

21世纪高等学校大学体育教材

大学体育与健康教育教程

DA XUE TI YU YU JIAN KANG JIAO YU JIAO CHENG

主编 樊西宁 龚健 蒋明朗

陕西人民教育出版社

大学体育与健康教育教程

主 编：樊西宁 龚 健 蒋明朗

陕西人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教育教程/樊西宁主编.—西安:陕西人民教育出版社,2006.8
ISBN 7-5419-9697-1

I. 大… II. 樊… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—
高等学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第100771号

大学体育与健康教育教程

主编 樊西宁 龚健 蒋明朗

出版发行 陕西人民教育出版社

地址 西安市长安南路181号

经销 各地新华书店

印刷 咸阳市渭城区新兴彩印厂

开本 880×1230 1/16

印张 22.5 字数 782千字

版次 2006年8月第一版 2006年8月第一次印刷

印数 1-3500册

书号 ISBN 7-5419-9697-1/G·8424

定价 34.50元

前 言

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出:“体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好思想品德教育,成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。”

体育教材建设是体育课程改革和发展的重要内容,也是提高大学体育教学质量、促进大学体育工作发展的基本因素。根据《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》《学校体育工作条例》《学生体质健康标准》等文件的精神,按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,在吸取当前我国高校体育教学改革成果的基础上,结合我省高校体育教学的实际情况,我们组织了教学一线理论知识渊博、实践经验丰富的教师,编写了这套大学体育教材。

在教材编写过程中,始终坚持以育人为宗旨,以培养厚基础、宽口径、强能力、高素质的创新人才为方向,将文化教育、科学教育、技能教育和知识教育融为一体,引导大学生积极主动地接受体育教育,达到促进身心健康、传授运动技能、提高文化素养、培养健康意识和终身体育习惯的目的。本教材具有以下特色:

1. 文化视角:从文化角度审视体育,阐述校园体育文化、奥林匹克文化的宗旨,注重对先进体育文化的挖掘与弘扬,力求使本书具有较高的文化底蕴。

2. 健康理念:树立“健康第一”的理念,以增强大学生体质、促进身心健康为根本目的,将健康科学与体育教学、锻炼相融合。

3. 体系新颖:摒弃传统教材以“竞技体育”为主的编排体例,从体育与文化、体育与健康、运动技能、休闲娱乐、体育博览等四部分全面、系统地揭示现代大学体育的基本内涵。

4. 内容丰富:体系编排和内容选择既体现教学大纲的基本要求,又根据体育发展趋势和当代大学生的特点,选用一些健康时尚、符合学生兴趣的内容,扩大对体育课外知识的介绍。

5. 地方特色:介绍陕西历史上具有重要影响的体育成就,展现具有陕西地方特色的体育活动,突出地域文化特色,渗透重视故土人情、发展家乡体育事业等思想教育。

6. 简明实用:在编写过程中,密切联系大学体育课教学、课外体育活动实际,论述尽量做到简练、实用,使本教材既能做体育教学用书,又能做学生自我学习、锻炼的参考用书。

本教材由樊西宁、龚健、蒋明朗担任主编,樊西宁教授负责全书的设计,并进行了统稿。

在教材的编写过程中,得到了陕西省教育厅领导的关心,部分专家教授给予了大力的支持,陕西人民教育出版社也为本书的出版付出了辛勤的劳动,在此对所有为本书的撰写、审定、修订、出版做出贡献的单位与个人致以诚挚的谢意。在编写和修订过程中,我们参考和引用了部分专著、教材和论文,向这些论著的作者表示真诚的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者
2006年2月

《大学体育与健康教育教程》编委会

主 任:吕明凯

副主任:刘 彬 张荣祖 祝亚肖

编 审:李振斌 许万林 柳若松 徐国富 张自治

主 编:樊西宁 龚 健 蒋明朗

副主编:张卫军 张宝强 陈小龙

编 委:杨瑞鹏 乔 鹏 荆力军 杨西勇 张养利 郑爱莲

陈鹏生 薛海涛 邵小军 刘 杰 刘 博 刘 阳

严公建 李景华 鲁 江 靳 晶 于 艳 侯 娜

目 录

第一篇 体育与文化

第一章 体育概论	(3)
第一节 体育概述	(3)
第二节 大学体育	(9)
第二章 体育文化	(14)
第一节 体育文化概述	(14)
第二节 校园体育文化	(19)
第三章 奥林匹克运动	(22)
第一节 奥林匹克运动概述	(22)
第二节 奥林匹克文化与“人文奥运”	(28)

第二篇 体育与健康

第四章 体质与健康概述	(35)
第一节 体质与健康的概念	(35)
第二节 体质与健康的评价	(36)
第三节 体育活动与健康	(38)
第四节 科学地进行体育健身活动	(42)
第五章 体育锻炼的基本知识	(47)
第一节 人体发展与体育锻炼	(47)
第二节 体育锻炼的原则	(49)
第三节 体育锻炼的内容	(51)
第四节 体育锻炼的方法	(52)
第五节 运动处方的制定	(54)
第六节 体育锻炼的前后工作	(57)
第六章 运动损伤的预防与治疗	(60)
第一节 运动损伤的预防及伤后调整	(60)
第二节 急性运动损伤的处理	(61)
第三节 常见慢性损伤的原因及治疗	(62)
第七章 运动性疾病	(64)
第一节 运动性伤病的常见症状	(64)
第二节 运动性伤病的常见体征	(69)
第三节 常见的运动性疾病	(72)
第八章 膳食营养、体育锻炼与健康	(79)
第一节 营养学基础	(79)
第二节 营养与体能	(83)



第三节 能量需求的平衡	(84)
第九章 体育活动与大学生的心理健康	(87)
第一节 体育活动对心理发展的影响	(87)
第二节 大学生的心理健康	(89)
第十章 亚健康与性健康教育	(92)
第一节 亚健康状态的概述	(92)
第二节 亚健康的危害与防治	(93)
第三节 性教育概述	(96)
第四节 性卫生常识	(98)

第三篇 健身技能与方法

第十一章 田径运动与健身	(105)
第一节 田径运动概述与健身价值	(105)
第二节 走	(106)
第三节 跑	(107)
第四节 跳	(111)
第五节 投	(114)
第十二章 球类运动	(117)
第一节 篮球	(117)
第二节 排球	(135)
第三节 足球	(146)
第四节 乒乓球	(157)
第五节 羽毛球	(171)
第十三章 体操	(180)
第一节 概述	(180)
第二节 单杠、双杠	(180)
第三节 跳跃、技巧	(187)
第四节 健美操	(192)
第十四章 民族体育	(205)
第一节 概述	(205)
第二节 初级长拳(第三路)	(207)
第三节 太极拳	(216)
第四节 散打	(227)
第五节 跆拳道	(232)
第十五章 游泳	(238)
第一节 概述	(238)
第二节 游泳的基本技术与方法	(240)
第三节 游泳的常识	(250)

第四篇 休闲娱乐体育

第十六章 休闲球类	(255)
第一节 网球	(255)

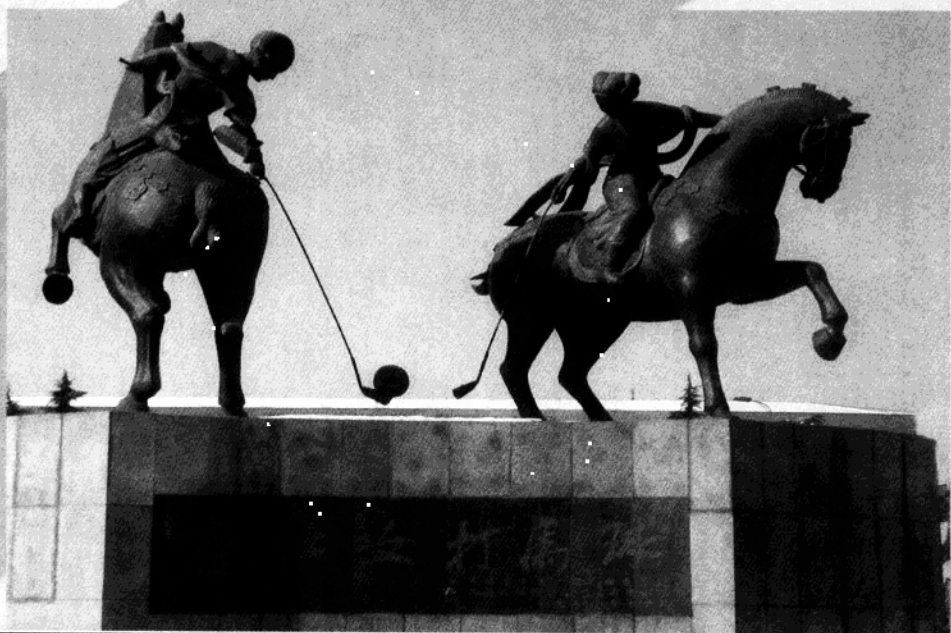


第二节 高尔夫球	(260)
第三节 毽球	(266)
第四节 保龄球	(268)
第五节 台球	(275)
第十七章 形体运动	(278)
第一节 体育舞蹈	(278)
第二节 健美运动	(286)
第三节 舍宾	(290)
第四节 瑜伽	(293)
第十八章 极限运动	(296)
第一节 概述	(296)
第二节 轮滑	(297)
第三节 滑板	(300)
第四节 攀岩	(301)
第五节 登山运动	(304)
第六节 其他	(305)
第十九章 棋牌运动	(307)
第一节 围棋	(307)
第二节 桥牌	(310)
第三节 中国象棋	(311)
第四节 国际象棋	(313)
第五篇 体育博览	
第二十章 体育法规	(319)
第一节 体育法规概述	(319)
第二节 我国主要体育法规简介	(321)
第二十一章 体育组织机构与体育运动竞赛	(327)
第一节 我国主要体育组织机构和运动竞赛	(327)
第二节 国际主要体育组织机构与运动竞赛	(329)
第二十二章 社区体育	(333)
第一节 概述	(333)
第二节 大学体育与社区体育	(336)
第二十三章 陕西地方体育	(338)
第一节 唐代长安体育——陕西古代体育的荣耀	(338)
第二节 三秦足坛风云录——陕西近现代体育的缩影	(341)
第三节 黄土地上的体育之花——陕西具有地方特色的体育活动	(344)
参考文献	(348)

Ti Yu Yu Wen Hua

第 1 篇

体育与文化



第一章

体育概论



【内容提要】本章主要介绍体育的概念、体育的产生与发展以及体育的社会地位和基本功能等知识；阐述我国大学体育的发展概况、大学体育的地位与作用、目的与任务以及大学体育的组织与实施等问题。

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的，是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是19世纪，而我国是在19世纪末20世纪初从日本引进的，日本则是从西方引进的。

在我国古代，并无“体育”一词，而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894年左右，随着德国、瑞典体操传入我国，使用“体操”作为体育的总概念。1903年，清朝政府批准执行的学堂章程，就明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。1906年开始，并用“体操”和“体育”两词，直至1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《新学制课程标准纲要》这一官方文件中，才正式把“体操”一词改为“体育”，“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程，解释也不尽相同。解放后，经过多次学术讨论，对体育有了比较统一的解释。根据《中国百科全书》对体育的要领的解释：体育（广义）亦称体育运动，是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，以运动作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身体的运动和社会活动。体育属于社会文化范畴，受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定社会的政治、经济服务。

（一）体育的内涵

从体育（广义）的内涵来看，体育包括两个基本部分，同时也具有两种属性。

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、吸取的特征，即自然属性。

二是运用这种手段和方法，来实现社会所规定的体育目的、法令和制度部分，具有历史性和阶级性，即社会属性。

体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心俱健，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性两者相互统一和相互作用的结果。

（二）体育的外延

从体育（广义）的外延来看，体育的范围包括三个组成部分，即学校体育、竞技体育、群众体育。



学校体育,习惯上称“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合,培养全面发展的人,为人们终身进行体育锻炼创造条件和培养兴趣。

群众体育,又称体育锻炼,是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼的效果。这种体育活动是现代人所必需的,也是提高生活质量不可缺少的内容。

竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有强烈的对抗性、激烈的竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的部分,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容、特点而相互区别,但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是:都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质;都具有教育、教学的因素;都有学习知识、提高技术的过程;都有竞赛的因素等,从而构成了体育的整体。

二、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题,传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”进行了补充和完善。

如有人认为“体育的产生不是一源而是多源”,认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。

有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产、生活直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、生活直接有关,又非原始武力活动必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜、怒、哀、乐,也有交往的需求,因而集群而居。

仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来,说明随着生产和科学技术的进步,人们逐步加深了对体育的认识。

1. 体育在劳动和生活过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越等活动,根本目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为劳动和生活。然而这些活动就是体育活动的雏形,体育运动正是从这些活动中脱胎而来的。

2. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产力不断提高,劳动分工日趋多样化、复杂化。这些变化,一方面对人类提出了更高的要求,即必须通过学习和培训才能学会使用和制造比较复杂的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专门人员对年轻一代实施教育,以传授劳动技能和培训身体。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是较为笨重的体力劳动。因此,在原始教育中,对身体的培训占有较大的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

3. 原始体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

(1) 原始体育与军事。原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争,战争推进了武器的演进,促进了人们为掌握武器使用技术、提高战斗技能而进行军事训练和身体训练的积极性。例如,我国的武术

就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

(2) 原始体育与医疗卫生。原始人的生活条件非常严酷,加之自然灾害的袭扰,人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。考古材料表明,原始人骨骼的损伤显示了饮食不足、结核病及关节炎等;由于茹毛饮血的饮食习惯,卫生条件极差,又多有消化系统的疾病;而骨折、头盖骨破裂、外物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内,往往造成死亡。这些均刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”,是为了治疗由环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身體活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更加明确,体育的因素也进一步增强。

(3) 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动。原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点,都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,常常在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练,又是娱乐活动。在原始社会末期,已经有了球类游戏,而且出现了观赏球类游戏的活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等。古代奥林匹克运动会,就是由祭祀活动中的竞技运动发展成为定期举行的综合运动会。

综上所述,体育是人类由于生产和生活、生理和心理、个体和社会等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于生产劳动过程中。体育在原始社会产生以后,便与同一时期的教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进。它们宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中,共同孕育、萌生和发展。

(二) 体育的发展

体育随着人类社会的不断进步以及人类对体育需要的逐步提高而不断向前发展着。由于社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等现象。体育的发展同这些社会现象的发展有着密切的联系。

1. 原始社会的体育

在体育的萌芽形态时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不可能从生产劳动中分离出来而成为一项独立的社会活动。因为当时的社会经济条件决定了人们对它的需要仅仅是为了生存,而不是为了锻炼身体。随着原始社会后期生产力的发展、经济水平的提高,每个氏族、部落、民族之间血亲复仇,争夺地盘、资源和财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体,能为社会培养更多更好的劳动力,能为战争培养更多更优秀的勇士。因此,培养、造就强壮机敏的身体,成为战争和社会的需要。如古希腊的斯巴达人,为了镇压氏族奴隶希洛人,为了在抵御波斯人的战斗中取胜,他们以战争为公民的最高职责,以参战为光荣,把造就合格的武士和优秀的体能作为全社会的重要目标。为了使男子拥有健壮的身体,从7岁开始集中专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷铁饼、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球戏和舞蹈等。斯巴达人相信,健壮的母亲能生出健壮的婴儿,因此,他们要求青年女子参加各种身体训练。这鲜明地体现了古代体育的精神。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,所以这一时期体育的发展是极其缓慢的。

2. 奴隶社会的体育

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐步确立,使这一时期体育活动内容增多,民族传统体育逐步形成,体育的社会功能已初见端倪。随着医学的进步,人类的养生方法作为教育的重要内容开始传播、发展。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校,体育就列为学校教育的重要内容。早在我国商代设立“序”,就是奴隶主子弟学习射箭的专门学校。在我国奴隶社会中,奴隶主为了维护自己的统治,实行文武合一的教育,以西周最为典型,其教学内容是“六艺”,即:礼、乐、射、御、书、数。教育中的射(射箭)、御(驾驶战车),是直接进行军事技能和身体训练的,而礼、乐中的舞蹈,也有锻炼身体的作用。在公元前6~公元前4世纪,雅典教育体系规定13~15岁的奴隶主子弟必须上体操学校,学习“五项”竞技(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、投标枪);16~18岁的到体育馆学习体操内容。

3. 封建社会的体育

与奴隶社会相比,封建社会的体育在发展速度和规模上,都向前迈进了一步。但是,具备参加战争的体魄仍是统治阶级对其成员的要求。中世纪欧洲封建主向其子弟进行骑士教育,教育内容有“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋、吟诗,其中包含着身体训练。再以中国封建社会为例,这一时期运动项目日益增多,除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种军事武艺有很大发展外,还增加了不少女子体育项目,如女子蹴鞠、击鞠等。参加体育活动的人员广泛,我国唐代参加体育活动的有帝王、官吏、将士,还有平民百姓。养生术和养生思想发



展尤为迅速。在思想观念上,文武兼备已成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显示出它的重要性,因此备受统治阶级的重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流日益频繁。

4. 资本主义社会的体育

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期。随着资本主义的兴起,体育随之迅速发展起来。这时人类的体育具有以下特点:①体育运动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会;②体育开始形成独立的科学体系,把近代科学的研究成果作为它发展的理论基础;③体育运动具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;④体育成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;⑤体育成为学校教育的重要组成部分。

5. 社会主义社会的体育

社会主义社会力求把每个社会成员培养成为德智体全面发展的人才,使之具备从事各种社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展人才的内容和手段,社会对它的要求也不断提高。在社会主义制度下,体育事业不断发展,从它的内容、形式、深度和广度上,以及从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用上,都是历史上任何一种社会形态的体育难以匹敌的。

综上所述,体育在人类社会发展的历史进程中,对人类的生存、发展,对人类社会的教育、军事、娱乐等起着重要的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步,体育已发展成为比较完善的、具有独立领域的科学体系,尤其与生理学、心理学、解剖学、医学、教育学、经济学、社会学、管理学等学科的交叉和结合,大大促进了自身的发展。通过国际体育交流,现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心。体育已成为人类社会的一种独具特色的文化现象。随着社会的不断进步,体育必将进一步向前发展,必将进入更多人的生活。

三、体育的社会地位

(一) 现代社会需要体育

1. 现代生产方式需要体育

进入现代社会以来,由于生产电气化、自动化程度不断提高,某些生产部门的劳动分工日益精细化,使人们身体局部过度疲劳,从而导致各种“职业病”的发生。另外,现代化的生产对人身体的质量提出更高的要求。比如生产工具与科研仪器的更新,促进劳动者进一步知识化、智能化,在生产过程中,要求人们注意力长时间高度集中,脑力劳动强度增加,这就对人的思维、反应和判断能力,感觉器官和运动器官的协调配合能力要求更高。这不仅要求具备强健的体魄,而且还必须具备在特定的自然环境和劳动条件中工作、生活的能力。因此,现代化生产对身体的要求并不是降低,而是对人的体质、体能、智力、适应能力等方面提出更高的要求。

2. 现代生活方式需要体育

现代社会物质生活日益发展,人们需要更丰富、更高品位的精神文化生活以善度余暇。与此同时,都市化生活又导致城市人口急剧增加、高层建筑增多、交通拥挤、环境污染、人际关系冷淡、精神和心理承受力增大、各种心理疾病增多等社会现象的产生。又由于日常户外运动缺乏,因运动不足而引起的社会“文明病”,诸如心血管系统疾病、神经官能症、肌力衰退、糖尿病、肥胖病等的发病率都以几倍甚至几十倍的速度增长。再加之吸烟、酗酒、偏食以及滥用药物和麻醉品等不良生活习惯和行为,使人类产生了许多新的疾病和痛楚。因此,人们需要深刻认识体育的价值以及体育在解决这些社会问题方面所起的重要作用,需要从根本上改变自己的生活方式,寻求一种新的文明健康的生活方式。由于上述原因,使体育担负起了在现代社会维护人们身心健康的使命。

目前国际上建立了各种体育组织,各国都把体育作为国家的一项事业,在政府部门设置相应的专门机构。世界上体育发达的国家还制定了体育法,用法律形式保证体育的广泛开展,充分发挥体育在教育中的作用,为造就身心健康的公民服务。并把体育视为第三产业,扩大体育投资,充分挖掘和发挥体育的经济功能,不断提高体育的社会价值,把体育运动作为振奋民族精神的象征。总之,在现代,体育已成为人类社会文明、科技发展、健康生活中不可缺少的组成部分,有可能还将成为人们业余生活中的第一需要。

(二) 体育与其他社会因素的关系

人类的社会生活包括政治、经济、文化等方面。体育作为一种社会因素已经融入到社会其他诸因素之中。如体育与政治的结合,体育为政治服务;体育与经济的结合,体育与经济互为促进;体育与文化的结合,体育与文化互相影响等。体育与其他社会因素之间存在着密不可分的联系,体育影响社会诸因素的发展,社会诸因素的发展又促进体育的不断进步,如此循环往复,使得体育成为社会发展的原因之一。

1. 体育与社会生产力

(1) 生产力对体育的制约

① 生产力制约着体育的发展规模和速度。这是因为,生产力的性质和发展水平决定一个社会所能提供的剩余劳动量;一个国家发展体育事业的物质条件、支付体育经费的能力,也取决于剩余劳动的数量。一般来说,体育的发展规模和发展速度与社会生产力的性质和水平成正比。

② 生产力制约着体育功能、目的和结构。现代体育从单一功能向多功能发展,这是由现代社会生产力水平决定的。体育目的也随着生产力水平而发生变化。生产力的发展也必然引起体育结构的变化,如确定体育发展战略,竞技体育、社会体育、学校体育发展比例,以及各体育专业、体育学校之间的比例,都受生产力水平及产业结构的制约。

③ 生产力可以促进体育的发展。生产力能够促进科学技术的发展,从而促进体育运动技术的提高以及运动训练方法的改革。如在备战奥运会的科学训练中,各国都重视以高科技手段辅助高水平运动员的训练,最大限度地开发人体生理和心理的潜能。

(2) 体育对社会生产力的促进作用

人是生产力中最积极的因素。体育是促进人体健康、增强体质的重要手段,所以体育也是促进物质生产和劳动力再生产的重要手段之一,对生产力的发展具有积极的意义。毛泽东曾经指出:“体育者,养乎吾生,乐乎吾心者也。”劳动力的再生产,不仅要使青年一代掌握必要的生产知识和技能,而且还必须使他们具有健全的体魄。对于青年劳动者来说,现代生产要求年轻一代积极参加体育锻炼,促进身体协调发展,以适应各种生产劳动的需要。对于中老年劳动者来说,则是通过体育来增强体质,改善他们的健康状况,调节和补偿活动不足,以保持和提高他们的工作能力。体育活动还可调节劳动者的生理、心理,起到积极性休息和提高劳动生产率的作用。

不断创新的体育项目会促使不同产业部门为社会提供更多产品、服务和就业机会。体育是一项群众性的活动,它一旦广泛开展起来,尤其大型运动会,可以推动旅游、商业、服装、食品、交通、宣传出版等行业的发展繁荣,从而推动社会生产力的发展。

2. 体育与社会政治、经济制度

(1) 政治、经济制度决定体育性质

体育与政治之间存在着千丝万缕的联系,这种联系既复杂又微妙,不能用固定模式来认识。由于各国社会制度不同,就存在着体育为各种不同政治所控制和利用的问题,所以体育在政治上又表现出一定“形式上的多变性”,即可被用来宣传社会主义优越性,又可被用来鼓吹资本主义的自由平等;既可用来提高国际威望,还可用来为振兴经济服务。虽然说体育可以为政治服务,但并不是说所有体育活动都具有阶级性、都带有政治目的。体育作为一种社会和文化活动,它还有为增强人民体质和丰富人民文化生活服务的一方面,而且体育运动技术、战术、方法、手段、服装、设施和器材等,一般来说也不带什么政治倾向。体育作为一种永恒的社会现象,它不会随着阶级的产生而产生,也不会随着阶级的消亡而消亡,因此,要全面认识体育与政治经济制度间的关系,不能把体育的政治性夸大化。

(2) 体育对政治、经济制度的影响

人不仅是生产力的因素,而且是一切社会关系的体现者。推动或阻碍社会政治经济制度的发展,是由人的活动来实现的。体育是培养人全面发展的重要手段,它通过培养合格的人才为社会政治经济制度服务。体育通过传播思想意识,影响社会舆论和道德风尚。体育是国家外交的重要手段,在国际体育实践活动中,体育受国际政治事件和政治气氛的影响。例如,我国在国际体育活动中抵制“两个中国”,争取合法席位的斗争,一直延续了30多年,直到1979年才恢复在国际奥委会中的合法席位,这本身就是体育与政治相互渗透的例证。

3. 体育与军事、文化、教育

现代军事科学证明,即使在现代战争条件下,一个国家的国防力量强弱,一方面取决于武器装备的好坏,另一方面取决于国民体质、军队的身体训练水平等因素。同时,由于部队机动性的扩大和新战略战术的运用,对军人的专门身体训练提出了更高要求,需要用专门的运动技能和技巧来武装部队,提高军人对各种复杂的战争条件的适应能力。另外,在国防体育项目中,如射击、摩托、跳伞、滑翔、军事野营等,更是现代战争中的实用军事技术。国防体育的广泛开展,不仅可以普及科学技术知识、振兴科技,而且能为国家培养大批现代化国防后备力量和军事科技人员。

体育与文化有着各种各样的联系。文化对体育有指导、孕育、渗透和促进作用。从广义的文化层面来看,人类在社会生活中所创造的物质财富和精神财富是体育的先导,是体育萌生、发展和成熟的先决条件。无论是在物质方



面还是非物质方面,文化始终在影响和促进着体育的发展。另一方面,体育对文化的作用也是多方面的。因为体育本身是一种身体运动的文化,而且涉及面相当宽,既包括物质方面的内容,也包括精神方面的内容。体育渗透于文化,并深刻地影响文化,能促进文化的发展和繁荣。

教育是培养人的一种社会活动,包括影响人们知识、技能、身心健康、思想品德等形成和发展的各种活动。体育教育是教育的一个重要组成部分,它一般在学校中进行,配合德育、智育、美育等,共同培养人才,为提高人才的素质奠定基础。学校要培养全面发展的人才,培养国家建设事业的接班人,就必须重视体育教育。因为体育教育的目的是增进学生健康,增强体质,促进身心全面发展;提高学生运动技术水平,为国家培养体育运动后备力量;对学生进行思想教育,培育他们爱国主义、集体主义以及勇敢、顽强、竞争、合作、进取精神和优良的道德品质。这个目的任务与教育的目的任务是一致的。如果学生没有强壮的身体、顽强的意志与优良的品质,他们就不可能完成繁重的学习任务,就不可能更好地接受专业技能和精神文明方面的教育。

四、体育的基本功能

体育的功能就是体育所发挥的作用和效能。体育的基本功能主要有:

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式,通过身体锻炼过程给予人体各器官、系统一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面获得良好的综合效应。通过体育锻炼,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋性增强,提高大脑皮层反应的灵活性,激活脑细胞,清除大脑的疲劳;体育锻炼能促进有机体的生长发育;经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉的营养物质,特别是蛋白质的含量,使得肌纤维变粗;体育锻炼还能提高人体的适应能力,防止疾病,推迟衰老,增强人体免疫力。

(二) 娱乐功能

由于体育运动的竞争性、激烈性和艺术性,使之成为人们余暇生活的一个重要内容,从而具有丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。人们通过体育运动,特别是参加那些自己喜欢和擅长的运动项目,在身体完成复杂练习的过程中,在与同伴默契配合中,在与对手的斗智斗勇中,在征服自然障碍(如爬山)的过程中,得到一种美好的情感,心理上可以产生自尊、自信和自豪感。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人们在实践中获得不同的情感体验。另外,通过娱乐性体育运动,可以使人们在紧张的工作和劳动之后,松弛紧张的神经,调节心理,获得积极性休息,这不仅有助于恢复疲劳,而且也是一种精神上的享受。

(三) 教育功能

体育的教育功能,突出表现在对青少年一代具有重大影响。通过体育还可以陶冶情操,锻炼意志,培养爱国主义和集体主义精神,增强组织纪律性,提高学生的思想品德。从体育对整个社会的教育功能来看,由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性,因此可以培养人们的祖国意识和民族自豪感。人们总是把一个国家的运动员、运动队在国际比赛中的表现和他们取得的成绩看成是一个国家的综合国力和民族气质的反映。国际比赛的胜负,关系到一个国家的荣辱和民族形象,在人们的思想感情上往往产生强烈的反响。例如,当我国健儿囊括了第36届世乒赛全部金牌后,人们满怀豪情地说:“中国运动员的空前胜利,使人们相信在不久的将来,中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄屹立于世界民族之林。”特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺、拼搏精神和爱国热忱,更感人肺腑,给予全国人民以极大的教育和鼓舞,激起了层层爱国浪潮,增强了全国各族人民改变祖国落后面貌的信心和力量,有力地促进了我国社会主义物质文明的建设。

(四) 经济功能

国民经济制约着体育的发展,体育又促进社会经济的繁荣。正是由于体育与经济的相互促进作用,从而构成了体育经济功能的内涵。经济学家们认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,所以,在对生产力进行评估时,人的素质(身体素质,文化素质,道德素质)是最主要的衡量标准。而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。体育能促进社会经济的发展,最初是由体育健身作用所决定的,因为它在提高劳动者健康水平和改善体质状况方面起着重要作用,保证和增强了劳动者的工作能力。因此,重视体育方面的投资与研究,将有力地促进社会经济的发展。在市场经济社会里,体育作为第三产业,它以劳务形式向社会提供服务。当今世界各国都非常重视发挥体育的经济功能,并采取多种途径(如国际体育竞赛、各种商业性旅游体育、娱乐体育、竞技观赏型体育等)去追求体育的经济效益。同时利用大型体育比赛来刺激和带动科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展,增加经济收入。在改革开放过程中,我国也十分重视发挥体育的经济功能,把体育作为一个

新兴产业,作为国民经济的一个新的增长点,进行开发,并获得了较好的效益。

(五) 政治功能

体育作为一种特殊的社会现象,它既不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有属于上层建筑范畴的内容(如体育目的和任务、政策法规、制度等)。因此,从体育的整体来看,它与政治客观存在着一定的联系,受政治的影响、指导和制约,为本国政治制度服务。国际体育竞赛是平时时期国与国之间竞争的舞台,也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。在国际体育竞赛中,运动员不仅被视为具有高超技艺和智慧的个人,而且被看做“微笑大使”“外交的先行官”“穿运动衣的外交家”等,他们在沟通各国之间的联系,打开外交通道方面曾起过积极有益的作用。

(六) 社会功能

作为现代社会构成部分的体育系统,不可能脱离社会环境,脱离与其他子系统的相互作用。对于社会及社会群体,体育的社会功能主要表现为:

1. 调节社会关系。在很多情况下,体育运动提供给人们一种特殊的社会互动的场所,使互不相识的人之间有了共同的话题。体育运动也给人们提供了情感宣泄的机会,无论是以身体运动来解除或减轻精神的紧张和焦虑,还是在观赏体育竞技时产生的紧张、痛快、激动、敬佩、自豪等多种情绪和情感,都对社会情感的调节起到了不可忽视的作用。

2. 强化社会意识。体育运动是人类社会特殊的产物,是个体社会化的工具和手段。随着人类社会的文明进步,人们形成了一定的社会规范,而遵守相应的社会规范是个人走向社会、适应社会的必然。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中指出:“高水平竞技体育对丰富人们的文化生活,弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心力、凝聚力,都有不可缺少的作用。我国体育健儿在奥运会和世界性大赛中表现出来的拼搏精神,激发了我国人民的爱国热情和民族自豪感,鼓舞了我国人民战胜困难,奋发向上。”充分体现了体育强化民族意识、国家意识等社会意识的功能。

3. 促进国际交流。在人类社会中,人们在进行社会交往和交流时必须要有相应的语言。而在这个由成千上万的民族构成的世界上,人们使用着各种不同的语言,使相互之间的沟通受到了影响和制约。体育运动是一种国际化的形体语言,在现代社会中,这种形体语言已经被全世界各民族接受、理解和使用。现代奥林匹克运动的传播和发展,使得体育运动的这种作用升华到了一个新的境界,在奥林匹克的旗帜下,体育运动成为世界各族人民互相交流的途径和工具。正如《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中指出的:“国际间的体育交往,能够促进国家与国家之间、人民与人民之间的相互理解,有益于人类社会的团结、友谊、进步。”

第二节 大学体育

大学体育是高等教育的重要组成部分,在培养适应社会、全面发展的专门人才中具有重要的作用。我国改革开放带来的经济繁荣,促进了人们观念的更新,体育便成为我国民众追求健康、欢乐、幸福生活的主要手段之一。大学体育要适应社会发展,就必须更新传统、保守的观念,不仅要保证每一个受教育者愉快地度过校园生活,以强健的体魄和丰富的科学文化知识而走向社会,还必须站在社会发展的高度,全方位地来认识体育、感悟体育,提高大学生自觉参与体育的意识,树立终身体育的观念,享受现代社会中体育带来的无穷乐趣。

一、我国大学体育发展概况

新中国的成立,为改变旧中国高校体育落后、学生健康状况不佳的状况,创造了良好的条件。1950~1951年间,毛泽东同志曾两次写信给教育部部长马叙伦,提出解决学生健康问题的具体行政措施。1954年国家体委、教育部等六单位又发出了《关于在中等以上学校开展群众性体育运动的联合指示》。1956年2月,高等教育部及国家体委等单位,再次发出《关于加强领导,进一步开展一般高等学校体育运动》的联合指示。同年又颁发了《一般高等学校体育教学大纲》。1957年7月,政务院通过了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。这些文件及措施,规定了体育在高等学校的地位,明确了组织领导体制,制订了实施方案,使高校体育步入稳步发展的轨道。1958年,高校曾出现过片面强调提高运动技术水平,忽视体育教学的科学性,混淆体育、劳动、军事训练的差别等现象,学校体育的正常发展受到干扰。

