

高职高专公共体育教材

体育与健康

崔世君 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高职高专公共体育教材

体育与健康

Tiyu yu Jiankang

SPORTS

崔世君 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 崔世君主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-04-037906-8

I. ①体… II. ①崔… III. ①体育-高等职业教育-教材②健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156935 号

策划编辑 范峰
责任校对 王雨

责任编辑 范峰
责任印制 张泽业

封面设计 张志奇

版式设计 余杨

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 17.25
字数 400千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
定 价 28.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 37906-00

编 委 会

主 编：崔世君

副主编：郭聪聪 涂日升 田 军 董启正 卢鹏涛

编 委（排名不分先后）：

张华平 王益尔 王春玲 蒋金山 张 斌

王 涛 李浙斌 高 勇 王铎霖 徐建伟

孙 燕

前 言

近年来，我国高等职业教育发展迅猛。随着高等职业教育的快速发展，高职院校体育教学改革也不断走向深入，体育教育如何更好地为职业教育服务，如何更新教学内容，如何编写出适合高职高专体育教学特点的教材，成为当前高等职业院校普遍关注的问题。

为更好地适应当前高职高专体育教育的发展趋势和特点，最大限度地满足学生身心健康的需要和社会的需求，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（下称《纲要》），在总结近几年教学实践经验、认真学习国内外体育教育新思想的基础上，结合高职院校的特点，编写了这本集体育、健康、文化等内容于一体的综合教材，力求使之成为学生自主学习、锻炼和评价，提高学生的体育文化素质及终身体育思想、能力和体验体育的乐趣的指导性用书。

本书坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的体育教育理念，注重面向全体学生，按照高职学生身心发展的特点，遵循教育和体育的规律，在全面理解《纲要》的基础上，根据《纲要》规定的运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应5个领域目标的要求编写而成。该教材在编写过程中，注重将“健康第一”的思想贯穿始终；注重将体育运动、健康教育与素质养成有机结合；注重引导和强化学生“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的意识和行为；注重学生专业和职业的不同需要；突出科学性、教育性、兴趣性、发展性、指导性和富有职业特色的原则。

本书由崔世君主编，参加编写的人员有：郭聪聪、涂日升、田军、张华平、王益尔、王春玲、蒋金山、张斌、王涛、李浙斌、高勇、王铎霖、徐建伟、孙燕等。

由于水平有限，书中难免出现疏漏、错误或欠妥之处，敬请读者不吝指正。

编者

2013年5月

目 录

基础理论篇

第一章 体育与健康概述..... 3	第四章 体育卫生与保健 45
第一节 体育概述 3	第一节 体育锻炼的医务监督 45
第二节 健康概述 11	第二节 常见运动损伤的预防与 处理 46
第三节 体育锻炼与健康 14	第三节 生活制度卫生 49
第二章 职业与体育 22	第四节 女子体育生理卫生常识 51
第一节 职业概述 22	第五章 体质锻炼与评价 53
第二节 职业病与现代生活方式病 24	第一节 大学生体质与健康的测定 与评价 53
第三节 不同职业者的身体锻炼 27	第二节 发展身体素质的方法 58
第四节 高职体育与大学生职业 生涯规划 31	第六章 人文体育与体育欣赏 65
第三章 运动与营养 34	第一节 竞技体育文化 65
第一节 营养概述 34	第二节 体育美学和体育欣赏 67
第二节 营养素的基本功用 36	
第三节 运动与合理营养 40	

运动技能篇

第七章 田径运动 73	第二节 排球基本技术 99
第一节 田径运动概述 73	第三节 排球基本战术 106
第二节 径赛项目基本技术 73	第四节 排球比赛规则简介 109
第三节 田赛项目基本技术 78	第十章 足球运动 112
第四节 田径比赛规则简介 83	第一节 足球运动概述 112
第八章 篮球运动 85	第二节 足球基本技术 113
第一节 篮球运动概述 85	第三节 足球基本战术 119
第二节 篮球基本技术 86	第四节 足球比赛规则简介 122
第三节 篮球基本战术 93	第十一章 乒乓球运动 127
第四节 篮球比赛规则简介 96	第一节 乒乓球运动概述 127
第九章 排球运动 99	第二节 乒乓球基本技术 127
第一节 排球运动概述 99	第三节 乒乓球基本战术 137

第四节	乒乓球比赛规则简介	138	第十六章	武术	188
第十二章	羽毛球运动	141	第一节	武术概述	188
第一节	羽毛球运动概述	141	第二节	武术基本功	188
第二节	羽毛球基本技术	141	第三节	武术基本组合套路	193
第三节	羽毛球基本战术	148	第十七章	跆拳道	204
第四节	羽毛球比赛规则简介	150	第一节	跆拳道概述	204
第十三章	网球运动	153	第二节	跆拳道基本技术	206
第一节	网球运动概述	153	第三节	跆拳道比赛规则简介	213
第二节	网球基本技术	154	第十八章	休闲运动项目	215
第三节	网球基本战术	159	第一节	体育舞蹈	215
第四节	网球比赛规则简介	160	第二节	街舞	218
第十四章	健美操	164	第三节	轮滑运动	220
第一节	健美操概述	164	第四节	高尔夫运动	222
第二节	健美操基本动作和基本 套路	166	第五节	台球运动	226
第三节	健美操比赛的意义、种类、 特点及评分方法	175	第六节	攀岩	230
第十五章	游泳	177	第七节	定向越野	233
第一节	游泳基本技术	177	第八节	野外生存	235
第二节	游泳卫生与安全救护常识	184	第九节	自行车运动	238
			第十节	水上运动	241
附录一：	小型体育竞赛的组织与编排方法	246			
附录二：	体育赛事简介	250			
附录三：	《国家学生体质健康标准》 大学生体质测试评分表	258			
主要参考文献	264			



基础理论篇



第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”一词最早出现于18世纪60年代的法国。1762年，法国教育家卢梭（1712—1778）出版的名著《爱弥儿》（Emile）中用“体育”（education physique）这个词论述了对爱弥儿身体教育的过程。1793年，德国人古茨穆斯出版了《青年体操》一书，他将原来的一些身体活动归纳成为一个完整的体系——“教育体操”。19世纪后，“体育”一词已成为专门术语出现在体育著作中。1838年，法国体育家阿摩罗什（1770—1848）撰写出版了《体育概论，体操与道德》一书，该书将“体育”“体操”作为两个概念使用。英国社会学家斯宾塞（1820—1903）于1854年发表了以《体育》（P. E.）为题的论文。英国体育家、人体测量学的鼻祖麦克拉仁（1802—1884）于1876年出版了《体育的体系》。

在日本，将“体育”作为新词由近藤镇三首创。他于1876年3月在《文部省杂志》第六号上第一个使用了“体育”这个词。1882年，横井琢磨出版了《体育学》一书。1886年，“大版体育会”成立。同年，近藤镇三又在日本《教育杂志》第五十二号、《教育杂志》第七号上连续使用了“体育”一词。到了1887年，“体育”这个词在日本固定下来，并逐渐为一般人所接受。

“体育”这个词是19世纪末从日本传入我国的，它的本义是“身体的教育”，是近代教育的一个组成部分。最早将“体育”纳入学校教育内容的是资产阶级启蒙思想家梁启超（1873—1929）。体育一词最早出现在中国报刊上是1901年，源自胡均的译文《关于学校体育及卫生注意法》（发表在《教育世界》第二号上）。在我国，最早成立的体育组织是1903年的“无锡体育会”。1904年，清政府颁布了《奏定学堂章程·学务纲要》（癸卯学制），其中规定各级学堂开设体操科。从此，我国近代体育课程正式登上历史舞台。中国在洋务运动期间曾从德国引进“体操”，但主要在军事学堂中设体操课。“体操”传入我国后，一度同“体育”并用，两者之间概念几乎相同，直到1933年，北洋政府“新学制课程改革委员会”颁布了《中小学课程内容草案》，才正式将“体操科”改称为“体育科”，从此“体育”与“体操”代表着不同的含义。

根据体育的演变和发展过程，《中国大百科全书》（体育卷）中将体育的概念分为广义

和狭义体育。广义的体育（亦称体育运动）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为目的的一种有意识、有组织的社会活动，它属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定社会政治和经济服务。狭义的体育（亦称体育教育）是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的一个重要的手段。我国现代体育由群众体育、竞技体育与学校体育三个方面组成，三者既不能相互代替，也不容相互混淆。

二、体育的产生与发展

（一）体育的起源

关于体育的起源问题，是学习体育知识首先必须要回答的问题。目前，研究体育的起源问题主要通过以下4种方法与途径：一是考古学方法，二是文献资料方法，三是文化人类学方法，四是心理学方法。只有真正搞清楚体育的起源，才能正确处理体育与德育和智育的关系，才能明确身体是“载知识与道德之车”，才能更加自觉地锻炼身体，从而培养和树立终身体育观念，提高人们的身心健康水平。

体育的起源主要有以下几种观点：

1. 劳动

翻开人类社会历史的发展史，可以清楚地认识到劳动在人类社会历史发展史上有着十分重要的位置。首先是与生活技能直接相关的活动，如捕鱼、狩猎和农耕等；其次是原始武力活动所必需的技能，如攻防、格斗等，这类技能的掌握必须借助生活技能，如走、跑、跳、投等技能的掌握与提高；再次是既不是生产、又非生活必需的技能，而仅仅是为了满足人的娱乐需求，如游戏、竞技和舞蹈等。正如恩格斯所说的“劳动是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说，劳动创造了人本身”。从这个意义上说，体育起源于原始的生产劳动。

2. 教育

随着人类社会的进步与发展，社会实践活动的方式也日益复杂化。在原始社会，教育是氏族部落的一项重要工作，当时的教育内容比较单一，都是传授直接为社会生活劳动服务的基本技能。当长辈需要对小孩进行某种技能的教育，通常需要进行传、帮、带、练等学习过程，这样便产生了教育。因此，人类原始的体育活动产生了人类原始体育教育的初级形式，为了使生活技能一代一代向下传承和光大，在这一教育过程中，体育特征因素被不断加强，这为后来体育与生产劳动的分离创造了条件，并奠定了一定理论基础。从这个意义上说，体育起源于教育。

3. 宗教与祭祀

原始社会，由于人类认识能力的低下，对大自然的变化，如日月星辰的运转、气候的变化、山洪的暴发、电闪雷鸣、花开花落以及人类自身的生老病死等现象还不能作出正确的判断，因此产生了一种超自然力的神灵在主宰自然和人类的信仰。原始人类为了表达对崇拜物的真诚情感而集体进行一系列活动，原始人借助这些可操作的社会礼仪活动，模拟在日常生

活中的狩猎、耕种、战争和其他自然与人类的活动，试图通过该礼仪操纵和控制自然发生的过程与结果。随着社会的发展，这些仪式本身的功利目的逐渐弱化，最终使很多体育活动和宗教娱乐游戏沉淀下来，成为古代体育文化的宝贵遗产。可以说，古代宗教与祭祀活动是体育起源的重要因素之一。

4. 战争

人类进入原始氏族社会时期，原始氏族与部落之间为了争取生活和生产资源经常发生冲突，这便是最初的战争。开始时，战争的规模较小，其目的是为了争夺自然资源和生产品。随着战争规模的扩大，在古希腊斯巴达城邦，男子从儿童时期就开始接受极为严格的身体训练，以造就他们强壮的体魄和勇敢顽强的精神。现代体育运动项目中有相当一部分形式，都是从原始社会那些格斗方式和生活技能中延续下来的，战争促使体育活动从人类原始的社会实践中分离出来。从这个意义上说，战争促进了体育的产生。

5. 疗疾

在人类诞生初期，生活条件极端恶劣，人们茹毛饮血，导致各种消化疾病的流行，这刺激了原始医疗保健活动产生和发展。在医疗保健的产生和发展过程中，最重要的是火的发明和使用。火的使用以及衣服、饮食、居住、婚姻等方面的不断改进和完善，大大提高了原始人类的健康水平。以某种体育手段治疗疾病，古已有之。如东汉末期的华佗认为：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。”宋代的健身操“八段锦”，明清时代的“太极拳”等也都是在对体育的健身、医疗作用有了深刻认识的基础上发展起来的。

(二) 体育的发展

体育在人类社会发展中有着悠久的历史，在各个时期，人们对体育的理解见仁见智。在漫长的人类历史发展进程中，体育的产生与发展具有鲜明的时代特征。原始社会的组织形态先后经历了血缘家族社会、母系氏族社会和父系氏族社会三个阶段。从社会与经济发展水平来看，人类社会则经历了旧石器时代和新石器时代两大时期。原始社会的大发展维系了稳定的群居生活，逐步形成了对知识和生活经验的积累，促使了人类原始教育的产生。体育作为原始教育的主要内容，成为原始社会最重要生产力的准备和储存手段之一。从这一意义上讲，劳动和社会生产实践直接促进了体育的形成与发展。

在原始社会中，青年在即将进入成年前（一般在15岁左右）常常需履行一定的仪式，这称为成丁礼。据有关人类学和氏族学的考察与研究资料表明，在原始社会中，男孩的成丁礼包括大量原始体育训练与考核内容，如跑、跳、攀岩、投掷等基本运动能力以及射箭、用弩、捕兽、格斗和背诵氏族传说等，人们通过一些比赛性的活动检验和提高学习的实用性，竞技活动就在这些比赛中产生了。

竞技活动的出现，表明原始体育活动进入了一个新的发展阶段。随着社会的发展，各种身体活动的形式被人类不断地加以分类、提炼和总结，并相互比较逐渐演化出竞技体育。竞技体育活动是早期身体活动发展的必然产物，并随着历史的发展而保留下来。但是它和一般身体活动又有本质的区别，它不再是自然和劳动技能的简单模仿，而是更多地利用生物学、心理学和社会学等人为因素设计的身体活动形式，如摔跤、格斗和野外生存等。竞技活动充分展现了人们勇敢、顽强、智慧和审美情趣等，因此它自然而然地成为祭祀活动中歌颂和纪

念祖先英烈业绩的主要表现形式,以图腾、灵魂、自然和祖先崇拜为目的的许多竞技活动,由巫术和祭祀的形式得到发展。但随着时代发展,这些祭祀仪式本身的直接功利目的逐渐弱化,最终使许多体育活动沉淀下来,形成了人类最初的竞技活动形式——运动会。

在奴隶社会,随着经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立。这一时期,体育活动内容丰富多彩,民族传统体育初步形成,体育失去了那种为全民所共享的原始低级平等性质,成为统治者使用的工具;社会实践和劳动对体育发展的促进作用开始减缓,取而代之的是战争和政治对体育发展的作用越来越大;体育的社会职能已初见端倪;随着医学的发展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

与奴隶社会相比,封建社会的体育无论在发展速度上还是在规模上,都有很大程度的提高和发展。这一时期,体育活动内容更加丰富,参加体育活动的人明显增加,体育逐渐具有区别于其他社会实践活动形式而呈现出独立存在的意义;学校体育得到了进一步发展,养生术和养生思想的发展尤为迅速,而“武校”(体育学校)的创立,使学武有了专门的场所。这一时期,在思想观念上,文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,备受统治阶级重视。在这个历史阶段中,民族传统体育的发展尤为迅速,民族之间体育交流频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命的胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。体育在这个时期得到了全面系统的发展,开始形成独立的学科体系;体育成为造就全面发展人才的重要内容和手段,成为学校教育的重要组成部分;体育运动的项目和规模都远远超过了人类以往社会的发展,其发展速度也是以往社会无法比拟的。

19世纪初期,随着俄国十月革命的胜利,世界上建立了第一个社会主义国家,也开启了世界体育史的一个新纪元。社会主义社会力求将每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才,使之具备培养有益于社会工作的各种能力和良好的思想道德品质。新中国成立后,我国坚定不移地贯彻群众体育和竞技体育协调发展、普及与提高相结合的总方针,体育事业得到了极大的发展。

三、现代社会与体育

(一) 现代社会生活方式的特征

1. 生活方式的概念

生活方式是指社会生活中的人为满足生存和发展需要而进行活动的总体模式,是人们在某种价值观念指导下各种生活活动的形式,包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活等。

生活方式的构成要素包括:①行为习惯:这是生活方式的重要组成部分,也是生活方式的外部体现,它对居民的健康水平和体质状况有深刻影响;②生活时间:生活时间的结构和支配方式是影响生活方式的前提条件;③生活节奏:生活节奏的快慢与生活方式的特征息息相关;④生活空间:生活空间的范围与生活方式的种类和质量存在着很大的相关;⑤生活消费:生活消费水平和结构影响着生活方式的水平和质量。

影响生活方式的因素总体上包括生产方式、社会制度、自然地理环境、经济发展水平和

文化传统等,如在不同的地理气候条件下生活的人们在衣、食、住、行等方式上会有所不同。草原游牧民族吃的食物主要是牛羊肉,海边渔民的饮食则以鱼虾为主;爱斯基摩人以狗橇为交通工具,中国江南水乡人民则以船代步。

2. 现代社会生活方式的特点

现代科学技术深刻地改变着人们的生产和生活方式。现代社会生活方式具有以下特点:

(1) 世界化:奈斯比特在他的著作中曾这样描述生活方式世界化的发展趋势:“今天,随着世界经济的繁荣和全球电信、旅游事业的发展,欧洲、北美和环太平洋地区正以空前的频率进行着交流。在发展中国家的城市中心,现代生活的文化主体随处可见。在大阪、马德里和西雅图,人们兴致勃勃地买卖着食品和时装,一种新的全球生活方式在此盛行。贸易、旅游和电视,为这种生活方式的全球化提供了条件,而且这种世界化、全球化的新生活方式正以光的速度在整个世界普及着,并辐射到世界的每一个角落。”进入21世纪,人们吃着同样的食品,穿着同样的时装,在世界各地欣赏着同一场体育比赛,吸取着无国界的相同信息,玩着一种相同场景、相同规则的游戏,不同肤色的人在世界各地游来游去,尽情享受生活带给人们的愉悦。现代社会正变得世界化,在交往中相互影响,每个民族生活方式中的精华部分都会被世界各国所吸收,成为一种世界化的生活方式。同时,在世界各国出售的相同产品和交换的信息,又培养着人们相同的兴趣、爱好和行为方式特征。现代社会生活方式正朝着世界化的方向发展。

(2) 寻求物质与精神生活的平衡:托夫勒在《第三次浪潮》中指出:“在人们的物质生活条件有了极大提高以后,人们对精神需求提出了客观要求,这促使社会把为交换而生产和为使用而生产在经济中安排得不偏不倚,较为平衡。人们开始听到日益强烈的呼声,要求有一个‘平衡的’生活方式。”21世纪的生活方式将寻求一种在本质上更能使物质生活与精神生活共处的更为和谐、更加平衡的生活方式。这种“平衡”的生活方式来源于人类自身对过去那种物质生活过分追求的反思。对这种新的“平衡”的追求,不完全是简单观念化的结果,更体现了人类社会生产力发展的客观要求。

(3) 追寻健康是现代社会生活观的核心:随着社会的不断发展,人类的基本身体素质正在退化,人在成长过程中时刻会因健康问题而受到阻碍,一些恶性疾病在现代人身上成为多发病,如肿瘤、心血管疾病、艾滋病等时常夺取人的生命。这些也引起了人类自身的高度重视和反思,人们开始重新审视生活价值观中首要追寻的目标。越来越多的人在生活目标的多向选择中,都把健康摆在了首要的位置。积极、健康、向上的生活内容将成为今后人们生活方式的发展方向。

(4) 环保型生活理念逐步确立:环境保护是人类社会发展所面临的最为严峻的问题。面对“人类的生存困境”和人与大自然关系的失衡,摆在人类面前的是,要么与自然同归于尽,要么调整和转变现代的生活理念,唤起人们自身的理性态度。绿色、环保、生态将成为未来发展的主题。

近年来,许多人在生活方式上更强调科学性,更加注重消费质量,尽力消除对环境有害的生活方式,减少污染,杜绝破坏生态环境的活动。21世纪,人类在生活方式上将逐步摒弃多多益善、高消费、铺张浪费的生活态度,倡导节俭型、生态型的生活方式。随着时代的

发展,国际社会也将制定出更多要求人类大家庭成员普遍遵守的公约、规范和道德要求。而科学技术发展,也为人类保护环境提供了技术上的支持,太阳能、风能、地热能和气能等再生性能源也将得到更为广泛的应用。

(5) 终身教育成为现代社会生活方式的重要内容:人类已跨入知识经济时代,知识大量爆炸,人类的知识总量每7~10年翻一番。一个人要想不落伍,就必须不断更新自己的知识结构。美国学者彼得·德鲁克在《新现实——走向21世纪》一书中指出:“在知识社会中,不存在完成了的教育,它要求受过高等教育的人一而再、再而三地重入学校,接受再教育。因此,从事继续教育的学校,必将成为未来发展极快的新行业。”今天,教育已不仅仅是学校的事了,在欧美一些发达国家,企业、商业部门、政府机构、军事组织为了使自己在竞争中立于不败之地,不惜投入巨大的精力和财力对其成员进行培训和再教育。为适应这种变革,教育体制也必须作出相应的调整,再教育的对象也不再是少数精英,而要面向大众。既要为大部分人谋生做好准备,还要为他们的生活做好准备;既要重视技能教育,也要注重人文教育。终身学习将成为现代生活的有机组成部分,成为现代人的一种生活方式。

(6) 现代人的工作和闲暇重叠交融:20世纪,大机器生产的出发点是工作与闲暇之间,无论在活动的性质和功能上,还是在时空的分布上,都是泾渭分明的。从活动性质上看,工作时间具有强制性,闲暇时间具有自主性;从活动功能看,工作是创造和积累财富,闲暇是耗费财富;从活动场所上看,工作与休息、娱乐场所是分开的;从时间上看,只有在工作时间之外才谈得上闲暇时间,而闲暇时间与工作时间是相互排斥的。21世纪,工作与闲暇的界限被打破,生活时间结构上将有一个突出变化,即全心全意所从事的工作和闲暇活动之间的界限将变得较为模糊,在功能和活动空间上会出现相互重叠与交融的现象。

(二) 现代社会生活方式病的形成

近30年来,人类所取得的科技成果比过去2000年的总和还要多。科学技术的迅猛发展,使现代社会的生产方式和生活方式发生了巨大的变化,同时,也使得人类的健康面临着严峻的挑战。

1. 社会生产方式的变化

20世纪50年代以来,随着科学技术的发展,生产过程的自动化程度日益提高,劳动力结构逐渐向智能化趋势发展,体力劳动者与脑力劳动者的比例不断地发生变化。据研究,在机械初级化阶段,两者比例为9:1(即体力劳动者占九成,脑力劳动者占一成);在中等机械化条件下,两者比例为6:4;在全自动化条件下,两者比例为1:9。目前,在一些发达国家,脑力劳动者人数已超过体力劳动者。

在劳动方式和劳动工具发生巨大变化的今天,即使是蓝领职工,也开始告别过去那种依靠蛮力进行劳动的状况,代之以轻体力劳动的电器设备操作。人类社会劳动正在从体力劳动型向智能型转化,人们的体力活动将越来越少。

2. 社会生活方式的变化

科学技术使社会的物质文明大大进步,因而也改变了人们的社会生活方式和日常生活模式。各种交通工具让人们感到方便快捷,各种通信方式、信息传递方法使人足不出户便知天下事,各种生活便捷服务可以让人长期待在一个屋子里而没有不便之处。现代化在不断改善

着人们的生活条件和工作条件的同时也给人的健康带来了负面影响,生产方式和生活方式的变化使得现代社会生活方式病蔓延。主要原因有:

(1) 运动不足:现代科学技术正在不断地促使科学、技术和生产一体化,生产劳动日益朝着机械化、自动化、电气化和智能化的方向发展,人的体力劳动越来越多地被技术装置所代替,繁重的体力劳动大大减少。同时,由于现代社会的生活和工作节奏过于紧张,使人无暇顾及身体锻炼,从而造成运动不足,使人肌肉无力、肥胖,易罹患心血管病、中风、糖尿病与低血糖等病症,从而使人类的运动能力和体力受到威胁。

(2) 营养过剩:进入21世纪,工业发达国家居民的膳食结构发生了重大的变化,如美国每年每人消耗的食物总量为1463磅,其中脂肪含量高达42%,动物蛋白摄入量占蛋白摄入量的80%,这可能是心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症和恶性肿瘤成为高发病的一个主要原因。由于食物结构的变化,人们从食物中摄入的热量越来越多,而过剩的热量就会转成为脂肪。这种摄入的热量增加而活动与消耗减少的生活方式必然导致各种现代社会生活方式病。在美国,55%的成年人过胖,23%的成年人超重。20世纪90年代,美国为治疗因肥胖而导致的疾病耗费了1180亿美元,而且平均每年还有约30万人死于与肥胖有关的疾病。在我国,城市居民超重者达14.9%,北京达32.8%,其中中年妇女超过45%。目前,我国高血压患者每年增加1000万人左右。截止2010年,我国高血压患者总数已达2.4亿人,糖尿病患者接近1亿人,成为糖尿病第一大国,每年肿瘤发病260万人、死亡180万人。

(3) 精神压力过大:在现代社会,人们的生产活动都力争追求高效率,以免被社会淘汰,这给人带来了巨大的心理压力,从而造成记忆力减退、注意力范围缩小、悲观失望、自我评价能力下降等现象的出现。调查发现,89%的美国人都有过沉重的心理压抑,因员工心理压力给美国公司造成的经济损失每年高达3050亿美元,是500家大公司税后利润的5倍。另据联合国国际劳工组织的一份调查报告显示,心理压抑现已成为21世纪最严重的健康问题之一。

(4) 应激过多:现代社会,由于生活节奏加快,常令人感到焦虑不安,应激增多。在生理上可导致偏头疼、便秘、腹泻、溃疡症结肠炎、糖尿病、癌症、高血压和心脏病等疾病,在心理上可导致焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想狂、神经衰弱和精神分裂等。持续的过度应激还可能导致种种亚健康症状,如食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、心悸、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想象能力降低、偏执、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决和容易沾染坏习惯等。

(三) 体育是现代健康生活方式的重要内容

今天,人们在学习、工作之余经常参与一些体育活动,如跑步、打球、游泳及旅游等活动,或者结合身体、生活和工作实际有计划、有目的地进行体育锻炼,可以达到增强体质、健美身材、娱乐身心、促进交往的目的。体育已成为社会文明、科学发展和人们健康生活不可缺少的内容。

1. 体育锻炼是现代人增强体质、促进健康最有效的方式

在现代社会,由于机械化和电气化的高度发展,造成了人类生理结构和机能的退化,如体乏、睡眠不佳、腰酸腿痛及内分泌紊乱等;而高营养、低消耗代谢则会造成体内物质积

蓄，导致肥胖病、高血压等病症。经常参加体育锻炼，能提高神经系统的反应能力，消除脑细胞的疲劳，提高工作和学习效率，预防和治疗神经衰弱；增强心脏的机能，使血液中红细胞、白细胞和血红蛋白的含量增加，防止心血管疾病的发生；增大肺活量，提高呼吸系统的转换能力；促进血液循环和新陈代谢，使体内多余的、有毒的物质迅速排出体外；促进骨组织的血液供应，提高骨的坚固性，加强关节的灵活性和稳定性；促使身体发育均匀，使肌肉有力，皮肤有弹性。

2. 体育是预防现代人生理疾病最积极的方法

“水停百日生虫，人停百日生病”，“冬练三九，疾病自走”。东汉名医华佗认为，人若经常活动，能使消化旺盛，气血流通，防止生病。法国18世纪著名的医生蒂索说过，运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物。但是，世界上的一切药物，并不能代替运动的作用。用体育锻炼来治疗疾病的方法叫做体育疗法，也叫做医疗体育，常用的方法有保健操、医疗操、散步、跑步、游泳、打球、气功、太极拳和按摩等。体育疗法能调整由中枢神经的功能失调而引起的神经衰弱、精神性疾病和胃溃疡等。长期锻炼能使大脑皮质功能增强，病情好转。患者若长期卧床、精神不振、睡眠不好，容易引发感冒、肺炎、褥疮、关节强直、肌肉萎缩和神经麻痹等并发症。体育锻炼能振奋精神、增强食欲、改善睡眠，并使肌肉关节得到活动，血液畅通，新陈代谢旺盛，身体抵抗力增强。从某种意义上讲，医学体现了人类维护健康的非自然性。体育与医疗卫生相比，具有更加积极的意义，体育是追求健康最积极的方式。

3. 体育运动可以提高人的心理适应能力

调查表明，运动员和经常从事体育活动的人对生活节奏的变化有较强的适应能力。经常参加运动，会使人表现出较强的自制、快乐、超越、坚韧、敏锐、自信、合群和从容不迫的心理状态。体育运动可以提高人体对快速节奏生活中的应变能力和耐受能力，也可以缓解人们对快节奏生活的抵触、恐惧、怨烦和焦虑等心理，体育运动可以稳定心理情绪、抑制身心紧张、增强自信心。人们在体育活动中所掌握的多种活动技能，有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种工作和生活动作。

体育运动还可以通过扩展生活空间的方式调节人们的心理。人们都有一种在宽敞生活空间伸展肢体的生理要求，更有一种向往宽大生活空间的心理追求。强制性地缩小人们的生活空间，就会使人产生一种受惩罚的痛苦感，而合理扩大生活空间有利于人们的身体健康和心理安宁。处于运动状态的人比在座椅上的人占有更大的生活空间。如果体育运动在室外进行，如在江河湖海里、草原、森林雪原上进行，不仅可以给人以空间体验和感受，更可以改善人们的心理环境。在体育活动中，人们进行着滑行、旋转、翻腾、上升、下降、坠落、摇摆、转动、波动和碰撞等动作，这些平常在日常生活中很少出现的身体状态，可以使人们的平衡器官、视觉器官、运动器官受到强烈的刺激，此时人们会达到极度兴奋，享受运动带来的快感。

4. 体育运动是增进交流最有效的方式

现代人的生活节奏很快，平时工作和生活中的精神压力大，邻里关系或亲戚关系相对淡漠，许多人终日奔忙，没有时间和精力与他人交流，这对于精神健康非常不利。随着科学技