



高等学校通识课教材



大学体育

主编◎李康林



华东师范大学出版社



高等学校通识课教材



大学体育

主编◎李康林

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/李康林主编. —上海:华东师范大学出版社,
2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5617 - 8226 - 2

I. ①大… II. ①李… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 216703 号

大学体育

主 编 李康林
责任编辑 赵建军
审读编辑 赵建军
责任校对 林文君
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 门市(邮购)电话 021 - 62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 广州市诚誉彩印刷有限公司
开 本 787 × 1092 16 开
印 张 19
字 数 423 千字
版 次 2010 年 12 月第 1 版
印 次 2010 年 12 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 8226 - 2/G · 4816
定 价 35.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)

黔南民族师范学院特色教材 编辑委员会

主任委员：梁光华

副主任委员：韦 煜 邹洪涛

委 员：周健自 王亚琼 梁传诚
 文 静 潘惠平 欧 黔
 李康林

目录

理论篇

第一章 大学体育教育	3
第一节 体育的产生与发展	3
第二节 体育的本质与功能	6
第三节 高校体育的目标、地位和作用	10
第四节 学校体育与终身体育	12
第二章 体育与人体健康	14
第一节 健康概述	14
第二节 体育锻炼与身心健康	16
第三节 体育锻炼与营养	18
第四节 科学体育锻炼计划	22
第五节 常见的运动疾病及处置和预防方法介绍	23
第三章 奥林匹克文化	25
第一节 奥运会的发展历程	25
第二节 现代奥林匹克运动体系	30
第三节 奥林匹克运动与中国	33
第四章 小型体育竞赛的组织与编排	36
第一节 小型体育竞赛的组织	36
第二节 球类竞赛编排	38

现代技术篇

第五章 田径运动	45
第一节 竞走	45
第二节 跑	46
第三节 跳跃	50
第六章 球类运动与游泳	54
第一节 篮球	54
第二节 排球	66
第三节 足球	81

第四节 乒乓球	90
第五节 羽毛球	96
第六节 网球	104
第七节 游泳	109
 第七章 形体运动	118
第一节 基本体操	118
第二节 体育舞蹈	130
第三节 健美操	145
第四节 瑜伽	148
 第八章 时尚运动	152
第一节 体育旅游	152
第二节 定向运动	154
第三节 拓展训练	162
第四节 跆拳道运动	169

民俗民间体育篇

第九章 武术	183
第一节 武术概述	183
第二节 青年长拳	185
第三节 简化 24 式太极拳	195
 第十章 陀螺、珍珠球	214
第一节 陀螺	214
第二节 珍珠球	217
 第十一章 高脚马竞速、板鞋竞速、蹴球	228
第一节 高脚马竞速	228
第二节 板鞋竞速	233
第三节 蹴球	236
 第十二章 踢毽子、跳绳、沙包	249
第一节 踢毽子	249

第二节	跳绳	253
第三节	沙包	256
第十三章	布依棒垒、手力士	258
第一节	布依棒垒	258
第二节	手力士	262
第十四章	反排木鼓健身操	264
第一节	反排木鼓健身操概述	264
第二节	反排木鼓健身操的创编	265
第三节	反排木鼓健身操成套动作	267
第四节	反排木鼓健身操规则简介	274

《国家学生体质健康标准》篇

第十五章	《国家学生体质健康标准》测试与评价	279
第一节	大学生《国家学生体质健康标准》测试项目及评价指标	279
第二节	大学生《国家学生体质健康标准》测试操作方法	280
第三节	大学生《国家学生体质健康标准》评分标准	288
第四节	几项主要测试项目的锻炼提高方法	293
参考文献		296

理论篇



第一章 大学体育教育

本章教学目标

1. 了解体育的产生与发展历史。
2. 了解体育的本质与功能。
3. 了解学校体育与终身体育的关系,能够分析高校体育的作用与价值。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的概念

“体育”一词最早出现在 1762 年。在我国,最先出现在清朝末年,那时,清政府被迫废除科举,兴办新式学堂,学习西方教育。1903 年,清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到:“国外学堂,于智育、体育外,尤重德育。中外固无二理也。”这是我国出现体育一词的最早记载。

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动的规律,以运动动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。从广义体育的内涵来看,体育包括两个基本部分和基本属性: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,促进社会的物质文明和精神文明发展,这是体育的自然属性和社会属性统一和相互作用的结果。

狭义的体育习惯称为学校体育,也叫体育教育。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,传授体育基本知识、技术、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;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的重要教育活动过程。

二、体育的产生

体育是为了适应人类的生产劳动、生理和心理等活动的需要而产生的。生产劳动是人类赖以生存的基础,是人类最基本的实践活动。人类在漫长的生产斗争中,在极其艰难的生活条件下,在从事繁重的生产劳动过程中,不断地改进自己的体力、智力,不断地发展走、跑、跳、投、攀登、爬越、游泳、负重等基本活动能力和其他各种活动能力。而且,这种活动能力的水平,往往成为衡量原始人类劳动能力大小的标志。正是由于这些活动能力的发展,也就发展了人类自身。正如恩格斯所指出,劳动“是整个人类生活的第一个基本条件,并且是重要到如此地步,以至我们在某种意义上应该说,劳动创造了人本身”。因而可以断言:人们在生产劳动中的活动,就是体育的萌芽和雏形。原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中。所以,生产劳动是体育产生的基本源泉。

原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐和思想感情的表露,也有交往的需要。他们集群而居,经常要从事一些宗教和祭祀活动,并以各种动作来抒发自己的感情,表示对丰收的喜悦,对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈和艺术活动。为了适应环境,对付野兽和各部落之间的袭扰的防卫,而出现了各种攻防、格斗的动作;为了同疾病作斗争,为了更好地生存和发展,而进行各种各样的保健性活动;在余暇时间内,为了寻求精神愉快,而做一些有趣的游戏活动等,这些都与体育的产生有着直接的关系。原始人类这种为满足生理和心理需要的各种活动对体育的产生和发展所起的作用,并不亚于生产劳动。

原始人类还意识到对新生代未来的生产和生活必须有所准备,因而对劳动技能和生活经验等产生继承、传授和学习的愿望,这种传授和学习的过程,就是原始教育的萌芽。而紧密结合原始生产和生活需要的走、跑、跳、投、攀登、负重等实用技能就是原始教育的主要内容,也是人类最初的体育。由此可见,体育从问世之初,就是一种教育手段,也是教育的重要内容,是教育的重要组成部分。

三、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的,并同人类生活中出现的教育、军事、医疗、保健、文化娱乐等活动密切联系。

(一) 体育与教育发展的关系

早在奴隶社会时期出现的专门机构——“学宫”中,体育就被列为教育的重要内容。我国商代设立的“序”,就是奴隶主子弟学习射箭的专门学校。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中的射(射箭)、御(驾驶战车)就含有体育的因素。封建社会时代,我国从唐代起设立了“武举制”,以武取士,鼓励人们学习武艺。五代及宋代还设有武学,内容有弓箭、武艺和阵法三种。在古希腊斯巴达的教育体系中,曾把体育列为主要内容。公元前6—4世纪的雅典教育则规定12—13岁的奴隶主子弟必须上体操学校,学习“五项竞技”(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪)和游泳;15—16岁到体育馆学习体操。中世纪欧洲曾盛行骑士教育,教育内容是“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗),体育占了极大的比重。资本主义社会,体育作为教育内容的思想更为明确,教育被分为德育、智育和体育三个部分,并强调“健全的精神寓于健全

的身体”。教育的发展,对教育中采用体育内容和组织方法的要求也日益提高,从而促进了体育的发展。我国社会主义制度的建立,为体育的发展开辟了一条达到理想境界的道路。培养现代化建设所需要的,有理想、有道德、有文化、有纪律,德、智、体、美等方面全面发展的新型劳动者,已成为我国现代教育的目标,也是体育所肩负的重大历史任务。随着我国教育体制改革的进一步深化,体育在培养人才过程中的作用将进一步得到发挥,体育的发展必将走向一个新的境界。

(二) 体育与军事发展的关系

古代奴隶社会时期,掠夺和兼并战争十分频繁,军事斗争成为体育发展的重要动力,不少项目既是军事的内容,又是体育的手段,如我国古代的“射”、“御”和欧洲中世纪的“骑士七技”。军事训练上,不仅直接运用体育的内容,而且以体育的内容作为军事训练的手段。如我国秦代以“角抵”、“投石”、“超距”,汉朝以“蹴鞠”,唐代以“马球”等作为军事训练的重要内容。随着火药的发明及其在军事上的广泛应用,体育在军事上主要被用作军事训练的辅助手段,为提高士兵的体力和意志品质服务。在现代军事活动中,虽然科学技术高度发展,军事技术和战争手段十分复杂,但体育在军事训练中仍然具有极其重要的意义。现代军事的发展,不仅丰富了军事活动的内容,也丰富了体育的内容,使一些体育项目得到广泛发展。

(三) 体育与医疗保健活动发展的关系

相传在我国原始社会末期的阴康氏时代,人们就发明了用“消肿舞”来治疗脚肿病。春秋战国时期,我国已广泛采用了“导引术”、“吐纳术”来强身治病。西汉时期,“导引术”已发展为成套的保健医疗体操。我国古代不仅盛行着许多医疗保健体育活动,人们还在锻炼实践的基础上总结了许多的科学理论,成为文化宝库中熠熠生辉的一颗明珠。如《吕氏春秋》的《数尽篇》中记载:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”战国末期的荀子主张“养备而动时,则天不能病”,“养备而动罕,则天不能使之全”。(《荀子·天论》)东汉末年的名医华佗在总结行医经验时指出:“人欲得劳动,但不当使其极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”(《后汉书·华佗传》)。他阐明了生命和健康在于运动的道理,并将虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作,创编了一套医疗保健体操“五禽戏”。宋代的“八段锦”,明清时代的“太极拳”、气功等都是在对体育的健身、医疗作用有了更深刻认识的基础上发展起来的。至今,它们仍然是人们强身祛病、延年益寿的重要手段。

自20世纪50年代以来,科学技术的迅猛发展,把人类的生活推向了一个新的文明阶段,使人们的精神生活、物质生活面临着新的选择,特别是生产、生活工具的自动化,交通代步工具的现代化和自我服务性劳动的机械化,使人类的体力活动日渐减少,出现了“运动缺乏,营养过剩”、“肌力衰退,神经衰弱”的现象,即所谓的“文明病”、“富贵病”。科学研究表明,治疗这种疾病最有效的方法就是进行科学的体育锻炼。所以,在现代社会的医疗保健活动中,体育将发挥越来越重要的社会价值和作用,也将使体育沿着科学化的方向前进。

(四) 体育与文化娱乐活动发展的关系

社会与人类生活对文化娱乐活动的需要是促使体育发展的重要动力之一。我国的许多体育项目,就是人们在娱乐活动中总结和发展起来的。如历史上流行的蹴鞠、秋千、捶丸,以及

在生活中发展起来的打猎、钓鱼、划船等都具有娱乐的性质。在现代生活中,由于人们余暇活动时间的增多,为自身追求生存、享受和发展提供了必要的空间和时间等更好的条件,新的“玩乐”观念也随之产生了。人类对丰富多彩的生活要求的迫切性,就成为现代体育发展的客观动力,从而打开了体育发展的广阔前景。

由于体育是一种极其复杂的社会现象,在我们研究体育发展的时候,除应看到上述因素外,还必须认识到社会的生产力、生产关系、上层建筑对体育的重大影响和支配作用。社会生产力的发展是体育发展的物质基础,任何时代体育的发展都必须与生产力发展的水平相适应。社会生产力和科学技术水平的提高可以促进体育发展的广泛性及其速度、内容和方法的发展。同时,体育的发展对社会的生产力发展又有一定的促进作用,是促进社会物质的再生产和生产力再生产的重要手段之一。

社会主义体育是在人类社会长期发展的基础上,在社会主义制度下建立起来的一种新型的体育,它和旧体育相比,有着本质上的不同。目前,我国的体育是在较低水平的生产力和相应较低的文化素质基础上发展起来的,还处于社会主义发展的初级阶段,需要在改革开放的过程中兼收并蓄地吸收一切国家的先进经验,不断加以完善和发展。

综上所述,体育是适应生产劳动的需要而产生的,体育的发展和教育、军事、医疗保健、文化娱乐等活动的发展密切相关;社会生产力的发展是体育发展的物质基础;体育的项目、内容、方法、技术动作、竞赛规则等都具有历史的继承性和延续性,是人类社会的共同财富;社会主义体育是人类社会发展到一定阶段的产物,我国的社会主义体育还处于初级阶段,有待在改革开放中加以完善。

第二节 体育的本质与功能

一、体育的本质

体育从它产生的那时起,就根源于人类特有的本性。人的本质在于创造,在于改造世界的实践。体育是人类对自身的改造,只有人才能创造自己,自觉地改造自己的身心。例如,古猿上肢的解放,语言的出现,脑髓进一步发展完善,经历了一个漫长的进化过程,在狩猎、攀爬、投石、射箭等生产劳动过程中,不断地发展与完善自我。体育正是在这些人类最初求生存的活动过程中应运而生的。在此,我们来研究体育的本质,就不难发现,体育是身体的教育,即增强体质教育。英国的门诺(A. D. Murow)在他的《体育原理的探讨》一书中,把体育分为“身体的教育”和“通过身体的教育”两部分。有学者认为:“体育就是身体自身的教育和体育中的其他教育。前者包括身体发展教育、运动技能技术教育、体育知识和能力教育等,后者应包括德育、智育、美育、社会教育、卫生教育等。”理论研究者认为,“体”,是指人体、身体;“育”,是指养育、培育。体育的本质特征是:以身体练习为基本手段,以增强体质为主要目的。这是体育单独具有的、区别于其他社会活动(生产、生活等)的本质特点。从生物学的观点来分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化;从社会教育的观点来看,则是使生物的人转化为社会化的人。体育寓于教育之中,以教育为范畴,以身体活动为本质的特有行为,学校体育

就是这样的体育。我们只有把握体育的本质特征,才能更好地理解体育。

二、体育的功能

随着社会的进步,体育科学技术的发展,体育的功能进一步地被认识、揭示与开发。在目前的体育概论教材中,对功能的提法是不一致的,有的学者主张用体育的生理功能、心理功能和社会功能来分类;有的学者从体育的多功能出发,归纳为健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情功能、教育功能和政治功能;有的学者主张“体育就其本质原理来说有它自身的功能,作为社会现象的体育,它的功能与社会的政治、经济相结合,又表现出比其自身功能更大的社会效能。于是大致分为生物效能和社会效能。生物效能包括健身、健美、保健和延年益寿;社会效能包括教育、娱乐、政治和经济”。还有的学者主张把体育的功能划分为本质功能和非本质功能。现代教科书多以曹湘君《体育概论》中的分类方法为主。根据体育的本质特征,我们认为把体育的功能划分为本质功能和非本质功能为好。所谓的本质,是指事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。因此,这里所指的功能,它不是人为的,是不以人的意志为转移的客观存在,任何一种体育现象都包含这些本质功能。而非本质功能则不然,它们不是体育所固有的,是一种人为的、利用体育手段所达到的目的。

(一) 体育的本质功能

1. 教育功能

体育的教育功能是最本质的功能。从原始社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段而流传于世的。人类的生活经验是多方面的,经验的发展和充实,代表生活能力的提高。史前儿童就已经从他们父辈那里得到劳动教育和体育教育。他们为了获取猎物 and 防止外来侵略,学会了准确的投枪和投掷石块,这是人类生存的需要。至今,现代竞技运动中的跑、跳、投等项目仍留下这一教育的痕迹。恩格斯说:“人的思维的最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的改变,而不单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改变自然界而发展的。”改变自然界是人与一般动物的最显著的区别。改造自然界在原始社会主要靠本身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具。这样增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。在古希腊哲学家亚里士多德的教育思想中认为,体育、德育、智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应先于智育。在我国古代的教育内容中,以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中射、御、乐均有体育教育的显著内容。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,其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。

今天,在世界任何一个国家或地区中,均强调德、智、体的全面教育。尽管存在教学内容的差异,但体育总是教育不可缺少的组成部分。体育教育在传授生活技能、教导社会规范、培养竞争意识、提高适应能力等方面发挥了巨大的作用。随着现代社会的发展,现代体育教育并不仅仅局限在学校体育,而在竞技体育和大众体育中均显示出体育的教育功能。如竞技体育的训练本身就是教育的过程,竞赛的过程更具广泛的教育意义,可以培养国人的爱国主义热情,顽强拼搏、无私奉献的精神;在大众体育中,从学习健身、娱乐、保健等技能中看,都含有教育的

因素,能者为师是这一活动类型的典型教育因素。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能,而重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯,以改善生活方式、提高生活质量、适应现代社会发展的需要。

2. 强健身心功能

人类在很早以前就已认识到:通过身体直接参与体育活动,不仅可以改变自身的生理功能,而且还可以改变自身的心理状态。经理论研究者的大量科学实验证明,体育运动可以促使机体的生长发育,改善各器官系统的机能,培养良好的心理素质,从而增进健康(生理和心理的健康),增强体质,防治疾病,提高工作效率。

(1) 改善和提高中枢神经系统的功能。实践证明,经常参加体育运动,可以改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷,大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,神经过程的均衡性和灵活性提高,对内外刺激的反应更加迅速、准确,大脑皮层的分析、综合能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统的作用提高,促使各器官系统的活动更加灵活和协调,保证有机体对外界环境的适应性,从而提高工作效率。

(2) 促进生长发育,塑造健美体型,提高运动能力。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产生适应性变化,使骨骼更加坚实,抗压力增强。特别是能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美,为塑造健美体型创造条件。同时,使肌纤维增粗,肌肉壮实、有力,从而提高劳动效能和运动能力。

(3) 促进内脏器官构造的改善和机能的提高。运动使人体内血液循环加剧,能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。如心脏,经过长期锻炼,产生运动性肥大,心壁增厚,心容积增大,每搏输出量增加,安静时出现心搏徐缓和机能“节省化”的现象。同时,肺活量增大,呼吸深度加深。

(4) 调节、改善人的心理情绪,提高适应能力。体育运动使人朝气蓬勃,充满活力,生活愉快,精神健康,消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态,使人性格豁达,从而提高适应自然环境和社会环境的能力,提高对疾病的抵抗能力,达到延年益寿的效果。

随着现代社会工作和生活节奏的加快,对人体的健康提出了更高的要求,人们已经认识到,无疾病并不等于健康。因此,人们积极投身于体育运动之中。所以,体育的强健身心功能在未来社会将越来越受到重视。

3. 娱乐功能

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需要,起到丰富社会文化生活,愉悦人们身心的作用,故它具有娱乐功能。体育的娱乐功能体现在两个方面:一是观赏(观赏也是一种参与),二是直接参与活动。随着运动技艺日益向高、尖、新、难的方向发展,运动员在时间与空间、健与美、韵律与节奏等方面使之巧妙地结合起来,使人们在观看比赛时,犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术品,得到美的享受。正因为体育有如此的魅力,常常吸引广大观众,锁住频道“聚焦”于电视机前;吸引广大体育爱好者(球迷)身临其境观看比赛,运动员每一个精彩的动作与失误,均会引出观众的欢呼雀跃与叹息,人们的心被紧紧地牵动着。

人们直接参与活动,特别是自己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。人们参与到不同的运动项目中均会有不同的感情体验。现代人需要体育运动,需要体育这一娱乐功能,用以改善与调节都市生活给人带来的与大自然的隔绝;改善由于机械化、自动化、智力化给人的神经系统带来的高度紧张;改善由于食物构成向高脂肪、高蛋白质的方向发展而带来的人体的运动不足,营养过剩所导致的肥胖病、心血管疾病等。现代人的生活,强调健康的、科学的、文明的生活方式,投身于体育运动,从而提高生活质量。

(二) 体育的非本质功能

1. 政治功能

体育作为上层建筑的一部分,与政治紧密相连,受政治的制约,并以特殊的方式为政治服务。美国学者约翰·米尔顿·霍伯曼在《体育与政治意识》一书中指出:“体育与政治意识的关系是长期明显存在的,但很少有人确认这一点。”东西方学者认为:体育与政治,特别是竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。例如,自1952年赫尔辛基奥运会出现了苏、美两大阵营的政治对抗以来,曾不断出现各种政治事件。其中最为突出的有:1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件、非洲国家的抵制;1980年莫斯科奥运会美国等16个国家抵制不参加;1984年洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家的抵制等等。又如,我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中日关系的正常友好交往,达到了“小球转动地球”的政治外交目的。同时,体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,赛场如同战场,金牌标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态。因此,世界各国无不重视体育的政治意义,以体育表现实力,扩大影响,提高国际声誉,振奋民族精神。例如,苏联十月革命成功35年以后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972年美国在奥运会的决赛中输给了苏联,引起了美国公众的普遍不满。我国体育健儿多年来在奥运赛场上频频传出捷报,从“零”的突破到金牌总数28枚,从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”的所有比赛项目的金牌,这使中国人扬眉吐气。因此,体育具有为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、为外交斗争服务、促进民族团结等政治功能。

2. 经济功能

在现代社会中,体育既是一种经济力量,也是一种推动经济发展的动力。虽然体育本身不是生产力,不能产生经济效果,但是,它能培养和提高合格的劳动力,提高劳动生产效率,降低伤病率,提高出勤率,从而促进生产力的发展。同时,随着现代体育和社会的不断发展,体育成为一个兴旺的经济行业。从体育场馆的建造,体育器材、运动服装、运动食品的研制、生产与销售,电视转播权出售,门票收入,奖券出售,广告费的收取,纪念邮票、纪念币、纪念章的销售,运动选手的有偿转让,参赛选手的出场价与收入,明星选手的生产经营,以及新兴的体育旅游业、保险业、康复健美业等,均体现出巨大的经济功能,并获取较大的体育经济效益。

3. 科技功能

体育从它为生产斗争、阶级斗争服务以来,人类一直都在研究,怎样才能跑得快、跳得高、

掷得远,怎么样才能为生产力的发展培养优秀的人才,为保家卫国培养合格的士兵?现代体育发展至今,均得利于现代科技的进步,没有科技的发展,不可能有今天的体育。有的学者认为,“体育是现代科技的橱窗”,“奥林匹克运动场上的竞争实质上是各国科学技术的竞争”,从田径运动起跑的登地角度、跳高的起跳时间,到标枪重心的前移,从体操的各种高难度动作,到跳水的入水分析,都注入了运动生物力学的研究;从中国女排郎平的每一记重扣到刘国梁的每一板抽杀,无不被外国体育竞争者摄影、录像,以研究出克制我国选手的方法,找到制胜的手段,为获取比赛胜利打下坚实的理论基础。因此,体育的科技功能备受重视。

第三节 高校体育的目标、地位和作用

一、高校体育的目标

学校体育以育人为宗旨。增强体育意识,掌握技能,发展学生个性,培养学生能力,养成良好的锻炼身体的习惯,促进身体正常生长发育,提高身体素质和运动能力,为培养社会发展所需的创新人才奠定良好的基础。根据我国目前的体育教育制度,高校体育是学生接受学校体育教育的最后阶段。因此,高校体育既是学校教育的重要组成部分,又是学校体育与社会体育的连接点,是国民体育的重要基础,不仅对实现高等教育目标,培养全面发展的高素质人才有着重要作用,而且对丰富和发展群众体育,实现全民健身战略计划亦有着举足轻重的带动和指导作用。

二、高校体育的地位

随着21世纪的到来,人类历史在经历了农业经济和工业经济时代后,又迎来了知识经济时代。由于知识经济时代人类的劳动形式特点是几乎不需要全身性的大肌肉的运动,这使得人类在摆脱繁重的体力劳动的同时,面临着体质急速下降的危险。人类为维护自身的体质和健康,对体育产生了前所未有的强烈需要,体育意识得到了强化。面对当今社会发展的趋势,为了全面贯彻党的教育方针,为了保证我国政治、经济和教育改革的顺利进行,高校体育在实现“培养体魄健壮,具有现代意识和创新精神的社会主义合格建设人才”的目标上,比任何一个时候更加清晰明了,高校体育的社会地位也在不断地凸显出来。

(一) 高校体育在人们体质建设中的地位

人的生长发育和体质水平受到多种因素的影响,如种族、气候、地理、遗传、生活环境、劳动方式、营养、疾病、医疗卫生、体育锻炼等。随着现代体育的“多功能特征”的确认,体育锻炼成为增强体质的最积极、最有效的手段。学校的体育锻炼,可以使人“增体质、调感情、强意志”,可以提高人体对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,以良好的身体状态提高劳动效率,为在艰苦环境条件下工作提供坚实的体质基础。特别对高校学生而言,由于大学生正处于身体发育的关键时期,各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平,正处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛的时期,在这一时期通过体育教育使学生身心得到全面发展,促进身体素质、心理素质、社会适应能力以及智力的健全发展,为一生的学习、工作和幸福生活打下良好的