

★ 服务热线: 400-615-1233  
★ 配套精品教学资料包  
★ www.huatengedu.com.cn

GAOZHI TIYU YU JIANKANG

# 高职体育与健康



高等职业教育公共基础课系列教材

高等职业教育公共基础课系列教材

新形态一体化教材

# 高职体育与健康

主编 黄伟 赵建东

高职体育与健康

GAOZHI TIYU YU  
JIANKANG



北京邮电大学出版社



X-A

策划编辑: 刘海涛  
责任编辑: 边丽新  
封面设计: 张瑞阳



定价: 39.80元



北京邮电大学出版社  
www.buptpress.com

高等职业教育公共基础课系列教材  
新形态一体化教材

# 高职体育与健康

主 编 黄 伟 赵建东  
副主编 刘 畅 林乐权 张法祯  
杨同帅 孙 坚  
编 委 张 梅 王 强 刘学军  
郑文柱 李 蕾



北京邮电大学出版社  
[www.buptpress.com](http://www.buptpress.com)

## 内 容 简 介

本书分为三篇,共十章。上篇概括地介绍了体育与健康基础知识、体育锻炼与运动处方、体育竞赛编排、体能与职业体能、大学生体质健康评价与测量方法等理论知识;中篇按球类运动、田径运动、武术的顺序分别论述了不同体育项目的特点、基本的技战术、比赛规则等内容;下篇安排了时下流行且受学生欢迎的多种健身运动、娱乐运动项目。

本书既可作为高等职业院校公共基础课教材,也可作为体育爱好者的参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 黄伟, 赵建东主编. -- 北京:北京邮电大学出版社, 2018. 8(2023. 7 重印)

ISBN 978-7-5635-5533-8

I. ①高… II. ①黄… ②赵… III. ①体育—高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材  
IV. ①G807.4 ②G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 169162 号

策划编辑: 刘海涛 责任编辑: 边丽新 封面设计: 张瑞阳

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 329 千字

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2023 年 7 月第 6 次印刷

ISBN 978-7-5635-5533-8

定 价: 39.80 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

服务电话:400-615-1233

# 前言

高职体育与健康是一门把身体发展、思想品德教育、文化科学教育、生活和劳技教育、心智开发等寓于身体活动之中并使其有机结合的基础教育课程。党的二十大报告明确提出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”这为新发展阶段体育工作指明了前进方向，提供了根本遵循。本书以党的二十大精神为引领，从高职生体育与健康课程的运动参与、运动技能、身体发展、心理健康和社会适应五大目标体系出发，从体育的基础理论知识和体育项目的教学上着手介绍体育与健康的基本理论和实践常识。

本书的编写遵循“三结合”的原则。

(1) 理论与实践相结合。本书的理论基础部分从体系上对体育与健康课程的基本理论进行了梳理归纳，即从体育的心理学、生理学、营养保健学和文化学四个方面进行了总体概括，便于学生从不同的学科体系分别把握体育的基本特点和规律，以期从不同的视角出发，对体育与健康形成新的认识和定位。实践教学部分着重从不同项目的特点、分类、发展及功能入手，对各项目进行简单介绍，继而引入各项目的基本技术和战术、比赛规则分析等内容，简单、全面地概括了几大运动项目。

(2) 传统体育教学项目与社会流行的新兴项目相结合。本书的实践教学部分不仅包括传统的体育教学项目，还包括新兴运动项目。“健身运动”一章引入了健美操运动和健美运动等。在“娱乐运动”一章中重点介绍了当前高校流行的健身运动项目，如轮滑运动、冰雪运动、定向运动。个别章节中还针对不同人群的身体发展特点，专门介绍了与之相适应的练习方法和技巧等。因此，本书不仅便于学生对传统项目进行认识和把握，也便于学生及时了解社会新兴运动项目及其发展特点和练习方法。

(3) 基础知识与课外延伸知识相结合。本书在介绍基础知识的同时, 延伸扩展了当前高校学生普遍关注的健康、养生、营养、保健及运动小常识, 增强了教材的可读性和丰富性。

本书分为三篇, 共十章。上篇概括地介绍了体育与健康基础知识、体育锻炼与运动处方、体育竞赛编排、体能与职业体能、大学生体质健康评价与测量方法等理论知识; 中篇按球类运动、田径运动、武术的顺序分别论述了不同体育项目的特点、基本的技战术、比赛规则等内容; 下篇安排了时下流行且受学生欢迎的多种健身运动、娱乐运动项目。

本书除了介绍基本的理论和运动常识之外, 还进一步结合课程中的某些知识和技能讲解, 设置了“视野拓展”栏目, 便于学生根据个人兴趣深入学习相关知识。这不仅能加深学生对知识、技能的理解和掌握, 而且能使学生掌握获取新知识的方法和途径。

本书由黄伟、赵建东任主编, 刘畅、林乐权、张法祯、杨同帅、刑燕玲、孙坚任副主编, 张梅、王强、刘学军、郑文柱、李蕾参与了编写。在本书的编写过程中, 编者参考了大量的相关资料, 谨向有关作者表示衷心的感谢!

由于编者水平有限, 书中难免存在不足之处, 敬请广大读者批评指正。

编 者

# 目 录

## 上篇 理论知识

<b>第一章 体育与健康基础知识</b> .....	3
第一节 体育与健康的相关概念 .....	3
第二节 体育运动与身心健康 .....	10
第三节 终身体育的相关知识 .....	17
<b>第二章 体育锻炼与运动处方</b> .....	20
第一节 运动中的生理反应及处理方法 .....	20
第二节 运动性损伤和疾病的预防处理 .....	24
第三节 运动处方 .....	34
第四节 科学地进行体育锻炼 .....	38
<b>第三章 体育竞赛编排</b> .....	42
第一节 体育竞赛编排概述 .....	42
第二节 田径比赛的编排 .....	43
第三节 球类比赛的编排 .....	45
<b>第四章 体能与职业体能</b> .....	50
第一节 体能及其测定与评价 .....	50
第二节 职业体能及其训练 .....	59
<b>第五章 大学生体质健康评价与测量方法</b> .....	63
第一节 大学生体质健康标准概述 .....	63
第二节 大学生体质健康测评 .....	66

## 中篇 技能项目

<b>第六章 球类运动</b> .....	81
第一节 足球运动 .....	81
第二节 篮球运动 .....	89
第三节 排球运动 .....	97
第四节 网球运动 .....	105
第五节 乒乓球运动 .....	116
第六节 羽毛球运动 .....	124
<b>第七章 田径运动</b> .....	132
第一节 田径运动概述 .....	132
第二节 田赛 .....	134
第三节 径赛 .....	140
第四节 田径运动竞赛规则 .....	145
<b>第八章 民族传统体育</b> .....	147
第一节 武术概述 .....	147
第二节 太极拳 .....	150
第三节 散打与跆拳道运动 .....	164

## 下篇 时尚项目

<b>第九章 健身运动</b> .....	171
第一节 形体与训练 .....	171
第二节 健美操运动 .....	177
第三节 健美运动 .....	181
<b>第十章 休闲娱乐与冰雪运动</b> .....	193
第一节 轮滑运动 .....	193
第二节 定向运动 .....	196
第三节 冰雪运动 .....	199
<b>参考文献</b> .....	209



# 上篇 理论知识

---

第一章 体育与健康基础知识

第二章 体育锻炼与运动处方

第三章 体育竞赛编排

第四章 体能与职业体能

第五章 大学生体质健康评价与测量方法







# 第一章 体育与健康基础知识

## 学习目标

了解体育与健康的相关概念,准确把握健康、亚健康的判断标准,懂得体育对身体、心理健康的影响,培养终身体育的科学健康观。

## 第一节 体育与健康的相关概念

### 一、体育的概念及起源

体育,亦称体育运动,是人类根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律,以身体练习为基本手段,为达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的目的,而进行的一种有意识、有组织的社会活动。体育是社会文化教育的组成部分,不仅受社会政治和经济的制约,也为社会政治和经济服务。

18世纪60年代,法国启蒙思想家、教育家、哲学家卢梭首先使用“体育”一词。19世纪60年代,“体育”的概念由西方传入我国。按其译意,体育是指维持和发展与身体各种活动有关联的一种教育过程,即“身体教育”。根据中国体育发展的特点和规律,“体育”的概念是以身体练习为基本手段,以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括体育教育、竞技体育和社会体育三方面的内容,受社会政治、经济的影响和制约,并为其服务。三者既有区别,又相互关联地构成一个整体。

体育作为一门学科,不仅研究人体生长发育和发展,研究发掘人的内在潜能,还研究由它本身涉及的、广泛的社会问题。体育学不仅涉及哲学、史学、社会学、经济学、管理学、教育学等社会学科,也涉及生理学、解剖学、医学、生物化学、生物力学和心理学等自然学科。由此可见,体育是人类在生产和社会活动中,受个体与社会、生理与心理各个方面因素的激励而产生的一种社会实践活动,并随着人类自身实践和理论的发展而逐渐完善,在个人与人类社会的发展中起着积极的促进作用。

### 二、体育的本质与功能

#### (一) 体育的本质

所谓“本质”,是指事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。体育是

一项人的活动,不仅是人的需要,也是人的权利。在我国,自改革开放以来,一直存在着“什么是体育”“体育的本质是什么”的争论。

“体育”一词的含义包括两方面:一是指以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的社会活动;二是指在学校的教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与基本技能,使他们形成体育锻炼意识,提高体育锻炼能力,增进健康的教育活动。而体育的本质就是增进人的自然属性的发展。

体育的本质在于体育项目为人服务,是利用体育的手段和方法促进人的身心健康和全面发展。体育运动、体育活动是手段;增强体质,增进健康,促进人的发展乃至社会的发展是目的。

## (二) 体育的功能

### 1. 健身功能

体质是一个民族精神文明的重要标志,增强全民体质是发展体育的目的,因此健身功能是体育最本质的功能。体育运动以身体练习为基本手段,给予身体各器官、系统一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,从而促进健康,增强体质。

### 2. 教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他功能所无法比拟的。就学校体育而言,主要采用校园体育文化节、体育教学、课外活动、课余训练、运动竞赛等形式,对受教育者进行思想政治、意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的体育技能,学会科学锻炼的方法,通过身心共同参与体育的过程,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素质。

### 3. 娱乐功能

“娱乐身心”是被发掘和利用较早的社会功能,体育的娱乐功能是通过观赏和参与两种途径来实现的。经常观赏体育竞赛,除了可以畅心享受健、力、美的运动美感外,还常被那绚丽多姿的体育文化氛围和社交环境所感染,感受到运动员在竞争中表现出的坚定不移、顽强拼搏的优秀品质。参与体育活动,尤其是自己喜爱和擅长的运动项目,会在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在对体力与自然的挑战中,得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感,并享受到与人交往、合作的乐趣。

### 4. 政治功能

体育和政治的相互联系是客观存在的。体育具有超越世界语言和社会障碍的特点,通过体育活动可以促进各国人民的相互了解和友谊,促进国家之间的交流与合作。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是展现一个国家政治、经济实力的窗口,运动员在比赛中的表现往往被看成一个国家国力和民族精神气质的反映。在国际大赛中,运动员被看作一个国家的优秀代表和国际友好关系的政治使者,被称为“微笑大使”“外交的先行官”。体育还是促进国家政治一体化、增强集体与民族凝聚力的有效手段,在促进世界和平方面起到了不可替代的作用。



### 体育与政治

轰动世界的“乒乓外交”使封冻 20 余年的中美关系开始松动,促进了中美建交,在我国对外关系史上打开了新的一页。

1956 年,我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋,毅然宣布不参加第 16 届奥运会;1976 年,为抗议种族歧视,非洲国家体育组织抵制蒙特利尔奥运会;1980 年,苏联入侵阿富汗,60 多个国家抵制莫斯科奥运会;1984 年,以苏联为首的 14 个国家又拒不参加第 23 届洛杉矶奥运会。

1996 年年初,国际奥委会呼吁奥运期间实现全球停火。当时波黑共和国和非洲一些国家的内战激战正酣,就在第 26 届奥运会开幕前不久,波黑内战终于在国际社会各方面的调解下停火。波黑共和国代表团进入会场时,受到全场观众的热烈欢迎。萨马兰奇在第 26 届奥运会开幕式致辞中指出:“体育是友谊,体育是教育,体育把全世界团结在一起。”

#### 5. 经济功能

体育的经济功能是由体育与经济的互相促进作用所决定的。伴随着体育社会化、娱乐化、终身化程度的不断提高,为满足体育人口日益增长的需要,尤其是经过“SARS”突袭,追求健康、文明的生活方式成为体育消费新的增长点,各种健身器材、场地设施,乃至体育健身、娱乐服务模式的多元化和体育旅游业都在迅速发展,已在国家经济中形成一个庞大的体育产业。

随着经济浪潮的冲击,竞技体育也表现出鲜明的商业化倾向,各职业球队与俱乐部在我国蓬勃兴起,产生了以体育促经济,以经济养体育,互为推进的良好效应。

### 三、健康的含义和标准

#### (一) 健康的含义

1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)的宪章首先提出了健康的含义,认为“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是生理、心理的健康和社会适应的完好状态”。1978 年 9 月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义,指出:“健康不仅是没有病和痛苦,而且包括在身体上、心理上和社会各方面的完好状态。”

到了 21 世纪,道德健康成为健康的新内容,一个人只有同时保证躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,才算是完全健康的人。



### 健康的内容

- (1) 躯体健康(生理健康),是指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。
- (2) 心理健康,是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。
- (3) 社会适应良好,是指对社会生活的各种变化,都能以良好的思想和行为去适应。
- (4) 道德健康,是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人们的幸福做贡献。

## （二）健康的标准

20世纪70年代,联合国世界卫生组织在《保健大宪章》中提出了人体健康的十条标准,具体如下。

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6) 体重适当,体形匀称,头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无缺损、无疼痛,齿龈颜色正常,无出血。
- (9) 头发光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

按照以上健康标准,机体无器质性病变,但活力降低,适应能力出现不同程度减退的生理状态都属于“亚健康”状态,如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁等。

## 四、影响健康的因素

### 1. 环境因素

环境是影响人体健康的重要因素。自然环境是人体生存的物质基础,对人体健康有促进作用;社会环境对人体健康也有着重大的影响。社会环境是指由政治、经济、文化、教育等因素构成的社会系统。随着经济的发展和科学技术水平的提高,人们的劳动条件和营养状况越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。如我国人均寿命在1949年是35岁,而到21世纪初已达71.8岁。

### 2. 生物因素

影响人体健康的生物因素主要指遗传和各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程,DNA(脱氧核糖核酸)是遗传的物质基础,有遗传意义的一段DNA称为基因。人体有3万~3.5万个基因。遗传基因决定了人体各种遗传性状。目前已发现5000多种遗传病,随着科学技术的发展、各基因功能的明确,遗传病是可以治愈的。

### 3. 心理因素

人的情绪与健康长寿有着密切的关系,积极的情绪是健康长寿的一个重要因素。人在愉快时,由于脑内内啡肽<sup>①</sup>分泌增多,脑细胞活力得到保持,大脑功能得以改善,从而增强了免疫功能,提高了机体防病和治病的能力;相反,如果闷闷不乐,常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态中,便容易引起疾病,而疾病又容易导致不良情绪,如此反复,形成恶性循环。

<sup>①</sup> 内啡肽(endorphin):亦称安多芬或脑内啡,是一种内成性(脑下垂体分泌)的类吗啡生物化学合成物激素。它是由脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物(肽),与吗啡受体结合,有止痛和产生快感的作用,等同天然的镇痛剂。

#### 4. 行为和生活方式因素

行为和生活方式对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性和持久性的特点。不良的行为和生活方式范围广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、不参加体育锻炼、性乱、吸毒、药物依赖等。不良行为和生活方式所引起的疾病,称为行为方式疾病,如艾滋病、癌症等。改变引起疾病的不良行为和生活方式,养成健康的行为和生活方式,是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。

#### 5. 卫生服务因素

卫生服务可分为两类,一类是公共卫生服务,另一类是医疗服务。它们的主要工作是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与康复服务,以保护和改善人体健康。健全的医疗卫生机构、完备的服务网络、一定的卫生投入及合理的卫生资源配置,可以促进健康。目前,我国正实行医疗机构改革,实行职工医疗保险制度,提供社会医疗保障,以保证人人享有卫生保健权利。

### 五、亚健康

#### (一) 亚健康的概念

20世纪80年代苏联学者布赫曼(N. Berkman)研究发现,人体除健康和疾病状态外,还存在一种既非健康又非疾病的中间状态,称为“第三状态”。这一概念被王育学教授引入并创立亚健康(sub-health)理论,之后国内许多学者不断开展理论和实践研究,并将亚健康的内涵和外延进行提升和扩展,提出适合中国人群特点的亚健康概念和亚健康症状表征。赵瑞琴等指出,亚健康也称灰色状态、亚临床期、临床前期、潜病期及不定陈述综合征等,包括无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在的病理信息。

中华中医药学会亚健康中医临床研究指导小组起草发布的《亚健康中医临床指南》将亚健康状态界定为:亚健康是健康与疾病之间的中间状态,其特征为在内外环境不利因素的长期作用下,持续3个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退现象,同时无明确疾病诊断,或有明确诊断但所患疾病与目前不适状态或适应能力减退现象没有直接因果关系。

#### (二) 亚健康状态的成因及临床症状表现

##### 1. 亚健康状态的成因

亚健康状态是指由于心理、生理、社会等因素造成人体的神经、内分泌、免疫系统整体协调失衡、功能紊乱,导致机体的内稳态和阴阳平衡失调,从而引起机体出现暂时的不稳定状态的现象。因此,亚健康的成因大致可归纳为心理、生理、社会环境等因素综合影响机体的健康、协调发展。

(1) 中医研究指出,个人的体质状态与体质类型有很大的关系。不良、偏颇体质的人不但处于躯体亚健康状态,而且心理状态也多不健康。

(2) 亚健康的发生与个体的性格、个性等心理因素有关。一般个体的认知模式、认知理念等都在某种程度上反映机体的心理水平,心理不健康者对社会变化的适应能力较差,因此敏感、内向、多疑者出现亚健康的频率较高。

(3) 生存危机、家庭责任、工作压力等社会因素经常使现代人有着不堪重负的感觉。长期

处于这种高压之下,对身心两方面的健康都会产生一定的危害,将导致亚健康甚至疾病的出现。

(4) 三高饮食(高热量、高脂肪、高蛋白),缺乏运动,再加上吸烟、饮酒、熬夜等不良生活方式,都在某种程度上影响机体的健康水平,使得目前人群发生亚健康的概率明显增加,并呈现年轻化的发展态势。

总之,亚健康状态的产生并非是单一因素作用的结果,很可能是个人本质的“禀赋”,加上外界负载在人们身上的各种隐形“压力”和“负担”,综合造就了亚健康状态的出现。

## 2. 亚健康状态的临床症状表现

亚健康状态的临床症状表现主要有以下三种。

(1) 躯体亚健康(physiological sub-health),以疲劳、睡眠紊乱或疼痛等躯体症状表现为主。

(2) 心理亚健康(psychological sub-health),以郁郁寡欢、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、短期记忆力下降、注意力不集中等精神心理症状表现为主。

(3) 社会交往亚健康(social interaction sub-health),以人际交往频率减低、人际关系紧张等社会适应能力下降表现为主。

上述三项表现中的任意一项持续发作 3 个月以上,并经过系统的检查排除可能导致上述表现的疾患者,可判为躯体、心理或社会交往亚健康。但是亚健康状态的发生及表现不是单一方面的,它是多方位、综合性的,具体在躯体、心理或社会适应等方面都出现不适应症状。

## (三) 亚健康诊断标准与方法

国内外针对亚健康状态的测评方法主要有五类,分别为体质测量法、血液生化检测法、健康评估法、症状标准评价法和问卷评定量表,在此不做详细介绍。目前我国医学界普遍接受的亚健康诊断参考标准如下。

(1) 持续 3 个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退,但能维持正常工作。

(2) 无重大器官器质性疾病及精神心理疾病。

(3) 尽管有明确的具有非重大器官器质性疾病或精神心理疾病诊断,但无须用药维持,且与目前不适状态或适应能力的减退无因果联系。



## 视野拓展 >>>

### 亚健康简易评定量表

下面提供一种简单易操作的亚健康诊断方法,即亚健康简易评定量表。在亚健康简易评定量表所列的 30 项现象中,您感觉自己存在 6 项或 6 项以上,则可视为进入亚健康状态。

- (1) 精神焦虑,紧张不安。
- (2) 忧郁孤独,自卑郁闷。
- (3) 注意力分散,思维肤浅。
- (4) 遇事激动,无事自烦。
- (5) 健忘多疑,熟人忘名。
- (6) 兴趣变淡,欲望骤减。

- (7) 懒于交际,情绪低落。
- (8) 常感疲劳,眼胀头昏。
- (9) 精力下降,动作迟缓。
- (10) 头昏脑涨,不易复原。
- (11) 久站头晕,眼花目眩。
- (12) 肢体酥软,力不从愿。
- (13) 体重减轻,体虚力弱。
- (14) 不易入眠,多梦易醒。
- (15) 晨不愿起,昼常打盹。
- (16) 局部麻木,手脚易冷。
- (17) 掌腋多汗,舌燥口干。
- (18) 自感低烧,夜常盗汗。
- (19) 腰酸背痛,此起彼伏。
- (20) 舌生白苔,口臭自生。
- (21) 口舌溃疡,反复发生。
- (22) 味觉不灵,食欲不振。
- (23) 反酸嗝气,消化不良。
- (24) 便稀便秘,腹部饱胀。
- (25) 易患感冒,唇起疱疹。
- (26) 鼻塞流涕,咽喉疼痛。
- (27) 憋气气急,呼吸紧迫。
- (28) 胸痛胸闷,心区压感。
- (29) 心悸心慌,心律不齐。
- (30) 耳鸣耳背,晕车晕船。

#### (四) 亚健康干预方法

##### 1. 认知行为疗法

现代社会已进入到“生活方式时代”,人类面临的最大挑战是不健康行为和生活方式对机体造成的危害。当然,健康生活方式的建立并非依靠新医新药、新型医疗器械就能够解决,但不健康行为和生活方式确实与疾病发生存在微妙的因果关系,某种意义上是疾病发生的预兆和前因,也是预防疾病、促进健康的首要改善环节。

##### 2. 运动疗法

运动疗法作为治疗亚健康的主要方法之一,正越来越受到重视。它被视为一种健康积极的康复治疗方法。“流水不腐,户枢不蠹,动也”“生命在于运动”,当前体育锻炼被认为是促进健康的有效的手段和方法之一。

##### 3. 心理疗法

有研究表明,采取一定的心理疗法对于亚健康的缓解和改善有良好的促进作用。亚健康者多不能及时、灵活地适应周围环境的变化,或应付“危机”的能力较差,使自身处在一种



“身心不和谐”“内稳态不平衡”状态之中,此时就需通过多种途径或手段进行调节,如加强亲人间关怀、寻求心理医生疏通指导等。

#### 4. 中医疗法

中医对亚健康状态者的治疗多采用针灸、导引、推拿、按摩、中草药补剂治疗等方法,给予体外调整和体内调和,达到扶正祛邪、平衡阴阳、调节脏腑气血功能,从而使机体各脏腑组织器官的功能调节到或接近最佳生理状态。

此外,还有行为干预、营养、免疫疗法等,这些疗法都可以同健康教育相结合,以促进亚健康状态的转归和改善。

## 六、健康文明的生活方式

1992年,国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言指出健康的四大基石是:合理饮食,戒烟限酒,适当运动,心理平衡。参照国外经验,结合我国特色,可将健康四大基石的内容进行丰富与扩充,用于指导国民健康文明的生活。

(1) 合理膳食两句话:一、二、三、四、五,红、黄、绿、白、黑。“一”指每日饮一袋牛奶,可有效改善我国膳食钙摄入量普遍偏低的现象;“二”指每日摄入碳水化合物 250~350 g;“三”指每日进食 3 份高蛋白食品;“四”指饮食要有粗有细、不甜不咸,指少量多餐、七八分饱;“五”指每日摄取 500 g 蔬菜及水果,对预防高血压及肿瘤至关重要;“红”指每日可饮红葡萄酒 50~100 mL,每日进食红色食物;“黄”指黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜等,能提高免疫力;“绿”指绿茶及深绿色蔬菜,具有防感染、防肿瘤的作用;“白”指燕麦粉或燕麦片,食燕麦对糖尿病患者效果更显著;“黑”指黑木耳,有助于预防血栓形成。

(2) 适量运动三五七。“三”指每次步行 30 min 或 3 000 m 以上;“五”指每周至少有 5 次运动时间;“七”指中等强度运动,即运动时心率不超过 170,减去运动者年龄所得值。

(3) 戒烟限酒。每日酒精量不超过 15 g。

(4) 心理平衡。只要做到心理平衡,就是掌握了健康的钥匙。

习近平总书记在党的二十大报告中指出,深入开展健康中国行动和爱国卫生运动,倡导文明健康生活方式。迈上新征程,我们要贯彻落实习近平总书记关于倡导文明健康生活方式的重要指示,积极学习健康知识,提高自身健康意识,践行健康生活方式。

## 第二节 体育运动与身心健康

### 一、体育运动与身体素质

身体素质包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧性等几方面,可以通过体育运动来发展和提高身体各方面的素质。

#### (一) 速度素质及其发展

速度素质是指人体进行运动的能力。速度素质的发展分为反应速度、动作速度和位移速度发展三个方面。进行速度练习时,应在精力充沛、中枢神经较兴奋的状态下进行,使肌

肉、神经调节与物质代谢有机地结合起来;练习时要保持放松、协调;练习的强度要接近极限,方能取得较好的锻炼效果。

### 1. 反应速度

反应速度是指人体对外界刺激反应的快慢。反应速度可以运用各种突发信号进行练习,如短跑时从听到发令到起跑的时间。球场上千变万化,每一次变化就是一次信号,因此,采用踢球时的急起、急停等都是练习反应速度的较好方法。

### 2. 动作速度

动作速度是指人体完成某一动作的快慢。动作速度主要是通过增加动作幅度和难度的方法来进行练习,如增加动作半径来提高投掷或扣球的出手速度和挥臂速度。

### 3. 位移速度

位移速度是指在周期性运动中,人体在单位时间内位移的距离。训练位移速度主要采用增加助力的方法,如下坡跑、顺风跑等。

## (二) 力量素质及其练习

力量素质是指肌肉抵抗阻力的能力。根据肌肉收缩的形式,力量素质可分为静力性力量和动力性力量,而力量素质的练习也是从这两方面进行的。力量练习隔日一次为宜,负荷随力量增长而加大;练习时要注意呼吸与动作的协调配合;练习后要及时做好放松活动,以免肌肉僵硬。

### 1. 静力性力量

静力性力量是指肌肉做等长收缩时所产生的力量。在进行静力性力量练习时,人体或器械不产生位移。具体可采用以下两种练习方法。

(1) 身体处于特定的位置(站立或仰卧),推或蹬住固定重物。

(2) 根据发展某部位肌肉力量的需要,保持一定的姿势进行负重练习。如负重半蹲或悬垂举腿等。

### 2. 动力性力量

动力性力量(又叫紧张性力量)是肌肉做紧张收缩时所产生的力量,使人体或器械产生加速度运动。动力性力量需要进行以下三方面的练习。

(1) 绝对力量练习。绝对力量是指用最大力量克服阻力的能力。通常用本人最大负重的85%~100%重量,每组练习3~5次,重复3~5组,间歇1~3 min,每周锻炼3次效果最佳。

(2) 速度力量练习。速度力量是指人体快速克服小阻力的能力。用本人最大负重的60%~80%重量,每组练习5~10次,重复4~6组,间歇2~5 min。

(3) 力量耐力练习。力量耐力是指人体长时间克服小阻力的能力。一般用本人最大负荷的50%~60%的强度进行练习,每组练习20次左右,练习组数随训练水平逐渐增加,间隔1 min。每次练习都要到出现疲劳为止,但不求速度。

## (三) 耐力素质及其练习

耐力是指人体长时间内进行肌肉活动的能力,也可看作对抗疲劳的能力。它是人体机能和心理素质的综合表现,是评价人体机能水平和体质强弱的重要标志。耐力素质可分为有氧耐力和无氧耐力,其练习也需从这两方面进行。

(1) 有氧耐力练习。有氧耐力练习一般采用长时间连续承受负荷的运动。例如,长跑,心率维持在 140~160 次/分钟,持续 5~15 min;生理上有疲劳而不难受,跑后心情舒畅,精力充沛。

(2) 无氧耐力练习。无氧耐力练习是为了保持快速跑的能力,它对提高短跑的冲刺能力有显著的效果,练习的心率一般均控制在 160 次/分钟以上。由于这是接近极限强度的无氧耐力练习,应加强医务监督。

#### (四) 灵敏素质及其发展

灵敏素质是指在复杂条件下对刺激做出快速和准确的反应,灵活控制身体随机应变的能力。发展灵敏素质可采用变化训练法,如快速改变方向的各种跑、各种躲闪和突然启动的练习,各种快速急停和迅速转体的练习等。

#### (五) 柔韧素质及其训练

柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧训练基本上采用拉伸法。发展肩部、腿部、臂部和脚部的柔韧性的主要手段有:压、搬、劈、摆、提、绷及绕环等练习。发展腰部柔韧性的主要手段有:站立体前屈、俯卧背伸、转体、甩腰及绕环等练习。

## 二、体育运动与神经功能

### (一) 促进神经系统的发育

身体锻炼对神经系统的发育和完善有着非常重要的意义。人类在婴儿时期进行适当的体育运动,有助于大脑发育和提早学会走路。而一些科学实验也证明,加强婴儿右手的屈伸训练,可加速大脑左半球语言区的成熟;加强左手的屈伸训练,则可加速大脑右半球语言区的成熟。科学家还发现,一个以右手劳动为主的成年人,其大脑左半球的语言机能占优势,体积也是左侧比右侧大。

### 视野拓展 >>>

#### 运动对神经系统的影响

美国一研究机构对小鼠的研究结果证明,生命初期进行体力活动会促进大脑中控制四肢肌肉活动的运动中枢的发育。研究人员把一窝小鼠在断奶后分成两组,一组放在一个小笼子里,除进食和喝水外,没有其他活动余地;另一组放在大笼子里,内装各种活动设备,可以跑、游泳、走绳索等,研究人员使该组小鼠每天在小车轮上跑 10 min。17 天后,研究人员发现活动少的小鼠的大脑重量减轻了 3%,大脑皮质厚度减少了约 10%。有意思的是,活动多的小鼠的大脑皮质细胞比活动少的小鼠的长得更大,分支也更多一些,这表明活动多的小鼠的大脑可以处理更多的运动信息。

### (二) 提高神经系统的灵活性

体育运动丰富了神经细胞突触中传递神经冲动的介质,并在传递神经冲动时引起较多介质的释放,缩短神经冲动在突触延迟的时间,加快突触的传递速度,从而提高神经的灵活性。例如,在 100 m 起跑时,训练有素的运动员听到发令信号时,起跑反应非常快。

### （三）改善和提高中枢神经系统的工作能力

体育运动可以改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑的重量虽只占人体重的2%,它需要的氧气却要由心脏总供血量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液多15~20倍。长时间进行脑力劳动使人头昏脑涨,就是由于大脑供血不足、缺氧所致。进行体育锻炼,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性增加,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑的分析、综合能力加强,从而促进整个有机体工作能力的提高。

## 三、体育运动与心肺功能

### （一）体育运动对心血管系统的影响

心血管系统是由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成的密封管道系统。其中,心脏是血液循环的动力;血管主要充当血液运输的管道;血液充当运输的载体,在心脏“泵”的推动下,沿着血管周而复始地运行,将细胞所需物质带来,运走代谢产物。体育运动正是通过对心脏功能和血管施加影响,从而影响心血管系统。

#### 1. 对心脏功能的影响

由于体育运动需要较大的供血量,为适应运动,心肌毛细血管口径变大,数量增多;心肌纤维增粗,其内所含蛋白质增多,心脏出现功能性增大。一般人心脏重量约300g,运动员可达400~500g。体育运动还可促进心脏的容量和每搏输出量增加。一般人的心脏容量为765~785mL,而运动员可达1015~1027mL。由于心脏肌纤维变粗、心壁增厚、收缩力增强,每搏动一次输出量也明显增加,一般人安静时为50~70mL,而运动员可达130~140mL。

#### 2. 对血管的影响

体育运动可以使动脉管壁的中膜增厚,弹性纤维增多,使血管的运血功能加强;还可改变毛细血管在器官内的分布和数量。例如,骨骼肌肉的毛细血管的数量增多、口径变大、行程迂曲、分支吻合丰富,可以改善器官的血液供应,从而提高和增强器官的活动功能。

### （二）体育运动对呼吸系统的影响

#### 1. 增强呼吸肌力,呼吸功能提高,使肺通气量增加

运动时,由于运动肌肉对能量的需求剧增,机体对氧气的需求也相应显著增加,即需氧量与运动强度、运动时间成正比。而机体为了尽力满足肌肉运动的氧需求,会充分利用呼吸肌的潜力,使之发挥最大功能,力争吸入尽可能多的氧气。坚持运动可使呼吸肌得到更好的锻炼。

#### 2. 提高胸廓顺应性,增加呼吸肌(尤其是吸气肌)活动幅度,增大肺活量

(1) 肺活量。肺活量是指全力吸气后又尽力呼出的气量。它是反映通气机能尤其是通气容量最重要的指标之一,与呼吸肌力量、胸廓弹性等因素直接有关。

肺活量正常值:成年男子为3000~4000mL,女子为2500~3500mL,运动员尤其是耐力运动员的肺活量明显增加,优秀游泳选手最高可达7000mL。

(2) 最大通气量。最大通气量指单位时间内(1min)进行的尽可能大的呼吸时进出肺的

气量,一般人为 180 L 左右,这是衡量通气功能最重要的指标之一。有训练者的呼吸肌力量大,肺活量大,所以呼吸深度较大;而且,由于呼吸肌力量及耐力较好,所以呼吸频率也高,故有训练者最大通气量明显高于常人,可达 250~300 L。

#### 四、体育运动与心理健康

心理健康是幸福快乐的源泉,是乐观自信的基石,是良好交往的保证,是人生成败的关键,是适应新环境与和谐人际关系的首要前提,是智力正常发挥和学习效能提高的必要条件,是身体健康的重要保障。

##### (一) 大学生心理健康的标准

心理健康从广义上讲是指一种高效且满意、持续的心理状态;从狭义上讲是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及性格。心理健康并非是一种固定不变的绝对状态,而是一种不断发展的动态变化过程;心理健康也不是心情愉悦地接受任何事物,而是能积极主动地适应各种环境和问题冲突,并恰当地给予处理及解决。

大学生心理健康的标准主要包括以下几个方面。

(1) 智力正常。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。衡量的关键在于是否充分地发挥了效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,善于学习,积极主动参与学习活动。

(2) 情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快,表现为正面情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与周围环境相适应。

(3) 意志健全。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时做出决定并运用切实有效的方式解决问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格完整是指有健全统一的人格,即个人的想、说、做协调一致。具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为基点将自己的需求、目标与行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生能在自我观察、认定、判断和评价上做到自知,正确地认识自己,既不自高自傲,也不自惭形秽;能够自我悦纳,自我欣赏;自尊、自强、自制、自爱;正视现实,接受现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。乐于与人交往,既有广泛而深厚的交际圈,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长、补己之短,宽以待人,乐于助人;积极交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应良好。个体与周围环境保持良好的协调对等关系。以积极有效的态度,根据环境特点和自我意识情况努力进行协调,主动应对周围环境中的各种变化及困难。

(8) 心理行为符合年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,应具有与年龄、角色相一致的心理行为特征。

##### (二) 体育对心理健康的影响

目前,国内外一些研究表明,体育锻炼项目、锻炼强度、练习时间及频度 4 个因素对心理

健康能产生一定的影响。例如,参加休闲娱乐性、审美性强的有氧健身运动、户外运动对情绪的改善会有明显的效果;每周参加3次以上的运动,每次练习时间控制在30 min到1 h,对身心健康也有一定的促进作用。另外,研究指出,竞技性强、争抢对抗激烈、负荷高的运动不利于身心的健康发展,甚至会起到一定的反向阻碍作用,如严重的运动损伤会导致负向心理效应的产生,甚至会使人患上运动强迫症。体育对心理健康的影响主要表现在以下几个方面。

### 1. 促进智力发展

经常参加体育运动可以提高运动者的注意力、记忆力、反应力、思维能力和想象力等。首先,表现在可促进人大脑的开发和利用,锻炼右脑,提高人的记忆力和思维想象力;其次,表现在可增强大脑兴奋和抑制过程的转化能力,加强神经系统的稳定性,提高反应性和灵活性;再次,表现在可减缓应激对心理的刺激效应,有效淡化甚至弱化应激因素对应答反应的强度和频度,提高心理应激水平,使心理承受能力和健康状况都处在较高的水平,从而保持心理健康、平衡、稳定。

### 2. 调节情绪

体育运动是集身体、心理活动和情绪体验于一体的复杂活动,参与锻炼者不仅可改善自身紧张、烦躁、压抑、纠结的情绪状态,还可培养积极、乐观、自信、开朗的情绪品质。体育教学内容的综合性、时代性、多样性、复杂性和多变性等也会使学生有满意、快乐、紧张、兴奋等不同程度的情感体验。

情绪的自我调控。学会控制情绪,需要弄清某种情绪存在及产生的原因,对于不愉快的情绪要寻求适当的途径去克服或避免它。

(1) 理智。在挫折面前需要以理性的认识来控制情绪,通过辩证性的深思、审时度势,从不同的角度进行思考,以避免发生不良的情绪反应。

(2) 转移。当不良情绪产生时,可采取看电影、听音乐、散步、打球等有积极意义的活动来缓解。

(3) 幽默。高尚的幽默是精神的消毒剂,当发现某种不协调或对自己不利的情况出现时,为使自己不陷入激动或被动场面,最好的方法是以超然洒脱的态度积极应对,此时得体的幽默往往会消解掉窘迫。

(4) 升华。将不被社会认可的动机或欲望导向比较崇高的方向,使其具有深远的创造性、建设性,即将情绪进行更高层次和更深水平的升华。

(5) 自慰。酸葡萄和阿Q心理有时可帮助人在挫折面前正视现实。

(6) 放松。积极的自我放松疗法会帮助人积极地调控情绪,从而取得良好的效果。

### 3. 培养意志能力

意志品质如自觉性、果断性、坚韧性、自制力是在克服困难的过程中表现出来的,顽强拼搏精神也是在克服困难的过程中培养起来的。长期坚持体育运动,要克服各种主客观上的困难,如思想上的惰性、技能形成过程中的困难、场地设施的局限、时间或气候条件的限制等,这个过程既是身体锻炼的过程,也是意志行动实现的过程。特别是参加竞争性激烈的竞赛活动,能够激励、培养人参与竞争、奋发向上的精神,培养人形成克服困难、争取胜利的信心及坚强的意志品质。

#### 4. 改善人际关系

体育活动具有实践性和社会性,能增加人与人之间的接触和交往机会,加之体育活动中群体活动较多,故可增进学生学习团结合作、协调一致、相互帮助、彼此鼓励、竞争向上的人际交往技巧,增强学生的社会适应能力及处理各种人际关系的能力。

#### 5. 确定自我意识能力

一些研究表明,经常参加体育运动的人有较强的自尊心和较为积极的自我概念。经常参加体育运动可以促使人勇于接受某种挑战,使人积极进取,渴望和追求成功,使人不怕失败并勇于接受失败,保持进取精神,形成良好的自我认识 and 自我评价意识。

#### 6. 消除疲劳感

疲劳是人在工作学习之后,人体组织器官甚至整个机能能力出现下降的现象。疲劳与人的生理和心理状态有关。紧张的脑力劳动和长时间的伏案学习会使大脑供氧不足,使人感到疲劳,记忆力减退,学习、工作效率下降。参加体育运动可以改善神经系统的功能,达到消除疲劳的目的。

#### 7. 消除心理障碍

在美国,体育疗法已作为心理障碍治疗的一种手段。心理医生认为体育运动是治疗抑郁症和焦虑症的有效方法,有不少抑郁症和焦虑症患者通过参加体育运动来消除或减缓某些心理压力;经常参加体育运动的人在精神上会得到美的享受;体育运动能为人带来愉快的感受,陶冶情操,发展情感,完善自我。

### (三) 心理疾病的体育疗法

体育疗法又称医疗体育,是以体育为手段,通过特殊的身体练习达到防治疾病、促进功能恢复、增进健康的效果的治疗方法。不同体育运动项目具有不同的特点,因此针对不同心理倾向者可采取不同形式的运动项目,以此改善其原有的不良心理倾向,从而完善、优化其心理品质,培养健康完美人格。

#### 1. 体育疗法调节心理疾病的原理

大脑与运动系统的信息传导是双向性的,神经兴奋可从大脑传递至骨骼肌肉等运动系统,也可从运动单元传递至大脑。运动单元活动积极,从骨骼肌肉传入至大脑的神经冲动就会增强,大脑的兴奋水平就高,情绪也会高涨;反之就会下降。

大脑中的神经核团的丘脑和下丘脑不仅能控制情绪,还会激发交感和副交感神经,而交感和副交感神经又会反过来支配影响内脏器官等系统的机能水平,即心理水平也会影响生理水平。而体育活动正是通过大脑对情绪的调控达到对人的注意力转移、情感宣泄,从而有效消除情绪障碍,缓解和治疗心理疾病。

#### 2. 常见心理疾病的体育疗法举例

(1) 易躁易怒者的体育疗法。相关研究资料表明,有氧运动及中小强度运动对长期性的轻微或中度的焦虑症和抑郁症有一定的治疗作用。针对易躁易怒者,可采取节奏缓慢、时间较长的运动项目,如慢跑、游泳、下棋等,帮助其进行自我控制。这种重复性和有节奏的体育锻炼不需要消耗太多的精力便能有效促进思维的清醒和脑力的恢复,有利于情绪恢复健康。

(2) 紧张胆怯者的体育疗法。针对紧张胆怯者,如在公开场合易面红耳赤、讲话结巴、手脚心出冷汗的人,可建议其多参加竞争性强的运动,如球类运动、郊游登山等,其可有效调节中枢神经系统的活动,使紧张的情绪得到缓解。

(3) 内向腼腆者的体育疗法。针对内向腼腆者,可建议其参加一些群体性、合作性较强的项目,在活动中尽可能争取多的表现机会,使其在团队协作中锻炼内心,敢于在公众面前表现自己;另外,在与他人协调配合的过程中,心理上也能够得到安慰和满足,享受与他人交流的乐趣。

(4) 人际关系紧张者的体育疗法。针对人际关系紧张或处理不当者,可建议其多参加群体性合作项目,如球类运动、拓展训练等。通过协作、配合,学会与人交际,懂得换位思考,通过群体生活来磨炼自己与同伴的交际沟通能力,从而克服孤僻、怪异的心理。

(5) 神经衰弱症状的体育疗法。神经衰弱是指由持续的精神紧张和长期的内心冲突状态引起的一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症,临床表现为头痛、失眠、记忆力下降、易疲劳、情绪不稳定等,伴随相应的自主神经功能紊乱,如心慌、口干、尿频等现象。针对这种情况,可选择一些能凝神聚气的运动项目,如太极拳、瑜伽、气功等,能有效改善和加强大脑兴奋或抑制过程的相互转换能力与稳定性,对活动紊乱的皮层有一定调节作用,对治愈神经衰弱也有一定效果。

(6) 互联网成瘾综合征患者的体育疗法。针对网络成瘾者,最好的方法是在规定时间内帮其迅速摆脱电脑的诱惑,将其注意力转移到其他感兴趣的事物中;也可通过专门的拓展训练锻炼其坚韧、顽强、果敢的意志品质。

## 第三节 终身体育的相关知识

### 一、终身体育的概念

终身体育(lifetime sports)是20世纪90年代以来伴随体育改革发展而产生的一个新理念,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。其含义包括两个方面的内容:一是指终身坚持学习与参加身体锻炼,将体育视为一生中不可缺少的重要内容;二是指在终身体育思想的指导下,以体育体系化、整体化为目标,为个人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

### 二、终身体育的特点及内容

#### (一) 终身体育的特点

##### 1. 自觉性

国家将终身体育教育作为高校体育教育的目标之一,使学生能够培养终身体育的思想,并将其内化为自身生活的组成部分,主动、自觉参加各种体育锻炼、健身活动。

##### 2. 经常性

现在人们的闲暇时间增多,为了充实自己的业余生活,可以选择利用业余时间去参加各



种健身活动,从而达到增进健康、娱乐身心、扩大交际范围、陶冶情操的目的。

### 3. 生活性

参加有益身心的健身活动是提高生活质量的一个重要途径,未来社会,体育将成为人们日常生活不可或缺的一部分。

### 4. 社会性

随着群众体育的兴起和发展,体育活动日益成为人们社会交往中的一个重要手段。

### 5. 普及性

现代社会,不管是男女老少都更加重视健康、健美和长寿,身体的健康就是最大的人生财富。因此,参加体育锻炼的人群将越来越大,进行体育锻炼的项目、方式、方法也将更加多元化。

### 6. 科学性

生命在于科学运动,在进行体育锻炼前必须掌握科学运动锻炼的原则、方法、理论。

## (二) 终身体育的内容

(1) 长期坚持体育锻炼。锻炼者能积极地长期坚持体育锻炼。

(2) 保持稳定持久的体育兴趣。无论是在校期间,还是走上工作岗位,都能对体育表现出极大的热情和毅力,并长期坚持锻炼。

(3) 掌握体育基础知识、技术和技能。“三基”的掌握是培养终身体育观的基础和关键。

(4) 参加体育活动时伴有快乐的情感体验。在参加体育锻炼过程中能产生愉悦、酣畅淋漓的情绪感受,从而消除忧郁、烦闷等不良心境。

(5) 把体育活动作为日常生活的必要组成部分。树立良好的自我体育锻炼意识,养成科学的健康观,培养健康文明的生活方式。

## 三、加强学生终身体育意识的培养

学校是进行终身体育教育的最有利场所。学生走向社会,能否继续经常地从事体育锻炼取决于自身的终身体育意识。大学体育作为学校体育的最后一站,作为学校体育和社会体育的衔接点,对培养大学生终身体育意识具有特别的意义。

### (一) 加强终身体育思想教育

牢固树立体育意识,做好体育宣传工作是培养大学生自觉参加各种课内外体育活动,实现家庭、社会参与学校体育教育的重要手段。学校可以充分利用橱窗板报、广播、多媒体等宣传媒介,拓展大学生体育知识面;定期举办知识讲座,组织各种形式的竞赛活动,增强大学生锻炼的自觉性,激发体育锻炼热情。

### (二) 激发终身体育锻炼动机

自我体育意识是从自我意识衍生出的对终身体育的理解,学校体育教育的关键就是体育意识的培养。引申体育意识是人脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多种心理过程。动机和目标是唤起人们参加体育活动、坚持体育锻炼的内在驱动力。

大学生良好的体育动机需要靠提升自我体育意识去培养。体育教师要利用丰富的教学设施和教学条件创设引人入胜的教学情境,使大学生获得愉悦的情感体验,激发大学生的体育动机,从而完成使学生终身受用的基本知识、技术和技能的体育教学。

### （三）重视体育兴趣培养

随着终身体育思想的确定,体育兴趣的培养更加引起社会的重视。体育兴趣的培养需通过锻炼加以维持和巩固,只有持续地接触才能产生心理上的互融和共鸣。在持之以恒的锻炼中,才能看到锻炼的作用和效果,才能对体育锻炼及其方法产生深刻认识,从而形成稳固的体育兴趣爱好。在此过程中,一方面大学生可通过学习多样化的知识、技能和周围媒介的广泛宣传,加强巩固自己的体育兴趣爱好;另一方面体育教师也可通过灵活多样的教学手段和模式激发大学生的体育兴趣爱好,体验体育运动的快乐和价值,自觉地加入运动中去。

### （四）注重体育能力培养

教师在学校体育教学中加强终身体育意识及兴趣培养的同时,要注重对大学生体育能力的培养,应注意培养大学生制订计划、积极组织和参加群体活动、进行体育理论知识指导等能力,多途径、多渠道地培养学生自觉地锻炼身体。

### 思考与练习

- (1) 请结合自己的锻炼情况谈谈体育的功能。
- (2) 谈谈你对健康的认识,想想哪些因素影响了健康,并对自己的健康现状进行评估。
- (3) 导致亚健康的因素是什么?如何才能避免亚健康状态?
- (4) 什么是终身体育?谈谈当代大学生应如何培养终身体育意识。