

本书由四川省教育厅人文社会科学重点研究基地
——四川休闲体育产业发展研究中心课题资助

体育与健康系列丛书

体育健康管理 方法论

李新文 著

T

TIYU JIANKANG GUANLI
FANGFALUN



电子科技大学出版社

本书由四川省教育厅人文社会科学重点研究基地
——四川休闲体育产业发展研究中心课题资助

体育与健康系列丛书

体育健康管理 方法论

李新文 著

TIYU JIANKANG GUANLI
FANGFALUN



电子科技大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

体育健康管理方法论 / 李新文著. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5647-2737-6

I. ①体… II. ①李… III. ①体育教育—教学研究②健康教育—教学研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 281577 号

体育健康管理方法论

李新文 著

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 郭蜀燕 王 坤

责任编辑: 王 坤

校 对: 殷 红

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都市新都华兴印务有限公司

成品尺寸: 140 mm×203 mm 印张 6.875 字数 178 千字

版 次: 2014 年 12 月第一版

印 次: 2014 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2737-6

定 价: 16.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序 言

体育，顾名思义就是身体教育，是指以身体练习为手段，以增强体质、提高运动技术、提高全面素质、丰富文化生活、促进人类全面发展为目的的教育过程。

健康管理是指一种对个人或人群的健康危险因素进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。

体育教育，即狭义的体育，俗称“小体育”。它是教育的组成部分，是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。体育教育本身是一个完整的体系，分为普通体育教育和专门体育教育两大类。其基本特征是突出的教育性和教学性。体育教育以教学为主要途径，以课堂教学或专门性辅导为主要形式，以身体练习和卫生保健为主要手段。

此外，体育教育本来就是为健康服务的，体育与健康是密不可分的。很早之前，体育课就改为体育与健康课。体育教学的主要目的是为了培养学生的终身体育能力，而不仅是增强学生的体质。因为学生的体质与很多因素有关，而体育教学影响的只是一个方面，作用是有，但不是唯一的。体育教学不单纯是传授运动技能或技术，也不等同一般的身体锻炼，它首先是教育，是培养人的健康管理的意识与能力，是培养人的终身体育意识与能力，是为人的终身健康服务的。健康管理是人对其身体的健康危险因素进行全面管理的过程，使人及时发现健康问题，并对个人的健康现状及发展趋势做出预测，以达到健康警示的作用；同时提出

个人健康改善的行动计划，对不同危险因素实施个性化的健康指导，以达到改善健康状况、防止慢性非传染性疾病的发生和发展、提高生命质量、降低医疗费用的目的。

本书在撰写过程中吸取了国内众多专家、学者在体育健康管理方面大量的理论、实践研究成果，在此表示诚挚的谢意！由于作者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

作 者

2014年9月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育的本质、特点与功能	3
第三节 体育的产生	9
第二章 健康管理概述	11
第一节 健康的概念	11
第二节 健康管理的实施步骤	16
第三节 健康管理的科学基础	19
第三章 体育与健康管理	21
第一节 体育教学与健康管理	21
第二节 体育学生健康管理规划	31
第四章 体育健康管理理论研究	36
第一节 体育健康管理的生物力学理论	36
第二节 体育健康管理的人体解剖学理论	44
第三节 体育健康管理的营养学理论	84
第五章 体育健康管理方法研究	112
第一节 不同年龄群体的体育健康管理方法	112

第二节 不同对象群体的体育健康管理方法	138
第六章 当代国内体育健康管理思辨	164
第一节 大学生体质健康管理存在的主要问题	164
第二节 大学生体质健康相关理论构建	165
第七章 当代国外体育健康管理借鉴	168
第一节 国外体育健康管理现状	168
第二节 国外体育与健康教育两门课程开设的启示	181
第八章 体育健康管理的未来发展趋势	190
第一节 体育健康管理的全民化发展趋势	190
第二节 体育健康管理的终身化发展趋势	199
第三节 体育健康管理的现代化发展趋势	205
参考文献	212

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

目前国际上对“体育”一词的表达尚不统一，可概括为如下几种：身体教育(Physical Education)、体育运动(Physical Education and Sports)、身体文化(Physical Culture)、运动竞赛(Sports)等。“体育”一词由西方引进到日本，19世纪末到20世纪初又从日本传入我国。

体育的概念是什么？我国已经有了比较统一的认识：“体育是在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育规律和身心活动规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动；是社会文化教育的组成部分，受一定社会政治经济的制约，也为一定的社会政治经济服务。”

体育是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念又有广义和狭义两种。

一、体育的广义概念（体育运动）

体育运动是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的身心全面发展、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动；是社会文化教育的重要组成部分，其发展受一定社会政治经济的制约，也为一定的社会政治经济服务。

二、体育的狭义概念

(一) 体育教育

体育教育是以发展身心健康,增强体质,传授并掌握锻炼身体运动技术、技能和知识,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培养和美育的过程;是教育的重要组成部分,是在社会的大家庭、大学校、大环境中而贯通人生的身心教育过程,是培养全面发展的人的一个重要方式。

(二) 竞技体育

竞技体育(竞技运动)是指以战胜对手取得优异成绩为目的,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理和运动技能等各个方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和比赛。

竞技体育大致可归纳为运动训练和运动竞赛两种主要形式。其特点为:具有高超的技艺性、很强的对抗性和竞赛性;充分调动和发挥参赛者的体力、智力、心理等方面的潜力,追求更快、更高、更强和公平竞争精神;按照严格统一的规则进行竞赛,成绩被社会接受和承认,具有国际性和公认性。

(三) 娱乐体育

娱乐体育(余暇体育)是指余暇时间或休闲时间所进行的,以愉悦身心健康为目的的体育活动。其特点为随意性、消遣性和文娱性等。

娱乐体育一般有球类、游戏、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动场地可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。

开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,能够陶冶情操、培养高尚品格。

(四) 大众体育

大众体育(社会体育或群众体育)是为了愉悦身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称,包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。

大众体育的主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社及个人自由体育锻炼等。

大众体育是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(五) 医疗体育

医疗体育是指进行医疗检查和诊断后,在运动处方的指导下,运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。因为医疗体育不受时间、地点、设施等条件的限制,所以医疗体操、慢跑、自行车运动、太极拳和特定的运动器材(练习架、自动跑台等)以及日光浴、水浴、温泉浴配合药物、手术治疗或心理治疗已成为常用的治疗方法。我国 2 000 多年前就已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后经提高与发展,已成为我国运动医学中的重要组成部分。

第二节 体育的本质、特点与功能

一、体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,以身

体练习为基本手段，发展身体素质，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展的过程中，受一定的政治、经济的制约，也为其政治、经济服务。体育具有自然和社会的双重属性，自然属性如体育的方法、手段等，社会属性如体育的思想、制度等。

二、体育的特点

（一）体育的基本特点

（1）以各种身体练习作为基本手段，通过自身的身体锻炼来调节和促进人体机能的变化。

（2）在锻炼过程中，接受外界的刺激（生理负荷、心理负荷等）所产生的生理、心理应激的变化。

（3）在锻炼过程中，体验、感受、宣传和遵守社会伦理道德规范，养成良好的社会道德行为规范。

（4）情感倾注，身体力行，心无旁骛。

（二）现代体育的主要特点

（1）学校体育和社会体育是体育事业发展的基础。

（2）体育越来越成为社会发展和人民生活的需要。同时，体育的特点也赋予了体育更多的功能。

（3）体育运动打破了地域的限制，跨越了语言的障碍，越来越多地被用来展示国家的综合国力，使其（特别是竞技运动）向着高水平和国际化的方向发展。

（4）体育的特点及发展为社会提供了无数商机，带动了许多行业的发展，使得体育经济日益活跃，作用日益突出。

（5）体育科学的迅猛发展对体育运动的发展起到了巨大的推动和促进作用。

三、体育的功能

(一) 体育的本质功能

1. 教育功能

一是从教育的发展过程看,人类早期教育正是为了将前人在漫长的、极其恶劣的条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然、生物界、人类自身等搏击的经验和技能一代代地传授下去。这一人类的早期教育雏形,究其内容和手段,往往多是进行身体训练和劳动技能的培育,其中也包括了一些部落间的斗争手段和方法,从某种意义上看,人类早期的教育正是在体育教育的根基上发展起来的。毛泽东曾说:“体者,为知识之载而为道德之寓者也。”也有人认为“不懂体育,就不懂教育”,也正好说明了这样一个道理。

二是从学校的体育教育看,由幼儿教育至大学的成人教育,体育教育贯穿于整个过程中,由于这一时期为身心发育的重要时期,因此,通过体育教育,使学生增强体质,增长心智,掌握体育知识、技能,促进身心的全面发展,提高运动技术水平,是体育教育的重要功能。现代的体育教育已不仅仅是促进身体发育、增强体质和掌握运动技术水平,而是要着眼于培养人们终身体育观念、兴趣和习惯,传授运动卫生与健康的科学知识,引导人们去自觉遵守社会行为规范、发展人际交往,促进人的个性社会化,培养良好的社会适应能力,以提高人类生活质量和适应现代社会的需要。

2. 健身功能

不同的体育项目和运动方法对人体的不同部位,不同器官、组织、系统都能起到积极有效的促进、改善、增强、调节和提高

作用。科学的体育锻炼能促进人的生长发育,健美体型,强健体魄,改善和调节各内脏器官、内分泌系统的代谢水平及功能,预防心血管系统疾病,祛病强体,延缓衰老,提高对环境的适应能力,促进心理发育,调节心理状态。体育的健身功能还体现在提高人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质方面。

3. 娱乐功能

一方面随着现代社会的高速发展,生活节奏加快,工作压力加大,人们需要一种既能舒展身体,又能愉悦身心的活动;另一方面,由于双休日及余暇时间的增多,人们对余暇时间活动内容的质量要求在提高,丰富多彩的内容和个性张扬的特点表现突出,现代体育刚好能满足人们的这种需要。

(二) 体育的非本质功能

1. 政治功能

首先,体育已经成为各国不可缺少的外交工具。多年来,我国政府坚决要求“中华人民共和国”作为中国人民唯一合法代表参加国际奥林匹克运动会,为维护国家主权和领土完整、反对“台独”、反对分裂进行了不懈的斗争。在1971年第31届世界乒乓球锦标赛后,中国乒乓球队打开了中美建交的大门;中国男子足球队首次打进2002年韩日世界杯足球赛决赛阶段比赛和我国成功申办2008年奥运会,是我国在国际上地位极大提高的标志。这些例子都是体育政治功能的充分表现。

其次,体育是展示本国社会制度优越性、民族文化科技水平等综合国力的舞台和窗口。

再次,体育是一种新型的宣传方式和工具,它与电视、报纸、杂志等传统意义上的宣传媒体相比,参与性强,互动效果好,受

欢迎程度高，人们对其接受和认可的时间更快。体育的重大比赛已成为人们主要的谈论话题和关注焦点。体育的水平已成为了一个民族是否强盛的象征，这对于增强民族的凝聚力、促进国内政治一体化也是一种有效的手段。

2. 经济功能

一是体育锻炼可以增进健康、提高工作效率和生产效率，从而为工作单位创造出好的效益。

二是重大体育活动和体育赛事都可带来直接和间接的巨大经济效益。直接的经济效益如比赛的门票收入，出售电视转播权，广告费收益，比赛吉祥物和纪念品销售，体育彩票、足球彩票的成功发行等。间接的经济效益表现为：一场大型体育比赛，对一个国家或地区的文化、娱乐、饮食、交通、旅游、电视、报纸与杂志、网络与通信、物流与贸易等都有较大的影响。随着人们对体育需求的不断增长，体育产业和体育商品经济已成为一个新型的产业部门和商品领域。

3. 文化功能

体育作为一种社会文化现象，本身就蕴藏着丰富的文化内涵。体育随着社会历史的发展而发展，体育文化有着浓厚的历史渊源。古代人们举行的各种祭祀礼仪活动大多以体育的方式来表达人们的思想、精神和观念，于是就产生了古代奥林匹克运动会。

体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性和丰富的内涵性上，奥运会的五环标志象征着五大洲的友谊与团结；奥运圣火象征着文明之光，表达着生命、热情和朝气；奥运会的会徽与吉祥物有着丰富的寓意；运动会的开幕式和闭幕式上大型活动与体育表演，以及运动会期间举办的各种形式的文化活动，构成了运动会不可缺少的组成部分，体现了多民族文化的共融性。

体育不仅仅是人的身体运动，也是人的精神、智慧、艺术的良好展示。丰富的体育人体文化在对人体解剖结构、生理机能形态进行积极的生物学改造的同时，还给人类劳动本身以极大的美学启迪和熏陶。气势宏伟的体育建筑、品种多样的体育器材设施、绚丽多彩的运动服装器具既是人类劳动的产物，也是人类物质文化的结晶。

体育运动作为一种文化形态，还作用于人的精神、思想和意识等方面，体育运动中的顽强拼搏、勇于进取的精神，公平竞争精神，团结友爱精神，爱国主义和国际主义精神，都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

4. 科技功能

体育运动的发展正是得益于人类科学的发展与进步，从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系。体育科学技术的发展，运动水平的提高，正是因为有了人体解剖学、运动医学、运动保健学、运动生物力学、运动生物化学等自然科学的研究成果才得以实现。体育的行为和精神之所以得到社会的认同，正是有了社会体育学、体育管理学、体育经济学、体育统计学、运动心理学、体育文史学、体育行为学等社会科学的论证，才得以弘扬光大。

体育得益于科学技术，反过来又为科学技术的发展提供了更加广阔的实验场和市场。各种新技术、新材料，特别是生物技术、电子技术、计算机技术、网络通信信息技术等在体育领域的广泛应用，使得体育的器材、设施、训练、营养以及运动后的恢复手段与方法都更加科学、更加合理，使竞技体育的记录一次次被打破，成绩一次次提高，人类的极限一次次被超越。

奥林匹克宗旨中，体育运动的作用提高到不仅促进人的全面发展，而且还与社会的发展联系了起来，明确了将体育运动作为一种改造社会的力量，并有意识地将这种力量应用到这样广阔的

范围。这不仅反映了进入现代社会以来体育运动内涵的扩展和功能的增加，也反映了人们对体育运动的认识进入了一个新阶段。

第三节 体育的产生

在人类社会的历史发展长河中，体育一直作为一种文化现象，伴随着人类社会的前进，不断萌芽、演变、形成、发展。

一、体育产生的动因

人自身本能的一种需要是体育产生的源泉，也是体育得以发展的根本前提。在人类社会的发展过程中，劳动是人类谋取生存的最基本实践活动，也是满足人类需要的一种最主要活动方式。猿之所以能转变成人，劳动起了决定性的作用。从古猿人至原始社会早期，人类要同大自然进行斗争，与野兽进行搏斗，获取更多的食物，才得以生存。在残酷的斗争中，必须练就各种技能和本领，同时也形成了集群而居的特点。因此，原始人类不仅需要劳动，更需要生活。尽管在当时水平还很低的社会需要结构中，单就体育产生的动因而言，除劳动的需要外，还有因适应环境的需要、对付野兽或同类袭击的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心情感的需要而形成的如教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀活动等。归纳起来，就是需要健康的身体，需要进行强健自身的活动，这就构成了体育产生的动因。体育作为人类有意识、有目的的一种社会活动，正是适应了社会发展的需要（社会生产和生活的需要）和人本身的生理、心理需要。

二、体育产生的社会根源

体育是在原始社会条件下萌芽和产生的，并与原始社会的其

他社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀等有着密切的关系。

三、体育产生的特点

体育产生的特点主要表现在原始体育与娱乐、宗教祭祀活动的相互交融。

(1) 原始娱乐的主要形式是舞蹈。体育与舞蹈有许多共同的特点，都是身体活动，都有健身作用。即使在现代，某些健身性舞蹈（非表演性的，如现代舞等）本身就是体育的内容。

(2) 古代奥运会就是由祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。