



全国普通高等教育“十三五”规划教材

新编大学 体育与健康

主编◎张兵 蒙励坚 黄远旺



 西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

内容简介

全国普通高等教育“十三五”规划教材

新编大学体育与健康

主编 张兵 蒙励坚 黄远旺

副主编 钟伟志 石健东 吴昭燕

王小明 黄健

本书具有以下几个特点

(1) 全新理念。本书贯彻“健康第一”的教育思想，注重培养学生的正确运动习惯，并树立终身锻炼的思想。

(2) 实用性。本书系统介绍体育锻炼的作用、体育锻炼的原则、内容、方法及计划，以及运动性疾病和运动损伤等知识。

(3) 实用性强。本书在讲解田径、乒乓球、足球、篮球、排球和羽毛球等运动项目时，不仅讲解了每种运动的基本技术，还讲解了每种运动的基本战术和竞赛规则，使其具有更强的可操作性。

(4) 图示丰富。本书在讲解运动实践时，配备了大量的图示，便于读者更好地理解书中所讲知识，提高阅读速度，节省阅读时间。

本书共分二十章，主要包括体育与健康基本知识、体育锻炼、大学生体质健康标准、运动性疾病及运动损伤、运动处方、田径、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、网球、游泳、健美操、武术、太极拳、瑜伽等运动。

本书由桂林理工大学南宁分校的张兵、蒙励坚和黄远旺担任主编，钟伟志、石健东、吴昭燕、王小明、黄健担任副主编。书中收集、选编了一些具有广泛性和代表性的气排球、抢花炮、抛绣球等。本书的相关资料和销售服务可登录中国知网（www.cnki.net）或联系QQ（2436472462）。

本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。由于时间紧迫，书中难免存在不足之处，敬请读者批评指正。

XDPB18001-1

如欲印刷请联系010-26091388

内容简介

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部颁发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。全书共分三篇二十章,一~五章为体育理论,包括体育与健康的基本知识、体育锻炼、大学生体质健康标准、运动性病症及运动损伤、运动处方;六~十八章为技能实践,包括田径、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、气排球、网球、游泳、健美操、武术、太极拳、瑜伽等运动;十九~二十章为娱乐健身,包括体育舞蹈、康体娱乐等内容。本书图文并茂、生动形象地向学生介绍了体育与健康的理论知识,以达到进一步增进学生身心健康和提高体育文化素养的目的。

本书可作为应用型本科和职业院校的体育课程教材,也适合作为热爱运动的社会人士的健康读本。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康 / 张兵, 蒙励坚, 黄远征主编. — 西安: 西安电子科技大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5606-4226-0

I. ①新… II. ①张… ②蒙… ③黄… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 189142 号

策 划 罗建锋 章银武

责任编辑 毛 帆

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (010) 56091798 (029) 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com

电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 三河市悦鑫印务有限公司

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 18.25

字 数 480千字

印 数 1~5000册定 价 35.00元

ISBN 978-7-5606-4226-0

XDUP4518001-1

如有印装问题请联系 010-56091798

前言

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。本书贯彻“健康第一”“终身体育”的指导思想,在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有技能实践的学习,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的娱乐健身体育。本书可为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也可为推进大学生素质教育夯实一定的理论基础。

本书具有以下几个鲜明的特点:

(1) 全新理念。本书在编写过程中始终贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼方法,使大学生养成日常体育锻炼的习惯,并树立终身锻炼的思想。

(2) 系统性强。本书围绕体育与健康两个核心,融合了健康常识、高校体育、体育的作用,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,以及运动性疾病和运动损伤等理论知识和运动实践,强调理论与实践相结合。

(3) 实用性强。本书在讲解田径、乒乓球、足球、篮球、排球和气排球等运动时,不仅讲解了每种运动的基本技术,还讲解了每种运动的基本战术或套路,使其具有更强的可操作性。

(4) 图示丰富。本书在讲解运动实践时,配备了大量的图示,便于读者更好地理解书中所讲知识点,提高阅读速度、节省阅读时间。

本书共分二十章,主要包括体育与健康基本知识、体育锻炼、大学生体质健康标准、运动性疾病及运动损伤、运动处方;田径、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、气排球、网球、游泳、健美操、武术、太极拳、瑜伽等运动;体育舞蹈、康体娱乐等内容。

本书由桂林理工大学南宁分校的张兵、蒙励坚和黄远旺担任主编,由钟伟志、石健东、吴昭燕、王小明、黄健担任副主编。书中收集、选编了一些具有广西特色的运动项目,如气排球、抢花炮、抛绣球等。本书的相关资料和售后服务可扫本书封底的微信二维码或与QQ(2436472462)联系获得。

本书在编写过程中参阅和引用了相关学者的教材和文献资料,在此向其表示衷心的感谢。由于时间紧迫,编写仓促,书中难免有错漏之处,敬请各位专家、读者批评指正。

编者

2016年7月

目 录

第十六章 太极拳	28
第一节 太极拳基本知识	28
第二节 24式简化太极拳	88
第一章 体育与健康基本知识	1
第一节 体育与健康的常识	1
第二节 高等院校体育教育	6
第二章 体育锻炼	9
第一节 体育锻炼基本知识	9
第二节 体育锻炼的原则和方法	10
第三节 体育锻炼的作用	14
第三章 大学生体质健康标准	22
第一节 体质概述	22
第二节 《国家学生体质健康标准》简介	22
第四章 运动性病症及运动损伤	34
第一节 运动性病症及其处理方法	34
第二节 运动损伤及其防治方法	39
第五章 运动处方	45
第一节 运动处方基本知识	45
第二节 如何制定运动处方	47
第六章 田 径	53
第一节 田径运动基本知识	53
第二节 竞 走	54
第三节 跑 类 运 动	56
第四节 跳跃类运动	61
第五节 投掷类运动	65
第七章 乒 乓 球	71
第一节 乒乓球运动基本知识	71
第二节 乒乓球基本技术	76
第三节 乒乓球基本战术	83



第八章 羽毛球	85
第一节 羽毛球运动基本知识.....	85
第二节 羽毛球基本技术.....	88
第九章 足球	100
第一节 足球运动基本知识.....	100
第二节 足球基本技术.....	104
第三节 足球基本战术.....	109
第十章 篮球	112
第一节 篮球运动基本知识.....	112
第二节 篮球基本技术.....	116
第三节 篮球基本战术.....	123
第十一章 排球	125
第一节 排球运动基本知识.....	125
第二节 排球基本技术.....	128
第三节 排球基本战术.....	134
第十二章 气排球	137
第一节 气排球基本知识.....	137
第二节 气排球基本技术.....	141
第三节 气排球的基本战术.....	153
第十三章 网球	156
第一节 网球运动基本知识.....	156
第二节 网球基本技术.....	161
第三节 网球基本战术.....	167
第十四章 游泳	168
第一节 游泳运动基本知识.....	168
第二节 游泳基本技术与战术.....	172
第十五章 武术	184
第一节 武术运动基本知识.....	184
第二节 武术基本功.....	186
第三节 初级剑术.....	193

第十六章 太 极 拳.....	204
第一节 太极拳基本知识.....	204
第二节 24 式简化太极拳.....	207
第十七章 健 美 操.....	232
第一节 健美操基本知识.....	232
第二节 健美操基本动作.....	234
第十八章 瑜 伽.....	246
第一节 瑜伽的基本知识.....	246
第二节 瑜伽的修炼.....	251
第十九章 体 育 舞 蹈.....	258
第一节 体育舞蹈基本知识.....	258
第二节 体育舞蹈基本技术.....	261
第二十章 康 体 娱 乐.....	273
第一节 登 山 运 动.....	273
第二节 定 向 运 动.....	276
第三节 民 族 体 育.....	279
参考文献.....	284

练、技术、训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平,丰富文化生活为目的的社会活动。体育,又称体育运动,是对于所有有组织或无组织参与,通过使用、维持或改进体能,为参与者提供娱乐的竞技性身体运动的总称。世界上共有上百种体育运动,其形式千差万别,有的只需要两人便可完成,有的则需要多人组队完成。

体育的本质特点就是以身体练习为手段;发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性:自然属性是体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

(一) 体育的作用

体育具有强体、娱乐、教育、与外还有教育、政治、经济等功能。也可以说所处的社会阶段不同,体育就具有不同的功能。但是自从体育产生以来,强身健体及其娱乐功能始终是体育的主要功能。体育是一种复杂的社会文化现象,以身体活动为基本手段,增强体质,增进健康及其培养人们各种心理品质为目的,尤其是随着社会经济的发展,人们的身心素质得到了提高,人们心身两方面的需要高于对物质方面的需要。

通过体育活动的参与获得更多的精神享受,例如,人们观看体育比赛

第一章 体育与健康基本知识

健康是人类生存发展最基本的要求之一，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康是美好生命的象征、幸福的保证，是人类一直共同追求的目标。

第一节 体育与健康的常识

近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也在进一步深化。

从学校的教育方面来讲，体育与德育、智育、美育相配合，已成为教育的有机组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，促进身心健康，传授锻炼身体的知识技能与方法，培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

一、体育的基本知识

体育又称体育运动，是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律，通过身体锻炼、技术、训练、竞技比赛等方式达到增强体质，提高运动技术水平，丰富文化生活为目的的社会活动。体育，又称体育运动，是对于所有有组织或无组织参与，通过使用、维持或改进体能，为参与者提供娱乐的竞技性身体运动的总称。世界上共有上百种体育运动，其形式千差万别，有的只需要两人便可完成，有的则需要多人组队完成。

体育的本质特点就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。

（一）体育的作用

体育具有强身健体、娱乐，另外还有教育、政治、经济等功能。也可以说所处的历史阶段不同，体育就具有不同的功能，但是自从体育产生以来，强身健体及其娱乐自始至终是体育的主要功能。体育是一种复杂的社会文化现象，以身体活动为基本手段，增强体质、增进健康及其培养人的各种心理品质为目的。尤其是随着社会经济的发展，人们的生活水平得到了提高，人们对精神方面的需要高于对物质方面的需要。

通过体育活动的参与得到更多的精神享受。例如，人们观看体育比赛，优美的体育动

作,扣人心弦的竞赛等都给人们以美的享受,还有在比赛现场,随着比赛的进行,人们可以大声的叫喊,可以尽情的发泄自己的情感,使人们在精神上有一种轻松感。一次成功的射门,一个漂亮的投篮,随着快节奏的音乐跳健美操等,不只是健身,更重要的是给人们的一种快感、成就感和心情的舒畅感。这些都是体育带给人们精神方面的价值。生活水平越高,人们越是注重体育精神层面的价值。

另外,体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。一些体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活,弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心力、凝聚力,都有着不可缺少的作用。体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

(二) 体育教学

体育教学是按一定计划和大纲进行的有目的和有组织的教育过程。体育教学由教师和学生共同参与,其任务是向学生传授体育知识、技术与技能,有效地发展学生身体,增强其体质,培养其道德意志品质。它是学校体育工作的基本形式,是体育目标的实施途径之一。体育教学的基本特点主要有以下几个方面:

(1) 内外合一的健身系统性。体育教学的对象是学生,体育教学效果要在学生身上体现出来。学生具有很强的可塑性,体育教学的每一个构思和步骤,将直接影响学生成长。一个对的教学效果在学生身上的体现,不仅是外在肌肉的力量和肌肉线条的流畅,骨骼的完善发育,内脏器官的健全,而且也包括整体的匀称、协调发展,并且是按照生长发育的先后有序而全面的发展。

(2) 身心合一的健身统一性。体育对人自身自然的改造,不仅是形态结构与生理机能的统一,也是身与心的统一。体育教学要在追求学生身体改造的同时,注重学生无形的心理发展。因此,体育教学要善于营造不同于智育教学的、生活活泼的教学气氛,为学生的心理健康发展提供良好的环境。要善于利用体育活动自身所蕴含的吸引力,并通过合理的教学组织,使这种吸引力倍增和放大。体育教学应该是一种快乐的教学,重过程的主动参与,重情绪的积极体验,重个性的独立解放,使人际关系宽松和谐,使学生在轻松明快的环境中,在欢快愉悦的心境下,自由自在、无忧无虑、不知不觉地获得身心的健康发展。

(3) 体育教学过程的教育性。“教学过程永远具有教育性”,这是任何教学过程的一条基本规律。古今中外的体育教学,概莫能外。体育教学的教育性主要体现在两个方面:

首先,在体育教学中组织每一项活动,均有一定的目的任务、组织原则、规则要求、需要学习和掌握相应的动作技术,以及克服各种各样的困难等,这些是构成体育环境的基本因素。学生在这一环境中进行学习、锻炼或参加比赛,就会受到直接的影响。同时,体育环境还包括教师使用的教材、采用的教学方法、教学环境、教学条件、学校传统和班级风气等,这些都会有力地吸引,潜移默化地熏陶、感染和教育与之有关的人;提供了许多学生乐于自愿接受,更多情况下是不知不觉接受、有利于个性品质形成的机会和情景,并



可促进良好的思想品德和个性品质迁移到学习、生活和工作等各个方面去,以收体育之效。

其次,在体育教学中,学生的思想感情和作风,很容易自然地表现出来。这有利于教育者把握学生的思想实际和特点,从而对他们有针对性的教育。体育教学中,进行思想品德教育的内容是极其丰富的,概括地说,主要包括:培养热爱集体的情感和意识,培养团结友爱、关心他人、互助合作的思想 and 意识,培养竞争意识、胜不骄败不馁的精神,培养坚忍不拔、勇敢顽强、机智果断等优良意志品质,以及心情开朗和愉快活泼的良好性格。

(4) 教育性体育教学的认知方面。教育性体育教学的认知方面既体现在体育教学的目的层面上,又体现在体育教学的过程层面上。对于目的层面上的认知要求,一般来说,就是增强学生体质,增进学生健康,培养学生终身体育的意识、习惯和能力。体育教学是完成学校体育目标的基本途径,关于学校体育的主要目标问题,我国学者在认识上虽有所争议,但比较一致的观点是“增强学生体质,增进学生健康”。对此,国家教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》在对体育课程性质进行定位时也说明了这一点。在任何情况下,增强学生体质、提高健康水平都是重要和首要的功能,体育课程实施应该牢牢抓住“强身健体”这一本质目标。

关于教育性体育教学过程层面上的认知要求,就是掌握体育的基本知识、基本技术与基本技能。体育课程的本质属性是学生进行运动性认知学习,最主要的功能是学习掌握体育知识技能。从这个层面讲,体育教学就是教师与学生之间的运动技术的传习活动。在此过程中,无论是增强学生体质,增进学生健康,还是培养学生终身体育的意识、习惯和能力,都是以一定的知识技能为基础的。体育的载体是教育环境下的身体活动,这种身体活动需要科学的方法和手段,而科学锻炼身体的方法大都离不开运动技术,且许多运动技术本身就是锻炼身体的方法。

同时,运动技术的学习既是一个身心活动的过程,更是一个生理机能发生变化的过程,这个生理过程本身就具有生物性改造的作用与效能。因此,从体育课程的根本目的来看,应该更强调运动技术学习的工具功能,即通过运动技术的学习达到养成运动爱好和专长的目的,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。当然,在运动技术的学习过程中,要根据学生的体育认知水平和能力,科学合理地设计与安排体育教学内容、方法、组织形式、场地器材和运动负荷,为学生创造愉快地进行运动的教学情景,使学生在运动技术时,能够理解与正确评定所学技术的原理、功效和价值,调动学生的理性思维能力,使学生通过教学活动,能够主动学习与掌握一定的体育知识与技能,从而提高学习的效能。

二、健康的基本知识

(一) 四维健康观念

世界卫生组织(WHO)在1989年提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康,这就是所谓的四维健康观念,如图1-1所示。



图 1-1 四维健康观念

这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度，并为世界各国学者广泛接受。四维健康观的具体内涵如下：

(1) 躯体健康。一般指人体生理的健康，即人体躯体的形态、结构和功能正常，并具有生活自理能力。

(2) 心理健康。这是指能正确认识自己和周围的环境和事物，表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。

(3) 社会适应能力健康。这是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。这是指能明辨是非，能按照社会规范准则来约束自己的言行，愿意为社会作贡献。

(二) 影响健康的四大因素

一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态，如果这种平衡被破坏，就会影响到人的健康。根据健康的整体观念，现代医学将影响健康的因素归结为四类：先天遗传因素、生活环境因素、医疗卫生服务因素，以及生活方式和运动因素。

1. 先天遗传因素

每个人的健康都或多或少地受到遗传和进化的影响或制约，众多疾病的发生都有一定遗传因素的作用。

近期的研究进展表明，遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用，而且在后天的常见病，例如，冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如，老年性痴呆最常见的阿尔茨海默氏症，就是在家族中遗传的。

2. 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性的（如环境气候和空气污染等）和社会性的（如社会、家庭、工作环境、人际关系和经济收入等），它们都可从不同角度影响健康。

自然环境是人体生存的基础，包括天然形成的水、空气、土壤和阳光等生存系统。良好的自然环境对人体健康有着促进的作用。如果自然环境恶劣，营养匮乏，卫生条件差，则会导致传染病和地方疾病的流行。因此，作为大学生更要加强环保意识，爱护一草一木，为营造良好的自然生态环境作出自己的贡献。

社会性的环境因素在人类健康和疾病方面也起着重要的作用。广义的社会性的环境因



素主要包括心理状态、社会状态、文化状态、种族和职业环境等方面。过去几十年,人们的研究重点都集中在饮食、体育锻炼、生活方式和行为对健康的影响,而忽视了社会条件对人类健康的影响。大量研究表明,经济状况低下和缺乏社会支持会导致疾病;营养不良、卫生条件较差、失业、工作压力和缺医少药会影响身体的健康。

3. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的,运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死,以及由此产生的一系列健康问题。

4. 行为与生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。它包括人的“衣、食、住、行”,以及工作、生活、娱乐和社交等活动方式。生活方式对健康影响很大,并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。

国内外大量研究表明,不良的生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康,导致疾病的主要原因。如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。

(三) 衡量人体健康的十条标准

为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准。对照这些标准,我们就可大致了解自己的健康状况。

(1) 精力充沛,能从容应付日常生活和工作;

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;

(3) 善于休息,睡眠质量好;

(4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;

(5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力;

(6) 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;

(7) 眼睛明亮,思维反应敏捷;

(8) 牙齿清洁,无损伤,无病痛,牙龈无出血;

(9) 头发光泽,无头屑;

(10) 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

据报道,按上述10条健康标准评价,只有15%的人达到健康要求,15%的人有疾病,大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

(四) 亚健康

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态,又叫“第三种状态”或“灰色状态”,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲,亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调,但没有引起器质性损伤,医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常,医生也无法作出明确诊断。在这种状

态下,人体机能和免疫功能已经有所下降,容易患病。但是,如能及时调控,可恢复健康状态。

另外,由于亚健康状态是由于机体组织结构退化(老化)及生理功能减退所致。因此,目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在生理上的表现为:疲劳、乏力、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等;它在心理上的具体表现为:精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等。

通常,造成亚健康的原因主要有以下几个方面:

(1)人的自然衰老。人体成熟以后,大约从30岁就开始衰老。到了一定程度,人体器官即开始老化,此时人体虽然没有病变,但已经不完全健康了,这种状态也属于亚健康状态。

(2)过度疲劳造成的精力和体力透支。随着生活和工作节奏的加快,各种竞争日益激烈,使得人们用脑过度,身心长期处于超负荷紧张状态,因而造成身心疲劳、精力不足和注意力不集中等。长期下去,必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降,从而出现亚健康状态。

(3)人体生物周期中的低潮时期。即使一个健康的人,在某一特定时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律,有高潮也有低潮。在低潮时,人体也会处于亚健康状态。

(4)现代身心疾病。目前,世界各国公布的导致人类死亡的前三种病因几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时期里,机体也可能处于亚健康状态。

三、体育与健康的关系

人生最宝贵的是健康,人人都希望有一个健康的身体,以便更好地为社会服务。然而,健康的身体又受到各种因素的影响,其中以体育运动和健康的关系最为密切。正像法国思想家伏尔泰说的:“生命在于运动。”我国也有句俗语:“健身之道,运动为妙。”可见体育运动是增进身体健康的重要措施。

体育是通过身体运动的方式进行的,要求人体直接参与活动,这是体育的本质特点之一,该特点决定了体育有促进健康的功能。随着社会进步,体力劳动逐渐减少,脑力劳动越来越多,人们余暇时间也在慢慢增多,丰富多彩、健康文明的体育活动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性的休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心,培养高尚的品格。

第二节 高等院校体育教育

科学证明,体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。高等院校学生经常处于紧张的学习状态,如果适当地参加一些体育锻炼,不仅能起到积极的休息作用,而且还能使自己的身心得到良好的调节。

一、高等院校体育教育的目标

高等院校体育教育应以增强学生体质,提高身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力为目标,其具体包括如下几点:

(1) 全面锻炼学生身体,培养学生的健康体魄,促进身体的正常发育;提高学生的生理机能,增强对自然和社会的适应能力,以及对疾病的抵抗力;促进学生身心健康,以增强对挫折的承受力。

(2) 让学生学习并掌握体育和健康的基础知识,学会锻炼身体的技能与方法,掌握部分体育项目的基本技术,并能运用所学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价。

(3) 对学生进行爱国主义和集体主义教育,培养其积极乐观、顽强拼搏和团队合作意识,使其能正确对待个人和集体的成功与失败;树立现代体育意识,把健康与学习、生活和自身发展等联系起来,提高对体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,养成积极参加体育锻炼的习惯。

二、高等院校体育教育应具备的理念

高等院校体育教育应具备的理念有两个:一是树立健康第一的思想,二是与素质教育接轨。

(一) 树立健康第一的思想

健康一直是人们最关心的基本需要,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。《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》指出:“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。”教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所在,学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高学生综合素质方面具有不可替代的作用。体育教学内容应选择具有广泛性、可行性和趣味性等特点且适于群体锻炼的体育项目。

(二) 与素质教育接轨

素质教育是当今中国教育改革与发展的实际需要。所谓素质教育是指以提高人的素质作为重要内容和目标的教育。素质教育有三点基本含义:

(1) 要面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础,故必须面向全体学生。

(2) 要全面发展。素质教育是在教育方针指导下,从学生身心发展的不同特点出发,因地、因校制宜,着眼于教育教学全过程与各个环节,运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神,促进学生在德、智、体、美等方面的发展。

(3) 主动发展。素质教育提倡“让学生主动发展”,尊重学生的主体地位。教师应全面观察分析每个学生的特点,善于发现和开发每个学生的特长和潜力,从而做到因材施教,给学生创造一个自主的发展空间,使其个性得到充分和自由的发展。



三、高等院校体育课程设置

《中华人民共和国体育法》规定，学校必须开设体育课，并且要将体育列为考核学生学业成绩的科目。目前，各高等院校都开设了体育理论课和体育实践课，其各自内容和目标如下：

(1) 体育理论课。体育理论课的目的是使学生掌握必要的健康知识和体育基础知识，树立正确的体育观，并掌握科学锻炼身体的方法。

(2) 体育实践课。体育实践课是通过提供体育锻炼所需运动场地与设施，以身体练习为基本手段，以教师为主导，以学生为主体的专门教学过程。通过体育实践教学，将使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术和技能，从而增强学生的健康水平和体质，促进学生的身心全面发展。

此外，目前高等院校体育课的组织形式主要有以下几种：

(1) 普通体育课。普通体育课在教学内容上具有基础性，教学要求上具有普遍性，主要是完成体育教学大纲中的主要任务。普通体育课有严格的学时规定和学籍管理约束，凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考试标准。

普通体育课又包括基础课和选项课，其中，基础课的主要任务是加强学生身体全面训练，以提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态和机能，增进身体健康；选项课则是为体质和体育基础较好，且有一定运动专长和爱好的学生开设的，它主要根据学生的志愿以某个运动项目为主进行教学。

(2) 体育选修课。体育选修课与其他选项课类似，是指学生根据个人兴趣和爱好选修某一运动项目，进行专门训练，不断提高专项技术水平和能力的课程。

(3) 体育保健课。体育保健课专为个别身体异常和病、弱学生开设，其目的在于增强学生体质，帮助恢复健康，调节生理机能和矫正某些身体缺陷。

(4) 季节课。季节课指充分利用当地条件，有针对性地发展学生在某些项目上的能力。如夏季的游泳课，北方冬季的滑冰课和滑雪课等。

第二章 体育锻炼

体育锻炼是指人们根据需要自我选择,运用各种体育手段,并结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配业余时间为目的的体育活动。日常生活中有很多的锻炼机会,积极参加体育锻炼有助于身体健康。

第一节 体育锻炼基本知识

一、体育锻炼的种类

体育锻炼的种类很多,根据不同的锻炼目的和要求,主要分为以下几类。

(一) 健身运动

健身运动是指一般的健康者为增进健康、增强体质而从事的体育锻炼。它包括走、跑、跳、投掷、太极拳、游泳、舞蹈、体操及各种球类活动等。其目的是使身体正常发育,各部分协调发展,身体素质得以提高。

(二) 格斗性体育

格斗性体育是指为掌握和运用格斗的攻防技术(包括军事技术)而从事的体育锻炼。格斗性体育有擒拿、散打、短兵、拳击、刺杀、射击等。这类活动既能强身,又能自卫。

(三) 娱乐性体育

娱乐性体育是指为了调节精神、丰富文化生活而进行的体育活动。娱乐性体育主要是活动性游戏,如滚铁环、踢毽子、钓鱼、郊游、爬山、打台球等。这类活动既锻炼身体,又陶冶情操。

(四) 健美运动

健美运动是指为了人体的健美而进行的体育锻炼。健美运动主要有举重、哑铃操、技巧、韵律操等。这类活动不仅可以增进健康,还可以培养审美能力和身体的表现力。

(五) 医疗康复体育

医疗康复体育又称体育疗法,其适用对象主要是体弱多病者。医疗康复体育的主要项目有散步、慢跑、太极拳、气功及各类保健操等。目的是祛病健身和恢复机体功能。这类活动一般应在医生的指导下进行。

二、如何选择体育锻炼

选择体育锻炼内容时, 必须从个人的年龄、性别、健康状况、体质状况和兴趣爱好等实际情况出发, 并遵循实效性、季节性和全面性原则, 在内容上也要注意科学的组合, 只有这样才能达到最佳的效果。常见体育运动对身体功能的价值如表 2-1 所示。

表 2-1 各项运动功能表

项目	部 位				能 力					
	上肢	腰背	腰腹	下肢	敏捷性	爆发力	持久性	柔韧性	平衡性	协调性
徒手体操	中	中	中	中	中	中	中	大	大	大
器械体操	大	大	大	中	大	大	小	大	大	大
长跑	中	中	中	大	小	小	大	小	小	小
快速跑	中	中	中	大	小	大	小	小	小	中
跳跃	中	大	中	大	中	大	小	大	中	中
投掷	大	大	中	大	中	大	小	中	中	中
举重	大	大	大	大	小	大	小	中	中	小
武术	大	大	大	大	大	中	中	大	大	大
网球	大	中	中	大	大	大	中	小	中	中
排球	中	中	小	大	大	大	中	小	中	中
乒乓球	中	中	中	大	大	中	中	小	中	大
羽毛球	中	中	中	中	大	中	大	小	中	中
篮球	小	小	中	大	大	大	大	小	中	中
手球	大	中	中	大	大	大	大	小	大	大
足球	小	小	小	大	大	大	大	小	中	大
棒球	中	中	中	中	中	中	中	小	中	中
高尔夫球	大	小	中	中	小	中	小	小	小	小
登山	小	中	中	大	小	小	大	小	小	小
徒步旅行	小	中	中	大	小	小	大	小	小	小
散步	小	小	小	中	小	小	中	小	小	小
太极拳	中	小	小	中	中	小	中	中	中	大

第二节 体育锻炼的原则和方法

生命在于运动, 运动要讲究科学, 按照运动固有的规律, 遵循一定的原则, 才能达到健身锻炼的目的, 获得最佳的效果。体育锻炼的原则, 是身体锻炼基本规律的反映, 也是参加者安排锻炼计划, 选择锻炼内容, 运动锻炼方法要遵循的原则。