

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主编 ■ 王松 古彬

高等院校「十三五」规划教材·基础课系列

大学生 体育与健康

 华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 王 松 古 彬

副主编 邹林凌 董一廷 曹 熙 张东旭

大学生体育与健康

高等院校“十三五”规划教材·基础课系列



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书根据中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,坚持学校教育要树立“健康第一”的指导思想,明确了高校体育在素质教育中的地位和我国高校体育教学的目标和任务。本书编写的目的是增强学生的健康意识,更新学生的健康观念,提升学生的健康能力和促进学生的健康行为。全书共八章内容,分别阐述了大学体育与健康、体育锻炼的原理和方法,以及常见运动项目的技术、技能等。

本书可作为大学普通体育课的教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/王松,古彬主编. —武汉:华中科技大学出版社,2018.8
ISBN 978-7-5680-4467-7

I. ①大… II. ①王… ②古… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 202018 号

大学生体育与健康

Daxuesheng Tiyu yu Jiankang

王 松 古 彬 主 编

策划编辑:曾 光

责任编辑:郑小羽

封面设计:优 优

责任监印:朱 玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录 排:武汉正风天下文化发展有限公司

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13.25

字 数:323千字

版 次:2018年8月第1版第1次印刷

定 价:39.00元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

随着经济和社会的进一步发展,以及教育改革的进一步深入,大学体育课程的教学,已从早期的基础课模式,发展到今天的选项课模式(又称体育俱乐部教学模式)。在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导下和体育教师的辅导下,学生自主选择体育运动项目。经过大学体育课程的教学活动,学生掌握几项锻炼身体的基本技能和方法,从而为终身体育打下良好的基础。

中共中央、国务院在《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。”这给学校体育工作指明了方向,明确了要求。大学体育是大学生综合素质教育的重要组成部分,既是学校体育教育的终点,又是个性化终身体育的起点。基于上述考虑,我们编写了本书,目的是增强大学生的健康意识,更新大学生的健康观念,提升大学生的健康能力,并促进大学生的健康行为。

本书在编写过程中结合大学体育教育实践经验,吸取了同类教材的优点和现代体育研究的新成果,体现了“以育人为本、以学生发展为中心”的思想,注重学生整体素质的提高,在理论方面加强了健康知识和健身意识教育,在技能方面规范了技术要点和锻炼方法,力求做到理论联系实际。概括起来,本书具有以下几个特点。

(1) 体现“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想。本书根据当代大学生的兴趣爱好和思维认识水平,精选体育基础理论知识和体育单项知识。本书既有体育基本理论知识部分,又有实践操作环节;既有民族传统体育,又有大学生喜爱的各种球类运动;既有近些年才兴起的时尚休闲运动,又有作为各项运动基础的田径运动。其目的在于激发大学生参与运动的兴趣,提升大学生的体育素养和体育能力,使大学生的科学精神和人文精神相结合,在物质文化、精神文化和行为文化层面上不断提升,充分发挥其个性和创新能力,使其成为社会需要的合格人才。

(2) 内容全面。本书系统地介绍了目前广泛开展、深受大学生喜爱的足球、篮球、乒乓球、网球、田径等运动项目,还介绍了具有时代气息的休闲运动,力求满足当代大学生的多种需求和多方面的兴趣爱好。

(3) 科学性强。本书参考并引用了国内外学者的大量研究成果,吸收了众多很有价值的研究资料,包括理论、方法、案例、实验报告和测试手段等,力求言之有理,论之有据。

(4) 应用性强。本书注重理论联系实际,努力使学生学以致用。本书集竞技体育、休闲娱乐体育为一体,使学生既能选修自己喜爱的体育项目,又可了解其他体育项目,在体现“以身体锻炼为主”特点的同时,又注意培养学生的体育锻炼习惯和终身体育能力。

(5) 可读性强。本书力求做到深入浅出、文字简练、通俗易懂、图文并茂。每章不仅有“学习目标”和“复习思考题”,而且有“知识拓展”和“实践操作”两个栏目,重点运动项目还配有视频演示资源(可扫描书中二维码观看),作为相关内容的补充和延伸,满足学生进一步了解相关知识的需要。

本书是各位编者辛勤劳动的成果和集体智慧的结晶。本书由王松、古彬任主编,邹林凌、董一廷、曹熙、张东旭任副主编。其中,王松编写第一、二章,古彬编写第六、七章,邹林凌编写第三章,董一廷编写第四章,曹熙编写第五章,张东旭编写第七章。王松负责总体设计、编写提纲、统稿和定稿。

本书的内容参考了国内外大量的文献资料,并引用了众多体育学者的研究成果,本书的出版得到了华中科技大学出版社的大力支持与帮助,在此深表感谢!

本书虽然经过多次讨论和修改,但因编者水平有限,仍存在一些不足之处,恳请读者指正。

编 者

2018年7月

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 绪论 /3

第一节 体育的概念、组成与功能 /3

第二节 体育的起源、发展及其科学基础 /9

第三节 大学体育的目的、任务和实现途径 /13

第四节 大学生体育素质的培养 /17

第二章 体育锻炼的科学基础 /23

第一节 体育锻炼的解剖学基础 /23

第二节 体育锻炼的生理学基础 /29

第三章 体育锻炼与健康 /37

第一节 健康的概念与标准 /37

第二节 体育锻炼的身心效应 /41

第三节 体育锻炼的基本原则与方法 /44

第四节 健身运动处方 /49

下篇 运动技能篇

第四章	田径运动	/57
第一节	田径运动的历史	/57
第二节	田径运动的分类	/59
第五章	球类运动(一)	/74
第一节	篮球	/74
第二节	足球	/89
第三节	排球	/103
第六章	球类运动(二)	/116
第一节	乒乓球	/116
第二节	羽毛球	/130
第三节	网球	/142
第七章	武术与太极拳	/153
第一节	武术	/153
第二节	太极拳	/158
第八章	其他时尚休闲运动	/188
第一节	啦啦操	/189
第二节	瑜伽	/194
第三节	街舞	/196
第四节	女子防身术	/198
第五节	电子竞技	/201

上篇

基础理论篇



第一章 绪 论

学习目标

1. 了解体育作为一种社会文化现象的产生、发展和形成的过程;
2. 理解体育的概念及其科学基础;
3. 掌握体育的功能及大学体育教学的目的、任务和实现途径;
4. 能够将素质教育和健康第一的理念贯穿到体育教学过程和体育素质培养之中。

第一节 体育的概念、组成与功能

一、体育的概念

所谓体育,有两方面的含义:第一,体育是通过身体活动增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程,它是教育的重要组成部分,是培养人全面发展的一个重要方面;第二,体育是指以身体与智力活动为基本手段,以增强体质、促进人全面发展、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、有组织的社会活动,是社会文化的一部分,其发展受一定的社会政治和经济的制约,也为一定的社会政治和经济服务。

由此可见,体育以身体活动为基本特征,以增强体质、锻炼身体为基本目的,涵盖学校体育、竞技运动和社会体育三方面内容。随着社会的不断发展和人类需求进入高层次,人们对体育的认识将进一步深化。

二、体育的组成

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是大众体育和竞技体育的坚实基础,还是提高中华民族体育水平的一个重要途径,对增强我国国民健康水平和整体素质有着重要意

义。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,以培养人、提高人的素质和养成终身体育的习惯为目的,全面开展学校体育的各项任务。由于学校体育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,从而与其他教育共同构成了一个完整的教育过程,让受教育者在德、智、体、美、劳等方面得到全面发展。

(二) 竞技体育

竞技体育又称竞技运动,它是从游戏派生并发展而来的具有规则性、挑战性和娱乐性的身体性活动。目前,竞技体育已成为在提高身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的身体潜能、心理智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育表演技艺高超、竞争激烈,极易吸引广大观众,它既富有感染力,又易于传播精神力量,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等方面具有特殊的作用。

(三) 社会体育

社会体育又称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育运动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养身体育和医疗体育均可列入此范畴。由于社会体育的参与对象主要为广大民众,包括男女老幼及伤残病者,活动领域遍及整个社会 and 所有家庭,所以社会体育堪称是活动内容最广、参与人数最多、表现形式最多元的体育活动。社会体育是学校体育的延伸,它使人们能根据自己的需要参加各种体育锻炼活动,实现终身体育和终身健康的目的。

三、体育的功能

体育是一项伟大的社会事业,代表了人民的意愿和国家的利益,关系国家的声誉和国民的素质,关系一个民族千秋万代的健康、幸福。体育是我国社会主义现代化建设事业的重要组成部分,是全面建设小康社会的重要内容。随着社会主义现代化程度的不断提高,体育的社会价值和地位日益凸显。文明孕育了体育,体育推动了文明。现代体育的发展使体育服务于社会的功能增强、内涵丰富、外延扩大。

中共中央、国务院于2002年发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》(简称《意见》)。《意见》明确提出:“加快我国体育事业的全面发展,满足广大人民群众日益增长的体育文化需求,并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展,是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。”《意见》强调,要充分认识体育在经济、社会发展中的重要地位和作用,体育是社会发展和人类文明进步的一个标志,体育事业的发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。体育作为一种群众广泛参与的社会活动,不仅可以增强人民体质,而且有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。体育是促进友谊、增强团结的重要手段。当今世界,体育产业的发展明显加快,已经成为国民经济新的增长点。《意见》深刻地揭示了体育的价值功能。

（一）健身功能

不言而喻,强身健体是体育最主要的本质功能,体育的其他功能都由它派生而来。体育是通过身体运动的方式进行的,这个特点直接决定了体育有健身功能。从医学的角度讲,经常参加体育运动,能有效促进身体的正常生长发育,提高人体各个器官和系统的机能水平,增强体质,促进健康,塑造健美的体形,提高人体对环境的适应能力,使人的“防御力”得到提高;另外,体育还能全面发展身体素质,对提高人的力量、速度、耐力、灵敏性等“行动力”也有十分明显的功效。“生命在于运动”深刻地揭示了体育运动对于增强体质的重要意义。

体质的增强是多种因素综合作用的结果,遗传、营养、锻炼、环境等诸多因素对人体的健康影响很大,特别是锻炼。过去,因营养不足、医疗条件缺乏,传染性疾病(如结核病、伤寒等“贫困型”疾病)频发;而当今,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症及神经衰弱等“富裕型”疾病的发病率明显上升。一些医学专家认为,导致疾病类型“脱贫致富”的一个重要因素,就是现代社会在给人们带来美好幸福生活的同时,也给人们带来诸多负面影响,体力活动减少、缺乏运动和营养过剩引发的“现代文明病”急剧增加。人类的免疫系统只有经常得到锻炼,才能发挥其功能,适度的运动是增强免疫功能的有效方法。科学家曾做过这样的实验:把兔子、雀鸟关在笼子里,不让它们活动,但按时给它们喂营养丰富的食物和水,日复一日,虽然在外表上它们比同类长得肥壮,但是将它们放出笼子后,悲剧发生了,兔子刚跑几步就栽倒在地上死了,雀鸟也没飞多高就从半空中摔了下来。事后解剖发现,它们有的心脏破裂,有的动脉撕裂。究其原因,就是它们长期缺乏运动,内脏器官发育不良,不能适应剧烈活动。有些人热衷于进补,甚至把保健食品当成灵丹妙药,把健康托付给各种补品,而不进行体育锻炼,这是现代人生活保健的误区。

（二）教育功能

体育的教育功能同样是其本质功能,从原始社会出现体育的萌芽起,体育就一直是教育的手段之一。当今世界任何一个国家,体育都是教育不可分割的一个重要组成部分。“德智皆寄于体”,现代体育教育的意义已不仅是促进生长发育、增强体质、掌握运动技能,而且要培养人终身从事体育的兴趣和习惯,从而改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会的需要。

现代奥林匹克之父——法国社会活动家、历史学家和教育家顾拜旦恢复奥林匹克运动的出发点和归宿就是教育。他有一句名言:“对人生而言,重要的不是凯旋而是奋斗,这样我们就可以体会到,在竞赛中胜负都是一种体验,都是一种教育过程。”“更快、更高、更强”这一宣传语,正是为了激励人们永远向上、不断追求、不断进取、不断战胜自我。同样,“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神已成为中华民族精神的重要组成部分,发挥着教育人、鼓舞人、塑造人的巨大教育功能,能够为社会主义现代化建设提供精神动力,能够为建设和谐社会发挥独特作用。

就社会教育意义而言,体育所独具的健身性、技艺性、竞争性、观赏性、国际性和礼仪性等特点,使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等方面,产生不可估量的社会教育作用。观看奥林匹克运动会(简称奥运

会)等重大国际体育比赛,无疑就是上一堂深刻的、生动的、强烈的爱国主义教育课。运动员为国奉献、奋发进取的体育精神,就是爱国主义具体而生动的体现。赛场上,当庄严的国歌一次次奏响和五星红旗一次次升起时,人们激动的心情和强烈的民族自豪感便油然而生。“振兴中华”这一时代强音即出自体育赛场,1981年在我国香港举行的奥运会男排亚洲区预选赛上,汪嘉伟和他的队友在先输两局的不利情况下,以顽强的意志和不屈的斗志,连扳三局,反败为胜,击败了对手韩国队。中国男排队员所表现出来的不屈不挠、顽强拼搏的大无畏精神,使备受鼓舞的北京大学学生当晚喊出了振奋人心的著名口号:“团结起来,振兴中华”。“胸怀祖国,放眼世界”“人生能有几回搏”“振兴中华,从我做起”,这些中华体育精神已经是中华民族精神的重要组成部分。

(三) 娱乐功能

娱乐身心是较早被挖掘和利用的体育的社会功能,它也是体育的本质功能。顾拜旦在《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣:想起你,内心充满欢乐,血液更加沸腾,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。”正因为体育本身蕴含着丰富的游戏性、技艺性和消遣性,故它具有娱乐功能。如今,遍布我国城乡的各类体育娱乐场所,为人们提供了丰富多彩的体育娱乐项目,特别是在“全民健身”活动中,体育表现出了内容丰富、自由度大、随意性强、趣味性高等特点。

随着社会的进步,人们的闲暇时间增多,“善度余暇”已成为一个摆在人们面前的社会现实问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人在繁忙的学习、工作之余获得积极性的休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心,培养高尚的品格。余暇体育是一种健康、理想、富有朝气的的生活方式,特别是一些户外活动,如慢跑、步行、游泳、郊游、远足、野营、骑自行车等。应该指出的是,有些娱乐项目已向运动项目转变,如体育舞蹈、艺术体操、冰上芭蕾、花样游泳等都是集舞蹈、音乐、体育为一体的运动项目,观看这些运动项目是一种美的欣赏和艺术享受,从而现代体育的娱乐功能更加突出。

随着参与意识的增强,人们已清楚地认识到,无论是参加还是观赏体育活动,都能娱乐身心,这是实现体育娱乐功能的两条基本途径。当参加了喜爱和擅长的体育运动,在完成各种动作时已寓乐于其中了。而观赏体育比赛也已经形成了一种“看台文化”,四年一届的奥运会和世界杯足球赛所形成的体育“冲击波”,犹如一场“盛宴”,令全世界几十亿人为之激情澎湃。体育是力与美的结合,是技巧、力量、意志与智慧的融合,经常欣赏体育比赛和表演,可以在运动员优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合中得到健、力、美的艺术享受,这些艺术享受使越来越多的人自觉投身于其中。

在国外,很多成熟的世界大赛和职业联赛,已经将体育和娱乐很好地融为一体,无论是奥运会、世界杯足球赛还是美国篮球职业联赛(NBA),在比赛的娱乐性上都下了很大的功夫。可以说,在一定程度上,体育娱乐化是体育市场化的必经之路,体育与娱乐融合所带来的乐趣,与其激烈的竞技成分一样,都是吸引观众眼球的要素。

(四) 竞争功能

培养人的竞争意识是体育运动的特殊功能。所谓竞争,就是指两个或两个以上的人或团队,采用统一的规则,在公平、公正的原则下争取胜利。运动竞赛具有强烈的竞争性,这是现代体育的特点和灵魂。运动员和参与者在赛场上勇于拼搏、努力超越自我、赶超别

人,在不断超越的过程中,培养自己的竞争意识。竞争的排他性由其目标的唯一性决定,竞争意识是优秀运动员应具备的素质,也是现代人精神风貌的体现。

人类的生活如同竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,人正是在竞争中不断地完善和超越自我。现代社会提倡公平竞争,而运动赛场无疑为人们提供了培养公平竞争意识的最佳场所和途径。体育是一个竞争激烈的领域,体育是社会的一个缩影,竞技体育的魅力就在于公平、公正的竞争。现代体育的竞争不仅是体能、技能上的拼搏,而且是智慧和心理等综合素质的较量。

奥林匹克运动中“更快、更高、更强”的宣传语充分表现了体育的竞争意识,它是体育运动永恒的追求目标。先进的体育文化蕴含着强烈的竞争意识和顽强拼搏的奋斗精神,我国优秀运动员提出的“人生能有几回搏”“从零开始”“冲出亚洲,走向世界”等口号,不仅激励着自己,而且已经成为中华民族的座右铭,已经潜移默化地融入人们的精神世界,催人奋进。

竞技体育是一切保守主义的天敌,故步自封、因循守旧只能被动挨打。在竞技场上,竞技体育不讲门第、不论尊卑,不承认除个人身体和心理以外的任何不平等,竞技体育最讲法制、不徇私情,最讲现实、不论资历,最求务实、不图虚名。这就要求每个人凭自己的实力去竞争。

(五) 经济功能

体育作为一种社会文化现象,它是上层建筑的一部分,受到经济基础的制约,而反过来体育又促进社会经济的发展,这就是体育的经济功能。

体育的经济功能最初被挖掘的原因是它能促进劳动力再生产。劳动者是生产力的第一要素和前提,体育可以增强劳动者的体质,降低发病率,提高出勤率和劳动能力,从而使经济效益提高。在一些发达国家,精明的企业家为了提高劳动生产率和扩大知名度,十分重视职工的体育活动和身体锻炼,把体育运动作为凝聚企业精神的有效载体,愿意在体育上花大钱,这是“健康投资”。设立“上班体育奖”就是美国企业家进行健康投资的一种方式。美国有一家电气公司的体育奖规定:凡以“运动”形式来公司上班的雇员,都可以根据“运动量大小”领取公司发放的体育奖金,慢跑上班者,每英里(1英里 $\approx$ 1609.3米)可领16美分;骑自行车上班者,每英里可领4美分;步行上班者,每英里可领6美分;沿着公司门前清澈的小河游泳上班者,可得到最高奖赏,每英里可领60美分。美国、日本、瑞典等国的许多企业采取强制措施,要求职工参加最低限度的体育运动;美国的一些老板对常年健康的雇员发放健康红包;日本的一些企业把职工体力测定结果与报酬和退休时间联系起来。美国问题研究专家指出:智力投资和体育投资是美国工商业腾飞的“双翼”。

体育对经济发展还有直接的促进作用。首先,伴随着体育社会化、娱乐化、终身化程度的不断提高,为满足体育人口不断扩大的需求,各种运动器材、场馆设施、体育用品的生产,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,作为新的经济增长点,体育已逐渐形成一个庞大的产业。显而易见,体育产业作为潜力无限的朝阳产业,在国民经济中占有越来越重要的地位。此外,体育还可以促进“市政建设”,提高城市的综合形象,那些举办过奥运会的城市,在城建、餐饮、宾馆、交通、通信、环保、旅游等方面的发展都已全方位地向前推进了10~20年,体育产业大大加快了城市建设的步伐。

放眼当今世界,体育产业化已成为现代体育的显著特征之一,它与经济紧密融合,在

国民经济中占有越来越重要的地位,如足球产业已经成为许多国家的支柱产业之一。2002年世界杯足球赛外围赛英格兰对德国的比赛,贝克汉姆以最后时刻的一粒进球使英格兰队战胜德国队,据专家估计,仅这次进球就为英格兰创造了1亿英镑的收入。竞技体育、群众体育的快速发展,必然带动包括体育产业在内的经济和其他社会事业的相应发展,为经济建设和社会进步作出贡献。体育产业以劳务的形式向社会提供服务,采取多种途径追求经济效益,诸如出售比赛电视转播权、出让冠名权、发行纪念币、出售体育彩票、出售门票、拍摄广告等。我国体育产业在20世纪90年代中期以后也有了较大发展,全民健身服务业、体育竞赛表演业及体育用品的生产销售都呈迅速增长的趋势,且增长速度明显高于国民经济的平均增长速度。

(六) 政治功能

体育的政治功能发展至今,日益凸显。当今世界,体育与政治相互交融,相互渗透,体育的力量,不仅深深融入一个民族的生命力、创造力和凝聚力中,而且越来越成为综合国力和国际竞争力的重要组成部分。

现如今,国家之间、民族之间,还存在各种纷争和矛盾,各国有化解冲突的需要,也有展示实力的欲望,体育便提供了一个平台。正如萨马兰奇所言:“体育能够把金钱、政治、艺术融合在一起,成为人类最通用的语言。”邓亚萍也讲:“体育不仅仅只是一场比赛,而且还能促进经济发展,促进国际交流,树立国家形象,提高国际影响力,这些都已经超出了体育本身的范畴。”现代社会,全球性和地区性的体育比赛层出不穷,它已成为和平时期国与国竞争的舞台,成为一个国家展示政治、经济和文化水平的窗口。

体育可以为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。例如,在第23届洛杉矶奥运会上,许海峰震惊世界的“精彩一击”,是新中国体育史上“最壮丽的篇章”。萨马兰奇当时称:“这是中国体育最伟大的一天。”媒体评价:“这是中国五千年历史的一次壮举。”一位老华侨奋笔疾书:“祖国积弱百年,终见民族之光。”

在近现代国际交往方面,体育成为外交活动的“先行官”。通过体育竞赛,可以从形式上超脱政治制度、宗教信仰、语言障碍。现代史上著名的“乒乓外交”便是典型的一例。中美建交之前,两国乒乓球队的互访敲开了关闭22年之久的中美关系的大门,人们形象地说:“这是小球转动了大球。”2005年,关系已冻结多年的印度和巴基斯坦两国也在“板球外交”的促进下,关系趋于缓和,在为期两天的访问中,两国元首聚会并一起观看板球比赛,这有助于结束两国长达半个多世纪的敌对关系,由此也突显了体育的政治功能。

奥运会是世界各国人民和运动员之间团结和友谊的盛会,奥林匹克五环标志成为国际和平和友谊的象征。在第27届悉尼奥运会上,国际奥委会精心安排了朝鲜和韩国运动员身着统一服装,高举印有朝、韩半岛地图的旗帜,携手并肩入场,向观众挥手致意。在这里,体育似乎已经成为展示朝、韩凝聚力的一大窗口,这就是体育的政治功能。体育发展到今天,已不是单纯的竞技较量,它也为人类的和平作出了自己独特的贡献。

进入21世纪,“小巨人”姚明凭借精湛的球技“登陆”NBA赛场,并多次入选全明星阵容,他特有的东方人的礼貌、智慧和谦和,加深了美国人对中国的印象。如果说“国球”敲开了中美两国相识的大门,那么“小巨人”姚明的表现则展示了两国在新时代相处的真实方式。

体育概念的发展

受社会文化的影响,体育概念有一个演变过程。从人文历史观去看人类所有的社会活动,体育是在人类原始的生产、娱乐、宗教等社会活动之中产生的。从近代教育史的角度来看,“体育”一词是19世纪法国报刊论述儿童身体教育问题时提出来的。

早在1762年,法国启蒙运动思想家、教育家卢梭在其哲学小说《爱弥儿》中就使用了“体育”一词。后来英国将法文的“体育”译成“physical education”,意指身体教育,被广泛接受和使用,进而作为学校体育的教育学概念而得到继承和泛化。其实在此之前,sport作为非教育领域的一个身体活动概念早已存在,后经德国的体操、瑞典的徒手体操和英国的户外运动(近代体育的“三大基石”)的奠基和充实,形成了现在的竞技体育概念。16世纪,体育就是sport,意指离开工作去娱乐。17—18世纪,野外的身体活动、打猎、赌博、供观赏的运动都被视为体育。

19世纪到20世纪前半叶,体育主要指在户外进行的具有竞技比赛性质的身体运动。20世纪50—60年代,东欧社会主义和西欧资本主义形成“两大阵营”。东欧认为体育是一种身体文化,包括竞技运动、身体的对抗性运动、运动教育及体育教育;而西欧则认为体育是有竞争性质的与自己或他人竞争的、对自然障碍进行超越的运动。在人类体育发展史上,东方体育强调强身健体,西方体育则强调对自身的超越。

20世纪初,sport术语传入我国时被译为“体育”,当时仅指学校的一门课程和学校教育的一个组成部分,后来逐渐将“体育”这一术语推广,几乎涵盖了所有的身体活动,甚至智力活动。physical education和sport这两种关于体育的概念因其目标不同、方法有异,曾在我国引起长期的争论,经过几十年的研究探讨,现在基本形成了一致的观点,即体育不是单个术语,而是一个术语体系,从而形成了一个学校体育、竞技体育及身体锻炼、身体娱乐等概念的上位概念,这一上位概念的实质就是将physical education和sport这两个概念进行本质上的整合和界定。这一上位概念亦称“广义体育”或“体育运动”,指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为目的的一种有意识、有组织的社会活动,是社会文化的一部分。

第二节 体育的起源、发展及其科学基础

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的,生产劳动是体育产生的源头。人类社会有悠久的历史,现今各民族的远古祖先,都经历了漫长的原始社会阶段。原始人迫于谋生的需要,要具备灵巧躲闪、攀高爬低、相持奔跑等进攻和自卫能力。原始人在重复这些活动时,发展了走、跑、跳、投、攀、越等基本身体活动能力,这些表现体育最初形态的身体活动,使原始体育在远古人求生本能活动中得以萌生。

原始社会后期,为了发展生产力,保障生存,获得财产和应付战争冲突,人们不断改造

生产工具,改进狩猎技术和提高身体素质。虽然人们的根本目的仍在于求得生存,但由于拥有了强身手段,他们有可能提高各种身体活动效能和技巧。这种萌芽状态的体育,是以后体育运动发展与演变的基础。

二、体育的发展

人类的生产劳动能力、心理智力和身体活动技巧的发展,以及社会生产力不断提高和剩余产品的出现,促进了社会文化教育的发展和科学技术的进步。这使得与生产劳动、军事活动和宗教活动相结合的萌芽状态的体育,逐步形成专门的体育体系,并在教育、军事、宗教、休闲娱乐和科学技术等活动中得到进一步充实和发展。

(一) 体育的发展与教育的发展

体育的发展与教育的发展是紧密联系的。自从教育形成独立的体系后,体育就是教育的组成部分,成为教育的基本内容之一。17世纪英国教育家格克倡导“三育”学说,明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调将健全的精神寓于健全的身体。随着教育的发展,体育的内容、形式和组织方法也日益丰富多彩和科学化。

(二) 体育的发展与军事的发展

体育的产生不仅与军事有关,而且其发展直接受军事的影响,特别是在冷兵器时代,体育的某些手段更是与军事紧密相连。当今,随着现代科学技术的高度发展,不少军事项目(如射击、跳伞、滑翔等)相继引入体育项目。目前,世界各国都非常重视在军队中开展体育活动,以提高士兵的体力、训练士兵的意志。这丰富了体育的内容,使一些体育项目得到广泛开展。

(三) 体育的发展与医疗保健的发展

随着科学技术的进步,特别是医疗保健业的发展,人们对体育活动能够促进发育、增强体质、防病治病、延年益寿等效能的认识不断深化,并自觉地通过体育活动来进行健身保健,这使得体育得到了进一步发展。我国有五千多年的悠久文明,尤其在修身养性方面,养生学说源远流长,驰名中外。在我国古代不仅盛行许多体育活动,而且在运动理论方面也有不少科学论述。

(四) 体育的发展与休闲娱乐的发展

体育的发展与人们的休闲娱乐也有密切关系。体育中的一些项目是人们在休闲娱乐中发展起来的,如体育舞蹈、拔河、秋千、毽子,以及各民族中盛行的带有民族色彩的一些体育项目,现代的羽毛球、乒乓球运动也是由英国贵族在休闲娱乐过程中逐渐发展起来的。另外,还有一些体育项目是在生产、生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、登山、划船、赛马、骑自行车、攀岩等。

由此可见,体育由初级的体育活动与教育、军事、医疗保健、生产劳动及休闲娱乐等结合而逐步形成了独立体系。在研究体育发展时,除上述因素外,还必须认识到政治、经济对体育发展的影响,体育总是与一定的社会政治与经济密切联系,受一定社会政治和经济的制约。