



世纪职业教育规划教材

新编

高职体育教程

徐健 曹俊 ◆ 主编



苏州大学出版社

21 世纪职业教育规划教材

新编高职体育教程

主 编 徐 健 曹 俊

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编高职体育教程/徐健,曹俊主编. —苏州:苏州大学出版社,2009.8

21 世纪职业教育规划教材

ISBN 978-7-81137-310-3

I. 新… II. ①徐…②曹… 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(2009)第 154694 号

新编高职体育教程

徐健 曹俊 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

常州市武进第三印刷有限公司印装

(地址:常州市武进区湟里镇村前街 邮编:213154)

开本 787mm×1 092mm 1/16 印张 18.75 字数 460 千

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-310-3 定价:26.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《新编高职体育教程》

编 委 会

主 编：徐 健 曹 俊

副主编：郭晓山 程宝玉 丁志英 孙红梅

陆 敏 张宏成

编 委：高传清 黄春斌 王旭方 吕柏松

梁 希 谢媛媛 罗铮子 吴小能

余俊清 黄晨曦 刘如强 丁 宁

朱文华 李小涛 孟祥波 姜大宁

陈晓波 张联全 石 勇 秦建倩

赵 亮 李建强 杨 娟 周维方

徐金芳 王 飞 杜艳美



目 录



理 论 篇

第一章 体育概述

- 第一节 现代社会与学校体育 1
- 第二节 体质健康的评价与测定 4

第二章 体育锻炼与身心健康

- 第一节 体育锻炼的原则 9
- 第二节 体育锻炼与身体健康 11
- 第三节 体育锻炼与心理健康 15
- 第四节 体育锻炼与疲劳 21

第三章 运动损伤预防与康复

- 第一节 运动损伤产生的原因及预防 25
- 第二节 常见的运动损伤及处理 28
- 第三节 运动损伤的急救处理 32
- 第四节 运动处方 35

第四章 体育锻炼与营养

- 第一节 营养标准与能量消耗 38
- 第二节 营养与运动 39
- 第三节 肥胖与饮食、运动 42

第五章 生活与健康

- 第一节 生活方式与健康 45
- 第二节 环境对人体健康的影响 49



实 践 篇

第一章 篮球

第一节 篮球运动概述	53
第二节 篮球基本技术、战术与练习方法	57
第三节 篮球竞赛主要规则与裁判法	71

第二章 排球

第一节 排球运动概述	77
第二节 排球的技术、战术与练习方法	83
第三节 排球竞赛方法与主要规则	93

第三章 足球

第一节 足球运动概述	96
第二节 足球的技术、战术与练习方法	99
第三节 足球竞赛方法与主要规则	112

第四章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	116
第二节 乒乓球的技术、战术与练习方法	120
第三节 乒乓球竞赛方法与主要规则	132

第五章 网球

第一节 网球运动概述	135
第二节 网球基本技术、战术和练习方法	138
第三节 网球竞赛方法与主要规则	149

第六章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述	152
第二节 羽毛球基本技术、战术	154
第三节 羽毛球竞赛方法与主要规则	161

第七章 武术

第一节 武术运动概述	165
第二节 武术基本技术	167
第三节 武术套路(长拳、简化太极拳)	173



第四节 散打和防身术	179
第八章 跆拳道	
第一节 跆拳道运动概述	186
第二节 跆拳道基本技术	191
第三节 跆拳道竞赛主要规则	200
第九章 健美操、艺术体操	
第一节 健美操概述	203
第二节 健美操基本技术	206
第三节 艺术体操概述	218
第四节 艺术体操基本动作	221
第十章 体育舞蹈	
第一节 体育舞蹈概述	231
第二节 体育舞蹈的基本技术	233
第十一章 健美运动	
第一节 健美运动概述	245
第二节 身体各部位主要肌肉的锻炼方法	247
第十二章 游泳运动	
第一节 游泳运动概述	256
第二节 游泳基本技术与练习方法	259
第三节 游泳安全与救护技术	267
第十三章 休闲体育	
第一节 休闲体育概述	269
第二节 高尔夫球运动	270
第三节 轮滑运动	272
第四节 瑜伽	275
第五节 攀岩运动	279
第六节 拓展运动	282
第七节 定向运动	284
第八节 健身长廊	287



理论篇

第一章

体育概述



学习要点

通过本章的学习,了解学校体育在社会现代化过程中的作用。重点掌握健康的概念以及体质健康的测试与评价标准。



第一节 现代社会与学校体育

一、现代社会与现代人

实现人的现代化是教育现代化的核心任务,是教育现代化的起点和归宿。人的全面发展的内涵大致包括人的体力和智力的充分自由发展,人的才能的多方面发展,个人社会关系的高度发展。一个全面发展的人应具备以下基本特征:具有主体意识,自我批判,自我超越,不因循守旧;不满足现状,具有进取精神和竞争意识;眼界开阔,心灵开放,接受新事物,不断补充新知识;崇尚科学,实事求是,富于爱心,具有环境意识,能造福后人;讲求效率,重视技能,具有敬业精神和集体主义精神;重视生命来源,保持健康的生活方式和平衡的心理心态。人的全面发展受许多因素影响,主观因素有个人思想水平、精神状况、教育程度、个人能动的积极活动等;客观因素有分工和交往、自由时间、生产力和生产关系状况、劳动交换、遗传素质等。根据人的全面发展的主、客观因素,即在生产力高度发达的基础上,建立一系列合理的社会机制,形成健康的社会心理,以促进和刺激人的潜能的发挥,再加上个人正确地发挥主体的能动性,就能促进人的全面发展。

人的现代化意味着人的态度和价值观的改变,而这又必然伴随着行为的改变,这些行为的改变还会促进政治和其他社会领域的进步。



二、现代人应具备的素质

社会现代化最主要的特征是人的现代化。英克尔斯对美洲、非洲和东亚等多个国家进行了研究,提出了现代人的12个特征:(1)准备和乐于接受他未经历过的新的生活经验、新的思想观念和新的行为方式;(2)准备接受社会的改革和变化;(3)思路广阔,头脑开放,尊重并愿意考虑各方面的不同看法、意见;(4)注意现在与未来,守时惜时;(5)具有强烈的个人效能感,对人和社 会的能力充满信心,办事讲求效率;(6)能规划自己的现在和未来;(7)寻求新知、尊重知识;(8)信赖人类的理性力量和理性支配下的社会,信赖他人;(9)重视专门技术,有愿意根据技术水平高低来领取不同报酬的心理基础;(10)乐于让自己和他的后代选择离开传统所尊敬的职业,对教育的内容和传统智慧敢于挑战;(11)相互了解、尊重和自尊;(12)了解生产过程。根据以上现代人的特征,现代人应具备五方面的素质,即思想政治素质、科学文化素质、身体素质、心理素质以及社会适应能力等。

思想政治素质主要表现在有正确的世界观和方法论,有正确的人生价值观,对自己、对群体(含家庭)、对社会具有责任感,有高尚的道德情操以及具有现代人的观念。如果说思想政治素质是一个人综合素质的灵魂,那么科学文化素质就是一个人综合素质的核心。科学文化素质主要体现在掌握先进的基础理论、专业理论与技能及本专业的最新科研成果,有较强的专业实践能力;具有获取信息的能力与方法及较高的文化素养。而人的身体素质是一个人综合素质的物质基础,主要包括身体形态、生理机能、体能素质。另外,现代社会的发展对人的心理素质的要求越来越高,主要体现在有自尊心和自信心,有开拓进取、积极向上的性格,有顽强的意志品质,有自我心理调节的能力,同时有较强的群体意识与团队精神。对人、对事、对社会有责任感的人才能真正成为现代社会所需要的人。如果自己的世界观、人生观和价值观与自己生活的现实社会格格不入,那么,他就很难把自己融入这个社会,很难适应现实生活的生活规则,最终只能被社会所淘汰。

三、社会发展与学校体育

学校体育是随着经济发展而发展的,体育运动的规模和水平反映着经济发展的状况和水平;另一方面,体育也反作用于社会经济的发展。所以,学校体育就是在经济不断发展的情况下,为了满足社会需求,不仅仅向社会提供体育劳务这种特殊的体育消费群体,而且可以起到强身健体、丰富劳动者的业余文化生活,有助于劳动者体力和智力的协调发展,促进生产的增长和经济发展的重要作用。而学校体育作为学校教育的重要组成部分,为了适应社会发展的需要,就要求我们必须了解我国社会的发展对学校体育提出的新的要求,以及学校体育的主体——学生的体育需要发生的变化。

(一) 社会发展对学校体育的新要求

1. 更加有效地增进学生健康和增强学生体质

增进学生健康和增强学生体质,始终是我国学校体育的根本任务。随着我国社会生产力水平的提高、经济的发展,人们的劳动方式和生活方式随之也发生了很大的变化。由于体力活动大量减少,现代社会的文明病,如高血压、肥胖症、心血管疾病、神经衰弱等迅速增加,应激能力普遍下降。因此,我国社会的发展要求在继续全面锻炼学生身体的同时,必须加强体育锻炼的针对性,以适应现代社会对青少年学生的体质要求和青少年学生自身生长发育



的实际需要。

2. 提高学生的心理素质与社会适应能力

随着我国市场经济的发展,社会各个领域都充满着矛盾,竞争日趋激烈,事物的发展往往表现得变化莫测。信息流动、知识更新、生活节奏急速加快,社会压力加大,导致许多人心理上严重失衡,产生了许多心理障碍,这是一个非常值得社会关注的问题。有些青少年学生由于受到某种委屈和挫折,或是由于学习压力太大,或是由于在相互攀比中某些方面不如别人,因而闷闷不乐、郁郁寡欢、满腹牢骚、忌妒猜疑、冷漠忧伤,及至悲观厌世。有些大学生毕业后走上社会,以自我为中心,不能与别人共事合作,对自己、对集体、对社会缺乏责任感,与社会格格不入。这是我们每一个大学生应予以高度重视的。因此,进一步提高大学生的心理素质与社会适应能力,是社会发展赋予学校体育的一项十分重要的任务。

3. 为终身体育打好基础

学校体育对增进学生健康、增强学生体质有良好的作用,但不是一劳永逸的,人的一生都需要有健康的身体。要保持身体的健康,就离不开坚持体育锻炼。然而据调查,我国大学生毕业离校后,大部分都不再继续参加经常性的体育活动,特别是不再继续进行经常性的身体锻炼。由于工作方式和生活方式的改变,环境的污染,现代文明病与传染病的蔓延,加之缺乏体育运动,因而,导致体质、健康水平下降,特别是在以脑力劳动为主的人群中表现得尤为突出。因此,要对大学生进行终身体育教育,培养大学生体育锻炼的意识、技能和习惯。

学校体育要为大学生奠定终身体育的基础,就是要在促进学生身心全面发展的同时,培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力。

(二) 大学生对体育的新需求

1. 健身健美的需要

在经济发展和社会进步的同时,大学生也面对这样的事实:社会的竞争、就业的困难、生活方式的改变以及自然环境的破坏等,给他们身心健康带来严重影响。作为当代大学生,他们的体育观念应得到更新,参与体育锻炼的主体意识应得到加强,应认识到体育健身不仅是自己在校期间学习的需要,而且更是提高终身生活质量的需要。早在20世纪初,毛泽东就认为要改善当时中国国民素质,必须从学校体育着手,“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收效远”。可见,学校体育对提高国民素质的重要性。

随着我国人民物质生活水平的提高及学校体育观念的更新,追求完美的人体形象已成为广大学生及学校体育的一种时尚。通过不同的体育锻炼以求达到“健、力、美”的和谐统一,已成为大学生自觉追求的重要体育目标。

2. 近期利益和长远利益的需要

20世纪80年代以后,由于社会的进步,学校体育思想的更新,以及快乐体育、娱乐体育、休闲体育的引进,推动了学校体育改革的深入发展。培养学生的体育兴趣,让学生体验和享受运动乐趣,满足学生身心发展的需要,在追求学校体育现实的健身效益的同时,也重视追求学校体育的长远效益,已成为学校体育的重要目标之一。在这样的背景下,广大学生主动积极地学习和掌握身体娱乐的知识与技能,注意培养自己的体育兴趣和特长,学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识与方法,以适应长远健身娱乐的需要。

(三) 学校体育与社会的发展

学校体育是我国学校教育的重要组成部分,它与德育、智育、美育等一起,构成了我国培养



全面发展型人才教育的基本构架。学校体育是我国国民体育的基础,是发展我国社会体育和竞技体育的奠基工程,是带动整个体育事业健康发展的战略重点,也是关乎中华民族整体体质状况的基础工程。学校体育对推动我国社会主义建设事业起着不可或缺的重要作用。

学校体育通过为社会培养全面发展、富有朝气、勇于创造的人,从而最终影响社会的发展。学校体育有助于增强大学生的体质,有助于推动和促进大学生德育、智育的发展,提高大学生适应环境和完成工作任务的能力,从而在身体、能力、智慧与精神等方面塑造大学生,使其在未来从事社会物质文明和精神文明建设时,能以强健的身体与健全的精神投入到社会工作中去,创造良好的效益。

学校体育是文化建设的重要内容,又是文化建设的重要手段。广大学生在参与各种丰富多彩的体育活动的同时,也大大充实和丰富了校园文化生活,还有助于提高学生的欣赏能力和水平,促进学校校园文化的建设,对形成优良的校风具有十分重要的作用。

学校体育对于学生的思想品德方面也具有十分重要的作用,学校体育活动的形式,适合青年学生好动、好奇、好胜的天性,能使他们充分体验到参与体育锻炼活动的愉悦,既领悟到参与时的欢快,又品味到付出体力时的艰辛;既享受到竞赛中取得胜利后的自豪与荣耀,又经历了遭到挫折和失利后的痛苦。学生的意志在体育活动中得到锤炼,团结协作的集体主义精神在体育实践中得到升华,道德情操得到陶冶,从而促进学生的全面发展。



第二节 体质健康的评价与测定

一、体质的定义

体质是人的质量,它是人体在遗传变异和后天获得的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。体质包括体格、体能和适应能力等。

体格是指人体的形态结构方面,包括人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例(体型)以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等能力)。

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现的机能能力,它包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

体质的综合评价指标包括以下几个方面:

- (1) 身体形态发育水平:即体格、体型、姿势、营养状况及身体组成成分等。
- (2) 生理、生化功能水平:即机体的新陈代谢功能及各系统、器官的工作效能。
- (3) 身体素质和运动能力水平:即身体在运动中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等素质及走、跑、跳、投、攀等身体运动能力。
- (4) 心理发展状态:包括本体感知能力、个体意志力、判断能力等。
- (5) 适应能力:对外界环境条件的抗寒、抗热能力和对疾病的抵抗力等。



二、健康的定义

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,有病就是不健康”。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。1989年联合国世界卫生组织(WHO)就对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进、有机结合。当人体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。一般而言,心理健康概念是指:个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

终身健康的思想是从终身体育的观点中提出来的。1999年,国家教育部根据《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》,首次提出学校体育要树立健康第一的指导思想,对作为教育组成部分的学校体育明确提出了“终身健康”的观点。事实上,对人而言,人的一生是漫长的,在这漫漫人生旅途中,最为重要、最为宝贵的就是健康。健康是贯穿人一生的主要生活内容。因此,大学生必须对终身健康思想有一个明确的认识,在大学期间为确立终身健康的思想打好基础。

三、亚健康状态

事实上,健康和疾病是对立的两极关系,在这两极之间存在着各种过渡状态,不能简单地归纳为无病或不健康。实际上,多数人不同程度地处于不完全健康、又没有疾病的状态,即亚健康状态。亚健康状态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”,是指人体在内外环境不良刺激下引起心理、生理上发生异常变化,但又不是明显病理症状。亚健康处于健康与疾病的交接地带,是健康与疾病相互转化的“中间点”。要预防疾病就必须改善“亚健康状态”。“亚健康状态”改善了,身心健康了,不仅可以节省人、财、物在医疗方面的开支,更主要的是提高了生活的质量。

造成亚健康的原因主要有以下几种:

- (1) 因过度疲劳引起的疲劳综合征。
- (2) 由于自然衰老规律,人的机体各器官机能逐渐出现衰退的症状。
- (3) 现代疾病的产生,如肥胖症、空调病等。
- (4) 因人体在精力、体力和脑力处于生物低潮期时表现出的状态。
- (5) 受遗传、营养以及工作和生活环境的影响。

四、体质健康的测试与评价

(一) 体质测试指标

1. 身体形态指标

(1) 身高。身高主要反映骨骼的发育状况,是反映人体纵向发育水平的重要指标。测量时,被测者赤足,靠立柱以立正姿势站立,脚跟、骶骨和两肩胛间三处与立柱紧贴。躯干自然挺直,头颈正直,两眼平视前方,使耳屏上缘与眼眶下缘呈同一水平。测量者站在侧方,轻



轻降下活动侧板,直至板面密接头顶为止。测量者两眼与水平板呈水平位进行读数。测试误差不得超过0.5厘米。

(2) 体重。体重是人体横向发育指标。它反映人体骨骼、肌肉、皮下脂肪及内脏器官重量增长的综合情况和身体的充实度。体重和身高的比例可以辅助说明营养状况和肌肉发育程度。体重受年龄、性别、生活条件、体育锻炼、疾病等因素的影响。体重也是衡量健康和体力好坏的重要标志,过于肥胖和消瘦都要引起注意。

测量时,男生只穿短裤,女生穿短裤、背心,并应在测量前排空大、小便。被测者赤足轻轻踏上秤台中央,身体保持平衡,不与其他物体接触。

(3) 胸围。胸围是人体宽度和厚度最有代表性的测量值。它反映胸廓的大小及胸部肌肉的发育情况。由于胸廓内有人体重要器官(心脏、肺脏),胸廓的测量对于了解内脏器官的机能状况也有较大的意义。因此,胸围是反映人体生长发育水平的一个重要指标。

测量时,被测者裸上体,自然站立,两脚分开同肩宽,两肩放松,两臂自然下垂,并作均匀、平静的呼吸。测量者将尺围绕胸廓一周。在背部带尺上缘置于肩胛骨下缘,在胸部带尺下缘放于乳头上缘,已发育成熟的女生,带尺应置于乳头下方第四肋骨与胸骨连接处。从侧面观,带尺呈水平的圆形。测量时最好两人一前一后同时操作,这样较为准确。应在呼气之末开始读数,测试误差不得超过0.5厘米。

2. 生理机能指标

(1) 安静脉搏。脉搏是心脏节律性收缩和舒张使大动脉脉内的压力变化,而引起四肢血管壁扩张和收缩的一种搏动现象,故也称心率。它主要反映心脏和动脉的机能状态。安静脉搏是相对安静状态下的脉搏频率,即单位时间内(1分钟)动脉管壁搏动的次数。它可以检查心脏生长发育程度和正常水平。

测量安静脉搏前应静坐休息10分钟以上,保持情绪稳定。测量人员用食、中、无名指的指尖摸准受测者手腕部的桡动脉处,连续测3个10秒,观察其中两次脉搏次数相同,并与另一次相差不超过1次时,即可认为是相对安静脉搏,否则重测。然后换算成1分钟的脉搏数。

(2) 血压。血压是指血液在血管内流动时对动脉血管壁产生的侧压力,也称动脉血压。血压与心脏搏动力量、动脉血管的弹性、末梢血管的抵抗力及血液的粘性有密切关系。它和脉搏相反,随年龄增大稳定地增长。这是因为成年人大血管和毛细血管的口径变小,血管壁弹性不如少年儿童,血液流动外围阻力较大的缘故。在每一个心动周期中动脉血压随着心室的收缩和舒张而发生规律性的变化,从而反映出心脏血管的功能状况。

一般用水银血压计测量。测量血压时,先将止血带围于受测者上臂,充气加压使血液暂时停止流动,然后慢慢减压,使用听诊器听心跳声。第一次听到跳动声时的压力为最高血压(收缩压),继续减压到完全听不到跳动声的瞬间(消音点)为最低血压(舒张压)。纪录为收缩压(千帕)/舒张压(千帕)。

(3) 肺活量。肺活量是指一个人全力吸气后所呼出的最大量气体。肺活量是一种常用的反映呼吸机能的指标,它和身高、体重、胸围成正相关。肺活量指数=肺活量(毫升)/体重(千克)×100,该指数表示每公斤体重的肺活量,用以评价呼吸机能。一般情况下,体重和胸围大的人,肺活量也大。肺活量越大越好。

测量肺活量时,多使用回转肺活量计(自我测量也可使用指针式、电子式肺活量计),使



用者应取站立姿势,然后深吸气,经憋气后尽力深呼吸,直到不能再呼气为止。等到回转筒停稳后,按指示器读数,每人可测量3次,每次一般间隔为15秒,选最大值记录,精确到10位数,仪器的误差不得超过200毫升。

3. 身体素质和运动能力的测定

任何动作都是不同形式的肌肉活动,人体在进行活动时,必然表现出力量的大小、速度的快慢、持续时间的长短、关节活动范围的幅度大小。这些机体工作的能力统称为身体素质,也分别称为力量、速度、耐力和灵敏素质。这些机能能力,通过肌肉活动表现出来,但同时也反映出内脏器官的机能,肌肉工作时的供能情况,以及运动器官与内脏器官活动的协调。因此,它在客观上可以衡量人体机能发挥的情况。

运动能力是指基本活动技能,如走、跑、跳、投、攀登、爬越等。这些技能是人类生活中的基本动作,都可在实践中学会,并在体育活动中加以发挥和改进,而且组成各种复杂的运动技能。

当前,我国学生测定身体素质和运动能力,选择了以下几项具有代表性的运动项目进行测试。

(1) 50米跑(男、女)。50米跑测试快速能力和速度素质水平。测试时,被测者两到三人一组,听发令后跑出(起跑姿势不限),不许抢跑或串道。

(2) 1000米(男)、800米(女)耐力跑。耐力跑测试,反映机体的心血管系统功能,测试前,被测者应做好准备活动,跑完全程后,不应立即停下,而应继续走动,以使心率逐渐恢复至跑前水平。

(3) 引体向上(男)。这项测试能反映人体肌肉力量和耐力的水平,特别是上肢和肩部的肌肉力量。

测试时,被测者双手正握杠悬垂,身体平稳后,两臂同时用力向上引体,上拉到下颌超过横杠上缘,然后还原为完成一次。身体不可摆动或有蹬腿等动作。

(4) 1分钟屈腿仰卧起坐(女)。这项测试反映人体肌肉力量和耐力的水平,特别是反映腹肌力量和耐力。

测试时,被测者仰卧于垫上,两腿屈膝稍分开,大、小腿屈成 90° 左右,两手指交叉相连紧抱脑后;另一人压住其两脚踝关节处,起坐时,以双肘触及两膝成功为一次;未触及膝不计次数。仰卧时两肩胛必须触垫。

(5) 立定跳远(男、女)。这项测试主要反映腿部力量和爆发力。被测者两腿自然开立,站在起跳线后,脚尖不得超过起跳线前沿。双脚同时起跳,起跳前不得做垫步或单脚起跳。起跳的地面应平整并与沙坑齐平,起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。

(二) 体质健康标准的评价

体质健康标准的评价,就是把锻炼前后测得的同一项目的数据与标准进行对比,以了解和评价体质状况和锻炼的效果的方法,如我国现行的《国家学生体质健康标准》就是对比评定锻炼效果的较好标准。

学生体质健康标准成绩每学年评定一次,各测试项目的得分之和为最后得分,满分为100分,90分及以上为优秀,75~89分为良好,60~74分为及格,59分及以下为不及格。成绩达到良好及以上者,方可参加三好学生、奖学金评选;高校学生毕业时,测试的成绩达不到50分者按肄业处理。



大学各年级均必测三个项目,选测三个项目,合计需要测试六个项目。身高、体重、肺活量为必测项目。从1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶试验中选测一项;从坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数中选测一项;从50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球中选测一项。



思考题

1. 现代化人应具备哪些素质?
2. 社会的发展对学校体育提出了哪些新的要求?
3. 在经济水平日益提高的今天,你认为学校体育有哪些作用?
4. 什么是健康?如何正确理解健康的定义?健康的评价有哪些内容?



第二章

体育锻炼与身心健康



学习要点

了解参加体育锻炼的原则,了解体育锻炼与身体健康、心理健康之间的关系以及体育锻炼在促进身体健康和心理健康中的重要作用,掌握疲劳产生的机制、疲劳的预防措施以及消除疲劳的方法。



第一节 体育锻炼的原则

一、自觉、积极性原则

自觉、积极性原则,又可称为主动性原则。由于体育锻炼是一种业余的行为,客观的制约性和监督性都不强,如果锻炼者本身不是自觉、自愿地进行体育锻炼,那就很难实施锻炼计划或取得理想的锻炼效果。因此,锻炼者必须明确锻炼的真正目的和意义,不断强化动机,提高对体育锻炼在现代生活中的地位与价值的认识;学习和掌握科学锻炼身体的新知识和新方法,以及时提高锻炼的效果。体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善、不断克服自身惰性和战胜各种困难的过程,应努力克服自身惰性,充分发挥主观能动性,把体育锻炼作为自觉、自愿、积极和主动的行动,自觉、积极地进行身体练习。同时,要想达到预期的锻炼效果,除了要明确目的以外,还应该在体育锻炼中培养努力达到目标的毅力,选择能吸引自己或感兴趣的活动内容,使之产生锻炼的欲望,并使这种自觉、积极的锻炼习惯能坚持下去,成为自己生活中的一种必需和习惯。

二、适量性原则

众所周知,在体育锻炼中,锻炼的效果在很大程度上取决于运动负荷。运动负荷是指运动强度、运动时间和运动密度的总和。但在安排运动负荷的过程中做到适量是至关重要的。所谓适量性原则,是指要恰当地安排生理和心理的运动负荷量,使之既能满足锻炼者增强体质等方面的需求,又能符合人体的实际接受能力。适量性原则要求锻炼者在选定锻炼内容和方法时,要从运动强度、运动时间和运动密度等多方面来考虑。体育锻炼的负荷量无论是



强度、时间,还是密度,都要因人、因时而异,应根据自身的实际情况安排运动负荷。即使是同一个人,在不同的机能状态下,对运动负荷量的承受能力也是不同的。在体育锻炼的过程中,时常受身体状况、情绪、学习和工作的紧张度、脑力或体力消耗程度等各方面的影响,因此,运动负荷要相应做好适当的调整。强度的安排上应根据个人锻炼的目的、任务而定,锻炼的强度要适中。若强度弱了,刺激不能引起机体效能的反应,达不到健身的效果;而强度过大,超过了机体所能承受的负荷,则非但不能达到锻炼的目的,还有损于健康。适量就是要量力而行。运动负荷要随着机体适应能力的提高,由小到大地逐步增加,逐步给予机体新的刺激,产生体育的锻炼效应。锻炼过程中,可以用脉搏测量的方法,评价和掌握运动负荷,一般以脉搏平均 130 次/分的超常态运动负荷指标,作为达到锻炼、提高有氧代谢能力的标准;或以 180 减去锻炼者的年龄数,作为锻炼时每分钟的平均脉搏数。每次锻炼的时间一般以 30 分钟至 1 小时为宜。锻炼的次数或组数以机体的恢复程度而定。

三、循序渐进性原则

人体对内外环境变化的适应是一个缓慢的、由量变到质变的过程,不能设想通过一次或几次的锻炼就能达到目的。循序渐进性原则就是要求人们遵循人体自然发展和机体适应外界环境的基本规律,以及超量恢复的原理进行锻炼。“欲速则不达”,体育锻炼应该有顺序地、合理地进行,要有计划、有步骤地逐步提高要求,不能急于求成,也不能总是一个运动负荷,原地踏步。要给机体一个准备、适应的过程。运动负荷应根据每个锻炼者各自的情况逐渐加大,使人体有一个“适应—提高—再提高”的锻炼过程,从而使机体功能通过锻炼能保持不断增强的趋势。例如,跑步的速度应先以较慢的速度开始,然后逐渐加快跑进的速度;距离可先短一些,待跑的能力提高了再加长一些;跑的时间和次数可随锻炼水平的提高而适量增加。锻炼的内容和要求上也应由简到繁、由易到难、由低到高,逐步加大难度。

四、经常性原则

体育锻炼贵在坚持,人类是通过不断积累才取得不断进步的。体育锻炼中体质的增强是通过每一次锻炼给机体的刺激产生一定的作用痕迹,而不间断地锻炼给予的连续刺激作用形成了一种痕迹的积累,这种痕迹的积累能使机体产生新的适应,体质因此不断增强。这说明体育锻炼对人体的积极作用是不可能短时间内就能取得成效的,如果只是一两次锻炼或是断断续续地锻炼,间隔的时间一长,前一次的锻炼痕迹差不多已经消失,那么后一次锻炼的痕迹积累就小了,这样的锻炼是不可能达到预期效果的。同时,人体在体育锻炼过程中,无论是运动器官还是内脏器官,都有一个适应过程,这个过程通过中枢神经系统的调节,才使机体从不适应到逐步适应。这种适应能力的提高,也就预示着人体的机能和体质的改变和增强,基本活动能力的提高。因此,人们要想增强体质,就必须经常锻炼身体,做到持之以恒,使体育锻炼成为每个人日常生活中必不可少的重要内容。

五、全面性原则

人体是一个整体。各器官系统是相互关联、相互制约的。体育锻炼应该促进整个人体的形态、机能和各器官系统的功能得到全面协调发展,使人体的各种素质和基本活动能力得到均衡发展。如果较长时间只注重某一部位的锻炼,而忽略其他部位,就会导致身体发展的