

普通高等教育精品规划教材

大学体育 基础教程



（◎主 编/张 珍 李 红 陈 滨）

D A X U E T I Y U J I C H U J I A O C H E N G



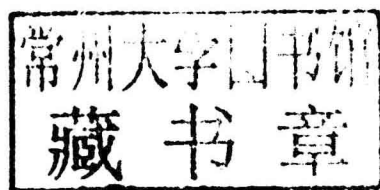
天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

普通高等教育精品规划教材

大学体育基础教程

主 编 张 珍 李 红 陈 滨

副主编 李越辉 宋迎东 李 玲 朱烈鹏



内 容 提 要

本书内容是普通高等学校“大学体育”课程教学中的基础部分,其教学宗旨是培养并提高大学生的体育理论和体育知识的认知能力。全书内容共分14章,即体育与健康概述、大学体育概况、体育运动与大学生的心理健康、体育运动与社会健康、体育锻炼的原则和方法、体育锻炼与合理营养、体育卫生与保健、运动性病症和运动性损伤、身体成分与体重控制、高校保健班学生的体育锻炼、体育竞赛的组织、休闲体育概述、奥林匹克运动、体育欣赏。书末还收有作为知识补充的3个附录。

本书可以作为普通高等学校“大学体育”课程基础教学阶段的教材,亦可作为高职院校学生体育课程的教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育基础教程/张珍,李红,陈滨主编. —天津:天津大学出版社,2011.12

普通高等教育精品规划教材

ISBN 978-7-5618-4271-3

I. ①大… II. ①张…②李…③陈… 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281995号

出版发行 天津大学出版社

出版人 杨欢

地址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)

电话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742

网址 publish.tju.edu.cn

印刷 昌黎县思锐印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

开本 169mm×239mm

印张 12

字数 249千

版次 2011年12月第1版

印次 2011年12月第1次

定价 30.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

前言

体育教学是学校教育工作的重要组成部分,是培养德、智、体、美全面发展人才的重要方面。健壮的体魄、高超的智商、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为 21 世纪对人才的基本要求。2002 年,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面重新予以定位,众多高校随后掀起了新一轮的公共体育课程教学改革。2006 年 12 月,教育部、国家体育总局、团中央联合发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”。2007 年 4 月,教育部、国家体育总局颁布实施了《国家学生体质健康标准》。2007 年 5 月,国家向全社会下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》。这些既充分体现了党和政府对学校体育工作的重视,也体现了“健康第一”的体育理念。

“大学体育”是高等教育的重要组成部分,是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力的高素质人才的有效途径。围绕着大学体育的功能以及当前我国大学体育课程教学改革的新动向,我们组织编写了这本《大学体育基础教程》。

本书按照学以致用原则,重视课程内容的体育文化含量,扩大体育和健康的知识面,从而提高大学生的认识能力。在内容编排上,力求做到结构新颖、内容精练,努力增强教材的可读性,突出体育的人文内涵。教程具体介绍了体育文化、体育锻炼的原则和方法、体育与营养、体育运动的损伤和预防以及体育欣赏等方面的基本内容,力求使学生了解体育锻炼的基本原理和方法,从而进行科学锻炼,提高学生健康水平。

本书注重理论与实践的结合,内容充实,图文并茂,清晰易懂,融科学性、知识性、趣味性于一体,易于学生掌握体育的基本知识和科学的锻炼方法,是普通高等学校体育课程教学的通用教材。

本书由景德镇陶瓷学院张珍、李红、陈滨任主编,李越辉、宋迎东、李玲、朱烈鹏任副主编。其中:张珍编写第1、2、4、8、10、13章,李红编写第2、3、5、7、8、11、14章,陈滨编写第5、6、7、9、11、12章及附录。

本书在编写过程中,参考了有关教材和文献资料,并得到了兄弟院校领导和同行专家的鼎力支持和帮助,在此一并表示深深的谢意。

限于时间仓促和编者水平有限,书中疏漏和不妥之处在所难免,恳请专家和广大同人提出宝贵意见。

作 者

2011年12月

目 录

第一章 体育与健康概述	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 体育的概念与构成	(5)
第三节 健康概述	(9)
第四节 体育与现代人	(13)
第五节 大学生的生理特征	(15)
第六节 影响大学生健康的因素	(17)
第七节 体育锻炼与心肺功能适应能力	(19)
第八节 体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强	(24)
第二章 大学体育概况	(29)
第一节 大学体育的组织形式	(29)
第二节 大学体育最新改革简介	(31)
第三章 体育运动与大学生的心理健康	(36)
第一节 大学生心理健康的标准	(36)
第二节 影响大学生心理健康的因素	(37)
第三节 体育锻炼与心理调控	(38)
第四节 体育锻炼对心理健康的影响	(43)
第四章 体育运动与社会健康	(46)
第一节 社会健康概述	(46)
第二节 人际关系与社会健康	(47)
第三节 家庭、朋友与社会健康	(49)
第四节 体育运动对促进社会健康的作用	(52)
第五章 体育锻炼的原则和方法	(54)
第一节 概述	(54)
第二节 体育锻炼的原则	(54)
第三节 科学地安排体育锻炼	(55)
第四节 发展身体运动素质的方法	(56)
第五节 发展心肺系统的有氧锻炼	(59)
第六节 自然力的锻炼方法	(61)
第六章 体育锻炼与合理营养	(63)
第一节 营养对人体健康的作用	(63)

第二节 大学生与营养	(68)
第三节 体育锻炼与营养	(72)
第七章 体育卫生与保健	(78)
第一节 女子青春期的运动卫生与保健方法	(78)
第二节 运动性疾病的预防与处理	(80)
第三节 体育锻炼损伤的预防与处理	(86)
第四节 运动疲劳的产生与消除	(90)
第八章 运动性病症和运动性损伤	(95)
第一节 常见运动性病症及其处理	(95)
第二节 运动损伤及其急救处理	(99)
第三节 常见运动损伤及其处理	(105)
第九章 身体成分与体重控制	(110)
第一节 形体健美的标准	(110)
第二节 身体成分与运动能力	(114)
第三节 控制体重	(117)
第十章 高校保健班学生的体育锻炼	(122)
第一节 肥胖者的锻炼	(122)
第二节 消瘦者的锻炼	(123)
第三节 神经衰弱者的锻炼	(124)
第四节 哮喘者的锻炼	(125)
第五节 慢性肝炎患者的锻炼	(127)
第六节 糖尿病患者的锻炼	(128)
第十一章 体育竞赛的组织	(130)
第一节 体育竞赛的定义、构成因素及特征	(130)
第二节 体育竞赛的基本方法	(131)
第三节 体育竞赛的组织与编排	(132)
第十二章 休闲体育概述	(139)
第一节 休闲体育的概念	(139)
第二节 休闲体育的分类	(140)
第三节 休闲体育的功能	(141)
第十三章 奥林匹克运动	(143)
第一节 古代奥林匹克运动	(143)
第二节 现代奥林匹克运动	(146)
第三节 奥林匹克运动的思想体系	(151)
第十四章 体育欣赏	(156)
第一节 体育欣赏的体育美学原理及特点	(156)

第二节 体育运动的欣赏内容	(158)
第三节 特定运动项目的欣赏	(161)
第四节 大学生体育欣赏能力的培养	(166)
附录 《国家学生体质健康标准》	(168)
附录1 《国家学生体质健康标准》实施办法	(168)
附录2 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(169)
附录3 《国家学生体质健康标准》评价指标与分值和评分表	(173)
参考文献	(180)

第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的起源和发展

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生和发展相适应的。关于体育的起源问题,传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入和各学科间的互相渗透,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。有人认为“体育的产生不是单源而是多源”,生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是人类身体活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,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、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,更需要生活。他们有喜、怒、哀、乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来,就必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

(一)原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立、行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或投掷矛器捕鱼。人们当时的奔跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等的根本目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而,这些又是我们现代体育活动的雏形。现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

(二)体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、活动实践中对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高

的社会需要,必须通过学习和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,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动。因此,在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

(三)原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

(1)原始体育与军事。原始社会末期,开始出现从血亲复仇发展到掠夺财产的战争。战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能而进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

(2)原始体育与医疗卫生。原始人的生活条件非常严酷,自然灾害及其相互间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。考古材料表明,骨的损伤显示了饮食不足、结核病及关节炎等,而骨折不能完全复原以及头盖骨破裂、抛物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内造成死亡。由于饮食习惯上的茹毛饮血、卫生状况不佳,又多了消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等,都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,体育的因素也进一步增加了。

(3)原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融。原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点,都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的感情,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练,又是娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会,就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教等活动,相互联系、相互促进、相互推动,有的甚至是在同一个过程中进行。因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中共同孕育、萌生。

二、体育的发展

我国体育伴随几千年古老文化的发展而演进,夏、商、周、春秋时期由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。

一些与军事有关的体育项目,如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会、经济、文化的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育。奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎、赛马等等。

春秋时期是一个动荡时期,这个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、体育实践对这一时期的体育活动有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》这本不朽的军事经典,就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除了他兴办的私塾中进行“六艺”教育外,还主张学生进行郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体强健。但是,由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”、“礼”,以至于他的一些体育思想未能得到更多的发扬,没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期,新兴地主阶级正处于上升阶段,对社会的发展起着促进作用。各国在变法中都很注重尚武之风,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武。如墨子主张把射、御定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会、政治、经济的迅速发展,城市繁荣,医学、养生学和民间的体育活动也得到了发展,民间的体育娱乐活动非常活跃。

由于汉代雄厚的物质基础,使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩,名目繁多。角觝戏盛行于世,其中有关的体育项目有角觝(包括角力、摔跤等)、杂技(其中有爬绳、爬竿、柔术等动作)、舞蹈(剑舞、蹴鞠舞等)以及秋千、舞龙、耍狮等运动。有的活动后来发展成竞技运动项目,有的则至今仍是人民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。在体育方面,汉代那些能促使人民强身祛病的活动量大的项目角觝、蹴鞠等被废弃,而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡,致使体育走上歧途,但在客观上相应地促进了娱乐性体育和养生的发展。

在我国封建社会的中期即隋、唐、五代时期,特别是唐朝,由于全国统一,加强了中央集权制,社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下,体育的发展也出现了空前繁荣的景象。在考试制度上,武则天首创了武举制度,提倡考武状元。这一制度的实行,大大鼓舞了民间练武之风,对体育的发展也起到了促进作用。由于隋、唐时期生产技术的提高,促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门,用油料浇铸球场。体育运动项目繁多,技艺高超,仅球类运动就有马球、蹴鞠、十五柱球、踏球、抛球等。同时,由于医学和各种养生术的发展,使导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论,对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事方面,骑射、剑术、角觝、硬气功等,无论是教习方法还是技艺水平,都较汉代有了发展和提高。另外,民间的体育活动如拔河、秋千、竞波、滑雪、滑冰、登高、射鸭、棋类等都非常

盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代,体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由天息沿袭了武举制,又加上王安石变法,提倡富国强兵,体育的发展起了刺激作用。明代开国皇帝朱元璋设武举、立武学,仿古代富兵强农,实行卫所制度,“农时则耕,闲时练习”,因而粮多兵强,武艺高超。在“康乾盛世”,考试制度上也沿袭了武举制,甚至规定文科考试先考骑术,不合格者不准参加笔试;练兵制度也比较完整。因而,不仅军队精良,而且民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。在明清之际,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆以后,政治腐败,民不聊生;特别是鸦片战争以后,鸦片大量输入,毒害了广大人民的身体,加之清朝中央政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使民族体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。1949年,中华人民共和国的成立,为体育运动的发展开辟了广阔的前景,体育的地位提高很快。

1949年9月,在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议的共同纲领中明文规定:“提倡同民体育。”十月开国大典刚结束,在北京就召开了全国体育工作者代表大会,并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲自出席了大会,并作了重要讲话。1950年,毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》题写刊头。1952年,为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词。我国宪法第二十一条也明文规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”第四十六条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年1月,我国成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又健全了各省、市、自治区和地、县的体育运动委员会。近年来,又相继建立了中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会。由此政府机构、社会组织和群众团体相互配合,形成了一个领导、管理和组织我国体育活动的完整体制。

其次,由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位也得到提高。党和国家的领导人对为国争光的运动员、教练员非常关怀。近年来,随着人民物质文化生活水平的提高,体育出现了迅猛的发展势头。平日在公园、校园、街头及体育场馆里到处可见做操、跑步、打球、游戏等体育活动,武术热、气功热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪,人们的精神面貌发生了根本的改变。体育已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分。

20世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个人类社会及其生命活动。随着现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成为各国政府特别是一些国家领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。近年来,国际激烈的体育比赛造成的巨大压力,促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动,体育已被纳入各国政府的教育制度之中。各国

把体育列为学校的必修课,从青少年时代起就反复进行灌输和强化。

近几年来,竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域,日益成为人们最感兴趣的社会活动之一。特别是在重大国际比赛中所表现出来的热情,更是达到了狂热的地步。据统计,1972年慕尼黑奥运会期间,有10亿人通过电视“浏览”了奥运会的各个比赛赛场。1998年法国世界杯,全世界的电视观众总数接近400亿人次,决赛全球电视观众人数达17亿。2002年韩日世界杯德国和巴西的决赛,观众人数又创新纪录,达到28.8亿人。2004年雅典奥运会39亿人次观众通过电视观看了比赛,真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中,很难有一个像体育运动那样博得社会众多成员如此持久着迷和狂热。这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。2001年7月13日,原国际奥委会主席萨马兰奇在莫斯科世界贸易中心会场庄重宣布:2008年第29届奥运会主办地为北京。申奥成功在一定程度上说明了中国的综合国力、经济实力、社会发展、社会自然环境、科技教育、政治稳定、组织能力等都达到了一个新水平。

第二节 体育的概念与构成

一、体育的概念

“体育”一词由国外传来,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现于19世纪。在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。1903年,清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1906年开始,并用“体操”和“体育”两词,直至1923年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”、“体育科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。解放后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。根据《中国百科全书》对体育的概念的解释:“体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有目的的身体运动和社会活动。”体育属于社会文化教育范畴,受一定社会、政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵看,体育包括两个基本部分和两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心健康,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校教育、竞技体育、群众体育。

“体育”(狭义)指的是学校体育,又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术,提高运动技术水平,培养良好意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德、智、美、劳等相匹配,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件。

群众体育(又称体育锻炼)是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育(又称竞技运动)是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而互相区别,但又相互联系、相互渗透。它们的共同点都是通过身体运动来全面发展身体、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,从而构成了体育的整体。

二、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明出发。体育的功能可归纳为五方面:健身、娱乐、教育、政治和经济。

(一)健身功能

体育需要身体的直接参与,这是体育的本质特点,它决定了体育的健身功能。体育运动可以改善大脑供血、供氧,增加大脑皮层兴奋性,提高中枢神经系统的工作能力,可以使人头脑清晰、思维敏捷。体育运动还能使人心情舒畅、精神愉快,调节生活和缓解工作压力。体育运动不仅促进人体的生长发育,而且对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。体育运动可以刺激软骨的增生,促进骨骼的生长,改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内营养物质,提高肌肉的工作能力和运动能力。可以加速新陈代谢,促进血液循环,使相应的循环、呼吸、消化、排泄系统得到改善,并使为这些系统工作的器官在构造和形态上发生变化,更有利于人体的运动工作。

体育运动可以提高人体的免疫力和抗疾病能力,通过体育活动不断提高发展人体的体质和心理承受能力以及对自然环境和社会环境的适应能力,达到预防疾病,延缓、推迟衰老的作用。

(二)娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操、愉悦身心、增进交往,使人们

在繁忙的工作学习后获得积极性休息。由于体育运动的技术性、形式多样性、竞技性以及易于接受等特殊性质,使之成为现代生活的重要组成部分。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动将健与美、力量与速度得以完美结合,让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动,并在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。体育能丰富社会文化生活,满足人们的精神需要,是人们最积极健康的娱乐方式。

(三)教育功能

体育是教育的一个部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场、活动场所。我们在锻炼中都要接受教师和同伴的传授、指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且对受教育者进行政治思想、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的思想载体,这是由它技术性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情、振奋民族精神,教育人们与社会保持一致。人们在参与、参观体育的过程中会受到直接的社会影响,自身受到不可低估的社会教育。

(四)政治功能

客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的。在任何国家,体育都要服从政治的需要。为政治服务,它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争,赢得比赛就和赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。举办大型运动会,更能宣扬举办国国家体制的优越性和国家的凝聚力,展现国家政治、经济、文化等方面的综合实力。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务。通过国际比赛、交流可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。例如,20世纪70年代我国乒乓外交就促成了中美关系的正常化。体育运动可以鲜明地显示一个国家的政治立场,可以作为反对和抵制一个国家、一项活动的政治手段。如,1956年为抗议“两个中国”的阴谋,我国抵制16届奥运会;1980年由于苏联入侵阿富汗,六十多个国家抵制在莫斯科举办的第22届奥运会。

(五)经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的竞技水平。但是体育运动又反作用于经济。体育作为第三产业,越来越多地对国民经济有着促进作用,而且和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段。体育运动的竞技收益有两个途径;一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票,发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是

日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的销售,体育知识咨询和旅游等,都是获取体育经济效益的有效途径。

总之,体育的功能虽然各有其自身的特点和共同的作用,但是一个完整的整体。

三、体育的构成

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,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。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

(二)竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport 原出于拉丁语 Cispoit,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。国际竞技体育协会将其定义为“含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

(三)社会体育

社会体育亦称“大众体育”,是指人们自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们受益终身。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念。他们注重健康投资,开始把健身器引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

第三节 健康概述

一、健康的概念

健康是一个综合概念。1948年《世界卫生组织宪章》中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年《世界卫生组织宪章》是这样阐述健康的:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力等4个方面。

1. 生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致,复杂而高级的运动方式。

2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展。评定心理健康的标准主要有:认识能力正常;情绪反应适度;有健康的理想和价值观;个性健全,情绪健康;人际关系融洽;自我评价恰当;对困难和挫折有良好的承受力。

3. 道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于心理健康和生理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康