

现代大学体育

理论与健康教程

杨
颂
◇
主
编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



黑龙江大学出版社
HEILONGJIANG UNIVERSITY PRESS

此书出版获得黑龙江大学校级“十二五”
规划教材项目资助

现代大学体育

理论与健康教程

杨
颂
◇主
编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



黑龙江大学出版社
HEILONGJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育理论与健康教程 / 杨颂主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江大学出版社 ; 北京 : 北京大学出版社, 2014.9

ISBN 978 - 7 - 81129 - 793 - 5

I. ①现… II. ①杨… III. ①体育 - 高等学校 - 教材
②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 190159 号

现代大学体育理论与健康教程

XIANDAI DAXUE TIYU LILUN YU JIANKANG JIAOCHENG

杨 颂 主编

责任编辑 张怀宇 戴谨宇

出版发行 北京大学出版社 黑龙江大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路 205 号 哈尔滨市南岗区学府路 74 号

印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 30

字 数 674 千

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 81129 - 793 - 5

定 价 35.00 元

本书如有印装错误请与本社联系更换。

版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编 杨 颂

副主编 郭金丰 于德生 连 洋

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 平	王 帅	王 亮	王 洋	王国胜
朱 成	牛晓暹	刘 巍	孙继勇	李 慧
肖琳琳	辛 伟	陈 鞠	陈宝海	国 梁
柳艳玲	姜 波	姚广军	徐 威	徐 强
唐云松	黄 明	梁显辉	葛 鸿	程瑞辉
魏丽辉				

前言

大学体育课程的教材建设是高校体育教学工作的基本建设内容之一。为了适应高校体育教育发展的需要,进一步深化提高大学体育课程的教学质量,增强大学生的体质健康,根据中共中央、国务院《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》中指出的“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”的要求,以及教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和“国家学生体质健康标准”中的有关规定,我们在原有教材的基础上,结合近年来高校公共体育课程教学改革发展的特点和经验,根据学校体育教学的实际需要,组织部分教师修订和编写了《现代大学体育理论与健康教程》这本教材。

本次编写的教材在充分体现学校“贯彻健康第一”的指导思想的同时,以培养大学生的体育健康意识、能力,养成锻炼习惯和全面增进身心健康为主线,讲述了体育健康知识、科学锻炼方法与价值,并倡导体育的人文精神。在教材编写体系上,融入体育健康教育和终身体育的教育思想;在内容上,注重培养学生进行体育锻炼习惯的养成、知识的理解和方法的掌握。教材文字通俗易懂,更贴近学生生活,尽量避免使用学生难以理解的技术术语使教材更具实用性和可读性。

本书共分理论知识和竞技运动两篇,理论知识篇主要介绍了学校体育、奥林匹克运动、体育保健与康复和体质健康测评等相关知识;竞技运动篇主要介绍了七种球类运动、游泳运动、塑身运动、太极拳与格斗运动和体育休闲及冬季项目的起源与发展、特点与健身价值、基本技术与战术和竞赛规则等相关知识。希望能达到增强大学生体育知识和对运动项目的理解以及提高自我运动能力的目的。

本教程由杨颂任主编,郭金丰、于德生、连洋任副主编。全书共十四章,由杨颂与连洋整理、统编。各章内容编写主要负责的是:第一章、第二章、第三章、第四章由连洋负责;第五章由郭金丰负责;第六章由姚广军负责;第七章由于德生负责;第八章由刘巍负责;第九章由杨颂、辛伟、徐威、李慧、王帅、王国胜、朱成负责;第十章由柳艳玲、陈鞠、程瑞辉、葛鸿、孙继勇、国梁、王平负责;第十一章由魏丽辉、姜波负责;第十二章由黄明、徐强、牛晓暹、梁显辉负责;第十三章由王洋、肖琳琳、王亮负责;第十四章由唐云松、陈宝海负责。

随着学校体育教学的不断发展,在教材使用过程中,必然会出现一些新的问题与不足,我们会不断地去研究,在了解学生使用和实践的基础上积极地改进。最后敬请有关专家学者给我们提出宝贵的意见与建议。由于参加编写人员水平有限以及时间仓促,书中难免有错漏之处,也恳请广大师生批评指正。在本书的编写过程中,我们参考与借鉴了一些其他教材的内容与资料,借鉴了一些专家、学者的研究成果,在这里一并表示谢意。

目 录

理论知识篇

第一章 大学体育概述	3
第一节 体育的概念、形成与发展	3
第二节 体育的本质和功能	5
第三节 大学体育的地位和目的任务	10
第四节 大学体育改革与教育的发展	13
第二章 体育锻炼与身心健康	15
第一节 体育锻炼与身体健康	15
第二节 体育锻炼与心理健康	16
第三节 体育锻炼与健康的生活方式	18
第四节 体育锻炼与社会适应能力	22
第五节 体育锻炼对健康的积极影响	24
第三章 体育保健与康复	30
第一节 体育锻炼卫生常识	30
第二节 体育锻炼的原则和方法	31
第三节 体育锻炼与营养	56
第四节 运动损伤的预防与处理	58
第五节 运动性疾病的预防与处理	63
第四章 奥林匹克运动	65
第一节 奥林匹克运动的起源与发展	65
第二节 现代奥林匹克运动的基本思想	69
第三节 奥林匹克运动的组织和活动	71
第四节 中国参与奥林匹克运动概况	72
第五章 终身体育	75
第一节 终身体育的概念	75
第二节 终身体育与学校体育	75
第六章 体质健康与自我评价	77
第一节 体质的定义	77
第二节 体质健康的评价标准	77

第三节	《国家学生体质健康标准》的特点及评价内容	78
第四节	《国家学生体质健康标准》的测试方法及注意事项	85
第七章	冬季体育锻炼	88
第一节	冬季体育锻炼对身体的作用	88
第二节	冬季体育锻炼的内容和方法	88
第三节	冬季体育锻炼预防措施与自我监督	90
第八章	体育休闲与体育欣赏	92
第一节	体育休闲与现代人生活	92
第二节	体育欣赏	97
第三节	快乐体育	102

竞技运动篇

第九章	球类运动	109
第一节	足球	109
第二节	篮球	122
第三节	排球	142
第四节	乒乓球	161
第五节	羽毛球	175
第六节	网球	186
第七节	手球	199
第十章	塑身运动	206
第一节	形体	206
第二节	健美操	228
第三节	体育舞蹈	251
第四节	街舞	257
第五节	瑜伽	261
第六节	爵士舞	277
第七节	健美	283
第十一章	游泳运动	299
第一节	游泳运动概述	299
第二节	游泳的卫生知识与救护	300
第三节	游泳运动的基本技术与教学方法	301
第十二章	太极拳与格斗运动	333
第一节	太极拳	333
第二节	拳击	362
第三节	跆拳道	376

第四节 散打 382

 第五节 青年长拳 391

第十三章 休闲体育运动 405

 第一节 速度轮滑 405

 第二节 台球 419

 第三节 击剑 428

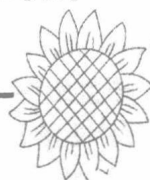
第十四章 冬季项目 437

 第一节 速度滑冰 437

 第二节 高山滑雪 443

参考文献 470

理论知识篇



第一章 大学体育概述

第一节 体育的概念、形成与发展

一、体育的概念

体育的广义概念为体育运动。它是为了人类自身和社会交际的需要,以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化为目的的一种有组织、有意识的身体活动和社会活动。它是社会文化教育的组成部分,其发展受一定的社会政治和经济制约,也为一定的社会政治和经济服务。

体育的狭义概念为体育教育。它是与德育、智育、美育相结合的教育的一部分;它向学生传授体育知识、技术和方法,促进学生身体的全面发展,增强体质,是一个有目的、有计划、有组织的培养道德意识的教育过程。

我们要充分认识什么是体育,就必须清晰地了解体育的起源、形成和发展,历史地、全面地进行剖析,才能对体育有较深的理解。体育既受制于政治,又受制于经济,同时各种社会的意识形态也给体育的发展以巨大的作用。除此之外,还有军事、宗教、舞蹈、艺术、医疗保健等,尤其是科学技术,对体育有不可忽视的影响。因此,我们应把历史作为理解体育的线索。

二、体育的产生和发展

人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的根本动力。在原始社会,原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而跋山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙,为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然,现代人的走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动,都是原始人求生存所必需的基本技能。到了原始社会后期,随着生产力的发展,因掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁,需要改善生产工具和狩猎技术,使之成为谋生手段且世代相传,同时人们还意识到必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力,于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法,这就是体育的萌芽——原始体育。

体育的萌芽还孕育在原始的崇拜活动中。在原始社会,人们往往想通过预演劳动过程而使其后的实际劳动取得成功。如:狩猎前演示狩猎活动,希望通过杀死或制服假扮的野兽而使其后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示,既是舞蹈的萌芽,又是体育的萌芽。此



外,原始人在祭祀活动中,要做各种困难、复杂的姿势,如:以鹰为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿态。这种演示,同样也是艺术、体育的萌芽。在这些原始崇拜的活动中,其佼佼者受到众人的拥护而成为活动的带领者并拥有尊贵的社会地位,他们为了保护其地位,在活动中不断展示出一般人难以做出的舞姿和动作,或者能以惊人的体力长时间连续舞蹈、跳跃,又或者能忍受火烧、刀刺。这些原始活动使人们展开了体力、体能的竞赛,为了在竞赛中获胜,人们努力培养、锻炼自己的体力和体能。

随着社会生产力的发展,到奴隶制社会初期,战争开始频繁。生存还是死亡,做征服者还是臣民、奴隶,就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者,就必须在竞争中取胜。因此,培养造就强壮机敏的身体,甚至超常的体力,就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建优良体魄的要求,并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人,为了使男子有健壮、敏捷的体质,从7岁开始集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、投掷标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体、培养合格的武士。为了让女性生出健壮的婴儿,斯巴达人要求青年女子参加各种身体锻炼,他们相信,健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见,斯巴达人已经自觉地造就社会和战争所需要的体质,这鲜明地体现了古代体育的精神。

随着社会生产方式向高度专业化和高科技方向发展,从事脑力劳动的知识分子日益增多。脑力劳动,就是用大脑,而不是用手、脚及身体的力量去工作,如果按照“用进废退”的法则来解释,未来的劳动者将是有着越来越大的脑袋和四肢瘦弱细小的“恐龙人”。生产的高度发展以及现代化的生活方式,也向人们发出了警告。如果现代人将生活中的各种费力事都让机器“奴隶”去干:洗衣用洗衣机;洗碗用洗碗机;登楼不用费劲,有电梯;出门就乘车……人类则成了机器的寄生虫。再加上生活富裕,人们每天从饮食中摄入的营养大大超过消耗,于是胖子日益增多,患心血管疾病的人大大增加。

人类就这样依赖于生活条件而衰退下去吗?不!人有独立的意识,有自我创造的能力,将按照“美的规律”来建造和改善自己的身体。人们决心克服“文明病”,制止肥胖症。于是“生命在于运动”的口号响遍了全球;广场舞风靡了中国的大中小城市;各种健美操、减肥运动成了人们讨论的话题;还有的人自找苦吃,有汽车不乘,徒步旅行,大道不走,专去爬山;假日不在家里歇着,而是气喘吁吁地参加什么万人马拉松赛……总之,随着物质产品的丰富和生活闲暇时间的增多,体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分。

三、体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容,它的发展并不孤立,是人类本身和社会交际的需要。生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,又为体育的发展提供了良好的条件,使体育从发展之初到现在形成了为大家所重视的现代体育,所以它被人们公认为文明的窗口,科学和进步的标志。体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。



（一）学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。它按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高学生身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体全面发展的高素质人才。

（二）竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求,同时是人的智能、运动才能的极端表现形式。由于竞技体育极富观赏性,极具感染力又易传播,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

（三）群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它的对象主要为一般民众,其中包括男女老幼及伤残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项体育活动。它作为学校体育的副产品,可使人们的体育生涯得以延伸。

第二节 体育的本质和功能

一、体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,其本质的特点就是以身体锻炼为手段,增强体质,促进人的全面发展,为社会交往服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济因素制约,并为其服务。

体育具有自然和社会的两重属性,自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。体育理论界对体育的社会属性功能有以下几种观点:第一,认为体育是社会的上层建筑;第二,认为体育是生产力,具有促进劳动力再生产的职能;第三,认为体育具有上层建筑和生产力的双重属性;第四,认为体育是一种社会实践活动。总之,体育是社会文化教育的重要组成部分。

二、体育的功能

体育之所以能够存在和发展,取决于体育本身的特点和社会的需要。体育的功能可以归纳为:健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能、政治功能和经济功能等。



(一) 健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育具有健身功能。

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷

大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令都是由大脑发出的。大脑的质量约只占人体重的2%,但它所需要的氧量,却要由心脏总输出血量的20%来供应,比肌肉工作时所需血量多15~20倍。脑力劳动者长时间伏案工作,其机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下,腹腔器官以及下肢部分血液停滞。长时间脑力劳动会感到头昏脑涨,就是由于大脑供血不足、缺氧所致。

参加体育运动,特别是到空气新鲜的大自然中去活动,可以改善大脑的供血情况,促进大脑皮层的兴奋性和抑制性,使兴奋和抑制更加集中,神经功能的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,使大脑的综合分析能力加强,整个机体的工作能力也随之得到提高。

2. 体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动能力

所谓生长,是指由于细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化,它是人体量变的过程;而发育则是有机体各器官系统的结构逐渐完善,机能逐渐成熟的过程。

骨骼是人体的支架。骨骼的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有着直接影响。骨骼的生长是软骨不断增生和骨化的结果,体育运动能刺激软骨的增生,从而促进骨骼的生长。同时,经常参加体育运动,还能使骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折的能力增强。实验证明,普通人的股骨,只要承受300 kg的压力就会折断,而一个经常从事体育运动的运动员的股骨,可以承受350 kg的压力而不断。

人体的任何运动都是通过肌肉收缩完成的,而肌肉本身又是体现人体外形美的重要方面,发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。经常从事体育运动,可以改善血液供应状态,增加肌肉的营养物质特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。一般人的肌肉质量只占体重的40%左右,而运动员的肌肉质量可占体重的45%~50%。同时,运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

3. 体育运动能促进人体内脏器官的改善和机能的提高

体育运动能使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善,使主管这些系统机能的器官——心、肺等在结构上发生变化。经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌力增强,心壁增厚,心腔容积增大。在机能上,每搏输出量增加,心搏频率就会减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度就会加大。

4. 体育运动能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力

从事体育运动能使人心情舒畅、精神愉快,调节人们某些不健康的情绪和心理,如意志



消沉或情绪沮丧。美国一位心理学家德里斯考曾对跑步进行过实验,他发现跑步能成功地减轻大学生在考试期间的忧虑情绪。他还发现有紧张烦躁情绪的学生,只要散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。

5. 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿

生物体从胚胎、生长、发育、成熟,直到衰老、死亡,这是一个不可逆的客观规律,任何人都不可避免地要受这一规律的制约。但人体的发展变化可以向不同方向演变,在有利的条件(生活方式科学、合理)下可以推迟衰老,健康长寿;在不利的条件下,人的体质衰退较快,甚至未老先衰。有研究证实,每天坚持跑步 10 分钟的人,较之不常运动的人心脏机能年轻 20 年。

总之,体育运动的健身功能已得到科学的证明。经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体形健美,姿态端正,动作矫健;使中年人身体健康,精力旺盛;使老年人延缓老化过程,健康长寿。当然,在提高全民族健康水平方面,体育并不是万能的,必须与其他措施,如营养、医药、卫生等相互配合,才能培养出更加完美、更加适应现代化社会需要的人。

(二) 娱乐功能

每个人都面临着如何安排余暇生活这个社会问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的劳动之后获得休息,还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。

体育运动由于它技术的精确性、造型的艺术性、配合的默契性和易接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。我们称此为体育运动的娱乐功能。

(三) 促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,是指由生物意义上的人变成社会体系中的人的过程。人刚出生时,只是一个生物意义上的人,要成长为一个社会体系中的人,一个社会群体所需要的人,就必须学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他们的期待,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所要求具备的知识、技能、态度、情感和行为。

在人的整个社会化过程中,体育运动有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是不可缺少的。

1. 教导基本生活技能

科学证明,人刚出生时的本能比其他动物缺乏,适应环境的能力差,连最简单的坐、立、走都不会(许多动物刚出生就会走),这些基本的生活技能都要靠后天学习来获得。体育运动是培养这些技能的主要手段。

如由医护人员给婴儿做被动体操,可算是人出生后最初的体育活动了,它既是一个发展身体的过程,也是为了掌握基本生活技能打基础的教育过程。对于幼儿来说,体育游戏更是他们生活中的一个主要活动内容,游戏能促进儿童的生长发育,增强他们的身体素质,儿童在游戏中可以学会走、跑、跳、攀登、爬越、搬运等最基本的生活技能,提高他们的生活能力。



2. 传授文化科学知识

在青少年需要学习的文化知识中,有关身体健康和体育运动的知识是重要的一部分,这些知识是青少年学会合理、健康生活方式的前提条件。在人们的社会化过程中,有必要在童年时期就让他们懂得什么才叫健康的生活,学会有益的休息方法,并且通过传授这些知识不断地发展他们的精神需要,培养他们享受人类所创造的文化财富的能力。事实上,只要我们稍加注意就会发现,不论在幼儿园、家庭或是学校,通过体育促进人的社会化的活动无所不在,无时不有。从保育员给孩子讲正确的坐姿,到小伙伴们一起争论足球比赛的规则,再到大学体育教师给学生剖析“ $8-1>8$ ”的哲理(8小时工作时间减1小时用于体育锻炼,大于纯8小时工作的效率),都是人的社会化所需要的知识。

3. 培养社会规范,发展人际关系

体育运动本身是一个有章可循、有一定约束力的社会活动,又是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接教育、监督下有组织地进行的,这对培养青年一代遵守社会规范具有强化作用。

再者,体育运动是一个社会互动的过程。在体育活动中,特别是在对抗的竞赛中,个人之间、集体之间会不时地经受思想品德和意志品质的考验。如长跑到了疲劳“极点”时,是坚持下去还是半途而废?对方发生侵人犯规时,是毫不计较还是“以牙还牙”?集体配合不够默契导致比赛失利时,是互相鼓励还是互相抱怨?这些都是自我教育或接受教育的良好契机,是学会处理人际关系,养成遵守社会规范的一种强化过程。

4. 社会情感功能

社会情感功能与人的社会心理稳定性直接相关。所谓心理稳定性,是指人的心理与社会相一致,或者说人的社会心理平衡。在正常情况下,社会群体内的个人需要基本一致,以这些需要为原动力,可以推动人们努力工作,遵守社会规范,为社会做贡献。但是,有时却由于种种原因,如个人犯了错误、亲属的死亡、天灾人祸的打击等,会导致一些人心理失衡,甚至连正常的个人需要也会被抑制而产生变态心理。

体育竞赛之所以引起人们的广泛关注,就在于它包含着不可预知的竞赛结果,而人们往往对于这些不可预知的结果寄予莫大的期望。运动竞赛常常是在“反败为胜,力挽狂澜”“千钧一发”“一泻千里”等震撼人心的情境中,使人们的期望在短时间内得到满足,这种情境使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,从而调整失去平衡的心理。因此,西方社会学家把体育运动看成是社会的“安全阀”和“出气孔”,甚至专门设置“运动消气中心”,供人们去发泄自己的怨愤,以调整失去平衡的心理。当然,体育运动的社会情感功能的另一个侧面是,它也可能引起泄气、颓丧、气愤等,赛场闹事就是这样一些情感的发泄。

体育运动的社会情感功能的确是其他社会活动所不能比拟的。一些重大的国际比赛,往往是100多个国家和地区实况转播,观众达20多亿。相比之下,其他任何文学、艺术、娱乐形式,任何世界名曲、名剧,都不可能在同一时间拥有如此多的观赏者。体育运动独具一格的生动性特点,可以使人们在身体活动的实际体验中,对自己的健康、生活和未来充满信心,从而使整个民族朝气蓬勃、生机盎然。在调节社会心理平衡方面,体育运动是一个卓有



成效的重要手段。

(五) 教育功能

马克思主义把体育视为教育的一部分,认为体育是培养全面发展的人的一个重要方面,这也是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育竞赛具有群众性、国际性、技术性和礼仪性等特点,所以能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会的一致。体育竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,扩大了国与国之间的竞争,使这种竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。如在国际比赛中,运动员按规定必须佩戴所代表国家的鲜明标志,竞赛规程又规定比赛结束颁奖时,要奏国歌、升国旗,这就更增加了体育运动竞赛的国家意识。一场重大的国际比赛,能引起世界各国瞩目,获胜的国家往往出现倾城出动、举国狂欢的景象。特别是随着全国性、国际性通信网络的形成,体育运动更成了一种富于感染、易于传播的精神力量,人们可以通过电视直接看到万里以外比赛的实况,恰如身临其境,这就使体育运动与人民生活更息息相关。由此可见,体育运动的教育作用是非常广泛、非常深刻的。

(六) 政治功能

体育的政治功能是客观存在的,主要表现在以下几个方面。

1. 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神

国际体育竞赛不仅是国与国体育运动实力竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口,因此比赛的胜负关系到国家的荣誉。如果获胜,能提高国家的威望;如果失败,也往往令人感到消沉。因此,世界各国无不重视体育运动的政治意义。

2. 为外交服务

由于体育可以超越世界上各种语言和文化的障碍而进行,所以人们把体育看作是一种为外交活动服务的文化交流工具。但有时由于体育与政治之间微妙的关系,体育运动会被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。

3. 促进国内政治一体化

所谓一体化,就是使人同集体达到和谐的联合,化为一体。这个集体小至一个班、一个队,大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

体育运动有一种内聚力,可以增强一个团体的向心力,促进团结。体育运动是联合各民族的纽带,是沟通各阶层、各党派、各团体之间关系的桥梁,是促进国家统一的催化剂。

(七) 经济功能

体育运动的经济功能在改革开放的今天,已被越来越多的人所理解和接受。当前在国际上,一些经济发达的国家非常注重发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量应急补助;意大利奥委会每年收入近10亿美元,不但不需要政府拨款,反而向政府交纳相当可观的税金。体育运动经济效益的实现主要有以下途径。