



高等学校教材

健康体育导论

李鸿江 主编 孙守正 王保成 副主编

HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

健康体育导论

李鸿江 主编

孙守正 王保成 副主编



高等教育出版社

内容提要

本书是北京市高等教育精品教材建设项目,可作为普通高等学校体育专业选修教材。

全书从健康体育的理论和实践上对如何贯彻“健康第一”的思想进行了研究和探讨。本书主要包括:健康体育导论绪论、健康体育基础理论、健康体育的身体练习与方法、体育教育与终身体育、健康体育指导、特殊人群的体育锻炼、运动健康评价七个部分。

本书可供高等学校体育教育专业和高等学校公共课使用,也可作为自学和体育爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

健康体育导论/李鸿江主编. —北京:高等教育出版社, 2004.2

ISBN 7-04-013541-8

I. 健… II. 李… 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(2003)第123445号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	中国农业出版社印刷厂		
开 本	787×960 1/16	版 次	2004年2月第1版
印 张	10.5	印 次	2004年2月第1次印刷
字 数	190 000	定 价	16.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前言

人类社会已经迈进了一个崭新的世纪。21 世纪是一个科技日新月异、社会极大发展的世纪。随着科技的进步和社会的发展,机械化、自动化程度越来越高,人民的生活习惯也渐渐地趋向于“出门坐汽车、进门上电梯、上班爬格子、回家看电视”的方式,简捷而舒适的生活环境使人与大自然的接触越来越少,直接的身体活动也随之减少,而环境污染、日趋快速的社会节奏和激烈的社会竞争压力却无形之中给人们的身心健康带来了危害,人类的健康和体质状况正面临着新的威胁和挑战。“亚健康”这个新的概念正成为一个备受瞩目的社会问题。

今年 4 月,一场突如其来的灾难席卷了京城,并迅速在全国其他一些地方蔓延。全国人民陷入了一场同“非典”抗击的战斗。在这场没有硝烟的战斗中,在同“非典”病毒较量的过程中,人们从来没有像现在这样关注健康,健康成为全社会普遍关注的社会问题。健康固然为人人所需要,但并不是每个人都能珍视自己的健康,也不是每个人都懂得如何科学地增进健康。

生命在于运动,健康离不开运动。本书以健康为目标,以体育为手段,提出了“健康体育”的概念。《健康体育导论》是一个新学科或者说是一个新理念。在以往的研究中,往往只是就健康本身谈健康,而忽视增进健康的体育手段的研究,特别是健康与体育关系的研究,将健康与体育割裂开来,使人们在认识论和方法论方面产生一些模糊的认识。因此,建立一门将健康与体育有机结合起来的学科是十分必要的。《健康体育导论》是研究如何运用体育手段增进健康,达到身体、精神和社会适应和谐发展的一门学科。

本书由李鸿江担任主编,孙守正、王保成任副主编,参加编写人员还有朱一力、骆秉全、杨铁黎、杨少峰、周志雄等。

本书可作为普通高等学校学生健康、体育理论课教材,也可适用于从事体育教育领域理论与实践人员。

本书为北京市教委立项的精品教材,在编写过程中得到了北京市教委和高等教育出版社的大力支持,在此表示感谢。

由于编者水平有限,书中必有许多不妥之处,尚祈读者指正。

编者

2003 年 7 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康体育导论概述	1
第二节 健康体育导论的研究任务、研究对象及概念	13
第二章 健康体育基础理论	16
第一节 健康与运动	16
第二节 健康与环境	18
第三节 健康与医学	28
第四节 健康与生活	30
第五节 全面健康	33
第三章 健康体育的身体练习理论与方法	36
第一节 体质、体能与健康	36
第二节 提高健康水平的身体练习理论与方法	44
第三节 提高运动能力的身体练习理论与方法	59
第四章 体育教育与终身体育	72
第一节 终身体育的概念与特征	72
第二节 中小学体育与终身体育	73
第三节 高等学校体育与终身体育	75
第四节 休闲体育与老年人体育	78
第五章 健康的体育指导	82
第一节 提高健康体能的锻炼原则	82
第二节 运动处方的制订和实施	85
第三节 提高心肺功能的体育锻炼	86
第四节 提高肌肉耐力和力量的体育锻炼	92
第五节 提高柔韧性的体育锻炼	94
第六节 控制体重的健身指导	102
第七节 运动中外伤和意外创伤的现场急救	104
第六章 特殊人群的体育锻炼	116
第一节 肥胖者的体育锻炼	116
第二节 肩周炎患者的体育锻炼	120
第三节 高血压患者的体育锻炼	124

第四节 糖尿病患者的体育锻炼·····	128
第五节 慢性腰腿痛患者的体育锻炼·····	130
第七章 运动健康评价 ·····	133
第一节 运动健康评价概述·····	133
第二节 健康体能的评价·····	135
第三节 运动体能的评价·····	153
参考文献 ·····	157

第一章 绪 论

第一节 健康体育导论概述

人类已进入了 21 世纪,21 世纪是一个科技日新月异、社会极大的发展的世纪。随着科学技术和社会生产力水平的不断提高,机械化、自动化、信息化程度越来越高,人们的生产方式、生活方式发生了巨大的变化,人的体力劳动也渐渐地被技术装置所替代,人与大自然的接触越来越少,人所身体力行的体力活动的机会大大减少。而在这背后却是日趋激烈的社会竞争和巨大的社会压力造成的精神紧张。此外,随着社会交通、通讯网络的发展,人们的步行机会大大减少了,加之食物结构的改善,使人运动不足,营养过剩。这些都可能导致“现代文明病”的出现,“亚健康”这个十多年前还不为人知的名词现在已经成为人们所熟识和了解的社会热点名词。现代社会这些诸多的病理现象,使得人们对健康的认识和要求日益迫切,同时也迫切要求用体育这种手段来增进自己的健康。

“健康”对国家、民族及个人都有着非常重要的意义。一个民族、一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴和国家的富强。无论是人类的自身发展、自我价值的实现,还是社会发展成果的享有,都必须以自身健康为前提,没有健康的身心,一切无从谈起。在充满竞争和挑战的新世纪里,拥有高素质的国民和专门人才,是一个国家可持续发展和在激烈的国际竞争中取得优势的先决条件。

联合国教科文组织关于新一代人才的三项基本标准是:健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。健康体魄被放在衡量人才标准的首位。健康水平和体质状况将直接影响到一个国家和民族的发展水平和种族的繁衍昌盛。在现代社会中,已经成为衡量一个民族文明程度的一个重要标志。

我国著名教育家陶行知先生说:“我们深信健康是生活的出发点,也是教育的出发点。”前人曾把健康比做数字 1,事业、家庭、地位、钱财是 1 后面的 0。有了 1,后面的 0 越多则越富有;反之,没有 1,则一切皆无。1988 年世界卫生组织总干事马勒博士强调指出:“健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”这些话都阐明了健康在人生中的重要地位以及健康与生活、事业的辨证关系。健康对绝大多数人来说都曾经拥有过,但整个人生中都能拥有健康者则微乎

其微。

新中国成立后,党和政府历来十分重视人民群众的健康水平。党和国家领导人多次在重要会议上和报告中谈到有关增进人民健康水平的问题。

1952年6月10日,毛泽东主席挥笔写下了“发展体育运动,增强人民体质”的光辉题词,为新中国体育事业的发展指明了前进的方向。1953年,毛泽东主席又在中共中央讨论体育工作时指出:“体育是关系到六亿人民健康的大事”。

1990年,教育部颁布了《学校体育工作条例》,《条例》明确指出学校体育工作的基本任务之一是:“增进学生身心健康、增强学生体质”。

1995年8月29日,第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》,明确指出:“国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障,增进青年、少年、儿童的身心健康”。

1999年6月30日,在全国第三次教育工作会议上通过了《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》,《决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作”。

2002年8月23日,江泽民同志在全国体育工作会议上讲话中指出:“体育是关系到人民健康的大事,体育水平是一个民族文明进步的重要标志。保证和提高广大人民群众的健康水平和体能素质,始终是体育工作的立足点和归宿”。

体育对促进青少年身体的正常生长发育和健康成长,提高生活质量,调剂学习和生活节奏,增添学习和生活乐趣有重要意义。

在探讨健康体育的概念之前,首先从健康和体育的内涵与特征以及二者的相互关系入手进行分析,有利于我们对健康体育导论的理解。

一、健康

(一) 什么是健康

什么是健康?健康的内涵是什么?对于这个问题,自古至今一直为人们所关注。

健康是一个综合概念,在不同的历史发展阶段中,人类对健康的认识和要求随着科学技术、社会结构的变化而变化,特别是随着医学科学和医学模式的发展,健康概念的内涵也不断发生演变。

18世纪中叶,由于自然科学的进步,许多生物学家和医学家分门别类地研究了人体结构和各种生命现象,如哈维发现了血液循环,魏尔啸发表了细胞病理学说等等。这些成就给生理学、医学、体育学带来了划时代的影响,使人类有可能以生物学观点进一步阐明生命现象,进而逐渐形成了从生物学的角度来认识健康和疾病,并探讨康复和治疗的对策,形成了生物医学模式(biomedical mod-

el)。这种模式在指导、促进和保护人类健康的历史进程中做出了重大贡献。然而,生物医学模式是将人作为生物的人来研究的,在处理人体健康时,仅重视生物理化因素和躯体疾患,常将人体结构及功能的完好程度作为衡量健康的惟一标准,而忽视了非生物因素的重要作用。

18—19 世纪,由于发生了产业革命,人口集中于城市,生活环境恶化,流行病不断扩展,公共卫生事业由此应运而生,人们不仅从个人角度,而且开始从社会学角度来认识健康。

进入 20 世纪,特别是 50 年代以来,越来越多的研究表明,人的健康与疾病,不单纯受生物因素的影响,即使以生物因素为主的传染病,也日益受社会、心理因素和个人生活方式的制约。生物医学模式忽视这些因素作用的弊端已经暴露出它的局限性。美国学者恩格乐(G. L. Engle)在 70 年代首先提出了生物医学模式应该转向生物—心理—社会医学模式,亦称现代医学模式。这一模式概括了影响人类健康的各种因素,突出了社会、心理因素导致疾病的作用,使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本变化。

关于健康的概念,早在 30 年代美国健康教育专家鲍尔和霍尔(Bauei WW, Hull HG)提出了一个比较完善的健康定义。他们说:健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态,其基础在于机体一切器官组织功能正常,并掌握和实行物质、精神、环境和健康生活的科学规律。另外,还形成一种态度,也就是不把健康看作是生活的最终目的,而看作是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要物质条件。而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。1948 年世界卫生组织(WHO definition of health)在宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态(health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常、免于疾病的单一概念。

1978 年《阿拉木图宣言》对健康的描述:“健康不仅是疾病与体虚的匿迹,而是身心健康和社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。”

90 年代健康定义强调了环境要素,认为健康是生理、心理、社会、环境四者的和谐统一。

健康是由许多互相交叉、渗透、影响、制约的因素互相作用的结果。健康的构成条件,一般归结为四类:环境(包括自然环境和社会环境),生物学基础(包括机体的生物学和心理的生物学),生活方式和保健设施。

(二) 健康的标准

现代意义上的健康,不仅是身体的健康,而且还要求心理健康。既有身体健

康,又有心理健康,才是一个完美的健康的人。另外,健康的人,还必须具备能遵守社会秩序、努力工作的安定状态。

身体健康是指在身体的生长发育水平和身体各个器官的系统功能保持在一个良好状态。躯体健康的标准在于骨骼、肌肉、内脏器官系统、皮肤、头发、指甲等发育正常,体质良好,体能全面,有连续工作的能力和较快的恢复能力。

心理健康一般有三个方面的标志:一是具备健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有良好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明;二是在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;三是对未来有明确的生活目标,切合实际的不断进取,有理想和事业的追求。总之,心理健康的标准应该是个体与环境适应一致的动态平衡,心身统一,积极追求最佳状态,并带来快乐稳定的情绪。

心理健康对人的整体健康有着重要意义。身体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是身体健康的保证和动力。如果人的心理不健康(或不正常),一方面会通过心理影响生理反应,对人的身体健康造成危害,甚至导致疾病,特别是各种严重的慢性病,如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等;另一方面,人的心理一旦失常,人的社会适应能力就会遭到破坏,甚至无法正常生活、学习和工作,不仅给个人和家庭带来痛苦和不幸,还会给社会造成危害。

社会健康是指与他人及社会环境互相作用、培养和谐的人际关系和实现社会角色的能力。社会健康包括参与社会,为社会做出贡献,与人和睦相处,建立起积极的相互依靠的关系,以及健康的性行为。在健康教育中应该强调社会健康的重要性,要提高个人的健康知识和技术水平,培养更健康的生活方式,以增进健康水平。荷兰学者斯宾诺曾对健康做过精辟的论述:“保持健康是做人的责任。”可见,健康不仅是个人的需求,也是家庭和社会的需求。

世界卫生组织提出的身体健康 10 条指标是:

第一,充沛的精力,能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;

第二,处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔;

第三,善于休息,睡眠好;

第四,应变能力强,适应外界环境中的多变化;

第五,能够抵御一般感冒和传染病;

第六,体重适当,身体匀称,站立时头肩位置协调;

第七,眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;

第八,牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

第九,头发有光泽,无头屑;

第十,肌肉丰满,皮肤有弹性。

理想的健康应该包括身体的健康、精神的健康和社会的健康三个方面。

1. 身体的健康

包括没有疾病,无须治疗;身体发育正常,良好;有良好的食欲,夜间睡眠好;精神状态好,体态、脸色好;能很好地进行日常活动,消除疲劳快等。

2. 精神的健康

包括能很好地理解人生意义,对生活充满希望;能与同志、同学、家庭成员团结合作;有正确判断能力和分析能力;具有顽强的意志品质和拼搏精神等。

3. 社会的健康

包括具有良好的衣、食、住的条件;社会和平,犯罪率低;死亡率低,公民平均寿命长等。

总之,健康就是没有疾病,生活乐观,人际关系和谐,完全能胜任工作,而无任何不适感。

(三) 健康的重要性和迫切性

众所周知,健康是人生最宝贵的财富。无论从人自身的发展、自我价值的实现,还是从社会发展的参与和社会发展成果的享有,都必须要以身体健康为前提。倘若没有健康的身心,一切都无从谈起,更无法实现。

早在我国古代,就有许多思想家、医学家孜孜不倦地探讨生命的本质,创立了形形色色的传统医疗观、养生观,并以此作为早期人类向自然、向自身疾病抗争的武器。遗憾的是,随着人类社会的不断进步与发展,发达的科技在给人们带来优越生活条件的同时,也带来了人体功能的退化和健康水平的下降,因此保持健康显得尤为重要。人们为了获得健康所要付出的不应是金钱,而应是参与运动的热情。积极参加体育活动,不仅可以愉悦身心,更是一种科学的生活方式。

除此以外,保持健康的重要性还在于它是人力资本开发的一种重要投资形式。随着科学技术的发展与运用,西方发达国家的投资重点已经由物质转向人力。人力资本的投资包括教育、技术培训、保健和体育等。美国著名经济学家舒尔茨在论证人力资本投资时,把“延长公民的寿命和增强他们的体质”的保健措施列为人力资本投资的首位。他认为,这些保健措施“不仅增加了劳动力的数量,也能提高人力资源的质量。”据统计,在美国由于职工患病或过早死亡,给生产造成的损失每年平均达 250 亿美元,这相当于国民生产总值的 3%。如今已经有越来越多的资本家意识到“公司财务的健全,有赖于职工身体是否健康”,“付钱给他们锻炼身体也比职工因缺席、迟到、肢体障碍所造成的损失要小得多。”前任美国总统卡特也曾说过:“鼓励人民参加体育运动是一种可以期望换回最大效益的投资。”因此,在一些国家除了政府进行健身投资以外,各企业组织都愿意采取各种措施鼓励职工积极参加体育锻炼。例如,为员工兴建健身房甚至

小型体育馆,租赁、购置海滨浴场或高山滑雪场等。很多企业还把身体训练作为招收青年新职工的一种人才投资形式。日本为了培养工人的情操和修养,磨炼耐性和体力,组织新工人到山清水秀的寺院中去打禅、学礼仪、干重体力活,甚至进行行军、野外生活训练等,训练合格者才会被安排到合适的工作岗位上去。这些事例生动地说明了拥有健康不仅仅是个人的问题,它还关系到企业的发展和社会的进步。

现代科学技术的高速发展,在给人们生活带来数不尽的好处的同时,也使人类付出了沉重的代价。例如,大面积环境污染造成的城市居民生存条件恶化;各种营养素的不合理摄入,造成人体内新陈代谢紊乱,有害物质沉积;先进工具的不断问世,使人们运动不足,“肌肉饥饿”;机械化、电气化、信息化文明造成了人类生物结构和功能的退化;节奏快、生活压力大,导致了千奇百怪的心理障碍与疾患;不同年龄段人群的健康问题层出不穷等。现代生活给人类带来了“灰色”健康、营养过剩、运动不足、功能退化、高度紧张,这五大“杀手”正使某些“文明”疾病广泛蔓延,威胁着人们的健康生活。

1. 亚健康群体

现代生活造就了一个灰色健康群体,或称亚健康群体。其症状是:食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、头疼、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决、偏执等。现代生活综合症、双休日综合症、空调综合症等形形色色的与现代生活方式有关的病症都属于此列。这个亚健康的人群在现代化城市中有逐年增加的趋势,因此在总人口中的比例也日趋升高。

根据北京市直属机关工会工委与首都体育学院在2001年联合对北京市党政机关工作人员的体质健康现状进行的调查发现,有相当多的北京市公务员在躯体上存在明显的不适感(如头痛、头昏、胸痛、腰疼)或存在慢性疾病、职业性疾病(如胃病、颈椎病等),这与公务员工作紧张、工作压力大、工作单调、不进行或极少进行体育锻炼有密切的关系。

2. 营养过剩

随着生活水平的提高,人们对于高脂肪、高能量食品的摄取过度,引起肉、蛋、奶类的消费量大幅度增加。1992年我国城乡人均谷物和薯类消费与1982年相比,分别下降了10.9%和49.4%,而肉、蛋、奶和水产品分别增加了80%、200%、323%和97.4%,人们食物消费结构的改变,使得营养物质的摄入有了很大的提高,一定程度上使得患有肥胖症的人越来越多。在最近几十年里,全世界超重人口增长迅速,在美国约有55%的成年人过胖,23%成年人超重。肥胖已经成为美国人的一种流行病,平均每年约有30万人死于与肥胖有关的疾病。我国城市居民体重超重者在1992年已达14.9%,其中北京市居民中体重超重者

已达到 32.8%。妇女和儿童的肥胖问题也不容乐观。我国中年妇女中体重超重者已经超过 45%，肥胖儿也有低龄化的发展趋势，并且有从大城市向中小城市和农村蔓延之势。由于“腹部肥胖综合症”的蔓延，导致北京市居民中 1992 年高血压患者比 1986 年增加了 2 倍，脑血管疾病患者增加了 3 倍，冠心病患者则增加了 5 倍。此外，自上个世纪 90 年代以来，由于我国中老年人的肥胖人数显著增加，大多数中老年人的肌肉耐力与爆发力明显下降，柔韧性素质也明显减退，体内新陈代谢率明显降低，心肺功能明显减弱，由此引发的生活难以自理的各种问题已经十分严重。

其实，导致肥胖的原因不仅仅是膳食结构改善所造成的，新科技和新工艺的不断发展和应用，使得现今人们的运动负荷比 30 年前大约减少了 1/3，运动不足是导致肥胖等疾患的根本原因，也是现代生活造就的第三大“杀手”。随着科学技术的高速发展，生活中的一只只遥控器使人变得肢体不勤、日趋懒惰。先进的科技手段改变了人们的行为方式，乃至生活方式，也从反面提醒我们要关注自己的身体活动。

3. 运动不足

在人类社会发展的过程中，依次经历了手工工具→复合工具→动力机→自动控制系统等阶段，所以人们的劳动方式也就经过了体力型、半体力型与智力型的过程。在低机械化时代，人们体力支出与脑力支出的比为 9:1，到中等机械化时代就转变为 6:4，在全盘自动化时代就倒置为 1:9。由于有了机器的代劳，人们的运动能力正在日趋减弱。现在有许多人的协调性、灵敏性、力量、平衡能力等基本素质很差，对外界的适应能力也不强，甚至还丧失了某些生产技能和生活技能。在与自然疏远的过程中，人们尽管得到了许多物质财富与精神财富，但却丧失了许多更为宝贵的东西。其中损失最大的是人体的运动能力。运动能力低下是人类生理和心理受到损伤的缩影。

这种情况在发展中国家更为突出。早在 1979 年中日两国的联合调查表明，中国 17 岁青少年的身高比日本略占优势，但体重、功能等素质方面却不如日本；1991 年中日两国小学生夏令营在内蒙古举办，中国孩子的运动能力很差；1994 年，日本新日铁公司工人在上海宝钢公司，与中国钢铁工人现场进行技术操作比赛，由于体力差，中方 5 个工人比不过 1 个日本工人。

4. 功能下降

现代生活的另一大“杀手”是人类的功能退化。随着信息化时代的到来，长时间伏案工作已经成为部分社会成员的基本活动方式。坐姿所造成的“运动不足”、“肌肉饥饿”影响人体健康，已经成为普遍的社会问题，正如美国明尼苏达大学生理卫生实验室教授亨利·布莱克本说的：“我认为，坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化，这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”

在高度文明的现代社会生活中,人们吃的是经过多道工序精加工的食品,于是人们的牙齿越来越不坚固;喝的是经过化学加工的水,于是人们的肠胃功能严重减弱;用的是高科技的空调,使人变得越来越不能适应大自然本来的温度,人的适应能力越来越下降;而信息时代的到来,电脑的广泛使用,使得近视眼的发病率在全球范围内急剧增加,现在无论是儿童还是老年人,因为视力下降而苦恼的随处可见。我国教育部门曾连续发布消息说,中小学学生的近视眼发病率不断增加,高中生近视眼患病率已接近 70%,而大学生近视眼患病率更是高达 93%。预防青少年近视眼已成为摆在教育部门面前的一个亟待解决的难题。另外,近年来我国青少年的驼背现象也日趋严重。

随着工业化时代的结束和全球信息时代的到来,统治工业化时代达两个世纪之久的“机器比人重要,经济目标比人的需要重要”的哲学也随之消失,取而代之的是一套截然不同的价值观,人类将开始重新审视“以人为本”的思想理念以及由此而来的生活模式,而在这一模式中体育运动将占有重要地位。

5. 生活高度紧张

比功能退化更可怕的健康生活“杀手”就是高度紧张。日益紧张的生活环境,愈演愈烈的市场竞争,迫使人们付出很大的健康代价以适应生存的需要。首先,生产劳动方式是造成紧张的一个重要原因。在体力劳动时代,是劳动强度时代,对劳动者造成的疲劳是全身性的;进入机械化时代,是劳动密度时代,严格的社会分工造成的疲劳则是局部性的,疲劳的部位开始由过去的四肢转向大脑;进入信息化劳动时代,生产劳动对人的疲劳的影响进一步转向了高级神经系统,使劳动者的健康状况发生着更为深刻的变化。另外,紧张的出现与人们的社会关系、社会生活状态也有着重要的关系。例如,子女入学或事业、婚姻、习惯的改变、家人生病、死亡,夫妻吵架、离异,以及辞职、调职、工作上的新责任分配、财务状况改变、与公司之间的纠纷等等,这些压力都会造成紧张情绪。而紧张情绪又是现代流行病、诱发各种身心疾病的不可忽视的原因之一。紧张导致了人们心理失调。这种心理失调又具体表现为焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想等 5 个方面。

根据对北京市党政机关工作人员的体质健康现状进行的调查发现,有相当多的北京市公务员存在有一定的心理问题。这些心理问题可以分为以下 4 类:

(1) 有时有强迫症状出现。这主要反映在公务员的内心中存在一些明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为。强迫状态是一种个人并不希望、不愿接受,但又不能自主抗拒的心理现象。它可以是某种观念(强迫思维)、意向(强迫意向)和行为(强迫行为)。造成强迫症状的原因可能与工作压力大、担负责任大、职务升降频繁、人际关系紧张、经济利益上的困扰、自我苛求等有关。

(2) 抑郁。这反映在北京市公务员内心存在的苦闷情绪、情感,并直接引起

的一些不良心境。造成抑郁的原因可能是职务变动问题、人际关系问题、经济收入问题等。这种不满的情绪、情感会直接影响公务员的心理与身体健康。

(3) 人际关系处理不当。这反映在某些公务员敏感、多疑,自卑或自傲,彼此不信任、不合作,缺乏团队精神。

(4) 焦虑。焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。北京市公务员普遍存在有焦虑现象,这很可能与其自身所承受的社会压力 and 自我认知有关。例如,工作过于紧张、工作压力大、担负责任大、职务升降、人际关系紧张、经济利益上的困扰、自我苛求等都会引起公务员自身心理上的紧张与焦虑。

公务员心理上的问题会直接或间接地影响公务员的身体健康、工作效率、工作业绩以及自身晋升,处理不好甚至还会影响到我国公共事业的顺利发展。更令人担忧的是,作为发展知识经济的中坚力量,我国知识分子的健康问题已经严重到了触目惊心的地步——知识分子的平均寿命仅为 52.23 岁。为此,江泽民同志 1999 年在北京考察时语重心长地指出:“要努力提高全体人民的身体素质,我们一直强调要提高全民族的素质,其中当然包括提高人民的身体素质”。“提高我国的社会生产力和综合国力,最后离不开人的素质。”毋庸置疑,解决我国居民的健康问题已经到了刻不容缓的境地。

在解决由现代社会生活给人们带来的各种身心问题的办法中,最好的途径就是动员人们积极参加体育运动。体育运动作为恢复人的本质与体现人的价值的生活活动及社会实践,意味着一种人性的解放。通过愉快、自由地享受体育生活,可以发展人类的智力和认识能力,可以轻松愉快地与人、社会和大自然产生沟通和交流,使人们拥有健全的体魄和人格,体验人生的幸福完美。因此,体育运动已经成为当今人类获得健康的可靠保障。

二、体育

(一) 体育观的演变与体育的内涵

人们对体育的认识也经过了一个从自然体育、传习式体育到现代体育的发展过程。“体育(physique education)”一词,始于法国教育家、思想家卢梭,他在 1762 年出版的《爱弥尔》一书中,首次使用体育这个词。卢梭的自然主义教育思想,要求自然体育顺应人的天性,以兴趣为中心(儿童中心论),讲究身体教育,强调体育的生物功能。19 世纪自然体育的代表人物之一、被称为“学校体育之父”的施皮斯,提出身体运动铸型化教育,其出发点是为了铸造人的身体,通过身体运动铸造人体,实际上是以运动教育为中心的纯生物学的体育观。

随着科学技术的发展和社会的进步,人类对体育的需求发生了变化,对体育功能和内涵的认识也越来越全面。人们认识到体育运动不仅对人的身体健康和

体质增强有着重要的作用,而且对人的智力开发、情绪调节、意志力等心理方面和社会适应能力的全面发展也都起着重要的作用。对体育的认识也由原先单纯的生物学的“身体教育”的观点,逐渐转为生理—心理—社会三维的多功能体育观。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。关于体育的概念至今未有一个统一的认识,但一般集中在狭义的体育和广义的体育两个方面。

狭义的体育是指有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德品质的一个教育过程。

广义的体育是指以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象。

从上述两个概念中可以看出,无论是广义体育,还是狭义体育,它都是寓教育于运动之中的社会现象,它以各种方式的身体活动为方法,来完成教育的目的。体育是教育的一环,也是生活的一环。从体育的发展过程,可以清楚地看到体育具有如下三个基本特征:

(1) 体育是教育的组成部分。它配合德育、智育,结合美育,能够促进人的全面发展。

(2) 体育是以通过大肌肉群的身体活动为基本手段和方法,锻炼身体、增强体质、防治疾病、延年益寿的“育体”和“健心”的过程。

(3) 体育是人们生活的一环,通过参与体育活动调节心理,能够满足人类丰富精神文化生活的需要。

(二) 体育的本质功能

据《中国群众体育现状调查与研究》数据表明,我国城乡居民对自己身体和心理健康状况的评价是:经常感到身体疲劳的占 32.90%;经常感到精神疲劳的占 17.90%;感到体力衰退的占 29.60%,其中 50~60 岁最为明显。担心发生慢性病的占 14.00%;感到“运动不足”的占 19.90%,女性略高于男性,16~20 岁、56~60 岁年龄组最为明显;感到正在发胖的占 12.10%。

我国城乡居民患有慢性病的人数较高,达到总人口的 20.10%,女性高于男性。主要疾病是运动器官疾病(占总人口 70.0%)、消化系统疾病(占总人口 63.0%)、心血管疾病(占总人口 36.0%)和脑血管疾病(占总人口 17.0%)。近期服药的人占 27.50%,1 年之内常往医院门诊的占 30.70%,5 年之内曾有过住院的占 10.80%。

这组数据表明我国居民健康水平不容乐观,相当一部分人群处于“亚健康”状态和疾病状态。

大量研究成果表明,体育的功能包括本质功能和一般功能。但最能反映体育本质特性的则是体育的本质功能。体育的本质功能与增进健康有着直接密切

的关系。

1. 强身健体的功能

人类很早以前就已经认识到通过身体活动,不仅可以改变自身的生理功能,而且还可以改变自身的心理状态。研究表明,体育对人体的作用主要表现在:

(1) 改善和提高中枢神经系统的功能。实践证明,经常参加体育运动,可以改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷,大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,神经过程的均衡性和灵敏性提高,对内外刺激的反应更迅速、准确,大脑皮层的分析综合能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统作用提高,促使各器官系统的活动更加灵活协调,保证有机体对外环境的适应性,从而提高工作效率。

(2) 促进内脏器官生长发育,塑造健美体形,提高运动能力。经常运动可以使管状骨变粗,骨密质增厚,骨结节增大,骨小梁的排列也随之产生适应性变化,使骨骼更加坚实,抗压力增强。特别能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美,为塑造健美体形创造条件。同时使肌肉纤维增粗,肌肉结实、有力,从而提高劳动效能和运动能力。

(3) 促进内脏器官构造的改善和机能的提高。运动使人体内血液循环加快,能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。如心脏,经过长期锻炼,产生运动性肥大,心壁增厚,心容积增大,每搏输出量增加,安静时出现心搏徐缓,出现机能节省化的现象。同时,肺活量增大,呼吸加深。

(4) 调节、改善人的心理情绪,提高适应能力。体育运动使人朝气蓬勃,充满活力,生活愉快,精神健康,消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态,使人性格豁达,从而提高适应自然环境和社会环境的能力,提高对疾病的抵抗能力,达到延年益寿的效果。

2. 教育的功能

体育的教育功能是体育的本质功能之一。体育不仅仅能够促进人身体本身的发展,而且还能促进人的心理和社会能力的全面发展。从原始社会萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段而存在。当今世界各国或地区中,均强调德、智、体的全面教育。人们参与体育活动不仅能够增强体质,还能在传授生活技能、教导社会规范、培养竞争意识、提高适应能力等方面发挥重要的社会作用。如人们参与体育活动,能够在完成各种复杂练习的过程中,或在征服自然障碍的斗争中,体验到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

现代人生活需要健康,而健康状态的增进与保持离不开体育。人们为了达到完美的健康状态,可以通过体育以改善与调节都市生活给人带来的与大自然