

21

世纪中等职业教育系列教材

体育与健康

主编：朱 静



中国传媒大学出版社

21

世纪中等职业教育系列教材

体育与健康

主编：朱 静



中国传媒大学出版社

内 容 简 介

本书根据教育部最近颁布的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要的规定,把传统体育课程内容按照现代教育理论以及体育与健康课程的最新发展状况,进行重新构建。主要包括:源远流长的体育运动、幸福的人生需要健康、科学地进行体育锻炼、体育锻炼卫生与保健、拼搏对抗的球类运动、塑造身心的健美运动、实用有效的运动技能、愉悦身心的休闲体育、中华体育的瑰宝——武术、体育竞赛与欣赏。

本书可以作为我国中等职业学校学生用书,也可以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/朱静主编. —北京:中国传媒大学出版社,
2006.1

(21世纪中等职业教育系列教材)

ISBN 7-81085-674-X

I. 体... II. 朱... 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 (2005) 第 157706 号

体育与健康

主 编 朱 静
策 划 王 进 蔡开松
责任编辑 欣 文
责任印制 曹 辉
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)
北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编 100024
电话: 010-65450532 65450528 传真: 010-65779405
<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京市后沙峪印刷厂
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 13.25
版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书 号 ISBN 7-81085-674-X/K·674 定 价: 17.00 元

前言

QIAN YAN

同学们,在十几年的人生经历中,体育一直伴随着你们,度过了无忧无虑的童年、阳光灿烂的少年,又伴随着你们进入了朝气蓬勃的青年时代。在紧张的求学生涯中,体育是不可或缺的。不论以后是继续学习或踏入社会工作,体育也将伴随你,让你终身受益。

体育与健康,是现代社会文明的标志之一。体育与健康密切相关,健康是体育的主要目标之一,体育又是促进身心健康最积极的手段。体育与健康课的目的是通过体育锻炼,不断改善健康状况、增强体质、促进身心的全面发展。体育对促进智力的发展和意志品格的锻炼,对进行爱国主义、社会主义和集体主义等思想品德的培养,对培养竞争意识、心理承受能力、拼搏和奋发向上与合作精神,都具有其他学科无法比拟的作用。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是素质教育不可缺少的内容。体育与健康课将为你掌握体育与健康的知识,科学地从事体育锻炼提供具体的指导。中职的学生,要树立自我体育与健康意识,把体育作为学习与生活的一部分,主动地参加体育锻炼;不断的学习体育知识、技术和技能,学会科学地锻炼身体的方法,养成良好的体育习惯,为终身体育奠定基础;应根据自己的兴趣爱好和条件,在自觉锻炼身体的基础上,掌握一两个运动项目,并能参加体育比赛;能够制定自我锻炼的计划,提高自我锻炼、自我检测和自我评价的能力;塑造健美的体型,养成良好的卫生习惯,陶冶美的情操,提高自己的审美能力;不断提高自身的素质,树立正确的人生观和价值观。

同学们!二十一世纪是你们的世纪。社会的发展、时代的进步对你们提出了更高的要求。你们要不断提高体育的意识,树立终身体育的观念,培养锻炼身体的兴趣,养成良好的锻炼习惯,使体育成为你们生活中必不可少的一部分。要把自己锻炼成德、智、体全面发展的人才,迎接新世纪的挑战!

本书由朱静主编,编写成员有:朱静(第一章、第五章),徐军海(第二章),王晓梅(第三章、第六章),董凤翠(第四章),张勇(第七章),唐艳平(第八章),翟艳华(第九章)、李光辉(第十章)。

在本书的撰写过程中,得到了北京体育大学林珍瑜教授的大力支持与帮助,在此表示深深的谢意!

没有前人的辛勤劳动和研究成果,我们不可能编出这本教材,对于书中没能一一标出被引用者的姓名和著作深表歉意。由于时间仓促,能力有限,不妥之处肯定不少,真诚欢迎专家和同学们批评指正。

编者

2006年1月

目录

MU LU

第一章 源远流长的体育运动

- 第一节 体育的起源及发展 (1)
- 第二节 学校体育的使命 (5)
- 第三节 奥林匹克运动文化 (9)
- 思考与练习 (16)

第二章 幸福的人生需要健康

- 第一节 健康的基本内容 (17)
- 第二节 青春期健康教育 (21)
- 第三节 体育对健康的作用 (25)
- 思考与练习 (28)

第三章 科学的进行体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的原则 (29)
- 第二节 体育锻炼的方法 (31)
- 第三节 体质健康的测定 (42)
- 思考与练习 (54)

第四章 体育锻炼卫生与保健

- 第一节 体育锻炼的自我监督 (55)
- 第二节 体育锻炼的卫生知识 (63)
- 思考与练习 (65)

第五章 拼搏对抗的球类运动

- 第一节 世界第一大运动——足球 (66)
- 第二节 精彩绝伦的运动——篮球 (75)
- 第三节 隔网对抗的运动——排球 (85)
- 第四节 魅力无穷的运动——网球 (93)
- 第五节 竞争激烈的运动——羽毛球 (100)
- 第六节 国人骄傲的运动——乒乓球 (106)
- 思考与练习 (112)

目录

第六章 塑造身心的健美运动

- 第一节 形体健美运动 (113)
- 第二节 体育舞蹈 (123)
- 思考与练习 (126)

第七章 实用有效的运动技能

- 第一节 在水中自由游弋 (127)
- 第二节 在冰雪上驰骋 (144)
- 第三节 防身对抗的技能 (146)
- 思考与练习 (156)

第八章 愉悦身心的休闲体育

- 第一节 引人入胜的娱乐体育 (157)
- 第二节 意志与体能的拓展 (165)
- 思考与练习 (171)

第九章 中华体育的瑰宝—武术

- 第一节 武术套路 (172)
- 第二节 太极拳 (176)
- 第三节 养生体育运动 (182)
- 思考与练习 (187)

第十章 体育竞赛与欣赏

- 第一节 体育竞赛的基本知识 (188)
- 第二节 如何欣赏体育比赛 (197)
- 思考与练习 (203)

第一章

源远流长的体育运动

学习提示

现代文明的高速发展,使人们在享受巨大的物质财富及其带来的便利的同时,也给现代人带来一系列烦恼,诸如身体机能退化、免疫力降低、适应能力下降等数不胜数的问题。而随着社会的发展,人类对自然界的不断恶性索取,让大自然回馈给我们的是一个又一个灾难,“SARS”、“禽流感”、“口蹄疫”等等层出不穷的疾病。人们在进行医学研究的同时,也在不断寻求提高身体应激能力的对策。毫无疑问,体育是增强体质促进健康的重要手段。体育是随着人类社会的发展而产生的,作为学校教育的重要组成部分,在社会各个领域发挥着积极的作用。通过本章的学习,了解体育产生和发展的过程;根据现代社会对人才的要求,全面提高自身素质;了解奥林匹克运动和北京 2008 年奥运会的基本知识。



学习内容

第一节 体育的起源及发展

你想强壮吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!

早在 2500 年前古希腊人就将对健康、美丽、聪明、强壮的美好人生追求刻在了埃拉斯山上,给了后代人无穷的启迪和警示。要想获得强壮健美的身体、智慧敏锐的头脑,体育锻炼是重要的手段之一。你对体育的了解有多少呢?下面介绍体育的基本知识。



一、体育的起源

体育萌芽于原始社会,原始人类的一些生活劳动技能中包含了大量的身体活动。为了获得食物,原始人要快跑追逐野兽、瞄准击中猎物、攀登去采摘野果、游水去抓鱼。为了生存,必

须有强壮的身体和获得食物的技能,人类不得不进行跑、攀爬、游水、投掷等技能的练习。这些原始的生产劳动就是体育产生的源泉。为了更好地与自然界斗争,进一步增强体质,也为了自身娱乐的需要,演化出模仿劳动技能的身体练习,逐渐从生存和劳动中脱离出来。这些身体动作和活动形式不仅在生产劳动实践的教育中得到发展,还在政治、宗教活动中通过游戏、舞蹈形式的教育不断丰富。



二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。原始社会的体育是为了生存的需要而产生的,而随着生产力的发展,奴隶社会私有制的产生,剩余产品逐渐增多,为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。体育是人类社会发展到一定阶段的产物,只有物质上的极大丰富才能推动人类产生精神上的需求。

(一)古代体育的发展

到了商代,我国就出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。有目的、有意识的身体教育始于殷商教育中军事方面的活动。西周时期的学校,以“礼、乐、射、御、书、数”等六艺为教学内容,其中射、御、乐(音乐、舞蹈)中均含有体育的教育内容。战国时期,已有人有意识地专门创造了呼吸与徒手体操结合而成的“导引”方法,并有职业导引养生家指导人锻炼身体,养护生命。在漫长的封建社会,中国的体育发展几经起落,这与当时的社会发展和统治者的意愿有密切的关系。太平盛世和长年战乱的更替,体育也随之兴衰。在这期间出现的体育项目有角抵、蹴鞠(汉、宋盛行)、投壶、击鞠(马球)、武术、射箭、拔河、秋千、围棋、象棋等,这些项目有的是为战争服务,但大部分都是娱乐、健身的体育活动项目。

在古希腊,由于教育和哲学思想的发达,带来了体育的繁荣,推动了古代奥林匹克运动的发展,为人类社会留下了宝贵的历史财富。斯巴达教育崇尚强壮的身体和尚武教育,雅典教育强调身心和谐发展,虽然两种教育体系有很大不同,但体育在其中都占有很重要的地位。在尚武教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士,使斯巴达不但称雄希腊,而且称雄古代奥运百余年。中世纪欧洲进入黑暗的封建社会,宣扬“宿命论”、“禁欲主义”、“身体罪恶论”,除封建贵族子弟的骑士教育中施以体育外,一般教会学校则没有体育,使人身体机能退化,疾病流行,经济和文化落后。

体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。

(二)近代体育的发展

19世纪,各国之间接连发生战争,使各国都认识到了身体训练对军队的重要性。其中以德国和瑞典的军事体操为代表,相继出现了“德国体操之父”——古茨因斯、德国“社会体操之父”——杨氏和瑞典的林德福尔等体操领袖,很多国家都受到深刻的影响,推动了世界体育运动的发展。当欧洲各国纷纷学习德国和瑞典体操之时,由于独特的地理位置和社会条件,英国兴起了符合他们民族特点的户外运动,即保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等娱乐和竞技运动,形式丰富多彩。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动

也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家,形成了现代体育的基本格局。

中国近代体育是一部辛酸的历史。鸦片战争失败后,中国传统武术、气功等体育形式只在民间武馆和专业学校进行。在城市学校中多开展由欧美传入的西方体育,主要内容为兵操、体操、田径、球类、游泳等项目。由于政治腐败、经济落后,民族体质日衰,中国人被辱为“东亚病夫”。再加上战争频繁,民不聊生,社会极其动荡,体育运动不可能得到发展。

(三)现代体育的发展

随着社会的发展,人们对体育重要性认识的不断深入,体育得到飞速的发展,体育运动在人们的生活中占有极其重要的地位,其影响力渗透到人类社会的各个方面。体育成为新兴的产业,对社会的发展起着积极的推动作用。

我国现代体育的“全民健康战略”和“奥运会战略”的规划,使我国从一个体育极其落后的国家发展为亚洲体育强国,并向世界体育强国迈进。随着社会发展的不断进步,人们的体育意识和观念在不断地变化,人们对精神文明生活的需要大大增加。老年人进行健身操、跳舞、打太极拳、练气功等锻炼,掀起了“公园体育”的热潮;青年人积极投身于娱乐体育活动中,热衷于新颖、富有情趣和美感的各种体育活动,他们在这些丰富多彩的体育活动中锻炼了体魄、愉悦了身心,同时还锻炼了意志品质,丰富了自己的生活。由于群众体育的普遍开展,促进了学校体育的不断改进和发展,也更加促进了竞技运动的大发展,使我国近几年在亚运会、奥运会和其他大型运动会上捷报频传,使我国体育走在了世界的前列。

三、体育的形式

随着社会的发展和进步,体育的内容和形式有了极大的丰富,体育在人类社会的各个方面发挥着积极作用。体育主要有以下几种形式:

(一)学校体育

英国哲学家、教育家洛克,明确地把教育分为体育、德育和智育三部分,并强调指出:“健全之精神寓于健全之身体”。学校体育教育是教育的重要组成部分,体育与德育、智育、美育的协调统一,使学生素质全面发展,能更好的适应社会的发展和需求。没有健康的身体,教育就无从谈起。据史料记载,早在殷商时期,有目的、有意识的身体教育已经是教育的主要内容之一。新中国成立后,党和国家都非常重视体育教育,在1951年,政务院公布的《关于改善各级学校学生状况的决定》中指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出强健体魄现代青年的重大任务之一”。我国的学校教育一直坚持德、智、体全面发展的方针。

(二)竞技体育

竞技体育是人类最大限度地挖掘自身潜力、挑战自我、挑战自然的运动形式。当今时代,以综合国力的竞争为标志的国与国之间的竞争日趋激烈,综合国力中包含有经济实力、科技实力等物质力量,也包含有作为精神力量的民族凝聚力。而竞技体育特别是奥林匹克运动正是增强民族凝聚力的重要手段。特别是近年来随着竞技运动竞争的激烈化、国际化、高水平化,加上传媒手段的日趋现代化,竞技体育特别是奥林匹克运动在国际上的影响越来越大,在展示国家和民族形象,提高国际声望,增强民族凝聚力方面的作用也更加突出。

在刚刚结束不久的雅典奥运会,无论是在中国,还是在大洋彼岸的美国,或是其他国家,亿万人们都不顾时差造成的不便,如醉如痴地观看有本国优秀运动员参加的比赛,并为他们的夺冠

而欢呼雀跃、喜极而泣,深感到民族的自豪。在第二十八届雅典奥运会上,中国运动健儿奋勇拼搏,夺得了 32 枚金牌,金牌数仅次于美国,举国上下都为之欢腾,这种“环球同此凉热”的景象就是竞技体育的最大魅力。

第二十八届奥运会奖牌榜

名次	国家/地区	金	银	铜	总计
1	美国	35	39	28	102
2	中国	32	17	14	63
3	俄罗斯	27	27	38	92
4	澳大利亚	17	16	16	49
5	日本	15	10	13	38
6	德国	14	16	18	48
7	法国	11	9	13	33
8	意大利	10	11	11	32
9	韩国	9	12	9	30
10	英国	9	9	12	30
11	古巴	9	7	11	27
12	匈牙利	9	7	3	19
13	乌克兰	9	4	10	23
14	罗马尼亚	8	5	6	19
15	希腊	6	6	4	16

(三) 娱乐休闲体育

随着现代社会的发展,人们的余暇时间不断增加,娱乐休闲体育活动成为现代生活的重要内容之一。娱乐休闲体育的形式多种多样,如钓鱼、登山、打台球、郊游等活动。娱乐休闲体育具有参加对象的广泛性,不同年龄、性别、职业和身体状况的人均有参与的机会。并且参加娱乐休闲体育是以强健身体、娱乐生活为目的,不是为了追求运动成绩。娱乐休闲体育的组织形式多样灵活,极大地丰富了人们的业余文化生活。

(四) 生存和拓展体育

生存与拓展体育源于二战期间。据说二战时绝大多数的船员由于军舰船受到攻击沉没而牺牲,但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。人们发现这些生还下来的人是因为他们具有良好的心理素质。当时有个德国人库尔特·汉恩提议,利用一些自然条件和人工设施,让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练,以提高他们的心理素质。后来他的好友劳伦斯于 1942 年成立了一所海上训练学校,这就是生存与拓展体育最早的一个雏形。

由于生存和拓展体育形式新颖,对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果,因而很快就风靡了整个欧洲,并在其后的半个世纪中发展到全世界。近年来生存和拓展体育在我国也得到了较快的发展,引起了我国学校体育行政管理部门的高度关注,并已着手创建训练基地,培训骨干。这种形式的体育训练,必将受到广大学生的欢迎,成

为体育的一支奇葩。

第二节 学校体育的使命

学校体育直接肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的使命。1999年,第三次全国工作会议和《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》中明确指出“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”。学校体育承担着培养社会主义未来接班人的重要使命,为提高人体素质,迎接未来社会的挑战起重要作用。

一、现代社会对人的要求

面对新世纪知识经济和信息社会对人类的挑战,人的培养成为世界各国关注的重点。《中国教育改革和发展纲要》中指出:“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展,对人的素质提出了越来越高的要求,具有全面的素质才能适应社会发展的要求。

(一)强健的身体

毛泽东同志在《体育之研究》中指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”“德智皆寄于体,无体是无德智也。”可见身体素质是人发展的基础。现代社会要求人的身体素质具有很强的对外界的适应能力、对疾病的抵抗力和对灾难的承受力;具有良好的卫生习惯和健康的生活方式;经常性地地进行体育锻炼,并且了解相关的人体健康知识;大脑反应要灵敏,身体动作要迅捷;善于放松和调节自己,使身心经常处于和谐安宁的状态。

(二)较好的科学文化素质

科学文化素质是我们每一个人立足社会之本。只有具有较高的科学文化素质,在专业技术的竞争中才能有较大的优势。面对知识量剧增、知识更新速度加快、科学技术迅速发展的今天,现代社会合格的人才不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能,而且要具有选择、加工和综合处理知识信息的能力,善于吸收现代科学技术最新成果;为了适应现代社会较强的职业流动性,必须具有较强的求知欲望和学习能力;需要确立终身学习的观念,善于通过工作实践,汲取新的科学技术知识。

(三)良好的心理素质

人的心理素质的高低直接决定着人的发展。“情商”(EQ),是一种洞察、控制自己与他人感受和情绪的能力。心理学家认为,在人的成功要素中,智商(IQ)约占20%,其他因素占80%,在其他因素中,情商约占60%。情商高的人具有适应环境、利用环境、改造环境和驾驭环境的能力;而情商低的人,面对机遇,可能由于心理适应能力差或情绪失控,而失之交臂。现代社会要求人具有良好的心理素质,具有积极向上的性格、沉着果敢的精神、顽强的意志品质、自我调节的能力、团结协作的能力、较强的应变能力和承受挫折的能力。

(四)高尚的道德情操

在未来的世纪中,比新技术挑战更为严峻的挑战是道德危机的挑战。思想道德素质对我

们每一个学生来说,是“学会做人”与“立足社会”的关键。现代社会的发展要求人应具有较强的社会责任感、合作精神和集体主义精神;要有良好的职业道德和社会公德;要具有较强的民主意识和自主意识;善于继承本民族的优秀文化遗产,善于吸收域外文化中有价值的成分,形成正确的价值观念和高尚的审美情趣;在世界各民族文化日趋融合的今天,更要求我们具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

(五)较好的社会适应能力

随着社会的发展,社会适应能力逐渐成为制约人发展的一个重要因素。在《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》中强调指出:要“增强青少年适应社会生活的能力”。社会适应能力一般认为包括如下主要内容:责任感、群体意识与团队精神、道德品质、创新精神与竞争意识。如果没有良好的适应能力人无法在社会中生存。

二、现代社会对人体健康的影响

世界卫生组织总干事中岛宏说:生活方式疾病将成为世界头号杀手。现代社会的生活节奏和生活方式,给人们的身体健康状况带来了极大的不利影响。使人类面临机能退化、适应能力降低、体质衰弱等问题。由于体力活动的减少,工作生活节奏的加快,精神过度紧张,生活水平的提高,饮食的不合理而造成的摄入热量过多等一系列变化,产生了高血压、心脏病、肥胖症等现代文明病,严重威胁着人们的健康和生命,使人类的健康受到前所未有的挑战。为了改善自己的健康状况,人们的健康意识普遍增强,参加体育锻炼成为人们提高生活质量、防治疾病的重要手段之一。

(一)不良生活方式和行为习惯引起的疾病

当前在世界范围内,因为不健康生活方式引起的慢性非传染性疾病(也称生活方式病)不仅在发达国家蔓延,而且在发展中国家以至在世界各国蔓延。1997年世界卫生组织公布一项研究报告表明:心脏病、中风、癌症是世界各国导致死亡的最主要原因。美国学者曾预测,使美国成人平均寿命增加一年需花费100亿美元,然而如果人们做到经常锻炼、不吸烟、少饮酒、合理饮食,几乎不花分文就能期望平均寿命增加11年。可见健康与生活方式有多么密切的关系。

中国每年在健康方面开销巨大,慢性疾病的发病率、死亡率却逐年上升,糖尿病、高血压、肥胖症越来越多。特别是由于不良生活方式等原因,引发的各种疾病,对人们的健康生活造成严重影响。抽烟、饮食习惯不良、酗酒和缺乏体育锻炼的现象普遍存在。

1. 吸烟

世界卫生组织曾把吸烟称为“20世纪的瘟疫”。大量的调查研究表明,吸烟是目前危害人类健康的一个重要因素。吸烟能诱发和加重多种疾病,降低人体的健康水平,甚至缩短人的寿命。吸烟的危害在于香烟中含有大量的有毒物质,这些有毒物质中危害最大的是烟碱(尼古丁)、焦油和微尘。其中烟碱是神经系统和血液循环系统的杀手;焦油则与喉癌、口腔癌、食道癌、胃癌,特别是肺癌关系密切;微尘则会刺激气管粘膜,引发咽喉炎、咳嗽、支气管炎和声带沙哑等疾病。吸烟不仅危害自身,同时危害他人,被动吸烟的危害不亚于主动吸烟。

2. 酗酒

酒的主要成分是酒精(乙醇),如果大量饮用,会危害人体的细胞,对身体产生破坏作用,直接影响身体健康。酒精对心脏的危害较大,长期过量饮酒会使心脏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,使血管变窄,血压升高,增加心脏的负担。学生饮酒过量可造成大脑供氧不足,记忆力减退,严重影响学习和生活。

3. 吸毒

毒品主要包括鸦片、吗啡、大麻、可卡因、海洛因、冰毒以及其他可致人成瘾的麻醉药品。吸毒可直接抑制机体免疫系统的功能,破坏神经系统的功能。吸毒使人的心理发生扭曲,使人失去应有的人格、自尊等。吸毒还是艾滋病、性病等传染性疾病传播的途径。吸毒不仅危害身体健康,而且还会破坏社会伦理道德和秩序,危害社会安定。第 52 届联合国大会在纽约召开特别大会,通过了新国际禁毒《政治宣言》,要求各国务必在 2003 年启动国家禁毒行动。

4. 性病

性病是指以性接触为主要传播途径的一种传染性疾病。当性病患者与健康人进行性接触时,病原体很容易侵入健康人体而致感染。但有些病原体可经过非性接触途径传染,如被病原体污染的毛巾、内衣、便器、浴盆、注射器针头等,或通过输血、注射血制品、接受器官或组织移植而感染。此外,某些性病还可以在妊娠和分娩过程中,由母亲传给胎儿或新生儿。

性发育是青春期的核心,是青少年生理成熟的基础,因而也是健康的基础。性意识、性欲望等是每个正常人都有的心理活动。应把握好心理活动与性行为之间的准则和道德规范,加强性道德教育,提高性道德水平,树立良好的恋爱观、道德观和人生观。

艾滋病的基本知识

艾滋病(AIDS)是一种由艾滋病病毒、即人类免疫缺陷病毒侵入人体后破坏人体免疫功能,使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤,最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。

艾滋病猖狂于全球的原因,就在于艾滋病病毒 HIV 侵入人体后直接侵犯人体免疫系统,攻击和杀伤的是人体免疫系统中最重要、最具有进攻性的 T4 淋巴细胞,使机体一开始就处于丧失防御能力的地位。艾滋病病毒一旦进入人体,就寄生于 T4 淋巴细胞内最核心的部位,并与细胞核的遗传物质 DNA 整合为一体,人体没有能力使其分开,更没有力量杀灭他。艾滋病病毒随免疫细胞 DNA 复制而复制。病毒的繁殖和复制使免疫细胞遭到破坏和毁灭,并放出更多的病毒。新增殖病毒再感染更多的细胞。就这样,病毒一代代地复制、繁殖,免疫细胞不断死亡。

艾滋病病毒对外界环境的抵抗力弱,离开人体后,常温下在血液或分泌物内只能生存数小时至数天,在自然条件下则不能存活。高温、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。

可能被传染的途径

性传播:同性或异性之间没有保护措施性接触。

血液传播:如输入污染了 HIV 的血液或血液制品,静脉药瘾者共用受 HIV 污染的、未消毒的针头及注射器,共用其他医疗器械或生活用具。

母婴传播:艾滋病感染者很有可能会在怀孕、分娩或是通过母乳喂养使她的孩子受到感染。

不会被传染的途径

咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬,与艾滋病患者共同办公及共用办公用品、餐具或电话机、卧具、马桶、浴室、游泳池等公共设施,与艾滋病患者握手、拥抱、礼节性接吻。

自1981年美国发现首例艾滋病之后,艾滋病病毒在全球范围内的传播速度惊人。为了提高公众对艾滋病危害的认识,更有效地唤醒人们采取措施预防艾滋病的传播和蔓延,1988年1月,世界卫生组织将每年的12月1日确定为世界艾滋病日,号召世界各国在这一天举办各种活动,宣传和普及预防艾滋病的知识。2005年12月1日是第18个世界艾滋病日,主题是“遏制艾滋,履行承诺”。

截至2005年9月底,中国内地累计报告艾滋病病毒感染者135630例,其中艾滋病患者31143例,累计死亡7773例。

(二)心理疾病

随着社会的快速发展、生活工作节奏的加快,人们经常处在紧张的状态,心理承受的压力很大,各种心理疾病都不断增加。造成心理疾病的原因非常多,竞争的激烈、就业的压力、复杂的人际关系、学习的压力等等。如果不能正确处理好心理问题,将导致严重的后果。

据美国的统计资料显示,每4个人中有1人在一生中因心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中有1人因心理方面的问题而住入医院;每22人中有1人在一生中会得比较严重的心理疾病,并将因此而影响其工作与正常生活。美国全国的住院病人中,大约有一半是心理病患者。

(三)传染性疾病

医学水平的提高,使人类已经征服了很多危险的大规模流行的疾病。但由于人类对自然的掠夺性索取,高科技导致的过度开发、环境污染,使生态恶化,让自然不断的用传染性疾病来警告人类。2003年春夏之交的大规模“SARS”的流传,2005年世界范围内的“禽流感”的大规模袭击,给人类敲响了一个又一个警钟。

三、学校体育对培养现代化的人的作用

学校体育是青少年学习和掌握体育的基本知识、技术、技能,全面系统锻炼身体,培养体育意识,养成锻炼身体的习惯的重要教育手段。在青少年时期掌握一些体育的锻炼方法,养成良好的体育锻炼的意识和习惯,对他们今后踏入社会更好的工作生活有良好的帮助。

(一)提高学生身体素质

现代社会的发展和生产方式的改变,从事脑力劳动的人将会日益增多。高度的精神紧张,构成了现代社会生产的新特点。高度精神紧张,不仅使人体极易疲劳,而且对心脏机能会产生不良的影响。近年来,一些发达国家心血管系统的发病率持续上升,在美、英、德、日等国已上升到总发病率的第一位,其中的一个重要因素是长期从事精神紧张的自动化生产活动。另外,现代化水平的提高使肥胖病人不断增多。学校体育是增进健康、增强体质的有效手段,是防治现代文明病的最积极、有效的方法之一。

(二)提高学生心理素质

世界卫生组织专家提出:从疾病的发病史看,人类已经从“传染病时代、躯体疾病时代”进入了“精神疾病的时代”。现在,我国青少年多为独生子女,心理素质和抗挫折的能力较差,提高青少年一代的心理素质,是学校的共同任务。学生如何对待困难和挫折,如何正确处理个人和集体的关系,如何调整自己的心态努力完成既定目标等方面,在体育活动中都表现得极其生

动和真实。学校体育作为学校教育的重要组成部分,具有其他学科在培养学生心理素质方面无法替代的特殊作用。

(三)提高学生的竞争、合作精神及处理人际关系的能力

体育竞赛是学校体育的主要形式,有利于培养学生的竞争意识。竞争与合作是相互联系的,只有学会了合作,才有利于更好地竞争。学校体育的很多活动都是通过集体活动的形式来进行的,例如足球、篮球、排球等团体竞赛,都有利于培养学生的合作精神和正确处理人际关系的能力。

第三节 奥林匹克运动文化

奥林匹克运动是指在奥林匹克主义指导下,以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典为主要活动内容,促进人的生理、心理和社会道德全面发展,沟通各国人民之间的相互了解,在全世界普及奥林匹克主义、维护世界和平的国际社会运动。第29届奥运会即将在北京举办,这一世界上无可比拟的规模最大、影响最深、独具魅力的国际文化运动,将给我们带来前所未有的挑战和机遇。了解奥运会的历史和知识,关注北京2008奥运会,为他出力献策,是每一个青少年的光荣使命。

一、古代奥林匹克运动

奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业化时代,其渊源却可以追溯到古希腊的奥林匹克运动会,亦称古奥运会。古奥运会每四年一届从公元前776年有文字记录的第1届奥运会到公元393年,共举办了293届,历时1169年。

(一)古奥运会的产生

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三大洲交界处,是古代奥运会的发源地。古希腊地理位置优越,气候温和舒适,酿就了希腊人喜欢户外体育活动的习惯和情趣。竞技是希腊人生活的重要内容,据《荷马史诗》记载,古希腊人在宗教祭祀和其他一些社会活动中就常有各种竞技体育运动,如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击、赛车和舞蹈等。

希腊人认为一个人的运动能力和身体的强壮程度体现着他的教育程度。古希腊的教育制度和身体观,驱使人们寻求一种表现健与美的活动形式。苏格拉底曾说“不能表现身体的力量和美是一种耻辱”。

由于城邦之间频繁的战争和对和平的渴求,使人们既要寻求发展体能的有效途径,还要寻找一种显示体能的方式,于是体操、摔跤及各种竞技运动风行一时,奥运会应运而生。虽然古奥运会的比赛项目有明显的军事烙印,但是奥运会本身却是整个希腊民族欢聚一堂的盛大集会。

古奥运会产生的神话传说

● 赫拉克勒斯是宙斯与美丽的天神阿尔克麦涅的儿子,长大后,一次来到伊利斯城邦,看到国王张贴的榜文,说如果有人能在一天之内将他养了 3000 头牛的牛棚打扫干净,他将给打扫的人 300 头牛。充满智慧的大力神赫拉克勒斯在牛棚旁边挖了一条沟,将河水引来,并把牛棚的隔板拆掉,不到半天牛棚就被冲洗的干干净净,国王见状却赖帐了,大力神一气之下赶走了国王,为了庆祝自己的胜利,在奥林匹亚举行了运动会。

● 宙斯的孙子佩洛普斯迎娶美丽的公主基波达米娅的故事在神话中流传最广。佩洛普斯与基波达米娅偶然相遇,但却一见钟情,就在佩洛普斯为找不到基波达米娅而苦恼的时候,传来皮沙城邦国王要为公主基波达米娅招“驸马”的消息。国王规定应招者与其比赛战车,胜者与公主结婚,败者将被其用利矛刺死。当佩洛普斯与国王举行战车赛的时候,就在国王的战车即将赶上佩洛普斯战车,准备用矛刺杀他的时候,国王的战车突然翻了,原来是国王的车夫把国王战车一侧的车轮的穿钉换成木制的(也有说蜡制的),佩洛普斯获得了胜利,为了庆祝他的胜利,并与基波达米娅结婚,以及继承皮沙城邦的王位,整个城邦举行了庆祝活动,佩洛普斯成为古希腊运动会传说中的创始人。

(二)古奥运会的盛衰

在古奥运会的鼎盛期,古奥运会成为一个以祭祀竞技为主,内容和形式丰富多彩的综合性祭祀盛会。在盛会期间,每天都有各种宗教仪式,其中以第一天宙斯神祭礼最为隆重。

古奥运会比赛从清晨开始,有时进行到深夜。刮风下雨,比赛也不停止。各项比赛十分激烈,观众兴奋异常。古奥运会除体育竞技外,还有政治、经济、文化等活动。在竞技场外,各城邦使节聚会讨论政治、缔结条约;哲学家们围在一起争论人类社会和自然界的众多问题;诗人和艺术家们在练身场内外朗诵诗作或展示艺术作品;各地商人则在竞技场外竞相推销商品。

公元前 5 世纪末发生的伯罗奔尼撒战争是希腊奴隶制衰败的开始,也是古奥运会由兴到衰的转折点。这次战争长达 27 年,希腊城邦元气大伤,经济逐渐萧条,社会风气开始衰败。此后,希腊人对维护城邦荣誉以及追求身体健美的热情日渐淡漠。竞技运动逐渐失去其原来的意义,而成为人们追求财富的手段。随着罗马的入侵,历时一千多年的古代奥运会随着古代奴隶制的消亡而销声匿迹了。

二、现代奥林匹克运动

在资本主义的产生和发展的促进下,现代奥林匹克运动于 19 世纪末出现在世界体育舞台之上。尤其在法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦的大力推动和努力下,首届现代奥运会于 1896 年在古代奥运会的发源地希腊雅典举行。

(一)奥林匹克的基本知识

1. 奥林匹克主义

《奥林匹克宪章》中写道:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动和文化教育融为一体。奥林匹克主义所要开创的人生道路,是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础。”

奥林匹克主义是一种人生哲学、生活哲学。它主张通过增强体质和意志品质的培养,使人

得到全面发展;通过体育和文化教育的结合,使人的身体素质、道德、精神获得和谐发展和提高。概括地讲,就是通过体育活动使人,特别是青少年获得身心的和谐发展。用一句拉丁语来表示就是:一个健全的灵魂寓于一个健全的体魄。

2. 奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结、和平和公平竞争的精神。其目的就在于它为奥林匹克运动提供了一种必不可少的文化氛围和精神境界。它期望建立一个没有任何歧视的社会,培养人与人之间真诚的理解、合作和友谊。它提倡公平竞争,只有在公平竞争的基础上,各国运动员才能保持和加强团结友谊的关系,奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。

3. 奥林匹克宗旨

《奥林匹克宪章》以明确的语言表述了奥林匹克运动的宗旨是:“通过没有任何歧视,具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的、更美好的世界做出贡献。”奥林匹克运动力图通过体育运动增进世界各国人民之间的了解,达到减少战争、促进和平的目的。它是世界和平的一个重要组成部分,在当代国际社会中占有重要的地位。

4. 奥林匹克格言

“更快、更高、更强”是奥林匹克运动的格言,它充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神和不畏艰难、勇攀高峰的拼搏精神。

5. 奥林匹克名言

“参与比取胜更重要”是奥林匹克运动广为流传的名言。这是顾拜旦在 1908 年伦敦第四届奥运会上提出的。参与是奥林匹克运动的基础,没有大量民众参与奥林匹克运动,就谈不上奥林匹克思想、原则、理想的实现,而参与就是要怀着“更快、更高、更强”的目标去奋进,这才是真正的参与,才真正符合奥林匹克精神。

6. 奥林匹克标志

《奥林匹克宪章》确定,奥林匹克五环标志是由 5 个奥林匹克环套组成。上面 3 个环(从左至右)是蓝色、黑色和红色,下面 2 个环是黄色和绿色。五环代表五大洲,蓝色标志着欧洲,黄色代表亚洲,黑色象征非洲,绿色意指澳洲,红色喻示美洲。

7. 奥林匹克会旗、会歌

国际奥委会会旗为白底无边、中央有五环相套的会标组成。会旗和五环旗的含义为“象征五大洲的团结,全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神,在奥运会上相见”。1958 年国际奥委会在东京第五十五次会议上,正式确认第一届奥运会上演唱的希腊古典乐曲《撒马拉斯颂歌》为固定的“奥林匹克运动会会歌”。

8. 奥林匹克圣火

奥林匹克圣火象征和平、正义、友谊、团结和青春活力。自 1928 年起,在奥运会开幕式上都要点燃圣火。无论奥运会在何地举行,都要在希腊奥林匹亚村希腊女神赫拉庙前,按传统的仪式,用聚光镜聚集阳光引燃火炬。在开幕式上,由主办国一批优秀运动员高擎火炬穿过主体育场,最后由一人点燃圣火。圣火一直燃烧到大会闭幕式为止。

(二) 奥林匹克运动面临的挑战

自 80 年代奥林匹克运动开始改革以来,赶上了时代发展的潮流,克服了危及奥林匹克运