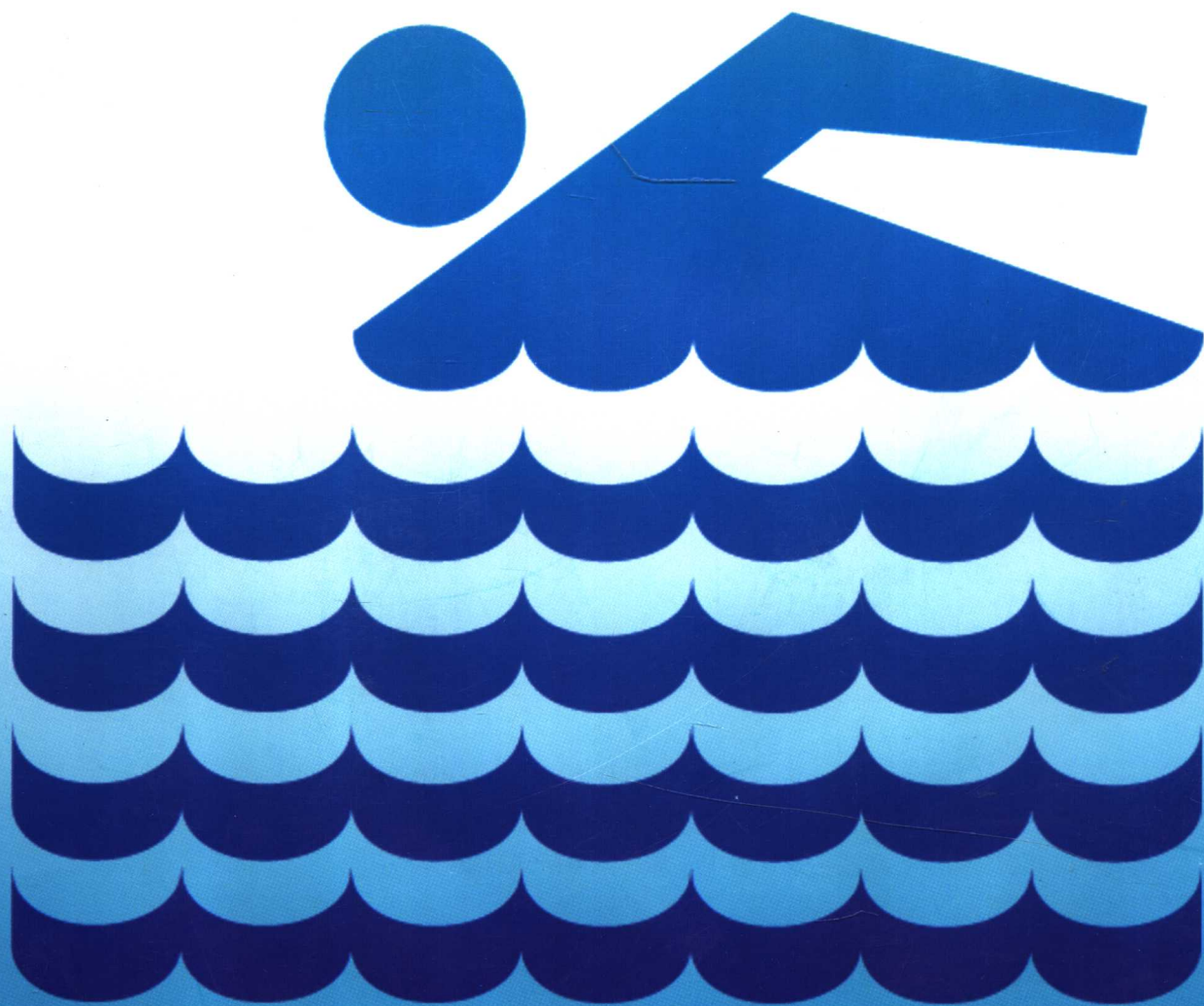


推荐教材

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 陈红志 副主编 胡沛永 温向东



广东省出版集团 广东科技出版社(全国优秀出版社)

大学体育与健康教程

主 编：陈红志

副 主 编：胡沛永 温向东

编写人员：陈红志 胡沛永 温向东

胡秀敏 刘小斌 浑 涛

刘思濛 姜伟利 郑天敬

广东省出版集团

广东科技出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/陈红志主编. 广州: 广东科技出版社, 2006.12

ISBN 7-5359-4247-4

I. 大… II. 陈… 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 (2006) 第 136573 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

排版: 广东科电有限公司

印刷: 广东省新闻出版技工学校河东联营彩印厂

(佛山市南海区盐步街河东管理区 邮码: 528247)

规格: 787mm×1092mm 1/16 印张 20 字数 400 千

版次: 2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

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》明确指出：“学校体育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部领导曾多次在全国性体育教育工作会议上强调，要把学校体育工作的重心切实放在面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。根据教育部颁布的《学校体育工作条例》、《全国普通高校学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的文件精神，学校体育也面临着如何适应由“应试教育”向“素质教育”转化的问题，如何适应培养新世纪人才的需要，将现代教育理论和思想付诸体育实践，围绕终身体育所追求的目标，最终达到提高广大学生生活质量的目的这一问题。

本教材坚持以人为本，强调了学生的主体地位，注重学生的健康发展，介绍了许多有关健康的内容和健身的知识，将“健康第一”的思想贯穿始终。注重学生的个性化发展，学生可自主选择课程内容、任课教师 and 上课时间。同时教学方法讲究个性化、多样化，倡导师生之间、学生与学生之间的多边互动，从而营造生动、活泼、主动的学习氛围为本教材宗旨。在编写本教材的过程中，注重了健康性与文化性相结合，选择性和实效性相结合，科学性和可接受性相结合，民族性和时代性相结合，力求构建以增进健康、更新观念、提高健康素质和运动能力，培养学生积极、主动地参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系。使学生在潜移默化的教学过程中学会生存、学会生活、学会创新、学会做人，从而成为身心协调发展、有较强职业竞争力的合格人才。

本书的分工是第一、二、三、四、五、六、十四章陈红志负责，第七章、十六章胡沛永负责，第八章浑涛负责，第九章刘思濛负责，第十章胡秀敏负责，第十一章郑天敬负责，第十二章刘小斌负责，第十三章温向东负责，第十五章姜伟利负责。

在本书的编写过程中，我们参考了同行的一些成果，在此表示感谢。本书的顺利出版也得到了广州铁路职业技术学院领导以及体育教研室全体教师的支持。希望这本书能够对同学们进一步了解体育与健康有更好的帮助。

由于时间仓促，书中难免疏漏，欢迎读者提出，以便我们再版时修改。

编 者

目 录



第一章 体育的概述

第一节	体育的产生与发展	1
第二节	体育与人的身心发展	2
第三节	体育与现代人的成长	6
第四节	现代社会中体育的地位和价值	7
第五节	体育与经济	9
第六节	体育与大众传播	11
第七节	体育与教育	12

第二章 体育锻炼与健康

第一节	健康与亚健康	14
第二节	体育锻炼与健康	15
第三节	大学生体育活动中的生理及心理特点	17
第四节	大学生的生活卫生	19
第五节	大学生的运动卫生	21

第三章 大学生体育锻炼

第一节	体育锻炼的基本原理	25
第二节	体育锻炼的基本原则与方法	27
第三节	女大学生的体育锻炼	30

第四章 运动损伤的预防和处理方法

第一节	造成运动损伤的主要因素	34
第二节	常见运动损伤的简易处理	35
第三节	运动性疾病的防治	37

第五章 体育运动竞赛

第一节	运动竞赛的种类、组织与编排	40
第二节	观赏体育比赛的意义及修养	42
第三节	体育竞赛的欣赏	44

第六章 运动处方与体质健康评价

第一节	运动处方	47
第二节	心肺功能评价及其运动处方制定	48
第三节	肌肉力量评价及其运动处方制定	50
第四节	肌肉耐力的评价及其运动处方	53
第五节	柔韧性的评价及其运动处方	55
第六节	体质健康的评价	58



第七章 田径运动

第一节	走	66
第二节	跑	67
第三节	跳	70
第四节	投掷	72

第八章 篮球	
第一节 篮球运动简介	75
第二节 篮球场设备 & 规则	76
第三节 篮球基本技术	79
第九章 足球	
第一节 足球运动的特点	99
第二节 足球基本技术	100
第三节 足球技术训练	116
第四节 足球战术分析与训练	126
第五节 身体素质练习指导	135
第六节 比赛场地及用球	140
第十章 排球	
第一节 排球运动概述	142
第二节 排球基本技术	142
第三节 排球基本战术	150
第十一章 羽毛球	
第一节 羽毛球的起源与发展	154
第二节 羽毛球运动规则	155
第三节 羽毛球基本技术	158
第十二章 乒乓球	
第一节 乒乓球运动概述	178
第二节 乒乓球基本技术	179
第三节 双打	190
第十三章 民族体育——武术	
第一节 武术运动概述	192
第二节 武术基本功和基本动作	194
第三节 初级长拳第三路	206
第四节 简化太极拳	216
第五节 初级剑术	228
第六节 初级棍术	239
第十四章 健美运动与健美操	
第一节 健美运动概述	252
第二节 健美运动基础知识与训练方法	254
第三节 人体健美的评价	258
第四节 健美锻炼计划的制订	260
第五节 发达身体主要肌肉群的训练方法	262
第六节 健美操	268
第七节 青年健美操	271
第十五章 散打	
第一节 散打概述	278
第二节 散打的基本技法	280
第十六章 健康休闲娱乐活动	
第一节 保龄球	293
第二节 网球	295
第三节 轮滑	299
第四节 高尔夫球运动	300
第五节 台球	303
第六节 毽球	306
第七节 定向运动	307
第八节 体育舞蹈	309



第一章 体育的概述

第一节 体育的产生与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中，体育也像其他事物一样，经历着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联系。因此，研究体育的起源和发展，必须将它置于人类社会进化发展的过程之中。

一、体育的产生

人类社会的任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育在人类社会中有悠久历史，几个世纪以来，世界上许多专家、学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料，因此也产生了不同的认识和观点。我国体育界对于体育起源的认识尚未一致。下面我们只介绍两种主要的观点。

（一）生产劳动是体育产生的唯一源泉

持这种观点的学者认为：劳动是人类的全部生活和活动的基础，所以体育也应该以劳动为基础，劳动是体育产生的唯一源泉。我国体育界长期以来接受这一观点，在我国最早的《体育理论》中就明确写到：“恩格斯第一次科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳动。”持这种观点的学者认为，体育产生的源泉是唯一的，即生产劳动。军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用，它们在体育发展过程中起“催化剂”作用。

（二）体育的产生是多源的

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外，从人的生物本能来看，对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等的身体运动形式外，还有其他各种身体运动，如动物间戏耍、追逐等，这对保持发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物，然而仍然保留了动物部分的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。观察所有的儿童，几乎无一例外地都喜爱运动。在学校里越是年级低的学生对体育活动的积极性越高。儿童运动不一定有什么明确的目的性，往往是他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增大，不断增加社会交往和接受学校的教育，人的社会性日益加强，人的生物性就会受到抑制或减弱。因此，体育的产生也是人

类生物本能需要的一种发展和升华。

就体育产生的动因而言,除了劳动需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要等。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活需要)和人本身生理和心理的需要而产生的。

二、体育与发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会进步而发展和完善。它经历了萌芽时期,形成独立形态的体育、渐成科学体系的体育到现代体育。

现代体育从形成、发展到今天,已经走过了漫长的历史,下面将从宏观的视角出发,对体育发展的未来趋势进行阐述。

(一) 体育进一步国际化

早在1898年,第一届现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦男爵就提出了“体育运动国际化”的主张。这一主张曾对现代体育的迅速发展起到了较大的推动作用。今天,通讯与信息系统的发
展,缩小了宇宙的空间,改变了世人的观念,这就使不同种族和不同民族的人民更加热心于具有和平意义和公平竞争特性的文化活动,体育的国际化趋势因素更为明显。近年来,国际奥林匹克委员会会员国的不断增多,国际性体育学术研讨会的频繁举办,以及国与国之间、国家与地区之间的体育交往的加强等都证明了这一点。

(二) 体育进一步社会化

物质生活条件的改善,余暇时间的增多,人们“自我完善”的意识增强,将促进体育人口的增加。更多的人将会意识到:没有体育的生活是残缺的生活。体育将遍及社会的各个角落,而社会的进步,必将为体育功能的拓展和延伸提供更为广阔的前景和优良的环境。可以说,体育将会“无处不在”。

(三) 体育更加科学化

新的科学技术和理论的产生,为体育特性的充分展开提供了广阔的前景。场地设备的更新和教学方法的改进,将为体育教学效率的提高提供保证;现代化高科技、信息技术的广泛使用,将会使竞技比赛中某些项目的评分更为公正和客观;而新型健身器械的发明和使用,亦会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论,必将为体育功能的充分发挥提供更大的可能。

(四) 体育手段和内容多样化

社会生活与科学发展的多维性,必将导致体育手段和内容的多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学的内容和手段也有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式和内容愈来愈丰富多彩。非奥运会项目的民族、地域、民俗性的大众体育活动更是千姿百态,五光十色。

(五) 体育终身化

体育不仅会“无处不在”,而且也将会“无时不有”。每个人都希望自己幸福而快乐地度过一生,幸福和快乐离不开健康,而健康既包括心智,更离不开身体。对人的健康和幸福生活来说,要活到老,锻炼身体到老。生命在于运动,健康快乐的一生离不开体育。

第二节 体育与人的身心发展

一、影响人的身心发展的基本因素

人的发展,包括身体和心理两个方面的发展,它是以一定的遗传素质为前提,以一定的生理

发展为基础，并在一定的社会生活条件和教育影响下发展起来的。遗传、社会生活条件和教育以及人的本身活动是影响人发展的主要因素。

（一）遗传素质是人的身心发展的必要物质前提

遗传是指人从上代继承下来的生理解剖上的特点，如机体的结构、形态、感官和神经系统的特点等。这些遗传的生理特点，也叫遗传素质，是人的发展的自然的或生理的前提条件。

遗传在人的发展中不可忽视。它对人的发展主要作用有：

1. 遗传素质为人的发展提供必要生物前提。人是社会实体，同时也是自然实体。人的遗传素质，特别是人的大脑神经系统特点是其他动物所不具有的。除人以外的其他高等动物，即使长期与人接触并受人的专门训练，也不可能具有人的心理发展水平。

2. 遗传素质的不同是造成儿童发展差异性的先天影响因素。人的遗传素质是有差异的，这种差异不仅表现在体态、感觉器官方面，也表现在神经类型方面。遗传素质的差异，对人的发展是有影响的。因此，我们应当高度重视优生优育问题。

3. 遗传素质不是决定人的发展的唯一因素。遗传素质只能提供最初的生物前提，遗传素质及其个别差异只是使人可能具有人的心理水平和某种个别差异，但并不能保证它一定能够实现。一个智力素质好的儿童，是否能成为一个科学家；一个运动素质好的儿童，是否能成为一个运动员，必须具备一定的社会生活条件和主观努力。

（二）社会生活条件对人的身心发展起决定性影响作用

人的生活主要是社会生活，儿童一生下来就作为一个社会成员生长，社会生活条件决定着人的身心发展。

社会生活条件包括社会物质生活条件和社会精神生活条件两个方面。社会物质生活条件包括自然环境和物质生活资料的生产方式，其中主要是生产方式对人的发展起决定作用。社会生活条件对人的身心发展作用有：

1. 社会生活条件使遗传提供的发展可能性变成现实。先天的遗传素质，是否能适时发展，以及向什么方向发展，远不是遗传本身决定的，而是由社会生活条件决定的。同卵双生子，一般说来，在遗传素质上有较多的类似点，但如果放在不同的生活条件下，可以发展成差异较大的生理特征和个性心理特征。拉斐尔是文艺复兴时期意大利杰出的画家，马克思在谈到拉斐尔这样的天才人物时曾指出：“像拉斐尔这样的个人是否能顺利地发展他的天才，这就完全取决于需要，而这种需要又取决于分工以及分工产生的人们所受教育条件”。遗传提供了可能性，没有一定社会生活条件，是不可能变为现实的。

2. 社会生活条件决定人的发展方向、水平、速度和个别差异。在不同的社会生活条件下，人的发展是不同的。原始人和现代人在发展上有很大差异，这主要取决于社会生产、科学文化发展水平。同一社会制度下，不同阶级、不同家庭、不同地区、不同教育的人发展也有差异，这主要取决于社会关系。因为人一生下来，就生活在一定的社会关系中，必然要与周围人发生各种交往。周围人的生活方式、思想、习惯、作为，必然会对他产生各种影响。

3. 环境决定论和二因素论的错误。环境决定论片面夸大和机械地对待环境和教育作用。环境决定论者看不到人既是环境的产物，但同时也通过实践活动积极地改造环境，人受环境影响不是消极和被动的，人是通过参加的实践活动来对环境作出反应，是按照他们已有的知识、经验以及在这种知识经验基础上产生的需要和兴趣来对环境作出反应的。

二因素论把遗传和环境看成是两个同等的共同决定人的发展因素。如美国心理学家 R. S. Woodworth 认为人的发展等于遗传和环境的乘积。二因素论在对待环境和遗传时，不片面强调某一方面，不用一个否定另一个，这比遗传决定论和环境决定论认识较全面一些，但也没有认识到人的发展中各因素的辩证关系。

（三）教育对人的身心发展有重要作用

教育本身是一种社会生活条件，也受社会的制约。教育主要是以交往的形式把世代积累起来的知识、经验传递给下一代，使下一代从一开始就接近和达到上一代的水平。教育包括家庭教育、社会教育和学校教育。影响人的后天因素中，环境对人的发展起着一定的制约作用，而比起环境的自发影响来说，教育对人的发展，特别是对青少年的发展往往起重要作用，这是因为：

1. 教育是培养人的活动，它规定着人的发展方向。教育不管是有组织或无组织的、系统的或零碎的、家庭的或是社会的、学校的，都是有目的培养人的活动。在人的其他活动中，人与人之间也会产生各种影响，也会有一定教育意义，但是那些活动不是以培养人为目的。同时，环境中的自发影响是比较复杂的，它不能按照一定方向去影响人，因而不能决定人的发展方向。教育，特别是学校教育能排除和控制一些不良因素影响，给人以更多的正面教育，按照一定方向培养青年一代。

2. 教育给人的影响比较全面、系统和深刻。教育，特别是学校教育，是根据一定社会的要求，按照一定的目的选择适当内容，利用集中时间，有计划、有系统地向学生进行各种科学文化知识教育、发展体能教育、个性发展和思想品德教育。而社会环境中其他方面影响，往往是偶然的和片面的，是不能同学校教育相比拟的。

3. 学校有专门负责教育的教师。学校教育是通过专门培训过的教师来进行的。教师受社会委托教育学生，对学生身体、学业、品德等全面关心，明确教育目的，熟悉教学内容，懂得教育方法，自觉地培养学生按照一定方向去发展。而社会环境中缺少这样专职的教育人员，一般来说，不如学校这方面条件好。

但是，我们必须明确，学校教育主导作用的实现，必须通过学生自身的积极活动，教育者应根据教育对象的身心发展规律，充分调动学生的积极性，组织学生参加一些有益于身心发展的活动。同时，还应争取学生家庭和街道、社区等社会力量配合，协同一致地教育学生，这样才能使教育力量更大，教育效果更好。

二、体育与人的身心发展关系

体育作为一种社会现象，是人类文化的组成部分。体育既是教育的一部分，又是生活的一部分，是属于人的社会生活条件。因此，它对人的身心发展起着重要作用。

（一）体育对人体发展的作用

1. 促进大脑清醒、思维敏捷。大脑是人体的指挥部，人体的一切活动信息、指令都是由大脑发出来的。大脑的重量虽然只占人体重量的2%，但它的需氧量却要求心脏总血流量的20%才能满足，可见脑力劳动消耗从某种意义上说不小于体力劳动，而脑力劳动特点之一是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下，腹腔器官及下肢部分血流滞缓。长时间脑力劳动，会感到头昏脑胀，这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼，尤其是在大自然清新空气中锻炼，可使疲劳的大脑获得积极休息，改善大脑的供血情况，使大脑保持正常工作能力。另外，随着人的年龄增长，脑细胞会逐渐衰亡，大脑功能下降，致使大脑变得迟钝，但从事体育运动可以减缓这种衰老过程。

体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑的分析综合能力。

2. 促进血液循环，提高心脏功能。人体的心血管系统好像一个运输网，心脏是这个运输网的动力器官，血液通过运输网将养料、氧气运送全身，因此，心血管系统机能对人体健康有着举足轻重的影响。进行体育活动可加快血液循环，以适应肌肉活动的需要，这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常进行体育运动，能使心脏产生工作性肥大，心肌增厚，收缩有力，心搏徐缓，血容量增大，这就大大减轻了心脏的负担。而且心率和血压变化比一般人小，表现出

心脏工作的“节省化”现象。

3. 改善呼吸系统功能。呼吸是重要的生命现象，肺是呼吸系统的重要器官，具有气体交换的功能，经常运动能使呼吸肌发达，呼吸慢而深，每次吸进氧气较多，每分钟只要呼吸8~12次，就能满足机体需要。体育运动可使人体更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，可增加肺活量。

4. 促进骨骼肌肉的生长发育。适当的体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质，促进肌纤维变粗，肌肉组织有力，骨骼生长，骨密度增厚，提高抗弯、抗压、抗折能力。

5. 调节心理，使人朝气蓬勃，充满活力。从事体育运动，特别是从事那些自己感兴趣的运动项目，能使人产生一种非常美好的情感体验，心情舒畅，精神愉快。由于体育运动的激励还可以增加人的自尊心、自信心和自豪感，增添生活情趣。体育运动还能调整人们某些不健康心理和不良情绪。

6. 提高人体对外界环境的适应能力。从事体育运动能提高人体应变能力，使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常参加体育锻炼，大脑皮层对各种刺激的分析综合能力强，感觉敏锐、视野开阔，判断空间、时间和位体能力增强，因而能判断准确，反应灵活。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动，可以提高机体调节体温的能力，增强身体对气温急剧变化的适应能力。

7. 增强机体免疫能力。经常运动可使白血球数量增加、活性增强，增强机体免疫能力，提高人体对疾病的抵抗力。可以使中老年人保持充沛精力和旺盛的生命力，延缓老化过程，健康长寿。

（二）体育要适应人的身心发展规律

体育只有遵循人的身心发展规律，才能充分发挥其在促进人体发展和增强体质过程中的积极作用。根据生理学和心理学研究，体育活动应遵循人的身心发展规律：

1. 要适应人的身心发展的统一性规律。人的生理发展，包括人的机体的正常生长发育和体质的增强。机体的生长是指细胞的繁殖增长，表现为身体各部分的组织器官以及身体的大小、高矮、体重增长。机体发育是指器官形态的改变和机能改善。人的机体正常生长发育才能使体质增强，体质增强又有助于机体正常生长发育。

人的心理发展，包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志和个性等方面的发展。人的心理是大脑对客观现实的反映，脑是心理器官，心理是脑的机能，心理反映有自觉能动性，是在社会实践中，在言语参加下进行的。

人的生理和心理的发展是统一的，是密切联系、相互影响的。离开了生理发展，特别是大脑发展，不可能有人的心理发展；同时，人的心理发展也必然能影响生理的健康发展。体育教育工作，必须注意学生身心发展的统一性，促进他们身心得到全面发展。

2. 要适应人的身心发展顺序性、阶段性规律。不同年龄的人对体育内容、方法上的要求应有所不同。在生理方面，例如骨骼肌肉的发展，先是发展大骨骼、大肌群，随后才发展小骨骼和小肌群。神经系统结构发展是先快后慢，生殖系统发展是先慢后快。儿童心理发展，总是由具体思维发展到抽象思维，从机械记忆发展到意义记忆；先有高兴、恐惧等一般情感，然后发展为理智感、道德感。这一顺序不可逆转，也不能跳跃。人的身心发展又具有年龄阶段性，一定年龄阶段的人具有某些共同的、本质的生理和心理发展特性；不同年龄阶段的人，具有不同的身心发展特点。儿童和少年时期，同化作用占优势，各器官系统主要表现为生长；青壮年时期，同化作用和异化作用基本平衡，有机体处于比较稳定阶段，各器官系统生长发育已基本完成，是人一生中生命力最旺盛时期；中老年时期，有机体功能缓慢衰退。

因此，体育工作者就必须从受教育对象的实际出发，针对不同年龄的教育对象，提出不同的任务，采用不同的教育内容和方法。同时还应当正确而循序渐进地对受教育者提出合理要求，即

不迁就现有水平，又要根据他们的年龄特征，在已有基础上，促进他们身心发展，以达到更高水平。

3. 要适应人的身心发展的不均衡性和个别差异性规律。在人的身心发展过程中，由于遗传、环境、教育和其自身的主观能动性不同，他们的身心发展存在着不均衡和个别差异。其不均衡性表现在两个方面：

第一，在同一个方面的发展上，不同年龄阶段，发展是不均衡的。如身高、体重有两个增长高峰，第一个高峰在出生的第一年，第二个高峰是在青春期。在高峰期，身高体重的发展比其他年龄段更为迅速。

第二，在不同方面的发展也是不均衡的。有的方面在较早的年龄阶段就已达到较高发展水平，有的则要在较晚的年龄段才能较为成熟。人的身心发展不仅不均衡，而且在不同人之间是有差异的。有的人早慧，有的人大器晚成，有的儿童身高是早长，有的则晚长；有的儿童在8岁时，抽象思维已有很好的发展，能够接受中等教育，有的儿童抽象思维十四五岁时才有显著发展。

由于身心发展的不均衡性，体育工作者要了解教育对象在不同方面发展的成熟水平时期，使教育与受教育者实际情况相适应。由于身心发展的个别差异性，体育工作者既要照顾年龄特征，又要重视每个人的个别差异，因材施教。

第三节 体育与现代人的成长

在人类文明史中，有一种有趣的现象，那就是社会整体呈加速发展态势，人类经历了8000多年的农业生产，约300多年的工业经济，迎来了知识经济的时代。知识经济如强大的冲击波，震撼了整个世界，它将改变我们的生活方式，它展现的特点与经济可持续发展的资产投入的无形化、世界经济一体化、信息传递网络化、社会知识化、教育终身化。

社会是一个大的系统，社会发展就是指社会系统结构和功能的变革与演进。社会发展是一个多指标的综合概念，主要表现为政治、经济、文化、科技、教育、观念、生态以及社会生活质量方面的发展。社会发展是生产力和生产关系，经济基础和上层建筑矛盾运动的结果。

体育是社会的产物，体育作为一种社会现象，是一种有目的、有意识的社会活动，它是随着人类社会的发展而出现和演进的。不同的社会形态赋予体育不同的作用与价值，以满足社会和人类不断变化发展的各种需要。现代社会的发展与变迁，对人才的要求也随之发生变化。现代社会对人才的要求可以归纳为健壮的体魄，高超的智能，良好的心理素质，良好的职业道德和协作精神。下面我们分别进行简单的介绍。

（一）健壮的体魄

应体现为体质良好，体能全面，生长发育良好，有连续工作能力和较快的恢复能力。

（二）高超的智能

随着信息时代的到来，现代社会对人的智能要求起了深刻的变化，除了应有扎实的基本知识精深的专业知识之外，还要求有学习能力、创新能力、观察能力、动手能力。科学发展朝着分化和综合两个方向发展，一方面，专业越分越细，另一方面，协同攻关要求越来越高。在知识经济时代，不学会学习，知识就难以更新，就会落伍。

（三）良好的心理素质

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求，随着社会的高速发展，人与人交往越来越需要加强协作。农业经济时代日出而作，日落而息，可以“鸡犬之声相闻，老死不相往来”。而现代科技的发展已经把地球变得越来越小，人们谁也离不开谁，除了要求精力充沛、奋发向上、

思维敏捷、情绪良好外，还要有追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚、专注之境，有百折不挠的精神，有经得起失败和挫折的心理承受力。

（四）高尚的道德情操

高尚的道德情操内涵十分丰富，而作为一个社会人，其人生态度、社会公德、职业道德、协作精神是最基本和全世界共同认可的。其中尤以职业道德和协作精神为最重要，是人们取得成功必备的思想品质。

第四节 现代社会中体育的地位和价值

在人类色彩斑斓的文化世界里，有一个奇异的文化，就是体育运动。在这种文化里充满了各种神奇的矛盾：竞争与协作、严肃与幽默、高雅与粗俗、运动与静止、抗衡与友谊、爱与恨、善与恶……它给人间社会带来欢乐、健康与笑声，也带来激情、热望与振奋，有时也给人们带来痛苦、烦恼和灾祸。体育运动把社会调遣和鼓动起来，给社会涂上一层光焰夺目的色彩，使我们所生活的这个星球，更充满生机和活力，也更充满人情味和使命感。

体育是社会的缩影，社会的焦点、社会的折射。各种社会的价值观念都会渗透进体育中来。不同的社会、不同的历史时期，社会的价值观念不尽相同，但这些价值观念都会不同程度地影响体育的发展。比如，美国电影《巴顿将军》的开场有这样一段有名的台词：“美国人一向是爱斗的，真正的美国人都爱自己的竞赛，你们从小就很崇拜打弹子和赛跑冠军、甲级棒球队员和最棒的拳击手。美国人爱胜利者，不能容忍失败者，美国人就是一心想赢。对输了还会笑的人，我最看不起。所以美国人从不认输，也决不会打败仗，因为他们一想到输，就觉得太可耻了。”可见，人们的竞争观念是多么深刻地渗透进了体育之中。关于和平、自由、自尊、幸福、才智、成就、友谊等价值观念都会不同程度地影响体育。正如一位社会学家所说的：“体育渗透进当今社会的各个层次，它触及并深深影响着这些互相毫不相干的因素，如观念，种族关系，商业生活、汽车设计、服装款式、英雄的概念、语言和论理价值等。”

当然，社会的各种问题和弊端也会像瘟疫一样在体育中蔓延。过分的竞争引来了不择手段的作弊和弄虚作假。可怕的拜物主义引来了不思改革和因循守旧。社会分配不公引来了种种歪风邪气。社会的不安定，常常以球场骚乱、暴力行为发泄出来。

总之，体育可以像一面巨大的折射镜，把社会上所有的一切，都会应有尽有地折射出来。正如《全民健身计划纲要》中所说：“体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。”

在社会走向现代化的过程中，体育所起的作用越来越为人们重视，它既是社会现代化的组成部分和标志，也是社会走向现代化的一个重要的推动力。

一、体育是现代教育的组成部分

体育在现代教育中占有重要的地位，它是培养全面、协调、完善发展的现代人的重要手段。在未来社会，由于机械化、电气化、自动化程度的提高，人们的体力消耗越来越少，肌肉能量的付出越来越少，于是对体育的需求越来越高，甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此，在教育中必须完成对少年儿童的运动教育、健康教育、余暇教育、使每个社会成员都成为身心健全发展的人。

我国著名教育家、体育家袁敦礼先生认为体育家必须懂得教育，而不懂得体育的教育家也不可能成为真正的、优秀的教育家。

二、体育维护了社会健康

在现代社会，由于人口的高度密集，个人健康问题常常是与人们的生活方式有关系。体育正在积极地调整着社会的健康状况，减少和避免各种流行病、职业病的发生和发展，提高全社会的

健康水准,延长着人口的预期寿命。

三、体育参与了校园文化、企业文化的建设

现代体育是校园文化的重要组成部分。在前联邦德国 15~20 岁的青年学生中,以体育作为最喜爱的业余爱好之一的,占学生总数的 45%。在我国大学生的余暇活动中,体育也占了重要的地位,体育的健身性和娱乐性吸引着越来越多的大学生,经常参加余暇体育活动的大学生约为学生总数的 43.7%。调查还证明,体育对大学生形成乐于奉献的人生价值观、乐观主义的人生态度以及良好的交际观、友谊观、成才观等,具有重要作用。

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,可以提高出勤率,减少发病率,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组成部分。

四、现代体育娱乐市场是市场经济不可缺少的组成部分

进入现代社会,人们对于消遣娱乐的认识发生了许多变化。在工业发达国家产生了有关游戏、娱乐、运动、消遣的理论,终于形成了一种公认的社会文化活动,也形成了一个收入甚丰的文化市场。

20 世纪以来,欧美各国的消遣娱乐飞速发展,出现了两个明显的特点:一是社会化,二是商业化。美国的经济大危机间接地推动了消遣、娱乐事业的发展。为了减轻失业人口的压力,美国曾推行一个 WPA 计划,大兴土木,营造室内外娱乐设施。这项计划是针对整个社会的,其中包括适合各种年龄的人的消遣活动。许多失业者被卷进了这项计划。为了提高这些人从事娱乐服务的能力,在许多社团和大学中开设了娱乐专业课程。同时,也向在职人员进行专门的培训,消遣娱乐成为一种市场,也成了许多人从中谋利的一项专门职业。

战后工业发达国家的文化生活发生了根本的变化,社会的消遣和娱乐也随之发生了巨大的变革。在美国,州、联邦政府以及私人均投资修建了室外设备,特别使竞技、野营、水上、冰雪等活动的开展条件大大改善,如历来不开展滑雪运动的日本,大量地开设了高山雪场,现在平均每年 15 个日本人就有一个参加滑雪运动。由于机动车辆大幅度增加,使人们进行娱乐的空间活动范围加大,以机动车辆为娱乐手段的项目大大增加,如汽车大赛、摩托车大赛、滑水比赛、滑翔比赛等。各国政府和民间团体有意识加强了对休闲娱乐的领导和宣传,澳大利亚政府中设立了专门管理休闲、娱乐、体育事业的娱乐部,美国创立了水陆资源基金,下设娱乐局专门管理人们的消遣活动。

在我国,消遣娱乐还没有得到很好的发展,人们对消遣娱乐比较陌生,感到离我们较遥远,在我们推行双休日后,很多人感到无所适从。我们要对青少年学生进行余暇教育。有一位英国学者说:“不能教会学生支配余暇时间的教育是一种不完整的教育。”我们要发展一种符合中国国情的、以体育方式为主要内容的消遣娱乐,也要开展对全社会,特别是对青少年的余暇消遣、体育娱乐的教育。

五、体育推动了城市建设、校园建设的现代化

在都市化的过程中,大型体育场馆设施常常可以成为城市的标志性建筑。竞技运动的各种比赛,需要在体育设施内进行。高级别的比赛,则需要有现代化水准较高的体育场馆、交通、通讯,旅游饭店作物质保证。由于体育建筑的社会容量大,国际影响大,占地面积大,建筑风格新,因此,体育建筑的造型、色彩、功能,常常作为一种文化影响着社会心理。许多城市的管理都十分注重大型运动会对城市建设的促进作用,争办运动会已经为一种普遍的心理。事实上,大型的全国运动会、洲际运动会、奥运会等,已经成了主办城市推动市政建设、公共事业发展的一个动力,中国的广州、北京、韩国的汉城等都是典型范例。现代化的大学也必须具备现代化的体

育设施,它往往是学校的标志性建筑,也是办学水平的重要象征。

六、体育推动了高科技的发展

由于竞技项目的竞争性,促使现代高科技在体育领域中的广泛运用,竞技项目的竞赛活动已成为高科技的竞争,因此推动了社会科学技术的发展。当前,电子计算机、材料力学、生物工程、体育建筑、邮电通信等科学技术正在迅速进入体育领域。此外,决策学、运筹学、管理学、预测学等软科学也被体育界大量运用。特别在举办国际大型运动会时,这些科学技术常常是率先得到应用,因而推动了全社会科学技术的发展。

第五节 体育与经济

社会的物质生产水平从根本上决定着体育运动发展的规模和速度,决定着体育事业的内部结构和比例。同时,体育对经济具有促进作用。

一、经济决定体育发展的规模

一个时代,一个国家体育发展的水平和规模,取决于当时的经济发展能为体育运动提供多少人力、财力和物力的支持,也取决于社会经济条件所决定的社会成员对体育需求的性质和需求的强度。

奥运会作为世界上最大的现代竞技比赛盛会,随着社会经济的发展,其规模越来越大。1896年在雅典举行的首届现代奥运会上,比赛仅设有9个大项,参赛的只有13个国家和地区的311名运动员。而到了2000年悉尼奥运会,参赛的有近200个国家和地区的10655名运动员;在2004年雅典奥运会上已设置了28个运动大项。

1949年中华人民共和国刚成立时,经济非常落后,当时国家财政没有体育事业经费支出,没有专门的体育队伍,全国体育场地仅4900多个。1953年全国体育事业经费不足1000万元,专门体育队伍不足2000人,反映了我国当时经济水平和体育水平低下的状况。1999年全国财政支出中的体育事业经费约60亿元,还通过体育经营、体育赞助以及发行体育彩票等途径获得数十亿元用于体育运动的发展。到2000年,全国体育场馆已超过62万个,专门体育队伍已达数十万人,各类社会体育指导人员已有20万人。截至2003年12月31日,我国各系统、各行业(不含港澳台城区)共有各类体育场地850080个,其中标准体育场地547178个,非标准体育场地302902个,占地面积为22.5亿平方米,场地面积为13.3亿平方米。以2003年底全国总人口12.9亿人(不含港澳台地区)计算,平均每万人拥有体育场地6.58个,人均体育场地面积1.03平方米,人均投入体育场地建设资金148.15元。与第4次全国体育场地普查(截至1995年12月31日)相比,全国体育场地占地面积增加了11.8亿平方米,增长110.28%;场地面积增加了5.5亿平方米,增加70.5%;人均体育场地面积增加了0.38平方米,增长了58.46%;人均投入体育场地建设资金增加了117.09元。

中国近年来的经济发展成就是有目共睹的,2004年第28届雅典奥运会、中国代表团的参赛规模也是我国参加奥运会以来规模最大的。

二、经济制约竞技运动水平

影响竞技运动水平的直接因素,包括民族的体质、体育运动的基础,运动训练的规模、训练的物质条件和科学的训练水平等,这些因素无一不与国家经济发展水平和经济实力相关。竞技运动水平与经济的联系可从第23届奥运会的奖牌分布情况看出来。参加这届奥运会的140个国家和地区中,获得奖牌的只有47个国家和地区,其中26个为经济发达国家,绝大多数的奖牌为这26个国家获得、占奖牌总数的87%。国外学者对近几届奥运会奖牌分布及获奖国家的经济状况进行了比较研究,发现96%的奖牌都为经济发展水平较高、扫盲率较高和人均寿命较长的国家

所获得。

在经济发展的基础上,新的科技成果不断被应用到竞技运动训练之中。训练手段与方法的更新带来竞技运动成绩的突飞猛进。如1953年美国运动员弗·赫尔德使用“滑翔枪”要比使用传统标枪的成绩提高10米以上;20世纪90年代末,一些运动员使用的游泳衣也能减少水的摩擦阻力,从而提高运动成绩。据报道,在第27届奥运会上美国奥委会投资220万美元,依靠体育器械制造企业的技术人员,为参赛运动员研制具有高科技含量的器械和装备,从而保持了优势。

三、经济决定着社会对体育的需求和体育的结构

改革开放以来,我国经济在1980~1998年实现了人均国内生产总值翻两番的目标,促使人民群众的生活方式和消费观念不断更新,从而增加了健身、体育娱乐观赏竞技等活动的需求。丰富多彩的体育活动已成为人们追求健康、快乐和善度闲暇的重要手段,“花钱买健康”已成为一种流行和时尚。随着经济水平的提高和人均收入的增长,体育健身、健美、舞蹈、武术、迪斯科、游泳、轮滑、乒乓球、羽毛球、网球、保龄球、篮球、足球、高尔夫球、步行旅游、自行车、登山、冰雪运动、攀岩和漂流等项目,都已成为不同人群喜爱的体育运动。

四、体育对经济有巨大的推动作用

体育可以提高劳动者的素质和劳动生产力,主要表现在:第一,体育可以增强劳动力,能改善人体各器官系统的功能,增强肌肉力量,使劳动者体力强盛,精力充沛。第二,体育可以保护劳动力,增强劳动者对环境的适应能力和抵抗疾病的能力,可以避免或减轻由于职业特点对身体局部的损害,减少疾病,降低患病率。第三,体育可以“修理”劳动力。适当的体育锻炼对许多疾病有一定的治疗作用,无论是参加体育活动或观赏竞技比赛,都可以得到精神上的放松和快乐,有助于人们消除疲劳,恢复和保持充沛的体力和精力。第四,体育可以延缓人的衰老过程,维持机体功能,延年益寿。

体育已经成为一项新兴的产业,体育产业是经济发达国家的支柱产业,在北美、西欧、日本,其体育的年产值都排在国内十大产业之列。1999年,美国体育产业产值为2130亿美元,年增长率6.3%,约占GDP的2.4%,在国民经济各行业中排第六位,仅次于房地产业、零售贸易业、健康福利业、银行业、交通业,提供了465万个就业岗位和127.3亿美元的家庭收入。目前全球体育产业的年产值高达4000多亿美元,并且保持着20%以上的年增长速度。我国体育产业总值在1500亿~2000亿元人民币,到2010年,体育产业有望达到GDP的0.2%~0.3%。在发达国家,这一比例已达1%~3%,所以,我国体育产业的发展空间是巨大的。到21世纪中叶,我国将进入富裕阶段,人口将稳定在15亿左右,如果按年人均1000元体育消费额计算,那时我国一年体育消费总额将达到15000亿元,这对增加居民消费、拉动经济增长所发挥的作用是巨大的。到那时,富裕起来的15亿人无疑将成为世界上最大的体育消费群体,并以他们的活跃的体育消费能力创造世界上最大的体育市场。

体育可以带动相关产业的发展。举办一次奥运会或世界杯足球赛之类的大型体育赛事,可使举办城市的基础设施水平提高20~50年。举办如奥运会这样的大型赛事,需修建体育场馆和体育设施,修建奥运村,极大地改善主办城市的体育场馆设施,也大大促进了城市的基础设施发展,如汉城为举办第24届奥运会,扩建了国际机场,整修了公路,治理了双江,改善了城市环境、下水道和水质管理。1989—1992年,巴塞罗那的道路设施增加了15%,绿化带和海滨旅游区面积增加了78%,人工湖和喷泉的数量增加了268%。北京将为2008年奥运会创造一流环境,计划在环保和基础设施建设的140多个项目中投资2500多亿人民币。

另外,大型体育赛事对旅游的拉动作用是非常直接的。汉城奥运会吸引国外旅游者多达24万人,收入14亿美元。以北京为例,举办奥运会前的7~8年里,将新增海外游客400万人次,收入40亿美元。旅游业的发展极大地推动了旅馆业、饮食业、商业的发展,带来可观的经济收

益,同时也带来更多的就业机会。如2000年悉尼的直接就业人数增加了45万人,2004年雅典奥运会在1998—2004年创造了57.7万个就业机会。

第六节 体育与大众传播

大众传播媒体有杂志、报纸、书籍、广播、电视、电影、互联网等。随着现代传媒技术方式的不断丰富与发展,越来越多的人更加喜爱和参与体育;同时,由于体育受到大众的喜爱和对社会的影响越来越广泛,吸引了各种传播媒体的关注,并不断加大对体育的投资力度。

一、体育因传播而繁荣

北京市申办2000年奥运会因一票之差惜败于澳大利亚的悉尼,时隔8年之后终获2008年奥运会的主办权。为了获得2012年奥运会的举办权,法国巴黎、俄罗斯、莫斯科、美国纽约、英国伦敦、西班牙马德里各出奇招展示自己的经济实力及文化底蕴。最终,伦敦以“让更多的年轻人参与到体育运动中!”的出色主题赢得了主办权。可见世界各国、各城市申办奥运会的竞争是多么激烈。

其实,在20世纪90年代之前,举办奥运会并不像目前大家所看成的香饽饽儿,而是一个“烫手的山芋”。1976年加拿大蒙特利尔奥运会10亿美元的债务给市民带来提高纳税率的沉重负担;1980年莫斯科奥运会耗资90亿美元,由于80多个国家抵制,没有达到预期的目的,负债严重。经济上的难堪,使主办奥运会成为一种负担。当1981年在巴黎国际奥委会全体会议上决定1988年奥运会主办地时,出现了仅有两个城市愿意接受主办奥运会的令人忧虑的尴尬局面。

1984年奥委会由当代经济最为发达的美国主办,作为美国棒球协会经纪人的尤伯罗斯大胆借助体育赞助商业化运作,使该届奥运会最终赢利2.15亿美元,而尤伯罗斯商业化运作中的重要手段之一就是大幅度提高电视转播费,美国广播公司(ABC)以2.25亿美元购得转播权,此价格是1976年奥运会转播权的10倍,是1980年奥运会转播权的3倍。借助这些出售电视转播权的巨额费用,一举扭转奥运会主办国负债的劣势,奥运会从此得到蓬勃发展。原国际奥委会主席萨马兰奇说过这样一句话:“没有商业的帮助,奥林匹克运动将走向死亡。”

20世纪70年代初,全美篮协会(NBA)也曾因负债濒临倒闭。在这紧要关头,著名律师大卫·斯特恩出任总裁。上任伊始,斯特恩就成立了媒体传播部,使NBA跨入了一个崭新的时代,从70年代末以来,电视转播权收入占了NBA总收入的50%以上。NBA在20世纪90年代走进中国电视观众的视野。踏入21世纪,在NBA赛季期间,中央电视台体育频道和各地方电视台每周都对赛事进行卫星直播,特别是姚明加入NBA后,球迷对NBA的痴情更加火爆。在2004年,有两场姚明所在的休斯敦火箭队的NBA季前赛安排在中国的上海、北京举行,球迷不惜苦苦等待40小时以求一票,5000多张门票以21.75~362美元不等告罄,这在一个年人均收入刚刚达到1000美元的国家里,无疑是不同寻常的。

国际足联能成为世界上最有影响的单项组织,也离不开与传播媒体的结缘,前世界足联主席阿维兰热利用电视的传播价值吸引了可口可乐、柯达等跨国公司的介入,使国际足联有了雄厚的发展资金,会员国发展到200多个。

以电视为代表的大众媒体的介入,为体育比赛吸引了数以亿计的观众,也为各类各级体育组织提供了巨额的资金支持。没有大众传播媒体,就没有当今国内及世界上种种赛事的火爆,也没有现代体育的强劲态势。

二、传播因体育而丰富

当前体育传播的重要性已被各种媒体所重视,各种媒体均以极大的热情从事体育新闻的报道和信息的传播。报纸版面一扩再扩,广播时段一长再长,电视栏目一增再增。特别是在2002年