

普通高等院校公共课精品教材

新编大学生 体育与健康

XINBIAN DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主编◎覃远楷 刘庆新

非
外
借



四川大学出版社

普通高等院校公共课精品教材

新编大学生体育与健康

XINBIAN DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编	覃远楷	刘庆新		
副主编	石含生	胡 曦	李向宇	张 斌
参 编	程仁凤	陈云芳	余 聪	夏 瑾
	满 戈	云晶晶	熊 峰	于 盛
	陈春娜	苗 朴	庾学艺	张玉堂
	王 欣	范秀花	李 勇	王立彬
	李红玉	杨 娟	李晓鹏	



四川大学出版社

责任编辑:梁 平
责任校对:李冬梅
封面设计:宣是文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生体育与健康 / 覃远楷, 刘庆新主编.
—成都: 四川大学出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5614-9676-3

I. ①新… II. ①覃… ②刘… 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 155558 号

书名 新编大学生体育与健康

主 编	覃远楷 刘庆新
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-9676-3
印 刷	北京文良精锐印刷有限公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	18
字 数	432 千字
版 次	2016 年 7 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 1 次印刷
定 价	38.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究

序

2014年,国务院印发了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》,将全民健身上升为国家战略,把增强人民体质、提高健康水平作为根本目标,这标志着体育产业的发展将成为推动体育发展方式转变的一个新的切入口,从体育大国走向体育强国,从“金牌体育”向“全民体育”的转变将是不可阻挡的必然趋势。

国家对体育产业的规划与推动,越发体现出体育教育工作的重要性。党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中就明确提出了“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”的要求。

2010年全国学生体质监测结果表明,中小学生体质下降出现拐点,但大学生体质健康下滑趋势依然没有得到遏制。在很多指标上,大学生甚至不如中学生。据团中央对北京、山西、山东、广东等地部分高校学生参加体育锻炼情况的抽样调查,大学生平均每周体育锻炼的时间仅为1.6小时,18%的学生几乎不参加体育锻炼,43.5%的学生每周参加体育锻炼的次数在两次以下;9.3%的学生课余时间选择体育锻炼,超过四成的学生选择上网;仅有27.8%的学生认为自己身体素质较好。2013年,清华大学“领军计划”面试中首次增加了体质测试,采用《国家学生体质健康标准》进行评价,结果来自全国300多所中学的406位尖子生中,成绩优秀者仅5人,不合格者却多达100多人。

体育运动作为一项能够提高大学生体质、促进大学生健康发展的手段日益引起人们的重视。在大学里体育课程向大学生传授知识、技术、技能,发展大学生的体能,增强大学生的体质与健康,还在体育运动中渗透思想教育,对大学生身心的健康发展与素质的全面提高有重要意义。

大学体育是大学文化的重要组成部分,是提高大学生身体素质的主要途径。体育教材是实现学校体育教育目的与任务的重要载体,因此,编写一本符合当代体育教育改革形势的体育教材是势在必行的。四川大学出版社出版的《新编大学生体育与健康》一书,综合体现了思想性、文化性、实用性、科学性、健康性、时效性相结合的特点,能够引导大学生积极参加体育活动,养成良好的生活习惯,帮助实现“大学生参与体育锻炼常态化”,为我国高校的体育教育事业添砖加瓦。

全国第九届、第十届政协常委

中国奥委会原副主席

国家体育总局原副局长

全国政协教科文卫体委员会副主任



前 言

随着我国人民生活质量和健康水平的提高,注重自我保健、加强体育锻炼之风已悄然兴起。发展体育、发展大学体育,已成为我国现代教育的重要组成部分,并担负着重要的历史使命。为了更好地加强高等院校体育课程建设,完善体育理论教学内容,普及体育的一般理论知识,适应高等院校教育发展的需要,根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》,以及《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,我们编写了本教材。

本教材具有以下鲜明特点。

1. 全新理论。本教材体现了学校体育要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念,注重培养学生正确的健康观念和科学的锻炼方法,使大学生养成日常体育锻炼的习惯,并树立终身锻炼的意识。

2. 内容新颖。本教材设置有“资料拓展”栏目,既拓展了知识,又增强了趣味性。

3. 实用性强。本教材围绕体育和健康两个核心,以理论联系实际,以运动技术为框架体系,着眼提高学生的体育与健康意识,培养其体育能力,全面增进其身心健康。本教材体系较新,结构完整,系统性、连贯性亦较强。

4. 图文并茂、通俗易懂。学习本教材能使学生学有所得、练有所获,进一步拓展大学体育知识的深度和广度,提高学生的身心健康水平,促进大学生“终身体育”观念的形成。

本书内容分为两部分,共15章。第一部分为理论知识篇,第二部分为运动实践篇。第一部分围绕着体育与健康的内容,深入浅出地阐述了体育与健康、体育教学与大学生体质健康标准、体育锻炼与运动损伤以及体育竞赛等内容。第二部分的内容不仅包括传统的田径、足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳和武术等体育课程,而且还包括休闲体育等项目。本书由全国第九届和第十届政协常委、中国奥委会原副主席、国家体育总局原副局长、全国政协教科文卫体委员会副主任张发强担任主审,北京体育大学运动人体科学学院王瑞元院长担任副主审。

本书在编写过程中,编者参考、借阅、引用了部分国内外同类教材和有关文献资料,同时得到了有关院校专家和同仁的大力支持和关心指导,在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,编写时间仓促,书中难免存在疏漏、不妥之处,敬请广大读者和有关专家、学者予以批评指正。

编 者

目 录

第一部分 理论知识篇

第一章 体育与健康概述 / 3

第一节 体育概述 / 3

第二节 健康概述 / 8

第二章 体育教学与大学生体质健康标准 / 16

第一节 体育教学 / 16

第二节 大学生体质健康标准 / 18

第三章 体育锻炼与运动损伤 / 23

第一节 体育锻炼 / 23

第二节 体育锻炼的原则、方法和卫生 / 27

第三节 体育运动损伤与处理 / 31

第四节 运动处方 / 36

第四章 体育竞赛 / 39

第一节 体育竞赛概述 / 39

第二节 奥林匹克运动 / 41

第二部分 运动实践篇

第五章 田径运动 / 49

第一节 田径运动概述 / 49

第二节 跑与跳 / 52

第三节 投 掷 / 60

第六章 足球运动 / 66

第一节 足球运动概述 / 66

第二节 足球运动的基本技术 / 67

第三节 足球运动的基本战术 / 84

第四节 足球竞赛的规则 / 86

第七章 篮球运动 / 93

第一节 篮球运动概述 / 93

第二节 篮球运动的基本技术 / 94

第三节 篮球运动的基本战术 / 103

第四节 篮球竞赛的规则 / 106

第八章 排球运动 / 110

第一节 排球运动概述 / 110

第二节 排球运动的基本技术 / 111

第三节 排球运动的基本战术 / 117

第四节 排球竞赛的规则 / 121

第九章 羽毛球运动 / 126

第一节 羽毛球运动概述 / 126

第二节 羽毛球运动的基本技术 / 128

第三节 羽毛球运动的基本战术 / 138

第四节 羽毛球竞赛的规则 / 141

第十章 乒乓球运动 / 145

第一节 乒乓球运动概述 / 145

第二节 乒乓球运动的基本技术 / 146

第三节 乒乓球运动的基本战术 / 153

第四节 乒乓球竞赛的规则 / 155

第十一章 网球运动 / 159

- 第一节 网球运动概述 / 159
- 第二节 网球运动的基本技术 / 161
- 第三节 网球运动的基本战术 / 172
- 第四节 网球竞赛的规则 / 173

第十二章 游泳运动 / 177

- 第一节 游泳运动概述 / 177
- 第二节 游泳运动的准备 / 179
- 第三节 游泳运动的基本技术 / 181
- 第四节 游泳运动的卫生与安全常识 / 190
- 第五节 游泳运动的救护 / 192

第十三章 武术 / 195

- 第一节 武术概述 / 195
- 第二节 武术基本功 / 199
- 第三节 初级剑术套路 / 211
- 第四节 二十四式太极拳套路 / 223
- 第五节 初级长拳（第三路）套路 / 235

第十四章 健美操 / 248

- 第一节 健美操概述 / 248
- 第二节 健美操基本动作 / 253
- 第三节 健美操竞赛规则 / 259

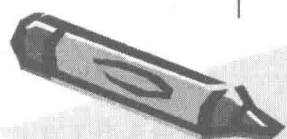
第十五章 休闲体育与户外运动 / 262

- 第一节 轮滑运动 / 262
- 第二节 攀岩运动 / 267
- 第三节 户外运动 / 273

参考文献 / 276

DI YI BU FEN

第一部分



理论知识篇



第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育是体育工作者最常用的一个术语。我们要准确表达对体育的见解及研究成果就必须研究体育的概念。体育虽然有悠久的历史,但是“体育”一词的出现却比较晚。在其出现之前,各国对其称谓各不相同。在古希腊,体育活动往往用“体操”表示,包括当时进行的所有身体操练。我国古代则用导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。1760年,法国的一些报刊上开始发表出现“体育”字样的文章。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,开始使用“体育”来描述对爱弥尔的身体教育过程,并逐渐流传开来。由此可见,“体育”一词的最初产生是源于“教育”一词,最早的含义是教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家已经开始普遍使用“体育”一词。

19世纪中叶以后,我国一些在日本的留学生从日本带回了“体育”这一术语。后来,随着西方文化的不断涌入,学校体育的内容也逐渐走向多元化,球类、田径等项目相继出现。这样,在1923年的《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着社会的发展,体育也取得了长足的进步,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式、影响、作用等已经远远超出了原来的范畴。

二、体育的分类

体育的发展经历了从古代体育演进到近代体育的过程,在这漫长的发展时期,体育一经产生就包含丰富的内容。它的发展并不是孤立的,而是人类自身和社会的需要。所以,体育因为规则不同、标准不统一而划分为不同类型。例如,按运动场所分,有家庭体育、学校体育、社会体育;按运动者的职业分,有农民体育、工人体育、学生体育、军人体育。目前,比较流行并被普遍接受的分法是:学校体育、竞技体育、大众体育。

(一) 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中开展的,通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术、技能,培养学生的道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点及结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。

学校体育的培养目的如下:

第一,全面锻炼学生的身体,增强体质。

第二,引导学生掌握体育的基本知识、基本技术、基本技能,培养独立锻炼身体的态度、能力和习惯。

第三,通过体育对学生进行品德教育、审美教育,开发学生的智力,培养学生的文明行为,促进学生的个性全面发展。

第四,提高学生的运动技术水平,培养体育人才。

(二) 竞技体育

竞技体育又称竞技运动,是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是表演技艺高超,竞争激烈,有严格的规则和场地要求,是人的智力、运动才能的极端表现形式。该形式在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进国际交流等方面有着特殊的作用。

竞技体育的培养目的如下:

第一,增进运动员的健康水平,改善身体形态,不断提高有机体的机能,发展一般和专项运动素质。

第二,使运动员掌握和提高专项运动的理论知识、技术、战术,并能熟练地在比赛中运用。

第三,使运动员在一定程度上掌握专项运动训练的组织、指导工作的基本知识和技能,培养运动员独立进行自我训练的能力。

第四,对运动员进行思想政治教育,培养他们的公共道德品质、优良的作风和顽强的意志。

(三) 大众体育

大众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它面对的是社会广大群众,所以活动内容最丰富、表现形式最新颖、趣味性最强、参加人数最多。

大众体育的培养目的如下:

第一,开展群众性娱乐体育活动,扩大体育人口数量,促进人民健康,增强人民体质。

第二,预防和治疗职业病或因职业造成的生理缺陷和机能障碍。

第三,丰富社会文明生活,用高尚、健康的体育和娱乐充实人们的余暇时间,改善劳动者

的精神情绪,使劳动者得到良好的休息。

第四,传播有关体育的知识、技术,推广健身强体和延年益寿的经验。

第五,传播高尚的体育道德作风,促进社会道德水准的提高。

三、体育的功能与作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代的基本特征。体育的独特功能和作用可归纳为教育、健身、娱乐、政治、经济、军事等六个方面。

(一)教育

体育的教育功能是其最本质的功能。从原始社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段而流传于世的。人类的生活经验是多方面的,经验的发展和充实,代表着生活适应能力的提高。史前儿童就已经从他们父辈那里得到了劳动教育和体育教育。他们为了获取猎物和防止外来侵略,学会了准确地投枪和投掷石块,这是人类生存的需要。至今,现代竞技运动中的跑、跳、投等项目仍留下了这一教育的痕迹。恩格斯说:“人的思维的最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的变化,而单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改造自然界而发展的。”改造自然界是人与一般动物最显著的区别。在原始社会,改造自然界主要靠本身的体力和智力及一些简单的劳动工具。这样,要使全部落的人增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。古希腊哲学家亚里士多德认为,体育、德育、智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应先于智育。在我国古代的教育中,以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中射、御均有体育教育的重要内容。

在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小学起就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳,其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。今天,在世界任何一个国家或地区,均强调德、智、体的全面教育。尽管还存在着教学内容的差异,但体育总是整个教育体系中不可缺少的组成部分。体育教育在传授生活技能、教导社会规范、培养竞争意识、提高适应能力等方面发挥了巨大的作用。随着现代社会的发展,现代体育并不仅仅局限在学校体育,而在竞技体育和社会体育中均显示出体育的教育功能。如竞技体育的训练本身就是教育的过程,竞赛的过程更具有广泛的教育意义,通过竞赛培养国人的爱国主义热情、顽强拼搏、无私奉献的精神;在社会体育中,从学习健身、娱乐、保健等技能中看,都含有教育的因素,能者为师是这一活动类型的典型教育因素。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能,而是重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯,以改善生活方式、提高生活质量、适应现代社会发展的需要。

(二)健身

人类在很早以前就已认识到:通过身体直接参与体育活动,不仅可以改变自身的生理功

能,而且还可以改变自身的心理状态。理论研究者的大量科学实验证明,体育运动可以促使有机体的生长发育,改善各器官系统的机能,培养良好的心理素质,从而增进生理和心理的健康,增强体质,防治疾病,提高有机体的工作效率。体育的健身功能主要表现在以下4个方面。

(1)可以改善和提高中枢神经系统的功能。实践证明,经常参加体育运动,可以改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷,大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,神经过程的均衡性和灵活性提高,对内外刺激的反应更加迅速、准确,大脑皮层的分析、综合能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统的活动更加灵活和协调,保证有机体对外界环境的适应性,从而提高工作效率。

(2)可以促进生长发育,塑造健美体型,提高运动能力。经常运动可以使管状骨变粗,骨密质增厚,骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之产生适应性变化,使骨骼更加坚实,抗压力增强。特别是能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美,为塑造健美体型创造条件,同时使肌纤维增粗,肌肉壮实、有力,从而提高劳动效能和运动能力。

(3)可以促进内脏器官构造的改善和机能的提高。运动使人体内血液循环加快,能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。如心脏经过长期锻炼,心壁增厚,心容积增大,脉搏输出量增加,安静时出现心动徐缓,出现机能“节省化”的现象。同时,肺活量增大,呼吸深度加深。

(4)可以调节、改善人的心理情绪,提高适应能力。体育运动使人朝气蓬勃,充满活力,消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态,使人性格豁达,从而提高适应自然环境和社会环境的能力,提高对疾病的抵抗能力,达到延年益寿的效果。现代社会工作和生活节奏的加快,对人体的健康提出了更高的要求,人们已经认识到,无疾病并不等于健康。因此,体育强健身心的功能在未来社会里将越来越受到重视。

(三)娱乐

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需要,起到丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用,所以它具有娱乐功能。体育的娱乐功能体现在两个方面:一是观赏(观赏也是一种参与),二是直接参与活动。随着运动技艺日益向高、尖、新、难的方向发展,运动员把时间与空间、健与美、韵律与节奏等要素巧妙地结合起来,使人们在观看比赛时,犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术品,使人得到美的享受。人们直接参与活动,特别是自己喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验到美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。人们参与到不同的运动项目中均会有不同的感情体验。现代人需要体育运动,需要体育的娱乐功能,来改善与调节都市生活给人带来的与大自然的隔绝;改善由于机械化、自动化、智能化给人的神经系统带来的高度紧张;改善由于食物构成高脂肪、高蛋白质的方向发展而带来的人体的运动不足,营养过剩所导致的肥胖病、心血管疾病等。

(四) 政治

体育作为上层建筑的一部分,与政治紧密相连,受政治的制约,并以特殊的方式为政治服务。学者们普遍认为:体育与政治,特别是竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。例如1952年赫尔辛基奥运会出现苏、美两大阵营的政治对抗以来,曾不断出现各种政治事件,其中最为突出的有1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件、非洲国家的抵制,1980年莫斯科奥运会美国等16个国家抵制不参加,1984年洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家的抵制,等等。又如,我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中日关系的正常化,达到了“小球转动地球”的政治外交目的。同时,体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,赛场如同战场,金牌从一个侧面标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态。因此,世界各国无不重视体育的政治意义,以体育表现实力、扩大影响、提高国际声誉、振奋民族精神。我国体育健儿多年在奥运会赛场上频频传出捷报,从“零”的突破到北京奥运会金牌总数51枚,从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”的所有比赛项目的金牌,使中国人扬眉吐气。因此,体育具有为国争光,提高民族威望,振奋民族精神,为外交斗争服务,促进民族团结的政治功能。

(五) 经济

体育本身虽然不会产生经济效益,但它对经济发展的影响是显而易见的。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价格评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又显得尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育发展,劳动者体力的作用,以减少发病率,达到促进社会生产力发展的目的。这表明,体育的经济功能最初是由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用,还明显地表现为高度发达的商品经济社会。实践证明,伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的批量生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,已有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业体系。竞技体育和商品经济的联系更为密切。比如,一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并可直接获取门票收入。一些大型运动会,除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业发展外,还可以通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收纳广告费,印刷宣传品等途径,从中得到相当可观的经济效益。

近几年来,随着商品经济浪潮的猛烈冲击,即使奥林匹克运动会亦难免卷入其中,使之表现出鲜明的商业化倾向。比如,在奥运会期间,世界各国财团都在利用其影响,进行巨额投资,从事商业性活动。有关这方面的成功尝试,当首推1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会。这届首次由民间主办的奥运会,在金融界人士彼得·尤罗斯的领导下,一改以往奥运会亏损的局面,不仅节约了原定的5亿美元的耗资,而且从中获得2.5亿美元的盈利。

为此,国际奥运会特授予他金质奖章。尽管不少人基于奥林匹克原则,对此举颇有贬词,但正如时任国际奥运会主席萨马兰奇所说:“我们并不想阻止商业化,因为我们认为商业化对体育界具有非常重要的作用。我们所要避免的是将商业化的利益置于体育之上。”但1996年亚特兰大奥运会由于过于商业化倾向而导致组织工作混乱,终于受到世界各国和奥运会主席萨马兰奇的批评。即使如此,由于竞技体育的商业化道路早已被开启,通过体育直接盈利的契机仍被人们所利用。

(六) 军事

体育在军事方面的功能与作用的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场与血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,由于不断推动着武器的演进,不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。

人类进入封建社会之后,统治者为争夺领土引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得更加紧密。据历史记载,古代东方统治阶级出于对外扩张和对内镇压的需要,无不重视非战争状态时的军事训练。公元5世纪,摆脱粗野原始状态的欧洲开始进入封建制的“中世纪”,基督教虽专横地阻碍体育的发展,但通过十字军东征巩固的“骑士制度”,为培养“骑士精神”所开展的多种游戏和竞技,却集中体现了实战中的攻防技术,含有强烈的军事色彩。

随着资本主义的发展,西方体育经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后,开始竭力主张跑、跳、投掷、摔跤等活动并引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。在这期间,特别是欧洲教育改革后的传统体操,更以它极具实用价值的体育形式风靡欧洲。由于这种身体活动对培养动作技能,使行动一致,以及掌握当时流行的线性作战方法极为有利,因此在美国南北战争及普法战争中,都一度发挥过重要的作用。

现代社会,随着尖端武器的发展和部队机动性的提高及新战略战术的运用,更需要士兵在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体育训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、骑马、拳击及队列操练等,已经成为军事训练所必须的内容,专门为军事服务的军事体育因此而产生。

第二节 健康概述

一、健康的概念

长期以来,人们都习惯认为“不生病”或“不虚弱”即健康的表现,这种理解是片面的。世界卫生组织(WHO)对健康做出的定义是:“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。”

世界卫生组织提出的人体健康的十条标准如下:

- (1)精力充沛,能够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。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能抵抗感冒等一般性疾病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无空洞、无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)皮肤有弹性,肌肉丰满,走路轻快。



资 料 拓 展

亚健康

“亚健康状态”是近年来医学界提出的新概念,又称“第三状态”“次健康”。其具有广泛的社会性和特有的时代性,因此又被称为“世纪病”。亚健康状态一般指介于健康和疾病之间的一种生理功能低下的状态,即在医院检查化验不出毛病,又自我感觉身体不舒服的情况。“亚健康状态”是一种动态的变化状态,有可能发展成为第二状态,即生病;也可通过治疗恢复到第一状态,即健康。

亚健康状态有很多种,主要有以下几种类型:

- (1)身体成长亚健康:学生营养过剩和营养失衡同时存在,体质较弱。
- (2)心理素质亚健康:青少年由于来自家庭、学校的压力,而产生的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等,抗挫折能力较差。
- (3)情感亚健康:本应关心社会,对生活充满热情,但实际上对很多事情都很冷漠,使自己的“心理领空”越来越狭小。
- (4)思想亚健康:思想表面化,脆弱、不坚定,容易接受外界刺激并改变自我。
- (5)行为亚健康:行为上的程式化,时间长了容易产生行为上的偏激。

二、健康内涵的发展

如世界上的万事万物一样,随着社会的发展、人类的进步,健康的概念也不断被注入新的内涵。1989年,世界卫生组织又将健康定义为:“一个只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”健康对于每一个人都是非常重要的。应当全面理解健康的概念,树立正确的健康思想。

现代的健康是由身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四方面构成的整体概念。