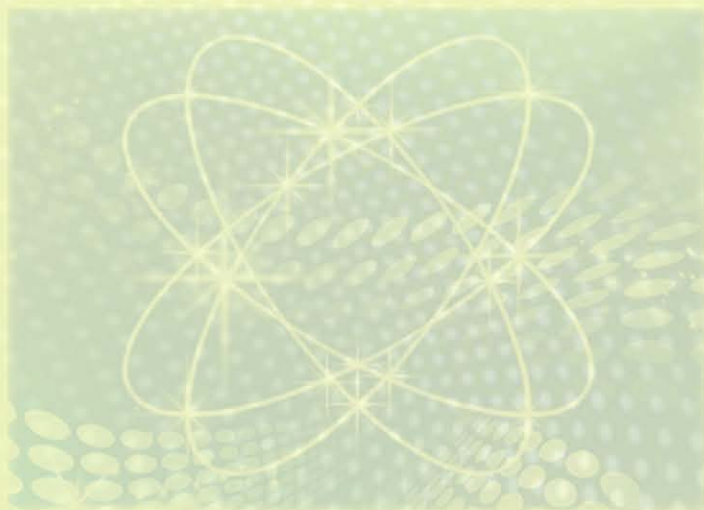


大学体育文化与实用技能

——高职高专公共体育课教程

彭雪玲 罗晓彤 李 凌 主编



四川科学技术出版社

主 审 赵齐阳

主 编 彭雪玲 罗晓彤 李 凌

副主编 李丹捷 李 刚 王春华 杨 敏

编 委 甘 露 黄 敏 欧庆民 熊婷婷

喻雪莲

前言

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高学生适应社会环境能力、与人交往能力及自我锻炼能力为主要目标的公共必修课程;是促进学生身心和谐发展、培养吃苦耐劳的精神、审美、生活与身体活动有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中提出,大学体育要体现健康第一、素质教育、终身体育、学生主体观等指导思想。因此,高职高专院校体育课程建设理念要与社会发展相适应,与社会对人才的需求相适应;把“健康第一”作为基本出发点,通过体育教育使得高职学生在身体、心理和社会适应等方面都处于健康的状态;树立“终身体育”的理念,强调学生走出学校以后终身参与体育活动;改变重竞技、轻健身的传统,提倡淡化竞技,增强娱乐性、趣味性的“快乐体育”。

本教材以“健康第一、终身体育、快乐体育”为理念,牢牢把握“充分发展学生的个性,极大地激发学生对体育课的主动性和积极性”的指导思想,以“更好地培养学生的健康意识及在体育项目上的各种技能”为宗旨,以达到“提高终身锻炼的能力,从而能更好地实现素质教育”的目的。

本教材的特点有如下几方面:

一、根据“健康第一”的指导思想和体育课程的特点,将体育与健康课程的性质定位为“是一门以身体练习为主要手段、以增进大学生健康为主要目的的必修课程”,“是对原有的体育课程进行深化改革、突出健康目标的一门课程”。

二、本教材以学生的发展为中心,重视学生的主体地位,涉及评价的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注重发挥教学活动中教

师主导作用的同时，特别强调学生学习的主体地位的体现，充分发挥学生学习的积极性，激发学生的学习潜能，提高体育学习能力。

三、本教材内容充实、结构有序、图文并茂、通俗易懂，适合高职高专学生的知识层次，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学、技能性强、易于掌握和易于操作的特色。

本教材既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又十分重视吸取现代体育的健身、健美理论与实践的新成果；同时，对运动项目进行了精选和重组，围绕终身体育目标，增加了反映体育项目特征和体现文化价值的内容，以求增强教材的选择性和时代性。

本书的写作任务分工如下：第一章，李凌；第二章，杨敏、李丹捷；第三章第一、二节，王春华；第四章，李刚、甘露；第三章第三、四节及第五章至第二十章，以及统稿、定稿由彭雪玲、罗晓彤共同完成；甘露、黄敏、欧庆民、熊婷婷、喻雪莲参与编写。

本书在实践教学过程 中积淀、整理并最终编写完成；本书中采用了大量的图片，有一些图片我们暂时没有联系到作者，若作者看到可以联系我们。

编 者
2014. 8

目 录

第一部分 体育知识理论学习篇

第一章 追溯历史：探寻体育的社会意义·····	(002)
第一节 逐渐丰富的体育内涵·····	(002)
第二节 不断发展与多元化的体育职能·····	(004)
第三节 跃动在竞争表现的现代体育·····	(008)
第四节 定格生活内容的后现代终身中国体育·····	(011)
第二章 完美生命：探究体育与人的发展·····	(013)
第一节 贯穿体育灵魂的全人教育价值·····	(013)
第二节 外显体育锻炼后的身体促进价值·····	(016)
第三节 渗透在体育行为里的心理健康价值·····	(022)
第四节 跃动体育交往间的社会促进价值·····	(029)
第三章 欢快的操场：强健体魄的身体锻炼·····	(035)
第一节 上好体育课，为培养兴趣快乐学习·····	(035)
第二节 参加俱乐部，为精湛技能努力训练·····	(039)
第三节 每天一小时，为形成习惯坚持不懈·····	(047)
第四节 达标奔优秀，为增强体能刻苦训练·····	(052)
第四章 健康校园：科学生活的自我管理·····	(059)
第一节 健康生活方式·····	(059)
第二节 科学合理膳食·····	(063)
第三节 大学生常见疾病及预防·····	(071)
第四节 挥去身心的阴霾·····	(081)

第二部分 实用运动技能提高篇

第五章 足球运动·····	(090)
第一节 足球运动概述·····	(090)
第二节 足球基本技术·····	(090)
第三节 足球战术·····	(098)
第六章 篮球运动·····	(105)
第一节 篮球运动的基本概述·····	(105)
第二节 基本步法·····	(107)
第三节 基本手法·····	(109)
第四节 投篮技术·····	(111)
第五节 传接球技术·····	(115)
第六节 运球技术·····	(117)
第七节 战术基础配合·····	(118)
第七章 排球运动·····	(125)
第一节 排球运动简介·····	(125)
第二节 基本技术·····	(125)
第三节 排球的基本战术·····	(131)
第八章 乒乓球运动·····	(134)
第一节 乒乓球基本技术·····	(134)
第二节 击球技术·····	(137)
第九章 羽毛球运动·····	(145)
第一节 羽毛球运动简介·····	(145)
第二节 羽毛球基本技术·····	(147)
第十章 网球运动·····	(153)
第一节 基本技术·····	(153)

第二节	基本战术	(158)
第十一章	养生太极拳	(161)
第一节	太极拳起源及其健身功能	(161)
第二节	简化二十四式太极拳	(162)
第十二章	时尚跆拳道运动	(178)
第一节	跆拳道运动	(178)
第二节	跆拳道使用的部位	(180)
第三节	基本技术	(182)
第四节	跆拳道进攻技术	(184)
第十三章	体育舞蹈	(189)
第一节	体育舞蹈概述	(189)
第二节	体育舞蹈的种类和特点	(189)
第三节	体育舞蹈的基本舞姿和舞步 (以伦巴为例)	(191)
第四节	体育舞蹈的编排	(195)
第十四章	轮滑运动	(199)
第一节	轮滑概述	(199)
第二节	轮滑的基本特点	(199)
第三节	轮滑的基本动作	(199)
第四节	轮滑装备	(200)
第十五章	瑜伽	(203)
第一节	瑜伽运动概述	(203)
第二节	瑜伽的运动价值	(203)
第三节	瑜伽姿势和呼吸法	(204)
第十六章	街舞	(207)
第一节	街舞概述	(207)
第二节	街舞的教学方法	(207)

第三节	街舞常见动作解析·····	(210)
第十七章	攀岩·····	(217)
第一节	攀岩运动概述·····	(217)
第二节	攀岩运动的发展·····	(217)
第三节	攀岩装备·····	(217)
第四节	攀岩技术·····	(219)
第十八章	定向越野·····	(223)
第一节	定向运动概述·····	(223)
第二节	定向运动的分类·····	(223)
第三节	定向运动的必备物品·····	(224)
第四节	定向运动的基本要求·····	(224)
第五节	定向运动的练习方法·····	(224)
第十九章	心理拓展训练·····	(226)
第一节	心理拓展训练基本介绍·····	(226)
第二节	项目介绍·····	(230)
第二十章	花样跳绳·····	(238)
第一节	花样跳绳项目介绍·····	(238)
第二节	花样跳绳技巧·····	(241)
附录一	体育竞赛的组织与编排·····	(248)
附录二	《国家学生体质健康标准》指数·····	(253)
参考文献	·····	(254)

第一部分

体育知识理论学习篇



第一章 追溯历史：探寻体育的社会意义

第一节 逐渐丰富的体育内涵

一、体育的概念

体育 (Physical Education) 一词, 19 世纪 60 年代由西方传入, 按其英文译意是以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为, 也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

(一) 体育的内涵和本质

体育性质是由体育内涵所反映的。因此, 只有充分了解体育的内涵, 发掘体育对人的价值和作用, 才能真正认识体育的本质。

由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能, 它既可作为体育的基本手段, 为发展和完善人的身体服务, 又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。因而, 体育的内涵和性质可归结为: 体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。体育作为人类一种特殊的社会现象, 其本质属性具有一定的层次性。体育的本质是以人为核心要素, 培育人的身体, 以发展和完善人类身体为目标的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律, 有目的、有意识地以自身动作为基本手段, 通过活动主体与客体之间能动而实现的双向对象化过程, 增强体质, 完善身体, 促进人的身心全面健康发展, 达到人类个体身体理想模式, 以满足社会发展需要的活动。

(二) 体育的定义

根据我国体育发展的特点和规律, 考虑到民族传统习惯, 经过多次体育学术讨论, 目前对体育的定义比较统一的解释是: 体育是一种特殊的社会现象, 在人类社会发展中, 体育是以发展身体, 增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动, 其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容。体育是社会总文化的一部分, 它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约, 也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念, 阐明了以下几点:

其一, 体育是以各种身体运动为基本手段, 在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律, 必须结合自然力因素和卫生保健措施, 以达到增强体质、增进健康、促进人的身心全面健康发展、完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

其二,体育作为一种特殊的社会现象,是社会总文化的一部分,在与社会的同步发展中,不仅仅只是满足简单的生理需要,还必须根据社会的需要,以其特殊形式和内容体系成为以丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行为。“体育”在我国是一个总概念,但需要指出的是,体育的概念并非一成不变,其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的逐步深化而不断拓宽和开发的。

二、体育的组成

现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

(一) 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同教育阶段目标和学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学、课余体育运动训练、体育运动竞赛和课外体育锻炼等基本组织形式,运用各种体育内容与方法来锻炼身体,增强体质,增进健康,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质,全面实现学校体育教育的各项目标,取得包括生理、心理及社会等因素在内的良好综合效果,满足将来的学生对精神、物质、文化生活等的需要。由于学校体育是一种有组织、有文化、有目的的身体教育过程,并处在学校教育这个特定领域,且其实施内容被纳入学校教育总体计划,实施效果又有一定的措施予以保证,从而学校体育与德、智、美育密切配合,共同构成一个完整的学校教育过程。因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动 (Sport)。目前竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有 50 多项被列入国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。同时,随着社会经济的繁荣和人们生活水平的不断提高,以不同层次水平和对象参加的群众性体育竞赛活动(健身、自娱等以取胜为目的)日趋频繁,并逐渐形成竞技体育特点,从而使竞技体育领域得以不断扩展。现代竞技运动特点是:竞争性强;具有高超的技艺,以取得优异运动成绩为目的,以追求“更高、更快、更强”为目标;在“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则下按照严格统一的规则进行竞赛,成绩得到社会的认可。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染力、极易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面,从来都有着极为特殊的社会教育作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,是指以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目的的群众性体育活动。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是:活动内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延

伸,可使人们体育生涯得以继续维持并受益终身。它的开展有助于增强人们身体的、情绪的、精神的和和社会的健康,起到身心放松的作用,是现代入生活方式不可缺少的重要内容之一。社会体育的发展,取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。从世界体育领域发展趋势来看,社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势,并已成为现代体育发展的重要标志。

第二节 不断发展与多元化的体育职能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。体育功能的存在与发挥取决于其本身的特点和社会需要的激励。体育除具有促进人自然属性发展作用的健身本质功能外,还是促进人社会属性全面发展的重要手段,同时还具有教育、娱乐、社会情感、社会交往、政治、经济等派生功能。

一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。由于体育是通过身体运动的方式进行,所以人体直接参与活动是体育最本质的特点。通过体育锻炼过程可给予人体各器官系统一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面在其作用下发生一系列适应性反应,获得促进人体健康和增强体质良好综合效应。

(一) 促进健康

随着当今社会的发展和科技的进步,人们对健康的概念也有了新的认识。世界卫生组织对健康提出明确而全面的定义:健康指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。这种健康概念的含义和评价,不仅基于医学、生物学的范畴,而且扩充到心理和社会学的领域,标志着人只有在身体和心理上保持健康,并具有对社会环境变化产生既迅速又完全的适应性,才能称为人的真正的健康。因此,健康应包括身体、心理和社会三个方面的内容,具体可以从身体、情绪、智力、精神和社交等5个方面(健康五要素)作出健康(完美状态)的评价。

身体健康是指良好的生长发育,正常的生理机能及承受负荷后的适宜反应。人体健康与生物学、心理学和社会学的因素紧密相连。古希腊思想家亚里士多德的“生命在于运动”的名言与后来医学、生理学关于“适者生存”的理论说明,人体的健康状况和工作效率,不仅取决于身体各器官、系统的功能及相互的协调,而且还有赖于人体对自然和社会环境的适应能力。现代科学证明,人体这种自然和社会环境适应能力的获得与体育锻炼息息相关。因为人对环境适应能力所存在的差异,除受不同生活环境因素影响以外,在相当程度上取决于体育锻炼。科学地从事体育锻炼,适宜的运动负荷对人的中枢神经和内分泌系统产生良好的刺激,有利于促进人体新陈代谢,改善心肺功能,促进青少年的生长发育和提高机体抵御疾病的能力;有利于延缓有机体适应能力的降低,推迟人的生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化,使中年人保持旺盛精力,老年人延年益寿。

（二）增强体质

健康是评价体质状况的最基本因素之一，而体质则是健康的物质基础。强身健体是体育最主要的本质功能，科学的体育锻炼对增强体质所起的作用是至关重要的。体育实践证明，科学的体育锻炼在改造人体器官、系统方面所起的积极作用，不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长和改善，从而引起良好形体变化和内脏器官正常发育，而且还有利于人体对外界适应能力的增强，使血液循环、呼吸、消化、排泄等系统机能状况得以改善，从而提高人体的适应和防卫能力。另外，系统的体育锻炼对发展人体力量、耐力、灵敏、柔韧等基本身体素质和人体的基本活动能力，以及提高体力都有着十分明显的功效。这表明，当人体生理机能、身体素质和基本活动能力水平得以同步提高和发展时，人体就可以充分发挥潜在的运动功能，改善对环境的适应能力，最终达到增强体质的目的。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能。就其作用的广泛性而言，它对社会所产生的影响是巨大的，各种体育运动都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同，但是充分发挥体育在教育中的作用是不约而同的。

（一）学校教育

学校体育教育是学校完整的教育过程和体系中不可缺少的组成部分。体育处在学校这个特定领域里，对培养和全面发展人才所起的重要作用是不言而喻的。学校体育教育采取体育课、课外体育活动、运动训练和体育比赛等各种组织形式，以其本身的动态特征，充分发挥教育作用，利用身、心共同参与体育过程的有利条件，对受教育者进行思想政治、意志品德和道德情操的教育。进行体育素质教育，以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、发展身体素质和提高身体基本活动能力的体育教育目标。同时，学校体育教育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展，使学生通过学校教育成为新一代全面发展，能适应未来社会工作和生活需要的人才。

（二）社会教育

就社会教育意义而言，由于体育运动具有活动性、群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等独特特点，于是它成为传播体育价值观的一种理想载体，在激发人们的爱国热情，振奋民族精神，以及培养社会公德和教育人们应与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞赛礼仪形式、激烈竞争与拼搏的气氛、高超的技艺、比赛胜负结果和赛场内外产生极其复杂的感情交流等因素，往往能激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神，使人们受到极大的教育和鼓舞，由此被诱发的社会情感教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，产生不可低估的社会教育作用。例如，我国1990年举办的北京亚洲运动会（以下简称亚运会），举国上下都以高昂的热情投身其中。人们那种为亚运会奉献的精神及我国严密、高效、卓越的组织工作能力，尤其是人们在亚运会实践中创造的北京亚运精神，不但表现了中华民族的自尊、自强和自信，更提高了中国的国际威望，而且也进一步增强了全国各条战线争创一流的现代化意识。再

如,在第29届北京奥运会上,中国运动员经过顽强拼搏,获得51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌,金牌和奖牌总数居世界第一位,实现了历史性突破,这使全国人民,包括海外广大炎黄子孙,无不为之感到自豪,而由此产生的凝聚力,无疑也为我国实现“十二五”规划增添了信心和力量。可见,体育运动已远远超越其本身的价值,成为一种有效的教育手段,它对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。

当然,体育竞赛有时也会引起人们逆向感情的冲动,因此,为了避免感情刺激的负面影响,对体育竞赛的组织管理和宣传教育是不可忽视的。顾拜旦曾说过“取胜没有参加更重要”,这就告诉人们要正确对待体育比赛。

三、体育的娱乐功能

体育的娱乐功能是因人们精神文化生活的需求而客观存在的。娱乐身心、充分享受生活乐趣一直是人的心理需要中不可缺少的内容,所以体育的娱乐功能也是被人类挖掘和利用较早的社会功能。

随着现代化的发展,物质产品不断丰富,人们闲暇时间增多,急需社会为之提供丰富多彩、积极而健康的娱乐方式来善度余暇。让身心在欢悦中获得积极性休息,净化情感和充分享受生活乐趣。这些需求的增加将越来越成为一个社会性问题。而体育对解决这一社会性问题起到了很重要的作用,这使体育的娱乐功能得到更广泛的发挥。比如,现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺已达到了尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一;加之和谐的韵律、鲜明的节奏、默契的配合、完美的艺术造型,使体育观赏给人以健与美的艺术享受和精神快感。当人们一旦置身于体育娱乐之中,就能够在完成各种动作练习的过程中、在与对手的竞争中、在与同伴的默契配合中、在体力与自然的挑战中、在征服自然障碍的斗争中,自然而然地体验和享受创造人生价值的乐趣,从而使由工作带来的紧张情绪迅速缓解,在和谐的氛围中获得精神快感,最终达到净化情感和充分享受生活乐趣的目的。正因为体育运动如此富有魅力,所以它作为最理想、最健康的娱乐方式,来满足社会各个层次的人们的心理和生理的需要,将越来越受到人们的青睐。从目前身心娱乐的发展趋势来看,随着自娱性休闲体育的出现,体育娱乐功能的日益突出,将导致现代体育的基本结构产生新的变化,使体育向自娱消遣的形态转移。

四、体育的政治功能

体育作为一种特殊的社会现象,既有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术,教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的和任务、政策法规、制度等)。因此,从整体来看,体育与政治始终有着客观存在的相互联系,受着政治的影响、指导和制约,服从政治的需要,同时也对政治产生巨大的影响。由于体育本身的特点,使体育具有体现政治方面的灵活性,它既可作为正义的政治宣传手段,又可被某种政治欺骗目的所利用。

纵观体育史的长河,古希腊城邦交战的奥林匹克“先神圣休战”公约,开创了体育为和平政治服务的先河。第11届奥林匹克运动会(以下简称奥运会)被笼罩在纳粹法西斯主义的不祥气氛之中,为法西斯分子提供了难得的反动政治宣传机遇。在第14届奥运会

上,被称为“炮火轰燃式”的点火,成为美国以取火种为名,公然利用体育侵犯别国领土的借口。又如,体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面的政治作用更加微妙。1984年洛杉矶奥运会开幕式上,美国在绿色草坪上用人组成的美国地图和飞机在蓝天撒出的“USA”字样,都充分渲染了自己的爱国热情。在我国举办第11届亚运会和争办2008年奥运会的各种宣传与参与活动中,全国人民同样表现出热爱祖国的高度政治热情。再如,体育在维护国家主权和民族尊严方面的政治立场比较鲜明。1956年,我国断然宣布不参加第16届奥运会是为抗议制造两个中国的政治阴谋;非洲国家体育组织曾抵制1976年蒙特利尔奥运会是为抗议种族歧视;中国“乒乓外交”促使中美关系正常化;为苏伊士运河争端寻求外交同情,埃及和部分阿拉伯国家在第16届奥运会上曾拒绝与美国、法国及以色列运动员比赛。像这样为提高国际地位和达到某种政治目的而利用体育为本国外交政策服务的事件不乏其例。由此可见,体育的政治功能主要表现为以下几点:

第一,体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”。通过国际体育交往,可以增进世界各国人民之间的友谊和团结,加强国际文化交流,为外交政策服务。

第二,利用国际比赛,可以为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。

第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国性大型运动会,能加强各民族间的联系,增进友谊与团结,激发爱国热情。

五、体育的经济功能

体育与经济相互促进的作用决定着体育经济功能的存在。体育的经济功能是近期才被认识和开发的社会功能。国民经济的发展促进着体育发展,体育的发展又有力地直接促进着社会经济的发展。体育与经济的相互促进作用,构成了体育经济功能的内涵。经济学家认为,生产力的提高是社会经济发展的重要标志,所以,在对生产力进行价值评价时,人的素质(身体素质、文化素质、道德素质)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,显得至关重要。因此,体育对发展劳动者体力的作用被世界各国格外重视,以期减少发病率,达到促进社会生产力提高的目的。体育能促进社会效益的提高,其经济功能最初是由体育健身作用所决定的:通过提高国民身体素质,从而再转化为劳动生产力。因此,重视体力方面的投资与科研,将有力地促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会中,群众性体育活动正由行政型向社会型转变、事业型向经营型转变、福利型向消费型转变,体育的发展对国民经济的直接促进作用更加明显。体育作为第三产业,以劳务形式向社会提供服务消费,其所产生的经济价值和体育的普及程度必然刺激体育产业的迅速发展,使之在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。当前一些经济发达的国家都非常重视发挥体育的经济功能,使体育表现出鲜明的商业化倾向,如利用国际体育竞赛、商业性体育旅游、体育娱乐、体育健身、竞技观赏型体育等多种途径去追求体育经济效益。同时利用竞技体育与商品经济利益的密切联系来刺激科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展和增加国民经济收入。在我国,体育的经济功能正在得以充分发挥,在不断挖掘内在潜力的同时,也在寻求各种商业性体育的新的经济增长点。

总之,体育对社会的物质文明和精神文明建设都具有积极作用,对促进人的身心和谐、健康发展发挥着重要作用,这正是体育能够源远流长、兴旺发达、从古至今盛而不衰的根源。

第三节 跃动在竞争表现的现代体育

现代经济社会高新技术的迅速发展导致人们社会劳动方式和生活方式的深刻变化,使体育的社会性进一步拓宽,与其他社会活动之间的关系变得越加紧密,并且成为人们社会文明、科学进步和健康生活方式的需要。同时,当今社会又为现代体育的发展创造了有利的物质条件和技术条件,从而推进了人类体育的科学化进程,使之进入一个崭新的、空前的、高度发展的现代体育时期。

一、现代体育发展的重要标志

衡量一个国家现代体育全面发展水平,应根据以下诸多方面所共同构成的现代体育发展标志体系来评定:

其一,体育的普及程度(包括人们的体育素质、群众参加体育活动的广泛性和经常性、国家体育人口等)。

其二,人民的体质和健康水平、与体育发展水平密切相关的国家与民族的体质调查、体能测定工作情况,以及国家人口平均寿命等。

其三,体育运动技术水平和所建立的运动训练体制。

其四,体育教育水平、学校体育教学大纲的科学体系,以及体育宣传教育与出版事业的发展状况。

其五,体育科学的研究成果和水平。

其六,体育人才的储备和培训质量。

其七,体育的设施状况(包括体育的场馆和各种运动器材设备条件等)。

其八,体育的行政机构与社会体育团体的组织领导系统和科学管理水平,以及体育措施等情况。

其九,体育的国际交往情况等。

二、现代体育科学体系的构成

体育科学是研究体育现象,运用科学的理论与方法揭示其内部和外部规律的一个较为完善的、系统的科学群。体育现象包括一切体育活动过程,体育教育、竞技体育和社会体育都属于体育科学的研究范畴。体育科学在研究体育现象和过程的同时,还要揭示体育内部和外部的规律。体育内部规律是指体育运动本身的规律,如通过身体活动增强体质的规律、提高运动技术水平的规律、在体育的过程中进行德育教育的规律等,并相应应有运动医学、身体锻炼学、运动训练学、体育伦理学等学科。体育外部规律是指体育与其他社会现象,乃至整个社会的关系的规律,如体育社会学等。目前,体育科学已经发展成为一门综合性科学,其分布领域广泛,拥有众多的学科,形成一个较为庞大的科学群,并逐渐发展

成为独立有序的体系。从体育科学内部结构和关系来看（如图1-1所示），它以哲学为指导思想，广泛运用基础科学的基本原理、知识体系和科研成果来研究体育的特殊规律，其主体部分主要包括自然科学类、社会科学类、人文科学类和管理科学类的体育应用科学部分。

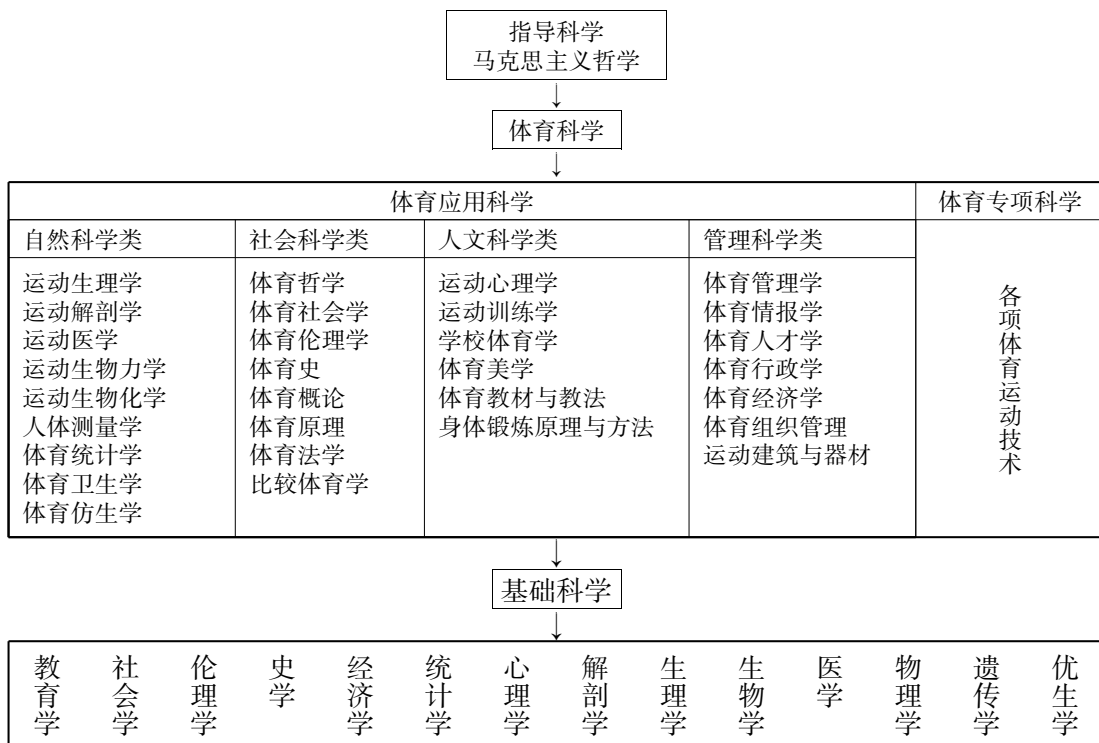


图 1-1 体育科学内部结构和关系

三、竞技体育向高水平发展

由于竞技体育是一项以夺取优胜为目标而进行的人的体力、智力和运动技能的高水平竞争，并能充分发挥其在国家物质文明和精神文明建设中的特殊作用，因此在国际体育竞赛中产生着广泛的影响。世界各国不惜用巨大的人力、财力和物力，采取各种措施来提高本国的运动成绩，从而促进世界运动技术水平的不断提高，以达到相当的高度。没有先进的科学训练方法和手段，对健康人体进行生物学和心理学的改造，进而实现最大限度地挖掘人的竞技运动能力，要想赢得激烈的国际专业化、职业化体育赛场竞争是不可能的。竞技体育的发展取决于它的价值，体育竞技表演技艺高超、竞争性强，具有很高的观赏、娱乐、精神激励等功能，因而深受人们青睐，这也是促使竞技运动向更高水平发展的重要原因。另外，现代高新科技研究成果被广泛应用于体育运动实践也是促进现代竞技体育发展的重要因素，如电子计算技术、光电技术、遥控遥测技术等。教练可用电子计算机科学地制订训练计划，包括每天最佳训练量和强度，还可根据各种数据预测运动员在未来竞赛中