

体育健康论

梁久学、杨建国、李伟、张华、程慎玲 著



PDG

蜀蓉棋艺出版社

前 言

新世纪的体育将发生两个重大转变,即从学校体育、大众体育的政治需要转向人类的根本需要;从体育的强制功利需要转向个体健康幸福的主动需求。“以人为本,健康第一”作为 21 世纪体育的新导向。

体育是人类进行自身健美的教育过程,体现了人类对自己身心审美的理想。健康构筑了人类自身的前途和命运的基本条件,体育是追寻健康的积极方式。健康、健美、健心、健身是新体育的奋进航标:为了适应新世纪素质教育和全民健身活动的需要,我们组织撰写了《体育健康论》一书的四个篇章,概括了“健康第一”的指导思想,体现了现代人自身美的练习手段,融合了绚丽多彩的娱乐方法,完善了现代人的艺术健体、注重了现代人的快乐精神享受。增添了现代人强身健身的乐趣。

领略笔者的最新观点、练习方法和手段。

该书梁久学副教授、杨建国副教授、李伟副教授主审定稿,其分工如下:

梁久学撰写健康篇(第一、二、三章)、杨建国健心篇(第一、二、三章)、李伟健身篇(第一章、第二章一、三、四节)、张华健美篇(第一、二章、第三章一、二、四节)、程慎玲健美篇(第三章第五节、第四、五、六章)、健身篇(第二章二、五节、第三章)、陈帅健康篇(第四章第二节)、段立军健康篇(第四章第一节)、健美篇(第三章第三节)。

在撰写过程中,蜀蓉棋艺出版社的领导和编辑同志给予的鼎力支持,在此表衷心的感谢!

由于笔者水平有限,书中难免出现错误或不妥之处,恳请广大读者批评指正。

目 录

健康篇

第一章 健康概论.....	(3)
第一节 现代人与健康.....	(3)
第二节 与健康联系密切的条件.....	(7)
第二章 心理健康	(11)
第一节 大脑与心理的关系	(11)
第二节 健康心理特征	(13)
第三节 如何保持健康的心理	(15)
第四节 青春期心理健康茶座	(20)
第五节 青少年心理障碍咨询	(22)
第六节 青春性心理	(29)
第三章 身体健康	(31)
第一节 身体健康测量标准	(31)
第二节 运动与身体健康的关系	(36)
第三节 平衡健身运动	(40)
第四节 运动器官系统体疗康复	(44)
第五节 运动后按摩及损伤处理	(48)
第六节 身体健康对一般疾病的预防	(55)
第四章 社会交往健康	(58)
第一节 提升自我	(58)
第二节 健康交往	(68)

健美篇

第一章 健美的概述	(83)
第一节 健美的起源及发展	(83)

第二节	现代人眼中的健美	(84)
第三节	健美的内涵	(87)
第四节	健美的外延	(90)
第二章	运动美	(92)
第一节	运动美的概述	(92)
第二节	寓美于运动	(95)
第三节	客观方面的美	(106)
第四节	运动美的准备	(111)
第五节	运动美与礼仪	(113)
第六节	运动美与饮食	(115)
第七节	运动美与教育者的关系	(118)
第三章	形体美	(120)
第一节	形体美的概述	(120)
第二节	形体美的内容	(123)
第三节	形体美的评价标准	(128)
第四节	形体美的塑造	(133)
第五节	形体美与修饰	(153)
第四章	健美操	(158)
第一节	健美操的起源、发展与概念	(158)
第二节	健美操的分类与特点	(160)
第三节	健美操的功能	(162)
第五章	学校健美操	(163)
第一节	学校健美操的教学内容及目标	(163)
第二节	学校健美操的要求	(165)
第六章	大众健美操	(174)
第一节	大众健美操在我国的发展	(174)
第二节	大众健美操的时代特点及自身价值	(175)
第三节	大众健美操的锻炼形式	(178)

第四节	健美操音乐的特点和作用·····	(178)
第五节	健美操音乐的选配·····	(179)
第六节	运用音乐时注意事项·····	(181)

健身篇

第一章	健身概论·····	(185)
第一节	现代人与健身·····	(185)
第二节	终身体育与个性发展·····	(186)
第二章	健身运动能力训练·····	(192)
第一节	健身的作用·····	(195)
第二节	运动的准备及自我保护·····	(195)
第三节	发展运动能力·····	(198)
第四节	肌肉训练·····	(227)
第五节	娱乐体育·····	(246)
第三章	健身运动心理训练·····	(257)
第一节	健身运动心理训练的基本理论·····	(258)
第二节	练习的心理基础·····	(259)
第三节	健身者的心理训练基本问题·····	(261)
第四节	意识训练方法与运动关系·····	(263)
第五节	几种常见运动项目的心理问题·····	(279)

健心篇

第一章	健康新境界——心理健康·····	(287)
第一节	健康新概念·····	(287)
第二节	现代人心理健康的需要·····	(289)
第三节	增进心理健康的新方法·····	(292)
第二章	体育心理健康训练·····	(298)
第一节	体育运动心理训练·····	(298)

第二节	运动竞赛心理训练·····	(317)
第三节	体育专项心理训练·····	(330)
第四节	运动性格及心理训练·····	(332)
第三章	体育心理卫生指导·····	(335)
第一节	心理卫生·····	(335)
第二节	青春期运动的心理卫生	(337)
第三节	青春期心理卫生指导	(341)

健康篇

篇首语

如果你来到医院,看那些来来往往为病人不停忙碌的人,你对健康一定会有新的理解。痛苦得脸孔变形的病人,焦急等待的亲人,紧张工作的医生,一切都刺激着你的心,在那时,恐怕你最想说的一句话就是:健康真好!

“有什么别有病,没什么别没钱”,健康带来生机,带来活力,是生命力的基础,也是你成才与成功的必备条件之一。青春期是人生的黄金时段,如果没有健康,也会成为春天中的黄叶,过早飘落。健康是人具有的财富,但这并不是每一个人都能认识到并用心去珍惜的,不少人是在失去之后,才从病痛中有所领悟。

在本篇中,将从健康的概念出发,探讨健康的心理、健康的身体、健康的社会交往三大方面,立体地论述健康的含义,体现健康本身所具有的时代性、科学性和永恒性。

健康是人类关注的不变的话题,每一方面的研究都相当地深入,在这里重申健康,是想让人人都拥有健康,我们的社会变得更加美丽!

第一章 健康概论

第一节 现代人与健康

人人都健康,可并非人人都真正地了解健康,越寻常的东西越难发现它的异常之处。远古时期的人类就可看到自己的身体,可对身体的构造及血液,肌肉的全面认识,却才有数百年的时间。随着经济发展、文明开拓的程度不同,人对健康的认识与对世界,宇宙的看法联系在一起,人们对健康的理解也有很大的不同。

进入 20 世纪以来,自然科学与社会科学都得到了空前的发展,拓宽了人们的思路,对健康的全面认识在这一时期得到了深入而又全面的发展,使健康的意义有了阶段性的突破。

医学上的定义为:“健康是临床功能上的活动”或“健康是协调各自然系统正常运转为特征的动态平衡状态,是人和生态间协调的产物,是生态条件的函数,是个体能长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”西方学者开始在 40 年代运用非生物的观点探索健康的内涵,从社会学角度证明影响人类健康的决定因素——社会变量出现,从而产生了社会健康学,社会健康学中健康不仅是躯体的良好状态的时期,产生了质的飞跃,其基本特征为:疾病是由生理、心理和社会因素之间相互作用而产生的一种复杂结果的过程。

八十年代世界卫生组织在《阿拉木宣言》中宣布:“健康不仅使疾病和体弱者匿迹,而且是身心健康,社会幸福的完美状态。”这一定义,对健康的认识又升级了一步,既纠正了健康就是没有疾病这

一传统观念,又指出健康中把身体、心理、社会诸方面机械分割的错误观念,把“健康”放置于人类社会生活的广阔背景之中,鲜明独到地指出健康不仅是医务工作者的目标,而且是全人类共同的责任。

世界卫生组织在九十年代末公布的现代人健康标准中提出十条健康标准:有充沛的精力能够从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到紧张;处事乐观、态度积极、不挑剔客观条件;善于休息、睡眠良好;应变能力强、能适应环境的多种变化;能够抵抗常见的小疾病;体重得当、身材匀称、站立时肩膀位置协调;眼睛明亮、反映敏锐、眼睑不发炎;牙齿清洁无空洞、无痛齿、牙龈颜色正常且无出血现象;头发有光泽、无头屑;肌肉富有弹性、走路感觉轻松。

健康新概念更全面地说明了这一方面的问题。它指出健康是哲学辩证人体观的范畴之一,是随着社会、科学、文化的发展而变更的。世界卫生组织根据现代社会的发展水平,对健康提出了新的界线,即“个体在身体上、精神上、社会交往上完全安宁的状态”。指出健康的意义应包括生理健康、心理健康、社会交往健全三个方面。近几年,世界卫生组织又提出人体健康的“五快”和“三良”的标准。“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快,体现了个体生理上胃肠功能,神经系统功能,心肺功能协调,精力旺盛,无衰老之症。“三良”指良好的个性,良好的处事能力,良好的人际关系,说明个体在心理上,社会交往上均保持健全的状态。健康内涵的深化和外延的新扩展,是人类自身进化的标志和客观要求,已逐步被世界各国认同,成为人们提高健康水平的新要求。

从上面的概念可以看出,现代人的健康观是辩证而又全面的,早已抛弃了生理健康单方面的考察问题,是从生物、心理、社会三方面来探讨人的健康。

生物因素:人的健康躯体和正常功能,常受到多种不利因素的

影响,如自然因素中的病原体、有毒的化学物质、放射线、高温、噪声等,体质因素中的内分泌失调等,遗传因素中的染色体变异,基因变异等。

人类自身面对诸多的不利因素,通常采用两种方式。一是不断增强与健康生物环境的平衡能力与抵抗疾病的能力,这就是适应。二是通过掌握自然科学的客观规律,发展科学技术的力量,主动地避免,控制和消灭影响健康的不利因素,积极地预防和治疗,通过各种形式的身体活动增强体质,便是改造。通过这两种方式的实施,达到作为生物的人健康的指标。

心理因素:心理健康是人的健康要素之一,心理活动是大脑对客观世界的反映,反映在人的身上,即是气质、性格、情绪、智力、心理年龄、心理活动的一种正常状态。心理活动是在生命活动的基础上产生的,反过来又对情绪起调节的作用,影响人体器官的生物变化。积极的情绪可以增进食欲,增强躯体免疫能力,延缓衰老的过程,消极的情绪会损害到健康。心理因素可以治病,也可以致病,良好的心理状态利于疾病的预防和治疗以及身体的康复。

社会因素:人是社会的人,每一个活着的人都无法摆脱这个社会的笼罩,所以拥有健康的社会因素是每一个人的必备生存条件。社会因素指人具有正常的社会活动方式与社会活动能力,包括了政治、经济、文化、风格、习惯、职业、社交、婚恋、经历、人际关系、生活方式等。社会因素更多情况下是通过一些物质媒介导致疾病和影响健康。对社会因素所导致的疾病,主要靠改变社会条件来预防,“解铃还需系铃人”在这里得到充分体现。对社会因素造成的对健康的危害,在适应的同时,更应该不断地改造社会环境,消除社会致病因素,积极为争取一个健康的环境而不断努力。

现代所处的时代是“知”本主义时代,充满了竞争与挑战,阳光小桥流水的幽居只能是旅游时的目光解困,机械化大生产下的人早已忙得顾不上生存环境的好坏,为了挣钱不惜手段的人不断出

现。实现可持续发展是国家的基本策略,可持续发展的中心环节便是拥有大批高素质的人才,也只有这样,才能从根本上实现可持续发展。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,所以健康在新世纪中仍然是提高生活质量的新的理念。

人为什么要不断地促使社会进步?是为了改善生存条件,改变生存条件的目的是为了健康长寿地活着,这是经过许多学者研究表明,随着社会的发展进步,人类生存与发展的基本模式。人类对健康的认识从“疾病学”转到“健康学”方面之后,人才学对人才的评价标准更是明确提出了将健康放在首位的观点。二十世纪七十年代——联合国教科文组织就提出世纪人才的三项基本标准、健康的体魄、高尚的道德品质、丰富的科学文化知识,二十一世纪的竞争,说到底就是人才的竞争,也就是德、智、体全面发展健康人才的竞争。

我国在最近一二十年中,随着社会稳定,经济发展及生存条件的改善,人口的平均寿命从 57 岁上升到了 73 岁,从总体上说,这个成绩是令人骄傲的。而青少年身体健康水平也有了明显的提高,据 1995 年全国学生体质健康调研结果显示,中小學生形态发育与 10 年前相比有了明显的提高,7—8 岁的孩子平均身高增长了 3.09 厘米,平均体重增长了 2.5 公斤,尤其是城市内的孩子改变明显。随着健康标准的提高,一些常见疾病发病率下降,城市学生保健水平有所提高,速度素质,爆发力素质,力量素质也逐步提高。但这并不证明我国的健康水平处于世界前列,老龄化的问题日趋突出,耐力素质柔韧素质呈停滞或下降趋势,肥胖儿童和患厌食症的孩子比率增长较快,近视率居高不下,另外在心理素质方面也存在明显的弱点,意志薄弱,缺乏竞争意识与抗挫折能力。学生阶段处于世界观、人生观的形成时期,对今后的体格、行为、性格和智能水平具有决定性的作用,对环境的适应能力和应变能力的培养,都将产生重大影响,因此,针对学生的心理特点进行德、智、体、

美、劳等方面的综合教育,鼓励与引导他们保持健康,合理地利用已有的保健服务设施,消除影响健康的各种不良因素,使其茁壮成长。

健康是人类关注的永恒话题,“健康”是时代竞争、社会发展的需要。正确地认识“健康第一”的理念。将对人类的发展,社会的进步,对我国在新世纪的竞争于立于不败之地有深远的影响。

第二节 与健康联系密切的条件

医学专家指出:99%的人生下来是健康,但由于种种社会环境条件和个人的不良行为使之患病,所以,环境、行为、饮食就会名正言顺地列为与健康联系密切的三大要素。也就是说,当人处于适合的环境,得体的行为和合理的饮食习惯中时,就可以减少疾病,健康地生活。反之,则是惹“病”上身,其中滋味也许只有自己知道了,下面我们就共同读这三个方面的情况。

环境是人赖以生存的外部条件,对人类健康的影响极大,所以对它的研究必不可少。环境可分为自然环境、社会环境、文化环境三个基本区域,它们之间紧密联系,相互影响,共同影响着人体的健康。

在自然环境中又包含着化学因素,物理因素和生物因素,它们存在于人类周围的客观物质世界,通过空气、水、土壤、食物及其他生物对人类健康起作用。随着工业和高科技的不断发展,人类受到化学物质与物理物质的影响越来越多。蔬菜上沾染的农药,一些金属或人工化合物在自然环境中不易分解,当这些化学物质在环境中与人体长期接触,对健康会造成严重危害。物理危害如噪声、振动、电离辐射、紫外线等等,如果长期不注意,诱发病就会出现。

生物因素主要是指一些对人类有害的细菌病毒,寄生虫,真菌

等一些可致病的微生物。

然后是学生所处的学习场所及宿舍的卫生,应注意保持。青少年身体各系统组织器官均不成熟,容易受到不良因素的刺激,产生功能性或器官性疾患。因此,应在校园,教室,宿舍三个方面入手,按照“学校卫生工作”的有关标准,开展卫生监督,美化校园,创造一个清洁、卫生、文明、优雅的学习和生活环境。

社会环境包括政治制度、经济、文化、教育、人口、民族、职业等,对人类健康有制约作用。社会制度对健康有直接而深远的影响,主要体现在国家制定和实施的各种方针、政策、法规对人民的社会地位,经济水平和医疗卫生事业方面的作用。经济是人类社会发展的首要问题,物质的财富为身体的健康奠定基础,经济发达的地区,人民的健康水平也相应提高。同时经济的发展为人们提出的更多受教育的机会,有利于提高人们的健康知识水平,促进人们选择增进健康的行为;社会人口与健康关系也相当密切,人口过多或过于集中,对环境的影响大,而环境的污染对健康又造成严重威胁。

文化环境是人类在实践中创造的物质财富和精神财富的综合反映,包括思想意识、道德规范、风俗习惯、教育等,由这些文化内涵所形成的文化环境,直接影响着人类的健康。

行为对健康的影响也是显而易见的。人类不健康的行为方式、生活习惯和某些慢性疾病有着密切的关系,人际关系复杂化,吸食烟酒精及缺乏体力劳动都给人类带来许多“文明病”和“富贵病”。

人的行为方式分为两大类,促进健康的行为和不利于健康的行为。

促进健康的行为主要指积极的休息与消极的休息相配合,合理的营养与平衡膳食相联系,对人对事存在积极的应付方式,欣赏音乐调剂生活,经常参加体育锻炼,减少紧张、抑郁,且形成有利的

睡眠。

危害健康的行为指偏离个人、他人及至社会健康所期望值的方向表现出来一系列相对明显、确定的行为群。常见的行为主要包括五种：吸烟、酗酒、不良饮食行为、吸毒、性生活紊乱。

其中吸毒是人类一种自身损害行为，毕淑敏的《红处方》中所显现出来的场面让人不寒而栗，究竟毒品有什么独到的魅力，让人“相看两不厌”呢？这是因为毒品具有独特的生理功效和精神功效，使人产生欣快和致幻效果，正是目前社会上一些精神空虚者所要的。目前，吸毒者之多令人震惊，世界戒毒日的建立就可以看出它的声势之浩大。吸毒造成的危害是多方面的，综合性的，吸毒者一旦有瘾，就不择手段去弄钱买，什么社会风气，伦理道德全都顾不上，故被称为一种新型社会瘟疫。青少年一定要牢记，切不可沾染毒品，连尝试的念头也不应有。

饮食是人类健康长寿的基础与保证，然而许多青年，特别是在校的大学生们对此并不重视，他们的饮食习惯，不遵循三餐的规律。二十岁左右的大学生正是身体发育趋于成熟时期，繁重的学习任务，紧张有序的生活及体育锻炼，促使新陈代谢加快，体能消耗过大导致营养不良，体质下降而影响学习。科学、合理的饮食应具备以下几个方面，合理饮食习惯，适当的饮食数量，全面的饮食成分，讲究的饮食卫生等。

饮食习惯是经过长期摸索定下的，存在合理的方式。可大学生不尊重饮食习惯早已成为不争的事实，不吃早餐去上课，下了第二节再去补充食品，打乱了自己生物钟的节奏，其结果是午餐没食欲，下午，不是饥饿便是腹胀，有的同学还在临睡前吃一顿，这样无规则的进食容易引起胃病，其中以胃溃疡最为普遍，这也是大学生胃功能不好，胃病发病率高的主要原因。因此注意饮食制度，对肠胃有良好的功效。

饮食量不但指数量，而且包括身体必须的营养素，同时注意保

持,一日三餐七分饱,身体健康精神好。饮食成分要全面,不要偏食挑食。三餐要合理安排,“早餐好、午吃饱、晚吃少”是科学的进食原则。在合理的饮食中,身体对水的需求也是相当讲究的,一天八杯水是保证健康的基础。

第二章 心理健康

有志者事竟成,志就是人们常说的心理因素对成功的促进作用,因此可证,拥有健康的心理在人生的道路上是多么的重要。而心理的因素是脑对客观世界的反映,在本章中,将从脑的保健与心理的特征出发,找出运动对心理健康的影响及心理健康的测验标准,从而帮助青少年消除心理隐患,找到属于自己的人生坐标。

第一节 大脑与心理的关系

遇到不恰当的事叫烦心,其实烦的并不是心,心只是人体的一个机体器官,真正产生感情的则是对客观世界有反映的大脑。在人的生活中,大脑的作用太重要了,它是人体各种活动的指挥官,是人体健康的一个重要标志。

拥有健全的大脑,是心理健康的基础,怎样的大脑才算健全呢?这是一个相当模糊的概念,但最基本的却有四种能力,人的大脑只要具备了这四种能力,也就算是健全的大脑了。

记忆能力。很多现象和情景是可以再现的,类似的情景再现时,就需要准确的记忆与判断来帮助人重现当时的场面。

贮存能力。与记忆相似,按条理式或某一特殊规律把看过的东西一一刻痕在一定的部位进行贮存。

思维能力。这是大脑健全最主要的标志。物质决定意识,意识对物质有能动作用,能动作用即是大脑通过各种现象的比较和归纳思维,最后总结出某些规律,再把这些规律运用来指导实践,这就是思维在起作用。