

大学体育

DAXUE TIYU

选项教学教程

X

XUANXIANG JIAOXUE JIAOCHENG



主 编 谭劲松
副主编 黄建华 姜玲 罗林

大学体育选项教学教程

主 编 谭劲松
副主编 黄建华 姜玲 罗林

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育选项教学教程/谭劲松主编.
北京:中国人民大学出版社,2009
ISBN 978-7-300-08786-3

I. 大…
II. 谭…
III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 133448 号

大学体育选项教学教程

主 编 谭劲松
副主编 黄建华 姜玲 罗林

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京山润国际印务有限公司		
规 格	210 mm×285 mm 16 开本	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	22	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	673 000	定 价	39.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前言

PREFACE

随着科学技术的迅猛发展和经济全球化的不断推进,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善,但是,现代生产和生活方式造成的体力活动减少以及心理压力增大等问题,对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会发展方面都应保持完善的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。

由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而学校体育是国民体育的战略重点,大学体育是学校体育的最后一环,与社会体育紧密相连,体育课程又是增进国民健康的重要途径,因此,世界各国都高度重视体育课程的改革。本教材根据《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》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,针对当代大学生的年龄特点、心理特点、体质状况和终身体育的需要编写。本教材贯彻“以人为本,健康第一”的指导思想,总结多年公共体育教学实践和教学改革经验,紧密结合教学实际,集科学性、简明性、实用性、可读性为一体。

在编写的指导思想上着重强调了内容的实用性,以突出体育这门课程的教学实践性。本教材具有以下特点:

(1) 实用易行。本教材在内容编排上,针对体育项目或动作特点,设计安排了相当数量的练习方法。通过这些练习方法不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动能力水平,而且娱乐性较强,有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点,寓教于乐。

(2) 图文并茂。体育运动项目技术动作、战术打法大多较为复杂,单以语言表述难以详尽其要义,读者如不能很好地加以理解,将会影响到对技术动作和战术打法的掌握。为此,本教材特别选配了大量技术动作分解图,图文并茂,以图代文,以图解文,有利于收到形象直观的效果。

(3) 难易有度。本教材内容详略得当,重点介绍那些简单易学的技术动作,使读者能很快掌握项目基本技术,组织训练、比赛,在项目活动中,提高基本技术水平,并逐步了解接触其他难度较大的动作。本教材由易而难,由浅而深,增强读者对项目的兴趣,有利于达到事半功倍的学习效果。

(4) 全面丰富。本教材除了介绍传统的体育运动项目外,还介绍了时尚的体育项目,如:花样轮滑、跆拳道、瑜伽等。同时依据高校体育教育的目的任务,根据教学实践经验,介绍了大学生体育素养、健康文明的生活方式以及《国家学生体质健康标准》等知识,使读者对体育的认识更加全面,有利于读者树立“健康第一”的思想,培养终身体育观念。

本教材由谭劲松任主编;黄建华、姜玲、罗林任副主编。具体分工如下:谭劲松:第一章至第五章、第八章;黄建华:第六章、第十章、第十三章、第十四章、第十五章、第十八章;姜玲:第七章、第九章、第十一章、第十二章、第十七章、第十九章;罗林:第十六章。

由于本教材是对高职体育教材的初次探索性尝试,难免存在错误或不当之处,恳请广大同仁批评指正。

编写组

2009年6月26日

第一章 高校体育与大学生健康促进	1
第一节 高校体育的目的、任务和组织形式	1
第二节 健康、亚健康与健康促进	4
第三节 高校体育与大学生健康的内在联系	8
第四节 合理选择运动项目	12
第二章 体育素养与高校体育文化	15
第一节 体育素养	15
第二节 大学生体育素养的培养	20
第三节 高校校园体育文化	22
第三章 健康文明的生活方式	29
第一节 有关生活方式的理论	29
第二节 现代生活方式与健康的关系	31
第三节 影响健康文明生活方式的因素	33
第四节 健康文明生活方式的养成	35
第四章 科学锻炼与方法	40
第一节 体育锻炼的科学基础	40
第二节 体育锻炼的原则与方法	47
第五章 篮球运动基本技战术及规则	56
第一节 篮球运动概述	56
第二节 篮球基本技术	56
第三节 篮球基本战术	72
第四节 篮球规则简介	80
第六章 排球运动基本技战术及规则	83
第一节 排球运动概述	83
第二节 排球基本技术	83
第三节 排球基本战术	91
第四节 排球竞赛规则简介	95
第七章 足球运动基本技战术及规则	99
第一节 足球运动概述	99
第二节 足球基本技术	99
第三节 足球基本战术	105
第四节 足球竞赛规则简介	108
第八章 乒乓球运动基本技战术及规则	113
第一节 乒乓球运动概述	113

第二节	乒乓球基本技术	114
第三节	乒乓球基本战术	123
第四节	乒乓球竞赛规则简介	124
第九章	羽毛球运动基本技战术及规则	128
第一节	羽毛球运动概述	128
第二节	羽毛球基本技术	128
第三节	羽毛球基本战术	141
第四节	羽毛球场地、竞赛规则简介	145
第十章	网球运动基本技战术及规则	149
第一节	网球运动概述	149
第二节	网球基本技术	149
第三节	网球基本战术	162
第四节	网球比赛规则与裁判法	169
第十一章	武术运动基本练习、套路及规则	174
第一节	概述	174
第二节	武术基本练习	175
第三节	初级长拳	181
第四节	武术竞赛规则简介	188
第十二章	武术散打基本技战术及规则	193
第一节	武术散打概述	193
第二节	散打基本技术及练习方法	194
第三节	散打战术及其训练简介	208
第四节	武术散打主要竞赛规则及裁判法	210
第十三章	跆拳道基本技战术及规则	215
第一节	跆拳道运动概述	215
第二节	跆拳道基本技术	216
第三节	跆拳道战术训练	229
第四节	跆拳道竞赛规则简介	233
第十四章	健美操基本练习、编排及套路	237
第一节	健美操的概述	237
第二节	健美操基本动作	238
第三节	健美操队形编排原则	244
第十五章	花样轮滑基本技术及规则	247
第一节	花样轮滑概述	247
第二节	花样轮滑基本技术	248
第三节	基础规定图形滑行技术	260
第四节	花样轮滑的基本规则	265
第十六章	流行舞主要舞种基本技术	268
第一节	流行舞概述	268
第二节	拉丁舞	268
第三节	肚皮舞	276
第四节	踢踏舞	279
第十七章	游泳运动基本技术及规则	282

第一节 游泳运动概述	282
第二节 熟悉水性	282
第三节 游泳基本技术及练习方法	284
第四节 游泳竞赛规则简介	293
第五节 游泳救护	295
第十八章 国际标准交谊舞(摩登舞)主要舞种基本技术	299
第一节 国际标准交谊舞概述	299
第二节 国际标准交谊舞基本技术	300
第三节 国际标准交谊舞基本练习方法及特点表现	310
第十九章 瑜伽基本种类及动作方法	314
第一节 瑜伽概述	314
第二节 瑜伽呼吸法	315
第三节 瑜伽基本动作	316
第四节 双人瑜伽	325
附件	328
教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知及实施办法	328
实施《国家学生体质健康标准》测试的意义	329
《国家学生体质健康标准》测试内容及评分标准	331
《国家学生体质健康标准》测试方法	339



第一章

高校体育与大学生健康促进



第一节 高校体育的目的、任务和组织形式

高校体育是我国高等教育的重要组成部分，也是我国社会主义建设中的一项重要事业，是国民体育的基础。它对培养社会主义建设人才，发展我国体育事业，提高学生体质健康水平，建设校园体育文化具有重要意义。

一、高校体育的目的

根据我国当代大学生身心发展的需要和大学生生理、心理状况，体育的功能、价值以及我国人才培养的目标，高校体育的目的在于：培养和增强大学生的体育意识，提高其体育能力、身体素质、心理素质、道德素质以及社会适应能力，使大学生养成自我锻炼的习惯，为终身体育奠定良好的基础，使大学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

二、高校体育的任务

为达到高校体育的目的，必须完成以下四项任务：

1. 提高身体与心理素质，增进身心健康。增进身心健康是高校体育的首要任务。这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望，也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱、健康水平的高低以及心理素质的好坏除了受遗传因素的影响外，更受制于后天环境中的锻炼和培养。科学的体育锻炼对体质健康和心理健康的影响是最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期，生长发育日趋完善和稳定，生命力旺盛，生理机能和适应能力均发展到较高水平，是生理与心理发展的关键时期。在这个时期，应通过体育过程来增强大学生的体育意识和健康意识，鼓励其积极参与体育锻炼，全面提高大学生的身体与心理素质，提高其对社会的适应能力，增强其对疾病的抵抗能力，从而提高大学生的身体健康水平，使其保持良好的身心状态并顺利完成学业。

2. 学习和掌握体育的基本知识，培养体育能力和运动习惯。高校体育是中小学体育的继续，大学阶段注重体育知识和体育理论的学习，强化能力和习惯的养成，这是对大学生的基本要求。大学生要培养和增强自己的体育意识，发展自己的体育能力，提高参加锻炼的自觉性、积极性和实效性，掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段，了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。这些知识和技能，不仅能促进大学生身心健康的发展和综合素质的提高，增强其终身体育的意识，而且可以促使大学生在走向社会后，能根据周围环境条件、工作性质和年龄等实际

情况,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

3. 发展体育才能,提高运动技术水平。高校体育在广泛开展群众性体育活动的基础上,正确处理普及与提高的关系,充分利用大学的有利条件和大学生体能和智能上的优势,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的、系统的科学训练,不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干,又能进一步推动高校体育活动的开展;既可丰富校园文化生活,又可适应国内外高校体育交往的需要。

4. 培养良好的思想道德品质和体育道德风尚。体育本身具有教育功能,是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点,它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

(1) 进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱社会主义祖国。

(2) 进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识和态度,使大学生明白关心自己的健康是社会赋予的责任,能对自己身体各方面的发展提出要求,不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。

(3) 进行集体主义教育,培养学生热爱集体、团结互助的集体主义精神。

(4) 进行组织纪律教育,培养学生的组织性、纪律性和优良作风。

(5) 进行体育道德风尚和意志品质教育。

培养学生遵守各种竞赛规则、服从裁判的意识,培养学生胜不骄、败不馁,勇攀高峰,艰苦奋斗,敢于拼搏的精神,培养学生勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。高校体育工作中的思想教育,主要是通过组织学生进行体育课学习、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的。通过体育锻炼,培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为和良好的体育道德风尚,培养自信心、自制力和开拓创新的精神,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

三、高校体育的组织形式

《体育法》第十八条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”高校体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛,它们构成学校体育的整体。为实现学校体育的目的,高校体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育活动。

(一) 体育课

体育课是我国高等学校教学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。

高校体育课是我国普通高等学校所开设的一门学生必修课。教育部颁布的《学校体育工作条例》明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”为此,体育课考试不及格应补考,补考不及格应重修,重修不及格不予毕业,作结业处理。

2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》)第一条指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”《纲要》第五条规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。”第六条规定:“普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。”对有慢性病和生理有缺陷的学生,开设体育保健课。

根据对大多数学生的基本要求,《纲要》第三条规定了体育课程的基本目标,分为以下几个方面:

1. 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

为实现体育课程目标，应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合，学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外（社会、野外）活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机结合的课程结构。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力创造开放式、探究式教学，不断拓展体育课程的时间和空间，丰富体育教学内容。在教师的指导下，学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由，学校要为学生营造生动、活泼、健康、安全的学习氛围。

（二）课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充，是实现高校体育目的的重要组织形式。《体育法》第二十条规定：“学校应当组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动，这对巩固体育课的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。

课外体育活动主要有早练、课间操、单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动、《国家学生体质健康标准》达标练习及测试等形式。

（三）课余体育训练

《学校体育工作条例》规定：“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平。”

课余体育训练是指学校体育教研部门利用课余时间，对部分身体素质较好，并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程，它是实现高校体育目的的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及与提高相结合原则的重要措施。一方面，它把有体育才能的大学生组织起来，在实施全面、系统训练，进一步增强体质的基础上，再进行专项训练，提高运动水平，创造优异成绩，在参加国际、国内及校际的各项比赛中，为学校、为祖国争光；另一方面，它通过培养体育骨干来推动学校体育活动的蓬勃开展，并在训练和各级体育比赛中，扩大体育传播，丰富课余文化生活，促进校园精神文明建设。

（四）体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分，同样是实现高校体育目的的重要组成部分。大学开展体育竞赛，是检验体育教学、训练效果的有效途径；是交流经验、相互学习、促进运动技术水平提高的有效途径；是广泛吸引大学生参加体育活动，推动学校群众性体育活动的开展，增强体质和增长才干的主要方法；是丰富大学生课余文化生活，增强体育健身意识，培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质，建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

高校体育竞赛主要有校内竞赛和校外竞赛两个方面，以校内竞赛为主。如各种球类竞赛、校运会等。



第二节 健康、亚健康与健康促进

健康是生活的基础，是人们由来已久的共同追求。古希腊伟大的思想家苏格拉底曾说过：“健康是人生最可贵的。”马克思认为，健康是人的第一权利；我国著名经济学家于光远指出，健康的生存是人生的第一需要。

一、健康的新概念

何谓健康？怎样理解健康的内涵？对此，过去曾有过许多不同的解释。在古代，由于人们对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅，再加上受到宗教桎梏的束缚，医学经历了医、巫混杂时期的神灵医学模式时代，对健康的认识仅停留在没有疾病的基础上，健康被视为神灵的恩赐并与生存、生命的延续等同起来。随着社会的发展、生产力水平的提高、医学的进步，人们对健康的定义有了新的发展，从生物医学模式逐渐向“生物、心理、社会医学模式”转变，出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观。

基于这种认识，1948年世界卫生组织（WHO）提出了新的健康概念：“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态，而不单是没有疾病和不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”1989年，WHO将健康的概念又调整为：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

进入21世纪，WHO进一步宣布了21世纪人类的身心健康标准，内容如下：

1. 快食。快食并非狼吞虎咽、不辨滋味，而是指吃饭不挑食、不偏食，吃主餐时感觉津津有味。
2. 快眠。上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒、精神饱满，睡眠质量高。神经系统兴奋，抑制功能协调，内脏无疾病干扰，是快眠的重要保证。
3. 快便。能快速畅快地排泄大小便，且在精神上有一种良好、轻松自如的感觉，便后没有疲劳感，胃肠功能较好。
4. 快语。说话流利，头脑清醒，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。
5. 快行。行动自如、协调，迈步轻松，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛。
6. 良好的个性。性格柔和，言行举止得到公众认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑和冲动感。能以良好的处世态度看问题，所办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人接受。不管人际关系如何变换，都能始终保持稳定和永久的适应性。
7. 良好的人际关系。言谈举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏、寂寞独处，交际广、知心朋友多。众人乐于向其倾诉。

二、亚健康

（一）亚健康的概念及状态表现

“亚健康”是近年来医学界提出来的一个新概念，是一个比较“年轻”但却富有哲理的医学新名词，也是现代医学科学中的新事物。亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化着的中间状态，在健康——亚健康——疾病的动态变化过程中，亚健康处于中位，较之健康与疾病更为复杂。通常认为亚健康状态是指人们处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验，或者说它是现代人类的一种介于健康与疾病之间的特殊状态。

处于亚健康状态的人群，通常具有相应的生理、心理上的多种现象表现，或者有似患慢性病的表现，如心情烦躁、情绪不稳、焦虑、忧虑、精神不振、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退等。

（二）亚健康状态形成的主要因素

大量的研究证实，形成亚健康状态的主要因素有以下四点：

1. 过度疲劳（简称“过劳”）。据国内外有关专家学者的调查结果表明，影响人类健康和寿命的因素固然很多，但过度疲劳是其中最为重要的因素之一。过度疲劳可造成脑力、体力的巨大消耗，其远远超过了人体的承受能力，从而导致人体细胞、组织、器官较长时间处于“入不敷出”的超负荷状态。
2. 身体机能衰退。中老年人由于自身正处于缓慢进行的衰老过程中，导致储备能力、适应能力、抗病能力不断下降，生理上、心理上、精神上都处于相对不稳定状态的边缘。
3. 疾病早期出现的功能障碍。有些疾病早期并没有什么明显的症状，发病前仅有功能障碍，在相当长的时期内难以发现器质性病变，因此，往往不被人们重视和关注。
4. 人体内的周期性变化。人体内在不断发生周期性的变化，即使是“健康人”，有时也会在一个特定的时期内处于亚健康状态，如女性月经期的表现，男性疲劳时的表现（疲劳不同于过劳，疲劳一般为生理性范畴的改变，而过劳则为病理性范畴的改变）。

（三）出现亚健康的主要原因

在工业发展、经济繁荣的大背景下，随着环境的恶化、生活节奏的加快、竞争的加剧和人际关系的日益复杂，影响人体健康的因素发生了很大的变化，致病因素不仅仅是单一生物因素，而且还有社会因素和心理因素。因此，造成身体出现亚健康状态的原因，主要有以下几方面：

1. 心理失衡。古人云：“万事劳其形，百忧撼其心。”现代社会高度激烈的竞争和错综复杂的人际关系使人思虑过度、素不宁心，不仅会引起睡眠不佳，甚至会影响人体的神经——体液调节和内分泌，进而影响机体各系统的正常生理功能。
2. 营养不良。现代人的饮食往往热量过高、营养素不全，加上食品中人工添加剂过多，供人食用的人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，这导致了很多人体重要的营养素缺乏、肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱等一系列问题。
3. 噪音、郁闷。科技发展、工业进步、车辆增多和人口增加，使许多居住在城市的人群生存空间相对狭小，备受噪音干扰，这会对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁不安，心情郁闷。
4. 逆时而作。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——生物钟，它维持着生命运动过程中的气血运行和新陈代谢。逆时而作，打乱了人体固有的生物钟规律，从而影响了人体的新陈代谢。如有的学生沉湎于网络，晚上彻夜不眠，而白天不起，对身体健康造成严重影响。
5. 炼体无章。生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，炼体强身应该是一种个体性很强的学问。每个人在不同时期，身体的客观情况都有较大的不同，如果炼体无章、运动不当，不但收不到锻炼效果，还有可能损害人体的健康。
6. 滥用品。用药不当不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒，就大量服用抗菌素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温补药品，本想补充营养，但实际是在抱薪救火。

（四）亚健康对人体的影响

身体处于亚健康状态的人，虽无明显的疾病症状，但却对人体健康构成了极大的潜在威胁。据调查统计，处于亚健康状态的人，其年龄多在20岁和45岁之间。2004年国家中医药管理局、老年保健医学学会研究会的报告指出：中国人口中只有15%属于健康人群，15%属于非健康人群，70%属于亚健康人群。因此，医学界不得不把“亚健康”列为21世纪人类健康的头号大敌。亚健康对人体的不良影响主要有以下几方面：

1. 生理方面。其主要表现为：浑身无力，容易疲倦，头脑不清爽，思想涣散，头痛，面部疼痛，眼睛疲劳，视力下降，鼻塞眩晕，起立时眼发黑，耳鸣，睡眠不佳，胃闷不适，心悸气短等。

2. 心理方面。其主要表现为：

(1) 烦躁不安，坐卧不宁，站着累、坐着也累，听见任何响声都会烦躁，总有想吵架的冲动。

(2) 心神不定，焦虑万分，对以前很容易处理的问题现在变得没有把握，眉头紧皱，若有所思，担心马上会大难临头。

(3) 强烈妒忌心理，对谁都不服，即使当面迫于环境强颜欢笑，而背后却会用恶毒的语言来发泄不满。

(4) 恐惧心理，害怕和同事、朋友、亲人交谈，更不用说与陌生人交谈了；见到上司心跳加速，满面通红，有的人用猛吃东西来安慰自己，也有人用逃避的方式麻痹自己。

(5) 记忆力下降非常明显，在关键场合脑子会瞬间变得一片空白，词不达意还抱怨别人不理解，对自己以前非常熟悉的朋友的名字都会忘记，经常下达前后矛盾的指示。

(6) 反应迟钝，对新鲜事物不接受或拒绝接受，身体的灵活性下降，判断能力也受到影响，做事会比以前慢一拍。

(7) 抑郁。如果不加以调节或治疗，发展到严重程度会对自己的存在价值产生怀疑，大多数人会把自杀作为摆脱心理煎熬的唯一办法。

3. 社会适应方面。其主要表现为：对社会适应能力较差，交往范围相对较小，社会接触面也相对较窄，对社会飞速发展的信息量掌握有所不足；其生活方式、交往方式不如其他群体，甚至在一定范围、一定程度上受到歧视，影响自身情绪，自感身体不适等。

(五) 亚健康的预防和消除

亚健康是人体生理、心理上多种因素共同造成的。因此，预防和消除亚健康状态应针对其形成的原因，因人而异地采取综合性对策来进行预防和消除，主要措施如下：

1. 调整心理状态，保持心理平衡。

2. 养成良好的生活、卫生习惯，不吸烟、少饮酒，培养并坚持有规律的生活。稳定、均衡的生活方式必将对预防和消除亚健康起到积极的作用。

3. 加强并坚持体育锻炼，有助于增强体质，预防疲劳，消除亚健康。

4. 注意劳逸结合。脑力劳动者要克服久坐少动的不良习惯，学会勤于用脑，善于用脑。

5. 注意饮食营养与保健。营养过剩或营养不良，都可能会引起疾病、加速衰老过程，所以关键在于人体的热量提供和消耗应保持稳定的平衡，做到定时定量，不要过饥过饱，并实现食物品种多样化，促进营养互补，不断增强自身的体质。

三、健康促进

(一) 健康促进概念的提出和 21 世纪人类健康面临的挑战

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过程。

1986 年，在加拿大渥太华召开了第一届国际健康促进大会，在这次会议上通过的《渥太华宪章》中首次提出“健康促进”的概念。《渥太华宪章》明确指出，健康促进是解决全球健康问题的一个新策略，其目的是促进人们提高、维护和改善自身的健康状况。

“健康促进”概念的提出，有其深刻的社会原因。社会文明不断进步，科学技术迅猛发展，全球经济出现快速增长之势，但是与经济发展相对应的人们的健康意识、健康观念并没有出现正相关的变化，从某种意义上讲，人类的健康技能并没有提高，在某些国家和地区，甚至出现健康状况恶化的负面影响。这不仅有科技发展带来的社会文明病的原因，也有科技发展对生态、环境的破坏带来的负效应的原因。特别是发展中国家，随着人口出生率、死亡率的下降，中老年人口比例上升，城市化、工业化进程加快，很

多与人们的生活方式和行为方式有关的健康问题出现了。在我国，最典型的就是青少年体质下降。要改变这种状况，“健康促进”就是一项行之有效的措施。把“健康促进”纳入社会的普遍教育，使之成为一种社会生存方式，成为每个人的生活方式，促使青少年在其成长过程中，把健康观念化为一种价值追求。

1997年，在雅加达召开的第四届国际健康促进大会提出了21世纪人类健康将面临的新的挑战，这就是：人口趋势都市化、老龄人口和慢性疾病的增加、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，如不负责任地滥用资源而引起的环境蜕变等。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，带领健康迈向21世纪。

（二）健康促进的主要内容

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，是实现健康的一项可行措施。第一届国际健康促进大会通过的《渥太华宪章》提出了健康促进的五项策略，即建立公共卫生政策、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，这五项策略是成功实现健康的基础。健康促进主要包括以下内容：

1. 健康促进涉及整个人群的健康，包括人们日常生活的各个方面，而不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，是协调人类与其环境之间关系的战略。

3. 健康促进采用多学科、多手段的综合方法（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）促进群体健康，规定个人与社会对健康各自应负的责任。

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，使他们掌握不同年龄阶段所需要的卫生知识，提高他们处理慢性病和伤害事故的能力等。进行健康教育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前健康状况的差异，保证机会和资源的均等，促使人们达到最佳健康状况，这包括创造有利于健康的环境，帮助人们获得健康信息、掌握生活技巧，使人们拥有选择健康的机会。

第四届国际健康促进大会通过的《雅加达宣言》确定了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。为了加强全球健康促进的进程，建立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。

健康促进概念涉及的内容似乎很广，但实质内涵主要包括健康教育及其他能促使行为与环境向有益于健康方向改变的支持系统，其中环境包括社会、政治、经济和自然环境。健康促进的目的在于促使个体、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、环境的以及个人的有利于健康的因素的发展。健康促进的发展不仅取决于个人行为，家庭、学校、社会对个人行为的选择和干预也起着重要作用。

（三）健康教育

1. 健康教育的目的和意义。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。

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。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发病率下降了1/3,脑血管病发病率下降了1/2,吸烟率下降了1.1%。因此,健康教育作为卫生保健的战略决策措施,已受到全世界的公认和重视。

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,而且会对广大青年,对社会、国家的未来都有着极其重要的影响。在大学开展健康教育,是青年大学生个人的需要,并能使其受益终身。通过大学生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。大学生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、促进社会发展具有重要意义。

2. 大学生健康教育的任务与要求。大学所实施的健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育。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;使他们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、营养卫生和饮食卫生等良好的习惯,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、缺乏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。大学阶段是价值观、道德观、人生观形成的关键时期,在这一时期,培养健康文明和积极乐观的生活态度、培养妥善处理生活事件与心理压力的能力、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 高校体育与大学生健康的内在联系

健康是人类最大的财富。从现代社会发展的总趋势来看,人类面临着来自生活、消费方式和环境恶化等因素所引起的诸多健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加追求健康,身心健康已成为人们生活价值观中的首要追求目标。调查表明,人们在追求生活目标的选择中,健康总是被列在首位,而高校体育与大学生的健康更是有着密切的内在联系。

人体的活动规律表明要保持健康的状态就必须坚持体育锻炼,健康离不开体育锻炼,这是人们经过长期的研究和实践最终得出的正确的结论,体育锻炼是人们追求健康、获得健康的重要途径和方法,这是由体育运动的独特属性决定的。

健康,是人们追求幸福生活的首选目标,而体育则是人们用以实现健康的方法和手段。二者之间有着密不可分的内在联系。离开体育锻炼,健康也就无从谈起,充分认识体育锻炼对实现人体健康的重要作用,坚持科学、系统的体育锻炼,是现代大学生追求身心健康,提高生活质量,为学习和从业奠定坚实身体基础的重要任务。

一、体育锻炼促进身体健康

大量的体育科学研究和生活实践证明,体育运动能增强体质,提高健康水平,是促进人的身体全面

发展的积极因素和重要手段。新陈代谢的同化和异化作用、人体生理功能适应变化的基本规律、超量恢复原理、“用进废退”法则以及遗传变异的关系，是体育运动促进身体全面发展的科学依据和理论基础。

生命的奥秘在于运动。有这样一个实验，让一组正常的健康人静卧在床上，不做任何运动，20 天后就会出现肌肉萎缩，肌肉力量衰退，当从床上站起来的时候，被试者感到头晕目眩，心跳加快，血压下降，甚至晕厥。另一组坚持每天在床上做四次器械练习的人，则没有出现以上的现象，仍旧保持试验前的工作能力。这个实验表明，运动是维持人体健康所必需的重要因素。

科学研究和实践证明，体育活动可以促进人体的新陈代谢，加强血液循环和心肺功能，提高有氧代谢能力，放松精神，增进食欲，改善睡眠，提高工作效率，延年益寿。

人的器官和肌肉越练越发达，如果不锻炼、不使用，肌肉就会萎缩，反应就会迟钝，各种生理功能就会减退。没有运动就没有生命，这就是生物学上“用进废退”的法则。因此，要增强体质，提高健康水平，保持生命的活力，就应该参加体育锻炼。具体而言，体育锻炼对生理健康的作用主要体现在以下几个方面：

1. 改善和提高中枢神经系统的功能。体育锻炼能够改善神经系统的平衡性和灵活性，提高大脑的分析、综合能力，使人们在平时的生活、学习和运动中，动作灵活、敏捷、反应快，使人们身体的适应能力和工作能力得到增强。

2. 促进血液循环，提高心肺功能。美国医学专家约瑟·帕司克揭开了“生命在于运动”的秘密。他发现人体内有一种高密度脂蛋白（HDL2）粒子能主动负担起打扫、清理血管的任务，把沉积在血管壁的脂肪和胆固醇去掉。由于体内产生的 HDL2 很少，不能与脂肪和胆固醇抗衡，天长日久，这些沉积物质就堆积在血管里，将血管逐渐堵塞，影响人体的供血供氧。经常参加体育锻炼的人，体内的 HDL2 浓度明显增高，能自动地在血管里建立起一道防线，不断地消除沉积物质，使血管畅通无阻，同时也使血液循环加快。平常人血流全身 4~5 周/分钟，而运动时血流全身可以提高到 7~9 周/分钟。从冠状动脉对心脏本身的供血情况来看，运动后冠状动脉的血流量比安静时提高 10 倍。

研究表明，经常进行体育锻炼的人，心脏功能得到增强，每搏输出量可增加到 80~100ml，是平时的一倍，而心脏的频率却减慢，如一般人心跳 70 次/分钟左右，经常参加体育锻炼的人心跳 50~60 次/分钟，这就大大减轻了心脏的负担，延长了心脏的寿命。

3. 改善呼吸系统的功能。经常参加体育锻炼的人，呼吸肌发达，强壮有力，在吸气时能把胸腔扩张得更大，有更多的肺泡参与工作，使肺活量增大，呼吸功能增强。

4. 使骨骼、肌肉结实有力。骨骼是人体的支架，它既坚硬，又富有弹性。经常锻炼身体，能使骨骼变粗，骨密质增厚，这样可提高其抗弯、抗压、抗折的能力。实验证明，一个普通人的股骨，承受 300 千克的压力就会折断，而一个经常参加体育锻炼的人的股骨承受 350 千克的压力还折不断。体育锻炼使肌肉纤维变粗、发达有力，促进生长发育，从而改善和提高人体的形态状况，增强人体的生理功能，提高身体素质。

5. 使人心情舒畅，精神愉快。从事自己感兴趣的体育项目，不仅有助于身体发展，而且能调整人的心理，减缓心理压力，使人心情舒畅，从而增强人的自信心和自豪感。美国心理学家德里斯考的研究发现，跑步能成功地减轻学生考试时的忧虑情绪。

6. 控制体重，保持健美的体型。研究表明，15~69 岁的肥胖男性死亡率比正常体重男性高 50%，每高出正常体重 10%，寿命就减少一年。体育锻炼可以帮助人们保持正常的体重，塑造男性孔武有力、女性苗条健美的体形。

7. 防治疾病，预防衰老。大量的研究证明，体育锻炼可以提高人体对外界的适应能力，防治疾病，延年益寿。不锻炼的人，从 30 岁开始，身体功能就开始下降，到 55 岁身体功能只相当于他最健康时的 2/3。经常锻炼的人到四五十岁时其身体功能还相当稳定，60 岁时，其心血管系统的功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。

二、体育锻炼促进心理健康

现代奥运之父顾拜旦在他的名作《体育颂》中曾满腔热情地歌颂道：体育是勇气，是乐趣，它能使人内心充满欢喜、思路开阔、条理更加清晰，可使忧伤的人散心解闷，可使快乐的人生活更加甜蜜。由此可见，体育课和课外体育锻炼不仅有利于学生的身体健康，对学生的心理健康也有良好的促进作用。

长期坚持体育锻炼不但对身体健康有积极的影响，而且可以促进心理健康。体育锻炼对心理健康的促进作用主要表现在以下几个方面：

1. 提高心理应激水平。心理应激是指人体在受到强烈的物理、化学、生物等作用或情绪发生变化时，所发生的一系列特殊的应答性反应。应激水平高，可避免一般的刺激对人体的损害，在遇到外界的强刺激时，也能保持心理的平衡。长期坚持体育锻炼可以提高锻炼者的心理应激水平，使心理承受能力和健康水平都处在较高的水平。

2. 改善情绪。情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。学生具有兴奋性高、波动性大等较明显的情绪特点，情绪的成熟是人格全面成熟的一个重要方面。研究发现，有紧张烦躁情绪的人只要散步 15 分钟，紧张情绪就会松弛下来，其原因是运动可增加脑部血流量，促进体内一种能产生良好感觉的“内啡肽”的释放，从而改善情绪，而喜欢和经常参加体育锻炼的人，还可以不断从运动中获得一定程度的满足，这种满足会令人产生快乐而积极的情绪，并以此满足的体验来不断强化自己的自信心，进而在保持良好的情绪体验中更好地完成学习和工作。

3. 发展智力。智力包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。在进行体育锻炼时，要达到预期目标，必须善于观察、想象丰富、集中注意、加深记忆。体育锻炼的过程也就是将身体练习与大脑智力活动紧密结合的过程。另外，体育锻炼可使人精神振奋、心情愉快，从而促进大脑释放特殊的化学物质（如脑啡肽和内啡肽）。研究表明，这些物质可以促进学习和记忆。

4. 培养意志。意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及坚忍顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，也是在克服困难的过程中培养起来的。参加体育锻炼就是在不断克服主观和客观上的各种困难，如胆怯、疲劳、损伤、气候条件、动作的难度等，它有助于磨炼学生的意志，从而培养学生果断、坚韧等优良的意志品质，而且这些从锻炼中培养起来的坚强意志品质，也会迁移到日常的学习、生活和工作中去。

5. 消除疲劳。疲劳是指人在工作或学习后，人体的组织器官甚至整个机体能力下降的现象。疲劳与人的生理和心理状况有关。紧张的脑力劳动和长时间的静坐伏案学习，常会使大脑供氧不足，感到疲劳，使思维迟钝，记忆力减退，学习、工作效率下降。参加体育锻炼则可以提高神经系统的功能，使大脑两半球的功能交替进行，达到消除疲劳、提高工作效率的目的。

6. 丰富情感。体育运动给人们提供的情感体验是复杂多样的，顺应了现代人对情感的多方面需求。我国著名的体育社会学家卢元镇先生在谈到体育对人们情感的影响时说：“在大众体育里，人们可以得到对集体、社团的信赖感、依托感；在团队体育里，成员们可以在和睦欢乐的气氛中，享受归属感和稳定感；在娱乐体育里，人们因愉悦感而情满胸臆；在探险活动中，人们因征服自我而增强自豪感和征服感；在竞技活动中，人们在成功与失败、荣誉与耻辱、竞争与退让乃至生与死之间拼搏选择，享受着各种复杂情感的折磨和冶炼。”参加体育运动能使人们的情感得到丰富和陶冶，使更多的人尤其是在校大学生积极投身于体育运动之中，锻炼身体，陶冶情操，丰富个人的情感。

7. 调节心理。在美国，体育锻炼已经被作为心理治疗手段。心理医生认为体育锻炼是治疗抑郁症和焦虑症的有效方法。在大学生中，不少人的由于学习和其他方面的挫折而引起的抑郁症和焦虑症，就可以通过体育锻炼来消除或减缓。

三、体育锻炼促进社会适应能力提高

社会适应是指个体对所处的社会环境的认识，自己与社会环境间所保持的均衡关系。社会适应能力