

普通高等学校公共体育教材

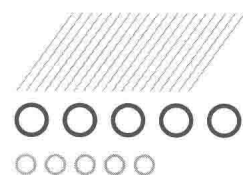
大学体育 教程

秦小平 黄传勇 夏青 主编



高等教育出版社

公共体育教材



大学体育 教程

Daxue Tiyu Jiaocheng

秦小平 黄传勇 夏 青 主编



高等教育出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 秦小平, 黄传勇, 夏青主编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2016.8
ISBN 978-7-04-045947-0

I. ①大… II. ①秦… ②黄… ③夏… 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(2016)第170508号

策划编辑 范 峰
责任校对 陈 杨

责任编辑 范 峰
责任印制 毛斯璐

封面设计 张志奇

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 国防工业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 25
字 数 610千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>

版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
定 价 33.80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 45947-00

本书编委会

主 编：秦小平 黄传勇 夏 青

副主编：宋经保 陈春华 王 玮 向 丹 黄宇新

编 委：王春明 张 岚 蒋在爽 易保锐 谢晓艳

陈 涛 湛 凯 田颖华 王春保 彭云钊

学生德、智、体全面发展是我国重要的教育方针。体育是学校素质教育的重要组成部分，是提高学生体质的重要途径。体育是高等教育的重要环节，也是大学文化教育的重要组成部分。大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程，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。随着高等学校教育改革的不断深化，大学体育的改革和发展取得了前所未有的成就。当前，大学体育工作应全面贯彻党的教育方针，深入贯彻落实科学发展观、《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》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，把增强学生体质作为学校教育的基本目标，培养学生的终身体育习惯和健康的生活方式，广泛深入地开展“阳光体育运动”。2012年10月22日，国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见》的通知中指出：“充分认识加强学校体育的重要性；明确加强学校体育的总体思路和主要目标；落实加强学校体育的重点任务；建立健全学校体育的监测评价机制；加强对学校体育的组织领导。”

为了全面推进素质教育，加强大学体育课程建设，提高体育教学质量，根据国家《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《普通高等学校体育工作基本标准》的基本要求和精神，我们在认真总结当前大学体育教学的经验、广泛参阅国内众多优秀公体教材的基础上，结合大学体育教学实际和学生学习诉求编写了本教材。本书在体现现代体育教育内容主体的同时，还编撰了民族传统体育等内容，适合各高校体育课程教学。针对大学体育教育的特点，本书力求使基础、实践和发展协调统一，突出大学生个性的发展，让大学生在学习基础理论健康知识、掌握体育锻炼方法、理解体育文化内涵的同时，潜移默化地增强体育锻炼意识，形成自觉锻炼身体的行为和习惯，最终树立“终身体育”的思想。为提高学生的学习效果，本书还采用了二维码技术，关联有关知识点及动作示范录像，实现了纸质教材与互联网的深度融合，大大提高了本书的实用性和可读性。

由于编写人员水平有限，书中难免有一些不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者
2016年6月

第一章 大学体育概述 / 1

- 第一节 体育的渊源 / 1
- 第二节 现代体育与人的发展 / 6
- 第三节 大学体育的目标与使命 / 10

第二章 体育锻炼的理论基础 / 15

- 第一节 体育锻炼的生理学基础 / 15
- 第二节 体育锻炼的心理学基础 / 23
- 第三节 科学的体育锻炼与评价 / 26
- 第四节 常见运动性疾病与运动损伤的预防和处理 / 37
- 第五节 运动营养与保健 / 44

第三章 体质锻炼与评价 / 51

- 第一节 大学生体质健康的测量与评价 / 51
- 第二节 《国家学生体质健康标准》
大学生测试项目及锻炼方法 / 56

第四章 体育文化与欣赏 / 63

- 第一节 体育文化概述 / 63
- 第二节 奥林匹克运动 / 65
- 第三节 校园体育文化 / 71
- 第四节 体育欣赏 / 73

第五章 田径运动 / 81

- 第一节 走、跑、跳、投基本技能与
练习方法 / 81
- 第二节 田径竞赛规则简介 / 91

第六章 篮球运动 / 94

- 第一节 篮球运动概述 / 94
- 第二节 篮球基本技术与练习方法 / 95

第三节 篮球基本战术 / 104

第四节 篮球竞赛规则简介 / 107

第七章 排球运动 / 110

- 第一节 排球运动概述 / 110
- 第二节 排球基本技术与练习方法 / 111
- 第三节 排球基本战术 / 120
- 第四节 排球竞赛规则简介 / 123

第八章 足球运动 / 125

- 第一节 足球运动概述 / 125
- 第二节 足球基本技术与练习方法 / 127
- 第三节 足球基本战术 / 139
- 第四节 足球竞赛规则简介 / 143

第九章 五人制足球 / 147

- 第一节 五人制足球概述 / 147
- 第二节 五人制足球基本技术与
练习方法 / 148
- 第三节 五人制足球基本战术 / 158
- 第四节 五人制足球竞赛规则简介 / 164

第十章 乒乓球运动 / 169

- 第一节 乒乓球运动概述 / 169
- 第二节 乒乓球基本技术与练习方法 / 170
- 第三节 乒乓球基本战术 / 181
- 第四节 乒乓球竞赛规则简介 / 184

第十一章 羽毛球运动 / 187

- 第一节 羽毛球运动概述 / 187
- 第二节 羽毛球基本技术与练习方法 / 188
- 第三节 羽毛球基本战术 / 196

第四节 羽毛球竞赛规则简介 / 197

第十二章 网球运动 / 201

第一节 网球运动概述 / 201

第二节 网球基本技术与练习方法 / 202

第三节 网球基本战术 / 211

第四节 网球竞赛规则简介 / 217

第十三章 游泳 / 220

第一节 游泳基本知识 / 220

第二节 熟悉水性练习 / 223

第三节 游泳基本技术 / 225

第四节 游泳竞赛规则简介 / 236

第十四章 武术 / 239

第一节 武术概述 / 239

第二节 武术基本功 / 242

第三节 初级长拳三路 / 248

第四节 简化太极拳 / 259

第五节 散打 / 268

第六节 实用防身术 / 275

第十五章 跆拳道 / 281

第一节 跆拳道概述 / 281

第二节 跆拳道基本技术与练习方法 / 281

第三节 跆拳道竞赛规则与裁判 / 288

第十六章 健美塑身 / 290

第一节 健美操 / 290

第二节 体育舞蹈 / 308

第三节 瑜伽 / 314

第四节 健美运动 / 323

第十七章 特色传统体育项目 / 338

第一节 跳绳 / 338

第二节 踢毽 / 340

第三节 打陀螺 / 343

第四节 滚铁环 / 347

第五节 巴山舞 / 349

第六节 竹竿舞 / 354

第七节 板鞋竞速 / 355

第八节 高脚马 / 358

第十八章 时尚休闲体育项目 / 362

第一节 定向运动 / 362

第二节 攀岩运动 / 377

第三节 台球运动 / 381

第四节 轮滑运动 / 383

第五节 跑酷 / 388

参考文献 / 390

第一章

大学体育概述

第一节 体育的渊源

一、体育的产生

体育是一种人类社会特殊的文化现象,其形成是一个漫长的历史过程。它是应社会生产、生活的需要产生和发展起来的,并随着社会的发展而逐渐完善。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存。人们在繁重的生产劳动过程中,在与野兽搏击的过程中以及部落之间的斗争中,不断改进自己的体力和智力,并逐渐发展了走、跑(图1-1-1)、跳跃(图1-1-2)、投掷(图1-1-3)、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。人类最初的这些活动,正是最初的体育形态。



扫一扫,了解体育起源的几种观点



图 1-1-1 奔跑与人类生存



图 1-1-2 跳跃与人类生存



图 1-1-3 抛投与人类生存

>>> 知识链接

150 万年前,人类由树栖动物变为地栖动物,随着生活的变迁,最终变为直立行走的人;几万年前,人类发明了“飞石索”用来投掷野兽;3 万年前,人类又发明了弓箭用来射击禽兽……在长期的历史发展进程中,人类逐渐发展了多种生存与生活技能。

随着生产工具的改进和生产力水平的不断提高,劳动技能日益复杂化。同时随着社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需

要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者会向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种经验和技能,这便是人类最初的教育。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,其中也包含体育的因素。据民族学提供的材料,1945年,在我国大兴安岭西北麓森林中的鄂温克人还处于原始社会末期,过着原始狩猎生活。为了适应这种狩猎生活,在其从小接受的教育中,体育占有重要地位。孩子在五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,在原始社会条件下,体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动,如劳动、教育、军事、娱乐、医疗和卫生等都有十分密切的联系。为了对付野兽的袭击和防卫部落之间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,出现了一些集体的舞蹈和游戏;为了益寿延年,人们逐渐认识到通过一定的身体活动具有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操,如在我国原始社会末期就出现了阴康氏的“消肿舞”。人类的这些活动都与体育的起源有着紧密的联系,是之后体育运动发展和演变的基础。在现代体育运动中,仍然可以寻觅到人类早期活动的踪迹。

二、体育的发展

体育的发展是随着社会的发展而发展的。随着社会的进步,人类的眼光逐渐从人体之外的自然转向人体自身。从最初由对自然物的需要逐渐过渡到对增强人自身征服改造自然能力的需要。体育的发展,也正是随着人类社会需要层次的不断提高而不断发展的。

在原始社会初期,由于社会生产力水平十分低下,人们在极其艰苦的环境中生活,因而这个时期还不可能形成专门的体育,也无法成为一项专门的社会活动。到了原始社会末期,人类生产力水平有了较大的提高,智力水平也有了较大的发展,人们在长期的生产劳动实践中,逐步认识到通过体育活动可以强身健体,培养更好的劳动力和优秀的勇士。这在很大程度上推动了体育的发展。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。特别是对工具的运用,极大地提高了生产力水平,同时引起了生产关系的变革,也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成了对体育广泛而具体的需要。体育的运动形式相对独立和日益丰富起来;民族传统体育初步形成;随着社会的发展,战争此起彼伏,军事斗争成了推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面,显示出了它的社会职能。

到了封建社会,体育有了长足的进展。这一时期运动项目日趋多样化和规范化,参加体育活动的人日益增多,体育活动的范围扩大,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有了很大提高。到了封建社会的后期,体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面,也汇集积累了大量的体育资料,尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上,文武双全也成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此,体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展,起到了很大的推动作用。

资本主义社会把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深

刻的影响和变化。随着人们物质生活水平的极大提高,体育具有广泛的社会需要并得到了迅速的发展。体育活动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会。体育科学开始形成独立的学科体系。体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才。体育是培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出了新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力逐渐发展到丰富、美化人们的生活,培养全面发展的人的功能上来。

三、体育的概念

19世纪60年代,由西方传入“体育”(physical education)一词,其意是指与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。《中国大百科全书》(体育卷)中把体育的概念分为广义体育与狭义体育。

狭义体育把体育定义为身体教育,认为体育是以身体练习为手段,以促进人的身体发展、增强人的体质和提高人的运动技术水平为目的的教育过程。其内涵是传授锻炼身体的知识和技能,培养良好的道德和意志品质,促进人的全面发展。

广义体育视体育为一种社会文化现象,即体育不仅仅是通过身体练习,增强人的体质,提高人的运动技术水平,而且是丰富人们社会文化生活,提高大众生活质量,促进社会文明建设的有意识、有组织的社会活动,它是社会总文化的组成部分,其发展受社会政治和经济的制约,可为社会政治和经济服务。

体育的概念是对体育认识的概括,也揭示了作为社会文化现象的体育本质。伟大教育家、现代奥林匹克运动之父皮埃尔·德·顾拜旦(1863—1937年)曾以优美动听的散文诗《体育颂》讴歌体育。他赞美体育,崇尚体育,称体育是“天神的欢娱,生命的动力”,是“美丽”“正义”“勇气”“荣誉”“乐趣”“沃地”“进步”与“和平”的化身。



扫一扫,欣赏《体育颂》

四、体育的功能

随着社会的不断进步和发展,人类需要的层次不断提高。体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示,使人们对体育功能的认识更为深刻。

(一) 体育的健身功能

体育以身体运动为基本表现形式,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,这一特点决定了体育具有强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面:

1. 改善和提高人体大脑和中枢神经系统的功能

体育锻炼可以改变大脑的供血、供氧情况,使大脑皮质的兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经系统的均衡性和灵活性加强,对外界刺激的反应更加迅速、准确,大脑的综合分析能力加强,使整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

2. 促使有机体的生长发育,塑造健美体形,提高人体的运动能力

经常参加体育锻炼,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加完美,为塑造健美体形创造条件。体育锻炼还可以改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,使肌纤维增粗,使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要,从而促进生长发展,提高运动能力。

3. 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育锻炼可以使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

4. 提高人对自然环境的适应能力

在严寒、酷暑、高空、高寒等环境条件下进行体育锻炼,不仅可以使人心情舒畅、精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,使人朝气蓬勃,充满活力,而且还可以提高人对环境适应能力,促进全身各器官、系统的功能相互协调。

5. 提高有机体的应急能力和人体的免疫力

经常参加体育锻炼不仅可以增加人体的免疫力和对疾病的抵抗力,还有助于推迟人体衰老的生理过程,从而达到防病治病、延年益寿的效果。

(二) 体育的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的功能之一。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为,在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言,由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的优良品德方面具有不可低估的作用。

(三) 体育的娱乐功能

由于体育运动所显示的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引着人们自觉地投身于其中,成为人们余暇生活的一个重要组成部分,丰富了人们的社会文化生活,满足了人们的精神需要。

(四) 体育的经济功能

生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是社会生产力中最有决定性的因素,而身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”“娱乐化”和“终身化”程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛,出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等,可获得巨额的收入。重大国际比赛还能促进旅游业和第三产业的发展。

(五) 体育的政治功能

体育的政治功能是客观存在的。体育与政治的关系微妙,它可以作为正义的政治宣传手段。例如,在古希腊城邦交战时期,曾签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的政治作用相对比较微妙。例如,洛杉矶奥运会的开幕式,美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图,在蓝天上用飞机撒出“USA”字样,充分向全世界宣传了他们自己的国家和爱国主义热情。大型运动会上运动员获胜后,常高举自己祖国的国旗绕场一周,把自己的荣耀献给祖国母亲;在奥运会颁奖仪式上,通常会升起前三名运动员所在国国旗,奏冠军运动员国家的国歌。这些举动和仪式都充分显现了体育的政治宣传力量。

体育也常成为抗议种族歧视、捍卫民族尊严的手段。我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织集体抵制了1976年蒙特利尔奥运会;为抗议苏联入侵阿富汗以美国为首的西方国家抵制了1980年莫斯科奥运会;而以苏联为首的部分东欧国家集体抵制了1984年洛杉矶奥运会。这些都表明体育与国家主权、民族尊严有着不可分割的联系。

(六) 体育的社会化功能

在人的一生中,许多人并不是自觉地以个体的社会化为目的而去从事体育运动的,却在体育运动中实现或加速了自己的社会化过程。在现代社会,体育的社会化功能受到了广泛的重视。人们的需求是多种多样的,但每个人的需求不可能无止境地得到满足。文化对社会最重要的功能就是对人们的需求给予同样的模式,使之能够共同生活。因此,体育这种文化对社会所具有的第一个重要功能便是促进人的社会化。体育不仅可以为人们提供社会生活所需求的行为能力、行为方式与规范等,而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。对于广大青少年来说,体育还可以使他们学会互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进其个性的形成与发展。体育社会化,不仅能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识,形成正确的体育价值观念,而且还可以在强化竞争的意义、规范、道德等过程中,使人们认识到社会上各种竞争活动的社会意义。

五、我国体育的构成

我国体育基本上由学校体育、竞技体育与社会体育三方面组成。三者既不能相互代替,也不容相互混淆。

(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中,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了一个完整的教育过程,以促进学生德、智、体、美等各方面得到全面发展。

(二) 竞技体育

竞技体育是体育的重要组成部分,主导着体育运动的发展,是当代体育运动的主体。竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,以战胜对手、取得优异运动成绩为目标,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训

练和各种竞赛活动。竞技体育具有激烈的对抗性、高度的竞争性、高超的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神等特点,它不仅可以活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,还可以促进民族团结,增进相互间的友谊。

(三) 社会体育

社会体育作为体育的重要组成部分,关系到全民族体质健康水平的提高和生活质量的改善,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象等产生巨大影响。在我国,社会体育是指厂矿、企业、事业、机关的职工、城镇居民和农民以及部队的官兵自愿参加,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,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育,它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们受益终身。

第二节 现代体育与人的发展

一、现代生活方式与人的健康

(一) 现代社会生活方式的变迁

20 世纪是人类文明发展史上的一个重要阶段。在这短短的 100 年里,人类创造的奇迹超过了以前几万年的总和。科学技术的迅猛发展,使现代社会的生产方式和生活方式发生了巨大的变化,同时,也使得人类的健康面临着严峻的挑战。

1. 社会生产方式的变化

20 世纪 50 年代以来,随着科学技术的发展,生产过程的自动化程度日益提高,劳动力结构逐渐向智能化趋势发展,体力劳动者与脑力劳动者的比例不断发生变化。据研究,在机械初级化阶段,两者比例为 9:1 (即体力劳动者占九成,脑力劳动者占一成);在中等机械化条件下,两者比例为 6:4;在全自动化条件下,两者比例为 1:9。目前,在一些发达国家,脑力劳动者人数已超过体力劳动者。在劳动方式和劳动工具发生巨大变化的今天,即使是蓝领工人,也开始告别过去那种依靠蛮力进行劳动的状况,代之以轻体力劳动的电器设备操作。人类社会劳动正在从体力劳动型向智能型转化,人们的体力活动将越来越少。

2. 社会生活方式的变化

科学技术使社会的物质文明大大进步,改变了人们的社会生活方式和日常生活模式。新的交通工具让人们感到方便快捷,新的通信方式使人足不出户便知天下事,各种生活便捷服务可以让人长期待在一个屋子里而没有不便之处。现代化在不断改善着人们的生活条件和工作条件的同时也给人的健康带来了负面影响,使得现代社会生活方式病蔓延。主要原因有:

(1) 运动不足:现代科学技术正在不断地促使科学、技术和生产一体化,生产劳动日益朝着机械化、自动化、电气化和智能化的方向发展,人的体力劳动越来越多地被技术设备所代替,繁重的体力劳动大大减少。同时,由于现代社会的生活和工作节奏过于紧张,人们无暇顾

及身体锻炼,运动不足,出现肌肉无力、肥胖,易罹患心血管病、中风、糖尿病与低血糖等病症,使人类的运动能力和体力受到威胁。

(2) 营养过剩:进入 21 世纪,工业发达国家居民的膳食结构发生了重大的变化,如美国每年每人消耗的食物总量为 1 463 磅,其中脂肪含量高达 42%,动物蛋白摄取量占蛋白摄取量的 80%,这可能是心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症和恶性肿瘤成为高发病的一个主要原因。由于食物结构的变化,人们从食物中摄入的热量越来越多,而过剩的热量就会转成为脂肪。这种摄入的热量增加而活动与消耗减少的生活方式必然导致各种现代社会生活方式病。在美国,55%的成年人过胖,23%的成年人超重。20 世纪 90 年代,美国为治疗因肥胖而导致的疾病耗费了 1 180 亿美元,平均每年还有约 30 万人死于与肥胖有关的疾病。在我国,城市居民超重者达 14.9%,北京达 32.8%,其中中年妇女超过 45%。中国疾控中心慢性非传染性疾病预防控制中心 2013 年公布的研究结果显示,我国高血压患者总数已达 3.3 亿人,每年增加 1 000 万人左右,糖尿病患者达 1.14 亿人,成为糖尿病第一大国,每年肿瘤发病 337 万人、死亡 211 万人。

(3) 精神压力过大:现代社会竞争激烈,紧张的工作和生活给人带来了巨大的心理压力,造成记忆力减退、注意力范围缩小、悲观失望、自我评价能力下降等现象的出现。调查发现,89%的美国人都有过沉重的心理压抑,因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失每年高达 3 050 亿美元,是 500 家大公司税后利润的 5 倍。另据联合国国际劳工组织的一份调查报告显示,心理压抑现已成为 21 世纪最严重的健康问题之一。

(4) 应激过多:现代社会生活节奏快,常令人感到焦虑不安,应激增多。在生理上可导致偏头疼、便秘、腹泻、溃疡症、结肠炎、糖尿病、癌症、高血压和心脏病等疾病,在心理上可导致焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想狂、神经衰弱和精神分裂等。持续的过度应激还可能导致种种亚健康症状,如食欲缺乏、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、心悸、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想象能力降低、偏执、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决和容易沾染坏习惯等。

(二) 现代生活方式对人体健康带来的影响

现代生活方式主要由人们满足自身需要的方式所决定。科学技术的发展,使生产过程自动化、电气化和智能化的过程加快,繁重的体力劳动大大减少。过去那种大幅度、高强度的劳动操作,被由小肌肉群所参与的小动作所取代。现代生产方式的变化,导致现代人的机体结构和机能(身体、心理)与生活环境之间产生了不平衡。身体活动的机会越来越少,这必然导致体力的下降。而现代社会的物质又极大丰富,人们营养物质摄入过剩,加上日常生活的运动减少,极易使人产生肥胖。一些人随着肥胖程度加大,体能逐渐下降;而另一些人则体质衰弱,成为“亚健康人”。现代文明病越来越成为人类的第一杀手。

二、现代体育的发展趋势

体育作为一种提高生活质量、满足人类身体需要和精神享受的重要手段,是现代社会人类文明、健康、科学生活方式不可缺少的组成部分,不仅对健康的人生有着重要的意义,同时与建立幸福的家庭和社会紧密联系在一起。有社会学家预测认为,体育甚至可能上升为未来社会人类生活的第一需要。社会的进步,使得体育的发展在人类生活中的领域越来越广,内容和形

式也日趋丰富多样。

1. 体育社会化

发展体育事业得到了世界各国的普遍重视,各国政府都以立法的形式保证体育的广泛开展。例如,日本于1961年制定了《体育运动振兴法》,美国于1978年推行了《业余体育法》;我国也于1995年颁布了《中华人民共和国体育法》,并在全国实施了《全民健身计划》,以示我国对体育的重视。

随着社会的发展及生活水平的提高,人们的体育意识不断增强,对体育的需求日益迫切。生命在于运动,运动胜过良药,已成为社会普遍接受的观点。现代人对体育的普遍需求,也促进了全社会办体育的热情。体育产业已成为国民经济的重要增长点。2012年,美国体育产业年产值高达4350亿美元,约占GDP的4%。北京奥运会后,我国体育朝着社会化和产业化发展的趋势日益明朗,并已成为当前体育改革的主要方向。

2. 体育的多样化

为了满足现代人的需要,体育运动的目的、内容、形式等正朝着多样化的方向迅速发展。娱乐性体育运动的内容将更加丰富,形式将更加灵活多样。体育和音乐、舞蹈等艺术结合,形成了健美、健身活动,其和谐的韵律、鲜明的节奏,给人以一种力的表现和美的享受。气功、钓鱼、下棋使人轻松悠闲,乐在其中。娱乐运动在紧张的工作之后,可以使人活动身体,调节情绪,消除精神疲劳,获得积极性的休息,使身心得到协调发展。现代社会中各种趣味性强、轻松愉快、规则简单的娱乐运动,已成为人们合理利用闲暇时间的必不可少的方式和手段,受到了人们普遍的喜爱。

3. 体育的终身化

现代社会为人类生存提供了良好的条件,延缓人体的衰老进程,保持良好的健康状况,成为人们追求的目标。体育在人的一生中对维持健康的身心状态起着极为重要的作用。以往体育在家庭、学校、社会各自分离的状况,显然已不能适应现代社会的需要。现代体育要求从幼儿、儿童、少年、青年到中老年,都应连续不断地从事体育运动,形成家庭、学校、社会连贯的终身体育体系。各年龄段对体育运动有各自独特的需求,儿童、少年要健康发育和成长,青壮年人希望获得健美的体格和充沛的精力,中老年人希望延缓衰老,健康长寿。体育在社会不同职业范畴、不同生活领域和人类生命的全过程都应得到充分的利用,并朝着终身化的方向发展。

4. 体育的国际化

现代通信网络和交通工具的迅速发展,使人类生活的空间距离不断缩小,创造了人类交流的客观条件。在物质极大丰富的情况下,人们更热衷于文化的交流。体育作为现代社会最受欢迎的文化现象之一,正以前所未有的速度朝着国际化方向的迈进。它不受国家、地区、种族、文化的限制,把不同国家和民族联结在一起,交流体育文化和情感,传播友谊与和平。每年国际间的体育交流频繁,运动项目、参加人数和规模不断扩大。在各种国际性体育交流中,最引人注目的首推现代奥林匹克运动会。国际体育交流丰富了体育内容,增进了国家和民族之间的相互了解和友谊。

5. 体育的科学化

现代体育的发展特征是科学化。当前体育发达的国家,都普遍重视体育科学研究。现代竞

技运动水平在一定意义上可以说是科学技术的较量。美国艾利尔博士在1976年奥运会前,运用生物力学和计算机技术,对铁饼运动员威尔斯金的投掷技术进行了分析,并模拟出最佳技术动作指导他的训练,预测他的成绩将超过自己最好成绩3米。结果三天后,威尔斯金的成绩提高了4.86米,并打破了世界纪录。

以增强体质为目的的健身运动的兴起,促进了体育锻炼的科学研究。尽管许多人明白体育锻炼能增强体质,但对于如何进行体育锻炼、锻炼多长时间、多大负荷才能达到增强体质的目的,却很少有人能作出确切的回答。如果说传统体育给人们留下的是单纯玩耍和游戏的乐趣,那么,现代体育则是在科学指导下,为增强体质、增进健康、丰富文化生活、使人类自身得到全面发展的一种特殊的社会实践活动。

三、现代体育与人的发展

现代人所要求的社会性格和现代体育,特别是竞技体育所提倡的观念是一致的。因此,在现代社会里,常常利用体育运动来培养社会成员或未来社会成员的现代意识和心理行为。

体育促进人的发展具体表现在以下几个方面:

(一) 健康人的体质

以自我身体活动为基本活动方式来实现对自身的改造,是体育特有的属性。体育的强身健体作用主要表现在两个方面:一是可使骨骼变粗、变长,肌肉变得发达、丰满、结实,体形变得强壮而健美;二是可使心血管系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统等各内脏器官系统和神经系统的功能发生适应性变化,改善机体能力,提高健康水平。体育教会人们合理有效地利用、保护和促进身体发展,是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。人体的发展遵循“用进废退”的生物学规律,合理而科学的身体锻炼,是保证身体发挥其效能的有效途径。

(二) 文明人的精神

1917年,毛泽东以二十八画生的笔名在《新青年》杂志上发表了著名的《体育之研究》一文,其中提到:“欲文明其精神,先自野蛮其体魄;苟野蛮其体魄矣,则文明之精神随之。夫知识之事,认识世间之事物而判断其理也,于此有须于体者焉。”体育对人的精神的作用主要通过两个途径实现:一是通过体育运动,使人体健美、体质增强,从而获得健康的精神;二是通过体育运动,直接获得并满足娱乐、享受、民主、自由、合作、交往、创造、成功和宣泄等精神上、心理上的各种需要,使人心情舒畅,精神充实愉悦,充满活力。而健康的精神,无疑有助于充实人生、支持人生,使人们善处人世,乐观向上,充满幸福与快乐。

(三) 娱乐人的生活

体育作为一种文化形式、一种欢度闲暇的手段,在充实人们的生活时间、扩展人们的生活空间、满足人们不断增长的发展和享乐需要、提高人们的生活质量等方面有着特殊的功能。人们的基本生存需要得到满足后,随着余暇时间的日益增多,体育的娱乐功能将体现得越来越明显。在现代生活中,体育的“娱人”功能主要通过观赏和参与两个途径来实现。通过观赏体育竞赛与表演,品味健、力、美的统一,欣赏和谐的韵律、鲜明的节奏、精妙的配合以及所表现的诗情画意般的、戏剧性的艺术造型,从而消除疲劳和调节生活。通过自身参与体育实践,在与同伴的密切配合中,在与对手斗智斗勇的过程中,在超越自我(如爬山登顶)的过程中,满

是人们享乐的需要。健康快乐的一生,除了追求身体锻炼以外,还要有身体娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力和营养方面为人类的身体娱乐活动提供着越来越优越的条件。以身体活动为主要媒介的身体娱乐与其他的娱乐方式相比具有“双重功效”,适度的身体娱乐活动,既健身,又悦心。

(四) 促进人的社会化

体育是人类文化的结晶,直接或间接地影响人的社会化的进程。今天,体育的社会化功能越来越引起人们的重视。人类的生活如同竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我的生活。参与竞争的人,必须创造条件充实自己。无论是去现场观看比赛还是参赛,运动场为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。人们在运动场上养成的良好品性和行为举止,可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会所认同和接纳的因素。同运动场上一样,生活中有得意之时,也有失意之处,光荣的胜利者固然值得敬佩,失败者同样受人尊敬。胜不骄、败不馁、奋发向上、顽强拼搏不仅是运动员所应具备的品质,也是社会上的每个成员都应具备的。从公平竞争的角度讲,运动场是培养人们具有公平、公正意识的最佳场所。

作为社会教化的手段,现代体育可以促进个性的形成与发展。参加体育活动需要较强的自发性和反复进行练习的坚持力。一般来说,运动能力强的人都有较好的人缘和亲和力,乐观,有创造性,适应能力强。对于大学生来说,参加体育运动并使之成为大学生活的一个组成部分,对促进身体与心智的发展有十分明显的作用。

第三节 大学体育的目标与使命

《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》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作。”教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所在,大学体育作为高等教育的重要组成部分,在增进学生身心健康,提高整体素质方面具有不可替代的作用。

一、大学体育的价值

(一) 大学体育的文化价值

体育属于文化的范畴,是大众文化的一个有机组成部分。体育一词的英文之意就直白地表述为身体文化(physical culture),说明体育与文化的紧密联系,特别是欧美文化对体育格外重视。在意大利、英国、西班牙和德国,体育文化以无穷的活力与魅力融入人们的现代生活,成为文化消费不可缺少的内容。同其他文化方式相比,体育文化具有覆盖范围大、渗透能力强、感染力和震撼作用大、群众喜闻乐见和雅俗共赏等特点。它还不受性别、年龄、文化程度、地域及语言等因素的限制,是最普及、最流行、最直接的文化娱乐方式。