



体育与 健康教程

李泰武 赵明 主编

西北大学出版社

体 育 与 健 康 教 程

主 编 李泰武 赵 明

副主编 于 杰 李 勇 蔡晶晶

编 委 戴鹏飞 杨建峰 惠锡庆 杨 青 李王君

惠 磊 王 宇 任宇飞 程梦影 杜 萧

罗久良 王文毅 郭 英

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/李泰武 赵明主编,一西安:西北大学出版社,2012.4

ISBN 978-7-5604-3040-9

I. ①体… II. ①李… ②赵… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 076458 号

体育与健康教程

主 编 李泰武 赵 明
副 主 编 于 杰 李 勇 蔡晶晶

出版发行 西北大学出版社
地 址 西安市太白路 229 号
邮政编码 710069
购书电话 (029) 88303059
印 刷 陕西向阳印务有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 开本
印 张 25.25
字 数 588 千字
版 次 2012 年 8 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5604-3040-9
定 价 28.00 元

体 育 颂

啊,体育,天神的欢娱,生命的动力!你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者激动不已。你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像是高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使两者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中会有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘。取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人耍弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的,他内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

啊,体育,你就是培育人类的沃地。你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体,防病患于未然,使运动员得到启迪;希望后代长得茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的胜利。

啊,体育,你就是进步!为了人类更大进步,人们身体和精神同时改善。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力而又无损健康的肌体。

啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,全世界的青年学会相互尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

——皮埃儿·德·顾拜旦

前 言

为进一步加强我国学校体育工作、增强青少年体质,全面落实科学发展观,深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人,中共中央国务院于2007年5月印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。意见指出:青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国学校教育的人才培养质量。

随着21世纪的到来,高等学校素质教育改革发生了巨大的变化。作为素质教育重要组成部分的高校体育在指导思想上有了较大幅度的改变,确立了“健康第一”的指导思想。根据这一变化,教育部在2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》(以下简称《纲要》和《标准》),《纲要》和《标准》的贯彻与实施,标志着我国高等学校体育课程进入了更加规范化发展阶段。《纲要》指出:体育课程是寓身心和谐发展、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。对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的总体要求是:认真落实“健康第一”的指导思想,把增强学生体质作为各级各类学校教育的基本目标之一,建立健全学校体育工作机制,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设,全面完善学校、社区、家庭相结合的体育网络,培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

体育教育是高等教育的组成部分,是实施素质教育和培养全面发展的人的重要手段。体育课是学生学习和获得体育基本理论知识、基本运动技能,学会科学合理锻炼身体方法,养成良好锻炼习惯,培养优良意志品质的重要环节。经过课堂体育教学和科学锻炼,可以达到获得健康和提高运动水平、体育欣赏水平综合体育素质的目的。我们根据现代高等教育的要求,依照《纲要》及《标准》的精神和现阶段高等教育发展的需要,组织编写了这部《体育与健康教程》一书。

本书内容分上下两篇,上篇是对体育理论的阐述,下篇是体育运动技能实践总结的结晶。旨在提高当代大学生体育文化素质,激发大学生自觉锻炼的兴趣,引导大学生个性化体育发展,培养终生体育锻炼的习惯,以实现体育课内外教学一体化进程。充分体现“健康第一”的指导思想。书中融入大量新知识、新理论,内容精炼,结构实用合理,对健康、营养、体育锻炼与健康、体育锻炼的方法与规律等内容进行了阐述,力求使《体育与健康教程》一书成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

本书可作为普通高校、高职高专体育课程教材,也可作为其他类型院校公共体育教学的选用教材和体育爱好者的参考用书。由于编者水平有限,不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正,我们将悉心修改、补充与完善。

本书由李泰武、赵明担任主编,于杰、李勇、蔡晶晶担任副主编。参编人员具体分工如下:

理论篇第一章、第二章,实践篇第八章、第九章、第十一章:李泰武;实践篇第四章、第五章、第七章、第十二章:赵明;理论篇第五章,实践篇第一章、第六章:于杰;理论篇第三章、第六章,实践篇第二章、第三章:李勇;理论篇第四章、第七章,实践篇第十章:蔡晶晶。全书由李泰武、赵明统稿。

本书在编写过程中,得到了多方人士的大力支持,并且参考了大量的文献资料,没有这些专家学者的研究成果和心血,实难有此书的出版,在此谨致谢意!

编 者

目 录

理 论 篇

第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

第二节 健康标准概述

第三节 《国家学生体质健康标准》

第二章 体育锻炼

第一节 体育锻炼的作用

第二节 科学的体育锻炼及自我监督

第三节 体育锻炼效果的评定及自我监督

第三章 体育锻炼与合理营养

第一节 营养对人体健康的作用

第二节 大学生与营养

第三节 体育锻炼与营养

第四章 体育卫生与保健

第一节 女子青春期的卫生与保健方法

第二节 运动性疾病的预防与处理

第三节 常见运动损伤预防及其处理

第四节 运动疲劳的产生与消除

第五章 运动处方

第一节 运动处方概述

第二节 运动处方的基本原理

第三节 制定运动处方的原则及程序

第四节 大学生运动处方的制定与实施

第六章 体育竞赛

第一节 体育竞赛与赛事观赏

第二节 体育竞赛的方法

第三节 体育竞赛的组织与编排

第七章 奥林匹克运动

第一节 古代奥林匹克运动

- 第二节 现代奥林匹克运动
- 第三节 奥林匹克运动的思想体系

实 践 篇

第一章 田径

- 第一节 田径运动概述
- 第二节 竞走和跑步
- 第三节 跳跃
- 第四节 投掷
- 第五节 田径运动竞赛规则

第二章 篮球

- 第一节 篮球运动概述
- 第二节 篮球运动基本技术
- 第三节 篮球运动基本战术
- 第四节 篮球运动竞赛规则

第三章 排球

- 第一节 排球运动概述
- 第二节 排球运动基本技术
- 第三节 排球运动基本战术
- 第四节 排球运动竞赛规则

第四章 足球

- 第一节 足球运动概述
- 第二节 足球运动基本技术
- 第三节 足球运动基本战术
- 第四节 足球运动竞赛规则

第五章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动概述
- 第二节 乒乓球运动基本技术
- 第三节 乒乓球运动基本战术
- 第四节 乒乓球运动竞赛规则

第六章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 羽毛球运动基本技术
- 第三节 羽毛球运动基本战术

	第四节	羽毛球运动竞赛规则
第七章	网球	
	第一节	网球运动概述
	第二节	网球运动基本技术
	第三节	网球运动基本战术
	第四节	网球运动竞赛规则
第八章	武术	
	第一节	武术运动概述
	第二节	武术运动基本功
	第三节	武术运动基本套路
	第四节	武术套路竞赛规则
	第五节	武术散打运动
第九章	跆拳道	
	第一节	跆拳道运动概述
	第二节	跆拳道运动基本技术
	第三节	跆拳道运动基本战术
	第四节	跆拳道运动竞赛规则
第十章	形体健身操	
	第一节	体操
	第二节	艺术体操
	第三节	健美操
	第四节	瑜伽
第十一章	健美运动	
	第一节	健美运动概述
	第二节	健美运动基本标准
	第三节	主要肌肉群健美方法
	第四节	健美运动竞赛规则
第十二章	游泳	
	第一节	游泳运动概述
	第二节	游泳运动的基本技术
	第三节	游泳的安全与卫生常识
	第四节	游泳运动竞赛规则
参考文献		

理论篇

LI LUN PIAN



第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的产生

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历着一个由萌生、发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。因此,研究体育的起源和发展,必须将它置于人类社会进化发展的过程之中。

关于体育的起源在以往的教材中,一般主张“劳动产生体育说”,而对其他起源说则很少涉及。近年来,随着体育科学研究的深入以及各学科互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,认识也有所提高,于是,陆续有人对“劳动产生体育说”提出了疑问,认为这种提法不够全面,需要进一步补充。有人提出了“体育产生的多源论”,有人提出了“需要产生体育论”。这些观念,无疑是一种进步和突破,使认识更接近客观实际。

从需要的理论来分析体育产生的动因,我们发现原始人的身体活动大致有以下几种。一种是为了谋生而进行的身體活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;一种是为了防卫而进行的武力活动的技能,如攻、防、格斗等;一种是日常生活所必需的活动技能,如走、跑、跳、投、爬等。此外,还有一些活动既不属于生产活动,又高于一般生活的技能活动,如游泳、竞技、舞蹈、娱乐等。由这些需要反映了原始人们很低水平的生活需要结构中,不仅有劳动的需要、防卫的需要,而且他们有思想感情、喜怒哀乐,他们也有交往的需要,有同疾病斗争的需要,有表达抒发内心情感的需要。这些需要归纳起来,就是需要进行精神的调节,需要进行强健自身的活动。

综上所述,人类社会劳动发展的需要,是体育产生的前提条件;原始人类经济活动中的身体活动,则是体育产生的母体。

二、体育的发展

体育从它产生的时候起就不是一种孤立的社会现象。它与人类社会其他各种活动都有密切的关系。体育的发展总是随着人类社会历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

(一) 外国体育发展概况

在世界史上,古埃及是最早建立奴隶制的国家之一,产生了世界上最早的奴隶社会体

育。奴隶社会体育主要内容有早期的体育活动、雅典的体育教育、斯巴达的尚武教育以及古代奥林匹克运动会。

在西欧封建社会里,基督教势力强大,推行蒙昧主义(认为人类社会的种种罪恶都是文明和科学发展的结果,主张回复到原始的蒙昧状态,是反对理性、反对科学的唯心主义思潮)、禁欲主义,阻碍了民间和学校体育的发展。但在世俗封建主子弟中施行了骑士教育,以维护封建阶级的统治。

在进入资本主义社会后,新兴资产阶级学者在革新教育过程中,初步提出了近代体育思想,并进行了一些实施近代体育的实验活动。近代体育随着资本主义的发展,首先在欧洲兴起。其中德国体操对学校体育体系以及理论作出了重大贡献;瑞典体操(通过日本传到中国)在世界体育理论体系上作出了巨大贡献,其影响之大、流传之广、科学性之强都大大胜过了德国体操;而现代的田径、球类和水上运动都基本上是在英国户外运动的基础上形成的。这时体育的发展有以下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是封建社会和奴隶社会无法比拟的;体育已成为学校教育的重要组成部分。

(二) 我国体育的发展

在原始社会初期,由于社会经济决定了人们对体育仅仅是求食图存而已。随着原始社会后期生产力的发展,经济水平的提高,部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能强身健体,能为战争培养更多、更优秀的勇士,于是体育在萌芽状态就有了质的飞跃。

奴隶制社会经济的发展 and 战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐步确立,使这一时期体育活动的内容增多。民族传统体育逐步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建制社会与奴隶制社会相比,封建制社会的体育在发展的速度和规模上,都大大地向前迈了一步。这一时期运动项目和参加人数明显增加。仅球类运动就有了马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想发展尤为迅速,创建了体育学校(武子),使学武有了专门的场所;在军事武艺方面,骑射、剑术、角抵、硬气功等,不论是练习方法还是技术水平,都较前一时期有了发展和提高;民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、郊游、射鸭(一种嬉水活动)、棋类等都非常盛行。在这个历史阶段中,军事武艺备受统治阶级重视,民族之间体育交流日益频繁。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才,而体育是培养全面发展的人的重要内容和手段,在这一时期体育得到了迅速发展。在篮球、排球、乒乓球、游泳、体操等项目上占有重要地位,国际影响也比较广泛。

随着现代社会经济的不断发展,发达的科学技术和文化教育的不断进步,世界各国体育也都迅猛发展,特别是现代体育的出现,竞技运动的蓬勃发展,国际间体育交往的日益频繁,体育的内容和形式更加丰富多彩,体育的方法更加科学、技术水平和运动成绩不断提高,体

育日趋科学化、现代化。

三、体育与现代社会

(一) 现代社会需要体育

现代科学发展使生产方式发生了变化,科学、技术和生产一体化,使生产朝着机械化、自动化、电气化、智能化的方向发展。影响到劳动者的日常生活、身心发展以及文化体育等各个方面。

城市交通和通讯联络工具的日益现代化,大大减少了人步行的机会;家务劳动社会化和家用设备的电气化,使人们在日常生活中的体力活动明显减少;由于食物构成的改善,肉类食品的增多,人们从食物中摄取的热量越来越多。加之整个社会竞争加剧,生活节奏大大加快,使我们经常处于紧张状态之中,精神上承受着很大的压力。造成了现代人的机体结构和机能(包括身体、精神、心理)与生活环境之间产生了不平衡,出现了“运动缺乏,营养过剩”的现象。

我们应及早采取措施,在搞好现代化建设的同时,大力开展全民体育运动,增强全民体质,这是一个符合全体人民利益的战略决策。

(二) 现代社会为体育运动的发展创造了有利条件

1. 体育已引起各国政府的充分重视

许多国家都在政府部门中设立主管体育的部门或机构,把体育作为国家一项重要事业。我国宪法第二十一条规定“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”宪法第四十六条规定“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”日本等国都制定了体育法,把体育纳入教育制度中,被列为必修课,并且有增加教育年限和时数的要求。

2. 各国都很重视体育场地设施的兴建,把它纳入城市建设规划,有的还制定了长期的体育设施建设规划

联邦德国从20世纪50年代末到70年代实施了为期15年的建设体育设施的“黄金计划”,耗资170亿马克(合人民币136亿元)。截至1982年,联邦德国人均室外场地3.81平方米,室内场地0.173平方米。

我国属发展中国家,新中国成立前体育场地设施条件极差。20世纪50年代兴建了一批体育场馆,60年代兴建了大中型体育场馆,70年代体育建筑向现代化方向发展,进入20世纪80年代新型的现代化体育设施日益增多。近年来,我国也修建了许多现代化的体育场馆和设施,特别是为迎接北京亚运会和奥运会新建的现代化体育场馆。全国各地也兴建了许多现代化的体育设施,为开展群众性体育活动创造了有利条件。

四、现代体育的概念和基本形态

(一) 体育的概念

体育的历史可以追溯到远古的原始社会时期。但是,“体育”这个术语却是近代才出现

的。据现有资料,“体育”一词最先出现在法国。20 世纪初至“五四”新文化运动以前,“体育”这个概念从日本传入我国。其意译是指:同维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。当前,我国对“体育”一般有狭义和广义两种用法。用于狭义时,一般指体育教育(学校体育);用于广义时是指:人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。

体育的概念有其历史性和时代性,它是人们对一定时期体育特有属性认识的反映。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,所以体育的内涵并不是一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

我们遵照确定体育概念的三条原则,即科学性原则、同国际用语相一致原则及考虑民族习惯原则,阐述体育的基本概念。

首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或运动;最后,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。“身体”一词在这里已远远超出了生物学的限定,其含义,用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和交互影响的统一整体。依据上述分析,我们对“体育”这一概念作如下定义:“体育是以身体活动为手段,以谋求人体身心健康和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社会文化现象或教育过程。”

(二) 体育的基本形态

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。体育形态各色各样,难以计数,按不同的标准划分,有不同的类别。根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际状况等综合因素,我们把现代体育划分为三种基本形态,即体育的教育形态——学校体育;体育的文化形态——竞技体育;体育的文化、教育及其产业的综合形态——社会体育。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象,且各具特色,但它们之间却是“你中有我,我中有你”,彼此有着千丝万缕的联系。

1. 学校体育

学校体育即狭义的体育,它是教育的组成部分,是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

(1) 我国学校体育教育。在中国奴隶社会,奴隶主为了维护自己的统治地位、扩大疆土,实行文武合一的教育。西周时期实行的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射、御二艺则是军事技能训练和身体训练,礼、乐中的音乐舞蹈也具有锻炼身体的作用。汉代,以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本教育内容。隋唐时期,分设为文、武科举。至宋、清两代,主张“重文轻武”教育。19 世纪末,学校体育由欧洲传入,官办学堂开始设有“体操课”,主要以普通体操、兵式体操为主。新中国成立后,学校体育得到快速发展。在我国德、智、体全面发展的教育方针中,体育成为学校教育的重要组成部分。

(2) 西方学校体育教育。公元前 6 世纪雅典教育中,古希腊学者苏格拉底、亚里士多德的哲学和教育观点中提出了体育教育的内容,并开始围绕培养身心协调发展人才的教育目标。中世纪欧洲,宗教神学思想完全控制了学校教育,将体育排除在学校教育之外。公

元 14~16 世纪,欧洲文艺复兴时期,在教育上开始重视学校体育。20 世纪初,奥地利的高尔霍费尔把教育引向“全面发展”的方向,确定了体育在学校的重要地位。他意识到运动对集体的作用,确定了体育课程的组织形式,使“身体教育论”沿袭了半个世纪。

(3) 体育教育新观念。①结合健康教育与社会变革对完善人体的要求,强调应彻底转变体育价值观念,树立“健康第一”的指导思想,让学校体育更多关注健康教育所要达成的宗旨,主张通过体育与健康教育的有机结合,解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题。②根据全面提高学生综合素质的要求,应强调在全面发展身体的同时,让学校体育更加关注人的良好的个性发展与健康人格的培养。充分利用体育鲜明的动态特征,以及在表现竞争、友谊、合作、耐受挫折的意志与精神方面的价值,为有效协调体能发展与品德修养之间的关系,挖掘人类赖以生存的体力潜能以及为培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。③现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于学生终身个体生存、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作贡献。

2. 竞技体育

竞技体育以争取优胜为直接目的,以运动项目(或某些身体活动)为内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,一个球的得失,一个名次的高低都事关国家、民族荣誉,它往往被视为国家或地区实力强弱的较量。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求“更快、更高、更强”为目标,最终成为表现世界和平、友谊、精神力量与意志的象征。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以社会体育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体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济发展水平、生活水平的高低、余暇时间的多少及社会安定等因素。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,无论普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育,大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

(1) 生活体育是指以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的,内容丰富、形式多样的群众性体育活动,是直接为提高生活质量服务的体育形式。生活体育一般要求自愿参加,有集体和个人两种活动形式。活动对象包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍布整个社会乃至家庭。

①追求自我教育,保持生活平衡。经常参加群众性体育活动,有助于自我教育、调节情

绪、增强体质,培养勤奋刻苦的精神、谨慎谦虚的态度和持之以恒、质朴干练的作风。社会的发展为人们提供了更广泛的生活空间,每天清晨或晚上在公园、广场和湖畔等地,或个人或群体进行丰富多彩、生动活泼的体育活动,在促进身体健康、缓解心理积郁、增进身心健康等方面有很好效果。所以,为了保持生活平衡,人们将对生活体育倾注更大的热情。

②防疾病于未然,享有快乐健康。生活体育是现代人的—种生活必需,也是提高生活质量的重要手段。虽然随着科学技术的进步,人们的物质生活水平日益提高,但是人们有些生理功能却在逐渐减弱,这主要是缺乏运动而造成的运动不足病(亦称文明病)。尽管现代社会为人们的健康提供了完善的医疗保障,但为了防患于未然并解决健康危机,生活体育将成为未来生活的主要内容。现在,越来越多的人积极投身于生活体育之中,讲究适度锻炼,不拘任何形式追求娱乐休闲,选择省时简便的体育形式,把体育锻炼和生活活动结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中,充分享受快乐与健康。

(2) 极限运动。极限运动来自于欧美发达国家,是指人类在与自然融合的过程中,借助于现代高科技手段,最大限度地发挥自我身心潜能,向自身挑战的娱乐体育运动。它除了追求竞技体育超越自我生理极限“更高、更快、更强”的精神外,更强调参与和勇敢精神,追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感;同时,它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望。因此已被世界各国誉为“未来体育运动”。由于极限运动有其融入自然(环境、生态、健康)、挑战自我(积极、勇敢、愉悦、刺激、“天人合一”的特性,所以参与者众多。极限运动追求的不是破纪录和获得奖牌,而是完全属于个人的心理成就感、刺激感和满足感以及个人价值的体现。

五、毛泽东关于体育的认识

毛泽东是我国近现代对体育有独到见解并厉行实践的一位思想家、政治家。他24岁就撰写出传世佳作《体育之研究》,1952年发表著名题词“发展体育运动,增强人民体质”,多次作出“健康第一,学习第二”的指示。这有赖于他对体育的深刻认识。他认为“体育者,人类自养其生之道,使身体平均发达,而有规则次序之可言者也。”毛泽东还从哲学的高度阐明了对体质的认识,他说“夫命中致远,外部之事,结果之事也;体力充实,内部之事,原因之事也。身体不坚实,则见兵而畏之,何有于命中,何有于致远?”这就说明通过体育内部起决定作用可锻炼出一个坚实的身体。抓不住体育养生健身之本,就自然得不到体质增强的效果。

毛泽东对德、智、体三者之间的关系有入木三分的剖析,指出“无体是无德也”,“体育于吾人实占第一之位置”,此等关于健康第一、体育第一的主张在历代政治家们中是少见的。1951年1月15日,毛泽东就学生健康问题再次写信给教育部长马叙伦,信中说“此问题深值注意。提议采取行政步骤,具体地解决此问题,提出健康第一,学习第二的方针,我以为是正确的。”毛泽东强调健康第一、体育第一,有他的科学、哲学原理作依据。毛泽东从生物进化论和人类生物论角度看到了养生、健身是人一切发展的基础。因此,有了强健结实的肢体,才能增长知识、调节感情和强化意识;只有文明的精神,没有健康的体质,人的意识将是

脆弱的。皮之不存、毛将焉附？重德智而轻体、损体是舍本逐末。

六、我国的高校体育

（一）体育在高等教育中的地位和作用

体育运动是大学生感受人生、体验人生最深刻、最直接、最生动的活动。它在培养学生的意志品质、拼搏精神、团队精神等方面，以及对于学生人生态度、情感、价值观的形成具有独特的、其他学科无法替代的作用。其作用主要表现在：

第一，完善大学生的身体发育，提高身体素质，保持并增进健康。

第二，体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的技巧和方法，提高运动能力。

第三，体育教育有助于大学生个性的全面发展，塑造良好的心理品质，对大学生世界观的形成以及个人的良好道德品质的培养都起着积极的作用。

第四，高校体育可以为国家培养体育骨干和优秀人才。

（二）高校体育的目标

1. 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。

（1）运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

（2）运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

（3）身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康生活方式；具有健康体魄。

（4）心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉运用体育活动改善心理状态、克服各种心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜方法调节自己的情绪；在运动中体验运动乐趣和成功的感觉。

（5）社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

发展目标是针对部分学有所长有余力的学生确定的，也可作为大多数学生努力的目标。

（1）运动参与目标：形成良好的体育锻炼习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，具有较高的体育文化素质和观赏水平。

（2）运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

（3）身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

（4）心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。