



高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列



现代大学 体育教程

XIANDAI DAXUE TIYU JIAOCHENG

秦 钢 童立涛 刘景裕 主 编



 科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

现代大学体育教程

秦 钢 童立涛 刘景裕 主 编

科 学 出 版 社

内 容 简 介

本书结合高等院校已普遍开设各种类型体育课及体育选修课的现状,针对读者的体育兴趣、运动基础、健康状况,按照健身运动规律,从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛指导等方面做了较详细的讲述。本书理论部分阐述全新的体育健康观,介绍体育保健方面的知识,技术实践部分主要介绍各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则,其中还对民族传统的体育项目做了相关的介绍。

本书面向广大学生和体育爱好者,通俗易懂,适合高校师生的教与学。对于体育爱好者也具有较强的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育教程/秦钢,童立涛,刘景裕主编.—北京:科学出版社,2008
(高等教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-020007-5

I.现… II.①秦…②童…③刘… 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144884号

责任编辑:杨 阳 张 斌/责任校对:赵 燕

责任印制:吕春珉/封面设计:耕者设计工作室

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>

骏 杰 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年6月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2008年6月第一次印刷 印张:27 1/4

印数:1—5 000 字数:646 000

定价:39.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135235(VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

本书编写人员

主 编 秦 钢 童立涛 刘景裕

副主编 梁宜勤 韩长良 陈丽生

李晓明 郭永红 周 毅

参 编 王晓飞 段永胜 李根林

张 翀 占叶俊 黄志强

前 言

本书主要体现健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想,根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,在内容的选择上,体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可实施性、地方性与民族性的原则,并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求,对体育的起源、性质、制度、体育健身原理与方法、运动营养学理论与兴奋剂等知识进行了较详细的介绍,特别是对具有地方特色的民族传统体育项目——畚族民族传统体育项目、休闲体育等进行了详细的介绍。内容较全面和新颖,尤其是实践性内容比较丰富。其目的在于强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展和能力的培养,以及身体素质的发展。重点使学生学习健康知识,掌握和了解体育锻炼的一些基本知识、技能与技巧,掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段,培养与形成与自身相适应的体育锻炼模式。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和目前高等院校的教学状况,本书主要以介绍体育概论、体育健身原理与方法、运动营养与健康、田径运动、球类、民族传统体育运动项目、跆拳道、游泳运动、体育舞蹈与健美运动、重竞技运动、休闲体育、常见运动性疾病与损伤的预防和处理、学生体质健康评价等内容为主。

本书实用性很强,学生易懂、易学、易操作。除可作为在校期间教学用书,亦可作为日常锻炼与健身的参考用书,为其后续体育锻炼奠定基础。

本书在编写过程中,参考了目前高校有关的教材和资料,在此表示感谢。

由于时间紧,编写水平有限,本书尚有许多不完善之处,恳请广大师生批评指正,以便今后修订、完善。

目 录

前言

第一章 体育概论	1
第一节 体育的产生和发展	1
第二节 体育的功能	4
第三节 现代体育运动的发展	7
第四节 我国体育的基本任务	9
第五节 我国高校体育的目的和任务	10
第二章 体育健身原理与方法	14
第一节 体育健身与人体发展	14
第二节 社会发展与体育健身	34
第三节 中国传统健身原理	42
第四节 体育健身过程、规律与原则	59
第五节 体育健身的内容和手段	70
第三章 运动营养与健康	126
第一节 运动营养学概论	126
第二节 运动与营养素	127
第三节 运动与热能	136
第四节 运动与平衡膳食	139
第五节 运动营养与健身运动	147
第六节 运动营养与兴奋剂	149
第四章 田径运动	153
第一节 跑	154
第二节 跳跃	164
第三节 投掷运动	168
第四节 定向越野	170
第五章 球类运动	175
第一节 篮球运动	175
第二节 排球运动	186
第三节 足球运动	193
第四节 乒乓球	201
第五节 网球运动	213
第六节 羽毛球运动	218
第六章 民族传统体育运动项目	228
第一节 武术运动	228
第二节 气功	246

第三节 畚族传统体育项目	258
第四节 其他民族传统体育项目	269
第七章 跆拳道	297
第一节 跆拳道概述	297
第二节 跆拳道礼仪文化和等级教学	299
第三节 跆拳道竞技与品势基本教学	303
第八章 游泳运动	312
第一节 游泳技术和练习方法	312
第二节 水上救护和安全知识	319
第九章 体育舞蹈与健美运动	326
第一节 体育舞蹈	326
第二节 健美操动作及其组合	338
第三节 健美操的学习与创编	347
第四节 健美操比赛规则简介	350
第十章 重竞技运动	352
第一节 摔跤运动	352
第二节 举重运动	354
第三节 拳击运动	357
第十一章 休闲体育	361
第一节 休闲体育的概念	361
第二节 休闲体育的发展与功能	363
第三节 休闲体育的分类及内容	364
第四节 休闲体育的主要项目简介	366
第十二章 常见运动性病症与损伤的预防和处理	394
第一节 运动损伤	394
第二节 常见运动损伤及处理	397
第三节 常见运动性疾病的预防与处理	403
第十三章 大学生体质健康评价	411
第一节 体质健康评价概况	411
第二节 身体形态评价	414
第三节 生理机能评价	416
第四节 体能评价	423
主要参考文献	428
105	428
201	428
213	428
215	428
255	428
258	428
259	428
260	428

第一章

体育概论

第一节 体育的产生和发展

一、人类社会发展的需要是体育产生和发展的动力

(一) 体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它是怎样产生的？一直是人们十分关注的问题。

现在人们对这一问题的看法尚不完全一致，但经过不断的探索和研究，人们对它的认识已日渐全面，因而对它的解释也更趋合理。

恩格斯在讲唯心主义世界观的形成时曾说过：“人们已经习惯以他们自己的思想而不是以他们的需要来解释他们的行为”。毫无疑问，唯物主义者应该运用马克思主义关于需要的理论来解释体育这种人类特有的活动。“需要是发明之母”。人世间任何事物的产生，都是受人类社会的需要所制约的。当人类社会需要某一事物时，这一事物才有可能应运而生。远古时代，人们为了相互交流思想和感情，便产生了语言，为了帮助记忆，便发明了文字，为了遮风避雨和免遭凶禽猛兽的伤害，便有了房舍；为了丈量土地，求取面积，便产生了数学、几何学，为了掌握准确的种植季节，便发明了历法，产生了天文学……。在人类历史上，任何事物的发生与发展，都与社会生活本身不断产生的需要相适应，体育亦然。

人类的发展已有几百万年的历史。在漫长的历史长河中，人类绝大部分时间是在茹毛饮血的原始状态中度过的。原始人类生活在极其险恶的自然环境中，饥饿像影子似的伴随着人们，自然灾害和凶禽猛兽威胁着他们。人类的祖先只有结伙成群，利用集体的智慧和力量才能在大自然中争得一席之地，才能使自己得以生存和繁衍。人类之所以能在这样恶劣的环境中生存和发展，并最终成为世界的主宰，是因为人类能够制造、使用和不断改进工具。从利用天然的工具到制造简单的石器，从石球的使用到弓箭的发明，充分体现了从简单到复杂、由一物多用到一物专用的创造过程，特别是弓箭的发明，把物体的弹力和人体的力量结合在一起，使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具，极大地

提高了原始人类狩猎的能力,使渔猎生产逐步取代采集生产并成为主要的生产方式。由于弓箭等复合工具的出现,使得生产工具的制造和使用,生产活动的组织变得复杂起来,那种最初的简单的模仿以及在生产过程中“自然学习”的传授知识、技能的方式已不能适应社会的要求,于是就需要有一种新的形式来教授人们掌握生产工具的制造、使用和渔猎生产的组织。这样,人类最初的有目的、有组织地学习和训练活动便应运而生。这种有意识,有目的,有计划,有组织的活动过程,就是教育。虽然这种教育与现代教育从内容到形式都相距甚远,但它毕竟是人们有意识、有目的地传授知识、技能的过程。

据民族学提供的材料,我国解放初期尚处于原始社会末期的个别少数民族,就是由年长者采用“游戏”的方式来教授儿童打熊、猎豹和搬家等知识技能的。这种“游戏”既是围猎和使用工具的学习,又是相互配合、同心协力的教育。通过活动,儿童的身体也得到锻炼,这是一种将身体的、技能的、道德的内容融为一体的活动。在语言还不够发达的原始社会,教育的目的主要是通过“游戏”来实现的,亦即通过一些运动形式来传授生产、生活技能。这种以身体活动为主要手段的教育,是原始社会教育的一大特征。从某种意义上讲,原始社会的教育就是体育,或者说教育越古老,其体育的成分就越大。这是与社会生产力、社会文化程度相适应的,也是社会特定发展阶段所决定的。

原始社会经济活动中的攀爬、奔跑、跳跃、投掷、射击、游水、操舟等,都是人类在同大自然的斗争中常用的身体活动方式,是生产劳动的基本技能,也是原始教育中的基本内容。这些身体活动虽然不能用现代“体育”这一概念去规范,但其中孕育着体育的因素则是无疑的。就从当今的体育运动中,我们仍可以寻觅到这些活动的踪迹。

综上所述,人类社会发展的需要是体育产生的前提条件,原始人类经济活动中的身体活动则是体育产生的母体。

(二) 体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动,因此,体育的发展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的。

在体育的萌芽时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动,因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是求食图存而已。随着原始社会后期生产力的发展,经济水平的提高,部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体,能为社会培养更多更好的劳动力,能为战争培养更多更优秀的勇士,于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,所以这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐步确立,使这一时期体育活动内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能已

初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。与奴隶社会相比,封建社会的体育在发展的速度和规模上,都大大地向前迈了一步。这一时期运动项目日益增多,参加体育活动的人明显地增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想发展尤为迅速,创建了体育学校(武学),于是学武有了专门的场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此它备受统治阶级的重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间体育交流日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育,便随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时人类的体育存在如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段;体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是封建社会、奴隶社会无法比拟的;体育已成为学校教育的重要组成部分。社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段,社会对他的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下,体育事业迅猛发展,无论就它的内容、形式和深度、广度而言,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

二、对体育改善人类自身的特殊作用的再认识

体育对改善人自身环境,具有特殊的作用,这种特殊作用,是其他社会活动所无法取代的。人类对体育所具有的这种作用的认识,经历了由浅入深、由表及里、由感性到理性的过程。在原始社会,作为其他社会活动的副产品的体育,人们对它的需要仅仅为生存而已,因此人们对它的认识是自然的、盲目的。到了奴隶社会和封建社会,尽管社会经济水平提高了,但体育仍旧没有完全从其他社会活动中分离出来成为具有影响的独立的社会活动。虽然社会上有多种多样体育活动的开展,但这些体育活动很多都是依附在其他社会活动的,人们往往重视对那些体育活动的载体,如军事活动、教育活动、宗教活动、医疗保健活动、休闲娱乐活动等的研究,而对体育的研究则没有多少人问津。因此,人类还不可能认识体育对人自身的特殊作用。

人类对体育对人自身改造的特殊作用的认识,是在人类社会进入资本主义社会后才逐渐明朗起来的。首先在对人的价值和作用等方面,人们的思想观念发生了根本的变化。欧洲人文主义的启蒙思想家们主张“以人本中心”,充分肯定了人的智慧、才能和人是现实生活的创造者与享受者。这一观念的确立,冲破了宗教的羁绊,恢复了人的力量和理性权威,人权取代了神权,人真正成了世界财富的主人。其次是在新兴资本主义生产方式与生产力不断发展的基础上,

资本主义经济得到了飞速发展。经济的发展极大地促进了近代科学技术的发展,如医学、解剖学、实验科学、血液循环理论、细胞学等与人体相关的科学发展很快。借助科技手段,使人对自身内部结构的认识加深了。特别是拉马克的“用进废退学说”和达尔文的“生物进化论”的创立,极大地推动了生物学、生理学、生命科学的研究与发展,人类对自身生命现象的探求兴趣也与日俱增,硕果累累。第三是在社会生产力和科学技术高速发展的推动下,体育形成了独立的科学体系。生产力的发展,经济的繁荣给体育的发展创造了物质条件;科学技术的发展,则为体育向科学化方面发展插上了坚实的翅膀。体育与人们的生活越来越密不可分,体育对改善人类自身的特殊作用也越来越为人们所认识,体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象,随着社会的不断向前发展,体育必将进入更多人的生活。

三、身体运动是体育的本质特征

体育是以身体运动作为基本手段的,但并不是所有的身体运动都是体育。两者的区别在于:体育以培养全面发展的人为目标,旨在有目的的科学组合身体运动才能称之为体育。体育所采用的身体运动有它特有的活动结构和活动方式,是事先经过精心编排的,体育的开展必须具备一定的环境和条件,如场地器材等,虽然有些项目不受场地的限制,但受诸多条件的限制,如身体、气候、时间、道德等。认识了体育的本质特征,我们才能有效地使用身体运动的手段,充分发挥体育的功能和作用,更好的达到培养全面发展的人的目标。

第二节 体育的功能

随着社会的不断向前发展,人类需要的层次相应提高,特别是人类对自身认识的日益深化,体育科学的突飞猛进,因而,体育的功能越来越为人们所认识,并成为人们深入探索的重要课题。

由于体育有着自身的发展规律,并与其他社会现象有密切联系,因而体育被视为一个多功能、多目标的系统。我们在研究体育的功能时,理应把体育这个系统置于社会这个巨大的系统中去加以考察,方能从体育本身的特点及其与外部联系和变化的过程中得出科学的结论。

体育有如下的功能:

一、强身功能

体育的本质特征是人体直接参与运动,这就构成了运动对人体的直接影响,因此,体育首要的是具有强身的功能。

体育强身的理论基础是运动功能促进人体的新陈代谢,加强同化和异化作用,增强人的生命力。合理的体育运动,能够促进神经系统的发育,提高其灵

活性；能使心肌发达，搏动有力，出现“节省化”现象；能使肺功能提高，肺活量增大，呼吸深度加深；促使有机体生长发育良好，提高运动器官的机能；使人心情舒畅，精神愉快，充满朝气与活力……。国际运动医学联合会主席普罗科普博士说：“长期坚持身体锻炼的人比不锻炼的同龄人的收缩压要低一些。45岁的人可低15mmHg，55岁的人可低20mmHg，60岁的人可低25mmHg，70岁的人则要低30mmHg；从最大吸氧量看，40~55岁这15年期间，经常锻炼的人只下降9.6%，而不锻炼的人却下降30.8%；从人体的机能看，不锻炼的人，自30岁起就开始下降，到55岁身体机能只相当于本人最健康时的2/3，而经常锻炼的人，到50岁时身体机能尚可相当稳定；60岁的坚持锻炼者，心血管系统的功能还能达到相当二三十岁不锻炼者的水平。”从某种意义上讲，经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻30岁左右。

追求体育的强身功能的最佳效果除了坚持参与科学锻炼之外，还要注意膳食营养，遵守正常生活制度，重视心理卫生，这些都是十分重要的因素。

二、教育功能

纵观人类历史，在社会发展的各个阶段，所有的统治阶级均把体育纳入了教育体系之中，力图给受教育者以强有力的影响。各个历史时期的教育家，都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立，赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出：“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”。我国与当今世界各发达国家一样，把学校体育视为学校教育内容的重要组成部分，它的正确实施将为培养全面发展的合格人才做出应有的贡献。

体育的教育功能，除了对青少年一代发挥极大影响外，还对整个社会产生了广泛而深刻的影响，是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上产生强烈反响。例如，当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时，青年学生们喊出了“团结起来，振兴中华”的口号。当我国健儿囊括了第36届世界乒乓球锦标赛全部冠军后，人们满怀豪情地说：“中国运动员的空前胜利，使我们相信在不久的将来，中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林”。特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺，拼搏精神和高度的爱国责任心，更是感人肺腑，给予了全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮，增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量，有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。

三、娱乐功能

马克思主义的需要理论指出，当人类解决了赖以生存的基本生活——食、

衣、住、行以后，必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后，国民经济的大发展，人民生活水平有了很大的提高。余暇时间的增多，人们越来越需要在工作、学习、劳动之余开展丰富多彩的消遣娱乐活动，丰富文化生活，消除疲劳，愉悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受。体育运动可以用其独特的娱乐性满足人们的这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成人体美的典型，能够给人以健和美的感受。同时，运动员丰富多彩的运动姿势及各种动作的绝妙编排与组合不仅显示了他们体能的完美，而且充分体现了形态美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。

正因为如此，当今观赏运动竞赛与表演，已经成为人们的一种高尚的精神享受，从而受到人们的普遍喜爱。另外，人们在闲暇时间积极参与体育运动，更会增添无穷的生活乐趣：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自得；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷；举步登高，万物尽收眼底，令人心旷神怡；远足旅行，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感……。由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥委会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《体育颂》中说：“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！”这不仅是对体育娱乐功能的高度概括，亦是歌颂体育的诗一般的名词。

四、医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识，形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统，相传原始社会末期，我国人民就创造了“消肿舞”，用来治疗关节病；春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病，西汉时期，“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操，东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”，宋代的“八段锦”，明、清时极为盛行的各家“太极拳”都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日，“太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”、“鹤翔庄气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础，已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

现代人们在生活中体力劳动减少，食物构成改善，脂肪和肉类食品增多，城市工业化带来的大气毒化，环境污染，生态平衡破坏等，构成了对人类健康的巨大威胁。人们以极大的热情从事各式各样的体育运动，努力使体育进入自己的生活，重视保健措施，追求健康水平的不断提高，已成为现代生活的重要特征。

体育还有其他功能。例如体育具有能超越世界上语言和社会障碍的特点，可以把不同社会，不同人种，不同民族的人们聚集在一起，通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系。在国内群众性体育运动中（尤其在全国性体育盛会

上),更能促进运动员和各民族之间的联系,加强友谊和团结,激发各族人民对祖国真挚的爱。

体育运动在沟通海峡两岸同胞情感方面也发挥积极作用。近年来在国际竞赛中海峡两岸运动员同台竞技,促膝谈心,亲如手足,误解和隔阂逐渐消除,了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介为结束海峡两岸长期分裂的局面,促进和平统一大业,必将发挥越来越大的作用。

另外,体育还具有经济功能,我们要加强对体育经济性的研究,充分认识体育运动的经济作用,采取各种措施,不断提高体育运动的经济效益。

第三节 现代体育运动的发展

第二次世界大战以后,各国的经济经历了恢复—发展—停滞—再发展的历史过程,到20世纪60年代,工业发达国家已经跨入了信息时代,不发达国家也开始在竞争中崛起,并朝着以工业经济为主的社会前进。现代科学技术开始经历着一场重大的变革,以微电子技术、新材料、新能源、生物工程、海洋工程、航天工程等群体技术的生产和发展为基础,以电子计算机为核心的新的科学技术革命正席卷全球。这一发展趋势正影响着人类社会的各个方面,亦十分明显地波及到体育领域。促使体育运动的发展进入了一个崭新的历史时期。推动着人类的体育运动实践迅速向前发展。尤为重要的是在这同一时期,人类对体育运动的认识体系——体育科学开始形成,并有了长足进步。一支多学科的体育科研队伍日益壮大,相应的体育科研机构在世界各国应运而生,体育领域内的许多尚未解决的问题得到了深入的探讨。例如20世纪50年代,人们对体育与运动的区别的广泛探讨加深了人们对体育与运动本质的认识,促使许多国家对二者在管理上有了明确分工。20世纪70年代有学者提出应根据其目的、任务的不同,将体育划分为学校体育、大众体育和竞技体育三个部分进行专门探讨和研究。世界各国的运动员和体育工作者的丰硕成果,有力地推动了体育运动实践和体育科学研究向纵深发展,使人类体育步入了现代发展的新阶段。

一、现代体育的主要特点

在科学技术突飞猛进,人类物质文明不断丰富的现代社会,现代体育呈现出以下四大特点。

(一) 体育是人民生活需要和社会需要的新观念日益深入人心

日新月异的现代科学技术促使人们劳动效益的不断提高,并大大减轻了人们的体力负担,在物质生活越来越丰富的同时,人们必然对体育、文化、精神生活提出越来越高的要求。为了增强人民体质,丰富文化生活,提高运动技术水平,许多国家都十分倡导体育运动,不断增加和改善体育设施,不少国家还

以法律的形式加以固定。许多国家的实践证明,社会物质生活水平越丰富,体育运动的普及程度就越高,体育社会化程度也就越高。

(二) 学校体育被视为体育事业的基础

全世界的不少国家都十分重视学校体育,既把它视为教育的不可分割的组成部分,又将它作为体育事业的基础。因为学校体育能使广大青少年身体完美、身心健康;学会身体锻炼的基本知识和技能,有助于养成终生参加身体锻炼的兴趣、习惯和能力,既能促使学生的身心得到和谐发展,又是高水平体育运动人才的重要基地。许多国家都十分重视加强学校体育,不少国家还以教育法、体育法的形式固定下来,从人力、物力、财力上予以全力支持,使之卓有成效。

(三) 竞技运动向着国际化和高水平方向发展

体育的一个十分重要的方面——竞技运动,早已冲破了地区和国界的限制,迅速向前发展。1896年开始的第一届现代奥林匹克运动会有13个国家和地区参加,而今国际奥林匹克委员会已吸收205个国家和地区为会员。此外,各大洲的综合运动会、世界大学生运动会、国际中学生运动会、各个运动项目的世界锦标赛、世界杯赛以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等日趋频繁。据统计,每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛就达几千次之多,几乎每天都有令人瞩目的国际竞赛。

随着科学技术和人类体能的不断发展,以及国际大赛的频繁举行,世界运动技术水平有了大幅度提高。时至今日,不少运动项目均要几年、几十年才能诞生一个新的世界纪录,每一次的提高,都需要运动员、教练员及科研人员付出艰辛的劳动。国际运动竞赛的竞争越来越激烈,竞赛水平越来越高,在国际大赛中取胜,早已不是轻而易举之事了。

与此同时,世界各国都十分重视现代化体育设施和运动竞赛场馆的建设,巴西里约热内卢的马拉卡纳运动场以容纳20万观众而名列世界第一位。我国广州的天河体育中心亦可供6万观众观看体育表演。精彩、紧张、激烈的运动竞赛吸引着千千万万的观赏者,像奥运会、世界杯足球赛等重大竞赛,通过卫星转播,可拥有10多亿的电视观众。观赏运动竞技已成为广泛的群众文化生活的重要内容。

高水平的运动成绩,对创造者的体力和智力都提出了越来越高的要求。大运动量训练,高强度、高难度训练和儿童少年早期训练相继出现,因而竞技运动训练从某种意义上讲,已成为发掘和发展人体生物潜能的方法,世界各国都予以高度重视。

(四) 体育科学蓬勃发展

把体育作为一门科学来研究,始于20世纪初期,但探索体育的科学体系,却只是近年的事。体育科学研究的范围很广,涉及的学科也很多,在与有关各学科相结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴学科。人类体育实

践的不断发展,给体育科学提出了许多新的课题,促使体育科学发展和完善,体育科学的不断完善又推动体育实践的发展。但是体育科学毕竟是一门新兴学科,时至今日还很不完善,远远不能适应体育实践的要求。显然,现代体育的进一步发展,亟待建立完备的体育科学体系。

二、我国的现代体育

现代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。在很长一个时期内,由于外强侵入,政治、经济十分落后,人民体质十分衰弱,运动技术水平十分低下,在世界运动竞赛中默默无闻。新中国成立后,体育成为国家建设事业的组成部分,被视为改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下,全中国的体育事业有组织、有领导、有计划的开展起来了。群众性的身体锻炼活动、学校体育、竞技运动都有很大发展。

在我国进入社会主义建设新的历史时期以来,随着我国政治、经济、文化的迅速发展,人民生活水平有了很大提高,国家充分地肯定了体育在促进社会主义物质文明和精神文明建设中的作用。由于对体育事业予以高度重视,促使了体育事业的大发展;体育进入了亿万人的生活,群众参加身体锻炼的热潮此起彼伏,学校体育更紧密地与学校教育联系在一起,青少年的体质有了明显增强;竞技运动已冲出亚洲,走向世界,我国体育健儿们在世界大赛中屡建功勋,夺得了一个个的世界冠军,提高了国家的声誉,振奋了民族精神;体育科研工作已备受重视,体育科学体系正在发展、完善之中。

第四节 我国体育的基本任务

根据体育的特点和功能,根据体育的主体——人的需要,根据国家发展对体育的要求,我国体育必须承担以下基本任务:

一、增强中华民族体质

中华民族体质的增强,不仅是人民的需要,社会的需要,也是我国文明昌盛的重要标志。为了实现增强民族体质的宏伟目标,我们必须确立以青少年为重点的全民健身战略,切实加强学校体育,促使大、中、小学的在校学生均能受到良好的体质健康教育,养成终身坚持参加身体锻炼的兴趣、能力和习惯。

二、促进两个文明的建设

社会主义社会的文明,是高度的物质文明和高度的精神文明的统一体。在实现社会主义现代化的全过程中,我们必须在建设物质文明的同时,努力建设社会主义精神文明。作为重要社会文化现象的体育,应该而且能够为这两个文明建设服务。由于体育运动能使人体内部的物质得到调整并可超量恢复,提高人的身体素质和劳动能力,充分发挥人的潜在力量,从而通过增强人民体质,

促进物质文明建设。同时,通过体育运动可向人们进行社会主义教育,提高人民的思想道德素质,丰富社会文化生活,满足人民精神需要,有力地促进精神文明建设。所以,要充分发挥体育运动在建设两个文明中的积极作用,促使体育运动更好地为社会主义建设服务。

三、提高运动技术水平

自19世纪末,以近代奥林匹克运动为标志的竞技运动蓬勃兴起,给现代社会和人的现代化以巨大影响。由于竞技运动具有多种社会功能,因而受到各国政府的重视,国际大赛中的竞争日趋激烈。在第23届奥运会结束后,邓小平同志强调指出:“体育运动搞得好不好,影响太大了,已是一个国家经济和文明的表现。”

近一个世纪以来,竞技运动以前所未有的规模飞速发展。在世界性竞技运动浪潮的冲击下,作为世界人口的大国,理所应该制订以奥运会为最高层次的竞技体育发展战略。发挥优势项目,克服薄弱环节,加强科学训练,努力提高运动技术水平,勇攀世界竞技运动高峰,争取在国际比赛中创造更优异的成绩,传播社会主义精神文明,为国争光,为世界体育运动的不断发展做出贡献。

四、加强国际体育交往

随着我国的经济水平的不断提高,国际地位的不断增强,国际交往和文化交流更趋频繁,体育早已成为文化交流的先锋和联结世界人民的纽带。我们要凭借体育的这种特有功能,通过国际体育交往,参加国际运动竞赛,广结良朋,增进与各国运动员、各国人民之间的了解和友谊。同时,国际体育交流对提高我国运动技术水平,繁荣我国体育事业还将起到重要的作用。

第五节 我国高校体育的目的和任务

一、成才的必由之路

教育是一种社会现象,是为社会培养接班人的事业。在人类社会不断向前发展的过程中,人类对自身认识的日益深化,德、智、体全面发展是现代教育的重要特点。在这充满激烈竞争的当今世界上,必须用为新世纪培养合格人才的战略眼光来规划高等教育,让大学生们都能全面、和谐发展。受教育者则应遵循成才的必由之路,要求德、智、体在自身达到高层次的平衡,努力成为国家的栋梁,时代的精英。

德、智、体三育是辩证、统一的。它们既相互联系,又相互渗透、相互促进、相互制约。因为每一育都包含其他两育的因素,但又各有其特殊任务,是不能相互代替的。三育不可分割地交织在一起,为着一个共同目标—按照社会理想的方式,培养和造就身心健康,精力充沛,具有创造才能的一代新人。