



21世纪农业部高职高专规划教材
全国农业职业院校教学工作指导委员会审定

体育

与

健康

柴春胜 主编



中国农业出版社

21 世纪农业部高职高专规划教材

全国农业职业院校教学工作指导委员会审定

单各答麻

体育与健康

主 编

主 编

柴春胜 主编

审 定



江苏工业学院图书馆
藏书章

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/柴春胜主编. —北京: 中国农业出版社,
2005. 10

21 世纪农业部高职高专规划教材

ISBN 7 - 109 - 10283 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 114450 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 李 燕 杨金妹

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14

字数: 316 千字

定价: 18.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

《体育与健康》是各类高职高专院校公共体育课教材,本教材以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为依据,在总结我国近年来高职高专院校体育教学经验的基础上,探索面向21世纪我国高职高专院校体育教学改革之路编著而成。全书分体育与健康基础知识和常见运动项目两部分,共七章。内容包括:体育与健康,体育科学原理,环境、行为与健康,体育锻炼与体质健康,锻炼、饮食与体重控制,体育锻炼与体质健康知识,常见运动项目。书后附有《学生体质健康标准》(试行方案)和评分标准。

本教材以高职高专院校学生对体育的需要为最终目的,侧重理论知识的实用性、指导性。可作为各类高职高专院校体育教材,也可供体育爱好者参考。



编者名单

主 编 柴春胜
副主编 王 晓 吕 颖 陈大为
参 编 屈 睿 介慧敏 邵选民
陈均平 桂智凯 杨小平
张煜新 马超俊
审 稿 张亚琪



前 言

本教材以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据,以“以人为本,健康第一”的体育教育教学的指导思想为主线,重点突出高校体育课程五大发展目标的实现,即以运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标为目标,结合高职高专体育教学实际情况而编写。

高职高专院校与本科院校在体育教学条件、教学时数、场馆设施等方面相比有很大的不同,因此在编写过程中,突出高职高专教学理念,以学生“够用为度”,深浅适中,强调实用性、科学性、指导性;紧紧围绕体育与健康的内在联系,增加了《学生体质健康标准》的最新内容及有关知识问答;从实际出发,以育人为宗旨,培养学生终生参加体育锻炼的意识、习惯和能力。

本教材结构合理,编排紧凑,内容详实,图文并茂,叙述简练,兼有工具书的作用,因此,本书对高职高专院校的学生来说,既是体育入门的向导、学习体育与健康知识的阶梯,也是参加体育活动的必备教材,希望能成为同学们在校学习期间及走向社会后的良师益友。

本教材在编写和出版过程中得到了杨凌职业技术学院及有关院校领导、老师和朋友的大力支持和帮助,同时也参考了一些同类书籍和网上资料,对这些参考书籍的主编、编者和绘图者等,在此一并表示衷心感谢。

书中不足与错误之处敬请各位读者和同仁批评指正。

编 者

2005年8月

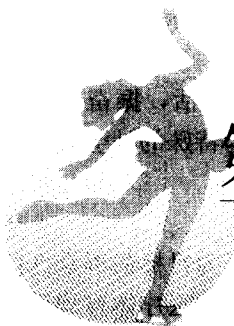


目 录

前言

第一章 体育与健康	1
第一节 体育的概念和功能	1
第二节 健康的概念与健康教育	9
第三节 体育与身心发展	14
第四节 健康与卫生	18
第五节 体育锻炼的原则、方法、评价、营养和饮食卫生	23
第六节 体育锻炼与医务监督	29
第七节 学生与体育	32
第八节 野外及生活意外的自救	35
第九节 体育欣赏与竞赛组织	39
第二章 体育科学原理	44
第一节 运动与生理	44
第二节 体育与心理	48
第三节 运动与集体	53
第四节 有氧运动与运动处方	55
第三章 环境、行为与健康	60
第一节 环境与健康	60
第二节 吸烟与健康	64
第三节 饮酒与健康	67
第四节 吸毒与艾滋病	70
第四章 体育锻炼与体质健康	75
第一节 身体形态特点与锻炼方法	75
第二节 身体形态发展不平衡或畸形的体育锻炼矫正法	76
第三节 身体机能特点与锻炼方法	81
第四节 身体素质及其锻炼方法	84
第五节 发展身体素质的案例	95

第五章 锻炼、饮食与体重控制	98
第一节 肥胖	98
第二节 能量需求的平衡	100
第三节 稳妥控制体重	104
第六章 体育锻炼与体质健康知识	107
第一节 《学生体质健康标准》测试的内容与意义	107
第二节 体育锻炼的基本原则与监控方法	110
第三节 身体健康素质与体育锻炼	114
第七章 常见运动项目	125
第一节 田径	125
第二节 篮球	133
第三节 足球	151
第四节 排球	162
第五节 乒乓球	171
第六节 羽毛球	183
第七节 游泳	188
附录	205
附录一 教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准》(试行方案)及《学生体质健康标准实施办法》(试行方案)的通知	205
附录二 《学生体质健康标准》(试行方案)	206
附录三 《学生体质健康标准》(试行方案)实施办法	208
附录四 大学男生身高标准体重	209
附录五 大学女生身高标准体重	210
附录六 学生体质健康标准(试行方案)登记卡(大学)	212
附录七 免于执行体质健康标准(试行方案)申请表	213
主要参考文献	214



第一章

体育与健康

第一节 体育的概念和功能

一、体育的概念

什么是体育？对它的内容和形式，似乎大家都已熟悉。但如何认识它的本质，则又是体育理论界正在探讨、尚有争议的问题。根据目前我国的实际情况，体育在学校领域是指“旨在增强体质，使身心得到和谐发展的身体活动”，通常亦称：学校体育或体育教育。若扩展到社会，它又包括各种形式的运动，其中包括社会体育和竞技体育。应该指出，对体育的这种表述，也考虑到我国的传统习惯。因为翻开我国体育发展的历史，当它尚处于萌芽状态时，作为体育基本手段的身体运动，就一直伴随着人类的生存和劳动需要而悄然存在，其作用在于强身和获得生产技能。直至脱离蒙昧时代，由专门组织的教育和社会需要所决定，体育才有了丰富社会文化生活和促进精神文明的价值。由此可见，体育是一种特殊的社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动这两层含义。但为了突出个性特征，并便于发挥各种身体运动的特殊作用，通常又按不同实施对象、性质及对社会施予的影响，把学校体育、社会体育和竞技体育作为“体育”总名称下的三个组成部分。

二、体育的组成

（一）学校体育

学校体育亦称体育教育，它是学校教育的重要组成部分，也是国民体育的基础。为了实现教育、教养及发展身体的总目标，不同层次的学校体育按不同教育阶段，通过体育教学、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕增强体质这个主要任务，解决与之有关的各项任务。学校体育处在学校这个特定领域，实施内容被纳入学校总体计划，实施效果有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度的挖掘体力、

智力与运动才能,以取得优异运动成绩及追求“更快、更强、更高”为目标,而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于这种体育活动的表演技艺高超,竞争性强,且极易吸引广大观众,故作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望及促进各国人民之间的友谊和团结等方面,有着极为特殊的社会教育作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,是旨在以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众,其中包括男、女、老、幼及伤病残废者,活动领域遍布整个社会,乃至渗入家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项体育活动。它作为学校体育的延伸,还可使人们的体育生涯得以继续维持。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势来看,它作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或发展规模都已不亚于竞技体育,并大有跃居成为第二股国际体育力量之势。

三、体育的功能

(一) 体育的健身功能

强身健体是体育最主要的本质功能。人体是一个结构十分复杂并具有多种机能的有机体。人体的质量是人的生命活动和生活能力的物质基础,它是在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的,体育以身体运动的方式给器官系统以一定强度和量的刺激。对身体各个系统、组织、器官起到积极、有效的影响。

1. 体育运动对神经系统的作用 人体的各器官活动是在神经系统的调节下进行的。神经系统是人体中最重要的系统,它由中枢神经和周围神经两部分组成。中枢神经系统具有高度的综合机能,是统帅和指挥全身动作的司令部。周围神经是连接中枢神经和身体各个部分的神经组织。神经系统的主要作用是控制、指挥、调节人体各部分的机能,以适应外界环境的各种变化。

(1) 改善脑部供血状况,提高大脑皮质神经细胞的耐受力。中枢神经由神经细胞构成,大脑皮质神经细胞处于中枢神经的最高部位。这些神经细胞的兴奋和抑制,构成大脑皮质的活动。长时间的看书学习,致使大脑皮质细胞长时间处于兴奋状态而产生疲劳,造成工作效率下降,因而产生注意力不易集中、精神恍惚等神经性反应。经常参加体育运动,会加快全身血液循环,使单位时间内流经脑细胞的血液量增加,改善脑部的供血状况,使大脑皮质神经细胞获得较多的氧气和其他营养物质,同时脑部的代谢产物排出速度加快。故经常锻炼,能使大脑皮质神经细胞的活动能力得到改善,提高脑细胞的工作耐受能力和工作学习的效率。

(2) 提高神经系统的反应能力和灵活性。由于运动本身需要身体完成一些比日常生活更为复杂艰巨的动作,这就要求神经系统能迅速动员和调节各器官、系统的机能,使之适应肌肉活动的需要,同时,体育运动的环境随大自然的条件而变化,各种外界环境的刺激



使机体的应激能力经受了锻炼,神经系统的兴奋、抑制的交替转换过程得到加强,强度和均衡性得到提高,神经系统对全身各系统的迅速调节能力得到改善。反应速度及灵活性的提高,使人体在活动中动作灵敏、协调、准确。

(3) 提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。各种地理、气候条件对神经系统的影响是很大的。例如,当人体突然受到寒冷侵袭时,迅速发生全身毛孔收缩和表层血管收缩,体内新陈代谢等防御性、保护性反射增强;在炎热的季节或环境中,能迅速加快全身的散热,舒展表层血管,提高皮肤温度;当遇到危险及可能给人体带来的运动伤害时,迅速采取防御和保护性动作等等。因此,长期参加体育运动的人,对外界自然环境的适应能力及对疾病的抵抗能力要比一般人强。

2. 体育运动对心血管系统的作用 心血管系统包括心脏、血管和血液。心脏是血液流动的原动力,血管是运送血液的管道,遍布全身。血液担负着运送养料和氧气,排除代谢产物和二氧化碳的任务,在心脏、血管中周而复始地流动。人体就是凭借着血液循环与外界进行物质交换,循环一旦停止,生命活动就随之而停。可见,心血管系统对人体生存的重要意义。

(1) 促进心脏结构与机能的良性变化。体育运动能使心肌肌红蛋白的含量增加,心肌中的毛细血管大量新生,供血量增加,组织代谢加强,其结果是心肌纤维变粗,心肌呈营养性粗壮,心脏的大小和重量都增加。在X线透视下,可见心脏外形丰满,搏动有力。由于心壁增厚,心腔增大,心脏收缩力提高,心容量增大,一般人的心容量为765~785ml,而经常体育锻炼的人心容量要达到1015~1027ml,心脏重量可达400~500g,每搏输出量增加,可达100ml左右。同时,心搏表现呈徐缓状,一般人每分钟心跳频率为70~80次,而经常体育锻炼的人心跳频率为50~60次。

(2) 促进血液数量与质量的提高。一般人的血液总量占体重的8%左右,而经常进行体育运动的人血液总量约占体重的10%,运动时血液的重新分配机能快,这就保证了人体在从事较大的生理负荷时,在神经系统的调节下,反射性引起肝、脾内的储存血释放出来,同时内脏血管收缩,肌肉内血管舒张,动员了大量血液参加循环,保证了肌肉活动时血液供给,血液中红细胞数可增加到每立方毫米550万个左右;血红蛋白的含量也增加,每百毫升血液中可达17~18g或更多。这样可大大提高血液运输氧气和二氧化碳的能力,血液中缓冲物质和碱储备含量增加,可更多地中和运动中产生的乳酸,有利于在氧气不足的情况下进行较长时间的工作,从而提高工作的耐久力和缺氧的耐受力。

(3) 促进血管结构和机能的良性变化。经常参加体育运动,血管壁的弹性增加,血流的外周阻力减小。安静时,收缩压可降低到11305~13965Pa(85~105mmHg),舒张压可降低到5320~7980Pa(40~60mmHg)。同时由于经常从事体育运动的人肌肉活动状态良好,收缩有力,收缩与放松呈有节奏、有规律的转换,使人体的静脉血液回流心脏速度加快,回流量增多,供心脏冠状动脉自身营养程度增大,有利于预防冠状动脉硬化。经常参加体育运动,还会使人体内的一种名为HDL₂的高密度脂蛋白粒子的浓度增加,这种HDL粒子具有清理和打扫沉积在血管壁上的脂肪和胆固醇的作用,可以减少堵塞血管的危险,保障体内的正常血液循环,防止各种心血管系统疾病的发生。

3. 体育运动对呼吸系统的作用 呼吸系统由肺、鼻、喉、气管等组成。人体一切活

动所需要的能量和维持体温的热量，都来自体内营养物质的氧化。氧化过程需要不断消耗氧，并产生二氧化碳。人体内这种气体代谢过程的持续进行，有赖于人体不断从外界环境中摄取氧，并不断向外界环境排出二氧化碳。人体与外界环境之间的吐故纳新以及人体内部所进行的气体交换的全过程，称为呼吸。

(1) 促进呼吸器官结构的变化。由于体育运动是比较剧烈的肌肉活动，需要消耗大量的氧气，同时组织内也产生大量的二氧化碳，这就促使呼吸系统必须加倍工作，以适应活动的需要。由于呼吸肌经常性地经受锻炼，力量增强，胸廓运动的幅度也随之增大，肺泡参与气体交换的数量也明显增多。经常参加体育运动的人，其胸围要比同龄人大3~5cm，呼吸差也增加到9~16cm。

(2) 提高呼吸系统的机能水平。长期进行体育运动，呼吸深度加大，呼吸频率相对减少。由于呼吸肌的力量增强，肺泡弹性增大，肺活量、肺通气量指标数明显增大，肺活量可达4 500~5 500ml，比一般人大1 000~1 500ml。肺通气量可由平常呼吸时的9 000ml大到70 000~120 000ml。同时，肺泡通气量也明显增加，呼吸效率明显得到改善。提高呼吸系统机能水平后，对改善人体的活动能力有较大的促进作用，增加了人体对坚持较长时间活动和工作的耐受力，同时对预防呼吸系统的疾病也有显著作用。

4. 体育运动对运动系统的作用 人体运动是靠运动系统实现的，运动系统由肌肉、骨骼、关节组成。骨骼是人体的支架，关节是连接骨与骨之间的枢纽，肌肉附着在骨骼上，在神经的支配下，通过交替收缩和放松使关节屈伸、展收、旋转，完成各种动作。运动系统机能的高低，决定着人体活动的质量。

(1) 改善肌肉中的血液供应情况，促进结构机能的良性变化。长期参加体育运动，肌肉中毛细血管增粗并大量开放，血流量增大，血液供应良好，新陈代谢旺盛，酶活性提高。同时由于肌肉中营养物质、能源物质的含量增加，肌肉纤维变粗，肌肉的生理横断面增大，肌肉的重量占全身体重的比重也相应增大。肌肉收缩时的力量加强，速度加快，弹性、柔韧性都有所增强，灵活性、耐久性得到提高。

(2) 强化骨的结构，提高骨的性能。长期参加体育运动，使新陈代谢过程改善与加强，使骨的结构和性能都发生了变化。表现在：骨密质增厚，骨变粗，骨小梁的排列根据拉力和压力的不同更加整齐和有规律，骨表面肌肉附着的突起增大。这些结构上的变化都使骨更加粗壮、坚固，提高了骨的抗断、抗弯、抗压的性能。经常参加体育运动还能刺激软骨的增生，促进骨的生长，对人体身高的增长有一定的促进作用。科学研究证明，经常参加体育运动的青少年比一般同龄青少年身高增长要快，身高的相对终极值也比一般青少年高4~8cm。

(3) 增强关节的牢固性，提高关节的柔韧性和灵活性。经常参加体育运动，关节周围的肌肉和韧带得到了增强，从而加强了关节囊的力量，加固了关节。同时，由于运动过程中关节本身的活动是有目的的并得到锻炼，从而使关节周围的肌肉、韧带的伸展性得到改善，扩大了关节运动的幅度，提高了关节的灵活性，增强了关节的牢固性。

(二) 体育的美育功能

体育和美育同是学校教育的重要组成部分，在培养和造就社会主义现代化人才方面有着各自不同的教育功能。把体育和美育有机结合起来，实现它们之间功能交叉的教育作



用,则是现代教育发展的趋势之一。

体育的美育功能是建立在体育的美学价值基础上的。体育的美学价值是一种对自然美、社会美、艺术创造美的综合表现,构成了美育的重要内容。体育的美育功能就是在遵循体育和美的客观规律的前提下,通过体育的直观美的感受和运动实践中体育动作美的创造,激发人们对体育运动的热情,培养人们对体育美的鉴赏能力和创造能力。

1. 人体美的塑造 从美学理论角度上说,人体美是属于自然美的一部分,它包括人的形体美、相貌美和姿态美。

根据医学理论,人体的形态结构和生理特征与人的遗传有关。美学理论角度上的人体美,只是一种理论上的抽象集合,而在现代生活中,一种以“健、力、美”为核心的现代化人体审美的观念已逐渐被人们认识、欣赏和接受。这种人体美,其实质上是后天创造美。人们通过体育实践对人体进行美的塑造,使人体在基本形态和运动形态方面表现出挺拔、匀称、协调、丰满、强健、有朝气、有力量等魅力与特征,展示出现代人的神态和风采。它不仅在很大程度上弥补了人体先天美的不足,而且在一定意义上是对人体美的普遍、完整意义上的表达和体现。

2. 性格美的培养 作为社会主体的人的美,不仅要由人体美来表达,还要从人的社会美的意义出发,通过人的内在性格美、行为美去表现。古希腊哲学家德谟克利特曾说过:“身体的美,若不与聪明才智相结合,便是某种动物性的东西。”前苏联作家奥斯特洛夫斯基也曾写到:“人的美并不在外貌、衣服和发式,而在于他的本身,在于他的心,要是人没有内心的美,我们常常会厌恶他的漂亮的外表。”

现代体育不仅能对人的形体做出后天美的塑造,更能通过体育运动的实践造就和培养人的性格美。跳水、跳伞、跳台滑雪使人勇敢;射击、射箭、击剑使人果断;柔道、摔跤使人顽强;举重使人坚韧;体操、技巧使人坚定、沉着;武术、拳击使人机智、敏捷;球类运动促进友爱、互助、团结;登山、攀岩培养人不畏艰难险阻、吃苦耐劳的精神;田径、游泳激励人不甘落后、勇于进取……现代体育运动在赋予人美的肌体的同时,不断充实着人类美的精神、美的品质,美的情操,使人的思想、感情得到美的丰富。

3. 美的培养 人的行为美是一种外在的美,是构成人的社会美的一种表现形态。在人类社会的现实生活中,人的行为美主要表现在三个方面:一是为国家、为民族而献身的行为;二是为人民、为革命而斗争的行为;三是为真理、为正义而奋斗的行为。现代体育以其特殊的实践运动,特殊的手段和方法,在培养人的行为美方面表现出独特的功效。

新中国成立以来,在党和国家的关怀和培养下,一批又一批运动员表现出为祖国、为民族忘我拼搏、勇于献身的崇高行为。为了祖国体育事业的腾飞,中华民族的振兴,用自己的青春年华奋力搏击,换来了民族荣誉和亿万人民的欢腾、振奋。体育运动使实践者经受千锤百炼,鼓舞和激励着亿万人民奋斗在中华民族振兴的大业中,献身于祖国昌盛、繁荣、富强的征途上。

4. 运动美的创造 现代体育不仅塑造了人体美,赋予了人的内在精神美,而且更以它的独特的运动形式,向人类展现出具有高度魅力的运动美。在各种运动项目中,运动员以特定的动作、技巧形成了一个有结构、有层次、有深度、有起伏的表演整体,展示出运动的千姿百态,抒发出运动美的韵律,给人以美的享受。

(三) 体育的社会综合教育功能

体育作为一种社会现象,既是文明社会的产物,也是促进现代文明的因素之一。体育的社会综合教育功能,在实现培养和造就社会主义现代化建设所需人才方面,具有积极的作用。

1. 传授基本活动技能 在人类社会发展中,体育一直被作为培养人的生活和劳动技能的重要手段。原始社会,人类为了生存和获得生活资料,在与大自然斗争中,逐步形成了跑、跳、投、攀登、爬越、游泳等生活技能,形成了原始体育的雏形,也是向后代人传授技能的主要内容。奴隶社会,体育作为军事技能被统治者用于镇压奴隶阶级的反抗、征服异族、扩大领地和掠夺财富的手段。如古埃及的角力、击剑,古罗马的战车,古希腊的拳击、射箭等,都不同程度地反映了奴隶社会体育的军事功能。进入封建社会,随着生产力和社会经济的发展,人类由野蛮向文明进化,操身练体、养生育性的思想使体育的社会教育功能得到强化。唐代的“武举”,宋代的“武学”,中世纪欧洲的“骑士七技”,充分说明了体育的社会教育功能在社会中的地位和作用。进入资本主义社会,体育在教育中的作用更受重视,体育作为教育的内容和手段被广泛用来训练和发展人的体能,培养人的劳动、生活及军事技能。马克思关于人的全面发展的理论学说中把体育视为教育中不可缺少的组成部分。在资本论中,马克思指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一办法。”

20 世纪的科学证明:人先天适应环境的能力较差,基本的活动技能靠后天的学习和教育获得,而体育运动是学习掌握这些基本技能的主要内容和手段。由医护人员给初生婴儿做的被动体操,幼儿园的体育游戏,到现阶段国家为各级各类学校中的青少年制定的《体育教学大纲》和《学生体质健康标准》,都把体育活动作为更广泛、更有效的提高身体活动能力,掌握基本活动技能的规定内容。

2. 传授体育科学知识 社会在向青少年传授人类文化科学知识中,把身体健康和体育运动的知识作为一项重要内容。体育的基本知识、技术、技能是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分。传授体育知识、技术与技能,有助于人们认识体育运动的意义,学会体育锻炼的方法,养成体育锻炼的习惯。对于青少年来说,更是促进个体社会化的重要手段。对于一般人来说,通过体育知识、技术、技能的学习,可以懂得如何根据自己身体、工作、学习及生活的需要,进行科学的锻炼,养成文明、健康的生活方式。对于运动员来说,体育知识是掌握动作技术、技巧并加以合理运用的重要基础。

科学技术的发展推动了现代体育观念的变革和体育实践的发展,促进了体育手段的多样化和体育知识的科学化,竞技运动的规范化促进了体育设施的日趋革新和国际体育活动的交往。新的科学成就在体育运动中的广泛运用,大大加强了体育运动的科学化、系统化,初步建立了体育科学知识和科学的运动实践方法,体育已逐渐成为一种独具风格的人类社会文化形态。传授体育的理论知识、技术、技能的过程本身就是普及人类科学文化知识的一个方面,促进了社会文明程度的提高,促进了人类自身的发展。

3. 激发爱国热情,振奋民族精神 体育运动不受国界和地理区域的限制,没有种族、语言障碍,因而具有广泛的全民性、国际性,且极富竞争性和对抗性。进入近代社会以



来,体育运动在激发人的爱国热情、振奋民族精神方面发挥着积极的教育作用。国际运动场上的体育竞赛已成为展示一个国家和民族的兴衰和精神风貌的象征,渗透到国家的政治、经济、科学文化和人民群众的生活之中。

国际运动场上,运动员按照规定必须佩带所代表国家的鲜明标志。对于竞赛的优胜者,要奏所代表国家的国歌和升所代表国家的国旗。作为本国的人民,更是把运动员的胜利和成功看做是国家的荣誉。运动员所取得的每一个胜利和每一次优异的成绩,以及他们在竞赛场上所表现出来的良好精神风貌,都激发着本国人民的民族自尊心、自信心、自豪感和荣誉感,唤起人们的爱国热情和革命精神,形成了巨大的凝聚力。它激励着全国人民弘扬奥运精神,无私奉献,艰苦奋斗,团结协作,争创一流,为国争光。

4. 教导社会规范,发展人际关系 体育运动是一种有规可循、有“法”可依、带有一定约束的社会性活动。掌握运动技术,必须遵循人体运动规律;掌握技术要领,可以提高运动水平和避免运动伤害事故。集体项目运动,要求互相配合,个人行为服从整体需要。比赛中,必须严肃纪律,遵守规则,服从裁判,尊重对方,胜不骄,败不馁,谦虚好学。在体育运动中,使人增强了对个人价值和他人价值的理解和尊重,提高了控制自身行为的能力,加深了对社会生活的理解和适应,促进了人的公民意识。体育运动通过体育法规、竞赛规则、竞赛纪律、运动员守则、教练员守则、裁判员守则以及社会公德、社会舆论等的制约,培养着社会规范。

体育运动是人的重要交往方式之一。它可增进了解,沟通信息,融洽感情,团结互助,加深人与人之间、人与社会之间的联系,对社会的稳定和发展起到积极的促进作用。奥林匹克的“团结、友谊、进步”精神,就是体育运动在发展人际关系方面的最高意义和最广范围的体现。

5. 培养竞争精神 竞争作为现代体育的特征,以其独特的表现形态给人以启示、智慧和力量。体育竞争不仅塑造着赛场上的体育英雄,同时也激励和鼓舞着广大观众。

体育竞赛充满深刻的人生哲理和时代精神。“人人平等”、“优胜劣汰”、“新人辈出”、“新陈代谢”,使现代体育充满着勃勃生机和强大的活力。体育竞争不受地理区域的限制,加强世界各国人民的相互了解,促进友谊,有利于维护世界和平。体育竞争需要尊重科学,开拓创新,才能不断提高竞争水平。

体育竞争反映了一个国家和民族的竞争精神。在我国,这种竞争精神体现在祖国现代化建设的各个领域,是亿万人民振兴中华、建设中华的强大动力。

(四) 体育的娱乐功能

体育作为一种文化形式,具有重要的娱乐价值。就活动的主体所处的位置来划分,体育的娱乐价值有两个方面:一是具有观赏性,二是具有直接参与性。

随着科学技术的发展、社会生产方式的变革,科学、健康、文明的现代生活方式正在逐步形成。体育自身的娱乐价值构成了现代生活方式的重要内容并发挥积极的影响,以满足社会不断增长的精神文化生活的需要。通过体育锻炼,体育竞技、体育欣赏等活动以及进行这些活动所处的大自然环境,丰富了人们的闲暇生活。在闲暇时间和闲暇生活中,人们通过自身从事体育娱乐消遣,充分感受到作为人和社会成员有意义的价值。充分利用体育的娱乐功能,对于发挥闲暇时间在社会发展中的积极作用有重大意义。随着当代社会闲

暇时间的不断增加, 体育娱乐活动占每天闲暇时间的比重不断增加, 体育娱乐的价值越来越被人们所重视。人们改变了体育娱乐的观念, 把利用闲暇时间进行体育娱乐活动看做是一种使自己感到愉快和满足的社会需要, 其本身是一种社会目的, 而不从属于工作目的。体育娱乐活动不再被认为是无所事事、虚度时光, 而在很大程度上被看做是人的尊严和权利, 是一种人格的表现, 是一种生活的艺术。以体育娱乐活动作为体育的一种社会目标, 培养积极的闲暇生活方式, 对于我们社会的发展意义显见, 它既有益于身体健康, 又有益于竞争、合作、交往等社会意识的培养和强化。在社会主义条件下, 它既可使人们得到充分享受和自我发展, 又可促进全社会生活的改善和社会生活质量的提高。

体育娱乐是求得身心欢快和休闲为目的的体育活动。其作用主要表现在以下几个方面:

1. 放松身体, 消除疲劳, 积极休息 人们紧张工作之后, 无论是体力还是脑力方面都会感到疲劳, 因此在闲暇时间里第一需要即休息。有效率的休息可以尽快地使身体得到放松, 疲劳得到尽快消除。休息分静态休息(也称消极休息)和动态休息(也称积极休息)两种。静态休息通常是指睡眠、打盹和闭目养神; 动态休息是指通过活动的形式来消除人体的疲劳, 在睡眠充足的前提下, 采用积极休息能比较快地消除人体疲劳, 起到消极休息所起不到的作用。前苏联生理学家谢切诺夫曾经做过这样的实验: 让一批人用右手举重, 疲劳以后, 一部分人躺下休息, 另一部分人接着用左手举重然后测定被测试者右手疲劳的消除情况。结果发现继续用左手举重的人比躺下休息的人右手疲劳消除得快。这是因为人体在静止休息时, 末梢毛细血管每平方毫米中有 80 条左右开放, 其余则关闭着。而进行适度的活动, 能使毛细血管开放 1 000~2 000 条。这样, 供给肌肉组织的营养物质大大增加, 代谢过程中产生的乳酸和二氧化碳(这是使人体疲劳的主要原因)得到较快排除。

现代社会, 人们的工作节奏加快, 人体常常处于局部紧张状态, 人的脑力性工作增加, 导致人的疲劳度加重并过早出现。因此, 进行一些必要的体育娱乐活动, 使人体得到充分放松, 对消除疲劳大有帮助。尤其是可以消除大脑皮质细胞的疲劳, 使人的思维变得更加活跃, 有利于提高工作效率和质量。德国生理学家黑尔姆霍兹曾说过: “我最成功的思维是在阳光和煦的日子里, 慢慢地攀登树木葱茏的山顶时出现的。”

2. 培养乐趣, 调节精神, 丰富生活 社会经济的发展, 促进了人的生活水平的不断提高, 人的需要也开始发生了变化。人的较低层次的生存需要, 诸如衣、食、住及其他本能的需要基本上得到了满足。而较高层次的享受需要开始成为人们追求的目标, 进入闲暇生活, 享受需要包含物质财富和精神财富两个方面: 对物质产品的享受需要, 主要表现在讲究营养、注重穿着、住宿, 以及高档次的消费品等方面; 对精神产品的享受, 主要通过丰富多彩的文化娱乐活动去实现。

通过参加体育娱乐活动, 特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目, 可以使人得到快感。这种心理状态可以使人自信、自尊、自豪、自强, 使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以消除。体育运动对人是一种蓬勃向上的激励, 激发人们更加热爱生活、创造生活, 在增进健康的同时, 调节心理和精神, 丰富知识, 充实生活, 培养乐趣, 陶冶情操, 调整人际关系。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中满腔热情地歌颂的



那样：“啊！体育，你是乐趣！想到你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思想更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

第二节 健康的概念与健康教育

一、健康的概念

（一）什么是健康

健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体”，可见健康对于大学生来说是多么的重要。然而，你知道什么是健康吗？习惯上，人们认为没有病就是健康，这种认识是不全面的。世界卫生组织（WHO）在1948年制定的宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持在身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”在1978年9月召开的国际初级卫生保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中更明确提到：“健康不仅仅是没有病和痛苦，而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”这就是人们所常说的身心健康。1989年WHO又进一步深化了健康概念，提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。即从现代健康观来看一个完全健康的人，应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康四个方面。

（1）躯体健康。一般指人体生理的健康，是指躯体的形态、结构和功能正常，具有生活自理能力。

（2）心理健康。是指能正确认识自己及周围环境的事和物，表现为人格是完整的、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力，保持心理上的平衡。

（3）社会适应良好。是指一个人的心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，并为他理解并接受。

（4）道德健康。是指能明辨是非，能按照社会规范的准则约束自己的言行，能为大众的幸福做出贡献。

（二）人体健康的10条标准

近年来世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准：

- 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，乐于承担任务不挑剔；
- ③善于休息，睡眠良好；
- ④应变能力强，能适应各种环境的各种变化；
- ⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- ⑥体重适当，体型匀称，头、臂、臀比例协调；
- ⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧牙齿清洁，无缺损，无病痛，牙龈颜色正常，无出血；
- ⑨头发光泽，无头屑；
- ⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

据有关研究报道，按上述10条健康标准评价，只有15%的人达到，而15%的人有