

高职高专体育系列教材

高职体育

主编/唐斥非 周蕤 肖志夫

G A O Z H I T I Y U



陕西师范大学出版社

高职高专体育系列教材

高职体育

主 编：唐 斥 非 周 蕤 肖 志 夫
主 审：王 晓 宏

陕西师范大学出版社
• 西 安 •

图书代号: JC6N0773

责任编辑: 王 岚 韩书琪

装帧设计: 张 鯤

图书在版编目(CIP)数据

高职体育/唐斥非主编. 西安:陕西师范大学出版社,2006.6

ISBN 7-5613-3605-5

I. 高… II. 唐… III. 体育—高等学校:技术学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065684 号

高职体育

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市南郊 陕西师大 120 信箱 邮编 710062)

<http://www.snuph.com> E-mail:if-centre@snuph.com)

印 制:三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张:14 字数:323 千字

版次印次:2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5613-3605-5/G·2346

定 价:20.00 元

前 言

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分,它的根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高等技术应用型专门人才,所培养的学生应重点掌握本专业实际工作所需要的基本知识以及职业技能。因此,与其对应的各种教材也都具有自己的体系和特色。长期以来,由于教学指导思想体系的偏差,高等学校体育教学体系过重偏向于运动技术和运动技能方面的知识,而忽略了对学生全面身心素质发展所需要的体育基本理论知识的传授。由此产生了两种相反的状况:一方面体育教师在不断疾呼加强和提高学生的体育意识,而另一方面学生对体育课的兴趣却是在不断锐减。尤其是近几年,随着高职高专毕业生就业压力的提升,忙于生计的学生更加漠视自身的健康与发展。因此,如何培养学生“健康第一”的思想,以及“终身体育”的观念,毫无疑问成了高职高专体育工作者目前急需解决的问题。

本书以《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》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以培养高职学生“终身体育”的观念以及锻炼“健康的体魄”为根本目标,力求反映高等职业课程和教学内容体系改革的方向,反映当前教学的新内容,突出对基础理论知识的应用和实践能力的培养,在兼顾两者的同时,避免“全”而“深”的面面俱到。基础理论以应用为目的,以必要、够用为度。此书第一至八章,从高职学校体育、体育健康、常见运动损伤及处理、体育文化、体育竞赛知识等方面出发,在让学生对体育基础理论知识有一定了解和掌握的基础之后,再分门别类地设计了高职体育基础类教学项目、技能类教学项目、竞技类教学主修项目、辅修类教学项目,具有较强的针对性和灵活性,力求真正满足高职师生的需求。

本书由唐斥非、周蕤、肖志夫共同策划,其中第一章至第六章由唐斥非撰写;第七章、第九章由周蕤撰写;第八章由肖志夫撰写。全书由唐斥非统稿。

本书既可作为高职高专的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

由于编写时间仓促,作者水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请各位读者斧正。

编 者

2006年4月

目 录

第一章 高职学校体育	(1)
第一节 体育的概念与功能	(1)
第二节 高职体育的地位和作用	(3)
第三节 高职体育工作的组织形式	(5)
第四节 高职学生生理和心理特征	(7)
第二章 体育健康概述	(10)
第一节 健康与亚健康	(10)
第二节 体育锻炼对增强体质的作用	(13)
第三节 体育运动与营养	(16)
第四节 科学锻炼与运动处方	(20)
第五节 健康的自我评价	(26)
第三章 常见运动损伤处理及预防措施	(29)
第一节 高职学生常见运动性损伤的处理	(29)
第二节 高职学生常见运动疾病与传染病的预防	(33)
第四章 体育文化	(39)
第一节 体育欣赏	(39)
第二节 奥林匹克文化	(43)
第五章 体育运动竞赛知识	(48)
第一节 体育竞赛的种类	(48)
第二节 体育竞赛的功能和特点	(50)
第三节 体育竞赛的组织	(53)
第六章 高职体育基础类教学项目	(57)
第一节 田径	(57)
第二节 体操	(71)
第三节 游泳	(83)
第四节 武术	(92)
第七章 高职体育实用技能类教学项目	(102)
第一节 水上救护	(102)
第二节 女子防卫	(107)
第三节 散打	(111)
第四节 军事障碍	(117)

第八章 高职体育竞技类教学主修项目	(124)
第一节 篮球	(124)
第二节 排球	(136)
第三节 足球	(145)
第四节 乒乓球	(153)
第五节 羽毛球	(159)
第六节 网球	(169)
第九章 高职体育辅修类教学项目	(175)
第一节 保龄球	(175)
第二节 体育舞蹈	(180)
第三节 健美运动和健美操	(186)
第四节 轮滑	(199)
第五节 定向越野	(205)
第六节 体育游戏	(209)

第一章 高职学校体育

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初由法国于 18 世纪 60 年代所启用，其含义是“身体的教育”。20 世纪初，我国也以相同的含义启用了“体育”一词，并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵及外延在不断扩大。如今，在国际奥林匹克运动的推动下，以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展，以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及，因此，现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

体育这一术语最初传入我国时，指的是身体教育。由于当时中国还很少有竞技运动和其他的群众体育运动，因而仅是从狭义上运用了这一术语。随着新中国的成立，体育事业突飞猛进，体育的作用越来越广泛，其发展需要在广义上运用这一术语。体育是一个具有广泛含义的概念，它不是单指运动或健身，体育教学也不只是让学生做做操、打打球、跑跑步。体育是以身体活动来调节人体机能的过程；是以各项运动为基本手段的活动；是社会活动与人体活动相结合的过程。体育作用于社会，既可促进生产力发展，有助于建设社会主义物质文明，又可影响社会风气，有助于建设社会主义精神文明。

体育有广义和狭义两种解释。体育（广义）亦称为体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，它受一定的社会经济、政治活动的影响和制约，也为一定的社会经济、政治服务。体育（狭义）亦称为体育教育，是指通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育的概念无论是广义的还是狭义的，都强调以各种运动为基本手段，是发展身体，增强体质，增进健康，挖掘人体的内在潜力，陶冶情趣，促进人的全面发展的教育过程。

二、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明

中表现出来。

(一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,只有加强体育锻炼,并结合药物调理,才能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

(二) 体育的社会功能

1. 体育的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展,能胜任自己职业,为社会的发展作出贡献的新人。

另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,在第27届奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,体育成绩和精神文明获得双丰收,极大地激励了全国各族人民的爱国热情,增强了全国各条战线争创一流的现代化意识,同时也提高了我国的国际威望。

2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们的生活中余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如所见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除紧张和疲劳,情绪得到积极性的调节,给人带来愉快。特别是大学生,学习、生活、考试等压力较大,适当地参与体育活动,能使他们的业余文化生活更加丰富,能更有效地缓解疲劳,促进学习和知识的掌握。

人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，能在完成各种复杂的练习中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智和斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感，满足人们交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同的特点，能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如，气功可使人感到悠然自得，乐在其中；跑步能使人感到有条不紊，勇往直前；打球使人感到视野开阔，豁达合群；旅游则可以使人饱览名山大川，赏心悦目，心旷神怡。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能，他写道：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔、条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生更甜蜜！”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式，它能使人善度余暇，身心健康。

3. 体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约。一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，并和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘，而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象，它既有不属于上层建筑范畴的部分（如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等），也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西（如体育的目的、任务、政策法规、制度等）。因此，从整体来看，体育是与政治紧密相连的，并受着政治的影响、指导和制约，为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为：第一，由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”，通过国际体育交往，可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结，加强国际体育文化交流，为外交服务。第二，参加国际比赛，能为国争光，提高民族威望和国际地位，振奋民族精神。第三，通过国内体育竞赛活动，特别是全国大型运动会，加强了各民族间的联系，增进了友谊和团结，激发了各族人民对祖国炽热的爱。

第二节 高职体育的地位和作用

一、高职体育的地位

体育是高等学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的现代化人才的一个重要方面。大学生在学习专业理论知识的同时，必须接受体育教育，以全面发

展学生的个性、能力和体育意识。“德、智皆寄予体，无体即无德智也。”没有健康的体魄，学生就难以完成在校期间繁重的学习任务，也难以在祖国建设中发挥更大的作用。高等学校体育不仅使学生的体质得到增强，而且可以促进学生智力的发展，培养敏锐的感知、灵活的思维、丰富的想象力、良好的注意力和记忆力；培养高尚的道德品质，勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神；丰富课余文化生活，消除疲劳，增强学习效果；为国家培养运动员的后备力量，提高我国的运动技术水平。大学生是国家的未来和希望，是社会主义建设和发展科学技术的生力军，其在刻苦钻研、勤奋学习的同时，还应积极锻炼身体，学习和掌握体育知识、技术、技能，将体育作为生活的一部分。将体育的近期效益和长远效益结合起来，既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习、生活，又要有利于毕业后能继续科学地进行锻炼，从而为祖国、为人民高效地工作。

二、高职体育的作用

随着社会的发展和人民物质生活水平的提高，人们出于健身、娱乐、休闲的需要，对体育的追求日趋强烈，从而使体育成为影响生活方式和生活质量的重要因素。作为国家将来的栋梁之才的大学生，体育对他们的影响则更为深远，其主要集中表现在“育人”方面，发挥出了它在培养和造就国家需要的合格人才中的特殊作用。

1. 增强体质，全面发展学生身体

大学生的心理、心理状态渐趋完善，所以高校体育在完善人体发育的这一阶段起着至关重要的作用。由于时机恰当、内容形式合理、组织措施得力，因而能有效促进大学生的身体健康，增强体质，提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，塑造健美的体态，掌握必要的运动技巧，提高身体素质和基本活动能力，使他们的体格更加健壮，体力更加充沛，将来能适应高压、长时间、大负荷的脑力劳动和体力劳动。

2. 系统传授体育基础知识、基本技术、基本技能，培养学习体育的能力和养成终身体育习惯

大学时期学生的神经细胞物质代谢旺盛，灵活性相对提高，抽象思维能力较强，综合分析能力显著提高，加上大学生的求知和独立从事体育锻炼的欲望，使体育教育变成了大学生主动参与的过程，因而为比较系统地掌握体育的基础知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法，提高体育文化素养和体育审美能力，培养良好的锻炼习惯等创造了有利条件，为“终身体育”奠定了基础。

3. 促进学生个性和身心和谐发展

根据大学生自我意识不断增强，个性特征逐渐明显，意志品质的发展仍不稳定、不平衡、性格尚不成熟等特点，高校体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏以及承受负荷训练等方式，帮助大学生稳定心理状态，进行自我调节，提高自我控制的能力；在运动中体会成功的喜悦和失败的痛苦，从中吸取经验和教训，通过一些鼓励自我表现和尽兴发挥的体育内容，培养学生的运动兴趣，促进个性的全面发展，最终达到身心的和谐统一。

4. 发展学生竞技体育才能，为国家培养优秀后备人才

我国的体育发展战略是“全民健身战略”和“奥运争光战略”。高校体育拥有广泛的群众基础、良好的体育氛围、较优越的体育设施、素质较高的专业体育师资及部分有运动天赋的好苗子，这就使得高校体育在落实国家两个体育发展战略中起着承上启下的作用，既可为群众体育培养体育骨干，又可将部分好苗子培养成将为国争光的竞技体育后备人才。

第三节 高职体育工作的组织形式

《学校体育工作条例》规定：“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是学校体育工作的组织形式，它构成了学校体育工作整体。

一、体育课程

体育课程是高校体育计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，是实现高校体育目的的基本组织形式。体育课程设置的目的是，通过合理的体育教学过程和体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高运动能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育，成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。《学校体育工作条例》明确规定：普通高等学校的一、二年级必须开设体育课，三年级以上的学生开设体育选修课。并规定：体育课是学生毕业、升学的考试科目。这些规定充分表明了体育课程在高校教育工作中的地位及其重要意义。根据《学校体育工作条例》精神，国家教委于2002年颁发了《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（以下简称《纲要》），对实施高校体育课程的重大问题作出了明确要求和具体的规定，《纲要》的制定与颁布，将进一步推动高校体育课程建设的科学化、制度化、规范化，并将促进我国高校体育课程改革的不断深化和教学质量的进一步提高。

二、体育竞赛

体育竞赛是高校课外体育的组织部分。高校开展体育竞赛，对于检验体育教学和训练效果，促进运动技术水平的提高，推动高校群众性体育活动的开展，培养集体主义精神，建设校园精神文明等方面都有重要的作用。

《学校体育工作条例》规定：学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。

三、课外体育活动

课外体育活动是体育课有机的延续，两者互相补充，共同完成学校体育的目的任务。

1. 早操

早操即清晨运动，是一种有益身心健康的活动。早晨空气新鲜，做操或早锻炼能

增加氧气的摄入量，加速血液循环，促进新陈代谢，改善呼吸系统和心血管系统的功能，提高机体的适应能力和健康水平；尤其能使神经系统从睡眠的“抑制”状态迅速动员起来，达到适宜的兴奋程度。坚持天天做早操或进行早锻炼，不仅能使学生精力充沛地开始一天的学习，而且能使学生遵守正常的生活作息时间，形成良好的生活习惯。

早操的时间一般在 15~20 分钟为宜，内容一般是以徒手操为主，如广播操、武术操等，还可以开展如散步、健身跑、武术、太极拳、羽毛球等早锻炼活动。

2. 课间操

课间操是在课间休息时进行的时间较短的轻微活动。一般选择广播操、眼保健操、游戏、体育舞蹈、跳绳、散步等内容，一般为 10~15 分钟。

3. 班级体育锻炼

班级体育锻炼是以班级为单位，在体育委员带领下，利用课余时间进行体育锻炼的一种形式。班级体育锻炼时间一般每天 1 小时，是提高体育教学质量和《国家体育锻炼标准》达标率的重要环节。根据学生的特点，因势利导地进行组织纪律、团结友爱、文明礼貌、关心集体等品德教育，对培养体育骨干、发展学生个性和才能、养成终身锻炼的习惯等方面都有积极意义。

4. 学校体育节

体育节是作息制度中体育活动以外的全校性体育活动。一般有“体育周”、“体育日”等形式。

“体育节”活动能提高学生的体育兴趣，调动学生自觉锻炼的积极性，对增强学生的体育意识、提高体育素养、扩大知识面、培养能力等方面都有重大意义。

另外，学校还可以结合全民健身计划和本校专业特点，按年级、班级或专业进行各种体育宣传、教育、锻炼、比赛等活动。例如：体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育游戏等。

5. 个人自我健身锻炼

个人自我健身锻炼是指学生在课余时间和节假日里自发进行的个人或结伴的体育活动，它包括许多体育项目，如游泳、滑冰、体育舞蹈、球类活动、远足郊游等各项体育活动，可以使学生善度余暇，把体育作为日常生活中的重要组成部分，形成一种良好的生活方式。

体育活动要注意安全卫生，防止体育伤害事件发生。

四、课余体育训练

学校课余体育训练是我国全民健身计划和奥运争光计划中，以青少年为重点对象的一部分。目前，高、中等学校课余体育训练的主要组织形式是学校代表队。由于受训学生与其所在班级或年级的学生联系密切，因此不仅有效地提高了学校体育的竞技水平，而且在推动学校群众体育活动的开展，普及运动技术方面也起到良好的作用。主要表现形式有以下三方面：

1. 自我锻炼

自我锻炼是指学生利用双休日、寒暑假、节假日等，自发地结伴或独自进行自我健身锻炼的方式。自我锻炼一般在校外进行，场地、器材需要自备，因此，要根据条件选择健身内容和方法，如跑步、跳绳、做操、练拳、打羽毛球、远足等简单易行的内容，如果条件允许，也可开展球类、游泳、跳舞等活动。

2. 家庭体育

家庭体育是学生与家庭成员共同参与体育健身活动的形式。健身活动可以在家里进行，也可选择在附近的场所进行各种健身娱乐活动，如利用清晨、傍晚、周末、节假日等，选择健身操、太极拳、乒乓球、跳绳、游泳、跑步、远足、下棋、游戏等健身活动。

通过家庭体育健身活动，可以促进自己与家人的交流，同时，把自己在学校学习的健身健康理论与方法与长辈交流，以提高家庭的生活质量。

3. 社区体育

社区体育是指学生积极参与所居住地区（或临近地区）有关部门组织的体育健身活动。近几年来社区体育发展很快，体育设施在逐步建立和完善，从全面健身活动的开展和普及情况看，社区体育形式将发挥巨大作用。学生在参与社区体育活动的同时，可利用其掌握的体育健身知识，协助有关部门组织体育健身活动，如组织比赛、担任裁判工作、教练员工作、开设讲座等，并在实践中提高自己的能力。

第四节 高职学生生理和心理特征

高职学生一般处在 18~22 岁年龄阶段。在身体发育过程中，这一阶段生理、心理发育总的趋势是缓慢的，是处于日趋成熟和完善的阶级。

一、高职学生的主要生理特征

青少年时期是人生的黄金时期。人们把青年比作早晨八九点钟的太阳，说明此时期是一个充满生机、具有蓬勃向上趋势的时期。同时也是决定一个人一生体格、体质、心理、智力发育水平的关键时刻。我国通常把青少年时期分为初期（10~14 岁），中期（14.5~17.8 岁），后期（18~24 岁）三个阶段。目前在校大学生的年龄，一般在 14~22 岁之间，相当于青春中期和后期年龄阶段，此阶段生理发育的基本状况和特点可从四个方面表现：

1. 形态发育

低年级学生经历了人生最后一个生长发育的高峰时期（男孩大约 10~14 岁，女孩大约 9~13 岁），身高、体重、胸围、肩宽、头围、骨盆等外部形态，逐渐转入缓慢发展阶段。在此年龄阶段，由于性激素的作用，蛋白质、脂肪、糖和无机物含量逐渐增多，肌肉的横断面积、肌肉重量和力量都明显增加，高年级的学生的这些指标已接近成人水平。男女生在外形上出现明显差异：男生喉结突出，声带加宽，发音低沉，显得壮实；女生乳房突出，声带变长，嗓音尖细，臀部增大，肢体柔软而丰满。这些

第二性征的出现，标志着人体全部器官的发育接近成熟，为担负繁重的脑力和体力劳动，适应各种困难的环境变化提供条件。

2. 心肺系统

处在青年中初期，低年级学生的心脏还没有达到成人水平，心肌收缩力相对较弱，心率较快，而且有机能性心率不齐或杂音现象，由于性腺与甲状腺等分泌旺盛，引起血压升高，这种现象称为青春性高血压。随着年龄的增长，植物性神经系统对心脏的调节日趋完善，心率随年龄的增长而递减，血压趋于稳定。由于胸廓狭小、呼吸肌力较弱，呼吸表浅，所以肺活量小，但代谢旺盛，对氧的需要相对较大，因而呼吸频率快，呼吸浓度较小，呼吸调节机能不完善。高年级学生的心脏及呼吸机能，基本达到成人水平。

3. 神经系统

神经系统是人体发育最早、最快、成熟最早的系统。6~7岁时，脑的重量已达到成人的90%，到20岁，脑重只增加10%，约达1400克，大学生正处在脑细胞建立联系的上升期。经过智育训练，特别是专业课学习，皮层细胞活动的数量迅速增加，神经元联系扩大，脑回深化，第二信号系统最高调节能力大大增强，第一和第二信号系统的联系完善起来，为思维发展创造了良好的物质条件。所以，大学时期是智力水平、记忆力、抽象思维获得重大发展、分析综合能力明显提高的时期。

4. 生殖系统

新生儿刚一出生，其生殖器官就已完备，但不成熟，直到进入青春期（10~20岁），生殖器官在脑垂体分泌的促进腺激素的作用下迅速发育，并分泌性激素。性激素促使性器官发育成熟，促进第二性征出现，促使男性体格魁伟，女性体态丰满。在校大学生的生殖器官及其机能已达到了成熟程度，具备生殖能力。

二、高职学生的心理特点

（一）体育动机更加明确、深刻和稳定

青春初期的学生，由于知识经验逐渐丰富，认识能力的不断提高，对体育活动的意义、作用有比较正确的认识，对体育的社会性有较全面深刻的理解。因而，这种与未来职业及社会意义相联系的，比较崇高而深刻的体育动机常常成为进行体育锻炼的主要动力。同时普遍存在着对体育活动的直接动机，如改善体型，发展健美的体魄，调节精神，寻求乐趣，健康合理地支配余暇时间等。因此，他们的动机是多层次的，既有对理想的追求和较为理想的锻炼态度，又希望得到某种现实的快感和满足。

（二）体育兴趣更加深刻和稳定，并且有更大的选择性

体育兴趣是指对体育相关的具体事物有意识的选择和倾向性态度。在专业教育的影响下，学生对体育锻炼的兴趣更加深刻而稳定，选择性加强。许多学生较好地养成了自觉锻炼身体的习惯，重视对自己喜爱和擅长的体育专项训练，并有发展这种专项运动的志向。部分在中学阶段对体育缺乏兴趣的学生，进入大学后，由于运动环境和条件的改善，体育兴趣得到培养。同时对体育的兴趣明显分化，男生比较喜欢选择表现力量、灵敏、速度和勇敢顽强的体育项目，女生则喜欢动作轻快，优美，韵律感强，

运动强度小的项目。

（三）抽象逻辑思维发展到一个新的阶段，但未完全成熟

随着知识经验的不断丰富和第二信号系统的发展，学生们的思维活动已经能够逐步摆脱直观形象和直观经验的限制，而借助于概念进行合乎逻辑的判断和推理。但由于受知识经验的限制，推理往往因缺乏充分的根据而不一定正确。在体育活动中，已不满足一般的身体活动和简单的体育知识、技术和技能的掌握，而要求掌握一些难度较大的动作，并力图了解和掌握动作的结构原理和规律，以及这些动作对身体的实际锻炼价值。

（四）爱美是一个突出特点

这一年龄阶段的学生，逐步产生对自己和别人外貌方面的审美体验，他们向往美、追求美。突出地表现在开始注意个体美，如自己的卫生、体型、姿态、动作、仪表风度和穿着打扮，欣赏并追求自然美、艺术美、生活美和心灵美。有的学生开始对自己的外貌表现不安，例如，女生担心身体发胖，男生顾虑自己瘦弱、矮小。他们常常通过各种途径寻求“美的处方”。

（五）人生观、世界观初步形成

随着年龄的增长，理论思维逐渐形成，自我意识得到发展，价值观初步确立，他们已开始探索人生的意义，开始思考各种人生哲学问题。对人生往往怀着浪漫主义的情怀，充满着希望和激情。在专业教育影响下，他们大多懂得毕业之后，不仅要有好的思想品德、过硬的专业理论技术，而且还要有健康的身体，并且逐步认识到健康的身体与个人生活、学习、工作和未来的事业的关系。因而，他们不仅有参加体育活动的需求，而且开始讲究体育的实用价值，注意探讨体育与人生的有关理论和实际问题。有的学生还想通过学习来掌握适合自己身体实际情况和未来职业特点的一些项目，把身体锻炼与个人未来生活、学习、工作和职业联系起来。

第二章 体育健康概述

第一节 健康与亚健康

一、健康的概念及新标准

（一）健康的概念

随着人类社会文明的进步，人类对自然与自身的认识不断深入，提高人类的健康水平便成为人类社会生存与发展的核心议题，未来医学的任务将从以防病治病为主逐步转向以维护和增强健康、提高人的生命质量为主。人类的健康与其生存的社会环境能否持续发展，其间有一种内在的、必然的相互关系。人们在关心自身的机体健康的同时，逐渐地认识到，身体健康与周围的生存环境有着“唇亡齿寒”的关系。因此，在关心身体健康的同时，更加关心自身健康与社会环境之间的一致性。对健康的认识和理解完全超出了单一的生物肌体“疾病”的界限。

“健康”一词的英文是 health，它在早期与“卫生”一词同义。20 世纪 30 年代，美国健康教育专家鲍尔（W. W. Bauer）指出，“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态”。在这种状态下人体查不出任何疾病，其各种生物参数稳定地处在正常变异范围内，对外部环境（自然的和社会的）日常范围内的变化有良好的适应能力。

1946 年 6 月 19 日至 7 月 22 日，美国纽约召开的国际卫生会议通过的《世界卫生组织组织法》将健康定义为“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态”。1948 年，世界卫生组织（WHO）在其成立宪章中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体上、精神上、社会上的完全安宁状态”。1989 年，WHO 又进一步深化了健康的概念，认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。目前，世界各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。1994 年，美国健康教育学者 Cornacchia 认为，健康作为一种复杂的现象，其构成要素是身体的、心理的、社会的以及精神的，它们相互之间存在着互动关系。其中，精神层面是健康的核心内容。人们对健康的认同与个体的幸福标准有直接的关系，它将取决于价值观的认同、社会道德的认同以及对人性与生命的关怀。人们对健康的追求主要表现在试图满足其心理层面的需要上；努力满足社会事业层面中的人与环境之间的交往需要；积极地了解身体层面的构造与功能，并建构起良好的生活习惯。

（二）健康的新标准

世界卫生组织最近提出了人体健康的新标准——“五快”、“三良好”。

1. “五快”

(1) 吃得快：指胃口好。什么都喜欢吃，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。

(2) 便得快：指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天一次，最多两次。起床后或睡眠前按时排便，每次不超过 5 分钟，说明肛门、肠道没有疾病。假如便秘，则大便在结肠停留时间过长，形成“宿便”，有毒物质就会被吸收得多，引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至得肠癌。

(3) 睡得快：指上床后很快熟睡，并睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫，醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量，而不是延长睡眠时间。睡眠质量好表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰。睡眠少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，会形成疲劳过度，甚至得疲劳综合症，降低免疫功能，产生各种疾病。

(4) 说得快：指思维能力好。对任何复杂、重大问题，在有限时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对别人讲的话能很快领会、理解，把握精神实质，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

(5) 走得快：反映心脏功能好。

2. “三良好”

(1) 良好的个人性格：包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处事能力：包括观察问题客观实在，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系：包括人际交往和待人接物，能助人为乐，与人为善，对人际交往充满热情。

健康是人类生命的一种正面期望，而疾病却是一种负面反映，所以健康在某种意义上是社会、经济发展的重要条件。因而尽可能提高社会群体的健康水平是一项重要的社会目标，而实现这一目标的重要措施是健康教育。

二、亚健康的概念及调适

(一) 亚健康的概念

健康是人体的最佳状态，即为第一状态。而疾病状态，是由致病因素引起的对人体正常生理过程的损害，表现为对外界环境变化的适应能力降低，劳动能力受到限制或丧失，并表现出一系列的临床症状，称为第二状态。

当今社会，生活节奏加快，竞争日益激烈，人们在承受沉重的压力的同时，常出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、情绪烦躁、疲乏无力等状况。自感生理不适，心理疲惫，社会适应能力变弱的症状，但医学检查往往并无明确的机体疾病，这种介于健康和疾病之间的边缘状态，医学上称为第三状态、灰色状态或亚健康。导致人体第三状态的主要因素是过度疲劳，身心透支；其次是不科学的生活方式，如不吃早餐、偏食、暴饮暴食，或饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；再者是由于环境污染，接触过多有害物质。另外，伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化，也可能出