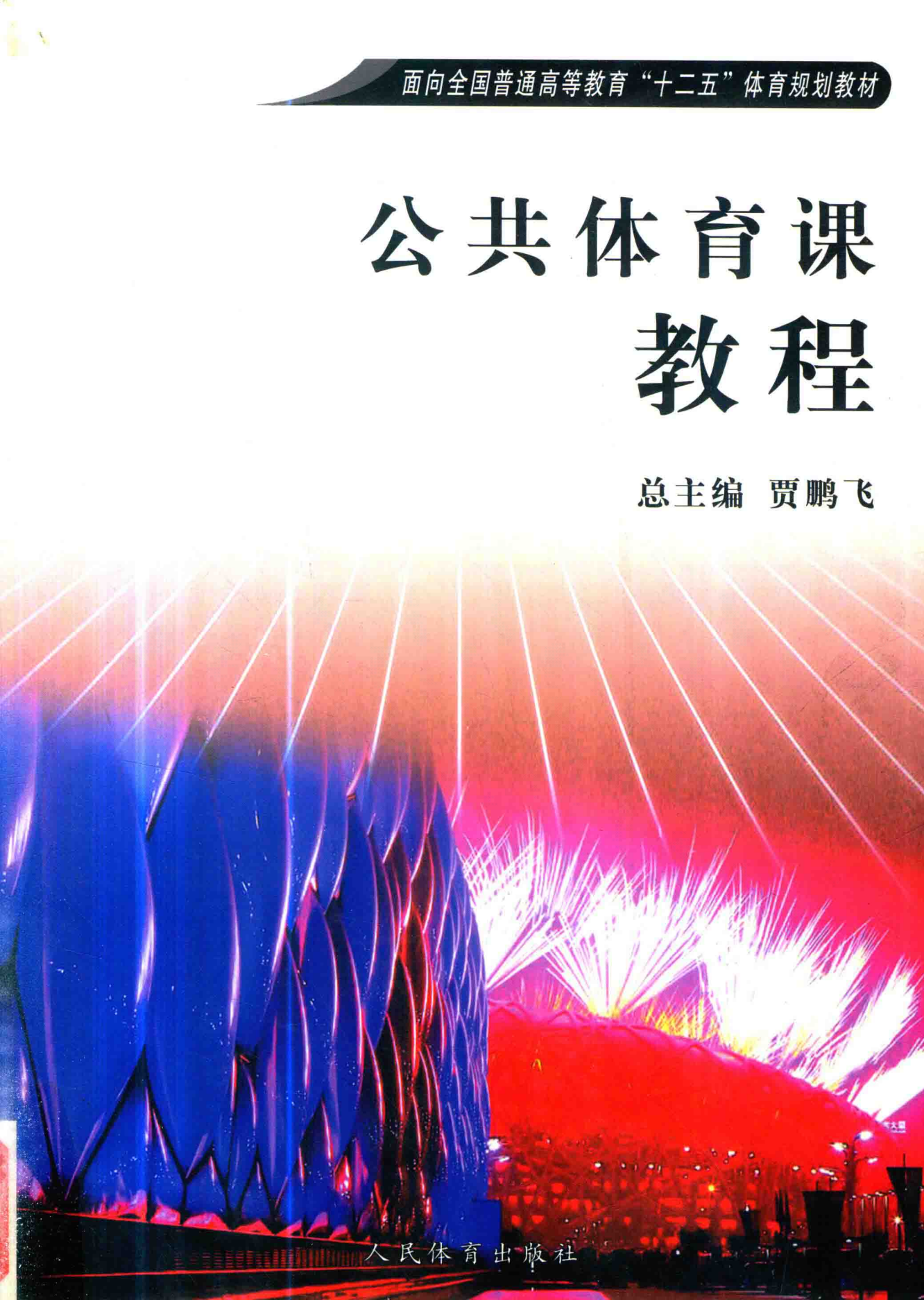


面向全国普通高等教育“十二五”体育规划教材

公共体育课 教程

总主编 贾鹏飞

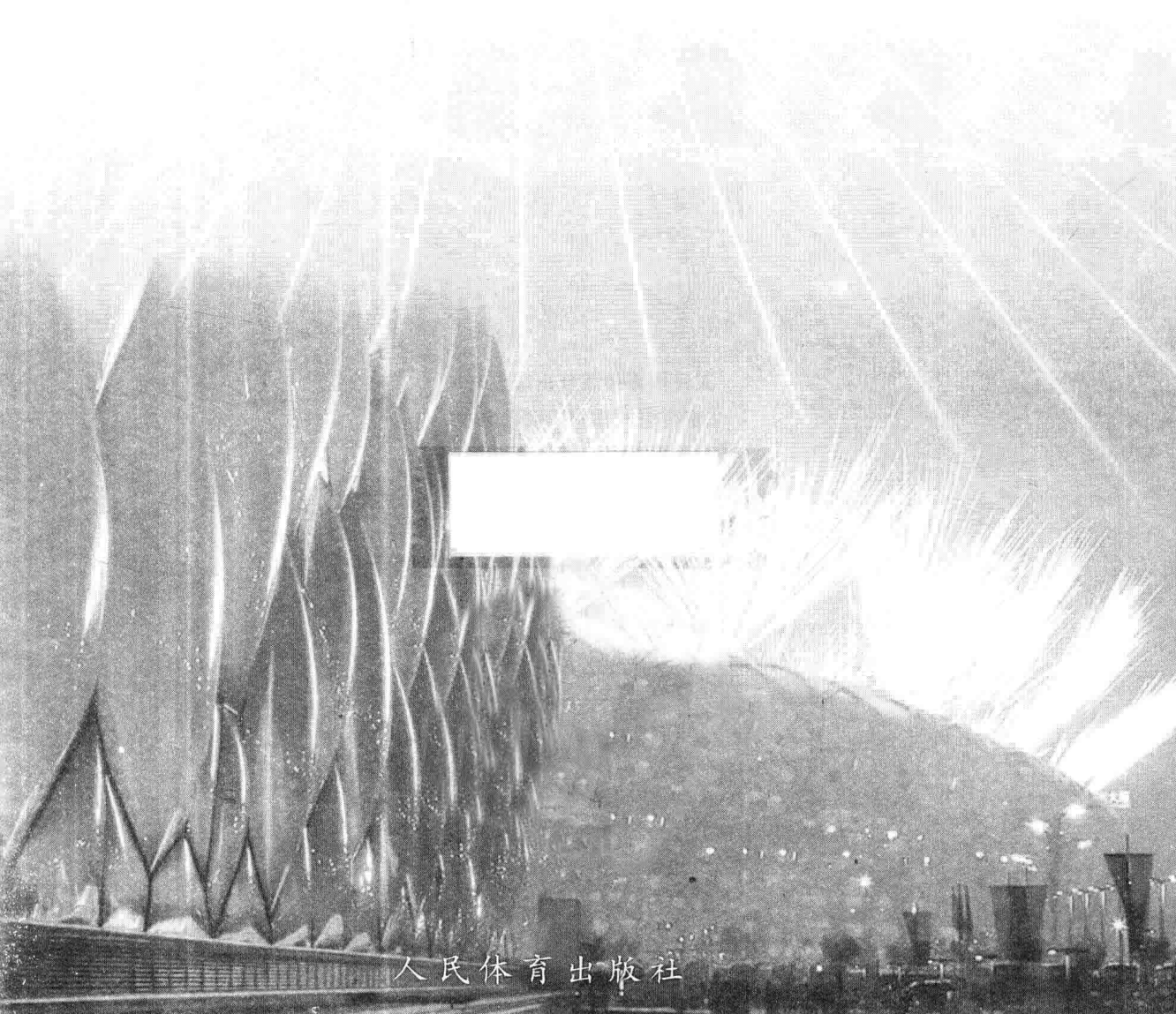


人民体育出版社

面向全国普通高等教育“十二五”体育规划教材

公共体育课 教程

总主编 贾鹏飞



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共体育课教程/贾鹏飞等主编. —北京:人民体育出版社, 2010.

ISBN 978-7-5009-3880-4

I. 公… II. ①贾… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 031892 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市银祥福利印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 20 印张 541 千字
2010 年 4 月第 1 版 2013 年 6 月第 4 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3880-4

定价:31.60 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

版权所有 侵权必究

面向全国普通高等教育“十二五”体育规划教材
全国高等院校阳光体育教学用书

教材编写编委会

总 主 编 贾鹏飞

主 编 胡承志 宋伟

副 主 编 于延飞 赵吉刚 赵振浩

寇相帅 李 洋 陈 松

图片制作 柴春涛 王晓川

人民体育出版社

前 言

高校体育课程是寓促进身心和谐发展、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人才的重要途径。

本教材依据教育部颁布的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》精神编写而成。为适应高等学校体育教学改革的需要，全书坚持实用性、直观性以及文化性和健身性相结合的原则，把传统体育课程内容同体育与健康课程的最新发展状况相结合，以全新的教育理念，紧紧围绕“健康第一”和“以人为本”的指导思想，多层次、多角度、全方位地体现高校体育教学的基本目标和发展目标。本书编写过程中，力求弘扬民族传统体育，汲取现代优秀体育文化，体现民族性、时代性和创新性。内容的设计上，突出体育文化和内涵的阐述，以拓宽体育的功能、提升体育的价值和品位。总的说来，本教材实用性较强，技术部分采用教师示范的照片展示动作技术要领，并结合文字介绍，图文并茂，简明直观，利于启迪学习者的形象思维，增强其学习积极性和主动性，提高学习兴趣。

本教材既可作为全国高等学校的公共体育课程教材，也可供成人教育层次的读者参考。编写教材过程中，我们引用了大量的相关文献资料，并尽量按规定注明，但难免有所疏漏，又有部分内容限于篇幅，未能一一列出，在此谨向原作者和出版者表示诚挚的谢意！

本书编辑组

2010年3月

附录

国际体育组织网址

国际奥委会 (IOC)	http://www.olympic.org/
国际田径联合会 (IAAF)	http://www.iaaf.org/
国际羽毛球联合会 (IBF)	http://www.internationalbadminton.org/
国际篮球联合会 (FIBA)	http://www.fiba.com/
国际业余拳击联合会 (AIBA)	http://www.aiba.net/
国际击剑联合会 (FIE)	http://www.fie.ch/
国际足球联合会 (FIFA)	http://www.fifa.com/
国际体操联合会 (FIG)	http://www.fig-gymnastics.com/
国际举重联合会 (IWF)	http://www.iwf.net/
国际柔道联合会 (IJF)	http://www.ijf.org/
国际摔跤联合会 (FILA)	http://www.fila-wrestling.com/
国际游泳联合会 (FINA)	http://www.fina.org/
国际网球联合会 (ITF)	http://www.itftennis.com/
国际乒乓球联合会 (ITTF)	http://www.ittf.com/
国际射击联合会 (ISSF)	http://www.issf-shooting.org/
国际排球联合会 (FIVB)	http://www.fivb.org/
国际跆拳道联合会 (WTF)	http://www.wtf.org/
国际棒球联合会 (IBAF)	http://www.baseball.cn/
国际滑冰联盟 (ISU)	http://www.isu.org/
国际冰球联合会 (IIHF)	http://www.iihf.com/
国际滑雪联合会 (FIS)	http://www.fis-ski.com/
国际残疾人奥委会 (IPC)	http://www.paralympic.org/
国际武术联合会 (IWUF)	http://www.iwuf.org/

部分运动健身项目专业术语中英文对照

轮滑 roller skating	台球 billiards	拳击 boxing
自行车运动 bicycling	保龄球 bowling	毽球 shuttlecock
手球 handball	棒球 baseball	皮划艇 canoe
橄榄球 rugby	垒球 softball	龙舟 dragon boat
高尔夫球 golf	软式网球 soft tennis	滑雪 skiing

目 录

第一章 概 述

1.1 体育的概念	1
1.1.1 体育的含义	1
1.1.2 体育的产生与发展	1
1.1.3 体育的形态	3
1.1.4 体育的特征	3
1.1.5 体育的效能	4
1.1.6 体育与生活	5
1.2 高等学校体育	10
1.2.1 高等学校体育的目标	10
1.2.2 高等学校体育的作用	11
1.2.3 高等学校体育的任务	11
1.2.4 高等学校体育的实施途径	12
1.2.5 校园体育文化	14

第二章 体育锻炼与健康

2.1 健康指南	16
2.1.1 健康概述	16
2.1.2 健康的内容	17
2.1.3 影响健康的因素	19
2.1.4 良好个性的养成	20
2.2 体育锻炼与心理	22
2.2.1 心理健康概述	22
2.2.2 大学生心理现状与心理问题	24
2.2.3 体育活动对个体心理健康的 促进作用	27
2.2.4 如何发挥体育活动的	

心理效应	29
2.3 体育卫生与保健	32
2.3.1 运动卫生	32
2.3.2 环境卫生	33
2.3.3 运动中的生理反应和疾病 防治	33
2.3.4 运动创伤的处理	35
2.3.5 现代医疗体育	36
2.4 体育锻炼与营养	37
2.4.1 大学生的营养保健	37
2.5 中国传统养生保健方法	42
2.5.1 养生术	43
2.5.2 自我保健按摩	45

第三章 体育运动竞赛

3.1 体育运动竞赛的意义和种类	48
3.1.1 综合性体育比赛	48
3.1.2 单项体育比赛	48
3.2 体育运动竞赛的方法	49
3.2.1 循环赛	49
3.2.2 淘汰赛	50
3.2.3 混合赛	51
3.3 体育竞赛观赏	51
3.3.1 观赏体育竞赛的意义	51
3.3.2 观赏体育竞赛的方法	51
3.3.3 观赏分类及要素	52
3.4 组织体育比赛的步骤	52
3.4.1 赛前的准备工作	52
3.4.2 比赛期间的工作	53

3.4.3 比赛结束工作	53
3.5 奥林匹克运动会	53
3.5.1 奥林匹克运动的概念	53
3.5.2 奥林匹克运动会简介	53
3.5.3 奥林匹克运动宗旨	55
3.5.4 奥林匹克的标志	55
3.5.5 奥林匹克主义与精神	55
3.5.6 2008年北京奥运会	57

第四章 《学生体质健康标准》测试及锻炼方法

4.1 《学生体质健康标准》的内容	61
4.1.1 体质	61
4.1.2 大学生体质健康标准测试项目和评价指标	61
4.2 《学生体质健康标准》测试的操作方法	62
4.3 增强学生体质的锻炼方法	67
4.4 《国家学生体质健康标准》评价指标与分值	68

第五章 基础体育

5.1 田径运动的概念	74
5.1.1 田径运动的分类	74
5.1.2 竞走与跑	74

第六章 球类运动

6.1 篮球运动	78
6.1.1 概述	78
6.1.2 篮球运动的基本技术	79
6.1.3 防守技术	86
6.1.4 攻守战术基础配合	87
6.1.5 “2—1—2”区域联防与	

“1—3—1”进攻联防	90
6.1.6 篮球竞赛主要规则	90
6.2 排球运动	94
6.2.1 概述	94
6.2.2 基本技术	94
6.2.3 发球	95
6.2.4 垫球	97
6.2.5 传球	98
6.2.6 正面扣球	99
6.2.7 拦网	100
6.2.8 排球战术	101
6.3 足球运动	104
6.3.1 足球运动概述	104
6.4 乒乓球运动	116
6.4.1 概述	116
6.4.2 乒乓球技术	117
6.4.3 发球与接发球	119
6.4.4 攻球技术	124
6.4.5 弧圈球技术	127
6.4.6 推挡技术	128
6.4.7 削球技术	130
6.4.8 直拍反面进攻技术(直拍横打)	130
6.4.9 步法	131
6.4.10 乒乓球基本战术	132
6.4.11 乒乓球教学方法	133
6.4.12 乒乓球竞赛规则简介	135
6.4.13 乒乓球竞赛的基本方法	138
6.5 羽毛球运动	140
6.5.1 概述	140
6.5.2 羽毛球基本技术	142
6.5.3 羽毛球基本战术	151
6.5.4 羽毛球竞赛规则简介	151
6.6 网球运动	153
6.6.1 概述	153
6.6.2 网球握拍法	155
6.6.3 正反手击球	155

6.6.4 截击与高压球	158
6.6.5 发球与接发球	160
6.6.6 基本战术	162
6.6.7 网球规则	163

第七章 传统体育

7.1 武术运动的概述	168
7.2 基本功和基本动作	169
7.2.1 腿部练习	169
7.2.2 手型、手法练习	174
7.2.3 步型、步法练习	177
7.2.4 跳跃动作练习	179
7.2.5 平衡动作练习	181
7.2.6 五步拳	181
7.3 套路运动	183
7.3.1 简化二十四式太极拳	183
7.3.2 初级剑术	198
7.4 竞赛规则	212
7.4.1 竞赛类型	212
7.4.2 竞赛项目	212
7.4.3 评分方法与标准	212

第八章 塑身体育

8.1 健美操运动	215
8.1.1 健美操运动简介	215
8.1.2 健美操运动的基础知识	215
8.1.3 健美操运动的基本动作	216
8.1.4 健美操运动编排的 基本方法	222
8.1.5 健美操运动的评价与欣赏	227
8.1.6 健身健美操规则简介	227
8.2 体育舞蹈	232
8.2.1 概述	232
8.2.2 华尔兹	236
8.2.3 伦巴	242
8.2.4 体育舞蹈礼仪知识	253
8.3 形体	255

8.3.1 基本形态练习	255
8.3.2 扶把姿态练习	257
8.3.3 基本步法	257
8.4 瑜伽	262
8.4.1 瑜伽运动概述	262
8.4.2 瑜伽的分类	263
8.4.3 瑜伽运动的功能	265
8.4.4 练习瑜伽的基本常识	266
8.4.5 练习瑜伽的常见误区	267
8.4.6 瑜伽基础练习	268
8.4.7 榆林七个入门关键	272
8.5 健身健美运动	273
8.5.1 健身健美运动的发展概况	273
8.5.2 人体各部主要肌肉的 锻炼方法	274
8.5.3 健身健美锻炼应注意的 问题	283
8.5.4 如何制定健身健美锻炼 计划	285

第九章 定向运动

9.1 走向运动概述	289
9.1.1 什么是定向运动	289
9.1.2 定向运动的特点	291
9.1.3 定向运动的起源与发展	292
9.2 定向基础知识	293
9.2.1 定向地图	293
9.2.2 野外使用定向地图	302
9.3 定向教学的准备和条件	306
9.3.1 走向教学需要哪些器材	306
9.3.2 选择合适的训练场地	308
9.3.3 如何准备定向教学地图	309

第十章 实用体育

.....320

参考文献	321
------------	-----

第一章 概 述

学习重点

1. 了解体育的含义及体育的产生与发展
2. 认识现代生活方式对健康的影响
3. 明确高等学校体育教育的目标及任务

1.1 体育的概念

1.1.1 体育的含义

什么是体育?简单地说,体育是针对身心发展的教育(身体培育)。体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种教育过程。体育自产生以来,伴随着人类的文明与进步,至今已有几千年的历史。特别是近一百多年来,随着社会的不断发展,人们对体育的价值的认识也有了进一步的提高。体育是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生和发展的,最终也服务于人类。这是人们从事体育这种社会实践活动的根本动力。随着人类的进步和社会的不断发展,体育在整个教育体系中的地位和作用也越来越重要,不仅是教育的组成部分,而且与德育、智育有机结合,构成了现代学校教育的基础。

专家学者们对体育的看法都不尽相同,仁者见仁、智者见智。在政治家眼里,体育是政治的,因为体育可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族自豪感。在经济家眼里,体育是商业的,因为在世界体育大国中,体育产业已成为国民经济的支柱产业。在生物学家眼里,体育是本能的,因为体育是人类作为自然界一种物种的生命力象征。在宗教学家眼里,体育是神圣的,因为在人类宣称“上帝死了”,物欲粉碎人的所有理想、信仰之后,只有体育还存在着崇高、存在着追求。在诗人眼里,体育是一首流动的诗,因为在体育中到处洋溢着激情、和谐与美。在医学家眼里,体育是健康的,因为体育是人类预防疾病;保持身心健康、长寿的最积极、最有效手段。当然,在一个尚未解决温饱问题的百姓眼里,体育是贵族的,因为体育中非实用、非功利性的蹦蹦跳跳,是无聊和消磨时光。千百年来,体育就像一个万花筒,它恒提恒新,而在每个人的心中总有一个属于自己的体育。

1.1.2 体育的产生与发展

“体育”一词不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它最早出现于 18 世纪 60 年代法国的一家报纸上,该报用“体育”一词论述儿童身体教育问题。“体育”一词在我国中文词汇的出现更是只有百年的历史。当年的洋务运动把西方教育的某些积极因素引进

了我国,基督教会在我宣传西洋体育时才有了“体育”这一术语的出现。体育这一术语最初传入中国时指的是身体教育,但由于最初理解上的偏差人们都把运动比赛等同于体育,其实英语的体育与竞技是有质的区别的。今天人们已从理论上有了新的认识,体育的本质也被人们所理解。

“体育”是一个历史的概念,它的产生与发展已有数千年的历史,在这一历史发展过程中,人类对体育功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用,却经历了漫长的演变过程。人类自身生存和发展的需要是体育产生的原因。这和其他人类社会现象产生的根本依据是一致的,是人类一切实践活动的原动力,这也是体育产生与发展的唯一源泉。早期的人类,在与大自然的斗争中形成和发展走、跑、跳的生活技能,今天的各种体育运动项目,多与走、跑、跳有关,并以此为基础,组成各项运动。早期,人少野兽多,人们在围捕或防御凶猛野兽侵袭时,有时是徒手与动物搏斗,有时是手持棍棒与动物搏斗,这样就逐渐形成了徒手的和器械的攻防技术。这表明体育与生存需要极为密切的天然联系,此时人类对体育的认识是自然的、盲目的,也是低层次的。随着人类社会的不断演进,人们积累了大量的劳动知识和经验,劳动技能的提高,使得劳动产品有了一定的剩余。老人和成年人就利用空闲的时间,通过游戏的形式,教授后代劳动的知识技能。这些知识和技能,实际就是如何捕猎野兽,如何走得快、跑得快、跳得高,如何爬坡攀越等。这种有意识的教育,就是原始的体育。到了奴隶社会和封建社会,尽管社会经济水平得到了提高,但体育仍旧没有完全从其他社会活动中分离出来成为具有影响的、独立的社会活动。因此体育对人类自身改善的特殊作用,还没有完全被理解和认识,从属于一个自然的演变过程。这时的体育,可以称为“自在的体育”。

人类为生存和发展创造了体育,随着人类社会的发展,体育自身实践和理论也不断的完善。人类的需要层次也由“生理需要”“安全需要”向“归属和爱”“尊重需要”和“自我实现”等高层次的需要转变。因此,各种文化、艺术、教育活动相继出现,体育与精神调节、健体养生的活动逐渐出现和发展起来。这些高于一般生活技能和劳动技能的实践活动,已有别于求生存的手段,这是体育发展的最好佐证。如为了表达对祖先和图腾的崇敬心情,通过祭祀开展的舞蹈、角力和角斗等活动;为了抒发采果、狩猎丰收的喜悦,采用各种游戏方式进行的娱乐活动;为了防治身体伤病而经常从事的健身和养生活活动。

人类真正认识体育对人自身改善的特殊作用,是在人类社会进入资本主义社会后才逐渐明朗起来的。首先,在对人的价值和作用等方面,人们的思想观念发生了根本性的变化。欧洲人文主义的启蒙思想家们主张“以人中心”,充分肯定人的智慧、才能和人是实现生活的创造者与享受者。其次,在新兴资本主义生产方式与生产力不断发展的基础上资本主义经济得到飞速发展,经济的发展极大地促进了近代科学技术的发展,如医学、解剖学、实验科学、血液循环理论、细胞学等与人体相关的科学等。特别是拉马克的用进废退学说和达尔文的生物进化论的创立,极大地推进了生物学、生理学、生命科学的研究与发展,人类对自身生命现象的探究兴趣也与日俱增。再次,在社会生产力和科学技术高速发展的推动下,体育日渐从生产与生活过程中分离出来,成为一项相对独立的科学体系。生产力的发展,经济的繁荣,给体育的发展创造了物质条件。在此基础上,产生了检测生存能力或生产技能的“成年礼”(逐渐演变成赛会),体能的发展与技能的培养,日渐成为社会生活中的重要事项,并从属于我们今天称之为教育的社会文化活动之中。在长期的历史演变中,体育的基本作用经历了传授生存技能、训

练军事技能和培养全面发展的人的递进过程,但万变不离其宗,它总体上始终是在教育的范畴之内,从属于教育,服务于教育,服从于教育学的发展规律。这一阶段的体育属于一种“自为的体育”。

19 世纪末、20 世纪初,现代奥林匹克运动的兴起,开始使体育溢出了教育的范畴,特别是第二次世界大战后,随着社会经济的巨大发展,参加体育活动日益成为人们日常生活的重要内容,休闲体育、终身体育逐步成为社会潮流,从事体育运动完全出于自身的需要。体育突破了教育学原理,超越了教育范围,成为人类积极、健康、文明的生活方式。体育社会化、生活化的过程,已成为衡量社会进步的一项重要标志。人们对体育的研究,不再仅仅将其视为教育的分支,而将它定位为独立发展的社会文化现象,从而使体育进入了“自觉的体育”的发展阶段。

1.1.3 体育的形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态,又称体育形式。体育是人类的一种社会实践活动,这种社会实践既有其特殊形态和活动特性,又有其自我发展的基本规律和必然趋势。从体育发展演变的历史过程来看,有古代体育、近代体育和现代体育三大类。古代体育的宗教性、民族性、地域性、自发性和工具性较强,而其商业性和自觉性较弱。近代体育以学校体育的崛起为主要特征,其宗教性基本消失,民族性、地域性弱化,商业性、工具性和自觉性都明显增强。现代体育具有鲜明的国际性、产业化和人性化特点,内容更加全面,形式日益丰富,影响不断扩大,已成为现代人生活方式的重要组成部分。

从体育的不同活动主体、不同活动方式、不同活动目标来分类,体育可分为学校体育、竞技体育和社会体育。学校体育是以培养学生的体育意识、体育精神和体育技能为主,以增进学生身心健康和提高学生的体育素养为目标的文化过程,是学校文化教育的一个组成部分。竞技体育是在最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目的的一种体育活动,体现的是人类在追求生命价值过程中一种不断验证自身极限的文化过程。社会体育是以大众自愿参与为主要特征,以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的,是小型多样的社会文化生活过程。社会体育的范围极广,城乡各个地域,社会各个阶层、各种职业和各个年龄阶段的人群的体育活动无不囊括其中。体育形态既反映了体育现象内在要素之间的有机联系,又表现出体育各种整体现象相对稳定的外部特征。

1.1.4 体育的特征

从体育的由来与演变过程看,体育的内涵是很丰富的,既有自然属性,又有社会属性。从自然属性看,世界上万物都离不开自然的孕育,人是大自然孵化出来的生命,人类身体活动的形式表现,促使身体发育与体能提高,从属于一个自然的演变过程。因此它具有无可排斥的自然属性。从社会属性看,从事体育运动的人不仅是自然的存在物,同时也是社会存在物。自然的影响和作用仅仅是产生体育的基本前提,是一种物质的要素,是人体运动的实际事物和本源。然而,社会则是人体运动活动的舞台,体育是人类文化的一种载体,它反映着人与人之间的各种社会关系,它是人类的一种文化活动,一种不可忽视的社会活动,或社会生活。体育的发展依赖于社会的发展,反之,体育的发展又推动着社会的发展。这种反推动作用力,显示出

其极强的社会功能。

综上所述,随着社会的进步和体育实践的不断发展,根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词应该分为狭义和广义两个方面。狭义的概念,体育是教育的组成部分,是通过身体练习,增强体质,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。广义的概念,体育是以身体练习为手段,为了满足社会政治、经济和人类自身文明发展的需要而进行的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化体系的一部分,其发展受一定社会的政治、经济条件的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

1.1.5 体育的效能

体育的效能是指体育的特点作用于人和社会所能产生的良好的影响和功效。体育是关于身心的教育,有其特有的存在的价值。认识体育的功能与作用,对于当今大学生的学习与发展,对于人类社会的进步具有重要的现实意义。这是由体育的自身的特点和社会的需要决定的。概括起来,体育效能包括生物效能和社会效能两种。

1.1.5.1 体育的生物效能

一个人体质的强弱受遗传、营养、劳动、环境的影响,而进行科学的身体锻炼是增强体质,促进健康的最积极、最有效的方法。通过体育锻炼,人的体格、体能和适应能力等方面都会得到显著的改变。体育锻炼能增强体质是由于身体活动引起能量物质的消耗,随着引起的消化作用的增强,人体开始加速恢复。这个过程可以使机体内组织细胞内部得到更多的补充,合成新的可利用的能源,使机体获得更多的、更旺盛的活力,从而使机体得以发展。适宜的、合理的体育锻炼可以促使机体朝着发达和完善的方向转化。所以说体育具有促使人体更加健康的特殊功效。

1.1.5.2 体育社会效能

随着社会的发展,体育在精神文明建设、丰富文化生活、培养良好的个性心理、发展人际关系等方面都产生了积极的效果,体育的社会效能是通过集体项目的参与和比赛体现的。通过参与和比赛,能加深彼此的友谊、促进队员间的情感交流。体育的社会效能主要包括以下几个方面:

1. 体育社会教育效能

体育是教育的重要组成部分,教育是体育最基本的功能之一。马克思曾指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,这不仅是提高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。”我国历来重视体育的教育作用,高等教育体系把体育作为公共必修课,体育已经成为素质教育的重要组成部分和培养身心健康的合格的社会主义事业的建设者和接班人的重要内容。

2. 体育的教育效能的表现

(1)改造经验。人类生活需要多方面的经验,而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言,不懂得公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品德的人无疑将被社会所排斥。就动作经验而言,简单的如坐立行走、举手投足;复杂的如对距离、速度、时间的判断,种种动作经验,只有在实践中才能培养。就情绪经验而言,文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式发泄。以上所有品格和经验是一个合格公民所必备的素质,而体育是对人们进行综合性教育的一种有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验等方

面得到发展。

(2) 发展适应能力。体育是帮助个体适应其生活环境的一种训练。虽然不同的人需要不同的适应能力,但在当今的社会里,个人的适应能力应该是全面的,它包括身体的、心理的、社会的,而体育对上述适应能力都有较好的培养作用。

(3) 改变行为。体育运动所带来的经验改造和适应能力发展,可以进一步促进行为的变化。

3. 体育的娱乐效能

娱乐效能是由两个途径来实现的:参与运动与观赏运动。现代体育运动发展迅速,高度体现健、力、美的特征,特别是竞技运动项目。

现代社会为人们健身娱乐活动提供优越的条件和各种娱乐方式,使大家在和谐的气氛中获得精神快感,情绪得到释放,从而充分享受生活的乐趣。

4. 体育的政治效能

政治对体育有着主导作用,体育以其特有的方式为政治服务。随着竞争体育的飞速发展,运动成绩从侧面上反映出一个国家的综合国力。另外体育竞赛也能培养民族精神,增强国民的团结和凝聚力,当北京取得了 2008 年奥林匹克运动会的主办权时,多少国人为之欢呼、骄傲和振奋。

5. 体育的经济效能

体育与经济结合对促进经济发展有巨大的推动作用。第一是提高了劳动者的素质,从而促进了生产力的发展;第二是刺激生产,促进经济发展,如北京正建设许多体育设施,必定会拉动内需,刺激相关行业的发展;第三是体育现已作为一种产业得到了广泛的发展,从而直接获得了经济效益。

1.1.6 体育与生活

1.1.6.1 体育与现代生活方式

1. 什么是生活方式

生活方式是指人们为满足自身(物质生产和精神生产)需要而如何消费生活资料(物质资料和精神财富)的各种形式的总和,以及如何支配闲暇时间的方式。生活方式同时反映一定时期社会消费水平和消费质量,反映一定时期人们的精神风貌,是包括个人、家庭、民族和社会生活活动形式的典型和总体特征,是社会整体结构及其运行状况具体而生动的反映形式。也可以这样理解,生活方式是指个人或群体在某种价值观念指导下,进行生存实践的各种生活活动的形式,包括人们的物质生活、精神生活、社会生活、政治生活。因此,人们长期受一定的社会、文化、经济、教育、民族、风俗、宗教、家庭等影响而形成的生活习惯、行为和生活制度、生活意识,决定了人们的生活方式。体育在现代人类社会蓬勃发展,成为不同人群、不同民族和不同意识形态国家普遍接受的一种现代生活方式和社会文化现象,背后必定有其存在和发展的客观社会原因。

2. 现代社会生活方式的特点

所谓现代生活方式,指的是人类社会进入工业文明以后所形成的、有别于以前社会形态的基本生活方式。现代生活方式,是现代经济基础在生活领域的体现。现代社会生活方式正朝着世界化的方向发展。现代社会生活方式的世界化是指随着现代信息技术和运输

技术的飞速发展,地球正变得越来越小,人们吃着同样的食品,穿着同样的时装,在世界各地欣赏着同一场体育比赛,吸取着无国界的相同信息,玩着一种相同场景、相同规则的游戏,不同肤色的人在世界各地游来游去,尽享生活带给人们的愉悦,同时,在世界各国出售的相同产品和交换的信息,又培养着人们相同的兴趣、爱好、行为方式特征。现在,人们正在努力追求物质生活与精神生活的平衡,这种追求源自人类对过去那种过分追求物质生活的反思;对这种新平衡的追求,不完全是简单观念化的结果,它还体现了人类社会生产力发展的客观要求。

1.1.6.2 现代生活方式对健康的影响

从生活方式与人类健康的关系来看,现代生活方式对健康的影响有以下几点:

1. 人与自然的疏离:这种疏离存在于两个层面。第一个层面是人与自然界的疏离,这是形式化的疏离。随着大规模的城市化及各种工业污染的产生,人们的生活环境发生了明显的变化。各种与人的生存息息相关的自然要素,如空气、水、森林及空间正逐渐地从人们的感官和生活中退却,代之而来的是林立的高楼、喧嚣的街市、混浊的气体、坚硬的地面以及各种噪声。特别是土壤、水、大气这些直接关系到人类健康的基本自然要素的质量正在急剧地下降。第二个层面是人对自然性的疏离。人与自然界的疏离,是一种生态性的疏离,而人与自然性的疏离则是心态性的。它主要表现为人的价值取向和生活观念受制于技术化和商业化的潮流,而使生活呈现出浓重的人文色彩。

2. 物质与精神的失衡:工业文明的最大成就,就是创造了巨大的社会财富和发达的商品经济。但是伴随着物质财富奇迹般的增长和经济的繁荣,精神却呈现出萎缩和疲软的趋势。在物质与精神的天平上,现代生活发生了严重的倾斜,“信仰危机”“道德滑坡”“价值失落”已经成为时代的慨叹,自私、狭隘、短视、肤浅等不健康的个性表现在人与环境、人与社会、人与人之间蔓延。在物质重力的挤压下,人的精神生活成了感官刺激的代名词。

3. 生存竞争的激烈化:当代社会生活的急剧变化、效率意识的空前增长、大众传媒的迅猛发展和信息流量的高度膨胀,更增加了现代人的生存负荷;而物质利益的分化、个人本位的突出,则使现代人际关系愈来愈复杂、难以把握。在这种大的生存态势下,现代人处于一种躁动不安的状态中,生活被注入了更多的盲目性和竞争性,紧张的精神、波动的情绪、疲惫的心灵,使现代人失去了悠然闲适的心情,生活就像一种单调的噪音,没有了节奏,没有了韵律,只是一味地喧嚣,于是“活得真累”便成了现代人的一种普遍性感受。

4. 生活方式疾病的涌现:上述三个方面互相联系、互相作用,不仅带来了一系列生态和社会问题,也对人类自身的健康构成了威胁和隐患,导致生活方式疾病的大量出现和存在。生活方式疾病具有多种表现形式:如高热量、高蛋白、高脂肪的“三高”饮食模式,对珍味美食的贪嗜,食品添加剂的如影随形,都会不同程度地导致疾病。对感官刺激的追求、对营养的片面认识,使得现代人的食物构成和饮食习惯中出现了很多不利于健康的因素。对此,美国专栏作家兰·依萨卡曾感叹道:“文明人痛快地吞进了文明病”。

生活方式疾病的另一集中表现形式是在美容和保健方面。种种美容术的兴盛,大量化妆品的采用,是在现代文化的影响下人们拒绝自然形态的一种表现,人们在追求外在“美”的同时把对健康的危害因素揽到了身上。有迹象显示,现代人的体质、体能以及抵抗疾病的能力与前人相比也有所退化。以车代步的生活方式、“四季如春”式的住宅、不加节制的夜生活,使人们付出了健康的代价。有人认为,现代生活方式使人类进入了“亚健康时代”。

世界卫生组织的资料证实,人类的健康寿命问题,40% 在于遗传和客观环境条件;其中 15% 为遗传因素,10% 为社会因素,8% 为医疗条件,7% 为生活环境和地理气候条件;而 60% 需要自己的努力,去“建设”良好的健康生活方式。因此,从年轻时开始,就应该重视健康,选择健康文明的生活方式,懂得自我保健,让自己“不得病、晚得病、少得病”。正如一位健康教育专家曾这样说:“健康取决于自己的生活方式”。

综上所述,生活方式不能说明生命健康的一切,但是生活方式是对生命健康的一种最重要的说明。国内外大量的研究表明,影响人类健康的主要因素已经发生根本的变化。社会的发展和水平的提高、生活方式的改变,给人类的健康带来了一些不良的影响,产生了一些新的生活方式疾病,或称“现代文明病”“富贵病”。生活方式疾病的病原不是细菌、病毒,而是不良的生活方式,即营养不合理、吸烟、酗酒、缺少运动和心理不健康等多因素相互作用、长期积累的结果。幸福的人生,有着相似的健康生活方式;而不幸的人生,却也有着相似的“经历”——不健康的生活方式导致了不幸,不断产生疾病与痛苦。因此,养成健康、文明、科学的生活方式,加强自我保健,是预防和治疗生活方式疾病的重要手段。

1.1.6.3 健康文明的现代生活方式

1. 科学用脑

人脑需要活动,而且是越用越健康。勤于用脑的人,脑血管经常处于舒张的状态,脑神经细胞会得到较好的保养。大脑越用越发达,越用越聪明;而懒于思考的人,由于受到的信息刺激较少,很可能会导致大脑早衰。“勤于用脑,延缓衰老”是有科学道理的。因而,要想聪明,要想长寿,必须不断开发和使用自己的大脑。但是,任何事情都是相对的。如果长时间用脑,使大脑不能得到足够的营养和休息,那么学习、工作能力就会降低;过度的疲劳和脑部血液供应不足等,有可能会影响脑的功能。那么,除了勤于用脑外,还需要注意什么呢?

首先,要注意身心健康。健康的身心是大脑处于良好的功能状态的重要条件。如果健康状况不佳,如营养缺乏、过度疲劳、烦恼忧郁、心烦意躁、情绪过分激动等,都可能影响大脑的功能状态,影响思维的正确性,使大脑活动难以达到理想的效果。其次,要交替用脑,动静结合。根据大脑皮层保护性抑制活动规律,合理安排学习和休息。有意识地交替用脑,可以使大脑各个区域的机能轮换,各区域轮流休息,使大脑各部位的神经有张有弛,从而提高用脑的能效和开发大脑的潜能。大脑活动必然会消耗能量和物质,这就需要及时补充能量和某些物质,而补充的方式除了一定的营养外,就是休息和睡眠。合理作息、充足睡眠是科学用脑的保证。此外,要戒除生活中不利于用脑的习惯,如吸烟、睡前喝浓茶等,从而避免大脑过度兴奋,便于大脑的休息。

2. 拒绝吸烟

据世界卫生组织报告,目前全球平均每年有 300 万人死于吸烟。吸烟对人体的危害是多方面的,吸烟对人体生理的危害最终会导致各种严重疾病,比如吸烟能致癌,这并非危言耸听。事实证明,吸烟能引发肺癌、胃癌、皮肤癌、口腔癌、食管癌、肝癌等等,其中以肺癌居首位,长期抽烟使肺癌的发病率增高。吸烟不仅危害自身,同时也会危害他人,吸烟对被动吸烟者造成的危害不亚于主动吸烟者。青少年学生吸烟对身体的危害尤为严重,这是因为他们身体各器官系统尚未成熟,比较娇嫩,抵抗力不强,所受毒害会比成人更深。

因此,为了个人和他人的健康,我们应控制吸烟,吸烟者应积极戒烟。

3. 避免酗酒

酒可以活血,增进食欲,但是大量饮酒或饮酒成瘾,则对身体有害。

人体首先接触和吸收酒精的是消化系统。经常大量饮酒,容易引起各种消化系统疾病,如胃炎、胃溃疡、胃穿孔等。长期大量饮酒也会增加肝脏负担,破坏肝细胞,引起乙醇中毒性肝硬化。如果酒精摄入量过大,中枢神经系统会受到深度抑制,丧失自制力,导致昏迷甚至呼吸中枢麻痹而死亡。经常饮酒也会导致慢性酒精中毒,表现为大脑皮层功能紊乱,交感神经功能异常,智力衰退,记忆力下降,动作协调性降低等。长期大量饮酒,心脏会失去正常的弹性而增大,酒精还会使血液中的脂肪物质沉淀在血管壁上,致使血管变窄,血压升高,从而导致心率失常、高血压、冠心病等。酗酒也会损害人体免疫功能,影响生殖系统。总之,酗酒对人体的伤害是多方面的。大学生应避免过度饮酒,提倡健康有益的娱乐活动。

4. 远离毒品

吸毒对人体健康的危害远远大于吸烟和酗酒,有资料表明,吸毒者的平均寿命比一般人群短 10~15 年,而且吸毒者自杀率比一般人群要高出 10~15 倍。

吸毒会直接抑制机体免疫系统功能,破坏神经功能,引起各种并发症。吸毒会影响性功能,造成各种性功能障碍及生殖功能降低等。吸毒者易感染艾滋病,我国艾滋病患者的数量显著增长的趋势与吸毒的蔓延有很大关系。而且,吸毒者为了弄钱买毒品,常常会走上犯罪道路,如盗窃、诈骗、抢劫等,不仅毁掉自己的健康、生活,甚至生命,而且毒化社会风气,破坏社会稳定,危害社会安全。

因此,大学生们要时刻牢记:珍惜生命,远离毒品。

5. 预防艾滋病

艾滋病(缩写词 AIDS)是一种新的传播性疾病,全称为“获得性免疫缺陷综合症”,是由人类免疫缺陷病毒(HIV)所致的传染病,目前正在全世界迅速蔓延。此病是在 1981 年 1 月由美国疾病控制中心所发现,1982 年根据其症状正式命名为获得性免疫缺陷综合症。据考证,艾滋病是由中非传到中美加勒比海的地中海,再由地中海通过移居美国的海地移民传到美国纽约,特别是在男性同性恋者中迅速传播,并很快在美国各港口城市泛滥,其后传播到欧洲、亚洲,向全世界迅速蔓延。

从流行病学的理论和证据来看,艾滋病的传播途径主要有三种。

- (1) 性接触传染(尤其是同性恋及滥交)。
- (2) 血源传染(如共用被污染的医疗注射器械和输入污染的血液)。
- (3) 母婴传染,即通过妇女妊娠、分娩、哺乳传染。

目前,尚无证据表明艾滋病可通过一般日常接触(如共同进餐、乘车、游泳、礼节性握手、拥抱等)传染。

6. 树立良好的性道德观

性意识、性欲望等是每个正常人都有的心理活动。大学生正处于青春发育期,性发育是青春发育的核心,大学生有必要了解和掌握性行为方面的科学知识,把握好心理活动与性行为之间的准则和道德规范。

一部分大学生由于对“性解放”的错误理解,不仅沉迷于性刊物、性录像等感官刺激,而且存在对待两性关系态度不严肃、性关系混乱的现象。错误的性道德观对大学生的身体和