

新编

主编 吴泽萍

高职体育与健康 教程



XINBIAN GAOZHI TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

◆ 苏州大学出版社

新编高职体育与健康教程

吴泽萍 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编高职体育与健康教程/吴泽萍主编. —苏州:苏州
大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-81137-333-2

I. 新… II. 吴… III. ①体育—高等学校:技术学校—
教材②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151852 号

新编高职体育与健康教程

吴泽萍 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 787mm×1 092mm 1/16 印张 17.75 字数 440 千

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-333-2 定价:25.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前 言

在体育愈来愈成为人们生活重要组成部分的现代社会,系统地向高职院校学生传授体育科学的基本理论、基本知识和基本技术及技能,使他们能够全面地认识和了解体育,懂得体育锻炼对增强体质、增进身体健康的重要作用,掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能,养成终身坚持锻炼身体的良好习惯,对于提高国民整体素质,培养能够适应新世纪要求的人才,具有非常重要的意义。

根据国家教育部颁发的关于加强教材建设的要求和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,为了满足高职院校体育教育工作的需要,我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上,组织编写了这本《新编高职体育与健康教程》。在本书的编写过程中,我们依据高职院校体育与健康教育的目的和任务,针对高职院校体育与健康教育的实际情况和大学生的生理、心理特点,注重选编教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。本教材可供高职院校体育与健康必修课和选修课使用。

本教材由吴泽萍担任主编。主要编写人员及编写的章节是:吴泽萍(第一、二、三、四、五、六、七、九章,第十章第二、五、六节,第十一章,第十六章);龚江泳、蒋万青、沈丽娟、苏永骏、金晶(第八章第一、二、五节);吴健、杨新(第八章第三、四节);陈惠亮(第十章第一节);陶涛(第十章第四节);陈炜(第十章第三节);韩燕(第十二章第一节);陆丹华(第十二章第二节);鹿兰锋、章海晨(第十三章第一、二节);於世海(第十三章第三节);张宝训(第十四、十五章)。吴泽萍对全书进行了统稿和定稿。在本书的编写过程中,参阅了国内外大量有关教材和资料,并引用了部分资料;苏州大学出版社对本书的出版给予了大力支持,在此一并表示衷心感谢。由于编写人员水平的限制,书中的不当之处,恳请批评指正,以便再版时修订。

编 者

2009年8月



目 录

Contents

第一章 体育概述

- 第一节 体育的起源和发展 (1)
- 第二节 体育的功能 (7)
- 第三节 高职院校体育的目的和任务 (11)
- 第四节 学校体育的制度与法规 (14)

第二章 高职院校体育的理论基础

- 第一节 高职院校学生生理、心理的主要特点与体育 (15)
- 第二节 体育的生理学基础 (20)
- 第三节 体育的心理学基础 (25)
- 第四节 体育的社会学基础 (28)

第三章 体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的内容与选择 (31)
- 第二节 体育锻炼的方法 (32)

第四章 体质测定与评价

- 第一节 体质测定与评价的意义 (41)
- 第二节 学生体质健康标准和实施方法 (43)

第五章 卫生与健康

- 第一节 健康的概念与评价 (49)
- 第二节 生活卫生 (51)
- 第三节 环境卫生 (55)
- 第四节 心理卫生 (58)
- 第五节 运动卫生 (59)

第六章 体育疗法

- 第一节 体育疗法及其特点 (63)



第二节 常见病的体育疗法	(65)
--------------------	------

第七章 运动损伤的预防与简易处理

第一节 运动损伤概述	(73)
第二节 常见运动损伤的简易处理	(78)
第三节 体育运动中的自我医务监督	(84)

第八章 运动竞赛

第一节 运动竞赛概述	(87)
第二节 运动竞赛的种类	(88)
第三节 运动竞赛的方法	(89)
第四节 学校运动竞赛的组织	(93)
第五节 著名体育赛事的介绍	(94)

第九章 田径运动

第一节 概 述	(98)
第二节 短 跑	(100)
第三节 中长跑	(103)
第四节 跨栏跑	(107)
第五节 接力跑	(109)
第六节 跳 高	(111)
第七节 跳 远	(115)
第八节 推铅球	(119)

第十章 球类运动

第一节 篮球运动	(121)
第二节 排球运动	(131)
第三节 足球运动	(140)
第四节 乒乓球运动	(151)
第五节 羽毛球运动	(155)
第六节 网球运动	(160)

第十一章 体操运动

第一节 概述	(166)
第二节 基本体操	(168)
第三节 单杠	(171)
第四节 双杠	(172)
第五节 支撑跳跃	(174)
第六节 技巧	(175)



第十二章 健美操运动

- 第一节 健美操 (179)
- 第二节 健身健美操 (182)

第十三章 武术运动

- 第一节 概述 (201)
- 第二节 武术基本功练习 (202)
- 第三节 太极拳 (207)

第十四章 游泳运动

- 第一节 概述 (221)
- 第二节 蛙泳 (223)
- 第三节 自由泳 (227)
- 第四节 游泳的救护常识 (232)

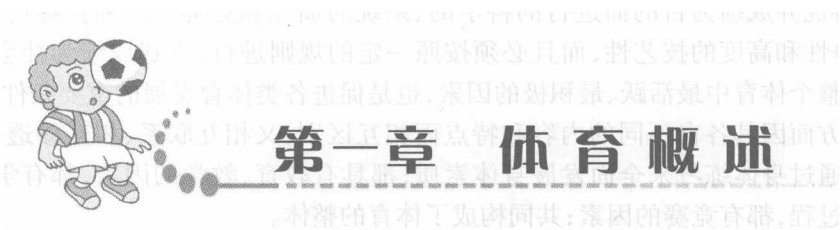
第十五章 滚轮、浪木、爬绳和爬绳梯运动

- 第一节 基础知识 (239)
- 第二节 浪木基本技术与练习法 (241)
- 第三节 固定滚轮基本技术与练习法 (243)
- 第四节 爬绳基本技术与练习法 (245)
- 第五节 爬绳梯基本技术与练习法 (246)

第十六章 休闲体育

- 第一节 休闲体育概述 (249)
- 第二节 跳绳 (249)
- 第三节 毽球 (251)
- 第四节 台球 (253)
- 第五节 跆拳道 (255)
- 第六节 轮滑 (264)
- 第七节 定向运动 (266)
- 第八节 攀岩运动 (268)
- 第九节 瑜伽 (269)

- 主要参考书目 (273)



本章阐述了人类和社会的发展与体育的关系,体育的本质、功能和发展规律以及体育这一文化现象的强大生命力。



第一节 体育的起源和发展

一、体育的概念

“体育”一词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国最早约在 19 世纪末 20 世纪初从日本引进这一概念,日本则是从西方引进的。体育(广义)也称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和功能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会的政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性统一作用的结果。从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校体育、群众体育和竞技体育。

学校体育,习惯上称“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合,培养全面发展的人才,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼培养兴趣和锻炼习惯。

群众体育(又称体育锻炼),是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的手段。



竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,而且必须按照一定的规则进行,竞赛成绩为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别,又相互联系、相互渗透。它们的共同点都是通过身体练习来全面发展身体素质;都具有教育、教学的因素,都有学习知识,提高技术的过程,都有竞赛的因素;共同构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题,在以往的体育史及体育理论教材中,一般主张“劳动产生体育”说,而对其他起源说则很少涉及。近年来,随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透和借鉴,人们对“劳动产生体育”说提出了一些补充论述,如有人认为“体育的产生不是一源而是多源的”,认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们还有交往的需求,因而集群而居。仅从体育产生的动因而言,人类除了劳动的需要外,还有适应环境的需要,对同类袭扰的防卫需要,同疾病斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要,这些需要归纳起来,就必须具有健康的身体,所以要进行强健自身的活动。

(一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式搜集各种食物,维持生存。原始人的生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或掷矛器去捕鱼。人们当时的跑跳、投掷、攀登、爬越,根本目的是为了生存,而不是锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生产和劳动。然而这些又是现代体育活动的前身,现代体育运动正是从这些活动中演变出来的。

(二) 原始体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

随着原始人在长期的生产、生活中,对自然和社会认识的不断深化,生产工具不断改进并日趋多样化和复杂化,生产力不断提高,因而人类对自身提出了更高的社会需要:一方面,通过学习和培训学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,劳动生产过程促进了人的大脑思维的发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是些笨重的体力劳动,因此在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。原始体育不仅是教育的主要手段,而且也是教育的重要内容。



(三) 原始体育的产生与其他活动的关系

1. 原始体育与军事

原始社会末期,开始出现掠夺财产和奴隶的战争。战争推进了武器的演进,这不仅为人们的健身活动提供了更为广泛的运动器材,而且也促进了人们为掌握这些武器、提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。如我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常严酷,自然灾害及相互间战争的袭扰,使得人们的健康和生命缺乏保障,因此人们的寿命很短。由于饮食习惯上的茹毛饮血,致使卫生状况不佳,多有消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴的“消肿舞”、《黄帝内经》中的“导引按”等,都是为治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,它们比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,原始体育的因素也进一步得到了加强。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动

原始娱乐的主要形式是舞蹈,而舞蹈与原始体育有很多共同特点,都有健身的作用。某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是原始体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏球员竞赛的娱乐活动。以后随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,在娱乐中祈求神的庇护。为了表示对寺院的尊敬,原始人还进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中也包含着许多原始体育的因素。古代的奥林匹克运动就是由祭祀活动中的竞技活动发展成为定期举行的节日竞技运动会的。

3

综上所述,原始体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至是在同一个过程中进行的。因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在人类原始社会的母体中,共同孕育萌生。

三、体育的发展

(一) 中国体育的发展

我国体育伴随着几千年古老文化的发展而演进。夏、商、周、春秋时代,由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳击、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济文化的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育,有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数,其中的“射”、“御”和“乐”中的舞都包含体育的因素。同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎等。

春秋时期是一个动荡的时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的



哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。例如,孙武的《孙子兵法》就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除在他兴办的私塾中进行“六艺”教育外,还主张学生进行郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并十分注意卫生保健,因而身体非常强健。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”、“礼”,以致他的一些体育思想未能得到更多的发扬,也没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期,新兴地主阶级正处于上升阶段,他们对社会的发展起着进一步的推动作用。各国在变法中都注重武力,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡武力,如墨子主张把“射”和“御”定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展和城市的繁荣,医学、养生学和民间的体育活动也得到了一定的发展,民间的体育娱乐非常活跃。

在汉代,由于政策宽松,人民得以休养生息,出现了政治巩固、经济文化繁荣的“文景之治”。为了抵御外来侵扰,统治阶级需要不断加强军备,还要使人民强身祛病。以士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺在先秦的基础上有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”、“无神论”与唯心主义的“天命论”。以健身为主要目的的医疗体育如导引养生、五禽戏等也相继出现了。特别是名医华佗所创的五禽戏,以唯物主义的哲学思想为基础,根据人体结构和血脉流通的生理机制,通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,以活动身躯和促进体内血气运行为主要目的,颇有强身祛病的价值,已成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。汉代雄厚的物质基础,使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩,名目繁多。角抵戏兴盛于世,其中有关的体育项目有角抵(包括角力、摔跤等)、杂技(其中有倒立、爬绳、爬杆、柔术等动作)、舞蹈(剑戟舞、蹴鞠舞等),以及秋千、舞龙、舞狮、高跷等。有的活动在后世已发展成为竞技运动项目,有的则至今仍是人们喜闻乐见的传统体育娱乐活动。

两晋、南北朝时期,出现了混乱、分裂的局面。在体育方面,汉代那些能促使人民强身祛病的、活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃,而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡,致使体育走上歧途,但相应地也促进了娱乐性体育和养生的发展。

在我国封建社会的中期即隋、唐、五代时期,特别是唐朝,由于全国统一,加强了中央集权制,社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下,体育的发展也出现了空前的繁荣景象。首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制,规定“凡民二十为兵,六十而免”,并且通过练兵讲武活动,使一般男性农兵都受到了严格的军事训练。在考试制度上,由武则天首创了“武举”制度,提倡考武状元,这一制度的实行,大大鼓励了民间练武之风,对体育的发展也起到了促进作用。隋唐时期体育活动的特点是范围广、规模大,上起宫廷,下至文官武将、平民百姓,都十分热衷于体育活动。如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的角抵大戏,“经月而罢”,相当于现在的一次全国运动会。由于隋唐时期生产技术的提高,促进了体育场地和器材的改进,如唐代出现了充气的足球和球门,用油料浇筑球场等。体育运动项目繁多,技艺高超,仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时,由于医学和各种养生术的发展,使导引、养生都有了新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论,对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面,骑射、



剑术、角抵、硬气功等,不论是教习方法还是技艺水平,都较汉代有了发展和提高。另外,民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭(一种嬉水活动)、棋类等都非常盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代,体育随着社会的变革而发展。北宋时代由于沿袭了“武举”制,再加上王安石变法,提倡富国强兵,对体育的发展起到了很大的刺激作用。明代开国皇帝朱元璋设武举,立武学,仿古代寓兵于农,实行卫所制度,“农时则耕,闲时练习”,因而国家粮多兵强,士兵武艺高超。清初为了抵御沙俄侵略,执行了“讲武绥远、御敌防疆”的政策。在康、乾盛世,考试制度上也沿袭了“武举”制,甚至规定文科考试先考骑术,不合格者不准参加笔试;练兵制度也比较完整。那时不仅军队精良,民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。因而在明清之际,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆之后,政治腐败,民不聊生,特别是鸦片战争以后,鸦片大量输入,严重地毒害了广大人民群众的身心健康,加之清朝统治者为了维护其统治,“禁民习武”,致使民众体质日衰,国人被外国人辱为“东亚病夫”,体育也因此一蹶不振。

1949年中华人民共和国的成立,为体育运动的发展开辟了广阔的前景,体育在整个国家的地位大大提高。1949年9月,在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议共同纲领中就明文规定:“提倡国民体育。”10月开国大典刚结束,就在北京召开了全国体育工作代表大会,并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德亲自出席了大会,并作了重要讲话。1950年,毛泽东主席亲自为新中国第一个体育杂志《新体育》题了刊头。1952年,为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词,朱德副主席作了“普及人民体育运动,为生产和国防服务”的题词。我国新宪法第21条也明文规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”第46条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又陆续健全了各省、市、自治区和地、县的体育运动委员会。近年来,又相继建立了中国体育科学学会和协会、地方体育科学学会和协会及单科学会。由此,政府机构、社会组织和群众团体互相配合,形成了一个领导和管理我国体育运动的完整体制。由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位也得到了提高,体育工作者当选为历届全国人民代表大会的代表一届比一届多。党和国家领导人对为国争光的运动员、教练员也非常关怀。近年来,随着人民的物质文化生活水平的提高,群众性的体育活动也得到了全面的发展,特别是进入21世纪后,体育出现了新的发展势头,在公园、校园、街头及体育场所到处可见人们参加做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动,武术热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪,人们的精神面貌发生了根本的改变。体育已逐渐成为当今人们日常生活所不可缺少的重要组成部分。

(二) 外国体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,兴建了许多规模宏大的体育设施,造就了一批优秀的运动员,增强了国民的体质,出现了经济文化和体育的繁荣发展。并在对青少年的教育中,把体育列为重要内容。亚里斯多德第一个在理论上论证了体育、德育、智育的关系,主张国家应负责对儿童进行公共教育,使他们的身体、道德和智慧得以和谐发展。



古希腊各城邦间的军事交战,更加促使了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达人,他们不仅注重尚武教育,同时很注意优生。在尚武的教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了对青年的身体训练,斯巴达人才保留了他们在古代奥运会上百年的垄断地位,同时他们的士兵强悍骁勇,称雄希腊。

中世纪,欧洲进入了黑暗的封建社会阶段,统治者反对舞蹈和其他身体活动,体育反而比古希腊奴隶制时倒退了。14~15世纪意大利的文艺复兴运动时期,在教育思想方面很重视对儿童的身体教育,主张把读书和运动结合起来;在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图的关于开设体操课程的主张。文艺复兴以后,第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克,明确地把教育分成体育、德育、智育三部分,主张在宫廷学校中开设体育课程。

18世纪启蒙运动的代表人物,法国的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们身心自由发展,从此古希腊的体育思想又得以复苏。19世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间接连不断地发生战争,许多国家都蒙受战争失败的屈辱。这些失败,刺激着各国重建军备,认清了对人民进行身体训练的重要性,使之适应服兵役的需要。正是出于这些强国强民的需要,各国对体育的重视程度普遍加强,因而相继出现了体育领袖和著作。这些不仅受到本民族的欢迎,成了本国人民的财富,而且逐渐流传到各个国家,推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操时,英国却凭借其独特的社会条件,兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其形式和内容丰富多彩,有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰等。随着英国殖民主义的扩张及人员的流动,这些运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家得到传播。

20世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个社会生活和人们的生命活动。随着社会现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益得到提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成为各国政府特别是一些国家领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。尤其是激烈的国际比赛造成的巨大压力,促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动,体育已被纳入各国政府的工作日程和各国的学校教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课,从青少年时代起就反复进行教育和强化。

竞技运动在许多国家迅速深入到人们生活的各个领域,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,更是达到了狂热的地步。1972年慕尼黑奥运会期间,有10亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛场所。10年后的1982年,第11届世界杯足球决赛时,就有100多个国家出高价购买电视转播权转播比赛实况,12亿人通过电视观看了这次精彩的足球大赛。1984年,洛杉矶奥运会各赛场直接观众达579万人次,电视观众每天达20亿人次,观看者总数达700亿人次,真可谓举世瞩目。2008年北京奥运会有2万多名运动员、教练员和官员参加,是一场空前的体育盛会,也是让全世界了解中国的友谊盛会。在众多的社会活动中,很难有一个像体育运动那样能够博得社会广大成员持久着迷和达到狂热的程度的,这一现象是对体育运动的社会地位的一个深刻诠释。



第二节 体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映,它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产的发展,知识的积累和人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的兴起,体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断被揭示,人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们对体育的理解,进一步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用,为我国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样也不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来,即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育属于人类文化的总的范畴,它本身就是精神文明的一部分,尽管在体育产生的初期及以后相当长的时期,人们更多地注意和强调了体育增强人民体质的生物学作用,然而,随着社会的发展,体育的精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中显现出来,并逐步被人们认识。因此,体育是一个有机的整体,是一个多功能、多目标的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种,即健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社交功能和政治功能。

一、体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育的最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环,从而促使机体的生长发育,改善各器官、系统的功能,提高整个机体的工作能力。

(一) 改善和提高中枢神经系统的功能

经常参加体育运动,可以促使大脑皮层增强兴奋性,加深抑制,增强兴奋和抑制的转换能力;使神经兴奋与抑制过程的均衡性和灵活性得到加强,对机体内外刺激的反应更加迅速、准确;能提高大脑皮层的分析、综合能力,改善神经系统对各器官、系统的调节作用,从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调;能提高对外界环境的适应能力和整个机体的工作能力。

(二) 促进机体的生长发育和提高运动器官的功能

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高。由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力强健,关节更加灵活、牢固,提高了机体的运动能力。

(三) 促进内脏器官构造的变化和功能的提高

运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因



而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的功能都将得到改善。如心脏产生运动性扩大,心肌肥厚,心壁增厚,心脏容积增加,从而使每搏输出量增加,心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会提高,肺活量增大,呼吸深度增加。剧烈运动能高度发挥呼吸器官的功能,使能量物质的氧化过程更加完善,以保证运动时能量物质的供应。

总之,体育运动能增强人的体质,使人健康长寿,这是体育运动的直接效果。同时,由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能,诸如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展。

二、体育的娱乐功能

随着现代化的发展,人们生活中的余暇时间增多,如何善度余暇,成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得较好的休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分,起到了丰富社会文化生活、愉悦人的身心、调节人的情感、满足人的精神需要的作用。

现代体育活动是能最大限度地发挥人的体力和智力的竞技运动。运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展,一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,加上和谐的韵律和鲜明的节奏巧妙配合,能表现出抒情诗般的艺术造型,使人们在观看体育比赛时,犹如欣赏最优美的舞蹈,欣赏线条明快的雕塑,欣赏光线谐和的摄影艺术一般,得到美的享受。正因为体育运动如此富有魅力,故在运动场上,常常有一种强烈的移情作用,在观众和体育表演者之间扩散开来。例如,在欣赏跳高比赛时,成千上万的人在运动员准备起跳的时候屏息凝神,而当他越杆而过时,人们立即发出纵情的欢呼。当一个排球运动员跳起扣球时,人们的手心沁出了汗水,而当扣球落地有声得分时,观众马上爆发出震耳欲聋的掌声。这能使人们由于工作和劳动所致的神经紧张、脑力疲劳和情绪紊乱得到一个积极的调节,是一种精神上的享受。另一方面,人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己特别喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。例如,打太极拳可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中,也满腔热情地歌颂了体育的这一功能。体育是一种最积极、最健康的娱乐方式,在现代社会生活条件下,它已经与传统的娱乐方式如戏剧、电影等并驾齐驱。

三、体育的教育功能

马克思主义经典作家在有关教育的著作中不止一次地论及体育的教育功能,他们把体育视为教育的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的人的唯一方法”。这一正确的观点,是我们论述体



育的教育功能的理论依据。由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性(指有一定的仪式如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点,它成了传播价值观的一种理想的载体。

(一) 激发爱国热情

体育能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,把本来属于运动技艺的比赛,扩大和延伸到国与国之间的竞争,这种竞争超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。例如,在国际比赛中,运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家(或地区)的鲜明标志;竞赛规程明文规定比赛结束后,要给获胜国奏国歌、升国旗,这就更增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来定论国家的优劣,但是,人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩,看成是一个国家的国力和人民健康水平的反映,民族威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通信网络的形成,体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量,这就使体育运动不仅与人民生活息息相通,而且能产生巨大的教育作用。例如,有一些工读学校的失足少年在给中国女排的信中表示,要告别黑暗的昨天,奔向光辉灿烂的明天。由此可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、非常深刻的。

(二) 促进精神文明建设

建设社会主义精神文明是要培养社会主义的一代新人。学校体育作为教育的重要内容和手段之一,在培养全面发展的一代新人方面有其独特的作用。

建设精神文明,主要包括文化建设和思想建设两个方面。在文化建设方面,学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质基础保证,而且可以传播文化,提高学生的文化素养。因为学校体育的内容和形式极其丰富多彩,体育知识、技能、运动规则与方法等都是人类长期体育实践经验的总结,它是一种精神财富,是社会文化的一个有机组成部分。通过体育活动可向学生传授有关体育知识、技能和技术,提高学生表现自我、发展自我的体育文化素养。学校体育还具有竞技性和娱乐性的特点,能丰富课余文化生活,扩大和占领学校文化阵地,防止和矫正学生的不良行为,对建设健康的、生动活泼的校园文化,建设良好的校风、校貌和学风,促进精神文明建设具有重要的作用。

在思想建设方面,学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。大学校园生活充满生机,朝气蓬勃。大学生喜欢通过参加体育活动、体育竞赛表现自我、发展自我。各种运动项目、体育手段与方法,都有不同的健身、启智、育德的价值。有的项目要求快速,有的项目要求耐力,有的项目动作惊险,有的项目动作变化无穷,有的项目需要集体配合,这些都有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅的思想品质以及团结协作的集体主义精神。实践证明,学校体育对培养学生高尚的思想品德和道德情操及良好的个性心理品质都起着积极的作用。学校体育是个开放的系统,它对文化、思想建设的积极作用,也必然影响到社会,因此,它也有助于推动整个社会的精神文明建设。

在改革开放和现代化建设已进入一个新的阶段的今天,学校体育在由应试教育转为素质教育、全面发展教育中,在国民体育、终身体育和精神文明建设中的重要地位和作用,必将越来越充分地显现出来。高等学校体育教育都具有鲜明的健身性、教育性和阶段性的特



点。高职院校体育还有其自身的特点,应按其教育总目标的要求和专业特点,确定体育规格要求,即通过高职院校的体育教育,使学生掌握体育基本知识和卫生保健知识;掌握一些简单的运动创伤处理和急救方法;学会部分运动项目的基本技术和技能及科学锻炼身体的方法;具有组织体育竞赛活动、裁判工作、开展群众体育活动的 ability;同时使学生今后能身心健康、精力充沛地在自己的工作岗位上长期工作。

四、体育的经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别在对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的衡量标准。一般说来,人的素质包含身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言,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,最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面有着明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体力投资方面作出了贡献,有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以服务的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育的经济效益。诸如在大型比赛中获取收入的措施有出售比赛的电视传播权,发行纪念币、体育彩票,组织门票收入、广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有提高体育设施利用率、举办热门项目的比赛和娱乐体育等,以及发展体育旅游、寻求赞助、开设体育咨询站等。在改革开放过程中,我国体育的经济功能得到了有效的发挥,获取了卓有成效的体育经济效益。

10

五、体育的社交功能

体育的社交功能主要表现在人际交往和国际交往两个方面。

(一) 人际交往

体育运动特别是集体项目,需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏才能取胜。在训练和竞赛中,这种日积月累的合作能增进人与人之间的情感交流,加深友谊。例如,传统体育中的武术和太极拳等,人们在一起切磋技艺,交流心得,共同演练,达到了增进友谊和交友的目的。

(二) 国际交往

由于体育的竞赛特点,不分性别、不分民族、不分地域,按照体育竞赛规则都可以平等参与,特别是在交通发达的今天,大大便利了国际间的体育交往。通过竞赛切磋技艺,增进了各国及各民族的团结和友谊,有利于和平事业的发展。

六、体育的政治功能

政治对体育起主导和支配作用,也是确定体育的目的与任务的依据;同时,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两个方面。

(一) 提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展,竞赛场也是金牌争夺的战场,金牌的获得从一个侧面反映