

Yu Jiankang Jiaocheng
Daxue Tiyu

大学体育与健康教程

史鲜玲 杜爱俭 高茂章 主编



武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

大学体育与健康教程

主 编 史鲜玲
杜爱俭
高茂章
主 审 杨 军

武汉理工大学出版社

· 武 汉 ·

【内容提要】

本书分为六篇。第一篇系统地概述了体育的本质、功能和发展;我国高等学校体育的地位、任务和《大学生体质健康标准》;健康的新概念,不良行为对健康危害和怎样培养健康行为等。第二篇主要介绍了球类运动、田径运动、游泳运动、体育竞赛等项目的技术动作要领和战术配合方法的训练方法。第三篇主要介绍形体运动(艺术体操、健美操、瑜伽、体育舞蹈)和健美运动的基本知识、运动技能。第四篇主要阐述初级长拳第三路、简化太极拳、保健按摩及体育卫生保健知识等。第五篇主要介绍奥运历史,奥运文化,2008年北京奥运等知识。第六篇主要介绍了时尚体育的内涵、特点和比较有代表性的项目等。

本书内容丰富,文字简练,图文并茂,通俗易懂,可供大中专院校学生和广大体育爱好者使用,同时也是体育教师和体育教练员从事体育教学和训练的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/史鲜玲,杜爱俭,高茂章主编. 武汉:武汉理工大学出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5629-2523-1

I. 大...

II. ① 史... ② 杜... ③ 高...

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(2007)第 036120 号

出版发行:武汉理工大学出版社(武汉市洪山区珞狮路 122 号 邮编 430070)

HTTP://www.techbook.com.cn 理工图书网

E-mail:wutpyyk@163.com

印刷者:武汉理工大印刷厂

经销者:各地新华书店

开本:787×960 1/16

印张:23.25

字数:467千字

版次:2007年3月第1版

印次:2007年3月第1次印刷

印数:1~8000册

定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:(027)87397097 87394412

前 言

体育在培养和造就体魄强健的高素质劳动者方面承担着无可替代的作用。体育不仅能增强人的体质,还能愉悦人的身心,丰富人的情感,甚至悄然改变着人的生活方式。大学体育教育要面对科学技术的迅猛发展趋势和体育运动的广阔市场空间。传统的教育方式已经滞后,思维方式和教育方法的变革势在必行。因此,大学体育不仅仅是传授体育知识和增强体质,而且应在提高生活质量和改善生活方式方面发挥它特有的功能,这样才能适应“三个面向”的要求,从而真正建立起一种以人为本的、理性的、健康且符合人类可持续发展的体育教育课程体系。

本书的编撰是以《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》及《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为指导方向,根据学生运动基础,兴趣爱好,突出健康第一的指导思想,致力于全面发展和提高人的综合素质。为给青年学生提供一本集理论、技战术、观赏于一体的体育教科书,我们编写了《大学体育与健康教程》一书。

本书共六篇 12 章,分为体育健康篇、运动实践篇、形体健美篇、休闲保健篇、奥运篇、时尚体育篇。首先从体育社会科学、教育科学等理论阐述了与体育相关的理论和方法,加强体育基础理论的传授;其次根据“为我所用”的原则,着重培养学生运动技能,使其养成终身体育锻炼的习惯;最后对奥运知识的推广及近年来兴起的时尚体育作了简单的介绍。

本书构思新颖,坚持科学性、系统性、实用性原则,是一本可读性较强的体育教材。该书适合于普通高等院校学生使用。

本书由史鲜玲、杜爱俭、高茂章担任主编。参加编写的人员有:史鲜玲(第 4、10 章),杜爱俭(第 2 章、7.1 节),高茂章(3.1 节、第 11 章),刘重生(3.6 节、第 5 章、9.2 节、第 10 章),郭文革(9.1 节、9.3 节、9.4 节),徐琳(第 1 章、7.4 节),张凯(3.3 节、3.5 节、9.5 节),马琳(7.2 节、7.3 节、7.5 节、9.5 节),王豫(3.2 节、第 12 章),师耀武(3.4 节),张璐(第 8 章),刘方(第 6 章)。全书由史鲜玲、杜爱俭、高茂章统稿并定稿,

由河南大学杨军教授主审。

本书在编写过程中,我们参考了有关书籍和多位专家学者的著作,因篇幅有限,在此不能一一列举,敬请谅解和支持,并对他们表示诚挚的谢意。同时,本书的编写和出版得到了有关院校和单位的大力支持,特表示衷心感谢。

由于时间紧,作者水平有限,本书可能存在错误和不足,欢迎读者批评指正。

编 者

2006 年 12 月

目 录

第一篇 体育健康篇

1 体育概述	(1)
1.1 体育的概念和组成	(1)
1.2 体育的产生和发展	(2)
1.3 体育的功能	(4)
1.4 我国体育事业的发展	(12)
1.5 高等学校体育的地位和任务	(14)
1.6 社区体育	(18)
2 健康概论	(23)
2.1 健康新概念	(23)
2.2 健康与亚健康	(26)
2.3 行为与健康	(28)
2.4 当代大学生的生理和心理特征	(37)
2.5 大学生体质健康标准	(39)

第二篇 运动实践篇

3 球类运动	(47)
3.1 篮球	(47)
3.2 排球	(58)
3.3 足球	(74)
3.4 乒乓球	(86)
3.5 羽毛球	(103)
3.6 网球	(122)
4 田径运动	(129)
4.1 田径运动概述	(129)
4.2 短跑	(131)
4.3 接力跑	(136)
4.4 跨栏跑	(138)
4.5 中长跑	(142)

4.6	跳高	(145)
4.7	跳远	(148)
4.8	三级跳远	(153)
4.9	推铅球	(156)
4.10	掷铁饼	(160)
4.11	掷标枪	(164)
4.12	身体素质训练	(168)
5	游泳运动	(178)
5.1	游泳运动的起源与发展	(178)
5.2	游泳运动的基本技术	(179)
5.3	游泳运动的卫生与水上救护	(180)
5.4	游泳比赛欣赏	(186)
6	体育竞赛	(189)
6.1	体育竞赛的意义和特点	(189)
6.2	体育竞赛的种类	(191)
6.3	体育竞赛的组织与编排方法	(192)
6.4	体育竞赛的观赏	(195)

第三篇 形体健美篇

7	形体健美	(198)
7.1	形体基本练习	(198)
7.2	健美操	(212)
7.3	健美	(218)
7.4	体育舞蹈	(228)
7.5	瑜伽	(238)

第四篇 休闲保健篇

8	体育卫生保健知识	(248)
8.1	体育锻炼卫生常识	(248)
8.2	女子体育卫生	(251)
8.3	体育锻炼的医务监督	(254)
8.4	常见运动损伤的预防与处置	(256)
8.5	运动与减肥	(259)
9	武术	(265)
9.1	武术运动简介	(265)

9.2	武术基本功和基本动作	(267)
9.3	初级长拳第三路	(278)
9.4	简化太极拳	(292)
9.5	武术观赏	(308)
10	保健与按摩	(312)
10.1	按摩的起源和发展	(312)
10.2	保健按摩的基本原理和作用	(312)
10.3	保健按摩的基本手法	(313)
10.4	身体各部位的按摩方法	(318)
10.5	保健按摩的注意事项	(319)

第五篇 奥 运 篇

11	现代奥林匹克运动会	(320)
11.1	现代奥运会的由来与发展	(320)
11.2	奥林匹克运动著名人物	(321)
11.3	奥林匹克运动会的精神和特色	(322)
11.4	奥林匹克运动主要赛事及国际、国内大型综合运动会	(324)
11.5	奥林匹克运动文化——奥林匹克运动与人类理性精神	(333)
11.6	中国与奥运	(338)

第六篇 时尚体育篇

12	时尚体育简述	(343)
12.1	时尚体育的内涵	(343)
12.2	时尚体育的特点	(343)
12.3	时尚体育运动项目介绍	(345)
	参考文献	(364)

第一篇 体育健康篇

1 体育概述

1.1 体育的概念和组成

体育,自古至今已有几千年的历史。在古代,体育只是人们强身、自卫、求生存,从劳动中演变而来的身体运动和社会活动;在近代,体育成了强身健体和娱乐身心的手段;在现代,体育已成为现代文明的重要象征,成为人们生活的重要组成部分。

然而“体育”一词却出现较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓并不统一。在古希腊、欧洲和日本等国用“体操”来表示;在我国古代,是用“养生”、“导引”、“武术”来表示。据世界体育资料记载,“体育”这个词,是法国人于1760年首先使用的。随着西方文化的不断涌入,直到1902年,我国学校才首次使用“体育”这一名称。

随着社会进步和体育科学的发展,世界各国体育学术界逐渐明确了体育的真正含义。我们对体育这一概念作如下定义:

体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、娱乐身心、丰富生活、拼搏进取、超越自我为基本特征的教育过程和社会文化活动。实质包括学校体育、社会体育和竞技体育三方面内容。

1.1.1 学校体育

学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨,以“发展身体”为核心,以“健康第一”为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育与健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,提高体育素养,强健体魄,陶冶情操,促进身心健康和谐发展,为全面推进素质教育、丰富课余文化生活、加强校园精神文明建设服务,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成一种健康向上的生活方式奠定良好的基础。

1.1.2 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是学校体育的延伸。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、社区体育、养生体育、医疗体育等均可列入此范畴。参加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、参加人数最多的一项群众性体育活动。大众体育作为社会文明的有机整体,它集娱乐和健身为一体,不仅是广大民众强身健体的有效手段,还是人们丰富社会文化生活,全面建设小康社会的重要内容。世界大众体育的发展速度出乎人们的预料,终身体育的理念已为越来越多的人所接受。

1.1.3 竞技体育

国外有人叫它“精英体育”,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体能、智能和运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神,是竞技体育的主要特征,它令人振奋、催人奋进,极易吸引广大观众。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进民族团结、增进友谊等方面越来越显示出它的重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会,以奥林匹克为核心的世界竞技体育主导了体育运动的发展,成为当代体育运动的主体。

学校体育、社会体育和竞技体育这三者属于不同范畴,既有共性,也有特性,既有区别,又有联系,三者相辅相成构成一个整体。三者应该相互促进,协调发展。

1.2 体育的产生和发展

在人类历史的长河中,体育作为一种特殊的社会现象,是随着人类社会的产生和发展而产生和发展的。考察体育的产生和发展,可追溯到原始人类,其历史源远流长。

在远古时代,体育源于强身、自卫、求生存。原始人为了生存和保卫自身安全,必须经常与凶禽猛兽和自然灾害进行斗争,其中狩猎就是人类最古老的生产活动,也是人类为了生存和自卫所必需的行为。原始人迫于谋生需要,为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要奔跑越沟,为杀伤猎物要掷石投棍,为逃避自然灾害而跋涉迁徙,从而发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游水、格斗等身体基本活动能力,这些就是人类最初的运动方式,是原始体育在人类求生存的本能活动中的萌生和发展。综上所述,原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就是原始体育的最初形

态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物。归根结底,体育从它产生的原始社会起,就是伴随着人类社会的历史进程产生和发展起来的。

原始社会的瓦解是随着私有制的出现开始的。自从人类进入奴隶社会,随着生产工具的改进、生产力的发展、剩余产品和私有制的出现,人类社会生活中逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事、娱乐和国家等复杂的社会现象。人的身体活动同这些社会现象相结合,体育就随之发展,从而奠定了体育产生的社会基础。

我们伟大的祖国,是世界文明古国之一,在漫长的发展进程中,我们的祖先以其聪明才智和辛勤劳动,创造了光辉灿烂的文化,体育就是我国文化宝库中的一朵奇葩。我国古代体育发源很早,有人追溯到黄帝时代,即公元前 2500 年,先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育活动项目。周朝时的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中射和御都带有体育教育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的十八罗汉手、百戏、五禽戏,宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”,至今仍在流传。

随着人类古老文化的发生和发展,无论是我国的封建社会,还是中世纪的欧洲,按强权统治的需要,体育在东西方各自发展的历史进程中,都注重实践性和教育性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。此时,由战争刺激起来的“军事体育”,供统治阶级观赏、消遣的“娱乐体育”,修身养性的“养生体育”,或平民百姓在节日闲暇时开展的“民间体育”等,致使体育的社会性不断被拓宽,成了强身健体和娱乐身心的手段。

在欧洲,古希腊人是最热衷于体育运动的民族,他们信奉神灵,在祭祀活动中,带有宗教色彩的竞技运动受到人们的喜爱。角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等竞技运动逐渐形成,并且在全希腊规模的体育竞技赛会和宗教性的祭神集会上进行比赛和表演,每四年举行一次。从公元前 776 年至公元 393 年,共举行过 293 届,历时 1169 年,被后人称之为“古代奥林匹克运动会”,简称古代奥运会,在世界体育发展史上占有重要位置。

17 世纪中叶,伴随着英国工业文明而迅速发展起来的体育运动,也随着资本主义经济的蓬勃兴起和对外扩张而迅速地发展。于是,英国的户外运动、娱乐体育和竞技项目,逐渐在世界许多国家得到传播。体育运动已开始具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性,这一时期体育运动的项目和规模都远远超过了奴隶社会和封建社会。

现代体育,在国际体育界一致公认起源于 19 世纪的英国。1828 年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用,他是现代体育的创始人。在英国的影响下,1844 年在柏林举行了大学生田径运动会。1857 年又成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛,这对世界现代体育的产生和发展,影响更为

深刻。1863年,产生了起源于英格兰的现代足球运动,现代足球运动从它诞生的那一天起,就以其独特的魅力赢得了世人的钟爱,并在短短一百多年的时间里征服了世界,让无数人为之疯狂,成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展,提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴运动和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先生,他所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全球规模最大的综合性体育盛会,这对于促进体育的国际化和推动现代体育的迅速发展都具有重大的历史功绩。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,也起到了良好的影响和促进作用。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它是在19世纪英国工业革命的历史条件下产生的。随着科学技术的进步和社会生活的需要,体育已成为现代社会的国际普遍现象。目前,凡是经济发达的国家无不重视开展体育,因为体育是社会发展的必然产物,是人类生存不可或缺的行为,还能对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超过增强人民体质的范围,成为改善生产方式、提高生活质量不可缺少的因素。总之,“现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育”。这是因为社会对体育的需求越来越迫切,体育日益成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。

1.3 体育的功能

体育是一项崇高、伟大而光荣的事业,它的崇高在于它代表了人民的意愿和国家的利益;其伟大在于它的“生命、健康、竞争、奉献”之精神体现于实实在在的行动。它关系到国家的声誉和国民素质的提高,也是关系到中华民族千秋万代健康幸福的大事。体育已是社会主义现代化建设事业的重要组成部分,也是全面建设小康社会的重要内容。随着社会现代化程度的不断提高,体育的社会价值和地位也日益凸显。文明孕育了体育,体育推动了文明。现代体育的发展使体育服务于社会的功能在增强、内涵在丰富、外延在扩大。

中共中央、国务院2002年7月22日发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》(以下简称《意见》),文件明确提出:“加快我国体育事业的全面发展,满足广大人民群众日益增长的体育文化需求,并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展,是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。”《意见》强调:“要充分认识体育在经济、社会发展中的重要地位和作用。体育是社会发展和人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现,体育作为一种群众广泛参与的社会活动不仅可以增强人民体质,也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念;体育是

促进友谊、增强团结的重要手段,当今世界体育产业的发展明显加快,已经成为国民经济新的增长点。”下面重点论述体育的六大功能。

1.3.1 体育的健身功能

不言而喻,强身健体是体育最主要的本质功能,体育的其他功能都是由它派生出来的。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这个特点就决定了体育有健身功能。从医学的角度讲,经常参加体育运动,能有效地促进学生身体的正常生长发育,提高人体各个器官系统的机能水平,增强体质,增进健康,塑造健美的体态,有利于提高人体对外界环境的适应能力,使人体的“防御能力”得到提高;另外,还能全面发展身体素质,对提高力量、速度、耐力、灵敏等“行动体力”都有十分明显的功效。“生命在于运动”这句名言就已深刻地揭示了体育运动对于增强体质的重要意义。

人们体质的增强是多种因素综合作用的结果,遗传、营养、锻炼、环境等诸多因素对人体的健康关系极大,特别是锻炼。过去,因营养、医疗缺乏,传染性疾病如结核病、霍乱等“贫困型”疾病很多;而当今,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症及神经衰弱等“富裕型”疾病(又叫“现代文明病”)的发病率明显上升。一些医学专家认为,导致疾病类型迅速“脱贫致富”的一个重要因素,就是现代社会在给人类带来美好幸福生活的同时,也给人们带来一些负面影响。体力活动减少,运动缺乏和营养过剩引发的“现代文明病”急剧增加。这是因为人类的免疫系统只有经常得到锻炼,才能发挥其抗御外邪的功能,适度的运动就是一种锻炼免疫功能的有效方法。科学家曾做过这样一个实验:他们把兔子、麻雀关在笼子里,不让它们活动,但按时喂养丰富的食物和水,日复一日,虽然在外表上它们与同类是一样的,但是放出笼子后,悲剧发生了。兔子刚跑几步就栽倒在地上死了,麻雀也没飞多高就从半空中摔了下来。进行解剖发现:它们有的心脏破裂,有的动脉撕开。这是因为长期缺乏运动,内脏器官发育不良,不能适应活动时的血压升高。动物如此,人也同样。热衷于进补,甚至把保健食品当成包治百病的神丹妙药,把自己的健康托付给众说纷纭的补品,而极少进行体育锻炼,这可以说是现代人生活保健的误区。对于健身,药品和补品都是消极的。毛泽东同志曾多次说到他的进补理论,他说:“补品能少吃就少吃,当然最好不吃。战胜疾病,保持健康,主要还得靠自己身体的力量。”他还很形象、很诙谐地说:“这叫做自力更生为主,争取外援为辅。”还有些人,他们看到现代医学发达,把自己的健康寄希望于医疗手段。当然,我们不否认现代医学为人类作出的杰出贡献,但与体育比起来,只能说是“亡羊补牢”,与其如此,你不如去参加体育锻炼,做到“未雨绸缪,防患于未然”。全世界人们一致公认“世界上任何一种药物和疗法都无法取代体育的作用,就某种意义来说,健康是人生最大的财富、最大的幸福”。常听到的一句话“健康的身体是家庭幸福和事业成功的保证”,还有

一句:“时间就是金钱”,但金钱买不来健康,“皮之不存,毛将焉附”,说的就是这个道理。多年前,清华大学的学生曾从自己的体育锻炼中得出 $8-1>8$ 的著名公式,即每天从学习的 8 小时中,抽出 1 小时用于体育锻炼,结果发现 7 小时的学习效率远大于 8 小时,这是一个很有哲理的公式。

1.3.2 体育的教育功能

体育的教育功能同样是最本质的功能,从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直是教育的手段之一。当今世界任何一个国家,体育都是教育的一个不可分割的重要组成部分,“德、智皆寄于体”的教育名言已尽人皆知。现代体育教育的意义已不仅是促进生长发展,增强学生体质,掌握技能,还需要培养终身从事体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会的需要。

体育的教育功能并不只限于学校体育,伟大的教育家顾拜旦指出,恢复奥林匹克运动的出发点和归宿就是教育。他有一句名言“对人生而言,重要的不是凯旋而是奋斗”,这样我们就可以体会到,在竞赛中胜负都是一种体验,都是一种教育过程。因此“更快、更高、更强”这一格言,正是为了激励青年和人们,不断追求、不断进取、不断战胜自我、永远向上。同样,“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神已成为我们民族精神的重要组成部分,发挥着教育人、鼓舞人、塑造人的巨大功能,能够为社会主义现代化建设提供精神动力,能够为建设和谐社会发挥独特的作用。

就社会教育意义而言,由于体育所独具的健身性、技艺性、竞争性、观赏性、国际性和礼仪性等特点,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,能产生不可估量的社会教育作用。观赏奥运会和重大国际比赛,无疑就是一堂深刻的、生动的、强烈的爱国主义教育课。当获奖运动员和观众在赛场上一次次听到庄严的《义勇军进行曲》奏响和五星红旗一次次升起时,那激动的心情和强烈的民族自豪感便油然而生,极大地激发了全国各族人民的爱国热情,极大地增强了全体中华儿女的民族自信心和自豪感,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。运动员们爱国奉献、奋发进取的体育精神,就是爱国主义具体而生动的体现。如“振兴中华”这一时代强音即出自体育赛场。那是 1981 年在我国香港举行的奥运会男排亚洲区预选赛上,汪嘉伟和他的队友们在先输两局的不利情况下,以顽强的意志和不屈的斗志,连扳三局,反败为胜,击败了当时的劲敌韩国队。就是这样一场关键性的比赛,却由于中国男排队员所表现出来的一种不屈不挠、顽强拼搏的大无畏精神,使备受鼓舞的北大学生当晚喊出了那句振奋人心的著名口号:“团结起来,振兴中华!”一场国际比赛的胜利,鼓舞了一个民族,开启

了一个时代。“胸怀祖国、放眼世界”、“人生能有几回搏”、“振兴中华,从我做起”这种中华体育精神已经是我们中华民族精神重要的组成部分。人们一直不忘“振兴中华”这一时代强音,它已成为打在每个人心中的烙印。24年过去了,镌刻着“振兴中华”四个大字的石碑依然矗立在北大校园。奥林匹克运动的精髓和本质就是教育。作为现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦就是一位著名的教育家,他通过奥林匹克运动把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中,就有这样一段话:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天,并对不同国度的人们产生如此重大的影响,关键在于它对人类具有重大的教育作用。难怪前国际奥委会主席萨马兰奇也精辟地指出:“离开了教育,奥林匹克主义就不可能达到其崇高的目标。”邓亚萍也强调:“体育在精神的层面上讲求积极向上,具有社会教化意义。一个运动员的故事可以影响几代人的追求,对国民特别是青少年具有榜样作用,是很好的教育人的方式。”

1.3.3 体育的娱乐功能

娱乐身心是被挖掘和利用较早的体育社会功能,它也是体育的本质功能。现代奥林匹克之父——法国社会活动家、历史学家和教育家顾拜旦在他的《体育颂》中就写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢乐,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”因为体育本身就蕴含着丰富的游戏性、技艺性和消遣性,使它具有娱人娱己的功能。如今,遍布我国城乡的各类体育娱乐场所,为人们提供着丰富多彩的体育娱乐项目,特别是在“全民健身”活动中,体育表现出内容丰富、自由度大、随意性强、趣味性高等特点,正因为体育如此富有魅力,使它像滚雪球一样愈来愈受到人们的青睐和关注。

随着社会的进步,余暇时间的增多,现代人如何适应紧张、快节奏的工作与生活,善度余暇,已成为一个社会现实问题摆在人们的面前。一个丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人在繁忙的学习、工作、生活之余获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心,培养高尚的品格。“余暇体育”就是一种最健康、最理想、最富有朝气的活动内容,如健美操、交谊舞、台球、乒乓球、羽毛球、网球、保龄球等,特别是一些户外活动,如慢跑、步行、游泳、郊游、远足、野营、骑自行车、沙滩排球等,能使你享受大自然的乐趣,如是三五知己、亲朋好友们一起锻炼,更别有一番快乐。应该指出,有些娱乐项目已向体育项目转化,如体育舞蹈、艺术体操、冰上芭蕾、花样游泳等都是集舞蹈、音乐、体育为一体的运动项目,观赏这些项目更是一种美的欣赏和艺术享受,使现代体育的娱乐功能更加突出。

随着参与意识的增强,人们已清楚地认识到,无论是参加还是观赏体育活动,都能达到娱乐身心的作用,这是实现体育娱乐功能的两个基本途径。当你参加了自己喜爱和擅长的运动,在完成各种动作时已寓乐于其中了。而观赏体育比赛已经形成了一种“看台文化”。奥运会是人类文明史上规模最大的社会文化现象,四年一届的奥运会和世界杯足球赛所形成的体育“冲击波”,令全世界数以亿计的人为之激情万分。据国际足联报道,20世纪最后一届法国世界杯,现场观众达2785100人,平均每场43517人,电视观众达400亿人次之多。64场绿茵大战令人荡气回肠,几十亿球迷废寝忘食、晨昏颠倒地守在电视机前,关注着法兰西的每一场绿茵交锋,他们欣赏着罗纳尔多、齐达内、贝克汉姆、巴蒂斯图塔等出神入化的球技,追踪着赛场内外发生的一切。看台上万众涌起人浪,震天的鼓声、号声、歌声、呐喊声响彻绿茵场,作为观众,怎能不陶醉,怎能不热血沸腾。体育是一种力与美的结合,是技巧、力量、意志与智慧的包容。所以经常欣赏体育比赛和表演,可以在运动员优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合中得到健、力、美的艺术享受,这种艺术享受使越来越多的人自觉投身于其中。

在国外,很多成熟的世界大赛和职业联赛,已经将体育和娱乐很好地融为一体,无论是奥运会、世界杯还是NBA,在比赛的娱乐成分上都下了很大的工夫。可以说在一定程度上,体育的娱乐化是体育真正市场化的必经之路,体育与娱乐融合所带来的乐趣,与其激烈的竞技成分一样,都是吸引观众眼球的要素。

1.3.4 体育的竞争功能

培养人的竞争意识是体育运动的特殊功能。运动竞赛具有强烈的竞争性,这是现代体育的特点和灵魂。体育运动没有竞争是不可想象的。运动员和参与者在赛场上勇于拼搏、努力超越自我、赶超别人,在不断超越的过程中,培养着自己的竞争意识。所谓竞争,就是指两个以上的人或团队,采用统一的规则,在裁判的公正执法下,双方对垒,毫不含糊,胜负立见分晓,体育竞赛的这种排他性,是由目标的唯一性决定的。这种竞争意识是优秀运动员应具备的心理素质,也是现代人竞争意识的体现。

人类的生活如同在竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地完善和超越自我。人类现代社会提倡公平竞争,而运动竞赛场无疑为人们提供了培养竞争意识的最佳场所和途径。应当看到,体育是一个竞争十分激烈的领域,体育竞赛更是社会的一个缩影。竞技体育的魅力就在于公平公正的竞争。现代体育的竞争不仅是体能、技能上的拼搏,更是智慧和心理等综合素质的较量。不同肤色、不同信仰的人都在均等的机会和裁判的执法下,站在同一起跑线上,通过实力的竞争,取得胜利和突破。

奥林匹克运动“更快、更高、更强”的格言就充分表现出了体育的竞争意识,它

是体育运动永远追求的目标。先进的体育文化蕴含着强烈的竞争意识和顽强拼搏、永不服输的奋斗精神。胜不骄,败不馁,拼搏进取,奋发向上,是运动员的必备素质。我国优秀运动员提出的“人生能有几回搏”、“从零开始”、“拼搏精神”、“冲出亚洲,走向世界”等,不仅激励自己,催人奋进,而且已经成为中华民族的座右铭,它们所表达的竞争观念已潜移默化地融入人们的精神世界。

竞技体育是一切保守主义的天敌,这是因为强烈的竞争性迫使每一个参与者要不断地去奋斗、进取和超越,固步自封、因循守旧,只能甘拜下风、被动挨打。在竞技场上,竞技体育不讲门第、不叙尊卑,不承认除个人身体和心理以外的任何不平等。竞技体育最讲法制,不徇私情;最讲现实,不论资历;最求务实,不图虚名。这就要求每个人凭自己的实力去竞争。

人类现代社会提倡的公平竞争,体现着敢于拼搏、敢于进取和“更快、更高、更强”的体育精神,它的追求是自强和超越,它的魅力在于活力与激情,永不言败,永不自满,不登高峰誓不休。诚然,体育竞赛是以取胜为目的的一种运动方式,人们在体育竞赛(或者说竞争)中,通过奋力拼搏,以夺取金牌为手段,真正的目的是通过这一竞争手段达到教育人类、不断地完善和超越自我这样一个最终结果,体育竞赛的意义远胜于夺取金牌,这就是现代体育的精神实质。

1.3.5 体育的经济功能

体育作为社会的一种文化现象,它是上层建筑的一部分,受经济基础所制约,反过来又促进社会经济发展,这就是体育的经济功能。这是近期被认识和开发的社会功能。

体育的经济功能最初被挖掘,是它能促进劳动力再生产,因为劳动者是生产力的第一要素和前提。它可以通过增强体质,降低发病率,提高出勤率和劳动能力,从而使经济效益增加。所以,在一些发达国家,聪明的企业家为了提高劳动生产率和扩大知名度,都十分重视职工的体育活动和身体锻炼,把体育运动作为凝聚企业精神的有效载体,肯于在体育上花大钱,这叫“健康投资”。设立“上班体育奖”,这是美国企业家们实行体育投资的一种方式。美国有家电气公司的体育奖规定:凡以“运动”形式来公司上班的雇员,都可以根据“运动量大小”领取公司发放的体育奖金。以慢跑上班者,每英里可领 16 美分;骑自行车上班者,每英里 4 美分;步行上班者,每英里 6 美分;谁要是能沿着公司门前清澈的小河游泳上班,则可得到最高奖赏,每英里 60 美分。一些美国的著名公司,还给保持 10 年健康的雇员发红包。美、日、瑞典等国许多企业都采取强制措施,让职工参加最低限度的体育运动;日本一些企业还把职工体力测定结果与报酬和退休时间联系起来。这是因为健康的员工是企业的第一财富,弥足珍贵,真是一个明智之举,既保值又增值。难怪研究美国问题的专家们指出,智力和体育投资是美国工商业腾飞的双翼。