

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主 编 郭伦志
副主编 郭海阳 张立新
任挽澜 王 瑞



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

大学体育教程

主 编 郭伦志

副主编 郭海洋 张立新

任挽澜 王 瑞

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

内 容 简 介

《大学体育教程》是西南交通大学峨眉校区编写的第二部普通高校体育教材,按照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的要求,向学生介绍如何树立正确的体育、健康观念,帮助学生掌握必要的体育保健知识和各项运动技术理论及练习方法等。

作者在编写本教程时破除传统体育教材固有的体系,注重更新观念,致力教学内容和教学方法的改革,努力建立以育人为宗旨,以增强体育意识、提高体育运动能力、培养运动习惯为主线的教材体系。全书内容翔实,图文并茂,通俗易懂,理论与实践相结合,可操作性强,集科学性、系统性、新颖性、实用性于一体。

本教程适合非体育专业各类普通高等学校学生教学使用,也适合高等职业技术学院、中等专业学校体育课教学使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 郭伦志主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5643-0875-9

I. ①大… II. ①郭… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第172319号

大 学 体 育 教 程

主编 郭伦志

*

责任编辑 路远声

封面设计 本格设计

西南交通大学出版社出版发行

(成都市二环路北一段111号 邮政编码: 610031 发行部电话: 028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

四川森林印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 19.875

字数: 487千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5643-0875-9

定价: 29.80元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

随着科学技术的进步、社会经济的发展以及教育方法和人们现代生活方式的根本转变，人们对终身体育的需要愈来愈强烈，而终身体育又向学校体育的改革发出了呼唤，要求学校体育与健康教育、生活教育相结合，使之与未来社会接轨。

体育课程是以身体练习为基本手段，以增进学生健康为主要目的的必修课程。本书是以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为依据，根据普通高等院校体育教学改革的需要编写的，着重向学生介绍如何树立正确的体育、健康观念，掌握必要的体育保健知识和各项运动技术理论及练习方法等。

本书以体育教学为主线，融入健康教育的相关内容，突出增进健康这一永恒的主题。为适应教学内容、教学方法改革的需要，本书的层次结构与以往不同，测试标准性较强，旨在使其成为在校大学生体育学习和锻炼的指导性用书，概括起来有以下特色：

◎ 系统性

内容不仅有理论知识论述，而且有体育技能介绍。理论知识中，不仅有健康理论知识，而且有体育理论知识论述；体育技能知识中，不仅有竞技运动技能介绍，而且有休闲娱乐介绍。

◎ 层次性

根据《全国普通高校体育课程教学指导纲要》提出的“三个自主”原则和“两个目标”，本书的实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，每章增设了普及与推广的运动项目，以满足不同水平、不同兴趣和爱好学生的需要。

◎ 实用性

书中配有清晰、准确的示意图，便于在学习中模仿，具有较强的可操作性。

◎ 开放性

本书坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式教学方法，构建起立体化的教学模式，以利教与学。

本书由郭伦志担任主编，郭海洋、张立新、任挽澜、王瑞任副主编，祁新民、乔九全、刘河川、罗平川、赵世刚、彭艳、易述鲜、樊西娜、常有江、刘丹、徐国涛、程序、刘凯、董又祯等参加了本书的编写。本书在编写过程中，参考了相关文献和资料，在此特向原作者表示感谢！由于编写时间较为仓促，书中的不当之处敬请专家、同行提出宝贵意见。

《大学体育教程》编写组

2010年5月

目 录

第一部分 体育与健康概论

第一章 体育概述	3
第一节 体育的起源与形成	3
第二节 体育的概念及组成	5
第三节 体育的目的与功能	8
第二章 现代社会与体育	10
第一节 现代社会的主要特征	10
第二节 体育与人的发展	13
第三章 健康概述	18
第一节 健康的概念	18
第二节 影响健康的因素	18
第三节 行为、生活方式与健康	22
第四节 亚健康概述	22
第五节 健康评价	23
第四章 体育保健	29
第一节 常见运动损伤的预防与处理	29
第二节 常见运动性疾病的预防与处理	37
第五章 科学锻炼与方法	41
第一节 体育锻炼的理论依据	41
第二节 体育锻炼对人体机能的影响	42
第三节 体育锻炼的原则与方法	43
第四节 自我锻炼的科学选择	46
第六章 奥林匹克运动	48
第一节 奥运会的历史与发展	48
第二节 奥林匹克运动的思想体系	52
第三节 奥林匹克运动的组织结构	53

第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式	54
第五节 中国与奥林匹克运动	56

第二部分 运动技能

第七章 田径运动	61
第一节 跑	61
第二节 跳	64
第八章 球类运动	68
第一节 篮 球	68
第二节 足 球	82
第三节 排 球	103
第四节 羽毛球	120
第五节 乒乓球	141
第六节 网 球	153
第九章 体操运动	167
第一节 竞技体操	167
第二节 健美操	191
第十章 武术与搏击	200
第一节 武术套路	200
第二节 武术散手	215
第三节 跆拳道	227
第四节 拳 击	239
第十一章 游泳运动	244
第十二章 体育舞蹈	256
第一节 体育舞蹈简介	256
第二节 体育舞蹈基本知识	257
第三节 体育舞蹈比赛规则简介	260

第三部分 休闲体育

第十三章 休闲体育概论	265
第一节 休闲体育的含义	265

第二节 休闲体育的分类	265
第三节 休闲体育的功能和特点	267
第十四章 休闲运动	270
第一节 轮 滑	270
第二节 保龄球	274
第十五章 户外运动	278
第一节 户外运动概述	278
第二节 定向越野	279
第三节 攀 岩	284

第四部分 体育欣赏与体育法律法规

第十六章 体育欣赏的意义	293
第十七章 体育欣赏的基本内涵	295
第十八章 怎样提高体育欣赏水平	297
第十九章 怎样欣赏竞技体育比赛	299
第一节 注意欣赏体育精神	299
第二节 注意欣赏比赛的形式与过程	299
第三节 注意欣赏比赛的结果	304
第二十章 体育法律法规	305
参考文献	308

第一部分

体育与健康概论

第一章 体育概述

体育是一种复杂的社会现象,大体可以分为三个层面:第一层面(表层)是体育物质形态层,即人们创造的体育文化的物质形态,首先是经过体育锻炼被改变了的人体,然后是各种各样的体育活动及其物质形态,如场地、器材、设备等;第二层面(中层)是体育制度层和体育行为层,即人们在体育实践中组建的各种社会规范,如体育运动的规则、制度、条例、组织等以及主要由人们在体育实践中,尤其是在人际交往中约定俗成方式所构成的行为规范,如体育风俗习惯等;第三层面(里层)是体育思想层,包括人们对体育的价值观念、思维方式、审美趣味、道德规范,如体育观、生命观、健康观、健美观、寿夭观、竞技观、娱乐观、文化观等。

第一节 体育的起源与形成

一、体育的起源

体育的起源是一个复杂的问题。体育的起源是以人类的出现为前提,以人类体质的完善和心理的发展为条件,以人类社会的发展为基础,并和人类的生产劳动和生活实践密切相关的。人猿相别,始于足下。直立行走是人猿相别的水分岭。直立行走的结果是手脚分工,而直立行走的原因是劳动。恩格斯指出:“劳动是从制造工具开始的。”劳动作为实践活动的最初形态,是连接物质和精神、主体和客体以及需要和可能等多种关系的中心枢纽。劳动使人类的体质日趋完善,手脚日益“专业化”。手愈来愈灵巧,腿愈来愈粗壮有力,投得远(准)、跑得快、跳得高(远)。为了适应日益复杂化的劳动需要和多样化的生活需要,人的肢体动作愈来愈丰富多彩和生动优美。劳动还使人的心理机能得到发展,并结成了一定的社会关系。随着人造工具的出现,史前人类产生了像孪生兄弟一样的两种心理倾向:一是征服欲,即对外部世界进行能动的认识、改造和利用,从而取得一定相对满足的心理要求;一是崇拜心理,即因无知或出于某种意愿而产生的对某一对象的盲目敬畏和崇拜的心理态度。以上心理倾向不仅表现在征服自然的生产劳动中,而且表现在征服人类自身的战争中,以及人类日常生活的相互关系、宗教和娱乐(包括游戏和竞技等)之中。人类体质的完善,心理的发展和人类社会的形成是体育产生的基本条件,它的源头是劳动。

二、体育的形成

体育产生的动因是什么?体育作为一种人类的活动现象,在人们将之定义为“体育”之前就已经存在。在原始社会,人类通过各种各样的活动形式(如祭祀、舞蹈等)表达对自然现象的崇拜,从而使自己或部落成员更好地生活,这些活动形式就形成了“最初”的体育。生产劳动是体育产生的唯一源泉。目前,对于体育产生的动因已经形成多种观点,我们可以将其归结为以下几方面:生存需要,自然、宗教信仰、娱乐需要,生产劳动实践、游戏、战

争、养生保健需要，文化交往、祖先崇拜、英雄崇拜需要等。依据马克思主义理论，我们认为，人类生殖繁衍需要及其活动也是体育产生的动因之一。恩格斯说：“根据唯物主义观点，历史中的决定性因素，归根结蒂是直接生活的生产和再生产。但是，生产本身又有两种：一方面是生活资料即食物、衣服、住房以及所需的工具的生产；另一方面是人类自身的生产，即种的繁衍。”在马克思主义经典理论看来，推动人类历史发展的第一个也是最基本的实践形式就是生产实践，这种实践包括物质生活资料的生产和人自身的生产（即人类生殖繁衍）两个方面。物质生活资料的生产是体育起源的动因之一。同样道理，对于人类生殖繁衍需要及其活动也应当是体育产生的又一个动因。

人类的发展已有几百万年的历史，在这漫长的历史长河中，人类绝大部分时间是在茹毛饮血的原始状态中度过的。原始人类生活在极其险恶的自然环境中，饥饿随时伴随着人们，还要受到自然灾害和凶禽猛兽的威胁。人类只有结伴成群，利用集体的智慧和力量，才能在大自然中争得一席之地，使自己得以生存和繁衍。当时的人类只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物，维持生存。随着时间的流逝，单靠一般的技能已很难得到食物了，还得靠快跑和长途跋涉的能力去追捕野牛、野鹿，靠游泳或准确投掷的方法捕鱼，靠攀登和爬越能力采集野果，靠木棍、石块等来对付虎、豹、熊等凶猛野兽，等等。这些能力的产生本来是为了生存的需要，然而却可称为现代体育产生的母体。

由上述可知，体育是人类为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人体的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。体育作为一种社会活动，它与生产劳动、军事、医疗卫生、宗教、娱乐等活动的需要相融合，并且，随着社会生产和生活的不断发展及科学技术和文化教育的进步，逐步形成了专门的体育科学体系。

三、体育的发展

体育不仅是一种身体活动，是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动，而且是形成所希望的个性和社会生活特征的重要途径，体育给个人和社会都能带来众多的好处。因此，体育的发展，总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。

在体育的萌芽时期，它只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条件决定了人们对它的需要仅仅是求生图存的手段而已。随着原始社会后期生产力的不断发展，部落之间为血亲复仇，为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、更优秀的勇士。于是，体育从萌芽状态有了质的飞跃。

进入奴隶社会后，由于经济的进一步发展，战争频繁发生，统治阶级文武兼备的思想逐步确立，因此这一时期的体育活动内容增多，规模增大，民族传统体育也初步形成。于是，体育的社会职能已初见端倪，同时，随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的内容也开始传播。

进入封建社会以后，体育的发展无论是速度还是规模上都向前迈了一大步。这一时期的运动项目日益增多，参加体育活动的人明显增加，学校体育得到进一步发展；养生术和养生思想发展尤为迅速，并开始建立了体育学校，使学武有了专门的场所；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。因此，这一时期民族之间的体育交流日益频繁，

传统体育迅速发展。

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,体育随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展,学校体育、户外体育、娱乐、竞技运动逐渐在许多国家迅速开展,从而使体育形成独立的科学体系。生产力的发展,经济的繁荣,给体育的发展创造了物质条件;科学技术的发展,则为体育向科学化方面发展插上了坚实的翅膀。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为人们所认识,因此,体育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,现代体育的兴起成为文明社会的标志之一,并成为一种普遍的社会现象,渗透到社会各个阶层和领域,使体育的发展呈现国际化、社会化、科学化和商品化。

第二节 体育的概念及组成

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。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建立和发展起来的,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。

在我国,体育的广义含义与体育运动相同,它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程。竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系,它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛水平的因素。有关体育的基本概念如下:

体育来自英文 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、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的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”。

在我国,19 世纪 60 年代以后,随着近代体育的传入而有了新的专用词汇。先是 19 世纪

末到 20 世纪初这段时间,在军队训练中引进了国外的新式兵操。后来,在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时称之为“体操”,作为学校的一门课程则称为“体操科”。在这期间,还陆续传入了田径、球类等各项运动,于是“体育”,即英文中的“physical education”一词也被启用。在一段时间里,中国也有一个“体操”与“体育”二词并用的过程。1923 年,当时政府的新学制课程标准起草委员会公布的《中、小学课程纲要草案》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”。

随着体育实践不断发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个互相区别而又互相联系的内容,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。到了 20 世纪 50 年代,各国学者越来越感到“体育”(即身体教育,physical education)这个反映教育范畴的专用词,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,需要创立一个新名词。1953 年,有 40 多个国家在美国举行了第 1 次国际体育会议,曾讨论过这个问题。以后,美国、德意志联邦共和国、加拿大、苏联、日本等国都曾展开过讨论。1963 年成立了“统一体育术语国际研究会”,第 1 届大会就是以讨论体育基本概念为中心,后来还编辑出版了《体育术语小辞典》。不少国家都有了这方面的专用词汇,如苏联百科全书中称之为физическая культура и спорт(直译为“身体文化与运动”,习惯译为“体育与运动”,简称“体育运动”),解释为“社会总文化的一部分,是为增进健康,发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域”。美国百科全书用的是 physical education and sport(体育与运动),释文是“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目的和以强健身体为目的的体力活动”。但在英文中还有两个类似的词,一个是美国百科全书中的 athletic sports(直译是“竞技运动”,一般译为“体育运动”),是当体育(身体教育)和运动两个词作为一个词来用时所采用的专门词汇,其含义和这本书中的 physical education and sport 相同。另一个是国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中的 physical culture(直译为“身体文化”,一般译作“体育”),解释为“广义文化的一个组成部分,它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件”。在当时的德意志联邦共和国和德意志民主共和国,有与英文 physical culture 相对应的词,称为“Körper Kultur”,也有“身体文化与运动”这个词,称作“Körper Kultur und Sport”。但后来又有人主张用“Sport”作为总概念,其内容是指所有旨在游戏和取得好成绩的,为增强身体和精神灵活性服务的,特别是身体活动领域里的人类活动形式的总称。

在我国,当体育活动在社会上发展起来以后,“体育”一词出现了广义和狭义两种用法。用于狭义时是指身体教育;用于广义时是“体育运动”的同义词,是包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称。

运动本来译自英语的 sport,源于拉丁语 Disport,本来的含义是“离开工作”,即通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活中的艰难和压力的注意力。在美国、苏联、英国、德意志联邦共和国、日本等国的百科全书和辞典中,都还保留有这样的解释:sport 是游戏、娱乐活动。如美国《韦氏体育词典》(1976 年版),把 sport 解释为“一种娱乐或竞赛活动,需要一定的体力或技巧,如用球、铁饼或羽毛球等进行运动和计分”;德意志联邦共和国《体育百科全书》(1973 年版),称 Sport 是“以游戏和提高运动成绩为特点的、为增强身体和精神活动能力服务的人类活动的各种形式的总称。这些活动一般都有自己的规则,可以进行自由比赛并有自己的组织形式”。但现在各国学者对 sport 的含义的看法并不完全一致,如美国

的布切尔认为 sport 是与表现坚韧、顽强、灵巧的游戏竞赛相关的用语；日本的加藤在其所著《体育概论》中，认为“竞技运动是一般所说的以乐趣为目的、不求直接教育效果的活动”；日本的前川峰雄则认为“sport 是指以游戏和比赛这种形式出现的运动来说的”。由此可知，随着体育运动的实际内容的发展，“sport”一词的含义已经因用于反映不同的内容而起了变化。在我国将其译为“运动”时也有两种不同的用法和解释，一是泛指身体活动的过程；一是指体育的手段，其中包括各种游戏和专门的运动项目。

竞技运动是 sport 一词在体育实践中逐渐形成的具有新的含义的一个概念。随着体育实践的发展 sport 这个词虽然还保留有游戏的因素，但是这些因素已经不是主要的了，而出现了一种强调 sport 的竞赛、竞技含义的见解，如加拿大的盖伊和基里翁认为，“sport 是根据规则进行的、以取胜为目的的竞赛性和娱乐性体力活动”。国际体育名词协会 1974 年出版的《体育名词术语》中，把 sport 的基本含义规定为“专门的竞赛活动，在这一活动中，个人或集体为了充分发挥形态、机能和心理能力——具体表现为本人或对手的纪录被超过——而紧张地从事各种身体活动”。现代的竞技运动与游戏（play）、娱乐（recreation）、比赛（game）相比，它有以下一些突出的特征：① 必须充分调动和发挥人的体力和智力方面的能力，甚至是潜在的能力；② 运动员只能在专门的国际机构公布的正式规则范围内，充分发挥个人或集体的体力、技术和智力，有效地击败对手；③ 参加竞技运动的人，往往是肩负着一个组织、团体或国家的委托，由于责任和义务的加强而加重了精神上的压力和负担；④ 它的目的是追求功利，不再是个人娱乐和消除疲劳的活动，因而其活动本身以外的价值往往具有更大的意义。在这种情况下，运动员、教练员以及有关的组织管理人员，为了取胜而进行的艰苦训练和比赛活动，可能给他们的身心带来过度的紧张。由此可见，竞技运动这个词逐渐失去了“sport”本来的含义，已经历史地演变成一个新的概念。我国把“sport”译作“竞技运动”时也是这个新的含义。

体育运动它的含义与广义的体育相同。

关于体育的这些个基本概念是有层次的和互相联系的。体育科学作为一个独立的体系，是近几十年才发展起来的，并且正处于逐步完善的过程中。由于不同国家体育的发展情况不同，对体育的要求和所采取的措施也不一样，甚至区别很大，所以，在用词上一时也难以求得统一。像“sport”一词可以多用，而一个总概念又可能是多词一用的状况。这种状况不仅在国际上存在，即便是在一个国家内也存在。我国也不例外。多数人习惯于把“体育”一词分为广义和狭义两种用法，广义的“体育”与“体育运动”是同义词。有人主张总概念应称为“体育运动”，“体育”仍为狭义体育的专用词；有的认为广义的“体育”既然与“体育运动”是同义词，则狭义的“体育”就以采用“体育教育”一词为好，以利区别和便于使用；也有人主张总概念就用直译外来语“身体文化”，以利国际交往；还有人主张“体育”和“运动”作为两个不同的科学体系的总名称，等等。总之，体育的基本词汇科学化和规范化的问题，是包括我国在内的各国学者正在关心和解决的问题。

二、体育的组成

平常，大家都很喜欢观看各种体育比赛和各种媒体中的体育节目，其所包含的内容主要就是体育的组成部分，例如一些国际性体育比赛、各种体育游戏、体育欣赏节目、介绍学校中的体育活动内容。因而，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接合部，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的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活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目标。并且，学校体育与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程，使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。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，学校体育要在充分重视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，不断提高竞技水平与体育欣赏水平，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应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。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下，现已有越来越多的运动项目开展国际比赛，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前，随着竞技水平的不断提高，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。

（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。由于它吸引的对象主要为一般民众，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、参加人数最多的群众性体育活动。它作为学校体育和竞技体育的延伸，可使人们的体育生涯得以继续维持。

第三节 体育的目的与功能

一、体育的目的

体育的目的在于培养人。体育精神中最核心的内容，就是把体育作为培养人的一个重要方面。体育在培养健全人格方面，有着独特的作用。我们强调“知行合一”，但是在实践过程中却经常不能如愿。在体育竞赛中，人们可以感受到团队精神和合作的重要，可以品尝成功与失败的体验，可以领略竞争与拼搏的艰辛。现在，人们越来越强调非智力因素，比如团队精神。其实，非智力因素不是天生的，更不可能从书本上得来，很大部分是在后天培养的，而体育正可以提供这样一个培养平台。比如，马拉松就是很能锻炼人毅力的一项活动。再比如球类项目，个人怎样融入集体，不能因为自己是主力，就对其他打不好球的同伴不停地抱怨；也许有些同伴球打得不好，但是可以用勤奋来弥补，同样可以为集体做贡献。其实生活和事业也是如此，只有每个人都尽力，整个团队多一些宽容和合作，才能够取得成功。

二、体育的功能

研究体育的功能可以使人们加深对体育的理解,并进一步了解体育对社会发展、对人民生活的重大意义。由于体育有着自身的发展规律和特点,并与其他社会现象有着密切联系,因而体育被视为一个多功能、多目标的体系。随着社会的进步,生产的发展,科学技术水平的不断提高,体育的功能在实践中不断被认识和开发,归纳起来主要有以下功能。

(一) 健身功能

体育的健身功能具体体现在体育运动能改善和提高人的中枢神经系统的工作能力,体育运动能促进人的机体的生长发育及提高运动系统的技能,体育运动能使人的内脏器官的机能得到提高,体育运动可以提高人体的适应能力,体育运动还可以防病治病、提高人体免疫能力。

(二) 娱乐功能

体育所具有的娱乐功能,主要通过两方面表现出来:一是由于体育本身所特有的魅力,二是人们参加体育运动所得的乐趣。

(三) 教育功能

体育所具有的教育功能,有两个方面的含义:一种是具有典型意义的学校基本教育,另一种是具有泛指意义的社会教育。

(四) 政治功能

体育的政治功能,一方面可体现在国际交往的舞台上,另一方面体育能促进大至一个国家、一个民族,小至一个集体内部的安定团结。

(五) 经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地及设施等就会随之而产生,体育服务等社会经济行业就必然出现。

(六) 交流功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

第二章 现代社会与体育

在人类几千年的文明史中,有一种有趣的现象,那就是社会整体呈加速发展态势,如同神奇的诺亚方舟,越飞越快!人类经历了几千年的农业经济,约三百年的工业经济,迎来了知识经济的时代。知识经济强大的冲击波,震撼着整个世界。它正改变着我们的生活方式,它展现的特点为:经济发展可持续化、资产的投入无形化、世界经济一体化、信息传递网络化、社会知识化、教育终身化。

社会的变迁和发展,对人才的要求也随之发生变化。现在称为文盲的,是以识字多少作为衡量标准的,很快,这个标准将会发生变化。比如,人们可能把会不会使用电脑或使用的熟练程度作为是否文盲的划分标准。

现代社会对人才的要求可以归纳为有健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的职业道德和协作精神。

(1) 健壮的体魄:应体现为体质良好,体能全面,生长发育良好,有连续工作能力和较快的恢复能力。

(2) 高超的智能:随着信息时代的到来,现代社会对人的智能要求起了深刻的变化,除了应有扎实的基本知识和精深的专业知识之外,还要求有学习能力、创新能力、观测能力、动手能力。科学发展朝着分化和综合两个方向发展,一方面,专业越分越细;另一方面,协同攻关要求越来越高。在知识经济时代,不学会学习,知识就难以更新,就会落伍。

(3) 良好的心理素质:现代社会对人的心理素质提出了更高的要求,随着社会的高速发展,人与人交往越来越需要加强协作。农业经济时代日出而作、日落而息,可以鸡犬之声相闻、老死不相往来;而现代社会,科技的发展已经把地球变得越来越小,人们谁也离不开谁,除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好外,还要有追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚、专注之境,有百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理承受力。

(4) 高尚的道德情操:高尚的道德情操内涵十分丰富,包括人生态度、社会公德、职业道德、协作精神等是最基本和全世界共同认可的。其中,尤以职业道德和协作精神为最重要,是人们取得成功必备的思想品质。

第一节 现代社会的主要特征

在人类色彩斑斓的文化世界里,有一种奇异的文化,就是体育运动。在这种文化中充满了各种神奇的矛盾:竞争与协作、严肃与幽默、高雅与粗俗、运动与静止、对抗与友谊、爱与恨、善与恶……它给人类社会带来欢乐、健康与笑声,也带来激情、热忱与振奋,有时也给人们带来痛苦、烦恼和灾祸。体育运动如同一股洪流,把社会的每一个成员都裹挟进去,让他们尽情地宣泄、享受、排遣,并从中得到教育和发展,同时,它又把社会调动和鼓动起来,给社会涂上一层光焰耀目的色彩,使我们所生活的这个星球,更充满生机和活力,也更