

全国高等农林院校“十一五”规划教材

# 大学体育与健康 教程

刘琦 主编



 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

# 大学体育与健康教程

刘 琦 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程 / 刘琦主编. —北京: 中国农业出版社, 2006. 7

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 7-109-10922-4

I. 大... II. 刘... 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 (2006) 第 058428 号

中国农业出版社出版  
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 龙永志

---

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

---

开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 27.5

字数: 663 千字

定价: 34.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

## 《大学体育与健康教程》编委会

主 编 刘 琦

副主编 张 锐 赫忠慧 尹 博 刘军占  
赵 淼 闫晓军 蔡菊英 曹桂华  
范钦标 赵丽萍 陈永英 马 铮

编 委 (按姓氏笔画排序)

王哲广 马 铮 尹 博 勾占宁  
刘军占 刘国安 刘 琦 闫晓军  
冯 霞 李 江 李国政 李贵森  
李雪凌 吴宝利 吴定锋 张中民  
张 泳 张 锐 陈永英 范钦标  
赵丽萍 赵 淼 曹桂华 路正荣  
赫忠慧 蔡菊英

主 审 张 威

# 前 言

为了应对现代文明对人类健康带来的新问题，一个健康促进战略——健康促进运动，已经在全球范围内展开。当代在校大学生是我国现代化建设的主力军，也是这一运动的受益者。如果大学生没有健康的体魄，就难以完成繁重的学习任务，也难以适应未来社会的需要，更难以承担起建设祖国的光荣使命。为此，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》明确指出“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作……”，2002年教育部、国家体育总局又颁布了《学生体质健康标准》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平工作上来，要加强高校体育课程教学的改革，适应未来社会和学生的需要。基于上述要求，在教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会和全国高等农业院校教学指导委员会、中国农业出版社的关心支持下，北京高校的部分体育教授、专家，精心编写了《大学体育与健康教程》，已赠大学生读者。

本书从普通高等学校的实际情况出发，突破了传统教材的编写模式，在教材内容选编上坚持以育人为宗旨和“以人为本”的理念，以引发和强化学生的体育与健康意识，培养体育兴趣和能力，增强体质，促进身心健康，养成终身锻炼身体的习惯为主线；并汲取传统体育养生保健内容、民族传统体育健身手段和国内外学校体育教材的先进体育理论和方法；注重竞技项目与健身锻炼和健康教育的有机结合；突显体育的文化内涵和品味；加强安全教育和体育比赛欣赏能力培养的编写原则。同时重视教材内容的思想性、科学性、时代性、实用性和趣味性，努力使之成为集教育、健康、休闲娱乐等内容与方法为一体，并具有一定特色的普通高等学校体育课程教材。

全书内容分为上、下两篇，共30章。上篇为理论知识篇，下篇为实践技能篇。上篇围绕着体育与健康的内容，深入浅出地阐述了体育与文化，体育锻炼与身体健康、心理健康、营养健康和社会适应的关系，以及运动处方，运动中损伤的预防，生活中的自救、互救常识等内容，并且面向2008年奥运会，增加了奥林匹克运动知识内容。下篇内容不仅包括传统的田径、游泳、足球、篮球、排球、健美操、乒乓球、羽毛球、网球和武术等体育课程项目，而且还有大学生喜闻乐见的定向运动、体育舞蹈、手球、棒（垒）球、跆拳道、健美和传统保健等体育课程项目。另外，

加入了保龄球、高尔夫球、毽球、飞镖、轮滑、滑雪、登山与攀岩等休闲体育内容，以及女同学喜欢的自卫防身安全教育内容。同时为提高大学生体育专业英语的阅读能力，增加了部分英汉对照内容。

本书由刘琦担任主编，并对全书进行统稿、定稿。参加上篇编写的教师有：第一章，刘琦（北京农学院）、马铮（中国青年政治学院）；第二章，冯霞（北京联合大学）；第三、四、五、六、九章，赫忠慧（北京大学）；第七、八、十章，尹博（中国青年政治学院）；十一章，刘琦（北京农学院）。参加下篇编写的教师有：第一、二章，闫晓军（北京农学院）；第三章，李雪凌（北京农学院）；第四章，陈永英（廊坊师范学院）；第五章，吴定锋（北京大学）、李贵森（中国青年政治学院）；第六章，勾占宁（北京农学院）；第七章，吴宝利（北京农学院）；第八章，赵淼（北京农学院）；第九、十三章，刘军占（北京农学院）；第十章，曹桂华（北京农业职业学院）；第十一章，张中民（中国农业大学）；第十二章，刘国安（北京农业职业学院）；第十四章，范钦标（北京石油化工学院）；第十五章，路正荣（北京农学院）；第十六章，张锐（北京大学）、刘琦（北京农学院）；第十七章，张泳（北京工业大学）、赵淼（北京农学院）；第十八章，蔡菊英（北京农学院）；第十九章，李江、李国政（北京农学院）、王哲广（中国青年政治学院）。英文编译，赵丽萍（北京市上地实验学校）；由清华大学张威担任主审，审阅全书。

本书在编审过程中，编者参考、借阅、引用了部分的国内外同类教材和有关文献资料，同时得到了有关专家和同仁的大力支持和关心指导，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在疏漏、错误之处，敬请广大读者和有关专家、学者不吝批评指正，以便不断修订完善。

《大学体育与健康教程》编委会

2006年3月

# 目 录

## 前言

## 上篇 理论知识篇

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 第一章 体育概论 (Introduction of Sports)                                                                                         | 2  |
| 第一节 体育的产生和发展 (Production and Development of Sports)                                                                       | 2  |
| 第二节 体育的概念 (Concept of Sports)                                                                                             | 3  |
| 第三节 体育的功能 (Function of Sports)                                                                                            | 5  |
| 第二章 体育与文化 (Sports and Culture)                                                                                            | 11 |
| 第一节 体育文化概述 (Introduction of Sports Culture)                                                                               | 11 |
| 第二节 大众体育文化 (The Public Sports Culture)                                                                                    | 14 |
| 第三节 校园体育文化 (Sports Culture in Campus)                                                                                     | 17 |
| 第四节 五光十色的体育竞赛 (Various Sports Competition)                                                                                | 18 |
| 第三章 体育与健康 (Sports and Health)                                                                                             | 22 |
| 第一节 健康 (Health)                                                                                                           | 22 |
| 第二节 亚健康 (Sub-Health)                                                                                                      | 24 |
| 第三节 体育与生活方式 (Sports and Life Style)                                                                                       | 27 |
| 第四节 大学生的健康状况 (Health Situation of College Students)                                                                       | 30 |
| 第四章 体育锻炼与身体健康 (Physical Exercise and Health)                                                                              | 33 |
| 第一节 体育锻炼对人体各器官、系统结构和功能的影响 (The Effect of Physical Exercise on the Organs , Systems structure and Function of Human Body ) | 33 |
| 第二节 最适合大学生的体育锻炼方式——有氧运动 (The Best Way of Exercise for College Students — Aerobic Sports)                                  | 38 |
| 第五章 体育锻炼与心理健康 (Physical Exercise and Mental Health)                                                                       | 43 |
| 第一节 中国大学生的心理健康现状 (Mental Health of College Student in China)                                                              | 43 |
| 第二节 体育锻炼对心理的影响和特殊治疗效应 (The Effect and Special Remedial Effect of Physical Exercise on Mental Health)                      | 47 |
| 第六章 体育锻炼与社会适应 (Physical Exercise and Society Adaptation)                                                                  | 51 |
| 第一节 社会适应 (Society Adaptation)                                                                                             | 51 |
| 第二节 体育锻炼中的人际交往 (Peopole's communication in Physical Exercise)                                                             | 54 |

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第三节 大学生如何通过体育锻炼培养自身的社会适应性 (How do College Students Cultivate Their Society Adaptation By Physical Exercise)                 | 56  |
| <b>第七章 体育锻炼与营养健康 (Physical Exercise and Nutrition Health)</b>                                                               | 59  |
| 第一节 平衡膳食与健康 (Balance Diet and Health)                                                                                       | 59  |
| 第二节 运动与营养 (Sport and Nutrition)                                                                                             | 67  |
| <b>第八章 运动损伤的预防与康复 (Preventing from Injury in Sports and Rehabilitation)</b>                                                 | 71  |
| 第一节 体育卫生常识 (Common Sense of Athletics Hygiene)                                                                              | 71  |
| 第二节 运动性疾病 (Sport disease)                                                                                                   | 72  |
| 第三节 运动性损伤 (The Sport Injury)                                                                                                | 76  |
| 第四节 常见运动损伤的处理与康复训练 (Treatment for General Injury in Sports and Recovery Training)                                           | 80  |
| <b>第九章 大学生身体形态、机能、素质的测量与评价 (Somatometry and Evaluation for Physical Physique, Function and Fitness of College Students)</b> | 87  |
| 第一节 身体成分 (Body Composition)                                                                                                 | 87  |
| 第二节 心肺系统机能 (Function of Heart and Lungs)                                                                                    | 90  |
| 第三节 肌肉力量与肌肉耐力 (Muscle Strength and Endurance)                                                                               | 95  |
| 第四节 柔韧性 (Flexility)                                                                                                         | 97  |
| 第五节 健康状况的综合评价 (Synthetic Evaluation For Health Conditions)                                                                  | 100 |
| <b>第十章 运动处方 (Exercise Prescription)</b>                                                                                     | 102 |
| 第一节 增强体能的锻炼原则 (Principle of Strengthen the physical efficiency)                                                             | 102 |
| 第二节 运动处方 (Exercise Prescription)                                                                                            | 105 |
| <b>第十一章 奥林匹克运动 (Olympic Movement)</b>                                                                                       | 117 |
| 第一节 古代奥林匹克运动 (Ancient Olympic Movement)                                                                                     | 117 |
| 第二节 现代奥林匹克运动 (Modern Olympic Movement)                                                                                      | 118 |
| 第三节 奥林匹克运动与中国 (Olympic Movement and China)                                                                                  | 126 |

## 下篇 实践技能篇

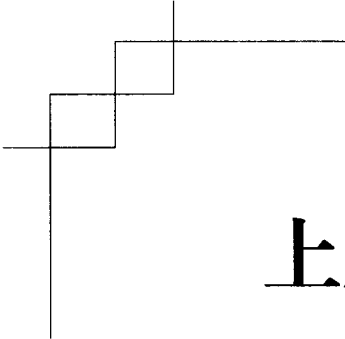
|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>第一章 田径 (Track and Field)</b>                   | 130 |
| 第一节 田径文化 (Track and Field Culture)                | 130 |
| 第二节 跑的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Running)    | 132 |
| 第三节 跳跃的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Jumping)   | 134 |
| 第四节 投掷的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Throwing)  | 138 |
| 第五节 田径比赛与欣赏 (Track and Field Match and Enjoyment) | 142 |
| <b>第二章 定向运动 (Orienteering)</b>                    | 146 |
| 第一节 定向运动文化 (Orienteering Culture)                 | 146 |
| 第二节 定向越野的技术、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise |     |



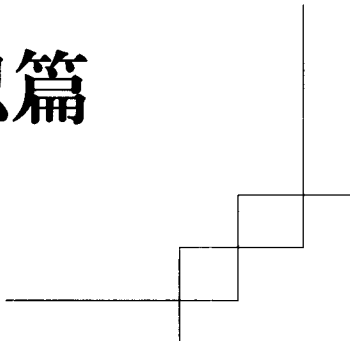
|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| of Cross - Country Orienteering)                                      | 147 |
| 第三节 定向运动比赛与欣赏 (Orienteering Competitions and Enjoyment)               | 152 |
| <b>第三章 游泳 (Swimming)</b>                                              | 155 |
| 第一节 游泳运动文化 (Swimming Culture)                                         | 155 |
| 第二节 游泳的基本技术 (Basic Skills of Swimming)                                | 156 |
| 第三节 游泳的练习方法 (Exercise of Swimming)                                    | 160 |
| 第四节 游泳比赛与欣赏 (Swimming Competitions and Enjoyment)                     | 163 |
| <b>第四章 健美操 (Aerobics)</b>                                             | 166 |
| 第一节 健美操文化 (Aerobics Culture)                                          | 166 |
| 第二节 健美操的基本动作与练习方法 (basic features and exercise of aerobics)           | 169 |
| 第三节 健美操的创编与音乐选配 (Creation, Compiling and Music Selection of Aerobics) | 176 |
| 第四节 健美操比赛与欣赏 (Enjoyment of Aerobics Competition)                      | 179 |
| <b>第五章 体育舞蹈 (Ballroom Dancing)</b>                                    | 183 |
| 第一节 体育舞蹈文化 (The Culture of Ballroom Dancing)                          | 183 |
| 第二节 体育舞蹈的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Ballroom Dancing)            | 186 |
| 第三节 体育舞蹈比赛与欣赏 (Competition and Enjoyment of Ballroom Dancing)         | 197 |
| <b>第六章 篮球 (Basketball)</b>                                            | 200 |
| 第一节 篮球文化 (Basketball Culture)                                         | 200 |
| 第二节 篮球技术与练习方法 (Skills and Exercise of Basketball)                     | 202 |
| 第三节 篮球基本战术 (Basic Tactics of Basketball)                              | 211 |
| 第四节 篮球比赛与欣赏 (Basketball competition and Enjoyment)                    | 216 |
| <b>第七章 排球 (Volleyball)</b>                                            | 220 |
| 第一节 排球文化 (Volleyball Culture)                                         | 220 |
| 第二节 排球的技、战术与练习方法 (Skills, Tractics and Exercise of Volleyball)        | 222 |
| 第三节 排球比赛与欣赏 (Volleyball Competition and Enjoyment)                    | 233 |
| <b>第八章 足球 (Soccer)</b>                                                | 239 |
| 第一节 足球文化 (Soccer Culture)                                             | 239 |
| 第二节 足球技术、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise of Soccer)             | 242 |
| 第三节 足球比赛与欣赏 (Soccer Competition and Enjoyment)                        | 251 |
| <b>第九章 手球 (Handball)</b>                                              | 256 |
| 第一节 手球文化 (Handball Culture)                                           | 256 |
| 第二节 手球的技术、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise of handball)          | 257 |
| 第三节 手球比赛与欣赏 (Handball Competitions and Enjoyment)                     | 266 |
| <b>第十章 网球 (Tennis)</b>                                                | 268 |
| 第一节 网球文化 (Tennis Culture)                                             | 268 |
| 第二节 网球的技术、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise of Tennis)            | 269 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第三节 网球比赛与欣赏 (Tennis Competition and Enjoyment)                           | 276 |
| <b>第十一章 乒乓球 (Table Tennis)</b>                                           | 280 |
| 第一节 乒乓球文化 (Culture of Table Tennis)                                      | 280 |
| 第二节 乒乓球的技、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise of Table Tennis)         | 281 |
| 第三节 乒乓球比赛与欣赏 (Table Tennis Competition and Enjoyment)                    | 288 |
| <b>第十二章 羽毛球 (Badminton)</b>                                              | 291 |
| 第一节 羽毛球文化 (Badminton Culture)                                            | 291 |
| 第二节 羽毛球的技、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise of playing badminton)    | 292 |
| 第三节 羽毛球比赛与欣赏 (Badminton Competition and Enjoyment)                       | 302 |
| <b>第十三章 棒 (垒) 球 (Baseball and Softball)</b>                              | 305 |
| 第一节 棒球文化 (Baseball Culture)                                              | 305 |
| 第二节 棒球的技术、战术与练习方法 (Skills, Tactics and Exercise of Baseball)             | 306 |
| 第三节 棒球比赛与欣赏 (Baseball Competition and Enjoyment)                         | 312 |
| <b>第十四章 武术 (Wushu)</b>                                                   | 314 |
| 第一节 武术文化 (Wushu Culture)                                                 | 314 |
| 第二节 拳术的基本动作和动作组合 (basic motion and motion composition of Chinese boxing) | 316 |
| 第三节 剑术的基本动作和动作组合 (Basic Motion and motion composition of Sword-ship)     | 322 |
| 第四节 二十四式太极拳 (Twenty Four Motion Taijiquan)                               | 326 |
| 第五节 武术比赛与欣赏 (Wushu Competitions and Enjoyment)                           | 332 |
| <b>第十五章 跆拳道 (Taekwondo)</b>                                              | 334 |
| 第一节 跆拳道文化 (Culture of Taekwondo)                                         | 334 |
| 第二节 跆拳道基本技术与练习方法 (Basic Skills and Exercise of Taekwondo)                | 336 |
| 第三节 跆拳道实战 (Actual Combat of Taekwondo)                                   | 343 |
| 第四节 跆拳道比赛与欣赏 (Match and Enjoyment of Taekwondo)                          | 346 |
| <b>第十六章 安全教育与自卫防身 (Safety and Self-defense Education)</b>                | 349 |
| 第一节 安全教育与自卫防身概述 (Introduction of Safety and Self-defense Education)      | 349 |
| 第二节 安全教育与自卫防身的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Self-defense)              | 351 |
| <b>第十七章 健美 (Body building)</b>                                           | 363 |
| 第一节 健美文化 (Body Building Culture)                                         | 363 |
| 第二节 健美锻炼的手段与练习方法 (Methods and Exercise Body Building)                    | 366 |
| 第三节 健美锻炼的原则和计划 (Principles and Plan of Body building)                    | 373 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 第四节 健美比赛与欣赏 (Competition and Enjoyment of Body building) | 375 |
| 第十八章 传统保健 (Traditional Health Care)                      | 379 |
| 第一节 传统健身气功 (Traditional Health Care Qigong)              | 379 |
| 第二节 传统民族体育运动 (Traditional Nationality Sports)            | 386 |
| 第十九章 休闲体育 (Leisure Sports)                               | 393 |
| 第一节 保龄球 (Bowling)                                        | 393 |
| 第二节 高尔夫球 (Golf)                                          | 398 |
| 第三节 毽球 (Shuttlecock)                                     | 401 |
| 第四节 飞镖 (Darts)                                           | 406 |
| 第五节 轮滑 (Roller Skating)                                  | 409 |
| 第六节 登山与攀岩 (Mountaineering and Rock - climbing)           | 413 |
| 第七节 滑雪 (Skiing)                                          | 418 |
| 第八节 滑冰 (Skating)                                         | 422 |
| 主要参考文献                                                   | 427 |

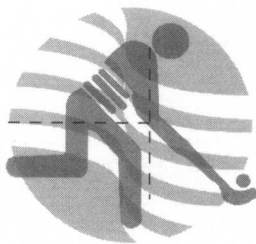


# 上篇 理论知识篇



# 第一章 体育概论

## (Introduction of Sports)



**内容提要：**本章主要介绍什么是体育？体育是如何产生与发展的？体育具有哪些功能？阐述了高等学校体育的目的、地位和作用，以及大学生体育规格。通过学习形成对体育的基本认识。

### 第一节 体育的产生和发展

#### (Production and Development of Sports)

体育是随着人类社会的产生发展而产生发展的，体育是人类社会特有的一种文化现象。人类社会的生存斗争和生产劳动是体育产生的基本源泉。

人类的发展已有 100 多万年的历史。原始人生活在极其险恶的自然环境中，他们为了自身的生存和繁衍，靠个体和集体的智慧和力量，与险恶的自然环境进行长时期的斗争，从中逐步学会了利用天然的工具到制造简单的石器，逐步形成了人类社会特有的生产劳动。人类特有的肢体、器官、思维和语言也是在这种生产劳动中发展起来的。原始人为了获得生活资料和保卫自身安全，必须经常与自然灾害和野禽猛兽进行斗争，从中学会和形成了走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等多种活动能力。人类这种活动能力是人类生存技能和生产劳动的重要组成部分，也是人类对下一代进行教育的重要内容。考察现代体育运动，可以把人类当时的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷等技能看成是人类社会早期体育的萌芽和雏形，因此可以说，体育是在人类社会发展的需求下，在原始人的生存技能和生产劳动中产生的，原始人的生产劳动是体育产生的母体。

随着人类社会的发展，体育是人类有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次需求的一种社会活动，所以体育的发展与人类社会历史发展和进步有密切的关系。

原始社会是体育产生的萌芽时期，体育是人类社会生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高，人们经常从事一些祭祀活动，以各种抒发情感的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为类似舞蹈的活动。由于原始部落之间为争夺地盘和资源财富以及血亲复仇，部落间战乱起伏，从而产生了人与人之间的格斗技能。人们在休闲时，为了精神愉快而做一些有趣的游戏，为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等，都对原始社会体育的发展起到了一定的促进作用。在这期间，人们在社会

实践中逐步认识到通过体育这种手段能使人体格强健,因能培养更多的劳动力和参战的猛士而显示出了一定的社会职能,于是体育早期萌芽状态有了质的飞跃。但是由于原始社会的人类对体育的需求是低层次的,所以,这一时期的体育发展还是极其缓慢的。

人类发展到奴隶社会,奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,这时期的体育更多地用于军事训练和宫廷娱乐活动中,从而丰富了体育活动的内容。

随着医学的发展,人类把养生之道作为教育的内容开始传播,与此同时,民族传统体育初步形成,逐渐显示了体育社会职能的增强。

封建社会的体育在发展速度和规模上,与奴隶社会相比都大大向前迈进了一步。这一时期体育活动内容增多,参加体育活动的人数明显增加,学校体育开始产生并得到了进一步发展,养生术和养生思想的发展,创建了“学武”的会馆,使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已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,从而受到了统治阶级的格外重视。在这一时期,民族传统体育也发展迅速,民族之间的体育交流也日益频繁。但到封建社会的后期,中国统治阶级“重文轻武”思想和西方宗教“仇视人的肉体”思想,对体育的发展起到了一定的阻碍作用。

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了一个新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,随着资本主义的蓬勃兴起而得到迅速发展。这一时期人类的体育有如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果作为体育发展的基础理论;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性,体育已成为培养和造就全面发展人才的重要内容和手段;体育项目和规模都远远超过了奴隶社会和封建社会,其发展速度之快是奴隶社会和封建社会无法比拟的。这时体育也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”全面发展的人才。由于体育是培养全面发展人才的重要内容和手段,所以社会对体育的需求和期望值很高。在这种强烈的社会需求动力推动下,体育事业得到了迅猛发展。它对社会的精神文明建设和物质文明建设起到了重要的促进作用。尤其在当今科学技术和社会的高速发展驱动下,体育已成为具有广泛社会性和国际性的大规模的特殊文化事业。随着社会的进步,它对人类社会生活的发展,将会产生越来越大的影响。

## 第二节 体育的概念 (Concept of Sports)

什么是体育?对这一问题,人们从各自不同的视角出发,可以有多种回答。

有人说:体育就是玩,是游戏,是休闲生活的一种享受。

有人说:体育是锻炼身体,是跑跑步、打打球、做做操。通过锻炼,可以获得一个健康的身体。

还有人说:体育就是体育比赛。有初级水平的比赛,也有高级水平的比赛,人们可以亲自参加,也可以欣赏高水平的比赛,是一项很有意义的活动等等。

上述是一般人对体育表象的感性认识,都是无可非议的。

随着人类社会的发展,随着体育学科的逐步建立和健全,体育这一特殊的社会现象在与社会

其他事务的各种关系中,逐步显露出它深层次的社会价值和社会意义。在此基础上,有诸多学者通过探讨和研究对体育提出了一些新的认识,其中具有代表性的观点有两种。

第一种观点认为,体育是一种文化。从各国各民族的传统体育项目到现代高水平的竞技运动,体育都是各民族历史文化发展过程中的一种特殊积淀,是力与美的撞击,是力与美的融合,是动态的文化,是运动着的文化。它蕴藏着丰富的社会内涵,它有震撼亿万人的精神和情绪的能量,它给人类社会带来了高水平的精神享受。就其社会性和国际性的传播而言,可称为“当今世界最大规模的一种文化活动”。体育在现代科学技术高速发展,尤其是在通讯、交通、信息产业的现代化发展影响下,体育已渗透到人类社会的政治、经济、文化教育、军事等各个领域之中,对人类社会和生活的发展起着引人瞩目的促进作用。所以体育的概念应从社会文化的视角去揭示其内涵、外延和本质。

第二种观点认为,体育是人体科学的组成部分。体育是一项手段和目的高度统一的事物。人在体育运动中的运动对象就是人体本身,通过运动达到预期的目的就是人体本身的身心变化。体育与人这一生命体的生存、发展,与人这一生物体的形态、结构、机能都有着密切的关系。体育在揭示人体奥秘、探索人体未来发展中将会起到重要作用。所以体育应以人体科学的理论和原理去揭示和鉴定其概念和定义。

上述各种说法和观点,都说对了体育的某些侧面,但都未能确切地指明什么是体育这一问题。但综合起来说明了这样一些问题:体育确实维系着人类社会生活的各个侧面;体育的对象是人,人具有生物性同时也具有社会性,所以以人为对象的体育,必然要有广泛的生物效应和社会效应,同时应认识到随着社会、科学技术的高速发展,体育在人类社会生活中所占比例将会越来越大,体育对人类社会所起的促进作用也会越来越重要。

体育是什么,体育的概念是什么?“体育”一词是19世纪中期由国外传入中国的意译词,国外赋予这一词的涵义与国内赋予这一词的涵义间有很多不同之处,而且始终是个有争议的问题。国内体育工作者和学者们对体育的概念进行了多方的探讨研究,给予它多种不同的定义。但归纳起来具有代表性的有两点,同时也是对峙的两种观点。

第一种观点是:体育就是体育教育或身体教育。体育就是以发展体力、增强体质为主要任务的教育。体育实质就是增强人的体质,并指出“任何一种事物,其目的是什么,取决于这件事物的本质”,而“任何一件事物的本质,起决定作用的因素,都是单纯的或单一的”。只有严格地把握住这一思维方法,才能对体育的概念给予确切的定义,才能使人的意识、观念、思维、理论和实践不产生误差,才能把握体育发展的客观规律,才能真正实现体育的科学水平和科学化水平的提高,才能保证体育事业的正确发展。并指出“多元论”、“多因素论”是错误的,竞技比赛、休闲活动、娱乐活动等在其本质内涵和目的方向等方面,与增强体质为主的体育是不一致的,不能包括在体育范畴之内。同时严肃批判了“以体育运动来代替体育教育或身体教育的观点”和“以运动技术技能教学来代替体育教学的做法”。指出采取这种观点和做法是不利于我国体育教育和全民健身事业的健康发展的。

第二种观点是:“体育运动观”或“大体育观”。体育即体育运动,其中不仅包括“身体教育”为主的学校体育,还包括群众体育和竞技体育,并且认为竞争意识是体育的精髓,集中体现竞争意识的竞技体育是体育的主要组成部分,是在群众体育、学校体育基础上发展起来的尖端部

分。在考查体育的产生和发展过程的基础上认为：“体育（亦称体育运动）是在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律，以身体练习为基本手段达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动，它是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。”这一观点得到了国内多数体育工作者的认可，国内体育院校的教材和《中国大百科全书》等经典给体育的概念下定义时基本遵循了这一观点，可称为目前阶段的标准用法。所以本教材在阐述体育的功能、作用时，基本遵循这一观点。

当然用“体育运动”或“大体育观”对体育下的定义也有很多不足之处。首先，它未能从哲学角度用简洁的语言揭示出体育的内涵、外延和明确地指出体育的本质属性，而是用描述的办法概述了体育。其次，也未能对体育各侧面具体内容的质的规定性进行深入的揭示和阐述。人类社会在不断的发展，人们对体育的认识也会在新的探索与争论中不断地深入和提高。

### 第三节 体育的功能 (Function of Sports)

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成七个方面，即健身功能、娱乐功能、促进个体和社会化功能、社会情感功能、教育功能、政治功能和科技功能。

#### 一、健身功能 (healthy function)

人的生存需要是发展和享受需要的基础。“生命在于运动”，体育正是通过身体的运动来体现它的这一本质功能的。现代人常说：“身体好就是金，就是一切”、“有什么别有病，没有什么别没有钱”这说明健康对现代人来说实乃一切幸福的源泉。于是“花钱买健康，运动来健身”正在成为一种时尚，被越来越多的人所接受。体育这种全面增强人的体质的效用就是健身功能。

##### （一）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。大脑的重量只占体重的2%，但是它所需要的氧量，却要由心脏总输出血量的20%来供应，比肌肉工作时间所需血液多15~20倍。然而，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胀，就是由于大脑供血不足、缺氧所致。

参加体育运动，特别是到大自然和新鲜空气中去活动，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。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，使大脑的分析综合能力加强，整个机体的工作能力也随之得到提高。

##### （二）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。骨的生长是骺软骨不断增生和骨化的结果,体育运动能刺激骺软骨的增生,从而促进骨的生长。

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 300kg 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 350kg 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,特别是蛋白质含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。一般人的肌肉只占体重的 40% 左右,而运动员的肌肉重量可占体重的 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。

### (三) 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,机能提高。如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,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加深。

### (四) 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,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯考曾对学生讲过“跑步”的实验。他发现“跑步”能成功地减轻大学生在考试期间的忧虑情绪。人们还发现有紧张烦躁情绪的人,只要散步 15min 后,紧张情绪就会放松下来。

### (五) 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,这是一个不可改变的客观规律,任何人都不可避免地要受这一规律的制约。实践证明,人体的发展变化可以向不同方向演变,在有利的条件下(生活方式科学、合理),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。现任国际运动医学联合会主席霍尔曼教授指出:每天坚持跑步 10min 的人,心脏可以年轻 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,体型健美,姿态端正,动作矫健;中年人身体健康,精力旺盛;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、优生等相互配合,才能培养更加完美、更加适应现代化社会需要的人。

## 二、促进个体社会化功能 (promoting individual socialization function)

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。