

重庆市普通高校体育课程规划教材

大学体育

DAXUE TIYU LILUN JIAOCHENG

理论教程

第2版

主 编 胡 红 夏思永

副主编 邵洪范 黎国庆 赵 恒

主 审 夏 蒂



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

重庆市普通高校体育课程规划教材

大学体育理论教程

第2版

主 编 胡 红 夏思永
副主编 邵洪范 黎国庆 赵 恒
主 审 夏 蒂

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程/胡红,夏思永主编. —2版. —重庆:重庆大学出版社,2007.8

ISBN 978-7-5624-3209-8

I. 大... II. ①胡... ②夏... III. 体育理论—高等学校—教材
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115470 号

大学体育理论教程

第 2 版

胡 红 夏思永 主 编

责任编辑:贾 曼 版式设计:李 敬

责任校对:夏 宇 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

四川省内江市兼升印务有限公司印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:16 字数:287 千

2004 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 2 版 2007 年 8 月第 10 次印刷 插页:16 开 2 页

印数:126 001—141 000

ISBN 978-7-5624-3209-8 定价:19.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

再版前言

体育,这一人类社会文化现象早已渗入人们的生活,成为现代人生活中不可缺少的内容。可以这样说,凡是有人类的地方就有体育。

在现代生活中,作为人类生存而又意味深长的缩影,作为令人神魂激荡的事业,作为让人痴迷陶醉的娱乐,体育在人们的生活中占有越来越显赫的位置。它是力量的冲撞,是生命的跃动,是对机体无尽潜能的多种考验,是对荣誉和个体价值的执着追求,是民族素质和民族精神的象征,也是大众奔波忙碌之余得以休养生息的重要手段。

在古希腊的运动场上,健儿们赤身裸体,“上帝之子”在大地上相聚,向造物主展示、炫耀作为人这种生命本体的健康与强壮、美好和辉煌。那是一种多么壮观的场面,任何人面对那样的情景,都会感到自己作为人的尊严和骄傲。每当看到那尊“掷铁饼者”雕塑时,我们是否也感到自己层层衣饰包裹着的身躯里,原本也奔涌着那么多的热血与力量。

我们正经历着一场深刻的社会变革。我国正处于全面建设小康社会和构建和谐社会的阶段,我国学校体育有了较快的发展,为此次修订提供了许多新的信息。健康这一人类永恒的主题越来越引起人们的高度重视。21世纪是更加文明进步的世纪,也是我们应该享有健康的世纪。

最近,中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出:“认真落实‘健康第一’的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一……”陈至立在全国学校体育工作会议上指出:“认识学校体育工作对全面贯彻党的教育方针,提升青少年全面素质和展示民族精神风貌具有重要

意义。我们不仅要求教育工作者、体育工作者对此要有充分的认识,更要引导全社会特别是广大干部、家长,树立正确的教育观、人才观、健康观,齐心协力,共同把学校体育工作作为一件大事来抓,让“健康第一”在学校教育中真正得到落实。”在这些思想的指导下,我们根据教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“健康第一”、“终身体育”等现代体育教育理念这一主题,针对目前重庆市普通高等学校体育课程教学的实际重新组织修订了这本《大学体育理论教程》。《大学体育理论教程》按照“纲要”所构建的“运动参与,运动技能,身体健康,心理健康,社会适应”等五个课程基本目标,紧紧围绕“健康第一”这个核心,形成了系统性很强的十章学习内容;同时,融合了体育、健康、文化、社会、环境、休闲、生理、心理、卫生、营养、保健、生活、消费等多种学科的理论知识,重点突出教材的文化性、科学性、趣味性、可读性、健身性,真正体现了“以人为本”和以学生为主体的现代教育思想。愿本书成为学生的密友、顾问、老师、资料库、备忘录,成为大学生向社会传播体育知识的源泉。

由重庆市教委组织编写、审定的这本教材改变了体育知识与学生的关系,也必将改变学生在体育课程中的境况。因为本教材不再是一种“客体化存在”,而是一种人人参与其中的“主体化存在”。本教材不是体育知识的“载体”或学习内容的“运输线”,而是学生与知识“相遇”的“场域”。它不是被“给定的”,而是由人建构的。教材在某种程度上可以被事先“设计”,但其最后完成必定有赖于学习者与知识的现实“相遇”。本教材尽量给学生的理解创造空间,并在人与知识的每一次“相遇”中创造出更多的“期遇”。在知识与人“相遇”的、强调“对话的情境里”,人与知识的“二元对立”以及由此造成的教材的封闭和沉闷得以避免。本教材不是在体育知识与学生之间制造隔离和“边界”,而是让两者在平等的相互作用中产生既与二者有关,又与二者不同的全新东西。

众所周知,一旦体育教育及其所含的文明成果和人类知识成了疏远人、强迫人、奴役人的东西,人就应该返本复始,去回味自己“生命”的那种“自由”的性状。对体育知识的功能理解应该定位于人的“解放”。这种“解放”不只是近代人获得战胜自然的利器后对物质困苦的摆脱,同时也包括人类自古以来就在追求的精神自由和思想的充分生长。为此,本教材特别注意处理好体育知识与智慧、体育知识与生活的关系,这是十分重要的。

本教材由重庆市十所高校的专家教授编写而成。胡红(全国高等学校体育教学指导委员会委员、重庆大学体育学院院长、教授、硕士生导师),夏思永(全国高等学校体育教学指导委员会委员、西南大学体育学院院长、教授、硕士生导师)负责本书的整体设计和统稿工作。参加本书编写的人员有:第一章,夏思

再版前言

永;第二章,胡红、钟璞;第三章,赵恒;第四章,李进;第五章,刘黎明;第六章,阳亚雄;第七章,邵洪范;第八章,巴朝平;第九章,林登辕;第十章,黎国庆。

本教材的编写出版,是对重庆市普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,疵谬之处在所难免,敬希读者惠予批评指正。

“我们即将迎来 2008 年北京奥运会。奥运会属于全体人民,但更属于青少年。”



2007 年 6 月

目 录

第一章 体育与现代社会

- 第一节 体育文化与现代社会
- 第二节 体育与现代人的成长
- 第三节 体育在现代社会中的地位和价值
- 第四节 现代社会对人才的要求
- 思考题

第二章 人生最大的财富——健康

- 第一节 健康新概念
- 第二节 健康人应具备的标准和条件
- 第三节 生活方式与健康
- 第四节 体育消费与健康
- 第五节 亚健康
- 第六节 人类健康面临的威胁
- 思考题

第三章 体育锻炼与身体健康

- 第一节 体育锻炼对运动系统的影响
- 第二节 体育锻炼对心血管系统的影响
- 第三节 体育锻炼对神经系统的影响

- 第四节 体育锻炼对呼吸系统的影响
- 第五节 体育锻炼对消化系统的影响
- 第六节 体育锻炼对发展身体素质和提高人体基本活动能力的影响
- 思考题

第四章 体育锻炼与心理健康

- 第一节 心理健康与体育锻炼
- 第二节 怎样使体育锻炼产生良好的心理效应
- 思考题

第五章 体育运动与社会适应性培养

- 第一节 培养适应社会的参与意识与价值观念
- 第二节 培养适应社会的人际关系与健康人格
- 第三节 培养适应社会的社会角色
- 思考题

第六章 体育运动与营养保健卫生

- 第一节 体育运动需要合理的营养
- 第二节 体育运动需要防治运动损伤
- 第三节 几种运动损伤的现场急救
- 第四节 运动性病症的处理及预防
- 第五节 运动性疲劳的判断及消除
- 第六节 体育运动的保健指导
- 思考题

第七章 大学生体质健康评价

- 第一节 大学生体质健康评价的测试项目和操作方法
- 第二节 大学生体质健康的评价指标与自我评价
- 思考题

第八章 运动休闲与野外生存

第一节 休闲体育的分类、功能、特点

第二节 个性与休闲体育项目选择

第三节 休闲与生存项目介绍

思考题

第九章 体育运动竞赛与欣赏

第一节 体育运动竞赛的特点

第二节 体育运动竞赛的种类与方法

第三节 体育运动竞赛的欣赏

第四节 不同类别体育竞赛的欣赏

思考题

第十章 国内外重要运动会及单项目运动举要

第一节 国内外重要运动会举要

第二节 各项运动项目举要

思考题

参考文献

第一章 体育与现代社会

第一节 体育文化与现代社会

文化有狭义和广义两种。狭义的文化,主要指人类社会意识形态及与之相适应的制度和设施;广义的文化,指人们所创造的物质财富和精神财富的总和,它包括精神文化、行为文化和物质文化。体育作为社会文化的重要组成部分,在人们的体育实践中产生了体育文化这种独特的文化现象。

一、体育文化的特征

(一)历史性

中国体育文化经历了漫长的历史发展阶段,它包含中国古代、近代、现代不同历史时期的体育文化内容。由于历史悠久,所以内容极其丰富、庞杂。由于中国历史更替中各统治阶级的阶级利益不同、历史作用有别,以及社会由蒙昧、落后发展到进步等原因,每一次社会形态的更替,都会对体育文化造成一定的影响。所以体育文化也存在批判地继承的问题,对某些带有历史局限性的体育文化,就应该剔除;对能够适应时代进步的优秀体育文化,就应该继承和发扬。

(二)民族性

体育是民族的产物,具有民族特征。体育文化体现了一个民族的风俗习惯、风土人情、生活习惯等等,显示出民族的特色。如:中国的武术、龙舟,印度的瑜珈,西班牙的斗牛,日本的柔道等。这种植根于民族的体育文化,一旦形成之后,

就具有极强的生命力和稳定、坚韧的结构形态,世代传承,从而成为一种文化模式,逐渐积淀于民族的文化心理结构之中,成为传统体育文化。民族特性使各民族体育文化有存在的价值,人类共性使各民族间的体育文化相互交流、借鉴,在不断的融合中发展、创新。

(三)世界性

任何一项体育活动,从其发生学意义上讲,都是一种民族身体活动项目。在人类交往的过程中,作为民族文化一部分的体育也参与和推动了文化交流,从而逐步淡化了民族特点而拥有了更多的参与者,最终走向国际化。世界各国在自身的文化建设中都十分注意保持体育的民族特点,同时又努力为人类体育事业的共同发展做出自己的贡献。

(四)科学性

体育文化的科学性是指体育文化的运作和发展必须依靠科学指导。体育事业应将科学理性与人文精神有机地结合起来,只有遵循求实、创新、进取的科学精神,体育才能沿着正确的道路前进,也只有充满公平、竞争、友好的人文关怀,才能使体育不断提高自身的品位。

(五)健身性

体育文化主要针对人自身的身体和心理,具有改造自身身体文化类型的功能。人们通过参加各种体育活动就能发展身体素质,促进身心健康,提高机体的适应能力。体育锻炼能使人精神愉快,陶冶情操。例如在激烈的比赛中,战胜对手、超越自我的欢乐情绪,在达到某个较高锻炼目标时的心理满足感。在现代社会生活中体育运动日益成为人们改善生活方式和提高生活质量的重要内容,它为人们提供一种有益的消遣,给人们带来了欢乐和幸福。

(六)竞争性

体育是一种竞争鲜明的文化。现代体育比赛是在身体、技术、经验、思想、作风、意志、心理等各方面的一种全面的综合的抗衡和竞争。竞争是体育的灵魂,没有竞争就没有超越,就没有创新和发展。

二、体育文化与现代社会的关系

体育文化是整个社会文化大系统中的一个子系统。体育文化与其他文化一样,产生于社会又作用于社会,为社会政治、经济的发展和精神文明建设服务,为人们的身心健康服务。体育文化又不同于一般的文化,它从健康身体、娱乐身心出发与德育、智育一道成为提高人类素质的重要组成部分。体育文化在自身的发展中不仅促进社会经济的发展,而且日渐融入人们的日常生活,成为一项重要的生活内容。体育文化也是衡量一个国家、民族文化素质整体水平高低的重要指标。

(一)体育文化与政治

体育文化是人类社会文化的组成部分,它的兴衰直接反映着社会政治、经济的发展和民族的精神面貌,体现民族的自尊。国际奥委会有关章程规定,参加奥运会的各个代表团是以国家为单位组成,在奥运会上,运动员要按国别入场,其运动服上配有国标,各项比赛结束之后,要升胜利者的国旗,奏国歌。因此,比赛被视为国家之间的竞争,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。这些带有政治色彩的规定,实际上已把政治和奥林匹克运动联系在了一起。

(二)体育文化与经济

体育文化是伴随着社会进步的需要而逐渐完善起来的。体育运动已成为现代人们改善生活方式、提高生活质量不可缺少的内容。体育经济也在世界大多数国家得到了迅速发展,据美国一家著名的经济杂志报道,体育不仅是一部赚钱的大机器,而且已经是美国增长最为迅速的产业之一。不仅如此,体育还涉及一个国家经济的方方面面,从旅游、餐饮、广告、新闻,到建筑、音像制品、服装、食品等都有体育影响的存在。承办大型的体育赛事,不仅能给承办国家或城市带来良好的政治影响,而且还将为之创造巨大的经济效益。

(三)体育文化与宗教

体育文化与宗教的相互渗透最早体现在原始宗教和原始体育、民族宗教和民族体育之中。根据人类学家对北美、非洲、澳洲等地原始民族的调查研究,原始的宗教仪式充满了各种集体舞蹈和身体活动。在中国少数民族中也可见到类似情况,如云南纳西族信仰东巴教,在祭祀、婚丧或节日中,以多达十人或百人演

练的集体武术活动“东巴跳”来供奉祭祀其被视为始祖的神话人物巴什罗。随着社会的发展和进步,这些活动的宗教因素和色彩逐渐淡化,娱乐因素和价值逐渐增加,最后脱离了宗教,成为人类文化活动。

(四)体育文化与科学技术

从体育文化的物质基础看,现代体育设施和体育器材的发展,集中体现了当代人类最先进的物质文明成果,是现代人类科技进步的结晶。体育场馆的建设就深刻地体现了这一点。科技进步在现代体育设施和体育器材上的显现是有目共睹的,人类全新发展理念也正在体育运动的发展上留下深刻的烙印,“绿色奥运”、“环保奥运”、“人文奥运”观念的提出无疑是这种烙印的直观表现形式。北京的“新北京、新奥运”的目标,更是对人类社会自身的发展与体育运动的发展的关系的全新描述。我们有理由相信,当2008年奥运会在北京成功举办时,我们的“新北京、新奥运”会向全世界诠释中国人民对体育运动和中国社会发展关系的深刻认识,并由此推动人类文化的进步。

(五)体育文化与社会道德

体育精神文化是人类在长期的社会生活和体育实践中逐步形成的共同的价值观念、心理倾向和道德水准的总和,它是体育的精神支柱和活动源泉。体育精神文化建设中泛道德性原则的普及离不开体育文化的发展。道德的理性化发展,使之具有了政治、法律约束作用的趋势。体育文化的泛道德性使体育娱乐、体育竞技成为了教化民心的一种手段。在与竞技体育相关的体育产业发展过程中,文化的泛道德性已融入了竞技规则,成为了体育运作的平衡器和公平准则。

现代社会人们热衷于体育运动,他们所追求的并不仅仅是体育运动水平的提高和赢得比赛,他们更关注追求那种体育竞技的公平、公正,换句话说,是将追求公平、公正的社会理想移植到了体育之中。由此,人们便不难理解为什么约翰逊在汉城奥运会上被查出因服用违禁药而赢得比赛时,加拿大人会如此愤怒和羞愧,世界会如此愤怒;也不难理解为什么世界各国都对使用违禁药物的运动员严加惩处。因为他们玷污了体育竞技的最基本的公平、公正精神,玷污了奥林匹克精神,更重要的是,他们由此玷污了人类社会理想!现代体育所追求的更快、更高、更强,反映了人类对未来、对自身潜能开发的永不停息的追求。这种对更快、更高、更强的追求的背后,体现了人类摆脱狭隘束缚的愿望,通过公平竞争推动整个人类进步的远大理想。

(六)体育文化与社会文明

从物质文明成果来说,体育为人类物质生产的发展提供了基本的劳动力和良好的人力资源,同时,也凝结成了具体、真实、可感的体育物质文化。大到各种体育场馆,小到千姿百态的体育器材和服饰用品就是这种物质文化的体现,而体育设施与器材的更新和日趋人性化也正是人类物质文明和精神文明共同进步的标志。没有强大的经济和先进的科学技术做后盾,体育物质文化的发展就成为无本之木、无源之水;反过来,体育物质文化的发展需求又进一步刺激和推动了相应领域的技术革新和经济投入。在现代社会,体育消费成为拉动内需、刺激消费和引导市场的重要因素,体育文化正是在这种意义上成为社会文明进步的一个标志。从制度文明的角度来看,体育行为规范尤其是各种竞赛规则,一方面本身就是制度性的文化内容,另一方面为人类其他行为规范提供了示范。例如,公平竞争原则,不仅作为体育运动的核心原则从古到今一直被人们所认同,而且超越了体育范畴成为人类普遍追求的人际交往原则,尤其是在市场经济条件下和民主政治环境中,这一原则不仅是经济活动的游戏规则,而且也是民主政治的灵魂所在。从精神文明的成果来讲,即从狭义文化来讲,体育既有科学、教育的内涵,也有思想道德的意义。就前者而言,体育是自然科学和人文社会学科的交叉地带和边缘学科。体育作为教育的一部分,早在先秦时期就已被人们所认识和利用。体育在振兴民族精神、增强团队意识、净化道德环境和提高人格境界方面的价值越来越被人们所重视。

(七)体育文化与国际交流

现代体育在进入 20 世纪以后更凸现了它的新的文化职能——和平外交与文化交流的职能。当 20 世纪 70 年代中美两国关系紧张时,恰恰是两国乒乓球运动员的接触和交流,为改善中美关系提供了历史性的机遇,使两国走向互相了解、互相合作的道路。尽管那之后中美两国关系仍时有波折,但谁都不能否认小小的乒乓球在推动两国关系发展中所起的重要作用。现代体育跨国界的交流,开辟了一条新的文化交流之路。当中国运动员姚明加盟美国 NBA 赛场时,我们看到的绝不仅仅是一名中国篮球运动员加盟一家美国 NBA 篮球队这样简单的事,我们从中了解到更真实的体育作为社会文化的重要组成部分,了解到美国先进的体育商业运作;姚明的加盟也使美国对当代中国的认识又进了一步。体育交流在普遍地提高世界竞技运动水平的同时,也大大地增进了世界各国人民之间的友谊。

(八)体育文化与人们的需要

体育文化具有很强的艺术性和感染力,表现形式和组织方式灵活多样,容易被大众承认和接受。丰富多彩的体育文化,为充实大众文化提供了大量的素材,如武术、围棋、中国式摔跤、赛马、龙舟、舞狮、健身操、健美操等等,以及现在仍然在民间广为流传并深受喜爱的一些体育娱乐和健身活动等,就是我们中华民族优秀传统文化宝库中的瑰宝。同时,体育文化满足人们自我实现的需要,体育活动可以使参与者在参与过程中获得一种自我实现和超越自我的“满足感”,有益于人们的身心健康。

综上所述,体育发展与社会发展息息相关,社会经济、政治、文化既是体育发展的基础,也是制约体育发展的因素。体育的现实存在方式是一定经济、政治和文化的产物,体育发展与社会发展是一个互动的相互作用过程。社会对体育的认知度与需求度常常取决于体育在社会发展中所起的显性作用和潜在的作用;体育在社会发展中作用的力度又常常取决于体育发展方式与社会发展方向的亲和度。体育文化与现代社会相互依存,不可分割。

三、现代体育文化的发展趋势

建设社会主义市场经济体制和与之相适应的政治、文化,将是 21 世纪上半叶我国社会主义现代化建设的重要任务。21 世纪的社会主义新文化将是一个开放的、适应世界文化发展趋势的、具有中华民族特色的文化体系。体育文化是这一文化体系的重要组成部分,必须为这个文化体系的建设做出应有的贡献,在为我国社会经济、政治、文化、现代化建设服务的同时获得自身的发展。在以现代奥林匹克运动为主要内容的体育全球化的冲击下,中国体育文化必须在世界体育文化发展中找到自己的生长点和与世界体育文化发展趋势相适应的最佳结合点,以便在未来世界体育文化发展中确立我国体育文化的地位。

(一)一体化与多样化的统一

全球化正在冲击和改变着世界各民族自身的生产、生活方式,不论是发展中国家还是发达国家,都在寻求保存各自生存方式和发展民族文化的对策,选取与全球化相适应的发展方向,从而确定民族文化在未来世界文化中的地位。全球化最基本的特征,是人类社会包括政治、经济、文化等正日益冲破国家的界限,在全球范围内全方位展开。它以电子计算机等高科技发展为先导,把人类带进了

知识经济时代。经济全球化导致的文化全球化是不可抗拒的客观规律和世界文化发展的趋势。一个国家的民族文化要发展,必须制定适合自己的全球化发展战略,以求在 21 世纪的世界文化发展中确立自身文化发展的生长点,成为未来世界文化的一个有机组成部分。经济全球化将各民族卷入了世界文化发展潮流,在全球化进程中实现由民族性向世界性转化,但它不可能使一个民族完全失去其民族特色,而是使其封闭性受到冲击而形成具有世界意义的民族性。

(二)时代性和民族性的统一

作为人类文化现象的体育,是人类社会发展到一定阶段的产物。体育总是在一定的社会文化背景下,在一定的社会经济、政治、军事和文化习俗等共同作用下发展的。因此,体育文化发展的一般历史进程是时间性与空间性的统一,是纵向传承的历时性运动与横向展开的共时性运动的统一,并由此构筑了一个时期体育文化的宏观面貌。体育文化纵向发展的历时性运动,呈现了不同时代体育文化性质的连续发展过程,形成了不同发展水平的历史文化形态;体育文化横向发展的共时性运动,呈现了不同民族和地区体育文化的现实存在状态,展示了不同存在方式的民族文化形态。所谓“体育历史文化形态”主要指体育在发生发展的历史演进中,对体育文化现象的认识程度与在不同社会形态的制约下所反映出来的不同发展水平的阶段性特征或时代特征的总和。

现代体育文化形态,是当代社会体育发展的一般形式,反映了世界体育的发展水平与发展趋势,任何希望发展民族体育的国家或民族都不能采取拒绝的态度;现代体育是以不同的民族文化形态具体地存在于各国或民族之中,每一个国家或民族都自觉或不自觉地走着自己发展的道路。因此,时代性与民族性的统一,是世界体育文化发展的常态。

(三)人文与大众化

体育文化在本质上是一种以广大人民群众生存、享受、发展需要为目的和最高价值目标的文化形态。综观其发生发展过程,体育文化自始至终都体现着一种人文本质和人文精神,蕴涵着一种人文目标和人文价值理性。随着人类物质文明的不断进化和主体意识的日益觉醒,体育文化在 21 世纪将更加鲜明地凸现其人文本质、人文理性和人文精神。体现和反映中国体育文化发展方向的基本内容 and 要求就是:体育文化的发展必须贴近大众文化生活,满足大众文化需要,尊重大众文化权利,反映大众文化理想和提升大众文化品味。文化是人化的结果和化人的手段,它不是体育精英和文化商人垄断的事业,而是所有人共同参与

的人类行为。不管是群众体育还是竞技体育都要着眼于大众化,大众化是体育的内在要求。群众体育的大众化趋势和特点不言而喻,竞技体育的大众化道路则需要略加说明:一是竞技体育应植根于民众,没有普及就不会有提高,这是竞技体育成功的规律。二是竞技体育之美应在民众之中,没有众多的体育迷,就不会有竞技体育市场,也就没有持久的生命力。三是竞技体育之魂应在民众之中,竞技体育的灵魂是超越自我,而失去了民众的集体无意识追求和有意识营造,超越便没有意义。一句话,离开了大众,仅靠体育明星、专业人士和体育商人,竞技体育将不复存在。

(四)国际体育民族化与民族体育国际化的统一

体育发展与社会发展息息相关,社会经济、政治、文化既是体育发展的基础,也是制约体育发展的因素。就一般意义而言,体育是随着社会的发展而发展。21 世纪的社会主义新文化将是一个开放的、适应世界文化发展趋势的、具有中华民族特色的文化体系。体育文化是这一文化体系的重要组成部分,必须为这个文化体系的建设做出应有的贡献,在为我国社会经济、政治、文化、现代化建设服务的同时,获得自身的发展。在以现代奥林匹克运动为主要内容的体育全球化的冲击下,中国体育文化必须在世界体育文化发展中找到自己的生长点和与世界体育文化发展趋势相适应的最佳结合点,以便在未来世界体育文化发展中确立我国体育文化的地位。中华民族有着吸收融合外来文化的优良传统,在积极引进与消化外来体育运动的同时,我们也在挖掘、整理我国的传统体育文化,进行适应现代社会发展趋势的改造,并积极稳步地推向世界。我国的围棋、武术和一些传统的锻炼身体的方法正在被世界其他民族逐渐认可,正在融入世界体育文化发展之中。

第二节 体育与现代人的成长

一、造就现代人身体的物质基础

体育锻炼使人体魄健壮,身体健康,精神爽快,使生命增强了活力,这是不争的事实。在运动中,身体各器官、系统都得到了锻炼,从而提高了人体对内、外环