

高、中等医药卫生类职业学校试用教材

体育与健康

主编 张老旺等



第二军医大学出版社

高、中等医药卫生 教材

体育与健康

主 编:张老旺等

主 审:秦兆里

副主审:刘绍坤 杜红勤 刘少华 赵 军

解国栋 成明祥 卢师愈

第二军医大学出版社

内容简介

《体育与健康》一书,由理论知识和实践活动两部分组成:①理论知识包括:体育基本知识、健身运动、运动处方、传统养生、康复等保健知识和试题及体育课成绩评定和考核评分标准等;②实践活动包括:田径、球类、体操、武术、气功、传统养生保健体操(太极剑、太极拳、八段锦、五禽戏、练功十八法)、游泳、健美运动、形体训练和娱乐体育等内容。着重体现了为高、中等医药卫生类专业培养目标的需要。本书选材注重了科学性、知识性、趣味性相结合。集体育健身、休闲娱乐、卫生保健为一体,既吸收了世界体育优秀成果,又弘扬了我国民族传统体育。编写努力做到理论结合实际、教学结合实践,本书图文并重,深入浅出,通俗易懂,具有一定的创新性、适用性与可行性的特点。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/张老旺等编著. —上海:第二军医大学出版社. 2001. 8.

ISBN 7-81060-065-6

I. 体... II. 张... III. ①体育—高、中等医药卫生类职业学校—教材;②健康教育—高、中等医药卫生类职业学校—教材. IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054509 号

高、中等医药卫生类学校试用教材

体育与健康

主 编 张老旺等

责任编辑 郭保庄

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

河南地质彩色印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:27.5 字数:739 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-065-6/G·014

定价:18.00 元

体 育 颂(代序)

——皮埃尔·德·顾拜旦(法)

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。你象是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你象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,更谈不上什么美丽。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,柔中含有刚毅。

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。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处受到耻辱的纹缢。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,你可使快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!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。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!你在各民族之间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使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。

按语:《体育颂》在1912年第5届奥运会文艺竞赛中发表,并获金质奖章。作者皮埃尔·德·顾拜旦(1863~1937),是法国历史学家和教育学家,现代奥运会的创始人。

《体育颂》从9个方面热情歌颂了体育的本质、健身作用和社会作用,精辟地概括了为人类和平、进步的现代奥运精神。学习本文,对培养青年学生终身体育意识,提高现代人身心素质有承前启后的教育意义。

编者以皮埃尔·德·顾拜旦发表的《体育颂》为本书的序言,藉以热烈祝贺北京申奥圆满成功和隆重纪念该作品发表89周年,同时激励同学们去锻炼、去拼搏、去健身,为祖国的繁荣昌盛、为人类的发展,健康地工作50年,是为编者的心愿。

前 言

体育与健康教育是我国教育事业的有机组成部分。体育与健康课程是学校教学的基本组织形式,是高、中等职业学校各类专业学生必修的文化基础课。

中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”。显而易见,提高学生的身体素质和健康水平是国家明确提出的学校体育工作的任务。高、中等医药卫生类职业学校《体育与健康》试用教材为了贯彻、落实上述精神和为了适应医学科学和卫生改革的需要而编写的。本书旨在为 21 世纪的大、中专学生培养具有正确的健康概念和审美观念;使学生能够较熟练地掌握 1~2 种科学地健身、娱乐、休闲方法,发展身体的基本活动能力,提高学生身心健康水平;培养学生从事未来职业所必须的体能和社会适应能力,增强自我终身锻炼的意识,自我保健、自我评价和自我调控能力,为祖国培养高素质的建设人才。

本书根据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要和教育部新颁布的中等职业学校体育与健康教学指导纲要的要求,结合高、中等医药卫生类职业学校学生的生理、心理特点及时代的需求来选编教材。本书为兼顾全国各地高、中等医药卫生类职业学校教学和专项选修使用,故选编的教学内容较多。各校可根据学校实际以完成体育与健康教学指导纲要所规定的基本内容为原则,进行选用施教。

总之,《体育与健康》是一门以体育实践活动为主要手段,以增强学生身心健康为主要目的的基础课程,它是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳诸方面发展人才的重要途径。体育与健康教材既是高、中等学校各类专业适宜的教材,又是学生毕业后终身锻炼的工具书,同时也可作为疾病患者的良师益友,体育和医务工作人员的指导健身的参考书。

本书完稿后,又请河南大学体育学院体育系闵佃教授、陈则端教授、河南医科大学王宗智教授、新乡医学院鲁世愈教授审阅。

同时,在编写过程中又得到了河南省教育厅体卫艺术处、河南省卫生厅科教处、河南省防疫站学校卫生科、河南省职业技术教育教学研究室、河南省中等医学教研室和各编写者所在学校的领导,以及深圳市卫生学校高级讲师廖洪企、湖北省宜昌地区卫生学校高级讲师秦先俊、云南省曲靖地区卫生学校高级讲师孔令文、山西省运城地区卫生学校高级讲师刘麦久、杜娟、太原市卫生学校高级讲师赵慧英、甘肃省卫生学校高级讲师白云程、陕西省宝鸡卫生学校高级讲师王世霞、咸阳市卫生学校高级讲师王彩萍、安阳矿务局中学高级教师郝兰芳、鄱陵县高中高级教师岳文正等同志的热情支持与帮助,在此一并表示诚挚谢意。

本书错误和不妥之处,请广大体育教师和同学在试用过程中提出宝贵意见,使之日臻完善。

《体育与健康》教材编写组

2001 年 5 月于郑州

本书编审委员会

主 任:秦兆里(信阳卫校)

副 主 任:李岚(河南省教育厅体卫艺处)、杨汴生(河南省防疫站学校卫生处)、王相化(郑州卫校)、方渝昌(三峡大学)、张学华(焦作卫校)、张鉴堂(焦作卫校)、闫万仓(南阳卫校)、赵海龙(信阳卫校)、成明祥(临汾卫校)、梁新武(南阳中医药学校)、刘少华(荆门大学)、曹海威(晋中卫校)、解国栋(运城卫校)、张老旺(郑州卫校)

委 员:(以姓氏笔画为序)

王丽萍、王世霞(宝鸡卫校)、王彩萍(渭南卫校)、孙晓勇、冯少辉、朱立志、刘绍坤、刘静霞、刘凤枝、刘文建、刘国珍、毕立新、杜红勤、杜娟(运城卫校)、杜新春、汪文良、许晖、吴建荣(当阳卫校)、杨跃新、杨秀枝、孟杰、张玉明、赵慧英(太原卫校)、赵永义、赵玉丽(宜昌卫校)、郭长山、靳正六、韩德贵、焉明、蒋国平

本书编写组

主 编:张老旺 谢小平 刘少华 曹海威 赵玉丽 阎 军

副 主 编:闵景平 周大军 夏清平 杨增平 尹敏鉴 唐艳军 吴建荣 张壮志
鲁风生

参编成员:第一章谢小平;第二章夏清平、曹海威、杨增平;第三章周大军;第四章刘少华、赵玉丽、张壮志;第五章阎军、肖卫华;第六章吴建荣;第七章胡小武;第八章尹敏鉴;第九章闵景平、唐艳军;第十章毛立峰;第十一章张老旺、鲁风生;第十二章吴建荣;附录鲁风生。

张老旺负责设计本书框架、整体构思和全书统稿工作,谢小平、刘少华、夏清平、阎军参加有关章节的修改和统稿,曹海威对本书的有关数据进行统计和校对。

联 系 人:张老旺

咨询电话:0371—8893183 13607688917

通讯地址:郑州市航海中路 86 号郑州市卫生学校 **邮编:**450005

目 录

第一章 体育基本理论	(1)
第一节 体育的概述.....	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的产生	(2)
三、体育的发展	(3)
第二节 终身体育.....	(3)
一、终身体育的概念及其产生与发展	(3)
二、终身体育与人的社会化过程	(5)
第三节 体育的功能.....	(7)
一、体育的生物功能	(7)
二、体育的社会功能	(8)
第四节 我国体育的目的与目标	(10)
一、我国体育目的与任务.....	(10)
二、我国体育发展的战略目标.....	(11)
三、我国体育事业的伟大成就.....	(11)
第五节 高、中等医药卫生类职业学校的体育.....	(12)
一、高、中等医药卫生类职业学校体育的地位与意义	(12)
二、高、中等医药卫生类职业学校体育的目的与任务	(13)
三、高、中等医药卫生类职业学校体育的组织形式	(14)
四、做体质健壮、体格健美的医学大学生	(16)
第六节 体育竞赛	(17)
一、竞赛的种类与竞赛的组织工作.....	(17)
二、球类竞赛的编排方法.....	(18)
第七节 全运会、亚运会、奥运会简介	(21)
一、全运会简介.....	(21)
二、亚运会简介.....	(21)
三、奥运会简介.....	(23)
第二章 健身运动与运动处方	(28)
第一节 健康与健康行为	(28)
一、健康的概念与指标.....	(28)
二、身心健康状况自我评估与自我健康检查.....	(30)
三、影响健康的因素.....	(31)
四、健康行为与其影响因素.....	(34)
第二节 现代健身运动	(36)
一、现代健身运动概述.....	(36)
二、青少年健身的重要性.....	(36)

三、健身锻炼的原则·····	(37)
四、健身锻炼计划·····	(38)
五、保护视力、预防近视·····	(40)
六、准备活动与放松活动·····	(40)
七、极点与第2次呼吸·····	(41)
八、健身走·····	(41)
九、健身跑·····	(42)
十、其它健身方式·····	(43)
第三节 女子健身锻炼·····	(44)
一、女子要积极参加健身锻炼·····	(44)
二、女子健身锻炼的卫生知识·····	(44)
第四节 体质测定与评价·····	(45)
一、体质的测定·····	(45)
二、体质测定的内容与方法·····	(45)
三、体质评价·····	(46)
第五节 健身运动的医务监督·····	(56)
一、自我监督·····	(56)
二、体检·····	(57)
三、建立健康卡片制度·····	(57)
第六节 传统养生健身运动·····	(57)
一、传统养生思想的产生与发展·····	(58)
二、传统养生之道的内容分类与特点·····	(59)
三、传统养生之道的基本原则·····	(62)
第七节 康复健身运动·····	(63)
一、康复健身运动的概念、产生与发展·····	(63)
二、康复健身运动的医疗方式方法与适应证及禁忌证·····	(65)
第八节 运动处方·····	(66)
一、运动处方的概念与发展·····	(66)
二、运动处方的种类与其内容·····	(66)
三、制订运动处方的原则·····	(67)
四、制订运动处方的程序与格式·····	(70)
五、康复健身运动范例·····	(72)
第九节 传统养生保健体操·····	(81)
一、八锻锦·····	(81)
二、五禽戏·····	(83)
三、练功十八法·····	(91)
四、太极拳·····	(96)
五、太极剑·····	(108)
第三章 田径运动·····	(126)
第一节 田径运动的概述·····	(126)

一、田径运动的概述	(126)
二、田径运动的健身作用	(127)
第二节 跑	(127)
一、短跑	(127)
二、接力跑	(131)
三、中长跑	(132)
第三节 跳跃	(134)
一、跳高	(134)
二、跳远	(139)
三、三级跳远	(142)
四、发展与提高跳跃能力的练习	(143)
第四节 投掷	(144)
一、投掷项目的概述	(144)
二、投掷技术	(144)
三、推铅球	(146)
四、掷标枪	(148)
五、田径竞赛规则简介	(150)
第四章 球类运动	(153)
第一节 篮球	(153)
一、篮球运动的概述	(153)
二、篮球基本技术	(154)
三、篮球基本战术	(161)
四、篮球比赛规则简介	(165)
第二节 排球	(168)
一、排球运动的概述	(168)
二、排球基本技术	(168)
三、排球基本战术	(174)
四、排球比赛规则简介	(176)
第三节 足球	(178)
一、足球运动的概述	(178)
二、足球基本技术	(178)
三、足球基本战术	(184)
四、足球比赛规则简介	(185)
第四节 乒乓球	(188)
一、乒乓球运动的概述	(188)
二、乒乓球基本技术	(188)
三、乒乓球基本战术	(193)
四、乒乓球比赛规则简介	(193)
第五节 羽毛球	(195)
一、羽毛球运动的简介	(195)

二、羽毛球基本技术	(195)
三、羽毛球基本战术	(200)
四、羽毛球比赛规则简介	(200)
第六节 网球	(201)
一、网球运动的概述	(201)
二、网球基本技术	(202)
三、网球基本战术	(210)
四、网球比赛规则简介	(212)
第五章 体操运动	(215)
第一节 体操运动的概述	(215)
一、体操运动的概况、分类、健身作用	(215)
二、体操动作的保护与帮助	(216)
第二节 技巧	(217)
一、技巧项目的概述	(217)
二、技巧的基本动作	(217)
第三节 器械体操	(219)
一、单杠	(219)
二、双杠	(221)
第四节 跳跃	(222)
一、一般跳跃	(222)
二、支撑跳跃	(223)
第五节 艺术体操	(224)
一、艺术体操的概述	(224)
二、艺术体操教学的特点与注意事项	(225)
三、艺术体操的基本练习	(225)
四、基本步伐与舞步	(228)
五、徒手组合练习	(232)
六、纱巾操	(234)
七、藤圈操	(237)
第六章 武术运动	(246)
第一节 武术运动的概述	(246)
一、武术的特点与健身作用	(246)
二、武术的分类	(247)
第二节 基本功练习	(247)
一、身型、手型、步型	(247)
二、腿与腰	(248)
第三节 防身术	(249)
一、防身术的概述	(249)
二、防身的基本技术	(253)
三、防身实用技术的范例	(253)

第七章 游泳运动	(260)
第一节 游泳运动的概述	(260)
一、游泳运动的产生与发展	(260)
二、游泳的分类与比赛项目	(260)
三、游泳的意义与健身作用	(261)
四、游泳的安全措施	(261)
五、熟悉水性	(262)
第二节 蛙泳	(263)
一、蛙泳姿势的特点与实用价值	(263)
二、蛙泳的基本技术	(263)
三、蛙泳技术的练习方法	(266)
第三节 救护	(268)
一、自我保护与自救的基本方法	(268)
二、水中救护的基本方法	(269)
第八章 气功	(272)
第一节 气功的概述	(272)
一、气功的概念、由来与发展	(272)
二、气功的分类	(273)
第二节 气功锻炼的基本方法和原则	(274)
一、气功锻炼的基本方法	(274)
二、气功锻炼的基本原则	(275)
第三节 功法练习	(276)
一、大雁气功前 64 式	(276)
二、明目益智气功	(285)
三、舒心平血气功	(288)
四、保健功	(293)
五、三线放松功	(294)
第九章 健美运动	(296)
第一节 健美运动的概述	(296)
一、健美运动与健美运动的发展状况	(296)
二、健美运动的特点、分类与作用	(297)
三、正确的审美观念	(298)
第二节 健美锻炼	(299)
一、塑造健美形体	(299)
二、健美锻炼的形式与项目的选择	(303)
三、人体主要肌肉的位置与锻炼方法	(304)
第三节 编排现代健美体操	(309)
一、编排现代健美体操的原则	(309)
二、编排现代健美体操的方法与步骤	(311)
第四节 形体训练	(311)

一、形体训练的概述	(311)
二、形体基本功训练	(312)
三、基本形态控制训练	(312)
第五节 健美体操	(328)
一、形体健美操	(328)
二、青春健美操	(332)
第十章 娱乐体育	(343)
第一节 台球	(343)
一、台球的概述	(343)
二、美式落袋台球与英式斯诺克落袋台球	(343)
三、台球设备	(345)
四、台球的基本技术	(346)
第二节 拔河	(346)
一、拔河的概述	(346)
二、拔河比赛规则简介	(347)
三、拔河的比赛组织与技术指导	(347)
第三节 体育舞蹈	(348)
一、体育舞蹈的概述	(348)
二、交谊舞的基本知识	(348)
三、布鲁斯与华尔兹的基本舞步	(349)
四、恰恰恰舞的基本舞步	(355)
第十一章 试题	(357)
第一节 体育基本理论	(357)
第二节 健身运动与运动处方	(359)
第三节 田径运动	(366)
第四节 球类运动	(370)
第五节 体操运动	(384)
第六节 武术运动	(387)
第七节 游泳	(389)
第八节 气功	(392)
第九节 健美运动	(395)
第十节 娱乐体育	(399)
第十二章 体育与健康课成绩评定与技术考核评分标准	(402)
第一节 体育与健康课成绩评定办法	(402)
一、体育与健康课成绩评定的意义与要求	(402)
二、体育与健康课成绩评定办法与评分标准	(402)
三、体育与健康课免修、免试与补考规定	(404)
第二节 田径技术、技能考核评分标准	(405)
一、径赛	(405)
二、田赛	(406)

第三节 球类技术、技能考核评分标准	(406)
一、篮球	(406)
二、排球	(407)
三、足球	(408)
第四节 体操技术、技能考核评分标准	(410)
一、测验方法与要求	(410)
二、技巧、器械、跳跃的技术、技能考核评分标准	(410)
第五节 武术、气功技术、技能考核评分标准	(411)
一、测验方法与要求	(411)
二、武术、气功技术、技能考核评分标准	(411)
第六节 健美体操技术、技能考核评分标准	(412)
一、测验方法与要求	(412)
二、健美体操技术、技能考核评分标准	(412)
附录	(413)
一、《全民健身计划纲要》	(413)
二、《学校体育工作条例》	(415)
三、教育部 2001 年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》(试行)	(417)
四、《大学生体育合格标准》	(419)
五、《国家体育锻炼标准》施行办法	(422)
六、《国家体育锻炼标准》锻炼测验项目表	(423)
七、《国家体育锻炼标准》项目测验评分标准	(424)

欢迎订阅《少林与太极》

拥有《少林与太极》，帮你领略少林功夫、太极拳理之精妙，圆您修身养性、强健身心之梦想。2002 年的《少林与太极》杂志设有少林功夫、太极天地、技击大观、奇功绝招、健身气功、健康之友等十几个栏目，每月一期，每期 3.50 元，全年 12 期计 42 元，国内外发行，邮发代号：36—98。全国各地邮局均可订阅。订阅不便，也可直接汇款至本社邮购。同时还有武术书籍：《少林正宗七十二艺》14 元，《梁山功夫》21 元，《明目益智功法大全》17 元，《李小龙制敌绝技》7 元等 20 余种邮购。邮购正规出版精品 VCD 视盘：24 式简化太极拳(李德印)28 元单碟；24 式太极拳教与学(李自力)28 元单碟；32 式太极剑(武冬)28 元单碟；42 式太极拳(李德印)28 元单碟；陈式简化太极拳(汪健华)28 元单碟；陈式太极拳传统一、二路(黄康辉)55 元双碟；陈式太极拳竞赛套路 28 元单碟；女子防身术 48 元双碟；48 式太极拳教程(李德印)28 元单碟；48 式太极拳教与学(徐伟军)52 元双碟；太极推手 28 元单碟；太极拳健身套路与内功 48 元双碟；马礼堂养气功 98 元 4 碟；八段锦气功功法 48 元双碟；大雁气功(杨梅君)52 元双碟；五禽戏气功 28 元单碟；练功十八法(江玉兰)28 元单碟；眼病的防治 28 元单碟；高血压病危险因素的综合防治 28 元单碟；糖尿病的福音 48 元双碟；人体穴位按摩 28 元单碟；足部保健按摩 28 元单碟；青年健美操 28 元单碟；中老年减肥健身操 28 元单碟；青少年益智健身操 48 元双碟；第八套广播体操 42 元单碟；形体恢复操 28 元单碟；中华神针绝技 55 元双碟。您欲与之交友，请与地址：(450053)河南郑州健康路 116 号《少林与太极》杂志社邵泰联系。咨询电话：(0371)3947654。

第一章 体育基本理论

教 学 目 标

1. 简述体育的基本知识,国家和高、中等医药卫生类职业学校体育的地位、意义、目的与任务及奥、亚、全运会的概况。
2. 简述终身体育的产生和社会实践意义。
3. 简述怎样做位体质健壮、体格健美的医学大学生。
4. 初步掌握体育竞赛的种类和球类竞赛的编排、方法。
5. 培养学生终身从事体育锻炼的自觉性,树立为我国体育事业而顽强进取、刻苦锻炼的精神。

第一节 概 述

“体育基本理论”是医药院校体育教育的重要内容之一,其内容包括体育概论,高、中等医药卫生类职业学校体育的目的和任务,体育功能,终身体育,体育竞赛及奥、亚、全运会简介等。

“体育基本理论”教学的基本任务是:①使学生明确体育的概念,理解学校体育和我国体育的目的、任务,掌握体育的基本知识,并提高学生终身从事体育锻炼的自觉性、积极性;②使学生掌握体育活动、身体锻炼的基本理论知识,并能运用所学的知识去指导自身或他人进行体育锻炼。

体育基本知识教学以课堂讲授为主,适当运用课堂讨论,定期测试,将成绩按一定比例列入学生的体育总成绩。

一、体育概念

体育的概念分为广义和狭义两种。

(一)体育的广义概念

广义体育亦称体育运动,是指以身体锻炼为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平,进行思想教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受社会政治、经济的制约,并为其服务。

广义体育包括竞技体育、体育教育、群众体育。三者既有区别又有联系,组成一个整体。

1. 竞技体育:它是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的综合潜力,通过科学系统的训练,在竞赛中取得优异的成绩的体育运动。

2. 体育教育:体育教育是通过身体活动,增强体质,培养德、智、体、美全面发展的人才的教育过程。体育教育在学校这个特定领域,对塑造完美的人起着十分重要的作用。为了实现体育、教养和发展的总目标,不同层次学校具有不同教育目标。体育教育是整个国家体育事业的基础。

3. 群众体育:国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医学体育均可列入此范围。这些体育活动参加者多数为一般群众,活动领域遍及社会,所以它可以作为体育教育的延续,同学校体育教学相辅相成,促进实现“终身体育”的实现。随着国民经济的发展,余暇时间增长,生产方式、生活方式的变化和现代生活对精神享受的需求,多种健康愉快、生动活泼、丰富多彩的群

众性体育活动,将成为体育的重要内容,堪称是内容最广、范围最大、参加人数最多的一种体育活动。

竞技体育、体育教育、群众体育在目的、作用、对象等方面各有侧重,但都是以身体活动为基本手段,都要求全面发展身体,增强体质,都包含着教育与教学,竞赛和提高技术的因素,是相辅相成的一个整体。

(二)体育的狭义概念

狭义“体育”亦称身体教育,它是一个促进身体发展,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的教育过程,是教育的组成部分,目的在于培养人的全面发展。

二、体育的产生

(一)体育的产生

生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础,是人类基本的实践活动。人从古猿进化而来,从猿到人,劳动是决定因素。由于生产劳动,猿的机体进化成为人的机体,作为劳动器官的手、足,思维器官的大脑和交际工具的语言等,都是在劳动过程中产生和发展起来的。

人类在漫长的生产劳动中,学会并掌握了使用和制造工具的技能,从而在原始时代的生存竞争中,日渐取得优势。在解决衣、食、住、行的同时,改进着自己的体力和智力。为了获得生活资料和保卫自身安全,必须与自然灾害和凶禽猛兽作斗争,这就要求人们必须具有走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水等多种身体活动能力。原始人的生活和生产方式,需要不断发展速度、体力、灵敏、弹跳、柔韧等各种身体素质,才能在追捕野兽、采集野果、捕捉鱼虾等劳动实践中取得效益。紧密结合生存竞争的走、跑、跳、掷、游水等实用技能,就是最初的教育内容和形式,这就是人类最初的体育。由此可见,生产劳动是体育的基本源泉,体育从问世开始就是一种教育和训练人的手段。这是萌芽状态的体育,也是人类体育发展的渊源。直至现代,体育仍保存着来自劳动,为生产服务的种种痕迹与特点。

人类的生产劳动,总是一步步地由低级向高级发展。随着生产力的发展、人们的物质生活不断提高和精神文明的需要,体育也逐渐地从劳动的形式转化为训练人的重要手段,有目的、有意识、有规律地为人类社会服务。在人类的发展史上劳动是永恒的,源于劳动的体育也是永恒的。植根于劳动,并为劳动生产服务的体育是万古常青的事业。

(二)体育与劳动的区别

体育起源于劳动,体力劳动与体育运动都有“体”和“动”的共同特点,在进行过程中都要求身体活动,从中消耗一定的能量,使人体的新陈代谢旺盛,不同程度地对身体发展产生一定的影响。但是体力劳动与体育运动有着本质的区别,两者既不可等同,更不能互为替代。首先,活动的动机和目的不同,劳动创造使用价值,是在同自然的斗争中,生产物质财富,取得报酬并服务于社会;而体育运动的直接目的是为了增进身心的健康,通过增强体质,为提高生产(包括工作、学习)服务。其次,是活动的环境条件不同。劳动在特定的条件下,受一定的操作规程制约,其身体活动部位大都是局部的反复活动和固定姿势的连续操作,因此,对人体的影响有较大的片面性,对劳动者的健康不可避免地存在不利的一面;正如恩格斯所说:“除了他们在工作时特别用劲的那些肌肉,其他都是不发达的。”^①体育运动是劳动之余的一种补充,可以在阳光充足、空气新鲜、条件适宜的场所进行,发生群体间的感情交流,可以针对不同工种,选择不同的活动内容,进行科学的锻炼,抑其过而补其亏,使人体得到和谐发展。总之,两者在活动的目的、条件和效果等方面是不同的。

注:《英国工人阶级状况》(1845年),《马克思恩格斯全集》第2卷,人民出版社,1957年版第390页。

三、体育的发展

(一)中国古代体育

我国有大量的文物记载着体育发展的进程,我国山西省高阳县出土的文物——石球,是距今已有 10 万年的旧石器时代的文物,是当时人们用以猎获食物的工具,形如现代的投掷器械。青海省大通县出土了 1 万年至 4000 年前新石器时代的陶盆,内壁绘有古代人用以身体操练的 3 组舞蹈。公元前 11~8 世纪的西周盛行礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育,把射箭和驾车列为军事训练的主要课目。春秋战国时的“导引术”、“吐纳术”,把身体活动和呼吸运动结合起来作为健身和防病的主要方法。西汉时,已在帛画“导引图”上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等 40 余种与现代医疗体操相类似的健身动作。东汉华佗创了“五禽戏”。华佗曾对他的学生吴普和樊阿说:“人体欲得劳动,但不当使其极耳,动摇则谷气消,血脉流通,百病不生,譬犹户枢,不朽是也。是以古之仙者,为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老”(《后汉书·华佗传》),阐明了生命和健康在于运动的道理;后来又出现了“八段锦”、“易筋经”等健身手段。两晋、南北朝时期,由于战争连绵,民不聊生,玄学盛行,阻碍着体育的发展。唐和北宋时代,经济繁荣,体育兴旺,球戏、相扑及围棋等盛行。南宋后,理学思想束缚着体育的发展。明清之际,阶级矛盾和民族矛盾错综复杂,在抗御外侮和农民战争中,武术得到了进一步的丰富和发展。

(二)世界文明古国体育

古希腊人最喜欢体育运动,公元前 8 世纪时就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。公元前 776 年至公元 397 年,每 4 年一届的古代奥林匹克运动会就在希腊举行。

19 世纪以后,许多国家建立了体育制度,由于大工业的发展,国际交往不断增多,体育的国际交流日益频繁,促进了竞技运动的开展。1896 年举行了首届现代奥林匹克运动会,如今已拥有 199 个成员国参加,成为举世瞩目的盛会。

(三)现代体育

综上所述,体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始社会,在生产劳动和生存竞争中发展了人类自身,人体在劳动中的身体活动可以说是最初的体育形态。随着生产工具的改进,社会生产力的发展,剩余产品和私有制的出现,人类生活中有了娱乐、宗教、教育、军事等复杂活动,人的身体活动同这些活动结合,体育随之发展,有目的、有意识、有规律地与健身、医疗等相结合,自成体系地独立存在,并逐渐具有现代竞技的形式,表现出多种功能的特点。

第二节 终身体育

一、终身体育的概念及其产生与发展

(一)终身体育的概念

健康作为人生的第一大财富,它在任何年代里,都是人类高度重视的。终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育,即从出生开始至生命终结全过程进行完整的体育教育和锻炼的过程。它作为社会发展中的新思想和理论,是随着当代教育思想的出现和现代人生活方式的一种追求而产生。

(二)终身体育的产生

1. 终身体育产生的来源:终身体育产生的来源是终身教育理论。终身体育是现代体育的一种思潮。

20 世纪 60 年代,著名的教育家保罗·郎格郎提出了终身教育理论,他强调教育和训练的过程不应随着学校学习的结束而终止,应贯穿于生命的全过程。俗话说:“人活到老,就要学到老。”它要

求人们必须将单一的学校教育转变为终身教育,才能适应快速发展的社会。终身教育很快成为了一种国际教育思潮的主流,引起各国关注。

2. 终身体育的产生:体育是教育不可分割的组成部分,终身教育中理所当然包涵着终身体育。因此终身体育的形成与发展,必然促使终身体育思想随之应运而生。早在1968年,前苏联中央体育研究所所长A. V 克诺布柯夫等人就曾提出从0岁到100岁为止的锻炼身体的观点。

1970年保罗·郎格郎在他的《终身教育论证》中明确指出:“一个人的身体中的生命成为他整个个性中的一个有机部分和支柱,与身体上各种形式的无能作斗争,实际上,它是终身教育的主要目标之一。”1978年联合国教科文组织通过的《体育运动国际宪章》第2款提出:“必须有项全球性的、民主化终身教育制度来保证体育活动与运动实践得以贯彻于每个人的一生。”从而进一步地明确了体育不仅是终身教育的因素,而且还要以终身教育制度来加以保证,为终身体育的产生与发展指明了方向。

终身体育是现代社会文明发展的产物,是科技进步和民族素质提高的必然结果,它是现代人在追求健康、幸福、长寿和现代生活方式的背景下产生的。

(三)终身体育的发展

1. 终身体育发展的社会实践意义:在我国提倡终身体育思想对精神与物质两个文明的建设有着重要的意义。在一个社会中,劳动力的构成都是由不同年龄段的人组成,都面临着如何保持身体锻炼的问题,以使自己能够适应社会的工作。同样提高劳动生产率,除了靠科技水平提高外,还需要掌握科学技术的人来创造物质产品,以满足人类生存发展的需要。因此,人的身体健康是第1位的,而终身体育的目的就是增强人的体质,获得健康的身体,所以终身体育的发展是社会与人的共同需要。

2. 终身体育发展的基础:

(1)体育多功能的特点促使终身体育的发展:随着人类社会的发展,人们对物质与精神两种世界的不断探寻,人们的意识产生了质的飞跃,使体育在人类社会中的作用,已不局限于生物学的范畴,它的外延已扩展到社会学、心理学等学科领域中,其内涵也日益丰富。随着生产力的发展和科学技术的突飞猛进,劳动生产率不断提高,人们的余暇时间增多,体育运动作为休闲健身的一种手段,日益成为现代文明生活中的一种高尚享受。它作为社会教育手段也越来越多地渗透到日常工作中,成为人类发展不可缺少的内容之一,这为终身体育思想的形成与发展,奠定了理论基础。

(2)群众体育的广泛性推动了终身体育的发展:我国对终身体育的认识从70年代就已开始,但那时国家对终身体育的发展尚未有大的举措。80年代国家体委提出了“以青少年为重点,以全民健身为基本内容的群众体育与以奥运会为最高层次,以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”的战略思想,随着终身体育思想的不断普及与深入,愈来愈引起人们的重视。近年来,我国政府颁布了《中华人民共和国体育法》,出台了《全民健身计划纲要》,全民健身计划得到充分的实施,更加促使了群众体育的普及与提高。因此,群众体育的广泛开展为终身体育的实现打下了实践基础。终身体育要求一个人能始终把身体锻炼作为现代生活中不可缺少的重要内容,它为现代人提供了一条增进健康、提高身体素质的途径,只要能够贯彻“业余,自愿,小型多样,因时、因地、因人制宜”的群众体育原则,自觉进行锻炼,人人都能成为终身体育者。

3. 终身体育的发展趋势:基于终身体育对社会的实践意义,使得终身体育的发展刻不容缓。现代科学的迅速发展,现代人的思维意识、生活方式的快速转变,无一不说明传统单一、“学校体育包天下”的思想,远远不能适应现代体育发展的要求。现代人要树立终身体育观,社会发展需要现代人树立终身体育观。终身体育要面向全体公民,人人随时随地要有体育教育的机会和锻炼身体的条