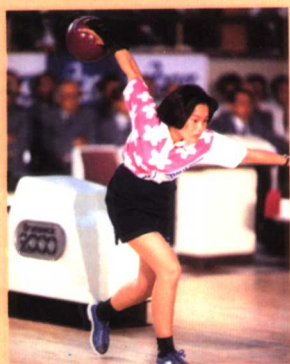


面向 21 世纪新疆高校公共体育教材
新疆高校体育教学指导委员会教材编写组



大学体育

DAXUE TIYU



新疆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 武杰等主编. — 乌鲁木齐: 新疆大学出版社, 2005.8

ISBN 7-5631-1981-7

I. 大... II. 武... 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 094045 号

DAXUE TIYU

大学体育

武 杰等主编

新疆大学出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 14 号 邮编: 830046)

新疆新华印刷厂印刷

787×1092 1/16 455 千字 17.75 印张

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5631-1981-7 定价: 24.50 元

《大学体育》编写委员会

主 任 赵德忠

副主任 沙塔尔·沙吾提 张 强

委 员 毛文新 石承文 武 杰 尼亚孜·皮达

亚力坤·马合木提 李泽龙 海拉吉丁·海热

艾再孜 刘继承 陈晓梁 胡昌吉 吐尔干 郑建成

别业军 张 益 欣果实 莫亚峰 艾力拜 王明学

尹文娟 汪国宁 王 辉 张江伟 郑克强 李 剑

春永进 杜文革 王建军 马建忠

《大学体育》编写组

主 编 武 杰 张晓伦 王国元 别业军 张晋伊

编写人员 武 杰 丁 璐 刘继承 别业军 张晋伊

王国元 张春梅 马 芳 张晓伦 李建疆

张 曙 刘全福 赵建林 汪 兵 曹庆华

韩春英 罗建群 况明亮 凌 静 雷宇生

郭 兰 王 新 安佳志成 王珏瑞 天天军

翟 伟 亚力坤·马合木提 裴承新 黄 勇

孙丽珍

序

在新疆维吾尔自治区成立50周年之际,由自治区教育厅、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的《大学体育》教材正式出版发行了,我谨代表自治区人民政府向新疆高校广大体育工作者致以崇高的敬意和衷心的感谢。

《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”。教育部2002年颁布实施了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,指明了高校体育教学和课程建设的发展方向。新版《大学体育》是在2002年编写的《大学体育教程》的基础上的补充和完善,是我区高校体育工作落实党的十六大精神,践行科学发展观、是落实国务院、教育部有关指示精神的具体体现。2004年在上海举行的第七届全国大学生运动会上我区代表团在金牌数和科学论文报告会上的获奖均实现了历史性的突破,表明近几年我区高校体育工作是富有成效的。

《大学体育》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。《大学体育》注重培养学生体育意识,提高学生主动参与体育运动的兴趣、养成良好的体育习惯,提高学生基本活动能力和鉴赏能力,充分体现了“健康第一”、“以人为本”的教育理念。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,是近几年我区高校体育教学改革实践的结晶。

愿《大学体育》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新的贡献。

新疆维吾尔自治区人民政府副主席



2005年6月27日

前 言

新版《大学体育》教材是在我区2002年组织出版发行的《大学体育教程》基础上,经过征询全区各高校三年的使用、反馈意见,结合教育部2002年颁布、实施的《全国普通高等学校体育教学课程指导纲要》的有关精神重新修订而成的。

《大学体育》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。注重培养学生体育意识,提高学生主动参与体育运动的兴趣、养成良好的体育习惯,提高学生基本活动能力和鉴赏能力,充分体现了“健康第一”、“以人为本”的教育理念。是近几年我区高校体育教学改革、课程建设的结晶。

本教材具有以下的特点:

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,结合教育部、国家体育总局联合颁布、实施的《学生体质健康标准》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,修正了原有教材与我区教学不相适宜的结构和模式。突出选项课的教学,倡导学生在学习中进行“三个自主”。制定了选项课指导,加大了教学内容的弹性和选择性,避免学生在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、发展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,充分体现了教材内容的修心育智、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,选编了定向越野、登山、滑雪、滑冰、沙漠旅游与探险等项目;将反映新疆少数民族民间、民情、民俗,具有较大趣味性和可操作性的部分传统体育项目进行了改编、加工,使内容具有教学可操作性;通过体育活动传承和发展了民族文化,拓展了学生社会交往能力。

本教材由新疆师范大学体育学院武杰教授、新疆大学张晓伦教授、新疆师范大学体育学院王国元教授、乌鲁木齐职业大学别业军副教授、新疆财经学院张晋伊副教授

任主编,并共同完成了编务与统稿工作。参与教材编写的人员有:别业军、张晋伊、丁璐、刘继承、马芳(第一至第五章)、王国元、张春梅(第六章)、张晓伦(第七章第一节)、李建疆(第二节)、张曙(第三节)、刘全福、凌静、雷宇生(第四节)、赵建林(第五节)、汪兵、曹庆华(第八章)、韩春英、罗建群、况明亮、翟伟、郭兰(第九章)、安佳志成(第十章)、王钰瑞(第十一章)、别业军、裴承新、黄勇(第十二章第一、三、四、五节)、翟伟(第二节)、孙丽珍(第六节)、王天军、马江骏(第十三章第一、九节)、王新(第二、三节)、武杰、马江骏(第四、五、六、七节)、亚力坤·马合木提(第八节)。

本教材由新疆维吾尔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》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

2005年6月16日

目 录

上篇 理论篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的概念与组成	(3)
第二节 现代体育的功能	(4)
第三节 体育与现代人、现代生活及西部大开发	(8)
第四节 奥林匹克运动	(10)
第二章 高等学校体育	(16)
第一节 高等学校体育教学的目标和任务	(16)
第二节 高等学校体育素质教育的内容和任务	(17)
第三节 高等学校体育教学的基本途径	(20)
第三章 现代健康观	(23)
第一节 健康概述	(23)
第二节 影响大学生健康的要素	(24)
第四章 《学生体质健康标准》的实施与评定	(32)
第一节 体质的测定与评价	(32)
第二节 《学生体质健康标准》的实施与评定方法	(33)
第五章 体育锻炼的保健	(40)
第一节 体育锻炼的自我监督	(40)
第二节 运动处方	(42)
第三节 运动损伤	(44)
第四节 常见非创伤性运动病症的预防处理	(45)

下篇 实践篇

第六章 田径运动	(51)
第一节 田径运动简介	(51)
第二节 田径运动的主要项目	(52)
第三节 发展身体基本活动能力	(55)
第七章 球类运动	(66)
第一节 篮球运动	(66)
第二节 排球、软式排球、沙滩排球	(81)

第三节 足 球	(90)
第四节 乒乓球、羽毛球、网球	(103)
第五节 手球、棒球、垒球	(120)
第八章 武术与搏击	(128)
第一节 简化二十四式太极拳	(128)
第二节 散 打	(136)
第三节 跆拳道	(141)
第九章 现代体操	(145)
第一节 健美操	(145)
第二节 健美运动	(154)
第三节 体育舞蹈	(161)
第四节 有氧搏击操	(166)
第五节 街 舞	(170)
第六节 瑜 伽	(182)
第十章 游 泳	(188)
第一节 概 述	(188)
第二节 游泳基本技术	(189)
第三节 游泳安全卫生常识	(195)
第十一章 滑冰、轮滑	(196)
第一节 速度滑冰	(196)
第二节 轮滑运动	(200)
第十二章 户外、余暇体育	(202)
第一节 户外、余暇体育概况	(202)
第二节 登山、攀岩运动	(203)
第三节 沙漠旅游与探险	(208)
第四节 定向越野	(213)
第五节 高山滑雪运动	(216)
第六节 休闲娱乐体育	(218)
第十三章 新疆少数民族体育	(224)
第一节 民族体育概述	(224)
第二节 且里西(新疆民族式摔跤)	(226)
第三节 达瓦孜	(230)
第四节 叼 羊	(233)
第五节 盖来特盖(击 木)	(236)
第六节 打毛线球	(238)
第七节 打杂杂	(240)
第八节 国际象棋	(241)
第九节 民族体育游戏精选	(245)
选项指导	(255)
主要参考文献	(275)

上 篇

理 论 篇

第一章 体育概述

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、相互依存的。

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:一是增强体质功能。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;二是传递体育文化功能,包括体育、卫生保健知识、体育锻炼方法、技能;三是培养品行功能。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、勇敢、刻苦、机敏和团队意识;四是陶冶情操功能。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;五是促进智力发展功能。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。

(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。

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。它包括对外界环境(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。皮肤是人的外表,只有身体健康、精神饱满、心情愉快,皮肤才能健康,脸庞有光泽、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。

(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

马克思曾说过“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的人的惟一方法”。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材,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。

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到:“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,无不展示了中华民族的骄傲与强大,海外华人扬眉吐气,无上光荣,一时间“中国热”席卷全球。这种伟大的民族精神的振奋,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; 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, 架起一道相互沟通的桥梁。

(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不可缺少的部分, 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, 已成为一般时代潮流。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, 都能为其开拓经济效益, 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26 000多家, 总投资额约为2 500亿人民币, 营业收入约为6 700亿人民币。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的措施。如: 出售体育比赛的电视转播权, 发售体育彩票, 获得门票收入, 容纳广告费等。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。从远古时期部落间为了争夺土地和牧场引起的暴力冲突, 到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争, 再到封建统治者为了争夺领地引起的频繁战争, 不仅推动着武器的演进, 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,并最大限度的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。

(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。

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,社会的现代化标志着对现代社会的超越,体现着社会的发展,人的现代化标志着对现代人的超越,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,广厦千间是为人能安居,良田万顷是为人能饱腹,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活动,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,人员流动的数量和频率都增多,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,有较高质量的人口素质,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,