



(第三版)

新编

大学体育与健康

主 编 张国庆 刘景华

副主编 吴英骥 赵明来 李 颖



NEUPRESS
东北大学出版社

21 世纪新理念高职高专规划教材

新编大学体育与健康

(第三版)

主 编 张国庆 刘景华

副主编 吴英骞 赵明来 李 颖

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 东北大学出版社 2004

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康 / 张国庆, 刘景华主编. —3 版. —沈阳: 东北大学出版社,
2006.8

(21 世纪新理念高职高专规划教材)

ISBN 7-81102-069-6

I. 新… II. ①张… ②刘… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材 ②健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 048596 号

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印刷者: 沈阳市第六印刷厂

发行者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 16.5

字 数: 426 千字

出版时间: 2004 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 3 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 张德喜

封面设计: 唐敏智

责任校对: 明 丽

责任出版: 杨华宁

定 价: 25.00 元

中国高等职业技术教育研究会东北分会 教材建设指导委员会

主 任：才庆魁 赵亚平

常务副主任：杨化仁 张建中

副 主 任：(以姓氏笔画为序)

王 敏 王凤君 王树文 白铁钩

由业诚 刘永生 刘海疆 孙万祯

邢天才 杜 友 杨 军 张金学

周立鑫 周铁民 林韧卒 范利敏

郝长中 徐晓平 阎卫东 耿国林

温景文 蔡学璞

委 员：(以姓氏笔画为序)

于广建 王文焯 王建中 龙凤翔

乔冠芳 仲跻明 刘志军 刘瑞英

刘锡奇 朴正一 杨 光 吴 献

陈锡德 李长智 佟宝山 张宝忠

张爱邦 郑志英 徐惠敏 贾卫华

高大彬 崔玉敏 常 江 常家树

蔡百周

总 序

2003年12月19日至20日，全国人才工作会议在北京召开。中共中央总书记、国家主席胡锦涛在会议上发表的重要讲话中指出：“要进一步完善普通教育、职业教育、成人教育和高等教育相衔接的教育体系，完善继续教育和培养制度，建立健全人才培养机制。”

1999年，江泽民同志在第三次全国教育工作会议上强调指出：“努力办好各级各类职业技术教育，是一篇大文章。”“各地各部门要狠狠抓它十年、二十年，必会大见成效。”

1993年，国务院发布了《中国教育改革和发展纲要》，把职业教育确定为我国教育制度的重要组成部分，并对职业教育的改革和发展提出了明确的要求。

20世纪80年代，时任国务院副总理的李鹏同志在分管教育工作时，把我国的教育分为“四大块”：一是基础教育，二是高等教育，三是职业教育，四是成人教育。他把职业教育摆在了十分重要的位置。

党中央、国务院高度重视职业教育的发展。从1993年中共中央、国务院发布《中国教育改革和发展纲要》，到1996年《中华人民共和国职业教育法》的颁布和实施，再到2002年《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》出台，十多年来，党中央、国务院制定了一系列推动职业教育发展的重大方针政策。现在，职业教育体系框架业已基本形成，多层次、多渠道、多种类的职业教育网络也初具规模。各级各类职业学校为社会主义现代化建设事业培养了3500万余名高素质劳动者和实用人才，涉及到面向第一产业、第二产业和第三产业的各类专业，明显地改善了各行业人才队伍的结构，从整体上提高了各行业劳动者的文化素质和技术素质，对于促进我国经济和社会的发展、服务业质量的提高和扩大就业起了重大作用。

目前，影响高等职业教育培养目标的微观因素较多，但归结起来主要有两个方面：一是高等职业教育师资队伍的建设情况，二是适合本地区、本专业高职教育教学需要的教材建设情况。

就职业教育的师资而言，国家要求职业学校的教师应该既会理论教学，又具有实际操作技能，能进行实践教学。提出要建设一支“双师型”的职业教育师资队伍。具体来说，就是：一是在职业学校专任教师中要有一部分教师既能教授理论，又能传授生产实践技能，具备“双师”素质；二是这支队伍中，应该有一批从企事业单位聘请来的工程技术人员和“能工巧匠”，由他们指导学生进行实际操作训练，形成一支“双师型”教师队伍。在教育部的高度重视和关心下，现在，业已建成了52个全国重点建设职教师资培训基地和6个依托企业

的职教师资技能培训示范单位，各地区也相应建立了一批省级师资培训基地，初步形成了以全国重点基地为骨干、省级基地为基础的职教师资培养和培训网络。这些师资培训基地所进行的大量有针对性的专门培训，在促进教师学历达标、学位提升和能力提高等方面发挥了重要作用，为21世纪我国职业教育的发展提供了有力的支持和保障。

当前，我国高等职业教育虽然有了长足的发展，但是，适合本地区、本专业高职教育教学需要的配套教材应该说还不够健全。当前一些地区普遍面临的高职毕业生就业难的问题，可以说与目前缺乏能够突出高职特色的教材有一定关系，培养能力型、创新型人才，教材的内容是十分重要的因素之一。我们可以把一部分课程作为突破口，通过科学的规划和组织，在一段时间内，逐步形成融专业课、专业基础课和公共课为一体的高职教育教材体系。教材内容的选取应贴近社会需求，有利于学生能力的提高，为毕业生就业创造有利条件。

根据教育部《关于加强高职高专教育教材建设的若干意见》(教高司[2000]19号)的精神，教材建设工作应当在继承原有教材成果、汲取高职高专院校培养高等技术应用性专门人才和教材建设成功经验的基础上，围绕《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》，突出高职高专教育教材的鲜明特色。我们此次推出的《21世纪新理念高职高专规划教材》正是按照这一指导思想，在已出版的《高等职业技术教育系列教材》的基础上，结合东北地区高职高专院校特点和人才培养需求的具体情况，进行的一次具有重要意义的尝试。在这套规划教材开发过程中，从教材建设指导委员会到每位编著者，都认真考虑了高职教育的岗位针对性和适应性的需求，充分体现以就业为导向，围绕振兴东北老工业基地的人才培养目标，进行有益的探索。诚挚地希望东北分会的会员学校能够广泛地使用这套规划教材，并在使用中不断地完善，使之为东北地区乃至全国高职教育的发展起到积极的推动作用。

中国高等职业技术教育研究会东北分会
教材建设指导委员会
2004年2月

编写说明（前言）

为加强高职院校体育课程建设，完善体育理论教学内容，普及体育的一般理论知识，根据2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准（试行方案）的通知》以及《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》指出的“健康体魄是学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”，“加强学生的心理健康教育”等指示精神，为适应高等职业教育发展的需要，编写了本教材。

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质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；是促进学生身心和谐发展、进行思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。大学生正处于身体发育的旺盛时期，通过适当的体育锻炼，不仅能够提高身体素质，而且还能够提高心理素质和社会适应能力以及对疾病的抵抗能力，为将来更好地适应社会岗位的要求奠定良好的基础。

本教材充分考虑了目前高职院校体育教学的特点，本着适用于体育教学的原则，阐述了体育与健康相关的一般理论、原则和方法。本书着眼于基本理论知识的传授，让学生了解有关体育与健康的基本常识，并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全与人文教育之间的互动关系。着重强调了教材内容的实用性，以突出体育与健康这门课程的教学实践性。

本教材根据“素质教育”对身心全面发展的要求，为了纠正片面追求“生物效应”的错误倾向，在注重健康体魄与人格培养的同时，强调按个人条件与个性特点，充分调动学生的主观能动性，使学生积极自觉地参与体育锻炼。

本教材坚持“健康第一”的指导思想，根据健康的三维观，重视学生的身体健康、心理健康、道德健康和社会适应性的整体健康水平。注重大学生的体育意识和体育能力的培养，并把心理健康的常识及常见病的预防知识同日常生活、工作、学习结合起来，使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

本教材坚持“终身体育”的指导思想，除了介绍体育运动项目外，还介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病、民族体育，休闲体育等内容，汲取世界优秀文化，弘扬我国民族精神，体现理论性、发展性、民族性和中国特色，坚持学校体育与家庭体育、社会体育的理念。针对体育项目或动作特点，设计安排了相当数量的练习方法和教学技巧。既有教师在教学中可参考的价值，又能使学生在休闲时将本书当做一般性的科普读物，也能为其他科目的教师在了解学生生理、心理特点，进行心理健康教育时提供参考。

本教材在把握内容的适用范围时，更多考虑的是体育与健康内容的整体。教材内容详略得当，重点介绍那些简单易学的技术动作，使读者能较快掌握项目基本技术，组织比赛。在

项目活动中,能很快地提高基本技术水平,并逐步了解和接触其他难度较大的动作,拓宽范围,丰富体育文化内涵,给大学生留有自由选择、分析问题与发展创新能力的空间与机会。

《新编大学体育与健康》由辽宁机电职业技术学院副教授张国庆、沈阳建筑大学职业技术学院副教授刘景华任主编,由吴英馥、赵明来、李颖任副主编。参加本书编写的人员有:张国庆(第1~7章、第9章);刘景华(第7章、第9章、第10章)、赵明来(第8章),刘景华、李颖(第11章、第12章),顾丽娟(第13章、第14章),康宁(第15章),吴英馥(第16章)。

本书在编写过程中参考了《体育教程》、《新编大学体育》、《大学体育与健康基础教程》、《心态》、《学生体质健康标准》(解读)、《大学生健康教育》等教材和专著,虽经过整理和修改仍难免有疏漏或不妥之处,望广大师生指正。对为本书提供大量资料的老师和同仁,在此一并表示诚挚的谢意!

编者

2006年6月

目 录

第 1 章 现代人与体育	1
1.1 体育的概念与构成	1
1.2 体育对人类社会的发展与进步的作用	2
1.3 现代人与体育	5
第 2 章 现代大学生与体育	9
2.1 高等学校体育的地位和作用	9
2.2 高等学校体育的目标.....	10
2.3 高等学校体育的任务.....	10
2.4 高等学校体育的组织形式.....	11
2.5 大学生与体育.....	12
第 3 章 现代人与健康	15
3.1 健康新理念.....	15
3.2 健康新标准.....	18
3.3 摆脱亚健康状态.....	19
3.4 行为与健康.....	21
第 4 章 体育锻炼与身心健康	25
4.1 大学生的生理、心理特点.....	25
4.2 体育锻炼与身体健康.....	27
4.3 体育锻炼与心理健康.....	29
4.4 大学生的体育锻炼.....	32
第 5 章 科学进行体育锻炼	36
5.1 体育锻炼要遵循科学的原则.....	36
5.2 体育锻炼要讲究科学方法.....	37
5.3 体育锻炼时常见的生理变化.....	39
5.4 运动处方.....	43
第 6 章 体育锻炼与保健和养生	50
6.1 中国传统养生、保健理论.....	50
6.2 长寿概述.....	54

6.3	体育锻炼与营养保健·····	57
6.4	肥胖症的成因、危害与预防·····	60
6.5	女子生理特点与体育锻炼·····	62
6.6	运动中常见的生理反应及处理·····	65
6.7	运动损伤的预防与处置·····	68
第7章	国家体育法规 ·····	74
7.1	中华人民共和国体育法·····	74
7.2	全民健身计划纲要(摘要)·····	76
7.3	学校体育工作条例(摘要)·····	78
7.4	学校卫生工作条例(摘要)·····	79
第8章	运动竞赛与奥林匹克 ·····	81
8.1	运动竞赛的意义和种类·····	81
8.2	运动竞赛的方法·····	82
8.3	国际国内大型运动会简介·····	84
8.4	奥林匹克运动·····	87
8.5	中国与奥林匹克运动会·····	92
第9章	《学生体质健康标准》的实施 ·····	94
9.1	《学生体质健康标准》简述·····	94
9.2	《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法·····	96
9.3	《学生体质健康标准》测试成绩评价·····	99
第10章	田径运动 ·····	104
10.1	田径运动的基本知识·····	104
10.2	短跑·····	104
10.3	接力跑·····	107
10.4	中、长距离跑·····	109
10.5	跳高·····	112
10.6	跳远·····	116
10.7	推铅球·····	118
第11章	大球运动 ·····	121
11.1	篮球运动·····	121
11.2	足球运动·····	126
11.3	排球运动·····	137
第12章	小球运动 ·····	147
12.1	乒乓球运动·····	147

12.2	羽毛球运动	153
12.3	网球运动	156
第13章	游 泳	164
13.1	游泳的基本知识	164
13.2	蛙泳技术	165
13.3	自由泳技术	168
13.4	游泳的救护常识	170
13.5	游泳比赛与规则简介	175
第14章	武术运动	177
14.1	基本知识	177
14.2	武术的基本功	178
14.3	武术套路	181
14.4	武术规则简介	198
第15章	形体健美	200
15.1	基本知识	200
15.2	健美的标准	201
15.3	女子健美方法	201
15.4	男子健美方法	204
15.5	健美操	207
15.6	交谊舞	219
第16章	休闲体育	226
16.1	郊游、远足、野营	226
16.2	登 山	229
16.3	攀 岩	230
16.4	定向越野	231
16.5	三浴：日光浴、空气浴、冷水浴	233
16.6	高尔夫球	235
16.7	保龄球	238
16.8	滑 雪	240
16.9	滑 冰	241
16.10	轮 滑	242
16.11	跳 绳	244
16.12	毽 球	245
16.13	台 球	248
16.14	桥 牌	250

第1章 现代人与体育

重要学习提示

- 了解体育的概念与构成
- 树立“健康第一”和“终身体育”的思想
- 理解现代人为什么需要体育

1.1 体育的概念与构成

1.1.1 体育的概念

假如有人问：体育究竟是什么？它涉及哪些内容？……也许你会觉得这些问题并不难回答。因为在日常生活中，凡见到打球、跑步、做操或游泳这样的身体活动，就都会说，这就是体育。在中国古代，称“体育”为养生、导引、武术、教育等，在国外，称“体育”为“体操”，直到1760年，在法国出现了“体育”一词，并终于在20世纪初才逐渐在世界范围内统一使用。

体育有三种含义，一种是身体教育，一种是竞技运动，一种是娱乐消遣活动。

从广义上讲，体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，是渗透在人类社会中的一个很复杂的社会文化现象。我们可以将体育理解为：根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动规律，以身体练习为基本手段，以达到增强人的体质、促进人的全面发展、提高人的全面素质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

1.1.2 体育的构成

现代体育由三个方面构成。

(1) 学校体育

学校体育的本质是以身体练习为基本手段，以增进学生健康、增强学生体质，促进学生身心全面发展，培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的组成部分，是国民体育的基础。其发展既受一定社会的

健康谚语

唯有健康的身体才有美好的人生。——中国谚语
健康是生命之本。——中国谚语

健康的价值贵重无比，唯有它才是人们的追求目标。——[法国]蒙田

健康是自然所能给我们准备的最公平、最珍贵的礼物。——[法国]蒙田

健康是为我们的事业和我们的福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利、有什么幸福。

——[英国]约翰·洛克
第一财富是健康，第二财富是美丽，第三财富是财产。——[古希腊]柏拉图

健康是至上的快乐，可以说，是一切快乐的根本。

——[英国]托马斯·莫尔
有健康的身体，才有健全的精神。我们要能工作，要有幸福，必须先有健康。

——[英国]约翰·洛克

政治、经济所制约，也受一定社会的教育、体育所制约；既为一定社会的政治、经济目标服务，也为一定社会的教育、体育目标服务。

(2) 竞技体育

竞技体育是指人们在全面发展身体素质的基础上，最大限度地发挥和提高人体的体力、智力、心理及运动才能等方面的潜力，努力追求“更高、更快、更强”的目标，取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞争。它的直接目的是向人类生理极限挑战，在比赛中取得优异成绩。它的显著特点就是竞赛性，竞争力强，极具吸引力和观赏性。它必须按照统一规定的规则进行，竞赛成绩得到社会承认和尊重。

(3) 社会体育

社会体育是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的身体活动。它的形式灵活，内容多样，可因人而异，它是学校体育的延伸。人的一生都需要有健康的身体，健康被称为是“迈向 21 世纪的通行证”。要保持身体的健康，就离不开体育锻炼，社会的发展已使体育进入了人们的日常生活，成了人们日常生活中不可缺少的一项内容，体育将伴随人的一生，这是当今世界体育发展的一大趋势。江泽民同志说：“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。”目前世界上已有 150 多个国家推行全民健身计划，1995 年我国政府颁布了《全民健身计划纲要》，对改善国民的身体素质，提高精神生活质量，提倡健康文明的生活方式，起到了积极的作用。

一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度（包括人们对体育的认识、参加体育活动的人数和时间多少等）；体育运动的制度和措施的制定和执行情况，各种体育设施的状况；体育运动的技术水平和最好成绩等。这也是提高国民素质的标志。

运动妙语

1. 体动则强健，久卧则衰弱。
2. 运动使你真正拥有健康、快乐和长寿。
3. 生命在于运动，不运动等于死亡。
4. 运动是一切生命的源泉。
5. 我们的生命力存在于运动之中，绝对的静止就是死亡。
6. 静止便是死亡，只有运动才能敲开永生的大门。
7. 生命在于矛盾，在于运动，一旦矛盾消除，运动停止，生命也就结束了。
8. 走路是最好的运动，人应该养成走长路的习惯。

1.2 体育对人类社会发展与进步的作用

1.2.1 体育的本质

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。原始的人类是在劳动中逐渐脱离动物界的。恩格斯指出：“劳动创造了人本身。”在原始严酷的劳动生活条件下，人们为了生存，不断地改进自己的智力和体力，发展了走、跑、跳跃、攀登、爬越、游泳以及其他各种技能，这是人的基本活动能力。后来，人们又总结出人的六大身体素质：柔韧、灵敏、力量、耐力、速度、平衡。体育的产生和发展与教育的产生和发展有很大的关系；与

健康的“一、二、三、四”生活方式

- 一个中心：以健康为中心。
- 两个基点：小事糊涂一点，对人大度一点。
- 三大快乐：助人为乐，知足常乐，自得其乐。
- 四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

人们对体育的强身和医疗作用的认识有密切的关系；与军事的发展和战争也有关系。

体育的本质就是增强体质，它决定着体育的性质、面貌和发展的根本属性。

马克思对体育有过精辟的论述：“生产劳动同教育和体育结合起来，这不仅是增进社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”并教育青少年要身体好，学习好，工作好。我国教育家陶行知认为：“体育为德智二育之基本，”教育应以“养成坚强之体魄，充实之精神为标准”。体育家马约翰先生说：“从教育观点上看，体育可以使感觉器官更加敏锐，并对个人的道德品质和社会品质提供实际的训练。”“体育是产生优秀公民的最有效、最适当和最有趣的方法。”他还指出：“体育是教育中的唯一比较全面、完整的系统，他发展身体效能，与精神品质同时并重。”托尔斯泰说：“生活就是运动，人的生活就是运动。”哥德认为：“运动是一切生命的源泉。”“活动是生活的基础。”由此可见，增强身体素质是体育的本质特性，它不但与德育、智育、美育具有同样重要的意义，而且是后三者发展的基础。

1.2.2 体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及其社会的发展与进步的作用，它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的，是动态的。在社会发展的不同阶段，体育的作用也不同，一般地说，体育的功能可分为基本功能和派生功能。基本功能是指体育本身固有的功能，任何一种形式的体育，都具有教育、健身和娱乐功能。而派生功能是我们利用体育手段所能够期望和达到的某种目的，即通常所说的政治、经济、文化和社会功能。

(1) 健身功能

体育的本质特征是身体活动，人体在运动时产生一系列生理和心理变化，这决定了体育的健身功能。通过适当的体育活动，可以改善和控制中枢神经系统的机能，改善大脑供血和供氧情况，促进大脑兴奋，提高大脑分析、综合能力；促进机体的生长发育，提高运动能力，促进骨骼变粗，骨密质增厚，抗弯、抗折、抗压力增强，可以增加肌肉的能量储备，提高体力；促进人体内脏器官，特别是心、肺构造的改善和功能的提高，使心脏工作出现“节省化”，使肺活量增大，呼吸深度加深，频率减少，功能增强；能增强人体免疫力，提高对疾病的抵抗能力，培养人对现代生活的适应能力。通过适当的体育活动，可以调节人的情趣，锻炼意志，促进心理健康，身心完备，使人朝气蓬勃，充满活力，防病治病，推迟衰老，延年益寿。

锻炼丝语

锻炼身体要经常，要坚持，人同机器一样，经常运动不生锈。

——朱德

聪明人治病靠锻炼。——德莱顿
为了建设祖国和谋取人类幸福作贡献，必须走强身之道，坚持体育锻炼。

——宋庆龄

当有病时，就要努力恢复健康，当健康时，则应当经常从事锻炼。

——培根

必须锻炼我们的身体，锻炼可以使
人健康，而且预防危险并容易获得
荣誉。

——苏格拉底

要从小把自己锻炼得身强力壮，能
吃苦耐劳，到大自然里远走高攀吧。

——昂利克·费米

体育锻炼必须慎重地进行，并不是
所有人都适合做同样的运动。

——托马斯·曼

运动新趋向

从传统人向现代人转变的过程，就是人的现代化的过程。在这一转化中，体育运动所产生的影响为：第一，体育运动传播着现代人的社会知识；第二，体育运动灌输着现代人需要的行为规范；第三，体育运动培养着现代人正确的价值观念；第四，体育运动支撑着现代人树立生活的目标；第五，体育运动锻炼着现代人具有社会角色的能力。

让体育改变下一代

规模浩大的第四次全国学生体质健康调研顺利完成。从结果看,亦喜亦忧,但站在体育的角度看,忧大于喜。

调查显示,喜的是学生的身高、体重、胸围、营养有所增长,几种常见病的患病率下降;忧的是体能素质、肺活量下降及肥胖率和近视眼患病率上升。

随着我国经济的快速发展,人民群众的生活水平持续提高,生活水平不断改善,学生的身高、体重、患病率自然会朝着好的方向发展。但生活水平的提高,并没有换来人们对生活质量认识、观念的提升,许多人还没有把自己体育锻炼当做生活水平提高的标志之一。

据调查,学生们回答最多的不愿意参加体育锻炼的理由是怕苦怕累。有人说,这是习惯了“小太阳”生活的独生子女们的自然选择。他们贪图安逸,不愿付出,缺乏坚强的意志。换句话说,是软弱的意志品质导致了孩子们远离锻炼。

现在都讲素质教育,在素质教育中,体育能够起到重要的作用,关键是如何把学生们吸引到运动场上来。

(2) 素质教育功能

体育是教育的组成部分,是造就“全面发展的人”的一个重要手段。现代人的素质包括思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质和劳动技能素质,这些素质是相互促进,相互制约的。毛泽东曾说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创造精神的实战能力为重点,注重形成人的个性为目的的教育。通过体育活动,不仅能有效地培养人的体育素质,可以发展人的个性、培养竞争意识,而且能有助于基本素质的提高和培养,使人们树立“终生体育”的思想。

(3) 娱乐功能

社会的不断发展和进步,人们的观念和生活方式发生了很大的变化,如何提高业余生活的质量成了一个社会问题,而体育本身所显示的游戏性、艺术性、惊险性、默契性,给人以健、力、美的享受,能够满足不同人层的各种需求,通过参与体育活动,会在完成各种练习的体验中,去享受其中的自信心、自豪感,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的对抗中,体验一种美妙的快感和心理上的满足,尤其是胜利后的狂喜,将给人带来巨大的心理陶醉。通过观赏运动员所表现出高超的技艺,和谐的韵律,鲜明的节奏,微妙的配合,优美的造型,使人赏心悦目,心旷神怡,给人们带来精神上最大的享受。体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。

(4) 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象,体育文化是现代文明的标志之一,主要从媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育设施等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高雅的文化生活,它与欣赏音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

(5) 调剂心理和社会情绪功能

当人逢喜事或久盼之望终于实现时,可能使人欣喜若狂而失常态;家庭、亲人的不幸,可使人悲痛欲绝,因受打击和挫折而淡泊人生,可以通过参加体育活动使种种心理失衡而得到调节。体育运动的对抗性,比赛结果的不可预见性,显示结果的及时性,当出现“千钧一发”、反败为胜、震撼人心的情境时,人们的欲望得到满足,如把这种“痛快、敬佩、自豪”等情感体验转移到学习、工作和生活上去,使人精神振奋,充满信心,鼓足干劲。体育是一种卓有成效的调节社会情感的手段。

(6) 经济功能

体育的经济功能在现代社会中,尤其是在我国建设小康社会的今天,在市场经济条件下,体育社会化、体育产业化已成为我国拉动市场经济的重要组成部分。体育产品生产,体

育产品经营, 体育彩票, 体育转播权, 体育场馆的经营, 体育娱乐服务, 体育博彩, 体育饮食服务, 体育旅游, 体育人才资源开发, 体育建筑, 体育信息和广告, 报刊杂志, 体育训练及培训等行业的不断发展壮大, 都是特殊形式为社会提供服务并产生巨大的经济效益。

(7) 政治功能

体育运动发展的历史证明, 体育和政治有密切的联系。体育为政治服务, 又受政治因素的影响, 它可以宣传一个国家的社会制度, 提高一个民族的国际威望, 增强一个国家的民族凝聚力和向心力, 培养爱国热情。当年中国女排取得五连冠时, 一位老华侨写信说: “祖国积弱百年, 侨胞旅居异邦多受压抑, 今得见诸位在世界体坛出人头地, 无不感到扬眉吐气, 一舒压抑。”当中国男排第一次战胜日、韩而获得冠军时, 北大学生在庆祝游行时打出了“振兴中华”的口号。轰动世界的“乒乓外交”, 结束了中美人民几十年的隔绝, 打开了中美互相交往的大门, “小球转动了地球”。

1.3 现代人与体育

在人类历史的长河中, 人的一生是宝贵且又短暂的, 在现代社会里, 人们越来越重视体育, 关注体育, 为体育而沉醉, 为体育而狂热。

人类跨入了 21 世纪, 随着知识密集和生产的发展, 高新技术的研究与开发, 观念的更新与工作节奏的加快, 脑力劳动大大增强, 竞争的压力也与日俱增, 在这样一个充满竞争和挑战的时代, 没有强健的体魄, 是难以适应社会高度发展的要求的。

1.3.1 现代人需要生存体育

马克思主义基本原理认为, “需要”是促进人类活动的基本动力, 人正是受“需要”的激励才得以生存、生活和参与社会活动。而生存需要作为人类的主体需要, 实质是受生理规律支配的一种机能反应。常言道: “饥思食, 困思寝, 久卧思动, 久动思静”, 表明人类出于生理最低要求的生存本能, 将会为谋生和防卫去从事一些有意识或无意识的肢体活动, 即通过各种生产劳动技能和防卫手段, 为自己获取生存物质创造最起码的条件。于是通过人类最简单的生理追求, 使体育得以在求生存的本能活动中萌生和发展。

体育锻炼的好处

体育锻炼能多方面促进身心健康和精神愉快, 例如:

1. 减轻各种压力和紧张, 有助于放松身心。
2. 增强体力和耐力。
3. 改善睡眠状况。
4. 有助于减轻和控制体重。
5. 改善呼吸系统和心血管系统的功能, 减少患心脏病和动脉疾病的可能性。
6. 有助于消除抑郁。
7. 增强肌肉, 改善体形。
8. 更能集中精力, 改进处理学习和工作的能力。
9. 改善性生活。
10. 有助于缓解疼痛, 例如腰背疼痛和痛经。
11. 增加身体的柔软性, 延缓衰老。
12. 提高全身健康水平, 经常锻炼可以减少生病。
13. 有助于戒烟, 或防止戒烟后重新吸烟。

瞧这些有趣数字

体育锻炼为何要强调适宜运动原则? 研究生命科学的专家告诉我们: 过快的心脉波动, 是生命过早终结的信号, 因而要珍惜每次心跳。为了说明这个问题, 有人通过研究动物心跳与寿命之间的关系, 认为 8 亿次心跳是动物生命的极限, 心跳快、寿命短, 心跳慢则寿命长, 并列以下有趣数字作为佐证:

老鼠每分钟心跳 900 次, 2 年左右就面临死亡; 海龟每分钟心跳不足 10 次, 因而有寿至 500 年; 猫每分钟心跳高达 240 次, 但只消几年便垂垂老矣; 而燕子的心跳每分钟 1200 次, 自然成为动物界来去匆匆的“过客”。

自第二次世界大战结束, 尽管新技术革命开创的工业文明使发达国家从繁重的体力劳动中摆脱出来, 但至 20 世纪 70 年代, 人类为国际社会繁荣奠定坚实基础的同时, 由新生活方式带来的运动不足, 又使这些国家人民的体力下降。为了应付文明社会导致的“体力衰退”危机, 人们需要重新获得赖以生存的自然体力和原始本能, 于是, 体育作为生存教育的重要内容, 理所当然地要通过发展身体基本素质和提高基本活动能力, 通过后天体育锻炼使其不断强化, 不仅有利于人的生长发育、改善技能水平、发展身体素质、提高环境适应能力和促进运动机能的形成, 而且还可以在人类与自然、社会环境的抗争中, 体现它作为生存基础所具有的现实意义。

现代社会, 人类的生存尽管在物质上可以得到保证, 但因环境污染、工作节奏加快对身心的损害及不良生活方式带来的影响, 却在威胁着人类的生存。为了改变这种状况, 人们极力主张开展“回归自然”的运动, 他们认为, 现代人只有设法“回归自然”, 才能重新恢复人类业已逐渐丧失的原始生存本能。

1.3.2 现代人需要生活体育

顾名思义, 生活体育即指与日常生活紧密相连, 且直接为提高生活质量服务的体育内容与形式, 如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育与健身运动等。鉴于生活体育的根本宗旨是为了促进身心健康, 故凡属该范畴的体育都必须强调“自由运动”原则, 即寻求一个宽松的运动氛围, 完全根据自己的兴趣与需要, 去选择适合自己个性与爱好的运动项目, 并使锻炼坚持经常、负荷适度, 精神保持轻松愉快。

人们之所以把体育作为理想生活方式的首选内容, 不仅在于它所表现的健康、进取、竞争、友谊、合作、道德与意志等人文精神, 都从积极方面反映了人类社会生活的主流, 而且通过教育, 每个人自觉、积极地参与健身锻炼、健美运动、娱乐休闲和养生保健体育, 可以使这些对身体和精神具有双重意义的活动内容和形式, 为人们的余暇生活增添乐趣和注入新的生命活力。

1.3.3 现代人需要冒险体育

随着社会生活水平的提高, 为了在无拘无束中享受人生快乐, 使一些新生代运动爱好者在创新意识的支配下, 开始抛开奖牌与纪录的诱惑, 把热情与关注转向冒险体育, 应该承认, 兴起于 20 世纪 60 年代的冒险体育 (亦称极限运动), 鉴于它彻底挑战自我极限, 以实现新的人生价值为目标, 并使参与者达到生命

淡以养生

淡者, 平淡是也。朴素无华, 淡而味长者, 谓之平淡; 清新俊逸, 淡而有致者, 谓之清淡; 典雅端庄, 淡然出之者, 谓之雅淡; 娟秀明洁, 淡中出韵者, 谓之秀淡……

“淡泊以明志”, 这是人生的最高境界; “平淡见天真”, 则又是艺术的理想境界。“大羹必淡”, 是品位知味的老饕们的美食之淡; 而“君子之交淡如水”, 则又是谦谦君子的交友之道。

养生重在“养心”, 健身重在“健脑”, 这是许多老寿星的经验之谈。心胸宽阔而勇敢, 气机宽舒而通达, 形体安定而不游移, 专心一意, 清心寡欲, 自然百病消除。利益当前, 不受诱惑, 灾害临身, 毫不畏惧, 心情宽舒, 仁爱在怀, 自然可以自得其乐。《黄帝内经》开宗明义第一句便是“百病从心生”。故而为人心胸狭窄, 神情抑郁, 办事急躁易怒, 争胜逞强, 都易诱发高血压、心脏病等, 易“不寿骤发”。

冒险体育的内容

目前已经广泛开展的项目有攀岩、空中冲浪、高山滑翔、潜水、冲浪、蹦极、滑板、U 台跳跃和街区障碍赛等。

冒险体育的特点

1. 需要克服强大的生理与心理障碍;
2. 强调与大自然融为一体;
3. 依赖于高科技的支持;
4. 注重个人的体验和别人无法领略的快感。