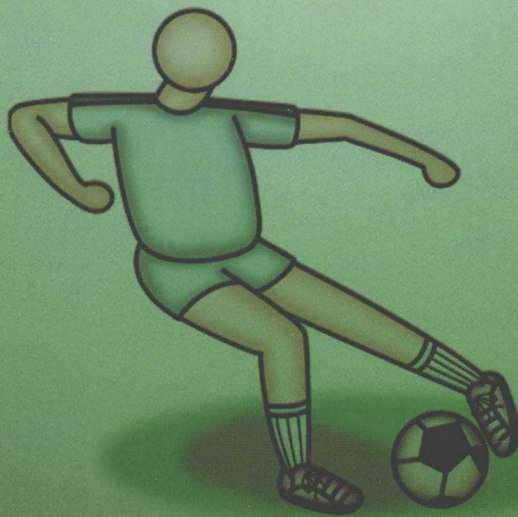


高等院校“十一五”精品规划教材

大学体育教程

黄华清 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高等院校“十一五”精品规划教材

大学体育教程

黄华清 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书为高等学校“十一五”精品规划教材。全书分为四部分:体育基础理论;基础体育课程;拓展体育课程;体育运动大视野。

本教材是以课内外一体化教学模式为基础,采用了层次教学法,增补了主要教材中基本动作的技术要点、难点及练习方法,补充了课外锻炼内容和方法指导,是一本不可多得的对应当前高职高专体育教学要求的好教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/黄华清主编. —北京:中国水利水电出版社,2009

高等院校“十一五”精品规划教材

ISBN 978-7-5084-6823-5

I. ①大… II. ①黄… III. ①体育—高等学校—教程 IV. ①C807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 166232 号

书 名	高等院校“十一五”精品规划教材 大学体育教程
作 者	黄华清主编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国人民大学出版社印刷厂
印 刷	北京海洋印刷厂
规 格	184mm×260mm 16开本 22印张 522千字
版 次	2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
印 数	0001—3050册
定 价	28.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

高职教育作为我国高等教育的重要组成部分,是高层次技术型人才的培养基地。高职体育教育是高职体育教育院校完整课程体系的重要组成部分,肩负着培养身心健康、全面发展人才的重任。基于纲要对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,我们编写了《大学体育教程》这本具有鲜明特色时代特征的教材。全书分为四部分:体育基础理论篇阐述了体育运动与健身,体育锻炼与科学营养;基础体育课程篇主要介绍田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、健美操等最实用运动项目,对最重要的核心战术进行科学编写;拓展体育课程篇,重点介绍羽毛球、网球、游泳、瑜伽、体育舞蹈、散打、跆拳道、轮滑等学生喜爱的运动项目,对核心战术以及评价与考核进行了详细的介绍;体育运动大视野篇主要介绍了传统体育,运动搏击,户外体育以及时尚休闲体育等十多种运动项目,拓展学生体育视野,提高学生对体育的兴趣。本书结合《纲要》的精神,强调体育在高职教育的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,把握高职体育课程的时代特征,以“素质教育”、“以人为本”、“健康第一”的指导思想,以培养高职学生的健康体魄为根本目标,突出趣味性、科学性和实用性的特点,拓展高职学生对运动项目选择的自由性和灵活性,即可作为各类高职院校的体育选项课和选修课教材,也可作为高职学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

随着学院教学体制改革的不断深入,我们根据学校体育教学实况,先后编写了两部高职高专“十五”规划教材《体育与健康》、《运动与健身》。在总结和吸取前两部教材经验的基础上,又重新编写了本教材《大学体育教程》。与前两部教材相比,一是拓宽了体育与健身的基础理论知识,增强了科学健身的基本原则和方法;二是新编了一些学生喜爱的传统体育项目的最新竞赛规则,使学生能及时了解新的知识;三是增补了某些体育项目的基本动作与技术特点、难点及练习方法,为学生的学习和老师的教学提供了科学依据和参考;四是随着教育国际化趋势不断增强,充实了一些国外的新兴体育项目,以拓宽课程设置,增强课程的新颖性。

本教材的编写除了完善现代化体育教育环节外,着重体现了体育课分项和选项的教学特色,建立了体育必修、选项、选修教学三结合的创新模式。本教材以课内外一体化教学模式为基础,利用分层次教法锻炼这条主线贯穿于各运动项目之中,并充实课外锻炼内容和方法指导,综合多年体育教学经验,借鉴国内外体育教学中的新成果、新观念,博采众长,删繁就简,科学合理的组织内容,是一部高职高专不可多得的体育教材。

参加本书编写人员有黄华清、孙勇、谢更新、曾红波、裴红亮、袁君、李莉、王军、陈旺、宋军、严书虎、黄成忠、南芳、李章云、刘江辉、牟晶晶,全国电力高等职业教育教材建设指导委员会公共课专业组组长王宏伟先后两次主持审稿会议,最后由戴启昌、张伟、黄华清主审定稿。

本书根据我院体育教学改革的需要编写,其教学内容、教学方法、组织结构比以往教材有所不同,尚属尝试。因编写时间比较仓促,书中错误与不足之处,敬请专家同行批评指正。

编 者
2009年7月

目 录

前言

第一篇 体育基础理论

第一章 概论	1
第一节 体育的功能.....	1
第二节 健康的涵义.....	2
第三节 体育对人健康的影响.....	6
第二章 运动与健康的相对关系	7
第一节 生命在于运动.....	7
第二节 运动必须要遵循的原则.....	7
第三节 运动中的自我监护与保健.....	8
第三章 体育锻炼对人体发展的作用	9
第一节 人体发展中几个时期的特点.....	9
第二节 体育锻炼对促进人体发展的作用.....	11
第三节 体育锻炼对智力发展和心理素质的作用.....	15
第四章 科学锻炼身体的原则和方法	18
第一节 体育锻炼的原则.....	18
第二节 体育的卫生常识.....	18
第三节 选择适合的运动项目和时间.....	19
第四节 走出身体锻炼的误区.....	21
第五章 体育锻炼与身体健康	22
第一节 概述.....	22
第二节 体育锻炼与生理健康.....	23
第三节 体育锻炼与心理健康.....	25
第四节 《国家学生体质健康标准》的实施.....	28
第六章 人体发展与体育健康	38
第一节 影响人体发展的基本因素.....	38
第二节 体育健身的科学基础.....	42
第三节 体育健身的全过程.....	48
第四节 体育健身过程的基本规律.....	53
第七章 体育锻炼的科学营养	57
第一节 人体必须的营养素.....	57
第二节 高职学生的生长发育与营养.....	60

第三节	高职学生的体育锻炼与营养	62
第八章	体育锻炼、饮食与体重的控制	64
第一节	肥胖	64
第二节	能量的需求平衡	65
第三节	稳妥控制体重	70
第九章	职业病的预防和体育疗法	73
第一节	职业教育与体育	73
第二节	职业病的形成与体育疗法	74

第二篇 基础体育课程

第十章	田径	78
第一节	跳高的基本技术	78
第二节	跳远的基本技术	79
第三节	推铅球的基本技术	80
第四节	短距离跑的基本技术	84
第五节	中长距离跑的基本技术	86
第十一章	体操	90
第一节	概述	90
第二节	技巧	91
第三节	双杠	94
第四节	支撑跳跃	98
第十二章	篮球	101
第一节	概述	101
第二节	篮球技术	102
第三节	篮球战术	121
第十三章	排球	126
第一节	概述	126
第二节	排球的基本技术	128
第三节	排球的基本战术	138
第四节	排球运动的主要规则及裁判法	142
第十四章	足球	147
第一节	概述	147
第二节	足球的基本技术	147
第三节	足球的基本战术	155
第四节	足球运动的主要竞赛规则	157
第十五章	乒乓球	161
第一节	概述	161
第二节	乒乓球的基本技术	161

第三节	乒乓球的基本战术	168
第十六章	健美操	170
第一节	概述	170
第二节	健美操的基本技术	172
第三节	健美操运动的主要竞赛规则	176
第十七章	手球	178
第一节	概述	178
第二节	手球的基本技术	178
第三节	手球的基本战术	188
第十八章	武术	192
第一节	概述	192
第二节	武术的基本功	193
第三节	武术组合动作	201
第十九章	太极拳	207
第一节	太极拳的特点	207
第二节	太极拳的动作名称	207
第三节	太极拳动作说明及技术要点	207

第三篇 拓展体育课程

第二十章	羽毛球	224
第一节	概述	224
第二节	羽毛球的基本技术	225
第三节	羽毛球的基本战术	236
第二十一章	网球	238
第一节	概述	238
第二节	网球的基本技术与战术	238
第二十二章	游泳	244
第一节	概述	244
第二节	游泳的基本技术	245
第三节	游泳卫生与救护	252
第二十三章	瑜伽	254
第一节	瑜伽简介及健身特点	254
第二节	瑜伽的基本技术与学练方法	255
第二十四章	体育舞蹈	258
第一节	体育舞蹈简介	258
第二节	体育舞蹈内容	259
第三节	体育舞蹈比赛规则简介	262

第二十五章	散打	265
第一节	散打简介及健身特点.....	265
第二节	散打基本技术与学练方法.....	265
第三节	重点技术评价与考核.....	272
第二十六章	跆拳道	273
第一节	跆拳道简介.....	273
第二节	跆拳道基本功与组合的入门及提高的学练方法.....	273
第三节	重点组合的评价与考核.....	278
第二十七章	轮滑	279
第一节	简述.....	279
第二节	轮滑运动的基本技术.....	280

第四篇 体育运动大视野

第二十八章	民族和传统体育运动	283
第一节	龙舟.....	283
第二节	巴山舞.....	286
第三节	毽球.....	291
第四节	跳绳.....	300
第五节	拔河.....	302
第二十九章	搏击类体育运动	304
第一节	拳击.....	304
第二节	女子防身术.....	307
第三十章	户外体育运动	316
第一节	登山.....	316
第二节	攀岩.....	317
第三节	定向越野.....	319
第三十一章	时尚休闲类体育运动	323
第一节	台球.....	323
第二节	保龄球.....	330
第三节	高尔夫球.....	336
第四节	软式排球.....	338
参考文献	342

第一篇 体育基础理论

第一章 概 论

第一节 体育的功能

功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。体育的功能是多方面的,归纳起来主要有以下几个方面。

一、教育功能

体育的教育功能具体表现在以下几个方面。

1. 改造经验

人类生活需要多方面的经验,经验的发展和充实,代表生活能力的提高。而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言,不懂公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品质的人,无疑将被社会群体所排斥;就动作经验而言,简单的如坐立行走、举手投足,复杂的如对距离、速度、时间的判断,趋吉避凶应付突发事件的能力,以及提高工作效率所必须的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作,等等。种种动作经验,只有通过实践才能培养;就情绪经验而言,文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄,以保证社会的稳定和人民生活的安宁。所有上述品性和经验是一个合格公民所应具备的素质,而体育乃是对人类进行综合性教育的一种有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面,在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

2. 适应能力

体育是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力,但在今天的社会里,个人适应能力应该是全面的,它包括身体的、心理的、社会的,缺一就无法获得真正的幸福。作为生活教育的体育,对上述适应能力都有培养作用。

3. 改变行为

体育活动所引起的经验改造和适应能力发展,可以进一步引起行为的变化。在体育活动中,凡是合乎社会要求的行为,会被社会的认可和接受而日益加强,反之就要受到阻止。这就可以使每一个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体的机智和勇敢的行为,并使这些行为达到一种崇高的境界——机智而不投机取巧,勇敢而忌持暴斗狠。

二、健身娱乐功能

人体运动的高效率和精细程度,使文学家为之讴歌礼赞,使生理学家叹为观止,但却使

体育家产生了重大的责任感。人体以骨骼为“框架”，以韧带为“绞链”，并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”，进行各式各样的运动。善于利用则促进其发展，反之则阻碍它的成长和完美。体育的一个重要目标正是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展，它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需热衷于健身娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力等方面，为人类的健身娱乐活动提供越来越优裕的条件，文明社会的人类需要娱乐，如同原始社会的人类需要食物一样。适度的身体锻炼活动，既健身，又悦心。

三、培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场的比赛，大到与自然竞争，小到与对手竞争，无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我的生活。参与竞争的人，必须创造条件充实自己。所谓条件，就是由竞争意识所支配的合理行为。无论是参观还是参赛，运动场无疑为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家(如斯宾塞等人)早就把运动场当作是社会一个缩影，运动场本身就是一个特殊的社会环境。依据迁移原理，人们在运动场上所养成的良好品性和行为准则，可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会所认同接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，其它社会生活中有得意之时，也有失意之处，光荣的胜利者固然值得敬佩；好的输家(GoodLooser)同样受人尊敬。胜不骄、败不馁，奋发向上，顽强拼搏等绝不仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度而言，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克的创始人顾拜旦男爵是一位教育家而不是竞技家，他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人，他通过奥林匹克运动，把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之提高的一种人生哲学……。奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见，奥林匹克运动能够发展到今天并对不同国度的人们产生如此重大的影响，关键在于它对于人类具有重大的教育作用。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素，通过以夺取金牌为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的，它的意义远远超过夺取金牌。

体育除具备上述主要功能外，还有促进政治、经济发展、传递人类文化等功能。

第二节 健康的涵义

一、健康的概念

健康是人们的共同愿望，怎样才算健康？健康的标准是什么？不同的历史时期、不同的民族、不同的国家、不同的人群等有不同的理解和标准。

健康：指不仅是指没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完美的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

世界卫生组织在对健康下定义时,则提出了 10 项更为详尽的健康标准,强调身体健康与心理健康是同等重要的;二者是相互联系、相互制约的;身心两方面健康是相辅相成的。其内容具体为:

- 1) 有充沛精力,能从容不迫地担负日常繁重的工作。
- 2) 处世乐观,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) 能抵抗一般的感冒和传染病。
- 6) 体重适中,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- 7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼和眼睑不发炎。
- 8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 9) 头发有光泽,无头屑。
- 10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。

我国著名医学家傅连同志认为健康的含义应包括如下的因素:①身体各部位发育正常,功能健康,没有疾病;②体质坚强,对疾病有高度的抵抗力,并能刻苦耐劳,担负各种艰巨繁重的任务,经受各种自然环境的考验;③精力充沛,能经常保持清醒的头脑,精神贯注,思想集中,对工作、学习都能保持有较高的效率;④意志坚定,情绪正常,精神愉快(这虽和思想修养有关,但身体是不是健康对它也有很大的影响)。

联合国世界卫生组织对健康下的定义是:健康不但没有身体疾患,而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

二、人的行为表现与健康行为

人的行为是机体和心理的外在表现,健康的状态主要是通过正常的行为反应出来的,因此,越来越多的人把人的行为当作衡量人健康的重要指标。人的行为包括健康行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为等。健康行为是人在身体、心理和社会适应性方面都正常的行为表现,是一种理想的行为,象征着人类行为的方向。人的行为既是健康状态的反映,同时又对人的健康产生巨大的影响。

三、促进健康的基本要素

- (1) 合理膳食。要科学地安排好饮食,也要注意各种营养素的摄入平衡。
- (2) 科学锻炼。经常自觉地进行科学适量的体育锻炼,是增强体质、促进健康的最有效手段之一。
- (3) 良好行为。消除各种危害健康的行为(如抽烟、酗酒、吸毒、滥用药物),建立各种健康的生活方式。
- (4) 心理平衡。在日常生活和工作中,要保持乐观的态度和积极向上的情绪,培养健全的性格,发展良好的人际关系,促使内心世界和外界环境的平衡,预防各种身心疾病的发生。

(5) 定期体检。

四、健康促进和健康教育

健康教育是有组织、有计划、有系统的通过传播媒介与教育的方法,向全社会普及卫生科学知识,强化人们的健康意识,建立或改变与健康相关的方式,促进人群健康的活动。而健康促进的含义更广,它是指一切能够促使人们的行为方式和生活,向有益于健康方向改变的综合体,它包括健康教育在内,还包括有关组织、政策、经济、环境的支持和群众参与。

1. 健康促进

健康是人人应享有的基本需求和权利,也是社会和经济发展的基础。健康促进是健康发展的一个要素,它是促使人们把握和改善健康的全过程。

1997年雅加达第四届国际健康促进大会提出的21世纪健康问题将面临新的挑战:人口趋势都市化、老龄人口和慢性病的增加、缺乏运动的行为增多、对抗菌素和其他常用药物的耐受、吸毒以及民事和家庭暴力的增加等,威胁着亿万人民的健康和幸福;新出现和复燃的传染病以及对精神健康问题的进一步认识,都要求社会作出快速的反应;各种跨越国家的因素也对健康有重大的影响,如不负责任滥用资源而引起的环境退变等。上述变化影响到人们的生活方式和世界各地的生活条件,需要以新的行动方式来迎战健康的新威胁,带领健康促进迈向21世纪。

健康促进战略能发展和改变人们的生活方式以及决定健康的社会、经济和环境状况,是实现健康方面更为公平的一项可行的措施。第一届国际健康促进大会确定的“渥太华宪章”中五项战略是成功的基础:建议公共卫生政策;创造支持性环境;强化社区行动;发展个人技能;重新调整卫生服务。现有明确证据表明,健康发展的综合性多种措施最有效。健康促进主要包含以下内容。

(1) 健康促进是涉及整个人群的健康,包括人们日常生活的各个方面,而不是仅限于造成疾病的某些特定危险因素。

(2) 健康促进主要是作用于影响健康的病因或危险因素的活动,协调人类与他们环境之间的战略。

(3) 健康促进是采用多学科、多手段的综合方法促进群体健康,包括传播、教育、立法、财政、组织、社会开发及当地群众自发性参与维护健康活动,规定个人与社会各自对健康所负的责任。

(4) 健康促进特别强调群众的积极参与,群众参与是长期效果的关键。要使健康促进有效,必须启发个体和群众对自身健康问题的认识,掌握不同年龄阶段所需的卫生知识、处理慢性病和伤害事故的能力等。进行健康学习能促进群众参与,接受教育和有关信息是实现群众有效参与和增强个人及社区保健能力的关键。

(5) 健康促进主要作用于卫生和社会领域,而非单纯的医疗服务。

(6) 健康促进的目标在于减少目标健康状况的差异,保证机会和资源的均等,促使人们达到最佳的健康状况,这包括创造有利于健康的环境、获得信息、生活技巧及选择健康的机会。

“雅加达宣言”确定21世纪健康促进的重点是:增加对健康发展的投入;确定社会对健

康的责任;巩固和扩大健康合作伙伴关系;增强社区及个人的能力;确保健康促进的基础设施。为了加速全球健康促进的进程,建立了一个全球性健康促进联盟。联盟的行动重点包括:提高人们对健康决定因素的认识;支持健康促进的协作与网络的发展;动员各种健康促进的资源;积累最好的实践经验,使共享知识成为可能;促进一致行动;推动健康促进的透明度和公共可评价性。

健康促进概念涉及内容似乎很广,但实质内涵主要包括健康教育及其他能促使行为与环境有益于健康改变的一切支持系统,其中环境包括社会、政治、经济和自然环境。健康促进目的在于促使个体、家庭、社会发展各自的健康潜能,其中包括生活方式与行为,促进社会的、经济的、环境的以及个人有利于健康因素的发展。健康促进的发展不仅取决于个人行为、家庭与社会对个人行为的选择和干预也起到重要作用,同时也强调非卫生部门的积极参与对促进健康发展的积极作用。

2. 健康教育的意义和目的

健康教育是一种以健康为目标,以促使人们自觉采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素、预防疾病、促进健康、提高生活质量为目的的有计划、有组织、有系统的社会教育活动。世界卫生组织于1978年在《阿拉木图宣言》中曾指出,健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为主要的,是能否实现初级卫生保健任务的关键,而初级卫生保健是在全世界可预见的将来达到满意健康水平的关键。在制定初级卫生保健的8项任务中,首要任务便是健康教育,说明健康教育在实现所有健康、社会和经济目标中的重要地位和价值。正如世界卫生组织总干事中岛宏博士在第13届世界健康大会开幕式上所说:“我代表世界卫生组织向大家保证,我们将给予你们的领域以优先权,给这种优先权的理由是充分的,而且也是全世界迫切需要的。”健康需要教育,教育是为了健康。

健康教育的目的是通过健康促进和健康教育活动过程达到改善、维护和促进个体和社会的健康状况。随着第一次卫生保健革命在许多国家相继完成,在这些国家的疾病死亡率已发生了根本性的变化,冠心病、肿瘤、中风等慢性疾病替代传统的传染病和营养不良成为主要死因。形成这种状况的主要原因不是生物致病因素所致,而是因不健康的行为或生活方式、严重被污染的自然环境和有害的社会环境所致。面对这类疾病,采用控制传染病的防治方法显得十分无力。然而,实践证明通过健康教育促使人们自愿采纳健康的生活方式与行为,降低致病危险因素来预防疾病、促进健康已初见成效。如通过健康教育,近20年来一些发达国家的冠心病下降了1/3,脑血管病下降了1/2,吸烟率每年下降1.1%。因此,健康教育作为卫生保健的战略措施,已受到全世界的公认和重视。美国疾病控制中心研究指出,如果美国男性公民不吸烟、不过量饮酒、采纳合理饮食和进行经常性锻炼,其预期寿命可望延长10年,美国用于提高临床医疗技术的投资,每年花费数以千亿计,却难以使全国人口预期寿命增加1年。因而,健康教育是一项投入少、产出高、效益大的保健措施,是最经济的健康促进和健康保护的有效策略,显得更具吸引力和生命力。

大学生正处在青春发育后期,其行为模式、生活习惯和道德情操以及体质、精神等,仍处在不稳定状态,具有一定的可逆性。大学生的健康观,对健康所持的态度,以及生活方式、行为等不仅会影响大学生自身的健康状况,而且对广大青年,对社会、国家的未来都有着极其

重要的影响。在高校开展健康教育,是青年大学生个人的需要,并将能终身受益。大学生知识结构和健康素质的改善,通过他们良好的卫生习惯和健康的生活方式带动、影响社会其他人群,并向群众传授卫生信息,今后可以成为健康教育的传播者和指导者,这对于提高整个民族素质,无疑会产生深远的影响。

3. 健康教育的任务与要求

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境核心内容的教育。大学生健康教育的任务与要求主要包括以下几个方面。

(1) 帮助大学生树立正确的健康观,使他们真正认识到:健康不仅是躯体无病、体格健壮,还应有良好的心理素质和社会适应能力;了解现在和未来健康的需求并有适应变化的意识。

(2) 掌握必要的疾病防治知识和急救方法,养成用脑卫生、运动卫生、环境卫生、性卫生、营养卫生等良好的习惯,提高自我保健能力。

(3) 使大学生认识到不健康的行为和生活方式如吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育运动等给自身健康带来的危害,帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式,消除或减少危险因素的影响。

(4) 了解心理卫生知识,提高心理素质。大学生阶段是价值观、道德观、人生观形成时期,面临多种机遇和激烈竞争。培养健康文明和积极乐观的生活态度,正确对待自己和善待他人,妥善处理生活事件与心理压力,提高对挫折的耐受能力与自我心理调节能力,维护心理健康对大学生是非常重要的。

(5) 增强对维护健康的责任感和自觉性。社会主义精神文明建设的重要任务之一,就是要提高全民族的科学文化水平,提倡文明、健康、科学的生活方式,克服社会风俗习惯中存在的愚昧落后的东西。因此,要使大学生强烈意识到健康是当代大学生成才的重要素质,增进健康是历史赋予大学生的使命,维护健康不仅是对自己负责,也是对社会负责。

第三节 体育对人健康的影响

一、适量的体育锻炼对健康的积极影响

体育锻炼能促进人体新陈代谢的同化与异化作用,形成能量物质的超量恢复。因此,科学、适量的体育锻炼对人体健康产生积极的影响。它能发展人的体质,促进人体各器官系统的生长发育,调节心理,提高人对外界环境和社会的适应能力。

二、过量的体育锻炼对健康的消极影响

长期的疲劳性大运动负荷锻炼,如不及时地进行恢复和调整,会对健康产生不利的影
响,甚至会发生伤害事故,直接影响身心健康。

第二章 运动与健康的相对关系

第一节 生命在于运动

生命在于运动,没有运动也就没有生命。缺少运动的生命是短暂的,这早已被无数实验所证实。从小就关在笼子里的兔子、夜莺和家禽,尽管供给它们食物,从外表上看,生长发育也很正常。可是,当人们把它们放出笼子,在地上奔驰跳跃,展翅高飞时,突然死亡了。解剖表明:兔子和夜莺死于心脏破裂,家禽死于血管破裂。

很明显,这是由于它们长期缺乏运动,使内脏器官发育不好,心壁和主动脉缺乏必要的坚固性,承受不了突然升高的血压而死亡。

人要是不运动又会怎么样呢?实验表明,一个身体健壮的青年,让他在床上静卧 20d 不做站立和运动,然后再让他下床站起来,就会感到两腿发软,头晕目眩,心跳缓慢,动脉压下降,甚至处于昏厥状态,心脏功能降低 70%,体内组织缺氧,肌力极度衰弱。一个原来健壮的人,会衰弱得使人不敢想象。与此相反,运动使生命增强了活力。在运动中,身体各器官系统、各部位都得到了锻炼,从而提高了人体对内外环境的适应能力和对各种疾病的抵抗力,甚至还提高了身体对肿瘤的抵抗力。

青少年处在生长发育和紧张的学习阶段,就更加需要运动。运动是一种神奇的“药剂”,如果你想更好地生长发育,健康的学习、工作并获得延年益寿的秘诀,那就是运动。

第二节 运动必须要遵循的原则

体育运动能增强体质,但是必须科学的进行锻炼,才能取得预期的效果。

首先是贵在坚持。每参加一次锻炼,人体的大脑皮层及各器官系统,就受到一次的刺激,发生相应的变化。如果经常锻炼,这种变化会不断积累,身体就能逐渐强壮起来。如果“三天打鱼,两天晒网”,时练时停,前次刺激给身体的各种影响,因没有得到巩固而会消退。有人研究过锻炼一次对身体的作用可保持 2~3d。每天锻炼固然好,若条件不允许,每周坚持 3~4 次也是可以的。

其次是循序渐进。这是指动作由简单到复杂,由易到难;运动量由小到大,逐渐增加强度,使身体各器官的活动机能逐渐提高。增加锻炼的难度和量,应该是锻炼者经过努力可以达到的程度,如果超过了身体的负担能力,就会使身体各器官适应不了,长此下去,反而有害于健康。

第三要注意全面锻炼。活动内容要多样化,使身体各部位以及身体各种素质都能得到锻炼,才能使身体全面、均匀、协调地发展。当然,选择的项目过多也不必要。有的青少年迫切希望提高专项成绩,忽视全面锻炼,结果往往提高到一定程度后,成绩便提高不上去了,甚

至发生劳损和创伤。

第三节 运动中的自我监护与保健

在运动中,有时发生各种运动创伤,如挫伤、擦伤、骨折等。发生运动创伤的主要原因是运动中技术不够熟练,掌握动作要领不够准确,运动场地、器材和服装不适应等引起的。防止运动创伤,除在体育活动前加强对运动场地、器材的检查外,应严格遵守训练的基本原则。在进行体育运动有条件的应做体格检查,每次锻炼前,必须做一些准备活动,使人体各器官从安静状态过渡到运动状态,以便进行活动。只有等到各器官机能逐渐加强能够适应四肢活动以后,在运动时身体各部分才能协调一致,运用自如。一般准备活动是做体操,准备活动的时间,每次 10min 左右,使身体发热,微微出汗为好。在每次运动结束之后,也要做一些调整活动,如轻松地走步、慢跑、徒手的放松练习、自我按摩和相互按摩等,其活动量、速度、幅度应逐渐减少,尽量使身体放松,更好地恢复到平静状态。整理活动后,应达到使呼吸心跳稳定,运动后产生的一些明显不适感消失。这样,就可以精力充沛地去参加学习和工作了。

每天早上数脉搏,并做好记录,有助于调整锻炼计划。运动适量,晨脉每分钟变化不超过个人平时正常范围的 3~4 次。还应该注意脉搏节律,脉律不齐在运动后不消失,或晨脉明显增快,都可能是运动量偏大的结果。每周测体重,在锻炼的最初几周内,由于代谢作用增强,身体的脂肪和水分减少,体重下降 2~3kg,经过一段时间后,体重才能稳定,长期锻炼后体重可能增加。体重明显下降,是过度疲劳的征兆。还应注意食欲、睡眠、精神、血压变化等情况,若发现不良反应,要减少运动量,并到医院做进一步的检查。对女青年更应注意经期卫生监护工作。

第三章 体育锻炼对人体发展的作用

第一节 人体发展中几个时期的特点

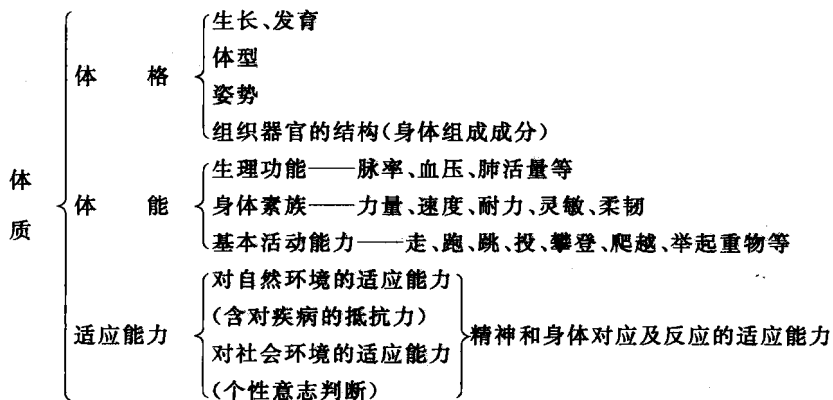
一、体质

1. 体质的定义

体质,是指机体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征,是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。遗传是人的体质发展变化的先天条件,对体质的强弱有着重要的影响,但它对体质的影响只提供了可能性。体质强弱的现实性则有赖于生活环境、营养卫生、身体锻炼等因素。身体锻炼是增强体质最积极有效的途径。研究表明,影响体质的三因素所占的百分比是:遗传占33%,营养条件占40%,体育锻炼占27%。

2. 体质的内容

衡量体质的好坏,应包括体格、体能和适应能力三部分。具体内容如下表:



二、人体生长发育的基本规律

人的生长发育始终处于动态变化过程中。生长发育虽受自然条件、家庭生活、营养条件、疾病和遗传、体育运动、年龄和性别等各种因素的影响,但是仍然遵循一定得发育规律。主要表现在:

1. 生长发育的速度规律

从儿童到成年间的整个生长发育时一个连续递增的过程。在连续性递增的过程中,又具有一定的阶段性,是时快时慢波浪式地进行着的。以身高、体重为例,从胎儿达到成熟期有两次突增阶段:第一次突增期由胎儿时期开始出生两岁以前;第二次突增期在青春发育期