

大学体育 理论与方法教程

主编 / 唐 健 刘强辉

D A X U E T I Y U
L I L U N Y U F A N G F A J I A O C H E N G



东南大学出版社
Southeast University Press



大学体育理论与方法教程

主 编 唐 健 刘强辉
副主编 王志刚 王永翔 于 华

东南大学出版社

• 南京 •

内 容 提 要

高校体育对培养大学生的体育能力和提高现代生活质量有不可替代的作用。本书体现了以人为本思想和高等学校教育特色,在“健康第一”思想的指导下,提升了体育的文化内涵,凸现体育与健康的内在联系,扩大体育教育的外延,注重增进大学生身心健康和生活适应能力的培养,以严谨科学的态度,将健康的目标和内容融入其中,从体系的安排上、知识的系统性上、内容的选择上突出大学体育的理论性、实用性、科学性和针对性,内容充实、结构紧凑,对体育内容的选择,较好地结合我国国情进行大胆的引进和吸收,使内容得到进一步更新,覆盖面更加广泛,操作指导性更强,体系结构更趋科学和完善。因此,无论在针对性、应用性、可行性等方面,较以往体育教材有较大的突破和进步,力求达到真正适应高等学校体育类课程教学内容改革的目的。本书可作为普通高校体育教材,也可供体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与方法教程/唐健,刘强辉主编. —南京:东南大学出版社,2008.9
ISBN 978-7-5641-1393-3

I. 大… II. ①唐…②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(2008)第145141号

大学体育理论与方法教程

出版发行:东南大学出版社
社 址:南京四牌楼2号 邮编:210096
出 版 人:江 汉
责任编辑:史建农
网 址:<http://press.seu.edu.cn>
电子邮件:press@seu.edu.cn
经 销:全国各地新华书店
印 刷:溧阳晨明印刷有限公司
开 本:700mm×1000mm 1/16
印 张:29.75
字 数:600千字
版 次:2008年9月第1版
印 次:2008年9月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5641-1393-3/G·119
印 数:1~10000册
定 价:49.00元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328

前 言

我国现代化建设实践表明:高等人才的素质对发展先进生产力,已经起到决定性的作用,使得大学体育培养德、智、体全面发展人才的作用越来越重要。为了全面贯彻党的教育方针,坚持以人为本,全面、协调、可持续的科学发展观,以适应新世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展,满足他们在未来职业、家庭、休闲娱乐等活动的需要,配合全民健身计划,促进普通高校体育教学的改革与发展,使当代大学生更好地成为社会主义事业的建设者和接班人,在总结新中国成立以来我国高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,编写了这本《大学体育理论与方法教程》。

本书以《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以培养大学生健康的体魄为根本目标,根据在校大学生身心素质发展的特点,并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课等现状,对体育的主要知识内容和体育训练的技巧和方法进行介绍,注重内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性,集体育与健康、娱乐内容为一体,力求课程目标与教学内容相统一。

本书从体系的安排上、知识的系统上、内容的选择上突出大学体育的理论性、实用性、科学性和针对性,内容充实、结构紧凑,学生通过对本教材的学习,能有效地增长知识,扩大视野,开拓思维,提高身体素质和训练能力,充分体现注重增进大学生身心健康和生活适应能力培养的全新理念。具体表现在:一是树立“健康第一”的指导思想,突出以人为本,强调学生的主体作用,全面促进大学生的健康水平,提升体育的文化内涵,凸现体育与健康的内在联系,扩大体育教育的外延。二是构建较为完整的体育与健康的教学体系,重视学生身心健康和社会适应能力的培养,促进学生全面发展、健康成长和综合素质的提高,对培养学生的体育能力和现代生活质量有不可替代的作用。三是在传授体育基本知识、基本技能的基础上,将体育的德育教育、智育教育、美育教育以及心理品质教育功能显性化,在培养智力因素的同时,重视发展学生非智力因素,使学生终身受益,符合当前学校体育教育的现代健康观。四是教材从学生实际需要出发,对竞技运动的内容不是彻底的否定和摒弃,而是进行合理的改造,加强民族传统体育的继承和发扬,对现代体育内容的选择,结合我国国情进行大胆的引进和吸收,知识内容得到进一步更新,覆

覆盖面更加广泛,操作指导性更强,体系结构更趋科学和完善。本书体现了以人为本思想和高等学校特色,以严谨科学的态度,将健康的目标和内容融入体育当中,在针对性、应用性、可行性等方面较以往体育教材有了较大的突破和进步,力求达到真正适应高等学校体育类课程教学内容改革的需要。

本书可以作为普通高校的体育教材,也可以作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。在本书编写过程中参考了兄弟院校的部分教材及有关专家编著的内容,对此表示衷心感谢。由于编者水平有限,难免有疏漏甚至错误之处,敬请批评指正。

唐 健

2008年8月

目 录

体育基础知识篇

第一章 中国体育与大学体育课程	1
第一节 中国体育的历史发展	1
第二节 体育的本质、结构与功能	6
第三节 大学体育与体育课程目标	14
第四节 大学生体育培养规格与健康评价标准	25
第二章 大学体育的组织形式与行政法规	30
第一节 大学体育的组织形式	30
第二节 大学体育行政法规	36
第三节 高等学校卫生工作行政法规	41
第四节 大学生素质教育与高校体育课程改革	44
第三章 大学生体育学习锻炼和保健	51
第一节 大学生体育学习锻炼和保健的特点和原则	51
第二节 大学生体育学习锻炼和保健的内容	54
第三节 大学生体育学习锻炼和保健内容的选择	58
第四节 大学生体育学习锻炼和保健的一般方法	60
第四章 体育运动与保健的科学原理	67
第一节 人体运动的物质基础	67
第二节 人体有机体的新陈代谢	74
第三节 体育运动过程中的生理调控	77
第四节 体育养生与保健的防治疾病机制	81

体育锻炼与科学健身方法篇

第五章 大学生身体锻炼与健康的方法	91
第一节 体育锻炼与大学生身体健康	91
第二节 大学生自我身体锻炼的常用方法	97
第三节 大学生体育锻炼与减肥	107

第四节	大学生体育锻炼与疲劳消除方法	112
第六章	中华民族传统体育与保健方法	121
第一节	气功锻炼与保健方法	121
第二节	按摩与保健	135
第三节	太极拳练习与保健方法	143
第四节	五禽戏与八段锦练习与保健方法	151
第七章	大学生体育运动处方	156
第一节	运动处方概述	156
第二节	运动处方的基本内容	159
第三节	运动处方实施效果的评定标准	167
第四节	有氧锻炼项目的运动处方	175

大学生身体发展与评价篇

第八章	发展身体素质的方法	186
第一节	发展力量素质的方法	187
第二节	发展耐力素质的方法	190
第三节	发展速度素质的方法	192
第四节	发展柔韧素质的方法	194
第五节	发展灵敏素质的方法	196
第九章	大学生体能发展与保健方法	198
第一节	影响大学生体能发展的因素	198
第二节	大学生体能发展与保健的目标的确定	205
第三节	大学生体能发展手段与内容的选择	206
第四节	大学生体育运动项目的特点和作用	208
第十章	大学生体育健美方法	219
第一节	体育健美的美学基础	219
第二节	人体肌肉分布与一般练习方法	225
第三节	女大学生健美方法	233
第四节	大学生日常生活中的健美	241

大学生健康生活方式篇

第十一章	大学生健康的生活方式	248
-------------	-------------------------	------------

第一节	大学生生活卫生制度	248
第二节	大学校园环境与健康	256
第三节	大学生日常生活与健康	259
第四节	女大学生体育卫生与保健	271
第十二章	大学生心理卫生与保健方法	276
第一节	大学生心理发展特征与疾病特征	276
第二节	大学生心理健康标准与评价	282
第三节	大学生常见心理疾病与保健	284
第四节	影响大学生心理健康的因素和健康调适方法	286
第十三章	大学生运动营养与健康	296
第一节	食物中的营养素及其功能	296
第二节	营养的合理摄取与膳食平衡	299
第三节	营养与疾病的体育保健	303
第四节	日常生活中卫生食品的选用	309
第十四章	大学生身体测量与评价方法	321
第一节	大学生身体测量与评价的内容与标准	321
第二节	身体形态测量与评价方法	324
第三节	大学生身体生理机能测定	333
第四节	一般体力测定	336

运动保健与康复方法篇

第十五章	大学生体育运动与医务监督	342
第一节	大学生体格检查	342
第二节	大学生运动过程中的自我监督	346
第三节	不同项目的医务监督	350
第四节	体育运动条件与运动过程的安全措施	353
第十六章	大学生运动性疾病及损伤的预防与处理	365
第一节	常见病的医疗体育方法	365
第二节	运动性疾病的预防与处理	378
第三节	运动损伤与处理	388
第四节	运动及日常生活中的现场急救	394
第十七章	大学生体育医疗康复方法	402
第一节	体育医疗康复运动的作用与应用范围	402

第二节	大学生体育医疗康复的手段	404
第三节	中国民族传统体育医疗康复方法	410

大学体育竞赛组织、管理与欣赏篇

第十八章	体育观赏	426
第一节	身体美的观赏	427
第二节	运动过程中的动作美	429
第三节	运动技艺美	431
第四节	运动环境美	432
第十九章	大学生体育运动竞赛方法	436
第一节	大学生体育运动竞赛的价值	436
第二节	大学生体育竞赛的内容与形式	439
第三节	大学生体育竞赛的方法	442
第四节	大学生体育竞赛管理	450
附录		456
主要参考书目		467

体育基础知识篇

第一章 中国体育与大学体育课程

第一节 中国体育的历史发展

具有五千年悠久历史和灿烂文化的中华民族,有着爱好健身、注重养生的优良传统。中华人民共和国成立后,在继承发展民族传统体育理论与方法的基础上,吸收国外先进的现代体育科学原理,建立了具有中国特色的社会主义初级阶段的体育与保健体系,并初步摸索出一条以振兴中华为目标的自力更生、艰苦创业、奋发图强的体育之路。体育现已发展成为社会主义文化教育事业的重要组成部分。体育工作者在中国共产党和人民政府的领导下,从中国国情出发,遵循体育的规律和特点,为增强人民体质,丰富人民文化生活,培养德智体全面发展的合格人才,作出了巨大的贡献,在建设社会主义物质文明和精神文明过程中发挥了重要的作用。

一、体育活动是人类社会发展到一定阶段的产物

人类根据社会生产和生活的需要,结合自身生理、心理发展的需要,产生了体育观念,创造和发展了体育活动。人类最初只是一个“可能”的人,仅以生物实体而存在,缺乏社会人的主体意识,人体发展的快慢和发展水平主要是受生理规律制约,是个体自然发展的过程。由于人的劳动生活实践和人的生命实践活动相伴随,以致我们在某种意义上不得不说“劳动创造了人本身”。在低级的社会形态中,劳动活动的主要形式和内容如走、跑、跳、攀、爬等动作,同时又是人类的基本活动技能。劳动改造客观自然观,也发展了人类本身。由于最初的社会生产力十分低下,所以劳动活动不仅包括教育活动,还包括体育活动。随着社会生产力的不断发展,经过长期实践经验的总结,人们认识到人体自身运动是增强体质、增进健康、防病治病、延年益寿的好方法,开始有目的有意识地作用于人自身的发展,从而形成体育观念。

据史料记载,在我国商代就出现“大学”和“庠”两级施教的学校教育,即有目的、有意识的身体教育开始于殷商教育中的主要内容之一——军事方面的活动,以

礼(礼仪)、乐(音乐)、射(射箭)、御(驾车)、书(识字)、数(计算)为教学内容,其中乐、射、御中均有体育的因素。从《庄子》一书中可知,战国时期,已经有人有意识地用专门创造的运动——呼吸运动和徒手体操相结合的引导方法锻炼身体,养护生命。中国古代传统体育是在人的意识、精神主导下有目的的形体活动,它所包含的导引、气功以及后来创编的五禽戏、太极拳、八段锦等,锻炼人的“形”“神”,使人身心兼修,怯病强身,延年益寿,是中国古代养生活动的重要内容。

我国古代养生理论和实践内容博大精深,集中地体现在我国两千多年前西汉时期的医学经典——《黄帝内经》之中。《黄帝内经》中提倡运动养护、康复、治疗、卫生保健、精神修养、适应环境等方法,把影响人类生命活动及自身身体健康的各种因素作为手段,是中国古人对人体健康长寿方法系统的总结。它不仅是医学专著也可以说是中华民族传统体育专著,标志着中国体育养生理论与方法体系的形成。此后,许多思想家、教育家、医学家,从不同的角度指出了运动对锻炼身体、发展和完善人的身体以及在社会各个领域的重要作用,逐渐形成了“体育”这个独立的概念。但是直到清朝末年,我国才采用西方国家使用的“体育”这一概括性的名词。

二、新中国体育的发展

人类为生存和生活的需要,产生了体育观念及体育活动。体育一经产生,就不是一个孤立的现象。它与社会的其他各类活动,如政治、军事、教育、生产劳动、医疗保健等具有非常密切的关系并随着社会其他各种活动的发展而发展。

新中国建立后的历届党和国家领导人都非常重视体育,并亲自参加体育活动。毛泽东主席当时对学生的身体健康十分重视和关心,1950年6月19日,他写信给教育部部长马叙伦,信中说:“要注意健康第一,学习第二。”在这一精神的指导下,各级学校展开了“以健康教育”为内容的各项工作。中央人民政府政务院于1951年8月6日颁发的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生健康,是保证学生完成学习任务,并培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”要求各级教育行政部门及各级学校教职员,必须严肃注意这一问题,立即纠正忽视学生健康状况的思想和对学生健康不负责任的态度。并规定学生每日上课、自习(包括实验)时间,高等学校及高中不得超过9 h。1952年6月10日,毛泽东主席为中华全国体育总会第二次的召开亲笔题词“发展体育运动,增强人民体质”。1953年,在中央讨论体育工作时,毛泽东主席进一步提出:“体育是关系到六亿人民健康的大事。”同年,他还号召全国青年要做到“身体好,学习好,工作好”,将身体放在第一位。新中国成立初期,毛泽东就向全国青少年提出了“身体好、学习好、工作好”的希望。1957年他在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》中,把全面发展具体化为“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文

化的劳动者”的教育方针。周恩来总理一再要求各地教育部门把工作重点放在减轻课程负担和减少社团活动方面。他说：“健康的身体是建设和保卫祖国的一个重要条件，必须重视青少年儿童的身体健康。”1951年7月13日，周恩来总理在政务院第93次会议上发言指出：“青年一代的健康问题应引起我们的重视。”他针对当时有很多青年干部的健康状况不佳和许多青年报考军事干部院校时身体检查不合格的情况指出：“怎样才能有一个健康的身体呢？最重要的是锻炼。……人的体质是越锻炼越好。”根据周恩来同志的指示，1951年8月6日，政务院颁布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出：“增进学生身体健康，乃是保证学生完成学习任务，并培养出具有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”并对学生每天上课、睡眠、体育、娱乐或生产劳动时间作了明确具体的规定，还要求“加强学校体育运动与课外文化娱乐活动，注意使师生在课余时间和星期日得到休息，以增强师生体质和保证学生身心健康的发展。尽可能地充实体育娱乐设备，加强学生体格的锻炼。”1953年，周恩来在欢送出国留学生晚会上说：“身体好是我们学习和工作的物质基础，身体不好就不能担负繁重的任务。”他还指出：“我们的青年要有健康的身体，这样才能学得更好。”1954年2月21日，他在政务院第205次会议上提出：“我们向社会主义、共产主义社会前进，每一个人要在德、智、体、美等方面均衡发展。”1957年周恩来在第一届全国人民代表大会第四次会议上又明确提出：“我们今后的教育方针应该是培养有社会主义觉悟的有文化的身体健康的劳动者。”邓小平同志也多次指出要“把体育运动普及到广大群众中去”。1983年10月他在为景山学校题词中提出“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的教育发展战略，又在1985年3月全国科技工作会议上，提出培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”“四有”新人的要求，把人的全面发展与时代特征和现代化建设需要紧密结合起来。从民族强盛、国家兴旺出发，高度重视发展体育运动。江泽民同志继承和发展了毛泽东、邓小平关于人的全面发展理论，结合改革开放和现代化建设的实际，对人的全面发展提出了更高要求。1995年初，江泽民总书记在接见中国体育界代表时说：“体育工作很重要的问题就是要增强人民体质，这是一个国家富强、文明的标志。单纯有钱不行，单纯有经济实力也不行，必须把12亿人民的体质搞上去。”他在全中国第八届全国运动会召开前夕，为体育工作者挥笔题写了“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋”。在党的十六大确定全面建设小康社会的目标时指出：“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高……形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展。”江泽民同志在建党八十周年讲话中指出：“我们进行的一切工作，既要着眼于人民现实的物质文化生活需要，同时又要着眼于促进人民素质的提高，也就是要努力促进人的全面发展。我们要在发展社会主义社会物质文明和精神文明的基础上，不断推进人的全面发展。”促进人的全面发展，就

是“促进人民素质的提高”。他在第三次全国教育工作会议上又提出:“我们必须全面贯彻党的教育方针,坚持教育为社会主义为人民服务,坚持教育与社会实践活动相结合,以提高国民素质为宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,努力造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”既揭示了关于人才的最基本的素质要求,又进一步明确了促进人的全面发展,主要是全面提高人的素质。人的全面发展,也就是人的思想道德素质、科学文化素质、身体素质和审美素质的全面提高和进步。要实现提高人的综合素质的目的,使受教育者获得全面发展,就应当实施多方面的教育,即全面发展的素质教育。全面发展的素质教育,是指为了促进受教育者而实施的包括德育、智育、体育、美育、劳动技术教育等多方面的综合能力的教育,特别是提高人的创造能力和创新精神的教育。全面发展是针对人的素质结构,即人才的质量规格问题,全面发展的素质教育是解决培养这种人才的教育构成问题。仅有培养人才的质量规格,而无相应的实际教育活动,素质提高势必落空,人的全面发展也无法实现。胡锦涛在 2005 年两院院士大会上也提出要坚持以人为本,树立和落实全面、协调、可持续发展的科学发展观,要以实现人的全面发展为目标。这一切都充分体现了党的历届领导人对人的全面发展学说的不断创新。

新中国成立以来,党和政府从中央到地方建立了各级体委、体育社会组织和学术团体,在《宪法》中载入了“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”,“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力等方面的发展”等条款,建立和健全一系列体育行政法规、方针、政策,如《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》、《全民健身计划纲要》等等。《中华人民共和国体育法》于 1995 年 8 月 29 日在第八届全国人民代表大会第十五次会议审议通过,并于同年 10 月 1 日开始施行,使体育工作沿着法制化轨道运行。

当前,学校体育已成为社会体育的基础和战略重点,并由此进入法制化、正规化、科学化的管理轨道。社会体育发展较为迅速,全国参与体育活动的人数越来越多。特别是实施全民健身计划以来,取得阶段性的成果,如各级社会体育指导员的培养已达十余万人,其中高级体育指导员数千名。1996 年原国家体委颁布了《中国成年人体质测定标准》,从而把增强体质这一政治目标落实为科学目标。同时,建立了体质检测中心和 500 多个监测站。另外,1998 年 6 月起国家体育总局将逐年向社会公布我国成年人体质检测结果。国家体育总局还在全国人民推荐的 3 000 多种健身方法中,筛选出 184 种易于推广的、健身效果好的方法编撰成书,出版发行,供全国人民使用。目前,我国人均寿命已达 70 多岁,人民健康水平较之解放初期有了质的飞跃,并逐步迈进世界前列。新中国体育发展的另一重要标志是运动水平的突飞猛进,运动健儿不断冲出亚洲走向世界。2001 年 7 月 13 日,在党

和政府的亲切关怀、全国上下的共同努力以及国际友人的热情帮助下,我国终于获得 2008 年奥运会主动权,这标志着我国体育事业将获得更大的发展。2001 年 8 月 21~31 日在北京举行的第 21 届大运会会场上,我国大学生运动健儿顽强拼搏,体现青春之美、运动之美,向着更高、更强的目标奋进,共获得 54 枚金牌、25 枚银牌、24 枚铜牌,以 103 枚奖牌雄居榜首。运动场外,4 万多名大学生报名参加大运会“彩虹志愿活动”,其中 1.5 万多人直接为大运会服务,1.8 万人参加了拉拉队。参加本届大运会的国家和地区共有 169 个。注册运动员 3 439 人,官员 2 751 人,记者 2 243 人,创历届大运会之最。同年 10 月 7 日,中国足球队在 17 届世界杯预选赛亚洲区决赛阶段比赛中,以优异成绩提前两轮取得决赛资格,终于闯进世界杯决赛圈。我国体育健儿在举世瞩目的第 28 届奥运会上不畏强手,奋力拼搏,中国军团以最终奖牌数 63 枚,32 枚金牌、17 枚银牌、14 枚铜牌,比美国少 3 金,比俄罗斯多 5 金,历史性地名列金牌榜第二位,跻身“第一集团”。这一成绩超过了悉尼奥运会 28 枚金牌和 59 枚奖牌总数的成绩,实现了我国竞技体育在奥运会上新的历史性突破,为祖国和人民赢得了荣誉。参加第 28 届奥运会的 407 名中国运动员中,有 323 名是平均年龄 23.3 岁以下的年轻选手,在中国体育代表团获得的 63 枚奖牌中,有 36 枚是年轻选手获得的,占 57.1%,其中夺金牌的 20 岁以下的小将有 7 人。我国体育健儿在本届奥运会上表现出的精湛运动技术和良好体育道德,进一步弘扬了奥林匹克精神,极大地增强了我国成功举办 2008 年奥运会的信心。2008 年 8 月 8 日到 8 月 24 日,北京成功举办第 29 届奥运会,是在奥林匹克运动史上留下辉煌一页的体育盛会。有来自 204 个国家和地区的 1 万余名运动员,45 亿观众,北京奥运会成为有史以来参赛国家和地区最多的一届奥运会,也是奥运会历史上转播规模最大的一次。16 天里,运动员通过挑战极限、攀越新高,刷新了 38 项世界纪录和 85 项奥运会纪录,多个国家和地区实现了奥运会金牌和奖牌零的突破,奏响了更快、更高、更强的激情乐章,描绘了团结、友谊、和平的壮丽画卷。中国体育代表团共 1 099 人,其中参赛选手 639 人,创中国历届奥运会参赛人数之最,也是本届奥运会参赛运动员最多的代表团,共取得了 51 枚金牌、100 枚奖牌的优异成绩,第一次名列奥运会金牌榜首位,创造了中国体育代表团参加奥运会以来的最好成绩。赛场的奋斗只是人类奋斗的一个缩影。我国体育健儿的出色表现,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。

此外,在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传出版、体育运动场馆建设等方面也取得了较大的发展。中国体育现已形成了学校体育、社会体育、竞技体育三大体系,已从满足人们原始的、低层次的生存需要,发展到对人整体素质的培养,因而

具备了提高全民族身心素质水平的独特的社会价值和功能,赢得群众喜爱,受到世界瞩目,中国体育正朝着社会化、科学化、国际化的方向发展。

第二节 体育的本质、结构与功能

“本质”一词,是指事物中相对固定不变又不可缺少的性质。体育的本质则是指体育自身固有的根本属性。对体育的不同认识,必然会导致不同的观点和指导思想,这对体育工作者将产生不利的影响。本节将马克思主义哲学作为指导思想,以现代科学理论与方法为基础,阐述体育的本质问题。

一、体育的本质

体育的本质是由体育的内涵反映的。因此,要认识体育的本质必须从社会、个体、人类实践活动、体育的作用等多方面了解体育的内涵。

(一) 社会发展的大背景与体育本质研究

人类正步入的知识经济时代,是一个以知识为基础,以高科技产品为龙头,以数字化、网络化、信息化为主要特征,以多信息、新知识、高智能、新技术为主要内容的新社会形态。科学技术的迅猛发展,一方面极大地促进了社会的进步和发展,物质生活水平大大提高,余暇时间增多,文化、休闲、娱乐、体育设施增多,人类整体教育程度提高,健康意识普遍增强,为人类生存、劳动、学习、娱乐等提供了很多有利的因素。另一方面,由于现代社会的发展,人为地造成人与自然的隔离、环境污染、营养过剩、体力活动减少、生活节奏加快、脑力劳动强度增大、人际关系疏远等状况,造成人的心血管系统、神经系统、呼吸系统等多种疾病,肥胖病和超常体重者不断增多,以及由于心理压力过大、精神负担过重而导致许多心理障碍和心理疾病等诸多不利因素。另外,从现代社会的发展和人的现代化应具备的基本素质来看,健康的体魄,现代人应具有的观念和思维方式,现代科学技术的掌握,富有创造性、竞争意识、协作精神及心理适应能力,而且人格高尚,具有良好的职业道德等是其主要内容。现代社会不仅给人类带来了物质条件,也给人类带来了思想观念的更新与改造。因此,研究体育的本质,必须紧密联系当代社会及个体发展的需要。

1. 体育是一个复杂的社会现象

人类要在一定的社会条件下生存,就必须从事各种各样的实践活动。作为其内容之一的体育活动,内容形式方法多种多样,主要由各种身体运动动作构成,与竞技类、健美类、娱乐类、杂技类、舞蹈类等相对独立的身体文化活动的內容相互联系,相互影响,相互利用,表面上看似无差别。特别是现代社会中,体育及各种文化娱乐活动对人类生活的影响越来越大,涉及范围愈来愈广,参加者越来越多,但人

们对体育实质认识却模糊不清。另外,由于体育的本质决定了体育在很大程度上受制约性、依附性、工具性,致使任何事物都可以认为体育具有自己的属性,而将其纳入自己的范畴,如许多思想家、政治家、教育家、军事家、医学家等,都可从不同角度,提出体育对国家、教育、军事、医疗娱乐以及人类生活等方面的重要意义,而把体育作为教育手段、军事手段、健康手段、文化娱乐手段等等,使体育的相对独立性难以把握,给人们在确定体育的复杂现象的本质带来很多困难。

2. 体育的概念体系混乱

科学的体育理论体系应该是一种专门化、系统化的体育思想,它是由一系列概念构成的。“体育”一词代表体育活动的全部内容现已在理论界得到基本一致的认定。由于体育是一个复杂的现象,人们只是以各自不同的角度去研究体育的本质,因此必然会得到不同的结论。

3. 体育的本质与竞技的本质相混同

竞技(亦称竞技运动)是具有悠久历史的社会文化娱乐现象。无论是古奥林匹克竞技,还是20世纪70年代以来出现的激烈对抗性的职业化、商品化的现代奥林匹克竞技,根本目的是一致的,都是以争取获胜为目的。人们现在已逐步认识到,竞技是以极少数人的身体作为手段来表现运动技术的高度技巧和技艺的活动。它以人的身体动作作为手段增强体质,与发展人身心的体育活动是完全不同性质的过程。当然,竞技和竞技体育也同样不是一回事,也应该加以区分。竞技体育是采用竞技运动项目的比赛形式作为手段之一,以达到体育目的的活动(如篮球运动既是竞技项目,同时又可以是锻炼身体的手段),它和竞技的目的是不一样的。近三十年来,特别是在国际上,原可以作为体育手段的竞技运动已逐步发展成为一个独立的运动竞技体系。由于运动竞技影响大,有较强的政治功能,我国非常重视和发展竞技事业,充分利用它为国争光,加强各国人民之间的交往和友谊,振奋民族精神,为社会主义精神文明建设服务。竞技虽然是客观存在的社会现象,但它不是体育。如果我们将竞技与体育相混淆,甚至用竞技代替体育,则永远达不到对体育本质的真正认识。

用体育的“多功能”代替体育的本质,有两种情况发生。一种情况是用“竞技体育的功能”(实指竞技)代替体育本质的研究;另一种情况是用体育功能的研究代替体育本质的研究,即根据体育的功能来确定体育的本质。一个事物的属性是多种多样的,但都有起主导和决定作用的属性,以使它区别于其他事物的根本属性或特征。体育的本质和体育的本质功能,是同一对象而以不同视觉考察的不同表述,前者是以体育这个客观存在“是什么”而说的,而后者则是从体育对主体发展的作用而说的。因此,体育的本质功能只是体育本质的表现形式。人们要通过体育用什么内容去发展人的本质,朝什么方向,为了什么目的,采用什么手段、方法去培养,

就呈现多样性,也就出现了体育的多种功能,但这并不是说体育有多少功能就有多少本质。“双质说”、“多质说”实际上是把揭示体育的多层次、多侧面的认识方法和本质自身混为一谈,不是根据“种差”来确定体育之属,而是根据功能来确定体育之属。

(二) 从人的本质的发展看体育的本质

体育的对象是人,人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质,发掘出体育对人的价值和作用才能真正认识体育的本质。

1. 人的自然属性是人的身心发展的前提条件

个体是人类生存的重要形式,具有决定着人类作为一种物质的地位,也就是说人类的规定性是从个体上确定的,个体表征着人类的本质。所以,人类的发展归根结底是落实到个体的发展上,人的发展才是社会发展的实质。虽然社会性是人的本质的主要方面,但人的自然性则是人的身心发展的前提条件。人类个体最初只是一个“可能”的人,仅以生物实体而存在,缺乏社会人所具有的主体意识,人体发展的快慢和发展水平主要受生理规律的支配和制约,这时个体的发展是一个自然发展过程。人的自然属性的内容包括人的自然个性的发育与成熟,体脑结构及其生理和心理机能以及身体素质和人的基本活动能力等方面。这些内容正是构成人类体质的内容,是整个人类任何时候都需要发展的内容。体育利用人的自身的肉体器官所进行的运动并不是目的,而是手段,因而挖掘人体的潜能的竞技不是人类个体对象性活动的本质特点,而体育的本质作用是促进人的自然属性的发展。

2. 人的社会属性是体育发展的最终目的

马克思认为:人作为有肉体、有生命的人不仅是一种自然的存在物——主体的生物学前提,而且是“有意识的存在物”,人不仅具有自然属性——受自然发展规律的支配,而且还具有社会属性——受社会发展规律的支配,两者是统一的,不可分割的。作为社会主体的人一旦生成,生物发展规律对人的发展来说,愈来愈退居次要地位。人的社会属性是指“生产力和生产关系是社会个人发展的不同方面”。作为生产关系的人的发展是指在个体表现为人的思想、道德、情感、意志、性格的发展。发展生产力表现在个体身上,主要是指发展人的体力和智力。健全的体魄不仅是作为劳动生产力的人的首要条件,而且也是社会知识经济形式下人的才能获得多方面发展的基础。现代社会发展所需要的个体不是自然状态下的劳动力,而是掌握一定科学知识和多种技能的“发达的劳动力”,并能借助一定的交流手段——语言文字、文化系统、生产劳动等联结而成的具有特定功能的人类共同体。

人是一种对象性存在物,只有通过对象性劳动,使自然向着有利于其生存和发展的方向运动,才能确立其本质。离开自然这个对象,人不仅不能实现其本质,而且其生命也无法维持。但组成社会的个体绝不是脱离特定社会关系的生物意义上