



普通高等教育“十二五”规划教材

# 「新编高校体育与健康教程」

主编 林恬 汪洪波



航空工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

# 新编高校体育与健康教程

主编 林 恬 汪洪波

航空工业出版社

北 京

## 内 容 提 要

本书主要讲述了大学生所需具备的各种健康、体育知识,以及常见的各种体育活动锻炼方法。全书共十四章,内容主要包括体育与健康概述,科学体育锻炼方法,各种田径、球类、游泳锻炼方法,健美操、体育舞蹈、武术、跆拳道、瑜伽、柔道、击剑方法,以及台球、保龄球、高尔夫球、登山、定向、轮滑活动方法,并在最后详细介绍了大学生体质健康标准及测定方法。

本书内容全面,讲解通俗易懂,图文并茂,非常适合作为高等院校的体育教材,也可供广大体育爱好者阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

新编高校体育与健康教程 / 林恬, 汪洪波主编. --  
北京: 航空工业出版社, 2013. 5  
ISBN 978-7-5165-0158-0

I. ①新… II. ①林… ②汪… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 095324 号

新编高校体育与健康教程

Xinbian Gaoxiao Tiyu Yu Jiankang Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京忠信印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092

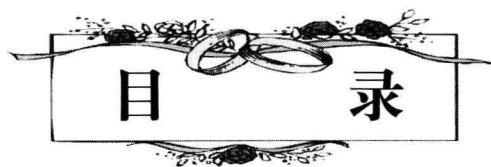
1/16

印张: 21.75

字数: 543 千字

印数: 1—3000

定价: 38.00 元



# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 体育与健康概述.....       | 1   |
| 第一节 体育的起源与定义.....      | 1   |
| 第二节 健康常识及体育与健康的关系..... | 2   |
| 第三节 高校体育教育.....        | 6   |
| 第二章 科学体育锻炼方法.....      | 10  |
| 第一节 体育锻炼常识.....        | 10  |
| 第二节 营养与体育锻炼.....       | 16  |
| 第三节 运动损伤.....          | 21  |
| 第四节 运动处方.....          | 25  |
| 第三章 田径运动.....          | 29  |
| 第一节 田径运动概述.....        | 29  |
| 第二节 竞 走.....           | 30  |
| 第三节 跑类运动.....          | 31  |
| 第四节 跳跃类运动.....         | 37  |
| 第五节 投掷类运动.....         | 42  |
| 第四章 球类运动.....          | 49  |
| 第一节 篮 球.....           | 49  |
| 第二节 排 球.....           | 57  |
| 第三节 足 球.....           | 64  |
| 第四节 乒乓球.....           | 73  |
| 第五节 羽毛球.....           | 77  |
| 第六节 网 球.....           | 83  |
| 第五章 游泳运动.....          | 89  |
| 第一节 游泳运动概述.....        | 89  |
| 第二节 基本技术.....          | 93  |
| 第三节 基本战术.....          | 105 |
| 第六章 健美操.....           | 107 |
| 第一节 健美操运动简介.....       | 107 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第二节 健美操的基本技术动作 .....   | 110 |
| 第三节 健美操组合动作 .....      | 114 |
| 第四节 健美操运动主要竞赛规则 .....  | 125 |
| <b>第七章 体育舞蹈</b> .....  | 128 |
| 第一节 体育舞蹈运动简介 .....     | 128 |
| 第二节 体育舞蹈基本技术 .....     | 130 |
| 第三节 体育舞蹈各舞种介绍 .....    | 143 |
| 第四节 体育舞蹈主要竞赛规则 .....   | 168 |
| <b>第八章 武术运动</b> .....  | 171 |
| 第一节 武术运动概述 .....       | 171 |
| 第二节 武术基本功 .....        | 174 |
| 第三节 简化太极拳基本动作 .....    | 181 |
| <b>第九章 跆拳道</b> .....   | 206 |
| 第一节 跆拳道概述 .....        | 206 |
| 第二节 跆拳道的基本技术 .....     | 209 |
| 第三节 跆拳道基本战术 .....      | 221 |
| 第四节 跆拳道基本竞赛规则 .....    | 222 |
| <b>第十章 瑜 伽</b> .....   | 225 |
| 第一节 瑜伽运动简介 .....       | 225 |
| 第二节 瑜伽的注意事项 .....      | 228 |
| 第三节 瑜伽姿势介绍 .....       | 234 |
| 第四节 瑜伽的调息法 .....       | 265 |
| <b>第十一章 柔 道</b> .....  | 269 |
| 第一节 柔道入门 .....         | 269 |
| 第二节 柔道比赛场地及规则 .....    | 283 |
| <b>第十二章 击 剑</b> .....  | 286 |
| 第一节 击剑的起源与发展 .....     | 286 |
| 第二节 花剑基本技术 .....       | 292 |
| <b>第十三章 娱乐健身</b> ..... | 302 |
| 第一节 台 球 .....          | 302 |
| 第二节 保龄球 .....          | 305 |
| 第三节 高尔夫球 .....         | 309 |
| 第四节 登山运动 .....         | 313 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五节 定向运动 .....           | 317 |
| 第六节 轮 滑 .....            | 320 |
| 第十四章 大学生体质健康标准及测定 .....  | 325 |
| 第一节 了解《国家学生体质健康标准》 ..... | 325 |
| 第二节 主要测试项目简介 .....       | 333 |

# 第一章 体育与健康概述

## 本章导读

- ◆ 了解体育的起源和定义
- ◆ 了解什么是健康
- ◆ 了解衡量人体健康的 10 条标准
- ◆ 了解什么是亚健康 and 影响健康的主要因素
- ◆ 了解体育与健康的关系
- ◆ 了解高校体育教育的特点和目标
- ◆ 了解高校体育课程设置情况

## 第一节 体育的起源与定义

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

体育一词，其英文本是 **physical education**，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词，它最早见于 20 世纪初的清末。当时，我国有大批留学生东渡去日本求学，仅 1901 年至 1906 年间，就有 13000 多人，其中，学体育的就有很多，回国后，他们将“体育”一词引进到中国。

此外，“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”（**physical education**）是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。当用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。



近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识也在进一步深化。

从学校的教育来讲,体育与德育、智育、美育相配合,已成为教育的有机组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,促进身心健康,传授锻炼身体的知识技能与方法,培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

## 第二节 健康常识及体育与健康的关系

健康是人类生存发展的一个最基本的要求,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来,健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征,幸福的保证。

### 一、四维健康观

过去,人们总认为无病痛即健康。殊不知,即使没有任何躯体上的疾病,生活中的烦恼和抑郁等不良状态也会影响人们的健康。那么,什么是健康呢?

世界卫生组织(WHO)在1948年宪章中明确指出:“健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”这就是人们常说的身心健康。

随着自然科学和医学的发展,以及社会的文明进步,世界卫生组织在1989年对健康的概念又进行了重新定义,提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康,这就是所谓的四维健康观念,如图1-1所示。这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度,并为世界各国学者广泛接受。



图 1-1 四维健康观

下面简要介绍一下四维健康观的具体内涵:

(1) 躯体健康。一般指人体生理的健康,即人体躯体的形态、结构和功能正常,并具有生活自理能力。



(2) 心理健康。是指能正确认识自己和周围的环境和事物,表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。

(3) 社会适应能力健康。是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化,并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。是指能明辨是非,能按照社会规范准则来约束自己的言行,愿意为社会做贡献。

## 二、健康五要素

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康四维观类似的健康定义,即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量,个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康,这种健康观又称健康五要素,如图 1-2 所示。



图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无病,而且还包括体能。体能是一种能满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及我们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓稳定是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔有些情绪波动均属正常,关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。

(4) 精神健康。是指理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说,精神健康的内容也有所不同。

(5) 社会健康。是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力将使人们在人际交往中充满自信和安全感,进而减少烦恼,保持心情愉快。

值得注意的是,健康的五个要素相互联系,相互影响,例如,身体不健康会导致情绪不健康,心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此,只有每一个健康要素平衡地发展,人们才能真正健康,才能幸福地生活。

## 三、衡量人体健康的 10 条标准

近年来,为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准。大家



对照这些标准，即可大致了解自己的健康状况。

- (1) 精力充沛，能从容应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- (3) 善于休息，睡眠质量好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的各种变化；
- (5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力；
- (6) 体型匀称，体重适当，身体各部分比例协调；
- (7) 眼睛明亮，思维反应敏捷；
- (8) 牙齿清洁，无损伤，无病痛，牙龈无出血；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 走路轻松，肌肉、皮肤富有弹性。

据报道，按上述 10 条健康标准评价，只有 15% 的人达到健康要求，另外 15% 的人有疾病，而大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

#### 四、关于亚健康状态

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态，又叫“第三种状态”或“灰色状态”，是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲，亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调，但尚未引起器质性损伤，医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法做出明确诊断。在这种状态下，人体机能和免疫功能已经有所下降，容易患病。但是，如能及时调控，可恢复健康状态。

此外，由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化（老化）及生理功能减退所致。因此，目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在心理上的具体表现为：精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等；它在生理上的表现为：疲劳、乏力、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等。

那么，造成亚健康的原因是什么呢？下面就来讲述这个问题。

(1) 过度疲劳造成的精力和体力透支。随着生活和工作节奏的加快，各种竞争日益激烈，使得人们用脑过度，身心长期处于超负荷紧张状态，因而造成机体身心疲劳、精力不足和注意力不集中等。长期下去，必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降，从而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。人体成熟以后，大约从 30 岁就开始衰老。到了一定程度，人体器官即开始老化，此时人体虽然没有病变，但已经不完全健康了，这种状态也属于亚健康状态。

(3) 现代身心疾病。目前，世界各国公布的导致人类死亡的前 3 种病因几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时间里，机体也可能处于亚健康状态。

(4) 人体生物周期中的低潮时期。即使一个健康的人，在某一特定时期也可能处于亚健



康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律，有高潮也有低潮。在低潮时，人体也会处于亚健康状态。

## 五、影响健康的因素

健康是一个复杂的概念，是多种因素互相影响、互相制约的结果。一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态，如果这种平衡被破坏，就会影响到人的健康。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类：先天遗传因素，生活环境因素，医疗卫生服务因素，生活方式和运动因素。

### （一）先天遗传因素

遗传是指自然生物通过一定的生殖方式，将遗传物质从上一代传给下一代的生物现象。在遗传物质传给后代的同时，也把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。现代医学发现，遗传病有 5000 多种。遗传病不仅种类多，而且发病率高。毫无疑问，每个人的健康都或多或少地受到遗传和进化的影响或制约，众多疾病的发生都有一定遗传因素的作用。

近期的研究进展表明，遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用，而且在后天的常见病，例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如，老年性痴呆最常见的阿尔茨海默氏症，就是在家族中遗传的。现在还不能肯定癌症是否都会遗传，但是多达 10%~25% 的乳腺癌和结肠癌病例显示与遗传因素有关。冠心病以往人们普遍认为是由环境因素引起的。最近对家族史的研究揭示了冠心病有遗传倾向。糖尿病病例中约 85% 都为非胰岛素依赖性糖尿病（II 型糖尿病），这种糖尿病也有很强的家族遗传倾向。

### （二）生活环境因素

生活环境因素可分为物理性的（如环境气候和空气污染等）和社会性的（如社会、家庭、工作环境、人际关系和经济收入等），它们都可从不同角度影响健康。

人类生活在自然与社会环境当中，健康状况自然离不开存在的环境。自然环境是人体生存的基础，包括天然形成的水、空气、土壤和阳光等生存系统。良好的自然环境对人体健康有着促进的作用。如果自然环境恶劣，营养匮乏，卫生条件差，则会导致传染病和地方疾病的流行。因此，作为大学生更要加强环保意识，爱护一草一木，为营造良好的自然生态环境做出自己的贡献。

社会性的环境因素在人类健康和疾病方面也起着重要的作用。广义的社会性的环境因素包括心理状态、社会状态、文化状态、种族和职业环境等方面。过去几十年，人们的研究重点都集中在饮食、体育锻炼、生活方式和行为对健康的影响，而忽视了社会条件对人类健康的影响。大量研究表明，经济状况低下和缺乏社会支持会导致疾病；营养不良、卫生条件较差、失业、工作压力和缺医少药会影响身体的健康。



### （三）医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的，运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死，以及由此产生的一系列健康问题。因此，医疗卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。

### （四）行为与生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。包括人的“衣、食、住、行”，以及工作、生活、娱乐和社交等活动方式。生活方式对健康影响很大，并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。

国内外大量研究表明，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，导致疾病的主要原因。例如，吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯等是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。1992年，WHO估计，从全球看，对于生活方式原因导致的疾病，发达国家占70%~80%，发展中国家占40%~50%。

## 六、体育与健康的关系

人生最宝贵的是健康，人人都希望有一个健康的身体，以便更好地为社会服务。然而，健康的身体又受到各种因素的影响，其中以体育运动和健康的关系最为密切。正像法国思想家伏尔泰说的：“生命在于运动”。我国也有句俗语：“健身之道，运动为妙”。可见体育运动是增进身体健康的重要措施。

体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育的本质特点之一，这个特点决定了体育有健康的功能。随着社会的进步，体力劳动逐渐减少，脑力劳动越来越多，人们余暇时间也在慢慢增多，丰富多彩、健康文明的体育活动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性的休息，而且还可以陶冶情操、愉悦身心和培养高尚的品格。

## 第三节 高校体育教育

学校是培养人的场所，“强身健体”是学校体育教育最基本的目标。科学证明，体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。

高校学生经常处于紧张的学习状态，如果适当地参加一些体育锻炼，不仅能起到积极的休息作用，而且还能使自己的身心得到良好的调节。



## 一、高校体育教育应具备的理念

### （一）树立健康第一的思想

健康是人类生存发展最基本的自身条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。健康一直是人们最关心的基本需要，同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。

《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》指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育是立国之本，是提高整体国民素质的根本所在，学校体育作为教育的重要组成部分，在增进学生身心健康、提高学生综合素质方面具有不可替代的作用。体育教学内容应选择具有广泛性、可行性和趣味性等特点的适合于群体锻炼的体育项目。

### （二）与素质教育接轨

素质教育是当今中国教育改革与发展的主流。所谓素质，是指在人的先天生理基础上，经过后天教育和社会环境的影响，由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。它包括思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。

所谓素质教育是指以提高人的素质作为重要内容和目标的教育。素质教育有三点基本含义：一是要面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础，因此必须面向全体学生；二是要全面发展。素质教育是在教育方针指导下，从学生身心发展的不同特点出发，因地制宜，着眼于教育教学全过程与各个环节，运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神，促进学生在德、智、体、美等方面的发展；三是主动发展。素质教育提倡“让学生主动发展”，尊重学生的主体地位。教师应全面观察分析每个学生的特点，善于发现和开发每个学生的特长和潜力，从而做到因材施教，给学生创造一个自主的发展空间，使他们的个性得到充分和自由的主动发展。

体育是素质教育的重要内容，又是素质教育的手段。身体心理素质是素质教育的重要组成部分，而促进学生身心全面发展，提高学生身体心理素质正是学校体育教育的基本功能和首要目标。学校体育应遵循素质教育所提倡的观念和方法，注意发挥体育对身体心理素质发展的内化作用，注重体育作为一种文化对人的身体心理素质的影响，强调体育作为手段对发展人的基本活动能力、社会适应能力和生活劳动能力的作用，以及培养学生在竞争、友谊、合作和意志等方面的价值观。

## 二、高校体育教育目标

高校体育教育应以增强学生体质，提高身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力为目标，具体包括以下几点：

（1）全面锻炼学生身体，培养学生的健康体魄，促进身体的正常发育；提高学生的生理



机能,增强对自然和社会的适应能力,以及对疾病的抵抗力;促进学生身心健康,以增强对挫折的承受力。

(2) 让学生学习并掌握体育和健康基础知识,学会锻炼身体的技能与方法,掌握部分体育项目的基本技术,并能运用所学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价。

(3) 对学生进行爱国主义和集体主义教育,培养其积极乐观、顽强拼搏和团队合作意识,使其能正确对待个人和集体的成功与失败;树立现代体育意识,把健康与学习、生活和自身发展等联系起来,提高对体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,养成积极参加体育锻炼的习惯。

### 三、高校体育课程设置

《中华人民共和国体育法》规定:学校必须开设体育课,并将体育列为考核学生学业成绩的科目。

目前,各高校都开设了体育理论课和体育实践课,其各自内容和目标如下。

#### (1) 体育理论课

体育理论课的目的是使学生掌握必要的健康知识和体育基础知识,树立正确的体育观,并掌握科学锻炼身体的方法。

#### (2) 体育实践课

体育实践课是通过提供体育锻炼所需运动场地与设施,以身体练习为基本手段,以教师为主导,以学生为主体的专门教学过程。通过体育实践教学,将使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术和技能,从而增强学生的健康水平和体质,促进学生的身心全面发展。

此外,目前高校体育课的组织形式主要有以下几种。

#### (1) 普通体育课

普通体育课在教学内容上具有基础性,教学要求上具有普遍性,主要是完成体育教学大纲中的主要任务。普通体育课有严格的学时规定和学籍管理约束,凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考试标准。

普通体育课又包括基础课和选项课,其中,基础课的主要任务是加强学生身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态和机能,增进身体健康;选项课则是为体质和体育基础较好,且有一定运动专长和爱好的学生开设的,它主要根据学生的意愿以某个运动项目为主进行教学。

#### (2) 体育选修课

体育选修课与其他选项课类似,是指学生根据个人兴趣和爱好选修某一运动项目,进行专门训练,不断提高专项技术水平和能力的课程。

#### (3) 体育保健课

体育保健课专为个别身体异常和病弱学生开设,其目的在于增强学生体质,帮助恢复健康,调节生理机能和矫正某些身体缺陷。



#### (4) 季节课

季节课指充分利用当地条件，有针对性地发展学生在某些项目上的能力，如夏季的游泳课、北方冬季的滑冰课和滑雪课等。

### 四、课外体育活动

课外体育活动的组织形式多种多样，内容丰富多彩，通过开展课外体育活动还可以培养学生的组织才干与开拓精神。

课外体育活动的组织形式包括早操、课间操、课外体育锻炼、运动队训练和运动竞赛，以及校内外各种体育活动组织形式。

课外体育活动除了要复习体育课的教学内容与教师所提出的其他锻炼内容之外，学生还可以根据自己的兴趣和特点去选择适合于自己的锻炼内容。

广泛开展群众体育活动不仅要依靠体育教师，而且还要依靠从学生中涌现出来的大批体育骨干与积极分子，充分发挥他们的才智，并通过实践使他们得到进一步的培养与提高。

## 第二章 科学体育锻炼方法

### 本章导读

- ◆ 了解体育锻炼前后的营养搭配
- ◆ 了解科学制定体育锻炼计划的方法
- ◆ 了解进行体育锻炼时的注意事项
- ◆ 了解体育锻炼中常见的生理反应及其处理
- ◆ 了解体育损失发生的原因、分类、预防及常见运动损伤的处理
- ◆ 了解运动处方的概念、分类、内容及制定方法

### 第一节 体育锻炼常识

对于参加体育锻炼的人来说,要达到增强体能、促进健康的目的,就必须科学锻炼,否则不但不会达到健身的效果,反而会有损健康。

#### 一、科学制定体育锻炼计划

体育锻炼的效果在很大程度取决于刺激的强度,运动量过小达不到锻炼的目的,运动量过大则会因疲劳过度而有损健康。因此,大学生应科学制定体育锻炼计划,选择适合自己的运动项目、运动时间和运动负荷。

##### (一) 选择适合自己的运动项目

大学生正处于体能发育的敏感阶段,应根据爱好和身体特点选择若干运动项目,坚持经常性的锻炼。

一般来说,体质较弱者宜选择能够提高心肺功能但运动强度不大的运动项目,如慢跑、健美操等,待体能有所提高后,再逐步参加运动强度较大的项目。在进行了全面的身体锻炼之后,可以结合自己的兴趣特长选择一两项运动深入学习和锻炼。例如,男生可选择足球、篮球、网球、乒乓球、武术等,女生可选择羽毛球、健美操、体育舞蹈、毽球、排球等。

此外,女生因其生理特点特殊,不宜多做单纯的支撑、悬垂和静力性练习,而应多做锻炼腹肌和骨盆肌的练习,如坐位双腿前举、仰卧起坐、扭腰转身、扩胸伸腰等。

##### (二) 选择适合自己的运动时间

大学生应根据个人生活习惯、身体状况等实际情况选择适合自己的运动时间。体育锻炼



的时间一般应安排在清晨、下午或傍晚。

### 1. 清晨锻炼

清晨的空气新鲜,锻炼时可以吸入较多的氧气,有助于排出体内的二氧化碳,加快身体的新陈代谢,提高锻炼效果;清晨起床后大脑皮层处于抑制状态,通过一定时间的体育锻炼,可适度提高大脑皮层的兴奋性,有利于一天的学习与工作。由于清晨锻炼多在空腹情况下进行,所以运动量不宜太大,时间也不宜太长。

### 2. 下午锻炼

下午进行一定强度的体育锻炼,不仅可以增强体质,而且可以调整身心。下午进行体育锻炼时,运动强度可大一些,可以踢足球、打网球等,但应以消耗的体力易于恢复、不影响晚自习为度。

### 3. 傍晚锻炼

傍晚进行适当的体育锻炼,即可以健身强体,又可以帮助机体消化吸收。傍晚锻炼的主要形式应为散步,锻炼时间一般不要超过 1 小时,运动强度也不宜过大,心率应控制在 120 次/分左右。另外,傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在 1 小时以上,否则会影响夜间的休息。

## (三) 选择适合自己的运动负荷

运动负荷取决于运动中的强度、密度和运动时间三个要素。运动负荷通常可以用脉搏数来衡量,有研究认为,最适宜的运动负荷是平均脉搏在 130 次/分左右。大学生也可根据自己的主观感觉来判断运动负荷,如体育锻炼结束 10 分钟后恢复安静状态,呼吸、脉搏恢复到锻炼前的频率就可视为是合理负荷。

### 【小知识】

#### 运动服装的选择

运动服装应以质地柔软、合体,穿着舒适、便于活动为原则。夏季的服装面料应具有透气性和吸湿性,最好选择针织内衣,外套应选用颜色较浅、稍宽松的棉织品运动服;冬季气候较冷,运动服装应以保暖性较好的棉织物为佳,厚度可以根据运动时的环境温度而定。

大学生最好根据所参加运动项目的不同来选择功能不同的专用运动鞋,既适应运动的需要,又保证运动鞋的使用时间。

运动袜应与运动项目的特点相适应。例如,参加足球运动时,为了保护小腿,一般应选择较长的运动袜;长跑时,则应选择柔软且透气和吸汗功能都较强的袜子。运动袜最好是针织或棉毛材料制成的。