



高职高专“十二五”规划教材



大学生体育与健康

DA XUE SHENG
TI YU YU JIAN KANG

常 超 主编



经济科学出版社

高职高专“十二五”规划教材

大学生体育与健康

主 编	常 超				
副主编	姚 卓	杨 明	翟熙荣		
编 委	吴博通	刘军兵	樊艳丽	徐满空	
	周智伟	宫铃铃	曹玉华	王 聪	

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/常超主编. —北京:经济科学出版社,2010.1

高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5058-8936-1

I. ①大… II. ①常… 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 235596 号

责任编辑:王东萍

责任校对:王苗苗

技术编辑:李长建

大学生体育与健康

常超 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191344 发行部电话:88191540

网址:www.esp.com.cn

电子邮件:esbj3@esp.com.cn

北京密兴印刷厂印装

787×1082 16 开 14 印张 340 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-8936-1 定价:27.90 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

大学生的体质健康是大学生全面和谐发展的物质基础,目前大学生的体质健康状况不容乐观,如何正确认识与理解大学生体质健康测试标准,并以体质健康标准来促进自己的体育锻炼是大学体育的重要方面。为此,本次编写中增加了“大学生体质健康现状与标准”。

本书以改革、实践、探索为思路,根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求,遵循“健康第一”的指导思想,以加强体育课程建设,提高体育教育教学质量为前提,体现增强大学生体育意识,奠定终身体育锻炼思想为导向。根据体育教育教学特点,力求以运动技术为主线,主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高高职体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。

本书为满足大学生身心发展和适应社会发展的需要,借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验,更新观念,树立良好的体育健身新观念。既注重体育健身技能的培养,又注重吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果。同时又对运动项目进行了精选和重组,增强了教材的选择性和时代性,有利于大学生体育观念的形成,重在培养大学生独立思考、分析和解决问题的能力。教材简明扼要,通俗易懂,同时又具有较强的可操作性、灵活性和实用性,便于学生掌握和运用,愿本书能成为每位学生学习体育与健康理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

本书共分十三章,第一章至第三章由常超老师编写;第四章至第六章由姚卓老师编写;第七章至第十章由杨明编写;第十一章至第十三章由翟熙荣老师编写。吴博通、刘军兵等老师参与了编写。

参加本书编写的老师,大多是长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线体育教师。我们根据长期体育教学工作中的经验以及存在的问题进行深入细致的研讨,并经过实践论证提炼出该编写方案。在编写过程中,我们还直接或间接地引用了许多理论和文献资料。在此,谨向相关作者表示最诚挚的谢意。

尽管我们在编写过程中作了很大努力,但由于水平有限,难免会有不妥之处,恳请广大师生与同行批评指正。

编 者

目 录

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 我国体育发展概况.....	3
第三节 体育的功能.....	6
第四节 职业教育与体育.....	9
第二章 体育健康与保健知识	11
第一节 体质与健康	11
第二节 大学生体质健康标准	12
第三节 常见运动损伤及其防治	17
第三章 体育竞赛简介	25
第一节 体育竞赛的种类	25
第二节 国际大型体育赛事简介	26
第三节 国内大型体育赛事简介	36
第四章 篮球运动	39
第一节 篮球运动概述	39
第二节 篮球的基本技术	41
第三节 篮球的基本战术	55
第四节 篮球练习方法	61
第五节 篮球竞赛规则简介	63
第五章 足球运动	68
第一节 足球运动概述	68
第二节 足球的基本技术	70
第三节 足球的基本战术	82
第四节 足球练习方法	89
第五节 足球竞赛规则简介	92
第六章 排球运动	96
第一节 排球运动概述	96
第二节 排球的基本技术	97
第三节 排球的基本战术.....	105
第四节 排球练习方法.....	108
第五节 排球竞赛规则简介.....	110
第七章 网球运动.....	113
第一节 网球运动概述.....	113



第二节 网球的基本技术·····	114
第三节 网球竞赛规则简介·····	117
第八章 羽毛球运动·····	119
第一节 羽毛球运动概述·····	119
第二节 羽毛球的基本技术·····	121
第三节 羽毛球的基本战术·····	131
第四节 羽毛球竞赛规则简介·····	132
第九章 乒乓球运动·····	136
第一节 乒乓球运动概述·····	136
第二节 乒乓球的基本技术·····	137
第三节 乒乓球的基本战术·····	145
第四节 乒乓球竞赛规则简介·····	146
第十章 游泳运动·····	149
第一节 游泳运动简介·····	149
第二节 熟悉水性·····	150
第三节 自由泳·····	155
第四节 蛙泳·····	158
第五节 蝶泳·····	162
第六节 仰泳·····	165
第十一章 田径运动·····	169
第一节 田径运动简介·····	169
第二节 田径运动项目分类·····	170
第三节 田径运动项目介绍·····	171
第十二章 体操运动·····	184
第一节 体操运动简介·····	184
第二节 体操项目·····	185
第三节 体操技巧·····	189
第十三章 民族传统体育·····	202
第一节 武术·····	202
第二节 散打·····	212

第一章 体育概述

静止便是死亡,只有运动才能敲开永生的大门。

——泰戈尔

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。它是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定社会的政治和经济的影响与制约,也为一定社会的政治和经济服务。

第一节 体育的概念

一、基本概念

“体育”有广义和狭义概念。体育的广义概念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。体育的狭义概念是一个发展身体,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。

体育理论界对它的定义有不同的观点,目前比较普遍的观点是:根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。

二、体育的分类

(一) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是指为了战胜对手,取得优异的运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。



竞技体育有运动训练和运动竞赛两种形式,其特点有:

- (1)充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2)激烈的对抗性和竞赛性。
- (3)参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- (4)按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。
- (5)娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

(二)娱乐体育

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的和室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康、陶冶情操、培养高尚品格。

(三)大众体育

大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”,是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(四)医疗体育

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有:

- (1)是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。
- (2)是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的。
- (3)是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。2 000 多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

三、体育的本质

体育的本质是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化

活动。

体育的本质特点就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治和经济制约,并为一定的政治和经济服务。体育具有自然的和社会的双重属性,自然属性如体育的方法、手段等,社会属性如体育的思想、制度等。

第二节 我国体育发展概况

一、我国古代体育

中国是世界四大文明古国之一。早在 100 多万年以前,当人类的社会活动还只能勉强区分为求食(采集、渔猎)和攻防(对野兽和对其他人群的进攻和防卫)时,就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本技能。甚至在 40 000 年前,中国的人类就用上了“飞石索”。在 28 000 年前弓箭的发明,对社会生产力的发展带来了重大的影响。那时,体育作为一种社会现象开始以教育或雏形娱乐的面孔登上了人类历史的大舞台。社会借此开始有了萌芽状态的体育。

在我国夏、商、周、春秋时代,历时 1 600 年的奴隶社会中,由于奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。春秋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都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》,其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行“六艺”教育外,还主张学生进行郊游和游水。



特别值得注意的是汉代体育。由于汉代政策宽简,人民得以休养生息,出现了政治稳定、经济文化发展的“文景之治”。加之为了击退外来的侵扰,需要加强军备,使人民强身祛病。这些社会需要,促使汉代体育在先秦体育的基础上,得到了很



大发展。由于汉代雄厚的物质基础,使得宫廷和民间的娱乐体育活动丰富多彩,名目繁多。其中有关体育的项目有角抵、舞蹈以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期,出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面,汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目,如蹴鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看,倒也促进了娱乐体育和导引养生的发展,如统治者提倡的弈棋、歌舞、百戏等。

封建社会的中期,隋、唐、五代时期,特别是唐朝,由唐太宗执政时的“贞观之治”到唐玄宗



当权时的“开元盛世”共百余年,全国统一,经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这种社会条件下,隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动的特点是范围广、规模大,上起宫廷王室,下至文官武将和平民百姓。再者,隋唐生产技术水平的提高,促进了体育场地和器材的改进,如唐代就出现了充气的足球和球门,用油料浇筑的球场。



封建社会末期的宋、元、明、清时期,体育又随着社会的变革而变化发展。例如,北宋时由于沿袭了武举制,再加上王安石变法,提倡富国强兵,对体育的发展起到了刺激作用;毕昇活字印刷术的发明,促进了体育图书资料的出版,对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清初为了抵御沙俄入侵,执行了“讲武绥远、御敌防疆”的政策。在康乾盛世,经济上采取了一些促进生产的措施,在考试制度上沿袭了武举制,甚至文科考试也先考骑射,不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完整,因而不但军队精良,民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。在此时期,中华武术的发展又出现了一个新的高潮。

二、我国近代体育

1840年鸦片战争以后,中国由一个闭关自守的封建社会逐步沦为半殖民地半封建社会。随着西方殖民主义者的对外扩张,帝国主义的入侵和西方文化的输入,一些西方体育项目逐渐传到中国,使中国在体育运动方面发生了前所未有的变化。一方面,欧美国家的体育制度、方法及运动项目随着西方的学校教育渐渐传入中国,且经数十年的发展而成为中国体育运动的主流;另一方面,以中华武术为中心的传统体育活动虽仍在广大地区的民间流行,甚至在农民革命和起义中发挥过重要作用,但从总体来看,已退居次要地位。我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末,当时我国有大批留学生东渡去日本求学,1901~1906年,就有13 000多人,其中学体育的就有很多,并且将“体育”一词引进到中国。外国近代体育在中国的兴起和发展与中国的传统体育构成了中国近代体育的基本内容,并为中国现代体育的发展奠定了一个良好的基础。



体育小知识

中国体育博物馆

中国体育博物馆位于北京市朝阳区安定路。1990年开馆。建筑面积7 200平方米,展出面积2 510平方米。展室分为中国古代体育厅、中国近代体育厅、新中国体育成就厅和奥林匹克运动争光厅。共收藏古今体育文物4 700余件,珍贵体育文物图片5 000余幅。中国古代体育厅,分先秦、秦汉三国、两晋南北朝隋唐五代和宋辽金元明清四个部分,展示了中国古代体育的发展轨迹;中国近代体育厅,表现的是鸦片战争到1949年这一段时期中国体育的发展历程;新中国体育成就厅,用图片、模型和实物表现了党和国家对体育事业的关怀以及群众体育、体育场馆建设等方面的辉煌成就;奥林匹克运动争光厅,展

现了中国参加奥运会和中国人民发展奥林匹克运动的历史。

三、我国现代体育

新中国成立后,中国的体育运动才随着国家的不断发展而得以迅速发展和广泛普及。党和政府重视体育工作,把增强人民的体质,提高全民族的健康水平,作为社会主义体育事业的首要任务。

党和国家的重视,人民群众的积极参与,使中国体育运动技术水平越来越高,摘掉了“东亚病夫”的帽子,正逐步跻身于世界体育强国之林。早在1989年,中国就已加入74个国际体育组织和38个亚洲体育组织,同150多个国家和地区进行了8000多次体育交往,共达10多万人次。其中参加的综合性运动会除奥运会以外,还有1963年在印度尼西亚举行的有48个国家和地区参加的新兴力量运动会。在这届运动会上,充分显示了中国的实力,共获66枚金牌、56枚银牌、46枚铜牌,金牌总数和奖牌总数都列在首位,并有13人17次打破162项全国纪录,2人2次打破2次世界纪录,取得了可喜的成绩。从1974年起参加了5届亚洲地区运动会(在此以前,台湾省运动员参加过4届),首次参加第7届亚运会总分列第三位,第8届名列第二,第9届名列第一,第10届获得的金牌总数第一。并承办第11届亚运会,于1990年在首都北京举行,获得的金牌总数和奖牌总数均为第一,取得了重大成就,实现了冲出亚洲的宏愿。

《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》中指出,我国体育发展的宏伟目标是:在21世纪内把我国建设成体育强国。实现体育强国的主要标志是:我国有近5亿人不同程度地参加体育活动;青少年的身体形态、技能和素质有明显提高;在奥林匹克运动会上名列前茅,大多数项目达到和接近世界水平;出现一批拥有世界水平的体育研究成果,在重要领域有所创新和突破;普遍建立群众体育活动场所,建成一批现代化的体育设施;拥有一支较高素质的体育队伍,彻底改善队伍的人才结构。

体育小知识

中国第一个随队参加奥运会的教练员是宋君复,当时他是东北大学体育系教授,时间是1932年。

第一个代表中国参加奥运会比赛的运动员是刘长春,当时他是国内短跑名将,参加了1932年的第10届奥运会。

中国摘取奥运会金牌最多的体操运动员是李宁,他创造了奥运会体操史上的奇迹,被誉为“体操王子”。

1956年6月,在上海举行的中苏举重友谊赛上,陈镜开在56公斤级中以133公斤的成绩,打破了美国运动员温奇保持的132.5公斤的挺举世界纪录。这是当代中国体育史上的第一个世界纪录。

1957年11月,跳高运动员郑凤荣以1.77米的高度,成为中国第一个打破田径世界纪录的选手。

1959年,容国团为中国夺得第一个乒乓球世界冠军。

许海峰在1984年第23届奥运会上,以566环的成绩获得男子自选手枪射击冠军,成为本届奥运会第一个冠军选手,也是我国的第一个奥运会冠军。

中国第一个获得奥运会金牌的女运动员是射击选手吴小旋,她在1984年洛杉矶奥运



会上,以 581 环的成绩夺得金牌。

栾菊杰在第 23 届奥运会上荣获女子花剑个人第一名,成为第一位登上奥运击剑冠军宝座的东方姑娘。

1960 年 5 月 25 日,王富洲、贡布和屈银华成为世界首次从北坡登上 8 848 米高的珠穆朗玛峰的运动员。

中国女子排球队从 1981 ~ 1986 年五次蝉联世界冠军,创造了世界排坛的奇迹。

第三节 体育的功能

体育是我国各类学校全面发展教育的一个重要组成部分,是提高学生健康水平、增强学生体质、丰富学生文化生活的手段。

一、健身功能

体育的健身功能是体育最基本的功能。

(1) 体育锻炼能增进身体,特别是大脑的机能潜力,提高大脑的工作效率。良好的体育手段的运用,还可以促进某些特殊智力品质的发展,如观察力、判断力、随机应变能力等。

(2) 体育活动能促进机体的生长发育,提高运动系统的机能;使骨骼结实,抗压性增强;使肌纤维增粗,肌肉代谢能力加强、血液供应增加,还可以提高神经系统对肌肉的控制能力。

(3) 体育活动能促进循环器官机能的提高。进行体育活动时,心脏机能和血液循环都能得到锻炼和促进,使心肌逐渐增强、心壁增厚、心脏容积增加。

(4) 经常进行体育锻炼,能使呼吸肌增强,使胸围、肺活量增大。一般人在安静时每分钟呼吸为 12 ~ 18 次,而经过训练的运动员为 8 ~ 12 次。

二、健美功能

体育锻炼的结构正在悄悄发生变化,向健美方向发展是这一变化的重要特征。通过迪斯科舞蹈或某种运动来改变自己身体形态的健美运动,追求体形健美,是改善人的体质的尝试,健美的体形,在一定程度上反映着人的健康状况。马克思曾经这样说过:“我们如果看到一个背弯得抬不起头来的人,就会不由自主地四下张望,怀疑自己的存在,生恐自己也消失了。但是如果看到一个非常勇敢的、穿得光辉夺目的武术家,我们就会忘掉自己,觉得我们胜过自己百倍,天下任何事物都能担当得起,呼吸也更自由了。”

体育本身就包含有美育的因素,主要表现为以下方面:

(1) 身体美,它是以骨骼、肌肉、姿态、形象等外在因素来衡量的。

(2) 精神美,它是以体育目标追求的理想美、自觉履行体育规则的道德美、顽强拼搏的意志美等内在因素来衡量的。

(3) 技艺美,它是以一定的文化底蕴为背景的,是经过艰苦的体能训练、漫长的技巧揣摩和独特的美的创造共同形成的。

这些内容表现为体育的要求,其实质融合了美育综合培养目标。因此,发展体育运动,增强的不仅是体质,更是提高了整个社会的健康美。

三、教育功能

体育是教育的重要组成部分,联合国秘书长体育发展与和平特别顾问、瑞士前总统奥吉有



句名言:“体育是人生最好的学校。”

体育本身具有丰富的德育因素,有助于培养健康的心理和高尚的情操。通过体育的教育,可以提高团队合作精神,也可以培养为祖国争光、为民族争气的爱国主义精神,提高民族自信心、自豪感,同时通过体育锻炼也可以培养吃苦耐劳、刻苦锻炼、不怕困难的意志品格。现在孩子大多脆弱,遇到一点风险挫折就打退堂鼓,难以成为“顶天立地的男子汉”,这就需要意志力的提升。在奥运赛场上,有“拼命三郎”的不屈不挠,有咬紧牙关的不抛弃、不放弃,更有坚持到最后的“真正的冠军”。比如,1968年的墨西哥城奥运会上,“坦桑尼亚选手艾哈瓦里在参加马拉松比赛中受伤,当他缠着绷带、拖着流血的伤腿一瘸一拐地最后一个人跨过终点线时,数万名观众起立,掌声经久不息”,“我的祖国把我从7 000英里外送到这里,不是让我开始比赛,而是要我完成比赛……”此类举止蕴涵的不仅是体育精神,更是令人震撼的人格战斗力,孩子在身临其境的切身感受中,更能产生认同感和趋同感。这种教育资源是任何道德教材都难以比拟的。传统的“要我学”成为自觉自愿的“我要学”,得到人格的改善和意志力的提升。总之,体育不但是体质发展的必要条件,也是德育发展的重要基础。

四、娱乐功能

随着科技的进步与经济的发展,人们的生活水平与生活质量正在不断地得到改善和提高。同时,伴随着激烈的竞争、文明病的侵蚀、人的冷漠以及高频率工作节奏的压力,人们开始关注自身的发展、关注生活的质量和多彩的生活内容。体育娱乐,完全可以成为人们调剂自己紧张的精神和繁重的生产劳动的一项活动,它对人们的身体健康和心理健康都有很大的促进作用。一场精彩纷呈的足球赛,可以使足球迷如痴如狂,忘却紧张生活和工作疲劳。在休闲体育活动中,体育不仅是休闲娱乐、健身的载体,也是消除孤独寂寞、拓展交际、增进情感交流及交友的润滑剂。人们通过休闲体育运动可以结识许多不同身份、年龄、性别的人,丰富精神生活和增进相互间的情感交流。无论在学校、商界、家庭、单位同事之间,休闲体育已经成为人们情感交流的有效途径,可以说休闲体育在某种意义上成为了人与人之间的情感桥梁。

五、政治功能

从体育诞生的那一刻起,它就注定要与政治结下不解之缘。体育与政治就存在着复杂的、互动的深刻关系。体育作为社会文化教育的组成部分,不是孤立存在的,它总是和政治密切联系着。

体育是达到和塑造民族勇于进取的精神与民族性的手段之一,1984年许海峰摘得中国奥运首枚金牌,自此之后,中华体育健儿奋勇争先:女排的“五连冠”;2000年悉尼奥运会,中国代表团收获28枚金牌,取得了金牌榜和奖牌榜均名列第三的佳绩;2004年雅典奥运会,中国军团更是将金牌总数扩增到32枚,位列金牌榜第2位;而2008年,奥运会大幕在中华大地上拉开,我们成为奥运的主人,中国队这次勇夺51枚金牌,名列金牌榜第一,创历史新高,对这些光辉成绩,海内外炎黄子孙无不振臂高呼,“扬眉吐气,民族之光”、“振兴中华,扬我国威”、“民族的英雄,使我感到身为中国人的光荣”体育比赛取得的成就,能振奋整个民族精神,影响之大,时空之广,远远超过一个民族、一个国家的范围。

体育可以用来证明社会制度的优越性,体育运动是各国进行文化交流、丰富文化生活的一种工具。体育运动成绩的好坏,可以从一个侧面反映一个国家的社会制度和经济基础。所以各国政府都想利用体育这种直观语言来说明自己社会制度的优越。旧中国,由于当权者的腐



败无能,体育事业落后,没有人力和财力参加世界大型运动会,被人称为“东亚病夫”。1933年第10届洛杉矶奥运会,事前国民党政府宣称不派遣运动员参加,就出现过日本声称派运动员代表伪满洲国参加运动会,由于国内人士和海外华侨的愤怒和抗议,才由全国体协出面募捐、张学良资助、沈嗣良领队、宋军复任教练、刘长春一人为运动员等人组成的代表团前往参加。新中国成立以来,党和国家开始重视体育事业,经过几十年的发展,尤其是改革开放以来,我国政治、经济、文化社会事业全面进步,综合国力明显增强,无论从哪个角度来看,都已步入现代国家的行列。北京奥运会上,场馆设施现代化程度之高、志愿者服务之热情、赛事组织之科学严密,各项机构运转之高效,都体现了一个现代国家的风貌。就连美国前总统布什在谈到北京成功举办第29届奥运会时也表示:“这是展示中国作为现代国家的一个机会。”中国改革开放以来形成并不断完善的政治制度,是集民主与集中的优点于一体,集中西价值观的长处于一身,日益呈现出西方政治体制和我国传统政治体制所不可比拟的优势。

此外,体育还能为国家外交和国家政治统一服务,1971年的“乒乓外交”,用和平的方式促使中美两国关系的正常化;对多民族的我国,通过运动会的组织形式,可以将松散的政治团体,联结成一个稳定的政体,也能加强各族人民之间的相互了解,增进友谊,对国内政治统一,安定国家政治局势,对宣传政治思想有着积极的作用;体育在与台湾同胞沟通联系,促进祖国统一的事业中起到了先锋作用,台湾以中华台北名义参加各项国际比赛和各种国际性体育组织,为海峡两岸的接触和交流提供了有利条件。

六、经济功能

体育有着重要的经济功能。现今,体育已形成独立的产业,有自己的市场。体育产业是指在社会主义市场经济体制下运行的体育事业,是体育事业由传统的计划经济体制转到社会主义市场经济体制下的称谓。体育产业的本质是体育运动中蕴涵的经济价值。体育产业是20世纪60年代随着世界经济和社会发展,人们生活水平的提高,休闲时间增多而兴起发展的。体育产业既是体育自身发展的要求,又是体育与市场经济相互作用的结果。从市场营销学的角度看,所谓的体育市场是指为了满足体育需要而购买或准备购买体育产品和体育服务产品的消费群体,体育市场可以分为体育物质产品市场和体育服务产品市场两类,体育服务产品包括体育娱乐市场、体育表演市场、体育中介市场、体育博彩市场、体育旅游市场、体育媒体市场和体育保险市场。

体育小知识

国务院自1994年起批准发行体育彩票。到2008年年底,体育彩票销售累计2383亿元,筹集公益金777亿元,为促进全民健身计划和奥运争光计划的实施发挥了重要作用。

第四节 职业教育与体育

一、职业教育

职业教育是指使受教育者获得某种职业或生产劳动所需要的职业知识、技能和职业道德的教育。职业教育的目的是培养应用人才和具有一定文化水平和专业知识技能的劳动者,与普通教育和成人教育相比较,职业教育侧重于实践技能和实际工作能力的培养。

《中华人民共和国职业教育法》明确提出:“职业教育是国家教育事业的重要组成部分,是促进社会经济发展和劳动就业的重要途径。”《中国教育改革和发展纲要》也提出:“职业教育是现代教育的重要组成部分,是工业化、社会化和现代化的重要支柱。”“它的培养目标应以培养社会大量需要的具有一定专业技能的熟练劳动者和各种实用人才为主。”这就规定,职业教育具有双重属性,首先是有其他类型教育都具有的一般属性,是培养人的社会活动。同时又有其他类型教育所不具有的特殊属性,它是直接为地方经济和社会发展,包括行业建设服务的;它是直接为人的就业服务的;它与市场特别是劳动力市场的联系最直接、最密切。这些特殊的属性,就确定了职业教育具有其他类型教育的不可替代性。改革开放以来,我国的职业教育有了较大的发展。从我国当前的社会生产力发展水平来看,在教育结构发展战略的选择上,要在普及九年制义务教育的基础上,大力发展职业教育。根据我国和社会发展的需要,要逐步做到使新增劳动者基本上能够受到适当从业岗位需要的基本职业技术训练,在一些专业性技术性要求较高的劳动岗位,就业者能较普遍地受到系统而严格的职业教育,初步建立起从初级到高级结构合理、行业配套、形式多样,并能与其他教育相互沟通、协调发展的职业教育体系。

二、职业教育与体育

体育是全面教育不可缺少的重要组织部分,在高等职业教育中也占有重要的地位。体育教师应了解高等职业教育的特点,充分发挥体育的职能,为高等职业教育培养未来社会成功的劳动者,以及人的全面发展,终身发展奠定基础。高校体育的组成部分不仅包括体育课、群体活动、体育锻炼等身体方面的内容,它还包括心理、交流、沟通、人际关系、信任互动等方面的内容,它的最终目的是让学生达到情感、意识、品质和体育整体素质上的升华,从而更好地从事学习和工作。

职业学校的体育教育,不仅要提高学生的运动技能和运动水平,还要根据学生的专业特点发展其必备的体能素质,以适应未来从事职业活动的需要。针对我国职业教育特点,不同专业的学生,对选择体育锻炼内容、体育兴趣爱好及体育锻炼习惯不尽相同。如果对不同专业的学生按同一种模式安排教学内容,用一种方法组织教学,用同一种考核要求来进行测评的话,势必大大限制学生专业个性的发展,扼杀学生的兴趣。因此,中等职业学校的体育教育须总体规划,根据专业特点确定各专业的教学内容和目标。例如,机电、机械等专业的学生都要求增强手指、手腕、手臂的力量,所以教学中宜多安排篮球、排球、乒乓球等运动项目,这样既能激发学生的学习兴趣,也能增强其手指、手腕、手掌、前臂等部位用力的准确性,以及腕、肘、肩等关节的灵活性。这样,能培养出学生自己喜爱的1~2项项目,逐步形成运动兴趣和习惯,让学生自然地将这种兴趣和习惯保持终身并从中获得健康与快乐。同时,为预防学生今后走上工作岗位时容易损伤和患职业病,体育锻炼中除了应加强易伤部位或相对较弱部位的锻炼,增强身体



机能外,还要传授必要的卫生保健知识,为学生将来走上工作岗位后能自我处理意外损伤和采取卫生保护措施打下基础,从而使学生在工作中能承受起职业工作对身体某些部位的特殊要求,减少伤病,增强身体免疫力。

近年来发展起来的高等职业教育,应该适应经济社会发展的规律:

(1)提高高校体育教育的社会地位。首先,要利用全民健身计划的战略优势,广泛宣传高校体育对未来社会主义的建设及人才的需求,产生重大而深远的社会意义和作用;其次,要加大高校体育改革力度,增加学生体育空间,改善高校体育设施,给学生自由发挥的空间。

(2)把握高校体育教学方向。应该面对全体学生,把工作的注意力重点放到全体学生的体质与健康上。坚持普及与提高相结合,体育锻炼与安全卫生相结合的原则。

(3)发挥高校体育多功能作用。我国高校体育教学朝着“快乐化、生活化、终身化、健康化”的方向发展。终身体育将成为我国学校体育教学的指导思想。在强调体育在人生中的重要性和必要性的同时,把生活引入课堂,使之与将来社会接轨,加强高校与社会的联系,鼓励、引导学生积极参与课余体育锻炼,培养学生协作、竞争、拼搏、进取等现代人的意识;通过高校体育的最终教育,使学生养成自发、独立进行体育锻炼的能力和习惯,为学生终身服务。

职业体育应尽快建立适应现代社会需求和经济发展的体育教育新体系、新措施,把树立大学生终身体育观作为体育教育的出发点和归宿。同时搞好职业体育改革,使职业体育与全民健身计划接轨,为培养新世纪的优秀科技人才作出贡献。

第二章 体育健康与保健知识

发展体育运动,增强人民体质。

——毛泽东

体育是促进健康的重要内容和基础工作,通过体育教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体健康,它是一种利用身体而又完善身体的活动过程。

第一节 体质与健康

一、体质

体质是指人体的质量,是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质综合的、相对稳定的特征。体质是人的生命活动和工作能力的物质基础。它在形成、发展和消亡过程中,具有明显的个体差异和阶段性,表现出从最佳的功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同的体质水平。具体内涵主要反映在以下五个方面:

- (1) 身体形态发育水平。
- (2) 生理机能水平。
- (3) 身体素质和人体基本活动能力水平。
- (4) 对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。
- (5) 心理状态。

理想体质是指其中的较高层次和较高水平。理想体质是指人体良好的质量。它是在遗传的基础上,经过后天的努力塑造所达到的全面良好状态。其主要特点有:

- (1) 身体健康,主要脏器无疾病。
- (2) 身体形态发育良好,体格健壮,体形匀称。
- (3) 呼吸系统、心血管系统和运动系统具有良好的生理机能。
- (4) 有较强的运动能力和劳动工作能力。
- (5) 心理发育健全,情绪乐观,意志坚强,有较强的抗干扰、抗刺激的能力。
- (6) 对自然和社会环境有较强的适应能力。

二、提高体质的方法

(一) 自我负责的态度

有些时候我们所作出的决定有利于增进健康和形成合理的生活方式。相反的,有时我们选择的行为也会对健康造成损害。没有严格的自我负责的态度作保证,很难始终选择合理的行为并保持和发扬,也难以将一些陋习加以彻底革除。