

高职高专规划教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主编 王莹
杜彦志
黄文胜



湖北科学技术出版社

高职高专规划教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编	王 莹	杜彦志	黄文胜
副主编	郭才祥	农文文	郭 丽
编 委	张 帆	黄祥富	黄 强
	胡丁未	钱 江	陈 静
	王 飞	曾天雪	何 波
	程 强	何幼明	郑晓燕
	洪 波	徐静萍	肖 蔚
	牛小洪	黄 炜	张正亚
	樊 勇		

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 王莹, 杜彦志, 黄文胜主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2006.10

ISBN 7-5352-3663-4

I. 体... II. ①王... ②杜... ③黄... III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材 ②健康教育—高等学校: 技术学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第116711号

体育与健康

© 王 莹 杜彦志 黄文胜 主编

责任编辑: 李荷君

封面设计: 王 梅 荣 浪

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座12—13层

邮编: 430070

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

787毫米×1092毫米

16 开

16.25印张

396 千字

2006年10月第1版

2006 年10月第 1 次印刷

印数: 0 001—4 500

ISBN 7-5352-3663-4

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

中共中央和国务院在《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“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。”为学校体育教育的正确实施提供了有力保障。为了使学生的德、智、体全面发展,让学生深刻认识和了解体育与健康的关系,真正掌握科学锻炼身体的基本理论与基本方法,养成终身坚持锻炼身体的良好习惯。我们编写这本教材,就是希望每个学生能实现“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”这一目标。

本教材充分体现了“健康第一”的指导思想,针对高职高专教育实践性和应用性强的特点,力求使基础性、实践性和发展性协调统一,强调创新能力的培养,强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展和能力的培养,以使学生学习健康知识,掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段,并理解体育的文化内涵的同时,潜移默化地培养学生的体育意识,形成学生自觉锻炼的体育习惯,最终树立学生的终身体育思想。本教材理论部分在具有思想性的同时,力争通俗易懂;实践部分在具有实用性的前提下,力争易学易练。概括起来,本书具有以下特点。

1. “健康第一”的指导思想。把健康第一作为选编教材的基本出发点,增加了健康教育、体育与大学生的身心健康和体育保健等内容,重视课程的文化含量。
2. 实用性强。结合当代大学生的需要和特点,有针对性地将网球、户外运动、跆拳道等介绍给大家。让快乐体育贯彻于我们的锻炼之中。
3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律,有助于学生学习。
4. 充分体现《学生体质健康标准》的要求。

本教材由湖北生物科技职业学院的王莹、杜彦志和武汉理工大学的黄文胜任主编。本书在编写过程中,参考了有关的教材和资料;在教材的编写与出版过程中,还得到了学校领导的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限和编写的时间短,恳请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

编者

2006年7月

目 录

理论知识篇

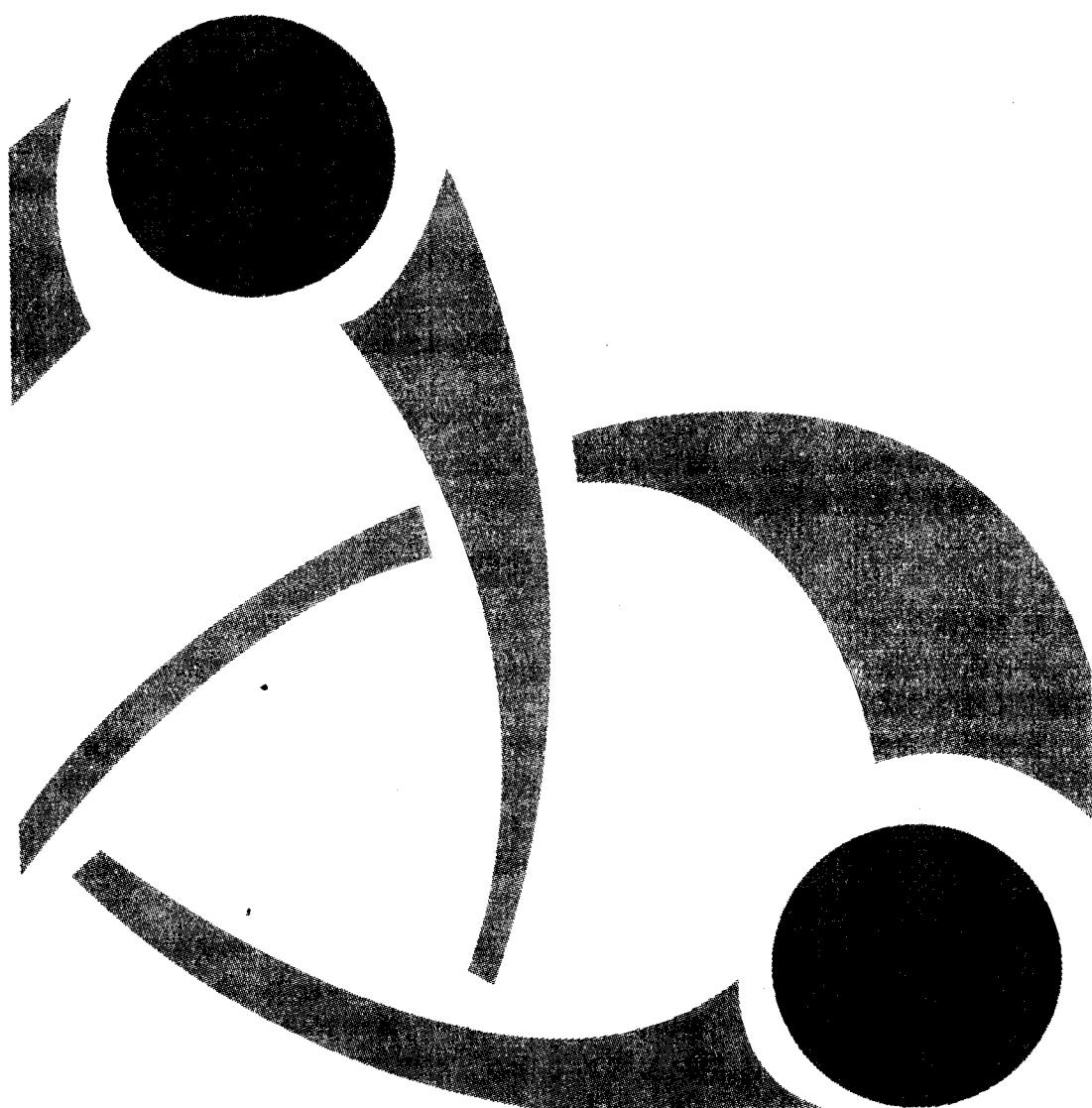
第一章 体育概论	(2)
第二章 高等学校体育	(8)
第三章 体育运动与大学生的身心健康	(12)
第四章 体育运动与体育保健	(27)
第五章 科学锻炼身体的方法	(40)
第六章 奥林匹克运动	(45)
第七章 运动竞赛的组织与编排	(48)

实践运动篇

第八章 田径	(54)
第九章 体操	(64)
第十章 篮球	(73)
第十一章 排球	(84)
第十二章 足球	(97)
第十三章 乒乓球	(113)
第十四章 羽毛球	(120)
第十五章 网球	(131)
第十六章 游泳	(145)
第十七章 武术	(158)
第十八章 跆拳道	(179)
第十九章 健美操	(195)
第二十章 体育舞蹈	(214)
第二十一章 户外运动	(234)
第二十二章 休闲运动	(245)
附表	(250)

理论知识篇

LiLun ZhiShi Pian



第一章 体育概论

第一节 什么叫体育

一、体育的概念

“体育”的概念目前有多种解释,以英语为例,有用 Physical culture,直译为身体文化;有用 Sports,直译为体育或体育运动;有用 Physical education and sports,直译为体育运动;有用 Physical education,直译为以身体活动为手段的教育(身体教育),简称体育。体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

(1)体育的广义概念(亦称体育运动)。是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

(2)体育的狭义概念(亦称体育教育)。是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的;是学校教育的重要组成部分和结合部;是实施全民健身的基础。

在欧洲,古希腊已将体育列为教育内容。特别是在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马,游泳,投枪,击剑,打猎,下棋,吟诗)成为骑士教育的主要内容;18世纪后期,普鲁士教育家J·B·巴泽多把卢梭的教育观点运用于德国,在所开办的泛爱学校中,比较突出体育与劳动的结合,学生每天2小时读书,体育和音乐3小时。在此基础上,形成了较早的学校体育体系。

中国的学校体育,起源于周代的“六艺”(礼,乐,射,御,书,数)。射、御是军事投射和身体训练,礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的功效。学校体育形成主要在近代。清末,1901年的废除科举;1903年仿照外国兴办学堂,在课程中开设“体操课”,每周2~3课时;1923年的学校课程纲要开始把“体操课”改为体育课,每周2~3学时。而学校体育体系的建立完善还在于新中国成立以后,1952年成立教育部体育处,1956年开始使用统一教学大纲,教材,明确了目的,

任务,1979年教育部制定了全国普通全日制高等学校《体育教学大纲》。

2. 竞技运动

竞技运动亦称竞技体育,源于拉丁语 *Peportare*,本意是“离开工作”,即通过一些愉快轻松的身体活动使人转移对日常生活的艰辛和压力的注意力。而后传入法国,在古代法语中被标记为 *Desporter*,其含义是“情绪转移”、“高兴”、“愉快”、“玩”、“忍耐”等等。15世纪又由法国传入英国,并经过 *Disport* 以及 *Sport* 的演变,17世纪以 *Sport* 固定下来。英语中竞技运动概念主要的含义是从劳动,义务和拘束中脱离出去,转移自己的情绪,游玩开心,并不伴有激烈的身体活动的胜负因素。18世纪以后,竞技运动中出现了以强调胜负为目的,竞争激烈的身体活动。19世纪末以奥运会为代表的竞技运动提出了“更快,更高,更强”的口号,使现代竞技运动有着前所未有的竞争性、组织性并与政治、经济、军事、文化、教育等领域密切结合,发挥着巨大的社会功效。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育,是以健身、娱乐、休闲、养生、医疗康复为目的的体育活动。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的繁荣,生活水平的提高,余暇时间的增多以及社会环境安定等因素。从发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已成为现代体育运动的重要组成部分。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育的起源是以人类的出现为前提,以人类体质的完善和心理的发展为条件,以人类社会的发展为基础,并和人类的生产劳动和生活实践密切相关的。劳动作为实践活动的最初形态,对体育的产生起着决定性的作用。劳动使人类的体质日趋完善,手脚日益“专业化”。手越来越灵活,脚越来越粗壮有力,投得远,跑得快,跳得高。为了适应日益复杂化的劳动需要和多样化的生活需要,人的肢体动作越来越丰富多彩和生动优美。劳动还使人的心理机能得到发展,并结成了一定的社会关系。随着人造工具的出现,史前人类产生了两种心理倾向:一是征服欲,即对外部世界进行能动的认识,改造和利用,而取得一定相对满足的心理要求;一是崇拜心理,即因无知或出于某种意愿而产生的对某一对象的盲目敬畏和崇拜的心理态度。这两种心理倾向不仅表现在征服自然的生产劳动中,而且表现在征服人类自身的战争中,以及人类日常生活的相互关系,宗教和娱乐(包括游戏和竞技等)之中。再现狩猎和采集劳动过程的原始宗教仪式的出现,表明了时间和空间两方面与直接劳动过程相分离的早期身体练习的出现。而祭礼的出现是史前体育发展的最高阶段,它丰富了体育的内容和作用,是各种运动的综合运用,兼有娱乐、健身、宗教和教育等多种功能。它不但对史前社会生活有着重要的意义,而且直接影响了步入文明社会之门以后世界各民族体育的面貌。

跑、跳、掷、游泳、攀登,虽起源于劳动,但是在战争中才能得到更迅速的发展。人类在进入畜牧稼穡的生活阶段之后,和野兽拼搏的机会少了而在争夺财物的战争中却需要发展身体能力,如追击对手的奔跑速度,搏斗的身体力量,准确的投掷技术,以及弓箭的使用能力,都较之人与野兽的斗争要求更高。这就使作为渔猎时代劳动技能的许多体育项目,在社会进入畜牧稼穡生活之后,不仅没有废弃,反而得到更大的发展。后来,随着战争的发展扩大,又创造出更

多的属于练武手段的体育项目,如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等。这些项目经过流传演变,都成为体育竞赛活动。在世界性的体育项目中颇多这类情况,如拳击、击剑、策马等,显然都是由军事训练手段转化而来的:至于射箭、射击和现代五项(游泳、越野、射击、击剑、马术)运动的兴起,则明显地带着军事性质的痕迹,体育的许多项目和军事战争有密切的关系,说明了体育的产生和发展与战争也有关联。

总的说来体育的起源经历了漫长的历史进程,在这个进程中,发生了三次质的变化。第一次是从大量生产劳动和生活的自然动作中,分化和提炼出了一些有助于发展身体技能的动作或练习;第二次是为准备成年礼而进行的系统的身体训练的出现,它标志着人类身体自身发展的自觉意识初步产生;第三次是祭礼竞技的产生,表明组织化的运动形式已经出现。这三个质的变化使人类社会的体育进入了一个新的里程碑。

二、体育的发展

希腊伟大的哲学家赫拉克里特曾说过:人不能两次踏入同一条河流。不论是自然界还是人类社会,都是在不停地变化着,作为社会文化现象的体育也在不停地发生着变化。从某种意义上讲,“体育”也是一个历史的概念,它伴随着社会经济、文化的发展而不断扩展自己的内涵与发展自身的内容。体育的健身、教育、娱乐经济和政治等功能是客观存在物,但人类对这些功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用,却经历了漫长的演进过程。

最初的体育(如果称得上体育的话)是伴随在生产、生活和军事活动过程中,对身体发育与体能提高产生的作用而出现。人们感受到这一客观过程的存在,并力图把青少年的成长纳入这一过程。但人们并不理解它,更没有把它作为一种社会文化现象来认识。身体发育与体能提高,从属于一个自然的演进过程。这时的体育,可以称为一种“自在的体育”。

随着社会生产力的逐步提高,产生了简单的社会分工,生产与生活技能等的培养,日渐从生产与生活过程中分离出来,成为一项相对独立的活动。在此基础上,产生了检测生存能力或生产技能的“成年礼”(最后演变成赛会),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。在长期的历史演进中,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发展过程,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。它属于一种“自为的体育”。因此有人说体育=育体。

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”发展阶段。

当前,我们尚处于由“自为体育”向“自觉体育”的嬗变过程,人们对体育的理解还存在着种种歧见。世界体育发展的趋势与我国确立的社会主义市场经济体制的改革目标模式,对我国体育实践与理论研究都提出了新的要求。抓住时机,顺应世界体育的发展趋势,深化体育改革,建立有中国特色社会主义的体育事业的发展模式和确立其发展目标,是时代赋予我们体育工作者的历史使命。

体育是一种内容极为丰富的社会活动。从它的起源和发展中,就表现了它的特殊的社会

属性:它不从属于政治、经济、军事、文化等任何一个部分,而又是和政治、经济、军事、文化有着紧密的联系。体育是适应人类生活的需要而产生发展的,它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。在阶级社会中,特别受到政治、经济的影响。我们只有如此认识体育,才能正确估价体育的社会作用。

第三节 体育的功能

一、体育的本质功能——健身功能

“强身健体”是体育本质的功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼给予各器官,系统以一定量和强度的刺激,促进身体在形态结构,生理机能等方面发展一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质,增进健康。

1. 体质与健康的关系

体质是指有机体在遗传、变异和后天获得性的基础上所表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力、心理因素综合的、不断发展的相对稳定性的特征。健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态,不仅没有疾病和伤害,而且包括身体,精神方面能迅速完全地适应社会的需要。

体质与健康的关系:健康是评价体质状况的基本条件,体质则是健康的物质基础。

2. 体育对促进健康的作用

(1)体育对身体健康的作用。身体健康包括正常的生长发育、生理机能、适应能力(对自然环境,社会环境)。实践证明:科学地,长期坚持地进行体育锻炼对中枢神经系统和内分泌系统能产生良好的刺激,能够促进新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,有利于青少年的生长发育和提高机体的抗病能力;可以延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化,使中老年人保持旺盛的精力。

(2)精神健康被视为身体的支柱。1977年,科学家提出了生物——心理——社会的三维健康观,强调在健康诊断中应包括社会环境而引起的心理因素,并把良好的心理调节活动和精神卫生,作为判断精神健康的基础。通过体育锻炼,可以磨炼意志,催人奋进,协调人际关系,加强合作,从而排除个人性格和心理状态中不健康的因素,使人体在健康的和谐统一中变得欢乐、轻松、愉快。

(3)体育对增强体质的作用。体质作为健康的物质基础,首先,科学的体育锻炼能改造人体器官系统。第二,提高人体对外界的适应能力。第三,发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质。第四,促进心理健康。

二、体育最基本的派生功能——教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的,所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

1. 体育在学校教育中的作用

(1)体育是学校教育不可缺少的组成部分。应重视这个特定领域里对培养全面发展人才所起的非常重要的作用。因此,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,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,道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本

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。在教学中,始终把培养什么样的人作为课程的首要内容。

(2)现代教学论提出的三大任务:教育性、教养性、发展性。教育性是通过教学培养学生优良的品质、行为;教养性是使学生掌握体育文化,科学知识,技能,提高对体育的欣赏能力和文化素养;发展性是增强体质,发展体育能力以及观察,分析,思维,适应能力等。

2. 体育在社会教育中的作用

就社会教育体系而言,体育所独具的活动性,技艺性,竞技性,群聚性,国际性,礼仪性等特点,成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,培养社会公德方面,教育人们要以社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式,激烈的竞争气氛,高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间,同伴与对手之间,观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感,责任心,集体观念,民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。如,中国女排在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民欢欣鼓舞,“以女排精神搞四化”,激励不少人在坎坷与逆境中奋起。第二十七届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得 28 枚金牌,16 枚银牌,15 枚铜牌,奖牌总数居世界第三位,这使全国人民乃至海外炎黄子孙无不为之感到自豪。北京申办 2008 年奥运会的成功,展现了一个具有五千年历史的文明古国,一个新兴的社会主义大国的政治,经济,文化,教育,科技和体育事业的稳定,繁荣,再现了我们讲科学,求实效,快节奏,高效率的现代意识。中国足球 44 年的期盼,终于冲出亚洲,使全国人民心情舒畅,士气鼓舞,更加团结。这些都无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添更坚定的信心和力量。

三、体育的娱乐功能

体育从产生就带有游戏、娱乐的成分。古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系,体育和竞技的萌芽本身就蕴含娱乐的因素。原始人在狩猎之余,为宣泄情感而进行嬉戏活动,在后来的各种节日庆典,宗教仪式和表演中,都对人们起到娱乐作用。随着科学技术的进步和生产的现代化,电脑化,劳动者工作时精神高度紧张,因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳,愉悦身心,陶冶情操,满足人们的精神享受,同时,劳动时间缩短,余暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。随着现代传媒技术的发展与普及,如今观赏各类运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的主要内容。另外,人们在闲暇时间参加各种体育活动,更增添无穷的生活情趣,成为现代都市人娱乐的新时尚:跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;打球使人配合默契,分享取胜的欢乐;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气新鲜,享受绿色的神韵。由于体育有诸多的娱乐功能,顾拜旦在他的《体育颂》中对体育的娱乐功能予以了高度概括:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加强,思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜”。

四、体育的军事功能

体育与军事,是相互联系的,在其发展过程中更是相互促进的。

1. 军事对体育的历史性促进

在为应付战争而进行的军事训练中,创造出若干流传至今的丰富的体育内容:公元前 2000

多年的埃及,出现培养军官的专门学校,其主要内容是赛跑,划船,游泳,摔跤,器械对打等。

中国,奴隶制社会就有了田猎等军事训练制度,其主要课程内容是射、御等;在近代北洋水师学堂中开设了击剑、拳击、哑铃、跳高、跳远、足球、游泳等项目。

2. 体育在军事训练中的作用

战争需要身体强健,勇猛顽强,技艺不凡而又吃苦耐劳的士兵,由于体育训练能有效增强人的体质,磨练意志,因此,体育便成为军事训练的重要手段。

五、体育的经济功能

体育与经济之间的联系可以表现为体育的进步对经济发展水平的依赖与促进关系。随着劳动生产力水平的不断提高和自动化,电脑化生产方式的运用,从而减少了劳动时间与强度,使人们的余暇时间不断增多。因此,余暇体育,户外运动,娱乐体育,健身活动不断发展,从而推动了体育消费,促进了体育产业的发展,带动经济的发展。首先,可以推动运动器材,服装,饮料,药物等行业的发展,第二,在新的经济时期,健康的体育作为人类生存的机会进入市场,花钱买健康的观念使健康已成为一种有限的资源,促使人们投入到体育的市场之中。第三,体育的发展尤其是大、中型国际、国内比赛的增加,需要建设大中小型不同标准的体育设施;带动交通、邮电,旅游,商业,饮食娱乐服务业的发展;电视转播权,门票,体育彩票,邮票,纪念币,印刷宣传品以及广告等都为经济的发展起到推动的作用,从而开辟了广阔的体育市场。伴随着商品经济浪潮的冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业化倾向,奥运会对经济的促进作用也更加明显。1984年洛杉矶奥运会,增加2.5万个就业机会,增加收入32.9亿美元,获得盈利2.25亿美元;1988年汉城奥运会,增加3.4万个就业机会,盈利3亿美元;1996年亚特兰大奥运会增加收入51亿美元,盈利1000万美元;2000年悉尼奥运会总收入17.56亿美元;预计北京因2008年奥运会每年GDP将增加0.3%,奥运会8年累计贡献1.38万亿人民币。

六、体育的政治功能

体育与政治的相互联系始终客观存在。任何时候任何国家在带有方向性问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。从体育与政治的关系看:

(1)古代社会,竞技与政治关系非常密切,竞技往往成为达到政治目的的一种手段,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会的机会,在伊利斯大国王依菲斯特的政治周旋下,终于确定了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开始了体育为和平政治服务的先驱。

(2)体育在维护国家主权和民族尊严方面表现出鲜明的政治立场。政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神,创造安全的社会环境,如:第十六届奥运会,我国抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加;非洲国家体育组织集体抗议种族歧视,抵制1976年蒙特利尔奥运会。

(3)体育为外交服务。利用体育为本国外交政策服务,如:唐朝与吐蕃的“马球”交往;中国的“乒乓外交”,促使中美关系正常化,为世界各国所称道。

(4)政治也影响和制约体育的发展,把体育当作政治斗争的砝码,第11届奥运会在德国柏林举行,希特勒为了炫耀武力,不惜耗费巨资兴建了被称之为“冠绝一时”运动场地;为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”,竟蛮横地拒绝为夺得四枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。使得整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯主义的不祥气氛中,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的目的任务

根据教育部2002年印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,高等学校体育的目的是:使学生形成良好的体育锻炼习惯并具有较高的体育文化素养和观赏水平,提高运动能力和自身科学锻炼的能力,增强体质,形成良好的行为习惯,在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质以适应社会发展的需要。为了实现这一目标,高等学校体育必须完成以下任务。

一、使大学生形成良好的体育锻炼习惯,培养终身体育观

所谓终身体育是指:人把进行体育锻炼和接受体育教育贯穿于整个生命,把体育作为生活中不可缺少的重要内容。1978年,联合国科教文组织在《体育运动国际宪法》中规定:“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素”,“必须有一项全球的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻于每个人的一生”。由此可见,终身体育在终身教育中有着非常重要的地位。

2004年8月,在上海举行的第七届大学生运动会上,教育部部长周济提出了“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的口号,勉励大学生在今后的学习工作中,要形成良好的锻炼习惯,确立终身体育观,为国家和自己的将来而锻炼。终身体育是依据人体生命发展变化的规律、体育锻炼的作用以及现代社会的发展不断对人提出的要求,随着终身教育思想的发展而发展起来的。体育运动作为人的生命运动中一种高级活动,是人类有意识、有目的地为健全发展自我而塑造完美生命人格的一种主动和本能的行为方式。人体通过能量代谢来维持生命活动,终身参加体育锻炼,才能提高新陈代谢的活力,使机体代谢始终处于平衡状态,保持健康。终身体育是对生命主体不断进行改善和创造的过程,通过终身体育使生命潜能得到最大限度的发挥,在社会中更好地实现自我价值。

随着社会的发展,人们的工作和生活方式正在发生着明显的变化,工作节奏快,压力增大,体力活动减少,使得各种“文明病”逐渐增多,而体育锻炼对防治“文明病”的作用是十分明显的。如果大学生能养成经常锻炼的习惯,就能为今后健康地工作带来不可估量的好处。

经济的发展和生活水平的提高,也给劳动者提供了更多的闲暇时间,把这些闲暇时间用来参加体育锻炼或观赏体育竞赛,可以使人们获得情感上的满足。《体育运动国际宪法》指出:“确信保持和发展人的身体、心智与道德力量能在本国和国际范围内提高生活质量。”恩格斯曾把人的生活分为生存、享受、发展三个层次。在闲暇时去享受自我锻炼的乐趣,享受观赏体育表演的乐趣,必须具备享受的能力。马克思说,因为要享受,他就必须有享受的能力,因此,他必须是具有高度文明的人。根据我国社会发展的状况看,劳动时间减少,闲暇时间增多,因生产、办公等自动化,体育消费在人们的生活中开始占有一定的地位。家庭健身器材、参加运

动技术培训和俱乐部、观赏体育比赛、购买体育彩票或为体育事业捐款等方面的开支,都说明了社会对体育的需求增强了,也说明了形成良好的锻炼习惯,懂得科学的锻炼方法,提高运动水平和对体育的观赏能力,已成为具有享受现代生活能力的人必须具备的条件。

在形成良好的体育锻炼习惯的过程中,大学生还要掌握一定的体育运动知识,要能够根据自身的需要制定适合自己的健身运动处方,来指导自己的体育活动。

二、提高运动技术水平,发展自己的运动才能

大学生在校期间,应该选择一项或几项自己擅长的项目,努力提高运动技术水平,发展自己的运动才能,并能够参加比赛或参加由挑战性的野外活动,增强竞争意识和适应能力。

三、强健体魄,增进健康

健康的身体是学习、工作和幸福生活的前提,是心理健康的基础。大学生要能够选择良好的运动环境,掌握科学锻炼的方法,提高科学锻炼的能力,全面发展自己的体能,增强体质,增进健康,练就强健的体魄,增强对自然和社会环境的适应能力,为以后步入社会打下坚实的基础。

每一位大学生都应牢固树立“健康第一”的思想,积极投入到体育锻炼中去。

四、对大学生进行思想品德教育,培养良好的体育道德和进取精神

随着社会的发展,竞争充斥着社会的每一个角落,“物竞天择,适者生存,优胜劣汰”成为社会现代化的重要标志。无论是团体还是个人要寻求生存和发展,培养竞争能力是十分重要的。体育运动的最大特点就是竞争,大学生要通过参加体育竞争活动,培养竞争意识,体验竞争的激烈和残酷,经受成功和失败的磨炼,培养无坚不摧的拼搏精神和胜不骄、败不馁的顽强意志品质。通过参与体育活动,使大学生受到集体主义和爱国主义教育,培养团结协作、勇于开拓创新的精神。

五、形成良好的行为习惯,关心国家的体育事业

大学生要通过参加体育锻炼,规范自己的行为习惯,要把遵纪守法、遵守社会道德作为自己的行为规范,并能自我监督,不断完善自我。还应该主动关心国家,关心社会,关心国家的体育事业,积极参加社会体育事务,为国家体育事业的发展作出自己的贡献。

第二节 体育在高校学校中的地位

一、大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养大学生成为全面发展的高级人才的一个重要方面

随着我国社会主义建设事业的不断发展,国力的不断增强,科教兴国战略的逐步实施,国家对复合型人才的需求也不断增加,对高素质人才的需求量越来越大,这不仅要求人们有更高的智商,还要有更加充沛的精力和健康的身体来适应高强度工作的需要。因此,作为培养人才的高等学校应该把培养高素质、全面发展的人才作为高等教育的基本目标。

建国以来,体育一直是我们党的教育方针的重要组成部分。面对新形势、新情况、新任务,

我们要从中华民族伟大复兴的高度,从实践“三个代表”重要思想的高度,深入领会为什么我们党和政府历来都十分重视青少年学生的健康成长,重视学校体育工作,充分认识党的德、智、体、美全面发展的教育方针的深刻内涵和重要意义,充分认识党中央、国务院提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的时代背景和精神实质,充分认识高校体育工作的重要性。

作为高等教育重要组成部分的大学体育,必须贯彻党和国家的教育方针,遵循高等教育与体育教育的规律,认真落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,积极推行以学生为本的自主选择运动项目、自主选择上课时间、自主选择任课老师的“三自主”教学形式,全面完成大学体育的各项任务,为国家培养更多高质量的合格人才。

二、大学体育是全民健身的重要方面,是国民体育的基础

一个国家是否强大,民族素质的高低是其中一个很重要的方面。1949年以前国人被称为“东亚病夫”,受尽外国人的歧视。建国后,党的三代领导集体非常重视发展体育运动,十分关心学校体育的发展和青少年学生的健康成长,从根本上改变了学校体育极为落后的状况,使学生健康水平有了明显提高。1995年6月,国务院颁布了《全民健身计划纲要》,这是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的全民健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程,是面向新世纪发展的战略计划。全民健身的核心在于使体育贯穿于人的一生,学前体育、学校体育、社会体育紧密衔接,保持全民健身的统一、完整、连贯。它的实施可以提高全体国民的素质,增强国民体质,使中华民族更加兴旺发达。

大学体育作为全民健身的重要内容,起着“承前启后”的桥梁作用。健康的身体是今后学习好、工作好的基础,是幸福生活的前提,因此在高等教育中要大力实施健康教育,牢固树立“健康第一”的思想,使大学生以较高的素质、强健的体魄步入社会。

三、大学体育可以培养大学生良好的品质,丰富校园文化生活

体育锻炼不仅可以使人的体能得到发展,也能够使人的智力得到提高,使人变得更加聪明,从而提高学习效率和工作效率。

大学体育也是对学生进行共产主义教育的重要手段之一。在培养学生高尚的意志品质和作风方面有着很重要的作用。它有助于培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体主义精神,又可以培养发奋图强、艰苦奋斗、不屈不挠的拼搏精神和高度的责任感和荣誉感。对培养大学生树立崇高的人生理想和目标,陶冶情操、净化心灵、完善自我,完成对理想人格的塑造有着重要的意义。

大学体育还是一项人人都愿意参与的群众性娱乐活动,学习之余参加体育锻炼,能够得到高尚的精神享受,可以活跃校园文化生活,促进校园精神文明建设。

四、培养优秀体育人才,为提高国家竞技体育水平作贡献

高等学校是为国家培养各种高素质人才的重要阵地,同时也包括了高素质的体育人才。培养优秀体育人才,为国家竞技体育作贡献应当是高等学校的应尽责任。为此,高等学校要加强体教结合,构建体育人才培养的新机制,努力探索高水平运动队与高校有机结合的模式,从体制上、机制上努力创新,尽快提高高等学校运动竞技水平,从而有力地提高我国竞技体育的水平。目前,经教育部批准,由部分高校已经试办了高水平运动队,开辟了一条培养优秀运动

员的新途径,使高校竞技运动水平有了显著的提高,也培养出了一批在国际赛场上为国争光的优秀运动员。

第三节 高等学校体育教育的制度

一、学校体育工作条例

《学校体育工作条例》是1990年3月开始正式实施的,它对学校体育的基本任务和原则,对各级各类学校体育工作的组织管理、体育课教学、课外体育活动、课余运动训练与竞赛等,都作了明确的规定。

《学校体育工作条例》中关于“体育课是学生毕业、升学考试科目”,“学校体育应作为考核学校体育工作的一项基本内容”的重要规定,有效地加强和推动了学校体育的组织管理。它还对体育教师、场地、器材及经费提出了要求并作出了规定,为学校体育的开展提供了必要保证。

二、学生体质健康标准

《学生体质健康标准》是教育部、国家体育总局于2002年7月联合颁布实施的,它是《国家体育锻炼标准》的组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。

《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。

《学生体质健康标准》按照年级把学生划分为不同的组别,各组学生所测项目也有所不同。大学阶段测试项目为六项,其中身高、体重、肺活量为必测项目,选测项目为3项:从50m跑,立定跳远中选测1项;男生从台阶实验,1000m跑中选测1项,女生从台阶实验,800m跑中选测1项;男生从坐位体前屈、握力中选测1项,女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测1项。

《学生体质健康标准》对等级评定与登记做了规定,各个测试项目的得分之和为最后得分,根据最后得分评定等级:86分以上为优秀,76~85分为良好,60~70分为及格,59分以下为不及格。每学期评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》,在毕业时放入学生档案。学生达到《学生体质健康标准》良好等级以上者,方可参评三好学生和参评奖学金;达到优秀成绩者,方可获得奖学金。对测试成绩不合格者,在本学年度准予补考一次,补考仍不及格,则学年评定成绩不合格。学生毕业时成绩达到60分为及格,准予毕业;成绩不及格者,按肄业处理。《学生体质健康标准》还对学生得奖利于降低分数及因病或残疾学生的执行作出了相应的规定。

《学生体质健康标准》的各项评分标准见附表。

《学生体质健康标准》是为了贯彻《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》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平而制定的。因此,对指导高等学校加强体育工作具有重要的意义。

第三章 体育运动与大学生的身心健康

第一节 健康的定义

一、何谓健康

健康是一个充满时代特色的概念,随着人类社会政治、经济、文化和科学技术的发展与变革。人们对健康观念的认识和理解也在不断深化。

在生产水平极为低下的人类社会早期,人们以获得食物,保存和延续生命为目的,对生命现象和疾病的了解甚少。在此阶段,医学经历了医、巫混杂的神灵医学模式时代,健康被视为神灵的恩赐,而患病、致伤等是神灵的惩罚。因此。人们把健康与生存和生命延续等同起来。

随着社会的发展生产力水平的进一步提高,物质条件逐渐丰富,人们追求生存的愿望不断提高,对健康与疾病的认识也有了发展,建立了以机体的生物性为研究着眼点的生物医学模式,提出了健康是生物学上的适应,健康是指没有疾病和无伤残等概念。这一阶段医学科学得到了飞速的发展,人们逐渐研究认识了人体结构与生命现象,使诊断学、治疗学、生物科学等得到了极大发展。同时,由于人们对生物机体和各种治病因素的不断认识,找到了许多预防和控制疾病的方法,特别是对生活环境的综合治理,使危害人类健康的首要因素——传染病得到了有效控制。因此,生物医学模式下的健康概念有着重要的历史内涵。

20 世纪 50 年代以来,越来越多的研究表明,人类的健康与疾病不仅仅受到生物因素的影响,而且还受心理、社会、环境和个人生活方式等诸多因素的影响。生物医学模式显然不能涵盖这些因素的作用,暴露出将人仅作为生物人研究而忽略了人的社会性因素的不足。基于这种认识,1948 年世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出了人类健康的新概念:健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。1989 年世界卫生组织又一次深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观使医学模式也从单一的生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式。1989 年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义,即“健康不仅是指没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进、有机结合的。当人体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。

1. 世界卫生组织对健康的定义细则

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观,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,能适应外界环境的各种变化。