



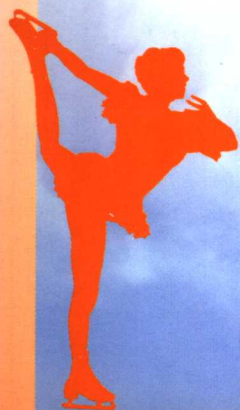
教育部高职高专规划教材



体育与健康

(三年制)

● 段国富 曲丽萍 编
赵顺来 主审



化学工业出版社
教材出版中心

教育部高职高专规划教材

.....

体育与健康

.....

(三年制)

段国富 曲丽萍 编

赵顺来 主审



化学工业出版社

教材出版中心

• 北 京 •

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 (三年制) / 段国富, 曲丽萍编. —北京:
化学工业出版社, 2003. 6
教育部高职高专规划教材
ISBN 7-5025-4523-9

I. 体… II. ①段…②曲… III. ①体育-高等学校:
技术学院-教材②健康教育-高等学校: 技术学院-教材
IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 040815 号

教育部高职高专规划教材

体 育 与 健 康

(三年制)

段国富 曲丽萍 编

赵顺来 主审

责任编辑: 陈有华 张建茹

责任校对: 顾淑云

封面设计: 郑小红

*

化学工业出版社 出版发行
教材出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市延风装订厂装订

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 14½ 字数 343 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-4523-9/G·1203

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

出版说明

高职高专教材建设工作是整个高职高专教学工作中的重要组成部分，改革开放以来，在各级教育行政部门、有关学校和出版社的共同努力下，各地先后出版了一些高职高专教育教材。但从整体上看，具有高职高专教育特色的教材极其匮乏，不少院校尚在借用本科或中专教材，教材建设落后于高职高专教育的发展需要。为此，1999年教育部组织制定了《高职高专教育专门课课程基本要求》（以下简称《基本要求》）和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》（以下简称《培养规格》），通过推荐、招标及遴选，组织了一批学术水平高、教学经验丰富、实践能力强的教师，成立了“教育部高职高专规划教材”编写队伍，并在有关出版社的积极配合下，推出一批“教育部高职高专规划教材”。

“教育部高职高专规划教材”计划出版500种，用5年左右时间完成。这500种教材中，专门课（专业基础课、专业理论与专业能力课）教材将占很高的比例。专门课教材建设在很大程度上影响着高职高专教学质量。专门课教材是按照《培养规格》的要求，在对有关专业的人才培养模式和教学内容体系改革进行充分调查研究和论证的基础上，充分吸取高职、高专和成人高等学校在探索培养技术应用性专门人才方面取得的成功经验和教学成果编写而成的。这套教材充分体现了高等职业教育的应用特色和能力本位，调整了新世纪人才必须具备的文化基础和技术基础，突出了人才的创新素质和创新能力的培养。在有关课程开发委员会组织下，专门课教材建设得到了举办高职高专教育的广大院校的积极支持。我们计划先用2~3年的时间，在继承原有高职高专和成人高等学校教材建设成果的基础上，充分汲取近几年来各类学校在探索培养技术应用性专门人才方面取得的成功经验，解决新形势下高职高专教育教材的有无问题；然后再用2~3年的时间，在《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》立项研究的基础上，通过研究、改革和建设，推出一大批教育部高职高专规划教材，从而形成优化配套的高职高专教育教材体系。

本套教材适用于各级各类举办高职高专教育的院校使用。希望各用书学校积极选用这批经过系统论证、严格审查、正式出版的规划教材，并组织本校教师以对事业的责任感对教材教学开展研究工作，不断推动规划教材建设工作的发展与提高。

教育部高等教育司

2001年4月3日

前 言

本教材根据中共中央、国务院《关于中国教育改革和发展纲要》中指出的“进一步加强和改善学校体育卫生工作，逐步按教学计划上好体育课”和《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》中提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”的精神，结合国内外先进的体育理念和高职高专院校学生的特点编写。

本教材从体育与健康两个方面进行了认真的阐述，融理论与实践为一体，注重学生认识能力的培养以及体育健康观念和意识的形成。同时，兼顾了学生休闲娱乐、体育生活、终身锻炼的需要，屏弃了以往单一追求竞技体育为主的“生物效应”，可读性强。

本教材以学生能力培养为主线，通过教授体育健康知识，使学生树立现代社会的健康观和获取终身体育锻炼的知识技能，提高体育观赏和休闲娱乐的能力。通过生存与生活教育，培养学生在竞争、友谊、合作、意志、精神等方面的健康意识，协调体力与品德修养之间的关系，使学生真正踏上健康之路和提高生活质量。

本教材坚持“健康第一、素质教育、终身教育”的指导思想，依据国内体育课程改革的发展趋势，充分考虑“体育与健康”课程的特点，在心理卫生、体育疗法和传统养生方面作了介绍，其中包括心理学、生理学、运动医学等理论，进一步明确了体育与健康的内在关系，使学生更广泛、更自觉的掌握体育与健康知识，科学、合理、持之以恒地进行体育锻炼，提高自身素质，为社会主义现代化建设做出更大的贡献。

全书分为上、中、下三篇，共 14 章。其中第三章、第四章、第八章、第十一章、第十四章由曲丽萍编写，其余部分由段国富编写。段国富担任主编，并负责统稿。

本教材由沈阳体育学院赵顺来教授担任主审，并在审阅过程中提出了许多宝贵的意见。在此，表示衷心的感谢！

本教材在编写和出版的过程中，参阅了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、论文等，在此一并表示感谢！

由于编者水平所限，教材中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2003 年 4 月

目 录

=====

上 篇 理 论 篇

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育运动的概念与功能.....	1
第二节 体育的地位和作用.....	1
第三节 体育的目的和任务.....	5
第二章 科学体育锻炼.....	7
第一节 体育锻炼与身心健康.....	7
第二节 科学从事体育锻炼的方法	10
第三节 体质的综合评价	13
第三章 体育卫生与保健	16
第一节 体育与卫生保健知识	16
第二节 医疗体育与运动处方	19
第三节 运动损伤的预防处理	21
第四节 传统养生的理论、原则和方法	25
第四章 运动竞赛的组织与编排	27
第一节 田径运动的竞赛组织工作与编排	27
第二节 球类运动的比赛制度、编排和成绩计算方法	29

中 篇 实 践 篇

第五章 田径	33
第一节 田径运动概述	33
第二节 跑	34
第三节 跳跃	40
第四节 投掷	46
第五节 田径运动竞赛裁判法简介	51
第六章 足球	55
第一节 足球运动概述	55
第二节 足球基本技术动作	55
第三节 足球战术	62
第四节 足球运动裁判法简介	67
第七章 篮球	70

第一节	篮球运动概述	70
第二节	篮球运动的基本技术	71
第三节	篮球运动的基本战术配合	77
第四节	篮球运动裁判法简介	88
第八章	排球	90
第一节	排球运动的概述	90
第二节	排球运动的基本技术	90
第三节	排球运动的基本战术	97
第四节	排球运动裁判法简介	98
第五节	排球比赛及规则简介	100
第九章	乒乓球、网球、羽毛球	104
第一节	乒乓球	104
第二节	网球	109
第三节	羽毛球	114
第四节	乒乓球、网球、羽毛球裁判法简介	118
第十章	体操	123
第一节	体操运动概述	123
第二节	基本竞技体操	125
第三节	基本体操	130
第四节	健美操和体育舞蹈	131
第十一章	游泳	139
第一节	游泳运动概述	139
第二节	蛙泳	139
第三节	自由泳	142
第四节	仰泳	145
第五节	救生措施及方法	147
第六节	游泳运动裁判法简介	149
第十二章	民族传统体育	151
第一节	青年长拳	151
第二节	简化太极拳	159
第三节	初级剑术	174
第四节	八段锦	186

下 篇 体 闲 篇

第十三章	棋牌类	188
第一节	中国象棋	188
第二节	围棋	192

第三节	桥牌.....	198
第十四章	娱乐健身.....	203
第一节	台球.....	203
第二节	保龄球.....	206
第三节	毽球.....	210
第四节	轮滑.....	213
第五节	沙滩排球.....	217
主要参考书目		220

上篇 理论篇

第一章

体育概述

第一节 体育运动的观念与功能

一、体育运动的观念

体育运动是指人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育和身体活动的规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。受一定社会政治、经济影响,又为一定社会的政治、经济服务。

二、体育运动的功能

体育运动对人体和社会所起的综合性作用,由体育运动本身的特点和社会的需要所决定。包括生物效能和社会效能两大类。前者有健身、健美效能和保健、延年益寿效能;后者有教育效能、娱乐效能、促进个体社会化效能、社会情感效能、政治效能和经济效能等。

第二节 体育的地位和作用

一、体育的地位

体育是全面体现教育方针、培养德、智、体全面发展现代化人才的重要方面。没有健康的体魄便难以完成在校期间繁重的学习任务,也难以在祖国建设中发挥更大作用,所以,学生在学习专业理论知识的同时,必须接受体育教育。体育不仅能提高学生的基本体育理论知识、基本体育技能、增强学生体质,而且能提高学生的心理素质、意志品质、敏锐的思维能力;还可以培养学生高尚的道德品质、勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神;还可以丰富课余文化生活、消除疲劳,有助于提高学习效果。学生是社会主义现代化建设的生力军,因此体育不但要使学生在校期间掌握体育的知识、技术、技能,而且要使学生养成良好的体育锻炼习惯,把体育的近期效益和长远效益有机地结合起来,既有利于学生在校期间健康地、精力充沛地学习、生活,又有利于毕业后,继续坚持科学的体育锻炼,为祖国现代化建设,健康高效的工作。

二、体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映,它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产力的发展以及人类知识的积累和需求层次的不断提高,特别是近年来体育科学的

兴起,体育自身规律与各种社会现象之间的关系不断密切,人们对体育的认识在实践中不断深入。研究体育的功能可以使人们加深对体育的深刻理解,进一步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效的发挥体育的作用,为中国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育功能取决于体育自身的特点和社会的需要,社会需要的刺激使体育的功能得到更充分的发挥。体育的功能主要体现为六个方面:健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、政治功能、社会功能。

1. 体育的健身功能

体育运动的方式多种多样,但无论哪种体育运动都是人体直接参与活动,这是体育运动最本质的特点,这个特点决定了体育运动具有健身功能。通过体育运动可以促进人体的新陈代谢、血液循环、呼吸系统等功能,从而促进身体的生长发育,改善身体各器官、系统的机能,提高有机体的工作能力。

(1) 改善和提高中枢神经系统的工作能力

人的大脑是人体的指挥部,人体的一切活动都是由大脑发出指令的,然而,长时间的脑力劳动,机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环缓慢,新陈代谢低下、腹腔器官以及下肢部分血停滞,会感到头昏脑涨,造成脑供血不足和缺氧等情况,而经常参加体育锻炼,可以促进大脑皮层兴奋性增强,增加神经系统的工作耐力。

(2) 促进机体的生长发育,提高运动器官功能

经常参加体育运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和骨粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高;由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉的毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力强健;关节更加灵活牢固,机体的运动能力提高。

(3) 促进内脏器官构造的变化和机能的提高

体育运动能使人体的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都得以改善。如心肌增强、心壁增厚,容积增大,在机能上体现心脏的每搏输出量增加,心率减少,出现“节省化”现象。肺脏功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度增加,在剧烈活动时则能高度发挥呼吸器官的功能,使能量物质的氧化过程进行的更加完善,以保证运动时能量物质的供应。总之,体育运动的健身功能是显而易见的,增强体质、健康长寿,是体育运动健身功能最直接的效果。

2. 体育的娱乐功能

随着社会发展,生活水平的提高,高质量的丰富多彩的业余文化娱乐生活是人们渴望的。体育运动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极的休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心以及培养高尚的品格。尤其是球类的集体项目和棋牌等休闲项目以及观赏性较强的运动项目更能满足人们的精神需要。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动迅速发展,尤其是竞技运动日益向难、新发展,表现出高超的技艺,使健力、美等高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演给人以美的享受,使人消除紧张和疲劳。积极调节情绪,给人们的身心带来愉悦。

人们通过参加体育运动,尤其是参加自己喜爱和擅长的运动项目,会在完成各种复杂的

练习中, 以及与同伴的默契配合中, 或者在与对手的斗智斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心和成就感, 满足人们与同伴交往和合作的需要。同时, 由于各种运动的不同特点, 能使人在实践中获得不同的情感体验, 感受体育运动的快乐。

3. 体育的教育功能

很多伟人把体育的教育功能论述得非常精辟, 他们把体育视为教育不可缺少的部分, 认为“生产劳动与智育和体育的结合, 不仅是提高社会生产力的一种方式, 而且是造就全面发展人才的惟一方法。”这一观点是我们论述体育教育功能的理论依据。更因为体育运动竞赛具有国际性、群众性、技艺性和礼仪性(指有一定的仪式, 如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点, 使它成了传播价值观的一种理想载体, 所以说体育具有教育功能。

(1) 激发爱国主义精神

体育运动能激发爱国热情, 振奋民族精神, 教育人们保持与社会价值相一致的行为。体育运动竞赛的国际性, 不仅扩大了它的活动范围, 而且加深了它所产生的影响, 把本来属于运动技艺的比赛, 扩大到国与国之间的竞争, 这种竞争超越了体育运动的本身价值, 产生了非常明显的教育作用。例如, 在国际比赛中, 运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家和地区的鲜明标志, 竞赛规程明确规定比赛结束后要给获胜国奏国歌、升国旗, 这就增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会以简单的运动竞赛来论定国家的优劣, 但是, 人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩, 看作是一个国家的国力和民气的反映, 民族威信也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成, 体育运动更加成为了一种富于感染、易于传播的精神力量。这就使体育运动不仅与人们生活息息相通, 而且能产生巨大的教育作用。例如, 有一些工读学校的失足青年在给中国女排的书信中表示要告别黑暗的昨天, 奔向光辉灿烂的明天。由此可见, 体育运动是一个很有说服力的教育手段, 对整个社会的教育作用是非常广泛和深刻的。

(2) 社会主义精神文明的建设园地

建设社会主义精神文明, 需要培养社会主义的一代新人。学校体育作为教育的重要内容和手段之一, 它在培养全面发展一代新人方面有其独特的作用。

建设精神文明, 主要包括文化建设和思想建设两个方面。在文化建设方面, 学校体育不仅为智力开发提供良好的物质基础保证, 而且可以传播文化, 提高学生的文化素养。因为学校体育的内容和形式极其丰富多彩, 体育知识、技能、运动规则和方法等, 都是人类长期体育实践经验的结晶, 它是一种精神财富, 是社会文化的有机组成部分。通过体育课和体育活动向学生传授有关体育知识、技能和技术, 提高学生表现自我、发展自我的体育文化素养。学校体育还具有竞技性、娱乐性特点, 丰富课余文化生活, 扩大和占领学校文化阵地, 防止和矫正学生的不良行为, 对建设健康的生动活泼的校园文化, 建设良好的校风、校貌和学风, 促进精神文明建设都具有十分重要的作用和意义。

在思想建设方面, 学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。高职高专校园生活充满生机, 学生喜欢通过参加体育活动和体育竞赛来表现自我、发展自我。各种体育运动项目, 各种体育手段和方法, 都有不同的健身、开发智力和培养品德的作用。有的运动项目要求快速, 有的项目要求耐力, 有的项目动作惊险, 有的项目动作变化无穷, 有的项目要求集体配合, 这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体主义

精神。实践证明,学校体育对于培养学生高尚的思想品质和道德情操以及良好的个性心理素质都起着积极的作用,同时,学校体育是一个开放系统,它对文化建设和思想建设所起的积极作用,也必然影响到社会,因此,它有助于推动整个社会的精神文明建设。

4. 体育的政治功能

政治对体育起着主导和支配作用,也是确定体育的目的与任务的依据,体育又以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为国家的政治服务。体育的政治功能主要表现在以下两个方面。

(1) 提高国家、民族的威信和地位

随着竞技体育的飞速发展,竞技场就是金牌争夺的战场,金牌也从侧面代表着国家的力量、地位和政治面貌以及精神状态的优越等。于是各个国家纷纷运用这一体育竞技手段来表现自己国家的实力,扩大影响,提高国际声誉。例如,前苏联十月革命成功 35 年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972 年美国在奥运会篮球决赛中输给前苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查失败原因。中国运动员在第九届、第十届和第十一届亚运会上连续三届获得金牌总数第一,在奥运会上也连续多届夺得多枚金牌,大大振奋了民族精神、提高了民族意识,也提高了中华民族的威信和国际地位。

(2) 振奋民族精神,增强国民凝聚力

一个国家要想谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强大,必须具备多种条件,而发扬民族精神,掀起爱国主义热潮,增强国民的凝聚力,是其中必不可缺的条件。为了实现这一目标,可采取多种渠道和方式,而体育则是其中十分重要的一种方式。在当今时代,一次体育大赛的胜利,会像巨石击水一样,在国民心中产生巨大的冲击波,使成千上万的人甚至整个民族和国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到弘扬,使国民之心连成一片。

5. 体育的经济功能

经济学界认为,生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别是对生产力进行价值评估时,人的素质可成为最主要的标志。一般来说,人的素质包括身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言,身体素质作为其他素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育对发展社会经济的功​​能,最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平;提高和增强了劳动者的身体素质劳动能力。因此在体力投资方面所做的贡献有力的促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳动的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育的经济效益,诸如在大型比赛中获取收入的措施,有出售比赛的电视转播权,发行纪念币、体育彩票,组织门票收入,广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施,有提高体育设施利用率,举办热门项目的比赛和娱乐体育,以及发展体育旅游、寻求赞助、开设体育咨询站等。在改革开放的不断深入,特别是中国加入 WTO 后,中国体育的经济功能将得到更有效的发挥。

6. 体育的社交功能

体育的社交功能主要表现在人际关系的交往和国际交往两个方面。

(1) 人际关系交往

体育运动,尤其是集体项目,需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏方能

取胜,在训练和竞赛过程中,这种日积月累的合作不知不觉地促进了队员之间的情感交流,加深了友谊。又比如一些民族传统项目的气功和太极拳等,人们在一起切磋技艺互相研究、探讨,互相学习,互相帮助,在潜移默化中增进友谊,提高技艺。

(2) 国际交往

由于体育的竞赛特点是不分性别、民族和地域,按照体育的竞赛规则都可以平等参与,特别是在交通发达的今天,大大方便了国家与国家之间的国际体育交往。通过体育竞赛切磋技艺,增进友谊,促进了国与国之间的交往,有利于世界和平事业的发展。

第三节 体育的目的和任务

一、体育的目的

体育是教育系统的重要组成部分,是学生接受学校体育教育的最后时期,也是学校体育向社会体育的过渡时期,更是建设学校社会主义精神文明和促进学生全面发展的关键时期。根据中国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求,增强学生体质,建立学生终身体育意识,注意学生个性心理素质的培养,促进学生在德、智、体诸方面得到全面的发展,成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人,是体育的最终目的。

二、高职高专体育的基本任务

1. 增进学生的身心健康,增强学生体质

通过体育课和体育活动增进学生身心健康,增强学生体质,提高学生身体素质水平是高职高专体育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是:发育正常、功能健全、体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力。心理方面健康的标志是:情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调,对社会和生活中偶然发生或突然发生的事故表现出较高的自控能力。生理和心理的发育水平有较密切的内在关系,并且互相影响。世界卫生组织对健康的定义是:“健康应是在心理上、身体上的以及在社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体心理方面能适应社会环境。

体育对促进学生身心健康发展是最积极的、最有效的手段,通过进行教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,通过体育理论的学习使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

2. 培养良好的体育意识,使学生掌握体育的基础知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技术和技能,使学生掌握科学的锻炼方法和手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自我锻炼身体的习惯是体育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育保健,自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技术、战术理论和竞赛规则等,使学生能够根据体育运动的客观规律科学地锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加体育运动的实践能力。运动能力的培养,主要是通过体

育教学这个途径进行培养的,在通过课外体育锻炼和竞赛的反复实践达到熟练掌握的程度。学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼是至关重要的。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念,又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般决定下列三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,对是否能够持之以恒的自觉锻炼起着决定性的作用。二是对运动技术的喜欢与掌握程度。能否坚持经常自觉地从从事体育锻炼,在很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好,并且能够持久。三是生理机能形成稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外体育锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校期间的生活质量,而且为学生走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作也具有十分重要的现实意义。

3. 培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质提高

实践证明,在对学生进行德智体全面发展的教育过程中,必须把德育放在首位,贯穿在各类教育的全过程。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育体系中,惟有体育是教师与学生进行手把手的最直接的教学活动,各体形为在技能形成的反复练习中表现最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动大多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气势,又有严格的规则约束,而规则即是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生应该在体育活动的参与或观赏中,首先要在心理上有进取意识,努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格。其次在体育的情感方面,应该更深切,更富有年轻人的特点,使自己在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

4. 提高学生的运动技术水平,加强高职高专院校学生的国际体育交流,促进学校体育的横向发展

中国加入WTO后,国际间的学生体育交流活动会日益增多,增进了校际间、学生间的友好往来,充分利用高职高专院校的有利条件和学生体能和智能方面的优势,坚持系统的科学的训练,不断提高运动技术水平,既可为高职高专院校培养体育骨干,又能进一步推动学校体育活动的开展,既能丰富学校的校园文化生活,又可为国家竞技运动提供后备力量。

第一节 体育锻炼与身心健康

一、健康的概述

1. 什么是健康

健康是人类最大的财富，其重要性几乎人人皆知。然而对于什么是健康，通常人们仅认为不生病，不打针，不吃药，身体不虚弱就是健康。随着社会的发展，人们对健康也有了更加深刻和全面的认识。

1948年世界卫生组织最早提出的定义是：“健康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。”

1979年世界卫生组织又在《阿拉木图》宣言中重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1989年世界卫生组织将健康定义重新认定为：“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”

综上所述，健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能状态，与生活环境之间保持良好的协调与均衡和对自然环境和社会环境有较强适应能力。

2. 现代健康观

现代健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德。只有这四个方面都健康，才能算是一个完全健康之人。

(1) 身体健康

世界卫生组织确定10个健康标准，可供参考。

- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔；
- ③ 善于休息，睡眠良好；
- ④ 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- ⑤ 对一般性感冒和传染病具有抵抗力；
- ⑥ 体重适当，体形匀称；
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧ 牙齿清洁无龋，牙龈无出血且颜色正常；
- ⑨ 头发有光泽，无头屑；
- ⑩ 肌肉富有弹性，走路轻松。

需要指出的是,在健康和疾病之间并没有清晰的界限。一个人表面上是健康的,但体内可能潜伏疾病或身体状态不好,现代医学研究将这种处于健康和疾病之间的状态称为亚健康。

(2) 心理健康

作为一个整体的人,心理、生理健康是不可分离的。从某种意义上说,心理因素的影响超过了生理因素,身体上的疾病是由于精神心理因素引起的。生理学家巴甫洛夫指出:一切顽固学生的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。研究表明,在一切不利的条件下,对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:健康的一半是心理健康!

(3) 社会适应健康

社会适应是指个体对所处的社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始者达尔文指出:适者生存。中国人曾说:“识时务者,为俊杰”。环境是人赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,才能生存和发展。社会适应主要表现在人际关系、人与环境关系的处理上。

(4) 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境的人在互相交往、行为处事时,要遵循一定的社会规范和行为准则。他着重于健康的维护和促进。个人道德健康不仅要求对自己的健康负责,而且要对他人的健康负责,自觉地维护和促进整个人群的健康。

3. 影响健康的因素

健康是一个复杂的概念,受多种因素制约和影响。现将影响健康的因素归为以下四类。

(1) 环境因素

人类赖以生存和发展的环境可分为自然环境和社会环境。

自然环境为人类提供了赖以生存的自然条件,为人类提供了生活所必需的物质,并为人类提供了陶冶情操、振奋精神、通畅呼吸、协调内分泌的自然条件。大自然也有不利于身心健康的有害物质,如空气和河流的污染、气候的异常变化、人为对自然植物的破坏引起的沙尘暴等。所以,保护环境就是保护人类、保护人的健康、保护自己健康。这是现代大学生的共同责任,也是全人类的健康事业。

社会环境是指人类的生产、生活和社会交往中所构成的各种关系总和,主要有政治制度、意识形态、经济状态、文化教育、人口与家庭等内容。完美的政治制度、积极的意识形态、良好的经济状况、较高的受教育水平等,有助于形成健全的人格和健康心理,对健康有着积极的作用。

(2) 生物学因素

在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中,主要有遗传和心理两种因素。

遗传不仅使后代在生理和心理等方面和父母相似,而且也把父母的显性或隐性疾病传给了后代,至今世界上将近三十多种遗传病没有根治的方法。对于遗传病,最重要的是预防。大学生是懂科学的一代,提倡科学婚姻,用法制来控制近亲结婚等方法来预防遗传病。

心理健康是当代研究的重大课题,也是大学生教育的一个重要话题。积极的心理状态是保持和增进健康的条件。心理的实质是脑的机能客观现实的反映。积极乐观的情绪状态是大学生适应环境的良好表现,能保证各器官系统功能的协调和稳定,使器官系统生理功能提高,从而提高人体的免疫力。

(3) 生活方式因素

生活方式指的是人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗，特别是家庭影响而形成的一系列的生活习惯。由于科技的发展、生活水平的提高、体力劳动减少，人们缺乏运动的生活方式，导致了很多人“文明病”。因此，中国提出了改变生活方式的具体要求，以解决这些问题。

(4) 卫生保健因素

卫生保健因素是直接影响人的健康因素，是保障人民健康的重要因素。如供水安全及基本环境卫生设施是否健全、预防疾病的措施、适用的防病治病机构设施、影响健康的场所是否有监督检查设施机构，这些工作为人民健康提供了新的保障。

二、体育锻炼与身心健康的关系

1. 体育锻炼对身体健康的影响

体育锻炼会对身体健康带来如下有益的影响。

(1) 改善和提高中枢神经系统的功能

体育锻炼能够改善神经系统的平衡性和灵活性，提高大脑的分析、综合能力。

(2) 促进血液循环，提高心脏功能

研究表明，经常参加体育运动的人，心脏功能得到增强。

(3) 改善呼吸系统的功能

经常参加体育锻炼的人，呼吸肌发达，强壮有力，在吸气时能把胸腔扩大，有更多的肺泡参与工作，使肺活量增大，呼吸功能增强。

(4) 控制体重，保持健美的体型

体育锻炼可帮助人们保持正常的体重，塑造男性魁梧有力，女性苗条健美的体型。

(5) 促进骨骼，肌肉结实有力

经常锻炼身体，能使骨骼变粗，骨密质增厚，提高其抗弯、抗压、抗折的能力。体育锻炼使肌肉纤维变粗，发达有力，促进生长发育，从而改善和提高人体的形态状况，增强人体的生理功能，提高身体素质。

(6) 防治疾病，预防衰老

生长、发育、衰老、死亡是人类生命的必然过程，衰老是正常的生理现象。体育锻炼能延缓各器官系统功能减退的进程，提高人体对内外环境的适应能力，防治疾病，延年益寿。

2. 体育锻炼对心理健康的影响

长期坚持体育锻炼不但对身体健康有积极的影响，而且可以促进心理健康，其作用主要表现在以下几方面。

(1) 提高心理应激水平

心理应激是指人体在受到强烈的物理、化学、生物等作用或情绪发生变化时，所发生的一系列特殊的应答反应。应激水平高，可避免一般的刺激对人体的损害，在遇到外界的强刺激时，也能保持心理的平衡。长期坚持体育锻炼可以提高锻炼者的心理应激水平，使心理承受力和健康水平都处在较高的水平。

(2) 改善情绪

情绪是心理健康的重要指标。在现代社会中，生活的快节奏与工作、学习压力，使人们经常会产生焦虑、烦恼、压抑等情绪反应。体育锻炼能转移不愉快的情绪，使人头脑从担忧