



普通高等教育“十二五”规划教材

# 大学体育 与健康教程

主 编 贡建伟

副主编 吕玉军 蒋 晔 陈华卫



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

# 大学体育与健康教程

主 编 贡建伟

副主编 吕玉军 蒋 晔 陈华卫

科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写。全书共八章,内容包括体育与健康知识、球类运动、技击类运动、形体运动、体能运动、中华武术、康复保健体育以及大学生体质监测。

本书可作为普通高等学校大学体育公共课程教材,也可供体育爱好者阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/贡建伟主编. —北京:科学出版社,2014

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-03-041536-3

I. ①大… II. ①贡… 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 (2014) 第 177416 号

责任编辑:相 凌 / 责任校对:张怡君

责任印制:阎 磊 / 封面设计:华路天然工作室

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

**新科印刷有限公司** 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2014 年 8 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2014 年 8 月第一次印刷 印张:30 3/4

字数:806 000

**定价:49.90 元**

(如有印装质量问题,我社负责调换)

# 前言



高校体育教育是高等学校教育的重要组成部分，是实现学校教育总体目标的重要环节和有效途径，如何提高高校体育教育质量，是当前乃至今后体育教育工作的重中之重。为了加强高校体育课程建设，不断提高教学质量，我们在南京航空航天大学“十二五”规划教材项目的支持下，组织具有丰富教学经验的一线教师，按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，遵循体育教材建设的原则，编写了本书。

本书以大学生的身体活动为核心，基于学生的终身发展，力求通过身体活动来实现高校大学生个体健康发展的生活方式以及社会的良性发展；以“健康第一”为指导思想，反映最新的体育教育教学改革实践和研究成果，突出了基础性、实用性和针对性的特点。

本书由贡建伟担任主编，吕玉军、蒋晔、陈华卫担任副主编。各章节编写人员的分工如下所示。

第一章：贡建伟、杜长亮、胡海旭；

第二章：贡建伟、吕玉军、陈华卫、蒋晔、陈杰、党伟利、张伟、杜长亮、刘海涛、金鹏；

第三章：张勇、汪文君、朱晓敏；

第四章：李恒、张珂、贺军萍、郝玉；

第五章：寇磊、蒋诗泉、徐昶楠；

第六章：吕玉军、朱坚；

第七章：张勇；

第八章：邓杰。

本书的一个重要目标，是把丰富多彩的内容与教师多年的教学经验进行有效结合，凝练成具有可操作性的素材，帮助学生获得知识和技能以享受参与身体活动的快乐。本书内容丰富，形式多样，力争做到精炼规范，涵盖面广，指导性强，贴近大学生的生活实际，符合大学生的身心发展需要，且方便学生们自学。

教材编写过程中参考了许多教材与相关文献，在此我们对相关的作者表示感谢。由于编写时间紧，参编人员水平有限，不足之处敬请读者批评指正。

编者

2014年7月



# 目 录

## 第一章

### 体育与健康知识/1

- 第一节 体育导论/1
- 第二节 健康导论/8
- 第三节 科学的身体锻炼/19
- 第四节 体育卫生与运动损伤的预防/27
- 第五节 常用运动处方/33

## 第二章

### 球类运动/40

- 第一节 篮球/40
- 第二节 排球/87
- 第三节 足球/108
- 第四节 乒乓球/129
- 第五节 羽毛球/160
- 第六节 网球/186
- 第七节 橄榄球/205
- 第八节 手球/221

## 第三章

### 技击类运动/251

- 第一节 散打/251
- 第二节 跆拳道/261
- 第三节 击剑/277
- 第四节 女子防身术/289

**第四章****形体运动/304**

- 第一节 健美操/304
- 第二节 体育舞蹈/321
- 第三节 瑜伽/331
- 第四节 健美运动/337

**第五章****体能运动/348**

- 第一节 游泳/348
- 第二节 定向越野/365

**第六章****中华武术/380**

- 第一节 太极拳/380
- 第二节 初级长拳第三路/390
- 第三节 棍术/404

**第七章****康复保健体育/416**

- 第一节 健身气功与康复保健/416
- 第二节 经络穴位与康复保健/464

**第八章****大学生体质监测/474**

- 第一节 《国家学生体质健康标准》简介/474
- 第二节 《国家学生体质健康标准》实施方案和测试办法/476
- 第三节 《国家学生体质健康标准》测试方法和注意事项/481

**参考文献/485**



# 第一章

## 体育与健康知识

### 第一节 体育导论

体育是人生的拐杖，而人类的理性视线常常忽略了这支拐杖。体育是人类最突出的‘感性’，是人类力量欲的宣扬，是人类的肉体力量被“文明”压迫后的反抗。正是不甘心躯体被“文明”压瘪，粗野被“文化”吞没，人类才创造了体育。体育的意义在于对“文明”中诱人但可怕的“文雅”予以“反动”。拣起灵肉，恢复感性，这就是体育。体育，弘扬着另一种人性，维护着人类的力量与本能。体育是生命原欲的象征。没有体育甚至轻视体育，其民族不是衰老，就是丧失了生命。<sup>①</sup>

#### 一、体育概念的产生

体育即身体的教育或身体教育，是在特定的社会历史条件下产生的。欧洲启蒙时代，社会上出现了大量的现代学校，实行对儿童的普及义务教育。儿童少年进入学校，脱离了父母的抚育，其身体成长发育的任务改由学校承担，学校应当如何解决这个问题。经过许多教育家的研究实验，发现以体操活动为方法的体育课方式是进行身体教育的最佳选择。因此在19世纪初，许多国家政府，把体育课列为学生的必修课程，由特定资格的体育教师来实施，从此，世界上才出现了“体育”这个社会行业。

“体育”一词，最早出现于19世纪的法国。卢梭（1712~1778）在1762年出版了《爱弥儿论教育》。书中提出对儿童青少年的身体的成长、发育，应当依其天然本性，因势利导，加以辅助，尽量少加人为拘束，这就是“自然教育（education natural）”。但在《爱弥儿论教育》出版的同时，“曾出版了另一部同样题材的作品，逐字逐句都是从我的第一卷里抽出来的，外加若干无谓之词，穿插在这篇摘抄里。”（卢梭《忏悔录》）同样讲的是儿童的自然教育，只是把“natural”，换成了“physique”。这个词具有物质的、自然的和身体的等义项，组成“education physique”，当时仍是“自然教育”。到了1808年，居里安所著的《教育概论：身体的、道德的和智力的教育》才正式确定“education physique”为“身体的教育”，同道德的教育、智力的教育共同组成教育的三大内容。中国人最先接触西方体育的是

<sup>①</sup> 引自《野蛮的文明：体育的哲学宣言》，作者李力研，中国社会科学出版社，1998年版



严复, 大约在 1877~1895 年, 他读到了英国教育家斯宾塞的《教育论》, 由于政治的需要和认识的原因, 他把 education (教育) 译作“明民”, 把德育、智育、体育译作“新民德、开民智、鼓民力”, 这表示中国人刚接触西文 Physical Education 这个概念, 就作了语义转换, 把具有特定对象指称的“体育”, 转换成一个政治性用语“鼓民力”, 种下了体育概念理解和使用的混乱之因。中国人最早认识体育的是上海的南洋公学, 1897 年设立了小学堂, 体育为学习科目之一, 是我国第一个设体育教学科目的学校, 由陈懋治等三名师范生编写小学教科书《蒙学读本》, 第二编为教育, 编程大意中说: 泰西之学, 其旨万端, 而以德育、智育、体育为三大纲。而且给出了体育概念的定义: “体育者, 卫生之事也。”这是我国出现的第一个体育定义, 其读本也是我国自编的第一本包含“体育”内容的教科书。

## 二、体育本质的演变

体育是人类为适应自然和社会, 以身体练习为基本手段, 自觉改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之, 体育是人类以自身运动为基本手段, 促进身心发展的文化活动。关于体育本质我们可以从以下几个方面来认识。

(1) 一元论。一元论者认为: 体育的本质只有一个, 那就是增强体质。因为体育之所以能在全面发展人的教育中占有一席之地, 就是因为它有“育体”这一其他教育所不具有的独特功能。“体育的本质要从体育与德育、智育、美育的种差来确定, 体育的真义就在于增强体质。‘增强体质’就是体育的本质。”<sup>①</sup>

(2) 多元论。多元论者认为: 体育作为各种身体活动的总和, 有着多种多样多层的本质。增强体质只是体育的初级本质。体育最本质的特征在于促进人本质力量的发展, 最终实现人的自由。体育发展不同阶段的本质具有不同特征。自然, 质疑者反驳认为: 体育的多元本质所指内容和功能并非都是体育独有。

(3) 教育论。教育论者认为: “体育是通过可视手段或媒体的身体活动进行的教育。”“体育是整个教育的一个方面, 它采用运动活动和有关经验从心理上、体力上、道德上、精神上和社会上来使个人充分发展。”不少学者认为体育是教育重要组成部分, 重视从强身健体、增进健康视角认识体育的本质。

(4) 运动论。运动论者认为: 体育是以发展人的自然属性为目的的身体活动。体育对人的自然属性的发展是通过人的“健身”与“健心”的两个方面影响来完成的。有目的有计划的身体运动就是体育的本质。体育一切形式的目的是促进身心健康。此点, 较为符合我国老子所宣扬“道法自然”的主导思想。

(5) 人权论。人权论者认为: 体育是一种人权, 是人与生俱来的权利。世界国际体育组织甚至通过《体育运动国际宪章》对此给予强化。由此可见, 这里的体育的本质归属到人的本质范畴。《体育运动国际宪章》明确指出“体育是一种人权”。体育既保障人们生命功能的生理需要, 也满足社会交往、自我实现的精神需要。

(6) 文化论。文化论者认为: 体育是一种“社会文化活动”。体育既是人和自然之间的关系活动(文化活动), 也是人与人、人与社会之间的关系活动(社会活动)。这种观点认为“体育的本质是文化, 而文化的本质是人。”体育从本质核心看, 属于社会文化活动范畴。体育从本质属性看, 属于身体运动性。

<sup>①</sup> 引自《拨开“金字塔”上的迷雾》, 林笑峰, 北京体育大学学报, 1991(6): 23-25



(7) 需要论。需要论者认为:“矛盾是某种更深刻更本质的东西”“任何运动形式,其内部都包含着本身特殊的矛盾。这种特殊矛盾,就构成一事物区别于其他事物的特殊本质。”根据体育内在结构、外在现象,可以看出体育的运动形式和内部结构,决定着不同阶段、类型体育的本质特征和层次特点。

### 三、体育与经济、政治、文化

#### 1. 体育与经济

随着体育参与人群不断增长,世界各项重大赛事都备受世人关注,尤其奥林匹克运动会更成为全球瞩目的盛会,仅观众就高达 700 多亿人次,还有众多运动员。无疑,如此之多的体育主体和体育客体带来了体育用品及服务的广泛需求。为了满足人们体育消费日益增长的物质需要,就必须加强对体育场馆的建设,运动器材、服装的研制等多种配套体育服务业的开发,从而形成促进经济新的增长点,最为典型的是“奥运经济”。体育产业不断壮大,尤其在发达国家,体育产业已成为国民经济的支柱产业。同时,体育运动的发展有利于促进经济软实力的建设,主要表现在“提高劳动者的素质、对企业文化的建设”上。值得注意的是,体育运动必须与国家的经济发展相协调。一个国家或地区国民总收入、国民平均收入等基本指标是体育运动发展的前提指标。前者对竞技体育可以起较大的作用,后者则对群众体育和学校体育的影响表现较为直接。社会的经济发展水平从根本上决定着体育运动发展的规模和速度,决定着体育事业内部的结构和比例。

#### 2. 体育与政治

体育天生就与政治水乳交融。自从阶级出现以来,体育就长期或隶属于统治阶级巩固政权的工具,如战争;或贪图享乐的奢侈品,如角斗士等。只要存在阶级或国家,体育就会被无形中视为统治阶级维护阶级利益的工具。有学者明确提出“体育是政治的一部分,而体育政治则是体育的组成部分。”政治对体育的制约有两种形式:“一是直接干预,将体育作为政治宣传的手段,恢复和断绝国际交往的手段,提高民族自信心,提高民族精神的手段。二是间接干预,将体育作为社会化的手段、社会安全阀的手段、特定的社会群体作为社会运动的手段。”体育对政治的作用表现出:体育运动可以作为一种安全阀为观众和参加者服务,它可以按社会可以接受的方式消除多余的能量、紧张和敌对情绪;体育可以作为一种角色样板,通过各个社会成员的竞争,提高他们的身体素质和智力品质;体育是一种世俗性的类宗教机构,它使用礼仪和庆典去增强社会的价值,并由此将人们的行为规范到习惯所要求的方向。

#### 3. 体育与文化

古人云:“关乎天文,以察时变;关乎人文,以化天下”。人类从野蛮到文明,靠文化进步;从生物的人到社会的人,靠文化教化;人们千差万别的个性、气质、情操、风格靠文化培养。体育的历史发展到今天,其自身的文化特质及其与社会大众文化建设的作用日益凸显功效。当前,人们普遍在经受着东西方双重文化的浸润,体育以其独立的形态与其他文化发生联系,发展成为社会文化不可或缺的体育文化。“现代体育文化则是以西方工业革命和文艺复兴为主文化背景而产生的。旨在谋求身体的培育和发展,增进健康和保持积极的心理、生理状态,维护社会稳定,发展体育理想、体育意识。”现代奥林匹克之父顾拜旦则认为体育文化可概括为两个词:美和尊严。它们被视为现代体育运动所追求的目标。西方体育文化更侧重于追求人类的可能性,即人类可以做到什么,因此主张“永无止境”“一切皆有可能”



“超越极限”“全力以赴”，而东方体育则更强调“适可而止”“点到为止”，而这两方面都是人类所必需的。除此之外，体育是社会文明程度的标志之一，体育所需要的物质条件，无不映射着饱含社会文明基因的智力细胞，历届奥运会都是各历史时期最先进的科技文明成果的“试金盛会”，而与体育所配备的精神心理和体育体制的意识条件，也都折射出当时因人类文明进步的微妙需求的变化；体育运动具有鲜明的时代特性，奥运规模及其设置项目可以说都是本时代的一种文化“浮现”或是前时期人类文化的“残存”；体育是最便利的文化传播媒介，体育以通用的，绝对自由平等的“肢体语言”实现全球人类思想的熔炼，萃取文化的共识精髓，实现世界的团结、和平，并在一定程度上主导着年轻一代的道德、价值观念，是横空架设的一道无与伦比的人类共通共荣之桥。

## 四、奥林匹克文化

### （一）古代奥林匹克运动会

从公元前 776 年有文字记载的第一届算起，共举办了 293 届的古代奥运会，是人类体育文化宝库中的一串明珠，它的活动形式、传统与精神体系，对世界体育的发展产生了深刻的影响。

#### 1. 古代奥林匹克运动会的起源

实际上，奥运会的起源与古希腊共和国的社会情况有着密切的关系。公元前 9～前 8 世纪，希腊共和国民族社会逐步瓦解，城邦制的奴隶社会逐渐形成，建立了 200 多个城邦。城邦各自为政，无统一君主，城邦之间战争不断。为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦儿童从 7 岁起就由国家抚养，并从事体育、军事训练，过着军事生活。战争需要士兵，士兵需要强壮身体，而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了希腊共和国体育运动的开展，古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。连续不断的战事使人民感到厌恶，普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是，为准备兵源的军事训练和体育竞技，逐渐演变为和平与友谊的运动会。在古希腊，有四大祭礼竞技赛会，其中以祭祀万神之王宙斯神的奥林匹克运动会规模最大、延续时间最长、名声最高。在古希腊所有的运动会中，没有一个比奥运会更受到希腊人的重视，也没有一个运动会的参加者比奥运会更广泛，奥运会在古希腊人心目中是整个希腊民族精神的象征，其延续时间之长、影响之深远，在人类历史上是罕见的。

#### 2. 古代奥林匹克运动会的衰落

公元前 5 世纪，古希腊奴隶社会进入了鼎盛期，但随后不久，内部战争分歧，社会矛盾加剧。公元前 5 世纪末，爆发的伯罗奔尼撒战争使希腊奴隶制开始走向衰败，也是古代奥运会由兴到衰的转折点。战争使经济萧条、社会风气低下，运动竞技失去了原来的意义，逐渐成为人们追求财富的手段，运动会上出现了营私舞弊、损人利己的不良倾向，奥运会的崇高理想受到扭曲。公元前 2 世纪，罗马征服了希腊，闻名于世的古代奥运会走向全面衰落。公元 4 世纪末，统治了希腊的罗马皇帝狄奥多西一世宣布立基督教为国教，因此把祭祀宙斯神的古代奥运会当作是异教活动，为了维护罗马对希腊的统治，为了巩固基督教的地位，公元 394 年，狄奥多西一世下令终止了古代奥运会。举办了 293 届，历时 1000 多年的古代奥运会从此消失了。

#### 3. 古代奥林匹克运动会的章程

公元前 561 年，古希腊哲学家卓罗斯为古代奥运会起草了一份竞赛章程，章程上的有关



规定一直是奥运会必须遵守的规则。

(1) 竞技赛会的组织者由奴隶主贵族的代表人物——地方官员和宗教头面人物具体负责，他们有权决定运动员和观众的资格。

(2) 竞技赛会的仲裁委员会由宙斯神殿中的专职祭司和经过选举产生的裁判人员共同担任。

(3) 凡在比赛中贿赂裁判或行为不检点的人将被罚以巨款。

(4) 竞技比赛只能在个人之间进行，不能在团体之间进行。

(5) 竞技者必须两代以上是纯希腊人，必须在政治上、道德上、宗教上、法律上没有污点，其身份必须得到裁判员的证明。

(6) 女子不能参加和参观比赛，违者将被扔下悬崖。

## (二) 近现代奥林匹克运动会

19世纪80年代，由于古代奥运会遗址的多次发掘，各国人民对恢复奥运会的呼声日益高涨，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵于1883年首先向全世界提出恢复奥运会的倡议。1894年6月16~24日，有34国参加的国际体育大会在法国召开。会上决定：第1届现代奥运会将于1896年在希腊雅典举行，只允许业余运动员参加；成立国际奥林匹克委员会，选举希腊的维凯拉斯为第一任国际奥委会主席，顾拜旦任秘书长。这样，现代奥林匹克运动会从此正式诞生了。

### 1. 奥林匹克运动的初创时期（1894~1914）

1894~1914年第一次世界大战前，正值世界性的政治经济关系发生急剧变化时期，各种民族主义和排外心理妨碍了正常的国际交往。现代运动项目仅在少数欧洲国家有所开展，世界范围的体育竞赛活动很少进行。奥林匹克运动尚处于一种摸索阶段。奥运会也还未形成一定的举办模式，如项目设置稳定性差、场地设施简陋、财政困难、会期不固定、裁判员执法不公，以及参赛资格缺乏明确规定等。

1908年奥运会实施了标准化和规范化管理，为之后奥运会的举办构建了基本框架。1912年奥运会是这一时期最成功的奥运会，从参赛国家、运动员人数、场地设施到组织工作都有较大提高，第一次实现了顾拜旦所期望的：没有事故、没有抗议、没有民族沙文主义仇恨的奥运会。

这一时期存在的主要问题是国际奥委会、国际单项体育组织和国家奥委会还都只是一个松散的机构。国际奥委会尚未认识到奥运会是国际奥委会委托给某个城市承办的，放弃了领导和监督权，以致奥运会一切事宜均由东道主随意安排。由于不允许妇女正式参加奥运会，不但使奥运会的广泛性存在重大的缺陷，而且也使女子体育发展受到阻碍。

### 2. 奥林匹克运动的形成时期（1914~1946）

因第一次世界大战而中断的奥林匹克运动会于1920年重新进行。国际奥委会从实践中意识到奥运会规范化的重要性，整个奥运会的基本框架、运行机制和基本性在这一时期基本形成，具体表现在：比赛项目的设置逐渐趋向合理；比赛设施进一步完善；会期基本固定；申办、举办程序基本确立，并基本解决了有关运动员的参赛资格问题。先进的技术开始应用到比赛中去，如电子计时器、终点摄影仪、自动打印机、闭路电视转播等。自1928年起，女子田径项目纳入正式比赛，这一重要变化对奥林匹克运动的普及性和号召力起到了推动作用。另一重要发展是有了冬季奥运会，它使奥林匹克运动的覆盖面大大增加。

这一时期，奥林匹克运动的组织机构也得到发展，国家奥委会由第一次世界大战前的



29 个增加到 60 个, 为奥林匹克思想在世界各地的传播作出了重要贡献。与此同时, 各国际单项体育组织也相继成立, 通过国际奥委会与各国际单项体育组织和各国家奥委会的协调, 使国际奥委会摆脱了每届奥运会都存在的具体技术事务, 而更多地领导、协调、决策等更高的层次发挥作用。

这一阶段存在的一个重要问题是政治对奥林匹克运动的影响日益加重, 如 1936 年柏林奥运会, 虽在许多方面优于以往各届, 但被希特勒用以向世界炫耀自己的实力, 违背了奥林匹克和平、友谊、进步的宗旨。

### 3. 奥林匹克运动的发展时期 (1946~1980 年)

第二次世界大战结束后, 世界政治格局形成了东西方两大政治集团对峙的局面, 这对奥林匹克运动的发展产生了重大影响。另一方面, 战后各国经济振兴和科技发展, 促进了奥林匹克运动的发展。

由于苏联及新兴独立国家的参加, 这一时期奥运会每届参赛国家和人数以及竞赛项目都在增加; 与此同时, 顾拜旦关于在各大洲轮流举办奥运会的设想得以实现; 各洲范围的运动会、伤残人奥运会也相继产生。随着奠基运动的普及, 竞技运动水平也迅速提高, 非洲体育开始崛起。在奥运会上形成美国和苏联争强的局面。奥运会比赛场地及各种配套设施较前有很大的发展, 奥运会向大型化、艺术化方向发展。先进的电子设备, 以及性别和违禁药物检查, 使比赛的公正性得到加强。历届奥运会, 促使举办城市的各种市政建设也大为改善, 并为其在比赛后继续发挥作用奠定了基础。奥运会的举办资金也由单纯的政府拨款和私人捐赠向以政府拨款、社会捐资和出售电视转播权、发行彩票相结合的多种形式方向转变。

这一时期的奥林匹克组织已不单纯是一个体育机构, 它与国家、社会各部门的关系日益密切。政治对奥运会的影响也更趋明显、复杂、尖锐、各种势力集团都想通过这个舞台来达到自己的目的。此外, 兴奋剂问题、奥运会承办国财政负担过重等问题都提到重要议程。三大支柱之间出现了裂痕, 经济上也危机四起。这种情况从 1972 年基拉宁担任主席后才有所改变。

### 4. 奥林匹克运动的改革时期 (1980 至今)

进入 19 世纪 80 年代, 在萨马兰奇的领导下, 针对奥林匹克运动所面临的各种问题进行了大规模的变革。过去的那种“独立性”原则, 即在经济上不谋利, 政治上不同政府联系的做法已不适应新时期的需要。人们对奥林匹克运动的要求不只限于 4 年一度的奥运会, 奥林匹克运动已参与了更加广阔的领域。国际奥委会在文化教育、科学技术方面注重了奥林匹克思想的传播。通过一系列活动, 如举办奥林匹克艺术节、建立博物馆、举办“奥林匹克日”纪念活动、定期召开奥林匹克科技大会等, 都起到很好的宣传作用。1992 年巴塞罗那奥运会参加国家和地区已增至 172 个, 比赛项目达 257 个。

在组织结构上的自我更新与完善, 使国际奥委会同其他各个机构的联系日益密切, 自 80 年代以来, 国际奥委会建立了包括主席、各类专业人员在内的长驻机构——洛桑总部, 保证了总部机构对各方面的领导。自 1981 年起国际奥委会第一次有了正式的法律地位, 从而得以法人的身份参与处理各种重大事务, 经济上大胆进行商业性开发, 利用各种活动创造财富, 为奥林匹克运动的发展创造一个良好的经济基础。从 23 届奥运会开始连续几届的奥运会主办国均未出现赤字。经济上的盈利, 极大地调动了主办国家搞好奥运会的积极性。

这一时期发生的重要变化是在肯定政治对体育的作用的同时, 强调体育不应听命于任何一个国家的指挥; 在肯定商业化的同时, 对商业化采取一定的限制措施, 并废除了参赛者业



余身份的原则,使奥运会向所有优秀的运动员开放。这种务实的态度,促进了奥林匹克运动向健康的方向发展。

奥林匹克运动从初期的探索到自身模式的基本形成,从第二次世界大战后的发展到停滞,以后又经 80 年代以来的改革,终于进入了一个生机勃勃的发展阶段。

### (三) 奥林匹克文化

#### 1. 奥林匹克文化是以西方文化为主导的多元文化

现代奥运兴起在欧洲,已举办的 25 届(有 3 届因战争未举行)中有 15 届在欧洲举行,6 届在美洲举行,2 届在澳洲举行,在亚洲只举行过两届。这意味着有 23 届是在西方国家举行,占 92%。可以说西方文化至今仍为奥林匹克文化的主导。国际奥运会的主要成员绝大部分是西方人士,奥运会项目绝大部分是西方现代竞技体育项目。所以说,无论从奥林匹克运动的哪方面来讲,西方文化占有绝对优势。这一点我们必须承认。但是,现代奥运和古代奥运的根本区别之一就是奥林匹克运动的全球化,古代奥运会只限于希腊各城邦的选手参加,而现代奥运会凡被国际奥委会承认的国家和地区都可以派运动员参加。

多元文化不仅符合时代潮流,而且对促进不同民族之间的了解和友谊起到不可估量的作用,也是人类文明进步的标志。这完全符合奥林匹克运动的宗旨:通过开展没有任何形式的歧视并按照奥林匹克精神,以互相理解、友谊、团结和公平比赛精神的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平而更美好的世界作出贡献。

#### 2. 奥林匹克文化是以教育为核心、体育为载体的文化

顾拜旦作为一位教育家,他复兴奥林匹克运动的主要目的是从教育出发的。他在 1894 年 7 月发表的文章中说:首先,必须保持过去体育运动的特点,即高尚和骑士的性质,这是为了使体育可以继续有效地在现代社会的教育中起着希腊大师曾给它确定的值得赞美的作用。同年 11 月他在雅典的一次演说中回顾了古代体育史,他认为,古希腊的体育运动是在教育学的指引下出现,雅典人有幸发现了体育这个最有魅力和最好的教育形式,它能促使人体的均衡发展,促使身心的平衡,促使人们愉快地感到生活更加美好。

奥林匹克文化是以教育为核心包括以下几个方面。

(1) 古希腊奥运会源于宗教祭祀,它包含以人体美和竞技精神以及高超的技艺对神作出奉献,这必然以教育和训练为前提。它要求运动员不仅具有强健的身体,而且要求有高尚的品德,这一切只能是教育的结果。获胜的运动员受到人们至高无上的崇拜,这对希腊社会和广大人民也是一种崇尚英雄、崇尚美德的教育。正如顾拜旦所说:任何研究过古代奥运会的人都知道古奥运会最光辉之处在于它的两条原则:美与尊严。而外在的美和内在的尊严都不是与生俱来的。

(2) 现代奥运也要求身心和各种品质均衡发展和结合,这也是体现古希腊的奥运精神和教育思想;现代奥运还要求体育运动为人的和谐发展服务,这也是体现德、智、体全面发展的教育思想。

(3) 奥林匹克主义要求建立的生活方式是必须在奋斗中求欢乐,具有榜样的教育价值和符合伦理的基本原则,这就要求所有运动员具备高尚的体育道德标准,符合公正竞赛的精神,这种体育道德和竞赛精神的培养也是教育的结果。

(4) 现代奥林匹克运动的宗旨就是要以奥林匹克精神教育青年,从而建立一个和平而更美好的世界。这说明奥林匹克运动的根本任务是教育,一切奥林匹克活动都是教育手段。



### 3. 奥林匹克运动是奥林匹克主义的实践

奥林匹克运动(Olympic movement)是奥林匹克主义和顾拜旦奥林匹克理想的伟大实践。《奥林匹克宪章》(以下简称《宪章》)基本原则第4条指出:“由国际奥委会领导的奥林匹克运动来源于现代奥林匹克主义。”这一方面说明二者的从属关系;另一方面说明奥林匹克主义是奥林匹克运动的指导思想。《宪章》基本原则第6条规定了奥林匹克运动的宗旨和目的,指出:“奥林匹克运动的宗旨是通过没有歧视的,和以友谊、团结和公平竞争的相互理解的奥林匹克精神的体育实践来教育青年,为建立一个和平的更美好的世界作出贡献。”这一条在精神和内容上与奥林匹克主义是相符的。但它强调了要用奥林匹克精神教育青年;同时明确提出了奥林匹克运动的最终目标是“为建立一个和平而美好的世界”。这就把体育上升到一个崇高的地位,它已超乎一般身心教育的范畴,而是成为实现人类最高理想的手段和境界。历史上有许多思想家提出世界大同和人类理想的哲学和方案,但把体育的功能和作用提到促进社会健康发展的高度,这还是一个创举。这正是顾拜旦的伟大功绩。他始终满怀激情,在他1912年发表的著名诗篇《体育颂》中就把体育和世界和平联系在一起:“啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。它在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年会互相尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。”

## 第二节 健康导论

### 一、人类健康面临挑战

科技的进步与发展,社会的变革与繁荣,在带给人们便利的同时,也带给人们麻烦与困惑。当前,人们更加关注自身健康,重视精神享受与心理上的感悟,着意丰富和提高生活的内涵与质量。

纵观当今社会,人类不断面临着新的健康挑战,“文明病”“社会病”“心理病”比比皆是,亚健康群体逐渐增多。例如,大面积的环境污染造成城市居民生存条件恶化。先进工具的不断问世,使人们的运动严重不足,导致“肌肉饥饿”;机械化、电器化、信息化造成了人类生物结构和功能退化;工作节奏快、生活压力大,导致某些心理障碍与疾患;不同年龄段人群的健康问题层出不穷等,不一而足。现代化生活给人类带来的“灰色健康”、营养过剩、运动不足、精神紧张、功能退化,这五大“杀手”正使某些“文明病”广泛蔓延,威胁着人们的身心健康和幸福生活。人们不得不反思,我们一些重视对自然和社会的改造,恰恰忽视了对我们自己的关怀和重视,人类的身心健康面临严峻的挑战,成为影响社会发展和人们幸福生活的重要问题。

### 二、健康是人生的第一财富

健康是人类生命活动的第一需要,也是人类生存和发展的最基本条件。因此,健康是人类最宝贵的财富,是伴随人类发展的永恒主题。早在古希腊时期,著名的哲学家赫拉克利特就指出:如果没有健康,智慧就难以体现,文化就无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

金钱的多寡、财富的积累、地位的高低、名气的大小,在某种程度上皆是身外之物,身心健康才是实实在在的“财富”。就像人们所比喻的那样,如果把人生的奋斗目标定义在



“票子”“房子”“车子”“位子”等若干个“子”上面，那么，这些“子”都可以看做是数字的个位、十位、百位、千位等，然而，健康是“1”，如果没有了健康，其他的个十百千万，就成了无“1”后面的那些“0”，都毫无意义。这正如曾任世界卫生组织总干事的马勒博士所指出：有了健康并不等于有了一切，但是没有了健康就等于没有了一切。健康成为当今社会人们追求的最大目标。毋庸置疑，健康是人生的第一财富，是人生幸福、快乐、成功的首要前提，是人自身发展、自我建制实现、参与社会活动、享用社会生活的物质基础，倘若没有健康的身心，一切都无从谈起，更无法实现，正可谓“皮之不存，毛将焉附”。

### 三、健康理念的发展

随着人们对健康的认识不断更新和发展，健康概念的内涵和外延也在不断发展和深化。长时间以来人类对健康的认识一直是无病即健康，把健康含义仅局限在身体是否健全方面。我国传统的中医理论以阴阳、五行学说，提出了“阴平阳秘，精神乃至”“天人合一”的整体现，进而把人的健康与人自身的阴阳协调和自然环境的阴阳协调联系起来。随着社会发展和科学进步，人类对健康的认识不断发展，许多学者根据自身对健康的认识提出不同的解释。如日本学者认为吃得快、便得快、睡得快、说得快，即为健康。美国学者贝克尔认为健康是“一个有机体或者有机体的部分处于不安宁状态，它的特征是机体有正常的功能、没有疾病。”

心理功能低下的状态称作“第三状态”，也称“亚健康状态”或“灰色状态”。亚健康状态是近年来医学界提出的新概念，一般指机体虽无明显疾病，却呈现出活力下降，适应能力有不同程度减退的一种生理状态。专家认为，亚健康状态包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等。亚健康虽然不是疾病，却是现代人身心不健康的表现。由于亚健康是健康与疾病的交接地带，是健康与疾病相互转化的中介点，是一种不稳定的平衡，一旦环境稍有变化或精神受到某种刺激，这种平衡就极易被破坏。

根据对 2.3 万人的调查，18~40 岁的人随着年龄增长，身心轻度失调呈缓慢上升趋势，而到了 40 岁以上，潜临床状态的比例陡然攀高，55 岁前后进入潜临床状态的明显增多，65 岁以上的人即使没有明确的病变存在，大多数人也处于生理性衰老状态，后者也可看做亚健康的一类特殊表现类型。这告诉我们，亚健康状态在中年以后变得明朗化，滑向疾病的步伐迅速加快。因此我们必须提高对亚健康的认识，防止和减缓亚健康的出现。

亚健康产生的根源，首先，是对健康没有正确的认识，降低了对威胁自身健康的各种因素的应激反应能力；其次，是由于不良的生活习惯、疲劳、社会和工作造成的精神压力等原因造成的。当知道自己处于亚健康状态时，既不要掉以轻心，也不要过分紧张，应当积极应对。

### 四、体适能

体适能过去通称体能，是指人体器官系统的主要生理功能以及在体育活动中表现出来的能力，是衡量人体体质强弱的重要标志之一，包括人的走、跑、跳、投、攀、爬、悬垂、支撑等基本活动能力，以及力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等基本身体素质。体适能又分为运动体适能和健康体适能。

运动体适能通常又称运动素质，是指在中枢神经系统的指令下，人体在体育运动中所表现出来的力量、速度、耐力等身体机能能力，主要包括肌力、耐力、关节柔韧性、速度、敏



捷性、平衡性、协调性等素质，这是运动选手为获得优胜所需要的体适能。

健康体适能又称作健康素质，相对于运动素质，身体健康素质更能代表人体的综合健康状况，它反映了人们在日常生活中表现出来的身体机能能力。这是一般人为了提高学习和工作效率、预防疾病和增进健康所需要的体适能。健康体适能的内容包括身体成分、心血管系统的功能、肌肉的力量、耐力和身体的柔韧性。

## 五、健康体适能的评价

### （一）身体成分

人体由骨骼、肌肉、脂肪等组织及内脏器官组成，人体的体重也就是这些组织和器官重量的总和，身体成分通常以体脂百分数来表示，可通过测量去脂体重来测量人体体脂含量。研究身体成分是为了了解人体的体质、健康及衰老的状况，有利于人们将体重控制在一定范围内，使体脂含量适宜。若人体体脂比重过大，机体做功能力相对就小，会影响机体内某些物质的代谢。此外，脂肪过多，体重过大不仅会影响人体健美，而且还会给健康带来一系列不良的影响。大量的流行病学调查显示：肥胖与冠心病、动脉粥样硬化、高血压、糖尿病及某些肿瘤的发生有关，肥胖还会明显缩短寿命，增加新陈代谢和心脏的负担。改善身体成分，控制体脂含量，对健康的维持和疾病的预防有重要意义。

### （二）心血管系统的功能

心血管系统由心脏和各种血管及其中的血液构成，其功能是将消化系统吸收的营养物质和肺吸收的氧气运送到全身各器官、组织和细胞，并将它们的代谢产物，如二氧化碳、尿素等运到肺、肾或皮肤等排出体外，保证人体新陈代谢的正常进行。因此，保障心血管系统的健康就成为保证身体健康的前提条件。大量的研究结果证实：不同的心血管危险因素同时存在时，对心血管疾病的发病有累加效应。这些危险因素有吸烟、高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、运动不足、饮食摄取热量过多、情绪紧张等。坚持锻炼身体，改变不良的生活习惯，保持良好心态是远离心血管疾病的良方。

### （三）肌肉力量与耐力

研究证明，肌肉力量的大小与肌肉生理横断面的大小密切相关，和性别、年龄没有直接关系。肌肉大小是由肌纤维的粗细决定，人的肌纤维蛋白含量会随着运动负荷的增加而逐渐增加。因此，经常进行训练的运动员会拥有发达的肌肉，而普通人则很单薄。有的人并不经常锻炼，但是跑得很快；有的人再怎么锻炼也跑不快，这种差异是因肌纤维的类型不同而造成的。研究表明，肌肉存在三种不同类型的肌纤维：快肌纤维、慢肌纤维和中间型肌纤维。它们在粗细、收缩速度、耐疲劳程度和能量供应效率上都有区别。快肌纤维收缩速度快、爆发力强，但容易疲劳，短跑、跳远、投掷、足球等项目的运动员肌纤维属此类型；慢肌纤维收缩速度慢、耐力好，马拉松、长跑等耐力项目运动员的肌纤维属此类型；中间型肌纤维具备快慢两种肌纤维的特点，收缩速度快、耐力好，全能运动、400~1500米跑的运动员肌纤维属此类型。

因此，有目的地选择适合自己肌纤维类型的运动项目进行锻炼，可充分发挥自己的长处。但广大青少年进行锻炼的根本目的是增强体质，所以不必过多地介意自己的肌纤维类型，应当注意全面发展，塑造健美体形，进而不断提高健康水平。

肌肉耐力是指肌肉长时间工作的能力，它是从事耐力性活动的基础。肌肉耐力的大小，



取决于肌肉中毛细血管的发达程度和肌肉血流量的多少。反复进行活动,能激活那些没有进入工作状态的毛细血管活力。因此,进入肌肉的血流量增多,肌肉中的血液循环得到加强,从而能更好地保证氧气和营养物质的供应,及时排出运动中产生的二氧化碳和乳酸等代谢废物,保证肌肉进行较长时间的活动。经常参加锻炼,可使肌肉的耐力逐步得到增强。

#### (四) 柔性

柔性是指跨过关节的肌肉、肌腱、韧带的伸展能力,通常是指关节的活动幅度。通过经常性的体育锻炼可以保持和提高成年人关节、肌肉的伸展性,从而使人的灵活性得到增强,这样不仅有利于防止身体扭伤、拉伤和摔伤,还可预防腰背疼痛,提高生活质量。

### 六、健康标准

从健康的概念演变可以看到,健康包括了身体、心理、社会 and 道德四个方面,世界卫生组织对健康的标准做了最具代表性的表述,提出了健康的 14 个标准:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作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,不论事情大小都不挑剔;
- (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、臂的位置协调;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁,无空洞、病感、出血现象,牙龈颜色正常;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富于弹性,走路轻松、协调;
- (11) 道德高尚,有良好的公德,有道德修养;
- (12) 对自己、对他人的健康负责,工作、生活、娱乐等以不影响、不损害他人利益和健康为前提;
- (13) 不侵占、偷窃他人的钱财、物品及研究成果;
- (14) 不吸毒,不淫乱。

### 七、影响健康的因素

#### 1. 自身因素

自身因素有对健康的认识、生活习惯、行为习惯、饮食、锻炼、休息、精神健康、社交健康等诸方面因素,而体育锻炼是其中最重要因素。

#### 2. 遗传因素

遗传是指子代和亲代之间在形态结构、生理功能上的相似,是一切生物共有的基本特征。有的草本植物只有一年的寿命,有的树木却可以存活几百年,说明生物的寿命随物种不同有很大差异。对人类来说,遗传除了影响人的自然寿命,在人的生长发育过程中,身高、体重、皮下脂肪、血压、生理指标都有不同程度的家族性倾向,尤以身高最为明显。遗传病是当前医学领域中,严重危害人类健康的疾病之一。

#### 3. 社会因素

社会经济发展状况、社会秩序、伦理道德、宗教、风俗、教育等因素构成的社会环境都