

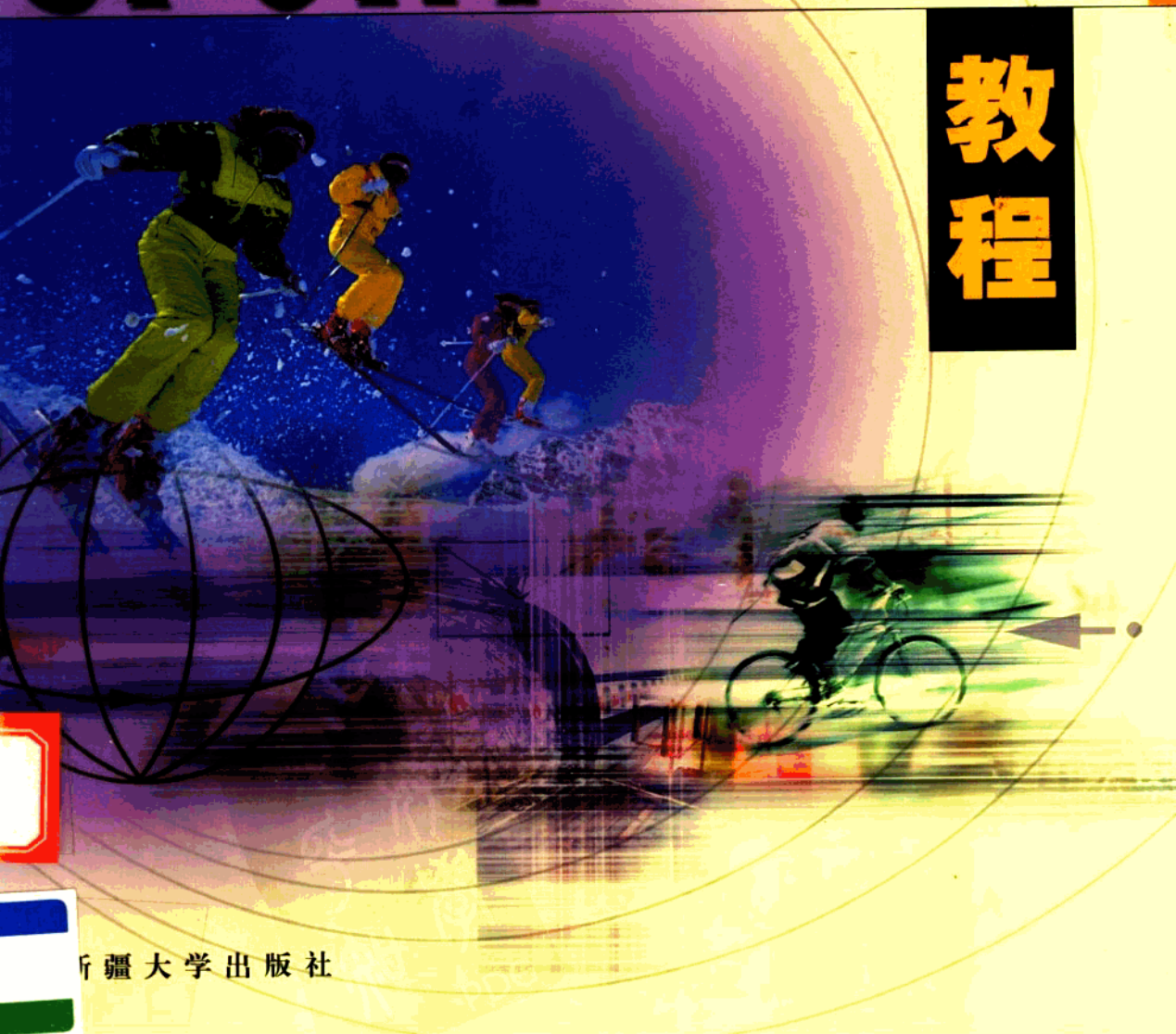
面向 21 世纪新疆高校公共体育教材

大学 体育

新疆高校体育教学指导委员会教材编写组

SPORT

教程



新疆大学出版社

《大学体育教程》编写委员会

主 任 张贵亭

副主任 沙塔尔·沙吾提 庄文举

委 员 毛文新 武 杰 尼亚孜·皮达 孙贵芬

亚力坤·马合木提 徐福生 马明珠

李新林 刘继承 陈晓梁 胡昌吉

吐尔干 胡志英 别业军 欣果实

莫亚峰 舒万金 王明学 张 益 石承文

《大学体育教程》编写组

主 编 张晓伦 王国元 张晋伊 别业军

编写人员 丁 路 刘继承 别业军 张晋伊 周 力

王国元 张春梅 张晓伦 李建疆 张 曙

刘全福 赵建林 汪 兵 曹庆华 韩春英

安佳志成 王珏瑞 王天军 王 新

亚力坤·马合木提 裴承新 翟 伟

黄 勇 孙丽珍

序

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。为了培养德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人，作为高等学校教育组成部分的体育教育，除必须有实施教学的指导纲要外，还应有一本统一的教科书。针对我区高校体育教学内容不够规范，有些教材内容已经不适应时代发展对人才培养实际的需要，在自治区教育厅的重视与支持下，自治区高校体育教学指导委员会组织新疆各高校的体育专家学者共同编写了这本《大学体育教程》。

本书以党和国家的教育方针为指导，紧扣新世纪合格人才的培养目标，结合新疆多民族、多种文化的特点，突破了传统的体育教学模式，以新颖的视角，充实的内容，完整的结构，将知识、素质、能力三者有机地结合在一起，形成了既符合新疆实际，又体现素质教育精神，并具有一定地方民族特色的三维教学体系；建立了增强体育意识，提高学生主动参与体育运动的兴趣和习惯，提高学生基本活动能力和鉴赏能力，充分体现“健康第一”、“以人为本”的教育理念；努力培养出身心健康、积极向上的社会主义现代化建设的高素质人才。

本书内容实用、图文并茂，具备了科学性、知识性、趣味性等特点。除供教学使用外，也可作为体育活动的参考读本。

愿《大学体育教程》的出版能为推动和加强我区普通高等学校公共体育课程的建设和发展做出贡献。



2002年6月27日

前 言

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的精神,推动我区高校体育教育改革与发展,使我区高等学校体育课程教学更加科学化、规范化、系统化,有效地提高教学质量,培养学生的体育意识,掌握终身体育的基本技能,增进学生的身心健康,改变长期以来新疆高校公共体育教学中未能使用统一规范的体育教材的现状。为此,我们编写了这部《大学体育教程》。

本教程是根据普通高等学校体育教学大纲规定的内容选编的,共十六章56节。在选择内容上更加注重了适用于新疆地域特点和民族特色,体现了教程的知识性、系统性、实用性和趣味性。本教程文字简练,通俗易懂,图文并茂,是一部融理论与实践为一体的综合性基础教材,既可作为普通高等学校体育教材及教师的教学参考用书,也适用于成人院校,并可作为学生进行课外体育锻炼,余暇休闲时组织开展体育活动的指导参考读本。

本教程具有以下几个鲜明的特点:

1.坚持“以人为本”、“健康第一”的指导思想,本着“为我所用”的原则,促使现代大学生对体育内涵有一个全新的认识,以适应体育锻炼的形式、内容、方法呈多志趣、多样化变化的特点,以及与社会发展对人才要求相一致原则,因此,对理论与实践部分的内容进行了必要的简化和重组,为大学生身体锻炼和自我监督与评价的有力结合提供了基本模式和指标,建立了生理的、心理的和社会的三维目标体系。

2.突出了以学生为主体,教师为主导的互为关系,修正了原有一些教材与我区教学不相适宜的结构和模式,拓宽了教学内容的容量,加大了教学内容的弹性和选择性,避免学生不同学习阶段体育教科书内容的重复,依据大学生培养目标和课程设置的学制、时数和实际接受能力等现状进行了精选,充分体现了教程内容的修心育智、强身、健体的多样化和功能特征,旨在培养学生的创新能力和个性发展,体现了新的教育理念。

3.为适应新疆高校体育教学的需要,根据新疆特殊的地域环境与自然条件,选编了如:登山、滑雪、滑冰、沙漠探险等项目;将反映新疆少数民族民间、民情、民俗,具有较强的趣味性和可操作性的部分传统体育项目进行了改编、加工,使内容更加贴近学生生活方式和高校教育培养目标;创编了具有浓郁的民族舞蹈特征的健美操;通过身体行为传承和发展了民族文化,拓展了学生社会交往能力的动用方式。

本教程由新疆大学张晓伦教授、新疆师范大学体育学院王国元教授、新疆财经学院张晋伊副教授、新疆乌鲁木齐职业大学别业军副教授任主编,并共同完成了编务与统稿工作。参与本教程编写的人员有:丁璐(第一、二章)、刘继承(第三章)、别业军(第四章)、张晋伊(第五章)、周力(第六章)、马芳(第七章)、王国元、张春梅(第八章)、张晓伦(第九章第一节)、李建疆(第二节)、张曙(第三节)、刘全福(第四节)、赵建林(第五节)、汪兵(第十章)、曹庆华(第十一章)、韩春英(第十二章)、安佳志成(第十三章)、王珏瑞(第十四章)、王天军(第十五章第一、四节)、王新(第二、三节)、亚力坤·马合木提(第五节)、裴承新(第十六章第一、三节)、翟伟(第二节)、黄勇(第四、五节)、孙丽珍(第六、七节)。

本教程由自治区教育厅组织有关领导、专家进行了审阅、论证并审核定稿。

《大学体育教程》的编写得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司、自治区教育厅、高校体育教学指导委员会领导和诸多体育界的前辈、专家和学者的关心、支持和指导。

在编写过程中,参阅了国内部分高校的相关教材内容,借鉴了一些专家学者的研究成果、文献资料。在此,表示由衷的感谢。

由于时间仓促,本教程疏漏及不足之处恳请读者给予批评指导。

编 者

2002年4月16日

目 录

第一章 体育概念	1
第一节 体育的概念和组成	1
第二节 现代体育的功能	3
第二章 现代社会与体育	8
第一节 现代社会的主要特征	8
第二节 现代社会对人的基本要求	9
第三节 体育与现代人、现代生活及西部大开发	9
第三章 高等学校体育	12
第一节 高等学校体育的目标和任务	12
第二节 高校体育素质教育的内容和任务	14
第三节 高校体育的基本途径	18
第四章 奥林匹克运动	21
第一节 古代奥林匹克运动	21
第二节 现代奥林匹克运动	22
第三节 奥林匹克运动项目观赏简介	26
第五章 现代健康观	29
第一节 健康概述	29
第二节 影响健康的要素	31
第六章 健康评价	40
第一节 身体健康评价	40
第二节 心理健康评价	46
第三节 身体健康的营养评价	49
第七章 体育锻炼的保健	52
第一节 体育锻炼的自我监督	52
第二节 运动处方	54
第三节 运动损伤	57
第四节 常见非创伤性运动病症的预防处理	61
第八章 田径运动与发展身体基本活动能力	65
第一节 田径运动	65
第二节 田径运动主要项目的基本技术	66
第三节 发展身体基本活动能力	75
第九章 球类运动	87
第一节 篮球运动	87
第二节 排球、软式排球、沙滩排球	106

第三节	足球	116
第四节	乒乓球、羽毛球、网球	125
第五节	手球、棒球、垒球	143
第十章	武 术	155
第一节	初级长拳第三路	155
第二节	简化二十四式太极拳	161
第三节	初级剑术	169
第十一章	搏 击	174
第一节	散打	174
第二节	拳击	179
第三节	跆拳道	183
第四节	柔道	186
第五节	摔跤	188
第十二章	现代体操	191
第一节	健美操	191
第二节	健美运动	200
第三节	体育舞蹈	206
第十三章	游泳	211
第一节	概述	211
第二节	游泳基本技术	212
第三节	游泳安全卫生常识	218
第十四章	滑冰、轮滑	219
第一节	速度滑冰	219
第二节	轮滑运动	223
第十五章	新疆少数民族体育	225
第一节	民族体育概述	225
第二节	且里西(新疆民族式摔跤)	227
第三节	达瓦孜	231
第四节	民族体育游戏精选	235
第五节	国际象棋	243
第十六章	户外 余暇体育	248
第一节	户外 余暇体育概况	248
第二节	登山、攀岩运动	249
第三节	沙漠探险	254
第四节	高山滑雪运动	258
第五节	台球运动	261
第六节	保龄球	264
第七节	休闲娱乐体育	266
主要参考文献		271

第一章 体育概论

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育是指人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育、生理机能活动能力变化与适应性的规律,以及动作技能形成规律与认识事物的一般规律,以身体练习(体育动作)为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到全面发展身体、增进健康、增强体质,提高运动成绩水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种教育进程和社会文化活动。

体育由三个部分组成即:学校体育、竞技体育、社会(群众)体育。三者的目的、作用、对象虽不尽相同,却是相互联系、相互依存。

二、体育的组成

(一)学校体育

学校体育是体育的一个重要组成部分,又属于教育范畴。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。学校体育在我国是根据国家制定的德、智、体全面发展的教育方针,依据学生身心发展的特点,以适当的身体练习和卫生保健措施为手段,通过体育课、早操、课间操、课外体育锻炼、运动会、体育节和体育训练、体育竞赛等多种组织形式,进行的一种有计划、有组织的教育过程。

我国学校体育教育的目的是:有效地锻炼学生身体,促进正常发育,增进健康,增强体质,培养学生的体育能力,进行思想品德教育,提高运动成绩水平,为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。

学校体育在学生培养规格与质量方面,具有综合性效能。现代社会学校体育的功能:(1)增强体质功能。学生系统地参加课内外、校内外丰富多彩的体育活动,促进生理、心理等方面发生适应性变化,促进身体正常发育,提高人体各器官系统的机能水平,发展各项身体素质和各种运动能力,增强人体的适应能力,消除躯体和精神方面的不良反应,达到调理情绪、充实精神、增进健康的目标。(2)传递体育文化功能,包括体育、卫生保健知识、体育锻炼方法、技能。(3)培养品行功能。任何一个国家都将学校体育作为培养学生思想品德和道德行为的一种手段。由于体育对人(特别是青少年)产生多方面的有益影响,因而有利于培养进取、拼搏、诚实、守纪律、勇敢、刻苦、机敏和团队意识。(4)陶冶情操功能。由于体育的游戏性、竞赛性和艺术性,因而具有娱人娱己的效能,丰富的文化生活可以满足青少年精神上的需要。(5)促进智力发展功能。学生参加体育活动,能改善大脑的供血机能,使大脑得到良好的发育,为智力活动创造良好的物质基础。

（二）竞技体育

竞技体育也称“竞技运动”。是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,达到提高竞技能力与水平,以创造优异运动成绩为主要目的的一种社会活动过程。竞技体育具有五大特点:(1)充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。(2)具有激烈的对抗性和竞争性。(3)参加者具有超常人的体力和高超的技艺。(4)按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。(5)具有高尚的娱乐性和观赏性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳等等。竞技体育的发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会,定期举行各种国际体育比赛。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”的目标同时,又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。

在竞技体育为活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面产生巨大而特殊的作用时,还应警惕竞技体育在发展中所遇到的困境,如兴奋剂的使用、“黑哨”现象、“球迷骚乱”、以金钱、绑架操纵比赛等等,这些有悖于奥林匹克精神和公平竞争原则的现象和行为,这无疑使竞技体育的正常发展受到严重的考验。

（三）社会体育

社会体育亦称“大众体育”、“群众体育”,是在社会上广泛开展的为了娱乐身心、强身健体、防治疾病、保健康复和延缓衰老等体育活动的总称。从参加的对象而言可包括:职工体育、农民体育、老年人体育、妇女体育、城镇居民体育、家庭体育、伤残人体育、少数民族体育等等;从运动内容而言可包括:健身体育、娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育等等。社会体育的组织形式主要有:体育活动中心、体育俱乐部、锻炼小组、辅导站、运动队、体育之家、棋社以及个人自由锻炼等等。

社会体育是学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终生。从当今世界发展趋势看,社会体育开展的广泛性和社会化程度将随着社会经济、科技等方面的深入发展,人们参与体育运动将成为一种神圣的权利,并不再是为了外界原因所驱使,而完全出于自身内在的需要。

我国的社会体育正在蓬勃兴起。尤其是国务院颁布的《全民健身纲要》为社会体育的发展提出了明确的目标:即经过几十年的艰苦奋斗建成较为完备的具有中国特色的全民健身体制,提高国民参与体育的意识,扩大经常参加体育活动的人数,普遍增强国民体质,使国民体质及群众体育的主要指标在本世纪中叶(即 2049 年)超过中等发达国家水平。

全民健身计划提出以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点。号召全民积极投身体育健身活动,使体育健身逐步成为一种人人享有、人人参与、人人有责的社会性活动。倡导全民做到:每人每天参加一次以上体育健身活动,学会两种以上体育健身方法,每人每年进行一次体质测定;倡导家庭做到:每个家庭拥有一件以上体育健身器材,每个季度全家进行两次以上的户外体育活动,每个家庭有一份(册)以上体育健身报刊图书;倡导社区做到:提供一处以上体育健身活动场所,每年组织两次以上社区范围的体育健身活动,建立一支社会体育指导员队伍;强调学校做到:保证学生每天参加一小时体育活动,每年组织学生开展两次远足、野营活动,每年对学生进行一次身体检查。

第二节 现代体育的功能

现代体育对人体和社会所起的综合性作用,是由体育本身的特点和社会的需要决定的。它包括生物功能和社会功能两大类,前者有健身功能、健美功能、保健功能和延年益寿功能;后者有教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能、军事功能、促进个体社会化功能。

一、体育的生物功能

(一) 体育的健身功能

一个人体质的强弱,受遗传变异和后天营养、劳动、生活环境、体力活动等条件以及生命规律的影响,其中,科学的体育锻炼是增强体质、增进健康最积极有效的方法。

1. 促进人体正常生长发育,提高人体的机能水平

体育锻炼不仅促进人体长高,肌肉粗壮有力,各关节更加灵活;而且能使心肌发达,搏动有力;体育锻炼可以使呼吸系统功能大大提高;促使神经系统发育,提高神经系统的灵活性。

2. 体育锻炼可以全面发展人的体能

体能是指人体各器官系统的功能在肌肉活动中表现出来的能力。这些能力包括身体素质即力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等;身体基本活动能力即走、跑、跳、投、攀登、爬越、举重物等。

3. 体育锻炼可以增强人体的适应能力

适应能力指人体在适应外界环境中所表现的机能能力。它包括外界环境(如严寒、酷暑、风雨、雪、空气稀薄等)的适应能力和对疾病的抵抗力。

4. 体育锻炼提高人的心理调节能力

现代社会激烈的竞争,快节奏的生活与工作方式,众多的新信息给人带来无形的心理压力,而通过体育锻炼可以减小和转移心理压力。同时还可以增强人的意志品质,提高心理承受能力,催人奋发进取,培养团队意识,协调人际关系,有利于排除各种不健康的心理因素,使人体与环境在和谐统一中变得轻松愉快,达到精神健康的目的。

(二) 体育的健美功能

在人类文明发展史上,人体的健美历来为人们所重视、所追求。中国古代思想家墨子曰“食必常饱,然后求美。”现代社会随着物质文明的高度发展,人们对人体的健美追求和向往与日俱增。健美是在一般增强体质的基础上对人体的发展提出更高的要求。健美的内容包括:一是健康美,主要指在健康身体的基础上,表现出来的良好精、气、神,而皮肤美是健康美的一个重要表征。皮肤是人体的外表,只有身体健康,精神饱满,心情愉快,皮肤才能健康,脸色光泽、气色好。二是体型美或轮廓线条美,如女子身段苗条,矫健,线条明朗,男子身材魁梧,躯体呈倒三角形,四肢匀称等。体型与体重有直接关系。控制体重就是控制体脂,体脂过多过少对人体均有害,因此人必须保持正常的体脂与体重,同时练就丰满发达的肌肉,才能塑造出体型美。三是姿态美,它包括人在坐、立、走、跑时的姿态美,即人们常说的“坐有坐相,立有立相,走有走相”。这与风度也是密切相关。四是动作美,完成各种动作时,动作协调、准确、灵敏和有效。

体育锻炼对塑造人的健美有着特殊的功效。通过体育锻炼中的各种练习手段,矫正人的身体姿势,增长肌肉的体积与力量,减少脂肪,提高人的协调、灵敏、柔韧素质,达到健美的目的。常用的健美练习方法有两种:有氧健身操和健美力量练习。

(三) 体育的保健功能

体育的保健功能表现在预防疾病,并运用体育手段治疗疾病,康复身心等方面。早在原始社会,我们的祖先就懂得用消肿舞来治疗疾病,用导引术,吹煦呼吸,吐故纳新,熊颈鸟伸,对于肌肉萎缩,关节转动不灵活,血气不周等疾病具有明显的保健作用,华佗的“五禽戏”以及中华武术均有强身健体,保健康复作用。

现代社会的高速发展,人类的生活结构发生了很大的变化,人们在高速、快节奏、充满竞争的高精神压力的环境中工作,紧张的脑力活动,使神经系统的疾病不断增多,而通过体育锻炼可以使运动中枢高度兴奋,诱导处于兴奋状态的思维、记忆细胞转入抑制,使其得到休息。这种积极性休息,可防止和治疗神经衰弱、精神紧张、睡眠不良,消除大脑疲劳。现代物质生活的发展,人的营养过剩机率增加,肥胖者增多,而人的各种体力劳动明显减少,造成人的运动不足,从而引发各种“文明病”。在世界范围内心血管疾病逐渐年轻化,心脏病、肿瘤成为“21世纪的流行病”,要想预防和改变这一现状,理想的方式是,通过长期适宜的体育锻炼和运用医疗性手段,改善病人生理功能,促进健康恢复。此外体育医疗的发展,对先天性或因病致残的某些病患者,也可通过体育疗法,矫正身体缺陷,使其恢复功能。

(四)体育的延年益寿功能

生命,对于每一个人来说只有一次,长寿,是每个人的美好愿望。人的正常寿命据科学研究可以达到100~175岁以上。历史上高寿老人也有不少记载。但目前世界上人口的平均年龄仅在70岁左右。为什么人类的寿命普遍达不到“尽终天年”的高龄,主要是病理上的原因。据统计,真正无病而终者不到10%,大多数都是因为疾病造成过早死亡。

疾病导致人过早地衰老,这种衰老称作病理性衰老,另一种是生理性衰老,指的是人类生长过程中的不可避免地发生普遍机能性退化。通过体育锻炼,可以推迟生理性衰老的到来,避免病理性衰老的发生。心脏功能的强弱,关系到寿命的长短,爱运动的人,心脏功能强,能把身体的老化现象降低到最小限度,使血管硬化、高血压的发生率降低,从而使寿命延长。长期锻炼,促使人的运动器官、内脏器官在良性循环中工作,减少现代文明病的侵蚀,避免病理性衰老的发生,减轻生理性衰老的程度,使人获得健康长寿。

二、体育的社会功能

(一)体育的教育功能

体育是教育的组成部分,是教育的内容与手段,因此体育承担着教育的责任。在现代社会中人们为了适应社会、提高生存或竞争能力,完善和发展自我,就必须接受体育教育,从而充分显示出体育的教育功能。

1.体育在学校中的教育作用

马克思曾说:未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展人的惟一方法。这一经典论述表明体育从来就是学校教育中不可缺少的组成部分,它对培养全面发展的人,以适应未来社会生活和工作需要发挥着极大的作用。学校通过完整的体育教育过程对学生进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育知识、技术、技能,学会锻炼身体的方法,养成自觉进行体育锻炼的习惯。

2.体育在社会中的教育作用

体育它有独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,因此它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们与社会保持

一致性方面,都具有极大的社会教育功能。当你置身于一次重大的比赛之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演、比赛的胜负结果等因素,在同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极复杂的情感交流,并激起人们的荣誉感、责任心、团队意识、奋发向上的进取精神,这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻。正如2001年中国成功申办2008年奥运会及中国男子足球冲出亚洲获得世界杯足球赛出线权,使得全中国人民,乃至海外炎黄子孙无不为之感到自豪,由此产生的凝聚力,无疑为推进我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了信心和力量。

(二) 体育的娱乐功能

体育运动是运动员竞技能力的较量和表演,极具闲暇观赏魅力。由于它本身的游戏性、竞争性和艺术性,使其具有娱人娱己的功能,起到丰富社会文化生活,满足人们精神上的需求。

在原始社会体育初具雏形时,是原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动。体育形成初期即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,它对调节和丰富人民生活起着重要作用。欧洲自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产阶级以提高和改善人类生活为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

现代社会随着物质生活的极大丰富,余暇时间增多,人们在工作之余利用体育运动积极性休息,消除疲劳,调节情绪。在游戏活动中,人们扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望;在竞赛中技术的发挥和战术的运用,使人获得胜利者成功的喜悦。各种运动项目,在活动中又给人以各种不同的心理体验。打球使人机智灵活、豁达合群;旅游可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡;体操给人一种富于艺术的美感;武术、太极则给人以悠然自得,乐在其中……在体育比赛中,体育又以精湛的技艺表演,给千百万群众带来快感,丰富人们的文化生活。体育娱乐功能给人们增添生活乐趣,陶冶情操,培养高尚品格,给社会带来进步。现代奥林匹克的创始人皮埃尔·德·顾拜旦满腔热情地歌颂道: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;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。的确在现代生活中,体育越来越成为人们生活中不可缺少的组成部分,它给个人、家庭和社会带来乐趣和幸福。

(三) 体育的政治功能

体育是通过竞赛的胜利来展示国家或地区实力的舞台,是提高政治声望,振兴民族精神的载体。

1. 体育能够振奋民族精神,加强民族凝聚力,为祖国争取荣誉

体育被看作民族精神的橱窗,民族繁荣,国家昌盛,文化发达的标志。竞赛成绩的优劣,直接关系到国家的声誉,因此,像奥运会这样重大的国际比赛,往往举世瞩目。各国人民都关注着本国比赛的胜负。比赛中的优异成绩会振奋整个民族精神。如中国女排的“五连冠”、中国男足的世界杯“出线权”、2008年奥运会申办成功,无不是展示着中华民族的骄傲与强大,海外华人扬眉吐气,无尚光荣。这种民族精神的振奋,在政治上的作用是不可估量的!

2. 发展国际交往,增进各国人民之间的团结友谊与合作

国际体育让世界各国的人民之间、国家之间的合作与文化交流得到加强。竞赛在形式上有超越政治的特点,比赛将不同政治观点、不同肤色人种、不同民族的人们聚集在一起,这样人们可以通过比赛去发展国际友谊,加强各国人民之间的联系。

3. 体育可作为外交斗争的一种政治手段

古代奥运会的精神就是和平与友谊,当年古希腊人利用恢复奥林匹克运动会的机会,在与统

治者周旋下,确定了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。在现代国际体育比赛中,我国曾在1956年为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第十六届奥运会,并于1958年宣布退出奥林匹克组织;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织集体抵制1976年的蒙特利尔奥运会。利用体育来提高国际地位达到某种政治目的为本国外交服务的也不乏其例,中国的“乒乓球外交”在促使中美关系正常化方面起到了重要作用。

4. 体育有加强民族和睦,人民团结的政治功能

从中华民族的历史看,凡是民族和睦,人民团结的年代,社会的政治就安定,经济就能得到发展。体育运动是一种社会集体项目,大家聚在一起,交流思想,交流经验,互相帮助,促进人与人之间,家庭邻里之间,集体之间,民族之间的了解,增进团结与友谊。在促进祖国台湾统一大业方面,体育常常是走在前列。体育组织与民间体育团体奔走在海峡两岸,消除隔阂和误解,架起了一座相互沟通的桥梁。

(四) 体育的经济功能。

体育是容量巨大的文化消费活动,是21世纪潜力最大的文化市场。曾几何时,体育在人们的观念中只被认为是纯消费事业,它投入的是物质,产出的是精神,体育的社会经济功能没能得到开发。今天随着我国改革开放,体育的经济功能已被越来越多的人所理解和重视。一方面,现代生产结构的改变引起人们生活结构的改变,人们的物质生活富足,闲暇时间增加,产生强烈追求文化生活的欲望。同时,人们为了强身健体,延年益寿,越来越多的人将体育运动作为生活中的重要内容,而备受欢迎,于是体育旅游,休闲体育蓬勃兴起。另一方面,现代体育运动职业化和商业化发展势头迅猛,已成为一股时代潮流。4年一届的奥林匹克运动会带给主办国的无限商机,世界各国火爆的球市和商业比赛日益频繁,为其开拓经济效益已成为必然之势。据不完全统计,我国目前有各类体育经营企业26000多家,总投资额约为2500亿人民币,营业收入约为6700亿人民币。在美国1988年体育产业总值就已达到630亿美元,超过了同年美国石油、化工、汽车及航空等重要工业部门,位居美国国民经济各行业第22位。而意大利以足球彩票为基础的“足球产业”已成为国民经济的主要支柱产业。

体育运动的经济效益主要有以下两个途径:一是从大型比赛中获取收入,如出售体育比赛的电视转播权,发售体育彩票,门票收入,收纳广告费等。二是在日常体育活动中增加收入的措施。如提高体育场馆设施的利用率,经常举办热门运动项目比赛,组织娱乐体育活动等。

(五) 体育的军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从远古时期部落到封建统治者为了争夺领地、财产等引发的频繁战争,不仅推动着武器的演进,还为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,更促进了人们积极从事军事操练和与之相关的身体训练,从而使体育和军事的结合变得愈加紧密。到了资本主义时期,西方体育将跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一般基本技能。同期欧洲的军事体操风靡一时,这种身体活动对培养动作技能,使行动一致等,在战争中发挥了重要的作用。

现代社会,随着军事科技的发展,尖端的武器与新型的战略战术都要求士兵在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度地调动人的精神和体力。因此,在进行体育训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、摔跤、格斗、拳击及队列操等都发挥其重要的功能。

(六) 体育的促进个体社会化功能

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,一个社会群体所需要的人,就必须学习社会或群体的规范,

知道社会或群体对他们的期待,从而逐步具备这一社会或群体的成员所要求具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的整个社会化过程中,体育运动有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是不可缺少的。

1. 教导基本生活技能

人出生后最基本的坐、立、走等生活技能都是靠后天学习来获得。体育运动是培养这些技能的主要手段。如婴儿时的被动体操到幼儿时的体育游戏,都是为了掌握基本生活技能打基础的教育过程。通过做操、做游戏,儿童学会走、跑、跳、登、爬等基本生活技能,并增强他们的身体素质。

2. 传授文化科学知识

在青少年需要学习的人类文化知识中,有关身体健康和体育运动知识是不可缺少的重要部分。在人们的社会化过程中,有必要懂得什么是健康的生活,学会有益的休息方法,通过传授知识不断地发展他们的精神需要,培养他们享受人类所创造的文化财富的能力。如知道人的正确坐姿、走姿等;足球比赛规则;大学学习中“8-1>8”的哲理(8小时工作日减1小时用于体育锻炼大于纯8小时工作效率)等等,都是人的社会化所需要的知识。

3. 培养社会规范,发展人际关系

马克思主义创始人认为:“社会是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体”。体育运动本身是一个有章可循,有一定约束的社会活动,又是在一定的执法人——裁判或教师、教练的直接教育、监督下有组织进行的,这对培养青少年遵守社会规范具有强化作用。

体育运动还是一个社会互动的场所。在体育活动中,特别是在对抗的竞赛中,个人之间、集体之间、会不时地经受思想品德和意志品质的考验。如长跑到疲劳“极点”时,是坚持还是半途而废?篮球场上是个人英雄主义还是集体默契配合?对方发生侵人犯规时,是毫不计较还是“以牙还牙”?这些都是自我教育或接受教育的良好时机,是学会处理人际关系,养成遵守社会规范的一种强化过程。

〔思考题〕

1. 体育的概念及组成。
2. 体育的功能包括哪些?简述体育各功能的基本内涵。
3. 请谈谈体育是什么?体育与您有关系吗?

第二章 现代社会与体育

第一节 现代社会的主要特征

一、经济发展可持续化

现代社会是以知识为基础的经济社会,与传统工业技术社会不同的是,对知识的投资可以出现“收益递增”,反过来收益递增又促进知识的积累,而知识不像资源,不存在用完的问题,只有新旧之分,这就使经济建设呈现出可持续发展的势头。

二、资产投入无形化

现代社会知识经济无形资产投入的比例越来越大。传统工业经济需要大量资金设备,有形资产起决定作用,而知识经济则是以多信息、新知识、高智力、新技术为主要内容的无形资产投入起决定性作用。目前西方发达国家高技术企业的无形资产已超过了总资产的 60%。美国人盖茨的微软,未见高大烟囱,未见连片厂房,但其产值相当于美国三大汽车制造厂产值的总和。无形资产的升值带来社会价值观的变化,拥有更多知识的人获得高报酬的工作增多。为此,保护知识产权,已是全球呼声。

三、世界经济一体化

知识经济主要靠无形资产的投入,而智力资源是人类共同财富,任何一个国家都无法全面垄断智力资源,任何一个国家都可以充分利用自己的智力资源“有所为,有所不为”。在世界大市场中占一席之地,成为世界经济一体化不可缺少的一部分。

四、信息传递网络化

尼葛洛庞帝先生在其《数字化生存》一书中指出,电脑与数字化通讯正在呈现出指数增长态势。他指出:“使用互联网的人每月增长 10%,如果照这个速度持续发展的话(这几乎是不可能的),到 2003 年,整个互联网的用户数将超出地球总人口”。信息网络化将是人类社会经济、文化联系、交往的重要途径。

五、社会知识化

随着知识经济时代的到来,占有资源已不再是财富的主要表现形式。“良田千顷,不如薄技在身”,显示出更加积极的价值观。甚至有人担心,社会将因此而分裂为不同的阵营:信息富裕者和信息匮乏者,富人和穷人。当今世界知识发展速度非常惊人,19 世纪知识是 50 年翻一番,20 世纪是 10 年翻一番,如今是 3 年翻一番。

六、教育终身化

知识的重要性已广泛为人们所认可。谁要在 21 世纪占有一席之地,谁就得重视科技和教育。而随着知识更新速度加快,这种学习将是终身的。与此同时一个很值得我们注意的现象是,当孩子

们霸占了全球信息资源时,需要努力学习,迎头赶上的竟然是成年人。

第二节 现代社会对人的基本要求

世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展,让社会进入一个知识经济的时代,因而它日益深刻地改变着人们的生产生活方式。这种社会的变迁和发展,对人的要求也随之发生变化,现代社会知识、人才、民族的素质和国家创新能力等要素,已成为经济增长和社会发展的关键因素。为此目前世界各国的竞争,实际上是知识、人才的竞争。要想在竞争中抢占制高点,赢得主动权,最根本的就是要依靠高素质的劳动者。从现代社会看,合格人才的基本要求有以下几点:

一、健壮的体魄

应体现为体质良好、体能全面,生长发育良好,有连续工作能力和较快的恢复能力。

二、健康的心理

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求,除了要求精力充沛,充满活力,朝气蓬勃,奋发向上,思维敏捷;态度积极,兴趣广泛、心胸宽广,情绪良好外,还要有追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚,专注之境,百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理承受力。

三、高超的智能

随着信息时代到来,科学发展朝着分化和综合两个方向发展。一方面,专业越分越细;另一方面,协同攻关要求越来越强烈。在知识爆炸的时代,不学会学习,知识就难以更新,就会落伍。没有动手能力,就没有科学的发明。而创新能力是一种综合能力,必须要有坚实的基础,敏锐的观察能力,好奇的探索能力。

四、高尚的道德情操

高尚的道德情操内涵十分丰富,而作为一个社会人,人生态度、社会公德、职业道德、协作精神是最基本和全世界共同认可的。其中尤以职业道德和协作精神最为重要,是人们取得成功必备的思想品质。现代的科学实践、生产活动、经济贸易已经趋向全球化,协作精神和敬业乐群已成为科技人才的重要素质。

第三节 体育与现代人、现代生活及西部大开发

现代化是当今世界发展的主旋律,我国也正通过改革逐步实现现代化。现代化就是对现实的超越,体现着社会的发展,显示着人的发展。人的现代化不仅是社会现代化的前提,而且是社会现代化的目的。社会的现代化最终是为了改善人的素质,丰富人的需要,提高人的自由度和主体性。

现代科学技术成为第一生产力,以电子信息技术为核心的新一代的科学技术革命,正对人类社会进行着全面的革命性的改造。新一代的体育必须与这一技术革命相适应,为新的生产方式和生活方式服务。

一、体育与现代人

社会的发展归根到底是为人的发展,广厦千间是为人的安居,良田万顷是为人的饱腹,丝绸多

彩是为人能遮体,当这一切作为人的生理需要被满足后,人在精神、文化、社会等层面上的要求便逐步提高,可以说现在已经到了五彩缤纷的境地。而体育是以运动为手段,它既能满足人们对生存、享受和发展多样生活层次的需要,还可以调节个人的情感,和谐社会的气氛,提高人的尊严,加强个人对社会以至于对整个世界的依赖性,使人们感情更加丰富而高尚,从而改善着人的情感方式。

体育运动是交往的实在媒介,体育交往不仅是信息交换的精神过程,也是物质过程。在体育运动的过程中,个体在肉体上和精神上相互创造,人们的活动和行为能力也得到交换,从而形成互补关系。同时它还表现出强大的教育传递功能,通过体育交往人们实现了方法、习惯、行为与作用的传递和掌握,从而使人类所创造的体育文化得以保持并发展起来,这是由于现代体育文化最终以其载体——人的表现所决定的。

二、体育与现代生活

体育无论是作为各种社会生产力,还是作为一种社会意识形态或文化形态,对于社会生活(物质生活和精神生活)的发展都具有重要的影响和重大推动作用,体育是为社会精神生活发展提供日益强大的物质基础和物质手段的潜在条件之一。同时还是直接参与社会精神的创造,构成社会精神文化和精神文明的重要内容。

当今社会随着社会生产力发展水平的提高,社会余暇时间总量发生变化,人们在越来越充裕的余暇中有了更多的选择余地,从事诸如体育这类精神文化娱乐的消遣生活,从中满足人们对身心健康的要求。从人的生活环境来看,城市化速度在加快,城市人口急剧增加,大大减少了人与人之间的感情交流渠道,从工作环境来看,随着经济多元化,人员流动,其数量和频率都增多,使集体活动减少。这种生活节奏加快,工作压力加重,生活环境的改变,促使人们将体育作为生活中不可缺少的内容,以此去调节人的生活、工作与情感。同时体育也为塑造形体美及进行美育教育,为文明的生活增添着新的内容。

现代体育对社会精神生活的影响,也在于创造更加智力化的劳动形式和生活形式,从而引导人的精神潜能进一步发展。在现代体育运动的发展中,体育社会信息的流通更加频繁,传播工具更加多样化,加强了人与人之间的体育信息交往,丰富了社会精神生活。同时,社会的体育生产和体育娱乐及体育的消费将增长起来。并将最终摆脱物质生产和物质交往的直接依赖地位,人的精神生活将转变为社会生活的主要内容,精神生活的这一重大进步又必然使人类进化达到一个新的历史高度。

21 世纪的中国体育将逐渐走上高度繁荣发展阶段,无论是高水平竞技体育,还是全民健身事业都会大大超出现有的规模,体育人口将会进一步增加,体育的社会文化含量也将大幅度提高。中国的老百姓将愈来愈离不开体育,尤其是体育对社会精神生活发展的作用与意义早已超过了它的生物功能,现代体育表现出来的是多维性的功能。

三、体育与西部大开发

体育价值的实现,重要的是客观社会环境的支持。一个地区有合理的社会结构,有高质量的人口素质,才可获得较高的经济增长率和形成良好的文化、体育氛围。而经济的发展可增加收入,提高消费水平,改善生活质量,增加体育供给,进而改善人口健康状况,提高劳动生产率,再为经济发展做贡献,由此形成一个良性循环。

随着历史的车轮进入 21 世纪,中国经济的发展重点已大步伐地迈向了西部。新疆作为西部重