



新 世 纪 高 等 学 校 本 科 教 材

Daxue
Tiyu

大 学 体 育

何永超 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

普通高等学校体育通识课程教材
首都师范大学资助出版

大学体育

主编 何永超

副主编 陈文山 李子明

参编	张立新	王永伟	贾宝剑	冯 峰
	杨 波	张文英	张 菁	周 晴
	胡 彦	罗朝晖	李绍凯	吴沛京
	丁 明	黄 剑		



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/何永超主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-5656-0389-1

I. ①大… II. ①何… 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 (2011) 第 090162 号

DAXUE TIYU

大学体育

何永超 主编

责任编辑 孙志强

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

三河市富华印装厂印刷

全国新华书店发行

版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 19.25

字 数 573 千

定 价 34.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

首都师范大学出版社

SHOU DU SHI FAN DA XUE CHUBAN SHE



前 言

大学体育是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育的中心环节。2007年5月,中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,在文件中明确指出:“当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的总体要求是:认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。”根据上述文件精神 and 目前我国普通高等学校体育教学的实际情况,编者在总结多年的教学实践基础上,汲取和借鉴了国内外专家、学者的研究成果后,由首都师范大学体育教研部主任何永超教授担任主编,组织了首都师范大学体育教研部部分教师精心编写了本教材。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和锻炼的指导性用书。《大学体育》在面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的体育锻炼习惯和能力为核心,真正在体育教学中确立“健康第一”的指导思想 and 努力打造“健康体育”课程体系。力求达到增强体质、增进健康、全面提高学生素质的目的。

本教材具有以下主要特点:对体育的本质、健康与健康教育、运动与健康、营养与健康、健康状况的自我监督、评价与运动处方、田径运动、球类运动、游泳运动、健身健美运动、武术运动和休闲运动进行了深入的阐述。力求将以往的体育理论与实践集于一书之中,使学生一书在手,可以全方位地学习和掌握体育的相关理论知识,并指导自己的运动实践。本教材也可作为体育院校学生和体育教师学习、工作的参考用书。

本教材在每章前设有内容提要,文中设有知识窗,每章节后设有中英文对照的关键词、思考题和参考文献。

参加本教材的编写人员有:主编何永超负责上篇第一、二、五章及下篇第二章第一节的编写;副主编陈文山负责上篇第三章的编写;副主编李子明负责上篇第四章和下篇第三章的编写;张立新负责下篇第一章的编写;王永伟负责下篇第二章第二节的编写;贾宝剑负责下篇第二章第三节的编写;冯峰负责下篇第二章第四节的编写;杨波负责下篇第二章第五节的编写;张文英负责下篇第二章第六节的编写;张菁负责下篇第四章第一、三节的编写;周晴负责下篇第四章第二节和第六章第一节的编写;胡彦负责下篇第四章第四、五节的编写;罗朝晖负责下篇第五章第一、二节的编写;李绍凯负责下篇第五章第三、四节的编写;吴沛京负责下篇第五章第五节的编写;丁明汉负责下篇第六章第二节的编写;黄剑负责下篇第六章第三、四、五节的编写。本教材由何永超教授负责审定。

在本教材编写过程中，参考了许多国内外有关专著、教材和论文，在此对原作者表示衷心的感谢。同时，要特别感谢为本教材拍摄所作示范动作的老师、同学和摄影师。另外，还要感谢各位编委家人的支持，以及在出版过程中为本教材提供过帮助的所有朋友。

对于本教材中的不妥之处，敬请广大使用者指正。

普通高等学校体育通识课程教材《大学体育》编写组

目 录

前 言

上篇：理论知识

第一章 体育的本质 / 1

- 第一节 体育的产生与发展/ 1
- 第二节 体育的概念/ 5
- 第三节 体育的本质特征/ 6

第二章 健康与健康教育 / 9

- 第一节 健康与亚健康/ 9
- 第二节 影响健康的因素/ 12
- 第三节 健康教育的目的/ 14

第三章 运动与健康 / 16

- 第一节 运动的生理学和心理学基础/ 16
- 第二节 运动对健康的影响/ 23
- 第三节 运动促进健康的原则/ 25

第四章 营养与健康 / 28

- 第一节 营养与营养素/ 28
- 第二节 平衡膳食与健康/ 35
- 第三节 运动与营养/ 38

第五章 健康状况的自我监督、评价与运动处方 / 41

- 第一节 健康状况的自我监督/ 41
- 第二节 健康状况自我评价/ 43
- 第三节 运动处方/ 46

下篇：运动技能

第一章 田径运动 / 53

- 第一节 跑/ 53
- 第二节 跳跃/ 58
- 第三节 投掷/ 60

第二章 球类运动 / 65

- 第一节 足球/ 65
- 第二节 篮球/ 80
- 第三节 排球/ 95
- 第四节 乒乓球/ 106
- 第五节 羽毛球/ 117
- 第六节 网球/ 132

第三章 游泳运动 / 143

- 第一节 蛙泳/ 143
- 第二节 爬泳/ 147
- 第三节 仰泳/ 150
- 第四节 蝶泳/ 152

第四章 健身健美运动 / 155

- 第一节 健美/ 155
- 第二节 健美操/ 161
- 第三节 瑜伽/ 170
- 第四节 普拉提/ 183
- 第五节 街舞/ 197

第五章 武术运动 / 211

- 第一节 长拳/ 212
- 第二节 刀术/ 222
- 第三节 太极拳/ 229
- 第四节 太极剑/ 239
- 第五节 散打/ 247

第六章 休闲运动 / 257

- 第一节 体育舞蹈/ 257
- 第二节 高尔夫球/ 269
- 第三节 定向越野/ 278
- 第四节 滑雪/ 287
- 第五节 轮滑/ 294

上篇：理论知识

第一章 体育的本质

内容提要：本章阐述了体育产生与发展的主要过程，分析了体育产生的动因，揭示了体育的本质特征与概念。

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。其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、经济制约，并为一定的政治、经济服务。同时各种社会的意识形态也给体育的发展以巨大的作用。此外，教育、军事、宗教、艺术、医疗保健等，尤其是科学技术，对体育有不可忽视的影响。因此，我们要充分认识体育，就必须清晰地了解体育的起源、形成和发展，对其进行历史的、全面的剖析，只有这样才能对体育有较深刻的理解。

第一节 体育的产生与发展

体育是一种社会现象，这种社会现象是伴随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史发展过程中，体育像一切事物一样，经历了一个由萌芽、发展到不断完善的过程。今天我们研究体育的起源和发展，必须把它置身于整个人类社会的历史发展过程中去考察体育的过去、现在和未来。

长期以来，人们对于体育的起源，一直持有不同的观点。有人认为“体育的产生是自然而然形成的，它不是有目的的活动”，也有人认为“生产劳动是产生体育的主要源泉，但不是唯一源泉”，还有人认为“体育产生于人类社会生活某种需要”等。但是，今天我们研究体育的起源，首先要回答这两个问题：①为什么会产生体育？②体育是怎样产生的？前者要分析体育产生的动因，后者要研究是哪些具体的历史条件促成了体育的形成和发展。

一、体育的产生

体育的产生可以追溯到原始社会。在原始社会阶段，原始人的生活条件非常严酷。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物，维持生存。靠快跑或长途跋涉去追捕野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游水或用掷矛器去捕鱼……于是发展了人的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游水、搏斗等生产和生活技能。正是由于这些技能的发展，也发展了人类自身。原始人类在劳动中所形成和发展的这些技能，其根本目的是为了生存。

原始人在长期的生产和生活实践中，自然和社会的知识不断积累，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动技能日趋多样化、复杂化。这样，一方面对原始人提出了更高的社会要求：必须经过学习培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由老一辈人对年青一代实施教育，传授劳动技能以及进行身体培训。当他们以追逐、跳跃、攀登、投射、游水、角力等活动作为传授的内容，或以游戏的形式从事此类活

动时,早期的体育就此产生了。

原始人的身体活动大致可以分为以下三种形式:第一种是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;第二种是原始武力活动所必须掌握的技能,如攻防、格斗、角力等;第三种是既不与生产和武力活动直接有关,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、娱乐等活动。当然,有时这三种活动的界线也难以截然分开。因此,只讲体育产生于劳动是不全面的,因为劳动不过是满足人类需要的一种形式而已(当然是最主要的形式)。原始人类不仅需要劳动,而且也需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因而集群而居。他们还要同恶劣的生存环境,以及同疾病作斗争,对付兽类或同类的袭扰和防卫,表达和抒发情感。这些需要归纳起来,就是需要一副强健的身体和强健自身的活动。上述因素就构成了早期体育产生的动因。

综上所述,原始社会体育的萌芽是应人类社会的需要(一种是社会生产活动的需要,另一种是人类自身生理、心理活动的需要)而产生,并伴随着人类早期的经济生活、文化教育、宗教艺术、军事战争等活动应运而生。就其性质而言,体育是人类创造出来的一种社会活动,是人类区别于动物的一个重要特征。所以说,体育是属于人类社会的一种古老的社会文化现象。

二、体育的发展

体育的产生不是孤立的社会文化现象,它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系。中国和世界其他文明古国,都有大量的文物记载着体育的发生和发展。

(一)中国体育的发展

1. 原始社会的体育

在原始社会,原始人主要过着狩猎和渔猎的生活,他们在长期的生产和生活中,创造了不少生产用具,如山西省阳高县出土的石球——距今已有10万年的旧石器时代的文物,是原始人用以狩猎获取食物的工具。随着原始社会生产力水平的提高,原始人开始有目的地采用一些练习方法来发展身体,培养各种技能、技巧。这样具有体育性质的活动才开始萌芽。

2. 夏、商、西周时期的体育

夏、商、西周,中国进入了奴隶社会。但是,原始社会后期出现的军事活动,这些军事活动也随着阶级矛盾的尖锐化,而日益频繁,并对这一时期的体育产生了深刻的影响。原始的狩猎,除生产意义外,开始转化为统治阶级用以练兵习武的活动。西周盛行的“六艺”教育(礼、乐、射、御、书、数),其中射和御就是当时军事训练中的重要项目,并带有明显的体育特征。射和御也是统治阶级为镇压奴隶的反抗,而设立的为他们服务的军事本领,因此,最受贵族教育的重视。

3. 春秋战国时期的体育

春秋战国时期,由于铁器的出现和应用,推动了农业、手工业和商业的发展,带来了城市的初步繁荣,促进了科学文化和体育的发展。人们对于神主宰一切的观念,开始产生怀疑。人们对于疾病的形成,以及生、老、病、死的原因也积累了一定的知识,并出现了“导引术”、“吐纳术”,这样一种把身体活动和呼吸活动作为健身、防病、祛病的方法已发展到一定的程度。春秋战国时期,各国为了称霸争雄,连年战争,各诸侯国大都崇尚武功。春秋战国时期与军事技术相关的体育活动有:射、御、拳斗、剑术、举鼎、角力、相搏、赛马、投石、游泳、射箭、投壶、蹴鞠、秋千、围棋、象棋等。春秋战国时期的体育活动,无论是内容还是形式,均有显著的发展,不少项目即为后世体育的雏形,在古代体育史上具有重要意义。

4. 秦汉时期的体育

秦(公元前221—公元前206)统一中国后,曾采取了一系列巩固统一的措施。焚书坑儒、销毁兵器等对体育的发展造成了不利的影响,使民间体育处于低潮。

西汉(公元前206—公元24)初,统治者实行休养生息与奖励农耕的政策,这为体育的振兴开辟了前景。西汉中叶,国力日益强盛,体育全面兴旺,导引、养生、蹴鞠、投壶、棋类、田猎和民间游戏等得到了恢复和发展,并有了对外交流活动(与西域等国外的交流)。体育活动一直盛行不衰。

至西汉后期，由于经济衰退、政治腐败、尊经复古，体育发展也受到不利的影响。

东汉时期，社会生产力较西汉有所提高，农业、手工业、科学技术的进步促进了体育的发展。体育运动项目之多、运动技艺难度之高、场面之大，均超过西汉时代。东汉末年，各地豪族势力拥兵割据，多年战乱，形成魏、蜀、吴三国争霸格局。三国时期极重武备，徒手或使用各种兵器的武艺都有不同程度的发展。如攻防格斗技能的提高，娱乐、健身的雏形套路陆续出现，如华佗创编的“五禽戏”和后来出现的“八段锦”、“易筋经”等。这一时期体育的主要特点是：活动规模较大(百戏等)，竞赛性和娱乐性较强；某些体育活动，如养生、导引等已初步自成体系，它明显地体现了中国古代体育的独特风格。

五禽戏：五禽戏是汉末名医华佗创编的，他根据人体结构和血脉流通的生理机制，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，以活动躯体，促进体内血气运行，颇有强身祛病的价值，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

5. 三国、两晋、南北朝时期的体育

三国、两晋、南北朝在我国历史上是一个大分裂、大动荡的时期，阶级矛盾、民族矛盾错综复杂，战争频繁，社会经济遭到严重破坏，政治极不稳定，儒、道、佛、玄尽显其能，他们既相互对抗又相互渗透，斗争十分激烈。这一时期的体育发展极不平衡，北方尚武，南方善艺是这个时期体育的显著特点。

6. 隋、唐、五代时期的体育

隋唐时期(581—907)，是中国封建经济发展和国家强盛的时期。唐代社会经济的繁荣，以及对军事和科举制度的重视，促进了体育活动的全面发展，舞蹈、杂技、围棋、武艺、球戏、角抵等也得到复兴和发展。五代时(907—960)，军阀割据，连年战乱，体育活动逐渐衰退，但一些体育项目仍在流行。如击鞠、角抵等。

7. 宋、辽、金、元时期的体育

宋、辽、金、元时期经济和生生产有了较大的发展，带来城镇的繁荣，体育运动出现兴旺景象，骑射、角抵、狩猎、球戏、相扑及围棋等有了进一步发展。南宋以后，由于理学束缚了人们的思想，体育运动的开展受到了一定的影响。这一时期，由于印刷术的进步，使得一些体育的著作、各种体育活动的方式和规则得以流传后世，也较以前丰富得多。

8. 明清时期的体育

明清(1368—1911)时期是中国封建社会的末期，也是封建社会经济高度发展，中央集权进一步强化并走向衰败的时期。上承数千年的中国古代体育到明、清时期也表现出“定型”的特点。这个时期全面继承了古代传统体育活动，除球戏自清代明显衰落外，多数项目如摔跤、冰嬉、围棋、导引等均有所发展。特别是在抗御外侮和不断发展的农民战争中，武术得到了进一步的丰富和发展。清嘉庆以后，随着清王朝的日益腐败，体育也逐渐衰落。纵观明清体育发展史，中国古代民间体育仍不失为最盛时期。

9. 中国近代的体育

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的社会。随着帝国主义的入侵，西方文化的输入，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、方法和运动项目传入中国，而且成为中国体育运动的主流；另一方面，以中国武术为中心的传统体育活动虽仍在广大地区的民间流行，但已退居次要地位。国外近代体育在中国的兴起与发展构成了中国近代体育的基本内容。

10. 中国现代的体育

新中国的成立是中国现代体育发展史的重要标志，也使得中国体育事业的性质发生了根本的变化。在中国共产党和人民政府的领导下，把为剥削阶级服务的半封建半殖民地的旧体育，改造成为为人民服务，为国家经济建设服务，为国防建设服务，为道德文明建设服务的社会主义新体育。改革开放以来，中国的体育已全面地登上了国际体育的舞台，已经进入了世界体育强国的行列。

(二)世界体育的发展

1. 古代体育

世界文明古国,在人类体育发展史上也都写下了光辉的篇章,在埃及、巴比伦、印度、中国、希腊、罗马等古国的历史遗址和古代文献中都可找到体育活动的足迹及发现体育的源头。体育作为人类文明的标志,随着社会生产的发展进入了人类生活。埃及的划船、游泳、射箭,印度的瑜伽,波斯的马术、投枪等,最初都产生于生产劳动、教育、军事和宗教祭祀之中,是人类适应自然、改造自然、适应社会又改造社会进行的体育最初形态。

当人类社会进入奴隶社会后,体育活动随着生产力的发展,逐渐从教育、军事、宗教、生产劳动中分离出来,由原来直接为生产劳动服务过渡到间接为生产服务。体育活动中的基本技术和技能的训练与军事训练相结合,为统治阶级服务,因而形成了比较独立完整的体育教育体系。

从古希腊到古罗马,体育的内容不断丰富和发展,对人体身体素质的改善和提高,对社会进步都起到了一定的促进作用。当时的许多体育活动演变成了今日的运动项目,如从公元前8世纪在古希腊盛行的拳击、

斯巴达人重视尚武教育:古希腊各城邦之间的军事交战,促进了他们对体育的重视,最典型的是斯巴达人,他们重视尚武教育,7岁的男孩就离家到国家举办的训练营接受身体教育和训练。其中,也包括军事武艺等。由于注重对青少年的身体训练,斯巴达人保留了他们在古代奥运会上百年的垄断地位。

角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛车等竞技活动,到公元前776年至公元前393年在希腊举行的古代奥林匹克运动会,这些体育活动和体育项目都是现代奥林匹克运动的雏形。随着时间的推移,古代奥林匹克运动已从希腊半岛发扬光大成为现代奥林匹克运动的国际性的体育盛会。

2. 中世纪体育

从公元476年罗马帝国的灭亡到公元1640年英国资产阶级革命为止是世界史上的中世纪。基督教慢慢地成为统治西欧的精神支柱。教会极端漠视人生的幸福与快乐,漠视人的身体,它宣布“肉体是灵魂的监狱”,提倡禁欲主义,宣扬幸福只在来世的天国。这些说教,严重地束缚了体育运动的发展。但是,民间仍然流行着不少的体育活动,骑士们仍然进行着系统的身体训练,各种体育竞技得到了保留和发展,不少体育活动成了近现代体育运动项目的雏形。

14~18世纪,欧洲出现了三次大规模的思想运动,即文艺复兴^①、宗教改革^②和启蒙运动^③。这三大思想运动对近代体育的形成与发展起到推波助澜的作用,特别是文艺复兴运动,它砸碎了禁欲主义和“身体最恶论”的枷锁,为近代体育思想的产生扫清了障碍;“复兴”了古希腊、古罗马体育,重新挖掘了它们的价值,并为近代体育的发展提供了基本参照内容和模式。

3. 近代体育

近代经济、政治、文化、科学和教育的发展,为近代体育思想的形成创造了良好的条件。尤其是自人类社会进入资本主义社会以后,体育运动无论在内容还是在形式上都发生了巨大的变化。体育已成为学校教育不可缺少的组成部分,而且成为推动近代体育发展的动力。近代体育的发展又推动了体育基础理论和各专项理论的建设和发展。

近代体育的发展,促进了一些国际体育组织的建立,加强了国际间的体育交流活动。训练方法

① 文艺复兴运动(14~16世纪),就是在当时欧洲许多国家里先后发生的新兴资产阶级反对封建思想禁锢的一场伟大的思想解放运动。它推动近代自然科学、文化、艺术的发展,同时也产生了近代体育的萌芽。

② 宗教改革(16世纪初),首先在德国爆发了以反对封建社会腐朽势力的代表天主教僧侣凭借天主教教义和教规,更加残酷地对人民及下层教士实行的野蛮的统治和压迫。宗教改革得到了广大教徒的拥护,而且很快扩展到西欧各国。

③ 启蒙运动(18世纪初)是以资产阶级为首,向封建阶级夺取政权而作的舆论和意识形态方面的准备,是一场伟大的思想文化运动。

的科学化,运动技术水平的不断提高,以及竞赛规则、场地、器材、设备不断完善等客观条件加速了现代奥林匹克的发展,现代奥林匹克运动会就是在这种情况下产生及发展起来的。

4. 现代体育

20 世纪前半叶是各国体育运动急速发展的时期。一方面,欧美和其他一些国家建立了体育制度(包括学校体育、体育管理和体育教育等);另一方面,在奥运会的推动下,国际间的体育竞赛得到了空前发展,体育的国际交流活动日益频繁,促进了竞技运动和体育科学研究的不断发展。

进入 20 世纪 50 年代以来,体育发展进入了一个新的发展阶段。无论是在大众的身体锻炼方面、学校体育方面,还是竞技体育方面,都有了长足的进步。如在大众体育方面:随着世界经济的发展和国民生活的改善,大众体育日新月异,有的国家体育人口甚至达到了较高的比例。在学校体育方面:世界上许多国家都提高了体育在整个教育中的地位,如增加体育课课时等。在大多数工业发达国家,中小学体育课一般每周为 3 学时,有的达到 5 学时。在竞技体育方面:先进的理论,先进的运动技术、先进的训练方法和手段,极大地提高了运动训练的科学化。带来了运动成绩的不断提高,世界纪录频繁被刷新,刮起了向人类运动极限的不断挑战的飓风。其高超的技艺,非凡的运动才能和完美的体态,吸引着亿万人民的心。

现代体育的特点主要表现在以下三方面:

第一,体育越来越成为全社会的需要,人们生活的需要。

第二,竞技体育向国际化和高水平的方向发展。

第三,体育科学的发展推动了体育运动和体育锻炼实践的发展。

纵观体育在人类历史长河发展过程中的沉浮起落,可以看出,体育的兴衰是随社会的发展和变革而演进的。首先表现在体育的发展受社会政治、经济的制约:政治上统一、安定,经济上繁荣,体育就兴盛,就发展;反之,社会政治动乱、腐败,经济上衰落,体育的发展就缓慢和萧条。体育与教育的发展相辅相成,密切相关;体育与军事的发展互相促进,相得益彰;体育与医疗卫生、休闲娱乐水乳交融。这大概就是体育发展史上一些带有规律性的东西。

第二节 体育的概念

体育一词不像人类体育实践活动那样有着悠久的历史。最早使用体育一词是在 18 世纪 60 年代,据体育史料记载:1760 年法国人在报刊上用体育一词来论述儿童的身体教育问题。在我国,体育一词的使用有一个演变过程。中国古代使用“养生”、“导引”、“武术”等名词来代替体育。直到 1904 年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,才出现“体育”一词。特别是在 1923 年《中小学课程纲要草案》中将“体操科”正式改为“体育课”之后,体育一词得到了更为广泛的传播和使用。

20 世纪 50 年代,随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平日益提高,体育便由学校扩展到社会,走进千家万户,逐渐深入到社会的每一个角落,很难想象在当今的社会里如果没有体育将是一个什么样的情况,体育的的确确早已成为人们日常生活中一个不可缺少的重要组成部分。目前,在中国体育也被人们称为体育运动。

我们在日常生活中几乎天天接触到有关体育的报道或消息。体育一词可谓是老幼皆知,但到底什么是体育,也就是说体育的概念是什么许多人说不清。众多专家、学者对于体育概念的研究,也是仁者见仁,智者见智,如:1982 年版《中国大百科全书体育卷》将体育概念分为广义和狭义两种含义。用于广义时,包括了学校体育(身体教育)、竞技体育(竞技运动)、大众体育(身体锻炼和身体娱乐)三方面。用于狭义时,是指学校体育(身体教育)。又如:1992 年国防大学出版社出版的《大学体育》对体育的概念是这样定义的“体育是指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的规律,以具体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化、娱乐活动为目的的一种社会活动,是社会文化教育的组成部分,

受一定社会政治和经济的制约”。再如：1995年高等教育出版社出版的高等学校教材《体育概念》中是这样界定体育概念的“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实践活动，并因此将体育划分为学校体育、康乐体育和竞技体育三大组成部分”。

综上所述，体育的概念应该是人们对体育的本质认识的高度概括。其内涵揭示体育的本质属性；其外延则是对其概念范围的指定。正确理解体育的概念，无疑将有助于从根本上、宏观上把握体育的本质特征、目的任务乃至基本途径和方法手段，便于灵活机动地开展体育实践。

对于什么是体育这一概念，我们可以肯定回答为“体育是人类针对自身，以身体运动为手段，以获得和保持终身健康、快乐为主要目标的一种社会文化现象”。要实现这个目标，除自身的努力之外，还要靠社会其他成员（父母、体育教师、教练员等）的帮助来实现。无论是少儿体育、青年体育还是中老年体育，都要使自己的身体（生理）、精神（心理）和社会适应性等方面达到全面的发展。

现代体育与现代科技：现代体育运动的发展越来越依赖现代科技的力量，依靠科学研究所提供的先进的理论、方法、技术来指导实践。科学研究正以前所未有的速度与规模在体育运动的各个领域广泛开展，不少运动项目的新技术、新战术、新器材、新设备就是体育科研的直接产物。奥运会的背后是各国体育科研实力的较量。

第三节 体育的本质特征

一、体育是一种特殊的社会文化现象

体育是人类社会发展中的一种特殊的文化现象。随着人类基本的生存需要得到满足以后，自然会出现更高层次的需要——精神需要，体育就是人类的一种高层次的需要，一种精神文化的需要。体育是一种文化现象，体育涉及人类的知识和素养，涉及身体运动的各种方式和技艺，它是人体的一种有规则的运动，是人体美的无限释放，是人类社会生活内容的重要组成部分，是人类这种社会成员所获得的才能与习惯。从文化概念的深层次的理解来看，体育运动本身就是这样内涵丰富、外延广阔的文化现象之一。

二、体育是人类的一种社会实践活动

（一）体育实践的客观性

人类的各種社会活动是客观存在的，随着历史的发展而发展，随着社会的进步而进步。自上古时期以来，人们参与体育是与生活和繁衍有关、与生产劳动有关、与狩猎骑射有关、与竞争格斗有关、与祭祀神灵有关、与保国戍边有关等等。体育运动除了强身健体的直接目的之外，还与社会生活有着密切的关系，就是促使社会关系的形成和发展的一种特殊的社会实践，其活动属于社会生活的一部分。

（二）体育实践的能动性

人与动物最大的区别在于：人的一切行为是由思想支配的，即人的主观世界在改造客观世界起着主宰一切的作用，而动物的一切行为通常是一种自然本能的反映，它们的行为是被动的，只是以自己的存在去影响自然界，动物没有或几乎没有自己的主观世界。人类的体育运动是由思想支配的，是有意识地、积极地采取一定方式和手段来改造自身和改造世界的活动。体育运动是人类改造自我与改造社会的一种现实的尝试。在体育运动中，人们一直在与人类的极限作斗争。任何竞技运动项目都在测试着人类的运动极限，这些都是人类主观能动性对于客观事物起作用的结果。

（三）体育实践的历史性

体育实践是社会的历史性活动。体育实践是一项社会活动，所以体育实践必须在社会中进行，

它从来不是一项孤立的、脱离社会的个人活动。作为体育实践的主体的人是社会文化的产物，又离不开社会的政治、经济、文化等现象的制约和影响。所以，一定的社会背景下的人的体育活动始终烙下历史的印记。体育实践的社会性决定了体育实践的历史性，而体育实践的内容、形式、水平又与社会发展水平相适应，与社会的各种条件相关联。

三、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。实践是主体对客体改造的过程。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，体育又不同于其他各种。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现。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。

体育实践的主、客体同一性以及其目的与手段的同一性，是它区别于人类一切其他实践最显著的特征。人作为主体而存在，可以与外界任何事物建立起一种主、客体关系，从而对客体进行认识 and 改造，但这还只是人类历史的第一步，还谈不上人类的自由全面发展和完善，只有在人类明确地把自身作为客体加以认识和改造时，才预示着人类进入了自由全面发展的时代。此外，人为实现其自身的存在，都必须诉诸或少或多的体力和身体运动，因而人都有肉体活动的感性体验。这种共同的感性体验就成为人类对身体活动中包含的积极作用和美的价值认同的共同的心理基础。所以体育实践具有的与手段的同一性，即人们一方面把身体运动作为对自身进行改造的手段，另一方面又追求身体运动本身对人的积极作用和美的价值，必须使它在人类完善自身、促进社会文明进步的过程中具有不可取代的功能和价值。

关键词(Keywords)

体育的本质 sports essence 身体练习 bodily practice

体育的产生和发展 sports production and development

大众体育 populace sports 学校体育 school physical education

竞技体育 athletics sports 体育概念 sports concept 体育运动 sports

思考题

1. 早期体育产生的主要原因是什么?
2. 在中国体育发展进程中，哪个时期的体育被认定为是后世体育的雏形?
3. 世界上哪些国家对体育的发展做出过贡献?
4. 现代体育的主要特点是什么?它的发展规律是什么?
5. 体育的概念是什么?体育的本质特征包括哪几方面?

参考文献

- [1] 何永超. 体育理论教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.

- [2] 《体育史》编写组. 体育史[M]. 北京: 高等教育出版社, 1987.
- [3] 曹湘君. 体育概论[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1995.
- [4] 苏竞存. 中国近代学校体育史[M]. 北京: 人民教育出版社, 1994.

第二章 健康与健康教育

内容提要：本章阐述了健康的概念、标准，以及影响健康的因素等问题，揭示了健康教育的目的和意义。

第一节 健康与亚健康

健康是人类生存发展的一项基本要素和需求，没有健康就将一事无成。因此，健康既属于个人，又属于社会。人们对健康的认识随着科学的发展和时代的进步而发生着变化。以往人们普遍认为“没有病就是健康”。而现代健康观则告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，无病痛或虚弱，除身体本身健康外，还要求精神上有一个完好状态。由于人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，因此，更深层次的健康观还包括人的心理行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。可见，健康的含义是相当宽泛的。健康是人类永恒的主题。

一、什么是健康

就有关健康基本概念的问题，世界卫生组织曾多次进行了阐述，早在1948年就提出了健康的含义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。1974年对健康的定义是“健康是人的肉体、精神与社会的康乐的完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态”。1978年9月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉图宣言》中又重申了健康的含义“健康不仅仅是没病和无痛苦，而且包括身体、心理和社会各方面的完好状态”。1979年世界卫生组织又重申“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。1989年，世界卫生组织将健康重新定义为“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好”。一个人只有在躯体健康(生理健康)、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

(一) 躯体健康(生理健康)

生理健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好活动效能状态。当人进入青年时期后，有机体各器官系统的功能已发育成熟，功能正常，体质和智能发育达到较高的水平，通过人体测量、体格健康检查达到各生理指标的正常范围，各器官未发现疾病，这就是生理学上的健康，是人体健康重要指标之一。

(二) 心理健康

心理健康通常是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡。现代研究表明，对于一些慢性疾病的发病，往往是由心理因素所致，并非都是由微生物、不良饮食习惯因素引起的，在某种程度上来说心理因素的重要性超过生理因素。如果人的心理不健康或不正常，会通过影响生理的途径，对人体健康造成危害，甚至导致各种严重的慢性病和各种精神疾病。因此，增进人们的心理健康、防止心理疾病的发生是整个社会面临的重要任务之一，要维持和促进心理健康，必须弄清心理健康应包含哪些方面的内容。青少年心理健康的内容主要包括五个方面，即智力正常；健全的人格；行为协调；良好的适应能力；顽强的意志品质。

(三) 社会适应能力

社会适应能力是指对自然环境和社会环境有较强的适应能力。良好适应能力可从三个方面来看，一是人类一些生产劳动是在严寒、酷暑、高山、高空、海上或地下等条件下进行，要具有适应自然

环境及在各种恶劣条件下工作的能力；二是在当今生活节奏快、人际关系复杂、竞争激烈的现代社会里，要求具有适应现代工作、生活的能力；三是增强人的免疫力，提高对各种疾病的抵抗能力，此外人们还需具有较强的调控心理的能力。总之，人的良好适应能力包括对自身、自然环境和社会环境三个方面的适应。

(四)道德健康

道德健康是指不是以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会规范的准则和要求，约束与支配自己的行为，能为人们的幸福作贡献。

综上所述，健康是指个体各个器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛且有良好活动效能状态，并与生活环境之间保持着良好的协调与均衡，对自然环境与社会有较强的适应能力，有一颗平常心，乐于为他人服务。

二、健康的标准

2000年世界卫生组织提出了健康的10条标准：

- (1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2)处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。
- (3)善于休息，睡眠良好。
- (4)应变能力强，能适应各种环境的各种变化。
- (5)对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6)体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调。
- (7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁，无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
- (9)头发光泽，无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

按照以上健康标准，在2002年4月27日召开的中国国际亚健康学术成功研讨会上，中华预防医学会副会长黄永昌指出：目前，我国健康的人群比例只有15%，属于非健康人群的比例也是15%，而其余的70%则处于亚健康状态，即处于没有疾病又不完全健康状态，也就是说处于机体无明确疾病，但活力降低，适应能力出现不同程度减退的一种生理状态。^①

三、什么是亚健康

现代医学将健康称作“第一状态”，将疾病称作“第二状态”，将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称作“第三状态”，也称“亚健康状态”或“灰色状态”。亚健康状态一般指机体虽无明显疾病，却呈现出活力下降，适应能力不同程度减退的一种生理状态。亚健康状态通常包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等。具体表现有：情绪低落、心情烦躁、忧郁、焦虑、失眠、头晕、头痛、耳鸣、疲劳、慢性咽痛、淋巴结肿大、肌肉关节疼痛、反复感冒等一系列难以用某种疾病予以解释的症候群，而身体检查又无重大异常。

亚健康对人体危害是潜在的，是各种慢性病的“后备队伍”。改变不科学的行为和生活方式是纠正亚健康的重要手段。中华预防医学会特别提出了保持健康的“四大基石”，即合理的膳食、适量体育运动、戒烟限酒、心理平衡，总的要求就是要培养健康的生活方式。

亚健康形成的原因：

- (1)遗传基因的影响。(2)环境的污染。(3)紧张的生活节奏。(4)心理压力过大。
- (5)不良的生活习惯。(6)工作、生活、运动过度疲劳。
- (7)久病、大病或手术后。

① 贾晓宏：我国70%的人处于亚健康状态。北京晚报，2002年4月28日。