



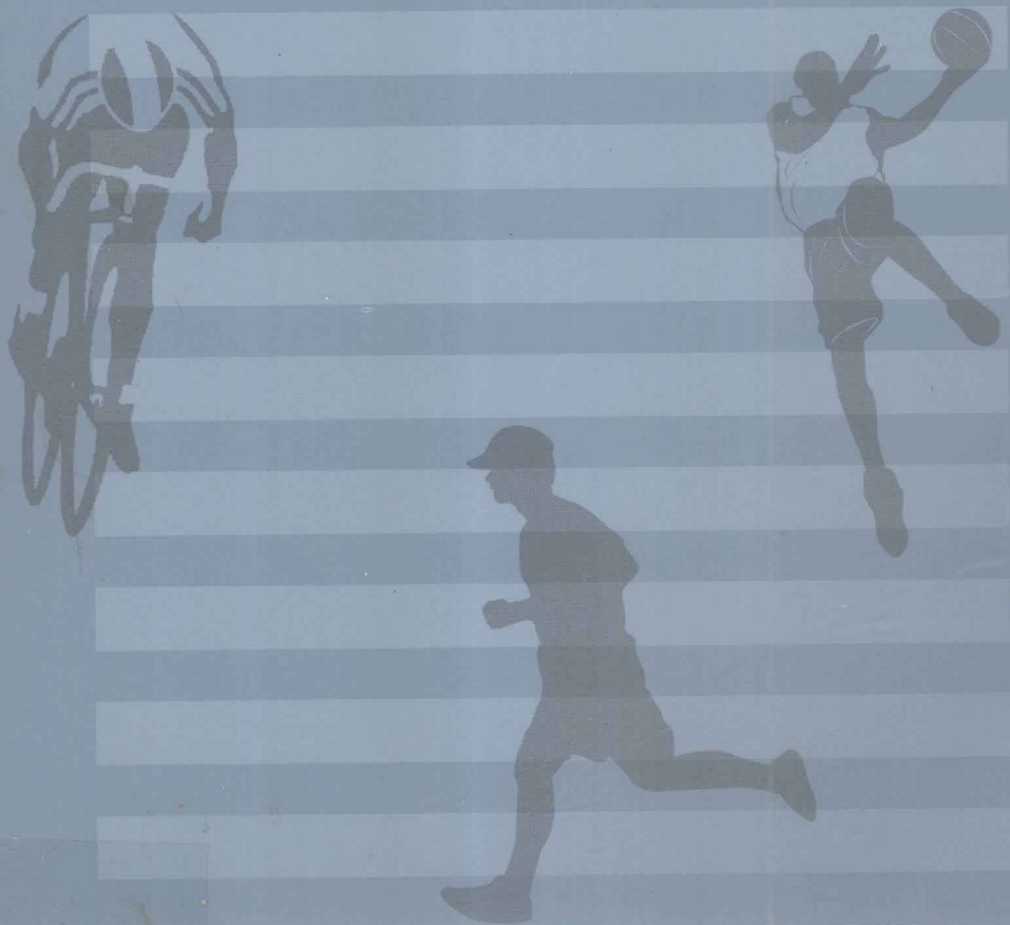
大 · 学 · 公 · 共 · 课 · 特 · 色 · 教 · 材 ·

Sports Health

体育与健康

Sports and Health Sports and Health Sports and Health

于 华 朱卫东 李如松 李文辉 / 主编



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

体育与健康

主 编：于 华 朱卫东 李如松 李文辉

副 主 编：张华文 胡小妹 李兴昌 周迎春

编写人员：李文辉 于 华 朱卫东 李如松 胡小妹 张华文

李兴昌 周迎春 胡森林 周加启 史 峰 赵雷鸣

刘 青 王大利 李 响 毛学娇 王彩云 雍宗坡

蔡宏生 徐云亮 王小垒 马大慧 陈 曦 刘国富

宋丽丽 姜 全



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/于华等主编. —南京:南京师范大学出版社,2010.6

ISBN 978-7-5651-0140-3/G · 1424

I. ①体… II. ①于… III. ①体育—高等学校—教材
②健康体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101831 号

书 名	体育与健康
主 编	于 华 朱卫东 李如松 李文辉
责任编辑	王 瑾
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
印 刷	扬中市印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	19.5
字 数	462 千
版 次	2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—9 000 册
书 号	ISBN 978-7-5651-0140-3/G · 1424
定 价	35.00 元

出 版 人 闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前言

随着社会的发展和科学技术的进步,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的健康状况大为改善。然而现代生产和生活方式给人们带来舒适、便捷的同时,也造成人们在工作生活中体力支出明显减少,工作、生活的心理压力越来越大,给人类健康带来了极大的威胁和挑战。“现代文明病”的泛滥就是典型的例证。在这种社会背景下,人类比以往任何时候都关注自己的健康状况和生活质量。保持健康的体魄是现代人追求的重要生活目标。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而学校体育又是增进国民健康的重要途径,因此,学校体育在学校教育中有着重要的地位和作用。

《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》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。”进一步明确了学校体育的重要地位,也为学校体育教育改革指明了方向。

体育课程是大学体育教育的重要内容,是学生学习体育知识技能,养成体育兴趣、意识和体育习惯,培养道德品质的主要途径。如何推动新世纪大学体育课程改革,以适应社会发展需要,是我们目前面临的重要课题。正是基于这样的认识,我们启动了《体育与健康》的编写工作,作为宿迁学院基础部体育课程改革的先导,全面推进素质教育,使学生终身受益。

《体育与健康》内容丰富,融科学性、知识性、时代性和可读性为一体,既可作为大学体育课程的专用教材,也可作为体育教师参考书,还可作为大学生自学的体育与健康知识和科学锻炼身体的读本。

本书由李文辉编写提纲,于华、朱卫东、李如松、李文辉任主编,张华文、胡小妹、李兴昌、周迎春任副主编,参加编写的人员有:于华、王大利、王小垒、王彩云、毛学娇、马大慧、史峰、刘青、朱卫东、李文辉、李如松、李兴昌、李响、胡小妹、胡森林、赵雷鸣、陈曦、周加启、周迎春、徐云亮、张华文、蔡宏生、雍宗坡、刘国富、宋丽丽、姜全。王玉法、常城、陈钦译、曾艳秋、王译群、张帆、张锋也为本书的出版付出了辛勤的劳动。

本书在编写过程中借鉴了一些学者的研究成果,得到有关领导和朋友的关心与帮助,以及南京师范大学出版社的大力支持,值此付梓之际一并致谢!

由于时间仓促和作者水平有限,书中难免出现错讹和不足之处,敬请广大同仁和读者批评指正。

作者

2010年5月

目 录

前 言	(1)
绪 论	(1)
第一章 运动、营养与健康	(8)
第一节 健康与亚健康	(8)
第二节 运动与健康	(13)
第三节 营养与健康	(15)
第四节 健康评价	(19)
第二章 运动损伤的预防及处理	(22)
第一节 运动损伤的原因和预防	(22)
第二节 大学生常见的运动损伤及处理	(26)
第三章 体能与体能发展	(33)
第一节 力量素质的发展	(33)
第二节 速度素质的发展	(35)
第三节 耐力素质的发展	(37)
第四节 灵敏素质的发展	(39)
第五节 柔韧素质的发展	(41)
第四章 篮 球	(44)
第一节 概述	(44)
第二节 篮球运动基本技术与战术	(45)
第三节 篮球竞赛主要规则与裁判法	(56)
第五章 排 球	(61)
第一节 概述	(61)
第二节 排球运动基本技术与战术	(62)
第三节 排球竞赛主要规则与裁判法	(76)
第六章 足 球	(79)
第一节 概述	(79)
第二节 足球运动基本技术与战术	(80)
第三节 足球竞赛主要规则与裁判法	(94)



第七章 乒乓球	(100)
第一节 概述	(100)
第二节 乒乓球运动基本技术与战术	(102)
第三节 乒乓球竞赛主要规则与裁判法	(115)
第八章 羽毛球	(119)
第一节 概述	(119)
第二节 羽毛球运动基本技术与战术	(121)
第三节 羽毛球竞赛主要规则与裁判法	(133)
第九章 网 球	(137)
第一节 概述	(137)
第二节 网球运动基本技术与战术	(138)
第三节 网球竞赛主要规则与裁判法	(148)
第十章 体育舞蹈	(151)
第一节 概述	(151)
第二节 体育舞蹈基本技术	(153)
第三节 体育舞蹈竞赛主要规则与裁判法	(163)
第十一章 健美操	(165)
第一节 概述	(165)
第二节 健美操基本动作	(167)
第三节 健美操竞赛主要规则与裁判法	(173)
第十二章 游 泳	(177)
第一节 概述	(177)
第二节 游泳运动基本技术	(178)
第三节 游泳竞赛主要规则与裁判法	(189)
第四节 安全与救护	(190)
第十三章 武 术	(194)
第一节 概述	(194)
第二节 武术的基本功和基本动作	(195)
第三节 初级长拳	(201)
第四节 二十四式太极拳	(215)
第十四章 散 打	(235)
第一节 概述	(235)
第二节 散打运动基本技术与战术	(237)
第三节 散打竞赛主要规则与裁判法	(248)

第十五章	跆拳道	(254)
第一节	概述	(254)
第二节	跆拳道运动基本技术与战术	(256)
第三节	跆拳道竞赛主要规则与裁判法	(265)
第十六章	定向越野	(269)
第一节	概述	(269)
第二节	定向运动器材装备	(271)
第三节	定向运动器材的使用及基本技能	(274)
第四节	定向运动竞赛程序及注意事项	(286)
第十七章	养生运动	(291)
第一节	概述	(291)
第二节	养生运动方法介绍	(293)
第三节	养生保健注意事项	(300)

绪 论

一、体育的起源与发展

(一) 体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,是随着人类社会的发展而产生和发展的。对于体育的起源,在诸多的史料中,一般主张“劳动产生体育说”,而对其他起源说则较少涉及。近年来,随着体育科学研究的不断深入,多学科交叉研究和相互渗透使得体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了一些补充论述,归纳起来主要有以下几种:

1. 生产劳动说

体育是人类有意识的社会活动之一,体育产生的基本前提是人类社会的出现、生产工具的改进、思维的发展、语言的产生等,这一切先决条件的出现即根源于劳动。恩格斯说:“劳动创造了人本身。”人类正是通过劳动,在改造自然的同时,也改善了人体的生理机能。从这个意义上讲,劳动创造了人,也创造了人类社会,劳动自然也是体育产生的源泉。

2. 原始宗教说

原始宗教是现实生活在人们意识中的虚幻的歪曲反映。原始人由于迷信,通常用身体的各种动作来表示对神的虔诚,以图影响自然的力量,体育从而发展起来。我国的各种祭祀、礼仪和一些迎神赛会等当属此类。古希腊的奥林匹克竞技形成的原因之一就是祭祀的需要。

3. 娱乐活动说

人是兼有自然属性和社会属性的动物。人除了受社会因素的制约外,同时受生理规律的支配,饥思食,困思寝,就是一种本能活动。同样,当原始人狩猎满载而归,内心十分高兴时,自然表现出手舞足蹈的身体活动,而这种身体活动恰恰能够满足生理的和心理的要求,一旦被人们认识,就与本能活动区分开来,形成原始的体育形态。

4. 部落战争说

体育起源于部落战争,其依据是人们为了取得战争的胜利,常常采取各种手段训练士兵,以提高其身体素质和掌握兵器的技能。在战争中一些新的兵器被创造出来,古代传说的所谓“蚩尤作五兵”,“轩辕习用干戈”等,就是很好的说明。“五兵”是指戈、殳、戟、酋矛和夷矛,“干”是防御的盾牌,“戈”是进攻的武器。这些兵器对后来的武术有着直接的影响。

总之,劳动为体育的产生创造了前提条件,宗教对体育的形成起了促进作用,娱乐是体育产生的直接原因,战争是体育发展的直接动力。显然,体育的起源是多元性的。

(二) 体育的发展历程

1. 我国体育的发展历程

我国的体育伴随着中华五千年古老文化的发展而演进。



夏、商、周时代,奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目,如射、御、角力、剑术及其他武艺都很盛行。同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎等。

春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论等对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》就包括了很多有关身体训练的体育内容。孔子主张学生进行郊游和游泳,他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动。

战国时期,各国在变法中都很注重尚武之风,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武。如墨子主张把射、御定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展,医学、养生学和民间的体育活动也得到了一些发展,民间的体育娱乐非常活跃。

在汉代,为了抵御外来侵扰,需要加强军备,以训练士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。以健身为主要目的的医疗体育如导引养生、五禽戏等也出现了。特别是名医华佗所创的五禽戏,通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,以活动身躯,促进体内血气运行,颇有强身祛病的价值,成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。随着汉代物质基础的不断增厚,宫廷和民间的娱乐性体育活动也日益丰富起来,有杂技、角抵、舞蹈(剑戟舞、蹴鞠舞等)以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等。有的活动后来发展成竞技运动项目,有的至今仍是人们传统的娱乐健身活动。

两晋、南北朝时期,社会分裂、混乱。在体育方面,角抵、蹴鞠等被废弃,而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡,致使体育走上歧途,但也促进了娱乐性体育和养生的发展。

隋、唐、五代时期,特别是唐朝,社会安定,经济发达,体育的发展也出现了空前的繁荣景象。原因首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制,规定“凡民二十为兵,六十而免”,并且通过练兵讲武活动,使一般男性农民都受到了严格的军事训练。在考试制度上,由武则天首创了武举制度,提倡考武状元。这一制度的实行,大大鼓励了民间练武之风,对体育的发展起了促进作用。隋唐体育活动的特点是:范围广,规模大。如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”、“经月而罢”,简直相当于一次全国运动会。

到了宋、元、明、清时代,体育随着社会的变革而变化发展。北宋时代沿袭武举制,提倡富国强兵。毕昇的活字印刷术也促进了体育图书资料的出版。明代开国皇帝朱元璋设武举,立武学,“农时则耕,闲时练习”,因而粮多兵强,武艺高超。明清之际,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。清朝在康乾盛世时,考试制度上沿袭了武举制,规定文科考试先考骑术,不合格者不准参加笔试;练兵制度也较完整。然而乾隆之后,政治腐败,民不聊生,特别是鸦片战争以后,大量的鸦片输入,严重摧残了人民的身体健康,加之清朝政府为了维护其统治,“禁民习武”,以至于民族体质日衰,被外国人辱为“东亚病夫”,体育由此一蹶不振。

新中国的成立,为体育的发展开辟了广阔的前景。开国大典刚结束,就召开了全国体育工作代表大会。1952年,毛主席发表了“发展体育运动,增强人民体质”的题词。同年成

立了中华人民共和国体育运动委员会。1959年,第一届全国运动会在北京举行,共有30个单位10658名运动员参加了36个项目的比赛。十一届三中全会以来,我国的体育事业出现了新的发展势头。群众性体育活动蓬勃开展,人民群众的精神面貌发生了很大的变化。随着社会经济的不断发展和人民生活水平的提高,人们的健身意识逐步增强,体育已成为日常生活的重要内容之一。2008年北京奥运会的成功举办和2009年在济南举行的第十一届全国运动会,向世人展示了中国体育的成就与辉煌,极大地鼓舞了全国人民,新一轮的健身热潮正在兴起。

2. 国外体育的发展历程

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育理念,促进了经济文化和体育的繁荣发展。在对青少年的教育中,体育被列为重要内容。亚里士多德第一个在理论上论证了德育、智育、体育的关系,主张国家应对儿童进行公共教育,使他们的德行、智慧和身体得到和谐发展。

古希腊各城邦之间的军事交战,更加促使了他们对体育的重视。其中斯巴达人最为典型。在尚武的教育下,斯巴达人个个身体强壮、吃苦耐劳、勇敢善战。由于注重身体训练,士兵强悍骁勇,称雄希腊,而且他们在古代奥运会上长时间占有垄断地位。

中世纪,欧洲进入了黑暗的封建社会阶段,反对舞蹈和其他身体活动。体育方面比起古希腊繁荣的奴隶制体育倒退不少。

意大利文艺复兴时代,在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图的关于开设体操课程的主张。重视对儿童的身体教育,主张把读书和运动结合起来。

18世纪启蒙运动的代表人物,法国的卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们身心自由发展。从此,古希腊的体育又得以复苏。

19世纪,西欧各国之间战争不断。出于强国强民的需要,各国普遍加强对体育的重视程度,相继出现了很多体育领袖和著作,不仅受到本民族的欢迎,而且流传到世界各地,推动了世界体育运动的发展。

当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操时,英国却凭借其独特的社会环境资源条件,兴起了户外运动、娱乐和竞技运动,包括划船、游泳、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰、曲棍球、橄榄球、保龄球、网球、足球、羽球、田径等。这些运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家流传开来。

20世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个社会生活。随着物质生活水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益得到提高,并成为人们最感兴趣的社会活动之一。近些年,国际体育活动交流频繁,竞技体育水平不断提升,世界纪录不断被刷新。现代奥运会影响越来越广泛,也促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动。北京奥运会举世瞩目,每天的电视观众高达数十亿。在所有的社会活动中,很难有一个活动能像体育运动那样博得社会众多成员如此持久的着迷和狂热,这是对体育运动的社会地位的一个深刻诠释。

二、体育的概念

在我国体育界,关于“体育”的定义在相当一段时间里未有定论,较有代表性的是“广义

体育”、“狭义体育”两种定义。

广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

狭义的体育习惯上称为学校体育,也叫体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体、增强体质,传授教育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的重要的教育活动过程。

但这两种定义都有偏颇之处,且一直争论不休,直到2005年7月由高等教育出版社出版的《体育概论》问世,才有了相对权威的答案。

简单地说,体育是以身体运动为基本手段,促进身心发展的文化活动。这个体育定义是相对客观、辩证而全面的,反映了体育的本质特征。既从教育角度重视了对人的培养,又从社会文化的视角反映出体育对社会发展的贡献;既肯定了人的个体发展,又肯定了对人发展的社会需求;既注重对体育的生物学研究,也注重对体育的心理学和社会学的研究,从生物、心理、社会等多层面认识体育。应该说,这是一种广义理解的体育。而我们以往所说的学校体育是一种狭义的体育。体育不应该局限在学校,而是家庭体育、学校体育与社会体育的统一体;从体育手段的角度来看,也就是在达到体育目的的前提下,各种身体运动(包含竞技运动)、休闲、娱乐活动、舞蹈等都可看做是体育的范畴。

三、体育的功能

体育的功能是指体育这一文化现象对人和社会所能发挥的有利作用和效能。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。

体育的功能归纳起来主要有以下七种:健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社交功能、军事功能和政治功能。

1. 健身功能

“强身健体”是体育本质的功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激,促进身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质,增进健康。因而体育功能首要的就是健身功能。

体育健身的理论基础,是运动能促进人体的新陈代谢,增强人体的抵抗力。科学地进行体育锻炼,能够促使人体的生长发育,促进神经系统的发展,使神经过程的均衡性和灵活性得到加强,对体内外刺激的反应更加迅速、准确;能提高大脑皮层的分析、综合能力,思维更加敏捷。由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉中的毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和储存能力增强,肌纤维增粗,肌肉更加发达。经常运动可以使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折性能增强,关节更加灵活或牢固。运动还能够促进新陈代谢,改善血液循环和呼吸机能,提高心脏的功能,心肌增强,心壁增厚,心脏容积增加,心肌搏动更加有力;能使肺功能提高,肺活量增大,呼吸深度增加。实践证明:科学地、长期坚持地进行体育锻炼对中枢神经系统和内分泌系统能产生良好的刺激,有利于青少年

的生长发育和提高机体的抗病能力;可以延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化,使中老年人保持旺盛的精力。生命在于运动,运动对健康长寿有着积极作用和影响,这是体育运动健身功能的直接效果。从某种意义上讲,经常锻炼的人的生理机能比不锻炼的人的生理机能在步入老年时大约要年轻 30 岁。

2. 娱乐功能

体育从产生起就带有游戏、娱乐的成分。古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系,体育和竞技的萌芽本身就蕴涵娱乐的因素。原始人在狩猎之余,为宣泄情感而进行嬉戏活动,这些活动在后来的各种节日庆典、宗教仪式和表演中,都起到了娱乐作用。如今,随着科学技术的进步和生产的现代化、电脑化,劳动者工作时精神高度紧张,因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操。同时,劳动时间缩短,闲暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。现代传媒技术的发展与普及,使得观赏各类运动竞赛与体育活动成为人们休闲娱乐的主要内容之一。现代体育活动,特别是竞技运动,其运动技术正向高、新、尖、难的方向发展。人们在观赏激烈、精彩的比赛时,运动员那发达的肌肉、优美的线条,在一定的时空内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,给人以美的享受。如体操、技巧、跳水、花样滑冰、花样游泳等项目,具有更强烈的艺术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带进了诗情画意的美妙境界。正因为体育运动如此富有魅力,因此在运动场上,常有一种强烈的移情作用,在观众和体育表演者之间扩散开来。比如在田径场上欣赏撑杆跳高比赛时,观众在运动员准备起跳时屏息凝神,当运动员越过横杆时,立即发出纵情的欢呼声;当篮球运动员跳起投篮时,人们的手心沁出了汗水,而随着篮球在空中划过一道优美的弧线后应声入网时,观众马上爆发出雷鸣般的掌声。亚里士多德称此为“净化”观众的感情。这能使人们从平时紧张的工作和劳动中获得积极有益的调节,不仅有助于元气的恢复,而且也是一种精神上的享受。

另外,人们在闲暇时间参加各种体育活动,特别是自己喜欢的项目,在练习的过程中会体验到一种十分美妙的快感,更增添无穷的生活情趣。如跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;打球使人视野开阔、配合默契,分享取胜的欢乐;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气新鲜,享受绿色的神韵。由于体育有诸多的娱乐功能,顾拜旦在他的《体育颂》中对体育的娱乐功能予以了高度概括:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加强,思路更加开阔;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。”

3. 教育功能

体育是一种重要的教育方式,其教育功能主要表现在以下几个方面:

(1)身体教育。指对身体的锻炼和训练。科学证明,人的许多技能是后天习得的。人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最基本的简单的坐、立、走都不会,这些基本的生活技能都要靠后天的学习来获得。教导孩子正确的基本活动方法,如走路时不要勾腰,克服内八字或外八字的毛病,这些基本的技能学习过程不仅是发展身体的过程,同时也是教育的过程。

(2)智能教育。体育本身就是一种文化,蕴涵着丰富的科学知识。通过体育教育,学生可以学习和掌握一定的体育文化知识,了解各种运动项目的规则和活动方法,养成锻炼的习惯,形成终身体育的意识,并且使思维力、记忆力、观察力、想象力等各种智力得到发展。

因此,在传授知识、培养技能、增强体质的过程中,体育还包含着开发和提高人的智能的教育因素。

(3)行为规范和道德教育。人的行为规范和思想品德可以通过体育运动和竞赛来影响。例如我们在进行体育游戏或某项比赛时,必须事先明确游戏和比赛规则,每个选手必须执行。这种“遵守游戏规则”的做法如果扩展到生活中的方方面面,就表现为做事要认真,讲规矩,遵纪守法。如自觉排队,不闯红灯,不酒后开车,文明驾驶等。这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则起着很好的强化作用。再如,体育比赛要求公正、公平,这一准则如果延伸到社会生活中,就是要求平等,反对特权。集体比赛过程中由于配合不默契而产生失误时,是相互埋怨,还是相互鼓励,对待裁判员的误判是宽容还是责骂等,这些都是培养集体主义精神和以大局为重、善于处理人际关系、树立良好品德的教育过程。

(4)心理健康教育。随着社会经济的发展,现代人的工作节奏不断加快,精神负担和心理压力日益增加,导致失眠、忧郁等疾病的患发,降低了工作效率,且成为影响健康的隐形杀手。而经常参加运动能使人心情放松,进入一种超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养果敢、坚定、百折不挠的意志品质。紧张而激烈的比赛既是对心理品质严峻的考验,也是锻炼和培养良好心理素质的好时机。

(5)社会教育。就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,使其成为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德方面,教育人们要与社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。

4. 经济功能

体育的经济功能主要是指在促进经济的发展方面。随着劳动生产力水平的不断提高,人们的劳动时间与强度不断减少,而使余暇时间不断增多。因此,余暇体育、户外运动、娱乐体育、健身活动的不断发展,推动了体育消费,促进了体育产业的蓬勃发展,随之带动了经济的发展。

体育的经济功能主要表现在以下几个方面:首先,可以推动运动场地、器材、服装、饮料、药物等行业的发展。第二,在新的经济时期,健康的体育作为人类生存的机会进入市场,花钱买健康的观念使健康已成为一种有限的资源,促使人们投入到体育的市场之中。第三,体育的发展尤其是大中型国际、国内比赛的增加,需要建设大中小型不同标准的体育设施;可以带动交通、邮电、旅游、商业、饮食娱乐服务业的发展;电视转播权、门票、体育彩票、邮票、纪念币、印刷宣传器以及广告等都为经济的发展起到推动的作用,从而开辟了广阔的体育市场。

伴随着商品经济浪潮的冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业化倾向,奥运会对经济的促进作用也更加明显。1984年,第23届洛杉矶奥运会组委会主席尤伯罗斯以其特有的组织才能和出色的经营管理,开创了奥运会盈利的先河。从此,各国竞相申办奥运会。1984年洛杉矶奥运会,增加2.5万个就业机会,增加收入32.9亿美元,获得盈利2.25亿美元;1988年汉城奥运会,增加3.4万个就业机会,盈利3亿美元;1996年亚特兰大奥运会增

加收入 51 亿美元,盈利 1 000 万美元;2000 年悉尼奥运会总收入 17.56 亿美元。2008 年在我国北京举办的奥运会,最终实现盈利 1 600 万美元,体育的经济功能得到了有效的发挥。

5. 社交功能

体育的社交功能主要表现在人际交往和国际交往两个方面。

(1) 人际交往。体育活动中,有些集体项目需要大家配合默契、团结协作、共同拼搏才能获胜。在日常训练和比赛中,队员之间逐渐相互了解,加深了友谊,增进了感情,大家在一起共同切磋技艺,交流思想,感受氛围,达到交友的目的。

(2) 国际交往。如同音乐一样,体育也是没有国度的。由于体育的竞赛特点,不分民族和地域,按照体育竞赛规则任何人都可以平等参与各种竞赛活动。日益发达的交通大大方便了国际间的体育交往。通过体育交流和比赛,在切磋技艺的同时,也增进了各国人民之间的友谊和团结,有利于世界和平事业的发展。

6. 军事功能

体育与军事是相互联系的,在其发展过程中更是相互促进的。

战争需要身体强健、勇猛顽强、技艺不凡而又吃苦耐劳的士兵,由于体育训练能有效增强人的体质、磨练意志,因此体育便成为军事训练的重要手段,对提高部队战斗力、增强国防力量具有重要意义。

7. 政治功能

体育的政治功能主要体现在以下几个方面:

(1) 振奋民族精神,争取祖国荣誉。在世界体育舞台上,比赛的胜负往往同一个国家的形象联系在一起,也影响着一个国家的国民情绪。在第 23 届奥运会上,中国射击运动员许海峰夺取了本届奥运会第一枚金牌,从历史上的“东亚病夫”到中国队最终获得了 15 枚金牌,国内沸腾了,人们激动的心情溢于言表,奔走相告。中国女排的“三连冠”,极大地鼓舞了海内外炎黄子孙的士气,也大大提高了我国的国际威望。祖国的荣誉高于一切,民族精神得到了升华,爱国激情得到了弘扬。其政治作用不可估量。

(2) 改善国与国之间的关系,增进国与国之间的友谊。在各国人民相互了解的过程中,体育起着极大的作用。体育交往能超越语言和社会制度的障碍,加强国与国之间的文化交流与合作,促进世界各国人民之间的了解和友谊。体育有时还被用作外交上的“先行官”,对于两个尚未建交的国家来说,也有先通过体育代表团的接触、互访后再建交的。典型的例证就是 20 世纪 70 年代初被誉为“小球推动了地球”的中美两国乒乓球队的互访,通过体育交流而打开了中美两国建交的大门。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”。通过比赛,运动员互相学习和交流,增进友谊,协调、缓和国际紧张关系及冲突,对于维护世界和平起着十分重要的外交作用。如汉城奥运会开幕式上,朝鲜、韩国两国运动员手拉手地步入会场,赢得了全场观众的掌声和欢呼;海峡两岸的运动员在国际比赛中同场竞技,彼此相互了解,友谊日益加深,亲如手足。体育对于促进两岸和平统一必将发挥越来越大的作用。

主要参考书目

杨文轩、杨霆:《体育概论》,高等教育出版社 2005 年版。

第一章 运动、营养与健康

第一节 健康与亚健康

一、健康及其状态

根据生物、心理、社会多种因素对体育与医学的渗透和对健康的影响,世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:健康乃是在躯体上、精神上和社会上的完美状态,而不仅是没有疾病和衰弱状态。人的健康是同生物的、心理的、社会的、道德的、生殖的等五个因素联系在一起。目前,世界各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。

(一)健康的表现

世界卫生组织从身体健康、心理健康和社会适应能力等方面提出了衡量人的健康的标准:“五快三良好”。

“五快”是针对生理健康而言的,即:

- (1)吃得快。是指胃口好,不挑食,吃得迅速,表明内脏功能正常。
- (2)便得快。是指上厕所时很快排通大小便,表明胃肠功能良好。
- (3)睡得快。是指上床即能熟睡,深睡,醒来时精神饱满,头脑清晰,表明中神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰。
- (4)说得快。是指语言表达准确、清晰流利,表明思维敏锐,反应良好,心肺功能正常。
- (5)走得快。是指行动敏捷自如。

“三良好”是针对人的心理健康而言的,即:

- (1)良好的个性。是指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右。
- (2)良好的处事能力。是指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力而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。是指待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐,与人为善。

(二)健康的状态

- (1)精力充沛,对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳。
- (2)乐观,积极,乐于承担责任,工作效率高。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5)抗疾病的能力强,能够抵抗一般性的感冒、传染病等。

- (6) 体重适当, 身体匀称, 站立时, 头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐。
- (8) 牙齿清洁, 无空洞、无痛感、无龋齿、无出血现象, 牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉丰满, 皮肤富有弹性, 走路、活动感到轻松。

二、亚健康及其状态

亚健康是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化, 但尚未引起器质性损伤, 医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常, 无法作出明确诊断。亚健康状态在心理上表现为: 精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。亚健康状态在生理上表现为: 疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼、心悸、心律不齐等。

国内外研究表明, 现代社会完全符合健康标准的人约 15%, 属于有疾病的人约 15%, 其余近 70% 的人都处在不同程度的亚健康状态。

处于亚健康状态的人虽然活力降低, 功能减退, 但由于没有明确的疾病诊断, 仍可以进行正常的工作、学习和生活, 以致平时忽视预防, 任其缓慢发展, 最终难免会导致疾病的发生。如果已处于亚健康状态, 只要采取科学的生活方式, 通过饮食、心理的调养和环境的改变, 祛除致病因素, 就能改善和消除亚健康状态。

【小贴士】大学生亚健康状态自测指标

累积总分超过 30 分, 表明健康已敲响警钟; 累积总分超过 50 分, 就需要反思你的生活状态; 累积总分超过 80 分, 需去医院检查, 调整心理或休息一段时间。

- | | |
|--|------|
| (1) 早上起床时, 有持续的头发脱落。 | 5 分 |
| (2) 感到情绪有些抑郁, 会对着窗外发呆。 | 3 分 |
| (3) 昨天想好的某件事, 今天怎么也记不起来, 近些天来经常出现这种情况。 | 10 分 |
| (4) 害怕走进教室, 觉得学习令人厌倦。 | 5 分 |
| (5) 不想面对同学和老师, 有自闭症式的渴望。 | 5 分 |
| (6) 学习效率下降。 | 5 分 |
| (7) 学习一小时后, 就感到身体倦怠, 胸闷气短。 | 10 分 |
| (8) 学习情绪始终无法调动。最令自己不解的是无名的火气很大, 但又没有精力发作。 | 5 分 |
| (9) 一日三餐, 进餐量很少, 排除天气因素, 即使非常适合自己口味的菜, 近来也常无心享用。 | 5 分 |
| (10) 期望早早下课, 为的是能够回寝室在床上休息片刻。 | 5 分 |
| (11) 对城市的污染、噪声非常敏感, 比常人更渴望清幽、宁静的山水, 休息身心。 | 5 分 |
| (12) 不再像以前那样热衷于同学或朋友的聚会, 有种强打精神、勉强应酬的感觉。 | 2 分 |
| (13) 晚上经常失眠, 即使睡着了, 又总是在做梦的状态中, 睡眠质量很差。 | 10 分 |
| (14) 体重有明显的下降趋势, 早上起来, 发现眼眶深陷, 下巴突出。 | 10 分 |
| (15) 免疫力在下降, 春秋流感一来, 自己首当其冲, 难逃“流运”。 | 5 分 |

三、影响健康的因素

(一) 遗传因素

遗传是指生物体的构造和生理机能等由上代传给下代。遗传的物质基础是细胞体中的染色体。存在于细胞核的染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)包含着生物体的传递信息,在遗传过程中通过DNA分子复制,将遗传信息传给子代,从而得到与父代相同的一定遗传特征。这个过程要在一定的环境条件下才能发挥作用,在某些环境条件影响下可能发生变异。对孪生子的研究表明,单卵双胞胎间身高的差别很小,头围、头宽的测量值很接近,说明骨骼系统的发育受着遗传因素的影响较大;而在不同环境中的抚养过程,体重差异较大,说明体重易受环境影响;其他生理指标,如血压、呼吸、心率等,单卵双胞胎之间均极为相似。从家族和民族的角度看,人体存在着种族和血缘的特点,子代的形态、结构、相貌、肤色都取决于遗传。人体的机能素质在很大程度上决定于遗传,如有氧代谢能力、最大吸氧量的最高值、运动能力等。这些都说明人的体质受着遗传因素的影响,但是遗传对体质的影响只提供了发展的可能性,而体质强弱的现实性,则有赖于后天的环境条件。

通过遗传获得良好的体质,无疑将有助于形成良好的健康状况。但如果受到后天较差的环境影响,其健康状况也会向不良方向发展。同时,较弱的体质状况在后天优越的环境培养下,其健康状况依然会向良好的方向发展。

(二) 环境因素

环境是人类生存和发展的摇篮与襁褓。人类环境主要是指环绕于我们周围的各种自然及社会因素的总和,是指人类赖以生存,从事生产和生活的外界条件。人类不仅生活在自然界,具有生物属性,而且生活在人与人之间关系总和的复杂的社会中,又具有社会属性。因此,人类环境包括自然环境和社会环境两个部分。

1. 自然环境对健康的影响

自然环境是指由地球表层的大气圈、岩石圈、水圈、生物圈所组成的相互渗透、相互制约和相互作用的庞大、独特、复杂的物质体系。

随着科学、工业和文明的高度发展,人类赖以生存的自然环境日益受到污染。自然环境中某些化学元素含量的多少,会影响人体的生理功能,对健康不利而形成疾病。尽管人体的生理功能具有一定适应和调节能力,但这种调节能力是有一定限度的。如果环境中的某些化学元素含量过多或过少,超过人体生理的调节范围时,便会使人和环境之间的平衡遭到破坏,从而使机体的健康受到不同程度的影响,甚至形成地方病和流行病。例如,在环境中缺乏碘,可导致地方性甲状腺肿的发生和流行;环境中含氟量过多可引起氟骨症;饮用软水的地区,易患心脏病,饮用硬水的地区,冠心病的发生率低;酸雨、空气污染极度影响农作物的生长;车排出大量的废气、含铅气体产生自由基;空调、冰箱的氟利昂破坏臭氧层,紫外线辐射增加、皮肤受到损坏;杀虫剂、农药、除草剂和化肥的滥用使得田土贫瘠,土壤缺乏应有的营养成分,而且这些化学物质还严重地污染食品;大量猎杀动物,造成多种动植物灭绝,使得生物链发生断裂;城市噪声污染、城市的垃圾污染、建筑污染等产生许多致病因素,加之大量的电器使用造成电磁波泛滥,影响人体的健康。

2. 社会环境对健康的影响

社会环境主要是指聚落环境,它以人群聚集和活动作为环境的主要特征和标志。这种