

高等学校教材

体育与健康 教程

主编 刘诗教

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/刘诗教主编. —武汉:中国地质大学出版社, 2004.9

ISBN 7 - 5625 - 1926 - 9

I. 体…

II. 刘…

III. 体育 - 健康 - 教程

IV. G807 - 4

体育与健康教程

刘诗教 主编

责任编辑: 刘桂涛

责任校对: 胡义珍

出版发行: 中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮编: 430074

电话: (027)87473101

传真: 87481537

E-mail: cbb@cdu.cn

经 销: 全国新华书店

http://www.cugp.cn

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字数: 538 千字 印张: 21.125

版次: 2004 年 9 月第 1 版

印次: 2004 年 9 月第 2 次印刷

印刷: 湖北地矿印业有限公司

印数: 2 101—4 100

ISBN 7 - 5625 - 1926 - 9/G · 382

定价: 25.00 元

如有印刷质量问题请与印刷厂联系调换

前言

随着社会的发展和学校体育教育的不断深入,学校体育教学的课程更名为“体育与健康”,以体现“健康第一”的指导思想。高等学校的体育与健康教学应按照体育和健康两方面的理论与身体锻炼的实践内容,以学生为主体,充分发挥体育与健康学科的综合功能,落实素质教育的要求,提高学生的综合素质,增强学生体质,增进学生健康,促进学生身心的全面发展。

本书从上述指导思想出发,结合本地区的具体实际,在编写原则上以健康教育为主线,淡化“竞技体育”,增强健身意识。在编写内容上,与原体育教材相比,一是拓宽体育与健康基础知识,增加科学健身的基本原理及方法,为学生终身锻炼身体选择健身手段;二是新编一些本地区群众喜爱的民族传统体育健身项目(龙舟、巴山舞、毽球),扩大学生的知识面;三是新增一些基本教材的最新竞赛规则,便于学生及时了解新知识;四是增补主要教材中基本动作的技术要点、难点及练习方法,为学生自学和教师教学提供参考。在编排方式上,按照高等学校体育与健康课程教学指导纲要,将全书分为基础理论、健身运动、运动技术、传统体育和余暇健身共五篇二十五章。

本书注重理论与实践相结合,内容充实,文笔流畅,图文并茂,通俗易懂。全书借鉴、吸收了体育发展中的新成果、新观点,科学合理地组织教材,既有较强的逻辑性,又体现了时代特征。本书可作为普通高等学校公共体育与健康课学生使用教材,亦可作为大学生自主学习、锻炼的指导书和教师参考用书。

本书由三峡大学体育学院编写。编写人员:第一、二章,俞昌军;第三、五章,蒋在爽;第四章,王长生;第六章,何鸣、宋经保;第七章,沈瑞杰;第八章,吕烁;第九章,田明亮;第十章,易保锐、汪军;第十一章,杨宇飞、戴绍斌、张辉、张粉娣、陈春华;第十二章,刘诗教;第十三章,许兆政、范宏旗;第十四章,张新亚、王炜、罗红、王永江;第十五章,覃志勇、张斌;第十六章,陈启湖、戴绍斌、童健;第十七章,汪耀华;第十八章,王春宝;第十九章,吴志勇、彭云钊、杨德英、刘维明、叶兴烈;第二十章,王雄伟;第二十一章,王永江;第二十二章,李小燕;第二十三、二十四、二十五章,胡元明。

本书经俞昌军、吴志勇、张新亚、杨宇飞等副教授修改,最后由刘诗教教授审查统稿而成。

本书虽几经修改和试用,但由于水平有限,难免有缺点和错误,恳请读者批评指正。

编者

2004年2月

目 录

第一篇 基础理论

第一章	体育与健康概述	(3)
1.1	体育的涵义	(3)
1.2	健康的涵义	(7)
1.3	体育对健康的影响	(10)
1.4	体育的起源与发展	(10)
第二章	高等学校体育	(22)
2.1	我国高等学校体育的发展	(22)
2.2	体育在高等学校教育中的作用	(25)
2.3	高等学校体育的目的与任务	(27)
2.4	学校体育制度	(28)
第三章	体育锻炼对人体发展的作用	(32)
3.1	人体发展中几个时期的特点	(32)
3.2	体育锻炼对人体发展的作用	(35)
3.3	体育锻炼对智力发展和心理素质培养的作用	(39)
第四章	科学锻炼身体的方法	(42)
4.1	锻炼身体的基本原则	(42)
4.2	科学锻炼身体的基本方法	(44)
4.3	锻炼计划与自我评价	(48)
4.4	体育综合评价方法	(51)
第五章	体育卫生与保健	(53)
5.1	体育卫生知识	(53)
5.2	运动与营养卫生	(55)
5.3	体育锻炼的医务监督	(60)
5.4	医疗体育与运动处方	(62)
5.5	保健按摩	(64)
5.6	常见运动损伤和疾病的处理	(66)
第六章	体育竞赛的编排方法	(76)
6.1	田径运动会的编排方法	(76)
6.2	球类竞赛的编排及成绩计算方法	(80)

第二篇 健身运动

第七章 健美	(89)
7.1 健美运动概述	(89)
7.2 健美运动基本练习	(91)
7.3 健美运动主要竞赛规则	(99)
第八章 健美操	(101)
8.1 健美操运动概述	(101)
8.2 健美操基本技术	(103)
8.3 健美操运动主要竞赛规则	(108)
第九章 游泳	(109)
9.1 游泳运动概述	(109)
9.2 游泳基本技术	(110)
9.3 游泳卫生与救护	(118)
9.4 游泳运动主要竞赛规则	(119)
第十章 体育舞蹈	(122)
10.1 体育舞蹈概述	(122)
10.2 体育舞蹈基本知识	(122)
10.3 体育舞蹈的舞种及跳法(选用)	(124)

第三篇 运动技术

第十一章 田径	(133)
11.1 田径运动概述	(133)
11.2 走	(135)
11.3 跑	(136)
11.4 跳跃	(143)
11.5 投掷	(147)
11.6 田径运动主要竞赛规则	(151)
第十二章 体操	(154)
12.1 体操运动概述	(154)
12.2 技巧	(156)
12.3 低单杠	(159)
12.4 双杠	(162)
12.5 支撑跳跃	(165)

第十三章 篮 球	(168)
13.1 篮球运动概述	(168)
13.2 篮球基本技术	(170)
13.3 篮球基本战术	(179)
13.4 篮球运动主要竞赛规则	(183)
第十四章 排 球	(187)
14.1 排球运动概述	(187)
14.2 排球基本技术	(189)
14.3 排球基本战术	(196)
14.4 排球运动主要竞赛规则	(200)
第十五章 足 球	(204)
15.1 足球运动概述	(204)
15.2 足球基本技术	(206)
15.3 足球基本战术	(214)
15.4 足球运动主要竞赛规则	(217)
第十六章 乒乓球	(221)
16.1 乒乓球运动概述	(221)
16.2 乒乓球基本技术	(223)
16.3 乒乓球基本战术	(230)
16.4 乒乓球运动主要竞赛规则	(232)
第十七章 羽毛球	(235)
17.1 羽毛球运动概述	(235)
17.2 羽毛球基本技术	(236)
17.3 羽毛球基本战术	(242)
17.4 羽毛球运动主要竞赛规则	(243)
第十八章 网 球	(245)
18.1 网球运动概述	(245)
18.2 网球基本技术	(246)
18.3 网球基本战术	(249)
18.4 网球运动主要竞赛规则	(249)

第四篇 传统体育

第十九章 武 术	(255)
19.1 武术运动概述	(255)
19.2 武术基本功	(257)
19.3 初级长拳(第三路)	(262)

19.4 武术散打基本技术	(269)
19.5 太极拳	(275)
第二十章 毽球	(288)
20.1 毽球运动概述	(288)
20.2 毽球基本技术	(289)
20.3 毽球基本战术	(291)
20.4 毽球运动主要竞赛规则	(292)
第二十一章 龙舟	(296)
21.1 龙舟运动概述	(296)
21.2 龙舟运动基本技术与战术	(297)
21.3 龙舟运动主要竞赛规则	(298)
第二十二章 巴山舞	(300)
22.1 巴山舞概述	(300)
22.2 巴山舞套路及动作说明	(301)

第五篇 余暇健身

第二十三章 台球	(309)
23.1 台球运动概述	(309)
23.2 台球基本技术	(309)
23.3 台球规则简介	(311)
第二十四章 保龄球	(314)
24.1 保龄球运动概述	(314)
24.2 现代保龄球运动设备	(315)
24.3 保龄球基本技术	(316)
24.4 保龄球规则简介	(317)
第二十五章 登山与攀岩	(319)
25.1 登山运动概述	(319)
25.2 登山运动分类	(320)
25.3 登山装备	(321)
25.4 登山技术	(321)
25.5 攀岩技术	(323)
附录 《学生体质健康标准》评分表(大学部分)	(325)
主要参考文献	(329)

第一篇

基础理论

第一章 体育与健康概述

1.1 体育的涵义

1.1.1 体育的概念

目前对“体育”一词在国际上的表达尚不统一,可概括如下几种:身体教育(physical education);体育运动(physical education and sports);身体文化(physical culture);运动竞赛(sports)等。“体育”一词由西方引进到日本,19世纪末到20世纪初又从日本传入我国。

“体育”的概念是什么?我国已经有了比较统一的认识:“体育是在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律和身心活动规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动;是社会文化教育的组成部分,受一定社会政治经济的制约,也为一定的社会政治经济服务。”

体育是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念又有广义和狭义两种。

1. 体育的广义概念(体育运动)

体育运动是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的身心全面发展,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。是社会文化教育的重要组成部分,其发展受一定社会政治经济的制约,也为一定的社会政治经济服务。

2. 体育的狭义概念

(1)体育教育 是以发展身心健康,增强体质,传授并掌握锻炼身体的运动技术、技能和知识,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培养和美育的过程;是教育的重要组成部分,在社会的大家庭、大学校、大环境中而贯通人生的身心教育过程,是培养全面发展人的一个重要方面。

(2)竞技体育(竞技运动) 是指以战胜对手取得优异成绩为目的,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理和运动技能等各个方面的潜力所进行的科学的、系统的训练、比赛。大致可归纳为运动训练和运动竞赛两种主要形式。其特点为:具有高超的技艺性;很强的对抗性和竞赛性;充分调动和发挥参赛者的体力、智力、心理等方面的潜力,追求更快、更高、更强和公平竞争精神;按照严格统一的规则进行竞赛,成绩被社会接受和承认,具有国际性和公认性。

(3)娱乐体育(余暇体育) 是指余暇时间或休闲时间所进行的,以娱悦身心健康为目的体

育活动。其特点为随意性、消遣性、文娛性等。内容一般有球类、游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动场地可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

(4)大众体育(社会体育或群众体育) 是为了娱悦身心,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。它包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。大众体育是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。

(5)医疗体育 是指进行医疗检查和诊断后,在运动处方的指导下,运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。因为医疗体育不受时间、地点、设施等条件的限制,所以医疗体操、慢跑、自行车、太极拳和特定的运动器材(练习架、自动跑台等)以及日光浴、水浴、温泉浴配合药物、手术治疗或心理治疗已成为常用的治疗方法。我国二千多年前就已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后经提高与发展,已成为我国运动医学中的重要组成部分。

1.1.2 体育的本质、特点与功能

1. 体育的本质

它是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,是以身体练习为基本手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济的制约,也为其政治、经济服务。体育具有自然和社会的双重属性。体育的自然属性如体育的方法、手段等;体育的社会属性如体育的思想、制度等。

2. 体育的特点

(1)体育的基本特点

- ①以各种身体练习作为基本手段,通过自身的身体锻炼来调节和促进人体机能的变化。
- ②在锻炼过程中,接受外界的刺激(生理负荷、心理负荷等)所产生的生理、心理应急的变化。
- ③在锻炼过程中,体验、感受、宣传和遵守社会伦理道德规范的重要作用,养成良好的社会道德行为规范。

④情感倾注,身体力行,心无旁骛。

(2)现代体育的主要特点

- ①学校体育和社会体育是体育事业发展的基础。
- ②体育越来越成为社会发展和人民生活的需要。同时,体育的特点也赋予了体育更多的功能。

③体育运动打破了地域的限制,跨越了语言的障碍,越来越多地用来展示国家的综合国力,使体育(特别是竞技运动)向着高水平和国际化的方向发展。

④体育的特点及发展,为社会提供了无数商机,带动了许多行业的发展,使得体育经济日益活跃,作用日益突出。

⑤体育科学的迅猛发展,对体育运动的发展起到了巨大的推动和促进作用。

3. 体育的功能

(1) 体育的本质功能

①教育功能 一是从教育的发展过程看,人类早期教育正是为了将前人在漫长的、极其恶劣的条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然界、生物界、人类自身等搏击经验和技能一代代地传授下去,这一人类的早期教育雏形,究其内容和手段,往往多是进行身体训练和劳动技能的培育,其中也包括了一些部落间的斗争手段和方法,从某种意义上看,人类早期教育正是在体育教育的根基上发展起来的。“体者,为知识之载而为道德之寓者也”,有人认为:“不懂体育,就不懂教育”,也正好说明了这样一个道理。二是从学校的体育教育看,由幼儿教育至大学的成人教育,体育教育贯穿于整个过程中,由于这一时期为身心发育的重要时期,因此,通过体育教育,使学生增强体质,增长心智,掌握体育知识、技能,促进身心的全面发展,提高运动技术水平,是体育教育的重要功能。现代的体育教育,已不仅仅是促进身体发育,增强体质和掌握运动技术水平,而是要着眼于培养人们终身体育观念、兴趣和习惯,传授运动卫生与健康的科学知识,引导人们去自觉遵守社会行为规范,发展人际交往,促进人的个性社会化,培养良好的社会适应能力以提高人类生活质量和适应现代社会能力的需要。

②健身功能 不同的体育项目和运动方法,对人体的不同部位,不同器官、组织、系统都能起到积极有效的促进、改善、增强、调节和提高作用。科学的体育锻炼能促进人的生长发育,健美体型,强健体魄,改善和调节各内脏器官、内分泌系统、代谢水平及功能,预防心血管系统疾病,祛病强体,延缓衰老,提高对环境的适应能力,促进心理发育,调节心理状态。体育的健身功能还体现在提高人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质方面。

③娱乐功能 现代社会的高速发展,生活节奏加快,工作压力加大,人们需要一种既能舒展身体,又能娱悦身心的活动。另一方面,双休日及放长假等闲暇时间的增多,人们对闲暇时间活动内容的质量要求在提高,丰富多彩的内容和个性张扬的特点表现突出,现代体育刚好能满足人们的这种需要。

(2) 体育的非本质功能

①政治功能 首先,体育已经成为各国不可缺少的外交工具。多年来,我国政府坚决要求中华人民共和国作为中国人民唯一合法代表参加国际奥林匹克运动会,为维护国家主权和领土完整,反对台独,反对分裂进行了不懈的斗争。在1971年第31届世界乒乓球锦标赛后,中国乒乓球队打开了中美建交的大门;我国成功申办2008年奥运会和中国男子足球队首次打进2002年韩日世界杯足球赛决赛阶段比赛,是我国在国际上地位极大提高的标志。这些例子都是体育政治功能的充分表现。其次,体育是展示本国社会制度优越性、民族文化、科技

水平等综合国力的舞台和窗口。再次,体育是一种新型的宣传方式和工具,它与电视、报纸、杂志等传统意义上的宣传媒体相比,参与性强,互动效果好,受欢迎程度高,人们对其接受和认可的时间更快。体育的重大比赛已成为人们主要的谈论话题和关注焦点。体育的水平已成为了一个民族的象征,这对于增强民族的凝聚力,促进国内政治一体化也是一种有效的手段。

②经济功能 一是体育锻炼可以增进健康,提高工作效率和生产效率,从而为单位创造出好的效益。二是重大体育活动和体育赛事都可带来直接和间接的巨大经济效益。直接的经济效益如:比赛的门票收入;出售电视转播权;广告费收益;比赛吉祥物和纪念品销售;体育彩票、足球彩票的成功发行等。间接的经济效益表现为:一个大型体育比赛,对一个国家或地区的文化、娱乐、饮食、交通、旅游、旅馆业、电视、报纸杂志、网络与通讯、物流与贸易等都有较大的影响。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成为一个新型产业部门和商品领域。

③文化功能 体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内涵。体育随着社会历史的发展而发展,体育文化有着浓厚的历史渊源。古代人们举行的各种祭祀礼仪活动大多以体育的方式来表达人们的思想、精神和观念,也就产生了古代奥林匹克运动会。体育文化的特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性和丰富的内涵性上。奥运会的五环标志,象征着五大洲的友谊与团结,奥运圣火,象征着文明之光,表达着生命、热情和朝气,奥运会的会徽与吉祥物,有着丰富的寓意和象征。运动会的开幕式和闭幕式上大型活动与体育表演,以及运动会期间举办各种形式的文化活动,构成了运动会不可缺少的组成部分,体现了多民族文化的共溶性。体育已不仅仅是人的身体运动,也是人的精神、智慧、艺术的良好展示。丰富的体育人体文化在对人体解剖结构、生理机能形态进行积极的生物学改造的同时,还给人类劳动本身以极大的美学启迪和熏陶。气势宏伟的体育建筑、品种多样的体育器材设施、绚丽多彩的运动服装器具既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动作为一种文化形态,还作用于人的精神、思想和意识等方面,体育运动中的顽强拼搏、勇于进取的精神,公平竞争精神,团结友爱精神,爱国主义和国际主义精神,都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

④科技功能 体育运动的发展正是得益于人类科学的发展与进步,从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系。体育科学技术的发展,运动水平的提高,正是因为有了人体解剖学、运动医学、运动保健学、运动生物力学、运动生物化学等自然科学的研究成果才得以实现。体育的行为和精神之所以得到社会的认同,正是有了社会体育学、体育管理学、体育经济学、体育统计学、运动心理学、体育文史学、体育行为学等社会科学的论证,才得以弘扬光大。体育得益于科学技术,反过来又为科学技术的发展提供了更加广阔的实验场和市场。各种新技术、新材料,特别是生物技术、电子技术、计算机技术、网络通讯信息技术等在体育领域的广泛应用,使得体育的器材、设施、训练、营养、以及运动后的恢复手段与方法都更加科学,更加合理。使竞技体育的记录一次次被打破,成绩一次次提高,人类的极限一次次受到挑战。

在奥林匹克宗旨中,将体育运动的作用提高到不仅促进人的全面发展,而且与社会的发展联系起来,明确地将体育运动作为一种改造社会的力量,并有意识地将这种力量应用到这样广阔的范围,应该说是奥林匹克运动的一大创举。这不仅反映了进入现代社会以来体育运动的内涵的扩展和功能的增加,也反映了人们对体育运动的认识进入了一个新阶段。

1.2 健康的涵义

1.2.1 健康的概念

身体健康是人们的共同愿望,怎样才算健康,健康的标准是什么呢?不同的历史时期、不同的民族、不同的国家、不同的人群有不同的理解和说法。

1. 世界卫生组织成立前对健康的理解

在1948年世界卫生组织成立前,人们普遍认为无病就是健康。有些国家的学者曾经提出过健康须具备“快食、快眠、快便、快言、快走”,“良好的个性、良好的心理素质、良好的人际关系”的“五快”和“三个良好”标准。“五快”中的快食是指人的食欲旺盛,消化吸收的功能良好;快眠是指人的睡眠良好,保证了身心充分休息;快便是指人的排泄功能正常,能将体内代谢废物及时排出体外,避免身体中毒;快言是指能迅速准确地理解他人的说话内容,回答对方的问题,说明思维敏捷;快走是指人的行动快,体能好。“三个良好”是指人的心理状态、社会交往、社会适应能力良好,具有良好的自控能力,情绪稳定,心理健康。

2. 世界卫生组织对健康的解释

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宣言中明确提出:“健康不仅没有自身的缺陷、疾病和虚弱,而且还应有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”“没有自身的缺陷和疾病”是指身体没有神经-内分泌障碍,心血管、肺、肝、肾、生殖器等重要脏器没有器质性病变。“完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力”,可笼统归纳为良好的体质(体质的具体内容见第三章)。

世界卫生组织认为,健康应具有十大标志:

- (1)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的紧张和疲劳。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6)体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路均感轻松。

心理健康的基本标准,目前尚无统一的标准,衡量时可参考以下 4 个方面:

- (1)智力正常 智力发展与年龄增长相适应,一般来说,能够完成学习任务。
- (2)情感比较稳定而愉快 有良好的精神面貌和愉快乐观的情绪,情感稳定持久,不喜怒无常,情绪不容易大起大落。
- (3)意志较坚强 奋斗目标较明确,有克服困难的精神,在行动中坚韧不拔,勇往直前。
- (4)正确对待自己 对自己有比较客观的评价,既不过高也不过低,有较好的自控能力,有较好的人际关系。

3. 现代社会的健康概念

现代社会对人的健康提出了更高要求,健康的定义强调了环境要素,即健康是生理—心理—社会—环境四者的和谐统一。21 世纪,将“健、康、智、乐、美、德”六字组成了所谓的“大健康”概念,成为幸福人生的最佳境界。

1.2.2 健康与亚健康

健康是机体的正常状态,称之为常态,是指人体的功能态。人体存在不同的功能状态,在一定的条件下可以从一种功能状态转化为另一种功能状态。就所处的功能状态而言,可分为三种。一是正常态,是指人体具有正常的体质、体能、心理发育和发展水平及正常的人际交往,良好的社会适应能力,尤其是对各种生活紧张刺激的应对能力,包括觉醒、睡眠、警觉等。二是特殊态,是指人体在特定条件和紧张生活环境长期影响下,表现出的焦虑、烦躁、抑郁、寡言、食欲不振、睡眠不好、情绪不稳定且容易激动、体力下降、注意力不集中、记忆减退、生物节奏被打乱、内分泌失调、做事容易出错等。这些症状只是一种暂时性的,体内的器官、组织和系统都没有发生病变,也就是说无器质性病变,随着条件和环境的改善,人体又会恢复原有的状态和水平。这种特殊状态人们常常又称之为亚健康状态(这是 20 世纪末出现的概念,据世界卫生组织估计,全球约 70% 的人处于亚健康状态)。三是异常态,如果亚健康状态随其发展和恶化,人就会出现精神障碍,生理、生化等指标会发生病理变化,出现器质性病变,代谢出现紊乱,细胞衰老和死亡数量增多,周期加快,肌肉萎缩,引发细胞变异,使人体患肿瘤和癌症的概率大大增加,发展成为疾病、危机和临死态。

1.2.3 人的行为表现与健康行为

人的行为是机体和心理的外在表现,健康的状态主要是通过正常的行为反映出来的,因此,越来越多的人把人的行为当作衡量人健康的重要指标。人的行为包括健康行为、常态行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为等。健康行为是人在身体、心理和社会适应性方面都正常的行为表现,是一种理想的行为,象征着人类行为的方向。人的行为既是健康状态的反映,同时又对人的健康产生巨大的影响。

1. 行为对自身健康的影响

在完成行为的过程中,行为本身会造成心理负荷过重以及未达到目标的心理挫折,从而

影响人的健康。如考试紧张行为就是很好的例子,考试太难,本人又力不从心,会在考试的一系列行为中产生巨大的心理负荷,一旦考试失误,又会产生强烈的挫折感,进而通过神经、内分泌系统等一系列反映过程形成对健康的不良影响。

2. 行为对他人的影响

个人行为是构成他人心理、社会环境的重要成分,因此,个人行为会对他人的心理情绪和社会特征产生巨大的影响。如自杀行为会引起亲人的悲痛;配偶的不忠会使对方的社会名誉受损,或遭受强烈的精神刺激而发生报复性攻击行为。

3. 行为对环境和社会健康的影响

不卫生的行为习惯会对环境造成污染,打架、斗殴、吸毒等不良行为也会污染社会环境,严重影响社会治安,从而使公众受害。

可见,行为既可促进健康,也可损害健康。认识行为与健康的关系,可以更好地研究人的行为和心理,为促进人的健康服务。

1.2.4 促进健康的基本要素

1. 合理膳食

在生活中要科学地安排好饮食,同时也要注意各种营养素的摄入平衡。人体除了糖、脂肪、蛋白质外,还应注意各种维生素、微量元素、纤维素和水分的摄入,摄入时应进行科学的搭配,这对保持身体健康、促进体质改善有着非常重要的作用(详见第五章“合理营养”内容)。

2. 科学锻炼

经常自觉地进行科学、适量的体育锻炼,是增强体质、促进健康的最有效手段之一(详见第四章“科学锻炼身体的方法”内容)。

3. 良好行为

消除各种危害健康的行为(如抽烟、酗酒、吸毒、滥用药物),建立各种健康的生活方式。

4. 心理平衡

在日常生活和工作中,要保持乐观的态度和积极向上的情绪,培养健全的性格,发展良好的人际关系,促使内心世界和外界环境间的平衡,预防各种身心疾病的发生。

5. 定期体检

中医有句名言:“上工(高明的医生)治未病,不治已病。”这里所说的“未病”是指疾病的前期表现及症状。如果能及时发现疾病的这种先兆,就能阻止疾病的发生,摆脱疾病的困扰。否则,一旦疾病缠身,高明的医生也无能为力。因此,定期进行体检及早预防是健康体魄的基本保证。

合理膳食、科学锻炼、良好行为和心理平衡在当前被公认为是“健康的四大基石”。

1.3 体育对健康的影响

1.3.1 适量的体育锻炼对健康的积极影响

体育锻炼能促进人体新陈代谢的同化与异化作用,形成能量物质的超量恢复。因此,科学、适量的体育锻炼对人体健康产生积极的影响。它能发展人的体质,促进人体各器官系统的生长发育,调节心理,提高人对外界环境和社会的适应能力(具体内容见第三章)。

1.3.2 过量的体育锻炼对健康的消极影响

长期的疲劳性大运动负荷锻炼,如不及时地进行恢复和调整,会对健康产生不利的影响,甚至会发生伤害事故,直接影响身心健康。

1.4 体育的起源与发展

1.4.1 体育的产生

在人类社会的历史发展长河中,体育一直作为一种文化现象,伴随着人类社会的发展,不断萌芽、演变、发展而形成。

1. 体育产生的动因

人自身本能的一种需要是体育产生的源泉,也是体育得以发展的根本前提。在人类社会的发展过程中,劳动是人类谋取生存的最基本实践活动,也是满足人类需要的一种最主要活动方式。猿之所以能转变成人,劳动起了决定性的作用。从古猿人至原始社会早期,人类要同大自然进行斗争,与野兽进行搏斗,获取更多的食物,才得以生存。在残酷的斗争中,必须练就各种技能和本领,同时也形成了集群而居的特点。因此,原始人类不仅需要劳动,更需要生活。尽管在当时水平还很低的社会需要结构中,单就体育产生的动因而言,除劳动的需要外,还有适应环境的需要,对付野兽或同类袭击的防卫需要,同疾病斗争的生存需要,表达和抒发内心情感的需要。而形成的如同教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀活动等,归纳起来,就是需要健康的身体,需要进行强健自身的活动,这就构成了体育产生的动因。体育作为人类有意识、有目的的一种社会活动,正是适应了社会发展的需要(社会生产和生活的需要)和人本身的生理、心理需要,也就产生了体育。

2. 体育产生的社会根源

体育是在原始社会条件下萌芽和产生的,并与原始社会的其他社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀等有着密切的关系。