

高职 高专 体育与健康 实用教程

GAOZHI GAOZHUAN
TIYU YU JIANKANG
SHIYONG JIAOCHENG

主 编 周 跃 刘胜兵 岳宝铎



原子能出版社

高 职 高 专 体育与健康实用教程

主编 周 跃 刘胜兵 岳宝铎



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职高专体育与健康实用教程/周跃,刘胜兵,岳宝
铎主编. —北京:原子能出版社,2009.6
ISBN 978-7-5022-4610-5

I. 高… II. ①周…②刘…③岳… III. ①体育—高等学
校:技术学校—教材 ②健康教育—高等学校:技术学校—
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第107376号

高职高专体育与健康实用教程

总编辑 杨树录
策 划 张 琳
责任编辑 张 琳
责任校对 冯莲凤
责任印制 丁怀兰 潘玉玲
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路43号 100048)
经 销 全国新华书店
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 18.5 字 数 459千字
版 次 2009年6月第1版 2011年6月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5022-4610-5 定 价 29.80元

《高职高专体育与健康实用教程》

编 委 会

主 编	周 跃	刘胜兵	岳宝铎		
副主编	马 钢	闫蕾宇	刘晓峰	李 江	
	陈 劲	张云川			
编 委	徐云美	杨 皓	唐定裕	王 欢	
	骆学峰	王吉生	谭 鹏	赵志明	

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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”毋庸置疑,健康是人类追寻的永恒主题,是生命的基础,是幸福生活的根本保证。大学生的体质健康是大学生全面和谐发展的物质基础。但目前,很多高校大学生的体质健康状况却不容乐观,如何正确认识与理解大学生体质健康标准,引导学生积极进行体育锻炼是大学教育的重要方面。针对以上现实情况,在结合高职高专学生的实际需求和职业特点的基础上,我们组织了部分高等学校的专家编写了《高职高专体育与健康实用教程》一书。

本书坚持“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育理念,面向全体学生,按照学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律。在编写过程中,注重将“健康第一”的思想贯彻始终;将体育运动、健康教育与素质养成有机的结合;引导和强化学生“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的意识和行为;注重学生专业和职业的不同需要。同时,重点突出教材编写的创新性、内容的时代性、运用的实践性和高职高专学生的可选择性等特点。

全书划分为理论和实践两大部分:第一部分(第一至第六章)为理论知识篇,共六章。重点介绍了体育与健康教育、科学体育锻炼的原则与方法、营养与健康、体育卫生与保健等内容,使学生在了解体育理论知识的同时,增强体育锻炼的意识,提高体育文化素养;第二部分(第七至第十二章)为运动实践篇,共六章。分别介绍了球类运动、形体健美运动、搏击运动、田径运动、游泳运动、休闲体育等内容,详细介绍了这些运动项目的基本技术战术、动作技巧、套路要领等内容,为学生科学地进行体育锻炼和体育活动提供技术指导。

本书内容实用、全面、翔实,不仅可作为高职院校体育教学的教材,还可作为学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本书由周跃(昭通师范高等专科学校)、刘胜兵(重庆水利电力职业技术学院)、岳宝铎(烟台大学文经学院)担任主编;由马钢(昭通师范高等专科学校)、闫蕾宇(河南科技学院)、刘晓峰(重庆水利电力职业技术学院)、李江(重庆水利电力职业技术学院)、陈劲(昭通师范高等专科学校)、张云川(重庆水利电力职业技术学院)担任副主编;编委由徐云美(昭通师范高等专科学校)、杨皓(昭通师范高等专科学校)、唐定裕(昭通师范高等专科学校)、王欢(重庆水利电力职业技术学院)、骆学峰(洛阳师范学院)、王吉生(中国政法大学)、谭鹏(中国农业大学)、赵志明(北京体育大学)组成。全书由周跃、刘胜兵、岳宝铎统稿。具体分工如下:

第四章,第五章第一节与第二节,第七章第二节:周跃;

第七章第一节与第五节:刘胜兵;

第二章第三节,第三章,第五章第三节至第五节,第六章第一节,第七章第三节、第四

节与第六节,第八章第三节:岳宝铎;

第一章第五节,第六章第二节,第九章第三节,第十一章第二节至第四节:马钢;

第八章第一节,第十二章:闫蕾宇;

第八章第二节:刘晓峰;

第九章第二节:李江;

第九章第一节,第十章第一节:陈劲;

第十章第二节至第四节:张云川;

第一章第三节:徐云美;

第一章第四节:杨皓;

第二章第二节:唐定裕;

第二章第一节:王欢;

第一章第一节:骆学峰;

第十一章第一节:王吉生;

第一章第二节:谭鹏;

第五章第六节:赵志明。

在本书的编写过程中,我们参考和引用了众多的书籍、资料,在此向相关作者致以衷心的感谢!

由于编写人员水平有限,书中难免出现疏漏、错误和欠妥之处,敬请广大师生对本书提出宝贵意见。

编者

2009年4月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育的产生与发展	2
第三节 体育的本质与功能	4
第四节 体育与现代社会	8
第五节 奥林匹克运动	12
第二章 体育与健康	16
第一节 健康概述	16
第二节 体育锻炼与身心健康	19
第三节 体育锻炼与社会适应	23
第三章 科学体育锻炼	26
第一节 体育锻炼的原则与方法	26
第二节 运动处方	29
第三节 不同职业人群的健身特点	32
第四章 营养与健康	35
第一节 营养对人体健康的作用	35
第二节 人体运动的能量代谢	39
第三节 平衡膳食	42
第五章 体育卫生与保健	46
第一节 体育锻炼的医务监督	46
第二节 运动中的生理反应与处理方法	48
第三节 运动疲劳的产生与消除	50
第四节 常见运动损伤的预防与处理	54
第五节 运动性疾病的急救方法	57
第六节 女子体育卫生	59
第六章 大学生体质健康测评	60
第一节 大学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法	60
第二节 大学生《国家学生体质健康标准》评分表	69
第七章 球类运动	74
第一节 足球	74
第二节 篮球	91

第三节 排球	111
第四节 网球	124
第五节 乒乓球	133
第六节 羽毛球	148
第八章 形体健美运动	161
第一节 健美操	161
第二节 体育舞蹈	170
第三节 瑜伽	184
第九章 搏击运动	192
第一节 简化太极拳	192
第二节 三路长拳	204
第三节 散打	218
第十章 田径运动	228
第一节 田径运动概述	228
第二节 走、跑类运动	230
第三节 跳跃类运动	237
第四节 投掷类运动	240
第十一章 游泳运动	244
第一节 游泳运动概述	244
第二节 熟悉水性	245
第三节 游泳基本技术及练习方法	247
第四节 游泳的安全与救助常识	254
第十二章 休闲体育	256
第一节 高尔夫球	256
第二节 保龄球	263
第三节 台球	267
第四节 轮滑	276
第五节 漂流	280
参考文献	285

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

“体育”是一专业术语,相对人类体育实践活动来说,它出现得比较晚,19世纪末到20世纪初,才由西方传入我国。作为一个外来词语,当时就是指身体的教育,它是作为教育的一部分出现的,是与发展身体的各种活动有关的教育过程,与国际上对“体育”的理解是一致的。随着社会的进步和体育事业的发展,其目的和内容都超出了原来“体育”的范畴,含义上也逐渐发生了演化。社会上不同群体和个人对“体育”都有自己的理解与说法,但其内涵各不相同。由于对体育没有准确的界定和统一的说法,“体育”也就成了包容竞技运动、健身锻炼、消遣娱乐、棋牌游戏等几乎覆盖所有一切身体运动的总的代名词,体育的概念也就出现了用“广义”和“狭义”来解释之说。

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育是指体育教育,它是通过身体活动来增强体质,并传授锻炼身体的知识、技能和技术,以培养道德和意志品质的、有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,对人的全面发展起着重要作用。

随着科学技术的发展,新的体育手段不断出现,体育的内涵越来越丰富,体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言,学校体育、竞技体育、社会体育这三个体系基本上包含了体育所要涉及的全部范围,或者说,当代体育是由这三个部分组成的。

一、学校体育

学校体育是在各级各类学校中开展的,通过体育手段来增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分,也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点。学校体育的目的是增强学生体质,培养学生道德和意志品质,为学生灌输终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛四个部分。

二、竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象,它是体育领域的最高层次,是世界体育文化的主体,在大众文化

中占有独特的地位,并且这种地位还在不断上升。竞技体育能够展现人体的极限,因此具有极高的观赏性和感染力,它可以很有效地凝聚精神力量,振奋民族精神。

三、社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育。它的对象是广大的人民群众,它的领域延伸到社会的各个角落。人们在现今的社会生活中要考虑自身发展的需要,就要提高知识水平和身体能力,而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

人类社会发展的需要是体育产生的前提。随着这种需要不断增加,体育在各个历史阶段得到不断发展,从原始社会萌芽状态的体育,到今天具有独立的专门体系的现代体育,经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动及生活的技能和本领,这是人类体育的萌芽,也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外,还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动,人类社会的这些活动,都与体育的起源有着密切的关系,都是体育产生的源泉。纵观体育发展的历史,体育主要起源于生产劳动和战争,其产生的根本源泉是生产劳动,它是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的,并随着社会的发展而不断发展。

(一)生产劳动是体育产生的唯一源泉

“恩格斯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劳动是人类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,同时认为早在劳动以前就出现体育的观点是唯心主义的表现。例如,认为“游戏是本能的先天力量的表现”的观点,混淆了人的有目的、自觉的能动活动与动物无目的的不自觉的顺应自然活动之间的区别。我国体育界长期以来认同这一观点,认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生和发展有着促进作用,也就是说它们在体育发展过程中起着“催化剂”作用,而体育产生的源泉是唯一的,即生产劳动。

(二)体育的产生是多源的

持这种观点的学者认为体育的产生不是一源的,而是多源的。体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要;另一种是人类生理、心理活动的需要。

1. 心理需要

人是有情感的,当人的情感达到某种程度时,需要用一种除语言之外的形式来表达,这样就产生了舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要,而是来自一种心理情感的需要。从这种意义上说,心理需要是体育产生的源泉之一。

2. 生理需要

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外,从生物本能上对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等身体运动形式外,还有其他各种身体运动,如动物间戏耍、追逐等,这对保持和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的行列,但仍然保留了部分动物的生物本能,人对运动的需求是一种生物本能的延续。当然,动物的这种本能需求,不能同人的体育活动相提并论,因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动,而人的体育活动则是一种有目的、有意识的文化活动。但也不能完全否定人对体育的需求带有生物本能的性质。观察所有的儿童,几乎无一例外地都喜爱运动,在学校里越是低年级的学生,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,这往往是由他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增长,社会交往能力不断增加,接受学校的教育越久,人的社会性日益加强,生物性就会受到抑制或减弱。

3. 人类生存的需要

就体育产生的起因而言,除了劳动需要之外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病做斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要等。据《路史·阴康氏》记载:“阴康氏时,水洳不疏,江不行其原阴凝而易闷,人既郁于内,腠里滞著而多重胜,得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”上述史料所记“消肿舞”的产生过程,这些人类有意识地用以改善自身健康、增强体质的身体活动,都未必产生于劳动之中,也不一定是生产劳动的需要,而是人们为了更好地适应环境、生存和生活的需要。

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、体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会的进步而发展和完善。

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性,是一种生活技能的教育。随着社会生产力的提高,剩余产品的出现,产生了奴隶制社会。奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时,教育(包括体育)才从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,使一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动。国家出现后,教育成了统治阶级培养人才的工具,体育是教育的重要内容。我国西周实施礼、乐、御、射、书、数的“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主的教育内容。欧洲中世纪封建主对其弟子进行“骑士七技”教育,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占有相当大的比重。随着社会的进一步发展,体育与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教活动等相互作用,形成独立的体系,

同时也促进了体育的发展。

现代体育产生于 18 世纪 60 年代,英国的产业革命促进了生产力的发展和飞跃,同时也大大促进了体育的发展,体育自身形成了科学体系。随着科学技术和生产力的发展,机器代替了人们的体力劳动,同时也带来了因劳动不足而产生的各种“文明病”,这大大影响了人类的健康。为了克服这种现象,各国政府采取了相应的措施,如英国兴起的户外运动,其内容丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等;德国、瑞典兴起了杨氏、林氏体操运动。这些都为现代体育的产生和发展奠定了基础。同时文艺复兴运动、现代奥林匹克运动也为现代体育的产生和发展提供了重要的理论和实践基础。

现代体育的形成、发展至今已走过一百多年的历史,其发展形势十分喜人,具体表现如下:

第一,体育进一步国际化。1898 年现代奥林匹克运动会的奠基人、法国教育家顾拜旦提出“体育运动国际化”的主张。1896 年第一届现代奥林匹克运动会只有 13 个国家和地区参加,而今已达到 200 多个国家和地区。今天通讯与信息系统的发展,缩小了地球空间,改变了世人的观念,交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的体育交往。

第二,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”意识的增强,将导致体育人口的增多。更多的人意识到,没有体育的生活是不充实的生活。体育将遍及社会的各个角落,可以说,体育将“无处不在”。

第三,体育更加科学化。今天的体育与生物、心理、社会三大目标并重,新的科学技术和理论的产生,为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进,为提高体育的教学和训练效率提供了保证。计算机进入运动场,将会使比赛更加公正合理。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正在为体育的发展保驾护航。

第四,体育手段和内容多样化。社会生活与科学发展的多维化,必将导致体育手段和内容多样化,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,体育教学手段和内容也有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式及内容愈来愈丰富多彩。

第五,体育终身化。体育在社会生活中“无处不在”、“无时不在”,生命在于运动,“健全的精神富于健全的身体”,“活到老,学到老,锻炼身体到老”。当今社会,体育场馆如雨后春笋般出现,人们花钱去体育场馆锻炼身体成为时尚。健康快乐的一生离不开终身体育。

第三节 体育的本质与功能

一、体育的本质

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为,“体育是教育的一个组成部分,

它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质的一种教育。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所能产生的良好影响和效益。体育如果不具备自身固有的特点,就不可能产生任何功能。随着社会的发展和人们对体育功能的认识进一步深入和提高,体育的功能将会越来越多地被发现和发挥,更好地为人类的物质文明和精神文明建设服务。

按照体育的本质属性和体育社会效应,体育的功能可以概括为生物功能和社会功能两方面。

(一)体育的生物功能

1. 健身功能

体育以身体活动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予多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。一个人体质的强弱,受遗传、营养、劳动、环境以及生命规律的影响,而进行科学的身体锻炼是增强体质的最积极最有效的方法。体育锻炼在人的体格、体能和适应能力等方面都将产生显著的效果。

2. 健美功能

健美指人体比例匀称、线条明朗的体型,刚健有力的躯体,丰满强壮的肌肉,充满生机的活力。这些都显示人体的健美和力量。体育运动对塑造形体美有着特殊的功效。

3. 保健功能

体育的保健功能表现在预防疾病、治疗疾病、康复身心等方面。体育运动可以延缓人的衰老过程,达到长寿的目的。

(二)体育的社会功能

1. 娱乐功能

体育运动的游戏性、竞赛性和艺术性,使它具有娱人娱己,丰富文化生活,满足人们精神上的需要,增进心理健康的功能。

体育运动可以令人忘记忧伤,振奋精神。顾拜旦在《体育颂》中写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思想更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更加甜蜜。”

人们在闲暇时间进行体育运动,可以得到积极休息,达到消除疲劳、精神饱满、愉快情绪的功效。运动竞赛会令人获得胜利者成功的喜悦。不同的运动给人们多种不同的心理体验:冲浪、滑翔使人产生一种战胜困难的自豪感;打球使人机智灵活,豁达合群;旅

游可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡,增长知识;艺术体操、花样滑冰给人一种富于艺术的美感;气功使人悠然自得,乐在其中……体育的娱乐功能给人们增添生活乐趣,陶冶情操,培养高尚的品德,给社会带来进步。

2. 社会感情功能

体育的社会感情功能与人的社会心理稳定性直接有关。一般情况下,个人的需要和社会的需要是基本一致的,以这些需要为原动力,可以推动人们努力工作,遵守社会准则,为社会作贡献。但是,有时会由于种种原因导致一些人心理失调,甚至连正常的个人需要和社会需要也会被窒息而产生一种变态心理。如有些人痛不欲生,或由于社会骚乱表现的暂时冷漠等。

由于体育运动的特点,能使人产生强烈的感情刺激和感情体验,调整失去平衡的心理。如我国运动员在国际比赛中取得优异成绩时,整个社会现象反映了体育的感情功能,如全国掀起向女排学习的高潮,各条战线比、学、赶、超,为国争光。特别是对“失足落水”的人们,它像一副清醒剂,使他们猛然清醒,决心痛改前非,重新做人。一位自称心灵麻木的大学生在给女排的来信中写道:“十年长醉,十年麻木,我已经失去了欢乐和悲哀,就连那金色的十月,也仅仅化作一丝淡淡的笑影,不曾留下太多的痕迹。而今,你们重新唤起了我心底对祖国的爱,是你们顽强的身姿、昂扬的斗志和对祖国的赤诚之心点燃了我即将泯灭的爱火,我惊奇地发现,在这激动的夜晚(指女排获冠军那天晚上),突然用欢乐和泪水与过去告别……十年来我第一次感受到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏;十年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲。”体育可使人们在身体活动的实际体验中,对自己的健康、生活和未来充满信心,从而使整个民族朝气蓬勃、生机盎然,在调节社会心理平衡方面,体育是一个卓有成效的重要手段。

3. 教育功能

体育是教育的重要组成部分。教育功能是体育最基本的社会功能。它最初植根于人类原始的教育,并成为原始教育中的重要内容。它对人类社会产生的影响,是其他社会功能所无法相比的。

(1) 体育在学校中的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为人类教育的手段之一而流传下来。

现代体育教育,不仅为利用身心参与体育过程提供有利条件,促进生长发育,增强学生体质,掌握必要的运动技能,获得基本的体育健身基础理论知识和良好的组织纪律性,而且还要学会科学的锻炼身体的方法,提高体育实践能力,培养终身体育兴趣,养成体育锻炼习惯,改变生活方式,提高生活质量。要具有必备的体育素养、健康的心理素质、高尚的道德情操、崇高的思想品质,以适应现代和未来社会生活与工作的需要。

(2) 体育在社会中的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,不只是局限于学校体育,它对人类社会产生的影响,是体育其他功能无法相比的。在人民群众体育锻炼中,无论从完善自身技能,改善身心健康,还是人际交往,培养坚持或合作精神方面都含有体育的教育功能。

体育所独具的活动性、游戏性、竞争性、群聚性等特点,使它作为一种传播体育思想、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,教育人们要与社会保持一致。大家都有这样的体验,当置身于社会群体中,体育实践在同伴、对手、观众之间会产生极其复杂的情感交流,激起人们的荣誉感、责任感、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神;在诱发的社会情感因素方面,举国上下以高昂的热情投身于体育活动之中,为祖国荣誉争作贡献的精神,不但表现了民族的自尊、自强、自信,而且树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识,包括海外炎黄子孙无不为之感到自豪,由此产生的凝聚力,无疑为中国实现强国之梦增添了信心和力量。在体育实践中,无不显示了体育的教育功能。

4. 经济功能

体育运动还能有力地促进社会经济的发展,因为生产力的提高是社会经济发展的重要标志,所以,在对生产力进行评估时,人的素质是最主要的衡量标准。而身体素质作为人诸多素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。体育能发展社会效益,最初是由体育健身作用所决定的,因为它在提高劳动者健康水平方面所起的明显效果,保证和增强了劳动者的工作能力。因此,重视体育方面的投资与科研,会有力地促进社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳务形式向社会提供服务消费品。当前一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,并采取多种途径去追求体育的经济效益。例如:国际体育竞赛,各种商业性旅游体育、娱乐体育,竞技观赏性体育,开展技术辅导、组织体育健身器材展销,大型竞赛中出售转播权,发行纪念币,体育彩票,组织门票收入,收纳广告等。同时利用大型体育比赛还能刺激科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展以增加国民经济的收入。

5. 军事功能

体育的军事功能,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,体育都在不断推动着人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。西方体育经历“文艺复兴”和宗教改革运动后,极力主张把跑、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功能。

现代社会,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,且能有效地加以应用,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此,不仅要进行全面体能训练,而且还必须掌握军事需要的专门技巧,如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、擒拿、拳击及队列操练等。

6. 政治功能

体育的政治功能主要表现在以下几个方面:

(1)为国争光,提高民族威望和振奋民族精神

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,如果获胜,能提高国家的威望;如果失

败,往往令人感到沉重。现代世界各国都越来越重视体育运动的政治意义。

1984年奥运会上,中国结束了我国过去屈辱的历史,实现了金牌零的突破,打破了半个世纪以来中国在奥运会上夺金的空白纪录,赢得了东道主和与会各国人士的交口称赞。此后,中国女排的辉煌成就极大地激励了民族意识,振奋了民族精神,使外国人对中国人刮目相看,华侨们感到扬眉吐气。

(2)体育在外交中起到了重要的作用

体育在促进各国人民互相了解和增进友谊中起着极大的作用。我国人民不会忘记,1971年由毛泽东、周恩来同志英明决策的、轰动世界的“乒乓外交”,促成了尼克松访华,中美建交、中日接触,“小球转动了地球”。因此,人们又称运动员为“穿着运动服的外交家”、“和平的使者”、“外交的先行官”和“微笑的大使”等。

(3)促进国内政治一体化

所谓一体化就是使人同集体达到和谐的统一,化为一体。这个集体小至一个班、一个队,大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

由于体育运动具有广泛的群众性,它能提供群众性聚会的机会,使人们在这些活动中加强人际交往,满足人们交往的需要。如各种群众性竞赛活动:横渡江河湖海的游泳活动、环城赛跑活动、爬山、野营活动、工余课间的余暇体育娱乐活动、街头公园中老年人的健身活动等。通过这些活动,改变了人们的观念,加深了家庭和邻里之间的感情,密切了单位与单位之间的联系,促进了人与人之间的团结。

毛泽东同志曾说,“国家的统一,人民的团结,国内各民族的团结,这是我们的事业必定要胜利的基本保证。”体育运动是联合全国各民族的纽带,沟通各阶层、各民主党派、各人民团体之间关系的桥梁,是促进国家统一的催化剂。另外,随着我国经济体制的改革,体育制度也发生了相应的改革,体育专业队与行业联营,以及各种体育俱乐部的出现,把体育也推向了市场经济的行列,促进了人才流动,增强了激励机制,加速了运动技术水平的提高。通过体育这一有效手段,我国的经济得到了极大的促进。

第四节 体育与现代社会

一、人类社会与体育

未来是过去和现在的延伸,这是事物发展历史过程的基本规律。

历史表明,人类在农业社会重视过去;在工业社会注重现在;在信息社会关注的是未来。作为社会必需的体育和体育教育要忠实地重现它的形成与发展的演变过程,必须以史为先,立足现实,展望未来,这是我们探索体育和体育教育的改革以及未来发展的重要途径。

(一)人类生存与体育

体育是人类社会特有的一种文化现象,是由人的生存和社会需要产生的。

早在原始社会,人类为了生存,在与大自然的斗争中产生了走、跑、跳、投、涉水、攀登

等各种身体基本活动能力,这是最初始的身体活动形态,这种求生本能活动,后来成为原始体育得以萌发的基础,由此表明身体活动与生存需要有着天然的联系。

为了发展生产力,保证亲代生存,应付部落间冲突,亟待提高基本活动能力和发展身体素质。于是出现以语言为媒介的技术传授和身体操练的初始教育,体育这才逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,经过改进演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。它既增添了强身的手段,又提高了活动技巧的训练,为学习生存本领提供了方法,为人类生存提供了保证。这进一步说明体育教育与生存需要之间存在着必然联系。

(二)社会需要与体育

人的社会属性决定,随着物质和生存条件的改变,当语言、情感、意识、理性等各种社会文化行为一旦产生,人的功利性因素就逐渐向社会需要方面转移,渴望对文化、精神生活的追求,希望创设理想美好的生活方式,总想在工作劳动之余,通过健身、消遣、娱乐等丰富的身体活动形式来愉悦身心,增进健康,并从中得到精神享受。这表明广义体育不仅仅是满足简单的生存、生理需要,还必须为社会发展的需要,为不断提高人的生物潜能、精神文化生活和促进身心全面发展服务。

社会相继延续了几千年,由于政治、经济、军事、科技、文化、教育等各种社会因素对体育产生影响,促进其发展,先后出现的军事体育、消遣娱乐体育、民间体育、养生体育等都已包含对身体和精神的双重含义与作用,都具有“保持生活平衡”的特征。后来又把游戏作为体育教育内容,出于竞争、挑战、荣誉和本能的获得需要,又把游戏转化为最初的竞赛形式,使体育和体育教育的社会性得到进一步拓宽。

科技发展引起现代社会变革,物质丰富,人民生活水平提高,文化交流不断扩大,为体育的开展提供前所未有的有利条件和发展时机。体育与文化、卫生、医疗、保健、健康、竞技、艺术等之间的联系更为紧密,现代体育已成为社会文明、科学进步、民族素质和健康生活方式的重要标志。随着社会的发展,体育必将成为人们日常生活中不可缺少的重要组成部分,人们第一需要将是接受体育教育。体育的社会化、多样化、终身化、科学化、国际化将是现代社会体育发展的必然趋势。

二、现代社会与体育

(一)现代人的生存与体育

自二次世界大战结束,尽管新技术革命开创的工业文明使发达国家从繁重的体力劳动中摆脱出来,但至20世纪70年代,人类在为国际社会繁荣奠定坚实基础的同时,由于新生活方式带来的运动不足,又使这些国家人民的体力下降。为了应付文明社会导致的“体力衰退”危机,人们需要重新获得赖以生存的自然体力和原始本能。于是,体育作为生存教育的重要内容,理所当然地要通过发展身体基本素质和提高基本活动能力,为“重新学会生存”解决好以下几个问题。

1. 强化人类的原始体能

人类最起码的生存本能,自婴儿出生之日起,即具有吮吸与抓爬的能力。在生长过程