



· 大 · 学 · 公 · 共 · 课 · 系 · 列 · 教 · 材 ·

College
Sports

大学体育

College Sports College Sports College Sports

周学荣/主编



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



· 大 · 学 · 公 · 共 · 课 · 系 · 列 · 教 · 材 ·

College
Sports

大学体育

主 编

周学荣

副主编

周家祥 周建林 王汝英

编写人员

(以姓氏笔画为序)

丁苏东	王庆军	王汝英	王洪兵	王晓燕
仲 达	刘 学	刘晓丽	朱会生	吴晓芳
吴翌晖	李志荣	杨万友	杨 宁	周学荣
周建林	周家祥	胡丽萍	倪 欣	夏俊彪
徐 晖	贾福琴	龚 锐	韩方廷	

统 稿

吴翌晖 周学荣



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/周学荣主编. —南京:南京师范大学出版社,
2008. 6
ISBN 978-7-81101-765-6/G · 1164

I. 大... II. 周... 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 080685 号

书 名	大学体育
主 编	周学荣
责任编辑	王 涛
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	扬中市印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	26
字 数	614 千
版 次	2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—7 000 册
书 号	ISBN 978-7-81101-765-6/G · 1164
定 价	39.80 元
出 版 人	闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前 言

体育教育是学校教育的重要组成部分,它既是德、智、体全面教育的重要组成部分,即全面教育的参与者,同时又具有辅助德育、智育的功能,是促进学生德、智、体全面协调发展的重要手段。随着社会的发展,时代的进步,对人的身心素质提出了更高的要求,而学校是培养德、智、体全面发展合格人才的基地,作为学校教育重要组成部分的体育教育义不容辞应承担培养人的重任。“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作。”中共中央在《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)中提出的这些要求不仅明确了学校体育教育的重要地位,也为新世纪学校体育教育改革指明了方向。为了贯彻《决定》精神,教育部于2002、2003年先后颁发了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》、《大学生体质健康标准》。为了进一步加强学校体育教育,推进学校体育教育的健康开展,国家在2006年召开了建国以来第一次全国学校体育工作会议;2007年,中共中央国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,这充分说明了国家对青少年学生体质健康的重视与关注。体育课程是高校体育教育的重要工作,是学生体育知识技能、体育意识行为、良好道德品质培养的主要途径。如何推进新世纪体育课程改革,以适应社会发展需要,需要我们将体育教材建设作为体育课程改革的重要的突破口。正是处在这样的时刻,基于这样的认识,我们启动了《大学体育》的编写工作。在编写中,我们坚持以《决定》的精神为指导,以《纲要》为依据,结合高校体育教育特点,遵循教材编写的原则,在广泛参阅省内外多部优秀教材、专著的最新成果的基础上,编写这部教材。

本教材注重对大学生进行体育文化素养的培养、运动技能与体育锻炼方法的传授与介绍,以期全面提高大学生体育素养,使学生能现时受益、终身受益。

《大学体育》内容丰富翔实,具有科学性、知识性、时代性、针对性、可读性,因此,既可作为大学体育教师专用的体育教材,又可作为大学生自学的体育书籍。

教材由周学荣任主编,周家祥、周建林、王汝英任副主编。参加编写的人员有丁苏东、王汝英、王庆军、王洪兵、王晓燕、吴晓芳、吴翌晖、杨万友、李志荣、徐晖、仲达、龚锐、韩方廷、贾福琴、刘学、刘晓丽、杨宁、胡丽萍、朱会生、倪欣、周建林、周家祥、周学荣、夏俊彪等。全书由周学荣与吴翌晖统稿。

本教材在编写过程中,参阅并引用有关专家、学者所编写的教材、专著和资料,在此一并致以衷心感谢。由于水平有限,编写中难免有不足之处,敬请读者指教。

编写组

2008年6月

目 录

绪 论	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育的概念与构成	(2)
第三节 体育的功能	(6)
第一章 高校体育教育	(16)
第一节 高校体育教育的地位与作用	(16)
第二节 高校体育目标	(20)
第三节 实现高校体育课程目标的基本途径	(21)
第四节 当代大学生应具备的体育素养	(24)
第二章 体育与现代人的生活方式	(28)
第一节 现代人的现代生活方式	(28)
第二节 现代健康生活方式的建立	(34)
第三节 体育与现代人的生活方式	(37)
第三章 体育锻炼与效果评价	(45)
第一节 体育锻炼的基本原理	(45)
第二节 体育锻炼的基本原则与方法	(47)
第三节 体育锻炼效果的检查与评价	(52)
第四章 运动保健	(59)
第一节 运动损伤的预防与处理	(59)
第二节 运动中常见的生理反应与处理	(63)
第三节 运动与营养保健	(66)
第五章 医疗体育	(76)
第一节 医疗体育概述	(76)
第二节 医疗体育的实施原则	(79)
第三节 医疗体育的种类和方法	(80)
第四节 几种疾病的医疗体育方法	(85)
第六章 身体素质	(93)
第一节 速度素质	(93)
第二节 力量素质	(95)
第三节 耐力素质	(99)
第四节 灵敏素质	(101)
第五节 柔韧素质	(103)



第七章 篮球	(107)
第一节 篮球运动概述	(107)
第二节 篮球运动的基本技术、战术及练习方法	(109)
第三节 篮球比赛规则、裁判法简介	(118)
第八章 排球	(121)
第一节 排球运动概述	(121)
第二节 排球基本技术和战术	(124)
第三节 排球比赛规则、裁判法简介	(140)
第九章 足球	(144)
第一节 足球运动概述	(144)
第二节 足球基本技术和战术	(146)
第三节 足球比赛规则、裁判法简介	(159)
第十章 乒乓球	(163)
第一节 乒乓球运动概述	(163)
第二节 乒乓球基本技术和战术	(166)
第三节 乒乓球比赛规则、裁判法简介	(179)
第十一章 羽毛球	(182)
第一节 羽毛球运动概述	(182)
第二节 羽毛球基本技术与练习方法	(185)
第三节 羽毛球比赛基本规则简介	(197)
第十二章 网球	(200)
第一节 网球运动概述	(200)
第二节 网球基本技术和战术	(202)
第三节 网球比赛规则、裁判法简介	(211)
第十三章 游泳	(216)
第一节 游泳运动概述	(216)
第二节 游泳运动的基本技术	(219)
第三节 游泳救护	(233)
第四节 游泳比赛的裁判法简介	(236)
第十四章 健美操	(239)
第一节 健美操概述	(239)
第二节 健美操的基本动作	(242)
第三节 健美操的教学方法与教学要求	(253)
第十五章 形体	(257)
第一节 形体训练概述	(257)
第二节 形体训练课教学的基本内容与技术要求	(260)

第十六章 街舞	(276)
第一节 街舞概述	(276)
第二节 街舞的基本技术和练习套路	(281)
第三节 街舞比赛的组织与规则简介	(290)
第十七章 体育舞蹈	(294)
第一节 体育舞蹈概述	(294)
第二节 摩登舞和拉丁舞	(295)
第十八章 瑜伽	(313)
第一节 瑜伽概述	(313)
第二节 瑜伽呼吸与常用坐姿	(314)
第三节 塑身减肥瑜伽	(315)
第四节 组合练习	(328)
第十九章 武术	(333)
第一节 武术的起源与发展	(333)
第二节 武术基本功和基本动作	(334)
第三节 初级长拳第三路	(339)
第四节 简化二十四式太极拳	(351)
第二十章 散打	(365)
第一节 散打运动概述	(365)
第二节 散打运动的技术	(367)
第三节 散打运动的基本战术	(382)
第二十一章 奥林匹克运动	(384)
第一节 古代奥林匹克运动会	(384)
第二节 近代奥林匹克运动的产生和发展	(385)
第三节 奥林匹克运动的思想体系	(388)
第四节 中国与奥林匹克运动	(389)
[附录]名人名言名篇	(398)
体育之研究	毛泽东(398)
体育颂	[法]皮埃尔·德·顾拜旦(403)
生命在于运动	高士其(404)
健身萃语	(405)

绪 论

第一节 体育的产生与发展

体育作为社会文化的重要组成部分,是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切的联系。体育是适应人类生活的需要而产生发展的,它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。它的产生和发展按照生存需要、享受需要与发展需要三个层次,经历了各个历史阶段。

体育首先起源于劳动。恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中说:“劳动创造了人的本身。”人类正是通过劳动不断改善和创造生产工具,并改善了本身的生理机能,完成了从猿到人这一漫长时期的转变。从这一意义上来说,劳动创造了人,创造了社会上的一切,当然也包括体育在内。原始人类为了获取小动物作食物,就必须具备快速奔跑的能力;为了抵御和擒获大猛兽,就必须有使用器械和投掷的力量;为了捞取水中的鱼虾作食物,就必须学会游泳技术;为了采摘高树上的果实充饥,就必须掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要性,并有意识地去学习去锻炼这些技能时,就开始有了体育。

追本溯源,从劳动过程中产生的跑、跳、掷、游泳和攀登,只是体育项目中的一部分,只是体育的最初形态,还有部分体育项目是社会的娱乐活动,如杂技技巧、拔河和球类游戏等,都是人类在生产力有了提高,生活资料逐步丰富,能够得到温饱之后,为寻求休闲时的娱乐而创造出来的。奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的。后来,随着战争的发展扩大,又创造出更多的属于练武手段的体育项目,如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等,这些项目经过流传演变,都成为体育竞赛活动。在世界性的体育项目中颇多这类情况,如拳击、击剑、策马等,显然都是由军事训练手段转化而来的;至于射箭、射击和现代五项(游泳、越野、射击、击剑、马术)运动的兴起,则更明显地带着军事性质的痕迹。

中国是文明古国,古代有极为兴盛的体育活动,留下了丰富的体育史料和文物。山西省高县出土的石球,是距今已有 10 万年历史的旧石器时代的文物,是原始人类用以投猎获取食物的工具,也是现代体育投掷项目器械的原始形态。公元前 8 世纪,西周盛行“射”、“御”、“礼”、“乐”、“书”、“数”合为六艺,构成了教育的内容,射箭和驾御马车以及马术等是当时军事训练中的重要项目。战国是我国奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期。七雄并立,战争频繁,因此,射箭、举重、武艺、摔跤、田径、游泳等与军事训练有密切关系的体育项目得到了蓬勃发展。战国时期生产力的极大发展,百家争鸣的科学文化事业的繁荣,还促进了医学、生理学、养生学的研究,使体育锻炼理论有了新的提高。《荀子·天论》中说:



“养备而时动，则天下能病。”正是在这一理论的指导下，才创造了“导引术”、“吐纳术”等科学锻炼身体方法。汉代是我国封建社会发展的上升时期，体育项目的发展丰富多彩，足球运动在战国时期本来是与斗鸡、走犬一样的娱乐活动，到了汉代，由于练兵的需要，发展改造成为有规则、有场地设备的足球比赛。足球运动不仅在军中普遍开展，而且普及到“家以蹴鞠为学”（《会稽典录》）。当时写成的体育单项的专业书有《蹴鞠二十五篇》，《手搏》六篇，《剑道》三十八篇和各种《射法》百余篇。大动乱的魏晋南北朝时期，由于连年战乱，民不聊生，玄学之风盛行，阻碍了体育运动的发展。大唐帝国是我国封建社会的鼎盛时期，马球是唐代社会广泛开展的一个体育项目，摔跤、足球、射猎、击剑、拔河、健舞等项目的发展丰富多彩。宋代手工业和商业的发展，形成了许多大的城市，体育的许多项目成为市民的娱乐内容，并有了大批的专业艺人。宋代体育项目的技术发展是高超的，在钱塘江大潮汛中弄潮，在船头上荡秋千跳水，以及踢球中的各种花样，都达到了相当高的水平。明清社会处于封建社会的末期，统治者为了维护其摇摇欲坠的统治，严防人民练武，实行军民分离的募兵制，禁止人民私有武器；又提倡理学，重文轻武。致使我国古代许多具有练武性质的传统体育项目，在这一时期逐渐衰落甚至断绝，体育运动和它所在的时代一样，已是奄奄一息了。但导引、气功却得到极大的发展，形成了科学健身的太极拳运动。

世界文明古国，如埃及、印度、希腊、罗马等，在人类的发展史上也都留下了光辉的篇章。古埃及第五王朝（公元前 26 世纪至公元前 25 世纪）普塔·赫台普墓中的浮雕和新王国时期拉美西斯三世（公元前 1204 年至公元前 1173 年）祭殿中的浮雕，表明古埃及角力和击剑盛行。古希腊是最爱体育运动的民族，人们能够从传说及《荷马史诗》中的早期风俗了解到，在特洛伊战争时代，学习体育运动似乎与培养战士密不可分。男童在家中由母亲抚养到六七岁后，在青春期之前，被送进山里或者水边接受教育。公元前 8 世纪以前，古希腊就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。公元前 776 年至公元前 393 年在希腊举行的古代奥林匹克运动会，是近代奥林匹克运动会的雏形。古代斯巴达通过体育训练使贵族子弟具有勇敢、坚韧和绝对服从的军人性格。古罗马为了军事目的而进行体育训练的体育思想，在现代体育理论中仍发挥着一定的作用。

19 世纪以后，由于大工业的飞跃发展，国际交流不断增多，体育的国际交流活动也日益频繁，促进了竞技运动和体育科学研究的开展。从 1896 年第一届现代奥林匹克运动会到今天，奥运会的形式不断变化，有冬季奥运会、夏季奥运会、残疾人奥运会。除奥运会外，还有各大洲的综合运动会、世界大学生运动会、中学生运动会、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、地区的运动竞赛不计其数。在高度现代化的今天，先进的科学技术不断地推广和应用到体育的各个方面，从事各种科学的体育训练、健身、娱乐、保健越来越成为人民的需要、全社会的需要。

第二节 体育的概念与构成

一、体育的概念

“体育”一词，不像人类社会实践活动的诞生那样有着悠久的历史，它的出现较晚。事实上，古词“Desport”指一种愉悦的消遣方式，可以指谈话，也可以指游乐。这个词传到英

国时,则专指贵族的愉快生活。这个词变成“Sport”后,仍保留着贵族特征。据世界体育资料记载,法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题时,最先起用(Education Physique)。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动(竞技体育)。

古希腊时期体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊词语的体操不同于现在的体操,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。1828年,“现代体育之父”托马斯·阿诺德开办了一所罗格比学校,第一个把竞技体育列为学校课程,也就是首先把体育从社会引入学校。在他的影响下,1844年都柏林大学举行了第一次学生田径比赛,1857年成立田径协会并在剑桥大学举行了大学生锦标赛。从现代体育的发展史来看,体育(主要指竞技体育)是从社会走进学校,又从学校走向社会的过程。1894年前后,德国和瑞典体操开始传入中国,我国才正式使用“体操”这个词表示体育的含义。1903年,清政府颁布了《奏定学堂章程》,规定各级学堂中都设立以兵式体操为主的体操科。这一新学制的执行,结束了我国两千多年来学校教育中基本没有体育的历史。受基督教青年会的影响,许多学校还在课外开展球类和田径为主的活动和竞赛。1904年,开始出现“体育”一词。经过体育和体操并用时期后,1923年,北洋政府在新学制课程标准起草公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改为“体育课”。废除了原来的兵式体操,改为以球类、田径、游泳、普通体操等近代体育项目为主的教学内容,并纳入了生理卫生和保健知识。从此,“体育”一词逐渐取代“体操”而被广泛使用。纵观世界各国教育、体育发展史,则可清楚地了解到,体育最初是标志教育过程一个专门领域的名词。

体育的概念是人们对体育本质认识的高度概括。其内涵揭示体育的本质属性,其外延则是对其概念范围的指定。正确理解体育的概念,无疑将从根本上、宏观上把握体育的本质特征、目的任务乃至基本途径和方法手段,便于灵活机动地开展体育实践。概念也不会一成不变,而是随着事物和人们的认识的发展而发展。体育是一种复杂的社会文化现象,在人们的头脑中,不同的人对体育有着不同的理解。目前,体育的概念尚不够统一,对体育概念的界定存在不同的看法,引发了各种争议。

综上所述,“体育”的概念在我国也有一个演化过程。“体育”一词是20世纪初才传入中国教育界的。它刚传入我国时,是指身体教育,与国际上理解的“体育”(Physical Education)是一致的。但20世纪50年代,随着世界各国经济文化、科学技术迅速发展和人民生活水平日益提高,体育由学校扩展到社会,走进千家万户,逐渐深入到社会的每一角落,成为人们日常生活中不可缺少的重要组成部分,其目的和内容都大大超出原来的“体育”范畴,体育的内涵更丰富,体育的外延被扩大。与此同时,随着竞技运动的蓬勃兴起,在市场经济迅速发展的大潮中,竞技运动的职业化、竞技化、商品化日趋明显,体育的概念被混淆。

我们都知道“体育”一词是日本人创造出来的。受此影响,我国最为普遍通用的汉语工具书《现代汉语词典》中,“体育”一词的解释是:“以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现。”这样的解释显然是不完全的。1982年,在山东烟台召开的体育科学理论专题学术讨论会上,首次实现了体育术语的全国性统一,所有的教科书以及相



关文件的术语把体育概念分成广义和狭义两种。此后,体育的概念和定义 20 年来始终就是这样一字不改地进行旧版复制,早已引起体育界内外的无数质疑。一直到 2005 年 7 月正式出版的《社会体育指导员职业培训教材》,仍在重复着 20 多年前的定义。某种意义上,我们现在的問題不是先确定体育概念,再来认定哪些是体育,而是体育的实践也在一定程度上决定着体育概念的变迁。实际上,对我国来说,体育一词本身已经具有了浓厚的本土化的特色,如:体育最初从域外传入时,就不包含武术在内的传统体育,但到现在为止,真正否认武术作为体育项目的人可能为数不多了。所以说,社会实践本身就在扩大和完善体育的内涵,尽管这一扩展本身也是有限定的。

就近几年我国许多体育概论性成果来看,对体育概念的认识仍然无法得到统一。归纳起来,对体育概念表述依据的出发点主要有:价值取向、功能定位、内涵确立、外延统括。目前比较有群众基础的观点是以确定体育的内涵并指定体育的外延,来确立体育的概念,简单地说:体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动。

二、体育的构成

(一)学校体育

学校体育是以增强体质,传授体育知识、技术、技能为主要目的的教育活动。学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民教育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国际体育发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现体育的各项任务。由于处于学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面全面发展。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校体育不仅要有增强体质、增进健康的实际效果,还必须着眼于个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做出贡献。

(二)高水平竞技体育

高水平竞技体育亦称高水平竞技运动,它是为了争取优异成绩而进行的各种专项运动及其组织领导体系和全部实施的总和。含运动训练和运动竞赛两种形式。

高水平竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参加比取胜更重要”等原则。20 世纪 70 年代以来,高水平竞技体育被认为是在高水平竞赛中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面有着

特殊的教育作用。

但必须警惕,高水平竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是:高水平竞技运动日益成为商业的附属品;高水平竞技体育经常受到国际政治的干扰;业余、共同原则不断受到职业的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、绑架来操纵和控制比赛输赢等。而这些有悖于奥林匹克精神与公平竞赛原则的现象和行为,无疑使高水平竞技体育的正常发展受到严重考验。

(三)社会体育

社会体育是以健身、娱乐、休闲为主要目的的身体活动。社会体育亦称为大众体育、群众体育。健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育均可列入社会体育的范畴。近年来,“社区体育”作为一种新生事物,也作为一个专门用语陆续在有关报纸杂志上出现。社区体育是指在社区开展的面向社区居民的体育。随着市场经济的发展,人们参加体育活动的社会化程度越来越高,社区体育正以其方便、灵活的参与方式逐渐得到人们的青睐。现在,社区体育已经成为我国大众体育发展的新潮流。由于社会体育吸引的主要对象是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个家庭乃至社会,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣,生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定等因素。从世界发展的趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于高水平竞技体育。目前,我国的社会体育正蓬勃发展,特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强,体育观念逐步改善,注重健康投资,体育消费水平与日俱增。

(四)学校体育、高水平竞技体育、社会体育之间的联系与区别

学校体育、高水平竞技体育、社会体育之间既互相独立又相互联系。每部分有其独特的结构、功能、运行机制、运行规律和管理体制,但也存在着相互影响制约的内在联系。

1. 高水平竞技体育、学校体育促进社会体育的发展

高水平竞技体育一方面通过吸纳社会体育中涌现出的竞技运动人才,从而推动社会体育的发展;另一方面以它特有的魅力对社会体育起激励、促进和示范作用,帮助人们实现由体育观赏者向体育参与者的转化。

学校体育为社会体育提供坚实的基础,其影响作用更直接、明显。学校体育质量的好坏直接影响体育人口的数量和质量。良好的学校体育教育,使学生在校期间建立了正确的体育观念,形成了终生体育意识、兴趣、习惯与能力,学生进入社会,就能主动积极地融入社会体育,成为稳定的体育人口。

2. 社会体育对高水平竞技体育与学校体育产生积极影响

(1)社会体育对高水平竞技体育的作用

良好的社会体育氛围可以给高水平竞技体育的发展创造良好的社会文化环境,提供为数众多的爱好者和支持者。训练场、球场、赛场,观众的观赏,热烈的掌声和助威呐喊都给运动员强烈的感染与震撼,激励鞭策他们刻苦训练,顽强拼搏,勇攀竞技体育高峰,促进竞技体育向“更高、更快、更强”的方向发展。离开广大体育爱好者的支持与关心,高水平竞技体育也将失去发展的沃土与动力。



社会体育又是挖掘优秀竞技体育人才的源泉。社会体育开展得好,能够更快、更多的发现体育天才,避免人才浪费。

(2)社会体育对学校体育的影响

社会体育包括社区体育、家庭体育。丰富多彩的社区体育活动,良好的家庭体育氛围,对青少年体育意识、兴趣、爱好的培养产生潜移默化的影响。社会体育为孩子们提供了体育活动的空间、时间与条件,从而促进学校体育的发展。因此,社会体育为学校体育发展提供了必要的环境。

社会体育不仅为学校体育的发展提供环境,同时,也为学校体育改革提供指导。传统的体育教育是一种封闭式教育,只重视技术传授与体质增强,未能与社会体育沟通、联系、接轨,以致形成了学生毕业、体育终结的现象。而社会体育发展是人人参与体育,并提倡终身参与,形成一种新的体育生活方式。因此,社会体育的发展必然对学校体育提出更高要求。社会体育的发展既为学校体育发展提供了良好的外部环境与发展契机,又对学校体育寄予厚望,学校体育要实现与社会体育接轨,必须加大改革力度。

第三节 体育的功能

体育的功能是多方面的,既涉及到健身、医疗、康复等人的生物功能,又涉及到休闲、娱乐、交往、观赏等人的社会文化功能。体育的本质功能是供人们游戏玩乐,在运动中健康,健全身心。发挥体育的本质功能,使其为人们健康、愉快和幸福服务,这是体育的根本任务。而扩大体育的社会作用,使其在政治、经济、文化、教育等诸多领域发挥作用,则是体育派生出的功能。派生功能既是社会对体育发展的新要求,也是体育价值完整实现的一部分。前者是本质、基础、源泉,而后者则是引申、应用、发展。体育的本质功能和派生功能之间既对立又统一,相辅相成构成体育的功能体系。相对于体育的本质功能来说,体育的派生功能主要指它的社会功能,包括教育功能、政治功能、经济功能、科技功能、文化功能、表演和娱乐功能等等。

体育的社会功能具有动态性。在不同的社会发展阶段,不同的社会环境下表现出的社会功能体系有所不同或同一功能强弱程度也有所区别,具有鲜明的时代特征。体育的社会功能是与社会的发展相适应的,建国之初的“体育为生产建设服务”,冷战时期的“体育是政治的工具”和世纪之交的“全面发展体育的功能”就是典型的代表。新时期,我们讲求全面发挥体育的功能,并不是说没有重点,齐头并进。我们要看到,竞技体育的功能系统是个复杂的多元结构,必须从整体上把握,不能搞单一。当然,从广大人民群众的根本利益出发,健身功能始终是处于基础和核心的地位。

一、健身功能

(一)增强体质、愉悦身心

“生命在于运动”,体育正是通过身体的运动来体现它的这一本质功能的。通过体育手段来实现增强人体质的目的,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。各种不同的体育项目和运动方法,对人体不同部位、不同的感觉器官以及大脑都能起到积极有效的促进、改善、增强、调

节和提高的作用,因而对于促进生长发育,增进健康、强健体魄、健美体型、改善和调节各内脏器官的功能,提高人体的循环和供氧能力,保证大脑及神经系统的健康,提高工作效率,祛病健体,延缓衰老,以及在增强人体对自然环境的适应能力等方面,其功能都是毋庸置疑的。在我国,据近年来深圳市体育局对市民体质的调查:超过60%的深圳成年人缺乏经常性的体育锻炼,调查显示,有超过70%的青壮年人的心肺功能不合格,在这一项重要指标中,男性不如女性,青年不如老年。许多年轻人思想进入了误区,自认为现在年轻力壮,不需要体育锻炼,能承受沉重的工作压力,甚至“透支”体力,结果身体健康出现了问题。而多数老年人,由于生活安稳,又有较强的健身意识,也有更多的时间进行体育锻炼,身体健康水平反而得到了有效提高。

科技水平极大提高,虽然提高了生产率,但反过来又严重破坏了劳动者的精神、心灵和神经。在美国,患神经系统疾病和心理失常症的人占全国总人口的10%;在我国,患有精神疾病的人数也在增加。体育运动能调节人的心理,缓解紧张,提供消遣娱乐,从而促进了人的心理健康。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等特点,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。心理学家认为,观看体育比赛是一种比单纯睡眠还有恢复价值的休息。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,及时排遣不良情绪,缓解各种精神压力有积极的效果。体育由于自身业余性、消遣性、文艺性的特点,已成为当代人们消遣、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。

(二)医疗保健、预防和治疗“文明病”

体育的保健功能与防治疾病直接有关,人们很早就对体育能防病强身的医疗作用有了深刻认识。如《吕氏春秋》的《尽数篇》提出:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”东汉末年的华佗提出:“摇则谷气则消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。”他总结继承了“导引”的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟等五种禽兽的动作创编了一套保健体操“五禽戏”用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”,明清时代的“太极拳”,以及后来的“保健功”、“大雁功”等都是在对体育的医疗保健功能有了深刻认识的基础上发展起来的。

在现代社会中,来自生存方面的压力可能不像原始部落那样巨大,相反,在现代文明的今天,越来越多的机械动力代替了肌肉动力,越来越多的自动化使人的劳动过程简单化。但过于优裕的生活却对人的健康构成了另一种威胁:长期生活在安逸、舒适的环境中,导致人体机能的下降甚至萎缩,各种美食的大量摄入,导致营养过剩,并由此造成各种疾病。当今社会,由于运动不足和其他原因而造成的“神经衰弱”、“肥胖症”、“高血压”、“糖尿病”、“心脏病”等现代“文明病”发病率显著上升,正在威胁人的寿命和有质量的生存。临床医学已经证明,改变这种“亚健康”状态,最直接、最有效的方法是改善生活方式,参加体育锻炼。西方国家流行数十年的经验已经证明:时间长、速度慢、距离远的有氧运动,是医治“文明病”、改变“亚健康”状态的有效途径。



二、教育功能

(一) 体育是学校教育的重要组成部分,可全面提高学生综合素质

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。“强筋骨、强意志、调感情”是体育的特殊功效,在提高学生体育文化水平、健康水平、竞争观念、进取精神、集体主义精神、爱国主义精神、吃苦耐劳、不怕失败、顽强拼搏精神以及规则意识等方面,体育起着非常重要的作用。

竞赛是体育运动的一个最显著的特征。通过竞赛,优胜劣汰,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。20世纪80年代初,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,北大学子喊出了“团结起来,振兴中华”的口号,爱国主义油然而生。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。竞争意识和团结协作能力的培养,能够促进青少年适应现实社会中更为激烈的竞争环境。被评为20世纪“世纪总裁”的前通用公司老板杰克·韦尔奇在回忆录中特别提到,他小时候输了一场冰球后垂头丧气地回到更衣室时,母亲突然半路冲出来揪住他的领子大吼道:“你得学会怎么做个堂堂正正的失败者!”这一吼据说使他终生受益。另外,体育比赛始终是在有明确的比赛目标、严格的比赛规则和公正的裁判监督下进行的。体育比赛自始至终贯穿了严格的理性精神,尽管其中也有裁判不公、“兴奋剂”丑闻等问题,但就体现“公正、平等、正义”的人类理想而言,体育比赛是在所有人类事务中做得最好的,它为处理其他人类事务树立了榜样。

(二) 体育中的美育教育

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。奥林匹亚竞技就是古希腊人崇尚健美的审美观念的产物。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展示和炫耀人体的盛会。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。

现代奥运会创始人顾拜旦在《体育颂》里写道:“啊,体育,你就是美丽。”更是对体育美的高度概括。在任何一项体育运动中,我们都能发现美,如花样游泳以其优美姿态被称为“水上芭蕾”;体操项目中,动作技术的连贯协调,以及完成动作构成的空中动态艺术造型;在武术项目中,具有威武勇猛、手到眼到、节奏鲜明、意领身随、起伏转折、一气呵成的浓郁民族特色,其中长拳快速敏捷、连贯协调轻盈潇洒,太极拳舒展柔和、轻灵圆滑、连绵不绝;在球类项目中,令人眼花缭乱的个人技术,行云流水般的技术配合,变幻莫测的战术素养等等,都令人赏心悦目、心旷神怡,给人以特殊的审美感受。近代教育家蔡元培特别强调体育的美育功能,他认为:“体操者,一方以健康为目的,一方实以身体之美的形式之发展,古希腊雕像所以空前绝后,即由于此。”

新世纪,人们更加懂得欣赏体育所产生的美。以体型美、姿态美、动作美为主要目标的健身健美训练为越来越多的人所青睐,欣赏体育比赛已成为时尚,新闻媒介也不惜版面进行报道。1992年巴塞罗那奥运会女子3米跳板比赛中,14岁的中国小将伏明霞从起跳到转体,整个动作如行云流水般顺畅,入水水花又压得很小,整套动作完成得极其漂亮,赢

得了全场观众的热烈掌声,最终她如愿获得金牌,成为奥运会历史上最年轻的冠军。《华盛顿邮报》在一篇报道中这样描述伏明霞的跳水动作:“当跃身离开跳台时,她似乎停止了时间,她好像热爱天空,想要停留在那儿,她的动作是史无前例的,伏明霞的表演是绝对值得让人叹服的。”美国《时代周刊》的封面上也出现了伏明霞的英姿。

三、表演娱乐功能

体育本身兼有表演和娱乐的功能。人们在体育活动中,展示自己矫健的身躯、娴熟的技艺、高超的技能,或者展示自己对体育的品鉴能力和欣赏水平,释放自己的热情和能量,把自我外化,从而引起他人对自己的关注、肯定和认同,并由此达到自我肯定和自我认同。体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。

古代文明社会,竞技娱乐在日常生活中已极为普遍,然而,古代社会把玩耍娱乐当成弱点,认为游戏纯属是消磨时光和不务正业,没有任何学习和教育意义。因此,在史书上找不到任何有关古代社会的竞技运动的记载,只简单记录比赛的日期、地点,几次比赛结果,但从描写比赛过程,竞技娱乐在当时是不能被描述的。尽管如此,竞技娱乐还是以其引人入胜的特点渐渐成了节日的宠儿,平淡生活的调剂品。顾拜旦在有关体育的几千页论述中很少提及观众,他的思想很明确,他对体育表演、对人群有所顾忌。但另一方面他又想建造体育仪式吸引观众。1896年最早期的雅典奥运会就是这种仪式的典范,它的开幕式恰恰是为了调动群众的激情,引起人们的赞叹。体育表演到了20世纪一下子兴盛起来了,重大比赛变成了最为重要的特殊事件,这些体育表演调动了观众的激情和狂热。大众很快便对大型体育表演产生了特殊的热情。

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、如癫如狂的观众,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。观众们自觉地支持某个与自己有特殊关联的队,如果没有这样的队,就主观地选定一个,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,这完全是一种群体性的表演。2004年雅典奥运会开幕式更是一次完美的表演。古希腊文明的发展与演进、神话传说、建筑文明和雕塑等,都在开幕式上得以神奇地“重现”。观众完全陶醉在美妙的梦幻之境中。如今,在电视转播飞速发展的推动下,体育的表演及娱乐功能更是与日俱增。

四、政治功能

(一)振奋民族精神,增强民族凝聚力,提高国际地位

古希腊,奥林匹亚竞技的胜者就被视为民族英雄。音乐家写歌赞颂,雕塑家用大理石塑其健美姿态,诗人和作家描写其精妙而勇敢的伟绩。现代奥运的创始人顾拜旦有这样一段名言,可以表达他之所以复兴奥林匹克运动,是想通过体育竞赛激发爱国主义,发扬民族精神。他说到:“古代运动员像雕塑家凿塑像那样,通过锻炼塑造自己的躯体。他们以此向上帝致敬。同样,现代运动员也以同样的方式为自己的祖国、民族以及国旗赢得荣誉。”他还说:“我们认为,国际主义是由对各自祖国的尊重,对高尚竞争的尊重构成的。通过竞争,



运动员看见由于自己的努力而升起国旗时,他的心就会激动不已。”竞技体育特别是奥林匹克运动正是增强民族凝聚力的重要手段。竞技体育的风格也很好地体现了国与国之间竞争的风格。特别是近年来随着竞技运动竞争的激烈化、国际化、高水平化,加上传媒手段的日趋现代化,竞技体育特别是奥林匹克运动在国际上的影响越来越大,在展示国家和民族形象,提高国际声望,从而增强民族凝聚力方面的作用也更加突出。

“升国旗、奏国歌”是中国运动员参加国际大赛时的光荣与梦想。1984年第23届奥运会在美国洛杉矶举行,我国体育健儿不负众望,取得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌的骄人成绩,金牌总数名列第四。其中,射击运动员许海峰获得本届奥运会的第一枚金牌,这也是我国自1932年首次参加奥运会以来金牌“零”的突破,实现了全世界华人半个多世纪的梦想。当时的国际奥委会主席萨马兰奇闻讯后,马上赶到了射击场,亲自给许海峰颁奖,并郑重宣布:“中国运动员获得本届奥运会第一枚金牌,这是中国体育最伟大的一天,我为能亲自把这块金牌授给中国运动员而感到荣幸。”1984年7月29日,成为中国人民永远值得骄傲和自豪的日子。雅典奥运会110米栏决赛,刘翔获得我国首个田径奥运冠军,当他披着鲜艳的五面五星红旗绕场跑时,很多中国人都流下了激动的热泪。无论是在中国,还是在大洋彼岸的美国,或是其他国家,奥运会期间,亿万人都不顾时差造成的不便,如醉如痴地观看有本国优秀运动员参加的比赛,并为他们夺冠而欢呼雀跃、喜极而泣,深感民族的自豪。这种“环球同此凉热”的景象就是最好的例证。

2001年7月13日,北京获得2008年奥运会主办权,这是中国在提高国际地位方面所矗立起的又一座里程碑,是中华民族伟大复兴历程中又一盛事,可以被视为中国强国的地位得到认可的体现。如果一个国家没有综合国力,如果一个城市没有现代化大都市的气质,想申办奥运会是不可能的。申办奥运会的竞争,实际是一场综合国力的竞争,是一场国家形象和民族地位的竞争,赢得了奥运会主办权,就意味着进一步赢得了国际社会的尊重、信任和青睐。第二天,日本《读卖新闻》报道说:“中国的奥运史是中国国际地位变迁的缩影。本次申办2008年奥运会在第二轮投票中即以过半数胜出,充分体现了中国国际地位的提高。”

(二)特殊时期,体育成为一种排斥和抵制的政治手段

发源于古希腊的古代奥运会,作为政治斗争的最高形式的战争是那个时代的主旋律。它要求体育也同它呼应。古希腊哲人苏格拉底曾说:“青年们是为保卫城邦而锻炼。”在现代国际体育比赛中,体育常被用来作为反对或抵制某个国家、某一项活动的政治手段。奥林匹克运动本身就是一连串排斥和抵制的历史,仅仅国家与国家之间的冲突便能在比赛中挑起政治争端。1980年因前苏联入侵阿富汗,美国为首的60多个国家对莫斯科奥运会进行了抵制;1984年,前苏联为首的14个国家以不参加美国举办的洛杉矶奥运会来进行报复。德国在1920年安特卫普奥运会,1924年巴黎奥运会,以及1948年伦敦奥运会都被排除在外;苏联从1920年至1948年,中国从1950年至1980年间都没有参加奥运会;非洲国家抵制了1976年的蒙特利尔奥运会等等,都是政治插手体育的典型事例。

(三)改善国际关系、促进国际交流,增进世界各国人民的团结友谊

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往,能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。