

Sports

吴坦 张予鹏 石燕 主编

高校体育 与健康教程



中国原子能出版社

高校体育

与健康教程

健康教程

中国原子能出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高校体育与健康教程/吴坦, 张予鹏, 石燕主编.

— 北京: 中国原子能出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5022-7120-6

I. ①高… II. ①吴… ②张… ③石… 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 030438 号

高校体育与健康教程

出版发行 中国原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 韩 霞

责任印刷 潘玉玲

印 刷 北京教图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 26.75 字 数 651 千字

版 次 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-7120-6 定 价 45.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

编写成员

主 编：吴 坦（武汉工商学院）

张予鹏（河南农业大学体育学院）

石 燕（三亚学院）

副主编：原颜东（河南理工大学）

杨伟林（塔里木大学体育部）

张丽萍（西安交通大学）

陈 强（南昌工学院）

李 晶（武汉工商学院）

刘 沁（南昌大学体育与教育学院）

编 委：张丁月（内江师范学院）

冯素琼（四川农业大学）

冯 伦（河南农业大学体育学院）

唐 晖（湖南省益阳市梓山湖学校）

李江红（武汉理工大学华夏学院体育课部）

杨寿强（天津外国语大学滨海外事学院体育部）

魏 荣（西安电子科技大学体育部）

杨国标（西安电子科技大学体育部）

郭 宇（西安理工大学体育部）

陈红军（西安理工大学体育部）

王文雯（荆州职业技术学院）

王 凯（北京科技大学天津学院）

彭光学（重庆秀山高级中学）

武俊昊（常州工学院）

程梦影（陕西省交通职业技术学院）

许诗行（陕西省榆林市榆林中学）

朱 保（开封市儿童医院）

前 言

良好的身体素质和健康的心理,是适应社会竞争的重要保证。高校体育是高校教育的重要组成部分,具有健身、健心的重要功能,是培养大学生心理健康的重要途径。在促进人的全面发展的过程中,作为教育的有机组成部分,高校体育在促进大学生心理健康中具有不可替代的作用。

随着社会经济的发展和科学技术的进步,人们的物质文化生活水平有了很大的提高。然而现代生活与生产方式给人类的健康带来了极大地威胁与挑战。在这种社会背景下,人类更加关注自己的健康状况与生活质量,对终身体育的需求愈来愈强烈,而终身体育又要求学校体育与健康教育、生活教育相结合。学校的体育健康教育显得尤为重要。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期,青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质。健康体魄不仅是青少年为祖国和为人民服务的基本前提,也是中华民族旺盛生命力的体现。大学阶段是人生绚丽多彩、值得一生回忆的重要阶段,也是进一步打好体质健康基础,养成良好生活习惯及锻炼健身习惯、掌握科学健身方法的重要时期。大学阶段养成良好的健身习惯及掌握的科学健身方法,将会终身受益,让生活质量大大提高。学好高校体育健康课程对高职学生的身心健康发展有着重大的意义。

全书共分为十五个章节。第一章系统地介绍体育与健康的相关理论知识;第二章至第四章分别对运动生理学、运动生物化学、运动生物力学的相关理论知识进行陈述;第五章重点介绍了大学生健康管理的相关知识;第六章主要介绍体质与大学生体质健康的标准;第七章到第十二章分别对球类运动项目、田径运动项目、游泳运动项目、武术运动项目、形体运动项目和休闲体育运动项目进行教学与训练的详解,图文并茂,使读者一目了然,突出了本书的实用性;第十三章主要是讲户外体育的运动项目,第十四章主要是对体育卫生与保健的阐述,第十五章主要是讲常见运动损伤的处理及预防的相关知识。

本书在编写过程中,吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献,在此一并表示感谢。

本书由吴坦、张予鹏、石燕主编,原颜东、杨伟林、张丽萍、陈强、李晶、刘沁副主编,编写分工如下:

吴 坦(武汉工商学院)第一、二、五章;第十一章第1节;第十四章;第十五章1~4节

张予鹏（河南农业大学体育学院）第七章第 1 节；第八章

石 燕（三亚学院）第三、四、六章；第十五章第 5 节

原颜东（河南理工大学）第十二章；第十三章的第 3 节

杨伟林（塔里木大学体育部）第十章

张丽萍（西安交通大学）第十一章第 2 节；第十三章第 1 节

陈 强（南昌工学院）第九章第 2 节

李 晶（武汉工商学院）第十三章第 2 节

刘 沁（南昌大学体育与教育学院）第七章第 2 节；第九章第 1 节

由于编者时间、水平、经验有限，书中难免有不妥或错漏之处，恳请同行和广大读者指正。

编者

2015 年 11 月

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 健康理念的发展	1
第二节 健康的评定标准及其影响因素	2
第三节 体育锻炼与生理及心理健康	6
第四节 体育与健康文明生活方式	17
第二章 体育运动的生理学基础	22
第一节 人体运动与肌肉、神经、心肺功能	22
第二节 体育与运动骨骼、关节	28
第三节 体育运动与呼吸系统	29
第四节 运动中的身体机能变化规律	31
第五节 运动技巧与运动素质形成的生理机制	37
第三章 运动生物化学理论知识	40
第一节 运动人体机能的生化评定	40
第二节 女子体育锻炼的生化特点与评定	44
第三节 提高运动能力方法的生化分析	46
第四章 运动生物力学理论知识	56
第一节 人体机械运动的特点	56
第二节 健身中肌肉收缩的生物力学特征	57
第三节 肌肉力量训练的生物力学	67
第五章 高校学生的健康管理	76
第一节 大学生健康行为的培养	76
第二节 危害大学生健康的行为	77

第三节	健康营养膳食	83
第四节	现代白领常见疾病及预防	89
第六章	体质与大学生体质健康标准	94
第一节	体质的含义	94
第二节	体质测量评价的方法	100
第三节	大学生体质健康标准	106
第七章	球类运动项目	118
第一节	大球类运动	118
第二节	小球类运动	157
第八章	田径运动项目	194
第一节	走、跑、跨项目	194
第二节	跳跃类项目	205
第三节	投掷实心球	209
第四节	健身走与健身跑	212
第九章	游泳运动	221
第一节	游泳运动基础知识	221
第二节	游泳技术基础与基本练习方法	223
第十章	武术运动项目	237
第一节	武术运动概述	237
第二节	武术运动基本功与基本动作	238
第十一章	形体运动项目	260
第一节	健美操	260
第二节	瑜 伽	276
第十二章	休闲体育运动项目	296
第一节	拉丁健身操	296
第二节	高尔夫运动	301
第三节	毽球运动	310
第四节	轮滑运动	316
第五节	台球运动	318

第十三章 户外运动项目	320
第一节 定向运动	320
第二节 野外生存	345
第三节 自行车运动	355
第十四章 体育卫生及保健	365
第一节 体育运动卫生常识	365
第二节 运动保健的基础知识	373
第三节 高校学生运动卫生	377
第十五章 常见运动损伤的预防和处理	382
第一节 运动损伤的产生原因及分类	382
第二节 常见的轻度运动损伤急救与处理	388
第三节 常见的严重运动损伤急救与处理	392
第四节 常见的骨骼运动损伤急救与处理	407
第五节 常见运动损伤的恢复与预防	411
参考文献	417

第一章 体育与健康概述

第一节 健康理念的发展

健康不仅是当今人类向往的目标，同时也是人类生存和发展的基本条件，是人类社会发展和进步的重要标志。古往今来，由于受到历史、时间、地理、文化、社会等因素的影响，人们对健康这一概念有着不同的解释。

随着人们对健康的认识不断更新和发展，健康概念的内涵和外延也在不断发展和深化。长时间以来人类对健康的认识一直是无病即健康，把健康含义仅局限在身体是否健全方面。中国传统的中医理论以阴阳、五行学说为主，提出了“阴平阳秘；精神乃全”“天人合一”的整体观，进而把人的健康与人自身的阴阳协调和自然环境的阴阳协调联系起来。近代随着社会发展和科学进步，人类对健康的认识不断发展，许多学者根据自身对健康的认识提出不同的解释。如日本学者认为吃得快、使得快、睡得快、说得快，即为健康。美国学者贝克尔认为健康是“一个有机体或者有机体的部分处于一个安宁状态，它的特征是肌体有常的功能、没有疾病。”

心理功能低下的状态称作“第三状态”也称“亚健康状态”或“灰色状态”。亚健康状态是近年来医学界提出的新概念，一般指机体虽无明显疾病，却呈现出活力下降，适应能力不同程度减退的一种生理状态。专家认为，亚健康状态包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等。研究证实：约有60%的人处于“亚健康状态”。亚健康虽然不是疾病，却是现代人身心不健康的表现。由于亚健康是健康与疾病的交接地带，是健康与疾病相互转化的中介点，是一种不稳定的平衡，一旦环境稍有变化或精神受到某种刺激，这种平衡就极易被破坏。亚健康将大大降低机体工作的效率。

根据对2.3万人的调查，18~40岁的人随着年龄增长，身心轻度失调呈缓慢上升趋势，而到了40岁以上，潜临床状态的比例陡然攀高，55岁前后进入潜临床状态的明显增多，65岁以上的人即使没有明确的病变存在，大多数人也处于生理性衰老状态，后者也可看做为亚健康的一类特殊表现类型。此结果告诉我们，亚健康状态在中年以后变得明朗化，滑向疾病的步伐迅速加快。因此我们必须提高对亚健康的认识，防止和减缓亚健康的出现。

调查表明，亚健康产生的根源：首先，是对健康没有正确的认识，降低了对威胁自身健康的各种因素的应激反应能力；其次，是由于不良的生活习惯、疲劳、社会和工作造成的精神压力等原因造成的。当知道自己处于亚健康状态时，既不要掉以轻心，也不要过分紧张，应当积极应对。

1. 克服不良的生活习惯

吸烟、过度饮酒、高脂肪或过量饮食、缺少运动、睡眠不足、不吃早餐、经常熬夜等不

良生活习惯，都会使身体由健康状态逐渐转变成亚健康状态，最后导致各种疾病的发生。

2. 调整好个人心态，适应瞬息万变的社会

当今社会瞬息万变，竞争激烈，工作、生活节奏加快，使人们的心理压力增加，精神负担增大。如果心理压力过大，会导致心理失衡，使神经系统功能失调，内分泌紊乱，正常的生理功能发挥不出来，抵御疾病的能力也就明显下降，进而引起各种疾病。

3. 及时消除疲劳，努力提高身体素质

经常感到疲惫不堪是典型的“亚健康状态”。当代大学生紧张的学习、生活节奏会造成体力和脑力的疲劳状态。疲劳是人体一种生理性预警反应，长时间的超负荷工作就会产生疲劳积累，长期下去必然会引起疾病。

4. 有针对性地选用保健食品

另外，有目的地服用一些适宜的保健食品，可以帮助消除亚健康状态。

第二节 健康的评定标准及其影响因素

一、健康的概念

健康是人类生存发展的要素，它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病的，有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，无病或虚弱，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。可以说，健康的含义是多元的、相当广泛的。健康是人类永恒的主题。世界卫生组织关于健康的定义是：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

二、健康的标准

世界卫生组织制订健康的 10 条标准如下：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (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) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

- (8) 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感; 牙龈颜色正常, 不出血。
- (9) 头发有光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松有力。

三、健康的价值

在 WHO 的推动下, 健康的新概念在全球得到了传播, 并日益为人们所接受。与此同时, 世界还公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力; 促进健康不仅是卫生部门的责任, 也是教育部门的责任, 并且还是全社会的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务, 而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们应重视健康的价值, 具有增进健康的强烈意识, 树立“人人为健康, 健康为人人”的正确观念。

(一) 健康既是学校教育的前提, 又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利, 作为一切人类生存的第一个前提, 也就是作为一切历史的第一前提。可以想象, 经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端, 或因营养不良而长期精神倦怠的学生, 即使采用最好的教学方法, 他们也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。而学校教育在人生教育中起主导作用, 学校可以有计划有目的地安排好各项教育活动。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面的发展。三者各有特定的含义和任务, 是互相联系、相辅相成的统一体。其中“体育”就包含着提高学生健康的教育作用。

(二) 健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康, 才能优化自己在社会生活中的地位和作用, 才能使自我价值最大限度地体现出来, 从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人, 必定享有高质量的生活。反之, 如果没有健康的身体和健康的心理就无法享有生活, 享有幸福。

(三) 健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康不仅仅是个人的事, 它受多种社会因素的制约, 如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个社会安定团结、人民安居乐业、经济快速发展, 以及文化教育先进的社会环境中, 人民的健康水平无疑会极大地提高。1979 年国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中, 对健康的描述为“健康不仅是疾病与体弱的匿迹, 而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。因此, 健康是社会发展的基本标志。在充满竞争与挑战的现代社会中, 拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的优势。所谓高素质的人才, 就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础, 是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的高素质的国民和专门人才是社会发展的潜在动力。

(四) 人民健康是社会发展目标中的基本目标

1979 年《阿拉木图宣言》中指出: “健康是基本人权, 达到尽可能的健康是世界范围内

的一项重要社会目标。”1988年，WHO总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康，便丧失了一切。”我们要求树立正确的健康观念，就是要把健康看成是人类的一项基本需求和权利，看成全社会、全民族的事业。从这一角度来讲，人民健康就成为了社会发展目标中的基本目标。

四、亚健康

亚健康是近几年来新提出来的概念，是介于健康与疾病之间的一种状态，又叫“第三状态”或“灰色状态”，是指机体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尚未引起器质性损伤，医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常，医学无法做出明确诊断。在临床上，常被认为是疲劳性综合征，内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。其在心理上的具体表现是精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。在生理上则表现为疲劳、乏力，活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。此外，还有可能出现心血管系统变化，如心悸、心律不齐等。此种状态如能及时得到调控，可恢复健康状态，否则，会使身体由健康状态逐渐转变成亚健康状态，最后导致各种疾病的发生。

据国内外专家、学者研究表明，现代社会完全符合健康标准的人大约只有15%，属于有疾病在身的人大约15%，其余近70%的人都处于不同程度的亚健康状态。导致亚健康的因素有：（1）饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染，长期接触有毒物品，也可出现这种状态。（2）休息不足，特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。对于青少年，由于影视、网络、游戏、跳舞、打牌、麻将等娱乐，以及备考“开夜车”等，常打乱生活规律。成人有时候也会因为娱乐（如打牌、打麻将）、看护病人而影响到休息。（3）过度紧张，压力太大。特别是喜欢静的人，身体运动不足，体力透支。（4）长久的不良情绪影响。

五、影响健康的基本因素

（一）环境因素

环境是指围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。因此，人类环境包括自然环境和社会环境。

（1）自然环境又称物质环境，是指围绕人类周围的客观物质世界，如水、空气、土壤及其他生物等。自然环境是人类生存的必要条件。在自然环境中，影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证，但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危

害人类的健康。

自然环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下，物理因素一般对人类无危害，但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时，会对人类健康造成危害。

自然环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素；一些化学元素及化学物质在正常接触和使用情况下对人体无害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，将对人体产生严重的危害。

(2) 社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。

经济是社会进步和社会生活的基础。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约。因此，经济是影响人类健康的重要因素。大量调查证明，社会经济状况与人民健康水平成正比。就发达国家与发展中国家而言，人民健康水平存在明显差距。每年全球低体重出生儿 2200 万，其中 95% 是在发展中国家。就国家内部的不同阶层而言，其健康水平也是差距明显。随着我国经济的发展，人民营养状况明显改善。抽样调查居民人均每日从食物中摄取的热量，1952 年为 2270 千卡，1990 年增长到 2630 千卡，已接近世界平均水平。

文化是社会的上层建筑，享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提，也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。受教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观，决定着人是否能做出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度相联系。

(二) 卫生保健服务因素

卫生保健服务指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要，所提供的必要的、可能的服务。良好的卫生服务对健康起促进作用，反之，则危害健康。良好的卫生服务包括健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源及其合理配置与平等分配。但是，卫生服务的投入与效益并非成正比，个人对卫生服务的利用能力是影响卫生投入效益的重要因素。所以，对卫生服务的利用是健康教育的重要内容之一。

(三) 生物因素

在生物因素中，影响人类健康最重要的因素是遗传因素和心理因素。现代医学发现，遗传病不仅有两三千种之多，而且发病率高达 20%。因此，重视遗传对健康的影响具有特殊意义。心理因素对疾病的产生、防治有密切关系，消极心理因素能引起许多疾病，积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究证明，消极情绪如焦虑、怨恨、悲伤、恐惧、愤怒等可以使人体各系统机能失调，可以导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退、月经失调等疾病。积极的、乐观的、向上的情绪，能经得起胜利和失败的考验。总之，心理状态是社会环境与生活环境的反映，是影响健康的重要因素。

第三节 体育锻炼与生理及心理健康

一、大学生与体育

(一) 正确认识体育的概念

体育是人有目的、有意识地通过身体运动,增进身心健康的一种教育实践活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育重要的组成部分。随着人类的进步和社会的发展,体育在教育中的地位和作用也越来越重要。当今,体育不仅是教育的组成部分,而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

1. 体育源于人类生存的需要

人类的祖先为了生存,首先需要提高自己身体的活动能力,并在谋生、求生的斗争中逐渐形成和发展了走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、挑、抬、搬、扛等生活技能。这些技能在战争中被用来进攻或防守,战争又促进了器械和使用器械的攻防技术的发展。武术就是人类在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成和发展起来的。

古人在求生斗争中,为了使子孙后代能更好地生存和生活,长辈们利用闲暇时间,通过游戏等形式将上述的知识技能传授给少年儿童。这种有目的、有意识地传授知识技能、训练少年儿童的智力和体力的活动,就是人类原始的教育,也是原始的体育。

2. 体育源于人类的社会生活

人类为了生存和发展创造了体育。随着人类的进步和社会的发展,人类的祖先在生存条件不断有所改善的情况下,对物质和精神生活产生了新的追求和祈望。各种文化、艺术、教育活动相继出现,体育与精神调节及健体养生活活动逐渐联系起来。由于体育的社会功能不断地得到开发和利用,从而奠定了体育的社会属性。

3. 现代人更需要体育

由于体育的自然属性,使其具有健身健美、保健康复等生物性功能;由于体育的社会属性,因而又具有教育、娱乐、经济、政治和军事等社会性功能。这些功能对人类的进步和社会的发展起到了重要的推动作用。体育伴随着人类的生存、生活而发展,现代社会的人们更需要体育。

(1) 生态环境遭受破坏,严重威胁现代人的健康。在生活环境日益优化而生存环境不断恶化的今天,现代人的身体健康正面临着新的威胁。

(2) 农村人口向城市的转移与集结,使城市人口高度集中,居住条件变差,人们生活在新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的距离越来越远。

(3) 体力劳动大大减少,精神上承受的压力却越来越大。鉴于上述存在的种种威胁着人类健康的因素,现代人必须提高人体机能来抵御日趋恶化且在短期内无法改变或无法彻底改变的环境因素。而体育是人类生命过程中最有效的一项健康投资,现代人迫切需要体育。

通过体育,能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力,从根本上提高身心健康水平,以弥补现代社会中因生活、工作条件而导致的活动不足、运动不足等状况。

通过体育,能有效地增强机体的免疫力,使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭,并从中获得更强的抵抗力。这是阻止疾病的发展与传播、减少易感人群的有效途径。

通过体育,能有效地提高身体机能水平,有效地保持健康并延缓衰老的过程,在有效地延长寿命的同时,使机体保持旺盛的生命活力。

通过体育,能有效地缓解现代人在生活中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素。而体育是释放、消除压力的最佳手段,通过体育不仅能使人保持更积极的生活态度,而且使人保持更旺盛的生命活力。

体育是现代人类生活中不可或缺的重要组成部分,而且随着人类社会的进步与发展,其重要性和必要性也必将越来越突出。

(二) 正确处理体育锻炼与日常学习的关系

当代大学生风华正茂,肩负着承前启后、开拓未来的历史使命,尤其在当今的知识经济时代,讲创新、讲能力、讲竞争、讲拼搏,给大学生精神上、心理上带来了巨大的动力和压力,这不仅对大学生的思想品德、学识才能提出了更高、更严的要求,而且,也对大学生的身体素质、心理素质、道德素质、文化科学素质以及社会适应能力提出了更全面的要求。大学生要提高自己的综合素质,使自身德、智、体综合素质全面发展,除了在思想上要正确认识体育与德育、智育、美育等的辩证关系外,在学习、生活实践中,还必须正确处理好体育锻炼与学习的关系。大学阶段的学习任务紧,课业负担重,而时间和精力是相对有限的,这就要求我们正确认识并处理好锻炼身体同专业学习与其他实践活动在时间、精力上的矛盾。俗话说,磨刀不误砍柴工,体育锻炼虽然用去了一些时间,但促进了健康、增强了体质、开发了智力、提高了学习效率。不少同学从生活实践中领悟到“ $8-1>8$ ”在时间效益上的哲学道理。正因为一个人的时间、精力有限,所以需要全面兼顾,合理安排,同时还要进行科学的锻炼。每天用去1小时锻炼身体,换来比8小时学习或其他实践活动更大的效益。

青年时期是人生的黄金时代,理想的追求和事业的成就是从青年时期开始的,身心的发育、成长也是在青年时期基本定型的。要使自己健康地工作并获得长寿,对国家、对社会多做贡献,就要珍惜自己的青春,积极锻炼身体,为毕生的事业打下坚实的基础。

(三) 全面了解体育的功能

体育是人类社会一种古老的实践活动。作为一种存在,必然有其功能和价值。认识体育的功能与作用,以及现代人的生存与发展,以及人类社会的进步具有重要的现实意义。

1. 体育的本质功能

本质是指事物的本来属性,是构成事物的内在联系。体质是健康的物质基础,健身、健美、保健、康复是体育的本质功能。

(1) 体育的健身功能。科学的体育锻炼,有助于强健体魄,以及使各器官系统功能得到提高,如对增强心肺功能,预防呼吸系统与心血管系统疾病有积极的作用。

体育具有促进生长发育、增进健康、增强体质、延缓衰老、延年益寿的作用。

(2) 体育的健美功能。健美是指人体的生长发育良好, 体形比例匀称, 躯体刚健有力, 肌肉结实丰满, 神采奕奕、充满活力, 显示着人体的健美与力量。体育锻炼对塑造人体健美有着特殊的功效。

积极参加健美锻炼, 对女大学生来说尤为重要。科学的健美锻炼不仅可以消耗多余的脂肪, 使其体形更矫健, 而且通过锻炼可增强体质和增进健康。

(3) 体育的保健功能。体育锻炼可以改善人体的新陈代谢和生理功能, 增强体质, 提高抗病能力、免疫能力和适应外界环境的能力。体育的保健功能就在于通过科学的体育锻炼, 预防疾病、辅助治疗某些疾病、康复身心。

生命是宝贵的, 健康长寿是每个人的美好愿望。科学的体育锻炼可以延缓人的衰老过程, 达到健康长寿的目的。

2. 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分。教育功能是体育最基本的社会功能。它最初植根于人类原始的教育, 并成为原始教育中的重要内容。它对人类社会产生的影响, 是其他社会功能所无法相比的。所以, 人们都高度重视体育在教育中的作用。

(1) 体育有助于良好思想品德的养成。通过体育锻炼和观赏体育竞赛, 有助于激发我们热爱祖国、热爱集体、热爱生活的情感, 锻炼和培养责任感、荣誉感、义务感, 以及热爱集体、团结互助的集体主义精神, 养成遵纪守法的法制观念和优良的学风与作风。通过体育, 还可以帮助我们克服心理障碍, 提高心理素质。体育的这些特殊作用, 是学校其他学科所无法代替的。

(2) 体育能够促进智力的发展。体育锻炼对不同年龄阶段的人的智力发展能起到积极的促进作用。体育锻炼所造成的适度疲劳可改善智力活动后的睡眠, 对神经衰弱等也有良好的改善作用。

大量的科学实验证明, 科学的体育锻炼不仅能促进大脑的发育, 改善大脑的血液、氧气和养料供应, 提高工作效率, 还能改善人的神经活动的均衡性和灵活性, 提高大脑皮层的综合分析能力。科学的体育锻炼, 有助于敏锐的观察力、迅速的反应能力以及良好的注意力和记忆力、丰富的想象力和灵活的思维能力等的养成。

(3) 体育可以提高审美、爱美和表达美的能力。体育既有教育的功能, 也有审美的作用。大学生体形的改善和正确姿势的形成, 既是身体发展的需要, 也是美育的要求。体育与美育结合, 主要包括身体的美、动作的美和品德的美是人的内在美, 而人的外在美同人的品格、气质和风度是紧密相关的, 在塑造人体美和培养人的审美能力中, 应与形成一个人的品格、气质和风度联系起来。

(4) 体育能够促进生产劳动技能提高。科学的体育锻炼, 不仅能够提高各项身体素质, 为掌握基本生产技能奠定良好的体力基础, 而且, 在体育运动中形成的多种多样的动作技能, 如走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、支撑、悬垂、攀登、爬越等人体基本活动能力, 都可以直接运用到学习基本生产技术和各种劳动与日常生活中去, 对我们掌握基本生产技能有良好的促进作用。

3. 体育的娱乐功能

近年来, 随着生产力和人民生活水平的不断提高, 国家实行双休日、长假日, 使得人们