

高等院校公共基础课规划教材

体育与健康

主编 李建平 副主编 沈为民



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

高等院校公共基础课规划教材

体育与健康

主 编 李建平
副主编 沈为民

武汉大学出版社

内 容 简 介

作为一本高等职业教育的规划教材,这本《体育与健康》涉及了体育人文社会学、学校体育、运动生理学、运动创伤学、体育保健学、营养学等内容,大体从体育与健康理论篇、体育与健康常识篇和体育与健康实践篇三部分来阐述。全书整体上分为两条主线:一条是体育锻炼与健康的主线;另一条是身体运动的主线,两者有机结合。本教材有如下特色:涉及面广,内容丰富;充分注重理论性和实用性的兼顾;注重知识性和趣味性的兼顾;面向全民健身。

本书具有先进性、科学性和系统性。既顾及到了体育与健康教育的发展趋势,又考虑到当前体育教学的实际情况,力求做到概念清楚,重点突出。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/李建平 主编. —武汉:武汉大学出版社,2007.5

ISBN 978-7-307-05570-4

I. 体… II. 李… 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 057755 号

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:北京昌平百善印刷厂

开本:787×1092 1/16 印张:16

字数:400 千字 印数:1~3000 册

版次:2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-05570-4/G·955 定价:26.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

高等院校公共基础课规划教材

编 委 会

主 任：赵云冲

副主任：贾云娇 殷洪菊

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁青云	王丽娜	王勰媛	王 宁
王效楠	王 辉	方美秀	尹小光
田云平	邢宇飞	向 蕾	刘少华
孙怀东	孙 岩	花庆毅	杨希鹏
杨 涛	李运生	李 琴	沈 丹
沈海涛	张国良	张新伟	陈 曦
赵红芬	胡 俊	徐凤梅	涂兰敬
高 锐	黄 磊	梁 辉	韩丽彦
谢利霞	程灵波	程宗米	廖中华

前 言

作为一本高等职业教育的规划教材,这本《体育与健康》分体育与健康理论篇、体育与健康常识篇和体育与健康实践篇三部分,具体包括体育与体育文化、体质与健康、体育锻炼、营养与体重控制、运动性疲劳、运动损伤、运动处方、田径运动、球类运动、健美操、体育舞蹈、武术、游泳等十三章内容。

本书具有先进性、科学性和系统性。既顾及到了体育与健康教育的发展趋势,又考虑到当前体育教学的实际情况,力求做到概念清楚,重点突出。概括地讲,本教材有如下特色:

1. 涉及面广,内容丰富。

本书涉及了体育人文社会学、学校体育、运动生理学、运动创伤学、体育保健学、营养学等内容,内容丰富,深入浅出,较好地把握了体育与健康相关知识的脉络。

2. 充分注重理论性和实用性的兼顾。

本书在详细阐述体育和健康基础理论的同时,也详细阐述了体质与健康测试、营养与体重控制、运动处方等实用性很强的内容。激发学生科学营养、体重控制和科学锻炼的热情,并给予具体的指导。为他们今后的健身工作打下理论基础,提供经验。

3. 注重知识性和趣味性的兼顾。

体育与健康实践篇中,不同的体育项目中增加了项目名人、项目名队和世界名赛等内容,使本教材在注重知识性的同时,兼顾了趣味性。

4. 面向全民健身。

《体育与健康》教材在为公共体育课的教学服务的同时,增加了与全民健身相关的章节和内容。如在体育锻炼章节中有体育锻炼与身体机能的内容,是全民健身的理论基础;特殊人群的体育锻炼则阐述了不同人群的体育锻炼的卫生要求。

由于本书学科跨度较大,限于编者水平,书中不妥之处敬请读者批评指正。

本教材编写组

目 录

第一篇 体育与健康理论篇

第一章 体育与体育文化	3
第一节 体育概述	3
第二节 大学生体育教育	6
第三节 体育文化概述	10
第二章 体质与健康	15
第一节 体质概述	15
第二节 体质的测量与评价	17
第三节 健康概述	23
第四节 健康的测量与评价	26

第二篇 体育与健康常识篇

第三章 体育锻炼	31
第一节 体育锻炼概述	31
第二节 体育锻炼与身体机能	38
第三节 特殊人群的体育锻炼	42
第四节 体育卫生与运动性疾病	46
第四章 营养与体重控制	51
第一节 营养概述	51
第二节 肥胖与健康	62
第三节 体重控制	64
第四节 体重控制的误区	66
第五章 运动性疲劳	68
第一节 运动性疲劳概述	68
第二节 运动性疲劳的产生机制	69
第三节 运动性疲劳的判断及恢复措施	70
第六章 运动损伤	72
第一节 运动损伤的原因	72
第二节 运动损伤的预防与治疗原则	74

Contents

第三节 常见的运动损伤简介	75
第四节 运动损伤的救护	80
第七章 运动处方	83
第一节 运动处方概述	83
第二节 运动处方的制定	86
第三节 运动处方的实施	90
 第三篇 体育与健康实践篇	
第八章 田径运动	95
第一节 田径运动概述	95
第二节 田径项目	98
第九章 球类运动	108
第一节 篮球	108
第二节 排球	121
第三节 足球	133
第四节 乒乓球	149
第五节 网球	164
第十章 健美操	178
第一节 健美操概述	178
第二节 健美操基本动作内容	179
第三节 健美操比赛	194
第十一章 体育舞蹈	196
第一节 体育舞蹈概述	196
第二节 体育舞蹈的基本动作	198
第十二章 武术	209
第一节 武术概述	209
第二节 武术的基本动作	211
第三节 初级长拳第三路	217
第十三章 游泳	234
第一节 游泳概述	234
第二节 游泳的基本技术	239
附录 1: 人体主要肌肉图	246
附录 2: 人体的骨骼	247
附录 3: 骨的结构图	248

第一篇 体育与健康理论篇

第一章 体育与体育文化

第二章 体质与健康

第一章 体育与体育文化

第一节 体育概述

一、体育的概念

任何事物的产生和发展都是以社会需求为根本依据的。体育作为一种社会现象，也是随人类社会的出现和演化而不断产生和发展的，它经历了一个由萌芽到发展和不断完善的过程，并适应着社会的新需求继续发生变化。因此，研究体育概念要从体育的最初产生讲起。

体育萌芽于原始社会。原始人依靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法获得各种食物，维持生存。原始人的思维还停留在一种极不发达的状态，生活状态简单，生产工具也简陋。

但是，原始人类的这些活动还不是真正的体育，只能称之为生活和劳动。在原始社会虽不复杂但却极其艰苦的劳动中，娱乐性和竞技性偶有存在，但体现出的却不是体育的特征。

因此，原始社会萌芽时期的体育，我们把它称为一种生活技能教育更确切些。

从萌芽状态到今天体育的态势，体育的发展经历了漫长的历程。总的说来，大致分为古代、近代和现代三个不同的发展时期。

(一) 古代体育

古代体育以古希腊体育和古罗马体育为代表。

公元前12世纪末多利安人进入希腊半岛。至公元前9世纪，古希腊处于原始社会向奴隶制社会过渡阶段，史称荷马时代。这期间，古希腊城邦之间战争不断，奴隶主十分重视“尚武教育”，主要由战斗式体育项目组成，如马车赛、摔跤、拳击、标枪、掷铁饼、射箭、跳远和竞走等。那时人们把体育作为造就公民、增强国力、抵御外辱的手段而大加发展。

为了祭祀万神之神宙斯，在古希腊诞生了世界上最伟大的赛事——奥林匹克运动会，它不仅代表了古希腊时代体育运动的最高成就，也为日后这一伟大赛事的诞生和延续树立了典范。

古代罗马体育根据其特点可分为前期和后期两个阶段，前期包括王政时期和共和前期（公元前753年—公元前2世纪），后期包括帝国时期和共和后期（公元初世纪—公元476年）。

前期的罗马体育，带有浓烈的军事色彩，主要内容包括跑、跳、游泳、掷标枪、击剑等。后期，军队走上职业化道路，也导致了罗马体育领域的两大特色：竞技场和浴室。

在世界历史进入中世纪时，欧洲体育也发生了变化，封建制度逐渐形成，基督教渐渐



形成了西欧的精神支柱并垄断了文化教育。它们宣扬“身体罪恶论”、“肉体是灵魂的监狱”等，反对一些正当的身体活动。在教会的控制下，体育被取缔、卫生教育被忽视，这些严重阻碍了体育活动的开展，中世纪成了体育的“黑暗时代”。直到文艺复兴时期，近代体育才再次复苏。

（二）近代体育

近代体育是随着近代资本主义文化、政治革命、工业革命、近代体育理论和实践的产生、发展而逐渐兴起的。

但这时的体育已不再是过去那种简单的生存生活技能体育了。体育在逐渐形成独立形式的发展过程中，不仅与教育的发展紧密联系在一起，同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系，体育也正是与这些活动相互影响和相互作用的过程中渐渐形成了自己的独立形态。近代体育比古代体育更注重教育性和阶段性，它的竞技性和娱乐性也大大增强。

（三）现代体育

随着工业化的发展，社会也进入了经济、政治、科学技术、文化生活高度发展的现代社会。社会生产和生活方式的巨大变革，极大地刺激了体育的需求，推动了体育的发展和变革，现代体育正是随着现代工业化的发展步伐渐渐形成了独立的学科体系，成为不同人群、不同民族和不同国家普遍接受的一种现代生活方式，具有独特的魅力。

随着体育逐渐形成自己独立的学科，各国对体育的认识和理解也存在着分歧，人们对体育的概念亟需统一认识。我国对“体育”这一概念的分析也经历了一个不短的发展阶段。

在中国，“体育”这个词刚传入我国时，它的本义是“身体的教育”，是近代教育的一个组成部分，是维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，这样的认识显然过于狭窄。中国在洋务运动（1860—1890）中曾从外国引进来“体操”一词，在军事学堂中还先后开设了体操课。“体操”传入我国后，一度同“体育”并用，两者概念几乎相等。直到1923年，北洋政府“新学制课程标准起草委员会”颁布了《中小学课程纲要》（草案），才正式将“体操课”改称为“体育课”，“体育”与“体操”自此代表不同的含义。之后，“体育”这个概念的使用范围越来越广泛。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动增进身心健康的一种教育活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。

体育受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济所服务，随着社会的不断发展，特别是竞技运动、身体锻炼和身体娱乐的发展，体育的内涵和外延一定还会继续发生变化。

近些年来，随着改革不断地深入，有关学者提出建议——建立规范性的体育概念体系。这在体育理论界又引出一场争论，由于长时间以来，大家逻辑出发点的不一致，要在众多不同身体运动中，探讨共同规律，往往难以将不同身体运动所具有的多种风格和特点简单地做出单一的概括和归纳，对“体育”暂时难以形成统一的规范化共识。



二、体育的分类

根据体育发展的特点和规律,“体育”一词可分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指:在人类社会发展中,根据生产和生活需要,遵循人体生长发育的规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动竞技水平,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动,通常也称为体育运动。狭义的体育是指:促进人体全面发展,增强体质,学习和提高体育的知识、技术和技能,培养道德品质。总而言之,体育课程是一门有目的、有组织的教学过程。

当然,无论是广义体育还是狭义体育,都有健身性、教育性,娱乐性、休闲性、文化性、竞赛性、社会性等基本特征,都可以按照以下几个标准进行分类,国内外普遍认定的是三大分类的说法。

一般认为,现代体育由三个基本方面组成,即学校体育、竞技体育和社会体育。

(一) 学校体育

学校体育是全面发展身体,增强体质,传授体育方面的知识、技能、技术,提高运动竞技水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,与德育、智育、美育相结合,培养身心全面发展的人。学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的重要基础。为了达到教育、培养及发展身体的总目标,学校体育通常按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组成形式,以发展体育运动、增强体质为核心,全面实现学校体育的各项任务。为了保证学校体育教学的目的,学校体育的实施内容被列入学校教学的总体计划之中,因此实施效果也有了相应的措施予以保证,从而与其他教育内容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。由于它处于教育和体育交叉点的结合部,因此成为国家体育事业发展的战略重点。

(二) 竞技体育

竞技运动“sport”原是“cisport”的简写字,其原本含义是“离开工作”,通过一些有兴趣的游戏转移自己的注意力,使“自己高兴”。它强调了诸多的娱乐功能,是社会文化不可分割的一部分。20世纪70年代以来随着社会的发展,强调竞技运动的竞赛和竞技含义渐渐成为主流,所以虽然现代竞技运动还保留着游戏和娱乐的因素,但这些因素已经逐渐处于次要地位了。

现代竞技运动的特点归纳如下:

1. 具有激烈的对抗性和竞赛性。它需要人类不仅付出身体上的努力,还有智力上的,这也是竞技体育最突出的特征;
2. 竞技运动的竞赛一般都具有国际性,有明确而且世界公认的竞赛规则,这些规则有史可查,具有公信力,因此竞赛的结果也会被认可,比如现代奥林匹克运动会,一个国家在金牌榜上的排名往往在一定程度上说明它的体育水平在世界上的地位;
3. 竞技体育往往以团体为参加单位,各代表团成员分工明确,为荣誉而战。它不再像单纯的游戏一样,仅仅是为了个人的消遣,而在很大程度上追求名利。



通过以上特点,不难得出结论,现代竞技体育已经具备了超出活动本身的外加意义,各国家都在为赢得各类赛事投入大量的人力、物力、财力,对于运动员和教练员而言,参加比赛和获得成绩也成为他们日常生活中的主要压力,这也造成了越来越多为取得名次而不择手段的运动员参与兴奋剂事件和裁判操纵比赛事件。

由于竞技运动的表演技艺高超、竞争性强,因此极富观赏力,有相当的受宠市场。调查显示,体育节目的收视率会因大型赛事的到来而迅速提高。由于竞技体育容易传播精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各地人民之间的友谊和团结等方面,有着特殊的教育作用。

(三) 社会体育

社会体育又叫大众体育,是随着体育事业不断发展而衍生出的新的体育形式,是一种以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的体育活动的,最大的特点是全民参与性,常年活动,终身受益。我们常见的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均在此范畴。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育。我国社会体育正在蓬勃兴起,近年来,随着全民生活水平的提高,全民体育意识日益提高,开始把健身器械引进家庭,并涉足保龄球、网球、台球高尔夫球等消费较高的体育活动。不仅如此,各种体育俱乐部、体育健身乐园、健身娱乐中心如雨后春笋般地出现,吸引了大批体育爱好者,这些现象都表明我国社会体育已经进入了一个新的发展阶段。

进入 21 世纪的今天,随着工业化、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水平,体育的地位也在日渐提高。它正在进入人们的现代生活,充实人们的生活内容,成为一种时尚、优雅生活的有益补充方式。体育也是一种平衡人际关系的有效工具,并且是形成凝聚力、社会一致性的一种手段,它将日益成为人们度过闲暇时光的理想方式,带给社会、家庭一种融洽和幸福。

第二节 大学生体育教育

一、总述

体育课教学是大学教育中的重要组成部分,是实现我国大学体育目的、任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上学生开设体育选修课程。”

《普通高等学校学生管理规定》第 11 条规定:“公共体育课为必修课,不及格者应重修。”

第 13 条规定:“缺课(含旷课或请假)累计达到该课程教学总课时数 1/3 者,不得参加本课程的考核。”第 36 条还规定:“公共体育课不及格者不准毕业,作结业处理,发给结业证书。”

这些规定可以充分地表明,党和国家已经把体育教学提升到和文化教学一样的地位,



体育教学作为整个教学系统中的有机组成部分,地位不可撼动。

二、体育的功能

在原始社会,人类为了生存,与大自然的斗争中产生了走、跑、跳、涉水等各种基本的生活能力,这些原始求生技能是原始体育萌芽的基础。体育是由这些人的最初生存手段发展而来的。可以这样说,体育是人类与生俱来的,为人的最初生存、繁衍生息提供了保证,体育和最初的人类活动有着天然的、必然的联系。这是体育对人类产生的最原始的功能,被人们称之为体育的自然质功能。

由于体育是由人自身运动才存在的,而人既是自然的产物,同时又是人改造自然的产物,因此人本身就不能看成是纯粹的天然物。从某种意义上看,在体育中,纯粹的自然物也就不存在了。我们只能相对地把人类及其基本活动能力相关的运动看成是自然物。

引入“自然物”的概念是为了与体育结构质功能和系统质功能相区别。人们在体育的自然物的基础上,改变其外部结构,使其赋予了新的功能——结构质功能,这是体育自然质功能的衍生,等到体育进入社会之后,再对社会系统产生作用,就被称为体育的系统质功能,当代体育的各种功能主要是对体育结构质和系统质功能的分述。由于体育属于社会文化的一部分,所以它已经融入了中国的社会主义精神文明建设,由单纯的生物学作用,转为越来越多的精神方面、文化方面的价值,变成了多种功能的复合体。

(一) 健身功能

体育主要是以各种身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育本质的特点之一,这个特点决定了体育具有增强体质、预防疾病和促进健康的作用。

首先,表现为改善和提高人体中枢神经系统的工作能力。由简单到复杂活动的完成,实际上是人体各器官、系统相互协调地进行复杂的功能活动的结果,而这种复杂的功能活动主要依赖于神经系统的支配和调节。实践证明,坚持长期体育锻炼可以提高神经系统的调节能力,改善神经过程的灵活性与平衡性,增强神经系统的功能。

其次,体育在促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高方面有着不可低估的作用。实践证明,经常从事体育运动,可增加人体能量物质消耗。反射性地提高胃肠道的消化和吸收机能,同时体育运动时,由于膈肌的大幅度升降活动,对胃肠起按摩作用,也能增强胃的消化功能。

最后,体育还可以调节人的心理,提高人体对外界环境的适应能力。从事体育活动,特别是从事那些自己非常感兴趣而又擅长的运动项目时,不仅能增强人的身体素质,还可以提高人的情绪,使之产生一种非常美妙的快感。由于运动的激励,还可以增强人的自尊心、自信心和自豪感。

另外,体育锻炼还可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

(二) 教育功能

人的社会属性决定了人的社会化,美国社会学家海兰考就曾经说过,体育是人在整个社会过程中至关重要的一环。由于体育运动是个社会互动的场所,它在不知不觉中就促进



了个体更好地社会化。

由于体育竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点，它也变成了传播价值观的理想载体。人们总是能够从体育中得到振奋的精神力量，从而和社会、祖国人民保持一致。这使得体育竞赛往往具有超越本身的价值，产生不容忽视的教育作用。

（三）政治功能

毋庸置疑，体育正在成为一种显示本国各层次实力的一个象征，在国际体育赛事上，国家的声誉往往鉴于成绩的高低。现代各国无不重视体育竞赛的政治意义，中国曾经通过举世著名的“乒乓外交”与美国恢复正常外交关系，这就是借助了体育无国界的外交功能，“奥林匹克”最初为和平而生，现在依然有着不可轻视的政治力量。

（四）经济功能

任何一个人或者国家都不能轻视体育作为一种社会活动给一个国家和民族带来的经济效益。2002年釜山亚运会，韩国的经济增长1%，完全由亚运会带动就是最好的证明。无论是电视转播权还是体育入场门票的收益，加上其他相关产业的复兴，都可以看出体育强大的经济功能。2006年的多哈亚运会，同样会给西亚带来丰厚的经济大礼。

（五）娱乐功能

当然，体育运动过程中，人们所获得的身心愉悦是每个参与其中的人都能深切体会到的。体育的休闲娱乐功能也是近年来各种大众体育蓬勃兴起的重要原因。

三、体育教育的重要性

既然体育有如此之多的重要功能，体育教育自然被提到日益重要的位置。党和国家领导人早就指出，体育要从娃娃抓起，体育教育是教育中的大事。

马克思曾经指出，“我们把教育理解为以下三件事：第一，智育；第二，体育，即体育学校和军事训练所教授的那种东西；第三，技术教育……”他在《资本论》中提出：“生产劳动同智育和体育的结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的方法”。因此，我们讲的培养合格的人才，应具备的素质包括：具有健全的体魄、较高的文化修养、勇于开拓积极进取的精神和高尚的道德情操。我们未来需要这样的人才，体育教学会在教学工作中为我们实现这样的目标。

（一）体育教学能够增强学生体质，增进学生健康

各年龄段的学生正处于迅速生长发育时期，应该有目的、有计划地通过各种体育活动促进他们身体的正常发育，使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面都得到全面的发展，增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。身体的均衡发展不仅对学生个体成长有着非常重要的作用，对改善和提高全民族的体质健康也有着深远的战略意义。

（二）体育教学能够传授运动、卫生保健、健康生活的知识，能够讲述运动技能和健身方法，使学生具有一定的体育文化素养

学校体育的本质是系统地向学生传授体育理论、体育文化知识的过程。一定的体育知识、理论和方法，可以提高学生的体育认识和参加体育活动的积极性和自觉性，并且通过



参与科学的体育活动,遵循有据可查的指导方法,这些科学正确的体育活动方法使他们受益匪浅。

(三) 体育教学为培养学生体育兴趣、习惯和能力方面奠定基础,也是为学生一生拥有健康体魄做准备

现代社会正在强调一种终身体育的体育理念,实际上是强调人的一生包括婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、壮年期、中年期和老年期各个发展阶段与体育的关联,这种关联又是通过家庭体育、学校体育、社会体育和个人自主体育这四者之间的紧密衔接来实现的,无论是对个体的成长还是对社会的发展都具有非常重要的意义。

“终身体育”的指导思想是当前我国学校体育的主导潮流。它既是现代社会发展的要求,也是体育的最终目标。

学生通过这种理念的培养,就会产生良好的体育观和价值观,并且积极地随时参与体育活动,终身受益于体育。

(四) 学校体育教育是促进学生个性全面发展,培养健全人格的重要一环

体育教育可以提高学生的社会责任感和群体意识,培养他们热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、创新开拓等品德和作风,为将来适应社会生活奠定良好的基础。

(五) 体育教育有益于发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平

学校是学生的摇篮,也是最容易发现学生天赋和才能的地方,体育教学通过在体育活动中的发现,可以有效地组织有体育特长的学生参加训练,这些活动不仅可以丰富学生的文化生活,也可以为社会输送后备人才。

鉴于此,我国的《体育法》中明确规定,“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才”。

可见,体育作为学校教育的组成部分,已纳入法治轨道,得到了法律的保障。我国如此重视体育在学校教育中的地位,是因为青年学生的特殊地位,他们是祖国的未来,是社会主义现代化事业的建设者和接班人。这一代人是否全面发展,是否德才兼备和身心健康,直接关系到我国社会主义现代化建设事业的成败,关系到国家的命运和民族的兴衰。

四、体育和素质教育有机结合

现在,素质教育被渐渐提倡起来,其主要强调的是让学生自主发展,因材施教。这种教育和传统的应试教育形成鲜明的对比,允许学生在发展程度和素质结构上存在差别,这既体现了对人的尊重,也是知识经济和未来社会对人才素质的特殊要求。

体育是素质教育的重要内容,又是素质教育的手段。身体心理素质是素质教育的重要组成部分,而促进学生身心的全面发展,提高学生身体心理素质正是学校体育的基本功能和首要目标。学校体育教育的方法和手段要适应素质教育的要求,遵循素质教育所提倡的理念和方法,这样有利于学生身体心理素质发展,体现了体育文化对人的尊重。

高等学校教育的目的是培养德、智、体全面发展的高级人才,这是高等教育遵循的总方向。高等学校体育学习的目标应与高等学校教育的目标保持一致,前者要体现出后者在



学校体育方面的要求。

社会在不断向前发展,体育作为社会文化的一部分也会随着社会提出的新要求不断发展自己,体育教学要随着社会的要求、教育体系的变化逐步完善,为社会主义文化教育事业作出重要的贡献。

第三节 体育文化概述

一、体育文化的涵义

体育,在本质上属于一种文化范畴。作为一种特殊的人类文化现象,也作为顺应和满足人类自身需要及发展的一种方式,体育不仅在物质上,而且在制度上、精神上一步步传承着古文化,完善着人类对于文化内涵的追求,推动着人类向前发展。

在我国,各种养生导引术、武术技击、民间游戏、划龙舟、放风筝等体育活动。几千年来,经过人们的承袭、发展、演变,这些体育文化成为中华民族传统体育的瑰宝,并越来越引起世界的关注。以奥林匹克运动为典型的欧洲竞技体育,在古代延续了一千余年后,虽因战争等原因曾被迫中断,但在约一千四百年后,近代奥运会重新兴起。现在,无论是欧洲还是全世界,奥运会已经成为一种体育文化的象征,四年一度的体育盛事不仅把奥运推向了全世界,也把奥运文化作为一种极其珍贵的文化遗产传承了下来。体育作为这种文化遗传的重要因素也被赋予了更多的文化涵义。

“体育文化”一词最早被译为“身体文化”。《韦氏国际大辞典》称身体文化为“有关身体系统的保养”。19世纪末起,人们对身体文化的解释越来越宽泛,有人认为身体文化就是身体锻炼。

现代奥运会的创始人顾拜旦则认为:身体文化是指促进健康和增强体力的身体运动体系,是与自然的运动形式对应的人为的体育形式。

随着时间的推移,体育文化的内涵也不断发生变化。第二次世界大战后,前苏联和东欧各国把“身体文化”作为体育的广义概念来使用,认为它是整个文化的组成部分。这也成为体育一词进入文化领域的主要标志。体育文化也由此作为一种固定的、有实质意义的专有名词出现。

1974年,国际体育名词术语委员会出版的《体育运动词汇》给体育文化下的定义是:“广义文化的一个组成部分,它综合各种利用身体文化锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”

这一定义对体育文化的普及起到了积极的促进作用,并且按照历史规律顺利地发展下去。体育文化至此有了严格的定义。

但是体育文化的定义并不能涵盖体育文化的全部内涵,体育文化的具体详释还有很多。

从具体情况来看,一个体育现象往往具有精神、行为、物质三个层面的文化含义。我们可以以社区体育文化的现象为例,社区体育价值观、社区体育的理念等构成了社区体育