

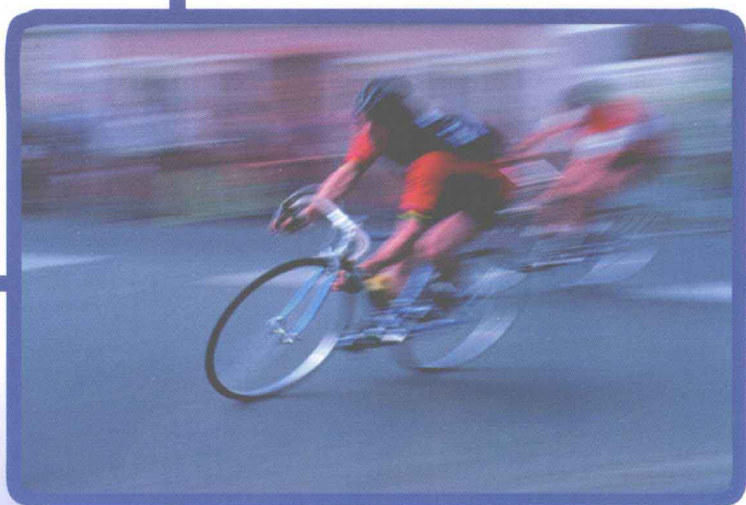
21

世纪高等院校教材

大学体育理论教程

(第2版)

王文成 任兵 主编



科学出版社

www.sciencep.com

21 世纪高等院校教材

大学体育理论教程

(第 2 版)

主编 王文成 任 兵

主审 王贵金

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

《大学体育理论教程》以“学校体育要树立健康第一”的精神为指导思想,重点突出了体育教育和健康教育的理念,增加了正确选择锻炼项目和科学锻炼的内容,以确保体育教育和健康教育收到实效,使大学生真正“树立终身体育意识,养成终身锻炼习惯”。

本教材是我国普通高等院校体育教师对大学生进行体育教育的理论依据,是大学生在实施身体锻炼过程中的理论指导。

全书分为基本知识篇、健康教育篇、科学锻炼篇、运动处方篇、休闲体育篇、竞技教育篇、奥运教育篇和锻炼项目选择篇。本教材重视对学生心理健康教育 and 体育文化的培养,有较强的针对性和实用性,适于高等院校体育教学之用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程 / 王文成,任兵主编. —2 版. —北京:科学出版社, 2008

21 世纪高等院校教材

ISBN 978-7-03-023016-4

I. 大… II. ①王…②任… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143571 号

策划编辑:周万灏 李国红 / 责任编辑:周万灏 李国红 / 责任校对:陈玉凤
责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 8 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2008 年 8 月第 二 版 印张:12 1/4

2008 年 8 月第三次印刷 字数:278 000

印数:8 001—13 000

定价:24.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<新蕾>)

第二版前言

《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》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”高等学校肩负着培养高素质复合型人才的重任，而学校体育作为我国教育事业的重要组成部分，是塑造和培养德、智、体、美、劳全面发展人才不可或缺的条件之一。学校体育工作要将重心放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上来。根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神，结合高等学校体育教育改革实践，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，我们编写了《大学体育理论教程》教材。

本教材力求将体育教育和健康教育相结合，竞技体育和休闲体育相结合，运用体育理论去指导健身运动，适应新时期高等学校“健康体育”和“终身体育”的改革与发展需要。

本教材回答和解决了“在对大学生进行体育教育时，应教给他们哪些理论知识并能运用这些知识去更加科学合理地进行健康锻炼”这一根本问题。

本教材共分为八篇：基本知识篇、健康教育篇、科学锻炼篇、运动处方篇、休闲体育篇、竞技教育篇、奥运教育篇和锻炼项目选择篇。此次教材的修订主要对原有内容进行了局部调整，增加了一些新颖、实用性强的内容，理顺了各篇的内部逻辑关系，使之更加完善和实用。

本教材由大连医科大学王文成和任兵副教授主编，由王贵金教授主审。最后由王文成副教授统编定稿。

理论教程是“纲”，实践教学是“目”，纲举则目张。《大学体育理论教程》的作用就在于此。

本教材的编写试图追求完善与创新，也一定有不少欠妥之处，恳请专家和读者批评指正。

编 者

2008年9月

第一版前言

学校体育是我国教育事业的重要组成部分,是培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质人才必不可少的条件。高等学校在培养 21 世纪有竞争力的专门人才中肩负着重要任务。为此,我们根据《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》以及近年来高等学校体育教育的实际情况,几经实践,多次修改,在不同年级的几千名大学生的参与和帮助下完成了这本《大学体育理论教程》。

体育教育中的健康教育是第一位的。健康教育既是普通高校体育课的出发点,又是总的归缩。如果就过去的教材是偏重于掌握技术,提高运动成绩的“竞技教育”体系,那么本教材就是突出掌握运动技术,提高身心健康水平和弘扬奥林匹克精神的“体育教育”教材体系。

《大学体育理论教程》回答和解决了“在对大学生进行体育教育时应教给他们哪些理论知识并能以这些知识去指导实践”这一根本问题。为了适应新世纪学校体育教育向“终身体育”和“健康体育”转型,促进学校体育教学的改革和发展,本书的编写力求贯彻“健康第一”的指导思想和理论联系实际的原则,力求体现体育教育与健康教育相结合。

理论教程是“纲”,实践教学是“目”,纲举则目张。《大学体育理论教程》的作用就在于此。

殷切希望各方面的同仁和专家提出批评与意见,使《大学体育理论教程》不断完善。

编者

2005 年 5 月

目 录

第二版前言

第一版前言

第一篇 基本知识篇

第一章 体育概论	(2)
第一节 体育的基本概念	(2)
第二节 体育的产生与发展	(5)
第三节 体育的功能	(8)
第二章 大学体育的目的与任务	(13)
第一节 大学体育的目的	(14)
第二节 大学体育的任务	(15)
第三章 终身体育	(17)
第一节 终身体育的概念	(17)
第二节 终身体育与学校体育	(18)

第二篇 健康教育篇

第四章 健康新概念	(22)
第一节 健康的概念	(22)
第二节 健康的标准	(25)
第五章 健康的要素及其利用	(29)
第一节 健康的要素	(29)
第二节 健康各要素的利用	(30)
第六章 心理健康教育	(36)
第一节 心理健康的内涵	(36)
第二节 大学生心理健康教育	(40)

第三篇 科学锻炼篇

第七章 体育锻炼对人体的作用	(46)
第一节 影响人体运动能力的生理基础	(46)
第二节 体育锻炼对人体的作用	(49)
第八章 体育锻炼的原则	(53)
第一节 体育锻炼的基本原则	(53)
第二节 增强体能的锻炼原则	(54)
第三节 终身从事体育锻炼的原则	(55)



第九章 体育锻炼的理论与实践	(57)
第一节 体育锻炼效果的生理评定	(57)
第二节 提高人体运动能力的锻炼方法	(59)
第三节 体育锻炼计划安排	(62)

第四篇 运动处方篇

第十章 健身运动处方与评价	(68)
第一节 运动处方概述	(68)
第二节 运动处方的制定	(70)
第三节 体质测定和身体锻炼效果的检查与评价	(75)

第五篇 休闲体育篇

第十一章 休闲体育	(80)
第一节 休闲概述	(80)
第二节 休闲体育概述	(83)

第六篇 竞技教育篇

第十二章 竞技与育人	(93)
第一节 竞技与竞技教育	(93)
第二节 竞技教育的本质	(95)
第三节 竞技教育的教育学基础	(98)
第四节 竞技与育人	(100)

第七篇 奥运教育篇

第十三章 奥林匹克运动教育	(105)
第一节 奥林匹克运动的历史与发展	(105)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(116)
第三节 奥林匹克运动的组织结构	(120)
第四节 中国体育与奥林匹克运动	(123)
第五节 奥林匹克文化与大学教育	(134)

第八篇 锻炼项目选择篇

第十四章 锻炼项目选择概述	(142)
第十五章 各项目的起源、发展及对身体的锻炼价值	(144)
第一节 田径运动	(144)
第二节 足球	(147)
第三节 篮球	(150)
第四节 排球	(154)
第五节 艺术体操	(158)



第六节 健美操.....	(160)
第七节 乒乓球.....	(163)
第八节 垒球.....	(166)
第九节 网球.....	(167)
第十节 羽毛球.....	(169)
第十一节 太极拳.....	(171)
第十二节 游泳.....	(175)
第十三节 散打.....	(177)
第十四节 攀岩.....	(180)
第十五节 拓展运动.....	(181)
 主要参考文献.....	 (183)



基本知识篇



第一章

体育概论



第一节 体育的基本概念

概念是术语所要表达的内容,术语是概念的名称。没有术语就没有概念,没有概念就无法思维,也不会有科学,因为一切科学都是由概念组成的理论体系。正像恩格斯说的那样:“一门科学提出的每一种新见解,都包括着这门科学的术语的革命。”

“体育”这一术语在我国出现的较晚。西方现代体育传入中国,一是通过洋务派首先在学校中设置体育课程(体操科),为现代体育传入中国开辟了道路;二是通过教会在中国兴办学校,在客观上引进了西方教育的某些积极成分。“五四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年,新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,正式把“体操科”改为“体育课”,并在具体教学中开始废兵操,以田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中体育的涵义。

一、体育概念的历史演变

“体育”这一术语不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。在“体育”一词出现之前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。“体育”这一术语所包含的概念的内容与范围,有一个发展变化的过程。

在国外,古希腊就有竞技和“gymnastics”术语,中文翻译为“体操”,古希腊著名哲学家柏拉图就曾多次使用过,并把它广义地理解为“身体训练理论和方法的体系”,而狭义的理解是“体育疗法”和“健身术”等。但是,古希腊词语的体操,其涵义不同于现在的体操,而是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。人们把“gymnastics”作为类似“广义的体育”概念一直运用到近代。

据资料记载,最初是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时,首先起用“体育”(education physique)和“肉体教育”(education corporally)。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练的内容,它们的涵义是相同的。1762年,世界著名的法国启蒙思想家卢梭的名著《爱弥儿》中应用“体育”—physical (education, P. E)这个词,来描述对爱弥儿的身体教育过程。这本书由于激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,后来英国也广泛运用了卢梭所用的体育(P. E.)一词。从此,“体育”一词在世界各国广泛地流传开来。



“sport”,一般认为源于“disport”,包括有游戏、消遣、竞技等各种“身体娱乐”性质的内容,本意比较广泛,主要指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。它在“体育”与“竞技运动”等名词出现之前就已存在。

我们可以清楚地看到“体育”一词最初来源于“教育”一词,它最早的涵义是指教育过程中一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。“体育”一词在我国的使用有一个演变过程。在古代,我国是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。19世纪末,鸦片战争打破了我国闭关自守的局面。1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入我国,当时我国就采用“体操”这个术语来表示广义体育的涵义。据史料记载,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定:各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1902年,一些在日本的留学生,从日本传来了“体育”这一术语。1904年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,也使用了“体育”一词。随着西方文化的不断涌入,我国学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等项目。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操科了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成为标记学校中身体教育的专门术语。

术语是概念的名称,概念是术语所表达的内容。如果概念不明确,就容易把一些相邻界的事物或现象混淆,而无法掌握科学的实质,无法运用科学的规律来指导实践。科学概念是人们对某一事物或现象本质认识的高度概括。事物是不断发展变化的,人们对事物的认识也总是逐步深化的。因此,概念也不是一成不变的,而是随着事物的发展而发展的。即便某些基本词汇的概念早已有了比较合理而准确的释义,但由于客观联系的发展不断地改变着它们所反映的本质属性的对象,扩大或缩小着它们的范畴,因而,反映客观事物本质属性的概念也必然要随之变化。

体育概念的外延扩大,标志着体育概念的发展变化过程。随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,而且逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校的身体教育的范畴。因此,我们可以清楚地看到,如果还用原来表示青少年身体养护、培养和训练的体育去描述如此广泛的社会活动,就会出现许多矛盾和混乱。之所以如此,是因为体育最初只是标记教育过程中一个专门领域的名词,而现在要用它同时去标记教育范围以外的事物,就要使原来的体育概念外延扩大。

早在18世纪,对体育术语的研究就引起了各国体育家和体育史家的注意。到20世纪50年代,更多国家的学者感觉到了统一体育术语的重要性,人们试图使一些公用的术语获得统一的理解。在20世纪50年代,正式成立了“统一体育术语国际研究会”,第一次举行了以讨论体育基本概念为中心的国际学术会议。围绕着“什么是体育、竞技运动(sport)与体育的一系列有关体育概念”的讨论,许多国家的学者从不同角度来阐述各自的观点。仁者见仁,智者见智,但至今仍没有完全一致的看法。我们遵照确定体育概念的三原则,即科学性原则(用词准确、力求符合逻辑学和语言学要求)、注意与国际用语相一致的原则(尽可能的与国际用语对应起来,便于促进国际交流)、民族习惯原则(考虑各民族的语言特点,易于被广泛地理解和使用),阐述体育概念及其有关问题。



二、体育的基本概念

在国外,“体育”(P. E.)一词的涵义比较广泛,但一般不包括竞技运动。当今世界上许多知名学者都试图在体育的“育人机制”上来探求其概念。美国的布切尔教授在其1979年所著的《体育基本理论》一书中,认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域”。前苏联有关学者所著的《体育百科全书》认为:“体育,整个说来,是教育的一个方面,是身体能力全面发展、形成和提高人的生活中的主要运动技能和本领的有计划的过程。”原德意志联邦共和国有关学者所著的《体育百科全书》称:“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动。体育是全面教育的一个组成部分。”阿布忍认为:“体育是以身体活动作为媒介,并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育”。纳西认为:“体育是整个教育过程的一个方面,它是通过一定的活动,使身体器官的适应能力、神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。”《不列颠百科全书》关于“体育”一词的解释称:“体育是关于人体构造、身体发展的教育。它包括人体生理功能、力学原理及其运用的研究。”

由此可见,国外对“体育”一词的理解有几点共同之处。首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或运动;最后,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。“身体”一词在这里已远远超出了生物学的限定,其涵义用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和相互影响的统一整体。依据上述分析,我们对“体育”这一概念做如下定义:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会文化现象中区别开来。

体育(广义):是指以身体练习为基础手段,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制约,也为一定社会的政治和经济服务。

体育(狭义):是发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的教育过程。

竞技运动:是指为了最大限度地发挥和提高人在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

身体锻炼:是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。

身体娱乐:是指为休闲、娱乐而发展其兴趣和爱好,表现在创造性,培养审美能力而进行的身体活动。

广义的体育包括狭义的体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐三个部分。



第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

随着人类社会的发展和科学的进步,现代体育已经发展到了很高的程度:具有世界的普遍性。但是,体育是怎样产生的呢?

体育产生的原因应该属于三维论的范畴,而非过去的二维论。

(一) 生产劳动是体育产生的决定因素

马克思曾说过劳动创造了人本身。同样,劳动也创造了体育。

原始人的生活条件是恶劣的。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法维持生存。所用的工具非常简陋,靠跑和跳去追击野兽;靠投石块、掷长矛去捕鱼或刺杀野兽;靠攀登和爬越去采集野果等。这些只是为了生存而做出的简单的身体动作,经过长期的反复出现,逐渐成为一种必不可少的劳动。体育正是从这些活动中脱胎出来的。

(二) 人类的进化是体育产生的社会根源

由于生活环境的改变和生活方式的影响,“攀登的古猿完成了从猿变到人的具有决定意义的一步——直立行走”。由于直立行走,人类上肢才得以解放,上肢的解放才出现了跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等这些身体动作。

人类如果没有这种进化,那么,“完全成型的人”是不会出现的,劳动也不会发生;同样,体育也就不会产生。这就是体育产生的社会根源。

(三) 需要是体育产生的动因

需要伴随着人类社会的开始直至达到人类最理想的社会——共产主义。“按需分配”这个科学的共产主义口号就是基于这种对社会发展动因的分析提出来的。马克思曾说过:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。”

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育的产生和发展可追溯到原始社会。原始人的身体活动大致可以分为三种:一种是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;一种是原始武力活动必须的技能,如攻防、格斗等,它们须掌握一定的生活技能(如走、跑、跳、攀、爬等);再一种是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,仅仅是为了满足人的某种需要,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然,有时这三种活动的界限也难以截然分开。从社会学的角度来看:“体育”这种社会活动的主体和客体都是人。要研究体育的产生,就要研究人。我们既要看到人的社会性,又要看到人的生物性;既承认社会环境是社会活动产生的决定性因素,又承认作为人的社会活动的产生还有其内部原因。从心理学的角度来看,人的一切行为产生,都有其心理依据。人的活动是循着动因——动机——行为的顺序发生的。所谓动因,乃是产生某种活动倾向的状态,是促发行为的东西,



它主要表现为各种需要。所谓动机,是由动因激活了的指向目标的状态,它是行为的原因。所谓行为,则是一种为了达到目标的行动,是满足需要的方式和手段。

任何社会现象,无不以社会的需要和人的需求作为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性源泉和动力。原始人为了互相传递信息而产生了语言;为了帮助记忆,由结绳记事到发明文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,产生了最初的天文气象学;为了维护整个社会生活秩序,产生了各种习俗、法律、道德规范、准则等。因此,需要是人类一切活动的动因。

从需要的理论出发,分析体育的产生,就会深切地感到体育产生于生产劳动,生产劳动是人类基本的实践活动。但劳动不过是满足人类需要的一种方式而已(当然是最主要的方式)。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有思想感情,有喜、怒、哀、乐,也有交往的需要,因而集群而居。在水平很低的社会需要结构中,单就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病做斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就是需要健康的身体,需要进行强身健体的活动,由此也就构成了体育产生的动因。

综上所述,体育产生的这三种源泉之间的关系是相互联系,互为条件,互为补充的。体育作为人类有目的、有意识的社会活动,是为了适应社会的需要(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。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动。因此,体育总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展和完善的。

(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷,生产工具十分粗糙简陋,主要是各种石器和棍棒之类;生产活动是狩猎、采集野果、捕捉鱼虾以及简单的农事耕作等。原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,而不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。原始人在生产水平很低的情况下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间还没有清晰的界限。人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越等,既是劳动活动,也是生活技能,这些又都是我们现代体育活动的前身。现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程和日常生活中接受教育和锻炼,学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中体育是主要的内容和手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他各种活动:为了安全自卫和参与部落间的各种冲突,就出现了各种格斗活动;为了祭祀所信奉的神灵而进行的各种宗教活动,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭祀性的宗教集会上,还往往举行各种竞技比赛,如古代的奥林匹克



运动,就是在祭奠宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的;人们在获得狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时,为了表达内心的喜悦和愉快心情并寻求乐趣,也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病做斗争,就要寻求各种防治疾病的办法。人类社会的这些活动,都是体育产生发展的源泉。原始社会的体育和原始社会的教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同进化和发展。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

(二) 独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的。专一婚制是巨大的历史进步,家庭变为最重要的社会现象之一,它为儿童的教育(包括体育)提供了场所。在长期的生产和生活实践中,自然和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样,一方面对人提出了更高的社会需要,要求人们必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育,传授劳动技能以及进行身体训练。同时,人类的思维也有了发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时,教育(包括体育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,逐步形成专门的体系,并在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。国家的出现,使培养统治人才成为急需。教育成为统治阶级培养人才的工具,具有明显的阶级性(包括体育)。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,作为教育的基本内容之一而出现,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。如早在我国殷商时期设立的教育机关——“学官”中,把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。周天子以射选诸侯、卿、大夫和士。古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容。在公元前6世纪到公元前4世纪的雅典教育体系中规定,十二三岁的少年进体操学校学习“五项竞技”(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)和游泳、舞蹈;十五六岁的少年奴隶主子弟,进国家主办的体育馆,在那里,“五项竞技”仍是主要学习内容,但赛跑和角力更受重视,另外还增加了骑马、驾车等活动。中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育就占有较大的比重。柏拉图的学生亚里士多德,第一个论证了体育、德育、智育的联系,主张教育儿童少年在身体、德行和智慧方面和谐发展。教育的发展对教育中采用体育的内容、组织方法不断提高要求,从而促进了体育的发展。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲、娱乐等活动的发展有着密切的关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中,才形成具有自身体系的独立形态。然而体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性,并把体育作为一种富国强民的重要手段。东方体育崇尚文尚柔,以静养生的成分要多于西方;西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育,而西方体育的养生保健性又逊于东方体育。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。



(三) 渐成科学体系的体育

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的兴起而迅速地发展。19世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间接连发生战争,如克里米亚战争、普法战争、德法战争等。许多国家都受到战败的屈辱。德国人的自尊心受到很大的打击,丹麦在人力与物力方面也遭受重大损失,瑞典因对俄国人作战而丧失已占领很多世纪的芬兰。这些失败,刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是这些强国强民的需要,迫使各国政府对体育给予足够的重视,因而相继出现了“德国体操之父”——古茨姆斯、德国“社会体操之父”——杨氏和瑞典的林德福尔斯等体操领袖。他们的理论著作——古茨姆斯著有《青年人的体操》;杨氏与人合著了《德国体操》;林德福尔斯著有《体操的一切原则》和《体育实践经验》,这些著作不仅受到本民族的欢迎,成为本国人民的共同财产,而且以后流传到欧亚美各洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,英国却由于其独特的社会条件,兴起了符合自己民族特色的户外运动、娱乐和竞技运动。这些条件主要是英国以海军立国,最早实现的工业革命促进了生产的发展;人们的生活水平相对提高,缩短了工作时间而使余暇时间增多;气候温和,人们有条件 and 有兴趣更多地参加户外丰富多彩的体育锻炼,如射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山等。英国人认为,参加户外运动是一件当然的事,是整个人生的一部分。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动,逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成科学体系,重视应用近代科学的研究成果,将其作为体育发展的理论基础(通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育);体育运动已具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会;体育已成为学校教育的重要组成部分。杨氏体操、林氏体操和英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“三大基石”。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著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。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,起到了良好的影响作用。



第三节 体育的功能

体育的功能是指其在为一定社会的政治和经济服务过程中,为社会的发展和人的发展所产生的特殊作用。体育的功能归纳起来有七个方面:健身功能、娱乐功能、促进个体社会功能、社会感情功能、教育功能、政治功能和经济功能。

一、健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人的头脑清醒、思维敏捷 人体的一切活动指令都是大脑发出来的,长时间的脑力劳动会使大脑供血不足,造成缺氧。进



行体育锻炼,就可以改善大脑供血、供氧状况,激活脑细胞,消除脑疲劳。

2. 体育运动能促进有机体的生长和发育,提高活动能力 体育运动能促进骨的生长,使骨骼变粗,骨密质增厚,从而使骨骼抗弯、抗折、抗压。经过实验证明,普通人的股骨在300公斤的压力下就会折断,但是运动员的股骨可承受350公斤的压力。

经常锻炼可以改善肌肉的血液供应,增加肌肉的营养物质,使肌纤维变粗,使其储备很多的能量,供工作和劳动的需要。

3. 体育运动能促使内脏器官功能的改善 体育运动促进新陈代谢,使血液循环加快,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统以及排泄系统的功能得到改善。

4. 体育运动能调节人的情绪,使人朝气蓬勃,充满活力 一些专家经过实验后认为,体育运动,如散步、跑步能成功地减轻大学生对于考试时间的忧虑情绪。人们还发现,有紧张烦躁情绪的人只要散步或慢跑15分钟后,紧张的情绪就会松弛下来。

5. 体育运动能提高人的适应能力 体育运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力。经常在室外进行运动的人,对气候的冷、热、湿、干及各种其他条件的适应能力都会得到提高。

6. 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿 一个人体质的好坏,衰老的快慢等是完全可以锻炼加以改变或控制的。实验证明,人体的发展变化可以向不同的方向转化。有利的条件可以延缓衰老、健康长寿;不利的条件下可导致未老先衰。

二、娱乐功能

体育运动具有高难度性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的质朴性等,因此,它成了人们余暇生活的一个重要内容,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。

娱乐功能是通过参与和参观两个途径实现的。

1. 参与 参与者是娱乐功能的直接体现过程。在参与过程中可以享受到美妙的快感和心理上的满足感,可以使人产生自尊心、自信心、自豪感与集体荣誉感等。

2. 参观 参观是娱乐功能的间接体现过程。在一定条件下,有时参观比参与更富有吸引力和兴奋感,在参观过程会经常伴随着自信、鼓舞、勇气、享受、兴奋、自豪等心情的产生。

三、促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,它是指由生物的人变成社会的人的变化过程。没有接受教育的人只能称为一个生物的人,只具备本能和生理活动。要使人变成一个社会成员,一个适应社会需要的人,就必须要有个学习和接受教育的过程,这个过程就叫做人的社会化。在人的社会化过程中,体育运动起着非常重要的作用。体育运动所起的作用归纳起来有三个方面。

1. 传授生活的基本技能 基本技能都是靠学习获得的:体育是学习这些基本技能的主要内容和手段。