

公共体育课教材

GAOZHI TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

高职体育与健康教程

刘德玲 主编

中山大学出版社

公共体育课教材

高职体育与健康教程

主 编：刘德玲

副主编：田 洪 蔡弥伯

主 审：范克全

编 委：（以姓氏笔画为序）

王惠端	田 洪	许 新	刘德玲
陈绍忠	李 莉	练樟勇	崔权明
赖 冉	蔡弥伯		

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高职体育与健康教程/刘德玲主编. —广州: 中山大学出版社, 2006. 9

公共体育课教材

ISBN 7-306-02771-9

I. 高... II. 刘... 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. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102178 号

策 划: 陈名港

责任编辑: 文 文

封面设计: 佳 雨

责任校对: 陈彦芸 杨 杰

责任技编: 黄少伟

摄 影: 许旭芒

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广东茂名广发印刷有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm × 960mm 1/16 19.25 印张 364 千字

版次印次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系

序 言

体育与健康教育是高职高专教育的重要组成部分，是全民健身体育的基础，是养成终身体育习惯的重要阶段，是体育事业的战略重点。

中共中央和国务院《关于现代教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”国家教育部领导多次在全国性的体育与健康教育工作会议上反复强调，要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生身心健康水平上来。随着我国社会主义现代化建设事业的不断发展，对我国高职高专学生的素质提出了更全面的要求。广大青年学生对身体的健康、健美和娱乐等方面的要求日渐强烈。众所周知，广泛地开展科学的群众性的健身运动，对增强人们体质，改变传统的生活方式，提高学习和生活质量，丰富文化生活，促进社会稳定和和谐地发展有着极重要的作用。

健康的身体，聪慧的头脑是学生出色地完成大学阶段紧张的学习任务的保证，更是走上工作岗位后能够胜任繁重的现代化建设工作的必要条件，体育与健康课的重要作用正在于此。

体育与健康课程是学校进行体育教学的基本方式，是学校体育工作的基础，体育与健康教学效果如何，直接关系到学校体育工作的成败得失。作为学校教育重要组成部分的体育教育和体育与健康教学，除必须有结合专业特点的体育实施纲要之外，还应该有为实施教学纲要而设的教科书，这不仅是培养合格人才的需要，也是检查、提高学校体育教育与教学质量的需要。

《高职体育与健康教程》正是顺应这一要求，在教学大纲的指导下，充分考虑到当代大学生的身心发育特点和知识结构状况，并紧密地结合高职高专教学特点编纂而成的。本书在内容上重视基础理论和基本实践的结合，传统体育与现代体育的衔接，竞技体育与健身体育的置换，体现了体育的科学性和实用性。同时，在编排中注意循序渐进，删繁就简，力求通俗易懂，便于自学。《高职体育与健康教程》有科学性、系统性、实效性和可读性。

值得提到的是,该书的编者大多是承担繁重教学任务并兼任行政领导、群体辅导或体育运动队训练工作的体育教师,他们在完成本职工作的前提下,利用业余时间查找资料、学习文件、研讨本书结构、斟酌内容取舍,完成了本书的编写,对他们这种勤奋工作的敬业精神我们深感欣慰,并表示诚挚的敬意。

《高职体育与健康教程》一书的出版,不仅有利于提高教育质量、增强学生体质、促进学生身心健康发展,而且有利于繁荣体育科学。衷心祝愿本书的出版发行,能对体育与健康教学、运动训练和群体活动起到积极推动作用,为培养我国社会主义现代化建设健康的栋梁之才发挥应有的作用。

范克全

2006年8月

内容提要

《高职体育与健康教程》内容包括人体健康的科学理论,科学锻炼身体的基本原则与方法,学生体质健康标准,体质的自我评价,体育与卫生保健,传统养生,田径,各种球类基本技术与战术、规则简介,武术,游泳,健美操,广播体操,艺术体操,体育舞蹈等。

《高职体育与健康教程》内容丰富,图文并茂,图例清楚直观,不仅适合体育与健康教学,也便于青年学生自学。本书对当前高职高专体育与健康课程改革有着积极作用。

目 录

第一章 体育与健康概论	1
第一节 体育概述	1
第二节 健康概论	5
第三节 体育对健康的促进	8
第二章 体育与健康的科学理论	12
第一节 体育与健康的社会学理论	12
第二节 体育与健康的心理学理论	15
第三节 体育与健康的生理学理论	19
第三章 体育与健康实施的原则与方法	26
第一节 卫生学原则与方法	26
第二节 运动学原则与方法	29
第三节 营养学原则与方法	35
第四章 健康的测量与评价	43
第一节 体质测量与评价的内容与方法	43
第二节 心理健康的测量与评价	48
第三节 大学生体质健康标准	57
第五章 传统养生	65
第一节 传统养生概论	65
第二节 练功十八法	65
第三节 五禽戏	73
第四节 八段锦	78
第六章 体育运动竞赛	81
第一节 运动竞赛在体育运动中的作用	81
第二节 运动竞赛及竞赛项目的分类	82

第三节	体育竞赛组织方法	84
第四节	球类运动竞赛法	87
第七章	田径	94
第一节	田径运动概述	94
第二节	赛 跑	95
第三节	跳高、跳远、三级跳远	103
第四节	推铅球、掷铁饼、掷标枪	110
第八章	篮球	118
第一节	篮球运动概述	118
第二节	篮球基本技术	120
第三节	篮球基本战术	129
第四节	篮球竞赛规则简介	139
第九章	排球	143
第一节	排球运动概述	143
第二节	排球基本技术	145
第三节	排球基本战术	152
第四节	排球竞赛规则简介	155
第十章	足球	156
第一节	足球运动概述	156
第二节	足球基本技术	157
第三节	足球基本战术及规则	172
第十一章	乒乓球和羽毛球	175
第一节	乒乓球	175
第二节	羽毛球	180
第十二章	网球	183
第一节	网球概述	183
第二节	网球基本技术	183
第三节	网球基本战术与规则	190



第十三章 武术	194
第一节 武术基础理论	194
第二节 武术基本动作	197
第三节 初级拳	199
第四节 简化太极拳	212
第十四章 游泳	231
第一节 游泳概述	231
第二节 游泳基本技术	232
第三节 实用游泳常识	243
第四节 游泳竞赛规则及其他	245
第十五章 形体运动与健美	251
第一节 形体训练	251
第二节 健美操	268
第十六章 广播体操	277
第一节 广播体操的健身意义	277
第二节 第八套广播体操	278
第十七章 体育舞蹈	285
后 记	298

第一章 体育与健康概论

第一节 体育概述

一、体育的定义

体育是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分。是人类有目的、有意识的社会活动。具体来说，体育是根据人体适应自然规律而有意识地通过身体运动来增强体质、促进身心健康和智力发展的科学方法。目前来看，体育的概念有广义和狭义之分。

广义体育又称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有目的的社会活动，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。广义体育的范畴包括竞技体育、学校体育和群众体育三个方面。

狭义体育又称体育教育，是指一个促进身体发展，增强体质，传授锻炼身体知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，也是培养全面发展人才的一个重要方面。

二、体育产生的动因和社会根源

（一）体育产生的动因

探索体育产生的动因，应当从研究人的需要入手。任何社会和生命现象，无不以社会的需要、人的需要作为其产生、存在和发展的依据。可以说，人的活动都是由需要引起的，需要是人的能动性的源泉和动力，是人类一切活动的动因。

“需要是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态，这种状态表明它们的生存和发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容，表现为它们的各种积极性形式的来源”。这是目前对“需要”较全面和较科学的解释。但必

须指出,人与动物的需要有着本质的区别,动物只有最低级的生存需要,而且是由遗传因素和其他自然因素的现有条件来满足生存的需要。而人则是既有生物性、又有社会性的动物。生物性决定了人具有生物机体的需要;社会性决定了人是有意识、有理智的高等动物。人能正确地认识和运用自然规律,设计未来的目标,设法支配和统治自然界,使之服务于自己的目的,满足自己的需要。因此,人与动物需要的最大区别在于人的需要具有社会性。

根据“需要”的理论,劳动是人类生存的需要,但随着人类社会的发展,劳动只是满足人类生存需要的一种方式。此外,人类为了适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的需要,表达和抒发内心各种感情的需要,都必须要有—副健康的身体,进行各种强健自身的锻炼活动。由此,就构成了体育产生与发展的动因。

总之,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应生产与生活的需要和人本身的需要(即生理和心理需要)而产生的。

(二) 体育产生的社会根源

1. 生活与劳动是体育产生的主要源泉

人类完成从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走,就是生活与劳动的结果。原始人靠采集、狩猎、捕鱼等方法来维持生存,靠快跑、长途跋涉、游水和投掷矛器等来获取食物并与凶猛的野兽作斗争等,其根本目的就是为了生存。生存的基本方式在当时来讲就是劳动,这些活动还不能说是为了锻炼身体和增强体质。但用历史唯物主义的观点来分析,当时人们所从事的生活活动,既是劳动也是生活技能,也是现代体育的前身。因此,现代体育是从这些生活活动中脱胎出来的,劳动是产生体育的主要源泉,同时劳动又创造了人的自身。

2. 原始教育的发展对体育产生的作用

原始人在长期的生产和生活实践中,自然的和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样,社会对人就提出了更高的要求,上辈必须对下一代进行一定的劳动技能和生活方式的教育和训练,这种教育活动的主要内容和手段是体育,这种原始的教育为体育的产生与发展奠定了基础。

3. 军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动对体育的影响

(1) 军事的影响:原始社会末期,出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争中武器的演进,斗争方法的变化,既是军事内容,又是运动健身的手段,如有些武器既可用于军事训练,又可用作为运动器材。随着武器的发展,战斗技能的提高,体育的形成与发展更快、更重要。因此,在使用热兵器之前,军事斗争是推动体育发展的重要动力。



(2) 医疗卫生的影响：由于自然灾害和相互的骚扰，原始人的健康和生命毫无保障，寿命很短。同时，由于饮食、卫生条件极差，长期茹毛饮血，引起严重的消化疾病（如肠胃溃疡等），因而促使医疗保健活动的产生与发展，如各种健身操、“引导术”、“吐纳术”等。

(3) 宗教祭祀的影响：原始人十分崇拜大自然和祖宗，往往以集体舞蹈形式来抒发内心的情感，如古代奥林匹克运动会就是由一种祭祀中的竞技活动发展起来的。

(4) 娱乐活动的影响：娱乐活动是体育产生与发展的重要因素。原始社会，人们一旦狩猎取得了成功，战争获得了胜利，氏族遇上了喜事或生活物质取得丰收等，总会以某种娱乐形式庆祝一番，来表达喜悦的心情，如跳舞、蹴鞠、摔跤等活动，这样既促进了身心健康，又丰富和发展了活动的形式，并且形成了一种独特的体育文化。

三、体育与社会发展

体育从产生、发展到现在并不是一种孤立的社会现象，它是随着社会的发展而发展的。与社会的各种活动都有着密切的关系。

在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学与教育思想带来了体育的繁荣。那时候，人们把体育作为国民健身、振奋民族、增强国力、抵御外侮的重要手段加以大力发展。因此，建造了规模宏大的体育设施，造就了一批批优秀运动员，增强了国民的体质，促进了经济、文化和体育的繁荣与发展。

从人类社会的发展来看，体育的发展是受社会政治、经济制约的。政治上统一安定，经济上繁荣，体育就兴盛；反之，政治上动乱、腐败，经济上衰落，体育的发展就受阻，乃至受到摧残。如旧中国与新中国的体育发展、经济发达国家与不发达国家的体育发展等，都有着明显的差别。从现代社会发展的特点来看，体育的地位和作用显得越来越重要，其功能也是多元化的。体育的发展标志着社会的文明、进步与发展水平。

四、奥林匹克运动的兴起与发展

奥林匹克运动会，简称奥运会，是人类规模最大、水平最高的国际综合体育运动会。

奥运会分为古代奥运会和现代奥运会。现代奥运会的领导机构是国际奥林匹克委员会，简称奥委会。

据考证，古代奥运会的酝酿阶段大约是在荷马时代的前期，即公元前 18 世纪至公元前 12 世纪，其形成阶段大约在荷马时代后期。公元前 776 年，在奥林

匹亚诞生了第一届古代奥运会。公元前6世纪，是古代奥运会的“黄金时期”。自伯罗奔尼撒战争，尤其是希腊被北方的马其顿征服后（公元338年），罗马皇帝狄奥多西宣布禁止举行古代奥运会为止，古代奥运会共举行了293届。古代奥运会的比赛项目经常变换，前几届主要有短跑，以后又增加了马术、投掷、摔跤等。从公元前444年起，增加了诗朗诵、博览会以及文化节目表演等。

参加古代奥运会的运动员，开始必须是希腊人，奴隶和外国人不能参加。后来随着历史的发展，运动员由希腊人逐渐扩展到哥林多、雅典、斯巴达人，以后又逐渐扩大，允许邻国的运动员参加，但都严禁女子参加比赛和参观，违者要受到严厉的处罚。

古代奥运会成绩很差，以“段”来计算长度，赛跑只有名次而没有时间。由于公元394年罗马皇帝宣布了禁令，公元426年狄奥多西二世又放火烧毁了奥林匹亚的建筑物，加上公元521年和522年连续两次强烈地震，使奥林匹亚的建筑物彻底的毁灭，成为埋葬在地下的一个遗址。

1887年，古代奥运会的遗址被挖掘出来，并在德国首都柏林公布于世之后，立即引起了渴望自由与和平的人们的重视，尤其是国际文化界、教育界、体育界、考古界和奥林匹克故乡的人们，对实现“神圣休战”的古代奥林匹克竞技盛会的浓厚兴趣。在此前后，主张恢复泯灭已久的古代奥运会的宣传活动，在国际上广泛地开展起来，并日益深入人心，从而导致了现代奥运会的兴起。最早明确提出恢复奥运会的是法国人格茨·缪斯。1852年，埃思斯特·克尔提斯在柏林作报告，强烈呼吁恢复运动会。此后不久，出于想恢复历史上居于欧洲领导地位的希腊文明，希腊人札斯向希腊国王奥东提出的重新举行奥运会的建议被采纳，并于1859年10月1日在雅典举行了“泛希腊”奥运会。虽然由于各种原因没有取得预期的结果，但札斯并没有灰心，他坚信奥运之火总有一天会燃烧起来的。

1889年，法国教育家埃尔·德·顾拜旦提出了恢复奥运会的建议，即重新恢复古代象征和平与友谊的奥林匹克运动会。他四处奔走，极力传播古奥林匹克思想，宣传创办“团结、友好、和平”的现代奥运会的伟大意义，并首次提出了“体育国际化”的口号。1892年，法国政府以总统名义在巴黎召开大会，庆祝法国体育运动协会联合会成立3周年。在大会上，顾拜旦第一次正式向公众提出了复兴古代奥林匹克竞技会的倡议。之后得到了世界上许多人的赞同，经过几年的酝酿，终于在1894年6月18日在巴黎的索尔邦大学召开了第一次国际体育会议，34个国家的代表到会。会上成立了国际奥林匹克委员会，即国际奥委会这个永久性的领导机构。会上一致同意并决定恢复奥林匹克运动会，同时决定于1896年在希腊首都雅典举行第1届现代奥运会。按古代奥运会的惯例，每4年举

行一届奥运会。规定了奥运会包括开幕式在内不得超过16日,星期日、节假日不进行比较,赛期顺延。比赛规定了20个大项目,即田径、足球、游泳、篮球、排球、曲棍球、体操、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、划船、帆船、马术、拳击、手球及五项全能。在会上,希腊诗人白克拉斯被选为首任国际奥委会主席,顾拜旦被选为国际奥委会首任秘书长。两年后,顾拜旦被选为主席,任期长达29年,直到1925年才主动让位。他是奥运史上任期最长的主席,在他任职期间,会员国由14个发展到45个,比赛单项数从43项扩大到131项,打破了不准女子参加奥运会竞技的习俗,完善了奥委会的有关章程与规定,提出了许多卓有成效的设想。这一切都极大地促进了奥林匹克运动的发展,故他被后人敬称为“现代奥林匹克运动之父”。

第二节 健康概论

一、健康的定义

20世纪30年代,美国健康教育专家鲍尔(Bauer WW)和霍尔(Hull HG)指出:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。”1948年,世界卫生组织(WHO)在宪章中明确指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”30年后的1978年,国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又重申:“健康不仅是疾病体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”这一概念改变了以往无生理功能异常,免于疾病就是健康的概念。明确概括地指出人在生命活动过程中对生理、心理、社会活动等多方面的要求。由此可见,健康不仅是生物概念,同时又是心理概念和社会概念。1989年,世界卫生组织(WHO)又进一步深化了健康概念,提出健康应该包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。即从现代健康观来看一个完全健康的人,应该包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。

新的健康概念告诉人们,健康不再是单纯的生理上的病痛与伤残,它涵盖了生理、心理、社会及道德健康。这是一个整体的、积极向上的健康观。新的健康观念说明了人们对健康的理解越来越科学,越来越完善,对自身健康要求越来越高,对幸福的追求越来越趋完美。

随着人们对健康的深入了解,对疾病的理解也发生了质的改变,疾病不再是

由单纯的生物因素（如遗传、细菌、病毒、寄生虫等）所引起，许多疾病特别是常见的慢性非传染性疾病（如高血压、冠心病、肿瘤等）多由心理行为与社会因素所致，有些疾病甚至由于人的不良行为（如：抽烟、酗酒、吸毒行为等）所致。因此，只有在身体的、心理的、社会的各层面之间保持相对的平衡和良好的状态，才能称得上完全的健康。否则，虽体壮如牛，但心理缺陷、生活质量低下，也就谈不上健康了。

人体健康的 10 条标准

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织定出了健康的 10 条标准：

- (1) 有充沛的精力，能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- (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) 能够抵抗感冒和一般性疾病。
- (6) 体重得当，站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁无空洞，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉有弹性，走路感觉轻松。

这 10 条标准，具体地阐述健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。首先阐明健康的目的，在于运用充沛的精力承担起社会任务，而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳；第二，则强调心理健康，处事表现出乐观主义精神和对社会的责任感及积极的态度；第三，应该具有很强的应变能力，即对外界环境（包括自然环境与社会环境）各种变化的适应能力，以保持同各种变化不断趋于平衡完美的状态；第四，又从能够明显表现体格强健的几个主要方面提出的标准，诸如体重、身材、眼睛、牙齿、肌肉等状态。

二、健康的内涵

（一）生理健康

生理健康也称体质健康，体质是指人体的质量。它是在遗传性上表现出来的人体结构、生理机能、心理素质、身体适应、身体素质与运动能力的综合的、相对稳定的特征。人的体质是因人而异的，受遗传、环境、教育、运动等多种因素的影响。生理健康（体质健康）是指人体在形状、结构、机能、体能和环境适



应上的良好状态。其基本特征是:

(1) 身体与形状结构的发育状况良好:主要是指人的体格、体形、各器官发育的状况完善、良好。

(2) 生理机能水平高:指机体新陈代谢旺盛,各器官、系统的工作效能高。

(3) 心理发育与心理素质好:指人的本体感知能力好,意志与个性发展良好等。

(4) 身体素质好与运动能力强:指身体在运动过程中表现出良好的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等素质,以及很强的跑、跳、投、攀、爬和应变等运动能力。

(5) 身体具有良好的适应能力:指身体对内外环境的变化有良好的适应能力,并且能有效地抵抗各种致病因子(如细菌、病毒等)和气候等自然环境变化对机体产生的不良影响。

上述五个方面的特征综合起来反映生理健康的水平。五个特征是相互影响、相互制约的,相互之间是存在与价值的统一、结构与功能的统一。

(二) 心理健康

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否,应遵循三条基本原则:

(1) 心理活动与外部环境是否具有同一性,即一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显差异。

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性,即一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调。

(3) 个性心理特征是否具有相对稳定性,即在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定,行为是否表现出一贯性。

(三) 道德健康

道德健康是指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的状况。其基本特征是:

(1) 有健康、积极向上的信仰:良好的信仰是形成道德健康的基石。一般来讲信仰的形成、世界观的确立是经过较长期的思想活动、心理活动、生理活动和社会活动而取得的,这些活动本身就促进了人体的健康与发展,同时健康积极向上的信仰又不断促进人体健康的多种因素的发展,形成更完善的人体健康发展体系。

(2) 具有高尚的品德与情操:道德健康者往往体现在品德与情操的高尚上,

以奉献为乐、助人为乐，不计较个人得失，心胸宽畅；从来不形成精神上的空虚，道德上的危机，任何时候都是表里如一，精神可嘉，思想境界高。

(3) 有完美的人格：道德健康者的人格是完美的，有良好的做人准则，不两面三刀，不搬弄是非，不自私自利，不为难他人，吃苦在前享受在后，对生活 and 事业充满信心等。

(四) 社会适应

社会适应是指人在适应社会环境变化与发展的过程中处于良好状态。社会适应的基本要素有：

(1) 承认社会的可变性与复杂性：人走向社会，不能故步自封，不能以自己的意志为转移，必须承认现实的可变性与复杂性，并想办法适应现实。否则，个人将处于一种不健康的状态。

(2) 不断改变自己的工作、生活与学习习惯：一个人要很好地适应社会，有时必须改变自己的各种旧习惯，这就是一种适应的方法。

(3) 要不断地学习新知识，接受新事物：社会每天都在发展，新生事物不断出现。一旦不能接受新事物，就会造成不能适应社会的状态。

(4) 不断调整理想与现实的差距：个人的理想是在一定的社会条件下形成的，当社会的发展与个人的理想形成差距时，必须调整自己的理想，或者是改变实现个人理想的方法和途径，这样才能使自己的身心不断适应社会的进步与发展。

(5) 不断加强身体锻炼：健康而强壮的身体是人适应社会变革的物质基础。无论社会怎么变化，工作与生活环境多么差，只要有健康的身体，人就可以适应社会和改造社会。

/// 第三节 体育对健康的促进 ///

一、体育锻炼对机体健康的促进

现代人随着物质生活条件的改善，对身体健康与寿命延长的期望越来越高。但实践证明，追求高档的营养与药物滋补身体，显然不如长期坚持锻炼对健身养生所产生的效益好。“生命在于运动”这句名言充分地说明了体育健身养生功能的意义重大。

1. 体育能促进各器官与系统的生长发育，促进结构与机能的改善

通过体育锻炼，可以促进青少年的内脏和运动器官的生长发育，如骨骼的骨



骺骨化、心血管系统的早期成熟和神经系统机能的完善等；可使成年人各器官的结构与机能得到改善，如肌纤维增粗、力量变大，骨密质增厚和骨松质排列规律化，可使骨抗压、抗扭、更坚固，可使心肌纤维增粗，心脏变大，从而收缩有力；可使中老年人各器官的机能旺盛、持久，生命力强，从而抗疾病，抗衰老，延年益寿。

2. 体育能全面发展身体素质和提高基本活动能力

通过系统的体育锻炼，可以全面发展人的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质，从而使人能承受较大生理负荷的体育竞赛和劳动；能全面发展人的走、跑、跳、投、攀登、旋转、支撑以及十分复杂的技巧活动等基本活动能力，使人能适应各种复杂的劳动与运动。身体素质与体能是衡量一个人体质与健康的重要标志。

3. 体育可以提高人适应自然和抵抗疾病的能力

大自然有时的变化是直接影响人的健康的，如气温过高或过低。自然环境的严重污染等，都会威胁到人的健康。要是体质不好，抵抗能力差，身体就会产生各种难治的疾病。如果长期坚持体育锻炼，不仅提高了各器官、系统的机能，而且在很大程度上可以提高人体的免疫功能。如有人经常参加冬泳，尽管在冰天雪地中，还是不会生病，这说明人通过锻炼，可以适应自然、抵抗疾病。

4. 体育能防治疾病、健全身体、延年益寿

体育锻炼对防治疾病、健全身体具有明显的功效，如神经衰弱、近视眼、脊柱生理弯曲、“O”形或“X”形腿、肾虚以及各种职业病和遗传病等疑难病症，大多都可以通过保健操、气功、太极拳和不同的体育锻炼活动来治疗、矫正和预防，使身体康复和健全，从而达到延年益寿的效果。

二、体育锻炼对心理健康的促进

体育的健心功能使现代人受益匪浅。通过体育锻炼，可以发展人良好的心理品质和高尚的道德情操，同时还可达到消除烦恼、延年益寿的目的。

1. 体育可以培养人的心灵美

参加体育锻炼的人，不仅要克服因运动负荷带来的一些生理和心理困难，而且要懂得尊重同伴、对手、裁判和观众等，要有高尚的道德情操与修养及心理宽容度。因此，经过长期的体育锻炼或竞赛活动，可以培养和发展这种心灵美，塑造更高尚的精神境界。

2. 体育可以调节人的情绪

人们在日常生活中，难免遇到喜、怒、哀、乐、忧、悲、愁等情绪，有时人的情绪波动很大，控制不好就影响健康。过于高兴、过于愤怒或悲痛等，对健康