

王瑞平 ■ 主编

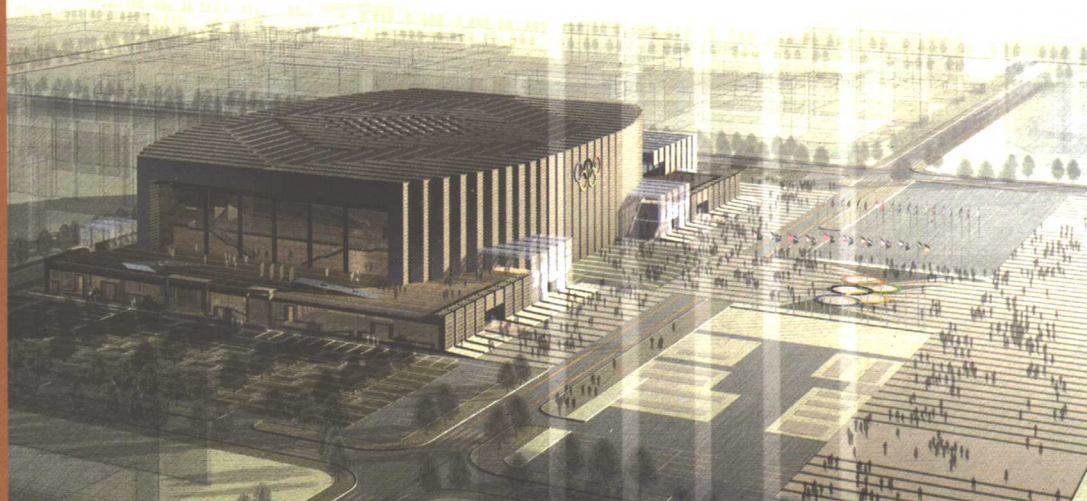
现代

DAXUESHENG TIYU JIAOCHENG

大学生体育教程

XIANDAI

北京体育大学出版社



现代大学生体育教程

主 编 王瑞平

北京体育大学出版社

策划编辑 李晓佳 熊西北
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 熊西北
责任校对 木 子
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代大学生体育教程/王瑞平主编. - 北京:北京体育
大学出版社,2006.9
ISBN 7-81100-609-X

I. 现… II. 王… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097433 号

现代大学生体育教程 王瑞平 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 15

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 审：吴铁桥

主 编：王瑞平

副 主 编：董 苹 章荣江 耿 洁

编 委：（以姓氏笔划为序）

于 祥	王瑞平	文秀丽	陈 孺	罗明刚
周 宇	高 航	徐念峰	耿 洁	章荣江
董 苹				



进入新世纪，大学体育课程改革正以前所未有的速度向前发展着，使学生提高对体育的认识，形成对体育的稳定兴趣和爱好，学会锻炼身体的方法，养成科学、健康的体育生活方式，从而形成终身体育的习惯已成为大学体育课程所要实现的目标。按照 2002 年所颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，全国范围内的许多高校结合学校实际，制定不同的体育课程方案，对体育课程进行大胆设计和实施，并形成相对稳定的体育课程模式。在此形势下，为了更好的推进和配合大学体育课程改革，提高高等学校体育课程的教学质量，我们编写了这部《现代大学生体育教程》教材。

本教材分为体育理论篇和体育实践篇两大部分，共 18 章。其中包含体育文化、健身知识、传统运动项目和时尚运动项目等方面的知识，具有较强的科学性、时代性和实用性。本教材既在运动项目上为大学生提供了较大的选择空间，又对大学生的身心健康发展提供了指导性意见和方法，同时也提高、扩展了大学生体育文化素养。另外，本教材还可以成为体育工作者、体育爱好者的参考用书。

在本教材的编写过程中，我们参阅了国内外的有关文献、专著、教科书以及网站，从中汲取到有益的思想、理论和方法，在此致以深深的谢意。

本教材的编写与出版得到了北京体育大学出版社热情帮助和有力的支持。在此深表谢意。

由于编者的水平有限，书内有不妥或错误之处，敬请各位同仁和读者给予批评指正。

理 论 篇

第一章 体育概论	2
第一节 体育的概念与分类	2
第二节 体育的发展	3
第三节 体育的功能	4
第二章 体质健康的标准、测试与评价	6
第一节 健康概述	6
第二节 体质健康标准概述	9
第三节 身体形态的测试与评价	12
第四节 身体机能的测定与评价	16
第五节 身体素质的测试与评价	19
第六节 大学生体质健康标准的综合评定	22
第三章 体育保健	24
第一节 运动卫生常识	24
第二节 体育锻炼常见的生理反应和处置	29
第三节 运动损伤的处置与预防	33
第四章 体育竞赛的组织与编排	38
第一节 体育运动竞赛的分类和组织方法	38
第二节 体育运动竞赛的编排方法	40
第五章 国内外大型体育竞赛	44
第一节 国际综合性运动会简介	44
第二节 世界单项体育比赛简介	46
第三节 国内大型体育竞赛简介	50
第六章 奥林匹克运动	53
第一节 古代奥林匹克运动	53
第二节 现代奥林匹克运动	54
第三节 中国与奥林匹克运动	57



实践篇

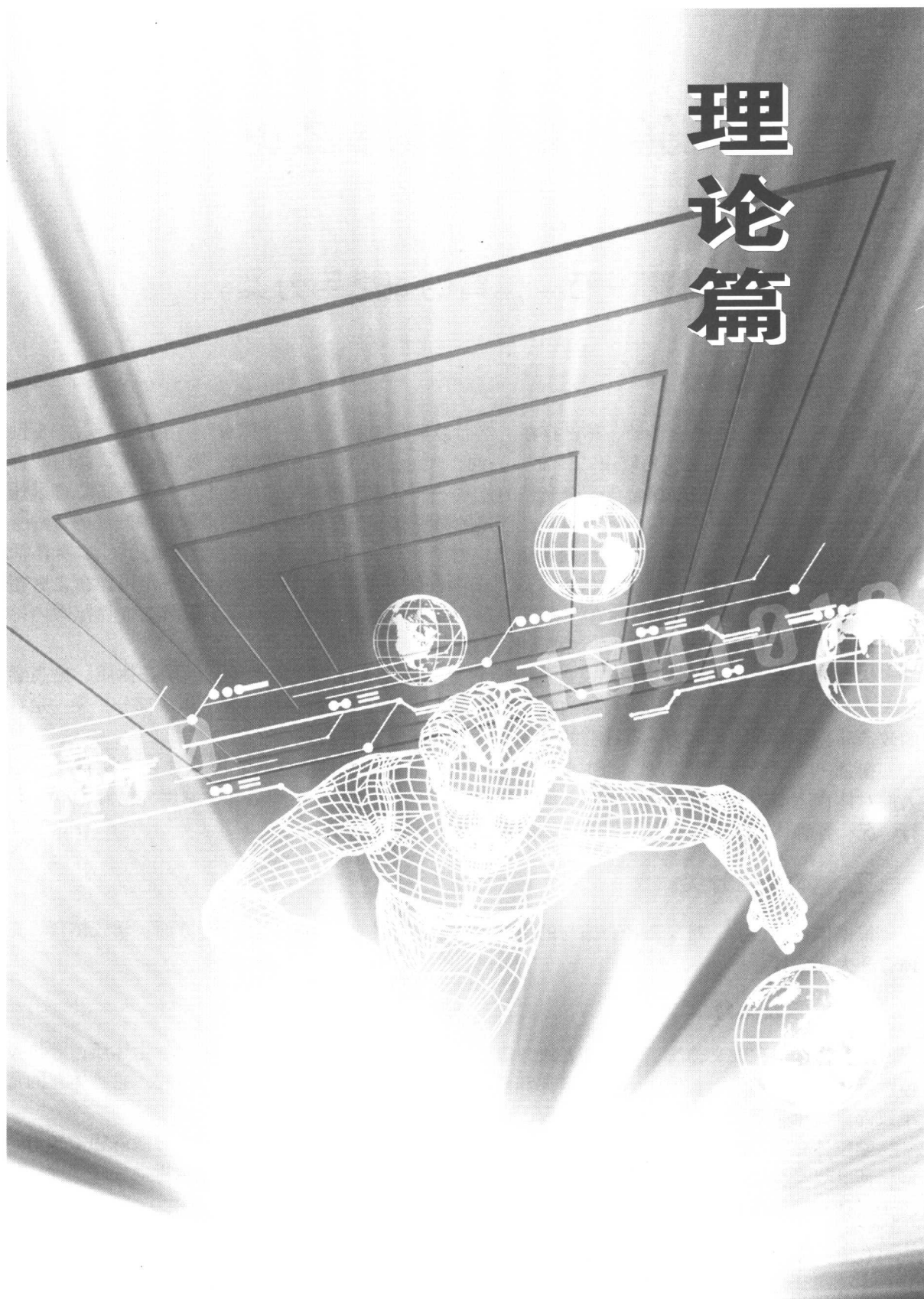
第七章 田径运动	62
第一节 径 赛	62
第二节 田 赛	65
第三节 田径运动比赛规则简介	77
第八章 足球运动	79
第一节 足球基本技术和练习方法	79
第二节 足球基本战术	87
第三节 足球比赛规则和裁判法简介	89
第九章 篮球运动	91
第一节 篮球运动基本技术和练习方法	91
第二节 篮球基本战术	102
第三节 篮球比赛规则和裁判法简介	107
第十章 排球运动	110
第一节 排球基本技术和练习方法	110
第二节 排球基本战术和练习方法	115
第三节 排球比赛规则和裁判法简介	117
第十一章 羽毛球运动	121
第一节 羽毛球基本技术和练习方法	121
第二节 羽毛球基本战术	129
第三节 羽毛球比赛规则和裁判法简介	130
第十二章 乒乓球运动	133
第一节 乒乓球基本技术和练习方法	133
第二节 乒乓球基本战术	138
第三节 乒乓球比赛规则和裁判法简介	140
第十三章 网球运动	142
第一节 网球基本技术和练习方法	142
第二节 网球基本战术	148
第三节 网球比赛规则和裁判法简介	151



录

第十四章	健美操运动	154
第一节	健美操的基本动作	154
第二节	健美操大众一、二级规定动作	159
第十五章	武术运动	168
第一节	武术基本功	168
第二节	初级剑	171
第三节	24 式太极拳	181
第十六章	跆拳道运动	194
第一节	跆拳道基本技术	194
第二节	跆拳道基本战术	201
第十七章	游泳运动	203
第一节	熟悉水性的练习	203
第二节	游泳的基本技术与练习	205
第三节	实用游泳与救护	215
第十八章	休闲与时尚体育项目简介	218
第一节	体育舞蹈	218
第二节	街 舞	219
第三节	瑜 伽	220
第四节	形体运动	222
第五节	轮 滑	225
第六节	抖空竹	226
第七节	拓展训练	226
第八节	定向运动	229
第九节	冰雪运动	229

理论篇



第一章 体育概论

第一节 体育的概念与分类

一、体育的概念

体育作为一种人类社会活动,早已存在。然而最早有文字记载的“体育”一词是出现在18世纪末。1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词,来论述儿童的教育问题。18世纪末,德国的古茨穆茨把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818年,英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程。把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容,以课的形式被固定下来,对学生进行有计划地教育,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,这对于学校体育的发展起到了决定性的作用。在之后相当长的一段时期内,“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其作为全面教育的三根支柱(德育、智育、体育)之一。

体育(体育运动)在我国指广义的体育,它是以身体的练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的综合性社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

衡量一个国家体育发展状况的主要标志是:人们的体质和健康水平;群众体育普及程度(包括人们对体育运动的认识,参加体育活动的人数和时间的多少等);体育运动的制度和措施的制定和执行情况;各种体育设施的状况;体育运动的技术水平和最好成绩等。

二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同,广义体育又包括以下三个方面:学校体育、竞技体育和大众体育。

(一) 学校体育

学校体育又称狭义体育,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,培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是体育的重要组成部分,也是学校教育的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好体质,并能掌握体育锻炼相关知识、技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动,没有竞技运动的功利性,也没有大众体育的随意性,而是具有很强的规范性。

(二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面潜力,为取得



优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。它有以下特征：

1. 有激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。
2. 竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认。
3. 参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性。
4. 竞技活动是讲究功利的，不再如休闲运动那样，仅仅是为了个人消遣和娱乐。

（三）大众体育

大众体育是指为达到健身强体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征：

1. **健身性**：这是大众百姓参加体育活动的主要目的。
2. **娱乐性**：体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。
3. **自主选择性**：参加者根据自己的需要和实际可能，选择活动的时间、地点和内容。
4. **生活性**：大众体育成已经为人们日常生活的一项内容，并日常化和生活化。
5. **余暇性**：从时间上来讲，大众体育是善度余暇的手段，是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育，三者既有一定的区别，但又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段，都是身体直接参与活动；它们都要求全面地发展身体，提高有机体机能能力。在三者的实践过程中，都有教育和教学的因素，都要学习一定的体育知识，掌握一定的体育技术技能。但是，学校体育的侧重点是教育；竞技体育的侧重点是训练和比赛；大众体育主要目的是休闲娱乐、强身健体。

第二节 体育的发展

一、萌芽时期的体育

原始社会是体育的萌芽时期。原始人主要依靠快跑或长途跋涉去追捕野兽，靠攀登和爬越去采集野果，靠游水去捕鱼等维持生存。原始人类这些活动，其根本目的是为了生存，这些活动是不能称之为体育的，只能称为生活和劳动。原始人在生产水平十分低下的情况下，不可能有明确分工，许多社会活动之间还没有清晰界线。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动，相互联系，互相促进，共同进化和发展。在原始社会中，教育主要都是一些生产技能的传授，生产技能又多是体力劳动，因此，体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段，很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性（更直接地为人类的生存和延续服务）。

二、形成独立形态的体育

原始社会的剩余产品是随生产力的进一步发展而出现并逐渐增多的，它为私有制的产生准备了条件，另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现，使培养统治人才成为急需，教育成了为统治阶级培养人才的工具。例如，我国西周时期，奴隶主为培养阶级统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育，其中射、御就是以体育为主的教育内容。在西方的古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是其中的基本内容。体育

在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化、娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成为具有自身体系的独立形态。与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

三、渐成科学体系的体育

18世纪60年代,英国开始产业革命,至19世纪30年代末基本完成,体育在这一经济基础上,逐渐形成了自身的科学体系。19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民的需要,迫使各国对体育给予重视。因而相继出现了“德国体操之父”——古茨穆茨、社会体操之父——杨氏和瑞典的林德·福尔摩斯等体操家。他们的理论著作分别有《青年人的体操》、《德国的体操》、《体操一般原则》。他们的理论和实践经验后来流传到欧、亚、美各洲。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时,英国由于其独特的社会条件,兴起了户外运动,即娱乐和竞技运动,其方式丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育,美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,起到了良好的影响和作用。

一般认为,西方现代体育传入中国,大体通过两种渠道。一是洋务派首先在学校中设置体育课程,为现代体育传入中国开辟了道路;二是教会在中国兴办学校。“五四”新文化运动把中国体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年公布的《新学制课程标准》中,正式将学校课程中的“体操课”改为“体育科”,并在具体教学中开始废兵操而把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育之含义。

第三节 体育的功能

体育具有一定的结构,必然就有其特定的功能。体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。

一、促进人自然属性发展的功能

身体的发展,是包括作为个体的人从出生到生命终结,在质量、心理结构两方面有规律地进行量变和质变的过程。通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉以及内脏器官的正常生长和发育,使人的形态匀称、姿态正确、动作自然,向健与美的方向发展。体育活动并配合自然力的锻炼是促进人体新陈代谢和能量转换,促进血液循环,提高心脏功能和改善呼吸机能,引起人体组织系统兴奋的一种良好刺激,使人的生理功能水平得到发展,机体获得更旺盛的生命力。体育活动能促进大脑的成熟和发育,促使大脑释放腓肽、内啡肽等化学物质,能减轻大脑神经的紧张程度,促进智力活动的开展并加强记忆。运动中部分中枢被抑制而得到休息,一旦再进行工作、学习时则可发挥更大的作用。

人的心理机能是在生理机能基础建立起来的,它是大脑的机能。体育活动正是通过促使人的大脑



的发育和功能的发展,不断地调节人的某些不健康的情绪,提高人体运动的感觉和知觉能力和形象思维能力,使人们的精力充沛,生命力旺盛。因此,精力是否充沛,是衡量一个人体质强弱的重要标志之一。通过体育活动有目的有计划的发展人的体能是人的全面发展的重要内容。不断发展人的认识器官的能力,使人的智力不断提高,把人的身体素质和基本活动能力转化为人的日常劳动和生活所需的技能,才是发展人体体能的根本目的。

二、教育的功能

人的发展是指在个体身上表现为人的思想、道德、情感、意志、性格等的发展。从幼儿教育至大学教育其间约有18~20年的时间,在这期间开设体育课程,是发展各种基本活动能力塑造健康身体的重要时期。通过体育活动,掌握体育知识、技能并同时发展智力,丰富精神文化生活,抵制各种消极因素的影响,是体育教育的重要功能之一。在体育活动中,人与人之间、个人与集体之间存在着复杂的社会行为关系,人同时是参与者又是观赏者。因此,体育活动可以增进人与人之间的友谊,培养爱国主义,集体主义精神,提高服从组织、遵守纪律的自觉性。体育活动还可以培养人的道德情操,美感和理智感,发展勇敢、果断、自制和坚忍不拔等意志品质。体育对建设社会主义精神文明具有很大作用,体育已成为培养人思想品德的较好方式。

三、政治的功能

体育活动作为人类特有的一种社会现象无时无刻不在为本国的政治服务。在外交事务方面能起到“外交先行官”和用以表明本国政治态度的作用。如1971年第三十一届世乒赛后,促成了中美、中日的建交,成为展示本国社会制度优越、科技发达的窗口。1984年新中国首次参加奥运会获得15枚金牌,8枚银牌,9枚铜牌,实现了“零”的突破,结束了我国体育与奥运会金牌无缘的屈辱历史。此后,国外兴起了“中国热”,海外侨胞也扬眉吐气,“中国热”和“中国心”因中国体育的腾飞而加强,使体育成为促进人际交往、民族团结、祖国统一的纽带和桥梁,还能体现国家意志和对人民体质要求,如国家颁布的一系列体育行政法规体现了我国政府对全国人民参加体育运动,提高民族素质的殷切期望。

四、保健、娱乐的功能

一个人的体形、体质虽然受遗传的影响较大,但后天环境的影响,特别是体育锻炼的影响对遗传和变异起着良性循环的作用。建立在科学基础上的体育锻炼,可以促进人的正常发育,改善体形,提高人的健康水平,以适应劳动工作的需要。合理的体育运动和医疗体育,能改善人体生理功能,提高机体的免疫能力,增强机体对疾病的抵抗能力,达到防病治病的目的。可以提高人体的适应能力,坚持运动,在各种气候条件和环境中,机体调节体温的能力得以提高,增强了人体对外界环境的适应能力。

进入21世纪,人的生活水平普遍得到提高,余暇时间也随之增多,参加体育活动不仅能消除高强度的脑力劳动所带来的紧张、强身健体,同时也能丰富休闲时间的的生活,可以使在工作中的紧张情绪得到放松,增加人与人之间的交往和交流,使心情更加愉悦。正如奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦先生所衷心赞美的那样:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜。”

第二章 体质健康的标准、测试与评价

第一节 健康概述

一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）1948年首先提出了健康的含义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。1979年，世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”1989年，世界卫生组织将健康重新定义为：“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”现在该组织已将“道德健康”也包括在健康的含义中，一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

1. 躯体健康（生理健康）是指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。
2. 心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态以适应外界的变化。
3. 社会适应良好是指对社会生活的各种变化，能以良好的思想和行为去适应。
4. 道德健康是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为，能为人类的幸福做贡献。

二、健康的内涵

（一）健康的内涵

健康的内涵包括：体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格和环境8个方面。

（二）健康的标志

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应各种环境的各种变化；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。



按照以上健康标准,只有15%的人达到,而15%的人有病,大部分人都处于中间状态,即处于没有疾病又不完全健康状态,也就是说处于机体无明确疾病,但活力降低,适应能力出现不同程度减退的一种生理状态,如乏力、头昏、耳鸣、心悸、烦躁等,称“亚健康”状态。

(三) 身体健康的检查标准

最近世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记又易理解的新标准,这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志,简称“五快三良好”标准。

“五快”的生理健康标准是:

1. **吃得快**:是指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明内脏功能正常;
2. **便得快**:是指上厕所时很快排通大小便,表明肠胃功能良好;
3. **睡得快**:是指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;
4. **说得快**:是指语言表达准确、清晰流利,表明思维清楚而敏捷、反应良好,心肺功能正常;
5. **走得快**:是指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

“三良好”的心理健康标准是:

1. **良好的个性**:是指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;
2. **良好的处事能力**:是指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;
3. **良好的人际关系**:是指待人接物宽厚,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

(四) 心理健康标准

1. 国外评价标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康的评价标准:

- (1) 有足够的安全感;
- (2) 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;
- (3) 生活理想切合实际;
- (4) 不脱离周围现实环境;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- (9) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

2. 国内评价标准

根据中国社会调查事务所(SSIC)在北京、广州、上海、天津、武汉、沈阳等城市所做的问卷调查,认为判断心理是否健康有如下标准:

- (1) 情绪是否稳定愉快;
- (2) 智力是否正常;
- (3) 思想与行为是否统一,若不统一也是有病的表现;

- (4) 反应要适度, 反应过快或反应迟钝, 都是不健康的表现;
- (5) 人际关系是否协调;
- (6) 生理年龄同心理年龄是否符合。

三、亚健康状态

健康是人的最佳状态, 称为第一状态。失去健康的疾病状态是由致病因素引起的对人体正常生理过程的损害, 表现为对外界环境变化的适应能力降低, 劳动能力受到限制或丧失, 并出现一系列的临床症状, 称为第二状态。

当今社会, 由于生活节奏加快, 竞争日益激烈, 常使人难以承受日趋增长的压力, 从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、疲乏无力等。总之, 自觉生理不适、心理疲惫、对社会适应能力差, 但医学检查往往并无明确的机体疾病, 这种介于健康和疾病的边缘状态, 医学上称为第三状态、灰色状态或亚健康状态。

导致人体第三状态的因素, 首先由于过度疲劳, 身心透支而人不敷出; 其次由于不科学的生活方式, 如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调; 再次由于环境污染、接触过多有害物质。另外, 伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化, 也可能出现第三状态。应当指出的是, 第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力, 第三状态既可趋向健康, 也可坠入疾病。如果已处于或即将进入第三状态, 只要采取科学的生活方式, 通过饮食、心理的调养和环境的改变, 补充体内的氧气, 祛除致病因素, 就能改善和消除第三状态, 早日回到第一状态而成为健康人。

四、健康的关键因素

据世界卫生组织宣布 (1988 年), 每个人的健康 60% 取决于自己, 15% 取决于遗传, 10% 取决于社会因素, 8% 取决于医疗条件, 7% 取决于生活环境和地理气候条件的影响。然而, 就每个人本身来说, 遗传、社会因素和医疗条件、生活环境、地理气候条件都是客观存在, 除特殊情况外, 很难加以改变。也就是说, 这些都属于相对固定的因素, 它们对人的寿命造成的影响是不以人们的意愿为转移的。至于职业与经济状况, 也是相对固定的, 个人的文化修养、涵养、志趣、嗜好以及家庭成员间的相处关系, 在一般情况下可长期保持原状, 不会发生大的变化; 而饮食、运动、情绪和心理变化则直接关系每个人每天的物质和精神生活。故在正常情况下, 足以影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪 (包括精神和心理状态) 是否良好或稳定。因此, 原苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好 (或稳定)} + \text{运动 (锻炼) 得当} + \text{饮食合理 (或适宜)}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到, 人的健康与情绪良好 (或稳定)、运动 (锻炼) 得当和饮食合理 (或适宜) 成正比, 而与懒惰成性、嗜烟嗜酒成反比。

(一) 合理的饮食

对于每个人来说, 合理的饮食是保健因素中关键的关键, 远比其他因素更为重要, 其理由是:

1. 文体活动的开展、良好情绪的保持是以恰当的饮食为前提的。如果饮食不当而生病或体质变弱, 就没有精力从事学习和体育锻炼, 也难以保持良好的情绪。



2. 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官及生长、更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质。所以人的健康状态和情绪的好坏,直接受到食物的制约。

3. 食物既可养生保健、防病,也能致病,这主要取决于是否合理摄取饮食。

4. 食物是每日生活、劳动和生命存在的物质基础,若缺少或过量,皆不利于人的身体健康。

(二) 适当的体育锻炼

适当的体育锻炼,可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能,活跃大脑、神经以及全身循环系统,并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

(三) 保持良好的情绪

世界著名长寿学者胡弗兰德说:“在一切不利的因素中,最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”情绪良好,即心理上的稳定,可抑制不必要的紧张心态,抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响,从而可以避免引起内分泌失调的副作用,以保持血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。健康可以影响人的情绪,情绪也可以影响人的健康。

第二节 体质健康标准概述

一、体质与健康

(一) 体 质

体质,即人体质量。是指在遗传性和获得性的基础上表现出来人体形态结构、生理功能身体素质、适应能力和心理因素的综的相对稳定的特征。对体质影响的因素是多方面的,其中遗传,环境、体育锻炼这三个方面起了重要的作用。

体质在其形成和发展过程中,具有明显的个体差异性和阶段性。不同人体质的差异,主要表现在形态发育、生理机能、心理状态、身体素质、运动能力以及对环境的适应和对疾病抵抗力等方面;从水平上包括了从最佳功能状态,到严重疾病和功能障碍的多种不同的水平。同时,人的不同生长发育阶段,如儿童期、青少年期、中老年期,体质的状况是不断发展和变化的,既有共同的特征,又有不同年龄阶段的特殊特征。人们可以通过改善物质生活条件、建立健康的生活方式和有目的、有计划、科学地身体锻炼等手段来保持良好的体质状况,不断增强体质。

体质的范畴包括人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素等方面。体质的强弱,就是由这些方面综合反映出来的。一个人体质的好坏,通常主要表现在以下五个方面。

1. **身体形态发育水平:**包括体型、姿势、营养状况、体格及身体成份等。

2. **生理功能水平:**即机体新陈代谢水平以及各器官、系统的工作能力。

3. **身体素质和运动能力发展水平:**即耐力、柔韧性、力量、速度、平衡、灵敏、协调、反应时等素质,及走、跑、跳、投、攀爬等身体基本活动能力。

4. **心理发育(或发展)水平:**即本体感知能力、个性、意志等。

5. **适应能力:**即对内外环境条件的适应能力、应激能力和对疾病的抵抗力。

这五个方面的状况,决定着人们的不同体质水平。在进行体质测量和评价,以及检查增强体质实际效果时,必须看到体质的综合性的特点,以及测量和评定的多指标性质。