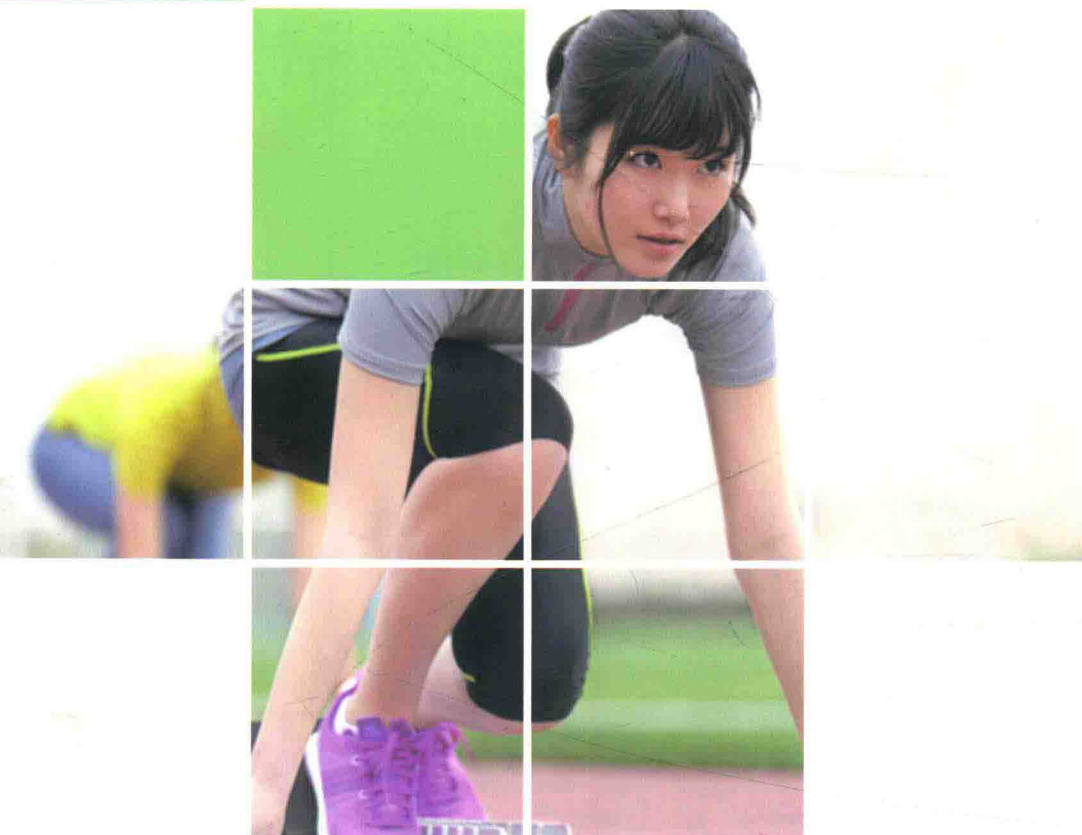


高等学校公共体育通用教材

主 编 臧育扬 吴 明 杨小燕

体育健康理论与实践

(第二版)



高等教育出版社

普通高等学校公共体育通用教材

体育健康理论与实践

(第二版)

TI YU JIAN KANG LI LUN YU SHI JIAN

主 编 臧育扬 吴 明 杨小燕

高等教育出版社·北京

内容提要

本书是在第一版基础上的修订版，主要将第一版中关于毽球、瑜伽的部分改为了手球和垒球。本书根据当前高校公共体育教学改革的发展，围绕教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”精神，把“健康第一”的指导思想和终身体育的理念贯穿其中。全书包括基础理论篇和运动技能篇两部分内容，基础理论篇包括七章，以大学生必须了解的基础体育理论知识为原则编写；运动技能篇包括十六章内容，运动项目基本涵盖了当前高校公共体育教学普遍开展的项目，既有技战术的介绍，又有练习方法和手段的介绍，突出实用性和针对性。

本书适合作为高等学校公共体育课程的教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健康理论与实践/臧育扬, 吴明, 杨小燕主编
—2 版. —北京: 高等教育出版社, 2016. 6 (2016. 7 重印)
ISBN 978-7-04-045054-5

I. ①体… II. ①臧…②吴…③杨… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129242 号

策划编辑 刘晓旭 责任编辑 刘晓旭 封面设计 张文豪 责任印制 高忠富

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	江苏德埔印务有限公司		http://www.hep.com.cn/shanghai
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landracom.com
印 张	21. 25		http://www.landracom.com.cn
字 数	517 千字	版 次	2009 年 10 月第 1 版 2016 年 6 月第 2 版
购书热线	021-56717287 010-58581118	印 次	2016 年 7 月第 2 次印刷
		定 价	38. 00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 45054-00

编 委 会

主 编：臧育扬 吴 明 杨小燕

编 委：沈如玲 臧育扬 王乔亮 杨小燕

蒋 苏 朱永振 陈思远 李云霄

王 成 吴 明 张 弓 李文龙

李海军 肖 鹏 陈 刚 唐苏丽

高风华 程 涛 谭 琳 刘英梅

第二版前言

近年来,普通高校体育课程发生了较大变革,符合现代教育发展要求的体育新思想、新观念逐步形成。“快乐体育”“终身体育”“健康第一”“阳光体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到体现。

为了更好地贯彻《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》精神,全面落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,进一步加强公共体育课程建设,努力提高公共体育教学质量,我们在总结以往体育教材编写经验的基础上编写了本书。

与其他同类教材相比,本书体现了如下特点:

(1) 重视内容体系的思想性、科学性和实用性,努力使之成为一部集教育、健康、娱乐为一体、有一定特色的普通高校公共体育教材。

(2) 内容广泛,布局合理,不仅包含体育学科的主要分支内容,同时还体现了当前体育学科各分支的最新成果。全书信息量较大,图文并茂、结构新颖,力求通俗易懂,符合当前大学生的学习特点。

(3) 针对当前大学公共体育教学实践来设计教材内容。本书由理论篇与实践篇两部分组成。理论部分由七章内容组成,教材内容牢牢把握住“健康第一”的指导思想,紧密围绕体育与健康这一主题进行叙述和分析,力求使大学生知晓体育与健康的关系,了解更多体育与健康的知识,掌握科学锻炼的方法;实践部分由十六章内容组成,教材内容从高校教学实际出发,以学生为本,遴选出学生喜爱的运动项目编入其中,同时体现出鲜明的时代特征。

本书由臧育扬、吴明、杨小燕任主编,参编人员都是一些有丰富教学经验的中青年教师。全书最后由臧育扬、吴明、王乔亮、杨小燕统稿审阅。

感谢那些默默无闻、不计较个人名利的人士为本书做出的无私奉献,感谢高等教育出版社的大力支持与帮助。在本书的编写过程中,参阅了大量的资料,对这些资料的原作者在此也一并表示感谢!

本书在编写中难免有疏漏和错误,恳请读者给以斧正。

编者

2016年5月

目 录

基础理论篇

第一章 学校体育概述	003
第一节 体育概述	003
第二节 当代体育的功能和异化	005
第三节 高等学校体育的目的和任务	009
第二章 科学的体育锻炼	012
第一节 人体基本知识	013
第二节 科学锻炼的基本原理	018
第三节 运动处方	027
第三章 健康文明的生活方式	030
第一节 生活方式与健康	030
第二节 营养与健康	034
第三节 运动与健康	039
第四章 运动损伤的预防与处理	042
第一节 体育锻炼中常见问题概述	042
第二节 常见运动损伤的预防	043
第三节 常见运动损伤的处理	044
第四节 常见运动损伤的康复练习	054
第五章 体质测试与评价	057
第一节 体质的概念	057
第二节 《国家学生体质健康标准》简介	064
第六章 体育欣赏	072
第一节 体育欣赏概述	072
第二节 培养大学生体育欣赏意识的重要性	074
第三节 大学生体育欣赏能力的培养	076
第四节 体育欣赏的内容	077
第七章 奥林匹克运动	083
第一节 奥林匹克运动溯源	083
第二节 现代奥林匹克运动启蒙	085
第三节 现代奥林匹克运动的发展历程	086
第四节 奥林匹克运动的未来空间	090
第五节 中国与奥林匹克运动	094

运动技能篇

第八章 基本运动能力	101
第一节 走	101
第二节 跑	102
第三节 跳跃	106
第四节 投掷	108
第五节 田径运动课余训练的内容和方法简介	108
第九章 篮球	111
第一节 篮球基本技术	111
第二节 篮球基本战术	119
第三节 “三人制”篮球简介	126
第十章 足球	129
第一节 足球基本技术	129
第二节 足球基本战术	136
第三节 足球运动身体素质练习	140
第十一章 排球	142
第一节 排球基本技术	142
第二节 排球基本战术	148
第三节 排球专项素质练习	150
第十二章 乒乓球	153
第一节 乒乓球基本技术	153
第二节 乒乓球基本战术	165
第十三章 羽毛球	168
第一节 羽毛球基本技战术	168
第二节 羽毛球专项素质练习	179
第十四章 网球	181
第一节 网球基本技战术	181
第二节 网球专项素质练习	189
第十五章 手球	191
第一节 手球基本技术	191
第二节 手球基本战术	198
第十六章 健美操	201
第一节 健美操基本技术	201
第二节 健美操专项素质练习方法	203
第十七章 体育舞蹈	210
第一节 基本舞姿	210
第二节 标准舞	212
第三节 拉丁舞	218

第十八章 健美运动	226
第一节 健美运动基础知识	226
第二节 肌肉力量训练方法	227
第十九章 垒球	239
第一节 垒球基本技术	239
第二节 垒球基本战术	245
第三节 如何欣赏垒球比赛	247
第二十章 武术	250
第一节 长拳	250
第二节 太极拳	259
第三节 剑术	269
第二十一章 跆拳道	277
第一节 跆拳道基本技术	277
第二节 跆拳道品势	287
第三节 跆拳道专项素质练习	291
第二十二章 游泳	294
第一节 游泳基本技术	294
第二节 游泳练习方法	303
第二十三章 保健体育	316
第一节 静力练习	316
第二节 有氧健身	318
第三节 呼吸练习	321
第四节 五禽戏	322
参考文献	329

基础理论篇

体育健康理论与 实践





第一章 学校体育概述

Chapter 01

第一节 体育概述

一、体育的起源

“体育”的起源是一个非常复杂的人类学问题,同时也是体育史研究必须解决的首要课题。

人在社会中,生存是第一位的。在原始社会中,人类开始去尝试征服自然,控制自身的生存空间,原始人类所具有的攀、爬、跑、跳、投和涉水等基本活动能力,并不逊于自然界的动物。随着人类社会的进步和工具被广泛运用,攀、爬、跑、跳、投和涉水等基本活动技能越来越独立,逐步脱离生活的影子,成为一种个体能力的“炫耀”。

对于体育的起源,至今还没有一个非常明确的、众所认同的答案。许多人类学家、历史学家、体育学家做了许多调查、考古发掘和资料整理,创造了生存说、劳动说、模仿说、游戏说、余力论、精力过剩论、宗教祭祀说、生理舒展说、战争说等。这些学说,各有各的观点,同时又各自存在着不足。由于人所具备的自然和文化的双重属性,注定了体育的起源是复杂的、多元的。

二、“体育”词语的出现

翻开我国古代的典籍,是没有“体育”这个词汇的。“体育”一词最早出现于 1760 年的法国报刊上。1762 年,法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭(1712—1778)用“体育”一词在《爱弥儿》中描述关于儿童身体教育的内容,他认为身体训练应该是整个儿童发展的组成部分。

近代体育是由德式体操(强调集体主义)、瑞典体操(强调个性的发展)和英国户外运动(现代多项体育运动的起源)三部分组成的。

1894 年前后,德国和瑞典的体操传入我国。当时,采用了“体操”这个术语来表示广义的体育含义。如清政府批准执行的《奏定学堂章程》中规定各类学校要开设体操科(体育课)。鸦片战争以后,西学逐步传入我国,基督教青年会、教会学校致力于“西洋体育”在我国的宣传和传播。伴随着现代西方体育运动的传入,才开始出现“体育”一词。在我国,“体育”一词最早出



现于1897年的《蒙学读本》。^①但是在一定的历史时期,出现了“体育”与“体操”混用的情况。

三、关于体育的概念

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程,这与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“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文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也逐渐发展。

四、体育的存在意义

体育与现代人的生活密不可分,已是毋庸置疑的事实。许多的人喜欢参与体育活动,也有一些人不喜欢参与,但是喜欢作为“观众”参与其中。这又是为什么呢?

这个问题可能还是要从人的本身去寻找答案。罗伯特·麦基考夫先生所著的《体育史与体育哲学》(*A History and Philosophy of Sport and Physical Education: From Ancient Civilization to the Modern World*)中提到人类的身体运动能力、健身、竞技和游戏从其存在之日起就是人类文明的重要组成部分。人类的本性中所固有的运动特点和相互竞争以求生存的天性,是人类产生身体运动文化愿望的生理和心理基础。随着人类的进化,为了生存和荣誉的身体运动就成了人类文化中的一个重要部分,并且通过多种多样的体育运动形式表现出来。另外,参与体育运动带来的无限乐趣也是人们喜欢的重要原因。^②

已故著名体育学者李力研先生曾著文《体育的哲学宣言》,李先生提出从理论层面对体育现象进行剖析,主张“从哲学上研究体育的价值,使人们真正消除对体育的各种偏见,才能使人们真正理解体育的历史意义和物种价值。”

体育运动所以是一种防止和补救人类物种倒退的文化机制,在于它积极而突出地恢复或维持着人类的“自然属性”。正因为恢复或维持的是人的“自然属性”,所以体育运动也才常常遭到人们的轻视、鄙弃和误解。^③

有学者提出“趋闲避动”是生物本能,为何人类要做额外的身体活动?所谓的“额外”体力付出,从本义上讲是指劳动和生存之外的体力付出。其实这种付出,只是代表一种需要,体育本身对这种付出来说没有特别的意义,需要的是体育这种外在的表达形式,它可以把人从被动、单调、枯燥的劳动中解放出来,激发大家的热情,体验心灵的自由,又或者是一种征服欲望的满足。

① 张天白.“体育”一词引入考[J].体育文史,1988(6):14.

② 石龙,谭华.西方体育运动观的历史变奏[J].体育文化导刊,2006(11):80.

③ 李力研.体育的哲学宣言——“人的自然化”[J].天津体育学院学报,1994(3):31.

比较医学表明,除人以外的各种高等动物几乎都不患高血压、心脏病、神经病等“心身疾病”(Psychosomatic Complaints),这是一个值得深思的现象。^①其中,应该在高等动物前面加上“自然界”,这样可能更加贴切,离开自然,物种的自然属性逐步削弱,物种都存在着一定程度的退化。体育这种形式的存在,也不失为人这一特殊物种自我保护的自然选择。

五、体育的组成

目前普遍认为体育由体育教育、竞技运动和身体锻炼三部分组成。

体育教育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,体育教育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,全面实现学校体育的各项任务。

竞技运动是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目的而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于竞技运动的表演技艺高超,竞争性强,且极易吸引广大观众,它作为一种极富感染,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、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育意义。

身体锻炼是以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般民众,活动领域遍及整个社会,所以活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多。

透过体育可以看到人类的文明与历史、荣辱与兴衰。“体育”也成为一种社会生活和社会精神的符号和象征,它曾经伴随人类走过漫漫的历史长河,也将继续伴随人类的脚步记录人类文明的发展。

第二节 当代体育的功能和异化

由于社会本身是一个不断发展变化的动态系统,那么植根于社会之中的体育及其功能也必然是不断发展变化的,它既受制于时代,有其特定的具体内容,也不是一成不变的。由于社会制度的差异和社会形态的不同,体育与特定的社会历史时期相联系,其功能也有所不同或侧重,表现出鲜明的时代特征。

一、当代体育的功能

体育的本质功能包括教育功能、健身功能、娱乐功能三方面。

(一) 体育的教育功能

体育的教育功能是最基本的功能。从原始社会出现体育的萌芽起,体育就一直作为教育的手段之一流传下来,至今现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍保留着原始社会教育的痕迹。

^① 李力研. 体育的哲学宣言——“人的自然化”[J]. 天津体育学院学报, 1994(3): 35.



现代体育教育的目标不仅仅在于促进学生生长发育、增强体质、掌握运动技能,更在于培养学生终身体育的兴趣与习惯、树立健康文明的生活方式、提高生活质量,以适应现代社会的需要。

体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中,运动员在更快、更高、更强的奥林匹克口号下所表现出来的无私奉献、顽强拼搏的精神,深深地打动着观众的心,这也是一种教育,也是竞技体育吸引人的地方。在群众体育锻炼中,无论从完善身体机能、改善身心健康或促进人际交往、培养坚持不懈精神等方面而言,体育都含有教育的作用。

(二) 体育的健身功能

远古时代人类的身体活动不是真正意义上的体育活动,它是远古人类为了生存而自觉从事的活动。

到了封建社会,人们对体育有了进一步的认识,认识到了它的健身作用,出现了导引、气功、武术等健身术。体育活动在军队中开展得比较好,同时在王公贵族有闲阶级中也开展得不错,而广大的劳动人民为生计而奔波,没有时间也没有精力从事体育活动。

到了近、现代社会,随着工作和生活节奏的变化,人们对健康有了更高的要求。科学证明,科学地从事体育锻炼,适宜负荷的运动对中枢神经和内分泌系统有良好的刺激,能促进新陈代谢、改善血液循环与呼吸机能,有利于机体的生长发育,提高其免疫力。

1989年,世界卫生组织将健康定义为“生理健康、心理健康、道德健康和社会适应良好”四个方面。1998年全国人口体质普查结果显示,中国人许多项身体、生理指标低于世界平均水平,这一情况不容忽视。这需要通过人们调整生活方式、改变生活习惯、加强体育锻炼来改变。随着社会的发展和人们生活水平的提高,体育的健身功能日益深入人心。

(三) 体育的娱乐功能

正如《体育之美》的作者美国人汉斯·乌尔里希·古姆布莱希特所描述的那样,体育就是一场“show”^①，“show”本身就充满了娱乐的色彩,不论你扮演何种角色。

体育所呈现出的力与美的结合,与音乐、美术和舞蹈等多种艺术结下了不解之缘,带领人类进入了最高审美殿堂。当代以体育节目、体育报道、体育赛事等为代表的体育文化,更是成为社会文化中一道靓丽的风景线,牢牢地吸引住了全世界数以亿计观众的目光,成为主流文化的重要组成部分。

现代体育运动,特别是竞技运动日益向难、新、尖、高的方向发展。一些杰出的运动员能够在一定的时间和空间条件下,把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,使人们在观看体育比赛和表演时,获得一种美的享受。人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的配合中,在与对手斗智拼搏的过程中,会获得一种快感和满足感。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的愉悦感。

此外,体育的非本质功能也非常丰富,如体育的经济功能、政治功能、情感功能、促进个体社会化功能等。

^① (美)汉斯·乌尔里希·古姆布莱希特. 体育之美[M]. 上海:上海人民出版社,2008.

二、体育功能的异化

作为体育的最高表现形式,这里以奥林匹克运动来说明体育功能的异化。

(一) 政治化的痕迹严重

现代奥林匹克运动发展到今天,离开政治的支持是不可能的。体育完全摆脱政治似乎也是不现实的。德国体育史学家莱默尔先生说:“运动和政治永远分不开,运动最有兴趣的地方,也是政治家最有兴趣的地方。谁要从事体育运动,谁就摆脱不了政治的影响。否则,就别参加运动。”奥林匹克运动本身不是政治,但自诞生之日起,就与政治结下了千丝万缕的联系,从未摆脱过国际政治风云变幻的影响。^①

政治、体育之间的关系,并不是当代社会的产物,在人类漫长的历史中,处处可以看到此类关系的踪迹^②。有社会学者把奥林匹克运动描述成“和平时期的战争”“温和民族主义的舞台”,这些描述,可以看出体育与政治的关系。

前国际奥委会主席萨马兰奇在悉尼奥林匹克运动会进行中发表过这样的言辞:“本届奥林匹克运动会非常的成功,韩国和朝鲜代表团联合进场,东帝汶有四名运动员以个人身份^③参加本次运动会是最成功之处。”这一席话让人们觉得,奥林匹克运动似乎是用来调和国家间的政治分歧和矛盾的。显然,这不是奥林匹克运动的初衷。

历数现代奥林匹克运动,由于战争^④、政治的分歧、各国国内问题等原因,出现了停办、国家间互相的抵制^⑤、禁止会员国家参加等许多不和谐的情况。有时,甚至沦落为种族歧视和恐怖主义的舞台。

奥林匹克与政治沾边纵然无法避免,但是政治在奥林匹克运动中影响的扩大化,导致奥林匹克运动的异化,这是非常令人担忧的问题。

(二) 过度的商业化开发

随着媒体传播方式的不断改变,全世界的人们和奥林匹克运动拉得更近,同时商业和奥运会的联系也日益紧密。随着国际奥委会“TOP”计划的实施,奥运会得到的商业赞助成倍地增长,同时,缠绕在奥林匹克运动身上的枷锁也越来越重。奥林匹克运动的自由受到了“商业条款”的限制,许多非人性的、不合理的事件和现象困扰着现代奥林匹克运动。今天,关于奥运会中是否应有“商业主义”的参与,这一问题已经不存在任何的哲学争议。更多的争论集中在商业因素对参与奥运会的运动员和政府官员的影响已经到了何种程度。^⑥

① 谷崎. 现代性及其前后与奥林匹克运动[J]. 体育文化导刊, 2003(4): 27.

② 吐依, 维尔. 真实的奥运会[M]. 朱振欢, 王荷英, 译. 北京: 清华大学出版社, 2004: 95.

③ 这是现代奥运历史上第二次出现独立参赛运动员。第一次是在1992年, 南斯拉夫运动员也是以独立身份参加奥运会的。

④ 现代奥林匹克运动会在不到100年的时间, 由于战争的原因, 已经停办了3届。

⑤ 蒙特利尔(1976)、莫斯科(1980)、洛杉矶(1984)都出现了联合抵制奥运会的情况。

⑥ 吐依, 维尔. 真实的奥运会[M]. 朱振欢, 王荷英, 译. 北京: 清华大学出版社, 2004: 23~24.



为了迎合西方的观众,或者说是服从于国际奥委会早以签署的关于“转播权”的一系列法律文本,2008 北京奥林匹克运动会的许多精彩的项目被安排在了凌晨、上午进行。原因就在于,奥运会活动经费主要来源于转播权的收入,其中又有 80% 来源于美国电视网。

商业似乎总是和丑闻联系在一起的。然而,和商业已经联系到一起的奥林匹克运动也同样不能免俗。1998 年,美国盐湖城地方电视台就爆出了关于在 2002 年盐湖城冬奥会申办过程中,盐湖城申办委员会贿赂 19 名奥委会官员的丑闻。

商业与奥林匹克运动适当的、有原则的结合,会推动奥林匹克运动的发展,推动奥林匹克思想的传播。但是过度的、以商业至上的结合形式,则不利于奥林匹克运动的发展。

(三) 锦标主义的盛行

锦标至上主义带来了许多的严重后果,竞技体育的毒瘤——兴奋剂,给无数运动员带来了极大的身心伤害。2004 年,爆出了美国“巴尔科”实验室丑闻,轰动一时的美国“巴尔科”实验室负责人孔特因为向运动员提供类固醇(主要是新型的 THG)等禁药而被判入狱。谈到目前的体坛兴奋剂问题,孔特表示:兴奋剂问题其实已经是司空见惯了,远远超过了普通人的想象。现在,甚至过去体坛取得的许多纪录,谁都不敢保证是在清白的情況下取得的,因此现在谈体坛公平竞争,只能是在一种相对的条件下的公平竞争。

谈谈“兴奋剂”

兴奋剂是为了提高运动成绩,所采用的各种药物或技术。

1. 新陈代谢型类固醇(睾丸酮、康复龙、大力补等)。作用:提高肌肉的厚度和力量,提高肌体的侵略性和竞争性;危害:造成心脏、肾和肝功能下降,阻碍骨骼生长,对生殖系统产生不良的影响;使用者:田径、举重运动员。

2. 肽类激素(EPO,目前采用最多)。作用:EPO 能刺激血红细胞的生长,提高血液的供氧能力;危害:导致肝功能和心脏功能的衰竭,引发糖尿病;使用者:自行车、赛艇、短跑、长跑运动员。

3. β -阻断剂(心得安、心得舒、心得怡等)。作用:降低血压和心跳的次数,使人冷静;危害:犯困、恶心、呼吸困难;使用者:射击类项目运动员。

4. 刺激剂(咖啡因、麻黄素等)。作用:降低疲劳度,刺激人的灵敏度和侵略性,降低食欲;危害:增加血压,造成心律不齐,易上瘾;使用者:拳击、耐力项目运动员。

5. 麻醉剂(可卡因等)。作用:解除痛苦;危害:使伤口恶化,易上瘾;使用者:游泳、长跑运动员。

6. 利尿剂(速尿、利尿酸等)。作用:将人体脂肪转化成尿液,帮助人短时间内降低体重;危害:造成人体严重脱水,肌肉衰竭,肾功能下降;使用者:自行车、柔道、摔跤和游泳运动员。

7. 血液回输技术。赛前 3~4 个月抽取自身的血液进行相关的技术处理,到比赛前期输入,可达到高原训练的效果,血红蛋白增加,身体的带氧能力加强。

为了逃避药检,甚至出现了一些有违“人类自身道德尊严底线”的情况。如有些女性运动员用先怀孕、后堕胎的形式,以达到增强某些机体功能的效果。

锦标主义的盛行,不断地蚕食着奥林匹克运动的肌体,是对奥林匹克理想的肆意践踏和藐视,体育的精神被物化的欲望所取代。而锦标主义的盛行,也必将成为阻碍中国体育健康发展

的“肠梗塞”。

第三节 高等学校体育的目的和任务

一、高等学校体育的地位和意义

体育在学校教育中的地位是在教育发展的长河中确立的。马克思把教育理解为三件事：智育、体育、技术教育。毛泽东同志在《体育之研究》一文中对德、智、体的关系也做了生动的描述：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”我国的教育方针是：“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”这些都充分证明了体育在学校教育中的重要地位。高等学校体育就是要将体育与培养合格的高级人才紧密结合，为社会主义现代化建设输送更多更好的合格人才。

高等学校体育的意义在于：

（一）高校体育是培养全面发展人才的需要

高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。无论是培养高级专门人才，还是发展科学技术文化，都需要德、智、体全面发展的人才。因此，高校应在中小学教育的基础上，正确认识并处理德、智、体三者的辩证关系，确立体育在高校教育中的地位，把体育与培养合格的高级专门人才的目标紧紧相连。

（二）高校体育是国民体育的基础，是发展我国体育事业的需要

学校体育是国民体育的基础，搞好学校体育不仅是学校教育的需要，也是我国体育事业发展的需要。从生长发育规律及人体发展全过程来讲，大学生身心仍处于不断发展与不断完善之中。因此，高校体育对大学生身心自我完善，乃至提高全民族身体素质都有深远的意义。

高校体育是培养我国体育后备人才，提高竞技体育水平的重要途径。当代竞技体育发展，要求贯彻科学训练与比赛，运动员必须具有良好的体力和智力，才能不断提高运动技术水平。

大学生形成良好的体育习惯，掌握体育的知识与技能，提高运动能力，不仅是完善自身和推动高校群众性体育活动的需要，也是毕业后走向社会、坚持终身体育、成为社会体育骨干的需要，有利于推动我国体育事业的发展。

（三）高校体育是丰富大学生课余文化生活，建设校园精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活之余，需要健康、文明、和谐的课余文化生活，以适应大学生身心的健康发展。体育活动能使大学校园充满活力与生机，并以其丰富多彩、形式多样的内容吸引广大学生参与和观赏。

体育也是建设社会主义精神文明的重要手段之一。大学生通过参与体育活动，可以发展