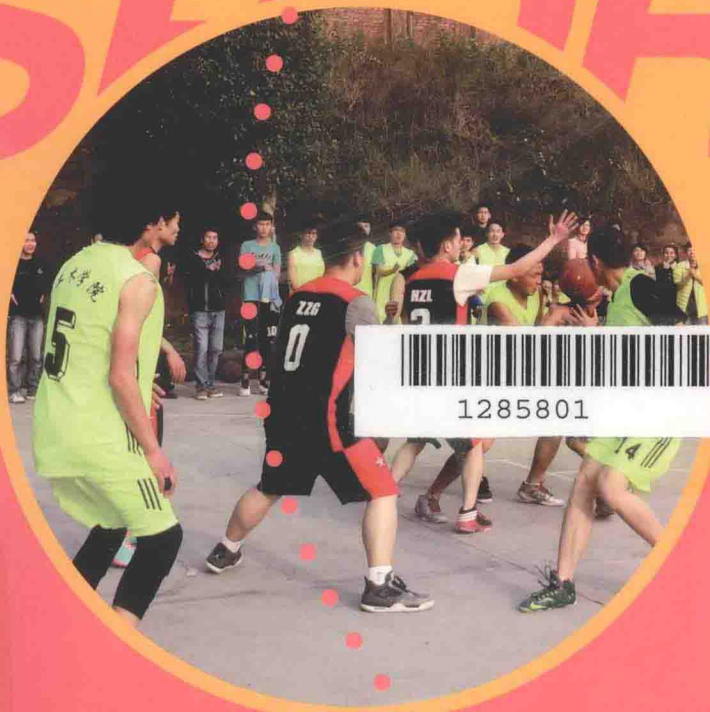
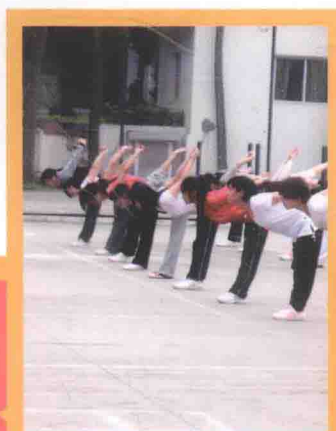


普通高等学校公共体育教材

当代大学体育 与健身

刘建国 崔冬雪 及化娟 高峰松 主编



高等教育出版社

普通高等学校公共体育教材

当代大学体育与健身

Dangdai Daxue Tiyu yu Jianshen

刘建国 崔冬雪 及化娟 高峰松 主编

高等教育出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学体育与健身 / 刘建国等主编. --北京:
高等教育出版社, 2014.9
ISBN 978-7-04-040809-6

I. ①当… II. ①刘… III. ①体育-高等学校-教材
②健身运动-高等学校-教材 IV. ①G807.4 ②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 171944 号

策划编辑 范 峰	责任编辑 范 峰	封面设计 张志奇	版式设计 范晓红
责任校对 刘丽娟	责任印制 尤 静		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市昌平百善印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 22
字 数 530 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷
定 价 30.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40809-00

本书编委会

主 编：刘建国 崔冬雪 及化娟 高峰松
副主编：魏胜敏 云 欣 姜玉兴 吴 畏 宋广民
编 委（以姓氏笔画为序）：
 王春雷 王晓强 白 鲲 朱艳英 刘卫彬
 刘存生 刘春伟 许晓峰 杜景涛 李凤玲
 李正燕 李永辉 杨学勤 张义飞 张 佳
 周 冬 赵立功 赵晓红 葛新超 靳 勇

前 言

本教材紧密围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神而编写。在编写过程中，紧扣当前高等学校的育人宗旨和体育课程的目标与任务，努力凸显当前大学公共体育教学改革的先进理念，紧密结合当前大学公共体育教学的实际，力争使教材做到具有普适性、科学性、实用性、可操作性、可读性和可选择性，努力使本书成为一本大学生科学健身锻炼的指导书。

本书体系新颖、内容全面，涵盖了普通大学生应该学会和掌握的基本体育理论知识、锻炼手段与方法及体育文化欣赏等方面的内容。全书分为基础理论篇和运动技能篇，基础理论篇内容有大学生体育锻炼与身心健康、大学生体育锻炼的原则与方法、大学生体育锻炼与保健、体育文化与欣赏等；运动技能篇内容有田径、野外生存技能、校园定向运动、游泳、健美操、交谊舞、健身秧歌、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、散打、太极拳、太极扇、易筋经、八段锦、太极柔力球、瑜伽、轮滑和空竹等。

本书是共同劳动的成果和集体智慧的结晶，编者都是从事普通大学体育教育和高等体育院校教学、训练多年的优秀教师。具体编写分工如下：第一章，王春雷（邢台学院）；第二章，杨学勤（保定学院）；第三章，赵立功（石家庄学院）；第四章，高峰松（保定学院）；第五章，刘建国（石家庄学院）、刘卫彬（河北师范大学）；第六章，崔冬雪（河北师范大学）；第七章，白鲲（石家庄学院）；第八章，许晓峰（河北联合大学）；第九章，及化娟（石家庄学院）；第十章，朱艳英（石家庄经济学院）；第十一章，李正燕（衡水学院）；第十二章，靳勇（河北师范大学）、李永辉（河北医科大学）；第十三章，王晓强（河北科技大学）；第十四章，张义飞（石家庄学院）；第十五章，刘存生（衡水学院）；第十六章，云欣（华北电力大学）；第十七章，张佳（石家庄学院）；第十八章，宋广民、李凤玲（河北民族学院）；第十九章，姜玉兴（河北师范大学）；第二十章，葛欣超（廊坊师范学院）；第二十一章，赵晓红（河北科技师范学院）；第二十二章，魏胜敏（石家庄学院）；第二十三章，吴畏（燕山大学）；第二十四章，周冬（河北师范大学）；第二十五章，杜景涛（石家庄邮电职业技术学院）；第二十六章，刘春伟（中国地质大学长城学院）。

本教材全部内容的审稿和技术动作图的修订由刘建国和及化娟负责。全书最后由刘建国统稿。

在本教材的编写过程中，查阅和参考了大量相关资料，引用了各类文献，在此对所有文献作者表示感谢！

由于水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正。

编 者
2014年3月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

基础理论篇

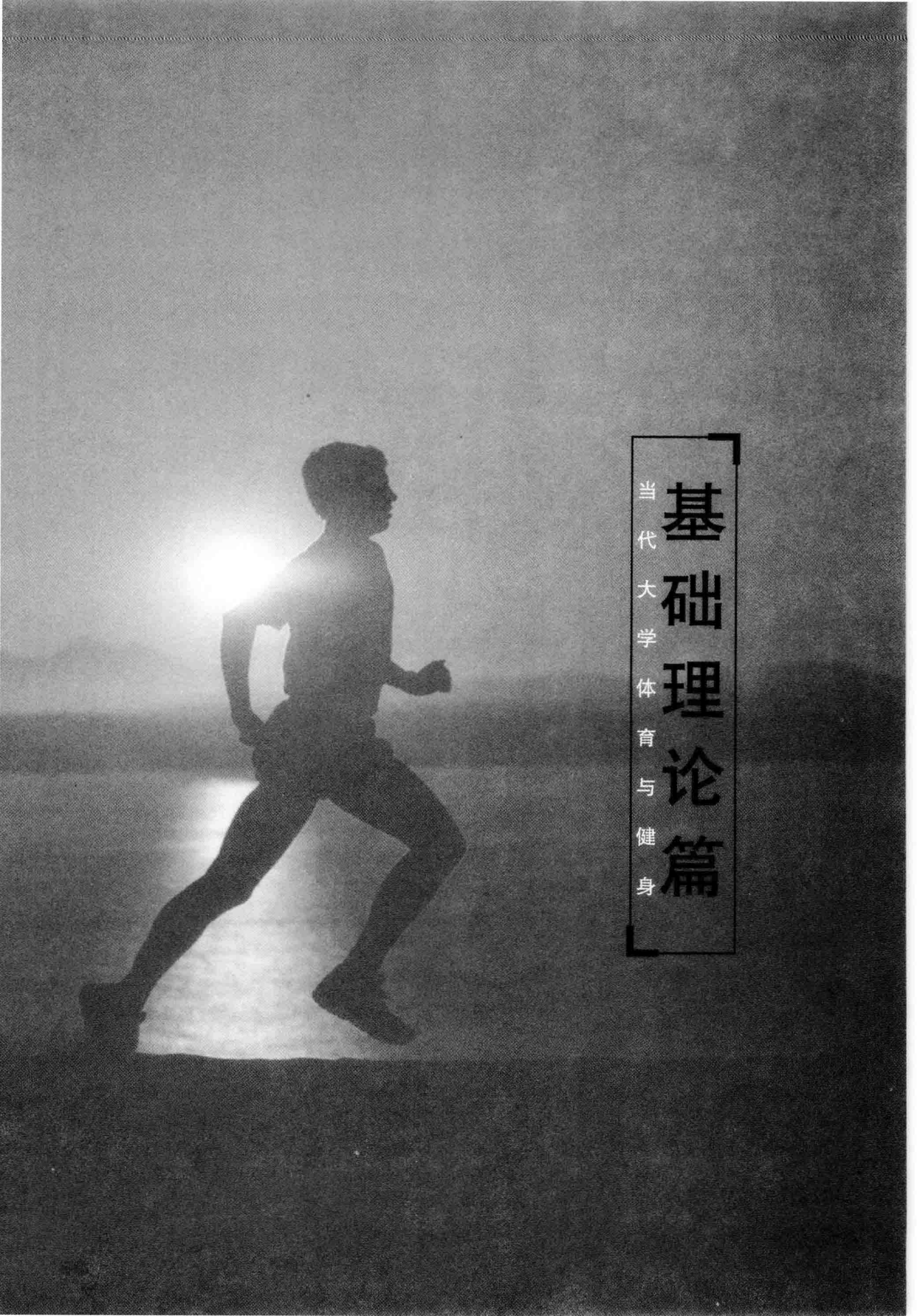
第一章 大学生体育锻炼与身心健康	3	方法	21
第一节 身心健康的实质	3	第三章 大学生体育锻炼与保健	26
第二节 大学生身心健康的影响因素	5	第一节 体育锻炼的自我监督	26
第三节 体育锻炼的意义与终身体育意识的培养	7	第二节 体育锻炼的生理反应与处理	28
第四节 大学体育的内容与要求	9	第三节 运动损伤的预防与处理	30
第二章 大学生体育锻炼的原则与方法	17	第四节 体育锻炼与营养	34
第一节 体育锻炼的基本原理与原则	17	第四章 体育文化与欣赏	36
第二节 体育锻炼的内容及其选择	20	第一节 体育文化概述	36
第三节 体育锻炼及提高身体素质的		第二节 校园体育文化	39

运动技能篇

第五章 田径健身锻炼	45	第一节 健美操基本动作和组合	106
第一节 健身走、健身跑、健身跳、健身投基本技术	45	第二节 健美操锻炼注意事项	122
第二节 田径健身锻炼手段的选择	56	第十章 交谊舞健身锻炼	125
第三节 田径健身锻炼注意事项	59	第一节 交谊舞基本技术	125
第六章 野外生存技能与健身锻炼	62	第二节 交谊舞锻炼手段的选择	135
第一节 野外生存技能	62	第三节 交谊舞锻炼注意事项	136
第二节 野外活动计划的制订	75	第十一章 健身秧歌健身锻炼	139
第七章 校园定向运动与健身锻炼	79	第一节 健身秧歌基本步伐与套路	139
第一节 校园定向运动基本技术	79	第二节 健身秧歌锻炼手段的选择与	
第二节 校园定向运动锻炼手段的选择	87	注意事项	150
第三节 校园定向运动的注意事项	90	第十二章 篮球健身锻炼	152
第八章 游泳健身锻炼	92	第一节 篮球基本技术与战术	152
第一节 游泳基本技术	92	第二节 篮球锻炼手段的选择	161
第二节 游泳锻炼手段的选择	98	第三节 篮球锻炼注意事项	163
第三节 游泳锻炼注意事项	101	第十三章 排球健身锻炼	165
第九章 健美操健身锻炼	106	第一节 排球基本技术与战术	165
		第二节 排球锻炼手段的选择	171

第三节	排球锻炼注意事项	174	第二节	太极拳锻炼手段的选择	259
第十四章	足球健身锻炼	177	第三节	太极拳锻炼注意事项	260
第一节	足球基本技术与战术	177	第二十一章	太极扇健身锻炼	262
第二节	足球锻炼手段的选择与注意 事项	184	第一节	太极扇基本技术	262
第十五章	乒乓球健身锻炼	187	第二节	太极扇锻炼手段的选择	278
第一节	乒乓球基本技术与战术	187	第三节	太极扇锻炼注意事项	279
第二节	乒乓球锻炼手段的选择	193	第二十二章	易筋经、八段锦健身 锻炼	281
第三节	乒乓球锻炼注意事项	194	第一节	易筋经	281
第十六章	羽毛球健身锻炼	197	第二节	八段锦	288
第一节	羽毛球基本技术与战术	197	第三节	易筋经、八段锦锻炼注意 事项	292
第二节	羽毛球锻炼手段的选择	206	第二十三章	太极柔力球健身锻炼	295
第三节	羽毛球锻炼注意事项	208	第一节	太极柔力球基本技术	295
第十七章	网球健身锻炼	211	第二节	太极柔力球锻炼手段的选择	301
第一节	网球基本技术与战术	211	第三节	太极柔力球锻炼注意事项	306
第二节	网球锻炼手段的选择	218	第二十四章	瑜伽健身锻炼	308
第三节	网球锻炼注意事项	220	第一节	瑜伽基本动作	308
第十八章	毽球健身锻炼	222	第二节	瑜伽锻炼注意事项	316
第一节	毽球基本技术	222	第二十五章	轮滑健身锻炼	318
第二节	毽球锻炼手段的选择	228	第一节	轮滑基本技术	318
第三节	毽球锻炼注意事项	231	第二节	轮滑锻炼手段的选择	322
第十九章	散打健身锻炼	234	第三节	轮滑锻炼注意事项	326
第一节	散打基本技术	234	第二十六章	空竹健身锻炼	329
第二节	散打锻炼手段的选择	246	第一节	空竹基本技术	329
第三节	散打锻炼注意事项	246	第二节	空竹健身锻炼手段的选择与 注意事项	336
第二十章	太极拳健身锻炼	248			
第一节	太极拳基本动作	248			
参考文献		338			



A black and white photograph of a person running, silhouetted against a bright, hazy background. The runner is in a dynamic pose, captured mid-stride. The light source, likely the sun, is positioned behind the runner, creating a strong backlight effect and a lens flare. The overall mood is energetic and focused.

基础理论篇

当代大学体育与健身

第一章

大学生体育锻炼与身心健康

本章导学

当代大学生是未来社会进步和发展的主要推动者，健康状况是其未来人生的基石。当代大学生应了解身心健康对自身全面发展的重要意义，深刻领悟健康的内涵、意义和价值。通过学习本章内容，帮助大学生树立终身体育的意识，积极参加体育锻炼，为社会的进步和发展做出更大的贡献。

第一节 身心健康的实质

一、健康的概念与内涵

健康对于每一个人的重要性不言而喻。在快节奏的现代生活中，每个人都渴望自己保持健康的状态，享受高质量的生活。那么，究竟什么是健康？多项调查显示，人们对于健康的理解会因认识的不同而存在差异，在许多人眼中，身体没有疾病便是健康。他们把强壮的身体作为健康状态的主要标准，这显然是片面的。

世界卫生组织（WHO）早在1948年成立之初就在其《宪章》中指出：健康不仅是免于疾病和虚弱，而是保持身体上、精神上与社会适应方面的完美状态。此外，世界卫生组织还提出了衡量健康的10条标准：①精力充沛，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和疲劳；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应变能力强，能适应环境的各种变化；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，不出血；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉丰满、皮肤富有弹性，走路轻松。由此可知，健康是生理健康与心理健康的统一，二者相互联系，密不可分。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会出现情绪低落、烦躁不安、容易发怒的状态，从而导致心理不适。而长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也会产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

二、大学生身心健康的自我认知

（一）身心健康的标准

1. 身体健康的标准

身体健康是指人的机体运行流畅，即人体的结构完整，生理功能发挥正常。生物学完整是人身体的基础，而身体健康则是人整体健康的基础。人体各项机能的流畅发挥在人体器官和系统的协调运行中得以体现，指有机体正常的新陈代谢、生长发育和生活活动以及人体对环境变化的反应性和适应性均处于正常状态，如无器质性和生理性疾病、无肢体残缺、能够胜任正常的学习、工作与生活。同时，具备常识性的自我健康评价，具备一般性疾病预防和治疗的基本知识。

2. 心理健康的标准

与身体健康相比，心理健康的内涵更为复杂。广义上讲，心理健康是一种持续高效、令人满意的心理状态；狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调、社会适应良好的体现。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者认为，心理健康标准既有文化差异，也有个体差异。一般而言，判断个体心理健康与否，主要基于4个标准：

（1）经验标准：当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定，重在关注当事人的主观心理感受。由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知、自我体验不同，自我评价也不尽相同。

（2）社会适应标准：以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态，从而判断其心理是否健康。

（3）统计学标准：依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理状况与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中。通常可以将个体的心理测验结果与常模进行对照，进而判断其心理健康状况。

（4）自身行为标准：每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。事实上，心理健康与否，其界限是相对的，企图找到绝对标准是不现实的。

人的心理健康是指一种持续、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够与环境良好的适应，使生命具有活力，充分发挥其身心潜能。据此，人的心理健康水平大体可分为三个等级：①一般常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；②轻度失调心理，表现为不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理能力较差，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态；③严重病态心理，表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗，可能恶化成为精神病患者。

（二）大学生身心健康状况

当前，大学生对身心健康的认识存在较多误区，不仅仅是前面述及的对健康的片面认识，更多的是受到环境的影响。而由于不良的生活习惯、学习压力和就业压力等因素导致在校大学生出现了亚健康状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但易出现精神活力和适应能力下降，如果这种状态不能得到及时调整，非常容易引起身心疾病，如心理障碍、胃肠道疾



病、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好，甚至有悲观厌世的情绪。亚健康状态是一个客观存在的事实，已经成为威胁大学生健康状况的重要问题。

1. 当前大学生的身体健康状况

教育部每年都进行全国大学生体质健康检测，多次调研的结果对比显示，我国大学生身体形态指标有所提高，但其他身体素质却越来越差。其中，肺活量水平持续下降，心肺功能出现了明显的“滑坡”。在速度、爆发力、力量耐力素质等方面也呈下降趋势，视力状况堪忧，肥胖学生比例显著增多。

2. 心理健康状况

大学生求知欲强、有着鲜明的个性和富有活力的品性。但是，随着社会的发展和人口结构的变化，大学生的心理健康也出现了问题。独生子女政策导致很多大学生以自我为中心，融入集体的能力很差，甚至出现心理问题。大学生的心理问题已成为一个全社会普遍关注的问题。

第二节 大学生身心健康的影响因素

一、影响健康的重要因素

（一）遗传因素

生物学实验和跨文化人类研究表明，人类的行为和生物学表现受遗传基因的影响，基因密码决定着人的一系列行为特征和身体形态及生长发育的趋势，基因的传递使人类在长期的进化过程中获得的优点得以继承，以适应自然环境的不断变化，优胜劣汰的自然选择规律又确保了人类基因的突变、选择和整合，人类由此得以繁衍生息。遗传学研究发现，健康基因同样是遗传基因中的重要一环。

（二）环境因素

环境是人类和生物赖以生存和发展的各种因素的总和。环境包括自然环境和社会环境。环境与人既相互对立又相互制约，既相互依存又相互转化。环境给人类的生存和发展提供了一切必要的条件，人类通过调节自身以适应不断变化的外界环境，同时也不断地改造环境，创造有利于自身生存、发展的环境条件。人类对环境的改造能力越强，环境对人类的作用就越强。人类在改造环境的同时，也将大量的废弃物带给了环境，造成了环境污染，这在很大程度上对人体健康产生了不良影响。

1. 自然环境

自然环境又称物质环境，可分为两类：一类指天然形成的原生环境，如空气、水、土壤等；另一类是由于工农业生产和人群聚居等对自然施加的影响，引起人类生存条件的改变，这称为次生环境，它是危害人类健康的主要环境因素。

（1）大气污染对健康的危害：空气污染物在短时间内大量进入人体，会导致急性危害。产生空气污染的原因，一是污染地区的气象条件发生了变化，大量污物积聚在低空，扩散不开；二是由于排放使大量有害物质短时间内进入大气，造成严重污染。长期生活在低浓度污染

的空气环境中,机体可受到慢性潜在性危害,使慢性呼吸系统疾病的发病率增高,如吸烟引发肺癌、石棉引起石棉肺、二氧化硅致矽肺等已为人们所共知。

(2) 水污染对健康的危害:水是人体的基本成分,也是生命活动、工农业生产不可缺少的物质。水体是以陆地为相对稳定边界的天然水域。如果外界许多物质被混入天然水源,降低了水质,通过稀释、混合、挥发、沉淀等物理方法,氧化、还原、酸碱中和、化合、分解等化学方法,以及水生生物对有机物的降解作用过程,可以使杂质下降,这就是水体的自净能力。当排入水中的物质质量超过水体的自净能力,使水质物理与化学性质发生改变,水质变坏,降低了水的使用价值,这称之为水体污染。

(3) 土壤污染对健康的危害:土壤受到一定程度污染后,对人体产生的影响大都是间接的,主要通过土壤—植物—人体或土壤—水—人体这两个基本环节对人体产生影响。对健康的影响主要有引起中毒、诱发癌症、传播疾病等危害。

(4) 噪声对健康的影响:凡是干扰人们正常休息、睡眠和影响人们正常工作、学习、思考和谈话等不协调的声音,均属噪声。我国规定每天工作8小时岗位的噪声强度:新建企业不得超过85分贝,现有企业适当放宽至90分贝。生活生产中主要噪声源有工业噪声、交通噪声、生活噪声等。噪声对人体健康的危害可体现在神经系统、心血管系统和消化系统等几个方面,但对神经系统的作用最直接。长期接触噪声会对人体神经系统产生不良影响,主要表现为听力下降;噪声还可引起头痛、头晕、耳鸣、心悸及睡眠障碍等神经衰弱综合征;噪声对心血管系统损害主要表现出心率加快或减缓、血压不稳;噪声对消化系统的影响表现在可引起胃肠功能紊乱、食欲减退、消瘦、胃液分泌减少、胃肠蠕动减慢等。

2. 社会环境

社会环境又称非物质环境,是指与社会主体发生联系的外部世界,其主体包括个人和群体。社会环境是由政治制度、经济文化、教育水平、人口状况、人的行为方式等要素构成的。社会环境对人们健康的影响是巨大的。当前,研究影响大学生健康成长的各种社会因素,特别是家庭环境、学校环境、同学群体和社会政治、经济、文化环境的影响,为其在走上社会以前打下良好的身心健康基础,具有重要而深远的意义。

二、大学生身心健康的影响因素

(一) 不良生活方式

人需要有规律的生活方式,神经系统才能形成一种固定的模式,从而使人的生理活动维持正常的功能。一旦生活规律出现了紊乱,神经系统的适应性难以协调,人体的生理功能会受到一定程度的影响。大学生群体中不良生活方式主要有睡眠不足、饮食无规律、吸烟与饮酒等。

1. 睡眠不足

当前社会竞争日益激烈,大学生面临着巨大的就业压力,在繁重的学习任务之余还要准备考各种证书,积累社会经验。在多重压力下,学生的业余时间越来越少,不得不从睡眠时间里挤出时间来应付白天难以完成的事情,熬夜已经成为大学生日常生活中的一个突出问题。睡眠不足也是导致学生白天学习精力分散、疲劳、记忆力减退等问题的主要原因。

此外,网络成瘾问题也是导致当前大学生熬夜的一个重要原因。网络给人们的生活带来了翻天覆地的变化,但是,由此带来的负面影响也日益受到各界人士的关注。网络成瘾已成为影





响当前青少年健康成长的重要因素。其中,网络游戏不仅让学生浪费了大量的宝贵时间,更重要的是使大学生的心理成长受到虚拟世界的严重冲击。这就需要大学生自身具备很强的自制力,尽量避免熬夜玩游戏,保证有充沛的精力投入第二天的学习和生活中。

2. 饮食无规律

营养是健康的基础。营养失调会引发诸多生理机能障碍或多种疾病,而机体长期缺乏营养素会造成代谢紊乱,引起营养缺乏症,长此以往会对身体产生不利影响。在大学生活中,常可见手中拿着杯装食品急匆匆赶往教室的学生,也常可见校园周边的小吃店聚拢着很多未能按时到餐厅就餐的学生。

3. 吸烟与饮酒

吸烟与饮酒主要存在于男性大学生群体中。由于社会不良风气向学校中蔓延,使一些大学生认为吸烟和饮酒是社会交往中必不可少的能力,有的则是在好奇心驱使或别人的诱导下开始吸烟与饮酒的。这对大学生的身心健康是一个巨大的威胁。

(二) 运动不足

强健的体魄对于一个人来说是极为重要。强健的体魄来源于体育锻炼,体育锻炼可以促进青少年的生长发育、提高适应能力、防治疾病,还可以丰富学习生活,调节心理情绪。然而,当代大学生在体育锻炼方面却存在很多问题,其原因是多方面的。首先,大学生对体育运动的重要性认识不够,很多人没有主动参加体育锻炼的意识和习惯,认为枯燥的锻炼时间不如用来多背单词或公式。也有人认为体育锻炼不如玩网络游戏有意思。这些片面的认识,导致大学生缺乏体育锻炼的热情。其次,大学生由于学习负担较重,一天中大部分时间都处于静坐状态,不少学生除上体育课外,几乎很少在课余时间参加体育锻炼。再次,大学生课外时间的生活多样化也影响了体育锻炼的参与,如参与多种多样的社团活动、考各种证书等。现代饮食结构改变和运动不足,是造成当今社会生活方式病(如心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病)发病率急剧增加的重要原因,这类疾病严重危害人类的身体健康,并呈现“低龄化”趋势。

第三节 体育锻炼的意义与终身体育意识的培养

一、体育锻炼的意义和价值

(一) 体育锻炼对生理机能的影响

1. 体育锻炼对新陈代谢的影响

(1) 体育锻炼能促进体内组织细胞对糖的摄取和利用,增加肝糖原和肌糖原储存。体育锻炼还能改善机体对糖代谢的调节能力,如在长期体育锻炼的影响下,胰高血糖素分泌表现为对运动的适应,即使在同样强度的运动情况下,胰高血糖素分泌量减少,也会推迟肝糖原的排空,从而延缓衰竭,增加人体持续运动的时间。

(2) 脂肪是人体中含量较多的能量物质,在体内氧化分解时释放出能量,约为同等量的糖或蛋白质的两倍。长期坚持体育锻炼,能提高机体对脂肪的动用能力,为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

2. 体育锻炼对运动系统的影响

坚持体育锻炼,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响。体育锻炼不仅可使肌肉保持正常的张力,通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时可以使关节保持较好的灵活性,使韧带保持较佳的弹性,增强运动系统的准确性和协调性,使人轻松自如,有条不紊地完成各种复杂动作。

3. 体育锻炼对心血管系统的影响

有规律的体育锻炼,可以减慢安静时和锻炼时的心率,这就大大减少了心脏的工作时间,保持了冠状动脉血流畅通,更好地供给心肌所需要的营养,降低患心脏病的概率。

(1) 经常参加体育锻炼,可使心肌细胞内的蛋白质合成增加,心肌纤维增粗,心肌收缩力量增加,使心脏在每次收缩时将更多的血液射入血管,增加心脏的每搏输出量。长时间的体育锻炼,还可使心室容量增大。

(2) 长期参加体育锻炼,可以增加血管壁的弹性,预防或缓解退行性高血压症状。

(3) 体育锻炼可以促使大量毛细血管开放,加快血液与组织液的交换,加快身体的新陈代谢,增强机体能量物质的供应和代谢物质的排出能力。

(4) 体育锻炼可以显著降低血脂含量(胆固醇、b-蛋白质、三酰甘油等,改变血脂质量,有效地防治冠心病、高血压和动脉粥样硬化等疾病。

(5) 体育锻炼还可以使安静时脉搏徐缓和血压降低。

4. 体育锻炼对呼吸系统的影响

(1) 经常参加体育锻炼,特别是做一些伸展扩胸运动,可以使呼吸肌力量加强,胸廓扩大,有利于肺组织的生长发育和肺的扩张,使肺活量增加。经常做深呼吸可以促使肺活量的增加。

(2) 长期参加体育锻炼可以加强呼吸力量,使呼吸深度增加,有效地增加肺的通气效率。研究表明,一般人在运动时肺通气量达60升/分钟左右,而经常运动者运动时,其肺通气量可达100升/分钟以上。

(3) 一般人在进行体育活动时,只能利用其氧气最大摄入值的60%左右,而体育锻炼可使这种能力大大提高,即使体育活动时氧气的需要量增加,也能满足机体的需要,而不致使机体缺氧。

5. 体育锻炼对消化系统的影响

能量物质的最终来源是通过摄取食物获得的,体育锻炼加速机体能量消耗,因此,运动后会促进消化系统的功能变化,饭量增多,消化功能增强。

6. 体育锻炼对中枢神经系统的影响

体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时判断和反应能力,并及时做出协调、准确、迅速的反应。研究指出,经常参加体育锻炼,能明显提高脑神经细胞的工作能力。反之,如缺乏必要的体育活动,大脑皮质的调节能力将相应的下降,造成平衡失调,甚至引起某些疾病。

(二) 体育锻炼对心理方面的影响

体育锻炼有助于养成良好的心态,如增强信心、培养稳定的情绪、培养独立和处事果断的能力、提高智力发展等。相反,不积极地进行体育活动,不良情绪得不到宣泄,将对心理健康产生负面影响。



二、树立终身体育的理念

终身体育理念是20世纪90年代以来体育教育改革和发展中提出的一个概念,它包含两个方面的内容:一是指人从生命开始至生命结束中学习并参加体育锻炼,使体育成为一生中不可缺少的重要内容;二是指在终身体育思想的指导下,以体育的体系化、整体化为目标,使终身体育成为人们生活中的重要组成部分。学校体育既是终身体育的关键环节,又是终身体育的基础,对终身体育具有承前启后的作用。因此,学校体育要以终身体育为主线,加强体育教育工作,使学生在体育学习中形成良好的体育习惯,树立终身体育的理念,达到终身受益的目标。

三、体育锻炼与未来生活质量

健康的身体是完成学业的基础。对于健康的重要性,有一句话说得很恰当:“所有的财富都是‘0’,而健康的身体则是‘1’,如果没有健康这个‘1’,拥有多少个‘0’也是枉然。”体育锻炼对当前大学生生活的影响主要体现在以下几个方面:

1. 提高学习效率

体育锻炼对身体机能的促进作用毋庸置疑。在大学阶段,学生面临着就业、考研诸方面的压力导致学业紧张,压力巨大,紧张的学业必须有一个健康的身体作为支撑。毛泽东同志在其《体育之研究》一文中曾指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”这说明体育锻炼完全可以作为知识之车来承载繁重的学习压力。大学生应该经常参加体育锻炼,确保有一个良好的身体条件,真正做到“每天锻炼一小时,健康工作一辈子”。

2. 培养良好的心理素质

体育锻炼对心理健康的积极作用早已为人们熟知。运动可以缓解压抑的情绪,摒弃烦恼,宣泄压力,带来身心愉悦的快感。心理学研究证实,体育锻炼是中枢神经系统得到适度的激活并达到愉快水平的重要途径。经常从事体育锻炼的人能够主动转移个体的压力,并从运动中体验到运动的愉悦感觉。

此外,体育锻炼可以帮助大学生更好地协调人际关系,全面提高社会适应能力。通过在开放的空间内进行体育锻炼,人们在规则的约束下进行比赛和练习,可以使参与者彼此间产生更直接的亲近感。协作和配合是现代人必须具备的素质,体育运动作为人际交往的最佳途径和纽带,能有效提高大学生的社会适应能力。

挫折教育也是大学生进行体育学习和锻炼的重要收获。胜不骄、败不馁的品德可以在体育锻炼中得以培养,实践证明,经常参加体育锻炼的人在工作和生活中的抗压能力明显高于不参加体育锻炼的人。

第四节 大学体育的内容与要求

一、大学体育的内容

体育课是大学阶段的重要课程。通过体育课程的学习,可以使大学生掌握一定的科学健身