

高等学校公共体育课教材

大学体育

UNIVERSITY SPORTS

刘明 宋绍兴 主编

S P O R T S

S P O R T S

S P O R T S



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

高等学校公共体育课教材

大学体育

UNIVERSITY SPORTS

刘明 宋绍兴 主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

内 容 简 介

本书是高等学校体育公共课教材,内容分为上下两篇。上篇是体育理论知识篇,主要介绍大学生体育与健康的相关知识。下篇介绍了部分体育项目,包括体能类项目、球类项目、形体健美类项目、民族传统类项目及休闲娱乐类项目等。

本教材层次清晰,理论翔实,图文并茂,具有很强的科学性和实用性。适合各类高校师生使用,也可以作为普通读者的体育与健康指导书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/刘明,宋绍兴主编. —广州:华南理工大学出版社,2011.9
ISBN 978-7-5623-3507-8

I. ①大… II. ①刘… ②宋… 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(2011)第 163029 号

总发行:华南理工大学出版社(广州五山华南理工大学 17 号楼,邮编 510640)

营销部电话:020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutcl3@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

出版策划:潘宜玲

策划编辑:庄 严

责任编辑:庄 严

印刷者:湛江日报社印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张:20.75 字数:518 千

版 次:2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~10 000 册

定 价:29.90 元

版权所有 盗版必究

前言

国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)明确指出:“坚持以人为本、推进素质教育是教育改革发展的战略主题,是贯彻党的教育方针的时代要求,核心是解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题,重点是面向全体学生、促进学生全面发展。”纲要还要求“加强体育,牢固树立健康第一的思想,切实保证体育课和体育锻炼时间”。

健康是人类不懈的追求,人人都希望健康,但健康并不是人人都拥有。对人来说,如果没有健康,其他都是零。只有拥有了健康,其他才会有意义。前世界卫生组织总干事马勒博士强调指出:“健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”这句话阐明了生活、事业与健康的辩证关系。居里夫人也曾指出:“科学的基础是健康的身体。”因此我国教育界提出让学生“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”。

体育课是我国学校教育开设时间最长的一门课程,而大学体育课又是学校体育教育的最后阶段。由于我国中小学体育教育的不均衡等因素影响,致使许多学生,尤其是边远地区和农村学生没有系统地接受体育教育。因此大学体育就显得更为重要,它关系到我国大学生——祖国未来建设的栋梁,能否学会科学锻炼身体的方法,掌握1~2项体育技能,进而养成终身体育、锻炼习惯的大问题。

本教材分为上、下两篇,上篇是体育理论知识篇,主要介绍体育及大学生健康等相关知识,目的是使学生掌握大学生应具备的体育与健康基本知识;下篇是部分体育项目介绍篇,主要介绍大学体育课主要运动项目的概况与动作要领,目的是使学生对大学体育课开设项目有一个较全面的了解,便于学生根据自己的特点和兴趣选择项目进行学习。该教材有以下几个显著特点。

1. 内容的时代性。书目不仅引入了体育科学的最新研究成果和相关数据资料,而且将学生的非智力因素培养写入了教材。

2. 项目的广泛性。本教材涉及的项目,既有经典的奥运会项目,又有传统的民族体育项目,还有新兴的时尚体育项目,包含了目前我国高校体育课开设的绝大多数运动项目。

3. 层次的针对性。本教材理论部分(上篇),充分考虑到我国大学体育的要求和大学生的体育知识水平,技术部分(下篇),按照各运动项目的入门要



求,让学生了解和掌握相关项目的基本技术和知识,同时便于学生对体育课的选修和学习。

本书的作者均是有丰富体育教学经验和较高学术造诣的体育教师,他们具体分工如下:高晓波(第一章),阴志慧(第二章),庄巍(第三章、第十章第五节),刘明(第四章、第六章),黄炜皓、万发达(第五章),刘昕(第七章第一节),李卫国、聂惠敏(第七章第二节),何应凯、韩春远(第七章第三节),扶健华(第七章第四节),韩春远(第七章第五节),李国忠(第八章第一节),谢军、庄巍(第八章第二节),张雷(第八章第三节),宋绍兴(第八章第四、五、六节),丁文(第九章第一节),张瞻铭(第九章第二节),陈小军(第九章第三节),刘冬笑(第九章第四节),柳娟(第十章第一、二节),肖清(第十章第三节),黄帝全(第十章第四节),张新江(第十一章第一节),林杰(第十一章第二节),马校军(第十一章第三节),谢志勇、韩春远(第十一章第四节),李锦荣、韩春远(第十一章第五节)。全书由刘明、宋绍兴任主编,负责编写提纲、制订目录、统稿与定稿,韩春远、陈丹、万发达、张新江参与了统稿及文字修改工作。由于时间和作者水平所限,本教材编写中难免有这样或那样的不足,希望读者提出宝贵意见。

本书编写过程中得到了邓树勋教授的热情帮助和指导,也得到华南理工大学出版社的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

目 录

上篇 体育理论知识

第一章 体育与健康	(3)
第一节 体育概述	(3)
第二节 健康概述	(5)
第三节 体育锻炼对健康的影响	(9)
第二章 全民健身计划与奥运争光计划	(13)
第一节 全民健身计划概述	(13)
第二节 奥运争光计划概述	(21)
第三节 全民健身计划与奥运争光计划协调发展	(29)
第三章 大学体育与竞技体育	(33)
第一节 大学体育的内容与特点	(33)
第二节 竞技体育的内容与特点	(38)
第三节 大学体育与竞技体育的关系	(40)
第四章 体育与大学生非智力因素的培养	(43)
第一节 非智力因素的概念及功能	(43)
第二节 非智力因素与大学生成才	(45)
第三节 体育与非智力因素的培养	(48)
第五章 体育锻炼与营养、保健	(52)
第一节 体育锻炼与营养	(52)
第二节 体育锻炼与保健	(59)
第三节 常见运动性伤病及防治	(64)
第六章 学生体质健康评价	(73)
第一节 学生体质健康评价的目的和意义	(73)
第二节 学生体质健康标准的特点与评价内容	(75)
第三节 学生体质健康评价标准、方法与注意事项	(79)



下篇 部分体育项目介绍

第七章 体能类项目	(87)
第一节 游泳	(87)
第二节 健身走、中长跑	(98)
第三节 定向运动	(105)
第四节 无线电测向	(114)
第五节 攀岩	(121)
第八章 球类项目	(131)
第一节 篮球	(131)
第二节 排球	(139)
第三节 足球	(147)
第四节 乒乓球	(155)
第五节 羽毛球	(164)
第六节 网球	(173)
第九章 形体健美类项目	(185)
第一节 健美操	(185)
第二节 健美运动	(193)
第三节 体育舞蹈	(203)
第四节 瑜伽	(213)
第十章 民族传统类项目	(224)
第一节 太极拳	(224)
第二节 长拳	(234)
第三节 散打	(238)
第四节 跆拳道	(255)
第五节 拳击	(266)
第十一章 休闲娱乐类项目	(277)
第一节 高尔夫球	(277)
第二节 毽球	(288)
第三节 赛艇	(297)
第四节 轮滑	(306)
第五节 垂钓	(314)

上篇 体育理论知识

第一章 体育与健康

本章导读

通过本章的学习,不仅使学生对体育、健康的含义有一定的掌握,还对体育运动对身心健康的影响有一定的理解。首先,本章对体育概念的演变、含义进行阐述,同时从体育的本质特征理解“体育”的含义。其次,对健康概念的演变、含义进行论述,同时从健康的本质特征解读“健康”的含义。第三,就体育运动对身心健康的影响进行说明:(1)体育运动可以增强体质、增进健康;(2)体育运动可以缓解生活压力,提高学习与工作效率;(3)体育运动能增强人的社会适应能力;(4)体育运动可以塑造人的道德情操。

学习目标

- 知识:**
1. 简述体育含义的演变过程。
 2. 简述体育的本质含义。
 3. 简述健康的基本含义。
- 理解:**
1. 说明体育运动对身体素质的影响。
 2. 用自己的语言解释体育运动对心理素质的作用。
- 运用:** 简要分析体育运动与健康的相互关系。

第一节 体育概述

一、体育含义的演变

古希腊是近代欧洲体育的发源地。尽管在古希腊已有很丰富的体育活动,且在一些思想家的著作中早已论及体育(多指竞技活动),但概括起来,有关体育的最基本术语,只有竞技、运动、训练、游戏和体操等几个词语。“体操”一词产生于公元前5世纪,当时古希腊已进入奴隶社会。也就是说,在古希腊文献原文中没有同今天的“体育”完全相对应的词语,尽管古希腊的“体操”同今天的“体育”概念十分接近。古希腊的“体操”在当时也是教学的一个重要组成部分,对此亚里士多德曾有过明确的论述,他指出,古希腊初级学校的基础科目常常是四门,即读、写、体操和音乐。

“体育”这一词语最早出现在1760年法国的报刊上,是在论述儿童的身体教育问题时使用的。1762年世界著名的法国启蒙思想家卢梭在《爱弥尔》一书中也曾使用



“体育”来论述对儿童的身体教育。由此看来，“体育”一词的最早使用是与教育分不开的。美国学者布切尔在1979年所著的《体育基本理论》中说：“体育是整个教育过程中的一个不可缺少的部分。”苏联的《体育百科全书》认为，“体育，整个来说是教育的一个方面。”德意志联邦共和国的《体育百科全书》称：“体育是教育和教育学的一个组成部分”。

在古代，中国是没有广义体育这个概念的，更没有“体育”这个术语，但是有“勇力”、“鞍马骑射”、“击剑”、“武术”等作为泛指词汇。直到1894年，德国和瑞典的体操引入中国，清政府的《奏定学堂章程》明令开设体操科，此时“体操”在当时用以指代广义体育。1904年基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”，“体育”一词才得以出现。随后，1905年，浙江绍兴成立“大通体育会”，1906年，四川体育专科学堂被筹办成立。从此，“体育”这一术语便开始在我国较多地使用了。这一时期，“体育”与“体操”一词混合使用。例如，毛泽东在1917年所撰写的《体育之研究》一文中，标题中用的是“体育”，而在文中又采用“体操科”、“体操教习”（即体育教员）等词语。一直到1923年，在北洋政府公布的《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”。此后，“体育”取代了“体操”，并被作为广义体育概念使用。

20世纪60年代，西方国家掀起讨论体育概念的热潮，当时各国纷纷举办国际研讨会和学术会议，成立了“统一体育术语国际研究会”。“文革”结束后，我国参加了1980年的世界科学大会，各国学者在会上纷纷发表了对这一概念的解析。

体育是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。《体育概论》一书中对体育的定义是：“体育是指人类有目的、有意识地通过身体运动作用于人类本身，增强体质，促进身心全面发展，丰富文化生活的实践活动，它受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会政治经济服务”。

《辞海》的“体育”一条：“狭义指身体教育，即以强身、医疗保健、娱乐休息为目的的身体活动，与德育、智育、美育相配合，成为整个教育的组成部分。广义指体育运动，包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面。”《中国大百科全书》这样说：“体育的广义含义包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合，成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划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的意志的一个教育过程；竞技运动是指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力，以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和比赛；身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。”三者虽然在目标上不同，但相互联系，这是国内运用得最多的“体育”范畴。狭义体育，即学校体育，是以身体活动为基本形式、以增强学生体质和提高身体健康为主要目标的教育行为，与德育、智育、美育等有机结合，是教育的重要组成部分。它强调教育的功能与竞技运动又截然不同。



二、从体育的本质特征看“体育”的含义

概念是反映客观事物本质属性的思维方式,是人的理性认识。人们通过实践,从对象的许多属性中,撇开非本质属性,抽出本质属性概括而成。本质属性体现该事物的基本特征,并以此与其他事物区别开来。非本质属性往往显露在事物的外部,它虽然也是该事物的特征之一,但不体现它的基本特征。亚里士多德为概念的确定制了一个公式,即:种概念=属(概念)+种差。在这一个公式背景下,为什么会得出不同的体育概念或定义呢?事物的本质与本质属性是客观的,而对事物的本质与本质属性的描述即对事物的概念描述又是主观的。关键是对属概念即种概念的上位概念看法不一致。如果把体育的属概念即上位概念定为“教育”,那么体育就是“教育过程”了;如果把体育的上位概念定为“文化”,那么体育就是一种“文化现象”了;如果把体育的上位概念定为“身体活动”,那么体育就属于“身体活动范畴”了。辩证唯物主义认为,概念只是客观事物的本质在人的意识中的反映。从这一点来说,体育的概念就是体育的本质在人们意识中的反映。体育的本质特征是认识体育的核心。就此观点,国内外有以下两种不同观点。

一种是体育本质的教育观。日本学者前川峰雄说:“体育是通过可视为手段或媒介的身体活动进行的教育。”美国学者布尼尔认为:“体育是以身体活动为媒介,在培养身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”美国《韦氏大词典》对体育的定义是:“体育是整个教育的一个方面,它采用运动活动和有关经验从心理上、体力上、道德上、精神上和社会上来使个人充分发展,使他成为国家和世界上的一个有用公民。”苏联教育科学研究所出版的《教育科学辞典》中,对“体育”一词定义为:“体育是以增进人体健康和达到身体正常发育为目的的一种教育”。这符合西方诸多学者的体育教育观点。

另一种是体育文化观。在国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中,对体育的解释是:“广义文化的一个组成部分,它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件”。该定义依然将其上升到文化的高度予以抽象和描述,但其范畴则极为宽广,包括所有可被认为是体育的一切社会现象。

第二节 健康概述

一、健康含义的演变

远古时期,生产力极其低下,人们对自然界的认知还处于感性阶段,不能正确解释疾病的实质,把人类的健康与并不存在的鬼神联系在一起,形成了唯心的、不科学的健康观。随着生产力的迅速提高,医学以及相关学科不断发展,人们开始认识到健康是可以把握的、不依赖于天命的,逐渐形成了健康就是能正常工作或没有疾病的机械唯物论的健康观。生物学意义的健康摆脱了宗教神学色彩,寻求致病因素的物质基础,促进了疾病治疗的长足发展,但由于它将健康与人的心理社会因素分离开来,对健康与疾病认识过于简单,造成了医学实践的机械化与简单化。



18 世纪以来,不少学者提出健康就是没有疾病,疾病就是健康受损,在形式上形成了健康的循环定义,但这只反映了健康的负向作用,是健康的消极定义。这类定义既没有回答健康的实质,也没有阐明健康的特征,只是借助健康的对立面——疾病来证明健康。这对于人们正确认识健康、谋求健康和评价健康的实际意义并不大。事实上,健康和疾病以及亚健康都是人体生命过程中的不同质态。从健康到亚健康再到疾病是一个由量变到质变的过程。所以,这种建立在疾病基础上的健康概念已经不能满足人们的需求和健康的发展。

19 世纪末,人们开始对疾病的原因有了一定了解,形成了健康就是保持病原、人体和环境之间的生态平衡的健康观。同时,这一时期也出现了通过炼丹术和养生之道等途径来达到预防疾病、追求长生不老的做法,这反映出了当时人们对健康的极度需求。进入 20 世纪中期以后,1971 年,澳大利亚生理学、医学诺贝尔奖获得者伯纳特(Burnet)大胆预言,生物学研究在未来并不能给医学带来多大利益,即使有也只不过是锦上添花而不是雪中送炭。这个预言警示人们,单纯靠生物学研究及生物医学模式已经不能为大众健康保驾护航。1977 年美国精神病学家恩格尔(G. L. Engel)在《科学》杂志上撰文,首次明确提出了生物—心理—社会医学模式。该模式超越了生物医学模式对病因唯生物学化的局限,既重视对疾病的治疗,更重视对疾病的预防及对健康行为的干预,让人积极地去追求与维持健康而不是被动地等待治疗,这是生物医学模式的扬弃与发展。健康的内涵因此而不断发展,由过去单一的生理健康(一维)发展到生理、心理健康(二维)又发展到生理、心理、社会(三维)。1948 年,世界卫生组织(WHO)提出了著名的健康三维概念,即“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会的完美状态。”1989 年 WHO 又提出了健康的新概念,即除了身体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上道德健康,只有同时具备这四个方面的健康才算是完全健康。由此表明,人类对自身健康和疾病的认识又深入了一步,即由单纯的生理、心理角度研究健康问题上升到了从社会学角度来探讨健康的定义,健康概念开始由生物健康的领域扩充到社会健康的领域。

四维健康新概念是 WHO 对全球 21 世纪医学发展动向的展望和概括,要求当前的生物医学模式必须向生物—心理—社会新模式改革发展,要求由单纯治疗疾病的 Cure Medicine 变为预防、保健、养生、治疗和康复等相结合的 Care Medicine,要求药物治疗与非药物、无药物治疗相结合,与环境自然和谐发展,与科学和社会协调协同可持续系统化发展。四维健康新概念同时也为体育科学在健康事业中发挥巨大作用提供了空间、指明了方向。

有人认为这样的健康界定过于理想化,达到这个层次的健康无异于实现乌托邦。Rodolfo Saracci 认为健康和幸福是不同的人生体验,健康和幸福间的关系既非固定也非永恒不变,因此质疑若将健康与幸福感等同起来,势必会把任何可能对幸福感造成的干扰,都放大成健康问题,从而造成对健康亦即对幸福的永无止境的追求,从而使人们对健康服务永无止境的追求行为具有合理性与正当性。把人的幸福感加到健康上去,作为一种人人都应享有的权利,这难免会导致社会资源的透支,危及健康的公平与正义,危及大众健康的普及与实现。为了使健康概念具有现实指导意义,Rodolfo Saracci 主张将健康和幸福感的模糊之处清晰出来,提出了“健康是一种没有疾病和虚弱的幸福感,是人人都应享有



的基本权利”这一健康概念。

一个新观念或新概念的产生，往往要依赖科学和社会的发展。健康概念的演变主要是对健康的认识逐步、全面和深入的过程，也包括对健康影响因素的认识。健康的影响因素不仅是复杂的，而且是变化的，它包括环境因素、行为因素（个人因素）、生物遗传因素和医疗卫生服务因素（药品、疫苗、保健）等。

2002 年国家颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称“新纲要”），新纲要的健康突破了单一生物学观点，不仅是指身体方面，还包括心理和社会适应方面。身体健康也不单纯指身体好、无疾病；健康也不是仅指心理无障碍；社会适应能力不仅仅指适应社会环境；等等。总而言之，它是多维的、身心和谐的、与社会环境保持一致的、积极的大健康观。

下述四个层次的健康，共同构成了健康的基本内涵。四个层次的健康相辅相成、相互渗透，它并不是四种健康，而是“一个”健康的四个方面，我们平常所说的健康状况、健康水平实际上就是对某一个体或群体的四个层次的健康所做的综合性或单一性描述与说明。

（一）生理健康

生理健康指人体的结构完整和生理功能正常，这是生物医学的基本认识，也是传统医学的主要研究领域。人体的生理功能指以结构为基础、以维持人体生命活动为目的、协调一致的复杂而高级的运动形式。生理健康是低层次的自然人的健康状态。“新纲要”提出的健康定义，不仅指健康的体魄、身体素质强、无疾病，而且还指身体形态和有利于身体健康的行为举止：有体育与健康知识指导体育实践，有健康的生活方式，并养成良好的健身习惯，了解自己的健康状态；有及时发现和利用周围资源的能力，尤其是运用健康与体育资讯能力；能正确地测试评价体质健康状况并根据身体情况制定出适宜的运动处方。

（二）心理健康

1989 年世界卫生组织（WHO）对健康定义进行了进一步解释：“健康是身体、心理和社会适应都完好的一种状态，它不仅仅是没有疾病。”而早在 1930 年的一份白宫会议报告中就提出：“心理健康可以界说为个体以有效的、快乐的、社会所能接纳的行为，面对应接受的现实生活以谋求个体对周围世界最好的适应。”我国心理学家认为，心理健康是指一种持续的、积极的、发展的、能对社会作出良好适应，充分发挥身心潜能的心理状态。许多学者提出了多种操作性定义和评价心理健康的标准。马斯洛等人提出了十条心理健康的标准。心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。心理健康的判断原则主要有三项：心理与环境的同一性，指心理反映客观现实无论在形式上或内容上均应同客观环境保持一致；心理与行为的整体性，指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为是一个完整和协调一致的统一体；人格的稳定性，指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征，具有相对稳定性。“新纲要”的心理健康不仅指心情舒畅，无心理障碍，而且还指有目的、有意识地通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，尤其是通过适宜的活动，将自身的情绪调节到最佳状态；正确认识、领悟运动文化和运动的深刻含义，把运动中的失



败和挫折当作成功之母，把克服困难当作培养自己的坚强意志，在运动中寻找乐趣和成功的感觉，寻求积极的情感体验。

（三）社会适应健康

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应。社会适应健康包括较强的社会交往能力、角色转换能力、环境适应能力、抗御挫折与自我调节能力、竞争与合作能力及文化认同能力。通过与社会保持良好的互动关系，实现自我主张与价值，并最终实现对社会的创造性贡献。“新纲要”的社会适应能力不仅指交际能力强、人际关系好、适应周边的社会环境等，更是指积极与他人互动，善于增进和改善人际关系。在体育活动中具有良好的体育道德、合作精神，正确处理竞争与合作的关系；有着良好的锻炼习惯，形成终身体育意识；积极地、主动地不断追求向上的、与时俱进的精神，有目的、有意义地学习，对未来生活充满乐观精神。通过学校体育教育，培养学生的这些精神，以便适用到今后的学习工作中，从而适应不断发展的社会。

（四）道德健康

道德健康可简单解释为做人的道理和应有的品德。道德健康是心理健康、社会适应健康的发展与升华，是个体依据社会伦理要求而确立的心理和行为模式。道德健康的最高标准是“无私利他”，基本标准是“为己利他”，不健康的表现是“损人利己”和“损人不利己”。道德健康是最高层次的健康。

道德健康是调整人与人、人与自然、人与环境以及人与社会之间的关系，使之适应人类健康需要的行为准则和规范的总和。道德是调整人与人之间、人与社会之间以及人与环境之间利益关系的行为准则和规范的总和，是人的行为应当遵循的准则，是做人应奉行的道理与规矩。正是道德对人的行为的适当约束和对人们相互之间关系的必要调整，才使人类的社会生活相对稳定，才给人们创造出一个健康、有序的社会环境和生活环境。因此，要研究人类的健康，就必须考虑人的道德健康问题。道德健康是人类健康中最根本、最重要的标志。首先，人是生物存在和社会存在的统一体，马克思说过，“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”（《马克思恩格斯选集》第1卷第18页）也就是说，人的根本属性是其社会性，即人是社会的人，由此决定，衡量一个人是否健康，就不能仅限于和其他动物一样，单纯从生理学的方面或者是从生理和心理两方面去探讨，而应在此基础上，从人的本质属性上去寻找。

二、从健康的本质特征看健康含义

健康的“四层次说”，只是解决了一个问题，即“健康怎么样”，而“什么是健康”，仍未给出明确答案，这也是以往关于“健康”的论述中经常混淆的一个问题。我们认为，健康究其本质是指人与环境自觉的和谐统一的良性关系状态。这里所说的“人”既包括个体，也包括群体；这里所说的“环境”（对个体而言）既包括内环境：生理环境、心理环境，也包括外环境：社会环境（政治、经济、文化、制度环境）、自然环境，还包括交互环境：生活方式（生活习惯）、行为方式。这里所说的“关系”主要指：人与自然、人与社会、人与人等三种关系。这里所说的“和谐统一”主要指上述三种关系在发展中相



互依存,平衡协调,即“和而生物”。所谓“自觉”,是指健康状况的获得不是一个自然的过程,也不是盲目的追寻过程,而是基于科学理念,依靠科学手段,有意识、有目的的追求过程。

第三节 体育锻炼对健康的影响

一、体育锻炼可以提高身体素质

身体素质主要包括速度、耐力、力量、灵敏、柔韧、协调等六项,通过体育锻炼可以有效地改善身体素质,如经常进行短跑练习可提高速度素质,坚持有氧锻炼能在短期内提高耐力素质,负重练习或者克服自身体重练习可使力量素质得到加强。当然,大多数运动并不是单一的发展某项身体素质,如篮球运动可以同时发展速度、耐力、灵敏、协调等素质,所以只要长期坚持某项运动,身体的各项素质都能得到改善。

二、体育锻炼能改善中枢神经系统的功能

体育锻炼能改善和提高大脑及中枢神经系统的功能,改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒、思维敏捷。锻炼能使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,神经生理过程中的均衡性与灵活性提高,还能使大脑皮层的综合分析能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统调节作用提高。

三、体育锻炼能改善内脏器官的构造

体育锻炼能促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高。体育运动时,由于人的体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。特别使机体的重要脏器——心、肺在构造上发生改变。如心脏产生运动性肥大,心肌收缩力增强,心脏容积增大,每博输出量增大,安静时频率变慢,从而出现心脏工作“节省化”现象。锻炼还能促进肺活量增大,呼吸深度加深,肺通气量增大。

四、体育锻炼能提高机体的免疫功能

体育锻炼还能提高机体的免疫功能。研究资料表明:长期坚持长跑的人,其血清免疫球蛋白增多,免疫调节功能增强,自然杀伤细胞(人体重要的免疫细胞)活性增强。这有利于提高机体应激能力,增强机体对疾病的免疫力和病后康复力,并能推迟人体衰老的生理过程,从而达到防病治病、延年益寿的效果。



五、体育锻炼对心理健康的改善作用

1. 体育锻炼为心理健康发展提供坚实的物质基础

人的心理是人脑的活动。心理健康发展,必须以正常健康的身体,尤其是以正常健康发展的神经系统 and 大脑为物质基础。体育锻炼能促使人身体正常、健康地发展,为心理健康发展提供坚实的物质基础,以维持良好心理发展所需要的能量,这是心理发展的重要条件。

2. 体育锻炼是心理发展的一种动力

体育锻炼与日常自然的身体运动相比,无论内容和形式都不尽相同。所以,原有的心理水平往往不能满足所学习的运动项目的需要。例如,短跑要求较短的反应潜伏期、良好的运动距离知觉和运动速度知觉。又如,篮球比赛中的带球上篮,由于要了解队员位置,要求有较大的注意范围,既要带球前进,又要防止对方拦截,需要善于分配注意。几乎任何运动项目,都要求运动员有勇敢、坚持、自制、不怕困难等良好的意志品质和乐观、友爱、愉快、同情等多样的感情。上述心理活动和心理特征,就一个人的自然发展水平来说,当然不能满足运动学习和运动竞赛的需要。但是,在我们为了不断提高自己的运动水平或战胜对手而进行的运动活动中,原有心理水平会慢慢获得提高。也就是说,体育运动的新需要与原有心理水平的矛盾,推动了心理的健康发展。

3. 体育锻炼能推动自我意识的发展

体育锻炼有助于学生认识自我。体育运动大多是集体性、竞争性的活动,自己能力的高低、修养的好坏、魅力的大小,都会明显地表现出来,使自己对自我有一个比较符合实际的认识。体育运动还有助于自我教育。在比较正确地认识自我的基础上,便会自觉或不自觉地修正自己的认识和行为,培养和提高社会所需要的心理品质和各种能力,使自己成为更符合社会需要、更能适应社会的人。

4. 体育锻炼能培养良好的意志品质

体育一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张、对抗以及竞争性强的特点。我们在参加体育锻炼时,总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此、通过体育运动,有助于培养人们勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难的思想作风,有助于培养团结友爱、集体主义和爱国主义精神,有助于培养机智灵活、沉着果断、谦虚谨慎等意志品质,从而使学生保持积极健康向上的心理状态,积极参加体育课及各种课外文娱活动,有利于学生的身体健康,为健康的心理提供稳固的物质基础。

六、体育运动能增强人的社会适应能力

人们在体育运动的过程中,通过群体的活动,扩大彼此间的交流,获得人生的乐趣与友谊。体育活动通过有效的配合,取得比赛的胜利,能形成集体主义的精神和荣誉感,从而增强了人与社会的适应能力。体育活动置身于大自然之中,如在大海中游泳,在高山攀登等,能有效地增强人与环境的适应能力。体育运动的内容丰富、形式多样。体育运动是人与人的社会交往、感情交流的重要场合。通过体育运动,激发人的进取心,使人们在