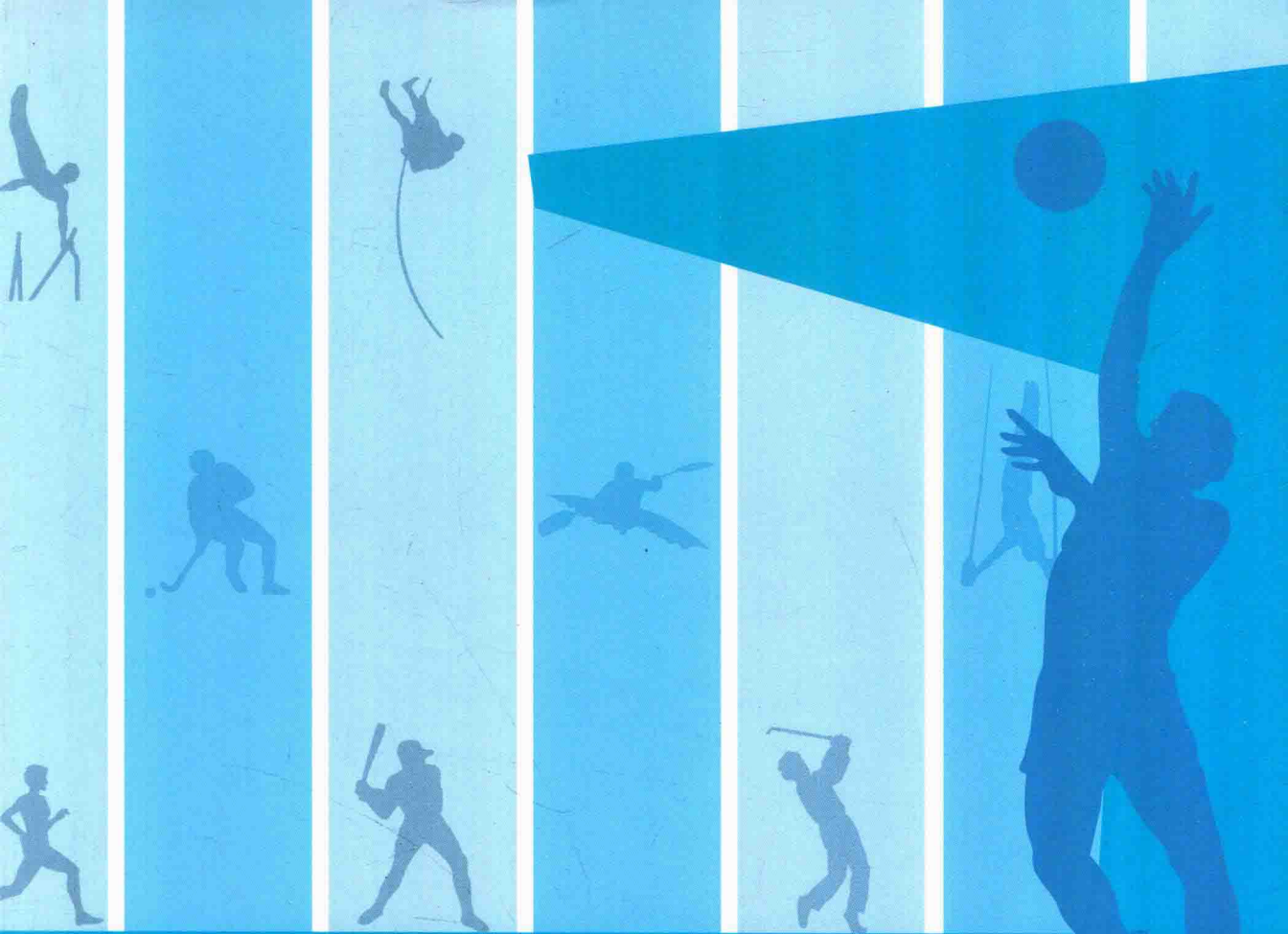




21世纪高职高专规划教材·公共课系列

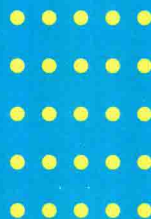


大学生 体育与健康

主编◎董海鹰 李卫国



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



21 世纪高职高专规划教材·公共课系列

大学生体育与健康

主 编 董海鹰 李卫国

副主编 刘 启 张 浩 马占菊



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

大学生体育与健康是针对目前我国高职高专体育教学的实际情况,根据高职高专体育教学的需要和学生对体育教材的需求,参考最新的体育教学改革成果和运动项目的流行趋势编写而成。本教材共分为三篇,第一篇为体育理论知识,主要介绍了体育与健康的基本知识、体育卫生保健、运动处方等体育基础理论知识。第二篇为体育技能实践,这一部分主要介绍了传统的球类运动、武术、田径运动、健美操、体育舞蹈等内容,也包括了时下大学校园比较流行的轮滑、瑜伽等娱乐休闲运动。第三篇为体育锻炼,这一部分主要介绍体能训练、形体训练、拓展训练及大学生体质健康评价及测量方法。

本书既可作为高职高专院校公共体育课程教材,也可以作为广大体育爱好者认识体育、了解体育的阅读材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/董海鹰,李卫国主编. —北京:
北京邮电大学出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5635-4111-9

I. ①大… II. ①董… ②李… 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(2014)第 184686 号

书 名: 大学生体育与健康
主 编: 董海鹰 李卫国
责任编辑: 李路艳
出版发行: 北京邮电大学出版社
社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)
E-mail: publish@bupt.edu.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 三河市艺海万诚印务有限公司
开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张: 15
字 数: 365 千字
版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-4111-9

定 价: 33.00 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

联系电话:010-88433760

前 言

学校体育工作的重点是增进学生身心健康,提高学生综合素质,促进学生全面发展。大学体育的目标是贯彻执行“学校教育要树立健康第一”的指导思想,让学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,切实地把体育理论和体育实践结合起来,把学生培养成 21 世纪富有竞争力的合格人才。

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系,改变单一课堂的狭隘课程教学模式,拓展课外、社会和自然体育资源,引进大量学生喜爱的新颖项目。

本书针对大学生的特点,在知识点选择和内容编排方面力求内容丰富、生动易懂。与目前市场上其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 注重基础性。大学体育是高等院校一门重要的公共课程,因此,本书注重基本概念的介绍和基本技能的训练,为指导大学生体育活动和运动健身提供了理论方法与实践手段,力求养成终身体育意识。

(2) 强调趣味性。全书配有丰富的插图和知识窗,内容更加生动形象,所覆盖的知识面也更为广泛,可以更好地启发学生的学习兴趣。

(3) 突出实用性。一方面从学生身心特点出发,在内容选择上具有针对性,深入浅出地阐述了大学生较为关注的问题;另一方面,对运动项目的介绍充分、清晰,易教、易学、易操作,既可作为大学公共体育课的教学用书,又可作为大学生自我锻炼的参考用书,将课程建设与学生发展紧密结合起来。

(4) 讲求创新性。针对学科知识的无限性和教材内容有限性的问题,在简要概述基本知识的基础上,增添了新的内容(如运动实践中的户外运动、拓展训练等内容),力求立足体育的前沿,指引大学体育的教学。

本书由河北女子职业技术学院董海鹰、李卫国担任主编,刘启、张浩、马占菊担任副主编,白斌飞、王鑫、冯科参与编写。全书共十九章,其中第一章至第五章由李卫国编写,第六章、第八章、第十七章由白斌飞编写,第七章由刘启编写,第九章、第十二章由王鑫编写,第十章、第十一章由冯科编写,第十三章、第十四章、第十五章、第十八章由马占菊编写,第十六章由张浩编写,第十九章由董海鹰编写。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者不吝赐教。

编 者

目 录

第一篇 体育理论知识

第一章 体育与健康	2
学习目标	2
第一节 体育概述	2
第二节 健康概述	5
思考与练习	8
第二章 体育卫生保健	9
学习目标	9
第一节 体育锻炼卫生原则	9
第二节 女性生理卫生	11
第三节 运动损伤	13
思考与练习	15
第三章 运动处方	16
学习目标	16
第一节 运动处方概述	16
第二节 运动处方的制定	20
第三节 运动处方的实施	22
思考与练习	24

第二篇 体育技能实践

第四章 田径运动	26
学习目标	26
第一节 田径运动概述	26
第二节 田赛	29
第三节 径赛	40
第四节 田径运动常识及主要竞赛规则	47

思考与练习	51
第五章 武术运动	52
学习目标	52
第一节 武术运动概述	52
第二节 武术基本功	54
第三节 太极拳	60
第四节 武术运动常识及主要竞赛规则	74
思考与练习	76
第六章 篮球	77
学习目标	77
第一节 篮球运动概述	77
第二节 篮球运动基本技术和战术	79
第三节 篮球运动竞赛规则	87
思考与练习	89
第七章 排球	90
学习目标	90
第一节 排球运动概述	90
第二节 排球运动基本技术和战术	93
第三节 排球运动竞赛规则	99
思考与练习	101
第八章 乒乓球	102
学习目标	102
第一节 乒乓球运动概述	102
第二节 乒乓球运动基本技术和战术	104
第三节 乒乓球运动竞赛规则	108
思考与练习	110
第九章 羽毛球	111
学习目标	111
第一节 羽毛球运动概述	111
第二节 羽毛球运动基本技术和战术	113
第三节 羽毛球运动竞赛规则	119
思考与练习	121
第十章 网球	122
学习目标	122
第一节 网球运动概述	122
第二节 网球运动基本技术和战术	124

第三节 网球运动竞赛规则	133
思考与练习	135
第十一章 垒球	136
学习目标	136
第一节 垒球运动概述	136
第二节 垒球运动基本技术	137
第三节 垒球运动防守基本战术	142
第四节 垒球运动的基本规则	150
思考与练习	161
第十二章 轮滑	162
学习目标	162
第一节 轮滑概述	162
第二节 轮滑基本技术	164
思考与练习	165
第十三章 健美操	166
学习目标	166
第一节 健美操概述及基本动作	166
第二节 健美操比赛	171
思考与练习	172
第十四章 体育舞蹈	173
学习目标	173
第一节 体育舞蹈概述	173
第二节 体育舞蹈的基本动作	175
思考与练习	179
第十五章 瑜伽	180
学习目标	180
第一节 瑜伽概述	180
第二节 瑜伽的基本动作	181
思考与练习	186

第三篇 体育锻炼

第十六章 体能训练	188
学习目标	188
第一节 体能及其测定与评价	188
第二节 职业体能及其训练	198
思考与练习	201

第十七章 形体训练	202
学习目标	202
第一节 形体训练概述	202
第二节 形体训练的基本动作与练习方法	203
思考与练习	209
第十八章 拓展训练	210
学习目标	210
第一节 拓展训练概述	210
第二节 拓展训练基本技术	211
思考与练习	213
第十九章 大学生体质健康评价与测量方法	214
学习目标	214
第一节 大学生体质健康标准概述	214
第二节 学生体质健康测评	216
思考与练习	229
参考文献	231

第一篇

体育理论知识

第一章 体育与健康

第二章 体育卫生保健

第三章 运动处方

第一章 体育与健康

学习目标

1. 了解体育的概念及分类；
2. 了解大学生体育的功能及重要性；
3. 掌握健康的概念及影响健康的因素。

第一节 体育概述

一、体育的概念

任何事物的产生和发展都是以社会需求为根本依据的。体育作为一种社会现象,也是随人类社会的出现和演化而不断产生和发展的,它经历了一个由产生到发展和不断完善的过程,并适应着社会的新需求继续发生变化,因此,研究体育概念要从体育的最初产生讲起。

体育萌芽于原始社会。原始人依靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法获得各种食物、维持生存。原始人的思维还停留在一种极不发达的状态,生活状态简单,生产工具也简陋。

但是,原始人类的这些活动还不是真正的体育,只能称之为生活和劳动,在原始社会虽不复杂但却极其艰苦的劳动中,娱乐性和竞技性偶有存在,但体现出的却不是体育的特征。

因此,原始社会萌芽时期的体育,我们把它称为一种生活技能教育更确切些。

从萌芽状态到今天体育的态势,体育的发展经历了漫长的历程,总的说来,大致分为古代、近代和现代三个不同的发展时期。

(一)古代体育

古代体育以古希腊体育和古罗马体育为代表。

公元前12世纪末多利安人进入希腊半岛至公元前9世纪,古希腊处于原始社会向奴隶制社会过渡阶段,史称荷马时代。这期间,古希腊城邦之间战争不断,奴隶主十分重视“尚武教育”,主要由战斗式体育项目组成,如马车赛、摔跤、拳击、标枪、掷铁饼、射箭、跳远和竞走等。那时人们把体育作为造就公民,增强国力,抵御外辱的手段而大加发展。

为了祭祀万神之神宙斯,在古希腊诞生了世界上最伟大的赛事——奥林匹克运动会,它不仅代表了古希腊时代体育运动的最高成就,也为日后这一伟大赛事的诞生并延续树立了典范。

古代罗马体育根据其特点可分为前期和后期两个阶段,前期包括王政时期和共和前期(公元前 753 年—公元 2 世纪),后期包括帝国时期和共和后期(公元初世纪—公元 476 年)。

前期的罗马体育,带有浓烈的军事色彩,主要内容包括跑、跳、游泳、掷标枪、击剑等。后期,军队走上职业化道路,也导致了罗马体育领域的两大特色:竞技场和浴室。

在世界历史进入中世纪时,欧洲体育也发生了变化,封建制度逐渐形成,基督教渐渐形成了西欧的精神支柱并垄断了文化教育。它们宣扬“身体罪恶论”、“肉体是灵魂的监狱”等,反对一些正当的身体活动。在教会的控制下,体育被取缔,卫生教育被忽视,这些严重阻碍了体育活动的开展,中世纪成了体育的“黑暗时代”。直到文艺复兴时期,近代体育才再次复苏。

(二)近代体育

近代体育是随着近代资本主义文化、政治革命、工业革命,近代体育理论和实践的产生、发展而逐渐兴起的。

但这时的体育已不再是过去那种简单的生存生活技能体育了。体育在逐渐形成独立形式的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系,体育也正是与这些活动相互影响和相互作用的过程中渐渐形成了自己的独立形态。近代体育比古代体育更注重教育性和阶段性,它的竞技性和娱乐性也大大增强。

(三)现代体育

随着工业化的发展,社会也进入了经济、政治、科学技术、文化生活高度发展的现代社会。它在社会生产和生活方式的巨大变革,极大地刺激了体育的需求,推动了体育的发展和变革,现代体育正是随着现代工业化的发展步伐渐渐形成了独立的学科体系,成为不同人群、不同民族和不同国家普遍接受的一种现代生活方式,具有独特的魅力。

随着体育逐渐形成自己独立的学科,人们对体育的概念认识亟须一个统一,各国对体育的认识和理解也存在着分歧。我国对“体育”这一概念的分析也经历了一个不短的发展阶段。

在中国,“体育”这个词是 19 世纪末从日本引进来的,它的本义是“身体的教育”,是近代教育的一个组成部分,这样的认识显然过于狭窄。中国在洋务运动(1860—1890)中曾从外国引进来“体操”一词,在军事学堂中还先后开设了体操课。“体操”传入我国后,一度同“体育”并用,两者概念几乎相等。直到 1923 年,北洋政府“新学制课程标准起草委员会”颁布了《中小学课程纲要》(草案),才正式将“体操课”改称为“体育课”,“体育”与“体操”自此代表不同的含义。之后,“体育”这个概念的使用范围越来越广泛。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的,是人有目的、有意识地通过身体运动增进身心健康的一种教育活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育的组成部分。

体育受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济所服务,随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵和外延一定还会继续发生变化。

近些年来,随着改革不断地深入,有关学者提出建议,建立规范性的体育概念体系,这在体育理论界又引出一场争论,由于长时间以来,大家逻辑出发点的不一致,要在众多不同身

体运动中,探讨共同规律,往往难以将不同身体运动所具有的多种风格和特点,简单地做出单一的概括和归纳,对“体育”暂时难以形成统一的规范化共识。

二、体育的分类

根据体育发展的特点和规律,“体育”一词可分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指:在人类社会发展中,根据生产和生活需要,遵循人体生长发育发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动竞技水平,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动,通常也称为体育运动。狭义的体育是指:促进人体全面发展,增强体质,学习和提高体育的知识、技术和技能,培养道德品质。一个有目的,有组织的教学过程。

当然,无论是广义体育还是狭义体育,都有健身性、教育性、娱乐性、休闲性、文化性、竞赛性、社会性等基本特征,都可以按照以下几个标准进行分类,国内外普遍认定的是三大分类的说法。

一般认为,现代体育由三个基本方面组成,即学校体育、竞技体育和社会体育。

(一)学校体育

学校体育是全面发展身体,增强体质,传授体育方面的知识、技能、技术,提高运动竞技水平,培养道德和意志品质的有目的有计划有组织的教育过程,与德育、智育、美育相结合,培养身心全面发展的人。学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的重要基础。为了达到教育、培养及发展身体的总目标,学校体育通常按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组成形式,以发展体育运动、增强体质为核心,全面实现学校体育的各项任务。为了保证学校体育教学的目的,学校体育的实施内容被列入学校教学的总体计划之中,因此实施效果也有了相应的措施予以保证,从而与其他教育内容共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。由于它处于教育和体育交叉点的结合部,因此成为国家体育事业发展的战略重点。

(二)竞技体育

竞技运动“sport”原是“cisport”的简写字,其原本含义是“离开工作”,通过一些有兴趣的游戏转移自己的注意力,使“自己高兴”。它强调了诸多的娱乐功能,是社会文化不可分割的一部分。20世纪70年代以来随着社会的发展,强调竞技运动的竞赛和竞技含义渐渐成为主流,所以虽然现代竞技运动还保留着游戏和娱乐的因素,但这些因素已经逐渐处于次要地位了。

现代竞技运动的特点归纳如下。

(1)具有激烈的对抗性和竞赛性。它需要人类不仅付出身体上的努力,还有智力上的,这也是竞技体育最突出的特征

(2)竞技运动的竞赛一般都具有国际性,有明确而且世界公认的竞赛规则,这些规则有史可查,具有公信力,因此竞赛的结果也会被认可,比如现代奥林匹克运动会,一个国家在金牌榜上的排名往往在一定程度上说明它的体育水平在世界上的地位;

(3)竞技体育往往以团体为参加单位,它不再像单纯的游戏一样,仅仅是为了个人的消遣,而在很大程度上追求名利,各代表团成员分工明确,为荣誉而战。

通过以上特点,不难得出结论,现代竞技体育已经具备了超出活动本身的外加意义,各国都在为赢得各类赛事投入大量的人力、物力、财力,对于运动员和教练员而言,参加比赛和获得成绩也成为他们日常生活中的主要压力,这也造成了越来越多为取得名次而不择手段的运动员参与兴奋剂事件和裁判操纵比赛事件。

由于竞技运动的表演技艺高超,竞争性强,因此极富观赏力,有相当的受宠市场。调查显示,体育节目的收视率会因大型赛事的到来而迅速提高。由于竞技体育容易传播精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进各地人民之间的友谊和团结等方面,有着特殊的教育作用。

(三)社会体育

社会体育又叫大众体育,是随着体育事业不断发展而衍生出的新的体育形式,是一种以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的体育活动,最大的特点是全民参与性,常年活动,终身受益。我们常见的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均在此范畴。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育。我国社会体育正在蓬勃兴起,近年来,随着全民生活水平的提高,全民体育意识日益提高,开始把健身器械引进家庭,并涉足保龄球、网球、台球高尔夫球等消费较高的体育活动。不仅如此,各种体育俱乐部、体育健乐园、健身娱乐中心如雨后春笋般地出现,吸引了大批体育爱好者,这些现象都表明我国社会体育已经进入了一个新的发展阶段。

进入 21 世纪的今天,随着工业化、信息化和知识经济时代的到来,科学技术和生产力的发展都达到了人类社会前所未有的水平,体育的地位也在日渐提高。它正在进入人们的现代生活,充实人们的生活内容,成为一种时尚、优雅生活的有益补充方式。体育也是一种平衡人际关系的有效工具,并且是形成凝聚力、社会一致性的一种手段,它将日益成为人们度过闲暇时光的理想方式,带给社会、家庭一种融洽和幸福。

第二节 健康概述

一、健康的相关概念

(一)健康的概念

健康的概念是随着人类对客观世界认识的不断深化而逐渐改变的,过去,由于受传统观念、世俗文化,以及科学技术和医学发展的限制,人们对健康的认识单纯理解为“无病、无伤和无残”或“健康是机体的一种动态平衡状态”等,并将“没有疾病”作为衡量健康的唯一标准。显然,以上观点都具有消极的成分,都不能准确的反映健康的本质或全部。

世界卫生组织(WHO)于 1948 年,在其宪章中首次给健康明确了含义:“健康(Health)不仅是免于疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”此后,WHO 在 1978 年 9 月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义,指出“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是包括身体、心理和社会适应等方面的良好状态”。最近世界卫生组织指出:“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重要的社会性目标。”2000 年,世界卫生组织根据健康的新含义,提出了健康的 10 条标准:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- (2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- (7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- (8)头发有光泽,无头屑。
- (9)牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
- (10)肌肉和皮肤富有弹性,行走轻松自如。

(二)亚健康

世界卫生组织指出:21世纪威胁人类健康的“头号杀手”就是“生活方式病”,即所谓的“亚健康”。现代医学将健康称作第一状态,疾病称作第二状态,将介于疾病与健康的生理功能低下的状态称作第三状态,也称亚健康状态。

自从人类步入现代文明社会以来,由于遗传、环境因素的急剧改变、心理压力、不良生活方式的出现,都促使个体产生生理、心理乃至精神方面的功能障碍,并由此造成了机体始终处在一种不良的亚健康状态。表现为身体活动能力下降,时感疲劳、失眠、心情压抑及社交障碍,而身体检查又没有重大异常。

(三)理想健康

理想健康是指个体致力于维持健康状态,并充分发挥自己最大潜力,以达到“身心合一”的整体完美。理想健康强调:人们要想获得健康的终极目标,除了要摆脱疾病的威胁以外,还要积极地改善自身的社会、心理、教育、运动和营养状态,真正获得生理、心理和社会“三维”健康,并享有完美的生活。所以,理想健康包含了很多层面的内容,它不但丰富了健康的本质,而且强调了获得健康的途径。

二、健康连续体

健康连续体的一端是健康,健康的终极目标是理想健康;健康连续体的另一端是疾病,健康的严重缺乏就是死亡。以治疗中心的健康保障系统在二者之间防止疾病的扩展。“健康连续体”解释了死亡、疾病、健康危险行为、健康的生活习惯和健康之间的相互关系。其中,健康的生活习惯是指有意识地追求更高的生理和心理健康状态;健康危险行为是介于病理症状和健康之间的“亚健康”状态。所以,要想获得健康,还有碍于个人、家庭、社会等各环节提供各种健康资源,积极的消除危险因素,保持充满活力的身体和心理状态,这才是“健康促进”的最佳途径。

三、影响健康的因素

个体和群体的健康伴随生存时间的延长逐渐改变,一个人从出生到死亡,表现出起伏不定的健康曲线,影响这一过程的因素是多方面的,如先天遗传,后天自然环境与社会环境因,生活条件,营养卫生和体育锻炼等。

(一)先天因素的影响

遗传:遗传是指子代和亲代之间在形态结构和生理功能上的相似性,是一切生物共有的

基本特征。人们是否能达到健康目标,在一定程度上取决于遗传控制。遗传是决定或限制健康状态表现的直接因素,许多人健康或不健康就是由各自的遗传潜力决定的。

(二)后天自然环境

1. 环境因素

环境因素可在不同程度上影响遗传所赋予健康潜力的发挥,并最终决定健康可能达到的程度。环境可分自然环境和社会环境。机体从自然界摄取氧和营养物质,并将自身代谢产生但是,许多环境因素却对健康产生负面影响。如人体长时间暴露在污染的空气、水质和土壤等危险的工作环境中,造成了许多致病微生物(病毒、细菌和病原体等)直接侵入机体,引发各种疾病。

2. 机体的生物学因素

人类虽然与其它任何物质一样,主要也是由碳、氢、氮等元素构成,但这些元素以特定的方式构成了分子、细胞、组织、器官和系统,最后构成了高度复杂的人体。机体一方面与外界环境不断进行种种物理的、化学的、信息的交换,以维持内外平衡;另一方面机体本身产生系列生命现象,如新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等等,并严格按照亲体的遗传模式进行世代繁殖。

3. 生活方式

合理的生活方式是指一个人根据自己的年龄特点和卫生要求,每天按一定的生活制度进行有规律的学习、工作、饮食、睡眠以及参加各种课余活动和体育锻炼的生活方式。遵循合理的生活方式对增进健康、提高学习和工作的效率有重要意义。

(三)合理的营养与饮食

营养和体育锻炼都是维持和促进人体健康的主要因素,营养是保证人类正常生长发育,保持健康与增强体质的重要外界因素。合理的营养能促进生长发育、增进健康、预防疾病和提高工作能力。不合理的营养不仅影响生长发育降低工作能力,而且使人衰弱,容易患各种评语疾病。

(四)体育锻炼

世界万物都处在不停地运动中,人体也是如此,机体时刻都在运动,通过有规律地、不间断地适当运动,就能维持人体良好的功能状态,精力充沛地从事学习和工作,达到健康长寿的目的。缺乏运动的人,在身体不同部位会产生不同的疾病,在体质方面会造成身体适应性差、免疫功能低、易患各种疾病。青少年正处于身体急剧变化的发育期,体育运动是青少年生长发育的催化剂,健康不仅对自己有益,而且还能够造福后代。如果青少年时期缺乏运动,不仅影响生长发育,而且对终身的健康也是不利的。

四、健康和体质的关系

健康已经成为全世界范围内人们所关注的话题。体质作为人类具有的基本特性,其内涵与“现代健康观”有许多相似的成分,体质学的创立也是建立在生物学、医学、人类学、心理学和社会学基础理论之上的一门综合性学科。两者之间既有差异,又密切联系。

理想健康的主要特征如下。

(1)生理健康:人体结构完整,生理功能正常,体重得当,身材均匀,肌肉富有弹性,反应

敏捷等。

(2)心理健康:人格完整,处事乐观。

(3)道德健康:高标准无私奉献,不损害他人。

(4)社会适应健康:胜任社会和生活的各种角色,乐于承担责任;应变能力强;能够抵御一般性感冒和传染病。

体质是生命活动和身体运动之间的对立统一,自然也是健康和体力(或体能)之间的对立统一。体质“一分为二”,就是健康和体力,体力和健康不能互相替代,各自相对独立;只有把体力和健康有机的结合,才能完整的反映出体质水平。

理想体质的主要特征是:

(1)身体健康:主要脏器无疾病;身体发育良好,体格健壮,体型匀称;心血管、呼吸、运动系统具有良好功能;有较强的运动和劳动能力等。

(2)心理发育健全:情绪乐观、意志坚强,有较强的抗干扰、抗不良刺激的能力。

(3)对自然和社会环境有较强的适应力。

体质和健康从不同侧面反映了人类在生物、心理和社会层面上的基本特征:体质是健康的物质基础,健康是体质的外在表现,两者密切联系,不可分割;其共同特点是在多元化的前提下,对生命活动的基本特征给予评价,最终目标都是为了极大地改善其所有属性。不过,体质和健康的研究主体和对象不同,由概念所引发的研究手段也不同。

思考与练习

1. 请结合自己的锻炼情况谈谈体育的功能。
2. 简述影响健康的因素。
3. 谈谈健康与体质的关系。

第二章 体育卫生保健

学习目标

1. 了解体育锻炼的卫生原则；
2. 掌握女性运动生理的注意事项；
3. 熟悉常见运动损伤应急处理及预防措施。

第一节 体育锻炼卫生原则

一、运动环境的卫生条件

体育锻炼应选择空气清新、地面平坦、设施安全的场所。植物具有净化空气的作用，公园里、山脚下、绿化区内树木和草坪较多的地方，是开展运动的最佳场所。忽视周围的环境卫生，不但不能达到健身的目的，甚至会危害健康，导致呼吸系统的疾病。

1. 马路锻炼不可取

汽车排出的废气中，含有一氧化碳、氮氢化合物、碳氢化合物和铅化合物等有毒有害物质。同时，车辆行驶会卷起灰尘，而有害气体或液体都会吸附在灰尘的微粒上。当人体将这些微粒吸入肺脏深处后，就会对身体造成不利影响(见图 2-1)。

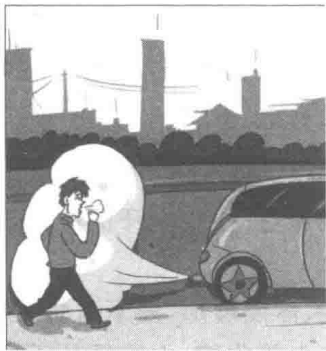


图 2-1 马路锻炼

2. 小区锻炼需谨慎

人口密集的居民区空气流通慢，炊烟中的二氧化硫具有腐蚀性，强烈刺激人的眼结膜和