

普通高等学校体育课程教材

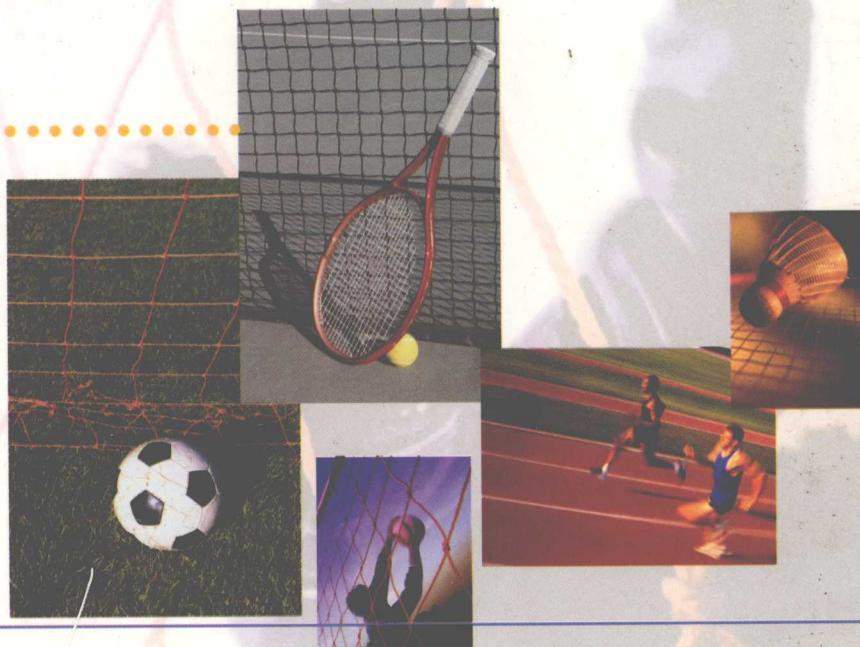
DA XUE
TI YU
YU JIAN KANG
JIAO YU

孙洪涛 主编

大学

DA XUE TI YU YU JIAN KANG JIAO YU

体育与健康教育



湖南师范大学出版社

普通高等学校体育课程教材
湖南省教育厅体育卫生艺术教育处审定

主 编: 孙洪涛

副主编: 申伟华 钟振新 余卫平

顾 问: 官世焜

主 审: 武孝贤 张外安 蒋凯

大学

DA XUE TI YU YU JIAN KANG JIAO YU

体育与健康教育



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教育/孙洪涛主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2001.8

ISBN7—81081—092—8/G·053

I. 大... II. 孙... III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 052307 号

大学体育与健康教育

主 编: 孙洪涛

责任编辑: 宜 莹

责任校对: 全 健

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

787×1092 16 开 21.25 印张 554 千字

2001 年 8 月第 1 版 2002 年 9 月第 3 次印刷

印数: 15101—20100 册

ISBN7—81081—092—8/G·053

定价: 24.00 元

前言

学校体育是我国教育事业的重要组成部分和全民健身运动的基础。高校体育在培养 21 世纪有竞争力的专门人才中肩负着重要任务。《中国教育改革和发展纲要》提出以提高学生素质为基本出发点的指导思想,充分发挥体育的本质功能,重点解决发展学生体育的问题,是高校体育教学面临的首要问题。

为适应新世纪大学体育教育向“健康体育”“终身体育”和“全民健身”的转型,在大学体育教学中落实“健康第一”的教学思想,促进普通高校体育教学改革与发展,满足大学生们在未来职业、家庭、休闲、娱乐等活动中的需要,修订原有教学大纲和编写新的教材已势在必行。

为了使教材能够适应大学体育基础课、专项选修课、保健课等多种课型的学习和更新观念,扩大体育文化视野的需要,强调体育对人的身心与行为健康施加的影响,注重发挥体育在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,以及协调能力与品德修养之间的关系,以达到全面提高应变能力、生活能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值观的目的。《大学体育与健康教育》一书共分为六篇。其中体育概论篇,论述了体育的概念、功能,阐明了体育与现代社会生活的内在关系,论述了高校体育的目的、任务和基本内容,简介了奥林匹克运动;健康教育篇,从人体生命活动的规律和身体锻炼的科学原理出发,介绍了体育卫生的一般常识和传统养生方法,引导学生重视获得和保持健康;素质教育篇,以体育与人的素质内在关系为依据,全面系统地阐述了身体素质的各个方面,以及锻炼的方法与手段;体育能力篇,阐明了大学生应该具备的体育能力,介绍了丰富的锻炼手段与方法,使大学生有目的、有意识地掌握和提高身体活动技能,发展自己的身体潜能;运动技能篇,以人们喜爱的,有着广泛群众基础、有良好锻炼价值的运动项目为基本内容,系统介绍其活动方式与比赛方法,让大学生在参与和观赏过程中潜移默化地形成终身坚持参加体育锻炼的习惯;休闲运动篇,从形体艺术和娱乐休闲两个方面,为大学生提供了丰富多彩的休闲锻炼内容。

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,结合学校体育教学改革的形势,在编写中力求贯彻“健康第一”的指导思想和理论联系实际的原则,



力求体现体育教育与健康教育、生活教育相结合,使之与未来社会接轨,实现学校体育、家庭体育和社会体育整合的新体系。全书视角新颖、信息量大、内容翔实,是集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体的体育教材,本书也可作为大学生自学、锻炼、操作的指导性书籍。

编写《大学体育与健康教育》一书是湖南师范大学体育教学部主持的体育教育改革的一项重要工作,得到了省内兄弟院校的支持与合作。孙洪涛教授任主编,申伟华、钟振新、余卫平任副主编,官世焜教授任顾问。孙洪涛、官世焜、余卫平对全书进行修改、统稿、润色,最后由孙洪涛主持对全书进行定稿。

本书经湖南省教育厅体育卫生艺术教育处审定、批准使用。主审:全国高等学校体育教学指导委员会顾问、国防科技大学武孝贤教授,湖南省高等教育学会体育专业委员会理事长、中南大学张外安教授,长沙市高校体育工作委员会秘书长、湖南大学蒋凯教授。

各章节编写者分别是:前言、第一章:孙洪涛;第二章:官世焜;第三章:孙洪涛、罗湘林;第四章:罗晓滨;第五章:申伟华、李忆湘;第六章:李炳;第七章:何小平;第八章:刘勇;第九章:方进德、谢向阳;第十章:刘花云;第十一章:钟振新;第十二章:周立勋;第十三章中第一节:罗春霞、郝武南、郭献忠,第二节:符欣;第十四章中第一节:李正清、周建华、成建文,第二节:余卫平,第三节:黄权卫,第四节:钟文武,第五节:陈军;第十五章中第一节:丁俭,第二节:孙荣珍,第三节:欧阳卫东;第十六章中第一节:蔡伟,第二节:上官戎,第三节:宋惠明,第四节:张卓英;第十七章中第一节:周佩强,第二节、第三节:宋梅,第四节:戴小红,第五节:邓淑君;第十八章中第一节、第二节:唐建华,第三节:王元,第四节:赵鑫海,第五节:邱继光。本书中的图均由余卫平绘制。

本书的编写工作得到了湖南省教育厅体育卫生艺术教育处和有关兄弟院校同行的大力支持与关心。湖南省体育理论专业委员会主任委员、湖南师范大学雷志灶教授对本书提出了宝贵的意见和建议。在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,并引用了有关专家及教材的论述,吴少衡同志协助做了部分工作,湖南师范大学出版社为本书的出版给予了很大的帮助和支持。在此,一并表示衷心的感谢。

限于水平和经验,加之时间紧促,疏漏和不妥之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见,以便修改和完善。

编者

2001年6月



目 录

第一篇 体育概论篇

第一章 体育概述.....	(3)
第一节 体育的概念.....	(3)
第二节 体育的功能.....	(7)
第三节 体育与现代社会	(11)
第二章 普通高等学校体育的地位、任务与途径	(15)
第一节 高等学校体育的地位和任务	(15)
第二节 高校体育课	(16)
第三节 高校体育运动训练	(17)
第四节 课外体育活动	(21)
第三章 奥林匹克运动	(22)
第一节 古代奥林匹克运动	(22)
第二节 现代奥林匹克运动	(24)
第四章 大学体育的行政法规	(32)
第一节 《学校体育工作条例》	(32)
第二节 《学校卫生工作条例》	(32)
第三节 《大学生体育合格标准》	(33)
第四节 《国家体育锻炼标准》	(33)
第五节 《全民健身计划纲要》	(34)
附件	(35)

第二篇 健康教育篇

第五章 体育与健康的关系	(49)
第一节 健康概述	(49)
第二节 体育锻炼对增进健康、增强体质的作用	(52)
第六章 身体锻炼的科学原理	(56)
第一节 身体锻炼的生理学基础	(56)
第二节 身体锻炼的原则和方法	(62)
第七章 体育卫生常识	(68)
第一节 运动前的准备活动和运动后的整理活动	(68)
第二节 运动性疲劳的产生与消除	(69)
第三节 女子体育卫生	(70)



第四节	常见运动性疾病与运动损伤的预防和处理	(71)
第五节	运动及日常生活中的现场急救	(77)
第八章	传统养生术	(81)
第一节	传统养生术的理论	(81)
第二节	传统养生术的原则	(81)
第三节	传统养生的方法	(82)
第四节	保健气功	(85)

第三篇 素质教育篇

第九章	素质教育中的体育	(93)
第一节	素质教育概述	(93)
第二节	体育与人的素质发展	(96)
第十章	基础身体素质	(101)
第一节	力量素质	(101)
第二节	速度素质	(106)
第三节	耐力素质	(108)
第四节	灵敏素质	(109)
第五节	柔韧素质	(110)

第四篇 体育能力篇

第十一章	大学生体育能力的培养	(115)
第一节	体育运动能力的培养	(115)
第二节	体育锻炼自学自评能力的培养	(118)
第三节	业余运动竞赛的组织能力培养	(119)
第四节	队列、队形组织指挥能力的培养	(120)
第五节	体育竞赛欣赏能力的培养	(122)
第十二章	运动竞赛基本知识和能力	(127)
第一节	运动竞赛的意义和分类	(127)
第二节	运动竞赛的基本方法	(128)
第三节	常见运动项目比赛评定名次的方法	(131)
第四节	运动竞赛工作常规	(132)
第五节	田径运动会、乒乓球和篮球比赛的编排、记录与公告	(134)
第十三章	运动能力	(143)
第一节	田径	(143)
第二节	体操与技巧	(157)
第十四章	自卫与自我保护能力	(170)
第一节	武术	(170)
第二节	女子防身术	(206)

目 录

第三节	游泳运动·····	(214)
第四节	攀岩运动·····	(223)
第五节	定向越野·····	(227)

第五篇 运动技能篇

第十五章	直接对抗·····	(235)
第一节	足球·····	(235)
第二节	篮球·····	(242)
第三节	拳击·····	(248)
第十六章	隔网对抗·····	(256)
第一节	排球·····	(256)
第二节	网球·····	(263)
第三节	乒乓球·····	(269)
第四节	羽毛球·····	(275)

第六篇 休闲运动篇

第十七章	形体艺术·····	(283)
第一节	健美·····	(283)
第二节	健美操·····	(286)
第三节	艺术体操·····	(289)
第四节	体育舞蹈·····	(293)
第五节	轮滑·····	(299)
第十八章	娱乐休闲·····	(306)
第一节	保龄球·····	(306)
第二节	台球·····	(311)
第三节	高尔夫球·····	(319)
第四节	橄榄球·····	(324)
第五节	野外活动·····	(327)
参考文献	·····	(331)

第一篇

体育概论篇

任何一项社会活动，都有其深刻的思想文化背景。作为历经几千年的发展而日益昌盛的体育运动，已成为人类生活中不可缺少的内容。人们在参与体育的实践过程中，对体育逐渐有了深刻的认识，形成了内涵丰富的体育观。

为了领悟体育之真谛，本篇以体育的概念、功能为逻辑起点，阐明了体育与现代社会生活的内在关系，论述了高校体育的目的、任务和基本内容，简介了人类特有的体育文化现象——奥林匹克运动，以及体育行政法规，以求不断提高大学生的体育识见，促进体育运动真实地进入大学生们的生活并使“终身体育”的观念深入人心。

第一章 体育概述

体育作为一个专门的科学领域，是在人类社会长期的实践中，随着社会生活和生产的不断发展而逐步健全和发展起来的，它受一定的社会政治、经济的影响与制约，也为一定的社会政治、经济服务。体育在人类的生活中，越来越显示出它的重要地位和作用。

第一节 体育的概念

某一事物的概念，是人们对该事物本质认识的高度概括。它反映了该事物的本质特征或属性，并且是区别于其他事物的基本属性。其本质属性称为此概念的内涵，而有此属性的对象集合称为概念的外延。因此，正确建立和理解体育的概念，将有助于人们从本质上和宏观上对体育这一社会特有事物有一个基本的认识，这种认识包括体育的产生与发展、体育的本质与内涵、体育的结构与体育实践范畴。

那什么是“体育”呢？我们认为，体育是人类针对自身，以其自身的身体运动为基本手段，以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程，并以获得和保持终身健、美、乐为目的的一种社会文化现象。体育属于人类，它应人类生存发展需要产生，以帮助人类更好地生存发展，获得高质量生活而被继承发展；它作用于人和社会，但归根结底是作用于全社会每一个人的的一生。在人的一生生活中，与其生理的、心理的和社会的需要最贴近的体育追求是健、美、乐。体育的概念并非是一成不变的，人们对体育的认识会随着社会的不断发展进一步深化。

一、体育的产生与发展

任何事物只有当它被社会实践所需要的时候，才有其存在的必要和发展的可能性，才有强大的生命力。马克思把需要看做是社会和个人积极性的动力，是人类一切活动的激活剂。体育作为一种社会现象，它是为了适应人类社会生产和生活的需要而产生和发展起来的。

原始人类在劳动和为了生存同自然界进行的斗争中，学会了走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、游泳等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能与本领。正是由于这些技能的发展，发展了人类自身。马克思强调，需要作为个人和社会生存活动的基础之一的重要作用，是社会和个人积极性的动力，是人类一切活动的激活剂。在整个人类发展的历史中，我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提也就是一切历史的第一个前提，这个前提是：人们为了能够“创造历史”必须能够生活。但是为了生活，首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。同时，这也是人们仅仅为了能够满足生活就必须每日每时都要进行的一种历史活动……可见，正是为了满足人们的这样那样的需要，才产生了各种各样的社会活动。人类活动的历史就是在新的需要不断产生、发展和达到满足的过程中前进的。

人体在劳动中的活动,可以说是最初的体育形态。所以,生产劳动是体育产生和发展的主要源泉。

原始人类的生产和生活技能与现代的体育活动,都是身体活动,而前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。在人类生活中,人的身体活动同娱乐、宗教、教育、战争等这些现象相结合,经过长期实践经验总结,人们认识到人体自身运动是增强体质、增进健康、防病治病、延年益寿的好方法,开始有目的、有意识地作用于人的自身发展,体育才慢慢从作为直接谋生的手段中分离出来,以及同人体在生产劳动中的活动区别开来,变成社会上层建筑的一部分而服务于一定的社会政治和经济,成为体育而独立存在。

二、体育的本质与内涵

(一) 体育的本质

本质是指事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。事物的本质是隐蔽的,是通过现象来表现的,不能用简单的直观现象去认识,必须透过现象看本质。

体育的本质则是指体育自身固有的根本属性。体育的本质在于它是一种增强体质的教育。体育的对象是人,人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质,发掘体育对人的价值和作用,才能真正认识体育的本质。体育对个体的成长发展来说是一种手段,而个体身体发展和完善对体育来说则是目的。

体育的作用可以有很多,但其基础在于强筋骨(增强体质),离开了这一点,别的体育属性也就不存在了。所以说,增知识、调感情、强意志只是体育的非本质属性,即只有身体强健后,才能增进知识,调剂感情,增强意志。

国际体育联合会 1972 年制定的《世界体育宣言》认为:体育是教育的一个组成部分;它要求按一定的规律以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务;空气、日光和水等在这里作为特殊的手段。

体育作为人类特有的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。其一,体育整体上表现出来的属性(功能性):增强人体质的活动。其二,体育要素上表现出来的属性:①目的性。体育的目的是培养发展和完善未来人类活动主体人的身体。②对象性。是以人的初始身体发展水平向发展目标转化的客体为活动对象。③内容性。体育以经过选择的人类各种身体动作作为基本活动内容。④方法性。体育以主客体之间现实能动的双向对象化交往为活动方式。据此可认为:体育的本质是培育人身体、发展和完善人类身体的活动,其实质是人类遵循适应与变化的自然规律,有目的、有意识地以自身运动为基本手段,增强体质,完善身体,促进人类身心全面发展,达到人类个体身体理想模式,以满足社会需要的活动。

(二) 体育的内涵

体育是指人类以身体练习为基本手段,为发展身心、增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活而进行的一种有意识、有目的的社会实践活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定社会政治和经济服务。

从体育的内涵和结构上看,体育包括两个最基本的部分:一是作为体育的方式、手段和方法的人体运动部分。它能改变人的体质,增进人体的健康,促进人的身心全面发展。在不同的历史时代和社会中,只要遵循体育活动规律,人们总可以采用完全相同的运动方式、手段和方法,并获得几乎相同的强身效果,具有继承、交流、借鉴和吸取的自然属性。二是运用这种手段、方式和方法来实现社会所规定的体育目的部分,即人体运动和社会相互联系时所表现出的特点——社



会属性。前者表现的是体育的自然属性，后者反映的是体育的社会属性。社会总是按其变化和发展的需要，以人体运动为手段来达到一定的社会目的，并促使体育沿着所需要的方向发展，使体育的性质和特点在不同的历史时期有着明显的差异性，而且必须为一定的社会服务。

体育与其他社会活动的不同点还在于：①体育是以人自身的运动来促进和调节人的有机体的物质与能量代谢变化，以及活动能力变化的过程。在这一过程中，人既是体育的主体，也是体育的客体，即根据主观意识，把自身当做锻炼对象。②体育是以身体练习为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，并结合卫生措施来增强人的体质，促进身心健康，以改造人体为直接目标。③体育是为了满足人类的个体及社会的物质需要与精神需要而进行的一种有目的、有意识的实践活动，具有自然与社会的两重属性，它既作用于人体，又作用于社会。在对人的作用上，既作用于身体，又作用于精神，使人身心俱健；在对社会的作用上，既可促进社会生产力的发展，建设社会的物质文明，又可影响社会风气的改变，建设社会的精神文明。体育的价值，不仅是物质的，也是精神的，是物质与精神方面的统一。

三、体育的组成与体育实践范畴

体育是以人为核心要素，以人的身体发展和完善为目标，以人作为活动主体的系统。它以一种形态出现并存在于教育活动之中，从属于人类身体实践活动这个大范围，是为达到一定目的而实施的整体过程。

（一）体育的组成

上述体育概念的内涵是对体育广义的理解，体育的总概念体系表明体育概念的外延成分，它包括各自形成独立体系的“学校体育”、“竞技体育”、“大众体育”（表1-1）。它们既有联系，又有区别。学校体育是竞技体育和大众体育的基础部分，竞技体育是学校体育和大众体育的提高部分，大众体育是竞技体育和学校体育的延伸部分。

表1-1 学校体育、竞技体育、大众体育的区别

类别	主要目的	主要形式	主要方法	评定办法
学校体育	强调健康教育，掌握体育知识、技术、技能，增强体质，促进身心发展，提高体育能力	体育教学、课余训练和锻炼、课外辅导，按课表进行	运用教学方法，以教学班组的组织形式，施加适当的运动负荷	按教学大纲规定，平时考核、定期评定
竞技体育	追求创造优异的运动成绩，提高运动技术水平	运动训练，按训练计划进行	运用教学、训练方法，按专项特点组织训练，施加较大直至最大运动负荷	按竞赛日程规定，专项裁判规则，竞赛结果社会承认
大众体育	注重休闲娱乐，增进健康，提高生活质量	自己锻炼结合生活安排	运用反复练习的方法，形式灵活多样	群众性评比，竞赛方法自我测定

1. 学校体育

它是现代教育的重要组成部分，是现代体育的基础，也是全民体育的基础。它主要通过体育

课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,根据“学校教育要树立健康第一的指导思想”围绕“面向全体学生,全面增强学生体质和健康”这个中心任务,全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好的道德意志品质,是一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好物质基础,为人们养成终身锻炼的习惯奠定基础。

2. 竞技体育

它是为了最大限度地发挥和提高个人或群体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,追求“更快”、“更高”、“更强”,并为取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育以参加者的激烈对抗、高超技艺、充沛体力和竞争性强的特点作为一种极富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、促进世界人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的作用。

3. 大众体育

亦称群众体育、社会体育,是指以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的,内容丰富、形式多样、因人而异、富于趣味的一种群众性的练身活动。它的特点是自愿参加,注重自我教育和精神、情绪的放松,注重锻炼的效果。

以上三个方面因其各自的目的不同而相互区别,但又相互联系、相互渗透。它们的共同点是要通过身体练习来全面发展身体,增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,因此构成了体育的整体。在现代社会生活中,衡量一个国家体育水平高低的标准是:人民的体质和健康水平;群众体育的普及程度(包括人们对体育的认识、体育人口的多少、社会体育的水平和体育组织的多样化等);体育科学研究的成就和水平;体育方针、政策、制度、措施的制定和执行情况;各种体育设施、体育场地、体育的运动技术水平和运动成绩等。

(二) 体育实践的范畴

体育实践的范畴是指为实现体育的目的任务而选择的各种身体活动内容的类型。它们以运动动作作为基础,运动动作是建筑体育运动大厦的砖和瓦。根据现代社会现代人的需要和不同的目的,喜闻乐见的和时兴的体育实践内容可分为下列几类。

1. 健身类

主要具有促进健康、增强体质、预防疾病的本质特点。一般形式简单,动作轻缓,强度适中,可以群体进行锻炼,也可因人、因时、因地而有选择性地锻炼。例如健身走、健身跑、一般性武术、体操、身体素质练习、广播体操等。

2. 健心类

通过身体活动达到精神上的欢愉,放松肌肉或消除脑力疲劳。例如游戏、下棋、游艺、桌球、高尔夫球、保龄球、门球、飞盘等休闲活动,以及运动强度适中的体育舞蹈、活动性游戏、简化规则的球类游戏、划船漫游、远足旅行、夏令和冬令营等。这类体育活动能兼顾健身和健心两种作用。

3. 健美类

在健康的基础上通过特定方式为创造美的体形、姿态、风度、气质而进行的体育活动,如健美运动可通过特制的力量练习器、跑台,发展局部肌肉,消除脂肪,塑造肌肉美、三角形的上体和发达的四肢。又如协调美运动,可通过韵律健美操、艺术体操和舞蹈,发展匀称的体形、挺拔的身姿。

4. 医疗康复类

这类强身活动主要通过一定的身体活动达到治疗疾病、恢复肢体和内脏功能的目的。通常的手段有：徒手的或利用器械的医疗体操（如视力保健操、脊柱矫形操等）、太极拳、太极剑、五禽戏、保健气功、医疗气功，以及多功能医疗练习器。

5. 职业技能类

这类体育强身手段大都以提高从事特定职业的有关人员的职业技能为目的，具有鲜明的职业特征。例如海洋研究专业和水利建设专业人员的游泳和潜水训练，地质专业人员的登山和攀岩训练，航空专业人员的高空适应训练，消防人员爬绳、登高楼训练，特警人员的飞车、越障、擒拿、格斗训练。高校特种专业的学生都应具有相应的这类职业技能的学习。

6. 自然力锻炼类

利用大自然力量对身体的刺激和环境的影响达到锻炼身体，适应环境变化的目的，例如风浴、日光浴、沙浴、冷水浴、漩涡浴、滑雪、溜冰、露宿、高原适应性锻炼等。

7. 运动竞技类

这类主要是指目前国际通用的竞技体育项目，以及为提高竞技能力而采用的一些辅助性练习等。

8. 冒险类

通过较为惊险的身体活动以满足锻炼胆识、气魄、探险等新奇的心理需要为宗旨的体育内容，例如攀岩、悬崖跳水、漂流、跳伞、冲浪、游渡海峡、斗牛、叼羊、汽车拉力赛等。

第二节 体育的功能

随着社会的进步，教育和体育事业的发展，经济建设步伐的加快，人民生活水平迅速提高，积极投入体育实践的人越来越多，人们对体育功能的认识也随之不断加深和提高，体育与其他社会生活各方面之间的多重关系不断被揭示，体育的功能也在逐步被人们认识和开发。

体育的功能是指根据人和社会的需求，体育应该承担和可能完成的基本任务，抑或说，体育对于人和社会所起的作用。它由体育的本质决定，通过人和社会所提供的可能来实现。充分揭示体育的功能，并为广大人民群众所接受、所利用，才有可能在实践中，使体育产生更好的影响，获得最佳效益。千百年来，体育之所以被继承发展、经久不衰，并越来越受到世界各国政府和人民的重视，正是人们对体育的功能不断认识、总结和充分利用的结果。

一、健身功能

这是由锻炼身体、增强体质的特点决定的。“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育是通过身体活动的方式来进行的，通过身体的活动来达到健身的目的，这是体育最本质的特征。它要求人们全身心直接投入活动才能奏效。

体育锻炼能促使人体骨骼变粗，抗弯、抗压、抗折的能力大大增强。有实验结果表明，普通人的股骨一般在 300 公斤压力下就会折断，而久经体育锻炼者的股骨即使承受 350 公斤的压力也不会被折断。骨骼是人体的支架，对于维持人体形态，保护内脏器官，提高生活、劳动能力，都具有十分重要的作用。

体育锻炼能促使人体中肌肉比例的增加。一般人的肌肉重量只占其体重的 40%，而经常锻



炼者的肌肉重量则可高达其体重的45%~50%。肌肉发达、丰满、结实,既是人们在日常生活、学习和工作中各种身体活动的力量源泉,也是人体健美的重要标志。

体育锻炼给人的直接作用是消耗能量,由此必然引起新陈代谢旺盛,促使心血管系统、呼吸系统、消化系统、排泄等各内脏器官系统的功能发生适应性变化,有利于改善及提高其机能能力,有助于提高人们的工作效率和生活质量,利于健康长寿。

大脑是人体中的“指挥部”,人的一切活动的“指令”都是由大脑发出的。大脑若不健全或是功能低下,则会影响人的正常活动。大脑的重量占人体重量的2%,它需要从心脏流出血液总量的20%来保证其氧气和养料的供应,这个需求量比肌肉工作时所需血液量要多15~20倍。由于大脑对血液的需求量大,因此,一些体弱或长期做伏案工作而很少进行体育锻炼的人,常常因其血液循环缓慢、呼吸表浅、新陈代谢功能低下,导致对大脑供血不足、缺氧而引起头昏脑涨。所以,必须经常从事体育锻炼,特别是到大自然中空气新鲜的地方进行身体运动,可有效地改善对大脑的供血情况,利于防止或克服上述不良现象。同时,长期进行体育锻炼,还可增强大脑皮层的兴奋性,加深抑制,使兴奋与抑制更加集中,以及提高神经系统的灵活性与均衡性,对体内、外刺激的反应更加迅速、准确,当较长时间工作时,也能保证头脑清醒、思维敏捷。人们的大脑功能强,不仅加强了对其他各器官系统的调节作用,而且为开发智力、发展心理能力提供了先决条件,其结果必然增强机体的整体工作能力。经常进行科学的体育锻炼,可以延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官的结构和功能所发生的退行性变化,还可以提高人体对外界环境的适应能力,调节人的心理,使人朝气蓬勃、充满活力,促进青少年健康生长和发育,使中老年人保持旺盛的精力,延年益寿。

二、教育功能

体育的教育功能,不仅突出地表现为它已广泛地被纳入世界各国的教育体系之中,成为促进儿童及青少年个体社会化的重要手段,而且,更重要的是在人的一生中,体育同样具有不可低估的教育作用。体育在培养全面发展的人才与弘扬中华民族的自尊、自强和自信的精神风貌方面,的确起着十分重要的作用。

在人类科学知识体系中,关于人自身的知识,无疑是最宝贵、最基本的知识。如果人不懂得人的生存、人的发展、人的需要、人的价值以及人与自然、人与社会等方面的知识,人就无法生存,更不能发展,自然也就没有人类社会。从社会学角度分析,体育实践中的主体和客体都是人,而人本身具有生物性和社会性两重属性。人们了解人体自身,运用自身身体活动养护自己,运用多种身体技能促进、发展、增强生命活力,保持健康长寿,必须借助有关自然科学和社会科学的理论与方法。随着体育实践深入发展,人们已逐步认识到体育关系到人自身的身心发展与健康长寿,又与其他社会实践活动发生着紧密的联系。为了更好地发挥体育的效能,则需要运用更多的科学知识科学地指导其实践。

通过教育过程来达到促进学生身心发展,培养全面发展的人才,这是教育最本质的特征。马列主义、毛泽东思想关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并高度重视它在这个特定领域里对培养全面发展的人才所起的重要作用。因此,在学校教育体系中,不断地通过身心共同参与体育锻炼其过程的这一手段来促进人的全面发展,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。体育锻炼能促进学生德育的发展,通过不同运动项目的训练比赛可以磨炼意志,陶冶情操,培养学生的集体主义、爱国主义和共产主义道德品质。体育锻炼还能促进学生智育的发展,

提高学习效率。学校体育教育应坚持“终生受益”的思想,在具体的体育教学过程中,通过身体锻炼,使他们掌握基本知识、获得基本技能,运用科学锻炼身体方法,培养学生的体育兴趣、爱好和习惯,为学生毕业后走入社会,适应现代生活作好充分准备。

面向未来,我国公民意识将主要体现在“自我教育”、“自我完善”、“自我发展”、“积极参与”、“民主合作”、“公平竞争”等方面。而体育的特质决定,体育实践过程无论是关于体育的学习、锻炼,还是训练与比赛,都是人们必须亲自参加的过程。其中,既有个体行为,也不时伴有集体的行为出现,因此都离不开人们彼此间的民主合作与支持。由于体育所具有的活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。在以体育的手段为主要内容的各种比赛中,人们的参与、合作、竞争意识则显得更加突出。根据迁移原则,人们在体育实践中获得的上述良好意识,必将转移并渗透到人们的日常生活、学习和工作之中,成为促进我国精神文明和物质文明建设中的可贵动力。体育的实践告诉我们,当置身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技能和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、群体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。例如,我国女排在世界大赛中取得“五连冠”的好成绩时,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与逆境中奋起拼搏。再如,在第二十七届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获28枚金牌、16枚银牌、15枚铜牌,金牌和奖牌总数居世界第3位,这使全国人民,以及海外炎黄子孙无不为之感到自豪。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,树立起了讲科学、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

健康文明的体育活动,不仅可以使人们在紧张的学习和工作之余获得积极性休息,还可以培养高尚的品格,丰富余暇生活。尤其在当今社会,随着物质产品的不断丰富,余暇增多,人们为享受生活和善度余暇,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。现代人为了适应高速度、高节奏、高效益的生活,需要强健的体魄,更希望在社会长足进步的同时,健康快乐地度过一生。体育的娱乐功能一般是通过参与和观赏这两条途径来实现的。参与体育是人们通过体育活动,特别是那些自己喜爱和擅长的运动项目,在与对手的拼搏中,在同伴的默契配合中,在征服自然障碍后,得到一种非常美好的快感和心理、生理上的满足。观赏体育,特别是观赏高水平的竞技运动所表现出的精湛的技术、和谐的韵律、优美的造型及健、力、美高度的统一,可给人们带来愉快和精神上的享受,使人们很快消除疲劳和紧张。

健康的精神寓于健康的身体,体格健壮、身体健康是获得健康的精神的物质基础。健康的精神,可以能动地作用于人的机体,使强者更强,弱者变强,也可使久病卧床不起的人,增添战胜病魔的勇气与力量。这便是身体与精神二者辩证的对立统一关系。

体育对人的精神作用主要是通过两条途径来实现的。其一,通过持之以恒的体育锻炼,使人体健美,体质增强,从而获得健康的精神;其二,在体育的实践过程中,直接获得并满足娱乐、享受、审美、自尊、民主、自由、合作、交往、创造、成功等精神上的各种需要,使其心情舒畅,精神充实愉悦,充满活力。健康的精神,无疑有助于充实人生,使人们始终保持乐观向上的积极情绪,充满幸福与欢乐。

体育让人魂牵梦萦,其无穷的乐趣还表现在线条分明、色彩斑斓的运动场上。长方形的绿茵

