

普通高等院校体育通用教材

# 大学体育教程

(第三版)

主编 © 谢香道 刘贺余 刘国荣



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

普通高等院校体育通用教材

# 大学体育教程

(第三版)

主编 © 谢香道 刘贺余 刘国荣



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

ISBN 978-7-2420-2302-8/G · 0091

1-10 100

2008年7月第1次

2002年7月第3版

487千字

20.2

787毫米×1092毫米

立信会计出版社

立信会计出版社

www.lxph.com

www.lxph.com

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

立信会计出版社

普通高等教育本科教材选用目录

# 大学体育教程

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/谢香道,刘贺余,刘国荣主编. —3版.  
—上海:立信会计出版社,2009.7  
ISBN 978-7-5429-2305-9

I. 大… II. ①谢… ②刘… ③刘… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115399 号

## 大学体育教程(第三版)

---

出版发行	立信会计出版社
地 址	上海市中山西路 2230 号 邮政编码 200235
电 话	(021)64411389 传 真 (021)64411325
网 址	www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net
网上书店	www.lixinbook.com Tel: (021)64411071
经 销	各地新华书店

---

印 刷	常熟市梅李印刷有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	20.5
字 数	497 千字
版 次	2009 年 7 月第 3 版
印 次	2009 年 7 月第 1 次
印 数	1—10 100
书 号	ISBN 978-7-5429-2305-9/G·0061
定 价	30.00 元

---

如有印订差错 请与本社联系调换

# 《大学体育教程》编审委员会

编审委员会 冯伟国 李重华 邵瑞庆 任淑淳 徐 辉

主 审 王天佩教授

主 编 谢香道教授

刘贺余教授

刘国荣副教授

副 主 编 虞玉华 覃家宁 周丽珍 李 曼 周 妹 史硕新

参 编 人 员 谢香道 虞玉华 徐丽娜 祁旭东 徐 斌 丁秀娟

沈 敏 胡小杰 刘贺余 覃家宁 刘 强 刘国荣

周丽珍 陈芝岭 刘云娜 李 曼 张 钰 李 菁

周 妹 史硕新 丁有粮 李 强

本书在编写过程中,得到了许多专家和同行们的帮助,在此致以诚挚的谢意。同时,本书在编写过程中,也得到了许多专家和同行们的帮助,在此致以诚挚的谢意。同时,本书在编写过程中,也得到了许多专家和同行们的帮助,在此致以诚挚的谢意。

## 第三版前言

第三版前言

2001年,教育部决定将大学体育课改为“体育与健康课”,这是我国高校体育在新世纪的又一次重大改革。2008年,《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》颁布后,学生身体健康和学校体育工作在全国各地受到从未有过的强烈关注。在新形势下,高校体育不仅仅是传授体育与健康的基本知识、技能,强身健体,磨炼意志,还应该提高生活质量、生命质量、改进生活方式方面发挥其特有的功能,这样才能适应“三个面向”的要求,从而建立起一种以人为本,具有中国特色的高等体育教育。

本书在编写过程中,以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和教育部、国家体育总局联合发出的《关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》为导向,以阳光体育为抓手,以致力于提高当代大学生的综合素质为宗旨。本书有以下几点特点:

一、突出并加强了“健康和安全第一”的指导思想,与时俱进地融入了“行为与健康”,《国家学生体质健康标准》、“对大学生进行安全教育与管理”等健康教育的内容,更加注重体育与健康的有机联系和内涵,对提高大学生体育与健康的意识、能力、增强大学生耐挫折能力,都将产生积极的影响。

二、打破了传统的竞技化体育教学模式的束缚,教材尽量做到删繁就简,通俗易懂,有利于学生掌握必要的运动技能。同时注重科学性、健身性、知识性、趣味性和实用性于一体,基本上符合大学生、专科学生的需求,体现了“以学生为本”、“为我所用”的原则。

三、在结构上较为新颖,将著名人物介绍,独立自主练习法及运动观赏等编入了教材中,既达到了“授之以渔”的原则,又提高了学生观赏能力,对拓展课内外一体化,培养学生终身锻炼,都有较高的实用价值。

四、加强了奥运知识和时尚体育运动的介绍,使学生不断更新体育观念,增强参与意识,以扩大学生体育知识面。它对弘扬“更快、更高、更强”的奥运精神,培养学生现代意识,推广奥林匹克教育是一种行之有效的手段。

本书共6篇13章,于2005年8月出版了第一版,经过五年的使用和实践,广大师生反映较好。但由于时间和水平所限,在编写过程中,难免有疏漏和不当之处。为适应不断改革和发展的新形势,我们从实际出发,连续几年对原书的整体结构、内容选编等方面进行过较大的修改、补充和删减,从而使本书构思更新颖、内容更充实,使其不失为一本创新性和可读性较强的体育教材。

本书由谢香道教授、刘贺余教授等共同构思、组织编写和统稿,并由著名体育专家王天佩教授担任主审。

本书适合于大学本、专科、高职院校及成人高等院校学生使用,也可作为体育教师的教学参考书。

本书在编撰过程中参考了部分已出版的高校体育教材,立信会计出版社领导、编辑为本书的付梓出版做了大量的工作,特此致谢。尽管在编写和修订过程中,作者们倾注全力,书中错误和不周之处仍在所难免,欢迎读者批评指正。

# 言 前 三 聚

编 者  
2009年7月

前言

本书在编写过程中参考了部分已出版的高校体育教材,立信会计出版社领导、编辑为本书的付梓出版做了大量的工作,特此致谢。尽管在编写和修订过程中,作者们倾注全力,书中错误和不周之处仍在所难免,欢迎读者批评指正。

一、编写本书的目的和意义

二、本书的编写原则

三、本书的编写体例

四、本书的编写特色

五、本书的编写说明

六、本书的编写致谢

# 目 录

## 体育与健康篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育的概念和组成	3
第二节 体育的产生和发展	4
第三节 体育的功能	5
第四节 我国体育事业的发展	12
第五节 高等学校体育的地位和任务	14
第六节 社区体育	17

第二章 健康概述	21
第一节 现代人与健康	21
第二节 健康与亚健康	22
第三节 行为与健康	24
第四节 当代大学生的生理和心理特征	33
第五节 常见运动损伤的预防与处置	37
第六节 国家学生体质健康标准	40

## 运动技能篇

第三章 球类运动	49
第一节 篮球	49
第二节 排球	60
第三节 足球	75
第四节 乒乓球	86
第五节 羽毛球	100
第六节 网球	118

第四章 田径运动	128
第一节 田径运动简述	128
第二节 田径运动项目分类	128
第三节 身体素质训练	129

第五章 游泳运动	137
第一节 游泳运动简述	137
第二节 游泳运动的基本技术	138
第三节 游泳运动的卫生与水上救护	146
第四节 游泳竞赛的规则与观赏	147

第六章 搏击运动	150
第一节 散打	150
第二节 跆拳道	157
第三节 女子防身术	168

第七章 体育竞赛	181
第一节 体育竞赛的意义和特点	181
第二节 体育竞赛的种类	182
第三节 体育竞赛的方法	183
第四节 体育竞赛的观赏	185

### 形体健美篇

第八章 形体运动	189
第一节 艺术体操	189
第二节 健美操	200
第三节 瑜伽	209
第四节 舞蹈	218

第九章 健美运动	230
第一节 健美运动的起源与发展	230
第二节 健美的标准	230
第三节 健美锻炼的内容	233
第四节 健美运动比赛的观赏	241

### 养生与保健篇

第十章 中华武术	247
第一节 武术简述	247
第二节 太极拳	248
第三节 木兰拳	259
第十一章 保健按摩	265



第一节	按摩的起源和发展	265
第二节	保健按摩的基本原理和作用	265
第三节	保健按摩的基本手法	266
第四节	身体各部位的按摩手法	270
第五节	保健按摩的注意事项	271

## 奥 运 篇

第十二章	现代奥林匹克运动会	275
第一节	现代奥运会的由来与发展	275
第二节	奥林匹克运动著名人物	276
第三节	奥林匹克运动会的精神和特色	277
第四节	奥林匹克运动主要赛事	279
第五节	奥林匹克运动文化——奥林匹克运动与人类理性精神	287
第六节	中国与奥运	291

## 时尚体育篇

第十三章	时尚体育简述	297
第一节	时尚体育的内涵	297
第二节	时尚体育的特点	297
第三节	时尚体育运动项目介绍	298
	一、自行车(298) 二、F1赛车(300) 三、龙舟(303) 四、壁球(304) 五、攀岩(306) 六、轮滑(307) 七、台球(309) 八、高尔夫球(309) 九、橄榄球(310) 十、保龄球(312) 十一、定向越野(313) 十二、围棋(313) 十三、国际象棋(315) 十四、桥牌(316)	

参考文献	318
------	-----

# 体育与健康篇

## 学习导读

体育是一项崇高、伟大而光荣的事业,伴随着人类的文明与进步,至今已有几千年的历史。现代体育已成为世界共同的语言。健康是一切的基础,学校教育要树立“健康第一”的指导思想。2001年8月教育部决定,将大学体育课改为“体育与健康”课,这是我国学校体育在新世纪的又一项重大改革。为了领悟体育与健康之真谛,本篇从人类文明和社会发展的需要出发,阐述了体育的本质、功能和发展;我国高等学校体育的地位、任务和《国家学生体质健康标准》;健康的新概念,不良行为对健康的危害和怎样培养健康行为等,以求不断提高大学生体育与健康的意识、能力和习惯,使其终身受益。



# 第一章 体育概述

## 第一节 体育的概念和组成

体育,自古以来伴随人类的进步与文明,至今已有几千年的历史。在古代,体育只是人们强身、自卫、求生存,从劳动中演变而来的身体运动和社会活动;在近代,体育成了强身健体和娱乐身心的手段;在现代,体育已成为现代文明的重要象征,成为人们生活的重要组成部分。

“体育”,现代汉语词典中的解释是“以发展体力,增强体质为主要任务的教育”,然而“体育”一词却出现较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓并不统一。在古希腊,欧洲和日本等国用“体操”来表示;在我国古代,是用“养生”、“导引”、“武术”来表示。据世界体育资料记载,“体育”这个词,是法国人于1760年首先启用。随着西方文化的不断涌入,直到1902年,我国学校才首次启用“体育”一词的名称。

随着社会进步和体育科学的发展,世界各国体育学术界逐渐明确了体育的真谛。我们对体育这一概念作如下定义:

体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、娱乐身心、丰富生活、拼搏进取、超越自我为基本特征的教育过程和社会文化活动。其实质包括学校体育、社会体育和竞技体育三方面内容。

### 一、学校体育

学校体育是关系到全民族未来体质健康的大事,需要全民族来关注。它既是学校教育的重要组成部分,又是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨,以“发展身体”为核心,以“健康第一”为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育与健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,提高体育素养,强健体魄,陶冶情操,促进身心健康和谐发展,为全面推进素质教育,丰富课余文化生活,加强校园精神文明建设,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成一种健康向上的生活方式,奠定良好的基础。

### 二、社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,是指以社会全体成员为对象,以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育文化活动。它是学校体育的延伸。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、社区体育、养生体育、医疗体育等均可列入此范畴。参加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、参加人数最多的一项群众性体育活动。大众体育是强国强民的大事,是提高全民族健康素质的重要手段,是全面建设小康社会的重要内容。世界大众体育的发展速度出乎人们的预料,终

身体育的理念已为越来越多的人所接受。

### 三、竞技体育

竞技体育,国外有人叫它“精英体育”,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体能、智能和运动才能,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。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神,是竞技体育的主要特征。它令人振奋、催人奋进,极易吸引广大观众。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进民族团结、增进友谊等方面越来越显示出它的重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会,以奥林匹克为核心的世界竞技体育主导了体育运动的发展,成为当代体育运动的主体。

学校体育、社会体育和竞技体育这三者属于不同范畴,既有共性,也有特性,既有区别,又有联系,相辅相成,应该相互促进,协调发展,即普及与提高的关系,从而构成了现代体育的一个整体。

## 第二节 体育的产生和发展

在人类历史的长河中,体育作为一种特殊的社会现象,它是随着人类社会的产生和发展而相始终的。考察体育的产生和发展,可追溯到原始人类,其历史源远流长。

早在远古时代,人类便知道了体育对人类生存的重要性。古代体育源于强身、自卫、求生存。原始人为了生存和保卫自身安全,必须经常与凶禽猛兽和自然灾害进行斗争,其中狩猎就是人类最古老的生产活动,也是人类为了生存和自卫所必需的行为。原始人迫于谋生需要,为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要奔跑越沟,为杀伤猎物要掷石投棍,为逃避自然灾害而跋涉迁徙,从而发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游水、格斗等身体基本活动能力,这些就是人类最初的运动方式,成为原始体育在人类求生存的本能活动中萌生和发展。综上所述,原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就是原始体育的最初形态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物,它是响彻千古的声音,是人类共同的召唤,有着非常深厚的社会底蕴。归根结底,体育从它产生的原始社会起,就是伴随着人类社会的历史进程产生和发展起来的。

原始社会的瓦解是随着私有制的出现开始的。自从人类进入奴隶社会,随着生产工具的改进、生产力的发展、剩余产品和私有制的出现,奴隶主阶级出于统治的需要,人类社会生活中就逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事、娱乐和国家等复杂的社会现象。人的身体活动同这些社会现象相结合,体育就随之发展,从而奠定了体育产生的社会基础。

我们伟大的祖国,是世界文明古国之一。在漫长的发展进程中,我们的祖先以其聪明才智和辛勤劳动,创造了光辉灿烂的文化,体育就是我国文化宝库中的一朵奇葩。我国古代体育发源很早,有人追溯到黄帝时代,即公元前 2500 年,先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育活动项目。周朝时的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中射和御都带有体育教育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的十八罗汉手、百戏、五禽戏,宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”,至今仍在流传。

随着人类古老文化的发生和发展,无论是我国的封建社会,还是中世纪的欧洲,按强权统

治的需要,体育在东西方各自发展的历史进程中,两者都注重体育的实践性和教育性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。此时,由战争刺激起来的“军事体育”,供统治阶级观赏、消遣的“娱乐体育”,修身养性的“养生体育”,或平民百姓在节日闲时开展的“民间体育”等,致使体育的社会性不断被拓宽,成了强身健体和娱乐身心的手段。

在欧洲,古希腊人是最热衷于体育运动的民族,他们信奉神灵,在祭祀活动中,带有宗教色彩的竞技运动受到人们的喜爱,角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等竞技运动逐渐形成了既是全希腊规模的体育竞技赛会,又是宗教性的祭神集会,每四年举行一次。从公元前776年至公元393年,共举行过293届,历时1169年,被后人称之为“古代奥林匹克运动会”,简称古代奥运会,在世界体育发展史上占有重要位置。

17世纪中叶,伴随着英国工业文明而迅速发展起来的体育运动,也随着资本主义经济的蓬勃兴起和对外扩张而迅速地发展。于是,英国的户外运动、娱乐体育和竞技项目,逐渐在世界许多国家得到传播。体育运动已开始具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性,这一时期体育运动的项目和规模都远远超过了奴隶社会和封建社会。

现代体育,在国际体育界一致公认起源于19世纪的英国。1828年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用,他是现代体育的创始人。在英国的影响下,1844年在柏林举行了大学生田径运动会。1857年又成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛,这对世界现代体育的产生和发展,影响更为深刻。1863年,产生了起源于英格兰的现代足球运动,现代足球运动从它诞生的那一天起,就以其独特的魅力赢得了世人的钟爱,并在短短一百多年的时间里征服了世界,让无数人为之疯狂,成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展,提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴运动和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先生,他所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全球规模最大的综合性体育盛会,这对于促进体育的国际化 and 推动现代体育的迅速发展都具有重大的历史功绩。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,也起到了良好的影响和促进作用。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它是在19世纪英国工业革命的历史条件下产生的。随着科学技术的进步和社会生活的需要,体育已成为现代社会的国际普遍现象。目前,凡是经济发达的国家无不重视开展体育,因为体育是社会发展的必然产物,是人类生存不可或缺的行为,还能对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超过增强人民体质的范围,成为改善生产方式,提高生活质量不可缺少的因素。总之,“现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育”。这是因为社会对体育的需求越来越迫切,体育日益成为人们生活中不可剥离的重要组成部分。

### 第三节 体育的功能

体育是人类文明进步的重要标志,它是一项利国利民、功在当代、利在千秋的崇高、伟大而光荣的事业,它的崇高在于它代表了人民的意愿和国家的利益;其伟大在于它的“生命、健康、竞争、奉献”之精神体现于实实在在的行动。它关系到国家的声誉和国民素质的提高,也是关系到中华民族千秋万代兴旺发达、健康幸福的一件大事。体育作为直接体现“以人为本”的基



基础性、终身性和公益性的阳光事业,它在人类历史和现代舞台上发挥着越来越重要,甚至是无可替代的作用,它也是全面建设小康社会的重要内容。随着社会现代化程度的不断提高,体育的社会价值和地位将日益凸显。文明孕育了体育,体育推动了文明。现代体育的发展使体育服务于社会的功能在增强、内涵在丰富、外延在扩大。

中共中央、国务院 2002 年 7 月 22 日发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》,文件明确提出:“加快我国体育事业的全面发展,满足广大人民群众日益增长的体育文化需求,并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展,是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。”《意见》强调:“要充分认识到体育在经济、社会发展中的重要地位和作用。体育是社会发展和人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现,体育作为一种群众广泛参与的社会活动不仅可以增强人民体质,也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质,迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念;体育是促进友谊,增强团结的重要手段;当今世界体育产业的发展明显加快,已经成为国民经济新的增长点。”下面重点论述体育的六大功能。

### 一、体育的健身功能

不言而喻,强身健体是体育最主要的本质功能,体育的其他功能都是由它派生出来的。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这个特点就决定了体育有健身功能。从医学的角度讲,经常参加体育运动,能有效地促进学生身体的正常生长发育,提高人体各个器官系统的机能水平,增强体质,增进健康,塑造健美的体态,有利于提高人体对外界环境的适应能力,使人的“防御体力”得到提高;另外,还能全面发展身体素质,对提高力量、速度、耐力、灵敏等“行动体力”都有十分明显的功效。“生命在于运动”这句名言就已深刻地揭示了体育运动对于增强体质的重要意义。

人们体质的增强是多种因素综合作用的结果,遗传、营养、锻炼、环境等诸多因素对人体的健康关系极大,特别是锻炼。过去,因营养、医疗缺乏,传染性疾病,如结核病、霍乱、伤寒等“贫困型”疾病很多;而当今,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症及神经衰弱等“富裕型”疾病(又叫“现代文明病”)的发病率明显上升。一些医学专家认为,导致疾病类型迅速“脱贫致富”的一个重要因素,就是现代社会在给人类带来美好幸福生活的同时,也给人们带来一些负面影响。体力活动减少,运动缺乏和营养过剩引发的“现代文明病”急剧增加。这是因为人类的免疫系统只有经常得到锻炼,才能发挥其抗御外邪的功能,适度的运动就是一种锻炼免疫功能的有效方法。科学家曾做过这样一个实验:他们把兔子、麻雀关在笼子里,不让它们活动,但按时喂给营养丰富的食物和水,日复一日,虽然在外表上它们与同类是一样的,但是放出笼子后,悲剧发生了。兔子刚跑几步就栽倒在地上死了,麻雀也没飞多高就从半空中摔了下来。进行解剖发现:它们有的心脏破裂,有的动脉撕开。这是因为长期缺乏运动,内脏器官发育不良,不能适应活动时的血压升高。动物如此,人也同样。热衷于进补,甚至把保健食品当成包治百病的神丹妙药,把自己的健康托付给众说纷纭的补品,而极少进行体育锻炼,这可以说是现代人生活保健的误区。对于健身,药品和补品都是消极的。毛泽东同志曾多次说到他的进补理论,他说:“补品能少吃就少吃,当然最好不吃。战胜疾病,保持健康,主要还得靠自己身体的力量。”他还很形象、很诙谐地说:“这叫做自力更生为主,争取外援为辅。”还有些人,他们看到现代医学发达,把自己的健康寄希望于医疗手段。当然,我们不否认现代医学为人类作出的杰出贡献,但与体

育比起来,只能说是“亡羊补牢”,与其如此,你不如去参加体育锻炼,做到“未雨绸缪”,防患于未然。全世界人们一致公认“世界上任何一种药物和疗法都无法取代体育的作用,就某种意义上来说,健康是人生最大的财富、最大的幸福”。常听到的一句话“健康的身体是家庭幸福和事业成功的保证”,还有一句“时间就是金钱”,但金钱买不来健康,“皮之不存,毛将焉附”,说的就是这个道理。多年前,清华大学的学生曾从自己的体育锻炼中得出,8-1>8的著名公式,即每天从学习的8小时中,抽出1小时用于体育锻炼,结果发现7小时的学习效率远大于8小时,这是一个很有哲理的公式。

## 二、体育的教育功能

体育的教育功能同样是最本质的功能,从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的手段之一。当今世界任何一个国家,体育都是教育的一个不可分割的重要组成部分,“德、智皆寄于体”的教育名言已尽人皆知。现代体育教育的意义已不仅是促进生长发展,增强学生体质,掌握技能,还需要培养终生从事体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会的需要。

体育的教育功能并不只限于学校体育,伟大的教育家顾拜旦恢复奥林匹克运动的出发点和归宿就是教育。他有一句名言“对人生而言,重要的不是凯旋而是奋斗”,这样我们就可以体会到,在竞赛中胜负都是一种体验,都是一种教育过程。因此“更快、更高、更强”这一格言,正是为了激励青年和人们,不断追求、不断进取、不断战胜自我、永远向上的奋斗精神。同样,“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神已成为我们民族精神的重要组成部分,发挥着教育人、鼓舞人、塑造人的巨大功能,能够为社会主义现代化建设提供精神动力,能够为建设和谐社会发挥独特的作用。

就社会教育意义而言,由于体育所独具的健身性、技艺性、竞争性、观赏性、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,能产生不可估量的社会教育作用。观赏奥运会和重大国际比赛,无疑就是一堂深刻的、生动的、强烈的爱国主义教育课。当获奖运动员和观众在赛场上一次次听到庄严的《义勇军进行曲》奏响和五星红旗一次次升起时,那激动的心情和强烈的民族自豪感便油然而生,极大地激发了全国各族人民的爱国热情,极大地增强了全体中华儿女的民族自信心和自豪感,再一次向全世界展示了中华民族自强不息、奋发有为的精神风貌,展示了新世纪中华儿女积极进取、蓬勃向上的朝气和活力,给正在为全面建设小康社会团结奋斗的全国各族人民带来巨大的鼓舞。运动员们爱国奉献,奋发进取的体育精神,就是爱国主义具体而生动的体现。比如“振兴中华”这一时代强音即出自体育赛场。那是1981年在我国香港举行的奥运会男排亚洲区预选赛上,汪嘉伟和他的队友们在先输两局的不利情况下,以顽强的意志和不屈的斗志,连扳三局,反败为胜,击败了当时的劲敌韩国队。就是这样一场关键性的比赛,却由于中国男排队员所表现出来的一种不屈不挠、顽强拼搏的大无畏精神,使备受鼓舞的北大学生当晚喊出了那句振奋人心的著名口号:“团结起来,振兴中华!”一场国际比赛的胜利,鼓舞了一个民族,激励了一个时代。“胸怀祖国、放眼世界”、“人生能有几次搏”、“振兴中华,从我做起”这种中华体育精神已经是我们中华民族精神重要的组成部分。人们一直不忘“振兴中华”这一时代强音,它已成为打在每个人心中的烙印。24年过去了,镌刻着“振兴中华”四个大字的石碑依然矗立在北大校园。奥林匹克运动的精髓和本质就是教育。作为现代奥林匹克运动的创始人顾



拜旦就是一位著名的教育家,他通过奥林匹克运动,把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中,就有这样一段话:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天,并对不同国度的人们产生如此重大的影响,关键在于它对人类具有重大的教育作用。难怪前国际奥委会主席萨马兰奇也精辟地指出:“离开了教育,奥林匹克主义就不可能达到其崇高的目标。”的确也正如邓亚萍所讲:“体育在精神的层面上讲求积极向上,具有社会教化意义。一个运动员的故事可以影响几代人的追求,对国民特别是青少年具有榜样作用,是很好的教育人的方式。”

### 三、体育的娱乐功能

体育运动当然是娱乐的。娱乐身心是被挖掘和利用较早的体育社会功能,它也是体育的本质功能。现代奥林匹克之父——法国社会活动家、历史学家和教育家顾拜旦在他的《体育颂》中就写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢乐,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”因为体育本身就蕴含着丰富的游戏性、技艺性和消遣性,使它具有娱人娱己的功能。如今,遍布我国城乡的各类体育娱乐场所,为人们提供着丰富多彩的体育娱乐项目,特别是在“全民健身”活动中,体育表现出内容丰富,自由度大,随意性强,趣味性高等特点,正因为体育如此富有魅力,使它像滚雪球一样愈来愈受到人们的青睐和关注。

体育运动在国内外都是很好的休闲方式。随着社会的进步,余暇时间的增多,现代人如何适应紧张、快节奏的工作与生活,善度余暇,已成为一个社会现实问题摆在人们的面前。一个丰富多彩,健康文明的余暇生活不仅可以使人在繁忙的学习、工作、生活之余获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心,培养高尚的品格。“余暇体育”就是一种最健康、最理想、最富有朝气的生活内容,如健美操、交谊舞、台球、乒乓球、羽毛球、网球、保龄球等,特别是一些户外活动,如慢跑、步行、游泳、郊游、远足、野营、骑自行车、沙滩排球等,能使你享受大自然的乐趣,如是三五知己,亲朋好友们一起锻炼,更别有一番快乐。应该指出,有些娱乐项目已向体育项目转化,如体育舞蹈,艺术体操,冰上芭蕾,花样游泳等都是集舞蹈、音乐、体育为一体的运动项目,观赏这些项目更是一种美的欣赏和艺术享受,使现代体育的娱乐功能更加突出。

随着参与意识的增强,人们已清楚地认识到,无论是参加还是观赏体育活动,都能达到娱乐身心的作用,这是实现体育娱乐功能的两个基本途径。当你参加了自己喜爱和擅长的运动,在完成各种动作时已寓乐于其中了。而观赏体育比赛已经形成了一种“看台文化”。奥运会是人类文明史上规模最大的社会文化现象,四年一届的奥运会和世界杯足球赛所形成的体育“冲击波”,有如盛大的“世宴”,令全世界数以亿计的人为之激情万分。据国际足联报道,20世纪最后一届法国世界杯,现场观众达2785100人,平均每场43517人,电视观众达400亿人次之多。64场绿茵大战令人荡气回肠,几十亿球迷废寝忘食、神魂颠倒地守在电视机前,关注着法兰西的每一场绿茵交锋,他们欣赏着罗纳尔多、齐达内、费戈、贝克汉姆、巴蒂斯图塔等出神入化的球技,追踪着十大赛场内外发生的一切。看台上万众涌起人浪、震天的鼓声、号声、歌声、呐喊声响彻绿茵场,作为观众,怎能不陶醉,怎能不热血沸腾。体育是一种力与美的结合,是技巧、力量、意志与智慧的包容。所以经常欣赏体育比赛和表演,可以在运动员优美的造型、和谐