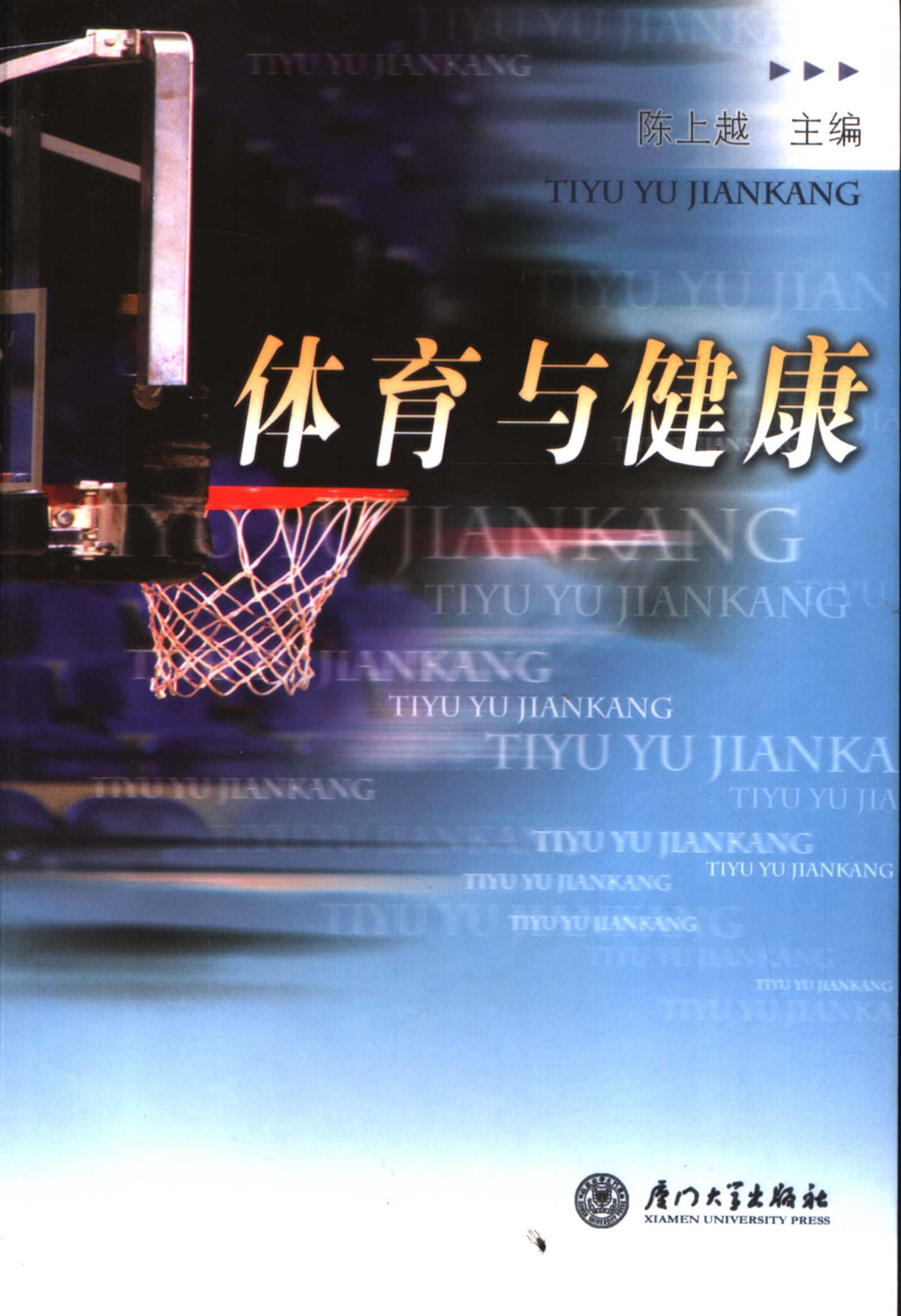




TIYU YU JIANKANG



陈上越 主编

TIYU YU JIANKANG

# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG

TIYU YU JIANKANG



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

# 体 育 与 健 康

陈上越 主编

厦门大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/陈上越主编. —厦门:厦门大学出版社, 2005. 9  
ISBN 7-5615-2457-9

I. 体… II. 陈… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 100585 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

[xmup@public.xm.fj.cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

南平市武夷美彩印中心印刷

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:280 千字

定价:21.80 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

## 前 言

跨入新世纪,社会竞争日趋激烈,人们的工作和生活节奏越来越快。为此,人们对健康也越来越重视,对“生命在于运动”、“身体就是本钱”再也不会怀疑了。在人的一生中,需要有健康的身体。健康的体魄是人类的第一财富,没有健康就没有一切,要健康就要加强体育锻炼,而体育锻炼是人们司空见惯的强身健体活动,它是提高身体机能的有效手段,也是对生命本钱投资的一个最基本形式。锻炼使人健康,这是人所共识的道理。

随着人们对健康意识的不断加强,全民健身热潮的掀起,如何才能练就一身强壮的体魄,成为人们所关心的问题。本书系统地阐述了各项体育运动与人体健康的关系,使锻炼者能够全面地认识和了解体育,懂得体育锻炼对增强体质、增进健康和提高身体素质的重要作用,为体育锻炼者掌握科学锻炼身体的理论、方法和技能,养成终身锻炼身体的良好习惯奠定一定的基础。

本书共分为 18 章,由陈上越主编,高松龄、刘嘉丽、张培志副主编。

参加编写的有(以姓氏笔画为序):叶晓阳(宁德师范高等专科学校体育系,副教授,第十三章);刘嘉丽(河南许昌学院体育部,副教授,第十六、十八章);陈上越(宁德师范高等专科学校体育系,教授,第一、二、三、四、五、六、七、九、十四章);郑俊秋(宁德师范高等专科学校体育系,副教授,第八章);高松龄(福建医科大学体育部,副教授,第十章);张培志(河南商丘师范学院体育系,副教授,第九、十二、十五、十七章);谢华斌(宁德师范高等专科学校体育系,

讲师,第十一章);李建良(宁德师范高等专科学校体育系)参加本书图表的设计。

本书在编写过程中得到同行和专家的指导,同时参考和引用了有关文献、资料和图形。在出版过程中得到有关领导的关心、支持与帮助,谨此一并致以衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请各位专家、同行、读者批评指正。

编 者

2005年8月 宁德

# 目 录

## 前言

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第一章 健康的概述         | (1)  |
| 第一节 健康的定义         | (1)  |
| 第二节 生活方式与健康       | (8)  |
| 第二章 体育锻炼与体能       | (16) |
| 第一节 体能与健康         | (16) |
| 第二节 体育锻炼与心肺功能     | (20) |
| 第三节 体育锻炼与肌肉力量和耐力  | (24) |
| 第四节 体育锻炼与柔韧性      | (27) |
| 第三章 体育锻炼与心理健康     | (34) |
| 第一节 心理健康的内涵及理论    | (34) |
| 第二节 体育锻炼的心理效益     | (37) |
| 第三节 影响体育锻炼心理效益的因素 | (45) |
| 第四章 体育锻炼与疾病的预防    | (49) |
| 第一节 体育锻炼与心血管疾病的预防 | (49) |
| 第二节 体育锻炼与癌症的预防    | (53) |
| 第三节 体育锻炼与其他疾病的防治  | (56) |
| 第五章 增进健康的锻炼原则与方法  | (58) |
| 第一节 体育锻炼的原则       | (58) |

|             |                         |              |
|-------------|-------------------------|--------------|
| 第二节         | 体育锻炼的方法 .....           | (62)         |
| 第三节         | 运动处方的基本原理 .....         | (69)         |
| 第四节         | 简易运动处方的制订与实施 .....      | (72)         |
| <b>第六章</b>  | <b>运动损伤的预防与康复 .....</b> | <b>(78)</b>  |
| 第一节         | 体育锻炼的医务监督 .....         | (78)         |
| 第二节         | 运动损伤的预防与处理 .....        | (80)         |
| <b>第七章</b>  | <b>人体运动的基本手段 .....</b>  | <b>(92)</b>  |
| 第一节         | 自然性运动手段 .....           | (92)         |
| 第二节         | 非自然性运动手段 .....          | (99)         |
| <b>第八章</b>  | <b>田径 .....</b>         | <b>(106)</b> |
| 第一节         | 概述 .....                | (106)        |
| 第二节         | 跑 .....                 | (107)        |
| 第三节         | 跳 .....                 | (111)        |
| 第四节         | 投掷 .....                | (115)        |
| <b>第九章</b>  | <b>篮球 .....</b>         | <b>(121)</b> |
| 第一节         | 篮球主要技术的运用及其练习方法 .....   | (122)        |
| 第二节         | 篮球竞赛规则简介 .....          | (145)        |
| <b>第十章</b>  | <b>排球 .....</b>         | <b>(148)</b> |
| 第一节         | 排球基本技术 .....            | (149)        |
| 第二节         | 排球基本战术 .....            | (161)        |
| 第三节         | 排球场地及基本规则 .....         | (169)        |
| <b>第十一章</b> | <b>足球 .....</b>         | <b>(172)</b> |
| 第一节         | 概述 .....                | (172)        |
| 第二节         | 足球基本技术 .....            | (173)        |
| 第三节         | 足球基本战术简析 .....          | (178)        |
| 第四节         | 足球规则简介 .....            | (182)        |
| <b>第十二章</b> | <b>乒乓球 .....</b>        | <b>(186)</b> |
| 第一节         | 乒乓球的基本技术 .....          | (186)        |

|      |                    |       |
|------|--------------------|-------|
| 第二节  | 乒乓球的基本战术·····      | (200) |
| 第三节  | 乒乓球规则简介·····       | (201) |
| 第十三章 | 体操·····            | (203) |
| 第一节  | 滚翻类动作要点与练习内容·····  | (203) |
| 第二节  | 静止与用力动作·····       | (206) |
| 第三节  | 支撑跳跃·····          | (209) |
| 第十四章 | 武术·····            | (212) |
| 第一节  | 武术基本知识与技术·····     | (212) |
| 第二节  | 教学套路·····          | (217) |
| 第三节  | 简化太极拳·····         | (229) |
| 第十五章 | 游泳·····            | (243) |
| 第一节  | 蛙泳的主要技术与练习方法·····  | (244) |
| 第二节  | 爬泳的主要技术与练习方法·····  | (248) |
| 第三节  | 各项泳式的比赛规定·····     | (252) |
| 第四节  | 场地、器材设备·····       | (255) |
| 第十六章 | 健美操·····           | (261) |
| 第一节  | 健美操锻炼的价值·····      | (261) |
| 第二节  | 健美操的分类和特点·····     | (263) |
| 第三节  | 健美操的基本动作及练习方法····· | (264) |
| 第四节  | 健美操的创编·····        | (274) |
| 第五节  | 竞技健美操规则简介·····     | (275) |
| 第十七章 | 体育健身与娱乐休闲·····     | (276) |
| 第一节  | 郊外远足与健身长跑·····     | (276) |
| 第二节  | 女子健美与男子健美·····     | (282) |
| 第十八章 | 野外旅行与生存·····       | (293) |
| 第一节  | 野外生活的意义·····       | (293) |
| 第二节  | 出发前的准备·····        | (294) |
| 第三节  | 步行到野外·····         | (306) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第四节 野外的饮食.....   | (310) |
| 第五节 野外露营.....    | (319) |
| 第六节 野外遇险与求生..... | (329) |
| 主要参考文献.....      | (346) |

# 第一章 健康的概述

## 第一节 健康的定义

### 一、健康的概念

#### (一) 大众对健康的解释

由于历史的差异、文化的差异和个体的差异,人们对健康有不同的解释。在我国国家改革开放之前,人们将健康主要限定在生理方面,所谓健康就是“非病理”状态,这是对健康消极的、低层次的理解。随着我国人民生活水平的提高和精神状态的改善,人们提出了“身心健康”的概念,这样的解释显然有巨大的进步。20 世纪 90 年代以后,国际上对健康的理解又跃上了新的台阶,人们提出了“幸福感”(well-being)和“幸福生活”(wellness)的概念,对健康的理解更加广泛,而且具有积极意义,认为健康是人们美好生活的目标,是努力方向。

对于不同文化群体而言,人们对健康的解释也是不同的,美国认为苗条女子是健康的,北欧人则认为苗条、瘦弱是不健康的;人们对心理健康的理解也是很不同的,前苏联的人们将持不同政见者当作心理异常的人,亚洲很多民族认为女人对自己的家庭和孩子不满意是心理不健康的表现,但是欧洲人则不以为然。

## (二)世界卫生组织(WHO)的解释

世界卫生组织在 20 世纪 40 年代提出:“健康是一种完全的生理、心理和社会完善状态,而非仅仅是疾病和虚弱的缺乏。”(WHO, 1947)世界卫生组织提出了健康的三分法观点,将健康限定在生理、心理和社会三个方面,而非仅仅是疾病的缺乏。这个解释是一个比较全面的解释,很多年来,人们一直用这一概念去评价人们的健康状况。20 世纪 70 年代后期,很多学者对世界卫生组织的解释进行了反思,认为这个解释是一个过于理想化的解释,依据这个解释,没有人会是健康的,如完全的生理健康就很难成立,如果这样,残疾人永远是不健康的。

## (三)整体健康观

整体健康观是在世界卫生组织的三分法的基础上,增加了两个重要成分,即智力方面和精神方面。心理方面主要限定在心理问题方面,智力主要是人们认识事物的能力和创造性水平,精神方面主要指人们的精神面貌或精神状态。这样,整体健康观将原来关于健康的三分法扩展到健康的五分法。

# 二、健康行为的结构

## (一)健康行为的五维模式

格林伯格和高德认为健康行为的结构应该关注五个根本方面,即生理健康、社会健康、心理健康、情绪健康、精神健康。认为这五个方面欠缺任何一个方面都不是完整的健康。

### 1. 生理健康

所谓生理健康就是指自己的生理特点以及自己身体的机能状态。没有疾病是生理健康的重要组成部分,同时生理健康的重要意义还在于日常生活中自己有精力完成作业或其他工作任务。

### 2. 社会健康

社会健康的含义是形成和保持和谐人际关系的能力,具体而言,是指在社会生活中自己有朋友,有可以讨论问题的人,自己可以和他

人有正常的相互交往,周围环境有和谐关系,包括自己的同事,自己的上级、长辈,自己的下属、晚辈等。

### 3. 心理健康

所谓心理健康是指自己能够用开放性的方式获得新的知识和经验,有一种自我价值感,能容忍事物之间的区别,能够对待危机和紧张,认为这些都是生活的组成部分。

### 4. 情绪健康

情绪健康的含义是指自己能够合理地表达自己的情绪,如能控制和调节自己的情绪,虽然生活中经常有一些消极情绪,但是这些情绪是人们心理生活的重要组成部分。

### 5. 精神健康

所谓精神健康是可以充分发挥自己的精神潜能,能够发现生活的意义,能很平静地对待自己和周围的人。

健康行为的五个维度是相互联系、相互影响的(图 1-1)。例如,生理不健康会导致情绪不健康,缺乏精神上的健康会引起生理、情绪和心理的不健康等。

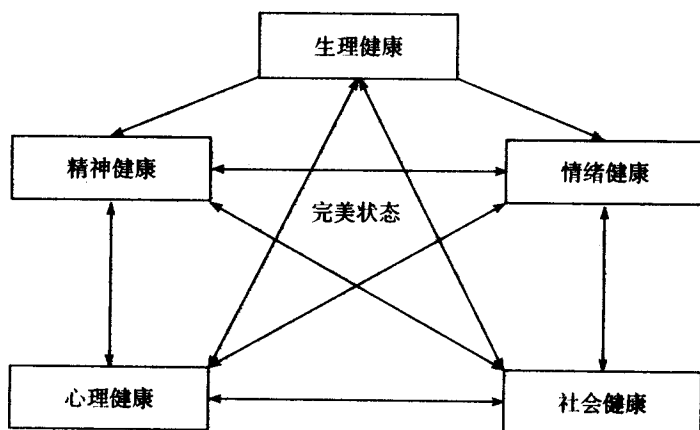


图 1-1

## (二)健康行为的三维结构

我国学者郑希付等人认为健康行为包括生理、心理和社会三个方面的三维结构模型(图 1-2)。

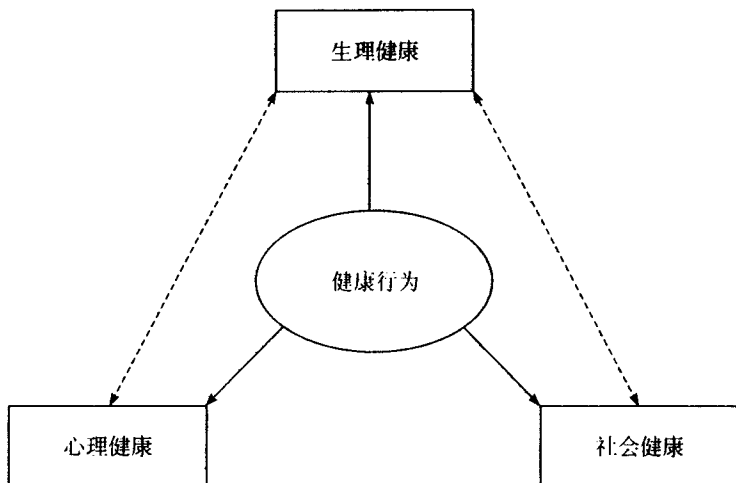


图 1-2

引自:郑希付:《健康心理学》,华东师范大学出版社 2003 年版,第 17 页。

### 1. 生理健康

生理健康主要有以下几个方面的内容:(1)一般身体特点,包括身高、体重、外貌等;(2)感觉器官特点,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉等;(3)神经系统特点,包括神经系统的强度、速度和平衡水平;(4)对疾病的敏感性。敏感性越强,感染疾病的可能性就越大,其生理机能就越差;(5)身体机能状态的稳定性。各种生理机能的稳定性是人的生理健康的重要指标,要保持这些器官的机能稳定,就必须通过相应的行为方式发挥其作用,特别是在成人以后,保持这种稳定性就更加重要。

### 2. 心理健康

心理健康的主要内容包括以下一些方面:(1)智力健康。有正常

的认识事物和分析事物的能力,有作出判断、解决问题的能力;(2)情绪健康。有识别他人情绪的能力,有合理表达自己情绪的能力,有情绪的调控能力等;(3)精神健康。有积极的健康价值观,有乐观的人生观,有自己的信仰。

### 3. 社会健康

社会健康涉及内容包括:完成社会角色的能力、社会交往能力、合作能力等。

## 三、生理健康、心理健康和社会健康三者之间的关系

不管健康行为的五维模式,还是健康行为的三维结构,概括而言,健康行为的结构实际上是身体、心理、社会之间的关系。就三者关系而言,生理健康是基础,是首先要达到的健康目标。虽然,生理健康还没有准确的科学定义,但人们通常把生理健康推断成有以下几种特点表现:

**食得快:**食得快并不是狼吞虎咽,而是吃饭时不挑食,不偏食,没有难以下咽的感觉。

**便得快:**能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,便后没有疲劳感,说明胃肠肾功能良好。

**睡得快:**晚间定时有自然睡意,上床后能很快入睡,而且睡得深;醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

**走得快:**诸多病变导致身体衰弱先从下肢开始。人患有一些内脏疾病时,下肢常有沉重之感;心情焦虑、精神抑郁或心理状况欠佳时,往往感到四肢乏力,走得快说明精力充沛,身体状况良好。

在此基础上,心理健康和社会健康是健康的核心成分。世界卫生组织制定的健康定义中提出了全面健康的三要素:无躯体疾病;无心理疾病;具有社会适应能力,这一定义促使人们树立健康的新观念。那么,一个人怎样才算是心理健康呢?目前,普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善处理 and 适应人与

人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体地说,它包括两层涵义:其一,是无心理疾病;其二,能积极调节自己的心态,顺应环境并有效地、富有建设性地发展完善个人生活。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件。人的心理怎样才是健康,以什么作为健康的标志,这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间不像躯体的生理活动,如脉搏、血压等,有一个明确的界限。目前,美国心理学家马斯洛等提出的 10 条正常人的健康标准,受到人们的普遍重视,被认为是健康心理标准的“标准”。它包括:(1)有足够的自我安全感;(2)能充分地了解自己,并能对自己的能力适当地评价;(3)生活理想切合实际;(4)不脱离周围现实环境;(5)能保持人格的完全和谐;(6)具有从经验中学习的能力;(7)能保持良好的人际关系;(8)能适度地发泄情绪和控制情绪;(9)在符合集体要求的前提下,能较好地发挥个性;(10)在不违背社会规范的前提下,能恰当满足个人的基本要求。

参照上述心理健康的一般标准,结合我国学生的心理特征及特殊的社会角色,我们认为学生心理健康的标准可概括为:

### 1. 完整的人格

具有相对稳定的人生观和生活信念。表现为正常的行为和意志,能够将自己的愿望、信念同行动统一起来,并保持与环境的相对协调性。心理健康的学生具有统一的社会态度、合理的社会情感及协调的社会行为。能够准确地根据其社会角色需要对行为作出选择与判断。他们乐于学习,性格开朗,对生活充满信心与希望。

### 2. 正常的智力水平

正常的智力水平也是健康心理的基本要素之一。具有与年龄阶段相适应的智力水平是学生进行正常学习和生活的最起码条件。学生拥有正常的智力,才能胜任繁重的学习任务。培养较强的自信心和自我认识能力,从而避免由于智力低导致的心理压力或可能出现的自卑心理与挫折感。

### 3. 和谐的人际关系

心理健康的学生乐于与人交往,能认可别人存在的重要性和作用。能融于集体中,在与人相处时,积极的态度(如友善、同情、信任)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的学生,总是与周围的人格格不入,远离集体。

### 4. 正确认识自己、接纳自己

一个心理健康学生,应能够体验到自己存在的价值,既能了解自己又能接受自己,对自己的能力、性格和优点能作出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻、非分的期望与要求;同时,努力发展自身的潜能,使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人缺乏自知之明,由于目标定得不切实际,而易过高或过低估计自己,总是将自己陷于自傲、自卑的漩涡中,心理无法平衡。

### 5. 稳定、乐观的情绪

能适度地控制自己喜怒哀乐和生活规律,不随意地放纵自己的心情。在应激状态,情绪稳定的学生身心处在协调、有效的控制之中,中枢神经的兴奋与抑制保持平衡、稳定。心理健康的学生心胸开阔,情绪稳定,热爱生活,对未来充满希望,较少出现情绪波动。

### 6. 坚强的意志

顽强的意志在行动上表现为果断、坚决,有较强的抗挫折能力,能够较好地控制自己的情绪及欲望,有较强的满足延宕能力。意志坚定的学生自主能力较强,不过分依赖于别人,面对挫折和困难能够调整自己的心态,采取合理、积极的解决办法。爱因斯坦曾说过:“优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更为重要。”智力上的成就很大程度上依赖于性格上的伟大,这一点往往超出人们通常的认识。意志坚强的人,其心境一般都是比较健康的。

### 7. 能较好地适应现实环境

心理健康的学生能面对现实、接受现实,并能主动适应现实、改造现实;对周围事物和环境能作出客观的认识评价,并能与现实环境

保持良好的接触;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的学生往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气接受现实的挑战;总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公平,怨天尤人,因而无法适应现实生活。

#### 8. 适度的社会心理反应能力

心理健康的学生对于社会刺激拥有正常的心理反应能力,反应敏捷但不过于敏感,反应迟缓并非没有反应。异常的心理反应一般表现为异常兴奋或异常冷漠。

生理健康、心理健康和社会健康三者之间是相互作用的,生理健康水平影响到心理健康和社会健康,如疾病状态影响到人的情绪,同时也会影响其人际关系,甚至影响其社会角色和社会地位等。心理健康同时也影响人的生理健康和社会健康,引发身心疾病的原因之一就是人的情绪和心理状态,这是心理影响生理的典型表现;同时心理健康水平必然影响其人际关系,影响其交往的层次。社会健康影响生理健康和心理健康,交往是人的需要,缺少交往或剥夺交往,人不仅会表现出突出的生理异常,也会表现出典型的心理异常。现代社会人的孤独和疏离、现代人的紧张节奏等是造成现代人出现心血管系统疾病的重要原因,是造成现代“情绪障碍”的原因。

## 第二节 生活方式与健康

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社会习惯。生活方式与人的健康有着密切的关系。春秋时期,齐国的管仲就提出:“起居时,饮食节,寒暑适宜,则身利寿命益。起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形体累而寿命损。”

19 世纪人类寿命不足 30 岁,到 20 世纪 50 年代增加到 60 岁以上,这些都是由于微生物学的兴起,环境卫生的改善,免疫接种、消毒