



体育健康 卫生教程

Ti Yu Jian Kang Wei Sheng Jiao Cheng

王乐昌 谢腾华 主编

兵器工业出版社

体育健康卫生教程

王乐昌 谢腾华 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

兵器工业出版社

内容简介

本书是根据《学校体育工作条例》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求而编写的。

全书分为三个部分,共十八章。其中第一~七章主要内容有体育的健康概念,体育锻炼与健康,体育锻炼的作用,体育锻炼的原则、内容、方法和计划,常见运动型疾病及运动损伤,运动处方、体质健康标准的测评;第八~十七章主要内容有田径运动、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、健美操、游泳运动、武术运动、轮滑运动;第十八章主要内容是常见运动项目的场地规格。

与传统的体育教材相比,本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,适合不同层次和不同类型的高校师生使用,可达到全面提高学生综合素质的目的。

本书可作为高等学校的体育课教材,也可供体育爱好者学习参考。

编主 王乐昌 谢腾华

图书在版编目(CIP)数据

体育健康卫生教程/王乐昌,谢腾华主编. —北京:兵器工业出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80172-924-8

I. 体… II. ①王… ②谢… III. ①体育卫生—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 (2007) 第 132571 号

出版发行:兵器工业出版社

邮编社址:100089 北京市海淀区车道沟 10 号

发行电话:(010) 68962596 82896442

经 销:各地新华书店

印 刷:北京科普瑞印刷有限责任公司

版 次:2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1-4000

封面设计:林 陶

责任编辑:李翠兰

责任校对:刘雪莲

开 本:787×1092 1/16

印 张:15

字 数:365 千字

定 价:28.00 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

前 言

高等学校体育教育在学生素质教育中具有重要的地位。学生是未来祖国现代化建设的人才，他们除了拥有知识外，还要有健康的体魄，才能为国家做贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展，使学生学习和掌握科学的健身方法，养成锻炼身体的习惯，培养终身体育意识，达到健身目的，提高健康水平和运动水平的教育理念，正在逐步形成。

基于上述考虑，根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求，我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，不局限于把学生的体育活动仅仅看成是一种运动，而是体育运动与文化的有机结合。在高等学校体育课教学课程中，应将文化渗透到学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用，以利于达到全面提高学生综合素质的目的。

本书根据体育教学改革的要求，结合目前高等学校体育教育和学生的实际情况，从身体、心理健康、体育基础理论、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比其在结构和内容上有所突破，有较强的针对性与灵活性，适合不同层次和不同类型的高校师生使用。

本书由王乐昌、谢腾华担任主编，由刘丕顺、胡原文、彭慧担任副主编。参加本书编写的有王光英、卢小林、王刚、梅琳。

全书的编写工作，得到了中央教育科学研究所高等教育研究中心教材研究部的关心和帮助以及兄弟院校的大力支持。全体参编人员通力合作，在教材编写过程中参阅了众多的专业书籍，学到了许多的知识，在此一并表示感谢。但由于我们编写人员水平有限，书中疏漏之处在所难免，恳请读者给予批评指正。

编 者

2007年8月

目 录

第一章 体育与健康概念 1

第一节 健康的新概念 1

一、何谓健康 1

二、亚健康概述 2

第二节 影响健康的因素 2

第三节 体育与健康的关系 4

第四节 学校体育教育 4

一、高校体育的地位和作用 4

二、高校体育的目的和任务 5

三、高校体育的组织形式 5

四、学生体育意识的培养 5

第二章 体育锻炼与健康 7

第一节 体育锻炼的生理作用 7

一、体育锻炼对神经系统的作用 7

二、体育锻炼对运动系统的作用 7

三、体育锻炼对循环系统的作用 8

四、体育锻炼对呼吸系统的影响 9

第二节 体育锻炼的心理调节 10

一、心理健康的定义 10

二、心理健康的标准 10

三、体育锻炼对心理健康的影响 11

第三节 体育锻炼的社会适应 13

第三章 体育锻炼的作用 15

第一节 体育锻炼对人体器官的作用 15

一、改变身体成分 15

二、体育锻炼对提高心肺机能的意义 和作用 16

三、提高心肺循环系统功能的基本

手段与方法 17

第二节 体育锻炼与常见疾病的防治 17

第四章 体育锻炼的原则、内容、

方法及计划 18

第一节 体育锻炼应遵守的原则 18

第二节 体育锻炼的内容及其选择 21

一、体育锻炼的分类 21

二、体育锻炼内容的选择 22

第三节 体育锻炼的方法 22

一、体育锻炼的基本方法 23

二、发展身体素质的方法 25

三、民族形式体育的锻炼方法 27

第四节 合理制定体育锻炼计划 28

第五章 常见运动型疾病及运动损伤 30

第一节 常见运动型病理及其防治 30

一、运动中腹痛 30

二、运动性贫血 31

三、运动性昏厥 31

四、肌肉痉挛 32

五、“极点”和“第二次呼吸” 32

六、运动中暑 32

第二节 运动损伤的处理办法及预防

措施 33

一、运动损伤的原因 33

二、运动损伤的预防 33

三、常见运动损伤的处置 33



第六章 运动处方	36	第四节 跳跃类运动	56
第一节 运动处方的概念.....	36	一、认知跳类项目.....	56
第二节 制定运动处方的基本原则.....	36	二、入门与基础.....	56
一、运动处方个体化.....	36	三、跳的技术.....	56
二、运动处方要不断调整.....	37	四、跳类项目练习方法.....	58
三、要以耐力为基础.....	37	第五节 投掷类运动	59
四、保持安全界限和有限界限.....	37	一、投掷的技术原理.....	59
第三节 如何制定运动处方.....	37	二、投掷的常见项目.....	59
一、选择合适的运动项目.....	37	第九章 篮球类运动	64
二、确定适宜的负荷强度.....	38	第一节 篮球运动概述.....	64
三、掌握适宜的运动持续时间.....	38	一、篮球运动的起源及演变.....	64
四、把握合理的运动频度.....	39	二、篮球运动的现状及发展趋势.....	65
第七章 体质健康标准的测评	40	三、我国篮球运动发展概况.....	65
第一节 人体健康测量.....	40	第二节 篮球运动基本技术.....	66
一、形态测量与评估.....	40	一、移动.....	66
二、功能指标与评估.....	42	二、传接球.....	68
三、身体素质测量与评估.....	44	三、抢球、打球、断球.....	70
第二节 健康评估.....	46	四、投篮.....	71
一、自我健康检查.....	46	五、运球.....	72
二、心理健康的自我评估.....	46	六、持球突破.....	74
第八章 田径运动	48	七、防守对手.....	74
第一节 田径运动概述.....	48	第三节 篮球运动基本战术.....	75
第二节 走类运动.....	48	一、进攻的基础配合.....	75
一、认知健身走.....	48	二、防守的基础配合.....	77
二、健身走的锻炼方法.....	49	三、快攻和防守快攻.....	78
三、运动量与运动强度.....	50	四、半场人盯人防守.....	79
四、健身走应注意的问题.....	51	五、全场紧逼人盯人防守.....	80
第三节 跑步类运动.....	51	六、“2-1-2”区域联防.....	80
一、认知跑类项目.....	51	七、进攻区域联防战术.....	81
二、入门与基础.....	51	第四节 篮球运动的主要规则.....	82
三、跑的技术.....	51	第十章 足球类运动	85
四、跑类练习方法.....	54	第一节 足球运动概述.....	85

第二节 足球基本技术.....85	三、实践中的战术类型.....121
一、踢球.....86	四、集体进攻战术.....122
二、接球.....90	五、集体防守战术.....123
三、运球.....94	第四节 排球运动的主要规则.....124
四、头顶球.....96	一、场地与器材.....124
五、掷界外球.....99	二、竞赛制度、编排和成绩的计算方法.....124
六、守门球.....99	
第三节 足球基本战术.....102	第十二章 乒乓球.....127
一、局部进攻配合.....102	第一节 乒乓球运动概述.....127
二、常见的进攻打法.....106	一、世界乒乓球运动发展简况.....127
三、常见的防守打法.....107	二、世界乒乓球运动发展方向.....128
第四节 足球运动的主要规则.....109	第二节 乒乓球基本技术.....128
一、足球比赛场地及比赛用球.....110	一、握拍方法.....128
二、比赛开始、进行、死球和恢复比赛.....110	二、比赛站位.....129
三、犯规与不正当行为.....110	三、基本步法.....129
四、越位.....111	四、发球和接发球.....130
第十一章 排球.....113	第三节 乒乓球基本战术.....131
第一节 排球运动概述.....113	一、对攻战术.....132
一、排球运动的起源和发展.....113	二、发球抢攻战术.....132
二、排球运动比赛的方法与特性.....113	三、接发球抢攻战术.....132
三、排球运动的特点.....113	四、搓攻战术.....133
第二节 排球基本技术.....114	五、削中反攻战术.....133
一、准备姿势.....114	第四节 乒乓球运动的主要规则.....133
二、移动.....115	一、术语与定义.....133
三、拦网.....115	二、发球、接发球和方位的选择.....134
四、扣球.....116	三、发球、接发球次序和方位错误的处理.....134
五、传球.....117	四、合法还击.....134
六、垫球.....118	五、重发球.....134
七、发球.....119	六、判失一分.....135
第三节 排球基本战术.....121	七、一局比赛.....135
一、排球战术概念.....121	八、一场比赛.....135
二、战术意识.....121	



第十三章 羽毛球运动..... 136

第一节 羽毛球运动概述..... 136

一、羽毛球运动的起源和发展..... 136

二、国际羽毛球组织与竞赛..... 137

三、现代羽毛球运动在中国的兴起及
发展..... 137

第二节 羽毛球基本技术..... 137

一、击球技术..... 138

二、击球基本技术..... 138

三、发球与接发球..... 139

四、击球法..... 140

第三节 羽毛球运动的主要规则..... 144

第十四章 健美操..... 146

第一节 健美操概述..... 146

一、健美操的概述..... 146

二、健美操的分类..... 146

第二节 健美操基本动作..... 146

一、身体各部位基本动作..... 146

二、基本步伐..... 147

三、跑跳组合..... 148

第三节 健美操比赛欣赏..... 150

一、欣赏形体美和着装美..... 150

二、欣赏音乐美..... 150

三、欣赏动作美..... 150

四、动作创新及编排的欣赏..... 150

第十五章 游泳运动..... 151

第一节 游泳运动概述..... 151

一、游泳的意义..... 151

二、现代游泳发展概况..... 151

三、游泳的内容与分类..... 152

第二节 基本技术及练习方法..... 152

一、爬泳..... 152

二、仰泳..... 154

三、蛙泳..... 155

四、蝶泳..... 156

五、技术练习..... 157

第三节 游泳的安全与救助常识..... 161

一、间接救护..... 161

二、直接救护..... 161

第四节 竞赛规则简介..... 162

一、游泳场地的标准和设备..... 162

二、场池技术要求..... 162

三、比赛编排原则..... 162

四、裁判人员..... 163

五、编排记录工作..... 163

六、泳道安排..... 163

第十六章 武术..... 164

第一节 武术概述..... 164

第二节 武术基本功..... 164

一、头颈练习..... 164

二、肩臂练习..... 166

三、腰功练习..... 168

四、手型、步型、手法、肘法练习..... 169

五、腿功、桩功、腿法练习..... 172

六、跳跃练习..... 176

第三节 实用攻防动作 1——青年长拳... 177

一、动作名称..... 177

二、动作说明..... 178

第四节 实用攻防动作 2——简化 太极拳..... 188

一、动作名称..... 188

二、简化太极拳的套路介绍..... 189

第五节 实用攻防动作 3——初级刀术... 203

第十七章 轮滑运动213**第一节 轮滑运动概述213****一、轮滑运动概述213****二、轮滑运动的分类和特点213****第二节 基本技术与练习方法214****一、初级入门——站立平衡214****二、向前滑行技术215****三、向后滑行技术217****四、转弯与转体技术218****五、停止技术219****六、初学轮滑的注意事项220****第三节 速度轮滑和花样轮滑220****一、速度轮滑基本技术..... 220****二、花样轮滑的基本技术..... 221****第十八章 常见运动项目的场地规格...222****一、篮球场场地规格 222****二、足球场场地规格 222****三、排球场地规格 223****四、羽毛球场地规格..... 224****五、乒乓球场地规格..... 225****六、游泳池场地规格..... 226****七、棒球场场地规格 227****八、田径场地规格 228****参考文献..... 229**

第一章

体育与健康的概念

健康是人生的第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”居里夫人曾说过：“健康的身体是科学的基础。健康是财，是人生最大的财富；健康是福，是人类最基本的需要和权利，充分享受这一权利是人生最大的幸福。”从古到今，任何时代和民族无不视健康为人生的第一需要。的确，健康是社会发展的标志和潜在动力，是物质文明建设的保证和精神文明建设的体现，是人类最重要的素质和最为关注的问题。那么，什么是健康？如何正确理解健康的内涵？这是一个十分关键的问题。

第一节 健康的新概念

一、何谓健康

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：“所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。”也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。这就充分表明，健康在生物属性方面，不单纯指人体没有病情，而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态。在社会属性方面，健康要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式、环境、物质和精神生活的满意度等方面正常。只有身心健康的人，才是完美的健康人。

1992年世界卫生组织在加拿大国际健康会议上还提出了保证健康的《维多利亚宣言》，明确指出健康的四大基石就是：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。世界卫生组织还提出了健康的10个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到有精神压力；②处事乐观，态度积极，勇于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界的各种变化；⑤能抵抗普通感冒和传染病；⑥体重合适，身材匀称挺拔；⑦眼睛明亮，反应敏锐；⑧头发有光泽而少头皮屑；⑨牙齿清洁无龋，牙龈无出血，颜色正常；⑩肌肤富有弹性。

如上所述，科学技术的迅速发展和新兴边缘科学的出现，为人类提供了多种手段和方法，使人们对健康的认识和要求不断更新、扩展，并赋予了更丰富的内涵。真正的健康不仅指生理功能无异常，还应该包括健康的心理状态和对社会环境良好的适应能力，即健康包括生理和心理两方面的内容。身体健康是心理健康的基础，心理健康是身体健康的必要条件，二者相互联系，相互影响，共同维护人体的正常功能。只有心理和生理同时健康才是真正的健康。



二、亚健康概述

健康与疾病之间并没有一个明确的分界线。一个人的肌体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全,而尚无症状体征,表面上仍是健康的,只有出现症状或体征才被认为“生病”。而有些疾病(如肝癌等)一旦出现临床表现就可能是病入膏肓了。

对于疾病的本质的认识以及在健康和疾病的概念的界定上,1997年进行的一项医学目的研究计划所得出的结论具有一定的创新性。医学目的研究计划认为,所谓健康是指没有显著的疾病,能让人去寻找其基本目标,并执行寻常的社会活动和工作职责。与WHO的定义相比,该定义认为医学不可能带来完全的健康。

现代医学将健康称为第一状态,疾病称为第二状态。亚健康状态是近年来提出的新概念,是指处于健康(占人群总数的15%左右)与疾病(也占15%左右)之间的过渡状态,还未患病,但已有程度不同的各种患病的危险因素,具有发生某种疾病的高危倾向,也称为“第三状态”。人,具有自然的和社会的两重属性,现代社会因素的影响和干扰,工业化和科学技术的迅速发展,政治、经济、战争、教育、居住环境及孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患等影响健康的不利因素,使相当一部分人承受着前所未有的心理压力,甚至对身心健康造成不同程度的损害。

据有关资料统计,全球至少有5000万人患有严重精神疾病,约3亿人患轻度精神疾病。这些人不仅不承认自己有病,而且使用最先进的仪器也不易查清是否如此。此外,许多不良的生活方式和行为,如吸烟、酗酒、吸毒、异常性行为、缺乏锻炼等不良因素,均无益于身心健康。大量研究表明,人类的许多疾病与心理因素密切相关。表面上心理健康的人,也可能承受着巨大的心理压力,只是没有失去自控能力;表面上对社会状态适应良好的人,也可能承受着巨大的社会压力,只是仍保持和社会的正常关系。

亚健康状态就是指肌体虽无明显疾病,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。它是由于肌体各系统的生理功能和代谢过程低下而反应出的状态。衰老与亚健康状态之间有十分密切的联系。由于生理性衰老与亚健康状态在生理和代谢过程中都有功能低下的特点,所以从某种意义上讲,生理性衰老的人即为亚健康状态。而亚健康状态者如不重视,并及时调整使之恢复健康,必然会加速其衰老的过程。

亚健康状态包括心理行为不良,精神不振,对社会的不适应性以及身体各部位的不适。亚健康人群多在40岁以上。这类人群中普遍存在“六高一低”的倾向,即高负荷(体力和心理)、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度、高体重以及免疫功能偏低;表现为“一多三减退”,指疲劳多,活力减退、反应能力减退和适应能力减退。据国内对近万人次的调查,超出半数的人群处于亚健康状态,其中沿海城市的亚健康人群比例高于内地,城市中知识分子、企业管理人员比例高于一般人群。

对于亚健康人群,需要针对他们的不良生活方式与不健康行为“误区”进行纠正,从生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生等五个方面进行医学宣教,帮助他们提高健康水平。

第二节 影响健康的因素

健康是许多因素相互制约、相互作用的结果。根据健康的整体观念,现代医学将影响健康的因素归结为四大类:即生物性因素、环境因素、卫生服务因素、行为与生活方式因素。

1. 生物性因素

人是一种生物,具有生物属性的人的健康受到多种不利因素的影响。微生物和寄生虫这些病原生物能使人患传染病和感染性疾病以及造成人的内分泌失调和免疫功能失常等,某些遗传因素会影响人的身体健康和正常成长,这些致病微生物和遗传因素称为生物性致病因素。

致病微生物包括生物方面的病原生物、寄生虫等、化学方面的化学物质、变态反应、原有机体所需的化学物质的过剩或缺乏等、物理方面的放射性、振动、高温、噪声等。遗传因素包括染色体异常、基因变异等。另外,肌体器官功能失调、内分泌失调、先天性异常也属于生物性致病因素。

人类对以上因素的行为反应有两种:一是适应,二是改造。在进化过程中,不断增强与环境平衡的能力和抵抗疾病的能力,这就是适应;通过掌握自然科学的客观规律,发挥科学技术的力量,主动地避免、控制和消除影响健康的不利因素,积极地预防与治疗,或通过各种形式的身体活动增强体质,这便是改造。

2. 环境因素

环境因素包括自然环境和社会环境。

自然环境是指人类生态系统中包含的自然因素,如阳光、空气、水、山川、气候等。自然环境对人类健康有很大影响。当代文明虽然给人类带来了比过去大得多的物质财富和优越的生活条件,但也对自然环境造成了破坏,给人类带来了危害。无节制的大工业生产的废气、废水,污染了空气和水源,矿山破坏性的开采导致了森林的毁坏、水土流失、地面下陷等危害。空气污染和森林大面积破坏又导致全球性气候变暖,诱发更多的水灾和疫情。工业废气还造成了大气臭氧层空洞,许多有害宇宙射线正穿过这些空洞来危害人类。以上这些充分说明了自然对人体健康的危害的重要性。人类要善于利用自然,开发自然,保护好人类赖以生存的环境,来增进健康,为人类造福。

社会环境是指影响人类日常生活的社会因素,它由政治、经济、文化等要素构成。它包括物质生活条件和精神生活条件两方面的内容。物质生活条件包括经济状况、劳动条件、营养水平和医疗卫生条件等。精神生活条件包括社会制度、意识形态、文化教育水平、风俗习惯等。良好的社会环境是人类健康的根本保证。人类应该创造一个优美、文明、健康、清洁的生活和工作环境,不能采取被动的行为——适应,而应当采取主动的行为——不断地改造社会环境,消除社会致病因素,积极争取健康。

3. 卫生服务因素

卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到防治疾病、促进健康的目的,运用卫生资源和医疗保健手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。卫生服务的医疗设施和制度,直接关系到生理和心理健康问题。因此,卫生服务的提供与利用对人的健康起着至关重要的作用。

4. 行为与生活方式因素

行为与生活方式是指在一定环境下人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范,特别是家庭影响而形成的一系列生活意识和生活习惯的统称。

在现代社会里,不良生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康、导致疾病的主要因素。如吸烟、酗酒,缺乏锻炼,不良饮食习惯致使人群中高血压、冠心病、糖尿病、高



血脂等“现代生活方式病”的患病率不断增高。另外,电子游戏成瘾,网络成瘾,迷信等因素,已经成为危害人们健康,导致疾病的原因。世界卫生组织 1992 年在一份报告中指出:全球 60% 的死亡(发达国家 70%~80%,发展中国家 40%~50%),是由于不良生活方式所造成的。

总之,对健康及其影响因素的分析,使我们清醒地认识到人的整体性,以及人与自然环境和谐统一的重要性。人在与自然的相互协调过程中往往处于主动地位,而行为习惯和生活方式对健康和社会更具有举足轻重的作用。对健康与影响因素的认识是人类对健康观念新的认识。

第三节 体育与健康的关系

“体育”与“健康”是两个不同的概念,但它们之间又有着内在的必然联系。体育一词在《学校体育学》书上从广义和狭义两方面都有明确解释,在其释义之末都有通过身体练习即体育锻炼增强体质,促进健康之含义。健康一词之定义,世界卫生组织已提出“健康不仅是没有疾病和身体不虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的良好状态。”众人均知,影响健康的因素是多方面的,诸如遗传、自然环境、教育、生活习惯、个性心理、营养、体育锻炼,还有社会文化环境等。在众多的影响因素中,体育锻炼是最能积极促进身体健康的。科学的体育锻炼不仅能增强人体各器官系统的免疫功能,全面促进机体的新陈代谢和身体的正常发育,而且能磨炼意志,培养自信心,提高抗挫力,陶冶美的性情,增强社会与适应能力。引用“参加体育锻炼有助于增进健康、减少疾病的发生”这一事实可肯定体育与健康之关系。体育锻炼的存在是身体健康的需要,身体健康本身就表示其为体育运动状态。体育锻炼或体育运动是身体健康的另一种表现形式。

第四节 学校体育教育

一、高校体育的地位和作用

高校体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分,是体育教育的最后阶段,是我国社会主义建设中的一项重要事业。

首先,高校体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要。学校的根本任务是培养德、智、体、美全面发展的人才,使其成为社会主义事业现代化建设的建设者和接班人,以适应社会主义发展的需要。

其次,高校体育是国民体育的基础,对学生身心自我完善,乃至提高全民族身体素质水平都有深远意义。学生具备良好的体育素养,掌握体育的基本知识,不仅是对自身完善和推动群众体育活动的需要,也是成为社会体育骨干,推动我国体育事业发展的需要。

高校体育是丰富学生课余文化生活,建设精神文明的需要。学生学习生活紧张,需要健康、文明、和谐的课余文化生活,以适应身心健康发展。体育活动能使校园充满活力和生机、丰富课余生活。通过参与和观赏丰富多彩的体育活动,可促进学生体能和智能的发展,培养勇敢、顽强的意志品质和集体主义、爱国主义精神,树立正确的世界观。

高校体育的地位归纳如下:

- ① 高校体育是全面发展教育的重要组成部分;
- ② 在高校教育中,德育是方向,智育是主体,体育是其他教育因素的基础;

③ 学校教育是国民体育的基础;

④ 高校体育是丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的需要。

高校体育的作用归纳如下:

① 体育能增强学生的体质;

② 体育有助于德育的发展;

③ 体育能促进智育的发展;

④ 体育能促进学生审美观的健康发展;

⑤ 体育能促进劳动技术教育的发展。

二、高校体育的目的和任务

1. 高校体育的目的

根据我国现代化建设事业对当代学生身心发展的需求和学生生理、心理特征、体育的功能及我国的国情,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、培养良好的道德意志品质、为终身体育、毕生事业建立良好的基础,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

2. 高校体育的任务

为了有效地增强学生的体质,达到学校体育教育的目的,学校体育要完成下列基本任务:

① 全面锻炼学生身体,使之增强体质,增进健康提高抵抗疾病与适应环境变化的能力;

② 学习和掌握体育“三基”,激发学生参加体育锻炼的兴趣,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定基础;

③ 通过体育向学生进行思想品德教育,培养良好的思想品质和道德风尚;

④ 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。

三、高校体育的组织形式

高校体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早、间操活动,学生体育俱乐部活动,单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余体育的训练是指利用课余时间,对部分身体素质好,并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛。

四、学生体育意识的培养

1. 体育意识的概念

从自身和社会的需要出发,按照自己的兴趣和爱好自觉自发地从事体育锻炼。体育意识是对自己存在的观察。奥林匹克运动会创始人顾拜旦在对体育的剖析中讲:“未来的体育是个人的自由运动原则,个人的分散的体育锻炼”。学生的体育意识对其学习体育、了解体育和自身体育锻炼有很大的推动作用。



2. 体育意识的分类和特点

体育意识同人的其他意识一样，都是人在实践活动、社会交往过程中形成和发展起来的，是人们同外部世界联系的一个重要环节，它的形成和发展是为了指导人们更有效地进行具体的实践活动。因此，学生体育意识的形成和发展与他们的自身素质、文化修养、道德规范和体育基础直接相关联。学生体育意识分类主要有以下两种类型。

(1) 积极参与型。

这类学生参与体育活动积极主动，有浓厚的兴趣，其中一部分学生曾经是或希望成为学校的运动员，喜欢参与对抗性强的体育竞赛，将参与体育比赛作为培养社会竞争意识的手段和个体社会化形成的有力措施。另一部分学生是以娱乐健身为目的而参与体育锻炼，把体育锻炼当成提高自己身体素质，促进身心健康及培养社交能力和保持旺盛学习精力的有效方法。通过体育锻炼，他们强健了体魄、培养了意志、提高了克服困难的能力，缓解了紧张繁重的学习压力，为今后工作和创业奠定了良好的基础。

(2) 被动消极参与型。

这类学生由于身体条件原因或思想原因，对体育活动没兴趣，只是被动地参加体育锻炼，是体育锻炼的弱势群体。他们参加体育锻炼经常呈被动状态，情绪不高，对体育锻炼的作用也缺乏足够的认识，更缺少必要的体育知识和技能。这类学生可以在集体体育活动和康复的训练中，逐步培养对体育的兴趣及体育意识。

3. 体育意识的培养

学生要清楚地认识到，健康的身体是生命的本钱，是国家、社会对全面发展综合素质人才的要求。体育锻炼不仅对形态结构、生理功能、身体素质和适应能力有良好的影响，而且在丰富精神文化生活中会起到不可忽视的作用。加深对体育的理解，领悟体育的真谛，是培养良好体育意识的根本途径。

激发体育兴趣，是培养体育意识的重要环节。兴趣是学生从事体育锻炼的驱动力。体育教学的知识性、趣味性、娱乐性可引导和激发学生的兴趣，使之养成长期参与体育锻炼的习惯，增强体育意识。

学生体育活动既包括竞技性强、技术高超的运动，也包括传统的健身运动，这些多样化的锻炼形式让各种身体状况的学生能找到适合自己特点的运动形式，从而不断提高学生自我价值的能力和自学、自练的信心，培养良好的体育意识。

第二章

体育锻炼与健康

第一节 体育锻炼的生理作用

一、体育锻炼对神经系统的作用

神经系统是人体各器官系统生理调控的指挥中心。体育锻炼对身体的良好作用，也是通过神经系统的影响而实现的。因此，体育锻炼首先能使神经系统的调节机能得到锻炼和提高。体育锻炼对神经系统的影响有以下几个方面：

1. 体育锻炼能促进大脑的发育

首先，体育锻炼能使血液循环加快，血流量增多，使脑细胞得到充足的氧气和养料，从而促进脑细胞体积增大、树状突起的分支增多；其次，进行体育锻炼的时候，由于肌肉的活动，能促进反射弧神经纤维上的髓鞘加快形成，完善大脑的传导功能，提高反应速度；再者，体育锻炼能改善大脑皮层的兴奋和抑制过程，建立运动条件反射，掌握运动技能，使思维敏捷，动作准确协调。

2. 体育锻炼能改善神经系统的机能

儿童、少年时期，第一信号系统较发达，进入青春期中期，第二信号系统也有了相当程度的发展，此时如能经常参加体育锻炼，则使第一和第二信号系统之间的联系更为完善，分析与综合能力进一步提高，神经细胞内部的结构和机能得到迅速发展，为进一步培养思维能力创造了良好的物质基础。此外，通过体育锻炼，能使大脑和神经系统得到锻炼，提高神经系统的均衡性、灵活性和神经细胞工作的耐久力；能使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气的供应，从而使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的能量物质保证。总之，体育锻炼给人体带来的最大好处是提高和改善了神经系统的机能，并因此影响到整个身体的健康。

二、体育锻炼对运动系统的作用

运动系统由骨骼、肌肉和关节三部分组成。人体的形态、结构、生长发育和人体的体型是由骨骼、肌肉和关节来体现的。人体的一切活动也是由骨骼、肌肉和关节连接起来在神经系统的支配下进行的。人体健壮与否决定着人体活动的质量。体育锻炼是促进运动系统发展的最佳手段。



1. 体育锻炼对骨骼的影响

人体内有 200 多块大大小小的骨头。骨对人体起着保护、支撑和运动的作用。骨和关节、肌肉连接起来,可以使人体产生各种活动。此外,骨骼还有造血机能。体育锻炼可以促进骨骼的发育和生长。经常进行体育锻炼可强化骨的结构,提高骨的性能。人体之所以能够长高长大,是因为骨的两端和骨干之间的骺软骨在没有结束骨化之前不断增殖。体育锻炼既能促进骨内旧结构的衰亡和新结构的诞生,又能加速骨的新陈代谢。经常参加体育锻炼的人,骨骼在形态方面最明显的变化是:肌肉附着处的骨突增大,骨外层的密质增厚,而里层的松质再分布则能适应肌肉拉力和压力的作用。这些变化,使骨质更加坚固,使骨可以承担更大的负荷。也就是说,这些变化提高了骨骼对抵抗折断、弯曲、压缩、拉长和扭转方面的机械性能。

2. 体育锻炼对骨骼肌的影响

在体育运动中,不仅要通过肌肉来完成各种动作,而且在完成动作的过程中,又能增强肌肉的功能。经常进行体育锻炼,人体的肌肉可发生非常明显的变化:一方面是肌肉组织在量上的发展,即肌纤维变粗,数量有所增多,因而变得更加粗壮、结实;另一方面是肌肉本身质上的改变,比如说,储存氧气的“血红蛋白”增加了,储存的营养物质“肌糖元”也增加了,而且肌肉内毛细血管的数量也大大增多了(这就使运动员的肌肉比一般人有更多的物质储备,可保证从事运动的需要);经过锻炼,肌纤维和肌腱的联结以及肌腱和骨骼的联结也变得比一般人结实。此外,通过体育锻炼,还可使整个神经系统对肌肉的控制能力大大提高,肌肉对神经刺激产生反应的速度和准确性,以及各块肌肉之间互相协同配合的能力,都有很大的改进。总之,经常参加体育锻炼,可使肌纤维变粗而且坚韧有力,使其中含蛋白质的储量增加,血管变丰富,血液循环及新陈代谢改善,动作的耐力、速度、灵活性、准确性都增强。

3. 体育锻炼对关节的影响

与骨相连接的地方都形成各式各样的关节。关节的周围都有韧带和肌腱包围着。韧带能加固关节,肌腱能引起关节运动。体育锻炼能使关节软骨增厚,增强关节的弹性、灵活性和牢固性,还能增强肌腱和韧带以及它们在骨上附着的强度,使人体能承受更大的运动负荷,减少各种外伤和关节方面的疾病。

三、体育锻炼对循环系统的作用

体内各器官与组织细胞进行活动,需不断供给氧与营养物质。氧来自肺泡,营养物质来自小肠黏膜的吸收,而远离肺与肠的器官又如何能得到这些物质呢?这是因为体内有完善的血液转运系统,包括大循环(体循环)与小循环(肺循环)。血液自右心室到肺动脉、肺毛细血管、肺静脉入左心房,此为肺循环。经过此循环血液获得氧。血液自左心室到主动脉、大动脉、小动脉经毛细血管与静脉系统回到右心房,此为体循环。食入的营养物质在消化道内消化后被小肠吸收,经肠系膜静脉到门静脉入肝脏,再经肝静脉到下腔静脉而进入右心房与右心室。肺循环与体循环是相互衔接的,从左心室进入动脉的血液既含有丰富的氧也含有丰富的营养物质。经分布在全身各器官与组织的毛细血管,将动脉血输送给它们,以满足其需要,使其正常的机能活动得以维持。

体循环和肺循环的起、终点均在心脏。人的心脏位于胸腔之内,夹在两肺之间,稍稍偏左下方。它的大小相当于一个拳头。心跳的快慢是不以人的意志为转移的,它有自己的节律性,有“生命之泵”的称号。构成人体的 1800 万亿个细胞,它们吃喝的养料和水分,是通过血液的