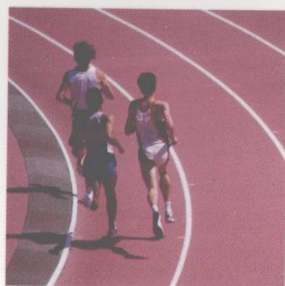
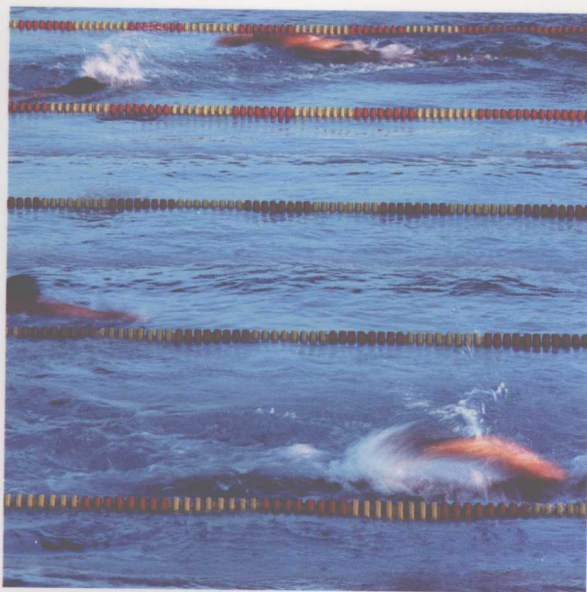


普通高等学校体育课程

大学体育

(第二版)

从群 赵毅华 邓家平 主编
李世平 主审



上海交通大学出版社

普通高等学校体育课程

大学体育

(第二版)

主 编 从 群 赵毅华 邓家平

副主编 蒋晓军 杨佳根

主 审 李世平

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书共分两篇:体育理论篇和体育实践篇。体育理论篇系统地论述了体育的概念、本质、起源和发展,介绍了科学锻炼的原则和方法,阐述了体育与健康教育,体育竞赛组织与编排,运动与卫生,保健与养生,奥林匹克运动等内容。体育实践篇较详细地介绍了球类、中华武术、健美、游泳、舞蹈、定向运动、攀岩、龙舟、瑜伽、台球和跆拳道等运动的基本动作、组合练习、练习方法等内容。

本书可作为普通高等院校体育课教材,也可供相关专业的教师和其他人员自学参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/从群,赵毅华,邓家平主编.—2版.—上海:上海交通大学出版社,2008

高等学校体育课程

ISBN 978-7-313-04572-0

I. 大... II. ①从... ②赵... ③邓...

III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084142 号

大学体育

(第二版)

从 群 赵毅华 邓家平 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

立信会计出版社常熟印刷联营厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:23.25 字数:511千字

2006年9月第1版 2008年6月第2版 2008年6月第2次印刷

印数:7000

ISBN978-7-313-04572-0/G·877 定价:29.80元

版权所有 侵权必究

《大学体育》编撰委员会

编委会主任

胡寿根

编委会成员

胡 晟 朱懿心

主 审

李世平

主 编

从 群 赵毅华 邓家平

副 主 编

蒋晓军 杨佳根

参编人员

胡雪祺 丁海荣 蔡忠明 金大民

王培凤 平 越 朱颂模 楼中山

何颖峰 从 群 赵毅华 蒋正华

蒋晓军 沈幼华 何春林 章庆前

岳 芳 顾秀华 卢黎东 张菊林

方慧静 倪冬梅 赵中环 李宝华

邵国平 邓家平 孙 玮 殷 珺

董立红 韩 燕 黄少胤 杨佳根

绘 图

王斯华

前 言

本书以贯彻“健康第一”的指导思想，从体育知识、体育教学、体育技能、练习提示及健康锻炼等诸方面入手，牢牢把握以身体练习为主要手段，以提高学生生理、心理和社会适应能力以及体育文化素养为最终目的的编写宗旨。

本书锐意进取，以学生为主体，突出实效性，在教学内容上既注重反映本学科的新进展和新成果，又体现“为我所用”的原则，使内容更具实效性和可操作性，也便于学生课内外自学、自练，以达到“学以致用，终身受益”的目的。同时书中充分反映和体现《学生体质健康标准》的内容和要求，突出锻炼方法与手段。全书结构完整、合理，图文并茂，每一章节都辅以思考与练习，便于学生对所学知识进行归纳和总结。该书将成为体育教师组织理论课讲授和实践课教学的好帮手。

全书由从群、赵毅华、邓家平任主编，蒋晓军、杨佳根任副主编。从群、邓家平、蒋晓军对全书进行了统编、定稿。插图由王斯华绘制。另外，在编写时参考了部分资料，在此向原作者表示感谢。

由于编写时间仓促，书中错误与不当之处在所难免，恳请专家及同行和同学们批评指正。

编 者
2008年6月

目 录

※ 体育理论篇 ※

第一章 体育与人类的需要和发展	3
第一节 人类生存需要与体育	3
第二节 发展身体基本素质	5
第三节 科学锻炼的原则和方法	8
第二章 体育与健康教育	10
第一节 体育锻炼与健康三要素	10
第二节 现代人的健康危机	18
第三节 健康的评价	19
第三章 体育竞赛组织与编排	28
第一节 运动竞赛的种类	28
第二节 运动竞赛赛事	32
第四章 运动与卫生	42
第一节 体育锻炼与生活卫生	42
第二节 体育锻炼与环境卫生	47
第三节 体育锻炼与运动卫生	48
第四节 运动中常见生理反应与处置	50
第五节 运动损伤的预防及处理	54
第六节 运动处方	58
第五章 保健与养生	66
第一节 养生学概述	66
第二节 体育疗法	72
第三节 保健与按摩	75
第六章 奥林匹克运动	82
第一节 古代奥林匹克运动	82
第二节 现代奥林匹克运动	84
第三节 奥林匹克思想体系	92
第四节 奥林匹克运动与科技	94
第五节 中国奥林匹克运动	96

※ 体育实践篇 ※

第七章 球类运动	107
第一节 篮球	107
第二节 排球	119
第三节 足球	128
第四节 手球	143
第五节 乒乓球	154
第六节 羽毛球	167
第七节 网球	179
第八节 地掷球	188
第九节 毽球	199
第八章 中华武术	207
第一节 太极拳	207
第二节 太极剑	221
第三节 木兰拳	226
第四节 散打	230
第五节 女子防身术	234
第九章 健美	240
第一节 健美运动	240
第二节 健美操	251
第三节 形体练习	268
第十章 游泳	281
第一节 熟悉水性	281
第二节 蛙泳	285
第三节 爬泳	288
第四节 游泳须知	290
第十一章 舞蹈	292
第一节 国际标准舞——摩登舞	292
第二节 国际标准舞——拉丁舞	297
第十二章 定向运动	305
第十三章 攀岩	318
第十四章 龙舟	323
第十五章 瑜伽	329
第十六章 台球	337
第十七章 跆拳道	344
附录 《学生体质健康标准》查分表	357
参考文献	361

体育理论篇

第一章 体育与人类的需要和发展

第一节 人类生存需要与体育

一、体育的含义和本质

历史唯物主义认为,任何概念都有它产生、发展和演变的历史。同样,“体育”这个概念也是在历史发展过程中逐步演变而来的。体育有广义和狭义两种不同的含义。这一概念在不同的国家有着不同的含义。美国和一些欧洲国家认为,体育指体育教育,主要是指教育领域。学校教育领域中的体育与奥运会、世界杯的体育运动是有明显区别的,在我国称之为“狭义体育”。我国对“体育”一词狭义的解释是指体育教学;广义的解释是指包括体育教学、竞技体育、身体锻炼和身体娱乐。它是人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,冶炼思想情操修养,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;属于社会文化教育范畴,受一定社会的政治和经济的影响和制约,也为一定社会的政治和经济服务。体育教学是指学习掌握锻炼身体的基本知识、技术技能,发展身体、增强体质,培养道德和意志品质的教学活动;竞技体育是指最大限度地发挥人的潜力而进行的有科学性和系统性的比赛和训练;身体锻炼和身体娱乐是指运用各种身体练习的方法,结合自然力,以强身健体、预防疾病、娱乐为目的的身体活动。一个国家的强大和繁荣,很大程度上是要看人们的健康状况和运动技术水平,因此发展运动技术水平和提高人们的健康状况,是衡量一个国家是否强盛的必要条件。

二、体育的起源和发展

体育产生于劳动,产生于人类社会活动的需要和人类自身的生理与心理活动的需要,是社会文化教育的组成部分。体育的发展是随着社会的发展而发展的。随着社会生产力的提高和剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象,体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。体育的发展和教育的发展是紧密联系的,体育的发展与军事的发展有密切关系,体育的发展与人们休闲娱乐也有密切联系,体育是适应生产劳动的需要,随着教育的产生而产生的。体育运动对于增强体质、祛病健身、延年益寿有着极其重要的作用。原始社会的人们要生存就必须打猎,在打猎的过程中不断地奔跑、跳跃、攀登,进而骑马、射箭;欧洲文艺复兴时期,注重的就是骑马、角力、击剑、射箭、游泳、赛跑和各种游戏;中国古代就以能骑马、射箭为勇士,被称为武士,就能得到姑娘们的爱慕。现代更有许多的人崇拜体育明星,为他们而疯狂而喝彩。

为了能让更多的人进行体育锻炼,当前国际上有多多种多样的运动会:夏季奥运会、冬季奥运会、世界杯、世界锦标赛等。伤残和弱智群体也都有自己的奥运会。

三、体育是促进人体发展的积极因素

影响人体发展的因素是多方面的,但主要有遗传、环境和体育运动三方面的因素。

(一) 遗传

遗传是指人们与生俱有的生理解剖特点,例如:人的高矮、胖瘦、肤色等,这些遗传素质是人体发展的物质基础,特别是人的大脑和神经系统,为人的心理发展提供了物质和生理的前提条件。人们在身体的形态、结构、机能、气质、性格等方面不得受这些先天因素的影响。但在一定的条件下,遗传会产生变异,不同的先天特点,构成了人们身体的个体差异,如:有人反应灵敏,身体机能和身体素质良好,再加上后天较好的物质生活条件和适当的体育活动,他们的身体就可以比一般人发展得更快、更好。

(二) 环境

环境是指围绕在人们周围的客观世界,它包括自然环境和社会环境。不同的社会制度,不同的政治、经济地位对人体的发展影响很大。自然条件对人体的影响也是很大的,随着工业的迅速发展,产生的污染使人们的健康受到影响。所以,必须采取强力的措施保护环境,这样才能保证人类的健康发展。此外,劳动方式和劳动条件、生活制度、卫生习惯,都是影响人体发展的重要方面。总之,环境对人体发展的影响很大,一个良好的环境可以促进人体健康的发展,反之则会损害人体健康的发展。

(三) 体育运动

300年前,法国思想家伏尔泰有一句“生命在于运动”的至理名言,充分说明了人类的生存离不开体育运动。体育运动对人体的发展有着积极的作用,主要表现在以下几个方面:

第一,体育活动能改善和提高中枢神经系统的工作能力。促使中枢神经系统即大脑皮层的兴奋性增强,使身体各个器官、系统的活动加快,使之更灵活、协调,提高机体的工作能力。

第二,体育活动能促进有机体的生长发育。体育锻炼能使骨骼结实,抗压性增强,肌肉工作加强,血液供应增强,使肌纤维增粗,因此肌肉变得更粗壮、结实、有力,还可以提高神经系统对肌肉的控制能力。

第三,体育活动能促进内脏器官机能的提高。进行体育锻炼,体内能量消耗增加和代谢增多,心脏机能和血液循环加强,心肌收缩加强,心壁增厚,心脏容积增大,从而使心脏每搏输出量增加,使安静时的心跳速度减慢,起到“节省”的效果。

第四,体育活动能影响人体的呼吸系统。经常参加体育锻炼的人,能使呼吸肌增强,使胸围、肺活量增大。一般人在安静时呼吸 12~18 次/min,而经过训练的运动员只有 8~12 次/min,这样在激烈活动时,能更好地发挥呼吸器官的机能,以保证活动时的能量和物质的供应。

除了以上主要作用以外,从事体育活动、开展运动竞赛还可以学习技术技能、增进友谊、丰富文化生活、锻炼意志品质等。



四、快乐与体育

快乐的情绪能带来心理上的喜悦和舒适,只有快乐才能使生活充满乐趣、情调,生活才是五彩缤纷的。首先,必须要使自己感到放松。在紧张的学习和生活中,一定要学会放松自己,例如:离开喧闹的市区,到郊外去呼吸新鲜空气,去感受大自然的美丽风景;或者可以回到家里听一听抒情的音乐等。其次,使自己愉快。体育运动就是一个使自己愉快的方法,体育运动中的激烈竞争、输赢胜负,能使许多人从中感到快感,特别是经过失败和艰辛的努力之后所取得的成功,那种快感是无法用语言来形容的。

第二节 发展身体基本素质

人体在肌肉活动中所表现出来的各种能力统称为身体素质。我们通常将它分为:力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五类。下面就五项素质分别进行阐述。

一、力量素质

力量是指人体或人体某部分肌肉紧张或收缩,即克服内外阻力的能力,是以人体所受的负荷来衡量的。通过锻炼使肌纤维增粗,肌肉力量增强,骨质增厚。力量素质可分为最大力量、爆发力量、力量耐力。

1. 力量训练方法

力量训练的方法有三种:动力性力量训练、静力性力量训练和等动力性力量训练。

(1) 动力性力量训练:它是肌肉做等张收缩时所产生的力量,肢体产生明显移位,使人体或器械产生加速度运动,如:跳起抢篮板、挥臂击球等。

(2) 静力性力量训练:它是肌肉作等长收缩时所产生的力量,肢体不产生明显移位,而是维持或固定肢体于一定位置和姿势,如:手倒立、支撑、悬垂等。

(3) 等动力性力量训练:它是动力性力量训练的一种,此训练需借助可控制运动速度的专用设备来完成,如:等动练习器等。

动力性力量训练和静力性力量训练可以相互促进,相互影响。通过不同的训练方法可以发展不同的力量。下面从 upper 肢、下肢和腰腹力量三方面来介绍练习方法。

2. 上肢、下肢、腰腹力量训练方法

(1) 上肢力量的练习方法:

- ① 俯卧撑和倒立推起。
- ② 单杠的引体向上和双杠的双臂屈伸。
- ③ 用哑铃或杠铃作头前、头后的推举动作。
- ④ 用实心球做抛接或做较远距离的传球动作。

(2) 下肢力量的练习方法:

- ① 肩负杠铃做半蹲或全蹲的动作。
- ② 肩负杠铃做弓箭步前进或起踵练习。
- ③ 负重或不负重的下蹲走、蛙跳等。
- ④ 绑沙袋或穿沙衣的跑、跳或滑步。

(3) 腰腹力量的训练方法:

- ① 负重或不负重地做仰卧起坐、仰卧举腿或两头翘。
- ② 肋木的悬垂举腿(可负重)。
- ③ 双人对足坐,手互握,一人用力向自己方向拉,另一人随之前屈,两人交替进行。
- ④ 肩负杠铃做体前屈或转体。

二、速度素质

速度是指人体进行快速运动的能力,其能力与神经系统的反应速度、灵敏、协调和肌肉系统、肌纤维的类型有关。根据速度的表现形式,可将其分为三类:位移速度、动作速度和反应速度。位移速度是指单位时间内人体快速移动的距离;动作速度是指人体快速完成某个动作的能力;反应速度是指人体对各种信号的快速应答能力。

1. 反应速度的练习方法

- (1) 看手势或看信号做跑、跳或急停的动作。
- (2) 手触标志线做往返跑。
- (3) 绕标志杆做蛇形跑。
- (4) 看别人的动作做相应的动作。

2. 位移速度的练习方法

- (1) 小跑步、后踢腿跑、高抬腿跑、交叉步跑、后退跑。
- (2) 原地小跑步、高抬腿跑、突然变加速跑。
- (3) 两人一组,一人先跑,另一人追逐,力争追上。
- (4) 10m、20m、30m 加速跑。

3. 动作速度的练习方法

- (1) 在规定的时间内完成相应的动作。
- (2) 某一动作的相同次数在最短的时间内完成。

三、耐力素质

耐力是指人们完成长时间工作所必需的能力,也就是机体工作时产生的抗疲劳的能力。运动中的耐力从生理学的角度来划分,可以分为:一般耐力、肌肉力量耐力、速度耐力和静力耐力四类。一般耐力是指人体进行一般工作的抗疲劳能力,如 1500m 跑;速度耐力是指人体在不太长时间内肌肉的快速运动能力,如 200m 跑等;力量耐力是指肌肉长时间进行收缩活动的能力,如俯卧撑等;静力耐力是指肌肉在长时间静力性收缩的能力,如蹲马步等。

1. 一般耐力练习方法

- (1) 1500m 跑或 3000m 跑。(根据个人情况而定)
- (2) 长距离的游泳或爬山。

2. 肌肉力量耐力练习方法

- (1) 单手或双手握哑铃做持续的屈伸动作。
- (2) 双腿绑沙袋做同时或分别的屈伸动作。
- (3) 杠铃的连续卧推、提拉或举重的抓举动作。



3. 速度耐力练习方法

- (1) 30m、60m、100m 反复冲刺跑，每次的间歇时间可以调整。
- (2) 400m、800m 变速跑。

4. 静力耐力练习方法

- (1) 长时间蹲马步。
- (2) 吊环的持续支撑。

四、灵敏素质

灵敏是指人体在各种复杂的条件下快速、准确、协调地改变身体姿势、运动方向和随机应变的能力，是有关器官系统、运动素质以及运动技能协同配合的综合体现。它是在发展力量、速度、耐力和柔韧素质的同时发展的，从事多种的运动能使灵敏素质得到良好的发展。

练习的方法：

- (1) 体操中的各种滚翻动作，如：前滚翻、后滚翻、鱼跃前滚翻等。
- (2) 在快速奔跑中看信号做急停、转身、后退跑或变向跑。
- (3) 两人面对面，积极移动去拍对方的背，同时不让对方拍着自己的背。
- (4) 大家围成一个大圈，一个人手持一根长棍站在圈中忽快忽慢地转圈，当长棍绕至周围的人时，相应的人就跳起越过长棍，其速度由中间的持棍者来定。

五、柔韧素质

柔韧是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。通常情况下分为相对柔韧性和绝对柔韧性两种。相对柔韧性是指某一部位与另一部位的相对值；绝对柔韧性是指身体或某部位所具有的柔韧性。

练习的方法：

- (1) 面对肋木，双手握住肋木(与肩同宽)，然后身体前屈，两手逐节下降到最大限度，臂、腿要伸直，停 3~4s，连续做。
- (2) 背对肋木，站立，双手从后上方握住肋木，身体向前挺成弓形的练习。
- (3) 正(侧)对肋木，单脚搁至肋木上直膝，身体向下(侧)压的练习。
- (4) 勾脚尖向上、向侧踢腿的练习。
- (5) 两人面对面站立，手臂互握，做压肩的练习。
- (6) 两人背对背站立，手臂互勾，互背对方，做体前屈的练习。
- (7) 两人背对背站立，手臂互握，做体侧屈的练习。

以上是五项素质的一些练习方法，在这些方法中，没有一成不变的方法，也没有严格的界限，在练习的过程中，可以相互融合，如：在练习灵敏的同时进行速度的练习，在练习耐力的同时又进行力量的练习等。体育锻炼是发展体能的一种方法，还要结合自然因素和卫生措施，才能起到良好的作用。只有正确掌握体育锻炼的手段、方法和原则，并且要坚持不懈的努力，才能使体能得到不断的发展。

第三节 科学锻炼的原则和方法

一、科学锻炼的原则

体育锻炼的原则是体育锻炼客观规律的反映,是人们从事体育锻炼实践,达到理想效果所必须遵循的基本法则。研究体育锻炼原则必须从体育锻炼本身固有的特点出发,以体育锻炼的理论依据为准绳,才能有效地指导体育锻炼的实践,并在群众实践中不断得到完善和发展。体育锻炼的原则有自觉性原则、全面性原则、经常性原则、适量性原则、个别性原则和循序渐进原则。

1. 自觉性原则

自觉性原则是指体育锻炼的参加必须有明确的健身目标,自觉地从事体育锻炼。体育锻炼是一种有目的、有意识的健身行为,它不同于日常的生活和劳动,必须建立自觉锻炼的信念,明确“生命在于运动”的科学原理,认识体育锻炼是健康投资的终身需要。所以,在锻炼的全过程中要做到意念专一,即毛泽东在《体育之研究》中所说的“心在运动,闲思杂虑一切摒去,运心于血脉如何流畅,筋肉如何张弛,关节如何反复,呼吸如何出入,而运作按节,屈伸进退,皆一一踏实”。

2. 全面性原则

全面性原则是指体育锻炼必须达到身心(即身体和心理)的和谐发展。人体是一个完整的有机体,它们之间是既相互支持又相互制约的。局部机能的提高能促进其他相应部位机能的改善。因此,锻炼内容的丰富和方法的多样,机体才能获得良好的整体效应。

3. 经常性原则

经常性原则是指体育锻炼必须持之以恒,使之成为日常生活的一部分,做到“冬练三九,夏练三伏”。在锻炼中要注意根据身体的状况来进行,如适当的运动负荷、适宜的运动时间以及适度的运动方式,还要注意练习的衔接性和连接性。

4. 适量性原则

适量性原则是指体育锻炼要有恰当的生理负荷。人体的生理机能都有相对的负荷极限,锻炼的量要控制在极限范围之内。所谓的“量”是相对的、变化的,要根据身体的状况、客观条件(年龄、气候、营养、睡眠、兴趣等)的影响,做必要的调整。

5. 个别性原则

个别性原则是指体育锻炼必须根据个人的具体实际情况,有针对性地进行实行。体育锻炼必须从个体实际出发,也就是体育基础、传统习惯、健康状况、地理环境、季节特点、兴趣爱好、生活条件等方面综合考虑,实施行之有效的办法、内容、项目、强度等,不能一视同仁、千篇一律。

6. 循序渐进原则

循序渐进性原则是指体育锻炼必须按人体自然发展规律,逐渐地适应较高的要求,逐步地达到增强体质目的。增强体质是一个漫长的过程,是机体不断地接受锻炼,不断地适应刺激的结果,不能急于求成,要遵循人体生理机能活动能力的变化规律。在每次锻炼时,必须做到准备活动充分,结束前彻底放松,特别是在寒冷的冬季,更应该注意,以免发生不必



要的伤害。

二、科学锻炼的方法

体育锻炼的方法多种多样,锻炼的目的不同,练习的方法就不同,手段也就不同。例如:要改善心血管系统、呼吸系统的功能,需进行有氧锻炼;要提高肌肉的工作能力,需进行力量练习;为了使动作更美,需进行灵敏和协调素质的练习。人的个体差异、性别差异、年龄差异要求每个人必须根据自己的情况选择锻炼方法和手段。只有选择了正确的方法与手段,才能真正达到增进健康、增强体质的目的;才能达到事半功倍的效果。锻炼的方法是根据人体的发展规律,运用各种身体练习和自然因素以培养身体的途径和方式。体育锻炼的方法主要有:重复锻炼法、间歇锻炼法、变换锻炼法和循环锻炼法等。

1. 重复锻炼法

重复锻炼法就是按一定负荷标准,重复进行某项练习,以获得健身效果的锻炼方法。锻炼时要注意克服厌倦情绪,防止机械呆板,每次重复都应达到运动负荷的有效价值范围。重复的次数和时间要适度,要考虑项目的特点,运动量过量会导致疲劳积累,有害健康;运动量太小又无效果。

2. 间歇锻炼法

间歇锻炼法是指重复之间的合理休整,是一种提高锻炼效果的锻炼方法。间歇时间的长短,主要以负荷的有效价值决定,如负荷超过上限时,间歇时间就长,防止体力消耗过量;在下限时,间歇时间就短,密度应大,后次锻炼应在前次锻炼的效果未减退时进行,如时间过长,就失去意义了。

3. 变换锻炼法

变换锻炼法是指在锻炼的过程中,采取变换环境、条件和要求等,以提高锻炼效果的锻炼方法。采用此法可以有效地调节生理负荷,提高锻炼情绪,强化锻炼意向,克服疲劳和厌倦情绪。在锻炼的过程中注意颜色、乐曲、日光、空气和水的利用,多采取辅助性、诱导性和转移性的练习。

4. 循环锻炼法

循环锻炼法是一种把各种类型的动作,具有不同练习效果的手段,组成一组锻炼项目,按一定的顺序,循环往复地进行锻炼的方法。循环练习的各个练习点,内容要搭配合理,动作要简单而且是已经掌握的,并且要规定练习次数和要求。由于项目的变化和不同,使练习者产生浓厚的兴趣,疲劳感减轻,提高了练习密度,健身效果显著,但此法不能片面追求运动密度和数量而忽视动作的质量。

思考与练习

1. 体育的含义是什么?
2. 何为身体素质?请各举3例发展身体素质的具体方法。
3. 科学锻炼身体的原则和方法有哪些?

第二章 体育与健康教育

体育作为一种社会现象,是属于教育的一个组成部分,它伴随着人类文明与进步而共同发展。人们在追求健康的过程中,不断领悟到体育的真谛。我国有许多有关的谚语,如“强身之道,锻炼为妙”、“体育锻炼好,八十不算老;体育锻炼少,身体不会好”等,可见体育锻炼对健康影响的重要性。

究竟什么是健康?体育锻炼对健康的益处表现在哪些方面?健康教育对促进健康有哪些意义?青少年健康教育的特点和健康评价的标准是什么?本章将对这些问题进行必要的讨论和叙述。

第一节 体育锻炼与健康三要素

健康是人类生存和发展最基本的条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。人体是由各器官系统组成的有机整体,体育锻炼能改善和提高人体各器官系统的生长发育,发展人的心理素质,增加人与人之间的情感交流,达到增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活的目的。人类对健康的需要和认识是不断变化、不断更新的。随着社会生产力的提高,自然科学的进步和发展,人们对健康有了新的认识。

一、健康的含义

健康是生命的象征,是幸福的保证,是人类孜孜不倦的追求。每个人都渴求自己健康,但到底什么是健康?衡量健康的标准是什么?一般都认为人体各器官系统发育良好,功能正常,精力充沛,体格强壮就是健康了。然而随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式。联合国世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”从而对健康的评价不仅基于医学生物的范畴,而且扩大到心理和社会的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并且有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

二、健康三要素

从健康的定义不难得出,健康应从生理、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。三个方面的有机结合,则构成了人的生命质量。每个方面都包含着健康和疾病两极,由此得出关于人的健康状况的三要素,即生理健康、心理健康和社会健康。

(一) 生理健康

生理健康不仅是指自身各生物系统生理功能的良好状态(没有病,不虚弱),而且具有满足