

DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

陈少坚 主 编

王联聪 吴正耀 高松龄 副主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

G807.4
C562.1

大学体育教程

主 编：陈少坚

副主编：王联聪

吴正耀

高松龄

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/陈少坚主编. —厦门:厦门大学出版社,2004.8
ISBN 7-5615-2253-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073654 号

厦门大学出版社出版发行
(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

三明地质印刷厂印刷

2004 年 8 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:23.5

字数:595 千字 印数:16001~23500 册

定价:32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

主 编:陈少坚

副主编:王联聪 吴正耀 高松龄

编 委:(按姓氏笔画排列)

王联聪	叶少杰	左 成	付 伟	兰润生	纪斯超
李 虹	朱 林	连瑞华	陈少坚	陈秋月	陈建明
吴正耀	吴蕾红	张明飞	林少琴	林建芳	林 跃
郑 晔	倪红莺	施纯志	俞忠友	高松龄	黄双喜
黄红梅	黄承国				

前 言

本书以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据,以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则,吸取了近年体育学科研究成果,介绍体育的基础理论、体育的基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念,推进素质教育,提高学生身心健康水平,培养适应现代化建设的新型人才的重任。注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要,教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容,同时满足于学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

通过本教材的教学实践,力求使学生树立正确的体育、健康观,能主动参与体育运动与锻炼,掌握一至二项有终身体育锻炼价值的运动技能,具有健康的体魄和实现对健康的自我调控,心理稳定、积极乐观,有良好的社会公德、协作精神、竞争意识和社会适应能力。

本书由主编负责提纲设计和总纂。主编、副主编负责对各章节进行审核、纂编。各章节具体编写人员如下:第一章由陈少坚编写;第二章由林建芳编写;第三章由陈秋月编写;第四章由朱林编写;第五章由陈建明编写;第六章由黄红梅编写;第七章、第八章由兰润生编写;第九章由王联聪、付伟编写;第十章由倪红莺编写;第十一章第一节由黄双喜编写;第十一章第二节由吴正耀、叶少杰编写;第十一章第三节由黄双喜、林少琴编写,高松龄审核;第十一章第四节由郑晔编写;第十一章第五节由施纯志编写;第十一章第六节由黄承国编写;第十一章第七节由纪斯超编写;第十二章由张明飞编写;第十三章由林跃编写;第十四章由俞忠友编写;第十五章由吴蕾红、连瑞华编写;第十六章由李虹编写;第十七章由吴正耀编写;第十八章由左成编写。

本书在提纲设计、编写过程中就教材的“一纲多本”,教材如何“体现出不同的体系、不同的风格、不同的个性、不同的地区特色”,教材的指导性、实用性等问题征询了全国普通高校体育教学指导委员会委员、博士生导师黄汉升教授的意见,并得到了黄教授的悉心指导。本书在编写过程中还得到福建省教育厅体卫处领导江仁虎同志的支持和帮助。在此一并表示衷心的感谢!

本书在编写过程中,参阅了许多文献资料,在此特作说明,并向作者表示感谢!

由于编写时间较为仓促,虽经整理和多轮修改,仍难免有疏漏或不妥之处,敬请体育界同仁予以斧正。

《大学体育教程》编写组

2004年9月

目 录

上篇:体育基础理论

第一章 体育的社会科学基础	(1)
第一节 体育的概念与功能	(1)
第二节 体育在现代社会生活中的地位	(6)
第三节 体育与其他社会活动	(7)
第四节 高校体育的目标与基本途径	(11)
第二章 体质与健康	(20)
第一节 体质与健康的概念	(20)
第二节 体质与健康的影响因素	(22)
第三节 体质与健康的评价	(26)
第三章 体育锻炼的生理科学基础	(30)
第一节 体育锻炼与神经、肌肉	(30)
第二节 体育锻炼与氧的供应	(32)
第三节 体育锻炼与新陈代谢	(33)
第四节 体育锻炼与疲劳的恢复	(36)
第四章 体育锻炼的心理科学基础	(41)
第一节 体育锻炼与感知觉	(41)
第二节 体育锻炼动机	(43)
第三节 体育锻炼的情感和意志品质基础	(45)
第四节 体育锻炼与心理健康	(47)
第五节 体育锻炼与焦虑的自我控制	(50)
第五章 体育锻炼与营养、卫生保健	(53)
第一节 体育锻炼的营养保证	(53)
第二节 体育锻炼的卫生保障	(56)
第三节 运动损伤的预防与处理	(58)
第四节 体育锻炼、饮食与体重控制	(66)
第六章 医疗体育与传统运动养生	(72)
第一节 医疗体育概述	(72)
第二节 传统运动养生	(74)
第三节 运动处方	(79)
第四节 高校学生常见疾病的医疗体育	(83)
第七章 体育锻炼的原则方法	(89)
第一节 体育锻炼的原则	(89)

第二节 体育锻炼的方法	(91)
第八章 体育运动欣赏	(93)
第一节 体育运动的欣赏价值	(93)
第二节 田径运动欣赏	(94)
第三节 体操运动欣赏	(96)
第四节 体育舞蹈欣赏	(97)
第五节 武术运动欣赏	(98)
第六节 球类运动欣赏	(100)

下篇:体育基础实践

第九章 田径运动	(103)
第一节 田径运动及健身特点	(103)
第二节 跑步	(105)
第三节 跳跃	(111)
第四节 投掷	(115)
第五节 田径竞赛常用规则	(120)
第十章 武术运动	(123)
第一节 武术运动及健身特点	(123)
第二节 武术的基本功和基本动作	(126)
第三节 初级拳、剑	(127)
第四节 太极拳(24 式太极拳)	(131)
第五节 散手	(137)
第十一章 球类运动	(145)
第一节 球类运动及健身特点	(145)
第二节 篮球	(148)
第三节 排球	(179)
第四节 足球	(197)
第五节 乒乓球	(211)
第六节 羽毛球	(227)
第七节 网球	(242)
第十二章 游泳运动	(253)
第一节 游泳运动及健身特点	(253)
第二节 游泳安全卫生与救生知识	(256)
第三节 游泳基本技术	(260)
第四节 游泳技术练习	(263)
第十三章 体操运动	(270)
第一节 体操运动及健身特点	(270)
第二节 体操项目基本技术	(272)
第十四章 健美运动	(284)
第一节 健美运动及健身特点	(284)

第二节 健美锻炼实用方法·····	(285)
第十五章 健美操 ·····	(300)
第一节 健美操及健身特点·····	(300)
第二节 健美操常用的基本动作·····	(303)
第三节 健美操组合动作练习·····	(306)
第十六章 体育舞蹈 ·····	(313)
第一节 体育舞蹈及健身特点·····	(313)
第二节 基本动作及组合简介·····	(317)
第三节 摩登舞与拉丁舞·····	(322)
第十七章 航海体育 ·····	(327)
第一节 航海综合训练器械体育锻炼方法·····	(327)
第二节 海上实用游泳技术·····	(334)
第十八章 体育休闲 ·····	(338)
第一节 户外运动·····	(338)
第二节 休闲球类·····	(344)
第三节 棋牌类·····	(353)

上篇 体育基础理论

第一章 体育的社会科学基础

第一节 体育的概念与功能

一、体育的起源与发展

从古猿到人类的转变大约完成于 300 万年前,在这个过程中,形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种功能,并且和劳动实践保持着密不可分的联系,它是教育和体育的共同源头。

在原始民族中青年进入成年社会常常须履行一定的仪式,人类学称之为成年礼。许多原始民族的成年礼,常常是由长者通过狩猎、格斗或其他繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查,以确认他们已具备各种技能和知识。为此,出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能,学习部落的历史和各种习俗,并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样,竞技活动出现了。

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果,并与之共存而流传下来,但它和一般的身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿,而是更多地使用了人为设计的身体形式,例如爬杆、球戏、抽陀螺等。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等,它很自然地成了祭礼活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式,某些祭礼逐渐演化出以竞技为主要节目的祭礼运动会,许多竞技也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。

进入阶级社会以后,体育失去了那种为全社会成员所共享的原始平等性质,产生了与阶级对立相适应的社会分化,系统地接受体育训练和从事高度发达的娱乐活动,成为一部分社会成员的特权。劳动对体育发展的影响逐渐退居为间接的和次要的因素,军事和政治对体育发展的影响则相应增大。与此同时,随着人类对体育自觉意识的增强,体育的发展也就易受到它存在于其中的整个社会文化的影响,从而使古代体育带上了鲜明的地域文化特征。

古代体育在发展过程中逐渐减弱了原始的性质,大体上完成了与舞蹈、戏剧、宗教、知识和伦理教育等的分化,基本上脱离了与生产劳动的直接联系,产生了专门的运动场地器材,组织形式和规则。体育逐渐具有了区别于其他社会实践活动的相对独立的形式和意义。

源远流长的中国古代体育,在世界体育史上占有独特的位置,还在夏商周时期,就形成了

以体育为主的武士教育;战国秦汉时期,又形成了中国古代体育的主要价值规范、主要内容和基本形式;两晋到隋唐,中国古代体育以它的丰富和发达为古代世界所瞩目,这种繁荣局面一直延续到宋代。即使在明清,古代中国体育也仍然沿着它自身的轨道缓慢发展着。中国古代体育在追求长寿、身体训练,技能培养等方面都留下了丰富的实践经验与精辟的理论概括。

近代体育是资本主义生产和生活方式的产物。以文艺复兴为开端的资本主义文化革命,确立了人、人体和体育的新价值观,近代实验科学和教育科学的发展,使体育在很大程度上成为可以依据某种标准进行事先设计然后通过实践可以验证的科学活动。这样,体育就逐渐具备了一种使自身不断趋于完善的外在动力,以前相对孤立发展的各种体育活动,逐渐在理论的指导下被组织成为有机的整体。资本主义经济、政治和文化、教育、生活的发展,不断产生出近代体育发展的客观需要和条件。近代体育逐步突破了阶级和民族的界限,表现出国际和社会的一致性。

近代中国体育的发展,就时代而言,民国时期较之清末进步很大,国民政府时期比北洋军阀时期亦有明显进步;就地区而言,先沿海地区和中心城市,继而向内地和边远地区发展;就项目而言,由体操进而田径、球类等等;就部门而言,先军队、教会学校进而普通学校,又由学校而社会。尽管发展缓慢,但总是在发展着的。但是,由于旧中国政治腐败、经济落后诸原因,近代中国体育的水平是相当低的,只有中国共产党领导下的新民主主义体育,才真正预示着中国体育运动发展的未来。

第二次世界大战以后,无论国际局势和各国的社会制度、政局发生什么变化,都未能使体育运动高速发展的趋势发生逆转,体育运动的各个领域都取得了巨大的进展。

在现代中国体育史上,中华人民共和国的体育是最辉煌的,在中国共产党和人民政府的领导下,中国已跻身于亚洲体育强国之列时期。为把我国建设成为世界体育强国,需要包括台湾省在内的全国人民一道,创造性地学习和工作。只要我们不懈地努力,这个宏伟目标就一定能够实现,

二、体育的概念与内涵

体育的基本概念是由一些术语组成的一个术语体系,体系中各个不同层次的术语有着内在的联系。其总概念是广义的体育(亦称体育运动),广义体育的上位概念是文化(人类总文化),它的下位概念包括了狭义的体育(身体教育)、竞技运动,身体锻炼和身体娱乐。

体育(广义的)属于人类总文化的一部分,狭义的体育既是广义体育的组成部分,又教育的组成部分,竞技运动既是广义体育的外延,又属于文化娱乐的范畴,它的某些项目也常常被用作狭义体育的手段,身体锻炼和身体娱乐都是广义体育的组成部分,同时又是狭义体育和竞技运动的手段。

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,其发展受一定社会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,亦称身体教育)是通过身体活动,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有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要手段。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格体能,心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

身体锻炼是指以健身、医疗,卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。有时也采用竞赛方式,但不单纯追求竞赛的成绩。

身体娱乐是指为了休闲,娱乐,发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和社会的健康,使人在身体和精神上获得休息和更新,给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。现代社会的身体娱乐形式多样,内容丰富多采,是活跃社会文化生活的一个重要内容。在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段。身体锻炼和身体娱乐是现代入生活方式中不可缺少的内容。

由以上广义体育的结构来看,衡量一个国家体育运动发展水平的标准应当是多方面的,而不应当是单方面的。诸如:国民的体质和健康状况,群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、态度,经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等),体育科学研究的成就和水平,体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况,各种体育场地、设施状况,体育运动技术水平和最好成绩等。

三、体育的功能

在一个相当长的时期中,人们更多地注重和强调体育增强人的体质的生物学作用和由此而派生出来的促进物质文明的功能。然而,随着现代社会的发展,体育在精神方面、文化方面的价值在实践中越来越明显地凸现出来,并被人们所重视。因此,我们是把体育看成一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,并且把这个系统置于社会这个大系统之中,在研究体育本身的特点及其外部联系和变化的前提下,来研究体育的功能。这就是我们研究体育功能的马克思主义方法论基础。体育的功能可以归纳为七个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体功能、社会感情功能、教育功能、政治功能、经济功能等。

(一)体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育具有健身功能。体育的健身功能具体表现在能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷;能促进有机体的生长发育,提高运动能力乃至细胞的繁殖和细胞间质的增加而带来形体上的变化,它是人体量变的过程;能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能使人体内能量消耗增加,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、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善;能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。从事体育运动能使人心情舒畅,精神愉快,消除人的某些不健康情绪和心理;能提高人体的适应能力。体育运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力,提高对外界环境的适应能力;可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

(二)体育的娱乐功能

由于具有技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,以及亲身参与的舒适感、满足感,体育运动成了人们闲暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。体育的娱乐功能是通过参观和参加两个途径来实现的。

(三)体育促进个体的社会化功能

从生物的人变成社会的人的过程,就得学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他们的期待,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的社会化过程中,体育运动有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动

都是不可缺少的。以致美国社会心理学家海兰考提出“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉(这当然是不可能的),只要人的社会化过程不变,体育运动很快还会诞生,也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动”。

体育在促进个体社会化中的主要作用有:教导基本生活技能;教导社会规范,发展人际关系;传授文化科学知识。

(四)体育的社会感情功能

社会感情功能与人的社会心理稳定性直接有关的。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致,或者叫人的社会心理平衡。在正常情况下,由于传统教育和宣传舆论的影响,人们总是会产生和形成与社会相一致的心理。例如一般情况下,人们的个人需要基本一致,以这些需要为原动力,可以推动人努力工作,遵守社会规范,为社会作贡献。但是,有时却由于种种原因,如结果与预期不符等,导致一些人心理的失调。

体育运动有竞赛性,竞赛有对抗性,竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性。因此,它能引起极大的社会关注,引起人们心理上的悬念,人们往往对于那些不可能预知的东西寄予更大的期望。这种情境使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,从而调整失去平衡的心理。当然体育社会感情功能的另一个侧面是它也可能引起泄气、颓丧、气愤等。

体育运动的社会感情功能是否发挥得好,与竞赛的组织管理和宣传教育工作有关,1981年中国女排获世界杯冠军时,全国组织电视台、电台转播实况,很多单位组织收看(听),使这次大赛形成了一次社会教育,深深地触动着每个社会成员的心灵,产生了一次影响面极广的社会情感转变。它激励正在成长的一代,更加自觉地意识到自己肩负的责任,鼓舞正在困难中苦斗的人们去奋力拼搏;对于一些消沉、颓丧,失去精神支柱的年轻人,它驱散了他们心头的乌云,使其重新振奋;对于一些因身体伤残而一度对生活失去信心的人们,它又像一支小小的火炬,照亮了他们未来的道路,激起他们做人的尊严;即使对于极少数已经失足的人们,它也如同一副清醒剂,使他们猛醒,决心要痛改前非,重新做人。

一位自称心灵麻木的大学生给中国女排的信深沉、感人。他写道:“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(指1976年10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(指女排获世界冠军的那一晚),突然用欢乐和泪水与过去告别。……10年来我第一次感到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏;10年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲。”也许有人不会相信,一个小小的圆球竟能产生如此巨大的力量,甚至逆转一个人的生活道路。是的,它对于踟躅于十字路口的青年,无疑是爆响了一颗重型炸弹,震撼着他麻木的心灵,激发他爱党爱祖国的良知。

体育运动的社会感情功能的确是其他社会活动所不可比拟的。一些重大的国际比赛,往往是100多个国家实况转播,观众达20亿,第二十四届奥运会160多个国家报名参加,堪称是举世瞩目!相比之下,其他任何文学、艺术、娱乐形式,任何世界名著、名曲、名剧,都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。加上体育运动独具一格的生动性特点,它可以使人们在身体活动的实际体验中,对自己的健康、对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,它堪称是一个卓有成效的重要手段。

(五)体育的教育功能

在马克思主义经典作家有关教育的著作中不止一次地论及,他们把体育视为教育的一部

分,是培养全面发展的人才的一个重要方面,这是我们论述体育的教育功能的出发点。体育的教育功能突出地表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展。由于体育运动竞赛具有的群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,使它成了传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教人如何做人、如何做事,教育人们保持与社会的一致。如在国际比赛中,运动员按规定必须要佩戴所代表国家的鲜明标志,竞赛规程又规定比赛结束时,要奏取胜国的国歌,升国旗,这就更增加了体育运动竞赛的国家和民族意识。人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和所取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映,民族的威望也会由于国际比赛取胜而提高。这就是为什么一场重大的国际比赛,能引起世界各国瞩目,获胜国中每每出现倾城欢动,举国若狂的景象。

(六) 体育的政治功能

第一,为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的舞台,也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此,比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。因此,世界各国无不重视体育运动的政治意义。

第二,为外交斗争服务。其一:由于体育能超越语言和社会障碍,通过体育交往可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,因此,人们把体育看作是一种文化交流工具。运动员们不仅被视为具有高超技艺的智慧的个人,而且被看作是一个国家的优秀代表,看作国际友好关系的使者;其二:体育运动被用来作为反对或抵制某一个国家,某一项活动的政治手段。由于体育与政治之间关系的微妙,它可以被各种不同的政治所利用,因此,这样的利用也就有正义与非正义之分。一部奥运史本身就充斥了政治斗争的历史事件。如1968年和1972年奥运会上,由于社会主义国家和非洲国家的坚决反对,南非种族主义者和罗德西亚被拒于奥运会之外,显示了人民团结斗争的力量。1980年由于前苏联入侵阿富汗,60多个国家抵制了莫斯科奥运会,1984年前苏联又笼络了14个国家拒不参加洛杉矶奥运会,这些行为都有明显的政治背景。

第三,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联合,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。由于体育运动有群众性,它能提供群众性集会的机会,使人们在这些活动中加强人际交往,满足人们交往的需要。例如各种群众性的竞赛活动,群众性的登山,野营活动,工余课间的业余体育活动。街头公园中老年人的健身活动等等,通过这些活动可以改变人们的观念,加深家庭和邻里之间的感情,密切单位与单位之间的联系。

(七) 体育的经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所理解和接受。在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳务的形式向社会提供服务。但是,不能把体育看成是一种纯消费的产品,一些经济发达国家,非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。有的已把竞技运动看作一桩大生意,采用各种方法增加体育的经济效益。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量应急补助,意大利奥委会每年收入近10亿美元,不但不需政府拨款,反而向当局交纳相当可观的税金。而联邦德国、瑞士、奥地利,法国的体育经费中,约有三分之一来源于自身收入。东欧各国体育组织自筹资金的也越来越多,匈牙利国家拨款占35%,罗马尼亚占46%。现在承办大型运动会也不再是赔钱事了,扣除比赛消

费之外,洛杉矶奥运会净赢利 1500 万美元。体育运动的经济收益的获得主要通过以下途径:出售体育比赛的电视转播权,出售纪念币,发售体育彩票,组织门票收入,容纳广告费。此外,提高体育设施利用率、经常举办热门项目比赛、举办娱乐体育、发展体育旅游、谋求赞助、发售体育邮票、开设体育咨询站等。

值得指出的是我国长期把体育看成纯消费的产业,不讲经济效益,对体育经济功能认识不足、措施不力。这种状况自党的十一届三中全会以后有了较大改观。由于实行改革,观念有了转变,人们对体育的经济功能有了新的认识,不再认为体育是一种纯消费的、无偿服务的行业,意识到为社会提供体育劳务也应讲求经济效益。仅拿体育场馆而言,正在由行政管理型向经营管理型转变,由于实行了以“体”为主,以副养“体”,多种经营,自食其力的方针,一批体育场馆已扭亏为盈不再向国家伸手。如 1986 年,全国体育场馆收入达 4800 万元,比 1979 年增长 5 倍,其中上海的体育场馆收入近 1500 万元,广东居第二位。在发挥体育经济功能方面,在广东举办的第六届全运会是一次成功的尝试。由于贯彻了对外开放、搞活、改革的方针,在集资方式、经营管理方面都采取了奥运会的一些作法,收到了一定的经济效益。

以上分别论述了体育运动的七大功能,这里需要强调指出的是:由于体育是一个完整的整体,它的各种功能各有所侧重,又互相交叉,都不是完全孤立的。如教育功能和政治功能,只是角度不同,很难截然分开,在促进个体社会化功能中有一体化教育,在政治功能中也有一体化教育,在社会感情功能中也有一体化问题。再者,体育功能的实现是有条件的,不是自然而然就可以实现的。如健身功能并不是参加体育运动的必然结果,违背科学规律和原则的盲目的锻炼和训练,不仅对健康无益,而且有害。这就是说,只有讲究科学性,才能保证健身功能的实现。再如体育运动的社会感情功能和教育功能,也不是自然而然可以实现的,体育运动提供了进行教育的有益内容和有利时机,但是如果体育运动的具体组织者、领导者、举办者,不注意对运动员和观众进行这方面的教育,也会产生适得其反的结果。例如在运动员队伍中也有道德不佳,违法犯罪,甚至叛国等行为的发生,在运动竞赛中也会发生运动员互相火并,殴打裁判,甚至观众骚乱等情况。只有我们体育工作的组织领导者和具体实施者有意识地去宣传、去灌输、去引导,才能更好地开发和利用体育的功能。

—1—

第二节 体育在现代社会生活中的地位

按照国际上通常的观点,评价一种社会活动是否重要,有如下几个因素:有没有来自权威方面令人信服的科学基础;是否有强有力的政府机构、法令和社会习俗来保证执行;是否被社会广泛认识,接受和采用;是否深入融化到个人的生活方式之中;在人的青少年时代是否被反复灌输和强化;它的一些准则是否被一致公认并广为流传。

体育已具备以上多种因素,在现代社会生活中有着要地位。

一、体育已引起各国政府的重视

由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成了各国政府特别是一些国家的领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。在当今世界上,无论是发达国家还是发展中国家,大多数国家都把体育作为国家的一项事业,在政府部门中设立了主管体育的部门或专门机构。各国政府以积极的态度支持体育运动还表现在把体育纳入国家的根本大法之中,如我国在建国初期,在中国人民政治协商会议共同纲领中,就明文规定;“提倡国民体育”。我国宪法第 21 条规

定,“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质”。第46条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”我国及美国、日本、德国、罗马尼亚、古巴、法国等,都还专门制定了体育法,用法律的形式保证体育运动的广泛开展。我国业已执行。由于各国政府都注意到要改善全民族的健康状况必须从青少年抓起,因此,世界上绝大多数的国家都把体育纳入教育制度之中,列为学校的必修课,从人的青少年时期起就反复进行灌输和强化体育意识。据美国对35个国家体育运动开展情况的调查和1967—1968年国际卫生、体育和娱乐理事会的调查报告得知,体育课被列为必修课,很少有例外。

由于体育在现代社会中愈来愈显现出它的多种功能,因而受到了各国领导人和政界人物的重视。在美国上层政界,把体育置于显赫的位置,在一些特定的日子和场合里,政府要对优秀运动员进行特殊表彰,并授予荣誉。如日本的国家体育日、芬兰独立日、英国女王生日和新年都要授予运动员荣誉,一些运动队教练和领队的名字定期出现在光荣榜上,世界球王贝利成名之后,先后访问过88个国家,曾有10个国王、5个皇帝、70个总统、40个国家元首、两个教皇会见过他。这也说明各国首脑人物对体育的重视和对体育知名人士的特殊关切。我们党和国家领导人,从老一辈到现任领导人,都喜欢体育,坚持锻炼,重视体育人才,运动员和体育工作者的社会地位逐步提高,优秀运动员经常被邀到南海或人民大会堂作客,有的当选为人民代表和政协委员。

二、体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的组成部分

体育信息凭借现代化通讯工具,以前所未有的速度广为传播,使人们对体育不可能毫无所知,因而体育对人们日常生活的影响也越来越大,涉及的范围也越来越广。在主要涉及关系中,直接参加者是体育人口。而辅导者、管理者或宣传者等社会职业可以说都是与体育直接有关。所谓次要涉及关系,是一些以其他形式间接参与体育运动的人,如体育运动器材、场地、服装的设计者、制造者和推销者。他们的产品虽然是体育用品,但他们的职业却是工业生产,不属第三产业,所以是次要的涉及关系。至于体育运动的直接参观者(现场参观)和间接参观者(通过电视、电影等),他们有各种各样的职业,与体育不一定相关,因此也属次要涉及关系。但从整个体育活动的人员机构——组织者、表演者、参观者来看,参观者又是相当重要的一部分,而且为数很多。

体育运动对整个社会渗透的范围是很广的。可以说,在现代社会生活中,大多数社会成员都不同程度地以不同方式卷入了体育这个领域。这种卷入几乎是不可避免的。如人们每天要听新闻广播,要看报纸,看电视,而在这些宣传媒介中,总是不可缺少地穿插着越来越多的体育节目。

第三节 体育与其他社会活动

体育运动作为一种社会现象,既有一定的独立性,有它自身的规律,同时,它又是整个社会结构的一个组成部分,在社会这个更大的系统中,体育与其他社会活动如政治、经济、教育、军事、大众传播等都有着密切的关系。因此,我们要全面地认识体育,就不仅要研究体育的内部结构和规律,还要研究它的外部联系和规律,研究它与其他社会活动的相互关系。

一、体育与政治

(一) 政治干预体育, 体育受政治制约

每个社会和国家都有管理人们的行为, 指导人们的工作的行为准则, 也就是自己的所谓“文明蓝图”。而现代各国政治家们越来越认识到, 体育运动是传播这种价值观的有效手段和理想载体。因此, 各国政治家们都很注意通过体育这一渠道来向公众特别是向青少年传授他们的特殊的政治哲学, 灌输他们那些解决重大急切问题的满足社会一体化的价值观。例如: 在我国, 通过体育宣传社会主义精神文明, 使体育成为培养青年的共产主义人生观、世界观, 实现社会化的手段和促进各族人民大团结、加强社会一体化的纽带。然而在白人种族主义者统治下的南非, 体育不仅没有作为社会力量被用来解决种族问题, 相反, 政府却操纵体育来鼓励种族隔离和种族歧视。在美国, 虽然有人提出体育与政治必须彼此独立, 甚至有人提出过五条把奥运会与政治分开的建议, 但这些建议遭到了大多数国家的反对。其实, 美国官方也越来越重视加强对体育运动的政治控制, 在 1984 年洛杉矶奥运会的开幕式上, 美国人也不忘记在几十亿观众面前, 宣传他们的国家, 他们组织几万人在绿色的草皮上, 摆成美国地图的图案, 天空中飞机洒出“USA”的字样, 以进行他们的爱国主义教育。

优秀运动员出任政府官员也是政治与体育相互渗透的表现之一。由于优秀运动员在国际舞台上所作的努力以及新闻媒介的大力帮助, 许多运动员获得了国际上承认, 并且也因为给他们的国家赢得了威望而得到本国的信任。一些著名运动员被国家委以重任, 有的还成了政府官员。例如, 美国足球运动员杰基·克姆和十项全能冠军波布·马蒂雅斯当选为众议员, 加拿大冰球运动员雷特·盖利赢得了众议院的一个席位在我国, 为国争光的优秀运动员, 被选为人民代表, 政协委员的人数也不少。

(二) 政治渗透到体育, 体育为政治服务

近年来, 在国际体育活动中, 体育受国际政治事件和国际政治气氛的影响, 政治渗透到体育之中, 体育服从于政治的需要, 为政治服务的事例屡见不鲜。特别是国际比赛中, 可以说奥运会的历史就是一部渗透着政治斗争的历史。早在 1950 年墨尔本奥运会上, 就已出现了错综复杂的政治形势。埃及和一些阿拉伯国家拒绝和英国、法国以及以色列的运动员进行比赛, 因为这些国家企图控制苏伊士运河。1972 年慕尼黑奥运会上, 阿拉伯恐怖主义分子为了引起世界各国对他们斗争目标的注意, 潜入奥运村并暗杀了 11 名以色列的运动员和教练员, 这是震惊世界的事件。我国在国际体育活动中抵制“两个中国”, 争取合法席位的斗争一直延续了 30 年, 直到 1979 年我国才恢复在奥委会中的合法席位, 这本身就是一场政治斗争。

由以上事实可以看出, 国际体育可以被不同的国家利用来实现各种各样的政治目的。体育和政治就是这样相互渗透, 相互作用。从理论和实践上搞清它们的关系, 是认识体育的社会功能和本质的一个十分重要的问题。

二、体育与经济

体育运动作为一种社会文化活动, 它的发展速度和水平与社会经济有着密切的关系。我们主要从以下两个方面来论述。

(一) 体育运动的发展对经济有一定的依赖性

经济是基础, 是开展一切活动的基本条件。体育的发展同样需要一定的物质技术基础, 人称“体育是科技的橱窗”, 这一方面说明了体育可以反映一个国家的科技水平, 另一方面也说明

体育需要科学技术物质条件。体育运动的发展水平高低,取决于国家的经济水平、人均收入、文化人口的比例以及体育经费、场地器材设施等。

一个国家的体育运动发展水平与它的经济实力、体育经费直接有关,有人对东京奥运会的成绩调查,也说明体育运动的发展对社会经济的依赖性。参加东京奥运会的80个国家夺得总分的96.1%,另外29个国家得了3.9%,而剩下的35个国家一分也未得。在墨西哥奥运会,对比就更加鲜明,30个国家得了总分的95.7%,22个国家得了4.8%,其他57个国家一分未得。这些没有得分的国家,绝大多数是经济不发达的发展中国家。获得第二十三届奥运会奖牌的47个国家,除我国以外,其他46个国家人均国民生产总值都在3600美元以上。我国第六届全运会,前19名(总分)都是经济较发达的省市,沿海八省市得金牌总分的52%,这些都表明了经济对体育的制约作用。

(二)体育运动能促进经济的发展

体育运动对经济既有依赖性,又反作用于经济,促进经济的发展。具体表现在以下几点:

1. 体育运动能提高劳动生产率,促进经济发展

体育运动能增进人们的身体健康,提高工作能力,保证在复杂环境下劳动活动的稳定性。体育运动能增强劳动者的体质,调节劳动者的情绪,提高对各种环境的适应能力,从而身强力壮,精力充沛,提高劳动能力,在劳动中能承受更大的劳动强度,从而提高劳动生产率。

2. 体育可以减少劳动者的病假率,提高出勤率

据有关研究表明,不运动者每年的病假和工伤事故是经常锻炼者的4.5倍。据1979年的一项统计,由于经常运动提高了出勤率,增加了产值57亿卢布。加拿大有人对两大寿命保险公司的职工进行为期一年的对比调查,发现经常运动者缺勤率下降41.8%,由于健康原因不得不转业的人数,运动者占1.5%,不运动者则高达15%。

3. 体育运动的开展能推动整个经济建设

体育是一种群众性很广的活动,一旦广泛开展,尤其是大型运动会的举办,能吸引大批观众和游客,可以推动旅游、商品、服装(运动服装)、食品、服务行业、宣传出版等各行各业的繁荣,从而推动整个建设事业的发展。

如全国青运会在郑州召开时,推动了郑州市的市政建设、工商交通建设,在广州召开第六届全运会时,羊城面貌一新,不仅专门修建了大批的体育设施,而且对全市的交通、商业、工业、服务行业都有很大的推动,改进了服务,提高了产品的产量、质量,繁荣了市场,发展了生产,提高了经济效益。同时,体育运动本身也能产生经济效益,一些经济发达的国家都把体育看成是一桩大生意。

三、体育与教育

关于全面教育的思想,历史上中外教育家们都早有论述。马克思也特别强调对青年一代的全面教育,他曾指出“我们把教育理解为三件事:第一,智育;第二,体育,即体育学校和军事训练所传授的那种东西;第三,技术教育,这种教育要使儿童和少年了解生产各个过程的基本原理,同时使他们获得运用各种生产的最简单的工具的技能。”^①

在我国,党和政府一贯重视青少年的健康教育。新中国建立之后,毛泽东同志对青少年的全面教育作了一系列重要指示。1950年他针对学生健康状况仍较差的情况,给当时的教育部

^① 《马克思、恩格斯全集》第16卷,人民出版社1964年版,第218页。