

college
physical training

大学体育

理论与实践

教程

钟振新 主编



国防科技大学出版社

大学体育理论与实践教程

主 编：钟振新

副主编：葛辉华 刘 望 龚明波 尹孝民

国防科技大学出版社
·湖南长沙·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/钟振新主编. - 长沙:国防科技大学出版社,2002.8
ISBN 7-81024-891-X

I.大… II.钟… III.体育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056700 号

国防科技大学出版社出版发行

电话:(0731)4572640 邮政编码:410073

E-mail:gfkdebs@public.cs.hn.cn

责任编辑:肖滨 责任校对:何晋

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本:787×1092 1/16 印张:15 字数:384千
2002年8月第1版第1次印刷 印数:1-7500册

*

定价:22.80元

前 言

高等学校肩负着培养各类高级人才的使命。随着现代社会科学技术的发展和人类对自身认识的日益深化,现代社会对人才的培养提出了更高的要求。未来人才不仅需要具有良好的思想道德素养,一定的专业知识,更重要的是要有健康的身体。随着高校体育教学改革的不深入,为奠定大学生终身体育锻炼的基础,使大学生掌握一定的健身方法与技能,促进大学生身心全面发展,培养他们的体育意识、能力和养成锻炼身体的习惯,以人为本,树立健康第一的思想已成为高校教育界的共识。我们正是基于《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等文件及第三次全教会关于全面推进素质教育的精神,以多年从事体育教学的经验和体会,并结合高等学校场地设施等实际情况,开始构思和组织编写此书。

本书的编写力求以实际出发,从过去的单纯强调竞技技术逐步转移到掌握锻炼方法、促进健康、形成体育意识、养成锻炼习惯等新的方法体系上来。在内容上精选了实用价值高,有利于形成终身锻炼能力的锻炼项目,系统介绍了体育的基本知识与健身方法等。全书分为体育理论篇与体育实践篇两大部分,内容充实,信息量大,文笔流畅,图文并茂,通俗易懂,集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体,既可作为大学生的体育课教程,又是大学生自学、自练和课外的辅导性读物。亦可作为体育教师的教学参考书。

在编写过程中,我们认真参考和借鉴了全国体育院校和部分院校出版发行的体育教材和各种论著。根据本书需要,引用和摘录了部分图、文、表等,在此谨向原编著者表示敬意和感谢。本书的编写工作等得到了国防科技大学出版社的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本书由钟振新同志整体构思,写出提纲,并担任主编。葛辉华、刘望、龚明波、尹孝民任副主编。钟振新、刘望、龚明波等对全书进行修改、统稿、润色。最后由钟振新对全书进行定稿。参加编写各章的成员分别是:第一章:钟振新;第二章:钟振新、钟平;第三章:钟振新、尹孝民;第四章:龚明波、赵亮;第五章:涂伟仕;第六章:涂伟仕、李美玉;第七章:赵亮;第八章:葛辉华;第九章:刘望、杨平川;第十章:钟振新;第十一章:何志敏、樊海珍;第十二章:邓小刚;第十三章:杨平川;第十四章:封平昌;第十五章:李乐平;第十六章:谷趣;第十七章:钟学军;第十八章:李立平、刘志宏;第十九章:张恩;第二十章:刘勇;第二十一章:龚明波;第二十二章:刘丽云;第二十三章:刘望。

本书的编写尽量追求适时、实用、严谨、准确、具有特色等。但限于水平和经验,仍可能挂一漏十,甚至存在错误,加之时间紧促,疏漏和不妥之处在所难免,敬请读者阅读后提出宝贵意见,并在发现错误之后予以指正,以便我们修改和完善,并致以由衷的感谢。

编 者

2002年7月

目 录

理论篇

第一章 体育概论

- 第一节 体育的产生和发展 (3)
- 第二节 体育的功能 (7)
- 第三节 学校体育 (9)

第二章 体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的基本原理 (13)
- 第二节 体育锻炼的原则 (14)
- 第三节 体育锻炼的基本内容 (16)
- 第四节 体育锻炼的方法与计划 (18)

第三章 运动处方

- 第一节 概述 (19)
- 第二节 制定运动处方的基本程序与原则 (20)
- 第三节 常用运动处方 (21)

第四章 体育锻炼与保健

- 第一节 体育锻炼的医务监督 (25)
- 第二节 体育锻炼与防病 (26)
- 第三节 体育锻炼中的生理反应及处理 (27)
- 第四节 常见运动损伤的预防与处理 (29)

第五章 健康概述

- 第一节 健康的概念 (35)
- 第二节 现代健康的内涵 (35)
- 第三节 体育锻炼对健康的影响 (36)

第六章 卫生保健

- 第一节 个人卫生 (40)
- 第二节 行为与健康 (41)
- 第三节 大学生常见不良饮食行为习惯 (43)

第四节 环境卫生	(44)
第五节 体育卫生	(45)
第六节 女性体育卫生	(46)
第七节 性卫生	(46)

第七章 营养与健康

第一节 大学生的营养需要	(49)
第二节 膳食营养与健康	(50)
第三节 运动后营养的补充与恢复	(50)

第八章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动	(56)
第二节 奥林匹克精神	(59)

第九章 运动竞赛的组织和编排

第一节 运动竞赛的意义	(61)
第二节 常见体育竞赛的分类	(61)
第三节 体育竞赛的组织	(62)
第四节 球类竞赛的编排	(63)

第十章 大学生体育能力的培养

第一节 体育运动能力的培养	(65)
第二节 体育锻炼自学自评能力的培养	(68)
第三节 业余运动竞赛的组织能力培养	(69)
第四节 队列、队形组织指挥能力的培养	(70)
第五节 体育竞赛欣赏能力的培养	(71)

实践篇

第十一章 发展身体素质的方法

第一节 力量素质	(79)
第二节 速度素质	(82)
第三节 耐力素质	(85)
第四节 灵敏素质	(87)
第五节 柔韧素质	(89)

第十二章 田径运动

第一节 概述	(92)
--------------	------

第二节	跑	(92)
第三节	跳跃	(94)
第四节	投掷	(98)
第五节	田径基本规则	(99)
第十三章	篮球运动	
第一节	概述	(103)
第二节	篮球基本技术与练习方法	(103)
第三节	篮球基本战术简介	(108)
第四节	篮球竞赛规则简介	(111)
第十四章	排球运动	
第一节	概述	(112)
第二节	排球基本技术与练习方法	(113)
第三节	排球基本战术简介	(121)
第四节	排球竞赛规则简介	(123)
第十五章	足球运动	
第一节	概述	(126)
第二节	足球基本技术与练习方法	(127)
第三节	足球基本战术简介	(133)
第四节	足球竞赛规则简介	(134)
第十六章	乒乓球运动	
第一节	概述	(135)
第二节	乒乓球基本技术与练习方法	(135)
第三节	乒乓球基本战术简介	(146)
第四节	乒乓球竞赛规则简介	(147)
第十七章	羽毛球运动	
第一节	概述	(151)
第二节	羽毛球运动基本技术与练习方法	(151)
第三节	羽毛球基本战术简介	(154)
第四节	羽毛球竞赛规则简介	(154)
第十八章	网球运动	
第一节	概述	(156)
第二节	网球基本技术与练习方法	(156)
第三节	网球基本战术简介	(162)

第四节	网球竞赛规则简介	(166)
第十九章	保龄球运动	
第一节	概述	(167)
第二节	打保龄球的基本方法	(168)
第三节	保龄球的计分方法	(176)
第二十章	武术运动	
第一节	概述	(179)
第二节	武术基本功与练习方法	(181)
第三节	武术套路	(183)
第二十一章	健美运动	
第一节	概述	(204)
第二节	人体主要肌肉群的锻炼方法	(204)
第三节	健美运动的主要训练方法及要求	(207)
第四节	健美比赛欣赏	(211)
第二十二章	健美操	
第一节	概述	(214)
第二节	健美操的基本动作和练习方法	(215)
第三节	健美操竞赛规则简介	(220)
第二十三章	游 泳	
第一节	概述	(222)
第二节	游泳的基本技术和练习方法	(223)
第三节	游泳的救护	(227)
参考文献	(232)

理 论 篇

第一章 体育概论

第一节 体育的产生和发展

一、体育的产生和发展

(一) 体育的产生

体育是一种社会文化现象,其形成是一个漫长的历史过程。它是应社会生产和生活的需要产生和发展起来的,并随着社会的发展而逐渐完善的。

马克思曾写道:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。”任何社会现象无不以社会需要和人需要为其产生、存在和发展为依据。人的活动都是由需要引起的。人世间任何事物的产生和发展,都受到人类社会的需要所制约。当某一事物只有它在社会实践所需要的时候,它才有可能存在和发展。原始人类为了互相传递信息,交流思想感情而产生了语言;为了帮助记忆,由结绳记事到发明文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,产生了最初的天文气象学;为了丈量土地,求取面积,便产生了数学、几何学……正是为了满足人类的各种需要,才产生了各种各样的社会活动。人类社会的历史就是在新需要不断地产生、发展得到满足的过程中前进的。体育也正是由于社会生产和生活的需要而产生和发展起来的。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存,在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的斗争中,不断地改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人类的这些活动,可以说是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进,生产力水平不断提高,劳动技能日益复杂化。同时,社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中的传授各种经验和技能,这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,其中也包含有体育的因素。据民族学提供的材料,1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人,“为了适应这种狩猎生活,从小孩起就进行教育,体育在其中占有重要地位”。“孩子五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶”。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,原始社会条件下的体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗、卫生等都有十分密切的联系。为了对付同类的袭击和防卫或参与部落之间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,便出现了一些集体的舞蹈和游戏;为了同疾病作斗争,在长期的社会实践中,人们逐渐认识到通过一定的身体活动具有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操。如我国原始社会末期的阴康氏的“消肿舞”等。人

类的这些活动,都与体育的起源有紧密的联系。是以后体育运动发展和演变的基础。在当今现代体育运动中,我们仍然可以寻觅到人类早期活动的踪迹。

(二)体育的发展

体育的发展是随着社会的发展而发展的。随着社会的进步,人类的眼光逐渐从人体之外的自然转向人体自身。从最初由对自然物的需要导致对人自身增强征服改造自然能力的需要。体育的发展,也正是随着人类社会的需要层次的不断提高而不断地发展的。

体育在原始社会的萌芽时期,由于社会生产力水平十分低下,人们在极其艰苦的环境中生活。因而原始社会还不可能形成专门的体育,也无法成为一项专门的社会活动。只是到了原始社会末期,人类生产力水平有了较大的提高,智力水平也有了较大的发展,人们在长期生产劳动实践中,才逐步地认识到通过体育活动,可以强身健体,培养更好的劳动力和优秀的勇士。从而推动了体育的发展。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。特别是工具的运用。极大地提高了生产力水平。同时引起了生产关系的变革。也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成了对体育的广泛而具体的需要。体育的运动形式也相对独立和日益丰富起来。民族传统体育初步形成。随着社会的发展,战争此起彼伏,军事斗争成了推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面,显示出了它的社会职能。

在封建社会,体育的发展与奴隶社会相比,有了长足的进展,这一时期运动项目和参加体育活动的人日益增多,体育活动的范围扩大,内容也十分丰富。体育项目多样化与规范化,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有很大提高。到了封建社会的后期,体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面,也汇集积累了大量的体育资料,尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上,文武双全也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,体育倍受统治阶级的重视。这对当时体育的发展,起到了很大的推动作用。

资本主义社会的生产把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高,体育具有广泛的社会需要并得到迅速发展。体育科学开始形成独立的学科体系。体育活动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会。其发展速度是这两个社会无法比拟的。同时,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。体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出了新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力发展到丰富、美化人们的生活、培养全面发展的人,建设社会主义两个文明的广阔的多层次的社会与个人的需要,随着生产的发展,文明的进步,社会的前进,体育的社会需要必将提出更多更新的要求,从而推动体育朝着更加光辉的前景走去。

二、体育的概念与本质特征

(一)体育的概念

任何概念都有它产生、发展和演变的历史。“体育”一词在中国的使用有一个演变过程。中国是世界文明发达最早的国家之一。中国古代有着绚丽多姿,丰富多彩的体育活动。但是,由于地理环境,历史传统等原因,中国古代并没有“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武

术”等名词。直到 19 世纪末,鸦片战争打破了中国闭关自守的局面。德国和瑞典的体操传入中国,才开始使用“体操”这个词。20 世纪初,“体育”一词从日本传入我国,出现了“体操”和“体育”一词并用的时期。到了 1923 年,在北洋政府公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”改为“体育”。自此“体育”一词才逐步取代了“体操”一词,而被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入中国时,是指身体的教育。作为教育的一部分出现的。是一种以维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。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,其中包括了体育教育,竞技体育、群众体育三个方面。用于狭义时,一般是指体育教育(即学校体育)。近年来,有关“体育”的概念解释较多,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出来。当然,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的不断发展和进步,人们对体育的认识必将有所发展和前进。

“体育”是个总的概念。我国现代体育主要是由各自形成体系的学校体育、竞技体育,群众体育三大部分所组成。学校体育是竞技体育和群众体育的基础。竞技体育是学校体育和群众体育的提高,群众体育是竞技体育和学校体育的延伸。这三者既有联系,又有区别,相互渗透。它们的主要区别见表 1-1。

表 1-1 学校体育、竞技体育、群众体育的主要区别

类别	主要目的	主要形式	主要方法	评定办法
学校体育	掌握体育知识、技术技能、增强体质、促进身心健康发展、提高体育意识与能力	体育教学、课外锻炼与辅导,按课表上课	运用教学方法,以班、组形式教学,施加适当的运动负荷	按教学大纲规定,平时考核,定期评定等
竞技体育	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	按竞赛日程规定参赛,专项裁判规则,竞赛结果社会承认。
群众体育	休闲娱乐,增进健康,提高生活质量	自由锻炼结合生活安排	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

学校体育(狭义的体育)是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能、培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程,它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

群众体育是指以健身、医疗、卫生、休闲、娱乐等为目的的身体活动。其特点是:组织形式多样,内容丰富多彩。因人而异,自愿参加,讲求自我教育和锻炼效果。

以上三个方面因目的不同而相互区别。但又相互联系,相互渗透,共同构成了体育的整体。

(二) 体育的本质特征

人类实践活动的形式是多种多样的。体育是人类诸多实践活动中的一种。它是以身体运动为基本手段来达到增强体质,培养人才的一种有目的的活动过程,但并不是所有身体运动都是体育。体育这种社会现象和其他社会现象的不同点在于:体育运动的主体和客体都是统一于人自身,以身体运动为基本手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生措施等,是人有意地进行专门的身体锻炼过程。其目的旨在于增强自身的体质,造就全面发展的人。因此,体育所采用的身体运动有它特殊的活动结构和活动方式,是经过事先精心编排的科学的、有利于提高健康水平,满足人的身心需要。它不同于其他身体运动,如体力劳动虽然也是一种身体运动,但其对人类的影响是不同的。在一定条件下可以是积极有益的,而在另一条件下,则可能是消极和有害的。如在某些生产部门由于分工过细,或由于思想高度集中等而引发的各种职业病等,这样的劳动对人体的消极作用就明显地表现出来。此外,体育活动的开展需要具备一定的场地设备等条件。

总之,运动是体育的核心,是体育的最基本手段。即体育的本质特征是身体运动。

三、现代体育的主要特点

第二次世界大战以后,现代科学技术迅速发展。特别是计算机和互联网技术,生物医学工程,新材料,新能源,海洋工程,宇宙工程等的出现,极大地影响了整个社会生活的各个方面。随着社会主义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,为体育的发展创造了极其有利的条件。从而促使体育以前所未有的速度飞快地向前发展。现代体育主要呈现以下几个特点。

(一) 体育越来越成为社会的需要,人民生活的需要

现代科学技术促使人们的劳动效益不断提高,社会物质生活日益丰富。人们对精神生活、文化、体育生活提出了越来越高的要求。由于现代社会的生产和生活方式,使体育日益成为社会和人民生活的迫切需要。首先,体育为各国政府所重视和需要。当今世界上,无论是发达国家,还是发展中国家,都把体育作为一项事业,设立专门的体育机构。不少国家还以法律形式加以固定。其次,由于生产和生活中的自动化程度不断提高,体力活动减少,特别是社会职业分工越来越细,劳动方式逐渐多样化。这些职业分工对人的体力、智力、劳动强度和动作方式均有不同的要求。这样,在劳动中某些器官在发挥作用,这部分肌肉,神经处于兴奋状态,得到锻炼,而另一部分器官则处于萎缩、退化状态,从而导致人体发展的片面性。体育运动能够克服劳动带来的消极影响,使人全面发展。再次,由于物质生活越来越丰富,膳食结构的改变,造成营养过剩,加上快节奏的都市生活,出现了现代社会的“文明病”。如高血压、冠心病、神经官能症、肥胖症等。现代文明病已严重地威胁着人们的健康和生命,因而不少国家掀起以保健和娱乐为目的的“群众体育”的热潮,因为适当的体育运动是预防文明病的最好方法,经常参加体育活动的人数越来越多。如日本战后,经常参加体育活动的人只有14%,而现在达到70%,加拿大经常参加体育锻炼的人占全国人口的50%,挪威占70%,美国占77%。我国占总人口的30%左右。实践证明:社会生产力越发达,物质生活越丰富,体育运动的普及程度就越高,体育社会化程度就越高。

(二) 竞技运动向国际化和高水平发展

体育的一个重要方面——竞技运动。半个多世纪以来得到了迅速的发展。国际间的体育竞赛吸引着千千万万的群众,特别是通讯工具的现代化,人们可以通过电视画面直接观看到世界上各种体育比赛的实况,对社会生活的影响是巨大的。因此,各国政府都十分重视,不惜花

费大量资金建设现代化体育设施和竞赛场馆,并采取各种措施来提高运动技术水平,赢得国际体育比赛的胜利。

当今世界上每天都有国际体育比赛。参加世界各种大赛的国家和地区越来越多。现代奥林匹克运动会、世界大学生运动会、国际中学生运动会、以及各大洲运动会、各单项的世界锦标赛、世界杯赛、邀请赛等。各种各样的国际体育比赛,极大地推动了运动技术的向前发展,也很好丰富了人们的业余文化生活。如今,竞技体育已成为世界上影响最大的社会活动之一。如一些重大的国际体育比赛,往往是上百个国家实况转播,观众可达几十亿人,竞技运动已成为丰富人民群众文化生活的重要内容。

随着现代科学技术不断地渗透到体育领域,给体育运动的发展提供了许多新理论、新技术、也促进体育训练更加科学化。目前,运动技术已达到相当高的水平,许多成绩屡次打破预言家们的“极限值”,要想在国际大赛中取胜,已经不是轻而易举之事。同时,对运动员的体力和智力也提出了越来越高的要求,人的机能面临着新的挑战。要想提高运动成绩,就必须采用现代科学技术,使用先进的仪器设备,进行科学的调控和训练,进一步挖掘运动员的机能潜力。难怪人们常说,当今世界体育比赛,实际上是科学技术的竞赛。

(三)体育科学飞速发展

体育科学是一门年轻的新兴科学。它是研究体育现象,揭示体育内部和外部规律的一个有系统的学科群。即体育是一种社会现象,研究这一现象的科学就是体育科学。把体育作为一门科学来研究,始于本世纪初期,而探索体育科学体系,却是近十几年的事。体育科学研究的范围很广,涉及的学科也很多。它主要包括指导学科,即马克思主义哲学;基础学科如生理学、解剖学……体育应用学科(自然、社会科学类,人文科学类、管理科学类);体育专项技术学科,这些学科之间存在着内在的本质的联系,从而构成一个有序的体系,称为体育科学体系。

我国的体育科学研究虽然起步较晚,但在党和国家的关怀下,专门从事体育科学研究的队伍不断壮大,并取得了可喜的研究成果,为我国体育事业的发展做出了很大的贡献。随着体育实践的不断发 展,给体育科学提出了许多新的课题,必将促使体育科学不断发展、完善,反过来又将推动体育实践的发展。

第二节 体育的功能

随着社会的进步,生产的发展,人类需要层次的提高,体育科学研究的蓬勃发展。特别是人类对自身认识的日益深化,以现代体育科学的“生物、心理、社会三维体育观”来认识体育的功能。可以肯定,体育既有生物方面的功能,又有社会、心理方面的功能。它是满足人类个体及社会的物质需要和精神需要的一种实践活动。它既作用于人体,又作用于社会。因此,体育的价值是多方面的。

一、健身功能

体育是以身体运动为基本手段,它要求人体直接参与活动,这就决定了体育具有健身功能。体育健身的基础理论,是运动能促进人体新陈代谢,加强同化和异化作用,增强人的生命力。体育健身的基础理论主要表现在以下几个方面:

1. 改善和提高神经系统的灵活性,提高工作能力。众所周知:大脑是人体的司令部,其重量只占体重的 2%,但其需氧量却占心输出量的 20% 的血液供应,比肌肉工作时所需血液多 15~20 倍。通过体育运动,可以改善大脑供血、供氧情况,使其反应更加迅速、准确,分析综合

能力加强,进而提高整个机体的工作能力。

2. 促进体格健壮,通过体育锻炼能促使人体各器官系统的生长发育。科学研究证明:经常参加体育锻炼的青少年比一般青少年身高增长要快,骨骼抗折、抗压的能力增强,肌肉中有更多的能量储备,身体外型更加完美,运动能力也相应提高。

3. 提高机体的机能能力。运动能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高,并使新陈代谢旺盛,心肺机能提高和心肌发达,每搏输出量加大,出现“节省化”现象。肺活量增大,呼吸深度加深,次数减少,呼吸系统的工作能力增强。

4. 调节人的心理,消除不良情绪,使人充满活力。运动能使人心情舒畅、精神愉快、充满朝气与活力,调节某些不良情绪和心理。

5. 提高适应能力,防病治病,延年益寿。运动能提高人体对外界环境的适应能力,提高对疾病的抵抗力,同时对防病治病也是极其有效的。研究证明:运动能有效地延缓衰老过程。可见,坚持参加体育锻炼,对增进健康,抵抗疾病、延缓衰老有着特殊的功效。

二、教育功能

体育与教育从产生时起就紧密相联。体育作为培养人和教育人的必要手段,历来都是教育的重要组成部分。体育不仅为各国政府纳入教育体系之中,给受教育者以强有力的影响。而且体育过程不但包括了学校体育,也扩展到了全社会,是对人们进行爱国主义,集体主义精神和顽强拼搏、自强不息、勇攀高峰的教育的有效手段。

体育运动的一个显著特点是激烈的竞争。尤其是国际比赛能够极大地激发人们的爱国热情,振奋民族精神。甚至一次重大国际比赛的得失,能够引起世界各国的瞩目,也能像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千千万万人乃至整个国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到张扬,民众之心联成一体。为国家的腾飞,民族的昌盛,提供了难于比拟的精神力量,其教育的作用和效果是不言而喻的。例如,中国女排在争夺“五连冠”的过程中表现出来的精湛球艺、顽强拼搏精神,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,可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会教育作用是非常广泛、深刻的。再如,在第二十七届奥运会上,中国运动员夺得奖牌总数位居世界第三,这一辉煌战绩使全国人民和全世界的华人为之自豪和鼓舞,充分表现了中华民族的自尊、自信和自强的精神风貌,对当代社会产生了巨大的教育导向作用。同时,对我国社会主义物质文明和精神文明的建设起着重要作用。

三、娱乐功能

现代社会的生产力水平大幅度地提高,人们的闲暇时间增多,丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅能使人在繁忙的工作、学习、劳动之后获得休息。还可以陶冶情操,娱悦身心,培养高尚的品格,满足人们的精神享受。体育娱乐功能主要体现在两个方面:

观赏精彩的体育表演和运动竞赛。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技术日益向难、新、尖、高的方向发展。人们在观赏精彩的比赛或表演时,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,显示出运动员健、力、美的高度统一,充分体现了形式美的特征。加上和谐的韵律,鲜明的节奏,微妙的配合,给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目,把健美的体态、动作、悦耳的音乐和优美的造型组合在一起,更具有强烈的艺术美感和艺术效果,使人们在观赏体育比赛时,犹如欣赏到最优美的舞蹈,使观赏者忘却一切烦恼和不快,“净化”观众的感情,陶冶高尚的情操。

亲身参加体育运动。人们在闲暇时间积极参加体育运动,特别是参加自己喜爱和擅长的

运动项目,更会增添无穷的生活乐趣。参加球类比赛,会使人在与同伴默契配合中,在与对手斗智拼搏中获得美妙的快感和心理上的满足感。练气功可以使人悠然自得,乐在其中,跑步使人感到有条不紊,勇往直前。举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡,旅游则可以饱览名山大川,使人赏心悦目……。

四、医疗保健功能

在社会生活中,体育与医疗保健是紧紧联系在一起的。两者的对象都是人,主要任务都是解决人的健康问题。因此,体育与医疗保健是相互联系,相互促进的。当今医疗体育和运动处方已成为现代医疗方法的重要组成部分,我们的祖先早就认识到了体育的医疗保健功能,在长期的生产和生活中积累了许多极其宝贵的体育医疗保健的方法,如用来治疗关节痛的“消肿舞”。春秋战国时期的“导引术”、“吐纳术”,东汉的“五禽戏”。宋代的“八段锦”,明、清时期的“太极拳”以及各种气功。我国人民不仅在实践上创造了各种体育保健活动的具体形式,而且在理论上也有不少精辟的论述。战国末期的荀子提出了“养备而动时,则天不能病。”东汉末期的名医华佗说:“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不能生,譬犹户枢,终不朽也。”唐代孙思邈也说过:“人欲劳于形,百病不能成。”可见运动是人们防病治病,延年益寿的重要手段。

现代社会由于科学技术的发展,机械化水平的不断提高,使人类从繁重的体力劳动中解放出来,给人类生活带来了极大好处。但是从另一方面,也给人类带来了新的危机——运动不足,严重影响人类的健康。此外,由于城市工业化带来的环境污染,生态平衡的破坏,生活方式和饮食结构的改善,营养过剩等,对人类健康形成了巨大的威胁。体育运动不仅健身,防病治病的效果好,而且无药物的副作用。所以,人们都以极大的热情参加各种体育运动,以增强体质,谋求健康水平的不断提高,进而达到健康长寿的目的。

五、社会功能

社会功能主要是指体育具有调整人的社会心理平衡的作用。由于体育运动有竞赛性、对抗性和比赛结果的不确定性。因此,它能引起广泛的社会关注,使人产生强烈的感情刺激和感情体验。特别是在参加或观看国际比赛,其祖国意识、民族意识的体验是十分深刻的。调整人的心理平衡,振奋民族精神,使之化为建设祖国的强大力量。如1981年中国男排转败为胜,夺得世界杯赛亚洲区冠军的消息传开,北大学生喊出了“团结起来,振兴中华”的口号,极大地振奋了民族精神。再如,中国运动员在奥运会上取得了辉煌的成就,引起了世界震动,给海内外中国人巨大的鼓舞,大大地提高了中国的国际地位,增强了中国人的自信心和自豪感,使人民看到中国的前途和希望,从而发愤努力建设祖国。

同时,人民在参加体育运动的活动中,亲身体会到对自己的健康、生活和对未来充满信心,从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然。

第三节 学校体育

一、学校体育的地位与作用

学校体育是我国教育的重要组成部分,是国民体育的基础。它与德育,智育紧密结合。肩负着为社会培养德智体全面发展人才的历史使命。对于改善和提高整个中华民族的体质,促进社会精神和物质文明的进程都具有积极的作用。

体育是学校教育的组成部分,是实施素质教育的重要方面。学校教育要促使学生在德智