

体育课程运动处方教学模式

岳慧灵 著



吉林人民出版社



前 言



运动处方教学，是指教师根据教学班学生的身体素质与健康状况制定针对性很强的教学内容与方法，是教师将因材施教与学生自学、自练、自控、自调和自评相结合的一种授课方式。它通过充分发挥学生的主体作用，调动学生的主观能动性来实现从应试教育向素质教育的转轨，促进学生的全面发展。运动处方教学施教目标明确，针对性强，在教学过程中正确处理了“教”与“学”的双边关系，从内在需求上唤起学生对体育课的兴趣，激发学生的学习热情，提高学生自觉参与锻炼的积极性，进而增进健康，增强体质。

运动处方教学在教学思想、教学设计、教学结构、教学目标和教法体系等方面都有别于传统体育课教学。在内容选择和课程设计上充分考虑到不同性别、不同水平、不同层次、不同兴趣爱好的个体的需求，注重学生主观能动性的发挥，以及学生锻炼意识、锻炼能力和锻炼习惯的培养。在教学过程中淡化竞技体育色彩，注重把健身锻炼、健康教育和体育技术的掌握融为一体，给学生一种全新感觉。在施教过程中还充分考虑到运动时间、强度、次数及运动类型四个参数，使运动处方教学建立在科学基础之上，学生锻炼既不用担心因运动量过大对机体造成伤害，也不用担心因运动量太小对机体刺激强度不够而影响锻炼效果。在锻炼过程中学生能始终做到心中有数，张弛有度，从而激发自身学习原动力，提高学习热情，调动学生主观能动性，养成良好锻炼习惯，掌握正确锻炼方法，提高身体素质。

随着社会的发展，社会对人才的需求也在不断发生变化。只有与时俱进，不断进行教学改革，才能培养出符合社会需求的人才。为此，体育课教学改革的一个重要方面，就是要“强调教学内容与学生生活以及现代社会和科技发展建立联系”。运动处方教学，解决了传统教学“教”与“学”“两张皮”问题，避免了学生上了十几年体育课，离开学校时既没有掌握什么运动技能，也不会进行自我锻炼之尴尬。在教学过程中，注重“素能本位”“知行

合一”和“学用一体”的原则，为学生体育意识的培养、终身锻炼思想的养成和健身方法的掌握搭建平台，帮助学生做到学以致用。

鉴于此，笔者撰写了本书。本书共有八章。第一章阐述了运动处方的基础理论，内容涵盖运动处方的概念、运动处方的分类以及运动处方的主要内容等。第二章论述了运动处方的制定，内容涵盖制定运动处方的基本原则、确定运动处方目标的依据以及运动处方的制定程序等。第三章阐述了运动处方教学的基础认知，内容涵盖运动处方教学的内涵、运动处方教学模式的内涵以及运动处方教学模式的实施。第四章论述了高校体育课运动处方模式教学，内容涵盖高校体育教育新理念与运动处方教学、运动处方教学模式在高校体育课中的应用以及高校体育课运动处方模式教学的制定与实施。第五章对运动处方教学对学生体质健康的影响进行了探究。第六章对运动处方教学在高校篮球选项课中的应用进行了研究。第七章对运动处方教学在高校健美课中的应用进行了研究。第八章对运动处方教学在高校瑜伽课中的应用进行了研究。

本书在写作过程中参阅了大量运动处方教学的相关文献，同时为保证论述的准确与全面，本书引用了许多专家与学者的相关研究成果与观点，在此表示诚挚的谢意。因写作水平有限，书中不免有疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

目 录

第一章 运动处方的基础理论	1
第一节 运动处方	1
第二节 运动处方的分类	8
第三节 运动处方的主要内容	12
第二章 运动处方的制定	21
第一节 制定运动处方的基本原则	21
第二节 确定运动处方目标的依据	23
第三节 运动处方的制定程序	27
第三章 运动处方教学的基础认知	42
第一节 运动处方教学的内涵	42
第二节 运动处方教学模式的内涵	45
第三节 运动处方教学模式的实施	49
第四章 高校体育课运动处方模式教学	54
第一节 高校体育教育新理念与运动处方教学	54
第二节 运动处方教学模式在高校体育课中的应用	61
第三节 高校体育课运动处方模式教学的制定与实施	67
第五章 运动处方教学对学生体质健康的影响	76
第一节 运动处方教学对学生体质健康影响的研究对象 与研究方法	76



第二节 大学生健身价值观、身心感觉和体育获得状况	78
第三节 运动处方教学对学生体质健康影响的实证分析	84
第四节 运动处方教学对学生体质健康影响效果的分析	107
第六章 运动处方教学在高校篮球选项课中的应用研究	125
第一节 教学实验设计	125
第二节 教学实验结果分析	130
第七章 运动处方教学在高校健美课中的应用研究	139
第一节 教学实验设计	139
第二节 教学实验结果分析	146
第八章 运动处方教学在高校瑜伽课中的应用研究	163
第一节 教学实验设计	163
第二节 教学实验结果分析	175
结束语	188
参考文献	190

第一章 运动处方的基础理论

第一节 运动处方

一、运动处方的概念

(一) 运动处方的定义

通俗地讲，处方是指医师给病人开的药方。处方最显著的特点就是针对性，不同的病或同一种病因程度不一样，当然不能使用同一处方。同样，要科学锻炼身体，提高自身的健康水平，预防或治疗疾病，必须要有针对性的运动处方，这样才能“对症下药”，达到预期效果。

20世纪50年代，美国生理学家卡波维奇(Kapovich)率先提出“运动处方”这一概念。1960年，日本生理学家猪饲道夫首先使用了“运动处方”这一术语。1969年，运动处方(Prescribed Exercise)术语被世界卫生组织(WHO)采用，并得到国际上的广泛认可。

体育运动处方，是指对从事体育锻炼的人(含病人)，由康复医师、体育教师、教练员、社会体育指导员，根据医学检查资料，包括运动试验及体能测试，按其年龄、性别、健康状况、身体素质、心血管功能状况，结合生活环境和运动爱好或训练条件等主、客观条件，用处方的形式制定适合身体练习者的运动内容、运动量、运动时间及频率，并指出运动中的注意事项等，以达到健身和康复身体的目的。运动处方就是在身体检测的基础上，根据锻炼者身体要求，按科学健身的原则，为锻炼者提供的量化指导方案。^①简言之，就是以处方形式规定运动参加者的练习内容、运动负荷，指导人们有目的、有计划、科学地锻炼身体。

^① 关辉. 体育运动处方及应用 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2010.

(二) 运动处方的优越性

运动处方是根据参加体育锻炼者的身心健康及身体指标制定出具有针对性、全面性、实用性的运动种类,参考锻炼者的年龄、性别、工作性质、兴趣爱好等以处方的形式来制定运动内容、运动频度、运动时间、运动强度等。相应地说明在运动过程中应注意的事项。^①

大量的实践与研究证实体育锻炼是一把“双刃剑”,参加科学的体育锻炼能有效地增强个人的身体素质、心理健康、兴趣爱好,反之则会对身心健康产生不良影响。^②在大量的实践中人们渐渐了解到这点,体育锻炼逐渐开始倾向于安全性、全面性、针对性、有效性等。而健身运动处方的制定与实施正是针对锻炼者的身体状况、兴趣爱好等,为参加者制定科学的运动处方。按照科学的运动处方进行有效的体育锻炼,既能保障锻炼者的身心安全,又能有针对性地达到健身的效果。归纳起来,采用运动处方进行锻炼有以下几方面的优越性:

一是有效实用,主要是指运动处方在训练时产生的效果。每个人的身体素质都有差异性,要根据自身的身体状况和健康水平,确定锻炼强度和训练时间,这样经过几个月就能看出自身锻炼的效果。

二是有针对性、安全性。运动处方的制定与实施要有一定的针对性和安全性,参加运动处方锻炼的人员要切实认真地进行锻炼,根据自身在体育锻炼中出现的状况,科学地对运动处方的练习内容、方法、时间、强度、频度等加以修改。避免在体育锻炼中出现运动伤害。

三是有目的性。制定运动处方要有目的性,如以锻炼身体增强身体素质为目的、以健美瘦身为目的、以预防治疗疾病为目的等,参加锻炼人员要明确自身的需求和目的,这样在体育锻炼当中才能取得良好的效果。

四是有趣味性。体育锻炼是一项非常枯燥的项目,要根据锻炼者的兴趣爱好编排制定运动处方项目,这样才能使锻炼者持久地锻炼。

结合参加锻炼的人员所从事的工作、生活环境、兴趣爱好等,科学地制

① 鲍勇,金宗强.基于大学生体质健康诊断与评价的运动处方干预实验研究[J].青少年体育,2014(04):127-130.

② 姚明焰,甄志平,杨兆春,杜晓红.不同锻炼水平大学生体质特征与健康促进策略研究[J].北京体育大学学报,2007(05):648-650.



定运动内容、运动方法。有目的、有计划地更改训练内容及方法,可使运动处方达到增强身体素质和预防疾病的效果。运动处方以健康人为锻炼对象,为其安排适宜的运动内容、强度、时间等,由此来增强受训者的身体健康,促进受训者的身心全面发展,其根本目的是提高受训者的身体健康水平。运动处方具有很强的科学依据和实践分析,能更好地使受训者学会自我评价、自我检测等对自身进行不断的优化。^①

二、运动处方与药物处方的区别

运动处方类似于临床医药处方,与医学中的药物处方有相同之处,但也有不同之处。医药处方是医生给病人开药,为病人治病的医疗措施,医生根据病人的病情结合药物性质,给病人提供相应药物,并叮嘱用药方法、剂量和次数;运动处方是康复医师、体育教师、教练员、社会体育指导员根据医学检查资料和锻炼者的情况,选择适宜的运动内容,制定运动量,并指出注意事项等。

运动处方与药物处方的不同在于:一是目的不同,运动处方是用来提高体适能、促进健康或防治疾病,医药处方是为了治疗疾病;二是使用终点不同,运动处方在人的一生都可以发挥重要作用,而医药处方在病人痊愈后即停止使用。为了获得良好的体能水平,必须终身进行适当的体育锻炼。按照运动处方进行科学的锻炼,既安全可靠,又有计划性,可以在短期内达到强身健体和疾病康复治疗的双重目的。

三、运动处方的发展史和研究现状

世界上最早的运动处方可追溯到我国战国时期(前475—前221)的作品《行气玉佩铭》。此玉佩上刻有45个字,郭沫若先生译为“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几春在上,地几春在下。顺则生,逆则死”,在2000多年前就指出了“运动则生,不运动则死”的道理,及现代所说的“生命在于运动”。《吕氏春秋》还提倡“动形以达郁”,认为人之精气血脉以通利流畅为贵,若郁则不畅达,

^① 杨树堃,杜洪印.运动处方对大学生体质健康影响的实验研究[J].首都医科大学学报(社科版),2009(00):312-314.

而百病由之而生。战国末期荀子提出“养备而动时，则天不能病”“养略而动罕，则天不能使之全”，明确指出了“动”对于健康的重要性。《黄帝内经》中有“形劳而不倦”“久视伤血”“久立伤骨”“久行伤筋”“劳倦伤脾”。晋代张华所著《博物志》云：“体欲常少劳，无过度。”他们都反对过度运动。东汉末年的名医华佗积极推行战国时期吕不韦的运动延年论时，提出要注意适度性问题。他曾对弟子吴普说“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则合气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也”（《三国志·魏书·华佗传》）。除了上述这些精辟的理论外，我国古代还有许多丰富的运动形式。最早的资料有汉代的《导引图》。这套图是从长沙马王堆三号汉墓出土的珍贵文物。图画高约40厘米，长约100厘米，上绘有44个男女老少分四行排列练功的各种姿势和动作，形象生动、逼真。

《五禽戏》是华佗提出的一套既可合又可分的医疗体操，这是世界上最早的医疗体操。“五禽戏”是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态、行动特征、象形编制的。华佗认为，人要经常活动，就可以血脉流通不生疾病，如果觉得身体不舒适，就起来做一种模仿禽兽动作的体操，稍出汗就停止，这样就可以感觉轻松。宋明以后，易筋经、八段锦、太极拳等成套的康复体操在民间流传甚广。

西方的运动疗法源于古希腊。古希腊的神庙壁画中就有运用运动治病的内容。古希腊医学家希洛地卡斯(Herodicus)及其学生希波克拉底(Hippocrates)认为运动可增加肌力，促进精神、体质的恢复和改善，并可推迟衰老。希波克拉底最早用体操来治疗疾病，他的论著《运动疗法》《健身术》是运动处方的萌芽。希波克拉底的论著《论养生》(Preidiates)中，论述了四季运动卫生、运动前后卫生的注意事项，进行运动的合理顺序及准备活动、整理活动的必要性，此论著被称作运动处方的萌芽。公元2世纪后，凯卢斯·奥雷利亚努斯(Caelus Aurelianus)首次提出了对瘫痪病人使用滑轮悬挂肢体、步行及在温泉中运动等治疗方法，还提出了创伤应早期进行运动，以加速创伤的愈合。^①文艺复兴后，1569年希罗密姆(Hieromymus Mercurialis)提出了一系列运动的观点，如运动的目的是保持健康，运动要适合于身体的可能，

^① 陈栋,曾玉榕.关于运动处方的起源及发展探讨[J].湖北体育科技,2002(02):177-178+186.



运动要经常进行，患者应根据各自不同情况进行运动，过度运动会引起疾病发作，出现不良反应时须及时停止运动等。16世纪，Fuchs提出了“两种运动”理论：一是单纯运动；二是既是运动又是工作。这可能是最早提到的运动治疗。1780年，Tissot敦促骨科医师用运动促进受伤后关节肌肉的功能恢复。

近代运动处方从19世纪开始，瑞典的Petet.H.Ling（1776—1839）创造了利用肋木，配合徒手操进行康复锻炼的方法，创编了专门锻炼身体各个部位的医疗体操，从而使运动处方治疗系统化。在采用抗阻练习以发展肌力中，他还对运动负荷、重复次数等进行定量。1845年，William进行有控制的体操与步行以促进心脏功能的恢复。1876年，Scott兄弟以步行进行心脏病的后期治疗，并以体操作为步行的准备练习。

现代运动处方始于20世纪50年代，至今仅有70年左右的历史。现在运动处方已发展成为指导人们进行健身锻炼、康复的重要方法。美国运动医学会在运动处方的发展过程中起了非常重要的作用，该学会于1975年首次出版《运动试验和处方指导》以来，至今已出版了数版。每一版都综合了当时世界各国专家的研究成果，对上一版的内容进行补充修改，使该书内容一直代表运动处方的最新研究成果。日本、美国、德国等国家在运动处方的理论和应用方面进行了大量的研究工作。在日本，运动生理学家猪饲道夫教授于1970年倡议政府成立了“日本体育科学中心”。1971年该中心又成立了运动处方研究委员会，专门研究如何为国民制定运动处方，通过努力于1980年出版了《日本健身运动处方》一书。在美国，20世纪60年代末到70年代初，军医库珀提出了著名的耐力测试法——有氧训练法，出版了最有影响力的《有氧代谢运动——通向全面身心健康之路》一书，为世界多国所采用。在德国，1953年黑廷格（Hastingsburg）和缪拉（Miura）发表了《不同运动强度、持续时间和频率对人体产生不同影响》的论文，对健康运动处方的兴起起到了积极的作用。进入21世纪以来，运动处方的研究取得了很大的进展，其发展趋势为：由应用于康复领域，发展到预防和健身领域；由心脏康复运动处方，发展到各种慢性疾病防治的运动处方；由单一提高心肺功能的运动处方，发展到多方位的力量处方、耐力处方、柔韧处方等；功能评定方法由

繁到简；处方的程序由手工发展到信息化处理等。^①

我国于20世纪80年代初引入运动处方的概念和理论，近40年来在应用推广和科研方面取得了长足进步，国内一批医院开展了运动处方应用与研究的工作，还有许多院校开设了运动处方的课程，培养了一批专业人才。但与国外相比，基础性研究、运动处方的开发与应用方面还存在一定差距，如在日本。从20世纪80年代政府就提出体育发展的两项基本任务：一是推广应用运动处方的理论和方法；二是改善体育设施，并在大、中、小学的体育中推广运动处方。这两项任务的落实使日本人的体质大大增强。1995年，我国政府高度重视国民体质健康，出台了《全民健身计划纲要》，人们普遍认识到了健康的重要性。及时提高广大群众科学健身的能力成为全民健身运动能取得更大成效的关键。一方面要进一步加强对全民健身运动的组织与落实；另一方面还要加大群众体育的科研力度，加强对运动处方的研究，加快运动处方的推广应用。

四、运动处方的发展趋势

(一) 健身处方的任务由单一健身发展到追求身心全面健康

近年来，美国等一些西方国家，健身运动处方的应用呈现出强度和缓、身心全面、质量精细的特点，运动方式不再仅强调强度，过去那种快节奏的健美操、超长距离跑步已渐渐以每周3~4次的半小时以上轻松和缓的健美操、瑜伽与太极拳、慢跑、快走等形式代替。有氧代谢运动的创导者肯尼士·库伯(Kenneth Cooper)博士指出，我们不再仅仅注重心血管系统的健康，肌肉力量与躯体柔韧性同样是全身健康的重要组成部分。身心全面，包括精神与身体和谐发展、通过锻炼解除心理压力、提高对现代生活的适应能力等，成为制定健身处方的追求目标，也成为人们运动所期望的目标。运动处方已深入美国、加拿大、德国等经济发达国家的社会、家庭。这些国家设立体力测验中心和健身运动俱乐部，只要交相应费用，健康指导员就给开一个健身运动处方。1998年美国首创运动生理学会(ASEP)，运动生理专业者

^① 赖靖，陈洁，董文彤. 疗养期间开展医疗体操训练的疗效分析[J]. 中国疗养医学, 2015, 24(07): 779-781.



在美国可以从事健身俱乐部的指导员、青年会的康复指导员、心脏康复指导员以及州、地区、国家运动代表队的助导或顾问等，这些都标志着运动处方在运动生理学应用领域成长的一个新起点。

(二) 预防和治疗现代文明病成为健身处方的共同任务

运动不足是现代人的三大弊病之一，其所导致的骨质疏松、退化性关节炎、肌肉萎缩症、颈椎病、肩周炎、腰腿痛等症，与运动不足有关的现代文明病或称成年人病，如心脏病、高血压、糖尿病、胃溃疡、肥胖症、神经官能症、脑血管病等，至今没有特效药可治愈。这些疾病已成为世界健康的大敌。通过健身运动处方，可以有效地预防和减少这些疾病的产生；在康复医学中，康复运动处方可以有效地加快这些疾病的康复。预防和康复现代文明病、运动不足症等已成为健身运动处方和康复运动处方的共同任务。

(三) 运动处方应用系统化和商业化

在一些经济文化发达的国家，运动处方运动早已深入普通家庭当中，而在较为发达的国家已经成立了体质检测中心和正规的健身俱乐部，只需缴纳一些费用，专业的健康教练就能给你量身定做适合你自身的运动处方。20世纪90年代末，美国首次建立了运动生理学会，而学会的成员可作为美国健身俱乐部的指导人员进行健身运动处方指导工作，这成为健身运动处方这门学科一个新的里程碑。

(四) 健身处方追求身心全面发展

近几年来，西方一些发达国家对运动处方的研究与应用出现了精细、全面、有效的特点。其运动处方训练的方式不仅限于强度、健美、长跑等，而是逐渐地转变为以柔为主，替代了强度训练的锻炼模式。库珀博士是有氧代谢运动的创导者，他明确指出，在体育锻炼当中不仅要侧重于内脏器官的健康，而且要注重身体各躯干、各器官等全面协调发展。

(五) 运动处方的预防功能发展更甚于治疗

现代人因职业、年龄、性别等缺乏经常性锻炼，日积月累产生了很多

疾病，如关节炎、颈椎病、肩周炎、骨质疏松、腰椎间盘突出、心脏病、高血压、糖尿病、肥胖症、神经衰弱等症状，都与运动量不足有关，是现代文明的通病。现代文明疾病已经成为各国的难题，而通过运动处方的干预可有效地对疾病进行预防和治疗，防止疾病的发生频率；在运动康复学中，康复性运动处方可加快对这些疾病的治疗。预防和治疗现代文明疾病已经成为诸多学者和体育教学者的共同任务。

(六) 处方的个性化、自动化、计算机化发展

运动处方不但要对不同人群具有不同效果，而且必须是对每个个体都有其特异性，这样才能更加凸显运动处方的实效。个性化的制定需要大量的人力，因此，必须研制运动处方电脑程序，利用信息自动化处理、体能自动监测等科技手段和技术，提高制定运动处方的科学性、易普及性，最好能构成系统的、成套的推广模式，这也是运动处方研究的新趋势。

第二节 运动处方的分类

随着运动处方的不断完善，对“不同的身体状况、不同的锻炼目的应采取不同的锻炼方法”的要求更加严格，尤其是那些身体患有疾病的人，必须严格地按照运动处方进行体育医疗。按照不同的标准将运动处方进行分类，有助于我们认识运动处方的特点，更有效地发挥它的作用。

一、按目的分类

(一) 健身运动处方

健康人进行运动处方锻炼是以增强体质和提高健康水平为目的的。这类运动处方又可以根据不同年龄分为老年人健身运动处方、成年人健身运动处方、青少年健身运动处方、幼儿健身运动处方、女子健身运动处方等；还可根据不同的工种分为企业工人健身运动处方、公务员运动处方、科教人员



健身运动处方等。^①

(二) 竞技运动处方

针对从事专项运动的人员,以增强其身体素质和提高运动技能水平为目的而制定的运动处方。可根据发展某项身体素质分为力量性运动处方、耐力性运动处方、速度性运动处方、灵敏协调性运动处方等;也可根据训练计划分为周期性训练处方、周训练处方、课训练处方等。

(三) 康复治疗运动处方

用于慢性病患者和残疾者,以辅助治疗疾病、提高康复医疗效果为目的。用于某些疾病或损伤的治疗和康复,它使医疗体育更加定量化、个别对待化。例如,肥胖症运动处方、高血压运动处方、糖尿病运动处方、冠心病运动处方、癌症运动处方等。

二、按构成体质的要素分类

(一) 改善身体形态的运动处方

身体形态主要通过身高、体重、坐高、胸围、腰围、臀围和皮褶厚度等指标反映。可以制定相应的运动处方,通过锻炼使身体形态得到改善,如增加身高运动处方、控制体重运动处方、改善胸围运动处方等。^②

(二) 增强身体机能的运动处方

身体机能是人体各器官、系统及整体所表现出来的生命活动现象。制定相应的运动处方,能增强各器官、系统的功能,提高健康水平。如增强心血管功能运动处方、增强肺功能运动处方、促进消化功能运动处方等。

(三) 增强身体素质的运动处方

^① 庄静,高玲娣.健身运动处方的研究[J].首都医科大学学报(社科版),2009(00):329-331.

^② 王政,张大志,陶玉流,岳春林.基于大学生握力与身体形态指标相关性研究——完善《国家学生体质健康标准》的握力体重指数评价体系[J].搏击(武术科学),2013,10(11):98-100.

人体肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏度及柔韧性等能力统称为身体素质，它是人体为适应环境变化所储存的身体能力要素。为增强身体素质制定的运动处方，有增强力量素质运动处方、增强速度素质运动处方、提高耐力素质运动处方、发展灵敏性素质运动处方等。

(四) 调节心理状态的运动处方

健康的心理可以维持人的正常情绪，保持人的正常生理功能，以适应内外环境的各种刺激。可以制定有关的健心运动处方，通过锻炼增进心理健康，如培养意志品质运动处方、增进健康情感运动处方等。

(五) 提高适应能力的运动处方

适应，是指与周围环境间的关系发生较大变化时人体采取的一系列被动性与主动性调整，这些调整大部分属于保护性反应。通过提高适应能力运动处方的锻炼，可以提高人体对内外环境各种变化的适应能力，增强对疾病和有害生物因素的抵抗能力，以及对各种社会心理性紧张刺激的应激能力。

三、按照锻炼的器官系统分类

(一) 心血管系统的运动处方

以提高心血管系统功能为主，用于各种心血管疾病的治疗、康复和预防，如冠心病、高血压等。

(二) 呼吸系统的运动处方

改善和提高呼吸系统功能，以预防、治疗和康复各种呼吸系统疾病，如哮喘、肺结核、气管炎等。

(三) 神经系统的运动处方

改善和提高神经系统功能，以预防、治疗和康复各种神经系统疾病，如改善睡眠的运动处方、预防和治疗神经衰弱症的运动处方等。



(四) 消化系统的运动处方

改善和提高消化、吸收功能,以预防、治疗和康复各种消化系统疾病,如治疗消化不良的运动处方等。

(五) 运动系统的运动处方

以改善和提高运动系统的功能为主,预防、治疗和康复运动系统疾病,如治疗肩周炎的运动处方、预防关节炎的运动处方等。

四、按实施运动处方的环境分类

(一) 社区运动处方

社区健身是以基本社区为区域范围,以辖区的自然环境和体育设施为物质基础,以全体社区成员为主体,以满足社区成员的体育需求,增进社区感情为主要目的,就地、就近开展的区域性体育活动。^①针对社区健身特点制定的运动处方,称为社区健身运动处方。由于社区健身活动的内容极其丰富,形式多种多样,所以制定社区健身运动处方要综合考虑社区各类人群的年龄、身体状况以及社区内场地和器材的使用等各种情况。社区健身运动处方的应用推广,可使社区健身成为扩大我国体育人口、增强国民体质、实现全民健身计划的重要途径。

(二) 健身房健身运动处方

利用健身房的条件制定的运动处方称为健身房健身运动处方。健身房运动处方包含各种徒手练习、健身操和运动器械练习等。

(三) 家庭健身运动处方

家庭健身是以家庭成员为主要参与者,以自己的住处为环境进行的一些健身练习。针对家庭健身而制定的运动处方称为家庭健身运动处方。家庭

^① 葛振营. 加强社区体育设施建设的理性思考 [J]. 中共青岛市委党校(青岛行政学院学报), 2007(05): 83-85.



健身运动处方要充分利用家庭环境条件,结合家庭成员的年龄、性别特点来制定。

(四) 学校健身运动处方

学校健身是以学校的体育设施为物质基础,以全体学生为主体,开展区域性体育活动。利用学校健身条件和环境制定的运动处方称为学校健身运动处方。学校健身运动处方的内容应依据学生生理、心理和年龄的特点,针对学生存在的问题,根据学校的场地、器材及地理环境等条件制定。^①

运动处方的分类并不是绝对的,各种分类也互有交叉,如按实施运动处方的环境可分为社区健身运动处方、健身房健身运动处方、家庭健身运动处方和学校健身运动处方。这其中的任何一种运动处方又可以按年龄分为幼儿运动处方、青少年运动处方、成年人运动处方和老年人运动处方。而任何年龄段的运动处方又可以按照构成体质的基本要素分为改善身体机能的运动处方、增强身体素质的运动处方等。不同的运动处方的分类研究角度不尽相同,侧重点也各不相同,在具体使用过程中,应根据研究或应用的目的、条件、需要和能力来选择合适的分类标准。

第三节 运动处方的主要内容

运动处方的主要内容一般包括运动目的、运动种类、运动强度、运动时间、运动频率和注意事项等。其中,运动种类、运动强度、运动时间、运动频率为运动处方的四大要素。

一、运动目的

运动处方就是要通过各种科学合理的身体练习,以达到健身目的。依据年龄、性别、职业、爱好、健康状况不同,其目的各有侧重。具体来讲,运动处方的目的主要有以下几个方面:

^① 石颖颖. 大学生体质健康评价与健身运动处方系统的设计 [J]. 当代体育科技, 2012, 2 (07): 9+11.