



情境 一

# 体育与健康概述



XUE XI MU BIAO

学习目标 >>>

1. 了解体育与健康的概念。
2. 了解高校体育的目标和任务。
3. 了解健康的测量和评价体系。

能力目标:

1. 形成终身体育的意识。
2. 能积极地参与到各种体育锻炼中。
3. 能运用健康的测量和评价体系对自己的健康进行客观地评价。



### 大学生体育锻炼面面观

学校里各种活动场地永远都是热闹非凡的：环形跑道上健儿的汗流浹背；篮球场上青春飞扬的呐喊助威；羽毛球场地里羽毛球的轻盈飞舞；静谧的绿园内老人们练太极的身影……这些场面想必你我不陌生。

随着物质生活水平的提高，人们越来越重视身体的健康，越来越注重体魄的锻炼。同时，在奥运精神的带动下，全国人民都更加重视体育锻炼，当今的大学生作为时代的主人，拥有一个健康的体魄更是格外重要的。在大学校园里，同学们是怎样对待体育锻炼的呢？让我们听听北航的学子是怎样说的。

#### “让锻炼成为一种习惯”

大学学习环境相对宽松，自由的时间比较多，大部分学生都参加了各种各样的社会活动或各类辅导班来充实大学生活。在安排日常活动时，不同的人把体育锻炼摆在了不同的位置。

有些同学对体育锻炼比较疏忽。“我觉得体育锻炼很浪费时间，还有很多重要的事等着去做，等有时间再说吧！”在采访中，一个大二的同学这样说。不能合理地安排出足够的时间来运动成为限制大学生体育锻炼的一个重要因素。因此，在一部分同学的日程安排中，锻炼往往被安排在了最后，成了一个可有可无的部分。“我一直就很热衷于打羽毛球，也曾想每天都和同学去锻炼一会儿，但场地有限，总找不到场地，因此日子久了，热情也就渐渐淡了。”“有一次我早上七点去旧体育馆占场地，结果还是满了。”的确，在北航，场地的紧俏成了限制同学们体育锻炼的又一个主要因素。另外，兴趣也是很重要的。“我从小就不喜欢体育运动，最怕上的课就是体育课了。”一位大一女生如是说。没有兴趣就没有足够的热情和动力去坚持锻炼，体育锻炼对于兴趣不浓的女生来说，似乎更加遥远。

不过，北航的运动场地上还是有相当多的同学整日活跃着。“坚持锻炼是我从小就养成的一个习惯，虽然锻炼会给身体带来暂时的疲劳，但却会让我感到精神的放松以及无比的清醒，锻炼后的感觉太爽了！”晏同学说。在北航，每天坚持锻炼的人很多，其中很大一部分同学是由于对某种运动的热爱而去锻炼的，正如王同学所说：“我就是喜欢踢足球，在球场上我会完全忘记竞争的压力与生活的烦恼。”针对同样的问题，张同学则是这样回答的：“参加体育锻炼的各项活动，让我的生活变得更加丰富多彩，更重要的是，在活动中，我认识了很多志趣相投的朋友，感觉收获很大。”当然，还有一部分同学目的明确，为了锻炼而锻炼。“体育锻炼是我们的功课，我们必须每天坚持，认真完成任务，当然我们也爱好这样的‘任务’。”一个体育生这样说。

当问到如何对待体育锻炼时，一位同学笑着说：“我觉得体育活动是一门很好的放松

功课,对我们身心有很大的好处。让锻炼成为一种习惯,就不会感到很痛苦了,而是一种乐趣。”

### “趁着年轻,多出来锻炼锻炼”

大学生正处于风华正茂、年轻气盛的时期,在这个时期,体育锻炼显得尤为重要。作为指导大学生体育锻炼的老师,他们更了解学生锻炼的现状和必要性。

体育课作为大学生课程的一部分,在大学生体育锻炼中起着重要的作用。然而体育课的时间总是有限的,不能从根本上增强大学生的身体素质。“身体锻炼仅仅靠一周45分钟的体育课是远远不够的,最主要的还是要靠大家在课外积极锻炼。”素质拓展课的官老师经常对学生说,“大学生的身体素质近些年有所下降,这从每学期的体能测试中就可以看出来,因此大学生迫切需要加强锻炼,增强体质。”“现在的社会充满喧嚣,人们心理都比较浮躁,体育锻炼在一定程度上可以帮助人们去除浮躁,大家有空就经常出来练练太极,能帮你们集中精神,这对于你们的学习也是很有帮助的。”教太极的陈老师经常在课上鼓励大家多多锻炼,强体健心。

谈到场所,在北航,可供体育锻炼的场所除了体育场和田径场以外,美丽的绿园也是一个锻炼的好地方。每天早晨和傍晚,总有很多老者成群结伴,来到这里锻炼身体,或是做操,或打太极,春秋的清爽令他们更加精神,冬夏的寒暑使他们愈发青春。他们坚持锻炼,风雨无阻,从未间断。当被问及如今大学生锻炼身体的看法时,一位老爷爷无比感慨地说:“我在这里锻炼好多年了,绿园的环境很好,空气也很新鲜,但是到这儿锻炼的年轻人很少。现在的大学生,应趁着年轻,多出来锻炼锻炼。”还有一位老者也发表了他的观点:“体育锻炼对于大学生来说很重要,它不仅可以帮助增强体质,一定程度上还能帮助缓解压力,坚持锻炼还能提高心理承受力,这对现在的孩子来说是很重要的。”一位老奶奶也接过话茬:“对,现在的孩子没怎么吃过苦,经受的磨砺还很少,多进行体育锻炼正好可以培养他们吃苦耐劳的精神。”

从老师和长辈的话语中,可以看出他们对大学生进行体育锻炼的殷切期望和要求,而作为当代大学生的我们,更应该听取他们的建议:“多出来锻炼锻炼。”

(资料来源:北京航空航天大学校报电子版第729期第03版)



ZHI SHI SHU LI

知识梳理 >>>

## 一、大学体育概述

### (一) 大学体育的总体目标

从总体上来讲,大学体育既属于教育这个大范畴,又属于体育范畴。所以,大学体育担

# 大学生体育与健康

负着双重的任务,即大学体育担负着教与育的任务。在具体实施过程中,向大学生传授知识、技术、技能,发展大学生的体能,增进大学生的体质与健康,并渗透思想品德教育。体育的范畴中,还担负着培养体育优秀人才的重任。当今,随着国家经济的繁荣与发展,大学体育已逐步走入社会,走向世界。许许多多精彩的表演,多出自大学体育培养出的优秀人才。从而大学体育为社会的发展、人类的文明与进步又做出了新的贡献。从这个角度来说,大学体育又属于精神文明的范畴。所以,我们确立大学体育的总体目标是:促进身心的全面发展,有效地增强体质,促进学生德、智、体全面发展,使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。

## (二) 大学体育的任务

大学体育的任务是实施学校体育目的的具体要求。国家教委和国家体委联合颁布的《学生体育工作条例》,对学校体育的任务已做出明确规定。



### 1. 增进学生身心健康, 增强学生体质

大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段,同化与异化作用基本平衡,生长和发育日趋完善与稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这一时期中,根据大学生的生理、心理特点,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化生活,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行锻炼,有效地促进大学生身心正常发育,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证在校期间的学习和迎接未来的工作。

### 2. 使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能, 培养体育运动的能力和习惯

为了培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,较系统地学习掌握体育和卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术,学会科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必需的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼的习惯,提高体育的文化素养和体育的审美能力,使其在学校的生活学习及走上社会后,在自己的工作岗位上,不但能独立进行自身的体育锻炼,而且成为推动全民健身运动的骨干和指导力量。

### 3. 提高运动技术水平, 为国家培养体育后备人才

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”的战略决策。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高等学校在师资、场地设施和多学科方面的优势,充分利用大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,对部分基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

#### 4. 对学生进行思想品德教育, 加强组织纪律性, 培养勇敢、顽强、开拓进取的精神

作为学校教育重要组成部分的大学体育, 必须根据自身固有的特点, 根据学生参加活动的具体表现, 结合体育教学, 对学生进行潜移默化的思想品德、组织纪律性和意志品质等教育。培养学生热爱祖国和建设祖国的情感和意识, 培养学生良好的体育道德和行为规范, 培养学生团结协作的集体主义精神, 培养自信心、自制力和开拓创新精神, 培养热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力, 使学生在知识、情操、意识、行为诸方面都有更高层次的追求, 自觉确立文明、科学、健康的生活方式, 使之在德、智、体诸方面都得到发展。



#### 知识驿站

“体育”一词在含义上有一个演化的过程。它刚传入我国时, 是指身体的教育, 是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”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”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, 对体育的认识也将有所发展变化。

### (三) 大学体育的地位

我国教育的宗旨是为社会主义建设服务, 为人民服务。大学体育是教育的一个组成部分, 它担负着培养德、智、体全面发展的社会主义高级人才的重任。体育既是教育目标, 又是教育内容、方法和手段。因此, 在我国以多种法规的形式, 确立了学校体育在学校教育中的地位。国家规定体育课程是学生的必修科目, 是学校各科教学的基础学科之一, 学生接受体育教育, 参加学校各项体育活动, 既是他们的权利, 又是他们的义务。体育与德育、智育、美育相结合, 实现学校教育的整体目标。因而, 学校体育在我国越来越受到人们的重视。

### (四) 大学体育的作用

大学体育与我国体育事业的发展有着密切的关系, 它是我国“全民健身计划”的重要部分。学校体育发展水平是我国群众体育普及水平的重要标志。此外, 具有良好体育锻炼习惯和一定运动技术水平的大学毕业生走向社会后, 还可以成为体育运动的骨干和指导力量, 推动我国群众性体育运动的发展。大学体育是培养我国体育后备人才, 提高体育运动技术

# 大学生体育与健康

水平的重要途径。大学生在体能和智能上都有较大的优势,有条件,有可能,也应该为我国竞技体育的发展做出贡献。《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平,它也是我国群众体育的基础。

学校体育对丰富学生业余文化生活、建设社会主义精神文明有着积极的作用。学生在紧张的学习生活中,需要健康的、文明的、丰富多彩的、和谐的课余文化生活,以有利于学生身心健康的发展。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与观赏,在身体力行中,既增强了学生的体质,促进了智育发展,又可以培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质,以及团结战斗的集体主义精神。通过体育比赛,可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感,培养学生良好的体育道德风尚,培养学生热爱祖国和建设祖国的爱国主义思想,培养学生树立正确的审美观。

因此,开展学校体育活动,是占领课余思想阵地,引导学生健康、文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。

综上所述,体育在学校教育中的地位和作用十分重要,它关系到学生的体能和智能发展。

## (五) 现代体育的构成

### 1. 学校体育

学校体育是学校教育内容的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育与体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动这三种基础形式,以“发展身体,增强体质,养成良好的锻炼身体的习惯”为核心,全面实现学校体育的各项任务,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美等方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展,现代体育教育既重视增强个体体质的实际效益,又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时,培养学生的体育意识,为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础,以适应当今社会日益增长的精神、文化生活的需要。因此,国家十分重视学校体育的发展,把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

### 2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(sport)源于拉丁语 Cisport,原指离开工作进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,因此极富感染力,极易吸引广大观众,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高,赛场竞争也日趋激烈,先进的科学

训练手段和方法不断涌现,以探索人类竞技运动能力的极限。我国在竞技体育方面正逐步迈进世界体育强国的行列,成功地申办并举办2008年第29届夏季奥林匹克运动会,在2012年伦敦奥运会、2016年里约奥运会上多次夺得金牌的事实就证明了这一点。

### 3. 社会体育

社会体育是指以健身、娱乐和医疗保健为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。社会体育的对象是广大群众,包括男女老幼及病残者,活动领域遍及整

个社会及家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最为多样、适应性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。现代社会的生产、工作和生活节奏的不断加快,要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。另外,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,同时也带来了许多不利因素,如生态环境遭到破坏,人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”“亚健康”状况。人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,社会体育是现代生活的一种生活方式,是现代生活的一种需要,也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

名人  
名言

奥林匹克最重要的不是胜利,而是战斗。

——顾拜旦

## 案例透视

### 古代奥运会开创的神圣休战

古希腊人出于对神灵的虔诚和尊敬,一直延续以竞技形式祈求众神庇护的宗教习俗,并开创了古代奥林匹克运动会。但随着古希腊城邦交战愈演愈烈,为了保证奥运会的顺利进行,当时的伊利斯城国王——依菲斯特想到一个办法,即以“神”的名义向各城邦进行政治斡旋,建议在奥运会召开的前后一个月,既不允许任何战争行为发生,也不得有人携带武器进入奥运圣地。如果有人不遵守此项规定,则被认为违背了神的意志,不仅要处以巨额罚金,还可能受到更加严厉的其他制裁。由于这一建议最终被城邦各国所接受,遂使著名的“神圣休战”条约得以名传至今。

## (六) 高校体育的基本途径

高校体育的目的与任务是教育总目标的一部分,但是,目的与任务都不会自动实现,它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径,并实施相应的教育计划才能得以实现。我国的高校体育教育有以下几种基本组织形式。

### 1. 体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具

# 大学生体育与健康

体途径。

目前,我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程,对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证,将有力地推动我国高校体育课程建设。

体育课程这种特殊的组织形式,可以帮助个体逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识;增强自身体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系;以生存、发展、享受等不同层次的需要去理解体育给自身、国家和民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目的与任务的一致性;把握参与体育课程学习的良好动机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育与运动进入自己的生活,为个体成长和奉献社会打下坚实的物质基础。

## 2. 课余体育

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为完成高校体育目的任务提供了重要途径。课余体育是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操、丰富学生文化生活、发展学生个性,对于完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各个高等学校都十分重视根据本校实际状况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动,这对巩固体育课程教学效果,增强学生体质,提高文化学习质量,丰富校园文化生活,增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国已进入新的历史发展时期,国家颁发了《体育法》和《全民健身计划纲要》,对学校体育都提出了明确要求。开展丰富多彩、形式多样的课余体育活动,是贯彻落实《体育法》和《全民健身计划纲要》的具体表现。因此,自《全民健身计划纲要》实施以来,许多高校都十分重视开展课余体育活动,课余体育在内容与形式上均有较大突破,并取得了令人满意的效果。

课余体育活动的基本形式有以下几种。

### (1) 清晨运动。

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制、兴奋神经、加强条件反射、活泼生理机能,促进机体以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要:轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等,定点辅导、分班召集、个人活动相结合,有统一要求,也有相当的自由度,实效性很好。早操的时间不宜过长,以 15~20 分钟为宜,运动量不能过大,以振奋和舒畅为度,贵在持之以恒、坚持不懈。

### (2) 课间运动。

课间操,它是一种积极而有效的休息方式。文化课后,在教室周围进行 3~5 分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各





神经中枢对人体活动是有分工的,有主管脑力活动的神经中枢,有主管体力活动的神经中枢,根据兴奋与抑制过程相互诱导规律,运动时主管体力活动的神经中枢高度兴奋,加快主管脑力活动的中枢抑制,使之得到休息,运动后,由于脑力活动神经中枢的动能得到恢复,从而有助于提高学生的学习效率。实践研究也证明,课间操有益于消除大脑疲劳,提高智力活动效率。因此,坚持做课间操,无论对增强学生体质,还是对学生提高文化课学习质量都是有益之举。

### (3) 课后运动。

课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样、色彩斑斓的可喜局面:以教学班为单位的课外辅导;以达到《国家学生体质健康标准》为中心的体质测验;以学生单项运动协会为中心和小型多样的运动竞赛;以俱乐部为形式所组织的各种健身活动;以学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组,如健美操锻炼小组、太极拳练习小组等。各种各样的体育活动吸引了大学生的参与和观赏。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓宽视野、完善人生全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

### (4) 睡前活动。

睡前活动是不少有良好习惯的大学生们们的和缓运动。每天睡觉以前,用10分钟左右的时间,到空气清新的室外散步,练练操,打打拳,轻微、和缓、短暂的运动对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有促进作用。

### (5) 全校性的运动会和体育竞赛。

一年一度的校田径运动会是各高校必须举行的体育运动竞赛。田径运动会参加的人数较多、规模较大、组织工作较为复杂,对校园的精神文明建设产生的影响也最为明显,是全校师生展示精神风貌的舞台。参与者在竞赛中积极进取、顽强拼搏、团结协作、严守规则、礼貌待人及尊重裁判的表现,不仅是对自身人格的锻炼,同时也能感染教育他人,每届成功的学校运动会,都给学校带来新的活力。

除了田径运动会,许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。各种运动竞赛的举行不仅可以促进师生积极参与体育锻炼,提高学生的运动技术水平,而且能丰富校园文化生活,促进校园的精神文明建设。

### (6) 课余运动训练。

大学生课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式,肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队,并对其进行科学系统的课余训练。不少高校取得了令人满意的良好效果。

大学生课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性等特点,为更好地开发大学生的体能及智能优势,要更新观念、增添措施、遵循规律、敢于创新。

# 大学生体育与健康

大学生课余运动训练的内容包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等方面。大学课余训练的方法则包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等。现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也应倍加重视,在大学生课余运动训练中均可广泛采用。但是,采用何种方法训练一定要实事求是,因地制宜,面对实际,讲究实效,切莫生搬硬套。要坚定不移地走中国大学生课余运动的训练之路,在德、智、体全面发展的基础上,培养出更多的、更优秀的体育人才。

## (7) 野外活动。

野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动就是指在自然环境中开展的各种活动的总称,它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动内容主要分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。按活动的性质还可分为竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能的活动,深受大学生和广大人民群众喜爱,并具有其他运动所不能替代的作用。野外活动的活动特点决定了它对大学生的教育意义,因而已成为发达国家学校体育内容和终身体育不可缺少的部分。所以我国也应该把推广野外活动列入高校体育之中,使之在促进社会主义精神文明建设,培养大学生的爱国主义和集体主义精神,以及提高整个国民素质等方面发挥积极作用。



## 案例透视

有一个船夫在激流的河中驾驶小船,上面坐着一个想渡到河对岸的哲学家,于是发生了下面一段有趣又意味深长的对话。

哲学家:船夫,你懂得历史吗?

船夫:不懂!

哲学家:那你就失去了一半生命!

哲学家又问:你研究过数学吗?

船夫:没有!

哲学家:那你就失去了一半以上的生命。

哲学家刚刚说完这句话,风就把小船吹翻了,哲学家和船夫两人都落入水中,于是船夫喊道:你会游泳吗?

哲学家:不会。

船夫:那你就失去了你整个生命。

## 二、健康概述

### (一) 现代健康的含义

现代健康并不仅是传统所指的身体没有疾病。根据世界卫生组织的解释,健康不仅指

一个人没有疾病或虚弱现象,而且指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之,则会降低或破坏某种功能而引起疾病。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。

维护健康四大基石:平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

## 小贴士

### 衡量健康的十项标准

- (1)有充沛精力,能从容不迫地负担起日常繁忙工作。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能抵抗各种传染病。
- (6)体重适中,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼和眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性。



## (二) 影响健康的主要因素

### 1. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

#### (1)行为因素。

行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康的因素都与行为有关。例如,吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

### 名人名言

最完善的东西就最不容易受外来影响的变动。举例来说,身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响,最茁壮的草木也不容易受风日的影响。

——柏拉图

# 大学生体育与健康

## (2) 生活方式因素。

由于生活方式和不良行为导致慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的迅速增加,近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的 61%。

据美国的一项调查显示,只要有效地控制行为危险因素,如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少 40%~70% 的早死、1/3 的急性残疾、2/3 的慢性残疾。

## 2. 环境因素

环境因素强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

### (1) 自然环境。

保持自然环境与人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的惩罚。

### (2) 社会环境。

社会环境包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等。社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

## 3. 生物学因素——遗传

“出生缺陷”,即通俗所言之“先天性畸形”,是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常。如今,出生缺陷已成为影响我国儿童健康的头号问题,其中 80% 以上的疾病与遗传有关。随着我国全面二孩政策的实施,高龄产妇比例大幅上升,突然的新生儿数量增加、风险提高,我国预防出生缺陷的压力越来越大,出生缺陷已成为我国婴儿死亡和残疾的主要原因。

## 4. 卫生医疗服务

卫生医疗服务指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

影响健康的四个因素中,环境因素起重要作用,其次为生活方式、卫生服务,遗传因素虽影响较小,但一旦出现遗传病,则不可逆转。这四个因素彼此又相互依存。



## 小贴士

### 健康公式

有关专家经过长期研究后,得出了一个健康公式:

健康=(情绪稳定+运动适量+饮食合理)/(懒惰+嗜烟+嗜酒)

以上公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式中分子越大身体越健康,分母越大身体越差。

## 案例透视

### 89岁的体操运动员

现在世界上最老的体操运动员——89岁的老奶奶 Johanna Quaas, 1934 年就开始参加各种比赛, 拿过各种冠军, 写过体操教科书, 当过教练, 还在教练训练学校里做过教练的教练。现在, Johanna Quaas 89 岁了, 不仅能玩双杠, 每年还能参加各种活动, 到各个体操训练中心激励着体操小运动员, 是一位超级棒的老奶奶。

## 三、健康的测量指标

### (一) 健康测量的指标体系

#### 1. 健康状况测量指标的体系分类

(1) 健康状态的个体和群体指标体系。

① 个体指标主要分为: 定性指标, 描述个体生命活动的类型及完成情况, 如成人活动项目测量; 定量指标, 描述结构和功能达到的程度, 如身高、体重、活动幅度等。

② 群体指标主要分为: 定性指标, 群体生命活动类型及实际情况, 如交往、婚姻、生育等; 定性指标, 群体素质, 包括生长发育程度、群体气质、特性、疾病比例等; 定量指标, 群体数量和各种活动在数量上的反映。

(2) 健康状态的生物(理)学、心理学和社会学指标体系。

① 生物(理)学指标: 年龄、性别、生长发育、遗传、代谢等主要反映人的生物学方面特性的指标。

② 心理学指标: 气质、性格、情绪、智力、心理年龄等反映人的心理学特点的指标。

③ 社会学指标: 社会经历、人际关系、社会经济地位、生活方式、环境、物质精神生活满意程度以及社会发展群体构成等指标。

(3) 健康状况的直接、间接指标体系。

由于人的健康状况的复杂性及科学技术水平的客观条件的限制, 许多指标难以直接测量。又由于人的生命活动状态的质量在很大程度上取决于周围的环境, 特别是社会的发展, 因而, 在一些较为复杂的情况下, 如度量一个国家国民的健康水平时, 可利用一些间接易测指标, 也能较好地反映出健康状况。

① 直接指标: 直接度量个人或群体的健康状况。

② 间接指标: 度量社会发展的指标, 如国民生产总值(GNP)、国民收入、人均住房面积、每千人口医生数、安全饮水普及率、文盲率等。因为健康本身就是社会发展的一个重要侧面, 故度量社会发展本身也能反映健康状况; 度量自然生态环境, 如人均绿化面积、食谱、土壤中元素缺乏或过多等, 天然资源占有量……

# 大学生体育与健康

(4)健康状况的综合性指标体系。

在实际工作中,常常采用综合性指标体系把多种情况组合起来进行测量,以评价健康状况。

- ① 生活方式和行为指标:消费类方面指标、业余活动指标、职业方面指标。
- ② 环境指标:自然环境方面指标、社会环境方面指标。
- ③ 生物学指标:生长发育方面指标、生理方面指标、心理方面指标。
- ④ 保健服务指标:医疗服务方面指标、预防服务方面指标。
- ⑤ 生活质量指标:生活质量指数、社会健康指标。

## 2. 健康促进测量指标体系

自 WHO 提出 2000 年人人享有保健目标之后,尤其是《渥太华宪章》发表之后,健康促进评价指标体系的研究有了较大的发展,越来越多的地区和国家开始研究并使用一些综合性的评价指标体系。1997 年,第四届国际健康促进大会期间,WHO 提出了如下评价指标。

- (1)人群健康学指标:如生长发育、生育率、健康寿命等。
- (2)日常生活质量指标:如无病痛或残疾、情绪愉快,精力旺盛等。
- (3)临床健康学指标:如发病率、死亡率、病死率等。
- (4)社会健康学指标:如失业率、居住条件、空气质量等。
- (5)生物学和生物医学指标:如 DNA、免疫缺陷等。



2000 年,第五届国际健康促进大会在墨西哥召开,参加会议的各国卫生部部长共同签署了《卫生部长宣言》并制定了《国家健康促进行动规划框架》,该框架指出,健康促进结果评价包括以下 9 个方面。

名人名言

我长期保持的健康,应归于节制和运动。  
因此,直到现在我仍有一个强壮的体格。  
——富兰克林

(1)知、信、行的测量:包括与健康相关的知识、态度、动机、行为、个人技能的改变和自我效验。

(2)社会行动与影响的测量:包括社区参与、社区赋权、社会规范和公众舆论。

(3)健康政策和组织实践的测量:包括政策制定、立法、规章、资源分配、组织实践、文化和行为。

(4)健康生活方式和条件的测量:包括烟草使用、食物选择和获得、体力活动、饮酒、违法性药物滥用以及社会和物理环境下的安全性因素与危险性因素比值的测量。

(5)有效健康服务的测量:包括提供疾病预防服务、卫生服务的获得以及健康服务在社会文化上的适应性。

(6)健康环境的测量:包括使用烟草、酒类、违法药物、为青少年和老年人提供的健康环境、远离暴力和药物滥用。

(7)社会结果的测量:包括生活质量、职能独立、社会支持性网络、社会公平和平等。

(8)健康结果的测量:包括发病率、致残率、可避免性死亡率的改变、社会心理适应能力

以及生活技能的改变。

(9)能力建设结果的测量:包括可持续发展、社区参与和社区赋权。

2016年11月21日在上海召开的第九届全球健康促进大会发表《2030可持续发展中的健康促进上海宣言》,把健康促进放到可持续发展议程中,将其提升为各国政府的政治承诺,是健康促进领域的新起点。本届大会以“可持续发展中的健康促进”为主题,强调健康促进在全球可持续发展中的地位和作用,这对于国际社会进一步凝聚共识、汇集力量,全面实现可持续发展议程的目标,必将产生重大而深远的影响。



### 知识驿站

## 亚健康

健康称为第一种状态,患病称为第二种状态,“亚健康”是介于健康与疾病中间的一种状态,无明显疾病特征,或者有病症感觉而临床检查又没有异常表现,处于一种机体结构退化和生理功能减退与心理失衡状态,这种既不属于健康状态又没达到疾病状态的中间状态,称为“第三状态”,又叫“慢性疲劳综合征”,也称“灰色状态”。世界卫生组织认为,健康是一种身体、精神和交往上的完美状态,而不只是身体无病。亚健康的表现主要是:身心疲劳、胃肠不适、食欲不振、性功能障碍、头晕、四肢乏力、失眠、烦躁易怒、神经衰弱、焦虑、抑郁、记忆力下降,甚至胸闷、气促、心慌等症状。有亚健康状态的表现如不及时调养,将造成人体神经内分泌紊乱,免疫功能和体内代谢功能下降,造成高血压和其他身心疾患、心脑血管疾患、自身免疫疾患或肿瘤的发生,也就是说重视亚健康状态的调养则身体可向健康转化,反之则患疾病。

## (二) 健康测量常用指标及意义

### 1. 生理健康测量指标

#### (1) 生长发育指标。

生长发育指标分为体格发育指标和心理发育指标两类,可用于衡量个人健康状况。生长发育指标又可从形态和功能两方面来评价。形态发育指标常用身高、体重、坐高、胸围表示;功能发育指标常用肺活量、肌力表示。心理发育指标因操作烦琐,结果不够准确,仅用于个体评价,而不作为群体健康状况的评价指标。由于功能发育与形态发育密切相关,常用身高、体重两项代表生长发育水平,具体评价方法如下。

① 身高,指人体直立时的净高度。它是评价身体发育的基础指标,也是身体生长长度的主要指标之一。该项指标在青少年中主要用来评价身体的增长速度以及整体的发育状况,而在成年人中该指标是综合评价健康状况的一个主要参数。由于身高在2岁以内发展很快,2~11岁渐趋于每年增长5厘米左右;男13~15岁、女10~13岁时出现增长加速,尔后增长速度迅速下降;女15岁、男18岁左右渐趋于零增长。所以,身高的正常值一般是在大范围人群调查的基础上确定的,通常采用离差评价法进行描述。如以同年龄组的群体身

# 大学生体育与健康

高值的均数为基准,在此基础上增、减若干倍的标准差值,形成不同的等级离差,并以此作为个体身高评价的标准。

② 体重,指人体的净重量。不同年龄的体重能反映个体的发育及营养状况,也可用于群体营养状况的研究。一般来说,当人体健康状况发生变化时,常伴有体重的变化。因此,通过对体重变化的分析,可以综合反映出个体的健康状况。处于不同年龄阶段的人,其体重通常有一个理想范围,然而,这一真正理想范围的获得通常较为困难。我国正常男性平均体重为 65 千克,女性为 55 千克。体重过重或过轻与许多疾病有密切联系。随着人们审美观的发展,对体格发育有了新的认识,提出了关于标准体重及理想体重和超重等概念,并形成了相应的计算公式:

男性标准体重(千克)=身高(厘米)-105

女性标准体重(千克)=身高(厘米)-100

男性理想体重(千克)=身高(厘米)-105-(身高-152)×2/5

女性理想体重(千克)=身高(厘米)-100-(身高-152)×2/5

评价标准:以标准体重加减 10% 为正常体重范围。实际体重不足或超出此正常范围者即为消瘦或超重。小于 10%~20% 为轻度营养不良,小于 20%~40% 为中度营养不良,小于标准体重 40% 为严重营养不良;大于 10%~20% 为超重,超过 20% 为肥胖。

另外,还有学者提出体格指数,如体重(千克)/身高(厘米),表示每 1 厘米身高占有多少重量,以衡量一个人体格状况。

评价一个人健康状况的生物学指标涉及人体的每一个器官,项目繁多。主要以物理检查、生化检查、免疫学实验等指标为主,对其研究已经深入到了细胞、分子水平。但在预防医学和健康教育领域,常常用一些整体指标来对个体的健康状况进行评价。

近年来,在群体医学研究中普遍采用了体块指数(Body Mass Index, BMI)作为评价体重的指标。其计算公式是:

$$\text{体块指数(BMI)} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高}^2(\text{米}^2)}$$

采用体块指数评价体重,使得不同身高的人群可以采用同一衡量标准来评价体重。因而,使群体研究中大样本数据的处理更加方便。

## (2) 行为发展指标。

行为发展是健康的重要标志。人的行为发展虽有很大的个体差异,但也有一定的年龄规律。到一定年龄时,就应学会相应的行为和动作,过晚或提前一般都应视为不健康的表现。

## (3) 营养摄入情况(标准)。

除生长发育指标外,评价一个人每日摄入的营养素的总量及各种不同成分的量也是评价健康状况的经典方法。

近来,医学上已开始通过简单地评价一个人能否完成各项日常活动及完成的程度来度量个人生理健康水平。





## 知识驿站

### 大学生营养合理摄入的原则

由于普遍缺乏营养学知识,大学生中营养不良与营养过剩现象普遍存在,常见的有营养失调肥胖症、节制饮食厌食症、长期素食引起的营养缺乏症、暴饮暴食过盛症、挑瘦拣肥的偏食症等。因此要懂得营养,讲究平衡膳食,科学配食,使饮食更符合健康要求。

#### 1. 平衡性原则

平衡是指人所摄取的各种营养成分与身体的生理需要之间形成相对平衡,反之则称为营养失调。营养失调的一个方面是营养不良,另一个方面是营养过剩。因此人体营养需求与补充之间应保持相对的平衡。

#### 2. 适当性原则

适当是指人所摄取的各种营养成分之间的配比要合理,即在全面和均衡的基础上进行适当的饮食搭配。人体元素组成与人体在不同状况下对各种营养的需要量是有一定比例的,只有合理的营养搭配,尤其是热量中蛋白质、脂肪和碳水化合物三者的比例合理适当,才有利于人体更好吸收与利用营养成分。

#### 3. 全面性原则

全面是指人所摄取的各种营养成分要全面,不能偏食。没有任何一种天然食物能够包括人体所需的各种营养素,也没有单一营养素能够具备全部的营养功能。因此,无论哪一种食物的营养有多丰富,都不可能完全满足人体健康的需要,只有摄取多种食物中包含的各类营养成分,才能确保人的健康需要。

#### 4. 针对性原则

每个人的遗传因素、身体状况、所处年龄阶段、生活环境、营养状态等各方面的条件均不相同,因此,在营养摄入和补充方面应区别对待。当生活和工作环境、生理条件改变时,营养素的供给应予以适当调整。

### 2. 心理健康测量指标

心理是人的大脑反映外界客观事物的过程,它由认识、情感和意志三种活动过程组成。认识包括感觉、知觉、记忆、想象及思维;情感则是满意、愉快、忧伤、愤怒及烦恼等态度体验。在认识与情感体验的基础上,人为了满足某种需要,自觉地确定目的,制订计划,克服困难努力达到目的的过程,就是人的意志过程。

人的心理因素受到多种因素的作用与影响。当一些因素的刺激强度过大或作用过久,就会使人体心理功能失去平衡,引起抑郁和焦虑等情绪反应,进而可发展为某些身心疾病及精神性疾病。而某些疾病或意外创伤又会影响人的身心健康,使之产生一系列心理问题,如焦虑和抑郁等。焦虑和抑郁会明显地影响人的舒适感,影响人的判断和对治疗的依从性,降低人的生活质量。一些研究还表明,抑郁是最常见的与免疫异常和免疫疾病有联系的一种心理状态,会导致抗体下降、淋巴细胞增殖反应受到抑制、NK 细胞活性下降等,是影响各种疾病临床过程和恢复的重要因素。因此,对心理健康的测量成为健康测量的重要内容之一。

# 大学生体育与健康

个体的心理发展及其特征是相当复杂的,是健康中最难测定的一个项目。除了心理健康的范围很难确定外,心理症状的诊断也相当的复杂。怎样才能较好地评价个体的心理健康是人们一直探索的问题。虽然人们已经找到许多有关心理学的指标,对这些指标的评估方法也非常之多,但大多数是对心理异常现象的测量与评价。因此,对心理健康的测量几乎没有一个公认的标尺。目前,对于个体心理健康状况的评价一般从人格、智力、情感及情绪几方面予以测评。

## (1)人格。

人格又称之为个性,包括性格、气质及能力等。人格是个体心理活动中那些比较稳定的心理特征,是个体心理品貌的反映。个体的人格因素,可以影响一个人的认知和行为方式。人格不同的人能否正确地接纳自己、客观地评价他人、保持良好适应能力等方面会有不同的反应。良好的人格在人的心理健康方面起着自我保护的作用,不良的人格会给健康带来负面影响。

## (2)智力。

智力是反映个体心理能力的重要指标之一,也是评价人体健康状况的重要依据。只有智力正常的人,才具备维护机体健康和对社会、自然环境良好适应的能力。反之,智力低下者,由于无法应付来自社会、自然环境对机体的各种刺激,易使机体的健康遭到破坏。

## (3)情绪和情感。

情绪和情感是十分复杂的心理现象,两者既有联系又有区别。一般认为,情绪是和人的机体需求相联系的,如饮食、御寒等生理需求引起的喜悦、愉快、厌恶等都属于情绪范畴;而情感则是同人的社会需求相联系的,如友谊感、美感、理智感等属于情感的范畴。

情感是人类所特有的心理现象。情绪带有情境性、不稳定性和易变性的特点,可以通过内、外的形式表现出来。人的情绪中的许多成分随时都在发生变化,但也有相对稳定的部分,我们把情绪相对稳定的部分称为情感。情绪、情感除本身有正常和异常之外,其变化对人体的身心各方面都有着广泛的影响。良好的情绪会使人心情愉快,健康向上。而一个人如果长期处于忧愁、焦虑或压抑的情绪影响下,将会产生一系列的身心问题。



高校是学生接受教育的高级场所,是身体开发与发展的重要阵地。生命在于运动,坚持体育活动,不仅可以增进健康,而且可以预防疾病。对于学习压力日趋加重的现代大学生来说,适当地进行身体锻炼是有好处的。不仅可以提高身体素质,还可以做到劳逸结合,使智力水平得到充分的发挥。

大学生一般都是静坐在教室、实验室、自习室,低头弯腰学习与工作的,长期处于这种姿势,又不参加身体锻炼,往往会引起各种疾病。如供血不足,神经衰弱,胸腔狭窄,肌肉软弱无力,心脏疾病,便秘等。因此,大学生要经常参加身体锻炼,因为身体锻炼可以使心脏和胃肠都得到良好的锻炼,使大学生精力充沛,同时,身体锻炼还是一种积极性休息。脑细胞各

有分工,进行身体锻炼时,管理肌肉活动的精神细胞处于兴奋状态,而思考问题的神经细胞则处于抑制状态,从而得到很好的积极性休息。

大学生自我身体锻炼的主要特点在于计划性和目的性,以自身的身体健康和运动能力为基点,结合自己所学专业及未来职业选择的特殊需要,考虑未来事业与生活的理想追求以及所能利用的现有客观物质条件,制定出短期与长期的自我锻炼计划。同时,既要用规划去约束主体行为,又要在实践中调整和充实锻炼计划,这是大学生自我身体锻炼有效性的根本保证,也是大学生迎接现代生活方式与挑战的有力武器。

但是,有些大学生缺乏体育运动知识,违背了科学的锻炼方法。所以,进行锻炼时,要因人、因时、因地,根据自己的年龄、性别、工作与学习特点,以及自身的健康状况安排锻炼的时间和进度,充分考虑到季节、地区、自然环境等因素对锻炼效果的影响,运动量、运动强度也要由小到大,并在锻炼过程中逐渐积累经验,掌握好适宜的运动量,以期达到自我身体锻炼的最佳效果。不顾人体的生理特点,一味地追求大运动量,不按人体各器官不同的最佳发育期选择有针对性的运动项目进行锻炼;不注意全面发展的锻炼,扰乱体力和脑力劳动的生物规律,运动没有规律;不注意运动环境和运动卫生;心血来潮,不能善始善终的突发性锻炼;等等:这些都是有碍健康的锻炼方法,应及时纠正和避免。因为身体锻炼可以促进大学生身体发育和增强体质,如果锻炼方法不当,违背了人体发展规律,就会适得其反。

大学生自我身体锻炼的目的和需要是复杂多样的,有时是为了情感宣泄,有时是为了健身,有时是为了从紧张和精神压力中解脱出来,等等。现代流行的锻炼方法主要有如下几种。

(1)有氧锻炼法。有氧锻炼是指锻炼者在锻炼过程中没有负氧的情况下进行身体锻炼的方法。这种锻炼方法运动负荷适中,可以有效地提高心血管和呼吸机能,促进新陈代谢,并能减少脂肪的积累,如长跑、竞走、游泳、骑自行车、耐力体操及节律操、徒步旅行等。

(2)娱乐消遣法。娱乐消遣是指为了寻求生理上的放松,欢度余暇而进行的锻炼方法。这种锻炼方法运动强度不大,令人轻松愉快,具有消除疲劳的特殊功能,适合体质较弱者。终身坚持能够促进机体的发展,达到增强体质的目的。如散步、旅游、郊游、踏青、登山、日光浴等。

(3)保健养生法。我国古代流传下很多保健养生法,如气功、导引等都是中华民族的宝贵遗产,健身强体,深受广大锻炼者的喜爱。这种锻炼方法讲究内外统一,神形兼顾,要求身体的外部活动与内在气血运行一致,使身体与卫生保健结合,达到健身祛病、延年益寿的目的。

(4)早操。对大学生来说,每天早晨起床后坚持10~15分钟的运动负荷比较小的运动,是极其有效的,可以消除一夜睡眠后人体组织的“淤滞”现象,使整个机体承受能力得到增强,焕发一天学习的情绪,提高学习效率。如进行广播操、健美操、慢跑、打太极拳与练武术等都是很好的锻炼项目。

(5)课外活动时间的锻炼。根据人体生物钟,最佳时间是下午5点钟和接近黄昏的时间。此时,绝大多数人体力、动作的灵活性、协调性、准确性以及适应能力均处于最佳状态。而且,人体内的糖分也增至最高峰,进行各种健身运动时,不会产生能源代谢紊乱和器官机能运转超负荷的现象。

(6)睡前的身体活动。睡前锻炼也收效甚佳。这是因为,睡前活动,尤其是做一些加深

# 大学生体育与健康

呼吸的运动,如活动膈肌或扩胸动脉,能使人体整个系统充氧。处于较好充氧状态的人,不仅睡眠好,而且会大大解除白天疲劳,使身体得以很好的恢复。

(资料来源:<http://wenda.so.com/q/1361561249069960>)

**分析:**研究证明,锻炼强度小于50%,没有明显的锻炼效果;大于80%,则属于运动训练的强度。对于一般人来讲,身体锻炼时脉搏控制在(110~160)次/分之间为宜。每个人应根据自身的实际情况,选择合适的运动活动和时间,要讲究实效,切实可行。选择锻炼的内容时,应随季节的变化做出相应的安排,不必一次确定不再更改,可先初步决定后,试行一段时间,如感到有必要,也可以进行调整或变更,但不宜变更太多。制订出自己的锻炼计划后,就应自觉遵守,持之以恒。



## 一、单项选择题

1. “体育”一词成为标记学校中身体教育的专门术语是在哪一年? ( )  
A. 1904年      B. 1906年      C. 1923年      D. 1924年
2. 体育的本质是指体育所固有的\_\_\_\_\_,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。 ( )  
A. 根本特性      B. 基本特性      C. 主要特性      D. 重要特性
3. 维护健康的四大基石是 ( )  
A. 按时作息、适量运动、戒烟限酒、心理健康  
B. 平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康  
C. 平衡饮食、适量运动、按时作息、心理健康  
D. 平衡饮食、按时作息、戒烟限酒、心理健康
4. 四大膳食结构模式中发展中国家模式又称为 ( )  
A. 富裕型模式      B. 温饱模式      C. 营养模式      D. 东方模式

## 二、简答题

1. 如何全面理解体育的概念? 体育的分类有哪些?
2. 现代体育由哪几部分构成?
3. 高校体育的目的和任务分别是什么?
4. 我国的高校体育教育有哪几种基本途径?
5. 什么是健康? 如何评价?
6. 影响健康的主要因素有哪些?

## 实训设计

请你根据自身情况,提出改进生活方式的具体措施。如,坚持每天吃早餐,早睡早起,每天进行一项体育锻炼……努力坚持一段时间,看看自己有哪些改变。

(提示:结合自身情况,切合实际进行改变)