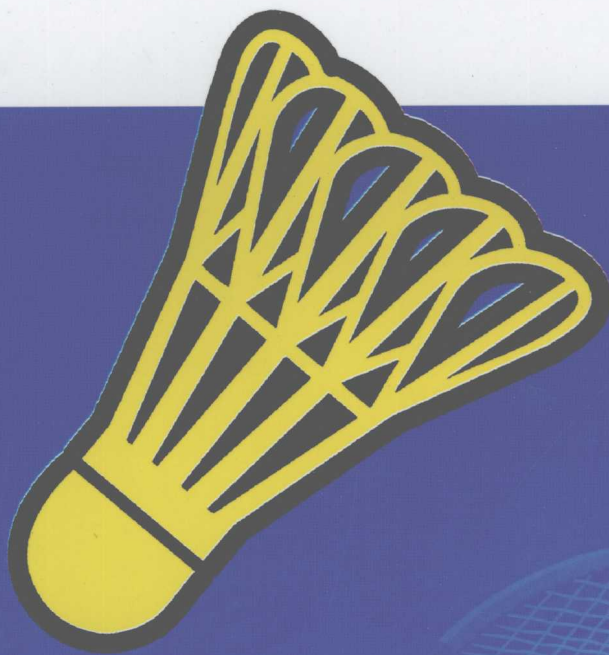




职业院校教改规划教材

体育与健康



陕西人民教育出版社

职业院校教改规划教材

体育与健康

主 编 马来焕

副主编 袁卫东 王博荣 张利华 卜艺宏

编 委 杜冬玲 袁志亮 赵能秀 张引莲
陈 峰 周 博 马 杰 仇应龙
梁 园 梁红涛

陕西人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/马来焕主编. —西安:陕西人民教育出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5419 - 8483 - 9

I. 体… II. 马… III. ①体育—教材②健康教育—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132442 号

体育与健康

马来焕 主编

陕西人民教育出版社出版发行

(西安市长安南路 181 号)

各地新华书店经销 五二三振兴印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 14.25 印张 335 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5419 - 8483 - 9

定价: 26.00 元

前 言

体育与健康课程是高等职业院校体育教学的一个重要组成部分,是高等职业院校学生的必修课程。高等职业教育阶段作为学生进入社会实践的重要阶段,使学生掌握基本的体育理论知识、运动技术、技能以及科学的体育锻炼方法,对促进学生身心健康,培养学生终身体育意识有着重要的意义。

根据《高等职业教育人才培养工作的意见》和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》以及《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的文件精神,结合高职高专学校体育的现状和发展趋势,以及高职高专学生的身心特点、职业特点、体育方面的现状和接受能力,本着以“健康第一”为指导思想,编写了这部体育与健康教材。

本教材具有以下特点:一、适用性强。本教材的编写针对高职学生的实际接受能力,注重理论与实践相结合,在内容安排上,由浅入深、较为全面地介绍了体育的基本理论知识和基本技能。二、操作性强。本教材充分考虑到教材的易于操作性,在内容的设计上,从面向全体学生出发,满足学生在体育课程方面不同层次、多样化的需求,使不同层次的学生都能找到相应的切入点。同时在教材的编写上注重与教学实际相结合,使教材有较高的课后实际指导意义。三、阅读性强。教材内容丰富;图文结合,语言通俗易懂,使教材具有较强的阅读性,适合不同层次的读者。此外,本教材在内容设计上突破了教学内容的局限,具有一定的外展性,使学生可以对教材内容进行持续性学习。

本教材适用于高职高专、普通中专、职业中专的公共体育课程。

本教材共十六章。内容包括体育基本理论、学生健康与评价、体育运动与健康、安全体育锻炼、体育运动卫生与保健、体育比赛的欣赏、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操、游泳、武术、休闲体育运动等。其中第三章、第六章由张利华编写;第一章、第十六章由卜艺宏编写;第二章、第七章由袁志亮编写;第四章、第五章由赵能秀编写;第八章由张引莲编写;第九章由杜冬玲编写;第十章由马杰编写;第十一章由周博编写;第十二章由仇应龙编写;第十三章由陈锋编写;第十四章由梁圆编写;第十五章由梁宏涛编写。全书由张利华、卜艺宏统稿。

限于编者水平所限,书中如有疏漏之处,恳请同行专家和读者批评、指正。

编 者

2007年6月

出版说明

为认真贯彻《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》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》，探索职业院校教育教学改革的新模式、新方法，按照教育部《2004—2007年职业教育教材开发编写计划》（以下简称《计划》）有关要求，我们组织有关职业院校的专家，对相关专业的教材进行了多次研讨，遴选了一些较为成熟的成果，组织编写了“职业院校教改规划教材”，以推动职业院校教育教学的改革与发展。

本系列教材坚持科学的发展观和以为人本的指导思想，落实《计划》中提出的“积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺、新方法，具有职业教育特色的课程和教材”要求，坚持以就业为导向，以能力为本位，面向市场、面向社会，为经济结构调整和科技进步服务，为就业和再就业服务。充分发挥地方、行业和职业院校的积极性，尊重群众首创精神，鼓励教材不断创新，努力建立适应社会主义市场经济体制和现代化建设需要，反映现代科学技术水平，具有职业教育特色，品种多样，系列配套，层次衔接，有利于培养高素质劳动者和高、中、初级实用人才的职业教育教材体系。

本系列教材在内容的选取上，重视基本概念，淡化理论分析，降低理论难度，把握必须够用，并且反映最新职业教育教学改革方向，把重点放在了知识与技能的扩充性和学生可持续发展能力的培养上，具有一定的前瞻性。

本系列教材适用于高职、高专、普通中专、职业中专相关专业使用。

陕西人民教育出版社

2007年7月

目 录

第一章 体育基本理论

§ 1.1 体育概述	(1)
1.1.1 体育的起源与发展	(1)
1.1.2 体育的概念与分类	(1)
1.1.3 体育的功能	(2)
§ 1.2 现代社会与体育	(3)
1.2.1 现代人面临的挑战与危机	(3)
1.2.2 现代人需要体育	(3)
§ 1.3 高职体育	(6)
1.3.1 高职教育人才培养目标	(6)
1.3.2 高职体育的地位	(6)
1.3.3 高职学校体育的目的和任务	(7)
1.3.4 高职体育的组织形式	(8)
1.3.5 培养高职学生终身体育意识	(9)

第二章 学生健康与评价

§ 2.1 健康概述	(12)
2.1.1 健康的概念	(12)
2.1.2 心理健康的标准	(12)
2.1.3 亚健康	(13)
2.1.4 影响健康的因素	(14)
§ 2.2 学生体质健康的测定与评价	(16)
2.2.1 体质与健康的概念	(16)
2.2.2 体质健康的标准	(16)
2.2.3 体质健康的测定	(17)
2.2.4 体质健康的评价	(18)
2.2.5 “学生体质健康标准”评价表	(19)

第三章 体育运动与健康

§ 3.1 体育运动对健康的影响	(24)
3.1.1 高职学生身心发展与体育运动	(24)
3.1.2 体育运动对运动系统的作用	(24)

3.1.3 体育运动对心肺功能的影响	(25)
3.1.4 体育运动对心理的调节作用	(25)
§ 3.2 身体素质与人体健康	(26)
§ 3.3 发展身体素质的练习方法	(27)
3.3.1 力量素质	(27)
3.3.2 耐力素质	(28)
3.3.3 速度素质	(29)
3.3.4 柔韧素质	(30)
3.3.5 灵敏素质	(30)

第四章 安全体育锻炼

§ 4.1 体育锻炼的基本原则	(32)
§ 4.2 科学体育锻炼	(33)
4.2.1 体育锻炼的准备	(33)
4.2.2 体育锻炼前的准备活动	(33)
4.2.3 体育锻炼时间、地点的选择	(34)
4.2.4 体育锻炼中运动量的控制	(35)
4.2.5 体育锻炼合理的呼吸方法	(35)
§ 4.3 体育锻炼的注意事项和禁忌	(36)
4.3.1 冬夏季锻炼注意事项	(36)
4.3.2 体育锻炼的禁忌症	(37)
§ 4.4 运动生理反应的防治	(37)
4.4.1 极点 and 第二次呼吸	(37)
4.4.2 运动性晕厥	(37)
4.4.3 运动性低血糖	(38)
4.4.4 肌肉痉挛	(38)
4.4.5 肌肉酸痛	(39)
4.4.6 运动过度疲劳	(39)
4.4.7 中暑	(39)
4.4.8 运动性贫血	(39)
4.4.9 运动性腹痛	(40)
§ 4.5 运动损伤的预防与处理	(40)
4.5.1 运动损伤的原因	(40)
4.5.2 运动损伤的预防	(40)
4.5.3 常见运动损伤及简易处理方法	(41)

第五章 体育运动卫生与保健

§ 5.1 体育运动卫生常识	(43)
----------------------	------

§ 5.2 女子体育运动卫生	(43)
5.2.1 女子体育运动的意义	(43)
5.2.2 女子体育的一般特点	(43)
5.2.3 女子的解剖生理特点	(44)
5.2.4 女子体育卫生要求	(45)
§ 5.3 体育锻炼与营养	(45)
5.3.1 营养与生长发育及健康	(45)
5.3.2 营养与体育锻炼	(46)
5.3.3 不同锻炼项目的营养特点	(46)
5.3.4 不同季节锻炼的营养特点	(47)
§ 5.4 常见慢性病及其体育疗法	(47)
5.4.1 颈椎病	(47)
5.4.2 神经衰弱	(48)
5.4.3 慢性肠胃病	(48)
5.4.4 肩周炎	(49)
5.4.5 腰椎疾病	(50)
§ 5.5 体育与健康生活方式	(50)
5.5.1 合理的生活制度	(50)
5.5.2 不健康的生活方式及其危害	(51)
5.5.3 现代生活方式病	(53)

第六章 体育比赛的欣赏

§ 6.1 体育比赛的欣赏角度	(56)
6.1.1 从运动美和运动能力的角度欣赏	(56)
6.1.2 从技术、战术的角度欣赏	(56)
6.1.3 从体育精神的角度欣赏	(57)
6.1.4 从体育文化的角度欣赏	(57)
§ 6.2 体育比赛的分类及欣赏	(57)
6.2.1 直接对抗性比赛项目欣赏	(57)
6.2.2 对比性比赛项目欣赏	(57)
6.2.3 记录性比赛项目欣赏	(58)
§ 6.3 体育比赛欣赏前的准备	(58)

第七章 田径运动

§ 7.1 田径运动的起源和发展	(59)
7.1.1 田径运动的起源	(59)
7.1.2 田径运动的发展	(59)
7.1.3 田径运动项目的分类	(60)

§ 7.2 田径运动的特点与价值	(60)
7.2.1 田径运动的特点	(60)
7.2.2 田径运动的价值	(61)
§ 7.3 田径运动基本技术	(61)
7.3.1 跑	(61)
7.3.2 跳跃	(64)
7.3.3 投掷	(66)
7.3.4 跨栏跑	(69)
§ 7.4 田径比赛规则简单介绍	(69)
7.4.1 径赛项目	(69)
7.4.2 田赛项目	(70)
§ 7.5 田径重大比赛简介	(72)
7.5.1 奥运会田径赛	(72)
7.5.2 世界杯田径赛	(72)
7.5.3 世界田径锦标赛	(73)
7.5.4 世界室内田径锦标赛	(73)
第八章 篮 球	
§ 8.1 篮球运动的起源与发展	(74)
§ 8.2 篮球运动的特点与健身价值	(74)
8.2.1 篮球运动的特点	(74)
8.2.2 篮球运动的价值	(75)
§ 8.3 篮球基本技术	(75)
8.3.1 移动技术	(76)
8.3.2 传、接球技术	(78)
8.3.3 投篮技术	(80)
8.3.4 运球技术	(83)
8.3.5 持球突破技术	(84)
8.3.6 抢篮板球技术	(85)
8.3.7 防守对手技术	(86)
8.3.8 抢、打、断球技术	(86)
§ 8.4 篮球基本战术	(87)
8.4.1 进攻战术基础配合	(87)
8.4.2 防守战术基础配合	(88)
8.4.3 快攻	(88)
8.4.4 区域联防	(89)
8.4.5 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(89)

§ 8.5 简单规则	(90)
8.5.1 比赛的通则及一般规定	(90)
8.5.2 常见违例	(90)
8.5.3 常见犯规	(91)
§ 8.6 重大比赛介绍	(91)
8.6.1 奥运会篮球比赛	(91)
8.6.2 世界锦标赛	(91)
8.6.3 美国 NBA 职业联赛	(92)
8.6.4 CBA 篮球联赛	(92)
8.6.5 CUBA 篮球联赛	(92)
第九章 排 球	
§ 9.1 排球运动的起源与发展	(93)
§ 9.2 排球运动的特点与锻炼价值	(93)
9.2.1 排球运动的特点	(93)
9.2.2 排球运动的锻炼价值	(94)
§ 9.3 排球的基本技术	(94)
9.3.1 准备姿势与移动	(94)
9.3.2 垫球技术	(95)
9.3.3 发球技术	(96)
9.3.4 传球技术	(98)
9.3.5 扣球技术	(99)
9.3.6 拦网技术	(100)
§ 9.4 排球的基本战术	(101)
9.4.1 阵容配备	(101)
9.4.2 交换位置	(101)
9.4.3 接发球站位阵形	(102)
9.4.4 进攻战术	(102)
9.4.5 防守战术	(103)
§ 9.5 排球竞赛规则简介	(103)
9.5.1 场地、器械、设备	(103)
9.5.2 得一分胜一局胜一场	(104)
9.5.3 界内、外球	(104)
9.5.4 发球犯规	(104)
9.5.5 位置错误	(104)
9.5.6 击球犯规	(105)
9.5.7 拦网犯规	(105)

9.5.8 暂停与换人	(105)
9.5.9 后排队员进攻性击球犯规	(105)
§ 9.6 排球重大比赛介绍	(105)
9.6.1 国际排球重大比赛	(105)
9.6.2 国内排球比赛	(106)

第十章 足 球

§ 10.1 足球运动的起源和发展	(107)
10.1.1 足球运动的起源	(107)
10.1.2 现代足球运动的发展	(107)
§ 10.2 足球运动的特点与健身价值	(108)
10.2.1 足球运动的特点	(108)
10.2.2 足球运动的健身价值	(108)
§ 10.3 足球基本技术	(109)
10.3.1 踢球	(109)
10.3.2 停球	(111)
10.3.3 运球	(114)
10.3.4 头顶球	(114)
10.3.5 掷界外球	(115)
10.3.6 抢截球	(115)
10.3.7 假动作	(116)
10.3.8 守门员技术	(116)
§ 10.4 足球的基本战术	(117)
10.4.1 进攻战术	(117)
10.4.2 防守战术	(118)
10.4.3 定位球战术	(119)
10.4.4 比赛阵形	(119)
§ 10.5 足球规则简介	(120)
10.5.1 场地	(120)
10.5.2 队员人数	(120)
10.5.3 比赛时间	(120)
10.5.4 决胜方法	(120)
10.5.5 越位	(120)
10.5.6 犯规与不正当行为	(121)
§ 10.6 重大比赛介绍	(122)
10.6.1 奥运会足球赛	(122)
10.6.2 世界杯足球赛	(122)

10.6.3 欧洲足球锦标赛	(122)
10.6.4 英格兰足球超级队联赛	(122)
10.6.5 全国足球甲级队联赛	(123)
第十一章 乒乓球	
§ 11.1 乒乓球运动的起源与发展	(124)
§ 11.2 乒乓球运动的特点与健身价值	(124)
11.2.1 乒乓球运动的特点	(124)
11.2.2 乒乓球运动的健身价值	(125)
§ 11.3 乒乓球的基本技术	(125)
11.3.1 基本站位与准备姿势	(125)
11.3.2 握拍法	(126)
11.3.3 基本步法	(128)
11.3.4 发球和接发球	(129)
11.3.5 挡球和推挡球	(131)
11.3.6 攻球	(132)
11.3.7 搓球	(133)
11.3.8 削球	(133)
§ 11.4 乒乓球的基本战术	(135)
11.4.1 发球抢攻战术	(135)
11.4.2 对攻战术	(135)
§ 11.5 乒乓球运动规则简介	(136)
11.5.1 场地与器材	(136)
11.5.2 乒乓球比赛主要规则	(136)
§ 11.6 乒乓球重大比赛介绍	(138)
11.6.1 国际比赛	(138)
11.6.2 国内比赛	(139)
第十二章 羽毛球	
§ 12.1 羽毛球运动的起源与发展	(140)
12.1.1 羽毛球运动的起源	(140)
12.1.2 羽毛球运动的发展	(140)
§ 12.2 羽毛球运动的特点与健身价值	(141)
12.2.1 羽毛球运动的特点	(141)
12.2.2 羽毛球运动的健身价值	(141)
§ 12.3 羽毛球的基本技术	(142)
12.3.1 握拍技术	(142)
12.3.2 发球技术	(143)

12.3.3 接发球技术	(145)
12.3.4 基本步法	(146)
§ 12.4 羽毛球运动的基本战术	(146)
12.4.1 单打战术	(146)
12.4.2 双打战术	(147)
§ 12.5 羽毛球运动的比赛规则简介	(148)
12.5.1 场地与器材	(148)
12.5.2 羽毛球比赛方法	(149)
§ 12.6 羽毛球运动重大赛事介绍	(151)
12.6.1 国际赛事	(151)
12.6.2 国内赛事	(152)

第十三章 体操运动

§ 13.1 体操运动的起源和发展简史	(153)
§ 13.2 体操运动的特点及锻炼价值	(153)
13.2.1 体操运动的特点	(153)
13.2.2 体操运动的锻炼价值	(154)
§ 13.3 体操的基本技术	(154)
13.3.1 队列队形练习	(154)
13.3.2 技巧	(154)
13.3.3 单杠	(156)
13.3.4 双杠	(158)
13.3.5 支撑跳跃	(160)
§ 13.4 重大体操比赛简介	(163)
13.4.1 奥运会体操比赛简介	(163)
13.4.2 世界体操锦标赛简介	(163)
13.4.3 世界杯体操比赛简介	(163)

第十四章 游 泳

§ 14.1 游泳的起源与发展	(164)
14.1.1 游泳的起源	(164)
14.1.2 现代奥运会游泳发展	(164)
§ 14.2 游泳的特点与健身价值	(165)
14.2.1 游泳的特点	(165)
14.2.2 游泳的锻炼价值	(165)
§ 14.3 基本技术	(166)
14.3.1 游泳项目介绍	(166)
14.3.2 游泳基本技术	(167)

§ 14.4 安全注意事项与水中救护	(175)
14.4.1 安全注意事项	(175)
14.4.2 水中救护	(176)

第十五章 武术运动

§ 15.1 武术的起源与发展	(179)
§ 15.2 武术的特点与健身价值	(179)
15.2.1 武术的特点	(179)
15.2.2 武术的健身价值	(180)
§ 15.3 武术基本技术	(180)
15.3.1 武术基本功	(180)
15.3.2 武术基本套路组合	(185)
§ 15.4 比赛规则	(203)
15.4.1 武术套路比赛	(203)
15.4.2 武术散手比赛	(204)
§ 15.5 跆拳道	(205)
15.5.1 跆拳道的段位级别	(205)
15.5.2 跆拳道的精神内涵	(205)
15.5.3 跆拳道的内容体系	(206)
15.5.4 跆拳道基本技术	(206)

第十六章 休闲体育运动

§ 16.1 网球运动	(208)
16.1.1 基本技术	(208)
16.1.2 简单规则	(209)
16.1.3 网球比赛计分规则记分办法	(210)
§ 16.2 台球运动	(211)
16.2.1 台球运动的优点	(211)
16.2.2 斯诺克台球规则	(211)
§ 16.3 轮滑	(212)
16.3.1 轮滑运动简介	(212)
16.3.2 轮滑运动的特点	(212)
16.3.3 轮滑运动的分类	(212)

第一章 体育基本理论

§ 1.1 体育概述

1.1.1 体育的起源与发展

体育是人类文化的重要组成部分,作为一种社会现象,它是有目的、有意识的社会活动,这种社会活动是伴随着人类社会的产生和发展而逐渐形成和发展起来的。人类社会生产和生活的需要是体育产生的根本原因。早在原始时代,人类为了生存而从事生产劳动,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等一些最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领,这就是人类体育的萌芽。随着人类社会发展需要的不断增加,使体育在各个历史阶段不断发展,并与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。随着人类社会漫长的发展进化,体育也经历了从原始体育、古代体育、近代体育到现代体育的发展历程,并逐步形成了现代体育体系。

1.1.2 体育的概念与分类

一、体育的概念:体育的广义概念(亦称体育运动),是指以身体练习为基本手段,遵循人体身心的发展规律,以增强人的体质,促进身体的全面发展,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。

二、体育的组成:体育是由学校体育、竞技体育、社会体育(群众体育、大众体育)三部分组成。

(一)学校体育(亦称狭义体育):是有目的、有组织、有计划地对学生传授锻炼身体的知识和技能,促进学生身体全面发展,增强体质,培养高尚的道德品质和坚强意志品质的一个教育过程;是我国体育体系的主要组成部分;是实现我国体育目的、任务的重要手段和途径;是开展全民健身运动的战略重点和基础。同时,学校体育与德育、智育、美育等都是整个教育的组成部分,为培养全面发展的新世纪人才发挥着重要的作用。

(二)竞技体育:是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

1. 竞技体育的目标:是最大限度地发挥人的运动能力,不断向人类的运动极限挑战。

2. 竞技体育的特点:是主体之间以竞争为主要手段,通过对某种极限的挑战和对自我的超越而达到精神的满足。人们在竞技体育中挑战自我、超越自我,在胜利中体验征服之美,

在失败中感受悲壮之美,在竞争中获取愉快之美,在发展中追求和谐之美。

(三)社会体育亦称群众体育、大众体育,是指人们以健身、健美、娱乐、保健、医疗、康复等为目的而参加的体育活动。它是表现形式最新、趣味娱乐性最强、参与人数最多的一项群众性体育活动,作为学校体育的延伸,是体育终身化的表现,是人们日常文化生活的重要组成部分。

1.1.3 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要,主要有以下功能:

一、体育的健身功能

体育以身体练习为基本手段,通过科学的身體锻炼能够达到强身健体。

二、体育的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的社会功能。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要方面。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

三、体育的娱乐功能

体育本身就带有游戏、娱乐的成分。一方面人们通过参加各种体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操等满足人们的精神享受。另一方面体育运动是健与美的高度统一,鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律等都给人们带来美的享受,使人们情绪得到调节,精神得到享受。随着现代传媒技术的发展与普及,现今观赏运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的重要内容。

四、体育的政治功能

体育本身无政治性可言,但与政治的相互联系始终客观存在。政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间的关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神。

五、体育的经济功能

随着劳动生产力水平的不断提高,自动化、电脑化生产方式的运用,使人们的劳动时间与强度减少,闲暇时间不断增多,休闲体育、户外运动、娱乐、健身活动不断发展,从而推动了体育产业化发展,促进和带动了经济的发展。

六、体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象,蕴涵着丰富的文化内涵。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如奥运会的五环标志,象征着五大洲的团结。圣火象征着文明之光,代表着生命、热情和朝气。宏伟壮观的体育建筑,精彩多样的体育器材设施,绚丽多彩的运动装具,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动中,人们展现出的顽强拼搏、超越自我的精神,公平竞争、团结友谊的精神以及爱国主义精神等,都是体育文化在精神方面的体现。

§ 1.2 现代社会与体育

1.2.1 现代人面临的挑战与危机

现代社会是以工业发达为标志,政治、经济、科技和文化高度发展的社会。在现代社会生活中,社会现代化进程带来剧烈的社会变革和现代社会科学技术的迅猛发展,给人类社会带来了巨大的进步,但同时,也带来许多挑战、危机,如:人们面临高科技的挑战、道德和情感危机、生态危机、现代化生活方式对人体健康带来的不利影响等。

一、高科技的挑战

现代社会是信息时代,大众传媒的覆盖面越来越广,电脑被广泛应用,信息的“大爆炸”需要人们不断地获得、挑选和应用诸多信息,才能正确面对崭新的环境。

二、精神过度疲劳

现代社会中以机械、自动化为代表的生产方式大大减轻了劳动者身体的“生理负荷”,然而却会使人产生“厌倦感”,增大人们的“心理负荷”。人的精神紧张程度越来越高,精神疲劳大为增强。在城市中,密集的人口,拥挤的交通、噪音,均成为使人易疲劳的因素。

三、道德和情感的困惑

现代社会以互联网用户构成的社区将逐渐成为城市日常生活的主流。这些超越时空的因素使人与人之间的交往、交流变得复杂,办公家庭化、信息个人化等因素,使人原有的面对面的直接情感交流机会越来越少,使有些人不可避免地产生道德和情感困惑。

四、生态危机

现代社会中,人口的高度集中,人与大自然的距离日渐拉大,生活中不可缺少的水、空气受到污染,生态环境遭受到一定的破坏,这些因素都直接危及着人们的健康与生命。

五、现代社会生活方式对人体健康的影响

科学技术的高速发展,使生产的自动化、电气化和智能化的过程加快,繁重的体力劳动大大减少。人体大强度、大幅度、高负荷的劳动操作,为小肌肉群参与的极小强度的小动作所取代。现代生产方式的变化带来的身体肌肉活动机会和强度的减少和下降,会导致人体各大系统、相应器官的机能下降。此外,不合理的饮食导致营养摄入过剩,使人肥胖,随着肥胖程度的加大,体能也会降低。

1.2.2 现代人需要体育

现代人需要体育,是由体育的功能决定的。体育以最积极、有趣的方式保持人类的生存活力,丰富现代社会生活,它能增强体质、促进健康、预防疾病、娱乐身心。体育更是培养现代化所需要的全面发展的高素质人才的重要手段。

一、体育能促进人体健康

法国著名医生蒂索指出:“运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但世界上的一切药品并不能代替运动的作用。”它强调出体育对人体健康的重要性。生命在于运动,科学地运动可以改善人体的代谢过程及生理功能,增强体质和抗病能力。体育运动对人体健康