

主编 于勇

高校体育



黑龙江科学技术出版社

高校体育

主 编 于 勇

主 审 刘喜文

副 主 编 (以姓氏笔划为序)

马向前	王大鹏	王靖敏	王艺武
左洪志	吕 林	孙 铁	孙洪敏
许国玺	张 铁	孟广丁	贾天奇
贾桂云	蒋忠伟		

参编人员 (以姓氏笔划为序)

于佳祥	王晓军	吴 畏	李晓辉
张晓东	徐英薇	谭柱梁	

黑龙江科学技术出版社

(黑)新登字第2号

责任编辑:翟明秋

高 校 体 育

主 编 于 勇

黑龙江科学技术出版社出版
(哈尔滨市南岗区建设街35号)
齐齐哈尔市委铅室印刷厂印刷

787 1092 毫米 16 开本 19.85 印张 500 千字
1999 年 5 月 第一版 · 2000 年 6 月 第一次印刷
印数:1—3000 册 定价:22.00 元
ISBN7—5388—2748—X/G·368

前 言

体育是高等学校教育的重要组成部分,是培养德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人的重要方面。大学阶段,学生应当受到比较系统的体育理论知识和体育锻炼方法的教育。为了适应体育教学改革的需要,我们编写了《高校体育》一书,供高等学校体育课进行理论及实践教学时使用。

全书安排了十五章内容,这些都是作为一个大学生所应掌握的体育理论知识及锻炼方法,目的是使学生在校期间,以至毕业后走上工作岗位,都能运用这些知识去指导自己锻炼身体,提高水平。在编写中力图做到深入浅出、通俗易懂、文字精练、配图恰当,融科学性、知识性、趣味性于一体。是广大体育教师的学习顾问和工作指南。

本书由于勇同志任主编,副主编有(以姓氏笔划为序)马向前、王大鹏、王靖敏、王艺武、左洪志、吕林、孙铁、孙洪敏、许国玺、张铁、孟广丁、贾天奇、贾桂云、蒋忠伟,参编人员有(以姓氏笔划为序)于佳祥、王晓军、吴畏、李晓辉、张晓东、徐英薇、谭柱梁等同志编纂定稿。

由于编者水平有限,书中难免有缺点和错误,诚望广大读者批评指正。

编 者

1996年12月

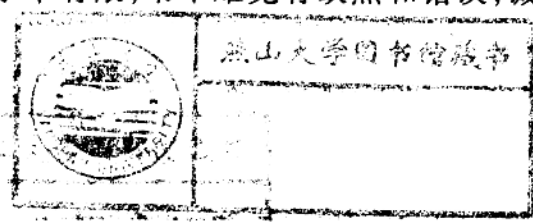


0699663

~ 64

01

67807.4/12



目 录

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育的起源和发展	(2)
第三节 体育的功能	(5)
第四节 我国体育的目的和任务	(10)
第五节 体育的手段	(16)
第二章 高等学校体育	(18)
第一节 我国高等学校体育的目的与任务	(18)
第二节 体育教学	(20)
第三节 课外体育活动	(21)
第四节 课余体育训练	(23)
第三章 体育运动对增强体质的作用	(24)
第一节 体育运动对生理机能的作用	(24)
第二节 体育运动对发展身体素质的作用	(27)
第三节 体育运动对提高基本活动能力的作用	(31)
第四节 体育运动对提高人体适应自然环境能力的作用	(32)
第四章 科学锻炼身体的方法	(33)
第一节 锻炼身体的基本原则	(33)
第二节 锻炼内容的选择和锻炼方法	(34)
第三节 锻炼计划的制定	(42)
第四节 锻炼计划和锻炼方法的实施	(48)
第五节 锻炼效果的自我评价	(52)
第五章 运动卫生	(53)
第一节 体育锻炼的自我监督	(53)
第二节 体育锻炼的卫生知识	(55)
第三节 营养卫生	(57)
第四节 女子运动卫生	(61)
第五节 体质评价	(62)
第六章 运动竞赛的组织与编排	(76)
第一节 运动竞赛的组织方法	(76)
第二节 比赛制度和编排方法	(77)
第七章 田径	(82)
第一节 简介	(82)
第二节 竞走	(83)
第三节 跑	(85)
第四节 跳跃	(87)
第五节 投掷	(91)

第八章 篮球	(95)
第一节 简介	(95)
第二节 篮球基本技术	(96)
第三节 篮球战术	(105)
第九章 排球	(116)
第一节 简介	(116)
第二节 基本技术	(118)
第三节 基本战术	(127)
第四节 排球主要规则及裁判方法	(134)
第十章 足球	(140)
第一节 简介	(140)
第二节 基本技术	(140)
第三节 基本技术动作练习	(149)
第四节 基本战术	(150)
第五节 规则与裁判法简介	(155)
第十一章 乒乓球	(159)
第一节 简介	(159)
第二节 基本素质	(165)
第三节 基本技术	(168)
第四节 基本配合	(174)
第十二章 健美操	(176)
第一节 简介	(176)
第二节 健美操的创编	(178)
第三节 健美操套路	(184)
第十三章 健美	(206)
第一节 简介	(206)
第二节 健美运动中的基本技术、要求及练习(训练)方法	(209)
第三节 健美运动中应注意的问题	(210)
第四节 主要肌群的锻炼方法	(212)
第五节 健美运动的竞赛规则与裁判法	(221)
第十四章 武术	(223)
第一节 简介	(223)
第二节 基本功	(226)
第三节 套路选编	(233)
第十五章 散手	(290)
第一节 简介	(290)
第二节 散手的进攻技术	(290)
第三节 散手的防守及反击技术	(302)
第四节 散手战术	(309)

第一章 体育概论

第一节 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其它各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用于谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育的概念分广义和狭义两种。广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定的政治和经济服务。狭义的体育是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面(见图 1-11)。

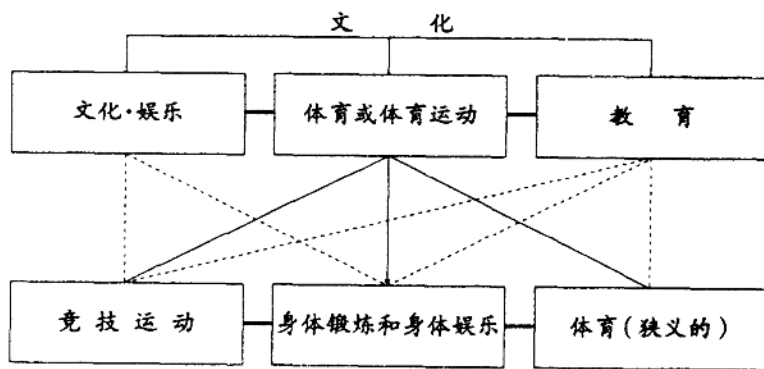


图 1-1 体育的概念体系及其与文化、教育、娱乐的关系图

体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛,身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素(见表1-2)。

表 1-1 体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐的主要区别

项 目 \ 区 别	主 要 目 的	主要形式和方法
体 育	增强体质、掌握技能技术、进行教育	体育教学和锻炼
竞技运动	创造优异运动成绩	运动训练和运动竞赛
身体锻炼和身体娱乐	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼

体育(广义的)属于人类总文化的一部分,它与文化和娱乐、教育是相互平行的,它们之间有着密切的联系。狭义的体育既是广义体育的组成部分,又是教育的组成部分;竞技运动既是广义体育的外延,又是属于文化娱乐的范畴,它的某些项目也常常被用作狭义体育的手段;身体锻炼和身体娱乐都是广义体育的组成部分,同时又是狭义体育和竞技运动的手段。

衡量一个国家体育运动发展水平,一般从体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况;国民的体质和健康状况;群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、态度、经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等);体育科学研究的成就和水平;各种场地、设施状况;体育运动技术水平和最好成绩等。由于体育的特殊作用和价值,受到人们的普遍重视,已成为国家的一项重要事业予以实施。

第二节 体育的起源和发展

一、人类和社会发展的需要是体育产业和发展的基本原因

原始社会的人类是在劳动中逐渐进化,终于有异于其它动物的。特别是作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑,作为人类交际工具的语言,都是在劳动过程中产生和发展起来的。人类在制作工具和共同劳动中,逐步地脱离动物界,建立了社会集体,揭开了人类社会的历史。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文所指出:“劳动是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说,劳动创造了人本身”。

在原始社会的严酷生活条件下,人们不断地发展了自己的智力和体力,发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、泅水等谋生的技能。历史唯物主义认为,社会生活的物质条件是文化(包括体育)产生和发展的物质源泉。随着生产工具的改进,劳动技能的提高和适应社会生活发展的需要,年长者向下一代人传授各种技能,这是人类教育的萌芽,也是体育的萌芽。

在探讨体育的起源时,除应看到生产劳动所起的决定因素而外,还要看到其它因素。例如,宗教和祭祀活动时的诸多抒发感情的动作,部落间冲突中的械斗,余暇时的快活而有超游戏,为治疗某些疾病而进行的保健活动等对体育起源的直接关系。总之,体育是随着社会生产和生活的不断发展,随着科学技术和文化教育的不断进步而逐步发展成为专门的体系。

体育成为专门体系,是和人们对它增强体质,提高劳动生产力的特殊作用的认识的不断

断深化分不开的。据历史资料记载,人们很早就对体育的强身、医疗作用有了认识。我国古代早有把体育和人体健康紧密联系在一起,从而有运用体育这一手段进行强身、防病、治病的传统。如,尧舜时代用“消肿胀”防治关节病,春秋战国时代用“导引术”、“吐纳术”强身治病,西汉时期的诸多套路以健身为目的的身体活动形式——长沙马王堆三号墓葬出土的西汉年代的帛画“导引图”,就描绘有不同性别、年龄人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、扭腰、深呼吸等四十多种动作,并有十二处提及防治疾病的文字说明。

在我国古代不仅盛行许多健身体育活动,而且在锻炼原理上也有不少颇有科学性、哲理性的论述。如,“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则粗不流,精不流则气郁”;“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”。同时,还继承了“导引”的经验,编制了以虎、鹿、熊、猿、鸟的动作为“五禽戏”,用以防病治病的健身操。宋代的“八段锦”,明、清年代的“太极拳”,均属对体育的健身和医疗作用有了进一步认识的基础上发展起来的宝贵祖国遗产。

体育的发展和教育的发展是紧密联系着的。自从教育形成独立体系之后,体育始终是教育的组成部分,成为教育的基本内容之一。如殷商时代把射箭作为必学的基本内容;周代也把射、御列在礼、乐、射、御、书、数的“六艺”之中。在古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容。在公元前4~6世纪的雅典教育体系中规定,13~15岁的奴隶主子弟须上体操学校,学习角力、竞走、跳高、掷铁饼、掷标枪和游泳;中世纪欧洲封建社会的教育体系中,把骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋、吟诗的“七技”列入教育内容,并对组织方法做了改进,促进了体育的发展,为体育日趋科学化奠定了基础。

在我国体育发展的过程中,象汉朝的“文景之治”,隋、唐、五代时期,特别是唐朝时期的“贞观之治”到“开元盛世”,直到“康乾盛世”,国家政治稳定,经济繁荣,对我国体育的发展都起到了促进作用。但在乾隆之后,内政腐败,外患频仍,中国封建社会走向崩溃;特别是鸦片战争以后,民族体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。1949年,中华人民共和国的诞生,使我国进入了一个崭新的历史时期。随着政权性质的改变和人民生活水平的提高,体育的性质和其在社会上的地位也发生了根本的变化,体育成为全民的事业,人民的体质逐步得到改善,在新中国成立不到10年的时间里就甩掉了“东亚病夫”的帽子。人口寿命也由建国初期的平均35岁提高到1957年的平均57岁,再提高到1980年的平均69岁。与此同时,我国的体育健儿开始登上国际体坛。1990年我国成功地举办了第十一届亚运会并获得183枚金牌;世界舆论赞誉我国为亚洲体育强国。迄今已有近三分之一的体育项目达到和接近世界水平。我国乒乓球运动在世界锦标赛中20多年长盛不衰,一直领先;中国女排夺得世界大赛五连冠殊荣;中国运动员在二十三、二十四、二十六届奥运会上大显身手,成绩喜人,令世界体坛瞩目。我国体育发展到今天的成就,是和党的十一届三中全会以来改革开放的方针政策,政治的稳定,经济的发展分不开的。

纵观体育在人类历史长河的发展过程中,可以看出体育的盛衰是有规律性的,它表现在体育的发展受社会政治、经济的制约;政治上统一、安定,经济上繁荣,体育就兴盛、就发展。反之,政治上动乱、腐败、衰落,体育的发展就缓慢,乃至萧条、凋敝。体育与教育的发展相辅相成,密切相关;体育与军事的发展互相促进,相得益彰;体育与医疗卫生、休闲娱

乐更是水乳交融,并行不悖。

二、学校体育的发展概况

一定社会的体育总是和一定的社会政治经济密切联系着,并受其影响。在人类进入阶级社会后,各个时期的统治阶段,总是利用手中掌握的权力,对文化教育(包括体育)施加各种影响,使之符合自己的意志。

(一)旧中国的学校体育

在我国处于奴隶社会时期,以西周最为典型,奴隶主为了维护自己的统治,实行文武结合的“六艺”教育,即礼、乐、射、御、书、数。其中的“射”、“御”是直接用来军事技能和身体训练,而“礼”、“乐”中的舞蹈动作,则具有锻炼身体的作用。这就是我国学校体育的雏形。

两千多年来,我国封建社会的教育基本上是独尊儒学,文武分途,读书作官。如汉代以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本内容;隋唐时代实行科举制度;宋、明、清时代更进一步主张静坐读书和思考等,实际上是取消了体育,更助长了文弱之风。可见,封建社会的教育只重视智育和德育,而轻视和取消了体育。

清末到国民党统治时期,由于帝国主义列强的入侵,使我国学校体育带上了浓厚的半封建、半殖民地色彩,“东亚病夫”的帽子长期屈辱地载在中国人民头上。只是由于一些有志于强国之士,把欧美、日本的体育引进我国学校教育中来,才使我国的学校体育稍有发展。但由于统治者根本不关心民族的振兴和人民的健康,所以这一时期的学校体育是根本不被重视和难以得到发展的。

(二)新中国的学校体育

新中国成立后,随着社会主义建设事业的发展,学校体育出现了崭新的面貌。

1949年到1957年,随着国民经济的恢复、改造和发展,学校体育也经历了一个改造旧体系、建立新体系的过程。党和政府按照马克思主义的教育观点,把学校体育视为培养全面发展的新一代人的重要方面,十分关心青少年的健康成长,作出了一系列的指示和决定,采取了许多措施。如1954年5月公布并实施的《准备劳动与卫国体育制度》(简称“劳卫制”),对宣传我国体育的目的,激发学生参加体育锻炼的积极性,促进群众性体育活动的开展,进一步推动体育教学改革等方面都起了很大的作用。因而这个时期的学校体育得到了蓬勃的发展,为创建我国社会主义学校体育的体系积累了宝贵的经验,打下了良好的基础。

1958年,学校体育曾一度陷入“急于求成”,搞突击的歧路,打乱了正常的教学秩序,违背了体育锻炼的客观规律。通过贯彻党中央提出的“调整、巩固、充实、提高”的方针,学校体育总结了正反两方面的经验,克服形式主义,注重锻炼实效,重新走上了正确轨道,使学生体质有所增强,运动技术水平也相应得到提高。

1966年到1976年中国人民经历了史无前例的十年浩劫,学校体育遭到了空前的破坏,建国以来所取得的成功经验被否定,学校体育基本上处于被取消状态。粉碎“四人帮”反革命集团以后,特别是党的十一届三中全会以来,经过拨乱反正,学校教育的管理体制、规章制度逐渐恢复,学校体育重新得到了恢复和发展。1979年,教育部和国家体委、卫生部联合,分别颁发了各级学校体育工作和卫生工作两个暂行规定,国家体委重新修订了

《国家体育锻炼标准》等,都极大地促进了学校体育工作的开展。课外体育锻炼、训练、竞赛也在逐步恢复的基础上日益活跃,对学生锻炼身体,增强健康,陶冶精神,提高运动技术水平都起到了积极作用。

进入 20 世纪 90 年代,深化改革、扩大开放的第一年,经国务院批准,由国家教委与国家体委、国家教委与卫生部联合颁发了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》;国家教委颁布了《大学生体育合格标准》。这是学校体育卫生工作的最高法规,它展示了我国学校体育卫生工作进一步走向法治的轨道,使其管理工作更加规范化和制度化的前景。因此,我们必须着眼于 2000 年社会对大学毕业生身体发展的需要,着重于不断增强学生体质,促进学生身心全面发展,提高学生体育素养,培养学生从事身体锻炼的兴趣、习惯,与技术教学相结合,提高学生运动能力,使其终身受益。

总之,我国学校体育是在新中国成立后,在党和国家的重视下,采取了一系列有效措施,方得以蓬勃地发展。

第三节 体育的功能

随着社会的进步,人类文明的发展,社会生产力和人们生活水平的提高,体育在整个社会生活中的地位愈来愈重要,体育的多功能效益也进一步被人们所认识和运用。体育的功能就是指在人类社会实践,对社会的发展和人的发展所产生的独特作用和效能。

一、健身功能

所谓健身,就是强健体魄,增强体质。生物科学的理论和体育的实践已证明,体育锻炼是促进人体发育,增强体质,促进健康的积极手段和方法,“生命在于运动”已被人们所认识。

在体育锻炼时,需要消耗一定的能量,体内的能量贮备相应下降。但是,锻炼后经过食物的补充和合理的休息,体内的物质和能量的贮备将超过原来的水平。“用进废退”的法则还告诉我们,长久不使用的器官、系统将会萎缩、退化。而经常使用的器官、系统则得以发展,并逐步形成形态学和生理学的特征。这个特征就是由于经常性的有针对性的体育锻炼所带来的体质增强的表现。

(一)全面地协调地发展人体的形态结构和各器官、系统的机能

人体是在中枢神经调节下的一个完整统一的整体。人体形态结构的发展不仅关系到外部形态的美观,而且对各器官、系统机能的发展也有极其密切的影响。如体质弱的人,不仅体态欠佳,而主要的是机能能力弱,稍一活动就疲劳,就支持不了。他虽有满腔热情的愿望,然而力不从心,只有“望洋兴叹”。所以,只有形态结构得到全面、匀称、协调发展时,各器官、系统的机能才有可能得到充分的发展。同样,各器官、系统的机能的协调发展,也有助于形态结构的完善和发展。

科学的身体锻炼,就是根据人体解剖的特点和生理活动的规律,依据身体发展的具体情况和需要,“抑其过而救其不及”,全面地协调地发展和改善身体形态结构,以达到体态优美、机能完善的效果。

(二)促进身体素质的全面提高

身体素质是指人体在运动活动中表现出来的机能能力,是衡量人体工作能力的重要

标志之一。

身体素质是在先天的基础上,在后天的劳动、运动、生活中发展起来的。通过有针对性的锻炼,人体所能承受的重量不断提高,就发展了力量素质;移动一定距离所用的时间逐步缩短,就发展了速度素质;用一定的速度坚持相对长时间的运动或持续一定量的肌肉活动时间提高,就发展了耐力素质;对周围事物变化的反应不断加快、灵活、敏捷,就发展了灵敏素质;在各种活动中,使关节、韧带的活动范围增大,就发展了柔韧素质。可见,身体素质发展得愈全面,愈完善,人体工作适应性愈强,对社会主义四化建设事业的贡献愈大。

(三)提高对自然环境的适应能力

适应能力是指人体在适应外界环境的适应力和对病害的抵抗力。长期在各种气候和环境下(严寒、酷暑、风雨、霜、雪、空气稀薄等)进行锻炼,能改善有机体的调节机能,从而提高机体对外界的适应能力。

人体在各种生命活动过程中,无时不在破坏着体内的平衡,所以,机体本身就必须随时进行调节,以达到内部的平衡。调节人体这个平衡能力主要是在中枢神经系统的指挥下进行的。现代医学认为,不同自然环境条件都会对机体造成不同的影响。气温变冷,有的人容易感冒,炎热天,有的人容易中暑;但在同样的环境条件下,有的人却不会产生这种症状。这说明人的体质不同,适应自然环境的能力,抗病的能力也不同。

人体对自然环境适应能力的程度,也是健康状况、体质强弱的标志之一。人体对自然环境有一定的先天适应能力。通过体育锻炼,提高神经系统的调节机能和各器官机能水平,就可以提高机体对外界环境的适应能力。而这种锻炼应从实际出发,坚持不懈,既不要怕苦,也不要怕累,又不蛮干、不退能,冬练三九、夏练三伏,经受起大自然各种困难条件的考验。

大学生对体育具有健身功能的道理是不难理解的。但要使健身功能在每一个学生身上充分体现出来,却并非一件很容易的事情。故为现在学习得更好,为将来生活得充实,健康长寿,为四化大业做出更多的贡献,必须坚持经常的刻苦锻炼。

(四)防病治病,推迟衰老,延年益寿

体育的医疗保健功能表现在预防疾病,运用体育手段治疗疾病,康复身心,延年益寿。

随着科学的发展,近年来人们的体力劳动日趋减少,脑力劳动相应增加,人体的片面性发展加剧。特别是生活都市化带来的运动不足,生产、生活所造成的环境污染,膳食中肉类食品、脂肪的增多等,造成“20世纪流行病”“文明病”——精神衰弱、肥胖症、高血压、心脏病,给人的健康带来了严重的威胁。而大学生中的视力减退、神经衰弱,以至肝炎、结核病等的发生,尤应引起大家的关注。

各种疾病的患者和体弱者,迫切要求通过体育锻炼,对症治疗他们的疾病和强壮身体。体育的医疗保健功能,在现代社会中日趋突出。实践证明,针对不同患者的不同病症,采用相应的运动活动,制订最佳的锻炼方法,并坚持实施就可以防病治病,提高健康水平。当前广泛采用的保健、康复的运动项目有:气功、太极拳、跑步、五禽戏、八段锦、健身操、健身舞、小球类活动等。

二、教育功能

4 体育的教育功能,在马克思主义经典著作的有关教育的论述中曾多处论及,认为体育是教育中不可缺少的组成部分,是培养全面发展人才的重要手段。由于科学技术的发展,生产过程的机械化、自动化程度不断提高,不解决人的全面发展,没有体力和智力结合的一代新人,共产主义是不可能实现的。根据马克思主义的学说,我们的党和国家历来重视体育的教育作用。在整个教育体系中,体育独特的教育功能在于:使学生掌握科学锻炼身体之知识和方法,促进身心全面发展;培养勇敢、顽强、克服困难等意志品质;培养组织性、纪律性、集体主义精神等行为道德准则和规范,以及爱国主义、国际主义和为四化大业献身精神等。

体育对人的智力发展提供良好的生理基础,人的智力指的是观察、记忆、思维、判断的综合能力。体育运动能改善大脑的代谢机能,人而为神经系统的工作创造适宜的兴奋状态。实验证明:适当参加锻炼的学生,其某些智力结构的发展优于运动不足者。体育运动的竞赛性,可以激发学习科学文化知识、勤学苦练、奋发向上、不甘落后的精神。现代体育涉及多学科知识,运动可以使人们学到有关生命规律、运动卫生、哲学、心理学等多方面的知识,开阔眼界,开发智力,培养成为富有享受人类文化财富的能力。

体育竞赛对参加者和参观者都有很大的教育作用。中国女排在夺取“五连冠”的拼搏过程中表现出来的精湛球技、顽强的拼搏精神、高度的责任感和爱国心等,大大地激发了全国各族人民的爱国热情,振奋民族精神、有力地促进了社会主义两个文明建设。可见,体育运动是一种富有吸引力的教育手段。

三、娱乐功能

体育本身所具有的游戏性、竞赛性和艺术性,起到丰富社会文化生活的作用和满足人们精神上的需要。近年来,人们的物质生活水平有了明显的改善和提高,业余时间有所增加。如何为人们的余暇生活提供丰富多彩、健康文明的活动内容,已成为我国当前社会需要解决的迫切问题之一。

人们在紧张的工作和劳动之余,进行体育活动或参观精彩的比赛和表演,那种赏心悦目的体育运动之美,可以松弛神经,调节心理,获得积极性的休息,这不仅有助于消除疲劳,也是精神上的享受。

人们通过参加体育活动,能够在完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇的周旋中,在征服自然环境的障碍中得到一种非常美妙的快感。如气功可以使人悠然自得,乐在其中;跑步可以使人有条不紊,勇往直前;打球可以使人机智灵活,豁达合群。现代奥林匹克运动会创始人德·顾拜旦在他的“体育颂”中,满腔热情地歌颂了体育的娱乐功能:“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。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育不愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男女老少各个层次年龄段人们的精神生活的需要。

四、政治功能

体育运动在振奋民族精神、激发爱国热情和民族自豪感方面,有巨大的社会功能。体育被看作民族精神的窗口,民族富强、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。每当我国运动员取得世界冠军时,全国人民一片欢腾,从中受到极大的鼓舞。在二十三届奥运会我国健儿取得“零的突破”的成就时,海内外炎黄子孙无不振奋欢呼,体育热和爱国热融汇在一起,“振兴中华”的口号遍及祖国大地。运动员的拼搏精神鼓舞着全国人民,形成了巨大的精神力量,推动了祖国的四化建设。

以“团结、友谊、进步”为宗旨的第十一届亚运会是我国第一次举办的综合性国际体育大赛,它的成功举行,极大地激发了我国各族人民的爱国热情,增强了海内外中华儿女的自尊心和自信心。充分体现了全国各地区、各部门社会主义大协作的精神,这其中就有首都学生作出的无私奉献。据有关方面统计,在首都高校 16 万大学生中,直接、间接为亚运会服务的就有 10 万人。第十一届亚运会虽然闭幕了,但“无私奉献、艰苦奋斗、团结协作、争创一流”的亚运会精神已深入人心,它必将激励全国各族人民、同心同德,奋发图强,为把我国建设成为社会主义现代化强国而努力奋斗。

在国际体育交往方面,运用体育的功能作为交往上的一种颇为有效的手段,越来越为各国政府重视和运用。所谓“乒乓球外交”就这方面的一个突出的范例,“用小球转动了地球”充分显示了体育的特殊社会功能。

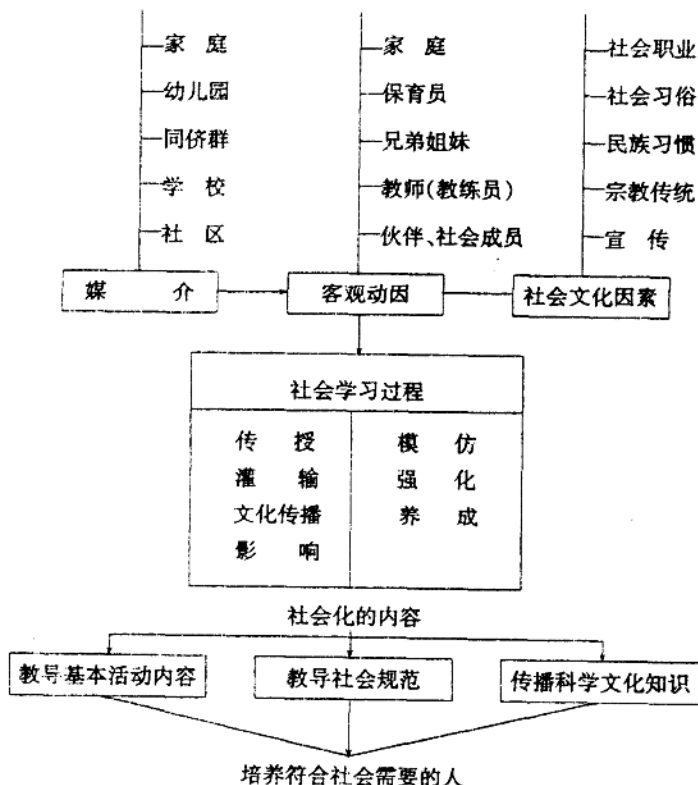


图 1-2 人的社会化过程示意图

五、促进个体社会功能

个体社会化即人的社会化,它是由生物人变成社会人的过程。任何一个社会要想延续下去,就必须努力将其文化传递给下一代,用统一的规范来约束和指导个人的行动,使其逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。

人的社会化是一个非常复杂的过程(见图1-2)不论是作为内容还是手段,体育运动都是不可缺少的,具有非常重要的作用。

首先,体育可教导基本生活技能,儿童通过游戏学会走、跑、跳、攀、爬、搬运等基本技能,提高他们的基本生活能力。同时,在游戏中通过“假装”和“拟成人”的各种活动,模仿各种社会角色的动作和行为,学会适应社会生活。第二是教导社会规范,发展人际关系。体育运动本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动,又是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接教育,监督下有组织地进行的,这是对培养青年一代遵守社会生活准则的一个强化。由于体育活动,特别是体育竞赛中,人们聚集在一起,参观者之间互相交谈,比赛者在个人之间、集体之间的交互作用更为频繁,会不时地对参加者提出思想品德方面的严峻考验。是坚持到底,还是半途而废;是大方宽容,还是斤斤计较;是互相鼓励,还是相应抱怨……,这些都是自我教育或接受教育的良好契机。是培养青少年在社会实践中,学会处理人际关系养成遵守社会规范的一种强化。目的在于促进个人对社会义务感、责任感,培养人们未来的社会角色所必须具备的条件。第三是传授文化科学知识。社会在向青少年传授人类文化遗产中,有关身体健康和体育运动的知识是很重要的部分,有关这些知识是使青少年学会合理的生活的方式的前提条件。在人的社会化过程中,有必要在童年时期就使他们懂得怎样方叫健康的生活,学会有益的休息本领,并且通过传授这些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。

六、社会感情功能

社会感情功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致。由于传统教育和宣传舆论的影响,人们总是会产生和形成与社会相一致的心理。在一般情况下,人们的个人需要基本一致,以这些需要为原动力,可以推动人去努力工作,遵守社会规范,为社会作贡献。但有时也会因其它原因而导致一些人心理失调,甚至连正常的个人需要也会被窒息而产生变态心理。如个人犯了错误,亲属的死亡,天灾人祸的打击等都会使人的心理失去平衡。

体育运动具有竞赛性,竞赛具有对抗性,竞赛结果的不正确性和显示结果的及时性。因此,它能引起极大的社会关注,引起人们心理上的悬念,人们往往对于那些不可能预知东西寄予更大的期望。运动竞赛却能以其特殊的方式在震撼人心的情境中,使人们的期望在短时间内得以满足,这种情境使人体体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,从而调整失去平衡的心理。

1981年中国女排获世界杯冠军时,全国各电视台、电台转播实况,使其深深地触动每个社会成员的心灵,产生了一次影响面极广的社会情感转变,一时间,从全国发来了3万多封贺电。这一股社会感情的洪流,充分显示了体育社会情感功能的深度和广度,对各种不同心态的人都产生了一定的调节作用。它激励正在成长的一代更加自觉地意识到自

己肩负的责任;鼓舞正在困难中苦斗的人们去奋力拼搏;对于一些失去精神支柱的年轻人,驱散了他们心头的乌云,使其重新振奋;对于一些身体伤残而一度对生活失去信心的人们,它象一支火炬,照亮了他们未来的道路,进一步激发起他们做人的尊严;即使对于极少数已失足落水的人们,它也象一服清醒剂,使他们猛醒,决心要痛改前非,重新做人。

一些重大的国际比赛,往往是100多个国家实况转播,观众上十亿。第二十四届奥运会160多个国家报名参加,堪称是举世瞩目!其它任何文学、艺术、娱乐形式,任何世界名著、名曲、名剧,都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。加上体育运动具有生动性特点,它可以使人们在身体活动的实际体验中,对自己健康、生活和未来充满信心,从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然。在调节社会心理平衡方面,是其它社会活动所不可比拟的,它是一个卓有成效的重要手段。

七、经济功能

当前在国际上,一些经济发达国家非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。有的已把竞技运动看成一桩大生意,采用各种方法增加体育的经济效益。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量应急补助;意大利奥委会每年收入近10亿美元,不但不需要政府拨款,反而向当局缴纳相当可观的税金,而德国、瑞士、奥地利、法国的体育经费中,约有三分之一来源于自身收入。现在承办大型运动会也不再是赔钱事了,扣除比赛消费之外,还会有一笔可观的经济效益。

另外,在日常体育活动中增加经济收入的措施很多:如提高体育设施利用率;根据观众的需要和兴趣,组织热门活动,提高上座率;举办娱乐体育活动;发展体育旅游,谋求赞助;发售体育邮票;开设体育咨询站等,都是谋求体育经济效益,发挥体育经济效益的途径。

第四节 我国体育的目的和任务

一、制定我国体育目的任务的理论依据

体育的目的任务是受一定社会所制约并为其服务的。我国体育的目的任务,是根据马克思主义基本原理同中国社会主义革命和建设的实践相结合的基本原则确定的。在本文第一节里涉及了学校教育中的体育问题。本节着重从社会的发展,生产力的发展,对人的个性全面协调发展的要求,来理解我国体育的目的任务。

马克思主义揭示了新生一代的全面发展的巨大意义和必要性。马克思和恩格斯在论教育的著作中指出:“人的身体和精神的发展不可避免地由生产力发展的历史决定的。”也就是说,随着生产力的发展,必然要解决人的全面发展问题。马克思写道:“我们把教育理解为三个方面:第一,智育;第二,体育,即体操学校和军事操练所传授的东西;第三,技术教育,这种教育要使少年或儿童了解一切生产过程的基本原理,同时使他们获得使用一切最简单生产工具的技能。”马克思还多次强调指出:“作为体育内容和方法的体操的意义,只有合理地去组织这种体操,才能消灭在资本主义生产中劳动分工给工人造成的体力发展的片面性。”

十月社会主义革命胜利以后,列宁和斯大林继承和发展了马克思主义的全面发展教育的学说,论述了在社会主义条件下,体育的特别重要的意义。列宁指出:“青年人特别需

要活泼、愉快和朝气、有益于健康的体育活动……。多方面的兴趣、学习、研究、探讨,并且所有这一切尽可能共同进行!”

我国党和政府根据马克思主义原理,历来十分重视体育事业,在不同历史时期,对体育都作了明确的指示。建国初期,朱德同志在中华全国体育总会筹备会议上指出:“过去的体育是和广大人民群众脱离的。现在我们的体育事业,一定要为人民服务,要为国防和国民健康利益服务。”1954年,当我国进入第一个五年计划经济时期,党中央指出:“改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。”1958年,党中央对国家体委党组的批示中,再次明确指出:“体育运动的根本任务是增强人民体质,为劳动生产和国防建设服务。体育运动的方针是:适应广大劳动人民对增强体质的要求,大力开展群众性体育运动,在体育运动广泛开展基础上,提高运动技术水平,不断创造新纪录。”

在党的十一届三中全会以后的新的历史时期,党中央于1984年10月下发的《关于进一步发展体育运动的通知》中指出:“体育是关系到人民的健康,民族的强盛和国家的荣誉,对提高广大人民群众的思想觉悟,实现党在新时期的总任务,发展国际交往与加强同世界人民的团结和友谊,加强国防力量,都有重大的作用。为此,全党全社会都要重视加强体育工作,进一步发展全民族的体育运动。”

党和政府对体育的指示,对确定我国体育目的与任务提供了有力的依据。

二、我国体育的目的与任务

根据体育的特点、作用和我国社会主义制度的需要,我国体育的目的是:增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。这一目的反映了四化建设的要求,与我国社会主义建设的目标是一致的,是为了“保证最大限度地满足整个社会经济增长的物质和文化的需要”。这一目的也反映了提高技术水平、开展运动竞赛,为促进各族人民和各国人民之间的团结和友谊的需要。这一目的体现了体育是文化教育的重要组成部分,它除了提高全民族的健康水平之外,也负有丰富人民文化生活,振奋民族精神,促进人的全面发展的任务(见图1-3)。

上述目的是我国体育的总目标,它正确地反映了体育本身固有的特点和独特的效能,同样也反映了我国社会实践对体育的需要,完全符合马克思主义的原理。为实现我国体育的目的,必须完成以下几方面的任务:

(一)增强人民体质,提高工作效益,延长工作年限,使人健康长寿

体质是指人体的质量。它是在遗传和后天获得性的基础上表现出来的生理机能形态结构和心理素质的综合的、相对稳定的特征。人的体质受遗传变异和后天的营养、劳动、睡眠、生知环境、体育锻炼等条件和生命规律的影响,因而体质是可变的。其中科学的体育锻炼,对体质的影响最为积极有效。

体质包括,体格、体能、机能、适应力和精神状态等(见图1-4)。

体格指人的形态结构,包括人体生长发育的水平,身体整体指数和比例(体型),以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等)和身体的基本活动能力(走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、举重物等能力)。