



中国科学院规划教材 · 公共课系列

大学体育通识教育 与健身指导

主 编 罗 林

副主编 贾小龙 饶永辉 刘江平 喻爱铃



科学出版社
www.sciencep.com

中国科学院规划教材·公共课系列

大学体育通识教育与健身指导

主 编 罗 林

副主编 贾小龙 饶永辉

刘江平 喻爱铃

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上,结合多年以来教学改革的成功经验进行课程建设创新,力求以最新的理论知识,最科学的学习方法引导学生,构建教学指导的完整教材体系,并且在内容的选择上注重了健身性与文化性相结合。本教材共分20章,其中理论部分主要由体育的概述、高等学校体育、体育保健与营养、体育锻炼的原则与方法、健康的测量评价以及体育竞赛6部分内容构成。技术教学指导有14章,主要简述了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、健美、形体、体育舞蹈、武术、跆拳道、游泳项目的基本技术、竞赛规则与裁判知识。

本书可作为高等学校“公共体育”课程教材,也可以供体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育通识教育与健身指导/罗林主编. —北京:科学出版社,2010.9
(中国科学院规划教材·公共课系列)

ISBN 978-7-03-028678-9

I. ①大… II. ①罗… III. ①体育—高等学校—教材 ②健身运动—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第161404号

责任编辑:相 凌 王剑虹/责任校对:李 影

责任印制:张克忠/封面设计:鑫联必升

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

盛 宣 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2010年9月第一次印刷 印张:29

印数:1—9 000 字数:680 000

定价:46.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



青少年的身心健康，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是体现国家综合实力的重要方面。因此，如何增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族的大事。学校的体育教育，特别是高等学校的体育教育，是关系青少年身心健康的关键环节。

中共中央《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确提出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中也明确指出：“青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量，各地和各级各类学校必须全面贯彻党的教育方针，高度重视青少年体育工作，使广大青少年在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。”

随着我国教育的不断深入，高等学校面临着如何培养适应 21 世纪需要的人才的问题。在现代合格人才的培养过程中，完善的课程体系起着十分重要的作用。高校体育教学是当前高校体育改革的重要内容，为进一步加强高校体育教学改革，逐步形成具有一定特色的大学体育课程体系，经过认真的探索与实践，本着“以人为本、健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想，突出选项教学特色，我们尝试编写了《大学体育通识教育与健身指导》，编写过程中我们遵循了以下原则：

(1) 科学性。立足于体育教育学科发展前沿，汲取国内外有关教材研究的最新成果，在理论指导、项目选择、学法指导、培养模式构建等方面力求持之有据，科学合理，客观可行。

(2) 实用性。以突出项目教学指导为主线，以实用有效为主导，传授运动技能学习方法，理论与实践相结合，使学生有效地掌握运动技能，运用体育知识和方法来促进体质健康。

(3) 系统性。由项目的基础理论知识、运动技术、战术、学法指导、规则介绍等构成一个有机的整体，力求系统、严谨、完整。

(4) 创新性。在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上，结合我校多年以来教学改革的成功经验进行课程建设创新，力求以最新的理论知识、最科学的学习方法引



导学生,构建教学指导的完整的教材体系,并且在内容的选择上注重了健身性与文化性相结合,充分挖掘了课程内容的文化内涵;科学性与可接受性相结合,充分尊重大学生的身心发展规律与兴趣爱好;民族性与世界性相结合,将世界优秀体育文化与我国民族传统体育项目有机结合;选择性与实效性相结合,课程内容丰富多彩,为学生提供了较大的选择空间,并注意与中学体育课程内容的衔接。

本教材的整体构思及统稿由罗林、贾小龙、饶永辉负责。参加编写的成员有:罗林、贾小龙、刘江平、饶永辉、喻爱玲、余萱俊、张桂林、黄晓萍、徐坚、李舜蕙、孙燕、谢桂英、周爱清、万美荣、罗平、罗国程、刘亚萍、潘伊荷、邓朝晖、杨晓艇、王晓明、宋建华、郎勇春、邓丽娟、陈阳、邱月婷、徐海虹、周萍、万月红、张学衡、卢英、黎霞芳、周财有、王新宝、张文涛、邹霖、杨宏、胡志刚等。由于本书编写人员的水平与能力有限,书中难免会出现错误,祈请体育教育界同仁不吝斧正,并希望本书能成为推动我国高校体育教学改革的攻玉之石。

本书编写组

2010年7月



目

录

前言

第一章

体育的概述/1

- 第一节 体育的概念与组成/1
- 第二节 体育的起源与中国体育的发展/3
- 第三节 体育的功能/6

第二章

高等学校体育/10

- 第一节 高等学校体育的地位与作用/10
- 第二节 高等学校体育的目的与任务/13
- 第三节 高等学校体育的组成形式/16
- 第四节 高校体育与终身体育/20
- 第五节 高校体育的发展方向/23

第三章

体育保健和营养/27

- 第一节 自我医务监督/27
- 第二节 运动中常见的生理反应及处置/29
- 第三节 运动损伤的处置及预防/31
- 第四节 运动性疲劳的产生与消除/35
- 第五节 体育运动与营养/40

第四章

体育锻炼的原则与方法/48

- 第一节 体育锻炼的原则/48
- 第二节 体育锻炼的内容/50
- 第三节 体育锻炼的方法/51
- 第四节 运动处方(体育锻炼计划)的制定/56



第五章

健康的测量与评价/66

- 第一节 身体健康的测量与评价/66
- 第二节 心理健康的测量与评价/76
- 第三节 行为健康的测量与评价/81
- 第四节 社会适应的测量与评价 /84

第六章

体育竞赛/86

- 第一节 体育竞赛的种类和方法/86
- 第二节 重要运动会简介/90
- 第三节 国内外大型单项体育竞赛/99

第七章

田径运动/109

- 第一节 短跑/110
- 第二节 接力跑/115
- 第三节 中长跑/118
- 第四节 跳高/122
- 第五节 跳远/128
- 第六节 推铅球/133

第八章

篮球/138

- 第一节 篮球运动概述/138
- 第二节 篮球的基本技术及练习方法/139
- 第三节 篮球的基本战术及练习方法/147
- 第四节 篮球竞赛规则和裁判法简介/155

第九章

排球/161

- 第一节 排球运动概述/161
- 第二节 排球的基本技术及练习方法/165
- 第三节 排球的基本战术及练习方法/171
- 第四节 排球裁判规则简介/176



第十章

足球/179

- 第一节 足球运动概述/179
- 第二节 足球的基本技术及练习方法/180
- 第三节 足球的基本战术及练习方法/189
- 第四节 足球竞赛规则简介/192

第十一章

乒乓球/196

- 第一节 乒乓球运动概述/196
- 第二节 乒乓球基本技术与练习方法/198
- 第三节 乒乓球基本战术/208
- 第四节 击球质量的技术要素与基本环节/212
- 第五节 乒乓球基本规则及裁判工作/213

第十二章

羽毛球运动/218

- 第一节 羽毛球运动概述/218
- 第二节 羽毛球基本技术与练习方法/218
- 第三节 羽毛球基本战术/222
- 第四节 羽毛球竞赛规则简介/225

第十三章

网球/227

- 第一节 网球运动概述/227
- 第二节 网球基本技术及练习方法/229
- 第三节 网球基本战术简介/236
- 第四节 网球规则简介与比赛方法/237

健美操/239

- 第一节 健美操概述/239
- 第二节 健美操基本动作术语/242
- 第三节 健美操基本动作/243
- 第四节 竞技健美操竞赛规则简介/269



第十五章

健美/275

- 第一节 健美运动的特点/275
- 第二节 健美运动的内容和方法/276
- 第三节 健美运动的安全和保健/293

第十六章

形体/297

- 第一节 形体运动/297
- 第二节 形体的基本动作及练习方法/300

第十七章

体育舞蹈/312

- 第一节 体育舞蹈的特点与分类/312
- 第二节 交谊舞基本知识/314
- 第三节 现代舞/316
- 第四节 拉丁舞/327

第十八章

武术/337

- 第一节 概述/337
- 第二节 武术技术/343

第十九章

跆拳道/393

- 第一节 跆拳道概述/393
- 第二节 跆拳道基本技术/394
- 第三节 跆拳道的品势/402
- 第四节 跆拳道比赛规则/426

第二十章

游泳/429

- 第一节 游泳的安全与卫生/429
- 第二节 熟悉水性/433
- 第三节 蛙泳/439
- 第四节 蛙泳教学/445

参考文献/353



第一章

体育的概述

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

19 世纪 60 年代以后，由西方传入的“体育”（physical education），其译意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。20 世纪 80 年代，随着现代社会的进步和体育运动实践的不断发展，出现了体育教育、竞技体育和大众体育三个既有区别又互为联系的概念，并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系。根据我国体育发展的特点和规律，“体育”一词有狭义和广义两种用法：用于狭义时，一般均指体育教育；用于广义时，则和通常所说的“体育运动”相同，即包括体育教育、竞技体育和大众体育，其含义是指体育是一种特殊的社会现象。它作为有意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动两层含义，它受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

若按此理解，体育是以发展身体、增强体质为基本特征的，它作为包括体育教育（狭义体育）、竞技体育和大众体育三方面内容的总称（广义体育）。一方面通过以发展身体为核心的教育过程，承担着人体完美发展、增强体质的重任，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同实现培养全面发展人才的任务；另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼，及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动，达到人体自我完善、挖掘人体内在潜力，并充分发挥它们在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。但必须指出，体育的概念并非一成不变，随着现代社会的不断发展和人类需求进入更高层次，人们对体育的认识还将进一步深化，从而达到人体自我完善、身心全面发展的健康目标。

二、体育的组成

广义体育的概念表明，虽然存在不同内容和范围的“体育”，但它们都以身体运动



为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都包含有教育、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,体育可由体育教育、竞技体育和大众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、休养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按照不同教育阶段和学生的年龄特征,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,促进学生身心全面发展,全面实现学校体育的各项任务。它由于处在学校这个特定领域,实施内容被纳入学校总体计划,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育过程,使学生在德、智、体、美、劳五个方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的纵深发展,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身心健康的近期效益,又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生理、心理及社会等在内的综合效果。为此,学校体育在充分注意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,满足个人体育兴趣爱好,启发学生主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性、实效性,不断提高学生的体育欣赏水平,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赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,现已有 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,随着竞技水平的不断提高,为了应对日趋激烈的赛场竞争,体育竞技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,随着社会经济的繁荣,生活水平的不断提高,具有竞技体育特点的群众性竞赛活动也日趋频繁,尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同,但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变,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、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都起着特殊的教育作用。

(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、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为广大民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会,所以堪称活动内容最广、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。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续。

社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于国民经济的繁荣、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,无论普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育,大有跃居第二股国际体育力量的趋向。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“中国大众体育纪录”,这都表明这种体育活动已有了比较广泛的群众基础。

第二节 体育的起源与中国体育的发展

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生并发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。

生产劳动是人类一切活动赖以生存的基础,是人类最基本的实践活动。人从猿进化而来,从猿到人,劳动是决定性的因素,猿的肌体,作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑和交际工具的语言等,都是在劳动中发展起来的。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中指出的那样,“劳动是它整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说:劳动创造了人本身”。

原始人类在漫长的生产斗争中,学会了制造工具和使用工具,在解决吃喝住穿的同时,不断增强自己的体力和智力。在原始时期,劳动条件艰险,环境条件恶劣,工具简陋粗笨,体力负担非常繁重,为了获得生活资料和保卫自身安全,原始人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽搏斗以保护自己,这就要求人们学会走、跑、跳跃、攀登、爬跃、投掷、游泳、负重等多种基本活动能力。人们活动能力的水平,成为衡量原始人类劳动能力大小的主要标志,人们在劳动中的活动,可以说是最初的体育萌芽和雏形,原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中。

原始体育的起源,还应当追溯到人们意识到对未来生活必须有所准备,因而对劳动经验和生活技能等进行继承、传授和学习,这种传授和学习的过程,就是原始教育的萌芽。紧密结合原始生产和生活需要的走、跑、跳、投等实用技能就是原始教育的主要内容,也是人类最初的体育。可见,体育从问世之初就是一种教育手段,是一种社会现象。

在原始社会,因各种部落之间的冲突而发生的格斗,从而出现了各种格斗动作;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等,这些活动都对体育的发展起了重要的作用。

二、中国古代体育

春秋战国时期是我国古代体育第一次全面发展的时期。体育发展的标志是体育项目增多,有为战争服务的军事体育,有为祛病延年的导引养生,还有文士阶层娱乐的投壶游戏,以及在民间开展的游泳、棋类、蹴鞠等各种文体活动,从而使我国古代体



育从内容到形式都初具雏形。

两汉（西汉和东汉）时期是我国古代体育第二次大发展时期。两汉是我国历史上强大的统一的封建王朝，国家的统一，经济的发展，人民生活的相对安定，为体育大发展奠定了必要的政治、经济基础。两汉体育发展的标志之一是民间休闲娱乐活动的蓬勃发展。在战国时期流行的蹴鞠成了汉代人民喜爱的一种健身活动，并进而成了寒食节的重要节日体育活动内容，“重九登高”（爬山活动）也是两汉人民的创举之一。从汉武帝开始，一些民间体育传入军队、宫廷，与军事训练和宫廷音乐相结合。在两汉时期，体育活动成了统治者、军队将士和庶民的重要生活内容。两汉体育发展的标志之二是体育与医疗保健进一步结合，当时相继出现了许多导引术式，用活动身体的办法来达到祛病强身、延年益寿的目的。两汉体育发展的标志之三是某些项目的运动场地、竞赛制度和练习套路的规范化。

两晋南北朝时期，长期的混战分裂严重地扼杀和阻碍了体育的发展，但与战争有关的骑射、相扑项目方面得到了发展。

唐代由于国家的统一、经济的繁荣而成为我国古代体育的第三次大发展时期。主要有两大标志：一是体育项目多，除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大发展外，还增加了不少女子体育项目，如女子蹴鞠、击鞠等；二是参加人员广泛，唐代参加体育活动的，既有帝王、官吏、帅将、士卒，还有平民百姓，从年龄和性别上看，有男女老少。

在民间体育大发展的宋元时期，受封建城市经济和市民文化的影响，社会娱乐体育和养生体育振兴，为我国传统体育增添了新的内容。进入封建社会末期，上承数千年的中国古代体育、民族体育通过自身的衍生和发展，在相互补充和渗透中，为中国体育的进步打下了坚实的基础。综观这一阶段的发展状况，由于阶级矛盾深化，农民起义频繁，统治和被统治阶级都竭力提倡尚武精神，致使传统武术在军事武艺发展的基础上，不仅演变成独立自主的体系，还逐渐形成各种流派。我国古代养生学在长期的发展过程中，经明清时期养生家、医学家的努力，开始向术式套路化及理论系统化方向发展。而具有悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育（如杂技等），经千锤百炼，技艺有了明显提高，并在民间得到普遍开展。至此，偏重于“保健”及“强身”意识的中国体育，终于按练武、养生及娱乐这三种主要形式沿袭至今。

三、中国近代体育

1840年鸦片战争之后，随着帝国主义入侵中国，西方体育已在东方初露端倪。为了抵御外侮，中国封建统治阶级自身进行的社会改革，则是近代体育被动引入的根本原因。在此背景下，中国近代启蒙思想家魏源率先提出“师夷长技以制夷”的主张，在理论上为引进西方近代体育奠定了思想基础。十分明显，这种出于“自救”而向西方学习的思潮，在客观上也动摇了清王朝空疏无用的教育体制，致使洋务运动兴起，在兴办水师学堂和武备学堂中传授“西艺”，并开设“体操科”或“体操课”，遂使近代体育首先以军事技术操练的方式传入中国。

帝国主义为了控制中国近代的政治经济，同时加强了对中国文化教育的侵略，派遣大批的传教士到中国各地建立教会，并兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组



组织和较好的体育设施,田径、球类等近代运动项目得以很快开展,之后又陆续传播到官办新式学堂。例如,1890年在上海圣约翰书院就举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会,1905年官办京师大学堂也举办了类似性质的运动会。随着校际间比赛的不断增加,诸如棒球、网球、板球和足球等近代体育项目开始流行起来。

基督教青年会传播近代体育的历史,可以追溯到1896~1898年。这段时间,美国的奈·史密斯(近代篮球的创始人)的学生蔡乐尔在天津传授了“篮球”,使得篮球运动率先传入我国。20世纪初,一批美国体育专业人员纷至沓来,他们充任青年会的体育干事,通过创办体育杂志、出版体育教材、培养体育干部、讲授体育理论,乃至组织并操纵中国早期的运动竞赛,不遗余力地宣传“西洋体育”,使近代体育在中国的传播不断扩大,影响日渐深远。

在传播中,以西方商人、海员为主体的外国侨民,虽然仅充当了陪衬角色,但其所起到的作用仍不可忽视。特别是在鸦片战争后,随着中国沿海城市的外侨逐渐增多,他们出于自身娱乐需要而开展的体育活动,如赛马、游泳和划船等,对扩大近代体育在中国的传播产生了积极的影响。

四、中国体育的发展

我国现代体育发展史,是从一个体育极其落后的国家发展成为亚洲体育强国,并向世界体育强国迈进的历史。新中国成立初期,面对旧中国遗留的千疮百孔、百废待兴的局面,在党和政府的领导与关怀下,对旧中国的落后体育进行了改造,坚持社会主义方向,确立新中国体育的性质与任务,并根据我国的实际,在体育机构、制度、干部、宣传出版、物质技术等方面进行了一些必要与可能的建设,从而以新的面目登上体育历史舞台,同时也为我国社会主义体育事业的形成和发展打下了基础。在我国社会主义建设的发展中,尽管在前进的道路上曾遇到一些挫折,但在我国人民的共同努力下,我国体育事业克服困难,不断完善,不断发展。特别是党的十一届三中全会以来,在“一个中心、两个基本点”的基本路线指引下,具有中国特色的体育正在形成与发展,社会主义体育的理论和实践有了新的发展。例如,1986年全国体育发展战略讨论会认真研究和认识我国体育在特定历史阶段的现状和发展的基本特征之后,从“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科学技术”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等八个方面,对2000年争取实现体育强国,进行了一次系统的目标预测和论证,为我国现代体育制定了具体的规划,从而加速了“全民健身战略”和“奥运会战略”的两个战略步伐,使我国现代体育有了新的发展。

(1) 学校体育方面。国务院颁布了《学校体育工作条例》,制定了其他有关的制度,进一步加强对它的领导;为了突出“增强体质”这一根本任务,从开发体力和智力的双重因素考虑,要求学校体育从根本上解决学生身心全面发展的问題,以迎接新技术革命的挑战;为了把学校体育和“终身教育”有机地结合起来,学校体育还强调在发展各种能力的基础上,注重培养和养成锻炼习惯,以获得未来生活所必需的运动技能;为了适应深化体育改革的需要,学校体育的发展不断完善,质量不断提高。



(2) 社会体育方面。随着我国社会经济发展,人民生活水平不断提高,人们在现代体育意识、观念的影响下,已开始从单纯地追求物质生活的桎梏中醒悟过来,而拥有了不同程度的精神文化生活需要,并在重新思考人生的价值。因此,随着我国逐渐进入“老龄”社会,健身操、迪斯科、太极拳、气功掀起娱乐体育的热潮,人们热衷于更能表现美感、新颖和富于兴趣的体育活动。一些人则出于对生活、情感和理想的执著追求,敢于冒险参加漂流、徒步或自行车长途旅行等锻炼意志品质的体育活动,以充分实现自我价值。正是如此,我国社会体育出现了前所未有的可喜局面,人们主动进行“体质投资”和参与“体育消费”,逐渐改变了由行政手段支配体育的状况。

(3) 竞技体育方面。据统计,截至1989年我国已参加74个国际体育组织和38个亚洲体育组织,对外体育交流达1万余起,共10万余次,是建国后前30年对外活动总数的近4倍,在参加世界性比赛中,尤其是在夏、冬季奥运会中共获得700余个世界冠军,是前30年所获世界冠军总数的20倍。

20世纪90年代,“科技兴体”被提上了议事日程,体育产业有了新的发展。由于努力实施全民健身战略,我国群众性体育活动正由行政型向社会型转变,由事业型向经营型转变,由福利型向消费型转变。竞技体育的总体发展水平也进入世界先进行列。例如,1990年我国成功举办了第十一届亚洲运动会,并获得183枚金牌、107枚银牌、51枚铜牌,以极大优势高居亚洲各国之首。在多次世界性比赛中,我国游泳、跳水、女子速滑等项目也都已跻身世界前列,特别是在2008年第29届北京夏季奥运会上,我国运动健儿勇夺51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌,金牌总数名列第一位,大大超过我国历次参加奥运会的成绩,充分显示了我国现代体育发展的强大实力和潜力。

我国现代体育是国家建设事业的一个组成部分。几十年来,广大体育工作者在神州大地创造了举世瞩目的体育业绩,其根本原因是初步摸索出一条具有中国特色的体育道路,这既是一条自力更生、艰苦奋斗、奋发图强、振兴中华体育的道路,也是一条坚持实事求是思想路线的道路。这条道路的主要特点是:在党和政府的领导下,以马克思列宁主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系为指导,从中国国情出发,调动全社会的积极性,按照体育规律和特点,有计划、按比例地发展体育事业,普遍增强人民体质,努力提高运动技术水平,积极建设精神文明,为社会主义服务。

第三节 体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的进步,生产的发展,人类需要层次的提高,特别是体育科学的发展,体育的功能在不断被认识和开发。体育作为一个有机整体,其功能主要有:教育功能、健身功能、娱乐功能、经济功能 and 政治功能等。

一、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影



响是体育的其他社会功能所无法比拟的。学校教育是为社会主义建设培育全面发展的一代新人。在学校教育中,德育和智育是重要的,因为有了为社会主义事业献身的事业心、责任感,以及优秀的道德品质和真才实学,才能更好地为社会主义事业服务。同时,体育也是重要的,因为有了健康的身体,才能很好地完成在校期间的学习任务,并积极以饱满的精力投身于社会主义事业。因此,在体育教育中,体育与德育、智育、美育等要密切配合,共同实现培养全面发展人的目标。

(一) 体育与德育

体育不仅可以健身、启智,而且可以育德。通过有组织有计划地进行体育课教学和课外体育活动,可以对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强等精神品质,有助于学生良好的思想品质和道德行为的形成。

(二) 体育与智育

体育为智力开发提供良好的基础,是一种增强智力的手段。人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的。科学研究证明,一个人的智力水平,与其大脑的物质结构和机能状况有密切关系。坚持经常的体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,促进大脑神经细胞发育,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性以及综合分析能力,为智力发展创造良好的生理条件。有人对少年乒乓球运动员进行观察,发现:从小进行系统训练的青少年,不仅在速度、灵敏度上,而且在智商指数上,都优于对照组的学生。通过体育活动,还可以培养学生敏锐的感知能力、全面的观察能力、良好的记忆力、灵活的思维能力和丰富的想象力等,能使学生头脑清醒,精力充沛,学习效率提高。可见,体育对智力发展具有重要作用。

(三) 体育与美育

体育是对学生实施美育的有效途径。通过体育活动,可以使学生身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展,培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美以及提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用,能获得美育的良好效果。

二、体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。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,给予身体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,有利于促进身体健康和增强体质。

(一) 体育对促进健康的作用

近年来世界卫生组织对健康定义为“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,标志着健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能迅速、完全适应社会环境,它表明,健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。



“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。“生命在于运动”的名言深刻阐明了运动对身体健康所起的重要作用。“适者生存”的理论明确说明：人的健康状况和工作效率，取决于全身各器官系统功能的相互协调，即取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。这种获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果，大量研究证明：经常从事体育锻炼，能使青少年生长发育健全，体型健美，姿态端正，动作矫健；能使中年人身体健康，精力旺盛；能使老年人延缓老化过程，健康长寿。

“精神健康”实质是指维持身体健康的一种能力。人们把精神健康视为身体的重要支柱并予以充分重视。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，使心理调节能力得到提高，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持。

（二）体育对增强体质中的作用

体质指的是人体的质量，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的综和的、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。

科学的体育锻炼，能提高身体素质（力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等）和提高基本活动能力（走、跑、跳、投、举、攀、爬等）。此外，人体在身体锻炼的影响下，无论由骨骼、肌肉改善引起的形体变化，由消化能力提高对营养物质的有利消化与吸收，由心肺功能增强出现的“节省化”现象，还是由中枢神经所起的良好调节作用等，都能促进人的生长发育，提高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。

（三）体育对治疗疾病的作用

运动可以代替药物，但所有的药物却不能代替运动。体育运动是康复医学治疗慢性疾病的重要手段，它通过多种形式的体育锻炼，促进病体快速康复，并预防继发疾病。

体育治疗疾病简便易行，不受设备条件限制，与其他治疗方法比较有其独特的作用：体育运动可帮助患者增强心肺和关节肌肉活动的功能，通过体育锻炼，既可使衰弱的功能得到增强，也可使有缺陷的功能在一定程度上得到补偿，这被称为治疗疾病的功能疗法；体育运动可使神经系统得到增强，改善血液循环，改善营养吸收功能而收到增强体质、抗病防病的效果，这被称为治疗疾病的全身疗法；通过病人自己进行运动，有利于提高其为恢复健康而积极斗争的主动精神，促进病体的恢复，这被称为治疗疾病的自我疗法；体育康复医疗使用的是人类固有的自然功能——运动，只要锻炼方法适当，就会收到良好疗效，这被称为自然疗法。

三、体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生起，它就是人