手段(利用日光、空气、水等自然因素)而区别于也具有增强体质功能的体力劳动和医疗卫生;2. 以其增进健康,增强体质促进人的全面发展为根本目的而区别于一般的文化娱乐活动;3. 在对人的作用上,既作用于身体,又作用于精神,使人身心俱健。

社会质(属性)

主要是通过体育的手段达到一定的社会目的来体现,体育的社会质可以使自然质为资本主义培养合格的劳动力和谋取高额利润服务,也可以为培养全面发展的社会主义新人、充分满足广大人民的需要服务。不难看到,体育的作用、价值的判断和衡量带有鲜明的社会性,其内在根据是社会制度,因而不同社会、形态、社会制度有不同的标准。

我国的体育在对社会的作用上,既可促进社会生产力的发展,建设社会主义的物质文明,又可影响社会风气的改变,建设社会主义的精神文明。同时它的发展速度和规模也受社会的政治和经济制约。



体育的功能

体育的功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所发挥的有效作用和效能。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。体育如果不具备自身固有特点,就不可能在该方面起作用,同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发展,同样不可能显示出它的社会功能。

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,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,又作用于社会。因此,体育的功能是多方面的,其主要功能有:健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情功能、教育功能、政治功能、经济功能等。

★ 名言

体育使整个机体得到自然的和谐的发展。

——杜勃罗留波夫

◎ 练习与思考

1. 简述体育产生的根源。
2. 新中国成立以来,体育的发展主要经历了哪几个阶段?
3. 什么是体育? 它的本质是什么?