

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等院校 体育与健康

(第二版)

主 编

高松龄 方儒钦 陈上越



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

高等院校体育与健康

(第二版)

主 编：高松龄 方儒钦 陈上越

副主编(按姓氏笔画)

丁勇春	王小琴	王培芳	朱文华
刘志鹏	张兴全	陈铁成	范 果
林文翰	林学斌	徐建平	郭萍英
薛文标			

编委会委员(按姓氏笔画)

王文斌	王晓萍	尹华荣	江 雄
许海群	阮秋蓉	吴博厚	余 莺
张 宁	张 焱	陈 齐	陈秀菊
陈福榕	林跃忠	林毅钢	罗晓梅
周 园	胡毓霞	施美丽	骆文英
唐庆霖	袁孟萌	黄碧恒	黄碧江
董海洋	曾 猛	曾聪明	



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高等院校体育与健康/高松龄,方儒钦,陈上越主编. —2 版. —厦门:厦门大学出版社,2013. 8
(2014. 7 重印)

ISBN 978-7-5615-4738-0

I. ①高… II. ①高… ②方… ③陈… 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(2013)第 188836 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2013 年 8 月第 2 版 2014 年 7 月第 2 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18.5

字数:452 千字 印数:3 1001~61 000 册

定价:32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



序 言

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的全面发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,根据《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》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,2002年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。

由高松龄、陈上越和方儒钦主编,厦门大学出版社出版的《高等院校体育与健康》,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导,牢固树立“健康第一”和“终身体育”的教学指导思想,注重社会发展和教育改革对体育教学的要求,具有科学性、健身性、可接受性和实用性等特点。

该教材编写组成员为长期从事高等院校教学的教师、专家。该教材结合了高等院校体育与健康教学的实际,广泛吸取高等院校的教学经验,既注重健身性与文化性相结合,也注重选择性与实效性相结合,贴近大学生的体育需求,有利于大学生掌握体育与健康的基本常识和体育运动的专项知识,提高体育文化素养。

体育课程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。面临知识经济的挑战和教育改革的不断深入,高等院校体育课程必须适应时代变化和社会发展的需求,充分发挥在实施素质教育和培养全面发展人才过程中的特殊作用。该教材风格鲜明,特色突出,具有科学的体育理论知识和运动技能学习体育,符合大学生身心发展的规律,盼望该教材的出版能够为高等院校有效地开展体育与健康课程教学提供重要指导。

国务院学位委员会体育学学科评议组成员、召集人
教育部全国普通高校体育教学指导委员会副主任委员
全国体育硕士专业学位教育指导委员会副主任委员
福建师范大学校长、博士生导师

黄汉升 教授

2009年6月



编写说明

《高等院校体育与健康》是为了适应高等学校体育与健康的需要,根据教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,结合福建省高等院校体育与健康教学的实际情况而编写的。本书以“健康第一”为指导思想,力求做到健身性与文化性相结合,重视课程内容的体育文化含量;同时根据本省高校实际情况,力求做到选择性与实效性相结合,使课程内容贴近学生,为学生提供较大的选择空间。本书具有科学性、健康性、实用性和可接受性。

本书第一版由中国教育学会体育卫生分会、中国高等教育学会体育卫生分会理事、全国中小学体育教学指导委员会委员江仁虎同志和福建宁德师范学院体育系主任陈上越教授主持编写。福建省内从事高校体育教学的骨干教师参与编写,编写人员有江仁虎、陈上越、陈贵芳、方儒钦、郑坚生、张文川、徐建平、张宁、林学斌、林文翰、王小琴、丁勇春、薛文标、张庆华、林学政。福建师范大学体育科学学院的梅雪雄、张涵劲、蔡向阳、陈铁城、陈为群、颜成春、刘小峰同志参加了修订工作。全书由江仁虎、梅雪雄同志统稿。

经过几年的实践应用,在充分吸收广大师生意见和建议的基础上,高松龄、方儒钦、陈上越主持了修订工作,陈铁城、郭萍英等同志也参加了对原书的部分章节的修订。第二版参编作者为:高松龄、方儒钦、陈上越、丁勇春、王小琴、王培芳、朱文华、刘志鹏、张兴全、陈铁成、范果、林文翰、林学斌、徐建平、郭萍英、薛文标、王文斌、王晓萍、尹华荣、江雄、许海群、阮秋蓉、吴博厚、余莺、张宁、张焱、陈齐、陈秀菊、陈福榕、林跃忠、林毅钢、罗晓梅、周园、胡毓霞、施美丽、骆文英、唐庆霖、袁孟萌、黄碧恒、黄碧江、董海洋、曾猛、曾聪明。

本书编写过程中得到了黄汉升、沈斐敏、梅雪雄、张涵劲教授的支持和帮助,同时也参考、吸收和引用了有关专家、学者的研究成果,在此一并表示衷心的感谢!由于水平有限、书中可能存在疏漏与不妥之处,真诚地欢迎广大读者、专家、学者、同行提出批评与建议。

本书由厦门大学出版社出版,在此,表示感谢!

《高等院校体育与健康》编写组

2013 年 6 月



目 录

理论教程

第一章 大学体育	1
第一节 学校体育在高等教育中的地位和作用	1
第二节 大学体育的目的与任务	2
第二章 健康概念	4
第一节 健康的“三维观”、“五要素”与“十条标准”	4
第二节 亚健康	6
第三章 体育锻炼的原则与方法	7
第一节 体育锻炼的原则	7
第二节 体育锻炼的方法	10
第三节 体育锻炼的自我监督	20
第四章 体育保健	22
第一节 体育运动与卫生	22
第二节 常见运动伤病的预防、处理与野外活动遇险自救	28
第五章 奥运会、亚运会、全运会简介	37
第一节 奥林匹克运动会(简称奥运会)	37
第二节 亚洲运动会(简称亚运会)	40
第三节 全国运动会(简称全运会)	40

实践教程

第六章 田径	41
第一节 跑	41
第二节 跳 跃	50
第三节 投 掷	60
第七章 三大球	65
第一节 篮球	65
第二节 排球	80
第三节 足球	104
第八章 三小球	123
第一节 乒乓球	123
第二节 羽毛球	153

第三节 网 球	163
第九章 健美操	180
第一节 健美操概述	180
第二节 健美操基本动作	182
第三节 啦啦操	194
第十章 武术运动	210
第一节 武术运动概述	210
第二节 武术的基本功及动作组合	212
第三节 太极拳	219
第四节 实用防身术	234
第十一章 拓展教材	245
第一节 台 球	245
第二节 游泳运动	250
第三节 定向越野运动	266
第四节 健康体能训练	279
参考文献	287



理论教程

第一章▶▶▶

大学体育

教学目标:

了解体育在高等教育中的地位和作用,明确体育的目的与任务。理解《国家学生体质健康标准》,提高锻炼身体的主动性和自觉性,学会对身体测量结果进行自我评价。

第一节 学校体育在高等教育中的地位和作用

学校体育是高等教育的重要组成部分,它肩负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的历史使命。而且,学校体育又是全民健身的重点,是终身体育和竞技体育的基础,是发展我国体育事业的战略重点。

一、学校体育的地位

1995年第八届全国人大第三次会议通过的《中华人民共和国教育法》第5条规定“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人”,明确了德、智、体全面发展的教育方针,明确了体育在高等教育中担负的特殊任务和重要地位。

古今中外有远见的思想家、教育家、政治家都十分重视体育,都把体育作为全面发展教育的重要组成部分。马克思在《资本论》中指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东于1917年在《体育之研究》中提出了“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也”。《中华人民共和国体育法》第17条指出:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。”高等学校的体育既担负着促进受教育者身体完美发展、增强体质之重任,同时它又与德育、智育密切配合,共同实现培养全面发展的高级专门人才的教育目标。以上论述都阐明了学校体育在全面发展教育中的重要地位。

二、学校体育的作用

(一)学校体育促进人的全面发展

学校体育不仅可以健身,而且可以育德。在体育课的教学与课外活动中,学生相互接触、共同协作、相互竞争的机会比其他课程多。体育的固有特点是培养道德品质的较好条件,它可

以培养人的爱国主义、集体主义精神,培养遵守纪律、艰苦磨炼、吃苦耐劳、克服困难、奋发向上、勇攀高峰等品质。同时,学校体育为智力开发提供了良好的物质基础。实践证明,坚持体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,促进大脑神经细胞发育,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性、灵活性以及分析综合能力,为智力发展创造良好的生理条件。可见,学校体育对智力发展具有重要作用。此外,通过体育活动,可以使学生身体得到均衡协调发展,培养形体美、动作美,还可以提高学生表现美、创造美、鉴赏美的能力,充分发挥美的形式对身心健康的重要作用。总之,学校体育与德育、智育、美育相结合,相互促进,相辅相成,对促进学生全面发展具有重要的作用。

(二)学校体育为学生身体健康打下良好基础

《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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”这充分体现了党和国家对我国青少年学生的关怀,同时又深刻地阐明了学校体育工作在素质教育中的重要地位和独特的作用。众所皆知,人的素质是多方面的,而健康身体是人们学习、工作、生活所必备的基本素质。更重要的是,身体素质是民族素质的组成部分,民族素质关系到国家的兴衰存亡。青少年学生的身体素质、身体健康水平是一个民族素质水平的象征和标志,他们在学习期间,正处在长身体的关键时期,因此,抓好学校体育工作,引导学生积极参加体育锻炼,遵循学生身心发展规律,施以良好的体育教育,就能有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展,增强体质,为身体健康夯实基础。

第二节 大学体育的目的与任务

根据我国高等学校教育方针,我国体育的目的,体育所具有的功能,以及现阶段我国国情对大学体育的需要,大学体育的目的是:以体育锻炼为基本手段,增进大学生的身心健康,增强体质,提高运动技术水平,促进身心全面发展,培养大学生终身从事体育锻炼的习惯和能力,使其成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

《学校体育工作条例》第一章第三条指出:学校体育工作的基本任务是,增进学生身心健康,增强学生体质,使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯;提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才;对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生的勇敢、顽强、进取精神。

一、增进学生身心健康,增强学生体质

大学生是国家未来的希望,是建设社会主义事业的中坚力量,应该有个健康的体魄。增进学生身心健康、增强体质是大学体育的首要任务,也是大学体育的出发点和归宿。世界各国都把发展学生身体、增进学生健康和增强学生体质作为学校体育的首要任务。美国学者认为,体育与一般教育是相等的,其目的在于使学生成为完整的人,以便能通过身体更好地生活和更好地为社会服务。日本的教育家认为,学校体育必须使学生在德、智、体诸方面协调发展,成为身心健全的国民。



二、使学生掌握体育基本知识、基本技术和技能,培养学生体育运动能力和习惯

大学体育是学校体育的最后阶段,跨出校门就要投入到社会主义建设的大潮中去,接受系统的体育教育机会不会太多,所以使大学生掌握体育基本知识、技术和技能,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼的习惯尤其重要,它能为终身体育奠定良好的基础。

三、提高学生运动水平,为国家培养体育后备人才

高等学校为国家培养优秀体育人才,这是世界竞技体育发展的一条重要途径。尽管世界上一些体育强国培养优秀运动员的形式和做法各不相同,但他们都有一个共同的特点,就是把学校作为培养和输送优秀运动员的摇篮。在美国,他们把中学体育视为培养运动员的初级阶段,而高等学校则是培养、训练优秀运动员的高级阶段。美国参加奥运会的优秀运动员都是由全美大学运动联合会负责选拔和组织训练的,美国大学生的运动技术水平代表了国家的最高水平。近几年,我国成立了大学生体育联合会,并采取了一些相应的措施,使我国大学生体育运动水平有了长足的进步。

四、对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生的勇敢、顽强、进取精神

众所周知,体育活动的本身就有自己的道德规范。每项体育运动都有它完整的规则,凡参加者都必须严格地遵守这些规则。同时,大学的体育教学、课余体育活动和运动竞赛都是有目的、有组织、有领导地进行的,它既是集体活动的过程,又是思想品德教育的过程。通过这些活动,可以培养学生自觉遵守纪律、热爱集体、团结友爱、互相协作等品质,培养学生勇敢顽强、拼搏进取的精神。

思考题:

1. 学校体育有哪些主要作用?
2. 学校体育的基本任务是什么?
3. 《国家学生体质健康标准》评价指标有哪些?

第二章

健康概念

教学目标:

明确健康的概念和健康的标志,养成健康的生活方式和行为,树立健康第一的指导思想。

第一节 健康的“三维观”、“五要素”与“十条标准”

一、什么是健康

何谓健康?自古至今,人们对其有不同的解释。确切地说,健康的概念是随着时代的发展而不断完善的。

传统的健康概念是单纯体质观,是一种状态。通俗地说,就是能吃会睡没病就是健康。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中将健康定义为“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

现代的健康概念是个身体、心理和社会适应的三维观。随着社会和科学技术的进步、时代的发展,人们完全突破了原有的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义,即“健康是指身体、心理和社会适应能力的完美状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”,使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴,而且扩大到心理学和社会学的领域。

综上所述,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

二、健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康(也称健康五要素)(图 2-1),才称之为真正的健康或称之为完善状态。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。人体具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(二) 情绪健康

情绪涉及对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要特征是情绪的稳定性。所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪的相对稳定。



图 2-1 健康五要素



(三)智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考也会使人获得一种成就感和满足感,有利于保持智力健康。

(四)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命体的能力。

(五)社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力使人在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响(图 2-2)。例如,身体不健康会导致情绪不健康,缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

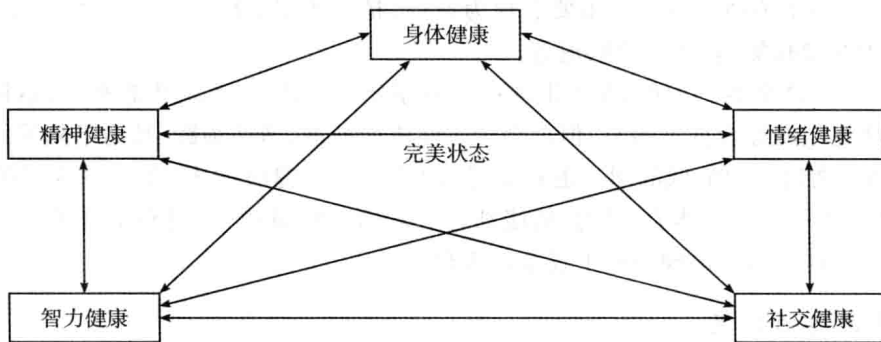


图 2-2 健康五要素之间的关系

在人的生命长河中的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。人体只有每一健康要素平衡地发展,才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,享受美好人生。

三、世界卫生组织提出人体健康的十条标准

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
6. 体重适当,体形匀称,头、臂、臀比例协调;
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁,无缺损、无疼痛,齿龈颜色正常,无出血;
9. 头发光泽,无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

第二节 亚健康

一、亚健康的概念

亚健康是近年来医学界提出的新概念。亚健康状态是指健康与疾病之间的一种状态(有的地方也称为“第三状态”),是指机体在内外环境不良刺激影响下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤。在此状态下如能及时调控,可恢复健康状态,否则就会发生疾病。亚健康的主要表现有疲乏无力、焦虑不安、易怒、情绪不稳定,适应能力差、失眠、胃口不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力差、社交障碍等。

二、造成亚健康的原因及临床表现

1. 过度疲劳造成体力透支。主要表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力衰退、睡眠质量差、颈背腰膝酸痛、性机能减退等。

2. 人体的自然衰老。比如,女子出现更年期综合征时,生理系统功能紊乱,精神和情绪烦躁;男子虽然更年期综合征不明显,但也会产生性机能减退、情绪烦躁、精力下降等综合征。

3. 人体生物周期中的低潮期。也就是说,即使是一个健康的人,在某一特定的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节律,有高潮也有低潮。在低潮时就会出现亚健康状态,会出现一些上述临床表现。

三、亚健康状态的对策

1. 调整工作与生活节奏。因生活、工作节奏加快,竞争日趋激烈,用脑过度,身心长期处于超负荷状态,这就难免使人疲劳、头痛、失眠等等。这时候首先要调整你的工作与生活节奏。运动是最好的调整方式,适当锻炼、劳逸结合。比如,每天抽出一些时间到森林去,空气中的负离子浓度较高,不仅能调节神经,还可以促进胃肠消化功能,加深呼吸,会对体力、脑力、心理等各方面起到良好的调节作用;或者坚持做课间操或做些简易的保健操。总之,要调整工作与生活节奏,常动筋骨,并加强休息,保证睡眠时间。

2. 及时调节心理。美国有一项调查显示,心理健康是所有事业有成者的标志。生活在社会的人,难免会有苦恼、压力,这就需要心理调节以维持心理平衡。此外,还要认识自己的生理周期。在出现低潮时,不妨请个心理医生进行正规的心理学指导,这不仅是一种直接的治疗,而且能增加心理承受能力和调节能力,使自己尽快恢复心理平衡和心理健康。

3. 注意合理的膳食。日常生活中,每天的膳食必须保证糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体必需的营养。同时,还要注意克服两种不良膳食倾向:一是食物营养和热量过剩;二是为了某种目的而节食,以致食物中某些营养素和热量不足。

思考题:

1. 健康的“十条标准”是什么?
2. 什么叫“亚健康”?



第三章▶▶▶

体育锻炼的原则与方法

教学目标:

了解体育锻炼的基本原则,掌握体育锻炼的方法、内容和步骤,明确自我监督在体育锻炼中的重要性。

第一节 体育锻炼的原则

体育锻炼的原则是体育锻炼过程中客观规律的反映,是人们在长期从事体育锻炼中的成功经验的总结和概括,是每个参加体育锻炼的人必须遵循的准则。

体育锻炼原则对锻炼者掌握体育锻炼知识、技能,培养锻炼兴趣,选择符合自身条件的运动项目和锻炼内容,正确使用科学方法进行锻炼具有指导作用。

体育锻炼原则有自觉积极性原则、讲求实效原则、持之以恒原则、循序渐进原则、全面性原则、适宜运动负荷原则。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则指体育锻炼者有明确的健身目标,充分认识体育锻炼的价值,自觉积极地从事体育锻炼活动。体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善,并需要克服自身惰性,战胜各种困难的过程。同时,还要有一定的作息制度作保证,把体育锻炼当作生活中不可缺少的一部分,才能奏效。自觉地参加体育锻炼,能使大脑处于适宜的兴奋状态,由于神经中枢处于最佳的工作状态,肌体糖原增多,体力充沛,动作协调,加快了学习掌握动作技术条件反射的形成过程,从而提高体育锻炼的效果。因此,体育锻炼在人们健身、健美和延年益寿方面显得尤为重要。为此锻炼者必须做到:

1. 明确“生命在于运动”的科学道理,树立正确的锻炼目标,把体育锻炼当作是日常学习和生活的需要,激发锻炼的主动性,从而调动锻炼的积极性。
2. 培养兴趣。兴趣是人们认识事物和从事活动的倾向。当一个人对一项体育活动产生兴趣时,就会对这项体育活动表现出极大的主动性和自觉性,做到身心融为一体。
3. 选择符合自身条件、兴趣的运动项目,正确使用科学方法进行锻炼,培养终身体育意识。

二、讲求实效原则

讲求实效原则是指参加体育锻炼者,应根据自己的实际情况,选择体育锻炼的内容、方法和手段,合理安排运动负荷。

体育锻炼必须根据个人的性别、年龄、职业、健康状况、锻炼的爱好、要求和原有的体育基础,以及生活条件、季节特点等实际情况,决定行之有效的运动项目、锻炼内容、方法、运动负荷等,按科学方法进行锻炼,以取得最佳的锻炼效果。为此锻炼者必须做到:

1. 根据自己职业特点和身体健康状况,制定一套适用可行的锻炼计划或运动处方。计划或处方应当严谨,执行应当严格,并注意阶段性的调整。

2. 选择锻炼内容时,要注意它的健身价值,要选择有针对性的锻炼内容与方法。不要追求动作的形式,不要在力所不及的情况下从事高难度技术动作的训练,而应选择简便易行、锻炼价值大、效果好的身体练习,作为身体锻炼的主要内容。

3. 安排运动负荷时,以锻炼者能承受和克服的难度,一般自我感觉舒适和不影响正常学习、工作和生活为准。但在锻炼中要克服怕苦、怕累和怕羞等思想障碍。

三、持之以恒原则

持之以恒原则是指体育锻炼必须经常性进行,使之成为日常生活中的重要内容,坚持进行长期的、不间断的锻炼。

众所周知“生命在于运动,运动贵在坚持”,体育锻炼对人体各器官系统给予刺激,每次刺激都会促进体内异化作用的加强,继而得到同化作用的加强,加快体内物质的合成,从而使肌体内部的物质得以补充、增加和积累。这种积累使机体结构和机能产生新的适应,体质就会不断增强,动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。因此,体育锻炼贵在坚持,不能设想在短时间内取得显著效果,必须有长久的积累。为此锻炼者必须做到:

1. 建立个人的锻炼常规,合理安排锻炼间隔,确定锻炼次数和锻炼时间。体育锻炼的效果并非一劳永逸,如果锻炼间隔的时间长,锻炼的效果就不明显。因此,每次锻炼的安排间隔要合理。锻炼要有长期的计划,做好短期安排,计划安排要根据锻炼者身体适应运动负荷的能力来制定。

一般情况下,轻微的运动和中强度的锻炼,安排间隔要短,最佳效果为天天练,隔日锻炼也有效果;强度大的运动安排的次数可少些。

2. 强化锻炼意识,把体育锻炼列为日常生活内容,定期保证有一定的体育锻炼时间,逐步养成习惯,使体育锻炼成为生活的重要组成部分。

3. 根据个人能力所及,确立一个能够实现的体育锻炼目标(不宜太高),制定一个切实可行的锻炼计划(能长期坚持)。

四、循序渐进原则

循序渐进原则是指体育锻炼必须遵循人体自然发展、机体适应的基本规律,从不同的主客观实际出发,合理安排运动负荷,在渐进的基础上提高锻炼水平。在体育锻炼过程中,运动负荷的大小直接影响人体机能的变化,负荷是否适宜,对锻炼效果的好差起很大的作用。运动负荷的大小因人、因时而异。即便是同一个人,在不同的机能状态、不同的时间,人体对负荷的承受能力也不尽相同。因此,进行体育锻炼时应循序渐进,运动量安排应从小到大,技术动作应由易到难,由简到繁,逐步提高锻炼水平。为此锻炼者必须做到:

1. 体育锻炼力戒急于求成,必须根据锻炼者自身的实际情况确定运动负荷的大小,做到量力而行,尤其要注意锻炼后疲劳感的适度。

2. 运动负荷应由小到大,逐步提高。开始从事体育锻炼或中断体育锻炼后恢复锻炼时,强度宜小,时间宜短,密度适宜。

3. 注意提高人体已经适应的运动负荷,使体能保持不断增强的趋势。一般应在逐步提高“量”的基础上,再逐渐增大运动强度,使身体逐步适应,然后作相应的调整。随时加强自我监



督,密切注意身体机能的不良反应。

4. 锻炼开始时,重视准备活动;锻炼结束后,做好放松整理活动。

5. 缺乏一定体育锻炼基础的人,或中断体育锻炼过久的人,不宜参加紧张激烈的比赛活动。

五、全面性原则

全面性原则是指运用各种身体练习和手段,通过锻炼,使身体形态、机能、身体素质及心理素质等方面得到全面协调的发展。人体是一个有机的整体,它们之间即是互相联系又是互相制约。身体某一机能的提高,会促进全身各系统机能的普遍提高。体育活动与人体各器官、系统都有着直接的内在联系。

根据“用进废退”的规律,体育锻炼能促进人体新陈代谢的提高,使身体各系统、器官组织、和谐发展,达到身体相对的完善和完美。因此,即要重视身体锻炼,又要重视精神锻炼,这样才能收到良好的效果。为此锻炼者必须做到:

1. 身心的全面发展,要从适应社会、环境,提高抵御疾病的能力,改善机体形态、提高机体功能,陶冶情操、愉快心理、丰富文化生活等方面着眼。

2. 体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展,一般以一些功效大、兴趣较浓的运动项目为主,以其他项目为辅进行全面锻炼。

3. 注意全身的活动,不要限于局部。

4. 在全面锻炼的基础上,有目的、有意识地加强专业实用性的体育锻炼。

六、适宜运动负荷原则

适宜运动负荷原则是指根据每个锻炼者的实际情况,合理地确定其运动负荷和强度。

适宜的生理负荷是指在体育锻炼时的运动强度,锻炼持续的时间及锻炼的频率。适宜的运动负荷能收到良好的锻炼效果。运动负荷不足或过大不仅不能获得理想的效果,还可能损坏健康。

锻炼效果的大小,很大程度上取决于运动刺激的强度。弱的刺激不能引起机体机能的变化,过强的刺激,有害于健康,只有适宜的负荷和强度,才能有利于能量的恢复和超量补偿。适宜的负荷是相对的、可变的、渐进的、有节奏的,要根据锻炼者个体的具体情况而确定。为此锻炼者必须做到:

1. 锻炼要量力而行,遵循客观规律和注意自我感觉。要把自我感觉和生理测定相结合,使锻炼具有针对性。

2. 要综合考虑年龄、性别、气候、劳动强度、营养、睡眠、兴趣等因素,合理安排运动负荷和运动的间歇。

3. 逐步增加运动负荷,并进行医务监督,使得机能能力不断提高。

确定运动负荷标准的方法较多,脉搏是掌握运动负荷比较实用的方法。常用的方法有:

(1)长沃南氏测定法:一个接近极限运动负荷的脉搏次数减去安静时的脉搏次数,乘以70%,再加上安静时脉搏次数。这是对身体影响最好(获最大摄氧量和心输出量)的运动负荷。即:(近极限心率-安静时心率) $\times$ 70%+安静心率=最佳运动负荷(次/分)。

(2)以脉搏150次/分以下(平均是130次/分)的超常态运动负荷为指标,谋求提高有氧代谢能力。

(3)以 180 次/分减去锻炼者的年龄,作为锻炼时的每分钟平均脉搏数。

坚持体育锻炼,能同时达到健身、健心、健美的效果,提高机体的工作能力,科学地贯彻体育锻炼原则有益于大学生身心的全面发展。体育锻炼中,所有的锻炼原则都是互相联系、互为补充的。在实际锻炼中应认真贯彻,必能取得实际效果。

总之,以上各项原则是相互联系的,在实际运用中,不可顾此失彼。

第二节 体育锻炼的方法

体育锻炼方法是指根据人体发展规律,运用各种身体练习和自然因素以培育身体的途径和方式。体育锻炼方法是贯彻体育锻炼的原则,达到体育锻炼目的的桥梁。

体育锻炼的方法、手段很多,内容也很丰富,形式也很灵活。运用体育锻炼方法,应从实际出发,灵活运用,防止形式主义。

一、常用体育锻炼方法

体育锻炼中广泛采用的方法主要有以下几种:

(一)重复锻炼法

重复锻炼法,是指按一定的负荷标准重复进行某项练习,以获得健身效果的途径。

重复的次数和时间是决定健身的关键。过量会导致疲劳积累,不及则于健康无益。确定和调节重复的次数和时间应考虑项目特点,如健身跑、太极拳、广播操等就不同于踢足球、篮球。

重复锻炼要注意克服厌倦情绪,防止机械呆板。每次重复都应达到运动负荷的有效价值范围,身体反应超过上限时,可减少重复或暂停,不足时应予增加和变换。

(二)循环锻炼法

循环锻炼法是一种把各种类型的动作,具有不同练习效果的手段,组成锻炼项目,按一定的顺序循环往复进行锻炼的方法。

循环法所布置的各个练习点,内容要慎重搭配,动作应是已经掌握的,简单易行的,并应规定好练习的次数、规格和要求。由于各练习的动作器械不同,花样翻新,交替进行,可激发兴趣、减轻疲劳、提高密度,有显著的健身价值。

(三)变换锻炼法

变换锻炼法是指在锻炼过程中,采取变换环境、变换条件、变换要求等,以提高锻炼效果的一种锻炼的方法。

采用变换锻炼法,可以有效地调节生理负荷,提高锻炼情绪,强化锻炼的意向,克服疲劳和厌倦情绪。

变换锻炼法,常用各种辅助性、诱导性和转移性练习,并应注重颜色、乐曲、日光、空气和水的利用。

(四)间歇锻炼法

间歇锻炼法是指重复锻炼之间的合理休整。它是一种提高锻炼效果的常用锻炼法。

间歇锻炼时间歇时间的长短,主要以负荷的有效价值范围为准。一般来说,负荷超过上限时,间歇时间应长些,以防止负荷继续上升,造成体力消耗过量;在下限时,可连续进行,间歇时