



(第二版)

普通高等学校体育教程

PUTONG GAODENG XUEXIAO TIYU JIAOCHENG

陈伟霖 / 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

普通高等学校体育教程

主 编 陈伟霖

副主编 黄鸿生 彭雪涵

编写者(按章先后为序)

汪 焱	黄文敏	黄衍存	官钟威	钱 津
王长琦	黄鸿生	王萍丽	潘 前	陈伟霖
彭雪涵	蔡武成	张 玲	陈 彤	陈 榕
王 钢	朱 庆	胡 晟	林敦清	沈逸萍
李仕丰	龚 海	李 粲		

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通高等学校体育教程/陈伟霖主编. —厦门:厦门大学出版社,2001.8(2007.9重印) ISBN 978-5615-1775-8

I. 普… II. 陈… III. 体育-高等学校-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 051123 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2007年8月第2版 2007年9月第2次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:24.75

字数:782千字 印数:8001~11000册

定价:37.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换

前 言

2006年12月23日在北京隆重召开新中国成立以来第一次全国学校体育工作会议。会议要求各级教育行政部门和学校要把学校工作作为全面推进素质教育的重要切入点和突破口,宣布启动全国亿万学生阳光体育运动,还下发了《教育部、国家体育总局关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》。

2007年4月23日,中共中央政治局召开会议研究青少年体育工作,5月7日制定的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出:广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。“健康第一”已是共识。高等学校体育教育在实施21世纪人才战略和推进素质教育过程中具有极其重要的地位和不可替代的作用。大学体育是学校体育教育的最后阶段,通过对全体学生实施体育教学,促使其广泛参加课外体育活动,掌握运动技能,增强体质,增进健康,以“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”为理念形成终身体育能力和习惯。在党和政府高度重视体育工作的大背景下,我们组织了近20位基础知识厚、专业能力强、富有教学经验的教师重新修订了这本《普通高等学校体育教程》。本书的再版,将对福建高等教育和高校体育的发展产生积极的影响。

本教材在修订过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。本书牢固树立“健康第一”的观念,充分体现终身教育的目标,突出教材的思想性、科学性、系统性和实用性,融时代性和民族性于一体;框架体例、理论体系、实践环节、知识结构别具风格,颇有新意。在内容论述上突出了体育的文化内涵,使人文体育深入人心。注重理论联系实际,努力使学生学以致用,喜爱锻炼并受用一生。

本书由福州大学陈伟霖主编,黄鸿生、彭雪涵为副主编。全书分理论部分和实践部分两篇。

理论部分共十三章。参加编写的成员有:汪焱(第一章),黄文敏(第二章),黄衍存(第三章),官钟威(第四章),钱津(第五章),王长琦(第六章),黄鸿生(第七章),王萍丽(第八章),潘前(第九章),陈伟霖(第十章),彭雪涵(第十一章),蔡武成(第十二章),张玲(第十三章)。

实践部分共十二章。参加编写的成员有:陈彤(第十四章),潘前(第十五章),陈榕(第十六章),王钢(第十七章),朱庆(第十八章),胡晟(第十九章),林敦清(第二十章),沈逸萍(第二十一章),李仕丰(第二十二章),龚海(第二十三章),李仕丰、黄鸿生(第二十四章),王萍丽、李槩、钱津、陈彤(第二十五章)。

本书适用于普通高等学校,也可供成人教育院校使用。

修订后的教材无论在体系、内容还是写作风格上与以往的同类教材相比有较大的突破。然而,我们深深感到,没有前人和同时代学者辛勤的劳动与所积累的充满睿智的研究成果,我们就不可能编写这样一本全新的教材。因此,本书在修订过程中参阅、借鉴了各兄弟省市编写的普通高校体育教材,吸取了众家之长,我们对在书中直接或间接引用到他们的理论和方法的专家表示最诚挚的谢意!我们没有一一标明所有被引用者的姓名和论著的出处,在此,也深表歉意,并同样表示感谢!我们希望本教材确实是在他们的基础上提高了一步,哪怕是一小步。由于水平和能力有限,修订的教材仍会存在许多不足之处,我们希望读者将这本书当成一本试用教材,带着自己的思考和经验去阅读这本书,我们会一如既往地保持探索的精神与开放的态度,来正视教师和学生提出的各种宝贵意见,使本书更加完善。

本教材得到福建省高校同行的指导和帮助,也得到厦门大学出版社领导和编辑的大力支持,在此,我们一并表示衷心的感谢。

编者

2007年5月

目 录

上篇 理论部分

第一章 体育与健康	(2)
第一节 体育的概念及组成	(2)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 健康的概述	(6)
第四节 体育锻炼对健康的影响	(10)
第二章 高等学校体育	(13)
第一节 高等学校体育的地位与作用	(13)
第二节 高等学校体育的目的与任务	(14)
第三节 高等学校体育的组织形式	(15)
第四节 学生体质健康标准	(17)
第三章 体育锻炼对大学生生理机能的影响	(21)
第一节 体育锻炼与肌肉工作	(21)
第二节 体育锻炼与心血管系统	(24)
第三节 体育锻炼与呼吸系统	(27)
第四节 体育锻炼与人体机能调节	(29)
第四章 大学生发展身体素质方法与自我评价	(33)
第一节 力量素质	(33)
第二节 速度素质	(35)
第三节 耐力素质	(37)
第四节 灵敏素质	(38)
第五节 柔韧素质	(39)
第五章 体育锻炼对大学生身体形态的影响	(42)
第一节 体育锻炼能促进大学生身体形态的发育	(42)
第二节 大学生形体健美的标准	(43)
第三节 促进大学生形体健美是大学体育的主要目标	(47)
第六章 体育锻炼对大学生心理健康的影响	(50)
第一节 心理健康概述	(50)
第二节 体育锻炼对大学生心理健康的影响	(51)
第三节 体育锻炼对大学生心理健康的调控	(54)
第七章 体育锻炼的原则和方法	(59)
第一节 体育锻炼的原则	(59)
第二节 健身运动处方的制定	(62)
第三节 简便易行的锻炼方法	(67)
第八章 体育保健	(73)
第一节 亚健康状态	(73)

第二节	体育运动中的医务监督	(73)
第三节	体育运动卫生与保健	(75)
第四节	运动中常见生理反应及处理	(77)
第五节	常见运动损伤的初步处理	(80)
第九章	饮食营养与健康	(86)
第一节	能量与能量消耗	(86)
第二节	营养素及其生理功能	(88)
第三节	合理膳食与健康	(92)
第十章	体育的竞赛组织与欣赏	(97)
第一节	体育竞赛的意义和特点	(97)
第二节	体育竞赛的种类	(99)
第三节	体育竞赛的方法	(100)
第四节	体育竞赛的观赏	(102)
第五节	国际国内大型的运动竞赛	(105)
第十一章	体育锻炼与环境	(118)
第一节	热环境中的体育锻炼	(118)
第二节	冷环境中的体育锻炼	(120)
第三节	体育锻炼与海拔高度	(122)
第四节	体育锻炼与空气噪音污染	(123)
第十二章	高校保健班学生的体育锻炼	(126)
第一节	肥胖者的锻炼	(126)
第二节	消瘦者的锻炼	(127)
第三节	慢性肝炎患者的体育锻炼	(128)
第四节	神经衰弱者的体育锻炼	(128)
第五节	支气管哮喘患者的体育锻炼	(130)
第十三章	女子健康知识	(132)
第一节	女子身体概况	(132)
第二节	女子一般保健要求	(132)
第三节	女子月经期保健	(134)

下篇 实践部分

第十四章	田径运动	(138)
第一节	田径运动简介	(138)
第二节	短跑	(138)
第三节	跨栏跑	(141)
第四节	中长距离跑	(144)
第五节	跳高	(147)
第六节	跳远	(150)
第七节	推铅球	(153)
第十五章	篮球	(157)
第一节	概述	(157)
第二节	篮球基本技术	(157)
第三节	篮球基本战术	(167)

第四节	篮球竞赛规则简介	(175)
第十六章	排球	(180)
第一节	概述	(180)
第二节	排球基本技术	(180)
第三节	排球基本战术	(188)
第四节	排球竞赛规则	(194)
第五节	沙滩排球	(195)
第六节	软式排球	(197)
第十七章	足球	(199)
第一节	概述	(199)
第二节	足球基本技术	(200)
第三节	足球战术	(207)
第四节	足球竞赛规则	(210)
第五节	五人制足球	(214)
第十八章	网球	(217)
第一节	网球运动知识	(217)
第二节	网球基本技术	(221)
第三节	网球教学和练习法	(228)
第四节	网球比赛规则	(231)
第十九章	乒乓球与羽毛球	(236)
第一节	乒乓球	(236)
第二节	羽毛球	(251)
第二十章	健美运动	(264)
第一节	健美运动基本知识	(264)
第二节	健美训练的方法	(266)
第三节	发达肌肉的有效练习	(267)
第四节	健美比赛的观赏	(274)
第二十一章	健美操	(276)
第一节	健美操基础知识	(276)
第二节	健美操基本动作	(277)
第三节	健美操与科学锻炼	(280)
第二十二章	武术套路运动	(281)
第一节	概述	(281)
第二节	武术基本功和基本动作	(282)
第三节	套路运动	(286)
第二十三章	游泳	(325)
第一节	游泳与健身	(325)
第二节	游泳的基本知识	(325)
第三节	蛙泳	(325)
第四节	爬泳	(329)
第五节	仰泳	(333)
第六节	蝶泳	(337)
第七节	出发与转身	(338)
第八节	水中安全救护	(341)

第二十四章 散打与跆拳道	(344)
第一节 散打	(344)
第二节 跆拳道	(350)
第二十五章 部分新兴运动项目介绍	(367)
第一节 街舞	(367)
第二节 瑜伽	(369)
第三节 女生形体舞蹈	(374)
第四节 初级桥牌	(377)
第五节 定向运动	(383)

上篇

第一章 绪论

第一节 绪论

理论部分

第一章 体育与健康

第一节 体育的概念及组成

一、体育的概念

体育是一种社会现象,是人类有目的、有意识的社会活动。这种社会现象是随人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中,体育也像一切事物一样,经历了一个由萌生、发展到完善的过程。探索体育的产生,应从研究人的需要入手。人的需要大致可分为生理和心理活动的需要及社会活动的需要。而在原始人的生活需要中分为三种活动:一种是与生活直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;另一种是与原始武力争斗有关的活动,如跑、跳、攀爬、格斗等;还有一种是为满足人的社会交往需要而进行的活动,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。归纳来看,原始人类由于生活的需要而进行了有目的、有意识的社会活动,在这种社会活动的进行过程中逐渐形成了体育。

什么叫做“体育”?20世纪50年代,国际体育交往和学习交流日益频繁,许多国家认识到统一体育术语的重要性,并试图对一些基本的术语获得统一的理解。60年代正式成立的“统一体育术语国际研究会”,举行了以讨论体育基本概念为中心的国际学术会议。1980年的世界体育科学大会,把体育的概念列为亟待解决的研究课题之一。80年代初,我国体育理论界也围绕着体育的概念展开过一场学术争鸣。最后把体育分为“广义体育”和“狭义体育”,讨论暂告一段落。“广义体育”也就是人们平时所理解的体育,它涵盖了体育的全部内涵。“狭义体育”就是指学校体育。

曾有些学者将“体育”解释为是“身体教育”的简称,至今仍为部分人所接受。准确的体育概念必须是体育本质属性的反映和高度的概括。体育的本质属性是什么呢?它应该是以身体练习为基本手段,以增强体质为核心目的。这是体育所特有的,区别于其他社会活动的属性。体育的概念也在不断地变化和发展。唯物辩证法认为,概念的范畴是人类实践的产物,范畴自产生和形成后,不是固定不变的,而是随着实践的发展而逐渐丰富的。在体育概念的发展变化中,增强体质、增进健康的目的逐渐扩大为包括提高运动技术水平和丰富人们的文化生活,因此,原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是,根据体育发展的特点和规律,可以给体育下这样的定义:体育是人们根据社会生产和发展的需要,遵循人体生长发育规律和运动技术的提高规律,为增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种以身体练习为基本手段的社会活动。

二、体育的组成

为了深入客观地认知体育的功能,根据参加体育运动的对象、目的的不同,可以把体育理解为由学校体育、竞技体育和社会体育三个部分组成。

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是素质教育和全民体育的基础,它作为教育与体育的交叉点和结合部,又是体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及身心健康的总目标,学校体育根据受教育者的年龄特征和不同的教育阶段,通过体育课程、课外体育活动和运动训练等基本的组织形式,以“健康第一”为核心,全面完成学校体育的各项任务。学校体育处在学校这个特定领域,体育的内容被列入学校的总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与学校其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美各方面都得到发展,实现党的教育方针。

随着 21 世纪的到来,教育者和受教育者都要明确社会对学校体育的要求,完成各自应该完成的任务。教育者要根据体育社会化、娱乐化、终身化的发展趋势,在开展学校体育的过程中应该符合时代的特点;注意受教育者的个体感受,力求满足受教育者个人对体育的兴趣和爱好;启发受教育者主动参加体育锻炼的意识,讲究科学锻炼;帮助受教育者树立“健康第一”的体育思想。受教育者应明确学校体育的目标,使自己在参加各种形式的体育活动中个体心态与目标一致,对学校体育有一个正确的认识,使自己通过体育锻炼,培养成进取、开拓、创新的现代人。

(二) 竞技体育

竞技体育也叫做竞技运动(sport),本来的含义是“离开工作”,使人通过一些轻松愉快的身体活动转移自己的注意力,“使自己高兴”,因此,美国、英国、德国、日本等国的《体育大辞典》对竞技体育保留着这样的解释:“sport 是游戏,娱乐活动,是社会文化不可分割的一部分。”随着社会的发展,竞技体育的竞争性、挑战性、规范性受到新闻媒体的广泛宣传,使得竞技运动的游戏、娱乐因素变得不太重要了,竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,充分地体现出“更高、更快、更强”的奥林匹克精神,人们不断地向人体的极限挑战。竞技体育的规范性符合“公平竞争”的要求,体现不同个体参加竞争的平等性。同时又因为它的竞争性,而使现代的各种高科技手段在该领域内广泛使用,使竞技体育的高艺术、高难度、高技巧和强竞争得到了充分体现,吸引了很多观众。竞技体育作为一种极富感染力、极具观赏性的运动,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊等方面,都有着特殊的作用。

竞技体育在从体育实践中派生出来的初期强调的是业余性,发展至今,职业性完全替代了业余性,从而使从事竞技体育的部分人,为了追求经济效益,不根据人体生理特点进行科学训练和竞赛,超负荷、高强度运动训练已成为现在竞技体育所不可缺少的,给人体带来了负面影响。有时甚至为了夺标而滥用兴奋剂;靠金钱操纵和控制比赛的输赢等频频发生,破坏了竞技体育的“公平竞争”原则,有悖于奥林匹克的体育精神,无疑使竞技体育的发展面临严峻的考验。

(三) 社会体育

社会体育也称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的身体活动。我们经常提到的休闲体育、余暇体育、医疗体育、保健体育等均可以列入此范畴。社会体育作为体育的一个组成部分,它最能体现体育增强体质、增进健康的本质属性。参加对象是一般民众,是参加人数最多的一项群众性体育活动。组织形式灵活,锻炼的内容丰富,参加者可以根据自己的兴趣、爱好选择所喜爱的运动,在活动中可得到愉快的情绪体验,强化其参加健身的意识。

社会体育开展的广泛性和社会化程度的提高,取决于其国家的经济繁荣、余暇时间的增多、生活水平提高及人们对生活质量的要求的提高。社会体育开展的普及程度是衡量体育强国的重要标志。

社会的进步,给人类带来了前所未有的便利,减轻了人们的体力劳动,增加了余暇时间,但同时也对人类的生存环境和生态平衡造成了破坏,给人类生存带来严重威胁。现代人已经认识到健康的重要性,“健康第一”、“花钱买健康”的观念已经为现代人所接受。为提高国民的健康水平,减少因各种疾病给社会带来的各种损失,西方各国不惜投入巨资来开展群众性体育活动,发展社会体育。英国 1989 年制定了“2000 年健康人计划”,使参加运动的人数大幅度增加,现在经常参加体育活动的人员占总人口的 50%;德国在 1985 年已经开始执行“第三个黄金计划”。现有 25% 的德国人是各单项体育协会的会员;日本把每年 10 月 10 日定为“体育日”,促使参加体育运动的人口增加到 64%。我国在 1995 年制定了“全民健身计划”,全民健身计划的实施使健身活动遍及整个社会,社会体育蓬勃兴起,人们的健身意识有所改观,参加体育的人数也在大幅增加。

第二节 体育的功能

体育的功能,实际上是体育本质属性的反映。随着社会的进步、生产的发展、知识的积累和人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的兴起,体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们对体育的理解,进一

步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用,为我国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要;同时如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来,即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育属于人类文化中的范畴,因而它本身就是精神文明的一部分。尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中,人们更多地注意和强调体育对增强人民体质的生物学作用,然而,随着社会的发展,体育在精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来,并被人们认识。因此,体育是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种,即健身功能、教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能等。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育的最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环,从而促使有机体的生长发育,改善各器官、系统的机能,提高整个有机体的工作能力。体育的健身功能具体表现在以下三个方面:

(一)体育运动能提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育运动,可以促进大脑皮层的兴奋性,加深抑制,兴奋和抑制更加集中,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,提高大脑皮层的分析和综合能力,改善神经系统对各器官、系统的调节作用,从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调,提高对外界环境的适应能力和整个有机体的工作能力。

(二)体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗,骨密度增厚,骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性变化。由于体育运动加强了肌肉的运动,使肌肉中毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加有力强健,关节更加灵活、牢固,机体的运动能力大大提高。

(三)体育运动能促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善,同时也使各主要器官在构造上发生变化,机能得到提高。如:心脏在构造上产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,心脏容积增加;在机能上使每搏输出量增加,心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会提高,肺活量增大,呼吸深度增加。在剧烈运动时,则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的氧化过程进行得更加完善,以保证运动时能量物质的供应。

总之,体育运动能增强人的体质,使人健康长寿。这是体育运动健身功能的直接效果。由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能,诸如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展;同时,全民族的体质增强,本身就是精神文明的标志之一。

二、教育功能

马克思和恩格斯在其著作中不止一次地论及体育的教育功能,他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分,认为“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方式,而且是造就全面发展的人的惟一方法”。这一正确的观点,是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性(指有一定的仪式,如开幕式、闭幕式、颁奖仪式等)的特点,使它成了传播价值观的一种理想的载体。它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,把本来属于运动技艺的比赛,扩大和延伸到国与国之间的竞争,这种竞争超越了体育

运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。比如在国际比赛中,运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家(或地区)的鲜明标志;竞赛规程又明文规定比赛结束后,在给获胜国运动员颁奖时要奏国歌、升国旗,这就更增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣,但是,人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩,看成是一个国家国力的反映,民族威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成,体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量,这就使体育运动不仅与人民生活息息相通,而且能产生巨大的教育作用。如有一些工读学校的失足青年在给中国女排的信中都表示要告别黑暗的昨天,奔向光辉灿烂的明天。由此可见,体育运动是一种很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

三、娱乐功能

进入 21 世纪,随着现代化社会进程的加快,人们的余暇增多了,如何善度余暇,成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人民的精神需要。体育运动由于其技术的高难性与简单性、动作造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,成为现代人余暇生活的一个重要组成部分,起到丰富社会文化生活、愉悦人的身心、调节人的情感、满足人的精神需要的作用。

现代体育活动,能最大限度地发挥人的体力和智力水平,运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展。一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,再加上和谐的韵律与鲜明的节奏的巧妙配合,能表现出抒情诗般的艺术造型,使人们在观看体育比赛时,有种美的享受。如:在欣赏跳高比赛时,成千上万的人在运动员准备起跳的时候屏息凝神,而当他们越杆而过时,立即爆发出宽慰的纵情的欢呼;当一个排球运动员跳起扣球时,人们的手心沁出了汗水,而当排球落地有声得分时,观众马上爆发出震耳欲聋的掌声。亚里士多德曾将类似的情境称为“净化”观众的感情。这不仅能使人们由于工作所带来的紧张的神经、疲劳的身体和紊乱的情绪得到积极有益的调节,有助于元气的恢复,而且也是一种精神上的享受。而且人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己特别喜爱和擅长的运动项目,在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,能体验到一种非常美妙的愉快感受。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、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,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。例如:跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·顾拜旦在他的名作《体育颂》中,也满腔热情地歌颂了体育的这一功能。的确,体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式,在现代社会生活条件下,它已经与传统的娱乐方式(如戏剧、电影艺术等)并驾齐驱。

四、政治功能

政治对体育起主导和支配作用,直接影响着体育的目的与任务;反之,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两个方面:

(一)提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展,竞技场成为没有枪声的金牌争夺的战场,金牌从一个侧面标志着一个国家的实力、地位、政治面貌、精神状态、社会制度的优越等,因此各国纷纷运用竞技体育这一手段来表现实力,扩大影响,提高国际声誉。例如,前苏联十月革命成功 35 年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义制度的优越性。1972 年,美国在奥运会篮球决赛中输给前苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查失败的原因。中国历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国际威望大受贬损。我国运动员在亚运会上连续夺得金牌总数第一,在奥运会上也连续多届获得多枚金牌,大大激发了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

(二) 振奋民族精神, 加强爱国主义教育, 增强国民凝聚力

一个国家谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强大, 必须具备多种条件, 而发扬民族精神, 掀起爱国主义热潮, 增强国民的凝聚力, 是其中必不可少的条件。为了实现这一目标, 可采取多渠道和多种方式, 而体育是其中十分重要的渠道和方式之一。当今, 在一次国际体育大赛中的胜利, 会像巨石击水, 在国民心中产生巨大的冲击波, 使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来, 使民族精神得到升华, 爱国激情得到弘扬, 民众之心连成一片。比如, 我国成功申办 2008 年奥运会和中国男子足球队冲出亚洲走向世界的成功都远远超出了体育本身的意义。

五、经济功能

经济学界认为, 劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志, 而在对生产力进行价值评估时, 人的素质就成为最主要的衡量标准。一般说来, 人的素质包含身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言, 身体素质作为诸素质的物质基础, 对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育具有发展社会经济的功能, 最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面有着明显效果, 保持和增强了劳动者的劳动能力, 因此, 在体力投资方面所做的贡献, 也有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里, 体育作为第三产业, 它以劳动的形式向社会提供消费。当前, 一些经济发达国家非常重视发挥体育的经济功能, 采用多种途径追求体育经济效益。诸如在大型比赛中获取收入的措施有: 出售比赛的电视转播权, 发行纪念币, 提供体育彩票, 收取门票费用、广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有: 提高体育设施的利用率、举办热门项目的比赛, 此外还有发展体育旅游、寻求赞助、开展体育咨询等。在改革开放过程中, 我国体育的经济功能正在不断得到发挥, 以获取可观的体育经济效益。

第三节 健康的概述

一、健康的定义

我国宪法规定: 维护全体公民的健康, 提高各民族人民的健康水平是社会主义建设的重要任务之一。

长期以来, 人们普遍认为健康就是不生病, 这种理解是片面的。世界卫生组织(WHO)在宪章中首先提出了健康的含义, 认为“健康不仅是免于疾病和衰弱, 而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。1978 年 9 月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义, 指出: “健康不仅仅是没病和痛苦, 而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”《宣言》还指出: “健康是基本人权, 达到尽可能的健康水平, 是世界范围内一项重要的社会性目标。”由此可见, 健康是人类的一项基本需求和权利, 也是社会进步的重要标志和潜在动力。我们要求树立正确的健康观念, 就是要把健康问题看作是全社会、全民的事业, 看作是“人类生存和发展的基本要素”。每个社会成员不仅要对自己的健康承担责任, 而且还要对他人健康乃至社会健康承担责任。

一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全, 才算是完全健康的人。可见健康是多维因素的立体结构。(1) 躯体健康(生理健康)。是指躯体结构和功能正常, 具有生活自理能力。(2) 心理健康。是指个体能够正确认识自己, 及时调整自己的心态, 使心理处于良好状态以适应外界的变化。(3) 社会适应良好。是指对社会生活的各种变化, 都能以良好的思想和行为去适应。(4) 道德健康。是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为, 能为人们的幸福做贡献。

现代科学技术特别是医学的发展, 证实了人体的整体性以及人体与自然环境、社会环境的统一性。人体与自然环境、社会环境的统一性, 不是强调无条件地适应环境, 绝对地顺从社会的主流文化, 而是强调人要能动地适应与改造环境, 主动地认识健康, 不断地探索健康规律。这种认识必将使健康观从被动地治疗疾病转变为积极地预防、预测疾病, 从单纯的生理健康标准扩展到心理、社会健康标准, 从个体诊断延伸到

群体乃至整个社会的健康评价。每个人不仅要珍惜自身健康,不断促进自身健康,而且要对他人、群体乃至整个社会的健康承担义务。健康不仅表明个人身心状态的完好,同时还表明全社会的精神面貌和全民族文化素质的提高。

二、健康的标准

(一)世界卫生组织将现代人健康的标准概括为十个方面

表 1-1 八种健康三维模型

类 型	标 志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

注:表 1-1 摘自季浏主编:《体育与健康》,华东师范大学出版社 2000 年版,第 3 页。

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付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,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变力强,能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重得当,身体均匀,站立时,头肩臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发红。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感到轻松。

(二)健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康(也称健康五要素)(见图 1-1),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。健康的五个要素相互联系,相互影响(见图 1-2)。例如,身体不健康会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。目前,也常用完美一词来替代健康。在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起着更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

据有关研究报道,按上述 10 条健康标准评价,只有 15% 的人达到健康的要求,15% 的人有病,大部分人介于健康与疾病之间的一种状态,称为亚健康。所谓亚健康是指无明确疾病(包括躯体和心理的、器质性的),但却表现出精神活力的下降和适应能力的减退。这可表现为身体和心理上的不足,如疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等,但经现代仪器检测或临床医师的诊断均未达到疾病的标准。在这种状态下,人的机能、免疫功能已有所下降,容易患病。

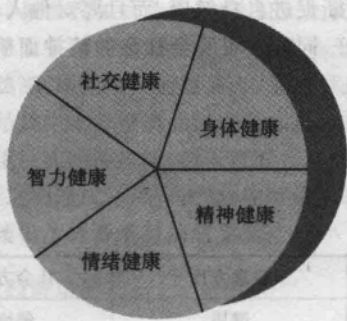


图 1-1 健康五要素

注：图 1-1 摘自季浏主编：《体育与健康》，华东师范大学出版社 2000 年版，第 3 页。

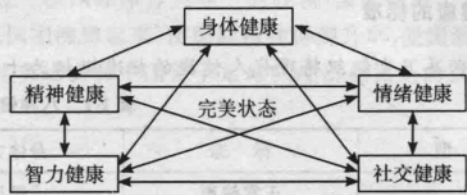


图 1-2 健康五要素之间的关系

注：图 1-2 摘自季浏主编：《体育与健康》，华东师范大学出版社 2000 年版，第 4 页。

三、影响健康的因素

影响人类健康水平的因素是多方面的，如先天的遗传因素、后天的生存环境因素与社会环境因素、生活方式、保健知识、饮食营养与体育锻炼等。在预防医学的研究中，将影响人类健康的基本因素归纳为社会经济因素、生存因素和环境因素。在诸多因素中有些是无法进行控制调整的，但有些在人的生活过程中是可以加以控制的，下面仅对人为可控制的影响健康的部分因素进行简要的论述。

(一) 行为和生活方式因素

人们一直认为危害人类生命的各种传染病是人类死亡的主要原因，从而忽视了生活方式对健康的影响。根据社会医学研究发现，人类死因中生活方式与行为因素所导致的死亡约占总数的一半。当今社会，与其说人类面临心血管疾病、癌症和意外死亡的挑战，不如说面临不良生活方式与行为的挑战。如 1976 年美国年死亡人数中，不良生活方式与行为占总人数的 50%。

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性和持久性的特点。不良的行为和生活方式涵盖的范围广泛，如不合理饮食、吸烟、酗酒、不参加体育锻炼、性乱、吸毒、药物依赖、驾车与乘飞机不系安全带等等。不良的行为、生活方式所引起的疾病，称为行为方式疾病，如艾滋病、癌症等。对此目前尚无满意的治疗手段，唯一有效的措施就是预防，即改变引起疾病的不良行为、生活方式，养成健康的行为和生活方式，这是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。

(二) 情绪

现代健康观使医学模式从单一的生物学模式转变为生物—心理—社会医学模式，说明人们已经关注到情绪对健康产生的影响。情绪不仅是健康的标准之一，而且还影响生理健康。早在战国时期，我国医学巨著《黄帝内经》中已有情绪对健康影响的论述：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，忧则气乱，思则气结。”临床心理学实践证明，情绪的变化对人体健康有着重大影响，恶劣的情绪反应处于强烈和持久的状态时，就会引起气血失调，脏腑功能紊乱，各种生理病变也随之而至。我国著名的心理学家潘菽教授曾指出：“事实表明，不仅有害的物质因素能造成各式各样的身体疾病和精神疾病，有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或大家所熟悉的医源性疾病，就是明显的不良心理因素造成的。”据美国某综合性医院门诊部对前来就诊的病人进行的研究报告发现，65% 的病人与社会逆境引起的压抑有关，35% 的病人在很大程度上是由于情绪不好而引起疾病的。据报导，英国有位医生曾调查 250 名癌症患者，发现 156 人在患病前受过重大精神打击，消极情绪反应强烈。美国著名的约翰霍普金斯医学院的贝兹和托马斯做过一个追踪调查：他们将 450 名学生按不同性格分成三组。第一组的性格特征是谨慎、含蓄、安静、知足；第二组的性格特征是自觉、积极、开朗；第三组的性格特征是情绪易波动、急躁、易怒、不知足。30 年后追踪调查结果表明：患癌症、高血压、心脏病、精神病的第