



21 世纪普通高等院校基础课程创新型教材

大学体育

周兴伟 赵雷 主编 / 毛振明 主审



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

21 世纪普通高等院校基础课程创新型教材

大学体育

主 编 周兴伟 赵 雷

副主编 周丛龙

主 审 毛振明

...大.I

北京邮电大学出版社

● 北 京 ●

内 容 简 介

本书以全面推进素质教育、树立健康第一思想、增进学生身心健康、以人为本、培养终身体育意识与技能为基本指导思想,立足于现代社会的现实特点及学生的实际需要,图文并茂地讲述了体育教育的基本理论、科学锻炼的方法、运动损伤、运动处方、营养膳食、体育保健、大学生体质健康评价等知识,介绍了篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、太极拳等大学体育常见项目以及定向越野、轮滑、攀岩、跆拳道等喜闻乐见的新兴运动项目的基本理论与方法,为大学学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富、切实可行的知识和方法。

本书适用于所有高等院校学生。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/周兴伟, 赵雷主编. —北京: 北京邮电大学出版社, 2008

ISBN 978-7-5635-1907-1

I. 大… II. ①周… ②赵… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121918 号

书 名: 大学体育

作 者: 周兴伟 赵 雷

责任编辑: 王丹丹

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编: 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 426 千字

印 数: 1—4 000 册

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-1907-1

定 价: 31.00 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

序

作为一名大学教师,我对当前大学生的整体健康状况深感忧虑。学生身体素质呈逐年下降的态势,近视率、肥胖率等常年居高不下,加上繁重的学习压力和不良生活习惯,例如吸烟、饮酒、沉迷于网络的虚拟世界、睡眠没有规律等,导致大学生整体健康状况逐年下降。如何摒弃不良生活习惯、建立健康的生活方式,是摆在当代大学生和大学体育工作者面前的一个严峻问题。

在当今社会,社会竞争异常激烈,而拥有健康的身体是参与社会竞争和在竞争中立于不败之地的根本保证。经常参加体育锻炼,既可强身健体、娱乐身心,同时又有助于建立和改善现代社会人与人之间良好的关系。因此,积极参加各项体育活动是现代社会对人的一项基本要求。大学是人生的黄金时期,上好体育课,掌握数项运动技能,积极参加体育锻炼,养成良好健身习惯,对自己的一生都有着极其重要的意义。

本书作者长期工作在高校体育教学的第一线,一直致力于大学体育教育问题的研究,对当前大学体育教学的现状有着清醒的认识,对大学体育有着深刻而独到的见解。可以说,作者既有很高的理论水平,又有丰富的实践经验,在广泛收集资料、吸收最新研究成果的基础上,以严谨的治学态度写成了本书。可以说,该书是作者多年的理论研究和长期的教学实践融汇而成的结晶。

目前,关于大学体育的教材很多,与这些教材相比,该书有着明显的优点:本书既有对运动损伤、运动处方、营养膳食、体质健康评价等当前大学生普遍关心的体育理论问题的系统论述,又有对篮球、轮滑、跆拳道、攀岩等运动项目的详细讲解。本书内容丰富,图文并茂,深入浅出,既有很高的理论水平,又有很强的实用性,对现代大学生的体育学习与日常锻炼都有很好的指导意义。

横渡海峡中国第一人

中国铁人三项运动协会俱乐部委员会主任

北京市铁人三项运动协会秘书长

北京体育大学户外运动中心主任



前 言

随着社会的发展和科技的进步,机械化、自动化、电气化、信息化、智能化成为现代社会的显著特征,人们在工作和生活中体力的直接支出越来越少,与此同时,物质生活条件变得越来越丰富。现代社会给人们带来方便和舒适,但同时也带来了极大的危机和挑战,心脏病、高血压、高血脂、肥胖症、糖尿病、失眠、心理障碍等“现代文明病”的泛滥成灾就是例证。在这种社会大背景下,现代社会人们对体育的需求也越来越强烈,体育锻炼正成为人们一项重要的生活内容。

体育,作为全面发展教育的重要组成部分,在大学教育中有着重要的地位和意义。大学阶段是世界观形成的关键时期,在这个期间建立了什么样的意识、养成了什么样的习惯,对一个人的人生之路都有着至关重要的意义。大学校园里有良好的体育锻炼氛围、优越的体育设施,大学生们有相对单纯的生活及充足的自由时间,因此,大学生在学校期间应该努力学习体育技能,积极锻炼身体,树立良好的体育习惯,进而形成终身体育,使体育锻炼行为贯穿于自己的一生。

本书以“全面推进素质教育”、“健康第一”为基本指导思想,立足于现代社会的现实特点及大学学生的实际需要,配合大量的数码图片,系统地讲述了体育的基本理论、科学锻炼的方法、运动损伤、运动处方、营养膳食、体育保健、大学生体质健康评价等知识,介绍了篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、太极拳等大学体育课程常见项目,同时增加了定向越野、轮滑、攀岩、跆拳道等喜闻乐见的新兴运动项目,为大学学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富、切实可行的知识和方法。

本教材主要由周兴伟、赵雷担任主编。另外,周丛龙、谢伦立、王力晨、李国红、张泳、张海鹰、张全亭、杨亚丹、赵欢、林闯龙、太玉、崔赢素参与了本书的编写工作,给予了很大的帮助,在此表示感谢!

本书在编写的过程中参考了大量的文献资料,在此,我们表示诚挚的感谢!

本书在编写的过程中得到了广大同仁的鼎力帮助,在此,我们表示诚挚的感谢!

本书在编写过程中得到了本书主审,北京师范大学体育学院院长毛振明教授的大力支持,在此表示诚挚的感谢!

特别感谢横渡海峡中国第一人,中国铁人三项运动协会俱乐部委员会主任,北京市铁人三项运动协会秘书长,北京体育大学户外运动中心主任张健先生为本书作序!

作者

2008年8月

目 录

第一章 现代社会与体育

第一节 体育在现代社会生活中的地位与作用	1
第二节 现代社会人们对体育的多元化需求	6

第二章 健康与体育锻炼

第一节 健康的含义	10
第二节 体育锻炼与健康的生活方式	16

第三章 科学锻炼的方法

第一节 体育锻炼的理论基础	20
第二节 体育锻炼的基本原则	21
第三节 体育锻炼的方法	24

第四章 体质健康测量与评价

第一节 概述	29
第二节 学生体质健康测试的操作方法	31
第三节 学生体质健康测试评分标准	36

第五章 运动损伤预防和处理

第一节 运动损伤概述	41
第二节 运动损伤的治疗和预防原则	42
第三节 大学生常见的运动损伤	43
第四节 运动损伤的一般处理方法	44
第五节 常见运动损伤的处理	45

第六章 运动处方

第一节 运动处方概述	48
第二节 运动处方的分类及其特点	49
第三节 运动处方的基本内容	50
第四节 运动处方的制定方法	54
第五节 大学生运动处方示例	55



第七章 膳食营养与健身运动

第一节 健身运动与合理膳食营养	57
第二节 减、控体重者运动锻炼的营养	61

第八章 篮球

第一节 篮球运动概述	65
第二节 移动技术	66
第三节 传、接球	69
第四节 投篮	73
第五节 运球	77
第六节 持球突破	79
第七节 个人防守技术	81
第八节 抢篮板球技术	82
第九节 篮球运动的基本战术	83
第十节 篮球竞赛规则	89

第九章 足球

第一节 足球运动概述	93
第二节 踢球技术	94
第三节 停球技术	97
第四节 运球技术	100
第五节 头顶球	100
第六节 掷界外球	102
第七节 抢断球	103
第八节 个人战术	104
第九节 局部战术	105
第十节 竞赛规则简介	106

第十章 排球

第一节 排球运动概述	110
第二节 无球技术	111
第三节 有球技术	113
第四节 排球基本战术	125
第五节 比赛规则	127

第十一章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	129
第二节 乒乓球运动的基本技术	129



第三节	乒乓球比赛规则·····	143
第十二章	羽毛球	
第一节	羽毛球运动概述·····	146
第二节	羽毛球基本技术·····	146
第三节	单、双打的几种打法·····	156
第四节	羽毛球比赛规则·····	158
第十三章	网球	
第一节	网球概述·····	160
第二节	无球技术·····	161
第三节	击落地球技术·····	166
第四节	击空中球技术·····	171
第五节	比赛规则简介·····	176
第十四章	太极拳	
第一节	太极拳概述·····	179
第二节	二十四式太极拳·····	180
第十五章	游泳	
第一节	概述·····	205
第二节	熟悉水性·····	205
第三节	蛙泳·····	208
第四节	爬泳·····	212
第五节	仰泳·····	216
第六节	蝶泳·····	221
第十六章	轮滑运动	
第一节	轮滑运动概述·····	226
第二节	轮滑运动的基本动作·····	227
第三节	轮滑运动的练习方法·····	233
第十七章	跆拳道	
第一节	跆拳道运动概述·····	239
第二节	跆拳道基本知识·····	240
第三节	跆拳道基本技术·····	242
第四节	跆拳道战术·····	253
第五节	竞技跆拳道竞赛规则简介·····	256



第十八章 定向越野运动

第一节	定向越野运动概述	260
第二节	定向运动的器材装备	262
第三节	定向运动基本技术	264
第四节	定向运动比赛程序及注意事项	269
第五节	定向训练	270

第十九章 攀岩运动

第一节	攀岩运动概述	273
第二节	攀岩的基本技术	276

第一章 现代社会与体育

第一节 体育在现代社会生活中的地位与作用

20 世纪下半叶以来,科学技术飞速发展,社会生产力获得了巨大的进步,人们的生产、生活方式都发生了深刻的变化。机械化、自动化、电气化、信息化、智能化成为了现代社会的显著特征。随着科技的巨大进步,人们在工作中体力的直接支出越来越少,劳动变得越来越舒服,物质生活条件也变得越来越丰富。现代社会给人们带来方便和舒适,但同时也带来了许多危机和挑战。

一、现代社会与人们面临的挑战

现代社会中的人们在享受社会进步带来的舒适和便利的同时,也面临许多危机和挑战。

(一) 现代生产方式对人们的挑战

现代科学技术在社会生活中的应用,使人们的生产方式和生活方式都发生了极大的变化,繁重的体力劳动大大减少,脑力劳动的比重逐步增加。现代化的脑力劳动要求人们具有丰富的知识,掌握精湛复杂的技术。在动作技能上,过去那种大幅度、高强度的劳动动作,被由小肌肉群参加的小动作所取代,要求人们灵活、准确、协调地控制生产的过程,快速而准确地判断和处理许多仪表的数据,有时还要求屏住呼吸,注视屏幕或凝神细看。这些都使劳动者在生产过程中大脑皮层长时间地高度集中。这种集中要比单纯的肌肉活动对人体的要求更高,更容易使人疲劳,更需要进行生理上和心理上的调节。

脑力劳动的一个特点是长时间伏案工作,中枢神经系统负担重而身体缺乏运动。如不通过体育活动进行调节,长此以往,就会出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象,而这些正是“现代文明病”的表现。

(二) 现代生活的快节奏对人们的挑战

现代社会生活要求生产者有较高的工作效率,要求加快动作频率,接受和处理大量信息,具有敏捷的反应能力和应变能力。工作紧张又使得周围生活气氛炽烈,生活节奏大大加快。在快节奏环境里生活,人们会感到精神振奋、生活充实、积极奋进、朝气蓬勃。但生活节奏的加快,也会给人们带来健康方面的问题,如过度的生理和心理紧张,最初将使大脑神经细胞产生疲劳,若不及时调节,长期下去,将会使大脑工作能力下降,引起神经衰弱等多种疾病。同时,长期过度紧张会引起内分泌系统和植物神经系统的紊乱,诱发神经官能症及心血管系统疾病等。



（三）现代都市生活对人们的挑战

现代社会，人们纷纷涌向城市，城市成为政治、经济、文化的中心，城市化和都市化是现代社会发展的趋势。现代社会都市化生活给人们的生活方式和生活环境也带来许多不利的因素，使生活在都市中的人们面临诸多挑战。

城市人口的高度集中，迫使现代建筑向高空发展，摩天大楼处处林立。人们居住在这样一些用新材料建成的与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中，与大自然的距离越来越远，这对于自然造物的人体来说是不易适应的。大自然的日光、空气、水这些自然因素对人体的锻炼是其他东西所不能代替的。

（四）环境污染对人们的挑战

现代社会，人类对资源的过度开发，工业生产产生的大量污染，汽车排放的尾气等等，这些导致大气污染、土壤流失、植被减少、全球变暖，生态平衡遭到破坏，人类生存的环境日益恶化，从而招致了大自然对人类的报复，酸雨、沙尘暴、海啸、雪灾等自然灾害频发，使现代社会生活中的人们面临着巨大的、前所未有的挑战。

（五）日益提高的物质生活条件对人们的挑战

现代社会，人们的物质生活条件越来越好，饮食结构大大改善，脂肪和肉类食品所占比例不断增多，人们从食物中摄取的热量也就越来越多了。人们出行的交通工具逐渐为汽车等现代化手段所代替，通讯和网络愈来愈发达，这些导致了人们走路的机会大大减少。家务劳动社会化和家用设备的电器化，使人们在日常生活中的体力活动也减少了很多。日益提高的物质生活条件使现代社会中人们面临巨大的挑战。

现代社会，竞争加剧，生活节奏大大加快，使人们经常处于紧张状态之中，精神上承受着很大的压力。现代社会生活方式的这种急剧变化，造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间产生了不平衡，出现了所谓“运动缺乏，营养过剩”、“生活能力下降”等现象。像冠心病、高血压、神经官能症、肥胖症等“现代文明病”发病率持续上升，严重地威胁着人们的健康和生命。

当然，现代社会生活对人的不利影响是前进中的缺陷，是可以逐步克服的。大量的科学研究和实验证明，体育运动是防治现代文明病的最积极的手段。我国是社会主义国家，科技革命和社会进步同步发展，关心人民健康，增强民族体质作为一个重要的社会目的，纳入了我国的社会发展和建设规划之中，人们应该也完全可能通过对环境污染的科学防治和积极开展体育运动来解决上述弊端。正如国际运动医学联合会主席普罗科普所说：机械化和自动化越来越多地夺去了人们体力活动的机会，由于缺乏运动，人体机能很快就会消退，不管现代医学如何发展也没有办法弥补，目前流行的“文明病”就是一个最好的例证。适当的体育运动是预防“文明病”的最好办法，应从这样的高度来认识体育运动的社会价值和作用。应当看到，通过体育运动来调节人们的精神，增强人们的体质，丰富人们的生活，已经不仅仅是个体的需要，而且是整个社会的需要；不仅是提高社会生产的需要，而且是保证人体健康地发展和人类正常生命活动的需要。

二、现代化进程中生活方式的巨大变革

在中国现代化的进程中，人们的生活方式发生了巨大的变革。这种生活方式的变革给人们带来了许许多多的实惠，诸如技术社会给生活带来的便利迅捷，充裕的物质生活提高



了生命的质量,多元文化给人们带来广泛的社会参与的机会等。

(一) 城乡居民收入和消费水平快速增长

1978~1999年,我国城镇居民的人均可支配收入从343元提高到5854元,扣除价格因素,实际增长了2.6倍,平均每年增长6.3%,居民收入水平几乎每隔几年就上一个台阶。

(二) 城乡居民消费结构发生重大变化

城镇居民的恩格尔系数由1978年的57.5%下降到1999年的41.9%。说明食品消费支出大大下降,标志着我国城市居民的生活水平已经达到国际公认的中等生活水平,也是城镇居民生活水平从温饱向小康迈进的重要标志。

(三) 城镇居民的业余生活丰富多彩

随着我国经济从劳动生产型经济方式向休闲生活型经济方式的转变,从温饱型转向小康型消费的转变,城乡居民的业余生活越来越多样化。人们在满足了生活最基本需求后,更加注重文化娱乐消费。近几年,城镇居民收入不断提高,居民娱乐教育文化服务的消费支出及其占生活消费支出的比重均呈增长趋势。1999年,城镇居民平均每人全年娱乐教育文化服务支出为567.06元,其中用于娱乐耐用品的支出年人均135.33元,用于教育的支出年人均323.33元。文化教育文化服务支出占消费性支出的比例为12.28%,比1985年增加4.11个百分点。

(四) 余暇时间延长,生活空间加大

全国城镇实行5天工作制以后,现在中国的每个职工平均每天的余暇时间是2小时37分钟。人们有了更多可支配的闲暇时间参与各式各样的文娱体育活动。

由于国家交通、旅游事业的迅速发展,居民的生活空间也迅速扩大,从过去20千米的活动半径,迅速增加到半径为几百千米、上千千米的国内旅游,部分人甚至发展到上万千米的洲际、环球旅行。

三、体育在现代社会生活中的地位

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。在现代社会,体育早已超越身体锻炼与竞技本身,它已渗透到社会生活中的方方面面,涉及的范围越来越广,影响力越来越大。体育在现代社会生活中有着十分重要的地位。

(一) 政府部门中的体育机构

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。

(二) 体育政策法规的制定

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,如我国在新中国成立初期,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又规定:“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。”1995年8月29日中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》。



（三）体育被纳入教育制度之中

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。体育课在大多数国家都被列为必修课，再加上早操、课间操和课外活动等，基本上可以保证广大青少年学生每天参加体育活动。

（四）各国领导人和政界人物重视体育

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邀请到白宫做客；世界球王贝利成名之后，先后访问过 88 个国家，曾有 10 位国王、5 位皇帝、70 位总统、40 位国家元首、两位教皇会见过他。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。

此外，体育活动也已渗透到各国领导人相当繁忙的日常生活中，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等。我国党和国家领导人，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，有的还当选为人民代表和政协委员。

（五）体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的组成部分

在现代社会生活条件下，网络、广播、电视等现代传播工具非常发达，各种体育书刊数量剧增，体育信息铺天盖地，并以前所未有的速度广为传播，人们对体育不可能毫无所知，因而体育对人民日常生活的影响也越来越大，涉及的范围也越来越广，体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的一部分。

在现代社会，经常参加体育活动的人数量越来越多。在我国，经常参加体育活动的人达 3 亿人。在现代，人们对体育的重视已经不仅仅停留在参与体育活动，增进自己的健康了，它在人类的社会生活中占据了更重要的位置。

近年来，竞技运动在许多国家迅速进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。人们对国际重大比赛，例如奥运会、足球世界杯等所表现出来的热情，更是达到了狂热的地步。

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”，“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，被社会各阶层广泛利用。运动服装成了流行服装，甚至连体育的公正竞赛方法（裁判员当场举分）也被各行各业所采用。

四、体育在现代社会生活中的作用

现代社会需要体育，现代社会也为体育的发展创造了很多有利条件，体育已深入到社会生活方方面面，体育在现代社会生活中有着十分重要的作用。



（一）体育在现代社会生活中的健身作用

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在现代社会生活中的首要作用是健身，促进身体的生长发育，提高身体机能，调节人的心理，防病治病，延年益寿。

（二）体育在现代社会生活中的娱乐作用

体育运动技术的高难性、惊险性，造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，使它成了人们余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。

在现代社会生活中体育的娱乐作用是通过以下两个途径来实现的。

第一，参观。现代体育运动，特别是竞技运动，运动艺术日益向难、新、尖、高的方向发展，一些杰出的运动员能够在一定的时间和空间条件下，把身体控制到尽善尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，使人们在观看体育表演和比赛时，产生一种美的享受。正因为体育运动如此富有魅力，在运动场上，常常有一种移情作用在观众和运动员之间扩散开来，使观众忘却了一切烦恼和不愉快，“净化”了观众的感情。它可以使人们工作和劳动后紧张的神经、疲劳的脑力和紊乱的情绪得到积极有益的调节，不仅有助于元气的恢复，而且也是一种精神上的享受。

第二，参加。人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，会在身体完成各种复杂练习的过程中，在与同伴默契配合中，在与对手斗智拼搏过程中，在征服自然胜利后（如爬山登顶），得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感。

（三）体育在现代社会生活中促进个体社会化的作用

个体社会化即人的社会化，它是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时，只是一个生物的人，要使之成长为一个社会的人，一个被社会或群体所需要的人，他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。在现代社会生活中，人们通过参加体育活动，掌握基本生活技能，学习社会规范，发展人际关系，学习科学文化知识，从而促进个体的社会化。

（四）体育在现代社会生活中的教育作用

体育是全面发展教育的一个重要组成部分，体育在现代社会生活中的教育作用突出地表现在它已被广泛地纳入到各国的教育体系之中。另外，由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性特点，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，教育人们保持与社会的一致。体育运动竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的社会影响力，对国民有着不可低估的教育作用。

（五）体育在现代社会生活中的政治作用

在现代社会生活中，体育与政治这两种现象互相作用，关系越来越紧密，政治对体育的干预，体育向政治渗透，体育的政治作用越来越明显。如在国际比赛中，运动员按规定必须佩戴所代表国家的鲜明标志，在领奖台上，要奏国歌、升国旗，这就更增加。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣，但是，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。

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,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,可以说奥运会的历史就是一部渗透着政治斗争的历史。

(六) 体育在现代社会生活中的经济作用

在现代社会生活中,体育对经济的促进作用越来越大。例如奥运会,近年来,对绿色奥运的强调,使举办奥运会成为环境保护的促进因素,从而产生明显的经济效益。奥运会还创造了大量的就业机会,奥运会对市政建设有重要的促进作用。通过国际奥委会给奥运会组委会的拨款、奥运会组委会的商业开发及拉动投资等,对举办国可以产生出巨大的直接及间接经济效益。举办奥运会可以促进关联产业,如通信、交通、旅游、餐饮等行业的发展,从而产生出巨大的间接经济效益。1996年亚特兰大奥运会给美国带来的经济效益在6年间(1991~1997年)约为51亿美元。美国经济学家估计,2002年盐湖城冬奥会将给犹他州带来近20亿美元的收益,会使当地的餐饮业、旅馆业、汽车租赁业等行业的收入每年提高10%,直到2005年。人们普遍相信,北京奥运会将拉动消费并刺激经济增长,是促进GDP增长的关键因素。

在现代社会,很多体育项目都已职业化、商业化(例如篮球、足球、棒球等),有着成熟的联赛体制(例如美国NBA、意大利足球甲级联赛、英格兰足球超级联赛及中国的CBA篮球联赛等),成立了稳定的、专门的职业俱乐部或者公司(例如美国NBA休斯顿火箭队、英超的曼联队、西班牙的皇家马德里足球俱乐部等)。这些体育运动项目都有着成熟的运作模式,其本身已成为一个巨大的经济产业,甚至有些俱乐部成为了上市公司,例如英国的曼联足球俱乐部。

第二节 现代社会人们对体育的多元化需求

随着改革开放的不断深入发展,人民的生活水平迅速得到提高,人们的工作、生活方式也发生了很大的改变。如今,体育一词已作为一种社会现象伸展到社会的诸多领域,并渗透到人们生活的方方面面;而人们对体育的要求也已不仅仅停留在强身健体的层面上,而是有了更多更高的需求。

一、身心健康的需求

随着社会的发展,社会对人的健康水平要求越来越高,人们对体育锻炼的要求也越来越强烈。在工作方面,随着科技的巨大进步,人们的劳动越来越机械化、自动化、信息化、智能化,人们在工作中体力的直接支出越来越少,过去那种繁重的体力劳动已逐渐为操纵按钮、敲打键盘等更为轻松的方式所取代,可以说,劳动变得越来越舒服了;在生活方面,日常生活越来越电器化、信息化,人们摄入体内的营养物质越来越多,甚至过剩。于是,就产生了大量的所谓“文明病”,例如心脏病、高血压、高血脂、肥胖症、动脉硬化、糖尿病等。更为严重的是,现代社会中人们面临着巨大的竞争、工作、家庭、生活、



社会等多重压力,由此引发了非常广泛的、严重的心理障碍与疾病,例如,失眠、烦躁不安、心理忧郁、孤独感等。其实,这种状况在大学生中间也非常严重,心理问题已成为一个严重的社会问题,大学生中途退学、自杀等现象屡屡出现就是例证。为此,教育部已明确要求各级学校建立学生心理咨询机构。现代社会给人们带来方便和舒适,但同时也带来了许多危机和挑战。为了应对现代文明对人类健康带来的这些新问题,一个全球性的健康促进战略——面向 21 世纪的国际健康促进运动,已经在全世界范围内展开。例如我国颁布了体育法,制订了《全民健身体育发展纲要》,美国有《健康公民 2000 年计划》,新加坡有《生命在于运动计划》,日本有《国家促进健康基本计划》等,这些都紧紧围绕着一个目标,即“体育为健康”,努力使体育成为现代健康生活方式的基石。为此,国家投入了大量的财力、物力与人力。这说明各个国家对体育运动的重视已经上升到一个国家发展战略的高度,全民健身不仅仅是个人的私事,更对国家的稳定、发展、繁荣都有着深远的意义。很多工厂、机关、企事业单位推行工间操、定期不定期地组织职工开展丰富多彩的体育活动,人们积极进行晨练、晚练,步行上下班,乘电梯改为爬楼梯等等,体育锻炼正成为人们一项基本的生活内容。因此,通过参加体育锻炼而达到强身健体的目的,这是每一个现代人的基本需要,也是现代社会对人的基本要求。

1950 年,毛泽东主席提出“健康第一,学习第二”的方针。1999 年 6 月 13 日中共中央、国务院在第三次全国教育工作会议上做出的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基础前提,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,养成锻炼身体的良好习惯。这次“健康第一”的思想的提出具有鲜明的时代特征及重要的现实意义。健康第一,这是时代的要求。

大学阶段是世界观形成的关键时期,在这个期间建立了什么样的意识、养成什么样的习惯,对他们以后的人生之路有着至关重要的意义。在体育教学中要注意对学生体育锻炼习惯的培养,使他们养成积极、主动参加体育锻炼的习惯,使他们把体育锻炼当作日常生活必不可少的一部分。习惯,在人的日常生活中有着重要的意义,一旦习惯养成了,大凡习惯性的行为在个人的生活中就成为理所当然的东西,是不需要刻意努力就会去做的。大学校园里有着良好的体育锻炼氛围、优越的体育设施,大学生有着相对单纯的生活及充足的自由时间,如果在这么有利的条件下大学生们还不能养成良好的体育锻炼习惯,那么一旦走入社会,在工作、社会、家庭等诸多压力下,又会有多少人进行体育锻炼呢,那时再去谈什么培养体育锻炼习惯,显然是极其遥远而飘渺的事情了。因此,在大学校园里,大学生应该努力培养体育锻炼习惯,使体育锻炼行为贯穿于自己的一生,这也是终身体育的精神之所在。

二、丰富业余生活的需求

现代科技的发展提高了社会生产率,将人们从繁重的体力劳动中解放出来,使人们获得了更多的余暇时间。余暇时间的增多给人们带来更多的从事余暇活动的机会,而如何打发这些越来越多的时间,是现代社会所面临的一个现实问题。早在 1974 年,日本“余暇活动开发中心”进行了一次广泛的社会调查。研究人员将日本国民所喜爱参加的各种余暇活动进行了分类,划分出 15 类余暇活动类型。在这 15 类活动类型中,至少有 9 类活动属



于体育运动,或者根本就是不同的体育运动项目群,另外还有两类活动与体育运动有关。这个调查结果表明,在社会经济发展到一定水平时,人们经常参与的多种余暇活动中,体育运动占有相当大的比例。

体育运动之所以能在现代人的休闲方式中占有显著的地位,在很大程度上与它本身的特点和所具有的社会功能,以及它对个体自身改造的意义密切相关。

现代社会生活中,生产方式的转变,给人类带来的是余暇时间的突然增加、精神产品需求的突然增加,体力劳动强度的迅速降低、生物适应性的迅速降低。一旦生产活动中体力的作用下降到几乎可以忽略不计,体育作为一种与生产有联系的教育实践过程,其运行轨迹必然会受社会调控。随着时代的发展,脑力已在生产活动中跃居主导地位,体力不能作为关键的生产力要素,这势必导致从物质生产需要“强身健体”转化为人们对健康生活的追求。后工业社会进入知识经济,体力不直接做功于生产,体育的社会功能就从促进生产劳动转变为提高生活质量。

现代化的生产方式和生产手段不仅给社会和个人带来了财富和余暇时间,同时也带来了许多对人性和人的生命不利的因素,如劳动方式的智力化等。在自动化生产过程中,员工们在毫无感情的生产流水线上重复不断地进行同一性质和结构的生动作,枯燥厌倦之感可想而知;每天与大量的文件、数字、报表等打交道的文职人员,更难以摆脱人性压抑的感受。长期积累的厌倦和压抑最终会引起个人心理机能上的不平衡,从而导致心理疾病的产生。何况那种单调刻板的劳动状态,以及那种长时间伏案和各种仪器、计算机操作所导致的身体运动不足,使身体机能退化,适应能力和抗病能力减弱。很显然,处于这种心理和生理状况的人们,十分渴望从压力下的解脱和人性的复归。

体育运动则较好地满足了人们的这种需求。据研究发现,人们利用余暇时间去参加各种休闲活动的动机不外有如下几种:

- (1) 发散剩余精力的动机,这在精力旺盛、活泼好动的青少年和儿童的身上表现尤为突出。
- (2) 净化情感动机,即以某种活动来缓解压力和宣泄不满情绪,以使心境恢复平静。
- (3) 社会回报的动机,通过某种余暇活动来体验在工作、学习和生活中不能得到的成功感和满足感。
- (4) 社会同化的动机,通过参与某些余暇活动达到与他人交往、提高自身某些素质、发展自己对社会的适应能力的目的。

在选择休闲方式的时候,他们力图选择那些能够满足他们需求的具体活动形式。现代运动生理学研究发现:体力上的疲劳得以恢复的方式可采取积极的与消极的两种,其中,积极的方式是借助于轻松的身体运动来促进有机体新陈代谢的过程,从而达到机能恢复的目的,其恢复速度较消极方式更快且更有效。现代运动心理学的研究也表明:焦虑和紧张的心理状态会随着身体运动的加强而逐渐降低其强度;激烈的情绪状态往往在体能的消耗中逐渐减弱,最后会平静下来。

体育运动的活动方式繁多,内容十分丰富。从无需什么设备、技术到高规格场地设施、专用器材、专门化技术,从个人独立操作到多人共同参与,从健身、娱乐到康复、竞技等等,无论是什么社会阶层、社会职业,什么性别和年龄的人,都能从中选择既符合自