

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
本科院校公共体育课通用教材

主审：季克异 孙麒麟 林志超



大学 体育教育教程

DA XUE TI YU JIAO YU JIAO CHENG

总主编 蒋钢强
主 编 欧小健 张辉明 杨 磊



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
本科院校公共体育课通用教材

主审：季克异 孙麒麟 林志超

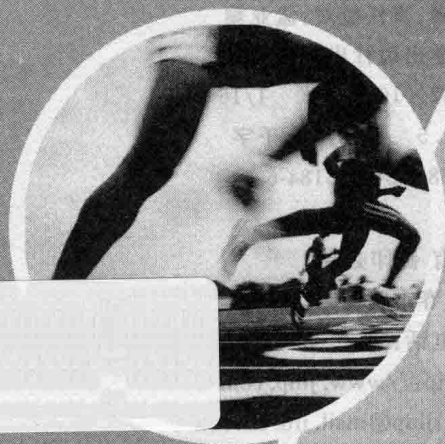


大学 体育教育教程

DA XUE TI YU JIAO YU JIAO CHENG

总主编 蒋钢强

主 编 欧小健 张辉明 杨磊



图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程/欧小健,张辉明,杨磊主编

长春:吉林大学出版社,2010.7

ISBN 978-7-5601-6184-6

I. ①大… II. ①欧…②张…③杨… III. 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 141267 号

书 名:大学体育教育教程

作 者:欧小健 张辉明 杨磊 主编

责任编辑、责任校对:孟亚黎

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:21.5 字数:523 千字

ISBN 978-7-5601-6184-6

封面设计:石力竹

铭浩彩色印装有限公司 印刷

2010 年 7 月第 1 版

2010 年 7 月第 1 次印刷

定价:29.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431-88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

《大学体育教育教程》

编审委员会

主 审	季克异	孙麒麟	林志超	
总主编	蒋钢强			
主 编	欧小健	张辉明	杨 磊	
副主编	苏 龙	黄 海	赵 原	潘宏波
	张 冰			
编 委	徐世军	童建红	杜朝晖	黄江涛
	凌柳雄	黄颖峰	黄大志	罗 革
	肖洪扬	刘志杰	李丽丹	周 琳
	腾安川			

序 言

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2006年12月23日,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”。教育部、国家体育总局、共青团中央又联合发出《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,《通知》提出,力争用3至5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼1小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。国家对学校体育工作如此重视,无疑给我国学校体育工作的改革与发展提供了良好的机遇。

体育是我国高等学校教育的重要组成部分,是全面推进大学生素质教育的基本内容和重要手段,对大学生整体素质的培养起着非常重要的作用。作为学校体育的重要舞台,高等学校体育工作如何抓住机遇,加快学校体育工作快速、和谐地发展,已成为我国高校体育工作者面临的重大课题。教材建设历来是高等学校体育工作的重点,是进行体育教育的重要理论依据。在保证学生“每天锻炼1小时,掌握两项体育技能”的具体目标面前,高等学校的体育教材如何去落实,也成为我们急需解决的问题。

自1999年6月13日《国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出“学校体育教育要树立‘健康第一’”的指导思想以来,高校体育教材的内容开始逐渐增加了健康方面的知识,淡化竞技体育教学。2002年8月《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)颁布,对高校体育课程的理念和目标提出了新的要求,在这以后,全国兴起了高等学校体育教材建设的高潮,数十个教材版本如雨后春笋般涌现市场,其基本模式有“理论+实践”“理论教程+实践教程”“专项课分册教程”“俱乐部教程”等几种类型。这其中有不少优秀教材,在普及健康知识、体育文化与专项理论方面起到了重要作用。2004年8月教育部部长周济提出“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的倡导后,学校体育工作的重心也日益明晰,如何落实让学生“每天锻炼1小时”,成了新一轮教材建设中必须解决的现实问题。2005年4月教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出:高等学校要认真落实《纲要》,努力实现以学生为本的“三自主”教学形式,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两项运动技能;全面实施《学生体质健康标准》,有效地增强体质、增进健康。从上述不同时期国家的政策中可以看出,目前高等学校体育教材建设的中心,毫无疑问是如何将“使学生每天锻炼1小时,掌握两项体育技能”落到实处。随着高校体育课程改革的推进,体育教材的改革与创新势在必行。

由广西工学院蒋钢强总主编的《大学体育教育教程》正是基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求编写而成。教材强调体育在大学中的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,教材以“素质教育”“以人为本”和“健康第一”为指导思想,以培养大学生健康的体魄为根本目标,具有鲜明的时代特征。同时教

材也突出了趣味性、科学性和实用性特点,拓展了大学生对运动项目选择的自主性和灵活性,因而本教材既可作为各类高校的体育选项课、选修课教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

同学们积极地参加到体育锻炼中去吧,这本《大学体育教育教程》则是你的良师益友。

王永盛
2010年6月

前 言

高校体育是学校体育的重要组成部分,高校体育的发展对促进学生的身体健康和心理健康具有积极意义。众所周知,学校体育是以贯彻“健康第一”为指导思想,以育人为宗旨,以学生为主体,重视学习方法的培养,注重提高学生自主学练、合作学习的能力,为使学生能够全面发展而开设的。因此,为了促进学生对体育理论的学习和实践的操作,同时贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的要求,我们编写了此书。与其他同类书籍相比,本书的理论知识更加贴近学生,内容围绕高校体育展开,涉及饮食、文化、运动等方面。本书实践部分的内容主要是高校非常普及的运动项目,如篮球、排球、足球等,此外还有游泳、轮滑、攀岩等新兴项目的介绍,融传统体育活动和新兴体育活动于一体,既克服了传统体育活动的呆板,又丰富了高校体育项目。

本书分为上下两篇。上篇是基础理论篇,下篇是运动实践篇。理论篇可分为三大块,内容涉及体育与健康、体育锻炼与合理营养、校园体育文化等,其中第三章和第五章是理论部分的核心。关于高校运动损伤的预防和处理,其他书籍多有系统讲解,我们在此只做简单介绍。同时,上篇主要从饮食和文化角度来讲解高校的基础理论。实践篇可分为四大块,内容涉及球类、健美、娱乐和民族传统体育。其中球类和健美是实践部分的核心,它的特色在于内容新颖、图文并茂。而娱乐和民族传统体育可以作为选项课,每位同学可以根据自己的喜好来选择其中的1~2项,这种编排旨在丰富学生的课余生活、拓展学生的运动视野。

纵观全书,具有如下特点:

1. 坚持“健康第一”的指导思想,体现出鲜明地时代特征。本书以体育理论和运动技能为框架,旨在培养学生的体育与健康意识,增进学生的身心健康,为学生树立终身体育的思想奠定基础,具有鲜明的时代特征。

2. 精选教材内容,构建高校教材新体系。本书以运动技能为主,根据高校教学大纲,结合素质教育和终身体育思想,以简单、易行和学生喜爱的运动项目构建了新的教材体系。

3. 突出教育目标,体现高校特点。本书针对高校学生身心发展的特点,紧密结合实际,科学地说明了高校学生发育过程中的健康问题。书中选编了行之有效、易于开展、趣味性较强的运动项目,具有较强的科学性和实用性。

本书的总主编由广西工学院的蒋钢强担任;主编由广西工学院的欧小健、张辉明、杨磊担任;副主编由广西工学院的苏龙、黄海、赵原、潘宏波和广西工学院麓山学院的张冰担任;编委由广西工学院的徐世军、童建红、杜朝晖、黄江涛、凌柳雄、黄颖峰、黄大志、罗革、肖洪扬,广西工学院麓山学院的刘志杰、李丽丹、周琳以及广西南宁市邕宁区教师进修学校的腾安川担任。全书由蒋钢强负责统稿。具体分工如下:

第一章:杜朝晖;第二章:黄江涛;第三章:杨磊;第四章:黄颖峰;第五章:蒋钢强;第六章第一节、第二节:徐世军;第六章第三节、第四节:腾安川;第七章:欧小健;第八章:肖洪扬;第九

章: 苏龙; 第十章第一节、第二节: 刘志杰; 第十章第三节、第十一章第一节、第十六章第一节: 张冰; 第十一章第二节、第三节: 周琳; 第十二章: 童建红; 第十三章: 罗革; 第十四章: 潘宏波; 第十五章: 张辉明; 第十六章第二节、第三节: 李丽丹; 第十七章: 黄海; 第十八章: 凌柳雄; 第十九章: 黄大志; 第二十章: 赵原。

在编写本书的过程中, 我们参考、借鉴了许多同仁的资料, 在此表示衷心的感谢。另外, 书中不妥之处, 恳请广大读者、学者、教师给予指正。

编者

2010年6月



目 录

上篇 基础理论篇

第一章 体育与健康	(1)
第一节 体育的概述	(1)
第二节 健康的概述	(7)
第三节 体育锻炼与健康	(11)
第四节 大学生体育课目标	(16)
第二章 有氧运动与健康	(27)
第一节 有氧运动基本知识	(27)
第二节 有氧运动的内容	(29)
第三节 有氧运动的安全和健康	(33)
第三章 体育锻炼与合理营养	(40)
第一节 肥胖者的锻炼与营养	(40)
第二节 消瘦者的锻炼与营养	(47)
第三节 心血管异常者的锻炼与营养	(50)
第四节 糖尿病者的锻炼与营养	(55)
第五节 骨质疏松症者的锻炼与营养	(60)
第四章 常见运动损伤的预防与处理	(65)
第一节 运动损伤概述	(65)
第二节 运动损伤的预防与处理	(68)
第三节 运动损伤的急救	(75)
第四节 运动损伤的康复训练	(80)
第五章 校园体育文化	(85)
第一节 校园体育文化概述	(85)
第二节 校园体育文化的结构及内容	(90)
第三节 校园体育文化的建设	(92)
第六章 奥林匹克运动	(100)
第一节 奥林匹克运动会的由来	(100)
第二节 奥林匹克精神与格言	(103)
第三节 奥林匹克运动对不同体育形态的影响	(105)



第四节 中国与奥运会..... (110)

下篇 运动实践篇

第七章 篮球	(114)
第一节 运动概述.....	(114)
第二节 基本技术.....	(115)
第三节 基本战术.....	(127)
第八章 排球	(133)
第一节 运动概述.....	(133)
第二节 基本技术.....	(134)
第三节 基本战术.....	(139)
第九章 足球	(143)
第一节 运动概述.....	(143)
第二节 基本技术.....	(143)
第三节 基本战术.....	(149)
第十章 乒乓球	(152)
第一节 运动概述.....	(152)
第二节 基本技术.....	(153)
第三节 基本战术.....	(163)
第十一章 羽毛球	(166)
第一节 运动概述.....	(166)
第二节 基本技术.....	(166)
第三节 基本战术.....	(179)
第十二章 网球	(182)
第一节 运动概述.....	(182)
第二节 基本技术.....	(183)
第三节 基本战术.....	(192)
第十三章 手球	(196)
第一节 运动概述.....	(196)
第二节 基本技术.....	(198)
第三节 基本战术.....	(204)
第十四章 游泳	(207)
第一节 运动概述.....	(207)
第二节 蛙泳.....	(208)
第三节 爬泳.....	(212)
第四节 游泳卫生与急救.....	(215)



第十五章 健美运动	(219)
第一节 运动概述.....	(219)
第二节 发展全身肌肉的锻炼方法.....	(222)
第三节 健美锻炼运动处方.....	(230)
第四节 运动与营养.....	(234)
第十六章 健美操	(241)
第一节 运动概述.....	(241)
第二节 健美操的基本动作.....	(244)
第三节 健美操运动组合动作.....	(251)
第十七章 攀岩运动	(255)
第一节 运动概述.....	(255)
第二节 攀岩运动的技术装备.....	(259)
第三节 攀岩保护技术.....	(266)
第四节 攀岩基本技术.....	(275)
第十八章 定向运动	(281)
第一节 运动概述.....	(281)
第二节 定向运动基本知识.....	(283)
第三节 定向运动技能.....	(291)
第十九章 轮滑	(301)
第一节 运动概述.....	(301)
第二节 基本技术.....	(303)
第二十章 民族传统体育	(308)
第一节 武术.....	(308)
第二节 舞龙舞狮.....	(315)
第三节 抢花炮.....	(322)
第四节 珍珠球.....	(324)
参考文献	(330)



上篇 基础理论篇

第一章 体育与健康

学习提示:

体育是人类社会的一种身体教育活动和复杂的社会文化活动,在不同历史阶段,体育具有不同的功能。究其本质,它是以身体的练习为手段,从而增强体质、促进人的身心全面发展。现阶段,人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。而体育运动作为人们生活的一部分,对促进人体身心健康发展的作用日益突显。因此,通过本章的学习,旨在使当代大学生能够掌握体育、健康、亚健康的内涵;理解体育运动对大学生身心健康发展的内在关系;了解大学生体育课的目标及学生体质测定的标准。

第一节 体育的概述

根据体育的演变和发展的过程,对于体育概念的界定有其历史性和时代性。在任何时候,人们对体育概念的认识都是人们对一定时期体育特有属性认识的反映。明确体育的概念和构成,可以从本质上认识体育。

一、体育的概念

(一)体育的界定

体育是一种复杂的社会文化现象,在不同历史阶段,体育具有不同的功能,也表现出不同的界定形式。《中国大百科全书》(体育卷)中把体育的概念分为广义体育与狭义体育。

广义的体育(亦称体育运动),是指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,以身体练习作为基本手段,以增强人的体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育(亦称体育教育)是一种以发展人的身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好道德、意志和品质的一种有目的、有计划、有组织的教育



过程;它是学校教育的重要组成部分,也是培养全面发展人才的重要途径。

(二)体育的本质

本质是指事物本身所固有的、决定事物性质、面貌和发展的根本属性。纵观体育的相关理论可以看出,体育作为一种复杂的社会文化现象,它包括两个基本部分和基本属性。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,具有社会属性。而体育的本质就是这两种属性相结合的产物。作用于人体自身,使人的身心俱健;作用于社会,促进社会物质文明和精神文明的发展,都是体育本质的体现。体育本质具有层次性:强身、游戏、娱乐,是体育的初级(一级)本质;对人的品格的培养、教育,是体育的二级本质;促进人的自我超越、自觉创造、全面发展,是体育的高级本质。人们对体育本质的揭示和认识,同样是在实践基础上不断深化、永无止境的过程。

二、体育的构成

广义体育的概念充分表明,不同内容和范畴的“体育”的构成都是以身体运动为基本手段,追求全面发展身体和增强体质,并包含有教育、教学和竞赛等因素。体育作为人类所特有的一种社会文化活动,随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化,使得体育活动内容日益丰富。鉴于现代体育的不同属性或关系比较,根据体育的目的、对象和社会予以的影响不同,可将现代体育进行分类。目前普遍认为,体育(即现代体育运动)主要由学校体育、竞技体育、群众体育三个部分构成,且三者既不能相互代替,也不容相互混淆。

(一)学校体育

学校体育,习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。它是全面发展人的身体,增强体质的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合,是培养人才全面发展的一个重要方面。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教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,围绕“促进学生身心发展,增强他们的体质,并对他们进行道德品质的教育,使他们能很好地完成学习任务”这一目的,以全面实现学校体育的各项任务。

随着人类社会向知识经济时代发展,人才的竞争成为时代的主旋律。人类的生活如同竞技场上的比赛,人要与自然竞争、与对手竞争、与智力资源的占有竞争。这必将对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式以及教育、经营管理、领导决策诸项活动产生深远的影响,同时促使体育教育向着社会化、娱乐化、终身化及竞技化的方向发展。因此,现代学校体育要考虑如何增强学生体质,如何培养竞争意识,如何培养学生在走向社会后仍然坚持参加体育锻炼,注重身体养护的终身体育思想,树立现代健康观,为国家和人民的事业努力工作几十年。学校体育除促进学生全面发展之外,必须对民族素质的提高起到积极的推动作用,同时为学生



的终身体育思想、卫生保健意识奠定良好的基础。因此学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是体育的重要组成部分,它是以根据规则进行体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩,夺取比赛胜利为主要目标的竞赛性和娱乐性社会体育活动。具体是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。主要包括运动训练和运动竞赛两种形式。

远在史前时代早期的人类生活中,便已经出现以争取胜利为特点的原始、古朴的体育比赛形式。此后,这种活动形式又经古代的长期发展,内容更加丰富多彩,不少项目已略具雏形,其形式为近代运动打下了基础。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已形成了 50 多项运动竞赛项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平的竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行不断的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且易于吸引广大观众。因此,作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,竞技体育在活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

(三) 大众体育

大众体育也称社会体育或群众体育,它是与学校体育,竞技体育对应的概念。它是指人们自愿参加的,以达到健身、健心、健美、娱乐、医疗等目的而进行的内容丰富、形式多样的体育活动。

大众体育作为我国体育事业的有机组成部分,是反映一个国家体育水平的基础,与人们的日常生活关系极为密切,它关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展和生产力的不断提高,现代生产方式和人文环境等客观条件将对大众体育的性质、内容、范围、结构、对象及时空关系产生巨大影响。鉴于此,大众体育的概念已不仅是娱乐休闲,还是一种文化,是一种生活需要,是一种健康、时尚和美丽,大众体育让整个民族和国家受益,是一个国家发展水平和综合国力的象征,更是我国体育强国的基础。1995 年《全民健身计划纲要》的施行,标志着我国大众体育进入了高速发展的新时期。全民健身计划中明确提出:“努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族的体质与健康水平”,因此可以看出,大众体育兼有促进个人全面发展和社会和谐发展的两种功能。



三、体育的功能

体育是社会发展与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。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。体育能在人类社会连绵不断地存在和发展,得到了不同民族和国家人们的喜爱和广泛地认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大。这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用。为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

(一)体育的独特功能

体育的独特功能是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,且其具有的独特性其他事物不可替代的。体育的独特功能主要表现在如下几个方面:

1. 增强体质,强国强种

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人,一个民族的身体素质,对人民健康和身体素质的提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质,强国强种的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养顽强的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会得到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对学生意志品质的培养尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人的竞争意识和团结协作精神。没有强烈地取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,只有如此才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。



4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的精神文化食粮,提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育带给他们的特殊享受。它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,取得胜利从而得到奖励和人们的尊重的一种活动。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

(二) 体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要表现为这些功能和作用不是体育所独有,在其他社会现象和活动中也能产生的类似的功能和作用。主要有如下一些内容:

1. 体育的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,它是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展。另外,体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,由此成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,在第27届奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,体育成绩和精神文明获得双丰收,极大地激励了全国各族人民的爱国热情,增强了全国各条战线争创一流的现代化意识,同时也提高了我国的国际威望。因此,通过学校体育可以培养学生健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等品质,成为一代全面发展,能胜任自己职业,能为社会的发展做出贡献的新人。

2. 体育的娱乐功能

随着社会经济的发展,人们生活中的闲暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个普遍的社会问题。丰富多彩的余暇生活,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们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。



体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如所见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动的这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除紧张和疲劳,情绪得到积极性的调节,给人带来愉快。特别是大学生的学习、生活、考试等压力较大,适当地参与体育活动,能使他们的业余文化生活更加丰富,能更有效地缓解疲劳,促进知识的掌握。

人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,能在完成各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智和斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感,满足人们交往、合作的需要。同时,各种运动项目的不同特点,能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以使人饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“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、条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,身心健康。

3. 体育的经济功能

随着中国社会经济的发展,现代体育运动的社会化和产业化进程日益加快,体育的经济功能日益增强。体育的参与型消费、实物型消费和观赏型消费的强劲趋势,刺激了体育产业的增长。经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动和大众体育开展得好坏,间接反映了这个国家的经济水平;同时体育运动又反作用于经济,作为第三产业的体育越来越多地发挥着对国民经济的促进作用。体育产业化与经济增长点的问题成为当前体育界和经济界关心的热点话题,体育产业正在成为我国国民经济发展新的增长点。总体说来,现代体育的经济功能体现如下:

第一,学校体育的经济功能。现代体育尤其是学校体育广泛深入的开展可为未来经济增长培养数量庞大、质量一流的劳动力。此外,培育深厚的体育文化氛围则是学校体育对促进经济发展的间接潜在的功能。

第二,大众体育的经济功能。现代体育的大众体育内容,为体育打开了全民参与的大门,为经济的增长提供了最广泛的消费基础。体育用品品种繁多,市场规模日益扩大,家庭的体育开支,占日常生活开支的份额逐渐增加。体育产业市场的繁荣为国民经济的发展做出了巨大的贡献。

第三,竞技体育的经济功能。竞技体育的重要表现形式和载体就是规模不等的各项体育赛事,由此可以产生多项经济活动。首先,赛事本身带来的经济金融活动,这只是竞技体育最初级的经济功能。其次,体育衍生品的开发,将体育赛事的经济活动引向深入。体育衍生品是指为体育赛事制作发行的纪念品和为迎合体育爱好者及体育迷的心理需要而设计制作的日常用品。同时,国际性的体育活动同时作为一种国际性的贸易活动,其创汇能力相当强,并且,体育创汇与一般的商品出口贸易相比具有某些特定优势,如体育商业活动具有一定的垄断性,带