

普通高等学校教材

大学体育

李文杰 主编



武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

普通高等学校教材

大学体育

主 编 李文杰

副主编 汤春华 徐新波

武汉理工大学出版社

内容提要

公共体育教育是我国高等教育的重要环节,体育课程也是当代大学生的必修课程。本书是根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神,集理论与实践于一体,针对普通高校公共体育课程的现状和教学的需要编写而成的。本书在编写过程中借鉴吸收了国内外的许多先进成果,参考了多本现代普通高校体育课程的优秀教材,目的是提高大学生的体育锻炼意识、使其养成科学锻炼身体的习惯;加强大学生的体育文化素养,提升其体育文化品位。本书可作为高校公共体育课程的教学用书,也适合于广大体育工作人员及体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/李文杰主编.—武汉:武汉理工大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-5629-3021-1

I.大… II.李… III.体育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 152025 号

出版发行:武汉理工大学出版社

地 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

印 刷:武汉理工大印刷厂

开 本:787 × 960 1/16

印 张:21.5 千字

字 数:516 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1—4500 册

定 价:27.80 元

(本书如有印装质量问题,请向承印厂调换)

《大学体育》编写委员会

主 编 李文杰

副主编 汤春华 徐新波

编 委 (按姓氏笔画为序)

马 玲 孔 凌 孙江涛 孙 虹

冯丽明 付道成 刘运胜 汤万松

汤信明 徐昭炜 何 星 金 刚

陈智芳 易培基 杨玉亭 杨明新

翁小芳 夏 卿 鲁春霞

前言

学校体育与德育、智育一起构成完整的教育体系,体育学科是教育学门类下的一级学科。大学体育课程是大学生学习掌握体育知识及技能、发展身体、增强体质、增进健康的教育活动,也是对终身体育意识进行培育和塑造的过程。

大学生在校期间不仅应着重培养体育锻炼的意识、掌握体育锻炼的方法、学会一两门终身受益的运动项目、养成终身锻炼的习惯,还应通过体育教育学习体育人文知识、提高体育文化素质、加强体育文化素养、提升体育文化品位,做到身体好、学习好,为祖国健康工作打好基础。

本书是根据中共中央“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”的指导方针;根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》“把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平”的精神;根据学校体育的发展趋势以及独立学院的特点,结合本校的实际情况,组织一批体育教育专家共同编撰完成。

本书是专门针对大学生体育理论与实践课所编写的教材。全书分为理论篇与实践篇,共计22章。其中理论部分6章,重在体育教育的功能,在选材的取舍上有的放矢;着重以体育文化为主线,突出育体与育人的教育理念。实践部分共16章,从选项课的角度介绍了大学体育课堂主要学习的运动项目,简述了运动项目的起源与发展、特点与锻炼价值、基本技术、基本战术,还介绍了运动项目的基本规则。考虑到知识的系统性,各章相应介绍了国内外大赛的基本情况,另外还将学生主修各个运动项目所要达到的初级与中级水平附在每一运动项目之后,以便学生在学习掌握运动技术过程中进行自评。

本书在编写过程中,得到了华中科技大学韩德才教授、栾丽霞教授、李承维副教授、汤信明副教授、张朝轶副教授,武汉理工大学刘忆湘副教授,武汉大学赵继斌副教授,华南理工大学韦嘉精副教授等专家的宝贵建议;学习、借鉴、吸取了国内外许多学者的研究成果;得到了华中科技大学文华学院院领导以及教务处、基础学部的领导的关心与支持;同时,武汉理工大学出版社对本书的出版都给予了极大的关心和帮助。在此,一并表示衷心的感谢。正是大家的共同努力,才为读者呈现了一本介绍体育理论知识、解析运动技能与战术、普及比赛规则及裁判法,且集知识、趣味、专业、教育于一体的大学体育教材。

华中科技大学文华学院
《大学体育》编写组
2009年5月

目录 *Contents*

1 体育概述	1
1.1 体育的概念	1
1.2 大学体育课程教学	3
2 大学生体质与健康	8
2.1 体质与健康	8
2.2 体质与健康的评价指标与测试方法	10
2.3 体质与健康评价	20
2.4 中国大学生体质健康评分标准	22
2.5 大学生心理健康测试与评价	24
3 体育锻炼的作用、原则和方法	31
3.1 体育锻炼对人体身心的影响	31
3.2 科学锻炼身体原则和方法	36
4 体育锻炼与卫生	46
4.1 一般卫生	46
4.2 女子体育卫生	51
5 运动损伤的预防与处理	53
5.1 运动损伤的原因和预防措施	53
5.2 运动损伤的急救处理及操作	57
6 身体素质及其训练方法	70
6.1 力量素质	70
6.2 速度素质	74
6.3 耐力素质训练	77
6.4 柔韧素质	80



6.5 灵敏素质	83
7 篮球运动	86
7.1 篮球运动概述	86
7.2 篮球的基本技术	89
7.3 篮球基本战术	96
7.4 篮球的基本规则	101
8 排球运动	109
8.1 排球运动概述	109
8.2 排球的基本技术	112
8.3 排球的基本战术	118
8.4 排球运动的基本规则	121
9 足球运动	125
9.1 足球运动概述	125
9.2 足球基本技术	129
9.3 足球的基本战术及比赛规则	135
10 网球运动	144
10.1 网球运动概述	144
10.2 网球的基本技术	147
10.3 网球的基本战术	154
10.4 网球基本规则	156
11 乒乓球运动	161
11.1 乒乓球概述	161
11.2 乒乓球的基本技术	163
11.3 乒乓球基本战术与基本规则	170
12 羽毛球运动	176
12.1 羽毛球运动概述	176
12.2 羽毛球基本技术与战术	179
12.3 羽毛球比赛规则	187

13 毽球运动	190
13.1 毽球运动概述	190
13.2 毽球的基本技术与基本战术	191
13.3 毽球的基本规则	197
14 太极柔力球	202
14.1 太极柔力球概述	202
14.2 太极柔力球的技术与战术	203
14.3 太极柔力球比赛规则	208
15 武术运动	212
15.1 武术运动概述	212
15.2 二十四式太极拳	214
15.3 初级长拳(第三路)	221
15.4 初级剑术	226
16 散打运动	234
16.1 散打运动概述	234
16.2 散打运动的基本技术	236
16.3 散打常用技术的训练方法和手段	241
16.4 散打竞赛规则简介	242
17 跆拳道	245
17.1 跆拳道概述	245
17.2 跆拳道的基本技术与战术	247
17.3 跆拳道的练习方法	255
17.4 跆拳道的基本竞赛规则	257
18 健美运动	263
18.1 健美运动概述	263
18.2 健美运动的锻炼方法及注意事项	265
18.3 人体主要肌肉的部位及锻炼方法	266
18.4 体形健美标准	277





19 形体练习	281
19.1 形体练习概述	281
19.2 人体的基本姿态练习	284
19.3 形体练习的基本动作	288
19.4 形体的基本素质练习	292
20 健美操	295
20.1 健美操概述	295
20.2 健美操基本动作	300
20.3 大众健美操竞赛规则简介	306
21 体育舞蹈	308
21.1 体育舞蹈概述	308
21.2 体育舞蹈的基本技术	311
21.3 体育舞蹈比赛规则	315
22 健身瑜伽	317
22.1 瑜伽概述	317
22.2 健身瑜伽的基本技术	321
参考文献	333



1 体育概述

1.1 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。人类在进化过程中,为了生存与自然界斗争,发展了走、跑、投掷、游泳、攀登等多种技能。随着人类的进化和人类社会的不断发展,人们对体育的认识在其内涵和外延上也在不断地发展变化。当今社会,广义的体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动;体育同时是一种社会现象,包含学校体育、竞技体育和群众体育三方面的内容。体育是为一定的社会政治、经济服务的,同时也受一定社会政治、经济水平的影响。

1.1.1 学校体育

学校体育是学习掌握体育知识技能、发展身体素质、增强体质的教育活动,是有意识、有计划、有目的地对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分。学校体育对受教育者的生长发育、身体健康、体力与智力的开发以及品德的培养都有着积极的促进作用。

体育作为一门学科,在中国古代学校教育中就占有重要一席,孔子主张文武并重,在教学内容方面以“六艺”为授课内容,即礼、乐、射、御、书、数,其中射、御为体育科目,占所授内容的三分之一。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础;学校体育作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、培养及发展的总目标,学校体育根据不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练和课外活动等基本组织形式,以增强体质、增进健康为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定的环境,体育实施的内容被列入学校总体规划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,使学生在德、智、体等方面得到全面发展。

学校体育的特点以一定的运动动作作为基本手段,有目的、有计划地进行反复练习;



身体承受一定程度的生理负荷;学习掌握体育知识技能与发展身体、增强体质紧密联系。

1.1.2 竞技体育

竞技体育又称“体育运动”,它是以发展身体、增强体质、提高运动技巧和娱乐身心为目的的社会活动的总和,是社会文化的重要组成部分。竞技体育可以增强民族凝聚力,是国家强盛的标志,对促进社会政治、经济、文化的发展有着重要作用。一定社会的体育,受一定社会生产力、生产关系、经济基础和上层建筑的影响,在不同的历史阶段具有不同的性质和特点。

竞技体育作为社会发展的一个重要组成部分,其现代化的主要特征表现为以下方面:

(1)体育已成为人们工作、生活不可分离的一部分,随着体育人口不断增加,社会化程度越来越高。

(2)通过广泛运用体育科学理论指导工作、探索规律、改进方法,提高了各项活动的科学性和实效性。

(3)竞技运动向高水平和国际化方向发展,运动成绩不断提高,国际性竞争日益激烈,规模也越来越大。

(4)场地设施日渐完善,科技含量越来越高,更加适应学校体育、群众体育、竞技体育训练和比赛的需要。

1.1.3 群众体育

群众体育又称“社会体育”、“大众体育”,是以娱乐身心、增强体质、防治疾病为目的的,在社会上广泛开展的体育活动的总称。群众体育活动的开展一般因人、因地、因时而异,遵循业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众体育活动,是活跃民族文化、增强人民身心健康、提高民族素质、加强社会主义精神文明建设的重要途径。

1.1.4 综述

学校体育、竞技体育和群众体育是构成现代体育的三大内容,它们是作为体育的不同运动手段和表现形式而存在的,每一内容都从某个侧面反映着体育的本质、特征和功能。实施学校体育的主要场所在各级各类学校,主要手段为体育教学,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出;竞技体育的实施场所主要在各类运动场上,其主要手段为运动训练和竞赛,其专业性和竞技性与其水平的不断提高分不开。竞技体育的目的不仅仅表现为夺取奖牌,更重要的还表现在培养人们建立不断超越自我的拼搏意识;群众体育的实施场所极为广泛灵活,其主要目的是休闲娱乐和强身健体。学校体育、竞技体育和群众体育虽有各自不同的特点和组织形式,但三者作为现代体育的有机组成部

分,在体育实践中是互相联系、互相影响的。

1.2 大学体育课程教学

1.2.1 大学体育在学校的定位

新中国成立以后,党和政府十分关心和重视学校体育工作,始终把学校体育工作放在极其重要的位置,在制订我国的教育方针时明确指出:“我们的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面都得到发展,使他们成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”

1999年,第三次全国工作会议和《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》明确指出:“健康的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年教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》),其中规定了体育课程设置,高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时);修满规定学分、达到要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。2002年教育部、国家体育总局又颁布了《大学生体质健康标准》(简称《标准》),该《标准》是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。《标准》成绩不及格者,高等学校按肄业处理。由此可见,我国政府对高校体育工作十分重视。“学校教育要树立健康第一的指导思想”是中国教育的核心要求。《纲要》及《标准》的制定正是在这种环境下出台的,这也是自新中国成立以来,“健康第一”的第二次提出。这一口号在新的历史条件下重新提出来,具有很强的时代意义。

我国体育课程从幼儿园到大学,跨度最长、学时最多,仅小学到大学的学时数就达1000多学时,这是其他学科无法比拟的。

体育是一个学校精神文明、文化素质的窗口,它不仅可以锻炼身体、陶冶情操、磨炼意志,也可对学生进行抗挫折、勇于克服困难的心理素质训练,还可以培养学生举止风范和文明修养,使之形成一种体育文化氛围。体育活动也是培养学生集体主义和爱国主义、加强政治思想教育的有效手段,如“人生能有几次搏”、“为祖国健康工作50年”、“胸怀祖国、放眼世界”等口号都是体育界提出来的,它激励了几代中国人在事业上努力拼搏,为党为人民努力工作。

学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,三者不可偏废,缺一不可。尤其在21世纪的今天,人们越来越认识到身体的好坏对于工作来讲是多么重要。如果说身体健康是“1”,那么金钱、权力、荣誉等都是“1”后面的“0”,“1”如果没有了,后面的“0”再多也没有意义,即失去了健康,一切都将是无意义的。这个比喻十分形象地说明了体育在学校教育中的重要位置。





1.2.2 大学体育的目的与任务

大学体育课程是高等学校教学计划内的基本课程之一,是高校体育工作的中心环节,是实施素质教育和完成高校体育工作任务的重要途径。体育课程是以身体练习为主要手段,以增进学生身心健康为主要目的,通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育与健康意识,养成终身锻炼身体的习惯,使之身体健康、心理健康,并能积极投入到社会工作中。

大学体育课程的基本任务是:使学生树立“健康第一”的指导思想,全面提高学生的体育锻炼与身体健康、体育锻炼与心理健康,提高体育锻炼的意识与社会适应能力,促进其身心的和谐发展;使学生掌握科学的体育理论知识;掌握运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等方面的基本技能和方法;培养学生爱国主义精神和团队协作精神,树立正确的体育道德观,具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神面貌。

1.2.3 大学体育课程教学

1. 大学体育课程的设置

大学体育课程是普通高校一、二年级学生(含成人教育全日制学生)必须开设的课程。根据学校教育的总目标和体育学科的自身发展规律,可以有针对性地开设以下几种类型的课程。

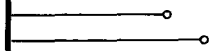
(1)必修课:使学生明确体育与健康的重要意义,树立“健康第一”的思想,掌握体育基本理论知识、运动技术和技能;加强身体的全面锻炼,不断增强学生身体素质和运动能力,改善身体形态,增进健康,培养锻炼的兴趣和习惯,以及对体质和健康的自我评价能力。该课程主要根据学生的爱好和特长、身体健康状况和运动能力等设置,以基础课、选项课等多种形式分项目分层次地组织教学。

①基础课:根据学生入学时身体的基本活动能力、运动能力及身心发展的特点进行体育理论的基础教育,全面加强身体素质锻炼,学习和掌握有关体育锻炼的基本理论知识及部分运动项目的技术和技能,树立健康的体育观,培养学生自觉锻炼身体的良好习惯。

②选项课:依据学校师资及教学设施情况,学生可根据自己的身体素质及运动水平,选择自己所喜欢的某一个层次运动项目来学习。自主选择上课内容及水平层次,自主选择任课教师。

(2)选修课:主要是根据学生的兴趣、爱好和学校的实际情况开设的课程,是必修课的延续和补充,旨在进一步提高学生理论水平和体育实践的能力,培养学生独立锻炼身体的能力,为学生养成终身体育锻炼的习惯打基础。

(3)提高课:是根据学校传统运动项目和学生的运动专长,为学校、院(系)培养体育骨干和运动专门人才,所开设的必修课或选修课的一种形式。本课程可参照运动训练学的内



容和形式组织教学。

(4)保健课:是为个别身体异常和病、弱学生开设的必修课和选修课的一种形式,是有针对性地组织康复、保健的教学。

2. 大学体育课程内容的特点

(1)全面贯彻党的教育方针,牢固树立“健康第一”的指导思想,把健康与生存、学习生活与自身的发展联系起来,使学生具有顽强拼搏的精神和团队合作意识,进行爱国主义、集体主义教育,培养良好的体育道德风尚和心理素质,增强组织纪律观念和社会适应能力,使之能正确对待个人和集体的成败与得失。

(2)以人为本,从实际出发。充分尊重学生的需要,重视学生的情感体验,依据学生所属的专业特点,合理考虑气候、地域、学校传统项目以及场地、器材设施情况。

(3)注重实效。为完成学习任务,实现学习领域的目标,达到增进身心健康的目的,方法与手段应侧重于提高学生运动技能的水平和激发参与运动的积极性,同时达到学生身体健康、心理健康和提高社会适应能力的目的,内容适合大多数的学生。

(4)具有科学性和系统性。要充分考虑大学生的认知规律、生理、心理特点及智力优势,建立以身体练习为主要手段和以增进学生健康为主线的内容体系。

(5)吸取世界优秀体育研究成果与继承弘扬我国传统体育相结合。注重内容的时代性、多样性,并充分体现内容的民族性和中国特色。

(6)理论和实践相结合。教学内容充分体现科学性、前沿性、针对性、衔接性。实践课、理论课教学内容应紧扣体育锻炼和健康目标,用理论指导实践,在实践中丰富理论,使理论与实践融会贯通,相辅相成。

(7)符合《大学生体质健康标准》的要求。《大学生体质健康标准》是贯彻《学校体育工作条例》的一项重要措施,教学内容的选择应充分反映《大学生体质健康标准》的要求。

1.2.4 大学体育课程目标

目标是人们想要达到的境地或标准。体育课程目标是指在一定的时间和范围内,体育教学过程中师生所应达到的教学结果和标准。依据《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》和国务院批准发布实施的《学校体育工作条例》的精神,确定了新时期我国普通高等学校体育课程目标内容。普通高等学校体育课程目标内容由基本目标和发展目标构成。基本目标是根据大多数学生的基本情况和基本要求来定的;发展目标是针对有所长和有余力的部分学生所确定的,也可作为大多数学生体育学习时努力的目标。

1. 体育课程基本目标

(1)运动参与目标:积极参与各种体育活动,基本形成自觉锻炼身体的习惯,基本形成终身体育的意识,并能够制订科学的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2)运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育



锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动损伤的处置方法。

(3)身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法;能合理选择人体需要的健康营养品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4)心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;通过体育活动自觉地改善心理状态、克服心理障碍、形成积极乐观的生活态度;运用科学方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的喜悦。

(5)社会适应目标:表现出良好的体育道德和团结协作精神;正确处理竞争与合作的关系,与同伴友好相处。

2. 体育课程发展目标

(1)运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2)运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3)身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼身体的能力,有较强的身体素质。

(4)心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质,能够承受比赛失败所带来的心理压力和挫折。

(5)社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务,成为体育活动中的积极分子和骨干力量。

1.2.5 大学体育与终身体育

随着科学技术的进步、人们生活质量的不断提高,教育行为方式和人们生活方式的根本转变,必然要引起教育的改革。20世纪后半叶各种新的教育思想、教育方法不断出现,世界范围内正面临着一场新的教育改革,体育教育也必然面临着改革。体育教育的终身化正是这场改革发展的主要趋势。人们对终身体育的需要愈来愈强烈,而终身体育又向学校体育的改革提出了新的要求,要求学校体育与健康教育、生活教育相结合,使之与未来接轨。

1. 终身体育的概念

终身体育由“终身教育”衍生而来,所谓终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育,即要在人的一生中实施体育。依据终身体育的观点,体育将持续人的一生。在生命的整个过程中,始终不断地从事体育锻炼的过程。其内容、形式和方法,受生命规律的制约,随生命发展的不同阶段而变化。日本学者久野丰认为,从个体角度看,意味着一生所进行的体育活动存在形态;从社会角度看,意味着根据人们在人生的各个时期不同形式的需要,为其创造任何时期都可从事丰富多彩的体育活动条件及相应的文化环境。

2. 大学体育与终身体育的关系

学校体育是一个有目的、有计划的体育教学过程。学校体育教育,尤其是大学期间是人的一生接受系统身体教育最长、最有时间保证的阶段。在这个过程中,通过学习与掌握系统的体育科学知识技能和科学锻炼身体的原理与方法,一方面可以促进学生身体健康,增强体质,另一方面可以培养他们终身体育的意识、习惯和能力。

终身体育使高校体育从过去只强调学生在校学习期间的体育效益(即阶段效益),提高到追求长远效益和阶段效益相结合的新思路。终身体育教育不仅是满足学生在校期间身体得到锻炼,健康得到发展的要求,还要考虑学生离开学校走向社会以后,仍能坚持体育活动、锻炼身体。因而,高校体育的教学着重培养学生终身体育的意识,养成经常进行身体锻炼的习惯,毕业后为祖国健康工作打好身体基础。终身体育包括以下几个方面:

(1)促进学生身体形态发育水平。即体格、体形、姿态及身体其他方面的完善;使机体新陈代谢的水平与各器官系统工作效能提高;使其身体素质和运动能力得到进一步发展。进一步提高人体的本体感觉能力、知觉能力和对内外环境的适应能力。

(2)进一步培养学生树立终身体育的意识,培养兴趣和习惯。只有形成了终身体育的正确态度和认识,体育学习和身体锻炼才能成为自觉行为。通过学校体育课程的一系列教育活动,激发学生对体育运动产生欲望和爱好,进而形成习惯并坚持不懈。

(3)掌握体育的基本理论知识和锻炼方法,从而提高学生的运动能力和合理安排运动量的能力,并根据自身的条件科学地开出运动处方。





2 大学生体质与健康

国民的体质与健康是社会生产力的组成要素,也是关系到一个民族的强盛与国力兴衰的大事。大学生肩负着祖国建设的重任,应当了解自身的体质健康状况,科学地锻炼身体,合理补充营养,遵守作息时间,从而不断地提高体质与健康。

2.1 体质与健康

体质与健康是两个不同的概念,两者既有联系,又有区别。体质的强弱与健康状况的好坏均涉及身体形态、身体成分、身体机能、心理状态和适应能力等多个方面。总的来说,体质是人体的质量,是生命活动的基础,而健康是体质状况的反映和表现。

2.1.1 体质的概念

体质(Physical Constitution),即人体的质量,是人体在先天的遗传性与后天获得性的基础上所表现出来的形态结构、生理机能、心理因素、身体素质、运动能力等方面综合的、相对稳定的特征。遗传是人的体质发展变化的先天条件,对体质的强弱有重大影响,但体质的强弱取决于后天的环境、营养、保健、运动锻炼等多种因素。体质的形成、发展和衰竭过程具有明显的个体差异和年龄特征。物质生活条件是决定体质强弱的基本条件,而运动锻炼则是增强体质、增进健康的最积极、最有效的手段。

体质包括五个方面:

- (1)身体形态发育水平:即体格、体型、姿势、营养状况以及身体成分等;
- (2)生理功能水平:即机体的新陈代谢水平与各器官系统的效能;
- (3)身体素质与运动能力发展水平:即速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质以及走、跑、跳、投、攀爬等身体活动能力;
- (4)心理素质发育水平:即人体的本体感知能力、个性特征、意志品质等;
- (5)适应能力:即对环境条件的适应能力、应激能力和对疾病的抵抗能力。