

主编 刘长玉 李志华

高等职业院校教材

高职院校 体育与健康教程



中国海洋大学出版社

高等职业院校教材

高职院校体育与健康教程

主 编 刘长玉 李志华

副主编 李金龙 姜 绚 曹炳庆

中国海洋大学出版社

· 青 岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

高职院校体育与健康教程/刘长玉,李志华主编. —青岛:中国海洋大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-81125-341-2

I. 高… II. ①刘…②李… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 124600 号

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路 23 号
网 址 <http://www.ouc-press.com>
电子信箱 hanyt812@yahoo.com.cn
订购电话 0532-82032573(传真)
责任编辑 韩玉堂
印 制 青岛双星华信印刷有限公司
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 12.5
字 数 227 千字
定 价 18.50 元

邮政编码 266071

电 话 85902349

《高职院校体育与健康教程》编委会

主 任:林夕宝

副主任:姜宜宽 滕延德

编 委:(以姓氏笔画为序)

刘长玉	孙仁德	李志华	李金龙
李 刚	吴远军	杨 萍	张 鑫
林 超	姜 绚	赵 帅	高 科
曹炳庆	魏奎邦		

前言

健康的体魄是青年学生为祖国和人民服务的基本前提,是我们中华民族旺盛生命力的体现。根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》),结合高职院校的教学实际,我们组织编写了这本教材,供高职院校体育课教学使用。

编写中,我们主要按照如下原则精选和确定内容:

一是健身性和文化性相结合。以“健康第一”的指导思想为基本出发点,加重了体育文化的含量。

二是选择性与时效性相结合。教学内容力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,并着眼于对促进学生健康世纪教学的考虑。

三是科学性和可行性相结合。教学内容力求与现代社会和体育科学的发展相适应,遵循高职院校学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生的个性发展,也考虑主动适应社会发展的需求,为学生所用,便于学生课外自学和自练。

四是民族性和世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,吸取世界优秀体育文化,体现时代性、民族性、创新性和中国特色。

基于上述原则,本书力求突出以下特征:

第一,鉴于对体育文化特质和内涵的进一步阐述与理解,拓宽了对体育功能和表现的认识,从而提升了体育的价值和品位。

第二,在“健康第一”理念的支配下强化了体育与健康的天然联系和互动。具体表现在:坚持“健康第一”的指导思想,根据健康三维观,更加重视学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平;坚持“终身体育”的主导思想,以此去塑造体育教学的行为方式,从而实现体育与生活的整合,学校体育与家庭教育、社会教育的整合,使学生在价值观念、身体健康、生活能力、体育能力等方面能应对社会的变迁,并与之同步发展;坚持“全面推进素质教育”的观点,倡导主体化、个性化、民主化的发展方向。

第三,围绕体育和健康这一核心,构建了较为完整、系统的结构体系,形成了密不可分的学习内容,融合了体育、休闲、生理、环境、社会、卫生、安全、营养、保健等诸多学科的理论知识和运动实践,强调了理论与实践的统一。

第四,内容的选择和创新,体现了科学发展观的核心——以人为本,突出了

知识性、趣味性、可读性、应用性,充分给学生以更大的弹性和选择余地,更加贴近学生的学习和生活实际,关照了学生的情感体验和行为特征。

本书在编写中引用了大量的文献资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此对原作者表示衷心的感谢!同时由衷地感谢中国海洋大学出版社对本书的出版所给予的帮助!

由于我们水平有限,尽管做了很大的努力,但不足之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

作 者
2009 年 3 月

目 次

第一章 现代社会与体育	(1)
第一节 体育的概念和组成	(1)
第二节 现代社会与现代人	(3)
第三节 体育的功能	(7)
第二章 体育运动与身体健康	(13)
第一节 体育运动对身体机能的影响	(13)
第二节 体育健身的原则	(15)
第三章 体育运动与心理健康	(19)
第一节 健康与心理健康	(19)
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	(22)
第四章 体育运动与营养	(25)
第一节 营养与营养素	(25)
第二节 合理健康的饮食习惯	(29)
第五章 体育运动与保健	(31)
第一节 体育锻炼的卫生保健	(31)
第二节 运动损伤的预防与处理	(35)
第六章 田径运动	(41)
第一节 田径运动概述	(41)
第二节 跑	(42)
第三节 铅球	(46)
第四节 标枪	(49)
第五节 跳远	(51)
第六节 跳高	(53)

第七节 三级跳远	(56)
第七章 球类运动	(59)
第一节 篮球运动	(60)
第二节 排球运动	(71)
第三节 足球运动	(83)
第四节 乒乓球运动	(92)
第五节 羽毛球运动	(106)
第六节 网球运动	(114)
第八章 体操、健美操与体育舞蹈	(124)
第一节 体操	(124)
第二节 健美操	(133)
第三节 体育舞蹈	(141)
第九章 民族传统体育与养生保健	(147)
第一节 民族传统体育概述	(147)
第二节 二十四式简氏太极拳	(148)
第三节 按摩推拿保健	(161)
第十章 休闲娱乐体育	(164)
第一节 发展野外生存能力	(164)
第二节 轮滑	(174)
第十一章 体质健康标准与评价	(179)
附录 教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准》	(183)
参考文献	(190)

第一章 现代社会与体育

【学习目标】

- (1)掌握学校体育的目的与任务;
- (2)了解学校体育的基本特点;
- (3)了解经济全球化对我国体育发展的影响。

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

体育一词,其英文本是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于 20 世纪初的清末。当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅 1901~1906 年间,就有 13 000 多人,其中,学体育的人就有很多,回国后,他们将“体育”一词引入中国。

在我国,最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。

体育一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现的,是与维持和发展身体的各种活动有关联的一个

教育过程,与国际上理解的体育(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别开来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

二、体育的组成

由广义体育的概念表明,不同内容和范围的“体育”,它们都以身体运动为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同,目前普遍认为,体育可由学校体育、竞技体育和社会体育三个主要部分组成。

(一)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。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育运动这三种基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。由于它处在学校这个特定的领域,实施内容被纳入学校总体规划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教学过程,使学生在德、智、体、美、劳几方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展,从提高学校体育的要求考虑,现代学校体育既要注重增强体质的近期效益,又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生物、心理及社会等综合效果。为此,学校体育在充分体现现代体育主要特征的基础上,还必须拓宽体育的社会渠道,满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高体育欣赏水平,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才,以适用当代社会和青年对精神、文化生活日益增长的需要。

(二)竞技体育

竞技体育亦称竞技运动(competitive sport),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,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞技活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,现在已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前,随着竞技水平不断提高,为了应付日趋激烈的赛场竞争,正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类运动的极限。

值得注意的是,随着社会经济繁荣,生活水平不断提高,具有经济体育特点的群众性竞赛活动亦日趋频繁,尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同,其中一些有规则约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极易吸引广大观众,故它作为一种极富感染,又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振兴民族精神,提高国际威望,促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

(三)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。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生或医疗体育均可列于此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。

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。从世界发展趋势来看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起,各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”,正在吸引大批的体育消费者,国家还设立了“中国大众体育记录”,表明这种体育活动已有了比较广泛的群众基础。

第二节 现代社会与现代人

一、现代社会

现代社会,简单讲就是今天我们所面对的社会。现代社会是一个物质丰富、精神文明、人民团结安定的社会,现代社会是一个社会类型概念。社会是各种社会关系的总和,而社会关系是人们的社会行为影响其他人的方式。

近现代欧洲所呈现出来的社会形态,如市场经济、资本主义、民主化、福利

主义、城市化、工商业、科学思维流行及多元化等,被认为是“现代社会”的标志。公元 1000 年,全世界称得上“现代社会”的国家数为零;公元 2000 年,这样的国家则有 70 个。人类社会在过去 100 多年的历程中发展迅速。在怀特兄弟飞上天空后不到 70 年的时间,人类就将足迹留在了月球上;汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活,也引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化和后现代化这些词汇,直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在社会转型期:从封闭社会向开放社会转变,从农业社会向工业社会转变,从乡村社会向城镇社会转变,从礼俗社会向法理社会转变。这一时期实际上是从传统社会向现代社会转变的现代化过程。

(一)人均 GDP 上升,恩格尔系数下降

改革开放使我国综合国力提升、人民生活水平提高。2004 年全年国内生产总值为 136 515 亿元,按可比价格计算,比上年增长 9.5%;2005 年全年国内生产总值为 182 321 亿元,比上年增长 9.9%;2006 年全年国内生产总值为 209 407 亿元,比上年增长 10.7%;2007 年全年国内生产总值 246 619 亿元,比上年增长 11.4%。目前,我国经济总量已经位居世界第 3 位。

生活水平的提高和生活方式的改变使得居民对自身的保健愈加重视。各类健身器材、保健器材和滋补保健品迅速进入普通居民家庭,使保健消费支出有了较快增长。2006 年城镇居民家庭人均保健支出约为 614 元,比上年同期增长 27%;农村居民医疗保健现金支出人均均为 184 元,比上年同期增长 13.8%。与此同时,恩格尔系数(食品支出占消费支出比例)在逐年下降:城镇居民此项数据由 1978 年的 57.5%下降到 2007 年的 36.3%;农村居民此项数据由 67.7%下降到 43.1%。

(二)市场经济快速发展

市场经济是现代社会主导型经济类型,对现代社会和现代人的塑造起着至关重要的作用,对人的素质提出了更高的要求。在市场经济条件下,价值观念中的公平、公正、个体主义、自主倾向等逐渐增强,社会形态中的利益意识、成就动机不断强化。由于市场经济看重的是人的效用价值,而不是个人的身份和地位,因此,人的创造才能、经营能力以及掌握、运用知识的能力等显得尤为重要。

(三)知识更新快,生活节奏快

1999 年我国实施高等教育扩大招生规模政策,扩大了接受高等教育的机会,高等教育毛入学率逐年提高。1998 年颁布的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》提出,到 2010 年我国高等教育毛入学率将达到 15%,实现从精英高等教育向大众高等教育的过渡。但我国高等教育大众化的实际进程比计划的要快。

1999 年我国高等教育毛入学率为 10.5%,2000 年为 11.3%,2001 年为 13.2%,2002 年为 15.3%,2003 年达到 17%,2004 年为 19%,2005 年为 21%。换句话说,我国已于 2002 年提前 8 年实现了大众高等教育的目标。

现代社会生活、工作的节奏明显加快,时间成了最重要的资源。时间就是效益,时间就是生命的“只争朝夕”的时间观,被越来越多的人理解和接受。不少人,尤其是知识分子,为了写出一篇文章,为了编出一个程序,或为了完成一项工程,不惜占用工作之余的休息和娱乐时间,他们常抱怨没有时间进行体育锻炼和娱乐,即使是充足的睡眠也难以保证。在知识更新加速、生活节奏加快的时代,如何发挥体育的健身价值是一个值得思考的问题。

(四)数字化和网络化

20 世纪 90 年代初,普通大众开始接触因特网;到 21 世纪初,全世界总人口的 6%在使用因特网;到 2010 年全世界一半的人口将会通过各种形式使用因特网。在信息时代,人们可以在全球范围内提供和交换以前连想都不敢想的服务,比如医疗保健、软件编写以及比赛成绩的传送等。正如尼葛洛庞帝所说:“我们将拥有数字化的邻居,在这一交往环境中,物理空间变得无关紧要,而时间所扮演的角色也会迥然不同。”人们之间的距离拉近,无论地理上相隔多远,都能随时交流。世界各大洲的居民可以足不出户,同步收看 2008 年北京奥运会开幕式的精彩场面和不同项目比赛的激烈竞争;通过手机和因特网可以及时得知比赛的成绩。可以说,信息和数字化时代有效地推动了体育国际化的进程。

(五)全球化

全球化是个进程,指的是物质和精神产品的流动冲破区域和国界的束缚,影响到地球上每个角落的生活。全球化还包括人员的跨国界流动。人的流动是物质和精神流动最高程度的综合。

按英国学者戴维·赫尔德的说法,“全球化是一个体现社会关系和交易的空间组织变革的过程,此过程可以根据其广度、强度、速度以及影响来衡量,并产生了跨大陆或区域间的流动与活动、交往与权力实施的网络”。

现代奥林匹克运动的产生和发展是全球化在体育中的体现。全球化是一个整体性的历史发展过程。各国在体育上的日益同质化或一体化,一方面要求不同的国家遵守共同的游戏规则和制度安排;另一方面,全球化反过来也势必影响世界范围内的政治生活和文化价值。

(六)城市化

城市化是由农业为主的传统乡村社会向以工业和服务业为主的现代城市社会逐渐转变的历史过程。

改革开放以来,我国逐步放开了原有对人口流动的控制,大量农民工流向了城市,同时加快了城市化的进程。由于我国城乡生活水平存在着巨大的差异(目前平均有 20 年的收入增长距离),农村人口流动到城市出现了前所未有的高潮,仅每天到上海的移民就有 33 万人,到北京就有 17 万人。自 20 世纪末起,我国城市化进程明显加快。到 2007 年末,全国有城市 656 个,城镇人口约 5.94 亿。世界城市化进程的规律是城市化水平达到 30%以后城市化进程将加快,而我国目前的城市化水平约为 44.9%。随着我国城市化程度的提高(到 2020 年我国的城市化水平预计为 57%),体育也会不断发展壮大。城市化程度较高是体育发展的一个重要原因。英、美等西方国家的发展表明,现代体育的发展与城市化密切关联。现代竞技运动,如足球、田径、网球、划船、水球、竞赛游泳、拳击和登山等,基本上是工业革命的产物。英国学者哈格里夫斯(Hargreaves)指出:“现代工业和体育之间存在着相似之处:高度的专业化和标准化,官僚和等级管理,长时间的计划,对科学技术的依赖增加,追求最大生产力,成绩的量化,更主要的是生产者 and 消费者的异化。”

二、现代人

弗洛姆认为,在异化了的的社会中,人们把自己当成商品来出卖,把自己当作资本来投资,以追求最大限度的利润。人人都疏远自己、疏远自己的同代人、疏远大自然——他们的思想被异化了。人于是变成了一种商品,人所能感受到自己的生命时就会本能地联想到它是一笔实际上的资本,这笔资本一旦投资到既定的市场上即要为自己实现最大的利润。在社会转型时期,要摆脱传统习俗和思维定式的束缚,要跟上知识时代和信息时代的步伐,要面对来自国内外的竞争,必须具备竞争与合作的精神、不断进取的精神以及适应社会和环境的能力,还必须不断学习、努力工作,定期给自己“充电”,使自己成为一个全面发展的现代人。

(一)现代人的标准

什么样的人是现代人的呢?学者闵捷认为,现代人的标准是:

- (1)乐于接受新的生活经验、思想观念和行为方式;
- (2)准备迎接社会的变革;
- (3)思路广阔,头脑开放,尊重并愿意考虑不同的意见和看法等;
- (4)强烈的风险意识。即使依靠科学和专家而做出的自主性很强的决策与行为,也不一定就能产生预期的效果;
- (5)诚信。诚信是现代社会人际交往最重要的心理纽带。

（二）我国大学生的健康状况

在广州闭幕的“2008年奥林匹克科学大会”上，华南师范大学体育科学学院颁布的《中国大学生健康与生活行为调查报告研究》显示，大学生将体育健身排在文化娱乐、上图书馆之后，经常从事体育健身的仅占19.12%，另有65.68%的大学生“感到运动不足”；相当一部分大学生有不吃早餐、不喝牛奶、挑食等不良生活习惯，分别占7.57%，19.69%和10.95%。

中国青年政治学院体育教学中心教师王保勇告诉记者：“现在学生的身体素质越来越差。比如，估计有一大半大学生都通不过百米短跑的及格线。”从2007年开始，各大高校开始采用《大学生体质健康标准》进行体质测试。“这一标准涉及的项目多了、内容广了，但整体难度明显小于过去的达标考核。就这样，无法通过的学生还大有人在。”

“忽视体育锻炼，缺乏营养知识，都是导致学生体质下降的主因。”北京体育大学运动医学研究室陆一帆教授表示，现在营养水平提高了，吃得好了，但运动能力，如耐力、反应力和灵敏度却下降了。

专家表示，大学生体质下降，凸显出我国历来缺乏早期健康教育的弊端。华南师范大学体育科学学院教授黄玉山说，要增强学生们的身体素质，应该在加强学校教育的同时，给家长们多补补课。2007年，我国开展了“阳光体育工程”，要求学生每天锻炼1小时，这对于从小培养孩子的锻炼意识非常有帮助。

第三节 体育的功能

一、体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予各器官系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响，有利于促进健康和增强体质。

（一）体育对促进健康的作用

1946年联合国世界卫生组织曾对健康作出以下定义：“所谓健康，应是在精神上、身体上及社会上保持健全的状态。”这种新概念的提出，标志着健康不仅是指没有疾病和伤害，而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。这表明，健康应包括身体健康和精神健康两方面内容。

“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能承担负荷后的适宜反应。其实人们早就发现，身体健康受损引起的各种生命障碍，皆因人体对内、外

环境的不适用所致。为了保证机体内部与自然界的变化相适应,必须始终处于运动状态中。公元前 300 年,古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言,就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。后来,医学和卫生学关于“适者生存”的理论明确说明:人的健康状况和工作效率,不仅取决于身体各器官、系统的功能和相互协调,还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。怎样才能获得这种“适应能力”呢?经人们长期探索,终于得出这样一个结论:获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果,不同人对环境适应能力的差异,除受制于不同的生活环境外,在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明,科学地从事体育锻炼,适宜负荷运动对中枢神经和内分泌系统的良好刺激,能够促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能,有利于青年人的生存发育和提高机体的抗病能力;可以延缓有机体适应能力的降低、推迟生物体各组织器官结构功能所发生的退行性变化,使中年人保持旺盛的精力,老年人延年益寿。因此,目前一些经济发达国家,正大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”,显示了人们对体育促进健康的高度重视。

精神健康实质是指维持健康的一种能力。人们往往把精神健康视为身体的重要支柱,而予以充分重视。事实上,人类在健康诊断方面由于忽略了心理因素与社会因素对身体健康的影响,使得许多医学常规手段,对精神方面引起的疾病束手无策。于是,为了解决这一问题,自 1977 年开始,有人提出生物—心理—社会医学的新模式,强调在健康诊断中包括由社会环境引起的心理活动因素,并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生,作为判断精神健康的基础。诚然,影响建立这种“基础”的因素很多,但体育所起的作用是至关重要的。通过各种体育手段和方法,可以锻炼意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系,使心理调节能力提高,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素,由此带来欢愉、轻松和活泼,通过中枢神经系统的良性调节,在适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,以达到精神健康,并使身体健康得到维护。

(二) 体育对增强体质的作用

体质作为体育科学中的一个基本概念,指的是人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素综合的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念。如果把健康作为评价体质状况的起码条件,那么体质则是健康的物质基础。

在现实生活中,体育对增强体质的作用是显而易见的。科学的体育锻炼,在改造人类器官系统方面所起的作用,不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长,促使

形态与内脏器官正常发育,而且经常从事体育锻炼,还能提高人体对外界的适用能力,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泌系统的机能状况,使主司这些系统工作的器官,在构造上发生变化,功能上得到加强,从而提高人的“防卫体力”。另外,系统地进行体育锻炼,对提高肌肉力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性及调节能力等基本身体素质所起的作用也是十分明显的。正是因为这些支配人体活动能力的“行动体力”得到发展,使之有可能充分发挥人体的潜在功能,改善人体对环境的适应能力,乃至弥补人体内部许多不健康因素。总而言之,人体在体育锻炼的影响下,无论是由骨骼、肌肉改善引起的形态变化,由消化能力提高对营养物质的有利消化与吸收,由心肺功能加强而出现的“节省化”现象,还是由中枢神经所起的良好调节作用等,都促进了人的生长发育,提高了有机体的运动能力和适应能力,最终获得强身健体,调节身心,防病治病和延年益寿的综合效果。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,却都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育的重要组成部分,而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

(一)体育在学校的教育作用

马克思主义有关教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,始终重视它在这个特定领域,对培养全面发展人才所起的重要作用。现代教育观认为,在学校学习过程中,应完成教育、教养和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面具有更广阔的作用空间。因此,利用身、心共同参与体育过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养,以适应未来社会生活和工作的需要。学校体育采取体育课、课余运动训练和课外体育活动等形式,对教育者进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,并使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼身体方法,提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯,以达到促进个体生长发育、增进健康、发展身体素质和提高基本活动能力的目标。

(二)体育在社会的教育作用

就社会教育体系而言,由于体育所独特的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面,教育人们要与社会保持一致性。