



高职高专规划教材

大学体育 与健康

主编 郑立峰 张维良 管延利



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



高职高专规划教材

大学体育与健康

主 编：郑立峰 张维良 管延利

副主编：苗伏苓 杜 强 臧智运 孙孝利

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 郑立峰主编. —北京：电子工业出版社，2009.8
ISBN 978-7-121-08652-6

I. 大… II. 郑… III. ①体育—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(2009)第 058822 号

策划编辑：张琳岚

责任编辑：马 杰 郝国栋

印 刷：青岛双星华信印刷有限公司

装 订：青岛双星华信印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：13.5 字数：315 千字

印 次：2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价：19.70 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

目 录

CONTENTS

第 1 章 大学体育概论	/1
第 1 节 体育概述	/1
第 2 节 大学体育概述	/5
第 2 章 大学生体育与健康	/8
第 1 节 健康的概念	/8
第 2 节 大学生生理和心理的主要特征	/10
第 3 节 体育锻炼对生理健康的作用	/12
第 4 节 体育锻炼对心理健康的作用	/14
第 3 章 体育和卫生保健	/16
第 1 节 体育卫生基本常识	/16
第 2 节 体育锻炼的医学卫生	/21
第 3 节 运动损伤	/26
第 4 章 体育锻炼与自我评价	/30
第 1 节 体育锻炼的原则和内容	/30
第 2 节 体育锻炼的方法	/33
第 3 节 运动处方及个人锻炼计划	/35
第 5 章 田径	/43
第 1 节 田径运动概述	/43
第 2 节 跑	/45
第 3 节 跳跃	/51
第 4 节 投掷	/59
第 5 节 田径比赛主要规则	/61

第 6 章 篮球	/63
第 1 节 篮球运动概述	/63
第 2 节 篮球运动基本技术	/64
第 3 节 篮球运动基本战术	/70
第 4 节 篮球比赛主要规则	/74

第 7 章 排球	/77
第 1 节 排球运动概述	/77
第 2 节 排球运动基本技术	/77
第 3 节 排球运动基本战术	/83
第 4 节 排球比赛主要规则	/85

第 8 章 足球	/88
第 1 节 足球运动概述	/88
第 2 节 足球运动基本技术	/88
第 3 节 足球运动基本战术	/98
第 4 节 足球比赛主要规则	/102

第 9 章 乒乓球	/105
第 1 节 乒乓球运动概述	/105
第 2 节 乒乓球运动基本技术	/105
第 3 节 乒乓球运动基本战术	/113
第 4 节 乒乓球比赛主要规则	/114

第 10 章 羽毛球	/117
第 1 节 羽毛球运动概述	/117
第 2 节 羽毛球运动基本技术	/117
第 3 节 羽毛球运动基本战术	/123
第 4 节 羽毛球比赛主要规则	/124

第 11 章 网球	/126
第 1 节 网球运动概述	/126
第 2 节 网球运动基本技术和基本战术	/126
第 3 节 网球比赛主要规则	/132

第 12 章 游泳 /134

- 第 1 节 游泳运动概述 /134
- 第 2 节 游泳运动基本技术 /136
- 第 3 节 游泳比赛主要规则 /148

第 13 章 体育舞蹈与健美操 /151

- 第 1 节 体育舞蹈概述 /151
- 第 2 节 体育舞蹈的基本知识 /152
- 第 3 节 主要体育舞蹈介绍 /154
- 第 4 节 健美操运动 /160

第 14 章 武术 /165

- 第 1 节 武术概述 /165
- 第 2 节 武术基本功 /166
- 第 3 节 武术基本动作 /168
- 第 4 节 第三路初级长拳 /171

第 15 章 瑜伽 /182

- 第 1 节 瑜伽简介 /182
- 第 2 节 瑜伽的基本元素 /183
- 第 3 节 瑜伽的基础动作 /185

第 16 章 其他运动 /189

- 第 1 节 定向越野运动 /189
- 第 2 节 自行车运动 /192
- 第 3 节 棋牌休闲 /195



第1章 大学体育概论

第1节 体育概述

体育是人类的一种社会实践活动,是根据人们生产和生活的需要逐步形成和发展起来的。它与人们的身心发展、社会生活及社会政治、经济、文化、教育等各种活动都有着密切的联系,并形成了种种体育现象及其规律。

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生、发展而出现和演变的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

一、体育的演变

(1) 古代体育

在原始社会,人类的一些劳动、生活技能中就包含了大量的身体活动。为了生存而必须进行的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等活动,使人们锻炼了身体、获取了食物。这些人们有意设计的各种动作和活动形式,不仅使人类在生产劳动实践中受到了教育,而且通过游戏、舞蹈等体现在政治宗教活动中。这就是人类教育的萌芽,也是体育的萌芽。

体育的发展和教育紧密相关。商代,我国出现了“大学”和“庠序”两级施教的学校教育,有目的、有意识的身体教育(军事方面的活动)是其主要内容之一。西周时期的学校,以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为教学内容,其中乐(舞蹈)、射(射箭)、御(驾车)中都含有体育的因素。战国时期则创造了呼吸与徒手体操结合而成的“导引”养生法,并有职业“导引”养生家来指导人们锻炼身体、养护生命。

在漫长的封建社会,体育的发展几经起落,这与当时的社会发展和统治者的意愿有密切的关系。在各个朝代中,太平盛世与长年战乱更迭,体育也随之兴衰。

在西方,中世纪宗教势力逐渐占了统治地位,它把人的肉体与灵魂对立起来,把人的身体看作是“灵魂的监狱”,鄙视健壮的体魄,认为没有必要锻炼和保护它,因而除了世俗的武士教育中骑马、游泳、投矛、刺剑、打猎、下棋、吟诗(即武士七艺)外,几乎没有什么体育可言。

(2) 近代体育

欧洲文艺复兴以后,一些人文主义思想家和教育家提出恢复古典教育中重视体育的传统,主张发展学生“强壮健全的体格”,体育又重新受到重视。17~18世纪一些著名思想家(如洛克、卢梭)和教育家(如夸美纽斯、裴斯泰洛齐)大力提倡体育,体育逐渐确立为学校教育的组



成部分(当时的学校体育课被称作“体操科”)。鸦片战争后,中国在城市学校中多开展由欧美传入的西方体育,主要内容为兵操、体操、田径、球类、游泳等项目。这些项目竞技性和娱乐性强,易于被人接受,传播也快,构成了中国近代体育的主要内容。而中国的传统武术、气功由于简便易行,老少皆宜,以及对疾病的防治作用显著,也得到广泛流传。

1922年,当时的教育部曾颁布《新学制课程标准》,正式把学校的体操科定为体育课,以田径、球类、游戏等为授课内容,使体育逐步向科学化方向发展。但旧中国政治腐败,经济落后,外患频繁,民不聊生,民族体质日衰,以致被辱为“东亚病夫”,加上连年战乱,社会动荡,体育运动不可能得到发展。

(3) 现代体育

新中国成立后,党和国家十分重视体育事业。体育的地位发生了根本的变化,体育事业得到真正的发展。从中央到地方建立了各级体委、体育社会组织和学术团体,《宪法》中明确列入了“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”、“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”等条文,并建立和健全了一系列体育行政法规、方针、政策,全国人民代表大会还以全票通过了《体育法》。

当前,学校体育正成为社会体育的基础和战略重点,并进入了法制化、正规化、科学化的管理轨道。特别是实施全民健身计划以来,社会体育发展十分迅速,取得了更大的成果。新中国体育运动水平也突飞猛进,运动健儿冲出亚洲,走向世界。此外,在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传、体育运动场馆建设等方面,也取得了较大发展。中国现代体育已形成了学校体育、社会体育、竞技体育三大体系,从满足人们低层次的生存需要,发展到对人们整体素质的培养,充分发挥了体育的多功能性,促进体育向科学化的道路迅速发展。

二、体育的内涵与本质

(1) 体育的内涵

体育是根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。

身体运动具有健身、娱乐、卫生等多种功能,一方面,它作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务;另一方面,它又可自成体系,成为社会文化现象,完成各个层面的多种任务。我们可以从以下三方面来理解体育的内涵:

① 体育是以发展和完善人类身体为根本目的的身体运动,是为达到人类个体理想身体模式而进行有意识、有目的的运动。

② 身体运动必须配合自然因素、卫生保健措施,才能得以进行和发展。

③ 要做到科学地发展和完善人的身体,身体运动就必须遵循人体适应自然规律的原则,要因人因时因地不断地调整运动内容,以达到最佳的运动效果。

(2) 体育的本质

体育的对象是人,人是体育的真正主体。体育对个体身体的成长发展来说是一种手段,而个体身体的发展和完善对体育来说则是目的。体育作为人类特有的社会现象,主要包括两大部分:一是作为体育方式、手段的运动部分;二是运用这种方式、手段来实现体育的社会目的部分。由于这两部分相互结合、交互作用,使得体育本质具有层次性:强身、游戏、娱乐,是体育的初级本质;对人的品格的培养、教育,是体育的二级本质;促进人的自我超越、

自觉创造、全面发展,是体育的高级本质。

综上所述,体育的本质是发展、完善人的身体素质的活动。其实质是人类遵循适应自然规律,有目的、有意识地以自身动作为基本手段,以增强体质、完善身体、促进人身心全面发展为目的,最终达到个体身体的最佳模式,以满足社会需要的活动。

三、体育的构成与功能

(1) 体育的构成

应从体育的概念上认识体育的构成。古代并没有“体育”一词,人类只有为了生存和战争而进行的身體锻炼。1760年,法国一些报刊上发表的文章中出现“体育”和“肉体教育”的字样,这是体育一词首次出现。这两个词都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,它们的含义相同。此后,一些人文主义思想家和教育家使用“体育”一词来描述对身体的教育过程,引起了很大的反响,“体育”一词也在世界各国流传开来。19世纪中叶以后,“体育”一词传入我国。随着社会的进步和体育实践的不断发 展,体育已经成为现代人们日常生活不可或缺的组成部分。体育的内容、形式及其影响和作用已超出原来学校身体教育的范畴,形成了现代的学校体育、社会体育和竞技体育,它们作为体育的不同运动手段和表现形式而存在,在实践中互相配合,互相影响。

① 学校体育:学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。实施场所是各级各类学校,主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动,主要目的是传授和培养知识、技能、方法、道德,其教育性最为突出。

② 社会体育:社会体育亦称群众体育,是健身、娱乐、休闲、康复等体育活动。实施场所广泛,它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼,主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育主要出现于正规的教学、训练和工作以外的业余时间,因而业余性最为突出。

③ 竞技体育:竞技体育亦称竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动能力,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。主要目的不仅是夺取金牌,而且是培养人们不断超越自我的竞争意识,因而竞争意识最为强烈。竞技体育的实施场所主要是各类运动场,其主要手段为运动训练和竞赛。

(2) 体育的功能

① 促进人体身心健康发展的功能:通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉及内脏器官的正常生长和发育,使人的身体匀称、姿势正确、动作自然,向健与美的方向发展。体育活动是配合自然力对身体的锻炼,是促进人体新陈代谢和能量转换、促进血液循环、提高心脏功能和改善呼吸机能、引起人体组织系统兴奋的一种良好刺激,使人的生理功能得到发展,机体获得更旺盛的生命力。体育活动能促进大脑成熟和发育,减轻大脑神经的紧张程度,促进智力的开发并增强记忆力。体育运动中,部分中枢神经被抑制而得到休息,一旦再进行工作、学习,则效率更高。

人的心理机能是在生理机能的基础上建立起来的,体育活动正是通过促使人的大脑的发育和功能的发展,不断地调节人的情绪,提高人体运动的感觉和知觉能力及形象思维能力,使人们精力充沛,生命力旺盛。

② 教育的功能:人的发展是指在个体身上表现出的思想、道德、情感、意志、性格等的发展。从幼儿教育至大学教育期间的18~20年,是发展各种基本活动能力、塑造健康身体的



重要时期。在这期间开设体育课程,通过体育活动掌握体育知识、技能,可以发展智力,丰富精神文化生活,抵制各种消极因素的影响。体育活动可以增进人与人之间的友谊,培养爱国主义、集体主义精神,提高服从组织、遵守纪律的自觉性。体育活动还可以培养人的道德情操、美感和理智感,发展勇敢、果断、自制和坚忍不拔等意志品质。体育活动对社会主义精神文明建设具有很大的作用,是培养高尚思想品德的较好方式。

③ 政治的功能:体育活动作为一种社会现象,无时无刻不在为本国的政治服务。在外交事务方面,既能展示本国体育水平,又能起到“和平使者”的作用。如第31届世乒赛促成了中美、中日建交;1984年新中国首次参加奥运会,获得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌,结束了我国体育与奥运会奖牌无缘的历史,这使得我国在国际上的形象因中国体育的腾飞而加强。体育成为促进国际交往、民族团结、祖国统一的纽带和桥梁。体育还体现国家意志和国家对人民体质的要求,如国家颁布的一系列体育行政法规,体现了我国政府对全国人民参加体育运动、提高民族素质的殷切期望。

④ 保健、娱乐的功能:建立在科学基础上的体育锻炼,可以改善人的先天素质,促进人的正常发育,改进体型,提高人的健康水平,以适应学习、工作的需要。合理的体育运动和医疗体育,能改善人体生理机能,增强机体对疾病的抵抗能力,达到防病治病的目的。坚持体育运动,可以提高机体在各种气候条件和环境中的调节能力,增强人体对外界环境的适应能力。

进入21世纪,人们的生活水平普遍提高,工作压力也逐渐增加,闲暇时间参加体育活动,不仅能消除工作压力带来的紧张、疲乏情绪,同时也能强身健体,丰富休闲时间的生活,增加人与人之间的交往和交流,使心情愉悦。

四、我国体育事业的发展

中华民族有丰富多彩的体育活动传统。但是从1840年鸦片战争开始,中国沦为半殖民地半封建社会,体育成为仅供少数人消遣娱乐的手段,体育运动得不到广泛开展,技术水平低下,在世界性体育竞赛中默默无闻。1932年第10届奥运会,中国仅短跑选手刘长春一人参赛,预赛中即被淘汰;1936年第11届奥运会,1948年第14届奥运会,中国又两度参赛,但均未获得任何项目的决赛资格。

新中国成立以来,党和政府十分重视体育工作,并采取了一系列有力的措施,体育事业得到健康长足的发展。经过几十年的不懈努力,我国体育战线取得了辉煌的成就。尤其是改革开放以来,全国政治安定,社会稳定,经济快速发展,综合国力显著增强,体育事业更是得到蒸蒸日上的发展。

我国自改革开放以来,以“发展体育运动,增强人民体质”为宗旨,大力发展体育事业,开展全民健身运动,人民的身体素质不断改善,广大人民群众的健康意识、体育意识明显增强,体育需求日益增多,参与健身的热情不断高涨。热爱体育、参与体育、科学健身已成为新的时尚,各类体育娱乐场所遍布城乡,城乡居民体质和健康状况有了很大改善,一个群众性的健身热潮正在中华大地蓬勃兴起。

建国60年来,我国体育人口迅速增长,现有体育人口约占总人口的三成,大大高于发展中国家的平均水平。到目前为止,我国人均寿命极大提高,已超过70岁。

竞技体育成就举世瞩目,广大体育工作者和运动员艰苦奋斗、勇攀高峰。从陈镜开第一次打破世界记录、容国团第一次夺得世界冠军、许海峰第一次射回奥运会金牌起,“中国龙”

从沉睡中慢慢崛起。截止 2008 年,我国运动员已在七届夏季奥运会上摘得 386 枚奖牌,包括 163 枚金牌、117 枚银牌、116 枚铜牌;从 1982 年第 9 届亚运会开始,我国已连续七届在亚运会上蝉联金牌和奖牌总数第一。我国的国球——乒乓球运动 40 多年长盛不衰,称雄世界乒坛,创造了竞技体育的奇迹。此外,我国的体操、射击、跳水、举重、羽毛球、女排、女足、女垒、女子柔道、女子曲棍球、女子国际象棋等项目在国际体坛也都一直保持着较强的优势地位。我国的竞技体育已开始跻身世界竞技体育强国之列,在国际争了光,提高了我国的国际威望,促进了与各国人民之间的交流和友谊;在国内振奋了民族精神,成为振兴中华的一股强大的精神力量;同时高水平的体育比赛、表演,还是丰富人民生活的一个重要内容。

纵观新中国成立以来体育发展的历程,我国已从一个体育极为落后的国家,发展为亚洲的体育强国,并正朝着世界体育强国的目标奋勇迈进。体育在为国争光、凝聚人心、鼓舞斗志、促进经济发展、满足人民群众的精神文化需要等方面,越来越发挥出它的作用。这些成就的取得,主要得益于党中央、国务院的正确领导,全国人民的大力支持,体育工作者的艰苦努力和伟大的献身精神。这是我们伟大祖国繁荣昌盛的生动写照,充分体现了中国人民崭新的精神风貌,展示了中华民族自立于世界民族之林,迈向 21 世纪的英雄气概。

第 2 节 大学体育概述

大学体育是高等教育的重要组成部分,是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面,担负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的重任。

一、大学体育的地位和作用

(1) 大学体育的地位

马克思在研究资本论时就曾经指出:“未来教育……就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”这一观点说明了体育在人才培养中的地位。体育是培养、造就全面发展人才不可缺少的手段,它在高等学校教育中占有重要的地位。

《中共中央关于教育体制改革的决定》指出:高校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。大学生在学习专业理论知识时,如果没有强健的体魄,就难以胜任繁重的学习任务和走向社会后担负各项工作的重任。大学体育就是通过身体锻炼和活动的形式来增强学生体质,培养学生德、智、体全面发展。高校应正确认识德、智、体的辩证关系,确立体育在高校教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向。

党和国家先后颁布了《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》及《学生体质健康标准》等法规,并多次修订《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,这些都说明了大学体育在高等教育中占有重要的地位。

(2) 大学体育的作用

新世纪,国家需要大批全面发展和个性发展相统一的复合型人才。联合国教科文组织在“面向 21 世纪教育国际讨论会”的报告中指出:“21 世纪最成功的劳动者将是最全面发展的人。”大学体育凭借其固有的特点和效能,在培养全面发展的人才中起着十分重要的作用。



大学体育不仅能增进学生的健康,增强学生的体质,对智力的发展也有积极的影响;大学体育可以培养人的许多优秀品质,如遵守纪律、迎难而上、坚忍不拔、机智勇敢、吃苦耐劳等;通过学习大学体育领域内知识、技术和技能,可以使大学生对当前纵横交错的学科发展有更清晰的认识;大学体育能丰富学生的课余时间,对建设良好的校风和学风有着不可替代的作用;大学体育根据大学生的年龄特征传授体育知识,对提高大学生的生理机能、心理健康、个性发展及对社会的适应能力起到积极的作用。

二、大学体育的目的和任务

(1) 大学体育的目的

大学体育的目的是:有效地锻炼学生的身体,促进学生正常地发育,完善学生的身体形态和机能,培养学生的体育意识,增强体育活动能力,形成自觉锻炼身体的习惯;与学校各方面的教育互相配合,促进学生身心全面发展,使学生在校时能顺利地完成任务,毕业后能胜任社会工作,过健康快乐的生活。

(2) 大学体育的任务

为了实现上述目的,大学体育的任务是:全面锻炼学生身体,促进学生身体形态结构、生理机能和心理的发展,增强对自然环境的适应能力;使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、技术和技能,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼身体的习惯;对学生进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养学生优良品质,树立良好的体育道德风尚;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、大学体育的结构与基本要求

《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的整体,为实现学校体育目的服务。

(1) 体育课程

体育课程是高校教学计划的组成部分,是高校体育工作的中心环节,也是完成高校体育工作的主要途径。体育课程的目的是通过科学的教学和体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育。根据高等教育的总目标和不同的教育对象、阶段,高校可开设不同类型的体育课,以满足学生的需要。

① 体育必修课:通过体育必修课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态和生理机能,增进身心健康。体育必修课的教学,既要巩固和提高学生中学时期所掌握的体育知识、技能,也为学习体育选修课奠定基础。因此,大学一二年级一般应开设体育必修课。

② 体育选修课:在前两年体育教学的基础上,可在三年级以上开设体育选修课,目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力,进一步培养学生的自觉运动能力、体育竞赛观赏能力和体育运动组织能力,为将来终身从事体育活动打下良好的基础。

③ 体育调适课:体育调适课是为少数身体异常和体弱有病的学生开设的必修课和选修课,是有针对性、有计划地组织体育康复、保健的课程教学。

(2) 体育活动

开展多种多样的体育活动,对巩固和提高文化课学习质量,增强学生体质,提高、丰富校园生活,增强学生间的凝聚力,促进精神文明建设等都能起到良好的作用。

① 早操:早操即清晨运动,是学生合理的作息制度中的重要组成部分。早操一般以15~20分钟为宜。应根据学生个人的兴趣与需要、气候条件,选择多种多样的内容,如跑步、广播体操、太极拳、健身操及各种身体素质锻炼等。可以按集体与个人活动相结合的原则组织早操,辅导员、体育骨干和体育教师可定期组织辅导。坚持做早操,不仅是保持合理的生活作息制度,锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身心健康的良好措施,也是每天从事脑力劳动的准备活动,使学生能够以良好的状态开始一天的学习生活。

② 课外体育锻炼:课外体育锻炼是学生结束一天学习之后进行的有目的、有计划、有组织的体育活动,一般是在每天下午课结束后进行,每次约1小时左右。以《学生体质健康标准》的要求为主进行活动,可以根据学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等,还可以与体育观赏等活动结合起来,以丰富校园文化生活。

③ 运动队训练与运动竞赛:在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有专项运动特长、技术水平较高的学生,组织起来进行系统的经常的课余训练,这有利于学校运动水平的提高,还可以培养一批开展群众性体育活动的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。同时也可以和兄弟院校进行体育交流,促进体育运动的发展。

(3) 上好大学体育课的基本要求

在校大学生要根据我国的教育方针,以《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导,按照《学生体质健康标准》为主要内容,结合自身的实际情况,认真参加体育活动,以适应社会对大学生的基本要求,认真完成大学体育课的课程要求,更好地学习、掌握科学文化知识,为祖国的现代化建设服务。基于以上内容,上好大学体育课应做到以下几点。

① 认真学习党的教育方针,加强体育和健康意识。体育是高等教育的有机组成部分,大学体育要坚持为现代化建设培养全面发展的人才,正确处理好体育与德育、智育、美育等的关系,进一步明确体育在全面发展教育中的地位和作用,自觉贯彻执行我国体育教育的方针、政策、制度和措施。大学生应遵循参加体育活动的指导思想,加强自身体育和健康意识,不断提高自身的心理和生理素质,以适应社会环境和现代生活。

② 积极参加体育活动,有效增强体质。高校的各项体育活动是面向全体学生的,在校大学生都应积极参加。普通大学生应根据自身特点和爱好,掌握一些锻炼身体的手段和方法;有运动才能的学生,要根据自身的需要和高校的实际条件,积极参加校内外课余体育训练,提高自身的运动水平和运动能力,为校、院(系)争光;少数有生理缺陷或有某些疾病的学生,要认真参加并上好大学体育中安排的保健体育、医疗体育和矫正体育课,尽力改善自身体质状况,提高健康水平。除了上好体育课,大学生还应积极参加早操、课间操及班级体育锻炼,并有选择地参加课余训练和竞赛,结合《学生体质健康标准》的要求,努力达标,成为合格的人才。

③ 掌握体育卫生保健知识,不断提高健康水平。大学体育并不仅指单一的运动,还包括卫生保健等方面的内容。大学生要增强维护健康的责任感,不断提高健康水平。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法,还要重视学习简单、实用的体育卫生保健知识,使自身的体育锻炼与保健养护相结合,提高保健意识,遵守有关健康管理制度,戒除不良嗜好,形成健康的行为和生活方式。



第2章 大学生体育与健康

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。”

从古到今，任何时代和民族都把健康视为人生的第一需要。的确，健康是社会发展的主要标志和动力，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。

第1节 健康的概念

一、什么是健康

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。”这充分表明，健康不单纯指人体没有病痛，还包括人在气质、性格、情绪、智力等方面的状态完好；在社会活动、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。只有身心都健康的人，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提出了保证健康的《维多利亚宣言》，指出健康的四大基石是：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。健康的10个标志是：

- 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。

真正的健康不仅指生理功能无异常，还包括心理状态健康和对社会环境有良好的适应能力，即健康包括生理(身体)和心理两方面的内容。生理健康是心理健康的基础，心理健康是生理健康的必要条件，二者相互联系，相互影响，共同维护人体的正常功能。

二、亚健康概述

现代医学将健康称为第一状态，疾病称为第二状态。亚健康状态则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”。

据有关资料统计,全球至少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。大量研究表明,人类的许多疾病与心理因素密切相关。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。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;表面上与社会适应良好的人,也可能承受着巨大的社会压力,只是仍保持和社会的正常联系。

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,是由于肌体各系统的生理功能和代谢过程低下所导致的一种多环节的生物现象,它是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。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、对社会不适应以及身体各部位不适。亚健康人群中普遍存在“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”,即疲劳多,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、企业管理人员的比例高于一般人群。

处于亚健康状态的人,需要纠正不良生活方式与不健康行为,从生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生五个方面进行改善,提高健康水平。

三、影响健康的因素

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

微生物和寄生虫这些致病微生物能使人患传染病和感染性疾病,造成人的内分泌失调和免疫功能失常;某些遗传因素,如染色体异常、基因变异等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。

人类对以上因素的反应有两种: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。当代文明虽然给人类带来了丰富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。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毁坏、水土流失、地面下陷等。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危害人类。自然环境对人体健康非常重要,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。



社会环境是指影响人类日常生活的社会因素,包括物质生活条件和精神生活条件。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。一个优美、文明、健康、清洁的社会生活和工作环境,是人类健康不可缺少的保证。

(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防治疾病、促进健康,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(如物理治疗中的放射性、振动等)和制度直接关系到人类生理和心理健康。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人们长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、规范,特别是家庭的影响而形成的一系列生活意识和生活习惯。

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,电子游戏和网络成瘾、迷信等也是危害人们健康,导致疾病的重要原因。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%),是由不良生活方式造成的。”

对健康与影响健康因素的认识是人类对健康观念新的认识。人类已经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;而行为习惯和生活方式对健康更具有举足轻重的作用。

第 2 节 大学生生理和心理的主要特征

一、大学生的主要生理特征

(1) 身体形态特征

身体形态包括体格、体型和身体姿态等指标。体格包括身高、坐高、体重、胸围等;体型包括人体的整体指数与比例;姿态则是指坐、立、行走。大学生处于 18~22 岁年龄阶段,在经历了身体的两次发育高峰后,还处在青春发育后期到基本发育成熟期之间,身体形态还在发展,只是速度相对慢些。这一阶段,学生的胸围、肩宽、骨盆宽度指标迅速增长,分别形成了男子上体宽粗、骨盆窄、下肢较细,女子上体窄细、骨盆宽、下肢较粗的体型。

(2) 身体机能特征

① 神经系统:大学阶段人体神经系统的兴奋与抑制过程趋于均衡,分析与综合能力明显加强,抽象思维能力提高,人体的第一信号系统(感觉器官直接从外部刺激接收信号的系统)和第二信号系统(接收语言文字的系统)的协调程度接近人体最高水平,高级神经系统的功能达到最佳状态,表现为注意力集中,观察力强,记忆力好,想象力丰富,创造性思维能力迅速提高。因此,大学阶段是接受教育的最佳时机,是人生发展中的重要时期。

② 心血管系统:心血管系统是人体发育成熟最晚完成的系统。大学阶段学生的心血管系

统发育已经接近成人水平,心肌纤维逐步增粗,收缩力加强,脉搏输出量增加,心率逐渐减慢,血管壁弹性较好。这些为人体进行大强度、长时间运动提供了生理保证。

③ 运动系统:随着年龄的增长,大学生骨骼中水分减少,无机盐增多,逐渐进入骨化过程,骨密度层增厚,骨骼更为粗壮和坚固,能承受较大的压力。由于激素的作用,肌纤维增粗,肌肉的横断面明显增强,肌肉发达,肌力增大。

④ 呼吸系统:呼吸系统的功能增强,胸廓增大,接近个体最大值,肺的组织结构和功能进一步完善,换气效率提高,呼吸肌增强,呼吸深度加大,呼吸频率减慢。肺活量、最大吸氧量均达到成人水平。

(3) 身体素质与运动能力特征

① 身体素质:身体素质指人体在完成动作过程中表现出的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能。身体素质建立在身体结构、生理机能和健康水平的基础上。大学生的各项身体素质的增长速度明显减慢,耐力、速度、爆发力等均达到最高水平,并且存在明显的性别差异。男生的力量、耐力优于女生;女生的柔韧与协调优于男生,重心比男生低,平衡能力优于男生。大学生在体育运动中还能够承受较长时间和较大强度的练习。若大学阶段注意坚持基本素质的训练,其高水平可保持较长时间。

② 运动能力:大学生身体形态发展处在青春发育后期到基本成熟期之间,发展速度虽然较慢,但骨骼肌肉正处在重要的发育时期,通过科学合理的体育活动,同样能使身体形态得到很好的改善。心血管系统和呼吸系统发育过程比较长,重视心肺功能的锻炼,加强耐力训练提高心肺功能,参加力所能及的体育活动,有利于逐步提高大学生的运动能力。

(4) 第二性特征

大学生的第二性特征已趋成熟。男性表现为体型健壮,肩部增宽,喉结突出,声音低沉,体毛增多,肌肉变得结实有力。女性表现为身材窈窕,乳房隆起,声调变高,肢体柔软丰满,骨盆增宽,臀部变大,皮下脂肪缓慢增长。第二性特征的发育与性腺发育、分泌性激素密切相关。

二、大学生的主要心理特征

(1) 阶段性心理特征

大学生在校期间可以分为入学适应、稳定发展和就业准备三个阶段,不同阶段的心理状况有所不同。

入学适应是新生都要经历的第一关。初入大学,对环境生疏,使大学生原有的心理平衡被打破,容易陷入苦闷与孤独;在学习方法上,则因为由被动转为主动,产生诸多不适;以往的优势不再,残余的自豪与现实容易引起自卑冲突;轻松感(没人管)和被动感(跟不上)并存。某些学生由于对自己专业不太了解,横向比较后常产生不满情绪。这一阶段只有积极适应,才能顺利度过。

经过一段时期的调整适应后,大学生进入稳定发展阶段,他们开始注意发展自己的能力,求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃,对自我认识进一步深入,希望进行组织管理工作,参加辩论演讲等社交活动,有意识地培养自己科学管理、社交礼仪等实际操作能力,人际交往增多,一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。

面临毕业时,学生将进入就业准备阶段,这是大学生从学生生活向职业生活的过渡时期。绝大多数学生经过几年的专业学习和心理发展具备了较为稳定的人生观、丰富的知识、良好