

高校 公共体育与健康

主编 戴 雄 刘朋辉 王荣民



北京体育大学出版社

高校 公共体育与健康

主编 戴 雄 刘朋辉 王荣民

北京体育大学出版社



策划编辑 吴晓乐
责任编辑 赵志强
审稿编辑 李 飞
封面设计 贾 川
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高校公共体育与健康 / 《高校公共体育与健康》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5644-0513-7

I. ①高… II. ①高… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 156073 号

高校公共体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.75
字 数 638 千字

2011 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5644-0513-7

定 价 32.00 元

《高校公共体育与健康》编委会

主 编：戴 雄 刘朋辉 王荣民

副主编：王 永 胡朝晖 覃超莹

张 宏 平朋刚

编 委：（按姓氏笔画排序）

刘二震 李安日 李晓鹏

李慧子 杨传松 张婷婷

陈 希 周 凌 单显露

高 朗 康鹏飞 蒲婧瑶

2010年7月

前言

《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》中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，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，切实加强体育工作。”这为构建充满生机活力的现代教育体系指明了方向。为了适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化教育改革，提高体育课的教学质量，根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求，我们编写了本教材——《高校公共体育与健康》。

本教材编写过程中，以“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能和科学锻炼身体的方法，养成坚持锻炼身体的好习惯”为宗旨，以科学性、实用性为原则，注重反映体育的新理念、新技术。其具有体系新颖、内容精炼、实用性强等特点。从方便大学生阅读的角度出发，对学生关心的体育锻炼内容、方法和自我保健等问题着重进行阐述，力求使教材成为伴随大学生成长的良师益友。

本教材分为基础知识篇、运动技术与锻炼篇两部分。基础知识篇以体育基本理论为框架，加大了健康理论的分量，汲取了最新公共体育教学经验与科研成果，力求与现代体育学科的发展相适应。运动技术与基础理论知识相衔接，大大拓宽了教材的深度和广度，并配合适当的图表说明，有较强的针对性和实用性，有利于不同层次和不同类型的高校师生使用。

在本教材编写过程中，我们参考了一些专家和学者的研究成果，在此向他们表示衷心的感谢。

由于编写人员能力和水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大读者批评与指正，以便今后进一步完善和提高。

编者

2010年7月

目 录

基础知识篇

第一章 概 论	3
第一节 体育的概念	3
第二节 体育的功能	7
第三节 大学体育目标及实施途径	16
第二章 体育锻炼的科学基础	20
第一节 体育锻炼的生理学基础	20
第二节 体育锻炼的心理学基础	25
第三节 体育锻炼与合理营养	30
第三章 体育锻炼与保健	33
第一节 体育锻炼的医务监督	33
第二节 运动中常见的生理反应及处理	35
第三节 常见运动损伤的预防与处理	41
第四节 女子体育卫生保健	44
第四章 身体素质的锻炼方法与运动处方	46
第一节 身体素质内容及发展身体素质的方法	46
第二节 发展心肺系统的有氧锻炼	54
第三节 运动处方的概念与内容	56
第四节 运动处方的制订	59
第五章 学生体质健康标准测试与评价	62
第一节 《国家学生体质健康标准》的实施意义、评价指标与分值	62
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作要领	63
第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价	73

运动技术与锻炼篇

第六章 田 径	81
第一节 跑	81
第二节 跳	84
第三节 投	87
第四节 田径竞赛规则简介	90
第七章 足 球	95
第一节 足球基本技术	95
第二节 足球基本战术	109
第三节 足球竞赛规则简介	114
第八章 篮 球	118
第一节 篮球基本技术	118
第二节 篮球基本战术	131
第三节 篮球竞赛规则简介	137
第九章 排 球	141
第一节 排球基本技术	142
第二节 排球基本战术	151
第三节 排球竞赛规则简介	155
第十章 乒乓球	159
第一节 乒乓球基本技术	159
第二节 乒乓球基本战术	175
第三节 乒乓球竞赛规则简介	177
第十一章 羽毛球	180
第一节 羽毛球基本技术	180
第二节 羽毛球基本战术	187
第三节 羽毛球竞赛规则简介	193
第十二章 网 球	196
第一节 网球基本技术	196
第二节 网球基本战术	210
第三节 网球竞赛规则简介	214

第十三章	游 泳	217
第一节	游泳运动概述	217
第二节	游泳基本技术	218
第三节	游泳卫生与救护	224
第十四章	体 操	227
第一节	体操运动概述	227
第二节	技 巧	229
第三节	低单杠	233
第四节	双 杠	236
第五节	支撑跳跃	240
第十五章	艺术体育运动	243
第一节	健美操	243
第二节	形体运动	251
第三节	艺术体操	261
第十六章	武术与养生	271
第一节	武术基本功	271
第二节	武术套路	273
第三节	武术散打	297
第四节	导引养生基本功	301
第十七章	拓展训练	308
第一节	拓展训练概述	308
第二节	拓展训练的项目内容	311
第十八章	余暇体育	320
第一节	定向越野	320
第二节	拳 击	324
第三节	空 竹	326
第四节	腰旗橄榄球	333
第五节	健美运动	348
第六节	瑜 伽	354
第七节	跆拳道	361
参考文献		369



“体育”作为人类社会的一门社会学科，是在近代西方社会历史发展的过程中，如“体育”一词在英语词汇中出现的较晚，直到19世纪，在1811年出版的《牛津词典》上收录的有关英文单词出现“体育”(Physical Education)一词，随后才有《Lancet》(The Lancet)的译释，这是体育一词的首次出现。在“体育”一词出现之前，不同地区的人们对这一学科的名称或部不尽相同，如古希腊语称“体操”(Gymnastics)，当时的体操内容管理很宽泛，包括“田径”、“角力”、“摔跤”、“拳击”、“游泳”、“击剑”、“骑马”、“射箭和角力”等，属于较广泛而笼统的综合性管理。随着近代西方社会历史的发展，人们开始将体育划分为不同的项目，如田径、球类、游泳、击剑、骑马、射箭和角力等。

“中国现代‘体育’一词出现得很晚。据查，最早见于《教育杂志》，在胡适‘好学校’一文被人所误置‘不愉快’，即发表于1916年。此后在日本的留家生从日本引进了‘体育’这个词，并随着西方文化的输入，其内容也在中国广泛地传播了开来。而这一条体育史研究以外的史料也由此了。”

五

基出味品

第一章

概 论

第一节 体育的概念

一、“体育”一词的出现

体育作为人类社会的一种社会现象，其存在已有相当长的历史，而“体育”的专用词汇则出现得较晚。据史料记载，在1760年法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”(Education Physique)和“躯体教育”(Education Corporelle)的字样。这是体育一词的首次出现。在“体育”专用词汇出现之前，不同国家对人类身体活动过程的称谓也都不尽相同，如古希腊曾以“体操”一词出现，当时的体操内容极其宽泛，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，属于肢体运动范畴的活动皆为“体操”。在中国古代，类似于现代体育活动的曾先后有养生、导引、武术等名词。

中国现代“体育”一词出现在清朝末期，随着“洋务运动”和学习日本教育体制，在兴办“洋学堂”中引入并设置了“体操科”。1902年左右，一些在日本的留学生从日本带来了“体育”这一术语，并随着西方文化的涌入，我国渐渐地在体育中又纳入了篮球、田径、足球除当初体操以外的新兴内容。

现代体育的发展突飞猛进，日新月异，不同国家的体育学者从各自社会的特点出发，对体育皆赋予了带有特定社会特点与学术倾向的不同定义，这使得体育的概念丰富多彩，但同时也使得人们对体育基本内涵的理解陷入迷茫。我国自改革开放以来，就曾较大规模地对体育的概念研讨过3次。人们对体育概念的理解是多角度、多层面的，可以说正是体育外延的不确定性和模糊性，才使得体育概念本身具有无限的张力。

二、国内外学者对体育概念的看法

(一) 美国学者的主要观点

“体育是通过身体进行的教育”。这种把体育转向教育目的的观念，是美国 20 世纪初期为体育所下的定义。它以美国体育界权威人士赫塞灵顿为代表。他当时所提出的体育含义对当前美国体育界仍有相当大的影响力。但是，目前美国也有学者提出疑义，认为此定义在体育内容范围方面有些含糊不清。

“体育是教育过程，它通过教学、学习、锻炼以及方法促使身体得到发展和运动技能、体育知识、运动规则的掌握，解决活动中所出现的问题”，这是 20 世纪 70 年代美国詹姆斯·麦迪生大学的克鲁格在《体育中的动作教育》一书里给“体育”下的定义。克氏定义包含了哪些手段达到一些什么体育目的，较赫氏所下“体育”定义更具体。

“体育是人们身体活动的指南，它的目的是增进身体健康，发展社交、情感和理智方面的品质”，这是克拉顿在《体育概论和事业》一书中对“体育”所下的定义。他把体育看作是一门学科，包含的范围是有限的。

“体育是研究人体运动的艺术和科学”，这是塞顿和瑞锡克在《对体育总的看法》一书中提出的。他们认为运动员、舞蹈者和儿童进行体育活动时，要考虑姿势优美和完成动作的正确，这是人体运动的艺术性；进行活动时，运用运动学的原理分析动作，运动生理学的理论知识来研究活动对肌体的影响等，因此它是研究人体运动的科学。这是他们把体育看作是一门科学，从这个角度来给“体育”所下的定义。

(二) 日本学者的主要观点

“体育就是为了提高人的生活能力而有计划进行的身体运动。即使在有些场合，身体运动的计划性和意图性不那么明确，只要通过这种活动能使人的生活能力得到提高，那么包括这种活动也可以认为是体育”，这是川村英男在 1978 年出版的《体育原理》一书中提出的。随后，他在 1986 年修订版《体育原理》一书中，对体育概念进行了具体阐述：“一般来说，体育可以认为是进行体操、竞技等活泼的运动”。

“体育是通过身体活动（作为手段、媒介）所进行的教育”，这是日本学者前川峰雄给“体育”下的定义。他不同于川村英男，即不把体育作为身体活动的总和，而明确地指出体育是教育的一部分，身体活动只是实现体育目的的一种手段和媒介。

“体育是以身体活动为媒介，同时以培养健康的身体和理想的社会性格为目标的教育”，这是日本学者阿部忍给“体育”所下的定义。他同前川一样，认为体育属于教育的范畴。在他的体育概念之中，既体现了以身体活动为媒介的身体性，又体现了培养人、教育人的目的性。从这种意义来说，阿部的体育概念吸取了川村和前川两人学说的长处。但是，在探求体育的本质时却与前者不同，阿部主张体育不仅仅是通过身体活动的教育，而且还是对身体活动本身的教育。从概念的构造上来说，“体育和教育是完全相同的”，这是日本佐藤臣彦从“教授培养，引导善良，传授知识”这一教育的基本概念出发，对体育的本质进行研究所得出的结论。

(三) 我国体育理论工作者对体育概念的看法

北京体育大学的曹湘君教授认为，体育分为广义和狭义的体育，其定义为“体育”（广义的，

亦称体育运动)是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,它是社会总文化的一部分,其发展受一定的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务;“体育”(狭义的,即身体教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的教育过程,它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要的方面。她的观点被全国体育学院通用教材——《体育概论》和《中国大百科全书》(体育)所采用。

国家体育总局科研所的王汝英和熊斗寅的看法是:“广义的体育采用体育运动,狭义的体育采用体育,用这两个名词来说明两个不同概念。”

上海师范学院体育系的胡均升认为,“体育是社会现象,是教育的组成部分,它以身体练习为基本手段,达到增强体质,丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有目的教育过程。”

天津体育学院的孙金亮同志从体育的二重性特点出发,把体育的定义概括为“人类社会群体,为了在人的肌体方面强筋骨,即增强体质、肌体机能、肌体活动技能技巧;在人体精神方面增知识、调感情、强意志,达到身心并完,从而促进社会生产力的发展与生产关系的变革,增进人类的物质文明与精神文明,而进行的社会群众性的肌体动作体系,或称之为有目的、有意识、有计划、有步骤的社会群体性的身体训练过程,就是体育——增进人体身心健康,是建设社会物质文明与精神文明的重要内容和手段。”

原武汉体育学院的黄序作副教授认为,“体育是人们通过各种形式的身体练习,用以增强体质、丰富社会文化生活,对社会成员进行教育的一种手段和一项重要内容。它是根据人类社会发展的需要而形成的一种多功能,具有全球性社会领域的社会现象。它受一定社会政治、经济、科学技术发展的制约,并为一定社会的政治、经济服务。”

杭州大学体育系的李翊鹏认为,“体育就是育体,即通过体育锻炼,使身心向着增强的方向发展,并达到相对完善的程度。通常包括以增进健康为主的群众体育,以促进全面发展为主的学校体育和以提高运动技术水平为主的竞技体育。”

徐州师范学院的刘秉果认为,“体育作为广义概念使用,还是比较恰当的,现在依然没有什么新词语可以代替它”。在以后的研究和探讨中,黑龙江省鹤岗市体委的朱显伟同志得出了一致的结论,并且将“体育”的定义概括为:“体育是人类发展身体、增进健康、提高身体机能的社会实践活动。”此定义既反映了自然界对人体提出的要求,又反映着社会对人体提出的要求。体育学院通用教材《体育理论》中,对体育概念作了如下表述:“体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动”,这是体育的内涵,反映了体育的本质和基本特征。具体表达了体育的基本活动内容、目的和活动的性质三个方面。

我国1995年出版的高等学校教材《体育概论》中对“体育”的概念作了如下定义:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个人身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”

“体育是一种寓教育于运动之中的社会现象,是通过运动促进人的全面发展并丰富人们文化生活的一种社会现象”,这是胡晓凤同志给“体育”所下的定义。这个定义,文字简洁,指出体育是一种社会现象,是教育的组成部分,而且也涉及到体育的作用,这是可取的。但定义中指出的“通过运动促进人的全面发展”,这对体育作用的评价是否过高,值得进一步商榷。体育的作用是促进人的身体全面发展,增强体质,这也是体育的基本任务。其次概念中采用了“运动”,容易使人模糊,因为目前“体育”、“运动”是两个不同的名词和不同的概念。

北京体育大学吴光远认为,体育是人类通过身体练习来改造自身身体、挑战身体极限的实践

活动。

(四) 华东师范大学张洪潭教授的释义

在对体育概念进行了凝缩提炼、对体育术语进行了明晰分辨之后,就不难为体育下一个定义。体育:旨在强化体能的非生产性肢体活动。这个体育定义的概念属性是(人的)肢体活动,概念种差是强化体能和非生产性,属性加种差,这样下定义才符合科学地揭示事物本质的形式逻辑。

这个体育定义仅仅 15 个字,却具有最广阔的涵盖性和解释力,近 20 年来,始终有效地对体育类事物进行着甄别确认,对非体育类事物进行着辩驳排异。例如,赛马,虽是比试马匹的腿力,但必须有驭手的亲自驾驭,而驭手的身体与坐骑的和谐律动,又需要人体的力量、技巧、耐力以及灵活应变等体能要素的最佳配比。赛马虽可用来赌钱,却不会创造任何物质财富,赢钱输钱都不过是社会已有资金的转移,所以,具有非生产性的赛马业应当归属体育,只是由于赛马另有更为强大、更摄人心的博彩业管理,故而赛马业一向未曾牵涉体育。舞蹈、杂技,甚至斗牛也是这样,都需要参与者不断强化体能,都具有艺术性甚至冒险性而非生产性,理论上可视之为体育,实践中却另有明确归属。

20 年前通用教科书就是这样定义体育的:“体育(广义的,亦称体育运动)是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。”此后 20 年来始终就是这样一字不改地进行旧版复制。

三、体育概念的内涵

在这里,我们主旨不在于深究该如何给体育下一个完整定义,而在于表明体育无论以何种形式存在,或者说无论从何种角度或层面来解释体育概念,都应从以下几方面来认识体育概念的完整内涵。

(一) 体育在本质上是实践的,是人的一种有意识的身体活动

所谓实践,简单地讲就是主体(人)对客体(自然和社会)的改造活动。与其他一些主客体分离的实践活动不同的是,体育实践的主体与客体是同一的,即都是人自身。体育的产生与发展,是以人的身体实践为基础的。正是通过有意识的身体活动实践,人才创造了体育。同时也只有在创造或实践各种身体活动中,人才能真正领悟到体育的内涵和魅力。因而,体育只能是人的物质或实践活动。但是,这种实践活动又不同于生产劳动和艺术活动。生产劳动的客体是大自然,是人自身以外的物质世界,其活动结果可以物化到劳动产品中,对人的生存具有实际效用。而体育的客体则主要是人的自然属性,它的活动是非生产性的,其活动结果并不创造使用价值,而是改造人的自然属性。舞蹈、杂技等艺术活动具有与体育极为相似的身体活动表现形式,不易与体育划清界限。但是它们须遵从艺术活动的规律,具有艺术内涵和故事情节等特质,借助形体语言来展示或表演某种预定的情节或程式。不少体育项目如艺术体操、体育舞蹈等,也具有艺术要求和表演功能,但是这些活动往往是体育目的要求和支配下的各种形体语言的表现,然后才选择合适的音乐以及适当的艺术表现形式来进行辅助和强化,或者说这只是“表明体育和艺术的结合,丝毫不能说明体育本质的任何改变”。

(二) 体育是人类通过改造自身,与自然抗争的一种方式

体育作为人的创造物,集中体现了人的本质力量,是人的本质力量的对象化。体育不同于自

然,它是由人的社会实践活动所创造的。实践作为人类特有的活动方式,决定了体育乃是人类独有的一种生活方式。与生产劳动是维系人类生存的社会基本实践活动不同的是,体育是优化自身和强化体能的特殊实践活动,是人们为适应自然环境和社会需要而有目的、有计划地改变人的身心状态的行为。正是借助这种改造自我的有意识的活动,通过对身体活动的调节和控制而使人的身体结构和功能发生变化,使人的生命体得以优化。可以说,体育是人以自身身体为改造对象的身体练习,是向自身身体极限进行挑战,与自然抗争的一种范式;是展示人的身体运动能力,追求操纵身体达到高技术水平的最重要的方式。

(三) 体育词义的认识取决于语境

自然语言逻辑认为,语境具有消除词语多义性和严格规定语词意义的能力。词义理解是一个动态过程,认知者理解词义应从动态的语境中生成,由于认知环境因人而异,对同一话语的推理也会得出不同的暗含意义,只有在具体的语境中,才能理解明确的意义。同样,体育词义的理解必须在一定的语境中推理。如果在确定的语境中,体育的词义就非常明确,理解也应该不成问题。例如,“国家鼓励、支持开展业余体育训练,培养优秀的体育后备人才”一句中,“体育”指的是竞技体育;“社会体育指导员有义务组织群众经常参加体育活动”一句中,“体育”指的是健身体育;“各类学校要培养学生德、智、体、美全面发展,提高体育教学质量”一句中,“体育”指的是学校体育。虽然“体育”一词在三句话中有三种不同的意义。但是,在确定的语境中,它的词义很容易被认知。

(四) 体育是一个发展的概念

体育是社会发展的产物,在不同的历史时期,人们对体育的认识是不同的,体育的内涵也不大一样。这一点,从我国改革开放以来对体育概念研讨的三个阶段就可以看出。第一阶段,20世纪70年代后期至20世纪80年代初,确定了体育是教育的组成部分;第二阶段,20世纪80年代中后期,确立了体育是文化的组成部分;第三阶段,20世纪90年代初期至今,确立了人的发展与社会发展在体育中具有高度的统一性。由此不难得出,体育的概念有其历史性和时代性,并且随时代和社会的发展而发展,不同的社会需要决定了体育本质内涵和外延的大小。因此,体育概念的发展是必需的,其本身就是一个发展的过程而非结果。

第二节 体育的功能

一、体育的教育功能与体育的社会化

体育的教育功能是其最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育一直是作为教育手段之一流传下来。史前儿童就已经从他们父兄那里得到了劳动教育和体育教育。他们为猎取野兽和防止外来侵略,就要学会准确地投枪和投掷石块,这是当时人类生存的需要。在现代竞技体育中跑、跳、投等项目仍留下这一教育的痕迹。恩格斯曾经指出:“人的思维的最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的变化,而单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改变自然界而发展的。”能动地改变自然界是人与一般动物的最显著的区别。在原始社会改变自然

界,主要靠本身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具。这样,增强体力和掌握劳动技能就必然带有体育教育的性质。

早在公元前 300 多年,古代希腊哲学家亚里士多德的教育思想就认为体育、德育、智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应先于智育。从而出现了“德智皆寓于体”的至理名言。我国周代制定了较完整的教育制度“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)。其中,射、御均有体育教育的显著内涵。我国伟大的思想家、教育家孔子在他的教育实践中不仅提倡“六艺”,而且身体力行,不但擅长射、御,而且还带领弟子进行游泳、登山、钓鱼、田猎等有益于身心健康的户外活动。

今天,世界上任何一个国家或地区无不强调德、智、体的全面教育,或称为完人教育。尽管不同社会制度对教育的内容有所差异,如西方称为德、智、体、美、群,我们称作德、智、体、美、劳,但体育总是教育不可缺少的组成部分。现代体育教育的意义已不仅是促进生长发育、增强学生体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握运动技能,而且需要培养终身从事体育的兴趣和习惯,改善生活方式、提高生活质量,以适应现代社会的需要。

体育的教育功能,在有关教育的经典著作中,已无数次地论及。体育是教育的一部分,是培养全面发展的人的重要方面之一。各国都把体育纳入教育体系之中,从儿童和青少年时代就不断地通过体育教育来促进人的全面发展。在我国也把学校体育作为教育的重要部分,并在实践中认真贯彻执行。

现代社会里,体育运动深入到社会每一个阶层,直到家庭和个人。这是因为市场经济的发展带动着社会生产力的发展和物质生活条件的改善,同时也加大了社会的竞争力。人们在享受生活水平提高的同时也不得不面对更大的压力,更紧张的工作,更为严酷的现实。因而更多的人在现实中逐步认识到知识的增加可以提高一个人在社会中的某一方面的竞争力但不能提高一个人全面的竞争力,全面素质的提高才是现代社会所需的。而体育活动大多是集体的对抗性活动,在活动中人们加强了对集体、团体和家庭的信赖感和安定感。又因为体育运动总是在一定的道德约束下进行的,使得竞技者必须用公正竞赛、团结拼搏的体育道德规范自己的行为,并在成功与失败、荣与辱、竞争与退缩、爱情与事业、个人与祖国乃至生与死之间选择和定位。这些体育与生俱来的特点使它成为现代社会中的现代人能够不断完善发展自我的手段和方法。此外,体育运动中升国旗、奏国歌这种崇高、特殊表示胜利者荣誉的形式,最能激发人们的情感,最能增强民族自豪感。

由此可见,体育作为一种将体质、意志和精神的教育有机地融为一体的综合教育手段,已成为提高全民族素质的催化剂。古往今来任何一项活动还从未像体育这样拥有如此广泛参与者和长久不衰的民众热情。随着现代奥林匹克精神深入人心,亿万人健身强体,自我发展完善的参与意识,从来没有像今天这样强烈。各种体育比赛能培养人们的顽强意志、竞争创新意识、协作精神、奋进拼搏精神,以及责任心、使命感和爱国心,并因此产生巨大的凝聚力、吸引力和感召力。正是体育运动的群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,使它不仅能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,而且教育人们保持与社会的一致性,具备团结、友谊、拼搏的精神,从而使其超越了本身的价值范畴,产生了不可低估的社会教育作用。因此,体育的教育功能不仅只局限于学校教育,而早已扩展为各阶层、各行业以至整个社会的教育。

可以这样说,体育社会化是社会主义市场经济发展的要求,是生产力发展到一定阶段的必然结果,也是体育事业自身发展内在规律的体现。在体育运动中,人们可以通过各种活动学习了解社会,学会适应社会,使自己成为一个生动的社会角色。随着社会的发展,各行业各学科之间呈

现出纵横交错、互相渗透的趋势,体育已逐渐成为最富有社会化的事业。

二、体育的健身、娱乐功能与体育的经济化

体育的健身功能是不言而喻的。通过体育来增强体质、增进健康、防治疾病,在我国可以追溯到公元前的黄帝时代。中国的各种健身术如导引、气功、武术等等目前在国际上有很大影响。我国古代“天人合一”的哲学思想即强调自然与人体的和谐协调也受到西方哲学界的重视。

近半个多世纪以来,社会生活的现代化加快了人们的工作节奏和生活节奏,对人体健康有了更高的要求。美国体质研究专家丁登博士在他的研究报告中认为,不能认为无疾病就是健康,实际上在健康与疾病之间还存在一大批不健康的人,他们非常需要通过体育锻炼来增进健康。所以,体育的健身功能在未来社会将越来越受到重视。

娱乐是指使人快乐地活动。体育和劳动虽然都是体力活动,但不同的是体育是一种自觉自愿的快乐的体力活动,而劳动却是一种“痛苦的操作”(亚当·斯密斯语)。当然这是指在大生产的工业社会,劳动分工越来越细,劳动内容十分单调而言。人们在现代社会紧张的工作之余,参加体育活动或观赏体育表演都是一种享受。体育的娱乐功能体现在以下方面:

1. 都市化生活使人与大自然隔绝,参加体育活动,特别是户外活动,可以调节生活,使人享受自然界的乐趣。
2. 密切人际交往。由于家庭分化和工作紧张,一家人甚至也难得团聚,体育锻炼往往是集体进行,定时聚会,这有利于亲朋好友和全家人共享天伦之乐。
3. 在运动竞赛中不断追求“更快、更高、更强”,战胜自我,以得到精神上的满足。特别是一些惊险项目,如跳伞、跳崖、潜水、冲浪、赛车、摩托等,在向自然的挑战中创造人生价值,从中得到乐趣。
4. 观赏体育表演,尤其是花样滑冰、花样游泳、艺术体操、技巧运动、健美运动等是一种美的欣赏和艺术享受。
5. 身体健康本身就是一种幸福。在现代社会中,强调健康、科学、文明的生活方式,而体育活动具备这三个方面的特点,从而提高人们的生活质量。

由此观之,体育的这两大功能表明体育不单纯是竞技,它还是一项大众性的健身、娱乐活动。体育能增强体质、减少疾病、延年益寿,在体育文化日益显现出迷人的魅力之后,被越来越多的人所接受和掌握。

随着现代社会体育需求的不断增长,体育产业和体育商品已成为一个新兴的产业部门和商品领域。美国目前体育商品生产已占国民生产的第25位。体育产业在经济发达国家正在不断扩大范围,除体育器材、服装外,还包括体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营活动。

职业体育是现代体育的一种异化现象,也是商品经济的产物。由于国际奥委会已放弃了一贯主张的“业余主义”原则,为职业运动员参加奥运会敞开了大门,这将更加促进了职业体育的发展。职业运动员所享受的高薪收入在社会上有很大吸引力,如世界网球男子冠军费德勒年收入为3513万美元,女子冠军小威廉姆斯为1800万美元。

从发展的角度看,体育的这两大本质功能在市场经济下将成为一种产业。也就是说,体育的健身、娱乐功能带来了体育的经济化。

在社会主义商品经济条件下,体育产业化在整个社会经济中是一种社会存在。体育作为一项生产性的文化事业,既有社会效益,又有经济效益。体育产业既是社会消费性经济,又是社会生活性的经济,体育与社会经济的关系是相互的。马克思指出:“我们把劳动力或劳动能力,理解为