



GAOZHI TIYU YU JIANKANG

# 高职体育与健康

主编 甘正永 叶江平

高等教育出版社

GAOZHI TIYU YU JIANKANG

# 高职体育与健康

主编 甘正永 叶江平  
副主编 卫民 王欣 张小田  
史曙光 向玲艳 任远金



高等教育出版社·北京

## 内容简介

本书融体育理论和实践为一体,以培养应用型、复合型人才为目的,引导大学生主动接受体育教育,吸引大学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼。全书共三篇(体育基础理论、体育运动技能、职业实用体育)十七章(包括体育概述,体育健康与运动保健,运动损伤的防治和应急处理,体育竞赛的组织、编排规则,奥林匹克运动;田径运动,球类运动,游泳运动,武术运动,时尚运动,跆拳道运动,健美操运动,棋牌;职业体能训练,职业拓展训练,休闲体育,安全教育等)。本书既可作为高职学生进行体育学习和终身体育锻炼的指导用书,也可作为体育健身爱好者的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 甘正永, 叶江平主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 04 - 043862 - 8

I. ①高… II. ①甘… ②叶… III. ①体育 - 高等职业教育 - 教材②健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV.

①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 205710 号

策划编辑 曹京华  
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 马小晴  
责任校对 陈旭颖

封面设计 李树龙  
责任印制 朱学忠

版式设计 马云

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 高教社(天津)印务有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 23.75  
字 数 570 千字  
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landracom.com>  
<http://www.landracom.com.cn>  
版 次 2015 年 9 月第 1 版  
印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷  
定 价 32.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究  
物料号 43862 - 00



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>第一篇 体育基础理论</b>             |     |
| <b>第一章 体育概述</b> .....         | 3   |
| 第一节 体育的概念与功能 .....            | 3   |
| 第二节 体育与社会发展 .....             | 7   |
| 第三节 体育与人的发展 .....             | 9   |
| 第四节 高校体育的目标与任务 .....          | 12  |
| 复习与思考 .....                   | 14  |
| <b>第二章 体育健康与运动保健</b> .....    | 15  |
| 第一节 树立正确的健康观念 .....           | 15  |
| 第二节 体育锻炼对大学生身心健康的<br>影响 ..... | 16  |
| 第三节 科学的体育锻炼 .....             | 18  |
| 第四节 大学生体育锻炼与卫生保健 .....        | 21  |
| 第五节 培养大学生健康的生活习惯 .....        | 26  |
| 复习与思考 .....                   | 27  |
| <b>第三章 运动损伤的防治和应急处理</b> ..... | 28  |
| 第一节 常见运动损伤的预防 .....           | 28  |
| 第二节 常见运动损伤的原因及应急处理 .....      | 29  |
| 第三节 常见运动性疾病的防治 .....          | 34  |
| 复习与思考 .....                   | 43  |
| <b>第四章 体育竞赛的组织、编排规则</b> ..... | 44  |
| 第一节 体育竞赛的组织 .....             | 44  |
| 第二节 田径竞赛的编排规则 .....           | 46  |
| 第三节 球类竞赛的编排规则 .....           | 50  |
| 复习与思考 .....                   | 52  |
| <b>第五章 奥林匹克运动</b> .....       | 53  |
| 第一节 古代奥林匹克运动会 .....           | 53  |
| 第二节 现代奥林匹克运动会 .....           | 56  |
| 第三节 奥林匹克运动的文化理念 .....         | 60  |
| 第四节 中国与奥林匹克运动 .....           | 63  |
| 复习与思考 .....                   | 66  |
| <b>第二篇 体育运动技能</b>             |     |
| <b>第六章 田径运动</b> .....         | 69  |
| 第一节 田径运动概述 .....              | 69  |
| 第二节 田径运动的基本技术与练习<br>方法 .....  | 69  |
| 第三节 田径运动竞赛规则简介 .....          | 82  |
| 复习与思考 .....                   | 83  |
| <b>第七章 球类运动</b> .....         | 84  |
| 第一节 篮球运动 .....                | 84  |
| 第二节 足球运动 .....                | 100 |
| 第三节 排球运动 .....                | 120 |
| 第四节 乒乓球运动 .....               | 138 |
| 第五节 羽毛球运动 .....               | 158 |
| 第六节 网球运动 .....                | 172 |
| 复习与思考 .....                   | 189 |
| <b>第八章 游泳运动</b> .....         | 190 |
| 第一节 认识游泳运动 .....              | 190 |



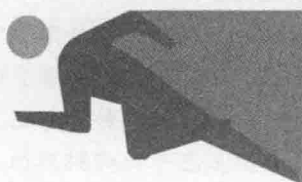
|                       |     |                         |     |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 第二节 游泳运动基本动作解析 .....  | 194 | 复习与思考 .....             | 269 |
| 第三节 游泳安全与救护 .....     | 206 | <b>第十一章 跆拳道运动</b> ..... | 271 |
| 复习与思考 .....           | 209 | 第一节 认识跆拳道运动 .....       | 271 |
| <b>第九章 武术运动</b> ..... | 210 | 第二节 跆拳道基本动作 .....       | 275 |
| 第一节 认识武术运动 .....      | 210 | 第三节 跆拳道基本战术 .....       | 283 |
| 第二节 长拳 .....          | 216 | 第四节 跆拳道基本规则简介 .....     | 285 |
| 第三节 太极拳 .....         | 222 | 复习与思考 .....             | 287 |
| 第四节 散打 .....          | 234 | <b>第十二章 健美操运动</b> ..... | 288 |
| 复习与思考 .....           | 241 | 第一节 认识健美操运动 .....       | 288 |
| <b>第十章 时尚运动</b> ..... | 242 | 第二节 健美操基本动作 .....       | 291 |
| 第一节 瑜伽运动 .....        | 242 | 第三节 健美操的创编 .....        | 300 |
| 第二节 台球运动 .....        | 248 | 第四节 健美操运动竞赛规则与裁判 .....  | 303 |
| 第三节 滑板与轮滑运动 .....     | 251 | 复习与思考 .....             | 307 |
| 第四节 健美运动 .....        | 257 | <b>第十三章 棋牌</b> .....    | 308 |
| 第五节 自行车与小轮车运动 .....   | 260 | 第一节 中国象棋 .....          | 308 |
| 第六节 有氧运动 .....        | 263 | 第二节 围棋 .....            | 317 |
| 第七节 体育舞蹈 .....        | 266 | 复习与思考 .....             | 330 |

### 第三篇 职业实用体育

|                          |     |                         |     |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----|
| <b>第十四章 职业体能训练</b> ..... | 333 | <b>第十六章 休闲体育</b> .....  | 351 |
| 第一节 职业体能概述 .....         | 333 | 第一节 认识休闲体育 .....        | 351 |
| 第二节 职业体能课程实践 .....       | 335 | 第二节 现代时尚休闲体育 .....      | 353 |
| 第三节 不同岗位群的体能训练 .....     | 340 | 第三节 中国传统休闲体育 .....      | 359 |
| 复习与思考 .....              | 343 | 复习与思考 .....             | 363 |
| <b>第十五章 职业拓展训练</b> ..... | 344 | <b>第十七章 安全教育</b> .....  | 364 |
| 第一节 职业拓展训练的目标与任务 .....   | 344 | 第一节 安全教育的目标与任务 .....    | 364 |
| 第二节 职业拓展训练课程实践 .....     | 345 | 第二节 安全教育课程实践 .....      | 366 |
| 第三节 不同岗位群的拓展训练 .....     | 348 | 第三节 日常生活中安全防范常见案例 ..... | 369 |
| 复习与思考 .....              | 350 | 复习与思考 .....             | 371 |
| <b>参考文献</b> .....        | 372 |                         |     |



知识手册



# 第一篇 体育基础理论

## 第一节 体育的概念与功能

随着社会的发展,人们越来越重视“体育”这个领域的建设和发展。那么,体育究竟是什么?体育的功能和作用是什么?这些词的含义是什么?这些问题在体育理论、教学、训练、竞赛、管理等各个方面都有涉及。

### 一、体育的概念

#### (一)“体育”一词的由来

体育这个词最早出现在,最早是由德国人于1779年在柏林出版的世界上第一部关于体育教育问题的论文中,首次使用“体育”一词的。后来,随着英语词汇“Physical Education”的译入,“体育”一词的本意是指以身体训练为手段的教育,旨在增强体质和发育。而“体育”一词的“体”一般就来源于拉丁语“ corpus”,它的基本意思是指了身体或肉体,而“育”则是指教育,后来就引申成具有教育意味的一个概念,即“体”为身体,“育”为教育的意思。

随着它的发展,这个词的含义也在不断地变化,现在这个词在我国的“体育”已经下了



## 第一章 体育概述



### 知识导航

体育(Physical Education, 缩写 PE 或 P. E.)是一种复杂的社会文化现象,它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,达到促进人体全面发育、提高身体素质与全面教育水平、增强体质与提高运动能力、改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。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、社会发展程度的一项重要标志,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、竞技体育、学校体育等种类。体育包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织与管理、体育科学技术等诸多要素。

### 第一节 体育的概念与功能

虽然体育的历史十分悠久,但是“体育”这个词的出现比较晚。在古希腊,体育活动包括当时进行的所有身体操练,往往用“体操”这个词来表示,在我国古代则用导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。

#### 一、体育的概念

##### (一)“体育”一词的来源

据世界体育资料记载,最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时,启用“体育”一词的。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。而“运动”的英文“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍,进行娱乐活动等,后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动,或称为竞技体育。

19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了



“体操科”。1902 年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,“体操科”正式改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

## (二) 体育的定义

“体育”一词刚传入我国时,指的是身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上通行的体育概念是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,体育的内涵和外延得到了极大拓展。

广义的体育是指在人类社会发展中,根据生产和生活需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、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,学习体育知识、提高体育技术和技能,培养道德品质的一个有目的、有组织的教育过程。

无论是广义的还是狭义的体育,都强调以各种运动为基本手段,锻炼身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情操,从而促进人的全面发展。



### 知识链接

#### 皮埃尔·德·顾拜旦

皮埃尔·德·顾拜旦,1863 年生,1896 年至 1925 年任国际奥委会主席,他终生倡导奥林匹克精神,被誉为“现代奥林匹克之父”。皮埃尔·德·顾拜旦最有名的是他在 1912 年斯德哥尔摩奥运会期间发表的《体育颂》,他因此获得该届奥运会文学艺术比赛的金质奖章。

## 二、体育的功能

体育是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统。从性质上看,体育是社会文化的组成部分。体育的功能主要包括:健身功能、教育功能、娱乐功能、经济功能、政治功能和社会化功能。

### (一) 体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应,具体表现在:

- (1) 改善、提高人的大脑和中枢神经系统的功能。
- (2) 促进有机体的生长发育,塑造健美的体形,提高人体的运动能力。
- (3) 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高。
- (4) 提高人对自然环境的适应能力。
- (5) 提高有机体的应激能力和对疾病的抵抗力。

## （二）体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育功能中最重要的一项。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

学校通过完整的体育教育过程,对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和身体发展的教育,使受教育者获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

就社会教育意义而言,体育作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。

## （三）体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品不断丰富,余暇增多,人们为享受生活,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。例如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受大自然;随着工作和生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际间的交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在体力向自然的挑战中,体验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的艺术享受。国家通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

---

健全的精神寓于健全的身体。

——洛克

---

## （四）体育的经济功能

体育的经济功能是近现代被认识和开发的社会功能,是由体育与经济的相互促进作用所决定的。在市场经济迅速发展的新时期,体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

### 1. 提高劳动者身体素质

身体素质作为诸素质的基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。体育的经济功能的体现,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力的。

### 2. 职工体育对企业文化的建设作用

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们所重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅有利于职工的健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是企业无形资产的重要组成部分。

### 3. 体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

体育产业是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消

费和服务的产业门类。从大体育观的角度来看,体育产业涵盖所有与体育有关的经济活动。例如,体育物质产品(体育服装、体育器械、体育建筑、体育商品、运动饮料等)、体育信息产品(体育广告宣传、电视广播、报刊、体育信息的传递等)以及体育劳务(体育竞赛、健身娱乐、场地出租、体育旅游等)。随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,一个规模很大的大众体育消费正在迅速市场化。各种体育场馆已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、地区都在争办各类大型运动会和单项体育比赛,其主要目的在于通过体育这一载体,提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流,开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息传播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售等又为竞技体育产业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激体育产品的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,为国民经济的可持续发展注入新的活力。

### (五) 体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却客观存在且日益密切,出现了体育运动进一步为政治服务、向政治靠拢的现象。其积极作用主要表现在以下几个方面:

#### 1. 振奋民族精神

政治与竞技体育最直接的联结方式就是宣扬民族精神。运动员是以国家或地区为单位参加国际竞赛活动的。因此,他们的成败胜负就有着特殊的政治含义。

#### 2. 提高国家或地区的地位,显示国家制度的优越性

当一种新的社会制度出现,或者两种社会制度尖锐对立时,体育的这种作用是十分明显的。有些国外学者在论证体育的政治功能时指出:“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪的战争”“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象”。

#### 3. 促进各民族的团结

体育运动可以创造安定的社会环境,有利于社会的良性运行。在多民族国家或地区,各民族之间的体育交流有助于保持民族之间的和睦团结。我国多次举行全国少数民族运动会,对交流民族文化以及边疆地区经济繁荣与社会发展,起到了重要的作用。

#### 4. 服务于国家的外交政策,提供特殊的外交场合和手段

国家间的体育竞赛活动是国际文化交流的重要内容。在一些特殊情况下,体育交流可以先于国家间的外交活动,为建立、恢复外交关系创造条件。

### (六) 体育的社会化功能

在现代社会,体育的社会化功能越来越引起广泛重视。人们的需求是多种多样的,而每个人都不能无止境地得到满足。文化对社会的最重要的功能就是对人们的需求给予同样的模式,使之能够共同生活。因此,体育这种文化对社会所具有的第一个重要功能便是促进人的社会化。特别是对于青少年来说,体育还可以使他们学习互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进他们个性的形成与发展。



## 知识链接

### 世界卫生组织

世界卫生组织(World Health Organization,简称WHO)是联合国下属的一个专门机构,是国际上最大的政府间卫生组织,截至2015年共有194个成员国。

世界卫生组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能高水平的健康。世界卫生组织的主要职能包括:促进流行病和地方病的防治;提供和改进公共卫生、疾病医疗和有关事项的教学与训练;推动确定生物制品的国际标准。

## 第二节 体育与社会发展

南非前总统纳尔逊·曼德拉曾说:“体育拥有改变世界的力量。”这一富有哲理的概括十分准确地将体育的功能阐释了出来。体育作为一种以相互了解、交流、沟通为目的,运用肢体运动来表达的特殊语言,在人类社会发挥着巨大的作用。它不仅能把不同国家、民族、宗教、信仰的人们大规模聚在一起,而且还可以在特定阶段内弱化国与国的相互敌对和抚平处于战争状态中人们心灵的创伤。中华人民共和国与中华台北共同参加洛杉矶奥运会,为“一国两制”条件下参加国际活动提供了切实可行的模式;对峙已久的朝、韩南北双方,以探讨共同组队参加奥运会为契机,开始了直接的对话。这一系列具体鲜活的事例,不仅印证了纳尔逊·曼德拉的至理名言,而且清晰地表明了体育承载着政治、经济、文化等诸多方面的社会现实。

### 一、体育与政治的互动

古人云:不积跬步,无以至千里。不积小流,无以成江海。政治的需要使得体育事业打破了以往由小到大、由量变到质变的金字塔式传统发展模式,许多国家采用了以国家利益为最高目标的举国体制,充分动员和调配全国相关的力量,目的只为夺取比赛(尤其是奥运会)胜利。尽管这种发展模式在一定程度上达到了政治需要,竞技体育所取得的光环也很耀眼夺目,但体育发展之根基——群众体育,却显得薄弱而不实。体育在政治的影响之下,并没有经历群众体育大力发展的基础阶段,而是在短时间内直接进入世界竞技体育的洪流之中。

政治制度决定着体育体制的类型。在不同的政治制度下会形成不同类型的体育体制。我国进入市场经济后,政治体制出现了社会分化的趋向,体育也随之出现社会分化的趋向。

政治意识形态还决定体育的价值观念。当今世界存在两种政治观念,一种是在自给自足的自然经济基础上形成,以儒家思想为基调的,注重内敛、修身的保守静态观;另一种是在商品经济基础上形成,以古希腊、古罗马文化为基调的,崇尚自我、冒险的开放动态观。这两

种不同的观念构成了东西方体育价值观念的主体。由此形成的具有代表性的体育项目也各不相同。例如,东方的太极,西方的户外登山。

政治对体育产生一定的影响的同时,体育对政治也有反作用。体育对于维持政治统一,提高国家地位,提升国家形象与知名度,增强民族自豪感,增进政治互信,振奋民族精神,促进社会稳定都有着积极的意义。由此可见,体育在现代意义上不仅仅是简单的肢体运动,它已经超越原有的本能,具备了前所未有的睿智和机敏,成为社会政治生活中的“弄潮儿”。

## 二、体育与经济的互动

体育除了与政治有着千丝万缕的联系之外,它与经济更是互为关联。北京奥运会、广州亚运会的成功举办以及竞技体育所取得的骄人战绩,不仅展现了强大的经济实力下体育获得的成功,而且还印证了在社会主义的市场经济条件下,体育与经济相互作用的结果。

体育不再被认为是人不敷出的事业,它超乎寻常的潜力和巨大的商业价值在 20 世纪 80 年代已被挖掘出来。被前国际奥委会主席萨马兰奇先生称为奥林匹克救星的美国人尤伯罗斯将商业运作成功引入洛杉矶奥运会,盈利 2.23 亿美元。至此竞技体育给主办国带来了滚滚财源的经济效益,例如,汉城奥运会盈利约 4.97 亿美元、亚特兰大奥运会约 3 亿多美元、法国世界杯约 80 亿法郎、韩日世界杯约 88.8 亿美元,从而,竞技体育被世人定义为一棵经济常青树。

随着体育市场的不断规范和完善,即使是在世界经济处于低迷期的当下,体育所迸发出的强劲活力依然不减。日本体育产业产值在本国 10 大产业中排名第 6,美国体育产业总值超过了实力雄厚的石油工业、汽车制造业和航空业;英国体育产业的就业人数超过了农业、煤炭工业,每年创产值达 70 亿英镑,而政府获得财政税收多达 30 亿英镑,相当于政府用于体育事业开支的 5 倍。体育产业显然已经成为名副其实的后起之秀,在世界经济中扮演着重要的角色。现如今,在体育影响力逐步扩大的现实背景下,全球企业纷纷将目光转向体育,在原本属于体育的领地上演着一幕幕品牌、产品营销的经济大战,这其中不乏国内外知名企业,例如,阿迪达斯、耐克、李宁等。

## 三、体育与社会文化的互动

文化是一个大的集合体,它是人类所创造的物质财富和精神财富的总和及其创造过程。从世界整体范围而言,文化是展示国家和民族特色的载体,更是存在于世界上并有异于其他国家和地区的特征符号之一。

体育是人类文明的产物,与人类的文明和文化相伴而生,同步而行。从古希腊的哲学、文学和神话鼎盛时期出现的古希腊奥林匹克运动,到 2 000 多年前文化蓬勃发展的诸子百家时期,五禽戏的产生,以及我国出土的汉代和其他朝代的石雕、陶俑所附着的体育形象表明:早在人类文明与文化的初始阶段,体育就已经作为一种文化形态融入社会生产生活中,并伴随着人类文明的不断进步与文化的日渐丰富,成为社会文化中一股不可低估的力量。

如今体育已经成为重要的文化载体和文化传播窗口。例如,慕尼黑奥运会的瓦尔迪、蒙



特利尔的阿尔米、汉城的虎多力、巴塞罗那的科比、雅典的雅典娜和费沃斯、北京的福娃、伦敦的文洛克。正是基于不同文化背景下生长和发展起来的体育观念的相互碰撞,体育与文化在人类生存和发展的历史长河中形成了你中有我,我中有你,相互借鉴,共同发展的多元景象。



#### 知识链接

#### 俱乐部文化起源

俱乐部文化起源于英国。在17世纪的欧洲大陆和英国,当时的绅士俱乐部源于英国上层社会的一种民间社交场所,它们往往都有数百年的历史。俱乐部除了定期组织社交活动外,还向会员提供餐饮、银行保险、联系和接洽等各项服务。可以说,在英国社会,一个人拥有多少知名俱乐部的会员资格是此人社会地位高低的体现。

### 四、体育与人们生活方式的互动

现代生活方式是在现代社会条件下,人们的生产、生活活动本质特征的总和。它包括人们的劳动生产方式、日常生活方式、精神生活方式、物质生活方式等多方面。

体育已经成为众多社会成员生活方式中的一项重要内容,体育丰富了人们的业余文化生活,锻炼了人们的意志品质,完善了人们的心智,增强了人们的体质,陶冶了人们的性情,维护了社会的安定,促进了人们的身心健康和全面发展。体育已成为现代生活方式中一项巨大的社会运动,被人们广泛接受和传习。



#### 知识链接

#### 全民健身日

为了满足广大人民群众日益增长的体育需求,为了纪念北京奥运会成功举办,经国务院批准,从2009年起,每年8月8日为“全民健身日”。

## 第三节 体育与人的发展

体育作为人类社会的一种文化现象,其独特的功能与作用不断被开发和利用。社会生产力的高度发展,为人们从事体育实践活动提供了极其有利的物质基础和充裕的时间保障,是体育形成的社会条件;求生存求健康的健身意识是体育发展的基础;体育的多功能与社会需求的多样化相吻合是体育的主要社会特征。体育对人的可持续发展发挥着不可替代的作用。



## 一、体育与人的社会化

人是自然的,同时也是社会的。人从降生起就必须不断地学习各种社会传统与文化,依从社会要求遵循的道德、价值标准和言行规范,这就是人的社会化过程。

体育被认为是对人的社会化过程最有效的描述。如果一个人想要了解人在社会交往间相互影响的行为,他只需去考察一个球队,就可以得到全面的答案。考察一个球队可以了解社会化过程中的一些基本问题,如价值观念、规范、认可、结构、角色、地位和个性等。此外,球队队员必须接受球队各种形式的文化思想、运行机制和处理问题的方法、竞争、合作、交往和领导的约定。体育运动对促进人的社会化具有载体的作用。它使人在体育活动的情境中学会,而不只是在教室里讨论如何培养心理品质和学会遵守伦理道德原则。

国内外一些研究认为,在社会高速发展、竞争十分激烈的现代社会,各个领域获得巨大成功的精英们,必须具备以下社会品质与心理条件:

- (1) 积极进取的人生态度和强健的体魄。
- (2) 敢于冒险、不怕失败的大无畏精神。
- (3) 对未来的成就充满信心,又有坚强的心理承受能力。
- (4) 胸襟宽广,有良好的人际关系和与人和睦相处的能力,共同合作共享成功。
- (5) 有旺盛的精力与热情,有良好的自控能力和自律性。
- (6) 有把握情境,抓住机遇的聪慧头脑。

体育恰恰是对以上品质、条件的培养与塑造的最自然、最合理、最直接、最见成效的方法和途径。这些品质也是体育运动中决定运动员能否获得成功的关键因素。体育在人的社会化过程中起着不可替代的特殊社会功能。



### 知识链接

#### 世界无烟日

世界卫生组织将每年的5月31日定为“世界无烟日”,促使全球行动起来,减少烟草对健康的危害。2015年5月31日是第28个世界无烟日。

## 二、体育与人类文明

人类文明孕育了体育,体育促进了人类文明的发展。当今的体育已成为反映一个国家政治、经济发展水平的窗口,也是衡量一个民族的精神风貌和文明程度的标志,它引起了各国政府和广大群众的关注。有学者认为,从事体育活动和进行战争是表现民族意志的两条途径。体育竞赛有时具有政治性和国际性的重大影响,参赛团队或个人是国家与民族的代表和化身。所以有些体育竞赛成为显示国家实力和民族精神的舞台,被称为现代文明国家间所进行的礼仪化的、没有硝烟的战争。运动员的言行举止、气质风度、技能水平和比赛成绩,直接被观赏转播、描述评论,成为媒体和大众关注、谈论的热点,同时也把这个国家的民

族形象与民族精神展示在世人面前。因此,有的运动员被称为“礼仪大使”。同时,运动员取得的成绩也是一笔精神财富,对人民和社会产生重要影响。

柏拉图认为,体育运动的道德价值比身体价值更大。亚里士多德也认为,精神健康需要依靠身体健全,通过体育可以培养青年良好的道德品质。毛泽东 1917 年在《体育之研究》中就阐明体育具有“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的功能,深刻而精辟地论证了体魄的锻炼对人精神状态的影响。我国著名的体育家、清华大学马约翰先生在 1926 年撰写的《运动迁移价值》一文中认为:“运动场是培养学生品格的极好场所,可以批评错误、鼓励高尚、陶冶情操、激励品质。”刻苦的锻炼可以“培养青年们勇敢的精神、坚强的意志、自信心、进取心和争取胜利的决心”。这种运动场上表现出来的道德品质能够迁移到各种社会环境中。



### 知识链接

#### 心理健康标准

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为是最经典的标准:

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价。
- (3) 生活的目标切合实际。
- (4) 与现实的环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达与控制。
- (9) 在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要作恰当的满足。
- (10) 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

### 三、体育与人的可持续发展

体育有一个明确的基本目标,就是通过人类自身的体育活动,实现人的身心健康,达到人的可持续发展。

1996 年通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”计划和 2010 年远景目标纲要》,在“实施可持续发展战略,推进社会事业全面发展”部分写道:“实施全民健身计划,普及群众体育运动,普遍增强人民体质。加强学校体育,明显改善青少年身体素质。落实奥运争光计划,提高运动水平。”可见我国已把体育的全方位发展作为社会可持续发展的组成部分。

可持续发展作为一种得到当今国际社会广泛认同的全新的发展观,必然会涉及人类社会生活的各个方面。体育产生和发展的根本追求和终极目标,是达到人的可持续发展,进而推动社会的可持续发展。人的需要是体育寻求自身可持续发展的原动力,现代体育也必然随全球可持续发展战略走可持续发展的道路。

## 第四节 高校体育的目标与任务

现代体育的教育过程主要是通过学校教育完成的,大学时光是走向社会的最后一站,所以,在大学教育中,体育同其他学科一样,极其重要。随着形势的发展、社会的需要,高校体育的改革也随之不断深入,新时期、新形势又赋予了高校体育新的任务,促使高校体育的目的与任务更为具体、完善。

身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士,并且使健全的精神寓于健全的体格。

——柏拉图

### 一、高校体育的总体目标

从总体上来讲,高校体育既属于教育范畴,又属于体育范畴,所以,高校体育担负着双重的任务,即担负着教与育的任务。在教育的范畴里,要求增进学生健康,增强学生体质,发展个性,培养从事体育活动的意识、兴趣、习惯和能力,掌握体育与健康的基本知识、技术和技能,提高体育文化素养和生活质量,造就一代体质强健、身心协调发展的社会主义建设者;在体育的范畴里,还担负着培养体育优秀人才、为国家争得荣誉的重任。随着我国经济的繁荣与发展,大学体育已经逐步走入社会,走向世界,许多精彩的体育表演及比赛,多来自大学体育培养出的优秀人才。大学体育为社会的发展、人类文明的进步,做出了新的贡献。从这个角度来说,大学体育又属于精神文明的范畴。所以,大学体育的总体目标应该是促进学生身心全面发展,有效地增强体质,促进学生德、智、体全面发展,使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。为此,应使学生掌握几种终身受益的健身方法及原理,提高运动技术水平,为社会服务。

### 二、高校体育的任务

为了有效地增强学生的体质,达到学校体育的教育目的,学校体育要完成以下主要任务:

#### (一) 增强学生体质,促进学生身心健康

增强学生体质,促进学生身心健康,是高校体育的根本任务。大学生在校学习的几年是身心发展的关键时期,通过体育锻炼可以促进各器官、系统良好发育,功能正常,体质强壮,精力充沛,对疾病有抵抗能力,对自然环境有适应能力。体质的增强,除了人体骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外,更主要的是大脑机能的改善。它反映了中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力,神经系统对各器官机能的支配力,大脑皮层对各器官间活动的协调能力等。