

现代大学体育与健康教程

王伦国 王忠勇 主编



中国海洋大学出版社



现代大学体育与健康教程

主 编 王伦国 王忠勇

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育与健康教程/王伦国,王忠勇主编. —青
岛:中国海洋大学出版社,2009.3

ISBN 978-7-81125-270-5

I. 现… II. ①王…②王… III. ①体育—高等学校—教
材②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017102 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	hanyt812@yahoo.com.cn	
订购电话	0532—82032573(传真)	
责任编辑	韩玉堂	电 话 85902349
印 制	青岛双星华信印刷有限公司	
版 次	2009 年 3 月第 1 版	
印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷	
成品尺寸	185 mm×260 mm	
印 张	19.25	
字 数	444 千字	
定 价	22.80 元	

《现代大学体育与健康教程》编委会

主 编	王伦国	王忠勇	
副主编	丁 涛	韩雅婷	王仁萌
编 委	李克荣	宿相国	黄 瑞
	徐丰恺	赵 莉	杨 涛
	张 强	刘飞泉	刘 宁
	王 轩	马 良	

前 言

根据教育部最新颁布的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》的精神,适应时代发展的需要,我们组织了有关专家,在听取了部分高校教师的意见的基础上,根据大学独立学院公共体育课的适用性与实际情况,共同编写了《现代大学体育与健康教程》这部教材。它对培养现代化优秀人才,增强大学生体质,促进精神文明建设都具有重要的现实意义。特别是随着高等学校体育改革的不断深化和发展,高等学校体育事业已由应试教育转向素质教育。因此,重视和加强普通高等学校体育教材建设是优化教学过程、提高教学质量的根本保证和依据。

本书充分体现“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教学理念,以培养现代大学生的体育与健康意识、能力,全面增进身心健康,养成终生锻炼的好习惯为主体,以素质教育为核心。在编写过程中力求删繁就简,内容精练翔实,通俗易懂,语言流畅,图文并茂,融科学性、系统性、简明性和实用性于一体,并结合高等学校体育教学的实际情况,针对当代大学生的年龄特征、心理特征、生理特征以及健康状况等。该书突出针对性、先进性和可操作性,有利于高等学校学生系统地学习体育知识,对掌握运动技能具有一定的指导作用,是大学生接受健康教育和从事体育锻炼必不可少的参考书。

本书的编写工作由编委会集体承担。具体编写情况为:王伦国(第一、二、六、十二章);丁涛(第三章);王忠勇(第四、五、八章);韩雅婷(第七章);王仁萌(第十一章);宿相国、张强、赵莉、徐丰恺、马良、王轩(第十、十四章);李克荣、黄瑞、刘飞泉、杨涛、刘宁(第九、十三章)。全书由王伦国统稿、王忠勇审定。

本书在编写过程中得到了院领导、部门领导及同行专家的大力支持与帮助;同时,中国海洋大学青岛学院也给予了教材基金的资助。在此我们表示衷心的感谢。

由于高等学校体育教学的不断改革、纵深发展,本书在理论与实践方面难免会有一些不妥之处,有待于进一步研究、充实和完善,敬请同行专家、读者批评指正。

《现代大学体育与健康教程》编委会

2008 年 12 月

目 次

第一章 体育与高等学校体育	(1)
第一节 体育的概念、组成与功能	(1)
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务	(5)
第三节 体育的产生与发展.....	(7)
第四节 体育文化	(14)
第二章 健康的含义、测量、评价与影响	(18)
第一节 健康的含义	(18)
第二节 健康的测量与评价	(21)
第三节 影响健康的因素	(46)
第四节 亚健康	(48)
第三章 生理健康	(58)
第一节 生理健康的含义与标准	(58)
第二节 肌肉	(58)
第三节 骨	(63)
第四节 心肺功能	(65)
第五节 生理节律及其计算方法	(67)
第四章 心理健康	(69)
第一节 心理健康的含义与标准	(69)
第二节 大学生心理健康标准	(73)
第三节 大学生的主要心理特点	(74)
第四节 心理健康的影响因素	(76)
第五章 运动处方	(79)
第一节 运动处方概述	(79)
第二节 运动处方的组成	(80)
第三节 制定运动处方的基本原则和基本程序	(82)
第四节 运动处方的格式及实施运动处方的原则	(85)
第五节 常见的运动处方	(87)

第六章 体育锻炼	(90)
第一节 体育锻炼的含义及原则	(90)
第二节 提高速度素质的方法	(90)
第三节 提高耐力素质的方法	(92)
第四节 提高力量素质的方法	(93)
第五节 提高灵敏素质的方法	(95)
第七章 运动损伤	(96)
第一节 运动损伤概述	(96)
第二节 运动损伤的处理常识	(103)
第三节 常见运动损伤的诊断与预防	(111)
第八章 健身锻炼和科学营养	(136)
第一节 营养与营养素	(136)
第二节 合理营养对健身锻炼的重要影响	(147)
第三节 健身锻炼中物质代谢的特点	(150)
第四节 健身锻炼时的营养要求	(151)
第五节 运动与能量消耗	(154)
第九章 奥林匹克运动	(155)
第一节 古代奥林匹克运动的产生背景	(155)
第二节 现代奥林匹克运动	(156)
第三节 中国与奥林匹克运动	(183)
第四节 北京 2008 奥运会	(186)
第十章 田径	(192)
第一节 田径运动概述	(192)
第二节 径赛项目的基本技术	(193)
第三节 田赛项目的基本技术	(204)
第十一章 形体健美操	(215)
第一节 形体健美操简介	(215)
第二节 形体健美操的徒手动作	(217)
第十二章 游泳运动	(223)
第一节 游泳运动简介	(223)
第二节 竞技游泳的基本技术和练习方法	(225)
第三节 游泳的安全与卫生常识	(231)

第十三章 球类运动	(233)
第一节 篮球运动.....	(233)
第二节 足球运动.....	(245)
第三节 排球运动.....	(254)
第四节 羽毛球运动.....	(263)
第五节 网球运动.....	(269)
第六节 乒乓球运动.....	(276)
第十四章 体质测试与评价	(285)
第一节 评价指标与分值和评分表.....	(285)
第二节 《体质测试与评价》实施办法.....	(291)
第三节 《体质测试与评价》测试的操作方式.....	(292)
参考文献	(297)

第一章 体育与高等学校体育

第一节 体育的概念、组成与功能

一、体育的概念

体育是一种特殊的社会现象,是社会文化的一部分,它是以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化过程,是一种寓教育于运动之中,而又关系到人们身体健康的复杂的社会活动。

广义的体育是指人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,以达到增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种社会活动,既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为社会政治、经济服务。

狭义的体育是指身体的教育,即通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技术、技能,从而达到增强体质、培养道德和意志品质的目的。它是教育的组成部分,是有计划的教育过程。

当然体育的概念并不是一成不变的,随着时代的变化、社会发展,不同的时期将赋予体育新的内容,人们对于体育的认识也会进一步深化。

二、体育的组成

体育包括学校体育、竞技体育和社会体育 3 部分。

(一) 学校体育

学校体育又被称为狭义的体育,它是体育的一个重要方面,是全民体育的基础,也是学校教育的重要组成部分。学校体育根据国家制定的德、智、体、美全面发展的教育方针,依据学生的不同教育阶段和年龄特征,以适当的身体练习和健康知识为手段,通过体育课程、课余体育训练、体育竞赛和课外体育活动等基本组织形式,以“发展身体、增强体质”为核心,全面实现学校体育的各项任务,促进学生身心全面发展,培养学生的终身体育意识、兴趣、习惯和能力。

(二) 竞技体育

竞技体育也称“竞技运动”、“运动”,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动源于拉丁语 Cisport,含义原指“离开工作”后进行的娱乐和游戏活动。伴随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质,最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面的基础上,达到提高竞技能力水平,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛的一种社会活动过程。

竞技体育的特点是:①内容丰富,具有高尚的娱乐性。项目包括田径、游泳、体操、篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、排球、垒球、棒球、曲棍球、摔跤、自行车、射箭、皮划艇、帆船、击剑、马术、射击、跆拳道、举重、拳击、铁人三项、现代五项等。②竞争性强,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。③比赛规则严格统一,国际通用。④功利性较强,不像休闲运动那样,仅为了个人消遣和娱乐。⑤表演技艺高超,极富感染力,成绩为世界所承认。

(三)社会体育

社会体育也称“大众体育”、“群众体育”,目前国内外提到的休闲体育、娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。社会体育是指:企事业、机关、厂矿等单位的职工以及城镇居民和农民,为达到健身、健心、健美、休闲、娱乐、医疗和康复等目的而进行的形式多样、内容丰富的一项群众性体育活动。

社会体育的特点是:①广泛性。在人民的参与程度上,至今还没有任何一种文化形态能与社会体育相比。②灵活性。社会体育的组织形式灵活,因人、因地、因时制宜可采用不同的体育方法和手段。③多样性。按不同的标准有不同的分类,如职工体育、社区体育、农民体育、健身体育、娱乐体育等。④业余性。社会体育以业余自愿为原则,不具有强制性。

三、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点、作用于人和社会所能产生的良好影响和效益。体育的功能主要包括健身功能、娱乐功能、教育功能、军事功能、经济功能、政治功能、社交功能、促进个人社会化功能和社会情感功能等方面。

(一)健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。

亚里士多德提出的“生命在于运动”这一名言,深刻说明了运动对身体健康的重要作用。实践证明,科学地从事体育锻炼,能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷;能促进有机体的生长发育,提高运动能力;能促进人体内脏器官的改善和机能的提高;能调节人的心理,使人朝气蓬勃、充满活力;可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。凡世界经济发达国家,都大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”。

(二)娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。

据《帝王世纪》记载,“击壤而歌”就是原始人在休闲时伴之唱歌的一种游戏活动。《太平清话》里记载了始于黄帝时代,用于调节军士枯燥生活的蹴鞠游戏。现代奥运会创始人顾拜旦也在《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加强;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”一方面,通过参加体育活动可以调节感情、丰富生活,缓解由于学习、生活所引起的神经紧张和疲劳;另一方面,通过观赏体育比赛和表演可以得到心理上的满足和精神上的享受,在某种程度上对人们的生活方式可产生巨大的、潜移默化的影响,在体育活动中所得到的乐趣和愉快体验,不仅可以影响人们的体育态度,甚至影响人们对生活的态度,

这种受益将是终身的。

(三)教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,主要表现在学校中的教育作用和社会中的教育作用。

(1)体育在学校中的教育作用。体育对学生的教育作用是全方位的,涉及德育、智育、美育等方面,蕴涵着极大的潜力和深刻的内涵。马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域对培养全面发展人才所起的重要作用。

(2)体育在社会中的教育意义。体育运动竞赛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的一致。例如,在国际比赛中,运动员按规定必须佩戴所代表国家的鲜明标志,比赛结束颁奖时奏国歌,升国旗,增强了体育运动竞赛的国家意识。再如,在第28届雅典夏季奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得了32金、17银、14铜的成绩,历史性地金牌榜上名居第二,许多落后项目取得了历史性的突破,这使全国人民,包括海外炎黄子孙都无不为之自豪。

(四)军事功能

体育的军事功能,主要表现在战争和训练士兵方面。

原始社会、奴隶社会以及封建社会时期,人们为了争夺土地、掠夺财产,积极地从事军事操练及与其有关的身体训练。

资本主义社会,极力主张把跑、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。特别是由欧洲教育改革推出的传统体操,因其极具军事实用价值的体育形式而风靡欧洲。在美国南北战争及普法战争中,都一度发挥过重要的作用。

现代社会,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,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度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项目,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,使得“军事体育”应运而生。

(五)经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能。

在高度发展的商品经济社会里,伴随着体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足不断扩大的体育人口的需要,各种运动器材、体育场地设施,用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,体育在国民经济中将日益成为一个庞大的产业。

竞技体育和商品经济的联系则更为密切。体育的经济效益一方面通过日常的体育活动,如体育设施对外开放,组织娱乐体育活动,举办热门的体育项目比赛。另一方面通过大型的比赛。比如出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收纳广告费、印刷宣传品等,此外,还可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,在一定程度上可以缓解就业压力。当然,举办大型的比赛也有亏损的情况,如在洛杉矶奥运会之前,举办奥运会

都是亏损的,尤其是蒙特利尔奥运会,亏损达 10 亿美元,愿意举办者寥寥无几。1984 年在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会,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,不仅节省了原定的 5 亿美元耗资,反而从中获得了 2.5 亿美元的赢利。从此改变了奥运会的命运。不同的国家和地区竞相申办,部分原因也是为了追求经济效益,为拉动当地的经济发展。如 1996 年的亚特兰大奥运会,保守的说法是投资和收益均在 17 亿美元左右,实际上比预计的有更多的利润收入,并且为当地的发展提供了更多的机会。2000 年的悉尼奥运会,光门票收入就有 7.8 亿澳元,奥运会专用纪念品的总销售额为 4.2 亿澳元。

(六)政治功能

体育和政治始终是相互联系的。

体育对政治有影响力。例如,古希腊城邦交战的最盛时期,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会,在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下,终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。又如在 1984 年洛杉矶奥运会开幕式上,几百名美国人在绿色草坪上组成美国地图,在蓝天用飞机撒出“USA”的字样,向全世界观众充分宣传了他们自己的国家及其爱国主义热情。再如,在我国举办第 11 届亚运会和申办 2000 年奥运会期间,各行业组织义演、义卖、捐赠及举办各种展览会和宣传活动,同样表现出全国人民热爱祖国的高度政治热情。

体育服务于政治。1956 年在墨尔本、斯德哥尔摩举办的第 16 届夏季奥运会上,国际奥委会承认中华全国体育总会为中国奥委会,但同时又保留了台湾的所谓“中华民国奥委会”,规定两个代表团的名称一个是“台湾中国”,一个是“北京中国”,我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋,断然宣布不参加第 16 届奥运会;再如我国利用“乒乓外交”,用和平的方式促使中美关系正常化,被世界各国所称道。

正因为体育具有的独特魅力,体育对政治的正面作用有时也受到了扭曲。例如,第 14 届奥运会期间,美国政府以取火种为名,竟派出舰队向驻守在伯罗奔尼撒半岛上的希腊人民军进行炮击,继而占领奥林匹亚。这种不光彩的被称为“炮火轰燃式”的点火,成为利用体育公然侵犯别国领土的丑闻。又如 1936 年在德国柏林举办的第 11 届奥运会,希特勒为了炫耀武力,利用奥运会为法西斯涂脂抹粉,不惜耗费巨资,兴建了一座被称之为“冠绝一时”的能容纳 10 万名观众的大理石运动场和一个有 2 万个看台的游泳池,以及体操馆、篮球场等,还修建了一个比洛杉矶奥运会更豪华的奥运村。本届奥运会的杰出人物是美国黑人运动员欧文斯,夺得 4 枚金牌,超过了德国男运动员田径赛所获金牌的总和,以亚利安人自诩的希特勒蛮横地拒绝亲自为欧文斯颁奖,此次奥运会为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。

当然,体育能为政治服务。国际体育竞赛不仅是国与国体育运动实力竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口,但体育不能代替政治。

(七)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 2 个方面。

(1)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、顽强拼搏方能取胜。在训练和竞赛中,这种日积月累的合作往往增进了人与人之间的

情感交流,加深了友谊。又如传统体育中的气功和太极拳等,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。

(2)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。

(八)促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,是指通过体育活动,使人由生物的人变成社会的人的过程。人出生后,要想从一个生物的人成长为一个社会的人,就必须学习社会或群体的规范,具备作为这一社会或群体的成员所要求具备的知识、技术、技能、态度、情感和行为。而在整个社会化过程中,体育运动起着非常重要的作用。它不仅能教导人们走、跑、跳、攀、登、爬越、搬运等基本生活技能,还给人们传授科学文化知识。体育运动是一个社会互动的场所。特别是在对抗赛中,个人之间、集体之间,经常会受到思想品德和意志品质的考验。如当对方犯规时,是“以眼还眼,以牙还牙”,还是顾全大局?耐力训练时当到了疲劳“极点”时,是半途而废还是坚持下去?当集体比赛失利时,是相互鼓励还是互相抱怨?这些都是自我教育或接受教育的良好契机,是学会处理人际关系,养成遵守社会规范的一种强化过程。

(九)社会情感功能

体育的社会情感功能一方面表现在使人体验到紧张、兴奋、痛快、敬佩、自豪,另一方面表现在使人感到泄气、颓丧、气愤等。

体育运动的社会情感功能比其他社会活动所不能比拟的。每逢重大的国际比赛,往往有 100 多个国家实况转播,观众达二三十亿。任何其他文学、艺术、娱乐形式都不可能在同一个时间获得如此众多的观赏者。当置身于社会群体之中,会因竞赛的礼仪、激烈的气氛、精湛的表演和比赛的结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这就是在体育实践中被诱发的社会情感功能。

第二节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高校体育的地位

健康的体魄是一个民族兴旺强盛的重要标志。体育是健康的必要手段。1917年,毛泽东在他的《体育之研究》一文中指出:“善其耳无过于体育,体育于吾人实占第一位。”首次提出了体育第一的思想。他认为:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”“体育,为知识之载而为道德之寓者也,其载知识也如车,其寓道德也如舍。体育,载知识之车而寓道德之舍也。”“一旦身之不存,德智则从之而障矣。”1950年,毛泽东给当时教育部部长马叙伦的信中又明确提出了“健康第一,学习第二”的方针。1952年,毛泽东亲自为全国体育总会成立大会题词:“发展体育运动,增强人民体质。”并对全国青年题词“身体好,学习好,工作好”。毛泽东始终把健康与体育放在首位。1955年,推行

《劳动卫生制度》，我国体育事业得到蓬勃发展，人民的健康水平与人均寿命大幅度提高。体育事业的辉煌成就彻底洗刷了“东亚病夫”的耻辱，中华民族站立起来了。历史告诉我们：一个民族的强弱兴衰是与国民体魄休戚相关的。1995年，在以江泽民为核心的第三代党的领导集体的倡导下，国务院颁布实施《全民健身计划纲要》，更有力地推动了群众体育活动的开展。人类进入新世纪，科学技术迅猛发展，必然对人才素质要求愈来愈高，而良好体魄是各项素质的基础。随着物质产品的丰富、余暇生活增多，现代体育已经成为社会文明、科学进步和健康生活方式不可缺少的部分，并有可能成为人们业余生活的第一需要。当前，无论是发达国家还是发展中国家，大都把体育作为国家的一项重要事业，在国际上也设立了各种国际体育组织，越来越多的人已将体育与国力、国运、国民精神联系起来，使它成为当代人生活中的一个热点，经久不衰。

高校体育是高等教育的重要组成部分。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：“高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高校体育工作的中心环节；是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”

二、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是：大力开展学校体育，传授科学文化知识、技术和技能，增强学生体质，促进学生身心的协调发展，提高体育文化素养，树立终身体育的思想，将学生培养成为社会主义合格的接班人，从而更好地为社会主义现代化服务。其主要包括学生的身体培养目的和心理塑造目的。

三、高等学校体育的任务

高等教育是人在学校系统学习文化知识和专业知识的最后阶段，也是系统学习体育基本知识、基本技能的最后阶段。体育是高等教育的基本内容，它与德育、智育、美育等共同构成全面发展教育的整体。为了实现高等学校体育的目的，高等学校体育必须完成下列基本任务：

(1) 寓思想教育于体育活动中，对学生进行国际主义、共产主义品德教育，增强组织纪律性，培养学生热爱祖国、热爱党、热爱社会主义的品质及勇敢、顽强、积极进取的精神，激励学生勤奋学习、勇攀高峰、勇于拼搏、勇于竞争的意志品质。

(2) 全面发展身体素质，增进学生身心健康，提高学生的形态机能水平，提高心肺功能和健康水平，增强学生体质，使其在校学习期间，能够身心愉快地学习和出色地完成学业任务。

(3) 通过体育理论的讲授，使学生掌握体育基本知识，了解体育对提高健康水平的作用，培养体育意识，养成自觉锻炼的习惯，逐步形成终身体育的观念。

(4) 传授体育技术，发展学生体育运动能力。

(5) 贯彻普及与提高相结合的方针，在普及的基础上不断提高学生运动技术水平，使

之体会竞技体育带来的乐趣,加强学生的审美教育,丰富大学生文化生活,为国家培养体育人才。

第三节 体育的产生与发展

当刘翔如风驰电掣般第一个冲过终点,振臂高呼“我们中国人也能拿田径世界冠军”时,一股强烈的民族自豪感在我们心里喷涌而出;当老人沐浴着晨曦在公园里运动健身时,我们心里体会的则是生活的宁静和健康的快乐;当孩子们在球场上大展拳脚时,我们欣慰地感受到祖国花朵在茁壮成长。这一切都是体育赋予我们的。作为人类有目的有意识的社会活动,自人类诞生起,体育就与人类一路同行。体育成了一种社会现象,随着人类社会的发展而发展。它是如何起源的?又是如何伴着人类历史的长河而蜿蜒前进的?让我们一起走进体育科学的探索之路。

一、体育产生的动因和社会根源

探讨体育的产生需要思考2个问题。一是为什么会产生体育?二是体育是怎样产生的?前者要分析体育产生的动因问题;后者要研究是哪些具体的历史条件决定了体育的形式和内容,使其应运而生。

(一)体育产生的动因

对于体育的起源,一般主张“劳动产生体育说”,而对体育的起源说则很少涉及。随着体育科学研究的深入和发展,体育学术界对体育起源的认识提高到了一个新的水平,“劳动产生体育说”得到了各种补充性的论述。综合概括各家之说,对体育起源问题的认识逐渐一致,认为“体育的产生不是一源,而是多源,生产劳动是产生体育的主要源泉但不是唯一源泉”。

从社会学的角度来看体育作为一种社会活动,它的主体和客体都是人。要研究体育的起源就要研究人。而对人的研究又要特别防止2种极端的看法:一种是只重视对外界因素、外界环境的研究;另一种则过分强调人自身的主体意识而忽视环境对人的影响。人的属性具有双重性,人既是具有生物属性的动物,又是具有社会属性的动物,而人的社会属性是人的根本属性。所以,我们在研究人的活动时,既要承认人内部因素的影响,又要承认社会环境是人的社会活动产生的决定性因素。

从心理学角度来看,人的一切行为的产生,都有其心理依据。这就是“动因—动机—行为”模式。所谓动因乃是产生某种活动的倾向的状态,是促发行为的东西,往往表现为各种需要。所谓动机是由动因激活了的指向目标的状态,它是行为的原因。所谓行为则是一种达到目标的行动,是满足需要的方式和手段。究竟什么是需要呢?社会学、心理学、哲学、教育学都有研究。比较全面和比较科学的一种说法是:“需要是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态,这种状态表明它们的生存和发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容,表现为它们的各种积极性形式的来源。”

原始人的需要有哪些呢?原始人最初的身体活动大致可以分为3种:一种是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;另一种是原始武力活动所必需的技能,如攻防、格

斗等,为此都必须掌握一定的生活技能,如走、跑、跳、攀、爬等;再一种是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而仅仅是为了满足人的某种需要,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然,有时这3种活动的界限也难以截然分开。从这些原始人的身体活动可以知道,生产劳动是原始人的最基本的实践活动,因为人为了生存必须进行生产劳动,所以说体育产生于劳动是正确的。但劳动仅仅是满足人类需要的一种方式而已。原始人不仅需要生产劳动还需要防卫其他动物或同类的侵扰,也要同疾病作斗争,更要和同伴交往和娱乐。这些需要归为一点就是需要健康的身心,需要进行完善自身的活动,以满足原始人的生存和发展。我国古代医书《黄帝内经》就有记载:在我国古代原始社会后期的黄河流域,地势平坦多水患,长期阴湿,原始人内多郁闷,腿脚肿胀,于是就用导引、按乔等方法来医疗疾病。这种“消肿舞”和“导引”就是人类有意识地改善自身健康,增强体质的身体活动,都不是产生于生产劳动中,也不一定是生产劳动的需要,而是人们为了更好地适应环境、更好生活的需要。另外《诗经》里也记载原始人借手舞足蹈来抒发内心的情感。这些都说明原始人的身体活动不单纯是生产劳动的需要,也是原始人的生活、生理和心理的需要。

由此可见,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会生产和生活的需要以及人本身生理和心理的需要而产生的。但是,这些萌芽状态的体育活动在当时尚未脱离生产劳动的内容和意识,并非真正的体育活动,只有到了人类有目的有意识地通过教育手段,使其与健身、医疗、娱乐、军事、教育相结合去发展人体各种能力与技能时,体育才同人类生产劳动中的身体活动区别开来,成为独立存在的一种特殊的社会文化现象。

(二)体育产生的社会根源

体育的社会根源是指体育是怎样在原始社会的条件下萌芽和产生的;它与原始人类的其他社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生等有什么关系。

1. 生产劳动是体育产生的基本源泉

人类从地球上诞生至今已有两三百万年。人是由猿进化而来,从猿到人的发展过程中劳动起了决定性的作用。正如恩格斯所说:“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。”由于自然环境的变化,古猿不得不离开森林到地面上生活。生活环境的改变迫使古猿改变自己的生活方式和获得物质资料的生产方式。古猿由过去的四肢行走逐渐变为直立行走。经过长期的劳动经验积累,人类又学会了制造最简单的劳动工具,手脚的分工也确立下来。人类的祖先发展到能制造和使用工具进行劳动,就与猿类区别开来。这是一个质的飞跃,劳动在这一转变过程中起了决定作用。

在广袤的大自然中,在极其艰苦的条件下,原始人主要进行采集、狩猎、捕捉以及简单的农耕等生产。它们要翻山越岭采集果子;它们要奔跑跳跃追赶猎物;它们还要投掷石块矛器躲避野兽袭击。走、跑、跳、投、攀登、爬越等这些基本的身体动作既成了原始人生活和生产劳动的技能,也成为构成各体育运动项目的基础。今天的各运动项目的技术动作都是 from 这些基本动作发展而来的。虽然原始人的这些活动根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体,但是可以说人类最初的生产劳动中含有体育的因素,孕育了萌芽状态的体育。正是由于人类最初的实践活动——生产劳动中含有体育的因素,因此我们说生产劳

动是体育产生的基本源泉。

2. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

人类要一代一代地繁衍生息,就要把自己的生存技能和生活经验代代相传。原始人在长期的生产和生活实践中积累了丰富的自然和社会的知识,它们不断改进生产工具,劳动技能日益多样化、复杂化。这样对原始人提出了更高的技能要求,必须经过学习和培训才能学会使用和制造劳动工具,提高劳动技能。同时,由于生产力的提高,劳动产品有了剩余,这就为由专人对年轻人一代实施教育、传授劳动技能、进行身体培训创造了条件,原始的教育活动出现了。原始社会的教育主要是生产技能的传授。由于原始社会生产力水平极低,原始人的生产劳动主要是与原始人相关身体活动有关的繁重体力劳动。因此,体育是原始教育中主要的内容和手段。世界教育史资料记载了密拉内西亚居民(太平洋岛屿的原始人)当儿童稍长的时候,男子教他们投枪、攀树、掘土、使用石斧、树皮制的盾、棍棒。北美印第安人儿童大约四五岁起也要学习劳动,男童学习射箭,女童学习家事。我国原始氏族公社成员除了在生产实践中受教育以外,还在政治、宗教和艺术的活动中受教育。如上所述,在原始教育中,对身体的培训占有相当比重,体育不仅是教育的重要手段,也是教育的重要内容。

3. 体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动都有密切关系

(1)原始体育与军事。原始社会末期,剩余财富的出现引发了氏族和部落之间的不平等现象,开始出现了由血亲复仇到掠夺财产和奴隶的战争。我国原始社会末期就出现了以黄河流域黄帝、炎帝和北方蚩尤为首的部落战争。为了适应战争的需要,人们必须锻炼强健的体魄以便于提高战斗技能。这促进了人们进行军事训练和身体训练的积极性。外国教育史记载:军事教育的萌芽出现了男孩学习挽弓射箭,使用枪矛,骑马,等等。这就是体育与军事最早的渊源。

(2)原始体育与医疗卫生。原始人的生活条件非常恶劣,人们不仅要面对自然灾害,还要应付野兽和同类的攻击。同时,由于原始人长期茹毛饮血,卫生不佳,原始人的健康和生命没有保障,寿命很短。在北美洲先民的墓地里,人们发现大多是婴儿、孩子、少年及20~30岁的青壮年的遗骨。在研究中国猿人遗骨化石中也发现约有40%的人未满14岁便死亡。随着社会的发展,人类对自然、自身的认识深化,经验的积累,大脑也逐渐完善。原始社会末期,人类开始意识到身体活动对于人类自身的作用。原始医疗保健活动便产生和发展起来。如阴康氏的“消肿舞”,《黄帝内经》中的“导引按乔”等都是为了治疗由于环境气候造成的身体疾病而进行的身體活动。这比为了生存、军事、教育目的而进行的身體活动更接近于体育。

(3)体育与宗教。宗教作为一种意识形态,是人类对自身与周围环境关系的一种反映。人类刚刚脱离动物界时,主客体还处于尚未分化的直接混沌状态,个体自我意识尚未觉醒,因此不能产生宗教。随着人类的进化,逐渐产生了自我意识,意识到自身同周围世界的关系,具有一定抽象思维的能力,这时便产生了宗教。

在原始状态下,由于人类的认识水平低下,对大自然的变化,如日月星辰的运转、风雨雷电、气候变化、山洪爆发以及生命正常的生老病死等还不能作出科学的解释,原始人就把这些无法解释的现象认为是有一种超越自然力的神灵在主宰着自然和人类自己。他们