



新世纪地方高等院校专业系列教材

大学体育与健康

主编 王兴林

南京大学出版社



全国教育科学“十五”规划课题项目

大学体育与健康

主 编 王兴林

副主编 李宏印 常 生

编 者 (以姓氏笔画为序)

王兴林 吕金江 刘 晶

李宏印 张 勇 贺国侠

徐三凤 常 生

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/王兴林主编. —南京:南京大学出版社,
2002. 8

(新世纪地方高等院校专业系列教材)

ISBN 7—305—03946—2

I. 大... II. 王... III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 059981 号

丛 书 名 新世纪地方高等院校专业系列教材
书 名 大学体育与健康
主 编 王兴林
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83328362
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
sales@press.nju.edu.cn(销售部)
印 刷 徐州新华印刷厂
开 本 787×960 1/16 印张 25.5 字数 435 千
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—7000
ISBN 7—305—03946—2/G·621
定 价 30.60 元

※ 版权所有,侵权必究

※ 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

新世纪地方高等院校专业系列教材

编 委 会

学 术 顾 问 王德滋 孙义燧 袁振国
朱小蔓 谢安邦

总 主 编 周建忠

编 委 会 主 任 周建忠 左 健

编委会副主任 金鑫荣

编 委 会 成 员 (按姓氏笔画为序)

王兴林 左 健 许金生
刘 建 刘海涛 刘周堂
吴孝成 李进金 陈江风
余三定 张庆利 金鑫荣
周建忠 赵嘉麒 赵立兴
郭 永 熊术新 黎大志
薛家宝

目 录

第一章 体育概论	1
第一节 体育的起源和发展	1
第二节 体育的功能	9
第三节 高校体育的目的和任务	14
第二章 大学生体育锻炼与健康	17
第一节 健康概述	17
第二节 体育锻炼的理论	20
第三节 体育锻炼与心理健康	23
第四节 体育锻炼的基本原则	30
第五节 体育锻炼的内容及其选择	32
第六节 体育锻炼计划的制订	37
第七节 运动性疲劳的产生与消除	37
第三章 身体素质	45
第一节 力量素质	45
第二节 耐力素质	53
第三节 速度素质	57
第四节 灵敏素质	60
第五节 柔韧素质	61
第六节 身体素质的转移及其运用	63
第四章 体育卫生保健	66
第一节 生活卫生制度	66
第二节 体育锻炼与卫生保健	68
第三节 青春发育期卫生	73
第四节 女子体育卫生	75
第五章 运动损伤及运动性疾病的防治	77
第一节 运动损伤的原因及预防	77
第二节 运动损伤的简易处理方法	79
第三节 运动性疾病的防治	84
第四节 自我医务监督的意义和内容	95
第六章 身体测量与评价方法	97
第一节 身体形态测量	97
第二节 生理机能测定	108
第三节 一般运动能力测定	110

第七章 田径运动	114
第一节 概述	114
第二节 田径运动锻炼作用与方法	119
第三节 奔跑	127
第四节 跳跃	137
第五节 投掷	144
第六节 田径主要竞赛规则	152
第八章 篮球运动	158
第一节 概述	158
第二节 篮球运动基本技术	158
第三节 篮球运动基本战术	179
第四节 篮球运动主要竞赛规则	186
第九章 排球运动	194
第一节 概述	194
第二节 排球运动基本技术	194
第三节 排球运动基本战术	204
第四节 排球运动主要竞赛规则	206
第十章 足球运动	210
第一节 概述	210
第二节 足球运动基本技术	210
第三节 足球运动基本战术	222
第四节 足球运动主要竞赛规则	226
第十一章 体操运动	231
第一节 概述	231
第二节 基本体操	233
第三节 单杠	236
第四节 双杠	238
第五节 支撑跳跃	240
第六节 技巧	242
第十二章 健美运动	245
第一节 概述	245
第二节 健美锻炼的原理与方法	251
第三节 健美锻炼的原则与计划	254
第四节 健美操	261
第五节 大众健身健美操	266
第六节 艺术体操	291
第十三章 武术	299
第一节 概述	299

第二节 简化太极拳	301
第三节 武术主要竞赛规则	318
第十四章 游泳与滑冰	319
第一节 概述	319
第二节 蛙泳	322
第三节 自由泳	326
第四节 游泳的救护常识	338
第五节 滑冰运动	346
第十五章 乒乓球运动	355
第一节 概述	355
第二节 乒乓球运动基本技术	355
第三节 乒乓球运动基本战术	365
第四节 乒乓球运动技术练习方法	366
第五节 乒乓球运动主要竞赛规则	368
第十六章 网球运动	371
第一节 概述	371
第二节 网球运动基本技术	371
第三节 网球运动主要竞赛规则	375
第十七章 羽毛球运动	379
第一节 概述	379
第二节 羽毛球运动基本技术	380
第三节 羽毛球运动基本打法	386
第四节 羽毛球运动基本战术	387
第五节 羽毛球运动教学与训练	389
第六节 羽毛球运动主要竞赛规则	391
主要参考书目	396
后记	397

第一章 体育概论

第一节 体育的起源和发展

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国是在 19 世纪末 20 世纪初从日本引进的,日本则是从西方引进的。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894 年前后,随着德国、瑞典体操的传入,我国使用“体操”作为体育的总概念。1903 年,清朝政府批准执行的学堂章程就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1906 年开始并用“体操”和“体育”两词,直至 1923 年在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。解放后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。《中国百科全书》对“体育”概念作了解释:体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会、政治、经济的影响与制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分、包含两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心健康;又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展。这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个部分,即学校体育、群众体育、竞技体育。

学校体育,习惯上也称“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育(又称体育锻炼),是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别,但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是:都是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。这三个方面构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,与人类社会的产生、发展相适应。关于体育的起源问题,传统的观点认为,“劳动是体育产生的惟一源泉”。随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为,“体育的产生不是单源而是多源”,生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“惟一源泉”;有人认为,“体育产生于人类社会生活的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅就体育产生的动因而

言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来,就必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

(一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器。他们的劳动主要靠身体的活动,他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿,用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽,靠攀登和爬越去采集野果,靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越,根本目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形,现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

(二) 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会要求,必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

(三) 原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事

原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常严酷,自然灾害及互相间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。考古材料表明,骨的损伤显示了古人饮食不

足,患有结核病及关节炎等,而骨折不能完全复原以及头盖骨破裂、抛物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内往往是造成死亡的原因。由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,又多有消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等,就是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身體活动更接近于体育;以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,体育的因素也进一步增加了。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融

原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点,都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀,抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体训练,又是娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,人们进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会,就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系,互相促进,互相推动,有的甚至交融在同一个过程中。因此,它们共同发展,宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中,共同孕育萌生。

三、体育的发展

(一) 国内体育的发展

我国的体育伴随几千年古老文化的发展而演进。夏、商、周、春秋时代,由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目,如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济、文化的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育,有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数,其中的射、御和乐中的舞都包含体育的因素;同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎、赛马等等。

春秋时期是一个动荡时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》这本不朽的军事经典,就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除在他兴办的私学中进行“六艺”教育外,还主张学生郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并注意卫生保健,因而他身体强健。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”“礼”,以致他的一些体育思想未能得到更多的实践,没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期,新兴地主阶级正处于上升阶段,对社会的发展起着进步的作用。各国在变法中都很尚武,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武,如墨子主张把射、御定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展,城市繁荣,医学、养生学和民间的体育活动也得到了发展,民间的体育娱乐活动非常活跃。

在汉代,由于政策宽松,人民得以休养生息,出现了政治稳定、经济文化繁荣的“文景之治”。为了抵御外来侵扰,需要加强军备,使人民强身祛病,最终促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大的发展。以训练士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”“无神论”与唯心主义的“天命论”,还出现了以健身为主要目的的医疗体育,如导引养生、五禽戏等。特别是名医华佗所创的五禽戏,以唯物主义哲学思想,根据人体结构和血脉流通的传统中医生理机制,通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,以活动身躯、促进体内血气运行,颇有强身祛病的价值,成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

由于汉代雄厚的物质基础,使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩,名目繁多。角抵戏兴盛于世,其中与体育有关的项目有角抵(包括角力、摔跤等)、杂技(其中有倒立、爬绳、爬竿、柔术等动作)、舞蹈(剑戟舞、蹴鞠舞等)以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后来发展成竞技运动项目,有的则至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期,出现了混乱、分裂的局面。在体育方面,汉代那些能促使人们强身祛病的活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃,而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目则得到提倡,致使体育走上歧途,但在客观上也相应地促进了娱乐性体育和养生术的发展。

在我国封建社会的隋、唐、五代时期,特别是在唐朝,由于全国统一、加

强了中央集权制,社会安定、经济发达,繁荣昌盛、和平统一的局面保持了100多年。在这种社会条件下,体育的发展也出现了空前的繁荣景象。

首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制,规定“凡民二十为兵,六十而免”,并且通过练兵讲武活动,使一般男性农民都受到了严格的军事训练。在考试制度上,由武则天首创了武举制度,提倡考武状元。这一制度的实行,大大推进了民间的练武之风,对体育的发展也起到了促进作用。

隋唐体育活动的特点是:范围广,规模大,上起宫廷及文官武将,下至平民百姓。如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”“经月而罢”,简直相当于一次全国运动会。由于隋、唐生产技术的提高,促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门,用油料浇筑球场。体育运动项目繁多,技艺高超,仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时,由于医学和各种养生术的发展,使导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论,对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面,骑射、剑术、角抵、硬气功等,不论是教习方法还是技艺水平,都较汉代有了发展和提高。另外,民间的体育活动,如拔河、荡秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭(一种嬉水活动)、棋类等在当时都很盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代,体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制,又加上王安石变法,提倡富国强兵,对体育的发展起了刺激作用;毕昇活字印刷术的发明,促进了体育图书资料的出版,对体育理论的研究和著述也具有一定的推动作用。明代开国皇帝朱元璋设武举,立武学,仿古代富兵于农,实行卫所制度,“农时则耕,闲时练习”,因而粮多兵强,武艺高超。清初为了抵御沙俄侵略,实行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康乾盛世,考试制度也沿袭了武举制,甚至规定文科考试先考骑术,不合格者不准参加笔试;练兵制度也比较完整。因而,不仅军队精良,而且民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。在明清之际,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆之后,政治腐败,民不聊生,特别是鸦片战争以后,鸦片大量输入,毒害了广大人民的身体,加之清朝中央政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使民族体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。

1949年中华人民共和国的成立,为体育运动的发展开辟了广阔的前景,体育地位大大提高。

1949年9月,在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议共同纲领中明文规定:“提倡国民体育”。10月在北京就召开了全国体育工作者代表大会,并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲临大会并作了重要讲话。1950年,毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》题了刊头。1952年,为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会题词“发展体育运动,增强人民体质”,朱德副主席也为大会题词“普及人民体育运动,为生产和国防服务”。我国新宪法第二十一条也明文规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”第四十六条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又陆续健全了各省、市、自治区和地县的体育运动委员会。近年来,又相继成立了中国体育科学学会、地方体育科学学会及各单科学会,由此使政府机构、社会组织和群众团体相互配合,形成了一个领导、管理和组织我国体育运动的完整体制。

由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位也得到提高。体育工作者当选为历届全国人民代表大会的代表一届比一届多。党和国家领导人对于为国争光的运动员、教练员非常关怀,优秀运动员经常被邀请到中南海或人民大会堂做客。近年来,随着人民物质文化生活水平的提高,群众性的体育活动也得到全面发展,特别是党的十一届三中全会以来,体育出现了新的发展势头。平日在公园、校园、街头及体育场(馆)里到处可见做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动,武术热、气功热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪,人们的精神面貌发生了根本的改变。体育活动已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分之一。

(二) 国外体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,兴建了许多规模宏大的体育设施,造就了一批又一批优秀的运动员,增强了国民的体质,出现了经济文化与体育的繁荣发展。在对青少年的教育中,古希腊还把体育列为重要内容。亚里士多德第一个在理论上论证了体育与德育、智育的关系,主张国家应负责对儿童进行公共教育,使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。古希腊各城邦之间的军事交战,更加促使了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达人,他们不仅注重尚武教育,同时很注意优生。在尚武教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了对青年的身体训练,斯巴达人才保留了他们在古

代奥运会上百年的垄断地位,同时它的士兵彪悍骁勇,称雄希腊。

中世纪,欧洲进入了黑暗的封建社会。一些国家反对舞蹈和其他身体活动,在体育上则比古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。14、15 世纪起源于意大利的文艺复兴运动,在教育思想方面重视对儿童的身体教育,主张把读书与运动结合起来;在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图关于开设体操课程的主张。文艺复兴以后,第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克,明确地把教育分为体育、德育、智育三部分,主张在宫廷训练中开设体育课程。18 世纪启蒙运动的代表人物,法国启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们身心自由发展。从此,古希腊的体育又得以复苏。

19 世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间接连不断地发生战争,许多国家都蒙受战争失败的屈辱。这些失败刺激着各国要重建军队,认清了对人民进行身体训练、使之适应服兵役需要的重要性。正是出于这些强国强民的需要,各国对体育的重视程度普遍加强,因而相继出现了许多体育著作。这些不仅受到本民族的欢迎,成了本国人民的财产,而且逐步流传到其他各大洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操时,英国人却凭借其独特的社会条件,兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其形式丰富多彩,有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰等项目。随着英国殖民主义的扩张及斯宾塞著作的流传,这些运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家得到传播。

20 世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个人类社会及其生命活动。随着社会现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益得到提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成为各国政府特别是一些国家领导人及政界要人特别重视的一项社会活动。尤其是近年来,激烈的国际比赛造成的巨大压力,促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动,体育已被纳入各国政府的教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课,从青少年时起就反复进行灌输和强化。

近几年来,竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域,日益成为人们最感兴趣的社会活动之一,特别是在重大国际比赛中所表现出来的热情,更是达到了狂热的地步。1972 年慕尼黑奥运会期间,有 10 亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛赛场;10 年后的 1982 年,第 11 届世界杯足

球决赛时,就有 100 多个国家出高价购买电视转播权转播比赛实况,有 12 亿人通过电视观看了这届精彩的足球大赛;1984 年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达 579 万人次,电视观众每天达 20 亿人次,观看者总数达 700 亿人次,真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中,很难有一个像体育运动那样博得社会众多成员如此持久着迷和狂热的运动,这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。

第二节 体育的功能

体育的功能,实际上是体育本质属性的反映。因此,它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产的发展、知识的积累、人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的兴起,体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们加深对体育的理解,进一步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用,为我国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要;同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来,即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育属于人类文化总的范畴,因而它本身就是精神文明的一部分。尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中,人们更多地注意和强调了体育对增强人民体质的生物学作用,然而,随着社会的发展,体育在精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来,并被人们认识。因此,体育是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种,即:健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社交功能和政治功能。

一、体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育的最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环,从而促使有机体的生长发育,改善各器官、系统的机能,提高整个有机体的工作能力。体育的健身功能具体表现在以下三个方面:

（一）体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育运动,可以促使大脑皮层的兴奋性,加深抑制,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性得到加强,对体内外刺激的反应更加迅速、准确,提高大脑皮层的分析和综合能力,改善神经系统对各器官、系统的调节作用,从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调,提高对外界环境的适应能力和整个有机体的工作能力。

（二）体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗,骨密质增厚,骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化。由于体育运动加强了肌肉的运动,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力强健,关节更加灵活、牢固,机体的运动能力大大提高。

（三）体育运动能促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善,同时也使各主要器官在构造上发生变化,机能得到提高。如:心脏在构造上产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,心脏容积增加;在机能上使每搏输出量增加,心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会提高,肺活量增大,呼吸深度增加。在剧烈运动时,则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的氧化过程进行得更加完善,以保证运动时能量物质的供应。

总之,体育运动能增强人的体质,使人健康长寿。这是体育运动健身功能的直接效果。由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能,诸如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展;同时,全民族的体质增强,本身就是精神文明的标志之一。

二、体育的娱乐功能

进入 21 世纪,随着现代化社会进程的加快,人们的余暇增多了,如何善度余暇,成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人民的精神需要。体育运动由于其技术的高难性与简单性、动作造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,成为现代人余暇生活的一个重要组成部分,起到丰富社会文化生活、愉悦人的身心、调节人的情感、满足人的精神需要