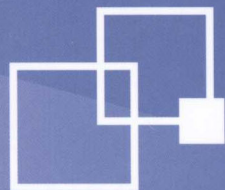


经全国高等学校体育教学指导委员会审定



# 大学体育

主 编 贾杰臣 王力国



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学体育

主 编 贾杰臣 王力国



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 唐文治  
责任编辑 宋志华  
责任校对 李素云 吴水平  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎  
封面设计 高荣华  
版式设计 李艳双

#### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 贾杰臣, 王力国主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2014.8  
ISBN 978-7-5644-1709-3

I. ①大… II. ①贾… ②王… III. ①体育—高等学校—教材  
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 181542 号

## 大学体育

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
发 行 北京京体大文化发展有限公司  
电 话 010-62960631 62963530  
印 刷 北京市密东印刷有限公司  
规 格 190mm×262mm 16 开本  
印 张 18.75  
字 数 504 千字

---

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1709-3

定 价 29.00 元

## 《大学体育》 编委会

主 编	贾杰臣	王力国		
副主编	郑清峰	刘漱玉	吕鲁军	陈生伟
	兰 鹏	刘丽霞	宋立强	吴世芳
	王 猛	季 虎	朱 旻	所俊悟
	郭富江	王学臣	徐 玮	
委 员	王桂芳	李 波	张建萍	刘鲁君
	吴 涛	杜 力	张 斌	刘向英
	高 翔	高永艳	刘 源	荣思军
	王 军	林 安	罗金良	王少聪
	张 阳	崔小贝		

# 前 言



体育课是任何层次的学校都不能忽视的一门课程，“以人为本，健康第一”的思想是我们育人的基本理念。根据现代大学生的身体素质和体育素质，我们提出理论与实践相结合，以实践课为主体，理论课为指导的教学方法，使学生对体育锻炼经历被动接受—主动接受—自觉锻炼这样一个过程，在增强体质的同时，养成终身体育的良好习惯，为学生以后的工作与生活打下坚实的基础。

我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，遵循体育课程设置的基本规律，针对目前我国高校公共体育教学的实际情况，牢牢把握“以人为本”、“素质教育”、“强健体魄”和“健康第一”的指导思想，编写了这本《大学体育》。

本书力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼需要的指导性用书，力求成为教育性、实用性、系统性的体育教材，突出体育文化的传播，切实推动阳光体育在大学体育课程中的理论依据和实践指导作用，在追求面向全体学生的同时，努力发展学生的个性，培养学生的终身体育锻炼习惯和能力，倡导科学合理的生活方式。本教材概括起来具有以下特色。

## 1. 理念新颖

本教材遵循“健康第一”、“强健体魄”的新理念。在理论上，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述；在实践上，兼顾竞技运动项目的同时，重点介绍与强身健体有关的运动项目的练习要领与方法，使学生在学的过程中，充分认识到体育锻炼对健康的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

## 2. 内容精练

围绕大学体育课程建设目标，本教材有选择性地吸收了国内外大学体育教学的最新研究成果，摒弃陈旧、繁冗的内容，突出基础与提高相结合，使课程的系统性更强，内容更精练，既能帮助有一定体育基础的学生进一步提高，又能让学生了解一些时尚休闲项目。

## 3. 科学性强

本教材以大量的科研成果为依据，理论体系力求严谨、科学，学练方法力求实用、合理，避免空洞的说教，努力做到言之有理、言之有物、论之有据。

## 4. 实用性强

本教材注重理论与技能相结合，在教学内容和形式上突显了普通高等学校的特点，不仅注重专业技能的学习，而且强调体育活动组织能力的培养。

由于水平有限，我们衷心地希望广大师生和专家提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订和完善。

# 目 录



## 理 论 篇

<b>第一章 体育的内涵与功能</b> .....	1	第五节 运动损伤的预防与处理	34
第一节 体育的起源与发展	1	第六节 运动锻炼的卫生要求	43
第二节 体育的概念与内涵	2	<b>第五章 大学生体质健康测试</b> .....	48
第三节 体育的功能	4	第一节 《国家学生体质健康标准》	
<b>第二章 健康促进</b> .....	8	(2014年修订) 实施说明	48
第一节 现代健康观	8	第二节 《国家学生体质健康标准》的	
第二节 影响健康的因素	10	测试方法	50
第三节 现代人的健康危机	12	第三节 《国家学生体质健康标准》	
<b>第三章 大学生的健康管理</b> .....	16	(2014年修订) 测试评分表	54
第一节 合理膳食	16	<b>第六章 体育运动欣赏</b> .....	60
第二节 健康生活方式的养成	20	第一节 怎样欣赏体育比赛	60
<b>第四章 体育运动与健康</b> .....	24	第二节 体育欣赏的内容和形式	63
第一节 人体发育过程及青年期		<b>第七章 大学生体育俱乐部教学</b> .....	65
生理和心理特点	24	第一节 体育俱乐部教学的目标与	
第二节 体育锻炼对人体各系统的		课程设置	65
影响	26	第二节 体育俱乐部教学的组织、	
第三节 锻炼身体应遵循的原则	28	管理与评价	69
第四节 运动处方的制订与实施	30		

## 实践篇

<b>第八章 健身走与健身跑</b> .....	72	<b>第十三章 跆拳道</b> .....	200
第一节 健身走 .....	72	第一节 跆拳道的基本技术 .....	200
第二节 健身跑 .....	74	第二节 跆拳道的基本战术 .....	209
<b>第九章 大球运动</b> .....	77	第三节 跆拳道竞赛规则 .....	210
第一节 篮 球 .....	77	<b>第十四章 形体运动</b> .....	214
第二节 排 球 .....	91	第一节 健 美 .....	214
第三节 足 球 .....	103	第二节 健美操 .....	220
<b>第十章 小球运动</b> .....	117	第三节 体育舞蹈 .....	228
第一节 乒乓球 .....	117	第四节 瑜 伽 .....	236
第二节 网 球 .....	127	第五节 啦啦操 .....	243
第三节 羽毛球 .....	134	<b>第十五章 新兴体育运动</b> .....	248
<b>第十一章 游泳运动</b> .....	147	第一节 拓展训练 .....	248
第一节 熟悉水性 .....	147	第二节 轮 滑 .....	252
第二节 蛙 泳 .....	149	第三节 街 舞 .....	256
第三节 爬 泳 .....	152	第四节 毽 球 .....	259
<b>第十二章 武术运动</b> .....	155	第五节 棒球、垒球 .....	264
第一节 初级剑术 .....	155	第六节 无线电测向运动与 定向运动 .....	270
第二节 二十四式太极拳 .....	166	<b>第十六章 传统养生运动</b> .....	279
第三节 散 打 .....	182	第一节 五禽戏 .....	279
第四节 女子防身术 .....	193	第二节 八段锦 .....	285

# 第一章 体育的内涵与功能



## 第一节 体育的起源与发展

### 一、体育的起源

在漫长的人类历史长河中，人与体育有着密不可分的联系。甲骨文中“人”字的笔画是人身侧站的形状，也就是说，汉语中的“人”字的原始意义是指“人的身体”。大量历史资料证明，原始体育是由生产劳动开始的，而人类的劳动又是从制造生产工具开始的。因此，劳动工具的使用对人类的体育活动起到了重要的推动作用。原始体育形态的产生可以追溯到原始社会人类劳动的最初形式，我们的祖先出于对恶劣自然条件的抗争，在采集和狩猎活动中，已经开始创造和运用简单的石、木工具，逐步发展了走、跑、跳、投、攀爬等各种最基本的生产劳动和日常技能，以谋求生存与发展，并逐步创造了人类文明。

随着物质和生存条件的改善，体育的活动方式发生了变化：一是许多工具在功能上由适应狩猎业和原始农业的实用需求，逐渐演化为具有一定独立性的原始体育活动；二是出现了直接用于原始体育活动的器械。这些变化推动了原始体育的发展，也为后来原始体育形态从其他社会活动中完全分离出来，演化为文明时代的体育形态创造了条件。

### 二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步，推动着人类需求结构的变化，体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。

体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事项目，又是体育项目。例如，大约 1340 年，欧洲出现了首批炮兵队伍，当时所用的炮弹是一个圆球，重约 16 磅。士兵们利用与炮弹形状、重量相似的石头做投掷游戏的比赛，后来把石头球改成了金属球，逐渐变成现在的铅球，于是产生了铅球运动。

体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的。例如，1891 年，美国马萨诸塞州体育教师詹姆斯·奈史密斯，在健身房两边挂上竹篮，把人分成两组，往竹篮里投球，当时只是一种娱乐游戏，后来演变成如今风靡世界的篮球运动。





体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后,体育始终是教育的重要组成部分。奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构之后,体育就成为学校教育的重要内容。我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”(角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪)的内容就是例证。

体育的发展与经济有着密切的关系。首先,经济决定体育发展的规模。一个时代、一个国家体育发展的水平和规模,取决于当时的经济发展能为体育运动提供多少人力、财力和物力的支持,也取决于社会经济条件所决定的社会成员对体育需求的性质和需求的强度。其次,经济制约竞技运动水平。影响竞技运动水平的直接因素,包括体育运动的基础、运动训练的规模、训练的物质条件和科学的训练水平等,这些因素无一不与国家经济发展水平和经济实力相关。再次,经济决定着社会对体育的需求和体育的结构。改革开放以来,我国经济的快速发展促使人民群众的生活方式和消费观念不断更新,从而增加了对健身、体育娱乐和观赏竞技等活动的需求。最后,体育对经济有巨大的推动作用。体育可以提高劳动者的素质和劳动生产力,适当的体育锻炼对许多疾病有一定的治疗作用。无论是参加体育活动或是观赏竞技比赛,都可以得到精神上的放松和快乐,有助于人们消除疲劳,恢复和保持充沛的体力和精力。体育已经成为一项新兴的产业,可以带动相关产业的发展。举办一次奥运会或足球世界杯之类的大型体育赛事,可使举办城市的基础设施水平提高20~50年。另外,大型体育赛事对旅游的拉动作用是非常直接的。以北京为例,举办奥运会前7~8年里,新增海外游客约400万人次,收入约40亿美元。旅游业的发展极大地推动了餐饮业、商业的发展,带来了可观的经济效益,同时也带来了更多的就业机会。

## 第二节 体育的概念与内涵

### 一、体育的概念

《现代汉语词典》对“体育”一词的解释是:“以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现。”有的学者认为,体育即“真义体育”,是身体的教育,是教育的一部分。身体的教育就是增强体质的教育,也就是英语中的“Physical Education”一词,是教育的一部分。持这种意见者认为,竞技运动、身体娱乐与体育是有区别的,竞技运动的目的并不是增进人体的健康和全面发展,而是为了提高竞技运动技术水平和运动成绩,满足观赏和娱乐的需要。身体娱乐则是以身体运动为表现形式的娱乐,是满足人们对快乐的需求,以游戏、表演的形式出现的。反映竞技运动与身体娱乐的“Sport”一词,与“Physical Education”不同,其真正含义,一是娱乐消遣活动,二是竞技活动。持这些观点的人强调体育是一种竞技活动、娱乐活动和体质教育活动,这种观点缺乏体育与文化之间的关联,因而是不全面的。

随着体育在社会中的不断扩展,体育的内容和含义更丰富了。1986年3月出版的《中国大百科全书·体育》中写到:“在中国,体育的广义含义与体育运动相同,包括身体教育(狭义的体育)、竞技体育、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相结合成为整个教育的组成部分,是有目的、有计划、有组织地促进身体全面发展、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程;竞技体育是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜能,以取得优异运动成绩为目的,而进行的

科学系统的训练活动；身体锻炼是以健身、医疗卫生、娱乐、休息为目的的身体活动。”

进入 20 世纪 90 年代中后期，人们对体育的认识又有进一步的深入，体育的概念也得到了确立。1995 年，高等教育出版社出版的《体育概论》中的定义：“体育是以身体活动为媒介，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或教育过程。”《韦氏大词典》对体育的定义是：“体育是教育的一个方面，它采用身体活动和有关经验从心理上、体力上、道德上、精神上、社会上使个人充分发展，使其成为国家和世界的一个有用公民。”2004 年，熊斗寅在《“体育”概念的整体性与本土化思考》一文中指出：“体育是一种复杂的文化现象，它以身体和智力活动为基本手段，提高身体素质，有助于人体生长发育，提高全面教育水平和增强运动能力，是改善生活方式与提高生活质量的一种有目的、有组织、有意识的社会文化活动。”

20 世纪 90 年代中后期至今对于体育的定义突出“以人为本”的体育观，它将体育归入教育、文化、社会现象之中，不仅肯定了人的个体发展，而且肯定了社会对人的发展的需求，二者具有高度的统一，同时还注重了生物观、心理观和社会观的统一。

## 二、体育的内涵

### （一）从文化的视角看体育

体育涉及到文化，必然与人类文化各种因素相联系，如政治、经济、军事、教育、宗教、伦理观念、审美意识等文化现象。近代多数学者从体育文化的广义和狭义及文化体育来定义。这些学者认为：体育是人类文明的产物，它的产生、发展必然要受到整个时期或一定区域社会文化的影响，然而形态不同、社会结构不同、民族风俗不同、生产力发展水平不同以及传统文化中的各种因素，都不同程度地影响着体育文化的发展。从广义上讲，体育文化是一个很广泛的范畴，它不局限于人们对健身运动技能的认识和掌握，而是一种体育思想理论体系、制度体系和对人类体育文化发展可以发生作用的影响力，是一种在文化层面对人的新的生存方式的理解和把握。

从文化体育理解体育文化。所谓体育文化就是广义的“体育文化”概念，就是人化的生存方式和人化的重要手段之一，是渗透到人所创造出的物质文化、制度文化和精神文化之中的一种特殊的人体活动，这种人体活动同样也具有其独特的精神文化价值和知识文化内涵。文化体育重视人的学习权，确立学习者的主体性，从而实现人的全面教育理想。文化体育的目标以人为主体的，培养其自我学习的能力，具备发现问题并自己加以解决的能力。同时，也主动通过与自然和社会的接触，培养生活素质和能力，建立健康的生活方式。文化的主体是人，体育的主体也是人，因此两者都要以人为本，只是文化的流变制约着体育发展的历程。

### （二）从人文的视角看体育

体育从人的本能发展而来，在古代人的生活中体育是一种技能，可称为技能体育观。在古代的军事中可谓是一种手段体育观，这时两种体育观是并存的。现代社会中，由于我们自身的觉醒和对文明的理解，人们注重参与运动过程中的自我满足和自身发展，所以，体育已由古代的技能体育观、手段体育观转变到现代的以人为本的体育观。

在以人为本的社会发展主题下，人文体育观逐渐形成。关于人文理念主要有两大观点：一是人文就是人本，体现以人为本的思想内涵。有学者提出：人文体育观，是体育认识中倾注了以人为本的人文精神，并在此基础上提出新世纪呼唤体育以人为本、体育不能无人的主张。还有学者

认为：人文体育观是以人为尺度，以人的发展为终极目的的一系列体育思想理念。体育人文观是指一种文明的、理性的、以人为本的体育观念。以上学者的研究观点表明，以人为本的体育文化是一种进步的文化，它对生活方式起到优化的作用，引导人们从人的角度去理解生活，摆脱生活中的愚昧和落后，走向文明和健康。人文就是文明，体现了光辉的人类历史发展的内涵，是陶冶情操、培养志趣、加强修养、提高精神境界的过程，是一个人的发展过程。二是以马克思和恩格斯为代表的观点。首先以劳动的本质为出发点的观点指出：我们的出发点是劳动，而从事劳动实际活动的是人，劳动是人与自然之间进行的一种过程，在此过程中，人以自己的活动为媒介，调节和控制与自然的物质交换。其次，通过从劳动生产这个角度来区分人与动物的观点指出：人劳动首先是为了改变自然界以适应自己的生存需要，在改变自然界的同时，也改变了主体自身，这种改变使得人与动物拉开了本质上的距离。在进一步区分人与动物的生命活动，或者说人所特有的劳动和原始动物式的本能劳动的区别时指出：动物劳动是和它的生命活动直接统一的，动物不把劳动同自己的生命活动区别开来。也就是说，动物的活动是一种本能的，对大自然是无意识的和被动的适应，纯粹是为了维持生命和族类的繁衍。动物不可能根据自己的需要进行创造性的生产劳动，而人的劳动则是有意识的。

人文体育可表述为体育是以增进人的健康和娱乐为目的，以人体运动为基本手段，是一种给人以生命的感悟、丰富的身体活动和审美体验活动的过程，是生命活动的展现和人的原本力量的凸现。以人为本的体育必然是民族的、科学的和大众的，不仅注重生命的质量，还通过体育提升人的生命质量和生命境界，关注理想个体的生成与发展，弘扬人文精神，是对人类生存意义及价值的终极关怀，是一种体现以人为本的精神追求和思想观念。

### 第三节 体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能，才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能，使体育更好地为人类自身和人类社会服务。体育具有多功能性、多目标性、多层次性等特征，体育的功能取决于体育的自身特点和社会需求。随着人类社会的发展、实践活动的丰富和科研水平的提高，人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学—生物学作用，而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化等方面亦具有特殊的价值与功能。

#### 一、体育的健身功能

科学实验和实践证明，体育锻炼是增进健康、增强体质最积极和最有效的方法。体育的健身功能是医学和生物学效应，即合理、科学地参加体育运动，通过医学和生物学的多种机理，改善和提高人体新陈代谢水平、体内营养物质的分解与合成能力，促进人体健康和增强体质，使人体自身得到有效发展。这种有效发展表现于：体育运动可改善与提高人体神经系统功能，尤其是中枢神经系统的机能能力；体育运动可促进人体的生长、发育，提高人体心血管系统和呼吸系统的机能；体育运动能改善和提高人体消化系统的机能；体育运动可提高人体对外界环境的适应能力；体育锻炼可增强身体素质。

## 二、体育的教育功能

体育的教育功能是体育派生出的最基本功能,就体育教育功能所起作用的广泛性而言,它对人类社会的影响是体育的其他功能所无法比拟的。世界各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态不尽相同,然而都很重视体育在教育中的独特作用。体育的教育功能主要表现在两个方面:一是在社会中的教育作用;二是在学校中的教育作用。

### (一) 体育在社会中的教育作用

体育具有活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点,这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德方面,具有特殊的社会教育意义。当人们置身于竞赛体育场中,庄严的赛前仪式,紧张激烈的竞赛对抗氛围,令人叫绝的精湛技艺和竞赛胜负结果等自然激发起人们的荣誉感、集体观念、民族意识和进取精神。这种借助于体育事件所激发出的社会情感教育因素及它所产生的社会影响和社会教育作用是难以估量的。例如,中国女排在奥运会、世锦赛、世界杯等国际级大赛中的出色表现,全国人民为之欢呼,焕发出浓重的爱国主义激情,这些体育赛事无不对中国人民进行了很好的社会教育。

### (二) 体育在学校中的教育作用

体育一词自问世以来,人们最先看到的是体育能帮助人们强身健体,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。中国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”,所谓“六艺”,即指“礼、乐、射、御、书、数”。其中射、御就是指现今的体育技能和锻炼。可见,早在 2000 多年前,孔子已经将体育列入学校教育的重要组成部分。作为一种教育思想,古希腊的大哲学家亚里士多德曾率先提出,体育、德育、智育是相互联系的整体,体育应先于智育,只有健全的身体才能有健全的智力。恰恰如此,毛泽东同志“德智皆寓于体”的教育名言一直流传至今,世界各国政府也都认为体育在学校教育中起着重要作用。

实践证明,体育在学校教育中的多功能性其他学科所不具备的。因此,体育在学校教育中占有不可替代的位置。培养与教育学生在未来社会担任角色所具备的体育素养,以适应未来社会工作和生活的需要,这是体育在学校发挥教育作用的主要使命。学校体育采用体育教学、课外体育活动和课余运动训练等组织形式,使学生获得科学锻炼的体育理论知识,掌握一些普遍、必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,养成系统从事体育锻炼的习惯,树立终身体育思想。

## 三、体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类认识和利用。娱乐身心恰当地说明了体育的娱乐功能。

原始社会体育初具雏形时,人们即在渔猎闲暇时进行游戏和嬉戏活动,在潜意识中了解了体育的娱乐功能。《帝王世纪》曾载“击壤而歌”,恰是记录了原始人在休闲时伴之歌唱的一种游戏活动。《太平清话》则记载了始于黄帝时用于调节兵士生活的蹴鞠游戏。在体育形成早期,即古代开展民间体育阶段,一些娱乐消遣的身体活动、游戏,通常在节日庆典、宗教仪式和技艺表演中出现,它对丰富和调节人的生活起着重要作用。欧洲文艺复兴时期,新兴资产者和人文主义者以“改善和提高人类生活”为宗旨,亦曾大力提倡开展娱乐消遣活动,且利用多种体育娱乐手段,广泛开展社交活动。以竞技体育为主的奥林匹克运动,人们最先偏重的也正是“随心所欲”的娱乐

功能。

我国自改革开放以来，人民的物质生活水平日益提高，精神生活也开始受到重视，人们的业余体育活动和文化生活日渐丰富。现代大都市生活让人远离大自然，而从事体育活动，如游泳、爬山、越野等不仅调节了紧张的生活，而且使人们重返大自然，在大自然中陶冶情操。此外，从事一些惊险体育项目——攀岩、蹦极和汽车越野等，不仅可以挑战人体自身极限，同时又向大自然挑战，从中体验了人生价值与乐趣。现今，我国人民的《全民健身计划》正在实施，人们在寻找适合中国国情的最佳体育娱乐方式，以便更快、更好地消除学习和工作中的身心疲惫，使心境情绪调节到最佳状态，以净化情感、享受生活，达到健康与长寿的目的。

英国一位学者说过：“不能教会学生支配余暇时间的教育是一种不完整的教育。”所以，我们要发展一种符合中国国情的，以体育方式为主要内容的消遣娱乐方式，并要对全社会特别是对青少年进行余暇消遣、体育娱乐的教育，使之真正成为能适应社会发展的全面人才。

欣赏高水平体育比赛，已经成为人们日常娱乐消遣的重要组成部分。经常欣赏体育比赛与表演，诸如体操、艺术体操、跳水和花样游泳等一些充满运动美感的项目，从中可以得到美的艺术感受与享受，也可受到美学教育。

#### 四、体育的军事功能

体育军事功能的存在，主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练，某种程度上可以说就是体育锻炼，为了取得战争的胜利，必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练。那时，体育的军事功能尤为突出。现代的体育竞技项目就是由古代军事训练手段演变而来的。

现代社会，随着尖端武器的发展、部队武器机动性的提高，以及新战略战术的运用，更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能，并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此，进行全面的体力训练，掌握部分体现军事实效的体育项目，如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击和队列操练等，已成为现代军事训练所必需的内容。由此，还衍生出“军事体育”、“警察体育”等。

#### 五、体育的经济功能

体育的经济功能是近期才被认识和开发的社会功能，它是由体育和经济的相互促进作用所决定的。经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，尤其在对生产力的价值进行评价时，人的素质又是最主要的衡量标准。在人的诸多素质中，身体素质显得至关重要，世界各国都格外重视体育对发展劳动生产力的作用。它最初是由体育本身发展，并间接通过提高国民身体素质，从而转化为劳动生产力。

体育发展对国民经济的促进作用，还表现在高度发展的商品经济社会，并伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的提高而不断提高。为满足体育人口不断扩大的需要，各种运动器材、体育场馆设施、体育用品的生产和供应，乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展，并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

#### 六、体育的政治功能

体育的内涵决定了体育带有政治色彩，体育是为政治经济服务的，并受一定的政治经济制约。因此，体育和政治的相互联系始终是客观存在的。奥运会从一开始就带有政治色彩，因为它要以国家为代表，国家是政治的代表，因此就决定了奥运会的政治性。

最早体现体育影响政治的历史事件，可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时，古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会，在伊里斯城国王菲斯特的政治斡旋下，终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约，由此开创了体育为政治和平服务的先河。

体育在维护国家主权和民族尊严方面，所显示的政治立场更为鲜明。1956年，我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋，断然宣布不参加第16届奥运会；为抗议种族歧视，非洲国家体育组织曾集体抵制了1976年蒙特利尔奥运会。至于为提高国际地位和达到某种政治目的，利用体育为本国外交政策服务也不乏其例。中国的“乒乓外交”，促使中美关系正常化，被世界各国所称道；1980年莫斯科奥运会和1984年洛杉矶奥运会表现得尤为突出，1980年7月19日至8月3日，在前苏联首都莫斯科举行的第22届夏季奥运会上，仅有81个国家和地区的5872名运动员参赛，这是因为前苏联军队入侵阿富汗的缘故，为了抗议前苏联的侵略行径，在国际奥委会承认的140余个国家和地区奥委会中，公开抵制和拒绝参加莫斯科奥运会的约占43%，这在奥运会史上堪称绝无仅有；1984年美国洛杉矶举行的第23届奥运会也同样受到了以前苏联为首的东欧国家的抵制。显而易见，体育是服从政治需要的。然而必须指出，体育服从政治需要绝不等于可用政治替代体育。

## 识图

### “健康第一，学习第二”

20世纪五六十年代，毛泽东针对当时学生负担过重，身体素质下降的状况，在多种场合多次提出批评和看法。1950年，毛泽东写信给教育部长马叙伦：“此事宜速解决，要各校注意健康第一，学习第二。”1951年，毛泽东就学生健康问题再次致信马叙伦：“提出健康第一，学习第二的方针，我以为是正确的。”后来，毛泽东又相继提出要使青年身体好、学习好、工作好的三好思想和“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展”的教育方针。

## 第二章 健康促进



### 第一节 现代健康观

#### 一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）于1948年在《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

社会适应良好：指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见，真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态、一种健康的感觉与高质量的生活方式，并且能对社会作出贡献，这才算得上是真正意义上的健康。

#### 二、健康的内涵与标准

##### （一）健康的内涵

健康的内涵包括：（1）体力；（2）技能；（3）形态；（4）卫生；（5）保健；（6）精神；（7）人格；（8）环境。

##### （二）“五快三良好”标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项易记忆、易理解的新标准，这几项标准包含了人体生理健康标准和心理健康标准，简称“五快三良好”标准。

###### 1. “五快”——生理健康

- （1）吃得快：指胃口好，不挑食，吃得迅速，表明内脏功能正常；
- （2）排得快：指上厕所时很快排出大小便，表明肠胃功能良好；
- （3）睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明中枢神经系统的兴

奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;

(4) 说得快:指语言表达准确、清晰、流利,表明思维清楚而敏捷,反应良好,心肺功能正常;

(5) 走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

## 2. “三良好”——心理健康

(1) 良好的个性:指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境豁达,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;

(2) 良好的处事能力:指对周围事情应对自如,客观观察问题,具有自我控制能力且能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;

(3) 良好的人际关系:指待人宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

### (三) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率的不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康评价标准。

1. 有足够的安全感;
2. 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;
3. 生活、理想切合实际;
4. 不脱离周围现实环境;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 善于从经验中学习;
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,能有限度地发挥个性;
10. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

## 三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,将疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

所谓亚健康状态,多指无临床症状和体征,或者有病症感觉而无临床检查依据,但已有潜在发病倾向的信息,处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。

导致亚健康形成的因素:首先,工作、生活过度疲劳,身心透支而使精力入不敷出;其次,不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次,环境污染,接触过多有害物质;另外,伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现第三状态。应当指出的是,第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力,第三状态既可趋向健康,也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态,只要采取科学的生活方式,克服不良生活习惯,通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,就能改善和消除第三状态,恢复到第一状态而成为健康人。



## 四、健康的四大因素

据 1988 年世界卫生组织的报告，每个人的健康 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于生活环境和地理气候条件的影响。在正常情况下，影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪（包括精神和心理状态）是否良好或稳定。因此，前苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式：

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好（或稳定）} + \text{运动（锻炼）得当} + \text{饮食合理（或适宜）}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到，人的健康与情绪良好（或稳定）、运动（锻炼）得当和饮食合理（或适宜）正相关，而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒负相关。

### （一）合理膳食

合理膳食是指营养要全面均衡，每餐以八分饱为宜，粗细粮搭配，减少动物脂肪和甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶；限制食盐用量，每天不超过 6 克。

### （二）适量运动

适量运动是预防和消除疲劳，保证健康长寿的一个要素。运动贵在坚持，重在适量，项目可因人而异。每天可做中小强度的运动，每次半小时左右。若经常参加运动，可增加运动强度。

### （三）戒烟限酒

任何年龄的戒烟都可获得健康上的真正收益。如戒烟一时有困难，每天吸烟应限制在 5 支以内，逐步减少吸烟量直至彻底戒烟。酒可少饮，经常或过量饮酒则伤肝，容易引起肝硬化，甚至肝癌。注意做到不要喝高度烈性酒，低度白酒也不可常喝，黄酒、葡萄酒也要有节制。一日饮酒量不宜超过 15 克酒精，相当于葡萄酒 60~100 毫升，白酒 25~30 毫升，啤酒半瓶至 1 瓶。

### （四）心理平衡

保持心理平衡要做到“三快乐”：助人为乐、知足常乐、自得其乐；“三个正确”：正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会；“三个既要”：既要尽心尽力奉献社会，又要尽情品味美好人生；既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心；既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。

## 第二节 影响健康的因素

### 一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中，主要的是遗传和心理两种因素。