



高等教育公共体育理论教材
GAODENG JIAOYU GONGGONG TIYUKE LILUN JIAOCAI

◎ 刘永祥 著

健康体育 与 养生保健

北京体育大学出版社

高等教育公共体育课理论教材

健康体育与养生保健

刘永祥 著

北京体育大学出版社

策划编辑 熊西北
责任编辑 籍建东
审稿编辑 熊西北
责任校对 贾冠华
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健康体育与养生保健/刘永祥著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.10
ISBN 7-81100-637-5

I. 健… II. 刘… 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(2006)第 107181 号

健康体育与养生保健 刘永祥 著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 850×1168 毫米 1/16
印张 13.75

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 27.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

大学生都希望体魄健壮，体型健美，但有的却体弱多病，肥胖或消瘦。这里原因很多，但是缺乏体育锻炼，不能不说是重要原因之一。

在大学生中，有的人耳聪目明，思维敏捷，反应迅速，行动果断，而有的人则反应迟缓，思维迟钝，行动犹豫。有的人精力充沛，勇敢顽强，而有的人则萎靡不振，胆小怯懦，这也无一不与体育运动有关。

大学生们，你喜欢体育吗？非常喜欢！可就是没有时间锻炼呀！如今学习负担这么重就只有牺牲体育锻炼了。不！同学们，你们可知 $8-1>8$ 的道理？这是清华大学的同学们在长期的学习与锻炼实践中领悟出的一条哲学公式。你们现在从事体育锻炼，学习锻炼的知识，方法和运动技术，总是要占去你们一点时间的。然而，你们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，并培养良好的生活习惯和独立锻炼的能力。这不仅是保证你们在校期间健康学习的需要，而且也是你们今后就业、健康生活、工作的需要。居里夫人的至理名言：“科学的基础是健康的身体。”

《健康体育与养生保健》是融健康体育锻炼、运动养生保健、医疗康复体育知识于一体，不仅对广大健康大学生，具有指导参加体育锻炼，增强体质健身健美的作用，同时也适合体弱伤病特别是患有慢性疾病的大学生，了解祛病养生，恢复健康的知识，不失为是一本指导自己参与体育锻炼保证健康科学指南的书籍。

通过高校体育健康教育，使学生认识健康体育锻炼和养生保健的重要意义。了解人体发展的科学知识，掌握科学锻炼身体手段和方法，养成自觉科学锻炼身体的习惯，因而高校体育应该和养生保健密切结合，增强锻炼的科学性，减少盲目性。不同年龄的人，处在生长发育的不同阶段，具有不同的生理特点，锻炼应符合不同年龄的这些特点，使不同体质状况的人，承受运动负荷和采取的健身保健手段应有差异。如果对一个病弱者像对一个身强力壮的人一样去要求，往往效果适得其反；同时，体育锻炼的健身效果，还和良好的生活规律，合理的饮食营养，养成卫生习惯、预防疾病发生等等多方面因素有关。因此增进健康、增强体质的科学性要求将体育锻炼、生理卫生、养生保健和医疗康复体育紧密结合起来，而这正是本书的研究内容与任务。

本书内容比较广泛，列出与大学生健康密切联系的运动健身、养生保健、医疗康复体育等 200 余个不同的小题目，目的在于给大学生提供查阅的方便。本书力求知识的新颖、全面、科学，实用性较强。

本人在撰写过程中参阅了大量书籍和有关资料，借鉴和引用了一些同仁的研究成果，在此一并表示衷心的感谢。由于本人知识水平的限制，肯定会有不少疏漏和缺点，恳请读者和同仁们批评指正。

《健康体育与养生保健》教材的出版得到了福建莆田学院的资助，在此表示衷心感谢！

作 者

2006 年 4 月

目 录

第一章 高校健康体育概述	(1)
第一节 高校健康体育的概念	(1)
一、健康体育的概念	(1)
二、健康体育的形成	(1)
三、健康教育与健康体育教育	(2)
第二节 健康体育与高校健康体育教育	(2)
一、高校健康体育教育理论提出的依据	(2)
二、健康体育教育与高校体育的关系	(4)
三、高校健康体育教育是一种发展趋势	(4)
第三节 高校健康体育的目标	(4)
一、高校健康体育的目标	(4)
二、高校健康体育的基本原则	(5)
三、高校健康体育的作用	(6)
第四节 高校健康体育的指导	(7)
一、高校健康体育指导作用	(7)
二、高校健康体育指导原则	(7)
三、高校健康体育指导内容	(8)
第二章 健康体育的科学基础	(9)
第一节 健康体育的运动学基础	(9)
一、运动过程的新陈代谢	(9)
二、运动时能量供应方式	(9)
三、有机体的超量恢复	(10)
四、运动负荷的价值阈	(11)
五、运动过程中人体机能状态的变化规律	(11)
第二节 健康体育的生理学基础	(14)
一、运动对神经系统的影响	(14)
二、运动对运动系统的影响	(15)
三、运动对呼吸系统的影响	(16)
四、运动对心血管系统的影响	(18)
六、运动对消化系统的影响	(20)
第三节 健康体育的健康学基础	(20)

一、影响人体健康的因素	(20)
二、人体健康发展的规律	(22)
三、人体适应环境能力的动态平衡	(23)
四、健康体育对身体健康的作用	(24)
五、健康体育与健康的生活方式	(24)
第四节 健康体育的美学基础	(25)
一、健康体育与美的本质	(25)
二、健康体育与美育	(27)
三、健康体育与美的创造	(28)
第五节 健康体育的心理学基础	(30)
一、健康体育与心理健康	(30)
二、健康体育锻炼的动机	(31)
三、健康体育锻炼促进心理健康的作用	(34)

第三章 大学生与健康体育锻炼

第一节 大学生健康体育锻炼概述	(37)
一、大学生的健康标准	(37)
二、大学生健康体育的意义与作用	(38)
三、大学健康体育锻炼指导要点	(38)
四、大学生健康体育的养护措施	(39)
五、大学生健康体育锻炼效果的评价	(40)
第二节 大学生生理、心理特点与健康体育特点	(41)
一、大学生生理特点	(41)
二、大学生的心理特点	(43)
三、大学生健康体育锻炼中的几种表现	(44)
四、大学生健康体育的特点	(45)
五、增强大学生心肺功能和促进体格健壮	(46)
第三节 大学生健康体育锻炼的原则、内容与要求	(48)
一、大学生健康体育锻炼的原则与内容	(48)
二、大学生健康体育的自觉性、科学性和持久性	(50)
三、大学生健康体育锻炼内容选择的要求	(51)
四、大学生健康体育锻炼时间选择的要求	(51)
五、复习考试期间健康体育锻炼的要求	(52)
第四节 大学生自我健康体育锻炼	(53)
一、大学生自我健康体育锻炼目标的确定	(53)
二、大学生自我健康体育锻炼的内容与形式	(54)
三、大学生自我健康体育锻炼应注意的问题	(54)
第五节 大学生健康的自我检查	(55)
一、心血管系统机能的简易检查法	(55)
二、体力状况的测试与评价	(57)

三、柔韧性与平衡能力的测试与评价	(60)
四、体重的测量与评价方法	(62)
第六节 大学生身心健康的自我评价	(62)
一、饮食情况的自我评价	(62)
二、精神紧张状况的自我评价	(63)
三、心理健康简易测量	(64)
第四章 民族传统体育与养生保健	(66)
第一节 民族传统体育养生保健概述	(66)
一、民族传统体育的养生保健的基础理论	(66)
二、民族传统体育养生保健功效及原理	(69)
第二节 太极拳与养生保健	(70)
一、太极拳养生保健作用	(70)
二、太极拳运动特点	(72)
三、太极拳运动练习的基本要求	(72)
四、太极拳初学初练须知	(74)
第三节 气功与养生保健	(75)
一、气功养生保健作用	(75)
二、养生保健气功的运动特点	(75)
四、养生保健气功的内容与方法	(77)
第四节 按摩与养生保健	(81)
一、按摩养生保健作用	(81)
二、养生保健按摩的基本手法	(82)
三、养生保健按摩的内容与方法	(84)
第五节 民族传统保健的养生之道	(88)
一、运动养生之道	(88)
二、四季养生之道	(94)
三、情绪养生之道	(97)
四、十戒养生之道	(102)
五、休闲养生之道	(103)
第六节 传统养生保健格言选	(106)
第五章 人体系统功能健康与运动保健	(111)
第一节 神经、心血管系统功能健康与运动保健	(111)
一、为什么说神经系统是人体一切活动的司令部	(111)
二、健康体育锻炼对神经系统有什么好处	(111)
三、为什么初学动作时往往显得很紧张	(112)
四、为什么有时改正错误动作比学习新动作更难	(113)
五、为什么经常锻炼能提高心血管系统的机能	(113)

六、在进行同样运动时,为什么经常锻炼的人比一般人血压、脉搏变化小	(114)
七、在进行激烈的运动时,为什么经常锻炼的人比一般人脉搏、血压变化大且恢复快	(115)
八、为什么蹲久了站起来会头晕眼花	(115)
九、人体的“血库”在哪,运动时“血库”起什么作用	(116)
十、你知道自己的脉搏和血压正常吗	(116)
十一、什么叫做“运动员的心脏”	(117)
第二节 呼吸系统功能健康与运动保健	(117)
一、什么是呼吸、肺活量和肺通气量	(117)
二、什么是需氧量、耗氧量?在运动时有什么变化	(118)
三、什么运动可使肺活量显著增大	(119)
四、常运动对呼吸功能有什么好处	(119)
五、为什么运动时应有意识地使呼吸变得深长和缓慢	(120)
六、运动时用嘴呼吸好吗	(120)
七、深呼吸练习对身体有什么好处	(121)
八、为什么到空气新鲜的地方去锻炼效果更好	(121)
九、在运动中为什么要憋气	(122)
十、呼吸与运动应怎样配合	(122)
十一、脑力劳动并不气喘,为什么还要锻炼呼吸器官	(122)
第三节 骨骼系统功能健康与运动保健	(123)
一、健康体育锻炼对骨骼有什么作用	(123)
二、健康体育锻炼对关节有什么作用	(123)
三、为什么要“站如松,坐如钟”	(124)
四、有关节炎的人可参加剧烈运动吗	(124)
五、关节劳损与关节炎怎样区别	(124)
六、膝关节半月板撕裂治愈后还能参加健康体育锻炼吗	(125)
七、为什么运动时关节会咯吱咯吱地响	(125)
第四节 肌肉系统功能健康与运动保健	(126)
一、全身有多少肌肉?运动时肌肉起到什么作用	(126)
二、肩、臂、腿有些什么主要的肌肉群?应该怎样锻炼	(126)
三、体育运动对肌肉有什么作用	(127)
四、为什么肌肉越运动越发达	(127)
五、运动时为什么会出现抽筋现象	(127)
六、运动后为什么有时手颤肉跳	(128)
七、怎样预防肌肉僵硬	(128)
八、肌肉放松同运动成绩的提高有什么关系	(129)
第五节 消化系统功能健康与运动保健	(130)
一、为什么健康体育锻炼能提高胃肠的消化功能	(130)
二、为什么健康体育锻炼能增强肝脏的功能	(130)
三、为什么经常参加健康体育锻炼能使胖人“消瘦”,又能使瘦弱的人变得壮实	(130)

四、运动应注意哪些饮食卫生	(131)
五、剧烈运动后不宜饮冰水和吃过冷的食物	(132)
六、为什么在激烈运动后不宜大量饮水	(132)
七、运动后为什么嘴发苦、嗓子发干? 是病吗	(133)
八、饭后运动会得阑尾炎吗	(133)
九、运动后为什么不想立即吃饭	(133)
第六节 体温、泌尿系统功能健康与运动保健	(134)
一、健康体育锻炼可以增强皮肤的功能吗	(134)
二、皮肤破损能下海游泳吗	(134)
三、运动时大量出汗有害吗	(135)
四、运动时体温升高对身体有害吗	(135)
五、健康体育锻炼能增强人体耐寒耐热的能力吗?	(135)
六、运动时出汗要注意些什么	(136)
七、为什么运动时有人出汗多, 有人出汗少	(136)
八、健康体育锻炼对泌尿系统有害吗	(136)
九、什么健康体育锻炼后尿的颜色有时加深	(137)
第六章 大学生与医疗康复体育锻炼	(138)
第一节 医疗康复体育概述	(138)
一、医疗康复体育的保健作用	(138)
二、医疗康复体育的特点	(139)
三、医疗康复体育的实施原则	(139)
第二节 特殊体质大学生的医疗康复体育处方	(139)
一、肥胖症的体育处方	(139)
二、瘦弱症的体育处方	(141)
三、神经衰弱症的体育处方	(142)
四、冠心病的体育处方	(144)
五、高血压病的体育处方	(145)
六、慢性支气管炎、肺气肿的体育处方	(146)
第三节 大学生常见疾病的体育疗法	(148)
一、慢性肝炎的体育疗法	(148)
二、鼻窦炎的体育疗法	(148)
三、糖尿病的体育疗法	(149)
四、胃下垂的体育疗法	(150)
五、哮喘病的体育疗法	(151)
六、健目清睛的体育疗法	(153)
七、痛经的体育疗法	(154)
八、颈椎病的体育疗法	(156)
九、肾炎的体育疗法	(157)

十、失眠的体育疗法	(158)
第四节 大学生常见运动伤病的防治	(159)
一、膝关节扭伤的防治	(159)
二、踝关节扭伤的防治	(160)
三、肌肉拉伤的防治	(161)
四、足跟痛的防治	(162)
五、腰部损伤的防治	(163)
六、坐骨神经痛的防治	(164)
七、肌肉痉挛症的防治	(165)
八、岔气的防治	(166)
九、网球肘伤的防治	(166)
十、疲劳性骨膜炎的防治	(167)
十一、重力性休克的防治	(168)
十二、运动晕厥的防治	(169)
十三、运动性腹痛的防治	(170)
十四、游泳抽筋的防治	(171)
十五、溺水的救护与抢救	(172)
十六、夏日锻炼中暑的防治	(174)
十七、脊柱侧弯的防治	(175)
十八、“八字脚”的防治	(176)
十九、晕动病的防治	(176)
二十、运动性肌肉酸痛的防治	(177)
第五节 大学生健康与医疗康复体育指南	(178)
一、运动与遗精	(178)
二、运动与月经	(179)
三、运动与高血压	(180)
四、运动与感冒	(180)
五、运动与胃病	(181)
六、运动与肺结核	(182)
七、运动与关节炎	(183)
八、运动与肝肿大	(183)
九、运动与心脏早搏	(184)
十、运动与心脏心律不齐	(184)
十一、运动与心脏杂音	(185)
十二、运动与心脏增大	(186)
十三、运动与贫血	(186)
十四、运动与低血糖	(187)
十五、运动与小儿麻痹症	(187)
十六、运动与血尿	(188)
十七、运动与近视	(189)
十八、运动与记忆力	(189)

十九、运动与智力	(190)
二十、运动与大脑健康	(191)
二十一、运动与助眠	(192)
二十二、运动与长高	(192)
二十三、运动与消除课间疲劳	(193)
二十四、运动与书写痉挛症	(195)
二十五、运动与女大学生健美	(195)
二十六、游泳与卫生保健	(196)
二十七、运动与“极点”及“第二次呼吸”	(198)
二十八、运动与准备活动、整理活动	(199)
二十九、运动与身体疲劳恢复	(199)
三十、运动与视觉	(201)
三十一、运动与猝死	(201)
三十二、运动与摔倒的自我保护	(202)
三十三、运动与膝关节的保护	(203)
三十四、运动与柔韧性	(203)
三十五、运动与心理放松训练	(204)

第一章 高校健康体育概述

第一节 高校健康体育的概念

一、健康体育的概念

健康体育,是指一个人以健康为目的进行身体锻炼和接受体育指导及教育。健康体育是依据人体发展变化的规律,身体锻炼的作用,以及现代社会的发展不断对人提出的要求。伴随着健康体育的发展而发展起来的。人体的活动规律要求身体锻炼必须坚持经常,身体锻炼如不能持之以恒,就不能产生持续的锻炼效果。现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分。同时身体锻炼需要科学的指导和不断接受新的体育教育,根据人体生长发育与发展的各个不同时期的身心特点,所从事的工作、职业特点及所处的环境,都要求对健康体育加以科学的指导,并采取积极的体育手段,有效地发展身体,这一过程,就构成了健康体育的系统。同时,根据一个人的不同发展时期,如幼儿园、小学、中学甚至到大学、在参加工作后一直到中老年,和不同人群的特殊阶段都需要建立与完善健康体育的组织体系。

能否科学地指导人们健康从事身体锻炼,是我国发展社会主义体育事业的一项重要工作,涉及如何提高中华民族素质的大问题。

健康体育所研究的对象是一个人的不同时期(一生中的不同年龄阶段),不同生活领域中个人的职业、性别、生活环境及不同健康状态的体育内容、特点、形式和条件。其特点是,不仅要具有广泛的指导性,体现在其内容、方法的完整性和体系化;而且还必须具有较强的实用性,即对不同的个人具有明确的针对性。

健康体育的含义,应包括下述两个方面的内容:一是指人从生命开始至结束一生中,学习与参加身体锻炼活动,使体育有明确的目的性,使体育真正成为人一生中始终不可缺少的重要内容;二是在健康体育思想的指导下,以体育的体系化、整体化为目标,为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。如果将健康体育仅理解为是个人体育价值观念影响的主观作用,那是很不够的、是片面的。

二、健康体育的形成

健康体育思想的形成主要受体育本身功能、社会经济发展和人们生活随着社会变化及人们行为方式的影响,都是以社会发展为前提的。

健康体育思想的形成因素,从开始就注意到了,它不是单纯强调某一个阶段的体育,而是就家庭教育、幼儿园、学校体育、社会体育的在整个过程的体育。

在我国群众体育所包括的内容,与健康体育所包括的内容大体相同,但存在着不同的特点,也就是两者的区别。

对健康体育的理解,不能只限于某个人参加身体锻炼,也不能局限于学校体育阶段,而是随时随地都有与健康体育有密切相关的问题。健康体育的范畴包括从胚胎开始,到死亡终结,随时随地都要采取有效的措施保证身体的正常的生存与发展。

发展我国的群众体育,要以健康体育思想为指导,人人都成为体育者,我国的群众性体育活动就得到了充分的发展,体育人口大大增长,甚至达到全民体育人口的水平,那么 21 世纪我国成为世界体育强国就会变成现实,也就实现了建国初期体育的宏伟目标,即“为国民体育运动的普及和经常化而奋斗。”(《中华人民共和国体育运动文件汇编》第 13 页)

三、健康教育与健康体育教育

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动,着眼于引导学生树立健康意识,养成有益于健康的生活方式与行为习惯,降低或消除危害健康的因素,提高自我保健和防治疾病能力,以达到改善、维护和促进个体和社会群体的健康状况,进而最终达到提高人的生命质量和人口素质的目的。它的内涵是改善环境和生活质量,增进人们自我保健意识,养成文明卫生行为。

高校体育教育对高校教育而言,是对学生进行体育教育,以完善人体为指导思想,以增强学生体质为主导方向,通过健康体育教育,使学生掌握必要的体育知识、技术技能,以便更好地锻炼身体、培养优良思想品德。它的内涵是促进学生身体全面健康发展的一种有目的、有计划、有组织的体育活动。传统体育教学观念以技术教学、运动训练为中心,把教学工作的重点放在单纯传授知识、技术、技能上,严重地忽略了全体学生全面身体活动能力的提高与发展。健康体育教育是以提高个体的基本运动能力以及全身心的健康状态为目的,通过传授相应的健身方法和自我健康诊断、检查、评价和实施为中心的一种体育教育方式。它是从学生个体实际出发,结合运动实践、环境、心理、防护、保健医疗以及生活方式而进行的终生受益的教育活动。健康教育,是人类在社会物质基础不断提高和人类自身生存环境不断恶化的矛盾冲突中逐步认识的新概念,既不是简单的在健康中加入体育或在体育中加入健康,也不是简单的健康体育化或体育健康化。健康体育,相对体育而言,指那些通过体育能够增强的健康。健康体育是以促进健康为目的,以身体练习方法、计划和手段等为主要内容的特殊的体育形式。是健康和体育两大领域有机结合的、具有健康和体育两大领域特征的、一个独立的新领域。健康或体育任何一个领域的发展,都可能赋予它新的概念、新的内容、新的功能、新的发展。根据世界卫生组织的健康定义,它还应该具有“身体、体育、文化”的更深层次的内涵。目前,国务院《关于基础教育改革与发展的决定》再次强调了通过体育与健康教学促进学生身心和谐发展的重要意义,重申学校体育在以学生身心健康为核心的素质教育中重要和独特的作用。

第二节 健康体育与高校健康体育教育

一、高校健康体育教育理论提出的依据

高校健康体育教育是以提高学生的基本运动能力以及促进身心的健康状态为目的,通过传授相应的健身方法和自我健康诊断、检查、评价和实施为中心的一种体育教育方式。它是从学生个体实际出发,结合运动实践、环境、心理、防护、保健医疗以及生活方式而进行的终生受益的教育活动。其各个环节之间是相互关联,相互促进的有机统一体。

(一)它是社会发展的需要。纵观事物发展的规律不难看出,一个学科要想在历史的发展中不

断进步,不断在历史舞台上担当起自己应有的历史使命,也使体育工作者有更广阔的用武之地,必需不断加强自身的造血功能,开拓新的发展领域,使本学科立于不败之地。从体育的发展史可以看出,不同时代的社会发展及自然环境的变化对学科发展提出不同的要求,例如,当今大气因臭氧层被破坏,而引起的高强度的紫外线对室外健康体育锻炼者的严重影响;又如,因大气污染严重,而晚间大气层对流作用的减弱,使得比重较大的被污染气体大量沉积于离地球表面很近的低空而造成早晨不良的空气状况,一改过去认为早上空气好,所以要早起晨练的观念。同时在当前体育教育效益不高,学生体质下降,运动能力不足,现代“文明病”的不断蔓延的情况下,给我们提出了加强对学生的健康教育,提高体育教育的兴趣性以及实用性的要求。作为充分强调健康意识,自我检测评价和实施健康运动的健康体育教育来说,它从学生实际需要和终身受益的角度出发,立足现实,面向社会,着眼未来,无疑是促进体育教育深化改革的有力武器。

(二)它是适应国际体育教育大环境的需要。健康体育教育思想的提出,早在50年代欧美一些国家已经初步形成了雏形。当时针对现实生活方式和自然环境给人们带来的诸多健康问题,提出了身体素质检测评价的新理论,专家们紧密结合人体生存的生物学规律,把提高身体素质理论分为两大类:一类是与运动能力有关的运动素质,它们是速度、反应时、灵敏、爆发力等;另一类是与健康有关的健康素质,它们是心血管耐力、肌肉的力量和耐力、身体的柔韧性、身体中脂肪的百分比。并认为后五项健康素质的指标,能从健身这个角度反映人的健康状况,把与健康有关的人体素质突出出来,把身体素质理论进一步深化,使健康体育锻炼的目的更明确,锻炼的操作过程更具有科学、合理性,锻炼的价值得到自然的回归。纵观我们目前大众健身运动和高校体育教育现状,也正是缺乏目的性、系统性、计划性和科学性。即使学生的运动技术水平较高,但并没有把它和促进健康,提高健康水平有机的结合起来,仍然存在一定程度的盲目性和自由性。因此如何紧密的结合个体的生物学规律开展体育教育,是我们应当日渐重视的问题。这也正是健康体育教育所要表现的内在本质。

(三)它是个体适应现代生活方式的需要。作为人的个体来说,锻炼必需具有一定的科学性,而不能认为只要锻炼就能健身,这种传统的生物学观念应当得到彻底的转变。而应以一套科学系统完整的运动观来指导实践,并从实践中不断修订目标,形成一个良性的反馈系统。例如,高校体育课中中长跑运动作为提高学生心血管功能和肌肉耐力的重要手段,教师在安排练习内容时可以选择从800m到12分钟等不同距离、不同量和强度的跑,同样是锻炼耐力,学生就会认为跑短些、跑的强度小些比跑长距离、大强度更轻松,这时就会涉及到教学的目标问题,是让学生为了跑而跑,还是通过几次耐力课的学习掌握如何跑、跑多快,心率如何控制,运动强度如何确定、练习次数是多少;不同年龄性别的人应当采用什么方式和强度来跑才对健康有利等等一系列问题。如果教育把着眼点放在学生终生受益的长远目标上来考虑的话,就应当使学生懂得为什么要跑、如何跑法,它的技术要求是什么?运动过程中身体的反应如何对待,更重要的是传授关于机体运动的评价方法、制定目标的方法、采用锻炼手段的方法、强度、时间和练习次数的不同控制测算方法,只有这样才能使枯燥单一的中长跑变得更加科学、实用和有兴趣。其次,随着当今社会生活节奏加快、劳动强度降低、精神压力加大、物质生活更加丰富而造成的现代社会“文明病”日趋增多,如精神紧张、肥胖、活动时间减少等社会综合症,使人们对运动的需求增加,改变生活质量的愿望和保持健康的价值观念进一步增强,为了适应和改变这种现象,参加体育运动无疑是一种妙药良医,掌握健康体育锻炼和评价的科学目标、手段和方法将成为人们适应现代生活方式的重要手段。因此,健康体育的教育观念也应当成为高校体育教育的重点任务。

二、健康体育教育与高校体育的关系

(一) 健康体育教育观将成为未来高校体育教育的主线。高校体育教育的观念经历了从注重运动竞技性,到逐渐转变为更重视个体的身心协调发展,使人们的运动观念发生了较大的转变,但从其发展的历史形态来看始终没有从技术和身体素质观念的影响中转变过来,随着高校体育教育的不断深入和人们对体育运动本质内涵理解的进一步增强以及现代社会生活形态对高校体育提出的要求来看,人们对健康的认识和投入更加重视,从而使具有现实和长远意义的健康体育观念逐渐步入人们的学习、生活和锻炼。我们只有及时抓住这条线索,充分挖掘其内在的潜力,使之真正成为未来高校体育教育的中心内容。

(二) 高校体育将在健康体育为中心的基础上显的更具生命力。高校体育改革已经进行了许多年,目前已经有了长足的进步。但由于受到传统体育观念的影响,改革的步子和效果还是没有得到本质的飞跃。高校体育教育的实施始终处于一种被动的、强制的、短期的行为状态下,没有真正发挥出其应有的内在广泛的效益。而健康体育观念的出现无疑是给目前这种状态注入一针强心剂,它将使高校体育改革的内部本质发生巨变,而对于其外部环境来说也会因为它的质变更具吸引力,使高校体育自身的造血机能加强,更具生命力,最终将使高校体育教育成为使人们终身锻炼和终身受益的社会动力。

三、高校健康体育教育是一种发展趋势

(一) 高校健康体育更有利于培养学生的竞争意识和拼搏精神。未来社会是一个竞争激烈的社会,学生则是未来社会的竞争者,是我国实现四个现代化的主力军。健康健身的体育内容其主要成份正是竞赛和游戏,通过各种有竞争性的比赛和游戏的教学,可有效培养学生的竞争意识,克服困难、战胜困难、顽强拼搏的精神,使学生体会胜利的来之不易和胜利后的快乐感及喜悦的心情。可为学生今后进入强烈竞争的社会打下良好的基础,更好地适应社会。

(二) 高校健康体育更有利于学生身心健康。健康体育的主要目的是使学生体质得到增强,心理得到健康发展,学生体质的好坏不但取决于学生的身体素质,而且也取决于健康的心理素质。有研究表明,人的体质与心理素质有着密切的联系。健康体育是以快乐有趣为主体,可以激发学生的学习动机,并以浓厚的兴趣,来支配和调节自己的体育学习,达到增强体力,发展个性和能力,掌握所学知识和技能的目的。

(三) 高校健康体育是未来社会发展的必然趋势。现代社会需要体育。未来社会更离不开体育。随着科学技术的不断发展,工业自动化程度的不断提高,对人体健康提出更高的要求,要适应现代社会高速度、高强度、高效率的要求,人们需要有更健康更强健的身体,“返回大自然”以此来补偿工作中和家庭中运动不足的需要。

第三节 高校健康体育的目标

一、高校健康体育的目标

(一) 高校“健康体育”的提出高校体育主要包括体育教学、课外活动和运动训练三大块。体育教学和课外活动是基础,主体对象是普通大学生,一般意义上的高校体育主要就指这一块。由于体育的健身功能和娱乐功能与健康的关联性最直接、密切,在“健康第一”的指导思想下,结合

当代大学生生理和心理特点,提出“健康体育教育”的观点。但就体育的多功能性和高校体育长远发展来看“健康体育”应是一种广义的概念,不能仅追求“健康”这一单一的目标。

(二) 高校健康体育的目标:学校体育以育人为宗旨,以发展学生个性,培养学生能力,养成良好的自我锻炼身体的习惯,促进身体正常发育,发展身体素质,提高运动能力为主要目标。高校健康体育的目标是:指导每一位大学生积极安全地进行有效的健康体育锻炼,努力促进他们健康发展,培养他们的终身体育意识。据此构建一个目标体系(见图1)。

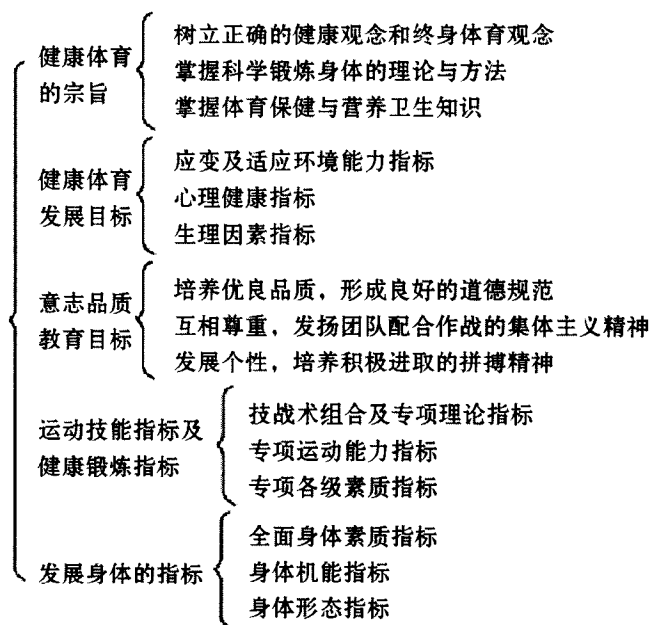


图1 高校健康体育的目标体系

目标体系中各子系统都有它的分类目标以及量化的指标体系,不同时序、不同层次的目标和同一时序的各项分类的目标构成了一个目标网络体系。这个目标网络体系应能全面反映学生在不同发展阶段中各个方面的情况,及时反馈教学方面的信息。这样就可避免教与学双方的盲目性和随意性,充分调动他们的积极性、主动性和创造性,唤起他们对目标的共同追求和向往高校体育,处于学校体育到社会体育的过渡阶段,根据体育自身的特点和高校具体情况构建起由近到远的框架体系。“应试教育”下的中学体育处于“从属课”地位,造成大学生体育意识淡薄,基础身体素质不高,体质状况差而且个体差异大的情形。高校健康体育的目标要切合实际,从发展身体素质开始,然后到提高专项运动技术、技能,再到掌握专项的理论知识、科学锻炼身体的原理与方法,最后到养成锻炼身体的习惯,自觉参与体育活动并发展创新来满足人们生理健康、心理健康的需要。在这个过程中同时要注重心理素质的发展,培养顽强拼搏、积极向上的优良品质,养成尊重对手、规则面前人人平等的行为规范,发扬团结协作的集体主义精神。

二、高校健康体育的基本原则

(一) 目的积极性原则

需要(目的)→动机→主动性→兴趣→行动心理学的规律说明,人们行动的积极主动性来自某

种需要。在体育健康锻炼中要充分了解学生的需要,针对大学生体育意识淡薄,对体育课认识程度不高的情形,加强对大学生进行体育健康理论知识的教育。通过开设理论课等形式,逐渐形成一个良好的校园体育文化环境,使体育与健康成为人们强身健体、愉悦身心、追求文明高雅生活的一种理念。

(二) 从实际出发原则

健康体育教育要调查了解大学生的体育意识与他们的身体状况,结合各学校的体育设施条件和师资情况来进行。课内实行分层次教学,以满足不同的需求。如开设基础班、中级班、选项提高班,结合课内教学,成立专项协会或俱乐部。组织丰富的课外健康体育锻炼活动和竞赛活动,派体育专项教师指导,使课内外一体化,进而发展到服务型的体育俱乐部模式。

(三) 区别对待原则

世界上绝对没有一个对每个人都适用的健康体育锻炼方法,必须根据个人的实际体质状况需要,有针对性地选择合适自己的健康体育锻炼方法与相关的内容。随着高考年龄限制规定的取消,大学本科4年学制的逐步放宽,完全学分制的实行,大学生群体中的个体差异很大,他们的健康状况和对健康的需求是复杂多样的。这就要求高校健康体育教育应打破以往同一内容、统一组织、统一施教的模式,针对不同健康状况群体的需要,区别对待,实施灵活多样的健康体育教育形式。

(四) 循序渐进原则

健康体育锻炼的内容、方法和运动负荷的安排应有科学合理的顺序,应反映身体锻炼发展过程的必要性,按合理的顺序逐步提高。遵循刺激——适应——再刺激——再适应的生理规律。运动兴趣的培养与提高,锻炼习惯的形成,除了个人主观意愿外,很大程度上取决于体育健康的高层次教育。开设更高要求的自主选择运动项目的教育形式成为高校体育未来发展的趋势。专项技术、战术的掌握与提高是以全面发展身体素质为基础的。因此在健康体育教育的内容选择方面,要根据大学生的实际体质状况,从全面提高身体素质、发展体能的基础起,到掌握不同专项的基本技术、战术、知识,再到结合自身条件发展创造个性化的技术风格与战术组合,经历一个从被动接受到主动创新的过程。

(五) 发展创新原则

任何事物总要不断发展创新,高校健康体育同样如此。随着人们认识自然能力的提高,科技的不断进步发展,健康体育锻炼的理论和方法也需要不断丰富、发展和创新。运动技术、战术也需要不断的创新发展。人们追求个性化发展,不断探索创造的心理,也要求高校健康体育在创新中求发展。

三、高校健康体育的作用

在论及高校健康体育的作用时,先了解实施高校健康体育教育的必备条件。高校健康体育教育的组织实施,必须在一定的基础上进行。这个基础就是高校体育研究中常用的“5W1H”必备条件:即 who——对象: why——目的: what——方法: when——时间: where——地点: How——实施。高校健康体育课程的计划、设置、教学过程的控制及教学效果与教学作用等均受基础条件的客观限制。高校健康体育的作用见图2所示。