



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(北方版)

三年制 (修订版)

主编 郑厚成



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(北方版)

三年制 (修订版)

主 编 郑厚成
责任主审 刘安清



高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业教育国家规划教材《体育与健康》(北方版三年制)的修订版。修订过程中,着重结合近年来中职教学改革的变化和学生的特点,依据教育部2000年颁发的《中等职业学校体育与健康课程指导纲要(试行)》,将传统课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展,进行重新构建。主要内容包括:古往今来话体育、美好人生需健康、健康体能与测定、旨在健康的锻炼、安全锻炼与保健、陶冶人性的竞技、适应能力的培养、追求精神的健康、民族体育的精华、体育竞赛与欣赏。根据近几年使用过程中广大教师提出的意见,增加了定向越野、跆拳道、登山、旅游等常见项目。

本书可作为我国中等职业学校学生用书,也可作为其他相关层次读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康. 三年制: 北方版/郑厚成主编. —2版
(修订本). —北京: 高等教育出版社, 2006. 6
ISBN 7-04-019783-9

I. 体... II. 郑... III. ①体育课-专业学校-教材②健康教育-专业学校-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第059544号

策划编辑 张东英 责任编辑 张东英 封面设计 张 志
版式设计 王艳红 责任校对 杨凤玲 责任印制 韩 刚

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 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 787×1 092 1/16
印 张 13.5
字 数 330 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2001年7月第1版
2006年6月第2版
印 次 2006年6月第1次印刷
定 价 14.20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 19783-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

编委会名单

- | | | |
|------|-----|------------------|
| 主 编： | 郑厚成 | 大连海事大学 |
| 副主编： | 邱素轩 | 中国防卫科技学院 |
| | 刘仁民 | 黑龙江农业工程职业学院 |
| | 邢耀坤 | 兰州培黎石油学校 |
| | 刘景刚 | 大连轻工业学院艺术与信息工程学院 |
| | 化春艳 | 西安职业技术学院 |
| 编 者： | 于小霞 | 天津市教委 |
| | 邢新强 | 陕西国防工业技术学院 |
| | 林忠怀 | 天津机电职业技术学校 |
| | 潘志信 | 吉林省农业机械化学校 |
| | 周国英 | 北京实用美术学校 |
| | 王超英 | 天津铁道职业技术学院 |
| | 周 浩 | 北京铁路电气化学校 |
| | 赵军飞 | 北京教育学院 |
| | 杨德坤 | 辽宁省铁岭农业职业技术学院 |
| | 马永玲 | 长春市机械工业学校 |
| | 王 辉 | 沈阳职业技术学院 |
| | 徐连德 | 大连海事大学 |
| | 杜金声 | 北京市农业职业学院 |
| | 王 勇 | 大连海事大学 |

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《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》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成〔2001〕1 号）的精神，教育部组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从 2001 年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教学大纲编写而成的，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年五月

编写说明

本教材遵循教育部2000年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要(试行)》的基本精神,站在课程改革的高度,对原体育教材进行了重建体系的科学尝试。全书内容将围绕体育与健康这两个主题,在分别阐明其内涵的同时,力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全与人文教育之间的互动关系。

本教材改变以往偏重竞技体育的传统格局,充分利用体育的多功能特征为健康服务。

本教材根据“素质教育”对身心全面发展的要求,为了纠正片面追求“生物效应”的错误倾向,全书在注重健康体魄与人格培养的同时,还强调按个人条件与个性特点,充分调动学生主观能动性,使学生积极自觉的参与体育锻炼。

本教材为贯彻“健康第一”的指导思想,在淡化运动技术规范要求的同时,强调体育对人的身心与行为健康施加的影响;注重发挥体育在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,以及协调体力与品德修养之间的关系,以达到全面提高应变能力、生活能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值观的目的。

本教材在把握内容的适用范围时,更多考虑的是体育与健康内容的整体兼容,而不在意它们的前后排列顺序。因此,为了提高学习兴趣,便于多种选择与独立操作,重点介绍可供实际操作的锻炼方法与手段。本教材三四年制通用。

本教材根据《体育与健康》课程包括课内与课外,课外作为课内延伸的概念,考虑到体育锻炼与健康教育的动态性、选择性、连续性与自主性原则,全书除满足课内规定学时的教学需要,还拓宽范围、丰富体育文化内涵,给中职学生留有自由选择、分析问题与发展创新能力的空间与机会。

本教材根据人的“主体性原则”和突出能力培养的观点,全书强调整体效应和自我感受,具有鲜明的自我选择性,便于指导学生独立思考与锻炼,以及强调他们对知识的应用、创新精神与实践能力的培养。故在教学时,也要求为之创造更有利于激发运动兴趣和主动参与的学习环境,采取启发式与诱导式的教学方法,尽可能使活动方式符合开放、多样和分散的时代特征。

本教材在编写过程中,始终得到教育部职成司的关怀与支持,汇集了北方地区许多长期从事中职教学工作教师的实践经验,在此一并表示感谢。我们还要感谢高等教育出版社的领导和编辑们。特别感谢肖彤岭、顾美芳、张华、王文洪、赵亚贤、苏令艺同志,没有他们的关爱与倾力支持,这部教材无法完成。本教材经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过,责任主审:刘安清;审稿:郝斌、陈新民、齐家玉;同时经国防科技大学武孝贤教授审查。本教材的编写当属尝试与探索,不当之处在所难免,希望同行与读者提出宝贵意见。

编者

2001年3月31日于北京

修订版说明

根据《面向 21 世纪教育振兴行动计划》提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求,在 2000 年教育部部署编写《中等职业教育国家规划教材》的背景下,为了适应职业教育体育课程改革的需要,按教育部颁布的《中等职业学校体育与健康课程教学指导纲要(试行)》的精神,于 2001 年编写和出版的《体育与健康》(北方版,三年制)教材,现已经过 5 年的教学实践,期间通过组织教师培训和研讨,收到了许多直接来自基层的反馈信息。特别是近几年,随着我国经济体制转型的步伐加快,在结构调整逐步深化的新形势下,根据职业教育“以服务为宗旨、以就业为导向”的办学指导思想,中等职业学校体育教学的内容与形式,如何才能更有利于提高和培养学生的适应能力和创新精神,尚有待于发挥全国中等职业学校广大体育教育工作者的聪明才智,并通过教学实践与总结经验,与时俱进地对教材加以不断完善。

基于此,我们从 2005 年 7 月开始,即利用在成都举办“全国中等职业学校体育教研室主任(骨干教师)培训班”的机会,专门组织了来自全国 20 个省、市职业教育行政和教研部门,以及第一线从事体育教学工作的代表,就如何修订体育与健康(北方版)教材进行了认真研讨,其中直接参与修订教材的有韩秀英(大庆卫生学校),曾利民(长春市机械工业学校),刘英(贵州贸易工程学校),王海滨(齐齐哈尔铁路工程学校),钱佳、马艳(长春艺术学校),李德仙、曾繁荣(成都铁路运输学校),周丽(成都铁路卫生学校),肖慧(成都市财政贸易学校),李莉(成都市建设学校),余永祥(四川省财政学校),赵坤(四川省内江市机械学校),刘培琳(大连商业学校),杨永革(大连女子职业高中),王登琦(大连市普兰店第一职业高中),周凤斌(大连市开发区职业中专),梁友瑜(重庆市建设学校),孟凡杰、王丽杰(大连市轻工业学校),邹佳丽(黑龙江省卫生学校),李国祿(哈尔滨工业美术学校),方明亮(黑龙江省第二卫生学校),王裕哲(北京市职教体协),周学勇(贵州省林业学校),杨景宏(佳木斯林业卫生学校),武云明(南京市职业技术教育中心),李文(贵阳市卫生学校),张实践(贵州轻工职业技术学院),吕峰(湖南省湘西职业技术学院)等。正是由于他们的共同努力与关心,才使教材的修订工作得以顺利完成。另外,高等教育出版社中取出版中心张东英老师,中国职教学会教学工作委员会《体育与健康》教学研究会有关同志,也都为此提供了许多方便条件与帮助,特在此一并表示诚挚的谢意。

最后需要说明的是:修订版在保留原教材基本教育理念和框架结构体系的基础上,进一步拓宽了符合职业教育实用性特点的内容,为教学提供了更便于实际操作的方法与手段,使教材更贴近学生的生活世界,且有利于在增强体质、促进健康的前提下,把身体锻炼与体育文化、娱乐休闲和未来工作有机联系起来。我们所做的上述努力,是期待进一步提高教材的适用范围和质量,但由于受编写水平的限制,或对正处于大变革中的职业教育缺乏准确的预见性,因而不妥之处在所难免,敬请读者继续批评指正。

编 者

2006 年 5 月

第一章 古往今来话体育	(1)
第一节 你对体育知多少	(2)
第二节 历史对体育的歌颂	(8)
第三节 奥林匹克运动文化	(11)
第二章 美好人生需健康	(19)
第一节 什么是健康	(20)
第二节 疾病对健康的危害	(25)
第三节 怎样维护你的健康	(29)
第三章 健康体能与测定	(43)
第一节 对体能内涵的认识	(44)
第二节 对健康体能的测定	(47)
第三节 运动处方和锻炼计划的制定	(55)
第四章 旨在健康的锻炼	(59)
第一节 风靡全球的健身运动	(60)
第二节 美轮美奂的塑身运动	(73)
第五章 安全锻炼与保健	(89)
第一节 科学从事体育锻炼	(90)
第二节 安全锻炼与自我监督	(93)
第三节 常见运动损伤与防治	(102)
第六章 陶冶人性的竞技	(109)
第一节 令人疯狂的足球运动	(110)
第二节 魅力无穷的篮球运动	(118)
第三节 隔网对抗的排球运动	(127)

第七章 适应能力的培养	(135)
第一节 怎样克服水障碍	(136)
第二节 提高时空判断力	(144)
第三节 学会与自然对话	(149)
第四节 驰骋于冰雪世界	(157)
第五节 职业实用性技能	(164)
第八章 追求精神的健康	(169)
第一节 快乐有趣的娱乐体育	(170)
第二节 别有情趣的休闲体育	(176)
第九章 民族体育的精华	(187)
第一节 长拳与太极拳	(188)
第二节 传统养生保健	(194)
第十章 体育竞赛与欣赏	(199)
第一节 怎样欣赏体育竞赛	(200)
第二节 体育竞赛知识入门	(203)

第一章

古往今来话体育

体育是人类生存发展的产物。体育作为教育的组成部分，肩负着向后代传授劳动技能的重要使命。随着社会的发展，体育已被广泛用于增强体能和促进身体健康，但体育作为一种特殊的社会文化现象，将在社会诸多领域发挥新的作用。

学习提示

沿着体育产生与发展的轨迹，了解体育的不同追求目标。

认真学习名人的体育思想与言论，领悟体育的内涵与真谛。

学习奥林匹克运动的经典，提高你对体育文化的认知水平。

体育虽然含有一个健康的目标，但更重要的，体育是包含着和平、明朗、健全的社会性和人性的涵养这一思想立场。

——（英国）麦考莱
（1831—1905）

第一节 你对体育知多少

假如有人问：体育究竟是什么？它涉及哪些内容……也许你会觉得这些问题并不难回答。因为在日常生活中，凡见到打球、跑步、做操或游泳这样的身体活动，人们就会说：这就是体育！但如果从深层次的视角来看，那么你对精彩纷呈，且具丰富文化内涵的体育又知多少呢？为了进一步拓宽大家对体育的认知范围，我们想因循以往社会总结的经验，为体育勾画出一个大致简明的轮廓。

一、生存体育

据考古学研究，体育最早孕育于生产劳动之中。随着人口的增加，为了保证赖以生存的物质基础，除依赖于生产工具的精化、狩猎技术的改进外，还将取决于同被猎动物在速度、力量、灵敏和耐力等方面展开的体能竞争，以及走、跑、跳、投、涉水、攀爬等基本活动能力的发展水平。这表明，最初按上述要求衍生的原始体育，不仅反映出它是生存需要的产物，而且由此体现的这些基本要素，使体育作为强化人体生命活动的一种稳定需要，至今仍对解决现代人的生存危机具有积极意义。

（一）生存需要的产物

1. 求生的自发行为

生存需要作为人类的主体需要，是一种受生理规律支配的机能反应。所谓“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，就是对“求生本能”最形象的描述。也正是受它的驱使，使原始人这种求生的自发行为，按身体活动的表现方式萌生了最原始的体育（图1-1）。



图1-1

2. 人类最初的教育

尽管按“求生本能”产生的身体活动，是由人的自然属性决定的，但为了不断改进狩猎技术，以及弥补与被猎动物在体力上的差距，亟须重新提高技能与增强体能，并把它们传授给下一代，于是使这种受目的、意识和规律支配的活动方式，即最早的原始教育应运而生。

（二）要“重新学会生存”

1. 从“生存游戏”谈起

2000年初，美国哥伦比亚广播公司举办了一项名为“生存游戏”的活动。按照游戏规则，

16个美国人自愿来到一个荒无人烟的小岛，参加了一次为期四个月的“挑战自然与人类本性”的节目。尽管这个节目的播出，大有商业炒作之嫌，但参与者为了自己的生存，毕竟仍要按规则采取除不得使用武力以外的所有手段，以确保自己能坚持到最后。如果我们排除其中的消极因素，你认为有必要进行这种生存模拟锻炼吗？

2. “回归自然”的运动

在现代社会，尽管人类的生存物质上已可以得到保证，但环境污染、工作节奏加快以及不良生活方式等都给人的身体健康带来了影响。为了改变这种状况，研究环境问题的专家认为：现代人应该“回归自然”，去尝试重新恢复人类业已逐渐丧失的原始生存本能。而根据这种新概念，目前已有不少人开始通过模仿动物在自然界的运动方式，以求亲身体验与解决如何“重新学会生存”的问题。

3. 谈“野外独身露营”

美国亚利桑那州有一所中学，每年为高三学生开设一门“野外独身露营”课。选课前，老师先向学生说明：如果胆小害怕，这门课可以不选。独身露营的目的，是要训练学生在特殊情况下的求生能力和勇敢精神，要求学生能就地取材，搭一间可以栖身的小棚，学会自己生火取暖，锻炼忍饥挨饿，在恶劣环境下独立过夜的能力。允许携带一小瓶水和一块塑料布，但这样最高只能得 A，什么也不带才能得 A⁺（图 1-2）。



图 1-2

二、学校体育

原始社会后期，人类在与自然界的生存斗争中，为了进一步发展智力和增强体能，以及让有效的谋生手段世代相传，使以语言为媒介的技能传授及身体练习形式逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来。鉴于文字没有出现之前，这种以学习生产和生活技能为目的的口、手相传是最原始的教育，从而决定了体育在教育中的地位。因此，无论以后的社会发生怎样的变化，根据人类掌握生活必备技能和发展体能的需要，学校体育始终在履行其原始职责的同时，还通过动态教育的优势发挥它在促进健康、培养意识和完善人格方面所具有的教育作用。

（一）教育的组成部分

1. 中国学校体育

据考证，在我国夏、商、西周各代，已出现独立的教育机构。《孟子·滕文公上》记载的“庠·序”之教，即指在学校中学习养身和射箭，这亦可算是我国古代最早的学校体育。近代学校体育则从 19 世纪末由欧美传入。自 1901 年正式废除科举制之后，按《癸卯学制》的规定，官办高等学堂已开设《体操科》，每周

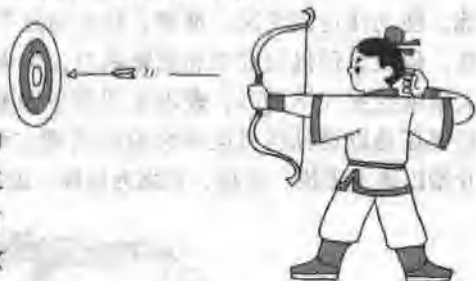


图 1-3

3 h，主要内容是普通体操和兵式体操。自新中国成立以来，根据德、智、体全面发展的教育方针，学校体育一直都是各级各类学校教育的重要组成部分（图 1-3）。

2. 西方学校体育

尽管公元前 8—2 世纪，古希腊雅典的体育教育方式，已开始围绕“培养身心协调发展的人”这个主题目标进行，并对西方资产阶级教育思想的形成产生了重大影响。但在欧洲，体育

仍是较晚在学校出现的一门学科。直至文艺复兴之后,经许多教育家的积极提倡,英国才于1918年提出应在中初级学校实施体育的建议案。后至20世纪初,当奥地利的高尔霍费尔把教育引向“全面发展”的方向,遂最后确定了体育在学校的重要地位。在这期间,学校体育突破了按动作形式对内容进行编排分类的传统做法,开始注重运动对身体的作用,重新确定了体育课程的组织形式,使学校体育的“身体教育”论几乎统治世界达半个世纪之久,时至今日仍具有相当大的影响。

(二) 体育教育新观念

1. 结合健康教育

根据社会变革对完善人体的要求,强调应彻底转变原有体育价值观念,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,为解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题服务。

2. 推行素质教育

根据全面提高学生综合素质的要求,强调应在全面发展身体的同时,让学校体育更多关注人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、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,以及培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。

3. 体现终身教育

根据养成运动习惯、受益于终生的要求,强调应在注重培养能力的基础上,让学校体育体现终生教育的思想,遵循按个人接受教育的方式不应与自身相冲突的原则,通过发展个性和培养兴趣,为解决个人意志与教育导向之间的矛盾服务。

三、竞技体育

在原始人的生存斗争中,出于自身的防卫需要,如为了抵御凶猛野兽的攻击,使许多具有对抗性的练习手段应运而生。后来,随着部落冲突的不断加剧,又出现了用于军事的武力手段和战斗技能。由于这些手段与技能的复杂程度和对体力的要求相对较高,就必须进行严格的专门训练,使动作达到快速、准确、持久与强而有力的要求。与此同时,统治阶级为满足奢侈的生活方式,以及显示强权政治和炫耀武力,又强迫奴隶在角力场上进行血腥的格斗与搏杀,从而也为最大限度挖掘人体潜力,表现强烈竞争因素的竞技体育提供了舞台。当然,由古希腊开创的文明,最终还是以奥林匹克运动会的形式把它纳入了和平竞争的轨道,并使竞技体育在后来的发展中,开始以追求更快、更高、更强为目标,最终成为和平、友谊、精神、力量与意志的象征(图1-4)。



图 1-4

（一）体育文化的象征

1. 传播和平与友谊

竞技体育作为人类传播和平与友谊的“使者”，以奥林匹克运动为代表，提倡的是：“为人的和谐发展以及促进建立一个维护人的尊严与和平的社会”。若按表现精神与伦理道德的原则，它力主世界不同政治观点的国家和人民，通过公平竞赛达到友谊、团结和相互了解，并最终为促进人类的文明与进步发挥积极作用。

2. 竞争协作的体现



图 1-5

竞技体育追求的目标是“更快、更高、更强”，但却要求运动员在“公平竞争”原则的前提下，遵循体育道德规范，体现对集体、国家荣誉的责任心和使命感，并表现同心协力、顽强拼搏的精神，以及胜不骄、败不馁，遵纪守法、尊重裁判与观众的道德风尚（图 1-5）。

（二）社会服务的价值

1. 提供艺术享受

由竞技体育的技艺性特点所决定，使它在竞技场上的角逐与表演，可以为全世界的观众提供精湛与高超的艺术，使人们的精神得到美的享受，从而为丰富人类的社会文化生活服务。

2. 发展体育产业

随着市场经济大潮的冲击，竞技体育以它吸引观众的巨大魅力，也加快了向商业化方向发展的步伐。特别随着人们的生活水平不断的提高，以竞技体育为载体的体育经营文化，将作为本体产业伴随大众体育的消费，促进了各种运动用品、器材、装备以及体育传媒、广告、彩票、旅游等相关产业的兴起，从而使它们提供的社会服务为发展“第三产业”创造了有利条件。

四、生活体育

顾名思义，生活体育即指与日常生活紧密相连，且直接为提高生活质量服务的体育内容与形式，如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育与健身运动等。鉴于生活体育的根本宗旨就是为了促进身心健康，故凡属该范畴的体育都必须强调“自由运动”原则，即寻求一个宽松的运动氛围，完全根据自己的兴趣与需要，去选择适合自己个性与爱好的运动项目，并使锻炼坚持经常、负荷适度、精神保持轻松愉快。

（一）人人皆需要游戏

1. 游戏意味着什么

如果说在动物的生命活动中，未成年豹、虎喜欢玩弄猎物，小狗或狼崽都会相互打闹，它是一种为获得生存技巧而进行的学习与训练，那么我们今天思考人类游戏的含义，则通常意味着体育娱乐与休闲。亚里士多德曾说过：“游戏还是为了使勤劳的人得以休息。”

2. 保持生活平衡

社会的发展为人们提供了更广泛的生活空间，但在诸多与生活有关的内容中，由于惟体育

娱乐与休闲的作用,能够在促进身体健康、缓释心理抑郁两方面使身心调节达到最佳效果,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。

(二) 未来的生活方式

1. 人人享有体育

人类在改造社会的过程中,一切努力无非都是为了更好地享受生活。尤其在满足物质生活的同时,许多功能性因素将会逐渐减弱,而对文化与精神生活产生新的追求与渴望。根据人们这一需要,随着人类向更高的精神境界升华,为实现“人人享有体育”的目标,生活体育终将成为未来生活方式的主要内容。

2. 人人享有健康

尽管未来社会为实现“人人享有健康”提供了完善的医疗保障措施,但为了“防患于未然”和解决普遍存在的健康危机,生活体育所起的作用是无与伦比的。因为这种讲究适度锻炼、不拘任何形式、追求娱乐休闲、体现身心愉快、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的一切事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中(图1-6)。



图1-6

五、冒险体育

随着生活水平的提高,为了在无拘无束中享受人生欢乐,使一些新生代运动爱好者在创新意识的支配下,开始抛弃奖牌与纪录的诱惑,把热情与关注转向冒险体育。应该承认,兴起于20世纪60年代的冒险体育(亦称极限运动 Extreme-sport),鉴于它以彻底挑战自我极限、实现新人生价值为目标,并使参与者达到生命与运动相交融的最高境界,因而这项在20世纪90年代被国际公认的“未来的体育运动”,已在发达国家青少年中广为流行。这表明,尽管目前人们对冒险体育的价值仍有不尽相同的看法,但无论是贬是褒,如果仅把它视为对生活态度的一种个人选择,抑或是新体育文化的体现,那就必须客观评估其存在的价值。

(一) 相信这是真的吗

1. 神奇的“蜘蛛人”

法国攀岩家阿兰·罗伯特的神奇故事,似乎令人不可思议。人们也许会问:这怎么可能呢?他手上毕竟没有吸盘,也没有神力。但他不携带任何安全保护装备,冒着生命危险,从1994年开始已成功攀登了30多个国家的55幢世界著名的摩天大厦与顶尖高塔,却是千真万确的事实。尽管阿兰的每次攀登都要躲过严密的监视系统,千方百计地与警察周旋,且不惜付出锒铛入狱的代价,可人们对他的非凡勇气却顶礼膜拜,电视台为之全程转播,马来西亚国王与王后破例接见(图1-7)。

2. 横渡渤海第一人

36岁的北京体育大学教师张健于2000年8月8日8h从大连市旅顺口区老铁山镇南岬角入水,克服重重困难,闯过道道险关,以超



图1-7

凡的勇气与意志用 50 h 22 min 的时间连续游了约 123.58 km, 于 8 月 10 日 10 时在山东蓬莱上岸, 完成了人类历史上这一空前壮举, 成为徒手横渡渤海海湾第一人。

(二) 他们为何要冒险

若要我承认, 自己的行为是非理性的, 那因为冒险是我生命的原动力。

——(法国) 阿兰·罗伯特

挑战极限, 就在于一个人的精神和意志。

——(中国) 张健

尽管冒险运动充满死亡的威胁, 但也从未挡住后来者的加入, 其原因何在呢? 一个世纪之前, 哲学家威廉·詹姆斯就曾说过: “只有不停地冒险, 我们才活着。”你该怎样理解这句话呢?

尽管始终存在一种消除冒险的趋势, 但渴望冒险的人, 却把冒险视为对生命委顿的拒绝。坎布尔大学心理学家弗兰克·法利的解释是: 因为他们都属于“正 T 型”人格, 性格外向, 富于创造力, 喜欢追求新奇和刺激, 具有“面对特殊情况会异常冷静”的稳定心理品质。

意志是人类特有的心理现象, 它需要有一个明确的目标, 才能自觉支配和调节自己的行为。但如果面对的是常人不忍想像的困难, 那非有意志的超越, 就不可能产生这种克服意志障碍的勇气, 去主动发展自己的生存能力。

超越意志的行为表现在敢于开拓进取、大胆创新等方面, 它作为强悍生命力的象征, 可以催人有较远大的人生追求目标, 而张健的壮举恰说明了这点。

(三) 冒险的意义

1. 人类的潜力

1986 年 12 月 24 日, 三名美国德克萨斯大学的学生, 创造了一项带便携式水中呼吸器潜水长达 5 天零 4 小时的世界纪录, 为人类的长时间潜水运动或潜水作业提供了宝贵经验。类似这样的冒险行为还有很多, 尽管多数人难以理解, 但你是否想过: 若无数人以生命为代价去做这些尝试, 又怎能对人类自身潜力有清晰的了解呢?

2. 一切从“冒险”开始

鲁迅曾把第一个吃螃蟹的人称为勇敢者, 因为他使后人知道了螃蟹的鲜美, 表明任何有价值的东西, 都应是前人冒险探索的结果。为了说明这个道理, 我们不妨再举几个例子: 美国加利福尼亚州一位名叫杰里·洛夫迪斯的人, 脚上绑着一个滑板从飞机上冒险跳下, 在当时闻所未闻, 但却从此诞生了空中滑板运动; 再说如果没有莱特兄弟尝试身装翅膀从悬崖跳下, 也许飞机的出现还要更晚一些。同学们! 这样理解冒险运动的意义你能接受吗?

你知道吗?

冒险体育的特点:

需要克服强大的生理与心理障碍。

强调与大自然融为一体。

依赖于高科技的支持。

注重个人的体验和别人无法领略的快感。

冒险体育的内容:

目前已经广泛开展的项目有攀岩、空中滑板、高山滑翔、潜水、冲浪、蹦极、滑板 U 台跳跃和街区障碍赛等。

美国为了培养儿童的勇敢精神, 由家长带着仅 4 岁的孩子, 来到牧场参加骑羊比赛。这种让幼儿在飞奔羊背上重重摔下, 甚至还要冒着被羊拖曳、践踏的冒险体育, 你认为有必要吗?

你比幼儿勇敢吗?