

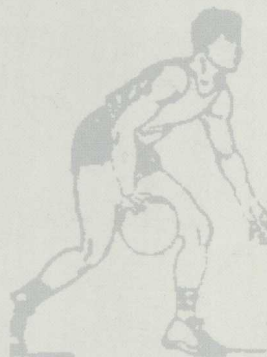
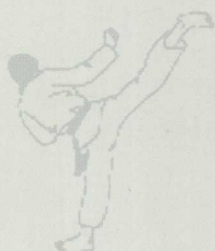
DAXUE TIYU YU
JIANKANG

何成康 曾三明 孙 杰 马筱兰 主编

大学体育与健康



何炜煌 主审



华中师范大学出版社

大学体育与健康

主 编：	何成康	曾三明	孙 杰	马筱兰
副 主 编：	程锡森	王立清	金海波	庞俊鹏
	甘 刚	秦 凡		
编 委：	高 丽	冯 岩	张 毅	汤丹凤
	郭敏刚	邱玉华		
主 审：	何炜煌			

华中师范大学出版社

2007 年 · 武汉

内 容 简 介

本教材由基础理论篇与运动实践篇两大部分组成。根据使用对象的年龄层次、知识水平、学习能力,在基础理论篇中,一方面介绍了体育基础知识,包括体育的概念和分类,体育的起源和发展,体育的功能以及体育在现代社会生活中的作用,以拓展学生的知识面;另一方面,介绍了学生进行体育锻炼所必备的与体育密切相关的常识,如体育锻炼的科学基础、体育锻炼与营养、医务监督等,还介绍了体质健康测试与评价的方法,以便学生对自己的健康状况作出正确的判断。

运动实践篇在不忽视体育基础项目的同时,着重介绍了学生十分喜爱的球类运动项目,其篇幅约占运动实践篇总篇幅的一半,对球类各个项目中最基本、最常用的动作方法作了系统的、简明扼要的阐述;另外,为了满足不同类型学生的需要,本教材还编写了时尚运动项目,如武术、跆拳道、体育舞蹈等,同时还介绍了益智性娱乐体育。旨在诱导、培养学生的体育兴趣,为学生掌握终身体育锻炼方法打下良好的基础。

本教材具有思想性、理论性、科学性、实用性、时代性和系统性的特点。其内容精练,图文并茂,表达深入浅出,通俗易懂,有助于学生掌握。它既可作为普通高等院校公共体育课的教材,又可作为广大体育爱好者的读物。

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/何成康 曾三明 孙 杰 马筱兰主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2007.6

ISBN 978-7-5622-3542-2

I. 大... II. ①何... ②曾... ③孙... ④马...

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(2007)第 062817 号

大学体育与健康

主 编:何成康 曾三明 孙 杰 马筱兰◎

责任编辑:顾晓辉 责任校对:王 炜 封面设计:罗明波

编 辑 室:第二编辑室

电 话:027-67867362

出版发行:华中师范大学出版社

社 址:武汉市武昌珞喻路 152 号

邮 编:430079

电 话:027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传 真:027-67863291

网 址:<http://www.ccnup.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经 销:新华书店湖北发行所

印 刷:武汉中远印务有限公司

督 印:章光琼

字 数:380 千字

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.25

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1—5 100

定 价:23.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321。

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

前 言

大学体育是大学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。《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。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能,诱导大学生形成健康的行为方式,培养身体锻炼的好习惯。

本教材在编写过程中力求做到借鉴和汲取体育科学和运动实践最新的研究成果,以最大程度满足现代大学生的需要。教材既重内容的科学性和前瞻性,又讲究针对性和实用性,力求做到精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。希望本教材既是普通高等院校的体育教科书,又能成为大学生进行体育锻炼的良师益友。

本教材分为上、下两篇,共二十章。上篇主要是基础理论,从理论上介绍高等学校体育的目的、任务,体育锻炼的科学基础,体育锻炼与健康、营养,体育锻炼的医务监督及大学生体质健康测试与评价。下篇是运动实践篇,介绍了田径、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术和跆拳道等的技术、战术以及竞赛规则等。

本教材由何成康、曾三明、孙杰、马筱兰任主编,程锡森、王立清、金海波、庞俊鹏、甘刚、秦凡任副主编,高丽、冯岩、张毅、汤丹凤、郭敏刚、邱玉华任编委。

本教材由何成康、曾三明总体策划,何炜煌主审,最后由何成康、曾三明统稿。孙杰、马筱兰参与策划、统稿。各章执笔人分别是:第一章金海波;第二章王立清、程锡森;第三章高丽;第四章秦凡;第五章何成康、孙杰;第六章邱玉华、孙杰;第七章郭敏刚;第八章马筱兰、冯岩;第九章甘刚;第十章何成康、王立清;第十一章马筱兰;第十二章庞俊鹏;第十三章金海波、王立清;第十四章程锡森;第十五章张毅;第十六章汤丹凤;第十七章庞俊鹏;第十八章程锡森;第十九、二十章曾三明。

由于编写人员的水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请专家学者及广大读者给予批评指正。

编 者

2007年5月

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 体育概述.....	(1)
第一节 体育的概念和分类	(1)
第二节 体育的起源及发展	(2)
第三节 体育的功能	(3)
第四节 现代社会与体育	(6)
第二章 体育运动与健康.....	(9)
第一节 健康的概念	(9)
第二节 大学生生理、心理的主要特征	(12)
第三节 体育锻炼的生理作用	(14)
第四节 体育锻炼对心理健康的作用.....	(17)
第五节 体育锻炼与社会适应	(19)
第三章 体育锻炼的科学基础	(22)
第一节 体育锻炼的原则	(22)
第二节 体育锻炼的内容	(23)
第三节 体育锻炼的形式	(24)
第四章 体育锻炼与营养	(29)
第一节 营养是体育锻炼的物质保证.....	(29)
第二节 营养与健康.....	(29)
第三节 体育运动与合理营养	(30)
第五章 体育锻炼与医务监督	(35)
第一节 自我医务监督	(35)
第二节 运动中常见的生理反应及其处理	(36)
第三节 常见运动损伤及其处理	(39)
第四节 运动处方	(42)
第六章 体质健康测试与评价	(49)
第一节 体质健康测试与评价概述	(49)
第二节 《学生体质健康标准》的测试内容	(50)
第三节 体质健康标准测试成绩评价.....	(53)
第七章 运动竞赛的组织与编排	(57)
第一节 运动竞赛的意义和种类	(57)
第二节 运动竞赛的基本方法	(58)
第三节 运动竞赛的名次评定	(60)

下篇 运动实践篇

第八章 田径运动	(63)
第一节 田径运动概述	(63)
第二节 田径运动的基本技术	(64)
第三节 田径运动规则简介	(73)
第九章 篮球	(77)
第一节 篮球运动概述	(77)
第二节 篮球的基本技术	(77)
第三节 篮球的基本战术	(87)
第四节 篮球竞赛的主要规则与裁判法	(93)
第五节 三人篮球赛	(95)
第十章 排球	(96)
第一节 排球运动概述	(96)
第二节 排球的基本技术	(97)
第三节 排球的基本战术	(101)
第四节 排球规则简介	(103)
第十一章 足球	(106)
第一节 足球运动概述	(106)
第二节 足球的基本技术	(108)
第三节 足球的基本战术	(113)
第四节 足球竞赛规则	(116)
第十二章 网球	(121)
第一节 网球运动概述	(121)
第二节 网球的基本技术	(122)
第三节 网球的基本战术	(130)
第四节 网球的主要规则与裁判方法	(131)
第十三章 羽毛球	(135)
第一节 羽毛球运动概述	(135)
第二节 羽毛球的基本技术	(136)
第三节 羽毛球的基本战术	(145)
第四节 羽毛球的主要规则简介	(147)
第十四章 乒乓球	(152)
第一节 乒乓球运动概述	(152)
第二节 乒乓球的基本技术	(153)
第三节 乒乓球的基本战术	(155)
第四节 乒乓球规则简介	(156)
第十五章 健美操	(158)
第一节 健美操概述	(158)
第二节 健美操与科学锻炼	(163)

第三节 大众健美操	(166)
第四节 街舞	(169)
第十六章 武术	(172)
第一节 武术运动概述	(172)
第二节 武术的基本技术	(175)
第三节 武术的基本套路	(180)
第十七章 跆拳道	(200)
第一节 跆拳道运动概述	(200)
第二节 跆拳道的基本技术	(202)
第三节 跆拳道比赛规则简介	(211)
第十八章 体育舞蹈	(214)
第一节 体育舞蹈场地	(214)
第二节 现代舞与拉丁舞	(214)
第三节 体育舞蹈比赛规则简介	(219)
第十九章 台球、沙滩排球和软式排球	(221)
第一节 台球	(221)
第二节 沙滩排球	(227)
第三节 软式排球	(229)
第二十章 益智性体育	(231)
第一节 桥牌	(231)
第二节 围棋	(233)
第三节 国际象棋	(233)
第四节 中国象棋	(235)
主要参考文献	(236)

上篇 基础理论篇

第一章 体育概述

体育这个概念是在人类社会历史发展过程中逐步演变过来的。“体育”一词最初由法国于18世纪60年代开始使用,其含义是“身体的教育”。20世纪初,我国也以相同的含义使用“体育”一词,并将体育作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵更加丰富,外延在不断扩大。如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

第一节 体育的概念和分类

一、体育的概念

根据体育发展的特点和规律,对“体育”一词有广义和狭义两种理解。

广义的体育概念是指根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为经济和社会服务为目的的身体运动,通常也称为体育运动。

狭义的体育概念是指以身体运动为基本手段的教育活动,是为全面发展身体,增强体质,传授体育知识和技术技能,培养良好的道德品质所进行的有组织、有计划、有目的的教育过程。

体育的概念无论是广义的或是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,是发展身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情操,促进人的全面发展的教育过程。

二、体育的分类

体育包含了三大体系:竞技体育、学校体育和社会体育。

竞技体育是以取得优异运动成绩为目的,为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标,最大限度地挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜力而进行的科学训练和各种竞赛活动。

学校体育是教育的重要组成部分,是有组织、有计划、有目的的一种体育教育活动,它与德育、智育、美育相结合,是全面发展学生身体,增强学生体质,传授体育知识、技术和

技能,培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神的教育过程。

社会体育亦称群众体育或大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格的训练,形式灵活多样,娱乐性、趣味性强,参加对象多为一般群众,活动领域遍及整个社会。它是学校体育的延伸,可使人们的体育生活得以持久地开展,终身受益。

第二节 体育的起源及发展

一、体育的起源

人类体育活动的历史与人类社会的历史一样悠久。体育为人类生活中的要素,故有人类即有体育。体育来自于劳动。在漫长的原始社会时期,原始人在极其艰险的生活条件下,逐步掌握了跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及其他技能,但掌握这些技能的目的只有一个,就是为了生存,还不是为了锻炼身体或增强体质。用历史唯物主义观点来分析,原始人当时掌握的这些技能既是劳动技能,也是生活技能。而这些又都是我们现代体育的前身,现代体育正是从这些活动中衍生而来的。

二、体育的发展

1. 体育与人类心理、生理的需要

人是自然和社会的结合体,是唯一兼有自然属性和社会属性的动物。体育的发展与人类的心理、生理需要密不可分,同时原始体育和原始宗教也有着密切的联系。原始宗教是现实生活在人们意识中虚幻的歪曲的反映,是人们还无法有效制服的自然界在精神世界中的幻觉。原始人由于迷信,常用身体的动作(如舞蹈、模仿狩猎劳动过程等各种形式)来表示对神的虔诚,以图影响自然的力量,体育就是从中发展起来的。我国上古时期的各种祭祀礼仪和一些赛神会当属此类,古代希腊的奥林匹克竞技形成的原因之一就是祭祀的需要。这种祭祀性质的体育活动,是为了满足心理、生理需要而演变的结果之一,也是原始体育重要的组成部分和表现形式。

2. 体育与军事

体育的发展与军事的发展有着密切关系。人类发展的历史常常伴随着战争,体育的发展直接受军事发展的影响。统治者为了提高士兵身体素质和掌握武器的技能,常常采取各种手段训练士兵,如我国古代的甲士训练、欧洲中世纪的骑士训练都是如此。除军事上直接运用体育的内容外,同时以一些体育内容作为军事训练的辅助手段。如秦朝时以角抵、投石、超距,汉朝以蹴鞠,唐代以马球等作为军事训练的重要内容。体育作为军事训练的辅助手段,对提高士兵的体力和意志品质具有重要的积极意义,这些辅助手段不仅丰富了体育的内容,而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。

3. 体育与教育

体育的发展和教育的发展是紧密联系的。体育从它诞生之日起,就是教育的一个组成部分,是教育的基本内容之一。在奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构,体育就成为学校教育的重要内容,如我国殷商时期“学宫”中的射箭,以及春秋时期孔子兴私学所传授的“六艺”(礼、乐、御、射、书、数)中的射、御等。在古希腊雅典的教育体系中,同样

把体育列为主要内容,贵族学校必须教授“五项竞技”(角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪),还有游泳、射箭、骑马等,其教育的目的是不仅要把统治阶级的子弟训练成为身强体壮的武士,还要培养他们成为有文化的商人和多才多艺的政治家,使他们成为身心协调、全面发展的人才。古希腊的哲学家亚里士多德主张把体育放在教育的首位,他说:“在教育上,实践必须先于理论,而身体训练须在智力训练之先。”在资本主义社会,把体育作为教育内容的思想更为明确,17世纪的英国教育家洛克倡导“三育”学说,明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调指出,“健全的精神寓于健全的身体”。而在社会主义的中国,毛泽东指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”为此,我国的学校应认真抓好广大青少年的体育教育,使他们不仅在德育、智育等方面得到发展,而且能够获得体育知识,掌握运动技术和技能,增强体质。因此,在教育体系中,体育具有重要的地位。随着社会的不断发展,在学校教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高,从而也就促进了体育的发展。

4. 体育与娱乐

在人类社会的不断发展中,体育的一些项目是从人们的娱乐活动中发展起来的。各种游戏活动,以及各民族之中流行的带有民族色彩的一些体育项目都是休闲的娱乐项目。如清明踏青、放风筝、荡秋千、拔河,端午节赛龙舟等。另外,体育的内容也是在生产、生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、划船等。当人们对体育活动能增强体质、防治疾病、延年益寿等产生认识后,便总结出一些有益于身心健康的体育活动。如春秋战国时期采用的“导引术”、“吐纳术”,东汉末期名医华佗按照五种动物的动作编制的一套保健体操“五禽戏”,明、清时代的“太极拳”、“气功”等都是在对体育的健身、医疗作用有深刻认识的基础上发展起来的,至今“太极拳”、“气功”等体育活动仍在健身活动中广泛运用,它极大地丰富了广大群众体育活动内容。

5. 体育与社会和科技的进步

体育随着社会和科技的不断进步而发展。从古代体育到近代体育,直到今天的现代体育,人们对体育的热情也随着体育体系的完备、社会公益事业的发展和健身、养生的需要而不断高涨。随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高,人们的体育知识不断丰富,体育意识不断加强,竞技体育、学校体育和社会体育已经成为人类社会不可缺少的重要组成部分。

第三节 体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善的过程中所表现出来的价值。随着社会的发展、科学的进步,体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示,体育的功能也在进一步被认识、被开发,体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性新兴学科。体育的功能分为生物功能和社会功能。生物功能是指体育本质的功能,不论什么形式的体育,都有健身、健美、保健功能;社会功能是指利用体育达到某种目的,通常指的是教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能等。了解体育的功能可以使人们进一步认识体育对社会发展、对人民生活的重大意义,对提高人的素质,培养顽强拼搏的精神,促进国际交往,增进人们的友谊,繁荣社会经济,丰富人类文化生活起到了重要的作用。

一、健身功能

健身功能是体育最主要的本质功能。世界体育运动发展的信息随着通信、电视等现代传播手段进入家庭,各类体育竞赛和各种体育健身方法的流行,都不断地向人们灌输着体育知识和强化着体育意识。教育体系中的体育,使广大青少年获得了接受较为规范的训练的机会。健身知识的普及使大批中老年人、病患者身体力行地投入到形式多样的各种健身活动中。人们已走进健身房去消除体态的臃肿或改变身体的单薄。在这种体育运动大众化的浪潮中,体育运动已成为人们生活中的重要组成部分。科学证明,经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体型健美、姿态端正、动作矫健;能促进中年人身体健康,帮助他们调节心理,消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应;对老年人可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。总之,体育运动是促进身体发展、增强体质的最有效的手段。

二、娱乐功能

随着现代生产的高速自动化、机械化、电子化,劳动时间缩短,闲暇时间增多,人们的生活方式也产生了显著的变化,这就使得人类爱好活动的本性得到了自由宣泄与挥洒。体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体,人们在紧张单调的劳动之余,结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经、调节心理、满足余暇生活的目的,起到了愉悦身心的作用。人们在休闲时欣赏体育比赛,能丰富文化生活,满足竞技观赏和精神享受。精彩的体育比赛具有德、智、体、美的高度统一性,赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共性等特点,使体育具有强烈的魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,能使人们由工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节。体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。

三、教育功能

体育是人类文化的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,它传播体育知识、技术和技能,提高学生体育的理论水平。在学校的体育教学中,体育与德育、智育相结合,可以促进形成健康、文明的体育文化观念,竞争进取的行为品格,掌握行之有效的体育锻炼知识和技能、技术,树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终生体育锻炼的思想,使体育锻炼成为生活的一部分。体育的基本特征是通过奋勇拼搏来超越自我,力争战胜对手,夺取胜利。在锻炼或比赛过程中,需要克服困难,忍受痛苦,经受失败和挫折。这一过程对于人生观、世界观正处于发育阶段的青少年学生来说,是最好的锻炼。体育是对学生进行竞争观念教育和进取精神训练的有效途径,有利于培养奋发向上、敢于争先的优秀品格。

体育运动竞赛具有群众性、国际性的特点。在国际比赛中,每当运动员取得冠军,赛场上奏响国歌、升起国旗时,举国喜庆,全民振奋,从而激发全民族的爱国热情,这使得体育竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可估量的教育作用。特别是现代信息网络的普及,使体育运动产生了一种富于感染、易于传播的体育精神力量。由此可见,体育运动具有非常广泛、非常深刻的教育功能。

四、政治功能

体育是人类社会文化的特殊组成部分,反映着社会的发展,关系国家和民族的尊严。在国际体育竞赛中,比赛的胜负往往影响着—个国家的国民情绪和国际地位。第23届奥运会,新中国第一次派体育代表团参加,在比赛的第—天,许海峰勇夺首枚金牌,为中国实现了奥运会金牌“零”的突破,昔日的“东亚病夫”已成为东方的巨龙,极大地提高了我国的国际威望,也使海内外炎黄子孙扬眉吐气,振奋了民族精神,鼓舞了国人士气,增强了民族自信心和自豪感。在第28届雅典奥运会上,中国选手势如破竹,勇夺团体金牌总数第二的辉煌战绩,又一次实现了历史性的突破,世界为之震惊。许多西方人士都说,他们是从国际赛场上开始了解改革开放的中国的。体育比赛所产生的国际影响不言而喻。

体育具有超越世界上各种语言和社会障碍的国际交往功能。长期以来,人们都把体育视为—种文化交往的手段。—个国家的体育代表队,往往被称为“穿着运动衣的外交家”。20世纪70年代初,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”,在世界外交史上留下了光辉的—页,至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动,引发规模最大的人流、物流和信息流,已深入到社会、经济、文化、教育等各行各业之中。它能促进世界各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,在缓和国际关系、创造和平氛围、打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

五、经济功能

当今世界经济领域里,体育作为—门新兴产业—进入市场,便以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育集健身、娱乐、休闲、竞赛等为—体的特点,吸引着数以亿计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛,促进了体育用品、练习器材、场地设施等产业的极大发展,创造了更多的经济价值,解决了众多人口的就业问题;通过组织竞赛,出售电视转播权、广告权,发售门票、纪念币、体育彩票等直接获得较大的收益;通过国际大型竞赛,吸引世界众多观众,带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。

体育已成为推动中国经济持续增长的重要力量。体育产业将成为第三产业中的支柱产业,如职业足球、篮球、排球、乒乓球等联赛纷纷开展,2008年奥运会的即将到来,为经济投资市场提供了广泛的商机。由于具备广阔的市场前景和开发潜力,体育产业被国际体育经济专家誉为“最有开发前景的处女地”,大批国际体育经营和管理公司纷至沓来,国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外,由于健康已成为中国老百姓最关心的事情,全民健身热潮的持续升温,使群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升,对推动中国经济在新世纪继续保持增长将发挥越来越大的作用。

综上所述可以看出,体育运动虽然是社会发展的产物,但又对社会进步起着积极的促进作用。体育是—个有机的整体,是—个多功能、多目标的体系,它的各种功能各有侧重,又互相交叉,都不是孤立存在的。现代体育运动已大大超过增强人的体质的范围,成为人们现代生活方式的重要内容。可以肯定,随着社会的发展和人们需求层次的提高,体育多方面的功能会得到人们的进一步认识和发挥。

第四节 现代社会与体育

在 21 世纪的今天, 随着后工业化、信息化和知识经济时代的到来, 科学技术和生产力的发展都达到了人类社会前所未有的新水平, 体育的社会地位也日益提高。体育作为人类社会的一种文化, 它对人类社会的发展、文明和进步起到了积极的作用。同时, 作为一种特殊的社会文化现象, 体育在与社会的同步发展中, 不仅满足人的生理或生存需要, 而且满足了以提高人的体质, 丰富人们的精神文化生活, 促进人的身心全面发展为目的的需要。现代社会需要体育, 而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

一、现代生活中的体育

体育进入现代人的生活, 成为人们日常生活方式的一个重要内容, 与体育社会化的推进和体育人口的增加有密切的联系。资料显示, 目前我国经常参加体育运动的人数达 2.5 亿, 占总人口的 18%, 并且有不断增加和发展的趋势。在经济比较发达的国家中, 经常参加体育运动的人数在总人口中所占的比例还要大得多。从体育人口的不断增长可以看出, 与现代社会相适应的现代体育, 正以它特有的多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的人参与其中。体育已成为现代生活方式的一个重要组成部分, 同时也成为建设社会精神文明的一项内容。体育以它独特的方式锻炼人们的意志、品质, 完善人们的心智, 增强人们的体质, 陶冶人们的性情。体育像人体的血管一样, 渗透到社会机体的各个部分, 已经成为一种规模巨大、构成复杂的社会文化现象。

二、体育在大学教育中的地位

体育是高校教育的重要组成部分, 是培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面。《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: “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。”党和政府采取一系列重要措施, 建立起一套完善的体育制度, 把大学体育当作增强体质, 提高大学生身心健康的战略任务来对待, 要求高等教育把体育作为贯彻党的教育方针的一个方面, 列入高校的教学计划, 把体育规定为必修课程, 广泛地开展早操、课间操和课外体育活动, 保证大学生每天有一小时的体育活动时间。实践证明, 身体健康是保证大学生顺利完成各项学习任务, 掌握和运用现代化科学技术与生产技术能力, 将来参加社会主义建设的物质基础。大学生通过体育锻炼增强体质, 对从根本上改善我国人民的健康状况, 增强中华民族的体质, 具有十分深远的意义。

三、大学体育的组织实施

发展学校体育是我国一贯坚持的基本教育方针。我国高等学校体育教育的目的是以身体练习为基本手段, 培养大学生的体育意识, 增强学生体质, 增进学生的身体健康和体育能力, 培养自觉锻炼身体的习惯, 促进学生德、智、体全面发展, 使之成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄健壮的社会主义现代化建设者。1990 年国务院批准发布的《学校体育工作条例》和 2002 年教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 对大学体育的组织实施提出了具体要求。学校体育工作包括体育课程教学、课外体育活动、课余运

动训练和运动竞赛四个基本内容。

1. 体育课程教学

体育课程是完成大学体育工作任务的主要组织形式,是高等学校教学计划中所规定的必修课之一,属于基础课范畴。体育课程除了给学生传授体育理论知识外,更主要的是进行各种身体练习和活动。根据体育课的任务、内容和性质,体育课程分为理论课和实践课两个部分。

理论课是在课堂内组织的体育教学,通过向学生传授高校体育学习目的和任务、体育理论知识、科学锻炼身体的方法,使学生广泛地了解体育的本质,激发学生参加体育锻炼的兴趣,使其掌握科学锻炼身体的方法。

实践课是指在体育运动场进行的身體练习课,通过身体练习向学生传授提高身体素质和基本活动能力的方法,使他们掌握不同体育运动项目的基本技术、技能,提高他们的基本活动能力和运动能力,最终达到增强学生体质、增进身心健康的目的。

我国高校体育课程是以教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据组织实施的。根据学校教育的总目标和体育学科的规律,可以有针对性地开设以下几种类型的体育课。

(1) 必修课:专为高校一、二年级学生开设。通过体育的基础知识、技术、技能的学习和全面身体素质训练,提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进健康,树立正确的体育观,为体育锻炼奠定好基础。

(2) 选项课:在提高学生身体素质的基础上,根据学生本人的爱好和特长,以某一项体育运动项目为主,使学生掌握该项运动的基础知识和技术、技能,提高学生的体育特长的运动技术水平,促进体育锻炼的兴趣和习惯,达到增强体质目的。

(3) 选修课:对高校三年级以上学生开设。在必修课的基础上,根据学校体育场地、器材条件和学生的个性爱好,由学生自主选择一项体育运动而进行,目的是进一步提高学生体育专项运动理论和技术水平,培养学生独立锻炼身体的能力,为养成终生体育锻炼的习惯打好基础。

(4) 保健课:是对身体异常和病弱学生开设的必修或选修课,有针对性地进行体育医疗、保健和康复教学。

2. 课外体育活动

课外体育活动是高等学校体育工作的重要方面。开展多种多样的课外体育活动,与体育课相互促进,巩固和提高学习和练习效果,丰富学生的课余生活,培养和发展学生体育锻炼的兴趣和独立锻炼的能力,这对形成终生体育锻炼的习惯有重要的意义。

(1) 早操:它是大学生清晨起床后进行的体育锻炼,是作息制度的一项内容。早晨的身体活动有跑步、做操或其他体育活动锻炼,它能使学生以良好的身体状态进入一天的学习生活,有利于提高学习效率。长期坚持早操,养成好的习惯,不仅有利于广大学生的身心健康,而且对培养良好的生活习惯,以及走向社会后继续保持科学的作息规律具有深远的影响。

(2) 课余体育锻炼:它是大学生在完成当天的学业后,课余时间进行的体育锻炼,它对增强体质,增进健康,丰富校园文化生活,培养良好校风,加强学校精神文明建设具有重要的意义。课余体育锻炼要根据本校的具体情况实施,适应大学生的个性发展需要。组织形式上可以班为单位,分组、分项进行锻炼,也可根据学生的不同爱好成立兴趣小组并以此为单

位进行活动；在内容上要 and 体育课相互联系，巩固和提高课堂学习的技术。课余体育锻炼是培养大学生养成独立体育锻炼能力的重要途径；学生在坚持课余体育锻炼，提高运动技术水平的时候也体验到体育活动的兴趣，为终身体育奠定了基础。

3. 课余运动训练

课余运动训练是大学体育工作的重要组成部分，也是我国发展体育事业、提高竞技运动水平的需要。课余运动训练是根据学校的实际情况，在人力、财力、物力可及的范围内，选择具有群众体育活动基础的或一些传统形式的项目组建运动队。各高校组织具有体育才能和发展潜力的大学生，进行课余运动训练，不断提高其竞技水平，使其在国内外的比赛中创造出优异成绩，既可为学校和国家争得荣誉，又可扩大学校的影响和知名度，同时也培养了体育骨干，推动了学校体育的普及和开展，为国家竞技运动培养了后备人才。

4. 运动竞赛

运动竞赛是搞好课外体育运动的杠杆，运用这种形式可以提高大学生积极地参加课外体育运动的兴趣，使学校体育文化丰富多彩。《学校体育工作条例》中规定：学校体育竞赛应贯彻多型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。每年至少举行一次以田径为主的运动会。高校运动会可采用教学赛、友谊赛、邀请赛、表演赛、对抗赛等多种形式进行。通过各种不同形式的体育比赛，促进高校运动技术水平的提高，推动学校体育的开展，同时有助于培养学生勇敢顽强、拼搏进取、团结友善、遵守纪律等优良品质和集体主义精神，增强体育意识和提高体育素养。

第二章 体育运动与健康

健康是人生的第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”居里夫人曾说过：“健康的身体是科学的基础。”健康是财，是人生最大的财富；健康是福，是人类最基本的需要和权利，充分享受这一权利是人生最大的幸福。从古到今，任何民族无不视健康为人生的第一需要。的确，健康是社会发展的标志和潜在动力，是物质文明建设的保证和精神文明建设的体现，是人类最重要的素质和最为关注的问题。那么，什么是健康？如何正确理解健康的内涵？这是个十分关键的问题。

第一节 健康的概念

一、何谓健康

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不生病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。这就充分表明，在生物属性方面，健康不单纯指人体没有病痛，而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态；在社会属性方面，健康要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式、环境、物质和精神生活的满意度等方面正常。只有身心健康的人，才是完美的健康人。

1992年世界卫生组织在加拿大国际健康会议上还提出了保证健康的《维多利亚宣言》，明确指出健康的四大基石就是：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。世界卫生组织还提出了健康的10个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到有精神压力；②处事乐观，态度积极，勇于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界的各种变化；⑤能抵抗普通感冒和传染病；⑥体重合适，身材匀称挺拔；⑦眼睛明亮，反应敏锐；⑧头发有光泽而少头皮屑；⑨牙齿清洁无龋，牙龈无出血，颜色正常；⑩肌肤富有弹性。

综上所述，科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，为人类提供了多种手段和方法，使人们对健康的认识和要求不断更新、扩展，并赋予健康更丰富的内涵。真正的健康不仅指生理功能无异常，还应该包括健康的心理状态和对社会环境良好的适应能力，即健康包括生理和心理两个方面的内容。身体健康是心理健康的基础，心理健康是身体健康的必要条件，两者相互联系，相互影响，共同维护人体的正常功能。只有心理和生理同时健康才是真正的健康。

二、亚健康状态

健康与疾病之间并没有一个明确的分界线。一个人的肌体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全，而尚无症状体征，表面上仍是健康的，只有出现症状或体征才被认为“生病”。而有

些疾病（如肝癌等）一旦出现临床表现就可能是病人膏肓了。

对于疾病的本质的认识以及在健康和疾病的概念的界定上，1997年进行的一项医学目的研究计划所得出的结论具有一定的创新性。该项医学目的研究计划认为，所谓健康，是指没有显著的疾病，能让人去寻找其基本目标，并执行平常的社会活动和工作职责。与WHO的定义相比，该定义认为医学不可能带来完全的健康。

现代医学将健康称为第一状态，疾病称为第二状态。亚健康状态是近年来提出的新概念，是指处于健康（占人群总数的15%左右）与疾病（也占15%左右）之间的过渡状态，还未患病，但已有程度不同的各种患病的危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向，也称为“第三状态”人，具有自然的和社会的两重属性。现代社会因素的影响和干扰，工业化和科学技术的迅速发展，政治、经济、战争、教育、居住环境及孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患等影响健康的不利因素，使相当一部分人承受着前所未有的心理压力，甚至对身心健康造成不同程度的损害。

据有关资料统计，全球至少有5000万人患有严重精神疾病，约3亿人患轻度精神疾病，只不过这些人不承认自己有病，而且使用最先进的仪器也不易查清。此外，许多不良的生活方式和行为，如吸烟、酗酒、吸毒、异常性行为、缺乏锻炼等不良因素，均无益于身心健康。大量研究表明，人类的许多疾病与心理因素密切相关。表面上心理健康的人，也可能承受着巨大的心理压力，只是没有失去自控能力；表面上社会适应良好的人，也可能承受着巨大的社会压力，只是仍保持和社会的正常联系。

亚健康状态就是指肌体虽无明显疾病，却呈现出活力下降，适应能力不同程度减退的一种生理状态，是由于肌体各系统的生理功能和代谢过程低下所导致的一种多环节的生物现象。因此可以认为，它是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。衰老与亚健康状态之间有十分密切的联系，由于生理性衰老与亚健康状态在生理和代谢过程中都有功能低下的特点，所以从某种意义上讲，生理性衰老的人即为亚健康状态。而亚健康状态者如对身体状态不予重视，不能及时调整使自身恢复健康，必然会加速其衰老的过程。

亚健康状态包括心理行为不良、精神不振、对社会的不适应以及身体各部位的不适。亚健康人群多在40岁以上，这类人群中普遍存在“六高一低”的倾向，即高负荷（体力和心理）、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度、高体重以及免疫功能偏低；表现为“一多三减退”，指疲劳多，活力减退、反应能力减退和适应能力减退。据国内近万人次的调查，超出半数的人群处于亚健康状态，其中沿海城市的亚健康人群比例高于内地，城市中知识分子、企业管理人员处于亚健康状态的比例高于一般人群。

对于亚健康人群，需要针对他们的不良生活方式与不健康行为“误区”进行纠正，从生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生等五个方面进行医学宣教，帮助他们提高健康水平。

三、影响健康的因素

健康是许多因素相互制约、相互作用的结果。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，即生物性因素、环境因素、卫生服务因素、行为与生活方式因素。

1. 生物性因素

人是一种生物，具有生物属性的人的健康受到多种不利因素的影响。微生物和寄生虫这些病原生物能使人患传染病和感染性疾病，以及造成人的内分泌失调和免疫功能失常等，某