

高等职业教育规划教材

SPORTS AND HEALTH

体育与健康

孙兴东 姚亚飞 • 主编



苏州大学出版社

高等职业教育规划教材

SPORTS AND HEALTH 体育与健康

主 编 孙兴东 姚亚飞

副主编 吴 娟 邱玉琴



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/孙兴东,姚亚飞主编. —苏州:苏州大学出版社,2010.7
高等职业教育规划教材
ISBN 978-7-81137-498-8

I. ①体… II. ①孙…②姚… 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. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 136997 号

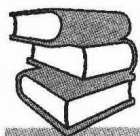
体育与健康

孙兴东 姚亚飞 主编
责任编辑 朱绍昌 朱坤泉

苏州大学出版社出版发行
(苏州市十梓街1号 邮编:215006)
南通印刷总厂有限公司印装
(地址:南通市通州经济开发区朝霞路180号 邮编:226300)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 17.5 字数 435 千
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-81137-498-8 定价:30.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



编写说明

根据国家教育部最新颁发的《国家全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生健康体质标准》关于加强教材建设的要求,为了满足高等学校体育教育工作的需要,我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上,组织编写了本书。在编写过程中,我们依据高等学校体育与健康教育的目的和任务,针对高职高专院校体育与健康教育的实际状况和大学生的生理、心理特点,注重教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。本教材具有以下几个鲜明的特点:

其一,树立“健康第一”的观念。紧紧围绕体育与健康这一主题进行叙述和分析。例如,在讨论体育与健康的关系时,强调了营养问题,学生学习和掌握这些知识,有助于了解体育锻炼、营养与健康的关系,并掌握科学的锻炼方法。

其二,应用性强。本书特别注重理论联系实际,努力使学生学以致用。例如,书中配有体能和健康的自我评价,这有助于学生了解自己的体能水平和健康状况;还告诉学生如何开出适合自己的运动处方从而达到最佳健康效果等。

其三,形式新。为了增强吸引力和可读性,本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。例如,对健康的概述,对体育锻炼与心理健康的描述,对学会生存、科学锻炼身体、休闲娱乐体育等知识的介绍,都体现了教材编写追求创新的风格。

本教材由孙兴东、姚亚飞任主编,吴娟、邱玉琴任副主编。参加编写的人员有:徐礼才、沈晓明、公为刚、赵立秋、董雪莲、陈立富、王志卫、苏醒、朱海松、张跃顺、桂玉清、陈静逸、张雪娇。本书在编写过程中参阅了国内外大量有关的教材和资料,并引用了部分资料,在此向有关作者表示衷心感谢。由于编写人员水平有限,教材中不当之处难免,恳请批评指正,以便再版时修订。

本书编写组

2010年5月

目录



理论篇

第1章 人类健康与体育

- | | |
|-----------------|---|
| 第1节 健康——人类永恒的主题 | 1 |
| 第2节 影响人类健康的主要因素 | 4 |
| 第3节 现代健康观念 | 5 |
| 第4节 体育的概念与功能 | 6 |

第2章 现代生活与体育锻炼

- | | |
|------------------|----|
| 第1节 现代生活对人类健康的挑战 | 9 |
| 第2节 体育锻炼与生活方式 | 12 |
| 第3节 体育锻炼促进身体健康 | 13 |

第3章 体育锻炼与大学生全面发展

- | | |
|-------------------|----|
| 第1节 大学生的生理特征与体育锻炼 | 16 |
| 第2节 大学生的心理特征与体育锻炼 | 17 |
| 第3节 体育锻炼增进心理健康 | 18 |
| 第4节 体育锻炼促进社会适应 | 19 |

第4章 大学生体能锻炼

- | | |
|------------------|----|
| 第1节 体能 | 23 |
| 第2节 增强身体素质的原理与方法 | 24 |
| 第3节 “超量恢复” | 28 |
| 第4节 运动技能的形成 | 28 |
| 第5节 体能的自我评价 | 29 |
| 第6节 体育锻炼的原则 | 37 |
| 第7节 运动处方和锻炼计划的制订 | 39 |
| 第8节 体质与健康的评价 | 43 |



第5章 倡导终身体育

第1节	终身体育概述	46
第2节	学校体育是终身体育的基础	48
第3节	大学生终身体育的特点	48
第4节	专业学习与终身体育	49



实践篇

第6章 田径运动

第1节	田径运动概述	51
第2节	短跑	52
第3节	中长跑	55
第4节	接力跑	58
第5节	跨栏跑	60
第6节	跳远	63
第7节	跳高	66
第8节	推铅球	72

第7章 球类运动

第1节	篮球	75
第2节	排球	87
第3节	足球	100
第4节	乒乓球	111
第5节	羽毛球	116
第6节	网球	120
第7节	垒球	128

第8章 游泳运动

第1节	熟悉水性训练	135
第2节	蛙泳	137
第3节	爬泳	142
第4节	游泳安全与救护	148

第9章 健美与健美操运动

第1节	健美运动	151
第2节	健美操运动	161

第10章 武术运动

第1节 武术运动的锻炼价值	171
第2节 武术运动的锻炼方法	172
第3节 二十四式简化太极拳	175
第4节 初级长拳第三路	189
第5节 防身术	201

**体育休闲与保健篇****第11章 体育保健**

第1节 保健按摩	206
第2节 八段锦	210
第3节 运动损伤的预防和处理	214

第12章 休闲体育

第1节 毽球	222
第2节 台球	224
第3节 保龄球	229
第4节 高尔夫球	232
第5节 定向运动	236
第6节 野外活动及旅游	240

第13章 饮食、锻炼与疾病的预防

第1节 饮食营养与身体健康	243
第2节 体育锻炼与疾病预防	247
第3节 几种特殊体质学生的体育锻炼	249

第14章 体育欣赏

第1节 体育与艺术	256
第2节 做文明的体育观众	258

附录1 国家学生体质健康标准	260
----------------	-----

附录2 国家学生体质健康标准实施办法	268
--------------------	-----

主要参考书目	270
--------	-----



理论篇

第 1 章

人类健康与体育



第 1 节 健康——人类永恒的主题

健康是人类的永恒主题,适应是人类生存的必然要求。每一个人都希望健康幸福,并将健康与自己的幸福联系在一起;每一个人都正在努力适应社会,并把适应社会看做生存的需要。

1.1 健康的概念

健康是人类最大的财富,它的重要性几乎人人皆知。马克思曾指出,应把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存和人类历史的第一前提。英国教育家洛克认为,没有健康,便没有什么幸福可言。德国哲学家叔本华说得更为深刻:一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年,世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想:健康不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

那么,什么是健康呢?长期以来,人们一直认为不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起,人们对健康的要求日益提高,对健康的认识也更加深刻和全面。联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”显然,在这里,健康的概念已大大超过了无病的范围,人们对健康的认识已有了极大的进步和突破。1989年,WHO又将道德健康与生殖健康纳入了健康的范畴之中。

在现代健康观念中,心理健康和社会性健康的提出是对健康概念的丰富和完善,它突破了千百年来人们对健康认识的局限性,使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并且将两者有机地统一起来。自16世纪以来,自



然科学有了很大进步,各种学科的形成,使人们得以用生物学的观点解释生命现象。在判断健康和疾病时,人们开始采用医疗诊断的方法。医疗诊断主要是测量人体的生物变量,以阳性体征和实验室数据为诊断依据,由此形成了生物—医学模式。20 世纪以来,越来越多的研究证明,人的健康不但要受到生物因素影响,而且还越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。据此,我们可以解释生活中的许多现象,如:有的人人体壮如牛,却胆小如鼠;有的人膀大腰圆,却心胸狭窄;有的人昨天体检还很健康,今日却因心理障碍而跳楼自杀。生物—心理—社会医学模式的提出,概括了影响人类健康的各种因素,突出了社会心理因素对疾病发生的影响,使人们对健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的提高,健康的概念还将不断变化、更新和发展。

1.2 现代健康观的内涵

现代健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康和生殖健康的广泛内涵。一个人只有各个方面都健全,才能算是一个较为健康的人。

1.2.1 身体健康

一般认为,身体健康就是身体发育良好,体魄强健,没有疾病和不虚弱。联合国世界卫生组织确定了身体健康的 10 个标准可供参考:

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;

(2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;

(3) 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;

(4) 善于休息,睡眠良好;

(5) 能抵抗普通感冒和传染病;

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;

(7) 头发有光泽,头屑少;

(8) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;

(9) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;

(10) 肌肉丰富,皮肤富于弹性。

世界卫生组织又把身体健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗解释。

“五快”分别是:

(1) 吃得快。吃饭时,食欲好,能很快地把一餐饭吃完而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

(2) 便得快。能快速排完大小便,且感觉轻松自如,这说明消化功能良好。

(3) 睡得快。上床后能很快入睡,而且睡得很深,起床后头脑清醒,精神饱满,这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。

(4) 说得快。说话流利,语言表达清晰,这表明头脑清楚,思维敏捷,肺功能正常。

(5) 走得快。行动快速,动作灵活敏捷,充满活力,这表明精力充沛旺盛。

“三良”分别是:

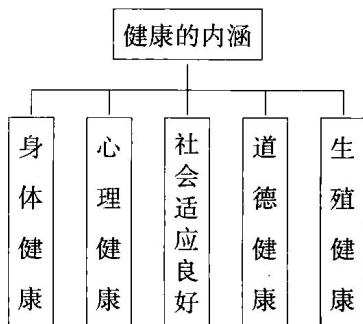


图 1.1.1

(1) 良好的人格。性格温和,意志坚定,感情丰富,心胸坦荡。

(2) 良好的处世能力。自我控制能力强,客观现实地对待问题,能够适应复杂多变的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。

(3) 良好的人际关系。能够与人为善,乐于助人,与周围的人关系融洽,不斤斤计较。

1.2.2 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。一般而言,我们对生理上的不适,比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛等都能明显感觉到,并会立刻去找医生。但是,我们对精神上或心理上的不适,比如精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等,却往往不认为是不健康的表现。

祖国医学和现代医学研究表明,人作为一个整体,其心理健康和身体健康是密不可分的。从某种意义上说,心理因素对健康的影响甚至超过生理因素。身体上的疾病许多是由于心理因素引起的。祖国中医认为,人的七情(情绪)波动过度和持续过久,就会使阴阳失衡,气血不和,经络堵塞,肺腑功能失调,从而引起疾病。现代医学也认为,心理情绪异常变化,如过分激动等,会使大脑皮层过度兴奋,从而导致神经系统、内分泌系统紊乱,致使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡,从而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明,在一切不利的条件下,对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。因此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:“健康的一半是心理健康!”

什么是心理健康呢?国内外专家和学者曾对此进行了非常深入的研究。

心理学家英格里斯认为:“心理健康是指持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能够为自身带来快乐。”

1946年第三届国际心理卫生会议指出,心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

我们认为:心理健康是指人的心理发育正常,心理状态保持平衡,心理适应良好,心理潜能能够得到发挥的状态。

1.2.3 社会适应良好

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出,大自然的法则就是优胜劣汰,适者生存。我国古人也曾说过,识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,如此才能生存和发展。

每一个人一生中会不断面临新的情况和环境,每一个发展阶段都对我们提出了新的要求,比如在心理和经济上独立于父母、人格的发展、生活学习环境的改变、职业的选择、人际关系的处理、婚姻、家庭、退休等。社会适应是一个毕生的过程。

1.2.4 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境中的人在行为处事、与人交往时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于对健康的维护和促进。个人道德健康不仅包括对自身的健康负



责,而且包括自觉地维护和促进社会整个人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰;在听音乐会、看电影、听演讲时,不大声喧哗,自觉地关掉手机;为灾区人民募捐,为抢救他人的生命义务献血等;保障社会的存在和发展,在不损害社会 and 他人利益的前提下,满足个人的需要;等等。

如果一个人缺乏良好的思想品德,人格低下,或者经常处在紧张、恐惧、内疚之中,那么这些不良心态和行为就会给人造成沉重的心理压力,并影响其健康心态的形成和发展。助人为乐和与人为善等高尚品格,则可产生良性的生理和心理效应,大大促进我们的健康。

1.2.5 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义为:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应该在生理、心理和社会适应诸方面都处于良好的健康状态。生殖健康包括建立正确的性观念,避免婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产,预防性病和艾滋病,了解避孕、节育、优生优育等性保健知识。

科学研究表明:在现代社会,由于生态环境的不断恶化与生活方式不当的影响,男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象日趋严重。根据调查统计,由于生理、心理、病理和社会文化观念等方面的原因,全世界共有一亿多男性患有性功能障碍。据我国权威的统计数字表明,现在40岁以上的男性,至少有8 000万被性功能障碍所困扰;已婚夫妇中约有10%的人患有不育症,其中因丈夫原因导致不孕的占50%。由此产生的种种问题已直接影响到家庭的和睦与社会的稳定。为此,各国政府已开始关注一向被忽视的男性生殖健康问题。



第2节 影响人类健康的主要因素

影响人类健康的原因是多方面的,主要有环境因素、生物因素、生活方式因素与保健服务因素。

2.1 环境因素

环境是人类生存和繁衍的基本前提和保证。环境包括自然环境和社会环境。研究表明,生活在自然条件好、风景优美、空气清新、远离工业污染环境的人,身体健康,其寿命远远超过人类的平均寿命。例如,生活在前苏联高加索的人,其中有许多活到100岁以上还能进行一般的爬山、劳动等活动。相反,生活在条件恶劣、污染严重环境中的人,不但身体健康有问题,而且由于工业污染,还可能染上许多怪病。例如,20世纪60年代,日本的经济高速发展,但因忽视了环境保护,工业废水流入河流湖泊,人们吃了水中的鱼,造成了汞、铅、铬中毒,许多人过早死亡。

在社会环境中,政治制度的变革、社会经济的发展、文化教育事业的进步与人类的健康紧密相连。因此,人类要在地球上生存和发展,就必须善待我们的共同家园,保护好环境。

2.2 生物因素

在生物因素中,对人类健康影响最大的是遗传因素和心理因素。现代医学发现:遗传病不仅种类繁多,大约有两三千种之多,而且发病率高达20%。因此,应重视遗传对健康的影

响。心理因素与人的健康关系更为密切,消极的心理因素能引起许多疾病,积极的心理状态是增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究表明,不良的情绪,如悲伤、恐惧、焦虑、愤怒等都可以影响人体各系统的机能,导致失眠、血压升高、胃痉挛、心动过速、食欲减退、月经失调等疾病。而健康的心理,则使人在遭受挫折与失意时,仍能保持良好的情绪。

2.3 生活方式因素

生活方式是指人们因长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响而形成的一系列生活习惯和生活意识。人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但由于危害人类生命的各种疾病一直是人类死亡的主要原因,因而忽视了生活方式因素对人类健康的影响。进入现代社会以来,由于科学技术的飞速发展、社会经济水平的不断提高,许多传染病和以前的疑难病已被人类所攻克,人们才逐步发现生活方式因素影响健康的比重越来越大。例如,1976年美国死亡人数中有50%的人与不良的生活方式有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康是十分重要的。

2.4 卫生保健服务因素

卫生保健服务也是影响健康极为重要的因素。世界卫生组织将卫生保健服务分为三级:初级、二级和三级,实现初级卫生保健服务是现在世界各国的共同目标。

初级卫生保健目标的基本内容是:

- (1) 健康教育;
- (2) 提供符合营养要求的食品;
- (3) 提供安全用水和基本的环境卫生设施;
- (4) 妇幼保健和计划生育;
- (5) 开展预防接种;
- (6) 采取适用的治疗方法;
- (7) 提高基本药物的质量。

初级卫生保健目标的实现为人类健康提供了根本性的保障。



第3节 现代健康观念

从现代社会发展的总趋势来看,人类正面临着自身生活、消费方式所引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加关注自身的健康。身心健康已成为人们生活价值观中首要追求的目标。社会调查表明,人们在追求生活目标的选择中,总是将健康列在首位。体育锻炼将成为人类生活中的重要内容。

3.1 健康第一观念

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求不断提高。人们将更加注重身体锻炼和卫生保健,越来越认识到体育锻炼对身体健康的重要性。无论是青少年还是中老年人,将更多地从事步行、跑步、游泳、舞蹈、健身操等有氧



运动。中国的太极拳被认为是改善人体微循环、增强心血管功能、保持身心平衡的最佳体育锻炼方式。

现在,女士们在进行瘦身和健美锻炼时,已不再像20世纪那样单纯追求苗条了,而是更加注重保持健康状态。体育健身器材和保健用品已逐步进入千家万户。

营养过剩已引起人们的警惕,科学饮食、营养平衡将成为人们自觉的行动,健康食品和绿色食品备受青睐。吸烟、酗酒等不良的嗜好有所改变。

3.2 注重物质生活和精神生活平衡的观念

人们将努力寻求一种物质和精神和谐的生活方式。在快节奏、多变化、竞争激烈的现代社会,在追求物质生活的同时,保持心理的平衡和健康,已成为现代人提高生活质量的重要课题。

3.3 终身体育的观念

终身体育是指一个人终身从事体育锻炼和接受体育的指导。终身体育是依据人体发展变化的规律、身体锻炼对人的作用以及现代社会发展对人的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律表明,要保持健康的状态就必须坚持体育锻炼,并持之以恒,否则就不能产生持续的锻炼效果。随着人们生活水平和文化素质的提高,体育锻炼成了人们日常生活的重要组成部分。闲暇时间的增多使人们的生活方式发生了很大的变化,利用闲暇时间参加体育锻炼,开展各种有益于健康的活动,防止各种现代“文明病”的发生,已成为现代人生活中不可缺少的内容。终身体育将成为现代人的一种追求。



第4节 体育的概念与功能

体育是人类生存、发展的产物。体育作为教育的组成部分,担负着向后代传授劳动技能的重要使命。随着社会的不断进步和发展,人类需求的层次不断提高,体育本身的特征及其与各种社会现象之间相互影响、相互作用的规律不断为人类所认识,体育作为一种特殊的文化现象,正在社会诸多领域里发挥着新的作用。

4.1 体育的概念

“体育”一词,其英文本是“Physical Education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育也称体育运动,是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的社会活动。狭义的体育可分为社会体育、竞技体育、学校体育等。

4.1.1 学校体育

学校体育是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生健康第一的思想和终身体育观念的教育过程,它是教育的重要组成部分,是国民体育的基础。学校体育由体育教学、课外体育活动(体育社团与体育俱乐部)、运动训练和运动竞赛等方面组成。

4.1.2 竞技体育

竞技体育是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛,含运动训练和运动竞赛两种形式。其特点有:

- (1) 能充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2) 具有激烈的对抗性。
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- (4) 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。
- (5) 具有娱乐性。

4.1.3 社会体育

社会体育是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称,包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。主要活动形式有体育锻炼团队、体育辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部以及个人自由体育锻炼等。广泛开展群众性体育活动,是充分发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

4.2 体育的功能

4.2.1 教育功能

教育是人类文明发展的杠杆。人类早期的教育是为了在极其严酷的生存条件下有效地将前人的生息、渔猎、劳动以及与大自然抗衡斗争的经验和技能传授给下一代。这一早期教育,就其手段和内容而言,包含着大量的身体训练和劳动技能的培养,从某种意义上说,是在体育教育的基础上发展起来的。

现代的体育教育,已被广泛地纳入了各国的教育体系之中。它不仅是学校教育不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会也有着非常深刻的影响。它不仅促进人们身体良好发育,增进健康、增强体质,而且注重培养人们终身体育的意识、观念和习惯,有利于提高人类的生活质量和适应现代社会发展需要的能力。它在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范、促进人的社会化方面也体现了普遍的教育功能。

由于体育具有国际性、群众性、礼仪性、竞争性的特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神、提高民族威望、增强凝聚力以及培养人们的社会公德等方面具有不可低估的社会教育作用。

4.2.2 健身功能

体育运动可以改善和提高中枢神经系统的功能,使头脑清醒,思维敏捷;可以促进血液循环,提高心脏功能,预防心血管疾病;可以改善呼吸系统的功能;可以促进骨骼、肌肉的生长发育;可以使人心旷神怡,精神愉快;有利于控制体重,保持健美的体形;可以培养健康的个性,防治疾病,延缓衰老。

4.2.3 娱乐功能

“只工作,不玩耍,聪明的孩子也变傻。”这句美国谚语形象地说出了娱乐对人类生活的重要作用。从人的生理、心理和社会化的需求来看,娱乐是人们精神生活的重要内容。体育运动以其动作的高难度、惊险性,造型的艺术性,形式及内容的丰富多彩,给人以健、力、美的



享受;体育比赛的激烈性和比赛结果的不确定性,则给参与者和观赏者一种强烈的情感体验,使之精神振奋,思想得到升华。当你参与一项自己喜爱的体育活动时,在战胜自我、征服自然的过程中,你可以得到一种妙不可言的心理满足和快感,使自我价值得到充分展示,自尊心、自信心和自豪感得到增强。

体育吸引越来越多的人自觉地投身其中,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要,因而成为人们余暇生活的重要组成部分。

4.2.4 政治功能

体育的政治功能首先体现在提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛直接影响着国家的荣辱,因而世界上许多国家都将体育竞赛作为显示本国社会经济制度、表现本民族意识的舞台和窗口。人们往往把体育竞赛看成是和平时代的战争,它对维护世界和平、促进各国人民之间的了解发挥着独特的作用。

其次,有利于增强民族自豪感,提高凝聚力。例如,我国“申奥”成功,就极大地振奋了全国人民的精神,鼓舞全国人民为祖国的繁荣、富强而忘我工作。

再次,每到有重大赛事时,城市里的治安就会好许多,发案率较平时下降,因为许多人到赛场和电视机前去宣泄自己的内心情感或缓解自身压力了。就此而言,体育起到了社会安全减压阀门的作用。

4.2.5 经济功能

社会经济的发展取决于社会生产力的提高,人是生产力中决定性的因素,身体健康是人综合素质的物质基础。体育锻炼能够增强体质,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

体育的经济功能还表现在它的传媒作用上。各种竞赛的冠名和宣传、电视的转播权、出售门票、发行体育彩票、收取广告费等都可获得巨额的收入。随着人们对体育需求的不断增长,体育产业和体育商品经济已经成为现代社会的朝阳产业。大型国际比赛不仅可以对一个国家的基本建设、娱乐、旅游、酒店业、餐饮业、运动器材等行业带来极大的经济效益,而且可以带来非常可观的就业机会。1984年洛杉矶奥运会,其全部收益达到32.9亿美元。2008年的北京奥运会,对促进北京的城市建设,对于中华民族的崛起和经济的振兴,都起到了巨大的促进作用。



思考题

1. 试述体育与健康的关系。
2. 体育有哪些功能?

第2章

现代生活与体育锻炼

生活方式是指人们在某种价值观念的指导下,从事各种生活活动的形式。它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。生活方式自人类告别猿以来始终伴随着人们,已成为人类活动的一项重要内容和形式。进入21世纪,人类将经历前所未有的科学技术革命。知识经济的巨大冲击,将深入到社会的各个角落。伴随着高新技术的发展,人类将经历社会生活方式的巨大变革。激烈的社会竞争、日益加快的生活节奏,必然加重人们的生活负担和心理负担,使人们面临新的生存挑战。



第1节 现代生活对人类健康的挑战

1.1 现代生活文明病之一——亚健康状态

现代生活文明从来都是一把双刃剑,一方面为人类提供了前所未有的物质财富,另一方面又给人类带来无穷的烦恼和麻烦。它就像隐藏在宙斯神潘多拉魔盒中的妖怪,一旦从魔盒中释放出来,就会以各种方式报复和惩罚人类。比如:机械化、电气化、信息化造成人类生物结构和机能的退化;高营养、低消耗导致体内物质积累;快节奏、高压力的社会生活导致千奇百怪的心理障碍和疾患;高技术忽视了人们的情感交流,使人变得冷漠浮躁;环境污染导致人类生存条件恶化……

不良的、失去平衡的生活方式导致的“自我创造的危险”,使人类的健康受到威胁。对此,世界卫生组织有关人士指出:“不良的生活方式形成的疾病将成为世界头号杀手。”

根据健康状况,我们可将人分成三个基本的群体,即具有高水平健康与最大能力的完全健康状态,出现患病、残疾或过早死亡的完全不健康状态,以及处在两者之间的患有慢性疾病或隐性病症的亚健康状态。亚健康群体,亦即灰色健康群体。

亚健康的症状是:食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁易怒、健忘、胸闷、头疼、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想像能力降低、情绪消沉、容易沾染不良习惯等。据不完全统计,有亚健康状态的人群的比例在现代化城市中有逐年增加的趋势,有人估计已高达70%。

现代生活中使用的电子设备,如彩电、游戏机,其屏幕所发出的阿尔法和伽玛射线会杀死白细胞,致使人体免疫力下降,使人患上弱视、近视、斜视等疾病;经常玩电子游戏机和上网,可能形成一种懒散的生活方式,严重危害人的身心健康;长时间使用手机会导致脑癌;经常乘坐飞机经济舱会导致“飞机经济舱综合征”。此外,现代生活综合征、办公室综合征、摩



天大楼综合征、空调综合征、双休日综合征等形形色色、千奇百怪的与现代生活有关的病症都属于亚健康的范畴。

解决亚健康状态的最好办法就是积极参加体育锻炼。健身运动和健康的娱乐不仅是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效的手段,而且是最方便、最经济的手段。

1.2 现代生活文明病之二——环境污染综合征

由于工业化、城市化的推进,在过去的 100 年中,全球有近一半的湿地消失;水坝等设施切断了全球近 60% 的主要河流,导致 20% 的淡水鱼灭亡或接近灭亡;砍伐热带雨林的速度急速加快,全球近一半的森林迅速消失,90% 的树种处于危险的边缘;捕鱼活动严重泛滥,70% 的鱼类数量在逐步减少;人口爆炸使得 2/3 的农业用地土质下降,1/3 的原始森林变成了农业用地,导致洪水泛滥,沙尘暴频频出现。空气污染、水质污染、噪音污染,这些正威胁着人类的健康。人类正面临生态平衡方面的严重问题。

据联合国公布的一份调查报告指出,尽管人类已经意识到环境问题的严重性,但随着能源需求的不断增加,世界环境仍将遭受前所未有的破坏。世界生态系统不断恶化的局面必须有所改善,否则,人类的生存与发展将会受到巨大的威胁。

1.3 现代生活文明病之三——营养过剩

由于生活水平的提高和新技术的应用,现代人的身体活动量比上一代减少了 1/3,存在着营养过剩和营养不平衡引起的诸多健康问题,并导致了肥胖症的全球性流行。全世界超重和肥胖人口在最近几十年正迅速增加。在美国,大约有 55% 的成年人过胖,23% 的成年人超重。20 世纪 90 年代,美国为治疗肥胖导致的疾病共花费了 1 180 亿美元,其支出远远高于吸烟导致的医疗支出(470 亿美元)。

在我国,1992 年时城市居民体重超标者(BWI)已经达到 14.9%,其中北京市居民体重超标者已达到 32.8%,中年妇女中体重超标者已经超过 45%。肥胖儿童随处可见,而且发展趋势是年龄越低越多,并正在由大城市向中小城市及农村蔓延。

根据国家统计部门对 35 个大、中城市的调查,城市居民肉类与蔬菜的消费比例为 2:1,精粮与粗粮的消费比例为 1:0.07。这种饮食结构带来的恶果是出现高血压、高血脂、高血糖的“三高”现象。由于摄入“三高”饮食,导致腹部肥胖综合征的发生,使心脑血管疾病成为导致城市人口死亡的最大疾病。同时,由于摄入的热量和脂肪酸、胆固醇过多,以及食物中的某些营养成分不足(如纤维素、维生素 A 等),也造成结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌等癌症发病率提高。有人把这些原因引起的疾病称为“现代生活方式病”或“现代生活方式癌”。

科学饮食和积极的体育锻炼等良好的生活方式能够有效地控制体重,防止“现代生活方式病”或“现代生活方式癌”的发生。

1.4 现代生活文明病之四——运动不足、机能退化

随着机械化、电气化、智能化的实现,人的劳动方式经历了由体力型、半体力型向智力型发展的过程。在低机械化时代,人们体力和脑力的支出是 9:1;到中等机械化时代,人们体力和脑力的支出转变为 6:4;到全盘自动化时代,人们体力和脑力的支出就倒置为 1:9。人们在享受现代生活文明的同时也丧失了许多宝贵的东西,其损失最大的就是运动不足,机能