



# 体育基础理论课（一）

陈龙伟



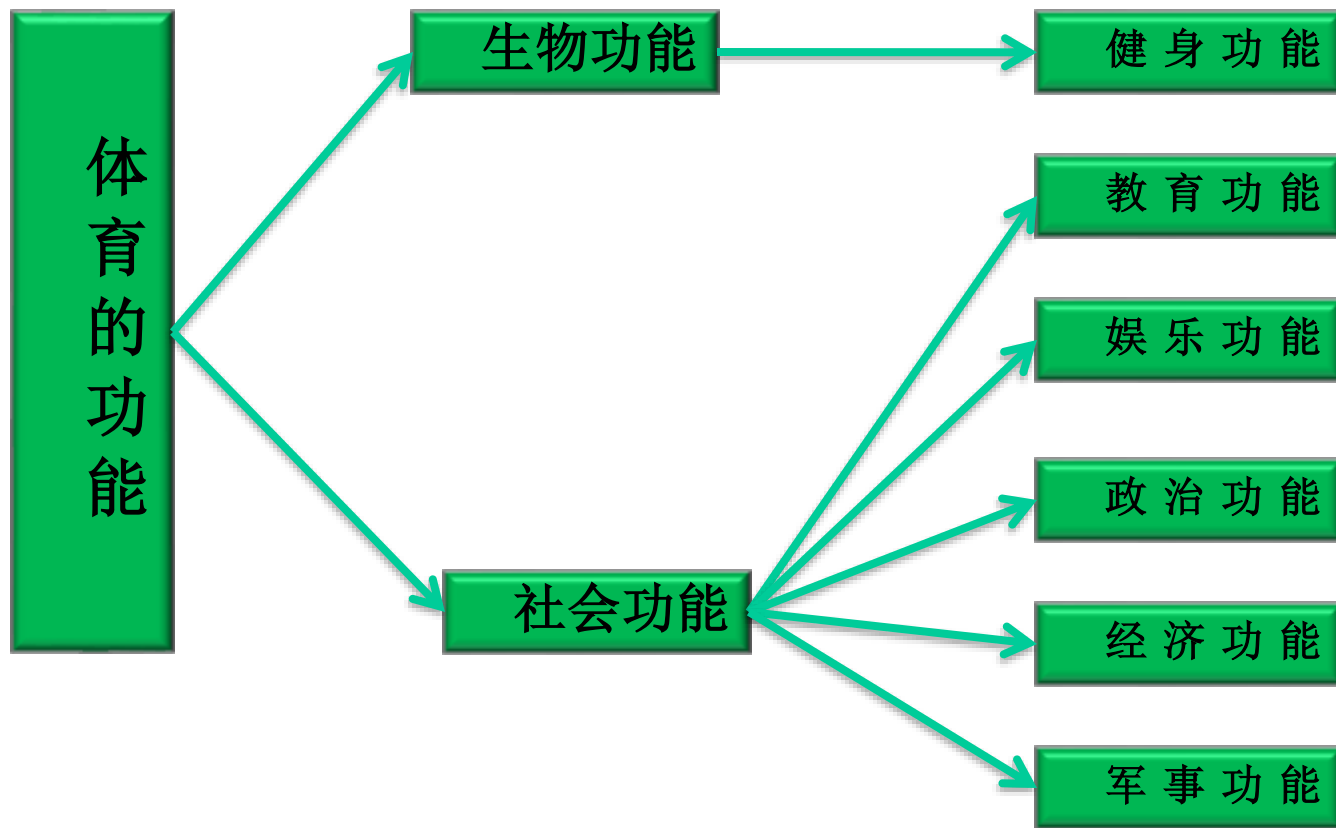


# 主要内容

- 体育的功能
- 高校体育的目的和任务
- 我校体育的组织形式、制度及体育教学的实施计划
- 《大学生体质健康标准》的实施办法
- 体育锻炼与健康



# 体育的功能





# 高校体育的目的和任务

- 目的：
  - 以身体练习为基本手段，培养大学生的体育意识，增强学生体质，增强学生的身心健康和体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，促进学生德、智、体全面发展，使之成为有理想、有道德、有文化、守纪律，体魄健全的社会主义现代化事业的建设者和接班人。



# 高校体育的目的和任务

## ■ 任务：

- 1、增进学生身心健康，增强学生体质。
- 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。
- 3、提高运动技术水平，为国家培养体育后备人才。
- 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。



# 我校体育的组织形式、制度及体育教学的实施计划

## ■ 体育的组织形式:

- 体育课
- 课外体育活动
- 课余运动训练
- 课余体育竞赛



# 我校体育的组织形式、制度及体育教学的实施计划

- 体育课：体育课包括理论与实践两部分。
- 1、考核内容：
  - (1) 体育基础理论和专项理论
  - (2) 体育运动技术考核
  - (3) 一般身体素质考试
  - (4) 学习态度（出勤）
- 2、评分方法：
  - (1) 第一、三学期：身体素质占40%，专项技术占60%
  - (2) 第二、四学期：身体素质占30%，专项技术占50%，理论考试占20%
  - (3) 缺课三分之一以上者，旷课三次，不予评定成绩。
  - (4) 旷课一次，体育课总成绩扣三分。迟到、早退一次扣一分。



# 《大学生体质健康标准》 的实施办法

## ■ 评价指标与权重系数

评价指标	权重系数
身高标准体重	0.1
肺活量体重指数	0.2
1000米跑（男）、800米跑（女）、台阶试验	0.3
坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、握力体重指数	0.2
50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球	0.2





# 《大学生体质健康标准》 的实施办法

- 等级评价

等级	得分
优秀	<b>90分以上</b>
良好	<b>75-89分</b>
及格	<b>60-74分</b>
不及格	<b>59分以下</b>

- 规定：

学生达到新《标准》良好等级及以上者，方可评为三好学生、获奖学金。学生毕业时新《标准》成绩达到**60分**为及格，准予毕业；新《标准》成绩不及格者，按肄业处理。



# 《大学生体质健康标准》 的实施办法

## ■ 评价指标与权重系数

评价指标	权重系数
身高标准体重	0.1
肺活量体重指数	0.2
1000米跑（男）、800米跑（女）、台阶试验	0.3
坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、握力体重指数	0.2
50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球	0.2



# 《大学生体质健康标准》的实施办法

- 注意事项
- 1. 9个成绩
- 2. 各项测试的红线

性别	项目	满分	及格
男	1000米	3.27	4.33
	50米/立定跳	6.0/2.66	8.1/2.14
	掷实心球/引体向上	15.7/26	7.5/11
女	800米	3.24	4.23
	50米/立定跳	7.2/2.07	9.0/1.58
	掷实心球/仰卧起坐	8.6/52	6.4/28



# 体育锻炼与健康

- 体育锻炼的概念
- 健康定义
- 亚健康定义
- 影响健康的最终原因
- 大学生亚健康状况
- 体育锻炼对亚健康的作用
- 体育锻炼的原则
- 锻炼的注意事项



## 体育锻炼概念

体育锻炼是人们运用各种身体练习的内容、手段及方法，并结合自然力和卫生因素，以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活为目的的身体活动。





# 健康定义

- 定义（**WHO**）：指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。
- 衡量健康的 10 项标准（**WHO**）：
  - 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，乐于承担任务不挑剔；
  - 3.善于休息，睡眠良好；
  - 4.适应环境，应变能力强；
  - 5.对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
  - 6.体重适当，体态匀称；
  - 7.眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
  - 8.牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
  - 9.头发有光泽，无头屑；
  - 10.骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。
- 依据以上标准，经过严格的调查，真正健康占15%，疾病占15%，剩下约70%的人处于健康与疾病之间的“第三种状态”，在我国称为“亚健康状态”。



# 亚健康

- 20 世纪80 年代中期，苏联学者Berkman 就首次提出人的一般状态分为健康状态、病理状态及亚健康状态 (Sub Health) 即诱病状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，我国西医界称之为“神经官能症、植物神经功能紊乱”，在日本多指“神经症、半健康”。
- 亚健康是指**持续3个月以上**出现的不适状态或适应能力显著减退而**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没有直接因果关系。
- 亚健康状态是指**无器质病变**的一些功能性改变，其主诉症状多种多样，常见有容易疲倦、注意力不集中、心烦意乱、焦虑与抑郁、头痛头昏、失眠、食欲不振等。



# 大学生亚健康状况

## ■ 亚健康状况

- 亚健康状态普遍存在且比较严重, 其发生率为81.9%, 一年级和二年级分别为75.6%和88.7%, 且二年级亚健康状态发生率高于一年级。

## ■ 原因:

- 1. 每周运动时间明显减少; 2. 不良生活方式的影响。调查显示: 大二时期一日三餐没有规律的比例从37%上升至46%; 常常熬夜的比例从34.6%上升至48.2%; 早上不吃或偶尔不吃早餐的比例从21%上升至43.8%。

## ■ 发生率

- 居前5位的是:睡眠不良、疲乏无力、精力不集中、记忆力减退、食欲不振等。





# 影响健康的最终原因

- WHO有关专家结合当今人类的健康特征与疾病危害趋势,明确指出,久坐不动是导致疾病与死亡的最终原因。
- 久坐不动生活方式可增加所有疾病的**死亡率**,加倍增加心血管疾病、糖尿病和肥胖症的危险。另外,也增加直肠癌、高血压、骨质疏松,脂类代谢失调,抑郁和精神苦闷。
- 根据WHO 的资料得知,生活在发达国家和发展中国家的人群中有60%~85 %的人处于久坐不动的生活方式。



# 体育锻炼对亚健康的作用

## 有氧运动对高血糖的防治

- 有资料显示，经常参加体育锻炼的人群患糖尿病的几率明显比不经常参加体育锻炼的人要低，随年龄发生糖尿病的危险要小**20%**。且患上糖尿病后，坚持适宜的体育锻炼后，可减缓甚至减轻病情。
- 其机理是：系统的有氧运动可使调节糖原合成与分解的能力增强，可使糖有氧氧化和酵解得到改善，促进葡萄糖进入肌肉等其他组织利用增加，从而可以明显降低亚健康人群的糖尿病发生率。



# 体育锻炼对亚健康的作用

## 有氧运动对高血压的防治

- 有研究表明，亚健康人群会出现间歇性的血压升高，并会出现短时间的高血压症状。
- 进行科学的有氧运动可以及时有效地防止高血压的发生和发展。美国学者Fang 指出：只参加有氧运动也许是控制血压最有效的方式。他对10499 名有血压和运动资料的合格参试者进行了分析。
- 其机理为：有氧运动可减少脂肪沉积，延缓血管硬化，从而有效地降低血压。



# 体育锻炼对亚健康的作用

## 有氧运动与肥胖

- 研究表明，系统的有氧运动可改变体内的代谢状况，调节及改善脂肪代谢，可避免过多脂肪的积累。
- 有氧运动可使血中儿茶酚胺水平升高，降低血胰岛素的水平，提高细胞胰岛素受体结合力，是细胞膜络氨酸激酶活性得到改善，减轻胰岛素抵抗作用，从而使血糖进入脂细胞的量减少，抑制脂肪的合成，促进了脂肪的分解、动员。
- 有氧运动能够控制白色脂肪细胞的数量与体积，使白色脂肪细胞的体积减少。同时，提高棕色脂肪细胞的功能，增强体内热量平衡的调节能力，从而预防和控制肥胖的发生与发展。



# 体育锻炼对亚健康的作用

- 大学生体育锻炼时间状况
- 研究显示，男生平均每周运动频率约为3次，每次运动持续时间约为60分钟。女生平均每周运动频率约为2次，每次运动持续时间约为40分钟。
- 锻炼时间与亚健康的关系
- 每周运动时间减少1小时及其以上，其亚健康得分和亚健康症状持有量都明显增加。
- 每周运动时间增加1小时及其以上，对男生亚健康得分和亚健康症状持有量的影响比较明显。（女生的前后差异不明显，原因可能与女生所选择的体育项目运动强度太低有关。）



# 体育锻炼的原则

- 循序渐进原则
- 全面发展原则
- 区别对待原则
- 经常性原则
- 安全性原则



# 循序渐进原则

- 体育锻炼必须遵循人体自然发展、机体适应的基本规律，从不同的主客观实际出发，合理安排运动负荷，在**渐进**的基础上提高锻炼水平。
- 如何贯彻循序渐进的原则？
  1. **量力而行**，注意锻炼后**疲劳感**。
  2. 运动负荷应由**小到大**，逐步提高。
  3. 注意提高人体已经**适应**的运动负荷。逐步提高“量”的基础上，再逐渐增大运动强度。



# 全面发展原则

- 两层意思：一是体育锻炼的项目要丰富多样。二是如果条件有限，应当选择一种能使较多的器官或部位得到锻炼的运动形式。
- 怎样才能做到全面锻炼？
  - 1.身心的全面发展。
  - 2.体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，以一些**功效大、兴趣较浓**的运动项目为主。
  - 3.注意全身的活动。
  - 4.在全面锻炼的基础上，**有目的、有意识地**加强专业实用性的体育锻炼。





# 区别对待原则

- 根据每个锻炼者的自身情况（年龄、性别、爱好、身体条件、职业特点、锻炼基础等）做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。



# 安全性原则

- 为了保证体育锻炼的安全，锻炼者应做到以下几点：
  1. 做好充分的准备活动。
  2. 全身心投入。
  3. 注意外部和内部环境。自身状态、场地条件
  4. 运动量、强度要合适。运动损伤



# 锻炼的注意事项

- 锻炼时间 （早晨、下午、晚上）
- 运动前要做好准备活动
- 运动结束时要做整理运动
- 饭后不易剧烈运动
- 运动时饮水要适当



谢谢大家!