

高等学校教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

新编 大学体育

(理论)

陈立国 纪和江 主编



高等教育出版社

高等学校教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

新编大学体育

(理论)

陈立国 纪和江 主编

主任:陈立国

副主任:纪和江

编 审:黄 滨

梁永桥

主 编:陈立国

编 委(按姓氏拼音排序)

陈立国

苗鹏举

李永平

步平来

黄 滨

时海霞

封面设计

步平来

纪和江

温公达

李 王

步平来

孔维峰

袁文学

李 王

步平来

李朝辉

张 颖

李 王

步平来

81118282-010 销售热线
800-810-0288 商务专线
http://www.hep.edu.cn 网 址
http://www.hep.com.cn 网上订购
http://www.jiaheuo.com 网上订购
http://www.widely.com 育 威 网

2008年9月第1版 文
2008年9月第1次印刷 印
10.40元 售 价

北京出版集团 出版发行
北京市东城区景泰大街4号 址
100120 邮 政 编 号
010-28828100 电 话
北京出版集团发行有限责任公司 经 销
北京理工大学出版社发行部 经 销

787×1092 1/16 开 本
7.25 印 张
180 000 字 数

本书为《新编大学体育》系列教材之一，旨在为高等院校体育专业及相关专业提供理论指导。

高等教育出版社

ISBN 978-7-04-023279-0
定价: 10.40元

林炜对学等高
宝审会员委导讲学炜育本对学等高国全

育本学大能陈 (分野)

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育.理论/陈立国,纪和江主编.一北京:
高等教育出版社,2008.9

ISBN 978-7-04-025279-8

I.新… II.①陈…②纪… III.体育-高等学校-
教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 124066 号

策划编辑 范 峰
版式设计 王 莹

责任编辑 王 玲
责任校对 姜国萍

封面设计 张志奇
责任印制 朱学忠

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
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 煤炭工业出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 7.75
字 数 180 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
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>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 9 月第 1 版
印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷
定 价 10.40 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 25279-00

林炜对学等高

编 委 会

主 任:陈立国

副主任:纪和江 刘相林

编 审:黄 滨 袁文学 郭继敏 王文成 纪和江

梁永桥

主 编:陈立国 纪和江

编 委(按姓氏拼音排序):

陈立国 黄 滨 纪和江 孔维峰 李朝阳

苗鹏举 时海霞 温公达 袁文学 张 航

张 月

前言

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5月,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(以下简称《通知》)。《通知》指出,通过阳光体育运动,力争用3~5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,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。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”。2007年5月,中共中央国务院发出的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]年7号)中明确指出增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。国家对学校体育工作的重视,给学校体育工作的改革与发展提供了良好的机遇。

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。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。为积极响应国家的号召,贯彻落实《通知》指出的“保证学生每天锻炼一小时,掌握至少两项体育技能”的具体目标,推进学校体育教学改革的发展和精品教材建设,我们组织编写了本教材。在本教材的编写过程中,本着我国高等学校体育发展的总体思想,落实中共十七大强调的科学发展观,并结合高校发展的实际教学状况构建理论内容,以认识人、体育为了人、体育塑造人、体育发展人、体育适应人、体育丰富人的框架展开。在本理论教材中,主要论述了体育与人的发展、高等学校体育、体质健康与评价、运动与健康、生活方式与健康、体育文化、生命自护与体育卫生等章节的内容。通过对体育基本理论知识的论述,充分体现了体育科学发展观的基本思想,试图构建人本位的高校体育理论教程,进而提高学生的体育文化素养。

在本书的编写过程中,得到了众多兄弟院校的支持,受到了同行专家、教授的悉心指导,在此衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会委员王崇喜教授、张威教授、尤超英编审在本书评审过程中提出的宝贵建议,特别感谢吉林体育学院院长宋继新教授的支持和建议,感谢辽宁师范大学黄滨教授、大连理工大学袁文学教授的指导和审阅,具体参编审阅的学校有大连交通大学、辽宁师范大学、大连理工大学、大连外国语学院、大连医科大学、吉林大学等院校。本书汇集了众多高校体育教学思想的精华,并得到了全国高等学校体育教学指导委员会的支持和审定。在本书出版之际,我们对所有关心和帮助过我们的专家、学者表示衷心的感谢!

在本书的编写过程中,我们力求结合实际,反映国内外研究的最新成果,来阐述本门学科的基本理论与实践知识,使其成为一个比较完整的体系。书中借鉴了许多专家、学者的科研成果,

在此一并表示衷心的感谢。书稿的编写经反复讨论,数易其稿。然而,由于作者学识水平所限,书中不当之处在所难免,希望各位读者和学界同仁予以批评指正。

编者

2008年7月4日

2002, 将教育科学出版社, 不次明国夫, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏

教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏

教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏
教育科学出版社主学平少青大(平)了伏, 然自大抵夫, 似应应向夫主学平少青大(平)了伏

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

反盗版举报传真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118



目 录

第一章 体育与人的发展	1	第四节 康复运动与健康	62
第一节 人的属性与体育	1	第五章 生活方式与健康	66
第二节 体育与人类的新进化	6	第一节 生活方式概述	66
第二章 高等学校体育	9	第二节 健康文明的生活方式	72
第一节 高等学校体育概述	9	第六章 体育文化	78
第二节 高校体育的价值	16	第一节 体育文化的内涵	78
第三章 体质健康与评价	28	第二节 体育文化的功能	79
第一节 体质的含义	28	第三节 体育文化的类型	88
第二节 体质健康是人类活动的基础	31	第七章 生命自护与体育卫生	98
第三节 国家大学生体质健康标准	34	第一节 体育与安全自救	98
第四章 运动与健康	53	第二节 体育卫生	101
第一节 有氧运动与健康	53	参考文献	113
第二节 竞技运动与健康	56		
第三节 休闲运动与健康	60		

社会的存在,具有肉体特征和生物特征,它是人进入人类社会存在的自然基础和前提。马克思说过:“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。因此,第一个需要确定的具体事实就是这些人的肉体组织,以及受肉体组织制约的他们与自然界的关系。”人是自然界的产物,人体就是自然界的生物体,因而在人的身上必然有着自然属性。而人又是一种高级生物,当然会存在与其他生物相类似的一些自然本能。人的自然属性虽然与其他生物自然属性相类似,但不能认为和其他生物完全相同。其他动物本能是完全是一种固有的、机能的、自发的本能,而人是通过有意识地进行物质资料生产来满足自身的生活需要的。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,是人与其他动物的相通之处。人的自然属性表现在:第一,人是自然界的一部分,人的生存离不开自然界;第二,人要在自然界生存和发展,总是受到自然规律的制约;第三,人与其他动物一样,也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性是人作为有意识的存在所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维

第一章

体育与人的发展

从人本身来说,人的属性包括三个方面:自然属性、精神属性和社会属性。人的健康全面发展应是人的自然属性、精神属性和社会属性三方面都得到全面充分的发展。体育是人的全面发展的基础,体育对人的这三方面的属性具有重要的促进作用。大学生需深刻认识人的这三个方面的属性,通过认识人的属性认识自身的缺陷和不足,只有这样,才能真正认识到通过体育促进人发展的重要性,进而通过体育进一步认识人、改造人、丰富人和发展人。

第一节 人的属性与体育

从人本身来讲,人的属性包括生物属性、精神属性和社会属性三个方面,人的全面发展是人的这三个方面的属性都得到充分的发展。体育是人的全面发展的基础,体育对促进人的生物属性、精神属性和社会属性的发展具有重要的促进作用。从人本身的属性角度充分认识人本身,认识体育和人的属性的关系,是从新的角度,从人的本质上认识体育促进人的全面发展。

一、人的属性

1. 人的自然属性

人的自然属性是指人作为一个生命有机体的存在,具有肉体特征和生物特征,它是人和人类社会存在的自然基础和前提。马克思说过:“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。因此,第一个需要确定的具体事实就是这些人的肉体组织,以及受肉体组织制约的他们与自然界的关系。”人是自然界的产物,人体就是自然界的生物体,因而在人的身上必然存在着自然属性。而人又是一种高级生物,当然会存在与其他生物相类似的一种自然本能。人的自然属性虽然与其他生物自然属性相类似,但不能视为和其他生物完全相同。其他的自然属性完全是一种固有的、机械的、自发的本能,而人是通过有意识地进行物质资料的生产来满足自身的生活需要的。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,是人与其他动物的相通之处。人的自然属性表现在:第一,人是自然界的一部分,人的生存离不开自然界;第二,人要在自然界生存和发展,总是受到自然规律的制约;第三,人与其他动物一样,也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性是人作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维

特性、自觉能动性、主体性、知情意、理性和非理性、精神,等等,都属于人的精神属性的范畴。意识是物质世界最美丽的花朵,意识又是专属于人的。古希腊伟大的哲学家赫拉克利特认为,人和动物之所以不同,就在于“人人都禀赋着认识自己的能力和思想的能力”、“思想是人所共有的”。人类在大自然优胜劣汰的自然法则面前,思维活动保证了人的不断的思考和进步,在生存和生活中,人通过自身的思维活动,去创造自然,改造自然,成为统领万物的主宰。人的思维是人的灵魂基础,在人脑不断的进化过程中,人对自然界的认识 and 判断也在不断地发生变化。通过外界物质的不断变化和刺激,人通过自身的思维过程的思考和判断,来对外界做出选择。而某一种选择发生了不适应人类活动或生存的时候,人会通过思维判断选择的对错。

3. 人的社会属性

人的社会属性是指人之作为人而对于社会关系的依赖性。由于人的社会性的存在,改变了人的自然存在的性质与状况,使人的自然属性与动物的自然属性区别开来。从单个人的成长过程来看,人一出生就作为一个独立的个体与周围的人发生各种关系,并逐渐开始接受教育,学习生存技巧和社会规范,进行社会交往。他就与各种各样的人产生了复杂的社会关系,慢慢地融入社会中,成为一个社会人,具有社会属性。只有具备了社会属性,人才是真正意义的人。人如果脱离了社会,即使能够生存下来,也将完全等同于动物。人的形成完全依靠劳动,劳动使人与动物区别开来,是人与猿区别的标志。而劳动从一开始就是社会性的,是人依靠群体的力量与大自然作斗争,从而维持自身生存的一种形式。劳动的群体性和可交换性决定了人是社会的动物,具有社会的属性。现实生活中的人,都处于各种各样、大小不同的群体和组织之中,与周围的人发生着各种错综复杂的社会关系。任何个人都不能完全脱离他人而单独生存。社会性是人的最主要、最根本的属性,它是决定人之所以是“人”的最根本的东西,其原因在于以下两个方面,第一,社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质,即人作为高级动物和其他动物一样,都具有自然性,是自然界一部分,生存离不开自然界;人在自然界中生存和发展受到自然规律支配制约;都具有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。但是人还有社会性,而且社会性是人类特有的属性,动物不具有。第二,人的社会性制约着人的自然性。人作为社会性的动物,在进行自然性活动过程中,渗透着社会性,受社会性的制约,具有鲜明的社会色彩。例如,人与动物都具有食欲,动物的食欲仅仅是本能的反应,是生存,是条件反射,是自然属性。而人的饮食不仅是一种生存的需要,一种自然属性,同时它还有保持健康,发展体力、智力的需要,并且有社会交往、联络感情的需要,从中体现着社会属性,所以自然性受社会性制约。

二、体育的概念

体育虽然有悠久历史,但是“体育”一词的出现却比较晚。在其出现之前,各国对其称谓都不相同。在古希腊,体育活动往往用“体操”表示,包括当时进行的所有身体操练。我国古代则用导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。1760年,法国的一些报刊上开始发表有关文章出现“体育”的字样。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,开始使用“体育”来描述对爱弥尔的身体教育过程,并逐渐流传开来。由此可见,“体育”一词的最初产生是源于“教育”一词,最早的含义是教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家已经普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关锁国,到19世纪中叶以后,才由一些在日本的留学生从日本带来了“体育”这一术语。后来,随着西方文化的不断涌入,学校体育的内容也逐渐走向多元化,球类、田径等项目出现。这样,在1923年的《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为了“体育”。

课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

“体育”二字从字面上可以做这样的解释。体是指身体或者物体的意思,就人体而言,就具有“作为物质性的身体”即体质这种含义;育就是培养即教育的意思。体育跟教育的关系就在于体育包含在教育这一概念之中,也就是说体育的“育”是从一切教育的“育”中提取出来的,但重点研究的是身体教育的原理。

20世纪50年代以后,随着社会的发展,体育也取得了长足的进步,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及影响、作用等已经远远超出了原来的范畴,其外延得到了很大的扩展。美国的布切尔教授在1979年所著的《体育基本理论》中,认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域”。德意志联邦共和国《体育百科全书》一书称:“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动,体育是全面教育的一个组成部分。”还有一种概念认为:“体育是以身体活动和自然力锻炼为主要手段,以增强体质和增进健康为直接目的的一种教育过程。”在我国,体育概念的定义一直存在着很多争议,体育概念的定义也有多种版本。通常情况下,体育的概念有狭义体育和广义体育两种,狭义体育的概念:狭义体育是在一定的理论指导下,教师组织学生进行的以身体活动为基本手段,以促进学身心全面发展为目的的一种教育活动。广义体育的概念:体育是以身体活动为基本手段,其根本目的又是为了表现或改善运动者自身的身体机能能力的一种人的实践活动。

三、人的属性与体育的关系

1. 人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人在生存活动过程当中,给了体育很大的发展空间。事实上,人类从直立行走的第一天起,就为体育的发展埋下了种子。体育在人直立行走后促进人体形态结构的改变方面具有重要的促进作用。人类直立行走后下肢的变化,能够更好地适应广阔的平原陆地生活,所发生的一系列形态结构的改变,都最终为了支撑整个身体的重量,并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性,从而能够做出跑、跳、投等与体育有关的、最基础的身体活动。人类在由猿到人的转变中,上肢的解放,便于更好的携带物品。同时,上肢的辅助动作更有利于奔跑、行走等活动的进行,是能效更高的行动方式,是为适宜改变的环境而做出的自然选择。上肢不再是支持和行动的器官,主要用为抓握工具和物体,为利用器械或球体等工具提供了生物性的支持,使体育活动变得更加丰富多彩。

随着现代社会的发展,人们的生活节奏逐渐加快,生活压力逐渐加大,现在人们的身体变得越来越脆弱,体育成了促进人的身心健康发展的一种最有效的手段。在人的自然属性方面,人的一切生存活动都与体育密切相关,体育作用的基础是生理身体,虽然随着科学的发展,人类的身体越来越多地被自己改造,但其生理身体在体育发展中日渐呈现出一种巨大的威力。体育是人类改造自我最有效的手段和最安全的手段,因为体育直接改造的就是人的身体。那么换一个角度来说,也就是身体是体育的创造者。体育活动从根本上来说是离不开身体的,这不仅因为它是身体运动,而且还能使人感觉敏锐、控制能力增强,从中产生期望和信心。人们用体育来造就适合于社会发展的、国家需要的、时代流行的理想身体。特别是当前现代生物科学技术的发展,在

体育科学中,对身体科学的观察和理解占据主导地位。身体被看做一个可以进行研究、操纵的物体,并可通过改善它使之达到最佳状况。由人类历史发展长河可以看出,身体是体育活动最大的受益者,因此在古今中外的历史上都可以看到体育对身体的积极作用,现代文明社会体育能提高生活质量与改善生活方式已成为大家的共识。可以说产生这样的现象主要是无论在任何时候,生理身体都是体育活动最终的和直接的受益者。

人作为高级动物,不仅具有适应外环境的能力,还具有改造和创建外环境以适应自我生存和发展的能力。教育、社会、自我锻炼,创造使得人在体格、体能、技能等向更高层次发展的外因,则可启动生物性内因的需要感,促使人体向着新的高层次发展。

2. 人的精神属性与体育

体育除了促进人的身体健康的发展,很重要的一个方面就是促进人的心理健康的发展,也就是在精神属性方面促进人的发展。现代人的人际交往逐渐减少,人的情感的不良方面在很大程度上无法宣泄,体育是排泄人的不良情绪的有效途径。

情感与情绪是人对客观事物的态度体验,也是心理健康标准的一个方面。人生活在错综复杂的社会中,经常会产生忧郁、紧张等情绪,体育运动不但可以转移不愉快的意识、情绪和行为,还可以使人从烦恼和痛苦中摆脱出来,而且不良情绪是对客观事物是否符合自己的需要而产生的体验,符合自己的就会产生愉快的情绪,反之就会产生烦恼或者忧郁的情绪。人在受到某种挫折时,在大脑中形成一种刺激,从而引起一种兴奋反射,使人陷入痛苦和懊恼之中,如果能积极地参加体育运动就可以转移这种大脑皮质的兴奋中枢的神经兴奋,也就是说人在参加体育锻炼时往往只注意到自己的身体运动,而把烦恼抛在脑后,起到转移注意力的作用,有益于大脑活动的调节。心理专家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽,它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此,参加体育锻炼尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼,可以使人从中得到兴趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

经过长期的体育运动,能提高人的反应速度和直觉判断能力。人们通过克服和战胜各种内部困难(生理、心理)和外部困难(环境),培养不畏艰难险阻、勇敢顽强的意志品质。并在从事体育运动过程中得到磨炼,使人变得坚强、刚毅、开朗、乐观。通过体育运动能够学会控制自己的需要与动机,提高人体机能水平,提高健康水平,使身心得到全面发展,从而使自己的个性更趋于成熟。

在体育运动中,尤其在集体项目活动中,能够给个体提供一个体验到控制、成功的情境,可以增加互相间的交往,从而有利于个人对自己有一个比较全面的认识,有利于自我评价的形成和发展。大学生在从事体育运动过程中,目标的制定、内容的选择、效果的评价等具有自我定向、自我规划、自我锻炼、自我组织、自我调整、自我控制及自我评价的特征。并且体育运动有利于建立完善的应付机制,合理地解决冲突和挫折,使问题的解决更趋于理性化。

大学生在体育锻炼和比赛中,如果想要实现既定的运动目标,就必须学会对付艰难环境所需的各种技能,付出汗水和努力,克服身体、心理上的惰性,克服恶劣的自然现象的干扰和所面临的有可能的失败。经过长时间的锻炼和磨炼后,不仅能增强体质,更重要的是培养了勇敢顽强、勇于战胜一切的良好品质。在不断的体育运动中,运动者之间的联系、协作和对抗的活动较多,经常有个人与个人、个人与集体、集体与集体之间的关系,这正是培养人的社交能力,增强乐群性的最好方式。

3. 人的社会属性与体育

现在体育在人们的生活中的作用越来越重要,体育可以提高人体的社会适应能力。体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响。人体适应环境的能力实质上是受了外界环境的影响,在中枢神经系统的支配下,不断调节机体,使之处于正常稳定的功能活动状态。有体育锻炼基础的人对外界环境的适应能力强的基本原因有两点:一是长期进行体育锻炼,增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经系统的支配下,承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强。二是从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的,因而使得机体得到锻炼,适应能力不断提高。

人际交往是指在社会活动中人与人之间信息交流和情感沟通的联系过程。体育锻炼能增加人与人之间的接触和交往的机会。通过参加体育活动,可以忘却烦恼和痛苦,消除孤独感,并逐渐形成与人交往的意识和习惯。研究表明,外向性格者比内向性格者的社会交往需要更强烈,这种社会需要通过集体性的体育活动可得到满足。性格内向者应该参与集体性的体育活动,使个性逐步得到改变。一些研究认为,青少年参与运动的程度与家庭成员、好朋友参与运动的程度紧密相关;对个体参与运动程度而言,同性别家庭成员的参与运动程度要比异性成员参与运动程度影响还要大;家庭、朋友喜欢体育锻炼的青少年更易形成朋友间的支持网络,并形成良好的人际关系。

合作是建立在团体成员对团队目标的认识相同的基础上。在合作的社会情景中,个人所得有助于团队所得。合作的优越性体现在个人与他人一起工作时获得的社会效益,如增加交流、互相信任等。在做一些相互依赖的运动项目的任务时,合作会使该项目的完成变得更为有效,因为团队要获得成功,团队成员就必须相互协作、共同努力。合作能力既是体育活动参与者必备的素质,也是通过体育活动需要发展的一种能力。大学生从事体育活动,特别是从事集体性的体育活动,需要自己与他人的通力合作,这不但使集体的目标得以实现,而且个人的作用也能充分地发挥。经常性地参加体育活动,特别是参与集体性的体育活动,有助于大学生加强合作意识,有助于培养他们的团队精神。

竞争与合作相互对立,竞争指为了自己的利益和需要而同他人争胜的行为。在竞争的社会情景中,一方的得益会引起另一方利益的损失,而且个人对个体目标的追求程度高于对集体目标的追求程度。一般而言,在独立性的任务中,竞争有优越性,因为在这样的任务中,对成员间互相协作的要求不是很高,个体的活动目标不是击败他人,而是指向任务的完成。现代社会竞争日趋激烈,努力培养竞争意识和能力有助于大学生走出校门、走向社会后能很好地适应社会。竞争是指体育运动的主要特性之一。在体育运动过程中,时时处处都充满着竞争,既有对自己运动能力的挑战,也有与他人的争胜;既有人与人之间的竞争,也有团体与团体之间的竞争。需要注意的是,在运动中与他人竞争时,要有良好的体育道德,争胜主要是靠自己的能力,而不是通过不择手段地伤害他人来达到,要通过竞争来培养自己积极进取、顽强拼搏的精神。

体育运动具有一定的竞技性又具有一定的集体性。集体性(二人以上)的体育运动,在需要紧密合作的基础上更具有不同的分工(即较强的角色分工),相应的建立了不同的责任,如球类项目,场上位置不同,承担的主要责任也各自有所区别,只有较好地完成任务时,才能进行相应的合作。先有个体责任,然后形成集体责任,再后完成集体任务。除了要使他人相信自己具有能够完成责任的能力外,还要具有完成这种责任的诚信。即使体育运动以个体形式出现,表面看不存在合作也就不承担合作责任,但是,现在的社会是多元的,不管任何人都不能不融入社

会中来,所以就要求相应的承担起一定的社会责任,因为自己通过体育运动提高了健康水平,那么对自己、家庭、社会就完成了一定任务,也就是承担了一定责任,这也是一种诚信。大学生是社会成员中的一个重要角色,承担着较强的社会使命。在体育运动中能否完成自己应负的责任、取得他人良好的信任度,不仅对于提升自己在运动中角色的地位起着重要作用,还为大学生进入社会提前做了一定适应。

第二节 体育与人类的新进化

一、人类生存环境的异化及其对人类新进化的影响

人类进入疯狂消耗自然资源的工业时代后,市场方式的改变使我们生活在了人工制造的物质环境中,人类与自然之间悄然竖起的屏障使我们的生存空间渐渐异化。工业社会强调规模化生产,以机器取代体力劳动,以分工限制人的全身运动;而信息革命更使将人的体力劳动降到了最低限度,知识经济使人的体力变得更缺乏意义,分散性的社会组织和多元化的生活方式使强制性身体活动的领域迅速萎缩,使人对自然环境的适应方式越来越直接。

众所周知,人对环境的适应是能动的,即通过自己的活动把原始的自然生态生活环境变成了一种“人工自然”——通过改造客观世界适应环境。虽然人类对自然的征服、利用的成果是显著的,但人类对自然环境的适应越简洁,人类的生活环境就越平和和优越,自然作为不可控的必然力量对人的作用越小。从生物学意义上,它是一种进化,但在形态结构,生理机能上,它恰恰又是由复杂变为简单的退化。人类积极的外向性活动虽然也可以对自身产生影响和作用,但受活动目的性质和对象的制约与限定,其影响和作用往往是局部的、片面的和不适宜的。而且随着工具的进化和人类对心智发展的偏重,人自身也逐渐从外向性活动的直接参与中解脱了出来,失去了发展的机会,客观地造成了人的身与心、体力和智力发展的不平衡。

二、体育在人类新进化中的作用及其作用方式

1. 体育在人类新进化中的作用

追寻健康,体育是最积极、最有益、最有趣的方式。文明的进步和体质的弱化,文化的张扬与人类生物性运动能力的衰退,是人类发展至今变得日益突出的矛盾。这个矛盾在大工业诞生时变得尖锐,但综合性体力劳动过渡到片面性体力劳动的问题,因近代体育的产生得以缓解。信息时代,体力劳动急速向脑力劳动转移,自然环境社会化、感性世界抽象化的趋势,使矛盾更加尖锐。超工业社会、信息社会导致人类个性的差异,只能导致体育活动越来越丰富,以其自身的魅力来吸引人。体育必须体现对人类的关怀,以人为本,体现对人类的尊重,是体育的必然归宿。体育将以培养人类健康身体的方式来提供快乐,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。

人性即是人类异化了的感性和异化了的理性的对立统一。体育作为人类对自身进行改造的实践活动,不仅再现了人类感性生命活动中的“力度”和“灵性”,表现了人的本质力量、人性中的自然天性,而且人类从中也能体会到了自己的情感、意志和主体意识以及人类作为万物之灵的价值。

思想和机器在代替我们进化,成为困扰人这一物种保持和推动生命本质力量的桎梏,现代技

术也已沦为剥夺人与自然联系的忠实工具和新的压抑人性的物质力量。人类再次呼唤着人性的复归,希望人性中的自然秉性、运动野性得以延续和发展,而在人类的所有活动中,唯有体育能够实现这一普遍的理想和愿望,能够消除和弥补人类失去的“力度”和“灵性”。

在人类社会的大多数活动中,人都扮演着工具的角色,屈从于某种外在的目的,但在体育中,人本身就是目的,是自己行动的主人,同时是行动的主体和客体,可以在跑、跳、投、翻腾、格斗、对抗之中意识到了自己血肉之躯的感觉,体会到自己的力量、情感、意志和主体意识从而找回了自我。运动代表了人这一物种的力量,表达了在这个智慧力量远远胜过肉体力量的社会中,人们对逐渐失落的人的本质力量和自然天性的体味、留恋和向往。

正是体育在人类竭力追求理性和工具而导致的人体畸形和片面发展的同时,给予自身身体以补救,使人从亿万年来形成的正常功能得以幸存,从而捡回了在文明过程中遗失的部分感性生命和物种的力量。从体育中,人类能真切地感受到了自身的存在和生命的价值。

2. 体育运动在人类新进化中发生作用的方式

我们可以认为人之为人的最宝贵的“创造性”在这一系列过程中并没有丧失,反而得到了更好的发挥和增进的机会。但我们又不能不看到,仅有“创造性”也是不够的,人的全面发展还应包括一些如体力和肢体活动的协调能力等的基本能力。在主要运用脑力劳动而较少运用体力的“创造性”复杂劳动中,这样的能力就可能萎缩下去。对此,我们还必须设想若干途径尽量避免或减少这种情况的发生,比如通过扩大体育活动的参与来恢复乃至增强人的体力。这样,即使技术可以替我们做除了原创性以外的一切工作,我们也不见得会把这一切都交给它去做。人既然有能力创造出日益复杂精巧的技术,也应该同样有能力去对付它的负面效应,尤其是当人们不得不把主要注意力放在后者的时候。尽管这样的时代还远未到来,人类还必须将主要的任务放在发展技术、提高生存质量上,但时时用“技术是否会使人退化”之类的提问来警世自己,或许会使问题不至过早就变得太严重。

体育运动在人的生物学前提下,在人的个体生长发育的可塑性范围内与发展的可能性中,是通过积极的、有意识的“用进”和“废退”来实现协调合理发展的。在体育运动中,人的器官、系统怎样地被经常利用就怎样地被发展;人的运动能力怎样地被经常消耗就怎样地被强化。因此,如果要强化人的某种能力或某系统的机能,就必须采用或构建一定的运动形式,使被强化的能力或系统在运动中能充分地发挥和利用。

体育运动怎样才能保证对自身的改造是合理的、科学的?这不单纯是一个生物学问题,更是一个严肃、复杂的社会问题。在人类社会不同的历史时期,对人自身的改造总是服务于当时社会发展对人社会化的具体规定和特定要求的。因而,在体育运动的生物学原则上,还存在着社会学原则,它是人类社会发展的客观规律在特定历史阶段和发展水平的反映,限定和约束着“用进废退”生物学原则在体育实践活动中的实际运用。

从整体水平上看,体育运动是有意识地为主动调节和转换人体功能态而进行的身体活动,或者是使人体由一种功能态转入另一种功能态,抑或是在一种功能态的不同层次或不同水平上转换。体育运动对人体功能态的调节作用,实质上是一种物质与能量交换“模式”的改变。在运动中,不仅人体与外界物质、能量和交换加大,而且人体内部的物质交换、物质与能量的转换也加速,打破了原有的机能平衡,使人体处于一种新的不稳定状态中。经常性地打破原有的平衡,使人体处于动态的变化中,必然造成人体的适应性发展。适应的结果既表现为人体易于从一种功能态或水平转到另一种功能态或水平,较快地完成由一种平衡态的打破到新的平衡态的建立,也

表现在相应的形态结构和生理指标的改变上。概括地说,体育运动对人自身自然改造的生物学作用机制,是通过身体活动造成人体功能状态或水平的改变而发生的运动性适应。

思考题:

- 1. 简述人的生物属性、精神属性和社会属性。
- 2. 浅谈体育与生物属性的关系。
- 3. 浅谈体育与精神属性的关系。
- 4. 浅谈体育与社会属性的关系。
- 5. 简述体育在人类新进化中的作用及其作用方式。

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育概述

教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才(《体育法》第17条)。体育作为学校教育的组成部分,已被纳入法规范畴,得到法律的保障。为什么体育在学校教育中具有如此重要的地位和作用呢?《中国教育和发展纲要》中指出:“当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向21世纪的教育,谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”科学技术的竞争和民族素质的竞争归根到底是人才的竞争。所谓人才素质,即劳动者的素质,它主要包括身体素质、思想道德素质和科学文化素质。中共中央在《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着高级专门人才和发展科学技术的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术都必须使学生德、智、体等方面全面发展,而不是片面发展,这是由21世纪国际竞争对人才的要求所决定的。

近些年来,各地教育行政部门和学校全面贯彻教育方针,高等学校体育工作取得了显著成绩,广大教育工作者付出了辛勤的劳动。但是,由于全社会的教育观、健康观和生活方式与人民生活水平的提高和全面建设小康社会的要求不相适应,由于受到片面追求升学率的影响,高等学校体育工作还没有摆到应有的位置,高等学校体育课程、体育活动难以得到保证,使学生体质健康方面存在一些不容忽视的严重问题,特别是学生的体能与运动素质持续下降,视力不良率居高不下,超重与肥胖比例迅速上升。学生体质健康水平已影响到青少年一代的健康成长,并直接影响到我国人才培养的质量。

一、高校体育的地位和作用

大学体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分,是关系到个人生活幸福、国家兴旺、民族昌盛的大事。大学体育是学校体育的最后环节,但却是终身体育的中间环节,具有承上启下的“桥梁”作用,也是学校体育与社会体育的衔接点,是我国社会主义建设中的一项重要事业。我们党和政府历来重视学校体育工作。毛泽东同志一贯主张学校教育要使学生德、智、体全面发展,重视并强调体育在教育中的地位和作用。