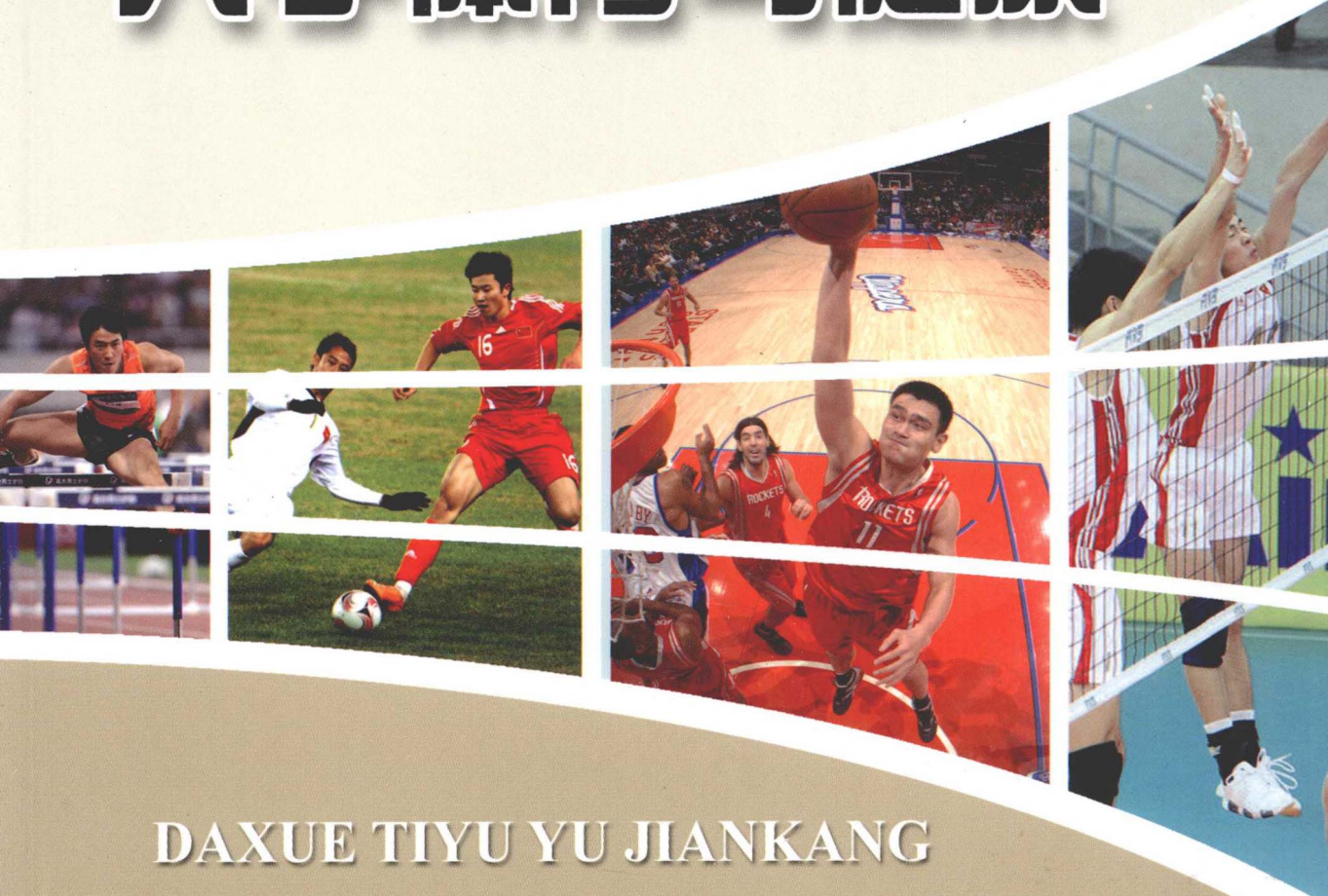




普通高等教育“十一五”规划教材

大学体育与健康



DAXUE TIYU YU JIANKANG

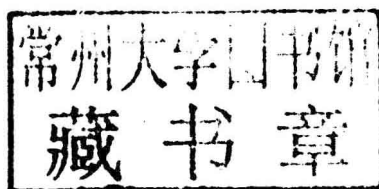
宋人杰 李 丹 主编

 河南科学技术出版社

普通高等教育“十一五”规划教材

大学体育与健康

宋人杰 李 丹 主编



河南科学技术出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/宋人杰,李丹主编. —郑州:河南科学技术出版社,2009.12(2012.6重印)

(普通高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-5349-4122-1

I. 大… II. ①宋… ②李… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205671号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:马国宝

责任编辑:徐素军

责任校对:张景琴 崔春娟

封面设计:李冉

版式设计:栾亚平

责任印制:张艳芳

印刷:河南省瑞光印务股份有限公司

经销:全国新华书店

幅面尺寸:185 mm×260 mm 印张:26 字数:590千字

版次:2009年12月第1版 2012年6月第4次印刷

定价:44.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

本书编写人员名单

主 审 肖 涛

主 编 宋人杰 李 丹

副主编 马宏奎 李好勤

编 委 (以姓氏笔画为序)

王永志 王金瑞 王保亭 刘山玉

李海涛 李瑞芳 张会涛 施全伟

蒋成峰 焦万芹

前言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。《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:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。

本教材针对高校教育实践性和应用性的特点,力求使基础性、实践性和发展性协调统一,强调创新能力的培养,强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展,使其在学习健康知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、理解体育文化内涵的同时,潜移默化地培养自身的体育意识,进而养成自觉锻炼的习惯,最终树立终身体育思想。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书,在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来,本教材具有以下特色:

1. 突出健康第一的指导思想。本教材牢固树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在在学习本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。
2. 实用性强。根据大学生的特点,选编的内容力求少而精,讲究实效,重视课程的文化含量。
3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律,有助于学生学习。
4. 版本新颖。本教材通俗易懂,图文并茂,方便教与学。
5. 充分体现《国家学生体质健康标准》的要求。
6. 实用性强。本教材注重理论联系实际,努力使学生能学以致用。内容力求贴近大学生的生活实际,符合大学生的身心特点,并方便他们自学。

我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

编者

2009年10月



目录

第一章	大学体育概论	(1)
第一节	大学体育的目的与任务	(1)
第二节	体育的概念和分类	(6)
第三节	体育的功能	(9)
第四节	高校体育教育的地位	(13)
第五节	高校体育教育的作用	(15)
第二章	终身体育锻炼	(19)
第一节	终身体育的概念及形成	(19)
第二节	终身体育的原则、内容及方法	(20)
第三节	体育锻炼与社会适应能力	(26)
第四节	体育锻炼与行为健康	(29)
第三章	大学生健康评估	(35)
第一节	大学生身体健康评估	(35)
第二节	心理健康评估	(39)
第三节	大学生体质健康测试标准	(41)
第四章	体育保健	(47)
第一节	体育运动的医务监督	(47)
第二节	运动处方	(51)
第三节	女子体育卫生	(58)
第四节	运动性疲劳的判断与消除	(62)
第五章	运动损伤	(67)
第一节	运动损伤概述	(67)
第二节	体育锻炼中对运动损伤的预防	(69)
第三节	常见运动损伤的救治	(70)
第四节	运动性疾病的防治	(73)



第六章 运动竞赛 (77)

第一节 运动竞赛的种类及意义 (77)

第二节 运动竞赛的组织工作 (79)

第三节 运动竞赛的方法 (89)

第七章 生存运动体育 (92)

第一节 水中自救 (92)

第二节 火灾自救 (93)

第三节 地震自救 (95)

第八章 田径 (98)

第一节 田径运动概述 (98)

第二节 田径运动走跑类项目 (100)

第三节 田径运动跳跃类项目 (107)

第四节 田径运动投掷类项目 (118)

第五节 田径运动基本规则 (125)

第九章 球类运动 (127)

第一节 篮球运动 (127)

第二节 足球运动 (157)

第三节 排球运动 (170)

第四节 网球运动 (188)

第五节 乒乓球运动 (201)

第六节 羽毛球运动 (214)

第七节 毽球 (228)

第八节 合球 (231)

第十章 传统体育运动 (234)

第一节 武术概论 (234)

第二节 武术基本功法 (235)

第三节 太极拳 (239)

第四节 太极剑 (250)

第五节 初级刀术 (261)

第六节 散打 (280)

第七节 女子防身自卫术 (283)

第八节 跆拳道 (285)



第十一章	健美操和艺术体操	(299)
	第一节 健美操的分类和项目简介	(299)
	第二节 健美操的基本动作	(301)
	第三节 健美操比赛欣赏	(306)
	第四节 艺术体操	(306)
第十二章	体育舞蹈	(317)
	第一节 体育舞蹈的发展	(317)
	第二节 体育舞蹈基本知识	(318)
	第三节 体育舞蹈的基本技术	(320)
第十三章	时尚体育	(324)
	第一节 定向越野	(324)
	第二节 攀岩运动	(325)
	第三节 轮滑运动	(329)
	第四节 拓展训练	(331)
第十四章	休闲体育	(343)
	第一节 休闲体育概述	(343)
	第二节 户外休闲体育	(346)
	第三节 室内休闲体育	(354)
	第四节 棋牌休闲	(361)
第十五章	奥林匹克文化	(380)
	第一节 奥林匹克的起源与发展	(380)
	第二节 人的发展与奥运	(388)
	第三节 科技与奥运	(397)





第一章

大学体育概论

第一节 大学体育的目的与任务

一、大学体育的定位

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。由于学校教育对象的差异,我们将学校和学生相应分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,我们这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育,按照“健康第一”和终身体育思想的要求,其含义是指传授体育文化,增强学生体质,提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、大学生的生理、心理特点

大学生的年龄大体在 17 ~ 22 岁,这是一个人生长发育走向成熟的关键时期。大学生的身体形态、生理功能、身体素质和心理素质都遵循着一定的规律不断地发展变化,并具有明显的年龄阶段性特点。

(一)生理特点

1. 运动系统

运动系统由骨骼、关节、肌肉三部分组成。随着年龄的增长,坚固性增强,韧性降低,骨骼软骨逐渐骨化,到大学高年级时,骨化基本完成,身高不再增加。在这一时期,由于骨骼柔软且可塑性较大,应注意保持正确的身体姿势和身体的全面发展,避免一侧肢体或局部用力过多,造成肢体特别是脊柱出现病理性弯曲。同时,注意适宜的运动负荷,防止负荷过大造成的骨化提前,影响身高继续增长。

这一时期的关节软骨较厚,关节囊韧带伸展性大,关节周围的肌肉细长,所以关节活动范围大,但牢固性较差,在外力的作用下易脱位。因此要提高柔韧素质,重视发展关节



的坚固性,以防关节脱位。

随着年龄的增长,肌肉中水分明显减少,有机物增多,肌纤维增粗,横向发展较快,肌肉重量不断增加,肌力增强。因此,可以进行较多的力量练习,以促进肌肉继续生长。

2. 心血管和呼吸系统

大学生心脏的结构和机能正处在逐步完善时期,心脏的重量已达到成人水平,心率减慢,心脏收缩压增加,每搏输出量增多。肺的机能也逐步提高,肺活量也接近成人水平。但是最大摄氧量和负氧债能力较成人低,女生又比男生低。此时期的体育锻炼可适当增加动力性练习和耐力练习,以有效提高心肺的功能。

3. 神经系统

神经系统发育得最早最快,其功能在少年期已日趋完善,但大脑皮质中兴奋和抑制两个过程不够均衡,兴奋过程占优势而抑制过程相对较弱。到大学阶段,第二信号系统得到发展,抽象思维能力不断提高。

根据上述特点,大学生在运动实践中应注意多样化,避免单调的训练内容,多安排些竞争性的游戏和小型比赛,以提高兴趣。在活动安排上应适当提高密度,相应缩短时间,可增加些技术分析,以培养其思维能力。

4. 身体素质

在生长发育过程中,身体素质的发展存在着自然增长的现象。到大学阶段,男生的腰腹力的增长领先,其次是下肢爆发力的增长,再次是腰腹肌力的增长,最慢的是臂肌力的增长;而女生腰腹肌力量的增长比其他素质要差。因此,提高身体素质和运动能力十分重要。

(二) 心理特点

1. 智力水平迅速提高

大学生的智力发展日趋成熟,其观察力、记忆力、想象力和思维能力迅速接近并达到成人水平。感知能力更富有目的性、系统性、深刻性和全面性;记忆力的发展开始进入鼎盛时期,意义记忆快速发展并居于主要地位;想象的目的性、有意性发展突出,能够围绕现实问题进行思考;思维方式显著变化,辩证逻辑思维占优势,能运用科学要领对某些事物和现象进行抽象性和理论性思维;思维的独立性和批判性明显增强,喜欢独立地提出问题和寻找解决问题的办法,对事物的认识开始有自己的独立见解,开始用怀疑和批判的眼光看待周围的事物,喜欢争议、辩驳和提出一些新奇的想法。

虽然这一时期的智力水平提高较快,但由于个人阅历比较浅,知识经验不足,辨别能力尚不够强,思维的独立性和批判性不够完善,因而,容易产生一定的片面性和表面性,缺乏深思熟虑,过分自信,固执己见,易走极端。

2. 情感丰富而强烈

大学生的生活和学习活动范围日益扩大,处在体力和精力旺盛的时期,因此,他们的情感丰富多彩,又带有强烈而瞬息万变的色彩。情感的体验以肯定、乐观与振奋为主要特征。他们的爱国主义、集体主义、责任感、义务感、友谊感、荣誉感等情感均有较高的发展。对美的体验表现得更为复杂而深刻,爱憎分明。情绪的两极化比较突出,极易出现高度的兴奋、激动、热情或是极端的愤怒、泄气、绝望。既有活泼、愉快、奋发向上等积极



倾向,又有低沉、悲观、颓废等消极倾向。

由于和社会生活的接触日益增多,各种社会行为规范使大学生逐渐具有调节和控制自己情绪的能力,因而他们的情感又往往表现出内隐性和闭锁性,他们或将自己的真实情感隐蔽起来,表露出一种与内心体验并非一致的情绪状态;或有选择地暴露给不同的对象,这对了解他们的真实思想带来了一定的困难。

3. 自我意识不断增强

自我意识是指人对于自身的认识。大学生的自我意识有以下特点:其一,自我认识和评价水平大为提高。表现在自我认识的自觉性和主动性较强,能根据周围的人对自己的各种态度来评价认识自己,也能将自己与别人进行对比来评价自己,自我评价的客观性有所提高。其二,自我控制的愿望非常强烈,水平明显提高,有了明显的自觉性和主动性,并逐渐以社会标准、社会期望、社会条件为转移。其三,自尊心十分突出。真诚的赞扬让他们感到受到重视,批评常使他们感到内疚和羞愧,嘲笑更是让他们难以忍受。其四,独立意向十分强烈。要求自主和独立,要求摆脱对成人的依赖,当这种意向因某些原因受阻时,他们会产生不满、对立情绪或反抗行为。其五,自信心、好胜心增强。在接受新任务时表现出跃跃欲试,不甘人后。

三、现代社会对人才的基本要求

世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展,正日益深刻地改变着当今人类的生产方式和生活方式,以信息资源为特征的知识经济时代已初见端倪,这预示着未来社会的一个重要发展方向,即知识、人才、民族的素质和创新能力等要素已成为经济增长和社会发展的关键因素。但决定人类社会命运的最重要因素是人才的因素。《中国教育改革和发展纲要》中指出:“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”可以说,谁拥有符合现代社会发展的人才,谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。大学是一个国家培养人才的基地和摇篮。现代社会对合格人才的基本要求可以归纳为以下几个方面:

(一)要有较高的思想道德素质

现代社会的发展要求人才应具有较强的社会责任感、合作精神和集体主义精神;要有良好的职业道德和社会公德;要具有较强的民主意识和自主意识;善于继承本民族的优秀文化遗产,善于吸收域外文化中有价值的成分,形成正确的价值观念和高尚的审美情趣。在世界各民族文化日趋融合的今天,更要求人才具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

(二)要有较好的科学文化素质

面对 21 世纪知识量剧增、知识更新速度加快、科学技术迅速发展的挑战,现代社会合格的人才不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能,而且还要具有选择、加工和综合处理知识信息的能力,善于吸收现代科学技术最新成果;需要具有运用计算机、程序控制等技术的能力;为了适应现代社会较强的职业流动性,必须具有较强的求知欲望和学习能力;需要确立终身学习的观念,善于通过工作实践,汲取新的科学技术知识。



（三）要有较完美的心理素质

现代社会要求人才的思维活动过程加快,减少重复性,增加科学性和准确性,提高广泛性和深刻性;要求人才的思维方式由封闭型转为开放型,由单项型转变为多项型和系统型,特别强调认识和思维的创造性;要求人才具有科学精神、创新思维;还要具有收集处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力、团结协作和社会活动的能力,以及较强的应变能力和承受挫折的能力。

（四）要有较强健的身体素质

身体素质是人的其他素质发展的基础。现代社会要求合格人才的身体素质具有很强的对外界的适应能力、对疾病的抵抗力和对灾难的承受力;具有良好的卫生习惯和健康的生活方式;经常性地进行体育锻炼,并且了解相关的人体健康知识;大脑反应要灵敏,身体动作要迅捷;善于放松和调节自己,使身心经常处于和谐安宁的状态。

四、大学体育的目的与任务

（一）大学体育的目的

大学体育的目的,是指在一定的时期内,大学体育实践所要达到的预期结果。它决定着大学体育的方向与过程,是评估大学体育工作的重要依据,对大学体育工作的开展,起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论,大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量大学体育目的完成的最终标准,一般均以效果目的为标准。所以,我们这里所说的大学体育目的,主要是指大学体育的效果目的,即大学体育的总目的。

根据现代社会发展和我国学校教育事业发展的需求,根据大学生身心发展的年龄特征以及体育的功能,我们将我国大学体育的目的确定为:增强大学生的体质,促进大学生身心健康,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使其成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

（二）大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,需要完成的基本任务是:

- (1) 增进大学生的身心健康,增强大学生体质。
- (2) 使大学生掌握体育基本知识,培养大学生的体育运动能力和习惯。
- (3) 提高大学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才。
- (4) 对大学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。

五、实现大学体育目的与任务的途径

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。这四个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

（一）体育课教学

体育课教学是大学体育中的重要组成部分,是实现我国大学体育目的任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课



程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”2002 年教育部又作出规定,普通高校从 2002 年 9 月 1 日起把体育课改为体育与健康课。这些规定都为体育课教学工作的正常开展提供了强有力的法规保证。

通过开设体育与健康理论课、体育实践课和体育保健课,向学生传授体育基础理论知识,能够提高大学生对体育的认识,有助于他们树立终身体育的观念,学习科学锻炼身体的方法,掌握锻炼身体的基本技术,提高体育文化素养和体育欣赏水平。

(二)课外体育活动

大学生的课外体育活动是大学体育教育过程中不可分割的环节,它为实现大学体育的目的与任务提供了又一重要途径。通过课外体育活动可以培养、巩固与增强大学生的自我锻炼意识和锻炼能力。学生可以以自身的身体健康状况和运动能力为基点,结合自己所学专业和未来职业选择的特殊需要,以及现有条件,制订科学的自我锻炼计划,通过开展多种形式的课外体育活动,促进身心健康,增强体质,提高学习质量,丰富业余文化生活,提高运动技术水平和体育欣赏水平。常见的课外体育活动形式有:

1. 晨练

晨练是大学作息制度中为学生安排的清晨体育活动时间,要求每位学生都应该参加。坚持晨练,对保持合理的生活作息制度、锻炼意志品质、养成良好的卫生和锻炼习惯都十分重要。晨练内容可以安排跑步、做广播操、健美操、武术或做提高身体素质的简单练习,也可以根据自己的锻炼计划安排健身锻炼内容。晨练可以集体组织活动,也可以个人练习或集体组织与个人练习交替进行,时间安排 30 min 为宜。如果将晨练与其他形式的学习活动相结合,则效果会更好。

2. 课间活动

课间活动,是利用课间休息时间所进行的体育活动。大学生的课间操一般以个人活动为主,最好在室外进行,可以散步、做操、做游戏、踢毽子、跳绳等。运动负荷不宜过大。课间活动的主要目的在于进行积极性的休息,消除疲劳,调节身心,提高学习效率。

3. 课后体育活动

课后体育活动,是指大学生结束一天课程学习之后在晚饭以前所进行的体育活动。《学生体质健康标准》要求在校大学生课后体育活动要保证每周不少于两次。课后体育活动的种类十分广泛,包括健身娱乐性体育活动、竞技性体育活动、医疗性体育活动、职业实践性体育活动、卫生保健性体育活动以及一般性身体锻炼活动。鼓励参加各种体育组织和体育俱乐部的活动,或按照个人兴趣及需要实施相关的锻炼计划。

4. 课余运动队训练

大学课余运动训练队是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是大学课外体育活动的重要组成部分。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异运动成绩、参与校际或国际交往、为学校为国家争光的光荣使命;另一方面又承担着指导、普及、促进大学体育运动蓬勃开展的艰巨任务。运动队的建立是根据学校传统运动项目的特点和体育教师的指导力量,以及学校的场地设施、运动器材等客观条件决定的。通过参加运动队的系统训练,可以较有效地提高大学生的运动技术水平,培养勇敢、顽强、拼搏进取的精神品质。



5. 群众性体育竞赛

群众性体育竞赛,包括校内、校外两种。校运动队队员可代表学校参加校外组织的各种比赛。校内也可组织各种群众性的、以促进体育活动开展为目的的各类比赛。群众性体育竞赛是大学课外体育的又一种形式。它以广泛性和形式多样化特点。校内体育竞赛常见的有班级之间、年级之间、院系之间的单项比赛、对抗赛、友谊赛等,以及每年举行的全校学生均可报名参加的田径运动会等。

课外群众性体育竞赛的开展,有助于培养学生勇敢、顽强、拼搏、进取的精神品格;可以培养学生遵守纪律、服从裁判等优良品质和集体主义精神;可以活跃校园的业余文化生活,对校园的社会主义精神文明建设也具有重要意义。

6. 野外活动

野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。根据活动的环境可分为:陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动、草原运动等。根据活动的目的可分为:竞技性活动、健身娱乐性活动、教育性活动等。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳、愉悦身心等效能,深受大学生喜爱的,并为其他运动所不能替代的有益的体育活动,已成为发达国家学校教育的内容和进行终身体育教育的有效途径。

7. 体育节

体育节一般有“体育周”、“体育日”(健康日)两种形式。“体育周”是集中利用一周下午的课外活动时间和周末休息日,组织各种体育宣传教育、锻炼、比赛等活动,如体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育表演、比赛、体育游戏等。它具有浓厚的节日气氛,能提高学生的学习兴趣并吸引广大学生参加。

“体育日”一般是结合有意义的节日或重大的国际、国内体育活动,用一天或半天的时间,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼。一般可以组织全校性的体育活动,也可以按年级、班级进行。

第二节 体育的概念和分类

一、体育的概念

体育(physical education)一词,19世纪60年代由西方传入,按其英文译意是以身体活动为特殊形式和内容的教育行为,也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步和体育科学实践的不断深化,对体育本质的认识与内涵研究,如何科学地确定体育的概念,已成为国际体育理论界共同关注的一个学术问题。我国也把对体育本质与内涵的揭示、体育概念的定义列为研究课题。

(一) 体育的内涵和本质

体育性质是由体育内涵所反映的。因此,只有充分了解体育的内涵,发掘体育对人的价值和作用,才能真正认识体育的本质。



由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能,它既可作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务,又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。因而,体育的内涵和性质可归结为:体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。并可具体从以下几个方面去理解它的内涵和性质:首先,体育是人类有意识、有目的地发展和完善自身身体的活动,是为达到人类个体理想身体模式的运动;其次,身体运动虽然是发展和完善身体的基本手段,但必须结合自然力因素和卫生保健等措施同时进行;最后,身体运动还必须遵循人体适应性和变化性的自然规律(运动的适度适量),方可取得发展、完善和维持人的身体的科学效应。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。体育作为人类一种特殊的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。一是从体育整体上所表现出的属性(功能性):增强体质的活动。二是从体育要素上所表现出的属性:

(1)目的性。体育是以培养发展和完善人类活动主体即人的身体为目的。

(2)对象性。体育是以人的初态的身体发展水平向发展目标转化的客体为活动对象。

(3)内容性。体育是以经过选择的人类各种身体动作为基本活动内容。

(4)方法性。体育是以主客体之间现实能动的双向对象化交往为活动方式。

由此可见,体育的本质是以人为核心要素,培育人的身体,发展和完善人类身体为目标的活动。其实质是人类遵循适应变化的自然规律,有目的、有意识地以自身动作为基本手段,通过活动主体与客体之间能动而现实地双向对象化过程,增强体质,完善身体,促进人的身心全面发展,达到人类个体身体理想模式,以满足社会发展需要的活动。

(二)体育的定义

概念是对某一事物其本质属性所作出的一种科学准确的判断。随着体育实践的不断发展,人们对体育本质属性有了更深层次的认识,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三者之间既有区别又有内在联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”已不能涵盖并代替具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。对体育的概念如何进行科学准确的确定、通过科学的定义来揭示体育概念的内涵,反映它的本质属性。根据我国体育发展的特点和规律,考虑到民族传统习惯,经过多次体育学术讨论,目前对体育的定义比较统一的解释是:体育是一种特殊的社会现象,在人类社会发展中,体育是以发展身体,增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容,体育是社会总文化的一部分,它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约,也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念,阐明了以下两点:

(1)体育是以各种身体运动为基本手段,在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律,必须结合自然力因素和卫生保健措施,以达到增强体质,促进人的身心全面发展,完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

(2)体育作为一种特殊的社会现象,是社会总文化的一部分,在与社会的同步发展中,不仅仅只是满足简单的生理需要,还必须根据社会的需要,以其特殊形式和内容体系成为丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行



为。“体育”在我国是一个总概念,但需要指出的是:体育的概念并非一成不变,其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的进一步深化而不断拓宽和开发的。

二、体育的分类

现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

(一)学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点,为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同教育阶段目标和学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学、课余体育运动训练、体育运动竞赛和课外体育锻炼等基本组织形式,运用各种体育内容与方法,来锻炼身体,增强体质,增进健康,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质,全面实现学校体育教育的各项目标,取得包括生理、心理及社会等因素在内的良好综合效果,满足学生将来对精神、体质、文化生活等的需要。由于学校体育是一种有组织、有文化、有目的的身体教育过程,并处在学校教育这个特定领域,其实施内容被纳入学校教育总体计划,实施效果又有一定的措施予以保证,从而学校体育与德、智、美育密切配合,共同构成一个完整的学校教育过程。因此,学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二)竞技体育

竞技体育亦称竞技运动(sport),源于拉丁语 *cisport*,其含义原指“离开工作”而进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,其已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地发挥和挖掘人的体力、智力与运动才能等方面的潜力,以获取优异运动成绩为目标而进行的科学、系统的训练和各种竞赛活动。目前竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有 50 多项被列入国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。同时,随着社会经济的繁荣和人们生活水平的不断提高,以不同层次水平和对象参加的群众性体育竞赛活动(健身、自娱等以取胜为目的)日趋频繁,并逐渐形成竞技体育特点,从而使竞技体育领域得以不断扩展。现代竞技运动特点是:竞争性强;具有高超的技艺,以取得优异运动成绩为目的,以追求“更高、更快、更强”为目标;在“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则下按照严格统一的规则进行竞赛,成绩得到社会的承认。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面,从来都有着极为特殊的社会教育作用。

(三)社会体育

社会体育亦称群众体育,是指以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目的的群众性体育活动。它的开展有助于身体、情绪、精神和社会与家庭的健康。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是:活动内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以继续



维持并受益终身,它的开展有助于增强人们身体的、情绪的、精神的和社会的健康,起到身心放松的作用,是现代人生活方式不可缺少的重要内容之一。社会体育的发展,取决于国民经济的繁荣,国民生活水平的提高,人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。从世界体育领域的发展趋势来看,社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势,并已成为现代体育发展的重要标志。

第三节 体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。体育功能的存在与发挥取决于其本身的特点和社会需要的激励。随着社会的进步,人类需求层次的提高,人们对自身的健康、力量、和谐与美的追求层次也越来越高,体育的社会价值在体育的实践中越来越被人们所认识。特别是近些年来体育科研的迅猛发展,人们更加科学地把体育的自身规律与其他各种社会现象之间的联系不断地揭示出来,并将体育视为一个多功能、多目标的整体系统置于社会大系统中研究,从而使体育本身在与外部联系和变化过程中得出科学的结论。体育除具有促进人自然属性发展作用的健身本质功能外,还是促进人社会属性全面发展的重要手段,同时还具有教育、娱乐、社会情感、社会交往、政治、经济等派生功能。

一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。由于体育是通过身体运动的方式进行的,人体直接参与活动,这是体育最本质的特点。通过体育锻炼过程给予人体各器官系统以一定运动强度和量的刺激,从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面在其作用下发生一系列适应性反应,获得促进人体健康和增强体质的良好综合效应。

(一)促进健康

随着当今社会的发展和科技的进步,人们对健康的概念也有了新的认识。世界卫生组织对健康提出明确而全面的定义:“健康指在身体、心理和社会各方面都完美的状态。而不仅是没有疾病和虚弱。”这种健康概念的含义和评价,不仅基于医学、生物学的范畴,而且扩充到心理学和社会学的领域。标志着人只有在身体和心理上保持健康,并具有对社会环境变化产生既迅速又完全的适应性,才能称为人的真正的健康。因此,健康应包括身体、心理和社会三个方面的内容,具体可以从身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面(健康五要素)作出健康(完美状态)的评价。

身体健康是指良好的生长发育、正常的生理机能以及承受负荷后的适宜反应。人体健康与生物学、心理学和社会学的因素是紧密联系的。古希腊思想家亚里士多德“生命在于运动”的名言与后来医学、生理学关于“适者生存”的理论说明,人体的健康状况和工作效率,不仅取决于身体各器官、系统的功能及相互的协调,而且还有赖于人体对自然和社会环境的适应能力。现代科学证明,人体这种自然和社会环境适应能力的获得与体育锻炼休戚相关。因为人对环境适应能力所存在的差异,除受不同生活环境因素影响以

