**大学生运动处方**

运动处方是针对个人的身体状况而制定的一种科学的、定量化的周期性锻炼计划。即根据对锻炼者所测试的实验数据，按其健康状况、体力情况及运动目的，用处方的形式制定适当的运动类型、强度、时间和频度，使锻炼者进行有计划的周期性运动的指导方案。根据运动目的的不同，分为健身运动处方、健美运动处方、竞技运动处方和康复运动处方等。[1]

本文以当代在校大学生为研究的对象，这就决定了不可能以个体为单位进行健身处方制定前的健康状况、体力水平和运动能力的测试。只能根据目前在校大学生的普遍现状对症下药。本文所论述运动处方是以提高大学生身体素质为目的的健身运动处方。

**一、制定大学生健身运动处方的必要性**

**1.体育乃德育、智育之基**

毛泽东同志在早年的《体育之研究》一文中曾提出：“……体者，载知识之车而寓道德之舍也。……体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远”。[2]可见，体育在他看来是德智之本，只有具备良好的身体素质，才能够胜任工作和学习，是第一位的。

苏联教育学家苏霍姆林斯基也指出：学生的“精神世界的多面性——对提高道德、智力、情感和美感方面的需求与爱好——取决于身体的发展、健康与劳动的协调一致”。“体育是使人的精神生活充实和文化知识丰富的起码条件”。[3]这贯穿了苏霍姆林斯基的一个基本思想，即学校体育和学生的身体健康是学校教育的前提和基础。

**2.大学生身体素质状况堪忧大学生身体素质呈逐年下降趋势。[4]**

**3.当前学校体育构成不能满足大学生提高身体素质所需**

当前学校体育的构成。当前学校体育的主体部分是体育课教学。课外体育活动是体育课教学的延伸和补充。课外体育活动包括全校性和年级性活动、体育协会、个人锻炼等形式。

体育课在传授体育技能和提高身体素质方面发挥着重要的作用，但体育课的时间是有限的，一般高校每周只有一次约1.5小时的体育课，可以想象，每周只凭1.5小时的体育课来达到提高身体素质的目的，作用是微乎其微的。大型的课外活动的目的是单纯的，一般是以争取集体荣誉为目的，每学期只有一到两次，它的覆盖面也是很小的，只有那些具有体育特长的学生才会参与，所以是有很大局限的。体育协会和自发的个人锻炼对提高身体素质的作用是最明显的，但它也有自身的缺陷，如项目单一，缺乏指导等，使得参与者覆盖面亦不甚广。

**4.大学生体育运动具有单一性和盲目性**

实地观察可以发现，大学校园内学生的体育活动项目主要集中在篮球和足球乒乓球等项目，下午篮球场和足球场往往人满为患而其它如排球、羽毛球、网球等场地却是门可罗雀。这说明大学生的体育运动是单一的。

对某班学生调查发现，学生对所参与的体育运动项目的常识不甚了解，规则、技术、战术更是知之甚少。他们的爱好仅仅停留在较为肤浅的层面，并没有一个长期的，为提高身体素质而锻炼的计划。因此说，大多数大学生的体育锻炼具有一定程度的盲目性。

**二、制定大学生健身运动处方的条件**

**1.体育课已基本完成运动技能的传授**

当今大学本科体育课程一般开设两学年，每一学年学习一门体育技术并进行考核。这符合教育部提出的使学生“掌握两项体育技能”的要求。[5]经过两年的体育课学习，学生基本掌握两项体育技能，为以后的自我锻炼打下了良好的基础，为有计划的锻炼创造了条件。

**2.大学的硬件环境为大学生自我锻炼提供了便利的条件**

在当今大学扩建的形势下，高校告别了原先一下课就如同集市一般的拥挤场面，取而代之的是地广人稀、略显冷清的校园环境。但同时，学校运动场地随之也扩大不少。除去正规的体育场地，其它可以进行锻炼的潜在运动场地也处处皆是。因此，学校占地的激增为学生从事自我锻炼提供了良好的硬件条件。

**三、大学生健身运动处方实例**

**1.宏观结构：**

低强度化的竞技体育项目+绵缓运动项目

竞技体育项目指具有规则和正式比赛，被国际认可的体育项目，如各种球类、田径类等项目。[6]而绵缓运动是指“以绵长柔缓为基本运动特征的较长时间的低强度运动，是适度负荷运动之一族，包括导引运动、太极运动和舞武运动。”[7]在这其中，为大学生所最为熟悉的就是太极拳，也是诸多高校体育课教授的运动技能之一。二十四式太极拳具有高度的普及性，即使没有学过的学生也可以通过书本，视频等在较短的时间学会。

**2.举例**

“二十四式太极拳+篮球”健身运动处方

（1）运动目的：改善心肺功能，增强体质。

（2）运动形式与方法：二十四式太极拳一般采用整套练习的方法。其方案如表1：

**表1二十四式太极拳锻炼方案**

打篮球可采用练习、半场比赛、全场比赛等形式。其方案如表2：

**表2篮球锻炼方案**

**负荷强度：**运动强度是单位时间内的运动量。是运动处方“量化”的核心，而运动量是取得锻炼效果与安全性的关键。评定运动强度的指标比较多，但我们最常用的还是以心率来确定，主要有年龄减算法:运动适宜心率=180(170)—年龄。净增心率计算法:运动后心率—安静时心率≤60次min，为强运动量；≤40次min，为中运动量；≤20次min,为弱运动量。为了较精确地确定适宜心率，需做极限或症状限止性运动试验以确定最大心率，然后取最大心率60%~65%为运动适宜心率。[8]

运动时间、频度与时间带[1]

**运动时间：**对于身体健康且经常锻炼者，每次持续运动时间在20~40分钟，至少15分钟。对从未参加过运动锻炼或身体虚弱者，锻炼初期每次运动时间可适当减少，待身体适应后再逐渐增加每次运动的时间，直至达到要求的限度。对于以减肥为目的者，可适当延长运动时间，一般不少于40分钟。

**运动的频度：**一般采用每周三次或隔日一次较好，每周运动总时间不得低于80分钟。

**运动的时间带：**因人而异。一般建议在早晨进行太极拳锻炼，而在下午课外活动时间进行篮球锻炼。

**（5）制定大学生健身运动处方的注意事项：**

一、做好准备活动；

二、冬季注意防寒；

三、患病时注意休息。