

教育部高职高专规划教材



体育与健康

○ 梁学军 董海业 主编



4-43



化学工业出版社
教材出版中心

教育部高职高专规划教材

体育与健康

梁学军 董海业 主编



化学工业出版社
教材出版中心

·北京·

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/梁学军,董海业主编. —北京:化学工业出版社, 2005.6

教育部高职高专规划教材

ISBN 7-5025-7279-1

I. 体… II. ①梁…②董… III. ①体育-高等学校: 技术学校-教材②健康教育-高等学校:技术学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 070823 号

教育部高职高专规划教材
体育与健康

梁学军 董海业 主编
责任编辑:高 钰 彭喜英
责任校对:陈 静
封面设计:陈 兵

化学工业出版社 出版发行
教材出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销
北京市兴顺印刷厂印装

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 13 $\frac{3}{4}$ 字数 348 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7279-1

定 价: 21.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责退换

出版说明

高职高专教材建设工作是整个高职高专教学工作中的重要组成部分。改革开放以来,在各级教育行政部门、有关学校和出版社的共同努力下,各地先后出版了一些高职高专教育教材。但从整体上看,具有高职高专教育特色的教材极其匮乏,不少院校尚在借用本科或中专教材,教材建设落后于高职高专教育的发展需要。为此,1999年教育部组织制定了《高职高专教育专门课程基本要求》(以下简称《基本要求》)和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》(以下简称《培养规格》),通过推荐、招标及遴选,组织了一批学术水平高、教学经验丰富、实践能力强的教师,成立了“教育部高职高专规划教材”编写队伍,并在有关出版社的积极配合下,推出一批“教育部高职高专规划教材”。

“教育部高职高专规划教材”计划出版500种,用5年左右时间完成。这500种教材中,专门课(专业基础课、专业理论与专业能力课)教材将占很高的比例。专门课教材建设在很大程度上影响着高职高专教学质量。专门课教材是按照《培养规格》的要求,在对有关专业的人才培养模式和教学内容体系改革进行充分调查研究和论证的基础上,充分汲取高职、高专和成人高等学校在探索培养技术应用型专门人才方面取得的成功经验和教学成果编写而成的。这套教材充分体现了高等职业教育的应用特色和能力本位,调整了新世纪人才必须具备的文化基础和技术基础,突出了人才的创新素质和创新能力的培养。在有关课程开发委员会组织下,专门课教材建设得到了举办高职高专教育的广大院校的积极支持。我们计划先用2~3年的时间,在继承原有高职高专和成人高等学校教材建设成果的基础上,充分汲取近几年来各类学校在探索培养技术应用型专门人才方面取得的成功经验,解决新形势下高职高专教育教材的有无问题;然后再用2~3年的时间,在《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》立项研究的基础上,通过研究、改革和建设,推出一大批教育部高职高专规划教材,从而形成优化配套的高职高专教育教材体系。

本套教材适用于各级各类举办高职高专教育的院校使用。希望各用书学校积极选用这批经过系统论证、严格审查、正式出版的规划教材,并组织本校教师以对事业的责任感对教材教学开展研究工作,不断推动规划教材建设工作的发展与提高。

教育部高等教育司

2001年4月3日

前 言

为了适应现代社会发展的需要,中国的高等职业院校实施以创新精神和实践能力为重点来培养高级专门人才的素质教育,完善的课程体系起着极大的促进作用。

本书本着改革、实践探索的思路,根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求,遵循“健康第一”的指导思想,以加强体育课程建设,提高体育教育教学质量为前提,体现增强大学生体育意识,奠定终身体育思想为导向。力求突破以运动技术为主线和理论与实践相分离的传统教材编写模式。主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高大学生体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益。

本书为满足大学生自身发展和适应社会发展的需要,借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验,更新观念,既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化,又重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果。同时又对运动项目进行了精选和重组,增强了教材的选择性和时代性,有利于大学生体育观念的形成,重在培养大学生思考、分析、解决问题的能力 and 创新能力。教材精炼、易学、易练,便于学生掌握与运用,愿此书能成为每位学生学习体育与健康基础理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

本书由梁学军、董海业任主编。王振金编写第二、三、十章;牛春燕编写第八、九、十一章;高劲峰编写第五、六、七、十二章;梁学军编写第一、四、十四章;董海业编写第十三、十五章。

在编写本教材中参考了大量的资料,在此我们表示诚挚的谢意!

由于编写人员水平有限,难免会有不妥,甚至错误之处,敬请批评指正。

编者

2005年5月

目 录

第一章 体育与健康概论	1
第一节 体育的概念	1
一、正确认识体育	1
二、全面了解体育的功能	2
第二节 大学生与健康	5
一、什么是健康	5
二、什么是亚健康	6
三、影响大学生健康的主要因素	7
四、增进大学生健康的基本途径	8
第三节 高等学校体育	10
一、高校体育的地位与作用	10
二、高校体育的目标	10
三、高校体育的实施途径	11
第二章 体育锻炼与身心健康	13
第一节 体育锻炼助你体态完美	13
一、体育锻炼与形体健美	13
二、肌肉力量及其锻炼	14
第二节 体育锻炼是心肺健康之路	16
一、心肺功能是身体健康的重要基础	16
二、心肺健康之路	16
第三节 体育锻炼有助于神经系统功能的提高	18
一、学会科学用脑	18
二、体育锻炼对神经系统的影响	19
三、提高灵敏度、反应能力的方法	19
第四节 心理健康概念	19
一、心理健康的标准	19
二、心理健康的意义	20
第五节 体育锻炼是促进健康心理素质形成的重要因素	20
一、改善情绪状态	20
二、提高智力	21
三、强化自我概念和自尊	21
四、培养意志和良好的品德	21
五、协调人际关系, 提高社会适应能力	22

六、控制应激水平	22
七、消除疲劳	22
第三章 体育锻炼与社会适应能力	23
第一节 社会适应能力的基本要求	23
一、良好和谐的社会关系	23
二、积极热情的社会参与	24
三、健康稳妥的社会行为	24
第二节 体育锻炼与社会适应能力的提高	25
一、体育锻炼是促进人际关系发展的有益方式	25
二、体育锻炼是一种重要的社会参与	25
三、体育锻炼是防止社会危险发生的有效手段	27
四、体育锻炼是终身的行为习惯	29
第三节 环境适应与身体健康	30
一、自然环境与健康	30
二、社会环境与健康	30
三、家庭与健康	31
第四章 健康状况的自我检查和评估	33
第一节 健康状况的自我检查	33
一、心血管系统机能的简易检查法	33
二、健康素质的测试与评价	34
第二节 身心健康的自我评价	39
一、饮食情况的自我评价	39
二、精神紧张状况的自我评价	39
三、心理健康简易测量	41
第五章 科学的健身锻炼	43
第一节 健身锻炼的原理与原则	43
一、健身锻炼的原理	43
二、健身锻炼的原则	45
第二节 健身锻炼的方法	46
一、平衡健身法	46
二、有氧锻炼法	49
三、循环锻炼法	52
四、自然力锻炼	52
第三节 健身锻炼中运动负荷的调控	54
一、影响运动负荷的因素	54
二、自我监控运动负荷	55
三、主观感觉判断	55
第四节 健身锻炼计划的制定与运动处方	56
一、健身锻炼计划的制定	56
二、健身运动处方	57

第六章 传统养生方法与实践	61
第一节 传统的养生基础理论	61
一、传统养生思想的产生与发展	61
二、传统养生的基本原则	62
三、传统养生内容	65
第二节 常用的养生健身方法	66
一、经络锻炼法	66
二、保健按摩	69
三、保健体操	71
四、武术养生	71
第七章 体育保健理论与方法	73
第一节 体育运动卫生	73
一、准备活动	73
二、整理活动	73
三、掌握合适的运动量	74
四、锻炼时应注意的卫生问题	74
第二节 运动损伤与疾病的预防与处理	75
一、如何预防运动损伤的发生	75
二、常见开放性软组织损伤	75
三、闭合性软组织损伤	76
四、运动及日常生活中的现场急救	78
五、运动性疾病的处置	80
第三节 运动性疲劳的消除	81
一、运动性疲劳的判断	81
二、运动中推迟疲劳出现的因素	81
三、加速消除疲劳的方法	81
第八章 田径运动	83
第一节 田径运动的历史渊源和项目特点	83
第二节 跑	83
一、跑的方法与游戏示例	83
二、跑的技术与实践指导	84
第三节 跳跃	88
一、跳的方法示例	88
二、跳的技术与实践指导	88
第四节 投掷	90
一、投掷方法与游戏示例	90
二、投掷的技术与实践指导	91
第九章 球类运动	93
第一节 篮球运动	93
一、新世纪第一运动	93

二、在游戏中熟悉球性	93
三、提高兴趣,学练投篮	95
四、篮球竞争、对抗示例	96
五、篮球的简单规则	97
第二节 足球运动	99
一、足球的魅力与情趣	99
二、技术指导与运动锻炼方法	99
三、足球比赛的战术	102
四、主要规则简介	103
第三节 排球运动	105
一、曾经风靡中国的“空中飞球”	105
二、发球过网、力争扣球	106
三、准备打比赛	107
四、主要规则简介	109
第四节 乒乓球运动	110
一、中国人引以自豪的国球	110
二、先学握拍和步法	111
三、主要规则简介	113
第五节 羽毛球运动	114
一、羽毛球基本技术指导	114
二、羽毛球实践指导	116
三、了解羽毛球战术知识与打法类型	116
四、主要规则简介	117
第六节 网球	117
一、做好打球准备	118
二、技术与实践指导	118
三、学点战术,参加比赛	119
四、主要规则简介	120
第十章 武术	122
第一节 武术概述	122
一、武术的内容与分类	122
二、武术的特点和作用	122
第二节 长拳	123
一、基本手型、手法、步型	123
二、初级拳	124
第三节 剑术	131
一、剑的部位名称、规格和基本握法	131
二、初级剑的动作名称	132
三、初级剑图示	133
第四节 太极拳	135

一、太极拳的基本技法·····	135
二、二十四式太极拳图示·····	136
第五节 散手·····	145
一、手型、实战姿势和拳法技术·····	145
二、基本步法与腿法技术·····	147
三、摔法技术·····	149
第十一章 健美操 ·····	151
第一节 健美操概述·····	151
一、健美操的起源·····	151
二、健美操的概念·····	151
三、健美操的分类·····	151
第二节 健美操的特点、价值与要求·····	152
一、健美操的特点·····	152
二、学校健美操的特点·····	152
三、健美操的锻炼价值·····	153
四、学校健美操的要求·····	153
第三节 健美操动作与组合·····	153
一、健身健美操常用的基本动作·····	153
二、基本姿势组合规范·····	160
三、套路健美操示范·····	164
第十二章 健美与体育舞蹈 ·····	165
第一节 健美锻炼·····	165
一、健美锻炼主要肌肉位置及功能·····	165
二、选择运用正确姿态和基本技术·····	166
三、健美体型简易评价法·····	167
第二节 健美锻炼的练习动作·····	168
一、颈部肌肉练习动作·····	168
二、胸部肌肉练习动作·····	168
三、背部肌肉练习动作·····	169
四、肩部肌肉练习动作·····	172
五、上臂肌肉练习动作·····	173
六、前臂肌肉练习动作·····	174
七、腿部肌肉练习动作·····	174
八、腹部肌肉练习动作·····	175
第三节 体育舞蹈·····	176
一、了解一点体育舞蹈和交谊舞的基本知识·····	176
二、交谊舞的基础知识·····	177
三、学会华尔兹与布鲁斯的基本舞步·····	178
第十三章 游泳 ·····	182
第一节 游泳的作用、种类·····	182
一、游泳的健身价值·····	182

二、游泳的种类·····	182
第二节 熟悉水性的方法·····	183
第三节 游泳的基本技术·····	183
一、蛙泳·····	183
二、爬泳·····	184
三、仰泳·····	186
四、侧泳·····	186
第四节 水上救生常识·····	186
第十四章 运动竞赛与体育欣赏 ·····	189
第一节 运动竞赛·····	189
一、正确认识运动竞赛·····	189
二、运动竞赛的种类·····	190
三、怎样组织小型竞赛·····	191
第二节 体育欣赏·····	192
一、体育欣赏的意义·····	192
二、体育欣赏的内容·····	194
第十五章 健康文明的生活方式 ·····	197
第一节 什么是健康文明的生活方式·····	197
一、何谓生活方式·····	197
二、生活方式的变革·····	197
第二节 讲求良好的生活方式·····	198
一、不要打乱“生物钟”·····	198
二、学会休息·····	198
第三节 合理膳食、讲求营养·····	199
一、平衡膳食·····	199
二、饮食与寿命·····	199
三、健美饮食原则·····	200
四、肥胖与饮食·····	200
第四节 运动锻炼要成为终身行为·····	201
一、伴随终身的体育享受·····	201
二、伴随人体发展全过程·····	202
三、培养良好的运动锻炼习惯·····	203
第五节 纠正不良行为和习惯·····	204
一、懒惰是健美大敌·····	204
二、吸烟害处多·····	205
三、远离毒品·····	205
四、节制饮酒·····	205
参考文献 ·····	207



第一章

体育与健康概论

第一节 体育的概念

一、正确认识体育

体育是人有目的、有意识地通过身体运动,增进身心健康的一种教育实践活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育重要的组成部分。一句话:体育是关于身心发展的教育。

体育这种锻炼身心的教育过程是为了满足人自身生存与发展的需要;为了增强自身的体质,娱乐身心,延年益寿,享受健康、幸福的生活;为了提高民族素质,推动社会进步,促进国家发展。这种目的与意识是人们从事体育实践的根本动力。

随着人类的进步和社会的发展,体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分,而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

1. 体育源于人类生存的需要

世上一切事物都有它产生、发展和演变的过程。体育作为一种社会存在,也是从无到有逐渐演变发展而来的。行为科学认为,任何行为都有其产生的内部原因,这种内部原因就是人类生存发展的需要,这种需要是人类一切实践活动的原动力,也是体育产生与发展的源泉。

人类的祖先为了生存,首先需要提高自己身体的活动能力,并在谋生、求生的斗争中逐渐形成和发展了走、跑、投、推、抛、拉、举、跳、抬、搬、扛等生活技能;为了采集野果,要攀山爬树,发展了攀登、爬越的技能;为了捕鱼,学会了在水中浮沉的技能;在围捕或防御野兽侵袭时,从徒手与动物搏斗到手持棍棒器械跟动物搏斗,逐渐形成了徒手的和器械的格斗技能。这种技能在战争中被用来进攻或防守,战争又促进了器械和使用器械的攻防技术的发展。武术就是人类在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成和发展起来的。

古代人在求生斗争中,为了使后代子孙更好地生存和生活,长辈们就利用闲暇时间,通过游戏等形式将上述知识技能传授给少年儿童。这种有目的、有意识地传授、训练少年儿童的智力和体力的活动,就是人类原始的教育,也是原始的体育。

2. 体育源于人类的社会生活

人类为了生存和发展创造了体育。随着人类的进步和社会的发展,人类的祖先在生存条件不断有所改善的情况下,对物质和精神生活产生了新的追求和祈祷。各种文化、艺术、教育活动相继出现,体育与精神调节、健体养生的活动逐渐联系起来。这些虽不属于谋生和防卫的手段,但确实高于一般生活技能和劳动技能的实践活动。如为了表达对祖先和神灵的崇敬心情,通过祭祀开展的舞蹈、角力和角斗等活动;为了抒发采果、狩猎丰收的喜悦,采用各种游戏方式进行的娱乐活动;为了防治身体的伤病而经常从事的健身和养生活动,使带有健身娱乐性质的秋千、蹴鞠、拔河、棋类、飞鸢、投壶和竞技等体育活动逐渐进入广大人民群众的生活领域。为满足精神和文化生活的需要,无论宫廷还是民间,都逐渐把体育作为强身健体、休闲娱乐、养生延寿的一种手段,使体育成为人类社会的重要组成部分。由于体育的社会功能不断地得到开发和利用,从



而奠定了体育的社会属性。

3. 现代人更需要体育

由于体育的自然属性,因而具有健身健美、保健康复等生物性功能;由于体育的社会属性,因而具有教育、娱乐、经济、政治和军事等功能。这些功能对人类的进步和社会的发展起到了重要的推动作用。体育伴随着人类的生存、生活而发展,作为现代人更需要体育。

① 生态环境遭受破坏,严重威胁现代人的健康。

② 农村人口向城市转移与集结,使城市人口高度集中,居住条件变差,人们生活在与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的距离越来越远。

③ 现代社会生产方式朝着科学技术和生产一体化方向发展,使生产朝着自动化、电气化、智能化方向发展,智力开发越来越成为决定生产力发展速度和经济竞争能力高低的一个重要因素。

鉴于上述存在的种种威胁着人类健康的因素,现代人必须首先从改变自己做起,重新审视生命的本质,重新认识自身,以提高人体机能来抵御日趋恶化且在短期内无法改变或无法彻底改变的环境因素。而体育是人类生命过程中最有效的一项健康投资,现代人迫切需要体育。

体育能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力,从根本上提高身心健康水平,以弥补现代社会中因生活、工作条件优越而导致的活动不足、运动不足等状况。

体育能有效地增强机体的免疫力,使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭,并从中获得更强的抵抗力。这是阻止疾病的发展与传播、减少易感人群的有效途径。

体育能有效地提高身体机能水平,有效地保持健康并延缓衰老过程,在有效地延长寿命的同时,使机体保持旺盛的生命活力。

体育能有效地缓解现代人在生活中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素。体育是释放和消除压力的最佳手段,通过体育不仅能使人保持更积极的生活态度,而且使人保持更旺盛的生命活力。

体育是现代人类生活中不可或缺的重要组成部分,而且随着人类社会的进步与发展,其重要性和必要性也必将越来越突出。

二、全面了解体育的功能

体育是人类社会一种古老的实践活动。作为一种存在,必然有其功能及存在的价值。认识体育的功能与作用,对于现代人的生活与发展,对于人类社会的进步具有重要的现实意义。

体育的功能是多方面的,如政治功能、经济功能、军事功能、教育功能、健身功能等。从学校体育自身特点来看,体育固有的、最主要的本质功能可归纳为教育功能、健身功能和娱乐功能三个基本方面。

(一) 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分。教育功能是体育最基本的社会功能。它最初植根于人类原始的教育,并成为原始教育中的重要内容。它对人类社会产生的影响,是其他社会功能所无法相比的。

1. 体育在学校中的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为人类教育的手段之一而流传下来。

现代体育教育,不仅为利用身心参与体育过程提供有利条件,促进生长发育,增强学生体质,掌握必要的运动技能,获得基本的体育健身基础理论知识和良好的组织纪律性,而且还要学



会科学的锻炼身体的方法,提高体育实践能力,培养终身体育兴趣,养成体育锻炼习惯,改变生活方式,提高生活质量。要具有必备的体育素养、健康的心理素质、高尚的道德情操、崇高的思想品质,以适应现代社会和未来生活与工作的需要。

2. 体育在社会中的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,不只是局限于学校体育,它对人类社会产生的影响,是体育其他功能无法相比的。在人民群众体育锻炼中,无论从完善自身技能,改善身心健康,还是人际交往,培养坚持或合作精神方面都含有教育的功能。

体育所独具的活动性、游戏性、竞争性、群聚性等特点,使它作为一种传播体育思想、体育价值观的理想载体,在激发爱国热情,振奋民族精神及培养社会公德等方面,教育人们要与社会保持一致性。大家都有这样的体验,当置身于社会群体中,体育实践在同伴、对手、观众之间会产生极其复杂的情感交流,激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神;在诱发的社会情感因素方面,举国上下以高昂的热情投身于体育活动之中,为祖国荣誉争做贡献的精神,不但表现了民族的自尊、自强、自信,而且树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识,包括海外炎黄子孙无不为之感到自豪,由此产生的凝聚力,无疑为中国实现强国梦增添了信心和力量。在体育实践中,无不显示体育的教育功能。

体育的教育功能具体表现在以下三个方面。

(1) 改造经验 人类生活需要多方面的经验,经验的发展和落实,代表生活能力的提高。而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言,不懂得公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品质的人,无疑将被社会群体所排斥;就动作经验而言,简单的如坐立行走、举手投足,复杂的如对距离、速度、时间的判断,趋吉避凶,应付突发事件的能力以及提高工作效率所必需的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等,种种动作经验,只有在实践中才能予以培养;就情绪经验而言,文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄,以保证社会的秩序和安宁。以上所有品性和经验是一个合格公民所必备的素质,而体育乃是对人类进行综合性生活教育的一种有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面,在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

(2) 发展适应能力 体育正是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然不同的人需要不同的适应能力,但在今天的社会里,个人的适应能力应该是全面的,它包括身体的、心理的、社会的。作为生活教育的体育,对上述适应能力都有培养作用。

(3) 改变行为 体育活动所带来的经验改造和适应能力发展,可以进一步促进行为的变化。在体育活动中,凡是合乎社会要求的行为,因被社会的认可和接受而日益加强,反之就要受阻。这就可以使每个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体的机智、仁侠和勇敢的行为,并使这些行为达到一种崇高的境界。

(二) 体育的健身功能

“强身健体”是体育最本质的功能,体育以身体运动为基本表现形式,并通过身体运动锻炼的多次重复过程,给予各器官系统一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应性反应。由此对机体产生积极性影响,促进身体健康和增强体质。

1. 体育对促进健康的作用

过去人们一直认为,健康就是人体机能正常,身体没有缺陷和疾病。用现代人的观点分析,这种看法是不全面的。目前世界卫生组织对健康下了新的定义,认为“健康应是在精神上、身体上及社会上保持健全的状态”。这表明健康应包括身体健康和精神健康两方面内容,不仅是没有



疾病和伤害，而且需要身体和精神都能迅速、完全地适应社会环境。这是对健康的理解做出比较完整地解释，也是衡量人的健康的现代标准。健康是医学-生物科学的重要任务，同时也是哲学-社会科学领域的一个有现实价值的研究课题。

“身体健康”是指良好的生长发育，正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。从医学和生理学关于“医者生存”的理论说明，人的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互的协调，还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力。而这种能力的获得，除受制于不同的生活环境外，还在相当程度上与体育锻炼有关。实践证明，“生命在于运动”，科学地从事体育锻炼，使中枢神经和内分泌系统产生良好刺激，对促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能；延缓有机体适应能力的降低；推迟生物体各组织器官结构、功能发生退行性变化都有明显的效果。促进青年人生长发育，使中年人保持旺盛的精力，老年人可以延年益寿。

“精神健康”实质是指维持身体健康的一种能力。事实上在健康和疾病之间存在着一大批不健康的人群。许多人都会有这样的经验。人体的健康处于一种极不稳定的平衡状态，若环境稍有变化或精神上受到某些刺激，这种平衡就极易被打破，健康状况也会因此受到不同程度的影响。基于这种事实，在20世纪70年代就有人提出生物-心理-社会医学的新模式，强调在健康诊断中，应包括社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。然而，影响建立这种基础的因素很多，其中体育锻炼所起的作用是至关重要的。因为通过各种体育锻炼，可以增强意志、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系，从而促进心理调节能力的提高，有利于排除各种不健康的心理因素，使个体在环境的和谐统一中获得欢快和轻松，最终达到精神健康的目的。

2. 体育对增强体质的作用

在现实生活中，带有不健康因素的人总是属于大多数。据医学统计，世界上约50%~70%的人都有异常表现，如果进一步精细检查，异常率将会更高。为什么这种异常的不健康因素往往没有被人们所觉察呢？其中正是体质对健康起到弥补作用的结果。

体质是健康的物质基础，而健康则是体质状况的反应和表现。实践证明，体育锻炼对增强体质的作用，是通过改造人体器官、系统方面而起作用的。体育锻炼可促使形态、内脏器官正常发育，提高人体对外界的适应能力；改善内循环系统机能，使人的“防卫体力”得到增强；发展身体运动素质，提高支配人体活动的“行动体力”能力。当人的“防卫体力”和“行动体力”得到同步发展时，人体就能充分发挥潜在的运动能力，改善对环境的适应能力，最终达到增强体质的目的。

（三）体育的娱乐功能

当人类解决了赖以生存的衣、食、住、行等基本生活资料之后，渴望摆脱自己给自己造成紧张状态，需要寻求生理和心理上的放松，于是把健身与娱乐结合起来，既娱乐，又健身，既娱人，又娱己，丰富文化生活，增进身心健康，这是在古代就被开发和利用的较早的体育社会功能。

在体育初具雏形的原始社会，人类祖先在狩猎、采果丰收之时，常常通过嬉戏活动抒发欢乐的心情。相传始于黄帝时代、流行于战国时期的“蹴鞠”活动，就集练武、娱乐、健身于一体，从初始用于调节军士枯燥生活发展到民间作为游戏乃至竞技活动。又如，秦汉时期“百戏”中的举重、杂技、技巧戏车及斗兽等都是当时流行的健身娱乐表演项目；唐代出现了马秋、狩猎、相扑、龙舟竞渡等健身娱乐活动；到了宋代以后典型的武戏是体育项目与艺术相结合的高超表演。这些都对调节和丰富人民生活起着重要的作用。



近年来,随着生产力和人民生活水平的不断提高,国家实行双休日、长假日,使得人们业余时间增多。人们为享受生活和善度余暇,使体育的娱乐功能有更广泛的发挥。现代都市生活使人同大自然疏远隔离,参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然的乐趣。

① 密切人际交往。由于家庭分化和工作紧张,甚至一家人也难得团聚,体育活动往往是集体进行的定时聚会,有利于亲朋好友与全家人共享天伦之乐。

② 参加娱乐性体育比赛,战胜自我,能得到精神上的满足感。

③ 参加一些体育项目是在向自然挑战中创造人生价值,会从中得到乐趣。

④ 观赏体育表演是一种美的欣赏和艺术享受。

现代社会为人类身体娱乐活动提供了优越条件和各种娱乐方式,使大家在和谐的氛围中获得精神快感,情绪得到释放,情感得到净化,从而充分享受生活的乐趣。

第二节 大学生与健康

一、什么是健康

(一) 关于健康内涵的演变

人类对世界、对宇宙的认识不同,对生命、对人的认识也就不同,不同的历史阶段,对健康有不同的理解并赋予健康不同的内涵。在古代,人们认为人类的生命与健康都是神灵的赐予,而疾病则是神灵的惩罚或鬼怪附身。保持健康、治疗疾病只能祈求神灵或依赖巫术。

随着社会生产力的提高,人们对健康与疾病的认识也有了发展。如中国传统的阴阳学说、五行学说以及内因、外因的病因学说,已认识到生活规律和外环境对健康的影响。人类社会发展到近代,生物科学和医学蓬勃地发展起来。自然科学的进步使人们开始从生物的观点来认识生命现象及其与健康与疾病的关系。人们赋予健康的内涵不断地发展、改变和升华。健康的各种定义也相继出现。如“健康是身体的良好状态”、“健康是正常的功能活动”、“没有疾病就是健康”等。常将人体结构及功能的完好程度作为衡量健康的惟一标准,而忽视了非生物因素对健康的重要影响。进入20世纪以来,由于社会学与医学的结合,人们从非生物的观点探索健康与疾病的内涵,结果表明,人的健康与疾病,不仅受到生物的影响,而且还受到心理和社会因素的重要影响。健康社会学的观点,不仅对医学模式的转变产生了重要影响,而且使人类健康产生了质的飞跃。

(二) 世界卫生组织关于健康的定义

1946年世界卫生组织(WHO)在成立宪章中对健康的定义是:“健康是指身体上、心理上和社会适应等方面完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”随后又多次强化了健康的内涵,重申健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这一点不仅把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平,而且为现代健康观提供了理论依据和认识基础。

身体健康是指人体生理的健康。不仅是无病、无伤、无残,而且包括良好的体质和体能。具体的标准是:身体各器官、系统发育良好,无病理信息,体质健壮,功能正常,精力充沛并有良好的劳动效能,平时的体格检查正常。

心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,具有完整的人格、自我感觉良好、情绪稳定,有较好的自控、自律能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自信、自爱和自知之明;第二,心理健康的人,在自己所处的环境中,有充分的安全感,能保持正常的人际关系,且受到众人的信任和欢迎;第三,心理健康的人,对未来有明确的生活目标,能脚踏实地不断进取,有



理想和事业上的追求。

社会适应良好是指人的生理、心理活动和行为，能适应当时当地错综复杂的环境变化，思想、作风、行为、表现能为他人所理解，为大家所接受，与人一见如故，待人真诚、诚恳，同事共处，团结友爱。

道德健康最主要的是指不以损害他人、集体或国家的利益来满足自己的需要，有辨别善恶、真伪、荣辱、美丑等是非观念和能力，遵纪守法，并按照社会道德规范约束、支配自己的行为，坚持为别人、为集体、为国家做好事而不是做坏事。

（三）世界卫生组织提出现代人健康的 10 条标准

- ① 精力充沛，能从容不迫地承担日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- ② 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细不挑剔。
- 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 能抵抗感冒和一般性疾病。
- ⑥ 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- ⑧ 牙齿清洁无空洞，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
- ⑨ 头发有光泽，无头屑。
- ⑩ 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有劲。

二、什么是亚健康

（一）亚健康概念的提出

20 世纪 80 年代，前苏联学者 N. 布希赫曼首先发现并提出“第三状态”概念，美国一位精神科医生，也提出了类似的名称——灰色状态，日本的体育科技人员则提出了内涵相近的“亚健康人”的概念。“第三状态”这一名词提出不久，许多国家的学者都纷纷提出类似的名称，如亚健康状态、中间状态、中介状态、半功能态、亚疾病态、亚健康状态、潜病状态、灰色状态、临床前态、病前状态、隐匿状态、诱病态等。所指的“状态”都是一致的，只是从不同的角度来命名而已。但一时流行最广的名称仍是“第三状态”。健康是“第一状态”，疾病是“第二状态”，介于健康与疾病之间，既非疾病也非健康为“第三状态”。

在上述“第三状态”的各种命名中，有一个“亚健康状态”，这是中国学者提出的“中国式”名称。青岛医学院的王育学教授可能是在中国第一个介绍“第三状态”的人，他与同行经过十多年的努力，于 1996 年成立了第一个专门研究“第三状态”的组织——“中国亚健康医药研究中心”，在这里用“亚健康”这一名词代替了“第三状态”，并获得中国学者和中华医学会的支持。以后举行了多次学术会议，并在《健康报》等报刊上开展关于亚健康的专题讨论，亚健康概念迅速在人们的脑海中形成并引起广泛的关注。

（二）造成亚健康的原因

造成亚健康的原因很多，凡是过去认为的“致病因素”也都是导致亚健康的因素。“不完满状态”的亚健康，与健康相对应，也有躯体的、心理的、社会适应方面、性方面以及它们的综合因素所导致的原因，主要有以下几个方面。

① 过度疲劳造成体力、脑力和精力过度地损耗。疲劳的积累以及不易消除，是亚健康的主要标志和典型表现。人们由于社会竞争激烈，工作紧张繁忙，生活节奏加快，学生课业负担“超重”，身心长期处于超负荷的紧张状态，造成身心过度疲劳。主要表现为：疲劳乏力，精力不足，