

主 编 宾金生
副主编 韦朝贵 唐桂黔
主 审 龙秋生 龚彦豪
余建熹 李 健

大学体育

DAXUE TIYU



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

主 编：宾金生 唐桂黔

副主编：韦朝贵 龚彦豪 李 健

主 审：龙秋生 余建熹

大学体育

DAXUE TIYU



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/宾金生, 唐桂黔主编; 韦朝贵, 龚彦豪, 李健副主编. —广州: 暨南大学出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-81135-066-1

I. 大… II. ①宾… ②唐… ③韦… ④龚… ⑤李… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106067 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 新科电脑排版公司

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19.625

字 数: 450 千

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次

印 数: 1 - 5 000 册

定 价: 32.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

《大学体育》编委会名单

主 编：宾金生 唐桂黔
副 主 编：韦朝贵 龚彦豪 李 健
主 审：龙秋生 余建熹
参编人员：黄 程 容贤冰 甘健辉
 罗小刚 秦泽平 吴敏才
 秦小鹏 李启畅 蓝瑞高
 宾苑成 黄若澍

前 言

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生体质的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人，我们根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写了这本《大学体育》。本书主要对目前普通高校体育课程改革以及大学生在校期间的体育锻炼、运动生理、心理品质等方面进行了总结。本教材具有以下几方面特点：

第一，把“健康第一”作为首要目标和出发点。

健康是人类社会和大众生活的永恒主题，而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。因而向学生传授生理、心理、社会适应力和道德品质的健康新理念，使其树立健全的人格品质，就显得十分必要和迫切。本教材的目标是教会学生用科学的方法每天锻炼1小时，促使其在大学阶段掌握一至两项运动技能，培养其终身体育锻炼意识，使其终身受益。

第二，紧扣课程目标。

本教材立足于大多数学生的基本目标，同时也为少部分学生的发展目标服务。使学生形成积极参与运动、自觉要求锻炼的终身体育意识，掌握常见运动损伤的处置方法，能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

第三，体现时代特征，构建教材新体系。

本教材认为，课程内容应把课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。同时，课程内容紧扣时代脉搏，把学生喜爱的、能体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也吸收进来。

第四，积极探索和改革教学方法。

根据学生自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间“三个自主”的教学要求，本教材对体育教学俱乐部的教学方法进行了创新性的积极探索，以期从理论和实践两方面总结出符合现代体育教学的方法。

本教材广泛参阅了前人和今人的研究成果，在此基础上，力争系统化，并提出了一些独到的见解。相信本教材在启发学生思维、调动学生学习的积极性和主动性方面有较高的参考价值。

由于编者水平有限、编写时间仓促，错漏在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

编 者

2008年8月8日

目 录

前言	(1)
第一章 体育与健康	(1)
第一节 健康新理念	(1)
第二节 体育与健康	(5)
第三节 贯彻实施学生体质健康标准	(8)
第四节 大学生心理健康与体育锻炼	(14)
第五节 营养与健康	(15)
第六节 运动性疲劳与恢复	(17)
第七节 运动损伤与预防	(18)
第八节 运动保健按摩	(27)
第九节 大学生生活卫生内容	(32)
第十节 运动处方	(33)
第十一节 体育欣赏	(35)
第二章 基本身体素质锻炼	(38)
第一节 身体训练的概述及其心理学意义	(38)
第二节 力量的训练方法及其心理特点	(38)
第三节 耐力素质的训练方法	(40)
第四节 速度素质的练习方法	(41)
第五节 柔韧素质的训练	(42)
第三章 游泳	(44)
第一节 游泳运动概述	(44)
第二节 熟悉水性练习	(46)
第三节 蛙泳技术及练习	(49)
第四节 自由泳技术及练习	(56)
第五节 仰泳技术及练习	(63)
第六节 蝶泳技术及练习	(69)
第七节 游泳安全卫生知识与救护	(75)
第八节 游泳比赛规则	(78)
第四章 球类运动	(80)
第一节 篮球	(80)
第二节 排球	(97)
第三节 羽毛球	(107)



第四节 足球	(116)
第五节 乒乓球	(145)
第六节 网球	(169)
第五章 女子健美运动的特点及练习方法	(178)
第一节 女子健美运动概述	(178)
第二节 女子健身运动的练习方法	(178)
第三节 运动保健	(196)
第四节 健身健美操竞赛规则	(198)
第六章 武术	(200)
第一节 武术锻炼的意义	(200)
第二节 长拳的动作术语及其基本介绍	(201)
第三节 初级剑术动作说明	(209)
第四节 简化太极拳	(221)
第五节 跆拳道	(239)
第六节 武术裁判	(249)
第七章 田径	(253)
第一节 概述	(253)
第二节 跑	(253)
第三节 跳跃	(262)
第四节 投掷	(268)
第五节 田径竞赛规则与裁判法简介	(270)
第八章 休闲体育	(274)
第一节 台球	(274)
第二节 保龄球	(277)
第三节 毽球	(280)
第四节 定向越野	(284)
第五节 攀岩	(286)
第六节 瑜伽	(292)
第七节 街舞	(295)
第八节 体育舞蹈	(296)
第九章 体育教学俱乐部	(302)
第一节 体育教学俱乐部的意义	(302)
第二节 体育教学俱乐部的实施	(305)
第三节 体育教学俱乐部竞赛活动的组织和章程	(306)
参考文献	(309)

第一章 体育与健康

我们正在经历着一场壮丽的社会变革，我们目睹着农业经济、工业经济向知识经济的过渡，我们享受着短缺经济向过剩经济转变带给我们的物质恩惠，我们感受着劳动生产方式经济向休闲生活方法经济转化带给我们的种种适应与不适应。现代文明在带给人们充足的物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。由于精神紧张、工作压力大、营养失调、运动不足、环境污染等因素，以及心理问题引发的非传染性疾病在全球蔓延，处于“亚健康状态”的人群在不断地扩大，人们对于健康的认识发生了重大的变化。在世界卫生组织的推动下，健康的新理念在全球范围内得到了传播并日益为人们所接受。

第一节 健康新理念

一、健康的本质

（一）健康的概念

《现代汉语词典》（2002 年增补本）对健康的定义是：“（人体）生理机能正常，没有缺陷和疾病。”

《辞海》（1979 年版）说：“健康是人体各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

其实，这两个健康的定义仅仅把生理上的健康定义为人们的健康标准，与世界卫生组织（World Health Organization，以下简称 WHO）定义的健康概念相差很远。

WHO 在 1948 年成立时就明确提出了健康的含义：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”WHO 还提出了生理、心理、社会适应力三者都具备才是健康的三维理论。

WHO 在 20 世纪 70 年代中末期和 80 年代末期不断将健康概念完善，并且重新定义。特别是在 20 世纪 90 年代 WHO 提出了健康还应该包括道德健康，也就是说：一个完全健康的人，必须躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四个方面都健全。

（二）亚健康

亚健康是指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态，又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为其主要表现为心理承受能力差或过度疲劳。亚健康人群常表现为浑身乏力、失眠健忘、胸闷气短、腰酸、背痛、食欲下降、烦躁不安、工作效率下降等各种不适症状，但各种医学检查却难以发现具体的病因。

资料表明，根据 WHO 健康标准，人群中处于健康状态者占 15%，处于各种疾病状态者占 15%，而波动于健康与疾病之间的“灰色状态”者，即亚健康状态者约为 70%。

“灰色状态”处于健康与疾病的边缘，但人体具有一定的调节机能，人体可通过积极的运动、科学的生活方式、乐观豁达的人生观将“灰色状态”调节到健康状态，使亚健



康状态者成为健康人。否则,最终会导致疾病的发生。

(三) 健康标准及评价体系

WHO 从生理、心理和社会适应能力等 10 个方面对健康进行了概括:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;
- (2) 处世乐观,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,能适应外界环境中的各种变化;
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身体匀称,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,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路轻松自如。

以上 10 条标准,前 4 条属于心理健康的内容,后 6 条属于生理学方面的内容。生理健康是人体健康的基础,没有生理健康,就不可能有心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。

1. 生理健康

(1) WHO 对生理健康评价的“五快”标准。

- ① 吃得快:证明胃口好,不偏食,内脏功能正常。
- ② 便得快:排便轻松自如,胃肠功能好,消化系统良好。
- ③ 睡得快:上床后很快进入熟睡、深睡状态,醒来时精神饱满、大脑清晰,说明中枢神经系统运行良好,内脏无病理信息干扰。
- ④ 说得快:用准确、清晰流利的语言表达自己的分析、判断,表明头脑清醒、思维敏捷,心肺功能正常。
- ⑤ 走得快:步履轻盈,腿脚便捷,无衰老之症状。

(2) 生理健康常见数据。

① 体重。

最适合中国人的体重(千克)=[身高数值(以厘米为单位)-100]×0.9

一般标准体重(千克)=[身高值(以厘米为单位)-105]×(100%±10%)

目前全球常用体重指数=体重(以千克为单位的数值)/身高²(以米为单位的数值)

体重指数的标准值为 20~24;超重:所得结果>24;肥胖:所得结果>28。

② 腰围、臀围。

正常值:男性腰围<90 厘米(即 2 尺 7 寸);女性腰围<80 厘米(即 2 尺 4 寸);男性腰臀比<0.90;女性腰臀比<0.85。

③ 心率。

安静时正常心率为每分钟 60~90 次,每分钟超过 90 次为心动过速,每分钟低于 60 次为心动过缓。

④ 肺活量。

成人正常值:男为 3 500~4 500 毫升,女为 2 600~3 200 毫升。



⑤ 血压。

正常值：收缩压为 $16 \sim 18.5 \text{ kPa}$ ($120 \sim 139 \text{ mmHg}$)；舒张压为 $10.7 \sim 11.9 \text{ kPa}$ ($80 \sim 89 \text{ mmHg}$)。

⑥ 血液常见指标。

正常值：红细胞 (RBC)：男为 $(4.0 \sim 5.0) \times 10^{12}/\text{L}$ ，女为 $(3.5 \sim 4.5) \times 10^{12}/\text{L}$ ；血红蛋白 (Hb)：男为 $120 \sim 150 \text{ g/L}$ ，女为 $110 \sim 150 \text{ g/L}$ ；白细胞 (WBC)： $(4 \sim 10) \times 10^9/\text{L}$ 。

2. 心理健康

(1) WHO 对心理健康评价的“三良好”。

① 良好的个性：是指人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，自尊，自爱，自信，有自知之明。

② 良好的处世能力：是指具有良好的控制能力，冷静、正确地分析、判断、处理各种社会的、工作的、生活的问题。

③ 良好的人际关系：受到别人的欢迎和信任，保持正常的人际关系。

(2) 国内外心理学家提出的心理健康评价标准。

对于心理健康标准，美国心理学家马斯洛和米特尔提出了 14 条，我国心理学家郑日昌和陈永胜提出了 10 条，本书综合为以下 4 条：

① 有足够的安全感。能够独处，对生命、财产及其他方面有足够的安全感。

② 身体、智力、情绪十分协调，认知功能正常，能充分了解自己，正确评价自己的能力，不妄想妄为。能适度地发泄和控制情绪，保持个性完整和谐，意志品质健全。

③ 适应环境，人际关系协调。能适应、改造环境，在遇到重大挫折、冲突时能通过自我调节适应环境。建立良好的正常人际关系。

④ 有成就感和幸福感。在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适度满足个人要求；对理想、工作和生活有成就感和幸福感。

其实，生理健康和心理健康是统一的。生理健康是心理健康的基础，心理健康是生理健康的统帅。健康的心理导致生理的健康，不良的心理导致生理机能下降，甚至生病、死亡。

3. 良好的社会适应能力

在现代社会，紧张的生活节奏造成的心理障碍成为一个重要的社会问题。由于过度的商业竞争和过于强烈的责任感，使得美国患神经系统疾病和心理失常症的人占美国总人数的 10%，纽约市每 4 个人中就有一个患神经官能症，严重偏离心理学标准。

在现代社会，人们不得不处理好工作上的竞争（失业的威胁）、家庭成员的精神负担、升学择业的压力、日常生活快节奏的紧张感、情感上的错综复杂，以及说也说不清、道也道不明的各种患得患失。

以积极乐观的态度适应社会，正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会，以他人利益为先，以国家利益为重，永远对生活有种满足感和幸福感，永远对社会有种感激之心，努力提高适应社会的能力，才能成为一个真正意义上的健康人。

4. 道德健康

“道德是社会意识形态之一，是人们共同生活及其行为的准则和规范。”

“它用善与恶、正义与非正义，公正与偏私、诚实与虚伪等道德概念来评价人们的行为和调整人们的关系。”



心理学家研究表明,道德品质低劣的人面对功利是非,时时处于一种紧张、愤怒和沮丧的情绪之中。这种不良情绪,使机体内各系统功能失调,免疫力下降,容易患各种疾病,影响健康。

有道德准则和规范的人才能以一颗宽容和大度的心善待别人,以维护良好的社会秩序和公德为己任,努力营造长治久安、欣欣向荣的社会局面,推进社会的文明进程。

二、影响健康的因素

在影响和制约人体健康的各种因素中,主要有先天因素和后天因素两大方面。

(一) 先天因素

遗传是影响人体健康的先天因素。遗传是指自然界各种生物通过一定的生殖方式,将遗传物质由上代传给下代的一种生物现象。通过遗传,亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代,严重地影响和威胁人类的健康。我国大力提倡的优生优育、禁止近亲结婚等措施和手段对预防遗传病有重大意义。

(二) 后天因素

1. 心理

分析人体生理学、病理学和现代心理学三者的关系可知,心理影响生理,生理影响病理。健康的心理促进生理的健康,不良的心理导致生理机能下降,以致生病、死亡。情绪是人对客观事物的态度和内心体验,人的情绪变化对身体生理功能有重要影响,与身体健康关系密切。快乐、满足、幸福等良好的情绪可以改善大脑及整个神经系统的功能,使身体各器官系统的活动协调一致,从而促进人体食欲旺盛、精力充沛,增强人体适应环境和抵抗疾病的能力。

愤怒、悲哀、紧张、焦虑等不良情绪会给大脑带来恶性刺激,使血压升高,心跳加速,胃肠功能紊乱,食欲减退以及机体的抵抗能力下降。

2. 营养

WHO的一项研究结果表明:营养是影响健康的最重要因素之一,占13%,仅次于遗传因素。

人体需要的营养素有蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质与微量元素、维生素及水等。人体只有在合理摄入这些营养素的情况下,才能维持正常的生长发育、组织更新和良好的健康状态。

3. 环境

“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”希波克拉底的这句名言精辟地指出了自然环境对健康的重要性。人体与良好的自然环境保持着一种良好的动态平衡,对人体的健康有积极的促进作用。但由于工业的高速发展、森林植被的大量消失、工业废水的排放、汽车废气及各种噪音,破坏了大自然与人体之间的动态平衡,使人体健康受到影响。

社会环境主要是指社会对人类日常生活、劳动所能提供的衣、食、住、行等基本的物质条件,即包括社会的物质文明和精神文明的发展水平。这些影响人体健康的客观因素的改变,有赖于社会的进步和科学技术的发展。据资料显示,我国国民人均寿命是71岁,日本的人均寿命则是81岁。



4. 生活方式

生活方式是指人们在某种价值观念指导下的各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。个人或群体在生存实践活动过程中,长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。

良好的生活方式是人体健康与延年益寿的特征,不良的生活方式会导致营养失调与各种疾病,严重地还会损害人体的健康与寿命。

若经常大量食用高蛋白、高能量的肉类及糖类,而不注重营养的平衡,致使营养过剩,诱发血管病、结肠癌、糖尿病,严重损害人的身心健康。

酗酒、吸烟,甚至吸毒,会严重损害神经系统的正常功能;而沉溺于黄色网站,违反法纪和违背社会道德的嫖娼、卖淫等行为更会严重损害人的身心健康。

因而,在现代文明社会中,我们必须改变各种不良行为与生活方式,养成健康的行为和生活方式。

5. 体育锻炼

“生命在于运动。”在影响人们健康的诸多因素中,科学的体育锻炼是最积极、最有效的因素,它可以弥补先天的不足,改变后天环境的不良影响,使人体由弱变强、青春常在。

第二节 体育与健康

一、体育的概念、本质

广义的体育(亦称体育运动),是根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形式和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活、为发展经济和政治服务为目的的身体运动。

狭义的体育(亦称体育教育),是教育的组成部分,是身体全面发展,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

随着社会的发展,体育的内涵越来越丰富,体育的外延也日益扩大,但体育的本质仍是以各种运动为手段,是发展身体、增强体质的教育过程。

在我国,当代体育基本上由社会体育、学校体育、竞技体育这三个体系组成,包含了体育所要涉及的全部范围。

二、体育锻炼对青少年学生的作用

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”

青少年学生正处于体能、素质全面提高的青春发育期,也处于其世界观、人生观转型时期,因而参加体育锻炼可以全面增强体质、促进健康发展。

(一) 体育锻炼增强人的体质

(1) 体育锻炼能提高人的心肺功能,心肺功能的提高对预防循环系统疾病、提高工作效率、推迟疲劳出现的时间等方面都有良好作用。



(2) 体育锻炼能增强肌肉收缩力量,使肌肉弹性好、耐力强,从而防止肌肉、肌腱和韧带的损伤,预防常见腰腿痛和骨质疏松症的发生。

(3) 体育锻炼能增加肌肉、韧带拉长的范围;加大肌肉、韧带保持一定长度的力量,控制关节不受损伤的最大范围和活动幅度,能够自由灵活地做各种动作,防止受伤。

(二) 体育锻炼对青少年学生心理健康的影响

青少年学生是祖国的未来和希望,青少年学生时期是一个人生理和心理发展趋于成熟的关键时期,也是一个人人生态度和世界观形成的最重要阶段,全面提高青少年学生的身体素质和心理健康势在必行。

(1) 体育锻炼可以促进智育的发展。大量的科学实验证明,通过体育锻炼,能促进大脑发育,改善对大脑的氧气和养分的供应,提高工作效率。例如,利用体育“积极性休息”的手段,可以消除大脑的疲劳,提高大脑工作效率;通过体育教学中发现法的运用,可以培养学生的创造性思维能力等。

(2) 体育锻炼丰富、充实了青少年学生的情感生活,有利于其良好的人格品质的形成。

体育锻炼给人们提供的情感体验是多样的,顺应了青少年学生对情感的多方面要求。在体育项目中,可以产生对集体、社团的依赖感、依托感;在娱乐体育中,因愉悦感和快感而情满胸膛;在探险活动中,因征服自然而增强自豪感和征服感;在竞技运动中,能在成功与失败、荣誉与耻辱、竞争与退让之间拼搏、选择,享受着各种复杂情感的磨炼。

总之,体育运动以它固有的方式,既培养志趣、爱好、学识等方面具有鲜明个性的人,又培养具有高度民族历史感、使命感和责任感的人。体育运动还可以调节个人的情感,和谐社会的气氛,提高人的尊严,增强青少年学生对社会的依赖感,使青少年学生的情感更加丰富而高尚,平衡而多层面,从而改变青少年学生的情感方式。

(3) 体育锻炼是心理调节器,可以增进青少年学生的心理健康。体育锻炼可以克服学习、生活、爱情中的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,调节心理情绪,抵制身心紧张,控制侵犯他人的“A”型反应,从而使心理得到平衡,增进心理健康。

(三) 运动对于发展青少年学生的社会适应能力具有独特的作用

经常参加体育活动的学生,其合作和竞争意识、交往能力、团队精神、对集体和社会的关心程度都会得到提高,学生在体育活动中所获得的合作与交往等能力也能迁移到日常的学习和生活中去。在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂氛围,争取用有效的教学手段和方法培养学生的社会适应能力。

三、运动有益健康

“生命在于运动。”运动作为健康生活方式的基本支撑,是影响健康的重要因素。WHO开展了一次全球性疾病负担和影响因素的讨论和研究,该研究认为运动是改变身体健康状态的关键。2002年世界卫生日,WHO提出口号:运动有益健康。其主题是体育锻炼。

(一) 体育锻炼的基本原则

1. 自觉主动性原则

自觉锻炼指锻炼者内在的需要和自觉行动,是对体育价值有正确的认识和发自内心的需要,真正实现“我运动、我健康、我快乐”的锻炼宗旨。

此外,定期检测锻炼效果,获得信息反馈,经常了解自己锻炼的结果和进步,增强自



信心,有助于提高和巩固锻炼身体的自觉性和主动性。

2. 循序渐进,持之以恒原则

人体功能活动都有一定的惰性和适应周期,因此锻炼应从简单运动做起,从小运动量开始,由易到难,由弱到强,循序渐进,才能取得预期效果。同时,在时间长短上也应由短到长,至于具体运动次数和每次锻炼时间的长短,则应根据各人情况的差异而有所不同。运动不仅要坚持循序渐进,更重要的是能够持之以恒。如果时断时续,不仅不能获得锻炼效益的积累,而且会使已获得的适应性逐渐消退。

我们应遵循循序渐进,持之以恒原则,把体育锻炼当做自己学习和生活中不可缺少的重要内容。

3. 适量负荷原则

适量负荷,指体育锻炼要有适宜的生理负荷量。运动量太小,刺激太弱,对机体影响轻微,不足以引起人体生理功能的变化,锻炼效果不佳;运动量太大,刺激太强,可能有损身体健康,引起运动性疾病,反而损害健康。

适量负荷原则是以锻炼者的实际体质为依据,根据锻炼目的、内容、方法来安排适量的运动负荷。

每个锻炼者的情况都不同,因此在进行运动时应因人而异,量力而行,科学地安排适量的运动负荷。

心率百分法是用来测定健康人的运动负荷是否适量的基本方法。有氧运动时,以本人最高心率的70%~80%为标准,因最高心率的直接测量比较困难,因此一般用 $(220 - \text{年龄})$ 来估算身体的最高心率。

例如,20岁男大学生,其适宜负荷量应控制在 $140 \sim 160[(220 - 20) \times (70\% \sim 80\%)]$ 次/分的范围内。

4. 因地制宜,保证卫生锻炼原则

因地制宜,指体育锻炼应根据不同地区和环境条件来选择适宜的运动项目,安排锻炼的手段和方法。清新的空气、温暖的阳光、清洁的水质、合理的运动场地和器材、适宜的运动服装都是运动卫生的环境因素。

充分合理利用运动场地,保证锻炼环境卫生,对提高锻炼效果、预防运动性伤害有重要意义。

5. 全面发展原则

全面发展原则要求体育锻炼必须追求身心全面协调发展,使身体形态结构、生理功能、运动能力、各种身体素质以及心理素质等方面得到全面和谐的发展,塑造健美的体型和体态。

人体在运动过程中,五大基本的运动机能都会得到不同程度的发展,但具体的运动项目发展机能的侧重点有所不同(如力量、速度、耐力、柔韧和灵敏)。例如,短跑锻炼侧重于速度的提高,有益于发展心血管系统,加强中枢神经系统的调节作用。青少年学生处于生长发育的关键时期,全面发展尤为重要,因而在锻炼中应选择一些锻炼效果好、自己感兴趣的运动项目为主,辅以其他运动项目或各种辅助练习,使身体得到全面协调的发展。

(二) 常见的体育锻炼方法

体育锻炼不仅要遵循体育锻炼的基本原则,而且要掌握正确的锻炼方法,才能达到体育锻炼的目的。



1. 重复锻炼法

在运动锻炼身体过程中,用一次又一次地做动作来增加负荷的方法叫重复锻炼法。重复锻炼是为了达到适量的负荷而一次又一次地反复做动作的过程,它主要是强调负荷程度,而并不在乎纠正错误的技术动作,因此,调节重复的次数、掌握好负荷的有效价值范围(最有锻炼价值负荷量下的心率)是关键。对于普通健康大学生而言,负荷心率在130~170次/分是适中的幅度。

2. 间歇锻炼法

在运动锻炼的过程中,减少运动量或降低负荷的方法,叫间歇锻炼法。伴随着科学技术的发展,人们对“超量恢复”有了更深的认识。过量锻炼,不仅对增强体质无益,反而使人体健康受到损伤,因此,我们必须清醒地认识到在间歇时间内有机体的各种变化,认识保持同化优势的重要性,把间歇作为健身的一种基本方法。

在运动间歇时,不要被动休息,而应主动休息,如放松跑、踢腿、拉伸腰等,以加速血液循环,缩短恢复时间。当心率恢复至130次/分左右时,就应再次开始锻炼。

3. 连续锻炼法

在锻炼身体过程中,为了保证负荷量而不断进行运动的方法叫连续锻炼法。

间歇和连续是运动过程中的一对矛盾,他们相互关联,相辅相成。应该处理好连续、间歇、重复在锻炼过程中的关系,使连续的运动过程保持负荷量不下降,维持在一定的水平上,使身体充分感受到运动的效果。

连续锻炼的内容一般应为技术动作简单,并且为锻炼者所熟悉的动作。

4. 循环锻炼法

循环锻炼法由几个不同的练习点(或称作业)组成。一个点上的练习一经完成,练习者就迅速转到下一个点,依次练习其他点上的项目。练习者完成了所有点上的练习,就算完成了一次循环。这种练习方法就叫循环锻炼法。

循环锻炼法在教学中经常被用来进行身体素质训练,因其动作简单、负荷较轻,练习者可达到全面发展的良好效果。这种练习方法以全面性原则为依据安排训练项目,使局部与整体、静力练习与动力练习、上肢练习与下肢练习等合理搭配。

5. 变换锻炼法

通过不断变换条件和要求来激发兴趣,调节生理负荷的方法叫变换锻炼法。在体育锻炼中,长久进行同一单调的动作,易使肌体出现生理性疲劳和神经性疲劳,并出现厌倦情绪。为了减缓疲劳程度、提高兴奋性,可变换不同的项目和内容来有效调节生理负荷,使机体不断产生适应性变化,达到更好地锻炼身体的目的。

第三节 贯彻实施学生体质健康标准

一、实施《学生体质健康标准(试行方案)》的意义

(一) 贯彻落实“健康第一”的指导思想

学校体育直接肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的使命。1999年,第三次全国工作会议和《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育



的决定》明确提出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”

《学生体质健康标准（试行方案）》作为促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。因此，它的实施必然会促进学生积极锻炼，使学生练就健康的体魄和健全的人格，将“健康第一”的指导思想落到实处，充分发挥学校体育在素质教育中的作用。

（二）满足社会发展对人体健康的需要

社会的进步，使人们对健康有了新的认识，同时，人们对如何通过体育锻炼提高体质健康水平的手段和方法也有所改进和创新，在测量与评价方面也发生了一些新的变化。

《学生体质健康标准（试行方案）》的实施使学生体质健康的测量与评价工作更加科学化和简捷化。其选择的测试内容突出了对发展和改善学生健康有直接影响且关系密切的身体成分、心肺循环系统的功能、肌体的力量和耐力以及柔韧性，体现了现代社会对健康的具体要求，从而满足社会发展对于体质健康评价的要求。

（三）发展并完善学生体质健康评价体系

《学生体质健康标准（试行方案）》总结和完善了以往评价体系中存在的不足，特别是《学生体质健康标准》采用个体评价标准，能够清晰地看到学生个体差异和自身某些方面的不足，有利于促进学生积极参加体育锻炼，通过锻炼改善健康状况，促进健康发展。与以往的学生体质评价标准相比，这一评价体系更加有助于促进青少年学生积极参加体育锻炼，成为具有正确的体育意识和健康的生活方式的高素质人才，使学校体育在促进国民健康方面起到应有的作用。

《学生体质健康标准（试行方案）》的实施，将对我国深化学校体育改革，完善体质健康评价体系，促进学生综合素质的提高，具有深刻的影响。

二、《学生体质健康标准（试行方案）》的测量与评价体系

（一）身体形态的测量

1. 身高

采用身高测量计。受试者赤足，上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60° ，以立正姿势站在身高计的底板上。足跟、骶骨部及肩胛区与立柱相接触，测试员两眼与水平压板等高，以厘米为单位，精确到小数点后1位，测试误差不得超过0.5厘米。

2. 体重

采用杠杆秤或电子体重计。受试者除穿短裤（女子加胸罩）外，不穿其他衣服。测试员放适当砝码并移动砝码至刻度尺平衡。以千克为单位，精确到小数点后1位，误差不得超过0.1千克。

3. 肺活量

采用电子肺活量计。受试者心情平静，用尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。受试者进行一次较平日深一些的呼吸动作后，更深地吸一口气，向口嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量值。每位受试者测三次，每次间隔15秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不得留小数。



(二) 身体形态的评价

具体评价标准见表 1-3-1 至表 1-3-2。

表 1-3-1 大学男生身高标准体重

单位: 千克

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
140.0 ~ 140.9	<32.1	32.1 ~ 40.3	40.4 ~ 46.3	46.4 ~ 48.3	≥48.4
141.0 ~ 141.9	<32.4	32.1 ~ 40.7	40.8 ~ 47.0	47.1 ~ 49.1	≥49.2
142.0 ~ 142.9	<32.8	32.8 ~ 41.2	41.3 ~ 47.7	47.8 ~ 49.8	≥49.9
143.0 ~ 143.9	<33.3	33.3 ~ 41.7	41.8 ~ 48.2	48.3 ~ 50.3	≥50.4
144.0 ~ 144.9	<34.6	33.6 ~ 42.2	42.3 ~ 48.8	48.9 ~ 51.0	≥51.1
145.0 ~ 145.9	<34.0	34.0 ~ 42.7	42.8 ~ 49.5	49.6 ~ 51.7	≥51.8
146.0 ~ 146.9	<34.4	34.4 ~ 43.3	43.4 ~ 50.1	50.2 ~ 52.3	≥52.4
147.0 ~ 147.9	<35.0	35.0 ~ 43.9	44.0 ~ 50.8	50.9 ~ 53.1	≥53.2
148.0 ~ 148.9	<35.6	35.6 ~ 44.5	44.6 ~ 51.4	51.5 ~ 53.7	≥53.8
149.0 ~ 149.9	<36.2	36.2 ~ 45.1	45.2 ~ 52.2	52.3 ~ 54.5	≥54.6
150.0 ~ 150.9	<36.7	36.7 ~ 45.7	45.8 ~ 52.8	52.9 ~ 55.1	≥55.2
151.0 ~ 151.9	<37.3	37.3 ~ 46.2	46.3 ~ 53.4	53.5 ~ 55.8	≥55.9
152.0 ~ 152.9	<37.7	37.7 ~ 46.8	46.9 ~ 54.0	54.1 ~ 56.4	≥56.5
153.0 ~ 153.9	<38.2	38.2 ~ 47.4	47.5 ~ 54.6	54.7 ~ 57.0	≥57.1
154.0 ~ 154.9	<38.9	38.9 ~ 48.1	48.2 ~ 55.3	55.4 ~ 57.7	≥57.8
155.0 ~ 155.9	<39.6	39.6 ~ 48.8	48.9 ~ 56.0	56.1 ~ 58.4	≥58.5
156.0 ~ 156.9	<40.4	40.4 ~ 49.6	49.7 ~ 57.0	57.1 ~ 59.4	≥59.5
157.0 ~ 157.9	<41.0	41.0 ~ 50.3	50.4 ~ 57.7	57.8 ~ 60.1	≥60.2
158.0 ~ 158.9	<41.7	41.7 ~ 51.0	51.1 ~ 58.5	58.6 ~ 61.0	≥61.1
159.0 ~ 159.9	<42.4	42.4 ~ 51.7	51.8 ~ 59.2	59.3 ~ 61.7	≥61.8
160.0 ~ 160.9	<43.1	43.1 ~ 52.5	52.6 ~ 60.0	60.1 ~ 62.5	≥62.6
161.0 ~ 161.9	<43.8	43.8 ~ 53.3	53.4 ~ 60.8	60.9 ~ 63.3	≥63.4
162.0 ~ 162.9	<44.5	44.5 ~ 54.0	51.1 ~ 61.5	61.6 ~ 64.0	≥64.1
163.0 ~ 163.9	<45.3	45.3 ~ 54.8	54.9 ~ 62.5	62.6 ~ 65.0	≥65.1
164.0 ~ 164.9	<45.9	45.9 ~ 55.5	55.6 ~ 63.2	63.3 ~ 65.7	≥65.8
165.0 ~ 165.9	<46.5	46.5 ~ 56.3	56.4 ~ 64.0	64.1 ~ 66.5	≥66.6
166.0 ~ 166.9	<47.1	47.1 ~ 57.0	57.1 ~ 64.7	64.8 ~ 67.2	≥67.3
167.0 ~ 167.9	<48.0	48.0 ~ 57.8	57.9 ~ 65.6	65.7 ~ 68.2	≥68.3
168.0 ~ 168.9	<48.7	48.7 ~ 58.5	58.6 ~ 66.6	66.4 ~ 68.9	≥69.0
169.0 ~ 169.9	<49.3	49.3 ~ 59.2	59.3 ~ 67.0	67.1 ~ 69.6	≥69.7
170.0 ~ 170.9	<50.1	50.1 ~ 60.0	60.1 ~ 67.8	67.9 ~ 70.4	≥70.5
171.0 ~ 171.9	<50.7	50.7 ~ 60.6	60.7 ~ 68.8	68.9 ~ 71.2	≥71.3
172.0 ~ 172.9	<51.4	51.4 ~ 61.5	61.6 ~ 69.5	69.6 ~ 72.1	≥72.2
173.0 ~ 173.9	<52.1	52.1 ~ 62.2	62.3 ~ 70.3	70.4 ~ 73.0	≥73.1
174.0 ~ 174.9	<52.9	52.9 ~ 63.0	63.1 ~ 71.3	74.4 ~ 74.0	≥74.1
175.0 ~ 175.9	<53.7	53.7 ~ 63.8	63.9 ~ 72.2	72.3 ~ 75.0	≥75.1
176.0 ~ 176.9	<54.4	54.4 ~ 64.5	64.6 ~ 73.1	73.2 ~ 75.9	≥76.0
177.0 ~ 177.9	<55.2	55.2 ~ 65.2	65.3 ~ 73.9	74.0 ~ 76.8	≥76.9
178.0 ~ 178.9	<55.7	55.7 ~ 66.0	66.1 ~ 74.9	75.0 ~ 75.8	≥77.9
179.0 ~ 179.9	<56.4	56.4 ~ 66.7	66.8 ~ 75.7	75.8 ~ 78.7	≥78.8
180.0 ~ 180.9	<57.1	57.1 ~ 67.4	67.5 ~ 76.4	76.5 ~ 79.4	≥79.5
181.0 ~ 181.9	<57.7	57.7 ~ 68.1	68.2 ~ 77.4	77.5 ~ 80.6	≥80.7