

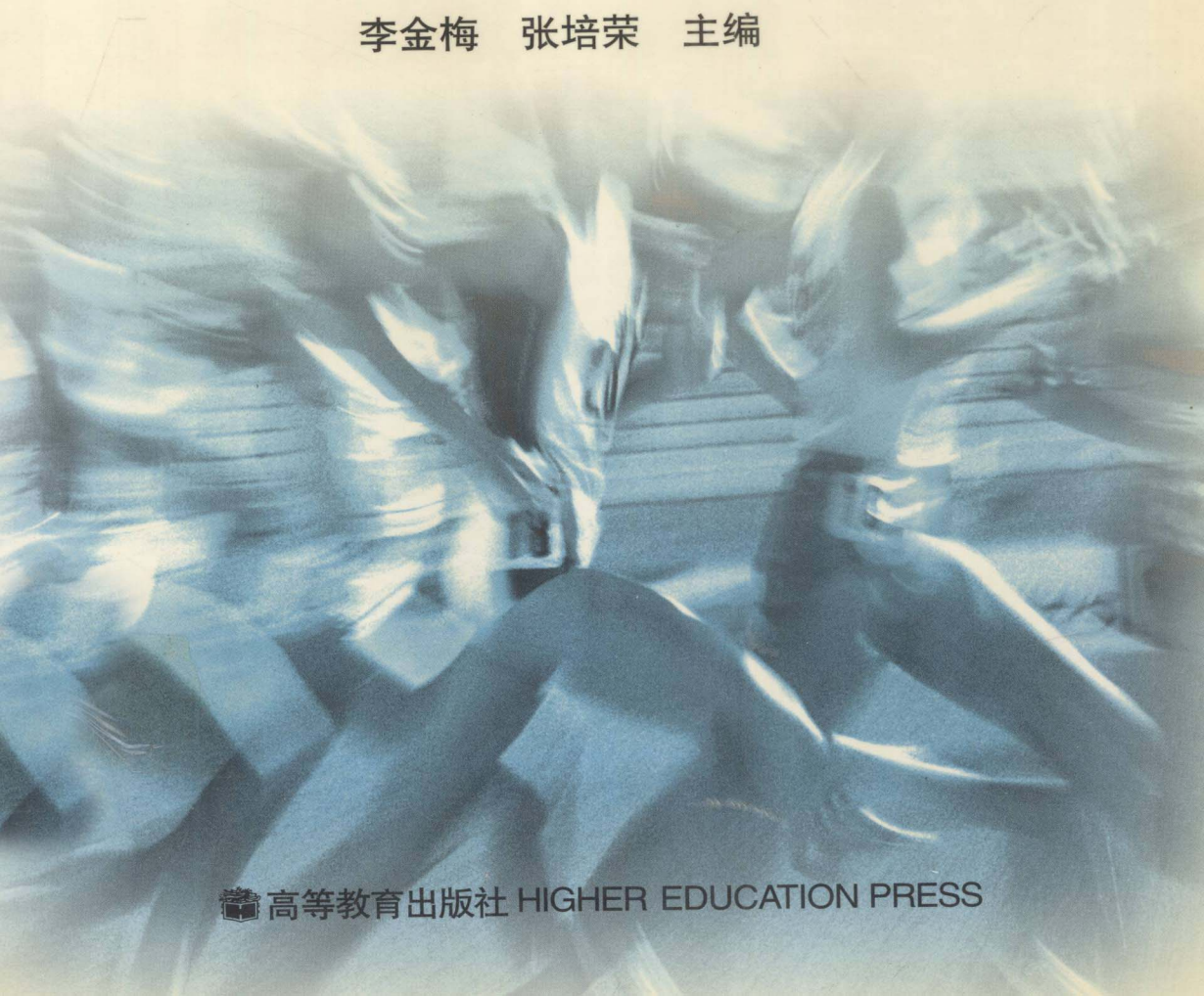
Sport

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

体育理论教程

李金梅 张培荣 主编



 高等教育出版社 HIGHER EDUCATION PRESS

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育理论教程

李金梅 张培荣 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育理论教程 / 李金梅、张培荣主编. —北京: 高等教育出版社, 2003.9

ISBN 7-04-013763-1

I. 体... II. ①李...②张... III. 体育理论-教材
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082686 号

责任编辑 钱正英 封面设计 吴昊 责任印制 蔡敏燕

书 名 体育理论教程
主 编 李金梅 张培荣

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 100011
总 机 010-82028899
传 真 021-56965341

购书热线 010-64054588
021-56964871
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsh.com>

排 版 南京理工排版校对公司
印 刷 上海师范大学印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 11.75
字 数 218 000

版 次 2003 年 9 月第 1 版
印 次 2004 年 8 月第 3 次
定 价 13.80 元

凡购买高等教育出版社图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

体育理论教程 编写委员会名单

主 编：	李金梅	张培荣		
副主编：	李重申	刘克俭	路志峻	李小惠 李小唐
	张 有	廖世雄	刘 可	史永利 任早珍
编 委：	刘克俭	路志峻	李小唐	李金梅 杨文明
	张虎祥	张胜林	姚剑文	张 有 陈祎晟
	李重申	吕有平	孙 康	杨占明 张 跃
	苏 瑄	李小惠	杨天庆	任早珍 廖世雄
	刘 可	田 宇	杨建文	林 春 胡红玲
	白 洁			

前 言

随着新时期体育教育的发展,使学生达到尽可能的健康水平是国际化的一项重要重要的社会目标。因此,教育部颁布了面向 21 世纪体育课程建设的新要求,规定了高等学校公共体育课程的性质、目标、内容框架等,这为我们编写普通高等学校体育理论教程提供了契机和条件。依据教育部新颁布的“全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要”而编写了这本体育理论教程(以下简称《教程》)。

《教程》是以坚持“健康第一”的指导思想,以培养学生终身体育的意识和习惯,注重提高学生的整体健康水平为目标;努力实现体育与生活、体育与身体发展、体育与素质教育、体育与文化科学教育等相结合,以使现代大学生在价值观念、身心健康、生活能力等方面能适应社会发展的需要。

全书按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个学习领域,紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心,融合其他诸多学科的理论知识,突出时代性、实用性、人文性、主体性和以人为本的教育理念,构建了 9 章学习内容。通过学习,使学生能以积极的态度、崭新的体育理念,走进人类健康的殿堂。

由于编写人员的水平有限,不妥之处在所难免,敬请批评指正。

编者

2003 年 7 月

目 录

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育的概念与内涵.....	1
第二节 人类社会与体育.....	7
第三节 现代生活与体育.....	9
第四节 学校教育 with 体育	14
第二章 世界体育发展简史	27
第一节 古代东方和西方体育	27
第二节 近代与现代世界体育	39
第三节 中国民族传统体育	50
第三章 体质与健康	61
第一节 体质与健康概述	61
第二节 国民体质与健康状况	66
第三节 增强体质与健康的途径	69
第四章 身体素质	73
第一节 身体素质教育	73
第二节 身体素质的内容、功能、价值	77
第五章 身心健康的自我测量与评价	86
第一节 体格的测量与评价	86
第二节 心理健康的测量与评价.....	101
第六章 适应能力与生活质量.....	119
第一节 适应能力.....	119
第二节 生活质量.....	132
第七章 养生与保健.....	139
第一节 传统养生保健.....	139
第二节 运动与营养.....	143
第三节 运动损伤与处理.....	145
第八章 奥林匹克.....	153
第一节 奥林匹克简介.....	153
第二节 奥林匹克精神.....	159
第三节 奥林匹克运动与中国.....	160

第四节 奥林匹克运动与现代科技.....	165
第五节 奥林匹克的新格言.....	171
参考书目.....	177

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与内涵

每天从中央电视台到省、市电视台的“体育频道”、“体育直播”，从《人民日报》到地方各级各类报纸的“体育栏目”，从中央人民广播电台到地方电台的“体育节目”及各种刊物的“体育”内容，基本上说的都是“体育”。中国人形成对“体育”的认识是：体育就是比赛，竞赛就是体育运动的生命，是体育运动的本质特征，是体育区别于其他社会活动的唯一标志，没有竞赛就没有体育运动，就没有体育。实际上这种认识或理解是很不科学的，它是由于一定社会集群的利益需要而使人形成的误识。因为“体育”是一个多义词，上述认识只突出了其中一义，以此一义抹煞了它义。

“体育”是一个多义词，应该有五种含义。第一义是指“体育”作为概括性的总概念，第二义是指教育领域同德育、智育、美育等并列的“体育”。第三义是指作为精神功能的比赛性游戏的以运动体系为核心的体育。第四义是指社会大众以增强体质为目的的身体运动和调节活动。第五义是指各种各色的自娱性身体活动。

一、体育的概念

约在 19 世纪末我国从日本引进“体育”这个词，以后又把西方引进的身体运动都纳入“体育”概念，成为一个概括性的概念。解放后，又按照苏联的模式，成立了统管学校体育、群众体育（包括工厂、企业、机关、农村、部队等）、运动训练（即以后的竞技体育）以及负责军队海陆空技术兵种后备人才培养训练的所谓国防体育的国家体育运动委员会，既采用了苏联的概括性的“体育运动”，又结合我国习惯，简化成了“体育”，成了覆盖和包容一切身体运动活动的总概念。一旦把学校体育、群众体育、竞技体育和国防体育纳入一个国家机构来统筹管理，他们在经费分配、活动安排、组织建设等方面，就要发生十分紧密的关系，为了正确处理、协调和整合这种关系，就要把这个人工形成的系统当作一个新的实体来对

待,于是,这个在特殊条件下形成的系统实体,便有了一个综合性的总称“体育”。这就是说,我们的“体育”总概念是在特殊的社会条件下形成的,是一种特殊社会历史的产物,而不是世界的普遍现象。

我国关于“体育”总概念的含义有这样的界定:“体育在人类生活中,越来越显示出它的重要地位和作用,它是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法,是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。它以竞技的形式,成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带,虽然这两方面的目的、作用、对象不同,但它们是互相联系的。三者都以身体活动为基本手段、都要全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的内容,也都有竞赛和提高技术的因素。”

目前我国大体在这样一些情况中使用“体育”的总概念。其一,是国家行政工作的宏观性文件中使用的,例如:政府工作报告、总结、标语口号、宏观规划以及综合性法规,如《中华人民共和国体育法》等一类。因为这类文件内容繁多,又要高度概括,对一些社会事项只能以最高概括性的词语点到为止,这就需要“体育”作为代表性的总概念。其二是出现于综合性的“体育大辞典”、“体育辞典”、“体育史”、“体育年鉴”等之中,这里的“体育”都是作为总概念使用的,其所涵盖的内容指的是“全部”体育活动。其三是国家体育行政机构编发的工作性报告、简报、机关刊物、报纸等使用的,因为是代表“体委”整个工作的,必然具有概括的品性,例如:体育工作会议报告、体育工作通讯、体育报等。其四是以体育工作人为系统为研究对象的著作、论文等。

我们说,人的三项身体活动各有自己的社会存在条件,各有自己的发生发展历史过程,都有独立运行的社会事项,只有在特殊条件下,人为地将之统合在一起,才形成一个人工系统,出现了总概念。而随着社会历史的发展,体育的三项活动独立发展的要求愈益迫切,条件也日益成熟,人工系统的解体也是历史的必然。因此说,体育词语的第一义,即作为总概念的含义,只是一种历史现象,是在历史特定情景出现的特殊现象,并没有世界的普遍性和必然性。

二、体育教育

关于学校体育教育,在1990年国务院批准发布的《学校体育工作条例》里讲:“学校体育工作是指普通中小学校、农业学校、职业中学、中等专业学校、普通高等学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”在《中华人民共和国体育法》制定过程中,一份“征求意见稿”对“学校体育”的界定是,“学校体育是学校教育的基本组成部分,是国民体育的基础。其基本任务是:增进学生身心健康,增强学生体质;使学生掌握体育的基本知识,培养学生体育能力和习惯;提高学生运动技术水平,为国家培养体育运动后备人才;对学生进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。”这实际上是《体育工作条

例》的第3条,这虽然是征求意见的未定稿,但它包含了“体育”词语第二义的基本内涵,因此,我们在教育领域看到的体育、体育教学、体育教育、体育教师、体育课、体育教材、体育学科、课外体育活动等,都应作“体育”的第二义去接受和理解。

三、竞技体育与游戏

我们说的竞技游戏或“竞技体育”。主要是指当代世界普遍流行的竞技体育,这个体系是西方产业革命和资产阶级革命建成的工业文明的伴随产物,它首先从英格兰的户外游戏活动发展起来,而后波及全球,具有一整套思想观念(科学理论)、社会机制、规章制度、社会组织和物质设施,是有组织、有领导、有规则的运动竞技大体系,并且已经形成一种特殊的世界文化形态,即以现代奥林匹克文化为中心的竞技文化体系。这个竞技文化体系不是自古便有的,它是人类社会发展到一定阶段的产物。在这个体系出现以前,漫长的人类社会里,不同的民族在不同的地理、自然、生产、生活条件下,进行着丰富多彩、各有特色的娱乐、玩乐(play)活动,包括唱歌、跳舞、演奏、绘画、技巧等。其中有一种主要是展示身体运动技能、技巧和智力的活动,称作游戏(game)。有的分为竞争游戏、机遇游戏、虚拟游戏和眩晕游戏(法,罗·凯路易斯),有的分为运动游戏、眩晕游戏、角力游戏、爱抚游戏、手工游戏、化妆游戏、智力游戏(德,莫里斯分类)等形式。尽管形式多样,却可以概分为竞争性游戏和非竞争性游戏两大类。在文明发展较早的民族,以静态或运动量较小的游戏项目为主。

到了以城市文明、商品经济为特征的工业文明时代,竞争成为社会的主旋律,于是人们的游戏活动也受竞争法则的制约,竞争性游戏迅猛发展起来,这就是我们说的竞技游戏体系,即竞技运动体系。这个体系主要有两大因素构成:其一是随着城市生活方式的要求而出现的新兴游戏项目,如球类游戏(sports games),包括现代足球、橄榄球、篮球、排球、冰球、棒球等。操纵交通工具的游戏,包括汽车、飞机、汽艇、摩托艇、自行车、摩托车、滑翔、气球等。现代“极限”项目以及艺术性运动性项目,这是工业文明的产物。其二是吸收并改造了的民族游戏活动,有的对比赛动作进行改造,有的对场地条件进行改造,使之适合于现代社会的娱乐需要。当然,各民族、民间的游戏活动要想纳入当代竞技游戏体系,使之具有世界的普遍性,是要经过严格的审核和评价的。所以,能够进入当代竞技游戏主流的民族、民间项目还是少数。

必须认识到,在几千年中华各民族的历史发展中,已经形成了许多受欢迎的传统游戏,对调剂人们的生活、增进健康十分有益,我们决不应当采取漠视、排斥、限制的政策,而是应当加以发掘、改造、推广,有的可以纳入现代竞技体系,甚至进入世界竞技系列。

当代竞技体育是一个多层次多因素的大系统。主要包括：①现代奥林匹克运动会项目系列：第27届奥运会计有28个大项297个小项，主要有：田径、游泳、体操、举重、足球、篮球、排球、乒乓球、射击、击剑、摔跤、自行车、柔道、跆拳道、马术、赛艇等；冬季奥林匹克项目主要有：冰球、速度滑冰（长道、短道）、花样滑冰、滑雪（高山、越野、跳台）、雪橇（有舵、无舵）和现代冬季两项等。②世界运动会（非奥项目）系列，最初有拔河、健美、地滚球、甩杆钓鱼、力量举、羽毛球、棒球、拳击、空手道、旱冰、滑冰等，有的已进入奥运项目，又新增一些项目，如蹦床等（我国对应的是去年在宁波举行的第一届体育大会，有17个项目，包括象棋、围棋、国际象棋、桥牌等）。③现代机械动力竞技系列，有汽车拉力、方程式汽车、飞机、方程式摩托艇等，正在形成世界重要竞技因素。④现代“极限”运动系列，主要有攀岩、高山滑翔、滑冰、冲浪、激流划艇、摩托艇、蹦极跳、滑板、轮滑、特技滑雪、攀冰岩等，是一个很有发展前途的竞技游戏系列。⑤各种单项运动协会项目系列，如信鸽、风筝、飞镖等。这些是已经列入有组织竞技体育的活动项目，大约有纪录的已有近百个。此外还应当包括：世界各民族、民间传统的大量竞技体育项目，有的已列入洲际、地区或国家运动会，还有许多未列入各种运动会，随着人类娱乐活动的发展，它们的价值不久即会显示出来。世界各地民间正在创制、试用着的新生体育项目。这些项目虽然还未列入正式竞技项目，只在某个地方有活动，但有些却有巨大生命力，很快即发展成为世界性的体育竞技活动（如沙滩排球等）。

在人类社会的发展进程中，竞技体育活动在社会构成上形成了两个系列，即大众性基础系列和专业性社会行业系列。

大众性的基础系列的根本特征是娱乐性、竞争性和业余性，也就是业余性的竞技娱乐活动。所谓娱乐性，指的是参加活动不是为了争夺经济或物质利益，而是为了身心的愉悦。可以是消闲，打发闲暇剩余时光；可以是排遣体内积存剩余能量；激发线粒体的活动；可以是运动消耗，激发身体器官、系统的功能优化；可以是进行社会交往，求得社会平衡等。总之，主要是参与活动，在活动中亲身体验身心的愉悦，重要的是活动过程的体验，而不是结果。所谓竞争性，指的是这些活动都是按项目规则进行的，每个项目都有自己计算竞技成绩的评价方法和标准，每个参加者的活动都是可以评价的，有高低优劣的区分，只要参加竞技，就进入了强弱竞争的活动，这正是工业文明商品经济的必然表现。所谓业余性，指的是参加者都是在生产、工作的余暇，自由、自发进行的，以自娱为目的，没有经济利益，这是一个十分重要的特征，它决定了大众娱乐同竞技行业的分界。这种大众娱乐竞技活动，是城市市民生活方式的组成部分，有着重大的社会生活价值。

随着社会经济、科学技术和城市人民生活方式的改变，娱乐、游戏在人们生

活中的地位日益提高,所占分量也日益增大;这种竞技体育内部矛盾因素的发展,在性质、功能和社会结构上都发生了重大变化。首先是竞技体育本身具有的人体形态和动作技艺的美学价值,使之能够为别人提供观赏娱乐服务,最初是为神,其后为达官贵族,再后为市民,于是逐渐形成了竞技提供者和竞技观赏者的社会分离。在资本主义时代,竞技服务提供者变成依靠竞技谋生的职业者,而竞技观赏者成为体制的竞技消费者,两者通过市场(赛事)发生社会联系。这样,竞技服务提供者便形成一种特殊的社会生产行业,由投资者提供经费、场地、器材等,把教练员、运动员及相关人员组成一个训练组合,在训练过程中产生人的形态、运动项目技艺等特殊产品,再通过赛事(各种运动会、竞技赛)提供给竞技观赏消费者。这里的训练组合便成为一种特殊功能的社会独立组织,它为不同的投资者服务(国家投资便“为国争光”,企业投资便为推销产品服务,事业投资便可提高知名度等)。在这里运动员不再是自我娱乐者,变成了以承受艰苦的训练去换取别人娱乐的特殊职业者。同时,为了实现竞技提供与消费的联结,社会结构中又出现了为赛事服务的各种职业者,如运动协会、竞赛组织委员会、裁判员队伍、赛事媒介、器材服装生产者等。于是,在工业文明时代竞技训练和竞技赛事就成为一项重要的社会活动,形成一种特殊产业,这就是当代竞技游戏的根本特征。

四、“体育”与增强体质和健康

在我国,特别是20世纪五六十年代,“体育”主要被理解为增强体质和增进健康。当时,以毛泽东为首的党和国家领导对这个问题十分重视。他认为保证人民健康,卫生工作是主要方面,同时,体育工作也绝不可以轻视,是一个重要的战略侧面。在1952年为体育工作题词,“发展体育运动,增强人民体质。”就把体育工作的根本任务定位于“增强人民体质”上。1953年中央讨论体育工作时,他指出“体育是关系六亿人民健康的大事”。1954年中央根据毛泽东的指示;对体育工作作了批示:“改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。”1960年毛泽东在为关于卫生工作的党内指示中又提出:“凡能做到的,都要提倡做体操,打球类,跑跑步,爬山,游水,打太极拳及各种各色的体育运动。”到1982年,在《中华人民共和国宪法》中明确规定了“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动、增强人民体质。”

邓小平同志也是坚持这个方针的,他强调“毛主席向来主张,体育方面主要是群众运动,就叫发展体育运动,增强人民体质,就是群众性的问题。当然,这就是广泛的群众体育运动。”改革开放以来,我国进入了新的历史发展时期,人民健康更是党和政府十分关心的问题。

可以说,这是我们党和政府从宏观战略角度出发,对“体育”的独特理解,也

可以说是对社会主义体育或中国特色体育的理解,我们中国的社会主义正是在这一点上区别于世界各国的体育。其特征是:(1)目的或任务十分明确:增强人民体质,保证人民身体健康。(2)面向全国人民,面向 12 亿人民或中华民族全体成员。(3)方法是开展群众运动,动员、组织人民群众自觉、自愿地参加体育活动。(4)凡是能够增强体质、增进身心健康的活动项目、方式、组织都应提倡,讲科学、讲文明,使之成为人民健康的生活方式的重要因素。可见我们这种对“体育”的理解,有其十分重要的政治意义。

当初中华人民共和国成立体委时,内设的实际业务只有两大项,一项叫做“运动训练和竞赛”,一项是关于人民增强体质的工作,负责学校、机关、部队、厂矿、企业以及农村的体育,实际是“全民体育”或“国民体育”。

1918 年第 4 届全国教育联合会上,有一项《推广体育计划案》的提案,说“社会体育者,指学校、军队以外一般社会之运动而言。期以锻炼身体,养成坚实之国民也。”指的是除去有严密组织和领导的体育活动之外的一般社会成员的体育,但仍不够严谨。在《中华人民共和国体育法》中提出:“国家提倡公民参加社会体育活动,增进身心健康。”这对社会体育有了比较明确的学术或法学界定,其一,明确规定了社会体育的对象是全体公民,其二,明确规定体育活动的目的是“增进身心健康”,而不是争夺金牌。按这个社会体育的概念,学校学生的体育,广义上自然也应包入其中。但在我国《宪法》中又规定:“年满 18 周岁的公民”同 18 周岁以下的公民有不同的权利义务,“国家培养青年、少年和儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”也就是对青少年采取学校培养的方式,因此把这一部分公民的体育叫做“学校体育”,实质上学校体育是公民体育的一种特殊形态,而社会体育也可以说是学校体育的校外扩展或延伸,两者是一个社会活动的两种形态。

增强体质或增进健康体育活动的根本任务,就是优化或强化公民生命体的结构和功能,是保证生命体正常发育、成长和活动的社会事项,因此也就必须同卫生事业相结合,并且作为卫生保健的一个侧翼。因为人的生命体的正常生长、发育和活动,绝大部分要依靠遗传、营养、环境以及伤病的防治,这些均属于医学科学为指导的卫生事业。而人体的运动锻炼或体育活动,只能是这个大工程的一个方面,这种活动也要受医学科学的指导,必须与卫生事业相结合。所以,在我国社会发展的战略体系中,提出“发展卫生体育事业,提高国民身体素质”,规定我国卫生、体育事业的共同的战略任务就是提高国民身体素质,其中主导的是卫生,体育是一个不可缺少的战略组成要素。这就规定了体育同卫生的紧密联系性。为此,我们认为,应把卫生、体育、休闲娱乐和舞蹈等有关身心健康的社会行业统一组织成一个完整的社会系统工程。卫生负责营养、环境、劳动、伤病防治;体育则主要负责身体健康:心血管功能、人体脂肪含量的比率、肌肉或肌群力

量和柔韧等的正常状态的维护。主要方式或方法有：(1)有直接指导的运动处方活动、俱乐部的健身健美锻炼、伤病者的运动治疗和康复活动等；(2)根据运动原则、操作规程自我进行的器械锻炼、徒手体操、木兰拳、健美操、太极拳等活动；(3)各种形式的有氧运动：如慢跑、自行车、游泳、跳绳和步行等；(4)协调身心，使达内在平衡态的传统养生法、瑜伽等活动。这些都是积极的，有目的、有计划的增强健康的运动，通常叫做体育锻炼、身体练习(physical exercise)。还有一些体力性竞技游戏活动，特别是那些终身适用的项目，如自行车、划船、保龄球、娱乐游泳、高尔夫、台球等活动，还有各种智力性游戏活动，如下棋、打牌、猜谜等，于调节身心健康也很有益处，但它们属于娱乐序列，即消遣(Recreation)，不属于体育序列。再就是群众性交谊舞活动，它对于身心健康极为有益，也是一个独立的序列，不属于体育活动。

五、对体育的其他理解

还有一种把海陆空后备军事活动叫做“国防体育”。如射击、格斗、航模、跳伞、马术、滑翔等。在中国体育史中，把古代军事活动的武技、武术也叫体育。这些都应归入“健康体育”范畴。

第二节 人类社会与体育

人类在地球上开始生活就离不开身体的活动。

自从形成部落，人们便开始过着社会的生活，经过各个阶段的发展和变化，才逐渐达到今天这样复杂的生活阶段。那么，在这期间人的各种身体活动与人的生活又有什么关系呢？

人们为了维持生命，可以说是经历过采集、狩猎到农耕等各经济时代。在这样的时代里，人们生活的唯一目的是为体力活动提供能源，即使是制造出了狩猎和耕种的工具，也还是必须依赖于人的身体活动。

从社会的构成来看，分为原始公有制社会、奴隶制社会、封建社会、近代的资本主义社会和社会主义社会。当原始社会发展到古代奴隶制社会的时候，就分化成以提供劳动力为基础的阶级生活。在这样的社会时期，人们的身体活动也依然是必需的。只不过此时身体活动的方式，产生了相对性。

在阶级分化以前的原始社会里，劳动(生产活动、经济活动)和节日活动，没有截然的区分。一年间的劳动和庆祝、祭祀等活动的安排，始终保持着一定的平衡。所有的人都根据年龄和性别而参加不同的劳动。在祈祷丰收或举行庆祝仪式时，都要进行总动员。婚丧的仪式是当时人生的大事，每当有这样的事情，这

个集团的全体成员都必须无一遗漏地参加。在当时,人们是以跳跃活动来表示欢乐和悲伤。古代社会的人社式——相当于现在的成人式,是对年轻人的体力和身体能力进行考验的仪式。所属地境界线的争夺或为某些事的裁决,也都要根据格斗的结果来决定。从这些活动中可以推测出,当时的人们是把生活、体力和身体的活动已经融合在一起了。当然,这一切在当时都不会是像今天这样把它当成是余暇活动来看待的。但是,有了阶级分化以后,劳动已成为奴隶阶级的身体活动,而娱乐活动,却是贵族阶级的身体运动,比较典型的例子是古希腊、罗马的体育运动和我国秦、汉、隋、唐、宋、元以来的所谓古代体育运动。这一切,不仅从阶级分化方面来看是这样,就是从政治和艺术思想等方面来考虑也是如此。

在古代社会,由于存在着闲散的贵族阶级,他们进行着娱乐性的身体活动,这对现今的体育运动产生了很大的影响。这是体育价值的发现,经过技术的发展和艺术的锤炼,以至成为一个具有独自领域的文化形态。

由于劳动和娱乐运动的分离,从事娱乐运动的人们对这些运动的形式和方法进行了归纳和整理。这样,作为古代的娱乐运动,在今天还保留着很大的影响。如希腊的运动竞技和我国的蹴鞠、弓道、武术等。

另外,这些身体活动可使人类身心和谐、身体协调,或者从动作的优雅等方面去追求美的表现。在我国古代角觝百戏中的身体活动,就是技艺发展的一个很好的实例。古希腊的艺术同样与体育有着密切的相关性。

中国古代教育中的六艺,是传授礼、乐、射、御、书、数等方面的知识,而射和御就是体育活动,古希腊的“七艺”,也是贵族阶级进行教育的重要支柱,这是众所周知的。在这里,由于明确了体育是教育的基础,所以,体育(教育的体育)首先在古希腊得到承认。这就是说,体育的本身就具备了与文化相适应的状态。从原始社会起,这些身体运动就具有着文化的意义。因此,作为独立领域的体育,在后人的传承过程中便有意地被纳入教育之中。例如,在我国的夏、商时代就出现了古代专门从事体育的人,也产生了师承制度,开始有了传授和继承。

不仅如此,随着社会的发展,体育运动也进一步走向专业化,这是人们生活中的一个组成部分,也是成为一部分专业者维持生活的活动。

那么,欧洲中世纪封建社会中的武士又发生了怎样的变化呢?与军事有关的武术,随着社会的安定失去了原有的意义,从而也改变了武士们的性质。因此,武士便成为象征武术技能的竞赛者。这种竞赛的方式也成为进一步培养武术人才的训练方法。

在这样的封建社会里,人们随着生产的发展才有了觉醒,他们在生活中也以游玩作为消遣和娱乐。无论是贵族们的娱乐运动,还是普通百姓的游戏,其产生

都是社会发展的结果。

社会进步,生产的发展,封建体制崩溃了,从而进入了资本主义社会。社会生活发生了更大的改变。其中,人们的身体活动、劳动和体育运动,其质和量也都不得不发生变化,这一点只有在现代的社会才能得以发展。

除了教育之外,社会的政治、经济、思想、宗教、军事、人口、生产、艺术等与体育有着直接的联系。

总之,现代体育已成为个体的终身需要,全社会的需要,全民的需要。从妇婴保健到延缓衰老,人的生命的全过程,无不与体育发生联系。从提高人口素质,改善人们的生活质量,丰富现代生活方式,到提高运动技术水平,振奋民族精神,也无不与体育发生联系。所以,体育实践过程是包括学校体育在内的全社会化过程。可以说,体育的实施范围已扩展到全社会,体育在现代社会中的价值和地位也日益提高。随着体育的科学化、社会化的进程,传统的“封闭体育”正在向现代的“开放体育”转变。这种转变,将使体育在人类历史长河中进入一个新的里程。

第三节 现代生活与体育

今天,我们生活在一个复杂的现代社会中,现代社会存在激烈的竞争和紧张的工作、生活,从而引发健康不佳和体力下降或生活能力低下、无气力、无感情、犯罪增加以及精神紧张和不安等以外除此还存在像轻视生命、无视尊严、压抑人性、欲求不满等“人间疏远”现象。

更有甚者,像噪声、震动、有毒气体等的增加和大气、水质污染等公害以及自然环境被破坏等,这些给予人们生活中的不安和危害,有日益严重的倾向。因此,对于未来的生活,都向人们提出多方面的警示。

体育的课题,是按照人体的基本构造和机能,或者说是欲求,来研究身体的运动,以及为了从生存这一现实出发,在生活中合理地安排人体的活动。那么,在现代,造成“运动不足”的主要原因是什么呢?

一、生活空间的变化

人类追求理想的生活状态。因此,要使人口稳定在所限定的范围内,的确是件很不容易的事。据统计,1995 年全球城市人口仅占 32%,1998 年为 45%,到 2025 年将达到 59%。在我国,到 2010 年城镇人口将超过 6.9 亿,城镇率将达 50%。城市人口的猛增,导致人口过于密集,加上空间的急剧缩小,“运动缺乏现象”导致各种疾病不断增加。

从体育的观点来看,这种城市膨胀和人口过于集中的现象,正是造成人们身体运动不足,并伴有精神紧张和人际关系疏远等重大问题的一个根源。

在城市内文化、娱乐的设施很多,如科技馆、影院、剧场、音乐厅、美术馆这些地方可以听讲演、观看戏剧和电影、欣赏音乐等,接受高级文化提高教养。可是,在这些隔断新鲜空气和阳光的建筑物中,却要屏住呼吸、凝视舞台或一动不动地仔细观看或听讲。

据说电视的普及增加了不少体育爱好者,然而,增加更多的只是坐着听、看,而不是实际行动的爱好体育的人们。

文化生活,并不像一般生活那样需要身体的气力,即使在日常生活中,除了煤气和上下水道外,还有各种用途的家用电器。这些电器设备不仅冷、热不会使人产生烦恼,而且,还代替了人们的身体劳作。现在,人们正是过着这种只有文化、音乐、艺术等看起来好像确实很优越的生活。但是,人们能够只满足这种被动的生活吗?人,需要有身体的、精神的适当刺激,这种刺激的结果一方面可使人类继续发展下去,另一方面也是为了满足人们的欲求。在这种被动的生活中,人们不可能充分得到这种刺激,那种“无肌力”、“无气力”、“心理压力”,难道不就是从这种被动生活中产生的吗?

所以,这种运动不足现象应该说是现代城市生活中一个致命的重大问题。此外,城郊的自然环境也正在逐步缩小,江、湖、河川也正在遭受污染。

二、应试教育

由于各级学校在“应试教育”的影响下,学生的学习、作业、考试等负担沉重,造成学生心理压力大。加之体育教育缺乏科学性,体育场地设施简陋。青少年学生失去了轻松愉快的情绪,致使青少年的发育成长直接受到严重影响。学生的体质健康看上去似乎很好,但据监测证明,学生的身体机能、体力却较差,性格急躁,情绪不稳定。

青少年学生对体育运动有着强烈的要求。也许这是因为青少年学生善于自我表现和努力实现自己愿望的特点,或是出于他们对集体、对活动等方面有所欲求的缘故吧。因此,尽量满足他们对体育的要求,对促进青少年学生身心全面地发展是很重要的。

三、人与人之间的关系

城市生活对于人与人之间的关系也产生了一定的影响。城市生活和农村生活不同,住在城里的人们相互之间的接触也逐渐形成了间接的接触。关于这一点,再与农村稍作具体的比较。

在农村,人与人之间的接触是从多方面直接进行的。即使是在成员很少的