



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育教程

(下册)

主 编 喻跃龙 余文武 戴建波
副主编 胡剑宏 余 玲 尚 成
彭志伟 胡琼莉



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育教程

(下册)

主 编 喻跃龙 余文武 戴建波

副主编 胡剑宏 余 玲 尚 成 彭志伟 胡琼莉



中南大学出版社

www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程. 下/喻跃龙,余文武,戴建波主编.
—长沙:中南大学出版社,2011. 9.
ISBN 978-7-5487-0391-4

I. 大... II. ①喻... ②余... ③戴... III. 体育—高等学校—
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 184568 号

大学体育教程(下册)

主编 喻跃龙 余文武 戴建波

☐责任编辑 何彩章

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙利君漾印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 10.5 ☐字数 263 千字 ☐插页 2

☐版 次 2011 年 9 月第 1 版 ☐2011 年 9 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-0391-4

☐定 价 19.50 元

图书出现印装问题,请与经销商调换



《大学体育教程》(上下册)编委会

名誉主任

胡岳华

主任

喻跃龙

委员

(以姓氏笔画为序)

王泽湘	王晓艳	邓小林	尹承松	史蒂坚	朱云程
李方坤	李义君	李英	李彤	李忠	李亚俊
李晓鸣	余文武	余玲	张卫强	张鹏	张力
张帆	张伟伟	邱晓莲	陈常青	陈威	陈珍银
易国忠	林劲杨	屈建华	尚成	欧阳江琼	
欧阳锡斌	胡剑宏	胡琼莉	徐海兴	黄辉	梁莉
龚俊铭	彭志伟	鲁梅	潘健	戴建波	

序

体育的历史与人类的历史相伴而行。它随着人类的成长、文明的诞生而兴起，在浩瀚的时间长河中不断的兴旺、发展。一个国家的体育水平与其政治、经济、科学、艺术等实力息息相关，已经成为国家综合实力外在表现的标志之一。

进入到21世纪，世界各国科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形式中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的数量和质量。面对新的形势，我们的教育观念、教育体制、教育结构等诸多方面必须适应国民素质全面提高的需要，必须从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发，深化教育改革，全面推进素质教育。

居里夫人说过：“科学的基础是健康的身体。”国家之间的竞争就是人才的竞争，而高素质人才的必备条件之一，就是良好的身心素质。健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基础前提，是中华民族旺盛生命力的体现。大学体育教育要树立健康第一的指导思想，全面贯彻落实国家相关体育教育的政策、法规，不断提高学校体育教学水平 and 质量，努力实现学校体育教育的综合目标。

近几年来，我校体育教研部全体教师以高度的政治责任感和使命感，默默无闻、勤于奉献，辛勤地耕耘在体育教学一线。体育教学、群体活动、竞技比赛等方面成绩斐然，令人欣慰。面对高等教育的蓬勃发展，面对社会对高素质人才培养的要求，在“十二五”规划的开篇之年，更希望我校体育工作百尺竿头、更进一步，为学校的提升与发展，为实现科教兴国的伟大战略再谱新篇。

谨此为序

董伯云

2011年8月25日

前 言

大学体育是我国高等教育的重要组成部分。伴随着国家和社会的进步发展,大学体育教育走过了令人难忘和值得回顾的历程,经过几代学校体育教育工作者的辛勤耕耘和不懈努力,大学体育教育发生了历史性的变化,取得了令人瞩目的成就,其重要的作用、功能、地位已被普遍的科学认知,并践行于现代高等教育的实践中。

学校体育教育的综合目标是:开发学生的身心潜能,增强学生体质,增进学生健康,促进学生身心和谐发展;培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定良好的基础;促进学生个体社会化,培养学生良好的思想品质,使其成为具有创新精神和能力、全面发展的社会主义建设人才。为了全面完成学校体育教育的综合目标,国家相继公布了教育及大学体育教育的相关法规、制度、条例和标准,此举为大学体育教育的快速、健康发展奠定了坚实的基础。

近几年来,我校体育教育坚持“健康第一”的指导思想,认真贯彻落实国家相关学校体育工作的法规、制度、条例和标准。全面推进体育教学改革,不断改革、创新体育课程体系,体育教学水平和教学质量达到了一个崭新的高度。为了保证体育教学内容的科学性和先进性,与时俱进,我们组织部分在大学体育教学一线的骨干教师重新编写了《大学体育教程》一书。该书为大学普通体育课教学学生用书。全书分为上、下两册,共12章。上册为大学体育实践课教学教材,下册为大学体育理论指导性教材。各章节的具体编写分工如下:上册第一章:易国忠;第二章:第一节,王泽湘、张鹏;第二节,张帆;第三节,李方坤;第四节,张卫强、欧阳锡斌;第三章:第一节,王晓艳;第二节,尹承松、朱云程;第三节,彭志伟;第四节,陈珍银;第五节,黄辉;第四章:第一节,陈常青;第二节,李彤、史蒂坚;第三节,陈威;第四节,李英;第五节,朱云程;第五章:第一节,潘健、龚俊铭;第二节,欧阳江琼;第三节,屈建华;第四节,李亚俊;第五节,徐海兴;第六节,梁莉;第六章:第一节,鲁梅;第二节,梁丽;第三节,张力;第四节,林劲杨。下册第一章:胡琼莉、李忠;第二章:林劲杨、张伟伟;第三章:余玲;第四章:张卫强;第五章:尚成、邓小林;第六章:李义君。

主编喻跃龙教授、戴建波教授、余文武副教授多次组织各位副主编及编委会成员对书稿进行设计、讨论和修改,并对书中的一些重要问题进行了深入研究和论证。同时,对全书进行了整理、定稿。另外,张卫强、何伟黎老师参加了本书的整理、定稿工作。

在本书的编写过程中,自始至终得到了中南大学校长、中国工程院院士黄伯云教授、副校长胡岳华教授的支持和关心,并由黄伯云校长亲自作序。得到了湖南大学张外安教授、全国体育教学指导委员会委员、国防科技大学王童教授的支持和指导。中南大学出版社的领导和编辑为本书的出版付出了辛勤的劳动。在此,一并致以诚挚的谢意!

经过编写组全体成员的共同努力终于完成了这项任务。尽管我们对该书的出版经过了精心设计、深入思考、周密论证、反复修改,但难免还有未尽人意之处,敬请同行、专家批评指正。

《大学体育教程》编委会
2011年8月26日

目 录

第一章 运动参与的必备知识	(1)
第一节 运动准备的基本知识	(1)
第二节 锻炼身体的基本原则	(6)
第三节 终身体育的习惯养成	(11)
第四节 运动负荷的自我监督	(15)
第五节 运动处方的自我设计	(21)
第二章 运动技能的必需素质	(29)
第一节 力量与训练	(29)
第二节 速度与训练	(38)
第三节 耐力与训练	(43)
第四节 灵敏与训练	(49)
第五节 柔韧与训练	(52)
第三章 身体健康的必然选择	(57)
第一节 树立科学的健康理念	(57)
第二节 认识运动的养生价值	(61)
第三节 运动营养的合理搭配	(64)
第四节 运动损伤的预防处理	(70)
第五节 运动减肥与运动健美	(77)
第四章 心理健康的必要状态	(85)
第一节 适宜设定体育课学习目标	(85)
第二节 自觉调节体育课心理状态	(91)
第三节 勇于赏试体育圈新兴项目	(99)
第四节 敢于接受运动中的挫折体验	(107)
第五章 社会适应的必需素养	(112)
第一节 改善协调运动中人际关系	(112)
第二节 参加和组织校园内体育活动	(116)
第三节 正确对待竞赛中突发事件	(124)
第四节 感受、分享体育的审美情趣	(129)
第五节 拓展、认知体育文化特征	(140)

第六章 国家学生体质健康标准	(147)
第一节 国家实施体质健康标准的目的	(147)
第二节 国家学生体质健康实施办法	(148)
第三节 国家体质健康的评价标准	(153)
第四节 实施国家体质健康标准的措施和办法	(158)
参考文献	(160)

第一章 运动参与的必备知识

运动参与的定义是什么？简而言之就是主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动，可以培养和发展对运动的兴趣和爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为运动参与者，要求具有积极参与体育活动的态度和行为，掌握科学健身的知识与方法，养成坚持体育锻炼的习惯。运动参与是贯彻落实体育与健康课程理念和实现健康目标的关键，其着眼点是学生体育态度和行为表现。对于我们当代大学生来说，到底该如何掌握好运动参与的必备知识，以便在大学学习期间和毕业以后的工作学习中行之有效地进行体育锻炼，在合理的运动负荷中，设计适合自己个人的运动处方，养成终身体育的习惯，本章节希望提供值得大家借鉴的知识。

第一节 运动准备的基本知识

运动准备在多数人的眼中成为了准备活动的代名词，但实际上准备活动只是运动准备的重要组成部分。运动前应该在物质上、身体上、心理上都有充分的准备，方能达到事半功倍的效果。

一、运动前的物质准备

（一）衣服的选择

选择衣服应该以舒适贴身、不妨碍运动为原则。材质应具备吸汗和通风的特性，例如棉质，并配合天气和运动地点：寒冷时应穿长袖T恤，外穿御寒衣服最好是大衣，便于在运动准备活动后脱下；炎热时应身着轻薄的T恤或背心；必要时，多带一套衣服更换。

（二）运动鞋的选择

选择鞋头、鞋身适合脚形又合尺码的运动鞋——太松或太紧都会令脚部磨出水泡，并配合运动场地和运动种类。跑鞋方面：选择鞋面较柔软而又轻盈的，底部则需较厚及有弹性，以吸收脚部着地时的震荡。球鞋方面：室内球鞋鞋底要有抓地力，以免滑倒；室外运动应选择耐磨并有厚垫的运动鞋，使足部不会过度疲劳。

（三）运动袜的选择

选好鞋的同时，应该选择好合适的袜子，否则脚在运动中会与鞋摩擦而引致损伤。袜子要合尺码，太紧会影响血液循环，并以棉质为首选，其他质地则不宜，因为它不能吸汗和容易引致皮肤过敏。

（四）运动防护用品

运动防护用品在运动准备中必不可少，尤其对于有过运动损伤的人来说更为重要。例如护腕、护肘、护膝、护踝、护腰等等。在阳光强烈的天气参加户外运动还应准备适当的防晒用品，如在网球运动、户外运动中常见的就是帽子，这是有效防止紫外线损伤脸部皮肤的办法。此外还可适量涂抹防晒油，以防止皮肤因紫外线照射而灼伤甚至因长时间照射而导致皮

皮肤癌。进行游泳等室外项目时更应涂抹防晒用品,水中运动防晒用品要选用防晒倍数高于30倍的,市场现已推出50倍的防晒霜,对皮肤有很好的保护作用。

(五)注意饮食

避免空腹运动,以免体力不支而晕倒,太饱运动则会导致消化不良。运动前进食一些小食如果酱多士、脱脂奶或营养麦片,能令你精力充沛。我们经常在校级运动会上能看到这样一幕,运动员要上场之前做准备活动,旁边有热心同学拿一块巧克力要求运动员吃下,这种做法未尝不可,巧克力能增加能量,但要注意吃的时间要科学合理,不要在运动员马上上场之前吃巧克力,可以稍提前点,在准备活动开始之前是不错的选择。

带好充足的水,以补充因运动出汗而流失的水分。游泳前则不要饮用过多的水,以免途中因呕吐而哽喉。低血糖患者要特别注意:选择运动项目前要告诉医生,以便在药物或饮食方面作适量的调整。而运动最好在饭后一小时进行,以免发生低血糖现象,并要随身携带一些易吸收的糖类食物如方糖,这样即使低血糖现象出现,也可立即进食,提升血糖水平。

(六)户外运动注意事项

之前介绍均属普通运动需要注意准备的物质,户外运动日益兴起,越来越受到年轻人的追捧,在这里也给大家简单介绍一下户外运动要注意的事项。户外运动是指在自然场地举行的一组集体项目群。其中包括:①登山:体育运动的一类。运动员徒手或使用专门装备攀登各种不同地形的山峰或山岭;②穿越:主要靠行走去完成起点到终点的穿越里程,中间可能要跨越山岭、丛林、沙漠、雪原、溪流、峡谷等地貌的一种户外活动;③徒步:也即“hiking”,是户外运动的基本构成,可以简单地理解为长途步行;等等。户外运动中必须准备的物品有:帐篷、冲锋衣、灶具、背包、登山鞋、抓绒衣裤、水壶、雨具等等。特别需要强调的是户外运动是极具危险与挑战的运动,最好能选择专业的俱乐部,以保证安全。

二、运动前的身体准备

人体是各器官系统构成的有机整体。人在进行运动时,看起来好像只有肌肉在活动,其实身体的呼吸、血液循环等系统都在参加活动,并且都要由大脑皮质来指挥协调。准备活动正是为运动做好身体准备。做准备活动能提高大脑皮质神经细胞的兴奋性,还能使体温略为升高,使肌肉、肌腱都处于良好的状态,弹性、伸展性都很好,不至于因为运动时突然收缩而拉伤或撕裂。

(一)准备活动的主要作用和意义

准备活动在英文中被称为“warm up”,就是热身的意思,是指在运动比赛中、训练中、体育课中的基本部分之前所进行的身体的练习,是为即将来临的剧烈运动或比赛做好准备,从而使身体进入工作状态。

1. 准备活动可以使代谢水平提高,体温上升,预防运动损伤

准备活动使体温升高,可以使肌肉的黏滞性降低,提高肌肉的收缩速度,增加肌力。在较高的体温下,血红蛋白和肌红蛋白会释放更多的氧,使肌肉的供氧量也增加,因此对提高耐力也有好处。体温升高还会使小血管扩张,外周血液阻力减小,肌肉的供血流量增加,提高肌肉温度,预防运动损伤。运动前进行一定强度的准备活动,可使肌肉内的代谢过程加强,增加肌肉、韧带的弹性和伸展性,减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。

2. 准备活动可以使呼吸、循环等内脏器官的功能水平提高,减少身体的不舒服感

内脏器官的功能特点之一为生理惰性较大,在正式开始运动前进行适当的准备活动,可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能,使内脏器官的活动一开始就达到较高水平。另外,进行适当的准备活动还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感。经过准备活动后的身体,达到最大肺通气量的时间要明显缩短,最大肺通气量的值增大,这是因为准备活动在大脑皮质的呼吸中枢留下了兴奋升高的痕迹,这种痕迹可以在一定的时间内保留下来,在第二次活动时,同样的肌肉活动能使呼吸中枢产生更大的兴奋。

3. 准备活动可以促进运动者有关的中枢间的协调,以最佳状态投入运动

运动需要全身很多的肌肉参加,而控制这些肌肉的不同大小和类型的神经分别由不同部分的大脑皮质控制,准备活动的功能之一就是使这些控制大脑中枢间能相互配合,相互熟悉,在正式运动的时候快速地达成协调一致。此外,准备活动还可以使大脑皮质的兴奋性处于适宜水平,而不是处于低调状态。准备活动还可以调节心理状态,接通各运动中枢间的神经联系,使大脑皮质处在最佳的兴奋状态。而在体育课中准备活动尤为重要,它通过多样化的手段和方法,可以使学生集中注意力,继而为下阶段的体育教学做好充分准备,达到事半功倍的教学效果。

(二)准备活动的内容

1. 一般性准备活动

(1)徒手或持轻器械的练习,包括单人、双人徒手操,武术操,棍操,绳操等。

(2)走跑练习,包括各种形式的走、慢跑练习。

(3)队列队形和集中注意力的练习。

(4)游戏,可根据情况自编或参考游戏专著。

(5)球类运动,如篮球、足球等,时间不宜长,最好与徒手操结合进行。

(6)舞蹈,这是现代体育运动的一个新特点,最好配乐进行。如进行健美操、瑜伽、形体练习前进行的准备活动。

2. 专门性准备活动

内容要与所练习的专项或要运动的内容接近,目的是为专项练习做好准备。如跳远的起跳和短程助跑跳、三级跳远单足跳和跨步跳、篮球的传球和带球跑动等。

(三)准备活动的时间

准备活动应根据参加运动的项目特点、个人习惯、训练水平和季节气候等因素适当加以调整,但都应以身体微微出汗为原则,呼吸稍加深、加快,心跳加强、加速,但也不宜时间过长,强度过大,过分消耗体力。时间为8~15分钟适宜,强度以心率值估算,应达到每分钟100~120次。准备活动与正式运动之间的时间要连接紧凑,时间间隔不宜过长,否则就会丧失准备活动的效果。一般健身锻炼者和专项运动员正式参加比赛不同,运动员准备活动后适当的休息是为了身体机能有所恢复,以便在比赛中创造优异成绩,而一般人参加运动是为了增强体质,不是创造成绩,所以准备活动后马上可以接着进行运动。在一般性的体育教学课中,准备活动应控制在2~5分钟。

(四)准备活动的多样性

在设计组织准备活动时,要充分考虑自身的身体、心理特点和性别特点,必须予以高度重视,精心设计,认真组织。准备活动应多种多样,采用通常的跑、跳等虽可以达到准备活

动的目的,但时间长了不免单调枯燥,会降低参与运动的积极性,所以可以运用不同形式的准备活动,如进行游戏,配乐舞蹈甚至流行的 Hip - Hop 简单的步伐等等,让自己在运动前已经充分兴奋起来,以便更加快速地投入到运动的快乐中。

三、运动前的心理准备

(一)运动前心理准备的意义

运动员在参加重大比赛前需要做好各方面的准备,包括身体机能、技战术和心理上的准备。比赛的关键时刻运动员心理状态的稳定性直接关系到比赛的胜负。在临近比赛前运动员的体力和技战术水平不会有太大的变化,而其情绪的变化最显而易见,一些微小的因素也会引起运动员情绪的大起大落。所以赛前做好心理准备,控制情绪的稳定性对运动员来说至关重要。美国著名运动员刘易斯曾谈到,平时主要是身体上的准备,比赛前 90% 是心理上的准备。从国内外许多调查研究和分析可看到,在比赛中技术水平发挥不好的运动员中,由于心理方面准备不足造成失败的占 70%,因训练水平、技术不足而造成失败的仅占 20% 左右。而作为普通锻炼者的大学生在运动前需要做好的心理准备应该是保持积极乐观的态度,即便是参与比赛也应以“友谊第一,比赛第二”为原则。投身运动就是以锻炼身体为目的,过分强调输赢,享受不了体育运动带来的快感。比赛中胜利了固然让人开心痛快,这也是运动的魅力所在,但失败的一方同样在体育运动中有所收获,所以在运动中得到锻炼才是最重要的。

(二)运动前心理准备的目的和主要内容

运动赛前心理准备的目的是增强运动员的心理稳定性和必胜的信念,通过各种心理措施来消除运动员赛前新出现的各种心理障碍,理顺思想,调节情绪,建立积极的心理定势,形成理想的赛前心理状态。

运动员在赛前的心理活动往往表现得异常活跃,教练员应善于了解运动员的心理状态,才能有针对性地做好工作。

(1)明确比赛任务,建立适宜的目标。目标的要求应既有利于充分发挥队员的机能和潜力,又能够被队员所接受,不至于形成思想包袱。为了避免目标过高给队员带来思想压力,应略留有余地。

(2)激发良好的比赛动机。运动员抱有适宜的比赛动机,渴望参加比赛,才能自觉地积极地动员机体最大的潜能投入比赛。若动机过强,超过了适宜的水平,会导致精神过度紧张,影响发挥。

(3)增强运动员的取胜信心。当运动员在比赛前遇到挫折或不利因素而影响比赛信心时,可通过认知训练帮助运动员充分看到自己的优势,给予鼓励、动员。用各种积极的手段来帮助运动员恢复比赛的信心。适宜的情绪能更好地发挥大脑皮质神经系统的调节支配机能,以保证运动员顺利地参加比赛。因此,在运动员赛前情绪过高或过低时,要及时采用心理训练中的减感或增感联系法,有针对性地进行调节,使其情绪趋于最佳化。要认真全面地分析比赛形势和各种利弊因素,清醒地看到自己的长处和不足,不可盲目乐观,要针对可能遇到的困难,制订出对策,以应付多变的场上形势。教会运动员掌握一些简单的自我调节心理状态的方法,如自我表现暗示法,调节呼吸法,转移注意力等。可提高运动员的自我控制能力,及时解除紧张情绪。

对于作为普通运动参与者的大学生来说,放松心情是关键,一方面发挥自身拥有的运动

技术水平,另一方面,贵在坚持,将运动中持之以恒的刻苦锻炼精神带到平时的学习、生活、工作中,定将收获颇丰。

(三)良好心理准备状态的表现

镇静的、战斗的、有信心的状态,是运动员赛前最佳的心理状态。既振奋又清醒,又有高昂的斗志和充沛的精力以及坚定的取胜志向。具有良好的抗干扰能力和自我表现控制能力,能够高度集中注意力,主动控制对信息的处理。

而经常参与运动的大学生,能从运动中减轻压力、愉悦身心,减轻生活中的烦恼,在力与美的体育运动中领悟人生,培养良好的心理素质,笑对人生,直面生活。

(四)运动比赛前激活水平的最佳控制是赛前心理准备的重要环节

人的中枢神经系统对机体起着主导和支配作用,所以赛前提高和控制中枢神经系统的兴奋水平,才能促进心血管系统、呼吸系统和运动器官的总动员。运动员赛前的紧张不仅是必然的也是必要的,适当的紧张能使机体得到很好的动员而发挥出最佳水平。过高的激活水平会扰乱人体正常的生理过程,过多地消耗能量,致使身体活动难以控制。赛前激活水平过低,机体和大脑得不到足够的能量来从事激烈的运动。

如何把最适宜的激活水平控制在比赛期间出现?不少运动员赛前过早兴奋,感到全身有劲,渴望尽快投入比赛,而到了比赛时却力不从心,兴奋不起来。这主要是赛前过早激活而消耗了过多的能量所致,对此应及时采取减压练习,如转移注意力、音乐疗法、语言诱导放松训练等方法,以减少比赛信息的输入,同时减少热身和采访。反之,有些运动员赛前还兴奋不起来,那就要采用语言激励、动员模拟训练赛前热身、激烈的身体活动或竞争游戏等增强联系法来加速动员,使最佳激活水平和比赛期相吻合,队员才能更好地发挥出竞技水平。

大学生锻炼前应合理地安排准备活动,保持平和的心情,同时在体育教学中、课外体育活动中、校园体育比赛中能够积极地参与,就能提高自我的运动技术和健身技能。

(五)运动赛前不良心理状态的表现及对策

1. 赛前过度兴奋的表现及对策

这种状态表现为情绪过早过度地兴奋,心跳过快,呼吸加快,血压升高;行为上表现为动作忙乱,坐立不安;心理过程表现为头脑发热;注意力不集中,思维混乱,听不进教练的指导等;严重时会出现发烧,失眠,腹泻,恶心呕吐,出冷汗等。上述情况往往在赛后自动消失,一旦出现这种过度兴奋的情况,可采取转移注意力、安慰疗法、放松训练、催眠练习来逐渐缓解。这样的表现通常也会出现在校级运动会前,同学们也可以参照上述的方法调节自己,适应比赛。

2. 赛前淡漠状态的表现及对策

这种状态表现为情绪低落,意志消沉,缺乏信心,身体乏力,反应迟钝,动作怠慢等。一般来说,过度疲劳,伤病长期不愈,比赛任务过重,以及意志力较差的运动员较易出现。对待这种情况主要采取激励、动员、积极的语言暗示、提前做准备活动等方法来调动其比赛的积极性。通常这样的表现是由缺乏自信导致的,在比赛前可以通过热身赛(预赛)来增强其信心。

3. 赛前盲目自信的表现及对策

这种状态表现为表面上兴奋,内心空虚,其信心是建立在对比赛的困难和复杂性估计不足、过高地估计自己实力的基础上的。这类运动员大都表现为浮躁,不冷静思考问题,总相

信能轻易或侥幸取得成功,不努力动员自己的全部力量投入比赛。对待这种队员应加强作风培养和思想教育,认真做好赛前心理准备,让其头脑清醒地参加比赛,避免盲目乐观。运动参与者只有知己知彼,方能百战百胜。

第二节 锻炼身体的基本原则

体育锻炼对青少年身体的影响是多方面的,对人体各部分都起着即时的和长远的作用。体育锻炼是提高人体健康水平的最重要手段:①有规律的体育锻炼可提高机体代谢水平,促进情感和心理健康,激活免疫功能,还能预防心血管疾病,内分泌疾病,骨质疏松等。②它能改善呼吸系统,增强肺功能。③它能改善神经系统的功能,使脑血液量和能量供应增加,促进脑组织新陈代谢,增强记忆力。④它可使肌纤维变粗,增强肌肉、关节的韧性和伸展性,改善对骨的血液供应,促进骨的发育,对身体的增高有帮助。⑤它有利于培养学生坚强的意志和团队精神等优良的性格特征。

锻炼身体分为保身、健身、强身,每个人应根据自己不同的身体状况进行选择。健身是为了增强健康,全面开展体育锻炼,是为了增强人的体质。科学锻炼身体的原则,其本质就在于有效地锻炼身体,增强人的外部适应能力,增强人的机体的各个功能,增强抵抗疾病的能力。因此,要想锻炼好身体,关键是必须把握好科学锻炼身体的原则。

一、自觉性原则

自觉性原则是指运动参与者必须明确目的,能积极主动地去参与锻炼,发展身体,增强体能,增进健康。它是进行身体锻炼的指导性原则,必须贯穿于锻炼活动的始终。

自觉性是要求锻炼者在决定进行身体锻炼前,必须要有明确的健身目标,必须懂得“生命在于运动”和“坚实在于锻炼,锻炼在于自觉……欲图体育之有效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可”,明白锻炼有益于提高学习效率、提高生活质量、丰富业余生活。要将个人的健身目的与提高民族素质相联系,把个人的身体锻炼活动与提高民族体质、人口质量以及国家的兴旺发达结合在一起,以此来激发自己锻炼身体的自觉性、积极性和主动性。在此基础上,要认真选择适宜的身体锻炼内容和方法,安排适宜的运动负荷,在锻炼之后能够获得一种精神上的满足,感到有乐趣、心情舒畅。只有进行感兴趣的活动时,才会表现出极大的主动性和自觉性,使身心统一。

提高认识,指锻炼者必须提高对体育锻炼重要意义的认识和体育健身的意识。自觉锻炼,指进行体育锻炼要出自锻炼者内在的需要和自觉行动,亦称自觉积极性原则。自觉来自对体育价值有正确的认识和发自内心的需要。在不断深化认识体育价值的过程中,提高直接参与体育健身的意识,激发锻炼身体的自觉性和积极性,由“要我锻炼”转化为“我要锻炼”,才能克服自身的惰性,排除各种不利因素的干扰,培养对某项运动的兴趣,养成经常锻炼身体的良好习惯。只有提高运动的意识,把体育锻炼作为日常生活中不可缺少的一部分,才能获得愉悦的情感体验,达到理想的锻炼效果。此外,定期检测锻炼效果,获得信息反馈,经常了解自己锻炼的结果和进步,增强自信心,有助于提高和巩固锻炼身体的自觉性和积极性。

二、全面性原则

全面性原则是指使运动参与者身体的各个部位、器官系统的机能,以及各种身体素质、基本活动能力,得到全面协调的发展。全面发展是要求体育锻炼必须使身体形态结构、生理功能、运动能力以及心理素质等方面得到和谐发展。

人体是一个有机的整体,器官系统的机能、身体素质和基本活动能力是相互影响、相互制约的。任何局部机能的改变,必然会影响其他方面机能的变化。当某一方面素质得到发展时,其他素质也会不同程度地有所发展。每一项体育活动对身体的影响各有侧重,都具有一定的局限性,如果锻炼内容和方法单一化,就不能获得良好的整体锻炼效果。例如长期只从事健美运动而不进行长跑运动的人,心肺系统的功能和耐力素质就不能得到较大的提高;长期只从事长跑锻炼的人,虽然其耐力素质会有较大发展,但其力量素质、速度素质以及上肢灵活性的发展却受到一定的影响。如果能够选择、调节好锻炼内容和方法,就能使各项身体素质互相促进,共同提高,使身体均衡发展,各器官系统机能活动协调,工作效率提高。选择多样的内容和手段,运用灵活的形式和方法,是贯彻这一原则的关键。

(一)全面性原则的依据

1. 人体的整体联系性

心理健康和身体健康相互影响,紧密相关,如果通过锻炼改进身体健康状况,对精神状态也起着有益的作用。如通过锻炼可积极地消除疲劳,减缓应激,增进心理健康。身体锻炼可作为对中等强度的抑郁症患者的补充治疗手段,可使心肌梗塞康复患者的抑郁减轻。另一方面,如果我们在日常生活中对紧张和危机采取宽容的态度,也将有利于保护和增进我们的身体健康。另外身体的各部位、各组织器官也是相互联系、相互制约的,某一方面的发达或衰退会影响和关联其他方面。身体锻炼安排得当,身体形态机能和素质会互相促进,共同提高,反之各部分之间会失衡或互相牵制,影响锻炼效果。

2. 生物进化论关于“用进废退”原理

生物体具有运动效能效应。在一定范围内经常使用的器官系统会得以发展,形态机能水平提高,而不用、少用的部分则可能萎缩或退化,由此造成身体发展比例失调。因此应注意全面锻炼身体。

(二)贯彻身心全面发展原则的要求

1. 合理选择和搭配锻炼内容

各运动项目对人体的影响不同,如长跑主要提高人体耐力和心血管系统机能,下肢活动较充分,而单双杠练习侧重发展上肢力量和灵活性,短跑主要发展速度等。因此选择锻炼内容时要注意选择那些对身体发展影响比较全面的项目,如武术、游泳等。由于兴趣爱好或条件限制,也可选择其他项目。若采用的是偏重于发展身体某些部位或器官的项目,应作如下两种补充。

(1)在进行准备活动和整理活动时,搭配一些活动不足部位的专门练习。如在长跑练习前后,做单杠引体向上或双杠摆动屈伸等,增强上肢力量。在进行羽毛球、乒乓球锻炼前后,安排一些非持拍手的专门性练习等。

(2)按季节变化,交叉采用对应身体发展的项目,使身体各部位、器官系统得到周期性锻炼。如冬春季从事滑冰、长跑,夏秋季进行游泳、划船、体操等练习。

2. 需要内外结合

身体锻炼从外部看是外部肌肉活动组成的动作,而实际上它是由身体各组织器官和系统相互配合共同完成的。锻炼中,不仅要注意练习动作的准确优美,而且要注意体内组织器官和系统的反应。发现问题及时加以调整,如呼吸过于急促、胸部胀闷有窒息感就要考虑调整运动强度或练习节奏。脉搏可以反映心血管机能状况,经常注意脉搏和血压变化,就可了解循环系统反应。锻炼后经过较长时间休息,脉搏频率仍明显高于或低于常态指标,就应分析运动负荷的安排是否适宜。

内外结合,还应讲究锻炼卫生,避免由于不合理的安排而损害内脏器官。如:为保护心血管系统,在激烈运动后不能因机体疲劳而马上中止、休息;运动中由于体温升高和出汗会出现口渴感,不能在锻炼间歇或锻炼刚结束就大量饮水,否则会增加心血管系统负担。

3. 应该形神一致

“形”指身体、动作,“神”指精神、心理。所谓形神一致,是要求锻炼中要意念专注,精神集中,使思想与动作紧密配合,如打太极拳就要求“意动身随”,“劲力包蓄于内,而不露于形表”。这样不但可以提高身体的锻炼效果,而且能促进心理素质的普遍发展。另外,也可根据自己的身心特点及要发展的心理素质,有针对性地选择一些项目或锻炼方法,如为克服个人孤独感,可选择一些集体活动项目;为培养自制力,可选择要遵守比赛规则的集体竞赛项目等。

三、超负荷原则

超负荷原则是指在进行体育锻炼时,身体或特定的肌肉所受到的刺激,运动负荷超过不锻炼或已适应的刺激强度。

发展有氧耐力水平可以通过增加每周的练习次数、每次练习的持续时间和练习的强度来达到超负荷的锻炼目的。

发展肌肉力量练习的超负荷,可通过增加器械的重量、增加练习的次数或组数或缩短每组练习的间歇时间。

超负荷原则同样也适应于发展关节和肌肉的柔韧性,一般可通过增加肌肉的拉伸长度、拉伸持续的时间和加大关节活动的幅度来实现。

四、循序渐进原则

体育锻炼对增强体质、促进健康的作用是循序渐进、逐步提高的,该原则要求我们,在进行体育锻炼或发展某种身体健康素质时应逐渐增加运动负荷。要想获得理想的锻炼效果,增加运动负荷不宜太慢或太快。运动负荷增加太慢会限制身体健康素质的进一步提高,增加太快可能造成过度疲劳或引发运动损伤,影响正常的学习和生活。该原则是保持体育锻炼动机和欲望以及预防运动损伤的重要保证。

科学研究表明,人体各器官的机能,不是一下子可以提高的,它是一个逐步发展、逐步提高的过程,即锻炼效果是一个缓慢的由量变到质变的逐渐积累的复杂过程。如果违反循序渐进的原则,急于求成,不但不能有效地增强体质,而且还会损害健康。所以进行身体锻炼应有目的、有计划、有步骤地实施,在安排运动负荷时应注意由小到大逐步提高,其原则是提高→适应→再提高→再适应。

需要牢记的是保持良好的身体健康素质是一个持续不断而且需要终身追求的漫长历程。始终保持较高的运动欲望和对体育活动的喜爱是成功走完这一漫长历程的关键因素,而大学生在学校期间身体健康素质所获得的持续进步和成功的心理体验对其未来完成这一漫长历程起着十分重要的作用。

在体育锻炼期间,应根据每个人对锻炼负荷的忍受水平不同而区别对待,采用一个“渐进速率”以保证安全有效。这就是“百分之十规则”。这个规则的含义是:每周运动强度或持续时间的增加不能超过前一周的10%。例如,一个每天跑步20分钟的锻炼者,在下一周可将每天的跑步时间增加到22分钟。当锻炼者达到他所希望的体能水平时,就无须再增加运动强度或持续时间。实际上,一旦达到所希望的体能水平后,以某种固定的负荷进行有规律的锻炼就能保持这种体能水平。良好体能的保持与长期的锻炼密不可分,如果停止锻炼或锻炼半途而废,那么,体能水平就不能保持,就会随时间的推移而回复到锻炼前的水平,甚至还会下降。这正是“用进废退”规律在身体锻炼中的具体反映。

五、安全性原则

安全性原则要求在体育锻炼的过程中始终注意保护自己,做到安全第一。其主要内容包括:

- (1) 不要盲目参加超过自身能力的活动,应该通过力所能及的体育活动来锻炼身体。
- (2) 在有条件的情况下,请体育教师或运动学专家根据自身体质健康状况有针对性地开运动处方,它可以指导你有目的、有计划地进行安全、科学的锻炼。
- (3) 每次锻炼前必须做好充分的准备活动,克服内脏的生理惰性,预防运动损伤的发生。
- (4) 饭后、饥饿或疲劳时应暂缓锻炼;生病刚愈不宜进行较大强度的锻炼。
- (5) 对于不熟悉的水域,不要随便入水游泳或潜水,以免发生意外。在公共游泳场所进行游泳时,要注意公共卫生,服从工作人员的管理。
- (6) 每次锻炼后,要注意做好整理、放松活动。这样有利于促进身体的恢复,以便迅速投入到学习活动中去。
- (7) 在锻炼的过程中,不要大量饮水,以免加重心脏的负担或引起身体及肠胃的不适反应。运动后,不宜即刻洗冷水澡。
- (8) 在制订或实施自己的锻炼计划前,一定要经过体检和医生的认可。如果患有某种疾病或有家族遗传病史,需要找医生咨询,在有医务监督的情况下按照体育教师和医生的建议进行锻炼。

六、专门性原则

(一)专门性原则的含义

专门性原则是指锻炼时针对身体的某一部位或某一机能进行反复的练习。例如,经过10周的举重练习后,手臂肌肉力量就会加强。对某个特殊肌肉群的锻炼被称为神经肌肉专门化锻炼;对某个供能系统的锻炼被称为能量代谢专门化锻炼。

(二)运用专门性原则的注意事项

应根据锻炼的目标来选择适当的锻炼手段与方法。如果锻炼的主要目的是为了提高自己的有氧运动能力,那么就可以选择慢跑、步行、自行车、有氧操以及远距离游泳等运动项目