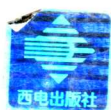




普通大学 体育教程

《《普通大学体育教程》》 编委会编
主编 徐国富 宋义增 牛健壮

西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>



普通大学体育教程

《普通大学体育教程》编委会编

主编 徐国富 宋义增 牛健壮

西安电子科技大学出版社

2001

内 容 简 介

本书是根据党中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的精神,根据国家教育部颁布的普通高等学校体育教学大纲要求,探索 21 世纪我国高等学校体育教学改革之路,结合普通大学体育教学的实际需要编写的。

全书共分 13 章,内容包括体育概论、体育锻炼、体育卫生与保健知识、球类(篮、排、足、乒乓、羽毛、网球)、健美操、太极拳、游泳、体育舞蹈。

本书融思想性、教育性、文化性、科学性、实用性于一体,内容丰富,资料翔实,一书在手,可终身受益。

本书既可作为大中专学生和体育工作者的教材,又是广大群众参与体育活动的良师益友。

普通大学体育教程

《普通大学体育教程》编委会编

主编 徐国富 宋义增 牛健壮

责任编辑 夏大平 钟宏萍

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)8227828 邮 编 710071

http://www.xduph.com E-mail: xdupfb@pub.xaonline.com

经 销 新华书店

印 刷 西安长青印刷厂

版 次 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 28

字 数 668 千字

印 数 0001~8000 册

定 价 29.00 元

ISBN 7-5606-0392-0/G·0021

*** 如有印装问题可调换 ***

本书封面贴有西安电子科技大学出版社的激光防伪标志,无标志者不得销售。

《普通大学体育教程》编委会

主 编	徐国富	宋义增	牛健壮
副主编	孙福茂	张志胜	甘军芳
	严 鸣	夏锦民	杨 炜
编 委	宋宝杰	周 鹏	吕晓峰
	吴 杰	刘建锋	徐战利
	赵海峰	乔小杉	刘元元
	尹 霞		

前 言

学校体育是教育的重要组成部分。学校体育的目的在于增强学生的体质，增进学生的身心健康，促进学生德、智、体全面发展，成为高素质的专门建设人才。大学体育是大学生的必修课，是学校体育的最后阶段。为了系统地向大学生普及现代体育的科学知识和方法，进一步了解和掌握锻炼身体的理论与运动技能，并养成终身锻炼身体的良好习惯，增强体质，保持健康，根据高校体育教学改革的实际需要，我们特编写了本书。

在编写本教材的过程中，在西安电子科技大学体育部的领导下，我们认真学习了国家教育部和国家体育总局颁布的有关文件，认真研究全民健身计划纲要以及普通高等学校体育教学指导纲要，密切结合当代大学生的特点和高等学校体育教学改革的实际情况，并参考借鉴有关兄弟院校编写的教材和研究成果，博采众家之长，对本教材的整体设计、结构安排、内容选择、学科分类等方面都做了认真的分析。本书集科学性、系统性、知识性、实用性和时代性于一身，随文附有技术动作图解千余幅，便于读者学习。

本教材倾注了全体编写者的心血，既了却了我校体育工作者多年来的心愿，又填补我校体育学科建设中的一项空白。

由于我们的水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大体育工作者和读者指正，以便进一步修订。

《普通大学体育教程》编委会

2000年6月

目 录

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育的概念、产生和发展	(1)
第二节 体育的功能.....	(4)
第三节 体育在现代社会生活中的地位及特点.....	(8)
第四节 我国学校体育的目的任务及其发展.....	(12)
第二章 体育锻炼.....	(27)
第一节 人体发展的一般概述.....	(27)
第二节 体育锻炼对人体全面发展的作用.....	(40)
第三节 身体锻炼的特点、原则与要求.....	(54)
第四节 身体锻炼的科学方法.....	(60)
第五节 身体锻炼的内容与选择	(72)
第六节 身体锻炼计划的制定和运动处方.....	(75)
第七节 身体锻炼效果的自我监测与评定.....	(81)
第三章 体育卫生与保健知识.....	(89)
第一节 生活方式、营养与健康	(89)
第二节 体育运动卫生常识.....	(95)
第三节 女子体育卫生.....	(98)
第四节 运动性疾病及其防治.....	(99)
第五节 运动创伤的预防和急救.....	(103)
第六节 常见慢性疾病及其体育疗法	(110)
第四章 篮球运动.....	(119)
第一节 篮球运动概述.....	(119)
第二节 篮球基本技术和练习方法	(120)
第三节 篮球基本战术和练习方法	(132)
第四节 专项身体素质练习	(137)
第五节 篮球竞赛规则和裁判法简介	(138)
第五章 排球运动.....	(144)
第一节 排球运动概述.....	(144)
第二节 排球基本技术和练习方法	(145)
第三节 排球基本战术和练习方法	(156)
第四节 排球比赛及其主要规则.....	(163)
第六章 足球运动.....	(167)
第一节 足球运动概述.....	(167)
第二节 足球基本技术和练习方法.....	(169)
第三节 足球基本战术和练习方法	(189)

第四节 足球竞赛规则与裁判法简介·····	(195)
第七章 乒乓球运动·····	(200)
第一节 乒乓球运动概述·····	(200)
第二节 乒乓球基本理论·····	(202)
第三节 乒乓球基本技术和练习方法·····	(206)
第八章 羽毛球运动·····	(235)
第一节 羽毛球运动概述·····	(235)
第二节 羽毛球运动的基本技术和练习方法·····	(237)
第三节 羽毛球比赛及其主要规则·····	(262)
第九章 网球运动·····	(268)
第一节 网球运动概述·····	(268)
第二节 网球运动的基本技术和练习方法·····	(269)
第三节 网球运动的基本战术和练习方法·····	(284)
第四节 网球比赛及其主要规则·····	(291)
第十章 健美操·····	(300)
第一节 健美操概述·····	(300)
第二节 全国健美操大众锻炼标准·····	(301)
第十一章 武术运动·····	(337)
第一节 武术运动概述·····	(337)
第二节 简化太极拳(二十四式)·····	(339)
第十二章 游泳运动·····	(368)
第一节 游泳运动概述·····	(368)
第二节 游泳运动的基本技术和练习方法·····	(369)
第三节 各种游泳姿势的教学和常见错误与纠正方法·····	(387)
第四节 水上救护·····	(406)
第十三章 体育舞蹈·····	(415)
第一节 体育舞蹈概述·····	(415)
第二节 体育舞蹈的基本技术和练习方法·····	(418)

第一章 体育概论

第一节 体育的概念、产生和发展

一、体育的概念

什么叫体育？弄清这一问题，对开展体育基础理论工作，深入探索和驾驭有关体育和运动方面的各种规律，促进体育事业的发展，以及指导人们强身健体都具有重要意义。尽管人们对体育的概念还没有完全统一的认识，但我国体育理论界普遍认为，体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律、身体活动规律以及形成动作技能、提高机体机能的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活的目的的一种有意识、有组织的社会活动。如果从其本质属性上加以概括，体育应该是人类以增强自身机体为直接目的，有计划、有目的、有意识的身体活动。它是社会文化教育的重要组成部分，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。

体育包括体育运动和体育科学理论两大部分。

1. 体育运动

体育运动是指从事体育活动的基本内容和方法，包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体机能的各种锻炼方法和活动项目。

体育运动有三个特点：

- ① 体育是以发展身体、增强体质、促进健康和丰富文化娱乐生活为目的的体育活动；
- ② 人体需要承受一定的运动负荷（即运动量）；
- ③ 将锻炼身体和掌握体育的知识、技能结合起来以达到良好的锻炼效果。

体育运动内容十分丰富，通常分为田径、体操、球类、游泳、武术、棋类、游戏等。每类又分为若干项目，这些项目又分为竞技项目、非竞技项目或集体项目、个人项目。各单项都有不同特点和难度的锻炼方法以及技术动作，都有按一定计划和规律的训练方法和竞赛办法。

竞赛是体育运动突出的特点之一。我国举办体育运动会的宗旨是：推动群众性体育运动的开展，提高运动技术水平，向人民群众宣传体育运动，丰富文化娱乐生活，检查教学和训练工作质量，交流经验，增进人民之间的团结和友谊。我国举办国际性运动会的宗旨是：促进国际友好交往，推动世界各国运动技术水平的提高。亚洲运动会的宗旨是：团结、友谊、进步。奥运会的宗旨是：促进作为体育运动基础的身体和道德品质的发展；以相互更好的了解和友谊的精神，通过体育运动教育青年，从而有助于建立一个美好的和平世界；将奥林匹克

精神传播到全世界，从而建立起国际间的和平友好的关系；使全世界的运动员在每四年一次的奥运会的盛大节日里相聚在一起。

2. 体育科学理论

体育科学理论是由体育理论、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物化学、运动生物力学等基础学科组成的。

1) 体育理论

体育理论是体育的一门基础学科。它研究的对象包括：体育的产生和发展，体育的目的、任务和实现目的、任务的基本途径与要求，体育的制度和手段，体育教学、运动训练、运动竞赛和体育锻炼的特点、任务、内容、原则和方法，体育作业的组织形式、计划与考核，以及学前教育机构、中小学、高等院校、厂矿企业机关和农村等基层单位开展群众性体育活动的特点、任务、内容、原则和方法等。体育理论对指导和推动群众性体育运动的开展、增进健康、增强体质、提高运动技术水平有重要作用。

2) 运动解剖学

运动解剖学是体育科学的基础学科之一。它是研究人体形态结构和正常人发育与发展的规律，以及在体育运动影响下形态结构的变化和对运动技术进行解剖学分析的一门科学，同时又是运动生理学、运动医学和运动生物力学等学科的基础。

3) 运动生理学

运动生理学是人体生理学的一个分支。它论述人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化，研究人体在运动过程中机能变化的规律以及形成和发展运动技能的生理学规律，探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证和确立各种科学的训练制度和训练方法。

4) 运动医学

运动医学是医学科学的一个分支。它是研究体育运动中有关医学问题的一门应用学科。它以体育运动参加者为研究对象，包括：研究他们的身体发育、健康状况和训练水平，为体育教学训练和比赛提供科学依据；研究体育教学、运动训练与竞赛的组织和方法是否符合他们的身心特点，并进行医学指导；研究影响体育运动参加者健康的各种外界因素，并制定相应的卫生措施；研究运动性伤病的发生规律和防治方法。究其目的，是为了更有效地促进体育运动参加者的身体发育、增进健康和提高运动能力及技术水平。运动医学有人体测量学、医务监督、运动卫生学、运动损伤、运动性疾病、医疗体育和按摩等内容。

5) 运动生物化学

运动生物化学是生物化学的一个分支。它是运动训练学的基础理论。它应用物理学、化学和生物学的方法，研究人体运动时机体的化学组成、化学变化、能量转变和运动能力变化的规律。由于人体内的新陈代谢是一个完整、复杂和连锁的系统，故多采用诸如比较生物化学法、动静脉导管引流法、同位素示踪法、电泳法及人体活检法等研究方法。20世纪60年代以来运动生物化学得到迅速发展，已日益成为体育科学中不可缺少的一门基础学科。

6) 运动生物力学

运动生物力学是生物力学的一个分支。它是研究人体运动的体育科学之一，是运动训练学的基础理论。它的研究范围包括人体的主动运动，人的整体和身体分部的位置与姿势，以及运动时人体在空间、时间内位移的特点和引起运动的各种原因。每一项运动的构成都由它

的个别部分(单个动作)和运动特征部分联系成一个整体。运动生物力学称这种联系为“动作的结构”。动作结构研究各项运动的动作概念、运动规律性、整体与身体部分维持平衡的特点(静力学)和外部动作的特点(动力学),如人体的平衡、重心及运动定律及规律等。

二、体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它产生于劳动,其形成经历了一个漫长的历史过程。最初,它萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。劳动改造了类人猿的身躯,劳动创造了人的身体。人类真正的劳动是从制造工具开始的,随着能够制造劳动工具的人的出现,原始人群在保证共同利益的劳动中建立了社会集体,从而揭开了整个人类社会的历史。

人类社会的生产活动,是一步又一步地由低级向高级发展的。随着生产工具的改进和社会生产力的不断提高,对人们掌握生产技术的能力提出了更高的要求。起初,人们把锋利的石片或骨片嵌在木棒上刺杀动物,延长了人手臂的长度,使之发挥更大的作用。这就是原始狩猎工具的发明,但这种原始的工具只能局限于近距离动物的刺杀。为了刺杀几十里以外的动物,出现了较为先进的原始标枪。为了对付那些快速奔跑和飞翔的禽兽,人们制作发明了弓箭。特别是弓箭的发明,把物体的弹力和人体的力量结合在一起,使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具,极大地提高了原始人类狩猎的能力。随着人们劳动生产经验的积累,劳动工具和技能的改进提高,就需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育,向他们传授各种知识和技能。于是产生了人类最初的教育,其中也包含有体育的因素,如:走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等。现代体育的许多项目,追本求源都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育许多项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容,如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。

综上所述,人体在劳动中的活动,可以说是人类最初的体育萌芽形态,这种萌芽形态的体育,是以后体育运动发展和演变的基础。体育是从人类的生产活动中产生的。

三、体育的发展

体育的发展是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。由于社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展已有着密切的联系。

在体育的萌芽形态时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动,因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是为了生存,而不是为了锻炼身体。随着原始社会后期生产力的发展、经济水平的提高,每个氏族、部落、民族之间血亲复仇,争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体,能为社会培养更多更好的劳动力,能为战争培养更多更优秀的勇士。因此,培养造就强壮机敏的身体,就是战争和社会的需要。

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步确立,使这一时期体育活动的内容增多,民族传统体育逐步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构

——学校，体育就列为学校教育的重要内容。

与奴隶社会相比，封建社会的体育在发展的速度和规模上，都大大地向前迈进了一步。但是，统治阶级仍要求教育和培养其成员具备能参加战争的体魄。这一时期运动项目日益增多，除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大的发展外，还增加了不少女子体育项目，如女子蹴鞠、击鞠等。参加体育活动的人员也日益广泛，我国唐代参加体育活动的就有帝王、官吏、帅将、士卒，还有平民百姓。此外，养生术和养生思想发展尤为迅速，出现了武学(体育学校)。在五代及宋朝时，就有武学，其内容有弓箭、武艺和阵法三种。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，因此它备受统治阶级的重视。在这个历史阶段中，民族传统体育发展迅速，民族之间的体育交流日益频繁。

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新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育，便随着资本主义的兴起而迅速发展。这时人类的体育有如下特点：

① 体育开始形成独立的科学体系，重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础；

② 体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；

③ 体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段；

④ 体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会，其发展速度是封建社会、奴隶社会无法比拟的；

⑤ 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全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会的工作能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下，体育事业不断发展，无论就它的内容、形式、深度或广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、子孙繁衍、强身健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不间断进步，体育已发展成为比较完善的具有独立的理论、实践的学科体系，尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中，大大促进了体育学科的飞速发展。通过国际体育友好往来，现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心。体育在普及和提高两个方面，都起到了长足的发展，体育与人们的生活越来越密不可分。体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识，体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。随着社会的不断向前发展，体育必将进入更多人的生活。

第二节 体育的功能

体育的功能就是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会的进步、生产的发展和科学技术水平的不断提高，体育的功能在人们的不断实践中被认识，被开发，并成为人们深入探讨和研究的重要课题。研究体育运动的功能，可以使人类更好地认识体育运动，较好地发挥其作用和效能，并进一步开发运用体育的内容、基本手段、方法，

为人类和社会服务。

一、强身功能

体育的本质特征是人体直接参与运动,也就是说体育运动是通过身体运动的方式进行的。正是这一特征决定了体育运动具有健身功能,它包括对人体身心两方面的积极良好作用。

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。经常参加体育锻炼的人视觉开阔,听觉灵敏,极容易捕捉瞬息万变的各种信息,提高中枢神经系统的转换速度、灵活性和稳定性。在运动中大脑皮层处于兴奋抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而提高整个人体的工作能力。

② 体育运动能促进人体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,它的生长发育不仅对人体形态有着重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动能刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。实践证明经常参加体育运动的青少年身高的增长比一般青少年要快。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、抗压、抗折的能力增强。人的任何运动都是通过肌肉工作来完成的。因此,经常从事体育锻炼,能使肌肉发达并富有弹性,对提高人的劳动能力和运动能力有直接作用。

③ 体育运动能改善人体心血管系统的工作能力。经常从事体育锻炼的人,心脏机能明显增强,主要表现在:心肌增强、心壁增厚、心腔容积增大。在机能上,心脏的脉搏输出量增加,而心博频率减少,出现“节省化”现象。肺脏功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸加深。血管壁弹性增强,因此经常参加运动的人比不经常运动的人血压要低。

④ 体育运动可以提高人体的适应能力。体育运动除增强体质外,可以提高人体的免疫力,特别是能提高人体的适应能力,它包括适应外界环境的能力,如严寒、酷暑、高山等。实践证明经常参加体育运动的人,很少因气候变化而感冒,不易因酷热而中暑,能比较快地适应空气稀薄的高原山区环境。体育运动还可以培养人们适应高速度、快节奏、紧张、繁重、艰苦的学习、工作和生活环境的能力。

⑤ 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识,形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期,我国人民就创造了“消肿舞”,用来治疗关节病;春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病;西汉时期,“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操,东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”,宋代的“八段锦”、明清时极为盛行的各家“太极拳”,都显示了我国传统健身术的特异功效。

当今时代,尤其是在发达国家和发展中国家的许多地区,越来越显示出体育的健身功能之重要性。因此,人们为了谋求健康,强身健体,以更大的热情纷纷从事各式各样的体育运动,努力使体育进入自己的生活,如通过跑步、步行、爬山、健美、舞蹈等体育活动来防病治病,提高健康水平。

根据一系列的科学实验和分析,国际医学联合会主席普罗科普得出结论:不锻炼的人,30岁起身体机能就开始下降,到55岁身体机能只相当于本人最健康时的2/3;而经常参加体育锻炼的人,到50岁时身体机能还相当稳定,到60岁时,心血管系统的功能还能达到相当

他二三十岁不锻炼的水平。从某种意义上讲,经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻 30 岁左右。

谋求体育的强身功能的最佳效益除了坚持参与科学锻炼之外,注意膳食营养、遵守正常生活制度、重视心理卫生都是十分重要的因素。

二、教育功能

各个历史时期的教育家,都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立,赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”

我国与当今世界各发达国家一样,把学校体育视为学校教育内容的重要组成部分,它的正确实施,将为培养全面发展的合格人才,作出应有的贡献。

体育的教育功能,除了对青少年一代发挥巨大影响外,通过体育还可以陶冶情操,锻炼意志,培养爱国主义和集体主义精神,增强组织纪律性,提高学生的思想品德。从体育对整个社会的教育功能来看,由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性,因此可以培养人们的祖国意识和民族自豪感,人们总是把一个国家的运动员、运动队在国际比赛中的表现和他们取得的成绩看成是一个国家的国力和民族气质的反映。国际比赛的胜负,关系到一个国家的荣辱和民族形象,在人民的思想感情上产生强烈反响。特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心,更是憾人肺腑,给予了全国人民极大的教育和鼓舞,激起了一浪高过一浪的爱国热潮,增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量,有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。

三、娱乐功能

马克思主义的需要理论指出,当人们解决了赖以生存的基本生活——衣、食、住、行以后,必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后,国民经济得到巨大发展,人民生活水平有了很大的提高,随着余暇时间的增多,人们越来越需要在工作、学习、劳动之余,开展丰富多彩的消遣娱乐活动,丰富文化生活,借以消除疲劳,愉悦身心,陶冶情操,满足人们的精神享受和需要。体育运动以其独特的娱乐性满足人们的这一需要。

体育的娱乐功能首先表现在参与者自身的乐趣,人们通过亲自参加体育活动,特别是参加那些自己喜欢和擅长的项目,会使人得到一种非常美好的享受。比如:当我们学习、生活、工作之余,去运动场上打打球、做做操、活动活动身体,或去游泳池畅游,或星期天去野外郊游、爬山时,你就会感到振奋、愉悦。当你轻松地越过跳高横杆,或扣下一个漂亮而有力的球得到其他同学的欢呼和赞扬时,你就会从心底里感到说不出的高兴和快乐。

体育的娱乐功能其次是表现在观赏和乐趣方面。由于现代体育比赛的激烈竞争性、胜负变化的戏剧性、姿态优美的艺术性、技巧复杂的惊险性、服从裁判的纪律性、巧妙配合的集体性,吸引着成千上万的观众。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时,特别是运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条,构成人体美的典型,能给人以健和美的感受。同时,一些运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合,在一定时间和空间里尽善尽美地完成难、新、尖、高技术动作,这不仅显示了他们体能的完美,而且充分体现了形式美的规律特征,给人以美的享受。尤其是韵律体操、艺术体操、花样滑冰等运动项目,具有更强烈的艺

术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带进了诗情画意的绝妙境界。正因为如此,当今观赏体育运动竞赛与表演,已经成为人们的一种高尚的精神享受,从而受到人们的普遍喜爱。

四、体育的经济功能

社会经济发展的重要标志之一是劳动生产力的提高,而人的素质对生产力的提高有着至关重要的作用。人的素质包括身体素质、心理素质、文化素质、业务素质和政治思想素质几个方面。而体育运动对于改善和提高人的素质,特别是身体素质,起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献,间接地促进了社会经济的发展。

由于体育的健身、娱乐、消闲、竞赛的特点,吸引了数以亿万计的人们亲身从事体育运动和观赏体育运动竞赛。通过提供体育用品、练习器材、场地设施等发展生产;通过组织竞赛出售电视转播权、广告权,发售门票,发行纪念币、体育彩票等获得收入。在国际大型竞赛活动中还能吸引诸多的外籍观众,大大地促进了旅游事业的发展,其经济收入是十分可观的。在第23届奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯,以其出色的经营管理,使该届奥运会获利1.5亿美元,结束了历来举办奥运会亏本的状况。在第24届汉城奥运会上获利3亿美元,充分发挥了体育的经济效能。

五、政治功能

体育不仅具有经济意义,同时也具有政治意义。政治对体育起主导和支配作用,规定和影响着体育的目的与任务;反之,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务,这种影响和作用主要表现在以下方面。

1. 振奋民族精神,提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展,竞赛场上已成为没有枪声的金牌争夺的战场。这就是说,金牌标志着一个国家的力量、地位、政治面貌、精神状态等等。因此各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现实力,扩大影响,提高国际声誉。中国人在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,党的十一届三中全会以后,我国的体育运动不断发展,体育水平有较大的提高,在第23届奥运会上,我国体育健儿显示了自己的实力,共获15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌,实现了零的突破。1990年在我国举行的第11届亚运会,我国体育健儿共夺得金牌183枚、银牌107枚、铜牌51枚。2000年在第27届悉尼奥运会上,我国以28枚金牌、16枚银牌、15枚铜牌,总计59枚奖牌,列奖牌榜第三名。中国体育的腾飞,大大鼓舞了海内外炎黄子孙的士气,在全世界范围内引起了巨大的反响,大大地激励了中华民族的自尊心和自豪感,振奋了民族精神,也大大地提高了中华民族的威望和国际地位。

我国社会主义体育的政治功能还体现在激励亿万人民奋发向上。以中国女排为例,在世界比赛中获五连冠的辉煌胜利,女排的拼搏精神已成为全国上下、各阶层学习的楷模,成为推动我国社会主义建设的一个强大动力。

2. 改善和促进国家间的关系,增进友谊

体育在促进各国人民相互了解与友谊中起着极大作用,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家之间重要的交往手段。人们通过运动竞赛和体育交往,互相学习和交流,增进国家间的相互理解和联系,缓和、协调国际关系与冲突,减少和消除国家和人民间的隔阂,对维护世界和平起着十分重要的外交作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的

使者”和“外交先行官”，我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系，从而进行了互访，为中美建交创造了条件，打开了关闭 20 多年的中美人民友好往来的大门。1979 年 11 月，中国奥委会在国际奥委会中的合法地位得到恢复，1984 年我国体育代表团参加了第 23 届夏季奥运会，1990 年 9 月，在我国首都北京成功地举办了第 11 届亚洲运动会，为争取在我国举办奥运会奠定了基础。

第三节 体育在现代社会生活中的地位及特点

一、体育在现代社会生活中的地位

当今世界，展现在我们面前的是一个科学技术迅速发展、新的发明创造不断涌现的伟大时代。在这个伟大时代里，随着人们生活水平和社会现代化水平的不断提高，体育的社会价值和地位也日益提高。体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。现代社会需要体育，而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

1. 现代社会需要体育

现代社会，随着社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展以及现代人们生活方式的改变，给人类生活带来了莫大好处。但是，同时也对人体的健康和发展带来一些不利的影响和消极因素。首先是生产方式的改变，特别是电子计算机被广泛地运用于生产，在某些情况下甚至可以不用人体直接参加生产的过程，使繁重的体力劳动大大减小。尤其对一些长期伏案工作的人，中枢神经系统负担重而身体缺乏运动，如不通过体育活动进行调节，长期下去，就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象，这些正是现代文明症的表现。其次是都市化生活对人体发展带来了不利影响。如城市人口的高度集中、高层建筑林立，使人们难以接受大自然的哺育和陶冶。日光、空气、水这些自然因素对人体的锻炼也大大减少，加上城市工业化带来的大气毒化、淡水污染、水土流失、植物减少，造成环境日益恶化、生态平衡遭到严重破坏等，都对人类健康造成很大威胁。同时生活水平的不断提高和改善，使人们从食物中摄取的热量越来越多，社会生活的节奏大大加快，使人们经常处于紧张状态之中，精神上承受着很大的压力。现代生活方式的这种急剧变化，造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间产生了不平衡，出现了所谓运动缺乏、营养过剩、无气力无感情、生活能力下降，冠心病、高血压、神经功能症、肥胖病等现代文明病日趋增加，使死于心脏病的人几乎占到人类死亡人数的 1/4。在这种情况下，通过体育运动来调节人们的精神，增强体质，丰富生活，已经不仅是提高社会生产力的需要，而且是保证人体健康地发展和人类正常生活的需要。因此，许多国家政府和领导人都非常重视体育，如国家的体育领导机制与机构的建立和完善，体育政策、法令的制定和贯彻，体育经费的增加，学校体育课的时数安排等，都受到政府和领导人的关注。

在我国，由于党和政府对体育的重视和对人民健康的关怀，体育在整个国家的地位大大提高，体育事业作为国家建设事业的重要部分被载入了国家的根本大法。毛泽东同志亲自题词“发展体育运动，增强人民体质”，他还作出了“健康第一”的指示。中共中央还多次颁发文件，如《关于进一步发展体育运动的通知》，明确提出“改善人民健康状况，增强人民体质，是党的一项重要任务”。这些都充分反映了党和国家对体育的关怀和重视。

2. 现代社会为体育的发展创造了有利条件

在现代社会,随着人们物质生活的不断提高及随之而带来的诸多损害人类健康的不利因素,显示了大力开展体育运动的必要性、迫切性和可能性。如体育经费的大幅度增加,使体育场馆设施大批兴建。经济的日益发达,使人们业余时间增多,人们的生活方式有了明显变化,体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的部分,体育对人们的日常生活的影响也越来越大,涉及的范围也越来越广。在各国参加体育活动的人数中,德国占总人口的80%以上,美国占77%,挪威占70%,加拿大占57%。随着竞技运动的发展,观看体育比赛成为人们最感兴趣的社会活动之一。在我国,城乡群众性的体育运动蓬勃开展,出现了武术热、健美操热、门球热等体育锻炼热,这些都是人们积极参加体育活动的生动写照。

总之,现代社会为人们提出了参加体育活动的必要性和迫切性,同时也为人们提供了参加体育活动的可能性和有利条件。

二、现代体育的特点

在科学技术突飞猛进、人类物质文明不断丰富的现代社会,人们生活水平不断改善,业余时间增多,体育的功能和作用日益显著,使现代体育的领域越来越宽,内容越来越丰富多彩,项目越来越多,体育已成为现代社会生活中不可缺少的组成部分,现代体育呈现出以下七大特点。

1. 体育的社会地位日益突出,人民生活和社会需要体育的新观念日益深入人心

日新月异的现代科学技术极大地改变了社会的生产方式和生活方式,在物质生活越来越丰富的同时,人们必然对体育、文化、精神生活提出更多更高的要求。为了增强人民体质、丰富文化生活、提高运动技术水平,许多国家不断增加对体育的投资,改善体育设施,建造规模宏大的体育场馆,为人民参加体育锻炼提供了优越的物质条件。许多国家采取种种措施,甚至制定种种政策、法令来保证本国体育事业的发展,把体育当做与国家盛衰相关的大事纳入政府工作日程,并力图使国家的体育生活法律化、制度化。例如日本1961年的《体育运动振兴法》、罗马尼亚1975年的《发展体育运动法》、法国1975年的《发展体育运动法》、美国1978年的《业余体育法》等。

在我国,体育事业作为国家建设事业的重要组成部分载入了国家的根本大法。毛泽东主席亲自题词“发展体育运动,增强人民体质”,他还作出了“健康第一”的指示。中共中央还多次颁发文件,如《关于进一步发展体育运动的通知》,明确提出“改善人民健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务”。1995年原国家体委推出了《全民健身计划纲要》,1996年颁布了《体育法》。这些都充分反映了党和国家对体育的关怀和重视。

体育不仅在全世界各国的地位日益提高,而且在现代国际政治舞台上也扮演着非常重要的角色。除把参加国际重大比赛、夺取金牌、争取优胜、举办大型运动会作为显示国家雄厚的综合国力、提高本国的国际地位、振奋国威和民族精神的重要手段外,许多国家还利用体育作为国际竞争的有力武器,这都充分说明了体育,尤其是竞技体育产生的巨大而又强烈的政治效应。

2. 学校体育被视为体育事业的基础

全世界的不少国家都十分重视学校体育,既把它视为教育的不可分割的组成部分,又将它作为体育事业的基础。学校体育能使广大青少年体形健美,身体健康。同时,学校体育能

使学生学会身体锻炼的基本知识和技能,有助于养成终生参加身体锻炼的兴趣、习惯和能力。此外,学校体育又是高水平体育运动人才的重要基地。许多国家都十分重视加强学校体育。不少国家还以教育法、体育法的形式固定下来,从人力、物力、财力上予以全力支持,使之卓有成效。

3. 体育的社会化程度越来越高

在现代社会,由于经济发达,使人们的余暇时间增多,体育成为提高人们生活质量、满足人的机体需要和精神享受的一个重要手段,成为人类文明、科学、健康的生活方式不可缺少的组成部分,甚至可能上升为人类业余生活的第一需要。可以肯定,随着人类和社会的进步,体育在丰富人民文化生活中的影响越来越大,涉及的范围越来越广,体育的社会化程度越来越高,随着竞技运动的发展,观看体育比赛成为人们最感兴趣的社会活动之一。第12届世界杯足球赛期间,有20亿观众通过电视观看精彩的足球大赛。1984年第23届奥运会各赛场直接观众达579万人,电视观众每天达20亿。体育社会化的显著标志表现为:体育不仅深入到工厂、军队、学校、机关和农村等社会各个领域,还深入到社会的最小细胞——家庭中去;人们每天参加一定时间并承受一定运动负荷的体育运动;以国家办体育为主的同时,社会团体、集体以至个人积极兴办体育事业;体育组织和体育设施面向社会开放,为社会服务,群众的体质大增,运动技术水平日益提高。

现代社会的发展越来越需要体育,这是人们从广泛的实践中深刻体会和总结出来的,而体育的发展也越来越需要社会化。因此现代体育具有广泛性、全民性和终身性,体育不只限于军队、学校、工厂,正向全社会渗透,对婴儿体育、中年体育、老年体育、妇女体育、伤残人体育、康复体育以及家庭体育等方面的研究,都已形成专门的研究领域。追求少年儿童的健康发育和聪明,中青年的精力充沛和健美,老年人健康长寿等等,已经成为风靡全球的潮流,“生命在于运动”、“运动胜过最好的医药”等已成为家喻户晓的格言,成为人们生活的信条之一。同时在我国城乡出现的武术热、健美操热、门球热、舞会热、体育锻炼热,都是人们积极参加体育活动的生动写照。

4. 竞技运动向国际化和高水平发展

竞技体育的规模不断扩大,规模越来越具有国际化。竞技项目的不断增加,参加的国家、地区和人数越来越多,从而促使运动技术水平越来越高。竞技体育吸引着全世界关心和爱好体育的人,受到了各国的普遍重视。

1896年开始的第一届近代奥林匹克运动会有13个国家和地区的285名运动员参加比赛,到1988年举行的第24届奥运会时,运动项目增加到23个,161个国家和地区的13200名运动员参加了比赛。国际奥林匹克委员会的成员,由最初的12个,发展到150多个。从1924年开始的第一届冬季奥运会有16个国家和地区的运动员参加比赛,到1988年的第15届,发展到57个国家和地区的运动员参加,奥运会成了世界性的体育节日,成了检阅世界体育运动技术水平和世界各民族进行文化交流的盛典。在四年一度的奥运会上,不分种族、来自不同国家的运动员一面角逐胜负,一面畅叙友谊,与此同时,各种世界性的科技、文化、工业、商业博览会和交流会频繁举行,也为奥运会增添了光辉和色彩。除奥运会外,还有各种世界性的洲际、国际间的单项及综合比赛,如世界大学生运动会、国际中学生运动会,各个运动项目的世界锦标赛、世界杯赛,以及项目繁多的大奖赛、邀请赛等日趋频繁。据统计,每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛可达上千次之多。世界上几乎每天都有引人瞩目的