



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主编◎李孟华 肖 军



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学体育与健康

主 编	李孟华	肖 军		
副主编	范春金	刘向东		
编 委	文 武	李芳辉	贺俊岗	严五四
	张小祥	郭 萍	刘 岚	刘 兵
	刘 晔	彭苏建	刘 萍	黄 辉
	王爱萍	叶桂萍	钟新洪	李 英
	张法平	杨 武	陈燕华	易淑梅

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康 / 李孟华, 肖军主编. — 长春 :
东北师范大学出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 5681 - 1124 - 9

I. ①大… II. ①李… ②肖… III. ①体育—高等学
校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 190326 号

责任编辑: 刘佳佳 封面设计: 创智时代
责任校对: 黄小凤 责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85687213 010-82893125
传真: 0431-85691969 010-82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版
北京瑞富峪印务有限公司印装

北京市海淀区苏家坨镇前沙涧村 (邮编: 100194)

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 19.5 字数: 508 千

定价: 39.00 元



当今的社会经济竞争、科技竞争和人才竞争非常激烈，青少年是国家的未来，担负着民族复兴的历史使命。为了促进学生的健康发展，中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实“健康第一”的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下；要根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力，达到体质健康标准。

本书从普通高校的体育教学实践出发，从单纯强调技术教学转变为掌握健身方法、健康促进、加强自我学习与自觉锻炼意识，养成终身体育的习惯。在多年的体育教学改革实践所取得的成果基础上，汲取国内外体育课程建设的有益成果和合理因素，注重人体健康发展的科学规律，以全面发展学生的身心健康，增强学生体质为目的，以激发学生运动兴趣的各种娱乐游戏活动为重要手段，注重体育文化的传承与发展、以提高学生的体育素养，增强体育意识，培养终身锻炼习惯为目标，目的是培养出更多技术型、技能型人才，以实现应用型学生职业岗位的实际操作能力和职业素养。

本教材主要突出四个特点。

一、本教材编写紧紧结合普通高校体育教学目标和特点，结合现代学校体育的要求和国家教育基本需求，注重现代文化对教育、社会发展、社会文明的作用，为社会培养出实用性人才。

二、本教材编写学习和借鉴了国内外近年来出版的诸多体育教材版本的编写经验，结合普通高校教育的实际和特点编写而成，旨在进一步深化教育改革，更新观念，突出高校教育的特点，汲取当代先进体育教育理论与实践的丰硕成果，以满足体育教学的需要。

三、本书编写注重体育文化、体育素养和健康生活方式的养成，注重从根本上改善学生的生活习惯，旨在增强学生健康意识，培养健康的生活方式。

四、理论与实践结合，重点突出。注重理论联系实际，努力做到学生学以致用。本书图文并茂，通俗易懂，有助于学生自主学习，养成良好的锻炼习惯。

本书的编写老师，长期从事一线体育教学工作，具有丰富的教学经验，为本书的编写做出了重要贡献，本教材是他们的辛勤劳动成果。

由于时间和水平方面的原因，疏漏和不妥之处在所难免，恳请同行、专家和学生提出宝贵意见，以便日后修订。



第一章 体育的概述	1
第一节 体育的概念与组成	1
第二节 体育的起源与中国体育的发展	3
第三节 体育的功能	5
第二章 体育对人发展的影响	9
第一节 体育对人的发展	9
第二节 体育与大学生活	10
第三节 体育与未来人生	13
第四节 大学生的生理特征与体育锻炼	14
第五节 大学生的心理特征与体育锻炼	16
第三章 体育与社会发展	18
第一节 体育与社会发展的关系	18
第二节 体育与社会适应能力	20
第三节 奥林匹克运动	22
第四章 体育保健和营养	32
第一节 健康的概念	32
第二节 健康管理	33
第三节 个人健康管理规划	37
第四节 体育运动与营养	42
第五节 营养状态的自我评价	48
第五章 体育锻炼的原则与方法	53
第一节 体质健康的测量与评价	53
第二节 体育锻炼的原则	63

第三节	体育锻炼的方法	64
第四节	运动安全及运动损伤的防治	68
第五节	运动处方(体育锻炼计划)的制定	77
第六节	女子运动及卫生保健	87
第六章	运动项目概览	90
第一节	田径运动	90
第二节	球类运动	115
第三节	体操类运动	207
第四节	民族民间体育运动	237
第七章	《国家学生体质健康标准》相关文件与锻炼方法	286
第一节	高校学生体质健康水平评价	286
第二节	《国家学生体质健康标准》的概述	286
第三节	《国家学生体质健康标准》的实施办法	288
第四节	《国家学生体质健康标准》的测试项目	289
第五节	《国家学生体质健康标准》评价指标与评价分类	289
第六节	《国家学生体质健康标准》实践与操作	291
附 录	300
附录 1	教育部国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知	300
附录 2	全国普通高等学校体育课程教学指导纲要	301
参考文献	305



第一章 体育的概述

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

19世纪60年代以后,由西方传入的“体育”(physical education),其译意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。20世纪80年代,随着现代社会的进步和体育运动实践的不断发展,出现了体育教育、竞技体育和大众体育三个既有区别又互为联系的概念,并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词有狭义和广义两种用法:用于狭义时,一般均指体育教育;用于广义时,则和通常所说的“体育运动”相同,即包括体育教育、竞技体育和大众体育,其含义是指体育是一种特殊的社会现象。它作为有意识的社会活动和教育过程,实质包含了体育教育和体育运动两层含义,它受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

若按此理解,体育是以发展身体、增强体质为基本特征的,它作为包括体育教育(狭义体育)、竞技体育和大众体育三方面内容的总称(广义体育)。一方面通过以发展身体为核心的教育过程,承担着人体完美发展、增强体质的重任,并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合,共同实现培养全面发展人才的任务;另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼,及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动,达到人体自我完善、挖掘人体内在潜力,并充分发挥它们在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。但必须指出,体育的概念并非一成不变,随着现代社会的不断发展和人类需求进入更高层次,人们对体育的认识还将进一步深化,从而达到人体自我完善、身心全面发展的健康目标。

二、体育的组成

广义体育的概念表明,虽然存在不同内容和范围的“体育”,但它们都以体育运动为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都包含有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同,目前普遍认为,体育可由体育教育、竞技体育和大众体育三个主要部分组成。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉和



结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、休养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按照不同教育阶段和学生的年龄特征，通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕“增强体质”这个中心，促进学生身心全面发展，全面实现学校体育的各项任务。它由于处在学校这个特定领域，实施内容被纳入学校总体计划，实施效果又有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程，使学生在德、智、体、美、劳五个方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的纵深发展，从提高学校体育的要求考虑，现代学校体育既要注重增强体质身心健康的近期效益，又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，即重视包括生理、心理及社会等在内的综合效果。为此，学校体育在充分注意体现现代体育主要特征的基础上，还必须拓宽体育的社会渠道，满足个人体育兴趣爱好，启发学生主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性、实效性，不断提高学生的体育欣赏水平，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应当代社会和青年对精神、文化生活日益增长的需要。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动（competitive sport），它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下，现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前，随着竞技水平的不断提高，为了应对日趋激烈的赛场竞争，体育竞技广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类运动的极限。

值得注意的是，随着社会经济的繁荣，生活水平的不断提高，具有竞技体育特点的群众性竞赛活动也日趋频繁，尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同，但其中一些有规则约束的竞赛，逐渐向以取胜为目的的方向转变，从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都起着特殊的教育作用。

（三）社会体育

社会体育亦称大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为广大民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会，所以堪称活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。作为学校体育的延伸，它可使人们的体育生涯得以继续。

社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于国民经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势来看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，无论普及程度还是开展规模，都不亚于竞技体育，大有跃居第二股国际体育力量的趋向。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”正在吸引大批的体育消费者，国家还设立了“中国大众体育纪录”，这都表明这种体育活动已有了比较广泛的群众基础。

第二节 体育的起源与中国体育的发展

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生并发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。生产劳动是人类一切活动赖以生存的基础,是人类最基本的实践活动。人从猿进化而来,从猿到人,劳动是决定性的因素,猿的肌体,作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑和交际工具的语言等,都是在劳动中发展起来的。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中指出的那样,“劳动是它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”。

二、中国古代体育

春秋战国时期是我国古代体育第一次全面发展的时期。体育发展的标志是体育项目增多,有为战争服务的军事体育,有为祛病延年的导引养生,还有文士阶层娱乐的投壶游戏,以及在民间开展的游泳、棋类、蹴鞠等各种文体活动,从而使我国古代体育从内容到形式都初具雏形。

两汉(西汉和东汉)时期是我国古代体育第二次大发展时期。两汉是我国历史上强大的统一的封建王朝,国家的统一,经济的发展,人民生活的相对安定,为体育大发展奠定了必要的政治、经济基础。两汉体育发展的标志之一是民间休闲娱乐活动的蓬勃发展。在战国时期流行的蹴鞠成了汉代人民喜爱的一种健身活动,并进而成了寒食节的重要节日体育活动内容,“重九登高”(爬山活动)也是两汉人民的创举之一。从汉武帝开始,一些民间体育传入军队、宫廷,与军事训练和宫廷音乐相结合。在两汉时期,体育活动成了统治者、军队将士和庶民的重要生活内容。两汉体育发展的标志之二是体育与医疗保健进一步结合,当时相继出现了许多导引术式,用活动身体的办法来达到祛病强身、延年益寿的目的。两汉体育发展的标志之三是某些项目的运动场地、竞赛制度和练习套路的规范化。

两晋南北朝时期,长期的混战分裂严重地扼杀和阻碍了体育的发展,但与战争有关的骑射、相扑项目方面得到了发展。

唐代由于国家的统一、经济的繁荣而成为我国古代体育的第三次大发展时期。主要有两大标志:一是体育项目多,除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大发展外,还增加了不少女子体育项目,如女子蹴鞠、击鞠等;二是参加人员广泛,唐代参加体育活动的,既有帝王、官吏、帅将、士卒,还有平民百姓,从年龄和性别上看,有男女老少。

在民间体育大发展的宋元时期,受封建城市经济和市民文化的影响,社会娱乐体育和养生体育振兴,为我国传统体育增添了新的内容。进入封建社会末期,上承数千年的中国古代体育、民族体育通过自身的衍生和发展,在相互补充和渗透中,为中国体育的进步打下了坚实的基础。综观这一阶段的发展状况,由于阶级矛盾深化,农民起义频繁,统治和被统治阶级都竭力提倡尚武精神,致使传统武术在军事武艺发展的基础上,不仅演变成独立自主的体系,还逐渐形成各种流派。我国古代养生学在长期的发展过程中,经明清时期养生家、医学家的努力,开始向术式套路化及理论系统化方向发展。而具有悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育(如杂技等),经千锤百炼,技艺有了明显提高,并在民间得到普遍开展。至此,偏重于“保健”



及“强身”意识的中国体育，终于按练武、养生及娱乐这三种主要形式沿袭至今。

三、中国近代体育

1840年鸦片战争之后，随着帝国主义入侵中国，西方体育已在东方初露端倪。为了抵御外侮，中国封建统治阶级自身进行的社会改革，则是近代体育被动引入的根本原因。在此背景下，中国近代启蒙思想家魏源率先提出“师夷长技以制夷”的主张，在理论上为引进西方近代体育奠定了思想基础。十分明显，这种出于“自救”而向西方学习的思潮，在客观上也动摇了清王朝空疏无用的教育体制，致使洋务运动兴起，在兴办水师学堂和武备学堂中传授“西艺”，并开设“体操科”或“体操课”，遂使近代体育首先以军事技术操练的方式传入中国。

帝国主义为了控制中国近代的政治经济，同时加强了对中国文化教育的侵略，派遣大批的传教士到中国各地建立教会，并兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组织和较好的体育设施，田径、球类等近代运动项目得以很快开展，之后又陆续传播到官办新式学堂。例如，1890年在上海圣约翰书院就举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会，1905年官办京师大学堂也举办了类似性质的运动会。随着校际间比赛的不断增加，诸如棒球、网球、板球和足球等近代体育项目开始流行起来。

基督教青年会传播近代体育的历史，可以追溯到1896~1898年。这段时间，美国的奈·斯密斯（近代篮球的创始人）的学生蔡乐尔在天津传授了“篮球”，使得篮球运动率先传入我国。20世纪初，一批美国体育专业人员纷至沓来，他们充任青年会的体育干事，通过创办体育杂志、出版体育教材、培养体育干部、讲授体育理论，乃至组织并操纵中国早期的运动竞赛，不遗余力地宣传“西洋体育”，使近代体育在中国的传播不断扩大，影响日渐深远。

在传播中，以西方商人、海员为主体的外国侨民，虽然仅充当了陪衬角色，但其所起到的作用仍不可忽视。特别是在鸦片战争后，随着中国沿海城市的外侨逐渐增多，他们出于自身娱乐需要而开展的体育活动，如赛马、游泳和划船等，对扩大近代体育在中国的传播产生了积极的影响。

四、中国体育的发展

我国现代体育发展史，是从一个体育极其落后的国家发展成为亚洲体育强国，并向世界体育强国迈进的历史。新中国成立初期，面对旧中国遗留的千疮百孔、百废待兴的局面，在党和政府的领导与关怀下，对旧中国的落后体育进行了改造，坚持社会主义方向，确立新中国体育的性质与任务，并根据我国的实际，在体育机构、制度、干部、宣传出版、物质技术等方面进行了一些必要与可能的建设，从而以新的面目登上体育历史舞台，同时也为我国社会主义体育事业的形成和发展打下了基础。在我国社会主义建设的发展中，尽管在前进的道路上曾遇到一些挫折，但在我国人民的共同努力下，我国体育事业克服困难，不断完善，不断发展。特别是党的十一届三中全会以来，在“一个中心、两个基本点”的基本路线指引下，具有中国特色的体育正在形成与发展，社会主义体育的理论和实践有了新的发展。例如，1986年全国体育发展战略讨论会认真研究和认识我国体育在特定历史阶段的现状和发展的基本特征之后，从“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科学技术”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等八个方面，对2000年争取实现体育强国，进行了一次系统的目标预测和论证，为我国现代体育制定了具体的规划，从而加速了“全民健身战略”和“奥运会战略”的两个战略步伐，使我国现代体育有了新的发展。

(1) 学校体育方面。国务院颁布了《学校体育工作条例》，制定了其他有关的制度，进一

步加强了对它的领导；为了突出“增强体质”这一根本任务，从开发体力和智力的双重因素考虑，要求学校体育从根本上解决学生身心全面发展的问題，以迎接新技术革命的挑战；为了把学校体育和“终身教育”有机地结合起来，学校体育还强调在发展各种能力的基础上，注重培养和养成锻炼习惯，以获得未来生活所必需的运动技能；为了适应深化体育改革的需要，学校体育的发展不断完善，质量不断提高。

(2) 社会体育方面。随着我国社会经济发展，人民生活水平不断提高，人们在现代体育意识、观念的影响下，已开始从单纯地追求物质生活的桎梏中醒悟过来，而拥有了不同程度的精神文化生活需要，并在重新思考人生的价值。因此，随着我国逐渐进入“老龄”社会，健身操、迪斯科、太极拳、气功掀起娱乐体育的热潮，人们热衷于更能表现美感、新颖和富于兴趣的体育活动。一些人则出于对生活、情感和理想的执著追求，敢于冒险参加漂流、徒步或自行车长途旅行等锻炼意志品质的体育活动，以充分实现自我价值。正是如此，我国社会体育出现了前所未有的可喜局面，人们主动进行“体质投资”和参与“体育消费”，逐渐改变了由行政手段支配体育的状况。

(3) 竞技体育方面。据统计，截至 1989 年我国已参加 74 个国际体育组织和 38 个亚洲体育组织，对外体育交流达 1 万余起，共 10 万余次，是建国后前 30 年对外活动总数的近 4 倍，在参加世界性比赛中，尤其是在夏、冬季奥运会中共获得 700 余个世界冠军，是前 30 年所获世界冠军总数的 20 倍。

20 世纪 90 年代，“科技兴体”被提上了议事日程，体育产业有了新的发展。由于努力实施全民健身战略，我国群众性体育活动正由行政型向社会型转变，由事业型向经营型转变，由福利型向消费型转变。竞技体育的总体发展水平也进入世界先进行列。例如，1990 年我国成功举办了第十一届亚洲运动会，并获得 183 枚金牌、107 枚银牌、51 枚铜牌，以极大优势高居亚洲各国之首。在多次世界性比赛中，我国游泳、跳水、女子速滑等项目也都已跻身世界前列，特别是在 2008 年第 29 届北京夏季奥运会上，我国运动健儿勇夺 51 枚金牌、21 枚银牌、28 枚铜牌，金牌总数名列第一位，大大超过我国历次参加奥运会的成绩，充分显示了我国现代体育发展的强大实力和潜力。

我国现代体育是国家建设事业的一个组成部分。几十年来，广大体育工作者在神州大地创造了举世瞩目的体育业绩，其根本原因是初步摸索出一条具有中国特色的体育道路，这既是一条自力更生、艰苦奋斗、奋发图强、振兴中华体育的道路，也是一条坚持实事求是思想路线的道路。这条道路的主要特点是：在党和政府的领导下，以马克思列宁主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系为指导，从中国国情出发，调动全社会的积极性，按照体育规律和特点，有计划、按比例地发展体育事业，普遍增强人民体质，努力提高运动技术水平，积极建设精神文明，为社会主义服务。

第三节 体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的进步，生产的发展，人类需要层次的提高，特别是体育科学的发展，体育的功能在不断被认识和开发。体育作为一个有机整体，其功能主要有：教育功能、健身功能、娱乐功能、经济功能和政治功能等。

一、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响是体育



的其他社会功能所无法比拟的。学校教育是为社会主义建设培育全面发展的一代新人。在学校教育中,德育和智育是重要的,因为有了为社会主义事业献身的事业心、责任感,以及优秀的道德品质和真才实学,才能更好地为社会主义事业服务。同时,体育也是重要的,因为有了健康的身体,才能很好地完成在校期间的学习任务,并积极地向饱满的精力投身于社会主义事业。因此,在体育教育中,体育与德育、智育、美育等要密切配合,共同实现培养全面发展人的目标。

(一) 体育与德育

体育不仅可以健身、启智,而且可以育德。通过有组织有计划地进行体育课教学和课外体育活动,可以对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强等精神品质,有助于学生良好的思想品质和道德行为的形成。

(二) 体育与智育

体育为智力开发提供良好的基础,是一种增强智力的手段。人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的。科学研究证明,一个人的智力水平,与其大脑的物质结构和机能状况有密切关系。坚持经常的体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,促进大脑神经细胞发育,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性以及综合分析能力,为智力发展创造良好的生理条件。有人对少年乒乓球运动员进行观察,发现:从小进行系统训练的青少年,不仅在速度、灵敏度上,而且在智商指数上,都优于对照组的学生。通过体育活动,还可以培养学生敏锐的感知能力、全面的观察能力、良好的记忆力、灵活的思维能力和丰富的想象力等,能使学生头脑清醒,精力充沛,学习效率提高。可见,体育对智力发展具有重要作用。

(三) 体育与美育

体育是对学生实施美育的有效途径。通过体育活动,可以使学生身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展,培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美以及提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用,能获得美育的良好效果。

二、体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予身体各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响,有利于促进身体健康和增强体质。

(一) 体育对促进健康的作用

近年来世界卫生组织对健康定义为“健康应是在精神上、身体上及社会上保持健全的状态”。这种新概念的提出,标志着健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能迅速、完全适应社会环境,它表明,健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。“生命在于运动”的名言深刻阐明了运动对身体健康所起的重要作用。“适者生存”的理论明确说明:人的健康状况和工作效率,取决于全身各器官系统功能的相互协调,即取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。这种获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果,大量研究证明:经常



从事体育锻炼,能使青少年生长发育健全,体型健美,姿态端正,动作矫健;能使中年人身体健康,精力旺盛;能使老年人延缓老化过程,健康长寿。

“精神健康”实质是指维持身体健康的一种能力。人们把精神健康视为身体的重要支柱并予以充分重视。通过各种体育手段和方法,可以锻炼意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,使心理调节能力得到提高,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素,由此带来欢愉、轻松和活泼,通过中枢神经系统的良性调节,在适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,以达到精神健康,并使身体健康得到维持。

(二) 体育对增强体质的作用

体质指的是人体的质量,它是在先天遗传和后天获得的基础上,表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念,如把健康作为评价体质状况的起码条件,那么体质则是健康的物质基础。

科学的体育锻炼,能提高身体素质(力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等)和提高基本活动能力(走、跑、跳、投、举、攀、爬等)。此外,人体在身体锻炼的影响下,无论由骨骼、肌肉改善引起的形体变化,由消化能力提高对营养物质的有利消化与吸收,由心肺功能增强出现的“节省化”现象,还是由中枢神经所起的良好调节作用等,都能促进人的生长发育,提高有机体的运动能力和适应能力,最终获得强身健体、调节身心、防病治病和延年益寿的综合效果。

(三) 体育对治疗疾病的作用

运动可以代替药物,但所有的药物却不能代替运动。体育运动是康复医学治疗慢性疾病的重要手段,它通过多种形式的体育锻炼,促进病体快速康复,并预防继发疾病。

体育治疗疾病简便易行,不受设备条件限制,与其他治疗方法比较有其独特的作用:体育运动可帮助患者增强心肺和关节肌肉活动的功能,通过体育锻炼,既可使衰弱的功能得到增强,也可使有缺陷的功能在一定程度上得到补偿,这被称为治疗疾病的功能疗法;体育运动可使神经系统得到增强,改善血液循环,改善营养吸收功能而收到增强体质、抗病防病的效果,这被称为治疗疾病的全身疗法;通过病人自己进行运动,有利于提高其为恢复健康而积极斗争的主动精神,促进病体的恢复,这被称为治疗疾病的自我疗法;体育康复医疗使用的是人类固有的自然功能——运动,只要锻炼方法适当,就会收到良好疗效,这被称为自然疗法。

三、体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生起,它就是人们娱乐的重要内容。

现代社会,随着物质产品不断丰富,如何享受生活和善度余暇,已作为一个社会现实问题摆在人们的面前。为了丰富业余文化生活、移风易俗和建立良好的社会风气,亟须社会专门为之提供一种最健康、最理想的娱乐方式,让身体在和谐的韵律中获得精神快感,使由工作和劳动所造成的神经紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。当今世界,随着体育运动技术向高、难、尖的方向发展,由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏,高超的技艺和巧妙的配合等,给人以健、力、美的享受,越来越多地吸引人们自觉投身于其中。

可通过观看体育和参加体育两个途径来实现体育的娱乐功能。



四、体育的政治功能

体育受到政治的制约, 又为政治服务, 这是客观存在的, 表现为以下三个方面:

(1) 体育是促进一国国内政治一体化的重要方面。由于体育运动的群众性, 它能提供群众性集会的机会, 使人们在这些活动中加强人际交往, 满足人们交往的需要。体育运动还有一种内聚力, 可加强团体的向心力, 促进团结。

(2) 体育为外交服务。体育在国际交流中能为本国政府的外交服务, 由于体育是超越世界上语言和社会障碍的国际语言, 可增进各国人民之间的了解和友谊, 因此, 人们把体育看作是一种文化交流工具。它甚至还被用来作为反对或抵制某个国家、某项活动的政治手段。

(3) 体育可以为国争光, 提高民族威望, 振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的一个舞台, 也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口, 因此, 比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。现代世界各国都非常重视体育运动的政治意义。近年来我国体育运动捷报频传, 在1984年的奥运会上, 打破了半个多世纪来中国在奥运会的空白记录, 赢得了世界各国的交口称赞, 2008年在北京奥运会上取得的辉煌成绩也令世界瞩目, 国人振奋。

五、体育的经济功能

体育的经济功能, 由体育与经济的互相促进作用所决定。国民经济制约着体育的发展, 体育的发展又反过来促进社会经济的繁荣, 由此构成了体育经济功能的内涵。

体育运动促进经济发展的作用主要表现在: 体育的普及与发展, 必然刺激“体育工业”发展, 使体育器械、设备、服装等生产行业在国民经济中逐步形成庞大的体育产业, 为社会创造经济价值; 通过体育健身, 能提高人口素质, 间接地为提高社会生产力和提高经济效益服务; 通过举办娱乐体育、提高体育设施利用率、发展体育旅游、谋求赞助、发售体育彩票、开设体育咨询站等社会体育活动来发展体育经济; 通过在大型比赛中出售体育的电视转播权、发售纪念币、体育彩票、组织门票收入、设立广告牌等获取经济效益。

总之, 体育的功能是随着社会的进步, 经济的发展而日趋多样化。



第二章 体育对人发展的影响

第一节 体育对人的发展

体育作为一种社会现象，是人类总文化的组成部分。体育既是教育的一环，又是生活的一环，是属于人的社会生活条件，因此，它对人的发展起着重要作用。

一、促进人脑清醒，思维敏捷

人的重要生理活动，主要是通过反射的方式进行的。反射可分为条件与非条件反射两类。非条件反射是遗传的，其中枢在大脑皮层下部。条件反射是通过后天学习训练建立起的反射活动的高级形式，其中枢主要在大脑皮层。而体育活动中的各种技术动作和变化莫测的战术配合，是通过感受器不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激，产生刺激效应，使大脑皮层的兴奋与抑制更加加深、更加集中。

二、促进血液循环，提高心脏功能

在体育活动时，由于体内能量物质消耗的增强和代谢物的增多，因此就必须加快血液的流量，及时满足机体各部能源的供应和代谢物的排泄。

三、改善呼吸系统功能

体育对于人体的呼吸系统影响甚大。体内的一切活动需要能量，而这些能量都来源于体内营养物质的氧化。及时排出二氧化碳，吸进新鲜空气，借助于不停地呼吸运动。经常参加体育锻炼，能使呼吸肌增强，肺增气量提高，每分钟可达 80~100l 或更多，长跑者为 180~200l；肺活量增大，一般的男子为 3000~3500ml，女子为 2500~3000ml，而锻炼者为 4000~5000ml；氧利用率提高，如正常人在安静时利用率为 25%，在较剧烈运动时可达 65%，比安静时提高 26 倍。在剧烈运动时，足部血流量增加 3 倍，而氧利用率也提高 3 倍以上。因此，毛细血管与细胞间的氧分压增加更多，而氧气供应率可以比安静时高出 9 倍以上，氧利用率可接近 100%；安静时每分钟呼吸次数减少，一般人约 18 次。而锻炼有素者只有 12 次左右。以上这些都充分证明体育锻炼能有效地提高人体的有氧工作能力，充分改善呼吸系统的功能。



四、促进骨骼肌肉的生长发育

体育能促进机体的生长发育,提高运动器官的机能,使管状骨变粗,骨密质加厚,骨小梁排列密集,骨结节粗隆增大等。如坚持参加体育活动的人,骨密质可增厚 1.5~8mm。所有这些变化均赋予骨骼坚固密实,抗压性强等特性。体育锻炼时,由于肌肉工作加强,血液工作增加,使原有的肌肉纤维增粗,肌肉块增大,通过锻炼,臂围、腿围等,男子中增长 4cm 以上,女子可增长 6cm 以上,肌肉的重量可占体重的 50% 以上,而不锻炼者这种比率只占 35%~40%。因此,体育锻炼能使肌肉更加结实有力,并具有高度的兴奋性和灵活性。

五、调节心理,使人心情舒畅、精神愉快

在现实生活中一个人的身体和精神是密不可分的。毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“身体健全,感情斯正”。列宁也曾说过“健全的精神寓于健全的身体”。这些精辟的论述都充分说明体质强壮、精力充沛、生命力旺盛,对一个人的精神面貌、思想情绪、心理状态都具有重大的影响和作用。反之,就会有如我国古代医书《内经》所说的“怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”的不良情绪而直接危害人体的健康。从事体育活动,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妙的情感体验,心情舒畅,精神愉快。由于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。运动还能调整人们某些不健康心理和不良情绪,如消除情绪的沮丧和消沉。

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。因为经常锻炼,大脑皮层对各种刺激的分析综合能力强,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,反应灵敏。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、增强机体免疫能力

经常运动可使白血球数量增加、活性增强,增强机体免疫能力,提高人体对疾病的抵抗力。可以使中老年人保持充沛精力和旺盛生命力,延缓老化过程,健康长寿。

第二节 体育与大学生活

高校体育教育是高校教育的重要组成部分,在终身体育这项抽样调查中看到,只有 11.9% 的少数学生需求,正说明了高校体育课教学应该作为终身教育的一部分,应进一步更新观念,形成比较完善的学生健康教育体系,切实提高大学生的健康意识与体育实践能力,同时,高校体育应以终身教育理念为平台,在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新,树立“健康第一”和素质教育的指导思想,让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯,成为具有健康体魄,德、智、体、美全面发展的合格人才。校园体育正以多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的大学生,成为大学生活的重要内容。

一、体育与健康生活方式

健康的生活方式是获取健康、减少疾病最简便易行、最经济有效的途径,也是形成积极向



上的生活态度的最好方法。健康生活方式包括的内容主要有：合理膳食、适量运动、改变不良行为、保持平衡心态、自觉保护环境、学习健康知识等。

生活需要体育，健康离不开体育。大学阶段，学生的身体发育接近完成，主体意识大大增强，接受新观念、新理论的能力也处于最佳状态，这时重点发展学生的运动素质与专业适应能力、培养学生的健康意识和体育健身、健美、娱乐的能力，提高学生的体育素养，是大学体育的核心和重点。大学体育是终身体育的关键环节和基础阶段，提高大学生的体育素养直接关系到大学生现实的生活质量，也影响到大学生以后的事业和人生幸福。

适量的体育运动、健康的生活方式是获得健康、快乐生活的基本保证。体育活动可以为处在高节奏、高竞争、高焦虑、高压力的社会环境中的人们创造一个轻松自在的休闲环境，使持续积累的心理紧张与压抑情绪得到缓解和宣泄，从而享受生活的乐趣，感悟生命的意蕴，体味成功的价值。在愉快和谐的运动交往中，躯体与精神融为一体，心灵得到慰藉，身心得到满足，人格得到升华，心胸变得更加乐观豁达，从而激发出积极向上的生活热情。大学生应该迈开双腿，选择健康的生活方式，参与适量的体育运动，为丰富大学生活、实现人生理想打下坚实的基础。

二、体育与积极的生活态度

体育运动有助于培养学生良好的心理品质，有助于学生形成积极的生活态度。研究表明，身体强健、运动能力强的人，自卑减少，情绪稳定；相反，则易产生自卑感和不稳定情绪。一个充满信心的人，容易建立起与社会相适应的积极的人生观，形成一种乐观向上的生活态度。大学生生活需要体育，体育应融入大学生生活。

（一）促进情感发展

体育是一种具有强烈的情绪体验的社会活动。一方面，体育运动能引起人们的悬念和广泛关注，使人们产生强烈的心灵震撼和情感体验，调整失去平衡的心理，宣泄内心淤积的不良情感。当面临繁重的学习任务和巨大的社会压力而感到心情烦躁、焦虑不安时，一场激烈的体育比赛，往往可以将烦恼抛于脑后。另一方面，体育运动广阔的空间是其他活动无法比拟的，它可以让人最大限度地显现出自己的天真与浪漫，体验运动带来的快乐、紧张、兴奋与满足，促进情感的发展。当经过长时间的伏案学习和工作之后，不妨走到户外，舒张舒张筋骨，活动一下四肢，充实一下自己的生活空间。

（二）磨练意志品质

在体育运动中，总会遇到各种各样的困难和障碍。其中有来自内心的，如紧张、害怕、失意等，也有来自外部的，如教学条件设备、环境、气候、身体素质与能力的限制等。学生通过克服困难，可以锻炼自觉自制、果断刚毅的意志品质，培养自尊与自信，形成正确的自我价值观。同时，人们还可以在身体活动的实践体验中，宣泄内心的情感，以健康、积极的心态迎接自己的生活和未来，从而使自己的生活变得更加丰富多彩，让自己的人生变得更加有意义。学生将体育活动中培养的意志品质和生活态度迁移到日常的学习和生活中，必将对他们的人生产生重要的意义。

（三）预防和治疗心理疾病

大学生的心理发展处于一个特殊的时期，他们生理发展已经完成而心理尚未成熟，情感丰富但不稳定，性意识发展但不善于处理异性之间的关系，非独立的经济地位或心理成熟度不足之间存在矛盾，智力快速发展但含有较多的理论色彩，社会需求迫切但与社会仍有较大的距