



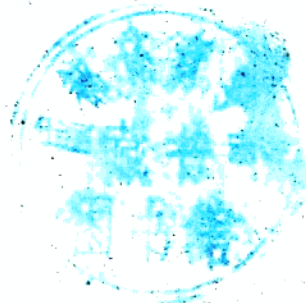
新世纪课程教材

Textbook Series of New Century

全国高等医药院校教材 • 供基础、预防、临床、口腔医学类专业用

体 育

第二版 主编 裴海泓



人民卫生出版社

全国高等医药院校五年制临床医学专业

第五轮教材修订说明

为适应我国高等医学教育改革的发展的需要,经卫生部临床医学专业教材评审委员会审议,卫生部教材办公室决定从1998年开始进行临床医学专业教材第五轮修订。在总结第四轮教材编写质量、使用情况的基础上,提出第五轮修订要面向21世纪,遵循培养目标,适用于本科五年制教学需要;突出教材三基(基础理论、基本知识和基本技能)、五性(思想性、科学性、先进性、启发性和适用性)的特点,注重教材的整体优化及编写的标准化、规范化。同时决定第五轮教材的修订分两批进行,第二批修订是由全国高等医药教材建设研究会和卫生部教材办公室共同组织的。全套教材共50种,第五轮修订40种,新增10种,并有26种是五、七年制共用教材。随着学科发展的需要,教材名称以及必修课与选修课的科目也有所调整。

五年制五轮教材目录

必修课教材

- | | | | |
|------------------|---------|-----------------|---------|
| △1. 《医用高等数学》第三版 | 主编 张选群 | 15. 《病理生理学》第五版 | 主编 金惠铭 |
| △2. 《医学物理学》第五版 | 主编 胡新珉 | 16. 《药理学》第五版 | 主编 金有豫 |
| △3. 《基础化学》第五版 | 主编 魏祖期 | △17. 《医学心理学》第三版 | 主编 姜乾金 |
| | 副主编 祁嘉义 | △18. 《法医学》第三版 | 主编 王保捷 |
| △4. 《有机化学》第五版 | 主编 吕以仙 | 19. 《诊断学》第五版 | 主编 陈文彬 |
| | 副主编 陆阳 | | 副主编 王友赤 |
| △5. 《医学生物学》第五版 | 主编 左伋 | 20. 《医学影像学》第四版 | 主编 吴恩惠 |
| △6. 《系统解剖学》第五版 | 主编 柏树令 | 21. 《内科学》第五版 | 主编 叶任高 |
| 7. 《局部解剖学》第五版 | 主编 彭裕文 | | 副主编 陆再英 |
| 8. 《组织学与胚胎学》第五版 | 主编 邹仲之 | 22. 《外科学》第五版 | 主编 吴在德 |
| △9. 《生物化学》第五版 | 主编 周爱儒 | | 副主编 郑树 |
| | 副主编 查锡良 | 23. 《妇产科学》第五版 | 主编 乐杰 |
| 10. 《生理学》第五版 | 主编 姚泰 | 24. 《儿科学》第五版 | 主编 王慕逊 |
| | 副主编 乔健天 | 25. 《神经病学》第四版 | 主编 王维治 |
| 11. 《医学微生物学》第五版 | 主编 陆德源 | | 副主编 罗祖明 |
| △12. 《人体寄生虫学》第五版 | 主编 詹希美 | 26. 《精神病学》第四版 | 主编 郝伟 |
| △13. 《医学免疫学》第三版 | 主编 陈慰峰 | 27. 《传染病学》第五版 | 主编 彭文伟 |
| 14. 《病理学》第五版 | 主编 杨光华 | 28. 《眼科学》第五版 | 主编 惠延年 |

- | | | | |
|-----------------|---------|-------------------|---------|
| 29. 《耳鼻喉科学》第五版 | 主编 田勇泉 | 34. 《卫生学》第五版 | 主编 仲来福 |
| | 副主编 孙爱华 | | 副主编 刘移民 |
| △30. 《口腔科学》第五版 | 主编 张志愿 | 35. 《预防医学》第三版 | 主编 叶葶葶 |
| △31. 《皮肤性病学》第五版 | 主编 张学军 | △36. 《中医学》第五版 | 主编 郑守曾 |
| △32. 《核医学》第五版 | 主编 李少林 | △37. 《计算机应用基础》第二版 | 主编 邹赛德 |
| | 副主编 张永学 | | 副主编 杨长兴 |
| 33. 《流行病学》第五版 | 主编 王建华 | △38. 《体育》第二版 | 主编 裴海泓 |

选修课教材

- | | | | |
|----------------|--------|----------------|--------|
| △39. 《细胞生物学》 | 主编 凌治萍 | 45. 《临床流行病学》 | 主编 王家良 |
| △40. 《医学分子生物学》 | 主编 冯作化 | △46. 《康复医学》第二版 | 主编 南登崑 |
| △41. 《医学遗传学》 | 主编 陈 竺 | △47. 《医学文献检索》 | 主编 方 平 |
| 42. 《临床药理学》第二版 | 主编 徐叔云 | △48. 《卫生法》 | 主编 赵同刚 |
| 43. 《医学统计学》第三版 | 主编 马斌荣 | △49. 《医学导论》 | 主编 文历阳 |
| △44. 《医学伦理学》 | 主编 丘祥兴 | △50. 《全科医学概论》 | 主编 杨秉辉 |

注：画△者为五、七年制共用教材

全国高等医药院校临床医学专业 第四届教材评审委员会

主任委员 裘法祖

副主任委员 杨光华

委 员

(以姓氏笔画为序)

方 圻 (特邀)	卢永德	乐 杰	许积德
朱元珏	朱学骏	乔健天	吴恩惠
陈文彬	陆美芳	武忠弼 (特邀)	郑 树
周 申	周东海	金有豫	金惠铭
南 潮	钟世镇	谈一飞	彭文伟
董永绥			

序

为了培养德、智、体全面发展的社会主义新型医学人才，作为学校教育组成部分的体育教育，除必须有实施教学的指导纲要之外，还应有一本或多本教科书，这既是培养合格人才的需要，也是提高学校体育和教学质量的需要。高等医学院校《体育》一书的编者，在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》精神指导下，集思广益，精心筹措，锐意改革，几经修改，编成此书。这是医学院校体育教学改革的一项重要成果，将对我国医学高等学校体育的发展产生积极的影响。难能可贵的是，本书的编者，大都身负医学高校体育工作的重任，不仅要完成体育教学的繁重任务，还要完成科研、运动训练、群众体育和管理工作任务，在超负荷情况下，挤出业余时间写成了本书，这种精神应大力提倡。

这本书根据医学院校体育教育特点，突破了传统的编写体系，内容充实、结构完整、颇具新意。统观全书具有以下特点：

一、本书坚持以辩证唯物主义为指导，面向 21 世纪，充分体现终生教育目标，突出了高等医学院校特色，同时以人体科学、教育科学和社会科学为指导，力图形成医学院校体育教科书新体系。

二、本书编者十分注重加强基础理论知识论述，扩大知识面，并着重汲取医学和体育科学结合面上的科研成果，体育与健康教育相结合，着重增强学生体育意识和培养未来新型医生的健康指导能力。教材内容与大学生承受的难易度相一致。

三、该书重视对体育方法的介绍，方法中有理论，理论中有方法，理论与实践紧密结合，改变了传统的理论与实践分离和以竞技技术为主线的弊端，让学生学后既会实践又懂道理，既注重科学性，又讲究实用性和可读性。

借本书出版之际作此序，以表示对作者的敬意和对该书问世的祝贺！

卫生部副部长 彭 玉

1997 年 11 月 7 日

前 言

第 二 版

随着我国教育的不断深入,高等学校体育也面临着如何适应培养跨世纪人才需要的问题。即如何将“健康第一”、“终身教育”现代教育理论和思想,付诸于体育教育实践,引导大学生主动接受体育教育,享受体育乐趣,最后达到“重新学会生存”、“提高生活质量”塑造全面发展合格接班人的目的。

本书是在重点课题《我国医学院课程教材改革研究》基础上完成的,并作为该课题的组成部分。后经五所院校合作编写出《体育》教材(医学高校协编教材),经四年多试用,又经上海、济南会议多次讨论研究,多次易稿成书。本书试图通过构建教材新体系,使课程教材改革有所依托,并为各类高等院校体育课程教材改革提供具有鲜明特色的模式。

本书遵循“健康第一”、“身心合一”的体育教育观念,力求突破以运动技术为主线、理论和实践相分离的传统模式,主张体育教育和健康教育相结合,重视健身运动、传统养生方法传授,切实有效地发展学生健康素质和增进健康水平。为满足大学生自身发展需要,围绕“终身体育”所追求的目标,增强了反映体育方法学特征和体现运动文化价值的内容,增强教材的选择性和灵活性,发展学生个性,激发学生学习体育兴趣,最终达到养成运动锻炼习惯,终生受益的目的。

本书分三篇十三章。基础理论篇是每位学生都应掌握的体育理论知识,它是树立正确体育观念和建立形成良好生活方式所必需,也是开拓学生视野和科学指导自身体育锻炼以及未来创造性工作所必需;体育方法学篇,分别从传统养生、健身运动、竞技运动、娱乐休闲四个方面选编,各地各校以及学生个人,可以结合实际灵活选用;运动医学篇,仅就运动中的医务监督、运动损伤防治、运动处方几个基本内容加以说明。这不仅是未来新型医生所必需掌握的理论和方法,也无疑对各类专业大学生的安全防病和科学锻炼有指导作用。

本书主编单位:吉林大学。在山东大学、复旦大学、中山医科大学、中国协和医科大学、华中科技大学、上海第二医科大学、延边医学院的编者通力合作下完成。在完成初稿基础上,由主编对全稿进行修改、补充和最后定稿。

全书由李玉林、刘清黎教授主审。东北师范大学高云同志为本书提供了文图资料,并为全书作了最后编校。参予编写工作的人员还有徐东岩、贾海鸥、梁永桥、温立义、何慧、朱淑英、马晓刚、王立辉、李靖、李平靖、邹静、王又军、冯爱化、陆秀根、戚俊娣、尹向勇、毕伟华、彭丽萍、李英春、徐持忍、苏训诚。

本书适用于高等医学院校学生(包括七年制学生), 中专或成人高校学生以及各类高等院校学生也可选用。

编 者

2001 年 6 月

目 录

第一篇 基础理论

第一章 高等学校体育健康教育	(1)
第一节 现代体育健康教育	(1)
一、体育的概念和本质功能	(1)
二、现代体育的构成和特征	(2)
三、现代体育与现代人	(3)
第二节 高等学校体育	(5)
一、高等学校体育的地位	(5)
二、高等学校体育目的任务	(6)
第三节 怎样做个合格健壮的大学生	(8)
一、提高认识,端正态度	(8)
二、和谐发展,全面提高	(9)
三、锲而不舍,不骄不躁	(10)
四、科学锻炼,讲究卫生	(10)
第二章 健康、健康行为与体育锻炼	(13)
第一节 健康与健康标准	(13)
一、健康概念的演变	(13)
二、健康和健美标准	(14)
第二节 健康的构成与健康新观念	(16)
一、健康的构成	(16)
二、现代健康观念和自我保健意识	(21)
第三节 健康行为与体育锻炼	(22)
一、健康行为及影响因素	(22)
二、促进健康行为	(23)
三、体育锻炼——现代人的一种生活方式	(26)
第三章 人体测量与健康评估	(29)
第一节 人体测量与评价	(29)
一、形态测量与评价	(29)
二、功能指标与评价	(31)

三、人体身体素质测量与评估	(34)
四、心态健康状况自我评估	(38)
五、自我健康检查	(38)
六、饮食情况自我评估	(39)
七、应付精神紧张情况评估	(40)
第四章 体育的科学基础	(41)
第一节 体育的生物学基础	(41)
一、人体生物结构与运动	(41)
二、适应与应激	(42)
三、遗传与变异	(43)
第二节 人体运动生理学基础	(44)
一、肌肉机能与运动	(44)
二、运动中能量代谢特性	(46)
三、运动中的氧的运输系统	(49)
第三节 体育的心理学基础	(52)
一、身心一元论	(52)
二、体育学习理论	(54)
第四节 体育的社会学基础	(55)
一、体育与社会化	(55)
二、人格与体育	(56)
三、现代社会与休闲活动	(57)

第二篇 体育方法学

第五章 传统养生	(61)
第一节 传统养生学说简介	(61)
一、传统养生思想产生与发展	(61)
二、传统养生基础理论	(63)
三、传统养生原则	(65)
四、传统养生内容	(68)
第二节 养生保健方法	(70)
一、保健操——(练功十八法、八段锦)	(70)
二、太极功法——(太极静功、太极拳)	(83)
三、三路长拳	(95)
四、保健按摩	(103)
第六章 运动健身	(111)
第一节 概述	(111)

一、运动健身概念和作用	(111)
二、运动健身锻炼的原则和运用	(111)
三、健身锻炼计划	(113)
第二节 有氧锻炼	(114)
一、健身走	(115)
二、健身跑	(118)
三、骑车	(123)
第三节 健美锻炼	(124)
一、伸展操	(125)
二、姿态意念功	(125)
三、形体锻炼	(126)
四、健美操	(130)
五、循环锻炼	(142)
第四节 自然力锻炼	(143)
一、桑拿浴	(143)
二、日光浴	(144)
三、森林浴	(145)
四、泥沙浴	(146)
五、冷水浴与冬泳	(147)
第七章 竞技运动	(150)
第一节 概述	(150)
一、竞技运动的概念、特点及分类	(150)
二、竞技运动的文化价值	(152)
三、最大的竞技运动会——奥林匹克运动会	(155)
第二节 竞技运动竞赛与欣赏	(160)
一、体育竞技欣赏和作用	(160)
二、体育竞赛欣赏基本知识	(161)
三、怎样进行体育竞技欣赏	(163)
第三节 田径	(166)
一、田径运动概述	(166)
二、跑	(168)
三、跳跃	(171)
四、投掷	(174)
第四节 球类运动	(177)
一、足球	(177)
二、篮球	(186)
三、排球	(198)

四、乒乓球	(205)
五、网球	(211)
六、羽毛球	(220)
第五节 艺术体操	(225)
一、概述	(225)
二、技术原理	(226)
三、基本技术	(226)
四、自我学练提示	(229)
第六节 水冰运动	(233)
一、游泳	(233)
二、速度滑冰	(239)
第八章 娱乐体育	(244)
第一节 消闲类	(244)
一、体育舞蹈	(244)
二、旱冰(轮滑)	(250)
第二节 小球类	(253)
一、高尔夫球	(253)
二、保龄球	(255)
三、台球	(257)

第三篇 运动医学

第九章 不同群体体育锻炼特点及卫生要求	(261)
第一节 儿童少年体育	(261)
一、儿童少年身体各器官系统发育特点	(261)
二、儿童少年体育卫生要求	(263)
第二节 老年体育	(264)
一、中老年人的生理、心理特征	(265)
二、中老年人的运动锻炼与方法要求	(266)
第三节 女子体育	(268)
一、女子解剖生理特点	(268)
二、女子体育卫生要求	(270)
第十章 运动处方	(273)
第一节 运动处方的由来与发展	(273)
第二节 运动处方程序	(274)
一、医疗检查	(274)
二、体能测定	(274)

三、运动处方确立与实施	(275)
四、运动处方效果检查	(275)
第三节 运动处方的内容和要求	(277)
一、健身目的	(277)
二、运动项目选择	(277)
三、运动强度	(278)
四、运动持续时间	(279)
五、运动频率	(279)
六、注意事项	(280)
第十一章 常见运动性损伤的防治	(282)
第一节 运动损伤概论	(282)
一、运动损伤的基本原因	(282)
二、运动损伤的性质及一般规律	(282)
三、运动性损伤的预防原则	(283)
四、运动性损伤的急救	(284)
第二节 常见运动损伤的防治	(285)
一、闭合性软组织损伤	(285)
二、肌肉拉伤	(285)
三、肩袖损伤	(286)
四、肩关节脱位	(286)
五、网球肘	(287)
六、肘关节后脱位	(287)
七、腰部扭伤	(288)
八、膝关节侧副韧带损伤	(289)
九、半月板损伤	(289)
十、踝关节扭伤	(290)
第十二章 运动性疾病	(291)
第一节 过度紧张与低血糖症	(291)
一、过度紧张	(291)
二、低血糖症	(291)
第二节 腹痛、晕厥、中暑及溺水	(292)
一、运动中腹痛	(292)
二、晕厥	(293)
三、中暑	(294)
四、溺水	(294)

第十三章 慢性病的康复体育	(296)
第一节 常见慢性病康复体育的意义和作用	(296)
第二节 常见慢性病康复体育的实施原则和内容	(297)
一、实施原则	(297)
二、内容	(297)
第三节 常见慢性病康复体育方法	(298)
一、心血管系统疾病	(298)
二、颈椎病	(301)
三、肩关节周围炎	(301)
四、腰肌劳损	(302)
五、肺气肿	(302)
六、糖尿病	(303)
 [附] 常用体育运动场地规格标准	 (305)

欲求体育之功效,学习者必须端正学习动机,树立现代体育、健康、人才新观念。增进健康,也不仅意味着去做运动动作练习,还必须了解增进健康的规律和原理,诸如了解自己的心脏和肌肉如何工作,为何体育锻炼贵在经常,以及怎样发展健康素质等等。它的意义就在于使我们的体育实践活动更积极主动和更有实效,从而获得理想健康状况并保持长久,终生受益。

体育基础理论涉及多学科。限于篇幅,本篇仅就体育教育学、生物学、心理学基础,作简要介绍。

第一章 高等学校体育健康教育

体育是一种社会文化活动,它和其他社会活动一样,随着社会的产生和发展而出现和演进。体育运动经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程。为了正确理解体育的本质,更好发挥体育功能,有必要在客观分析我国体育发展实践基础上,对体育概念、本质和现代体育的特征进行初步分析。

第一节 现代体育健康教育

一、体育的概念和本质功能

体育伴随人类进步和文明而产生和发展,至今已有几千年历史,然而“体育”一词却出现较晚,在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称呼不统一。在古希腊时期,体育活动往往用“体操”来表示。希腊语“Gymnos”是体操一词词根,它原意是裸体的意思,其体操含义指所有身体操练(包括拳击、奔跑、投掷等)。在我国古代体育活动的过程,被用“导引”、“武术”、“养生”等名词来标记。

体育这个词,最初是法国人使用,1760年在法国的一些报刊上发表关于儿童教育的文章中使用了“Education, physique”和“Education Corporelle”字样。当时,“体育”和“肉体教育”虽形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养、训练的意思。在我国直到19世纪末,先是由德国和瑞典传入“体操”,随后从日本传入“体育”一词。光绪三十三年(1902年)清朝政府对女子师范学校颁布法令中首次出现

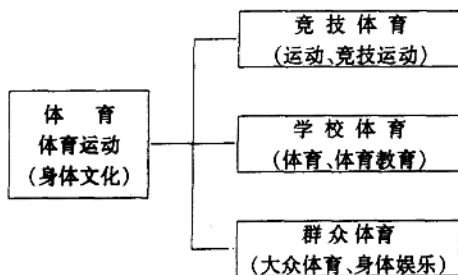
“至女子缠足，尤为残害肢体，有乘体育之道，务令逐渐解除”的字样。

旧中国，长期将体育与运动混同，体育即“跑跑跳跳”，对体育认识不清。随着社会进步和体育科学发展，才逐渐掌握了体育的真义和本质。

体育是以发展身体、增强体质为基本特征，以各种方式的身体活动为方法的动的教育。体育承担着人体完美、增强体质的重任，并与德育、智育、美育相配合，共同实现培养全面发展人才的任务。体育作为一种社会现象，其概念并非不变的，随着社会的不断发展和人类需求进入高层次，人们对人体认识也将进一步深化。

体育的功能具有时间、空间两重性：也就是说体育是随着人类社会发展而不断前进发展；体育功能在不同条件下，其结构不同，因而功能也不尽相同。一般来说，体育功能可有一般功能、社会功能和特殊功能。一般功能是指体育教育功能、娱乐功能、经济功能；体育的社会功能指体育的社会感情功能、体育的社会交往功能等；特殊功能是指体育的增强体质、增进健康的功能，这是体育的特殊的功能，也是其本质功能，是其他教育所不具备的。体育的特殊功能反映了体育的本质属性及其特征，而一般功能则反映了不同教育学科的共同功能属性。这种特殊功能(本质功能)和一般功能的关系，反映了矛盾的普遍性和特殊性，也是个性和共性关系。社会功能则是一般功能的扩展和延伸，离开了特殊功能，则无所谓社会功能。随着社会的发展，体育的功能会不断扩展。但体育的特殊功能，也就是体育的增强体质，增进健康的本质属性和特征不能变，如果体育没有了这种特殊功能，那也就失去了本质属性，体育就发生了异化。

二、现代体育的构成和特征



		学校体育	竞技体育	群众体育
区别	主要目的不同	增进健康、增强体质、掌握技术和技能、进行思想、意志、作风教育	创造优异成绩，提高竞技水平，强身健体，丰富文化生活	促进身心健康休闲娱乐、陶冶情操、调节情绪
	主要形式方法不同	体育教学和体育锻炼	运动训练和运动竞赛	休闲与娱乐
	共同点	1. 均以身体运动为基本手段； 2. 均要全面发展身体，提高机能和潜力； 3. 均有教学、训练、竞赛的因素； 4. 内容、手段、方法许多地方共用，只不过目的不同		

图 1-1 现代体育构成与特征示意图表

现代体育在国际体育界一致公认发源于19世纪的英国。1828年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展产生了决定性作用。在英国的影响下,1844年在柏林举行了大学生田径运动会,1857年成立了田径协会并在剑桥大学举行了世界第一次大学生锦标赛,这对世界现代体育的发展产生了深刻影响。随着现代体育一百多年的迅猛发展,世界体育发达国家不仅开始划分身体锻炼与竞技运动的区别,还开始建立起由体育教育、竞技运动、身体锻炼和休闲娱乐活动三个组成部分组成的现代体育体系(图1-1)。

研究·参考

现代体育发展趋势

1. 学校体育不仅是现代体育的组成部分,而且是现代体育的基础。

学校体育、竞技体育、群众体育三者属于不同范畴,既有共性,也有特性,它们相互影响、互相依存,互相促进,构成现代体育的一个整体。三者都有普及和提高问题,但学校体育是三者发展的基石,只有良好的学校体育基础,才能为竞技体育输送更多人才,从而才有竞技的持续发展;同样只有学校体育培养出大批身心健康、全面发展并养成运动锻炼良好习惯人材,才能有蓬勃发展的群众体育。

2. 国际化、社会化趋势

现代体育已成为现代国际社会的普遍社会现象。无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。在国际奥林匹克运动的推动下,竞技体育规模日益扩大,不仅促进了体育运动本身的发展,而且也推动了人类文化、社会经济的发展。

体育作为社会现象,它是社会发展的产物,又对社会发展起促进作用。现代体育功能已大大超过了增强体质功能范围,已经成为改善人们生活方式、丰富生活提高生活质量的不可少的因素。

3. 高科技已成为现代体育发展的强大动力

现代科学技术的迅速发展,不但使社会结构、经济结构、生产方式发生巨大变化,而且对体育运动发展产生深刻影响,大量的高科技成果,体育科学理论广泛运用到体育领域。在学校体育和群众体育中,理论指导、科学锻炼方法的运用以及先进设备的采用,不仅提高了锻炼效果,而且增强了体育运动吸引力。

三、现代体育与现代人

在我们进行社会主义现代化建设的时候,首要的任务就是要培养能适应现代化需要的现代人,也就是要实现人的现代化。

(一) 什么是人的现代化

作为客体存在的人,是生物的人,作为主体存在的人,又是社会的人。在人类历

史发展进程中；人的客体存在为基础，通过主体及其主体意识的能动作用去推动社会发展。因此，人的现代化涵义是：人的生物性、社会性及附属两者其中的意识性与未来社会发展趋势相一致的实现。根据现代化人的涵义及现代化生产、生活方式、活动内容的主要特点，现代人的素质构成应包括以下几方面：健壮的体魄与全面发展的体能，这是现代化人的物质基础；合理的知识结构与现代的思维方式；积极的进取精神和强烈的竞争意识；创造性的思维能力和勇于开拓精神；顽强的意志品质和心理素质；高尚的道德情操与余暇生活能力等等。我们所说的现代人是社会主义现代人，也就是德、智、体、美全面发展的一代新人。体育是培养全面发展的现代人综合素质不可缺少的重要手段。

（二）体育是现代人的生活不可缺少的组成部分

现代社会的先进科学技术和丰富的物质财富，给人类既带来有利因素，也带来不利影响。由于科学技术的进步、医疗卫生条件的改善、物质生活富裕、营养充足，为增进健康创造了条件；但另一方面，随着机械化自动化程度的提高，人们体力活动会大大减少，加上营养条件的改善，心血管疾病、糖尿病、肥胖症等所谓生活方式病日益增多，有的国家进入中年以后约有 1/3 男子，1/4 女子受心肌梗死威胁。有的国家有 38% 人超过正常体重，每年治疗生活方式病经费相当每人每年拿出两个月工资。有国外学者警告说：如果这种情况继续下去，到下世纪中叶，许多国家将有一半人患现代文明病，而另一半将去医院照顾患者。人们不禁要问是什么原因使流行于世界各国（包括我国）的文明病与日俱增呢？科学家、医学家、体育学者一致认为：人们的精神和神经负担过重，而运动锻炼又不足，是其主要原因。

生活方式是指个人和社会的行为模式，它虽然受到自然环境影响，但又是可以选择的。在各种不良生活方式中，最重要的危险因素是缺少运动。体育运动是现代人的—种健康生活方式。正因为这样，不管年龄大小，所有人都应当参加体育锻炼，它如同食物和知识—样是现代—人生活中重要的组成部分。体育是人类文化组成部分—，—“一个有文化的现代人”概念，应当包括文化和文明程度，其中还有他的体育水平。在过去的时代，一个人如果经常刷牙、洗澡，那就是一种文明的话，那么在新的世纪里，一个人，特别是一个大学生，如果没有经常运动锻炼习惯，那他就不是一个真正合格的社会文明人。要知道，缺乏体育教育比在任何文化领域缺乏知识对人类危害更大，因为不管他成为什么样人，达到什么样创造高峰，如果他没有健康，任何时候都不会感到自己是幸福的。

现代社会对人的健康要求愈来愈高，且不说新行业、新工种，如高空作业、海底探险等对身体的特殊要求，就普通人而言，没有强健的体魄，在现代社会快速生活节奏、高信息负荷的“压迫下”将会感到难以应付和适应。而且现代社会对人的身体要求更侧重于神经活动高度灵活性和心理、社会的适应性。

现代体育对于培养现代化人来说，其教育意义不仅是掌握体育知识技能、增强体质，而且在提高现代人生活质量，建立健康文明生活方式方面发挥特殊作用。只有这样才更好地体现出体育的真谛。现代奥运会之父顾拜旦说过“……对一个国家来说，只有当她大部分公民感到体育是一种个人需要时，这个国家的体育才称其真正的体育”。

第二节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位

发展高等教育,首先要研究并认识体育在高等学校的地位作用。我国教育实践证明,高校体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是建设社会主义文明、丰富高校文化生活的需要。高校体育是我国高等教育和我国体育事业重要组成部分,也是我国社会主义建设中一项重要事业。

(一) 高校体育是我国培养身心健康全面发展高级专门人才的需要

学校的根本任务是培养身心全面发展的人才,以适应社会发展的需要。中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负培养高级专门人才和发展科学文化的重大任务。”无论是培养高级专门人才还是发展科学技术文化,必须是德、智、体全面发展,才能担负起这个重大使命。

当代社会、科学技术突飞猛进,生产力高度发展,对人的素质(包括身体素质)以及人的全面发展的社会需要已日益成为人类共同关注的问题。我国正在实现社会主义文化建设的宏伟任务,为了适应新世纪我国经济腾飞和社会发展需要,必须大规模地培养新的各级各类合格人才。这一大批人才,应是有理想、有道德、有文化、守纪律、身心健康、为建设有中国特色社会主义而献身的合格人才。高等教育担负着艰巨而光荣的任务,作为高等教育重要组成部分的体育,必须与德育、智育、美育紧密配合,在培养新世纪人才中作出应有贡献。

(二) 高等学校体育是全民健身的基础,是终生体育的基础,是发展我国体育事业的需要

我国体育的根本任务是增强中华民族的体质,而学校体育是全民健身的基础。大学生正处在19~25岁年龄段。身体的形态、功能发展虽已不断完善,但仍保留有青春期的特点,即发展的不平衡性和不稳定性,身体尚未完全成熟,有待进一步发展。在大学期间,加强锻炼,促进身体正常生长发育,增强体质,增进健康水平,为一生身心健康打下基础。新中国成立以来,我国大学生体质和健康状况虽有较大改善和提高,但由于种种原因,目前我国大学生健康水平与一些发达国家相比尚存在一些差距,为此,在大学中加强体育工作,贯彻“健康第一”教育指导思想,大面积提高大学生健康水平,是我国高校十分紧迫的任务。民族素质的优劣,关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。青少年体质水平是一个民族素质水平的象征和标志。

学校体育是终身体育的基础:如何理解学校体育与终身体育的关系呢?从终身体育的范围看,它包括婴幼儿体育、学龄前儿童体育、学龄儿童体育、青少年体育、中老年体育等。由各个年龄段体育构成的终身体育体系,按完成体育的目的和任务来分类,又可分为家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)、社会体育(成年后至老年)等几个组成部分(图1-2)。大学生处在18~22岁年龄