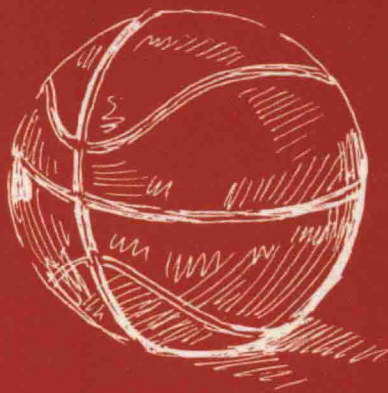


体育运动概论与常见球类运动

李志明 常璐艳 潘桂芝 主编

TIYU YUNDONG GAILUN YU CHANGJIAN QIULEI YUNDONG



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

体育运动概论与常见球类运动

主 编 李志明 常璐艳 潘桂芝
副主编 陈 玮 赵小坤

 中国纺织出版社

内 容 简 介

随着经济社会的不断发展与人们生活水平的不断提高,体育运动越来越成为人们生活的重要组成部分,越来越多的人参与到体育运动中来,这种现象更是成了一种社会的时尚和文化趋势。在体育运动中,球类运动拥有特别广泛的群众基础,并且具有本质的稳定性、内容的延展性、形态的多样性、体验的直观性等文化特征。本选题大概分为两个部分的内容,第一部分是理论篇,阐述了体育运动的一些基本概念与体育运动的欣赏、营养、保健、卫生、评价等内容;第二部分为实践内容,分别讲述了足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等常见的一些球类运动,包括这些球类运动常见的技术、战术、运动训练、运动损伤处理、身体素质训练等。

图书在版编目(CIP)数据

体育运动概论与常见球类运动 / 李志明,常璐艳,
潘桂芝主编. — 北京:中国纺织出版社,2018.10

ISBN 978-7-5180-3622-6

I. ①体… II. ①李… ②常… ③潘… III. ①体育运动—高等学校—教材②球类运动—高等学校—教材 IV.
① G819 ② G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119252 号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://www.weibo.com/2119887771

北京虎彩文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:25

字数:636 千字 定价:118.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

在社会不断进步和经济迅速发展的带动下，我国的体育事业也得到了较大发展。球类运动作为体育运动的重要组成部分，不仅在世界范围内得到了广泛普及，在高校也受到了有关方面的高度重视，并得到较好的发展。球类运动以其对抗激烈、趣味性强、形式多样等特点，受到高校大学生的欢迎和喜爱。

随着现代社会的不断发展，科学技术日新月异，对未来社会发展的接班人——大学生的综合素质也提出了更高的要求。良好的身体素质和健全的心理素质是社会所需人才的基本条件，球类运动正是帮助大学生实现强心健体目标的重要途径。鉴于此，为了指导大学生更好地进行球类运动的学习和锻炼，我们编写了《体育运动概论与常见球类运动》一书。

本书分为两个部分，第一部分为第一至第七章，该部分主要从理论的角度出发，对体育运动的观念与注意事项等进行了阐述，主要包括体育运动综述（体育运动概述、现代体育文化）、体育运动与体育能力的发展（体育与健康、发展体育能力的方法与评价）、大学生体质健康与体育运动原理（大学生体质健康测量、体育运动的科学原理与方法）、体育运动与健康（认识健康、有氧运动、体育锻炼、常见运动损伤及处理）、体育运动的科学基础（身体素质与运动技能、运动机能规律、体育运动的基本原理）、体育运动中的医务监督与心理健康（体育运动中的医务监督、体育运动与心理健康）、大学生球类运动的营养与科学基础（大学生球类运动的营养保健、大学生球类运动的科学基础）等内容。第二部分为第八至第十三章，本部分主要从实践的角度出发，对篮球、足球、乒乓球、排球、羽毛球、网球等运动进行了详细阐述，并对技战术训练等方面进行了分析。在理论的指导下，实践部分的内容更显得有理有据。

本书逻辑清晰，内容丰富，具有非常重要的理论价值和实践价值。理论的发展最终是为了指导实践，希望本书能够在人们探索球类运动的道路上尽到微薄之力。

本书在编写过程中，对前人有关体育运动与球类运动的资料进行了借鉴和吸收，在此对其作者表示诚挚的谢意。由于时间仓促，水平有限，书中难免会有遗漏和不妥之处，恳请广大读者朋友批评指正。

编者

2017年3月

目 录

第一章 体育运动综述	1
第一节 体育运动概述	1
第二节 现代体育文化	9
第二章 体育运动与体育能力的发展	24
第一节 体育与健康	24
第二节 发展体育能力的方法与评价	43
第三章 大学生体质健康与体育运动原理	51
第一节 大学生体质健康测量	51
第二节 体育运动的科学原理与方法	57
第四章 体育运动与健康	70
第一节 认识健康	70
第二节 有氧运动	80
第三节 体育锻炼	89
第四节 常见运动损伤及处理	94
第五章 体育运动的科学基础	98
第一节 身体素质与运动技能	98
第二节 运动机能规律	112
第三节 体育运动的基本原理	119
第六章 体育运动中的医务监督与心理健康	121
第一节 体育运动中的医务监督	121
第二节 体育运动与心理健康	133
第七章 大学生球类运动的营养与科学基础	148
第一节 大学生球类运动的营养保健	148
第二节 大学生球类运动的科学基础	164
第八章 篮球运动	177
第一节 篮球运动概述	177
第二节 篮球技术训练	202
第三节 篮球战术训练	224
第九章 足球运动	246
第一节 足球运动概述	246
第二节 足球技术训练	252
第三节 足球战术训练	264
第十章 乒乓球运动	273
第一节 乒乓球运动概述	273

第二节	乒乓球技术训练	279
第三节	乒乓球战术训练	291
第十一章	排球运动	301
第一节	排球运动概述	301
第二节	排球技术训练	303
第三节	排球战术训练	321
第十二章	羽毛球运动	328
第一节	羽毛球运动概述	328
第二节	羽毛球技术训练	336
第三节	羽毛球战术训练	342
第十三章	网球运动	357
第一节	网球运动概述	357
第二节	网球技术训练	362
第三节	网球战术训练	378
参考文献		390

第一章 体育运动综述

第一节 体育运动概述

一、源远流长的体育

人类的本能需要是体育产生的根源，亦是体育赖以发展的根本推动力。劳动是人类生存最基本的实践活动，是人类最主要的生活、生产方式。原始人类的生存条件非常严酷，他们必须与自然灾害和野禽猛兽作斗争，必须不断发展跑、跳、投、攀爬、游泳等基本活动能力，发展自己的智力和体力。不仅如此，人类还有适应生存环境的需要，抵抗同类袭击的自身防卫的需要。如渔猎、生产、教育、军事、娱乐等，这些人类基本生存需求归纳起来，需要有健壮的身体，需要有强身健体的活动来保障。为了使这些原始的技能代代相传，人们逐渐地把劳动中的一些技能抽取出来，并逐渐演化成非直接用于生产劳动的身体运动形式。这些经原始教育演化和发展而来的身体运动，就是人类最早的体育，由此构成体育产生的动因和萌芽。

随着原始人类的不断发展，原始社会后期出现的文化、艺术和教育成为推动体育向前发展的主要动力。人们从事一些宗教祭祀活动，以各种动作抒发对神灵的崇拜、感激之情，从而发展成舞蹈艺术，人们在休闲时为了精神的愉快，进行一些娱乐活动，发展成游戏，今天的体育竞赛亦来源于游戏。由于部落之间的冲突，出现了各种搏击格斗的动作，今天的武术、拳击、击剑等都可以在早期人类的活动中找到它们的雏形。

社会发展到现在，随着科学技术的进步，生产力的不断提高，人们开始意识到自身的一切活动都是为了更好地满足人类生存发展的需要，是人类进行一切活动的终极目的。在现代社会，人们越来越认识到不仅劳动是人类生存的必要条件和内容，而且休息、娱乐、体育运动同样对人类生存具有积极的意义。体育运动在防治现代“文明病”，在促进身体机能水平和保持身体健康方面，有着不可替代的作用。体育运动将成为现代人健康生活方式不可缺少的组成部分，并将发展成人们闲暇生活的第一需要。

（一）体育的概念

体育又称体育运动。是在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，增进健康，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

体育是一个总概念，国外称为“身体文化”（Physical culture）或“体育与运动”（Physical education and sports）。它包括三个组成部分：即体育教育（Physical education）、竞技体育（Competitive sport）和大众体育（Sports for all）。

1. 体育教育

体育教育是发展身体,增进健康,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是培育和塑造人的教育过程;是教育的重要组成部分;是培养人全面发展的重要方面。

2. 竞技体育

以战胜对手和自我,取得优异运动成绩为目的,最大限度地发挥和提高个人、集体在体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和比赛。竞技体育有如下特点:

充分调动和发挥运动员的身体、智力和心理等方面的潜力;

按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩得到公认;

激烈的对抗性和竞争性;

参加者表现出高超的技艺和充沛的体能,娱乐性和观赏性。

3. 大众体育

大众体育亦称社会体育或群众体育。指娱乐身心、增进健康、增强体质、防止疾病、延缓衰老和培养后备人才,是在社会上广泛开展的体育活动的总称。

(二) 体育的功能

体育是人类生存发展的产物,体育作为教育的组成部分,担负着向后代传授劳动技能的重要使命。随着社会的不断进步和发展,人类需求的层次亦不断地提高,体育本身的特征及其与各种社会现象之间相互影响、相互作用的规律不断为人类所认识。体育作为一种特殊的文化现象,正在社会诸多领域里发挥着新的作用,人类对体育的功能的认识更加广阔和深刻。

1. 体育的教育功能

教育是人类文明发展的杠杆。人类早期的教育是为了有效地将前人在极其严酷的生存条件下,生存、劳动以及与自然、野兽、人类自身搏斗的经验和技能等传授给下一代。这一早期教育,究其手段和内容,包含着大量的身体训练和劳动技能的培养。从某种意义上说,人类早期教育是在体育教育的基础上发展起来的。

现代的体育教育,已广泛地纳入各国的教育体系中,它不仅成为学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

体育教育不仅是促进人们身体良好发育,增进健康、增强体质、掌握体育运动的技能,而且着重培养人们终身体育的意识、观念和习惯,提高人类生活质量和适应现代社会发展的需要。在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范,促进人的社会化方面也体现了体育的教育功能。

由于体育具有国际性、群众性、礼仪性、竞争性的特点,它在激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力以及培养人们的社会公德等优秀品德方面,具有不可低估的社会教育作用。

2. 体育的健身功能

体育可以改善和提高中枢神经系统的功能,使人大脑清醒,思维敏捷;促进血液循环,提高心脏功能,预防心血管疾病;改善呼吸系统的功能;促进骨骼、肌肉结实有力;使人心情舒畅,精神愉快;控制体重,保持健美的体形;培养健康的个性,防治疾病,延缓衰老。

3. 体育的娱乐功能

“All work no play makes Jake a dull boy”(只工作,不玩耍,聪明的孩子也变傻)。这句美国谚语形象地说出娱乐对人类生活的重要。从人的生理、心理和社会化的需求来看,娱乐是人们精神生活的重要内容。体育运动以其动作的高难度、惊险性,造型的艺术性,形式及内容的丰富多彩,给人以健、力、美的享受。体育比赛的激烈性和比赛结果的不确定性,给予参与者和观赏者一种强烈的情感的体验,感到精神得到振奋,思想得到升华。当你参与一项自己喜爱的体育活动,在战胜自我,征服自然的成功中,你可以得到一种妙不可言的心理满足和快感,达到了自我价值的充分展示,增强自己的自尊心、自信心和自豪感。

体育吸引越来越多的人自觉地投身其中,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要,成为人们余暇生活的重要组成部分。

4. 体育的政治功能

体育的政治功能首先体现在提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛,直接影响着国家的荣辱,世界上许多国家都将体育竞赛作为显示本国社会经济制度,表现本民族意识的舞台和窗口。人们往往把体育竞赛看成是和平时代的战争。它对维护世界和平,促进各国人民之间的了解,在人类社会的自我调节的机制中发挥着独特的作用。20世纪70年代初,中国乒乓球队访问美国,打开了中美建交的大门;小球推动了大球,才有了今天我国政治经济的大好形势。

我国成功取得2008年奥运会举办权,极大地振奋了民族精神,增强了民族的自豪感和凝聚力,鼓舞全国人民为祖国的繁荣、富强而忘我工作。

每到有重大赛事,城市里的治安就会好了许多,发案率较平时有所下降。人们到赛场或在电视机前宣泄自己的压力和情感,体育起到了为社会安全减压的作用。

5. 体育的经济功能

社会经济的发展取决于社会生产力提高,人是生产力中最具决定性的因素,人的健康和体质的强弱是人的综合素质的物质基础。体育锻炼能够增强体质和发展健康,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

体育的经济功能还表现在它的传媒作用上,各种竞赛的冠名和宣传、电视的转播权、出售门票、发行体育彩票、收取广告费都可获得巨额的收入。随着人们对体育需求不断增长,体育产业和体育商品经济已经成为现代社会的朝阳产业。国际的大型比赛,不仅可以对一个国家的建筑、娱乐、旅游、旅馆酒店业、餐饮业、运动器材等带来极大的经济效益,而且可以带来非常可观的就业机会。1984年洛杉矶奥运会,全部效益达到32.9亿美元。2008年的北京奥运会,促进了北京的城市建设,对于我国经济的振兴,中华民族的崛

起都有着巨大的推动作用。

二、体育锻炼促进人体健康

健康是人类永恒的主题，适应是人类必然的要求。每一个人都希望健康幸福，并将健康与自己的幸福连接在一起，每个人都在努力适应社会，并把适应社会看作生存的需要。

（一）健康的概念

健康是人类最大的财富，它的重要性几乎人人皆知。马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存和人类历史的第一前提。英国教育家洛克认为：没有健康，便没有什么幸福可言。德国哲学家叔本华说的更是深刻而幽默，一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年，世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想：健康不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

对于什么是健康，长期以来，人们通常认为身体不生病，不打针吃药，身体不虚弱就是健康。随着社会的进步，科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起，人们对健康的要求日益提高，人们对健康的认识更加深刻和全面。联合国世界卫生组织（WHO）在其宪章中提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”因此，健康的概念大大的超过了无病的范围，这是人们对健康认识的一个极大的进步和突破。1989年WHO又将道德健康与生殖健康注入到健康的概念中。

现代健康概念中，心理健康和社会性健康是对“健康”的创新和发展。它突破了千百年来人们对健康认识的局限性，使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并且将两者有机的统一起来。自16世纪以来，自然科学有了很大的进步。由于各种学科的形成，人们得以用生物学的观点解释生命现象。人们在判断健康和疾病时，医疗诊断主要是测量人体的生物变量，以阳性体征和实验室数据为诊断依据，形成了生物—医学模式。20世纪以来，越来越多的研究证明，人的健康和疾病不但受到生物因素影响，而且越来越多受到社会、心理和社会适应因素的制约。这就可以解释我们在生活中，为什么有的人体壮如牛，却胆小如鼠，有的人膀大腰圆，却心胸狭窄。昨天还被检查身体健康的同学，今日却因心理障碍而跳楼自杀。生物—心理—社会医学模式的提出，概括了影响人类健康的各种因素，突出了因社会心理因素而导致疾病的作用，使人们对待健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的提高，健康的概念还将不断变化、更新和发展。

（二）现代健康观的内涵

现代的健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。只有这四个方面都健全，才能算是一个健康的人。

1. 身体健康

联合国世界卫生组织确定了健康的10个标准可供参考。

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张。
- （2）处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔。
- （3）应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化。
- （4）善于休息，睡眠良好。

- (5) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (6) 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 头发有光泽, 头屑少。
- (8) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不易发炎。
- (9) 牙齿清洁, 无龋齿, 无疼痛, 牙龈无出血而颜色正常。
- (10) 肌肉丰富, 皮肤富于弹性。

世界卫生组织又把健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗的解释。这“五快”分别是:

吃得快。吃饭时, 食欲好, 能很快地把一餐饭吃完, 而不挑剔食物, 这证明内脏功能正常。

便得快。能快速地排完大小便, 且感觉轻松自如, 这说明消化功能良好。

睡得快。上床后能很快熟睡, 而且睡得很深, 起床后头脑清醒, 精神饱满, 这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。

说得快。说话流利, 语言表达清晰, 这表明头脑清楚, 思维敏捷, 肺功能正常。

走得快。行动快速, 动作灵活敏捷, 充满活力, 这表明精力充沛旺盛。因为任何病变和衰老都是由两腿开始, 如患有肝炎和心脏病的人下肢常有深重感。

“三良”分别是:

良好的人格。性格温和, 意志坚定, 感情丰富, 心胸坦荡。

良好的处世能力。自我控制能力强, 客观现实地对待问题, 能够适应复杂多变的社会环境, 对事物的变迁保持良好的情绪, 能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。

良好的人际关系。能够与人为善, 乐于助人, 与周围的人关系融洽, 不斤斤计较。

现在, 越来越多的人已开始注意到人的健康不仅是指生理的健康, 而且还包括心理健康和社会性适应的良好状态。健康是“人体各器官系统发育良好, 功能正常, 体质强壮, 精力充沛旺盛, 并具有健全的心理和社会适应能力”。

2. 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。如果我们对身体生理上的不适, 比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛, 我们明显地感到得了病, 应该去找医生。但心理上的不适, 比如由于社会生活压力产生的精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等, 不会想到这些也是不健康的表现。

祖国医学和现代医学研究表明, 人作为一个整体, 心理健康和身体的健康是不可分的。从某种意义上说, 心理因素的影响超过了生理因素。身体上的疾病许多是由于精神心理因素引起的。祖国中医认为, 由于人的七情(情绪)波动过度和持续过久, 可使阴阳失衡, 气血不和, 经络堵塞, 肺腑功能失调而引起疾病。现代医学认为, 心理情绪的异常变化, 如过分激动会使大脑皮层过分兴奋, 从而导致神经植物系统内分泌系统紊乱, 使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡, 而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明, 在一切不利的条件下, 对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此, 世界卫生组织提出了一个响亮的口号:“健康的一半是心理健康。”

什么是心理健康? 国内外的专家和学者对此作了非常深入的研究。心理学家英格里斯(H. B. English, 1958)认为:“心理健康是指持续的心理情况, 当事者在那种情况下能进

行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心的潜能。”

社会学家玻肯(W. W. Boehm, 1955)认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能够为自身带来快乐。”

1946年第三届国际心理卫生会议指出,心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

我国的陈忞认为:心理健康是指心理发育正常,心理状态保持平衡,心理适应良好,心理潜能能够得到发挥。

3. 社会适应健康

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任,达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出:大自然的法则就是优胜劣汰,适者生存。我国古人也说过:识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,才能生存和发展。

每一个人一生中,会不断面临新的情况和环境,每一个发展阶段都对我们提出新的要求,比如对父母心理和经济的独立,人格的发展,生活学习环境的改变,职业的选择,人际关系的处理,婚姻、家庭、退休等。社会适应是一个毕生的过程。

4. 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境的人在行为处事、与人交往时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于健康的维护和促进。个人道德健康不仅要求对自身的健康负责,而且要自觉维护和促进社会整个人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰;在听音乐会、看电影、听演讲时,不大声喧哗,自觉地关掉手机;为灾区人民募捐,为抢救他人的生命义务献血等等。只有在不损害社会和其他人利益的前提下,才能满足个人的需要。

与之相反,如果一个人缺乏良好的思想品德和人格低下,经常处在紧张、恐惧、内疚之中,就会给个人造成沉重的心理压力,并影响健康心态的形成和发展。研究表明,贪污的官吏和犯罪的人由于沉重的心理压力,常常导致高血压、心血管疾病和癌症的发生。

如果我们都具有助人为乐和与人为善的高尚品格,将产生良性的生理和心理效应,这将大大地促进我们的健康。

5. 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义为:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应该在生理、心理和社会适应诸方面都处于良好的健康状态。

生殖健康包括建立正确的性观念,避免婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产,预防性病和艾滋病,避孕节育等性保健。

科学研究表明:在现代社会,由于生态环境的不断恶化与生活方式不当的影响,男性生殖器官发育异常,生殖细胞变异等现象日趋严重。根据调查统计,由于生理、心理、病理和社会文化观念的等方面的原因,全世界共有一亿多男性患有性功能障碍,据我国权威的统计数字表明,现在40岁以上的男性,至少有8000万人被性功能障碍所困扰,已婚夫妇中约有10%患有不育症,其中因丈夫原因导致不孕占50%。由此产生的种种问题已直接影响家庭的和睦与社会的稳定。世界各国政府已开始关注被忽视的男性生殖健康。

三、影响人类健康的因素

影响人类健康的原因是多方面的，主要有环境因素、生物因素、生活方式因素与卫生保健服务因素。

(一) 环境因素

环境是人类生存和繁衍的基本前提和保证。环境包括自然环境和社会环境。科学研究表明，生活在自然条件好，风景优美，空气清新，远离工业污染和大都市环境的人，其寿命远远超过人们的平均寿命。生活在前苏联高加索的人们有许多在100多岁，还能进行一般的爬山、劳动等活动。相反，生活在环境恶劣，污染严重的环境，不但身体健康有问题，而且由于工业污染，得了许多怪病，如20世纪60年代，日本的经济高速起飞，由于忽视了环境保护，工业废水流入江河湖泊，人们吃了水中的鱼，造成了汞、铅、铬中毒，许多人过早死亡。在社会环境中，政治制度的变革，社会经济的发展，文化教育事业的进步与人类的健康紧密相连。因此，人类要在地球上生存和发展，必须善待我们的共同家园，保护好环境。

(二) 生物因素

在生物因素中，影响人类健康最重要的是遗传因素和心理因素。现代医学发现：遗传病不仅种类繁多，大约有二三千种之多，而且发病率高达20%。因此，应重视遗传对健康的影响。心理因素与人的健康关系更为密切，消极的心理因素能引起许多疾病，积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究表明，不良的情绪，如悲伤、恐惧、焦虑、愤怒等可以使人体各系统机能失调，导致失眠、血压升高、胃痉挛、心动过速、食欲减退、月经失调等疾病。良好的情绪和心理状态，使人在挫折与失意时，保持心理的平衡。心理状态是社会和生活环境的反映，是影响健康的重要因素。

(三) 生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯和生活意识。人类在漫长的发展过程中，虽然很早就认识到生活方式与健康有关，但由于危害人类生命的各种疾病一直是人类死亡的主要原因，而忽视了生活方式因素对人类健康的影响。进入现代社会以来，由于科学技术的飞速发展，社会经济水平的不断提高，许多传染病和以前的疑难病已被人类所攻克，人们逐步发现生活方式因素在全部死因中的比重越来越大，例如，1976年美国死亡人数中，50%的人与不良的生活方式有关。可见，养成良好的生活习惯对于健康是多么重要。

(四) 卫生保健服务因素

卫生保健服务也是健康的重要因素。世界卫生组织将卫生保健服务分为三级：初级、二级和三级，实现初级卫生保健服务是现在世界各国的共同目标。

初级目标的基本内容是：

健康教育；

提供符合营养要求的食品；

提供安全用水和基本环境卫生设施；

妇幼保健和计划生育；
开展预防接种；
采取适用的治疗方法；
提供基本药物。

四、现代健康观念的发展趋势

从现代社会发展总趋势来看，人类正面临着自身生活、消费方式引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿，更加关注自身的健康。身心健康将成为人们生活价值观中首要追求的目标。社会调查表明，人们在追求生活目标的选择中，健康总是被列在首位。体育锻炼将成为人类生活中的重要内容。现代人对健康的观念呈现下面的发展趋势。

（一）健康第一观念

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现，人类对健康的认识日益深入，对健康的要求不断提高。人们将更加注重身体的锻炼、卫生保健，人们越来越认识到体育锻炼对身体健康的重要性。无论是青少年还是中老年人，将更多地从事步行、跑步、游泳、舞蹈、健身操等有氧运动。中国的太极拳，被认为是改善人体微循环，增强心血管功能，保持身心平衡的最佳方式。

女同学在进行瘦身和健美锻炼时，不再像 20 世纪那样追求苗条，而是更加注重保持健康状态和强壮的身体。体育健身器材和保健用品已逐步进入千家万户。

营养过剩已引起人们的警惕，科学饮食，营养平衡将成为人们自觉的行动，健康食品和绿色食品倍受青睐。吸烟、酗酒等不良的嗜好有所下降。

（二）注重物质生活和精神生活的平衡观念

人们将努力寻求一种物质生活和精神生活和谐平衡的生活方式。在以快节奏、多变化、竞争空前激烈的现代社会，在追求物质生活的同时，保持心理的平衡和健康，已成为现代人提高生活质量的重要课题。

（三）终身体育的观念

终身体育是指一个人终身从事体育锻炼和接受体育的指导。终身体育是依据人体发展变化的规律，身体锻炼对人的作用，以及现代社会发展对人的要求，伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律表明，要保持健康的状态就必须坚持体育锻炼，并持之以恒，否则就不能产生持续的锻炼效果。人们生活水平和文化素质的提高，使体育锻炼成为人们日常生活的重要组成部分。闲暇时间的增多使人们的生活方式发生了很大的变化，利用闲暇时间参加体育锻炼，开展各种有益于健康的活动，防止各种现代“文明病”的发生，体育锻炼已成为现代人生活不可缺少的内容。终身体育将成为现代人的一种追求。

第二节 现代体育文化

一、体育文化概述

(一) 体育文化的含义

文化是指人类所创造的物质财富与精神财富的总和及其创造过程。体育文化则是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和,大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。体育的技术方法属于体育认识的范畴,它是人类认识过程的一种特殊形式。各种运动形式(如奥林匹克运动项目)、各种竞赛规则、运动服装、运动场地、运动器材以及奥林匹克仪式、奥林匹克精神等,都属于体育文化。

一般情况下,文化包括心理、行为、物质三个方面(不同层面)的要素。体育文化也不外乎三个层面:体育文化的心理要素,也就是文化的精神、观念层面,有时称之为精神文化;体育文化的行为要素,也就是文化的行为方式、制度规范层面,有时称之为行为制度文化;体育文化的物质要素,也就是文化的物质实体层面,有时称之为物质文化,包括凝结体育文化特质的各种物质产品。一般而言,物质文化是最外表的层面,行为制度文化次之,精神文化是内核。

(二) 体育文化的表现形式

从体育的不同活动主体、不同活动方式、不同活动目标来分析,体育文化表现为:学校体育文化、竞技体育文化和社会体育文化。学校体育文化是以培养学生的体育意识、体育精神和体育技能为主要形式,以增进学生身心健康和提高学生的体育素养为主要目标的文化过程,它主要是作为文化教育的一部分而存在的;竞技体育文化是人类追求生命价值过程中不断验证自身极限的一种文化过程;社会体育文化是以大众参与为主要特征,以健身健美为主要目的的社会文化生活过程,它是社区文化最重要的内容之一。

从体育发展演进的历史过程来看,体育文化表现为古代体育文化、近代体育文化和现代体育文化三大类。古代体育文化的宗教性、民族性、地域性、自发性和工具性较强,而其商业性和自觉性较弱。近代体育文化以学校体育文化的崛起为主要特征,其宗教性基本消失,民族性、地域性弱化,商业性、工具性和自觉性都明显增强。现代体育文化具有鲜明的国际性、产业化和人性化特点,内容更加全面,形式日益丰富,影响不断扩大,它已是现代人生活方式的重要组成部分。

从体育的空间分布来看,体育文化既可以从最大的方面表现为东方体育文化和西方体育文化两大类,也可以从国别的层次将中国体育文化表现为:中东部体育文化和西部体育文化,体育文化还可以从较小的方面表现为企业体育文化、社区体育文化、军营体育文化、校园体育文化和村镇体育文化等。区域性文化的交融与发展已成为现代人体育文化和生活的主旋律。

体育文化从内在品质上表现为体育观念、体育思想、体育理论、体育科学、体育精

神、体育艺术、体育道德、体育法规和体育风尚等若干方面。体育观念是在三大体育实践活动中形成的一般的体育意识，它对人们的体育活动有一定的影响和制约；体育思想是体育观念的进一步升华，是指导人们从事体育活动的高级体育意识，比体育观念更加全面、系统；体育理论是体育实践经验的科学总结，是理论化、系统化的体育观念和揭示体育本质和规律的体育思想，在这个意义上也有人把体育理论称为体育哲学；体育科学是侧重于技术上研究体育现象之间内在的、本质的、必然的联系科学，它与体育理论的区别在于它是技术科学，而体育理论是理论科学；体育精神是人们在长期的体育实践活动过程中形成的一种内涵厚重、指向明确、易于体验、认同率高的人类精神，是一种顽强拼搏、公平竞争、团队协作、超越自我的精神。现代奥林匹克之父顾拜旦曾明确提出“奥林匹克精神首先是一个文化概念”，这是关于体育精神的文化性质的权威论断；体育艺术是体育、艺术高度完美的结合，是在体育活动过程中展现出来的人有意无意之中创造的独特的美；体育道德是体育活动过程中规范人与人之间关系的行为准则和主体意识；体育法规则是保证体育活动有序进行的强制手段，正是由于这种内在自觉和外约束的统一才使体育活动能够按照一定的程序和习惯顺利开展；体育风尚是由于学校体育的有意识教育和竞技体育的有效引导，而在大众体育中表现出来的人们从事体育活动的阶段性、区域性重点倾向和特别嗜好。

从体育活动所依附的文化载体上看，体育文化表现为体育场馆文化、体育用品文化和体育影视文化等若干方面。体育场馆文化是由体育建筑艺术、体育竞赛的氛围和现场媒体宣传（包括广告艺术）等内容构成的综合文化。体育场馆文化建设是体育文化硬件建设与软件开发的最佳结合点。体育用品文化主要包括体育器材文化、体育服饰文化、体育纪念品文化，这是现代体育文化繁荣的一个十分重要的方面，也是体育文化产业化的最具前景的增长点。体育影视文化是现代影视文化非常重要的内容之一，它不仅是指那些以反映体育题材为主要内容的影视作品，而且也包括体育现场直播、现场采访和现场评论。体育影视文化的崛起为体育文化提供了最有效的手段。

二、中国传统体育文化

（一）中国传统体育文化概述

中国传统体育文化是以儒家“天人合一”为哲学基础，以保健性、表演性为基本模式，以崇尚礼让、宽厚、平和为价值取向的体育活动。中国传统体育文化根植于“天人合一”、阴阳、八卦、五行等理论之中，而西方竞技体育文化是在西方哲学重外在、重分析、重与自然的斗争等观念的指导下形成和发展的。中国传统体育文化的整体观强调人体自身的统一性及与自然界的和谐，带有某种经验、直觉、模糊的性质，而西方竞技体育文化是科学实验、解剖学、生理学、现代医学等的综合运用。中国传统体育文化重节奏、韵律、神韵、内涵、和谐美，重朦胧、抽象、含蓄美，而西方竞技体育文化重阳刚的力量、速度之美，重外在、形体美。中国传统体育文化讲求娱乐性、表演性和礼仪性，注重个人修养，形成以追求“健”与“寿”为目的的民族性格，融进了以身心合一、动静结合的导引养生、武技的发展，却削弱了体育运动中的竞争性，西方竞技体育文化始终向着竞争性、惊险性、公开性、健美性、趣味性方向发展，注重人的全面发展，而忽视了竞争中的

道德教育，容易产生暴力倾向。中国传统体育文化通过身体锻炼来以外达内，由表及里，由身体有形的活动来促成无形精神的升华，实现理想人格的塑造。西方竞技体育文化则重人体胜于重人格，注重人本身的价值，让人在运动中，在各种力的交汇中去实现人体的塑造，进而实现理想的人生。

由于市场经济的发展和对外开放政策的实施，中国的政治、经济、文化出现了勃兴。在新的环境下，中国传统体育文化注入了新的血液。因此，西方的竞争观念，自我价值的彰显也成为中国传统体育文化的追求。同时，西方一些专家、学者也开始致力于东方体育文化的研究，试图从其处世之道和养生方法中寻求精神的解脱。一些运动项目，如篮球、排球、足球、田径、体操、乒乓球等项目已在中国深入人心，得到了中国大众的喜爱。而中国传统体育项目，如武术、太极拳、气功、秋千、龙舟竞渡等项目，开始向西方移植，打破了西方体育一统天下的格局。中国传统养生思想为西方所接受，西方竞争观念为我们所认可。中国传统体育文化的生命观、健康观和与此相适应的保健体育，蕴含着有关人体科学的丰富内容，如注重身心统一、内外协调、动静结合等许多辩证思想，对指导当今的人类保健活动，仍具有重要的现实意义。西方竞技体育所表现的竞争观念与现代社会是相吻合的，正被中国传统体育所接受和认可。

（二）中国传统体育文化的内涵

从我国传统文化中孕育、培植和发展起来的传统体育文化，无处不闪现出传统文化博大精深文化内涵。无论其指导思想、理论基础和练习实践都形成了自己独特的、有别于西方的思想体系、理论体系和实践体系。中国传统体育文化之所以能绵延数千年，其根本原因在于它们蕴含着深刻的东方哲学，揭示出人与自然相互依存的关系。主要表现在：

1. 天人合一，顺应自然

“天人合一”思想是传统哲学中一个极为重要的观点，这种思想深深地渗透到传统体育文化之中。传统的天人合一思想，强调了天人之间的统一性与合理性。老子讲：“人法地、地法天、天法道、道法自然”。孟子提出“万物皆备于我，上下与天地同流”，“始生人者，天也；始生地者，天也”。甚至把人的伦常和情感贯注于“天道”，并将其拟人化：“天亦有喜怒之气，哀乐之心，与人相副。以类合之，天人一也。”这种天人感应、阴阳互补的理论不胜枚举。

我国传统体育科学理论的构建直接来源于天人合一的哲学思想，阴阳理论在传统体育思想中根深蒂固。如汉代蹴鞠中的圆鞠与方墙，传统武术中的动静、虚实、刚柔、进退等的演化，无一不是在阴阳理论的指导下衍生而来的。在传统的养生术中，阴阳更成为其核心理论基础。至于太极图说更是最终演变为整个传统体育科学的理论依据。“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。”这一理论很好地解释了天体的演变和人体在自然力的影响下的功能变化。最能代表中国传统文化的体育项目是太极拳。太极拳的全部运行机制，都是按一物两体、和谐稳定的模式来进行的。太极拳所呈现的动静、开合、形神、虚实、刚柔构成了一个互补系统。所以说，传统体育追求的不是人与自然的对立、挑战与对抗，而是强调两者的融合与顺遂，追求身体与精神在同一过程中得到颐养。