

王乃臣/著

现代体育与健康教育

XIANDAITIYUYUJIANKANGJIAOYU



吉林人民出版社

现代体育与健康教育

王乃臣 著

吉林人民出版社

现代体育与健康教育

著 者:王乃臣

责任编辑:翁立涛 封面设计:孙 丹 责任校对:陆 雨

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春大学印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:11 字数:300 千字

标准书号:ISBN 7-206-03646-5

版 次:2005 年 8 月第 1 版 印 次:2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1-3 000 册 定 价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

社会的进步，科学技术的发展，人类生产方式的改变，使体力不再是生产力的重要成份。知识经济要求优质的脑力劳动，人们需要的是健康，体育也仅仅是为了“增强体质”。学校体育教育应从增强体质向追求健康的层面升华。因此，高校的体育教育要转变理念，把握与时俱进的思想，把更新体育观念的人文基础教育融于体育教学之中。坚持“以人为本”，“健康第一”教学原则，建立以追求“每个人的自由发展的条件”的新理念。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁之才，担负着我国 21 世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献，因此，牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式对祛病健体，增进健康和生活幸福等具有长远的重要影响。

本书具有体系新、科学性强、内容新、应用性强、形式新等几个鲜明特点。定会使你在学习中终身受益。

本书是高校大学生的良师益友，也是普通人运动健身和健康教育的指导书。

作 者

2005 年 8 月 10 日

目 录

第一章 现代体育概述	(1)
第一节 体育的发展.....	(1)
第二节 体育的功能.....	(3)
第三节 体育与人的身心发展关系.....	(7)
第四节 体育的科学理论基础	(11)
第二章 现代体育与社会	(18)
第一节 现代体育在社会中的地位和价值	(18)
第二节 现代体育与现代人	(29)
第三节 现代体育的教育思想与流派	(41)
第四节 现代体育与崇拜者的情结	(45)
第五节 现代体育与美学原理	(55)
第三章 现代体育与中国文化	(63)
第一节 “武化”与“文化”	(63)
第二节 “尚武精神”与中华复兴	(81)
第四章 现代体育与奥林匹克运动	(96)
第一节 超越体育的运动	(96)
第二节 参加比取胜更重要.....	(102)
第三节 《体育颂》与奥林匹克理想.....	(108)
第四节 顾拜旦的体育思想与奥林匹克运动.....	(114)
第五节 古希腊奥林匹克运动会的启示.....	(119)
第六节 奥林匹克运动的发展与未来.....	(124)
第五章 现代体育与学校体育	(131)

第一节	学校体育在现代体育中的位置	(131)
第二节	学校体育教育与人的现代化	(139)
第六章	健康与健康教育	(145)
第一节	健康的概念	(145)
第二节	健康教育的发展	(150)
第三节	健康教育与健康促进	(157)
第四节	大学生的健康教育	(160)
第七章	健康的生理教育	(163)
第一节	人体运动的基本结构	(163)
第二节	人体运动的生理调节	(168)
第三节	人体运动中物质与能量的代谢	(173)
第四节	运动疲劳的产生与消除	(177)
第八章	健康的心理教育	(185)
第一节	健康的心理因素	(185)
第二节	心理健康水平	(189)
第三节	心理素质水平	(198)
第四节	心理健康是人才的根本素质	(204)
第五节	走出误区立志成才	(206)
第六节	大学生常见的心理疾病	(209)
第九章	营养、卫生与健康	(218)
第一节	膳食营养与健康	(218)
第二节	生活习惯与健康	(225)
第三节	不良嗜好和行为及其危害	(228)
第十章	体育锻炼与健康	(231)
第一节	体育锻炼对健康的作用	(231)
第二节	体育锻炼的原则	(233)
第三节	体育锻炼的方法	(236)
第四节	体育锻炼效果评价方法与标准	(240)

第十一章	体育锻炼与社会健康 ·····	(246)
第一节	社会健康概述·····	(246)
第二节	人际关系与社会健康·····	(248)
第三节	家庭、朋友与社会健康·····	(251)
第四节	体育锻炼对促进社会健康的作用·····	(255)
第十二章	体育锻炼与运动处方 ·····	(258)
第一节	运动处方的原理和内容·····	(258)
第二节	制定运动处方的原则和程序·····	(260)
第三节	运动处方的格式和个人锻炼计划·····	(263)
第十三章	体育锻炼与运动保健 ·····	(266)
第一节	运动卫生·····	(266)
第二节	运动中常见的生理反应及处理·····	(269)
第三节	运动损伤的预防与处置·····	(274)
第四节	常见病的体育疗法·····	(281)
第十四章	体育锻炼与体质基础 ·····	(285)
第一节	身体形态·····	(285)
第二节	身体机能·····	(287)
第三节	身体素质·····	(290)
第四节	身体适应能力和抵抗能力·····	(299)
第五节	高校大学生体质现状令人深思·····	(300)
第十五章	体育锻炼与终身体育 ·····	(304)
第一节	终身体育的概念·····	(304)
第二节	独立锻炼身体的能力·····	(306)
第三节	身体娱乐能力·····	(308)
第四节	体育欣赏能力·····	(313)
主要参考文献 ·····		(341)

第一章 现代体育概述

第一节 体育的发展

现代体育产生于18世纪60年代,英国的产业革命促进了生产力的发展和飞跃,同时也大大促进了体育的发展,体育自身形成了科学体系。随着科学技术和生产力的发展,机器代替了人们的体力劳动同时也带来了因劳动不足而产生的各种“文明病”,大大影响了人类的健康。为了克服这种现象,各国政府采取了相对的措施,如英国兴起户外运动,其内容丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等;德国、瑞典兴起了杨氏林氏体操运动。这些都为现代体育奠定了基石。同时,文艺复兴运动,现代奥林匹克运动也为现代体育的产生和发展提供了重要理论和实践基础。

现代体育形成、发展至今已走过一百多年的历史,发展形势十分喜人,其具体表现是:

第一,体育进一步国际化。1898年现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦提出“体育运动国际化”的主张。1896年第一届现代奥林匹克运动会,共有13个国家和地区参加,而今已达到200多个国家和地区。今天通讯和信息系统的发展,缩小了地球空间,物质越来越丰富,改变了世人的观念,交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的体育交往。国际性体育学术研讨会的频繁举办等都证明了这一点。

第二，体育进一步社会化。物质生活条件的改善，余暇时间的增多，人们“自我完善”意识的增强，将导致体育人口的增多。更多人意识到，没有体育的生活是不充实的生活。它将遍及社会的各个角落，可以说，体育将“无处不在”。

第三，体育更加科学化。今天的体育与生物、心理、社会三大目标并重，新的科学技术和理论的产生，为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进，为体育教学和训练提高效率提供了保证。电脑进入运动场，将会使比赛更加合理。网络体育教学的创新，使大学生能更快的掌握新的锻炼身体方法。新型健身器械的发明和使用，亦会使身体锻炼更加有效。不断发展更新的体育科学理论，为体育的发展保驾护航。

第四，体育手段和内容多样化。社会生活与科学发展的多元化，必将导致体育手段和内容多样化，而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多，体育教学手段和内容也有了更大的灵活性和多样化，身体锻炼和娱乐活动的形式及内容愈来愈丰富多彩。

第五，体育终身化。体育在社会生活中“无处不在”，生命在于运动，“健全的精神富于健全的身体”“活到老，学到老，锻炼身体到老”。当今社会，体育场馆如雨后春笋般突起，人们花钱去体育场馆锻炼身体成为时尚。健康快乐的一生离不开终身体育。

我国有着悠久的历史 and 灿烂的文化，自古人们就有爱好体育的传统习惯。但是，现代体育传入我国较晚。1923年公布的《新学制课程标准》中，正式将学校课程中的“体操科”改为“体育科”，并在教学中出现田径、体操、球类、游泳等现代运动项目，并把生理卫生和保健知识列为教学内容。中华人民共和国成立后，我国体育突飞猛进，国际体育交往日益增多，已成为名

副其实的体育强国。

第二节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会需要，并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为七方面：健身、娱乐、促进个体社会化、社会情感、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质特点，它决定了体育的健身功能。体育运动可以改善大脑供血、供氧，增加大脑皮层兴奋性，提高中枢神经系统的工作能力，可以使人头脑清晰，思维敏捷。体育运动还能使人心情舒畅，精神愉快，调节社会生活和工作的压力。

体育运动不仅促进人体的生长发育，而且对人体内脏器官结构的改善有着积极作用。体育运动可以刺激软骨的增生，促进骨骼的生长；改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内营养物质，提高肌肉的工作能力和运动能力；可以加速新陈代谢，促进血液循环，使相应的循环、呼吸、消化、排泄系统得到改善，并使这些系统工作的器官在构造和形态上发生变化，更有利于人体的运动工作。

体育运动可以提高人体的免疫力和抗疾病能力，通过体育活动不断提高发展人体的体质和心理承受能力，以及对自然环境和环境的适应能力，达到预防疾病，延缓、推迟衰老的作用。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体，又可以陶冶情操，愉悦身心，增进交往，使人们在繁忙的工作学习后，获得积极性休息。

由于体育运动的技术性、形式多样性、竞技性，以及易于接受等特性，使之成为现代生活的重要组成部分。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性，特别是竞技体育的高水平展现，使身体运动将健与美、力量与速度得以完美统一，让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动，并在与同伴的默契配合，与对手的斗智斗勇，以及征服自然的过程中获得不同的情感体验，达到娱乐身心的目的。体育能丰富社会文化生活，满足人们的精神需要，是人们最积极健康的娱乐方式。

三、促进个体社会化

个体社会化是指人的社会化，也就是由生物的人转变为社会的人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要的作用。体育运动能够教导人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至学会适应社会生活，这些都是通过体育活动从后天学习中获得的。人们在体育运动中，都要遵守运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养人们遵守社会规范。体育运动是一种社会的行为，人们在活动和比赛中互相交往，相互交流，使我们的人际关系、社交能力得到提高。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中获取身体健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动、培养良好的生活习惯，这是社会的一个物质基础。体育促进个体社会化无处不在，无时不在。

四、社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情绪活动。例如：历届奥运会、中国女排五连冠、北京申奥成功，以及

中国男足向世界杯决赛圈冲击等等，这些都能使人们体验各种情感波动，能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性，使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一个巨大的磁场，将人们吸引到一起，共同欢乐，共同宣泄，共同振奋。

五、教育功能

体育是教育的一个部分，教育是体育的基本功能。人们参加体育活动的过程，就是一个受教育过程，从学校、俱乐部、健身中心，到训练场、活动场所，我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校，由于学生正处在生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且对受教育者进行政治思想、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情，振奋民族精神，教育人们与社会保持一致。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响，自身受到不可低估的社会教育。

六、政治功能

客观上讲体育和政治是互相联系、不可分割的，在任何国家体育都要服从政治的需要。为政治服务，它主要是在两个方面起着重要作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比做和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。举办大型运动

会，更能宣扬举办国家体制的优越性和国家的凝聚力，展现国家政治、经济、文化等各方面的综合实力。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务。通过国际比赛、交流可以沟通国与国之间的关系，促进国家之间的友好往来，例如 20 世纪 70 年代我国乒乓球外交就促成了中美关系的正常化。体育运动可以鲜明地显示一个国家的政治立场，可以作为反对和抵制一个国家、一项活动的政治手段。如 1956 年为抗议两个中国的阴谋我国抵制 16 届奥运会，1980 年由于前苏联入侵阿富汗，60 多个国家抵制莫斯科奥运会。

体育运动的群众性，可以使人们互相关心，互相交流，满足人们交往的需要，可以增加团队集体的凝聚力，能够沟通各阶层、各党派、各团体之间的关系，促进国家的稳定统一。

七、经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约，一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展的好坏，反映了这个国家的经济水平。但是体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地对国民经济有着促进作用，且和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘，而我国现在正处于起步阶段，体育运动的经济收益有两个途径。一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得。二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的销售，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

第三节 体育与人的身心发展关系

体育作为一种社会现象，是人类总文化的组成部分。体育既是教育的一部分，又是生活的一部分，是属于人的社会生活条件，因此，它对人的身心发展起着主导作用。

一、体育对人体发展的作用

(一) 促进大脑清醒、思维敏捷

大脑是人体的指挥部，人体的一切活动信息、指令都是由大脑发出来的，大脑的重量虽然占人体重量的2%，但它的需氧量却要求心脏总血流量的20%才能满足，可见脑力劳动消耗从某种意义上说不小于体力劳动。而脑力劳动特点之一是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下，腹腔器官及下肢部分血流滞缓。长时间脑力劳动，会感到头昏脑涨，这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼，尤其是在大自然新鲜空气中锻炼，可使疲劳的大脑获得积极休息，改善大脑的供血状况，使大脑保持正常工作能力。另外，随着人的年龄增长，脑细胞会逐渐衰老，大脑功能下降，致使大脑变得迟钝起来，但从事体育运动可以减缓这种衰老过程。体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强，抑制性加强，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑的分析综合能力。

(二) 促进血液循环，提高心脏功能

人体的心血管系统好像一个运输网，心脏是这个运输网的动力器官，血液通过运输网将养料、氧气运往全身。因此，心血管系统机能对人体健康有着举足轻重的影响。进行体育活动可以加速血液循环，以适应肌肉活动的需要，这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事体育运动，能使心脏产生工作性肥

大，心肌增厚，收缩有力，心搏徐缓，血容量增大，这就大大减轻了心脏的负担。而且心率和血压变化比一般人小，表现出心脏工作的“节省化”现象。

（三）改善呼吸系统功能

呼吸是重要的生命现象，肺是呼吸系统的重要器官，具有气体交换的功能，经常运动能使呼吸肌发达，呼吸慢而深，每次吸进氧气较多，每分钟只呼吸8—12次，就能满足机体需要。体育运动可使人体更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，可增加肺活量。

（四）促进骨骼肌肉的生长发育

适当的体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质，促进肌纤维变粗，肌肉组织有力，促进骨骼生长，骨密质增厚，提高抗弯、抗压、抗折能力。

（五）调节心理，使人朝气蓬勃，充满活动力

从事体育运动，特别是从事那些自己感兴趣的运动项目，能使人产生一种非常美好的情感体验，使人心情舒畅，精神愉快。由于体育运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感，增添生活情趣。体育运动还能调整人们某些不健康心理和不良情绪。

（六）提高人体对外界环境的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力，使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常体育锻炼，大脑皮层对各种刺激的分析综合能力增强，感觉敏锐、视野开阔，判断空间、时间和体位能力增强，因而能判断准确，反应灵活。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动，可以提高机体调节体温的能力，增强身体对气温急剧变化的适应能力。

（七）增强体内免疫能力

经常运动可使白血球数量增多，活性增强，增强机体免疫能力，提高人体对疾病的抵抗力。可以使中老年保持充沛精力和旺

盛的生命力，延缓老化过程，健康长寿。

二、体育要适应人的身心发展规律

体育只要遵循人的身心发展规律，才能充分发展其在促进人体发展和增强体质过程中的积极作用。生理学和心理学研究表明，体育活动应遵循人的身心发展规律。

(一) 要适应人的身心发展的统一规律

人的生理发展，包括人机体的正常发育和体质的增强。机体的生长是指细胞的繁殖增长，表现为身体各部分的组织器官以及身体的大小、高矮、体重增加。机体发育是指器官形成的改变和机能改善。人的机体只有正常生长发育才能使体质增强，体质增强有助于机体正常生长发育。

人的心理发展，包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志和个性等方面的发展。人的心理是大脑对客观现实的反映，脑是心理器官，心理是脑的机能，心理反应有自觉能动性，是在社会实践中，在言语参与下进行的。

人的生理和心理的发展是统一的，是密切联系、相互影响的。离开了生理发展，特别是大脑发展，不可能有人的心理发展。同时，人的心理发展也必然能影响生理的健康发展。体育教育工作，必须注意学生身心发展的统一性，促进他们的身心得到全面发展。

(二) 要适应人的身心发展顺序性、阶段性规律

对不同年龄的人在体育内容、方法上应有所不同。在生理方面，例如骨骼肌肉的发展，先是发展大骨骼、大肌群，随后才发展小骨骼和小肌群。神经系统结构发展是先快后慢，生殖系统发展先慢后快。儿童心理发展，总是由具体思维发展到抽象思维，从机械记忆发展到意义记忆；先有高兴、恐惧等一般情感，而后发展为理智感、道德感。这一顺序不可逆转，也不能跳跃。人的

身心发展又具有年龄阶段性，一定年龄阶段的人具有某些共同的、本质的生理和心理发展特性。不同年龄段的人，具有不同的身心发展特点。儿童少年时期，同化作用占优势，各器官系统主要表现为生长；青壮年时期，同化作用和异化作用基本平衡，有机体处于比较稳定阶段，各器官系统生长发育已基本完成，是一生中生命力最旺盛时期；中老年时期，有机体功能缓慢衰退。

因此，体育工作者就必须从受教育对象的实际出发，针对不同年龄的教育对象，提出不同任务，采取不同的教育内容和方法。同时还应当正确而循序渐进地对受教育者提出合理的要求，既不迁就现有水平，又要根据他们的年龄特征，在已有基础上，促进他们身心发展，以达到更高水平。

（三）要适应人的身心发展的不均衡和个别差异规律

在人的身心发展过程中，由于遗传、环境、教育和其自身的主观能动性不同，他们的身心发展存在着不均衡和个别差异。其不均衡性表现在两个方面。

1. 在同一方面的发展上，不同年龄段发展是不均衡的。有的方面如身高、体重有两个增长高峰，第一个高峰在出生的第一年，第二个高峰是在青春期。在高峰期，身高体重的发展比其他年龄段更为迅速。

2. 在不同方面的发展也是不均衡的。有的方面在较早的年龄段就已达到较高发展水平，有的则要在较晚的年龄段才能达到较为成熟水平。人的身心发展不仅不均衡。而且在不同人之间是有差异的。表现为：在同一方面，不同人发展速度和水平是不同的；在不同方面的相互关系上，不同人有个别差异。有的人早慧，有的人大器晚成，有的儿童身高是早长，有的则晚长；有的儿童在8岁时抽象思维已有很好的发展，能够接受中等教育，有的儿童抽象思维在14岁左右才有显著发展。

由于身心发展的不均衡，体育教师要了解教育对象的不同方