



高职高专“十二五”规划教材
GAOZHIGAOZHUAN “SHIERWU” GUIHUAJIAOCAI



◎ 主 编 雷先龙 罗 彦

大学体育

DA XUE TI YU



中国传媒大学出版社

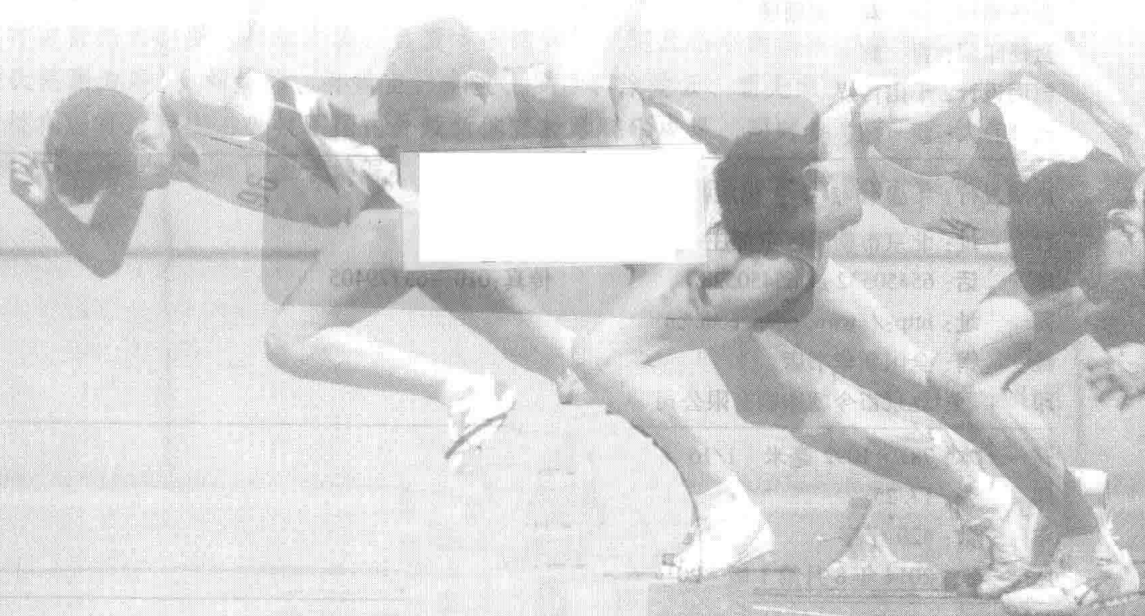


高职高专“十二五”规划教材
GAOZHIGAOZHUAN “SHIERWU” GUIHUAJIAOCAI

◎ 主编 雷先龙 罗彦

大学体育

DA XUE TI YU



中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 雷先龙, 罗彦 主编. —北京: 中国传媒大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5657 - 1103 - 9

I. ①大… II. ①雷…②罗… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 168712 号

大学体育

作 者: 雷先龙 罗 彦

责任编辑: 李 莉 黄珊珊

责任印制: 曹 辉

封面设计: 千山传媒

出 版 人: 蔡 翔

出版发行: 中国传媒大学出版社

社 址: 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编: 100024

电 话: 65450532 或 65450528 传真: 010 - 65779405

网 址: <http://www.cucp.com.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市今朝印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 420 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5657 - 1103 - 9/G · 1103

定价: 38.00 元

前 言

本教材以改革和实践为思路,依据教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》以及《国家学生体质健康标准》的精神要求,遵循“健康第一”的指导思想,以加强体育课程建设、提高体育教育教学质量为前提,根据体育教育教学的特点而编写。本教材主张体育教育与健康教育相结合,以增强大学生体育意识、终身体育锻炼思想为导向,使学生养成自觉进行体育锻炼的习惯。

本教材以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为基本原则,吸取了近年体育学科研究成果,并在章节安排上做了新的调整。本教材共十六章,分别介绍了体育概述、体育与健康、体育锻炼与体质评价、国际体育与运动竞赛、田径运动、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、武术与太极运动、游泳运动、健美与健美操运动、拳击运动、休闲体育等内容。教材中详细介绍了体育理论基础和运动实践,知识面广,针对性强,理论联系实际,便于学生课外自学、自练,对提高学生体育理论知识水平和体育文化素养均有很大的帮助。本教材可作为高职高专院校公共体育课程教材,也可供体育爱好者学习参考。

本教材由雷先龙、罗彦担任主编,负责本书的大纲拟定及全书的编写。参与本书编写的有(以姓氏笔画为序):刘炜炜、孙镇雷、李波、罗彦、涂爱云、雷先龙、赖光金。

本教材在编写过程中,吸收了国内外最新体育教学科研成果,同时参考了一些体育专业书籍和教材,在此表示感谢!由于编写仓促,本书难免有不足之处,恳请读者批评指正。

编 者
2014 年 8 月

目 录

前 言	(1)
第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育与人的发展	(4)
第三节 高等学校体育	(6)
第二章 体育与健康	(8)
第一节 健康指南	(8)
第二节 体育锻炼与健康	(10)
第三节 体育卫生和保健	(12)
第四节 大学生运动卫生	(16)
第五节 女子体育保健	(18)
第三章 体育锻炼与体质评价	(22)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(22)
第二节 体育锻炼的科学安排	(24)
第三节 体质及影响体质的因素	(27)
第四节 国家学生体质健康标准 (2014 年修订)	(28)
第四章 国际体育与运动竞赛	(33)
第一节 国际体育概述	(33)
第二节 奥林匹克运动与国际体育组织	(35)
第三节 体育竞赛的组织与编排	(42)
第五章 田径运动	(47)
第一节 田径运动简述	(47)
第二节 短距离跑	(47)
第三节 中长跑	(51)
第四节 接力跑	(52)
第五节 跳远与跳高	(53)
第六节 推铅球	(57)

第六章 足球运动	(61)
第一节 足球运动概述	(61)
第二节 足球基本技术	(62)
第三节 足球基本战术	(70)
第四节 足球比赛规则简介	(72)
第七章 篮球运动	(74)
第一节 篮球运动概述	(74)
第二节 篮球基本技术	(75)
第三节 篮球基本战术	(81)
第四节 篮球比赛规则简介	(84)
第八章 排球运动	(87)
第一节 排球运动概述	(87)
第二节 排球基本技术	(88)
第三节 排球基本战术	(94)
第三节 排球运动欣赏与比赛规则	(96)
第九章 乒乓球运动	(98)
第一节 乒乓球运动概述	(98)
第二节 乒乓球基本技术	(99)
第三节 快攻型打法的基本战术	(107)
第四节 乒乓球比赛规则简介	(108)
第十章 羽毛球运动	(110)
第一节 羽毛球运动概述	(110)
第二节 羽毛球基本技术	(111)
第三节 羽毛球战术与打法类型	(117)
第四节 羽毛球比赛规则简介	(118)
第十一章 网球运动	(123)
第一节 网球运动概述	(123)
第二节 网球基本技术	(124)
第三节 网球实战战术、战略	(129)
第四节 网球比赛规则简介	(132)
第十二章 武术、太极运动	(133)
第一节 武术基本功	(133)
第二节 青年长拳	(145)
第三节 简化太极拳	(154)
第十三章 游泳运动	(168)
第一节 游泳运动概述	(168)
第二节 游泳基本技术	(169)
第三节 游泳技术练习	(175)

第四节 救生措施	(178)
第五节 游泳比赛规则简介	(180)
第十四章 健美与健美操运动	(182)
第一节 健美运动	(182)
第二节 健美操运动	(199)
第十五章 拳击运动	(219)
第一节 拳击运动概述	(219)
第二节 拳击运动的锻炼价值	(220)
第三节 拳击技术原理	(220)
第四节 拳击基本技术	(222)
第五节 实战的距离与运用	(227)
第十六章 休闲体育	(229)
第一节 轮滑运动	(229)
第二节 保龄球运动	(236)
第三节 瑜伽运动	(246)
第四节 定向越野	(259)

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的由来

“体育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17 世纪至 18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

我国体育历史悠久，“体育”一词最早于 1904 年由日本留学生将其引入中国。我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。

二、体育的内涵

近年来，很多学者对“体育”的概念提出了如下的解释：

一是认为“体育”是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

二是认为“体育”是根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动，及其在人类社会发展中形成的全部财富。

三是认为“体育”是人类社会发展中,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,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,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为,“体育”是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育是根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育,动作形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。狭义的体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,通常称为体育教育。

体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

三、体育的组成

我国现代体育,基本上由大众体育、竞技体育、学校体育三方面组成。

大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”,是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。

竞技体育指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划,有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程,包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几方面。

1. 健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和作用作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在：体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长；体育运动可促进血液循环，提高心脏功能；体育运动能够提高神经系统的功能；经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

2. 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱，一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体，又可以陶冶情操、愉悦身心、增进交往。人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。由于体育运动的观赏性，特别是竞技体育的高水平展现，使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一，让观众得到美的享受。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量。人们通过参加体育活动，在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验，达到娱乐身心的目的。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给他们带来的特殊享受，它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

3. 促进个体社会化功能

体育运动是一种社会的行为，人们在活动和比赛中互相交往、互相交流，使人们的人际关系得到改善、社交能力得到提高。体育运动能够指导人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的嬉戏玩闹，再到可以娴熟的跑、跳、攀、爬，这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练或裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展，就要使青少年、中年人、老年人，获取保持健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动，培养良好的生活习惯。

4. 社会情感功能

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情绪活动。例如，历届的奥运会、中国女排的五连冠以及北京两次申办奥运会等，这些都能使人们体验各种情感波动，能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性，使得其他社会活动都很难产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁，将人们吸引到一起，共同欢乐，共同宣泄，共同振奋。

5. 教育功能

体育是教育的一部分，教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所，我们在锻炼中都要接受教师、教练或同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分，几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于身体的生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。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,刻苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

6. 政治功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用,以及群众体育所起的作用。国际的体育交往,还能够促进不同国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作平时时期的战争,赢得体育比赛能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

7. 经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行,必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经济,并受经济的制约,一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平。但是体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,且和商品经济的关系日益密切。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

第二节 体育与人的发展

一、人的属性

从人本身来讲,人的属性包括自然属性、精神属性和社会属性,人的全面发展应是人的这三个方面的属性都得到充分发展。体育是人全面发展的基础,体育对促进人的自然属性、精神属性和社会属性的发展具有重要的作用。

1. 人的自然属性

人的自然属性是指人作为一个生命有机体的存在,具有肉体特征和生物特征,它是人和人类社会存在的自然基础和前提。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,表现

为：第一，人是自然界的一部分，人的生存离不开自然界；第二，人要在自然界生存和发展，总是受到自然规律的制约；第三，人与其他动物一样，也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性是作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维特性、自觉能动性、主体性、知情意、理性和非理性、精神等等，都属于人的精神属性范畴。

3. 人的社会属性

人的社会属性是指人对社会关系的依赖性。社会性是人最主要、最根本的属性，它是决定人之所以是“人”的最根本的东西，其原因在于：其一，社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质，即人作为高级动物，具有自然性，是自然界的一部分，但人还有社会性，而且社会性是人类特有的属性；其二，人的社会性制约着人的自然性。人作为社会性的动物，在进行自然性活动过程中，渗透着社会性，受社会性的制约，具有鲜明的社会色彩。

二、人的属性与体育的关系

1. 人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人类直立行走后所发生的一系列形态结构的改变，能够更好地适应广阔的平原陆地生活，能够支撑整个身体的重量并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性，能够做出跑、跳、投等与体育有关的、基础的身体活动。这证明体育在人直立行走后对促进人体形态结构的改变方面具有重要的作用。

人们普遍认为，随着现代社会的发展，在生活节奏逐渐加快，生活压力逐渐加大的时期，体育能够锻炼人的身体，提高生活质量和改善生活方式，是促进人的身心健康发展的一种最有效的手段。

2. 人的精神属性与体育

体育能够促进人的心理健康，即在精神属性方面促进人的发展。心理专家认为，适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽，它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此，参加体育锻炼尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼，可以使人从中感到兴奋，并振奋精神，从而产生良好的情绪状态。

3. 人的社会属性与体育

体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响，即可以提高人体的社会适应能力。其主要原因在于：一是长期进行体育锻炼，增进了健康，强壮了体格，身体的各个组织系统在中枢神经系统的支配下，承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强；二是从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的，因而体育可以使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

第三节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础,是学校教育的重要内容。高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分;在大学教育中,德育是方向,智育是主体,体育是其他教育因素的基础;高等学校体育是丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求所决定的。高等学校体育还具有以下功能:

(1) 德育功能。学校体育是培养集体主义感和大局为怀等优良品德的教育过程。例如,在竞技体育中,对方犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁等。

(2) 爱国主义教育功能。在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动会比赛,观看我国运动员为国拼搏、为国争光,在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面,讲述优秀运动员刻苦训练顽强拼搏的感人事迹,能够激发他们的爱国热情,增强其民族自尊心和自豪感,对学生是很好的爱国主义教育。

(3) 心理品质教育功能。体育运动使人进入一种超凡脱俗的境界,能够陶冶人的情操,培养人的勇敢、果断、坚毅和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质即是严峻的考验,也是修炼和培养良好心理素质的时机。因此,在体育教学中培养学生心理品质很重要。

(4) 智能教育功能。体育是促进智力发展的积极因素和手段,通过体育教学和身体锻炼,学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育运动,在传授知识、培养技能和技巧,增强人的体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

二、学校体育教学的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理和心理的特征及我国的国情,高等学校体育教学的目的是:培养大学生的体育意识,提高体育能力,养成自觉锻炼的习惯,培养良好道德意志品质,为终身体育、毕生事业建立良好的基础,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

高等学校体育教学的任务是:全面锻炼学生身体,使之增强体质,增进健康,提高抵抗疾病与适应环境变化的能力;学习和掌握体育“三基”,激发学生参加体育锻炼的兴趣,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定基础;通过体育向大学生进行思想品德教育,培养良好的思想品质和道德风范;发展大学生的体育才能,提高运动技术水

平，促进体育进一步普及。

三、高等学校体育教学的组织形式

高等学校体育教学的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。

课外体育活动主要有早、间操活动，学生体育俱乐部活动，单项体育协会活动和课余体育锻炼。

课余训练是指利用课余时间，对部分身体素质好，并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。

体育竞赛分为校内竞赛和校外竞赛。

第二章 体育与健康

第一节 健康指南

一、健康概述

健康与人类社会的发展息息相关，健康既是人类生存的保证，同时也是人类社会持续发展的一个重要前提。目前，健康是人类全面发展的一个不可缺少的目标，也是衡量人类生活质量的一个极其重要的指标。

什么是健康，它包括哪些内容？不同的时代会给出不同的答案。长期以来，人们普遍以为健康就是不生病，把健康理解为“无病、无残、无伤”，没有想到要从社会方面去寻找原因，而大多数辞典也认为所谓健康，即是没有缺陷或疾病，很大程度上是把健康设定于主观范畴上，现在看来这种理解显然是片面的。

人类对健康概念的内涵和外延的理解与认识是一个逐步进展的过程，并在与疾病的长期斗争中逐步认识到健康问题不是简单的医学问题，从而开始对健康的概念有了新的理解。到20世纪30年代有人提出“心身医学”的观点，标志着人们对健康问题的认识更进了一步，超出了纯医学的范畴，明确地从心理角度向社会方面进行了延伸。

1948年，世界卫生组织在宪章中明确指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格、精神和社会方面的完美状态。”这使得健康的概念被赋予了更加丰富的内涵，也使健康与无疾病之间的等号彻底消除。随着时间的流逝，越来越多的人对健康有了全面的、新的认识。这是人类社会文明进步的标志。同时，人们的身心健康又有力地促进着社会的文明与进步。

1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》又再次重申，“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”，并认为“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项最重要的社会性目标”。宣言中提出了人人享有基本医疗及卫生保健的权力，在全球的健康保健促进方面起到了巨大的作用。一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。可见健康是多维因素的立体结构，是多因素相互作用的系统概念。

二、健康的内容

健康不是单一的生理指标,而是多因素相互作用形成的综合性指标,同时健康也不是一个静态的存在,而是一个动态的系统概念。从人类和社会目前对健康的理解与认识来看,健康应包括以下几个方面的内容。

1. 生理健康

生理健康是反映躯体结构和功能正常,人体各部分组织、器官发育良好,能够保证正常功能,各组织器官的协调运动,使机体处于健康状态、精力充沛,具有良好的劳动效能和对疾病的抵抗能力,具有生活自理能力。

2. 心理健康

身体健康易于理解,而心理健康的标准却复杂得多,尚未形成简明的文字概念。目前达成共识的是世界精神卫生组织关于心理健康的四项内容,具体如下:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此谦和;③对生活有幸福感;④对待工作和职业,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

国内学者对健康标准的内容如下:①自我认识与评价;②自立自强;③自我发展;④协调个人目标和生活的意义;⑤人格的社会协调性;⑥用智慧和爱心去解决生活问题的能力;⑦与他人、大自然的协调能力。

3. 道德健康

道德健康是指能够按照社会规范的准则和个人做人的原则、要求来支配自己的言语行为,能为社会的稳定和人们的幸福做出努力。

4. 亚健康状态

亚健康状态是指机体无明确疾病,但活力下降,适应能力出现不同程度减退的一种生理状态,常伴有乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、烦躁等症状。

三、影响健康的因素

人体健康受多种因素的影响,它们相互作用、相互交叉、相互渗透和制约。因此,判断一个人是否健康是一个非常复杂的问题,也是一个十分重要的问题。影响健康的因素归纳起来主要有五个方面,即环境因素、生物因素、行为和生活方式因素、心理因素及卫生保健服务因素。

1. 环境因素

(1) 自然环境因素。自然环境是人类赖以生存的物质基础。人类的生活活动和生产活动使自然环境的构成或状态发生变化,扰乱和破坏了生态平衡,因此,环境污染的治理与环境保护是全人类面临的重大问题,环境问题已受到人们的普遍关注和高度重视。我国政府已把环境保护定为基本国策,因为保护环境就是保护人类的健康。

(2) 社会环境因素。社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的组合。不良的社会环境直接或间接地危害着人们的健康。随着经济的发展和科学技术的不断提高,人们的生活质量得到了很大的提高,劳动条件、营养状况、医疗卫生条件越来越好,人们的健康状况也得到了极大的改善。但由于社会经济不平衡,生活在不同地区和不同发展时期的

人出现了不同的健康问题。另外,受教育程度和文化素养也决定着人的健康观,决定着人是否能做出有益于健康的决策。

2. 生物因素

生物因素是指遗传和各种病原微生物、寄生虫等对健康的影响。遗传是生长发育的先天条件,对个体后天的健康和体质起着决定性的作用。在遗传的同时存在着变异现象。遗传和变异是生物体适应环境的一种表现,是生物体发展进化的基础。由于遗传在人类的病理和生理性状态中的作用与健康密切相关,所以它是影响健康的重要因素。遗传因素在影响人类健康时常与环境因素、行为因素共同作用,相互制约。

3. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素的内容较广,对人体的健康有良好作用的生活方式有科学的体育锻炼、良好的生活习惯和卫生习惯等,不良的行为和生活方式有不合理的饮食、吸烟、酗酒、吸毒等。由不良行为和生活方式引起的疾病称为“生活方式病”,如艾滋病、性病、癌症、心脏病、中风等,这些疾病对人类的健康危害极大。世界卫生组织预计到2015年死于生活方式病的人数将占死亡总人数的60%~70%,生活方式病将成为人类的头号杀手,有效的手段是预防,即规范自己的行为 and 生活方式,养成良好的生活习惯和生活方式。

4. 心理因素

大脑是心理活动的物质基础,生理的变化会影响心理活动,同样心理的变化也会引起生理的一系列反应。情绪是人对客观事物的一种态度和内心体验。当人处于积极的情绪时,大脑内的啡肽分泌增多,大脑的活动处于最佳状态,思维活跃,内分泌功能协调,免疫功能提高,从而增强了机体对疾病的抵抗能力;而当人产生消极情绪时,人体内各器官、系统功能失调,自主神经功能紊乱,内分泌失调,长期处于这种状态,就会诱发一系列的器质性疾病。因此,世界卫生组织明确提出心理因素是影响人体健康的重要因素。

5. 卫生保健服务因素

卫生保健服务是指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要所提供的必要的、可能的服务。良好的卫生服务对健康起促进作用,反之,则危害健康。良好的卫生服务包括健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源及合理的配置。但是,卫生服务的投入与效益并非成正比,个人对卫生服务的利用能力是影响卫生服务投入效益的重要因素。所以,对卫生服务的利用是健康教育的重要内容之一。

第二节 体育锻炼与健康

一、心理健康对体育锻炼的影响

很多体育专家认为,在激烈竞争的体育大赛中,要取得优异成绩,身体、技战术等方面的因素占70%,而心理因素占30%。大学生体育锻炼的效果同样取决于他们的心理健康水平。心理健康水平高的学生掌握体育技能快,更易从体育锻炼中得到乐趣,从而持之以恒地参加体育锻炼。