

21世纪大学生素质教育丛书



大学体育

主 编 薛晓媛 崔 岩
副主编 匡勇进 吴修杰 杰俊铭



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

21 世纪大学生素质教育丛书

大学体育

主 编 薛晓媛 崔 岩

副主编 匡勇进 吴修杰 杰俊铭



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识,如体育运动对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、运动处方的制定等,并对一些基本的体育技能作了详尽的描述,使学生在了解基本理论的基础上,能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力,掌握常见运动创伤的处置方法。

通过对本书的学习与实践,使学生掌握测试和评价体质健康状况的基本知识,并帮助学生通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。在体育技术部分,对于不同的体育项目,根据其动作特点,安排了一些实用的练习方法,教师在教学过程中可根据需要进行选择。

本书在编写过程中从教学实际出发,力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、图文并茂。既考虑了教材的深度,又照顾到教材的广度,使之不仅可以作为高校学生公共体育课程的教学用书,还可以作为体育教师的教学参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 薛晓媛, 崔岩主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2010.1

(21世纪大学生素质教育丛书)

ISBN 978-7-5084-7041-2

I. ①大… II. ①薛… ②崔… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221621号

策划编辑: 石永峰 责任编辑: 张玉玲 封面设计: 李 佳

书 名	21 世纪大学生素质教育丛书 大学体育
作 者	主 编 薛晓媛 崔 岩 副主编 匡勇进 吴修杰 杰俊铭
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京泽宇印刷有限公司
规 格	184mm×260mm 16 开本 21.25 印张 521 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—4000 册
定 价	36.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

高等院校的体育教学是学校体育的重要组成部分，课程研究和教材建设必须适应社会主义国家培养“四有”新人的要求，编写出的教材要能够使学生掌握体育和健康的基础知识，了解人的基本活动能力，学会几项运动项目的基本技能，能够科学地锻炼身体，保持健康，为终身体育锻炼奠定基础。当今的社会经济竞争、科技竞争和人才竞争非常激烈，青少年是国家的未来，担负着民族复兴的历史使命。为了促进学生的健康发展，中共中央国务院颁布了《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》，提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神。为了促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，教育部特制定《学生体质健康标准（试行方案）》，提出“教育行政部门和高等学校要认真贯彻德、智、体全面发展的教育方针，从中华民族伟大复兴的高度，从实践‘三个代表’重要思想的高度，从以人为本，促进人的全面发展的高度，充分认识做好高等学校体育工作的重要意义，牢固树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作。”为了适应高等职业教育发展的需要，我们组织编写了《大学体育》课程教材。

有鉴于此，本教材把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点，教材内容反映了本学科的新进展、新成果。在语言上力求通俗易懂，形式上图文并茂，增加了教材的知识性、娱乐性和趣味性，从而充分激发学生的学习兴趣，使学生自觉地参与体育锻炼。

本教材全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识，如体育运动对人体生理和心理活动的影响，运动损伤的预防与处理，一些常见疾病的预防，运动处方的制定等，并对一些基本的体育技能作了详尽的描述，使学生在了解基本理论的基础上，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，掌握常见运动创伤的处置方法。

通过对本教材的学习与实践，使学生掌握测试和评价体质健康状况的基本知识，并帮助学生通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。在体育技术部分，对于不同的体育项目，根据其动作特点，我们安排了一些实用的练习方法，教师在教学过程中可根据需要进行选择。体育选项教学可以选用本教材。

本教材由薛晓媛、崔岩任主编，匡勇进、吴修杰、杰俊铭任副主编，参与编写工作的还有赵建华、许隆、吕和、张守亮、高栋、王晓云等。

在编写时，尽管我们做了大量的工作，但难免还会出现一些纰漏，欢迎大家批评指正，让我们共同努力搞好学校体育教学，为中华民族腾飞尽心尽力。

编者

2009年11月

目 录

前言

第一部分 体育基础知识

第一章 体育概述.....2	第一节 自我医务监督的内容.....42
第一节 体育的概念和组成.....2	第二节 运动中常见的生理反应.....43
第二节 体育的功能.....4	第三节 运动疾病的预防与处理.....44
第三节 现代体育的发展.....7	第四节 运动损伤的预防与处理.....45
第四节 中国体育的发展.....10	第五节 现场急救的技术方法.....47
第二章 高等学校体育教育.....12	第五章 体育竞赛.....49
第一节 高等学校体育教育的地位.....12	第一节 体育竞赛的意义和特点.....49
第二节 高等学校体育教育的作用.....13	第二节 体育竞赛的种类.....49
第三节 高等学校体育教育目标.....15	第三节 体育竞赛的组织.....50
第四节 高等学校体育的组织形式.....17	第四节 体育竞赛的方法.....52
第五节 高等学校体育行政法规.....19	第五节 国际国内大型体育竞赛.....55
第三章 科学锻炼身体总则.....26	第六章 体育竞赛的观赏.....60
第一节 锻炼身体的基本原则.....26	第一节 观赏体育竞赛的意义.....60
第二节 锻炼身体的几种主要方法.....31	第二节 体育运动美的欣赏内容.....60
第三节 制定锻炼计划.....39	第三节 部分竞赛项目的观赏方法.....62
第四章 体育锻炼的医务监督.....42	

第二部分 体育基本能力

第七章 身体基本活动能力.....66	第八章 身体协调练习.....129
第一节 竞走.....66	第一节 徒手操.....129
第二节 跑.....69	第二节 健美操.....133
第三节 跳跃.....81	第三节 身体各部位练习.....144
第四节 投掷.....91	第四节 跳绳.....147
第五节 登山运动.....103	第九章 游戏.....150
第六节 游泳.....113	

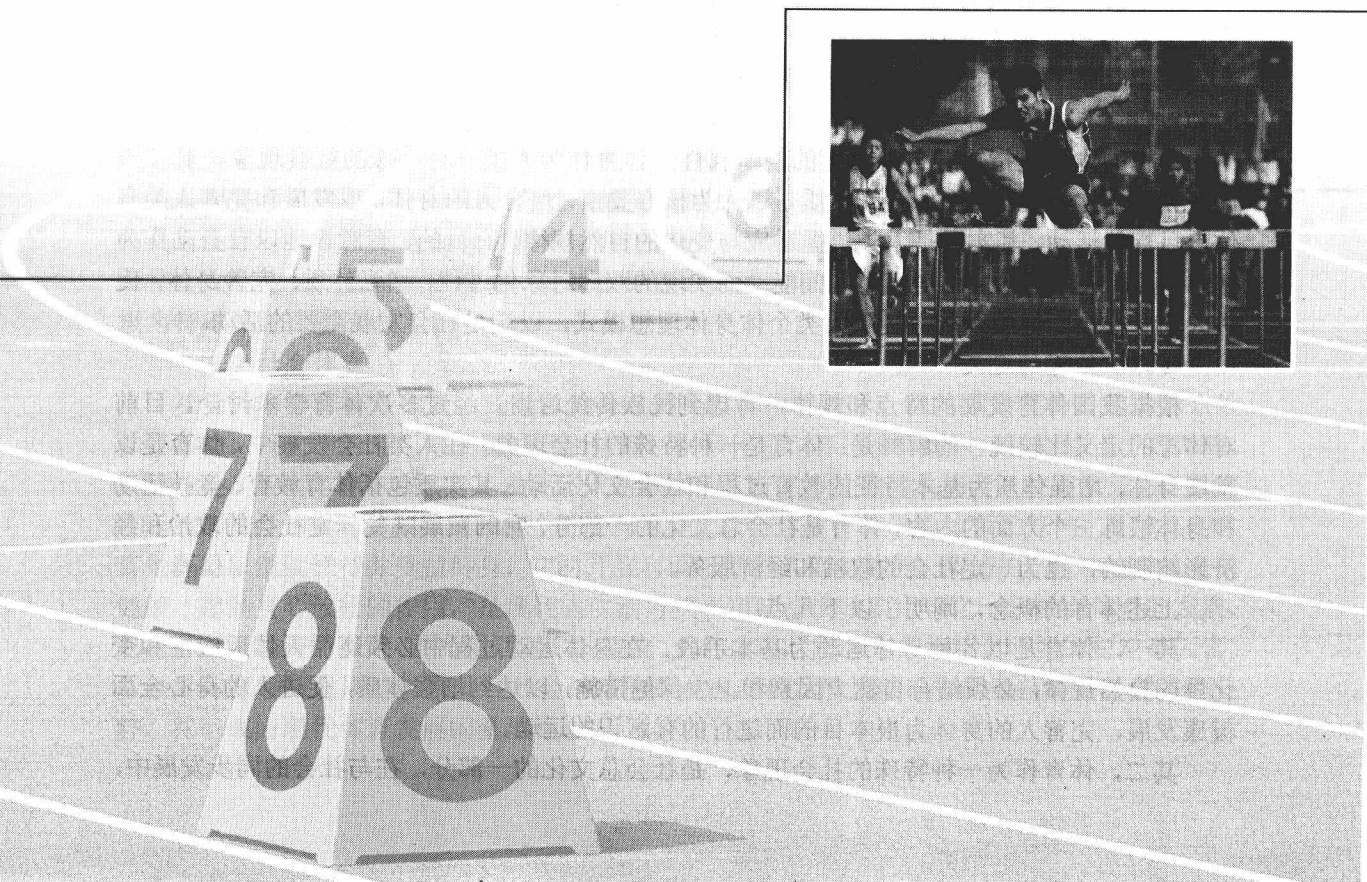
第三部分 体育基本技术技能

第十章 足球.....166	第十四章 羽毛球.....278
第十一章 篮球.....199	第一节 羽毛球运动概述.....278
第十二章 排球.....236	第二节 羽毛球基本技术.....278
第十三章 乒乓球.....262	第三节 羽毛球基本战术.....285

第四节	羽毛球运动专项身体素质练习·····	288	第六节	武术竞赛规则与裁判法·····	316
第五节	羽毛球竞赛主要规则简介·····	289	第十六章	体操 ·····	320
第十五章	武术 ·····	293	第一节	体操概述·····	320
第一节	武术概述·····	293	第二节	技巧·····	320
第二节	武术基本动作练习·····	294	第三节	单杠·····	323
第三节	初级长拳第三路·····	301	第四节	双杠·····	325
第四节	太极拳·····	308	第五节	支撑跳跃·····	328
第五节	武术锻炼注意事项·····	315	第六节	体操的练习方法·····	329

第一部分 体育基础知识

- 第一章 体育概述
- 第二章 高等学校体育教育
- 第三章 科学锻炼身体总则
- 第四章 体育锻炼的医务监督
- 第五章 体育竞赛
- 第六章 体育竞赛的观赏



第一章 体育概述

本章学习目标:

- 了解现代体育的组成
- 认识体育的功能
- 树立健康意识

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育 (Physical Education) 一词, 19 世纪 60 年代由西方传入, 按其英文译意是以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为, 也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

(一) 体育的内涵和本质

体育性质是由体育内涵所反映的。因此, 只有充分了解体育的内涵, 发掘体育对人的价值和作用, 才能真正认识体育的本质。

由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能, 它既可作为体育的基本手段, 为发展和完善人的身体服务, 又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。因而, 体育的内涵和性质可归结为: 体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。体育作为人类一种特殊的社会现象, 其本质属性具有一定的层次性。体育的本质是以人为核心要素, 培育人的身体, 以发展和完善人类身体为目标的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律, 有目的、有意识地以自身动作为基本手段, 通过活动主体与客体之间能动而实现的双向对象化过程, 增强体质, 完善身体, 促进人的身心全面健康发展, 达到人类个体身体理想模式, 以满足社会发展需要的活动。

(二) 体育的定义

根据我国体育发展的特点和规律, 考虑到民族传统习惯, 经过多次体育学术讨论, 目前对体育的定义比较统一的解释是: 体育是一种特殊的社会现象, 在人类社会发展中, 体育是以发展身体, 增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动, 其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容, 体育是社会总文化的一部分, 它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约, 也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念, 阐明了以下几点:

其一, 体育是以各种身体运动为基本手段, 在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律, 必须结合自然力因素和卫生保健措施, 以达到增强体质, 促进人的身心全面健康发展, 完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

其二, 体育作为一种特殊的社会现象, 是社会总文化的一部分, 在与社会的同步发展中,

不仅仅只是满足简单的生理需要,还必须根据社会的需要,以其特殊形式和内容体系成为丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行为。“体育”在我国是一个总概念,但需要指出的是,体育的概念并非一成不变,其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的进一步深化而不断拓宽和开发的。

二、体育的组成

现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

(一) 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点,为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同教育阶段目标和学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学、课余体育运动训练、体育运动竞赛和课外体育锻炼等基本组织形式,运用各种体育内容与方法,来锻炼身体,增强体质,增进健康,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质,全面实现学校体育教育的各项目标,取得包括生理、心理及社会等因素在内的良好综合效果,满足将来的学生对精神、物质、文化生活等的需要。由于学校体育是一种有组织、有文化、有目的的身体教育过程,并处在学校教育这个特定领域,且其实施内容被纳入学校教育总体计划,实施效果又有一定的措施予以保证,从而学校体育与德、智、美诸育密切配合,共同构成一个完整的学校教育过程。因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动(Sport)。目前竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有50多项被列入国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。同时,随着社会经济的繁荣和人们生活水平的不断提高,以不同层次水平和对象参加的群众性体育竞赛活动(健身、自娱等以取胜为目的)日趋频繁,并逐渐形成竞技体育特点,从而使竞技体育领域得以不断扩展。现代竞技运动特点是:竞争性强;具有高超的技艺,以取得优异运动成绩为目的,以追求“更高、更快、更强”为目标;在“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则下按照严格统一的规则进行竞赛,成绩得到社会的认可。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面,从来都有着极为特殊的社会教育作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,是指以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目的的群众性体育活动。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是,活动内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以继续维持并受益终身,它的开展有助于增强人们身体的、情绪的、精神的和社会的健康,起到身心放松的作用,是现代人生活方式不可缺少的重要内容之一。社会体育的发展,取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。从世界体育领域发展趋势来看,社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势,并已成为现代体育发展的重要标志。

第二节 体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。体育功能的存在与发挥取决于其本身的特点和社会需要的激励。体育除具有促进人自然属性发展作用的健身本质功能外,还是促进人社会属性全面发展的重要手段,同时还具有教育、娱乐、社会情感、社会交往、政治、经济等派生功能。

一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。由于体育是通过身体运动的方式进行,人体直接参与活动,这是体育最本质的特点。通过体育锻炼过程给予人体各器官系统以一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面在其作用下发生一系列适应性反应,获得促进人体健康和增强体质良好综合效应。

(一) 促进健康

随着当今社会的发展和科技的进步,人们对健康的概念也有了新的认识。世界卫生组织对健康提出明确而全面的定义:健康指在身体、心理和社会各方面都完美的状态。而不仅是没有疾病和虚弱。这种健康概念的含义和评价,不仅基于医学、生物学的范畴,而且扩充到心理和社会学的领域,标志着人只有在身体和心理上保持健康,并具有对社会环境变化产生既迅速又完全的适应性,才能称为人的真正的健康。因此,健康应包括身体、心理和社会三个方面的内容,具体可以从身体、情绪、智力、精神和社交等5个方面(健康五要素)做出健康(完美状态)的评价。

身体健康是指良好的生长发育,正常的生理机能及承受负荷后的适宜反应。人体健康与生物学、心理学和社会学的因素紧密相联。古希腊思想家亚里士多德的“生命在于运动”的名言与后来医学、生理学关于“适者生存”的理论说明,人体的健康状况和工作效率,不仅取决于身体各器官、系统的功能及相互的协调,而且还有赖于人体对自然和社会环境的适应能力。现代科学证明,人体这种自然和社会环境适应能力的获得与体育锻炼息息相关。因为人对环境适应能力所存在的差异,除受不同生活环境因素影响以外,在相当程度上取决于体育锻炼。科学地从事体育锻炼,适宜运动负荷对人的中枢神经和内分泌系统产生良好的刺激,有利于促进人体新陈代谢,改善心肺功能,促进青少年的生长发育和提高机体抵御疾病能力;有利于延缓有机体适应能力降低,推迟人的生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化,使中年人保持旺盛精力,老年人延年益寿。

精神健康是维持身体健康的一种能力,也是身体的重要支柱。而良好的心理调节能力和讲究精神卫生是判断精神健康的基础。诚然在影响精神健康基础的诸多因素中,体育对人的精神健康所起的积极作用是至关重要的。因为通过各种体育手段和方法,可以锻炼意志、增强信念、催人进取、培养集体观念、协调人际关系,从而促使心理调节能力得以提高,同时也有利于各种不健康的心理因素在体育活动中得以及时排除,通过人体中枢神经良性调节,使个体与环境达到和谐统一,使心情舒畅,以利精神健康,并使身体健康得到良好维护。

(二) 增强体质

健康是评价体质状况的最基本因素之一,而体质则是健康的物质基础。强身健体是体育最主要的本质功能,科学的体育锻炼对增强体质所起的作用是至关重要的。体育实践证明,人体在科学的体育锻炼影响下,在改造人体器官、系统方面所起的积极作用,不仅有利于人体骨

骼、肌肉的生长和改善,从而引起良好形体变化和内脏器官正常发育,而且还有利于人体对外界适应能力的增强,使血液循环、呼吸、消化、排泄等系统机能状况得以改善,从而提高人体的适应和防卫能力。另外,系统的体育锻炼对发展人体力量、耐力、灵敏、柔韧等基本身体素质和人体的基本活动能力,提高体力都有着十分明显的功效。这表明:当人体生理机能、身体素质,基本活动能力水平得以同步提高和发展时,人体就可能充分发挥潜在的运动功能,改善对环境的适应能力,最终达到增强体质目的。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能。就其作用的广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但是充分发挥体育在教育中的作用是不约而同的。

(一) 学校教育

学校体育教育是学校完整的教育过程和体系中不可缺少的组成部分。体育处在学校这个特定领域里,对培养和全面发展人才所起的作用是显而易见的。学校体育教育采取体育课、课外体育活动、运动训练和体育比赛等各种组织形式,以其本身的动态特征,充分发挥教育作用空间,利用身、心共同参与体育过程的有利条件,对受教育者进行思想政治、意志品德和道德情操的教育,进行体育素质教育,以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、发展身体素质和提高身体基本活动能力的体育教育目标。同时,学校体育教育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使学生通过学校教育成为新一代全面发展,能适应未来社会工作和生活需要的人才。

(二) 社会教育

就社会教育意义而言,由于体育运动具有活动性、群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等独特特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情,振奋民族精神,以及培养社会公德和教育人们应与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞赛礼仪形式、激烈竞争与拼搏的气氛、高超的技艺、比赛胜负结果和赛场内外产生极其复杂的感情交流等因素,往往能激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞,由此被诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,产生不可低估的社会教育作用。例如,我国1990年举办的北京亚洲运动会(以下简称亚运会),举国上下都以高昂的热情投身其中,人们那种为亚运会作奉献的精神,我国严密、高效、卓越的组织工作能力,尤其是人们在亚运会实践中创造的北京亚运精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,更提高了国家的国际威望,而且也进一步增强了全国各条战线争创一流的现代化意识。再如,在第29届北京奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌,金牌和奖牌总数居世界第一位,实现了历史性突破,这使全国人民包括海外广大炎黄子孙无不为之感到自豪,而由此产生的凝聚力,无疑也为我国实现“十二五”规划增添了信心和力量。可见,体育运动已远远超越其本身的价值,是一个有效的教育手段,它对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。

当然,体育竞赛有时也会引起人们逆向感情的冲动,因此,为了避免感情刺激的负面影响,对体育竞赛的组织管理和宣传教育是不可忽视的,顾拜旦曾说过“取胜没有参加更重要”。这就告诉人们要正确对待体育比赛。

三、体育的娱乐功能

体育的娱乐功能是因人们精神文化生活的需求而客观存在的,娱乐身心,充分享受生活乐趣一直是人的心理需要而不可缺少的内容,所以体育的娱乐功能也是被人类挖掘和利用较早的社会功能。

随着现代化的发展,物质产品不断丰富,人们闲暇时间增多,急需社会为之提供丰富多彩、积极而健康的娱乐方式来善度余暇,让身心在欢悦中获得积极性休息,并达到净化情感和充分享受生活乐趣,将越来越成为一个社会性问题。而体育对解决这一社会性问题起到了很重要的作用,这使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺已达到了尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一;加之和谐的韵律,鲜明的节奏,默契的配合,完美的艺术造型,使体育观赏给人以健与美的艺术享受和精神快感。当人们一旦置身于体育娱乐之中,就能够在完成各种动作练习的过程中,在与对手的竞争中,在与同伴的默契配合中,在体力与自然的挑战中,在征服自然障碍的斗争中,自然而然地体验和享受创造人生价值的乐趣,从而使由工作带来的紧张情绪迅速缓解,在和谐的氛围中获得精神快感,最终达到净化情感和充分享受生活乐趣的目的。正因为体育运动如此富有魅力,所以它作为最理想、最健康的娱乐方式,来满足社会各个层次的人们的心理和生理的需要,将越来越受到人们的青睐。从目前身心娱乐的发展趋势来看,随着自娱性休闲体育的出现,体育的娱乐功能日益突出,将导致现代体育的基本结构产生新的变化,使体育向自娱消遣的形态转移。

四、体育的政治功能

体育作为一种特殊的社会现象,既有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术,教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的和任务、政策法令、制度等)。因此,从整体来看,体育与政治始终有着客观存在的相互联系,受着政治的影响、指导和制约,服从政治的需要,同时也对政治产生巨大的影响。由于体育本身的特点,使体育具有体现政治方面的灵活性,它既可作为正义的政治宣传手段,又可被某种政治欺骗目的所利用。

综观体育史的长河,古希腊城邦交战的奥林匹克“先神圣休战”公约,开创了体育为和平政治服务的先河。第11届奥林匹克运动会(以下简称奥运会)被笼罩在纳粹法西斯主义的不祥气氛之中,为法西斯分子提供了难得的反动政治宣传机遇。第14届奥运会,被称为“炮火轰燃式”的点火,成为美国以取火种为名,公然利用体育侵犯别国领土。又如,体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面的政治作用相对比较更加微妙。1984年洛杉矶奥运会开幕式上的美国在绿色草坪上用真人组成的美国地图和飞机在蓝天撒出USA的字样,充分渲染了自己的爱国热情。在我国举办第11届亚运会和争办2008年奥运会的各种宣传与参与活动,同样表现出全国人民热爱祖国的高度政治热情。再如,体育在维护国家主权和民族尊严方面的政治立场比较鲜明。1956年我国断然宣布不参加16届奥运会是为抗议制造两个中国的政治阴谋;非洲国家体育组织曾抵制1976年蒙特利尔奥运会是为抗议民族歧视;中国“乒乓外交”促使中美关系正常化;为苏伊士运河争端寻求外交同情,埃及和部分阿拉伯国家在16届奥运会上曾拒绝与美国、法国及以色列运动员比赛。像这样为提高国际地位和达到某种政治目的而利用体育为本国外交政策服务不乏其例。

由此可见,体育的政治功能主要表现为以下几点:

第一,体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以增进世界各国人民之间的友谊和团结,加强国际间的文化交流,为外交政策服务。

第二,利用国际比赛为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。

第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国性大型运动会,能加强各民族间的联系,增进友谊与团结,激发爱国热情。

五、体育的经济功能

体育与经济相互促进作用决定着体育的经济功能的存在,体育的经济功能是近期才被认识和开发的社会功能。国民经济制约着体育发展,发展体育又有力地直接促进着社会经济的发展。体育与经济的相互促进作用,构成了体育经济功能的内涵。经济学家认为,生产力的提高是社会经济发展的重要标志,所以,在对生产力进行价值评价时,人的素质(身体素质、文化素质、道德素质)是最主要的衡量标准。而身体素质作为人诸多素质的物质基础,显得至关重要。因此,体育对发展劳动者体力的作用被世界各国格外重视,以期减少发病率,达到促进社会生产力提高的目的。体育能促进社会经济效益的发展,其经济功能最初是由体育健身作用所决定的,通过提高国民身体素质,从而再转化为劳动生产力。因此,重视体力方面的投资与科研,将有力地促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会中,群众性体育活动正由行政型向社会型转变,事业型向经营型转变,福利型向消费型转变,体育的发展对国民经济的直接促进作用更加明显。体育作为第三产业以劳务形式向社会提供服务消费,其所产生的经济价值和体育的普及程度必然刺激体育产业的迅速发展,使之在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。当前一些经济发达国家都非常重视发挥体育的经济功能,使体育表现出鲜明的商业化倾向,如利用国际体育竞赛、商业性体育旅游、体育娱乐、体育健身、竞技观赏型体育等多种途径去追求体育经济效益。同时利用竞技体育与商品经济利益的密切联系来刺激科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展和增加国民经济的收入。在我国,体育的经济功能也得以充分发挥,并在不断挖掘内在潜力的同时,也正在寻求各种商业性体育的新的经济增长点。

总之,体育对社会的物质文明和精神文明建设都具有积极作用,对促进人的身心和谐发展发挥重要作用,这正是体育之所以能够源远流长、兴旺发达、从古至今盛而不衰之根源。

第三节 现代体育的发展

现代经济社会高新科技的迅速发展导致人们社会劳动方式和生活方式的深刻变化,使体育的社会性进一步拓宽,与其他社会活动之间的关系变得越加紧密,使之成为人们社会文明、科学进步和健康生活方式的需要。同时,当今社会又为现代体育的发展创造了有利的物质条件和技术条件,从而推进了人类体育的科学化进程,使之进入一个崭新的、空前的、高度发展的现代体育时期。

一、现代体育发展的重要标志

衡量一个国家现代体育全面发展水平,应根据以下诸多方面所共同构成的现代体育发展标志体系来评定:

其一,体育的普及程度(包括人们的体育素质,群众参加体育活动的广泛性和经常性,国家体育人口等)。

其二,人民的体质和健康水平,与体育发展水平密切相关的国家与民族的体质调查,体能测定工作情况,以及国家人口平均寿命等。

其三, 体育运动技术水平和所建立的运动训练体制。

其四, 体育教育水平, 学校体育教学大纲的科学体系, 以及体育宣传教育与出版事业的发展状况。

其五, 体育科学的研究成果和水平。

其六, 体育人才的配备和培训质量。

其七, 体育的设施状况(包括体育的场馆和各种运动器材设备条件等)。

其八, 体育的行政机构与社会体育团体的组织领导系统和科学管理水平, 以及体育措施等情况。

其九, 体育的国际交往情况等。

二、现代体育科学体系的构成

体育科学是研究体育现象, 运用科学的理论与方法去揭示其内部和外部规律的一个较为完善的、系统的科学群。体育现象包括一切体育活动过程, 体育教育、竞技体育和社会体育都属于体育科学的研究范畴。体育科学在研究体育现象和过程的同时, 还要揭示体育内部和外部的规律。体育内部规律是指体育运动本身的规律, 如通过身体活动增强体质的规律, 提高运动技术水平的规律, 在体育的过程中进行德育教育的规律等, 并相应地有运动医学、身体锻炼学、运动训练学、体育伦理学等学科。体育外部规律是指体育与其他社会现象, 乃至整个社会的关系的规律, 如体育社会学等。目前, 体育科学已经发展成为一门综合性科学, 其分布领域广泛, 拥有众多的学科, 形成一个较为庞大的科学群, 并逐渐发展成为独立有序的体系。从体育科学内部结构和关系来看(如图 1-1 所示), 它是以哲学为指导思想, 广泛运用基础科学的基本原理、知识体系和科研成果来研究体育的特殊规律, 其主体部分主要包括自然科学类、社会科学类、人文科学类和管理科学类的体育应用科学部分。

三、竞技体育向高水平发展

由于竞技体育是一项以夺取优胜为目标而进行的人的体力、智力和运动才能的高水平竞争, 并能充分发挥其在国家物质文明和精神文明建设中的特殊作用, 因此在国际体育竞赛中产生着广泛的影响。世界各国不惜用巨大的人力、财力和物力, 采取各种措施来提高本国的运动成绩, 从而促进世界运动技术水平的不断提高, 以达到相当的高度。没有先进的科学训练方法和手段, 对健康人体进行生物学和心理学的改造, 进而实现最大限度地挖掘人的竞技运动能力, 要想赢得激烈的国际专业化、职业化体育赛场竞争是不可能的。竞技体育的发展将取决于它的价值, 体育竞技表演技艺高超、竞争性强, 具有很高的观赏、娱乐、精神激励等功能, 因而深受人们青睐, 这也是促使竞技运动向更高水平发展的重要原因。另外, 现代高新科技研究成果被广泛应用于体育运动实践也是促进现代竞技体育发展的重要因素, 如电子计算技术、光电技术、遥控遥测等。教练可用电子计算机科学地制定训练计划, 包括每天最佳训练量和强度, 还可根据各种数据预测运动员在未来竞赛中可能达到的成绩; 使用激光可测量出跳远、三级跳远项目的跳跃远度和标枪、铅球项目的投掷距离; 录像、摄影等设备可用来分析运动员的技术动作和战术配合。心率、心电、肌电的遥测, 对于了解运动员在训练过程中的心理变化, 掌握适宜的运动量, 具有十分重要的作用。空间技术在体育上的应用将大大丰富人们娱乐休闲体育的内容; 在场地器材方面, 如塑胶全天候跑道、人工草皮、碳纤维竿、皮质游泳衣等的应用, 对运动技术水平的提高都有着明显的促进作用。事实证明, 竞技运动已由单纯的体力、体能的较量转化为以运动员的天赋、专项素质、精湛技艺和高新科技的激烈竞争。

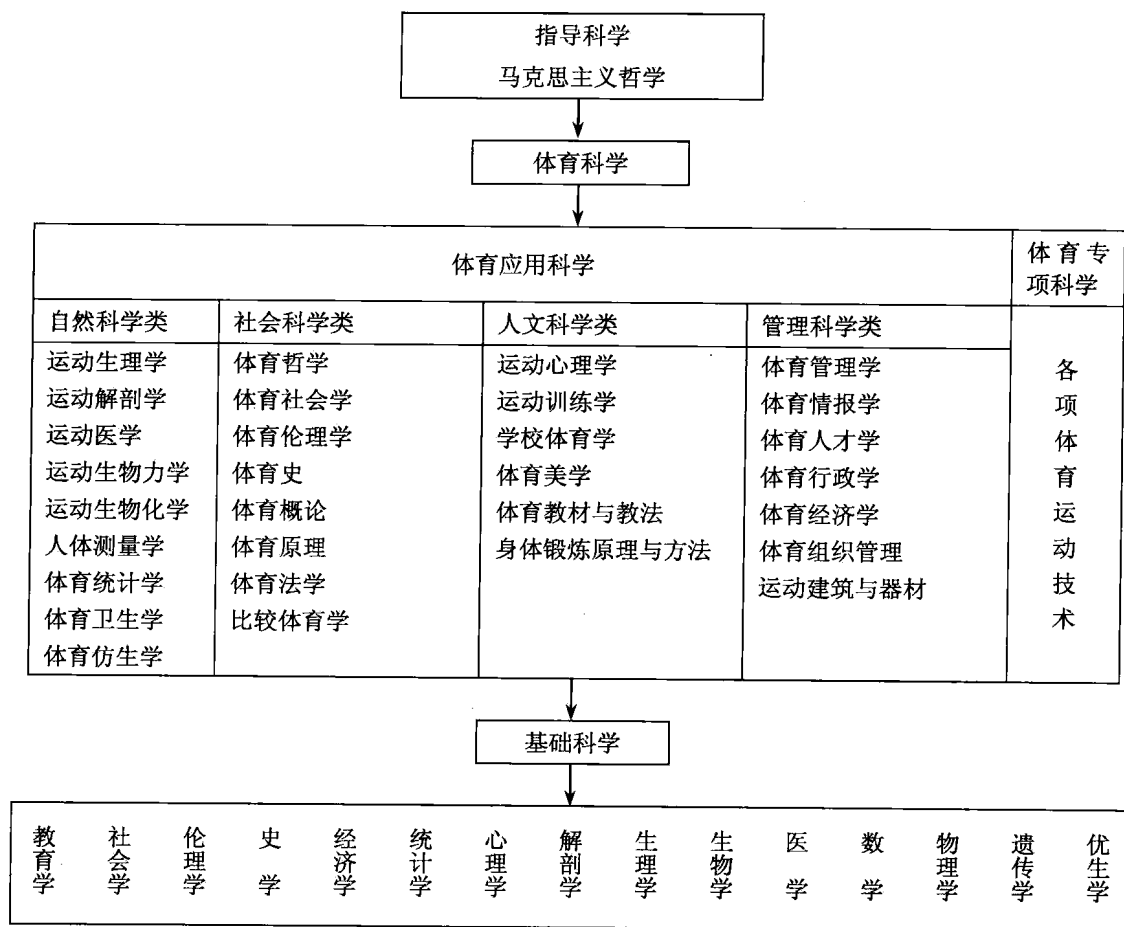


图 1-1 体育科学内部结构和关系

四、加速实现学校体育教育目标

马克思主义关于教育的经典论述，一直都将体育视为学校教育不可缺少的组成部分，认为“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式，而且是造就全面发展人才的唯一方法”，这阐明体育在学校这个特定领域对培养全面发展人才方面始终起着特殊的重要作用。因此，应充分利用身心共同参与体育教育过程的有利条件，努力达到学生在今后社会生活和工作所必备的体育素质培养目标，正是体育在学校发挥教育作用的主要使命。

学校体育教育目标是指学生在校学习阶段，通过体育理论传授和体育实践所要达到的体育育人方面的预期目标。根据现代社会发展对人才素质的要求，结合学生身心特点，把实现学校体育素质教育目标与培养职业素质能力教育、终身体育和健康教育紧密联系起来，以满足社会需求和学生需要。为此，学校体育教育应根据我国 2010 年远景目标提出的要求，着眼于提高整个民族身体素质水平，遵循学生的成才规律，确实解决对学生体力和智力进行双重开发，以及自觉的道德规范形成等身心全面发展问题。通过体育知识的传授，技术、技能训练和职业能力的培养，提高体育科学规律的认识水平，达到对学生的教育目标；通过学校体育教育培养学生社会劳动和社会活动的良好行为与态度，以及各种体育能力，达到对学生的教育目标；通过学校体育教育使学生能在今后社会生活和工作将所获取的知识与其能力得以充分发挥，以实现其自身健康的发展目标。

五、社会体育的兴起与发展

随着人们物质生活水平的提高和体育健身自娱意识的增强,社会体育开展的广泛性和社会化程度日趋明显,并不断得以提高和发展。从世界体育领域发展趋势来看,社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势,将发展为第二股国际体育力量,使之成为现代体育发展的重要标志。由于社会体育也称为大众体育,其活动内容最为广泛,表现形式最为新颖,有着很强的趣味性,加之参与者大多是一般民众,因此,社会体育活动领域遍及整个社会。社会体育在我国也正在蓬勃兴起与发展,特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识不断得以提高,不少人逐渐改变体育观念,加入全民健身行列之中,开始重视体育健身的投资,健身器械引入家庭,并涉足台球、保龄球、网球、高尔夫球等消费较高的体育项目活动,同时各种健身、娱乐、康复等社会性活动中心也都在竞相开办,由此吸引着广大的体育消费者,这表明社会体育在我国已有比较广泛的群众基础,并已步入一个新的历史发展阶段。

第四节 中国体育的发展

一、中国传统体育的形成与发展

体育是人类社会发展到一定阶段的产物。人类为了生存和生活的需要,产生了体育观念并创造和发展了体育。我国古代并没有“体育”这个词,但在我国古代盛行并最具有代表性的养生术(中华气功)和武术(中华武艺)等精华都有着体育的涵义,其锻炼理论上也有不少科学论述。中国传统体育正是由这些历代相传不绝,又沿袭至今,仍对社会发展与人类生活产生积极影响的民间、民族健体养身之精华所组成,是祖国文化宝库中的一颗明珠。

传统体育形式和手段的形成,是中国古人长期实践经验的总结,也是古代人民对祛病强身、延年益寿、娛心勞逸的精神寄托与追求的集中反映。追溯中国传统体育史,无不是伴随我国几千年古老文化的发展而演进。据史料记载,商代出现“大学”和“庠”二级施教的学校教育。有目的、有意识的身体教育开始于殷商教育中,习武射箭和传授武艺是当时武士教育的重要内容。周代学校教育实行文武结合,以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为教育的主要内容,其中射、御及乐中的舞均含体育的因素。战国时期,奴隶制崩溃,封建制确立,因兼并战争兴起的尚武,经济文化进步而引发的健身思想和民间体育的活跃开展,为中国古代体育的发展创造了良好的条件,并出现有意识地用呼吸运动与徒手操作结合的“导引”方法来锻炼身体和养护生命。秦汉三国,随着统一的多民族国家的建立和经济文化的繁荣,特别是汉代“文景之治”的出现,促使宫廷和民间的娱乐性、竞争性体育内容变得多样化,以健身为主要目的的医疗体育。如导引养生、五禽戏等也开始出现,西汉时期的医学经典《黄帝内经》内容博大精深,标志着中国体育养生理论与方法体系的形成。名医华佗所创编的五禽戏成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。魏、晋、隋、唐、五代的民族体育项目逐渐由分散趋于集中,并开始从初期的不平衡性转向初步定型。特别是唐代对中国传统体育的发展具有很大的推动作用,宋元时期的社会娱乐体育和养生体育的振兴,又为我国传统体育增添了不少新的内容。到明、清两代,中国古代体育、民族体育通过其数千年的衍生和发展,在相互补充和渗透中终于为中国传统体育练武、养生及娱乐等形式和手段的形成与发展奠定了坚实的基础。

中国传统体育是在人的意识、精神主导下有目的的形体活动,其内容所包含的导引、气功,以及后来发展创编的五禽戏、太极拳、八段锦等,注重神形合一,使人身心兼修,强身祛

病、延年益寿。传统体育在其长期的发展过程中，经我国古代许多思想家、政治家、教育家、养生家、医学家和军事家等从不同角度通过对体育实践与理论研究，不断认识运动对发展和完善人的身体及在社会各个领域中的重要作用，逐渐形成“体育”这个独立的概念。但直到清朝末年我国才采用西方国家使用的“体育”这一概括性名词。

二、中国现代体育的发展

中国现代体育大致始于 1919 年“五四”运动。在国民党政府统治期间，由于经济落后，民心日益涣散，加之并未真正重视和支持国家体育的发展，致使学校体育教育作用难以发挥，其收效甚微，社会体育和竞技体育发展极为缓慢，各种民间体育组织活动难有作为，虽勉强参加了 1932 年以后的第 10、11、14 届奥运会，但因运动成绩低下，被外人辱为“东亚病夫”。

1949 年新中国建立，为国家体育事业的发展开辟了广阔的崭新的前景，体育的社会地位日益提高。在党和国家的大力支持下，以“发展体育运动，增强人民体质”为目标，把改善人民健康状况放在首位，将体育作为建设社会主义精神文明和物质文明的重要手段。通过对体育机构和制度建立健全，体制上多层次、多形式的发展，实施过程的因时、因地、因人制宜等，使学校体育、社会体育、竞技体育得以同步发展。特别是在党的十一届三中全会以后的 30 年中，是我国现代体育发展最快的时期。由于我国新宪法中载入了有关体育的条款，国家《体育法》的颁布，今后相应建立一整套体育法规体系，为实行“以法治体”，奠定了坚实的基础。学校体育已成为社会体育的基础和战略重点，通过《学校体育工作条例》的实施，使学校体育进入法制化、正规化、科学化的管理轨道。社会体育发展较为迅速，由于人们健身意识的提高，现代社会生产方式和生活方式的改变，参加体育活动的人数越来越多，主动进行健康投资和参与体育消费的热情日益高涨。《全民健身计划纲要》的实施已取得阶段性的成果，人民体质和健康水平较之以前产生了质的飞跃。目前，我国社会体育正由行政型、事业型、福利型逐步向社会型、经营型、消费型转变。中国现代体育发展的另一重要标志是竞技体育水平的突飞猛进。另外，“科技兴体”已被提到议事日程，在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传出版、体育运动场馆建设等方面也取得较大的发展。

作业与思考：

1. 体育的概念是什么？
2. 什么是健康？
3. 体育对健康的作用有哪些？