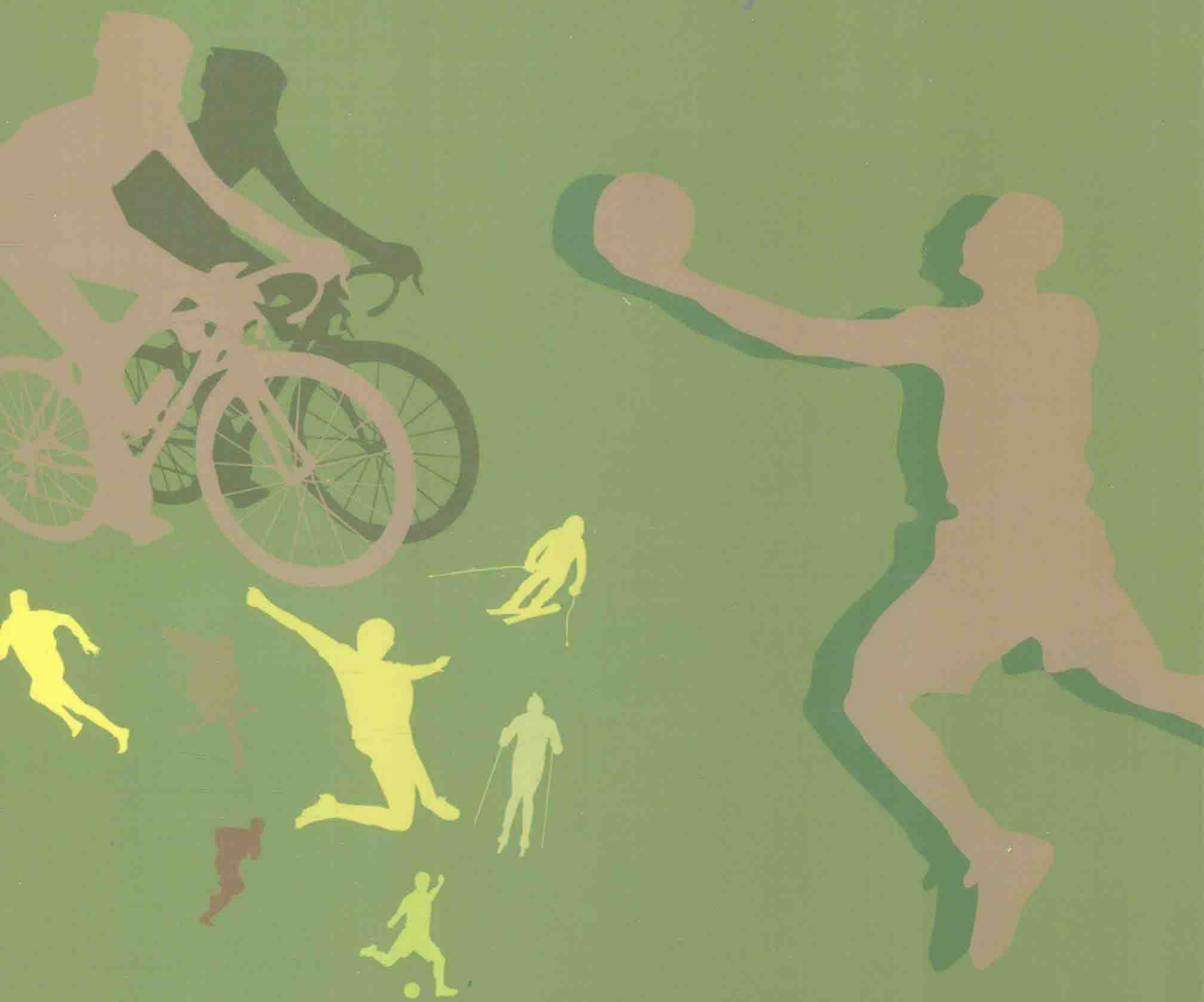


高职高专国家“十二五”规划教材

大学生体育与健康

College Students' Sports and Health

王健姣 主编



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

大学生体育与健康

主 编 王健姣

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/王健姣主编. —济南:山东人民出版社,2014.9

ISBN 978-7-209-08587-8

I. ①大… II. ①王… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第186962号

责任编辑:袁丽娟

大学生体育与健康

王健姣 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

日照报业印刷有限公司印装

规格 16开 (184mm×260mm)

印张 17.5

字数 320千字

版次 2014年9月第1版

印次 2014年9月第1次

ISBN 978-7-209-08587-8

定价 34.00元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0633)8221365

编委会成员名单

主 编	王健姣		
副主编	孟宪旗	陈骏昌	
	宁运胜	林鲁军	
编 委	武 强	张晓明	邹积乐
	邵信波	孟艳红	

目 录

第一章 体育健康	1
第一节 健康概述	2
一、健康概念的演变	2
二、现代健康的含义	3
三、健康的标准	3
四、健康五要素	4
五、健康公式	5
六、性格与健康	5
七、心理疲劳是健康最大的敌人	5
八、青春期少年心理健康	6
九、亚健康	6
十、亚健康状态自测	7
第二节 大学生心理健康概述	7
一、什么是人际关系	8
二、保持良好人际关系的途径	10
三、人际交往中不可取的心理	13
四、男女生交往的心理学意义	14
第三节 体育运动对健康的影响	15
一、体育运动对身体健康的影响	15
二、体育运动对心理健康的影响	17
第二章 体育锻炼的原则和方法	19
第一节 体育锻炼的实施原则	20
一、体育锻炼的 FITT 原则	20
二、体育锻炼的超负荷原则	20
三、体育锻炼的持之以恒原则	21
四、体育锻炼的安全性原则	21
五、体育锻炼的循序渐进原则	21

六、体育锻炼的环境监控原则	22
第二节 体育锻炼促进身体健康的基本方法	23
一、重复锻炼法	24
二、间歇锻炼法	25
三、变换锻炼法	25
四、循环锻炼法	26
五、持续锻炼法	27
六、负重锻炼法	28
第三节 身体素质练习的种类	28
一、力量	29
二、耐力	31
三、速度	35
四、柔韧	39
五、灵敏	41
第三章 体育与心理健康	44
第一节 大学生心理健康概述	45
一、健康新观念	45
二、大学生心理健康的标准	45
三、我国大学生心理健康现状	47
四、影响大学生心理健康水平的因素	48
五、大学生健康心理的培养	49
第二节 体育锻炼促进心理健康	51
一、心理健康现状	52
二、心理障碍分析	52
三、体育锻炼能促进心理健康	52
四、怎样通过体育锻炼来促进心理健康	55
第四章 体育锻炼与损伤预防	56
第一节 运动损伤的分类及产生的原因	57
一、运动损伤的分类	57
二、运动损伤产生的原因	58
第二节 常见的运动损伤及处理方法	59
一、擦伤	59
二、挫伤	60
三、扭伤	60
四、肌肉拉伤	61

五、关节韧带损伤·····	62
六、腰扭伤·····	63
七、骨折·····	64
第三节 非创伤性运动病症的预防和处理·····	64
一、过度紧张·····	64
二、运动猝死·····	65
三、运动后肌肉酸痛·····	66
四、重力性休克·····	67
五、运动中腹痛·····	68
第五章 坐姿类职业的体能改善·····	70
第一节 坐姿类常见病分析·····	71
一、坐姿类常见病易发生部位及解剖学特征·····	71
二、坐姿的生理学特征·····	72
第二节 坐姿类常见病的预防及运动疗法·····	73
一、颈椎病的预防与运动疗法·····	74
二、腰肌劳损的预防与运动疗法·····	75
三、腕管综合症的预防与运动疗法·····	76
四、肩周炎的预防与运动疗法·····	78
五、脊柱畸形的预防与运动疗法·····	79
第三节 保健按摩·····	80
一、什么是保健按摩·····	80
二、保健按摩的方法·····	81
三、保健按摩的主要手法·····	84
第六章 体育常识·····	92
第一节 奥林匹克运动会的起源、兴起与发展·····	93
一、奥林匹克运动会简介·····	93
二、奥林匹克运动会的比赛项目·····	93
第二节 国际体育赛事浅谈·····	96
一、各级各类运动会的性质与任务·····	96
二、比赛名次评定方法分类·····	97
第三节 体育比赛规则·····	99
一、台球十六彩比赛规则·····	99
二、斯诺克比赛规则·····	102
三、网球比赛规则·····	111
四、武术散打比赛规则·····	117

五、冰壶比赛规则	122
第七章 户外运动	124
第一节 登山运动	125
一、登山运动的起源与发展概况	125
二、登山运动的意义和价值	127
三、登山装备	128
四、登山运动的技术	129
五、高山救护	134
六、群众性登山活动	134
第二节 野外生存	135
一、野外生存体验的意义	135
二、国内外发展情况	136
三、什么是“野外生存体验”	136
四、野外生存的常识和内容	137
五、野外生存基本常识和技术	138
第八章 余暇运动	144
第一节 瑜伽	145
一、练习瑜伽的准备	145
二、呼吸和悬息	147
三、瑜伽冥想	148
四、瑜伽休息术	150
第二节 保龄球	152
一、保龄球运动的文明礼仪	152
二、保龄球运动的基本技法	152
三、持球助跑、持球摆动与放球	155
第三节 高尔夫球	156
一、高尔夫球运动的起源与发展	156
二、高尔夫球文化	157
三、高尔夫球运动的礼仪	159
第九章 田径运动	161
第一节 速度素质项目锻炼	162
一、短跑	162
二、接力跑	165
第二节 耐力素质项目锻炼	167
一、起跑	167

二、起跑后的加速跑	167
三、途中跑	167
四、终点冲刺跑	167
五、中、长跑的呼吸	168
六、中、长跑的练习方法	168
第三节 力量素质项目锻炼	168
一、跳高	169
二、跳远	170
三、三级跳远	173
四、推铅球	175
第四节 规则与裁判法	177
一、比赛通则	177
二、径赛	179
三、田赛	180
第十章 球类运动	182
第一节 篮球	183
一、篮球基本技术	183
二、篮球基本战术	190
三、规则简介	194
第二节 排球	203
一、排球基本技术	204
二、排球基本战术	213
三、规则简介	215
第三节 足球	216
一、足球运动的起源及发展	217
二、踢球技术	217
三、停球技术	219
四、运球技术	221
五、头顶球部分	222
六、足球战术	222
七、足球规则和裁判法	224
第四节 羽毛球	227
一、基本技术	228
二、基本战术	241
三、规则介绍	242

第五节 乒乓球	243
一、基本技术	243
二、基本战术	256
三、竞赛办法	257
第十一章 学生体质健康测评	260
参考文献	270

第一章

体育健康



大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU
YUJIANKANG

第一节 健康概述

一、健康概念的演变

健康的英文是 health。在一些词典中,“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”,这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰,导致功能下降,生活质量受到损害(主要由肉体疼痛引起)或早亡。

在《辞海》中健康的释义是:“……健康的人体首先要各器官各系统发育良好,功能正常、体质健壮、精力充沛;同时还要有良好的劳动效能……”这种提法要比“健康就是没有病”完善些,但仍然是把人作为生物有机体来对待,因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,却仍未把人当做社会人来对待。对健康的这种认识,在生物医学模式时代被公认是正确的。

在我们的词典里,为什么会对健康有上述的注释呢?其原因不外乎两方面的,一是编写词典的作者根本不知道世界卫生组织(WHO)在1946年就有对“健康”的定义,二是作者本人对健康的认识就是如此,应该说“害人不浅”。然而,话又说回来,按一般大众的认识,健康就是“机体处于正常运作状态,没有疾病”。这个概念,在当时是被广大群众所认可和接受的,其中也包括医疗工作者。因为,在过去的很长一段时间内,我们对“心理和社会适应能力上的完好状态”处于无知的状态,直到近些年改革开放后才开始重视心理和社会适应能力对健康的影响。有位20世纪60年代医科大学毕业的医生说,他们在校学习的时候有两门课没有好好地学,一门是营养学,另一门就是心理卫生。营养学没有好好学的原因是当时连肚子都吃不饱,还谈什么营养!至于心理卫生那是“唯心主义”的东西。关于健康和疾病的概念,《简明不列颠百科全书》1985年中文版的定义是:“健康,是个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病,是以产生症状或体征的异常生理或心理状态”,是“人体在致病因素的影响下,器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”。“健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量,但其标准很难掌握”。这一概念虽然在定义中提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说,这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面,这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的支持;另一方面,撰写者虽然接受了新的医学模式的思想,但难以作进一步的理论探讨,因此,它还没有达到1946年世界卫生组织成立时在它的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not

merely the absence of disease or infirmity.)事实上,要对健康作出确切的定义很难,因为,即使没有明显的疾病,人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问,觉得身体健康,不等于身体没有病。世界卫生组织关于健康的这一定义,把人的健康从生物学的意义扩展到了精神和社会关系两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

二、现代健康的含义

现代健康的含义并不仅是传统概念所指的身体没有病而已,根据世界卫生组织的解释,健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态,这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

1989年,世界卫生组织又给健康重新下了定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这个定义更加全面、科学、完整、系统,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵表述得更加深刻。

1992年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。

世界卫生组织的口号是:“健康的一半是心理健康!”

1. 身体健康是指具有强大的体力和体魄。主要包括生理功能状态良好,没有疾病,能抵御各种疾病的侵袭——身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。

2. 心理健康是指在心理上能够控制自己,能够正确地对待外界的客观影响,并使心理处于平衡状态。

3. 保持良好的社会适应能力是指能够建立良好的人际关系,有适应各种复杂环境及其变化的能力。常表现为尊重自己和尊重他人,言语举止适合年龄特征,能够适应社会上可能出现的问题,具有辨别是非的能力,遇事冷静思考,能够乐观地生活。

4. 道德健康是指能够做到不损人利己,接受社会公认的社会准则,并以此来约束自己的言行;具有为他人的健康和幸福而作出自己的奉献的思想与行为;具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

三、健康的标准

1978年世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义常被用来衡量是否健康的十

项标准:

1. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔。
2. 善于休息,睡眠良好。
3. 应变能力强,能适应各种环境变化。
4. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
5. 体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调。
6. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
7. 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙。
8. 头发有光泽,无头屑。
9. 肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。
10. 足趾活动性好,足弓弹性好,肌肉平衡能力好,脚没有疼痛、没有拇指外翻。

健康不仅仅指没有疾病或病痛,而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说,健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

四、健康五要素

关于对健康的认识,美国学者劳森还提出了“健康五要素”。他认为,个体健康应当在身体、精神、智力、情绪、社交五个方面都处于健康和完美状态,只有达到这种状态才可以称之为真正的健康。

1. 身体健康:身体健康不仅指无疾病,而且还包括充足的体能。后者是一种满足生活需要并有足够大能量完成各种活动、任务的能力。具备这种能力即可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

2. 精神健康:精神健康主要包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

3. 智力健康:智力健康是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

4. 情绪健康:情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性。所谓情绪稳定性,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,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

5. 社交健康:社交健康是指形成与保持和谐人际关系的能力。此能力将使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使你少生烦恼、心情舒畅。

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;缺乏精神上的健康会引起身体和智力的不健康等。

五、健康公式

有关专家经过研究后,得出了一个健康公式:

健康 = (情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理) / 疾病 = (懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒)

以上公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式中分子越大身体越健康,分母越大身体越差。

健康体重公式:

计算体重适宜程度的公式——体重除以身高的平方,如下:

[体重(kg)]/[身高(m) × 身高(m)] = 体重指数

- (1) 不到 18.5,小瘦猴。
- (2) 介于 18.5 和 20.9 之间,苗条。
- (3) 介于 20.9 和 24.9 之间,适中。
- (4) 超过 24.9,大肥猪。

六、性格与健康

性格塑造疾病:

当我们心理失调时,特定的器官也会不正常,从而导致某种疾病。要想痊愈,除了遵医嘱治疗外,还要调整好自己的情绪。从这个意义上来说,健康在我们自己的掌握之中。我们的健康与外部环境有关,与生活习惯有关,但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素,能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等——这些负面情感会把我们带到病床上。要想避免这些,必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能,与我们的意识和心理又存在着严格的特定联系。性格是健康的一个保证,所以有个良好的性格,才能拥有健康的体魄。

七、心理疲劳是健康最大的敌人

随着经济的高速发展、生活节奏的不断加快,太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。医学心理学研究表明,心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成的,如果得不到及时疏导化解,长年累月,在心理上就会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机,在精神上会造成精神萎靡,引发多种心身疾患,如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等,以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。其次,要学会自我调节。关键在于平时要养成开朗、乐观的性格,遇到困难要有信心、有主见,同时待人处事要随和,这样方能避免由于生闷气、无端的发怒而引起心理疲劳。第三,避免不必

要的心理浪费。生活中不尽如人意的事很多,当你意识到某些令人烦心的事不能改变时,最好还是面对它,这并不意味着懦弱,反而说明你有勇气、有信心,应避免那些无休止的、让人精疲力竭的苦思冥想和不切实际的幻想,这是节省心理能量、减轻心理疲劳的最佳方法。

八、青春期少年心理健康

对于每一个处于青春期的人来说,保持心理健康应该做到以下几点:1.心理特征与年龄相符合。青少年的认识、情感、意志等心理过程,以及个性特征,要符合年龄增长的规律。既不能像童年时的心理那样简单、幼稚,也不同于成年人那样成熟,而是表现出青少年所应有的特点,这是心理健康的基本条件。2.保持乐观而稳定的情绪。乐观而稳定的情绪有助于提高学习和工作效率。在困难和逆境中,保持乐观的情绪会增强自信心。乐观而稳定的情绪是心理健康的重要标志。3.热爱学习。学习是青少年时期的主导活动,是为步入成年进入社会打基础的。明确学习目的,培养对学习的兴趣,就会把学习看做是一种乐趣而主动进行学习,这样,学习就不会成为负担,不仅不会因此增加心理的压力,而且有益于心理健康。4.建立良好的人际关系。在家庭、学校及各种环境中,要与父母、老师、同学保持融洽的关系。与人交往中,要平等待人,尊重和理解他人,乐于助人。要和同学建立正当的友谊,寻找自己的知心朋友。在家庭、学校和各种场合中,努力做一个受大家欢迎的人。5.自我调节,适应环境。对自己所处的环境不满意或遇到不幸、挫折时,一些人往往会产生忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪,失去心理平衡。这时应采取积极的态度,疏导情绪,调整自己对现实的期待,使自己能够面对现实,以最适当的态度适应环境和处理问题,增长自己的耐受力。6.接受自己的性身份。青春期少年要正确认识和对待自己的性身份,做符合自己性别身份的事,并对自己是男性或女性感到满意,决不因为自己的性别而产生自卑感。只有自觉认识和正确对待自己的性身份,才能愉快接受自己的性身份,保持良好的心理状态。这也是青春期少年心理健康的一个重要标志。

九、亚健康

世界卫生组织认为,亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态,各种仪器及检验结果为阴性,但人体有各种各样的不适感觉。这是新的医学理论、新概念,也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物,它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。亚健康状态的诸多表现,在中医理论中属“虚劳证精气不足型”。中医运用填精、补气、生血、强神、壮肾阳的手段,来调理人体阴阳气血和心、肝、脾、肺、肾五脏功能,使之恢复于正常状态,克服“虚劳征”,常常精选如黄芪、人参、地黄、当归、枸杞子、大枣等具有补气血、壮肾阳、滋阴精、生津液、固卫表、安五脏、强精神、活血脉等作用的中药材,针对各种不同状态的“亚健康”严谨配伍、辨证施治。

十、亚健康状态自测

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间的一种游离状态,所以对亚健康状态的诊断很难界定。比如疲劳、失眠,健康的人经过适当的休息与调理就可以得到纠正与克服,但若长期处于疲劳、失眠状态就可视为亚健康。对此,有人专门罗列出 30 种亚健康状态的症状提供给人们作自我检测。如果在以下 30 种现象中,您感觉自己存在 6 项或 6 项以上,则可视为进入亚健康状态:1. 精神焦虑,紧张不安;2. 忧郁孤独,自卑郁闷;3. 注意力分散,思维肤浅;4. 遇事激动,无事自烦;5. 健忘多疑,熟人忘名;6. 兴趣变淡,欲望骤减;7. 懒于交际,情绪低落;8. 常感疲劳,眼涨头昏;9. 精力下降,动作迟缓;10. 头昏脑涨,不易复原;11. 久站头晕,眼花目眩;12. 肢体酥软,力不从愿;13. 体重减轻,体虚力弱;14. 不易入眠,多梦易醒;15. 晨不愿起,昼常打盹;16. 局部麻木,手脚易冷;17. 掌腋多汗,舌燥口干;18. 自感低烧,夜常盗汗;19. 腰酸背痛,此起彼伏;20. 舌生白苔,口臭自生;21. 口舌溃疡,反复发生;22. 味觉不灵,食欲不振;23. 反酸暖气,消化不良;24. 便稀便秘,腹部饱胀;25. 易患感冒,唇起疱疹;26. 鼻塞流涕,咽喉疼痛;27. 憋气气急,呼吸紧迫;28. 胸痛胸闷,心区压感;29. 心悸心慌,心律不整;30. 耳鸣耳背,晕车晕船。

第二节 大学生心理健康概述

社会生活中的每一个人都生活在人际关系网中,每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力高低的综合体现。现代社会是一个开放的社会,开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说,人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往,构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际交往能力,不仅是大学生活的需要,更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人就像陆地上的船,是永远都不会漂泊到壮阔的大海中去的。

比起中学生,大学生的人际交往更为复杂、更为广泛、独立性更强、更具社会性,个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往,并试图发展这方面的能力。而且,交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期,良好的人际关系,是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而,并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中,有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素,都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫,有