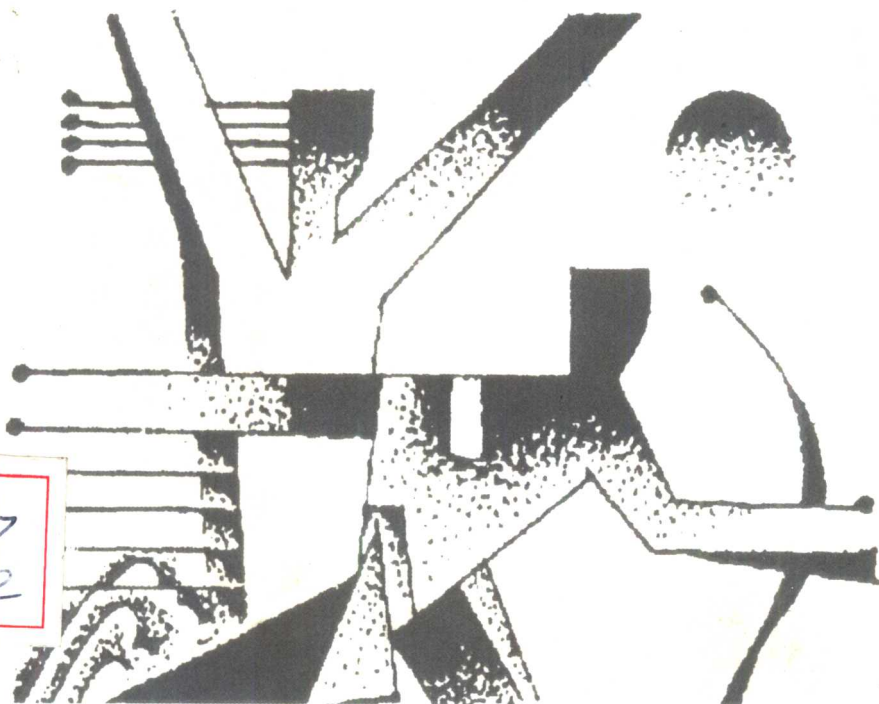


高等学校教材

体育理论教程

白刚 刘江 洪霏 编著



80
72

国防工业出版社

高等学校教材

体育理论教程

白刚 刘江 洪霏 编著

国防工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

体育理论教程/白刚等编著. —北京:国防工业出版社, 2000.5

ISBN 7-118-02323-X

I. 体… II. 白… III. 体育理论-教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 60833 号

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 5% 145 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月北京第 1 次印刷

印数:1-7000 册 定价:10.80 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

随着教育的不断深入,学校体育教育的发展日新月异,有目共睹。国家教委从培养德、智、体全面发展的人才出发,曾先后颁布、组织编写了《大学生体育合格标准》和全国普通高等学校体育教材《理论教程》、《实践教程》,对我国高校的发展,实施体育素质教育产生了积极的影响。但在高校体育教学实践中,我们仍感到美中不足,学生仍缺乏从体育的感性认识上升到一种对体育的理性认识。我们希望能够从体育的人文、历史、哲学的角度引导帮助学生进行理解与认识,使学生领略到体育与自然、体育与社会、体育与人生奋斗的深刻内涵,从而感受体育的魅力,激起对体育的热爱与冲动;同时借用体育的生理、心理卫生与保健知识,科学地指导学生锻炼身体,增强体质。

本书从学校体育理论教育实际出发,立求新颖、实用,对人文体育的教育方式是一种新的尝试,愿这本书成为每位学生学习、锻炼身体的良师益友。

本书共13章,其中,白刚编写前言和第一、二、三、四、五、六章,洪霏编写第七、八、九章,刘江编写第十、十一、十二、十三章。全书的统稿与设计由白刚、刘江完成。

由于时间紧,加上水平有限,难免有不足之处,敬请广大同学、读者提出宝贵意见,以便日后补充修正。

编 者

2000年3月

内 容 简 介

本书从体育的人文、历史、哲学的角度引导学生对体育进行理解与认识,帮助学生领略到体育与自然、体育与社会、体育与人生奋斗的深刻内涵,从而感受体育的魅力,激起对体育的热爱与冲动。同时借用体育的生理、心理卫生与保健知识,科学地指导学生锻炼身体,增强体质。

本书从学校体育理论教育实际出发,立求新颖、实用,对人文体育的教育方式是一种新的尝试。本书是每一位学生学习、锻炼身体的良师益友,既可作为高等学校学生体育课程的教材,也可供希望拥有健康身体的每一位读者阅读参考。

目 录

第一章 体育文化的理解与认识	1
第一节 从体育崇拜的文化现象看体育	1
第二节 什么是体育	3
第三节 体育的组成	7
第四节 体育的功能	10
第二章 古希腊体育透视	22
第一节 古希腊文明与奥运会的产生	22
第二节 人的力量与人的觉醒	25
第三节 古代奥运会的盛衰	27
第三章 古代中国的“武化”与“文化”	34
第一节 地形特征与社会特征	34
第二节 第一次“武化”之风的兴起	35
第三节 儒家文化与“文弱”	36
第四章 “病夫”意识与“尚力思潮”	40
第一节 “东亚病夫”的由来	40
第二节 “尚力思潮”的兴起	41
第三节 鲁迅、毛泽东的“力度”风格	43
第五章 奥林匹克运动与体育精神	47
第一节 奥林匹克运动的价值体现	47
第二节 奥林匹克精神	50
第三节 体育精神	56
第四节 体育的悲剧美	59
第六章 人类社会进化的自然现象与对体育的反思	62
第一节 “自然的人化”	62

第二节 “人的自然化”	64
第三节 人类对体育的反思	67
第七章 运动生理卫生	70
第一节 人体运动的动力来源	70
第二节 人体运动时的能量代谢	72
第三节 疲劳及恢复	75
第四节 感觉机能在体育运动中的作用	80
第五节 运动环境与体育卫生	82
第六节 体育锻炼的基本常识	86
第七节 女子体育卫生	89
第八章 运动保健	92
第一节 常见的运动性疾病	92
第二节 常见的运动损伤与急救	98
第九章 大学生心理卫生	108
第一节 大学生的心理特点	108
第二节 心理健康的标准	111
第三节 大学生心理健康的培养	113
第四节 挫折与心理健康	115
第五节 大学生的学习动机及考试心理卫生	119
第六节 大学生恋爱与性心理卫生	122
第十章 身体锻炼的原则与方法	125
第一节 身体锻炼的原则	125
第二节 身体锻炼的方法	128
第十一章 身体锻炼的主要形式	145
第一节 当前国内外身体锻炼的各种形式	145
第二节 身体锻炼的变化及趋势	150
第十二章 身体锻炼效果的评定	153
第一节 身体锻炼效果评价的意义	153
第二节 身体锻炼检查的内容与方法	153
第三节 身体锻炼效果评价方法	156

第十三章	大学生体育合格标准	167
第一节	大学生体育合格标准的意义	167
第二节	大学生体育合格标准的结构	169
第三节	大学生体育合格标准的实施办法	170

第一章 体育文化的理解与认识

第一节 从体育崇拜的文化现象看体育

体育,一种“人造的”游戏,作为一种超越于自然的文化,自然而然得到人们的厚爱。人们从各种体育游戏中找到了自己的感觉,体会到了自己的那份力量。

人们热爱体育,赞美体育,热情地投身于体育,那么,体育的魅力何在?应该说体育的魅力,不仅仅由于体育优胜的成绩使国威大振,不仅仅由于体育越来越多地充斥着人们的余暇时间,从而构成文明人们的高层消遣,体育更表现为无孔不入地向人们的行为方式和情感方式渗透,使人们的生活出现了慰为壮观的“体育情结”。这种“情结”就是体育运动和体育明星们无时不在受着体育爱好者及普通体育观众潮水般甚至颇富宗教色彩的狂热崇拜。体育崇拜者有的脸上贴着被崇拜者的国旗,有的贴着某某明星的名字,有的穿着印有某某明星照片的衣服,有的双手拿着大旗小旗为之助威呐喊。狂热的体育崇拜者若能得到某明星的签名、留言都兴奋不已,而要能在某某赫赫有名的球星、拳王、田径巨星等神明般的高贵者脸上亲吻一口更是三生有幸,死而无憾。而与之相比的对歌星、影视明星的崇拜,对科学家、文豪、政坛领袖的崇拜等,虽然也令人万分激动与感叹,但就其人数之多少、规模之大小、狂热之程度来说,无论如何要逊色许多。体育的狂想崇拜为何在当今社会中表现得如此酣畅淋漓?其中一个最重要原因,就是体育自觉或不自觉地充当了一个宣泄“竞争欲望”的“窗口”。这是因为当今社会竞争无比激烈,但社会中限制竞争的力量也同样强大,比

如法律、道德、伦理等,都是为避免盲目竞争,过度竞争和避免导致各种人间悲剧而专门创立的限制竞争的“社会措施”。一个需要竞争的社会,常常又不许人们竞争,这是矛盾的(人们的竞争欲望都具有盲目性,而社会的法则是理性的。人们正处在“盲目与理性”的矛盾中),如何解决这一矛盾?“人造的体育游戏”——体育是解决这一矛盾的最好办法。

体育是直接的竞争,是“形式化的游戏”,它极其简洁地浓缩了人类竞争的天性。游戏中产生的名次,与现实生活中的“阶级”差别、利害等级有着极大的相似性。人的“本质力量”,人的“对象化”力量都在这种游戏中得到简洁的描述。体育以其竞争的方式,呼唤着人们投入到这一神圣、崇高、无比壮观的运动中去,呼唤着人们表达自己久欲表达但又不易表达的那种“征服”欲望。体育运动就是人类本能与欲望中竞争与征服的宣言书。体育作为一种“人造的”游戏,作为一种超越于自然进化的“文化”,自然而然地得到人们的厚爱。人们第一次从中找到了自己的感觉,从各种体育游戏中的明星技艺中体会到自己的那份力量。

现实社会中,有成功、荣誉、名次、好坏,体育比赛中也是如此。社会进步所必须的一切努力,在这简练的体育形式中得到了最大程度的书写。这就是体育与社会之间的关系。因此,体育崇拜绝非偶然。人们崇拜的就是运动员身上体现出的那种力量——那种战胜困难的力量。体育崇拜也绝非盲目,如果没有崇拜者与被崇拜者之间的价值认同,如果被崇拜者的行为不能“高超地”反映人类的共同愿望或本能欲望——成功、胜利的话,那么体育运动的存在可能也就没有了意义。因此,激烈的运动竞争如足球、篮球、排球、拳击、体操、田径、游泳等等体育比赛,总会引起数以万计的热情观众助威、呐喊,把无数个“加油”寄托给与自己在感情上、利益上相一致的运动员,并希望他赢得胜利。此时此刻,与其说观众是期望自己崇拜的对象去赢,不如说是期望自己去赢。如果每个“看客”不能实现这种心理上“赢”的满足,他就没有必要置身于比赛场地,没有必要打开电视。正是自己也想赢,而且想赢到了无以复加

的地步,才有了“寄情”于选手的举动。于是,在体育运动中,代表自己赢得比赛的一切优胜者,必然也会赢得大家的崇拜。人们崇拜他取得了胜利,崇拜他代表自己“解决了问题”,崇拜他为自己的集体、民族、国家赢得了荣誉,崇拜他代表人类显示了一种征服自然的“本质力量”。

由此可见,人们崇拜体育明星,其价值和意义,并不在其对某明星球技高超、跑速飞快、投掷很远等非凡能力如何崇拜,而在其崇拜由明星的技艺、速度和力量所表述的成功与胜利。其真正的文化学道理就是,它揭示了体育运动背后的一种人类学意义,揭示了人与自然、人与社会共存的辩证关系。

第二节 什么是体育

我们从体育崇拜的现象中可以看出,体育作为一种文化,已经成为人们生活中不可缺少的一部分。随着时代的变迁,社会的发展,体育自身的价值也在不断地随着人们的价值观念发生着变化。那么,什么是体育?怎样来看待当今社会的体育?这的确是需要我们了解和认识的问题。

体育是一种复杂的社会文化现象,要用一两句话来概括,几乎不可能。例如在我国最为普遍通用的汉语工具书《现代汉语词典》中,“体育”一词的解释是“以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现”。这样的解释显然是很不完全的。另外也有不少有人认为体育就是蹦蹦跳跳,搞体育的人都是“头脑简单,四肢发达”,把体育看成是杂耍之类的游戏。还有的人认为体育根本不能登大雅之堂,看不起体育。前者是因为受外来文化,特别是日本文化的影响,后者却反映了我国儒家“四体不勤”的传统观念。这就需要我们以下几个角度对什么是体育进行理解和认识。

1. 从社会发展看体育

有人说原始体育出于人类生存的需要,有人说原始体育出于

部落间战争的需要,有人说原始体育是一种娱乐的需要。但就现代体育而言,它是19世纪工业社会的产物,随着工业社会的发展和科学技术的进步,工作与生活节奏大大加快,加上都市化、机械化、电气化与信息化的发展,现代文明在给人类带来高质量生活条件的同时,也带来“文明病”等不利因素。人类体力活动大大减少,距离自然环境越来越远,加上人们对健康与娱乐的追求,体育就越来越成为生活的一种需要。从一定意义上说,这也是在新的历史条件下生存、享受与发展的一种特殊需要,体育则是满足多种需要的无可替代的手段。

体育从古至今,都是一种教育手段。人类要完善自身,不仅要有文化和知识,首要的是要有健康的体魄。当我们谈到提高国民素质、提高大学生的综合素质和能力时,当然不能忽略学生身体素质这一根本。我们说体育是推动社会发展的一种动力的意义即在于此。体育活动的影响范围之广是任何一种社会活动无法比拟的,如每一次重大国际比赛都能吸引亿万人观看。紧张而剧烈的竞赛,使观众从中得到鼓舞和享受;通过胜负可以激发人们的爱国主义和民族意识。因此,体育无论从它的社会功能和在政治、经济、文化、教育、科技和卫生保健的作用来看,无疑是推动社会发展的动力。

2. 从本质特征看体育

体育的本质特征是认识体育的核心,这一问题众说纷纭,归纳起来有两种不同观点,一种是体育本质的教育观。如日本学者认为:“体育是通过可视手段或媒介的身体活动进行的教育。”美国学者认为:“体育是以身体活动为媒介,培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”美国《韦氏大辞典》对体育的定义是:“体育是整个教育的一个方面,它采用运动活动和有关经验从心理上、体力上、道德上、精神上和社会上来使个人充分发展,使他成为国家和世界上的一个有用的公民。”前苏联《体育百科全书》(1963年版)将体育界定为:“体育,整个来说是教育的一个方面,是体能全面发展,形成和提高人的生活中主要运动技能和本领的有计划

过程。”

对体育本质的另一种看法是体育的文化观。体育作为社会文化现象已经越来越被更多的人所理解和接受。我国早期把体育文化(Physical Culture)直译为“身体文化”,而在这里,文化(Culture)一词也有开发与教育之义。还有学者明确指出:“体育文化是广义文化的一个组成部分,它综合了各种利用身体锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”

在1978年颁布的联合国教科文组织《体育运动国际宪章》中提出体育是一种人权:“确信有效地行使人权的基本条件之一是每个人都能自由地发展和保持他或她的身体、心智与道德的力量;因而任何人参加体育运动的机会均应得到保证和保障。”它还认为体育是提高生活质量的手段,并认为体育能培养人类的价值观念,“相信体育运动在培养人类基本价值观念方面应做出更有效的贡献,这种价值观念是各国人民得以充分发展的基础”。此外,《宪章》还提出了体育对于环境保护的意义。认为体育运动与自然环境相结合能使体育运动丰富多彩,唤起人们尊重地球的资源,为了整个人类更大利益而保持与使用这些资源。

这些提法足以说明体育已不再局限于教育这一范畴。《宪章》还明确指出:“体育运动却并不局限于人体的幸福和健康,还有助于人的充分平衡的发展,”“体育运动作为教育与文化的一个基本方面,必须培养每个人作为与社会完全结合的成员所应具备的能力、意志力和自律能力……就个人来说,体育运动有助于维持和增进健康,提供一种有益的消遣,使人能克服现代生活的弊病。就社会来说,体育运动能丰富社会交往和培养公正的精神,这种精神不但对运动本身是必要的,而且对社会生活也是必要的。”不言自明,体育的本质必须从教育和文化两个范畴来认识。

3. 从体育概念看体育

关于体育概念,有不少学者就此进行探索,提出不少新见解,但很难统一论,正如恩格斯所说:“一门科学提出的每种新见解,

都包含着这门科学的术语的革命。”^① 体育概念的形成和发展也必然伴随着一场“术语的革命”。因此,体育概念不能是静态的,应该是动态的,发展的,这才符合体育的发展规律。

20世纪60年代,学者们沿用传统定义:“体育是通过身体进行教育。”后期有些学者对体育提出了一种新的概念:“人类运动的技艺与科学。”70年代,学者们似乎在确定“体育”的概念时离不开“人类运动”这个词,如“体育运动”(Physical Education and Sports),“体育科学”(Sports Science),“学校体育”(School Sport)等等。后来在欧洲出现了“身体活动”这个新概念,法国现把学校体育和大众体育都称为身体活动(Activite Physique),英国也逐渐采用 Physical Activity 这个词,尤其用于大众体育,这在含义上更广泛,它不仅包括体育活动,而且还包括体育以外的各种身体活动,如爬楼梯、旅游等。

从社会功能来看,体育的社会功能主要表现在教育、健身和娱乐这三个方面,不管是什么形态的体育,都在不同程度上具备这三种功能,而且这三者往往是融为一体,不可分割的。从社会形态来看体育有三大类,即学校体育、社会体育和竞技体育。这三种体育形态相互促进,相辅相成,形成了体育的整体。从奥林匹克运动来看,它“寻求把体育运动与文化和教育融合起来,创造一种在努力中求欢乐、发展良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则为基础的生活方式”。其宗旨是“使体育运动为人的和谐发展服务,以促进建立一个维护人的尊严的、和平的社会”。现代奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦以浪漫主义的手法对体育唱出了他的心声,给予体育至高无上的评价。他赞美体育,把体育看成是美丽、正义、勇气、荣誉、乐趣、培育、进步与和平的化身。体育成为奥林匹克运动所追求的人类真善美最高境界的重要手段。四年一度的奥林匹克运动会正是要体现这一奥林匹克精神,要求全世界的优秀运动员在五环旗下奋力拼搏,以更快、更高、更强的不断进取的

^①《马克思·恩格斯全集》中文版第23卷第34页。

精神,促进人类的团结、进步与和平。从国际发展趋势来看,体育具有国际性、社会性和科学性。现代体育已成为现代社会的国际普遍现象,不论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。体育作为社会现象,现代体育的社会功能已大大超过增强人民体质的范围,成为改善生活方式和提高生活质量不可缺少的因素。体育科学化是体育现代化的重要标志,现代体育必须在一切领域广泛采用现代科学技术的理论与方法,其中包括体育的决策、管理、教学、训练和锻炼。从我国体育现状来看,现代体育在我国的兴起比西方要晚近半个世纪。旧中国体育很不发达,基础十分薄弱。新中国成立后,体育成就十分辉煌。但由于长期封建社会的文化传统和对体育活动的偏见以及中国体育长期处于落后状态,因此在中国社会上对体育的认识仍有很大的局限性。改革开放以后,中国体育面向“冲出亚洲走向世界”的目标,开始在体制上与世界接轨,引入市场经济管理方式,加上奥林匹克运动在中国的发展,人们对体育的认识有所转变。

从以上几个角度来认识体育,我们可以看到,体育是一种复杂的社会文化现象。它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,达到促进全面发育,提高身体素质与全面教育水平,增强体质与提高运动能力,改善生活方式与提高生活质量目标的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

根据我国体育发展的特点和规律,可以将“体育”定义为:体育是一种特殊的社会现象,是以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。它既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

第三节 体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础,

它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、培养及发展身体的总目标,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“发展身体,增强体质”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校这个特定领域,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了一个完整的教育,使学生在德、智、体、美、劳几方面都得到全面发展。

目前,随着社会的不断发展,根据体育社会化、娱乐化和终身化的需要,从发展的视角考虑,现代学校体育不仅要注意增强体质的实际效益,还必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效果,力求在满足个人体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高体育欣赏水平,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才等方面作出贡献,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生少日益增长的需要。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(Sport)源于拉丁语 *Cispart*, 含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,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。竞技体育在奥林匹克运动会的推动下,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”的目标同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。因此,自 20 世纪 70 年代起,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,即竞技的规则在保证运动正常进行

的同时,也在引导运动不断趋向科学。因此为应付激烈的赛场竞争,竞技体育正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。由于竞技体育的表演技艺高超,竞争性强,且极易吸引广大观众,它作为一种极富感染、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,从来都有着特殊的教育作用。

但必须警惕,竞技体育在发展中遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品,经常受到国际政治的干扰,业余运动原则下不断受到职业化的冲击,运动员滥用兴奋剂,靠金钱、绑架操纵和控制比赛输赢等等。这些有悖于奥林匹克精神和“公平竞赛”原则的现象和行为,无疑使竞技体育的发展正在受到严峻的考验。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的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,可使人们的体育生活得以继续维持,受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程序,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇的增多及社会环境的安定。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,已大有跃居第二股国际体育力量的势头。

目前,我国社会体育正在蓬勃兴起,特别自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识更有所改观,除廉价型的“公园体育”依旧热度不减外,不少人已逐渐改变体育观念,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费较高的体育活动。与此同时,各种体育康乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都