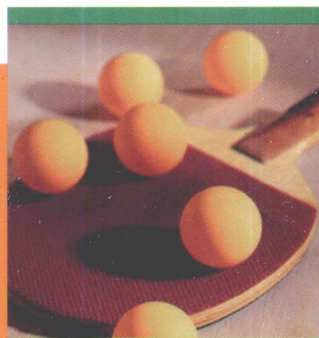
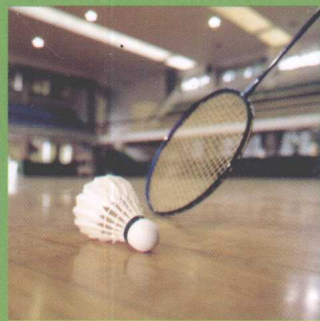
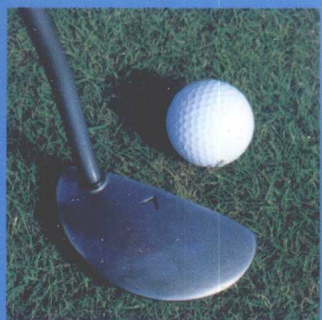


小球运动 与大学生运动健身

XIAOQIU YUNDONG
YU DAXUESHENG YUNDONG JIANSHE

主编 / 崔文惠 文 芳 孙剑强



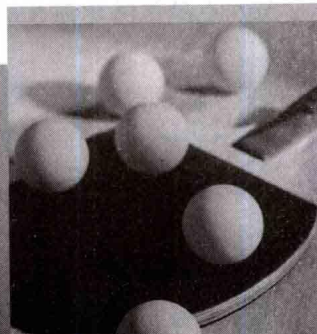
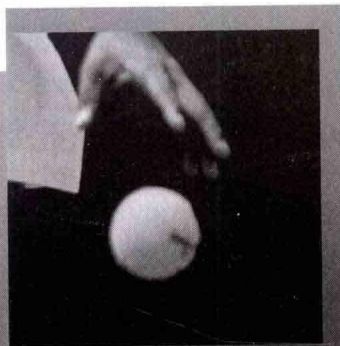
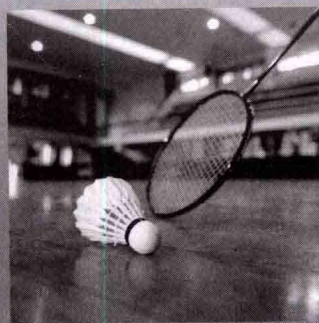
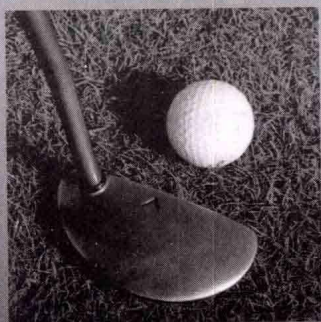
哈尔滨地图出版社

小球运动 与大学生运动健身

XIAOQIU YUNDONG

YU DAXUESHENG YUNDONG JIANSHEN

主 编 崔文惠 文 芳 孙剑强
副主编 周 峰 陆家领 张 建 郎朝春



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

小球运动与大学生运动健身/崔文惠,文芳,孙剑

强主编. --哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2010.4

ISBN 978-7-5465-0241-0

I. ①小… II. ①崔… ②文… ③孙… III. ①球类运动—研究②健身运动—研究 IV. ①G84②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 076166 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:25.5 字数:652 千字

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5465-0241-0

印数:1~1000 定价:32.00 元

目 录

第一章 大学生的身心健康	1
第一节 健康新理念	1
第二节 影响健康的因素	4
第三节 运动健身与大学生的身心健康	6
第四节 大学生的现代生活方式与健康	9
第二章 科学的运动健身	14
第一节 运动健身的生物学基础	14
第二节 运动健身的基本原则	18
第三节 运动健身的内容与方法	20
第三章 运动健身与合理营养	24
第一节 人体必需的营养素	24
第二节 现代大学生饮食	28
第三节 运动健身的营养保证	31
第四节 肥胖大学生的营养与健身	34
第四章 大学生运动健身的卫生常识	38
第一节 常见运动损伤的预防与处置	38
第二节 常见运动性疾病的预防与处置	47
第三节 常见疾病的体育疗法	56
第五章 大学生体育健身运动处方	62
第一节 健身运动处方的定义与内容	62
第二节 健身运动处方的制定与实施	65
第三节 实用健身运动处方示例	70
第六章 运动性疲劳	72
第一节 运动性疲劳概述	72
第二节 运动性疲劳的推迟与判断	74
第三节 运动性疲劳的消除	75
第七章 大学生体质健康的测评	80
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	80
第二节 《国家学生体质健康标准》测试	82
第三节 《国家学生体质健康标准》评价表	91



第八章 小球运动与健身	96
第一节 小球运动的健身特点	96
第二节 小球运动的锻炼价值	97
第九章 乒乓球运动	101
第一节 乒乓球运动概述	101
第二节 乒乓球基本技术	105
第三节 乒乓球基本战术	141
第四节 乒乓球竞赛规则	152
第十章 羽毛球运动	157
第一节 羽毛球运动概述	157
第二节 羽毛球基本技术	161
第三节 羽毛球基本战术	184
第四节 羽毛球竞赛规则	187
第十一章 网球运动	193
第一节 网球运动概述	193
第二节 网球基本技术	196
第三节 网球基本战术	217
第四节 网球竞赛规则	224
第十二章 壁球运动	229
第一节 壁球运动概述	229
第二节 壁球基本技术	230
第三节 壁球基本战术	237
第四节 壁球竞赛规则	239
第十三章 保龄球运动	242
第一节 保龄球运动概述	242
第二节 保龄球基本技术	246
第三节 保龄球竞赛规则	258
第十四章 高尔夫球运动	262
第一节 高尔夫球运动概述	262
第二节 高尔夫球基本技术	263
第三节 高尔夫球基本战术	277
第四节 高尔夫球竞赛规则	279
第十五章 垒球运动	281
第一节 垒球运动概述	281
第二节 垒球基本技术	283
第三节 垒球基本战术	293
第四节 垒球竞赛规则	300



第十六章 台球运动	303
第一节 台球运动概述	303
第二节 台球基本技术	306
第三节 台球基本战术	315
第四节 台球竞赛规则	319
第十七章 其他小球类运动	326
第一节 毽球运动	326
第二节 曲棍球运动	340
第三节 地掷球运动	352
第四节 门球运动	360
第五节 手球运动	381
第六节 棒 球	385
参考文献	399



第一章 大学生的身心健康

第一节 健康新理念

健康是人类生存发展的要素,它不仅属于个人,而且属于社会。以往人们习惯于把健康理解为远离疾病的一种身体状态,其实这只是一种片面的认识。疾病的确是健康的对立面,疾病损害和摧残健康。

一、健康的定义

随着科学的进步和时代的发展,健康已不仅仅是指四肢健全、无病或壮实。现代健康观告诉我们,没有疾病并不等于健康,健康是生理机能平衡和心理状态良好的综合表现,是躯体健康、心理健康、行为健康的总和。

世界卫生组织(WHO)关于健康的定义是:“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这一概念已经告诉人们健康的重要性。近半个世纪以来,根据世界卫生组织对“健康”的几次论定,自1948年提出“三维”健康观,使人们对健康的认识拓宽到了生理、心理和社会学等领域。

(一) 生理健康

生理健康指人体结构的完整和生理功能的正常。人体生理功能指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动形式。早期医学对疾病和健康的看法,更多的是强调自然界对人体生理和病理的影响。

应该承认,引起生理性疾病的自然因素和抑制因素及自然界的生态平衡等因素(包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响)永远存在。如果就目前自然环境的恶化状况看,更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展,环境恶化趋势令人担忧。如2003年发生的由细菌和病毒感染引发的SARS事件。现在全世界都在呼吁必须对引发人类疾病的病毒侵害予以高度重视。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出三条判断标准:

1. 心理与环境的同一性:指心理所反映的客观现实,无论在形式或内容上应同外部环境保持一致。
2. 心理与行为的整体性:指一个人的认识、情感、意识、体验等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一体,心理现象自身是否具有完整性。



3. 人格的稳定性:指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。

(三) 社会适应能力

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色以及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好,不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康,而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识;不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色,而且能创造性地贡献于社会,达到自我成就和自我实现的目的。全民适应健康是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

社会适应对健康的影响因素是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的衣、食、住、行等物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素的制约。基于上述诸多原因,仅就局部而言,饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为是影响个体健康的因素。

从整体考虑,在知识经济时代,人们不但获取知识的方式和途径悄然发生变化,而且生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在竞争日趋激烈的社会中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都在现代人的生活中弥漫。在当今这样的时代背景下,人们要学会选择适合自己的价值观和人生态度,并有效地建立起促进个人发展和自我引导的机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人和社会遵循条件之间的矛盾,包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康生产和健康管理等知识的了解与遵守。

(四) 道德健康

道德可简单解释为人的思想品德和人格的自我完善,是一个社会文明发展的基石,是一种“使人向善”的规范与提升。根据党在社会主义初级阶段的历史任务,当前和今后一个时期,我国将在全民族牢固树立建设有中国特色的社会主义共同理想和正确的世界观、人生观、价值观,在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范,努力提高公民道德素质,促进人的全面发展,培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

道德健康是人的一种“本质力量”,是提高公民文化修养水平和自身素质所不可缺少的基础,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与道德文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高,则患这些疾病的死亡率越低。道德健康以生理健康、心理健康为基础,并高于生理健康、心理健康,是生理健康、心理健康的发展。道德健康的最高标准是“无私利他”;基本标准是“为己利他”;不健康的表现是“损人利己”或“损人又不利己”,这样的结果自然也就无健康可言了。

道德健康的基本标准:

(1)有坚定而完美的人格信念。(2)作风正派,遵纪守法。(3)坚持真理,敢于斗争。(4)努力工作,乐于奉献。(5)严于律己,团结群众。(6)生活简朴,以苦为乐。(7)对社会、朋友、家庭要善于承担责任。(8)善于学习,努力进取。(9)谦虚谨慎,戒骄戒躁。(10)容纳他人的进步与发展。



(五) 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义是:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这表明生殖健康除需建立正确的性观念和婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产以及做好性病与艾滋病的防治工作;还涉及避孕节育、妇产科疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

二、亚健康

(一) 亚健康的内涵

健康是相对的,一切生物体都将经历生长、衰老和死亡的过程。因此,健康是人类共同追求的目标,能够保持终生健康是每一个人的最大愿望。20世纪80年代,美国医学界提出:在人的一生中,身体除健康状态和疾病状态外,还存在一个介于两者之间的非健康非疾病的第三种状态,人们将其称为“亚健康”状态。有研究显示,人群中基本符合世界卫生组织提出的健康标准者仅占15%左右,患有各种疾病的不健康者也占15%左右,而处于这两者之间的“亚健康”者却占到了60%~70%。

关于亚健康的定义,迄今为止还是比较笼统的,它是健康与疾病之间的临界点,也常常是疾病之前的信号,目前将其定义为“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”,亦即是介于健康与疾病之间,机体处于“虽无疾病但并不健康”的一种状态。亚健康状态包含一组以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征的症候群,主要表现为身心疲劳、食欲不振、头痛失眠、烦躁不安、萎靡不振、焦虑恐惧、容易感冒等,但通过常规的检查却找不到病因。亚健康状态的形成与社会环境因素有关,社会环境给予人们在精神、体力等各方面压力和不良影响,但更重要的因素是个人的思维方式和生活方式,其中包括了个人的性格修养、心理素质、饮食结构和生活习惯等。

(二) 亚健康的调节

1. 处方一

(1)均衡营养,合理膳食。理想的食谱首先要保证营养均衡,像糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等必需的营养物质在每个人的膳食中一样也不能少。

(2)补充维生素。从事文字工作或经常操作电脑者容易眼肌疲劳、视力下降,维生素A对预防视力减弱有一定效果,所以要多吃鱼肉、猪肝、韭菜、鳗鱼等富含维生素A的食物;经常待在办公室里的人日晒机会少,容易缺乏维生素D,需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物。

(3)补钙。国外研究资料表明,平时有意识地多摄入牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼等含有丰富的钙质的食品,可以防止攻击性和破坏性行为的发生。

(4)多调理。现代人多在饭店就餐,这些食品往往脂肪和碳水化合物含量过高,而维生素和矿物质含量不足,所以常在外就餐者平时应注意多食用蔬菜、水果、豆制品、海带、紫菜等食品。

(5)多食碱性食物抗疲劳。大量的体力劳动后,人体内新陈代谢的产物乳酸、丙酮蓄积过多,造成人体体液偏酸性。为了维持体液的酸碱平衡,可多食用以水果为主的碱性食物,如西瓜、桃、李子、杏、荔枝、哈密瓜、樱桃、草莓等。



(6)让“心”放松。根据美国卡耐基学会的调查,心理健康是所有精力充沛、事业有成者的标志,人生活在社会上难免有痛苦和烦恼,要想应付各种挑战,重要的是通过心理调节维持心理平衡。

2. 处方二

(1)晒太阳提神。日光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量,使人情绪高涨,愿意参加富有挑战性的活动。上午日光照半小时,对经常萎靡、有抑郁倾向的人改善效果尤为明显。

(2)了解生理周期。每个人的心理状态和精力充沛程度在一天中不断变化,有高峰也有低谷。大多数人在午后达到精力的高峰,但也不乏个人差异,因此应根据自己的精力变化的曲线,合理安排每日的活动。

(3)求助心理医生,尽快恢复心理平衡和心理健康。

(4)张弛有度。持续、高强度、快节奏的生活难免令人难以承受,疲劳、头痛、失眠等不适接踵而至。这些信号提醒你,机体已经超负荷运转,该进行调整与休息了。

(5)静坐放松。每天抽出一段时间静坐,完全放松全身的肌肉,抛开脑中的一切杂念,将意念集中于丹田穴,可以调整全身的脏器活动。

第二节 影响健康的因素

随着现代健康观的确立,人们对影响健康的因素的认识更趋全面和深刻。1976年美国卫生学家提出影响健康的“因素论”,其中环境因素、生物因素、保健服务因素和生活方式因素是影响健康的主要方面。

一、环境因素

1. 自然环境

人类与自然环境之间有着极为密切的关系。自然环境为人类生存和发展提供了条件,同时,人类的生活和生产活动又不断改造环境,创造有利于自身生存和发展的环境条件。另外,人类在改造环境的过程中,又不断把大量的废弃物带给了环境,造成环境的污染,对人体健康产生不良影响,甚至危及生命。研究表明,影响人体健康的自然环境因素大致可分为以下三类:

(1)化学性因素。化学性因素指向环境直接排放有毒的化学物质,或者是由于化学反应在环境中生成有害的产物,例如汞、镉、砷、氰化物、酚、多氯联苯、化学农药等。

(2)物理性因素。物理性因素指放射性物质的辐射、机械振动、噪声、废热等。

(3)生物性因素。生物性因素指各种病菌、病毒、寄生虫卵等。

这三类因素中以化学性因素影响最大,当这些有害因素进入大气、水和土壤时,便造成自然环境的污染。环境污染直接、间接或潜在地对人体健康产生危害。

2. 社会环境

社会环境是人类在自然环境基础上,有目的、有计划地创造而成的人工环境,是人类物质文明和精神文明发展的标志。社会环境包括社会经济、社会交往、文化教育、政治制度、社会道德等因素,其中社会经济因素起决定作用。良好的社会环境可以促进健康,反之危害健康或导致



疾病。

(1) 社会经济对健康的影响

社会经济是影响健康的重要因素。1981年,世界卫生组织(WHO)对156个国家和地区的卫生和社会经济指标进行比较后指出:不发达、发展中、发达国家人均期望寿命分别为45岁、60岁和72岁,婴儿的死亡率分别为160‰、94‰和19‰。由此可见,经济发展水平与人们健康水平有着密切关系。随着改革开放的不断深入,经济建设的飞跃发展,我国人民的健康水平有了进一步的提高,但经济发展和科技进步带来的现代“文明病”也不容忽视。例如,疲劳综合征是长期紧张的脑力劳动导致大脑供氧不足,而出现的神经系统功能紊乱症状;伏案综合征是长期低头伏案办公引起的颈椎神经压迫症状;静电综合征是长期从事电脑、复印或各种家电测试工作,受到静电作用和微波影响而引起的眼、口腔、呼吸道黏膜干燥以及头痛、干咳等症状;空调综合症是夏季在制冷环境下,空气中负离子和含氧量减少,引起人体关节酸痛、头昏、食欲不振、记忆力减退等症状。这些现代“文明病”都是社会环境因素造成的。

(2) 政治制度对健康的影响

一个国家的政治制度对人民的健康有很大影响。我国实行的是人民当家做主的社会主义制度,政府高度重视和关心人民的健康和幸福。我国宪法明确规定“国家合理安排积累和消费,兼顾国家、集体和个人的利益,在发展生产的基础上,逐步改善人民的物质生活和文化生活”;“国家发展医药卫生事业,发展现代医药和我国传统医药,鼓励和支持农村集体经济组织、国家企业、事业组织和街道组织,兴办各种医疗卫生设施,开展群众性的卫生活动,保护人民健康”;“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”。这些都充分说明了我国社会主义制度对人民健康的重视和关心。

由于社会政治制度的保证,在中国共产党的领导下,政府组织机构中除了设医药卫生部门,还有分管人身安全、福利救济、住宅环境、饮食、文化、体育等部门。这些职能部门都是围绕着增进人民身心健康和生活幸福而设立的。正是因为有了社会主义制度的保证,以及中国共产党和人民政府的高度重视,在短短几十年的时间里,我国人均寿命从1949年前的35岁提高到目前的70多岁,这种提高程度是世界罕见的。

(3) 文化教育对健康的影响

人类在改造客观世界的过程中创造了文化,文化反过来又影响和制约着人类自身的发展和人类对客观事物的认识。随着社会的进步,生产范围的扩大,人类不断地积累和总结经验,人类的文化水平也在不断提高,科学健身的理论也不断发展。但是科学文化有着历史的连续性和民族的独特性,它的发展是不平衡的。现在,我国人民的物质生活已有了显著改善,但从健康的观点看,风俗习惯中的消极因素和迷信的影响仍严重存在。例如,社会上有人患病不求医,而求神拜佛等,许多人因此延误了有效的治疗时机。这种因封建迷信影响而造成的恶果应该引起人们深思。

(4) 社会交往对健康的影响

人们在社会交往活动中通过行为适应和继发的神经体液反应过程,可以缓冲心理紧张和其他危害健康因素对人体可能造成的潜在的致病作用,从而达到维持和平衡人体正常功能的作用。越来越多的研究表明,社交活动缺乏和社会关系受挫是危害人体健康的主要因素之一。

(5) 社会道德对健康的影响

社会道德作为一种重要的社会因素也必然对人体健康产生重要影响。加强精神文明建设,



维护社会公共道德,讲究清洁卫生,维护公共秩序,爱护公共财物,团结友爱,助人为乐,对提高每个人的健康水平都具有重要意义。

二、生物因素

生物因素包括生理因素和心理因素。

1. 生理因素主要为各系统器官的遗传特征及生理功能。
2. 心理因素包括人的一般心理活动和个性心理,特别是情感、性格、意志、世界观、兴趣,以及适应社会和改善环境的能力。

三、保健服务因素

1. 医疗保健服务。较好的医疗保健设施能及时诊治危害健康的疾病。
2. 卫生保健服务。及时得到卫生保健指导和帮助,可预防疾病的发生、发展,促进健康。
3. 自我保健服务。每个人都应得到自我保健教育,培养自我保健意识和能力。

四、生活方式因素

生活方式主要指行为方式、生活习惯、生活制度等。良好的生活方式能有效地保护和促进健康,而不良生活方式可严重地损害健康。

第三节 运动健身与大学生的身心健康

运动可降低某些疾病的发病率,如心脏冠状动脉类疾病、糖尿病、骨质疏松、结肠癌、高血压和中风;有助于提高人体抵抗精神疲劳、较好地适应和调整应激、降低焦虑、提高睡眠质量;对维持自尊、自信和自重等良好心理状态,享有较高的生活质量等方面具有积极的作用。总之,体育疗法能够改善情绪,调节精神状态,促进身心健康。

一、体育运动对生理健康的影响

(一)改善和提高中枢神经系统的功能

1. 使人头脑清醒、思维敏捷

人脑是人体的最高指挥部,人体的一切活动的指令都是由大脑发出的。大脑只占人体重的2%,但它需要的氧气却要由心脏总流血量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液量多15%~20%。进行体育运动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促使大脑皮质兴奋性增加。此外,体育运动是以肌肉活动为核心,要完成任何一种锻炼活动,相应的肌肉都要有规律而协调地收缩,这不仅要求肌肉有一定的力度,而且对动作的幅度、动作的速度和动作的节奏都有要求,这些实际上都是在神经系统的调节和控制下完成的。这样的一些过程对神经系统是一个很好的锻炼,使兴奋和抑制、传导和反应等都能得以改善,表现为大脑皮质神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性提高,反应的潜伏期缩短,大脑及神经系统的机能改善,使经常运动的人精力充沛、动作敏捷、思维灵活。



2. 解除疲劳和精神紧张,改善睡眠

经常参加运动的人,由脑垂体产生一种称为乙种内啡肽的物质。这种物质能增加对疼痛的耐受性,它还能降低血压,抑制食欲,并给运动者以愉快和健康的感受。

3. 防止脑动脉硬化,维持大脑良好的血液供应

脑动脉的硬化是由于血液内胆固醇含量过高所致。科学研究证明,体育活动可使血液总胆固醇含量降低,尤其是低密度脂蛋白胆固醇降低,并提高高密度脂蛋白胆固醇含量,从而清除沉积在血管壁上的胆固醇,防止动脉硬化。

4. 提高体温调节中枢的机能,增强人体耐寒耐热的能力

一个训练有素的人既不畏冰天雪地的严冬,也不怕炎热的酷暑,这是因为运动中神经系统的调节能力会得到改善,特别是体温调节中枢的机能会加强。在寒冷的环境中进行锻炼,由于下丘脑产热中枢的兴奋,提高了机体的产热过程,同时皮肤血管收缩使散热减少;而在酷热的环境中进行锻炼,下丘脑散热中枢的机能加强,可使机体散发更多的热量,以便维持正常体温。

(二)促进血液循环,提高心脏功能

美国医学专家约瑟·帕司克揭开了“生命在于运动”的秘密。他发现人体内有一种高密度脂蛋白粒子能主动担负起打扫、清理血管的任务,把沉积在血管壁的脂肪和胆固醇去掉。由于体内产生这种粒子的数量很少,不能与脂肪和胆固醇抗衡,天长日久,这些沉积物质就堆积在血管内,将血管逐渐堵塞,影响人的供血供氧。经常参加体育运动的人,体内的高密度脂蛋白粒子浓度明显增高,能自动地在血管内建立起一道防线,不断地消除沉积物质,使血管畅通无阻,同时也使血液循环加快。平常人血流全身4~5周/分钟,而运动时血流全身可以提高到7~9周/分钟。从冠状动脉对心脏本身的供血情况看,运动后冠状动脉的血流量比安静时提高10倍。

研究表明,经常进行体育运动的人,心脏功能得到增强,每搏输出量可增加到80~100毫升,是平时的1倍;而心脏的频率却减慢,如一般人心跳70次/分钟左右,参加体育运动的人心跳50~60次/分钟,这就大大减轻了心脏的负担,延长了心脏的寿命。

(三)改善呼吸系统的功能

人在体育锻炼过程中会吸进更多的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使肺活量增大,肺功能增强。经常锻炼的人由于身体适应能力强,其呼吸显得平稳、深沉、匀和,频率也较慢,安静时的呼吸频率为7~11次/分钟,而不锻炼的人呼吸频率为12~18次/分钟,女性比男性快2~3次/分钟。

(四)增强运动系统的功能

不间断的徒手或持器械的体育活动,能使锻炼者骨质中钙的积累增加,骨突增大,骨外层的密质增厚,内层的骨松质在排列上则更能适应肌肉拉力和压力的作用,骨骼增粗,抗折断、弯曲、压缩、拉长和扭转的能力加大;青少年骨骼生长正常,身高增长加快。据调查显示,青少年时代经常参加体育锻炼者比不经常参加者的身高要高4~8厘米,肌肉发达,结实、匀称且有力。同时,增加关节的稳固性,提高肌腱的伸展性,使关节活动范围加大,灵活性增强。运动系统功能的增强,为人的健康活动提供了动力。



（五）防治疾病，延缓衰老

大量的研究表明，体育运动可提高人体对外界的适应能力，防治疾病，延年益寿。不运动的人，从30岁开始，身体功能就开始下降，到55岁身体功能只相当于他最健康时的2/3。经常运动的人到四五十岁时其身体功能还相当稳定；60岁时，其心血管系统的功能还大约相当于二三十岁不锻炼的人。

二、体育运动对心理健康的影响

（一）调节情绪，保持乐观

情绪有积极乐观情绪和消极悲观情绪，由消极悲观情绪引起的疾病极大地危害着人的身体健康。人在社会生活中必然会遭遇到各种各样的精神压力，而运动能使人从所遭受的逆境压力中解脱出来，人在直接参与或观看这些运动的过程中，情感得到宣泄。美国耶鲁大学门诊部对所有就诊的病人作了病因分析，结果因情绪不良而致病的占76%；还有资料显示，80%的溃疡病患者有情绪压抑的病史。实验表明，运动可以释放人的心理能量，促使人的心理平衡，同时也给人带来身心上的愉悦。特别是足球运动对于人的情感的宣泄有着十分明显的作用。

（二）消除疲劳，恢复体力

随着科学技术的发展，人们生活节奏的加快，疲劳已成为一种社会文明病。一个人若长期处于疲劳状态，会损害自己的健康，得不到控制的疲劳会逐渐影响和破坏机体各组织器官及神经的正常状态，导致功能紊乱，直至积劳成疾。怎样消除疲劳呢？最有效的方法就是适当休息。休息有两种：一种是安静的休息，一种是活动性的休息。现代生理学研究发现，适当的运动可以促进全身血液循环，给疲劳的大脑输送更多氧气和养料，有利于驱除脑力疲劳和提高思维效率。同样，重体力劳动后进行轻微的运动，比安静休息时更能较快地消除肌肉中积聚的乳酸等代谢产物，从而加速体力恢复的过程。

（三）提高应激能力，促进身心健康

应激是由外界情况的变化所引起的一种情绪状态。现代人由于生活紧张、竞争加剧、压力加大、人际关系复杂，普遍处于应激状态。过度的应激常引起身体不适，还会导致人的免疫功能下降，诱发各种疾病。坚持进行体育运动可以提高运动者的心理应激水平，使人在遇到外界的强烈刺激时，能迅速作出反应，采取果断措施，以健康的心态从容应对。

（四）提高自信，完善自我

自信心是个体获得成功的保证。进行体育运动和竞赛时，参与者在身体完成各种复杂动作的过程中、在与队友的默契配合中、在与对手的竞争拼搏中、在取得胜利的喜悦中、在失利挫折的反思中，能不断增强自信心。这对磨炼自己、增强心理承受能力有着积极的作用。一些技巧性的运动，如平衡木、单双杠、跳马等项目，有助于人们克服害怕风险、害怕失败的胆怯心理，培养人勇往直前的大无畏精神；需要耐力或爆发力的运动，如长跑、游泳、举重等，可以锻炼人的意志；跨栏、跳高、乒乓球、羽毛球等运动，可以培养人果断的性格；而棋类、太极拳、散步、慢跑等缓慢、持



久、柔和的运动,则有利于增强人的自我控制能力,稳定人的情绪。

(五)运动是实现人的自我价值的需要

人的心理需要多种多样,其中,自我价值的实现是人的一种高层的需要。自我价值的实现,可能在事业上或生活中难以达到,在运动的过程中人们可以充分开拓自己的固有潜能,达到自己所能达到的高度。运动给参加者以强烈的情绪感受,从另一个角度实现了参与者的自我价值,使人获得精神上的愉悦。

第四节 大学生的现代生活方式与健康

在现代社会,通过个人、家庭、社区以及全社会的共同努力,提倡健康的生活方式,引导人们形成健康的生活方式有着重要的现实意义。健康的生活方式就是要在个人的生活中促进健康的行为,消除危害健康的行为。合理的体育运动是现代社会生活中积极的、良性的、深受人们喜爱的行为方式和生活方式。

一、生活方式定义及构成因素

(一)生活方式的定义

生活方式有着丰富的内涵,人们对于生活方式的理解也不尽相同,一般可以分为狭义和广义两种。

狭义的理解是“衣、食、住、行”或“吃、喝、玩、乐”的方式,或认为是人们消费物质产品和利用闲暇时间的方式,即生活资料的消费方式。

广义的理解是在一定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体或全体成员为一定的价值观念所引导的、满足自身生存发展需要的全部生活活动的稳定形式和行为特征。

一个人的生活方式是本人人生观、道德观、消费观、审美观、时间观以及人际关系等在生活活动中的具体表现,生活方式的变化直接或间接地影响着一个人的思想意识和价值观念。因此,社会生活方式是通过一个人的思想意识与心理结构的形成影响着一个人的行为方式和对社会的态度,反映了一个人的价值观念,即世界观的基本倾向。

当然,生活方式具有民族性和地域性。不同的民族历史、文化、传统心理、风俗习惯和不同的自然地理环境,造就了不同民族、不同区域的生活方式。

综上所述,生活方式是在一定价值观念指导下形成的一定的生活行为习惯,其中主要包括物质生活、精神生活、社会生活和政治生活等。

(二)生活方式的构成

生活方式由生活时间、生活空间、生活节奏、个性习惯和经济水平五个方面的因素构成。

1. 生活时间

生活时间包括人们进行基本生活的睡眠进食时间、工作时间和余暇时间。余暇时间是人们参加体育活动和欣赏体育文化的基本条件。随着社会进步,人们的工作时间减少,而余暇时间相



对增多,为人们选择健康的体育生活方式提供了基本的保障。

2. 生活空间

这是指人生活的环境,也是与健康的生活方式息息相关的一个重要因素。如果我们私人的生活空间较为狭小,就会影响很多事情的进行,甚至出现生理、心理上的变化;但要太大的话,又会有孤独、空旷感,同样也会影响人体的正常发展。

3. 生活节奏

这是指人类进行各项活动的时间的长短。随着科技的发展,现代社会呈现出快节奏的特点。快节奏的生活提高了生命的效率,使人们在相同的时间内可以为社会创造更多的财富;但与此同时,这样的生活也给人们的健康带来了许多负面影响,压力大、易疲劳、精神不振成为现代人的通病。

4. 个性习惯

这是指每个人特有的区别于他人的生活规律和行为。不同的人喜欢的事物不同,从事的活动也各有特点,这也是生活方式中一个不容忽视的因素。

5. 经济水平

这是指每个人或家庭的收入状况和所处的阶层。人们只有在经济水平提高、吃穿住有保障的前提下,才会有时间去关注其他的休闲娱乐。目前,我国的人均消费水平持续稳定增长。

二、树立大学生健康生活方式的必要性

(一) 现代生产方式不利于人们的身体健康

在现代社会,信息革命使得人类的体力劳动降至最低强度和范围,知识经济使人的体力在生产中失去了原有的重要意义。新时期的生产方式改变了体力在劳动中的地位,降低了劳动生产对体力的要求,体力对劳动的重要性下降;而体育在个体健康幸福生活中的地位提升,为提高人类生活质量服务的价值大大增加。生产方式的升级必将导致体育方式的彻底变革。一旦生产发展到不需要人支付更多体力的时候,它反而难以满足健康机体的自然需要,并使人的活动单调化。这种异化,不仅对人的精神,也对人的身体产生极大的影响。参加体育活动,成为挣脱这种异化的桎梏的最佳方式。从某种意义上说,从生产到生活,现代体育具有更重要的价值。

(二) 现代生活方式对人们健康的负面影响

现代科学技术的发展和都市化的生活方式,给社会进步创造了物质前提,提高了劳动生产率,但同时给人带来了一些负面效应。这些效应主要体现在生理和心理两个方面,如过多的选择使人感到紧张和疲劳;生活节奏过快使人感到焦虑不安;工作节奏、生活节奏过于紧张使人无暇顾及身体锻炼,造成运动不足;营养结构不合理而导致肥胖病和营养不良等,使人的身体和心理产生病变。据医学界统计,现代城市人口中心血管系统的疾病已高居各病之首,其病因与紧张、焦虑、运动不足、肥胖等有密切关系。

世界卫生组织有关专家在研究了当今人类的健康特征与疾病危害趋势后,明确指出:缺乏运动是导致疾病与死亡的主要原因,是当今最不合理的生活方式之一。世界卫生组织指出,“缺乏体力活动是导致疾病和残疾的主要原因”。世界卫生组织总干事布伦特兰博士指出,缺乏足够的



体力活动会对人体健康产生严重的后果,全球每年约有 200 万人因此失去生命。

(三)不良行为和生活方式损害了人类的健康

现代社会存在着大量的不良行为和生活方式,它们严重地影响了人类的健康。这些不良的行为和生活方式主要有以下几种。

1. 不健康的饮食

包括进食过多、进食过少、偏食、进食不规律或食物加工方面的问题。

2. 吸烟

吸烟危害健康已成为很多人的共识,现代流行病学研究已将吸烟与很多疾病联系在一起。进入 20 世纪以后,吸烟已经成为影响人类健康最为重要的自身行为。流行病学研究表明,1990 年,在美国有 33% 的死亡可归因于吸烟。有学者预测,现在生活在世界上的所有人中,有 5 亿人可能最终死于吸烟。目前,我国 15 岁以上人群中吸烟者超过 3 亿,其中大多数是男性。据估计,目前世界每年大约有 100 多万人死于吸烟;到 2025 年,大约每年有 200 万人死于与吸烟有关的疾病。

3. 不健康的饮酒

适量饮酒不对健康构成问题,酗酒和慢性酒精成瘾则会导致很多严重的健康问题。有研究表明,在西方国家至少有 10% 左右的酒精成瘾者最终死于自杀;肝硬化死亡与饮酒有密切关系。另外,酗酒和慢性酒精成瘾是一个严重的社会问题,成为导致家庭和社会不稳定和许多社会问题的重要原因,全世界因饮酒而带来了巨大的社会损失和经济负担。

4. 生活不规律

生活不规律是指生活节奏的混乱。有关研究表明,人体内有专门的机制调节机体活动和机能,被形象地称为生物钟。研究表明,规律的生活是长寿的一个重要原因。在现代社会中,随着闲暇时间的增多,生活不规律成为许多人特别是年轻人的一种常见的生活方式。表现为作息时间不规律,不少人通宵达旦地工作或娱乐,睡眠不足或没有规律。生活不规律是导致免疫机能低下和早衰的重要原因。

近年来,已有越来越多的证据表明,不良的行为和生活方式,如吸烟、酗酒、摄入过多的热量、缺乏运动及生活缺乏规律等已经成为慢性疾病、性病和意外伤害的重要原因,而改变这些行为则是预防疾病、促进健康的重要途径。

三、体育锻炼能够促进大学生健康生活方式的形成

(一)树立积极生活的概念,建立体育生活方式

1986 年,加拿大首先提出了“积极生活”的概念。世界卫生组织于 1997 年在日内瓦召开了以“积极生活:体育为健康”为主题的会议,并启动了“全球积极生活运动”。世界卫生组织认为,“体育活动对于提高个人的健康和技能以及促进社区的安定具有重要的潜在价值”,并认为“懒惰的生活方式是一个日益扩大的、全球性的对健康的威胁”。“积极生活”是指每一个人在日常生活中都可以从事的身体运动的所有领域,是一种体育活动受到尊重并融入日常生活的一种生活方式。人们通过寻找愉快的机会和创造物质的社会及文化环境,来改善身体健康、追求个人幸福以