

大学体育教程

D A X U E T I Y U J I A O C H E N G

主 编 方新普



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学体育教程

主 编：方新普

副主编：李 涛 戴 路 高 潮

主 审：左新荣

副主审：徐志平

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 方新普主编. —北京: 高等教育出版社,
2008.8

ISBN 978-7-04-025072-5

I. 大... II. 方... 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 116859 号

责任编辑 熊雪芳

封面设计 吴 昊

责任印制 蔡敏燕

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 010-58581000
传 真 021-56965341

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
排 版 南京理工出版信息技术有限公司
印 刷 上海师范大学印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 24
字 数 570 000

购书热线 010-58581118
021-56969109
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsh.com>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 8 月第 1 次
定 价 33.60 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

物料号 25072-00

前 言

为贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,我们组织编写了《大学体育教程》这本教材。教材以教育性、知识性、健康性、志趣性为编写的基本原则,吸取了近年体育学科的研究成果,介绍了体育的基础理论和基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革对大学体育课程赋予的转变体育教育观念,推进强身健体与素质教育,提高学生身心健康水平,培养适应现代化建设的新型人才的重任;注意到大学生对健身、锻炼和专项、竞技性训练的实际需要。教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸所需的内容,同时满足学生“三自主”选课和具有不同运动特长的学生多样性选择的需要。

基于上述考虑,本教材在编写过程中一方面紧密围绕大学生的学习需求,考虑到学生的自主选择性,筛选了一些时尚性、趣味性、娱乐性较浓的项目;另一方面,也突出了基本理论和基础知识的可读性和增强学生全面身体素质的田径、体操等项目,紧扣大学体育的教育目标,从“健康第一”、全面发展学生的素质,培养体育能力出发。全书由上、中、下三部分组成。

上篇为理论篇,主要论述了体育的本质、功能,体育的演变与发展,阐述了大学体育的基本理论,并根据学生的生理、心理特点和学生体育锻炼中医务诊断的实际需要,重点介绍了其中的原理和方法,学校体育与社会发展之间的联系,以及体育与健康、医务诊断、营养卫生的辩证关系。

中篇为体育实践篇,选择了具有社会性的对发展学生身体素质、塑造形体、培养气质具有实效性的内容。

下篇为组织与管理篇,重点介绍了体育运动中不同层次的竞赛组织程序,体育竞赛的组织与训练,以及竞技运动和群众体育活动赛事的管理和事项。

本书由方新普教授担任主编,李涛教授、戴路副教授、高潮副教授担任副主编,左新荣教授担任主审,徐志平副教授担任副主审。参加讨论和编写的人员有:方新普、左新荣(第一章),文才新(第二章),杨叶红(第三章、第四章),王维宇(第五章),吴超(第六章),李涛(第七章第一、二、三、四节),胡万祥(第七章第五、六节),韩冠宙(第八章),李正(第九章),戴路(第十章、第十一章),高潮、汪波(第十二章),高建国、殷秀梅(第十三章)。

本教材的编写人员在长期以来从事体育教学、科研的基础上,参阅了大量的相关教材、专著以及最新的一些相关研究成果,并引用了诸多新的观点。全书经过多次讨论和修改,由方新普、左新荣、李涛、李正、王维宇、高建国同志分别进行修改和串稿,最后由方新普修改统稿。

教材虽几易书稿整理,但难免遗漏之处,敬请读者指导与理解。本书在编写过程中,必然涉及前人成果的借鉴与运用,在此特作说明,并以致谢!

本书的编写得到了同行、专家和朋友的关心和支持,以及高等教育出版社同志们的支持与帮助,在此表示真诚的感谢!

编写组

2008年4月

目 录

上篇 体育科学理论篇

第一章 体育的产生与高校体育教育基本理论	3
第一节 体育的产生与发展	3
第二节 学校体育教学的指导思想	10
第三节 高等学校体育的目的与任务	13
第二章 体育锻炼对促进健康的作用	16
第一节 健康的概念与内涵	16
第二节 体育与生理健康	17
第三节 体育与心理健康	19
第四节 体育与社会适应	21
第五节 体育与人的全面发展	23
第三章 体育锻炼方法与医务诊断	25
第一节 体育锻炼方法	25
第二节 医务诊断	31
第四章 体育锻炼合理安排与营养卫生	43
第一节 体育锻炼的基本原则	43
第二节 身体素质的测量与评价	46
第三节 体育锻炼运动处方	49
第四节 体育锻炼与营养卫生	55

中篇 体育项目实践篇

第五章 田径运动	61
第一节 田径运动与健身价值	61

第二节 跑步	62
第三节 跳跃	67
第四节 投掷	72
第六章 武术运动	78
第一节 武术运动的健身价值及其基本动作和基本功	78
第二节 初级拳、初级剑	82
第三节 散手	100
第四节 跆拳道	109
第五节 女子防身	115
第七章 球类运动	119
第一节 篮球运动	119
第二节 排球运动	134
第三节 足球运动	147
第四节 乒乓球运动	172
第五节 羽毛球运动	196
第六节 网球运动	211
第八章 体操运动	231
第一节 体操运动与健身价值	231
第二节 体操运动的基本动作与技术	233
第三节 艺术体操	258
第九章 健美运动	264
第一节 健美运动及其健身价值	264
第二节 健美运动锻炼基本方法	269
第十章 健美操	281
第一节 健美操的分类与健身价值	281
第二节 健美操基本动作	284
第三节 健美操基本组合动作训练与练习	295
第四节 健美操比赛欣赏	310

第十一章 体育舞蹈.....	312
第一节 体育舞蹈概述.....	312
第二节 摩登舞(华尔兹、维也纳华尔兹)	313
第三节 拉丁舞.....	323

下篇 体育赛事的组织与管理

第十二章 竞技运动的组织与管理.....	339
第一节 竞技运动的组织.....	339
第二节 竞技运动的管理.....	350
第十三章 群众体育活动的组织与管理.....	358
第一节 群众体育活动概述.....	358
第二节 群众体育活动的组织.....	359
第三节 群众体育活动的管理.....	367
参考文献.....	373

上 篇

体育科学理论篇

第一章 体育的产生与高校体育教育基本理论

导言

体育是人类文明活动中的一项健身内容,它在遵循进步、繁荣、发展的基本规律中,已演进成为人类的一种具有独立体系的文化形态,深刻地影响着人们的社会生活。然而,却少有人对其产生、本质、功能等方面的深度了解。而这些,正是当今大学体育理论与实践必须面对与阐释的任务之一。

学习目标

1. 了解体育产生的几种论述,掌握体育起源、演变与发展的基本知识;
2. 了解体育本质功能与体育的各种的基本属性;
3. 掌握我国学校体育的发展历程;
4. 了解体育教学的指导思想;
5. 通过对高校体育目标的认识,养成终生参与体育锻炼的意识。

第一节 体育的产生与发展

一、体育产生与发展简史

(一) 体育是一个历史的概念

根据历史学家与考古学家的考证,人类至少有二三百万年以上的历史。在这一个漫长的演变与发展过程中,形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种功能,并且和劳动实践保持着密不可分的联系,它是教育和体育的共同源头。

在原始民族中,青年在即将进入成年社会前常常须履行一定的仪式,人类学称之为成年礼。许多原始民族的成年礼,是由长者通过狩猎、格斗或其他繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查,以确认他们是否已具备各种技能和知识。为此,出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能,学习部落的历史和各种习俗,并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。竞技活动就在这些比赛中产生。

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果,并与之共存而流传下来,但它和一般身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿,而是更多地使用了人为设计的身体形式,如爬杆、球戏、抽陀螺等。由于竞技活动充分表现了人的能力、意志、智慧和审美情感等,因此自然地成了祭礼活动中歌颂和纪念祖先英

雄业绩的重要形式,某些祭礼逐渐成为以竞技活动为主要节目的祭礼运动会,许多竞技活动也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。

进入阶级社会以后,体育失去了那种为全社会成员所共享的原始平等性质,成为了一部分社会成员的特权。劳动对体育发展的影响逐渐退居为间接和次要的因素,军事和政治对体育发展的影响则相对增大。与此同时,随着人类对体育自觉意识的增强,体育的发展也就越易受到其所处的社会文化的影响,从而使古代体育形成了更加鲜明的地域文化特征。

古代体育在发展过程中逐渐减弱了原始的性质,大体上完成了与舞蹈、戏剧、宗教、知识和伦理教育等的分化,基本上脱离了与生产劳动的直接联系,产生了专门的运动场地器材、组织形式和规则。体育逐渐具有了区别于其他社会实践活动的相对独立的形式和意义。

源远流长的中国古代体育,在世界体育史上占有独特的位置。早在夏商周时期,就形成了以体育为主的武士教育;战国秦汉时期,又形成了中国古代体育的主要价值规范、主要内容和基本形式;两晋到隋唐,中国古代体育以其丰富和发达为古代世界所瞩目,这种繁荣局面一直延续到宋代。即使在明清,中国古代体育也仍然沿着它自身的轨道缓慢发展着。古代中国在追求长寿、身体训练、技能培养等方面都留下了丰富的实践经验与精辟的理论概括。

近代体育的发生发展过程是资本主义生产和生活方式的产物。文艺复兴确立了人、人体和体育的新价值观,使体育在很大程度上成为了可以依据某种标准进行事先设计然后实践验证的科学活动。这样,体育就逐渐具备了一种使自身不断趋于完善的外在动力,以前相对孤立发展的各种体育活动,逐渐在理论的指导下被组织成为有机的整体。资本主义经济、政治和文化、教育、生活的发展,不断产生出近代体育发展的客观需要和条件。近代体育逐步突破了阶级和民族的界限,表现出国际和社会的一致性。

近代中国的体育,就时代而言,民国时期较之清末进步很大,国民政府时期比北洋军阀时期亦有明显进步;就地区而言,先沿海地区和中心城市,继而向内地和边远地区发展;就项目而言,由体操进而田径、球类等;就部门而言,先军队、教会学校进而普通学校,又由学校向社会。但是,由于旧中国政治腐败、经济落后诸原因,所以,同世界先进水平相比,近代中国体育的水平是相当低的。

(二) 体育产生与发展的几种学说

第二次世界大战以后,无论国际局势和各国的社会制度、政局发生什么变化,都未能使体育运动高速发展的趋势发生逆转。

关于体育的产生有以下几种学说:

1. 劳动说

人们今天所熟悉的那些体育的具体表现形式,无论是跑步、打球、做体操等,都是与人类最基本的活动技能“走、跑、跳、投、攀、爬”紧密相联的。即便是运动,无疑也是从古人为了劳动而掌握泅水本领那里演化而来的。如果离开了走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能,人类的体育就不复存在了。而人类的这些基本活动技能,是在人类早期生产劳动中形成和发展起来的。追逐野兽的奔跑,越过沟壑的跳跃,无一不是适应人类早期生产劳动的结果,无一不是人类早期生产劳动对人自身的产物。没有人类早期的生产劳动,就不会形成人类的基本活动技能,没有人类基本活动技能的参与,就不能产生体育的各种运动形式,所以说体育起源于原始的生产劳动。

2. 教育说

远古的教育内容是较简单的,也是直接为生产劳动服务的。当“需要成年人对儿童作某些指导;儿童为了掌握制造和使用工具的方法,就需要看、听、说、练习,这样便产生了教育”。这种教育的内容,大多都为如何制造和使用工具,如何猎取野兽和采撷野果之类,这样自然就同人类原始的体育初级形式有机地结合在一起。人类原始的体育初级形式与人类原始的生产劳动形式是不能分开的,即父辈教下一代在进行狩猎时如何奔跑、跳跃和投掷,下一代将奔跑、跳跃、投掷技能,既用在狩猎之上又将其用于相互嬉戏玩耍之中。因而,人类原始的教育形式产生了人类原始体育的初级形式,得到一代一代的延续和发展,使其本身体育特征因素不断增加,为后来与生产劳动的分离创造了条件,奠定了基础,所以说体育起源于教育。

3. 宗教祭祀说

处于蒙昧时期的原始人,对周围发生的各种自然现象感到不可思议,认为世界上万物同人一样,也都是有感情有意志的,所以他们在自己的现实生活中,总要崇拜一些其他自然物,作为自己的精神寄托,如崇拜图腾、崇拜故去的氏族首领等。为了表达他们对崇拜物的真诚情感,而集体进行的一系列活动,就是人类最原始的宗教祭祀活动。这类原始宗教祭祀活动的内容之一,就是模仿猎取野兽进行厮杀的角斗,模仿各类野兽的动作和姿势,以此来向崇拜的神灵显示自己的勇武、强健和欢愉。当然,在向神灵显示各种动作和姿势的过程,其实质则是精神寄托的过程,由此演出体育源于宗教祭祀一说。

4. 战争说

人类进入原始氏族社会后期,战争这一罪恶怪物的雏形出现了。开始是规模较小的,以血亲复仇为目的的争斗厮杀,阶级出现后,进一步发展成为了掠夺奴隶、财富和领土的大规模战争。战争的出现,势必刺激着军事训练和拼杀格斗技能的发展。于是各种用兵器的(矛、刀、箭、剑等)和不用兵器的(摔、打、擒、拿等)格击技术竞相发展,对掌握这些格击技术所必需的运动技能也提出了更高的要求。在战争之间的空隙中,学习掌握这类格击技术和发展掌握格击技术所必需的运动技能,便成了教育和训练的主要内容。现代体育运动项目中的相当数量,都是从远古那些格击方式和技术中延续下来的,而且又是战争才使它们从人类原始的生产劳动形式中分离出来。由此故说,体育是起源于战争的。

5. 疗疾说

以某些体育手段治疗疾病,是古已有之的。今天用于治疗某些慢性疾病的太极拳、八段锦之类,都可从古人的“健身术”、“导引术”那里寻到源头。据古籍《吕氏春秋·古乐》记载:“陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞而宣导之”,足见当今体育的某些内容与古人的医疗活动确有密切关系。

此外,尚有模仿说,如古代“五禽戏”等的诞生,亦是以人的生理舒展需要为基础而模仿动物之技的;还有游戏说,即归结为“过剩精力的发泄”产生游戏,继而转化为体育。

上述关于体育起源的各种学说观点,显然是从不同角度和体育本身的不同侧面来探索体育起源的研究结果。体育的产生与人类的生产劳动、教育、宗教祭祀、军事活动、医疗保健和娱乐活动有着密切的联系,并长期与这些活动共生。

二、体育的本质

何谓“体育”?这貌似简单,实则复杂的问题至今国内外对其仍然是众说纷纭,莫衷一是。体育一词,据世界体育资料记载,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(Education Physique〈法〉简称 EP)。此后,这个词相继传入欧美国家,形成较为统一的英文用语“physical education and sport”。我国使用“体育”一词,有一个演变过程,即在古代,有“养生、导引、武术”等名词;在近代,德国和瑞典的体操传入我国后,使我国的“体操”一词具有广义体育的含义。因而说“体育”一词不是一个古汉语词,体育史学界一般认为它最早是从日本引进我国的。

一般人通常把打球、做操、跑步、游泳、武术等看成是体育,但难以用一个准确的概念说明什么是体育。我国的体育理论界的前人曾将体育解释为“身体教育”的简称。从逻辑学上分析,“打球就是体育”一类的说法,是把小概念和大概概念等同起来了;而“身体教育”之说,则是缩小了体育的内涵,扩大了它的外延。因此,两种说法都没有把握住体育的本质特征。要了解体育的本质特征,首先应当了解什么是体育的本质。

(一) 体育本质的概念

体育的本质,是指“体育本身特有的不同于其他事物的根本属性”。体育本质虽属抽象的体育原理问题,但在现实的体育实践之中处处都有它的体现。从宏观上看,对体育本质的不同认识直接影响着体育目标的确立,体育内容和方法的选择,体育发展战略和各项体育方针、政策的确定,以及体育投入等;从微观上看,对体育本质的不同把握直接影响着人们正确体育观的形成。因此,认真研究和明晰体育本质,对树立科学的体育观具有重要意义。

由此,体育的基本概念在我国通俗化地被定义为两个方面:一是广义的体育,即体育运动以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有计划的社会文化活动,包括学校体育、群众体育和高水平竞技体育。二是狭义的体育,即体育教育通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的有计划有目的的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的个性的一个重要方面。

(二) 体育本质与体育的各种属性

辩证地看,本质与属性有联系也有区别。通常来说,一种事物在与另一种事物发生关系时便会表现出多种属性,只有反映这一事物与另一事物的根本区别之特有的属性才是本质属性,才是事物的根本性质——亦称“本质”。

1. 健身性

体育的根本目的在于增强人的体质、增进人的健康,进而使人的身心得到全面协调发展,成为适应社会需要的合格的劳动者。身体和精神的相互联系和作用,贯穿于体育过程的始终,表现为通过有意识的身体运动对自己的身体所进行的培育、锻炼和养护等实践活动,体育通过健身,进而健心,最终使人社会化。健身是体育过程中的一个不可逾越的基础阶段,也是体育的一个基本属性。

2. 教育性

到目前为止,仍然有很多学者把教育看作是体育的一个基本属性。日本学者前川峰雄说:“体育是通过可视手段或媒介的身体活动进行的教育。”其实,把体育理解为“以身体活动为媒介(手段)的教育”是回到了 20 世纪 30 年代的体育认识水准。不能把“属概念”当成事物的本质。例如,把“教育”当成体育的本质,“教育”可以使体育区别于文化、艺术、娱乐等实践活动,但“教育”并不能使体育区别于德育、智育、美育。“以身体活动为媒介的教育”甚至也不能使体育与德育、智育、美育区别开来,因为德育、智育从某种角度上看也是“以身体

活动为媒介的教育”。

3. 文化性

体育作为社会文化现象已越来越被更多的人所理解和接受。现在有不少学者把“文化性”作为体育的一个基本属性。我国早期把 physical culture 直译为“身体文化”，而这里文化(culture)一词也有开发与教育之意。在1974年出版的《体育运动词汇》(罗马尼亚尼古·阿莱克塞等著，熊斗寅、卢先吾译)中明确指出：“体育文化是广义文化的一个组成部分，它综合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”。20世纪80年代后，我国体育界掀起了体育文化研究热，这是关注体育文化属性探讨的结果。

4. 竞赛性

竞赛性无疑是体育的一个重要特征。但是，也不宜将竞赛性这个特点拔得太高，体育并不像有的人所说的“没有竞赛、竞争，体育运动不仅没有活力，而且没有存在的价值”。体育和运动既有竞赛方式，也有非竞赛方式。对体育来说，竞争或竞赛不见得是理想的手段和方法。从体育的根本意义上讲，非竞赛的运动方式，如中国的养生、印度的瑜伽、西方的健身体操以及个人的自由运动等，都应当是体育运动的重要手段。特别是中老年人的体育，更宜提倡从事非竞争性的或竞争激烈程度较低的运动项目。在广大的青年学生中，仅有很少人具有运动天赋，可以从事运动竞技事业，而绝大多数人是要通过体育教学和锻炼，才能学到终身促进健康、提高生活质量的知识、技能和方法。因此，把竞赛说成是体育的本质是不妥当的。

5. 技能性

在体育运动实践中，无论是提高运动能力，还是增强体质、增进健康，都需要学习并掌握一定的运动技术、技能。但是，运动能力在不同社会形态里有着不同的作用，对此我们应该有清醒的认识。原始社会初期，人们常用“奔跑”来获取生产资料；在以身体的体能和技巧作为战争主要获胜因素的年代里，“快速奔跑”无疑是一种重要的战斗力；在现代战争中，由于高科技武器的大量运用，士兵的快速奔跑能力对战争结果的影响也越来越小，“跑得快”已不再成为士兵战斗力的主要构成。在现代社会中，竞技运动仍然能够生存下去，是因为它还有强烈的娱乐欣赏价值，如拳击运动。竞技运动只要有延续下来的理由，运动员就可以把运动竞赛当作谋生手段。所以，上述观点有它的局限性。另外，竞技运动也有它的教育价值，可是，我们不能把竞技运动看作是大家熟知的教育的组成部分，因为竞技运动是以“客体的人的运动”去愉悦他人，不符合教育是强调以“主体的人的活动”达到个体社会化和社会个性化目的的本质。所以，技能性这个特点在体育和运动中的分量是不同的。

6. 娱乐性

过去，很少有学者在体育中谈“娱乐性或休闲性”。不大注意研究体育中的娱乐性和休闲性特点。其实，在体育运动实践中发挥娱乐性的特点，对于调动人们参与体育的积极性，从而促使人们形成良好的体育意识、养成体育运动习惯，是非常有好处的。游戏、娱乐不仅对儿童少年是不可少的教育手段，对成年人也未尝不是劳逸结合、增进健康、改善生活方式和提高生活质量的重要途径。

7. 社会性

体育与其他实践活动一样，除了有自然性的一面，还有社会性的特征。体育是提升人的健康意识和水平的实践活动。只要是人的活动，就必然打上“社会”的烙印，具有“社会性”。

在体育改革和发展中,我们不仅要注意人的发展,也要关注社会对体育的需求,促进体育的社会化发展。

以上论述对体育的一些常见属性作了一些概括性的分析。其实,体育的属性在多角度、多方位中仍可梳理出更多。但在众多属性中寻找出决定体育发展方向或体育与其他社会实践活动相区别的性质,则是体育本质的要义所在。

三、体育功能

借鉴我国教育理论学者项贤明在《泛教育论》中使用的分层方式,这里将体育的功能分为3个层次:自然质功能、结构质功能和系统质功能。这3个层次各自为一个小的子系统,三者合起来才构成体育功能的大系统。

(一) 体育的自然质功能

自然质的体育是指人的生产、生活中自然而然地走、跑、跳、投等身体动作,这些没有经过加工的身体动作作为体育手段,所产生的功能被称为体育的自然质功能,它带给人类的功效主要体现在健身。概括而言,这种健身的意义有:提高人体心血管系统机能水平;提高呼吸系统机能水平;促进少年儿童骨骼和肌肉的生长发育;延年益寿、提高人的生活质量等。

体育锻炼能够促进人的健康,坚持锻炼不仅能够对心血管系统、呼吸系统、运动系统等产生良好的影响,还可以起到调整心态、促进骨骼和肌肉的生长发育。因此,体育的这种自然质功能能够促使人们的身体更健康,尤其是当今社会中许多百岁老人,他们的经验之一就是常年践行其自然质体育练习,并以此养生之道获得了延年益寿。

(二) 体育的结构质功能

结构质的概念,是指天然的自然物进行了结构上的加工,体育中这样的事物也不少,如改变身体运动的方法、增加各种规则限制等,这种身体运动结构的改变,就赋予了它们产生新的功能。这类功能可以归纳为两种:体育的教育功能和体育的娱乐功能。

1. 体育的教育功能

体育的存在,不只是使教育变得充实丰满,进一步地表现了造就人的威力,而且还为教育增添了迷人的色彩,极大地增加了人们对教育的亲和性。早在原始社会,由于劳动技能与人的基本运动能力密切相关,体育作为人生存的基本素质已经融入了原始教育之中,为后来社会将体育纳入教育系统奠定了基础。体育的教育功能主要表现在以下几个方面:

第一,教导人的基本生活技能。教师要求小学生站立时要挺胸抬头,走的时候要自然,同时两脚要克服内八字或外八字毛病,跳跃时要注意缓冲等,就是在发挥体育教导人们基本生活技能的功能。教导孩子基本正确的活动方法,不仅是今后生产和生活的需要,也是促使他们正常生长发育的需要。因此,在各国的学校体育中,都在体育课的指导纲要、体育课大纲中对这方面内容有明确的、具体的规定。

第二,传授体育的文化知识。体育教育承担着向人们传授关于身体健康的知识、各种运动项目的规则与方法、健康的评价方法和标准、正确运动技术要领以及其中的科学道理等,在达到培养青少年正确的体育观和体育意识,养成终身体育的习惯和方法,为其今后形成健康的生活方式、正确的价值观念乃至人生观方面奠定了基础。

第三,教导社会规范、促进人的社会化。人不仅具有自然属性,更具有社会属性。在人的社会化成长过程中,自身的行为规范、社会的价值观念都可以通过体育教育、体育活动来进行宣传和传播。例如,我们在进行体育游戏或某项运动比赛必须要明确游戏规则,每个参

与者必须无条件服从规则。“尊重游戏规则”如果延伸到社会生活的各个方面,就是必须要遵纪守法。体育比赛要求公平、公正,而这一准则延伸到生活中,就是要求平等,反对特权。在比赛和游戏中有自己的伙伴也有和自己对抗的另一方队员,有裁判参与也有观众在四周看甚至起哄,如何正确对待这些与自己关系不同的人,对于直接参加比赛的人,对于间接参与这项活动的人,社会都有约定俗成的行为规范,如果违反了这些行为规范,就会遭到众人的谴责。上述种种非法律条文的文化强制,就会使得人们逐渐习惯正确的行为规范,从而完成社会化的部分内容。

第四,民族主义和爱国主义教育。体育活动,特别是带有比赛性质的体育活动,总会有胜利者和失败者。如果仅仅是两个人的比赛,胜负只是两个人之间的事情;如果这两个人各自代表某一个群体,那么这两个人的比赛就会牵动着两个群体的情绪;如果这两个人代表的是两个国家的较量,它会牵动两个国家人民的眼球。因此,体育比赛,特别是代表一个国家、一个民族与另一个国家、另一个民族进行的比赛,对大众来说不仅仅是观看比赛的技战术水平高低,不仅仅是了解最后的比赛结果,而是在进行一次生动的民族主义、爱国主义教育。

2. 体育的娱乐功能

体育活动是工作之余的活动,具有放松性,很多体育项目既具有游戏性,又具有娱乐性,因而体育活动与娱乐有着天然的联系。体育具有娱乐功能,是因为体育活动中含有娱乐必须具有的元素:其一,自由中见严肃。体育活动尽管是一种自愿、自发的非强制性活动,但在运动规则的约束下活动者一般不能敷衍了事,否则,整个活动就会变得索然无趣,没有了娱乐性。其二,非日常性、非生产性活动。体育活动是人们为了消遣和度过余暇时间而进行的一项活动,在这一过程中社会的各种利害和冲突,都已经不再在这一特定的时间或空间内起作用,这是一个人为制造出来的非现实的领域和空间,一旦娱乐活动结束,这一特定的空间和领域就消失了。其三,具有一定的对抗性和不确定性,即体育娱乐的程度往往随着它的对抗性的增加而增加,同时对抗的胜负往往具有很大的不确定性,这种不确定性越高就越能给人们带来情趣和吸引力。

因此,我们有理由说,体育正是基于上述诸多娱乐元素的存在,使其活动内容、手段、形式才呈现出频繁和多样化的状态。但需要指出的是,以竞技为职业的运动员、教练员,他们在从事训练和比赛时不存在娱乐功能,训练和比赛对于他们来说是严肃的工作,这个空间就是他们日常生活和工作的空间,他们所提供的比赛表演,则是一种体育服务,即为观众提供娱乐服务。学校的体育课上,学生在娱乐中则伴随着一定程度的严肃性,其目的是为锻炼身体而学习体育的内容与手段,因而这种“自由中见严肃”是必要的。

(三) 体育的系统质功能

这一功能,不是改变体育文化的结构和内容,而是由于将体育置于社会系统之内,它就会产生某种功效和作用,这样的功能就被称为体育的系统质功能。体育的政治功能和经济功能就属于这类。

1. 体育的政治功能

体育与政治的关系是客观存在的,既要承认体育在一定阶段会受到政治的制约与影响,同时也要看到体育在不同时期发挥着能量不一的政治功能。这是因为体育文化置身于社会大系统之中,作为一种特殊的文化形式具有世界性、共享性已是人所共知的,并为全世界各阶层的人们所接受。它所表现出来的重要功能之一,就是提高国家威望、振奋民族精神。这

是因为,体育文化早已被放在国际社会的平台之中,被赋予提升国家、民族形象的功能,各国人民在奥运会举行期间,都会通过电视转播观看比赛,特别是有本国运动员参加的项目。当看到本国运动员获胜就会兴高采烈,从心底产生一种民族自豪感;如果本国运动员失利,就会感到沮丧,甚至采取不理智的行为。凡此种种不同的情感因素,都是因为比赛中的象征意义所致。例如,1932年,中国刘长春只身赴洛杉矶参加奥运会,成绩平平,美国报纸讽刺说:“随着中国运动员的失败,整个中国都失败了”。事隔52年,同样在洛杉矶,中国选手许海峰获第23届奥运会第一块金牌,国际奥委会主席萨马兰奇激动地说:“这是中国体育史上伟大的一天”、“中国人民伟大的一天”。这些事实都表明,体育文化对于提高国家威望具有特殊的效能和作用。

2. 体育的经济功能

体育真正与经济挂钩,发挥其经济的功效,是在现代社会伴随着市场经济的发展开始的。在现代社会中,随着市场发展,商品经济无孔不入,体育文化作为社会消费的需要也成为现代经济中的一大产业。英国《时代周刊》著名足球专栏作家克雷格·麦盖尔指出:“在热爱足球比赛的球迷们眼中,绿色就是足球场的颜色,但是在商人们看来,绿色是钞票的颜色。在当今这个世界上,足球已经变成了一台印钞机”。

体育在经济发展方面的功效主要表现在以下几个方面:

第一,体育经济已成为现代社会国民经济发展的新增长点。第二,体育产业的发展为社会提供更多的就业岗位。由于体育产业基本上属于第三产业,是服务性行业,因此属于劳动密集型行业,一旦体育产业良好的发展起来,将会提供千万个就业岗位,上到体育产业的管理者,下到体育场馆清洁工。例如,据媒体2007年末报道,“2008年北京奥运会带来的新增岗位的就业人数已多达近百万之众”。诸如此类满足广大人民群众的需求、发展我国经济的体育就业岗位,无疑为我国劳动力就业市场开辟了一个新的广阔空间,在利国利民中充分发挥了体育的经济功能。

当然,应该承认的是,目前我国的体育产业还属于刚刚起步,无论是资本的原始积累,还是管理水平都无法与成熟的行业相比。在这种情况下,需要政府和社会各界对新兴的体育产业给予一定的扶持是必须的。

第二节 学校体育教学的指导思想

学校体育教学是学校体育的基本形式与中心环节。学校体育目标和功能主要依靠体育教学来实现。体育教学思想是指对体育教学价值、内容、方法的认识和见解,对学校体育教学起方向指导作用,以教学目标为核心的基本观点与认识,从体育教学角度反映了一定时期社会对学校体育、体育教学培养人才的需求。我们通过对几种指导思想的分析为了解学校教学目标打下基础。

一、体质教育思想

新中国建立后,我国政治、经济、文化都发生了巨大的变化,党和政府非常重视体育工作,十分关心青少年学生的身体健康。在1950年和1951年毛泽东曾两次作出“健康第一”的指示。1952年,毛泽东同志提出“发展体育运动、增强人民体质”的十二字方针以后,这一思想、目标(指增强体质)在学校体育中确定了自己应有的位置。1956年,我国颁布了第一