

李英玲 李跃海 孙 鹏 杜大勇 / 编著



当代社会体育 健身指导



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代社会体育健身指导 / 李英玲 李跃海 孙鹏 杜大勇 编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5384-1999-3

I. 当… II. ①李… ②李… ③孙… ④杜… III. 体育社会学—体育与健康—体育运动技术 IV. ①G80-05 ②G819

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056726 号

当代社会体育健身指导

编 著: 李英玲 李跃海 孙鹏 杜大勇 封面设计: 洪烨华 责任校对: 李英玲
责任印制: 吉林音像出版社对外综合编辑室 责任编辑: 王亦农

出版发行: 吉林科学技术出版社 吉林音像出版社

(吉林省长春市人民大街 4646 号 邮政编码: 130021)

举报电话: 0431-8189654

网 址: www.hdxx.com.cn

E-mail: jrbj88@163.com

印 刷: 内蒙古民族大学印刷中心

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 14

字 数: 417 千字

印 数: 1-1000 册

版 次: 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5384-1999-3/G·1840

定价: 32.00 元

前 言

生命的根本是健康,没有这个“根本”,就谈不到生命的绚丽和辉煌,在这个意义上,完全可以认为,健康意识是最重要的生命意识。

健康是人人所向往的,却并非人之共同追求。这是因为向往只是一种意愿,而追求却必须付诸行动。许多人只是在病中才感到健康之无比重要,于是开始向往健康,才从内心深处萌发了“病好了我一定要珍惜健康、保健自己”的健康意识。

虽然人们往往是在遭遇到不幸时才痛感失去健康的遗憾和悲哀,但悔之恨晚的事情也常有发生。据 80 年代对全国 20 余所大专院校、科研院所的 1 万多名中高级知识分子近期死因的统计调查,其平均死亡年龄是 58.5 岁。比全国人均寿命短近 10 年,其中 31.84% 死于年富力强的壮年时期。毋庸讳言,撇开其它因素不谈,大批英才的早逝与英才们过于淡漠自身的健康,未能及早建立良好的健康意识有莫大的关系。所以说,在当今落实《全民健身纲要》时,最需要呼吁的正是健康意识。

所谓健康意识,就其本质而言,就是要有将每天的生命都成功地纳入健康运转轨道这样的意念和决心。健康意识包括两层含义:一是心理的自我意识,即心理健康意识;二是生命的运动意识,即身体健康意识,简单地讲,就是要有经常参加体育锻炼以达到强身健体目的的健康意识。有了健康意识,才会有健康的心理和健康的生活方式。可以说,缺乏健康意识是“健康资本”无形流失的根本所在。为此,人们应当强化健康意识,一方面积累“健康资本”,一方面节约“健康资本”,才能拥有一个健康、快乐、充实、幸福的一生。所以赶快加入体育运动的行列

吧,它给你健康,给你快乐,给你一生的财富……

本书充分考虑了体育的特点,本着适用于普通大众的原则,阐述了与体育相关的一般理论、原则和方法。本书着眼于基本理论知识的传授,让体育爱好者了解有关体育的基本常识,并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。这部书主要体现以下几个鲜明的特点:

一、时代性。本书突出了体育教育中终身受益的指导思想,强调树立健康第一的观念。

二、可读性。以科学研究的事实为依据,尽量避免一般的理论描述和空洞的说教,读者在学完这本书后,会感到这本书的解释和分析言之有理,论之有据。

三、创新性。本书吸收了许多先进的体育理论与方法,使人们对体育与健康的关系有了更深层次的认识。

四、实用性。本书特别注重理论联系实际。告诉读者如何配置适合自己的运动处方才能达到最佳锻炼效果。

本书由李英玲、李跃海、孙鹏、杜大勇编著,共计 41 万余字。其中第二章、第四章、第五章、第十章的第五节、第六节、第七节、第八节、第十一章的第五节、第六节由李英玲编写,共计 10 万余字;第一章、第十一章的第二节、第七节、第八节由孙鹏编写,共计 10 万余字;第三章、第六章、第九章、第十章的第一节、第二节、第三节、第四节、第十一章的第五节、第六节由李跃海编写,共计 10 万余字;第七章、第八章、第十一章的第一节由杜大勇编写,共计 10 万余字。

由于作者水平所限,不足之处在所难免,恳望专家与读者批评指正。

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 健康的定义及体育锻炼的意义

第一节 健康的定义	(1)
第二节 体育运动对增进身体健康的作用	(7)
第三节 体育锻炼对心理健康的影响	(12)
第四节 体育锻炼与社会适应	(14)

第二章 体育锻炼与心理健康

第一节 心理健康标准	(17)
第二节 现代人常见心理疾病	(19)
第三节 影响现代人心理健康的因素	(23)
第四节 现代人心理健康调试	(25)

第三章 健康的测量与评价

第一节 生长发育的测量与评价	(27)
第二节 身体素质的测量	(32)
第三节 心理健康的测量与评价	(35)

第四章 运动的健身效果

第一节 运动的自觉效果	(43)
第二节 运动对心血管系统的效果	(44)
第三节 运动对体力的效果	(45)
第四节 运动对精神和社会生活的效果	(45)

第五章 体育运动的效果评价、运动处方及注意事项

第一节 体育锻炼对健康的作用	(47)
第二节 体育锻炼的原则	(49)
第三节 体育锻炼的方法	(51)
第四节 体育锻炼效果评价方法与标准	(54)
第五节 运动处方	(59)

第六章 体育运动过程中的注意事项

第一节 健身运动的目的是增强体质,提高健康水平	(66)
第二节 运动中常见的生理反应及处理	(70)
第三节 运动损伤的预防及处置	(74)
第四节 常见病的体育疗法	(79)

第七章 营养跟上运动的需要

第一节 运动和营养	(85)
第二节 各类运动的营养特点	(93)

第八章 传统体育运动健身的方法

第一节 简化太极拳(二十四式)	(95)
-----------------------	------

第二节 太极剑(三十二式)	(108)
第三节 太极静功	(121)
第四节 五禽戏	(125)

第九章 基本运动能力及户外健身运动的方法

第一节 走步健身运动——散步	(148)
第二节 跑步健身运动——慢跑	(149)
第三节 跳跃健身运动——跳橡皮筋	(150)
第四节 投掷健身运动——投飞镖	(151)
第五节 登山运动	(151)
第六节 野营运动	(152)
第七节 海水浴	(153)
第八节 森林浴	(154)

第十章 余暇运动健身的方法

第一节 橄榄球	(156)
第二节 保龄球	(159)
第三节 台球	(167)
第四节 网球	(176)
第五节 门球	(186)
第六节 健美运动	(199)
第七节 轮滑运动	(205)
第八节 攀岩运动	(213)

第十一章 球类运动健身法

第一节 篮球运动	(224)
第二节 排球运动	(266)
第三节 沙滩排球和软式排球	(305)

第四节	足球运动	(309)
第五节	游泳运动	(350)
第六节	乒乓球运动	(366)
第七节	艺术体操运动	(396)
第八节	棒垒球	(424)

第一章 健康的定义及体育锻炼的意义

第一节 健康的定义

一、健康三维观

对于健康,从古至今,人们就对其有不同的解释。由于受传统观念和世俗文化的影响,往往特健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。这种理解是片面的生活中常有许多外表看似健康的人,实际上都处于潜在的感染中。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中,将健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量。”

在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常功能,以及没有疾病”。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理和社会学的领域。可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才是真正的健康。

上述三个方面的有机结合,可构成人的生命质量。在人的生命这

个三维体中,身体、心理和社会三种属性面积越大,则生命体的体积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会纳接触面也越大,显示出该个体纳生命质量也越高。反之,如果这三种属性的面积越小,则个体与社会的接触面也越小,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,则健康长寿的可能性就越大。相反,个体如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个人只有从生物、心理和社会三个方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态,每个方面均包含着健康和疾病两极,由此得出关于人的健康状况的三维表象根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(表1)。

表1 普通人的8种健康三维模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	息疑难病症	不健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

二、健康五要素说

美利坚大学的国健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康(也称健康5要素),也称得上真正的健康、或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来替代健康。

(一)身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要

和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力、就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(二)情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活小人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三)智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(四)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着有不同的内容解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命体的能力。

(五)社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力特使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

健康的5个要素相互联系、相互影响(表2)。例如,身体不健康会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

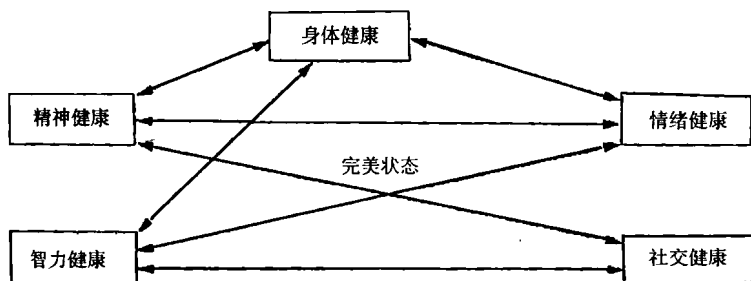


表2 健康5要素之间的关系

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要

素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的。健康的生活方式包括有规律的体育锻炼、营养适宜、消除不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等)以及控制精神压力等。

不管你目前的健康状况如何,都应该树立健康的生活方式,从而达到完美状态。怎样才能形成健康的生活方式呢?首先,你应该清楚自己目前的生活方式,然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

三、身心关系

不管是健康三维观,还是健康五要素说,概括地讲,健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系。近几十年的研究表明,人的生理和心理之间存在着明显的相互作用,生理健康(即身体健康)有助于心理健康。人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症。例如,由于病菌的侵入使得大脑中枢神经受到损伤,患者会神志不清,对空间、时间和人物的定向能力将大为减退,记忆、推理和计算能力出现明显下降。再如,甲状腺的主要功能是控制人体的新陈代谢,甲状腺素分泌过多,人体的新陈代谢速度加快,个体体会产生紧张反应,表现为肢体颤动、情绪激动、注意力难以集中、焦虑不安和失眠等;反之,当甲状腺素分泌不足时,新陈代谢的速度减慢,患者的心理活动趋于迟钝,具体表现为反应缓慢,记忆力减退,且有抑郁倾向。

心理健康也同样影响着生理健康。古人云:怒伤肝,喜伤心,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾。

我国著名的心理学家潘菽教授曾指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各字各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的医源性疾病,就是明显的不良心理因素造成的。据国外某综合性医院门诊部对就诊病人进行的研究报告发现,65%病人的疾病与社会逆境引起的压抑有关,35%的病人在很大程度上是由于情绪不好而引起疾病的。英国一位医生曾对250名癌症患者进行调查,发现其中有

156 人在患病前经受过重大的精神打击,由此得出结论:压抑情绪易生癌。

综上所述,生理健康与心理健康的确是相互影响,相互作用的,生理健康是心理健康的基础,心理健康有助于生理健康。只有这两个方面保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。

体育锻炼既是一种身体活动,也是一种心理活动,因此,体育锻炼不仅有助于身体健康,而且对心理健康也有着积极的作用。

四、运动健身的必要及可能

目前,健康水准已成为衡量一个人或一个国家社会文化水准的重要标尺。人们对健康的认识也在逐步深化,但对通过体育运动是否能够增进健康,存在不同的观点。有的观点认为,只要坚持体育锻炼就能获得健康;有的观点则认为,体育锻炼不一定能健康长寿,不运动而长寿的人也不少。

德国柏林科学中心社会研究所的国民经济学家的调查(1989 年)认为,“并没有证据可以说明,通过经常的体育活动会如所期望地改善健康状况”;“良好的教育和稳定的收入很可能是实现有健康意识的生活方式和较高预计寿命的最有效手段”。

但是,美国权威医学期刊《新英格兰医学杂志》发表的调查报告(1986 年)认为,成年人经常参加适度的而不是激烈的体育锻炼、可以大大地延长寿命。所谓适度运动,就是每周作消耗 2000 千卡热量的体育锻炼,相当于打(2—3)个小时的乒乓球,这样、比根本不参加体育锻炼的人死亡率降低 $1/4—1/3$ 。

最具有说服力的是英国对 25 个洲 100 余万中老年人的调查,目的是就其日常运动程度与年死亡率进行对比分拆。其结果见下去(见表 3):

表3 按年龄差别的运动程度与死亡率(人/年 百人)

年龄组(岁)	完全不运动组	少量运动组	中等运动组	坚持运动组
45~49	1.06	0.53	0.38	0.23
50~54	2.08	0.80	0.55	0.33
55~59	3.60	1.58	0.85	0.59
60~64	4.90	2.32	1.19	0.92
65~69	10.33	3.58	1.71	1.35
70~74	11.02	4.92	2.60	1.50
75~79	16.05	6.55	3.45	1.99
80~84	16.43	8.49	3.95	2.49
85岁以上	22.13	12.08	5.87	2.78

目前被世界医学专家所公认的因缺乏运动而引起的人体疾病有:

1. 心脑血管疾病:长期不活动,会使身体对心脏工作量的需要减少,导致心肌衰竭,心脏功能减退,血液循环变慢,从而引起高血压、动脉硬化;

2. 各类免疫性疾病多发:身体活动量的减少会使人体免疫细胞的数量减少,导致抵抗能力低下,易患各种感染症和传染性疾病,严重者还能影响下一代;

3. 消化系统疾病:缺乏运动和精神紧张会使消化系统功能降低,易诱发胃炎、消化道溃疡等疾病,久而久之容易合并病症;

4. 对全身骨、关节的影响:身体不运动时,全身骨、关节系统就会失去良好的刺激而影响其代谢功能,这种代谢障碍可使青少年的生长发育受阻;可使成年人丧失体力、未老先衰,并易患脊柱病,各类关节炎;在老年人身上表现为骨质疏松、关节变形、甚至卧床不起,抵抗力极低。各种疾病缠身。

由此可见,经常参加适当的运动确实能降低人的死亡率,延长寿命。体育锻炼的意义就在于增强体质,提高健康水平。主要表现在:一是克服现代生活带来的运动不足的危险性,二是提高机体对外界环境变化的适应能力和抵抗能力。尽管运动可能会带来一定的危险,但运动不足的危险性更大。

第二节 体育运动对增进身体健康的作用

体育运动是以增强体质为目的的一种主动的、积极有效的身体运动过程。体质是指人的有机体的质量。它是在先天遗传性和后天获得性的基础上,表现出来的人体形态、结构、生理生化功能和心理因素综合而相对稳定的特征。具体地说,它包括体格、体能、适应能力和心理状态等几个方面。

一、体育运动对体格的作用

体格是指人体形态、结构的发展。它包括人体生长发育水平、形体和身体姿势。

经常参加体育运动,可促进血液循环,加强新陈代谢,使骨的结构及性能发生变化,具体表现在骨密质增厚,骨变粗。骨小梁的排列由于受到肌肉的牵拉和外力的作用,排列得更加规则,加强了骨的坚固性。经常性地锻炼,韧带在骨骼上的附着部位——结节、粗隆和其他突起,变得更加粗糙明显。这有利于肌肉、韧带更加牢固地附在上面。所有这些变化都有利于骨骼承受更大的外力作用,提高骨的抗弯、抗断和耐压的能力。体育锻炼可以加强关节周围肌肉的力量,提高关节周围的韧带、肌肉的伸展性能,这即增加了关节运动的幅度和关节运动的灵活性,也同时加强了关节的稳定性。锻炼可以促进肌肉的血液供应量增加,蛋白质等营养物的吸收与贮存能力加强,肌纤维增粗,同时还可以消除体内多余的脂肪,使人的形体和姿态显得挺拔、轻巧和矫健。从心理学的角度看,在心情愉悦、节奏明快的氛围下进行各种健美的动作,可以陶冶情操,调节情感,丰富情趣,松弛紧张,从而使表现出一种健康健美、优雅大方的身体姿势。

二、体育锻炼对体能的作用

体能也叫体适能(Physical Fitness),主要通过体育锻炼而获得保持良好的体能可以使我们的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿命能延长、生命更有价值。

每个人获得健康都需要有一定的体能,但每个人所得的体能水平不尽相同,一个人良好的体能与其年龄、性别、体型、职业和生理等因

关。一般来说,个体对体能的要求与其活动的目的有关,例如,运动员必须刻苦地训练来提高力量、耐力、柔韧和速度等体能,才能提高运动成绩;而普通人只需用一般性的身体活动来维持这些方面的体能,就可以增进健康。

良好体能的保持与长期的锻炼密不可分,如果一个人的锻炼半途而废,那么。他的体能水平就不能保持,甚至还会下降。体育锻炼是提高体能水平必不可少的重要途径。但需注意的是,良好的体能并不是完全靠体育锻炼就可以达到的,还与科学的饮食方法、良好的口腔卫生、足够时间的休息和放松等方面有关。

体能可分为两类:与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等,后者是指从事运动所需的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡和反应等。

1. 与健康有关的体能

(1)心肺耐力:心肺耐力指一个人持续身体活动的能力。心肺和血管的功能对于氧和营养物的分配、清除体内垃圾具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度的活动时,良好的心肺功能则显得更加重要。心肺功能越强,走、路、学习和工作就会越轻松,进行各种活动保持的时间也会越长。

(2)柔韧性:柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力,可以通过经常性的身体练习而得到提高。柔韧性是绝大多数的身体练习所必需的体能成分之一,对于提高身体活动水平、预防肌肉紧张以及保持良好的体态等具有重要作用。

(3)肌肉力量:肌肉力量是一块肌肉或肌肉群一次竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力,所有的身体活动均需要使用力。肌肉强壮可以使身体活动轻松有力,也有助于预防关节的扭伤、减少肌肉的疼痛和身体的疲劳。如果肌肉力量不足,可能会导致丧失劳动能力的现象。需注意的是,肌肉力量的发展,应全面协调,不应在强调某一肌群发展的同时忽视另一肌群的发展,否则会影响身体的结构和形态。

(4)肌肉耐力:肌肉耐力指一块肌肉或肌群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力,它与肌肉力量密切相关。一个肌肉强壮和耐力好的

人更易抵御疲劳的发生,可以工作、学习或劳动更长的时间,因为这样的人只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。

(5)身体成分:身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪等。体能与体内脂肪比例的关系最为密切,脂肪过多称为肥胖,这是不健康的,肥胖者在活动时比其他人需要消耗更多的能量,心肺的负担也更重,因此,心脏病和高血压发生的可能性更大。另外,肥胖也会使人的心理健康水平下降,故寿命就会缩短。要维持适宜的体内脂肪,就必须注意能量吸收和能量消耗之间的平衡,体育锻炼是控制脂肪增加的重要手段。

2. 与动作技能有关的体能

(1)速度:速度指快速移动的能力,即在最短的时间内移动在许多竞技运动项目中,速度对于个人取得优异成绩至关重要。

(2)力量:力量指短时间内克服阻力的能力,举重、投铅球、掷标枪等项目均能显示一个人的力量大小。

(3)灵敏性:灵敏性指在活动过程中,既快速又准确地变化身体移动方向的能力。灵敏性在很大程度上依赖于神经肌肉的协调性和反应时间,可以通过提高这两方面的能力来改善人的灵敏性。

(4)神经肌肉协调性:神经肌肉协调性主要反映一个人的视觉、听觉和平衡觉与熟练的动作技能相结合的能力。

(5)平衡:平衡指当运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。滑冰、滑雪、体操、舞蹈等项目对于提高平衡能力是很好的运动,闭目单足站立练习也有相当好的效果。

(6)反应时:反应时指对某些外部刺激做出生理反应的时间。反应快速是许多项目优秀运动员的特征,特别是在短跑的起跑阶段,反应时的作用更大。

与健康有关的和与动作技能有关的体能成分有重叠之处,例如,心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等体能成分无论是对健康还是对技能性要求较高的运动都是十分重要的。但是,从事不同活动的人,对体能的每一成分发展程度的要求是不一样的。要达到较高的、与动作技能有关的体能水平,就必须使上述的每一成分都得到充分的发展。

当设计一种提高体能的锻炼方案时,首先应确定自己的目标,然后