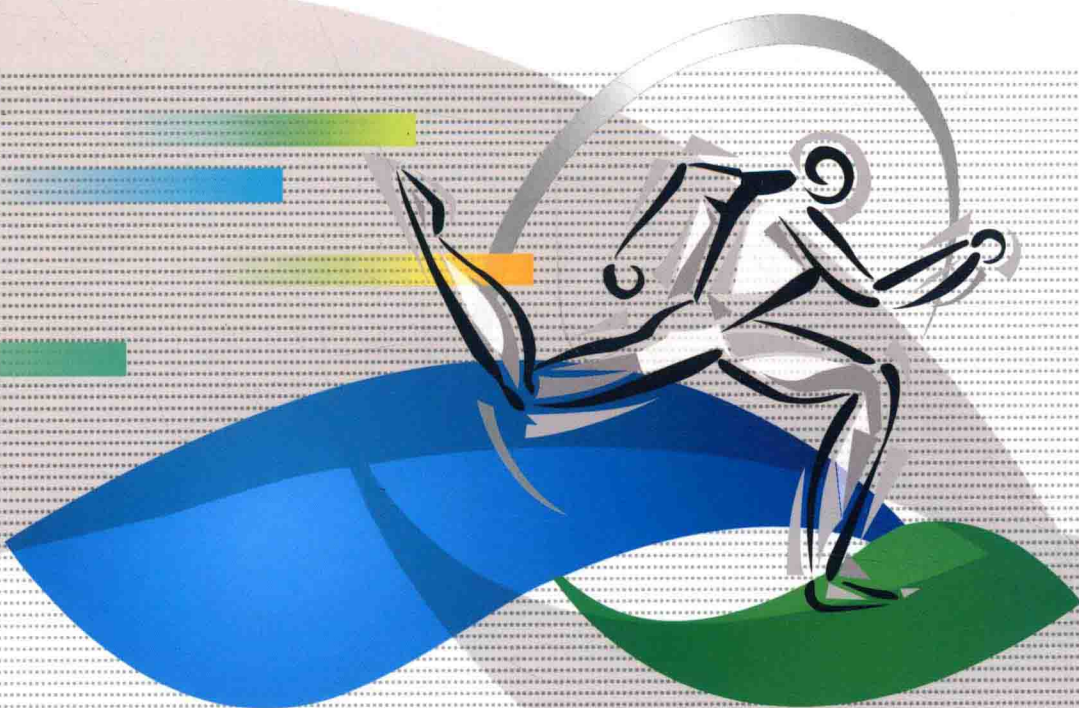




高等教育“十二五”应用型规划教材



大学体育与健康综合教程

Daxue Tiyu Yu Jiankang Zonghe Jiaocheng

◎ 王建华 袁 泓 主编



北京交通大学出版社
<http://www.bjtpub.com.cn>

高等教育“十二五”应用型规划教材

大学体育与健康综合教程

主 编 王建华 袁 泓
副主编 马春艳 姜军华 孔繁艳
李海富 曹 鹏

北京3

· 北京 ·

内 容 简 介

本书依照素质教育、健康第一的指导思想,结合当前国民健身项目和高校体育教学的现状编写,旨在增强大学生的健康意识,提高他们的体育运动技能和体育参与意识,培养他们终身健康锻炼的能力和习惯。

本书分为理论知识篇和实践技能篇。理论知识篇主要讲述科学锻炼身体的原则和方法,对大学生体育锻炼进行理论指导;实践技能篇涵盖了田径、球类、武术、健美操、体育舞蹈和大众休闲等项目。在传统项目基础上,增加了广受大众喜爱的新项目:网球、三十六式太极扇、轮滑和瑜伽等。

本书可作为高等院校大学生在校学习和工作后进行体育锻炼的指导性用书。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康综合教程 / 王建华,袁泓主编. —北京:北京交通大学出版社,2015.8
高等教育“十二五”应用型规划教材
ISBN 978-7-5121-2373-1

I. ①大… II. ①王… ②袁… 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(2015)第 199750 号

责任编辑:金学勇

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编:100044

印刷者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印张:19.75 字数:490 千字

版 次:2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5121-2373-1/G·257

定 价:29.80 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。

投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前言 preface

随着社会的进步和人民生活水平的提高,人们对健康的关注度越来越高,对生活的质量提出了更高的要求。从1995年国务院颁布《全民健身计划纲要》到现在,社区体育在运动项目、运动形式等方面都得到了蓬勃发展,值得借鉴。而应试教育使得中小学体育教育没有得到应有的重视,体育教育发展相对比较滞后。《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:“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。”高校体育教育是学校体育教育的最后阶段,是学生走向社会的衔接点。加强高校体育工作,使高校学生准确把握体育运动技能,建立健康锻炼的生活习惯,对推进全民健身计划,培养全面发展的合格人才,会起到积极的作用。

本教程依照“素质教育、健康第一”的指导思想,结合当前国民健身项目和高校体育教学的现状编写,旨在增强大学生的健康意识,提高他们的体育运动技能和体育参与意识,培养他们终身健康锻炼的能力和习惯,力求成为大学生在校学习和工作后进行锻炼的指导性用书。本教程有以下特色。

1. 基础性——课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法,养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯,为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

2. 指导性——提出了对健康的新认识,对健康锻炼的理论和体育技能理论进行了阐述,对当前热门的休闲娱乐体育项目进行了介绍。

3. 实践性——课程强调以身体练习为主要手段,通过体育与健康学习、体育锻炼及行为养成,提高学生的体育与健康实践能力。

4. 实用性——书中在传统体育项目的基础上,增加了便于学习和开展的休闲健身项目,并有清晰、准确的配图,便于在学习中模仿,具有较强的可操作性。

5. 项目化——全书进行项目化设计,并附有拓展阅读。在学习中易于上手,层次性强。

6. 终身性——全书内容新颖,阐述简洁,便于自学,可作为学生终身的指导用书,体现了以人为本的原则。

本教程由天津城市建设大学王建华、河南化工职业学院袁泓担任主编,河南化工职业学院马春艳、大连职业技术学院姜军华、军事交通学院孔繁艳、河南化工职业学院李海富、山东大学(威海)体育教学部曹鹏担任副主编,由袁泓、马春艳统编定稿。编写组分工如下:第五章由王建华编写;第一章、第三章由袁泓编写;第四章项目三、第四章项目五由马春艳编写;第四章项目一、第四章项目二由姜军华编写;第二章、第六章、第七章任务二由孔繁艳编写;第四章项目四、第四章项目六由李海富编写;第七章任务一、第七章任务三、第八章由曹鹏编写。

编者

2015年6月

理论知识篇

第一章 健康与体育	3
项目一 健康概述	3
任务一 健康的科学内涵	3
任务二 什么是亚健康	4
任务三 影响健康的主要因素	5
拓展阅读 雾霾的危害	6
项目二 体育的概念、组成及功能	7
任务一 体育的概念与组成	7
任务二 体育的功能	9
项目三 体育对促进健康的作用	12
任务一 体育锻炼的生理学基础	12
任务二 体育锻炼对促进机体健康的作用	17
任务三 体育锻炼对心理健康的积极影响	21
项目四 体育锻炼的指导原则与科学方法	23
任务一 体育锻炼的卫生常识和指导原则	23
任务二 体育锻炼的基本原则与科学方法	27
任务三 常见的运动生理反应的处理与预防	29
任务四 体育锻炼运动损伤的预防和处置	33
项目五 运动处方的概念、制定原则和内容	36
第二章 高等学校体育	39
项目一 高等学校体育的任务及实现	39
任务一 目标与任务	39
任务二 实现途径与方式	41
项目二 大学生健康现状和体育干预	43
任务一 大学生健康现状	43
任务二 大学生身心健康的体育干预	47
项目三 大学生体质健康评价	47

实践技能篇

第三章 田径运动	55
任务一 田径运动简介	55
任务二 短跑基本技术与练习方法	56
任务三 接力跑基本技术	59
任务四 中长跑基本技术与战术	61
任务五 跳高基本技术	63
任务六 跳远基本技术	64
任务七 铅球基本技术	66
第四章 球类运动	69
项目一 篮球	69
任务一 篮球基本技术与教学方法	69
任务二 篮球基本战术	81
任务三 篮球基本竞赛规则	87
项目二 排球	89
任务一 排球基本技术与教学方法	90
任务二 排球基本战术	101
任务三 排球基本竞赛规则	105
项目三 足球	107
任务一 足球基本技术与教学方法	107
任务二 足球基本战术	132
任务三 足球基本竞赛规则	134
项目四 乒乓球	135
任务一 乒乓球基本技术	135
任务二 乒乓球基本战术	154
任务三 乒乓球基本竞赛规则	155
项目五 羽毛球	158
任务一 羽毛球基本技术	158
任务二 羽毛球基本战术	169
任务三 羽毛球基本竞赛规则	170
项目六 网球	171
任务一 网球基本技术	171
任务二 网球基本竞赛规则	181
第五章 武术	185
项目一 长拳	185
任务 初级长拳第三路动作说明	185
项目二 二十四式太极拳	197

任务 二十四式太极拳动作说明	198
项目三 三十六式杨氏太极扇	213
任务一 三十六式杨氏太极扇简介	213
任务二 三十六式杨氏太极扇动作说明	214
项目四 散打	236
任务 散打基本技术	236
第六章 健美操	248
任务一 健美操概述	248
任务二 健美操基本动作	248
任务三 健美操一级规定动作	255
任务四 健美操二级规定动作	258
任务五 健美操基本竞赛规则	261
第七章 体育舞蹈	263
任务一 体育舞蹈基本姿势和动作	263
任务二 体育舞蹈基本技术	266
任务三 体育舞蹈规则	272
第八章 时尚与休闲	275
项目一 轮滑	275
任务一 轮滑简介	275
任务二 轮滑基本技术	276
项目二 登山	280
项目三 健步走	282
项目四 毽球	285
任务一 毽球简介	285
任务二 毽球基本技术	287
任务三 毽球基本规则	289
项目五 瑜伽	291
任务一 瑜伽基本技术	292
任务二 瑜伽动作组合练习	295
参考文献	306

理论知识篇

第一章

健康与体育

项目一 健康概述

任务一 健康的科学内涵

健康受地域环境、种族、遗传、性别和年龄等因素的影响，因此健康既属于个体，也属于人类社会，可分为个体健康和群体健康。健康是动态的，成熟期前（含成熟期）随年龄的增长而增强，成熟期后随年龄的增长而减弱。因此健康指人的属性及其相应的生活环境，在常态质量的基础上（含常态）出现变化后，不影响个体和群体生命、生存、生产、生活状态时的体质状态。

1948 年世界卫生组织（WHO）明确提出了健康的定义：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”因此，“健康”一词的含义应当至少包含身体、心理、社会三方面的内容。

1989 年世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，认为健康应该包括躯体健康、心理健康、智力健康、社会适应良好与道德健康。WHO 曾经从 10 个方面对人的健康标准进行概括（见表 1-1-1）。

表 1-1-1 世界卫生组织提出健康的 10 条标准

类型	序号	健康的主要表现
心理健康与社会适应	1	有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感觉到过分紧张
	2	处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔
	3	善于休息，睡眠良好
	4	应变能力强，能适应环境的各种变化
躯体健康	5	能够抵抗一般性感冒和传染病
	6	体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臀位置协调
躯体健康	7	眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎
	8	牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象
	9	头发有光泽，无头屑
	10	肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松

健康虽然应该根据不同因素制定相应的标准,但真正意义的健康就应该符合上述的标准。

任务二 什么是亚健康

世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康状态”。亚健康即指非病非健康状态,这是一类次等健康状态,是介于健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游离(移)状态”“灰色状态”等称谓。因为其表现复杂多样,国际上还没有一个具体的标准化诊断参数。所以亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力和适应能力的下降。

一、表现状态

1. 身体“亚健康”

现实生活中,亚健康往往首先表现在躯体上,即身体“亚健康”。就是个体总感觉自己的身体有些不舒服。主要症状有乏力困倦、机体酸痛、失眠憔悴、机能下降、功能紊乱等。

2. 心理“亚健康”

现实中,不少人总感到烦躁、焦虑、妒忌、恐惧、记忆力下降、反应迟钝等,这些都是心理“亚健康”的表现。健康的心理是人们健康生存发展的保证,而“亚健康”心理则是人们走向失败甚至犯罪的内在根由,因此保持健康的心理尤为重要。

3. 情感“亚健康”

在社会化程度加速发展的今天,人们却普遍地感受和看到冷漠、无望、溺爱、疲惫、机械,以及婚外情、早恋等。这些都是情感“亚健康”的种种表现。情感“亚健康”状态,必然会影响人们正常的情感生活,影响家庭、单位和社会的人际关系,对自己、对他人都会造成不应有的伤害。要尽快走出情感“亚健康”,就一定要实行情景转移、认知调整,并适当参加有益的社会活动。

4. 思想“亚健康”

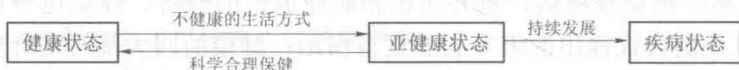
“亚健康”表现在思想上是指人们在世界观、人生观、价值观上存在不利于自己和社会发展的偏差等。思想与现实的关系和谐与否和自己认知的能力,决定其正确的思维方式和行为习惯。比如,有的人没有经过思考就接受了一个观念:只要一心一意地去练功,就不会生病,即使生了病,也不用吃药打针。有了功就有了一切。在这个观念影响下,有的人生了病,拒绝吃药打针,结果命丧黄泉。

5. 行为“亚健康”

仔细观察我们就会发现,有的人总有行为失常、无序、不当等的表现,这便是行为“亚健康”。行为“亚健康”有的是自觉的,有的是不自觉的。从个体对其行为的管理和控制的能力和经验来看,行为“亚健康”源于个体自身修养不够。有的人在大众场合大声喧哗,旁若无人;有的人在公共场所衣冠不整,行动随便;有的人随地吐痰,乱扔果皮;有的人对于一些小事采取过激行为,等等。行为“亚健康”状态的存在,不论发生在何时何地,都会对个体自身的发展及群体和社会的发展产生负面影响,小则影响社会形象,大则影响社会进步和发展。因此要提高全民的文化意识,养成良好的行为习惯,做一个真正健康、文明的现代人。

二、亚健康调控

简单地说,人就像一台汽车,恶劣的环境、不合格的燃油和不合理的行驶状态必然导致过早磨损,就会表现为行车电路异常、行驶乏力、油耗增加、机件异响等不良反应。这就需要对汽车进行养护,使其恢复良好的运行状态。如果不进行科学合理的养护和定期保养,就会出现行车电路失控、机件损坏、故障频出等疾病状态,最后可能导致无法启动、刹车失灵、车毁人亡的恶劣后果。



任务三 影响健康的主要因素

健康是许多因素相互制约、相互作用的结果。一个健康人的机体机能和其生活、工作环境处于相对稳定的平衡状态,这种平衡一旦被破坏,就会影响人的健康。根据健康的整体观念,现代医学将影响健康的因素归结为四大类,即生物学因素、环境因素、卫生和保健服务因素、行为与生活方式因素。

1. 生物学因素

从古代到 21 世纪初,人类死亡的重要原因是病原微生物引起的传染病和感染性分泌失调,以及免疫功能失常等。这些致病微生物和遗传因素称为生物性致病因素。在社区人群中,特定的人群特征如年龄、民族、性别、对某些疾病的易感染性、遗传危险性等,也是影响该社区健康水平的生物学因素。例如,随着老龄化社会的到来,社区中的老年人越来越多,老年人的生理、心理等因素决定了他们对卫生保健服务的需求和依赖远远大于其他人群。

2. 环境因素

人生活于自然与社会环境之中,所有人类健康问题与环境有关。从 1949 年到 20 世纪 80 年代,营养匮乏、卫生条件差是导致传染病、寄生虫病和地方病流行的主要因素。我国推进的卫生运动主要是创建卫生城市,在农村大力开展推行改水改厕。进入 21 世纪,我国经济得到了快速发展,人民的生活水平得到了很大的提高。同时,人们的居住环境也发生了巨大的变化,环境污染是中国不可避免的一个社会现实。受到污染的大气,不健康的水源,受激素、工业原料、化学品、重金属等污染的食物直接危害着人们的身体健康。社会环境涉及政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展、贫富差距、社会公平等诸多因素,良好的社会环境是人民健康的根本保证。我国新一届领导人正致力于环境的治理:勒令整改和关闭不合格企业,加强食品医药卫生监督,惩治贪官腐败,为人民创造一个优美、文明、和谐、健康、清洁的生活和工作环境。健康与社会发展的双向促进作用已越来越多地为实践所证实。

3. 卫生和保健服务因素

卫生和保健服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到防治疾病、促进健康的目的,运用卫生资源和医疗保健手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题,因此,卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。

4. 行为与生活方式因素

生活方式是在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。国内外大量研究表明,在现代社会,不良生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康、导致疾病的原因。如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。可以预见,随着计算机、手机功能的不断增强和普及,眼、颈椎、腰椎疾病将成为新的文明疾病。大量流行病学研究表明:人类的行为与生活方式与大多数慢性非传染性疾病关系极为密切,改善行为可有效控制这些疾病的发生发展;感染性疾病、意外伤害和职业危害的预防、控制也与行为密切相关。1992年国际心脏保健会议提出的维多利亚宣言指出:健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟和限制饮酒、心理平衡。说明行为与生活方式对健康的影响具有举足轻重的意义。

由于生活方式和不良行为导致慢性非传染性疾病的迅速增加,近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的61%。

据美国调查,只要有效地控制不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等行为危险因素,就能减少40%~70%的早死,1/3的急性残疾,2/3的慢性残疾。

总之,对健康及其影响因素的理解,有助于人们进一步认识人的整体性,以及人与自然环境的统一。人在与环境相互协调的过程中往往处于主动地位,而自身行为和生活方式对健康和社会更有举足轻重的作用。



拓展阅读

雾霾的危害

一、基本含义

雾霾,顾名思义是雾和霾,但是雾和霾的区别很大。空气中的灰尘、硫酸、硝酸等颗粒物组成的气溶胶系统造成视觉障碍的叫霾,霾就是灰霾(烟霾)。

雾霾天气是一种大气污染状态,雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述,尤其是PM_{2.5}(空气动力学当量直径小于或等于2.5微米的颗粒物)被认为是造成雾霾天气的“元凶”。随着空气质量的恶化,阴霾天气现象出现增多,危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报,统称为“雾霾天气”。

二、主要组成

二氧化硫、氮氧化物及可吸入颗粒物这三项是雾霾的主要组成部分,前两者为气态污染物,最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。它们与雾气结合在一起,让天空瞬间变得灰蒙蒙的。

三、鉴别方法

雾和霾有相同点,都是视程障碍物。

出现雾时空气相对湿度常达100%或接近100%。雾有随着空气湿度的日变化而出现早晚较常见或加浓,白天相对减轻甚至消失的现象。

霾在发生时相对湿度不大,而雾中的相对湿度是饱和的(如有大量凝结核存在时,相对湿度不一定达到100%就可能出现饱和)。霾是由工业排放、汽车尾气等污染物造成的。相对湿度

介于 80%~90% 时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是霾和雾的混合物共同造成的。

四、对人体产生的危害

1. 对呼吸系统的影响

霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气化学颗粒物质,其中有害健康的主要是直径小于 10 微米的气溶胶粒子,如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子、燃料和汽车废气等。它能直接进入并黏附在人体呼吸道和肺泡中,尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中,引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者,雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。长期处于这种环境还会诱发肺癌。

2. 对心脑血管系统的影响

雾霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重,会阻碍正常的血液循环,导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血,可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等,使慢性支气管炎患者出现肺源性心脏病等。

此外,浓雾天气压比较低,人会产生一种烦躁的感觉,血压自然会有所增高。另外,雾天往往气温较低,一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外,血管热胀冷缩,也可使血压升高,导致中风、心肌梗死的发生,所以心脑血管病患者一定要按时服药,小心应对。

3. 增加传染病概率

雾霾还可导致近地层紫外线的减弱,使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

4. 不利于儿童成长

由于雾天日照减少,儿童紫外线照射不足,体内维生素 D 生成不足,对钙的吸收大大减少,严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。

5. 影响心理健康

专家指出,持续大雾天对人的心理和身体都有影响,从心理上说,大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受,会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外,由于雾天光线较弱及其导致的低气压,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

6. 影响生殖能力

有研究表明,长期暴露于高浓度污染空气中的人群,其精子在体外受精时的成功率可能会降低。研究人员还发现了有毒空气和男性生育能力下降之间的关联。

项目二 体育的概念、组成及功能

“体育”一词,指的是以身体活动为手段的教育,直译为“身体的教育”,简称“体育”。随着国际交往的扩大,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志,也成为国际外交及文化交流的重要手段。

任务一 体育的概念与组成

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练

习为基本手段,为达到增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活效果而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

一、体育的概念

1. 体育的广义概念

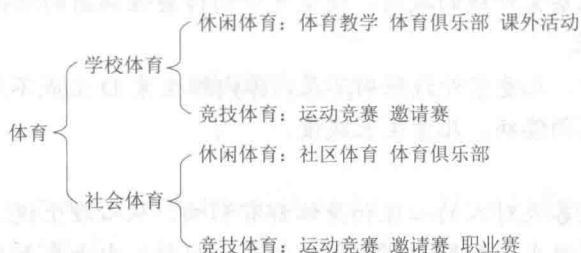
亦称“体育运动”,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念

亦称“体育教育”,是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的组成

可以简单地分为两个板块:学校体育和社会体育。根据其目的、性质和表现形式又可分为休闲体育和竞技体育。竞技体育又可根据其组织、性质和形式分为运动竞赛、邀请赛、职业赛等。



1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和竞赛及课外体育活动这三种基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,并与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

2. 社会体育

社会体育亦称“全民体育”,随着竞技体育和全民健身运动的蓬勃发展,体育职业化、产业化已进入每一个人的视野,影响和改变着每个人的生活方式。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,乃至家庭,所以堪称活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。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。

3. 竞技体育

竞技体育也称“竞技运动”,它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标而进行的科学训练和各种竞赛活动。具有技能极限性和娱乐观赏性等特点。内容涉及全球普及的所有运动项目。

4. 休闲体育

是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以娱悦身心为目的的体育活动。具有娱乐身心、增强体质、防病治病等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类、传统民族体育活动和医疗体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。

任务二 体育的功能

《辞海》对“功能”的解释是:“事物或方法所发挥的有利作用、效能。”《现代汉语规范词典》中的解释是:“事物的功用和效能。”根据功能的概念我们扩展到体育这一特定事物的功能,体育功能的概念也就确定了。体育的功能是指体育这一文化现象对人和社会所能发挥的有利作用和效能。

一、体育作用于个体的功能

(一) 强身健体功能

1. 促进生长发育,改造运动系统,提高运动能力

体育运动可以促进骨的生长,改变肌肉的供血情况和能量储备,提高劳动能力和运动能力。对人体的长期作用效果:体形匀称,线条流畅,肌肉富于弹性,体态优美,动作协调。

2. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

体育锻炼可以加强神经系统的均衡性和灵活性,提高神经系统的感知和分析判断力,提高整个有机体的工作能力。

3. 改善人体内脏器官构造,提高内脏的机能

体育活动使各系统机能得到改善,相应的内脏器官在构造上发生良性变化,其机能提高。综合的作用效果:调动快,潜力大,恢复快,安静时出现“节省化”现象。

4. 提高人体对外界环境的适应能力

体育运动能提供许多使人体处于非常态条件下的锻炼,提高人体对外界特殊环境的适应力,增强免疫力和对疾病的抵抗力。

5. 增加人的寿命,提高生活质量

经常性的体育锻炼能使青少年发育健全,体形健美,姿态端正;使中年人身体健康,精力旺盛;使老年人延缓衰老,健康长寿。提高了人类的生存和生活质量。

6. 调节人的心理,促进个体的心理健康

从事体育锻炼使人心情舒畅,精神愉快,消除抑郁和沮丧情绪,特别是从事那些自己非常感兴趣又擅长的运动项目时,既能锻炼身体,又能提升人的情绪指数。

(二) 人格塑造功能

人格是人们在言行中所体现的性格、品格和风格。一般由三方面因素构成。具有智慧和道德力量,又具有意志力量的全面发展的人格才是完善的人格。

1. 强健体格, 奠定人格品质发展的基础

体育运动能够强健体魄, 提高机能、运动能力和抵抗力, 完善心理。这是构成人格的要素, 又是人格品质发展依赖的基础。

2. 提高道德水准

通过体育实践, 可以弘扬体育精神, 培养体育道德, 对社会公德产生强化作用。

3. 培养审美意识, 提高审美能力

体育活动中聚合了丰富的美的内容, 使其成为有效的美育素材, 为培养参与者的审美意识、提高审美能力发挥了巨大的作用。

4. 健全人格

(1) 增强竞争意识和效率观念。奋力竞争、追求效率是贯穿在体育练习者整个练习过程中的精神, 人们通过体育活动培养的意志品质正是构成完美人格的重要素质。

(2) 养成公正无私、实事求是的精神。体育运动提供参与者公正准确、实事求是的标准和法则, 人们通过耳濡目染和亲身体验使这些精神完全内化到人格之中, 在日常工作、学习和生活中实现向人格完善的转化。

(3) 增进协作, 培养团队精神。人们通过体育运动相互支持、协作, 感受集体的力量和荣誉, 利于摆正自己与他人的位置, 将自己的事业与整个社会的事业联系起来。这种可贵的协调品质是人格道德力量的重要体现。

(三) 人际交往功能

人际交往是指人与人之间的信息沟通或物品交换及已经形成的关系。它是个人走向他人、集体和社会的主要手段。

1. 促进人际交往中健康心理的形成

体育既可以锻炼身体, 又对人的心理境界加以塑造, 同时为人们的交往搭建沟通的桥梁; 人们在体育活动中建立各种良性关系的品质和能力, 有利于促进人际交往中健康心理的形成。

2. 促进交往过程中良性竞争氛围的形成

体育竞争以良好的体育道德为出发点, 培养良好的竞争意识和观念, 有利于人际交往中良性竞争氛围的形成。

3. 促进人际交往中良好合作与竞争精神的形成

体育活动有利于培养团队精神和集体荣誉感。现代人通过体育活动, 理解竞争与合作的关系, 培养良好的合作精神, 使个人和社会得以更好地发展和进步。

(四) 休闲娱乐功能

体育作为人类社会生活的重要休闲手段, 在现代社会被赋予愈来愈多的含义。

1. 休闲娱乐活动的主要特点

技术、技能、体能要求较低; 选择的目标多样; 参与的灵活程度高。

2. 休闲娱乐活动的主要作用

增进健康; 娱乐和享受; 减压与宣泄; 促进休闲体育经济发展。

3. 体育休闲的价值意义

首先, 休闲作为一种生活方式, 一种文化, 贯穿人的整个生命周期。它是人的本质需要和生活质量的重要组成部分。其次, 休闲可以帮助我们树立正确的价值观, 并直接或间接地推进社会进步。最后, 拥有休闲是人类最古老的理想, 也是最美好的愿景。休闲是人类的一