



健康快乐体育 SPORT

主编 凌明德 主审 李伟民

- I. 知识篇
- II. 教学篇
- III. 健身篇
- IV. 娱乐篇

同济大学出版社

高等学校公共体育课教材

健 康 快 乐 体 育

主编 凌明德 主审 李伟民

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康快乐体育/凌明德主编. —上海:同济大学出版社,
2001. 8
ISBN 7-5608-2303-3

I. 健… II. 凌… III. 体育-高等学校-教学参考资料
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 046777 号

健康快乐体育

作 者 凌明德 等

责任编辑 卞玉清 责任校对 郁 峰 装帧设计 陈益平

出 版
发 行

同济大学出版社

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 苏州市望电印刷厂印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 22

字 数 563 200

版 次 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2303-3/G·229

定 价 25.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

《健康快乐体育》编委会

主 编 凌明德

副主编 (以下按姓氏笔画排列)

叶 鸣 朱柏宁 李伟民 宋灵荧 周建坤
曹 华

编 委 庄 孜 许良国 杜幼鹏 李兴林 陈 晓
施 彬 胡志麟 姜志明 柏伟秋 徐丽娜
顾玉恒 顾立骏 谢 敏

撰 稿 马晓蔚 王 达 王 兴 王卫国 王泽民
王若文 王敏敏 文 立 邓稼平 吕益芳
华 静 成万祥 刘正茂 刘晓兰 刘继业
陆遵义 沈建廷 吴敏华 张 忠 张乐平
李宝华 李朝晖 杨学军 祁旭东 周立珍
邬爱迪 施赟超 郭 平 夏 琼 唐智萍
龚向明 强贤国 董纪文 虞玉华 虞荣娟
戴光豪

作 序 于信汇

顾 问 王 昆

总策划 卞玉清

序

体育是人们所熟知的一种社会文化现象,《辞海》中对体育的解释分狭义、广义两种,狭义的体育是指身体教育,是整个教育的组成部分之一;广义的体育包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三个方面。与体育相关联的“运动”一词,《辞海》的解释是,指从事体育活动的基本内容和方法,包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体机能的各种锻炼方法和活动项目。由此可见,体育和运动是互有联系又不完全等同的两个概念。《健康快乐体育》一书,一改以往以“竞技体育”为指导思想的学校体育思想,力求树立“健康第一”的教育理念。

与不少国家在高等学校不开设体育课相比,体育课是我国国民教育序列中授课时间最长、学时数最多的少数几门课程之一,体育课对几乎所有的学生都有极强的约束力。这充分体现党和政府对广大青少年的关心和爱护,反映了我国的社会主义教育方针。学校的体育教育活动从本质上来讲,就是要根据学生的身心成长特点和规律,让学生喜爱运动,学会欣赏运动的美、健康的美,学会几种从事运动的本领,养成终生参与体育活动的兴趣,在参加体育活动的过程中锻炼学生的思维、意志、品格和作风。但我们面对的问题又不能不引起人们的深思:我们的体育教育成本很高,而这样的高成本是否产生了应有的效果呢?作为体育课教学成果见效慢的一种反叛,在一些时期、一些学校存在着“一只哨子一只球,老师学生都自由”的放任现象,教学要求不明确,动作要领不科学;作为对教学效果急功近利的追求,有的学校不顾学生的身心特点,片面强调出成绩,使大多数学生对体育活动产生枯燥乏味甚至恐惧的感觉;作为对体育课教学考核评价方法的一种讽刺,“应试体育”的现象在一些地方也时有出现,学生考试通过了,但对这些项目也永远失去了兴趣。以上几种极端的现象是体育教学的天敌。

体育教学如何体现以学生发展为本,这是全体教育工作者、体育工作者、特别是体育教师不断思考和探索的问题。《健康快乐体育》一书正是试图对这一问题进行回答。全书以培养学生树立健康第一观念、养成参加体育活动的习惯、学会欣赏体育项目和形成良好的生活方式为目的。从体育知识、体育教学、健身锻炼、体育趣闻等不同角度,解答了学生关心的问题,以引发学生对体育的兴趣。本书在教育理念和教学方法上都有所创新,其中不仅介绍了各种活动,还有与之相关的营养知识和欣赏知识,不是让学生在锻炼时体会一份痛苦,而是通过锻炼平添一份乐趣,承接一份享受;不仅在今天有用,而且可以终生受益。全书文字图示简明、生动,通俗易懂,图文并茂,结构新颖,可供教师组织理论课讲授和实践课教学,同时又可作为学生自学和课外阅读书籍。

中共上海市教育党委副书记 于信汇

2001年6月

目 录

I. 知识篇

第一章 健康快乐体育 (1)	第六章 科学锻炼与疾病预防 (40)
第一节 健康古今论..... (1)	第一节 科学锻炼与疾病预防 (40)
第二节 健康新概念..... (5)	第二节 慢性病与体育运动 (42)
第三节 体育与快乐..... (7)	第七章 运动损伤预防与康复 (45)
第二章 科学锻炼对人体各器官系统的作用 (9)	第一节 运动损伤概念 (45)
第一节 科学锻炼对神经系统的作用..... (9)	第二节 运动损伤预防 (47)
第二节 科学锻炼对循环系统的作用 (10)	第三节 常见运动损伤 (49)
第三节 科学锻炼对呼吸系统的作用 (12)	第四节 运动损伤的康复训练 (55)
第四节 科学锻炼对运动系统的作用 (14)	第八章 科学锻炼与心理健康 (58)
第三章 科学锻炼对身体素质的作用 (16)	第一节 心理健康的概述 (58)
第一节 科学锻炼应遵循的原则 ... (16)	第二节 心理健康与生理健康的关系 (60)
第二节 发展速度素质 (17)	第三节 体育活动与心理健康 (61)
第三节 发展力量素质 (18)	第九章 科学锻炼与营养 (66)
第四节 发展耐力素质 (19)	第一节 营养和营养物质 (66)
第五节 发展灵敏素质 (21)	第二节 膳食平衡 (67)
第六节 发展柔韧素质 (21)	第三节 体育锻炼与营养 (69)
第四章 科学锻炼与运动处方 (23)	第十章 科学锻炼与环境 (76)
第一节 运动处方 (23)	第一节 四季锻炼 (77)
第二节 运动处方锻炼的注意事项 (27)	第二节 我们身边的环境污染 (83)
第五章 科学锻炼与肿瘤预防 (33)	第十一章 中国民族传统体育与科学养生 (87)
第一节 肿瘤概论 (33)	第一节 概述 (87)
第二节 肿瘤的病因 (34)	第二节 武术的起源与发展 (89)
第三节 肿瘤的诊断与治疗 (35)	第三节 少林武术风格与特点 (90)
第四节 肿瘤的预防 (36)	第四节 太极拳的源流和养生保健作用 (91)
第五节 肿瘤病人的康复与体育锻炼 (38)	第十二章 现代奥林匹克运动会(奥运会) (95)
	第一节 夏季奥运会 (96)
	第二节 冬季奥运会 (97)
	第三节 世界大学生运动会 (99)
	第四节 世界杯足球赛..... (100)

II. 教学篇

第一章 田径 (101)	第四章 排球 (150)
第一节 短跑..... (101)	第一节 排球技术与练习方法..... (150)
一、短跑技术 (101)	第二节 排球比赛欣赏..... (157)
二、短跑练习方法 (103)	第五章 手球 (158)
三、短跑比赛欣赏 (104)	第一节 手球技术与练习方法..... (158)
第二节 中长跑 (105)	第二节 手球比赛欣赏..... (165)
一、中长跑技术 (105)	第六章 乒乓球 (167)
二、中长跑练习方法 (106)	第一节 乒乓球技术与练习方法
三、中长跑比赛欣赏 (107)	 (167)
第三节 跳高 (110)	第二节 乒乓球比赛欣赏..... (175)
一、跳高技术 (110)	第七章 健美 (177)
二、跳高练习方法 (112)	第一节 身体各部位肌肉
三、跳高比赛欣赏 (114)	的锻炼方法..... (177)
第四节 跳远 (114)	第二节 女子健美训练..... (182)
一、跳远技术 (115)	第三节 健美比赛欣赏..... (184)
二、跳远练习方法 (116)	第八章 健美操 (187)
三、跳远比赛欣赏 (118)	第一节 健美操基本动作..... (187)
第五节 推铅球 (119)	第二节 健美操练习方法..... (192)
一、推铅球技术 (119)	第三节 健美操比赛欣赏..... (202)
二、背向推铅球练习方法 (121)	第九章 游泳 (205)
三、推铅球比赛欣赏 (122)	第一节 游泳技术与练习方法..... (205)
第二章 足球 (124)	第二节 实用游泳..... (216)
第一节 足球技术与练习方法..... (124)	第三节 游泳比赛欣赏..... (219)
第二节 足球比赛欣赏..... (135)	第十章 太极拳 (221)
第三章 篮球 (137)	第一节 太极拳技术..... (221)
第一节 篮球技术与练习方法..... (137)	第二节 太极拳练习方法..... (224)
第二节 篮球比赛欣赏..... (147)	第三节 太极拳比赛欣赏..... (233)

III. 健身篇

第一章 网球 (234)	第二节 羽毛球练习方法
第一节 网球技术..... (234)	与比赛欣赏..... (242)
第二节 网球锻炼方法	第三章 棒球、垒球 (246)
与比赛欣赏..... (236)	第一节 棒球..... (246)
第二章 羽毛球 (239)	第二节 垒球..... (255)
第一节 羽毛球技术..... (239)	第四章 击剑 (256)

第一节 击剑技术.....	(256)	第八章 柔道.....	(269)
第二节 击剑比赛与欣赏.....	(260)	第一节 柔道概要.....	(269)
第五章 马拉松跑.....	(261)	第二节 柔道技术.....	(269)
第一节 马拉松跑技术.....	(262)	第九章 散打.....	(279)
第二节 马拉松跑锻炼方法.....	(262)	第一节 散打技术.....	(279)
第六章 保龄球.....	(264)	第二节 散打锻炼方法.....	(287)
第一节 保龄球技术.....	(264)	第十章 体育舞蹈.....	(288)
第二节 保龄球练习方法 与比赛.....	(265)	第一节 体育舞蹈技术.....	(288)
第七章 女子防身术三招.....	(268)	第二节 体育舞蹈锻炼方法.....	(293)
第一节 女子简易防身术三招.....	(268)	第十一章 拳击.....	(295)
第二节 女子心理和身体训练.....	(268)	第一节 拳击技术.....	(295)
		第二节 拳击锻炼方法与比赛欣赏 ...	(300)

IV. 娱乐篇

第一章 赛艇.....	(301)	第一节 篮球快乐健身操技术.....	(316)
第一节 赛艇技术.....	(302)	第二节 篮球快乐健身操锻炼 与欣赏.....	(327)
第二节 赛艇锻炼与比赛欣赏.....	(302)	第六章 射击.....	(328)
第二章 登山和攀岩.....	(304)	第一节 射击技术.....	(328)
第一节 登山.....	(304)	第二节 射击练习方法.....	(331)
第二节 攀岩.....	(306)	第三节 射击比赛.....	(335)
第三章 一级方程式赛车.....	(310)	第七章 舞龙和舞狮.....	(337)
第四章 轮滑.....	(312)	第一节 舞龙.....	(337)
第一节 轮滑技术.....	(312)	第二节 舞狮.....	(339)
第二节 轮滑锻炼方法.....	(312)	第八章 赛龙舟.....	(341)
第五章 篮球快乐健身操.....	(316)		

I. 知识篇

第一章 健康快乐体育

- 什么是健康？
- 什么是快乐？
- 健康快乐体育的目的和任务是什么？
- 如何建立健康快乐的生活方式？
- 如何培养终生体育能力？
- 如何坚持科学锻炼，反对邪教？

本章学习目标

- ◇ 新中国三代领导核心对学生健康的关怀
- ◇ 了解健康快乐体育的目的和任务
- ◇ 建立健康快乐的生活方式
- ◇ 培养终生体育能力

第一节 健康古今论

健康是人类生存的必要条件，健康是生命的象征，工作、生活、幸福的保证。健康是人类非常向往和终生追求的目标。健康的体魄能使人精力充沛、精神愉快、积极进取。少年儿童向往健康为了茁壮成长；青年人需要健康可以更好的工作、生活；老年人希望健康能够祛病健身、延年益寿、欢度晚年。人人需要健康，向往健康长寿。人类在自身的发展中努力追求健康长寿的目标，寻求增进健康的途径和方法，这些都充分体现了人类得以繁衍和发展的客观规律。人类健康受到多种因素的影响，科学体育锻炼对健康的影响最大，收效最显著。

一、生命在于运动

公元前 300 年，古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，深刻寓意了

运动对身体健康所起的重要作用,运动对于增强体质、祛病健身、延年益寿是一个重要而不可缺少的手段。

在古希腊哲学家柏林图的奴隶主教育体系中,体育占有重要地位,他认为体育应包括教育手段和健康术。他主张身心和谐发展,强调“用体育锻炼身体,用音乐陶冶心灵。”欧洲文艺复兴时期的人文主义者主张人的身心应全面发展,注重学生骑马、角力、击剑、射箭、游泳、赛跑和各种游戏。

马克思明确提出德育、智育、体育全面发展的教育思想。马克思在《资本论》中指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是造成全面发展的人的唯一方法。”

现代奥林匹克运动会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加强;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你使快乐的人生活更加甜蜜。”

二、流水不腐,户枢不蠹

如何才能做到健康长寿,古代人总结出许多“养身莫善于习动”的科学道理。孔子主张“一张一弛,文武之道也”。认为要劳逸结合,将“射”、“御”列为学生必修课程。战国时期的荀子提出“人定胜天”的哲学思想,在谈到人的健康时也体现了这一哲学思想。《吕氏春秋》对养生思想也有许多精辟的论述,如《尽数》篇中说:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”就是说:“流水不会腐臭,门轴不会被虫蛀坏,是因为它们不停地运动着。人体也是这样,身体如果不运动,血液循环就会不流畅,就会影响健康。”《吕氏春秋》从自然现象总结出宇宙万物生长的一个自然规律,就是要运动。人体也必须运动,才能健康和发展。

三国时期,曹操在一首《步出夏门行》诗中写道:“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。盈宿之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”从侧面反映了曹操的养生之道:人寿命长短,不在于天命,只有进行调养和保健,才能得到健康和长寿。我国古代名医华佗谈到《五禽戏》的健身效果时指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。”华佗根据他长期的医疗实践经验的总结,告诫人们,要参加适度的运动,但不能运动过度。适度运动可以提高消化功能,促进血液循环和新陈代谢,预防疾病,有如经常转动的门轴,不会被虫子蛀朽。

三、饮食有节,起居有常,不妄作劳

古代人们很早就认识到饮食、卫生和有规律的生活习惯与健康有着极为密切的关系。

“饮食有节”是历来人们重视的一个问题。我国最早的医学分科就把“食医”列为四种医中的一种。春秋时期的大教育家孔子则主张食物腐败变味,鱼腐烂而肉腐败不食。食物变色,烹饪不得法不食,市上卖的不洁酒肉都不食。孔子强调“不时不食”、“不多食”、“食不语”。吃饭要定时,饮食要定量,吃饭时不多说话,从医学观点看都是很有道理的。“饮食有节”的含义:是要掌握饭量,不能过饱,莫嗜酒和贪吃肥肉。

我国最早的一部医书《黄帝内经》也有“饮食有节,起居有常,不妄作劳”的论述。说的是饮食要有节制,生活要有规律,要劳逸结合。孔子也认为“佚劳过度者,共杀之”。他认为凡

是生活没有规律、饮食没有节制、不注意劳逸结合的人，久之便会丧失健康疾病而去。

四、乐易者寿长，忧险者寿夭

一个人的情绪直接影响健康长寿，我国古代的养生思想，很注重精神因素。

《荀子·荣辱》说：“乐易者常寿长，忧险者常寿夭。”“乐”是指乐观，“易”是指没有畏难情绪，“忧”是指担忧，“险”是指对事物总是提心吊胆，忧心忡忡。一般来说：“乐易者”是长寿的，“忧险者”则多是短命的。

《吕氏春秋》告诉人们要想尽终天年就必须“去害”，大甘大酸大苦大辛大咸，五者充形则害矣。大喜大怒大忧大恐大哀，五者接神则生害矣。“充形”意即充于人体，“接神”意即与精神相关。喜怒忧恐哀属精神情绪因素，应该除去，才有益于健康。

五、体育者，养生之道也

青年时期的毛泽东于1917年发表的《体育之研究》一书中明确指出：“体育者，养生之道也。”认为体育是讲究养生之道、使人身体各部分均衡发展而有一定规则可讲的学问。学校“宜三育并重”。提倡学生德、智、体要全面发展。文中又提出：“体育于吾人实占第一之位置，而后学问道德之进修勇而收效远。”这辩证地论述了体育与学问道德的关系，体育实占第一之位置，是德、智、体全面发展的捷径，能收到事半功倍的实效。他提出：“欲文明其精神，先自野蛮其体魄；苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。”通过科学锻炼，使人们身体健康，有了健康的身体，才能培养良好的精神文明，体育有益于陶冶人高尚的精神情操和精神文明。

对于少年儿童“宜专注重于身体之发育，……宜以养护为主，”明确地讲明了“健康第一”，以养护为主，使少年儿童健康地发育成长。毛泽东又进一步指出：“体者，为知识之载而为道德之寓也。”“无体是无德智也”。阐明了德育、智育、体育三者之间的关系，身体是载知识之车，寓道德之房舍。没有良好的身体，德智也就没有寄托地方。他认为：“我觉得一个人应该能文能武，有道德，有学问，又有强健的体魄，才是完全的人。”

毛泽东非常重视体育运动的自觉性，主张：“故讲体育必自自动始。”并提出：“运动有恒，第一能生兴味。……第二能生快乐。运动既久，成效大著，发生自己价值之念。以之为学则胜任愉快，以之修德则日起有功，心中无限快乐，亦缘有恒而得也。快乐与兴味有辨；兴味者运动之始，快乐者运动之终；兴味生于进行，快乐生于结果。”锻炼贵在自觉，科学锻炼能消除身体过度紧张产生的疲劳，又可调剂感情，获得运动的快乐；因而增知识，强意志；使人的身心健康发展，获得快乐和成功的体验，培养了运动的恒心，坚持锻炼，效果显著，使得学习胜任愉快，品德日益进步，心中无限快乐。兴趣是运动的开始，发生于运动的过程中，快乐是运动的终结和得到的结果。

六、要把学校的体育搞好

邓小平高瞻远瞩，十分重视、关心学生德智体美劳全面和谐自主的发展。他在1974年接见国家体委负责同志的谈话中谆谆嘱咐：“就是要加强学校的体育嘛！要把学校的体育搞好，要发展少年儿童业余训练。”其深远意义就是因为搞好学校体育对提高我国全民族体质，促进青少年学生全面发展，提高我国运动技术水平都是非常重要的基础。邓小平提出人的全面发展，是指德智体美劳全面和谐自主的发展。他指出德、智、体是相辅相成的有机整体，

其中德是第一位的,德与智是主体部分,体是基础。

1982年邓小平与部分领导谈话时,创造性地指出:“体育是社会主义精神文明建设的重要方面。”学校体育教育有益于陶冶学生的高尚情操,是培养学生竞争拼搏、开拓创新意识、进行集体主义和爱国主义精神教育,增强凝聚力的重要手段,培养良好的体育道德。学校体育对增进学生身心健康,提高生活质量起着越来越重要的作用。学校体育特别有益于培养学生勇敢顽强、机智灵活、刻苦耐劳、团结协作、遵纪守法、奋勇拼搏、敢于竞争、锐意改革、开拓创新的意志品质和良好的精神文明。

七、锻炼强健的体魄

江泽民主席高度重视和关怀我国学生体魄健康。1989年10月13日中国少先队建队40周年,江主席发来了贺信,他希望全国少先队员“向先进看齐,树立革命理想,培养高尚道德,学习科学文化知识,锻炼强健体魄。按照邓小平同志的教导,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的无产阶级革命事业接班人。”

江主席十分关心青少年,多次强调,青少年要学好文化科学知识,同时要锻炼强健的体魄。他说:“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。”

1999年6月17日中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间 and 场所,举办多种多样的群众性体育活动,培养学生竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要的条件。培养学生良好的卫生习惯,了解科学营养知识,根据农村的实际需要,有针对性地加强农村的体育和卫生工作。”

《决定》明确指出“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作,使得青少年学生更健康、更茁壮地成长为祖国社会主义四化建设事业的接班人。

八、造成完全人格,首在体育,体育最重之事为运动

蔡元培是我国近代史上一位伟大的爱国主义者,毛泽东称赞他为“学界泰斗,人世楷模。”蔡元培积极提倡:“五育并举”的新教育方针,强调人的身心健康发展和教育过程内在联系对健康教育的客观需要,把健康教育作为改革旧教育制度的重要工作之一。他积极主张普及体育运动,增进全国学生,乃至全民族健康。提出:“以体育之提倡,贵于四万万中人。”“有健全之身体,始有健全之精神。”在蔡元培健康教育思想指导下,体育与卫生相结合的健康教育正式列入我国学制之中,在全国大、中、小学开展起来,对培养身心健康,德、智、体、美全面发展的学生起到了显著的促进作用。由于旧式兵操、体操练习时单调机械、枯燥乏味,影响学生的锻炼积极性。蔡元培积极向学生推荐现代体育运动项目:“现代各项运动,如赛跑、玩球、摇船都有科学的研究,务使身体每一部分都能平均发达。”由于蔡元培积极提倡,使田径、球类、游泳、体操等现代运动项目在我国学校中普及开展起来。他担任北京大学校长期间,成立体育会,就是要使人人都有运动的机会。他提倡“催发兴会”,举办校运动会,促进校际体育比赛。蔡元培提倡男女平等,支持女学生参加体育运动。他说:“造成完全人格,男

女一也。……完全人格，首在体育，体育最重之事为运动。”

蔡元培积极宣传体育的教育作用，体育能培养学生诸美德，培养学生良好的精神文明。提出体育和智育的关系尤为密切，他指出：“今经科学证明，人之智慧学术，皆由人之脑质运用之力而出，故脑力盛则智力富，身体弱则脑力衰，新教育之所以注意体操运动，实基于此。”他提出体育是实现美育的重要手段。他提出：“体操者，一方以健康为目的，一方实以使身体为美的形式之发展；希腊雕像，所以成为空前绝后之美，即由于此。”体育能赋于人健美的体形，使之健康美。体育优美的人体造型，赋予人以美的享受，涵养了运动者的心灵，培养学生表现美、感受美、创造美的能力。体育美育一个重要特点就是寓教于乐，使人心情愉悦地接受美的熏陶，培养心灵健康，使身体美、心灵美、健康美日臻和谐、完美、统一。

蔡元培大力提倡体育与卫生相结合的健康教育。他提倡：“一曰节其饮食；二曰洁其皮肤及衣服；三曰时其运动；四曰时其寝息；五曰快其精神。”他指出青少年身体正在发育时期，饮食要定时和适量，切忌过量。又谆谆教导学生“酒与烟，皆害多而利少”，“少年尤当戒之”。他从生理学观点指出：运动能“助肠胃之消化，促血液之循环，而爽朗其精神者也。”“终日劳心之人，尤不可以不运动。”他提出要科学锻炼身体，运动量要适中，要有节制，凡运动过之则伤，要预防伤害事故发生。他提出要遵守作息制度，按时睡眠，按时起床，不要睡懒觉或睡眠不足。他主张要有乐观主义的精神，应该要“开豁其胸襟，清明其神主”，即使有不如意的事情，也应随机应变，不要滞留在意识之中，“以涵养精神，而使之无害于康强矣。”体育与卫生科学地结合能收到事半功倍的效果，有益于学生身心健康发展，培养良好的精神文明。

第二节 健康新概念

一、世界卫生组织(WHO)关于健康的概念

世界卫生组织(WHO)关于健康的概念指出：所谓健康，就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态，而不是单纯指疾病或病弱。也就是说，它不仅涉及到人的心理，而且涉及到社会道德方面的问题。生理健康、心理健康、道德健康三方面构成健康的整体概念。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病、体重适中、形体均称、眼睛明亮、头发有光泽、牙齿洁白、肌肉皮肤有弹性、睡眠良好等。生理健康是人们日常生活和工作的基本保障，达不到这一点，就谈不上健康，更谈不上长寿。

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精神充沛，应变能力强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精神，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来，充满信心。

心理健康同生理健康同样重要。据医学家测定，良好的心态，能促进人体分泌更多有益的激素，能增强机体的抵抗力，促进人体健康长寿。

道德健康也是健康新概念中一项内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有益于身心健康。

二、我国医学专家傅连璋提出的心理健康标准

我国医学专家傅连璋将心理健康标准规定为：精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神

贯注,思想集中,工作和学习都能保持较高效率,意志坚强,情绪正常,精神愉快。

三、美国著名心理学家马斯洛和麦特曼的心理健康标准

美国著名心理学家马斯洛和麦特曼认为,心理健康的标准有以下 10 个方面:

- (1) 有充分的安全感;
- (2) 充分了解自己,并能对自己的能力作出恰当的评价;
- (3) 生活目标、理想的确定切合实际;
- (4) 与现实环境保持接触;
- (5) 能保持个性的完整和谐;
- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适度的情绪控制和表达;
- (9) 在不违背集体意志的前提下,有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背道德规范的情况下,适当满足个人的基本需要。

四、美国专家布拉姆的健康学说

美国专家布拉姆在考察了影响个体或群体健康的诸多因素后,对这些因素作了归纳和概括。认为影响健康的因素归纳为环境(包括自然环境和社会环境)、生物因素(包括生理和心理因素)、生活方式以及保健设施的易获得程度等四类,健康是隶属这四类因素的许多相互交叉、渗透、影响和制约的因素的相互作用、相互影响的结果。

生活在大自然的生态系统中的青少年、儿童受到上述各种因素对他们健康的影响作用,他们正处于生长发育时期,身心发育尚未完善,对内外环境及其变化的影响甚为敏感,易受各种不良因素的影响,因此要对青少年、儿童加强健康教育,使他(她)们免受各种不良因素的影响,尤其是不健康行为的影响,为他(她)们健康成长创设良好的环境和有利的条件,使青少年和儿童能茁壮地成长。

五、全美医学联合会前主席罗伯特·莱克的健康观

罗伯特·莱克认为真正的健康应该是一种平衡完整的生存状态,自我感觉精力充沛,思维活跃,心理健康。莱克把这种身体与环境、情感与心理、精神与社会相协调一致的平衡状态称之为“最佳状态”或健康的“完美状态”。

尽管心理学家所定的心理健康标准不统一,我们认为心理健康的人应是智力正常,有充沛的精神和稳定的情绪状态,对自己能作出恰当的评价,并能保持良好的人际关系。一般来说,积极的生活方式是心理健康的必要前提,有规律的生活是心理健康的保证。除此之外,健康的兴趣爱好、乐观的情绪、科学的体育锻炼是心理健康的重要因素。

六、生活方式与健康

现代社会科学技术飞速发展,机械化、自动化、电气化及小轿车的逐步普及,人们体力劳动大为降低,而脑力劳动日益增加,人们相互之间的竞争日益剧烈,生活节奏加快,压力加重,再加上膳食结构中脂肪和蛋白质比重偏高,烟、酒嗜好品的消费增加。由此可见,在工业

高度发达的社会,沉重的精神负担再加上不良的生活方式,严重损害人体健康并直接影响生活质量。美国人在评价自己的社会风尚时,曾这样说:“50年代是酒,60年代吸毒,70年代是户外跑步,80年代是徒手有氧运动”。跑步是老少皆宜、省时间、场地要求不高、最易普及的运动,最受大家欢迎。法国社会学家这样概括法国妇女的特征:“60年代是化妆,70年代是香水,80年代是健美。”由于认识到不良生活方式对人的危害的严重性,人们正在追求“科学、文明、健康”的生活方式,积极参加体育锻炼,提高生活质量,享受体育和生活的乐趣。

日本人民从事业余运动的个性时代已经从解除疲劳发展到追求乐趣,日本人民业余运动具有三种类型:第一种是休息解除疲劳型。体育方面主要是玩地滚球、打高尔夫球和看职业棒球队比赛。第二种是提高生活型和自我投资型,在体育方面是健美运动。有代表性的是散步、瑜珈功、太极拳、体操、跑步、跳舞和游泳。第三种是追求乐趣型。在体育方面,以打网球、高尔夫球为时髦,滑冰是一项豪华的运动。冲浪、攀岩、赛车、花样跳伞等富有刺激性的体育活动风行了起来。

目前在国外兴起的回归自然运动,主张远离城市喧嚣,纵情于优美的山水之间,坦然地与大自然融为一体。如在丛林中野营露宿;在宁静的湖泊里钓鱼;在湍急的河流里游泳;在冰雪的高山上滑行;在险峻的峭壁上攀岩;在波涛汹涌的大海上冲浪;在辽阔的大地上骑自行车;旅游;驾汽车旅游……“体育自然化”已成为国际体育发展趋向,拓宽了体育的内涵。

在我国,随着经济的发展,人们进入小康生活,广大人民生活条件改善了,还需要有健康的体魄和丰富的精神生活。为了提高生活质量,人们已越来越重视对体育的投入,从而引发了第二次群众体育的热潮,人们积极参与体育锻炼,经济条件好的人自费购置运动器材,自费参加自己喜爱的运动项目,主动进行“健康投资”,参与“体育消费”。据有关部门在1993年底到1994年初对全国27个省、市、区的教育、卫生和体育界专家、学者和群众进行调查,结果表明96%的人认为健康是人们关心的第一个大问题。为“健康投资”已成为我国新的时代潮流。

21世纪已经来临,为了紧紧抓住良好的发展机遇,迎接知识经济的到来,正在全心全意建设社会主义新中国、奔向小康生活的中国人民,为了获得和保持良好的身心健康,提高生活质量,把经常性的科学锻炼作为一种“科学、文明、健康”的生活方式,而积极地投身于全民健身的浪潮之中。

第三节 体育与快乐

快乐是为人们带来享受的重要来源,是主要的正情绪。快乐情绪能带来心理上的愉悦和舒适。没有快乐,就没有享乐和享受,这里所指的享乐和享受是“心理上的享受”。体育运动通过如下四方面使参加锻炼的人获得快乐。

1. 感觉愉快

在经过一天紧张的学习与工作,到运动场上进行锻炼,能使人去除一天的忙碌所产生的疲劳,获得了积极性的休息,感觉到愉快。通过一段时期紧张繁忙的学习和工作,离开喧闹的大城市,到空气清新、山明水秀的地方进行锻炼、休闲、旅游,能使人忘却烦恼,放松紧张的心理状态,使人感到心旷神怡。

2. 驱力愉快

当人们的生理需要得到满足时,也会产生快感,称为驱力愉快。现在的社会科技飞速发

展,人们工作时,电气化、自动化、机械化程度很高,体力劳动大大减少,使人们存在着缺乏运动的“肌肉饥渴”。通过科学锻炼,使人们的“肌肉饥渴”得到满足,需要导致的紧张得到释放,从而产生轻松愉快的感觉。需要的满足是激起快乐的源泉。

3. 娱乐中的愉快

体育运动中很多运动项目,如球类运动、体育舞蹈、水上运动等娱乐性很强,使人们在运动中进行娱乐,获得乐趣,产生愉悦的感觉。如夏天,青少年在海滨或游泳池中,嬉水游泳;踢足球、打篮球时把足球踢进球门或把篮球投入篮框中,都会获得快乐。

4. 获得成功的愉快

科学的体育锻炼,使人们获得技术上的进步,达到了预先设定的目标,得到了优良的运动成绩,从而获得了愉快。有的学生通过刻苦锻炼,去除了体内多余的脂肪,肌肉炼得发达了,获得了健美的体魄而感到高兴;病弱的人通过太极拳、武术锻炼,战胜了疾病的折磨,使身体获得了健康;很多学生通过系统艰苦的长跑锻炼,使长跑成绩有了显著的进步,达到了优良的成绩,又增进了健康、磨炼了意志品质,获得了成功,感到了取得成功的快乐;有的学生通过长期系统的运动训练,在竞赛中获得胜利,夺得了冠军奖杯,受到了同伴和观众的称赞,取得了成就而获得了成功的愉快。

心理学专家伊扎德指出:兴趣是强有力的驱策认识活动的动机力量。新异性引起兴趣,而兴趣情绪维持脑的最优状态,并组织认知加工。体育运动,尤其是球类运动,形式多样,动作技术多种多样,容易使人们产生兴趣,尤其是新兴的运动项目,如滑板、冲浪、壁球、保龄球等,更易引起人们的兴趣。因此,发觉和培养对体育的兴趣是重要的环节。在从事所熟悉的运动中,创造新的动作、新的战术,就能产生新的兴趣,从而得到更多的快乐。

健康快乐体育能培养学生对体育的兴趣,通过科学锻炼,使学生获得参与运动的快感,又体验到自己经过艰苦锻炼,使身体素质、身体形态和机能与运动技术水平都取得显著的进步,练成了健美的体魄,增强了体质,磨炼了意志,从而达到了成功,体验到了成功的乐趣和愉悦心情,忘却烦恼,放松了紧张的心理,享受到了成功的快乐。“科学、文明、健康”的生活方式为广大学生提高了生活质量,增添了生活的乐趣。

快乐体验是从成功和成就的实践中导致心理上的自信和满足中得到的。情绪是一种心理的动机力量,快乐的获得又促使人们积极参与体育运动,从而进一步取得成功和成就。形成良性循环,使人们的生活充满生机,为人们的生活带来更多的乐趣。

思考题

1. 简述我国和西方的健康教育思想。
2. 简述新中国三代领导核心对学生健康的关怀。
3. 简述蔡元培健康教育思想。
4. 什么是生理健康? 什么是心理健康? 什么是道德健康?

探究和应用

1. 如何进行健康投资!
2. 体育运动通过哪几方面使参加锻炼的人获得快乐?

第二章 科学锻炼对人体各器官系统的作用

- 何为科学锻炼？
- 科学锻炼对人体神经系统的作用是什么？
- 科学锻炼对人体循环系统的作用是什么？
- 科学锻炼对人体呼吸系统的作用是什么？
- 科学锻炼对人体运动系统的作用是什么？

本章学习目标

- ◇ 了解科学锻炼对人体神经系统、循环系统、呼吸系统、运动系统的作用
- ◇ 初步掌握科学锻炼的原则和方法

第一节 科学锻炼对神经系统的作用

人体的神经系统是由中枢神经系统和周围神经系统两部分组成,中枢神经系统包括脑和脊髓,周围神经系统包括脑神经、脊神经和植物神经。中枢神经系统是专门接受体内外各种信息、储存信息并进行分析判断,作出决策并向身体各个部分发出命令的最高司令部。周围神经系统好比通讯连队,负责传递情报和命令。中枢神经系统是人体的最高司令部,它是由脑和脊髓组成的,而脑是由大脑、小脑、间脑、中脑、脑桥和延髓组成,其中大脑是司令部的最高领导者,它统率着整个中枢神经系统和周围神经系统,从而调控人体的各个器官的活动以及彼此间的协调与合作。如你正常行走时,上肢摆动与下肢移动的顺序是交替而有序地进行,这样才使你的步伐稳健、有力。在运动场上,一个体操运动员或一位跳水运动员,他能在短时间内完成惊人复杂的优美动作,拳击手在瞬间,能连珠炮似地准确猛击对手的要害处……。这一切活动,全部是在大脑的命令与指挥下,通过神经系统控制人体有关器官来完成的。人的大脑由两个大脑半球组成,它们之间由胼胝体相连。大脑半球的表面是一层灰质,叫大脑皮层。大脑皮层表面,有许多凹陷的沟和隆起的回。这些沟沟、回回使大脑皮层的面积约有一张普通报纸大小,能容下140亿个神经细胞。大脑皮层的不同区域,行使不同的职能,管理人体的不同部位,我们把这些功能区,叫做神经中枢。比较重要的神经中枢有运动中枢、躯体感觉中枢、语言中枢、时间中枢、视觉和听觉中枢等。由于人的大脑分成两半球,它们各司其职,相互分工,当然也相互联系,左脑有较强的语言、书写、逻辑、计算能力,而右