



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

大学体育理论教程

本册主编 周学荣



education

南京师范大学出版社



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

大学体育理论教程

丛书主编 周学荣

丛书副主编 阿英嘎 周家祥 卢文远



本册主编 周学荣

本册副主编 阿英嘎 周家祥 卢文远

南京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育理论教程 / 周学荣主编. — 南京: 南京师范大学出版社, 2004. 12

(大学体育课程系列)

ISBN 7-81101-159-X/G·754

I. 大... II. 周... III. 体育理论—高等学校—教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142866 号

书 名	大学体育理论教程
主 编	周学荣
责任编辑	姜爱萍
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nnuniprs@public.ppt.js.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	江苏兴化市印刷厂
开 本	787×960 1/16
印 张	15
字 数	294 千
版 次	2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1—10 000 册
书 号	ISBN 7-81101-159-X/G·754
定 价	22.80 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前 言

1999年6月,中共中央做出《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作。”《决定》的这些要求不仅明确确立了学校体育的重要地位,也为新世纪学校体育改革指明了方向。为了贯彻《决定》精神,教育部于2002年、2003年先后颁发了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)和《大学生体质健康标准》,这是指导新世纪高校体育工作的重要法规文件。两部新法规文件的出台,也标志着新一轮高校体育课程改革序幕的拉开。如何推进新世纪体育课程改革,以适应社会发展需要,需要将体育教材建设作为体育课程改革的重要突破口。正是处在这样的时刻,基于这样的认识,我们启动了“大学体育课程系列教材”的编写工作,在编写中,我们坚持以《决定》精神为指导,以《纲要》要求为依据,结合高校体育教育特点,遵循教材编写的原则,在广泛参阅省内外多部优秀教材并吸收体育研究最新成果的基础上,编写了这套“大学体育课程系列教材”。

该教材的编写突破了传统大学体育教材基本框架。原大学体育教材几乎是中学体育教材的重复,蜻蜓点水,面面俱到,缺乏高校体育特色,未能与高校体育课程改革对应。目前高校体育课程改革如火如荼,体育课程已不再是“拼盘式”普修课程,而是普遍开设了专项课、选修课、俱乐部课等。这就必然要求课程内容向“精”与“深”的方向发展。“精”即学生所选的运动项目要少而精,“深”即每一项运动学习的程度要拓展与深化,而要引导学生向“精”与“深”方向的发展,体现高校体育教育特色,就需要对传统教材改造更新,改“拼盘式”综合教材为分项、分册的系列教材。因此,编写高校体育系列教材是适应高校课程设置的需要,也是贯彻新《纲要》的需要。大学体育教材既要保持与中学体育教材的衔接和联系,又要区别于中学体育教材,体现自身的特色,切实为大学生体育学习服务,这是我们编写系列教材的初衷。

该系列教材分理论与实践两大部分。理论部分是大学生必读教材,通过理论教学,提高大学生体育文化素养;实践部分,分项分册,学生可以依据自己所学课程内容选择教材,通过实践课的学习,使学生较精深地掌握1~2项运动技能,为终身体育打好基础。

“大学体育课程系列教材”内容丰富翔实,具有科学性、知识性、时代性、针对

性、可读性,因此,它既可以作为大学体育教师专用的体育教材,也可以成为大学生自学的体育书籍。

《大学体育理论教程》着力对大学生进行体育文化素养的教育培养和科学体育锻炼原理与方法的系统传授,以全面提高大学生体育文化素养,并使其掌握科学体育锻炼的理论与方法,达到现时受益、终身收益之效。

本教材由周学荣任主编,阿英嘎、周家祥、卢文远任副主编。参加编写的人员有(按姓氏笔画):王敬浩、王如英、王庆军、吴晓芳、吴翌晖、杨万友、周建林、张立敏、虞锡芳。全书由周学荣和吴翌晖统稿。

本教材在编写过程中,参阅并引用有关专家、教授所编写的教材、专著和资料,在此一并致以衷心感谢。由于水平有限,编写中难免不足之处,敬请谅解。

编写组

2004.9.8

目 录

第一章 体育绪论	(1)
第一节 体育产生与发展	(1)
第二节 体育概念与构成	(2)
第三节 体育功能	(6)
第二章 高等学校体育教育	(11)
第一节 高等学校体育教育的地位与作用	(11)
第二节 高等学校体育目标	(15)
第三节 实现高等学校体育课程目标的基本途径	(17)
第四节 当代大学生应具备基本的体育素养	(22)
第三章 现代生活方式与体育运动	(26)
第一节 现代生活方式的特征	(26)
第二节 现代生活方式中的亚健康因素	(31)
第三节 体育与现代生活方式的构建	(37)
第四章 体育文化	(45)
第一节 文化的概念	(45)
第二节 体育文化的概念	(48)
第三节 体育文化的地位	(49)
第四节 体育文化的本质	(49)
第五节 体育文化的价值	(52)
第六节 东西方体育文化及它们的融合	(53)
第五章 体育与心理健康	(56)
第一节 身体锻炼与心理健康	(56)
第二节 身体活动产生积极心理效益的原因	(70)
第三节 身体锻炼对心理健康产生的副作用	(72)
第四节 学校体育与大学生心理健康	(74)
第六章 体育锻炼与人的社会化	(79)
第一节 体育锻炼的社会学基础	(79)
第二节 体育锻炼对人的社会化作用	(82)
第三节 体育与人的现代化	(90)

第七章 体育锻炼	(93)
第一节 体育锻炼的概念和基本原理	(93)
第二节 体育锻炼对身体的作用	(94)
第四节 体育锻炼的基本原则	(97)
第四节 体育锻炼的内容和方法	(100)
第八章 体育锻炼效果的检查与评定	(117)
第一节 体育锻炼效果检查与评定的意义	(117)
第二节 体育锻炼效果检查与评定的主要指标及标准	(118)
第三节 体育锻炼效果检查与评定中主要指标的测量方法介绍	(130)
第九章 体育锻炼与保健	(134)
第一节 体育锻炼对常见疾病的预防	(134)
第二节 体育锻炼中的损伤预防与处理	(139)
第三节 体育锻炼常见的生理反应与处理	(146)
第十章 体育锻炼与营养	(151)
第一节 营养是运动的基础	(151)
第二节 体育锻炼与合理营养	(154)
第三节 合理营养与健康	(158)
第十一章 养生的理论与方法	(163)
第一节 对“养生”的认识	(163)
第二节 养生的理论观念	(169)
第三节 养生的方法与实践	(172)
第十二章 运动会与运动竞赛的组织编排	(181)
第一节 运动会组织	(181)
第二节 运动竞赛的组织方法	(182)
第三节 运动竞赛制度与编排方法	(183)
第十三章 奥林匹克运动	(201)
第一节 古代奥林匹克运动会	(201)
第二节 近代奥林匹克运动的产生和发展	(203)
第三节 奥林匹克运动的思想体系	(206)
第四节 中国与奥林匹克运动	(212)
附录 名人论体育	(224)
第一篇 体育之研究	毛泽东(224)
第二篇 体育颂	[法]皮埃尔·德·顾拜旦(230)
第三篇 生命在于运动	高士其(231)
第四篇 健身粹语	(233)

第一章 体育绪论

第一节 体育产生与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切的联系。它的产生和发展是按照生存需要、享受需要与发展需要三个层次经历了各个历史阶段。原始人类在劳动和为了生存的斗争中,走、跑、跳、投、掷、攀越、游泳等能力得到了发展。正是由于这些技能的发展,改变了人类自身。为了取得自然界的物质而运动人的腿、臂、头和手,在改变身外的自然时,也改变人本身的自然。人体在劳动中的活动,可以说是最初的体育形态。人的某些身体活动,只有在它有目的、有意识、有规律地与健身、医疗相结合而成为养身之道时,才与人体在生产劳动中的活动区别开来,成为体育而独立存在,并逐步具有竞技的形式。

中国和世界其他文明古国都有大量的文物记载着体育的发生和发展进程。中国山西省高县出土的石球,是距今已有 10 万年历史的旧石器时代的文物,是原始人类用以投猎获取食物的工具,也是现代体育投掷项目器械的原始形态。青海省大通县出土的一个距今 1 万至 4 000 年的新石器时代的陶盆,内壁绘有 3 组舞蹈的人,远古时代人的舞蹈也就是人体操练。公元前 8 世纪,西周盛行“射”、“御”,与“礼”、“乐”、“书”、“数”合为“六艺”,构成了教育的内容。射箭和驾御马车以及马术等是当时军事训练中的重要项目。春秋战国时代,还出现了“导引术”、“吐纳术”,把身体活动和呼吸动作作为健身、防病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》,描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、呼吸等 40 多种动作,足以证明在 2 000 多年以前,中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉名医华佗创“五禽戏”,并阐明了生命和健康在于运动的道理。大动乱的魏晋南北朝时期,由于连年战争,民不聊生,玄学之风盛行,阻碍了体育运动的发展。唐和北宋时代,社会相对稳定,经济繁荣,体育运动一度出现兴旺景象,球戏、相扑以及围棋等有了进一步发展。明清之际,中国封建社会大动荡,阶级矛盾和民族矛盾复杂、尖锐,在抗御外侮和不断发展的农民战争中,武术得到了进一步丰富和发展。在中国史书上,介绍各种拳术、器械操练术的内容很多,历代流传,成为中国别具一格、丰富多彩的体育项目。

世界文明古国,如埃及、印度、希腊、罗马等,在人类体育发展史上也都有光辉的篇章。古埃及第五王朝(公元前 26 世纪至公元前 25 世纪)普塔—赫台普墓中的浮雕和新王国时期拉美西斯三世(公元前 1204 年至公元前 1173 年)葬祭殿中的浮雕,表明古埃及角力和击剑盛行。古希腊人是最爱体育运动的民族。公元前 8 世纪以前,古希腊就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。公元前 776 年至公元前 393 年在希腊举行的古代奥林匹克运动会,是近代奥林匹克运动会的雏形。古代斯巴达通过体育训练使贵族子弟具有勇敢、坚韧和绝对服从的军人性格。古罗马为了军事目的而进行体育训练的体育思想,在现代体育理论中仍发挥着一定的作用。

19 世纪以后,许多国家建立了体育制度。由于大工业的飞跃发展,国际交流不断增多,体育的国际交流活动也日益频繁,促进了竞技运动和体育科学研究的开展。从 1896 年开始的现代奥林匹克运动会到今天,奥运会的形式在不断变化,有冬季奥运会、夏季奥运会、残疾人奥运会。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会、世界大学生运动会、中学生运动会,各个项目的世界锦标赛或世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛不计其数,几乎每天都有令人瞩目的具有影响的体育竞赛。在高度现代化的今天,先进的科学技术不断地推广和应用到体育的各个方面,人们从事各种科学的体育训练,健身、娱乐、保健越来越成为全社会的需要、人民生活的需要。

第二节 体育概念与构成

一、体育的概念

“体育”一词不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现较晚,最早使用体育一词是 18 世纪 60 年代,法国人首先在学术上使用。在此之前世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

在古希腊时期体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊词语的体操不同于现在的体操,是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育活动的事物用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894 年前后,德国和瑞典的体操开始传入中国,我国才正式使用“体操”这个词表示体育的含义。据史料记载,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操课(即体育课)。直到 1904 年,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。经过体育和体操并用时期后,1923 年,北洋政府在新学制课程标准起草公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操课”改为“体育课”。从此,“体育”一词逐渐取代“体操”而被广泛使用。纵观世界各国

教育、体育发展史,则可清楚地了解到,体育最初是标志教育过程一个专门领域的名词。

体育的概念是人们对体育本质认识的高度概括。其内涵揭示体育的本质属性,其外延则是对其概念范围的指定。正确理解体育的概念,无疑将有助于从根本上、宏观上把握体育的本质特征、目的任务乃至基本途径和方法手段,便于灵活机动地开展体育实践。而事物是不断发展变化的,人们对事物的认识也是逐步深入的。因此,概念也不会一成不变,而是随事物和人们的认识的发展而发展。

综上所述,我国“体育”的概念在含义上也有一个演化的过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关的教育过程,体育一词成了标志学校中身体教育的专门用语与国际上理解的“体育”(Physical Education)是一致的。但 20 世纪 50 年代,随着世界各国经济文化、科学技术迅速发展和人民生活水平日益提高,体育便由学校扩展到社会,走进千家万户,逐渐深入到社会的每一个角落,成为人们日常生活中一个不可缺少的重要组成部分,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的内涵更丰富,体育的外延被扩大,社区体育应运而生。与此同时,随着人类中普遍存在的竞争意识不断作用与强化人体技能的较量,竞技运动蓬勃兴起;在市场经济迅速发展的大潮中,竞技运动的职业化、竞技化、商品化日趋明显,体育的概念被混淆。

20 世纪 60 年代,国内外许多教育家、体育家围绕什么是体育,什么是竞技运动以及与体育类似的一系列以身体运动为基本手段的社会实践活动展开讨论,虽各自从不同的角度阐述了自己的观点,繁荣了理论研究的学术氛围,但在体育的概念上仍未达成共识。80 年代中期,我国体育理论界围绕体育概念进行了一场大讨论,以期统一术语。但是,体育术语不是一个词所能解决的,它形成的术语体系以及体系中各个不同层次的术语之间的内在联系,使专家们认识到统一体育术语并非易事,于是讨论以确立广义体育与狭义体育的两个概念而告一段落。

就近几年从我国许多体育概论性成果来看,对体育概念的认识仍然无法得到统一,在某些阶段和范围内,甚至出现迥然相异的表述。归纳起来,对体育概念表述依据的出发点主要有:价值取向、功能定位、内涵确立、外延统括。目前比较普遍且较有群众基础的观点是以确定体育的内涵并指定体育的外延,来确立体育的概念,简单地说:体育是学校体育、竞技体育、社会体育的集合,是以健身、休闲、竞技和教育为目的的社会活动。

二、体育的构成

(一)学校体育(Physical Education)

学校体育是以增强体质,传授体育的知识、技术、技能为主要目的的教育活动。学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交

叉点和结合部,又是国际体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,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一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校体育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效果,还必须着眼于个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做出贡献。

(二) 竞技体育(Competitory Sports)

竞技体育亦称竞技运动,它是以战胜对手,夺取锦标为主要目的的身体文化活动,是在体育实践中派生出来的。Sport(竞技运动)原出于拉丁语 Cisport,含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加,它已成为在全国发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力和运动才能,以夺取优异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,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。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。20 世纪 70 年代以来,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久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,它作为一种极富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、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。

但必须警惕,竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品;竞技体育经常受到国际政治的干扰;业余、共同原则不断受到职业的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、绑架来操纵和控制比赛输赢等。而这些有悖于奥林匹克精神与公平竞赛原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严重的考验。

(三) 社会体育(Popular Sports)

社会体育是以健身、娱乐、休闲为主要目的的身体活动。社会体育亦称大众体

育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育的范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,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、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第2股国际力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已进入一个新的历史发展阶段。

(四)学校体育、竞技体育、社会体育之间的联系与区别

学校体育、竞技体育、社会体育三部分之间既互相独立又相互联系。每部分有其独特的结构、功能、运行机制、运行规律和管理体制,但也存在相互影响制约的内在联系。

1. 竞技体育、学校体育促进社会体育的发展

竞技体育一方面通过吸纳社会体育中涌现出的竞技运动人才,从而推动社会体育的发展,同时以它特有的魅力对社会体育起激励、促进和示范作用,帮助人们实现由体育观赏者向体育参与者转换。现实中许多体育锻炼者都是竞技体育观赏者,都有过由观赏者向参与者转化的过程。

学校体育为社会体育提供坚实基础,其影响作用更直接、明显。学校体育质量好坏直接影响体育人口的数量与质量。良好的学校体育教育,使学生在校期间建立了正确的体育观念,形成了终生体育意识、兴趣、习惯与能力,进入社会,就能主动积极融入社会体育,成为稳定的体育人口,有利于社会体育的发展。

2. 社会体育对竞技体育与学校体育起积极影响

(1) 社会体育对竞技体育的作用。

良好的社会体育氛围可以给竞技体育的发展创造良好的社会文化环境,提供为数众多的爱好者和支持者。训练场、球场、赛场,体育观众的观赏、热烈的掌声和助威呐喊都给运动员强烈的感染与震撼,激励鞭策他们刻苦训练,顽强拼搏,勇攀竞技体育高峰,促进竞技体育向“更高、更快、更强”的方向发展,离开广大体育爱好者的支持与关心,竞技体育也将失去了发展的沃土与动力。

社会体育又是挖掘优秀竞技体育人才的源泉。社会体育开展得好,能够更快、更多地发现体育天才,避免人才浪费。

(2) 社会体育对学校体育的影响。

社会体育包括社区体育、家庭体育,丰富多彩的社区体育活动,良好的家庭体育氛围,对青少年体育意识、兴趣、爱好的培养产生潜移默化的影响。社会体育发展得好,为孩子们提供体育活动的空间、时间与条件,从而促进学校体育发展。因此,社会体育是学校体育发展依赖的必要环境。

社会体育不仅为学校体育发展提供环境条件,同时,也为学校体育改革提供指导。传统体育教育是一种封闭式体育教育,只注重技术传授与体质增强,未能与社会体育沟通、联系、接轨,以致形成了学生毕业,体育终结的现象。而社会体育发展要求是人人参与体育,并提倡终生参与,形成一种新的体育生活方式。因此,社会体育的发展必然对学校体育提出更高要求。社会体育的发展既为学校体育发展提供了良好的外部环境与发展契机,也对学校体育寄予厚望,学校体育要实现与社会体育接轨,必须加大改革力度。

第三节 体育功能

体育就其本质属性来说,有它自身的功能。作为社会现象的体育,它的功能与社会的政治、经济相结合,又表现出比它的自身功能更大的社会功能,为社会所利用,为社会谋利益作贡献。随着科学的发展,各相关学科对体育的渗透及在体育领域中的应用,使体育不仅在改造人类自身质量方面的功能日趋科学化,而且在揭示体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系日益深刻。社会的进步,人类的需要,体育交往的频繁,使体育的社会功能发挥出更为巨大的作用。

按照体育的本质属性和体育的社会作用,体育的功能可概括为生物功能和社会功能两个方面。从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的功能主要表现在健身、医疗保健、娱乐等几个方面。体育的社会功能是在体育自身的规律及其与其他各种社会现象之间的关系不断地被认识、被开发出来的。体育的社会功能可以归纳成五个方面,即教育功能、社会感情功能、竞争意识功能、政治功能、经济功能。

(一) 健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,这是体育最本质的特点,这一特点决定了体育具有健身功能。人体机能适应变化的原理、遗传与变异的关系,从不同的角度科学地论证了体育对强健体魄、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊功效。“生命在于运动”是一条已被证明的法则。

(二) 医疗保健功能

体育的医疗保健功能是与防病治病直接有关,人们很早就对体育能防病强身的医疗作用有了认识。我国古代就有不少关于锻炼理论的论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》提出:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”东汉末年的华佗提出了:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。”他总结继承了当时“导引”方面的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟等5种禽兽的动作创编了一套保健体操“五禽戏”用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”,明清时代的“太极拳”以及后来的“保健功”、“大雁功”等都是在对体育的医疗保健功能有了深刻认识的基础上发展起来的。近几十年来,随着科学技术和经济的发展,人们的体力劳动随之减少,而脑力劳动相应增加,片面发展加剧。都市化的生活,膳食结构中肉类食品脂肪增多,对人的健康带来了严重的威胁。由于运动不足和其他原因而造成的“神经衰弱”、“肥胖症”、“高血压”、“心脏病”等现代“文明病”的发病率显著上升,这使人们深感忧虑,于是纷纷从事跑步、步行、体育舞蹈、武术等体育活动来防病治病,提高健康水平。体育的医疗保健功能在现代社会中已日趋突出和重要。

(三) 娱乐功能

体育运动娱乐功能的客观依据是为了满足人们的精神需要。根据马克思关于人的需要的理论,可以把人的需要分成生存需要、享受需要和发展需要等三个方面。体育以它特有的娱乐性,吸引着越来越多的人,使它成为人们善度余暇的一个必不可少而饶有兴趣的活动。现代体育运动,特别是竞技运动,其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展,使健、力、美高度地统一起来,产生一种使人赏心悦目的体育运动之美。人们在紧张的工作和劳动之余,通过观看体育比赛,可以松懈神经、调节心理、获得积极性体育,这不仅有助于疲劳的恢复,而且也是一种精神上的享受。现代奥运会的创始人顾拜旦在他的《体育颂》中,满腔热诚地歌颂了体育的娱乐功能:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思想更加开阔,条理更加清晰。可以使忧伤的人散心解闷,也可以使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育无愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男、女、老、幼的精神需要。

(四) 教育功能

体育是社会文化教育的重要内容。体育的教育功能突出地表现在它已被世界各国纳入教育体系之中。古今中外的教育家都认为,各种身体活动的游戏是儿童教育的重要内容,可以促进儿童的生长发育、增长知识、陶冶性情、培养优良品德。青少年正处于长身体、长知识的阶段,也是人生观、世界观形成的关键时期,体育独具一格的教育功能,在培养他们掌握科学锻炼身体的知识与方法、促进身心全面发

展方面,在培养他们的意志品质、行为道德准则与规范以及爱国家、爱集体的优良品质方面都具有极其重要的作用。

(五)社会感情功能

体育的社会功能是与人的社会心理稳定性直接相关的。所谓心理稳定性,是指人的心理与社会的一致。在通常情况下,由于传统教育、宣传、习惯等各方面的社会影响,人们总会产生和形成与社会一致的心理,反映为个体的需要与社会的需要基本一致,以这些需要为原动力,可以促使人们努力工作,遵守社会原则,为社会作出贡献。但是,有时因种种原因不可避免地会导致某些人心理的失调,而产生一种变态心理。由于体育运动有竞赛性,竞争有对抗性,对抗的结果有不确定性,因此,它能引起社会的广泛关注和激发人们的兴趣,引起人们在感情上的共鸣,从而使人的某些心理不平衡状态得到调整。体育运动既是一种物质力量,又是一种精神力量,它能促进民族团结,振奋民族精神,增强爱国热情,在促进社会主义两个文明建设方面有不可估量的作用。体育运动的竞赛,具有国际上共同遵守的竞赛规则,能为世界人民所接受,这样就为国际间的交往和交流创造了条件。通过各国运动员之间相互访问、比赛,既起到了促进运动技术和文化的交流,也促进了各国人民之间的相互了解,增进了友谊和团结。

(六)竞争意识功能

体育运动中的竞技体育,其一个突出特点是激烈的竞争,这种竞争一旦扩大到世界舞台上,就具有广泛的国际性。国际比赛的性质,关系着一个国家的荣辱和民族的形象,在人们的思想感情上会产生强烈反响。人类的生活如同竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断完美自我和超越自我。无论是参观还是参赛,运动场无疑是为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家早就把运动场当作社会的一个缩影,运动场本身就是一个特殊的社会环境。

(七)政治功能

体育作为上层建筑的一部分,与政治联系紧密,受政治的指导,为政治服务,主要表现在以下几点。

1. 振奋民族精神,为祖国争取荣誉

体育运动竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,因此,重大的国际比赛,往往举世瞩目,各国人民都像关注自己国家的前途和命运那样注视着比赛的胜负,从而使比赛带有政治意义,富有民族色彩。例如在第23届奥运会上,我国运动员获得第一枚金牌的时候,在全世界引起了强烈的反响,外电报道“这是中国五千年历史的一个壮举”,“奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”,“中国人有了新的希望、新的地位和新的光辉”。

2. 发展国际交往,增进各国人民之间的团结和友谊

通过国际体育交往,可以加深相互间的了解,促进各国人民之间的友谊,加强国际合作和文化交流,增进国与国之间的团结。竞赛在形式上有超越政治的特点。比赛把不同政治观点、不同肤色人种、不同民族的人民聚集在一起,通过比赛去发展国家间友好关系。所以,运动员被誉为“穿运动衣的外交家”、“微笑的大使”……由此可见,体育在沟通国家间的关系,打开外交通道方面具有积极的作用。

3. 体育可作为外交斗争的一种政治手段

古代奥林匹克运动会的精神是和平与友谊,所以在奥运会期间停止战争。在现代国际体育比赛中,体育常被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。1980年因前苏联入侵阿富汗,世界上60多个国家对前苏联举办的莫斯科奥运会进行抵制,以及1984年以前苏联为首的14个国家不参加以对美国举办的洛杉矶奥运会进行报复,都有着明显的政治背景,都是出于外交斗争的需要,运用体育手段采取的制裁措施。

4. 体育有加强民族和睦,人民团结的政治功能

体育运动具有群众性特点,它能提供群众聚会的机会,使人们在这些活动中加强人际交往,促进人民之间、家庭邻里之间、集体之间、民族之间的了解,共叙友情,加强团结,同心协力建设国家。全国性的运动会是各族人民大聚会大团结的象征。在我们这样一个多民族的社会主义国家中,各民族一律平等,在全国运动会上,各省市、自治区都派出自己的代表团来参加,各民族运动员欢聚一堂,全国广大观众观赏自己代表的各种表演,接受着民族大团结的生动教育。

在促进祖国统一大业方面,体育也走在前列。台湾以中国台北名义参加各项国际体育组织,为海峡两岸的运动员接触提供了条件。在国际体育比赛中,海峡两岸的运动员同台竞争,表演技艺,共叙兄弟情谊,交流经验,互相勉励,这对于消除隔阂和误解,增进了解是十分有益的。在完成祖国统一的神圣使命中,我国体育将会作出更大的贡献!

(八) 经济功能

现代生产结构的改变,引起人们生活结构的改变,人们的物质生活富足了,闲暇时间增加了,对文化生活的追求也就强烈了。因此,体育越来越成为人们生活内容的一部分,成为人们强身健体、延年益寿、丰富文化生活的一种手段。除了传统运动项目外,旅游体育、娱乐体育蓬勃兴起,更多的运动项目应运而生,竞赛活动日益频繁,这就使体育在人们消费结构中占有较大的位置,使体育适用价值规律,获取经济收入,开拓经济功能成为可能。第三产业的兴起,使体育也可开辟服务项目,开展技术辅导,组织生产体育器材、运动服装,举办旅游体育、娱乐体育,并与饮食、交通、旅游等业务结合起来,开展综合经营、综合性服务,获取经济效益。

比赛具有聚集亿万观众的吸引力,运用这个特点,可以广开财源。如收取电视

转播费、商业广告宣传费、商品出售专利费、发行纪念品……获取巨额经济收入。第23届奥运会组织者利用这个特点,不仅成功地举办了耗资数亿元的奥运会,而且还有盈余,这是奥运史上的一个创举,开创了民办世界奥运会的先例,为开创体育的经济功能做出了榜样,为各国体育界、经济界所称颂。

参考文献

1. 百刚,刘江,洪霏.体育理论教程.北京:国防工业出版社,2000.5
2. 曹湘君著.体育概论.北京:北京大学出版社,1995.5
3. 中央财经大学体育理论教材编写组编.体育理论教材.北京:经济科学出版社,1999.8
4. 洪炳星,宋淑珍主编.大学体育教程,北京:地震出版社,2000.1
5. 钟振新主编.大学体育理论与实践教程.长沙:国防科技大学出版社,2002.8
6. 体育学院通用教材.体育史.北京:人民体育出版社,1989.6
7. 体育学院通用教材.体育概论.北京:人民体育出版社,1989.6
8. 易剑东.体育概念和体育功能论.体育文化导刊,2004.1
9. 高希生.浅析新时期的体育功能.体育文化导刊,2004.3
10. 周海云,陆建平.体育结构再认识.湖北体育科技,2001.3
11. 吴光远.也谈体育的定义.体育文化导刊,2003.7