

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

体育是以发展身体、强身祛病、提高运动技能与运动水平、娱乐身心为目的的社会活动的总和，是社会文化的组成部分。

体育是人类特有的社会现象，是随着人类社会进步而发展的一种社会活动。它对促进社会政治、经济、文化的发展有着重要作用，同时又受一定社会生产力、生产关系、经济基础和上层建筑的制约。

一、体育的产生

体育产生于生产劳动。原始社会人类迫于谋生需要，他们要为寻找食物而攀山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙；他们为了防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全，还必须掌握格斗和游泳等手段，并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等能力。为了获取食物和自身的繁衍生息，诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动，都是原始人类求生存所必须具备的基本活动技能。这些基本活动技能，既是当时人类的劳动活动，也是生活技能，而这一切就构成了早期体育运动产生和发展的雏形。

原始社会后期，人类为了发展生产力、保证血亲生存、维持和延续人类自己的社会生活，年长的一代就会把积累起来的生产斗争经验和社会生活经验以及各种生存技能传授给年轻的一代，这其中就包含有体育知识的传授和技能的训练，这便是原始教育的产生，这也是体育的产生和萌芽。从现代体育的一些项目和技术动作的特征来看，仍然保留着原始的特点就充分说明了这一点。

二、体育的概念

19世纪60年代以后，由西方传人的“体育”(physical education)按其译意指：同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来，随着社会的进步和体育实践的不断发展，当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别，又互为联系的内容，并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系之后，根据体育发展的特点和规律，“体育”一词又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、竞技运动和身体锻炼。其含意指：体育是一种特殊的社会现象，它有意识的社会活动和教育过程，实质上已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，体育是以锻炼身体、增强体质为基本特征的一种身体运动。它作为包括体育教育（狭义体育）、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称（广义体育），一方面通过以锻炼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、娱乐、医疗、卫生为目标的身体锻炼和以创造优异运动成绩与提高运动技术水平为目标的竞技运动，达到人体自我完善和挖掘人体内在潜力，并充分发挥在物质文明和精神文明中的特殊作用。然而，也必须指出，体育的概念并非一成不变，随着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会进一步深化，赋予它更多的含义和内容。如随着近年来社会的进步，人民生活水平的不断提高，人们已经不满足于体育锻炼对身体健康所产生和带来的好处，而是在此基础上追求体育锻炼带给人们的乐趣和休闲，使身心获得更大的愉悦和放松。据此，人们又在身体锻炼的层面上，创新性地开发出了娱乐体育、休闲体育、体育旅游等健身休闲体育项目。

三、体育的组成

广义体育的概念表明，有不同内容和范围的“体育”。它们都以身体运动为基本手段，都是全面锻炼身体和增强体质，都有教育、教学和竞赛等因素，但根据目的、对象和社会给予的影响而有所不同。目前，普遍认为现代体育可由学校体育、竞技体育和社会体育（也称之为群众体育）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，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识与技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。基于学校的性质、目的和任务，学校体育也是全民体育的基础。

学校体育作为教育和体育的交叉点与结合部，是国家体育事业发展的战略重点。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，增进健康”这个中心，全面完成学校体育的各项任务。由于它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、美等方面得到全面发展。

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的近期效益，又要着眼于学生将来对体育“享受”和“发展”的需要，即重视包括生理、心理及社会等综合效果。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，满足个人的体育兴趣和爱好，启发其主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性，不断提高体育欣赏水平，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（competitivesport），它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能，以取得优异的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，世界各国均投入大量的经费和人力、物力，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。

由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极富观赏价值，故它作为一种富有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、促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的促进作用。

（三）社会体育(大众体育)

社会体育亦称大众体育，它是以健身、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。由于社会体育吸引的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、趣味性最强和参加人数最多的一项群众性体育活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于国家相关政策的制定、经济的繁荣程度、民众生活水平的提高、余暇时间的增多和社会环境的稳定。从全球发展趋势来看，社会体育作为现代体育和社会文明发展的重要标志，无论是普及程度还是开展规模都不亚于竞技体育，已大有跃居为第二股国际体育力量的趋势。目前，我国的社会体育正在蓬勃兴起，各种“康复健身中心”、“健身俱乐部”以及以项目区分的形式多样的业余“俱乐部”正在吸引大批的体育爱好者和消费者。国家还特别颁布了“体育锻炼合格标准”和“全民健身计划纲要”，这些政策和措施的出台，既表明国家对全民体育锻炼的高度重视，也充分说明社会体育活动在我国已有了比较广泛的群众基础。

第二节 体育的功能

体育在促进人体的生长发育、防止疾病、增进健康和推迟生命衰老等诸方面具有其他一切手段无可替代的作用。随着社会的进步和发展，人们的生活水平必将随着生产力的提高和经济水平的增长而不断提高。可以肯定，体育在今后的整个社会活动中的地位会愈来愈重要，体育的诸功能也将进一步为人们所认识，并在实践中继续得到不断的开发和运用。

一、体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。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，给予人的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，有利于增进健康和增强体质。

（一）体育对增进健康的作用

有人认为：健康就是人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，但这种看法是不全面的。在探索人类健康的奥秘中，1946年联合国世界卫生组织曾对健康下过如下定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，亦即是指一个完整的状态。”近年来，世界卫生组织对健康定义为：“健康应是在精神上、身体上以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，而且还包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。这表明，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和正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。其实人们早就发现，身体健康受损引起的各种生命障碍，皆因人体对内、外环境的不适应所致。为了保证机体内部与变化的环境相适应，必须始终处于运动状态中。公元前300年，古希腊伟大的思想家——亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。后来，医学和生理学关于“适者生存”的理论，明确说明：人的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调，而且还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。怎样才能获得这种“适应能力”呢？经人们长期探索，终于得出这样一个结论：获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果。不同的人对环境适应能力的差异，除受制于不同的生活环境外，还在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明，科学地进行体育锻炼，以适宜的运动负荷对中枢神经和内分泌系统的良好刺激，能够促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能，可以延缓有机体适应能力的降低和推迟生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化，有利于青年人的生长发育和提高机体的抗病能力，使中年人保持旺盛的精力，让老年人延年益寿。因此，目前一些经济发达国家，正大力提倡“为生命跑步”、“为健康散步”，显示了人们对体育增进健康的高度重视。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。许多人都有这样的体会，日常处于“中介状态”下的身体健康，恰似一种不稳定的平衡，总是小心翼翼地加以维护。如果一旦环境稍有变化，或精神受到某些刺激，这种平衡就易被打破，健康状况也会受到不同程度的影响。因此，人们往往把精神健康视为身体的重要支柱，而予以充分重视。事实上，人类在健康诊断方面由于忽略了心理与社会因素对身体健康的影响，使得许多医学常规手段，对精神方面引起的疾病束手无策。为了解决这一问题，自1977年开始，有人提出生理—心理—社会医学的新模式。这一新模式强调在健康诊断中包括由社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生，作为判断精神健康的基础。诚然，影响建立这种“基础”的因素很多，但体育所起的作用是至关重要的。通过各种体育手段和方法，可以锻炼人的意志、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，由此带来愉快、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，以达到精神健康之目的，并使身体健康得到维护。

在人类的现实生活中，带有不健康因素的人，总是属于大多数。据医学统计：世界上约有 50%~70% 的人都有异常表现。假如再进行更精密的检查，这种异常率就会更高。但为什么这些不健康因素，往往不为人所觉察呢？其实，这正是体质对健康的弥补作用。

（二）体育对增强体质的作用

体质作为体育科学中的一个基本概念，指的是人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上，形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素表现出来的综合的、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。如果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。

在现实生活中，体育对增强体质的作用是显而易见的。科学的体育锻炼，在改造人体器官系统方面所起的作用，不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长，促使形态与内脏器官正常发育，而且经常进行体育锻炼，还能提高人体对外界的适应能力，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况，使维持这些系统工作的器官，在结构上发生变化，功能上得到加强，从而提高人的“防卫体力”。另外，系统地进行体育锻炼，对提高机体的肌肉力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性及调节能力等基本身体素质所起的作用也是十分明显的。正是因为这些支配人体活动能力的“行动体力”得到了发展，才有可能充分发挥人体的潜在功能，改善人体对环境的适应能力，乃至弥补人体内部许多不健康因素。总而言之，人体在体育锻炼的影响下，无论由骨骼、肌肉改善引起的形体变化，还是由消化能力提高对营养物质的有利消化与吸收，由心肺功能加强而出现的“节省化”现象，由中枢神经所起的良好调节作用等，都促进了人的生长发育，提高了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。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能。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。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同，却都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，不仅本身是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

（一）体育在学校的教育作用

马克思主义有关教育的经典论述，从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，始终重视它在这个特定领域，对培养全面发展人才所起的重要作用。现代教育观认为，在学校教学中，应完成教育、教养和发展三方面的任务，而体育本身的动态特征决定它在这方面更具有广阔的空间。因此，应利用身、心共同参与体育过程的有利条件，培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养，以适应未来社会生活和工作的需要。学校体育采取体育课、课余运动训练和课外体育活动等各种形式，对受教育者进行思想政治、意志品质和道德情操的教育，并使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要

的技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯，以便达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、发展身体素质和提高基本活动能力的目标。

（二）体育在社会中的教育作用

就社会教育体系而言，由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点，因而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都具备自身独特的教育方式与观念。大家都有这样的体会，当你置身于社会群体之中，会因竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素，在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的情感交流，并激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践，被诱发的社会情感教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，能产生不可低估的社会教育作用。譬如，我国女排在世界大赛中连续5次夺魁，全国人民无不为她们的胜利而欢心鼓舞，国家号召“以女排精神搞四化”，不少人以女排精神为榜样，决心在坎坷与逆境中奋起。又如，我国1990年举办的第十一届亚洲运动会，几乎举国上下都以高昂的热情投身于其中。人们那种努力为亚运会做贡献的精神，不但表现了中华民族的自尊、自强和自信，而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代意识。

三、体育的娱乐功能

为了满足人们精神文化生活的需要，体育的娱乐功能也是客观存在的。早在体育初具雏形的原始社会，尽管原始人在狩猎之余进行的嬉戏活动缺乏明确的目标和稳定的运动方式，只能起到触发情感自然宣泄的作用，但就在这种潜意识行为中，原始人对精神生活的需求已经有所体现。体育形成初期，虽然有了相对稳定的运动方式，但在分工尚不太明确的当时，仍在很大程度上带有娱心娱乐的目的。如角抵、摔跤、杂技、舞蹈及游戏等项目，它们既和军事手段有关，又可作为节日庆典、宗教仪式、表演技艺和消遣娱乐的内容。

现代社会，随着物质产品不断丰富，如何享受生活和善度余暇，已成为一个社会现实问题摆在人们的面前。为了丰富业余文化生活，移风易俗和建立良好的社会风气，亟须社会专门为之提供一种最健康、最理想的娱乐方式，让身体在和谐的韵律中获得精神快感，使在工作和劳动中造成的神经紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节，最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加强；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的心散心解闷，你可使快乐的人生更加甜蜜！”当今世界随着竞技体育技术向高、难、尖的方向发展，由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等，给人以健、力、美的享受，愈来愈多地吸引人们自觉投身于其中。应该指出，体育与娱乐是两个互为区别又有联系的范畴，但目前已有迹象表明，娱乐为了更有效地发挥自身的作用，已开始加快向体育领域渗透的步伐，一些娱乐项目逐渐向运动项目转化。人们领略着生活乐趣，逐

将注意力转向娱乐体育，这标志着体育正悄然地向消遣形式转移，从而使现代体育的娱乐功能变得更加突出。

四、体育的经济功能

体育的经济功能，由体育与经济的互相促进作用所决定。经济促进着体育的发展，发展的体育又反过来促进经济的繁荣，由此构成了体育经济功能的内涵。

经济学者认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志，特别在对生产力进行价值评价时，人的素质是最主要的衡量标准。通常认为，人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三个方面。身体素质作为诸素质的物质基础，对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资，既可以促进体育事业的发展，又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。为此，体育的经济功能，最初是由体育本身的发展，间接地通过提高国民的身体素质，再转化为劳动生产力的。

体育的发展对国民经济的直接促进作用，更明显地表现在高度发展的商品经济社会中。实践证明，目前正在兴起的由体育劳务形式产生的经济价值不可低估，其经济效益又主要取决于体育社会化、娱乐化和终身化的进展程度，以及竞技体育的发展水平。所谓体育“社会化”，是指体育人口的不断扩大；“娱乐化”体现了体育向消遣方式转移；“终身化”则指个人能长期坚持参加体育活动。如果这种状况出现，人们对体育消费品的需求量将会不断增加，要求各种运动器材、体育场地设施、用品的生产和供应，能不断适应这种客观需要。因此，体育的普及，必然刺激体育产业的发展，使之有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的产业体系。另外，从竞技体育的发展历史来看，它和商品经济的联系也颇为密切。譬如，一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，并直接获取门票收入；一些大型运动会，除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展外，组织者还可通过出售电视转播权，发行彩票、邮票、纪念币，收取广告费，印刷宣传品等手段，从中得到相当可观的经济效益。近几年来，随着商品经济浪潮的猛烈冲击，即使奥林匹克运动会亦不免卷入其中，使之表现出鲜明的商业化倾向。如在奥运会期间，世界各国财团都利用其影响，进行巨额投资，从事商业性广告，或通过报刊、电台及电视传送商品信息，极力推销各种产品，以谋求利润。有关这方面的成功尝试，当首推1984年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会。这届首次由民间主办的奥运会，在金融界人士彼得·尤伯罗斯的领导下，一改以往奥运会亏损的局面，不仅节省了原定的5亿美元耗资，还反而从中获得了2.5亿美元的盈利。为此，国际奥委会特授予他金质勋章。虽不少人基于奥林匹克原则，对此举颇有贬词，但正如前国际奥委会主席萨马兰奇所说：“我们并不想阻止商业化，因为我们认为商业化对体育界有非常重要的作用。我们所要避免的是将商业化利益置于体育之上。”1988年汉城奥运会再次获得成功，这使人们对体育所表现的经济价值感到震惊。改革开放以来，我国体育产业也得到了大力开发，并正在成为国民经济的一个新的增长点，它集中表现在：第一，大型赛事推向市场实行社会化集资。例如，据1992年亚运会财务决算报道，1990年举办的第十一届亚运会，其筹集资金和所耗经费，不仅收支相抵，而且略有节余。1995年以来，作为改革的一种尝试，体育场馆逐步实行面向社会、面向大众的有偿开放，大大增加了

体育场馆的收入，增强了体育事业部门自身“造血”功能，使体育场馆的管理、维护进入了良性循环的轨道。第二，随着我国足球项目改革率先步入市场之后，紧随其后的篮球、排球、羽毛球、乒乓球等项目也相继进行市场化管理和运作。他们通过出售冠名权、电视转播权、门票收入、广告等方式筹措了大量资金，不仅保证了赛事的顺利开展，还为国家获得了可观的财政收入。第三，体育彩票销售也是国家财政收入的一个重要来源。近几年来，国家加大了体育彩票的销售力度，除按规定拿出一定比例金额用于奖励外，剩余部分都用于“奥运争光计划”和“全民健身计划”之中，既大大减轻了国家负担，又为进一步开展全民体育健身和促进我国竞技运动水平不断提高提供了强有力的物质保证。第四，随着我国市场经济的不断深入，体育产业作为第三产业的一个部分愈来愈显示出良好的发展前景。近年来，伴随着国家对体育产业扶持力度的增大和政策导向支持，以健身休闲为目的的各种类型的业余体育俱乐部如雨后春笋般地涌现出来。这些俱乐部的出现，不仅为活跃和丰富广大人民群众的业余文化生活提供了多种多样的活动形式和场所，同时也创造了大量的就业机会。综上所述，体育产业作为一项新兴的产业是大有前途的，尤其我国目前还处于社会主义初级阶段，很多政策尚待完善，很多项目尚待开发。相信随着我国改革开放的进一步深入，经济政策的不断完善，我国体育产业经济一定还会有一个大的发展和飞跃。

五、体育的政治功能

在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点，其实体育和政治的相互联系是客观存在的。因为任何国家在带有方向性的问题上，都要求体育服从政治的需要，同时也充分利用体育对政治所具有的影响。

出自体育本身的特点，体育在政治方面所表现的灵活性，既可作为正义的政治宣传手段，又能充当政治欺骗的工具。譬如，第二次世界大战前后，各国工人阶级为进行反法西斯的政治宣传，于 1934 年夏成立了红色体育国际，并在巴黎举办了为期一周的反法西斯运动会。但是，在 1936 年，由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行，结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。希特勒为了炫耀武力，不惜耗费巨资，新建了当时被称之“冠绝一时”的运动场地；为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”，竟蛮横地拒绝为夺得 4 枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。这使得整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯主义的不祥气氛中。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面，所起的政治作用是显而易见的。应该指出，各个国家按照自己的社会制度、政治信仰和生活方式，通过体育为媒介，表达民族自强和对自己国家的热爱，原则上都是无可非议的。例如，前苏联在十月革命成功 35 年之后，第一次参加奥运会，就与美国平分秋色，显示了社会主义制度的优越性；1982 年在印度举行的第九届亚运会上，由于中国运动员出色的表现，金牌数超过日本、韩国位居亚洲第一，中国运动员在比赛中所表现出的高超的技艺、高尚的道德、严格的纪律、彬彬有礼的风度，处处赢得了印度乃至亚洲各国观众的心，他们对中国的看法也有出乎意料的转变；中国女排“五连冠”的辉煌成就也极大地激励了民族意识，振奋了民族精神 国人第一次喊出“向女排学习，振兴中华”的誓言；1984 年洛杉矶奥运会开

幕式上，美国人用几千人在绿色草坪上组成美国地图，在碧蓝的天空上用飞机撒播出“USA”的字样，充分向全世界几十亿观众宣传他们自己对国家的热爱；2001年7月13日，当国际奥委会主席萨马兰奇先生在莫斯科宣布2008年第二十九届夏季奥运会由中国北京承办时，这一来之不易的喜讯立刻通过电视信号传遍了中华大地，感到无比自豪、无上荣耀的成千上万的中国人立即涌上街头，他们手持国旗，载歌载舞彻夜欢庆，表达了全体中国人民对申奥成功的喜悦和对国家的无比热爱。

为了提高国际地位和达到某种政治目的，体育在为本国外交政策服务方面所起的政治作用也是人们所熟知的。在日本名古屋举行第三十一届世界乒乓球锦标赛上，我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系，用和平的方式促使中美关系实现了正常化，被人们称为“小球推动了地球”；1956年，埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端寻求外交同情，曾拒绝在第十六届奥运会上同英国、法国及以色列运动员比赛。除此之外，体育还常常用来作为反对或抵制某一国家的政治手段。1980年，美国为抗议前苏联入侵阿富汗对莫斯科奥运会进行抵制，反过来4年后又遭来前苏联对洛杉矶奥运会的报复。当然，我们讲体育的政治功能，并不是要用政治代替体育，体育有其自身的规律和特点，好的运动成绩和高超的运动技艺，在带给人们美的享受的同时，也能为运动者和所在国家赢得至高无上的荣誉，这种荣誉在一定程度上又能促进一个国家在国际舞台上政治地位的提高。因此，我们强调体育的政治功能，正是为了从另外一个侧面更好地使体育为政治服务。

第二章 高等学校体育与健康教育

健康的体魄是大学生为祖国和为人民服务的基本前提。学校所开展的体育与健康教育是高等学校对学生教育与培养的重要方面，对我国教育改革具有重大的现实意义和深远的历史意义，其目的在于大力提高全民族的综合素质，增强综合国力和提高竞争力。

第一节 高等学校体育

一、高等学校体育的目的与任务

（一）目的

高等学校体育的主要目的是有效地增强学生体质，促进学生的身心健康，培养德、智、体、美全面发展的社会主义现代化建设人才。

（二）任务

（1）进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展，全面发展身体素质，增强对自然环境的适应能力。

（2）增强体质，根据学生的生理、心理特点，在全面发展身体机能的基础上，重点提高心血管系统和呼吸系统的功能，促进身心健康发展。

（3）使学生掌握体育基本知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法，掌握体育卫生和保健知识。

（4）发展学生个性，培养对体育的兴趣和爱好，学会 1~2 项科学锻炼身体的手段和方法，养成自觉锻炼身体的习惯，使其终身受益。

（5）通过体育教育，培养学生守纪律、爱国家、爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、忠诚正直、文明礼貌、开拓创新的精神。

二、高等学校体育的内容

大学体育的内容是为实现大学体育的目的与任务而设置的。因此，大学体育的内容一般有：

（1）以传授知识、技术和技能为主的体育教学。

（2）以锻炼身体、增进健康为主的课外体育活动。

（3）以培养意志、增进友谊、活跃校园文化生活为目的的体育竞赛。

（4）以发展身体素质、提高运动水平为主的运动训练。

(5) 以趣味性、娱乐性为主的娱乐体育。

三、大学体育的组织和实施

大学体育应在学校党政统一领导下开展工作，建立相应的组织机构，具体实施体育工作的计划和任务，以保证推动大学体育工作和体育活动的正常进行。大学体育包括体育教学、课外体育活动，运动竞赛和运动训练等几个环节，这几个环节是实现大学体育目的和任务的基本途径。

(一) 体育教学

体育教学是高等学校教学计划内的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是完成高校体育工作的重要途径，体育教学的课程设置应按照教育部颁发的有关体育教学文件精神，根据本地区、本校的实际情况制定体育课的教学大纲，并贯彻执行。

体育教学分理论课和实践课。理论课是向学生系统地教授体育基础知识，激发学生参加体育锻炼的兴趣，促使学生经常自觉地锻炼身体；实践课则是实现大学体育目的与任务的基本途径。根据不同的对象和要求，实践课又可分为普修课、专项课、选修课、保健课等。必修课应建立正规的教学秩序和考核办法。

(二) 课外体育活动

组织学生进行课外体育活动是高等学校体育工作的一个重要方面，也是体育教学的另一重要环节，还是增强学生体质、陶冶学生情操、增强身心健康的有效措施。课外体育活动包括个人行为的、集体行为的，或是有目的的、有组织的参与群体活动等各种体育活动。

(三) 运动训练

进行运动训练，是贯彻普及与提高相结合的一项重要措施，即组织学生在教师的辅导下进行统一的训练，以提高运动技术水平或代表班集体及学校参加相关项目的运动竞赛。

(四) 运动竞赛

运动竞赛是大学体育的重要形式。充分发动学生经常开展各种生动活泼、小型多样的竞赛活动，营造良好的体育气氛以利于培养兴趣与爱好和发展个性。各学校每年应举行学校运动会及一些单项比赛，以丰富校园文化生活和推动学校体育活动的开展。

第二节 健康教育

学校健康教育是一门科学。研究学校健康教育现象及其规律应建立在多学科基础上，目前在我国还处于创建阶段。它是马克思主义、毛泽东思想的辩证唯物主义和现代科学观作为自身的方法理论基础，系统地阐述学校健康教育的本质、特点，学校健康教育的目的与任务、制度与管理与学校健康教育的原则、内容与方法，以及青少年学生的身心健康发展特征等问题。它运用教育学、心理学、社会学、组织管理学和传播学等

社会科学，以及人体生理学、卫生学、保健学和测量学等自然科学的有关理论、知识与方法，研究、揭示学校健康教育领域中的现象及内在联系的规律。因此，相关学科的理论与方法，都是研究学校健康教育的理论基础，并保证学校健康教育这一科学的思想性、完整性和科学性的统一。

长期以来，人们都把健康理解为“不生病、不虚弱”即为健康的人，其实这种理解是片面的。生活中，经常有许多外表健康的而实际上体质较虚弱的人。“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是生理心理的健康和社会适应的良好状态。”这是世界卫生组织对健康所下的定义。从人的身体健康与心理健康的关系来说，身体健康是心理健康的基础，而心理健康是身体健康的重要体现。若心理不健康，就没有身体健康可言；同样身体不健康，也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。心理活动往往对人体各器官系统的活动起着重要的调控作用，与人们的某些发病原因和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪，维护人的正常生理状况。

健康教育的目的是通过健康教育的过程，以达到改善、维护和促进个体及社会的健康状况之目的。健康教育的影响大大超过了疾病预防教育或治疗性教育的影响。其主要任务有：

(1) 确立与促进个人、社会对预防疾病和保持自身健康状况的责任感。健康教育者帮助人们确定哪些行为有利于健康，哪些行为是有害于健康。他们最主要的责任是促进人们自愿地采用健康的行为，帮助人们确立对自己和社会健康状况的责任感，以及对疾病预防和维护健康的自我责任。

(2) 帮助人们养成健康的行为。通过提高全民族科学文化水平，提倡文明、健康、科学的生活方式，克服社会风俗习惯中存在的愚昧落后，是促进社会主义精神文明建设的重要任务之一。

(3) 促进个体和社会采用或选择有利于健康的行为，健康教育者的目的在于创造一个有利的社会环境，以利于某种行为的改变，并尽力提倡自觉自愿。

(4) 有效地促进全社会关心健康和疾病的预防。社会的决策对人们的健康影响很大，应特别关注社会在维持、促进和改善健康方面的作用。实际上，各种保护、维护、改善和促进健康的计划都涉及社会和个体行为的各个方面。能否达到健康教育的目的主要取决于社会各个方面的努力和协调程度。

高等学校体育与健康教育，应根据大学生年龄段的生理与心理发展规律，突出“健康第一”的指导思想，注重体育与健康教育的结合和理论与实践的结合。学生要选择易于开展的、实效的、有益于身心健康的锻炼内容，避免竞技化、专业化，既要掌握身体健康的基础理论知识，又要重视在健康方面存在的突出问题。据一项由国家体育总局、教育部发布的 2000 年国民体质监测公报显示，“全国青少年身体素质呈全面降低趋势”。因此我们要根据具体的情况，充分利用各种条件，调动学生们参加体育锻炼的积极性和主动性，突出“健康第一”的指导思想，使之成为我国社会主义事业的建设者和接班人。

第三节 体育锻炼对人体各器官系统的良好影响

体育锻炼对增强体质、增进健康有非常重要的意义。对于正处在生长发育期的青年来说，体育锻炼可以全面加强各器官、系统的功能，改善大脑的控制和指挥能力，促进生长发育，使儿童青少年更健壮。同时，锻炼又对紧张的学习生活起到调剂作用，它有助于消除疲劳，改善注意力和记忆力，大大提高学习效率。

一、体育锻炼对运动系统的良好影响

1. 体育锻炼对骨骼的良好影响

人体长期进行体育锻炼，通过改善骨的血液循环，加强骨的新陈代谢，使骨径增粗，骨质增厚，骨质的排列规则、整齐，并随着骨骼形态结构的良好变化，骨骼的抗折、抗弯、抗压缩等方面的能力有较大提高。

人体进行体育锻炼的项目不同，对人体各部分骨骼的影响也不同。经常进行以下肢活动为主的项目，如跑、跳等，对下肢骨骼的影响较大；进行以上肢活动为主的项目，如举重、投掷等，对上肢骨骼的影响较大。体育锻炼的效果并不是永久的，当体育锻炼停止后，对骨骼的影响作用也会逐渐消失，因此，体育锻炼应经常化。同时，体育锻炼的项目要多样化，以免造成骨骼的畸形发展。

2 体育锻炼对关节的影响

科学、系统的体育锻炼，既可以提高关节的稳定性，又可以增强关节的灵活性和运动幅度。体育锻炼可以增加关节面软骨的厚度，并可使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，因而可使关节的稳固性加强，在增加关节稳固性的同时，由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，关节的运动幅度和灵活性也大大增加。

3. 体育锻炼对肌肉的影响

体育锻炼对肌肉的良好影响表现在以下诸方面：

(1) 肌肉体积增加。运动员，特别是举重等力量性项目的运动员的肌肉块明显大于一般正常人，这说明体育锻炼和运动训练可以使肌肉体积增大。体育锻炼对肌肉体积的影响非常明显，一般只要进行力量训练就可以使肌肉体积增加，而且练什么肌肉，什么肌肉的体积就增大。

(2) 肌肉力量增加。体育锻炼可以增加肌肉力量已被大量实验所证实，而且体育锻炼增加肌肉力量的效果也是非常明显的，数周的力量练习就会引起肌肉力量的明显增加。

(3) 肌肉弹性增加。有良好体育锻炼习惯的人，在运动时经常做一些牵拉性练习，从而可使肌肉的弹性增加。这样可以避免人体在日常活动和体育锻炼过程中，由于肌的剧烈收缩而造成各种运动损伤。

二、体育锻炼对心血管系统的良好影响

1. 窦性心动过缓

体育锻炼，特别是长时间小强度体育活动可使人体安静时心率减慢，这种现象称为窦性心动过缓。窦性心动过缓现象被认为是机体对体育锻炼的适应性心率的下降，可使心脏有更长的休息期，以减少心肌疲劳。

2. 每搏输出量增加

经常参加体育锻炼的人或运动员无论在安静和运动状态下，每搏输出量均比一般人高，特别是在运动状态，每搏输出量的增加就更为明显。这种变化使人体在体育锻炼时有较大的心输出量，以满足机体代谢的需要。体育锻炼增强每搏输出量的原因是：

(1) 心脏收缩力量增加。经常参加体育锻炼可使心肌细胞内蛋白质合成增加，心肌纤维增粗，使得心肌收缩力量增加。这样可使心脏在每次收缩时将更多的血液射入血管，导致心脏的每搏输出量增加。

(2) 心室容积增加。体育锻炼后由于心脏收缩力量增加，心肌每次收缩后几乎将心室内的血液全部排空，造成心室内压下降，静脉回流血量增加，心肌纤维被拉长。长时间的体育锻炼可使心室容积增大，每次心肌收缩前心室内均有较多的血液，因此，心脏每次收缩时射出的血液也较多。

3. 血管弹性增加

体育锻炼可以增加血管壁的弹性，这对老年人来说是十分有益的。老年人随着年龄的增加，血管壁弹性逐渐下降，因而可诱发老年性高血压等疾病。老年人通过体育锻炼，可增加血管壁的弹性，以预防或缓解老年性高血压症状。

三、体育锻炼对血液成分的良好影响

1. 体育锻炼对红细胞数量的影响

体育锻炼对红细胞数量可产生良好的作用，主要表现在可使红细胞偏低的人，其红细胞含量增加。研究证实，运动员和经常参加体育锻炼的人在安静时红细胞数量比不参加体育锻炼的人略高。然而，人体内的红细胞数量并不是越多越好，红细胞数量过多，会增加血液的粘滞性，加重心脏负担，对机体也是不利的。因此，体育锻炼可使红细胞数量偏少的人有所回升，但不会使红细胞数量过多。体育锻炼对血红蛋白的影响基本与红细胞的变化相同。

2. 体育锻炼对白细胞数量和免疫机能的影响

体育锻炼是否能提高机体的抗疾病能力主要与白细胞数量及免疫蛋白含量有关。研究证实，合理的体育锻炼可以提高白细胞的数量和功能，特别是可以提高白细胞分类中具有重要作用的淋巴细胞的数量，这对于提高机体的抗疾病能力是至关重要的。另外，体育锻炼还可以提高体内的自然杀伤细胞数量和免疫球蛋白水平，亦可有效地提高机体抗病、防病的能力。

四、体育锻炼对呼吸系统的良好影响

1. 肺活量增加

肺活量是青少年儿童生长发育和健康水平的重要指标。经常参加体育锻炼，特别是做一些伸展护胸运动，可使呼吸肌力量增强，胸廓扩大，有利于肺组织的生长发育和肺的扩张，使肺活量增加。另外，进行体育锻炼时，经常性的深呼吸运动，也可促进肺活量的增长。大量实验证实，经常参加体育锻炼的人，肺活量值高于一般人。

2. 肺通气量增加

由于体育锻炼加强了呼吸力量，可使呼吸深度增加，可以有效地增加肺的通气效率。因为在体育锻炼时如果过快地增加呼吸频率，会使气体往返于呼吸道，使进入肺内的气体量反而减少。适当地增加呼吸频率，能使运动时的肺通气量大大增加。研究表明，一般人在运动时肺通气量能增加到 60 升/分左右，而有体育锻炼习惯的人运动时肺通气量则可达 100 升/分以上。

3. 氧利用能力增加

体育锻炼不仅可提高肺的通气能力，更重要的是还可以提高机体利用氧的能力。一般人在进行体育活动时只能利用其最大摄氧量的 60% 左右，而经过体育锻炼后可以使这种能力大大提高，体育活动时，即使在氧气的需要量增加的情况下，也能满足机体的需要，而不致使机体过分缺氧。

五、体育锻炼对神经系统的影响

青少年的神经系统发育较早，尤其是大脑。其外形在出生后 6 个月时与成年人基本相似，12 岁时脑的重量已接近成年人的脑重，但大脑皮层内部的结构和机能尚未全面发展，神经细胞的发育也不完全，很容易产生疲劳。同时由于神经系统兴奋与抑制过程的强度发展不均衡，神经细胞的兴奋过程容易扩散，导致注意力不易集中，易产生多余动作。由于神经细胞的抑制过程不完善，尤其分化抑制能力差，错误动作较多。

进行体育锻炼时，不仅肌肉的收缩和放松富有节奏性，而且神经中枢也有节率地调节兴奋和抑制的强度，提高神经活动的灵活性，增强体力和脑力劳动的能力。经常锻炼可刺激大脑的兴奋性、灵活性，使反应速度及动作的灵敏性、协调性大大提高。研究证明，掌握运动技能的过程，也是大脑皮层相应中枢之间建立暂时神经联系的过程，因而进行一些速度和灵敏性的体育锻炼，能增强神经系统的灵活性，提高神经系统的调节能力，有利于青少年神经系统的分析综合能力的全面发展。

第四节 体育锻炼对智力和非智力的影响

智力，一般是指人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力因素包括对事物的记忆力、想像力、观察力、实践能力等。非智力因素主要包括兴趣、动机、意志、自信心等。智力是认识能力的总体，它的发展首先依靠它的物质基础——大脑的发

育程度。培养智力和非智力因素两者全面发展的人，是我们实现四化对人才的需要，而体育对人的非智力因素的培养尤为突出。

一、体育锻炼能促进大学生的智力发展

（一）健康的身体是智力发展的物质基础

关于体育锻炼与大学生智力发展的关系，历来是教育家们所关注的问题，从古到今，莫能例外。古希腊哲学家亚里士多德指出：“在教育上，实践必先于理论，而身体的训练须在智力训练之先。”英国教育家洛克说：“有健康的身体方有健全的精神。”毛泽东同志说：“体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”又说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无智也。”这些论述，都集中说明了智力的发展必须以强壮的身体为基础，这完全符合辩证唯物主义观点。

智力是人脑功能的表现，所以智力的发展是与入脑的机能状况有直接关系的，而人的机体是一个高度统一的有机体，大脑的健全又依靠整个身体的健全。已有研究初步证明，记忆力和智力是一种化学物质特性，由细小的蛋白质分子——多肽物质组成。这些物质的运动与大脑的机能状态有关，工作条件愈适应、愈良好，大脑对外界信息的接收就愈快，储存也就愈牢固，信息与信息之间的沟通也就愈灵活，信息的显示就愈鲜明，对信息的辨别也就愈精确。大脑是由高度复杂的物质所组成的，它的生长发育需要充足的氧气和营养物质，这必须由充足的血液来供应。人的脑重只有体重的 $\frac{1}{40}$ 左右，但供给脑部的血液却占心脏排出血量的 $\frac{1}{4}$ 左右，耗氧量占全身的 $\frac{1}{5}$ 左右。在繁重的脑力劳动时，大脑还要消耗更多的氧气和营养物质，对各种微量元素的需求也更高。新生儿脑重是成人脑重的25%，6岁时已达成人脑重的90%，12岁时已接近成人的脑重，而大学生的大脑正处于快速生长发育后期。

儿童、青少年大脑的生长发育速度是很快的，供应足够的氧气和营养物质十分必要。经常参加体育锻炼，能加快新陈代谢过程，改善循环、呼吸系统的功能，这对中小学生对大脑的发育是有良好作用的。由于生物的进化，人类经常保持直立和坐姿，使大脑处于高于心脏的水平位置，因而大脑所需要的血液完全靠心脏“泵”上去是不可能了，这就需靠血管的弹性和骨骼肌收缩的唧筒作用来完成。全身长期处于安静状态，是很不利于大脑供血及生长发育的。因此，大学生如果缺乏充足的体育活动，将会影响大脑的正常发育，也就影响了智力的发展。

（二）体育锻炼本身是发展智力的一个重要手段

不同性质的动作，能给大脑神经细胞提供各种刺激信息，有助于改善大脑皮层的结构与功能。

1. 体育锻炼能发展大学生的观察和感知能力

许多种体育活动，要求参加者观测空间大小、方位，距离和目标，有些活动还要求参加者能迅速准确地观察和判断对方的动作与意图，快速做出正确的反应。所以，经常参加体育活动能有效地培养大学生的观察力和感知能力。

2. 体育锻炼能培养大学生的注意力

参加体育活动对参加者的注意力要求较高，无论是赛跑的起跑，还是球类运动的启动前，都要求全部注意力集中在即将发生的动作上。在整个练习过程中，时刻要求参加者注意自己的动作（协调、准确、优美）、注意他人动作和环境的变化。此外，注意力的集中与分配、注意力的广度与转移等能力，都能在体育锻炼中得到培养和锻炼。

3. 体育锻炼能增强记忆力

参加体育锻炼，需正确记忆各种动作名称、技术结构、动作要领等，这种明显的体育文化传递性质，直接培养了记忆力。此外，体育运动中各种动作技能的形成和提高，都必须在记忆表象和想像支持下实现。所以通过体育锻炼，能促进人们直观形象记忆能力的发展。

4. 体育锻炼能丰富想像力

在体育锻炼过程中，学生们不是单纯地进行机械模仿，而是要进行许多创造性的活动，这在游戏、比赛中更为明显。

5. 体育锻炼能促进思维能力的发展

任何体育动作，都是在运动的条件反射下完成与实现的。这除了靠自己过去的运动经验和模仿他人的动作之外，更重要的是在积极思维和老师的指导下进行反复的练习。只有动脑，开动思维机器，才能提高动作学习效率，更高质量地完成动作。有人做过实验：让参加球类运动的人和不参加体育活动的人完成同样一件事，前者用的时间是 8.19 秒，后者却用 13.24 秒。科学工作者在对出生 6 个星期的婴儿进行生物电流测量中发现，长期对婴儿进行右手的屈伸训练，能加速大脑左半球语言区的成熟，训练左手则相反。同时，又发现一个以右手劳动为主的成年人，其大脑左半球的语言机能占优势，体积也是左侧大于右侧。

二、体育锻炼能促进非智力因素的发展

非智力因素泛指智力以外的一切心理因素，是相对智力因素而言的。从狭义来说，非智力因素主要指情感、意志和个性。体育锻炼能培养学生的感情，锻炼意志，培养性格，这已是众所周知的。这些非智力因素是学生们发展智力必不可少的素质。情感能直接转化为学习动机，成为激励学习的内在动力。如果有高度的学习热情，就会乐不知倦地进行学习，从而提高学习的效率。意志和性格在掌握知识过程中同样发挥着不可估量的积极作用。爱迪生认为：创造的成功是 1 份的灵感和 99 份的而汗。

三、智力与非智力全面发展

根据大学生的身心发展特点，通过体育锻炼，促进大学生的身心健康成长，使智力和非智力因素都得到全面发展。

我们要从学生的实际出发，承认差异，尊重客观因素，鼓励学生的学习热情，不断地增强他们的主观能动性。

培养学生兴趣的广度，就是要学生的兴趣范围广泛，具备多方面的兴趣。广泛的兴趣可促使学生去接触和注意多方面的事物，获得广博的知识，能促使学生的智力和非智