



大学体育系列教材

DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

T

IYU JIANKANG

体育

吴兆祥 宋旭 编著

T

IYU

JIANKANG

健康



安徽大学出版社



大学体育系列教材

DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

体育

吴兆祥 宋旭 编著

健康

T

TYU

JIANKANG

安徽大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

体育·健康 / 吴兆祥, 宋旭编著. —合肥:
安徽大学出版社, 2005. 8(2007. 7 重印)
(大学体育系列教材)
ISBN 978-7-81110-044-0

I. 体... II. ①吴... ②宋... 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(2005)第 076274 号

大学体育系列教材

体育·健康

吴兆祥 宋旭 编著

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	印刷	合肥中德印刷培训中心印刷厂
联系电话	编辑室 0551-5108348 发行部 0551-5107716	开本	787×960 1/16
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	印张	12.75
责任编辑	谈菁	字数	190千
封面设计	孟献辉	版次	2005年8月第1版
		印次	2007年7月第3次印刷

ISBN 978-7-81110-044-0

定价 13.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望,健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,知识才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。有人这样形象地比喻:健康的身体就如同数学中的“1”,知识、财富等如同这个1后面若干个“0”,如果没有这个“1”,后面的“0”再多也还是“0”。

21 世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。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》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动

态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯。

该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

本套教材由吴兆祥教授任主编并负责统稿,我们在编写过程中得到安徽大学出版社和有关高校的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处,在所难免,恳请广大师生批评指正。

大学体育系列教材编委会

2005.5

大学体育系列教材编委会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭

编 委 (以姓氏笔画为序)

朱宝成 刘 全 刘 晶

刘 燕 纪 进 李 玲

李 彦 宋 旭 吴兆祥

张 勇 柏 杰

目 次

前 言	1
第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念和组成	1
第二节 体育的功能	3
第三节 体育与现代人	11
第四节 现代社会对健康人的要求	18
第五节 终身体育与体育生活	24
第六节 运动与健康	28
思考题	34
第二章 高等学校体育	35
第一节 现代社会与高等学校体育	35
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务	38
第三节 实现高校体育目的的基本途径	40
第四节 我国高校体育的展望	43
思考题	45

第三章 体育锻炼	46
第一节 体育锻炼的概念和意义	46
第二节 体育锻炼的三大理论依据	46
第三节 体育锻炼的原则	48
第四节 大学生自我身体锻炼	50
思考题	54
第四章 体育竞赛	55
第一节 体育竞赛的意义与种类	55
第二节 体育竞赛的方法	57
第三节 体育竞赛观赏	62
思考题	69
第五章 奥林匹克运动会	70
第一节 古代奥林匹克运动会	70
第二节 现代奥林匹克运动会	72
第三节 现代奥运会与古代奥运会的比较	79
第四节 2008年北京奥运会	82
思考题	88
第六章 运动伤病的防治及康复	89
第一节 运动损伤概述	89
第二节 常见的运动损伤及处理	91
第三节 体育锻炼卫生知识	94
思考题	100

第七章 树立健康第一的理念	101
第一节 健康的新概念.....	101
第二节 健康人应具备的标准和条件.....	104
第三节 人类健康面临的威胁.....	106
第四节 健康教育的意义、目的和任务	114
第五节 树立健康第一的理念.....	116
思考题.....	120
第八章 环境与健康	121
第一节 自然环境对健康的影响.....	121
第二节 各种污染对人体健康的危害.....	123
第三节 校园环境对人体健康的影响.....	125
第四节 社会环境对人体健康的影响.....	127
思考题.....	128
第九章 行为与健康	129
第一节 促进健康的行为.....	129
第二节 危害健康的行为.....	133
第三节 饮食与健康.....	145
思考题.....	149
第十章 大学生心理健康	150
第一节 大学生生理特点.....	150
第二节 大学生心理特点.....	152
第三节 大学生心理健康标准.....	154
第四节 德、智、体全面发展与心理健康.....	157
第五节 大学生常见心理疾病.....	160
第六节 影响大学生心理健康的因素.....	163

第七节 大学生心理健康调适·····	165
第八节 体育锻炼对大学生心理健康的影响·····	167
思考题·····	169
 第十一章 大学生人际交往与健康·····	170
第一节 人际关系概念及作用·····	170
第二节 大学生的人际交往·····	174
第三节 大学生应建立健康的人际关系·····	180
思考题·····	184
 第十二章 休闲体育·····	185
第一节 休闲体育的分类、功能及特点·····	186
第二节 不同体型、体质者的休闲体育项目选择·····	190
第三节 不同个性者的休闲体育项目选择·····	193
思考题·····	195
 参考文献·····	196

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

19 世纪 60 年代,由西方传入“体育”(Physical Education)一词,其意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,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的竞技运动和身体锻炼。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,狭义是指身体教育;广义是指一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

二、体育的组成

(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”。ICSPE(国际竞技体育协会)将其定义为“含有游戏的属性并与其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, 正广泛采用先进的科学训练方法和手段, 以探索人类竞技运动的极限。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”, 是指职工、农民和街道居民自愿参加的, 以增进身心健康为主要目的的, 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,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,表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极性影响,有利于促进健康和增强体质。

(一)改善和提高人的大脑和中枢神经系统的功能

改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒、思维敏捷、大脑皮层的兴奋性增强、抑制加深、神经过程的均衡性和灵活性提高、大脑皮层的综合分析能力增强、中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用提高,从而使各器官系统的活动更加灵活和协调,保证有机体对外界环境有更大的适应性,工作能力得以全面提高。

(二)促进有机体的生长发育,塑造健美的体形,提高人体的运动能力

实践证明,经常参加体育活动,可以使人体的骨骼更加坚实、抗压性增强。特别是能使脊柱、胸部和骨盆等支撑器官的发育更趋完美,为塑造健美体形创造条件。体育活动还可以促进肌肉的血液供应量增加,肌纤维增粗,肌肉粗壮、结实、有力,同时还可以提高神经系统对肌肉的控制能

力,使人适应劳动和运动的能力增强。

(三)促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育活动时,由于人的体内能量消耗增加、代谢产物增多、新陈代谢旺盛、血液循环加速,从而使血液循环、呼吸、消化、排泄等系统的机能得到改善,特别是心脏、肺等在构造上发生变化,从而出现心脏工作的“节省化”和肺活量增大、呼吸深度加深的现象。

(四)提高人对自然环境的适应能力

医学和生理学关于“适者生存”的理论,明确说明人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然环境的适应能力。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育活动,能提高人对自然环境的适应能力。

(五)提高有机体的应激能力和病后的抵抗力

这是有助于推迟人体衰老的生理过程,增强人对疾病的免疫力和病后的康复力,从而达到防治疾病、延年益寿的效果。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,利用身心共同参与其过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程,对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

就社会教育意义而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。大家都有这样的体会,当置

身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。比如,当我国女子排球队员在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民无不为她们的胜利欢欣鼓舞,国家号召“以女排精神搞四化”,不少人因此决心在逆境中奋起。又如,在我国举办第十一届亚运会和争办2000年奥运会期间,几乎举国上下都以高昂的热情投身于其中,人们那种为祖国荣誉作贡献的精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代社会意识,无疑为推进我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了信心和力量。

三、体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。据《帝王世纪》记载,“击壤而歌”就是原始人在休息时伴之唱歌的一种游戏活动;《太平清话》还记载了始于黄帝时代,用于调节军士枯燥生活的蹴鞠活动。体育形成初期,亦即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,对调节和丰富人们的生活起着重要作用。在同时代的欧洲,自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品不断丰富,余暇增多,人们为享受生活,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在体力向自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺

术享受。目前,我国为了丰富人们的业余文化生活,移风易俗,建立良好的社会风气,通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式,以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感,使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调解,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

四、体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能,由体育与经济的相互促进作用所决定。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价值评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又显得尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,达到促进社会生产力发展的目的。

生产力变革引导生产方式变化和劳动结构的变化,而这一变革对劳动者的身体结构、机能和心理都会产生不良的影响。正是为了对抗这种巨大的异化作用,体育运动才有了真正走向社会并得以迅速发展的历史依托。在市场经济迅速发展的新时期,体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

(一)有效提高劳动者素质

经济学者认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,特别在对生产力进行价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。通常认为,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质等方面。身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。为此,体育的经济功能,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力。

(二)对企业文化的建设作用

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是

企业无形资产的重要组成部分。

(三) 体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

所谓体育产业,是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消费和服务的产业门类。体育产业不局限于提供劳务服务本身,也不局限于与体育有直接联系的第三产业。从大体育观的角度来看,体育产业涵盖所有与体育有关的经济活动。例如,体育物质产品(体育服装、体育器械、体育建筑、体育商品、饮料等)、体育信息产品(体育广告宣传、电视广播、报刊、体育信息的传递等)以及体育劳务(体育竞赛、健身娱乐、场地出租、体育旅游等)。随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,一个规模很大的大众体育消费正在迅速市场化。游泳馆、网球场、溜冰场、旱冰场、男子健身馆、女子健美中心、台球室、保龄球馆等已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。据统计,1996年,全国体育场馆的经营收入就已达到3.07亿元,比1992年的1.58亿元增长了95%。近年来又有了大幅度提高。由此可见,消费市场前景是很大的。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、各个城市都在争办各类大型运动会和单项体育比赛,其主要目的在于“体育搭台、经贸唱戏”,通过举办运动会提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流,开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息转播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售又为竞技体育职业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激体育产品的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,为国民经济可持续发展注入新的活力。

五、体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在且日益密切,出现了体育运动进一步为政治目的服务、向政治靠拢的现象。其积极作用主要表现在以下几个方面:

(一) 振奋民族精神,进行爱国主义教育

政治与竞技体育最直接的联结方式就是宣扬民族精神和爱国主义。