

21世纪高职高专公共课程“十二五”规划教材

TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

体育与健康教程

■ 霍 宁 孙长江 主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

21 世纪高职高专公共课程“十二五”规划教材

体育与健康教程

霍 宁 孙长江 主 编

李振佳 何茂林 李建忠 副主编

黄宝林 王丛贤 叶新源 参 编

李风华 牛锡铮 陈永志

本教材具有以下特点

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本教材是根据高职高专学生身体和心理发展特点,集知识、健身、娱乐、科学、实用为一体的体育教科书。教材内容充实、文笔流畅、图文并茂、通俗易懂,适合高职高专学生的知识层次,具有观念新、内容丰富多样、方法简便易学、技能性强、易于掌握、易于操作的特色。

本书内容包括:体育基本理论、体育运动与健康、大学生体质健康测定与评价、发展学生身体素质、体育锻炼安全与卫生、体育锻炼的营养与保健、田径、球类、武术、体育比赛的欣赏与重大体育比赛简介等。

本书适合作为高职高专院校体育课程的教学用书,也可作为体育爱好者的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程 / 霍宁, 孙长江主编. — 北京:
中国铁道出版社, 2012.9 (2013.7 重印)

21 世纪高职高专公共课程“十二五”规划教材
ISBN 978-7-113-15216-1

I. ①体… II. ①霍… ②孙… III. ①体育—高等职业
教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材 IV.
①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 197770 号

书 名: 体育与健康教程
作 者: 霍 宁 孙长江 主编

策 划: 杜 娟 赵 鑫
责任编辑: 赵 鑫
编辑助理: 刘 锜
封面设计: 王晓军
封面制作: 刘 颖
责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 北京市燕鑫印刷有限公司

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2013 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.25 字数: 293 千

印 数: 3001~6000 册

书 号: ISBN 978-7-113-15216-1

定 价: 24.50 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010) 63550836

打击盗版举报电话:(010) 63549504

前言

“体育与健康”是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是培养高素质、技能型人才不可缺少的一门课程。对提高学生的体质和健康水平，促进学生全面和谐发展，为社会主义现代化建设培养高素质劳动者，具有极为重要的作用。

体育与健康课程以促进学生身心健康和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，构建了技能、认知、情感、行为等并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”的思想落到实处，使学生健康成长。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。

通过本课程的学习，学生能够加深对身体和健康的认识，掌握有关身体健康的知识和科学健身方法，提高自我保健意识。坚持锻炼，增强体能，促进身体健康，养成健康的行为习惯和生活方式；学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦。在经历挫折和克服困难的过程中，提高抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质。在不断体验进步与成功的过程中，增强自尊心和自信心，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度；学生将理解个人健康与群体健康的密切关系，建立起对自我、群体和社会的责任感。学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯。学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方式参与体育活动，挖掘运动潜能，提高运动欣赏能力，形成积极的余暇生活方式。还可以提高体育运动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能。

本教材共分14章。内容包括体育基本理论、体育运动与健康、大学生体质健康测定与评价、发展学生身体素质、体育锻炼安全与卫生、体育锻炼的营养与保健、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、体育比赛的欣赏与重大体育比赛简介。全书由霍宁、孙长江主编，李振佳、何茂林、李建忠副主编，黄宝林、王丛贤、叶新源、李风华、牛锡铮、陈永志参与编写。

本教材具有以下特点：

1. 适应性强。本教材的编写针对大学生的实际接受能力，注重理论与实践相结合，在内容安排上，由浅入深、较为全面地介绍体育理论知识和基本技能。

2. 操作性强。本教材在内容的设计上，面向全体学生，满足学生在体育学习方面不同层次、多样化的需求，使不同层次的学生都能找到相应的切入点。同时在教材的编写上注重与教学实际相结合，使教材具有较高的课后实际指导意义。

3. 阅读性强。教材内容丰富，图文结合，语言通俗易懂，使教材具有较强的阅读性，适合不同层次的读者。此外，本教材在内容设计上突破了教学内容的局限，具有一定的外展性，使学生可以对教材内容进行持续性学习。

限于编者水平，书中如有疏漏之处，恳请同行、专家和读者批评指正。

编者

2012年6月

目 录

第 1 章 体育基本理论	1
1.1 体育概述	1
1.1.1 体育的起源与发展	1
1.1.2 体育的概念与分类	1
1.1.3 体育的功能	2
1.2 现代社会与体育	3
1.2.1 现代人面临的挑战与危机	3
1.2.2 现代人需要体育	3
1.3 高校体育	6
1.3.1 高校体育的地位	6
1.3.2 高校体育教学的目的和任务	6
1.3.3 高校体育教学的组织形式	7
1.3.4 培养大学生终身体育意识	8
第 2 章 体育运动与健康	11
2.1 健康概述	11
2.1.1 健康的概念	11
2.1.2 心理健康的标准	11
2.1.3 亚健康	12
2.1.4 影响健康的因素	14
2.2 健康的生活方式	15
2.2.1 合理的生活制度	15
2.2.2 不健康的生活方式及其危害	16
2.2.3 现代生活方式病	18
2.3 体育运动对健康的影响	20
2.3.1 体育运动对运动系统的作用	20
2.3.2 体育运动对心肺功能的影响	20
2.3.3 体育运动对心理的调节作用	21

2.3.4 体育运动与大学生身心发展	22
第 3 章 大学生体质健康测定与评价	24
3.1 体质与健康	24
3.1.1 体质与健康的关系	24
3.1.2 体质健康的标准	24
3.2 大学生体质健康的测定与评价	25
3.2.1 大学生体质健康评价的意义及实施的相关规定	25
3.2.2 大学生身体形态的测试与评价	26
3.2.3 大学生身体机能的测试与评价	27
3.2.4 大学生身体素质的测定与评价	27
3.2.5 大学生体质健康评分表	28
3.2.6 大学生体质健康标准测试结果的评定	33
第 4 章 发展学生身体素质	35
4.1 身体素质运动应遵循的原则	35
4.2 全面发展身体素质	36
4.2.1 力量素质	36
4.2.2 耐力素质	37
4.2.3 速度素质	37
4.2.4 柔韧素质	38
4.2.5 灵敏素质	39
第 5 章 体育锻炼安全与卫生	40
5.1 体育锻炼的基本原则	40
5.2 科学体育锻炼	41
5.2.1 体育锻炼的准备	41
5.2.2 体育锻炼前的准备活动	41

5.2.3 体育锻炼时间、地点 的选择	42	6.4 常见慢性病及其体育疗法	56
5.2.4 体育锻炼中运动量 的控制	43	6.4.1 颈椎病	56
5.2.5 体育锻炼合理的 呼吸方法	44	6.4.2 神经衰弱	57
5.3 体育锻炼的注意事项和禁忌	44	6.4.3 慢性肠胃病	57
5.3.1 冬夏季锻炼注意事项	44	6.4.4 肩周炎	58
5.3.2 体育锻炼的禁忌症	45	6.4.5 腰椎疾病	59
5.4 体育锻炼卫生常识	45	第7章 田径	60
5.5 女子体育运动卫生	46	7.1 田径运动的起源和发展	60
5.5.1 女子体育运动的意义	46	7.2 田径运动的特点与价值	61
5.5.2 女子发育的一般特点	46	7.2.1 田径运动项目的分类	61
5.5.3 女子的生理特点	46	7.2.2 田径运动的特点	61
5.5.4 女子体育卫生要求	47	7.2.3 田径运动的价值	61
第6章 体育锻炼的营养与保健	49	7.3 田径运动基本技术	62
6.1 体育锻炼与营养	49	7.3.1 跑	62
6.1.1 营养与健康	49	7.3.2 跳跃	65
6.1.2 营养与体育锻炼	49	7.3.3 投掷	67
6.1.3 不同锻炼项目的 营养特点	50	7.3.4 跨栏跑	70
6.1.4 不同季节锻炼的 营养特点	50	第8章 篮球	71
6.2 运动生理反应的防治	51	8.1 篮球运动的起源与发展	71
6.2.1 极点和第二次呼吸	51	8.2 篮球运动的特点与健身价值	71
6.2.2 运动性晕厥	51	8.2.1 篮球运动的特点	71
6.2.3 运动性低血糖	52	8.2.2 篮球运动的价值	72
6.2.4 肌肉痉挛	52	8.3 篮球基本技术	72
6.2.5 肌肉酸痛	52	8.3.1 移动技术	73
6.2.6 运动过度疲劳	52	8.3.2 传、接球技术	75
6.2.7 中暑	53	8.3.3 投篮技术	77
6.2.8 运动性贫血	53	8.3.4 运球技术	80
6.2.9 运动性腹痛	53	8.3.5 持球突破技术	82
6.3 运动损伤的预防与处理	54	8.3.6 抢篮板球技术	82
6.3.1 运动损伤的原因	54	8.3.7 防守对手技术	83
6.3.2 运动损伤的预防	54	8.3.8 抢、打、断球技术	83
6.3.3 常见运动损伤及简易 处理方法	55	8.4 篮球基本战术	84
		8.4.1 进攻战术基础配合	84
		8.4.2 防守战术基础配合	85
		8.4.3 快攻	85
		8.4.4 区域联防	86
		8.4.5 半场人盯人防守与进攻 半场人盯人防守	87

8.5 简单规则	87	10.3.7 假动作	114
8.5.1 比赛的通则及一般规定 ...	87	10.3.8 守门员技术	114
8.5.2 常见违例	88	10.4 足球的基本战术	115
8.5.3 常见犯规	88	10.4.1 进攻战术	115
第9章 排球	90	10.4.2 防守战术	116
9.1 排球运动的起源与发展	90	10.4.3 定位球战术	117
9.2 排球运动的特点与锻炼价值	90	10.4.4 比赛阵形	117
9.2.1 排球运动的特点	90	10.5 足球规则简介	118
9.2.2 排球运动的锻炼价值	91	10.5.1 场地	118
9.3 排球的基本技术	91	10.5.2 队员人数	118
9.3.1 准备姿势与移动	91	10.5.3 比赛时间	118
9.3.2 垫球技术	92	10.5.4 决胜方法	119
9.3.3 发球技术	94	10.5.5 越位	119
9.3.4 传球技术	96	10.5.6 犯规与不正当行为	119
9.3.5 扣球技术	97	第11章 乒乓球	121
9.3.6 拦网技术	98	11.1 乒乓球运动的起源与发展	121
9.4 排球的基本战术	99	11.2 乒乓球运动的特点与健身价值 ...	121
9.4.1 阵容配备	99	11.2.1 乒乓球运动的特点	121
9.4.2 交换位置	100	11.2.2 乒乓球运动的健身 价值	122
9.4.3 接发球站位阵形	100	11.3 乒乓球的基本技术	122
9.4.4 进攻战术	101	11.3.1 基本站位与准备姿势 ...	122
9.4.5 防守战术	102	11.3.2 握拍法	123
9.5 排球竞赛规则简介	102	11.3.3 基本步法	125
9.5.1 场地、器械、设备	102	11.3.4 发球和接发球	126
9.5.2 主要规则和裁判方法	102	11.3.5 挡球和推挡球	128
第10章 足球	104	11.3.6 攻球	129
10.1 足球运动的起源和发展	104	11.3.7 搓球	130
10.2 足球运动的特点与健身价值 ...	105	11.3.8 削球	131
10.2.1 足球运动的特点	105	11.4 乒乓球的基本战术	132
10.2.2 足球运动的健身价值 ...	105	11.4.1 发球抢攻战术	132
10.3 足球基本技术	106	11.4.2 对攻战术	133
10.3.1 踢球	106	11.5 乒乓球运动规则简介	134
10.3.2 停球	108	11.5.1 场地与器材	134
10.3.3 运球	111	11.5.2 乒乓球比赛主要规则 ...	135
10.3.4 头顶球	112	第12章 羽毛球	137
10.3.5 掷界外球	113	12.1 羽毛球运动的起源与发展	137
10.3.6 拦截球	113		

12.2 羽毛球运动的特点与健身价值.....	137
12.2.1 羽毛球运动的特点	137
12.2.2 羽毛球运动的健身价值	138
12.3 羽毛球的基本技术.....	138
12.3.1 握拍技术.....	139
12.3.2 发球技术.....	140
12.3.3 接发球技术.....	142
12.3.4 基本步法.....	142
12.4 羽毛球运动的基本战术	143
12.4.1 单打战术.....	143
12.4.2 双打战术.....	144
12.5 羽毛球运动的比赛规则简介	146
12.5.1 场地与器材.....	146
12.5.2 羽毛球比赛方法	146
第13章 武术	149
13.1 武术的起源与发展.....	149
13.2 武术的特点与健身价值	149

13.2.1 武术的特点	149
13.2.2 武术的健身价值	150
13.3 武术基本技术	150
13.3.1 武术基本功	150
13.3.2 武术基本套路组合	157
第14章 体育比赛的欣赏与重大体育比赛简介	179
14.1 体育比赛的欣赏	179
14.1.1 欣赏体育比赛的角度	179
14.1.2 体育比赛的分类及欣赏	180
14.1.3 体育比赛欣赏前的准备	181
14.2 重大体育比赛简介	181
14.2.1 国内重大体育比赛简介	181
14.2.2 国际重大体育比赛简介	182
参考文献	188

第1章 | 体育基本理论

1.1 体育概述

1.1.1 体育的起源与发展

体育是社会文化的重要组成部分,作为一种社会现象,它是有目的、有意识的社会活动,这种社会活动是伴随着人类社会的产生和发展而逐渐形成和发展起来的。人类社会生产和生活的需要是体育产生的根本原因。早在原始社会,人类为了生存而从事生产劳动,并在生产劳动过程中学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等一些最基本的行为活动和日常生活的技能和本领,这就是人类体育的萌芽。人类社会发展的需要不断增加,使体育在各个历史阶段不断发展,并与教育、军事、科学技术的发展以及人们的休闲娱乐等活动有着密切的关系。随着人类社会漫长的发展,体育也经历了从原始体育、古代体育、近代体育到现代体育的发展过程,并逐步形成了现代的体育体系。

1.1.2 体育的概念与分类

一、体育的概念

体育的广义概念(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,遵循人体身心的发展规律,以增强人的体质,促进身体的全面发展,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。

二、体育的组成

体育是由学校体育、竞技体育、社会体育(群众体育、大众体育)三部分组成。

(一) 学校体育(亦称狭义体育)

有目的、有组织、有计划地对学生传授锻炼身体的知识和技能,促进学生身体全面发展,增强体质,培养高尚的道德品质和坚强意志品质的教育过程;是我国体育体系的主要组成部分;是实现我国体育目的、任务的重要手段和途径;是开展全民健身运动的战略重点和基础。同时,学校体育与德育、智育、美育等都是整体教育的组成部分,为培养全面发展的新世纪人才发挥着重要的作用。

(二) 竞技体育

指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

1. 竞技体育的目标：最大限度地发挥人的运动能力，不断向人类的运动极限挑战。
2. 竞技体育的特点：主体之间以竞争为主要手段，通过对某种极限的挑战和对自我的超越而达到精神的满足。人们在竞技体育中挑战自我、超越自我，在胜利中体验征服之美，在失败中感受悲壮之美，在竞争中获取愉悦之美，在发展中追求和谐之美。

（三）社会体育

社会体育亦称群众体育、大众体育，是指人们以健身、健美、娱乐、保健、医疗、康复等为目的而参加的体育活动。它是表现形式最新、趣味娱乐性最强、参与人数最多的一项群众性体育活动，作为学校体育的延伸，是体育终身化的表现，是人们日常文化生活的重要组成部分。

1.1.3 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要，主要有以下功能。

一、体育的健身功能

体育以身体练习为基本手段，通过科学的身體锻炼能够达到强身健体的目的。

二、体育的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的社会功能。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育是学校教育的一个重要组成部分，是教育的一个重要方面。体育在培养人们健康、合理的生活方式以及集体主义精神、爱国主义精神、吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要的作用。

三、体育的娱乐功能

体育本身就带有游戏、娱乐的成分。一方面，人们通过参加各种体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操，以满足人们的精神享受。另一方面，体育运动是健与美的高度统一，鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律等都给人们带来美的享受，使人们情绪得到调节，精神得到享受。随着现代传媒技术的发展与普及，现今观赏运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的重要内容。

四、体育的经济功能

随着劳动生产力水平的不断提高，自动化、电气化生产方式的运用，使人们的劳动时间与强度减少，闲暇时间不断增多，休闲体育、户外运动、娱乐、健身活动不断发展，从而推动了体育产业化发展，促进和带动了经济的发展。

五、体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象，具有丰富的文化内涵。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性。例如奥林匹克运动会的五环标志，象征着五大洲的团结；圣火象征着文明之光，代表着生命、热情和朝气。宏伟壮观的体育建筑，丰富多样的体育器材和设施，绚丽多彩的运动装备，既是人类劳动的产物，也是人类物质文化的结晶。在体育运动中，人们展现出的顽强拼搏、超越自我的精神，公平竞争、团结友谊的精神以及爱国主义精神等，都是体育文化在精神方面的体现。

1.2 现代社会与体育

1.2.1 现代人面临的挑战与危机

现代社会是政治、经济、科技和文化高度发展的社会。社会现代化进程带来剧烈的社会变革和现代科学技术的迅猛发展,给人类社会带来了巨大的进步,同时,也带来许多挑战、危机。例如:人们面临高科技的挑战、精神过度疲劳、道德和情感危机、生态危机、现代化生活方式对人体健康带来的不利影响等。

一、高科技的挑战

现代社会是信息时代,大众传媒的覆盖面越来越广,计算机被广泛应用,信息的“大爆炸”需要人们不断地获得、挑选和应用诸多信息,才能正确面对崭新的环境。

二、精神过度疲劳

现代社会中以机械化、自动化为代表的生产方式大大减轻了劳动者身体的“生理负荷”,然而却会使人产生“厌倦感”,增大人们的“心理负荷”。人的精神紧张程度越来越高,精神疲劳大为增强。在城市中,密集的人口、拥挤的交通、噪声,均成为易使人疲劳的因素。

三、道德和情感的困惑

现代社会以互联网用户构成的社区将逐渐成为城市日常生活的主流。这些超越时空的生活方式,使人与人之间的交往、交流变得复杂。办公家庭化、信息个人化的发展趋势,使面对面的直接情感交流机会越来越少。在这种情况下,有些人不可避免地产生道德和情感的困惑。

四、生态危机

现代社会中,人口的高度集中,人与大自然的距离日渐拉大,生活中不可缺少的水、空气受到污染,生态环境遭受到一定的破坏,这些因素都直接危及着人们的健康与生命。

五、现代社会生活方式对人体健康的影响

科学技术的高速发展,使生产的自动化、电气化和智能化的过程加快,繁重的体力劳动大大减少。人体大强度、大幅度、高负荷的劳动操作,为小肌肉人群参与的极小强度的小动作所取代。现代生产方式的变化带来的身体肌肉活动机会和强度的减少和下降,会导致人体各大系统、相应器官的机能下降。此外,不合理的饮食导致营养摄入过剩,使人肥胖,随着肥胖程度的加大,体能也会降低。

1.2.2 现代人需要体育

现代人需要体育,是由体育的功能决定的。体育以最积极、有趣的方式保持人类的生存活力,丰富现代社会生活,它能增强体质、促进健康、预防疾病、娱乐身心。体育更是培养现代化所需要的全面发展的高素质人才的重要手段。

一、体育能促进人体健康

法国著名医生蒂索指出:“运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但世界上的一切药品并不能代替运动的作用。”强调了体育对人体健康的重要性。生命在于运动,科学地运

动可以改善人体的代谢过程及生理功能,增强体质和免疫力。体育运动对人体健康的促进作用主要表现在以下几个方面:

1. 能改善和提高中枢神经系统的工作能力。在体育活动中,各种技术动作和变化莫测的战术配合,不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激,产生刺激效应,使大脑皮层的兴奋与抑制过程加深、更加集中,从而能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化的判断能力,并能及时做出协调、准确、迅速的反应。同时,进行体育活动可以提高大脑供血、供氧情况,使人头脑清醒,思维敏捷。

2. 能促进血液循环,提高心脏功能。人体在进行体育活动时,体内血液的流量增加,血液循环加快,有助于增强血管壁的弹性。由于血液循环的加快,血液需求量的增大又促使心脏从形态、机能和功能上产生良好的适应性。例如:经常运动可以使心肌纤维增粗、心壁增厚、心脏增大,不但使心脏具有更大的收缩力,而且能增加心脏容量,使心脏的每搏输出量和每分输出量增加。一般人每搏输出量只能从安静时的 100 ml 增加到 113 ml,而优秀运动员每搏输出量可以从安静时的 100 ml 增加到 179 ml;正常人的心跳为每分钟 76 次左右,而优秀运动员可达到每分钟 40 次左右。心脏的调节机能也大为提高,主要表现在:运动开始后,能迅速提高心血管系统的功能,适应运动的需要,并能在运动中充分调动心力贮备,发挥心血管系统的最大潜力,并能在运动结束后,很快使心血管系统恢复到安静时的状态。

3. 能改善和提高呼吸系统的功能。人体运动时的一切能量都来源于体内营养物质的氧化,及时排出二氧化碳,吸进新鲜空气,依赖于不停的呼吸运动。经常参加体育锻炼,能使呼吸肌增强,肺活量增大,氧利用率提高,从而有效地提高人体的有氧工作能力,充分改善和提高呼吸系统的功能水平。例如:安静时每分钟呼吸次数,一般人约 18 次,而训练有素者只有 12 次左右。

4. 能促进骨骼、肌肉的生长发育。体育运动能促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨小梁排列密集,骨结节粗隆增大等,这些变化使骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强;体育运动使肌肉纤维增粗,肌肉块增大,肌肉更加结实有力,同时促使肌肉有更多的能量储备,从而更好地适应运动和劳动的需要。例如:通过锻炼,男子臂围、腿围等可增长 4 cm 以上,女子可增长 6 cm 以上,肌肉的重量可占体重的 50% 以上,而不锻炼者其比例只有 35%~40%。

5. 能调节人的心理状态,使人心情舒畅。

6. 能增强人体的免疫力,预防疾病,延缓衰老。

二、体育运动能提高人的社会适应能力

每个人无法选择自己的生活条件和环境,只能依靠调整、支配、控制自己来适应社会,从而人的社会适应能力显得越发重要。体育活动对提高人的社会健康意识,促使人们达到对社会环境方面良好的适应状态,具有促进作用,这是由体育活动的社会特征所决定的。人们在参加体育活动或竞赛时,在遵守规则的前提下,既有互相协作配合,又存在相互竞争,这种在体育活动中形成的交往合作、竞争、遵守规则的意识 and 行为会迁移到日常生活、学习、工作中去,有利于社会适应能力的培养。

(一) 体育运动有利于提高人体适应各种自然环境的能力

人类生活在大自然中,只有适应季节、气候的变化,才能生存发展。人类适应这种自然变化:一方面是改变自然环境条件,如改善居住条件,改造生态环境,例如提高水、空气的

质量；另一方面就是增强人们自身的适应能力。体育活动是提高人体适应自然环境的最佳方法之一。长期进行体育锻炼，能增进健康，强壮体格。身体的各个组织系统在中枢神经的支配下，承受外界刺激和协调各组织系统能力都将得到增强，如体温调节能力，缺乏身体锻炼基础的人夏季就容易中暑。

（二）体育运动有助于促进人际关系的发展

1. 体育运动有助于人际关系的发展。体育运动缩短了人与人之间的距离，增加了人们之间的接触、交往和沟通的机会。体育历来是人们的友谊使者，例如：以前互不相识的人，通过一次球赛、一次体育活动对彼此有了初步的了解，对于一些外向型的人就可以进一步通过体育活动，使社会交往得到满足，而性格内向者则可通过多次积极参加体育活动，逐步形成与人交往的意识和习惯。

2. 体育运动有助于培养良好的合作精神。合作是有价值的行为，在合作的社会情景中，个人所得有助于团体所得，合作的优越性体现在个人与他人一起合作时所获得的社会效益。合作的心理品质不可能通过讲座和讨论形成，合作需要通过某一种活动，通过人与人交往的过程，通过共同完成任务去培养。在这个过程中，让大家学会共同分享成果，共同承担责任。集体项目如篮球、足球、排球的合作会使活动更为有效，团体要获得成功，团体成员就必须相互协作，共同努力完成。现代社会需要有合作精神，一个人的力量微不足道，一个人要想在社会中取得成功和成就，就需要与他人合作，需要得到他人的帮助。合作能力既是体育活动参与者的必备条件，也是通过体育活动需要发展的能力。经常参加体育活动，有利于个体加强合作的意识，有利于个体培养团队精神。

3. 体育运动有助于形成竞争意识。竞争观念在现代社会中是一个重要的价值观念。现代社会竞争日趋激烈，竞争既是体育的特征之一，又是体育精神的重要内容之一。现代奥林匹克口号：“更快、更高、更强。”就是竞争的体现。在体育运动中，时刻充满着竞争，有对自己运动能力的挑战，有人与人之间的竞争，也有团体与团体之间的竞争。这种竞争，讲究在良好的体育道德基础之上，靠自己的能力取胜。

（三）体育运动有利于提高社会生活的适应能力

1. 体育运动具有锻炼个人承担社会角色的作用。每个人在社会当中都不同地充当几种、甚至多种的社会角色，在不同的场合以不同的身份与他人交往，能根据不同的社会环境进行相应调整，做出恰当反应，这是社会适应能力的重要表现。体育运动场合，能为人们学会承担社会角色提供优越的环境与适宜的条件。例如：在进行篮球比赛时，两个队各自的边锋、中锋、后卫等各个角色都在自己所处的位置上，通过与该位置相适应的角色行为而产生相互的关系。由体育而结成的关系中，每个角色都有获胜的权利和按照规则进行技术动作的权利，同时也有遵守体育规则的义务。社会角色是完成社会活动的必要的社会形式和个人的行为方式，通过体育角色的学习使人们懂得了社会角色的权利义务的规范与行为模式，有利于人们懂得“做什么像什么”的意义。

2. 体育运动能培养人对社会节奏的适应性。随着生活节奏越来越快，高效率的社会工作，一方面给社会带来了物质财富和精神财富，但也给人们带来了许多健康方面的困扰，如心理紧张、情绪低落、心情压抑等。体育运动和娱乐活动是人们调整顺应新的生活节奏的重要辅

助手段。经常从事体育运动的人,对生活节奏的改变有较强的适应性,这是因为在体育活动中,人们所掌握的多种活动技能和快速活动方式,有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种生产、生活动作。体育对人体的神经系统、心血管系统的锻炼,更可以提高人体对快节奏生活的应变能力。此外,体育活动的娱乐消遣还可以克服人们对快节奏生活的恐惧、焦虑等心理障碍,可以稳定情绪,抑制身心紧张,以增加人们在快节奏生活中的自信心及对社会的应变能力。

1.3 高校体育

1.3.1 高校体育的地位

高等院校是培养高级专门人才的基地,健康体魄是高素质人才的物质载体。高校体育是培养高素质人才的重要环节,是培养身心健康发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是学校丰富课余文化生活和建设社会主义精神文明的需要。

一、高校体育是培养学生身心健康发展的需要

高等院校的根本任务是培养身心全面发展的高级专门人才,以适应社会发展的需要。这就要求高等院校要面向现代化、面向世界、面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使高校学生身心健康发展,成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。

二、高校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要

高校体育是国民体育的基础,搞好高校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。从生长发育规律及人体发展全过程来讲,大学生身心仍处于不断发展与完善的过程中,高校体育对大学生身心自我完善,以至提高全民族身体素质都有深远的意义。大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推动学校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,养成终身体育的需要,有利于推动我国体育事业的发展。

三、高校体育是丰富学生课余文化生活,建设校园精神文明的需要

体育活动能使校园充满生机与活力,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生积极参与和欣赏。高校体育也是思想建设的重要手段,通过学生对体育活动参与和观赏,可以发展学生体能和促进智能发展;可以培养学生勇敢、顽强、坚毅的思想品质以及团结协作的集体主义精神和进取精神;可以培养学生爱国主义思想,树立正确的人生观。

1.3.2 高校体育教学的目的和任务

高等院校的根本任务是培养德育、智育、体育全面发展的人才,这就要求高等院校的毕业生不仅要具有为祖国社会主义现代化建设而献身的坚定志向,在所学专业领域内有扎实的基础理论知识和技能,而且还要有强健的体魄。健康的身体不仅是完成学习任务的保证,更是走上工作岗位后能胜任工作的基础。高校体育的目的是:培养学生的体育意识、提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好的道德修养和意志品质,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

为了达到高校体育的教学目的,应努力完成四项基本任务。

（一）增强体质，增进健康

大学生正处于青年期，通过体育教育，使学生遵守合理的作息制度，参与校园文化活动，重视营养卫生，积极参加体育活动，科学地进行体育锻炼，有效地促进学生身心正常发育，发展身体素质 and 基本活动能力，提高健康水平和对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力，从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前学习和迎接未来工作。

（二）掌握体育及卫生保健方面的基本知识、技术和技能

大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。通过体育理论知识的学习，使学生掌握体育与健康方面的基本知识，全面提高学生的体育文化素养。从而有利于学生建立正确的体育认识，促进他们科学地、积极主动地参与体育锻炼，为终身体育奠定良好的基础。

（三）培养良好的思想品德和提高道德素养

通过体育运动的具体过程，加强学生的思想品德教育，提高学生的道德素养。

（四）发展学生的体育才能，提高运动技术水平

促进体育进一步普及并对部分体育基础较好的、有一定运动才能的学生进行有计划的课余运动训练，按照教育和体育的固有规律，充分利用学校的有利条件和学生在智能和体能上的优势，重视学生的生理、心理特征，坚持科学训练，提高学生运动技术水平。

1.3.3 高校体育教学的组织形式

一、体育课程

高校体育课程是培养高级专门人才的现代教学计划的基本组成部分，是高等院校教学计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，是实现体育目的的基本组织形式。

高校体育课程的基本任务一是增强体质，增进健康，全面提高学生的素质和对环境的适应能力，促进其身心全面发展。二是促使学生掌握体育的基本理论知识，形成良好的体育意识，建立正确的体育观念，在全面学习体育运动技术过程中，掌握基本的技能，为养成终身体育锻炼的良好习惯打下坚实的基础。三是使学生掌握现代健康的理论知识，形成正确的健康观念和意识，并通过掌握和运用科学的体育运动，促进身心全面健康发展。四是培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，树立正确的体育观念，形成勇敢顽强、敢于拼搏、开拓创新的精神面貌。

二、课外体育活动

课外体育活动是体育课程的延续和补充，也是高校体育的基本形式。目的在于增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的习惯，同时可以陶冶学生情操，丰富学生文化活动，发展学生个性，对于完成体育课程教学任务具有潜移默化的作用。开展课外体育活动要从实际出发，因地制宜。

（一）早操

早操即清晨运动，是学生合理的作息制度中的重要组成部分，是每天起床后做的室外体育活动。早操要尽量坚持每天进行，一般以15~20分钟为宜，运动负荷也不宜过大，避免做剧烈的运动。早操时出的汗应及时擦干，冬天在室外进行锻炼时应有御寒用品。早操后至早

餐应有一定的时间间隔。早操可以迅速消除大脑皮层因一夜睡眠而形成的抑制,兴奋神经系统,活跃各器官系统的功能,促进机体以良好的状态进入一天的学习生活。经常在清新的空气中进行适当的清晨运动,能增强体内的新陈代谢,提高机体的工作能力,对增进健康,增强大学生体质有显著的作用。

(二) 课间操

课间操,一般在上午第二节课后至第三节课前,进行几分钟的轻微躯体活动,是一种积极的休息方式,能消除上课静坐学习过程中产生的疲劳,有助于转移大脑的优势兴奋中枢,为下一堂课注入更充沛的精力。课间操活动时间一般以8~10分钟为宜,运动负荷不宜过大,有计划、有组织的集体进行效果更好。

(三) 课后运动

课后运动是结束一天课程学习之后,有目的、有计划、有组织地进行身体练习的具体实践。一般是在每天下午,每次时间约一小时左右。课后运动是学生课余生活的重要内容,它不仅是高校体育的重要方面,也是丰富校园文化生活,建设校园精神文明的重要手段。

三、课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分身体素质较好,并有运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程,它是学校体育的一种主要组织形式。学生课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性相结合等优点。

四、体育竞赛

体育竞赛是学校课外体育的组成部分,是实现学校体育目的的重要组织形式。学校开展体育竞赛,对于检验体育教学和训练效果,交流经验,互相学习,促进运动技术水平的提高有非常重要的作用。体育竞赛能广泛吸引学生参加体育活动,推动学校群众性体育活动的开展,增强学生体质并可以丰富学生课余文化生活,增强学生体育意识,培养学生的勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵守纪律等优良品质。因此,体育竞赛在培养学生集体主义精神,促进校园精神文明建设等方面发挥着重要作用。

1.3.4 培养大学生终身体育意识

一、什么是终身体育

终身体育作为一种现代体育思想,是指一个人终身进行身体锻炼和接受到的各种体育教育的总和。终身体育的含义包括两个方面:一是指人从生命开始至生命结束的过程中学习与参加身体锻炼,使体育成为生活中始终不可缺少的重要内容;二是人们在终身体育思想的指导下,以体育的体系化、整体化为目标,在不同时期、不同生活领域中参加体育活动的实践过程。

二、终身体育的意义

“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”,这句话从健康的角度形象地描述出终身体育的意义。