

现代体育 与健康教程

XIANDAI TIYU
YU JIANKANG JIAOCHENG

主 审 刘争义
主 编 张 骏 康江龙



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS



现代体育与健康教程

主 审 / 刘争义
主 编 / 张 骏 康江龙
副主编 / 马婉红 杜 娟 王 宏

图书在版编目(CIP)数据

现代体育与健康教程/张骏,康江龙主编. —西安:西北大学出版社,2016.6

ISBN 978-7-5604-3886-3

I. ①现… II. ①张… ②康… 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(2016)第 141127 号

现代体育与健康教程

主 编:张 骏 康江龙

副 主 编:马婉红 杜 娟 王 宏

出版发行:西北大学出版社

地 址:西安市太白北路 229 号

邮 编:710069

电 话:029-88303059

经 销:全国新华书店

印 装:西安华新彩印有限责任公司

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/16

印 张:21.25

字 数:580 千字

版 次:2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5604-3886-3

定 价:35.00 元

《现代体育与健康教程》编委会

主 审 刘争义

主 编 张 骏 康江龙

副主编 马婉红 杜 娟 王 宏

编 委 刘宏秦 贺 斌 任 文 白 静 孙剑强 王文毅

党的十八大以来习近平主席多次发表重要讲话,对我国体育事业寄予厚望,他强调指出:“体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展,丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展,激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面,都有着不可替代的重要作用。”这是对新的历史时期我国体育进一步改革发展的准确定位,对于我们更加充分地认识体育工作的价值和意义具有重要的指导意义。体育工作者要从实现“两个一百年”奋斗目标的高度来认识自身所肩负的使命与责任,不断挖掘和充分展现体育的综合社会价值和作用,满足人民群众的体育需求,为全面建成小康社会和实现中华民族伟大复兴中国梦做出独特而积极的贡献。

为了响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合组织的“亿万学生阳光体育运动”的号召,贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,并依照教育部、国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》的要求,结合我国学校体育课程教学改革研究实践,牢牢把握素质教育、健康第一、以人为本、终身体育的指导思想,编写了这本教材。

本教材包括体育理论篇、实践篇两部分内容。体育理论篇以体育基本理论为框架,加大了健康理论的分量,紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全面论述,努力构建以健康为导向的体育理论体系,力求与现代体育学科的发展相适应,汲取最新公共体育教学经验与科研成果。实践篇中,针对大学生身心发育的特点及当前我国高校体育的教学现状,增加了一些他们喜闻乐见的体育运动项目,注重教材的实用性和新颖性,突出趣味性和可读性,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能,最终使他们养成良好的锻炼习惯和健康的行为方式,达到终生受益的目的。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼需要的指导性用书。在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来,本教材具有以下特色:

第一,体系新颖。本教材牢牢树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在学习的过程中充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

第二,内容精练。本教材着重突出了体育的文化内涵,使人文体育观念深入人心。在内容编排上,积极吸收国内外大学体育教学的最新研究成果,有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容,使教材做到内容精练实用。

第三,科学性强。本教材以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争论的论题和空洞的说教,努力做到言之有理、论之有据。

第四,实用性强。本教材图文并茂、通俗易懂,便教易学,注意理论联系实际,努力使学生能学以致用,力求贴近大学生的生活实际,并方便他们自学。

本书由张骏、康江龙担任主编,马婉红、杜娟、王宏担任副主编。参编人员具体分工如下:张骏(理论篇第一章、第二章、第三章、第四章,实践篇第一章、第二章);康江龙(理论篇第五章、第六章,实践篇第三章、第四章、第八章、第九章);马婉红(理论篇第七章,实践篇第五章、第七章、第十一章第二节);杜娟(理论篇第八章,实践篇第六章、第十一章第三节);王宏(实践篇第十章、第十一章第一节、第十二章)。张骏拟定编写提纲,在编写过程中编写组多次进行讨论和修改,最后由张骏统稿和定稿。全书由陕西省大学生体育协会副主席刘争义担任主审。

本教材编写仍存在不尽如人意的地方,请读者给予批评指正。殷切地期望通过此教材的出版,能对大学生的身心健康、广大体育爱好者从事体育锻炼提供科学的指导。在编写过程中,参考和借鉴了一些专家学者的研究成果、专业书籍及图表,得到了同行的支持,在此表示衷心的感谢!

目 录

MULU

理论篇

第一章 体育与健康概述	(3)
第一节 体育概述	(3)
第二节 体育在现代生活中的地位和作用	(7)
第三节 学校体育	(10)
第四节 体育与健康	(15)
第二章 健康的自我评价	(18)
第一节 身体健康的评价与标准	(18)
第二节 心理健康的评价与标准	(20)
第三节 《国家学生体质健康标准》	(30)
第三章 体育锻炼与营养	(44)
第一节 营养对人体健康的作用	(44)
第二节 体育锻炼与合理膳食	(46)
第三节 大学生生长发育与营养	(49)
第四章 体育锻炼	(55)
第一节 体育锻炼的作用	(55)
第二节 科学锻炼的原则与方法	(57)
第三节 体育锻炼效果的评定	(62)
第五章 体育卫生	(64)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(64)
第二节 常见运动损伤的预防及其处置	(66)
第三节 女子青春期的卫生与保健方法	(71)
第六章 运动处方	(74)
第一节 运动处方的概念及作用	(74)
第二节 制定运动处方的原则	(76)
第三节 大学运动处方的制定及实施	(79)
第七章 体育竞赛	(84)
第一节 体育竞赛及观赏	(84)
第二节 体育竞赛的方法	(88)

	第三节 体育竞赛的组织与编排	(89)
第八章	奥林匹克运动	(94)
	第一节 奥林匹克运动概述	(94)
	第二节 奥林匹克精神	(98)

实 践 篇

第一章	田径	(103)
	第一节 田径运动概述	(103)
	第二节 竞走和跑步	(104)
	第三节 跳跃	(113)
	第四节 投掷	(116)
	第五节 田径运动竞赛规则	(123)
第二章	篮球	(125)
	第一节 篮球运动概述	(125)
	第二节 篮球运动基本技术	(128)
	第三节 篮球运动基本战术	(134)
	第四节 篮球运动竞赛规则	(143)
第三章	排球	(149)
	第一节 排球运动概述	(149)
	第二节 排球运动基本技术	(149)
	第三节 排球运动基本战术	(155)
	第四节 排球运动竞赛规则	(160)
第四章	足球	(163)
	第一节 足球运动概述	(163)
	第二节 足球运动基本技术	(163)
	第三节 足球运动基本战术	(170)
	第四节 足球运动竞赛规则	(176)
第五章	乒乓球	(179)
	第一节 乒乓球运动概述	(179)
	第二节 乒乓球运动基本技术	(185)
	第三节 乒乓球运动基本战术	(194)
	第四节 乒乓球运动竞赛规则	(197)
第六章	羽毛球	(200)
	第一节 羽毛球运动概述	(200)
	第二节 羽毛球运动基本技术	(205)
	第三节 羽毛球运动基本战术	(212)
	第四节 羽毛球运动竞赛规则	(215)

第七章	游泳	(220)
	第一节 游泳运动概述	(220)
	第二节 游泳运动的基本技术	(221)
	第三节 游泳的安全与卫生常识	(226)
	第四节 游泳运动竞赛规则	(228)
第八章	武术	(233)
	第一节 武术概述	(233)
	第二节 剑术	(248)
	第三节 太极拳	(260)
第九章	健美	(274)
	第一节 健美运动概述	(274)
	第二节 健美运动基本标准	(274)
	第三节 主要肌肉群健美方法	(276)
	第四节 健美运动竞赛规则	(283)
第十章	实用体育运动	(286)
	第一节 散打	(286)
	第二节 跆拳道	(290)
第十一章	形体健身	(294)
	第一节 体育舞蹈	(294)
	第二节 健美操	(302)
	第三节 瑜伽	(308)
第十二章	户外运动	(316)
	第一节 轮滑	(316)
	第二节 攀岩	(320)
	第三节 定向运动	(323)
	参考文献	(327)



理 论 篇



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社会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做出了重大贡献;瑞典体操(通过日本传到中国)在世界体育理论体系上做出了巨大贡献,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和战争的频繁发生,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 content 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(一种戏水活动)、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。

城市交通和通信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”这一概念做如下定义:“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做贡献。

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、谦虚谨慎的态度和持之以恒、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一种生活必需,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。极限运动追求的并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。

第二节 体育在现代生活中的地位和作用

一、体育在现代生活中的地位

(一)现代生活中的体育

体育对人的身心与行为健康的影响和精神方面的价值,以及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都是非常重要的。

体育在人类社会中的形成有其历史发展过程,是由竞技体育的技艺特点所决定的。体育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。随着市场经济大潮的冲击,体育以它吸引观众的巨大魅力,加快了向商业化方向发展的步伐。特别是当人们的生活水平不断提高,以竞技体育为载体的体育经营文化,将作为产业化伴随大众消费,来促进各种运动用品、体育器材和装备以及体育传媒、广告、体育彩票、旅游等相关产业的兴起。全民健身与奥运同行,舞龙狮、天龙(风筝)、地龙(舞龙)、水龙(龙舟)、信鸽、体育舞蹈、健美比赛等一系列活动,为相关产业的兴起奠定了做大做实的基础。群众性的社会体育活动,突出了我国全民健身运动的示范性、标志性,也使它们提供的社会服务为发展“第三产业”创造了有利条件。

(二) 现代生活对健康的要求

健康是人类生存与发展最基本的条件,也是创造社会物质文明与精神文明的基础。现代社会对人们的健康要求有新的观念。以新技术和产业革命为特征的现代社会,一方面,要求培养出具有开拓精神、知识渊博和身体强健的一代新人;另一方面,伴随着科学技术的发展而产生劳动方式的变化,也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中,大量地使用自动化机械与工具,使监控、键盘操作类的工作比例加大,全身性身体活动减少,工作性质变得紧张而单调,对工作人群造成了“运动不足”的精神压力和紧张的情绪。据有关资料反映,现代人每天的步行数是50年前的50%~60%;也有资料证明,现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量(400~500cal)。在许多发达国家中,由于酗酒、偏食、抽烟、生活不规律、工作压力、盐分摄取过多以及运动不足而引起的“文明病”,诸如糖尿病、腰疼、脑血管疾病、高血压、高血脂、心脏病的发病率都以较快的速度在增长;青少年中的肥胖病也在逐年增多。

在心理方面,由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。这一切都对人们的工作和生活造成极其不利的影响。随着我国经济的发展,由于健康原因出现的许多现象已成为人们所关注、担忧的社会问题。

(三) 现代生活中体育的地位

现代社会使体育在人们生活中的地位越发显得重要。像娱乐体育、休闲体育、保健体育等生活体育的根本宗旨,就是为了提高人们生活质量,促进人们身心健康,让人们在选择适合自己个性与爱好的运动项目的同时,去寻求一个宽松的运动氛围,用“自由运动”的负荷,达到保持个人精神轻松愉快的锻炼目的。由此来看,体育在现代社会生活中也担负起了维护人们身心健康的重要使命。

二、体育在现代生活中的作用

体育运动能增强人的体质,提高人的健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。这已是毋庸置疑的定论。

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。它的本质是“塑人育心健体,学会生存”。其作用简单归纳为以下几个方面:

(一) 体育的教育作用

教育是培养人的社会实践活动。它一方面同客观世界的现实有关,另一方面又同人的心理活动有关。客观世界有真、善、美,人的心理活动有知、意、情,两者相对应,教育也就有了智、德、美三育。追求真、善、美,强化知(知识)、意(意志道德)、情(思想感情)。但无论从事哪种教育和进行哪方面的普及,都必须有一个健康的身体,这样体育也就产生了。体育最初的教育是进行身体的训练和劳动技能的培育,当然也包括一些与天、与地、与人斗争的手段和方法。有人说“德、智皆寓于体”。还有人说“不懂体育,就不懂教育”,“体者,载知识之车,寓道德之舍”。

人类教育最早是为了有效地将前人在漫长的、极其残酷的条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及自然界、