

◎ 高职高专公共体育教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

新编 高职高专 体育教程 (理论篇)

郭聪聪 陈平 主编

Sport



高等教育出版社

全国高等学校体育教学指导委员会审定

新编高职高专体育教程

（理论篇）

主 编：郭明恩、陈平
副主编：童建良、张伟

郭聪聪 陈 平 主编

高等教育出版社

林健育本共公支高限高

宝审会员委导训学健育本外学等高国全

林健育本共公支高限高

图书在版编目(CIP)数据

新编高职高专体育教程(理论篇)/郭聪聪,陈平主编.

—北京:高等教育出版社,2008.9

ISBN 978-7-04-024698-8

I. 新… II. ①郭…②陈… III. 体育-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(2008)第 121065 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 张志奇
版式设计 范晓红 责任校对 金 辉 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 100120

总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

总 印 张 19.75(共两册)

总 字 数 460 000

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 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

总 定 价 28.50 元(共两册)

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 24698-00

林健育本共公支高限高

编 委 会

主 任：胡振浩 翁惠根

副 主 任：郭聪聪 陈 平 邵晓春 张亚平

委 员：付文军 龙 宇 孙雪培 姚宏茂 胡 茵

赵岳峰 章永健 童建民 施建明

主 编：郭聪聪 陈 平

副 主 编：童建民 张 伟 章永健 蔡艳子

编 委（按姓氏笔画为序）：

王丰海（台州职业技术学院）

吴兰芬（浙江医药高等专科学校）

张华平（浙江工商职业技术学院）

陈 平（浙江商业职业技术学院）

林 丹（宁波职业技术学院）

莫月红（浙江经济职业技术学院）

陶贤彪（台州职业技术学院）

黄 钢（浙江交通职业技术学院）

童建民（浙江旅游职业技术学院）

朱世海（台州职业技术学院）

张 伟（浙江医药高等专科学校）

张启平（金华职业技术学院）

周亚军（浙江商业职业技术学院）

金林群（浙江建设职业技术学院）

郭聪聪（浙江工商职业技术学院）

章永健（浙江同济职业技术学院）

程 立（浙江旅游职业技术学院）

蔡艳子（浙江育英职业技术学院）

前言

随着我国社会经济的快速发展,高等教育迎来了前所未有的发展机遇,已经从精英教育阶段跨入了大众化教育阶段。近年来,我国高等职业教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头,高职高专院校数和招生人数都已占据了我国高等教育的半壁江山。日前,教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中提出要积极推行与生产劳动和社会实践相结合的学习模式,把工学结合作为高等职业教育人才培养模式改革的重要切入点,带动专业调整与建设,引导课程设置、教学内容和教学方法改革。高职(高专)开展工学结合教学模式后,在课程设置与教学内容及教学方法上有较大的调整,学生在一段时间内要在学院内外各类实训基地实习,包括体育课在内的基础公共课程的教学时数、教学内容甚至教学地点都可能发生变化,这些为高职(高专)体育教学提出了新的命题。为了更好地反映当前高职(高专)公共体育教学的实际需求,适应高职(高专)学生的体育学习特点,强化学生职业素质养成,培养终身体育思想,我们组织编写了本教材。本教材力图体现以下特点:

1. 知识性。按照认知结构的形成与迁移规律,对各教学内容进行了翔实的描述,使学生能全面掌握体育的基本理论与基本运动技能。利用知识链接等栏目,拓展学生的知识面。

2. 可读性。根据高职(高专)体育教学时数少的特点,本教材在编写过程中,增加了对各教学内容练习方法的描述,并力求通俗易懂、图文并茂,以便于学生课外自主学习。

3. 实用性。高等职业教育培养的是生产、管理、服务的一线技术应用型人才,要求学生毕业后马上能顶岗工作,高职(高专)体育教育必须与学生专业培养目标相结合,本教材不仅有与职业相关的身体素质(职业体能)的锻炼方法,又侧重职业工作中的身体保健与职业病的防治知识的传授。

4. 文化性。在教材编写中注重体育运动本身所具有的传承性,发挥体育在优秀校园文化品牌形成中的独特作用,并使学生掌握体育文化运用方法,使之延伸到学生今后工作单位的企业文化建设之中。

本教材共分理论与实践两篇,理论篇介绍体育在人类发展过程中的作用及体育作为一种社会现象存在的价值。实践篇则全面介绍在高职(高专)常见的体育运动项目的内容与健身方法。本书由全国高等学校体育教学指导委员会委员王崇喜教授、张威教授、姜丽教授主审,在出版过程中得到浙江经济职业技术学院、浙江工商职业技术学院、浙江商业职

由于编写者水平有限,加上高职(高专)体育教学正经历深化教学改革的过程中,书中尚有不足和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

2008年5月

II

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

反盗版举报传真：(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：100120

购书请拨打读者服务部电话：(010)58581118

Chapter 1

目 录

第一章 体育——人类特殊文化现象	1
第一节 体育的产生	1
第二节 社会变迁与体育	3
第三节 现代体育与人的发展	4
第二章 健康——人类追求永恒目标	8
第一节 健康的概念	8
第二节 体能与健康	11
第三节 营养与健康	11
第三章 发展——体育锻炼本质属性	17
第一节 高职（高专）学生的身心特点	17
第二节 体育锻炼对人体机能的影响	19
第三节 体育锻炼对心理健康的影响	22
第四节 体育锻炼对社会适应的影响	25
第五节 职业与高职体育教育	28
第四章 科学——体育锻炼基本原则	32
第一节 体育锻炼的原则	32
第二节 体育锻炼的方法	33
第三节 体育锻炼效果评价	35
第四节 国家学生体质健康标准	39
第五章 安全——体育运动首要前提	53
第一节 运动负荷与疲劳	53
第二节 运动损伤与处理	56
第三节 运动保健与康复	66
第六章 愉悦——体育运动赏析体验	73
第一节 欣赏体育之美	73
第二节 如何欣赏体育比赛	76
第七章 和平——奥林匹克崇高理想	78
第一节 奥林匹克的文化内涵	78
第二节 奥林匹克运动与中国	84
附录：《国家学生体质健康标准》	90
主要参考文献	102

Chapter 1

第一章

体育——人类特殊文化现象

学习目标

- 了解不同时期体育的特点与功能及社会变迁对体育的影响。
- 掌握体育对现代人的作用。

第一节 体育的产生

一、体育的产生与发展

(一) 远古——体育的萌芽

人类的发展已有几百万年的历史，体育是随着人类的发展而产生和发展的。劳动创造了人，也创造了体育。劳动使人挺直了腰，站直了身躯，劳动使人的腿更适用于跑、跳、投，使手更适于复杂精细的劳动。在原始社会，人类劳动的目的是谋取生活资料，还没产生以锻炼身体为目的的体育活动。为了适应日趋复杂的生产劳动和不断提高生活质量的需要，锻炼、培养体力、体能和技巧为目的的活动便出现了，这是体育的萌芽。

(二) 古代——创造战争所需要的体格

随着人类从原始社会向奴隶社会发展。掠夺和征服不断，不论是古希腊还是古代中国，奴隶制社会初期都是战争频繁的时期。生存还是死亡，做征服者、主人还是臣民、奴隶，就看谁在战争中是强者。战争中的胜者往往是身强体壮的敏捷者，由此，培养、造就强壮机敏的身体，甚至超常的身体，成为战争和社会需要，其中最典型的的就是古希腊的斯巴达人。斯巴达是古希腊奴隶制城邦，它兴盛于公元前8世纪至公元4世纪。为了镇压氏族奴隶希洛人，为了在城邦战争和抵御波斯人的战争中取胜，斯巴达人以战争为公民的最高职责，以参战为光荣，他们把造就合格的武士并使之具有优异的体能作为全社会的重要目标。

为了有健康的儿童，婴儿一出生就要接受长老会成员的检查，凡不健壮者皆毫不留情地处死。为了使男子有健壮、敏捷的体质，斯巴达人从7岁开始就集中进行专门训练。这些活动的直接目的就是造就有健壮身体的、合格武士。为了让母亲们生出健壮的婴儿，斯巴达人要求青年女子参加各种身体训练，他们相信，健壮的母亲才能生出健壮的孩子。斯巴达人最鲜明地体现着古代体育的精神——具有适应战争所需要的体质。

封建社会中，封建主对农民进行残酷的剥削，其统治主要仍是由刀和剑来维持，因此，具备征战的体魄仍是统治阶级对其成员的要求。在欧洲就有所谓的“骑士教育”，其内容为：骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，主要强调身体的锻炼。在中国则有“六艺”教育：礼、乐、射、御、书、数，其中包含身体训练，而后来则有发达的中华武术。

（三）近代——培养和造就劳动大军

随着社会生产力的发展，人类开始步入资产阶级占统治地位的时代，即产业革命开始和完成的时代。在文艺复兴时期，一些伟人已超越自己时代和阶级的特征，突破体育是强健身体的狭隘标准，而向往着以人体的和谐、完美作为体育的最高标准。资产阶级教育家斐斯泰洛其就提出要制定一种“技术入门”的教育方式。它包括劳动中最简单的身体训练，如打、拿、掷、推、挥动、角力等。那时候体育成为培养和造就劳动大军的基本途径。

（四）现代——造就全面发展的人

到了现代，特别是20世纪50年代以来，社会生活的发展使人类必须考虑而且能够考虑超越“劳动力标准”，按照“美的规律”、全面和谐的标准来创建人的身体。可以说，到了现代，体育才找到了自己真正的目标。

随着社会生产方式向着高度专业化和高科技方向发展，从事脑力劳动的人日益增多。脑力劳动，就是用大脑，而不是用手、脚、身体的力量去工作，如果按照“用进废退”的法则来解释，未来的劳动者将是一个有着越来越大的脑袋和四肢细小的所谓“恐龙人”。同时随着社会分工的加深，劳动者的身体活动方式的局部性、专业性更强，局部负担过重很容易导致某些相应的职业病。值得庆幸的是，人能自我创造，能按照“内在的尺度”，按照“美的规律”，通过体育运动来建造自己的躯体。人们不会随波逐流，听从环境的摆布，而是可以在体育运动的大熔炉里改造自己的身体，创造和谐、健美的体格。

纵观人类发展的历史，体育是人类为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人体的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。体育作为一种社会文化活动，它与生产劳动、军事、娱乐等活动的需要相融合，并且随着社会生产和生活的不断发展及科学技术和文化教育的进步，逐渐形成了专门的体育学科体系。

二、现代体育的构成

体育一经产生就含有丰富的科学内容，它的发展并非孤立。人类的需要，社会的需要，生产力的发展和提高，科学技术的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件。

现代体育由下述三方面组成：

1. 学校体育

学校体育是全面发展身体，增强体质基础上传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质，有目的、有计划、有组织的教育过程，它与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的建设者和接班人。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力,争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。

3. 群众体育

群众体育是以健身、健美、娱乐为目的,内容丰富、形式多样的体育活动。

上述三者属于体育的不同范畴,既有共性,也有特性,既有区别,又有联系。它们互相影响,互相依存,互相促进,构成了现代体育的一个整体。

第二节 社会变迁与体育

社会变迁是指一切社会现象发生变化的动态过程及其结果。社会变迁对体育运动有很大的影响,或者说体育运动的一切变化都是在社会变迁的作用下实现的。社会变迁对体育运动的影响主要表现在以下几个方面:

一、经济变迁可以改变体育的发展方向和规模

一个国家或地区经济制度发生了变化,体育必将随之发生变化。旧中国半殖民地、半封建的经济性质决定了它的体育不可能真正是为人民大众服务的。社会主义制度的确立才真正保证了亿万人民有权利参加体育活动。我国经济由长期实行的计划经济转变为社会主义市场经济,体育事业也必将从过去的全面福利型向未来的部分经营型方向发展。长期被否定的体育商业化重新得到肯定,体育娱乐市场也将随之发展起来。

经济对体育的影响是非常深刻的,经济的起伏可以使体育的发展水平随之波动。20世纪50年代以来,西方工业发达国家的体育事业迅速发展,这与第二次世界大战后经济发展进入黄金时期有着直接关系。我国现代体育的迅速发展也是和国家的经济实力相适应的。经济的每一次波动也都在同时或随后的一段时间里对体育产生影响,如三年自然灾害时期和十年动乱时期,体育事业都受到了严重的损失。一般来讲,在经济较为落后的国家或地区,体育常常处于不受重视的地位。

因此,体育与经济是协调发展的。一方面,体育应争取经济最大限度的支持,并利用体育资源,增强体育的造血功能;另一方面,体育事业要顺应经济的发展水平,任何试图超越经济发展的实际水平而盲目扩大体育的发展规模,加快其发展速度都是十分有害的,也是不可能实现的。

二、社会形态的变迁可改变体育的性质和体育的价值观念

社会形态的改变,如从奴隶社会进入封建社会,从封建社会进入资本主义社会,体育就发生了根本性的变化。最典型的事例就是欧洲在经历文艺复兴和工业革命之后,近代体育也闯出宗教神学的牢笼,成为世界体育文化的主体。由于不同的社会制度对体育所寄予的希望不同,赋予体育的社会功能也就大不相同。例如苏联就十分注重体育的政治功能,特别强调在国际活动中发挥体育的政治作用,因而也十分偏重竞技体育的发展。北欧一些福利国家则对竞技体育采取较为冷静的态度,将主要精力用于发展大众体育。日本在1964年东京奥运会上曾取得了金牌总数第三的成绩,当时人们都会认为它会发展成为亚

洲竞技体育大国；然而随着日本的经济腾飞，它却把注意力迅速转移到大众体育上来，强调日本民族体质的改善。这是由于日本人的体育价值观念发生改变的缘故。

三、社会的科技变迁可以加速体育的发展

科技的进步从根本上说必然会推动体育的发展。20世纪70—80年代以来，体育，特别是竞技体育与科学技术的关系越来越紧密。科学技术的每一次成果都或多或少、或迟或早地反映到体育中来。在体育事业中追求对科技的应用，已成为体育获取持续发展动力的一个重要途径。体育对人文科学、社会科学、心理科学和管理科学的依赖也越来越明显。当然，体育科学本身也在丰富着人类的科学知识体系，体育的进步也标志着科技的进步和文化的推演。21世纪，科学技术向着经济、社会的各个领域广泛渗透，对社会、经济、文化、教育与体育产生深远的影响。科技引起产业结构的变化，将给体育的发展留出较大的社会空间；信息社会的形成将加快体育的国际化、科学化进程；人们工作方式、生活方式的转变，将对体育提出更高的要求。体育将成为经济和社会可持续发展的一个组成部分，引起人们的广泛重视。同时，新技术的发展，也将对体育的变迁产生重要的影响。

四、社会变迁的方向决定了体育的发展目标和功能

体育遵循事物繁荣发展的规律，它随着社会的进步而不断向高层次、高水平推进，但是这种发展必须以社会的良性运行为前提。和平安定的社会环境有利于体育的发展。在这种环境中，体育的教育、健康、文化、娱乐功能可以得到较好的发挥。而在战争动乱的年代，除了军事体育可以得到特殊的发展外，体育运动在整体上会受到摧残。体育的发展需要社会的稳定，而社会需要体育作为一种稳定剂求得平衡，这已经成为各国政治家和社会学家们共同关心的问题。

五、社会的文化变迁可以形成体育的文化类型

体育是社会文化的一部分，不同的文化类型会产生出不同的体育。农业文化、游牧文化与工业文化，形成截然不同质的体育；宗教文化与宗法文化，又使体育有不同的血统；中国的礼文化，日本的耻文化，欧洲的罪文化，则使体育走上不同的发展道路。因此，文化一旦发生变迁，不同质的文化之间发生碰撞，或冲突或融合，体育都必定受到深刻的影响。例如，中国实行改革开放政策以来，大量吸收外来文化的精华，体育也与世界体育文化主流高度融合，形成了对外来文化有兼容并蓄能力的开放型的体育。

第三节 现代体育与人的发展

体育在人类的发展中起着举足轻重的作用。现代生产力的高度发展，给人们从事体育实践活动提供了极其有利的物质基础和充裕的时间保障；社会对体育的需求为现代体育发展奠定了基础。体育作为现代人类社会的一种文化现象，其独特的功能与作用不断被开发和利用。从最初的只关注身体发展到今天关心人的全面和谐发展，体育的功能在不断地拓展。

一、现代社会对体育的需求

现代社会科学技术的发展,不仅促进了社会经济的繁荣,提高了人们的生活水平,而且改变了人们的工作方式和生活方式。现代文明带给人们越来越多便利的同时,却也给现代人们健康带来了负面影响。机械化和自动化越来越多地夺去了人们体力活动的机会,由于缺乏运动,人体机能正在逐渐消退。其中,肌肉力量和有氧耐力的降低最为明显。而由于运动不足导致的心血管疾病、营养过剩和肥胖病等现代文明病却已悄然成为威胁人类健康的主要病症。快速度、高节奏的工作方式需要身心调节与平衡,需要更加良好的身体素质和健康愉快的心理素质。办公室人员每天8小时以上伏案工作,或者坐在计算机前操作,易产生视觉疲劳、头痛、腰酸背痛、精神紧张、情绪烦躁等现代社会综合征。传统的生产方式也许只会让工人感觉肢体疲劳,而现代生产方式则要求思想高度集中,这种集中要比单纯的肌肉活动更容易使人疲劳,更需要进行生理上和心理上的调节。

体育是现代人类生活中不可或缺的重要组成部分,而且随着人类社会的进步与发展,现代人更需要体育锻炼,因为:

1. 生态环境遭受破坏,严重威胁现代人的健康

在生活水平日益提高而生存环境不断恶化的今天,现代人的身体健康正面临着新的威胁。体育能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力,从根本上提高身心健康水平。

2. 城市人口高度集中,居住条件变差

农村人口向城市的大量转移与集结,使得城市人口高度密集,许多人生活在与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物群中,与大自然的距离越来越远。体育使人亲近自然,回归自然。体育使人忘却烦恼,感受阳光的温暖,体会运动的乐趣,能有效地增强机体的免疫力,使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭,并从中获得更强的抵抗力。

3. 体力劳动大大减少,精神上承受的压力却越来越大

20世纪30年代以后,随着社会的发展和生产生活方式的改变,医学模式和人类疾病谱逐渐发生了演变。从过去的生物医学模式嬗变为社会—心理—生物医学模式;人类疾病谱也从原来的主要是由于营养和卫生状况不良而导致的如肺结核、营养不良、各种典型性的炎症等发展到主要由社会心理学因素引起的心脑血管病、代谢性疾病以及由营养过剩、环境污染导致的肿瘤等疾病。这些主要由社会心理因素导致的疾病又被称为“现代病”。体育能有效地缓解现代人在社会生活中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素,而体育是释放、消除压力的最佳手段。通过参与体育锻炼,不仅能使人保持更积极的生活态度,保持更旺盛的生命活力,而且能够提高身体的机能水平,弥补现代社会中因生活、工作条件而导致的活动不足、运动不足等状况。

4. 竞争日益激烈,人际关系冷漠

随着现代社会生活节奏的加快,社会竞争日趋激烈,人的心理压力也日益增大,人际关系更加复杂。体育锻炼不仅能增进人们之间的接触和交往,缩短人与人之间的距离,消除人际间的隔膜,而且也是促进事业走向成功的催化剂。体育使人变得活泼,富有进取精神,充满干劲,以更积极的人生态度和良好的人际关系面对新的挑战。

二、体育对现代人的作用

1. 重塑健康体魄

体育对人的身心发展起着主导的作用。首先,体育锻炼能促进人脑清醒、思维敏捷。长时间脑力劳动,会感到头昏脑涨,这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼可使疲劳的大脑获得积极休息,改善大脑的供血情况,使大脑保持正常的工作能力。另外,从事体育运动可以延缓大脑衰老的过程。有专家对24~50岁经常跑步的人进行调查,发现他们中间随着年龄的增长大脑迟钝的现象不明显,这说明适当的锻炼身体能保持大脑的清醒敏捷。第二,体育锻炼能促进血液循环,提高心脏功能。经常从事有氧运动,能使心脏产生工作性肥大,心肌增厚,收缩有力,心搏徐缓,血容量增加,这就大大减轻了心脏的负担,从而减少了冠心病、脑中风等现代文明病发生的概率。第三,体育锻炼能调节心理,是现代人心理的按摩剂。从事体育活动,特别是从事那些自己感兴趣的运动项目,能使人产生一种非常美妙的情感体验,心情舒畅,精神愉快。由于运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感,增添生活情趣。运动还能调整某些不健康的心理和不良情绪,以及缓解现代社会所带来的精神压力,消除紧张情绪。最后,参加体育锻炼还能提高人体对外界的适应能力。

2. 培养竞争意识

竞争意识是现代入必备的心理品质。达尔文证实了生物的进化过程遵循着自然选择和生存竞争,适者生存、不适者淘汰的规律,是社会和自然界发展变化的基本法则。体育的竞争持续性恰恰体现了这一法则,只有竞争才有发展,只有竞争才有进步。美国普林斯顿大学在一份研究报告中也曾指出:“现代的生产及生活方式,更接近于体育中的比赛,在机会均等的条件下,谁的节奏更快些,竞争意识更强些,谁就有可能占据优势。”

随着我国市场经济的建立,人们的生活方式、行为方式和价值观念等方面都发生了巨大的变化,安于现状的行为难以适应社会的发展。要在竞争中取胜,就必须敢于面对竞争、参与竞争,积极的竞争意识是成功者必备的素质。体育竞赛强调机会均等,大家站在同一起跑线上,要求每个人尽自己最大的努力去争取、去把握,从而增强了参与者的竞争意识,成为不可替代的现代化的精神动力,这摒弃了论资排辈、门第世袭、图谋虚妄等封建专制的遗毒,为培养现代人提供了意识形态营养。体育竞赛给人带来特有的健康向上的竞争意识。在现代科学技术革命的条件下,社会生产和社会生活从多方面对人们提出了不同于以往的要求。其中,既要求人们具有强烈的竞争意识,又要求人们具有有效的保健手段,时刻保持强健的体魄,以适应日趋激烈的社会竞争。体育是培养良好竞争意识的有效手段。社会竞争意识对社会的发展具有至关重要的作用,可以说是推动社会向前发展的动力。社会越是发展,竞争越是激烈,体育越显得重要。

3. 培养团队精神

现代社会科技飞速发展,技术、装备的更新愈来愈快,操作也更加复杂,要完成一项工作往往需要多种专门人才的共同参与,需要通过集体的知识和智慧才能实现。可见,各行各业都需要合作,合作是任何一个成功的行为不可缺少的。

体育竞赛非常讲究团结合作,承认和尊重个人在集体中的价值,理解别人在比赛中的

地位和作用，每个队员都在无私地互相协作，为提高全队的战斗力而去努力完成自己的任务。体育竞赛尽管只有少数队员代表全队上场比赛，但是它不仅要有几个愿意勇挑重担、善于合作和艰苦奋斗的队员为核心，替补队员心悦诚服地甘当配角，而且还要把全队的利益放在个人利益之上，使场上场下的队员同心同德，努力实现共同的目标。体育运动给现代人提供了一个互相交流、互相尊重、齐心协力去争取胜利的机会，培养现代人的团队精神，增强合作意识，使参与者的思想、情感和行为与集体和谐一致，融化于整体之中，从中体验集体努力的成果。体育运动对现代人在实际工作中摆正自己的位置，体现个人的价值，团结一致去实现团队目标有着积极的作用。

4. 丰富情感

人类社会生产方式的变化，改变了人们的工作方式、娱乐方式及情感表达方式和交流方式。现代的生产已不再是群体性的共同生产，取而代之的是人脑与电脑的信息化、数字化的工作关系，这使人与人之间的情感交流变得越来越困难，人的内心越来越孤独。体育不仅弥补了人们体能的流失，也弥补了人们情感的流失。因为在现代社会中，体育以其独有的运动方式还原于人的本来面貌，激发人类初始的情感，伴随着人类自身的“野性”与文明建立起一种无拘无束的情感互存、互通的关系，从而缓解现代人的情感危机，增加人与人、人与社会、人与自然的情感交流。

思考题

1. 体育是如何产生的？
2. 体育对于现代人具有怎样的作用？

(五) 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康定义为：人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，在生理、心理和社会诸方面都处于良好的健康状态。生殖健康除需建立正确的性观念、避免婚前性行为、科学避孕、安全流产以及做好性病与艾滋病防治工作外，还包括对生殖系统的疾病、损伤、畸形、功能障碍、遗传病、先天性异常、发育异常、衰老、不孕症、流产、早产、死胎、死产、产褥病、产褥感染、产后出血、产后抑郁、产后避孕、产后随访、产后康复、产后营养、产后心理、产后社会适应、产后生活质量的改善等。生殖健康是全面健康的重要组成部分，是实现人口素质提高、人口数量控制、人口结构优化、人口可持续发展的重要基础。我国政府高度重视生殖健康工作，将其作为国家卫生事业的重要组成部分，纳入国家卫生发展规划，并制定了一系列法律法规和政策，如《中华人民共和国母婴保健法》、《中华人民共和国人口与计划生育法》、《中华人民共和国母婴保健法实施办法》、《中华人民共和国人口与计划生育法实施办法》等，为生殖健康事业的发展提供了有力的法律保障。我国生殖健康事业取得了显著成就，孕产妇死亡率、婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率等指标均达到或接近发达国家水平，人口素质得到明显提高。但同时，我国生殖健康事业仍面临一些挑战，如生殖健康服务可及性不足、生殖健康意识有待提高、生殖健康专业人才短缺等。未来，我国应进一步加强生殖健康事业，提高生殖健康服务水平，保障人民群众的生殖健康权益。

生殖健康标准

生殖健康标准是指一个人在生理、心理、社会等方面都处于良好的健康状态，能够正常地进行生殖活动，并能够承担由此带来的责任。生殖健康标准包括以下几个方面：1. 生理健康：指生殖系统发育正常，功能良好，能够正常地进行生殖活动。2. 心理健康：指对生殖健康有正确的认识，能够正确处理生殖健康问题。3. 社会健康：指能够承担生殖健康带来的责任，能够与他人建立和谐的人际关系。生殖健康标准是衡量一个人生殖健康状况的重要指标，也是制定生殖健康政策和措施的重要依据。我国政府应高度重视生殖健康标准，将其作为国家卫生事业的重要组成部分，纳入国家卫生发展规划，并制定了一系列法律法规和政策，为生殖健康事业的发展提供了有力的法律保障。我国生殖健康事业取得了显著成就，孕产妇死亡率、婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率等指标均达到或接近发达国家水平，人口素质得到明显提高。但同时，我国生殖健康事业仍面临一些挑战，如生殖健康服务可及性不足、生殖健康意识有待提高、生殖健康专业人才短缺等。未来，我国应进一步加强生殖健康事业，提高生殖健康服务水平，保障人民群众的生殖健康权益。

Chapter 2

第二章

健康——人类追求永恒目标

学习目标

- 了解健康的新概念及内涵。
- 了解体能与健康的关系与范畴。
- 掌握发展体能的原则、方法和途径。
- 了解营养素的功能、来源及与健康的关系。

第一节 健康的概念

一、健康的概念

健康的概念是随着社会、科学、文化的发展而变化着的。早在 20 世纪 30 年代，美国健康教育学家鲍尔就对健康提出过比较完善的论述：“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织功能正常，并掌握和实行适应物质精神环境和健康生活的科学规律。”1948 年，世界卫生组织（WHO）指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1978 年，世界卫生组织召开了国际卫生保健大会，通过了著名的《阿拉木图宣言》。《阿拉木图宣言》对健康的概念是这样描述的：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而是身心健康和社会幸福的完美状态。”1989 年，世界卫生组织又将健康重新定义为“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好”。

二、健康的内涵

自 1948 年世界卫生组织提出“三维”健康观后，半个多世纪以来，人们对健康内涵的理解不断深化，改变了健康的唯生物医学含义，把对健康的认识拓宽到生理、心理和社

会学领域，甚至还涉及道德与生殖健康等内容。

（一）生理健康

早期医学对疾病和健康的看法，更多的是强调自然界对人体生理和病理的影响。尽管最初的医学曾全力以赴研究由自然因素引起的健康受损，但仍无法对生理性疾病进行有效控制。面对肆虐的瘟疫、疾病等灾难，致力于生理健康的医学却始终显得束手无策，直至20世纪中叶，防治生理性疾病始终是医学界最重要的任务之一。

（二）心理健康

随着诊断学的发展，医学专家惊人地发现：经现代医学检查，约有50%~70%的人都有心理异常表现，这些人尽管未达到求助医生诊治的程度，但一旦环境稍有变化或精神受到某种刺激，健康就会受到威胁。特别当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时，医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物—心理—社会医学模式，从而想到要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

（三）社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的，主要来自社会环境因素，具体包括社会为人类日常生活提供的衣食住行等物质条件，也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素的制约。人们为适应社会环境，势必要学会选择适合自我的价值观，并有效建立起能促进个人发展的社会关系，以便能够按社会运行法则处理好个人和社会条件之间的矛盾。

（四）道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”，通常是指处在一定社会环境的人在互相交往时要遵守一定的社会规范和行为准则。它着重于健康的维护和促进。个人道德健康不仅要对自己的健康负责，而且要对他人的健康负责。

（五）生殖健康

世界卫生组织把生殖健康定义为：人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。生殖健康除需建立正确的性观念、避免婚前性行为和未婚先孕、人工流产以及做好性病与艾滋病的防治工作外，还涉及避孕节育、妇产科疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

相关链接

亚健康

需要指出的是，在健康和疾病之间并没有清晰的界限，一个人表面上是健康的，但身体可能潜伏疾病或身体状态不好，这种处于健康和疾病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。也就是人体在内外环境的不良刺激下，心理上、生理上发生异常变化，但尚未达到明显病理反应的程度。“亚健康”状态基本上是由于机体组织结构的退化，生理功能减退所致，因而将人体衰老的表现，也列入“亚健康”的一种类型。

三、健康的标准

世界卫生组织提出的健康10个标志是：

（1）精力充沛，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。