

黑龙江省普通高校规划教材

大学体育与健康

张伟东 王 浩 李秀东 主编

Daxue Tiyu
Yu Jiankang



黑龙江人民出版社

大学体育与健康

张伟东 王 浩 李秀东 主编

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/张伟东,王浩,李秀东主编. —哈尔滨:
黑龙江人民出版社,2009.7
ISBN 978-7-207-08385-2

I. 大... II. ①张... ②王... ③李... 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(2009)第 132251 号

责任编辑:姜海霞

封面设计:张娟

大学体育与健康

Daxue Tiyu Yu Jiankang

张伟东 王浩 李秀东 主编

出版发行 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼(150008)

网 址 www.longpress.com

电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net

印 刷 哈尔滨天兴速达印务有限责任公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 20

字 数 630 000

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-207-08385-2/G·1951

定 价 35.80 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

编 委 会

主 编 张伟东 王 浩 李秀东

副主编 白海军 李志有 王海燕

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 浩 王海燕 白海军

艾振国 孙明君 李秀东

李志有 张伟东 张良祥

殷晓丽

主 审 姜天日

前 言

体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要标志。随着经济的发展,社会的进步,人们强身健体的意识不断提高,体育的地位和作用更加显著。

学校体育是教育的重要组成部分。高等学校体育作为学校体育教育的关键阶段,通过体育教学要使学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养体育活动兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,养成锻炼身体的习惯,达到增强体质、提高健康水平、提高体育运动水平、陶冶体育文化情操的基本目的。

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人。根据《中共中央关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》和国务院批准颁布的《学校体育工作条例》以及《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,我们组织了具有丰富教学经验的教师编写了《大学体育与健康》这本普通高校体育教材。本书内容丰富,共分两篇二十四章,第一篇体育理论;第二篇体育实践。内容包括:体育理论、田径、足球、篮球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、跆拳道、游泳、冰上运动、雪上运动、健美操、轮滑等。

本书的特点,一是体现“健康第一”的教育指导思想,真正实现在体育教学中以学生为本,将学生的健康放在第一位;二是针对大学生的身心特点,把体育教育、健康教育、竞技体育、余暇体育与生活教育有机地整合;三是根据教育部颁发的体育与健康课程教学指导纲要的精神,在编写上力求实用,淡化竞技,提倡运动健身、竞技运动生活化,培养大学生养成良好的体育锻炼习惯,增强终身体育意识。

本书具有较强的实用性和参考性,不仅可作为普通高校公共体育课教材,也可以作为课外体育锻炼的指导丛书,同时对于“全民健身”计划也具有积极的传播和指导作用。

本书编写时参考了大量有关体育的书籍和教材,吸取了国内外体育教学和科研成果,力争具有先进性和时代性。本书在编写过程中得到了兄弟院校同仁和黑龙江人民出版社的大力支持与指导,在此致以诚挚的谢意。

参加本书编写工作的学校有黑龙江八一农垦大学、大庆石油学院、哈尔滨医科大学大庆校区、大庆师范学院、齐齐哈尔大学等。

本书编写具体分工如下:黑龙江八一农垦大学张伟东编写第三、七、十六、十八章(约14.5万字);大庆石油学院王浩编写第六、十一、十七、十九、二十一、二十二章(约13.5万字);哈尔滨医科大学大庆校区李秀东编写第五、八、十、十五、二十四章(约13.5万字);黑龙江八一农垦大学李志有编写第一、十二章(约6.4万字);黑龙江八一农垦大学白海军编写第九、十三、二十章(约6.3万字);黑龙江八一农垦大学王海燕编写第二、四、二十三章(约6.3万字);齐齐哈尔大学张良祥编写第十四章(约2.1万字);大庆师范学院艾振国编写附录(约1万字);此外,大庆石油学院殷晓丽、哈尔滨医科大学大庆校区孙明君等同志做了大量的资料收集和整理工作。

全书由张伟东、王浩、李秀东统稿,黑龙江省教育厅体育教学指导委员会督学姜天日教授担任主审。

由于我们体育理论水平和实践经验有限,书中难免会有不妥之处,恳请专家、同行和广大读者批评指正,以便及时修改、完善。

编 者
2009年3月

目 录

第一篇 体育理论

第一章 体育概论	(3)
第一节 体育的产生和发展	(3)
第二节 体育的本质	(5)
第三节 体育的功能	(7)
第四节 体育手段	(9)
第五节 体育文化	(10)
第二章 高等学校体育	(12)
第一节 高等学校体育	(12)
第二节 现代社会与人才标准	(16)
第三节 高校体育与人才素质	(19)
第三章 身体健康	(23)
第一节 健康的概念	(23)
第二节 健康是第一需要	(24)
第三节 维护健康的新概念	(25)
第四节 健康促进	(28)
第四章 体育锻炼	(29)
第一节 体育锻炼的原则	(29)
第二节 体育锻炼的方法	(30)
第三节 体育锻炼计划的制定	(35)
第四节 女生体育锻炼	(36)
第五章 冬季体育锻炼	(38)
第一节 冬季体育锻炼的作用	(38)
第二节 冬季体育锻炼的内容和方法	(39)
第三节 冬季体育锻炼的自我监督	(41)
第六章 体育与心理健康	(44)
第一节 心理健康与身体健康的关系	(44)
第二节 青春期心理健康	(44)
第三节 大学生心理发展特点	(46)
第四节 影响大学生心理健康的因素	(47)
第五节 体育锻炼对心理健康的作用	(49)

第七章 体育与社会适应	(50)
第一节 体育锻炼与社会适应	(50)
第二节 竞争是体育的重要特点	(52)
第三节 公平竞争的体育精神	(53)
第四节 树立正确的竞争与合作意识	(54)
第八章 自我保健	(56)
第一节 怎样进行自我保健	(56)
第二节 自我保健的内容	(60)
第三节 建立健康的生活方式	(64)
第九章 运动处方	(65)
第一节 运动处方的原理	(65)
第二节 运动处方的内容	(66)
第三节 运动处方的分类及其优点	(69)
第四节 制定运动处方的基本原则	(70)
第五节 制定运动处方的程序	(70)
第六节 运动处方实例介绍	(73)

第二篇 体育实践

第十章 田径	(77)
第一节 田径运动概述	(77)
第二节 跑	(79)
第三节 跳跃	(84)
第四节 投掷	(87)
第十一章 足球	(93)
第一节 足球运动概述	(93)
第二节 足球基本技术	(94)
第三节 足球基本战术	(101)
第十二章 篮球	(103)
第一节 篮球运动概述	(103)
第二节 篮球基本技术	(103)
第三节 篮球基本战术	(119)
第十三章 排球	(124)
第一节 排球运动概述	(124)
第二节 排球基本技术	(125)
第三节 排球基本战术	(134)
第十四章 手球	(137)
第一节 手球基本动作	(137)
第二节 手球基本技术	(139)
第三节 手球基本战术	(145)

第十五章 乒乓球	(147)
第一节 乒乓球运动概述	(147)
第二节 乒乓球基本技术	(148)
第十六章 羽毛球	(161)
第一节 羽毛球运动概述	(161)
第二节 羽毛球基本技术	(161)
第三节 羽毛球基本战术	(165)
第十七章 网球	(167)
第一节 网球运动概述	(167)
第二节 网球基本技术	(169)
第十八章 武术	(178)
第一节 武术运动概述	(178)
第二节 武术基本技术	(179)
第三节 初级长拳第三路	(182)
第四节 青年长拳	(195)
第五节 初级棍术	(204)
第六节 简化太极拳(二十四式)	(218)
第十九章 跆拳道	(232)
第一节 跆拳道的基本知识	(232)
第二节 跆拳道特点与作用	(233)
第三节 跆拳道的基本技术	(234)
第四节 跆拳道的品势	(241)
第五节 跆拳道一般竞赛规则	(245)
第二十章 游泳	(248)
第一节 游泳运动概述	(248)
第二节 游泳入门技术	(249)
第三节 游泳技术练习	(250)
第四节 游泳注意事项	(255)
第二十一章 冰上运动	(256)
第一节 冰上运动概述	(256)
第二节 速度滑冰	(256)
第三节 花样滑冰	(262)
第四节 冰球	(266)
第五节 冰壶	(268)
第二十二章 雪上运动	(270)
第一节 雪上运动概述	(270)
第二节 越野滑雪	(270)
第三节 高山滑雪	(274)
第四节 跳台滑雪	(277)
第五节 雪橇运动	(278)

第二十三章 健美操运动	(280)
第一节 健美操运动概述	(280)
第二节 健美操的基本动作	(281)
第三节 青年健美操	(282)
第二十四章 轮滑运动	(294)
第一节 轮滑运动概述	(294)
第二节 速度轮滑基本技术	(296)
第三节 速度轮滑学练方法	(301)
第四节 速度轮滑的安全措施	(304)
附录:大学生体质健康标准	(305)
主要参考文献	(310)

第一篇

体育理论

第一章 体育概论

第一节 体育的产生和发展

体育是一种现象,是人类有目的有意识的社会活动。这种社会现象是随人类社会的产生和发展而出现和演变的。在人类社会漫长的历史中,体育运动也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程,它宛如人类历史长河的一条小支流,沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会洪流保持着血肉相通的联系。因此,我们今天研究体育的起源和发展,也必须把它置于整个人类社会进化发展的过程之中去。

一、体育的产生

体育的产生是一个长期孕育演变的过程,其发展更是一个长期积累、选择、变异、冲突、交融、定型的过程。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。劳动创造了人类,创造了文化,创造了人类文明。因此,劳动创造体育,这是顺理成章的。但随着科学的发展,认识的深化,人们在研究其他社会现象的同时,也认识到了劳动仅是产生体育的一个主要动因,但并不是唯一的起因。“体育的产生是多源的”,“需要产生体育”,而人类社会的需要又是多维的,而不是单一的。人的活动都是由需要引起的,需要是人能动性的源泉和动力,也是一切社会现象、社会活动的内在起因。

原始社会人类的活动大致有如下几类:一种是为谋生而进行的狩猎、捕鱼、采撷等身体活动;一种是为与其他部落群体、动物格斗防卫的身体活动;一种是日常生活中所必需的活动技能;一种是为渴望五谷丰登、牧业兴旺、消灾灭难,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,而且经常从事一些宗教和祭祀活动;一种是为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动;还有一种是在休闲时为了精神愉快,做一些有趣的游戏活动。这些需要反映了在极其困难条件下为求生存的原始人的需要结构中,不仅有劳动的需要,防卫的需要,同疾病作斗争的需要,也有交流感情、抒发内心情感的需要等等,由此构成了体育产生的动因。

二、体育的发展

体育在其萌芽时期,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,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈动作;由于部落之间为复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏,格斗时有发生,于是出现了各种格斗动作;人们在休闲时为了精神愉快,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。这些活动对体育的产生,特别是对体育的发展起了更重要的作用。同时,人们在社会实践中逐渐认识到通过体育这种手段能使人身体强健,能培养更好更多的劳动力,能为战争培养优秀的勇士,于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的需求是低层次的,所以这一时期体育的发展是极其缓慢的。

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,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能开始显示。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。

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,学校体育得到进一步发展,养生术、养生思想的发展尤其增加,创建了“武学”(体育学校),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,因此它备受统治阶级重视。在这一历史时期,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期适应的体育,也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视并广泛运用科学研究成果,并将其作为它发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的;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培养成德、智、体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。由于体育是培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度环境中,体育事业迅猛发展。无论就它的内容、形式、深度和广度而言,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。

三、体育的概念

体育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,促进精神文明建设,提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。它是社会总文化的组成部分,受一定社会的政治和经济制约,为一定社会的政治和经济服务。

原始的体育,萌生于远古时代人类同大自然的艰辛斗争中。在原始人的生活和生产劳动中,逐步形成了走、跑、跳、投、攀、爬、游泳等一些基本技能。出于谋生、防卫和人类延续的需要,年长者要把这些技能传授给年青一代,这种从单纯的生存劳动中提炼出来的作为教育手段的身体活动,就是原始体育的萌芽。

随着社会的发展,这种人类本能最需要的身体活动,与军事斗争、医疗保健、宗教、娱乐等相融会,并相互促进,形成了个体与社会、生活和心理等共同需要激励下产生的社会活动。

时至今日,体育已与社会发展相适应进行了高度的分化。根据人们个体和社会的不同需要和目标,把体育进行了各种各样的分类。但一般认为,现代体育是由学校体育、竞技运动和大众体育三部分组成的。

(1)学校体育是一个发展身体,促进健康,增强体质,传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合,构成培养和促进人的全面发展的现代学校教育。

(2)竞技运动是指为了最大限度地发挥个人或集体在体力、智力、运动能力等方面的潜力,以创造优异成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。

(3)大众体育是指以个人健身、娱乐、休闲、医疗、康复为目的而进行的丰富多彩的群众性身体练习。

现代体育的三个组成部分,是互有区别、互相联系、互为促进的辩证统一体,它集中体现了现代人个体发展、增强体质、防治“文明病”、延年益寿、追求强健的需要;也集中体现了现代社会教育、政治、经济、军事、文化、科学技术发展的需要,成为人们生理和心理、物质和精神发展的一个必不可少的组成部分。随着社会的进步人的需要也会不断发展,人们对体育的认识也会进一步深化。

四、体育的属性

体育是社会科学,又是多学科的自然科学,它是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象,而采用多学科的理论知识和方法进行研究的一门科学,属于综合性科学。按照现在科学技术的分类方法,体育科学体系一般分为基础学科、应用学科、技术学科三个部分。

把体育作为一门科学来研究,早在20世纪初就开始了,而探讨它的科学体系则是近几年的事。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛

的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、管理学、社会学、教育学等社会科学,也涉及生理学、解剖学、医学、心理学、统计学等自然科学,甚至涉及与它相关的一些边缘科学的应用和实践。

五、现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它成为一种普遍的社会现象,渗透到社会各个领域。现代体育的发展大致可归纳为国际化、社会化、科学化和商品化。

1. 现代体育的国际化 现代体育已成为现代国际社会的普遍现象,无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。国际体育组织的产生和发展是现代体育国际化的重要标志。例如,在1896年第一届现代奥运会之前,只有三个体育运动项目有国际组织。而目前,世界性的体育组织有国际奥委会和至少47个单项国际体育协会,还有各洲的体育组织等。

在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育的规模日益扩大。目前,世界上除四年一度的奥林匹克夏季和冬季运动会外,还有各大洲地区性、综合性运动会,单项国际组织的世界锦标赛、世界杯赛及一些其他形式的国际比赛,这不仅促进了体育运动本身的发展,也推动了人类文化与精神文化的交流。

现代体育的国际化还表现在不同国家之间学校体育、群众性体育及军队体育交流活动的发展,以及从学术上的交流到实践活动交流的深入。如我国的太极拳、武术,已逐渐为世界人民所认识。体育人才的国际性流动,已经成为一种趋势。所有这些,都是体育加快其国际化步伐的表现。

2. 现代体育的社会化 体育的社会化包括两个方面三种含义。

(1) 两个方面 ①体育面向全社会。现代体育的社会功能不仅能增强体质,且已成为改善生活方式、提高生活质量不可缺少的部分;②全社会都兴办体育。体育已成为一种事业,这一趋势在发达国家日趋明显。在我国,体育开始从单一的政府包办向多元的社会管理过渡。

(2) 三种含义 包括竞技体育的社会化、大众体育的社会化和学校体育的社会化。竞技体育的社会化,主要是指俱乐部形式,个人或公司创办某个项目的俱乐部,某个产业系统成立体育协会等,这一趋势在我国已开始出现。大众体育的社会化,指的是人们普遍参加体育锻炼,进行体育投资,体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。学校体育社会化在于学校的体育场地设施向社会开放,学校也可利用社会上的体育场馆和设施来锻炼或训练。这在发达国家比较普遍,而在我国刚刚开始发展。

3. 现代体育的科学化 科学化是体育现代化的重要标志。体育科学化的内容十分广泛,表现在体育管理、体育锻炼、体育教学等方面。体育科学化在体育运动训练中表现最为充分。选拔选手、制订训练方案、进行技术诊断、做出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学理论的应用。电子计算机、激光、遥测空间技术等,在体育运动训练和比赛中的运用,都是体育科学化的具体体现。随着现代科技的发展,体育的科学化程度也将越来越高。

4. 现代体育的商业化 体育的商业化主要表现为企业对体育的商业性投入、运动员的有偿转让、体育场所设施的有偿使用、体育广告、电视转播权、门票及体育旅游收入等。1984年洛杉矶奥运会仅电视转播权转让一项就收入2.25亿美元。又如企业对体育商业性投入,仅运动饮料一项,洛杉矶奥运会就收入1260万美元。在西方发达国家,明星运动员的身价往往达百万美元甚至更多。体育产业在我国尚属朝阳产业,但是已经显示出勃勃生机。

第二节 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,其本质特点是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济条件制约,又为一定的政治、经济服务。

一、体育的组成

体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个主要部分组成。其主要区别见表1-1-1。

表 1-1-1 组成体育的三个部分的区别

类 别	主 要 目 的	主要形式和方法
学校体育	强调增强体质、科学锻炼、运动文化、健康教育、娱乐教育、实用技能的相互协调统一	体育教学、锻炼
竞技体育	创造优异运动成绩	运动训练、运动竞赛
社会体育	健康、娱乐、休闲、医疗、康复	娱乐和锻炼

1. 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。学校体育主要通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动等三种基本组织形式,围绕“面向全体学生,全面增强学生体质和健康”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。学校体育与学校德育、智育、美育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本手段和基本途径。现代学校体育既要注重增强全体学生体质,又要让学生掌握锻炼身体的方法,养成终身锻炼的习惯,要使学生在增强体质的活动中将体育锻炼、运动文化、健康教育、娱乐体育、实用技能相互协调统一起来,并创造条件为国家输送和培养体育人才,以适应当代社会对精神、文化生活日益增长的需要。

2. 竞技体育 竞技体育也称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异的运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育以参加者体力充沛、技艺高超、对抗激烈、竞争性强的特点深深吸引着广大的青年学生。它作为一种富有感染力,又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间友谊和团结等方面,都有着特殊的作用。

3. 社会体育 社会体育亦称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一种体育活动。它作为体育的延伸,使青年学生的体育生涯得以维持和继续发展。

社会体育作为现代体育发展的重要标志,发展非常迅速,已大有成为第二股国际体育力量的趋势。目前,我国的社会体育正在蓬勃兴起,吸引了大批的体育消费者,这表明社会体育活动已有了比较广泛的群众基础。

二、体育与人类社会

1. 生存需要 原始人的谋生及防卫需要,使他们必须掌握攀山涉水、掷石投棍、奔跑越沟、跋涉迁徙的基本技能和格斗、游泳等防卫手段。很明显,诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动,都是原始人生存所必需的基本活动技能,这表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。随着社会的发展,人类谋生和防卫本身所需的智力和体力逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。其根本目的虽然仍在于维持生存,但由于增添了强身手段,使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练,为学习和掌握生存的本领提供了方法,充分说明体育和生存需要之间的必然联系。

现代社会的发展和科学技术的进步,使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但随着人们向物质和文化生活需要的日益增长及劳动生产率的提高,人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段,继续谋求提高和发展人的智能和体能,提高有机体各器官系统的机能水平,防治由社会分工和单调劳动限制而造成的现代文明病。因此,现代社会又从更高层次要求体育必须而且尽可能满足人们生活的需要。

2. 社会需要 纵观体育与社会的同步发展不难发现,体育不只是满足简单的生理和生存需要,而且致力于提高人的生活质量,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活方式为目的。于是,人们根据社会需要,在积极的体育实践和探索中,努力期望社会提供理想的生活环境和条件,进而适应和改变自己的生活方式,以求能精力充沛地投入到社会活动之中去,全面追求人的自身价值的实现。

原始社会后期,原始人有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生的生活模式,体现了社会所持的生活态度;奴隶社会,诸侯称霸刺激了军事体育活动的相应发展,仅有的娱乐性体育几乎被奴隶主阶级所垄断;封建社会,统治阶级为追求奢侈腐朽的生活而开展的娱乐性体育,专供帝王贵族观赏、消遣;1840年鸦片战争打破了中国“闭关自守”的封建状态,面对国衰民弱、列强入侵、民族危机空前严重的现实,有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号,并把体育和“强种保国”紧紧联系起来。由此可见,社会的兴衰变化直接影响着体育的发展进程。

新中国成立后,体育的性质和地位发生了根本变化。优越的社会制度及安定的社会环境,为体育的发展创造了空前有利的条件。今天,现代科学技术迅猛发展,生产力水平大幅度提高,而劳动强度降低引起的现代“文明病”,以及环境污染、吸烟等不良的生活习惯和行为对健康的危害,迫使人们需要从根本上改变自己的生活方式和对日常生活、身体发展及精神文明的需求观念。随着物质产品日益丰富和生活余暇时间增多,体育必将成为文明、科学进步和人们健康生活不可缺少的组成部分,且逐渐发展成为人们业余生活的第一需要。

第三节 体育的功能

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育的最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。

通过体育活动可以促使身体的生长发育,改善各器官、系统的机能,提高整个机体的工作能力。

1. 运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力 经常参加体育运动,可促使大脑皮层增强兴奋性,加深抑制,兴奋和抑制更加集中;使神经过程的均衡性和灵活性得到加强,对体内外刺激的反应更加迅速、准确;提高大脑皮层的分析、综合能力,改善神经系统对各器官、系统的调节作用,从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调;提高对外界环境的适应能力和整个机体的工作能力。

2. 运动能促进机体的生长发育,提高运动器官的机能 经常运动可以使管状骨变粗,骨密质增厚,骨结节粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高。体育运动可以加强肌肉的工作,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉更加粗壮、结实、有力。关节也随之更加灵活和牢固,机体的运动能力提高。

3. 体育运动能促进内脏器官构造的变化和机能的提高 可以使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。在激烈运动时,则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的转化过程进行得更加完善,以保证运动时能量物质的供应。

二、教育功能

体育在学校教育与社会教育中都有着非常重要和深刻的作用。马克思主义从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,始终重视它在这个特定的领域,对培养全面发展的人起的重要作用。就现代教育来说,体育在学校教育过程中,同样应完成教育、教养和发展三方面的任务。近年来,高等体育改革和发展,特别强调对教育者进行思想政治、意志品质和道德情操的教育;在掌握基本理论知识、技能的基础上,学会科学锻炼身体的方法,提高身体素质和基本活动能力,养成终身锻炼的习惯,从而终身受益。

体育的实践告诉我们,体育还能产生不可低估的社会教育作用。我国女排在世界大赛中取得了“五连冠”的好成绩,全国人民无不为之欢欣鼓舞,女排精神激励了一代又一代人在坎坷逆境中奋起拼搏。所有这些都表现了中华民族的自尊、自强和自信的精神风貌,树立起讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代意识,对当代社会产生了巨大的教育导向作用。

三、娱乐功能

随着现代化的长足发展,人们的生活安排合理,余暇时间增多了。如何欢度余暇,成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。

提出体育运动娱乐功能的客观依据是为了满足人民的精神需要。体育运动由于它技术的高难性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,愉悦人的身心,调节人的情感,满足人的精神需要的作用。

另一方面,人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己特别喜爱和擅长的运动项目,能够在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇过程中,在征服自然障碍的过程中,得到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,使人在实践中能获得各种不同的情感体验。如跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……跳水、花样游泳、体育舞蹈、篮球、足球等运动表现出的高、精、尖、难等特点,无不给人带来赏心悦目的刺激和快乐,给人以莫大的精神享受。

四、经济功能

体育与经济既相互促进,也相互制约。对体育合理投资可以促进体育事业的发展,反过来,体育事业的蓬勃开展,又能促进经济的繁荣。当今社会,一方面体育社会化、娱乐化和终身化程度日益明显,体育人口不断扩大,并向消遣方向转移。另一方面竞技体育水平不断提高,由此而带来体育消费品需求量不断增加,各种运动器材、体育场地设施和用品市场不断扩大。因此,体育的普及、竞技体育的发展,必然刺激“体育工业”的发展,使之有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的产业。尤其是高水平的竞技体育比赛,可以吸引成千上万的观众,这不仅可直接获取门票收入,还可以通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,制作广告和印制宣传品等手段,从中获得相当可观的经济效益。从20世纪80年代以来,历届奥运会特别是2008年我国成功举办的第二十九届奥运会都是充分发挥体育经济功能的范例。

五、军事功能

在中国,从奴隶社会到封建社会,统治者为了争夺领地等引起的频繁战争,促使人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练,使体育和军事的结合更加密切。在西方的“文艺复兴”时期和宗教改革运动,也要求学生掌握未来军事生活所必需的如跑、跳、投掷、摔跤等基本技能,当时,这种具有军事实用价值的体育形式在整个欧洲盛行,在战争中发挥了重要作用。

现代社会,尖端武器的发展及军事技能进一步复杂化,也要求人们进行全面体力训练,掌握军事上需要的专门技巧,如爬山、格斗、游泳等,只有这样才能最大限度地调动人的精神和身体能力。因而,体育与军事的结合变得愈加紧密,“军事体育”应运而生。

六、政治功能

体育和政治的相互联系是客观存在的。体育的政治作用主要表现在以下几点:

- (1) 体育在政治方面表现出灵活性,它可以作为正义的政治宣传手段,又可以充当政治欺骗的工具。
- (2) 宣传民族自强和进行爱国主义教育,振奋民族精神。

(3) 提高本国国际地位和为本国外交政策服务。中国的“乒乓外交”、“小球转动地球”,用和平的方式促使中美关系正常化,为我国外交关系史增加了辉煌的一页。我们讲体育的政治功能,但不能用体育代替政治。我们强调体育的政治功能,是为了更好地使体育为政治服务。