

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育 与健康教程

主编 龚洪波 袁宏怡



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康教程

主 编 龚洪波 袁宏怡



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书以“终身体育目标达成”为基点,切实贯彻“健康第一”的指导思想,按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,结合《国家学生体质健康标准》的通知,系统地阐述了健康的基本理论知识及其体育锻炼的基本方法。旨在建立大学生“健康第一”的体育锻炼基本理念,拓宽大学生体育运动基本理论知识和体育锻炼的基本方法,同时,本书加强了体育竞赛组织工作的介绍,为学生组织简单的体育竞赛提供指导,从而奠定终身体育基础。

本书可作为大学公共体育课的实用教程,也可供体育爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/龚洪波,袁宏怡主编. -- 上海:同济大学出版社,2013.9

ISBN 978-7-5608-5257-7

I. ①大… II. ①龚…②袁… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 184203 号

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康教程

主编 龚洪波 袁宏怡

责任编辑 陈佳蔚 责任校对 徐春莲 封面设计 孙晓悦

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 同济大学印刷厂
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 20.25
印 数 1—3 100
字 数 567 000
版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-5257-7

定 价 34.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编	龚洪波	袁宏怡		
副主编	王 惠	彭晓伟	张雪琴	
编 委	李汉桥	贺新家	黄 俊	张金华
	于 鹏	王 璞	郑 涛	马浩哲
	郑 森			

前 言

本书以“终身体育目标达成”为基点,切实贯彻“健康第一”的指导思想,按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,结合《国家学生体质健康标准》的通知,以健康为目的,以体育为手段,努力加强体育课程建设,提高教学质量,以求达到增强体质、增进健康,为“终身体育目标达成”奠定良好基础。

本书有以下的几个显著特点:

第一,突出新理念。

本书坚持“健康第一”的指导思想,突出了健康理论的地位,强调了体育锻炼与健康的关系,详细介绍了体育锻炼对健康的影响,强化了理论的系统性。

第二,基点明确。

本书强调“终身体育目标达成”,并以此为基点,突出体育锻炼的基本原则与方法,增强学生自我指导、自我检查,为学生“终身体育目标达成”奠定基础。另外,本书加强了体育竞赛工作组织的介绍,为学生组织简单的体育竞赛提供指导,从而夯实终身体育基础。

第三,坚持“三个突出,三个面向”。

本书突出“学”的特色,在“教”与“学”的关系上,面向学生,强调学生的自我指导、自我检查;突出公共教材的特色,在适用对象上面向全体学生;突出需求兼容性的特色,在运动项目的选择上面向大多数学生。

第四,体现理论的系统性、技能的实用性和形式的活泼性。

本书在介绍基础理论时,按照其内在的逻辑关系,由浅入深、由此及彼、由表及里;在介绍运动技能时,尽量采取图文结合的方式,以帮助学生掌握动作要领,增强可操作性。

本书在编写过程中汲取和借鉴了国内外一些专家和学者的研究成果,我们在此向他们表示最诚挚的感谢!

尽管编写组在编写过程中做了不懈努力,但由于能力所限,书中疏漏之处在所难免,恳请广大同仁和读者批评指正。

编 者

2013年7月

目 录

前言

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 体育的产生与发展.....	1
第三节 体育的组成.....	4
第四节 体育的功能.....	4
第五节 高等学校体育教育.....	8
第二章 大学生的身心健康	10
第一节 大学生身心健康概述	10
第二节 大学生身心健康要求	12
第三节 影响身心健康的因素	13
第三章 体育锻炼	15
第一节 体育锻炼概述	15
第二节 体育锻炼规律与原则	16
第三节 体育锻炼的内容与手段	19
第四节 体育锻炼促进身心健康	22
第五节 体育锻炼的效果评定	25
第六节 体育锻炼计划和健身运动处方	28
第七节 大学生体育锻炼常用方法	34
第四章 体育锻炼营养、卫生与保健.....	41
第一节 体育锻炼与营养	41
第二节 体育锻炼与卫生	42
第三节 体育锻炼与环境	48
第四节 运动性疾病和运动性损伤	49
第五章 体育竞赛	61
第一节 体育竞赛概述	61
第二节 体育竞赛的组织工作	62
第三节 体育竞赛方法	67

第六章 大学生体质健康测试	78
第一节 大学生体质健康标准测试概述	78
第二节 大学生体质健康标准测试的内容	78
第三节 大学生体质健康标准测试的操作方法	81
第四节 大学生体质健康标准测试成绩评定	89
第七章 田径运动	93
第一节 田径运动概述	93
第二节 短跑基本技术	93
第三节 中长跑基本技术	98
第四节 跨栏跑基本技术	99
第五节 跳远基本技术	101
第六节 背越式跳高基本技术	105
第七节 铅球基本技术	108
第八节 标枪基本技术	110
第九节 田径运动基本规则和裁判法	114
第十节 田径运动竞赛组织	116
第八章 足球运动	121
第一节 足球运动概述	121
第二节 足球基本技术	121
第三节 足球基本战术	133
第四节 足球运动基本竞赛规则	137
第五节 足球运动竞赛组织	140
第九章 篮球运动	141
第一节 篮球运动概述	141
第二节 篮球基本技术	141
第三节 篮球基本战术	154
第四节 篮球运动基本竞赛规则和裁判法	161
第五节 篮球运动竞赛组织	165
第十章 排球运动	166
第一节 排球运动概述	166
第二节 排球基本技术	166
第三节 排球基本战术	178
第四节 排球运动基本竞赛规则和裁判法	181
第五节 排球运动竞赛组织	184

第十一章 乒乓球运动	186
第一节 乒乓球运动概述.....	186
第二节 乒乓球基本技术.....	186
第三节 乒乓球基本战术.....	201
第四节 乒乓球运动基本竞赛规则和裁判法.....	204
第五节 乒乓球运动竞赛组织.....	208
第十二章 羽毛球运动	210
第一节 羽毛球运动概述.....	210
第二节 羽毛球基本技术.....	210
第三节 羽毛球基本战术.....	220
第四节 羽毛球运动基本竞赛规则和裁判法.....	221
第五节 羽毛球运动竞赛组织.....	225
第十三章 网球	227
第一节 网球运动概述.....	227
第二节 网球基本技术.....	227
第三节 网球基本战术.....	234
第四节 网球运动基本竞赛规则和裁判法.....	236
第五节 网球运动竞赛组织.....	238
第十四章 游泳运动	240
第一节 游泳运动概述.....	240
第二节 游泳基本技术.....	240
第十五章 太极拳	252
第一节 简化二十四式太极拳概述.....	252
第二节 简化二十四式太极拳技术动作要领.....	252
第十六章 定向越野运动	265
第一节 定向越野运动概述.....	265
第二节 定向运动的主要设备.....	265
第三节 定向越野基本技能.....	272
第四节 定向越野基本战术.....	280
第十七章 体育舞蹈	282
第一节 体育舞蹈运动概述.....	282
第二节 体育舞蹈基本技术.....	282
第三节 体育舞蹈比赛的欣赏.....	289
第四节 体育舞蹈的竞赛组织.....	290

第十八章 健美操	293
第一节 健美操运动概述	293
第二节 健美操基本技术	294
第三节 健美操竞赛要求与动作编排	301
第四节 健美操欣赏	302
附录一 XX学院XX年秋季田径运动会竞赛规程	304
附录二 篮球比赛成绩记录表、比赛日程表、比赛记录表	306
附录三 乒乓球比赛用表	308
附录四 羽毛球比赛用表	310

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

“体育”一词在含义上有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释是:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。

一、广义概念

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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,并为一定社会的政治和经济服务。包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面。

二、狭义概念

狭义的体育一般是指体育教育,是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

人类社会任何事物的产生和发展,包括体育,都是以社会需要为根本前提的。体育在人类社会中有悠久的历史,考察它的产生要追溯到古代,因为那时人类已存在对体育的需要。但史前人类尚没有文字记载,因此,对史前体育的产生进行考察,只能采取两种方法:一是根据考古学家、历史学家收集到的各历史时期的文物进行研究,属于考古学研究法;二是利用现存的原始部落和部族进行考察,属于社会学研究法。几个世纪以来,世界上许多专家学者对体育起源问题进行过研究,也产生了不同的认识和观点。现将两种主要的观点作简单介绍。

(一) 生产劳动是产生体育的唯一源泉

持这种观点的学者认为,劳动是人类全部生活和活动的基础,体育是人类社会生活和活动

的一部分,所以体育也应以劳动为基础,劳动是体育产生的唯一源泉,并认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心的,同时还认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用,只是起到“催化剂”的作用,而不是本质作用,其本质作用应是生产劳动,生产劳动是产生体育的唯一源泉。

(二) 体育的产生是多源的

持这种观点的学者认为,体育的产生不是一源的,而是多源的,体育的产生来自人类社会的两种需要,一种是社会生产、生活的需要;另一种是人类的生理、心理活动的需要。

我们从原始人类的需要可以发现原始人类的身体活动大致有:一是为了谋生而进行的身体活动,如守猎、捕鱼、农耕等;二是为了防卫而进行的武力活动技能,如攻、防、格斗等;三是日常生活所必须的活动技能,如走、跑、跳、投、攀登等,这些都是为了满足人类生产和生活而进行的身体活动。此外,还有一些身体活动既不属于生产活动,又高于一般生活技能,如适应环境的需要,同疾病作斗争的需要,以及表达和抒发内心情感的需要等。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,它的产生来源于人类社会的两种需要,一是为了适应社会的需要(包括社会生产和生活的需要),另一是为了适应人的本身需要(包括生理和心理需要)而产生的。

二、体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会进步而发展完善,我们可将体育的发展分成萌芽时期的体育、形成独立形态的体育和渐成科学体系的体育三个阶段。

(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷,思维很不发达,生产工具简陋,他们主要靠身体活动来获得食物,维持生存,严格地说,这些身体活动还不能称为体育活动,只能称为生活和劳动。原始社会的生产力十分低下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间没有明确的界限。原始社会的体育与教育、军事、宗教、医疗卫生、娱乐等活动互相联系、互相促进,共同进化发展。在原始社会,教育主要是一些生产技能的传授,而这些生产技能多是体力劳动,因此,体育既是教育的主要内容,也是教育的重要手段,很难将教育和体育截然分开。体育在这一时期的主要特征是平等性、非独立性和直接功利性。在原始社会极其艰苦的劳动中,体育的娱乐和竞技性即使存在,也不是体育的主要特征,因为原始社会萌芽时期的体育更接近于一种生活技能教育。

(二) 形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的,而奴隶社会的产生给社会带来了一个重大变化就是产生了学校。只有这时,教育才有可能作为一种独立的社会现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。随着生产力的发展,剩余产品的逐渐增多,一方面为私有制的产生创造了条件,另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。自从教育形成独立形态之后,体育始终是教育的重要内容,但这时的体育已不再是过去萌芽时期那种简单的为生存而进行的生活技能教育了。例如,在我国西周时期,奴隶主为培养统治人才,实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育,其中,射、御即以体育为主的教育内容。在西方的古希腊,无论是斯巴达教育体系,还是雅典教育体系,体育都是其中的基本内容。例如,当时唯心主义哲学家、教育家柏拉图在他的“身心调论”的教育规划中提出:“3~6岁的儿童在国家委派的教导员指导下进行游戏活动;7~12岁进入国立学校学习阅读、书写、计算、音乐和唱歌;13~16岁的少年

进入体育学校从事专门的体育训练;17~20岁的青年进入青年军训团接受军事体操训练。”另外,在欧洲中世纪,封建领主对其子弟实行骑士教育,内容主要是“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占了很大的比重。在体育逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育发展紧密相连,同时与军事、医学、艺术、宗教、娱乐等活动的发展有着密切关系。体育正是在与这些活动相互影响、相互作用的过程中才形成自身体系的独立形态。

(三) 渐成科学体系的体育

随着资本主义产业革命的开始,机器大工业生产代替了手工作业,促进了生产力的发展和飞跃,为资本主义的兴起奠定了基础,而体育也正是在这一经济基础上,逐渐形成自身的科学体系。欧洲文艺复兴运动的代表之一,英国的哲学家、教育家洛克明确提出,把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调指出“健全的精神寓于健全的身体”,主张学校开设体育课程。启蒙运动的代表之一,法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭提出,“体育乃是个人由童年到成年整个发展过程中的一部分”。19世纪,由于西欧资本主义发展的不平衡和民族主义倾向,导致各国之间接连发生战争,刺激着各国军备的建设,认清了身体训练在军事中的重要性。正是由于上述三个主要原因,导致各国对体育都给予了高度重视,相继出现了德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动,并产生了一些体操家和一些理论著作,如被称为“德国体操之父”的古茨姆斯撰写了《青年人的体操》,被称为“社会体操之父”的杨氏撰写了《德国体操》,瑞典的体操家林德福尔摩斯撰写了《体操的一般原理》。这些实践和理论以后逐渐传到欧、亚、美各洲。至此已逐渐形成科学体系的体育。德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动被称为现代体育的“三大基石”。

三、现代体育的发展趋势

对现代体育发展趋势进行探讨,有助于从总体上认识体育的特点及其规律,进而认清体育的本质,更好地从事和开展体育活动。

(一) 体育将进一步国际化

先进的情报系统和全球性通讯网络的建立,使宇宙的空间相对缩小,高科技的交通,使万里之遥,朝发夕至。整个世界的物质越来越丰富,使不同种族和不同民族的人们更加热衷于具有和平意义和公平竞争的体育活动,体育国际化的趋势更为明显。近年来,随着国际体育竞赛种类的不断增多、赛事的频繁、规模的壮大、国际性体育学术研讨会的频繁举办以及国际奥林匹克委员会会员国的不断增加等都证明了这一点。

(二) 体育将进一步社会化、大众化

一方面,随着人们物质生活条件的提高,余暇时间的增多,“自我完善”意识的增强,越来越多的人意识到体育在日常生活中的重要性,将导致体育人口的增多。另一方面,社会的进步将提供丰富的运动场地和运动器材,为体育活动的拓展和延伸提供更为广阔的前景和优良的环境,体育活动将遍及社会的各个角落,体育将会“无处不在”。

(三) 体育将进一步科学化

新的科学技术和理论为体育的科学化提供了更大可能性。场地设备的更新和教学方法的改进,将提高体育教学效率。如电化教学,电脑进入运动场,将会使竞技比赛中的某些项目的评分更为公正和客观,而新型健身器材的发明和使用,会使体育锻炼更加有效。一些科学理论的新发现,如人体科学、遗传工程、心理学、管理决策等新的研究成果,甚至对人体的结构、功能、质量产生突破性的影响,为体育的科学化提供重要的理论依据。

（四）体育手段和内容将更加多样化

社会生活和科学发展的多维性以及体育活动场所、体育组织和团体的遍在性,必将导致体育手段和内容的多样化,而这些多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化的发展趋势。体育手段和内容将更加多样化,主要表现在奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学内容和手段有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式和内容越来越丰富多彩。

（五）体育将进一步终身化

体育不仅会“无处不在”,而且还将会“无时不有”,家庭体育、学校体育、社会体育从各自分离的状况将会不断得到弥补,形成家庭体育、学校体育、社会体育相连贯的新体系,使体育在人的一生中连续不断地进行。其中,学校体育将是终身体育的关键环节。

第三节 体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容,它的发展并不孤立,是人类本身和社会的需要。生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,又为体育的发展提供了良好的条件,使体育从发展之初到现在形成了为大家所重视的现代体育。所以它被人们公认为文明的窗口,科学和进步的标志。体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。

一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体全面发展的高素质专业人才。

二、竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求;又是人的智能、运动才能的极端表现形式。由于竞技体育极易吸引广大观众,极富感染力又容易传播,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

三、群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般民众,其中包括男女老幼及伤残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以活动内容最广、表现形式最新、趣味性强、参加人数最多。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以延伸。

第四节 体育的功能

体育功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所能产生的影响和效益。随着社会的

进步,生产的发展,人类需要层次的提高,特别是近年来,体育科学的发展,使得体育自身的特征以及它与其他各种社会现象之间关系不断被揭示出来,体育功能也在不断地被认识、被开发。对体育功能的研究可以使我们进一步加深对体育的理解,进一步认识体育对社会发展、对人民生活的重要价值,从而更有效、更自觉地发挥体育的功能。

体育的功能取决于体育本身特点和社会需要。体育如果不具备自身固有的特点,就不可能产生任何功能,同时,体育如果没有社会需要的刺激,同样不能显示出它的社会功能。随着社会的发展和人们对体育功能认识的进一步深入和提高,体育的功能将会越来越多地被发现、被挖掘。

一、健身功能

从机械学的角度来看,人体是以骨骼为“框架”,以韧带为“铰链”,并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”,进行各种各样的运动。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,因而体育运动能够增进健康、增强体质、改善机能能力等,这是体育的本质特点之一,这一特点决定了体育具有健身功能。

二、娱乐功能

随着现代化的长足发展,社会余暇时间越来越多,如何善度余暇已成为一个社会性的问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的工作之后,获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、美化生活。体育运动正是由于技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成为人们余暇生活的一个重要组成部分。现代文明社会在时间、财力、场地等方面为人们从事身体娱乐活动提供越来越充裕的条件。以身体活动为主要媒介的娱乐活动较其他的娱乐活动还具有“双重功效”,适度的身体娱乐活动既能强身健体,又能赏心悦目。

三、培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断寻求完善自我和超越自我的生活。体育运动无论是参观者还是参加者,运动场无疑为人们的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家早就把运动场当作社会的一个缩影,其实运动场本身就是一个特殊的社会环境。根据迁移规律,人们在运动场上所养成的良好品德和行为,可以迁移到日常生活中而受到社会的认可和接纳。同运动场上有胜负一样,在其他社会生活中有胜利之时,也有失败之处,胜利者固然值得敬佩,但失败者也同样受人尊敬。体育主要是重在参与,培养人们一种胜不骄、败不馁、奋发向上、顽强拼搏的品质。从公平竞争的角度来讲,运动场是培养人们竞争意识的最佳场所。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和手段,以夺取金牌为手段,而最终达到教育人类不断超越自我的竞争意识为目的,其意义远远超过夺取金牌本身。

四、促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化,是指由生物人变成社会人的过程。人刚出生时,只是一个生物人,要使之成为一个社会人,一个被社会或群体所接受认可的人,就必须学习社会或群体规范,具备作为一个社会或群体成员所必须具有的知识、技能、情感和行为。任何一个社会要想延续下去,就必须将其文化传递给下一代,因此,个体社会化对个体和社会都具有重要而深远的意

义。在人的社会化过程中,体育运动起着十分重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是必不可少的。体育在促进个体社会化中的作用主要表现在以下几个方面:

(一) 教导基本生活技能

许多动物一出世就有很强的自理能力,而人是本能比较缺乏的动物,刚出生的人,生理上完全不能自理,适应环境的能力很差,连最简单的坐、爬、立、走都不会,人的基本生活技能都是靠后天学习获得的。体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径,对儿童来说,游戏是他们生活的主要内容之一,儿童是在游戏中学会走、跑、跳、投等最基本的生活技能。

(二) 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、教练员、体育教师的直接监督下有组织地进行,这对培养青年一代遵守社会生活准则起到了强化作用。

另外,在体育活动中,特别是体育竞赛中,人们聚集在一起,参加者之间相互交往交谈,比赛者在个体与个体之间、个体与集体之间、集体与集体之间相互作用更为频繁,不时地对参加者提出严峻的考验。如长跑到“极点”时,是坚持下去还是半途而废;对方犯规时,是不计较还是以牙还牙;裁判误判时,是大方宽容还是斤斤计较;集体配合不够默契、比赛失利时,是相互鼓励还是互相埋怨;等等。这些,都是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。

(三) 传授文化科学知识

社会在向人们传授人类文化遗产时,有关身体健康和体育知识、技术、技能是很重要的一部分。在人的社会化过程中,有关体育知识、技术、技能的传播,使他们懂得怎样才是健康的生活,使他们学会锻炼身体的方法,并通过这些体育知识、技术、技能的传授,发展他们的精神需要,培养他们接受人类文化遗产的能力。

五、教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能之一,从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的手段之一流传下来。现代体育教育已不仅注重促进生长发育、增强学生体质、掌握运动技能,而且更加注重培养终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高质量,以适应现代社会发展的需要。体育的教育功能也不仅局限于学校体育。在竞技体育中,运动员在激烈的竞争中,在同伴与同伴之间、对手与同伴之间、观众与运动员之间也会产生极其复杂的情感交流,激起了人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践被诱发出来的社会情感的教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,会产生不可低估的社会教育作用。在社会体育中,无论从完善身体机能、改善身心健康、促进人际交往、磨练意志品质等方面都含有教育作用。因此,在学校体育、竞技体育和社会体育中无不显示出体育的教育功能。

六、政治功能

体育的政治功能有以下三个方面。

(一) 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神

(二) 为外交和国际交往服务

1. 体育是一种文化交流工具

由于体育具有超越世界和社会障碍的国际语言,通过体育交往可以促进各国人民之间的

了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,在沟通各国之间的关系,打开外交通道方面都曾起到积极的作用。如1971年的第31届世界乒乓球锦标赛,由毛泽东、周恩来同志策划的、轰动世界的“乒乓外交”,促成了美国尼克松总统来华访问,中美建交,在我国对外关系史上开创了新的一页。

2. 体育运动被用来作为某种特殊的政治手段

由于体育与政治之间关系的微妙,它可以被各种不同的政治所利用。如1968年、1972年奥运会上,由于社会主义国家和非洲一些国家的坚决反对,使南非种族主义者被拒之于奥运会之外。又如1980年,由于前苏联入侵阿富汗,60多个国家抵制了莫斯科奥运会,到了1984年,前苏联又笼络14个国家不参加洛杉矶奥运会。以上这些都有明显的政治背景,都是通过体育运动达到某种政治目的。

(三) 促进国内政治一体化

体育运动有一种内聚力,可以加强一个团体的向心力,促进团结。一个学校的运动会,可以加强班级学生间的团结;全国少数民族运动会,不仅可以促进各民族的文化交流和相互了解,还可以增进各民族的自豪感和对本民族文化传统的理解。我国在促进国家统一方面,体育又将以它独特的功能起到“先锋”作用。1980年,中国乒乓球队与台北桃园机场工作人员的亲切接触,被外电称为“乒乓内交”;在奥运会上,中国体育代表团与台北体育代表团多方接触,携手共勉。因此,体育运动是联系全国各民族的纽带,是沟通各阶层、各人民团体之间关系的桥梁,是促进国家统一的催化剂。

七、经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所认识、理解和接受。在市场经济的社会里,体育作为第三产业,以劳务的形式向社会提供服务,不能把体育看成是一种纯消费的事业。在当今国际上,一些经济发达的国家,非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。通过体育运动获取经济效益主要有以下一些途径:

(一) 在大型体育比赛中获取收入的措施

(1) 出售体育比赛的电视转播权。世界体育大赛的实况转播,目前已成为最吸引人也是收费最高的项目。如1984年洛杉矶奥运会,美国ABC公司以2.25亿美元的价格购买了大会的电视转播权;NBA每个赛季的国内电视转播权的售价高达6.5亿美元;1996年的亚特兰大奥运会,美国NBA公司以4.56亿美元的价格获得该届奥运会的电视转播权。

(2) 发行纪念币。如今在大型的国际体育比赛中都发行纪念币,纪念币一般是由黄金、白金和银制成的。纪念币具有珍贵的收藏意义,必要时又有流通价值,因此受到收藏家和体育爱好者的欢迎。如慕尼黑奥运会上,纪念币的收入约为2.06亿美元;蒙特利尔奥运会上,纪念币的收入总计为1.15亿美元;莫斯科奥运会上,纪念币总共获利2.6亿美元。

(3) 发售体育彩票。体育彩票是吸引人们对体育比赛的注意力,利用侥幸中奖的机遇来调节人们的心理,提高上座率,达到增加收入的一个重要手段,现已成为大型国际体育比赛贯用的增收措施之一。这项收入也极为可观,如慕尼黑奥运会彩票收入为1.20亿美元;蒙特利尔奥运会彩票收入为2.35亿美元;莫斯科奥运会彩票收入为1.50亿美元;汉城奥运会彩票收入为1.21亿美元。

(4) 组织门票收入。精彩的体育赛事是当今最吸引人关注的社会文化活动之一,只要组织得好,门票收入也是很可观的。

(5) 收纳广告费。在比赛场地设立广告牌,在比赛秩序册上穿插广告是招徕生意,推销产品的极好机会。因此,体育竞赛举办者收取广告费是名正言顺的。

(二) 在日常体育活动中增加收入的措施

(1) 提高体育设施的利用率。据资料统计,美国、法国、德国、日本等国体育设施的利用率非常高,每天大约使用 15 小时,安排得非常紧凑,如一些体育中心早上 7:00 至下午 4:00 供学生上课,下午 4:00 至 7:30 向大众开放,晚上 7:30 至深夜供运动员训练用。由于提高了使用率,即使收费很低,总收入也是可观的。

(2) 经常举办热门项目比赛。根据观众的需要和兴趣,经常组织一些热门的体育比赛活动,也是提高上座率,增加收入的措施之一。

(3) 举办娱乐体育活动。从目前来看,人们更多地需要通过体育来调节在现代社会生活条件下带来的精神压力,因此,身体娱乐活动深受欢迎。举办各种身体娱乐俱乐部是群众的需要,也是增加体育经济收入的途径之一。

(4) 发展体育旅游、谋求体育赞助、发售体育邮票、开设体育咨询等。以多种途径谋求体育经济收入,发挥体育经济效益的途径。

第五节 高等学校体育教育

一、高等学校体育的目的和任务

根据我国的教育方针和当代大学生身心发展的需要以及我国的国情,高校体育的目的是以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,有效地增强学生体质,促进学生身心全面发展,使其成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为了实现上述目的,高等学校体育必须完成以下任务:

- (1) 进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展,全面发展身体素质,增强对自然环境的适应能力;
- (2) 掌握体育基本理论和卫生知识,学会正确的运动技术、技能和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼的习惯,为终身受益奠定基础;
- (3) 培养良好的思想品质和道德素养;
- (4) 发掘大学生的体育才能,提高运动技术水平,适应国际大学生比赛和交往的需要。

二、高等学校体育的基本途径

(一) 体育教学

体育教学是我国高校教学计划中的基本课程之一,是高校体育工作的中心环节,是实现高校体育目的的基本组织形式。通过体育教学,使学生懂得健身的意义,能运用所学的体育理论知识和自我监督、检测的方法来评价自身的心理、生理变化,指导自己进行科学锻炼,激发参加体育的兴趣和自我锻炼意识;教育学生理解和认识体育的多种功能,全面发展身心,促进健康,增强体质;结合体育的特点,促进智力发展,并进行思想品德和美学方面的教育。教育部于 2002 年颁发的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计 144 学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件。”同时规定,“对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课”。并且对体育课