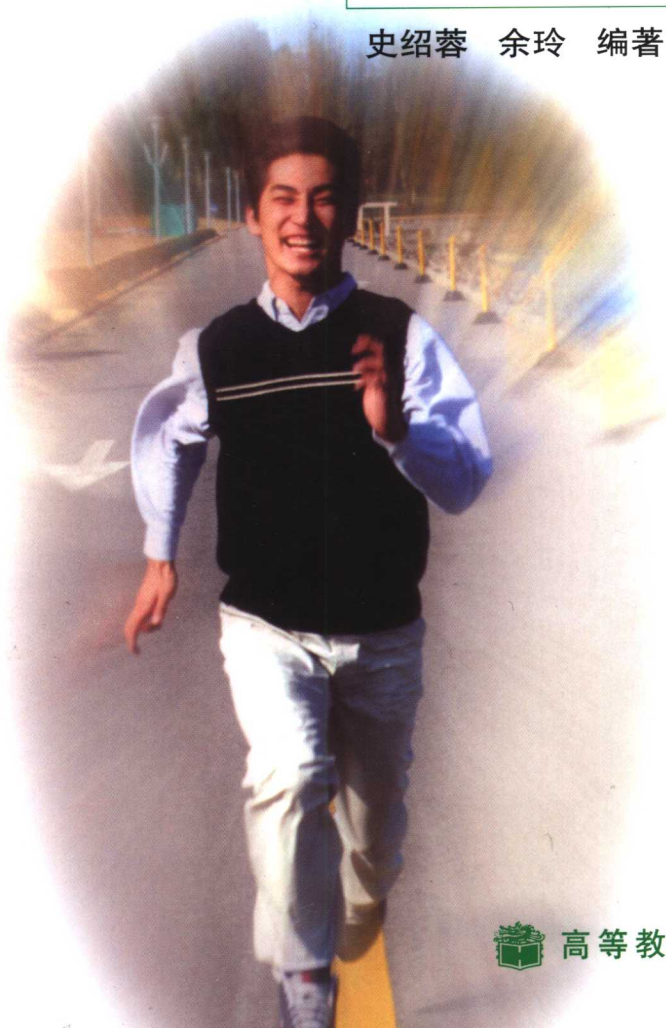


全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校终身体育系列教材

大学运动健康

（理论）

史绍蓉 余玲 编著



高等教育出版社

全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校终身体育系列教材

大学运动健康

(理论)

史绍蓉 余 玲 编著

高等教育出版社

内容提要

健康是最宝贵的财富。运动是保持身心健康、形成积极的生活方式、保证高质量生活与工作必不可少的构成要素。本书以促进大学生形成终身体育意识,培养终身体育兴趣,提高终身体育能力,养成终身体育习惯,保持终身健康为目标,对运动健康的终身化理念、高等学校终身体育教育的个性化特征与手段、个体与群体运动健康的促进、运动健康的自我监测与评价等方面进行了探索性的研究与论述,讨论了运动营养、环境、卫生、心理、疲劳、运动项目等与健康的关系,在此基础上给出了针对大学生不同个体的个性化运动健康处方,指导大学生在不同时期进行定期、合理、有效的运动,以促进健康。

本书为高校终身体育教育的理论教材,可以作为大学公共课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学运动健康(理论)/史绍蓉,余玲编著. —北京:
高等教育出版社, 2006.7
ISBN 7-04-019652-2

I. 大... II. ①史... ②余... III. 体育运动 -
关系 - 健康 - 高等学校 - 教材 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060252 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 俞声佳 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 14.5
字 数 250 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价 18.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19652-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

短信防伪说明：

本图书采用中国扫黄打非出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至95881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有可能会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网（www.shdf.gov.cn）。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至9588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301/58582302

立体化课程增值服务说明：

1. 欢迎登录立体化课程网站，网址：<http://4a.hep.edu.cn> 或 <http://4a.hep.com.cn>；

2. 请使用本书封底标签上明码作为登录账号，密码作为登录密码；

3. 登录后，用户可进行浏览、答疑、作业、交流等学习活动。

注意事项：

(一) 本账号有效学习时间50小时，账号内时间用完后帐号失效。

(二) 本账号过期作废，有效使用时间截止至2007年12月31日。

电子邮箱：4A_WENKE@hep.edu.cn

全国教育科学“十五”规划重点课题

**“高等学校终身体育教育的内涵与外延及其对发展 21 世纪
人才素质的意义与作用研究”课题成果**

全国高校终身体育教育系列教材

编审委员会成员名单

主 审	季克异	林志超	张 威		
总 主 编	黄益苏				
分册主编	汪 强	李岳峰	戴建波	王宗平	王 波
	王 浩	黄敬华	史绍蓉	姚小敏	洪国武
	张凤俊	邵恒忠	徐海兴		
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	马 骏	马敏卿	尹承松	王泽湘	王鸣骏
	冯玉斌	冯赛泉	史蒂坚	任启俊	刘安兵
	朱云程	汤铁军	何伟黎	余 玲	张 力
	张 帆	张 斌	张 鹏	张建民	张锐锋
	李义君	李亚俊	李传武	李再兴	杨克林
	陈广森	陈龙伟	陈志斌	陈珍银	陈常青
	国亚军	易国忠	林劲阳	罗 奇	郑金永
	姜玉泽	施 俊	胡 凯	胡建宏	赵 亮
	唐时虎	夏君玫	徐国忠	徐建刚	徐德良
	贾小龙	郭炳存	曹庆荣	梁 莉	黄 辉
	黄振鹏	彭志伟	蒋东升	谢春霞	虞玉华
	蔡开明	潘 健			

编写说明

课程教材建设是整个教育改革的核心问题之一。为了满足新世纪高等学校体育教学的需要,我们对高等学校终身体育教育模式与高等学校校园体育活动体系的构建、多元化评估体系的建立与系列教材的建设等方面做了大量的研究工作。正是在这样的基础上,我们组织编写了全国普通高等学校终身体育教育系列教材(全套7册)。《大学运动健康(理论)》是本系列教材的第二册。

本系列教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展为近期目标,以促进大学生形成终身运动意识,培养终身运动兴趣,掌握终身运动的知识,提高终身运动能力,养成终身运动习惯,学会自我保健,保持终身健康为远期目标进行编写,体现了终身教育、终身体育、培养能力、发展个性、发展素质等新的体育教学思想和理论。

健康是最宝贵、最重要的财富,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。高品质的工作与生活质量源于躯体和心理健康;运动是保持人体健康、形成积极的生活方式必不可少的构成要素;健康的生命不仅仅在于运动,更在于科学地进行运动。希望大学生通过理性的思辨与积极的行动,成为“自主型”终身运动健康的高层次人才,这也是我们殷切的期望与撰写本书的初衷。

本书由史绍蓉、余玲任主编。全书共分为三篇,运动健康知识篇与运动健康评价篇构成纸质教材,运动与健康促进篇(第十三章至第十九章)作为网络学习内容挂在高等教育出版社立体化教材网(<http://4a.hep.com.cn>)上,便于大学生有针对性地点击阅读。编写的具体分工是:史绍蓉(湖南师范大学,导言、第一章、第二章、第三章、第六章、第十一章、第十二章、第十七章),余玲(中南大学,第五章、第七章、第八章、第九章、第十三章),张力(中南大学,第十章、第十六章、第十九章),张松江(湖南师范大学,第四章、第十四章),李胜(长沙理工大学,第十五章、第十八章)。

感谢教育部体育卫生与艺术教育司体育处季克异处长,感谢全国普通高等学校体育教学指导委员会委员林志超、张威教授,以及湖南师范大学体育学院王步标教授、列田与龚丽,是他们对本书的编写给予大力支持和帮助。感谢高等教育出版社为本书所做的工作。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请读者批评指正。

史绍蓉
2006年5月

目 录

导言	1
----------	---

第一篇 运动健康知识篇

第一章 大学终身体育教育概论	5
第一节 我国体育人口与大学生体质简况	5
第二节 终身运动与健康	6
第三节 大学终身体育教育的目标与模式	10
第二章 健康与亚健康概论	15
第一节 健康概述	15
第二节 亚健康概述	26
第三章 运动与人体概论	33
第一节 人体的主要器官系统与运动	33
第二节 人体的不同发展时期与运动	50
第三节 运动与能量	55
第四节 人体的有氧运动能力与无氧运动能力	58
第五节 运动与应激	61
第四章 大学生体适能与健康	69
第一节 体适能概述	69
第二节 体适能商的构成	72
第三节 健康体适能的检测内容	74
第五章 终身运动保健常识	79
第一节 合理的营养	79
第二节 讲究运动卫生	86
第三节 重视运动环境对人体的影响	88
第四节 运动医务监督	91

第六章 大学生个性化运动健康教育体系	103
第一节 个性化科学运动的原则	103
第二节 运动健康的自我保健	108
第三节 个性化健康运动处方	120
第七章 大学生终身运动健康与健身	135
第一节 大学生的身体与心理特点	135
第二节 形体塑造与健康	137
第三节 专业与运动健康	140
第四节 体重控制与健康	141
第五节 大学女生的终身运动健康	148
第八章 残障大学生的运动与健康	152
第一节 残障人体育是大众体育的构成因素	152
第二节 残障大学生运动健康的意义	154
第三节 残障大学生的运动康复处方	156
第四节 残障大学生运动健康的注意事项	157
第二篇 运动健康评价篇	
第九章 运动与体质健康及其评价	163
第一节 运动对体质健康的影响	163
第二节 大学生体质健康的现状	164
第三节 大学生体质健康的自我监测与评价	167
第四节 大学生体质健康的群体测量与评价	178
第十章 运动与心理健康及其评价	184
第一节 心理健康概述	185
第二节 运动对大学生心理健康的影响	189
第三节 大学生心理健康的测量与评价	193
第十一章 运动与社会适应及其评价	202
第一节 培养适应社会的参与意识与价值观念	202
第二节 健康促进运动对社会适应能力培养	206
第三节 社会适应能力的建议评价内容	209
第十二章 运动与道德健康	211
第一节 道德健康概述	211

第二节 运动与道德健康	212
-------------------	-----



网络链接:

第三篇 运动与健康促进篇

第十三章 练习方法与健康促进

- 第一节 平衡练习
- 第二节 伸展练习
- 第三节 有氧练习
- 第四节 力量练习
- 第五节 速度练习
- 第六节 灵敏性、协调性练习
- 第七节 自然力锻炼

第十四章 民族传统体育运动与健康促进

- 第一节 太极拳运动
- 第二节 长拳、南拳
- 第三节 武术器械运动
- 第四节 传统保健医疗体操
- 第五节 传统有氧操舞
- 第六节 舞龙舞狮运动

第十五章 球类运动与健康促进

- 第一节 篮球运动
- 第二节 足球运动
- 第三节 排球运动
- 第四节 乒乓球运动
- 第五节 羽毛球运动

第十六章 时尚体育与健康促进

- 第一节 网球运动
- 第二节 高尔夫球运动
- 第三节 瑜伽
- 第四节 舍宾运动
- 第五节 冰雪轮滑运动

第十七章 休闲体育与健康促进

- 第一节 健身跑

- 第二节 游泳运动
- 第三节 自行车运动
- 第四节 保龄球运动
- 第五节 有氧操舞

第十八章 体育探险与健康促进

- 第一节 定向运动
- 第二节 野外生存
- 第三节 拓展运动

第十九章 体育旅游与健康促进

- 第一节 体育旅游与拮抗亚健康
- 第二节 体育旅游与社会适应
- 第三节 体育旅游与自然疗法

(注:第十三章至第十九章为网络学习内容,请登录高等教育出版社立体化教材网(<http://4A.hep.com.cn>)“大学运动健康”点击阅读。)

导 言

健康是人类永恒的主题。健康是人类生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。历史上许多伟大的思想家对“健康”都作过精辟的论述。马克思把健康称为人的第一权利，人类生存的第一前提；英国教育家洛克强调，若没有健康，就不可能有什么幸福而言；德国哲学家叔本华则形象地指出，健康的乞丐比有病的国王更幸福。的确，没有健康，人生的一切就会黯然失色，快乐和幸福犹如水中月、雾里花，可望而不可即。1978年9月，在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内的一项重要社会性指标”，要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念。我们应该认识到：国民的健康是民族素质最基本、最具体的表现，终身健康是人类追求的目标。

健康是“1”，事业、地位、名利、金钱等都是1后面的无数个“0”，一旦失去了1，则无论多少个0，都无任何意义。

当今，世界范围内的竞争焦点，集中表现在各专业人才综合素质的培养与发展上。大学的终身体育教育对未来人才身体素质水平的提高、健康心理素质的形成、高尚人格的形成都具有重要的意义。国民的身体素质是国民素质的重要组成部分，是世界公认的社会进步的重要标志。高校体育教育向终身体育教育转型，直接关系到我国高层次人才的健康，也标志着我国高层次人才的综合素质水平。大学阶段是进行终身健康教育的关键时期。

1988年，世界卫生组织总干事马勒博士指出：“健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”这句话阐明了生活、事业与健康的辩证关系。健康对绝大多数人来说都曾经拥有过，但整个人生中都能拥有健康的人却不多见。当前，大学生面对繁重的学习压力、紧张的生活节奏、拥挤的空间和激烈的社会竞争长期处于一种紧张的状态，如果不注意运动锻炼，就可能损害健康，导致疾病。

健康是生命中最宝贵、最重要的财富。人们对生命的珍视，最具体的表现就是对健康的重视，健康不仅仅意味着长寿，更意味着高水平的生活质量与工作质量。青少年正处在生长发育的重要阶段，各器官形态结构与功能的可塑性很大，坚持参加体育运动，才能更健康地成长。终身运动对健康的促进作用具

体表现在强身、健心、益智、怡情、延年益寿等方面，达到最大限度地提高人类生命质量与数量的目标。

当代大学生应当具有良好的健康意识，应当将提高自身的身体健康素质作为终身追求的目标；应当将自觉提高健康素质水平作为对个人、家庭、社会乃至整个民族的一种责任。充沛的精力寓于健康的身体，在知识海洋里遨游的当代大学生们，应该养成终身运动锻炼的习惯。因为，运动可以打开你们的心灵之窗，它是保持健康、增强脑力的活化剂，可以使你们才思如涌，智慧倍增。

你希望寻求下列问题的答案吗？本书将为你提供各种你感兴趣的有关运动健康的答案。

- ◆ 你知道健康的新理念是什么吗？
- ◆ 你了解高品质生命质量的含义吗？如何实现？
- ◆ 你了解健康寿命的含义吗？如何获得？
- ◆ 你了解运动对终身健康的意义与价值吗？
- ◆ 你理解的终身运动健康是否就是掌握一项或几项运动技能？

第一篇

运动健康知识篇



第一章 大学终身体育教育概论

正确的理念是影响人们思维与行为的主因。对于具有理性思辨与自主能力的大学生而言,在大学学习阶段,形成正确的健康理念,养成良好的健康习惯,获得促进健康的能力,直接影响大学生一生的健康。本章从我国体育人口与大学生体质的现状出发,希望通过大学生积极的理性思辨,理解终身健康的意义与价值,理解生命在于运动与静养、生命在于和谐的含义,理解在个性化终身体育教育的过程中,大学生是大学终身体育教育中的主体等有关健康的理念问题。

第一节 我国体育人口与大学生体质简况

我国从1979年开始,每5年对7~22岁青少年儿童进行一次大规模的体质调查研究,获得了大量有关形态、生理功能与常见病等方面的数据,为我国学校教育与学生体育工作有关方针与政策的制订提供了重要的参考依据。在了解自1979年以来我国体育人口与大学生体质调研简况的基础上,大学生对终身运动、自我保健与终身健康,应该有更清醒的认识。

一、我国体育人口简况

1998年公布的我国体育人口^①数据表明,男性为62.13%,女性为37.87%;16~25岁体育人口最高,61~65岁次之,26岁后骤然下降,41~45岁最低(仅为4.82%);20~60岁各年龄段的体育人口均小于8%。26~60岁期间,正是大学生们完成学业,走向社会,成为社会中坚的时期,也是进行健康积累与储备的重要时期。但是最近几年中年知识分子的高死亡发生率引起了国家与社会的重视。作为拥有高知识结构的人群,如果自身缺乏运动习惯与自我保健的意识,则任何外因都无法引起内因产生根本上的变化。

二、居民生活水平与我国大学生体质

随着改革开放的不断深入与国民经济的快速发展,我国城乡居民的生活水

^① 中国、加拿大与美国体育人口的标准相同,指每周进行3次,每次30 min以上,主观感觉中等以上强度运动的人。

平不断提高。有资料显示,1998年,我国城镇居民家庭收入达到了5 425元,较1978年增长14.8倍;农村居民家庭收入达到了2 160元,较1978年增长15.2倍。社会发展了,人民生活水平提高了,但令人吃惊的是大学生体质中的多项指标却呈现出负增长的状况。张丽在《改革开放二十年居民生活水平与大学生体质状况相关研究》中发现,大学男生三项形态学指标中体重的增长快于身高,横向发育快于纵向增长;除力量与爆发力素质发展良好外,大学男生胸围、肺活量与耐力素质等与心肺功能相关的形态与功能指标呈现出负增长的状况;女生上述指标的变化趋势较男生稍好。大学生的这种体质状况,加上在校期间未能养成良好的运动习惯,毕业后因面临激烈竞争而很少或放弃运动的状况,不能不令人担忧,也不能不引起国家与教育部门的重视,大学生们更不能视而不见,见而不行了。

第二节 终身运动与健康

一、健康的意义与价值

无论社会性质、生产方式和生产关系的差异有多大,人的健康都是社会最基础的物质因素。如果一个人身体强健,精力充沛,心理健康并具有良好的适应能力,在规定的工作时间内往往会取得比一般人更多的工作效果,创造更多的物质财富。爱因斯坦认为,人的工作时间是个常数,而工作效率却是个变数。法国物理学家居里夫人的名言:“科学的基础是健康的身体”,也深刻地描述了健康对创造物质财富的价值内涵。

健康是事业成功的基础。历史上众多卓有成就的人物,都将增进健康和事业上的成功作为同样重要的问题对待。他们在事业上取得成功的同时,也获得了增进健康的经验。达尔文从小爱好活动,22岁时参加环球考察,在大自然中既磨炼了身体,又增进了才智,27岁着手写作《物种起源》,70岁时还笔耕不辍继续完成了《植物运动能力》;我国著名的地质学家陈国达院士,90多岁高龄仍在承担课题研究与培养博士研究生;我国著名的蜘蛛研究学者尹长明教授,84岁的高龄,仍每天坚持近10小时在实验室工作,坚持用外文撰写研究专著;德国诗人哥德在发表对天才与创造力的看法时,幽默地说:“身体对创造力有极大的影响。过去的一个时期,在德国,人们常将天才想象为一个矮小瘦弱的驼子,但我宁愿看到一个身体健壮的天才!”而哥德本身就是一位身强体壮的天才,在他82年的生命历程中,创作《浮士德》这部文学巨著就用去了他50多年的时间。伟人们的经历与事实充分证明了拥有健康,对事业与生活具有重要的意义和价值。