

体育与健康

夏强生 叶菁荫 主编



西北工业大学出版社

号000字登讫(刻)

体育与健康

夏强生 叶菁荫 主 编

陈志军 俞暄一 副主编

西北工业大学出版社

1993年6月 西安

(陕)新登字009号

〔**内容提要**〕 《体育与健康》是一本集科学性、知识性、指导性、实用性于一体的知识读本。本书以体育运动与人体健康的基本理论和观点为指导,运用教育学、心理学、社会学、营养学、保健学、运动医学等学科知识,系统地阐述了体育锻炼、健身原理及运动卫生、运动与保健、运动与成才等方面的问题。全书理论联系实际,针对性强、可操作性强,具有一定的理论深度和实用价值。

该书既可作为体育教学的理论教材,也可作为体育锻炼、健康教育的知识读本,是进行体育教育,促进身体健康发展的良师益友。

体 育 与 健 康

夏强生 叶菁荫 主 编

陈志军 俞暄一 副主编

责任编辑 孙华荃

©1993西北工业大学出版社出版发行

(西安市友谊西路127号 邮编710072)

陕西省新华书店经销

铁道部戚墅堰机车车辆工艺研究所建农彩印厂印装

ISBN 7-5612-0539-2/Z·60

开本787×1092毫米 1/32 9.1 印张 213 千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数1—8000册 定价:4.50元

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 体育的概念.....	(1)
第二节 体育的功能.....	(3)
第三节 体育教育的目的与任务.....	(7)
第四节 体育教育的途径与方法.....	(13)
第二章 体育对增强体质质的作用	(17)
第一节 体育对身体发育和机能发展的作用.....	(17)
第二节 体育对发展身体素质和提高基本活动能力的作用.....	(24)
第三节 体育对发展心理素质的作用.....	(31)
第四节 体育对增强人体适应自然环境能力的作用.....	(36)
第三章 健身原理	(38)
第一节 健康与体质.....	(38)
第二节 健身原理.....	(48)
第三节 身体全面发展与检测手段.....	(61)
第四章 体育锻炼	(76)
第一节 体育锻炼的内容与方法.....	(76)
第二节 体育锻炼的基本原则.....	(100)
第三节 锻炼效果的评定.....	(103)
第五章 体育卫生与保健知识	(107)
第一节 学习卫生.....	(107)
第二节 营养卫生.....	(110)
第三节 体育锻炼的卫生保健知识.....	(119)

第四节	体育锻炼的自我监督·····	(126)
第五节	医疗体育与运动处方·····	(134)
第六节	运动损伤的预防与处理·····	(144)
第六章	女子体育卫生 ·····	(154)
第一节	女子解剖生理特点·····	(154)
第二节	女子体育的心理特征·····	(156)
第三节	女子体育卫生保健常识·····	(161)
第四节	女子体育锻炼的注意事项·····	(167)
第七章	体育及心理健康 ·····	(170)
第一节	精神与健康·····	(170)
第二节	体育学习过程的心理·····	(176)
第三节	体育过程对个性的影响·····	(180)
第四节	体育运动的社会心理功能·····	(186)
第八章	体育与人才培养 ·····	(191)
第一节	体育社会化及对学校体育的要求·····	(191)
第二节	体育与德育、智育、美育的关系·····	(202)
第三节	终生体育观的形成与体育终身受益的途径·····	(204)
第九章	体育社会化及组织管理 ·····	(212)
第一节	大众体育的兴起与终生体育观的形成·····	(212)
第二节	体育社会化及组织管理对策·····	(216)
第三节	体育的组织与竞赛·····	(218)
第四节	非正规竞赛活动的组织工作·····	(230)
第十章	体育与欣赏 ·····	(234)
第一节	奥林匹克运动会概况·····	(234)
第二节	亚洲运动会概况·····	(242)
第三节	全国运动会简况·····	(246)
第四节	体育欣赏·····	(248)

第一章 概 述

第一节 体育的概念

什么是体育？

体育是以身体活动为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，提高运动技术水平，丰富精神文化生活为目的的一种社会活动。

体育与社会文化教育有密切的联系，其发展受一定社会的政治和经济的制约，又为一定社会的政治和经济服务。

马克思认为：“劳动是人类社会存在和发展的第一个基本条件，体育就是在劳动过程中产生的。由于劳动，猿才进化为人。作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑和作为表达思想的语言，都是在劳动过程中产生的发展的，这些都是产生体育所必须的前提。”

劳动创造了人的本身。原始的人类在制造工具和使用工具的生产劳动过程中，不仅获得了物质生产的经验，而且形成了一定的劳动纪律、生活习惯，积累了丰富的社会生活的经验。社会进化的同时，还要求社会的每个成员具有良好的体力，掌握一定的制造使用工具和获取生活资料的技能，才能适应生产和生存的需要。人类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种身体的基本活动技能，是当时人类的劳动活动，也是生活技能，而这些又都是体育活动的前身。同样，年老的一代为了维持和延续人们的社会生活，就要把积累起来的生产斗争经验和社会生活经验传授给新一代，其中包括体育知识的传授

和技能训练，这便是原始教育的产生。所以教育起源于劳动，其中包括体育的因素，这就是体育的产生和萌芽。从现代体育的一些项目和动作看，仍然保留着原始的特点。

体育一经产生就含有丰富的科学内容，它的发展并非孤立。社会的需要，生产力的发展，科学技术的进步，为体育的发展提供了良好的条件，使体育从产生发展到现在，形成了为大家所重视的现代体育。所以体育被人们誉为文明进步的窗口，是科学和经济发展的标志。

现代体育由学校体育，竞技体育和群众体育三个基本方面组成。

一、学校体育

学校体育是全面发展身体、增强体质、传授体育知识、技能、提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的合格人才。

二、竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。

三、群众体育

群众体育是以健身、健美、娱乐为目的，内容丰富、形式多样的体育活动。

学校体育、群众体育、竞技体育，这三者属于不同的范畴，既有共性，也有特性，既有区别，又有联系。它们互相影响，互相依存，互相促进，共同构成了现代体育的一个整体。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育的普通程度；体育运动的制度和措施的制定，执行情况；各种体育设施的状况；体育运动技

术水平和最好成绩，等等。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育运动对于社会进步和人类发展的作用和影响。研究体育运动的功能，可以加深对体育的理解，更好地发挥其效应。

一、健身功能

体育运动的健身功能包括对人体身心两方面的积极作用。

(一) 增强体质，促进身体健康发展

体育锻炼能加速新陈代谢，促进血液循环，使血液供应得到改善，从而使机体的生理发育更加完善，发展人体基本活动能力和适应能力，提高人的生理机能和身体素质的水平。久而久之，体质就会得到增强，健康水平就会得到提高。

(二) 对人的心理、精神的积极作用

体育运动不仅对增强体质、促进身体的健康发展有积极作用，而且对发展人的心理过程和个性也有明显的作用。

心理过程包括认识、情感、意志三个过程。而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育科学的发展，人们发现体育运动对上述因素的发展具有良好影响。如体育运动能发展人的思维力、观察力、注意力和想象力，并能培养人的勇敢、顽强和积极向上的优良品质。

二、娱乐功能

由于体育运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，使它成了现代人余暇生活的一个重要组成部分，并起到丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。

现代体育运动，特别是能最大限度地发挥人的体力、智力及潜力的竞技运动，其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展，一些运动员能够在一定的空间和时间中把身体控制到尽善尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、巧妙的配合，表现出抒情诗般的、戏剧性的艺术造型，使人们在观看体育比赛时，产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑，是一种美的享受。从而使人们由于工作和劳动所带来的紧张的精神、疲劳的大脑和紊乱的情绪得到一个积极有益的调节。另一方面，人们通过参加体育活动，能够在身体完成各种复杂练习的过程中，在征服自然障碍的斗争中，在与同伴的默契配合中，得到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以使人产生自尊、自信、自豪感，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同特点，能使人悠然自得，乐在其中，获得不同的情感体验。现代奥运会的创始人顾拜旦在《体育颂》中写到：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”的确，体育无愧是一种最积极，最健康的娱乐方式，它能助人善度余暇。

三、政治功能

（一）提高民族威望和国际地位

无论是体育活动的开展还是运动竞赛的胜负，在某种程度上关系到一个国家的声望和国际地位。因此，现代各国都很重视体育的政治意义。

四年一度的奥运会举世瞩目，奥运会的成功不仅在于奥运会的本身，还在于它举办的意义和所产生的影响。人们通过奥运聚会来增进交流，传递友谊，为国争光。通过奥运会的申

办来提高国家和民族的威望和地位。如为申办2000年奥运会,现在就有包括中国在内的8个国家的城市在极力竞争。他们都力图通过奥运会的申办,来提高自己的国际威望,促进国家的经济和政治的发展。为了申办的成功,上述各国在政治、经济、地理、体育设施等方面展开了积极的准备和宣传工作,大家你追我赶,努力向世界展示着自己的独特魅力和各种优势。虽然各自的目的不尽相同,但有一点是共同的,即争取申办的成功,使自己成为举世瞩目的中心。

中国运动员在奥运会上“零”的突破和近年来在国际大赛中的优异成绩,以及他们在比赛中所表现出的高超技艺和高尚风范,不仅转变了世人对中国的看法,也赢得了各国朋友的心,体育健儿的辉煌成就也极大地激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了国家和民族的威望。

(二) 在外交中具有重要作用

体育在促进各国人民互相了解与友谊中起着极大的作用。运动员被称为“穿着运动服的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系,从而进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“小球推动了地球”。

在促进祖国统一方面,体育又担任了“先锋”角色。1980年,中国乒乓球队与台北桃园机场工作人员的亲切接触,被外电誉为“乒乓内交”。在1984年的奥运会上,我体育代表团与台湾代表团多方接触,携手共进,共庆中华民族所取得的胜利,在台湾电视上第一次出现了我国优秀运动员的镜头。从某种意义讲,这也是“零”的突破。

四、教育功能

体育的教育功能，在马克思主义经典作家们有关教育的著述中不止一次地论及。他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要手段，认为“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的唯一方法。”这一精辟的论点是我们论述体育的教育功能的理论依据。

体育的教育功能突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。从儿童和青年时代就不断地通过体育教育来促进人的全面发展。

（一）教导基本生活技能

20世纪新的科学证明，人出生以后在本能方面比不上动物，适应环境的能力较差，连最简单的坐、立、走都不会（许多动物一出生就会走），这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。体育运动是学习这些基本技能的主要内容和手段。同时，学习这些技能既是发展身体的过程，也是教育的过程。

（二）传授文化科学知识

社会在向青少年传授文化科学知识中，有关身体健康和体育活动的知识是一个重要的组成部分。因为这些知识是使青少年学生坚持合理的健康生活方式的前提条件。

（三）教导社会规范，发展人际关系

马克思主义创始人认为“社会是以共同的物质或生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体”；“是人们交互作用的产物”。（《马克思恩格斯选集》第4卷302页）。社会之所以得以维持，因为每个社会都有管理成员的行为和指导成员工作的章程和准则。

体育运动本身就是一个有章可循的有一定约束的社会活动，又是在一定的执法人——裁判或教师、教练员的直接监督

下有组织地进行的，这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一种很好的强化。

再者，体育运动是一个社会互动的过程。在体育活动中，特别是在对抗的竞赛中，个人之间，集体之间发生着频繁而激烈的思想和行为上的交锋，会不时地出现对参加者的思想品德的严峻考验。如长跑到了“极点”时，是坚持下去还是半途而废；对方侵人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契，比赛失利时，是互相鼓励还是互相抱怨；裁判员误判时是大方宽容还是“斤斤计较”；比赛节节胜利时是谨慎从事还是骄横自大。经受了这些考验，就能培养集体主义，大局为怀和善于处理人际关系的优良品德。

五、经济功能

体育的经济功能，主要是在促进经济的发展上。体育的本身不直接生产物质财富，但体育对生产力诸因素中起主导作用的劳动者体质的增强，是一种有效的手段，也是体育为生产服务的最基本的表现形式。

大型的运动能会能促进当地各行各业的发展，一个大型的体育盛会，不仅能促进旅游业的发展，还能促进第三产业的迅速发展。提高体育场馆的使用率，开展各种娱乐活动，也可提高社会的经济效益；而运动器材，运动服装和运动鞋的消费，经济效益也很可观。

第三节 体育教育的目的和任务

一个国家的体育，必须有明确的任务。我国体育的目的和任务是根据体育的作用和我国社会制度的实际要求制定的。

一、我国体育的目的

我国体育的目的是增强人民体质，提高运动技术水平，丰富文化生活，为社会主义建设服务。

二、我国体育的任务

（一）增强人民体质

增强体质，体现了体育的特殊作用，这也是体育的本质特点。只有体质增强才能提高工作效率，延长工作年限，使人健康长寿。

首先，要搞清楚体质的概念。体质就是人体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。它在形成、发展和消亡过程中具有明显的个体差异和阶段性。表现出从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同的体质水平。

其次，要了解体质所包括的范畴，即体格、体能和适应能力所构成的体质好坏和强弱的反映。

什么是体格？体格是指人体的形态结构方面。包括了人体生长发育的水平；身体的整体指数与比例（体型）；以及身体的姿态。

什么是体能？体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质（力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等）和身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀登、爬越和举重物等）。

什么是适应能力？适应能力是指人体在适应自然环境中所表现的机能能力。它包括了对自然环境的适应能力，对疾病的抵抗力和对病损的修复力。

再次，体质的增强应该从以下几方面表现出来。

1. 促进体格健壮（生长发育良好，体型健美，姿态端正）
生长是指人体各组织器官在形态上的增大或组织细胞在数

量上的增长，表现形式是身高和体重的增加。根据恩格斯的著名公式：“生就意味着死”来看，这是生命比死亡占优势的一个过程。对有机体的生长通常是根据身高、体重的变化来衡量的，身高、体重变化是一项较为综合性的指标。

发育则是指身体内组织器官的分化而引起在结构和机能上的改变，表现形式是机能能力的增强。发育最鲜明的标志是乳牙和恒牙的生出、骨骼的骨化、第二特征的显露程度。

生长发育是一个由量变到质变的过程，它们受遗传，营养和自然生成（处于生长发育阶段的有机体）的影响，但是体育运动能加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿势，可以促进人的身体外型的完美，这在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。健美的体型、端正的姿态，还能反映一个民族的气概和精神面貌，是精神文明的标志之一。

2. 全面发展体能（身体素质好，身体基本活动能力强）

健壮的体格是发展体能的物质基础。体能的发展往往与提高有机体机能的过程是一致的。例如发展了耐力素质，有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持续能力都得到发展。因此，全面发展体能也是促使有机体形态和机能协调发展的重要因素。同时，体能又是掌握和完善的运动技能的必要条件。

3. 提高有机体的适应能力（自然环境适应能力强，对疾病抵抗力强，对病损修复力强）

长期在各种气候和环境条件下（严寒、酷暑、风、雨、雪等）进行锻炼，能改善有机体体温调节的机能，这就提高了有机体对自然环境的适应能力。

由于体育运动能促进血液循环，加速新陈代谢，提高通血机能，因而也就提高了对各种病毒的抵抗能力以及对各种“文

明病”的防治作用。并能加强机体因病或损伤后的修补与恢复的能力。

4. 促使精力充沛, 生命力旺盛(精神振作, 元气充实, 能坚持长时间工作而疲劳出现迟, 消除快)

身体和精神是密不可分的。列宁说:“健全的精神寓于健全的身体”。体质增强, 精力充沛, 生命力旺盛, 对一个人的精神状态具有重大影响。我国古代医学《内经》中就有:“怒伤肝, 思伤脾、忧伤肺, 恐伤肾”之说, 都是讲不良的情绪直接有伤于有机体的各器官。近年来, 国内外医学界用体育运动调节心理以治疗疾病, 以及在劳动训练中的心理训练所取得的显著成效, 也都进一步说明了这个问题。

(二) 掌握体育的基本知识、技术和技能

知识是人们在社会实践中总结起来的经验。

技术就是以最合理、最有效的手段去达到目的的一种方法。运动技术, 就是根据人体运动科学原理, 能充分发挥人的机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。

技能是指按一定的技术要求完成动作所表现的能力。

掌握体育知识能使我们懂得体育锻炼的作用和意义, 调动我们进行体育锻炼的自觉性和积极性。

理论必须与实践相结合, 体育必须身体力行。因此, 我们要掌握一些生活中必要的技术和运动技术来作为增强体质的手段和方法。如跑、走、跳跃、体操、舞蹈、游泳、球类、游戏等, 并在此基础上去掌握一些复杂的运动技术和技能。

(三) 提高运动技术水平, 攀登世界体育高峰

随着我国人民物质文化生活水平的提高, 人们在紧张劳动之余要求高度文明的精神生活。包括在业余时间善于运用各种体育运动的方法、手段来锻炼身体, 增强体质, 也包括对体育

运动的欣赏和参加，从而调节精神娱乐，获得身心愉悦，丰富文化生活，陶冶情操。

提高运动技术水平，对群众体育活动的开展具有一定的指导和推动作用。

通过一些国际体育的交往和比赛，不仅可以促进各国人民之间的相互了解、增进友谊，而且还是世界人民文化交流的工具之一。

（四）进行共产主义道德品质教育

道德是人们社会行为的准则和规范。在阶级社会里，道德具有阶级性，不同的阶级有不同的道德观念。但同时，道德又具有历史的继承性。

共产主义道德是人类社会最美好社会的生活准则和规范。它同样具有阶级性。并以马克思列宁主义和共产主义世界观为基础。同时，我们又必须承认共产主义道德也具有历史的继承性，它又吸收了人类所公认的一些社会美德，如公正、诚实、谦虚、礼貌等。

共产主义道德教育的任务在于培养共产主义世界观，养成共产主义道德行为和习惯，培养共产主义道德情感，锻炼坚强的意志和性格。

在体育运动中进行共产主义道德和意志品质教育的内容包括以下三个方面。

1. 共产主义道德 包括爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物，对自己行为的责任感、集体主义、组织纪律性，公正、诚实、谦虚、有礼貌等。

2. 意志品质 包括勇敢、顽强、坚毅、果断、自信心、自制力、进取心、坚韧不拔等。

3. 优良的体育道德作风 包括胜不骄、败不馁、尊重裁