

高等学校体育与健康教材

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

大学体育与健康 教程

大学体育与健康教程编委会编



陕西人民出版社

内 容 提 要

本书系各类高校公共体育课教材，本教材是以国家教委“九五”重点攻关课题“中国高等学校体育教学模式研究”为基础，总结我国多年来高等学校体育教学经验，探索面向 21 世纪我国高等学校体育教学改革之路编著而成。主要撰稿人由部分高校体育教学专家、教授及优秀体育教师构成。全书共十六章，内容包括：体育概论，体育与健康，体育锻炼的作用与科学锻炼身体方法，体育卫生与保健知识，运动损伤的预防、处理，体育疗法，球类、田径运动竞赛的组织编排，田径、球类、体操、武术、游泳、棋类、健美操，体育舞蹈以及《学生体质健康标准》。

本书紧扣增强学生体质，培养学生坚持身体锻炼的兴趣、习惯和能力的基本任务。在体育教学思想、体育教学内容选择、体育方法手段等方面都有所改革和创新，融思想性、文化性、科学性、实用性于一体，是高等学校体育课实践中最具代表性的示范教材。其内容丰实，资料翔实，层次清楚，图文并茂，通俗易懂，指导性强，学生一书在手，可终身受益。

本书可作为各类高等学校和中等专业学校的体育教材，也可供中小学教师和体育爱好者参考。

前 言

根据“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”的时代精神,遵照党的教育方针,培养 21 世纪具有坚强意志品质,全面发展的复合型人才已成为时代和社会的要求,高校大学生的思想道德水平,科学文化知识和身体健康水平不仅影响着社会主义现代化的进程,而且在很大程度上决定我国民族的基本素质。系统地向大学生普及现代体育科学知识和方法,使他们对体育有一个全面的认识 and 了解,并且掌握锻炼身体的科学方法,不仅是大学生的迫切需要,也是广大体育工作者的紧迫任务。因此,新时期编写一本高等学校体育课教材已势在必行。

教育部颁发的《全面普通高等学校体育课程教学指导纲要》为我们体育教育指明了方向,在理新观念,破除传统教材固有体系,努力建立以育人为宗旨的符合时代发展的新型教材体系的前提下,我们对《大学体育教程》一书进行了修改、重编,在重编的过程中,我们认真学习高等学校体育的目的和任务,结合我省各高校的实际情况,针对原教材在使用中反映出的问题,借鉴参考有关兄弟省市编写的高校体育教材的经验,博众家之长,修改完善了现有的《大学体育与健康教程》一书。

在编写修改中,我们仍然注意了内容的科学性、系统性、知识性、实用性和时代感;使身体锻炼与体育能力的培养同体育文化的学习有机地结合起来,教材的整体设计,结构安排,内容选择,学科分类等方面,都做了认真的调整,因此修改后的本教材,与原教材比起来,更趋于科学、合理,易学好掌握,即是高等学校学生的学习教材,又是全民健身的工具书。全书共计十六章,技术动作图解 2600 余幅,总字数约 60 万,编写修改本书时,得到了陕西省教育厅领导的关心与支持,全体参编、修改人员的通力合作,以及陕西人民出版社的帮助,在此一并表示真挚的感谢。由于我们编写人员的水平有限,书中错误和疏漏之处在所难免,恳请广大读者、体育工作者指正。

《大学体育与健康教程》编委会

目 录

第一章 体育概论	(1)
一、体育的概念、产生和发展.....	(1)
二、体育在现代社会生活中的地位.....	(6)
三、体育的功能.....	(7)
四、我国体育事业的发展与展望.....	(12)
五、我国体育的目的与任务.....	(17)
六、我国学校体育的目的与任务.....	(19)
第二章 体育与健康	(31)
一、现代健康观.....	(31)
二、体质与健康.....	(35)
三、健康的标准与评价.....	(37)
第三章 体育锻炼对人体全面发展的作用	(41)
一、体育锻炼对神经系统发展的作用.....	(41)
二、体育锻炼对心血管系统发展的作用.....	(43)
三、体育锻炼对呼吸系统发展的作用.....	(46)
四、体育锻炼对消化系统发展的作用.....	(47)
五、体育锻炼对运动系统发展的作用.....	(48)
六、体育锻炼对人体生长发育的作用.....	(49)
七、体育锻炼对发展身体素质和提高人体基本活动能力的作用.....	(50)
八、体育锻炼对提高人体适应能力的作用.....	(52)
九、体育锻炼对促进人的智力发展的作用.....	(52)
十、体育锻炼对培养人的良好心理品质的作用.....	(53)
十一、体育是健康长寿的重要途径.....	(54)
第四章 体育锻炼	(57)
一、人体发展的一般概述.....	(57)
二、身体锻炼的特点与其他体育活动的区别.....	(70)
三、身体锻炼的基本原则与要求.....	(72)
四、身体锻炼的科学方法.....	(77)
五、身体锻炼的内容与选择.....	(88)
六、身体锻炼计划的制定和运动处方.....	(91)

七、运动负荷的合理安排·····	(98)
八、身体锻炼效果的自我监测与评定·····	(101)
第五章 体育卫生与保健知识 ·····	(109)
一、生活方式、营养与健康·····	(109)
二、体育运动卫生常识·····	(116)
三、女子体育卫生·····	(118)
四、运动性疾病及其防治·····	(120)
五、运动创伤的预防和急救·····	(123)
第六章 常见慢性疾病及其体育疗法 ·····	(131)
一、常见慢性病存在的严重性·····	(131)
二、体育疗法·····	(131)
三、常见病及其体育疗法·····	(132)
第七章 穴位按摩及其疗法 ·····	(139)
一、穴位按摩简介及其作用·····	(139)
二、穴位按摩注意事项·····	(141)
三、穴位按摩常用手法·····	(141)
四、穴位按摩的原则·····	(144)
五、取穴法·····	(144)
六、穴位按摩的应用·····	(144)
七、常用穴位按摩治疗对症表·····	(147)
第八章 运动竞赛 ·····	(151)
一、运动竞赛的特点和作用·····	(151)
二、运动竞赛的种类·····	(151)
三、世界和我国大型运动会·····	(153)
四、运动竞赛的组织与方法·····	(157)
五、怎样参加运动竞赛·····	(162)
六、怎样欣赏体育比赛·····	(163)
第九章 田径运动 ·····	(166)
一、跑·····	(167)
二、跳跃·····	(171)
三、投掷·····	(176)
第十章 球类运动 ·····	(181)
一、篮球·····	(181)
二、排球·····	(198)
三、足球·····	(212)
四、乒乓球·····	(221)
五、羽毛球运动·····	(231)
六、网球·····	(240)

第十一章 体操运动	(241)
一、竞技体操	(242)
二、健美操	(256)
第十二章 游泳运动	(293)
一、游泳运动简介	(293)
二、常用游泳技术动作分析	(294)
三、学习游泳的步骤和方法	(298)
四、游泳安全卫生常识	(298)
五、游泳救护知识	(299)
第十三章 武术	(300)
一、武术运动简介及其强身健体的作用	(300)
二、学习武术的基本要求	(300)
三、介绍几种武术套路	(303)
第十四章 棋类	(362)
一、中国象棋	(362)
二、围棋	(367)
第十五章 体育舞蹈	(374)
一、体育舞蹈概述	(374)
二、体育舞蹈的基本技术和练习方法	(377)
第十六章 贯彻《学生体质健康标准》	(399)

第一章 体育概论

一、体育的概念、产生和发展

(一) 体育的概念

什么叫体育?关于这一问题,不仅在我国是个长期以来就有争议的学术课题,就是在1980年第22届奥运会前夕,联合国教科文组织的体育和运动国际理事会(苏联)在比利斯召开的世界科学大会(现代社会中的体育)的哲学、史学和社会学组织的讨论会上,也未得到一致的看法。弄清这一问题,对体育基础理论工作的开展,深入探索和驾驭有关体育和运动方面的各种规律,促进体育事业的发展,以及指导人们强身健体都具有重要意义。尽管对体育的概念还没有完全统一的认识,但我国体育理论界普遍认为,体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律、动作技能的形成、机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。如果从其本质属性上加以概括应该是:人类以增强自身机体为直接目的,有计划、有目的、有意识的身体活动。它是社会文化教育的重要组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

体育包括体育运动和体育科学理论两大部分。

1. 体育运动

体育运动是指从事体育活动的基本内容和方法。包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体机能的各种锻炼方法和活动项目。

体育运动有三个特点:(1)体育是以发展身体、增强体质、促进健康和丰富文化娱乐生活为目的的体育活动。(2)人体需要承受一定的运动负荷(即运动量)。(3)锻炼身体和掌握体育的知识、技能结合起来以达到良好的锻炼效果。

体育运动内容十分丰富。通常分为田径、体操、球类、游泳、武术、棋类、游戏等类,每类又分若干项目。这些项目又分竞技项目、非竞技项目;集体项目、个人项目。各单项都有不同特点和难度的锻炼方法,以及技术动作。各单项都有一定计划和规律的训练方法和竞赛办法。

竞赛是体育运动突出的特点之一。我国举办体育运动会的任务是:推动群众性体育运动的开展,提高运动技术水平,向人民群众宣传体育运动,丰富文化娱乐生活,检查教学和训练工作质量,交流经验,增进人民之间的团结和友谊。举办国际性运动会的任务是:促进国际友好交往,推动世界各国运动技术水平的提高。亚洲运动会的宗旨是:团结、友

谊、进步。奥运会的宗旨是：要促进作为体育运动基础的身体和道德品质的发展。要以相互更好地了解和友谊的精神通过体育运动教育青年，从而有助于建立一个美好的和平世界。要将奥林匹克精神传播到全世界，从而建立起国际间的和平友好的关系。使全世界的运动员在每四年一次的奥运会的盛大节日里相聚在一起。奥林匹克运动会的这一宗旨，指引着国际奥林匹克活动在全世界范围健康、迅速的发展，也指导着奥林匹克运动会一次又一次地取得成功。

奥林匹克运动的格言是：更快、更高、更强！

奥林匹克运动会包括：夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会。现代奥林匹克运动会创始人是皮埃尔·德·顾拜旦。从1896年雅典奥林匹克运动会起，到1996年奥林匹克运动会止，一共举办过26届。其中因两次世界大战的影响而中断过3届，实际举行过22届。其中欧洲举办过13届，美洲举办过5届，澳洲2届，亚洲2届。夏季奥林匹克运动会从1896年恢复至今得到了极大的发展和壮大。参加第一届的仅有13个国家311名男运动员，在8个项目中争夺42项冠军。到1972年第20届，参加国家和地区达到124个，男、女运动员7147人。而1988年汉城奥林匹克运动会比赛项目增加到23个大项和227个单项比赛。

奥林匹克运动的火炬称为“圣火”。起源于古希腊的神话。神话传说中有一位勇敢的取火者——普罗米修斯。有一次因为他捉弄了霸道的天神宙斯，宙斯发了怒，拒绝给人类降火。普罗米修斯为了取火，不顾自身安危，将茴香树枝伸向天空，从太阳的火焰里引来了火种。凶残的宙斯为此将他吊锁在高山的悬崖绝壁上，任鸢鹰啄食他的肝脏，加上烈日曝晒，风雨袭击，普罗米修斯受尽了折磨和煎熬。后来人们为了纪念这位神话中的英雄，制成了火炬来传送，扩散火种，并把这作为光明、勇敢和威力的象征。

2. 体育科学理论

体育科学理论是由体育理论、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物化学、运动生物力学等基础学科组成的。

(1) 体育理论

体育理论是体育的一门基础学科。它研究体育的产生和发展，体育的目的任务和实现目的任务的基本途径与要求，体育的制度和手段，体育教学、运动训练、运动竞赛和体育锻炼的特点、任务、内容、原则和方法，体育作业的组织形式、计划与考核，以及学前教育机构、中小学、高等院校、厂矿企业机关和农村等基层单位开展群众性体育活动的特点、任务、内容、原则和方法等。体育理论对指导和推动群众性体育运动的开展，增进健康，增强体质，提高运动技术水平有重要作用。

(2) 运动解剖学

运动解剖学是体育科学基础学科之一。它是研究人体形态结构和正常人发育与发展的规律，以及在体育运动影响下形态结构的变化和对运动技术进行解剖学分析的一门科学。同时又是运动生理学、运动医学和运动生物力学等学科的基础。

(3) 运动生理学

运动生理学是人体生理学的一个分支。运动生理学论述人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化，研究人体在运动过程中机能变化的规律，以及形成和发展运动

技能的生理学规律,探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理,论证和确立各种科学的训练制度和训练方法。

(4)运动医学

运动医学是医学科学的一个分支。它是研究体育运动中有关医学问题的一门应用学科。以体育运动参加者为研究对象,包括:研究他们的身体发育、健康状况和训练水平,为体育教学训练和比赛提供科学依据;研究体育教学、运动训练与竞赛的组织和方法是否符合他们的身心特点,并进行医学指导;研究影响体育运动参加者健康的各种外界因素,并制定相应的卫生措施;研究运动性伤病的发生规律和防治方法。目的是为了更有效地促进体育运动参加者的身体发育,增进健康和提高运动能力及技术水平。有人体测量学、医务监督、运动卫生学、运动损伤、运动性疾病、医疗体育和按摩等内容。

(5)运动生物化学

运动生物化学是生物化学的一个分支。是运动训练学的基础理论。应用物理学、化学和生物学的方法,研究人体运动时机体的化学组成、化学变化、能量转变和运动能力变化的规律。由于人体内的新陈代谢是一个完整、复杂和连锁的系统,故多采用诸如比较生物化学法、动静脉导管引流法、同位素示踪法、电泳法及人体活检法等研究方法。20世纪60年代以来发展迅速,已日益成为体育科学中不可缺少的一门基础学科。

(6)运动生物力学

运动生物力学是生物力学的一个分支。它是研究人体运动的体育科学之一。是运动训练学的基础理论。研究范围包括人体的主动运动,人的整体和身体分部的位置与姿势,以及运动时人体在空间、时间内位移的特点和引起运动的各种原因。每一项运动的构成都有它的个别部分(单个动作)和运动特征部分联系成一个整体。运动生物力学称这种联系为“动作的结构”。了解了动作结构才有可能对运动作出正确的评价,故它研究各项运动的动作概念、运动规律性、整体与身体部分维持平衡的特点(静力学)和外部动作的特点(动力学),如人体的平衡、重心及运动定律及规律等。

(二)体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它是怎样产生的?一直是人们十分关注的问题。现在人们对这一问题的看法尚不完全一致,有的说体育产生于宗教信仰及活动;有的说产生于掠夺战争;也有的说产生于人类自身本能的的活动;还有的说产生于精力过剩。但更多人认为体育产生人类社会生活实践的需要。“需要是发明之母”。人世间任何事物的产生,都是受人类社会的需要所制约的。当人类社会需要某一事物时,这一事物才有可能应运而生。远古时代,人们为了互相交流思想和感情,便产生了语言;为了帮助记忆,便发明了文字;为了遮风避雨和免遭凶禽猛兽的伤害,便有了房舍;为了丈量土地,求取面积,便产生了数学、几何学;为了掌握准确的种植季节,便发明了历法,产生了天文学;……在人类历史上,任何事物的发生与发展,都与社会生活本身不断产生的需要相适应,体育亦然。

体育产生于劳动。体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,与人类最基本生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。劳动使人挺直了腰,站直了身躯,劳动使人的腿更适合于跑、跳,使手适合于复杂精细的劳动……总之,劳动改造了类人

猿的身躯,劳动创造了人的身体。人类真正的劳动是从制造工具开始的,随着能够制造劳动工具的人的出现,原始人群在保证共同利益的劳动中建立了社会集体,从而揭开了整个人类社会的历史。

根据考古的发现,人类原始社会文化经历了旧石器、中石器和新石器三个时代。从人的发展也经历了猿人、古人和新人阶段。人类社会的出现,距今约有五六十万年的时间。原始人类生活在极其险恶的自然环境中,饥饿像影子似的伴随着人们,自然灾害和凶禽猛兽威胁着他们。人们为了生存与自然界进行了无比艰苦的斗争,人们在采集果实、打猎、捕鱼的原始生产中使用自制的粗陋工具,结伙成群,利用集体的智慧和力量,通过奔跑、攀登、跳跃、投掷、洒水等方法,采食野果和猎取飞禽走兽,取而食之,以维持自身的生存,保障群体的安全。在当时的条件下,这些动作既是生产和生活的基本技能,也是最基本的身体活动。

人类社会的生产活动,是一步又一步地由低级向高级发展。随着生产工具的改进和社会生产力的不断提高,对人们掌握生产技术的能力,提出了更高的要求。起初,人们把锋利的石片或骨片嵌在木棒上刺杀动物,它延长了人手臂的长度,使之发挥更大的作用,这就是原始狩猎工具的发明,但这种原始的工具只能局限于近距离动物的刺杀。为了刺杀几十里以外的动物时,较为先进的原始标枪就出现了。为了对付那些快速奔跑和飞翔的禽兽,人们制作发明了弓箭。特别是弓箭的发明,把物体的弹力和人体的力量结合在一起,使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具,极大地提高了原始人类狩猎的能力。随着人们劳动生产经验的积累,劳动工具和技能的改进提高,就需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育,传授各种知识和技能,于是产生了人类最初的教育,其中也包含有体育的因素。如:走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等。又如1945年还处于原始社会末期,居住在我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人,“为了适应这种狩猎生活,从小孩起就进行教育,体育在其中有重要地位。”“孩子从五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。”正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。这些有意识、有目的、有计划、有组织的身體活动虽然不能用“现代体育”这一概念去规范,但是,现代体育许多项目,追本求源都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育许多项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容。如:竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。

综上所述,人体在劳动中的活动,可以说是人类最初的体育萌芽形态,这种萌芽形态的体育,是以后体育运动发展和演变的基础。体育是从人类的生产活动中产生的。

(三)体育的发展

体育的发展是随着历史的进步和人类社会的发展对体育需要层次的提高而不断发展的。由于社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展已有着密切的联系。

在体育的萌芽形态时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动,因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是为了生存,而不是为了锻炼身体。随着原始社会后期生产力的发展,经济水平的提高,每个氏族、部落、民族之间血亲复仇,争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐

渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体,能为社会培养更多更好的劳动力,能为战争培养更多更优秀的勇士。因此,培养、造就强壮机敏的身体,就是战争和社会的需要。如古希腊的斯巴达人,为了镇压氏族奴隶希洛人,为了在城邦战争和抵御波斯人的战斗中取胜,他们以战争为公民的最高职责,以参战为光荣,以从事生产劳动为耻辱,他们把造就合格的武士和优秀的体能作为全社会的重要目标。为了使男子有健壮、敏捷的体质,从7岁开始集中专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷铁饼、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球戏和舞蹈。为了让母亲生出健壮的婴儿,斯巴达人要求青年女子参加各种身体训练,他们相信,健壮的母亲能生出健壮的婴儿。这鲜明地体现了古代体育的精神。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步确立,使这一时期体育活动的内容增多,民族传统体育逐步形成,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。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校,体育就列为学校教育的重要内容。早在我国商代设立的“序”,就是奴隶主子弟学习射箭的专门学校。在我国奴隶社会中,奴隶主为了维护自己的统治,实行政文合一的教育,以西周最为典型,其教学内容是“六艺”,即:礼、乐、射、御、书、数。教育中的射(射箭)、御(驾驶战车),是直接用来进行军事技能和身体训练的,而礼、乐中的舞蹈,也有锻炼身体的作用。中世纪欧洲封建主向其子弟进行骑士教育,教育内容有“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中包含着身体训练。在公元前6—4世纪,雅典教育体系规定13—15岁的奴隶主子弟必须上体操学校,学习“五项”竞技(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、投标枪和游泳);16—18岁的到体育馆学习体操内容。

在封建社会,与奴隶社会相比,封建社会的体育在发展的速度和规模上,都大大地向前迈进了一步。但是,在教育和培养具备能参加战争的体魄仍是统治阶级对其成员的要求。这一时期运动项目日益增多,除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大的发展外,还增加了不少女子体育项目,如女子蹴鞠、击鞠等。参加体育活动的人员广泛,我国唐代参加体育活动的有帝王、官吏、帅将、士卒,还有平民百姓。养生术和养生思想发展尤为迅速,创建了武学(体育学校)。五代及宋朝时,设有武学,内容有弓箭、武艺和阵法三种;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,因此它备受统治阶级的重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育,便随着资本主义的兴起而迅速发展。这时人类的体育有如下特点:①体育开始形成独立的科学体系,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;②体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;③体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;④体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是封建社会、奴隶社会无法比拟的;⑤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。在优越的社会主义制度下,体育事业不断发展,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,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

综上所述,体育在人类社会发展的历史进程中,对于人类的生存、子孙繁衍、强身健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步,体育已发展成为比较完善的具有独立的理论、实践的学科体系,尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中,大大促进了体育学科的飞速发展。通过国际体育友好往来,现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心。体育在普及和提高两个方面,都得到了长足的发展,体育与人们的生活越来越密不可分。体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识,体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。随着社会的不断向前发展,体育必将进入更多人的生活。

二、体育在现代社会生活中的地位

当今世界,展现在我们面前的是一个科学技术迅速发展,新的发明创造不断涌现的伟大时代。在这个伟大时代里,随着人们生活水平和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。体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。现代社会需要体育,而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

(一)现代社会需要体育

现代社会,随着社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展以及现代人们的生活方式改变,给人类生活带来了莫大好处。但是,同时也对人体的健康和发展带来一些不利的影响和消极因素。首先是生产方式的改变,特别是电子计算机被广泛地运用于生产,在某些情况下甚至可以不用人体直接参加生产的过程,使繁重的体力劳动大大减小。尤其对一些长期伏案工作的人,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,长期下去,就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象,这些正是现代文明症的表现。其次是都市化生活对人体发展带来了不利条件。如城市人口的高度集中,世界人口的“爆炸”,高层建筑林立,使人们难以接受大自然的哺育和陶冶。日光、空气、水这些自然因素对人体的锻炼也大大减少,加上城市工业化带来的大气毒化、淡水污染,水土流失,植物减少,环境日益恶化,生态平衡遭到严重破坏等,都对人类健康造成很大威胁。同时生活水平的不断提高和改善,使人们从食物中摄取的热量越来越多,社会生活的节奏大大加快,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、无气力无感情、生活能力下降,冠心病、高血压、神经功能症、肥胖病等现代文明病日趋增加,使死于心脏病的人几乎占到人类死亡人数的1/4。在这种情况下,通过体育运动来调节人们的精神,增强体质,丰富生活,已经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活的需要。因此,许多国家政府和领导人都非常重视体育,如国家的体育领导体制与机构的

建立和完善;体育政策、法令的制定和贯彻;体育经费的增加;学校体育课的时数安排等,都受到政府和领导人的关注。德国社会民主党的政策宣言中用了 20 页的篇幅论体育问题。前苏联政府和苏共中央明确指出:使每一个公民能够最大限度地保证用苏联宪法的可能性,进行体育锻炼和旅行。被称为美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杯。法国足球队,80 年以来默默无闻,23 届奥运会前,密特朗总统亲临赛场观战,出主意,胜利后亲自发奖,使法国足球队受到很大鼓舞,在 23 届奥运会上夺得了冠军。古巴也在宪法中规定:体育运动是人民的权利的条款等等。由于政府领导人爱好体育、理解体育,更促使了人们对体育的重视。

在我国,由于党和政府对体育的重视和对人民健康的关怀,体育在整个国家的地位大大提高,体育事业作为国家建设事业的重要组成部分而载入了国家的根本大法。毛泽东同志亲自题词“发展体育运动,增强人民体质”,他还作出了“健康第一”的指示。中共中央还多次颁发文件,如《关于进一步发展体育运动的通知》,明确提出“改善人民健康状况,增强人民体质,是党的一项重要任务”。这些都充分反映了党和国家对体育的关怀和重视。

(二)现代社会为体育的发展创造了有利条件

现代社会随着人们物质生活的不断提高及随之而带来的诸多与人类健康的不利因素,不但为大力开展体育运动提出了必要性和迫切性,同时也提出了可能性。如体育经费的大幅度增加,使体育场馆设施大批兴建。经济发达,使人们业余时间增多,人们的生活方式有了明显变化,体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的部分,体育对人们的日常生活的影响也越来越大,涉及的范围也越来越广。德意志民主共和国参加体育活动的人数,占总人口的 80% 以上,美国占 77%,挪威占 70%,联邦德国占 67%,加拿大占 57%,随着竞技运动的发展,观看体育比赛成为人们最感兴趣的社会活动之一。第 12 届世界杯足球赛,有 20 亿观众通过电视观看精彩的足球大赛,1984 年洛杉矶第 23 届奥运会各赛场直接观众达 579 万人,电视观众每天达到 20 亿。在我国,参加体育运动和观看体育比赛的人数越来越多,1981 年我国女排获得第三届世界杯冠军时,从全国各地寄来了 3 万封热情洋溢的贺电贺信,表现出来的激情是罕见的。在我国城乡群众性的体育运动蓬勃开展,出现了武术热、气功热、健美操热、门球热、体育锻炼热,这些都是人们积极参加体育活动的生动写照。

总之,现代社会为人们提出了参加体育活动的必要性和迫切性,同时也为人们提供了参加体育活动的可能性和有利条件。

三、体育的功能

体育的功能就是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会的进步,生产的发展,科学技术水平的不断提高,体育的功能在人们的不断实践中被认识,被开发,并成为人们深入探讨和研究的重要课题。研究体育运动的功能,可以使人类更好地认识体育运动,较好地发挥其作用和效能,并进一步开发运用体育的内容、基本手段、方法,为人类和社会服务。

(一)强身功能

体育的本质特征是人体直接参与运动,也就是说体育运动是通过身体运动的方式进行。正是这一特征决定体育运动具有健身功能,它包括对人体身心两方面的积极良好作用。

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷。经常参加体育锻炼的人视觉开阔,听觉灵敏,极容易捕捉瞬息万变的各种信息,提高中枢神经系统的转换速度、灵活性、稳定性。在运动中大脑皮层处于兴奋抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而提高整个人体的工作能力。

2. 体育运动能促进人体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,它的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动能刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。实践证明经常参加体育运动的青少年身高的增长比一般青少年要快。同时,经常参加体育运动,还能使骨骼变粗、骨密度增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强。人的任何运动都是通过肌肉工作来完成。因此,经常从事体育锻炼,能使肌肉发达并富有弹性,对提高人的劳动能力和运动能力有直接作用。

3. 体育运动能改善人体心血管系统的工作能力。经常从事体育锻炼的人,心脏机能明显增强,主要表现在:心肌增强、心壁增厚、心脏容积增大。在机能上,心脏的脉搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺脏功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸加深。血管壁弹性增强,因此经常参加运动的人比不经常运动的人血压要低。

4. 体育运动可以提高人体的适应能力。体育运动除增强体质外,可以提高人体的免疫能力,特别是能提高人体的适应能力,它包括适应外界环境的能力,如严寒、酷暑、高山等。实践证明经常参加体育运动的人,很少因气候变化而感冒,不易因酷热而中暑,能比较快地适应空气稀薄的高原山区环境。体育运动还可以培养人们适应高速度、快节奏、紧张、繁重、艰苦的学习、工作和生活环境的能力。

5. 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识,形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期,我国人民就创造了“消肿舞”,用来治疗关节病;春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病;西汉时期,“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操,东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”,宋代的“八段锦”,明清时极为盛行的各家“太极拳”,都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日,“太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”、“鹤翔庄气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础,已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

当今时代,尤其是在发达国家和发展中国家的许多地区,越来越显示出体育的健身功能之重要性。一方面是现代社会随着生产力的高速发展,人们日常生活中的体力劳动减少,苏联体育学家阿·伊·久尔根据有关资料估计说:100年前人类全部工作的94%是靠肌肉力量完成,而今天仅1%靠肌肉活动,此外的99%转移到了机器的“肩”上。另一方面,膳食中脂肪和动物蛋白的比重大幅度提高。例如:美国人食物中脂肪高达42%,动物蛋白摄入量占蛋白总摄入量的80%以上。这两方面凑在一起,于是以心血管疾病为主的现代“文明病”就蔓延起来,成为威胁人们体质的主要祸害,使人们深感忧虑。因此,人们为

了谋求健康,强身健体,以更大的热情纷纷从事各式各样的体育运动,努力使体育进入自己的生活,如通过跑步、步行、爬山、健美、舞蹈等体育活动来防病治病,提高健康水平。

在我国城市中,为了防治以心血管疾病为主的现代“文明病”,为了健康长寿,为了防病治病,近年来各种体育运动(气功、武术、健身迪斯科、减肥操、慢跑等)风靡一时,对防病、治病、健康长寿、提高人民的体质发挥着积极作用。但是有一些突出的问题还需要解决,如中老年知识分子的体育锻炼问题,特别是“劳动适龄期”的中老年人,由于大部分时间和精力都花费在工作上,因此早衰、早逝的情况在他们中十分严重。值得提醒的还有“中国小皇帝”们,这些独生子女的健康和发育状况,直接关系到我国未来的人口质量,由于父母和师长的溺爱,以及只重视智育,忽视了体育锻炼,在营养和医疗得到了很好保证的情况下,不少儿童却体质欠佳。经对10万名中小學生进行体质调查,发现有脊柱弯曲者从1964年的7%,上升到17%;近视眼由10%,上升到16%!显然,营养和医疗已不是增强体质、促进身体健康发展的主要因素,主要的因素是体育锻炼。所以,通过参加体育锻炼对预防和治疗现代文明病具有医药所不能代替的良好效果。18世纪法国名医蒂索尔曾说过:“运动就其作用来说可以代替任何药物;但所有药物都不能代替运动的作用”。希望人们一定要记下希腊埃拉多斯山石上的铭文:如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!

根据一系列的科学实验和分析,国际医学联合会主席普罗科普得出结论: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本人最健康时的2/3;而经常参加体育锻炼的人,到50岁时身体机能还相当稳定,到60岁时,心血管系统的功能还能达到相当他二三十岁不锻炼的水平。从某种意义上讲,经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻30岁左右。

谋求体育的强身功能的最佳效益除了坚持参与科学锻炼之外,注意膳食营养,遵守正常生活制度,重视心理卫生都是十分重要的因素。

(二)教育功能

纵观人类历史,在社会发展的各个阶段,所有的统治阶级,均把体育纳入教育体系之中,力图给受教育者以强有力的影响。各个历史时期的教育家,都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立,赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法”。

我国与当今世界各发达国家一样,把学校体育视为学校教育内容的重要组成部分,它的正确实施,将为培养全面发展的合格人才,作出应有的贡献。

体育的教育功能,除了对青少年一代发挥具大影响外,通过体育还可以陶冶情操,锻炼意志,培养爱国主义和集体主义精神,增强组织纪律性,提高学生的思想品德。从体育对整个社会的教育功能来看,由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性,因此可以培养人们的祖国意识和民族自豪感,人们总是把一个国家的运动员、运动队在国际比赛中的表现和他们取得成绩看成是一个国家的国力和民族气质的反映。国际比赛的胜负,关系到一个国家的荣辱和民族形象,在人民的思想感情上产生强烈反响。例如:在23届奥运会期间,《国际日报》说:这次奥运会对中国大陆、对台湾乃至对全球的中国人而言,

在心理上和精神上都发生了历史性的影响。由于中国运动员的杰出表现,在那短暂的一刹那,全球的中国人不分地域和政治色彩,都凝聚在“中国人”这个口号下,对于千千万万居住在海外的人来说,沾了中国运动员的光彩,享受了泱泱大国国民的滋味,在外国人中的地位一下子提高了不知多少。再如,当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时,青年学生们喊出了“团结起来,振奋中华”的口号。当我国健儿囊括了第36届世乒赛全部金牌后,人们满怀豪情地说:“中国运动员的空前胜利,使人们相信在不久的将来,中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林”。特别中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心,更是撼人肺腑,给予了全国人民以极大的教育和鼓舞,激起了一浪高过一浪的爱国热潮,增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量,有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。

(三)娱乐功能

马克思主义的需要理论指出,当人们解决了赖以生存的基本生活——衣、食、住、行以后,必然会寻求高一个层次的享受。新中国成立以后,国民经济的大发展,人民生活水平有了很大的提高,余暇时间的增多,人们越来越需要在工作、学习、劳动之余,开展丰富多彩的消遣娱乐活动,丰富文化生活,借以消除疲劳,愉悦身心,陶冶情操,满足人们的精神享受和需要。体育运动可以其独特的娱乐性满足人们的这一需要。体育的娱乐功能首先表现在参与者自身的乐趣,人们通过亲自参加体育活动,特别是参加那些自己喜欢和擅长的项目,会使人得到一种非常美好的享受。比如:当我们学习、生活、工作之余,去运动场上打打球,做做操,活动活动身体,或去游泳池畅游,或星期天去野外郊游、爬山时,你就会感到振奋、愉悦。当你轻松地越过跳高横杆,或一个漂亮而有力的扣球得到其他同学的欢呼和赞扬,此时你就会从心底里感到说不出的高兴和快乐。

体育的娱乐功能其次是表现在观赏和乐趣方面。由于现代体育比赛的激烈竞争性,胜负变化的戏剧性,姿态优美的艺术性,技巧复杂的惊险性,服从裁判的纪律性,巧妙配合的集体性,吸引着成千上万的观众。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时,特别是运动员发达的肌肉,匀称的体型,优美的线条,构成人体美的典型,能给人以健和美的感受。同时,一些运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合,在一定时间和空间尽善尽美地完成难、新、尖、高技术动作,这不仅显示了他们体能的完美,而且充分体现了形式美的规律特征,给人以美的享受。尤其是韵律体操、艺术体操、花样滑冰等运动项目,具有更强烈的艺术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带进了诗情画意的绝妙境界。正因为如此,当今观赏体育运动竞赛与表演,已经成为人们的一种高尚的精神享受,从而受到人们的普遍喜爱。

另外,人们在闲暇时间积极参与体育运动,更会增添无穷的生活乐趣:跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;打球使人配合默契,分享取胜的欢乐;练气功,气随意行,使人悠然自得;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气清新,饱览山川景物,有着不可名状的快感;……由于体育具有诸多的娱乐功能,现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。在他的名作《体育颂》中说:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔;条理越加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”这不仅是对体育功能

的高度概括,亦是歌颂体育的诗一般的名句。

(四)体育的经济功能

社会经济发展的重要标志之一是劳动生产力的提高,而人的素质对生产力的提高有着至关重要的作用。人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三方面。而体育运动对于改善和提高人的素质,特别是身体素质,起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献,间接地促进了社会经济的发展。

由于体育的健身、娱乐、消闲、竞赛的特点吸引了数以亿万计的人们亲身从事体育运动和观赏体育运动竞赛。通过提供体育用品、练习器材、场地设施等发展生产;组织竞赛出售电视转播权、广告权、发售门票、发行纪念币、体育彩票等获得收入。在国际大型竞赛活动中尚能吸引诸多的外籍观众,大大地促进了旅游事业的发展,其经济收入是十分可观的。在第23届奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯,以其出色的经营管理,使该届奥运会获利1.5亿美元,结束了历来举办奥运会亏本的状况。在第24届汉城奥运会上获利3亿美元,充分发挥了体育的经济效能。

(五)政治功能

体育不仅具有经济意义,同时也具有政治意义。政治对体育起主导和支配作用,规定和影响体育的目的与任务;反之,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务,这种影响和作用主要表现在以下方面:

1. 振奋民族精神,提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展,竞赛场上已成为没有枪声和金牌争夺的战场。这就是说,金牌标志着一个国家的力量、地位、政治面貌、精神状态、制度优越等等。因此各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现实力,扩大影响,提高国际声誉,宣传本国制度的优越性。例如:俄国十月革命成功35年后,苏联在第一次参加奥运会就与美国平分秋色,这充分显示了社会主义制度的优越性。1972年美国在奥运会篮球决赛中输于苏联,引起了美国公众的不满,人们要求调查失败原因,因为他们认为,这有损于美国的国际威望。中国人在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,在德国柏林举行的第11届奥运会上被“赠予”“大鸭蛋”,国家的威望和地位由此大贬损。党的十一届三中全会以后,我国的体育运动不断发展,体育水平有较大的提高,在23届奥运会上,我国体育健儿显示了自己的实力,共获15枚金牌,8枚银牌,9枚铜牌,实现了零的突破。1990年9月22日至10月7日在我国举行的第11届亚运会,从组织管理、场馆设施的建设,竞技运动水平诸方面均获极大成功。本届亚运会我国体育健儿共夺得金牌183枚,银牌107枚,铜牌51枚,大大鼓舞了海内外炎黄子孙的士气。日本的《谈谈新闻》写道,10亿的中国人,在不久的将来,将成为亚洲的德国,囊括奖牌。第9届、第10届、第11届亚运会,中国运动员共夺得全部310枚金牌中的183枚,占60%。菲律宾中文《菲华时报》在时事评论专栏里说:“中国在这次亚运会上所取得的优异成绩,使海内外中国人感到光荣,不但一洗四十年前中国人被视为‘东亚病夫’的国耻,而且使中国人扬眉吐气”。中文《商报》热情赞扬了海峡两岸同胞聚首北京,同场竞技,共同为中国人民争光的体育精神。文章说:亚运会使台湾同胞分享了作为中国人的荣耀。象征着和平的亚运圣火点燃了海峡两岸中国人的心。法国、墨西哥等国的报纸也都称赞了本届亚运会。第11届亚运会在全世界范围内引起了巨大的反响,在国内引起的轰动也