



普通高等教育“十三五”规划教材

体育与健康

上册 第二版

姜 丽 王仲春 主 编
王殿国 朱元明 副主编



化学工业出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

体育与健康

上册 第二版

姜 丽 王仲春 主 编

王殿国 朱元明 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本着“天天锻炼、健康成长、终身受益”的体育教育理念，本教材先讲述了高校体育、体育锻炼与保健、体育锻炼对人体健康的影响、体育竞赛的组织与欣赏，使读者对体育锻炼有一个整体认识，随后讲述了乒乓球、瑜伽、健美操等项目的具体内容。

本书通俗易懂，适用于高等院校学生进行体育锻炼，对于体育爱好者也有指导作用。

体育与健康

第二册 上

主编 姜丽 王仲春

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康.上册/姜丽,王仲春主编.—2版.—北京:化学工业出版社,2017.9
普通高等教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-122-30124-6

I. ①体… II. ①姜…②王… III. ①体育-高等学校-教材
②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 156988 号

责任编辑:刘丽菲
责任校对:宋夏

装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市诚发装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张7½ 字数181千字 2017年10月北京第2版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:19.80元

版权所有 违者必究

《体育与健康 上册》编写人员

主 编：姜 丽 王仲春

副主编：王殿国 朱元明

编 者：姜 丽 王仲春 王殿国

朱元明 李 娜 杨 成

肖培君 苏庆伟 常 征

前言

为贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，进一步发挥高校体育课程建设作用，实现增强体质、增进健康、提高体育素养的学校教育目标，引导和培养学生掌握一到两项适合自身锻炼的运动项目，在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨炼，学会锻炼，进而提高生命和生活质量。我们特别编写了本教材。

在编写理念上，我们本着“天天锻炼、健康成长、终身受益”的体育教育理念，力求突出高校学生的心理、生理特点，注重培养学生健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

在教材内容选择上，我们侧重易于学生掌握的体育锻炼与保健、体育锻炼对人体的健康的影响、体育竞赛的组织与欣赏、乒乓球、瑜伽、健美操等项目的具体内容。做到了理论与实践相结合，激发学生的学习兴趣。通过对本书的学习，使学生在掌握技术技能的同时，更能提高个人的欣赏水平。

本册教材编写由姜丽、王仲春、王殿国、朱元明、肖培君、苏庆伟、常征、李娜、杨成九位老师共同完成。

教材的编写图文并茂，融科学性、知识性、趣味性于一身，力求易学易懂，其中借鉴参考了有关专家、学者的研究成果，也得到了出版社的大力支持，在此表示诚挚的谢意。由于水平有限，时间仓促，不妥之处在所难免，敬请大家指正。

编者

2017年5月

第一版前言

按照《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》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,为进一步发挥高校体育课程建设作用,实现增强体质、增进健康、提高体育素养的学校教育目标,引导和培养学生掌握1~2项适合自身锻炼的运动项目,在运动的过程中,享受运动带来的乐趣与磨炼,学会生存、学会锻炼,进而提高生命和生活质量,特别编写了本教材。

在编写理念上,我们本着“以人为本,全面发展,健康第一,终身受益”的体育教育理念,力求突出高校学生的心理、生理特点,注重培养学生健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

在内容选择上,我们侧重于学生容易掌握的田径、瑜伽、体育舞蹈、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、手球、武术、健美操十一个大项,分上下两册分别介绍。这些项目更容易组织游戏和竞赛,易于激发学生的学习兴趣,并且绝大部分项目编入了裁判规则,使学生在掌握技术技能的同时,更能提高个人的欣赏水平。

本书由常征(乒乓球运动),肖培君、李娜(健美操运动),苏庆伟(田径运动),王殿国(体育竞赛的组织与欣赏),姜丽(瑜伽运动),王仲春(体育锻炼与保健),朱元明(体育锻炼对人体健康的影响),杨成(高校体育)等编写,最后由常征对全书统编。

本书图文并茂,融科学性、知识性、趣味性于一身,力求易学易懂,并借鉴参考了有关专家、学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限,时间仓促,不妥之处在所难免,敬请大家批评指正。

编者

2015年3月

目 录

第一章 高校体育	1
第一节 体育的产生与发展	1
第二节 体育的概念及其功能	3
一、概念	3
二、功能	4
第三节 高校体育的作用和目标	4
一、高校体育的作用	4
二、高校体育课程的目标	5
第四节 大学生终身体育教育	5
一、终身体育的概念	5
二、终身健康总体目标纲要	6
三、坚持科学健身，度过和谐人生	7
四、广泛开展多种形式的家庭健身活动	8
第二章 体育锻炼与保健	10
第一节 体育锻炼的科学理论	10
一、现代社会与运动锻炼	10
二、运动健身的规律和原则	11
第二节 运动锻炼与健身	13
一、健身认识的发展	13
二、运动锻炼对健身的具体作用	14
第三节 疾病、运动损伤与运动处方	18
一、疾病	18
二、运动损伤	24
三、运动处方	27
第三章 体育锻炼对人体健康的影响	29
第一节 体育锻炼对人体生理健康的作用	29
一、体育的生理学基础	29
二、体育对增强体质的作用	31
第二节 体育对人心理健康的作用	37
一、体育的心理学基础	37

二、体育对提高人心理素质的作用	38
三、运动对心理疾病的治疗	39
第三节 体育对人的社会适应性发展的作用	40
一、体育是传授生活技术技能的重要手段	41
二、提供实践社会规范的模拟机会,规范人的行为	41
三、培养社会角色意识,体验社会角色	42
四、体育锻炼能协调人际关系,发展人的协作性	42
第四章 体育竞赛的组织与欣赏	44
第一节 体育竞赛的组织与编排	44
一、体育竞赛的意义	44
二、综合性竞赛	44
三、单项竞赛	45
四、体育竞赛的组织	45
五、体育竞赛的编排	46
第二节 体育竞赛赛事	48
一、国际、国内大型综合运动会	48
二、国际、国内大型单项体育竞赛简介	50
第三节 体育竞赛的欣赏	54
一、欣赏体育竞赛的意义	54
二、欣赏体育竞赛的途径	55
三、欣赏体育竞赛的内容和方法	55
四、不同运动项目的欣赏	56
第五章 乒乓球运动	64
第一节 乒乓球运动简介	64
一、乒乓球运动的起源	64
二、乒乓球运动的发展	64
第二节 乒乓球基本技术	66
一、基本站位与准备姿势	66
二、握拍方法	66
三、基本步法	68
四、发球技术	71
五、直拍推挡与横拍快拨技术	74
六、攻球技术	76
七、搓球技术	76
八、削球技术	77
九、弧圈球技术	77
第三节 乒乓球运动战术	78

一、乒乓球运动战术运用的基本原则	78
二、基本战术	78
第六章 瑜伽运动	80
第一节 瑜伽概述	80
一、瑜伽简介	80
二、瑜伽的特点	81
第二节 瑜伽呼吸	82
一、胸式呼吸	82
二、腹式呼吸	82
三、完全式呼吸	82
四、瑜伽呼吸注意事项	83
第三节 瑜伽的静思与冥想	83
第四节 瑜伽基本坐姿	84
一、简易坐	84
二、至善坐	85
三、半莲花坐	85
四、全莲花坐	86
五、雷电坐	86
第五节 瑜伽体位	87
第六节 瑜伽放松	93
第七节 瑜伽练习的准备原则与注意事项	94
一、瑜伽练习的各项准备	94
二、瑜伽练习的原则和要求	94
三、注意事项	95
第七章 健美操运动	96
第一节 健美操运动概述	96
一、健美操运动的概念	96
二、健美操运动的分类	96
第二节 健美操运动的特点与功能	97
一、健美操运动的特点	97
二、健美操运动的功能	98
第三节 健美操运动的基本动作	99
一、基本步伐	99
二、常用上肢动作	104
第四节 健美操基本技术	105
一、弹动技术	105
二、身体控制技术	106

三、半蹲技术.....	106
四、落地技术.....	106
第五节 健美操运动编排的基本方法.....	106
一、基本动作的拍节.....	106
二、组合动作(32拍)的组合方式	107
三、编排的变化因素.....	107
参考文献	109

第一章 高校体育

第一节 体育的产生与发展

体育是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的，是人类社会发展的需要，是人的能动性的源泉和动力，是社会现象、社会活动的内在起因之一，同时也为运动锻炼的产生提供了前提条件。原始人类在生存斗争中进行了艰苦的劳动，并在劳动中进行最初的体育锻炼，身体运动能力得到了长足的发展。随着生产工具的改进、社会生产力的发展，剩余产品和私有制的出现，人类生活中有了娱乐、宗教、教育、战争等多种活动。人的身体活动同这些社会活动相结合，使原始的运动形态更加丰富。体育在它有目的、有意识、有规律地与健身、医疗相结合，成为养生之道时，才从原始生产活动中逐渐脱颖而出，以独立的形式而存在，并逐渐表现出了劳动、宗教、教育、医疗、娱乐和竞技的特征。高校体育与教育、文化娱乐和医疗卫生关系密切，他们都是适应人们的需要而产生，并随着人类社会的发展而相互促进，共同发展的。

原始社会是人类社会产生的初期，人们对运动还缺乏应有的认识，仅仅是社会生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中脱离出来而成为一项独立的社会活动。原始人类首先要生存，300万年前严酷的生活环境促进了人的体力和智力的发展，他们提高了走、跑、跳、投、攀登、游泳、搏斗等技能。劳动工具出现后，运动锻炼便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块和矛演化成了铅球、标枪等投掷项目。这些技能需要尽可能地传授给下一代，这就产生了原始社会的劳动教育，从而进一步增加了运动锻炼需求。原始氏族公社后期，战争出现了，而且从为血亲复仇发展为掠夺财产和奴隶。我国古代传说：“蚩尤作五兵”“轩辕习用干戈”，制造兵器，教民习武，以适应部落之间战争的需要，战争成为促进体育发展的一个因素。另外，人们以身体的动作或技巧、能力的考验等方式，表达对宗教的信仰和崇拜，这其中含有诸多类似运动锻炼的内容，如舞蹈、搏杀野兽、投掷飞镖、角力、障碍赛跑等。古希腊的奥林匹克运动会，就说明了宗教对运动锻炼的影响。

奴隶社会经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备思想逐渐确立，使这一时期的体育锻炼内容增多，民族传统活动增多，它的社会功能开始凸显。与此同时，娱乐也对体育运动的发展起了推动作用。埃及是世界上第一个统一的奴隶制国家，娱乐是最高统治者——法老们享乐生活的重要内容。那时候已经有了职业表演者，其中还有许多妇女，他们为法老表演摔跤、翻筋斗、射箭、戏球、体操、斗牛以及舞蹈等。有些法老自己还从事狩猎、划船和下棋等活动。公元前15世纪，著名的法老阿门诺菲斯就是一个武艺超群、臂力惊人的运动健将，他用过的强弓至今还保存在埃及的博物馆里。古代埃及的宗教活动特别盛行，法老为了崇奉祖先，经常进行盛大的祭祀典礼，典礼中有摔跤、击剑、赛跑、跳跃等各种竞技和舞蹈。随着医学的发展，养生术和养生思想的发展作为教育的重要内容也开始传播。

公元1424年，意大利著名教育家维多里诺认为运动是健康的基础，主张学生多参加骑马、跑、跳、击剑、游泳、射箭和球类等各项身体锻炼活动。宗教界改革派的代表人物马

丁·路德也主张重视运动锻炼,认为它不但可以增强体质,而且能够陶冶情操。资本主义工业革命的发展促使了现代运动的诞生,18~19世纪之间的德国体操、瑞典体操和英国的户外运动开始盛行,18世纪下半叶,法国出现了重视身体教育的学校。被后人称为“德国体操之父”的顾茨姆斯以毕生精力在学校里推行体操教育,他撰写了许多体操书籍,把当时称为体操的各种体育运动做了整理分类,构成了德国体操的基本体系。接着,另一位体育家弗里德里希·路德维希·扬发明了双杠,改进了木马、吊杆、吊绳等器械,并且倡导成立了体操协会,定期举办运动会,这些都是近代体育中较早开始的活动。德国体操流传到许多国家,对近代体育的发展起了较大的促进作用。但是,流传更广、影响更大的则是瑞典的体操。1803年,一位攻读博士的瑞典学者,以“体操的艺术”作为他的哲学博士论文题目。论文把当时流行的体操分为“自然体操”和“人为体操”;又将“人为体操”分为“军事体操”“教育体操”和“医疗体操”,从而形成了瑞典体操的初步体系。20世纪初,瑞典体操通过日本传到了中国。

中国体育运动的发展如同其他文明一样,在古代曾经非常普及,并且形成过独具特色的丰富内容。在狩猎和战争中具有重要意义的射箭备受推崇,夏商时期,习射流行于上层和民间,并且视等级不同规定了4种射箭的礼仪。稍后的“六艺”中,“射”和“御”占有重要的地位。春秋战国时期,军事体育运动蓬勃开展起来。出于战争的需要,许多国家都训练士兵奔跑、跳跃、投石等。当时把拳术称为“拳勇”或“手搏”。管仲在齐国作相时,大力提倡武术,一时有“齐人隆技击”之说。剑的使用在当时非常盛行,它当时既是防身和近战的武器,又是尚武的标志和装饰品。吴越之剑以锋利精巧著称。干将、莫邪、欧冶子等铸剑大师都极负盛名。当时击剑之风的盛行程度恐怕不亚于现代人对足球的喜爱,“昔赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人,日夜相击于前,死伤者岁百余人,好之不舍”(《庄子·说剑》)。最著名的击剑大家大概是越国的一位女剑客,她滔滔不绝地对越王论述御剑之道,其见地之精辟,说明当时剑术已经发展到极高的水平。此外,弓弩、举鼎、竞渡、秋千、飞鸢(风筝)、围棋、象棋、六博棋(今已失传)等都是开展得很普遍的体育项目。

到了汉代,最流行的便是蹴鞠,民间和宫廷中都不乏好手,武帝、元帝、成帝等皇帝都是酷爱蹴鞠的人。三国时的曹操,身边总带着一个踢球的高手,以便随时观看表演或共同切磋一下球艺。东汉时期开始有了比较完备的竞赛制度,规定了球具、场地、裁判、规则和体育道德等方面的内容。

魏晋南北朝至唐代,以往的运动项目进一步完善,如围棋从17道改为19道,棋书大量出现,高手遐迩闻名,比赛交流不断。一些新兴的运动锻炼项目更是受到普遍欢迎,如击鞠(马球),经唐代几位皇帝身体力行的提倡而风行一时。武举制的创立和少林武术的崛起,对军事体育和民间武术起了巨大推动作用。

中国古代体育运动的成熟期在明代和清代,以武术的空前发展为标志。“内家”和“外家”各自形成了自己的体系,将中国文化中的儒、道、释精神深深地植入其中,最终成为中华武术的奇葩。遗憾的是,流行了上千年的蹴鞠和击鞠,在这个时代急剧衰退,以至于使中国古代球类运动未能延续到现代。清朝建立后,冰嬉活动在关内流行起来。冰上踢球、高坡滑冰等运动,在当时来说还是举世无双的。

中国古代的健身活动丰富多彩,许多项目都曾达到了极高的水平。但是由于近代文明的落后,反映民族活力和精神面貌的体育也大大落伍了。在新中国建立以后,尤其是改革开放以来,中国的体育运动才逐渐重新兴盛起来。第23届洛杉矶奥运会,中国运动健儿的出色发挥,激发了全国人民的健身热情,特别是成功申办第29届夏季奥林匹克运动会,全民健身活动像科技革命一样,迅猛而广泛地进入了现代人的生活。不同年龄的人,不同民族的

人,都以不同方式从自己的角度接受了这个事物。他们或者投身其间,直接感受运动的快乐和竞争的刺激;或者将感情与思想参与进去,分享胜负的悲喜和对抗的激动;有的自得其乐,有的融入到集体运动中,甚至创造符合自己特点的运动形式,在精神和身体上都得到全面发展。

据调查表明,运动锻炼开展得最普遍的几个国家,经常参加运动锻炼的人占总人口的比例为:加拿大 59%,法国 74%,挪威 70%,美国 77%,而且这种比例仍在继续增长之中。现代生活方式的变化,一方面提供了充裕的时间和物质条件,使人们有余暇追求运动所带来的惊险和愉悦;另一方面,高度城市化和紧张的工作,又使人通过运动来保持身体健康。于是,一边迷恋着各种竞技比赛的胜负和赏心悦目的表演,一边积极投入,体验竞争和维护健康,从而掀起了“大众体育”或“全民体育”的热潮。

第二节 体育的概念及其功能

一、概念

体育的广义概念是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受到一定的社会政治和经济制约,并一定程度上为社会的政治和经济服务。它分为竞技体育、休闲体育、大众体育和医疗体育。

竞技运动亦称“竞技体育”,指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技运动包含运动训练和运动竞赛两种形式。当今世界所开展的竞技运动项目是社会发展的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等体育项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

休闲体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娛性等特点。其内容一般有球类游戏、活动性游戏、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”,是愉悦身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤疾人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,医疗体育是通过神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械

(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。两千多年前已用“导引”“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

狭义的体育概念是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。而大学体育是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、功能

体育的功能,包括健身、娱乐、教育、政治、经济和交流等。

(1) 健身功能 具体体现在,体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力;能促进机体的生长发育,提高运动系统的技能;能使内脏器官机能得到提高;可以提高人体的适应能力;可以防病治病,提高人体免疫能力。

(2) 娱乐功能 体育所具有的娱乐功能,主要通过两方面表现出来:一是体育本身所特有的魅力;二是人们参加体育运动所获得的乐趣。

(3) 教育功能 体育所具有的教育功能,有两个方面的含义:一种是具有典型意义的学校基本教育;另一种是具有泛指意义的社会教育。

(4) 政治功能 体育的政治功能,一方面可体现在国际交往的舞台上,另一方面体育能促进大至一个国家、一个民族,小至一个集体的内部的安定团结。

(5) 经济功能 体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定物质消费的基础上进行,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会经济行业就必然出现。

(6) 交流功能 在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,增强人与人之间的相互了解,改善人际关系。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

第三节 高校体育的作用和目标

一、高校体育的作用

(1) 高校体育的身体教育作用 全面锻炼学生的身体,促进身体形态结构、生理机能和心理发展,提高身体素质和人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力;使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

(2) 高校体育的德育作用 例如:对方犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁。这都是培养集体主义感和大局为怀、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

(3) 高校体育的爱国主义教育作用 在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动会比赛,观看我国运动员为国拼搏、为国争光,在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面,讲述优秀运动员刻苦训练顽强拼搏的感人事迹,能够激发他们的爱国热情,增强其民族自尊心和自豪感,对大学生是很好的爱国主义教育。

(4) 高校体育的心理品质教育作用 体育运动可以陶冶情操,培养勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理既是严峻的考验,也是修炼和培养良好心理素质的时机。

(5) 学校体育的智能教育作用 通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维力、记忆力、观察力、想象力等各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育运动,在传授知识、培养技能和技巧,增强人的体质过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

二、高校体育课程的目标

1. 基本目标

(1) 运动参与目标 积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育锻炼的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化观赏能力。

(2) 运动技能目标 熟练掌握两项以上健身运动基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力,掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标 能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;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的社会行为方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标 根据自己的能力设置体育学习目标;能自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标 表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

(1) 运动参与目标 形成良好的体育锻炼习惯,能独立制订运用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标 积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平,能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标 能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标 形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

第四节 大学生终身体育教育

一、终身体育的概念

终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育,即要在人的一生中注重体育锻炼。依据终身体育的观点,体育将持续人的一生,它将是学前体育、学校体育和社会体育等体育教育层次构成终身体育的教育全过程。

终身体育不仅是人们个体发展的需要,也是提高全民族体质的需要,更是全人类社会发展的共同需要。联合国教科文组织 1978 年通过的《体育运动国际宪章》第二条第一款指出:“必须由一项全球性的民主化的终身教育制度来保证体育运动与运动实践贯彻到每个人的一生。”当终身教育思想出现的同时已经孕育了终身体育的思想,并把终身体育作为终身教育组成部分进行研究,以提高终身教育的整体性社会效应。通过《全民健身计划纲要》,提出了终身体育教育的目标导向,把培养个人的体育意识、技能和健身锻炼的习惯作为重点,不同层次的社会成员都要与全民健身计划——终身体育教育“接轨”,学会两种以上健身方法,每天参加一次健身活动,并且提出了可具体测试的、要求每人每年进行一次体质测定,以充分掌握终身体育的体能性资料 and 信息的积累,使之逐步接近健身的长程目标。根据 21 世纪对人才素质要求,必须以现代科学意识认识素质教育的体育新功能,它不是抽象的而是具体的可控性和可操作性的实体,是培养现代人的社会导向目标。要做到这一点,就必须坚持以终身体育教育为指导思想,正确地引入体育目的论。

二、终身健康总体目标纲要

人们对健康与身体锻炼的需求各不相同,所以,生活的方式和身体锻炼的方法也应该是因人而异的。终身健康的总体目标不可能人人都是一个模式,应该根据一定的原则和个人的特殊情况形成个人的特色,包括以下几方面。

(1) 医疗体检 为了确保参加体育锻炼的安全性,制订锻炼目标前要进行体检,以防止某些特殊疾病患者参加身体运动。

(2) 进行营养分析 营养是健康的物质基础,应该对自己多进行营养分析,并且要遵循科学的营养建议。

(3) 制订健康饮食与控制体重计划 饮食与体重有直接关系,体重对健康至关重要,这个计划必须科学合理。

(4) 评估健康的内容 评估健康的内容包括呼吸与心血管系统机能,肌肉的强度、忍耐力和柔韧性,身体的形态与结构状况,情绪状态等。

(5) 身体主要器官系统的健康计划 要制订心血管、呼吸、肌肉等主要器官系统的健康锻炼计划。

(6) 判断心血管系统疾病的潜在危机 心血管系统是影响健康最重要的器官,要有危机意识,要经常分析和判断自己潜在的危险因素,并且要制订减小这种危险的计划。

(7) 减轻紧张度与压力 生活与工作中无时无刻不存在着压力,一定要意识到精神紧张与压力对人体健康的伤害,一定要有化解矛盾、减轻压力的能力、手段和计划。

(8) 实施戒烟、戒酒、拒绝毒品的计划 在这个问题上既要有决心,又要有压力,计划要规范。

(9) 预防传染病 要充分意识到各类传染病对健康的影响,个人要制订预防原则和计划。

(10) 关注健康与年龄变化的关系 不同的年龄阶段健康状况是不一样的,所以,必须依据年龄制订相应的健康计划。

(11) 身体锻炼与健康的因果关系 一定要了解为什么说运动可以增进健康,怎样运动可以增进健康,如何制订好自己的锻炼与健康计划。

(12) 不断进行行为修饰 人的行为不一定全是健康的行为,许多行为必须在生活过程中进行修正,这种修正对于终身健康至关重要,如果一个人不愿意改变吸烟、吸毒和低级的夜生活,可以想象他的健康状况如何,所以行为修正计划要制订得更严谨。

(13) 从长计议 终身健康的目标本来就是一个长期的系统工程,不能简单从事,每一步每一个行为方案,既要考虑现在,又要考虑未来,更不能急于求成,不能一劳永逸。

三、坚持科学健身,度过和谐人生

柏拉图说:“最先和最后的胜利是征服自己,只有科学地认识自我,正确地设计自我,严格地管理自我,才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。”体育教学的目的就是让大家通过持之以恒的科学健身,达到身体健康、精神愉快,实现和谐人生、颐养天年的目的。玛丽安娜·穆尔:“胜利不会向我走来,我必须朝胜利走去。”体育锻炼是许多健康长寿老人不断积累的宝贵经验。下面的实例给我们带来了有益的启示。

1. 孙思邈的长寿之道

孙思邈是我国唐代一位著名的中医学大家,他一生著书颇多,还是一位养生者,传说其寿命长达 101 岁,不要说是在古代,就是在科学发达的今天,亦属难得。在他的著作《千金翼方》中,就有关于运动保健与健康养生的论述,摘要如下。

(1) 陶冶情操 即精神上要恬淡虚无,颐养精神,保持乐观。生活上的知足,最重要的是要看淡名利,要能“丁名于利,若存若亡”,并且要习以成性;不妄喜怒,不近声色,不谈浓味,不神虑精散;“要耳不安听,门无妄言,身无妄动,心无妄年”等。其思想正是发挥了《黄帝内经·上古天真论》中“恬淡虚无,真气从之,精神内安,病安从来”的养生精神。

(2) 生活有常 即在生活起居方面要顺应四时,春应养生,夏应养长,秋应养收,冬应养藏,主张人与自然的统一协调,季节气候反常时要特别注意,如大风大雨、大寒大暑、大露霜霰雪等要尽量避免,生活上不要过劳,不要大喜大怒、大悲大愁等。

(3) 饮食有节 不可过饥过饱,进食不可太热太凉,不可过咸,要细嚼慢咽。饮食结构上,首推清淡之物,如大小麦面、粳米、蔬菜水果等为佳,大鱼大肉、浓烈厚味尽量少食。

(4) 调整按摩 即不要安居不动,以至经脉气血瘀滞,要经常调整身心,按摩身体,活动肢体关节,才能健康长寿。“流水不腐,户枢不蠹,是因其运动故也”。

另外,他还总结出了“健康养生十三法”,即:发常梳、目常运、齿常叩、漱玉津、耳常鼓、面常洗、头常摇、腰常摆、腹常揉、摄谷道、膝常扭、常散步、脚常搓。这个方法就是提醒人们要经常让身体的各器官保持经常性运动,增强协调性、灵活性,提高防病抗病能力,让健康与自己相伴一生。

2. 四位长寿名人的健身与养生

文坛寿星苏局仙百岁有十,仍笔耕不辍,思维敏捷。他说:“人应该遵循自然,持以乐观,置生死于度外。人要始终保持良好的心情,愉快是长寿的重要因素,不为小事而生气,万事都要想得开,才能长寿。”他每天绕八仙桌行走 1200 步,饮食以蔬菜为主,适量食用鸡、鱼、肉、蛋。著名的人口理论专家马寅初老师,活到 101 岁。他总是说:“对我身体益处最大的就是热冷水浴和爬山两项活动。”马老坚持热冷水浴长达七十多年。他认为,采用热冷水浴比单纯冷水浴更能增强血管系统功能及预防动脉硬化和高血压病。坚持爬山是马老长寿的另一法宝,无论寒暑,终年不辍。

胡絮青女士享有 96 岁高龄,她是著名作家老舍的夫人,其生前起居生活有规律,早、中、晚三餐定时,而且餐餐都保持七八成饱,使胃保持平衡。她每天早晨 5 时起床,进行练眼,让眼球在眼眶里像钟表一样转动几十下,接着在阳台上做 100 个站蹲动作,双腿压腿各 100 下,后脚跟打臀部 100 下,做完这些便到楼下散步半小时,进行放松锻炼。这些锻炼使其 94 岁高龄时依然腿脚健、眼不花、腰板硬。