

# 大学体育 理论与**与**实践

主 编◎许水生 副主编◎赵培禹 张正则  
主 审◎阮利民



HEUP 哈尔滨工程大学出版社

# 大学体育理论与实践

主 编 许水生  
副主编 赵培禹 张正则  
主 审 阮利民

## 内 容 简 介

本教材结合高校体育教学和大学生实际编写。教材分理论篇和实践篇两部分,共计二十二章。理论篇阐述了大学生科学锻炼的知识和方法,实践篇按照各项目简介、基本技术和基本战术为主线介绍大学生经常从事的运动项目。各章内容简洁明了、通俗易懂。

本教材适用于普通高等学校公共体育课教学,也可作为体育锻炼参与者的指导性书籍。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践 / 许水生主编. — 哈尔滨:  
哈尔滨工程大学出版社, 2017. 8  
ISBN 978 - 7 - 5661 - 1620 - 8

I. ①大… II. ①许… III. ①体育理论 - 高等  
学校 - 教材 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 189551 号

选题策划 陈晓军  
责任编辑 张忠远 宗盼盼  
封面设计 张 骏

---

出版发行 哈尔滨工程大学出版社  
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号  
邮政编码 150001  
发行电话 0451 - 82519328  
传 真 0451 - 82519699  
经 销 新华书店  
印 刷 哈尔滨久利印刷有限公司  
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16  
印 张 21.5  
字 数 565 千字  
版 次 2017 年 8 月第 1 版  
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 39.80 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: [heupress@hrbeu.edu.cn](mailto:heupress@hrbeu.edu.cn)

---

# 前 言

大学体育作为学校体育与终身体育衔接的桥梁和重要部分,是培养全面发展的高素质人才的重要内容和手段。《高等学校体育工作基本标准》明确要求,大学体育的目标是使学生掌握两项以上能够终身从事的运动项目,终身受益。本教材结合国家要求和高等学校体育教学实际组织编写而成。本教材共分上、下两篇。上篇是理论篇,阐述大学生科学锻炼的方法和终身体育意识的培养;下篇是实践篇,按照各项目简介、基本技术和基本战术这一主线,结合大学生的身心特点和实际,注重运动技能的实用性和健身性,介绍了大学生经常从事的运动项目。以满足大学生和健身爱好者以及高校教师的需要。

本教材由许水生担任主编,由赵培禹、张正则担任副主编。全书由许水生、苏庆富统稿,由全国高等学校体育教学指导委员会委员阮利民主审。本教材编写中,许水生编写第三章,赵培禹编写第四章、第十二章,张正则编写第一章,苏庆富编写第二章、第六章,董宇编写第五章、第十六章,纠延红编写第七章,庞雪林编写第八章,马杨编写第九章,李尚滨编写第十章,冯狄编写第十一章,张守忠编写第十三章,刘云斐编写第十四章,张志伟编写第十五章,祝凯编写第十七章,焉石编写第十八章,吴立新编写第十九章,庞博韬编写第二十章,杨俊编写第二十一章、第二十二章。

本教材编写工作得到哈尔滨工程大学出版社、哈尔滨工程大学有关部门的大力支持,在此一并表示感谢!

本教材的编写借鉴了诸多专家的研究成果和资料,在此表示衷心的感谢;同时,由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2017年6月

# 目 录

## 上篇 理 论 篇

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 第一章 生活方式、体育与健康 .....              | 3  |
| 第一节 生活方式概述 .....                  | 3  |
| 第二节 体育的概念 .....                   | 5  |
| 第三节 健康概述 .....                    | 9  |
| 第四节 影响健康的主要因素 .....               | 11 |
| 第二章 体育锻炼与身心健康 .....               | 15 |
| 第一节 体育锻炼对人体生理机能的影响 .....          | 15 |
| 第二节 心理健康的定义、标准及评估 .....           | 23 |
| 第三节 体育锻炼对心理健康的作用 .....            | 36 |
| 第四节 大学生心理健康与自我调整 .....            | 42 |
| 第三章 体育锻炼的原则与方法 .....              | 50 |
| 第一节 体育锻炼的基本原则与方法 .....            | 50 |
| 第二节 冬季体育锻炼的原则与方法 .....            | 55 |
| 第三节 体育锻炼效果的自我监督 .....             | 58 |
| 第四章 体育运动损伤与防治 .....               | 61 |
| 第一节 运动损伤概述 .....                  | 61 |
| 第二节 运动损伤的急救与处理 .....              | 62 |
| 第三节 大学生常见的运动损伤与处理 .....           | 68 |
| 第五章 学生体质健康标准与自我评价 .....           | 73 |
| 第一节 《国家学生体质健康标准》(2014年修订)解读 ..... | 73 |
| 第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法和注意事项 .....   | 80 |
| 第三节 体质测试项目的专项锻炼方法 .....           | 85 |
| 第六章 大学生体育竞赛组织与方法 .....            | 91 |
| 第一节 体育竞赛概述 .....                  | 91 |
| 第二节 常见的体育竞赛组织形式 .....             | 93 |
| 第三节 运动竞赛的组织工作与编排程序 .....          | 97 |

## 下篇 实践篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第七章 游泳 .....           | 103 |
| 第一节 游泳运动简介 .....       | 103 |
| 第二节 游泳运动的基本技术 .....    | 103 |
| 第三节 游泳锻炼计划的制订与安全 ..... | 117 |
| 第八章 足球 .....           | 119 |
| 第一节 足球运动简介 .....       | 119 |
| 第二节 足球运动的基本技术 .....    | 121 |
| 第三节 足球比赛的基本战术 .....    | 130 |
| 第九章 篮球 .....           | 135 |
| 第一节 篮球运动简介 .....       | 135 |
| 第二节 篮球运动的基本技术 .....    | 136 |
| 第三节 篮球比赛的基本战术 .....    | 147 |
| 第十章 排球 .....           | 156 |
| 第一节 排球运动简介 .....       | 156 |
| 第二节 排球运动的基本技术 .....    | 157 |
| 第三节 排球比赛的基本战术 .....    | 168 |
| 第十一章 乒乓球 .....         | 171 |
| 第一节 乒乓球运动简介 .....      | 171 |
| 第二节 乒乓球运动的基本技术 .....   | 171 |
| 第三节 乒乓球比赛的基本战术 .....   | 180 |
| 第十二章 羽毛球 .....         | 185 |
| 第一节 羽毛球运动简介 .....      | 185 |
| 第二节 羽毛球运动的基本技术 .....   | 186 |
| 第三节 羽毛球比赛的基本战术 .....   | 200 |
| 第十三章 网球 .....          | 202 |
| 第一节 网球运动简介 .....       | 202 |
| 第二节 网球运动的基本技术 .....    | 203 |
| 第三节 网球比赛的基本战术 .....    | 213 |
| 第十四章 英式橄榄球 .....       | 215 |
| 第一节 英式橄榄球运动简介 .....    | 215 |
| 第二节 英式橄榄球运动的基本技术 ..... | 218 |
| 第三节 英式橄榄球运动战术 .....    | 220 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第十五章 慢投垒球</b> .....  | 225 |
| 第一节 慢投垒球运动简介 .....      | 225 |
| 第二节 慢投垒球基本技术 .....      | 226 |
| 第三节 慢投垒球比赛中的位置介绍 .....  | 236 |
| <b>第十六章 散打</b> .....    | 239 |
| 第一节 散打运动简介 .....        | 239 |
| 第二节 散打基本技术 .....        | 240 |
| 第三节 散打基本战术 .....        | 252 |
| <b>第十七章 武术套路</b> .....  | 256 |
| 第一节 武术运动简介 .....        | 256 |
| 第二节 武术基本功和基本动作 .....    | 260 |
| 第三节 武术套路 .....          | 262 |
| <b>第十八章 巴西柔术</b> .....  | 271 |
| 第一节 巴西柔术运动简介 .....      | 271 |
| 第二节 巴西柔术运动基本技术 .....    | 272 |
| 第三节 巴西柔术基本战术 .....      | 280 |
| <b>第十九章 体育舞蹈</b> .....  | 282 |
| 第一节 体育舞蹈运动简介 .....      | 282 |
| 第二节 体育舞蹈基本术语 .....      | 283 |
| 第三节 体育舞蹈基本技术 .....      | 285 |
| <b>第二十章 健美操</b> .....   | 289 |
| 第一节 健美操运动简介 .....       | 289 |
| 第二节 健美操运动术语和基本动作 .....  | 289 |
| 第三节 健美操成套动作 .....       | 295 |
| <b>第二十一章 轮滑</b> .....   | 312 |
| 第一节 轮滑运动简介 .....        | 312 |
| 第二节 轮滑运动的基本技术 .....     | 312 |
| 第三节 轮滑运动的分类与装备 .....    | 320 |
| <b>第二十二章 速度滑冰</b> ..... | 324 |
| 第一节 速度滑冰运动简介 .....      | 324 |
| 第二节 速滑运动的基本技术及其教学 ..... | 325 |
| <b>参考文献</b> .....       | 334 |



# 上篇 理论篇



# 第一章 生活方式、体育与健康

## 第一节 生活方式概述

### 一、生活方式的概念

一百多年前,马克思、恩格斯在《德意志意识形态》一书中最早使用了“生活方式”这个概念,并在他们以后的著作中多次使用这一概念。对于生活方式,马克思、恩格斯指出“人们用以生产自己必需的生活资料的方式,首先取决于他们得到的现成的和需要再生产的生活资料本身的特性,这种生产方式不仅应当从它是个人肉体存在的再生产这方面加以考察,它在更大程度上是这些个人的一定的活动方式,表现他们生活的一定形式,他们的一定生活方式。”现实就是人们从个体到群体在寻找生存的物资保障生产等实践过程中创造一定的生活、活动条件,这种生活条件培养了人的一定的生活方式。

生活方式是一种特定的行为模式,这种行为模式受个体特征和社会关系所制约。因此,生活方式是在一定的社会经济条件和环境下,由多种因素相互作用所形成的;是建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上的稳定的一种行为模式。其包括狭义和广义两个概念:狭义的是指个人由情趣、爱好和价值取向决定的活动行为的独特表现形式;广义的是指日常生活领域的活动形成与行为特征。

生活方式与人们的健康息息相关,生活方式的变化会引起个人乃至社会的健康问题。人的一生中,生活方式不可能一成不变。随着生活方式的改变,在内容上丰富或贫乏,在领域里开阔或狭窄,在质量上提高或降低,在节奏上加快或减慢,都会给健康带来正面或负面的影响。有人曾举过这样一个实例:某个发达国家由于财政原因决定停止研制某种飞机,致使数以万计的工程技术人员和工人失业,给许多家庭造成经济和情绪上的紧张。不少人需要重新学习新的技能,改变早已习惯的生活模式,新的模式使身体各系统的输入节律紊乱,继而发生了一系列的嗜睡、疼痛、恶心等病症。

人们为了根治各种由于生活方式改变造成的社会疾病而把体育运动纳入医学的构成内容。体育运动是贯穿整个生活方式之中起着调节作用的成分,它调节并改善着人们由于饮食、营养、体重、作息等方面长期不合理的积习所造成的生活方面的健康效应。美国把有规律地参加体育活动,不仅看成一种消遣娱乐活动的手段,也看成一种戒除生活恶习的有力措施。在许多大学出现了“生活方式与身体健康”的自我评价系统,受到人们的广泛重视。

### 二、生活方式的种类

生活方式与人类社会的各层面有着千丝万缕的联系,对它的分类也是多方位的。

### (一) 按生活主体的层面进行分类

这是一种以生活方式的实践主体为标准的分类方法。按此方法,生活方式可分为社会生活方式(不同社会制度有不同的生活方式,如资本主义生活方式、社会主义生活方式)、群体生活方式(如民族生活方式,某一阶段、阶层的生活方式)和个人生活方式(如内向型与外向型、奋发型与颓废型、自立型与依附型、进步型与守旧型)等。

### (二) 按生活方式的不同领域进行分类

按此分类方法,可以将人们的生活方式划分为劳动生活方式、消费生活方式、余暇生活方式、交往生活方式、政治生活方式和宗教生活方式等。

### (三) 按人们的生活社区进行分类

按此分类方法,可以将生活方式划分为城市生活方式、农村生活方式、学区生活方式、游牧生活方式、林区生活方式、渔船生活方式和商业生活方式等。

### (四) 按地理气候环境进行分类

按此分类方法,可以将生活方式划分为寒带人的生活方式、热带人的生活方式、地中海人的生活方式、西藏高原人的生活方式等。

### (五) 按人们的经济状况进行分类

按此分类方法,可将生活方式划分为富有阶层的生活方式、中产阶层的生活方式、贫困阶层的生活方式。

另外,可按地区划分为东部沿海经济发达地区和中西部经济欠发达地区的生活方式,也可按国家划分为经济发达国家和发展中国家的生活方式等。

## 三、生活方式的构成要素

### (一) 行为习惯

行为习惯对人体健康的影响是十分明显的。良好的行为习惯有利于促进身体健康,不好的行为习惯会危害身体的健康。现代生活节奏快、工作负荷高、精神压力大,使人们的行为习惯发生了改变,一些不良的行为习惯已经成为人类健康的重要“杀手”。由于人们对体育的爱好、对体育的关注和对体育运动的参与本身也是一种行为习惯,因此体育行为习惯也是生活方式的重要构成要素。

### (二) 余暇时间

恩格斯认为,余暇是“参加有益的社会活动,为了确保充分的自由时间而缩短劳动时间”。被称作“第一个对余暇时间做出正式研究”的杜姆泰博士认为:“余暇是反映时代要求,超越工作之上的休息、消遣和自由。”余暇时间为人们自由安排自己的生活方式提供了时间保障,因此,余暇时间也是生活方式的一个重要构成要素。在现代社会,余暇时间发展的趋势是余暇时间越来越多,余暇时间与非余暇时间的界限越来越清晰。

### (三) 生活节奏

人们通常用三个指标来衡量一个城市生活节奏的快慢:一是看城市公共时钟的准确程度,二是看邮电事业的发达程度,三是看街上行人的步行速度。

在劳动成果既定的前提下,要想获得更多的闲暇时间,就必须付出生活节奏加快的代价。生活节奏的加快提高了生命的效率,使尽可能多的社会成员通过高速的合理调配,为社会创造出更多的物质财富和精神财富。同时,生活节奏的加快也给现代人带来了健康方面的麻烦。每天工作日程安排过多会使人的精神一直处于紧张状态而容易诱发身心疾病,导致头疼、头晕、失眠、胃痛等症状。生活节奏太快还容易引发各种意外事故。由于人类的生物节律具有一定的自主性和可塑性,大多数人通过一段时间的适应,充分做好生理上和心理上的准备,对快节奏的生活是能够接受的。

### (四) 生活空间

生活空间是指人居环境,它是社会中维护人们活动所需的各种物质和非物质结构的有机结合体——以人为中心的社区环境。它不仅包括住宅关系、基础设施、公共设施、交通状态以及建筑与环境的协调、空气质量、绿化美化、卫生条件等硬件设施构成的硬环境,而且还包括家庭氛围、邻里关系、居住区和谐、安全归属感、社会制度和秩序、人际关系等心理感受构成的软环境。

生活空间是我们生活方式不可忽视的一个重要构成要素,也是我们生活质量提高的一个重要前提条件。空间过于狭小会使生活在其中的人们感到封闭感和惩罚感。然而生活空间过大会使人们感到空旷、孤独、寂寞,所以生活空间必须适度。

### (五) 生活消费

生活消费,是指使物质资料用于满足人们的物质和文化生活的需要。消费作为人类生存、延续和发展所必要的物质及价值消耗,它是社会生活过程中的一个环节,是人们生存和恢复劳动能力必不可少的条件。

## 第二节 体育的概念

### 一、体育的概念

体育作为一种人类社会活动,早已存在。然而最早有文字记载的“体育”一词出现在18世纪末。1760年,法国在报刊上首先使用“体育”一词来论述儿童的教育问题。18世纪末,德国的古茨穆茨把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818年,英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程。他把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容,以课程的形式固定下来,对学生进行有计划的教育,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念。这对于学校体育的发展起到了决定性的作用。在之后相当长的一段时期内,“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其作为全面教育



的三根支柱(德育、智育、体育)之一。

体育(体育运动)在我国是指广义的体育,它是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的综合性社会活动。它是社会文化教育的组成部分,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。

衡量一个国家体育发展状况的主要标志是:人们的体质和健康水平;群众体育普及程度(包括人们对体育运动的认识,参加体育活动的人数和时间的多少等);体育运动的制度和措施的制定与执行情况;各种体育设施的状况;体育运动的技术水平和最好成绩等。

## 二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同,广义体育包括三个方面的内容,即学校体育、竞技体育和大众体育。

### (一)学校体育

学校体育又称狭义体育,是指在各级各类学校中开展的、通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术、技能,培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是体育的重要组成部分,也是学校教育的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好的体质,并能掌握体育锻炼的相关知识和技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动。它没有竞技运动的功利性,也没有大众体育的随意性,但却具有很强的规范性。

### (二)竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。它具有以下特征:

- (1)有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手;
- (2)竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用,结果也被社会承认;
- (3)参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,加强了活动的严肃性;
- (4)竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动那样,仅仅是为了个人消遣和娱乐。

### (三)大众体育

大众体育是指为达到健身强体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它具有健身性、娱乐性、自主选择性、生活性和余暇性等特征。

学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动;它们都要求全面地发展身体,提高有机体机能能力。在三者的实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。但是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,大众体育的主要目的是休闲娱乐和强身健体。



### 三、体育的发展

#### (一) 萌芽时期的体育

原始社会是体育的萌芽时期。原始人主要依靠快跑或长途跋涉去追捕野兽,靠攀登和爬越去采集野果,靠游水去捕鱼等方式维持生存。原始人类这些活动,其根本目的是为了生存,这些活动是不能称为体育的,只能称为生活和劳动。原始人在生产水平十分低下的情况下,不可能有明确分工,许多社会活动之间没有清晰界线。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同进化和发展。在原始社会中,教育主要是一些生产技能的传授,生产技能又多是体力劳动,因此,体育既是教育的主要内容,也是教育的重要手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

#### (二) 形成独立形态的体育

原始社会的剩余产品是随生产力的进一步发展而出现并逐渐增多的,它为私有制的产生准备了条件,另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现,使培养统治人才成为急需,教育成了为统治阶级培养人才的工具。例如,我国西周时期,奴隶主为培养阶级统治人才,实施礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主要内容的教育。在西方的古希腊,无论是斯巴达教育体系,还是雅典教育体系,体育都是其中的基本内容。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展也有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化、娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成具有自身体系的独立形态。与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了其较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期的体育。

#### (三) 渐成科学体系的体育

18世纪60年代,英国开始产业革命,至19世纪30年代末基本完成,体育在这一经济基础上,逐渐形成了自身的科学体系。19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民的需要,迫使各国对体育给予重视。因而相继出现了“德国体操之父”——古茨穆茨、社会体操之父——杨氏和瑞典的林德·福尔摩斯等体操家。他们的理论著作分别有《青年人的体操》《德国的体操》《体操一般原则》。他们的理论和实践经验后来流传到欧、亚、美各洲。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时,英国由于其独特的社会条件,兴起了户外运动,即娱乐与竞技运动,其方式丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育,美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,起到了良好的影响和作用。

一般认为,西方现代体育传入中国,大体通过两种渠道:一是洋务派首先在学校中设置体育课程,为现代体育传入中国开辟了道路;二是教会在中国兴办学校。“五四”新文化运动把中国体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年公布的《新学制课程标准》中,正式将学校课程中的“体操课”改为“体育课”,并在具体教学中开始废兵操而把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育含义。

#### 四、体育的功能

体育具有一定的结构,必然就有其特定的功能。体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。

##### (一) 促进人自然属性发展的功能

身体的发展,是包括作为个体的人从出生到生命终结,在生理、心理结构两方面有规律地进行量变和质变的过程。通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉以及内脏器官的正常生长和发育,使人的形态匀称、姿态正确、动作自然,向健与美的方向发展。体育活动并配合自然力的锻炼是促进人体新陈代谢和能量转换,促进血液循环,提高心脏功能和改善呼吸机能,引起人体组织系统兴奋的一种良好刺激,使人的生理功能水平得到发展,机体获得更旺盛的生命力。体育活动能促进大脑的发育和成熟,促使大脑释放腓肽、内腓肽等化学物质,能减轻大脑神经的紧张程度,促进智力活动的开展并加强记忆。运动中部分中枢被抑制而得到休息,一旦再进行工作、学习时则可发挥更大的作用。

人的心理机能是在生理机能基础上建立起来的,它是大脑的机能。体育活动正是通过促使人大脑的发育和功能的发展,不断地调节人的某些不健康的情绪,提高人体运动的感觉和知觉能力以及形象思维能力,使人们的精力充沛,生命力旺盛。因此,精力是否充沛,是衡量一个人体质强弱的重要标志之一。通过体育活动有目的、有计划地发展人的体能是人全面发展的重要内容。不断发展人的认识器官的能力,使人的智力不断提高,把人的身体素质和基本活动能力转化为人的日常劳动和生活所需的技能,才是发展人体体能的根本目的。

##### (二) 教育的功能

人的发展是指在个体身上表现出的思想、道德、情感、意志、性格等的发展。从幼儿教育至大学教育期间有18~20年的时间,在这期间开设体育课程,是发展各种基本活动能力、塑造健康身体的重要时期。通过体育活动,掌握体育知识、技能并同时发展智力,丰富精神文化生活,抵制各种消极因素的影响,是体育教育的重要功能之一。在体育活动中,人与人之间、个人与集体之间存在着复杂的社会行为关系,人既是参与者又是观赏者。因此,体育活动可以增进人与人之间的友谊,培养爱国主义、集体主义精神,提高服从组织、遵守纪律的自觉性。体育活动还可以培养人的道德情操、美感和理智感,发展勇敢、果断、自制和坚忍不拔等意志品质。体育对建设社会主义精神文明具有很大作用,体育已成为培养人思想品德的较好方式。



### (三) 政治的功能

体育活动作为人类特有的一种社会现象无时无刻不在为本国的政治服务。在外交事务方面能起到“外交先行官”和用以表明本国政治态度的作用。如1971年第三十一届世界乒乓球锦标赛后,促成了中美、中日的建交,成为展示本国社会制度优越、科技发达的窗口。1984年中国首次参加奥运会获得15枚金牌,8枚银牌,9枚铜牌,实现了“零”的突破,结束了我国体育与奥运会金牌无缘的屈辱历史。此后,国外兴起了“中国热”,海外侨胞也扬眉吐气,“中国热”和“中国心”因中国体育的腾飞而加强。体育成为促进人际交往、民族团结、祖国统一的纽带和桥梁,还能体现国家意志和对人民体质的要求,如国家颁布的一系列体育行政法规体现了我国政府对全国人民参加体育运动,提高民族素质的殷切期望。

### (四) 保健娱乐的功能

一个人的体型、体质虽然受遗传的影响较大,但后天环境的影响,特别是体育锻炼的影响对遗传和变异起着良性循环的作用。建立在科学基础上的体育锻炼,可以促进人的正常发育,改善体型,提高人的健康水平,以适应劳动工作的需要。合理的体育运动和医疗体育,能改善人体生理功能,提高机体的免疫能力,增强机体对疾病的抵抗能力,达到防病治病的目的,提高人体的适应能力。坚持运动,在各种气候条件和环境中,机体调节体温的能力得以提高,增强了人体对外界环境的适应能力。

进入21世纪后,人们的生活水平普遍得到提高,余暇时间也随之增多,参加体育活动不仅能消除高强度的脑力劳动所带来的紧张,强身健体,同时也能丰富休闲时间的生活,可以使在工作中的紧张情绪得到放松,增加人与人之间的交往和交流,使心情更加愉悦。正如奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦先生所衷心赞美的那样:“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。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜。”

## 第三节 健康概述

### 一、健康的概念

在人类的发展历程中,经常受外界环境或自身因素的影响,引起躯体发生疾病,并因此导致贫困和灾难,所以人们普遍认为无病即是福。生物医学模式的健康观念就是建立在完好的躯体基础之上的,认为“健康就是没有病”,即“人体器官发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,有良好的劳动效能”。世界卫生组织(WHO)自1950年起将每年的4月7日定为“世界卫生日”,并为每年的“世界卫生日”选择一个与公共卫生领域相关的主题,旨在推广和普及有关健康的知识,提高人们的健康水平。

随着医学的发展,人类社会的进步和认识的提高,人们对健康已经有了新的理解,单纯的生物医学模式已不能完全涵盖健康的概念。1978年9月召开的国际初级卫生保健大会重申了健康的含义,指出:“健康不仅仅是指没病和痛苦,而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”1989年,世界卫生组织又补充了“道德健康”,认为具有了躯体健康、心

理健康、社会适应良好和道德健康的人,才是真正完全健康的人。健康是多种因素的综合,不仅是人类的一项基本需求和权利,也是人类社会可持续发展的基本保证。社会文明和进步离不开人民健康水平的提高。

现代医学和科学技术的不断进步,都证实了中国传统医学中“天人合一,人天相应”理论的合理性。“天”是指人类个体生存的自然环境和社会环境,“天人合一”指人体与自然环境和社会环境的统一性,“人天相应”是指人体与生存环境之间的相互影响。自然环境和各种社会因素都会影响人的心理状态,使人产生欢乐、愉快、紧张、悲哀、恐惧、忧虑、孤独等各种心理活动。一些心理活动可使人乐观向上,对健康有促进作用;一些心理变化使人沮丧低迷,如果这种不良心理活动长期存在,可对人的身心健康造成损害。人体若能积极主动地适应和改造环境,正确认识健康,不断探索健康的规律,必将由被动治疗疾病转变为积极地预防疾病;从单纯追求生理健康扩展到同时追求心理的健康;从追求个体健康到追求群体乃至整个社会的健康。

树立正确的健康观念,把健康观念传输给社会的每一分子,让它成为全社会、全人类的一项重要事业。社会各部门要团结协作,努力维护和增进人民健康,促进社会发展;各社会成员不仅要努力保持自身健康,还要为他人健康和社会健康奉献一分力量。大学生是有知识、有文化的一代新人,是社会文明的传承者和发扬者,树立了正确的健康观念,就能够带动全社会更进一步走近健康。

## 二、健康的标准

世界卫生组织提出健康的标准是“五快三良好”。“五快”是针对生理健康而言的,即:

- (1)吃得快,是指胃口好,不挑食,吃得迅速,表明内脏功能正常;
- (2)便得快,是指上厕所时很快排通大小便,表明胃肠功能良好;
- (3)睡得快,是指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满,头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;
- (4)说得快,是指语言表达准确、清晰流利,表现思维敏锐,反应良好,心肺功能正常;
- (5)走得快,是指行动敏捷自如。

“三良好”是针对心理健康而言的,即:

- (1)良好的个性,是指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;
- (2)良好的处事能力,是指沉浮自如,客观看问题,具有自我控制能力且能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;
- (3)良好的人际关系,是指待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐,与人为善。

世界卫生组织又提出衡量人体健康的10条标准:

- (1)充沛的能力,能从容不迫地担负日常生活的工作而不感到紧张与疲劳;
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5)对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- (6)体重适当,体型匀称,站立时,头、臂、臀比例协调;
- (7)眼睛发亮,反应敏捷,眼睑不发炎;