

大学体育教程

● 宗有智 宗延伟 张应龙 杨学达 主编

COLLEGE
PHYSICAL
EDUCATION



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等学校公共体育教材

大学体育教程

Daxue Tiyu Jiaocheng

宗有智 宗延伟 张应龙 杨学达 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育教程 / 宗有智等主编. --北京: 高等教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-04-035945-9

I. ①大… II. ①宗… 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(2012)第 178708 号

策划编辑 范 峰
责任校对 刘春萍

责任编辑 范 峰
责任印制 田 甜

封面设计 王凌波

版式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 廊坊市科通印业有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 25.25
字 数 610 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价 35.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 35945-00

编 委 会

主 编 编：宗有智 宗延伟 张应龙 杨学达
委（按姓氏笔画为序）：

马 莉	马 滔	马永军	马宏伟	马瑞红
王 炎	王 辉	王 瑞	王 磊	王小梅
王军棉	王德志	车延龙	冯 佳	冯 杭
加金轮	卢忠瑾	申海军	刘 冉	刘向东
许荟蓉	张红玲	张智颖	李王君	李世荣
李晓兰	李鸿亮	杜学工	杜春斌	杨 磊
苏清芳	陈少辉	孟祥乐	宗延庆	郑 兵
郑雪莲	姚军成	姜小峰	胡 旭	胡 炜
贺小玲	赵延红	赵金林	郝志春	贾 雄
郭宏焘	郭振东	郭海生	钱军师	钱金梅
陶尚武	高 鹏	常保荣	梁 燕	黑鹏杰
景会峰	舒永安	蔺永琴	樊 蕾	薛 宇
薛亚东	薛振东	魏锦龙		

序

由我校体育学院教师集体编写的教材即将在全国知名的高等教育出版社出版，我由衷地感到高兴！主编约我为书作序，尽管我既非内行，又无体育专长，少有发言权，但作为学校主管本科教学工作的负责人及校体委主任，我还是很乐意为学校体育事业的发展鼓与呼。

1952年6月，毛泽东同志挥笔写下了“发展体育运动，增强人民体质”的题词。2012年6月，由我校体育学院宗有智等老师主编的《大学体育教程》即将付梓出版。这是一种时间上的巧合，更是体育精神上的深层交融。

一个民族、一个国家的兴衰与国民体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴和国家的富强。2011年，国务院下发了《国务院关于印发全民健身计划（2011—2015年）的通知》（国发〔2011〕5号），旨在进一步发展全民健身事业，广泛开展全民健身运动，加快体育强国建设进程。要实现这个宏伟目标，作为从事体育教育的高校教师，要的不是空洞的宣讲口号，而是做扎扎实实的教育工作。《大学体育教程》正是为落实全民健身所做的一件实事。为此，体育学院组织精兵强将，耗时一年，精心编撰，本着“以人为本”、“为学生所用”和“终身体育”、“健康第一”的宗旨，努力为学生的体育学习与自我锻炼提供科学的方法与行动路径。该书具有两大特色：一是它是我校体育学院同仁集体智慧的结晶，是各位老师教学实践与科研研究的总结和提炼；二是本教材有着鲜明的地域特色，安塞腰鼓、陕北秧歌等运动项目以专章面目出现，内容既鲜活生动，又极具普及价值。从总体上看，这是一部贴近大学生学习、生活、运动实际的、理论联系实际的好教材。

当然，本教材的肤浅与疏漏之处在所难免，有待体育教育界的方家不吝赐教，严加指正。体育运动、健康教育，是天大的事，真诚期盼大学里有更多的教育工作者都来关注它、研究它。

是为序。

胡俊生

二〇一二年六月二十二日

前 言

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。在科技日新月异、知识经济初见端倪的今天，一个国家、一个民族繁荣昌盛的决定性因素是人的素质，而人最重要的素质是身体素质。国民只有具备健康的体魄，才能实现民族的振兴和国家的富强。大学体育是要培养全面发展人才的重要内容，是造就一代有竞争力、创造力、高素质的各类有用人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作五十年奠定坚实良好的身心基础的平台。

体育课是学校体育的基本组织形式之一，是学生的必修课程。体育教材作为体育课程建设的重要方面，历来为各个学校所重视。为了促进体育教学改革向纵深发展，加强体育课程建设，为广大学生在体育课学习和自我锻炼过程中提供科学的指导方法，切实贯彻落实《国家学生体质健康标准》，大力推进“全国亿万青少年阳光体育运动”，我们组织编写了本教材。本教材以《全国普通高等学校体育课程指导纲要》为编写依据，牢牢把握住素质教育、以人为本、健康第一的指导思想，以满足大学生对体育知识的渴求和自我锻炼、自我监督、自我检查、自我评价能力等方面的需求为目标。本教材指导性强、信息量大、涵盖面广、图文并茂、通俗易懂，突出了科学性、知识性、先进性、针对性、实用性和地域性等特点，既是大学生的实用教学课本，又是课外锻炼、保健、体育欣赏的指南。我们期盼本教材在使用过程中，为进一步完善大学体育教材体系、提高体育教学质量和学习效果，培养全面发展、高素质人才能起到积极的作用。

本书由宗有智担任主编，并负责编写了第一章、第五章、第六章、第八章、第十章、第十一章、第十二章、第十三章；宗延伟编写了第十五章、第十六章、第十八章、第十九章、第二十章、第二十一章；张应龙编写了第二章、第三章、第九章；杨学达编写了第四章、第七章、第十四章、第十七章；其他编委对本书相关的史料进行了调研和搜集。全书最后由宗有智统稿。

本书的编写也得到了兄弟院校的大力支持。全体参编人员通力合作，在教材编写过程中参阅了众多专业书籍，采用了部分学者、专家的研究成果，在此表示诚挚的谢意。由于我们编写人员水平有限，书中不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者
2012年7月

目 录

基础理论篇

第一章 体育与健康	3	第七节 大学体育课程概述	26
第一节 体育概述	3	第二章 运动与保健	30
第二节 健康概述	9	第一节 常见运动性伤病的防治	30
第三节 体育锻炼与健康	15	第二节 运动保健与健身	40
第四节 营养与健康	17	第三章 奥林匹克运动	47
第五节 生活方式与健康	21	第一节 奥林匹克运动概述	47
第六节 体育卫生与健康	21	第二节 中国与奥林匹克运动	53

运动实践篇

第四章 田径运动	59	第八章 乒乓球运动	116
第一节 跑——人类挑战速度的基本技能	59	第一节 乒乓球基本技术	116
第二节 跳跃——人类克服障碍的基本技能	67	第二节 乒乓球基本战术	124
第三节 投掷——人类投重物的基本技能	72	第三节 乒乓球比赛规则简介	126
第五章 足球运动	77	第九章 羽毛球运动	130
第一节 足球基本技术	77	第一节 羽毛球基本技术	130
第二节 足球基本战术	85	第二节 羽毛球基本战术	143
第三节 足球比赛规则简介	88	第三节 羽毛球比赛规则简介	148
第六章 篮球运动	90	第十章 网球运动	151
第一节 篮球基本技术	90	第一节 网球基本技术	152
第二节 篮球基本战术	97	第二节 网球基本战术	157
第三节 篮球比赛规则简介	100	第三节 网球比赛规则简介	159
第七章 排球运动	102	第十一章 基础体操	163
第一节 排球基本技术	102	第一节 基础体操概述	163
第二节 排球基本战术	108	第二节 基础体操基本技术	167
第三节 排球比赛规则简介	111	第三节 体操比赛规则简介	171
		第十二章 健美操	175
		第一节 健美操概述	175
		第二节 健美操的基本动作	178

第三节 中国学生健康活力健身操成套 规定动作	181	第三节 腰鼓基本动作和组合	302
第四节 健身健美操比赛规则简介	192	第十八章 秧歌	315
第十三章 体育舞蹈	197	第一节 秧歌概述	315
第一节 体育舞蹈概述	197	第二节 秧歌常用动作	318
第二节 标准舞	198	第三节 秧歌的队形图案	329
第三节 体育舞蹈比赛规则简介	221	第十九章 游泳	338
第十四章 街舞	225	第一节 游泳基本技术	338
第一节 街舞概述	225	第二节 游泳卫生与安全救护常识	345
第二节 健身街舞	226	第二十章 定向运动	349
第三节 流行街舞	237	第一节 定向运动概述	349
第十五章 瑜伽	248	第二节 定向运动基本知识	350
第一节 瑜伽概述	248	第三节 定向运动基本技能	359
第二节 瑜伽体位练习	250	第四节 定向运动(越野)比赛规则 简介	362
第十六章 武术	267	第二十一章 休闲体育	365
第一节 武术概述	267	第一节 攀岩运动	365
第二节 武术基本功	270	第二节 轮滑运动	369
第三节 初级长拳三路	276	第三节 保龄球运动	376
第四节 简化太极拳	287	第四节 台球运动	380
第十七章 安塞腰鼓	296	第五节 跑酷	387
第一节 安塞腰鼓概述	296	第六节 蹦极	390
第二节 腰鼓基本知识	298		
主要参考文献	393		



基础理论篇

大学体育教程



第一章

体育与健康

第一节 体育概述

一、体育的产生

体育是人类社会出现以后才逐渐形成的一种社会活动。了解体育的产生和发展概况，可以帮助我们认识体育的本质。

（一）体育起源于生产劳动

早期的人类还不懂得耕种，只能过着渔猎生活，以狩猎和采集植物的果实、根茎来维持最基本的生活。人类在求生存的斗争中，逐步发展了走、跑、跳、投等生活技能。今天的各种体育运动项目，多半与走、跑、跳、投有关，并以此为基础，组成各项运动。早期的人类社会，人少而禽兽众，在围捕或防御凶猛野兽侵袭时，人类有时徒手与动物搏斗，有时手持棍棒与动物搏斗，这样，逐渐形成了徒手和器械的攻防格斗技术。

到了原始社会末期，部落间为了争夺地盘或为了血亲复仇，经常发生战争。原来用于生产劳动的石器，如石刀、石斧、石匕首等，在战争中用作兵器。在围捕猛兽时形成的格斗技术，在战争中则用作进攻技术和防守技术，战争又促进了器械的发展和使用器械的攻防技术的发展。武术就是在这种长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成、发展和完善的。

原始人采集野果，要登山爬树，这就发展了攀登和爬越的技能。为了捕鱼，原始人学会了在水中沉浮的技术，这便是最初的游泳。

在劳动过程中，人类的智力不断发展。原始人受树枝弹死乌鸦的启发，把树枝扭弯，用动物的筋或麻、藤做弦制弓，将棍棒削细，缚上尖利的石或骨做成箭，以射杀飞禽走兽，这便是早期的弓箭。

以上这些就足以证明体育源于生产劳动，同时，生产劳动又促进了体育的发展。军事格斗技术最早也源于生产劳动，所以说，体育产生的根本源泉是生产劳动，体育是根据人类生存和人类社会的需要而产生的。

随着人类社会的不断进步，人们通过劳动实践和日常生活积累了相当多的劳动技能和生活经验，这也使得劳动所得有了剩余，老人和儿童甚至已婚妇女，不需长年累月、起早摸黑地劳动在田野山冈，也可以得到基本的生活保障。这时，老人们就利用空闲时间，通过做游戏的方



式，教授儿童劳动的基本知识和技能。这些知识和技能实际上就是如何捕猎野兽，如何走得快、跑得快、跳得远、跳得高、掷得远、掷得高和掷得准，如何攀登爬越等，并有意识地训练儿童，使他们的体质强壮，开发他们的潜能。这种活动就是原始的教育，也是原始的体育。

随着生产劳动的复杂化和多样化，人们对自身的认识也不断加深、加强，对各种劳动动作也更仔细地做了整理分类和有计划地安排了程序，先做什么、后做什么都做到心中有数，并将这些程序组合起来进行特定的、有的放矢的身体练习，主要集中表现在将模仿劳动的动作贯穿在各种游戏之中，这就形成了多功能、有目的的运动，并从中达到了强身健体的目的，获得生产劳动以及生活等方面的技能。这些原始的活动形式，经过数千年的实践，不断得到改进和发展，逐渐符合人体的生理结构和技能发展的需要，并演变成今天的各种体育运动项目，成为人们增进健康、增强体质的专门手段和方法。

体育发展到今天，已成为人们用以增强体质、增进健康、丰富社会文化生活必不可少的社会活动。无论是群众性的身体锻炼，还是竞技性项目的比赛，都是一种有目的、有意识、有组织，与政治、经济、文化和教育相关联的社会活动。

据此，可以得出体育的广义的概念：体育是根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形成和机体技能提高的规律，以各项运动为基本手段，以达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平，丰富社会文化生活，为发展经济和政治服务为目的的身体运动。体育的狭义的概念是：体育是教育的组成部分，是全面增强体质，增进健康，传授体育知识、技术、技能，培养优良的意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。无论是广义的体育概念还是狭义的体育概念，都十分强调以各种运动为基本手段，以增强体质、增进健康为目的，这反映了体育的本质。

（二）体育不同于其他肌肉活动

体育是人们有目的、有意识地通过身体运动增进健康的一种教育实践活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的重要组成部分。

体育这种锻炼身心的教育过程，是为了满足自身生存与发展的需要，是为了增强自身的体质与健康、娱乐身心、延年益寿、享受健康幸福生活的需要，是为了提高民族素质、推动社会进步、促进国家向前发展的需要。这种目的与意识是人们从事体育实践活动的根本动力。

体育是人类特有的社会现象。动物的跑、跳等动作虽然也是一种肌肉活动，但不能称作体育。其区别在于，这些动作不具有“体育手段”的特征，更不是一种有目的、有意识、有组织的教育过程。杂技团的猴子、狗熊会骑自行车、投篮、滑旱冰等，那是经过长期训练，按一定的信号刺激形成的条件反射，如果反射的程序、条件不同，它们就什么都不会了。因此，不是有意识、有目的的行为便不能叫做体育。野牛、山羊等动物的群迁，是本能的求生过程，也不能叫做体育。另外，候鸟的集体行动是习性，同样不能称为体育。

随着医学科学的发展，人们对自身的认识不断深化。人们在长期的体育实践中，为增强体质而形成的田径、体操、球类、游泳等各种运动的动作与劳动、军事训练也有区别。劳动的动作是按生产过程中的需要操作的，军事训练是按战争战斗的需求来组成各种动作、技能、技巧的。虽然这些动作产生了肌肉活动，对增强体质、增进健康有一定的作用，但那都是服从各自的目的——劳动的目的，是为了创造财富，改善人们的物质生活，而不是为了增进健康；军事训练则是由于战争的需要。劳动和军事训练的动作都是局部的肌肉活动，而体育动作是根据人



体生长的发展规律,按人体的生理结构和技能特点的需要组成的各项运动,要求全面发展身体素质。

二、体育的功能

体育就其本质属性来说,增强体质是其最基本的功能。作为社会现象的体育,它与社会的政治、经济相结合,又派生出更多的功能,为社会所利用,为社会谋利益、作贡献。随着科学的发展和相关学科的成就在体育领域中的应用,体育在改造人类自身素质方面更趋于科学化,体育与政治、经济、文化、教育、军事等方面的关系也揭示得越来越深刻。社会的进步,人类的需要,人际交往的日益频繁,使体育的功能发挥出更加巨大的作用。

今天,体育在世界上越来越广泛地受到重视,被看做是民族精神的橱窗,是民族强大、国家昌盛、文化发达的重要标志。体育是建设社会主义精神文明的一个重要方面。在我国,体育的功能可以概括为生物功能和社会功能两个方面。

(一) 体育的生物功能

体育的生物功能可以说是体育的最基本功能,也是体育的本质功能。

1. 健身功能

一个人体质的强弱受遗传、营养、劳动、环境以及生命规律的影响,而进行科学的身体锻炼是增强体质最积极、最有效的方法。体育锻炼对人的体格、体能和适应能力等方面都会产生显著的效果。

2. 健美功能

爱美之心人皆有之,这就说明美是每个人的正常需要。美应从各个方面表现出来。在人类发展史上,人体的健美历来为人们所重视、所追求。随着社会的进步,“形体美”已为文明的含义增添了新的内容。这里所说的健美是指人体比例匀称、线条明朗的体形,刚健有力的躯体,丰满强壮的肌肉,充满生机的活力。这些都显示着人体的健美、力量和魅力。

体育运动对塑造形体美有着特殊的功效。一个人四肢的长短、粗细,脊柱、胸部等的发育与体形有直接关系。

骨骼是形体的基础,骨骼的生长发育离不开肌肉的活动。有目的地加强肌肉活动能够促进脊柱胸廓和骨盆等支撑器官的发育,为塑造健美体形创造条件。

锻炼使肌肉发达,既给人以刚劲有力的美感,又给人们极大的青春魅力。发达的胸大肌使胸脯显得厚实饱满;粗壮的三角肌使肩部宽阔;有力的斜方肌牵引着上体不致驼背;脊柱表面的背阔肌以及颈肌担负着抬头、挺胸、身体前屈的功能;强壮的腹肌能使腰围缩小,减少腹部的脂肪,为形体增添曲线美。

丰满而富有弹性的胸脯,体现了女性独特的曲线,使身体更有魅力。少女进入青春期,经过科学的锻炼,可使乳房隆起丰满、适中,发育更健康,更显示出女性青春的美丽。

由于女子的生理原因,女子体内脂肪一般要比男子多 20% ~ 30%, 所以,通常女子的肌肉跟男子相比显得松软无力。进入青春发育期,人体全身的组织发育发生变化,这时男生肌肉成倍增长,而女生却大量聚积脂肪,特别是腹部、臀部、大腿和腰部的皮下以及腹腔内脏周围的脂肪明显加厚,不少女生在青春发育期就步入了肥胖的行列,这对塑造健美的体形十分不利。然而,通过科学的体育锻炼,可以消除多余的脂肪,可使女生身段苗条、矫健、线条明

朗、曲线分明,显示出青春的魅力。

3. 保健功能

体育的保健功能表现在预防、治疗疾病和康复身心等方面。

生命对每个人来说都只有一次,健康长寿是每个人的美好愿望。科学的体育锻炼,可以延缓人的衰老过程,达到健康长寿的目的。

人的正常寿命应当超过 100 岁。我国最早的一部医书——《黄帝内经》中就曾提出了“尽终天年,度百岁乃去”的见解。然而,为什么人类的寿命多数达不到“度百岁”的高龄呢?其主要的原因是疾病和意外事故。据有关方面统计,真正无疾而终者不到 10%,大多数都是因为疾病造成过早的死亡。

疾病导致人体过早地衰老,称为病理性衰老;另一种是生理性衰老,这是人类生命进程中不可避免发生的生理退行性变化。通过体育锻炼,可以推迟生理性衰老的到来,同时又可以减少病理性衰老的产生。

心脏功能的强弱关系到人们寿命的长短。经常参加体育锻炼者,心脏功能强,能把生理性衰老降低到最低程度,血管硬化、高血压的发生率较少,并能将发生这些疾病的年龄比不爱运动者推迟 10~15 年。有研究表明,心跳的快慢与寿命的长短有关。心跳较慢的人,寿命较长;心跳较快的人(心跳超过每分钟 80 次以上),寿命较短。通过体育锻炼,可以有效地增强心脏功能,降低心搏频度,不但可延缓衰老过程,而且能使人们获得健康长寿。

(二) 体育的社会功能

过去,尤其在计划经济时代,人们对体育的社会功能发掘不多。随着社会的发展和我国市场经济的形成,体育在精神文明建设,丰富文化生活,培养良好的心理个性,发展人际关系,增进民族之间、国家之间的友谊,促进国家的安定团结,加速经济建设等方面都产生了积极的效果。体育的社会功能越来越显示出其巨大作用与生命力。

1. 教育功能

体育可以对人们进行思想教育,培养和激发人们的爱国热情和奋发向上的精神。当体育还处在萌发状态的时候,就具有了教育的性质。历史上各个朝代的统治者也都把体育列为教育内容,以发挥体育的教育作用,为其统治服务。西周的礼射——“明君臣之义,明长幼之序”,就非常典型地体现了体育的教育功能。在古希腊的斯巴达、雅典教育体系中,军事体育占了重要的比重,这既体现了体育的教育功能,又体现了体育的军事功能。

体育的教育功能,在马克思主义经典著作中有过精辟的论述。马克思曾经指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”

体育运动有不少特性,为此,体育对人们的品德教育与影响也是多方面的。对抗性项目的竞赛,个人与集体之间、运动员与裁判员之间、运动员与观众之间,都发生着频繁而激烈的思想感情的交流。为了夺取胜利,运动员之间要相互协作、支持和理解。一个人的功过与得失与集体的成败息息相关。体育竞赛可以使人们充分认识到个人与集体的关系,从而培养互相关心、爱护和支持,以全局为重的集体主义精神。另外,体育运动中的许多项目(如游泳、潜水、滑翔、冲浪、器械体操等)要在特定的器械和环境条件下进行,要克服种种自然的、心理的障碍,要付出巨大的体力和智力,要具有毫不畏惧的胆识。通过参与这些体育运动,可以





培养和锻炼人们的勇敢、坚毅、吃苦耐劳等优秀品质。而在体育活动和比赛中,通过遵守竞赛规则,则可以培养参与者诚实、守纪的优良作风和良好的品德行为。此外,在国际体育竞赛中,体育对激励人为国争光的爱国热情具有难以估量的教育作用。

2. 娱乐功能

体育运动具有娱人乐己、使人心旷神怡的功能,能丰富人们的文化生活,满足人们精神上的需要,促进人们心理和生理的健康。

不良的心理情绪会伤害身体,这是因为不良的精神刺激会在大脑中形成恶性的兴奋灶,使大脑中枢降低对各器官系统的调节能力,引起食欲不振、消化不良、神经衰弱等症状,因而降低了机体对疾病的抵抗力。

体育运动可以使人忘记生活中、工作中的忧伤和烦恼。现代奥林匹克运动的创始者、法国教育家皮埃·德·顾拜旦在《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”顾拜旦的这段话深刻地阐述了体育的心理功能和娱乐功能。

人们在节假日、工作之余进行体育活动,可以得到积极性休息,消除疲劳,使人精神饱满,情绪愉快。在各种各样的体育游戏活动中,人们扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望。所以在游戏活动中,不管老年人、青年人和孩童,也不管是男是女,人们总是欢乐无比,兴高采烈!运动竞赛可使人获得胜利者成功的喜悦。不同的体育运动项目给人以不同的心理体验。冲浪、滑翔、攀岩、登山运动,可使人产生一种战胜困难的自豪感;球类运动可使人机智灵活,豁达开朗,团结合作;艺术体操、花样滑冰、花样游泳给予人一种艺术的享受;气功则使人有一种悠闲自然、乐在其中、飘飘欲仙的感觉……总之,体育运动的娱乐性能给人们增添生活乐趣、陶冶情操,给社会营造和谐氛围。在现代社会,体育运动越来越成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。

3. 政治功能

体育的政治功能最主要的是为国争光,激励人民的爱国热情,振奋民族精神,增进民族团结,加强国际友谊。

竞争精神是体育精神的重要内容。奥林匹克运动会的口号是“更快、更高、更强”。在国际比赛中,获得冠军的优胜者登上领奖台,在千万双眼睛的注视下,奏国歌、升国旗,这种热烈壮观的场面,不仅是优胜者本人,而且连同优胜者的国家和人民也会感到无比的自豪和光荣。正是这种巨大的激励作用,促使运动员刻苦训练、钻研技术、奋力拼搏,去为自己的国家争取荣誉。也正是这种力量的驱使,各项运动技术、纪录才不断创新,优秀运动员才不断涌现。国家的荣誉、民族的自尊,对世界上任何一个国家的影响都是十分强烈的。体育竞争直接关系到国家的声誉。一场比赛的胜负往往牵动着亿万人的心,获得胜利会使一个国家举国欢腾,欢呼雀跃。如在第二十三届夏季奥林匹克运动会上,当我国运动员许海峰获得第一枚金牌的时候,在全世界引起了强烈的反响,外国人称赞“这是体育史上的又一次壮举,奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”,“中国人有了新的希望、新的地位和新的光辉”。也就是在这届奥运会上,我国体育健儿一举夺得15块金牌的骄人成绩,海内外炎黄子孙无不振臂高呼。又如中国女排在20世纪80年代初取得的“五连冠”,激励了一代又一代人努力奋斗,成为那个时代的最强音。体育比赛所取得的成就可以振奋整个民族精神,其影响之大、时空之广,远



远超过一个民族、一个国家的范围。

体育运动竞赛有超越政治的特点。体育比赛可以把不同政治观点、不同制度的国家，不同肤色的人种，不同民族的人民、运动员聚集在一起，通过比赛，可以增进各国人民之间的友谊与团结。

4. 经济功能

我国已进入市场经济时代，体育与经济相结合，对发展生产力，促进商业、贸易、企业生产水平的提高，起到了巨大的作用。

体育的经济功能首先表现在增强劳动者素质方面。身强体壮在过去、现在和将来都是提高生产力的一个重要因素。现代化生产，劳动力若没有相适应的体质，就很难发展生产力。另外，社会经济的发展，还有一个劳动力再生产的问题。遗传素质越高，劳动力再生产的素质就越高，社会经济就有可能取得良性循环。其次，体育具有很好的宣传效应。社会主义市场经济需要大力发展商品生产，商品投入市场要靠宣传，人们才能认识和接受它。体育竞赛的聚群性可以为新的产品获得良好的宣传效应。再次，体育本身也具有产业的属性。体育产业属于第三产业，可以投入市场。开展技术辅导，开发旅游体育、娱乐体育，组织与开发体育器械、体育场地建筑，生产运动服装，实行综合性服务，同样能取得良好的经济效益。

三、现代体育的构成

随着科学技术的发展，新的体育手段不断出现，体育的内涵越来越丰富，体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言，社会体育、学校体育、竞技体育这三个体系基本可以包含体育所涉及的全部范围。

（一）社会体育（又称群众体育）

社会体育是我国体育事业发展的重要方面。国家十分强调全民参加体育运动，以增强体质、增进健康。为此，国家要求各级人民政府创造条件，加大投入，支持扶助群众体育活动的开展。各级国家机关，民营和国营的企业、事业单位，城市和农村的基层组织，各社会团体都应根据业余、自愿的原则，开展形式多样、群众喜闻乐见的各种体育活动。为更好地发展社会体育，国家专门制定了一个具有战略意义的、宏伟的“全民健身计划”。推动全民健身计划的启动阶段称为“一二一”工程（“一二一”是借用体育口令的术语——齐步走，表示启动），它对社会、家庭、社区、学校都有具体要求：每人每天参加一次健身活动，每人学会两种以上的健身方法，每人每年进行一次体质测定；每个家庭拥有一件健身器材，每年全家进行两次户外体育运动，每个家庭有一份（本）健康报刊或图书；每所学校保证学生每天参加一小时体育锻炼，每年组织学生开展两次郊游活动，学生每年进行一次身体检查。这些都是全民健身计划启动阶段的基本要求。

（二）学校体育

学校体育是学校教育的组成部分。在现代社会，人才的全面发展显得越来越重要。健全的体魄和坚强的意志，是当今社会对人才的基本要求之一。青少年体质的好坏，直接关系着劳动者的身体素质，所以，学校体育是全民体育的基础。竞技体育后备人才的培养、补充也依赖于各级学校，尤其是中小学阶段更为重要。学校体育是国家体育事业发展的战略重点，必须一方面要抓好普及，另一方面又要抓好提高，二者缺一不可。学校体育包括体育教学、课外体育活



动、课外训练和业余竞赛等几个方面。学校体育的任务是在普及学生体育运动的基础上,努力提高其运动技术水平,配合德育和智育,完成学校的教育目标,以培养德、智、体、美全面发展的人才。

(三) 竞技体育(又称竞技运动)

竞技体育是指通过严格系统的训练,最大限度地发展和提高人体在体格、身体能力、心肺和运动能力等方面的潜能,以创造优异的成绩为国争光。

由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极容易吸引广大观众观看,所以它作为一种极富感染力,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、促进各国人民之间友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

竞赛是体育运动最大的特点,体育只有通过竞赛才能得以普及和提高,群众性的竞赛不能称为竞技体育,只能叫做群众体育。

第二节 健康概述

一、健康新概念

每个人都迫切希望有一个健康的身体,但对健康的理解往往不全面,甚至有时是错误的。健康与生产力水平、科学技术的发展和整个社会密切相关。长期以来,不少人单纯从生物医学模式出发,认为健康就是没有病。这种观点仅仅指出了身体(包括各种脏器)没有病,而对心理、精神的健康,社会学上的健康没有涉及。例如,《辞海》对“健康”的概念是这样描述的:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,具有良好活动效能状态。”显然,这只是从单纯的生物医学观点来下的定义,把人只看做是生物人,这样的含义是不全面的。人是组成社会的个体,因此,人们的活动离不开社会环境,除了生理活动之外,还有心理活动和精神状态。因而,健康不仅仅是机体没有病,而且应有良好的心理状态和社会活动的能力。1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中对健康下的定义是:“健康是指身体上、心理上和社会适应等方面完满的状态,而不仅仅是免于疾病和虚弱。”1989年,世界卫生组织再一次重申:健康应包括“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这不仅又一次使人们对健康的认识提高到一个崭新的水平,而且为现代健康观提供了理论的依据和认识的基础。

二、健康的标准

(一) 身体健康

身体健康的主要表现是:①体格健壮没有病,无须治疗;②身体发育正常,体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调,眼睛明亮,反应敏锐;③有良好的生活规律,食得快、便得快,夜间睡眠好;④脸色好,眼睑不发炎,牙齿整齐清洁,皮肤富有弹性,精力充沛;⑤应变能力强,能适应日常生活,很快消除疲劳。