

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列

体育教程

主编 杜建强 高国印

 大象出版社

全国优秀出版社

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列

体育教程

主编 杜建强 高国印



大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/杜建强,高国印主编. —郑州:大象出版社,2007.9
中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列
ISBN 978-7-5437-4620-8

I. 体… II. ①杜…②高… III. ①体育课—专业学校—教材②健康教育—专业学校—教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132806 号

本书编委会名单

主 编 杜建强 高国印
副主编 薛曙东 张 鹭
编 委 孙 兵 宋 科 王 磊 李 豫

责任编辑 陈洪东

特约编辑 王来玉

责任校对 霍燕波

封面设计 王翠云

出 版 大象出版社(郑州市经七路 25 号 邮政编码 450002)

网 址 www.daxiang.cn

发 行 全国新华书店

制 版 郑州普瑞印刷制版服务有限公司

印 刷 河南省邮发印刷有限责任公司

版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 17.25

字 数 394 千字

印 数 1—4 000 册

定 价 21.80 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 河南省辉县市东外环路中段

邮政编码 453600 电话 (0373)6208388 6208251

大象出版社

大象出版社，全国优秀出版社，其前身是河南教育出版社，成立于1983年，1996年更为现名。大象出版社主要出版大中小学各类教材、教学参考书、教学辅助读物、学生课外读物及教育理论著作、工具书与有关学术著作，基本形成编、印、发配套齐全，书、报、刊、电子读物良性互动的多元化发展格局。

在新的形势下，大象出版社积极进取，不断强化其在教育图书出版领域的优势。目前已形成了从小学至高中12个年级、国标教材与地方教材相结合的大象版教材体系。随着综合实力的不断增强，大象出版社近年来加大了大中专教材的出版力度，陆续出版了高职高专“十一五”规划教材——公共基础课系列、电子信息系列、机电系列、艺术设计系列、汽车专业系列，中等职业学校“十一五”规划教材——教改必修课系列、艺术设计系列、汽车专业系列，以及高考艺术类考生必读系列，充分展示了大象出版社锐意进取的雄姿和深厚实力。今后，大象出版社将不断开发新品种的大中专系列教材，欢迎有编写意向的老师积极与我们联系（daxianggj@163.com），我们愿与各高校老师携手做好高校教材的编写出版工作。

大象出版社将继续秉承“脚踏实地，善于负重，坚忍不拔，勇往直前”的大象精神，实践“服务教育，介绍新知，沟通中外，传承文化”的出版宗旨，为读者奉献更多的精品图书！

前言

本书依据教育部关于教材编写“一纲多本”的精神,落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求,结合对多所职业学校的师资、教法、教学内容、场地设施和学生需求等方面的调查结果编写而成。本书主要内容包括体育与健康、体育锻炼对人体发展的作用、科学锻炼身体的方法、体育卫生与保健、田径、球类、游泳、体操、武术、搏击、形体训练与健美运动、体育舞蹈、休闲体育和体育竞赛与欣赏等。

本教材力求贴近职业学校学生的特点和需要,并根据此类院校的实际情况,突出其特色,在教材内容选择上努力体现科学性、知识性、实用性、趣味性。不但追求健康知识的学习,而且重视对职业院校学生喜闻乐见的运动项目的基本技能地推广与普及。本教材以育人为本,以学生为中心,切实贯彻“健康第一”的指导思想,为学生“终身体育”服务。

本教材由杜建强、高国印任主编,薛曙乐、张鹭任副主编,孙兵、宋科、王磊、李豫参加编写。

本书主要作为职业院校的体育教材,也可作为体育健身的培训教材,还可作为体育健身爱好者的参考用书。

尽管我们在主观上做出了很大努力,但由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,在使用过程中,欢迎广大的教师和学生批评指正。

编者
2007年6月

序

随着社会生活水平的提高,人们越来越感到身体健康对成就事业和幸福生活的重要性,参加体育活动已经越来越成为人们生活中不可缺少的重要内容。长期以来,由于受应试教育的影响,很多学生忽视体育锻炼,导致身心健康受到不同程度的影响。近几年的学生体质健康调研结果表明:我省青少年学生的力量、速度、柔韧,尤其是耐力素质呈现持续下降趋势。诸多问题已受到社会各界的广泛关注,今年党中央、国务院专门下发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,对青少年体育工作提出了明确的目标、工作措施和政策保障,号召开展全国亿万学生阳光体育运动,积极倡导“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”。

《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,使学生掌握基本的运动技能,养成锻炼身体的良好习惯。”教育部教学管理要点明确指出:中等职业学校的根本任务是培养拥护党的基本路线,适应生产、建设、管理和服务第一线需要的,德、智、体、美等方面全面发展的应用性专门人才。为了实现这一培养目标,结合我省的实际情况,大象出版社组织我省的专家和一线教师编写了这本《体育教程》,供中等职业学校体育教学使用。本书在教材结构上,既保留了部分传统体育项目,又补充了近年来学生们喜闻乐见的项目;在教材内容上,根据学生的身心发展规律,精选与学生身心健康紧密相关的、能激发学生学习兴趣的、对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容,真正体现体育课程的特点;同时,在涉及到运动技能的内容时,没有过多地描述动作要领,而是强调每一项运动技能的健康价值和练习方法,从这些角度阐述运动技能,可以使学生了解每一项运动技能对健康的作用,调动学生参与体育活动的积极性,并有助于学生课外进行自主的锻炼。衷心地期望这本书能成为中等职业学校师生的良师益友。

郭蔚蔚

2007年6月

目 录

1	第一章 体育与健康	
	第一节 体育概述	(1)
	第二节 健康概述	(7)
	第三节 体育对人体健康的作用	(9)
	第四节 奥林匹克运动文化	(13)
17	第二章 体育锻炼	
	第一节 科学锻炼身体的原则	(17)
	第二节 科学锻炼身体的方法	(20)
	第三节 运动处方的制定	(24)
	第四节 学生体质健康测试的内容与方法	(26)
32	第三章 体育保健	
	第一节 青春期身体发育与体育	(32)
	第二节 体育卫生常识	(34)
	第三节 饮食营养与健康	(38)
	第四节 体育锻炼中常见生理反应及处理	(41)
	第五节 常见运动损伤的预防及处理	(45)
	第六节 特殊学生群体的锻炼	(50)
55	第四章 田径运动	
	第一节 田径运动概述	(55)
	第二节 跑步	(56)
	第三节 跳跃	(62)
	第四节 投掷	(65)
67	第五章 球类运动	
	第一节 篮球	(67)
	第二节 足球	(81)
	第三节 排球	(94)
	第四节 乒乓球	(106)



	第五节 羽毛球	(115)
	第六节 网球	(121)
130	第六章 游泳	
	第一节 游泳概述	(130)
	第二节 游泳基本技术	(131)
	第三节 安全与救护	(140)
143	第七章 体操	
	第一节 体操基本知识	(143)
	第二节 技巧	(143)
	第三节 单杠	(147)
	第四节 双杠	(150)
	第五节 支撑跳跃	(153)
155	第八章 武术	
	第一节 武术基本练习	(155)
	第二节 初级长拳第二路	(158)
	第三节 二十四式简化太极拳	(163)
176	第九章 搏击	
	第一节 拳击技术简介	(176)
	第二节 散打技术简介	(185)
	第三节 跆拳道技术简介	(191)
195	第十章 健美运动	
	第一节 健美运动概述	(195)
	第二节 健美锻炼方法	(197)
	第三节 健美操	(205)
216	第十一章 体育舞蹈	
	第一节 布鲁斯	(217)
	第二节 华尔兹	(221)
225	第十二章 休闲体育	
	第一节 体育游戏	(225)
	第二节 轮滑运动	(228)
	第三节 台球	(230)
	第四节 毽球	(234)
	第五节 定向越野	(235)
	第六节 跳绳	(242)
	第七节 飞镖运动	(243)
	第八节 攀岩	(246)



249 第十三章 体育竞赛与欣赏

- 第一节 体育竞赛的种类和意义 (249)
- 第二节 体育竞赛的组织工作 (249)
- 第三节 体育竞赛的方法 (250)
- 第四节 怎样欣赏体育竞赛 (256)

259 附录

- 附表1 高中一年级~三年级男生身高标准体重(体重单位:
kg) (259)
- 附表2 高中一年级~三年级女生身高标准体重(体重单位:
kg) (260)
- 附表3 高中一年级男生评分标准 (261)
- 附表4 高中一年级女生评分标准 (262)
- 附表5 高中二年级男生评分标准 (263)
- 附表6 高中二年级女生评分标准 (264)
- 附表7 高中三年级男生评分标准 (265)
- 附表8 高中三年级女生评分标准 (266)

第一章 体育与健康

第一节 体育概述

体育是人类生存发展的产物,它作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。现在,体育已发展成为世界各国教育的重要组成部分,肩负着向国民传授增强体质和促进健康知识的使命。通过对本节内容的学习,同学们可以了解体育产生的动因、体育的概念、体育的功能,对体育有更加深刻的认识。

一、体育的产生

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,和人们基本的生存需要以及生产劳动实践有直接的关系。

(一)生存需要是体育产生的动因

任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。人的活动都是由需要而引起的,需要是促进人类活动的基本动力。马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提,这个前提是:人们为了能够创造历史,必须能够生活。但是为了生活,首先需要衣、食、住以及其他东西。因此,第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活本身。”

人类的祖先为了适应环境和生存的需要,由树栖变为地栖,学会了直立行走,解放了上肢。原始人的生活条件恶劣,为了谋生,就要靠快速的奔跑去追逐捕获猎物,用刺杀和投击杀伤野兽,靠游泳或用锐利的树枝、木器去捕鱼,靠攀登和爬越去采集野果。原始人这些求生的身体活动既是生存的基本技能,也是劳动的基本技能。在这些身体动作反复出现的过程中,人的跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力得以发展,这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动,不断地在重复中得以改进,并逐渐发展成为表现体育最初形态的身体活动方式和技能。这就是现代体育活动的萌芽。但是,原始人类的这些活动,其目的是为了生存,而不是为了锻炼身体和增强体质。

(二)人类需要层次的提高推动体育的发展

人类的需要是按照生存—享受—发展的趋向延伸和扩展的。人类的需要呈现出金字塔的等级结构,是一个丰富的物质性与精神性相统一的动态系统。随着基本生存需要的实现和满足,又相继衍生出新的更高层次的需要。生产工具的改进,生产力的提高继而引起的生产关系的变化,为体育的发展提供了物质条件和社会条件,人类对体育的需要也发生了变



化,体育已不仅仅是谋生的需要。

原始社会教育活动促进了体育的发展。在长期的生产和生活实践中,原始人的自然知识、社会知识以及劳动技能知识不断积累。这些知识需要不断地传授给年青一代,使他们尽快投入到生产劳动中去,因此,便出现了人类最初的教育。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能,而当时的生产劳动技能主要是跑、跳、投、攀登、支撑、爬越等人的基本活动能力。所以,在原始教育中,人的基本活动能力既是教育的内容,又是教育的手段。最初的体育形式也就应运而生了,并在这种有意识的教育过程中得到丰富和发展。

部落之间的战争对体育的发展起了推动作用。原始社会的后期,随着人口密度的增大,为了保证血亲生存,部落间的冲突和战争不断加剧。为了战争的胜利,就需要培养氏族成员的军事技能,发展攻、防、格斗的技能,以及走、跑、跳、投等能力,这就出现了以军事为目的的身体训练和教育方式,即军事教育的雏形。战争的需要,军事教育的出现,既提高了人类的基本活动技能,又促进了体育的发展。

宗教祭祀活动丰富和发展了体育。原始人由于认识能力低下,把大自然的变化视为神灵的力量。为了表示对神灵的崇拜和尊敬,出现了祭祀活动。人们用竞技、角力和身体动作(舞蹈的雏形)来祈祷风调雨顺,求得神灵庇护。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成为定期的节日竞技运动会的。原始人的这些祭祀活动虽然主观上是为了宗教信仰而采用的身体运动形式,但是客观上却促进了体育的发展。

休闲娱乐和健身祛病丰富了体育的内容。体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的,如各种游戏、民间舞蹈等。娱乐活动的内容主要是身体的活动,既具有娱乐的作用,又具有健身的作用,很多活动发展成了体育的内容。另外,资料表明,人们很早就对身体运动的健身和医疗作用有了一定认识。如远在我国原始社会末期的尧舜时代,相传阴康氏创造的“消肿物”,战国时期《黄帝内经》中的“导引按摩”等,都是为了治疗身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,以后又逐渐发展成了各种成套的保健体操,如“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”等,健身目的更加明确。

总之,社会的需要在整个体育发展历史中起着巨大的作用。社会需要的不断变化和提高,使体育的内容、形式、规模、水平得到了极大的发展。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发展到丰富和提高人的生活质量,培养全面发展的人,建设两个文明等广阔而多层次的社会和个人需要。随着社会和文明的进步,社会需求必将提出更新的要求,从而继续推动体育的发展。

二、体育的概念

根据我国体育的现状和语言习惯,体育(广义的,亦称体育运动),是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种社会活动,也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。广义体育由3部分组成:体育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此,可以说广义体育是上述3方面的总称。

(一)体育(狭义的)

狭义的体育,亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识



和方法,培养道德和意志品质,有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人才的一个方面。

(二) 竞技运动

竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力和水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点有:强烈的竞争性,高超的技艺性,成绩的公认性,规则的国际性。竞技运动发展到今日已经具有了活动本身以外的价值和意义。参加竞技运动已不再是消遣,相反,会给参加者造成一定的艰苦并带来压力,给他们的身心带来高度的紧张。

(三) 身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼亦称体育锻炼,是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素,以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育和形态结构的发展,培养健美体态,提高机体工作能力,消除疲劳,调节情感,预防与治疗某些疾病等都具有重要意义。

身体娱乐亦称娱乐体育,是指为了休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。这种活动能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃社会文化生活的一个重要内容。

身体锻炼和身体娱乐的特点有:具有广泛的群众性,内容与方法的多样性,组织形式的灵活性,参与者的自愿性,活动的娱乐性。身体锻炼和身体娱乐讲求自我教育和自我锻炼的效果。活动形式有集体的、个人的,有一定的竞赛方式,但不过分追求竞赛成绩。

衡量一个国家或地区的体育发展水平应是综合的、整体的,其主要标志是:人们的体质和健康水平,体育的普及程度,体育制度与措施的完善程度和实施情况,各种体育设施状况和体育科学研究水平,运动技术水平和运动成绩。

三、体育的功能

(一) 体育的本质功能

本质是指事物的本来属性,是构成事物的内在联系。体质作为健康的物质基础,健身、健美、康复是体育的本质功能。

(1) 体育的健身功能。科学的体育锻炼,有助于人的体格健壮,使各器官系统功能得到提高,如对增强心肺功能,预防呼吸系统与心血管系统疾病有积极的作用。经常进行体育锻炼的人,心脏的重量、直径、容积都比一般人大,心脏具有更强的工作能力,同时还可以改善体内物质代谢过程;减少脂质在血管壁的沉积,对心血管疾病的发生起到积极的预防作用,从而延缓心脏的衰老。经常锻炼还可增大呼吸肌的力量和增强呼吸肌的活动能力,使肠胃的蠕动力增强,消化液的分泌增多。提高消化吸收能力,使人食欲旺盛,还能预防某些消化系统的疾病。

体育的健身作用是和人自身生命发展的过程紧密联系在一起的。体育在人生命的不同阶段具有不同的作用,对于人生的每一个阶段都具有重要的意义。总之,体育具有促进生长发育、增进健康、增强体质、延缓衰老、延年益寿的作用。

古今中外许多革命家、科学家、教育家在青年时代都很重视身体锻炼,他们德、智、体全面发展,是我们学习的好榜样。如马克思和恩格斯都非常喜欢击剑、骑马、散步和游泳;列宁



则擅长弈棋和冰上运动;毛泽东毕生从事各种体育锻炼,青年时期不仅四季坚持冷水浴,而且还采用了“日光浴”、“风浴”、“雨浴”等独特的锻炼方法;周恩来在学生时代就喜欢打篮球、跑步和跳高,任总理后虽然工作繁忙,仍坚持做广播操、打乒乓球和散步;邓小平则因酷爱和擅长桥牌而闻名于世。上述几位伟大人物,他们还有一个共同的爱好——游泳,而且特别喜欢到江河湖海中去畅游。马克思和恩格斯 1872 年去荷兰参加在海牙召开的第一次国际代表会议时,还邀请与会代表到海滨游泳,恩格斯还能在宽阔的威悉河上横渡四个来回;而毛泽东湘江击水、畅游十三陵水库、多次横渡长江的故事,至今仍被传为佳话;邓小平步入 80 岁高龄仍兴致勃勃到渤海和黄海游泳,两次都历时 90 分钟,令人钦佩。

(2) 体育的健美功能。健美是指人体生长发育良好,体形比例匀称,躯体刚健有力,肌肉结实丰满,神采奕奕、充满活力,显示着人体的健美与力量。体育锻炼对塑造人体健美有着特殊的功效。

科学的锻炼,使肌肉发达、结实而有弹性,既给人以刚劲有力的美感,又显示了人体的青春活力。发达的胸大肌使胸脯显得厚实饱满,与强壮的腹肌、脊柱表面的背阔肌及深层的脊肌和颈肌,共同担负着抬头、挺胸,使身体保持正常姿势的重要使命,使人显得精神抖擞、意气风发;刚健的三角肌、斜方肌使肩部宽阔;矫健的前臂肌以及肱二头肌、肱三头肌使人手臂屈伸、拉推等动作潇洒自如;而丰满结实的臀肌和腿肌则显示刚健挺拔、风度翩翩的性格魅力。

积极参加健美锻炼,对女大学生来说尤为重要。少女进入青春期,乳房逐渐发育隆起,这个时期,通过科学锻炼能使胸大肌发达,促使乳房发育和丰满,体现女性独有的曲线美。根据女子的生理特点,女子体内的脂肪要比男子多。青春发育期,女青年体内脂肪增多,特别是腹部、臀部、大腿和腰部的皮下脂肪明显增厚,不少女青年在青春发育期就步入肥胖行列,这不仅对塑造健美的体型十分不利,而且也可能成为影响健康的隐患。科学的健美锻炼不仅可以消耗多余的脂肪,使女青年体形更矫健,而且通过锻炼增强了体质,增进了健康。

(3) 体育的保健功能。现代科学证明,人类保持健康和维持生命的三大要素是:均衡的营养、充分的休息和适宜的劳动。由此可见,体育锻炼和健康紧密关联。体育锻炼可以改善人体的新陈代谢和生理功能。体育的保健功能就在于通过科学的体育锻炼,预防疾病、辅助治疗某些疾病、康复身心。

人的生命过程中,不可避免地发生生理退行性衰老,称为生理性衰老;另一种是病理性衰老,是由于疾病导致人体过早地衰老。通过科学的体育锻炼,可以推迟生理性衰老的到来,避免病理性衰老的发生。

生命是宝贵的,健康长寿是每个人的美好愿望。科学的体育锻炼可以延缓人的衰老过程,使人健康长寿。

(二) 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分。教育功能是体育最基本的社会功能。它最初植根于人类原始的教育,并成为原始教育中的重要内容。它对人类社会产生的影响,是其他社会功能所无法相比的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

(1) 体育有助于良好思想品德的养成。通过体育锻炼和观赏体育竞赛,有助于激发我们更加热爱社会主义祖国、热爱集体、热爱生活,锻炼和培养责任感、荣誉感、义务感,以及热



爱集体、团结互助的集体主义精神,养成遵纪守法的法制观念和优良的学风和作风。通过体育锻炼,还可以帮助我们克服心理障碍,提高心理素质。体育这种特殊作用,是学校其他学科所无法代替的。例如,在如何对待困难和挫折,如何对待个人和集体,如何调整自己的心态等方面,在体育活动中都表现得极其生动、具体和真实。这种知、情、意、行的高度统一和即时反馈,正是体育教育功能的重要特征。

(2)体育能够促进智力的发展。智力,一般可理解为以思维能力为核心,包括观察力、记忆力、想象力等认知能力的总和。智力是遗传素质与后天教育、环境影响以及个人努力相结合的结晶。

大量的科学实验证明,科学的体育锻炼不仅能促进大脑的发育,改善大脑的血液、氧气和养料的供应,提高工作效率,还能改善人的神经活动的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的综合分析能力。科学的体育锻炼,有助于敏锐的观察力、迅速的反应能力、良好的注意力和记忆力、丰富的想象力和灵活的思维能力等的养成。

(3)体育可以提高审美、爱美和表达美的能力。体育既有教育的功能,也有审美的作用。大学生体型的改善和正确姿势的形成,既是身体发展的需要,也是美育的要求。体育与美育结合,主要包括身体的美、动作的美和品德的美。身体的美就是健康美和体型美,主要指在健康身体的基础上,表现出优美的肤色、明亮的眼睛、匀称的身材、健壮的躯体、发达的肌肉。女子身材苗条,具有区别于男性的、为女性所特有的线条美。动作的美,表现在完成动作的协调性、准确性、灵敏性和有效性,仪态端庄,行动大方、得体,动作过程尤其是坐、立、行时的姿态要符合人际交往中的礼仪要求。品德的美,是人的内在美。而人的外在美同人的品格、气质和风度是紧密相关的,在塑造人体美和地立人的审美能力中,应和形成一个人的品格、气质和风度联系起来。

(4)体育能够促进生产劳动技能提高。科学的体育锻炼,不仅能够提高各项身体素质,为掌握基本生产技能奠定良好的体力基础,而且,在体育运动中形成的多种多样的动作技能,以及走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、支撑、悬垂、攀登、爬越等人体基本活动能力,对我们掌握基本生产技能有良好的促进作用。

(三)体育的娱乐功能

当人类解决了赖以生存的衣、食、住、行等基本生活资料之后,渴望摆脱自己给自己造成的紧张状态,需要寻求生理和心理上的放松,于是把健身与娱乐结合起来,既娱乐又健身,既娱人又娱己,丰富文化生活,增进身心健康,这是在古代就被开发和利用的较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,人类祖先在狩猎、采果丰收之时,常常通过嬉戏活动抒发欢乐的心情。

近年来,随着生产力和人民生活水平的不断提高,国家实行双休日、长假日,使得人们业余时间增多。人们为享受生活和善度余暇,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。通过参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受回归大自然的乐趣;随着工作、生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际交往和增加集体聚会的乐趣;通过参加体育竞赛或一些惊险性体育活动,在向自然挑战中表现了人的毅力,使人们体验到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好的艺术享受。我国自1995年实施《全民健身计划纲要》以来,对丰富人民群众的业余文化生活,调节、消除广大群众在工作、学



习、劳动和生活中所造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪,形成良好的社会风气,构建科学、文明、健康的生活方式,起到了积极的推动作用。

体育的娱乐功能可以给人们增添生活乐趣,陶冶情操,培养高尚的品德,从而给社会带来进步。现代社会生活中,体育越来越成为人们生活中不可或缺的组成部分,给个人、家庭和社会带来了乐趣和幸福。

(四)体育的经济功能

体育与经济相结合,特别是与市场经济以及知识经济相结合,对发展社会生产力,推动市场繁荣,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,发展社会主义市场经济,显示出巨大的作用。

体育的经济功能,主要体现在以下几方面:

(1) 劳动者的素质是发展生产力的决定因素,而身心素质是劳动者综合素质的物质前提。通过体育发展身心素质就为提高综合素质打下了坚实的基础。现代化生产的自动化、科学化程度越高,对劳动者的身体素质、心理素质、道德素质以及社会适应能力等要求就越高,没有相适应的综合素质,就很难发展生产力。

(2) 体育的宣传效应有助于生产竞争、商品促销、经济发展。社会主义市场经济,要发展商品生产,商品投入市场,需要进行宣传,人们才能认识,才能接受。体育竞赛的观赏性、娱乐性和聚群性,可以使产品获得良好的宣传效应。

(3) 体育服务业属于第三产业,所以体育也具有产业的属性,可以投入市场,通过开辟服务项目,开展体育科技咨询、技术辅导,开发体育的保健、康复、旅游、娱乐等功能,组织体育器材、运动服装生产,实行综合性服务等,也可取得良好的经济效益。

(五)体育的政治功能

体育既从属于政治又服务于政治,并对政治产生影响。其发挥的作用是多方面的,最主要是振奋民族精神,激励人们为国争光,增进民族团结,加强国际友谊。

竞争、拼搏是体育精神的重要特征。奥林匹克的口号就是“更快、更高、更强”。在竞争中优胜者的国家和人民也感到无比的光荣和自豪。体育运动是一种社会集体活动,通过相互聚合在一起,交流思想、交流感情、互相学习、互相帮助,可以促进人民之间、集体之间、民族之间、家庭邻里之间的了解,增进友谊,加强团结,保持稳定,促进国家的繁荣昌盛。

(六)体育的军事功能

体育之所以存在军事的功能,主要是由于战争和训练士兵的需要。人类祖先从部落之间争夺土地、牧场而引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,不断地推动着武器的改良,这不仅为随后发展的健身活动提供了广泛的运动器材,也促进了人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后,统治者为了争夺领地而引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。

随着资本主义的发展,西方国家开始把走跑、跳跃、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。随后的传统体操更以其极具实用价值的体育形式而风靡西方国家。



第二节 健康概述

健康是生命的象征,幸福的保证。人人需要健康,向往长寿,因为健康有利于你我他。关于健康,历史上许多伟人、思想家、哲学家、教育家都作过精辟的论述。马克思把健康称为人的第一权利,人类生存的第一前提;著名物理学家居里夫人指出,科学的基础是健康的身体;英国教育家洛克强调,若没有健康,就不可能有什么幸福而言;德国哲学家叔本华则形象地指出,健康的乞丐比有病的国王更幸福;古希腊著名的哲学家赫拉克利特强调,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。有人把健康表示为一个数字前面的1,把智慧、财富、成就、名利各表示为后面的0,如果有了1,在后面每加上一个0,表示你所拥有的一切在不断增加。相反,如果你失去了1,不管后面增加多少个0,最终的结果还是0。于是,人们得出这样的结论:健康是人类的第一财富,确实没有比健康更为重要的东西了。……健康是工作的基础,身体是革命的本钱。那么,究竟什么是健康?

一、健康的定义

世界卫生组织1948年在其宪章中提出了健康的概念: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。

1989年,世界卫生组织又提出了健康的新概念:除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德健康,只有这四个方面的健康才算是完全的健康。

这是当今国际社会具有权威性的健康的概念。这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康这四个方面。

(一) 生理健康

生理健康指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动形式。生理健康是其他方面健康的基础。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。判断心理是否健康的一般原则是:

(1)心理与环境的统一性:指心理所反映客观的现实,无论在形式或内容上应同客观环境保持一致。

(2)心理与行为的整体性:指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一体。

(3)人格的稳定性:指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征具有相对的稳定性。

(三) 道德健康

道德可简单解释为做人的道理和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康的最高标准是“无私利他”;基本标准是“为己利他”;不健康的表现是“损人利己”或“损人不利己”。



(四) 社会适应健康

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色,以及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好,不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康,而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识;不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色,而且能创造性地取得成就,贡献于社会,达到自我成就和自我实现。社会适应健康是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

二、健康的标准

(一) 世界卫生组织提出健康的 10 个标志

- * 有充沛的精力,能从容不迫地进行日常生活和工作而不感到精神压力。
- * 处事乐观,态度积极,勇于承担责任。
- * 善于休息,睡眠良好。
- * 应变能力强,能适应外界的各种变化。
- * 能抵抗普通感冒和传染病。
- * 体重合适,身体匀称。
- * 眼睛明亮,反应敏锐。
- * 头发具有光泽而少头屑。
- * 牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血且颜色正常。
- * 肌肤富有弹性。

(二) “五快三良好”检查标准

- * 吃得快:是指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明你内脏功能正常。
- * 便得快:是指上厕所时很快排通大小便,表明你肠胃功能良好。
- * 睡得快:是指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明你中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰。
- * 说得快:是指语言表达准确、清晰流利,表明你思维清楚而敏捷,反应良好,心肺功能正常。
- * 走得快:是指行动自如,且行走敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。
- * 良好的个性:是指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右。
- * 良好的处事能力:是指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感。
- * 良好的人际关系:是指待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

三、现代社会与人的健康

以新技术和产业革命为特征的现代社会,一方面要求一代具有开拓精神、渊博知识和强健身体的新人;另一方面,伴随着科学技术的发展而产生的劳动方式的变化,也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中,大量地使用自动化机械和办公的自动化,