

# 大学生健身教程

主编 阿英 虞健

副主编 周建林 吴晓芳

南京师范大学出版社



## 前 摇 言

《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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”

拥有一个健康的体魄，拥有一副健美的身材，这是每个人尤其是年轻人的愿望。对于莘莘学子来说，身体健康更为重要。健康的身体是知识、理想和财富的载体，有了健康的身体，知识才能为社会和个人带来财富，才能去享用财富，享受生活，实现理想。有一位数学教师曾这样形象地比喻：“健康的身体就如同‘员’，知识、财富如同这个‘员’后面在小数点前的若干个‘园’，如果没有这个‘员’，后面的‘园’再多也还是‘园’！”

本教程的目的是通过《大学生健身教程》课的学习，培养大学生们的终身体育意识，使他们掌握一些健身基础知识，掌握一两种实用的健身方法。本教程分为两部分：第一部分介绍了健身的基础知识，第二部分介绍了一些健身方法。这些方法虽然还是常见的竞技体育项目，但本书的侧重点是如何利用这些竞技体育项目的运动形式进行健身；另外，对这些竞技体育项目的发展、特点和竞赛规则作了普及性的介绍。

高校体育不等于大学体育课，课外体育活动也是高校体育的重要组成部分。因此，本教程还考虑到可被作为大学生进行课外体育活动时的参考读物，而针对大学生的年龄特点和接受能力以及他们所能拥有的进行健身运动的条件，选用有关内容和方式方法。

本教程由阿英嘎、虞健主编，周建林、吴晓芳为副主编，编委成员（按姓氏笔画为序）：丁苏东、王庆军、王晓燕、王汝英、朱会生、刘学、刘玲、仲达、吴晓芳、杨美芬、阿英嘎、周建林、姚和庆、胡丽萍、贾福琴、徐晖、徐锋、虞健。

本教程的编写得到了纪啸风和夏正英两位老师的关心和指导，在此表示感谢！

本教程参阅并引用了有关资料，在此特作说明。

由于编写人员水平有限，虽然经过再三推敲和商讨，但难免有不妥甚至错误之处，敬请批评指正。

编者  
二〇〇四年 苑月

# 目 录

## 第一部分 基础体育理论

第一章 概 论 .....	(猿)
第一节 体育的概念 .....	(猿)
第二节 体育对人类社会发展的功能 .....	(源)
第三节 现代生活中的体育 .....	(苑)
第四节 高等学校体育 .....	(怨)
第五节 《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》简介 .....	(园)
第二章 身体锻炼 .....	(圆)
第一节 身体锻炼的基本原理 .....	(圆)
第二节 身体锻炼的基本原则 .....	(猿)
第三节 身体锻炼的内容和方法 .....	(猿)
第四节 大学生个体发展与身体锻炼 .....	(圆)
第五节 身体锻炼效果的评定 .....	(圆)
第六节 运动卫生 .....	(猿)
第三章 健康概论 .....	(猿)
第一节 健康的概念 .....	(猿)
第二节 影响健康的各种因素 .....	(猿)
第三节 健康的自我评价 .....	(源)
第四章 常见运动性急症与损伤的预防及处理 .....	(缘)
第一节 运动损伤的原因和预防 .....	(缘)
第二节 常见运动项目运动损伤的特点和预防 .....	(缘)
第三节 常见运动损伤的处理 .....	(缘)
第四节 常见运动性急症的预防和处理 .....	(缘)
第五节 运动性急症与损伤的应急处理 .....	(远)
第六节 游泳安全与自我救护 .....	(远)

## 第二部分 常用健身方法

第五章 篮球运动 .....	(远)
第一节 概述 .....	(远)
第二节 篮球运动基本技术及其练习方法 .....	(远)
第三节 常用的篮球运动健身法 .....	(猿)
第四节 如何欣赏篮球比赛 .....	(圆)
第六章 足球运动 .....	(圆)
第一节 概述 .....	(圆)

第二节摇基本技术简介 .....	( 愿原 )
第三节摇常用足球运动健身方法 .....	( 愿苑 )
第四节摇足球比赛规则简介 .....	( 愿园 )
第七章摇排球运动 .....	( 怨缘 )
第一节摇概描述 .....	( 怨缘 )
第二节摇排球运动的基本技术 .....	( 怨源 )
第三节摇常用排球运动的健身方法 .....	( 怨源 )
第四节摇如何欣赏排球比赛 .....	( 怨缘 )
第八章摇乒乓球运动 .....	( 员缘 )
第一节摇概描述 .....	( 员缘 )
第二节摇乒乓球基本技术 .....	( 员苑 )
第三节摇常用乒乓球运动健身方法 .....	( 员苑 )
第四节摇如何欣赏乒乓球比赛 .....	( 员源 )
第九章摇羽毛球运动 .....	( 员苑 )
第一节摇概述 .....	( 员苑 )
第二节摇羽毛球基本技术 .....	( 员愿 )
第三节摇常用羽毛球运动健身方法 .....	( 员愿 )
第十章摇武术运动 .....	( 员苑 )
第一节摇概描述 .....	( 员苑 )
第二节摇基本功及其练习方法 .....	( 员愿 )
第三节摇如何欣赏中华武术 .....	( 员苑 )
第十一章摇健美操 .....	( 员缘 )
第一节摇概描述 .....	( 员缘 )
第二节摇健美操的基本动作 .....	( 员缘 )
第三节摇常用的健美操组合练习与套路动作 .....	( 员缘 )
第四节摇健美操的创编 .....	( 员苑 )
第五节摇健美操练习的注意事项 .....	( 员愿 )
第六节摇健美操比赛规则与裁判方法简介 .....	( 员愿 )
第十二章摇健美运动 .....	( 圆缘 )
第一节摇概描述 .....	( 圆缘 )
第二节摇人体主要肌肉部位及锻炼方法 .....	( 圆苑 )
第三节摇健美运动的常用方法 .....	( 圆源 )
第四节摇健美运动的比赛方法 .....	( 圆苑 )
第十三章摇散手运动 .....	( 圆源 )
第一节摇概描述 .....	( 圆源 )
第二节摇基本技术 .....	( 圆源 )
第三节摇常用于健身的散手运动方法 .....	( 圆苑 )
第四节摇散手比赛规则简介 .....	( 圆源 )
第十四章摇体育游戏 .....	( 圆愿 )
第一节摇概描述 .....	( 圆愿 )

第二节 摇集中注意力练习 .....	( 猿 猿 )
第三节 摇活动性游戏 .....	( 猿 猿 )
第四节 摇娱乐性游戏 .....	( 猿 猿 )
第五节 摇民间体育游戏 .....	( 猿 猿 )

# 第一部分 基础体育理论

# 第一章摇摇论

## 第一节摇摇体育的概念

“体育”一词是由国外传来的,是一个国际通用的、流通范围很广的词。在古代,我国只有“养生”、“导引”、“武术”等词。在1895年前后,德国和瑞典体操传入我国,当时是采用“体操”这个词来表示当今的“体育”一词的含意的,直到本世纪初随着田径和球类等“西洋体育”陆续传入我国,才出现了“体育”这个术语,但在这一时期“体育”和“体操”是并用的。直至1904年北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中,正式启用“体育课”以后,“体育”一词才逐渐取代了“体操”,被广泛使用。

“体育”一词的含义是随着社会的发展而不断深化的。最初是指教育的一部分——身体教育,与1904年颁布的《奏请立定学校章程》是一致的。而当今的“体育”的含义已大大超出了原来的“体育”范畴,成为一个概念体系,在这个体系中不同的概念既有其内涵,又存在着内在的联系。既然客观存在着这样一个概念体系,就需要用一个术语来表达这个完整的体系,这就是反映这个体系的上位概念。在我国,反映这个完整体系的上位概念被称为“体育”。在这个上位概念之下,又包括四个下位概念,这就是体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。现在的问题是上位概念被命名为体育,下位概念中又出现了体育,这两个体育是不一样的。前一个属文化的组成部分,而后一个是教育的组成部分。在《中国大百科全书·体育卷》中把前一个概念命名为广义体育,后一个概念命名为狭义体育。广义体育这一概念包括狭义体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。广义体育的概念可由图1-1表示:

根据以上分析,当前我们可以对体育的概念作如下定义:

体育(广义)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动,它是社会文化的组成部分。

体育(狭义)是指发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能与技术,培养道德和意志品质的教育过程。

竞技运动亦称竞技体育,是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

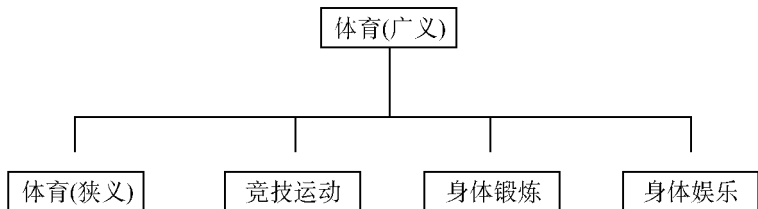


图 1-1 摇摇体育的概念体系

身体锻炼亦称体育锻炼,指运用各种身体练习手段,结合自然力和卫生因素,以增进健康、防治疾病、娱乐为目的的身体活动。

身体娱乐是指为休闲、娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性和培养审美能力而进行的身体活动。

常说的“健身运动”一般就是指身体锻炼和身体娱乐。

应当指出的是,体育的概念是一个动态的概念。因为人们对体育的认识会随着生产力的发展和社会的发展而不断发展变化,“体育”的内涵自然也会发展变化。

## 第二节 体育对人类社会发展的重要功能

随着社会的发展,人类需要各方面素质的提高,尤其是人类对自身的认识不断地深化,体育科学迅猛发展。因而,体育的功能越来越为人们所认识,并成为人们深入探索的重要课题。

由于体育有其自身的发展规律,并与其他社会现象有着密切联系,因而体育是一种社会文化,是一个多功能、多目标的系统,它是社会整体系统中的子系统。体育因社会需要而产生,又是满足社会需要的一种手段。体育是通过人体运动实现的,但人体运动是针对个人的,是体育的手段,是为实现体育的目的服务的。体育的功能是对人类社会产生影响和作用,而人体运动则是对个人产生影响和作用。

### 一 摇健身功能

体育以身体运动为基本形式,身体运动能对机体产生全面而深刻的影响,引起生理、心理、生化的系列变化,有利于增强体质。体育的健身功能表现为:

(员)改善和提高中枢神经系统的工作能力;

(圆)促进机体内脏器官功能的改善和提高机体的功能;

(猿)促进机体生长发育,提高身体素质和运动能力;

(源)提高人体的适应能力;

(缘)调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力;

(远)防病治病,延年益寿。

### 二 摇教育功能

自从人类有了教育以后,体育(狭义)始终是教育的组成部分,并随着教育的发展而发展。在社会主义制度下,体育是我国教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中。学校体育的教育目标是:使学生增强体质,掌握体育的基本知识、技能及科学锻炼身体的方法,并配合德育和智育的发展,为培养造就全面的四化建设人才服务。如果把上述目标置于人的社会化培养体系之中,体育的实质就是提供给个体的以求社会生存的教育,是为谋取社会生计的教育,是为适应现代社会生活的教育,是为创造未来生命的教育。

#### (一) 健身教育

健身教育是增强体质、发展运动技能、提高生存能力的教育。健身教育包括:培养终身体育意识,掌握体育的基本知识、技能及科学锻炼身体的方法等。

## (二)心理品质教育

体育运动中的各种身体练习(动作)和竞赛对从事者的感知觉能力、情绪、意志品质等心理素质都有强烈的影响,因此,有目的地组织进行(参与)一些体育运动,可以提高从事者的心理品质。

## (三)审美教育

体育运动中的各种身体练习(动作)都有它的基本要领,掌握了基本要领,练习者的动作就会让人感到优美流畅,而练习者自己也会感到轻松自如,此时练习者和旁观者的审美情感都得到了某种程度上的满足。

## (四)创新教育

江泽民总书记在全国教育工作会议上指出:“必须把增强民族的创新能力的提高到关系中华民族兴衰存亡的高度来认识,教育在培养民族的创新精神和创造性人才方面肩负着特殊使命。”体育是学校教育中十分重要的一个方面,它不仅与学校的其他课程在很多方面具有一致性,更具有自身的鲜明特性。体育学科为学生提供了独有的、开阔的学习和活动的的环境,以及充分的观察、思考、操作、实践的机会,对于促进学生创新能力的开发提高,具有其他学科所无法比拟的优势。

# 三摇政治功能

## (一)提高民族、国家的威望和地位

由于社会的发展,先进的传播工具使当今的体育竞赛对社会的作用和影响已经超出了体育的范畴。人们对一场重大国际比赛的关注,往往超过对其他政治、宗教、文化的关注。竞赛的胜负牵动着亿万人的心,已成为关系国家威望和民族尊严的大事。体育竞赛对于提高国家和民族在国际社会中的地位与威望有着不可忽视的作用,因而重大的国际体育比赛都带有浓厚的政治色彩。1990年我国成功地举办了第十一届亚运会,这是我国首次举办大型国际综合性运动会,通过举办这次运动会,向世界展示了我国的体育运动水平和综合国力。1984年洛杉矶奥运会,中国运动员以优异的成绩,结束了在奥运史上屈辱的历史,在国际上引起强烈的反响,大大地提高了我国的国际威望。

## (二)加强爱国主义教育,增强民族凝聚力

在1982年亚洲男子排球锦标赛上,中国男排首次获得冠军。当天晚上比赛刚结束,北京就有部分高校的学生举行庆祝活动,并首次喊出了时代强音:“振兴中华!”这个口号后来激励着一代代莘莘学子为祖国的富强发奋学习,这充分体现了体育运动的爱国主义教育作用。

我国女排在世界大赛中连续取得五连冠的几年中,全国人民无不为她们的胜利而热血沸腾。国家号召“以女排精神搞四化”。许多人以女排精神为榜样,决心在坎坷与逆境中奋起。可见,优秀运动员为祖国荣誉而拼搏的顽强精神,已经成为民族精神的财富,同时也增强了民族的凝聚力。

## (三)改善国家之间的关系,促进国际交往

体育运动作为一种文化现象,其本身并没有政治色彩,大多数体育运动形式(如足球、田径)没有严格的民族传统文化习惯限制和语言限制,因此很容易引起人们的共鸣。在我国的外交史上,体育活动的作用是功不可没的。例如,在第26届世界乒乓球锦标赛上,我国运动员通过“乒乓外交”活动与美国运动员建立了友好关系,通过赛后的互访,为中美建交创造了条件。

# 四摇经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。在对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的衡量标准。一般说来,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三个

方面。但就某种意义而言,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。由此可见,体育对于发展社会经济的功能,最初是由体育的健身作用决定的,因为它在发展身体素质,提高劳动者健康水平方面能够起到明显的效果,可以保持和增强劳动者的劳动能力。因而,它在体力投资方面所做的贡献,有力地促进了社会经济的发展。

人的消费观念的变化是建立在生活方式变化的基础上的。第三产业,即服务性行业的兴起不仅表现了人的消费观念和生产方式的变化,而且改变了世界整个的产业结构。当今,第三产业的从业人数已超过了工业和农业,而在第三产业的内部崛起了一个新领域,这就是体育产业。在大众体育兴起的条件下,体育成为人们生活的重要组成部分,体育消费在逐年增加,作为服务性行业的体育产业也应运而生并迅速发展。它以劳动的形式向社会提供服务消费品。当前,一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,采取多种途径追求体育的经济效益。诸如在大型比赛中获取收入,具体措施有:出售比赛的电视转播权,发行纪念币,体育彩票,门票收入,广告费等;在日常体育活动中增加收入的措施有:提高体育设施利用率,举办热门项目的比赛和娱乐体育等,还可以发展体育旅游、谋求赞助、开设体育咨询站等等。

## 五摇军事功能

体育与军事的关系非常密切。在火药武器发明使用以前,有很多军事训练的内容同时也是体育的项目。在普遍使用火药武器以后,仍有不少古代军事训练的内容,如射箭、骑马、武术等作为体育项目保留了下来,近代的有些军事项目,如射击、跳伞、滑翔等也被列入体育领域。另一方面,古今中外的军事家都非常重视在军队中开展体育活动,以提高官兵的体力和意志品质,提高部队的战斗力,并把其当作增强国防力量的重要手段。在现代化的军事训练中体育训练是主要内容和手段。

## 六摇娱乐功能

根据马克思主义关于人的需要的理论,社会享受是人们心理需要中不可缺少的内容。当今社会发展趋势表明,人们以各种娱乐方式来善度余暇的愿望,也变得日益强烈起来。如何使我们的业余生活过得更有意义,让身心在欢悦中得到积极性休息呢?这就需要社会为之提供一种最健康的娱乐方式。

体育在满足这一社会需求方面起着重要的作用。体育运动之所以对健康产生积极作用,很大程度上是因为它对运动技术有着尽善尽美的要求,从而使人们在和谐的韵律中得到精神的上的享受。当人们一旦置身于其中,就能够在完成各种复杂练习的过程中,在与对手的竞争中,在与同伴配合的默契中,在征服自然障碍的斗争中,在观赏优美的体育比赛中,满足生理和心理上的需要。通过各种不同的情感体验,使工作和劳动带来的紧张情绪迅速缓解,并充分享受生活的乐趣。

## 七摇增强人的社会适应能力

体育交往能使人人与人、群体与群体互相认识、信任和支持,在精神上、物质上互相影响。体育交往具有开放性、交流性、立体性、协同性、互补性的特点。体育交往不同于其他的交往,它是在广大观众、裁判参与的公开场合下的交往。体育交往是相互交流,是个人与个人、群体与群体、群体与个人、运动员与裁判员、运动员与竞赛的组织者以及观众之间的运动技艺与精神及感情等方面的交融。现代社会的体育交往已成为社会政治、经济、文化的重要内容,它远远超越了体育自身的范畴。

## 第三节 现代生活中的体育

### 一 现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展,对人才的要求也随之发生变化。现代社会对人才的要求可以归纳为:

#### (一)健康的体魄

《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。”

#### (二)高超的智能

随着信息时代的到来,现代社会对人的智能要求也发生了深刻的变化,除了应有扎实的基本知识和精深的专业知识之外,还要求有学习能力、创新能力、观测能力和动手能力。

#### (三)良好的心理素质

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求,这是因为随着社会的高速发展,人与人之间越来越需要加强协作。除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好外,还要有追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚、专注之境和百折不挠的精神。

#### (四)高尚的道德情操

作为一个社会人,具有积极的人生态度、社会公德、职业道德、协作精神是取得成功所必备的思想品质。

经常进行健身运动,不仅可以增进健康,而且对于培养能力、提高心理素质和陶冶道德情操也有特殊的功效(详见第三章有关论述)。

### 二 生产力的发展与人类健康

当代社会创造的先进科学技术和丰富的物质财富,既给人类带来了有利因素,也带来了不利影响。

生产方式的改变,特别是电子计算机的广泛应用大大地减轻了生产者的体力负担,有很多工作甚至要求生产者处于长期伏案而坐的姿势,这就使人产生了运动不足、新陈代谢低下、肌力衰退等现象。现代生产在减轻生产者体力负担的同时,却大大增加了精神负担。在劳动技能方面,由过去那种大幅度高强度的动作改变为灵活、协调、准确的控制过程,精神上十分紧张。这种精神紧张使人的疲劳提前产生。眼花缭乱的技术信息使人们处在高度紧张的竞争状态中,人的生活节奏加快,精神压力加大,导致神经衰弱和心血管系统疾病的产生。

社会生产力的发展使人的生态环境产生了变化。在农村,大面积的机械耕作破坏了往日的田园风光。农药的过多使用、木材的过度砍伐、水生资源的过量捕捞,导致沙漠延伸,野生动植物走向绝灭。大自然必将对造成这种恶果的人施加报复。难怪有人惊呼“把大自然还给人类”。在城市,生活空间越来越狭小,人们远离大自然的怀抱,缺少了田园诗般的美享受,这对健康是很不利的。不仅如此,由城市工业带来的废水、废气、废物毒化了大气和河流。加上城市噪音会使人情绪紧张,这一切都对人的健康产生了危害。

社会生产力的发展又使人的生活方式发生了变化。摆脱繁重的家务劳动的同时使人活动减

少,交通发展的同时使人减少了步行机会,食物的改善使人体重增加,现代生活方式的变化造成了人的机体与生活环境之间的严重不平衡,出现了“运动缺乏”、“营养过剩”等所谓“文明病”。象冠心病、高血压、糖尿病、神经官能症等均有增加趋势。据 1989 年 12 月 15 日世界卫生组织公布的材料,心血管病是当前死亡率最高的疾病,可见人的生活方式的变化对人的健康危害之大。

在我国,虽然现代化的水平还不高,但随着生产力的发展,上述问题就会逐渐突出地反映出来,如何采取相应的手段进行防范,是应当引起高度重视的问题。

### 三摇大众体育的兴起

生产力的不断提高对人的健康也有积极的影响。最为突出的是医疗卫生事业得到发展,传染性疾病得到了控制。同时,生产力的发展也为开展体育运动创造了极为有利的条件,这种有利条件主要表现为两个方面:其一,生产力的发展,社会物质财富的增加为发展体育事业提供了必要的物质条件;其二,劳动时间的缩短,生活方式的改变为人们参加体育活动提供了必要的余暇时间。所谓余暇时间是指除了劳动、满足生理需要、必要的家务劳动和教育子女的时间外,可供本人自由支配的时间。余暇时间的增加为丰富人们的文化娱乐生活及开展体育活动均创造了有利条件,这也是当代大众体育兴起的根本原因。

大众体育的兴起是以本世纪 50 年代美国的库柏提倡有氧跑步为标志的。猿园多年来,跑步热潮席卷欧美,影响全世界,直至今天还兴旺不衰。1981 年的伦敦马拉松赛更为可观,报名者 2 万余人,参加跑步者接近 苑万,很多观众加入到比赛者的行列参加跑步。当然,很多人没有跑到终点,但是他们仍然不愧是长跑的积极参加者。人们高度评价这一现象,称之为:“世界经历了一个伟大的时刻。”

不仅是健身长跑,还有健身走步,青年中广泛开展的健美运动,中国的太极拳和气功,印度的瑜伽功,还有各式各样的竞技体育项目,均成了人们的健身手段。近年来,交谊舞被冠以体育舞蹈之称,风靡全世界。有氧舞蹈成为有氧锻炼的内容之一,成为老少皆宜的健身手段。

大众体育的兴起不仅标志着体育已进入了人们的生活领域,成为人们生活不可缺少的组成部分,而且意味着体育再也不是少数专业运动员及有闲阶级的专利,而成了全人类的财富。于是,世界各国开始把体育人口作为体育事业发展的最主要量化指标。据有关资料记载,加拿大占 25%,挪威占 20%,美国占 15%。据国家体委统计,我国城乡约有 猿亿人参加体育活动,即体育人口为 猿0%,这个数字同发达国家相比尚有一定差距。但是,可以相信,随着我国经济的发展及人们对体育认识的提高,这个差距会越来越小。

### 四摇增加健康生活的时问

近年来越来越多的人认识到经常地、有规律地进行健身运动对保持健康和达到最佳生活(包括学习和工作)状态是十分重要的。当然,这只是许多有益于增进健康和提高生活质量的方式方法中的一种。最佳生活状态的实质就是高质量地生活,经常地、有规律地进行健身运动可以在许多方面改善人们的生活质量,使人们具有良好的身体适应能力,使人看起来好,自我感觉也好,心情舒畅,更好地发挥自己的潜能,从而更加热爱生活、享受生活。此外,进行健身运动还是人们度过余暇时间的一种令人愉快的方式。

增加健康生活的时问是一项重要的健康目标。健康生活的时问是指在生理、心理和社会适应等方面都处于完满状态的时问。人的寿命并不等于健康生活的时问,也就是说,还有一段时问人是在遭受机能障碍之苦或处于其他非最佳生活状态,这个时期人的生活质大大地下降。最佳生活愿

状态的缺失不仅仅是老年人的问题,许多的年轻人往往因为患病或生活质量不高而不能实现最佳生活状态。提高各个年龄段人们的生活质量与延长人们的寿命可以说是同等重要的。我们既要延长人的寿命,更要在人的生命中加大健康生活的比重。经常地、有规律地进行健身运动是形成最佳生活状态的重要条件。

身体适应能力常常被人们误解,例如将良好的身体适应能力与擅长竞技运动和比赛联系起来。从事竞技运动和比赛的确需要参与者在某些身体适应能力方面极为突出,但专项技术突出并不代表人的全面身体适应能力都好,因为竞技运动往往只需要人的某些特殊的身体适应能力。有时身体适应能力会被以偏概全,以某一项能力代表全部。例如,认为男子的身体适应能力只是与肌肉力量相关,这在许多流行的健身广告中常常见到。近年来,由于慢跑和各种有氧体操比较盛行,许多人又将身体适应能力等同于心血管适应能力。肌肉力量和有氧耐力的确非常重要,但过分强调某一种适应能力却是错误的,因为身体适应能力包括了许多不同的成分,肌肉力量和心血管能力只是其中的两个成分。影响身体适应力的因素很多,其中包括遗传、发育、环境以及生活方式。但是,经常性的运动对于增强身体适应力来说,是最为重要的。

## 五 树立终身体育观

1978年,在联合国教科文组织第10次会议上,通过了“体育运动国际宪章”。该宪章序言中指出:“确信有效地行使人权的基本条件是每个人能自由地发展和保持他或她的身体、心智与道德的力量。因此,任何人参加体育运动的机会均应得到保证和保障”。该宪章第二条中还规定:“必须有一项全球性的、民主化的终身教育制度来保证体育活动与运动实践得以贯彻于每个人的一生。”

过去不少人把体育运动理解为运动场上选手间的比赛和学校中的各种体育实践。总是把重点放在社会上的某一年龄阶段的某一部分人身上。现在的观点就不同了,从事体育并从体育中获得收益的应是社会上所有的人,体育应当贯穿于从人胚胎形成直至死亡的整个人生的全过程。这个观念也就是终身体育的观念。这个观念也就是宪章中特别强调的观念。

终身体育观念必须在学校中得到培养,终身体育的知识和技能,必须在学校中得到掌握。特别是大学生,在学校中从事的体育实质上是为走上社会终身从事体育作好准备,按照这个观点来看,学校体育的内容就应当更为丰富更为广泛,理想的学校体育的内容应包含身体教育、竞技体育、娱乐体育、康复教育等诸多体系。不同专业的学生从事体育的内容方面应有不同的特点,每个学生从事体育的内容也应有所选择。

## 第四节 高等学校体育

高等学校体育(以下简称“高校体育”)是指在高等学校中发展身体,增强体质,传授锻炼身体知识、技能与技术,培养道德和意志品质的教育过程,是高等教育的重要组成部分。《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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”由此可见,高校体育的主要目标是增进学生的健康,在此基础上以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,有效地增强学生体质,促进学生身心全面发展,使其成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为实现上述目标,高校体育必须完成下列基本任务:(员)使学生掌握体育的基本知识和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,培养终身体育意识;(圆)发展学生个性;(猿)在体育过程中接受共产主义思想品德教育,树立良好的道德风尚,陶冶美的情操;(源)在广泛开展群众体育的基础上,提高运动技术水平。

高校体育的目的和任务是通过体育课教学和形式多样的课外体育活动来实现的,其组织形式有体育课、早操、课间操、学生自我锻炼、运动训练及运动竞赛等。这些组织形式具有独特的作用、特点以及各自的任务,它们综合完成了高校体育的目的和任务。

体育课是高校体育的基本组织形式,是教学计划中规定的必修课。它依据教学大纲,教学进度组织上课,有固定的任课教师,固定的班级和课程表,从而保证了学生在一定的时间内得到系统全面的体育教育。使学生掌握体育教学大纲中所规定的体育知识、技术、技能,增强体质,增进健康,并获得思想道德、意志品德的教育。体育课在充分了解学生的基础上,有计划、有目的地促进学生的全面发展,更好地调动学生参加体育锻炼的积极性,培养运动兴趣和经常参加体育锻炼的习惯。

课外体育活动是高校体育的重要组成部分,课外体育活动的形式很多,除了体育课之外,所有的体育活动都属于这个范畴。根据学生的特点,因人、因时、因地制宜,形式多样,内容丰富多彩,并与体育课的学习内容紧密配合,是完成高校体育目的任务的重要途径之一。课外体育活动可以增强体质,巩固在体育课中所学的知识和技能,丰富校园文化生活,有利于提高文化课学习效率,有利于消除疲劳。课外体育活动可满足大学生对体育运动的需求,充分发展大学生的体育才能和个性,有利于身心健康。

## 第五节 摇《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》简介

### 一 摇《中华人民共和国体育法》

1995年 8月 29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》。这是我国首次为体育事业立法,这项立法的本身就表明了国家对发展体育事业的重视程度,表明了体育事业对促进社会主义物质文明和精神文明建设具有重要意义,表明了体育已成为我国人民现代生活中不可缺少的组成部分。

《中华人民共和国体育法》共八章 52条,对社会体育、学校体育、竞技体育、保障条件和法律责任等方面均做出了规定。其中第三章是有关学校体育的部分,在这一章中规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。”“学校必须开设体育课,并将体育课成绩列为考核学生学业的科目。”“学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。”“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。”

### 二 摇《全民健身计划纲要》

为了更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展。国务院于 1995年 12月 15日向全国印发了《全民健身计划纲要》(以下简称“纲要”)。

《纲要》提出:“全民健身计划到 2000年的奋斗目标是:努力实现体育与国民经济和社会事业

的协调发展,全面提高中华民族的体质与健康水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。”

《纲要》明确了:“全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点。把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划,坚持群众体育和竞技体育协调发展的方针,以普遍增强人民体质为重点,加强领导,统筹规划,切实抓出成效。”

《纲要》的实施步骤是“采取整体规划,逐步实施的方式”,分为两期工程:“第一期工程自1995~2000年,分为三个阶段:1995~1997年为第一阶段,进行宣传发动和改革试点,初步掀起一个全民健身活动热潮。1998~2000年为第二阶段,通过重点实施、逐步推进,形成崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气。1995~2000年为第三阶段,全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效,建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自2001~2010年,经过10年的努力,把全民健身工作提高到一个新的水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。”

## 第二章 摇身体锻炼

身体锻炼(亦称体育锻炼)是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素以达到健身娱乐、医疗、康复和休息为目的的身体活动。它对促进人体生长发育、增强体质、增进健康、培养健美体态、提高机体工作能力、消除疲劳、愉悦身心、调节情感以及预防疾病等均有重要作用。从遗传与变异的观点来看,对改善与提高民族素质也有重要意义。各种不同年龄、性别、职业和健康状况的人,不论是有组织的群体或独自一人,都能进行形式多样、不拘一格的身体锻炼,并有针对性地追求自我锻炼的价值与效果。

为了使锻炼卓有成效,必须以科学的原理为指导,遵循一定的原则,制定可行的锻炼计划,正确地选择锻炼内容和方法,并应及时地评定锻炼效果。

### 第一节 摇身体锻炼的基本原理

简单地说,身体锻炼就是通过加剧身体的新陈代谢,从而导致机能水平的提高。

生命活动的基本特征,就是有机体与外部自然界不断地进行着物质和能量的交换,这种交换过程就是有机体的新陈代谢。新陈代谢包括同化作用与异化作用两个互相联系、互相制约的过程。

同化作用就是机体从体外摄取营养物质并使其转化成机体自身物质的过程,同时获得一定的能量储备;异化作用则是指生物体内细胞里的大分子分解成小分子、有机物分解成无机物的过程,把分解的废物排除体外,同时释放出能量,供同化作用和其他生命活动的需要。一般说来,同化作用是一个合成过程,异化作用是个分解过程,同化作用与异化作用相互依存、相互诱导,不停地进行着,从而不断地更新着有机体。

身体锻炼时,体内物质的消耗,主要是三磷酸腺苷(ATP)水解为二磷酸腺苷(ADP)和磷酸以释放能量,其他能量物质则通过各种代谢途径以确保三磷酸腺苷(ATP)数量的恢复。在氧充足时,细胞中通过糖、脂肪的氧化释放能量,ATP重新合成ATP;在缺氧时,ATP在细胞中利用磷酸肌酸(PCr)或糖元酵解生成乳酸时释放的能量重新合成ATP。可见,身体锻炼时供能物质一般可分三类:首先是直接供能以完成运动的能量物质—ATP;其次是间接被利用的能量物质—PCr及糖元;第三是间接被利用的能量物质是被氧化成二氧化碳、水并释放大量能量物质的糖和脂肪。

运动时引起体内磷酸肌酸、糖元、蛋白质、磷脂等的消耗,但经过合理的休息和食物补充,可恢复人体的活动能力。巴甫洛夫及其学生福里波特研究表明,恢复过程的强度取决于消耗过程的强度。

在生理范围内,活动量越大,消耗过程越强烈,随之而来的恢复也就越明显。这种恢复过程,并不是

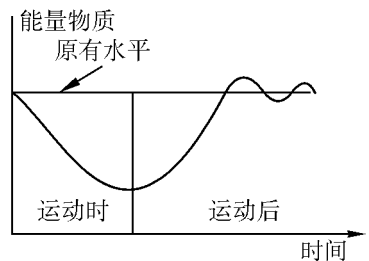


图 圆原员