

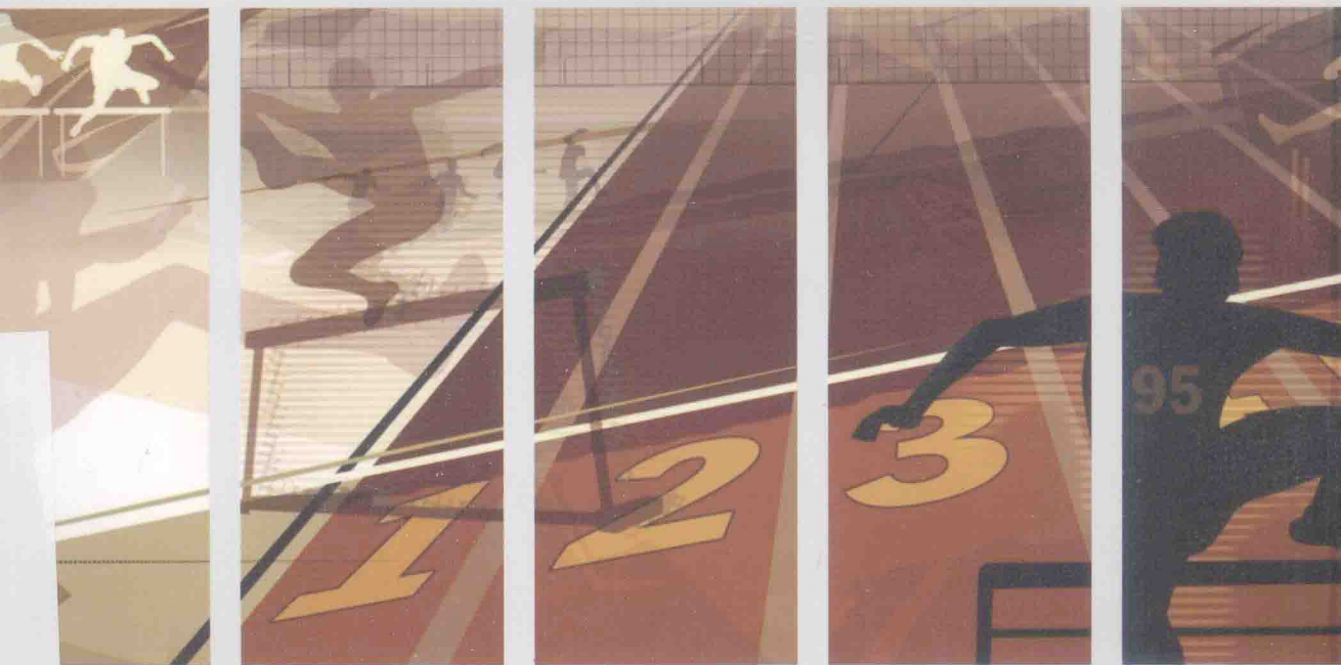
重庆市普通高校体育课程规划教材

大学体育

理论教程 (第4版)

DAXUE TIYU
LILUN JIAOCHENG

主 编 / 胡 红 薛 山
副主编 / 刘 芳 唐建忠 赵 恒
主 审 / 夏 蒂



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

重庆市普通高校体育课程规划教材

大学体育 理论教程 (第4版)

DAXUE TIYU
LILUN JIAOCHENG

主 编 / 胡 红 薛 山
副主编 / 刘 芳 唐建忠 赵 恒

主 审 / 夏 蒂



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程/胡红,薛山主编.—4版.—
重庆:重庆大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-5624-8562-9

I.①大… II.①胡…②薛… III.体育理论—高
等学校—教材 IV.①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 193487 号

大学体育理论教程

第4版

胡红 薛山 主编

责任编辑:贾曼 版式设计:贾曼

责任校对:邬小梅 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:11.5 字数:273千

2014年8月第4版 2014年8月第23次印刷

印数:320 516—330 515

ISBN 978-7-5624-8562-9 定价:26.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

再版前言

体育,这一人类社会文化现象早已渗入人们的生活,成为现代人生活中不可缺少的内容。可以这样说,凡是有人类的地方就有体育。

我们正经历着一场深刻的社会变革。我国正处于全面建设小康社会和构建和谐社会的阶段,我国学校体育有了较快的发展,为本书的第四次修订提供了许多新的信息。健康这一人类永恒的主题越来越引起人们的高度重视。21 世纪是更加文明进步的世纪,也是我们应该享有健康的世纪。

中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出:“认真落实‘健康第一’的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一……”陈至立在全国学校体育工作会议上指出:“认识学校体育工作对全面贯彻党的教育方针,提升青少年全面素质和展示民族精神风貌具有重要意义。我们不仅要求教育工作者、体育工作者对此要有充分的认识,更要引导全社会特别是广大干部、家长,树立正确的教育观、人才观、健康观,齐心协力,共同把学校体育工作作为一件大事来抓,让‘健康第一’在学校教育中真正得到落实。”在这些思想的指导下,我们根据教育部最新颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“健康第一”“终身体育”等现代体育教育理念这一主题,针对目前重庆市普通高等学校体育课程教学的实际重新组织修订了这本《大学体育理论教程》。《大学体育理论教程》按照“纲要”所构建的“运动参与,运动技能,身体健康,心理健康,社会适应”等五个课程基本目标,紧紧围绕“健康第一”这个核心,形成了系统性很强的十章学习内容;同时,融合了体育、健康、文化、社会、环境、休闲、生理、心理、卫生、营养、保健、生活、消费等多种学科的理论知识,重点突出教材的文化性、科学性、趣味性、可读性、健身性,真正体现了



“以人为本”和以学生为主体的现代教育思想。

由重庆市教委组织编写、审定的这本教材改变了体育知识与学生的关系,也必将改变学生在体育课程中的境况。因为本教材不再是一种“客体化存在”,而是一种人人参与其中的“主体化存在”。本教材不是体育知识的“载体”或学习内容的“运输线”,而是学生与知识“相遇”的“场域”。它不是被“给定的”,而是由人建构的。教材在某种程度上可以被事先“设计”,但其最后完成必定有赖于学习者与知识的现实“相遇”。本教材尽量给学生的理解创造空间,并在人与知识的每一次“相遇”中创造出更多的“期遇”。在知识与人“相遇”的、强调“对话的情境里”,人与知识的“二元对立”以及由此造成的教材的封闭和沉闷得以避免。本教材不是在体育知识与学生之间制造隔离和“边界”,而是让两者在平等的相互作用中产生既与二者有关,又与二者不同的全新东西。

众所周知,一旦体育教育及其所含的文明成果和人类知识成了疏远人、强迫人、奴役人的东西,人就应该返本复始,去回味自己“生命”的那种“自由”的性状。对体育知识的功能理解应该定位于人的“解放”。这种“解放”不只是近代人获得战胜自然的利器后对物质困苦的摆脱,同时也包括人类自古以来就在追求的精神自由和思想的充分生长。为此,本教材特别注意处理好体育知识与智慧、体育知识与生活的关系,这是十分重要的。

本教材由重庆市十所高校的专家教授编写而成。胡红(全国高等学校体育教学指导委员会委员、重庆大学体育学院院长、教授、硕士生导师)负责本书的整体设计和统稿工作。参加本书编写的人员有:第一章,夏思永;第二章,唐建忠、胡红;第三章,赵恒;第四章,袁毅;第五章,刘黎明;第六章,刘芳;第七章,邵洪范;第八章,巴朝平;第九章,张庆建;第十章,薛山。

本教材的编写出版,是对重庆市普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,疵谬之处在所难免,敬希读者惠予批评指正。

2014年5月

目 录

第一章 体育与现代社会	1
第一节 体育文化与现代社会	1
第二节 体育与现代人的成长	6
第三节 体育在现代社会中的地位和价值	10
第四节 现代社会对人才的要求	14
思考题	17
第二章 人生最大的财富——健康	18
第一节 健康新概念	18
第二节 健康人应具备的标准和条件	19
第三节 影响健康的因素	20
第四节 亚健康	23
第五节 生活方式与健康	29
第六节 体育锻炼对人体健康的影响	30
思考题	38
第三章 体育锻炼与身体健康	39
第一节 体育锻炼对运动系统的影响	39
第二节 体育锻炼对心血管系统的影响	42
第三节 体育锻炼对神经系统的影响	46
第四节 体育锻炼对呼吸系统的影响	48
第五节 体育锻炼对消化系统的影响	50
第六节 体育锻炼对发展身体素质和提高人体基本活动能力的 影响	51
思考题	53
第四章 体育锻炼与心理健康	54
第一节 心理健康的评价标准和方法	54
第二节 体育锻炼与心理健康的关系	60
第三节 增进心理健康的体育锻炼策略	66
思考题	67



第五章 体育运动与社会适应性培养	68
第一节 培养适应社会的参与意识与价值观念	68
第二节 培养适应社会的人际关系与健康人格	71
第三节 培养适应社会的社会角色	74
思考题	75
第六章 体育运动与保健	76
第一节 体育运动卫生	76
第二节 体育运动常见生理反应与运动性疾病	80
第三节 运动损伤的预防与处理	87
第四节 运动处方	100
思考题	106
第七章 大学生体质健康评价	107
第一节 大学生体质健康评价的测试项目和操作方法	107
第二节 大学生体质健康的评价指标与自我评价	110
思考题	115
第八章 运动休闲与野外生存	116
第一节 休闲体育的分类、功能、特点	117
第二节 个性与休闲体育项目选择	120
第三节 休闲与生存项目介绍	123
思考题	136
第九章 体育运动竞赛与欣赏	137
第一节 体育运动竞赛的功能与特点	137
第二节 体育运动竞赛的种类与方法	139
第三节 体育运动竞赛的欣赏	143
第四节 不同类别体育竞赛的欣赏	147
思考题	154
第十章 国内外重要运动会及单项运动举要	155
第一节 国内外重要运动会举要	155
第二节 各项运动项目举要	167
思考题	175
参考文献	176

第一章 体育与现代社会

第一节 体育文化与现代社会

文化有狭义和广义两种。狭义的文化,主要指人类社会意识形态及与之相适应的制度和设施;广义的文化,指人们所创造的物质财富和精神财富的总和,它包括精神文化、行为文化和物质文化。体育作为社会文化的重要组成部分,在人们的体育实践中产生了体育文化这种独特的文化现象。

一、体育文化的特征

(一) 历史性

中国体育文化经历了漫长的历史发展阶段,它包含中国古代、近代、现代不同历史时期的体育文化内容。由于历史悠久,所以内容极其丰富、庞杂。由于中国历史更替中各统治阶级的阶级利益不同、历史作用有别,以及社会由蒙昧、落后发展到进步等原因,每一次社会形态的更替,都会对体育文化造成一定的影响。所以体育文化也存在批判地继承的问题,对某些带有历史局限性的体育文化,就应该剔除;对能够适应时代进步的优秀体育文化,就应该继承和发扬。

(二) 民族性

体育是民族的产物,具有民族特征。体育文化体现了一个民族的风俗习惯、风土人情、生活习惯,等等,显示出民族的特色。如:中国的武术、龙舟,印度的瑜珈,西班牙的斗牛,日本的柔道等。这种植根于民族的体育文化,一旦形成之后,就具有极强的生命力和稳定、坚韧的结构形态,世代传承,从而成为一种文化模式,逐渐积淀于民族的文化心理结构之中,成为传统体育文化。民族特性使各民族体育文化有存在的价值,人类共性使各民族间的体育文化相互交流、借鉴,在不断的融合中发展、创新。

(三) 世界性

任何一项体育活动,从其发生学意义上讲,都是一种民族身体活动项目。在人类交往的过程中,作为民族文化一部分的体育也参与和推动了文化交流,从而逐步淡化了民族特点而拥有了更多的参与者,最终走向国际化。世界各国在自身的文化建设中都十分注意保持体育的民族特点,同时又努力为人类体育事业的共同发展作出自己的贡献。



(四) 科学性

体育文化的科学性是指体育文化的运作和发展必须依靠科学指导。体育事业应将科学理性与人文精神有机地结合起来,只有遵循求实、创新、进取的科学精神,体育才能沿着正确的道路前进,也只有充满公平、竞争、友好的人文关怀,才能使体育不断提高自身的品位。

(五) 健身性

体育文化主要针对人自身的身体和心理,具有改造自身身体文化类型的功能。人们通过参加各种体育活动就能发展身体素质,促进身心健康,提高机体的适应能力。体育锻炼能使人精神愉快,陶冶情操。例如在激烈的比赛中,战胜对手、超越自我的欢乐情绪,在达到某个较高锻炼目标时的心理满足感。在现代社会生活中体育运动日益成为人们改善生活方式和提高生活质量的重要内容,它为人们提供一种有益的消遣,给人们带来了欢乐和幸福。

(六) 竞争性

体育是一种竞争鲜明的文化。现代体育比赛是在身体、技术、经验、思想、作风、意志、心理等各方面的一种全面的综合的抗衡和竞争。竞争是体育的灵魂,没有竞争就没有超越,就没有创新和发展。

二、体育文化与现代社会的关系

体育文化是整个社会文化大系统中的—个子系统。体育文化与其他文化一样,产生于社会又作用于社会,为社会政治、经济的发展和精神文明建设服务,为人们的身心健康服务。体育文化又不同于一般的文化,它从健康身体、娱乐身心出发与德育、智育一道成为提高人类素质的重要组成部分。体育文化在自身的发展中不仅促进社会经济的发展,而且日渐融入人们的日常生活,成为一项重要的生活内容。体育文化也是衡量一个国家、民族文化素质整体水平高低的重要指标。

(一) 体育文化与政治

体育文化是人类社会文化的组成部分,它的兴衰直接反映着社会政治、经济的发展和—国家民族的精神面貌,体现民族的自尊。国际奥委会有关章程规定,参加奥运会的各个代表团是以国家为单位组成,在奥运会上,运动员要按国别入场,其运动服上配有国标,各项比赛结束之后,要升胜利者的国旗,奏国歌。因此,比赛被视为国家之间的竞争,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。这些带有政治色彩的规定,实际上已把政治和奥林匹克运动联系在一起。

(二) 体育文化与经济

体育文化是伴随着社会进步的需要而逐渐完善起来的。体育运动已成为现代人们改善生活方式、提高生活质量不可缺少的内容。体育经济也在世界大多数国家得到了迅速发展,据美国—家著名的经济杂志报道,体育不仅是一部赚钱的大机器,而且已经是美国增长最为



迅速的产业之一。不仅如此,体育还涉及一个国家经济的方方面面,从旅游、餐饮、广告、新闻,到建筑、音像制品、服装、食品等都有体育影响的存在。承办大型的体育赛事,不仅能给承办国家或城市带来良好的政治影响,而且还将为之创造巨大的经济效益。

(三) 体育文化与宗教

体育文化与宗教的相互渗透最早体现在原始宗教和原始体育、民族宗教和民族体育之中。根据人类学家对北美、非洲、大洋洲等地原始民族的调查研究,原始的宗教仪式充满了各种集体舞蹈和身体活动。在中国少数民族中也可见到类似情况,如云南纳西族信仰东巴教,在祭祀、婚丧或节日中,以多达十人或百人演练的集体武术活动“东巴跳”来供奉祭祀其被视为始祖的神话人物巴什罗。随着社会的发展和进步,这些活动的宗教因素和色彩逐渐淡化,娱乐因素和价值逐渐增加,最后脱离了宗教,成为人类文化活动。

(四) 体育文化与科学技术

从体育文化的物质基础看,现代体育设施和体育器材的发展,集中体现了当代人类最先进的物质文明成果,是现代人类科技进步的结晶。体育场馆的建设就深刻地体现了这一点。科技进步在现代体育设施和体育器材上的显现是有目共睹的,人类全新发展理念也正在体育运动的发展上留下深刻的烙印,“绿色奥运”、“环保奥运”、“人文奥运”观念的提出无疑是这种烙印的直观表现形式。北京的“新北京、新奥运”的目标,更是对人类社会自身的发展与体育运动的发展的关系的全新描述。我们有理由相信,当2008年奥运会在北京成功举办时,我们的“新北京、新奥运”会向全世界诠释中国人民对体育运动和中国社会发展关系的深刻认识,并由此推动人类文化的进步。

(五) 体育文化与社会道德

体育精神文化是人类在长期的社会生活和体育实践中逐步形成的共同的价值观念、心理倾向和道德水准的总和,它是体育的精神支柱和活动源泉。体育精神文化建设中泛道德性原则的普及离不开体育文化的发展。道德的理性化发展,使之具有了政治、法律约束作用的趋势。体育文化的泛道德性使体育娱乐、体育竞技成为了教化民心的一种手段。在与竞技体育相关的体育产业发展过程中,文化的泛道德性已融入了竞技规则,成为了体育运作的平衡器和公平准则。

现代社会人们热衷于体育运动,他们所追求的并不仅仅是体育运动水平的提高和赢得比赛,他们更关注追求那种体育竞技的公平、公正,换句话说,是将追求公平、公正的社会理想移植到了体育之中。由此,人们便不难理解为什么约翰逊在汉城奥运会上被查出因服用违禁药而赢得比赛时,加拿大人会如此愤怒和羞愧,世界会如此愤怒;也不难理解为什么世界各国都对使用违禁药物的运动员严加惩处。因为他们玷污了体育竞技的最基本的公平、公正精神,玷污了奥林匹克精神,更重要的是,他们由此玷污了人类社会理想!现代体育所追求的更快、更高、更强,反映了人类对未来、对自身潜能开发的永不停息的追求。这种对更快、更高、更强的追求的背后,体现了人类摆脱狭隘束缚的愿望,通过公平竞争推动整个人类进步的远大理想。



(六) 体育文化与社会文明

从物质文明成果来说,体育为人类物质生产的发展提供了基本的劳动力和良好的人力资源,同时,也凝结成了具体、真实、可感的体育物质文化。大到各种体育场馆,小到千姿百态的体育器材和服饰用品就是这种物质文化的体现,而体育设施与器材的更新和日趋人性化也正是人类物质文明和精神文明共同进步的标志。没有强大的经济和先进的科学技术做后盾,体育物质文化的发展就成为无本之木、无源之水;反过来,体育物质文化的发展需求又进一步刺激和推动了相应领域的技术革新和经济投入。在现代社会,体育消费成为拉动内需、刺激消费和引导市场的重要因素,体育文化正是在这种意义上成为社会文明进步的一个标志。从制度文明的角度来看,体育行为规范尤其是各种竞赛规则,一方面本身就是制度性的文化内容,另一方面为人类其他行为规范提供了示范。例如,公平竞争原则,不仅作为体育运动的核心原则从古到今一直被人们所认同,而且超越了体育范畴成为人类普遍追求的人际交往原则,尤其是在市场经济条件下和民主政治环境中,这一原则不仅是经济活动的游戏规则,而且也是民主政治的灵魂所在。从精神文明的成果来讲,即从狭义文化来讲,体育既有科学、教育的内涵,也有思想道德的意义。就前者而言,体育是自然科学和人文社会学科的交叉地带和边缘学科。体育作为教育的一部分,早在先秦时期就已被人们所认识和利用。体育在振兴民族精神、增强团队意识、净化道德环境和提高人格境界方面的价值越来越被人们所重视。

(七) 体育文化与国际交流

现代体育在进入 20 世纪以后更凸现了它的新的文化职能——和平外交与文化交流的职能。当 20 世纪 70 年代中美两国关系紧张时,恰恰是两国乒乓球运动员的接触和交流,为改善中美关系提供了历史性的机遇,使两国走向互相了解、互相合作的道路。尽管那之后中美两国关系仍时有波折,但谁都不能否认小小的乒乓球在推动两国关系发展中所起的重要作用。现代体育跨国界的交流,开辟了一条新的文化交流之路。当中国运动员姚明加盟美国 NBA 赛场时,我们看到的绝不仅仅是一名中国篮球运动员加盟一家美国 NBA 篮球队这样简单的事,我们从中了解到更真实的体育作为社会文化的重要组成部分,了解到美国先进的体育商业运作;姚明的加盟也使美国对当代中国的认识又进了一步。体育交流在普遍地提高世界竞技运动水平的同时,也大大地增进了世界各国人民之间的友谊。

(八) 体育文化与人们的需要

体育文化具有很强的艺术性和感染力,表现形式和组织方式灵活多样,容易被大众所承认和接受。丰富多彩的体育文化,为充实大众文化提供了大量的素材,如武术、围棋、中国式摔跤、赛马、龙舟、舞狮、健身操、健美操,等等,以及现在仍然在民间广为流传并深受喜爱的一些体育娱乐和健身活动等,就是我们中华民族优秀传统文化宝库中的瑰宝。同时,体育文化满足了人们自我实现的需要,体育活动可以使参与者在参与过程中获得一种自我实现和超越自我的“满足感”,有益于人们的身心健康。

综上所述,体育发展与社会发展息息相关,社会经济、政治、文化既是体育发展的基础,



也是制约体育发展的因素。体育的现实存在方式是一定经济、政治和文化的产物,体育发展与社会发展是一个互动的相互作用过程。社会对体育的认知度与需求度常常取决于体育在社会发展中所起的显性作用和潜在的作用;体育在社会发展中作用的力度又常常取决于体育发展方式与社会发展方向的亲和度。体育文化与现代社会相互依存,不可分割。

三、现代体育文化的发展趋势

建设社会主义市场经济体制和与之相适应的政治、文化,将是 21 世纪上半叶我国社会主义现代化建设的重要任务。21 世纪的社会主义新文化将是一个开放的、适应世界文化发展趋势的、具有中华民族特色的文化体系。体育文化是这一文化体系的重要组成部分,必须为这个文化体系的建设作出应有的贡献,在为我国社会经济、政治、文化、现代化建设服务的同时获得自身的发展。在以现代奥林匹克运动为主要内容的体育全球化的冲击下,中国体育文化必须在世界体育文化发展中找到自己的生长点和与世界体育文化发展趋势相适应的最佳结合点,以便在未来世界体育文化发展中确立我国体育文化的地位。

(一) 一体化与多样化的统一

全球化正在冲击和改变着世界各民族自身的生产、生活方式,不论是发展中国家还是发达国家,都在寻求保存各自生存方式和发展民族文化的对策,选取与全球化相适应的发展方向,从而确定民族文化在未来世界文化中的地位。全球化最基本的特征,是人类社会包括政治、经济、文化等正日益冲破国家的界限,在全球范围内全方位展开。它以电子计算机等高科技发展为先导,把人类带进了知识经济时代。经济全球化导致的文化全球化是不可抗拒的客观规律和世界文化发展的趋势。一个国家的民族文化要发展,必须制定适合自己的全球化发展战略,以求在 21 世纪的世界文化发展中确立自身文化发展的生长点,成为未来世界文化的一个有机组成部分。经济全球化将各民族卷入了世界文化发展潮流,在全球化进程中实现由民族性向世界性转化,但它不可能使一个民族完全失去其民族特色,而是使其封闭性受到冲击而形成具有世界意义的民族性。

(二) 时代性和民族性的统一

作为人类文化现象的体育,是人类社会发展到一定阶段的产物。体育总是在一定的社会文化背景下,在一定的社会经济、政治、军事和文化习俗等共同作用下发展的。因此,体育文化发展的一般历史进程是时间性与空间性的统一,是纵向传承的历时性运动与横向展开的共时性运动的统一,并由此构筑了一个时期体育文化的宏观面貌。体育文化纵向发展的历时性运动,呈现了不同时代体育文化性质的连续发展过程,形成了不同发展水平的历史文化形态;体育文化横向发展的共时性运动,呈现了不同民族和地区体育文化的现实存在状态,展示了不同存在方式的民族文化形态。所谓“体育历史文化形态”主要指体育在发生发展的历史演进中,对体育文化现象的认识程度与在不同社会形态的制约下所反映出来的不同发展水平的阶段性特征或时代特征的总和。

现代体育文化形态,是当代社会体育发展的一般形式,反映了世界体育的发展水平与发展趋势,任何希望发展民族体育的国家或民族都不能采取拒绝的态度;现代体育是以不同的



民族文化形态具体地存在于各国或民族之中,每一个国家或民族都自觉或不自觉地走着自己发展的道路。因此,时代性与民族性的统一,是世界体育文化发展的常态。

(三) 人文化与大众化

体育文化在本质上是一种以广大人民群众生存、享受、发展需要为目的和最高价值目标的文化形态。综观其发生发展过程,体育文化自始至终都体现着一种人文本质和人文精神,蕴涵着一种人文目标和人文价值理性。随着人类物质文明的不断进化和主体意识的日益觉醒,体育文化在 21 世纪将更加鲜明地凸现其人文本质、人文理性和人文精神。体现和反映中国体育文化发展方向的基本内容和要求就是:体育文化的发展必须贴近大众文化生活,满足大众文化需要,尊重大众文化权利,反映大众文化理想和提升大众文化品位。文化是人化的结果和化人的手段,它不是体育精英和文化商人垄断的事业,而是所有人共同参与的人类行为。不管是群众体育还是竞技体育都要着眼于大众化,大众化是体育的内在要求。群众体育的大众化趋势和特点不言而喻,竞技体育的大众化道路则需要略加说明:一是竞技体育应植根于民众,没有普及就不会有提高,这是竞技体育成功的规律。二是竞技体育之美应在民众之中,没有众多的体育迷,就不会有竞技体育市场,也就没有持久的生命力。三是竞技体育之魂应在民众之中,竞技体育的灵魂是超越自我,而失去了民众的集体无意识追求和有意意识营造,超越便没有意义。一句话,离开了大众,仅靠体育明星、专业人士和体育商人,竞技体育将不复存在。

(四) 国际体育民族化与民族体育国际化的统一

体育发展与社会发展息息相关,社会经济、政治、文化既是体育发展的基础,也是制约体育发展的因素。就一般意义而言,体育是随着社会的发展而发展。21 世纪的社会主义新文化将是一个开放的、适应世界文化发展趋势的、具有中华民族特色的文化体系。体育文化是这一文化体系的重要组成部分,必须为这个文化体系的建设作出应有的贡献,在为我国社会经济、政治、文化、现代化建设服务的同时,获得自身的发展。在以现代奥林匹克运动为主要内容的体育全球化的冲击下,中国体育文化必须在世界体育文化发展中找到自己的生长点和与世界体育文化发展趋势相适应的最佳结合点,以便在未来世界体育文化发展中确立我国体育文化的地位。中华民族有着吸收融合外来文化的优良传统,在积极引进与消化外来体育运动的同时,我们也在挖掘、整理我国的传统体育文化,进行适应现代社会发展趋势的改造,并积极稳步地推向世界。我国的围棋、武术和一些传统的锻炼身体的方法正在被世界其他民族逐渐认可,正在融入世界体育文化发展之中。

第二节 体育与现代人的成长

一、造就现代人身体的物质基础

体育锻炼使人体魄健壮,身体健康,精神爽快,使生命增强了活力,这是不争的事实。在



运动中,身体各器官、系统都得到了锻炼,从而提高了人体对内、外环境的适应能力和对各种疾病的抵抗力。

第一,经常锻炼可增加骨的血液供给,使骨组织能得到更多的营养物质。运动能给生长骨骼的骨骺以适当刺激,促进骨的生长,使骨细胞增加,骨直径增粗,骨髓腔增大,骨密质变厚,骨重量增加,这就可能使人的身材增高。对青少年的生长发育具有十分重要的意义。同时运动还能使肌肉附着点增大,肌纤维增粗,肌肉重量增加。正常人肌肉重量女性占体重的35%,男性占40%。经过锻炼,肌肉的重量可占体重的50%,同时肌肉的力量、耐力、协调性等也得到增强。

第二,体育运动能使大脑和整个神经系统得到锻炼,能提高神经系统的灵活性和神经细胞的工作耐久力,使神经细胞获得足够的能量物质和氧的供应,转移神经系统的过度紧张,从而消除疲劳,清醒头脑,敏捷思维。比如,在打乒乓球时,小球忽来忽去,运动员必须在尽可能短的时间内作出判断与反应,调整步伐,挥动手臂,随时准备击回来球。经常参加体育锻炼就可能使大脑从中受益。

第三,经常参加体育锻炼能提高血液循环系统功能,使心肌纤维变粗,心室心房壁增厚,心率和脉率缓慢,心肌收缩力增强,容积增大,每搏心脏输出量增加。一般在安静时,心脏每搏输出量为50~70 mL,如经常参加体育锻炼则可达80~100 mL;长期参加体育锻炼的人,胸膛宽阔,这意味着肺脏能吞吐大量的空气,增大了肺通气量,吸氧量和二氧化碳排出量亦相应增加,使气体在肺内的交换更充分,提高了供氧能力,使之不易疲劳,从而呼吸系统功能得到改善。

第四,体育锻炼对消化系统的功能有良好的促进作用。由于代谢的增加,运动后身体所消耗的部分能量需要及时得到补充,促使人的食欲增加。运动时肠胃不断受到刺激,加强胃肠蠕动,使消化液分泌增多,从而促使消化和吸收能力的提高。

由此可见,经常参加体育运动对身体的发展具有重要意义。随着社会的不断进步和科学技术的飞速发展,使得脑力劳动与体力劳动在结构上也随之发生了巨大改变,即脑力劳动在生产过程中逐渐占了主导地位,体力劳动逐渐呈下降趋势,而且这种趋势越来越明显。中国虽然是发展中国家,但其发展日新月异,同样呈现了劳动力结构发生突变的现象。这样必然使人们的劳动角色逐渐由运动状态的体力劳动者向安静的伏案状态的脑力劳动者方面转化,而这种转化会从整体水平上削弱人们体力活动的机会和能力,从而导致整个人口中出现了以脑力劳动者为典型的“肌肉饥饿”、运动不足、营养过剩、心血管疾病等“现代文明病”现象,大大改变了人类正常的生物适应能力。

在体力劳动时代,对劳动者造成的疲劳是全身心性的,疲劳的部位主要集中在四肢,恢复的方式主要是良好的睡眠。进入机械化时代,严格的社会分工造成的疲劳则是身体局部性的,疲劳部位开始由四肢转向大脑,而且往往出现睡眠障碍,不易得到恢复,还会形成局部疲劳的积蓄,从而影响健康。进入信息化劳动时代,生产劳动对人的疲劳则进一步转向了高级神经系统,使劳动者的健康发生着更为深刻的变化。20世纪50年代特别是90年代以来,工业发达国家经历了一次以电子技术为基础的工业革命,生产力获得了飞跃发展。虽然提高了生产效率,但反过来又严重摧残着工人的精神、心灵和神经。

在我国,近十余年来高级知识分子的健康状况也出现了与上述发达国家类似的情况。



根据 2001 年有关文献报道,在对全国 10 个省市 2 188 名高级知识分子的健康调查中,我国知识分子目前平均寿命为 58.12 岁,低于人均寿命(69.8 岁)11.82 岁,英才早逝给整个社会带来不可估量的损失。调查还表明,这个群体中 77% 患有各种疾病,健康良好的仅占 23%。同时,参与体育锻炼的意识淡漠,能正常参加体育锻炼活动的只占调查人数的 21%。由于巨大的脑力劳动和长期特殊生活方式的作用,平均死亡年龄大大低于总人口的平均数,有 61.08% 的人患有各种疾病,包括脑血管疾病、恶性肿瘤、心血管疾病等,整个社会的死亡原因构成也随之发生了变化。我国大学生的体质健康也是十分令人忧虑的,有将近 2/3 的学生在入学后的体育复试中不合格。特别令人忧虑的是,大学生的心理健康情况已经相当严重地摆在我们的面前。

因此,参加体育锻炼是当今社会发展的需要,是人们追求健康生活的需要,是现代人造就良好“物质基础”的需要。

二、培养现代人的竞争意识

竞争是指两个或两个以上的对手彼此为争取比对方更好的成绩而努力并显示潜能的行为过程,而在此过程中具有能够战胜对手的愿望或想比对方做得更好的意愿即为竞争意识。竞争意识是竞争规律在人脑中的反映,并支配人一切行为的一种特殊的心理思维活动过程,简单地讲就是人主观认识、理解和运用竞争规律,根据竞争双方的客观实际而采取一切合理行为,并作为在竞争中指导个人行为、心理思维的活动过程。竞争意识是人们长期在社会的实际活动中形成和发展的,人类的竞争不同于动物的竞争,动物的竞争是本能的表现,是为了生存的需要,是为了适应自然环境变化的一种被动行为过程。而人类的竞争是为了满足完善自身,实现自我需要的社会性行为,是自觉的、主动的、有目的的,是有着社会文明烙印的活动。

在中国的传统文化中,儒家思想所提倡的“夫唯不争,故天下莫与之争”的恭谦退让的精神和淡化竞争、耻谈竞争的社会行为,是不利于市场经济和青少年培养的。在一个自给自足的自然经济社会中,人们不需要竞争,甚至排斥、抵制竞争,因为竞争可能搅乱人们平静的田园生活。于是,在这样的社会里不会也不可能产生竞争性强的体育活动。从这个意义上讲,今天提倡体育不仅有振奋民族精神的现实意义,还有着造就新一代的民族个性的深远价值。

现代社会离不开竞争,无论是国家、企业、集体,还是普通劳动者都要在强烈的竞争中求生存、求发展。竞争是现代体育的灵魂,体育活动中的竞争性教育与其他任何活动难以相比的。英国政府最近惊呼:许多孩子体弱多病,体重过重,而且懒到极点,那些在年幼时缺乏竞争动力的孩子经常是半途而废。因此,政府呼吁参加富有竞争性的体育活动。美国福特汽车公司老板每年花费巨资举行一种叫“追、过、踢”的棒球比赛,在 11 万少年儿童中选出 6 名优胜者予以奖励。飞利浦公司不甘示弱,也从棒球运动中选出“投、掷、击”3 个动作进行比赛吸引青少年。日本松下电器公司的经理在谈成功之道时,言及所赏识的人才就是那种有进取精神的运动员型员工。

竞争意识的培养可以通过参与体育运动得以实现。这是因为,竞技运动本身就具有强烈的竞争性,而且在具体的实践过程中,由于体育活动自身的特性,它可以使参与者在运动中体验到强烈的竞争气氛。比赛场上的竞争气氛和竞争行为具有极强的吸引力和感染力,



它不仅使参与者直接感受到强烈的情绪体验,就是间接的参与者——现场观众和电视观众,也同样会被激烈的竞争场所所震撼。因此,无论是直接参与者还是间接参与者,都能感受到体育活动强烈的竞争气氛。体育运动竞赛本身富有极大的魅力,竞赛过程中风云变幻、跌宕起伏和惊险刺激的场面,扣人心弦,人们从运动员身上看到力量和智慧,受到鼓舞和启迪,同时竞争意识也得到培养、激发、强化。

通过体育运动实现对参与者竞争意识的培养,须经过参与者的实践,在社会化过程中得到强化和培养。竞争意识的培养乃至强化的渠道,肯定是多样的。但体育活动对形成个体的竞争意识却是得天独厚的。其一,体育活动作为社会文化教育的重要组成部分,已经被越来越多的人所接受。当前“体育热”已经成为一种全球化的社会文化现象,参加和观赏体育比赛构成人们文明、健康、科学生活方式的一个重要方面。随着现代体育的不断发展,体育的价值也正发生着巨大的变化,由过去的欣赏层面向健身层面和教育层面转化,进而向着社会化层面转化。表现出体育的社会价值已经远远不仅满足人们健身、娱乐的需要,而且已经成为培养、激发人们竞争精神的积极诱因和有效手段。因此,人们在欣赏竞赛和参加体育活动的过程中,体育运动竞争性的特点,就自觉或不自觉地被人们所认识、接受,强化。其次,体育竞赛活动中的竞争是平等、公正的,人们在竞争中获胜的机会均等。只有通过自己不断的努力,不断地挖掘自身的最大潜能,提高机能、技能、智能水平,才能在竞争中取得优胜。因此,这种竞争意识的培养,具有可接受性。其三,体育活动对于培养人的竞争意识具有很强的适应性。体育活动本身多样性和丰富性的特点,使不同年龄、性别、爱好、知识层次、职业的人都可以根据自己的需要选择不同的运动项目,最大限度地满足每个人参与体育运动的愿望。

三、潜移默化地影响现代人的民族精神、爱国主义精神和民主教育

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,体育运动在国家政治和民主生活中的地位逐步加强,体育运动水平的高低作为国家和地区实力地位的象征意义更加显著,大型运动会越来越受到全社会的关注,其规模不断扩大,所产生的影响日益广泛和持久。以奥运会为代表的大型竞技体育运动会,经过 100 多年的发展,其内容和规模发生了巨大的变化,全世界人民已把其作为友好、和平与发展的象征。运动会过程中所体现出来的具有“更快、更高、更强”和团结、友好、和平的气氛通过现代传播媒介传遍世界的各个角落,使全世界为之震撼。

体育运动可以唤起人们的民族归属感,认同感,增强民族凝聚力,它和民族的荣辱紧密地联系在一起。民族的最高礼仪升国旗、奏国歌可以频繁地出现在体育的国际场景之中,激发人们的自豪感和爱国热情,同时也使爱国主义精神得到渲染。

现代体育又与民主同在。人类赋予体育的理想——和平、进步、团结、友谊,以及相互尊重和理解,对人的信任和充分尊重等,都集中地表现了人类梦寐以求的民主愿望。而体育活动参与的大众性和比赛结果评定的公正性、公开性,决定了体育比赛必定是个民主过程。人人可以平等地参加,在运动中“获得与其天赋相适应的运动成就”,已成为一种民主权利写入联合国教科文组织的《体育运动国际宪章》。体育规则的制定、竞赛组织、胜负的判定、人才



的选拔都有充分的民主性,这常常令许多社会学家羡慕不已,视其为一种民主程序的典范。在这里,每位运动员都享有参与和退出、选择与被选择、解释与申辩等民主权利。但体育比赛中的民主不是无限的,它是在规则严格控制下发展的。规则和其他竞赛文件,使人们形成一种“契约关系”,即力争最大限度发挥自己的能力战胜对手,同时又要承担义务允许对手在平等地位上与自己展开竞争。这一点恰恰是一个民主法制社会成员必须具备的品质。

另外,在通常情况下,体育比赛的结果在比赛前具有不确定性,任何人都不能以任何超越的手段,造成事实上的明确结果。在比赛进行中或比赛结束后,评判是在众目睽睽下进行的,具有良好的公开性和极大的透明度,而这些充分保障了体育活动中的民主性特征。

四、现代体育有助于青少年建立一种良好的科学态度

由体育竞赛刺激起来的体育科学研究出现在人类社会为期不长,甚至还没有来得及将它写进科学技术史。然而它的发展速度却令人惊异。它不仅为人类研究自己提供了许多新的设备、仪器、方法、经验和认识,而且还向人们证实了对自身的研究也必须持有唯物主义世界观和辩证的科学态度。体育运动本身就是一项永无止境的科学研究工程,这一工程的进展,从现实意义上讲可能负载了民族、社会、集体、个人的某些价值,创造出了丰富的竞技文化;从科学进程来讲,它积累了人类对自身的认识,扩展了自身的能力。它用一种感性的形式模拟了科学实验的过程,向社会提倡了一种科学态度。就这个意义而言,现代体育必须保证其全力以赴和公正无私,因为它不仅仅是参与者胜负的标志,而且是真理同谬误的试金石。在这里,人的主体精神、竞争意识、民主观念和科学态度达到了高度的统一。

第三节 体育在现代社会中的地位和价值

一、体育是社会稳定的“安全阀”

体育的发展需要社会的稳定,而社会需要体育作为一种稳定的力量以求得到平衡。在社会向现代化发展的进程中,体育所起的作用越来越为人们所重视。

(一) 体育运动对国际争端的缓解作用

国际间的运动竞赛,能促进不同民族或团体间人与人的相互认识,能促使人们为共同的利益团结奋斗。因此,可以说体育运动能使战争得到缓解和抑制,在重大国际体育赛事举行前,常常有“休战宣言”、“和平声明”的发表,当优胜者国家的国旗、国歌升起和奏响的时候,是不会引起他国敌视的。

(二) 体育运动对社会安定有积极作用

体育运动对于维护社会安全,减少暴力事件也有积极作用。根据调查统计资料证明,凡是城市里有重大赛事或电视里转播重大国际比赛时,街上的行人、公共交通工具上的乘客就