



高等职业教育“十二五”规划教材

高职体育与健康

主编 张勇 颀小文

GAOZHI TIYU YU JIANKANG



 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

高职体育与健康

主编 张 勇 颀小文

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要讲述了大学生所应具备的健康及运动损伤防治知识, 以及体育锻炼技能。全书共分十三章, 内容主要包括: 体育与健康, 体育锻炼的作用, 体育锻炼内容、方法及计划, 运动性病症及运动损伤防治, 大学生体质健康标准及测定, 体育欣赏, 以及田径、篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、游泳、武术、健美操、娱乐健身运动和体育舞蹈技能。

本书非常适合作为高等职业院校各专业的体育教材, 也可供广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 张勇, 顾小文主编. — 镇江 :
江苏大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-81130-761-0

I. ①高… II. ①张… ②顾… 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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 122191 号

高职体育与健康

主 编 / 张 勇 顾小文

责任编辑 / 朱汇慧 米小鸽

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 16.75

字 数 / 418 千字

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-761-0

定 价 / 35.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)

编 者 的 话



体育与健康教育是高等职业院校促进大学生全面发展的重要手段。它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,达到增强体质、增进健康和提高体育素养的目标。

本书以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》为依据,吸取了近年体育学科研究成果,以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为原则编写而成。在教材内容选择上突出了以育人为宗旨,以引发和强化学生的体育与健康意识、提高体育能力、增进身心健康、养成锻炼身体的习惯为主线,并吸取传统体育保健内容和国内外先进的体育理论与方法,突出以学生终身体育能力的培养和身心健康为首位的思想。本书也重视教材内容体系的思想性、科学性、时代性和实用性,是一本集体育、健康等内容与方法于一体,具有一定特色的高等院校体育教育理论教材。

我们在编排教材结构体系时,注意到当前全国基础课程改革赋予体育与健康课程转变体育教育观念、推进素质教育、提高学生身心健康水平、培养适应现代化建设的新型人才的重任,注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要,教材涵盖高等职业院校体育课及课外延伸的所需内容,同时满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

本书由张勇、颀小文担任主编,参加编写的有李红英、张敏、罗绍伦、贾佳、张玉阳、石继明。

编写过程中,编者查阅并引用了大量相关的体育资料、教材和著作,在此对有关作者表示衷心的感谢。由于时间仓促,加之水平有限,书中不尽如人意之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者
2014年5月

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育与健康	1
第二节 健康常识	2
第二章 体育锻炼的作用	7
第一节 体育锻炼的生理作用.....	7
第二节 体育锻炼与心理调节.....	9
第三节 体育锻炼与常见疾病的防治.....	11
第三章 体育锻炼的内容、方法及计划	15
第一节 体育锻炼的内容及选择.....	15
第二节 体育锻炼的方法.....	17
第三节 体育锻炼计划和运动处方.....	21
第四章 运动性病症及运动损伤防治	26
第一节 运动性病症及其处理.....	26
第二节 运动损伤及其防治.....	33
第五章 大学生体质健康标准及测定	39
第一节 了解《国家学生体质健康标准》	39
第二节 主要测试项目简介.....	47
第六章 体育欣赏	53
第一节 体育欣赏简介.....	53
第二节 如何欣赏体育比赛.....	55
第七章 田径运动	58
第一节 田径运动概述.....	58
第二节 跑类运动	59
第三节 跳跃类运动	66
第四节 投掷类运动	70



第八章 球类运动	77
第一节 篮球.....	77
第二节 足球.....	85
第三节 排球.....	94
第四节 网球.....	101
第五节 羽毛球.....	106
第六节 乒乓球.....	112
第九章 游泳运动	117
第一节 游泳运动概述.....	117
第二节 基本技术.....	121
第三节 基本战术.....	134
第十章 武术运动	136
第一节 武术运动概述.....	136
第二节 武术基本功.....	139
第三节 简化太极拳基本动作.....	147
第十一章 健美操	176
第一节 健美操概述.....	176
第二节 基本动作.....	179
第十二章 娱乐健身	188
第一节 瑜伽.....	188
第二节 登山运动.....	219
第三节 定向运动.....	223
第三节 民族运动.....	226
第十三章 体育舞蹈	243
第一节 体育舞蹈概述.....	243
第二节 基本技术.....	245
第三节 比赛规则.....	258

第一章 体育与健康

本章导读

- ◆ 了解体育的起源和定义
- ◆ 了解体育与健康的关系
- ◆ 了解什么是健康和亚健康
- ◆ 了解影响健康的因素

第一节 体育与健康

体育作为一种社会现象，是社会实践的产物。与此同时，随着科学的发展和各相关学科对体育的渗透，体育在改善人类自身质量方面的功能也日趋科学化，体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系也日益密切。

一、体育的起源和定义

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

体育一词，其英文本是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾将这些活动加以分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词，它最早见于 20 世纪初的清末。当时，我国有大批留学生东渡去日本求学，仅 1901 年至 1906 年就有 13 000 多人，其中，学体育的就有许多，回国后，他们将“体育”一词引进到中国。

此外，“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，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”(physical education)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”的解



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；当用于狭义时，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是：“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，人们对体育的认识也在进一步深化。

从学校的教育来讲，体育与德育、智育、美育相配合，已成为教育的有机组成部分，它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，促进身心健康，传授锻炼身体的知识技能与方法，培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

二、体育与健康的关系

人生最宝贵的是健康，人人都希望有一个健康的身体，以便更好地为社会服务。然而，健康的身体又受到各种因素的影响，其中以体育运动和健康的关系最为密切。正像法国思想家伏尔泰说的：“生命在于运动。”我国也有句俗语：“健身之道，运动为妙。”可见体育运动是增进身体健康的重要措施。

体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育的本质特点之一，这个特点决定了体育有健康的功能。随着社会的进步，体力劳动逐渐减少，脑力劳动越来越多，人们余暇时间也在慢慢增多，丰富多彩、健康文明的体育活动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性的休息，而且还可以陶冶情操、愉悦身心和培养高尚的品格。

第二节 健康常识

健康是人类生存发展的一个最基本的要求，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征、幸福的保证。

一、什么是健康

（一）四维健康观

过去，人们总认为无病痛即健康。殊不知，即使没有任何躯体上的疾病，生活中的烦恼和抑郁等不良状态也会影响人们的健康。那么，什么是健康呢？

世界卫生组织（WHO）在1948年宪章中明确指出：“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”这就是人们常说的身心健康。

随着自然科学和医学的发展，以及社会的文明进步，世界卫生组织在1989年对健康的

概念又进行了重新定义,提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康,这就是所谓的四维健康观念,如图 1-1 所示。这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度,并为世界各国学者广泛接受。



图 1-1 四维健康观

下面简要介绍一下四维健康观的具体内涵:

(1) 躯体健康。这一般指人体生理的健康,即人体躯体的形态、结构和功能正常,并具有生活自理能力。

(2) 心理健康。这是指能正确认识自己和周围的环境和事物,表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。

(3) 社会适应能力健康。这是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化,并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。这是指能明辨是非,能按照社会规范准则来约束自己的言行,愿意为社会做贡献。

(二) 健康五要素

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康四维观类似的健康定义,即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量,个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康,这种健康观又称健康五要素,如图 1-2 所示。



图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无疾病,而且还包括具备体能。体能是一种能满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,提高生活质量。



(2) 情绪健康。情绪涉及人们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓稳定是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔有些情绪波动均属正常,关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。这是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。

(4) 精神健康。这是指理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说,精神健康的内容也有所不同。

(5) 社会健康。这是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力将使人们在人际交往中充满自信和安全感,进而减少烦恼,保持心情愉快。

值得注意的是,健康的五个要素相互联系,相互影响。例如,身体不健康会导致情绪不健康,心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此,只有每一个健康要素平衡地发展,人们才能真正健康,才能幸福地生活。

(三) 衡量人体健康的 10 条标准

近年来,为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准。大家对照这些标准,即可大致了解自己的健康状况。

- (1) 精力充沛,能从容应付日常生活和工作;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- (3) 善于休息,睡眠质量好;
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;
- (5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力;
- (6) 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;
- (7) 眼睛明亮,思维反应敏捷;
- (8) 牙齿清洁,无损伤,无病痛,牙龈无出血;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

据报道,按上述 10 条健康标准评价,只有 15%的人达到健康要求,另外 15%的人有疾病,而大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

二、什么是亚健康

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态,又叫“第三种状态”或“灰色状态”,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲,亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调,但尚未引起器质性损伤,医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法作出明确诊断。在这种状态下,人体机能和免疫功能已经有所下降,容易患病。但是,如能及时调控,可恢复健康状态。



此外，由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化（老化）及生理功能减退所致。因此，目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在心理上的具体表现为：精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等；它在生理上的表现为：疲劳、乏力、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等。

那么，造成亚健康的原因是什么呢？

(1) 过度疲劳造成的精力和体力透支。随着生活和工作节奏的加快，各种竞争日益激烈，使得人们用脑过度，身心长期处于超负荷紧张状态，因而造成机体身心疲劳、精力不足和注意力不集中等。长期下去，必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降，从而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。人体成熟以后，大约从 30 岁就开始衰老。到了一定程度，人体器官即开始老化，此时人体虽然没有病变，但已经不完全健康了，这种状态也属于亚健康状态。

(3) 现代身心疾病。目前，世界各国公布的导致人类死亡的前 3 种病因几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时间里，机体也可能处于亚健康状态。

(4) 人体生物周期中的低潮时期。即使一个健康的人，在某一特定时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律，有高潮也有低潮。在低潮时，人体也会处于亚健康状态。

三、影响健康的因素

健康是一个复杂的概念，是多种因素互相影响、互相制约的结果。一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态，如果这种平衡被破坏，就会影响到人的健康。根据健康的整体观念，现代医学将影响健康的因素归结为四类：先天遗传因素、生活环境因素、医疗卫生服务因素、行为与生活方式因素。

(一) 先天遗传因素

遗传是指自然生物通过一定的生殖方式，将遗传物质从上一代传给下一代的生物现象。在遗传物质传给后代的同时，也把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。现代医学发现，遗传病有 5 000 多种。遗传病不仅种类多，而且发病率高。毫无疑问，每个人的健康都或多或少地受到遗传和进化的影响或制约，众多疾病的发生都有一定遗传因素在发生作用。

近期的研究进展表明，遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用，而且在后天的常见病，例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如，老年性痴呆最常见的阿尔茨海默氏症，就是在家族中遗传的。现在还不能肯定癌症是否都会遗传，但是多达 10%~25% 的乳腺癌和结肠癌病例显示与遗传因素有关。以往人们普遍认为冠心病是由环境因素引起的，但最近对家族史的研究揭示了冠心病有遗传倾向。糖尿病病例中约 85% 都为非胰岛素依赖性糖尿病（II 型糖尿病），这种糖尿病也有很强的家族遗传倾向。



(二) 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性的(如环境气候和空气污染等)和社会性的(如社会、家庭、工作环境、人际关系和经济收入等),它们都可从不同的角度影响健康。

人类生活在自然与社会环境当中,健康状况自然离不开存在的环境。自然环境是人体生存的基础,包括天然形成的水、空气、土壤和阳光等生存系统。良好的自然环境对人体健康有着促进的作用。如果自然环境恶劣,营养匮乏,卫生条件差,则会导致传染病和地方疾病的流行。因此,作为大学生更要加强环保意识,爱护一草一木,为营造良好的自然生态环境作出自己的贡献。

社会性的环境因素在人类健康和疾病方面也起着重要的作用。广义的社会性的环境因素包括心理状态、社会状态、文化状态、种族和职业环境等方面。过去几十年,人们的研究重点都集中在饮食、体育锻炼、生活方式和行为对健康的影响上,而忽视了社会条件对人类健康的影响。大量研究表明,经济状况低下和缺乏社会支持会导致疾病;营养不良、卫生条件较差、失业、工作压力和缺医少药会影响身体的健康。

(三) 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的,运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死,以及由此产生的一系列健康问题。因此,医疗卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。

(四) 行为与生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称,它包括人的“衣、食、住、行”,以及工作、生活、娱乐和社交等活动方式。生活方式对健康影响很大,并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。国内外大量研究表明,在现代社会里,不良生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康、导致疾病的主要原因。例如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。1992年WHO估计,从全球看,由生活方式原因导致的疾病,发达国家占70%~80%,发展中国家占40%~50%。

第二章 体育锻炼的作用

本章导读

- ◆ 了解体育锻炼对呼吸系统、运动系统的生理影响
- ◆ 了解体育锻炼对人的心理健康的促进
- ◆ 了解体育锻炼在常见疾病防治方面的作用

第一节 体育锻炼的生理作用

人体由神经系统、循环系统、呼吸系统、运动系统、消化系统、排泄系统、生殖系统、内分泌系统和感觉器官等组成。体育活动是由人体各器官系统协调配合所完成，同时，体育锻炼又对各器官系统产生良好影响。但是，如果体育锻炼方法错误，反而会有害健康，甚至还可能产生身体损伤、疲劳等症状。

一、体育锻炼对呼吸系统的作用

人体不断地吸入氧气，呼出二氧化碳，而完成这项活动的就是呼吸系统。呼吸系统包括呼吸道和肺两大部分，其中，呼吸道又包括鼻、喉、气管、大小支气管，这些器官都是气体循环的通道，但不能进行气体交换，只有肺才是气体交换的场所。经常参加体育锻炼可以改善呼吸系统的机能，因为在锻炼过程中，肌肉剧烈运动要消耗大量的氧气和养料，因此，呼吸系统必须强有力地工作。长此以往，呼吸系统的机能便得到了改善。

另外，由于经常参加体育锻炼的学生提高了肺的容气量，因此，这些学生的呼吸次数比一般学生少，而呼吸深度却比一般学生的要大。一般学生的呼吸深度为 300~400mL，而参加锻炼的学生可达 500~600mL。

锻炼时进行合理的呼吸，有利于保持体内环境的基本恒定，提高锻炼效果，充分发挥人体的机能。但是，由于体育锻炼的种类繁多，呼吸方法也不应千篇一律，下面列出了一些典型的呼吸方法。

(一) 减少呼吸道阻力

正常人安静时经由呼吸道实现通气。但在剧烈运动时，为减少呼吸道阻力，人们常采用以口代鼻，或口鼻并用的呼吸方法。在严寒季节里进行运动，开口不应过大，应尽可能使吸入空气经由口腔加温，再通过咽喉和气管进入肺。



(二) 节制呼吸频率, 加大呼吸深度, 提高肺泡通气量

运动时, 可通过增加呼吸频率和呼吸深度两种方法来改善呼吸效果。由于呼吸道是约为150mL的无效腔, 运动时无效腔容量可因呼吸加强而被动扩展为400~1 000mL。若呼吸频率太快, 呼吸深度太浅, 则吸入气迂回无效腔的量增加, 而实际进入肺泡腔的量相对减少。因此, 为削弱无效腔对通气效果的不良影响, 有意识地采取适宜的呼吸频率和较大的呼吸深度是很重要的。

(三) 呼吸方法应适应技术动作变换的需要

进行周期性运动时, 宜采用富有节奏性的呼吸。例如, 长跑时宜采取2~4个单步一吸、2~4个单步一呼的方法。

(四) 合理运用憋气

在深或浅的吸气之后, 紧闭声门, 尽力做呼气运动, 称为憋气。憋气动作有利有弊, 采取以下的方法进行憋气较为有利: 憋气前的吸气不要太深; 深吸气后的憋气可微启声门, 当呼气肌强劲收缩压迫胸腔时, 让呼吸道中少许气体有节制地从声门挤出, 即发出“嗨”声呼气; 憋气应用于决胜的关键时刻, 如跑步时的最后冲刺, 杠铃举过头顶的瞬间以及摔跤时制服对手的一刹那。

任何人在剧烈运动时由于肌肉要消耗大量的氧气, 所以会出现暂时供氧不足或缺氧现象, 我们把这现象叫运动时欠下的“氧债”。对于经常参加体育锻炼的人来说, 由于他的呼吸机能和血液循环机能比较高, 因此, 运动时欠下的“氧债”较少, 因而运动过程能持续较长时间, 运动结束后恢复得也比较快。

二、体育锻炼对运动系统的作用

积极参加体育锻炼可以促进身体的长高。因为运动能促进血液加快循环, 供给骨骼更多的营养, 从而促使骨骼更好地生长发育。同时, 积极参加体育锻炼还会使锻炼者肌肉发达。例如, 体操运动员的上肢和胸背肌肉、跑跳运动员的腿部肌肉都很结实粗壮, 无需用力收缩就能看到明显的轮廓。

当然, 体育锻炼使肌纤维变粗仅是肌肉发达的一个方面, 由于肌肉的收缩性蛋白质增多, 肌肉收缩也更快速、有力和耐久。但对于一个不太参加运动的人, 一旦参加剧烈的运动, 由于运动量大, 局部肌肉会产生酸痛现象, 这是乳酸(代谢物)堆积的结果, 过几天就会消失。如果酸痛太厉害, 可以用热水洗个澡, 在痛处进行按摩, 或用松节油揉擦, 这样能促进血液的循环, 酸痛就可以减轻或较快地消失。为了避免或减轻肌肉酸痛, 人们在刚开始锻炼时的运动量要小些, 以后可以逐渐增加。此外, 运动前要做好准备活动, 运动结束后要做放松肌肉的活动或按摩。

第二节 体育锻炼与心理调节

随着现代社会的发展,生活节奏日益加快,竞争日益激烈,现代人的情绪经常处于紧张状态。因此,心理健康问题日益成为现代人关注的重要内容之一。

一、体育锻炼对心理健康的促进

体育锻炼对人们心理健康的促进是多方面的,例如,有助于发展人的智力、培养良好的情绪体验和建立和谐的人际关系等。

(一) 体育锻炼有助于发展智力

正常的智力是正确感知和认识世界的前提,是心理健康的基础。经常参加体育锻炼,不仅使锻炼者的注意力、记忆力、反应、思维和想象力等得以提高和改善,还可以让人情绪稳定、性格开朗,而这些非智力因素对人的智力具有促进作用。

体育锻炼在一定程度上还可以消除疲劳,提高学习效率。疲劳是一种综合性症状,它与人的生理和心理因素有关。人在学习过程中,大脑皮层的相关区域处于高度兴奋状态,但随着学习时间的延长,人会感觉疲劳,进而导致学习效率下降。而参加体育锻炼会使与学习有关的神经中枢得到休息,从而消除脑力劳动所产生的疲劳,进而提高学习效率。

(二) 体育锻炼有助于培养良好的情绪体验

情绪状态的调控能力是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。个体在复杂多变的社会环境中,常常会产生紧张、压抑、忧虑等不良情绪反应,体育锻炼可以使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来。

体育锻炼之所以能够调节情绪,是因为体育锻炼的参与者能体验到运动带来的愉快感觉。心理学家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种多肽物质——内啡肽,它能使人们获得愉快、兴奋的情绪体验。因此参加体育锻炼,尤其是参加那些自己喜爱和擅长的体育锻炼,可以使人从中得到乐趣、振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

(三) 体育锻炼有助于形成和谐的人际关系

现代社会生活节奏的加快使人们越来越趋向封闭的状态,从而造成人与人之间感情交流缺乏,人际关系渐渐疏远。体育锻炼则可以打破这种封闭,让不同职业、年龄、文化素质的人聚集在运动场上进行平等、友好、和谐的交往,使人们互相之间产生信任感,从而有效进行情感和信息交流。



(四) 体育锻炼有助于促进坚强品质的形成

意志品质是指一个人的果断性、坚忍性、自制力、主动性及独立性等。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,也是在克服困难的过程中培养出来的。参加体育锻炼可不断克服主观和客观上的各种困难,如懒惰、胆怯、疲劳、损伤以及气候条件等,从而培养学生果断和坚忍等优秀的意志品质。

(五) 体育锻炼使自我概念更为清楚

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成的。例如,我是什么人、我主张什么、我喜欢什么、我不喜欢什么等,包括社会方面的自我概念和身体方面的自我概念等。其中,身体方面的自我概念包括身体表象和身体自尊。身体表象是指头脑中形成的身体图像,身体自尊则主要包括一个人对自身运动能力、身体外貌(吸引力)、身体抵抗能力和健康状况的评价。

身体表象和身体自尊障碍在正常人群中是普遍存在的,据报告,54%的大学生对他们的体重不甚满意。与男性相比,女性倾向于高估身高和低估体重,而且身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。身体表象和身体自尊与整体自我概念有关,无论是男性还是女性,对身体表象的不满意会使其身体自尊变低,并产生不安全感和抑郁症状。

坚持体育锻炼可使人体格强壮、精力充沛,因此,体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。

(六) 体育锻炼有助于消除心理疾病

社会竞争的日益激烈和生活压力的加大会使人产生焦虑、忧愁、烦恼和悲观等不良情绪,这些不良的心理障碍会影响人的情感、意志和良好人际关系的建立,容易形成不健康心理。适当的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足,产生积极的成就感,从而增强自信心,摆脱焦虑、忧愁和悲观等消极因素,并消除心理障碍。

就目前而言,心理疾病的大部分病因,以及体育锻炼有助于治疗心理疾病的机理尚未完全清楚,但体育锻炼作为一种心理治疗手段在国外已经开始流行。学生通过体育锻炼可以减缓或消除由于学习和其他方面的挫折引起的焦虑和抑郁等症状,为不良情绪的宣泄提供一种合理有效的手段,从而有效防止心理障碍或者心理疾病的产生。

综上所述,体育锻炼不仅可以有效地促进智力的发展,培养良好的情绪体验,形成和谐的人际关系,促进坚强品质的形成,而且能增进心理健康,有效防止心理疾病的产生。因此,合理的体育锻炼是不可缺少的。

二、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素

对于个体来说,参加体育锻炼能否取得良好的心理效应,关键在于其是否能从活动中获得乐趣并感到愉悦。运动愉悦感是一种积极的情绪体验,如果活动参与者不能从体育锻炼中体



验愉悦,那么个体就很难持久地坚持下去,体育锻炼就很难产生积极的心理效应。研究表明,体育锻炼中体验到的愉悦感具有直接的心理健康效应。对于那些长期参加体育锻炼的锻炼者来说,愉悦感是他们能够坚持下来的主要原因。因此,锻炼时选择那些自己感兴趣的运动项目十分重要。研究表明,没有竞争的骑自行车、娱乐性游泳和慢跑等项目有助于降低个体的消极情绪,如紧张、焦虑、抑郁、愤怒和慌乱等。

要想获得好的健心效果,运动强度以中等为最佳,每次活动20~30min,每周3次或3次以上。如果每次运动少于20min,由于运动负荷太小,很可能心理效应尚未出现,身体活动就停止了;但是,如果运动负荷过大,则会使人感觉疲劳,反而不利于心理健康。

第三节 体育锻炼与常见疾病的防治

脂肪肝、肥胖症、糖尿病、神经症、哮喘和肝炎等是目前最常见的病症,经常参加体育锻炼,将有助于预防和辅助治疗这些病症。

一、体育锻炼与肝病的防治

(一) 脂肪肝

脂肪肝是指由各种原因引起的脂肪异常大量地在肝脏内蓄积,是一种常见的临床病症。脂肪肝的发病与多种因素有关,如常食荤食或高热量食品、缺少运动、滥用药物和饮酒过量等,都会导致脂肪肝的发生。

脂肪肝会影响人体消化功能和肝脏正常代谢功能,如不加以控制,严重者会导致肝硬化。脂肪肝常见症状为食欲减退、恶心呕吐、喘气、有疲乏感、腹胀、右上腹或肝区有疼痛感,部分患者血清转氨酶增高($GPT > 30u/L$)、便秘或便稀、肝脾肿大,但也有25%以上患者无任何临床症状。发现自己有上述临床症状,或有肥胖的趋势,应及时前往医院就诊,并进行肝脏B超检查、血脂及肝功能检验,以便早诊断、早发现和早治疗。

脂肪肝患者除了应戒除烟酒外,还应控制饮食,应多吃含蛋白质、维生素等较多的食品,如豆类、蔬菜、水果、山楂、海带和胡萝卜等,少食动物内脏、肥肉和蛋黄等。

脂肪肝患者以肥胖型较多,因此应适当增加体育活动,例如,可选择太极拳、慢跑、游泳、自行车、乒乓球、排球和网球等中小强度的有氧运动,一周3~5次,每次20~40min。但是,对于肝功能损害者,则要适当限制运动。

(二) 肝炎

肝炎是由病毒感染而引发的一种以肝脏为主的传染性疾病,其症状如下:

- **轻度患者:** 临床症状较轻,有轻度乏力,食欲消减,肝区有轻微刺痛感,肝肿大,肝功能化验有轻度异常。