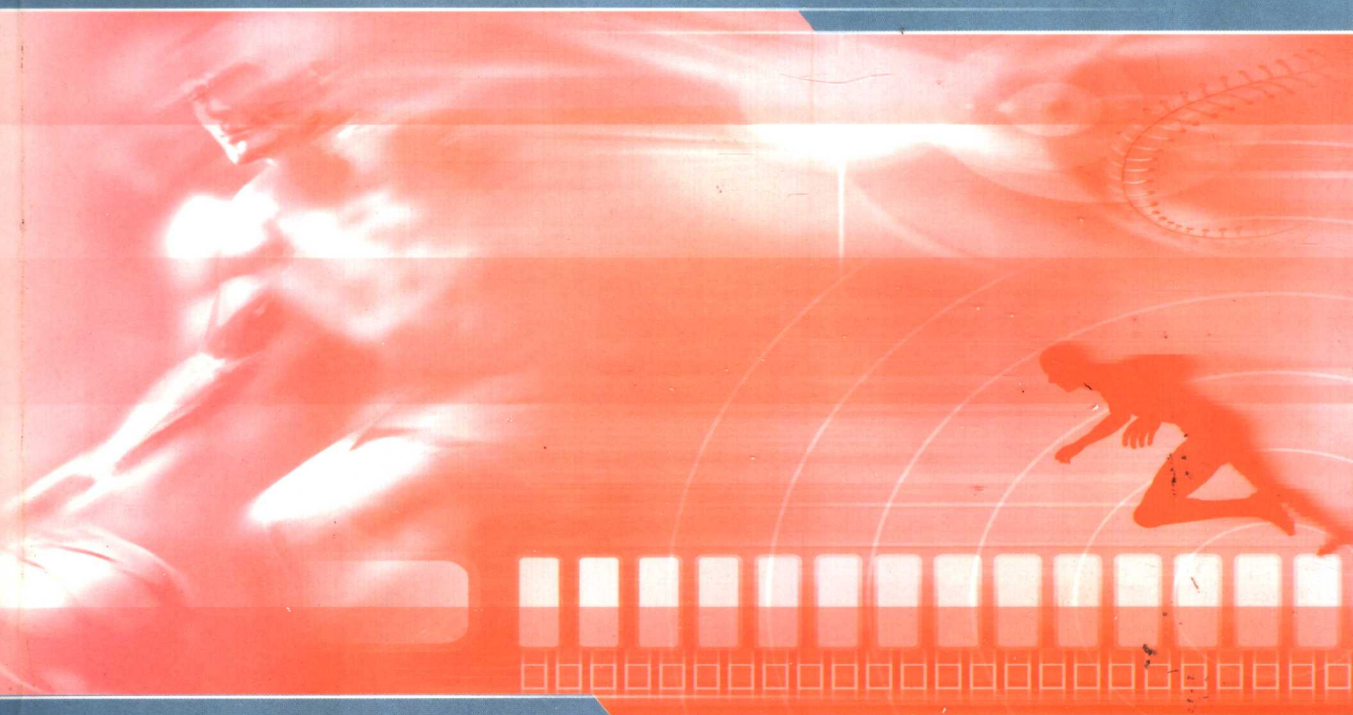




大学体育与健康

西北工业大学体育部 编

王家彬 虞荣安 主编

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是普通高等学校的体育课通用教材,全书分为理论篇和实践篇两大部分。其中理论篇由体育概述,大学生体育学习,体育锻炼与健康,体育锻炼的原则、方法、内容与效果评价、体育锻炼的卫生保健,体育锻炼与营养,康复保健体育,大学校园体育文化等八章组成;实践篇由田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、健美操与健美、中国式摔跤与跆拳道、网球与藤球、游泳、体育舞蹈、攀岩运动等十三章组成。本书在体系上较原来的《大学体育》一书更为丰富,在诸多方面进行了更为系统、全面的论述。特别是在体育理论指导方面增加了有关运动营养的章节,在运动实践技能方面增加了健美、中国式摔跤、跆拳道、藤球、攀岩运动等章节,使教材内容更加符合新时期大学生的身心特点和健身需要,具有较高的实用性和参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/王家彬,虞荣安主编. —西安:西北工业大学出版社,2003.9

ISBN 7-5612-1691-2

I. 大… II. ①王… ②虞… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073709 号

出版发行:西北工业大学出版社

通讯地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072 电话:(029) 8493844

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西天元印务有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:29.125

字 数:713 千字

版 次:2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4 100 册

定 价:32.00 元

大学体育与健康

编 委 会

主 编	王家彬	虞荣安					
副主编	苟定邦	王 成	杭兰平				
编 委	马忠义	马 斌	王 成	王 轲	王建梅	王家彬	
	孙 莉	丛日旻	李勇杰	朱 进	杨 波	杨 恒	
	张 衡	宋 健	孟保安	杭兰平	陈俊梅	苑小毅	
	林 丽	苟定邦	郑莉莉	赵夏娣	郭三省	郭 光	
	聂东风	梁 斌	董 林	童 华	程 刚	虞荣安	
	甄志强	魏 炜					

前言

为全面贯彻落实党的教育方针,牢固树立“健康第一”的教育观念,促进大学生德、智、体、美的全面发展,根据中共中央、国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,依照《学生体质健康标准》,从普通高校大学生对体育需求的实际出发,我们尝试编写了《大学体育与健康》。在编写中,我们借鉴了教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定教材的编写经验,汲取本学科目前国内外先进的研究成果,在原《大学体育》的基础上,我们对内容进行了较大幅度的增删。理论篇增加了体育锻炼与营养一章内容,通过学习,学生可以懂得许多有关健康和营养的知识,了解体育锻炼、营养与健康的关系,掌握科学锻炼的方法。实践篇增加了中国式摔跤、跆拳道、攀岩、自卫防身术、健美等内容。在内容的选择上更加实际,便于指导普通高校体育教学、训练和大众体育活动。

本教材主要用于普通高校不同学制的公共体育课。我们希望所有学生都通读这本教材,因为书中的许多理论和方法无疑对你现在或将来的健康都具有直接的帮助。要说明的是,本教材也可作为体育教育专业的教学参考用书、继续教育(网络教育)的教材以及人民群众的健身和健康指导书。

参加编写理论篇的有:赵夏娣、王家彬(第一章),苟定邦(第二章、第七章),杭兰平、王建梅(第三章),梁斌、聂东风(第四章),杭兰平(第五章),王成、虞荣安(第六章),王家彬、张衡(第八章)。

参加编写实践篇的有:董林、董华、朱进、马斌(田径),杭兰平、郑莉莉(篮球),王成、林丽(排球),魏炜、杨波(足球),虞荣安、孙莉(乒乓球),杨恒、李勇杰(羽毛球),陈俊梅、郭三省(武术),苑小毅、郭光(健美操),丛日旻(健美),马忠义(中国式摔跤),宋健(跆拳道),杨恒(网球),杨波(藤球),孟保安(游泳),王轲(体育舞蹈),甄志强、程刚(攀岩)。

在本教材的编写过程中,我们体育部各项目负责人集中了大家的智慧,参考、引用了本学科和相关学科的有关研究成果。我们对在书中直接或间接引用的理论和方法的原创者表示最诚挚的谢意!特别是在本教材的整体框架结构等方面,我们得到了西安体育学院戴三育教授的具体指导,在此表示最诚挚的谢意!此外,由于本教材主要用于公共体育课的教学,我们没有一一标明所有被引用者的姓名和论著的出处,在此表示歉意。限于时间和水平所限,书中的疏漏和不妥之处在所难免,敬请读者不吝指正。

《大学体育与健康》编委会

2003年7月

目 录

理 论 篇

第一章 体育概述.....	3
第一节 体育的概念与分类.....	3
第二节 体育的产生与发展.....	4
第三节 体育的功能.....	7
第二章 大学生体育学习	12
第一节 体育学习的概念及其过程特征	12
第二节 体育学习原理	12
第三节 体育学习内容	14
第四节 体育学习方法	16
第三章 体育锻炼与健康	19
第一节 体育锻炼概述	19
第二节 体质与健康的概念	20
第三节 体育锻炼对人的作用	27
第四章 体育锻炼的原则、方法、内容与效果评价	34
第一节 体育锻炼的原则	34
第二节 体育锻炼的内容与方法	36
第三节 体育锻炼效果的评价	37
第五章 体育锻炼的卫生保健	44
第一节 运动卫生	44
第二节 运动中常见的生理反应和疾病	49

第三节 常见的运动损伤 53
 第四节 女子体育锻炼的卫生 62
 第六章 体育锻炼与营养 64
 第一节 基础营养 64
 第二节 健康膳食指导 66
 第三节 健身与特殊营养 68
 第四节 体育锻炼、营养与体重的控制..... 70
 第五节 营养与疾病 71
 第六节 热门话题 77
 第七章 康复保健体育 80
 第一节 康复保健体育概述 80
 第二节 康复保健体育的分类与运动处方 80
 第八章 校园体育 88
 第一节 校园体育竞赛 88
 第二节 校园体育竞赛活动的组织方法 90
 第三节 学校体育文化节的组织与开展 94

实 践 篇

第九章 田径 99
 第一节 田径运动概述 99
 第二节 短跑..... 101
 第三节 接力跑..... 106
 第四节 中长跑..... 109
 第五节 跨栏跑..... 112
 第六节 跳远..... 118
 第七节 跳高..... 121
 第八节 铅球..... 125
 第十章 篮球..... 128
 第一节 篮球运动概述..... 128
 第二节 篮球技术..... 134

第三节	篮球战术·····	153
第四节	篮球竞赛规则与裁判法简介·····	162
第十一章	排球·····	167
第一节	排球运动概述·····	167
第二节	排球基本技术·····	168
第三节	排球基本战术·····	182
第四节	排球竞赛规则与裁判法简介·····	189
第五节	软式排球·····	193
第六节	沙滩排球·····	199
第七节	其他形式的排球运动·····	201
第十二章	足球·····	204
第一节	足球运动概述·····	204
第二节	足球基本技术·····	205
第三节	足球基本战术·····	219
第四节	足球专项身体素质练习·····	226
第五节	足球竞赛规则与裁判法简介·····	228
第十三章	乒乓球·····	233
第一节	乒乓球运动概述·····	233
第二节	乒乓球基本技术·····	234
第三节	乒乓球基本战术·····	249
第四节	乒乓球规则简介·····	251
第十四章	羽毛球·····	254
第一节	羽毛球运动概述·····	254
第二节	羽毛球运动基本理论·····	255
第三节	羽毛球运动基本技术·····	259
第四节	羽毛球运动基本战术·····	270
第五节	羽毛球运动竞赛规则简介·····	271
第十五章	武术运动·····	274
第一节	武术·····	274
第二节	自卫防身术·····	310

第十六章 健美操与健美	323
第一节 健美操.....	323
第二节 健美.....	335
第十七章 中国式摔跤与跆拳道	345
第一节 中国式摔跤.....	345
第二节 跆拳道.....	359
第十八章 网球与藤球	374
第一节 网球.....	374
第二节 藤球.....	386
第十九章 游泳	396
第一节 游泳运动概述.....	396
第二节 游泳基础技术教学方法.....	397
第三节 游泳专项技术教学方法.....	400
第二十章 体育舞蹈	414
第一节 体育舞蹈概述.....	414
第二节 体育舞蹈的场地与服装.....	416
第三节 体育舞蹈专业术语、身体旋转方位及舞步方向	416
第四节 体育舞蹈竞赛规则与裁判法简介.....	418
第五节 体育舞蹈教学介绍.....	419
第二十一章 攀岩	445
第一节 攀岩运动概述.....	445
第二节 攀岩运动技术.....	448
第三节 攀岩运动训练与保护.....	451
第四节 攀岩运动竞赛方法与规则简介.....	453
参考文献	456

理

论

篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与分类

一、体育的概念

科学的概念是人们对事物或现象本质的高度概括，一切科学都是由概念组成的理论体系，是反映事物本质属性的一种思维形式。

“体育 (Physical Education)” 一词是在 19 世纪 60 年代，由西方传入我国的，按其译意是指维持和发展与身体各种活动有关联的一种教育过程，即“身体教育”。随着社会进步与体育实践的发展，派生出体育教育、竞技体育和身体锻炼三个既有区别、又有联系的内容，并逐渐形成了与教育、文化相关联的新体系，原有“体育”一词已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技体育”和“身体锻炼”。

体育的概念随着社会的不断发展和人们对体育认识的深化而不断变化，根据中国体育发展的特点和规律，“体育”的概念是以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括体育教育、竞技体育和社会体育三方面的内容，受社会政治、经济的影响和制约，并为其服务。三者既有区别，又相互关联地构成一个整体。

二、体育的分类

(一) 体育教育

体育教育是学校教育的组成部分，是全民体育的基础，是国家“全民健身”的战略重点。按不同教育阶段、年龄、性别特征，通过体育教学、课外活动、课余训练和体育竞赛的不同组织形式，以发展身体、增强体质、增进健康为核心，着眼于学生将来“享受”和“发展”的需要；力求在满足个人体育兴趣的基础上，启发主动参与意识，讲究体育锻炼的科学性；提高体育欣赏水平，并与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程，使学生在德、智、体、美、劳几方面都得到全面发展，以适应 21 世纪开拓型人才对体质、精神和文化生活日益增长的需要。

(二) 竞技体育

竞技体育也称竞技运动，源于拉丁语 *cisport*，指“离开工作”进行游戏和娱乐运动。随着社会的发展，竞争因素的介入，竞技运动已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理、智力和运动才能等方面的综合潜力，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。

竞技体育广泛采用科学的训练方法和手段以实现最大限度开发人竞技运动的能力，探索人类运动的极限。体育竞赛具有对抗性、惊险性、艺术性、胜负变化的戏剧性，极具吸引力、感染力和易于传播的精神力量，对丰富社会文化生活，振奋民族精神，促进世界和平与友谊

有着特殊的教育作用。在现代奥林匹克运动下,国际比赛的项目已有 50 多项,并设有相应的国际组织与单项体育协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”的原则。然而,随着竞技体育商业化的冲击,运动员滥用兴奋剂、靠金钱等手段操纵和控制比赛的现象也频频出现。如 1998 年 7 月至 1999 年元月持续半年之久的 NBA 劳资大战、“98”环法自行车赛集体服用兴奋剂,盐湖城申奥丑闻等,给正在发展的竞技体育蒙上了阴影。在国内赛场上,无论是甲 A 还是甲 B,绿茵场上传来打击“黑哨”、假球的吼声不绝于耳,这些有悖于奥林匹克精神和“公平竞赛”原则的现象和行为,无疑使竞技体育的发展受到严峻的考验。

(三) 社会体育

社会体育也称大众体育,是指以健身医疗、康复、休闲、娱乐为目的的体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于国家经济的繁荣,生活水平的提高,余暇时间的增多及社会环境的安定。近年来,中国经济飞速发展,人民生活水平正在步入小康,尤其是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识更有所增强,社会体育也随之蓬勃兴起。人们以发展兴趣、培养审美能力、讲求自我锻炼效果为目的,内容多样、形式灵活的各种运动单项协会和体育俱乐部、健身娱乐中心也竞相开办,吸引了大批体育爱好者,使体育人口年龄界面扩大,人数增加,从而使我国社会体育进入新的发展时期。

综上所述,体育教育、竞技体育、社会体育三者之间既有区别,又相互联系,构成了一个整体。竞技体育建立在体育教育、社会体育的基础上,有了广泛的群众体育基础,才能有我国竞技体育的飞速发展。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

“需要”是促进人类活动的原动力,任何社会现象和生命现象,无不以社会需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。人类为了生存需要创造了体育,又在满足个人、社会需求的同时,使体育得到了发展。

由于人的自然属性所决定,生存需要作为人的主体需要,它受自然规律和人体的生理规律所支配。“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”,就是对这种需要的形象化描述。原始人迫于谋生的需要,为了抵御自然侵袭而跋涉迁徙;为安全防卫,具备灵活躲闪、攀爬、相持、耐久的自卫能力,于是在重复这些活动时,发展了走、跑、跳、投、攀、爬和涉水等身体基本活动能力,从而表现出体育最初形态的身体活动,成为原始体育在求生本能活动中得到萌生的基础。

原始社会后期,人类在长期的生产和生活实践中,随着自然知识与社会知识的不断积累,为了发展生产力,保证血亲生存、掠夺财产和应付部落间的冲突,人类需要智力与体力的提高,因而,以语言为媒介的技能传授和身体操练,逐渐从单纯的劳动中抽象出来,演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。体育成为原始教育的主要内容和手段,这些经过原始教育提炼和改进后的身体运动,在维持生存的基础上增加了强身手段,使之通过各种身

体效能和活动技巧的训练,学习和掌握生存本领,提高了适应能力,为人类生存提供了新的保证。

生存需要产生了体育,而推动体育发展的动力,却主要来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。

随着物质生存条件的改变和生活领域的不断扩大,原始人的语言、意识、情感、理性等社会文化的产生,人类生存需要的功利因素减弱,并趋于向社会方面转移,表现出对文化、精神生活的追求与渴望。原始人为了表达狩猎成功后浓厚的喜悦,对自然崇拜,对祖先祭祀以及抒发内心情感,开展了体育舞蹈,通过游戏方式进行娱乐,这些高于生活技能、模仿劳动和生活动作的舞蹈、游戏活动,以体育的方式出现并改变了原始的单纯以求生为目的的活动方式。伴随着宗教的产生,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过祭祀活动而开展的舞蹈、角力和竞技运动,都对体育产生了积极的影响。古代奥林匹克运动会就是由祭祀中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

综上所述,体育是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励而产生的一种社会实践活动,并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展,而逐渐发展完善起来的,并在人与人类社会的发展中起到了积极的促进作用。

二、体育的发展

体育的发展首先表现在古代希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想的繁荣。当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图第一个在理论上论证了体育、德育、智育的关系,主张国家应负责对儿童进行公共教育,使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展,这使古希腊体育优良传统在奴隶制民主教育与全民发展教育中初露端倪。尤其是古希腊城邦之间的军事交战,更加促进了希腊人对体育的重视。最典型的是斯巴达,在尚武精神的教育下,斯巴达人身体强壮,刻苦耐劳,勇敢善战,认为“人民的身体,青年的胸膛,便是我们的国防”,由此而保留了斯巴达人在古代奥运会上百年的垄断地位。

中世纪的欧洲进入了黑暗的封建社会阶段,由于教会主权的统治,经济文化落后,哲学思想和教育思想受宗教的禁锢,认为“身体卑下,精神高尚”,除了在贵族学校的骑士教育中施以体育外,在一般的教会学校则没有发展体能的计划,被称为“没有体育的教育”,致使民族体质衰落,使体育从古希腊的繁荣奴隶制体育倒退。到了14,15世纪,源于意大利的文艺复兴运动,在哲学思想方面,提倡人文主义,反对禁欲主义;在教育方面,重视儿童的身体教育,主张读书与运动相结合,继承了古希腊体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图关于开设体育操的主张,为体育的发展开辟了道路。文艺复兴后,英国哲学家、教育家洛克强调指出:“健全的精神寓于健全的身体。”明确把体育、德育和智育作为教育的构成,第一个倡导了“三育”学说。18世纪法国启蒙思想家、教育家、文学家卢俊提出了“体育是个人的童年整个发展过程的一部分”。强调以体育为主与直接熟悉自然的方式学习,由此兴起风行一时的“自然主义”实用主义教育学论和体育学说,在文艺复兴和启蒙教育的影响下,逐渐使中世纪对身体的鄙视和体育的否定得以纠正,古希腊的体育运动得以复苏。

19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,许多国家遭受战争的屈辱,认识到身体训练对服兵役的重要性,出于强国强民的需要,迫使各国对体育不断重视。因而,相继出现了德国“体操之父”古茨姆斯、瑞典的林德福尔斯等体操

领袖，他们的体操理论和体育实践，推动了本国体育的发展，并流传欧、亚、美各洲，成为世界体育的共同财富。当欧洲各国纷纷仿效和发展德国和瑞典体操运动时，英国以最早实现工业革命、并以海军立国的独特社会背景和自然条件，兴起了符合民族特点的户外活动，即娱乐及竞技运动，其形式丰富多彩，有射箭、羽毛球、板羽球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑冰、滑雪等。他们认为肌肉锻炼方面，竞技运动与户外运动更优于体操运动，随着英国殖民扩张与各国仿效，英国的户外运动与竞赛娱乐项目在美国、欧洲乃至世界各国得以传播。

当今世界上最具影响力的就是奥林匹克运动会，她是希腊人民的伟大创举，也是人类文明与进步的巨大文化源泉。公元前776年在人民渴望和平与自由生活的要求下，在奥林匹克“宙斯神”庙前举办祭祀活动和第1届古代奥林匹克运动会。以后每隔4年举行一届，共举行了293届。每届古代奥运会均在能容纳五万观众的奥林匹亚运动场举行，由最初短跑一项比赛，逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、五项全能（赛跑、跳远、标枪、铁饼和角力）、拳击、赛马、赛车等运动项目。古代奥运会有力地促进了体育的交流和发展，给人类文化生活增添了绚丽的色彩，被认为是人类力量与精神和谐统一的源泉。

由于罗马帝国入侵希腊，4世纪末基督教在希腊升为国教，公元394年，笃信基督教的罗马皇帝狄奥多西一世，以异教罪名废止了古奥运会；公元486年狄奥多西二世，又下令烧毁奥林匹亚大部分建筑设施，又加上公元551—552年发生的两次强烈地震，奥林匹亚宙斯神庙这具有1000多年历史的西方文明就被人祸与天灾彻底埋葬。

沉睡了1000多年之后，被誉为“现代奥林匹克之父”的法国社会活动家、历史学家和教育家皮埃尔·顾拜旦，向世界各国提出恢复奥运会的倡议，经过他多方奔走和积极斡旋，1894年6月23日在法国巴黎召开了恢复奥运会的代表大会，会上成立了国际奥林匹克委员会，希腊诗人维克拉斯为第一任主席，顾拜旦为秘书长，并决定1896年4月在希腊雅典举行第1届现代奥林匹克运动会。

现代奥运会是声望最高，最庄重，最具有权威，最隆重的国际体育盛会，也是比赛规模最大，水平最高和影响最深远的综合性运动会。她以“团结，和平，友谊”为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好、和平的世界。

现代奥运会至今已有百年历史。虽经历许多坎坷，但仍然发展成为当今全世界人民最热爱与关注的体育文化活动，随着社会的发展与进步，奥林匹克的五环旗下展示在世人面前的将是她更加辉煌壮观、更加美好圣洁的景象，这也是她永恒的魅力。

纵观体育发展的历史，她在漫长的历史长河中，是人类怀着对体育的无限向往，去追求，去创造。她萌生于原始社会，形成于古代，发展于近代，完善于现代，经过了从无到有，从无意识到有意识，从简单到复杂，从封闭到开放，伴随着人类从过去走向未来，这是社会发展的必然，也是体育发展的必然。

21世纪的到来，世界将发生巨大的变化，其变化的主要特征是：新的科学技术大量涌现，工业化进入一个新的发展阶段，全球性通讯网络的建立把世界连成一个整体，人们对未来驾驭的能力不断增强，社会价值观体系呈现多样化，人类面临自然环境和生存环境的破坏，等等，使体育不可避免地将发生深刻的变化，呈现出新时代新的发展特点。

（一） 竞技体育国际化

体育作为现代社会最受欢迎的文化现象之一，正以前所未有的速度朝着国际化迈进，它

不受国家、地区、种族、文化的限制，把不同的国家和民族连结在一起，体育文化和情感的交流，友谊与和平的传播，使竞技体育国际性得以最好发挥，资源共享使越来越多体现民族文化特点的项目被纳入国际竞赛，由于广泛的国际比赛，体育科技交流的需要，世界各国朝着制定体育竞技规划的方向努力。许多世界性运动会期间举办体育科技大会，也成为惯例，最新的信息和科技成果推动着体育向着更加科学的轨道上迈进。

（二）现代体育的社会化

随着体育环境日益优越，人们更加具备了个性的自由与全面发展的条件，使活动内容多样化，娱乐性、轻巧性活动受人青睐，其目的是为了享受和追求愉快健康，“野外化”和“非场地化”可使人们暂时摆脱都市的喧闹，回归自然，发展人际关系，成为时尚的追求。由于人们对体育的普遍依赖，促进了全社会办体育的热情。体育与旅游等第三产业将会成为未来经济的支柱。

（三）现代体育更趋科学化

新的科学技术和理论为体育科学化提供了发展空间。人体科学、生物工程、遗传工程等各学科的理论相互渗透，为体育科学化提供了重要的理论根据。全民健身运动的兴起，促进了体育锻炼的科学研究，通过科学诊断，拟订了各种运动的医务监督方案，根据个人的身体情况安排身体锻炼的运动处方。现代体育已经告别纯真的年代，逐步走上科学化的轨道。

（四）学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”

随着体育功能的全面认识和开发，学校体育将不再局限于“健身”，而强调利用体育多功能的效应，以全面育人为宗旨。现代社会科学技术的突飞猛进所带来的生产力的迅速发展和社会变革，劳动者惟有强健的体质才能适应激烈的竞争、精神高度紧张和高强度工作的需要。学校体育是体育教育的基础。提高生活质量，建立科学、健康、文明的生活方式，培养现代人的体育意识，使学校体育的目的与学校教育的目的更趋一致，全面育人已经成为学校体育的基本指导思想。

（五）现代体育终身化

根据“超量恢复”的原理，运动对机体的刺激，每次都会产生作用痕迹，连续不断的刺激作用，会产生痕迹的积累，使人的形态结构和技能产生新的适应，在运动刺激的作用下体质不断增强。增强体质是长期锻炼的结果，只有养成良好的运动习惯，持之以恒地坚持锻炼，才能达到增强体质的目的。因此，在今后体育的发展中，家庭、学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育—学校体育—社会体育相连贯的新体系，将伴随人的一生。

第三节 体育的功能

一、健身功能

“健身”功能是体育最本质的功能。以身体练习为基本手段，给予身体各器官、系统一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应，从而促进健康，增强体质。

（一）体育对促进健康的作用

《世界卫生组织宪章》所述“健康应在精神上、身体上以及与社会上保持健全的状态”。

这种观点的提出,标志着健康不仅是没有疾病和衰弱,而是需要身体与精神都能迅速、完全地适应社会环境。也就是说,现代人的健康概念是一个整体的概念,即包括身体健康和精神健康两方面的内容。

(1) 身体健康是指良好的生长发育,正常的生理机能及承担负荷的适应能力。伟大的思想家亚历士多德的名言“生命在于运动”,深刻地寓含了运动对人体健康的重要作用,而医学与生理学关于“适者生存”的理论又明确提出“人的健康状态和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,还依赖于使身体获得对自然环境与社会环境的适应能力”。而科学的体育锻炼是获得身体健康最积极、最有效的途径。它能使中枢神经和内分泌系统产生良性的刺激,对促进人体新陈代谢,改善血液循环和呼吸系统功能,提高有机体的适应能力,推迟生物体各组织器官功能的退化,都有显著的效果,从而促进了青年人生长发育,中年人保持旺盛的精力,老年人延年益寿。

(2) 精神健康的实质是指维持身体健康的一种能力。任何个体生命的存在总是不完善的,生命过程充满了坎坷,人的健康恰是一种不稳定的平衡,总是小心翼翼地加以维系。若环境稍有变化或是精神受到某些刺激,这种平衡就极易被打破,健康状况也因此受到不同程度的影响。现代大学生处在一个复杂的、瞬息万变的社会,所面临的社会有活力也有压力,有机遇也有挑战,因此,对我们的性格、素质与情绪智商提出更高的要求。体育锻炼是一种积极主动的活动过程,可以增强意志,激励人奋发进取,培养集体观念,协调人际关系,从而促进心理调节能力的提高,并有利于排除各种不健康的心理因素,使个体在体育锻炼的精神内涵中寻求动力,在和谐的环境中获得欢快、轻松,最终达到精神健康的目的。

(二) 体育对增强体质的作用

体质是健康的基础,作为人体科学的一个基本概念,指人体的质量,它是在先天遗传和后天获得的基础上,表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素综合的、相对稳定的特征。遗传对体质的影响只是提供了可能性,而体质强弱的形成,主要依赖生态环境、社会因素、体育锻炼三方面的影响,因此增强体质最积极、最有效的方法就是体育锻炼。

首先,体育运动是精神能量释放的最佳手段,通过运动可将体内积蓄的精神能量以身体运动的方式进行释放,纠正其失衡状态,重建平衡,提高各器官系统的机能水平和对环境压力的耐受力与抵抗力,主动营造一个低负荷的环境压力系统,达到增进健康的目的。

体育对增强体质的作用,可由如下过程看出:

环境压力→精神能量积蓄→机能失衡→疾病

↓

身体活动

↓

身体能量释放→重建平衡→健康

再就是根据身体技能对运动刺激的反应与适应,即“超量恢复”或“超量补偿”的原理,将产生的锻炼效果积累导致机能改善,从而达到身心健康的目的。

体质是一个民族精神文明的重要标志,增强全民体质健康是体育的本质功能。有关专家认为中青年增强体质和维护自身的健康,需要 70%的自身力、20%的社会关心和 10%的家庭

照顾，因此，我们应该认识到，体育锻炼是体质投资的终生需要。

二、教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育其他功能无法比拟的。

(1) 体育运动本身就是有章可循的、有一定社会约束力的互动活动，就学校体育而言，主要采用校园体育文化节、体育教学、课外活动、课余训练、运动竞赛等组织形式，对受教育者进行思想政治、意志品质、道德情操和身体发展的教育，使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的体育技能，学会科学锻炼的方法，通过身心共同参与体育的过程，培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养。

(2) 由于体育所独具的群众性、国际性、技艺性、礼仪性的特点，使它成为传播价值观的理想载体，激发爱国热情，振奋民族精神，并教育人们要与社会保持一致。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，把本来属于技艺性比赛的意义，扩大到国与国之间的竞争，超出体育本身的价值，并因竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超技艺、比赛的胜负，使同伴之间、对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流，激发人们的荣誉感、责任心，增强了全民族的凝聚力和奋发向上的进取意识。特别是随着全球性多媒体通讯网络的形成，体育运动更成了一种直观性强、富与感染、易于传播的精神力量。当中国女排在世界大赛连续5次夺冠时，全国人民无不为之欢欣鼓舞，由北大学生首先喊出了“振兴中华”的口号。在举办第11届亚运会和申办2008年奥运会期间，举国上下都以高昂的热情投身其中，人们那种为祖国荣誉做贡献的精神，不但表现了中华民族自尊、自强和自信的精神，而且在全国范围树立了讲科学、讲实效、快节奏、高效率的现代意识。这种被体育所诱发的社会情感教育，产生了不可低估的社会教育作用。

三、娱乐功能

“娱乐身心”是被发掘和利用较早的社会功能，在体育初具雏形的原始社会，人们为了宣泄情感而进行嬉戏活动，虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式，却以这种潜意识，反映出原始人对精神生活的需求。马克思的需要理论指出：当人类解决了赖以生存的基本生活以后，必然会寻求更高层次的享受。在马克思需要理论的基础上，我们将人的需要概括为三大类，即生理需要、精神需要、社会需要和五个层次，即生存、享受、发展、尊重、贡献的需要，追求需要是人品质的显现和最大的愉快源泉。在现代社会中，由于物质、文化水平的提高，人们为追求现代生活方式，强调把审美的意蕴引向内部，根据外观与内涵结合的现代审美观，诱发难以体验的奇特感受，从而达到娱乐身心的目的。体育的娱乐功能是通过观赏和参与两种途径来实现的。

(1) 观赏。经常观赏体育竞赛，除了可以畅心享受健、力、美的运动美感外，还常被那绚丽多姿的体育文化氛围和社交环境所感染，就文化内涵而言，它又集中反映了不同国家、民族的风俗民情和意识观念，极富内向、务实和封闭色彩的东方体育与表现外向竞争和开发性特征的西方体育，这两种体育文化形式，需要我们去细加品味。体育竞赛的无穷魅力，可通过运动中的腾飞、旋转、冲撞，艺术中的造型、乐感、旋律、色彩，人际中的交往、和谐、举止、风度等因素，使观众的心理与之同步律动。特别是竞赛结果的不确定性，胜负变化