

21世纪素质教育规划教材

高校体育教程

《高校体育教程》编写委员会 编著



兵器工业出版社

21 世纪素质教育规划教材

高校体育教程

《高校体育教程》编写委员会 编著

兵器工业出版社

内 容 简 介

本教材是根据《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》和《全国高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神编写而成的。全书共分二十二章,其中前七章是理论部分,主要阐述体育在普通高等学校的目标、任务、地位,体育锻炼的基本知识和体质的测定与评价。第八章以后各章主要介绍各种体育锻炼的内容和方法。本书观念新,取材丰富,内容详实,重点突出,应用性强,是普通高等学校体育与健康的专业教材,可以作为教学用书,也可作为学生自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

高校体育教程/《高校体育教程》编写委员会编著.
北京:兵器工业出版社,2005.8
(21世纪素质教育规划教材)
ISBN 7-80172-503-4

I.高... II.高... III.体育-高等学校-教材
IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080615号

出版发行:兵器工业出版社
发行电话:010-68962596,68962591
邮 编:100089
社 址:北京市海淀区车道沟10号
经 销:各地新华书店
印 刷:菏泽市新华贸易有限公司
版 次:2005年8月第1版第1次印刷
印 数:1—5000

责任编辑:王 强
封面设计:王铁生
责任校对:郭 芳
责任印制:王京华
开 本:787×1092 1/16
印 张:17
字 数:422千字
定 价:22.00元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

《高校体育教程》

编写委员会名单

主 编 马振超 邹虹波 贾 静

副主编 (以姓氏笔画为序)

编 委	王 嵘	张金春	宋秀珍	高文强	蔡德军
	王继关	王德璞	王旭东	伊 亮	刘广斌
	张 昕	张 凯	张少生	杜庆华	吴 岩
	吴 云	李 颖	李国强	李 兵	陈 杰
	周诗河	庞立国	杨 涛	赵利华	姜兰琼
	夏思鸿	都玉华	鲁国民		
主 审	朱敬真				

前 言

《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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”为了真正贯彻落实“健康第一”的指导思想,国家教育部制定了《全国高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位,即体育课是一门以身体锻炼为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程,是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳全面发展人才的重要途径。它是原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。

时代在进步,社会在发展。学生作为祖国未来现代化建设的栋梁,肩负着我国在 21 世纪伟大复兴的历史重任。他们只有牢牢树立健康的意识,养成良好的生活方式,才能有强健的体魄;只有有了强健的体魄才能精力充沛地从事学习,完成繁重的学业;才能胜任建设祖国的使命,为国家做出更大贡献。

在本书的编写过程中,我们在深入学习《决定》和《纲要》的同时,以辩证唯物主义、历史唯物主义为指导思想,依据高等学校的教育目的和任务,针对学校体育工作的实际状况,编写了这本《高校体育教程》教材。我们认为教材有如下特点:

一、理念新。坚持“健康第一”的指导思想,本教材摒弃了学校体育中“竞技体育”的体系,紧紧围绕学生身体、心理和社会适应能力全面健康发展的目标,使教材内容充分体现新颖、可读、实用,使体育与生活相融合,有利于学生养成锻炼的习惯,有利于学生个性的发展,有利于学生创新能力的提高。

二、内容新。内容新体现在不完全摒弃和否定竞技体育内容的前提下,吸收了许多先进的理论和方法,既注重民族传统的继承和发扬,又对娱乐休闲体育进行了大胆地引进和吸收。既编选健康知识和体育文化知识,也吸收了部分人文社会科学知识的最新研究成果。

三、形式新、版面活。该教材内容丰富、知识量大,但整个文字表述言简意赅,通俗易懂,图文并茂,深入浅出。又由于版式活泼,格式新颖,从而使该教材通篇富有动感,并具有吸引力。

四、突出体现心理健康和社会适应能力的培养。该教材从影响心理健康的机理,到心理健康目标达到所采用的方法与措施,一切为了增强学生适应日益激烈竞争的能力和调控复杂情绪的能力,关注交际能力和适应社会需要的各种能力。正是注重了心理健康内容和社会适应内容的科学安排,从而使该教材区别以往的教材的特点更鲜明。

五、应用性强。本教材特别注重理论联系实际,努力使学生学以致用。是适合大学生使用的一本理想教材。

本书的编写工作由编委会集体承担。在编写过程中参阅了国内外大量的体育文献和体育新成果,得到了社会各界的大力支持,谨此表示感谢。

由于编写人员水平所限,加之时间仓促,不当之处在所难免,敬请专家、同学和广大读者提出宝贵意见,以便再版时进一步修改完善。力争更好,以飨社会各界人士。

编委会

2005 年 6 月

目 录

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育的起源与发展.....	1
第二节 体育的功能.....	6
第三节 高校体育.....	9
第二章 体育锻炼与身心健康.....	13
第一节 体育锻炼与身体健康.....	13
第二节 体育锻炼与心理健康.....	16
第三节 体育锻炼与社会适应能力.....	19
第三章 体育锻炼的原则、内容、方法和计划.....	27
第一节 体育锻炼应遵循的基本原则.....	27
第二节 体育锻炼的内容与选择.....	29
第三节 体育锻炼的方法.....	30
第四节 如何制订体育锻炼计划.....	32
第四章 体育卫生与保健知识.....	34
第一节 合理的生活制度.....	34
第二节 体育锻炼的卫生措施.....	37
第三节 学生生长特点和体育锻炼指导.....	38
第四节 体育运动中的自我医务监督.....	41
第五节 运动中常见的生理反应及处置.....	43
第六节 运动损伤的预防及处置.....	46
第七节 运动性疲劳的产生与消除.....	52
第五章 体育运动竞赛的观赏.....	54
第一节 体育运动竞赛的特点.....	54
第二节 体育运动竞赛的观赏.....	55
第六章 体育健身效果的测定及评价.....	60
第一节 体质测定的内容和方法.....	60
第二节 身体素质的测定.....	62

第七章 运动竞赛	64
第一节 运动竞赛的意义和种类.....	64
第二节 运动竞赛的方法.....	65
第三节 国际国内大型运动会竞赛简介.....	69
第八章 足球运动	75
第一节 足球运动简介.....	75
第二节 足球的基本技术.....	76
第三节 足球的基本战术.....	84
第四节 足球竞赛规则简介.....	86
第九章 篮球运动	89
第一节 篮球运动简介.....	89
第二节 篮球的基本技术.....	90
第三节 篮球的基本战术.....	99
第四节 篮球竞赛规则简介.....	102
第十章 排球运动	104
第一节 排球运动简介.....	104
第二节 排球的基本技术.....	105
第三节 排球的基本战术.....	111
第四节 排球竞赛规则简介.....	113
第十一章 网球运动	115
第一节 网球运动简介.....	115
第二节 网球的基本技术.....	116
第三节 网球的单打战术.....	120
第四节 网球竞赛基本规则简介.....	121
第十二章 乒乓球	123
第一节 乒乓球运动简介.....	123
第二节 乒乓球的基本技术.....	123
第三节 乒乓球的基本战术.....	129
第四节 乒乓球竞赛规则简介.....	130
第十三章 羽毛球	132
第一节 羽毛球运动简介.....	132

第二节	羽毛球的基本技术·····	132
第三节	羽毛球运动的基本规则·····	135
第十四章	田径运动·····	137
第一节	径赛项目的基本技术和练习方法·····	137
第二节	田赛项目的基本技术和练习方法·····	146
第十五章	竞技体操·····	157
第一节	单杠·····	157
第二节	双杠·····	159
第三节	支撑跳跃·····	162
第四节	技巧·····	163
第十六章	体育舞蹈·····	166
第一节	体育舞蹈的概念与种类·····	166
第二节	体育舞蹈的基本舞步与练习方法·····	168
第十七章	武术·····	173
第一节	初级长拳第三路·····	173
第二节	初级剑术·····	182
第三节	二十四式简化太极拳·····	194
第十八章	游泳运动·····	202
第一节	游泳运动简介·····	202
第二节	竞技游泳的基本技术和练习方法·····	203
第三节	游泳的安全卫生常识·····	208
第十九章	健美操·····	210
第一节	健美操的概述·····	210
第二节	健美操的锻炼价值·····	211
第三节	健身健美操的组织动作·····	212
第四节	健身健美操的成套动作·····	218
第二十章	轮滑运动·····	228
第一节	轮滑运动简介·····	228
第二节	速度轮滑运动基本技术·····	228
第三节	花样轮滑基本技术·····	231
第二十一章	娱乐休闲体育·····	232

第一节 台球.....232

第二节 保龄球.....235

第三节 毽球.....238

第四节 野外健身活动.....239

第五节 定向运动.....241

第六节 攀岩运动.....243

第二十二章 搏击.....247

第一节 散打.....247

第二节 跆拳道.....254

附录一 《学生体质健康标准》评分表.....259

附录二 《学生体质锻炼》评分表.....261

参考文献.....262

第一章 体育概述

体育是人类社会发展到一定历史阶段的产物。随着人类社会的发展和进步,体育也在不断地发展和完善,特别是在现代社会,经济、政治、科学技术高度发展,人们的物质生活和文化生活水平迅速提高,体育作为一种科学文化现象,对人类社会有什么意义,对人自身的发展、人格的完善有怎样的意义,这是每个青少年学生必须首先认识的问题,也是我们参与体育活动主动积极性的根本所在。

第一节 体育的起源与发展

一、体育的概念

“体育”亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动作为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平,丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定的社会政治的影响和制约,也为一定的社会政治经济服务。从体育的内涵来看,它包括两个基本部分和两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心健康,又作用于社会,促进社会物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性统一和作用的结果。从体育的外延来看,体育的范围包括三个组成部分:学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育,习惯上称为“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分。学校体育是为全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育有机的结合,培养全面发展的人,为造就一代人打好基础,为人们终身进行体育锻炼培养兴趣、养成习惯。

竞技体育,又称竞技运动,是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和比赛。竞赛具有激烈的对抗性,高度的技艺性,按一定的规则进行,竞赛成绩使社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,是促进各类体育发展的重要条件。

群众体育,又称为体育锻炼,是以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富,形式多样的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,组织形式有集体的也有个人的,特别是追求自我教育、精神和情绪的放松和重视锻炼效果。随着现代人们生活中余暇时间的增多,它成了提高生活质量的重要手段。

以上三方面既相互区别,又相互联系、相互渗透。它们的共同点是:都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质;都具有教育、教学的因素;都有学习知识、提高技术的过程;都有竞赛的因素。

二、体育的起源

体育是人类社会的一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。在以往的体育史和体育理论教材中,对于体育的起源一般遵循“劳动产生体育说”。近年来,随着体育科学研究的深入,人们对“劳动产生体育说”提出了一些论述。认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”,“体育的产生是多源的”。“体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人类的身体活动可分为三类:(1)与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;(2)原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;(3)既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而且仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐,有表达情感的需要,也有交往的需要,所以集群而居。就体育产生的动因而言,除了劳动生产的需要外,还有适应环境的需要,防止同类袭击的需要,同疾病斗争的需要,表达抒发内心感情的需要。这些需要共同起作用,才产生了原始的体育运动。

(一)原始体育在生产和劳动过程中萌生

原始人的生活条件非常恶劣,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式搜集各种食物,维持生存。原始人的生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。靠快速的跑或长途的跋涉去追捕野牛、鹿;用刺杀对付虎、豹、熊等凶猛的野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游水或投掷矛器去捕鱼。当时人们的跑跳、投掷、攀登、爬越,根本目的是为了生存,而不是锻炼身体增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。但是这些又是我们现代体育的前身,现代体育正是从这些活动中脱胎而来的。

(二)原始体育是原始社会教育的主要手段和重要内容

原始人在长期的生产生活中,对自然和社会的认识不断深入,生产工具不断改进,日趋多样化、复杂化,生产力水平不断提高,从而对人类提出了更高的社会需要,必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育,传授劳动技能,进行身体培训,同时,劳动生产过程也促进了人的大脑思维的发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是笨重的体力活动,所以在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。原始体育不仅是教育的主要手段,而且也是教育的重要内容。

三、原始体育的产生与其他活动的关系

(一)原始体育与军事

原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争,战争推进了武器的演变,这不仅为人们的健身活动提供了更为广泛的运动器材,而且促进了人们为了掌握这些武器,提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。如我国的武术就是在军事技能的基础上演化而来的。

(二)原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常恶劣,自然灾害及相互间的骚扰,使人们的健康和生活都缺少保障,寿命很短。考古资料表明,骨的损伤显示了饮食不足,结核病及由来已久的关节炎等;由于骨折不能完全复原以及头盖骨破裂,抛刺入胸膛与骨盆之间的骨骼往往造成死亡;由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,又多有消化系统病如胃溃疡等。因而刺激了医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”、《黄帝内经》中的“导引按”等,都是为了治疗疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后体育又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的也更加明确,原始体育的因素也进一步得到了加强。

(三)原始体育与娱乐、宗教祭祀活动

原始娱乐的主要形式是舞蹈,而舞蹈与原始体育有很多共同特点,都有健身的作用。某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是原始体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。以后随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中包括许多原始体育的因素。

综上所述,原始体育是由人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要的激励而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育与教育、军事、医疗、卫生、娱乐及宗教祭祀等活动互相联系,互相促进,互相推动,有的甚至在同一过程中进行。

四、体育的发展

(一)国内体育的发展

我国体育伴随着几千年的古老文化的发展而演进。

夏、商、周、春秋时代,由于奴隶主阶段的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。一些与军事项目有关的体育,如射、御、角力、拳击、跑、剑术等十分盛行。随着社会经济的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育。周代的学校教育实行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数,其中的射、御和乐中的舞都包含有体育的因素。同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,还发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎等。

春秋时期是一个动荡的时期,这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外,还主张学生进行郊游和游泳。他自己也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体很强健。

战国时期是奴隶制崩溃、封建制确立的时期,新兴地主阶级正处于上升阶段,对社会的发展起着推进作用。各国在变法中都都很注重尚武,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武,如墨子主张把射、御定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展,城市繁荣,医学、养生学、民间体育活动、娱乐活动也相当活跃。

在汉代,由于政策宽松,人民得以休养生息,出现了政治巩固、经济文化繁荣的“文景之

治”。汉代为了抵御外来侵扰,需要加强军备,使人民强身祛病,促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大发展。以士兵为主的军事体育如骑射、刀术等武艺有了很大发展。以健身为目的的医疗体育如导引术、五禽戏等也出现了。特别是名医华佗所创的五禽戏,以唯物主义哲学思想,根据人体结构和血脉流通的生理机制,通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,以活动身躯,促进体内气血运行,颇有强身健体的价值,成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。由于汉代雄厚的物质基础,宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩,名目繁多。角抵戏兴盛于世,其中有关的体育项目有角抵(包括角力、摔跤等)、杂技(其中有倒立、爬绳、柔术等)、舞蹈(剑戟舞、蹴鞠、舞蹈等)以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后世发展为竞技运动项目,有的至今仍是人民喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期,出现了混乱、分裂局面。在体育方面,汉代那些能够促进人民强身祛病的活动如角抵、蹴鞠等多被废弃,而那些可供统治者享乐的歌舞、把戏等得以提倡,致使体育走上歧途,但也相应地促进了娱乐性体育的发展。

隋、唐、五代是我国封建社会的中期,特别是唐朝,加强了中央集权,社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年,体育的发展出现了空前繁荣的景象。首先是当时的封建统治者兼文治武功,在军事上实行府兵制,规定“凡民二十为兵,六十而免”,通过练兵讲武,使一般男性农民都受到了严格的军事训练。在考试制度上,武则天又首创了武举制。这一制度的实行,大大鼓舞了民间的练武之风,对体育的发展起了促进作用。隋唐时期的体育活动的特点是范围广、规模大、上起宫廷,下至文官武将、平民百姓,如隋炀帝招集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”,“经月而罢”,相当于一次全国运动会。隋唐时期由于生产技术的提高,促进了体育场地和器材的改进,如唐代出现了充气的足球和球门,用油料浇筑球场。体育运动项目繁多、技艺高超,仅球类运动就有马球、蹴鞠、步行打球、十五柱球、踏球、抛球等。由于医学和养生术的发展,使导引、养生术都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩理论,对当世和后世都有积极贡献。在军事武艺方面,骑射、剑术、角抵、硬气功等不论是教心方法还是技艺水平,都较汉代有了很大发展和提高。另外,民间体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑冰、登高、棋类等都非常盛行。

至宋、元、明、清,体育随着社会的变革而发展。北宋沿袭了武举制,又加上王安石变法,提倡富国强兵,对体育的发展起到了刺激作用。明代开国皇帝朱元璋设武举,立武学,仿古代寓兵于农,对行卫所制度,“农时则耕,闲时练习”,故使粮多兵强。清初为抵御沙俄侵略,执行讲武绥远、御敌防疆政策,在康、乾盛世,考试制度上也沿袭了武举制,甚至规定文科考试先考骑术,不合格不准参加笔试,练兵制度也较完善。所以不仅军队精良,民间也涌现出许许多多武艺高强的名士壮士。在明清之际,中国武术的发展出现了一个新的高潮。但乾隆之后,政治腐败,民不聊生,特别是鸦片战争之后,鸦片的大量输入,毒害了广大人民的身体。清政府为维护其统治,“禁民练武”,致使民众体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”,体育也因此一蹶不振。

1949年中华人民共和国的成立,为体育运动的发展开辟了广阔的前景,体育在整个国家的地位也大大提高。1949年9月,在中华人民共和国成立前夕通过的中国人民政治协商会议共同纲领中,就明文规定“提倡国民体育”。开国大典刚结束,在北京就召开了全国体育工作代表大会,并及时将“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。1950年,毛主席亲自为新中国的第一本体育杂志《新体育》题了刊头。1952年,为祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词,朱德副主席作了“普

及人民体育运动,为生产和国防服务”题词。我国新宪法第二十一条明文规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”经四十六条规定“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又陆续健全了各省市、自治区和地县的体育运动委员会。近年来又相继建立了中国体育科学学会、协会和地方体育科学学会、协会,以及各单科学会。至此,政府机构、社会组织和群众团体相互配合,形成了一个领导和管理我国体育运动的完整体制。由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位得到提高,体育工作者当选为全国人民代表大会的代表一届比一届多。近年来,随着人民物质文化生活水平的提高,群众性的体育活动也得到全面发展,特别是中共十一届三中全会以来,体育出现了新的发展势头。在全国校园、街头及体育场所到处可见做操、跑步、打球、游戏的人群。武术热、气功热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪,人们的精神面貌发生了很大改变。体育已逐渐成为当今人民日常生活中不可缺少的一部分。

(二)国外体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,兴建了许多规模宏大的体育设施,造就了一批批优秀的运动员,增强了国民的体质,出现了经济文化和体育的繁荣发展。在对青少年的教育中,把体育列为重要内容。亚里士多德第一个在理论上论证了体育、德育、智育的关系,主张国家应负责对儿童进行公共教育,使他们的身体、道德和智慧得以和谐发展。

古希腊各城邦间的军事交战,更加促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达,他们不仅注重尚武教育,同时很注意优生。在尚武教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了青年的身体训练,斯巴达才保留了他们在古代奥运会上百年的垄断地位,他们的士兵强悍骁勇,称雄希腊。

中世纪,欧洲进入黑暗的封建社会,反对舞蹈和其他身体活动,在体育上则比古希腊奴隶制时的体育倒退了。14、15世纪意大利的文艺复兴运动,在教育思想方面对儿童的身体教育,主张把读书和运动结合起来;在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图的关于开设体操课程的主张。文艺复兴以后,第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克,明确地把教育分成体育、德育、智育三部分,主张在宫廷学校中开设体育课程。

18世纪启蒙运动的代表人,法国的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们身心自由发展,从此古希腊的体育又得到复苏。19世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间接连不断地发生战争,许多国家都蒙受战争失败的屈辱。这些失败,刺激各国重建军备,并认清了对人民进行身体训练,使之适应服役需要的重要性。正是出于这种强国强民的需要,各国对体育的重视程度普遍加强,因而相继出现了体育领袖和著作。这些著作不仅受到本民族的欢迎,成了本国人民的财产,而且逐步流传到各洲,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国的瑞典体操时,英国却凭借着独特的社会条件,兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其形式丰富多彩,有射箭、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰等。随着英国殖民主义的扩张及斯宾塞著作的流传,这些运动逐渐在美国、欧洲和其他许多国家得到传播。

20世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个社会生活和人们的生命活动。随着社会现

化水平的不断提高,体育的社会价值和地位日益提高。由于体育具有独特的、多方面的社会功能,使它成了各国政府特别是一些国家领导人和政界人物尤为重视的一项社会活动。尤其是近年来,激烈的国际比赛造成的巨大压力,促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动,体育已被纳入各国政府的工作日程和各国学校教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课,从青少年时代起就反复进行教育和强化。

近几年来,竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域,日益成为人们最感兴趣的社会活动之一,特别是在重大国际比赛中所表现出来的热情,更是达到了狂热的程度。1972年慕尼黑奥运会期间,有10亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛场所。10年后的1982年,第11届世界杯足球赛决赛时,就有一百多个国家出高价购买电视转播权,转播比赛实况,12亿人通过电视观看了这次精彩的足球大赛。1984年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达597万人次,电视观众每天达20亿人次,观看者总数达700亿人次,真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中,很难有一个像体育运动那样博得众多成员如此持久着迷和狂热,这是对体育运动的社会地位的一个深刻诠释。

第二节 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要,随着社会的进步、生产的发展、知识的积累和人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的兴起,人们对体育的认识不断向纵深发展。体育功能的研究不仅使我们加深了对体育的理解,进一步明确了体育对社会发展的重大意义,而且提高了发挥体育的作用,为社会主义现代化建设服务、为人民服务的自觉性。

体育的功能主要体现在两个方面,即促进社会的物质文明和精神文明建设。因为体育是属于人类文化的范畴,它本身就是精神文明的一部分,尽管在体育产生的初期以及以后一个相当长的历史时期中,人们更多地强调了它强身健体的生物学作用,但随着社会的发展,体育的精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来并被人们所认识。体育是一个有机的整体,是一个多功能、多项目的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有以下5种。

一、体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育的最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。

(一)改善和提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育运动,可以促进大脑皮层兴奋性的增强,加深抑制,增强兴奋和抑制的转换能力;神经过程的均衡性和灵活性得到提高,对体内外刺激反应更加迅速、准确;提高大脑皮层的分析、综合能力,改善神经系统对各器官系统的调节作用,从而使各器官系统的活动更加灵活、协调;提高对内外环境的适应能力和整个有机体的工作能力。

(二)促进有机体的生长发育和提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随着发生适应性变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高。由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因

而使肌肉收缩更加有力强健,关节更加灵活和牢固,机体的运动能力提高。

(三)促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体的能量消耗增加,代谢物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善。如使心脏运动性肥大、心肌增强、心壁增厚、心脏容积增加等,从而使每搏输出量增加,心搏频率减少;出现工作“节省化”现象。肺的功能也会提高,肺活量增大,呼吸深度增加,在剧烈运动时,则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的氧化过程进行更加完善,以保证运动时能量物质的供应。总之,体育运动能增强人的体质,使人健康长寿。这是体育运动健身功能的直接效果。同时由于体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能,诸如促进生产、提高劳动效率、提高部分战斗力、促进其他事业的发展等。

二、体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们生活中的余暇时间增多了,如何善度余暇,成了一个社会性的问题。丰富多彩、健康向上的余暇生活,不仅可以使人们在紧张的劳动后获得积极性休息,而且可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。这主要体现在观赏体育比赛、参与体育运动两个方面。现代的体育运动比赛是一项最大限度地发挥人的体力和智力的竞技运动,运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展。一些杰出的运动员可以在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,和谐的韵律、鲜明的节奏、巧妙的配合,给人以抒情诗般的美的享受。在紧张激烈的比赛场上,观众或屏息凝神,或欢呼雀跃,和比赛进程紧紧联系着。观众在观赏比赛时的强烈的移情作用,是对观念的一种“净化”,能使人们由于工作和劳动所带来的紧张神经、疲劳的脑力、紊乱的情绪得到一个积极有益的调节,不仅有利于元气的恢复,而且是一种精神上的享受。另一方面,人们通过参加体育活动,特别是参加那些自己所喜爱、所擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习中,在征服自然障碍的斗争中,体验到一种美妙的快感,可以增强你的自尊、自信、自豪。由于各种运动项目的不同特点,能够使人在运动实践中获得不同的情感体验。例如:跑步能使人感到有条不紊、勇往直前;打球可使人视野开阔、豁达合群;旅游可以使人饱览名川大山,赏心悦目、心旷神怡……。

三、体育的教育功能

(一)激发爱国热情

体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性(指有一定的礼仪如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点,由此使它成了传播价值观的一个理想载体,成为激发人们爱国热情、振奋民族精神的良好课堂。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的影响,把本来属于运动技艺的比赛的意义,扩大延伸到国与国之间的竞争,使竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。在国际比赛中,运动员须按规定胸前佩戴代表国家(或地区)的鲜明标志;竞赛规程又明文规定比赛结束时,要为获胜者升国旗、奏国歌,更增加了体育运动竞赛的祖国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论国家的优劣,但是,人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩,看成是一个国家国力和民气的反映,民族威望也会由于在国际比赛获胜中提高。随着全球性通讯

网络的形成,使体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量,人们可以通过电视直接看到万里以外的比赛实况,对本国运动员的举动——在目,如身临其境,使体育运动与人民生活息息相通,产生巨大的教育作用。

(二)促进社会主义精神文明建设

建设社会主义精神文明,是培养社会主义的一代新人,是学校体育作为教育组成部分的重要内容和手段。精神文明建设,包括文化建设和思想建设两个方面。

学校体育的内容和形式极其丰富,体育知识、技能、运动规则和方法都是人类长期体育实践经验的总结,是社会文化的一个有机组成部分。通过体育活动,学校掌握了体育知识、技术和技能,就提高了他们的体育文化素养。学校体育的竞技性、娱乐性,还可以丰富校园文化生活,扩大和占领学校文化阵地,防止和矫正学生不良行为,陶冶学生的情操。而且体育还可以为智力的开发提供坚实的物质基础。

在思想建设方面,学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段。各种运动项目,不同的体育运动手段和方法,都具有不同的健身、启蒙、育德的价值。有的项目要求快速,有的项目要求耐力,有的项目动作惊险,有的项目动作富于变化,需要集体配合……这就有助于培养学生的勇往直前、勇敢坚毅、意志顽强、团结协作的集体主义精神。实践证明,学校体育对培养学生的高尚的思想品德、道德情操、良好个性品质都起着积极的作用。由于学校体育是一个开放的系统,它对文化建设、思想建设的积极作用,必然会影响到社会,因此,它有助于推动整个社会的精神文明建设。

四、体育的经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价值评估时,人的素质是最主要的衡量标准。一般说来,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三个方面,而身体素质作为文化素质、道德素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育对发展社会经济的功能,最初是由体育的健身作用决定的。由于体育在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面的明显效果,可以保持和增强劳动者的劳动能力,对体力、体质的投资,就能有效地促进社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育是第三产业,它以劳动的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达国家非常重视体育的经济功能,采取多种途径追求体育的经济效益。如大型运动竞赛出售电视转播权,发行纪念币和体育彩票,组织门票收入、广告费等。在日常体育活动中提高体育设施的利用率,举办热门项目的比赛,开展娱乐体育,开发体育旅游,开展体育咨询等。在改革开放的过程中,我国体育的经济功能也得到显著发展。

五、体育的政治功能

体育功能是一种社会现象,受一定社会政治经济的制约,反过来体育以特有的方式能动地反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两个方面。

(一)提高民族威望,振奋民族精神

国际体育竞赛的胜负直接关系到民族和国家的荣辱,金牌从一个侧面标志着国家的力量、地位,反映着民族的精神面貌。现代世界各国政府,无不重视体育运动的政治意义。苏联