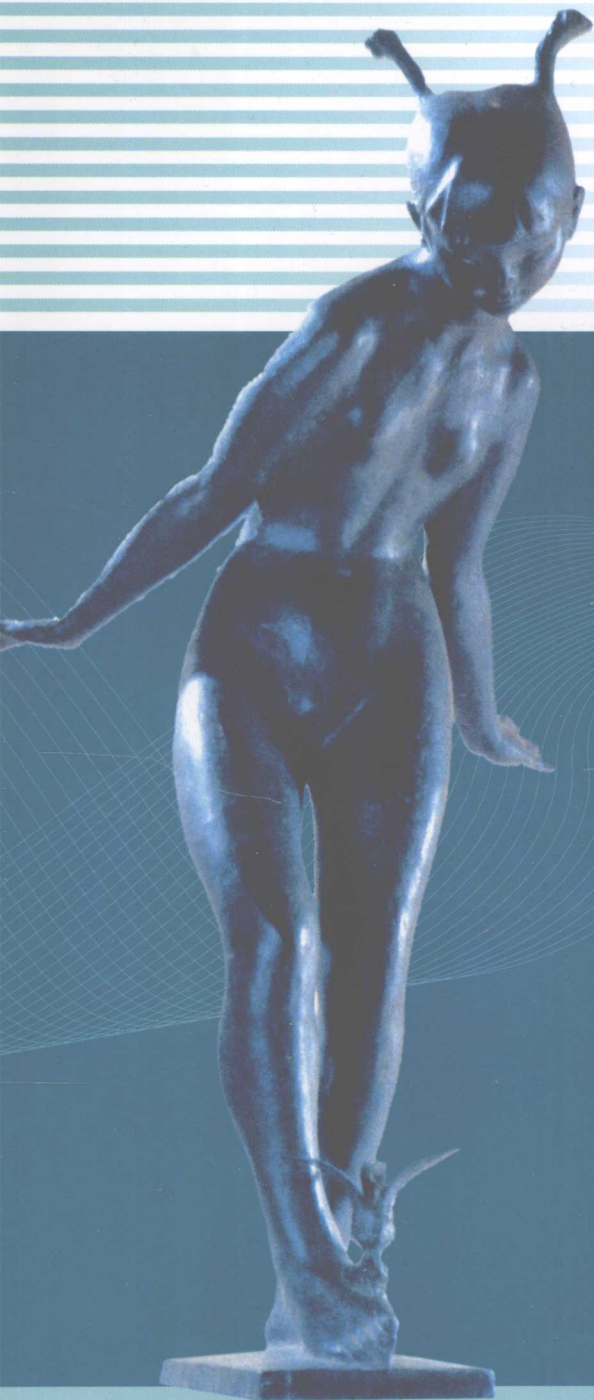


普通高等院校公共体育课教材

Sport

主审◎王 浩
主编◎侯桂明

大学体育 基础理论教程



河海大学出版社

普通高等院校公共体育课教材

Sport

大学体育 基础理论教程

主 审：王 浩

主 编：侯桂明

副主编：秦志华 李加奎 孙欣荣 宋 强

编 委：张天峰 杜寿高 周爱东 陆宏凯

张海涛 胡 琴 钟 铨

河 海 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育基础理论教程 / 侯桂明主编. —南京: 河海大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5630-2418-6

I. 大… II. 侯… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137151 号

育科字大

野蜂谷里出版基

普 王 审 主

图 书 刻 录 主

版 末 荣 叔 林 董 训 李 毕 志 秦 徐 主 编

附 录 制 录 录 同 高 录 林 孙 大 米 袁 录

编 制 录 录 同 高 录 林 孙 大 米 袁 录

书 名 / 大学体育基础理论教程

书 号 / ISBN 978-7-5630-2418-6/G·688

著作责任者 / 侯桂明

责任编辑 / 铁 路

责任校对 / 张 元

封面设计 / 杭永鸿

出版发行 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / 025-83787600(编辑室) 83737852(传真)

电子信箱 / hhup@hhu.edu.cn

印 刷 / 丹阳市兴华印刷厂印刷

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 / 340 千字

印 张 / 14

版 次 / 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 21.00 元

前 言

高校体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位,是贯彻德智体全面发展教育方针的重要组成部分。根据当前高校体育教学改革趋势,遵照《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。大学体育课教学,应将文化渗透到每一次的教与学的活动中,并在教与学的互动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

教材力求贴近普通高校学生的特点和需要,并根据南京工业大学专业特色和教学实际情况,在教材内容选择上努力体现实用性、趣味性、科学性,以育人为本,切实贯彻“健康第一”的指导思想,为学生“终身体育”服务,使大学生学会和掌握科学的健身方法,养成锻炼身体的习惯,培养终身体育意识,达到健身目的,提高健康水平和运动水平。

全书共十五章,结构精炼,安排合理,论述客观,与自然科学基础理论知识相衔接,大大拓宽了教材的深度和广度。配合适当的图表、说明,在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于阅读,有利于不同层次和不同类型的高校师生使用。

本教材由侯桂明提出整体构想、制定编写大纲并担任主编,秦志华、李加奎、孙欣荣、宋强任副主编,南京工业大学王浩教授担任主审。本书撰稿分工如下:孙欣荣第一、二章,侯桂明第三、四章,周爱东第五章,宋强第六章,陆宏凯第七章,李加奎第八、十三、十四、十五章,秦志华第九、十、十一、十二章。最后由侯桂明、秦志华、李加奎、孙欣荣、宋强统稿、定稿。

本教材在使用过程中如发现不足之处,还敬请读者提出宝贵意见,以便我们在今后的修订中完善和提高。

编 者

2007年8月

目 录

第一章 高等学校体育

- 第一节 高等学校体育的目标与任务 (1)
- 第二节 高等学校体育的组织形式 (4)

第二章 体育与健康

- 第一节 体育与健康概述 (6)
- 第二节 体育与健康教育 (11)
- 第三节 体育与健康对现代人的影响 (11)

第三章 体育运动与生理健康

- 第一节 人体组织器官的机能和一般规律 (15)
- 第二节 人体组织器官功能的影响因素 (22)
- 第三节 体育运动对人体生理健康的影响 (26)

第四章 体育运动与心理健康

- 第一节 心理科学基础 (37)
- 第二节 心理过程与心理健康 (39)
- 第三节 体育过程中的心理影响因素 (53)
- 第四节 体育锻炼促进人的心理健康 (57)
- 第五节 大学生的心理特征与体育锻炼 (60)

第五章 体育美学与体育欣赏

- 第一节 体育美学的建立 (63)
- 第二节 体育美的基本特征 (64)
- 第三节 体育竞赛观赏 (66)

第六章 体育锻炼原理

- 第一节 体育锻炼的运动学基础 (78)
- 第二节 体育锻炼的基本原则 (83)
- 第三节 体育锻炼的内容与方法 (86)

第七章 体质的测量与评价

- 第一节 体质的概念和范畴 (96)
- 第二节 体质与健康 and 体力的关系 (97)
- 第三节 国家学生体质健康标准 (100)

第八章	健身运动处方	
第一节	健身运动处方概述	(113)
第二节	制定健身运动处方的基本原则和原理	(114)
第三节	怎样制定健身运动处方	(116)
第四节	实用健身运动处方	(120)
第九章	体育与医疗保健	
第一节	运动中常见的生理反应	(126)
第二节	运动损伤的预防与处置	(131)
第十章	运动与营养	
第一节	营养与营养素	(136)
第二节	人体的热能消耗	(139)
第三节	平衡膳食	(142)
第四节	体重控制	(144)
第十一章	体育与健康保健	
第一节	体育与健康卫生保健常识	(147)
第二节	体育锻炼中的自我监测	(150)
第三节	常见病的体育保健方法	(151)
第十二章	中华传统体育与养生保健	
第一节	中华传统体育与养生保健概述	(157)
第二节	中华传统体育与养生术	(162)
第十三章	体育竞赛	
第一节	体育竞赛的功能与特点	(179)
第二节	体育竞赛的组织与编排	(182)
第十四章	校园体育文化	
第一节	校园体育文化的范畴	(191)
第二节	校园体育文化的功能	(194)
第三节	校园体育节	(201)
第十五章	奥林匹克	
第一节	奥林匹克运动	(205)
第二节	奥林匹克精神	(209)
第三节	中国与奥林匹克运动	(213)
参考文献		(216)

1999年,《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》明确提出:“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,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”

2007年5月7日《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中进一步强调:“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”。

第一节 高等学校体育的目标与任务

一、高等学校体育的总体目标

高校体育的总体目标是指学生在大学期间,通过体育理论和实践知识传授所要达到的预期目标。我国高校体育在培养德、智、体、美等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人的工作中已做出了巨大的贡献。在改革开放的新时期新阶段,为了使高校体育更好地为祖国的现代化建设服务,根据党的教育方针和我国的基本国情,高校体育必须坚持以“健康第一”为基本原则,着眼于提高整个中华民族的身体素质水平;遵循大学生的成才规律,以及开发体力和智力的双重需要,促进大学生身心全面发展,以适应新技术革命的挑战。因此,高校体育的总体目标是:以“育人”为宗旨,引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和锻炼身体的方法;有效地增强体质,促进身心和谐发展;建立正确的体育意识和观念,提高体育文化素养;获得独立从事体育活动的基本能力;培养“终身体育”的兴趣和习惯,为自身的全面发展打下良好的基础。有条件的学校还要努力提高少数具有竞技运动才能学生的运动技术水平,为国家培养优秀体育人才。

根据总体目标的要求,为了便于检测和评价,并逐步付诸实施,可以通过下列具体的目标来反映高校体育的效果。

1. 教养目标

教养目标是指提高学生对体育科学规律认识水平的终极结果,它包括学生掌握体育基本知识、技术、技能的基本的状况。人的认识来源于实践,实践经验经总结提高后上升为理论,实践起着提高人们认识能力和创造能力的作用。大学生正是接受知识的最佳年龄阶段,较系统地学习体育基础理论知识,了解体育运动对人的身心发展的作用,懂得体

育锻炼与保健、卫生及健康生活的有关知识,学习科学锻炼身体的基本方法,掌握身体锻炼效果的自我评价方法,这将为从事未来职业、提高自身综合素质与终身体育打下良好的基础。

2. 教育目标

教育目标是指在培养学生参加社会生活和社会活动的行为和态度方面的结果。它包括教育学生遵守符合时代要求的社会行为准则,以及培养学生参与体育锻炼的能力。大力提倡学生以正确的行为和态度参与社会实践,注重创造能力、认识能力的培养和开发,利用有限的体育教学时数,着重培养学生把体育基础理论和自我保健、卫生知识应用于体育实践的能力。例如:运用体育科学知识与方法进行自我锻炼的能力、自我监督与评价锻炼效果的能力以及适应社会发展与变化的能力等。为了体现体育的多功能特征,通过各种培养过程,还必须对学生进行社会行为准则的教育,培养他们服从组织、遵纪守法、团结合作、热爱集体、勇敢顽强、拼搏进取、勇于竞争及创新开拓等优良品质,加强体育同现代生活的联系,培养学生健康的生活态度,促进个性社会化进程,使之形成文明、健康、科学的生活方式。

3. 发展目标

发展目标是指在今后社会生活中如何使所获知识与能力得到充分发挥而考虑的一种努力方向。因此,在高校体育教育中,就必须重视学生个性的发展和心理品质的培养,使其与身体发展同步。大学生的个性心理特征已基本形成,随着知识不断更新、逻辑思维能力的不断提高、社会活动领域不断拓宽,在独立自主方面已具有鲜明的个性特色。由于自我意识日渐活跃和追求自我价值的强烈愿望,在自尊、自信和好强心的驱使下,对各种事物的批判性加强,反映在兴趣、能力、气质和性格等方面也都存在着一定的差异。所以,高校体育必须树立以学生为主的思想,采取灵活多样的方法,充分发挥学生锻炼身体的积极性,以便在激发兴趣、提高体育意识、满足群体需要的同时,加强学生个性发展,促进其健康心理品质的形成。

综合来讲,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,进德、益智、促美,达到身心健康、全面发展的教育总目的。

二、高等学校体育的任务

高等学校体育的任务是实施学校体育目的的具体要求。高校体育的目的是通过完成以下五方面的任务来具体实现的。

1. 增强学生体质,促进学生身心健康

增强体质是高校体育的首要任务。体质的增强,除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外,更意味着大脑机能的改善。它反映为: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力等。个体生命的健康存在,是保证人的全面发展的物质基础,而人的一切活动都是在大脑指挥下实现的。人的一切正常活动都是在大脑相应部位正常反映的结果,人的一切不正常活动都是大脑相应部位的异常反映的结果,而人的大脑反映的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质增强还包括大脑的灵活性和协调性。体育活动对大脑的锻炼有独到的作用,这一点在当今知识信息时代的背景下更显得重

要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。运动练习的目的就是要在学生生长发育良好的前提下,实现体姿健美;在机体结构全面发展的基础上,发展学生的“自稳态”;增强免疫力,促使学生精力充沛,生命力旺盛。

2. 促使学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习,使学生掌握科学的身体锻炼方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。这是一个在科学的指导下,学生掌握知识与技能、养成良好生活习惯以及发展智力的过程。

引导学生正确地从事运动和身体练习,必须经过一个由感知到理解,再到巩固和运用的过程。在此过程中的一个重要的转折点便是智力和体力相结合,它不仅表现在运动及身体练习中,而且表现在它们的结果上。高校体育教学应充分体现智力与体力、理论知识与实践能力相结合的科学教学。

3. 培养学生的道德意志品质

在体育中对学生进行社会主义道德品质的教育,绝不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合,而是要通过体育运动及身体练习来对学生进行知、情、意、行的教育,最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生参与和完成运动及身体练习的毅力。一个人的行为是受其思想、信念和情操所支配的,因此在高校体育教育过程中,应更加注意对学生高尚情操的培养,通过体育道德与顽强意志品质的锻炼,更有效地完成体育教育的任务。

4. 培养学生审美和创造美的能力

体育与美,自古以来就紧紧相连的。运动是力和智慧的结合,身体练习是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识,并通过“造型”达到其增强健康美的效果。在运动及身体练习中,学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高校体育应十分注意对学生正确审美观的培养,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

5. 培养学生终身体育意识

21世纪是“知识爆炸”、科学技术和社会生产力迅猛发展的时代,从事脑力劳动的人越来越多,劳动方式和特点比之过去都有明显变化。主要表现为:长时间从事单调与枯燥的工作,思想高度集中,精神处于紧张状态,很容易疲劳;社会上各种竞争越来越激烈,精神压力愈来愈大;人们越来越重视生活质量,对防止文明病,延缓衰老的期望值越来越高……所有这一切都要求学校体育教育要以培养学生养成终身从事锻炼的习惯与能力为主线,以使大学生适应将来社会发展的需要。

6. 培养高水平的运动员

多出人才,出好人才,这其中当然也包括出优秀的体育人才,出世界冠军。我们应该充分发挥高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势,充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员,这是时代赋予高校的新的使命。体育与运动早已被视为“科技水平的一个窗口”,当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶。世界级水平的运动员,如足球明星苏格拉底、奥运会4枚金牌获得者刘易斯和短跑新秀约翰逊,都是名副其实的大学生。被誉为20世纪模式运动员的栏王摩西本身就是博士,他没有教练员,自己安排训练和比

赛,却 110 多次夺得了世界性竞赛的金牌。

第二节 高等学校体育的组织形式

完成高校体育的目的与任务主要是通过以下几种组织形式来实现的。

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学中的重要组成部分,是高校体育教育的中心环节,是高校体育教育的最基本的组织形式。

我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为高校体育课程建设在人、财、物、时间、信息等方面提供了重要的保障,有力地推动了我国高校体育课程建设。

通过体育课教学,能使大学生逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识;增强自身的体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯;接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,在生存、发展、享受等不同层次的需要上去理解体育给自身和国家、民族带来的好处;学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目标的一致性,把握体育课程学习的良好时机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育锻炼成为自己生活中的一部分,为自己的成才和将来对社会的奉献打下坚实的物质基础。

二、课外体育活动

高等学校的课外体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,是实现高校体育的目的和任务的又一重要途径。课外体育活动包括早操、课间操、班级体育锻炼、体育课课外辅导、运动会及有组织的郊游等。课外体育活动的内容应以《国家学生体质健康标准》和体育课学习的内容为主,再结合自己兴趣和爱好的一些其他项目。时间可长可短,因人、因地、因时制宜,以振奋精神、活跃情绪、不过于疲劳且能坚持锻炼为原则。可独立按个人计划完成,也可在教师指导下进行,或加入体育俱乐部、体育协会等组织进行锻炼。

2006 年 12 月,为全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,切实提高学生体质健康水平,教育部、国家体育总局、共青团中央向全国发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,从 2007 年开始,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛深入开展全国亿万学生阳光体育运动。以“达标争优、强健体魄”为目标,用 3 年时间,使 85% 以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》,使 85% 以上的学生能做到每天锻炼一小时,达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上,每人至少掌握两项日常锻炼的体育技能,以形成良好的体育锻炼习惯,使学生体质健康水平切实得到提高。

三、课余运动训练

大学课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是高校体育的主要组织形式之一,也是认真贯彻执行普及和提高相结合的重要措施。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命,另一方面又承担着指导普及、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队,并对其进行科学系统的课余训练,不少高校也都取得了令人满意的效果。

大学课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性相结合的特点,并且拥有高科技、多学科和大学生的体能和智能优势,更新观念、敢于创新,建设有中国特色的大学课余运动训练之路是十分广阔的。

四、课余体育竞赛

高校体育竞赛包括校内竞赛和校外竞赛。体育竞赛具有竞争性特点,可以起到活跃课余文化生活、振奋人心、激发情感、发展人际交往等作用,并且是检验体育教学、体育锻炼及运动训练效果的一种重要手段,而且也是吸引广大学生参加体育活动的一种好形式。高校体育竞赛应以育人为宗旨,以校内竞赛为主,特别是以经常开展小型多样的基层竞赛为主,坚持勤俭节约的原则。通过体育运动竞赛,检验学校的体育工作,培养学生勇敢顽强、拼搏进取、开拓创新、团结协作、遵纪守法等优良品质和集体荣誉感,增强体育意识,提高运动技术水平,培养和选拔体育运动的优秀人才。通过开展各种形式的校际竞赛活动,还可以扩大学生的视野,提高社会交际能力。

【思考题】

■ 高等学校体育的总体目标是什么?

■ 课外体育活动的主要形式有哪些? 你是如何安排一周课外体育活动?

第2章

体育与健康

“以人为本、健康第一”是最新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的核心,是体育课程改革的行动指南。本章将根据体育与健康的有关科学理论、历史资料和指导思想,采取概括与综合的方式,分层次对体育、健康的概念及其对人类社会的发展进行阐述。

第一节 体育与健康概述

一、体育的概述

1. 体育的概念

所谓概念,是指对某一事物属性的一种准确判断。那什么是“体育”呢? 19 世纪 60 年代,由西方传入的“体育”(Physical Education),其意是与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

在人类生存发展的实践过程中,一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部,以获得物质生活资料;另一方面通过自己的身体活动作用于自身,以促进自身的生存和发展,提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”,即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。再根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样一个新的定义:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的有意识、有组织的社会活动。它应包括体育教育、竞技运动和社会体育三方面内容。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。但是我们必须明白,体育的概念并非是一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

2. 体育的组成

(1) 学校体育(School Physical Education)。学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育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织形式,以“增强体质、增进健康”为核

心,全面实现学校体育的各项任务。学校体育与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

现代学校教育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效益,还必须着眼于学生个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育活动的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并为国家培养和输送竞技体育人才做贡献。

(2) 竞技体育(Competitory Sports)。竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动“Sport”原出于拉丁语“Cisport”,含义原指离开工作进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡遵循“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。20 世纪 70 年代以来,竞技体育被认为是高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,为应对激烈的赛场竞争,各国正广泛采用先进的科学训练方法和手段,探索人类竞技运动的极限。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、竞技性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的作用。

但必须警惕,竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品;竞技体育经常受到国际政治的干扰;业余、共同原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、绑架等来操纵和控制比赛输赢等等。而这些有悖于奥林匹克精神和公平竞赛原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严峻的考验。

(3) 社会体育(Popular Sport)。社会体育亦称大众体育。健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育的范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引入家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已进入一个新的历史发展阶段。

3. 体育的功能

随着社会的不断进步和发展,人类需要的层次不断提高、体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示,人们对体育功能的认识也更为深刻。体育

主要有六大功能:

(1) 健身功能。体育是以身体运动为基本表现形式,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,它决定了体育的强身健体功能。

- 可以改善大脑供血、供氧状况,可以促使大脑皮层兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中。神经系统的均衡性和灵活性加强,对外反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

- 可以改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要,促进生长发展,提高运动能力。

- 可以使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

- 可以使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,使人朝气蓬勃,充满活力。

- 可以增强人体的免疫力和对疾病的抵抗力,提高人体对外界环境的适应能力。

- 可以防病、治病,推迟衰老,延年益寿。

(2) 教育功能。体育的教育功能是体育最基本的派生功能。突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这些方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言,由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社会公德等优良品德方面具有不可低估的社会教育作用。

(3) 娱乐功能。随着社会的不断进步和发展,社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余,要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难度、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引人们自觉地投身其中,成为人们余暇生活的一个重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要。

(4) 政治功能。尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点,但从奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实都无可争辩地表明体育和政治有密切的联系。例如:1936年由于国际奥委会错误地决定第11届奥运会在德国柏林举行,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。在该届奥运会上,臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得4枚金牌的著名黑人运动员欧文斯颁奖。出于政治原因,不少国家都曾抵制参加奥运会。例如:1980年美国以苏联入侵阿富汗为由对莫斯科奥运会进行抵制,4年后就遭到苏联抵制洛杉矶奥运会的报复。

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用也是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”,用和平的方式促进中美两国关系的正常化。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。国际比赛的胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果获胜,能提高民族威望,振奋民族精神;如

果失败,也往往令人感到沉重。例如:1972年美国在奥运会男篮决赛中输给苏联队,引起美国公众哗然,人们甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望;中国女排勇夺“五连冠”,对许多老华侨来说,他们一生中还没体验过这样兴奋激动的时刻,这使他们感受到祖国的强大和作为一个中国人的光荣和骄傲,这就是体育的政治功能。

(5) 经济功能。社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中最具有决定性的因素。身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终身化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入;重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展;为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,这些都促进了国民经济的发展。

(6) 军事功能。体育军事功能的存在,主要是出于战争和训练士兵的需要。现代社会,随着尖端武器的发展和部队机动性的提高,以及新的战略战术的运用,更需要士兵在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体育训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、骑马、拳击、射击及队列操练等,已成为军事训练所必需的内容,专门为军事服务的军事体育就应运而生了。

二、健康的概述

1. 健康的概念

何谓健康?从古至今,人们对它的解释都不同。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往把健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊,医生就相信健康是身体的完整平衡。我国的《辞海》中健康的定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态”。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来检测。

随着社会的发展和生产力水平的不断提高,物质生活逐渐丰富,人类正在逐渐从体力劳动与大自然的直接接触中“脱离”出来,生活方式正在逐渐被现代的交通工具、先进的通信工具和丰富的食物结构所“置换”,以至于出现相当数量的运动不足和营养过剩的人群。人类正在逐渐为激烈的社会竞争和巨大的社会压力所笼罩,以至于引发诸多精神紧张和心灵扭曲的病症。“现代文明病”的出现,使得人类对健康的认识和追求显得比以往任何一个时期都迫切和强烈。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康的定义是“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态”。1979年,世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。1989年,世界卫生组织将健康重新定义为“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好”。最近该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中,一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全

健康的人。据此,世界卫生组织提出了 10 项健康标准,以此作为衡量个体健康的基本标志。

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般的感冒和传染病。
- (6) 体重适中,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼和眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路、活动感到轻松。

按照以上健康标准,只有 15% 的人能达到,而 15% 的人有病,大部分人都处于中间状态,即处于没有疾病又不完全健康状态,也就是说处于机体无明确疾病,但活力降低,适应能力出现不同程度衰退的一种生理状态,如乏力、头晕、耳鸣、心悸、烦躁等,有人称之为“亚健康”状态。

2. 现代健康观的内涵

现代健康观应以具有权威性的世界卫生组织对健康的定义为认识基础,不能单纯地从人的生物性方面来考察健康问题,而应更全面、客观地从生物、心理、社会三方面来探讨人的健康,争取健康和改造健康。以生物、心理和社会为基础的健康模式,应包括以下几个方面的重要内容。

(1) 生物因素。人是一种生物,具有生物属性。一个健康的人必须是躯体结构完整与生理功能正常。人的健康受到多种生物性不利因素的影响:

- 自然因素的影响,有化学、生物和物理三种,即有毒的化学物质、变态反应、原有机体所需的化学物质的过剩或缺乏等;病原微生物、寄生虫等;放射线、高温、噪声等。
- 体质因素的影响,有机体器官功能失调、内分泌失调、先天性异常等。
- 遗传因素的影响,有染色体异常、基因变异等。

人类对这些影响自己健康的生物性不利因素的行为反应有两种:一是适应,二是改造。人类在进化过程中,不断增强与生物性健康环境的平衡能力和抵抗疾病的能力,这便是适应;人类通过掌握自然科学的客观规律,发挥科学技术的力量,主动地避免、控制和消灭影响健康的不利因素,积极地预防与治疗疾病或通过各种形式的身体活动增强体质,这便是改造。

(2) 心理因素。心理活动是人脑的机能,是人脑对客观世界的反映。人的健康应当包括心理健康,即气质、性格、情绪、智力、心理年龄、心理活动等都处于一种正常状态。心理活动是在生命活动的基础上产生的,反过来又通过情绪的中介作用,影响人体内脏器官的生物生化变化。积极的情绪可增进健康,延缓衰老过程;消极的情绪则会损害健康。心理因素可以致病,也可以治病。良好的心理状态有利于疾病的预防治疗和身体的康复。

(3) 社会因素。构成人的属性是其自然性和社会性。人的健康的社会因素是指人具有正常的社会活动方式与社会活动能力,包括政治、经济、文化、风格、习惯、职业、社交、婚恋、经历、地位、人际关系、生活方式等诸多方面。积极的社会因素(环境)促进人的健

康,消极的社会因素(环境)可导致疾病。社会因素在更多的情况下是通过一些中介因素导致疾病和影响健康的。例如:工业生产的迅猛发展,本是人类进步的表现,但如果人们片面地追求经济发展,而忽视环境保护,使工业废物过多地进入生态环境,将给人们的健康带来极大的危害。

对社会因素所导致的疾病,主要靠改变社会条件来防治。对于社会因素危害自然健康的现象,人类不能采取被动的行为——适应,而应是采取主动的行为——不断地改造社会环境,消除社会致病因素,积极争取健康。

第二节 体育与健康教育

《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:“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。”正是在这一思想的指导下,体育课程教育的目标是促进个体健康。

健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动,它帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,促使人们采取有益于健康的行为,形成健康的生活方式,以消除或降低危险因素的影响,创建健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到保护和促进健康的目的。健康教育在于教育人们实行躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整。其目的在于唤起个人和公众对健康的一种自觉意识和责任感,使人们运用所掌握的知识和保健措施,在面临与健康状态相关的问题时做出自我抉择,以改善自己的健康和周围的生活环境。健康教育分为知识、态度、行为三个方面,具体内容包括人身体的构造和功能、个人卫生、公共卫生、学习卫生、营养卫生、运动卫生(包括坐、立、行的正确姿势)、环境卫生和精神卫生等。

体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。体育与卫生相结合,就是指在发展身体、增强体质过程中,必须讲究卫生。不讲卫生的体育锻炼,不仅不能达到体育的目的,还会引发伤害事故,有损人的健康。因此,不管体育课还是课外体育活动的安排,都要考虑到合理的作息制度、饮食制度、脑力劳动、体力劳动以及积极性休息等多方面因素。体育与卫生应该相辅相成,互相促进。

作为一名当代的大学生,必须强烈地意识到现代人的健康,不仅是躯体无病、体格强健,而更应具有良好的心理素质和社会适应能力。为此,就要积极学习体育卫生知识,养成良好的生活习惯和健康的生活方式,并了解现在和未来的健康需求。

第三节 体育与健康对现代人的影响

一、现代社会对现代人的要求

1. 现代社会的主要特征

在人类文明史中,有一种有趣的现象,那就是社会整体呈加速发展态势,如同神奇的