

A group of athletes in various colored uniforms (yellow, blue, red, white) are huddled together, with their hands raised in the center, against a blue background with light rays.

大学体育

教程

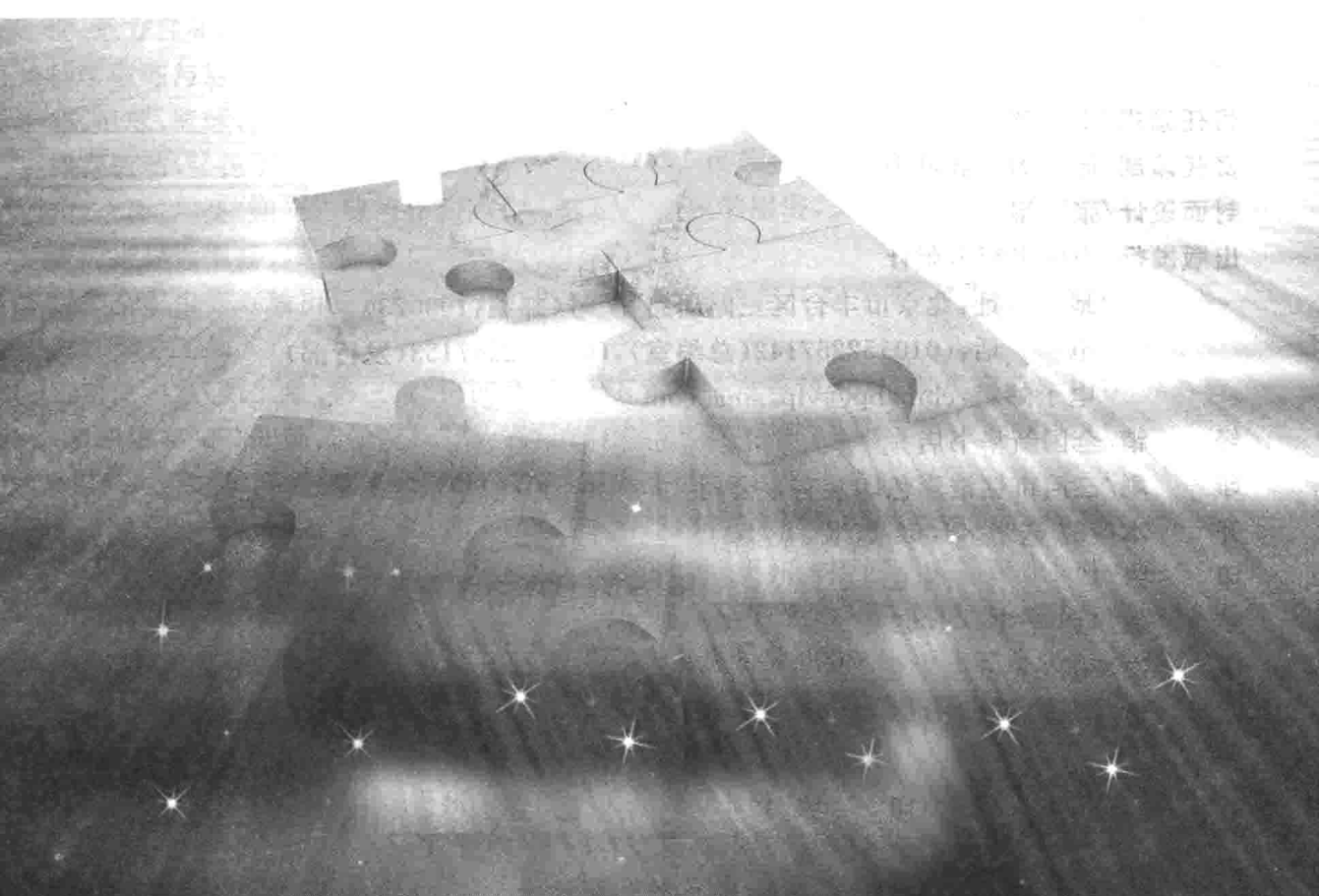
张兴毅 主编

中国书籍出版社

大学体育 教程



主 编 张兴毅
副主编 王志杰 李 黔 黄穗津



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/张兴毅主编. —北京:中国书籍出版社,2009.6

ISBN 978-7-5068-1886-5

I. 大… II. 张… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081974 号

责任编辑/金 硕

责任印制/熊 力 武雅彬

封面设计/张 鲲

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)52257142(总编室),(010)52257153(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/17

字 数/413 千字

版 次/2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价/28.80 元

版权所有 翻印必究

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不可替代的作用,高等学校体育是国民体育的基础之一,是我国实施素质教育的重要组成部分,因此,它在培养社会主义新型人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明等方面具有重大意义。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》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,为全面贯彻党的教育方针,促进大学生身心素质和谐发展,我们在总结了新中国成立以来我国高等学校体育课程健身和课程改革经验的基础上,组织有关专家与一线教师编写了《大学体育教程》一书。

本书以全新的健康观为指导,牢牢地遵循素质教育、健康第一的指导思想,以培养学生的体育健康意识、实践能力,增进学生身心健康,养成终身锻炼习惯为主线,摒弃了以竞技体育为主线的传统编写方法,在结构上予以创新,将传统健身方法与现代健身方法结合,具有较强的时代性、指导性、思想性和趣味性。力求做到既符合现代高等教育发展的特点和要求,又充分结合当代大学生的兴趣和爱好,选编内容丰富、体系新颖、文笔流畅、图文并茂、通俗易懂。

本书注重理论与实践的结合,融健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可实施性、地方性和民族性于一体。在具体内容上系统讲述了大学体育概论、体育运动与健康、科学锻炼与运动处方、体育卫生与保健等理论知识,介绍了田径、游泳、乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球、排球、健美操、保龄球等大学体育课程常见项目,同时增加了部分民族传统体育运动,弘扬了我国民族传统体育文化,体现了民族性和中国特色。总之,全书内容实用、全面、广泛、翔实。除可作为学生在校期间的教学用书,又可作为其自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

全书由张兴毅担任主编,由王志杰、李黔、黄穗津担任副主编,并由张兴毅负责统稿。其具体分工如下:

第一章、第二章、第三章、第四章、第十五章第一节至第六节、第八节至第九节:张兴毅(贵州省兴义民族师范学院);

第八章、第九章、第十章、第十二章:王志杰(西南民族大学);

第五章、第六章、第七章、第十四章:李黔(贵州省六盘水师范学院);

第十一章、第十三章、第十五章第七节:黄穗津(贵州省黔西南民族职业技术学院)。

在编写本书的过程中,我们参考和引用了众多的书籍、资料,在此向相关作者致以衷心的感谢。同时,由于编写人员水平有限,书中难免出现疏漏、错误和欠妥之处,敬请广大师生对此提出宝贵意见。

编 者

2009年4月



目 录

第一章 大学体育概论.....	(1)
第一节 体育的概念和组成.....	(1)
第二节 体育的产生与发展.....	(2)
第三节 体育的功能和作用.....	(6)
第四节 大学体育的地位与任务	(10)
第二章 体育运动与健康	(15)
第一节 健康新理念	(15)
第二节 现代生活方式中的健康隐患	(19)
第三节 体育运动与身心健康	(24)
第四节 建立科学的健康观	(26)
第三章 科学锻炼与运动处方	(28)
第一节 体育锻炼的原则与方法	(28)
第二节 体育锻炼的内容与计划	(31)
第三节 运动处方	(33)
第四章 体育卫生与保健	(38)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(38)
第二节 体育锻炼的自我医务监督	(41)
第三节 运动损伤的预防与处置	(43)
第四节 营养与保健	(47)
第五章 田 径	(55)
第一节 田径运动常识	(55)
第二节 奔跑类技术	(56)
第三节 跳跃类技术	(60)
第四节 投掷类技术	(64)
第五节 田径竞赛规则与裁判法简介	(68)
第六章 游 泳	(71)
第一节 游泳运动常识	(71)
第二节 熟悉水性	(72)
第三节 游泳运动技术	(74)
第四节 游泳运动安全与救护	(86)
第七章 乒 乓 球	(88)
第一节 乒乓球运动常识	(88)



第二节	乒乓球技术	(89)
第三节	乒乓球战术	(96)
第四节	乒乓球运动规则简介	(98)
第八章	羽毛球	(101)
第一节	羽毛球运动常识	(101)
第二节	羽毛球技术	(103)
第三节	羽毛球战术	(112)
第四节	羽毛球运动规则简介	(114)
第九章	网球	(116)
第一节	网球运动常识	(116)
第二节	网球技术	(117)
第三节	网球战术	(125)
第四节	网球运动规则简介	(127)
第十章	足球	(131)
第一节	足球运动常识	(131)
第二节	足球技术	(132)
第三节	足球战术	(140)
第四节	足球运动规则简介	(142)
第十一章	篮球	(145)
第一节	篮球运动常识	(145)
第二节	篮球技术	(146)
第三节	篮球战术	(157)
第四节	篮球运动规则简介	(160)
第十二章	排球	(163)
第一节	排球运动常识	(163)
第二节	排球技术	(164)
第三节	排球战术	(173)
第四节	排球运动规则简介	(175)
第十三章	健美操	(178)
第一节	健美操项目简介	(178)
第二节	健美操动作	(180)
第三节	健美操规则简介	(193)
第十四章	保龄球	(195)
第一节	保龄球项目简介	(195)
第二节	保龄球技术	(197)
第三节	保龄球战术	(202)
第四节	保龄球运动规则简介	(203)



第十五章 部分民族传统体育运动.....	(206)
第一节 毽 球.....	(206)
第二节 高脚竞速.....	(210)
第三节 蹴 球.....	(214)
第四节 押 加.....	(220)
第五节 打陀螺.....	(222)
第六节 珍珠球.....	(226)
第七节 板鞋竞技.....	(232)
第八节 武 术.....	(236)
第九节 舞 龙.....	(243)
第十节 舞 狮.....	(248)
附录:大学生体质健康标准	(260)
参考文献.....	(264)



第一章 大学体育概论

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。它包括竞技运动、身体锻炼和身体娱乐三大部分,通俗理解即“学校体育、竞技体育、社会体育(群众体育)”。

狭义的体育是指体育教育,它是通过身体活动来增强体质,并传授锻炼身体的知识、技能和技术,以培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,对人的全面发展起着重要作用。

二、体育的组成

根据体育进行的场所、目的和对象,通常将体育的内容划分为学校体育、竞技体育和社会体育(群众体育)三个部分。

(一)学校体育

学校体育是在学校中开展的各项体育活动的总称。其目的是通过身体活动来增强体质,并传授锻炼身体的知识、技能和技术,以培养学生的道德和意志品质,养成体育锻炼的习惯。实施过程是有组织有计划地进行,实施对象是在校学生,实施者是体育教师。学校体育是学校教育的组成部分,是培养人们德、智、体、美、技全面发展的一个重要方面;同时,它也是全民体育的基础。

(二)竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的有计划有组织的训练和竞赛活动。竞技体育具有强烈的竞争性、超人的体力和技艺性、高尚的娱乐性等特征。



此外竞技体育还具有丰富的社会功能,在振奋民族精神、增强凝聚力、提高国家威望、促进国际交往等方面具有突出的作用。

(三) 社会体育

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育也称群众体育或大众体育,是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才而在社会上广泛开展的体育活动的总称。社会体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等,主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

从体育的外延功能考虑,除了学校体育、社会体育、竞技体育三部分外,还有娱乐体育和医疗体育等。

(四) 娱乐体育

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动,具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人、家庭和集体;按活动条件可分为室内和室外;按竞争性可分为竞赛性和非竞赛性;按经营方式可分为商业性和非商业性;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康、陶冶情操、培养高尚品格。

(五) 医疗体育

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有以下几点:

医疗体育是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼来治疗疾病;医疗体育是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的;医疗体育是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。两千多年前已用导引、养生作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育作为人类的一种社会活动,是在人们的社会生产和生活中产生和发展起来的。体育产生的原因比较复杂,一直是体育界研究的一个重要方面。从总体上来看,体育的产



生是多源的,不是一源的。历史唯物主义认为:劳动创造了世界,劳动创造了人的本身。同样,劳动也是体育产生和发展的最重要的源泉。除了生产劳动对体育的起源起了决定性的作用以外,原始社会的教育、宗教祭祀、部落间的冲突和战争、休闲娱乐和防治疾病等活动与体育的产生都有着紧密的联系。

(一)生产劳动

原始社会的生活条件非常严酷,生产工具也十分简陋。原始人的生产劳动主要是靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳和投掷锐器捕鱼;靠围追、刺杀对付虎、豹、熊等凶猛的动物。原始人的这些活动,其根本的目的是为了生产,还不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格来说这些都只能称为生活和劳动。但原始人在这些生产劳动中,运用并逐渐发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能,改造了自己的身体器官,发展了自己的体力和智力。而走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生产劳动技能,又是现代体育运动的基础;各运动项目的技术动作,都是从这些基础动作发展而来的。所以我们可以这样说,人类早期的生产劳动中含有体育的因素,劳动技能的发展促进了体育的产生,劳动是体育产生的重要源泉。

(二)教育

原始人在长期的生产和生活实践中,自然知识和社会经验不断积累提高,劳动技能日趋多样化、复杂化,这些变化导致部落对原始人个体提出了更高的要求,个体必须经过学习、培训才能学会制造和使用较为有效的劳动工具和劳动方法。这样在氏族里,就由一些有经验的人(大多数为年长者)对年轻一代实施专门教育,传授劳动技能并进行身体训练,从而产生了人类最初的教育。受生产力发展水平的制约,原始社会对年轻一代进行教育的主要内容是生产劳动技能的传授,而走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动能力又是构成原始社会劳动技能最基本的因素。因此,可以说萌芽状态的体育是原始教育的主要内容,原始教育的产生和发展促进了体育的发展。

(三)战争

原始社会末期,出现了部落之间为争夺生存环境和生活资料而进行的战争,为了赢得战争胜利,以军事斗争为目的的身体训练受到重视。古希腊斯巴达人的身体训练、中国奴隶社会的角力、汉时的蹴鞠、唐代的马球等都曾是军事训练的手段。而且,古代军事战争中的“射击”、“射箭”、“赛马”、“格斗”等一些技能,如今也都直接或间接地演变成了竞技体育的比赛项目。这种出于军事的需要而进行的特殊体育锻炼,对体育的发展起到了积极的促进作用。

(四)宗教祭祀活动

原始社会人类认识能力低下,对大自然的变化和人类的生老病死还不能作出科学解释,以为这些都是由神灵在主宰着。原始人为了表示对神灵的崇敬,以祈求风调雨顺、五谷丰登,便按照自身的性格特点、好恶和想象设计了种类繁多的仪式活动来取悦神灵,其活动的主要内容是大负荷、高激情的舞蹈及其他一些文娱活动如赛跑、角力等。总之,在各种祭祀活动中存在着大量的身体活动,人类的身体活动能力在这些活动中得到了提高。古代奥林匹克运动会正是由古希腊的祭祀活动逐渐发展而来。



（五）防治疾病等保健养生活动

随着社会的发展,人类对自然、自身的认识不断地深化,经验得到积累,也逐渐地意识到了身体活动可以起到保健养生的作用。原始社会末期已出现了用于强身祛病的“消肿舞”。据《吕氏春秋》记载:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道雍塞,不行其原,民气郁阨而滞着,筋骨瑟缩而不达,故作为舞以宣导文。”这段话的意思是说在尧舜初期,气候不好,阴雨连绵,水道泄不出去。人们心情忧愁,肢体活动少而发硬,逐渐萎缩,人们运用舞蹈这种身体活动来强健筋骨。尽管这种认识还有些肤浅,不能同今天人们对体育的认识相比,但已接近了体育的本质。对身体运动强身祛病等作用的认识是体育发展史中一次质的飞跃。

（六）娱乐活动

原始社会娱乐的主要形式是舞蹈,它们和体育有很多共同特点,比如都是身体的活动,都有健身的作用。用现代观点来看,某些健身性的舞蹈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、对祖先的敬仰以及抒发各种内心的情感,他们往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是一种娱乐,又是一种对身体的训练。原始的娱乐活动大多包含了体育的因素,客观上促进了体育运动的发展。

二、体育的发展

（一）东西方体育发展的特点

古代东方各民族大多生息在大河流域地区。如古埃及,地处尼罗河下游;古巴比伦,地处两河流域(幼发拉底河与底格里斯河);印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定,因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点,体育活动有很多是偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术,都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊,古希腊是典型的海洋国家,海运便利、商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争,带来了古希腊体育的繁荣,其中斯巴达和雅典最具代表。

从19世纪初开始,近代体育开始越出欧洲传播到世界各地。这种传播大致有以下几种情况:第一类是以欧洲移民为主要媒介,如美洲和澳大利亚的近代体育就是这样发展起来的;第二类是通过改革走上资本主义道路的国家,如俄国和日本等,一般是在教育改革的同时,积极地推行近代体育,同时对传统体育进行适当的改造;第三类是在那些殖民地、半殖民地的国家中,近代体育的传播通常是帝国主义文化侵略的一部分,近代体育的形成往往伴随着新旧文化的长期斗争,并和这些国家的民族解放斗争交织在一起。

（二）当代体育的发展

20世纪50年代以来,体育发展进入了一个新的阶段。无论是在群众性的身体锻炼活动方面、学校体育方面,还是以提高运动技术水平为主的竞技运动方面,都有长足的进展。在物质文明和科学技术飞跃发展的现代社会,体育愈来愈成为全社会的需要、人民生活的需要。日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创



造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时,人们必然要求有更多更高的精神、文化生活,包括体育娱乐活动等。世界上工业发达的国家为人们参加体育锻炼准备了优越的物质条件。有的国家在法律上规定,凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。企业也增设体育设施,鼓励职工进行体育锻炼。但是,生产和生活中的电气化、自动化程度越来越高,体力活动越来越少,其结果出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门,由于劳动分工愈来愈细,某些工种的劳动极度紧张,形成身体局部的过度负担和疲劳,出现各种“职业病”。对这类疾病最积极的防治办法就是体育锻炼。在一般情况下,人们的物质生活越丰富,体育的普及程度也就相应地越高。生产效率的提高,工作时间的缩短,余暇时间的增多,为体育发展提供了时间保障。紧张的现代生活要求人们通过余暇消遣和娱乐来恢复体力和脑力,这样促进了体育娱乐化的趋势。随着人们追求高质量的生活,体育已成为贯穿人们一生的生活内容,伴随而来的则是体育终身化的趋势。追求儿童少年的健康聪颖、中青年的精力充沛和老年的健康长寿,已成为世界潮流。自行车运动热、长跑热、健美运动热此起彼伏,家庭和个人用于体育方面的支出在稳步上升。另外,妇女体育的突飞猛进也成为现代体育的一大热点。20世纪60年代后,随着体育科学研究的不断深入,女子不断闯入一些传统被认为只属于男子运动的领域。

学校体育是体育事业的基础。学校体育活动的开展使青少年身体完美,身心健康发展,并掌握锻炼身体的基本技能和知识,同时培养了他们体育锻炼的兴趣和习惯。学校体育也是发现、培养和输送竞技人才的基地。世界上许多国家都提高了体育在整个教育中的地位,如增加体育课时等。在大多数工业发达国家,中小学体育课一般每周为3学时,有的达5学时。有的国家不仅规定体育为必修课,而且还规定体育不及格不能升学或毕业。日本在1961年制定的《振兴体育法》,主要内容是加强学校体育,从增强青少年的体质着手来提高国民的健康水平,实施以来卓有成效。在美国,中学体育是培养奥运会选手和职业选手的初级阶段。中国从1949年以来,把学校体育当做增强人民体质,提高运动技术水平的战略任务来对待。广大的第三世界国家也重视发展学校体育。

现代竞技体育向国际化和高水平发展的趋势越来越显著。国际体育竞赛吸引着千千万万的群众,它所产生的影响是多方面的,受到了各国的重视。竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加,参加的国家、地区和人数也越来越多,从而促进了运动技术水平的迅速提高。从1896年开始的近代奥林匹克运动会,第一届只有9个大项目,13个国家和地区的285名运动员参加比赛,到2008年第二十九届奥运会,增加到28个大项目,204个国家和地区的1万多名运动员参加比赛。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会,世界大学生、中学生运动会和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、地区的运动竞赛有几千次,几乎每天都有令人瞩目的、具有国际影响的体育竞赛。随着科学、技术和人类体能的发展,国际体育竞赛的频繁举行,世界运动技术水平不断提高。每1分、1秒、1千克、1厘米的提高,都包含着众多运动员和教练员的艰苦努力。有不少项目在十几年甚至几十年中间,才出现一个新的世界纪录。到20世纪80年代,许多项目提高到了必须改变计算方法才能计算出新成绩的这样一种程度。田径、游泳、竞技体操和球类等各项运动成绩的不断提高,说明



人类的体质、体能都有了很大的发展。国际运动竞赛的争夺也愈来愈激烈,要取得优胜绝不是轻而易举的事。

同时,职业化和商业化对现代竞技体育带来的正面和负面影响越来越明显。1984年,洛杉矶奥运会开创了民间集资办奥运的先河,使现代体育在商业化的道路上进入了一个崭新的阶段。有条件地允许职业运动员参加奥运会则是对体育业余原则的挑战。但是,不管你是否喜欢,职业化和商业化的程度进一步提高将成为未来竞技体育运动发展的重要特征之一。

把体育作为一门科学来研究,是20世纪初期才开始的。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人体的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、社会学、教育学等社会科学,也涉及医学、生物化学、生物力学等自然科学。在与各有关学科的结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴的学科。随着20世纪科学和技术的发展,体育在应用现代科学的成果上,最突出的是在电子计算技术、激光、光学、电子学、无线电遥控和空间技术等方面。教练员可以利用电子计算机制订科学的训练计划,包括每天最佳的训练量和训练强度。电子计算机还可以根据某一运动员的各种数据预测出他在未来某一比赛中可能达到的成绩。使用激光测量投掷标枪、跳远、三级跳远等项目的距离。录像机、高速摄影机已用来分析运动员的技术动作。心率、心电、肌电的遥测,对于了解运动员在训练过程中的生理变化,掌握适当的运动量有十分重要的作用。空间技术在体育上的应用,给全世界的体育爱好者带来了福音。世界各地举行的体育比赛,都能通过通信卫星转播到全世界。在场地器材方面,如塑胶全天候跑道、人工草皮、玻璃钢竿、皮质游泳衣等的应用,对运动技术水平的提高都有明显的促进作用。

展望新的世纪,随着世界政治、经济、科学技术的飞速发展,体育对人类社会的作用和影响将越来越大,人类社会对体育的依赖也会越来越显著。

第三节 体育的功能和作用

一、体育的独特功能 and 作用

体育的独特功能 and 作用是指体育所独有的本质功能 and 基本作用,是区别于其他社会现象 and 事物对人及人类社会所产生的功能、作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代的基本特征。体育的独特功能 and 作用主要表现在如下几个方面:

(一) 增强体质,促进人自由、全面地发展

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰 and 持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动 and 事物对人及社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德



智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质的提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强民的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

(二)培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

(三)培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征,体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的,而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

(四)丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动,不仅能增强体质还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是奥运会作为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给他们带来的特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存以及生活方式。

(五)为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育一个最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者可以得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所追求的价值体系和价值标准的道德核心。

二、体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同,主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有的,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。



（一）体育的经济功能和作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件,这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

（二）体育的教育功能和作用

教育功能是体育最早的和最基本的功能。人类早期的教育正是为了有效地将前人在漫长的、极其严酷的条件下,生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然界、生物界,包括人类自身搏击的经验和技能,传给一代一代的年轻人。这一人类的早期教育雏形,究其内容和手段,多是进行身体的训练和劳动技能的培育,当然,也包括一些部族之间斗争的手段和方法。从某种意义上讲,人类早期的教育正是在体育教育的根基上发展起来的。“体者,为知识之载而为道德之寓者也”;“德、智皆寓于体”。有人认为“不懂体育,就不懂教育”,看来是不无道理的。公元前300多年,古希腊哲学家亚里士多德就已认为,体育、德育、智育是互相联系的。因此,世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻,直到今天也不例外。现在的体育教育,已不仅是促进身体发育,增强人民体质和掌握运动技能,而要着眼于培养人们终身体育的观念、兴趣和习惯,以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范,发展人际交往,促进人的个体社会化上,同样体现了体育的教育功能。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点(这一点在大型体育竞赛中尤为明显),它又能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力,使它成为现代社会传播价值观最为理想的载体,可见其教育的功能是巨大的。有专家指出:“体育的意义绝非仅仅是身体的锻炼,而是从身体大肌肉活动中供给教育的机会。”我国学者根据自然主义体育思想认为,体育就是为教育服务,为实现教育的目的。如为社会公德、基本生活技能、善用闲暇时间、公民态度培养等而进行体育活动。反对为体育而体育,为锻炼而锻炼。真正的追求是努力发挥体育在教育上的效能,达到教育的目的。

（三）体育的娱乐功能和作用

体育既可以自娱也可观赏,生理、心理、精神在运动参与中得到满足,在欢悦中得到积极休息,能起到丰富人们文化生活、满足人们的精神需要的作用。正如现代奥运会的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活得更加甜蜜!”

无论从人的生理、心理,还是社会化的需要等方面看,娱乐都是人们精神生活上的重要内容。而愉悦身心,陶冶情操,则是体育本质功能的又一体现。体育往往以其动作的高难度、造型的艺术化、形式的多样化、竞赛的激烈性和比赛结果的不确定性,以及适应性强、社会化广的特点,对参与者以及观赏者都能给予一种强烈的感情刺激和情感体验。当



你在参与自己所喜爱的运动项目中,在与同伴高度自动化而默契的配合中,在与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术的礼仪化较量中,在战胜自我征服自然后的胜利中,得到的是一种妙不可言的心理满足和快感,达到了自我价值的充分展示,增强了自己的自尊心、自信心、自豪感。同样,在观看优秀运动员的精彩表演中,时而屏气凝神地注目,时而喜不自禁、如醉如痴地欢呼,对于消除疲劳、净化和调节情绪都会收到积极的效果。由于体育本身的特点,它成为当代人们消遣、聚会、回归自然、调节感情、充实健康文明科学生活的重要手段。古希腊人认为,“健康的精神寓于健康的躯体之中”。他们把具有健、力、美的躯体视为神与大自然的馈赠,是值得为之骄傲的东西,因此成为追求和崇拜的目标。奥林匹克竞技就是古希腊人崇尚健美的审美趣味的产物。他们认为,谁具有宽阔的胸部,虎背熊腰的躯体,能掷铁饼的结实胳膊,善跑善跳的矫健腿脚,谁就是最美的人。于是,最初的奥运会就成为了展示和炫耀人体的盛会。运动员个个赤身裸体,参加赛跑、赛马、拳击、摔跤、格斗,优胜者获得最高的荣誉。对人体健美的这种狂热追求,在当时的艺术作品中也得到了充分的体现。我们今天见到的古希腊雕塑作品,其中的人物无论男女,一个个都高大、匀称、健硕,充满力量感。

现代体育更趋于表演化和娱乐化。走进现代的足球场,满场如痴如醉、如癫如狂的气氛,就如同走进了一个大的表演场,不仅场中踢球的运动员是演员,而且其中的每一个观众也是演员。球迷们自觉地支持某个与自己有特殊关联的队或个人,然后把自己的立场、精力、热情投放进去,甚至把自己的身体也投放进去,脸上画着他或她所支持的队的队旗或国旗,手中拿着喇叭或旗子,随着比赛进程而大呼小叫,赞叹声、惋惜声此起彼伏。这是一种群体性的表演,也是一种群体性的癫狂,一种群体性的发泄。无论从个人还是从社会角度来看,这种表演、癫狂和发泄都是必要的,它使个体和社会的能量得以释放和宣泄,并带来精神的满足和愉悦。

(四)体育的政治功能和作用

首先体现在为国争光,提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛,直接影响到国家的荣辱,世界上许多国家历来都把国际体育比赛视为显示本国制度,表现本民族意识的重要舞台。人们往往把体育竞赛看作是人类社会在和平气氛下进行的“礼仪化”战争。它对维护世界和平,促进各国人民之间的了解和国际间正常关系准则的确立,在人类社会的自我调节的机制中都发挥着独特的作用。由于体育的超越语言障碍和非国界特征,使奥林匹克运动会成为了世界和平运动的一个组成部分。在国际政治舞台上,不可避免地还使之成为一种外交的工具。例如,1920年国际奥林匹克运动会,拒绝邀请第一个社会主义国家前苏联参加第7届奥运会;1936年德国首都柏林举行第11届奥运会,希特勒拒绝给美国杰出的黑人运动员欧文斯发奖;1980年美国时任总统卡特以莫斯科入侵阿富汗为由,决定抵制当年在莫斯科举行的奥运会;4年后,前苏联和东欧国家进行报复,抵制在美国洛杉矶举行的奥运会;新中国成立后,国际奥委会某些决策人打着“体育与政治无关”的旗号,阴谋制造两个中国,长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法地位,直到1979年12月23日,才恢复了我国在国际奥委会的合法权利。这些事实无不充满政治色彩。现代体育被人们誉为“穿着运动衣的外交家”、“和平使者”。在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员开展“乒乓外交”,与美国运动员建立了友好关系,



继而实现互访,为中美建交创造了良好的条件。

体育对于增强民族凝聚力,促进国内政治一体化亦是一种有效的手段。1990年我国在举办第11届亚洲运动会时,开展的火炬传递活动,就是一个典型的范例。中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为正在进行伟大民族复兴的中华民族贡献的一份特殊的礼物。20世纪50年代,为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言,在社会上产生巨大影响,不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健儿为国争光,还激励着各行各业的人们奋发向上。20世纪80年代初,刚从“文化大革命”中走出来的中华民族,肩负着改革开放和民族复兴的伟大历史使命。也正是在这时,中国女排不畏强手、顽强拼搏,连续5次夺得世界冠军,极大地振奋了民族精神,鼓舞了全国人民建设社会主义祖国的信心。“胸怀祖国,放眼世界”、“团结起来,振兴中华”、“冲出亚洲,走向世界”等口号激励着亿万中国人民在改革开放过程中不断进取和前进,成为体育健儿独特的精神贡献。

第四节 大学体育的地位与任务

一、高校体育的地位

发展高等学校体育,首先要研究并认识体育在高校中的地位和作用。我国高等教育的实践证明,高校体育是我国培养德智体美全面发展合格人才的需要,是全面推进素质教育的需要,是丰富大学生的课余文化生活、倡导积极健康的学习和生活方式、加强校园精神文明建设的需要,也是我国体育事业的重要组成部分。

(一) 高校体育是培养德智体全面发展的高级专门人才的需要

百年大计,教育为本。中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负培养高级专门人才和发展科学文化的重大任务。”为了适应新世纪我国经济腾飞和社会发展的需要,高等教育必须“面向现代化,面向世界,面向未来”,培养大批身体强健、心灵美好、具有竞争意识和协同态度,具有终身体育的意识、兴趣、习惯与能力,能适应现代社会劳动和生活需要的高级专门人才。在学校教育中,“德智体美劳”是人的全面素质,而体育是这些全面素质的有效载体和手段。体育具有强身健体、修身养性、启德益智、陶冶情操等各方面功能,以体育德、以体益智、以体促美,培养健全的人格、健康的心智、健壮的体魄,能有效地促进学生身心健康和谐发展,从而使他们成为合格的社会主义建设者和接班人。

在德育方面,德体交融,在学校教育中,往往寓德育于体育之中,它能把简单说教式的理想教育、思想品德教育、行为规范教育等,转变到更有吸引力的体育活动之中,寓教于乐,寓教于练,融思想性、知识性和趣味性于一体,既强身健体,又陶冶情操,效果十分明显。如比赛中,对方侵入犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄傲自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁等,都是对优良品德的培养过程,并为大学生的德育教育提供了丰富的内容和途径。事实证明,体育是