

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校通用教材



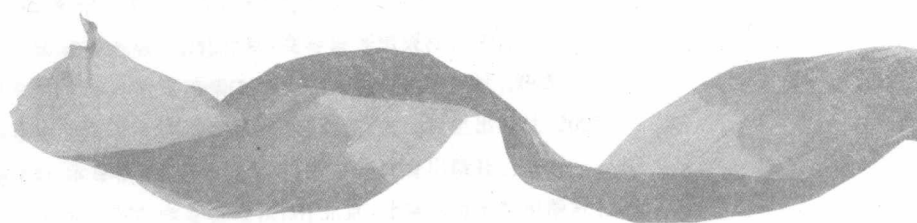
大学公共体育

基础理论与体育选项课教程

DAXUE GONGGONG TIYU JICHU LILUN YU
TIYU XUANXIANGKE JIAOCHENG

陈智勇 等 编著

湖北科学技术出版社



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校通用教材

大学公共体育

基础理论与体育选项课教程

DAXUE GONGGONG TIYU JICHU LI LUN YU
TIYU XUANXIANGKE JIAOCHENG

陈智勇 等编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学公共体育基础理论与体育选项课教程/陈智勇等编著。—武汉: 湖北科学技术出版社, 2009.5
ISBN 978 - 7 - 5352 - 4292 -1

I. 大… II. 陈… 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062481 号

大学公共体育基础理论与体育选项课教程

© 陈智勇 等 编著

责任编辑: 高 然

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87678468

地 址: 武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座12-13层

邮编: 430070

印 刷: 安陆市鼎鑫印务有限公司

邮编: 432600

787毫米×1092毫米

16开

31印张

744字

2009年5月第1版

2009年5月第1次印刷

定价: 36.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》编委会

总主编：陈智勇

主 编：陈宏星 李 实 齐骄阳 王秉彝 罗远标 黄瑞苑
欧阳静仁

副主编：汪 英 汪 青 韩 充 黄继珍 刘慧敏 韩 政
温一帆 李志方 李尚胥 胡胜昔 蓝国彬 蒋新国
周丽红 肖海婷 郑道志 潘仁刚 郭 纯 钟进聪

编 委：胡学英 赵汉秋 侯富民 侯安民 马 涛 王文飞

《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》审定委员会

主 审：孙麒麟教授(教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长)

副主审：陈 瑜教授(教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长)

张瑞林教授(教育部全国高等学校体育专业技术学科组副组长)

徐宝庆教授(教育部直属高等工科院校体育协会秘书长)

序

2007年4月23日,胡锦涛总书记主持召开中央政治局会议,专门研究青少年体育工作。会议上,胡锦涛总书记发表重要讲话:认真落实“健康第一”的指导思想,充分保证学校体育课和学生体育活动。学校要把增强学生体质作为教育的基本目标之一,把健康作为评价学生全面发展的重要指标。

2007年4月26日,教育部、国家体育总局、共青团中央为贯彻中央政治局会议精神,联合发出《关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的通知》。4月29日,教育部在北京举办全国“阳光体育运动”启动仪式。阳光体育运动以“达标争优、强健体魄”为目标,以“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”为理念。它要求全体学生都要做到每天锻炼一小时,至少掌握1~2项日常锻炼的运动技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平得到明显提高。通过阳光体育的示范作用,促进各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极主动参与体育锻炼,培养体育锻炼的兴趣和习惯,有效提高学生体质健康水平。

2007年5月7日,中共中央、国务院联合发出的《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》指出,增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。广大青少年身心健康、意志坚强、充满活力是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。青少年的体质健康水平不仅关系个人的健康成长和幸福生活,而且关系整个民族的健康素质,关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动,是加强爱国主义教育、磨练坚强意志、培养良好品德的重要途径,对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。这一系列文件,表明了党和国家对青少年体质健康的高度重视,对新时期体育教育提出了新的要求。

普通高等学校公共体育从属于体育和教育两大范畴,故它充分体现了体育和教育的共同属性。从教育范畴而言,普通高等学校公共体育是教育的重要组成部分,是培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面,肩负着提高学生身心健康水平、增强中华民族体质的重任。目前,普通高等学校公共体育教育思想理念和体育教育内涵发生了较大的变化,具体表现为:首先,形成了健康第一的教育指导思想。普通高等学校公共体育已将全国第三次教育工作会议提出的“健康第一”作为其指导思想。它正在从单纯地追求体制的发展和技术的传习,转变为在新的健康观指导下的体育教育,并逐渐将其教育的最终目标确定为培养适应现代化生产和生活的人,使“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号得以落实。其次,重点培养适应现代化建设和生活的学生。从单纯追求学生的外在技能水平,转移到全面追求学生的身心协调发展上来,即打破以往以传授运动技术为主线的体育教学体系,建立起通过合理的运动实践手段,全面发展身体活动能力、增强体质、养成锻炼习惯的新的体育教学体系。同时,通过体育教育完成在校期间增进学生生长发育、培养体育技能和传授体育知识的任务,且注重培养学生爱好体育的能力和意识,为学生终身参加体育活动打下基础。即普通高等学校公共体育不仅考虑学生在校期间的体育教育,还将大学生走向未来社会的体育意识和习惯及身体锻炼的知识和技能等方面紧密联系起来。同时重视学生的心理健康、心理素质以及社会适应能力的培养,并以课程形式对学生进行体育教育。同时充分发挥

学校团委、学生会、社团、体育俱乐部等组织的效能,建立多层次的体育教育模式。

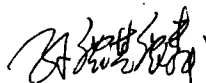
《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》由武汉理工大学体育部、武汉理工大学马房山校区管委会主任陈智勇教授担任总主编。陈智勇教授系湖北省普通高等学校体育教学指导委员会副主任,硕士生导师,在体育教育战线第一线工作几十年,具有丰富的教学实践经验,该教材是在教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过的,并由北京体育大学出版社出版的《现代大学体育教程》、中山大学出版社出版的《大学体育理论与实践教程》、北京航空航天大学出版的《大学体育教程》、湖北科学技术出版社出版的《大学体育》等教材基础上,经过认真总结、广泛地征求了同行专家、学者及学生们的意见,吸取了国内外体育教学成果和优秀教材精华的基础上,不断完善和创新,精心编著而成。

本教材充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想,以培养学生体育健康意识、能力,全面增进身心健康,养成终身锻炼为主线,在写作风格和表现形式上有较大创新,内容丰富、结构清晰、语言通俗、图文并茂,增强了教材的可读性和适用性,满足了普通高等学校公共体育教育的新需求。可作为大学开设体育课的通用教材,也可作为高职高专开设体育课使用。

该教材经教育部、全国高等学校体育教学指导委员会专家审定通过,在普通高等学校发行使用,值得向国内高等学校推荐。

祝愿《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》为推进我国普通高等学校体育建设起到一定的积极作用,并在实践中不断完善,从而为我国普通高等学校公共体育教材建设做出贡献。

教育部全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长
上海交通大学体育系主任教授



2009年4月10日

前言

健康是人类生命存在的永恒的主题;健康是对人生存状态的一种高度的哲学概括;健康是社会进步、经济发展、民族兴旺的根本保证;健康是无价之宝,是成就事业和生活幸福的前提和基础,没有健康,人的智慧就不能充分发挥,才能就无法有效地施展。深层意义上的健康观不能单单把追求躯体健康看作生活的最终目的,而应看作是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件,或者说健康是提高生命质量的基础。

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》明确指出:“学校体育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”国家教育部领导多次在全国性体育工作会议上反复强调,要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。因此,我们将《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》作为编写《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》这本教材的指导思想。

众所周知,普通高等学校公共体育教育是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质的各类有用人才的有效渠道,是提高大学生身心素质,健康地为祖国工作五十年奠定坚实良好的身心基础的平台,塑造健康体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼的习惯是大学陶冶的最终目标。

由于受不同时期教育思想变迁的影响,我国普通高等学校公共体育课程教学模式也经历了不同的发展阶段,形成了不同时期占主导地位的教学模式和课程设置模式。

从强调体质教育为中心的“传习式”教学模式阶段,发展到强调以学生的体育知识、技术、技能的学习,培养学生体育兴趣爱好和良好的体育锻炼习惯,从而获得终生体育锻炼能力的“教养式”教学模式。随着“以人为本”、“健康第一”的现代体育教育理念的形成和科学发展观的树立,现代体育课程教学逐渐改革成为“以学生为中心”、“以教师为主导”的“培育式”教学模式阶段。

在贯彻现代体育教育思想,进行普通高等学校公共体育课程教学改革与实践的过程中,全国高校不同程度地进行了体育课程设置模式的改革,这些模式经过一定时期的发展、“沉淀”和“聚类”,基本上可归纳为以下几种典型模式:“选项课”+“校定特色体育必通课”模式、“完全教学俱乐部”模式、“教学俱乐部”+“选修课”模式、“基础课”+“选项课”模式、“选项课”+“教学俱乐部”(含职业实用性体育内容)模式,尤其是高职类院校建立了以一年级体育选项课、二年级按照所学专业的“准职业岗位”特殊体育素质和能力需求,开设含职业实用性体育教学内容的俱乐部教学模式就是一种以就业为导向,强调体育教育实用性功能,以培养“准职业”人员岗位特殊体育素质和体育活动能力的新型模式。

普通高等学校公共体育课程是一门国家规定的基础性课程,按照《普通高等学校公共体育课程教学指导纲要》的精神,普通高等学校一年级、二年级为必修课程,三年级、四年级根据条件可开设选修课。各高校根据自身的特点和要求,逐步建立和健全富有学校自身特色的体育课程设置体系。就我国普通高等学校公共体育课程设置情况来看,以选项课为主要模式的普通高等学校公共体育课程设置体系已经形成。

为此,我们对过去出版的多本教材进行了认真总结,同时广泛征求了众多专家学者的意见和建

议,编著了这本《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》,陈智勇同志担任总主编,陈宏星、李实、齐骄阳、王秉彝、罗远标、黄瑞苑、欧阳静仁等同志担任主编,汪英、汪青、韩充、黄继珍、刘慧敏、韩政、温一帆、李志方、李尚胥、胡胜昔、蓝国彬、蒋新国、周丽红、肖海婷、郑道志、潘仁刚、郭纯、钟进聪等同志担任副主编,胡学英、赵汉秋、侯富民、侯安民、马涛、王文飞等同志任编委,陈智勇负责全书的统稿。本教材充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想,以培养学生体育与健康意识、能力,全面增进身心健康,养成终身锻炼为主线;以体育选项课为主要模式;在教材体系上,融入了素质教育和终生教育的思想;内容上满足了普通高等学校公共体育的需求;在写作风格上,有较大的创新,将体育与健康教育知识进行了整合和提升;在表现形式上,结构新颖,内容丰富,语言通俗易懂,图文并茂,并附有专业术语中英文对照,增强了教材的可读性和实用性。

在编写过程中,我们得到了教育部大力支持和帮助,进行了系统全面地修改。非常荣幸的是,我们还请到了教育部全国高等学校教学指导委员会公共体育组组长、上海交通大学体育部主任孙麒麟教授担任《大学公共体育基础理论与体育选项课教程》的主审,教育部全国高等学校教学指导委员会公共体育组副组长、东南大学体育部主任陈瑜教授,教育部全国高等学校体育专业技术学科组副组长、山东大学体育学院院长张瑞林教授和教育部直属高等工科院校体育协会秘书长、上海交通大学教授徐宝庆教授担任副主审,四位教授从编写原则到每一章节的内容都提出了具体的指导意见。在此,我代表本教材全体编著成员对四位教授的帮助表示衷心的感谢。同时,我们也深深地感到,没有前人和同时代专家学者的辛勤劳动和丰硕的研究成果,我们就不可能编写出这本教材,因此,对于书中直接或间接引用的资料、图表和文字成果,我们对作者表示诚挚的谢意。在本书编写和出版过程中得到了湖北科学技术出版社的大力支持,在此也一并表示感谢。

由于我们水平有限,书稿又是在较短时间内编写完成的,因此在书中难免存在一些疏漏和不足,恳请有关专家提出宝贵意见。

陈智勇

2009年4月

目 录

第一章	体育概论	1
第二章	体育与文化	13
第三章	奥林匹克运动	19
第四章	大学生与健康教育	31
第五章	大学生生理与健康	41
第六章	大学生心理与健康	61
第七章	体育锻炼与大学生的社会适应	83
第八章	体育锻炼的基本原则和方法	95
第九章	现代时尚体育锻炼的内容和方法	105
第十章	体育卫生与保健方法学原理	115
第十一章	体育锻炼损伤的预防和康复	127
第十二章	体育锻炼与合理营养	153
第十三章	学生体质健康标准	165
第十四章	乒乓球	179
第十五章	羽毛球	191
第十六章	网球	202
第十七章	毽球	212
第十八章	篮球	221
第十九章	排球	238
第二十章	足球	251
第二十一章	棒垒球	269
第二十二章	田径	275
第二十三章	游泳	300
第二十四章	竞技体操	308
第二十五章	艺术体操	321
第二十六章	健美	330
第二十七章	健美操	347
第二十八	体育舞蹈	365
第二十九	瑜伽	391
第三十章	武术	415
第三十一章	散打	448
第三十二章	跆拳道	462
第三十三章	拳击	479
参考文献		485

第一章 体育概论

第一节 体育的产生与发展

一、体育的概念

1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词,来论述儿童的教育问题。18世纪末,德国人J.C.F.顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818年,英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程,把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容,以课的形式固定下来,向学生进行有计划的教育,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,对发展学校体育起到了决定性的作用。在相当长的一段时期内,“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其作为全面教育的三个支柱(德育、智育、体育)之一。随着竞技体育、娱乐体育和健身运动的高速发展,逐渐形成了竞技运动、身体锻炼和身体娱乐,三者既有区别又有联系,我们称之为体育或体育运动(Physical Education Sports)。

根据体育的演变和发展过程,《中国大百科全书》体育卷中把体育的概念分为广义体育和狭义体育。

我国现代体育,基本上由群众体育、竞技体育与学校体育三方面组成,且三者既不能相互代替,也不容相互混淆。

根据体育概念的内涵和外延,我们发现,体育的本质,就是以身体锻炼为基本手段,以增强体质为主要目的。这是体育区别于其他社会活动的本质特点。

二、体育的产生

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及最早的生产劳动实践有着直接的联系。

从数百万年人类发展的历史来看,体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的一种社会活动。

翻开人类历史的画卷,我们会发现一个很有趣的现象:无论是在历史悠久的文明古国埃及还是在刚刚开发不久的美洲大陆;无论是在文化一度空前繁荣的古代希腊,还是现在鲜为人知的非洲密林中的土著部落,无论何时何地,凡是有人类从事生产劳动的地方,都不约而同地产生了体育。可



知识视窗

广义的体育(亦称体育运动)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,提高运动技术水平,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,它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定社会政治和经济服务。

狭义的体育(亦称体育教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体知识、技术和技能,培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的一个重要的方面。

以说,体育与劳动同在,与人类同在。

在远古时期,人类的生活条件十分严酷,人们只有靠集体的生产劳动才能维持生存。这种生产方式和生活方式对他们的体力和劳动技能提出了很高的要求,当时他们以野兽、野果为主要食物(在原始公社的遗址,我们常常可以看到剑齿虎、猎豹、浣熊、野牛等动物的遗骨化石),因此,他们要具有长途跋涉和攀登爬越的能力。为了追捕善于奔跑的斑鹿、羚羊和野牛等动物,他们必须具有善于快速奔跑、跳跃的能力,而当他们遇到凶猛巨大的野兽的时候,就要有灵巧的躲避,有力的刺杀、准确的投掷,以及攀登、爬越、支撑、悬垂的能力,当他们到江河湖海去捕鱼捉蟹时,又学会了游泳、划船的本领。

在原始人类的野蛮和蒙昧时期,人类对大自然的许多现象还不能做出科学解释,只能想像为神的意志,认为诸神有灵,神主宰一切,如原始人群在氏族公社中期的信奉图腾——民族的徽号、公社后期的崇拜祖先之灵以及奴隶社会时的信仰巫教等。当这些最初的宗教出现后,祭祀也随之而来。古代人群在进行宗教、祭祀活动时,用各种抒发感情的动作表示对神灵的无限崇拜,这些动作便形成了原始舞蹈以及宗教活动里的游戏。在这种舞蹈和游戏里都包含着体育的技能训练和身体训练。所以在古代,无论中国或外国的舞蹈、游戏、体育,总是和神灵、宗教、祭祀活动相关联的。

这种习俗发展到后来,在中国和古希腊的种种盛大祭祀以及追神赛会中,常常有舞蹈、角力、竞技等项目。从古埃及的祭祀体育表演,古希腊的奥林匹克运动会,中国西周的礼射,直到现代奥运会时的点圣火、升会旗、念誓词等,都可以看到体育起源时期的宗教痕迹。

古代体育是人类古文化的组成部分。人类在原始社会中,为求得生存与发展,适应社会和自身需要而产生古代体育,它与现代体育相比,具有以下的特点:

1. 原始社会体育的产生和发展是与原始社会的生产力水平相适应的

它是体育的初级阶段,带有原始的古代文化的特点,它是由本能的活动,发展到适应自然环境求生存的身体活动,是一种处在初级的、粗糙的、萌芽状态的体育运动。

2. 原始社会的体育和原始社会的生产和军事活动紧密相联

古代的体育则几乎是军事、生产、宗教、祭祀活动的再现,它的目的是为了提离军事、生产技能,增进生存能力,从这一点看它具有了丰富的“体育”教育属性,这也是人类身体活动与动物本能活动的本质区别。现代的体育运动是一种文化活动,它是为教育、健身、娱乐服务的身体活动。

3. 古代体育是为了种族的生存与繁衍

作为休闲活动则是近代体育的特点。现代遗传学认为,体育有助于优生、优化人种。原始社会的体育有助于原始人的生存和繁衍,这亦是体育功能的发展。

总之,体育是历史的产物,是随着人类社会的产生而产生的。原始人类在生产劳动和生存竞争中发展了人类自身,人类在生产劳动中的身体活动是体育的萌芽,求生的本能是体育诞生的源泉。

体育作为一种文化现象,是随着人类社会的产生和发展而萌芽和不断演进的。

1. 生存的需要

人的本能的需要是体育产生的源泉,也是体育赖以发展的根本基础。任何一种社会现象,其生命力都离不开社会的需要,即人的需要,否则,就会失去它的价值。劳动是人类谋取生存最基本的实践活动,因而劳动是满足人类需要的一种方式(当然是最主要的方式)。原始人类不仅需要劳动,而且更需要生活。他们有思想感情,喜怒哀乐,集群而居才产生交往的需求。在他们尽管水平还很低的社会需要结构中,单就体育产生的原因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的护卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种情感的需要。这些需要归纳起来,就是需要健康的身体,需要进行强健自身的活动,由此也就构成了体育产生的原因。体育作为人

类有目的、有意识的一种社会活动,正是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活的需要)和人本身的需要(包括人的生理和心理的需要)而产生的。

2. 社会的需要

体育是在原始社会条件下萌芽和产生的,它与原始人类的其他社会活动,如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀等有着密切的关系。

(1)原始体育在生活和劳动过程中萌生,是原始社会教育活动的主要手段和内容。

(2)在战争中,为了提高战斗技能,使体育成为人们进行军事训练和身体训练的手段。

(3)原始人的生活条件非常严酷,自然灾害和各个部落相互间的厮杀,使人们的健康和生命都没有保障。阴康乐的“消钟舞”和《黄帝内经》中有许多内容是治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,以后逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更加明确,体育的因素也进一步得到加强。

3. 娱乐、宗教祭祀活动的需要

(1)原始娱乐的主要形式是舞蹈。舞蹈与体育有很多共同特点,比如都是身体活动,都有健身的作用。用现代的观点来看,某些健身性舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容,如现代舞等。

(2)古代奥运会就是由祭祀中的竞技活动发展成定期举行的项目竞技运动会的。

三、体育的发展

体育随着社会的产生而产生,也随着社会的发展而发展。随着社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、文化、娱乐、医疗保健等复杂的社会现象,随后体育的需要层次也发生了变化,这些都促进了体育的发展。

现代体育发源于19世纪的英国。由于科学技术革命带来了科学技术和生产力的迅速发展,发达国家出现了经济的起飞,这一急剧的社会变革大大地改变了社会的生产方式和人们的生活方式,而且也有力地改变着人们的观念。伴随着这些发展,人们对体育产生了新的认识和需要,促使体育的发展进入了一个崭新的历史时期,从而开始了现代体育的历史。

随着科学技术和生产力的迅猛发展,越来越多的体力劳动被机器所代替,大大减轻了人们的体力负担,也带来了因运动不足所产生的各种“文明病”,引起了各国政府的重视,并采取了各种相应措施,促进了体育和娱乐事业的发展。同时,由于人们的体力劳动减少,工作时间缩短,闲暇时间增多,体育越来越成为调节人们的精神和满足人们机体需要的一种重要手段,成为文明、科学、健康生活方式中不可缺少的组成部分,甚至体育可能上升为人们业余生活的第一需要。同时资本主义物质文明和精神文明的发展又为近代体育的发展提供了条件,使其具备以下三个显著的特征。首先,它已形成一个独立的体系。它不再如古代体育那样处于从属于其他社会活动的地位,而已经发展成为具有系统的理论、观点、方法、手段和制度措施的比较完整的体系。其次,它与近代自然科学紧密结合。特别是由于生理学、解剖学、医学、物理学以及应用数学和电子计算机等学科的发展及其在体育上的应用,极大地推动了体育与体育科学研究的发展。第三,由于交通的发达,为国际间的体育交流提供了条件,使之易于打破国家和民族的界限而成为人类共同的财富。第二次世界大战以后,国际体育竞赛规模不断扩大,运动技术不断提高,世界纪录不断刷新。以奥运会的发展为例,1896年第1届近代奥林匹克运动会只有13个地区和国家参加,如今国际奥委会成员国已达150多个国家和地区,四年一次的奥运会已成为检阅世界体育运动水平和世界民族进行文化交流的盛会。与此同时,各种世界性、洲际和国际间的连锁、综合比赛更是日渐频繁。

20世纪50年代以来,体育发展进入了一个新的阶段。无论在群众性的身体锻炼和学校体育方

面,还是在以提高运动技术水平为主的竞技运动方面,都有了长足的进步。

1. 体育愈来愈成为全社会的需要

在物质生活越来越丰富的同时,人们必然要求有更多更新的包括体育在内的精神文化生活。如世界上较发达的国家就为人们参加体育锻炼提供了优越的物质条件,有的国家在法律上还规定,凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。在学校体育方面,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,规定必须参加的体育项目,甚至将中学体育作为培养奥运会选手和职业选手的初级阶段。可以说,社会的发展和人们丰富的物质生活条件,为体育活动的广为普及创造了条件。

2. 竞技运动向国际化和高水平的发展

随着竞技项目的不断增加,竞技运动越来越具有国际规模,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。如现代奥林匹克运动会,1896年开始的第1届只有9个项目,参加比赛的也只有13个国家和地区的285名运动员,而到1996年第26届奥运会时,比赛项目已增至为26个大项、271个小项,并有197个国家和地区的10788名运动员参加比赛。2008年第29届夏季奥运会在北京隆重举行,共有来自204个国家和地区的一万多名运动员,秉承更快、更高、更强的宗旨,在奥运赛场上创造了一个又一个佳绩,打破了38项世界纪录,赛出了风格、赛出了水平。中国体育代表团获得了51枚金牌、21枚银牌和28枚铜牌,创造了参加奥运会以来的最好成绩,实现了重大历史突破,书写了中国体育事业发展的新篇章。当今,除奥运会外,还有各大洲的综合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。众多的赛事使体育运动的竞技难度越来越高,比赛也就越来越精彩。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛有上千次,几乎每天都有令人瞩目的具有国际影响的体育竞赛。

3. 大众体育和竞技体育飞速发展,促进了体育科学的进步

近年来,体育科学不仅研究人体的生长、发育和发展,研究发掘人体的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。可以说,在现代体育的发展过程中,人们已开始逐步建立完备的体育科学体系。

总之,社会的发展和科学技术的进步,已经给体育运动的发展带来深刻的影响。世界体育将会发生更令人瞩目的变化:将有更多的人接受系统而严格的专门训练,使优秀运动员的数量大大增加;各项运动的技术和战术,都有较大的发展和创新,使体育竞技水平明显提高;随着世界经济的发展,各国人民生活水平的提高,将会有更多的人用更多的时间进行体育锻炼,使大众体育与竞技体育并驾齐驱;同时,国际大赛的电视转播,还使亿万电视观众欣赏到高水平的体育竞技,而这也成为世界范围内大众文化生活的重要内容。可以说,未来的体育将更加广泛地趋向于商业化和职业化,体育产业也必然会随之发展,那时人们将会不约而同的看到——体育也是财富!

第二节 体育的本质特征和体育的构成

一、体育的本质

体育属于人为满足自身享受和发展的一类实践。实践是主体对客体改造的过程,被人们(主体)作为改造对象的客体的种类是随着社会文明进步而扩展和不断多样化的,但若对种类繁多、性状不同的客体进行分类,体育就是主体以自身作为改造对象的实践,所以人在体育实践中具有主、客体的双重性。在人为满足自身享受和发展的需要,并以自身作为改造对象的实践中,就其手段而言,体

育又是人们以自觉的身体运动创造价值的实践。换言之,它是一种身体文化现象。体育本质上乃是人们为娱乐享受和促进身心健全发展而创造的,以自觉意识支配的身体运动作为主要手段,对自己的身心进行改造并使之臻于完善的实践。

人为实现其自身的存在,必须诉诸或多或少的体力和身体运动,因而人都有肉体活动的感性体验。这种共同的感性体验就成为人类对身体活动中包含的积极作用和美的价值认同的共同的心理基础。所以体育实践具有的目的与手段的同一性,即人们一方面把身体运动作为对自身进行改造的手段,另一方面又追求身体运动本身对人的积极作用和美的价值,必须使它在人类完善自身、促进社会文明进步的过程中具有不可取代的功能和价值。

二、体育是一种特殊社会文化现象

体育是人类社会发展中的一种特殊的文化现象。人类基本的生存需要得到满足以后,自然会出现更高层次的需要——精神需要,体育就是人类的一种高层次的需要,一种精神文化的需要。体育是一种文化现象,它涉及到人类的知识和素养,涉及到身体运动的各种方式和技艺,它是人体的一种有规则的运动,是人体美的无限释放,是人类社会活动内容的重要组成部分,是人类这种社会成员所获得的才能与习惯。从文化概念的深层次理解来看,体育运动本身就是这样内涵丰富、外延广阔的文化现象之一。

三、体育是人类的一种社会实现活动

自古以来,人们参与体育活动是与生活繁衍、生产劳动、狩猎骑射、竞争格斗、祭祀神灵、保国戍边等等有关的。体育运动除了强身健体的直接目的之外,还与社会生活有着密切的关系,它是促进社会关系形成和发展的一种特殊的社会实践,其活动属于社会活动的一部分。人与动物最大的区别在于,人的一切行为是由思想支配的,即人的主观世界在改造客观世界的过程中起着主宰一切的作用,而动物一切行为通常是一种自然本能的反映,他们的行为是被动的,只是以自己的存在去影响自然界,动物没有或几乎没有自己的主观世界。人类的体育运动是由思想支配的,是有意识地积极地采取一定方式和手段来改造自身和改造世界的活动。体育运动是人类改造自我与改造社会的一种现实的尝试。在体育运动中,人们一直在与人类的极限作斗争。任何竞技运动项目都在测试着人类的运动极限,这些都是人类主观能动性对于客观事物起作用的结果。

体育实践是社会的历史性活动。体育实践是一项社会活动,所以体育实践必须在社会中进行,它从来不是一项孤立的脱离社会的个人活动。作为体育实践主体的人是社会文化的产物,它离不开社会的政治、经济、文化等现象的制约和影响,所以,一定的社会背景下的人的体育活动始终烙下历史的印记。体育实践的社会性决定了体育实践的历史性,而体育实践的内容、形式、水平又与社会发展水平相适应,与社会的各种条件相关联。



知识视窗

运动的十大作用

1. 运动使你精力充沛,从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 运动使你处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。
3. 运动促进睡眠,利于休息。
4. 运动使你应变能力增强,能适应各种环境的各种变化。
5. 运动提高你的免疫力,对疾病具有一定的抵抗力。
6. 运动使你体重适当,体型匀称,身体各部比例协调。
7. 运动使你的反应敏锐。
8. 运动使你四肢灵活,无疼痛。
9. 运动使你头发光泽,无头屑。
10. 运动使你肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

四、体育的构成

通常将体育的内容划分为学校体育和竞技体育和社会体育(群众体育)三个部分。

1. 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,是培养德、智、体、美全面发展的人的一个重要方面;同时,它也是全民体育的基础。

2. 竞技体育

竞技体育(竞技运动)是为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。在我国,竞技体育主要是在体育总局系统内开展和进行的,目的是通过训练和竞赛充分挖掘人的潜能,创造和取得优异运动成绩。竞技体育的主体是专业(半专业)的运动员、教练员、裁判员和管理人员。它具有鲜明的“竞争性”,运动员具有角色的“代表性”和强烈的“功利性”,竞赛过程具有“公开公正性”,竞赛具有一定的“观赏性”和“商业性”,其结果具有“社会性”。

3. 社会体育

社会体育(群众体育、大众体育)的对象主要是社会大众和团体,是以达到健身、治疗、娱乐、休闲、人际交流、兴趣爱好、陶冶情操、获得精神享受为目的而进行的身体活动。社会体育的内容丰富多彩,形式多种多样,组织形式有集体也有个人,无论集体还是个人,一般都是自愿参加。有时也采用竞赛的形式开展社会体育活动,其目的与竞技体育有着本质的区别,它追求的是自我教育和锻炼的效果。其特点是活动的“自主性”,形式的“多样性”,时间场所的“随意性”,参与的“自愿性”。

第三节 体育的主要功能

一、教育功能

体育的教育功能主要表现在两个方面,一是在社会中的教育作用,二是在学校中的教育作用。

1. 体育在社会中的教育作用

体育竞赛具有群众性、国际性、竞争性、技艺性和礼仪性等特点,这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德方面,具有特殊的社会教育意义。由于体育竞赛具有角色代表性,使得本属于技艺、技能、体能、心理较量的竞赛,往往变成国与国之间、地区与地区之间、城市与城市之间的竞争,使得竞赛本身早已超越了体育自身的价值,产生了不可估量的作用。当五星红旗在奥运会赛场上升起,《义勇军进行曲》在赛场奏响时,人们无论是置身于其中,还是在电视机前,都会感到作为一名中国人的自豪与骄傲。20世纪80年代,中国女排成为中国体育的一面旗帜,祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败、敢于牺牲、敢于胜利的“女排精神”给中国人民带来了巨大鼓舞。“团结起来,振兴中华”成了时代的最强音,它鼓舞和影响了一代甚至几代人,它带给国人的精神激励和示范效应已远远超越了体育范畴。

2. 体育在学校中的教育作用

早在2000多年前,中国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”。所谓“六艺”,即指“礼、

乐、射、御、书、数”,其中射、御和乐中的舞都具有体育的要素。古希腊的大哲学家亚里士多德曾率先提出“体育、德育、智育”是相互联系的整体,体育应先于智育。中国近代伟大的政治家、思想家、军事家、哲学家——毛泽东,在1917年发表的《体育之研究》中论述到:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。……体者,载知识之车而寓道德之舍也。……小学之时,宜专注重于身体之发育,……中学及中学以上,宜三育并重,……求所以善其身者,他事亦随之,善其身无过于体育,体育于吾实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”

体育作为学校教育的重要组成部分已经得到了广泛认同,其作用在学校教育中是不可替代的,对于教育而言,德、智、体三者犹如金字塔之有三面,而非鼎有三足。学校体育在学生获得科学锻炼的体育理论知识,掌握一些普遍而必要的运动技能,学会科学锻炼身体方法,提高运动实践能力,养成系统从事体育锻炼的习惯和树立终身体育思想等方面发挥着重要的作用,同时还肩负着对受教育者进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等方面的教育与培养。

二、健身功能

科学实验和实践表明:合理、科学地进行体育锻炼可以达到增进健康、增强体质的目的。体育的健身功能主要表现在以下几方面。

- (1)促进人体生长发育。
- (2)改善和提高人体内脏器官的构造与机能。
- (3)提高人体运动系统的机能和运动能力。
- (4)改善和提高中枢神经系统的工作能力,提高大脑的工作效率。
- (5)通过身心互动,改善心理状态,调节情感。
- (6)增强人体的免疫力,提高对环境的适应能力。
- (7)防病治病,推迟衰老,延年益寿。

体育的健身功能主要就是增强人体的体质、体能。体质是指人体的质量。它是在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的综合。体质是一切生命活动的物质基础。在人的整个生命活动过程中,体质表现出明显的个性差异性及个体发展的阶段性。体质的好坏受遗传变异、营养条件、身体锻炼和生活环境的影响,因而,体质是可变的。在影响体质的诸因素中,经常的、科学的体育运动最为积极和有效。体质包含体格、机能、体能、适应能力和精神状态。

- (1)体格是指身体形态(身高、体重、胸围等)的成长发育水平,即体型及身体姿态。
- (2)机能是指器官系统的功能,如脉搏、血压、肺活量等,是反映心血管系统机能水平的指标。
- (3)体能是指有机体在身体活动中所表现出来的能力,主要包括身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀、爬、搬运等)、身体素质(力量、灵巧、耐力、速度)和运动能力(身体素质、身体基本活动能力与运动技能结合所表现出来的综合能力)。
- (4)适应能力是指人体在适应外界环境时所表现出来的机能能力,包括对外界环境,特别是气温和水温的适应能力,对疾病的抵抗能力和修复能力。
- (5)精神状态。好的精神状态表现为精力充沛、精神振作、元气充实,能坚持长时间的工作,疲劳出现晚,精力恢复快。

三、娱乐功能

通过参与体育活动和欣赏体育比赛,不仅能愉悦身心、陶冶情操、增进交往,而且能够缓解压

力、降低焦虑,使身心得到放松和调节。现代奥运会创始人——皮埃尔·德·顾拜旦在他的名著《体育颂》中这样写道:“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。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

四、促进个体社会化功能

人不仅具有生物属性,更具有社会属性。在人的社会化进程中,人的生物属性逐渐被社会属性所取代,这个过程就是人的社会化过程。在此过程中,教育起了决定性作用,只有通过教育完成社会化的人,才能更好地适应社会,更好地在社会中生存。体育是学校教育的组成部分,也是社会文化的一部分,体育通过体育教育、体育竞赛和体育活动来教导生活技能和社会行为规范,发展人际交往,获取体育方面的知识技能,传播和宣传社会的价值观和人生观。

五、社会情感功能

随着社会的发展和进步,体育的社会情感功能更加显著,尤其是现代通信技术的普及与提高,使得信息的传播速度和覆盖面获得了极大发展。重大的国际体育赛事同时在 100 多个国家和地区同步视频转播,观众数量多达 20~30 亿。由于体育竞赛具有竞争性、结果的不确定性、功利性、角色的代表性、观赏性和社会性等因素,人们在从事竞赛和观赏竞赛时,能够引发各种情感体验,其深度和广度是其他任何文学、艺术及活动都无法相比的。良好的情感体验能够触动人的心灵,增强生活信心,甚至改变人生观念。在中国女排第一次走向世界冠军领奖台的时刻,一位大学生写下了这样一段感人肺腑的话语:“我惊奇地发现,在这激动的夜晚,突然用欢乐和泪水与过去告别。……10 年来我第一次感到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏;10 年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲……”。不良的情感体验也可引发情绪失控,做出一些不理智的行为,如球迷闹事事件时有发生。

六、政治功能

体育,特别是竞技体育与政治关系密切,它受一定的政治经济制约,并以特殊的方式为政治服务。具体表现在以下 3 个方面。

1. 提高国际声誉,振奋民族精神

国际体育竞赛从一个侧面反映一个国家的国力、地位、政治面貌和精神状态,是一个国家政治、经济、文化水平的窗口。比赛的胜负直接关系到国家的荣辱,竞赛牵动着各国民众的国家(民族)情结。因此,世界各国无不重视体育的政治意义,以体育表现实力,扩大影响,提高国际声誉,振奋民族精神。如,苏联 1952 年第一次参加奥运会就与称霸体坛的美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972 年美国在奥运会男篮决赛中输给了苏联,引起了美国公众的哗然。我国体育健儿多年在奥运会赛场上频频传出捷报,从“零”的突破到 2008 年北京奥运会金牌总数 51 枚,从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”所有比赛项目的金牌,极大地提高了中国的国际声誉,振奋了民族精神。

2. 为外交服务

(1)促进各国人民之间的了解和友谊,通过体育加强国与国之间的文化交流与合作。体育使者常被称为“外交的先行官”,如被国际舆论誉为以小球推动大球的“乒乓外交”,就是一个体育为外交服务的典型实例,它翻开了冷战以来中美关系新的一页。

(2)体育在维护国家主权和民族尊严方面,显示出鲜明的政治立场。1956 年,我国为抗议制造