

大学生体育生活导论

DAXUESHENG
TIYU SHENGHUO DAOLUN

林立 编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

大学生体育生活导论

林立 编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育生活导论/林立编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006. 2

ISBN 7-5335-2780-1

I. 大… II. 林… III. 大学生-体育理论
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 007224 号

书 名	大学生体育生活导论
作 者	林 立
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	人民日报社福州印务中心
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	249 千字
版 次	2006 年 2 月第 1 版
印 次	2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1—1 000
书 号	ISBN 7-5335-2780-1
定 价	18.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



作者简介

林立,男,1966年8月出生,福建福州人。1987年7月毕业于北京体育学院(现北京体育大学),现任闽江学院体育教学部主任。2004年至2005年为福建师范大学博士生导师黄汉升教授指导下的访问学者。现为中国教育学会会员、福建省高校体育协会常务理事。

主要从事体育教学与训练研究,先后在《北京体育大学学报》、《武汉体育学院学报》、《体育学刊》、《北京体育师范学院学报》、《苏州大学学报》、《南京体育学院学报》等学术刊物上发表论文30余篇。出版著作1部,主编教材1部,参加编写教材8部(其中担任副主编3部)。主持福建省教育厅科研计划课题及社会科学基金项目2项、闽江学院课题2项,参加中国体育科学学会科学技术(学校体育)研究项目1项。论文《高校公共体育课程发展趋势探析》获全国高等师范院校学校体育协会2004年体育科学研讨会一等奖。

序

林立副教授撰写的《大学生体育生活导论》一书，作为他的访学成果，现在要和读者见面了，这是值得高兴的事。2004年，他作为访问学者到福建师范大学深造，我成为他的指导老师，他勤奋好学、刻苦钻研的精神给我留下很深的印象，我为他在学术上的进步而自豪。在此欣然应允作序，以表鼓励和祝贺。

当代大学生是我国21世纪现代化建设的主力军，担负着实现伟大民族复兴的历史重任。《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》中指出：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。高校是培养人才的摇篮，培养体魄强健，具有竞争意识、开拓进取精神的全面发展的高素质人才，是高等教育改革与发展的方向。随着我国经济的发展和人民生活水平的提高，改善生活方式与提高生活质量问题已提到了议事日程。在世界范围内，体育已成为人们生活的组成部分，为此，世界卫生组织于1997年在全球发起“体育生活”运动，呼吁各国际伙伴组织，如联合国教科文组织、国际奥委会、有关的非政府组织、世界卫生组织的合作机构以及有关国家，加强合作并积极参加这一运动。

作者能顺应时代要求，把体育生活理论引入到高校体育理论研究范畴，强调从事体育活动以提高大学生的生活质量、丰富充实大学生的业余生活、增进大学生的身体健康、提高全民族的整体素质、促进社会主义精神文明建设，这对高校体育理论研究是一个有益的推动和发展。

作者从教近20年，在实践中总结出符合我国高校实际、基本

思路贴近当前高校体育课程改革精神的大学生体育生活这一概念，并按照分层划分理论，将大学生体育生活分为体育课程层面与非体育课程层面，为大学生的体育生活做出了新的、较为深刻的阐释，进行了卓有成效的探索，具有一定的创新意义。该书融体系新颖、内容广泛、结构合理、可读性强等特点于一体，凸显鲜明的实践性。

体育生活的研究虽然在世界范围内得以展开，但与其他较为成熟的研究领域相比，还是初步的，许多重大理论问题还有待于进一步的探索。正如作者书中所说体育生活容易理解，但很难精确定义，毕竟这一领域的研究尚属起步阶段，这一理论体系的最终确认有待通过实践加以验证与完善，一些具体概念的界定、某些基础问题的研究都还有待于不断深化和完善，还需要体育界同仁进一步努力。

我期盼着作者能有更多更好的学术成果奉献给读者。

国务院学位委员会体育学学科评议组成员、召集人
全国普通高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
福建师范大学副校长、教授、教育学博士后、博士生导师



目 录

第一章 大学生体育生活理论	(1)
一、大学生体育生活	(1)
二、体育生活与大学校园文化	(9)
三、体育生活与大学生的多种需要	(15)
四、大学生体育生活与心理健康	(31)
五、体育生活相关的基本理论	(54)
第二章 大学生体育生活基础	(80)
一、大学生体质基础	(80)
二、大学生健康基础	(88)
三、大学生体能基础	(101)
第三章 大学生体育生活指导	(120)
一、大学生体育生活的卫生及安全指导	(120)
二、健身处方指导	(150)
三、肥胖症的预防及治疗	(159)
四、大学生最适宜的体育活动水平	(165)
第四章 大学生保健体育	(188)
一、传统养生精要	(188)

二、大学生体育生活与合理营养	(200)
三、大学生日常生活与保健	(212)
四、大学生体育活动与保健	(229)
 第五章 大学生休闲体育	(235)
一、体育与传媒	(235)
二、体育观赏	(236)
三、体育健身旅游	(263)
四、体育舞蹈	(271)
五、部分休闲体育项目	(280)
 后 记	(295)

第一章 大学生体育生活理论

一、大学生体育生活

体育生活是现代人日常生活中既涉及物质生活又涉及精神生活的一个特殊领域。在奥林匹克运动的推动下,越来越多的人了解体育、参与体育、热爱体育,并接受了体育是健康生活重要内容的思想。世界卫生组织(WHO)于1997年在全球发起“体育生活”(Global Initiative on Active Living)运动,并呼吁各国际伙伴组织,如联合国教科文组织、国际奥委会、有关的非政府组织、世界卫生组织的合作结构以及有关国家,加强合作并积极参加这一运动。该运动强调不同组织与不同国家的合作,并利用有关各方的资源去推动体育生活运动。世界卫生组织认为,体育活动对提高个人的健康和机能以及促进社区的安定具有重要的潜在价值。开发这种潜力需要制定政策和有关计划,以适应不同人口、不同社会对体育活动的需求,并向他们提供参加体育活动的机会。其目标是使体育活动成为人们日常生活的组成部分,并在所有年龄群体,包括妇女和特定人口,如老年人、工人以及残疾人中促进体育活动的开展,在所有工作、生活环境中,尤其是学校、工作单位和社区,为人们营造一个体育活动的环境。

(一) 体育生活内涵

教育部公布的“2004年全国学生体质健康监测结果”显示,大学生的视力不良检出率为80%,超重及肥胖检出率继续上升,爆发力、耐力等素质继续下降,学生的体质下降尚未得到遏制。究其原因,有高校扩招后学校体育活动场地、器材不足,体育活动时

间安排以及内容安排的不科学；有生活水平的普遍改善，热量、脂肪等摄入过多及食物结构的不尽合理；有大学生各种过级考试及课业负担过重；有日常生活中越来越多地使用科技产品，如计算机及互联网的普及等。但很重要一点是大学生们的生活方式日益懒惰，不经常参加体育活动者的比例居高不下，即为获得并保持良好健康水平和身体机能所必需的体育活动的需要与现实的差距越来越大。这一差距可通过为大学生提供体育生活的知识、活动机会和环境得以消除。经常参加体育健身活动是提高大学生体质健康水平的先决条件。

体育生活的研究虽然已在世界范围内展开，但它与其他较为成熟的研究领域相比，还是初步的，许多重大理论问题还有待于进一步探索。为此，世界卫生组织为推动体育生活运动提出了 21 个需要研究的课题，这些课题主要包括：体育活动的含义、范围以及决定因素；体育活动对不同生活条件下的不同年龄群体的健康和社会益处；体育活动对一个国家的经济益处；对健康最适宜的体育活动水平；对体育生活的宣传与固有的知识、信息和经验的矛盾；一个令人警醒的国际趋势，在学校和通过学校开展的体育活动和教育活动在下降；不爱运动的生活方式丧失获得健康和幸福的机会；不爱运动的生活方式源于世界范围懒惰的生活方式、现代技术设备在日常生活中的广泛应用；体育生活、健康膳食和营养以及戒烟，生活方式金三角以及体育活动和健康营养对不同年龄群体的交互作用等。

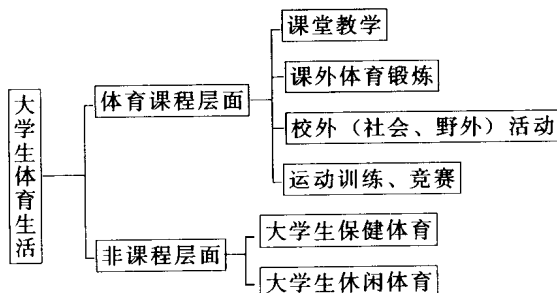
体育的本质属于生活，在现代社会它更应该靠近生活，进入家庭休闲和人们的生活。然而，如何实现体育与生活的紧密结合，这是一个非常现实而具体的问题。体育生活容易理解，但很难精确定义其范畴。国内有的学者认为，体育生活是人们在特定的环境、条件下，为增强体质、娱乐身心、丰富闲暇、促进社会交往而自觉以身体练习为基本手段、内容的生活模式。世界卫生组织对体育生活的界定，是指每个人在日常生活中都可以从事的“身体运动”的所

有领域,包括常规体育活动、有目的的中等强度体育活动、有一定结构的反复进行的身体锻炼活动、健身与体育辅导、集体体育活动、闲暇与休闲体育。从世界卫生组织给体育生活下的概念及范畴界定,可以看出在现代社会,体育作为一种社会文化现象越来越渗入到社会生活的各个方面,体育已越来越显示出它的多种功能与属性。

(二) 大学生体育生活的概念及分类

当今世界,体育是时尚,追求健康生活是时尚,体育与生活相结合更是时尚。当体育融入大学生的生活,或者说在大学生生活中加入体育元素,便诞生了一个颇具生命力的新研究领域——大学生体育生活。根据我国普通高校的实际情况,综合上述体育生活观点,本书对大学生体育生活概念界定如下:大学生体育生活是指在高校就读的全日制在校生日常学习、生活中从事“身体运动”的所有领域。对身体运动概念界定如下:以满足大学生精神需求、发展体能、谋求社会关系形成、追求运动技能提高为目的的身体活动。

大学生体育生活内容是一个综合性的体系。按照分层划分理论,可将大学生体育生活分为体育课程层面与非课程层面,这样有利于突出其特性和涵括其各个方面。根据大学生体育生活的概念,可将大学生体育生活的基本内容用如下框图加以概括,但如何构建大学生体育生活最佳模型有待研究与探讨。



体育课程层面是指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,包括有目的、有计划、有组织的课堂教学,课外体育锻炼,校外(社会、野外)活动,运动训练、竞赛等。

课堂教学是指按照体育课程教学计划进行的课堂授课。课堂教学又分为理论课教学与实践课教学。课外体育锻炼是指按照体育课程有计划开展的课外体育活动。校外(社会、野外)活动是指按照体育课程有组织开展的校外体育活动。运动训练、竞赛是指按照体育课程为完成培养优秀体育人才训练任务、提高运动技术水平、推动群众性体育活动的开展、丰富校园文化生活开展的体育活动。

非课程层面是指大学生在体育课程层面以外从事“身体运动”的所有领域,包括大学生保健体育与休闲体育等。

本书对大学生保健体育概念界定如下:大学生遵循保健规律,以实施身体锻炼为手段,提高健康水平为目的的身体活动方式。其最大特点是积极、自觉、主动地参加身体活动,使大学生健康水平得到全面提高,以完成学校体育工作的最终目的。

本书对大学生休闲体育概念界定如下:大学生为了达到健身、消遣、刺激、宣泄等多种目的,利用闲暇时间所进行的各种身体活动方式。其最大特点是活动主体的自由选择性,活动内容和形式的多样性,以及活动效用的综合性。

(三) 大学生体育生活的基本特征

1. 在内容框架上体现出系统性与动态性

大学生体育生活内容的内涵丰富、层次分明,内部结构相互独立又相互联系,由此构成了一个有机系统。该系统的内容结构随社会条件的变化始终处于动态发展之中,因此,具有系统性与动态性特征。

2. 在内容组成上体现出继承性与创新性

大学生体育生活的内容吸纳了中外学校体育教育改革与发展的众多优秀思想与改革成果,并创造性地将其分为体育课程层面与非课程层面,将保健体育与休闲体育等理论移植到高校体育教育范畴,因而表现出继承性与创新性的高度统一。

3. 在内容体系上体现出全体性、全面性

大学生体育生活的内容立足于面向全体大学生生活质量的提高,体现出全体性特征,其内容体系涵盖大学生身体活动的方方面面,因此具有全体性与全面性。

4. 在功能特征上反映出特殊性与拓展性

大学生体育生活的内容将学生参加课程以外的身体运动的所有领域作为非课程层面提出,突出了体育强身健体的本质功能。从这一基本功能出发,该内容挖掘出大学生体育生活的生理、心理与社会价值,拓展了体育的生理、心理或社会方面的功能,因而在功能特征上具有特殊性和拓展性。

5. 在产生机制上反映出客观性与时代性

大学生体育生活内容的产生来自广大体育界人士对高校体育发展趋势的客观判断与前瞻考虑,反映了新世纪社会发展对大学生的时代要求,因此具有客观性与时代性。

(四) 大学生体育生活特性比较

大学生体育生活特性比较见下表:

大学生体育生活特性比较

特 性	体育课程层面	非课程层面
目的性	有明确的目的,有要达到的结果	有一定目的,有希望达到的结果
组织性	在系统内有专人负责,有秩序进行	无固定负责人,自由进行

续表

特 性	体育课程层面	非课程层面
规则性	有规则和纪律要求	按约定的规则进行或自由进行
特定性	在特定的时间和空间中进行活动	无特定的时空, 随意性较强
计划性	按《全国普通高等学校体育课程教学指导》要求制定	没有统一计划或计划临时拟订
自由性	不能绝对自由活动	自由活动
日常性	学业的一部分	日常或非日常活动

总之, 大学生体育生活是一个多层面、多维度的复合结构, 各层面相互独立、彼此联系, 共同实现大学生体育生活目标。虽然这一结构体系的最终确认有待通过实践加以验证与完善, 但该结构体系可作为高校体育整体改革的参考。

(五) 体育生活是大学生全面教育的重要组成部分

体育生活在大学生全面发展中占有重要地位, 是全面教育的重要组成部分, 具体表现在以下四方面:

第一, 对大学生进行共产主义思想品德教育, 既是德育的任务, 也是体育的任务, 它们在整个全面教育中很难截然分开。体育生活以它丰富多彩的活动内容, 吸引着青少年, 通过体育活动进行思想品德教育, 更适合大学生的年龄特征, 特别是结合各种不同活动项目的特点和要求, 能较全面地实现对大学生思想品德和个性的培养。大学生有较强的上进心、好奇心, 活泼好动, 有较强的归属感, 他们都乐于参加集体活动, 通过严密组织和严格纪律的集体活动, 培养大学生遵守纪律的作风, 养成团结互助的优良品质。例如, 参加田径锻炼对培养勇敢、坚韧不拔的精神, 具有突出的教育作用; 参加集体性很强的球类锻炼, 对培养组织纪律性、集体主义

精神和机智灵活的应变能力，具有显著的作用；参加体操、武术等锻炼，则更有利于培养沉着、机智、果断和自控能力等。体育活动经常采用的竞赛、评比和奖励优胜等方法，有助于培养大学生的竞争意识和开拓精神。竞赛能激励大学生力争上游、奋勇拼搏的竞争精神，评比能使大学生比较容易地意识到个人的努力程度将影响集体的荣誉，对优胜者的奖励，能给大学生带来精神上的满足和感情上的愉悦，激发他们锻炼身体和发展才能的愿望。体育生活作为一种进行教育和善度业余时间的手段，对于防止和矫正大学生的不良品德，教育有过失的大学生，有着显著的作用。造成大学生品德不良的原因是多方面的，客观上有家庭、环境（包括伙伴）和社会风气的不良影响，以及教育工作不当等；从大学生个人来讲，心理因素很多，如缺乏正确的道德观念、受错误的个人欲望驱使、知识贫乏、精神空虚、意志薄弱、贪图享受等。体育生活能通过各种健康文明的活动充实大学生的余暇生活，占领业余阵地，防止社会上各种不良风气对大学生的侵蚀，同时通过体育活动可提高他们辨别是非的能力，培养自尊心和集体荣誉感。集体荣誉感是爱国主义的因素，是推动人们互相团结、创立功勋的一种力量，也是人们克服个人缺点和错误的内在动力。经常犯有严重过错的大学生，由于过多地受到指责和惩罚而缺乏自尊心，也更缺乏集体荣誉感。把他们吸引到体育生活中来，把他们那种争强好胜的个性导入合理的、有一定约束的运动竞赛中来，这对于培养约束自己行为的自觉性有显著的效果，在争取集体荣誉的过程中能体验到作为集体成员的一种尊严，从而培养自尊心和形成集体荣誉感。

第二，体育生活对促进大学生的智力发展有着重要作用。健康的体质，特别是健全的神经系统，是智力发展的物质基础。现代科学研究证明，人的聪明与否与大脑的物质结构状况和机能有关。坚持经常的体育锻炼，能保证大脑能源物质与氧气的充足供应，使大脑神经细胞发育充分；同时，不同性质的动作，能给大脑神经系统提供各种刺激信息，有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性

和灵活性,使整个大脑神经系统的结构、功能得到改善和提高。通过体育活动,还可培养敏锐的感知能力、灵活的思维能力、丰富的想像能力和良好的注意力、记忆力。科学的体育锻炼和活动,还能使大学生从中学到许多体育方面的知识与技能,大大充实丰富了社会文化建设的内容。体育生活可以使大学生进行积极性休息,消除大脑的疲劳,恢复和提高大脑的工作能力。人的大脑不是电子计算机,不可能无休止地储存知识,当大脑工作到一定时间时就会产生疲劳,适当地积极性休息是必要的。体育活动可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息,从而很快地消除疲劳,恢复工作能力。这正是在学习一段时间后,从事一些身体活动,会使人感到头脑清醒、精神焕发、记忆力增强的生理机制。 $8-1>8$ (指从8小时中拿出1小时进行身体锻炼,其学习和工作的效率要大于8小时连续学习和工作)这个富有哲理的公式,就是从这个意义上提出来的。

第三,体育生活对培养大学生美的修养具有促进作用。美作为人的个性和谐发展的精神文明的综合标志,寓于德育、智育和体育之中,思想品德和情操的美是德育的主要内容,而风度美、语言美、环境美等又与人的文化知识水平和美学修养直接有关,只有体育与美育相结合才能培养健美一体的人。在体育生活中,能进行一般的或特殊的美学教育,一般的美学教育是指培养对美的需要、美的感情、美的观点、美的欣赏、美的概念等思想方面的教育;特殊的美学教育是指灌输行为美的思想,培养追求身体美、动作美的愿望,根据美的规律塑造人们的形体美、姿态美和动作美,提高人表现美的能力。

第四,体育生活为培养大学生的劳动技能服务。它能提高大学生身体的灵巧性、协调性、柔韧性、力量性等素质,有助于他们掌握各种动作技能。研究和实践证明,经常参加体育锻炼的人善于积极地转移技能,能够更快、更容易地掌握各种劳动技能、技巧,工作效率也比较高。

二、体育生活与大学校园文化

大学校园体育文化建设,是推进高校素质教育向纵深发展的突破口,目前已受到各国政府教育部门的高度重视。但长期以来,我国高校校园体育文化建设进展缓慢,严重制约了高校体育的健康发展。

(一) 校园体育与文化

1. 校园体育是提高大学生社会道德水准的规范文化

校园体育是一种群体文化,它有赖于群体的共建,同时又反作用于每个个体,使个体把集体的行为风格内化为自我要求。因此,在客观上它对大学生的行为方式必然产生一种学校“规范”和“约束”的效果,对大学生体育锻炼行为习惯养成产生规范约束的作用。正像前苏联教育家霍姆林斯基所指出的那样,“用学生创造的周围情景,用丰富的集体精神生活的一切东西进行教育,这是教育过程中最微妙的领域之一”。

2. 校园体育是一种促进社会文明的精神文化

文明孕育体育,体育促进文明。作为校园文化一部分的校园体育,一方面对大学生个体自身文明素质的培育与提高产生积极作用;另一方面还会通过多种形式的传播载体,对家庭体育、学校体育、社区体育乃至社会体育的内容、形式及风气产生直接或间接的影响;再者,当他们进入社会,转换角色以后,学生时期形成的对体育的兴趣、爱好和锻炼习惯,会随着他们的生活方式、行为习惯传播于社会,从而使这种良好的体育行为产生应有的社会效应,对体育的社会化和社会精神文明建设有巨大的促进作用。

3. 校园体育是促进学生身心健康发展的人体文化

校园体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是校园体育活动最本质的特点之一,由此决定了校园体育