



二十一世纪全国高职高专规划教材

新编 大学体育

主 编 刘家裕 孟 田



新 华 出 版 社

二十一世纪全国高职高专规划教材

新编大学体育

主 编	刘家裕	孟 田	
副主编	陈冬亮	李金钟	董红卫
	赵庆辉		
编 委	张有智	张东攀	赵亚兵
	范振杰	徐敬波	卢华华
	李瑞龙	王 强	

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育 / 刘家裕, 孟田主编. —北京: 新华出版社, 2006. 7

ISBN 7-5011-7590-X

I. 新… II. ①刘…②孟… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 082939 号

二十一世纪全国高职高专规划教材

新编大学体育

主 编: 刘家裕 孟 田

责任编辑: 李 洁

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

印 刷: 黄河彩印厂

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 380 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5011-7590-X

定 价: 25.00 元

(本书封底贴有防伪标签, 无标签者均为盗版)

前 言

新编大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。面对新的世纪、新的形势、新的情况、新的任务,我们根据社会和国家教育发展的要求及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公体教学的实际情况,结合体育教学改革和发展的趋势,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想,以全面提高学生身体、心理和社会适应的整体健康水平为根本任务组织编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能和健康行为方式,培养他们进行终身锻炼的好习惯。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来,本教材具有以下特色:

1. **体系新颖。**本教材摒弃了以往教材以“竞技体育”为主的指导思想,牢固树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在学本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. **教育理念新。**坚持“健康第一”的指导思想,树立健康三维观,重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平;坚持终身体育的主导思想,努力实现体育与生活的整合,学校体育与家庭体育、社会体育的整合,使现代大学生在价值观念、身体健康状况、生活能力等方面能适应社会的变迁,并与之保持同步发展。

3. **内容精炼。**本教材在强调“健康第一”的同时,突出了体育的文化内涵,使人文体育深入人心。本教材在内容编排上积极吸收了国内外最新的大学生体育教材的研究成果,有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容,使教材内容做到精炼、实用。

4. **科学性强。**本教材以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争论的论题和空洞的说教,努力做到言之有理、论之有据。

5. **内容丰富。**本书从理论、实践两部分入手主要介绍与健康有关的生理、心理、营养、环境以及体育锻炼的原则、方法等理论知识,这些知识是本着与健康相关,与实践相关的原则来介绍的。本书简明易懂,另外从运动实践方面介绍常见的球类运动项目和游泳、太极拳、瑜伽及时尚体育运动等,具有一定深度和广度,可作为公共课教材使用,也可作为高校开展素质教育的参考书供学生阅读。与此同时,本教材对从事大学健康教育研究的人员和健康教育的社会工作者也是一本难得的参考书。

6. **应用性强。**本书特别注重理论联系实际,努力使学生学以致用,这是本书最显著的一个

特点。在本书中,第九章专章讲述了学生体能评价,还有大多数章节的最后都有一些有关体能和健康的自评量表,这些有助于学生基本了解自己的体能水平和健康状况;还告诉学生怎么饮食才合理,等等。

7. 贴近大学生。本书全面阐述了体育与健康科学的关系,结合大学生的文化层次、情感体验和行为特征,力求突出知识性、趣味性、可读性和应用性,满足广大大学生的锻炼需要,给他们更大的弹性选择余地,有利于挖掘和开发更大的资源空间,更加贴近大学生健康锻炼的需要,使他们能学以致用,终生受益。

本书虽然几经修改,但限于我们的业务水平和能力,书中不妥之处在所难免,我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

本书分工如下:

刘家裕(第一、二、三章,第十章第二节),孟田(第四、五、六章,第十章第一节),董红卫(第八、九章),陈冬亮(第十章第六节),赵庆辉(第十章第三节),李金钟(第七章,第十二章第一节),李瑞龙(第十一章第三节),王强(第十一章第一节),张有智(第十一章第二节),张东攀(第十章第五节,第十一章第四节),赵亚兵(第十一章第五节),范振杰(第十二章第二节),徐敬波(第十章第四节),卢华华(第十二章第三节)。

本书在出版过程中,得到出版社的领导、编辑和有关同志的鼎力相助,在此谨致以衷心的感谢。

编者

第一篇 体育健康基础知识

第一章 体育锻炼与健康	(1)
第一节 体育锻炼的健身作用	(1)
第二节 体育锻炼原则与方法	(8)
第三节 体育锻炼项目的选择	(13)
第四节 体育锻炼中运动负荷的掌握与监控	(19)
第五节 体育锻炼计划	(21)
第二章 健康与健康教育	(25)
第一节 健康和健康教育的本质	(25)
第二节 健康教育的实施	(32)
第三节 大学实施健康教育的目的和意义	(34)
第四节 健康教育的发展	(36)
第三章 生理与健康	(39)
第一节 人体运动的基本结构	(39)
第二节 人体运动的生理调节	(42)
第三节 人体运动的能量代谢	(44)
第四节 运动疲劳的产生与消除	(46)
第四章 心理与健康	(51)
第一节 健康心理的因素	(51)
第二节 健康心理的标准	(53)
第三节 如何保持健康的心理	(54)
第四节 大学生常见的心理疾病	(56)
第五章 营养、卫生与健康	(60)
第一节 膳食营养与健康	(60)
第二节 生活习惯与健康	(63)

第三节	合理营养与控制体重	(66)
第四节	大学生健康饮食习惯	(70)
第六章	行为与健康	(73)
第一节	行为科学概述	(73)
第二节	健康行为的研究	(76)
第三节	行为健康教育	(78)
第七章	环境与健康	(88)
第一节	自然环境恶化的危害	(88)
第二节	绿色植物与人体健康	(90)
第三节	大学校园环境与健康	(92)
第八章	闲暇活动与健康	(94)
第一节	闲暇活动对人体健康的作用	(94)
第二节	闲暇活动的安排与选择	(98)
第三节	闲暇活动的原则	(101)
第九章	学生体能评价及锻炼方法	(103)
第一节	学生体能评价标准的内容与锻炼方法	(103)
第二节	学生体能评价标准测试的操作方法	(108)
第三节	学生体能评价标准的测试成绩	(112)

第二篇 体育锻炼项目

第十章	球类运动项目	(117)
第一节	篮 球	(117)
第二节	排 球	(137)
第三节	足 球	(151)
第四节	网 球	(166)
第五节	羽毛球	(176)
第六节	乒乓球	(182)

3

第一篇 体育健康基础知识

第一章

体育锻炼与健康

现代医学及生物科学研究表明,优美的生活环境、乐观豁达的心理素质、经常参加健身体育活动、合理的营养及无不良嗜好等,是人类健康的主要因素。本章主要阐述运动对健康的作用。

人类运用体育运动的手段进行防治疾病的历史已非常悠久。古代印度、希腊、罗马等国均有采用体操运动及按摩等方法治疗疾病和养身。我国也是运用体育疗法最早的国家之一。早在公元前 771 年名医扁鹊就用桥引(体操)及按摩健身防治疾病。东汉末年名医华佗,认识到人类要健康长寿,必须进行适宜的运动。同时他把导引(保健体操)进一步发展成为“五禽戏”作为健身治病手段。

18 世纪法国哲学家伏尔泰有一句名言,即“生命在于运动”。运动是生命的表现形式,反过来又能促进生命活动。现代科学早已证明,科学地参加体育运动对机体各器官系统有积极影响,能有效地增强体质。

第一节 体育锻炼的健身作用

体育锻炼对于健康的影响是多方面的,它既有生理效应,又有心理效应和社会效应。

一、体育锻炼的生理效应

(一)对心血管系统的影响

心血管系统由心脏和血管组成。心脏是推动血液流动的动力器官,血管则是血液流动的管道,血液在心血管系统中沿着一定的方向周而复始地流动称为循环。血液由循环流经全身各器官与组织,一方面它将从肺部获取的氧和从消化管获得的营养物质输送到全身组织器官,供组织细胞新陈代谢需要;另一方面它还把组织细胞代谢过程中产生的二氧化碳和其他代谢产物运至排泄器官而排出体外,以维持机体的正常生理机能。

研究表明,体育锻炼可以对心血管系统的形态、机能及调节能力产生良好影响,从而提高机体的工作能力。据有关报道,在体育锻炼影响下,心脏可出现运动性肥大,表现为心肌细胞增粗,心室壁肥厚或心腔容积增大,从而使心脏的重量和容积增加。如一般人的心脏重 300g 左右,而运动员的心脏可超过 350g,甚至可增加到 400g 左右。一般人的心容积 700ml 左右,而运动员的心容积可达 1000ml 以上。

在体育锻炼影响下,心脏除上述形态上产生适应性变化外,其泵血功能也发生相应改变。安静时,经常从事体育锻炼者和一般人的心输出量虽无明显差异,但由于前者心率低于后者,显示其搏出量明显高于后者。同时,经常参加体育锻炼者,其心泵功能储备(即心输出量随人体代谢需要而增加的能力)也大大超过一般人。据文献报道,常人在剧烈运动时心输出量峰值为 15~20L/min,而有良好训练的耐力运动员,其心输出量峰值可达到 20~35L/min。

早已确认,经常参加体育活动可以降低血压。这是由于运动能减轻精神紧张,提高心理适应能力,恢复大脑皮层兴奋和抑制过程之间的平衡,改善和加强对血管运动的调节作用,从而使安静时血压保持在较低水平。现代医学还证明,经常参加体育运动的人,血液中胆固醇的总含量比一般人要少得多,而相反具有“清扫”血管壁作用的高密度脂蛋白含量则高得多。而且,经常从事运动,血管壁肌层增厚,弹性好,有利于血液流通,从而使血压降低。

(二)对呼吸系统的影响

机体在新陈代谢过程中,必须不断地从外界吸入氧和排出二氧化碳,这就是“吐故纳新”,而这项吐故纳新的工作由呼吸系统来完成。呼吸系统由呼吸道(包括鼻、咽、喉、气管、大小支气管)与肺组成。

长期坚持体育锻炼,对呼吸系统有良好的影响。在锻炼过程中,由于体内代谢加强,肌肉活动需要消耗大量的氧,同时产生大量的二氧化碳,这就促使呼吸系统的活动加强,以适应机体之需要,从而使呼吸系统的形态与功能得到提高。

据文献报道,经常从事体育锻炼,使呼吸肌得到锻炼,肺容量增大。表现为胸围增大,呼吸差(指尽量吸气时与尽量呼气时胸围的差数)加大。一般人呼吸差为 5~8cm,而经常锻炼者的呼吸差可增至 9~16cm。与此同时,反映肺通气功能的若干指标如肺活量、最大通气量等也大大提高。一般健康成年男性的肺活量为 3500ml 左右,经常参加体育锻炼者肺活量可增至 4500ml,而训练有素的运动员则达到 5000ml 以上。健康成年男性的最大通气量为 104L/min,而有训练者可达 110~150L/min。有资料记载,优秀的男子耐力运动员可高达 180~200L/min。

(三)对运动系统的影响

运动系统包括骨骼、肌肉和关节等。研究表明,在长期运动训练或锻炼影响下,人体运动系统可产生一系列积极性适应。

经常参加体育锻炼,可促进骨骼的生长发育。如经过系统锻炼,能使骨的长度增加,比同龄平均高 1~7cm,并且还促使骨的直径增大,骨密质增厚,从而使骨组织具有更大的机械稳定性,

使之适应肌肉的拉力与压力作用,承受更大的负荷。体育锻炼还可使骨组织中的有机物相对增加,从而使骨弹性提高而脆性相对减小。另有研究指出,如果停止运动一段时间,骨的质量和体积都将下降。

经常进行体育锻炼,可使肌肉发生明显变化。一是肌肉在量上的发展,即肌纤维增粗(有人说数量也增加);二是肌肉质的改变,表现为:①产生收缩的收缩蛋白和储存氧气的肌红蛋白增加;②作为能量物质的肌糖原增加;③有氧氧化的场所——线粒体数量增多,体积增大;④具有支持加固作用的结缔组织增厚;⑤物质交换的场所——毛细血管网增生等。这就使运动员的肌肉比一般人有更多的物质储备,保证运动的需要。经过锻炼,还可使肌肉纤维和肌腱的联结,以及肌腱和骨骼的联结也变得较一般人结实。同时,通过系统的体育锻炼,还可提高神经系统对肌肉的调节功能。例如,动员更多的肌纤维参与运动、提高神经活动过程的强度及协调性等。因此,在完成任何复杂或高难度的动作中,经过系统训练者则能做到有条不紊、能耗减少但又能发挥出最大的运动效能。这就是我们通常所说的“节省化”的表现,也是经常参加体育锻炼者在力量、速度、耐力及灵敏度等诸方面都超过常人的原因之一。

另外,经常锻炼者,可增加关节囊及韧带的机械强度,提高最大抗张力,从而承受更大的拉力。还能加大关节的运动幅度,增加关节的灵活性。

(四)对内分泌系统的影响

人体的内分泌系统主要由垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛及性腺所组成。内分泌系统是实现人体机能调节的重要器官系统。

体育锻炼可增强内分泌腺的功能。经常参加体育锻炼,可使机体的内分泌调节功能更完善,从而促进人体新陈代谢和正常的生长发育、生殖和其他机能活动。剧烈活动时,内分泌腺能产生适应性反应,对增强肌肉活动和提高人体运动能力起重要作用。

(五)对神经系统的影响

神经系统是人体功能调节的主要器官系统。在神经系统的直接或间接的调控下,人体各器官系统的功能才得以相互配合、相互制约,以维持人体整体水平的协调统一,并适应内外环境的变化,保证机体生命活动的正常进行。

长期参加体育锻炼,能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力,并及时做出协调、准确、迅速的反应。研究指出,经常参加体育锻炼,能明显提高大脑神经细胞的工作能力。反之,如缺乏必要的体育活动,大脑皮层的调节功能也将相应下降,造成平衡失调,甚至引起某些疾病。

(六)对代谢的影响

在生命活动过程中,机体不断地与外界环境进行物质交换,即不断地从外界摄取糖、脂肪、蛋白质、水、无机盐及维生素等营养物质,并通过体内一系列的代谢过程,将其转为机体自身成分,同时贮存能量;与此同时,机体又不断将其自身原有物质进行分解,释放能量,并把分解产

物排出体外。研究表明,经常参加体育锻炼,对机体的代谢起着良好作用。

糖是人体组织细胞的重要组成成分之一,糖在体内含量虽较蛋白质和脂肪略少,但它却是人体所需能量的主要来源。人们每天总耗能的 60%~70% 来自于食物中的糖。1g 葡萄糖在体内完全氧化分解,可释放出约 16.73kJ 的能量供肌肉做功和完成其他生理功能。体育锻炼能促进体内组织细胞对糖的摄取和利用能力,增加肝糖原和肌糖原贮存。体育锻炼还能改善机体对糖代谢的调节能力。如在长期体育锻炼的影响下,胰高血糖素分泌表现对运动的适应,即是在同样强度的运动情况下,胰高血糖素分泌量减少,其意义是推迟肝糖原的排空,从而推迟衰竭的到来,增加人体持续运动的时间。

脂肪是在人体中含量较多的能量物质,它在体内氧化分解时所放出的能量,约为同等量的糖或蛋白质的 2 倍。据研究,长期坚持体育锻炼,能提高机体对脂肪的动用能力,为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

许多研究确认,体育锻炼,尤其是从事有氧练习,能促进血液中游离脂肪酸的氧化,增加高密度脂蛋白含量和提高脂蛋白脂肪酶的活性,加速富有甘油三酯的乳糜和极低密度脂蛋白分解,因而降低血脂,特别是使甘油三酯的含量和低密度脂蛋白的含量减少。高密度脂蛋白有限制动脉平滑肌细胞对胆固醇的摄取和积蓄的作用,并能将已沉积在平滑肌细胞内的胆固醇运出动脉壁。因此,经常参加体育锻炼有利于降低总血脂含量,改变血脂质量,有效地防治冠心病、高血压和动脉硬化等疾病。同时,由于运动增加肌肉中能量消耗,并使肾上腺素分泌增加,使脂肪分解为自由脂肪酸并进入血液,大量的自由脂肪酸能被组织细胞摄取并氧化供能。运动还能抑制脂肪酸的合成,使脂肪合成也相应减少。所以运动能使脂肪分解加强,合成减弱,以达到体脂减少,控制肥胖的目的。但应指出,为了降低体脂而运动时,运动强度不宜太大,但持续时间要稍长,并需长期坚持。

蛋白质是生命的基础,是机体建造、修补和再生组织的结构材料。在代谢过程中,不可缺少的生物催化剂——酶,其本质是蛋白质;肌肉收缩和神经系统的活动均与蛋白质有关;运载氧和二氧化碳的血红蛋白以及参与机能调节的某些激素,其主要成分也是蛋白质。此外,在特殊情况下(长时间饥饿或长时间运动),蛋白质也参与供能。因此,蛋白质在机体的整个生命活动过程中,起着极为重要的作用。

研究表明,体育锻炼可加强蛋白质的代谢过程。系统参加速度性或力量性练习者,肌肉蛋白明显增加,肌肉中参与无氧代谢的酶系的活性提高。所以常参加速度、力量锻炼者,显得肌肉发达,刚劲有力,体态健美,精力充沛。而系统从事耐力运动锻炼者,肌肉中肌红蛋白含量及血红蛋白含量均增多,而且肌肉中参与有氧代谢的酶系的活性提高。

(七)对免疫系统的影响

近 20 年来,免疫学发展迅速。运动与免疫机能的关系也引起了众多国内外学者的注意。研究指出,长期坚持运动者,机体的免疫机能明显增强,尤其是对细胞免疫的影响较大。如具有

免疫作用的中性粒细胞、淋巴细胞、T 细胞及 NK 细胞等在运动后均有不同程度的数量增加。对长期坚持锻炼者进行免疫学测定的结果表明,淋巴细胞转化试验反应及 NK 细胞的活性增强。NK 细胞又称“天然杀伤细胞”,它在抗肿瘤免疫中起着举足轻重的作用。NK 细胞的活性提高,有可能增强机体抗肿瘤能力。观察表明,在持续跑 30min 时,有时可出现被称之为“跑步快欣感”现象。这时,表现为心情愉快,内心舒畅。研究认为,这可能与跑步者血中的 β -内啡肽浓度升高有关,而 β -内啡肽又和 T 细胞(免疫细胞)的增殖有关。

二、体育锻炼的心理效应

体育锻炼对所有的人是适用的。它不但能完善人体的机能、增强体质,而且对增进心理健康也具有重要意义。

(一)对想像力及思维能力发展的影响

想像是在人脑中已有的表象进行加工、改造、组合,形成新的形象的心理过程。实践表明,长期从事体育运动可以培养丰富的想像力。例如,我国传统的民族体育项目之一的太极拳,有陈式、杨式、吴式、孙式及武式等不同流派,每种太极拳都有各自的特点。太极拳之所以衍化成不同流派,应该说那是各式太极拳之创始人,在熟练掌握其他太极拳式的基础上,借助原有的太极拳动作的表象,想像发挥,经过大脑的加工而重新编制的新颖的太极拳套路。同样,一个长期从事健身操或健美操、艺术体操的活动者,她可以在已有的艺术体操(或健美操、健身操)动作表象的基础上,设计出一套又一套新的艺术体操(或健美操、健身操)来。

思维是人脑对客观事物的间接的、概括的反应。或者说思维是事物的本质属性和内部规律在人脑中的反映。研究表明,任何运动技术技能的学习和掌握,都是智力和体力活动相结合的过程。它不仅需要一般的逻辑思维能力,而且更需要体育运动所特有的运动思维能力,如动作思维、运动战术思维和运动战略思维等。众所周知,很多体育运动既是斗勇更是斗智的过程。如球类活动中的战术运用,乒乓球团体赛中的人员选择及先后顺序安排等都体现了斗智。

(二)能培养良好的情操

在人类社会的发展过程中,形成了许多人类的社会性情感,如道德感、理智感和美感等,它们统称为情操。情感具有双重性,即它既受社会存在的制约,又对人类社会行为产生积极或消极的作用。观察表明,体育活动能有效地提高个人道德认识水平和集体荣誉感;能加强行为规范标准和遵守纪律的意识,以及发扬团结友爱、互相配合、互相帮助和关心的集体主义精神。

通过体育锻炼,还可培养形态美、心灵美与艺术美等美感。

(三)能培养顽强拼搏的意志品质

意志是人类的一种复杂、高级形式的意向,是人们在社会实践活动中为了满足其追求、需要,根据对事物的认识确定某种明确的目标,并力求实现的心理过程。目的性是意志的心理特征。意志行为是人类特有的自觉确定的目的行为。它是有意识、有目的、有计划、有规范的自觉

行为。如春秋期间,越王勾践为雪国耻,卧薪尝胆,奋发图强,最终打败了夫差。我国女排曾荣获五连冠,举世瞩目,震撼国际体坛。这是她们以坚忍不拔的意志,顽强拼搏的精神而取得的硕果,从而实现了几代人的夙愿。

意志存在着个体差异,它主要体现在意志品质上。良好的意志品质是克服困难、完成各项实践活动的重要条件。而长期参加体育活动,却是增强意志品质、加强克服困难意识的重要途径之一。主要表现为提高“四性”,即自觉性、果断性、自制性及坚持性。

(四)有利于良好个性及气质的形成

人的心理活动过程有共性又有个性,个性即心理个别差异,个性是个人在人生道路上,在他的行为模式中表现出来的内心活动和精神面貌。个性有明显的特征,即复杂性、独特性、稳定性、完整性及积极性。

研究指出,个性的形成与发展受先天及后天诸因素的影响。遗传因素、生理条件、生活活动需要、心理水平,尤其是人的主观能动性,是个性形成和发展的内在动力。而人的社会生活实践,特别是劳动实践,对于健全个性的形成和发展具有重要意义。个性健全常表现为对自己、对外界的态度和行为方式符合社会规范,协调、稳定具有良好的社会适应性和自制、自控能力。研究表明,体育锻炼对个性形成和发展有着直接和间接的影响。体育锻炼的特点是要求机体在生理和心理上承受较大强度的应激刺激,有的并与追求优异成绩的积极意向相联系。同时,体育锻炼对于发挥人的主观能动性加强社会交往又具有明显的作用。因此,积极进行体育锻炼实践对于良好个性的形成及发展有促进作用。

气质是人的心理活动在动力方面的特点。心理活动的动力是指心理过程的速度、强度、稳定性、指向性等。根据情绪和行为方式上的典型表现不同,气质可分为多血质、黏液质、胆汁质及抑郁质等四种类型。气质类型本身无好坏之分,它只表明一个人心理活动的动力特征,而不影响人的行动方向和内容。每种气质均有其积极的一面,又有其消极的一面。体育运动能完善人的气质,即可在行为规范的控制下或在群体激情的鼓励下,发展其积极方面而去掉其消极方面。如胆汁质者,应发扬其积极进取、敢于拼搏的精神,而应杜绝其任性、粗暴、冒失等缺点;对于多血质者,应保持其活泼热情、灵活机动的长处,而防止其轻浮散漫、不能坚持到底的不足方面;黏液质者则应发扬其坚韧、持久、稳重等优点,并应多参加快速反应与发展灵活性的练习;而抑郁质者应发挥其谨慎细心的长处,克服犹豫、迟缓的弱点,培养自己大胆、灵活、泼辣的作风,增加自信心。

(五)对促进心理健康的影响

现已确认,完整的健康内涵应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。人作为一个整体,躯体与精神是互相依附、彼此制约的。人的健康,不仅仅指生理健康,还应指心理健康,而且心理健康是身体健康的重要方面。

体育锻炼是积极主动的活动过程,它可有效地塑造人的行为方式,因而也能促进个体的心

理健康。经常参加体育锻炼,是增强心理健康积极有效的措施。如可使人体格美,耐力持久,精力充沛,并可培养坚韧、果断、自制、独立的意志品质;还可使性格开朗、乐观豁达、情绪振奋,充满生气及提高自信心。另外,还能加强人际交往、促进良好的人际关系,消除隔阂、融洽关系、团结协作。同时,体育锻炼还可以为郁积于内心的种种消极心理提供发泄的机会,以利于心理平衡。

三、体育锻炼的社会效应

“人按其现实性来说,乃是社会关系的总和。”人是不可能脱离人群、脱离社会而独立生存的。人们在社会生活中生长,也是在社会生活中发展成熟。人们几乎每时每刻都在和别人交往中生活,彼此产生影响,增进友谊,互相合作,因而从广义上来说,人都应是“相依为命”的。

(一)有利于群体性的培养

由于体育锻炼相当部分是以集体活动的形式进行。如大多数的球类活动,其成员之间必须加强合作、密切配合,才能取得良好成绩与锻炼效果。合作是一种集体活动,通过个人之间、集体之间的协同活动,以达到某种共同的东西。集体的竞争需要集体的齐心协力。所以说,经常参加集体项目的活动,能培养自己的群体性。

(二)有利于培养良好的人际关系

人际关系是人与人之间心理上的联系,是在一定群体背景中,人们通过相互交往和影响而形成的比较稳定的心理关系。它是一种社会情感的体现。社会情感是一种特殊的社会心理过程。人际关系反映了个体或团体寻求满足其社会需要的心理状态。

体育活动相当部分以集体活动的形式进行,成员之间的沟通方式多数为多向交往。人们通过练习与比赛,互相观摩、互相帮助保护,促进了人际关系的改善,有利于良好身心的发展。同时,可以不断促进各地区、各国之间的友好往来,增进友谊,加深了解,加强团结,在某种意义上促进了世界和平。在我国,20世纪70年代初就曾利用体育交流的方式,展开全球性的“乒乓外交”,打开了关闭近四分之一世纪之久的中美之间的大门,促进了中美两国人民的相互了解,加深了两国之间的互相信任,从而被众多媒体称之为小球(乒乓球)转动了大球(地球)。这在某种意义上来说,体育运动为世界和平做出了贡献。

(三)对社会的贡献

“发展体育运动,增强人民体质”,广泛开展群众性体育活动,不仅能有效增强广大人民群众体质,而且能提高我国的综合国力。这对我国正在进行的现代化建设将起到积极的推动作用。解放前,中华民族被帝国主义者称为“东亚病夫”。新中国成立后,我国人口的平均寿命已由解放前的38岁提高到70岁,达到世界先进水平。群众体育的发展又推动了竞技体育的进步。在国际大赛中,我国体育运动水平迅猛提高,多次荣获世界冠军与打破世界纪录,我国已屹立于世界体育强国之列。国家威望和民族尊严大大提高,人民的自豪感大大增强。因此,广泛

开展群众性体育活动,坚持各种各样的体育锻炼,是一项利国利民的大好事。

第二节 体育锻炼原则与方法

一、体育锻炼的原则

体育锻炼原则是人们谋求最佳锻炼效果的经验总结,是从事体育锻炼者必须遵循的准则。科学地进行体育锻炼,能够促进身体的生长发育,改善各器官、系统的功能,全面发展身体素质,提高身体基本活动能力,增强人体适应各种自然环境和抵抗疾病的能力,延缓衰老过程,祛病延年,增进健康。如果违反科学规律,进行不合理的体育锻炼,不仅对健康不利,反而对身体有害,甚至会引起运动性疾病,损害健康。因此,进行体育锻炼,应遵循科学的锻炼原则。

(一)自觉积极性原则

自觉积极性原则是坚持体育锻炼的首要原则。因为体育锻炼促使体质的增强,是一个长期积累和逐步提高的过程,也是人们不断克服自身惰性的过程。如果缺乏体育锻炼的自觉性和积极性,则难以长期坚持。人们对体育锻炼的认识和需要的不同,动机自然也各不一样。这样,在大学生中就出现了为了德智体全面发展、争取三好学生、得奖学金,为了通过《大学生体育合格标准》,达到《国家体育锻炼标准》的及格,为了使形体健美,为了锻炼体魄,为了兴趣,为了寻求娱乐,为了提高考试成绩等现象。这些多种多样的动机是体育锻炼者产生自觉行动的动力,是激励人们去自觉锻炼的主观动因。

贯彻自觉性原则应注意以下几点:

(1)现代社会的竞争,归根结底是人才的竞争。要提高体育锻炼对人生事业重要性的认识,明确体育锻炼的目的,树立起体育锻炼有利于学习、生活、工作和劳动的观念。

(2)掌握“生命在于运动”的科学道理。不断认识体育锻炼的价值,选择适合自身身体状况的体育锻炼方法进行体育锻炼,力争取得最佳锻炼效果。

(3)学习掌握自我锻炼的有关知识和技能,逐渐形成对体育锻炼的兴趣,并通过信息反馈了解锻炼的效果,提高锻炼的自觉性。

(二)全面发展的原则

全面发展的原则是指锻炼中必须安排身体不同部位的活动,特别是各种不同性质的活动,以追求人体的全面发展。全面锻炼对正处于生长发育阶段的青少年来说尤为重要。人体是一个有机整体,各器官系统的机能、各种身体基本活动能力之间是相互联系、相互制约的。如果锻炼不注意对身体各部位、各系统的全面发展和促进,机体不仅不能获得良好的整体效应,而且还会导致身体发展的不均衡和不协调。虽然各种体育项目对机体都能产生良好的锻炼效应,但由于动作特点各异,对身体的全面发展都有一定的局限性,如长跑有利于提高心肺功能,但对上肢

肌力影响却较小;健美运动能发达肌肉,使身体强健有力,体形匀称美观,但对心血管系统耐力的改善并不明显。因此,全面锻炼一般是选择一些功效较大的体育项目为主,并辅之其他项目同时进行。

贯彻全面发展的原则应注意以下几点:

(1)在体育锻炼中,要注意全面锻炼身体,要把身体形态锻炼和内脏器官的锻炼紧密结合起来,形成机体全面协调的发展。在肢体锻炼上应多采用各种徒手操、韵律操以及发展力量的练习,使身体形态得到均衡的发展。在内脏器官锻炼上要以有氧代谢练习为主,结合各种气功和按摩练习,提高心肺机能水平,从而达到身体形态锻炼和内脏器官锻炼的内外结合,协调统一,二者不可偏废。

(2)在体育锻炼中要从改善身体形态入手,提高机能的实际效果,培养心理素质。即把陶冶情操、愉悦心情有机地结合起来,不断地增强适应自然环境和抵抗疾病的能力,两者有机的结合起来,才能收到良好的效果。

(3)在发展身体素质的锻炼中,要根据大学生的年龄和本人所具有的特性选择锻炼内容,如中长跑可以发展耐力素质,单杠、双杠、负重物、举杠铃可以发展力量素质。在发展某一部分身体素质练习过程中,其他素质也会得到不同程度的发展。这就是说,各项身体素质之间是互相影响、互相作用的。同时,在发展各种身体素质过程中还存在着相互制约的一面。如长期只进行长跑锻炼,耐力素质自然会得到充分发展,而速度和力量等素质就会受到限制;长期只进行力量练习和健美锻炼,心肺系统的功能就不会得到较大的提高。因此,在体育锻炼中,应注意身体素质的全面发展。

(三)经常性原则

经常性原则就是指进行体育锻炼,必须持之以恒。凡事皆宜有恒,方能取得效果。从生物学角度来看,增强体质是一个长期积累、逐步提高的过程,既非一蹴而就,也非一劳永逸。体育锻炼必须坚持经常,若中断锻炼,原来所获效果不仅不能保持,而且还会消退。从辩证的观点来看,人的有机体总是置于不断发展变化之中,弱可变强,强也可变弱。体育锻炼能否持之以恒,就是其变化的重要条件。因此,应增强自我锻炼意识,把锻炼列为日常生活的重要内容,并把坚持锻炼作为培养毅力、锻炼意志、陶冶情操的手段和过程。

贯彻经常性原则应注意以下几点:

(1)体育锻炼效应的不断积累,身体将会产生肌肉酸痛等正常的生理反应。随着锻炼效应的增加,将会产生质的变化,在这个变化之间,要用顽强的意志,努力完成每次锻炼的内容,保证锻炼时间和质量。

(2)体育锻炼的效果不是一劳永逸的事,要想获得锻炼的效果,必须根据自己的实际情况,采取自己身体所能适应的运动负荷,制定可行性的目标和计划,并严格执行。

(3)影响人体健康状况有很多因素,经常参加体育锻炼,要从身体实际出发,不可勉强进行。