



高职高专“十二五”规划教材

公共基础课教材



体育与健康

XIN TIYU YU JIANKANG

主 编◎庞从阶



中国出版集团 现代教育出版社

新 体 育 与 健 康

主 编 庞丛阶 齐文明
副主编 于 研 曹振宇 罗 军
编 委 高庆军 汪国宁 陈 刚
卢江丽 王振义



中国出版集团 现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新体育与健康/庞从阶主编. —北京:

现代教育出版社, 2011. 6

ISBN 978—7—5106—0681—6

I. ①新… II. 庞… 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(2011)第 097845 号

书 名: 新体育与健康

责任编辑: 李 静

出版发行: 现代教育出版社

地 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编: 100011

印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 368 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5106—0681—6

定 价: 32.00 元

读者购书、书店添货或发现印装问题, 请与本社发行中心联系、调换。

电 话: 010—69202485(发行中心)

传 真: 010—69202485(发行中心)

前 言

大学生正处于身体发育的旺盛阶段,因此,树立健康第一的思想,培养良好的体育锻炼习惯,掌握科学的体育锻炼方法,对于提高大学生个人身体素质,进而提高全民族体质,具有特别重要的意义。《中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。”“体育课是学生毕业、升学考试科目。”这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和重要意义,同时也为高校体育课程建设指明了方向。

高等教育的特定任务是为国家培养高级专门人才,并通过输送德智体全面发展的人才,为国家建设和社会发展起促进和推动作用。体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。《大学体育与健康教育》是以增进大学生身心健康为主要内容的一种特殊的教育课程,是我国高校教学计划中开设的基本课程之一。它与德育、智育、美育课程等相结合,共同促进大学生的身心健康发展,完成高校教育任务,是大学教育中不可缺少的课程。《大学体育与健康教育》课程是普通高校体育课及课外有目的、有组织地进行体育学习和锻炼活动的内容纲要和目标体系,是体育教师教学与学生学习 and 锻炼活动的总体规划依据。在这一精神指导下,我们组织常年工作在教学一线的资深教师编写了本书。

本书以大学体育教学纲要为指导,以大学体育教学内容为主,详细介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术,重点在体育项目的教学实践;同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。本节内容丰富,通俗易懂。在编写指导思想上着重强调了教材内容的实用性,以突出体育这门课程的教学实践性。

本书由山东现代职业学院的庞从阶老师、云南能源职业技术学院的齐文明老师担任主编,具体分工如下:庞从阶老师负责全书大纲的拟定和前言的撰写,以及理论部分第一章的编写;齐文明老师负责第二章至第五章的编写;云南能源职业技术学院的于研老师担任第一副主编、曹震宇老师担任第二副主编、罗军老师担任第三副主编,于研老师负责实践部分的第六章和第七章、第十七章的编写;曹震宇老师负责第八章和第九章的编写;罗军老师负责第十章和第十一章的编写;新疆建设职业学院的高庆军老师担任编委,负责第十二章的编写,汪国宁老师负责第十三章的编写;陈刚老师负责第十四章的编写;卢江丽老师负责第十五章的编写;王振义老师负责第十六章的编写。最后由庞从阶老师和齐文明老师负责全书的审稿定稿工作。在编写过程中,我们参阅了大量的文献资料借鉴了许多著作的精华。在此,向各位专家一并表示谢忱。由于编者理论修养和实践经验所限,书中难免存在疏漏之处,敬请广大师生和教育界的同行批评指正。

编者

目 录

理论部分

第1章 体育与健康概述	(3)
第1节 体育的概念	(3)
第2节 健康的概念	(10)
第3节 体育锻炼与社会适应	(18)
第2章 高校体育教学	(22)
第1节 高校体育的目的、任务与途径	(22)
第2节 高校体育教学与心理健康	(29)
第3章 体育锻炼	(33)
第1节 体育锻炼的内容与方法	(33)
第2节 评定体育锻炼效果的方法与指标	(36)
第4章 体育卫生保健	(40)
第1节 体育与卫生保健	(40)
第2节 运动损伤预防及简易处置	(45)
第3节 运动处方	(49)
第5章 运动竞赛与奥运史话	(51)
第1节 运动竞赛的意义与欣赏	(51)
第2节 高校体育运动会的组织	(54)
第3节 古代奥运会的起源与发展	(66)
第4节 现代奥林匹克运动的演变	(69)

实践部分

第6章 足球	(79)
第1节 足球运动概说	(79)
第2节 足球基本技术	(83)
第3节 足球基本战术	(90)
第4节 足球规则简介	(91)
第7章 篮球	(91)
第1节 篮球运动概说	(92)

第2节 篮球基本技术	(93)
第3节 篮球基本战术	(103)
第4节 篮球规则简介	(104)
第8章 排球	(107)
第1节 排球运动概说	(107)
第2节 排球基本技术	(108)
第3节 排球基本战术	(114)
第4节 排球规则简介	(115)
第9章 乒乓球	(117)
第1节 乒乓球运动概说	(117)
第2节 乒乓球基本技术	(117)
第3节 乒乓球基本战术	(123)
第4节 乒乓球规则简介	(126)
第10章 羽毛球	(130)
第1节 羽毛球运动概说	(130)
第2节 羽毛球基本技术	(130)
第3节 羽毛球基本战术	(136)
第4节 羽毛球规则简介	(137)
第11章 网球	(140)
第1节 网球运动概说	(140)
第2节 网球基本技术	(141)
第3节 网球基本战术	(144)
第4节 网球规则简介	(145)
第12章 游泳	(147)
第1节 游泳运动概说	(147)
第2节 游泳运动的准备	(147)
第3节 游泳基本技术	(149)
第4节 游泳安全	(154)
第13章 田径	(156)
第1节 田径运动概说	(156)
第2节 跑的基本技术和练习方法	(156)
第3节 跳的基本技术和练习方法	(159)
第4节 投掷的基本技术和练习方法	(161)
第5节 田径规则简介	(163)
第14章 武术	(169)
第1节 武术概说	(169)

第2节 武术基本套路	(170)
第3节 简化太极拳	(176)
第4节 八段锦	(189)
第15章 散打与跆拳道	(195)
第1节 散打与跆拳道概说	(195)
第2节 散打	(196)
第3节 跆拳道	(203)
第4节 散打规则简介	(206)
第5节 跆拳道规则简介	(209)
第16章 瑜伽	(211)
第1节 瑜伽基本功法	(211)
第2节 瑜伽练习方法及注意事项	(217)
第17章 休闲运动	(219)
第1节 健美	(219)
第2节 轮滑	(223)
第3节 台球	(226)
第4节 保龄球	(229)
第5节 放风筝	(231)
第6节 定向越野	(234)
第7节 攀岩	(237)
附录 国家大学生体质健康标准	(242)

理论部分

第1章

体育与健康概述

第1节 体育的概念

一、体育的概念及沿革

(一)体育的概念与“身体的教育”

1. 体育的概念

从字面上来讲,“体育”一词可以做这样的解释:“体”是指身体或者物体的意思,就人体而言,就具有“作为物质性的身体”即体质这种含义;育就是培养,即教育的意思。体育跟教育的关系就在于体育包括在教育这一概念之中,也就是说,体育的“育”是从一切教育的“育”中提取出来的,但重点研究的是身体教育的原理。

作为体育工作者最常用的一个术语,要想准确地表达对体育的理解及研究成果,就必须对体育的概念进行研究。虽然体育的历史十分悠久,但是“体育”这个词的出现却比较晚。在古希腊,体育活动包括当时进行的所有身体操练,都往往用“体操”这个词来表示,在我国古代则用导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。直到1760年,法国的一些报刊上开始发表有关文章出现“体育”的字样。1762年,法国作家卢梭出版了名为《爱弥儿》的小说体教育名著,首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿的身体教育过程,并逐渐流传开来。从中可以看出,“体育”一词的最初产生是源于“教育”,其最早的含义是指教育过程中的一个专门领域。等到了19世纪的时候,体育一词已经在世界上教育发达的国家里开始普遍使用了。

“体育”一词进入我国已经是19世纪中叶以后的事了。清政府派往日本留学的留学生归国后将“体育”这一术语从日本引回国内。然后在西方文化的不断涌入下,我国学校体育的内容也逐渐由武术走向多元化,球类、田径等项目也相继出现。1923年,在国民政府发布的《中小学课程纲要草案》中,“体操科”被正式改为了“体育课”。从此,“体育”一词在我国成了标记学校中身体教育的专门术语。

2. 体育的本质

在辩证唯物论看来,实践是满足人的某种需要的客观物质活动。人有生存、享受和发展三种基本需要。体育即属于人为满足自身享受和发展需要的一类实践。实践是主体对客体的改造过程。被人们(主体)作为改造对象的客体的种类是随着社会文明进步而扩展和不断多样化的,但若对种类繁多、性状不同的客体进行分类,体育就是主体以自身作为改造对象的实践,所以人在体育实践中具有主、客体的双重性。在人为满足自身享受和发展的需要并以自身作为改造对象的实践中,就其手段而言,体育又是人们以自觉的身体运动创造价值的实践。换言之,它是一种身体文化现象。而在人类各种以自觉的身体运动创造价值的身体文化现象(如:体育、舞蹈、杂技、唱歌等)之中,体育又不同于其他种类。在一切其他身体文

化活动中,人们以身体运动创造的价值或表达的意义,都是外在于身体运动本身的。唯有体育,它所创造的乃是身体运动本身内在的价值,人们从事体育就是为了追求身体运动本身给予人的快感和美感以及自身运动的各种体验和对人的身体、心理的积极改造。人在体育实践中一方面以身体运动作为手段,另一方面它所创造或实现的又是身体运动本身的价值,因而体育又是一种实现着目的与手段同一的实践。所以,体育本质上乃是人们为娱乐享受和促进身心健全发展而创造的,以自觉意识支配的身体运动作为主要手段,对自己的身心进行改造并使之臻于完善的实践。

3. 健身育人的新理念

到了现代社会,许多学者试图在“育人机制”上来探求体育的概念。1979年,美国的布切尔教授在其所著的《体育基本理论》中提到:“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域。”德国《体育百科全书》则认为:“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动,体育是全面教育的一个组成部分。”因此,可以给体育下一个这样的定义:“体育是以身体运动为基本手段,增强体质、完善人体的教育过程,其目的在于健身育人。”

众所周知,人的身心之间既是相互联系,又是相互作用的关系。身体的生理成熟,尤其是神经系统的发展水平决定和制约着心理的发展水平;反过来,心理的发展水平对生理的成熟也具有一定的促进作用。因此,“健身育人”方法指向的“身”绝对不是单指生理上的身体那么简单,而指的是运用体育运动及其手段去增强体质与完善身心的方法,是在深入研究各分支学科专门方法的基础上,剖析各自的特点、结构和功能而形成的。

把“健身育人”的新理念作为体育工作的思想指导,实质上是把体育方法中的“人”与“物”有机结合起来,讲究整体效应,力争达到“人物双修”,努力实现方法论与体育观、体育一般原理与体育具体方法的有机结合,揭示现代体育方法学的本质,把握其方向,力求实现学科和技术的双层创新。只有在“健身育人”这一主线的指引下,才有可能科学地认识体育与竞技之间的密切关系,并在实践中实现竞技运动体育手段的创新与操作。

确定体育本质的依据主要有如下两点。

(1)教育性。作为一个培养和造就人的过程,教育应该是全方位的。其中在身体的培育方面所能依靠的只有体育。单就体育而言,又必须以身体培育和发展为中心,通过体质的增强来实现教育的目的。

(2)健身性。体育实践的具体内容是通过运动对人体施以培育、锻炼和养护。体育的基本要素是人与运动,在这两者之中,人是目的,运动只是手段。运动为了强化人体这一生命活动而存在,体质的增强才是体育的基本功能和目的。体育的教育属性和“身体的教育”这一本质特征决定了体育的根本目的和基本价值在于增强人的体质而不是其他。因此,体育是培养和完善人体的极为重要的系统工程,人体的生物学质量是其物质基础,而健身则是整个体育过程中不可逾越的基本阶段,体育得以存在和发展的最明显的标志便是是否具有健身性。

(二)体育的沿革

1. 原始社会的体育

在人类历史中,原始社会是历经年代最漫长的一种社会形式,仅从我国而言,起至半坡

文化,止至夏朝之前,便历经了约70万年的时间。在原始社会极端恶劣的生存条件下,人类为了生存,学会并锻炼了走、跑、跳跃、攀爬、投掷、游泳、负重等多种能力,这些活动虽说是出于谋生的需要,而没有主观上培养人体的意识,但也可以认为是体育活动的雏形,对体育的发展起到了重要的作用。

在生产活动的过程中,人们意识到劳动经验和生活技能等需要继承,从而让经验向其他人和下一代进行传授、学习,这种传授和学习的过程就是最初的体育,也就是体育的起源。早在远古时代就产生的体育萌芽,可以认为体育是人类接受教育的最早方式之一。

原始社会的体育和现代的体育活动既有联系又有区别:其联系在于都是身体活动,前者是后者的渊源,后者是前者的演变;其区别在于两种体育的目的不同,前者的目的主要在于在恶劣的环境下谋求生存,后者的目的主要在于锻炼身体。

2. 奴隶社会的体育

进入奴隶社会之后,国家概念形成,军事活动开始频繁起来。奴隶社会的军事斗争推动了武艺这项体育运动的发展。同时,随着社会经济的发展,特别是文字的出现,学校也随之产生并进一步产生了文武合一的教育,再加上祭祀活动的盛行,舞蹈这门艺术也成为了此时体育的主要表现形式。奴隶主阶级的娱乐活动在很大程度上也包含有体育的因素,同样加快了体育的进一步发展。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动,其内涵与体育相同,尤其是公元前776年古希腊的古代奥运会,更是蕴含了竞技体育的内涵。在这个时期,奴隶社会的体育已经逐渐与劳动分离并进一步与军事、教育、宗教和娱乐等结合起来。其中,军事上的竞争成为重要的推动力量。由于此时文字的广泛应用,体育产生了用文字表达的初级概念和理论形式,这就为体育的发展和延续提供了坚实的基础。需要注意的是,体育的历史发展和逻辑的发展是一致的,后者在一定程度上反映了前者。

3. 封建社会的体育

进入封建社会以后,生产力得到长足的发展,在生存已经不属于第一需要、军事也没有奴隶社会时期那么频繁的情况下,人们更注重身体素质的加强。例如我国古代的强身健体活动如导引、消肿舞、八段锦、太极拳等,均是以强身健体为目的的体育形式,这些实际上就已经类似于今天的体育活动,相对于奴隶社会有了长足的发展,内容也变得愈加丰富,在世界体育史中占有重要的地位。而同一时期的欧洲封建社会正处于中世纪时期的宗教政权之下,除了天主教偶尔以体育作为娱乐手段和骑士教育外,西方的体育基本处于凋敝畸形的状态。同时,社会发展不同历史时期的政治、经济、军事等对体育发展的影响也非常大,各学派和宗教的理念对体育的影响也极其深远,例如我国古代的道教讲究修身养性,利用武艺来提高人自身的身体修养;而天主教则以清静苦行为主,号召信徒以苦行的方式来洗刷原罪,这样在体育上自然得不到充分的发展。体育的历史继承性是体育发展的纵向联系,而当时的社会因素对体育的影响则是体育发展的横向联系。体育就是在这样的纵横联系中发展着度过了封建社会的历史时期。

4. 近代社会的体育

近代体育伴随着近代社会,即资本主义社会初期的出现而出现。因此,近代体育最先兴起于大革命运动时期的欧美国家。文艺复兴、宗教改革和启蒙运动等一系列思想上的革命为近代体育的产生奠定了思想基础。在欧洲,德国是较早实施近代体育的国家,1774年德国学校的体育课内容就包括了剑术、骑马、舞蹈、球类等。德国体育家顾茨姆斯的著作《青年

的体操》把体操体系分为八项基本运动、手工作业和青少年游戏等三大类,他也因此被尊称为“德国体操之父”。体操家杨氏则在顾茨姆斯体操体系的基础上,对器械体操进行了革新,并扩充了体操的实施范围,让体操从学校走向社会,扩大了体操在体育活动中的影响。之后的体操家施皮斯又编制了“教学体操”,进一步推动了学校体操的发展。正是这一系列对体操的创新与改革,让德国至今仍是世界上的体操强国之一。

与德国相类似的则是瑞典。由于该国在1718年对俄国、丹麦和波兰作战失败后由胜转衰,成为了欧洲列强欺辱的对象。出于保卫祖国的需要,瑞典也较早地实施了近代体育,这主要是以林氏所著的《体操的一般原理》为蓝本,发展了林氏体操。该体操最早流行于军队,之后又推广到社会。19世纪中叶,流传到了欧美等地区。

比起德国体操来,林氏的体操注重体操的解剖学和医学原理,更具有科学性,也就更加受到人们的好评。正当欧洲大陆普遍热衷于德国体操和瑞典体操的时候,英国的近代体育也在18世纪末到19世纪初,随着资本主义的兴起而发展起来。与德国和瑞典专注于体操运动不同,英国体育还包括丰富多彩的户外运动,使得体育趋向多元化发展。与欧洲其他国家相比较,法国由于内部政权更迭频繁,使得近代体育发展得比较晚。但法国对近代体育的贡献却堪称最为杰出的。1888年,法国教育家、现代奥林匹克之父皮埃尔·德·顾拜旦提出了在国际范围内恢复奥运会的建议,并在1894年的巴黎会议上得到落实,这在体育史上具有里程碑性质的意义。由于美国在历史上没有受到欧洲中世纪宗教统治的思想冲击,因此其在体育的创新及职业化上领先于其他国家。独立战争后,美国引进了欧洲的学校体育,各大城市相继建立了具有职业性质的运动俱乐部,竞技运动得到了飞速发展。同时,篮球、排球、棒球等运动项目在美国的发明与发展,更进一步丰富了体育的内涵,对世界体育的发展带来了很大的影响。

19世纪中叶以后,近代体育传入中国。从发展过程上来说,我国的近代体育起于旨在“师夷长技以自强”的洋务运动,成形于意图强国的戊戌变法,初步实施于“同光新政”,繁衍、成熟于北洋军阀和国民党统治时期;就其发展范围看,先是军队,再是学校,后是社会;从其项目看,先是兵式体操、普通体操,后来逐步发展到球类和田径等,这也是由我国当时所处的环境所决定的。因此,使我国的近代体育带上了鲜明的殖民地色彩。

5. 现代体育

二战以后,和平与发展成为世界的主题,体育也随着社会政治、经济和文化的发展而日益完善。在我国,我国体育的根本任务是“增强人民体质,为劳动和国家建设服务”,而且被写进20世纪50年代的《宪法》。由此可见,“增强人民体质”这一体育的本质属性在国家的根本大法里得到了特别的强调。我国1961年出版的《体育理论》也基本明确了体育的本质属性:“社会主义体育是为增强人民体质,培养全面发展的新人。”在60年代时期,在学习苏联的思想左右下,我国的体育基本上是全盘照搬苏联的体育教育理论。80年代改革开放以后,国民经济迅猛发展,人们生活方式的改变使体育的内容也随之发生了变化,国家体育当时提出要“冲出亚洲、走向世界”,使得竞技运动项目明显增加,竞技体育风靡一时,而其他体育却变得可有可无了起来。体育的多功能化以及用社会活动和文化活动来定义体育概念的提法使得当时的体育脱离了教育的范畴。随着社会的进步,已经越来越显示出其不符合社会发展的弊端。

到了90年代,党和政府逐渐开始反思单纯抓竞技体育的不足之处,在“健康第一”思想

逐渐明确和发展的前提下,相继颁布了《体育法》和《全民健身计划纲要》,明确了全面健身计划实施的对象、重点和目标,使增强人民体质有了具体的指导思想,我国的体育终于又开始恢复本来的面目,并随着社会的发展显示出向健康发展的趋势。

二、体育的功能与作用

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。体育能在人类社会中连绵不断地存在和发展,得到了不同民族和国家人们的喜爱和广泛地认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大,这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用。而且,“经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著”。为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

（一）体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面。

1. 增强体质,强国强种

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人类自由、全面地发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人类社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也”。还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质,强国强种的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊地培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年意志品质的培养作用尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神就不可能在体育竞赛中取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作才可能达到目的。而这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它们独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给他们带来的特殊享受。它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想的社会状态。竞赛是体育的最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

(二)体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。主要有如下一些内容。

1. 交流

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

2. 经济

体育是人类的活動,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

3. 教育

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 娱乐

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。

5. 政治

作为上层建筑的一部分,体育与政治紧密相连,受到政治形态的制约,并以特殊的方式为政治提供服务。体育与政治,特别是竞技体育与政治密切相关,体育不可能脱离政治而单独存在。例如,冷战期间,苏、美两大阵营的政治对抗也延续到了体育上,在当时的历届奥运会上不断上演各种不愉快、甚至流血的政治事件,其中最为突出的有:在 1972 年慕尼黑奥运会非洲国家的抵制以及枪杀事件;1980 年,由于苏联军队入侵阿富汗,导致在莫斯科的奥运会受到美国以及包括中国在内的 16 个国家抵制;1984 年,洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家报复性抵制等等。又如,20 世纪 70 年代我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中美关系的正常化,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,金牌的数量从一个侧面反映出国家的力量、地位、政治面貌、精神状态。因此,世界各国体育的政治意义无不给予了高度的重视,以体育表现实力,扩大影响,提高国际声誉、振奋民族精神。

6. 军事

体育在军事方面的功能与作用,主要是面对战争和训练士兵的需要。从原始部落间为争夺土地、牧场与血亲复仇引起的暴力冲突,到奴隶社会以掠夺财产、增强统治为目的的战争,在这一过程中不断推动着武器的演进,不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,也促进了人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。

进入封建社会之后,统治者为争夺领土引起的战争,使体育和军事的结合变得更加紧密。古代东方统治阶级出于对外扩张和对内镇压的需要,无不对非战状态时的军事训练给予高度的重视。在我国的古典军事书籍中,便记载有十分详细的训练内容及训练方法。公元 5 世纪,摆脱粗野原始状态的欧洲开始进入封建制的“中世纪”时期,基督教虽然阻碍了体育在欧洲的发展,但通过多次十字军东征所巩固的“骑士制度”,在培养“骑士精神”过程中所开展的多种游戏和竞技,集中体现了实战中的攻防技术,含有强烈的军事色彩。

随着资本主义的兴起及发展,经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后,西方社会开始竭力主张发展跑、跳、投掷、摔跤等体育活动,并将之引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能,以应对已经或即将到来的大革命时代。在这期间,特别是欧洲教育改革后的传统体操,更以它极具实用价值的体育形式风靡欧洲。由于这种身体活动对培养身体的协调性,使行动一致,在掌握当时流行的线性作战方法时极为有利,因此,在美国南北战争以及普法战争中都一度发挥过重要的作用。

到了现代社会,随着尖端武器的发展和部队机动性的提高以及新战略战术的运用,更需要参战人员在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度地调动起人的精神和身体能力。所以,在全面进行体育训练的同时,掌握部分在战争中具有作用的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、骑马、拳击及队列操练等,已经成为军事训练所必须的内容,专门为军事服务的军事体育因此而产生。

第2节 健康的概念

一、健康的概念与发展

(一)健康的概念

什么样的身体状态才能被称为健康?《现代汉语词典》对健康的解释是:“①(人体)生理机能正常,没有缺陷和疾病。②(事物)情况正常,没有缺陷。”

对任何生物体来说,健康都是一种动态的平衡。这种平衡状态,均衡地输入和输出能量和物质,意味着生命有继续生存的可能。对有智慧的动物人类来说,健康有更广的概念。现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据世界卫生组织的解释:“健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。”这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性3个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。属于医学领域的健康核心是环境健康、营养学、疾病预防和公共健康事务。这些方面便成为了帮助人们评测健康程度的标准。

19世纪后期,健康观念开始在西方国家逐渐流行,此时正是中产阶级开始出现在工业化的世界里;也正是从那时开始,一个新兴的繁荣的群体有了充足的时间和资源来追求幸福和其他形式的自我提升。早期的许多消费产品,都是从公众对健康日益增长的兴趣中派生出来的。

(二)健康内涵的发展

随着社会的发展,人类的进步,健康的概念也不断被注入新的内涵。1989年,世界卫生组织将健康定义为:“一个只有在生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”对于每一个人来说,健康都是非常重要的。因此应当全面理解健康的概念,树立正确的健康思想。

(1)生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好等。

生理健康是人们正常生活和工作的基本保障,只有达到了这一点,才谈得上是健康。

(2)心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态,包括智力发育正常、情绪稳定乐观、意志坚强、行为规范协调、精力充沛、应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。

心理健康同生理健康同样重要。良好的心态,能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力,促进人体健康。