

21世纪高等学校课程教材

D A X U E T I Y U

大学体育

吴兆祥 主编



安徽大学出版社

21 世纪高等学校课程教材

大学体育

吴兆祥 主编

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/吴兆祥主编. —合肥:安徽大学出版社,
2002.8

ISBN 7-81052-583-2

I.大... II.吴... III.体育-高等学校-教材
IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060183 号

21 世纪高等学校课程教材

大学体育

吴兆祥 主编

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	印刷	安徽书刊印刷厂印装
联系电话	编辑室 0551-5107723 发行部 0551-5107784	开本	787×1092 1/16
E-mail:	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	印张	20.75
责任编辑	谈菁	字数	511千
封面设计	孟献辉	版次	2002年8月第1版
		印次	2002年8月第1次印刷

ISBN7-81052-583-2/G·150

定价 23.50 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

《大学体育》编委会

主 编 吴兆祥
副主编 张 勇 宋 旭
编 委 (以姓氏笔画为序)
王仕虎 刘 全 刘 晶 刘 燕
孙庆平 纪 进 吴兆祥 张 勇
张克余 宋 旭 李 玲 陈丽丽
陆文生 柏 杰 龚 鹏 鲍远超

前 言

体育课是大学生的必修课程,是高等院校体育的各种组织形式中的基本组织形式。为贯彻执行中共中央国务院关于“学校教育要贯彻健康第一”的指导思想以适应培养 21 世纪有竞争力的合格人才的需要,更好地把学生培养成德、智、体、美全面发展的“四化”建设人才,使大学体育课的教学更加规范化、系统化,让学生更好地把体育理论和体育实践结合起来,掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,为此,我们编写了这部《大学体育》。

在编写过程中,我们认真学习和领会《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》中的有关精神并使之贯穿于编写的全过程之中。同时我们按照《全国普通高等学校体育课教学指导纲要》的基本要求,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动态并把体育文化纳入教材基础之中,以增强学生体育意识,发展学生基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,使学生从生理、心理和社会适应性三方面都得到健康发展,以体现该教材的科学性、系统性、先进性和实用性。

本教材由吴兆祥教授任主编。张勇、宋旭任副主编,各章节分别由下列同志撰写:

宋旭(上编:第一章第一节、第二节、第三节,第三章第一节、第三节、第四节,下编:第一章第二节,第二章第八节、第九节);

吴兆祥(上编:第一章第二节、第二章、第三章第二节、第六章第一节;下编:第二章第二节、第三节、第四节、第十章);

柏杰(下编:第一章第一节、第三节、第四节、第五节、第六节、第七节);

王仕虎(上编:第七章);

陈丽丽(下编:第二章第一节、第四节);

龚鹏(下编:第二章第二节、第三节);

刘晶(下编:第三章);

张勇(下编:第四章、第七章);

纪进(下编:第五章);

张克余(下编:第六章);

刘全(下编:第八章、第九章);

李玲(下编:第十一章);

刘燕(下编:第十二章)。

本教材在编写过程中得到安徽大学出版社和有关高校的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处,在所难免,恳请广大师生批评指正。

《大学体育》编写组

2002.5

目 次

上编 理论篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念和组成	1
第二节 体育的功能	2
第三节 体育运动与现代人	8
第二章 奥林匹克运动会	10
第一节 古代奥林匹克运动会	10
第二节 现代奥林匹克运动会	11
第三节 现代奥运会与古代奥运会的比较	16
第三章 高等学校体育	19
第一节 现代社会与高等学校体育	19
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务	21
第三节 实现高校体育目的的基本途径	22
第四节 我国高校体育的展望	24
第四章 体育锻炼	27
第一节 体育锻炼的概念和意义	27
第二节 体育锻炼的三大理论依据	27
第三节 体育锻炼的原则	29
第五章 体育竞赛	31
第一节 体育竞赛的意义与种类	31
第二节 体育竞赛的方法	32
第三节 体育竞赛观赏	36
第六章 健康与保健	40
第一节 现代健康观	40
第二节 运动与健康	41
第七章 运动伤病的防治及康复	44
第一节 运动损伤概述	44
第二节 常见的运动损伤及处理	45
第三节 体育锻炼卫生知识	47

下编 实践篇

第一章 田径运动	52
第一节 短跑	53
第二节 中长跑	58
第三节 接力跑	62
第四节 跨栏跑	64
第五节 跳远	68
第六节 跳高	71
第七节 三级跳远	77
第八节 推铅球	80
第九节 掷标枪	83
第二章 体操运动	88
第一节 技巧	88
第二节 单杠	98
第三节 双杠	104
第四节 支撑跳跃	112
第三章 健美操	117
第一节 概述	117
第二节 基本动作	117
第三节 青春健美操	123
第四章 篮球运动	139
第一节 基本技术	139
第二节 基本战术	148
第五章 排球运动	156
第一节 基本技术	156
第二节 基本战术	168
第六章 足球运动	174
第一节 基本技术	174
第二节 基本战术	184
第七章 羽毛球运动	190
第一节 基本技术	190
第二节 单、双打的几种打法	204
第三节 基本战术	205
第八章 乒乓球运动	207
第一节 基本技术	207

第二节 基本战术·····	221
第三节 双打·····	226
第九章 网球运动·····	228
第一节 基本技术·····	228
第二节 基本战术·····	240
第十章 武术运动·····	243
第一节 概述·····	243
第二节 基本功和基本动作·····	244
第三节 功力长拳·····	262
第四节 初级长拳第三路·····	276
第十一章 游泳·····	289
第一节 概述·····	289
第二节 蛙泳·····	289
第三节 爬泳·····	296
第四节 仰泳·····	299
第五节 蝶泳·····	302
第六节 安全卫生和救护·····	304
第十二章 体育舞蹈·····	308
第一节 概述·····	308
第二节 体育舞蹈的特点和分类·····	309
第三节 基本常识·····	309
第四节 握持方法与舞姿·····	311
第五节 基本舞步及动作·····	312

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

19世纪60年代,由西方传入“体育”(Physical Education)一词,其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的竞技运动和“身体锻炼”。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,用于狭义是指身体教育;用于广义是指:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

二、体育的组成

(一)学校体育(School physical Education)。学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。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、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终生体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在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、体等各方面得到全面发展。

(二)竞技体育(Competitory Sports)。竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport原出于拉丁语 Cispoit,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。ICSPE(国际竞技体育协会)将其定义为“凡是含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、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的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

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。竞技体育被认为是在高水平竞争中,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,为应付激烈的赛场竞争,正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众。因此,它作为一种极富感染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,都有着特殊的教育作用。

(三)社会体育(Popular Sports)。社会体育亦称“大众体育”,是指职工、农民和街道居民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分。它既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

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、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响,有利于促进健康和增强体质。

(一)改善和提高人的大脑和中枢神经系统的功能。改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒、思维敏捷、大脑皮层的兴奋性增强、抑制加深,神经过程的均衡性和灵活性提高,大脑皮层的综合分析能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用提高。从而使各器官系统的活动更加灵活和协调,保证有机体对外界环境有更大的适应性,工作能力全面提高。

(二)促进有机体的生长发育,塑造健美的体型,提高人体的运动能力。实践证明,经常参加体育活动,可以使人体的骨骼更加坚实、抗压性增强。特别是能使脊柱、胸部和骨盆等支撑器官的发育更趋完美,为塑造健美体型创造条件。体育活动还可以促进肌肉的血液供应量增加,肌纤维增粗,肌肉粗壮、结实、有力,同时还可以提高神经系统对肌肉的控制能力,使人适应劳动和运动的能力增强。

(三)促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育活动时,由于人的体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速。从而使血液循环系统、呼吸、消化、排泄系统等的机能得到改善,特别是心脏、肺等在构造上发生变化,从而出现心脏工作的“节省化”和肺活量增大、呼吸深度加深的现象。

(四)提高人对自然环境的适应能力。医学和生理学关于“适者生存”的理论,明确说明:人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然环境的适应能力。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育活动,能提高人对自然环境的适应能力。

(五)提高有机体的应激能力和病后的抵抗力。这是有助于推迟人体衰老的生理过程,增强人对疾病的免疫力和病后的康复力,从而达到防治疾病、延年益寿的效果。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,利用身心共同参与其过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

就社会教育意义而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。大家都有这样的体会,当置身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。比如,当我国女子排球队员在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民无不为她们的胜利欢欣鼓舞,国家号召“以女排精神搞四化”,不少人因此决心在逆境中奋起。又如,在我国举办第十一届亚运会和争办2000年奥运会期间,几乎举国上下都以高昂的热情投身于其中,人们那种为祖国荣誉做贡献的精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、

高效率等现代社会意识,无疑为推进我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了信心和力量。

三、体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。据《帝王世纪》记载:“击壤而歌”就是原始人在休息时伴之唱歌的一种游戏活动;《太平清话》还记载了始于黄帝时代,用于调节军士枯燥生活的蹴鞠活动。体育形成初期,亦即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,对调节和丰富人民生活起着重要作用。在同时代的欧洲,自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品不断丰富,余暇增多,人们为享受生活,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在体力向自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。目前,我国为了丰富人民的业余文化生活,移风易俗,建立良好的社会风气,通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式,以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感,使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调解,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

四、体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能,由体育与经济的相互促进作用所决定。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价值评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又显得尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,达到促进社会生产力发展的目的。

生产力变革引导生产方式变化和劳动结构的变化,而这一变革对劳动者的身体结构、机能和心理上都会发生不良的影响。正是为了对抗这种巨大的异化作用,体育运动才有了真正走向社会并得以迅速发展的历史依托。在市场经济迅速发展的新时期,表现出体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

(一)有效提高劳动者素质。经济学者认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,特别在对生产力进行价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。通常认为,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质等方面。身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的

发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。为此,体育的经济功能,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力的。

(二)对企业文化的建设作用。在现代企业中,企业文化建设越来越为人们重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是企业无形资产的重要组成部分。

(三)体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用。所谓体育产业,是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消费和服务的产业门类。体育产业不局限于提供劳务服务本身,也不局限于与体育有直接联系的第三产业。从大体育观的角度来看,体育产业涵盖所有与体育有关的经济活动。例如,体育物质产品(体育服装、体育器械、体育建筑、体育商品、饮料等)、体育信息产品(体育广告宣传、电视广播、报刊、体育信息的传递等),以及体育劳务(体育竞赛、健身娱乐、场地出租、体育旅游等)。随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,一个规模很大的大众体育消费正在迅速市场化。游泳馆、网球场、溜冰场、旱冰场、男子健身馆、女子健美中心、台球室、保龄球馆等已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。据统计,1996年,全国体育场馆的经营收入达到3.07亿元,比1992年的1.58亿元增长了95%。由此可见,消费市场前景是大的。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、各个城市都在争办各类大型运动会和单项体育比赛,其主要目的在于“体育搭台、经贸唱戏”,通过举办运动会提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流、开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息转播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售又为竞技体育职业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激体育产品的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,为国民经济可持续发展注入新的活力。

五、体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在,且日益密切,出现了体育运动进一步为政治目的服务、向政治靠拢的现象。其积极作用表现在以下几个方面:

(一)振奋民族精神,进行爱国主义教育。政治与竞技体育最直接的联结方式就是宣扬民族精神和爱国主义。运动员都是以国家为单位参加国际竞赛活动的。因此,他们的成败胜负就有着特殊的政治含义。

(二)提高国家的地位,显示国家制度的优越性。当一种新的社会制度出现,或者两种社会制度尖锐对立时,体育的这种作用是十分明显的。前苏联有人直言不讳地宣称:“我们运动员的胜利……是苏维埃社会主义优于资本主义国家腐朽文化的特征。”1972年,美国在奥运会上惨败之后,美国舆论大声疾呼,于是,建立美国冬季、夏季奥运会永久性训练基地的计划开始实施。美国体育社会学家这样说:“在这些计划背后,一个很明显的假设前提便是美国人是否会像共产主义那样允许为体育提供如此多的时间和经费,美国是否

会胜利——以证明自己制度的优越性。”所以有些国外学者在论证体育的政治功能时指出：“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪的战争”，“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象”。

(三)促进国内政治的统一和各民族的团结。体育运动可以创造安定的社会环境、气氛,有利于社会的良性运行。在多民族国家或地区,各民族之间的体育交流有助于保持民族之间的和睦团结。我国多次举行全国少数民族运动会,对交流民族文化,对边疆地区经济繁荣与社会发展起到了重要的作用。

(四)服务于国家的外交政策,提供特殊的外交场合和手段。国家间的体育竞赛活动是国际文化交流的重要内容。在一些特殊情况下,体育交流可以先于国家间的外交活动,为建立恢复外交关系创造条件。如70年代初我国就是成功地运用了“乒乓外交”的手段,对实现中美建交起到了积极的作用。

六、体育的社会化功能

在人的一生中,许多人并不是自觉地以个体的社会化为目的而去从事体育运动的,却在体育运动中实现或加速了自己的社会化过程。在现代社会,体育的社会化功能越来越引起广泛重视。人们的需求是多种多样的,然而每个人却不能无止境地得到满足。文化对社会的最重要的功能就是对人们的需求给予同样的模式,使之能够共同生活。因此,体育这种文化对社会所具有的第一个重要功能便是促进人的社会化。体育不仅可以为人们提供社会生活所需求的行为能力、行为方式与规范等,而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。特别对青少年来说,体育还可以使他们学习到互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进他们个性的形成与发展。体育社会化,不仅能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识,形成正确的体育价值观念,而且还可以在强化竞争的意义、规范、道德等过程中,认识到社会上的各种竞争活动的社会意义。体育社会化的功能具体表现在以下几个方面:

(一)体育运动是向人们提供社会规范教育的场所和实践社会规范的模拟机会。体育运动是一种特殊的社会文化活动。强烈的自身参与、激烈的对抗竞争和频繁的人际交往,以及形式多样的群体活动,是这一文化活动的鲜明特征。因此,在这一领域中,必须确立明确而细致的各种行为规范,如奥林匹克精神、奥林匹克原则,体育道德、运动员作风、比赛规则、竞赛规程等,并通过裁判、仲裁、公众舆论、大众传播媒介等进行监督和实施。

(二)体育运动可以引导人们融合进社会共同的价值观念体系。体育运动是许多儿童、少年和青年追求的生活目标。不少人把能够进入运动员行列作为一个中短期的生活目标。对有运动天赋的孩子来说,这是他们应该珍惜的权利。社会要尊重他们的这一权利,也有义务在他们结束运动生涯时及时引导他们选择新的生活目标。

少年儿童体育目标的确立,有助于他们今后职业的选择、家庭的建立和积极人生态度的培养。这是因为体育过程能将孩子们训练得有更高的独立性和自立能力。

(三)体育运动给少年儿童分配“社会角色”,提供尝试社会角色的各种机会。体育运动中的角色,是指个人在由体育而造成的社会关系中所处的地位。这种地位有其权利、义务和相应的行为要求。比如,足球比赛中中锋、后卫等各个角色,都是在自己所处的地位

上,通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的社会关系。再比如,棒球运动中处于投球位置的人,有向击球者投球的权利与义务,而游击手则有处理从中央方向飞过来的球的权利和义务。这个权利、义务与行为过程的总体,就构成了特定的角色。

在体育教育的学习中所获得的各种各样的角色经验,不仅能有效地增强体质、提高运动技能,而且还有利于促进个性的发展。有意识地让某个学生扮演超出他本人的能力与特征界限的角色,如让替补队员担当主力队员的工作。角色加工能够提高本人的自豪感和自觉性,能够刺激本人通过加倍努力去获得成功。而成功所带来的满足感又会增强其自信心,并体验到人的主观努力能改变社会地位。在现代社会里,这一点尤为重要。

(四)体育运动可以促进个性的形成和发展。体育的重要功能之一,就是对人的有机体施加影响,它不仅能影响到人体的生理属性,还能影响到心理属性,促进身心的健康发展。现代体育同时还能够作为社会教化的手段来促进个性的形成与发展。

人的性格是多种多样的,有的热情、坚实、果断,有的冷漠、动摇、懦弱,有的固执、自信、骄傲,有的优柔、谦和、自卑。这些性格的形成都与体育有着密切的关联。国外很多有关研究表明:一个人幼小时期所获得的户外游戏的经验,长大以后能够促使他积极参加体育活动,而且运动中不可缺少的体力、技能、勇敢、果断、灵敏以及聪明、机智等素质和品质,都会得到较高的评价。对于少年儿童来说,参加体育运动并使之成为其生活的一个组成部分,能促进他们的体力与技能,并由此给他们带来成功喜悦和满足感,这些更可以促进他们个性的形成和发展。

七、体育的军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,由于不断推动着武器的演进,不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后,统治者为了争夺领地引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。

随着资本主义的发展,西方体育经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后,开始竭力主张把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。在这期间,特别是欧洲教育改革后的传统体操,更以它极具实用价值的体育形式风靡欧洲。由于这种身体活动对培养动作技能,使行动一致,以及掌握当时流行的作战方法极为有利,所以在美国南北战争及普法战争中,都一度发挥过重要的作用。

现代社会,随着尖端武器的发展和部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体育训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、骑马、拳击及队列操练等,已成为军事训练所必备的内容,专门为军事服务的军事体育就应运而生了。

第三节 体育运动与现代人

人的现代化,主要是指人的文化素质的现代化。除了具有现代科学知识外,还包括人的思维方式、价值观念、行为特点和情感方式的现代化。与生产力、生产方式对人的思想和情感产生的影响相比,体育运动的作用是十分渺小的,然而又是不可忽视的。体育运动以它固有的方式,鼓励个性的正当发展,并加强群体的力量。这是因为它既培养志趣、爱好、学识等方面具有鲜明个性的人,又培养具有高度民族历史感、使命感和责任感的人。同时,体育运动还可以调节个人的感情、和谐社会的气氛、提高人的尊严、加强人对社会以至于对整个世界的依赖感,使人的感情更加丰富而高尚、平衡而多层面,从而改变着人们的情感方式。

一、体育运动培养现代人的竞争意识

竞争的观念在现代社会中是一个重要的价值观念。在前资本主义时期,人们的竞争观念是比较淡薄的。人类学家的记录证明,社会形态越低级,人们的竞争观念越弱,表现在体育运动上也是如此。许多原始部落的竞赛活动,并不奖励优胜者,而是排斥经常取得胜利的人。欧美资本主义市场经济的形成和发展,刺激、强化了社会的竞争意识。

体育运动与保守性格势不两立,强烈的竞争性督促着每一个参与者不断去创新和变革。在体育运动中,不讲门第、不排世系、不序等卑。在竞赛活动中,不承认除个人身体、心理以外的任何不平等。体育运动最讲法制不徇人情,最讲现实不论资历,最讲务实不图虚妄。这就要求每个人尽自己最大努力去竞争,从而增强了参加者的竞争意识。

二、体育运动扩展了现代人“开放”的视野

现代体育是一个开放的系统,若失去对外联系就会丧失生命力。它不可能在封闭的系统中自生,但必定在封闭的环境中自灭。在当今变得越来越小的地球上,体育运动的组织者和参加者都强烈地意识到“全球村”这个国际主义的概念。每当我们融进世界体育的潮流时,我们就充满了时代感。每当我们游离于这个潮流之外,我们就有封闭感,就深感落伍的痛苦。

体育运动接受开放的思想,是极其敏感、极少障碍的。“冲出亚洲,走向世界”,既可以理解为一个激励奋进的口号,也可以视为一个鼓励对外开放的宣言。它所表达的观念冲击着人们“闻不出乡里,交往于四邻”的封闭状态,激发各行各业的人们,把目光放于未来和整个世界,而这恰恰应该是现代人需要具备的可贵的社会心理品质。

三、体育运动丰富充实着现代人的情感生活

现代人在情感体验上,独立性加强,不依赖于家庭,不依附于他人,情感高度自主。现代人的情感需要呈多层次性,具有强烈的责任感、道德感、事业心,对未来充满执著的追求。同时,现代人的情感表达是富有理性的,是复杂而快速转变的,这些都是现代人情感方式的特点。然而,也必须看到,现代社会的演进也压抑情感的正常发展。现代生产方式

中高技术的运用往往忽略人们情感的平衡,单调的工业生产,也常使人情绪不佳,感到寂寞、无聊,而现代生活方式使家庭逐渐缩小、亲属间情感疏远,给社会带来许多情感问题。

体育运动是一种极富有感情色彩的高尚活动。它是人们高级情感的产物,又是人类高级情感的发生器。它丰富着人类的情感宝库。在体育运动中,人们追求积极向上的荣誉感和相互之间交往的亲 and 感,人们用“费厄泼赖”精神保持自己的伦理感。因此可以说,体育运动承担着充实现代人高级情感的功能。

体育运动给人们提供的情感体验是复杂多样的,顺应了现代人对情感的多方面要求。在大众体育里,人们可以得到对集体、社团的信赖感、依托感;在家庭体育里,成员们可以在和睦欢乐的气氛中,享受天伦之乐的归属感和稳定感;在娱乐体育里,人们因愉悦感和快感,而情满胸臆;在探险活动中,人们因征服自然而增强自豪感和征服感;在竞技活动中,人们在成功与失败、荣誉与耻辱、竞争与退让,乃至生与死之间拼搏选择,享受着各种复杂情感的“折磨”和冶炼。

中华民族自古以来就是一个十分重感情的民族,中国的体育运动有着强烈的感情色彩。我国古代不少体育项目产生于家庭之中的敬老活动,产生于对历史伟人的纪念活动。在武术运动中,特别强调神形结合,以及情感动力的配合。这是东方文化的一种宝贵特色。在培养人的情感方式时,我们无疑应该充分运用东方体育文化的这一特点。