



全国高等农林院校基础类课程教材

体育理论与实践教程

第3版

孙承文 主编



中国林业出版社

全国高等农林院校基础类课程教材

体育理论与实践教程

第3版

孙承文 主编

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育理论与实践教程/孙承文主编. -3 版. -北京: 中国林业出版社, 2009. 8
全国高等农林院校基础类课程教材
ISBN 978-7-5038-5697-6

I. 体… II. 孙… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145425 号

出版 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail forestbook@163.com **电话**: 010-83222880

网址 www.cfph.com.cn

发行 中国林业出版社

印刷 北京林业大学印刷厂

版次 2004 年 11 月第 1 版

2006 年 8 月第 2 版

2009 年 8 月第 3 版

印次 2009 年 8 月第 1 次

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 29.5

字数 800 千字

印数 1 ~ 7 000 册

定价 35.00 元

第3版前言

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》中指出：“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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间，不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群众性体育活动，培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。”本书正是在全面推进素质教育的背景下，为适应高等学校体育课程教学改革的需要而编写的。本书的指导思想是：突出健康教育，为增强学生体质服务；重视培养学生终身体育的兴趣、态度和能力；加强体育卫生保健教育，提高学生体育文化素养；强调适应和发展学生的个性。本书可作为高等学校体育课的教材，同时也可作为进行和开展体育活动的参考书。

本书在2006年出版的教材《体育理论与实践教程（第2版）》的基础上进行增删、修改出版，以适应学科的发展。本书内容包括理论篇、实践篇、奥林匹克运动知识和体育法规政策等四大部分。理论篇中详细介绍了体质健康的时代要求、体育锻炼的科学基础、体育锻炼对人体体质的影响、科学锻炼身体的方法、体育运动的卫生保健知识以及体育锻炼与心理健康的关系等基本理论；实践篇中重点介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、艺术体操、形体运动、健美运动、武术、太极拳、散手、健美操、网球、跆拳道、拓展训练、体育舞蹈、瑜伽、定向越野等高校体育教学中涉及的体育项目。此外，书末附有《全民健身计划纲要》、《学生体质健康标准》等相关文件供读者参阅。

本书由孙承文主编，刘蓊生、陈东、赵宏、姜志明、满昌慧任副主编。参加本书编写的有：姜志明（第一章），魏红敏（第二章），满昌慧（第三章），孙承文（第四章），陈东（第五章），陈晓鸣、时小冬（第六章），赵宏、王斌（第七章），尹沛、孙恒（第八章），万秀先、张毅（第九章），时小冬、孔宁（第十章），韩旭（第十一章），王洪琴（第十二章），孙承文、甘运标（第十三章），吴马、闪明（第十四章），王霞（第十五章），刘东（第十六章），刘悦（第十七章），刘蓊生、刘立伟（第十八章），索海洋（第十九章），郭冬青、满昌慧（第二十章），姜志明（第二十一章），魏红敏（第二十二章），孙峰（第二十三章），高建玲（第三篇奥林匹克运动知识），满昌慧（第四篇体育法规文件）。

本书在撰写过程中参阅和引用了国内外诸多学者的研究成果和资料，特此感谢。由于编写人员的水平有限，不足之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

2008年6月

第2版前言

2008年北京奥运会的脚步越来越近了。在北京奥运会开幕倒计时2周年之际,我们将《体育理论与实践教程》一书进行了修订、再版。

在第2版教材中融入了我们对学校体育教育的新的认识,第2版教材对第1版教材中的错漏之处进行了改正,并根据体育学科的最新成果对第1版教材中的部分内容进行了补充、修改;特别是近年来各体育项目竞赛规则的变化将补充在第2版教材中。跆拳道是奥运会的正式比赛项目,亦受到广大青少年的欢迎。在新版教材中增加了由索海洋编写的“跆拳道”一章内容,以满足学校在教学中的需要。

编者

2006年8月

第1版前言

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》中指出:“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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。……培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。”本书正是在全面推进素质教育的背景下,为适应高等学校体育课程教学改革的需要而编写的。本书的指导思想是:突出健康教育,为增强学生体质服务;重视培养学生终身体育的兴趣、态度和能力;加强体育卫生保健教育,提高学生体育文化素养;强调适应和发展学生的个性。本书可作为高等学校体育课的教材,同时也可作为进行和开展体育活动的参考书。

本书在2002年出版的教材《高校体育理论》的基础上进行增删、修改出版,以适应学科的发展。本书内容包括理论篇、实践篇和奥林匹克运动知识三大部分。理论篇中详细介绍了科学锻炼的方法、体育锻炼对人体体质的影响、体育运动的卫生保健知识,以及体育锻炼与心理健康的关系等基本理论;实践篇中重点介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、艺术体操、形体运动、健美运动、健美操、武术、散手等高校体育教学中涉及到的体育项目。此外,书末附有《全民健身计划纲要》、《学生体质健康标准》等相关文件供读者参阅。

本书由冯治隆主编。参加本书编写的有:成凤仙(第一章)、李瑛(第十六章)、时小冬(第七、十一章)、陈晓明(第七章)、刘蓟生(第七章)、孙承文(第十四章)、王洪琴(第二、十三章)、韩旭(第五、十二章)、尹沛(第九章)、赵宏(第八章)、高建玲(第三篇)、陈东(第六章)、孙恒(第九章)、王虹(第十五章)、刘悦(第十八章)、刘东(第十七章)、王霞(第十六章)、满昌慧(第三章)、孔宁(第十一章)、张毅(第十章)、闪明(第十五章)。

本书在撰写过程中参阅和引用了国内外诸多学者的研究成果和资料,特此感谢。由于编写人员的水平有限,不足之处在所难免,真诚欢迎专家和读者批评指正。

编者

2004年9月

目 录

第一篇 理论篇

第一章 体育概述	(2)
第一节 现代社会与体育	(2)
第二节 现代体育的特征与功能	(6)
第三节 体育与大学生的发展	(9)
第四节 高等学校体育	(10)
第五节 大学生体质健康的评价——《国家学生体质健康标准》解读	(15)
第二章 体育锻炼与体质健康	(18)
第一节 体育锻炼的生理基础	(18)
第二节 体育锻炼对体质健康的影响	(24)
第三章 科学锻炼身体的方法	(36)
第一节 科学进行体育锻炼的基本原则	(36)
第二节 体育锻炼的内容与方法	(38)
第三节 加强体育锻炼的计划性	(44)
第四章 体育运动与卫生保健	(47)
第一节 体育锻炼的一般卫生知识	(47)
第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处置	(50)
第三节 体育锻炼中运动性损伤的预防和处置	(52)
第四节 急救知识	(54)
第五节 营养卫生	(55)

第二篇 实践篇

第五章 田 径	(62)
第一节 田径概述	(62)
第二节 田径运动的技术特点	(66)
第三节 田径竞赛知识问答	(68)
第六章 篮 球	(73)
第一节 篮球运动概述	(73)
第二节 篮球基本技术	(75)
第三节 篮球基本战术	(81)

第四节 篮球竞赛规则简介	(90)
第七章 足 球	(100)
第一节 足球运动概述	(100)
第二节 足球基本技术	(108)
第三节 足球基本战术	(114)
第四节 足球竞赛规则简介	(119)
第八章 排 球	(131)
第一节 排球运动概述	(131)
第二节 排球基本技术	(132)
第三节 排球基本战术	(138)
第四节 排球竞赛规则简介	(149)
第五节 沙滩排球和软式排球	(154)
第九章 乒乓球	(157)
第一节 乒乓球运动概述	(157)
第二节 乒乓球基本技术	(160)
第三节 乒乓球基本战术	(168)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(170)
第十章 羽毛球	(175)
第一节 羽毛球运动概述	(175)
第二节 羽毛球基本技术	(177)
第三节 羽毛球竞赛基本规则	(206)
第十一章 艺术体操	(211)
第一节 艺术体操的起源和发展	(211)
第二节 艺术体操的特点、内容、种类及锻炼价值	(214)
第三节 艺术体操竞赛知识简介	(217)
第四节 艺术体操的音乐伴奏	(219)
第十二章 形体运动	(222)
第一节 形体运动概述	(222)
第二节 体重控制与减肥	(225)
第三节 塑造健美形体的基本手段	(230)
第十三章 健美运动	(233)
第一节 健美运动概述	(233)
第二节 肌肉的位置和功能	(236)
第三节 健美比赛	(238)
第十四章 武 术	(243)
第一节 武术运动概述	(243)
第二节 武术基本功	(246)
第三节 长 拳	(249)

第四节 器 械	(250)
第五节 自卫防身术	(252)
第六节 如何欣赏武术比赛	(254)
第十五章 太极拳运动	(256)
第一节 太极拳运动的起源与发展	(256)
第二节 太极拳的特点及技术要领	(258)
第三节 太极拳运动的健身机理	(259)
第四节 太极拳流派	(261)
第五节 剑术和太极剑概述	(261)
第六节 学练太极拳运动的步骤以及注意事项	(263)
第七节 太极拳运动技击特点及部分动作攻防含义	(264)
第八节 传统太极拳经典拳论	(265)
第九节 太极拳、太极剑、太极扇套路的动作名称及提示	(267)
第十六章 散 手	(271)
第一节 散手概述	(271)
第二节 散手基本技术	(273)
第三节 散手的竞赛规则及裁判法	(292)
第十七章 健美操运动	(296)
第一节 健美操运动概述	(296)
第二节 健美操基本动作和基本技术	(301)
第三节 怎样才能跳好健美操	(305)
第四节 怎样欣赏竞技健美操	(307)
第十八章 网 球	(310)
第一节 网球运动概述	(310)
第二节 网球基本技术	(316)
第三节 网球基本战术	(329)
第四节 网球竞赛规则	(331)
第十九章 跆拳道	(335)
第一节 跆拳道运动概述	(335)
第二节 跆拳道基本技术	(337)
第三节 跆拳道竞赛规则	(349)
第二十章 拓展训练	(351)
第一节 拓展训练概述	(351)
第二节 拓展训练的内容、组织与实施	(354)
第三节 经典拓展项目示例	(357)
第二十一章 体育舞蹈	(372)
第一节 体育舞蹈概述	(372)
第二节 体育舞蹈基本知识	(378)

第三节	体育舞蹈竞赛与裁判	(394)
第二十二章	瑜 伽	(398)
第一节	瑜伽概述	(398)
第二节	瑜伽体式	(400)
第三节	元气调控	(406)
第四节	收缩术 (Bandha)	(408)
第五节	目达法 (Mudra)	(409)
第六节	现代瑜伽健身运动	(410)
第二十三章	定向越野	(413)
第一节	定向运动的出现	(413)
第二节	五彩缤纷的定向运动世界	(413)
第三节	我国定向越野运动的发展概况	(415)
第四节	定向越野的物质条件	(416)

第三篇 奥林匹克运动知识

第二十四章	奥林匹克运动的起源	(422)
第二十五章	现代奥林匹克运动	(427)
第二十六章	奥林匹克运动与中国体育	(433)

第四篇 体育法规政策

中华人民共和国宪法 (节选)	(442)
中华人民共和国教育法 (节选)	(442)
中华人民共和国高等教育法 (节选)	(443)
中华人民共和国体育法 (节选)	(443)
学校体育工作条例	(444)
教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知	(447)
教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	(450)
教育部、国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见	(456)
学生伤害事故处理办法	(448)
参考文献	(462)

第一篇 理论篇

第一节 现代社会与体育

一、现代社会及其主要特征

在人类 5000 年的文明史中，有一种有趣的现象，那就是社会整体呈加速发展态势。人类经历了 8000 多年的农业经济，约 300 年的工业经济，迎来了知识经济的时代。知识经济如强大的冲击波，震撼着整个世界。对漫长的农业经济时代，美国未来学家托夫勒称之为第一次浪潮。人们往往以铁器的发明和使用作为其特征。人类进入工业经济时代被称之为第二次浪潮。人们往往以蒸汽机的发明和机器化大生产为其标志，有人称之为原子的时代。

现在人类正在步入知识经济时代，人们往往把“3C”（Computer, Communication, Content）和“三化”（数字化、网络化、信息化）作为其特征。现代社会展现的特点是：

（一）经济发展可持续化

知识经济是以知识为基础的经济，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。

（二）资产投入无形化

知识经济的投入中无形资产所占比例越来越大。美国的微软公司，未见高大烟囱，未见连自厂房，但其产值相当于美国三大汽车制造厂产值的总和。这种以多信息、新知识、高智力、新技术为主要内容的无形资产投入，其作用越来越得到认识和重视。

（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资源，任何国家都可以利用自己的资源在世界经济大市场中占一席之地。

（四）信息传递网络化

电脑与数字化通讯正在呈现出指数增长态势。数字化是技术特征，网络化是实施途径，信息化是要达到的目的或得到的结果。这些发展将改变我们的学习方式、工作方式和娱乐方式。

（五）社会知识化

在知识经济时代，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。

（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随着知识更新速度加快，这种学习将是终身的。

二、现代社会的发展对人类的影响

现代科学技术的高速发展,引起了人们的生产方式和生活方式的巨大变化;现代科学技术的进步,也给人类的社会科学管理带来了许多新的矛盾,总之现代社会发展给人类带来的影响是深刻的。

(一) 现代生产方式对人类身心健康的影响

随着现代科学技术的发展,现代生产方式已经由传统的生产方式向自动化、电气化、智能化的方向发展;人在生产中的身体活动,越来越多地被现代技术装置所代替。这种变化全面地影响到社会结构和社会生存活动的一切方面,影响到劳动者的生活方式、文化以及身心的发展。

由于生产中繁重的体力劳动大大减少,大幅度、高强度的劳动动作被小肌肉群参加的小动作(如手的动作)所取代。由于身体活动的减少,因而对人体的积极影响也就相应地减少了。在现代化的生产中,往往要求劳动者要有丰富的知识,掌握精密复杂的技术,能灵活、准确、协调地控制生产的过程,快速而准确判读各处理文字或数据信息,这要求大脑皮层长时间高度集中,给人体带来心理和生理上更重的负担。长期工作压力过大而缺少活动就会出现“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。

(二) 现代生活方式对人体健康的影响

现代社会的生活方式给人体发展也带来了某些不利的影响。随着社会的发展,城市人口将急剧增加,这就不可避免地迫使现代建筑向高空发展,人们居住在摩天大楼里,势必与大自然相隔越来越远,这在某种程度上破坏了人与大自然长期保持下来的良好的天然关系。

城市工业化带来大气毒化、淡水污染、土壤流失、填补减少,生态平衡遭到破坏,从而招致了大自然对人类的报复,烟雾、酸雨、沙尘暴、 CO_2 和 SO_2 增多,这些都构成了对人体健康的威胁;又由于城市交通和通讯联络工具的现代化,人们走路的机会大大减少;还由于家务劳动社会化,家用设备电气化、电脑化,人们在日常生活中的体力劳动也大为减少。

同时,由于生活水平的提高,人们从食物中摄入的营养越来越多,这就造成现代社会人体“运动缺乏,营养过剩”的状况,加之现代社会生活节奏大大加快,人们经常处于紧张状态之中,精神上随着巨大的压力。

现代生活方式的急剧变化,造成现代人的机体结构和机能(生理、心理)的失调,甚至还导致了人际关系方面的不平衡。近年来,摩天大楼综合症、冠心病、高血压、神经官能症、肥胖症等现代文明病发病率大幅度上升。在我国一些大学中,由于学生负担过重,精神压力过大,而又运动不足,导致神经系统方面的疾病增多,并有逐年增加的趋势。根据世界卫生组织公布的材料表明,心脏病是当前死亡最高的疾病之一,人类几乎有四分之一死于心脏病。可见,现代文明病的确严重地威胁着人们的健康和生命。

(三) 现代社会给人类带来的挑战与危机

1. 高科技的挑战

信息时代,大众传媒的覆盖面越来越广;电脑被广泛应用,信息“大爆炸”;人们则需要不断地获得、挑选和应用诸多信息,学会正确面对崭新的环境。

2. 精神过度紧张

以机械、自动化为代表的生产方式虽然大大减轻了劳动者身体的“生理负荷”,然而久而久之却会产生“厌倦感”,增大了“心理负荷”。伴随着机器工作,人的精神紧张度也越来越

高,精神疲劳大为增强;城市中的人口密度大,交通拥挤、噪音增大,加之以广告为代表的宣传泛滥等,均可成为使人易疲劳的因素。

3. 道德和情感的困惑

现代社会以互联网用户构成的社区也将逐渐成为城市日常生活的主流;这些超越时空的因素使人与人之间的交往、交流方式变得复杂化,这种情感的交流是不完全的;此外,办公家庭化、信息个人化等因素,使人应有的面对面的直接情感交流越来越少,这种时空阻断和对直接交流的渴望,使有些人不可避免地产生道德和情感困惑。

4. 生态危机

由于人的居住条件的不断改善,人口相对的高度集中,人与大自然的距离日渐拉大。加之生产过程的多种失误,人生活中不可缺少的水、空气受到污染,生态环境遭到不同程度的破坏,直接危及着人体的健康与生命。

5. 社会公害

现代社会中,由于利益的驱动,一些人为追求“疯狂的效益”,常知法犯法、损人利己、制假贩假、违法犯罪,这些往往给社会生活的稳定繁荣带来无法估量的负面影响。

三、现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展,对人才的要求也随之发生变化。我们曾把识字多少作为判断是否文盲的标准,但在以信息转移为特征的知识经济时代,人们将把会不会使用电脑、使用熟练程度作为判断是否文盲的标准。

现代社会对人才的要求可以归纳为健壮的体魄,高超的智能,良好的心理因素,良好的职业道德和协作精神。健壮的体魄是人才的“物质基础”,它应具备四个条件:

1. 良好的体质

它包括健壮的体格,良好的体能和较强的适应能力。具体说,人体的形态结构是良好的,生长发育是正常的,身体的整体指数与比例是合适的,身体姿势是端正的。

2. 体能全面

身体基本活动能力的走、跑、跳、投、攀、爬和身体素质的力量、速度、灵敏、耐力和柔韧得到全面发展,神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿生殖系统等的机能协调发展。

3. 健康的心理

英国著名的教育家洛克有句至理名言:“健康的心理寓于健全的身体。”身心一元论者从来认为身心不可分。一个体魄健壮但精神不正常的人,是谈不上健康的,只能是精神病患者(哪怕是轻微的)。健康的人,应该是精力充沛,充满活力,朝气蓬勃,奋发向上,行动迅速,思维敏捷,观察敏锐,态度积极,兴趣广泛,心胸宽广,情绪良好。

4. 高尚的道德

一个生物的人要真正成为社会的人,“必须不断转化为真正的人”(M. 蓝德曼著、彭富春译:《哲学人类学》)。这个转化过程,是从模仿开始,从学习文化知识飞跃。这就是我们常讲的世界观、价值观、人生观的形成过程。作为一个道德高尚的人,应该是敬业乐群,诚实谦虚,充满爱心,敢于负责;勇敢顽强,果断坚毅,坚忍不拔,敬老扶弱;爱国家,爱人民,爱科学,爱劳动。一个心地狭窄,损人利己的人,生活不可能充满情趣,不仅为社会所不从,于健康也有害。

5. 高超的智能

随着信息时代的到来,现代社会对人的智能要求起了深刻变化,除了应有扎实的基本知识和精深的专业知识之外,还要求有学习能力、创新能力、观测能力、动手能力。现代科学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。在知识爆炸的时代,不学会学习,知识就难以更新,就会落伍。

四、体育在现代社会中的地位和作用

由于体育具有强身健体、调节感情、娱乐身体等特殊的作用,因而它是调节现代社会生活的一个强有力的工具,也是现代人生活方式中不可缺少的一项内容。实践证明,在现代社会中,体育运动已经不是某个个体的需要了,而且是整个社会的需要;已经不仅是提高社会生产的需要,而且是保证人体健康发展有类正常生活活动的需要。

现代社会的发展,一方面提出了加速发展体育运动的必要性和迫切性,另一方面也为加速发展体育运动提供了可能性。因为,随着社会生产的发展,人们物质水平的提高,为发展体育运动提供了较好的场地、器材、服装等物质条件;科学技术的发展为发展体育运动提供了高水平的测试仪器、技术装备;工作时间和工作周期的缩短与假期的增加,人类寿命的延长使人们的余暇时间大大增加,退休后的生活阶段也大大延长。这些都为加速体育运动的发展,提供了非常有利的条件。

随着现代社会的发展,人们对体育的认识越来越深刻,要求也越来越高,体育也随之越来越发展,越来越丰富,越来越受到各国政府和政界人物的重视。许多国家都把体育列入政府工作日程,作为国家的一项事业,在政府部门中设立了主管部门和专门机构。各国政府都把体育作为教育的一个重要组成部分在学校中广泛开民用工业,并把体育列为必须课程,从少儿开始就进行系统的体育教育。在不少国家的政府法令中,还把体育列为公民的一种权利。

现在,体育已经成了人民群众日常生活中不可缺少的组成部分。越来越多的人,根据不同的目的,经常参加各种不同的体育锻炼,有的为了促进身体的正常发展;有的为了防治某种疾病;有的为了松弛一下疲劳的神经,让精神和身体轻松一些;有的为了领略大自然的风光,去参加野外活动;有的为了推迟衰老,延年益寿;还有的就是为了娱乐,满足自己的某种心理需要,而且还从体育运动中吸取了力量,树立了信心,赢得了尊重,取得了相互的理解。

竞技运动近年来也迅速地进入了人类社会生活领域,日益成为人们最感兴趣的社会活动之一,特别是对重大国际比赛所表现出来的热情,更是达到了狂热的程度。近两届的世界杯足球比赛,电视观众高达25亿~39亿人次。在美国每年有35亿人次观看重要竞技项目的比赛,美国工业有10.5亿美元用于竞技娱乐,ABC电视台花费60万美元独家转播全国大学生橄榄球比赛,广告费高达每分钟10.8万美元。世界六大通讯社的发稿量,体育消息占四分之一。苏联学者H·H·维兹金在他的《现代竞技运动的社会性质》一书中,估计地球上有一半的人是竞技体育的捧场者。在当代社会活动中,很难有其他活动能像体育这样博得如此众多如此持久的“着迷”与狂热的献身精神。

社会学家在对体育进行研究时,反反复复强调体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射,体育和家庭、宗教、政治、经济这些传统的研究领域一样,也是社会中普通劳动者的文化生活方式和基本的社会性制度,是工业社会中最广泛的文化领域之一。

国务院颁发的《全民健身计划纲要》中讲道:“体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。”在社会走向现代化的过程中,体育所起的作用越来越为人们重视,它既是

社会现代化的组成部分和标志,也是社会走向现代化的一个重要推动力。

第二节 现代体育的特征与功能

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它成为一种普遍的社会现象,渗透到社会各个阶层与领域,现代体育的发展大致可归纳为几个特征:国际化、社会化、科学化和商品化。

(1) 现代体育的国际化:现代体育已成为现代国际社会的普遍现象,无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育的规模日益扩大。目前世界上除四年一届的奥林匹克夏季和冬季运动会外,还有各大洲地区性、综合性运动会,单项国际组织的世界锦标赛、世界杯赛及一些其他形式的国际比赛,这不仅促进了体育运动本身的发展,也推动了人类文化与精神文化的交流。现代体育的国际化还表现在不同国家之间学校体育、群众性体育及军队体育交流活动的发展,从理论学术上的交流到实践活动交流的深入。如我国的太极拳、武术,已逐渐为世界人民所认同。中国教练员、运动员出现在几十个国家的运动场上,为当地的运动水平提高作出贡献,中国运动员姚明更是登陆世界顶级的 NBA 篮球赛场。数十个国家的教练员又在中国各级运动队中效力。体育人才的国际性流动,已经成为一种趋势。

(2) 现代体育的社会化:体育的社会化包括两个方面:一是体育面向全社会。现代体育的社会功能不仅是增强体质,而且已成为改善生活方式、提高生活质量不可缺少的部分,体育已成为人们生活的必不可少的内容;二是全社会都兴办体育。体育已成为一种产业,这一趋势在发达国家日趋明显。在我国,体育正从单一的政府包办向多元的社会管理过渡。

体育的社会化包括三种含意:竞技体育的社会化、大众体育的社会化和学校体育的社会化。竞技体育的社会化,主要是俱乐部形式,个人或大公司举办某个项目的俱乐部,某个产业系统兴办体育协会等,这一趋势在我国已开始出现。大众体育的社会化,指的是人们普遍参加体育锻炼,进行体育投资,体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。学校体育的社会化在于学校的体育场地设施向社会开放,学校也可利用社会上的体育场馆设施来锻炼或训练。这在发达国家比较普遍,而在我国才开始推行。

(3) 现代体育的科学化:科学化是体育现代化的重要标志。体育科学化的内容十分广泛,表现在体育管理、体育锻炼、体育训练、体育教学的科学化等方面。体育科学化在体育运动训练中表现最为充分。选拔苗子、制订训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学理论的支持。电子计算机、激光、遥测空间技术等 in 体育运动训练和比赛中的运用,都是体育科学化的体现。随着现代科技的发展,体育的科学化程度也将随之提高。

(4) 现代体育的商业化:体育的商业化主要表现在企业对体育的商业性投入、运动员的有偿转让、体育场所设施的有偿使用、体育广告、电视转播权、门票及体育旅游收入等。以电视转播权有偿转让为例,1980 年洛杉矶奥运会仅电视转播权转让一项就收入 2.25 亿美元。又如企业对体育的商业性投入,仅运动饮料一项,洛杉矶奥运会就收入 1 260 万美元。体育产业在我国尚属朝阳产业,但是已经显示出勃勃生机。

体育的功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。体育如果不具备自身固有的特点,就不可能产生任何功能。但是,如果体育功能不能被社会所接受,它的功能也不可能得到发挥并产生效益。这种相辅相成的关系始终伴随着体育事业的不断发展和兴旺。随着社会的发展和进步,体育的功能将会越来越多地被发现,并将更好地造福于人类。

(1) 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, 它对人类社会产生的影响, 是体育的其他社会功能无法比拟。教育的体育互相渗透、互相影响, 在现代化的社会里, 它们在塑造人的身体、精神、智力、情感和社会关系诸方面将起到举足轻重的作用。它们对建立人的正确的价值观念、思维方式、情感方式、生活方式无疑都是卓有成效的。现代的体育教育不仅仅是促进人体的生长发育、增强学生体质、掌握运动技能, 而且还需要培养人对终身体育的兴趣和习惯, 改善生活方式, 提高生活质量, 以适应现代社会发展的需要。

除此以外, 我们应充分认识到, 体育教育与德育、智育的统一性与连贯性, 由于体育运动本身表现出来的拼搏、竞争、荣誉、责任等特点, 使学生在参与体育活动的同时也潜移默化受到集体主义、爱国主义、吃苦耐劳、团结协作、遵纪守法、勇敢顽强和拼搏向上等优良品质和高尚道德的教育。这种通过体育运动被诱发出来的社会情感教育因素, 使体育的社会影响变得更加深刻、广泛, 会产生不可低估的社会教育作用。

(2) 健身功能: 体育在促进人体的生长发育、防止疾病和推迟生命衰老方面具有不可替代的作用。体育以身体运动为基本形式, 身体运动又对有机体产生全面而深刻的影响。体育的健身功能表现为: ①促进机体器官系统机能的完善和提高; ②促进有机体的生长发育, 提高身体素质和运动能力; ③提高人体的适应能力; ④调节心理; ⑤防病治病, 延年益寿。

(3) 政治功能: 在阶级社会中, 不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务, 体育成为阶级斗争、政治斗争的工具。尽管一些资产阶级体育家、奥林匹克某些领导者宣扬“体育超阶级”、“体育与政治无关”等观点, 但奥运会的历史和近代体育比赛中所发生的许多事实, 无可争辩地表明体育与政治密切关系。

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣誉。1984年我国运动员在第23届洛杉矶奥运会上一举夺得15枚金牌, 实现了零的突破, 为祖国赢得了荣誉, 为中华民族增添了光彩, 外国报纸称赞“中国人已不是50年前的‘东亚病夫’”了, “醒狮怒吼”了, “东方巨龙腾飞”了。由此可见体育竞赛意义之大, 影响之深。

(4) 经济功能: 体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能, 由体育与经济的互相促进作用所决定。经济学家认为, 劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志, 特别是在对生产力进行价值评价时, 人的素质又成为最主要的衡量标准。人的素质包括身体素质、文化素质、道德素质、心理素质等等。但从某种意义上讲, 身体素质作为诸素质的物质基础, 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, 是由体育的健身作用所决定的。通过体育运动发展身体素质, 在提高劳动者健康水平方面有显著的作用, 可以有力地促进社会经济的发展。世界各国体育的发展历史证明, 经济是体育发展的基础, 体育的发展有赖于经济的发展。同时, 体育又是一项全民的, 具有重大经济效益的事业可以服务于经济的发展, 对物质生产和国民收入的增长起直接和间接的促进作用。比如, 一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众, 并直接获取门票收入; 一些大型运动会, 除可以带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展外, 还可通过出售电视转播权, 发行彩票、邮票、纪念币, 收纳广告费、印刷宣传品等途径中得到相当可观的经济效益。近几年来, 随着商品经济浪潮的猛烈冲击, 像奥林匹克这样的运动会也表现出鲜明的商业化倾向。例如1984年在美国举行的第23届奥运会是首次民间组办的奥运会, 在金融界人士彼得·尤伯罗斯的领导下, 一改以往奥运会亏损的局面, 不仅节约了原定的5亿美元的耗资, 而且从中获得了2.5亿美元的赢利。为此, 国际奥委会特授予他金质勋章。

20 世纪 90 年代以来,由于体育产业的迅猛跃升;经济学家提出“国民体育总产值”的概念,体育经济学已成为诸如美国这类以民办体育为主体的国家的极为热闹的专门经济学。在美国,体育运动不仅将触角介入社会经济生活的方方面面,而且本身也成长为一个庞大的产业部门。90 年代初,美国体育产业包括的 19 个产业中,产值最高的前 7 位依次是消遣性和参与性体育中的(大众体育,群众体育)付费,体育用品,体育广告,合法赌博,比赛门票,电视转播,公司赞助,整个体育产业总值达到 631 亿美元,占该年度国民生产总值的 1.3%,在各大产业部门中位居第 22 位,超过了石化、汽车、航空、木材等重要的工业门类,体育与经济结缘的规模与层次由此可见一斑。我国的体育事业与市场也正在不断地接轨,如一些公司集团办体育运动队、体育健康娱乐市场、各种体育咨询培训市场使得这个新的市场显得格外的具有朝气和活力。这几年我国举办的足球甲 A、甲 B 联赛,篮球、排球的俱乐部比赛,国际汽车接力赛,国际龙舟赛,风筝赛等等,都表明我国在挖掘体育经济功能的潜力方面积累了一定的成功经验,为中国体育趟国际市场开拓了道路。

(5) 调节社会情感的功能:体育的剧烈对抗与竞赛结果的不确定性,产生许多因素能刺激人的情感,而使心理平衡发生变化。积极的影响能使人得到满足,振奋人心,而消极的影响会使人产生颓丧、气愤情绪等。

(6) 娱乐功能:体育既可以自娱也可观赏,生理、心理、精神在运动参与中得到满足,在欢悦中得到积极休息。能起到丰富人们文化生活,满足人们的精神需要的作用。

随着社会政治、经济、文化科学的发展,当代体育也进入了一个新的阶段,其内涵更加丰富,分化也更加明显。当前,我国体育基本上划分为三个组成部分:竞技体育、学校体育、全民健身体育。而这三个组成部分构成了我国体育发展的战略方针——以青少年为重点,以全民健身为基本内容的群众体育和以奥运为最高层次、以训练竞赛为主要手段的竞技体育的协调发展战略。

(7) 体育的军事功能:体育军事功能的存在,主要是出于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,由于武器的不断演进,不仅为健身活动提供了广泛的运动器材,也促进了人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。

在我国,进入奴隶社会,特别是春秋战国时期,由于诸侯称霸而引起的兼并战争,大大刺激了军事体育的发展。据我国甲骨文字记载,商朝就出现了当时称为“痒”、“序”和“西庸”的学校教育形式。教育的内容为“六艺”,即“礼、乐、射、御、书、数”。其中射、御就含有体育的因素。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小学起就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳。

随着资本主义的发展,西方体育经“文艺复兴”和宗教改革运动,开始竭力主张把跑、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些基本技能。在此期间,由欧洲教育改革推出的传统体操,更因它具有军事实用价值而风靡欧洲。

现代社会中,随着尖端武器的发展,部队机动性的提高,以及新战略、战术的运用,需要士兵掌握复杂的军事技术,并能最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育训练,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等,已成为军事训练所必需的内容,使军事体育项目不断发展。