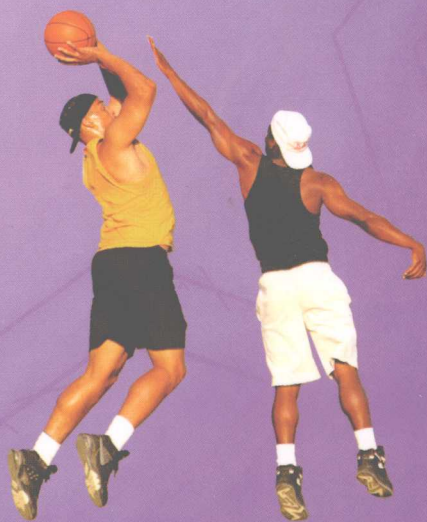
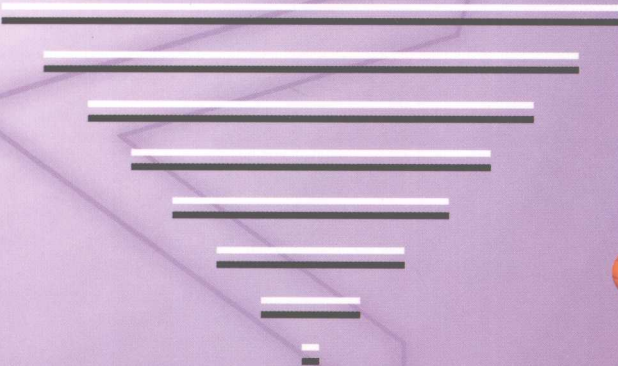


大学公共体育教程

主编 肖文军 孙立民 朱宏伟

Physical Education



北京体育大学出版社

大学公共体育教程

主 编 肖文军 孙立民 朱宏伟

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智

责任编辑 高云智

审稿编辑 李 飞

责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学公共体育教程 / 《大学公共体育教程》编写组编. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.8

ISBN 978 - 7 - 81100 - 562 - 2

I. 大... II. 大... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114931 号

大学公共体育教程

出 版 北京体育大学出版社

地 址 北京海淀区中关村北大街

邮 编 100084

发 行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司

开 本 787 × 960 毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 243 千字

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 81100 - 562 - 2

定 价 19.60 元

《大学公共体育教程》编写组

主 编 肖文军 孙立民 朱宏伟

副主编 张劲松 费淑艳 王智明

孙 艳

成 员 王晓东 李国龙 杨 青

张淑君 李雪萍

前言

《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》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”

为了更好地落实中央指示精神，我们根据国家教育部颁布的《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，组织辽宁工业大学体育部的教师，结合多年体育教学实践和工科院校体育教学特点，编写了这本《大学公共体育教程》。

本教程以“健康第一”、“终身体育”为指导思想，旨在增强学生的健康意识、体育意识，掌握体育锻炼的基本知识和技能，养成终身体育的良好习惯。

概括本教程的特点，有以下几点：

一、科学性。本教程的编写，坚持实事求是的科学态度，遵循教学指导纲要的要求，论述问题严谨、严密，引用资料出之有据。

二、针对性。本教程在编写中注重理论联系实际，力求符合大学生的实际需要，使学生能够学以致用。

三、实用性强。本教程语言表述通俗易懂，要领讲解可操作性强，方便学生自学自练。

本教程由辽宁工业大学出版基金资助出版。本教材在编写过程中，我们参考了国内大量的文献资料，并借鉴了其中的一些研究成果，在此表示衷心的感谢。对于没有一一标明被引用者论著和作者姓名的，在深表歉意的同时，同样表示感谢！

由于水平有限，书中难免存在错误和疏漏之处，真诚欢迎专家和读者给予批评指正，以便今后修正和完善。

《大学公共体育教程》编写组

2007年4月11日

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念与内容	1
第二节 体育的产生与发展	4
第三节 体育的功能与作用	8
第四节 大学体育的目的与任务	12
第五节 大学体育的内容与组织	13
第二章 健康概述	18
第一节 科学的健康观	18
第二节 影响健康的因素与现代人的健康危机	23
第三节 大学生健康教育与健康促进	28
第四节 健康的测量与评价方法	30
第三章 体育锻炼与身心健康	79
第一节 体育锻炼的科学基础	79
第二节 体育锻炼对人体生理功能的影响	95
第三节 体育锻炼对人体非生理功能的影响	102
第四章 体育锻炼的原则和方法	105
第一节 体育锻炼的基本原则	105
第二节 体育锻炼的基本方法	108
第三节 发展身体素质的基本方法	111
第四节 运动处方	118
第五章 体育锻炼的卫生保健	129
第一节 体育锻炼的自我监督	129

第二节 运动中常见的生理反应及处理方法	132
第三节 运动损伤的处置	136
第四节 运动疲劳的判断与消除	139
第五节 女子运动保健	142
第六章 大学生体质健康测评	145
第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值	146
第二节 使用新《标准》测试的操作要领	147
第三节 使用新《标准》的成绩评价	158
第四节 促进达标的运动处方	166
第七章 体育文化	170
第一节 体育文化概述	170
第二节 中国传统体育文化	174
第三节 奥林匹克文化	176
第四节 群众体育文化	179
第五节 校园体育文化	181
第六节 体育比赛欣赏	183
第八章 竞技体育运动	193
第一节 竞技体育运动概述	193
第二节 竞技体育运动的分类	194
第九章 休闲、探险类体育运动	197
第一节 休闲类体育运动	197
第二节 探险类体育运动	200
第三节 休闲、探险类体育运动的发展趋势	205
第十章 科技体育运动	207
第一节 航模运动	207
第二节 电子竞技运动	213
参考文献	218

第一章

体育概述

学习目标

- ◇ 掌握体育的基本概念，了解体育的起源和发展过程以及现代体育的功能和作用
- ◇ 了解体育的内容、结构，了解大学体育的目的、任务内容和组织

第一节 体育的概念与内容

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动，都是身体的活动，其区别在于前者主要用以谋生，后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域，它受一定的社会政治、经济的影响与制约，也为一定的社会政治、经济服务。

体育一词的英文为 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，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，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等各项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆

茨曾把这些活动统称为“体操”。

进入 19 世纪,由于一方面德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面多种新的运动项目相继出现,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”这一新的概念。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“体育”一词才在世界范围内得以广泛应用。

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既有区别而又有联系的内容,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,各国学者越来越清晰地感到“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,因此,需要创立一个新名词。1953 年,40 多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,会议上讨论了这个问题。此后,美国、德意志联邦共和国、加拿大、苏联、日本等国都曾就这个问题展开过讨论。1963 年,“统一体育术语国际研究会”成立,召开了以讨论体育基本概念为中心议题的第一届大会,并于后来编辑出版了《体育术语小辞典》。此时,不少国家都有了这方面的专用词汇。如美国百科全书用的是 physical education and sport (体育与运动),解释为“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技和强健身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;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 (直译为“身体文化”,一般译作“体育”),解释为“广义文化的一个组成部分,它是综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的规律、制度和物质条件。”

但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。

体育有广义和狭义之分。广义体育亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、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。狭义体育是指一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的教育过程。

二、体育的内容

体育的内容包含学校体育、竞技体育、社会体育三方面。

(一) 学校体育

在我国,学校体育通常又叫做体育教育。学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,同时,它还是全民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部,是整个国家体育事业发展的重点。由于学校体育处在学校这个特定环境中,其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,目的在于使学生在德、智、体、美等方面得到全面发展。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。它追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞争”原则。为应对激烈的赛场竞争,各国正广泛地采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入群众体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男、女、老、幼及伤残者,活动领域遍及整个社会,所以堪称是活动内容最广、适应性最强、参加人数最多、表现形式多样化的一项群众性体育活动。群众体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的发展水平、人们的生活水平、人们余暇时间的多少及社会的安定程度等因素。从世界发展趋势看,群众体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育。我国的群众体育正在蓬勃发展,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强,人们逐渐改变了传统的体育观念,注重健康投资,开始把健身器械带进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育项目。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已经进入了一个全新的发展阶段。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的起源

人类的体育活动源远流长，它的出现可以追溯到原始社会氏族公社时期。几百万年前严酷的生活环境改进了人的体力和智力，他们不得不学习走、跑、跳、投掷、攀登、游泳、搏斗等技能。50万年前的北京猿人能猎获斑鹿和羚羊等善跑的野兽，这就需要他们具有快速持久的奔跑能力。非洲好望角到现在还过着原始生活的人在海水里游泳时，身体直立，两手伸出水外，行动宛如走路，尽管波涛汹涌，仍然轻松自如。他们的投掷技巧更令人惊奇，他们能够在百步之外用石头击中拳头般大小的目标。劳动工具出现后，体育便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动，投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代，这就产生了原始社会的劳动教育，从而进一步增加了体育发展的因素。可见，劳动是体育产生的重要源头之一。原始氏族公社后期，战争出现了，人们开始制造兵器，学习武艺，以适应部落之间战争的需要，因此战争是促进体育发展的一个因素。宗教是最为直接地影响到现代的体育竞技活动的重要因素。不同的民族在举行宗教活动的时候，各自有着独特而复杂的仪式，如祭祀、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作或技巧来表达对神的信仰和崇拜，这其中含有诸多类似体育活动内容，如搏杀野兽、投掷飞镖、角力、障碍赛跑等。古希腊的奥林匹克运动会，就说明了宗教对体育的影响。除此之外，娱乐也对体育的发展起到了推动作用。

二、西方体育的产生与发展

西方的文明古国很早就兴起了各种各样的体育活动。埃及曾建立起世界上第一个统一的奴隶制国家。娱乐体育是最高统治者——法老们享乐生活的重要内容。那时候已经有了职业体育表演者，其中还有许多妇女，他们为法老表演摔跤、翻筋斗、射箭、戏球、体操、斗牛以及舞蹈等。有些法老自己还从事狩猎、划船和下棋等活动。公元前15世纪，著名的法老阿门诺斐斯就是一个武艺超群、膂力惊人的体育健将，他用过的强弓至今还保存在埃及的



博物馆里。古代埃及的宗教活动特别盛行, 法老为了崇奉祖先, 经常进行盛大的祭祀典礼, 典礼中有摔跤、击剑、赛跑、跳跃等各种竞技和舞蹈。在《伊利亚特》和《奥德赛》中, 有许多关于古希腊时代竞技情景的描述。比如《伊利亚特》便描述了一场葬礼竞技, 包括战车比赛、摔跤比赛、拳击比赛、赛跑、投掷铁饼、标枪和射箭比赛等, 这场竞技带有明显的军事色彩。《奥德赛》中则有一场宴乐竞技, 诗中描写的扣人心弦的赛跑、紧张的角力、轻巧的跳高、精彩的投石、灵敏的拳击场面都十分引人入胜。古希腊的体育活动虽然简朴, 但它的竞技形式对后世有着深远的影响。到了城邦时期的雅典, 统治者已经特别重视对奴隶主子弟的体育、智育、德育和美育的教育。孩子们到了 13 岁, 就升入体操学校, 学习角力、赛跑、跳跃、掷铁饼和投标枪, 有时还要学习军事体育方面的技能。在体操学校中, 还包括体育馆, 有志于进一步深造的学生, 在这里可以进行体育训练和学术研究。当时的两位哲学家柏拉图和亚里士多德都对体育有着自己的见解。雅典城邦的这种教育, 曾经培养出许多古代奥运会的冠军。著名的斯巴达式尚武教育更是以体育训练为主。随着历史的发展, 日益强大并建立了罗马帝国的罗马人, 同样重视体育。他们出于战争的需要, 严格地训练士兵的体力和搏斗能力, 士兵们要练习跑步、跳跃、攀登、撑竿跳高、格斗、游泳等技能, 最为著名的是古罗马时期的角斗。欧洲进入中世纪之后, 基督教的禁欲主义彻底否定了古希腊的健美观点。教会不但抵制体育, 而且打击竞技参与者和角斗士, 古代奥林匹克运动会也于公元 394 年被废除, 教会的学校去掉了体育课的内容, 欧洲体育退步了。在这样的社会环境中, 只有骑士教育中保留了体育活动。“骑士七技”包括骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋和吟诗, 骑士之间也还有少量的比武竞技活动。文艺复兴运动, 不但使被禁锢多年的古希腊体育运动获得了新生, 而且开始产生了新的体育思想, 为体育的进一步发展做了准备。1424 年, 意大利出现了“新式学校”。此时, 著名教育家维多里诺认为运动是健康的基础, 主张学生多参加骑马、跑、跳、击剑、游泳、射箭和球类等各项体育活动。宗教界改革派的代表人物马丁·路德也主张重视体育, 他认为体育不但可以增强体质, 而且能够陶冶情操。文艺复兴运动的后期, 欧洲有两个思想家、教育家奠定了近、现代体育的基础思想。一是捷克的夸美纽斯, 一是英国的洛克。夸美纽斯认为“人不过是身体方面与心理方面的一种和谐而已”, 因此教育要身体和心灵并重。他创立了体育教学的班级授课制, 即流传至今的分班上体育课的制度; 他还提出, 在每进行一小时的智力课后, 要有半小时的休息时间, 这发展成为现在的课间自由活动和课间操制度。英

国著名的思想家洛克开始明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分，而体育是其他两部分的基础。正是由于文艺复兴运动，体育才度过了中世纪那晦暗的年代，开始迎来近现代大发展的曙光。

现代体育的正式诞生，主要源于18~19世纪之间的德国体操、瑞典体操和英国的户外运动。18世纪下半叶，法国出现了重视体育的学校，被后人称为“德国体操之父”的古茨穆茨以毕生精力在学校里推行体操教育。他撰写了许多体操书籍，把当时称为体操的各种体育运动做了整理分类，构成了德国体操的基本体系。接着，另一位体育家弗里德里希·路德维希·扬发明了双杠，改进了木马、吊杆、吊绳等器械，并且倡导成立了体操协会，定期举办运动会，这些都是近代体育中较早开始的活动。德国体操流传到许多国家，对近代体育的发展起到了较大的促进作用。但是，流传更广、影响更大的则是瑞典的体操。1803年，一位攻读博士的瑞典学者，独特地以“体操的艺术”作为他的哲学博士论文题目。论文把当时流行的体操分为“自然体操”和“人为体操”；又将“人为体操”分为“军事体操”、“教育体操”和“医疗体操”，从而形成了瑞典体操的初步体系。此后不断地有更多的人投入到对体操的研究中，学校和社会日益重视体操，瑞典体操就这样在全社会的一致推动下兴旺发达起来。瑞典体操以其科学性强而极具影响力，在世界近代体育史上地位突出。伯尔·亨利克·林创造了举世闻名的林氏体操，他著述的《体操的一般原理》，把体操分为教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操四类，最终确立了瑞典体操体系。19世纪中叶以后，瑞典体操流传到欧、美、亚洲的许多国家。20世纪初，瑞典体操通过日本传到了中国。英伦三岛在欧洲大陆致力于体操教育的同时还流行着丰富多彩的户外运动。英国的国教是新教，它鼓励人们从事娱乐和体育活动；大量的海外扩张，使划船运动备受欢迎；机器化大生产时代的到来，使劳动者需要休息和放松；而自由竞争的社会制度，又使上述一切娱乐、比赛带有强烈的竞技特色。足球运动在英国开展得比较早，1396年足球运动就开始有了一定的规则，1490年这项运动正式被称为足球（Football）。划船运动最为活跃，在泰晤士河举行的皇家赛会上设有优厚的奖品，物质和金钱吸引了专门从事划船的职业选手参赛，他们几乎包揽了每次赛事的优胜名次。为了克服职业化带来的弊病，1882年英国成立了业余划船协会，强调运动竞赛的业余性。这一举动具有重要的历史意义，直接影响到当时其他项目的比赛和后来的奥林匹克运动。英国还是现代田径运动的先行者。18世纪中叶时，英国已有频繁的田径活动，这些比赛不但有奖金，还可以在胜负上下赌注，这些举动刺激了田径运动的进一步

发展。英国的户外运动还有许多项目,如橄榄球、曲棍球、水球、游泳、滑冰、滑雪、网球、板球等等,而且这些运动多半已经有了组织和规则,具有一定的规范性,竞赛制度也开始成形,这些都对世界体育的发展作出了巨大贡献。

三、中国体育的产生与发展

中国的体育在古代曾经极为盛行,并且形成了独具特色的丰富内容。在狩猎和战争中具有重要意义的射箭备受推崇。夏商时期,习射流行于上层阶级和民间,并且视等级不同规定了四种射箭的礼仪。稍后的“六艺”中,“射”和“御”占有重要的地位。春秋战国时期,军事体育蓬勃发展起来。出于战争的需要,许多国家都训练士兵的奔跑、跳跃、投石等技巧。当时把拳术称为“拳勇”或“手搏”。管仲在齐国作相时,大力提倡武术,一时有“齐人隆技击”之说。剑的使用在当时非常盛行,它当时既是防身和近战的武器,又是尚武的标志和装饰品。当时击剑之风的盛行程度恐怕不亚于现代人对足球的喜爱。此外,弓弩、举鼎、竞渡、秋千、飞鸢(风筝)、围棋、象棋、六博棋(今已失传)等都是开展得很普遍的体育项目。游泳一词也在《诗经》中出现:“就其深矣,方之舟之;就其浅矣,泳之游之。”什么是“泳”和“游”呢?古代的解释是:潜入水下叫做“泳”,浮在水面称为“游”,足见当时的游泳已有不同的技巧。著名的蹴鞠(也称蹋鞠)也已经开展起来,它可以视为后来发展为“世界第一运动”的足球的前身。到了汉代,最流行的便是蹴鞠和百戏,民间和宫廷中都不乏好手。三国时的曹操,身边总带着一个踢球的高手,以便随时观看表演或共同切磋一下球艺。东汉时期,蹴鞠开始有了比较完备的竞赛制度,规定了球具、场地、裁判、规则和体育道德等方面的内容。魏晋南北朝至唐代,以往的体育项目得到了进一步完善,如围棋从17道改为19道,棋书大量出现,比赛交流不断,一些新兴的体育项目更是受到普遍欢迎,如击鞠(马球),经唐代几位皇帝身体力行的提倡而风行一时。武举制的创立和少林武术的崛起,对军事体育和民间武术起到了巨大推动作用。宋元时期,民间娱乐性体育活动蓬勃开展起来,相扑、捶丸(类似现在高尔夫球)等都非常流行。以武术的空前发展为标志的中国古代体育的成熟期出现在明代和清代。“内家”和“外家”各自形成了自己的全套体系,将中国文化中的儒、道、释的精神深深地植入其中,最终成为中华武术的奇葩。遗憾的是,流行了上千年的蹴鞠和击鞠,在这个时代急剧衰退,以至于使中国古代球类运动未能延续到现代。中国古代的体育活动丰富多彩,许多

项目都曾达到了极高的水平。但是由于近代文明的落后,反映民族活力和精神面貌的体育也大大落伍了。新中国建立以来,尤其是改革开放以后,中国的体育才逐渐重新兴盛起来。

第三节 体育的功能与作用

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身的健康和人类社会的发展服务。

体育具有多功能性、多目标性、多层次性。体育的功能取决于体育自身特点和社会需求。体育的功能正在被人们逐步认识、逐步开发。随着人类社会的发展、实践活动的丰富和科研水平的提高,人们不仅认识到了体育在增强人的体质方面所具有的医学、生物学作用,而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化等方面亦具有特殊的价值与功能。

一、体育的健身功能

科学实验证明,体育锻炼是增进健康、增强体质的最积极、最有效的方法。科学地从事体育运动,能够改善人体新陈代谢水平,提高体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康,增强体质,使人体自身得到有效发展。体育的健身功能包括对人身体的健康和心理健康的促进两个方面。

(一) 体育对人身体的健康的促进

体育运动对人身体的健康促进主要体现在:

体育运动可改善人体的神经系统,尤其是可以提高中枢神经系统的机能;可以促进人体的生长、发育,提高人体的机能;可以改善和提高人体心血管系统和呼吸系统的机能;改善和提高人体消化系统的机能能力;可以提高人对外界环境的适应能力,提高人的身体素质。

(二) 体育对心理健康的促进

体育运动对心理健康的促进主要体现在:

1. 体育运动能促进认知能力的发展。体育运动的各个项目都有一个共同的特点:即在运动或高速运动中要求运动者既要能对外界物体(如球、器械等)做出迅速准确的感知与判断,又能迅速感知、协调自己的身体,以保证

动作的完成。这样长期的运动便能促进人的感觉、知觉能力的发展,提高人的反应速度和直觉判断能力,使人变得敏锐、灵活。

2. 体育运动能培养坚强的意志品质。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。锻炼者越能克服困难也就越能培养其良好的意志品质。在体育活动中,我们经常要克服一些困难,因此,体育活动是培养人的意志品质的重要途径。

3. 体育运动可调节情绪。情绪几乎参与人的所有活动,它对人的行为活动起着很大的调节作用。而体育活动能直接带给人愉快的感觉,并能缓解紧张和不安,从而调控人的情绪,改善心理健康状况。当今社会,人们生活在快节奏、高效率、强竞争的环境下,心理上会产生一定程度的紧张、焦虑和不安的情绪。通过体育运动可以使不良的情绪状态得到改善,心理承受能力得到提高。

4. 体育运动可以降低应激反应。体育运动具有减轻应激反应以降低紧张情绪的作用。实践表明,一些高应激反应的成人参加散步或慢跑训练,或接受其他应激训练,处理应激情景的能力会得到显著提高。

二、体育的教育功能

体育的教育功能突出表现在它被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育的教育功能主要表现在两个方面,一是在社会中的教育作用,二是在学校中的教育作用。

(一) 体育在社会中的教育作用

体育具有活动性、竞争性、技艺性、群体性、礼仪性和国际性等特点,这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德方面,具有特殊的社会教育意义。当人们置身于竞赛场时,庄严的赛前礼仪形式,紧张、激烈的竞赛对抗氛围,令人叫绝的精湛技艺和竞赛胜负结果等,会自然激起人们的荣誉感、集体观念、民族意识和进取精神。这种借助于体育实践而诱发出的社会情感教育因素所产生的社会影响和社会教育作用是难以估量的。

(二) 体育在学校中的教育作用

体育是学校教育的重要内容。早在两千多年前,中国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”,所谓“六艺”,即指“礼、乐、射、御、书、数”。其中射、御就是指现今的体育技能和锻炼。作为一种教育思想,古希腊的大哲学家亚里士多德曾率先提出,体育、德育、智育是相互联系的整体,体育应先于智育。亚里士多德认为,只有健全的身体才能有健全的智力。因

此,“德智皆寓于体”的教育名言一直流传至今,世界各国政府无不重视体育在学校教育中的作用和地位。

实践证明,体育在学校教育中的多功能性是其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的地位。培养与教育学生担任未来社会角色所必备的体育素养,以适应未来社会工作和生活的需要,这是体育在学校教育中的主要使命。学校体育应采用体育教学、课外体育活动和课余运动训练等各种形式,使学生获得科学锻炼的体育理论知识,掌握一些普遍的、必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,养成系统从事体育锻炼的习惯,树立终身运动的体育思想。

三、体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地就被人类认识和利用了。“娱乐身心”恰当地说明了体育的娱乐功能。原始社会,当体育初具雏形时,人们即在渔猎闲暇时进行游戏和嬉戏活动,借以消除疲劳、宣泄情感。《帝王世纪》中曾记载:“击壤而歌”,这句话描写了原始人在休闲时伴之歌唱的一种游戏活动;《太平清话》则记载了始于黄帝时代,用于调节兵士生活的蹴鞠游戏。体育形成早期,即古代开展民族和民间体育阶段,一些娱乐消遣的身体活动、游戏,通常在节日庆典、宗教仪式和技艺表演中出现,它对丰富和调节人们的生活起着重要作用。欧洲文艺复兴时期,新兴资产者和人文主义者以“改善和提高人类生活”为宗旨,也曾大力提倡过开展娱乐消遣活动,且利用多种体育娱乐手段,广泛开展社交活动。以竞技体育为主体的奥林匹克运动刚出现时,人们最先偏重的也正是它的“畅心所欲”的娱乐作用。

随着社会的发展,人们的生活安排愈趋合理,余暇时间也增多了,如何善度余暇便成了一个社会问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息,而且可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性,使它成为现代人余暇生活的重要组成部分,起到了丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺日益向难、新、尖、高、美的方向发展,一些杰出的运动员能在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,使人们在欣赏体育比赛时产生一种美的享受。

另一方面,各种运动项目的不同特点,能使人在各种项目中有不同的情感体验,如气功能使人悠然自得、乐在其中;跑步能使人有条不紊、勇往直