

普通高等学校

体育教程

Ti Yu Jiao Cheng



主编：张中豹

人民体育出版社

普通高等学校

体育教程

主编：张中豹

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通高等学校体育教程/张中豹主编.—北京:人民体育出版社,2007

ISBN 978-7-5009-3250-5

I.普… II.张… III.体育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120580 号

人民体育出版社出版发行
洛阳市天彩印刷有限公司印刷
新华书店经销

16 开本 24.5 印张 625 千字
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
印数:1—2000 册

ISBN 978-7-5009-3250-5

定价:28.60 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损可与发行部联系)

编写委员会成员名单

主 编 张中豹

副主编 高茂章 郭春燕

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁建华	丁建玲	介春阳	白二宏	宁 青
左 欣	申国卿	安伟震	许 阁	刘亚伟
张玉玲	吴海涛	周光明	周 伟	杨 洪
骆颂阳	赵培军	赵承磊	喻 薇	魏 烨

前言

高等学校的体育与健康课程是以身体练习为主要手段,以增进学生的健康为主要目的的必修课程,它以体育为主线,融入了健康教育的有关内容。为了进一步推动我国普通高等院校体育教学改革的深入发展,本着加强体育理论知识,充实体育锻炼项目,完善教学体系,增强学生体质,培养体育能力,使体育教学更趋于规范化的原则,根据国家教育部2002年颁布的“普通高等学校体育课程指导纲要”精神,我们组织修订了《普通高等学校体育教程》。

在编写本教材时,我们要求突出增进健康这一人类社会永恒的主题,力求把最新的体育与健康理念融入到教材的各个章节中。其具体特点大致有如下三个方面:

1. 坚持“健康第一”的指导思想。坚持“全面推进素质教育”,重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平;坚持“终身体育”的主导思想,努力实现体育与生活的整合,学校体育与家庭体育、社会体育的整合,使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能应付社会的变迁,并与之保持同步发展;倡导主体化、个性化、民主化的发展方向,突出了学生的主体地位。

2. 把体育锻炼理论、健康理论融合为一个有机完整的理论体系。本书按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个目标领域,紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心,融合了生理、心理、环境、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识,特别引进和吸收了当今国际、国内运动人体科学、人文社会科学等方面的新成果,把健康教育的相关内容有机地融入体育之中,从而形成了10个章节密不可分的系统性很强的理论学习内容体系。在这里,真正体现了以人为本的教育理念。

3. 构建了一个符合大学生学习实际的运动技术内容体系。本书从学生实际出发,构建了一个符合我国广大普通高校实际的运动技术内容体系。它由12个章节组成,包括了球类、操舞、武术、田径、野外生存等深受大学生欢迎的十几个健身运动项目。整个内容体系,对“竞技运动”的内容进行了合理的改造和缩减;对民族传

统体育立足继承和发扬;对现代大众体育运动技术大胆引进和吸收,充分体现了运动技术大众化、普及化,充分体现了终身体育这一现代高等体育教育理念。

本书是在中学体育教材的基础上全面阐述体育与健康科学的教科书,在知识性、趣味性、可读性、应用性等方面都独具特色。它不仅可以用作高校本、专科学生的教材,而且用作体育教师和广大体育工作者的业务参考书。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

本书在编写过程中,参阅了近年来国内外有关体育教学的多种论著,并大量引用了这些论著中的研究成果,许多兄弟院校也为本书的出版给予了大力协助和支持,在此一并致以最诚挚的感谢。

张中豹

于2007年仲夏

目 录

第一章 体育与体育科学概要	
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育科学的现状	(2)
第三节 体育在现代社会生活中的地位	(5)
第二章 奥林匹克文化脉略	
第一节 奥林匹克的溯源	(8)
第二节 奥林匹克运动的发展	(10)
第三节 奥林匹克文化精义	(13)
第四节 奥林匹克在中国	(15)
第三章 认识健康	
第一节 健康的内涵	(20)
第二节 影响健康的主要因素	(23)
第三节 促进健康的主要方法	(31)
第四章 体质与体育锻炼	
第一节 体质的概念	(35)
第二节 体质形成的生物学基础	(36)
第三节 体育锻炼对体质的影响	(38)
第五章 心理健康与体育锻炼	
第一节 心理健康及其标准	(42)
第二节 大学生的心理问题及其心理健康的影响因素	(47)
第三节 体育活动对大学生心理健康的影响	(50)
第六章 体育锻炼的科学基础	
第一节 身体素质	(58)
第二节 运动技能	(65)
第三节 运动机能规律	(72)

第四节 体育锻炼的基本原理	(78)
第七章 运动处方	
第一节 运动处方概念与发展概况	(79)
第二节 运动处方的内容	(84)
第三节 运动处方的制定	(87)
第四节 实用运动处方	(90)
第八章 运动生理卫生	
第一节 大学生生理主要特点	(97)
第二节 锻炼身体的基本原则	(98)
第三节 体育锻炼的自我监督	(100)
第四节 女生体育卫生	(101)
第五节 运动卫生常规注意事项	(103)
第六节 运动损伤的预防和处理	(105)
第九章 医疗体育保健	
第一节 医疗体育保健的基本原理	(109)
第二节 医疗体育保健的原则与方法	(110)
第三节 大学生常见疾病的体育疗法	(112)
第十章 体质健康标准	
第一节 概述	(118)
第二节 《国家学生体质健康标准》	(119)
第三节 《国家学生体质健康标准》实施办法	(120)
第四节 《国家学生体质健康标准》测试方法	(121)
第十一章 定向运动	
第一节 概述	(131)
第二节 野外辨别方向的方法	(133)
第三节 识别地图和使用地图	(135)
第四节 越野路线的选择	(154)
第五节 越野跑的技术	(156)
第十二章 田径运动	
第一节 竞走与健身走	(158)
第二节 跑与健身跑	(159)

第三节 跳跃和投掷	(164)
第四节 田径运动竞赛规则	(171)
第十三章 篮球	
第一节 篮球基本技术	(174)
第二节 篮球基本战术	(186)
第三节 篮球运动竞赛主要规则	(195)
第十四章 排球	
第一节 排球基本技术	(201)
第二节 排球基本战术	(209)
第三节 排球竞赛规则	(214)
第十五章 足球	
第一节 足球基本技术	(219)
第二节 足球战术理论	(225)
第三节 足球竞赛主要规则	(234)
第十六章 乒乓球	
第一节 乒乓球技术	(243)
第二节 乒乓球基本战术	(252)
第三节 乒乓球竞赛规则	(254)
第十七章 羽毛球	
第一节 羽毛球基本技术	(259)
第二节 羽毛球基本战术	(270)
第三节 羽毛球竞赛规则简介	(272)
第十八章 网球	
第一节 网球技术	(276)
第二节 网球战术	(285)
第三节 网球规则	(288)
第十九章 武术	
第一节 武术基本功	(294)
第二节 初级长拳第三路	(296)
第三节 初级剑	(302)
第四节 简化太极拳	(306)

(140)	第五节 散打	(320)
第二十章 健美运动		
	第一节 健美运动概述	(325)
(141)	第二节 健美练习方法	(325)
第二十一章 健美操		
(200)	第一节 健身健美操基本动作	(340)
	第二节 活力健美操	(346)
(101)	第三节 形体练习	(353)
(000)	第四节 竞技健美操竞赛规则简介	(362)
第二十二章 体育舞蹈		
	第一节 舞厅舞(交谊舞)	(366)
(010)	第二节 摩登舞	(373)
(250)	第三节 拉丁舞	(377)
(140)		第三章
		章六十第
(540)		章一第
(520)		章二第
(524)		章三第
		章十第
(520)		章一第
(050)		章二第
(520)		章三第
		章八十第
(520)		章一第
(580)		章二第
(880)		章三第
		章六十第
(100)		章一第
(200)		章二第
(500)		章三第
(200)		章四第

第一章 体育与体育科学概要

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是随着人类社会的发展而产生的,是人类社会特有的一种文化现象。生产劳动是体育产生的基本源泉。

原始人类生活在极其险恶的自然环境中。为了自己的生存和繁衍,人类利用个人、集体的智慧和力量与大自然进行了几百万年艰苦卓绝的斗争,从利用天然工具到制造简单石器;从简单到逐渐复杂的劳动中,使人类的器官、肌体、思维发展起来。人类为了获得生活资料和保卫自身安全,就必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争,要求人们学会走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等多种活动技能。这些活动技能代代相传的原始教育,可以说是最初的体育萌芽和雏形。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次的需要社会实践活动。因此,体育的发展,总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

随着人类社会的发展,体育事业也不断发展和完善,体育的基本概念和理论也有它产生、发展和不断演变的过程。在体育的萌芽时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高,人们经常从事一些祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈活动;由于部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏,发生格斗,出现了各种格斗动作的专门训练;在休闲时为了精神愉快,做一些有趣的游戏等等,这些对体育的发展都起了一定的作用。同时在社会实践中,人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人身强体健,能为社会培养更好的劳动力,能为战争培养优秀勇士,于是体育就以一种独立的社会形态显现出来。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,所以这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上,与奴隶社会相比,都大大向前迈进了一步,这一时期

体育活动内容增多,参加体育活动的人明显增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想的发展尤为迅速,创建的“武学”(体育学校)使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此,它倍受统治阶级重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间体育交流也日益频繁。

17 世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这个历史时期相适应的体育,便随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时人类的体育有如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展的人才的重要内容 and 手段;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是奴隶社会、封建社会无法比拟的;体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会的工作能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段,社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度下,体育事业迅猛发展,无论就它的内容、形式和深度、广度而言,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看,都是历史上其他任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

第二节 体育科学的现状

一、竞技体育日趋国际化、高水平化和现代化

自 20 世纪 50 年代以来,国际间的体育竞赛次数不断增加,比赛规模越来越大,运动技术水平不断提高,竞争越来越激烈,吸引的观众也越来越多,影响与日俱增。除奥运会外。还有各单项的世界锦标赛、世界杯赛。11 个非奥运会项目的单项国际体育组织联合举办的世界单项运动会,各大洲运动会,世界大学生、中学生运动会,以及各种各样的体育大奖赛、邀请赛、冠军赛等,这些重大国际比赛的胜负,往往直接或间接地影响一个国家的政治、经济和社会文化生活的。因此得到各国政府的高度重视。由于各国政府的关注,大幅度增加体育经费,加快了体育在全球范围内发展的进程。各种国际体育组织大量涌现,成员不断增加,参加国际体育比赛的运动员也越来越多。

科学技术被广泛运用于体育领域,使竞技体育运动技术水平越来越高。运动成绩的提高已由自然发展阶段(1896—1940)进展到技术革新与大运动量相结合阶段(20 世纪 50 年代到 20 世纪 70 年代初),即利用基础学科理论指导,通过系统训练与专项训练相结合以提高运动成绩阶段。

20 世纪 70 年代后,体育又发展为多学科综合利用阶段。运动训练广泛借助现代科学技术有关的新成果,充分挖掘人体的潜能,进行科学的训练,进而提高运动成绩。运动成绩的提高又促进了竞技体育各方面技术的改进,如改进了许多运动项目的成绩计量方法,游泳、自行车、赛艇和田径项目中的径赛,已由人工记时,以十分之一秒为最小计量单位,改为电动记时,以百分之一秒为最小计量单位并且常常要以千分之一秒和终点照片判定运动员的名次;在射击项目

中,由于满环的大量出现,竞赛组织者不得不缩小靶纸,增加比赛的难度。随着竞技体育的发展,观赏高水平的体育比赛和表演已成为人们日常生活中不可缺少的内容,同时刺激了职业体育的发展,职业选手高水平的表演为人们提供了更多高水平的体育欣赏项目。体育观众和“体育迷”大量增加,全球范围内“体育热”的掀起,使得单纯消费性体育变成投资型体育,体育的经济效益已引起人们的关注,体育产业应运而生。运动训练的科学化,竞技体育的职业化以及体育运动产业化已成为当代竞技体育发展的三大主流现象。

与此同时,体育运动中的暴力现象、种族歧视、服用兴奋剂等违背现代奥林匹克精神和人类从事竞技体育美好愿望的现象也时有发生。但是,它正遭到各国政府和包括广大运动员、教练员在内的越来越多阶层人士的普遍反对与唾弃。

二、人类社会对体育的需要更加迫切

现代化的生产改变了传统生产过程中以手工操作、体力消耗为主的劳动方式,正日益朝着自动化、智能化方向发展,人体的活动相应减少。同时,现代化生产中自动化、智能化程度的不断提高,要求大脑神经中枢高度集中,比单纯的肌肉活动更容易使人疲劳。近半个世纪以来,脑力劳动者在社会就业人口总数中的比例呈逐年上升的趋势,有不少国家脑力劳动者的比例已超过体力劳动者。例如,1966年美国脑力劳动者的比例为43.3%,而到1997年已占50.1%。他们在生产过程中身体活动减少,用脑工作时间增加,如果不从事体育锻炼,长此以往,势必造成人体肌肉萎缩、新陈代谢低下、神经衰弱等,不利于生产的发展与社会的进步。

随着社会的发展,人类社会的都市化现象的进程日趋迅速。据统计,城市人口占总人口比例最高的是英国,达91%,澳大利亚89%,美国77%。城市人口的不断增加,使得城市人口密度越来越大,不仅有可能使流行病、传染病的发生率提高,而且还可能加重环境污染,发生公害疾病。因日常生活中体力消耗的减少,高热量的摄入造成人类普遍的“营养过剩”现象。同时因生产和生活节奏加快,人们工作压力加重,精神焦虑状态加深,各行业之间的生存竞争加剧,从而造成患高血压、消化性溃疡、脑中风、心肌梗塞等发病率增多。

科学技术水平的提高及生产力的发展,人类可以用较少的人力、物力,较短的时间创造出巨大的财富,其劳动时间亦在逐渐减少。同时,离退休制度的实施,老龄化社会的到来,都使现代社会中有很很大一部分人经常处于休闲状态之中。

如何减少因生产和生活方式改变给人类带来的一些不利影响,最大限度地满足人们的精神文化生活需要,更好地充实人们的生活,是当代社会必须要解决的问题。有些问题可以通过进一步发展科学技术来解决,而采用体育手段是最积极、最有效的方法。体育具有强身健体、调节感情、娱乐身心等特殊功能,所以得到世界各国的重视,很多国家对体育政策、法令的制定,体育经费的预算,甚至学校体育教学的安排等,都十分重视。日本曾专门制定《振兴体育法》来加强学校体育。各国不仅把学校体育看作是培养竞技体育选手的初级阶段,更重要的是把它看作是促进青少年身心健康发展,养成终身体育锻炼的兴趣和习惯,增强民族体质的基础工程。几乎所有的国家都将体育列为必修课程,还有许多国家规定,体育不及格不能升学或毕业。法国1969年规定,小学体育课在每周27个课时中占6学时,每天下午课后锻炼30分钟。日本从小学到大学,任何一级学校都明确规定,在课程设置中必须包括有一定比例的体育课。随着教育事业的发展,学校体育必将在现有的基础上得到进一步加强,不仅在体育设施、体育师资上会有很大的改善和提高,而且在体育教材、教学方法、组织管理等方面将更加科学化。未来学校体育

将以“育身”为主向“育人”为主转变,与社会体育、家庭体育相互融合,成为终生体育的重要环节,人类社会对学校体育的认识将会产生质的飞跃。

现代社会中,随着人们对体育的认识逐步提高,参加各种各样体育活动的人日益增多,体育正在逐步成为提高人们文化生活质量的重要手段。许多国家经常参加体育锻炼的人数在总人口的比例中已占绝对优势,如,美国为 77%,挪威为 70%。通过参加各种形式的体育锻炼,松弛了疲劳的神经,增强了自尊及对生活的信心,还可融通人际关系,延缓衰老,增添了生活乐趣等都是体育人口增加的重要原因。

实践证明,在现代社会中体育不仅是个体的需要,也是整个社会的需要;不仅是提高社会生产的需要,也是保证人体健康发展和人类正常生命活动的需要。由于社会物质产品的不断丰富,人们闲暇时间的大量增加,体育将随着社会的发展,成为人类文明、科学、健康生活中不可或缺的重要内容。

三、体育科学在当代体育中将发挥越来越重要的作用

当代体育的发展离不开科学技术,现代奥林匹克运动场上的竞争,实质上是科学技术的竞争。

当前,体育科学的发展特点及趋势,主要表现在以下几个方面:

第一,现代科学的理论、技术及其研究成果在体育领域里得到广泛的运用,加快了体育科学的发展步伐。系统论、控制论、信息论在运动训练过程中的应用,产生了现代科学模式的训练方法,从而使运动员取得极其优异的成绩。体育统计学、模糊数学以定量分析的方法,探索体育运动发展的规律。生物工程技术不仅在运动营养、食品、饮料等的研制中发挥了作用,并且应用于肌肉收缩、神经兴奋、遗传特征的传递等方面研究。用激光测距、测位移、测角速度等,不但可以迅速准确地反映出运动员的比赛成绩,还可以帮助运动员改进技术细节上的错误。运动医学和运动生理学的研究成果,如血乳酸的测定技术,有氧锻炼理论等,已经成为体育锻炼和运动训练实践的指导思想 and 监测技术。通讯技术、空间技术、电子计算机技术更为体育科研仪器设备的高水平、多功能和自动化奠定了基础,并使体育场地器材设施和裁判方法不断改进,更加科学化。

第二,体育科学中的基础研究与技术开发和成果应用的联系更加紧密。随着人们逐渐摆脱自然体育、经验体育的影响,对体育科学重视程度的日益提高,许多基础科学的研究成果很快地被运用到体育的各个方面。如广泛运用在田径、游泳、自行车等运动项目中的间歇训练法,就是根据运动生理学研究中发现心输出量最佳心率范围创造的。流体力学中的“马格努斯效应”理论被用于足球的“香蕉球”、排球的“勾手大力发球”、乒乓球的“弧圈球”等运动技术中。心理学中的大量研究成果亦被广泛地运用于解决体育比赛中各种心理压力的处理、注意力的控制、运动员的选材等方面。教育学和运动生理学的研究成果,为训练周期的安排提供了科学的依据。解剖学、生物力学、电子信息工程等学科的研究成果,对改进体育精密仪器、器械过程中的作用越来越大。

第三,体育科学的发展呈现出高度分化又高度综合的趋势。在现代科学技术中,大量新学科、新技术不断涌现,体育科学也是一样,出现了不断精细分化现象。据不完全统计,目前体育科学体系中已发育成熟的学科有 50 多门。同时,体育科学又有综合化的趋势,学科的研究开始向多学科的综合研究方向发展。体育人类学、体育社会学、体育管理学、体育经济学、体育情报学等交叉、综合类学科的大量出现,不仅说明了体育科学体系内的学科综合,而且证明了体育科学与整个现代科学技术体系的综合化趋势也呈现出了强劲的趋势。

第三节 体育在现代社会生活中的地位

现时代是什么样的时代?它有哪些特点?前苏联科学院社会学研究所编写的《社会学与现代社会》一书对此作了一个简明的描述:“20 世纪下半期是以震撼现代资本主义大厦的全世界历史过程的蓬勃发展为标志的。这首先是民族解放运动和革命运动的高涨,科学技术革命和都市化时代的到来”。这个全世界历史过程的一个重要的特点在于:“现代世界上的革命改造是在不断发展的科学技术革命的背景下,在同这种科学技术革命的相互联系中进行的,而这种科学技术革命按其规模和威力来说,按其社会结果和后果来说,都是空前的。”在研究体育在社会生活中的地位时,必须要考虑整个时代的特点和我国的国情,用辩证的方法,发展的观点来分析和认识体育的社会地位。

一、体育已引起各国政府的重视

在 20 世纪,科学技术的迅速发展,影响了整个社会的生活、人类命运乃至人们的生命活动。随着社会现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益提高。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。

(一) 国家在政府部门中设立体育机构

在当今世界上,无论是发达国家还是发展中国家,大多数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。迄今为止,世界上只有 7 个国家的政府没有体育机构。

(二) 制定积极的体育政策法规

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”。我国新宪法第二十一条规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质”。第四十六条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”。1983 年 10 月国务院又发出通知,批转了《国家体委关于进一步开创体育新局面的请示》,通知指出:“体育战线取得了振奋人心的成就,开始出现了新局面,极大地鼓舞了全国人民向四化进军信心,在建设两个文明中发挥了积极作用。”还指出:“体育是增强人民体质的积极有效方法,同时是进行共产主义、爱国主义教育的有力手段,是建设社会主义精神文明的重要方面。”在前苏联宪法《社会发展与文化》一章中,大大地提高了体育运动的地位,认为体育运动是社会主义文化和生活方式中不可缺少的因素。古巴共和国在宪法中规定了:“体育运动是人民的权力”的条款,在古巴儿童和青年法中,把“关于开展青年一代的体育活动和使其生活充满快乐的问题”专门列为一章。

此外,一些体育比较发达的国家,如美国、日本、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。我国也在 1995 年 10 月 1 日颁布了体育法,它正在有力地推动着我国体育运动的蓬勃发展。

(三) 把体育纳入教育制度之中

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,从青少年时期起就反复进行灌输和强化。据美国对35个国家体育运动开展情况的调查和1967-1986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。体育课从20分钟到60分钟不等,平均每周大约2-3节,再加早操、课间操的课外活动,基本上可以保证广大青少年学生每天参加体育活动。

(四)政界要员重视体育、参与体育,把体育放在显赫位置

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要员的重视,把体育置于显赫的位置。如美国已故总统肯尼迪、前总统约翰逊和美国国会都曾亲自出面给一些体育组织解决争端。被称为全国头号体育迷的前总统尼克松在任职初期的几项公务活动中,就有一项是向全国大学头号橄榄球队颁发奖。法国足球队80年来默默无闻,二十届奥运会前,密特朗总统亲临现场观战,并为球队出谋划策,法国足球队受到很大鼓舞,居然在二十三届奥运会上获得冠军。在一些特定的日子和场合里,政府还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;美国的最佳运动员有时被总统请到白宫做客;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。这些都充分说明各国首脑人物对体育非常重视。

此外,体育活动也渗透到各国领导人相当繁忙的日常生活中,使他们成了身体力行的参与者。如美国前总统卡特参加全国马拉松比赛;英国前首相希思喜欢航海;加拿大总统特鲁多擅长滑雪;日本则出现了一个“体育内阁”;我国的党和国家领导人,从老一辈到现职领导人,都喜欢体育,坚持锻炼,重视体育人才。我国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中南海或人民大会堂做客,有的当选为全国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

现代社会生活条件下,由于通讯联络工具的现代化,大大地缩短了人们之间的社会距离,各种体育书刊数量剧增,电视机、收录机逐渐普及,体育信息量不断增长,并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。但是究竟如何估计一个国家与体育有关的人数,反映体育与人们的社会角色、职业、兴趣、爱好的关系,是一种很不容易的事。在这里我们参阅加拿大著名社会学家凯尼恩的分类方法,来描述广义体育的涉及关系,从人们的社会职业、在体育运动中的角色和涉及体育的程度,来看一下体育向社会渗透的广泛性。

在主要涉及关系中,直接参加者基本上属于体育人口。而辅助者、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,是一些以其它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。

从涉及关系来看,体育运动对整个社会渗透的范围是很广的。这样的具体划分,可以使我们对体育在社会生活中的地位更为深刻的分析。通过仔细研究所列人员对体育的参与程度,可以毫不夸张地说,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。

以上仅仅是对体育在社会生活中地位的概貌的描述,为了进一步说明体育对人们日常生活的渗透,下面从几个方面论述:

首先,经常参加活动的人数越来越多。如日本在战后初期的1957年,体育活动参加者只有14%,而现在达到70%;加拿大经常参加体育锻炼的人占全国人口的59%,挪威占70%,美国占77%。

在我国,经常参加体育活动的人近4亿人,占总人口的30%左右。在现代,人们对体育的重视已经不仅仅停留在个人参与体育活动,增进自己的健康了,它正在成为全人类共同的事业。美国社会学家爱德华兹曾在1969年9月作过一次调查,当时,美国纽约市长竞选正处于紧张阶段,同时,纽约正在举行世界职业棒球冠军赛,爱德华兹在闹市区交叉路口,不加任何提示和说明,向150人提出了一个询问:谁将获胜?结果有13人没有给予相应的回答;有34人回答了竞选市长的名字;有103人却回答了将成为世界职业棒球队冠军队的队名。可见,在美国,人们对体育的关心,在某种意义和某些情况下甚至超过了对政治生活的关心。

再者,近年来,竞技运动在许多国家迅速打入了人们生活的各个领域,日益成为人们感兴趣的社会活动之一,特别是对国际重大比赛所表现出来的热情更是达到了狂热的地步。1972年慕尼黑奥运会期间,有10亿人通过电视浏览了奥运会的各个赛场。10年后的1982年第十二届世界杯足球决赛时,就有100多个国家出高价购买了电视转播权,转播了比赛实况,有20亿观众通过电视观看了这次精彩的足球大赛。1984年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达579万人,电视观众每天20亿,参观者总数达700亿人次,可说是前所未有的。在整个社会活动中,很难有哪一种活动能像体育运动那样博得社会多数成员如此持久的“着迷的忠诚”和“狂热的献身精神”。在我国,体育也已经渗透到人们的社会生活中,许多地方出现了八多:“关心体育的多了,锻炼身体的多了,观看体育比赛或电视转播的多了,参加体育活动的家庭多了,参加各种体育知识测验和评选活动的人多了,兴建体育场馆的多了,宣传体育的多了,推荐体育人才的多了。”至于在重大国际比赛中所表现出来的热情,可说是“举国倾城话体育,一分牵动十亿人。”1981年我国女排获第三届世界杯冠军时,从全国寄来了3万封热情洋溢的贺电贺信,这对于我们这样一个感情比较含蓄的东方民族来讲,所表现出来的激情是极其罕见的。

体育在我国已深入到人们的社会生活中,还表现在运动员的精神广为传播。如运动员他们从竞赛实践中总结出来的富有哲理的名言:“身在球场,胸怀祖国,放眼世界”;“壮丽青春献祖国,人生能有几次搏”等。这些闪耀着爱国主义情感和共产主义思想的豪言壮语,正在作为一种精神财富,被社会各行各业广泛利用。

运动标志、运动公平竞争的方法成为社会时尚。如运动服装成了长盛不衰的流行服装;甚至连体育的公正竞赛方法(裁判员当场举分)也被各行各业所广泛采用。

(本章编著:张中豹 左 欣)