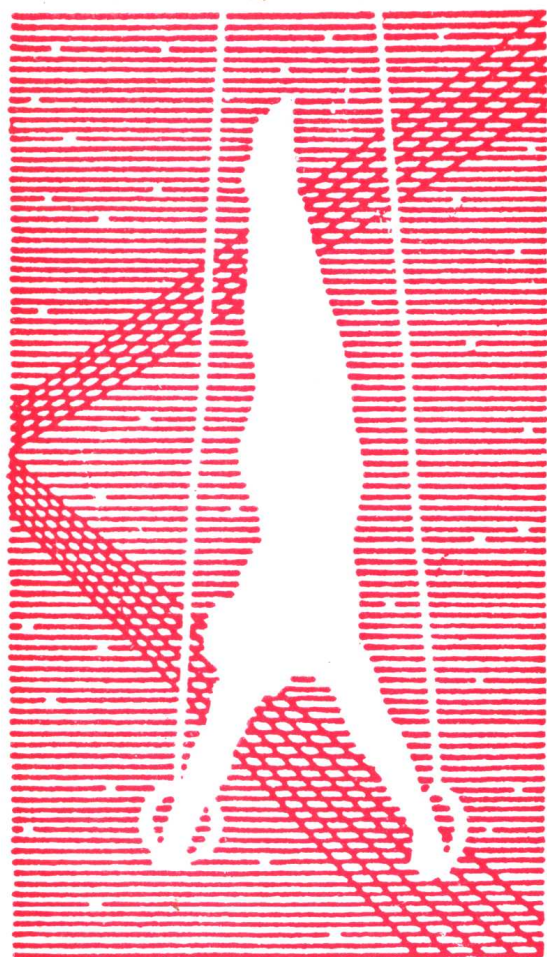




大学体育

主 编

马福海 戴建华 陈文卿



警官教育出版社

大 学 体 育

主 编 马福海 戴建华 陈文卿

副主编 邓菊生 李春成 王俊英

朱 伟 范旭山

警官教育出版社

图书再版编目(CIP)数据

大学体育/马福海,戴建华,陈文卿主编.-北京:警官教育出版社,1994.8
ISBN 7-81027-498-8

I. 大… I. ①马…②戴…③陈… II. 体育-高等学校-教材 IV
.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 04645 号

大 学 体 育

主 编 马福海 戴建华 陈文卿

*

警官教育出版社出版

北京西城木樨地北里 2 号

邮政编码 100038

*

河北省抚宁县印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 16 开 23.50 印张 640 千字

1994 年 8 月第 1 版 1998 年 4 月第 3 次印刷 印数:7001-9000 册

ISBN 7-81027-498-8/G·89 定价:28.00 元

目 录

体育基本理论部分

第一章 体育基本理论	(1)
第一节 我国体育的目的与任务	(1)
第二节 体育的功能	(6)
第三节 体育手段	(11)
第二章 高等学校体育	(13)
第一节 我国高校体育的目的与任务	(13)
第二节 体育教学	(16)
第三节 课外体育活动	(21)
第四节 课余训练	(23)
第五节 《大学生体育合格标准》	(25)
第三章 科学锻炼身体的方法	(27)
第一节 锻炼身体的基本原则	(27)
第二节 锻炼方法和锻炼内容	(30)
第三节 锻炼计划的制定	(35)
第四章 体育运动对增强体质的作用	(40)
第一节 体育运动对生理机能的作用	(40)
第二节 体育运动对发展身体素质的作用	(46)
第三节 体育运动对提高基本活动能力的作用	(48)
第四节 体育运动对提高人体适应自然环境能力的作用	(48)
第五章 体育锻炼的卫生常识	(50)
第一节 体育锻炼的医务监督	(50)
第二节 体育锻炼的卫生知识	(53)
第三节 营养卫生	(56)
第四节 女子运动卫生	(59)
第五节 运动处方	(61)
第六章 冬季体育锻炼	(64)
第一节 冬季体育锻炼的作用	(64)
第二节 冬季体育锻炼的内容与方法	(66)
第三节 冬季体育锻炼的自我监督	(67)
第七章 运动训练	(73)
第一节 运动训练的概念、特点与原则	(73)
第二节 运动训练的内容	(80)

第三节 运动训练的方法	(81)
第四节 运动训练的基本概念	(85)
第八章 运动竞赛	(88)
第一节 运动竞赛的意义	(88)
第二节 运动竞赛的种类	(88)
第三节 运动竞赛的组织机构	(91)
第四节 运动竞赛制度	(94)
第五节 怎样观赏体育比赛	(99)

体育专项技术部分

第九章 速度滑冰	(101)
第一节 速度滑冰简介	(101)
第二节 陆地、冰上练习	(101)
第三节 冰上直道滑行练习	(107)
第四节 冰上弯道滑行练习	(113)
第五节 冰上停止法	(118)
第六节 冰上起跑与终点冲刺	(118)
第七节 冰上全程滑行	(120)
第十章 武术运动	(121)
第一节 武术运动的基本知识	(121)
第二节 基本功和基本动作	(127)
第三节 套路练习	(131)
第四节 学习武术的基本要求	(142)
第五节 武术图解	(142)
第十一章 游泳	(164)
第一节 游泳的特点及锻炼价值	(164)
第二节 游泳的基本技术及练习方法	(164)
第三节 游泳的安全与救护常识	(175)
第十二章 女子健美操	(180)
第一节 健美操的特点和锻炼价值	(180)
第二节 健美操技术动作	(181)
第十三章 轮滑运动	(213)
第一节 轮滑运动的简介	(213)
第二节 速度轮滑的基本技术	(215)
第三节 速度轮滑运动竞赛规则及比赛常识	(221)
第十四章 气功保健	(227)
第一节 气功保健基本知识	(227)
第二节 简易保健功	(230)
第三节 近视眼防治气功	(233)

第十五章 田径运动	(236)
第一节 短跑	(238)
第二节 中长跑	(243)
第三节 跨栏跑	(246)
第四节 跳高	(251)
第五节 跳远	(255)
第六节 铅球	(262)
第十六章 篮球	(268)
第一节 篮球运动的特点及锻炼价值	(268)
第二节 基本技术和练习方法	(269)
第三节 基本战术及练习方法	(276)
第四节 篮球比赛的方法及主要规则	(278)
第十七章 排球	(281)
第一节 排球运动特点	(281)
第二节 基本技术	(282)
第三节 基本战术	(291)
第四节 排球主要规则	(294)
第十八章 足球	(296)
第一节 足球运动特点和锻炼价值	(296)
第二节 基本技术	(297)
第三节 基本战术	(300)
第四节 足球主要规则	(305)
第十九章 乒乓球	(309)
第一节 乒乓球运动基础知识	(309)
第二节 基本技术	(313)
第三节 基本战术	(316)
第四节 专项基本素质	(318)
第二十章 体操	(322)
第一节 体操运动的特点及锻炼价值	(322)
第二节 技巧	(322)
第三节 双杠	(327)
第四节 单杠	(331)
第五节 支撑跳跃	(334)
第六节 高低杠	(335)
第七节 身体姿态训练基本功	(337)
第二十一章 艺术体操	(343)
第一节 艺术体操的特点及其锻炼价值	(343)
第二节 基本动作及练习方法	(344)
第三节 成套徒手动作	(358)

第一章 体育基本理论

第一节 我国体育的目的与任务

一、体育的目的与任务

体育的目的与任务是受一定社会所制约并为其服务的。因此,一个国家的体育,必须有明确的目的与任务。我国体育的目的与任务是根据体育的作用和社会主义制度的要求制定的。

体育能增强体质。通过体育锻炼可以提高神经系统的灵活性;促进骨骼和肌肉的发展并使其强壮有力;提高心血管的能力;促进呼吸系统机能的改善;并能提高消化系统、感觉系统和泌尿系统等器官的机能水平。

体育在精神文明建设,丰富文化生活,培养良好的个性心理,促进各族人民之间的友谊,发展国际交往和加强同世界各国人民的团结和友谊,都有重大的作用。

党中央指出:我国社会主义的根本任务就是发展社会主义生产力,就是要使社会财富越来越多地涌现出来,不断满足人民日益增长的物质和文化的需要。这一根本任务要求进一步发展体育运动,提高全民族的体质水平,保证人民健康、幸福、长寿,促进社会主义物质文明和精神文明建设。

二、我国体育的目的与任务

在党的十一届三中全会以来的新的历史时期,党中央于1984年10月下发的《关于进一步发展体育运动通知》中指出:“体育是关系到人民的健康,民族的强盛和国家的荣誉,对提高广大人民群众的思想觉悟,实现党在新时期的总任务,发展国际交往与加强同世界人民的团结和友谊,加强国防力量,都有重大的作用。为此,全党全社会都要重视加强体育工作,进一步发展全民族的体育运动。”

根据体育的特点、作用和我国社会主义制度的需要,我国体育的目的是:增强人民体质,提高运动技术水平、丰富文化生活,为社会主义建设服务。这一目的反映了四化建设的要求,与我国社会主义建设的目标是一致的,是为了“保证最大限度地满足整个社会经常增长的物质和文化的需要。”这一目的也反映了提高运动技术水平、开展运动竞赛,为促进各族人民和各国人民之间的团结和友谊的需要。这一目的体现了体育是文化教育的组成部分,它除了全民族的健康水平之外,也负有丰富人民文化生活,振奋民族精神,促进人的全面发展的任务。

见图1—1 体育的目的。

上述目的是我国体育的总目标,它正确地反映了体育本身固有的特点和独特的效能,同样也反映了我国社会实践对体育的需要,完全符合马克思主义原理。为实现我国体育的目的,必须完成以下几方面的任务。

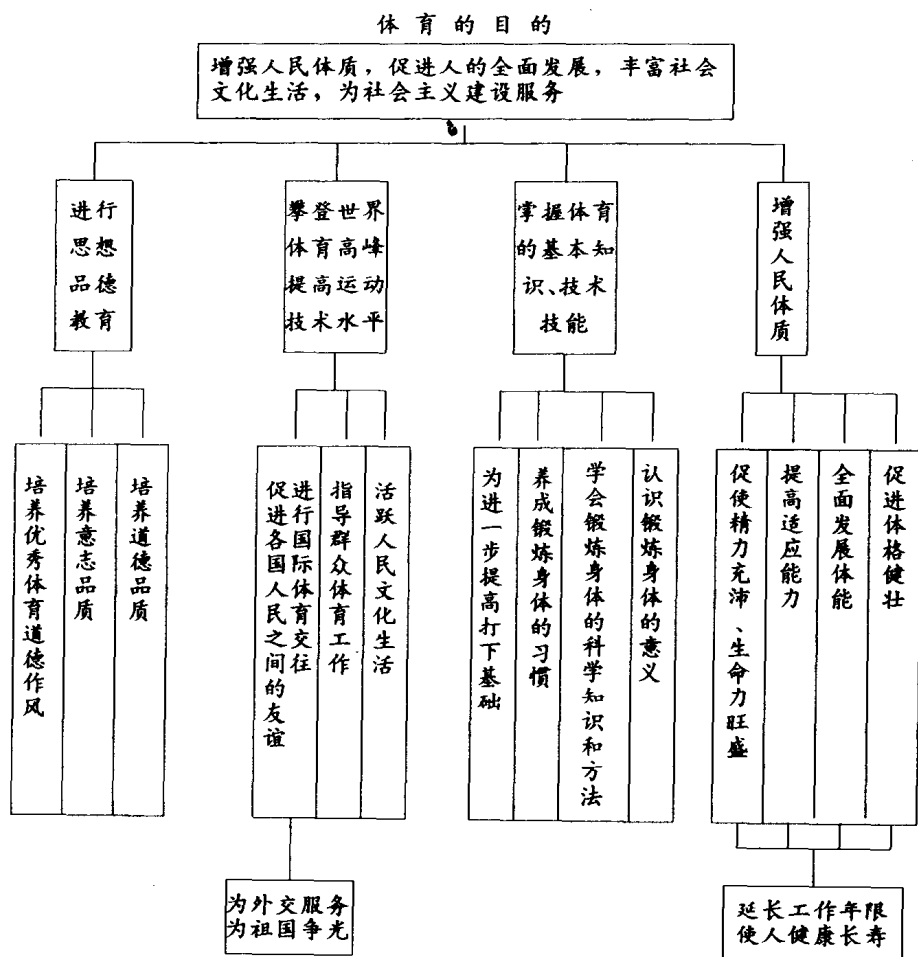


图 1—1 我国体育的目的任务

(一)增强人民体质，提高工作效率，延长工作年限，使人健康长寿

体质是指人体的质量。它是在遗传和后天获得性的基础上表现出来的生理机能、形态结构和心理素质综合的、相对稳定的特征。人的体质受遗传变异和后天的营养、劳动、睡眠、生活环境、体育锻炼等条件和生命规律的影响，因而体质是可变的。其中，科学的体育锻炼，对体质的影响，最为积极有效。

体质包括：体格、体能、机能、适应能力、精神状态。

体格指人的形态结构，包括人体生长发育的水平，身体整数和比例(体型)，以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等)和身体的基本活动能力(走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、举重物等能力)。

适应能力指人体在适应外界环境时，所表现出来的机能能力。包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

体质增强的内涵有以下四个方面：见图 1—2 增强人民体质。

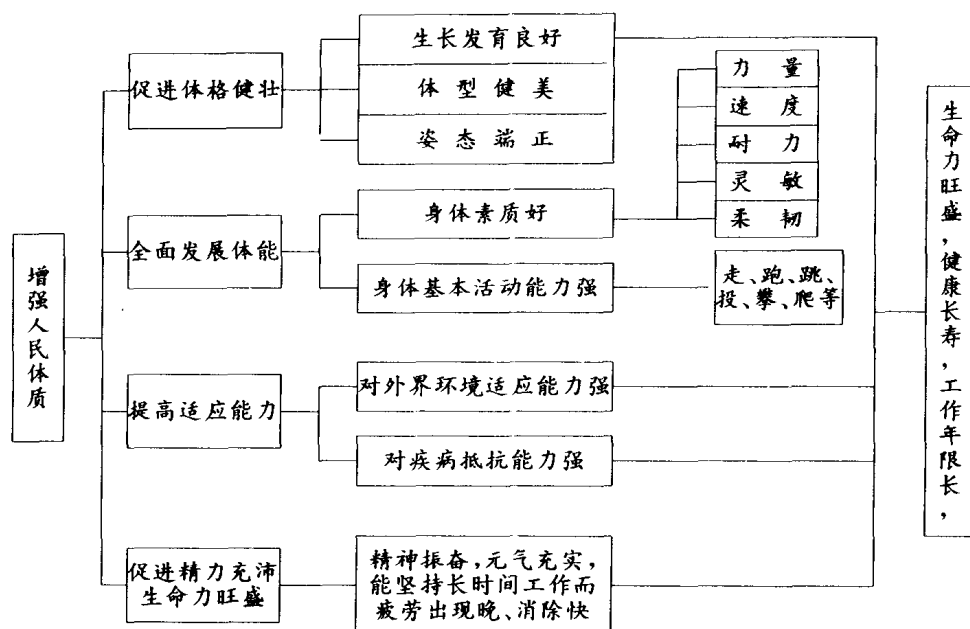


图 1—2 增强体质所包含的内容

1、促进体格健壮。有机体的变化主要指,细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化。而发育则包括有机体各器官系统在形态和机能上的变化。二者既有区别又有联系,它们都受遗传变异、营养和自然生长的影响,而体育锻炼能够加速这个过程,并使之更加完善。体型的改善和良好的身体姿态,可以使人体外形完美。健美的体形,端正的姿态,反映一个人的气概和精神面貌,是精神文明的标志之一。健壮的体格是发展体能的物质基础。

2、全面发展体能。体能的发展通常与提高有机体机能的过程是一致的。如果发展了耐力素质,有机体的心血管系统和肌肉工作的持久性都得以发展。因此,全面发展体能也是促进有机体形态、机能协调发展的重要因素。体能是掌握完善的运动技能的必要条件。

3、提高有机体的适应能力。长期在严寒、酷暑、风、雨、雪或空气稀薄等各种气候和环境条件下进行锻炼,能改善有机体的体温调节功能,从而提高有机体对各种疾病的抵抗力和对各种“文明病”的防治作用。

4、促使精力充沛、生命力旺盛。精力充沛,生命力旺盛对一个人的精神状态,具有很大的影响。同时精神状态如何,对身体的健康状态也有重大的影响。我国古代医书《内经》就有“怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”之说。因此,欲做到精力充沛,生命力旺盛,除了科学地进行体育锻炼外,还必须加强自我修养,提高自控能力,改善精神状态,乐观愉快地工作、学习、生活、锻炼。

党中央和国务院号召,在本世纪要把我国建设成为体育强国。体育强国的第一条指标就是普及城乡体育运动,使青少年的身体形态、素质有明显提高,使人民的体质得到增强。所制定的全面健身战略,就是为了增强人民体质。

(二)掌握体育的基本知识、技术和技能

掌握体育的基本知识、技术和技能,不仅关系到继承人类所创造的体育科学的成就,而且对人们认识体育锻炼的意义,学会锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯和提高运动能力都有重要的意义。

体育知识的教育,能使人们了解自己的身体,懂得锻炼身体的作用,知道如何根据自己身体的需要进行科学地体育锻炼。这样可以调动人们进行体育锻炼的积极性,使人们学会健康地生活。体育的知识还是进行思考和判断的基础。在体育运动的技术、战术飞速发展的当今,一个运动队如果

不学习理论、不研究规律,智力素质太差,只凭个人和教练员的经验,就很难应付变幻莫测的比赛。再者,有了一定的体育知识,观看各项体育比赛和表演,就可以提高欣赏能力,丰富文化生活。

这一任务还要求系统地掌握生活中必要的技能、技术,其中包括工作和生活中实用的运动技能和技术。如走、跑、跳、投、体操、游泳、滑冰、活动性游戏等。经常参加体育锻炼的人,在掌握较难技术或学习复杂的生产技术、技能时较一般人要快。

(三)提高运动技术水平,攀登世界体育高峰

提高运动技术水平,攀登世界体育高峰,对群众性体育运动的开展,有一定的指导和推动的作用。对丰富和发展社会文化,满足人们高水平的欣赏需要,也是不可缺少的。

体育是世界各国人民进行文化交流的工具之一。国际性竞赛活动,不仅是人民体质和运动技术水平高低的较量,而且在某种意义上也是经济、科技、文化教育的发展水平和民族精神面貌的竞赛,并且也是开展外交活动的一种手段。我国所制定的奥运战略,就是为实现这一任务的战略性对策。

(四)培养共产主义道德意志品质

共产主义道德是人类最美好的社会生活准则和规范,它是以马克思主义和共产主义世界观为基础,为完成共产主义建设和共同的幸福生活而斗争的思想、行为规范。

体育不仅影响着有机体,而且对人们有着多方面的教育作用。在体育运动中,个人之间、集体之间的行为关系,复杂而变化频繁,思想活动非常活跃。这就要求参加者,要有与同伴协作、尊重裁判,尊重对方的道德作风。体育运动具有较激烈的对抗特点,这种对抗既是技术、战术的抗衡,也是参加者道德、意志品质和战斗作风的竞赛。由此可见,在体育运动中,培养人们的共产主义道德、意志品质,不仅是可能的,而且是必要的。

共产主义道德、意志品质培养的内容十分丰富。现阶段应结合体育实践,进行热爱中国共产党、热爱社会主义祖国,爱人民、爱劳动、爱护公共财物,对自己行为的责任感,组织性、纪律性、公正、诚实、谦虚、有礼貌、集体主义等的教育;进行具有勇敢顽强、果断、坚毅、自信心、自制力,进取心和坚韧不拔的精神等教育。

三、实现体育目的与任务的基本途径和要求

(一)实现体育目的与任务的基本途径

为实现我国体育的目的与任务,在体育实践中常从体育锻炼,体育教学,运动训练和运动竞赛四个基本途径进行。这几个基本途径既有联系,又有区别,它们各自侧重的任务不同。

体育锻炼是指广大群众从事体育活动的过程,其主要任务是增强体质。

体育教学是一个培养能力,传授知识、技术、技能的教育过程,是增强体质的基础活动。

运动竞赛是为提高运动技术水平和提高竞技能力而专门组织的教育过程,是以创造优异成绩为主要任务的过程。

运动竞赛则是检查、促进体育锻炼、体育教学、运动训练效果的一个重要手段,对提高运动成绩有着极其重要的作用。

(二)实现体育目的与任务的基本要求

1、坚持社会主义方向

我国的体育必须坚持社会主义方向,坚持四项基本原则,为社会主义服务。

坚持社会主义方向,首先是坚持党对体育工作的领导。党的领导是我们搞好一切工作的保证,我国的体育事业是在党的领导和关怀下建立和发展起来的。实践证明,只有在党的领导下,坚决贯彻执行党中央的正确路线、方针、政策,体育事业才能沿着正确的道路,不断地发展和提高。

我国是社会主义国家。我们必须坚持体育工作的正确政治方向,反对体育脱离政治这个大局,要坚持政治统帅体育,体育服从并服务于政治的观点。如果在体育业务上看来是可行的,但从政治上是不可行的,那就要服从于政治。这是实现体育的目的与任务的一个坚定不移的原则。

2、正确处理体育与经济的关系

马克思主义认为人类的生产活动是最基本的实践活动,对其他活动有决定性影响,体育也毫不例外,其发展要受经济发展的制约。经济的繁荣,生产的发展,可以为体育提供雄厚的物质基础和时间保证。但是由于目前我国还不富裕,需要集中人力、物力、财力进行四个现代化建设,不可能把很多的钱花在体育事业上。另一方面又不应消极依赖于经济条件,要发挥人的主观能动作用,发扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良传统,少花钱多办事,力争把体育发展得更快一些。

3、正确理解普及与提高的关系

在普及基础上提高,在提高指导下普及,这是我国体育迅速发展的一条规律。在普及方面,要根据需要与可能,坚持“业余、自愿、小型、多样、因人、因时、因地制宜”的原则,在提高方面,以辩证唯物主义为指导,走出自己的道路。

普及与提高是对立统一的辩证关系,相互矛盾,相互制约,相互依存。没有提高,普及是盲目的,不可能持久。没有普及,提高乃是无源之水,也不可能发展。总之,普及与提高都是为社会主义服务,为大多数人造福,目的是一致的。

4、学习与创新,继承与发展相结合

体育运动中有许多理论、方法、技术、技能方面的东西,古今中外都是互相借鉴,共同使用。因此,在实践中,要处理好学习与创新,继承与发展的关系,从学习、生活的实际出发,走自己的道路,创造行之有效的方法,不断增强体质。

中华民族有极其丰富的民族体育,是我国宝库中的一颗明珠,经过挖掘整理、改革、在“推陈出新”方针指导下,提高了科学性,更有益于人们身心的正常发展。

5、加强体育科学研究,建立人才梯队

振兴体育,必须依靠科学技术的进步,实现体育科学化,加强体育科学研究。体育工作的各个方面迫切需要广泛运用科学理论和最新技术,探索各项体育科学规律。竞技运动的各项科学训练手段;运动员的选材、训练器材设备等,要综合运用当代最新科学技术成果;群众体育锻炼,民族体育整理、体育队伍知识结构,都要用科学理论去指导,去分析,大力提高科学水平;体育管理工作要应用信息技术,决策过程要由经验型过渡到科学型。因此,必须下功夫,花力气,加强体育科学的基础理论和应用技术的研究。

中共中央关于进一步发展体育运动的通知指出:“要完善多渠道、多层次的体育人才梯队”。这是一条培养又红又专,有勇有谋的体育队伍的重大措施。人才是体育发展的生力军。我国先后提出的“思想一盘棋,组织一条龙,训练一贯制”,层层衔接的业余训练网,按照一、二、三线来配置运动队伍。逐步形成基础大,尖子尖,按比例发展,层层衔接的训练体系,对于建立人才梯队,不断涌现优秀运动人才起到卓著效果。目前,我国还在体育学院创办竞技体校,体育运动学校,大力支持有关部门、产业系统、大的厂矿企业和大专院校举办各种形式的青少年训练,设置高水平的运动队,有力的拓宽了培养运动人才的路子,全国建立起来的职工体育运动技术学院,对优秀运动员进行深造提供了机会。此外,为提高教练员和各级体育干部的业务能力,文化素质,还在全国各地举办函授、短期培训、脱产进修和专题讲座,促进体育队伍的“四化”程度不断提高,体育干部队伍的结构发生了重大变化,从经验型的管理向着科学化的管理发展。

第二节 体育的功能

随着社会的进步,人类文明的发展,社会生产力和人们生活水平的提高,体育在整个社会生活中的地位愈来愈重要,体育的多功能效益也进一步被人们所认识和运用。体育的功能,是指人们已经认识到的体育对人类自身及其社会的作用。它是在体育的生物效应和社会效应之上衍生出来的,是动态的,随着时代的不同和人们的认识、社会的需要而发生变化。过去,人们只看到体育对人的生物效应而注重和强调体育的增强体质、增进健康的功能,忽视由体育的社会效应衍生的其他功能。随着体育的发展,人类需要层次的提高和人们对体育的认识更加理性化,对体育功能的认识也越来越深刻。

一、健身功能

所谓健身,就是强健体魄、增强体质。体育的本质特征是身体活动,“生命在于运动”已被人们所公认。人体进行运动时会产生一系列的生理变化和心理变化,这个特点决定了体育的健身功能。

(一)改善和提高中枢神经系统的机能

大脑是人体各种活动的指挥中心。大脑的重量仅占人的体重的2%,但它所需要的氧气却需要由心脏总血流量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液量多15—20倍。长时间从事脑力劳动,会使人头昏脑胀,这是因为血液循环慢,大脑供血不足,缺氧所致。进行体育运动,特别是到大自然中去活动,可以大大改善大脑的供血、供氧情况,增加供氧量,提高大脑的兴奋性,兴奋和抑制更集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对刺激的反应更迅速、准确,提高大脑的分析综合能力,使整个机体的工作能力得到改善。

(二)促进生长发育、提高运动能力

生长是指机体形态上的变化,是机体量变的过程。发育是指机体各器官、系统的结构的逐步完善、机能逐渐成熟的过程。

骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有着重要影响,而且对内脏器官的发育以及人的劳动能力和运动能力都有直接影响。经常参加体育运动,可以促进骨骼生长、变长。科学研究证明,经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长快,并可促使骨骼变粗、骨密质增厚、抗弯、抗折、抗压能力增强。

人体的任何运动都是通过肌肉工作来完成的,发达而结实的肌肉是人体美的重要体现,经常从事体育运动,可以改善肌肉的血液供给情况,增加肌肉的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,肌肉体积增大,工作能力加强。一般人肌肉的重量占体重的40%,而运动员可达到45~50%。另外,通过体育运动可以增加肌肉的能量储备,提高运动能力,适应劳动的需要。

(三)改善心肺构造,提高内脏器官机能

体育运动使人体内能量消耗增加,代谢物增多、新陈代谢旺盛,血液循环加快。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善,尤其是心、肺等器官,不仅是构造上发生变化,而且机能也得到提高。如经常运动能使心脏产生运动性肥大,心壁增厚,心肌增强,心容积增大。机能上则表现为心跳的每搏输出量增加,心跳频率减慢,心脏工作出现“节省化”现象。肺功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加强,频率减慢。

(四)提高人体对自然环境的适应能力

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现的机能能力,它包括有机体对外界环境的适应力,和对病害的抵抗力。长期在各种气候和环境(严寒、酷暑、风雨、霜、雪、空气稀薄等)进行锻炼,能改善有机体的调节机能,从而提高有机体对外界环境的适应能力。另外,体育运动中的一些人体处于异常状态下的活动,如倒立、悬垂、翻转等,能培养人对现代生活的适应性技能和能力。

大学生对体育具有健身功能是不难理解的。因此应通过体育锻炼,提高神经系统的调节机能和各器官机能水平,就可提高对外界环境的适应能力。锻炼时应从实际出发,坚持经常,既不怕苦,也不要怕累,又不蛮干、不逞能,冬练三九、夏练三伏,经受起大自然各种困难条件的考验。

(五)防病治病,推迟衰老,延年益寿

体育的医疗保健功能表现在预防疾病,运用体育手段治疗疾病,康复身心。人的生老病死是不可抗拒的客观规律。然而,人的体质好坏,衰老的快慢是可以控制的。坚持健身运动,科学地进行体育锻炼,可以防治疾病,推迟衰老,保持旺盛的体力和精力。经研究证明:不锻炼的人30岁起身体机能就开始下降,到55岁,身体机能只相当于其本人最健康时期的三分之二。而经常锻炼的人到40、50岁,身体机能仍相当稳定,即使到60岁,其心血管系统的功能大约相当于20、30岁不锻炼的人。运动医学专家指出:每天坚持跑步10分钟的人,心脏可以年轻20年。

(六)调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满生机和活力

参加体育运动能使人心情舒畅、精神愉快,使人朝气蓬勃、充满活力,使某些不健康的情绪和心理,如意志消沉、情绪低落、精神紧张、心绪烦躁等得到调整,增进身心健康、使人生命力旺盛。

二、娱乐功能

体育本身所具有的游戏性、竞赛性、艺术性、惊险性、对抗性、配合的默契性、易于接受的朴素性和娱乐性等特点,通过人的直接参与或观赏能起到陶冶情操、愉快身心的作用。满足人们的精神需要。

(一)参与体育运动

人们通过参加体育运动,特别是参加自己爱好和擅长的运动项目,会在完成各种练习的体验中,在与同伴的默契配合中,在与对方斗智斗勇的对抗中,体验到一种美妙的快感和心理上的满足,给人带来快慰。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中写到:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更开阔,条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更甜蜜!”的确,体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。近年来,人们的物质生活水平有了明显的改善和提高,余暇时间有所增加。因为娱乐已向体育渗透、结合和转化、所以出现了体育娱乐化的趋势,使大众体育的结构和内涵发生了新的变化。

(二)观赏体育运动

现代体育运动,特别是竞技体育运动,在比赛展示出来的竞争性,竞争中的对抗性,对抗结果的不确定性和显示结果的及时性,都不同程度引起观赏人们的关注,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。运动员在场上表现出高超的技艺、和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、优美的艺术造型,体现出健、力、美的高度统一。观赏体育比赛和表演,犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动的这种魅力,常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散,使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极地调节,给人带来紧张、痛快、敬佩、自豪、愉快,从而调整失去平衡的心理。

三、教育功能

体育的教育功能,在马克思主义经典著作的有关教育的论述中曾多处论及,认为体育是教育中不可缺少的组成部分,是培养全面发展人才的重要手段。由于科学技术的发展,生产过程的机械化、自动化程度的不断提高,不解决人的全面发展,没有体力和智力结合的一代新人,共产主义是不可能实现的。

人具有两重性,即生物的人和社会的人,但归根结底人是社会的人。人刚出生只是个生物的人,要使之成为社会需要的人,适应社会和自然界多种要求的人,必须经过一个不断学习的过程。学习生活技能、各种知识、社会规范、人际交往等,使自己的价值得到社会和群体的承认。在一个人的不断社会化过程中,体育起着非常重要的作用,充分体现出它的教育功能。

(一)学习基本生活技能

体育游戏内容丰富、形式多样、生动活泼。它以锻炼身体、富于娱乐、发展智力、陶冶情操等特点,吸引着幼儿、儿童和少年,成为他们生活中的重要内容。在游戏中通过走、跑、跳、投、攀、爬、搬运等动作使他们学会最基本的生活技能;同时通过模仿成人的各种活动、角色和行为,学习适应社会生活的能力。

(二)学习社会规范,发展人际关系

采用体育手段,对幼儿、儿童、少年、青年大学生进行社会规范教育,促进个人对社会的义务感、责任感的形成,培养人们未来所担任的社会角色应当具备的品质,是极其重要的。

体育运动中,使用的规则和裁判方法,是参加者必须遵循和认可的。因此,它有一定的社会约束力。这些活动多数是在教师、教练员、裁判员的教育、组织、指导、裁决和监督下有目的、有计划、有组织进行的。所以,它是培养大学生遵守社会规范和生活准则的有效手段。

在体育运动中,人与人互相接触、交往、相互影响,相互作用,这便是社会成员中的互动过程。在体育竞赛中,参加者之间、参观者之间、集体之间无不频繁的交互作用。体育运动中,由于生理、心理、情绪的变化,每时每刻都对参加者提出思想品德方面的考验。如长跑出现“极点”,是坚持下去还是半途而废;对方犯规是伺机报复以牙还牙,还是毫不计较;裁判员出现漏判、误判、反判时是斤斤计较还是宽容大度;集体配合失利是互相谅解、互相鼓励还是互相抱怨等等,所有这些自我教育或接受教育的良好契机。通过参与体育活动,可以使大学生学会正确处理人际关系,养成遵守社会规范的习惯,为他们步入社会做好准备。

(三)传授文化科学知识,掌握运动技能

体育知识是人类文化科学知识宝库中的一部分。通过体育运动实践,可使大学生掌握有关身心健康和体育运动方面的知识以及运动技能,满足他们不断增长的精神需求,培养他们享受人类所创造的文化财富的能力,学会科学的、健康的生活方式,提高生活质量。

竞赛是体育活动的主要形式。体育竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性。它是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。

体育比赛的国际性,使它越来越超出其本身的价值,成为国与国之间的竞争,它体现了综合国力和民族精神,具有不可低估的教育作用。在国际比赛中,升优胜者国家的国旗、奏优胜者国家的国歌,那激动人心的时刻,使人热血沸腾,顿感国威大振,是生动、强烈、富于感染力的祖国意识教育。中国女排的“五连冠”打出了中国人的威风,显示了民族精神,使世界对中国刮目相看。女排成为全国各行各业学习的榜样,“女排精神”鼓舞全国人民为社会主义中国的繁荣、昌盛拼搏、奋斗,其教育作用是多少说教所不及的。

随着电视传播覆盖面的不断扩大,人们可收视到世界各地的比赛实况,受教育者遍及每个角落,体育节目的收视率又相当高,所以体育的教育作用越来越大。

无论从学校体育的教育作用,还是社会体育的教育作用来看,体育的教育功能具有广泛性、直观性、生动性和深刻性等特点。是一种很有效的教育手段。

四、政治功能

体育运动本身是无阶级性的,但是,人们如何利用体育为国家服务却有很强的政治性。有些国外学者在论证体育的政治功能时指出:“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪的战争”,“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象”。体育受政治的制约性很强,不可能游离于政治之外。

中华人民共和国成立以后,我国党、政、军的三代领导核心:毛泽东、邓小平、江泽民为体育工作的题词分别是“发展体育运动,增强人民体质”;“提高水平,为国争光”;“发展体育,振兴中华”。三个题词反映出不同的时代特征和各个时期的政治要求,有很深刻的政治内涵。

通过广泛开展群众性的体育活动,普遍增强了人民体质,提高中华民族的素质,从而促进生产力的提高,加快我国经济建设步伐,为实现四化,振兴中华大业多做贡献,体现了体育为政治服务的基本方面。

体育运动具有广泛的群众性,它能把不同性别、年龄、职业和身份的人聚集在一起,给人们提供交往的机会,并通过体育这座桥梁进行情趣、感情、思想、观念的沟通与交流,建立团结和睦的人际关系,陶冶情操,文明精神。在体育比赛中,可以培养顽强拼搏精神,公平竞争意识,团结守纪和集体主义观念;还可以振奋精神,增强凝聚力和向心力,培养人们的集体荣誉感和爱国主义精神。国际体育比赛是和平时国与国之间竞争的舞台,是反映一个国家政治、经济、文化的窗口。比赛的胜负关系到国家的荣辱。比赛获胜可以大振国威,增强民族自豪感。1992年在第二十五届巴塞罗那奥运会上,我国体育代表团喜获全面丰收,成为奖牌大国,不仅使国人精神振奋,而且使海外的炎黄子孙也为之扬眉吐气,使他们为有强大的祖国做后盾而感到自豪。这一胜利那么生动、那么直观、那么刺激,它的政治力量是其他社会活动无法替代的。这充分体现了体育运动促进精神文明建设,提高全民族的精神素质,是体育为政治服务的又一体现。

体育的政治功能还体现在促进国际交往,推动政治、经济、文化、艺术的交流,为外交服务上。体育本身非政治性的一面,可使它超越社会障碍;体育以身体运动形式为主的特殊活动可以使它超越国家间的语言障碍。这两个特点使体育成为文化交流的得力工具,国际交往的“天然使者”。运动员被颂为“微笑的大使”、“外交先行官”、“穿运动服的外交家”等等。通过交往,加强文化交流,增进各国人民之间的了解和友谊,改善国际关系,促进经济来往。体育为外交服务,发挥体育的外交作用,越来越被人们所重视。1971年毛泽东、周恩来利用在日本名古屋举行第31届世界乒乓球锦标赛期间,运用了“乒乓外交”。用“小球转动了地球”,促成尼克松访华,中美建交、中日接触,在我国外交关系史上开创了新的一页。

体育与政治的微妙关系,可以为各种不同的政治所用。如1980年,由于原苏军入侵阿富汗,60多个国家抵制莫斯科奥运会;1984年原苏联又笼络了14个国家拒不参加洛杉矶奥运会。这些都体现了体育比赛的政治背景,也表现了体育也是开展国际政治斗争的一种手段。

五、社会情感功能

体育的社会情感功能与人的社会心理稳定性有直接的联系。所谓“心理稳定性”是指人的心理

与社会相一致的心理状态,或者叫人的心理平衡。在正常情况下,人的心理与社会是一致的,保持着平衡。但是生活和社会都是复杂的,引起人的心理状态变化的因素很多。如当人逢喜事时,久盼之望终于实现时,可能使人心喜若狂,而失常态;家庭、亲人的不幸,可能使人悲痛欲绝;因受到打击而淡漠人生……等等,这些异常是人的心理失调乃至心理变态的表现。而参加体育运动能使种种心理失调得到调整。

体育运动具有竞赛性,竞赛具有对抗性,竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性等特点,使观看比赛的人的心理上产生悬念和期望。当期望实现时会使人感到欣慰、欢快、激动。体育比赛瞬息万变,牵动人们的情绪,当出现“千钧一发,反败为胜”等震撼人心的情境时,期望得到满足,使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,失衡的心理得到调整。当人们自身参加体育活动时,也会获得同样的情感体验。这种情感体验往往能够移情于学习、工作、生活,使人精神振奋,奋发向上,充满信心,勇往直前,产生积极情感的变化。

体育在调节社会情感方面的作用也是非常明显的。例如“女排精神”、奥运金牌,使千千万万人为之振奋、自豪,使人们的生活和工作情绪受到鼓舞,从而产生了强大的社会效力,这充分显示了体育的社会情感功能的深度和广度。通讯网络的发达,接受这种社会情感体验的人越来越多。我国收看巴塞罗那奥运会的人竟达 10 亿之多;一场重大国际比赛,往往 100 多个国家转播实况,观众可达 20 亿之多,堪称举世瞩目,其他任何活动都不可能在同一时间有如此之多的拥戴者。因此,体育运动在调节社会情感方面,是一种有其特殊成效的重要手段。

体育的社会情感功能有积极的一面,也有消极的一面。人们对比赛的期望值很高,但其结果令人大失所望,会使人产生泄气、颓丧、气愤的情感,这种情感的大肆发泄往往会出现赛场闹事。这类事件国内外都有发生。了解了社会情感功能的消极方面可能造成的危害,就应当通过宣传,正确引导,使人们对比赛结果的不确定性有心理准备,使消极情绪得以缓解。另外对可能出现的意外形势和局面,要有充分的估计和措施上的准备,防范于未然,避免事态的扩大。国际大赛如此,即便是学校的比赛也应注意社会情感的各种变化,促进积极的增力的情感,缓解消极情感的发泄。

六、经济功能

当前在国际上,一些经济发达国家非常注意发挥体育的经济功能。在我国,随着改革开放,体育的经济价值被越来越多的人所理解和接受。在向市场经济转轨时期,体育已不再是单纯由国家包办的社会福利事业,而逐渐地向产业化转变。体育以劳务这种特殊形式的产品,按照市场经济的运行机制和管理方式为社会提供服务并产生经济效益,其目的是获得更大的经济活力,促进体育自身的发展。西方经济发达国家,体育早已成为具有很高经济效益的重要产业部门。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,不但不需要政府拨款,反而向当局交纳相当可观的税金。而德国、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。

通过国际体育比赛获取经济效益的手段很多,例如出售电视转播权。重大国际比赛的实况转播,收视率极高,因此,成为收费最高的节目。美国,平时电视广告每分钟只需 2000 美元,而在著名的橄榄球队比赛现场直播中插播广告,每分钟高达 20 万美元。1984 年美国出资 2 亿 2 千五百万美元,买下了洛杉矶奥运会的电视转播权。国际奥委会出售转播权的收入也在逐年增加,如下表

历届奥运会出售电视转播权收入

届次	墨西哥奥运会	慕尼黑奥运会	蒙特利尔奥运会	莫斯科奥运会	洛杉矶奥运会
收入	450 万美元	750 万美元	2500 万美元	8500 万美元 (含 5000 万美元设备费)	22500 万美元 (含 12500 美元设备费)

其次,发行纪念币、出售彩票也是一项重要收入。已成为大型体育比赛增加资金收入的措施。如蒙特利尔奥运会彩票收入竟高达 2 亿 3 千 5 百万美元,占总收入的 55%。

再次,精彩的体育比赛是人们关注的文化活动,观赏体育比赛是一种比较高雅的娱乐活动。因此,重大的比赛能吸引很多观众,门票收入也是获取经济效益的重要途径。

另外,体育比赛场馆摆放广告,秩序册穿插广告已司空见惯,是招徕生意、提高企业知名度的好机会,收取广告费是理所当然的。如 1982 年世界杯足球决赛,观众爆满,又有卫星转播,因此,场地广告费开价为 3600 万法郎,可见经济收入的数量。

综上所述,体育的功能不是体育效应的自然结果,而是体育在与其他社会活动的联系中可能产生的作用,是在人们对这些作用的认识、需要的基础上挖掘出来的。因此,体育功能的发挥,有赖于体育活动的参与者和组织者对它的理性认识和主动地、科学地实践。

第三节 体 育 手 段

体育手段是人们为了锻炼身体,增强体质,防病祛病,娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。

一、体育手段的一般特点

(一)具有历史性

体育手段是在社会发展过程中不断创造和丰富起来的,它是人类为满足自身的需要而创造的具有文化价值的精神财富,体育手段丰富与否是社会文明程度的标志之一。因为,体育手段的发展与社会的经济、文化、科技水平都有密切的联系,它是随着社会的发展和人的需要逐步提高而不断由低级到高级,由少到多地发展着。所以,随着社会生产和生活水平的提高,为满足人们享受和发展需要的手段也越来越多。

(二)具有国际性和民族性

体育手段不属于社会的上层建筑,没有阶级性。只要是强身健体价值高或较有趣味、易于被接受的体育手段,不受任何政治和国界的限制,而能够推向世界。目前夏季奥运会已列出 220 多个单项,冬季奥运会也有 40 多个单项。

这些项目都具有国际上统一的比赛规则,可以在国与国之间进行。当然,体育手段的产生和采用,总是与一个国家或地区的民族传统文化和习俗有关。目前很多国际通用的体育手段,都是来自于各个不同的民族和国家。如我国的武术、气功;日本的柔道;西班牙的斗牛等手段都正在或已经走向世界。既使在一个国家里,不同民族也有自己本民族传统的体育手段。如我国朝鲜族的秋千、跳板、蒙古族的摔跤、马术等。

(三)具有地域性

体育手段的产生和流传总是与一定的地理环境、自然条件(气候、地势等)有关。如处在寒冷地带冰冻期较长的国家和地区,冰雪项目就开展较多;气候较热,水域较多的国家和地区,水上运动比