



淄博职业学院

国家示范性高职院校建设项目成果

身心健康 (上册)

于海军 张洪波 主 编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

国家示范性高职院校建设项目成果

身 心 健 康

(上册)

Shen-Xin Jiankang

于海军 张洪波 主 编

牛春艳 潘 倩 王 文 徐 莉 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书共分两篇,第一篇身体素质提升篇,包括终身体育与高校体育、大学生心理健康与体育锻炼、田径项目素质的锻炼、素质拓展培训,第二篇体育爱好发展篇,包括球类运动、武术、形体训练与健美操、健美与体育舞蹈、游泳。

本书遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”的教育指导思想,试图建立以增进健康、更新观念、提高能力、培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯,逐步养成学生终身体育锻炼意识为主旨的新教材体系。根据全国普通高等学校体育教学大纲要求,本书以图文并茂的形式,介绍了终身体育与高校体育的关系,大学生科学体育锻炼方法,体育锻炼效果的检查与评定,运动损伤的预防及处理,现代体育的基本锻炼方法和基本理论,同时增加了素质拓展等内容。

本教材适合于高职高专学生,也可供体育爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

身心健康.上册/于海军,张洪波主编. —北京:高等教育出版社,2010.8(2011.6重印)

ISBN 978-7-04-026966-6

I. ①身… II. ①于… ②张… III. ①体育-高等学校:技术学校-教材②健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第121076号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 王玲 封面设计 张志 责任绘图 尹莉
版式设计 王艳红 责任校对 王效珍 责任印制 张福涛

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787×1092 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	14	版 次	2010年8月第1版
字 数	340 000	印 次	2011年6月第2次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	29.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 26966-00

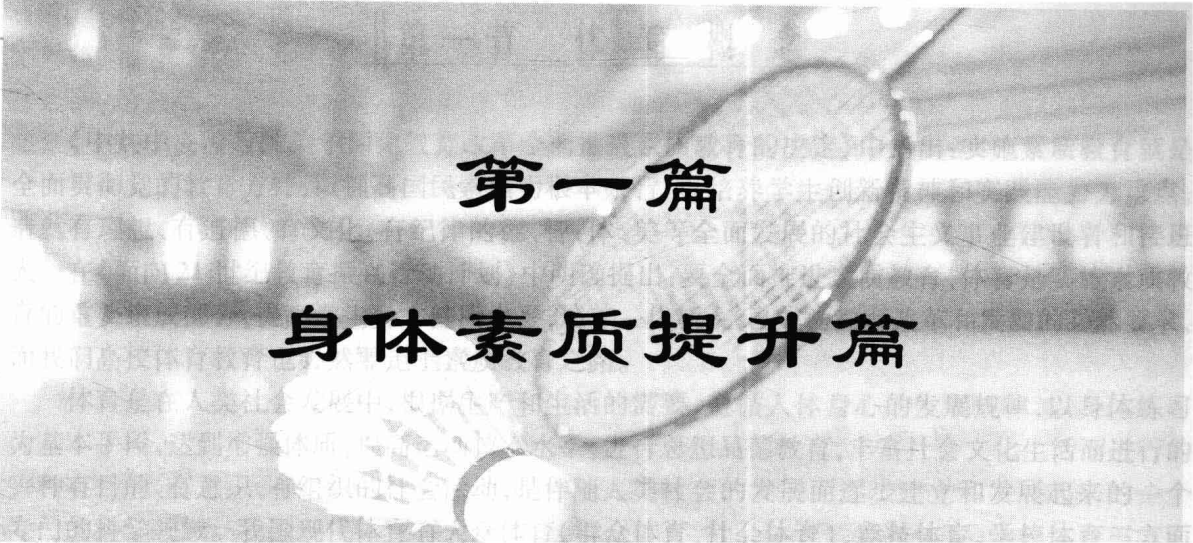
目 录

第一篇 身体素质提升篇

第一章 终身体育与高校体育	3	第四节 大学生体育锻炼的内容及方法选择	13
第一节 体育概念	3	一、体育锻炼的内容	13
一、体育的广义概念	3	二、体育锻炼的方法	14
二、体育的狭义概念	3	第五节 体育锻炼效果的检查与评定	16
三、竞技运动	3	一、意义和作用	16
四、学校体育	4	二、体育锻炼效果检查评定的要求	16
五、大众体育	4	三、体育锻炼效果检查与评定的内容与方法	16
六、体育的本质特点	4	四、锻炼效果的评价标准和方法	17
第二节 终身体育	4	第六节 运动损伤	18
一、终身体育的概念	4	一、如何预防运动损伤的发生	18
二、现代终身体育的几种观点	5	二、常见开放性软组织损伤	19
三、终身体育的基本思想	5	三、闭合性软组织损伤	19
第三节 终身体育原则、内容与方法	5	四、肌肉拉伤	19
一、终身体育的原则	5	五、急性腰扭伤	20
二、终身体育的内容	6	六、手腕损伤	20
三、终身体育的方法	7	七、踝关节扭伤	20
第四节 大学生体育在终身体育中的作用	8	第三章 田径项目素质的锻炼	21
一、打好身体基础	8	第一节 速度素质项目锻炼	21
二、掌握身体锻炼的手段和方法	9	一、短跑	21
三、培养兴趣、爱好,养成锻炼习惯	9	二、接力跑	24
四、培养自我体育意识	9	第二节 耐力素质项目锻炼	26
第二章 大学生心理健康与体育锻炼	10	一、起跑	26
第一节 心理健康概念	10	二、起跑后的加速跑	26
第二节 大学生的心理特点及心理健康的基本要求	11	三、途中跑	26
一、大学生心理特点	11	四、终点冲刺跑	26
二、心理健康的基本要求	12	五、中长跑的呼吸	26
第三节 体育锻炼对大学生身心健康的影响	13	六、中长跑的练习方法	27

第三节 力量素质项目锻炼	27	第四章 素质拓展培训	40
一、跳高	27	第一节 拓展(体验式)培训的 起源与意义	40
二、跳远	29	一、拓展起源与发展	40
三、三级跳远	32	二、拓展培训的意义	40
四、推铅球	33	第二节 素质拓展培训的项目介绍	41
第四节 规则与裁判法	35	一、高空项目部分	41
一、比赛通则	36	二、地面项目部分	43
二、径赛	37	三、拓展新项目	50
三、田赛	38		
 第二篇 体育爱好发展篇			
第五章 球类运动	55	第六节 毽球	120
第一节 篮球	55	一、毽球运动常识	120
一、篮球基本技术	55	二、毽球技术	121
二、篮球基本战术	61	三、柔韧素质练习	122
三、规则简介	65	四、毽球规则	123
第二节 排球	72	五、毽球测试内容	124
一、排球基本技术	73	第六章 武术	126
二、排球基本战术	81	第一节 武术的内容与特点	126
三、规则简介	83	一、武术的内容和分类	126
第三节 足球	84	二、武术的特点	127
一、足球运动的起源及发展	84	三、武术的作用	128
二、踢球技术	84	第二节 长拳	129
三、停球技术	86	一、基本手型、手法、步型	129
四、运球技术	88	二、青年长拳	132
五、头顶球部分	89	第三节 简化太极拳(二十四式)	146
六、足球战术	89	一、太极拳概述	146
七、足球规则和裁判法	90	二、太极拳基本姿势要求	147
第四节 羽毛球	93	三、太极拳的运动特点	147
一、羽毛球基本技术	93	四、太极拳的健身原理	148
二、羽毛球基本战术	104	五、简化二十四式太极拳套路简介	149
三、规则介绍	105	六、简化二十四式太极拳动作名称	149
第五节 乒乓球	106	七、简化二十四式太极拳动作说明	150
一、乒乓球基本技术	106	第四节 散手	168
二、乒乓球基本战术	118	一、散手的基本技术	168
三、乒乓球竞赛办法	118		

二、散手基本战术及训练方法	174	五、拉丁舞(Latin)	201
第七章 形体训练与健美操	178	第九章 游泳	203
第一节 形体	178	第一节 蛙泳技术	203
一、基本位置练习	178	一、蛙泳身体姿势	203
二、步伐与舞步练习	180	二、蛙泳腿部动作技术	203
第二节 健美操	182	三、蛙泳手臂动作技术	204
一、现代健美操发展趋势	182	四、呼吸、臂和腿的动作配合技术	204
二、健美操的基本步伐	183	第二节 仰泳	205
第八章 健美与体育舞蹈	187	一、仰泳身体姿势	205
第一节 健美	187	二、仰泳腿部动作技术	206
一、健美运动的概念	187	三、仰泳手臂动作技术	206
二、健美锻炼中的生理特点与肌肉 功能	187	四、呼吸、臂和腿的动作配合技术	207
三、各部位肌肉的主要锻炼方法	187	第三节 自由泳	208
四、锻炼效果的评价	196	一、自由泳身体姿势	208
第二节 体育舞蹈	197	二、自由泳腿部动作技术	208
一、体育舞蹈的起源与发展	197	三、自由泳手臂动作技术	209
二、体育舞蹈的基本名词和术语	198	四、呼吸、臂和腿的动作配合技术	210
三、体育舞蹈的竞赛与裁判	199	第四节 水上救生常识	211
四、摩登舞(Modern)	200	一、游泳的安全常识	211
参考文献	214	二、对溺水者的救护	211



第一篇

身体素质提升篇

第一章 终身体育与高校体育

第一节 体育概念

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。在《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中明确提出:要全面推进素质教育,体育是实施素质教育的重要组成部分,提高学生身心健康水平,培养一代新人,已成为教育改革和发展的必然要求,而我们高校体育教育也必然要走上素质教育之路。

体育是在人类社会发展,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。我国现代体育有大众体育(群众体育、社会体育)、竞技体育、学校体育三方面所组成。体育的概念有广义和狭义之分。

一、体育的广义概念

广义的体育亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

二、体育的狭义概念

狭义的体育亦称体育教育,是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

三、竞技运动

竞技运动亦称竞技体育,指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛,包括运动训练和运动竞赛两种形式。

四、学校体育

学校体育是指在以学校教育为主的环境中,运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,无论在何种社会条件下,都受该社会的政治、经济、文化教育的影响和制约,并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。由于社会制度、国家性质和教育目标的不同,各国的学校体育目标也不尽相同。一般有:促进学生身体生长发育、增进健康;使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法;培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行;发展个性。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目标。中国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质、促进其身心健康发展,为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。

五、大众体育

大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

六、体育的本质特点

体育的本质特点就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然和社会两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

|| 第二节 终 身 体 育

一、终身体育的概念

终身体育是20世纪90年代以来体育的改革和发展中提出的一个概念,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育的含义包括两个方面的内容:一是指人从生命开始至生命结束都要学习与参加身体锻炼,使体育成为一生中始终不可缺少的重要内容;二是在终身体育思想的指导下,以体育的体系化、整体化为目标,为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

终身体育理论是受终身教育理论的启发和影响而产生和发展的。联合国教科文组织于1965年把终身教育作为现代教育观念,确定了它在世界教育领域中的理论主导作用,并在世界

范围内推广和发展,经过 30 多年的不懈努力,终身教育理论已成为最具有代表性和影响性的教育思想理论,并在很多发达国家中确定了这一理论为本国的教育思想。终身教育是对一个人整个一生所进行的教育,此种理论认为教育是一个终身的过程,既包括成人教育,也包括学前、小学、中学和大学各阶段教育,既有组织的系统学习,又有偶发性的学习,它的特征是教育内容、学习方法和技术、学习时间都具有机动性和多样性,目的是维持和改善个人社会生活的质量,以适应社会急剧变化和科学技术不断革新的需要。随着终身教育思想在各国的迅猛发展和进步,终身教育的思想逐步被体育工作者和体育教育工作者所接受,各国的体育理论工作者,根据本国的体育教育的目标和任务,提出了终身体育教育的教育理论设想。从此,终身体育一词便为国际现代体育教育理论的代名词。

二、现代终身体育的几种观点

1. 一个终身进行体育锻炼和接受体育教育的人,要在其一生中实施体育,既有利于个人,又有利于社会的生活方式。
2. 终身体育就是经常性地参加体育锻炼和活动,并能坚持,保持旺盛的工作能力和生命力。
3. 终身体育的基本标准是坚持 10 年以上参加体育活动,每周两次,每次 30 分钟活动,视体育运动为生命中的重要内容,对体育感兴趣,掌握较多的体育知识,参加体育活动时有好感等。

以上的三种对终身体育的理解与概念,有合理的一面,也存在着对终身体育认识上的偏差。因此,不能准确、全面地解释身体的内涵。

三、终身体育的基本思想

终身体育是一个人一生中所接受连续的、各方面的体育教育的全部总和。从一个人出生的那一刻起,一直到生命终结时为止的不间断地发展与提高,当然这种总和不是堆砌的,而是有机整体中的结合过程,它所强调的是体育过程的连续性和整体性,是学前、小学、中学、大学和成人的各阶段身体教育,即指有组织的系统身体锻炼和偶发性的身体锻炼。身体教育的内容、方法、技术、学习和锻炼的时间都具有机动性和多样性。目的是维持良好的身体条件和状态以适应社会急剧变化和科学技术不断革新的需要。

|| 第三节 终身体育原则、内容与方法

一、终身体育的原则

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才的主要途径之一。以学校教育“健康第一”和学生全面发展为指导思想,良好的体育教育对于受教育者的创新精神和实践能力的形成,对于受教育者奠定终身学习、生存和发展的身体基础,具有十分重要的作用。从这个意义上讲,体育学科在培养学生终身体育意识、能力和运动技能中,具有基础性和

不可替代的地位与作用。

（一）课程基本理念

1. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。
2. 激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识。
3. 以学生发展为中心,重视学生的主体地位。
4. 关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益。

（二）教学原则

1. 全面性原则

学校体育教育应是面向全体学生的教育,体育教学要尊重并充分考虑学生的个性、思想品质和心理素质等方面的差异,因材施教,给每个学生提供展示和发展的机会,使每个学生的创造和运动潜能充分得到发展。

2. 主体性原则

教师的教必须为学生的学服务,教师应积极创设宽松、和谐、民主的学习氛围,充分体现和发挥学生的主体作用。让学生学会自我设计、自我调节、自我控制、自我评价;学会合作学习,把“要我学”转变为“我要学”。

3. 发展性原则

在培养学生创新精神与实践能力的过程中,充分挖掘学生身上的潜在发展能力,注意发现与发展每个学生的学习专长和优势,为学生获得终身学习、终身体育的能力以及在未来社会生存与发展奠定基础。

4. 健身性原则

体育与健康教学内容,应有益于丰富和拓宽体育与健康知识,有益于保护和锻炼身体,要根据不同学段学生身心特点科学选择教学内容,达到培养意志,提高能力,促进学生身体、心理与社会需要相适应的全面发展的目的。

5. 实践性原则

以实践操作为主要手段的体育教学,要做到体育知识与运动实践的有机结合,教师应科学地设计教法,合理地选择学法,让学生积极参与学和练的全过程,在应用和实践中培养学生的终身体育意识与能力。

二、终身体育的内容

21 世纪体育教育发展的方向和特点,牢固树立“健康第一”的指导思想,以实施素质教育为突破口,从学生思想活跃和个性突出的因素考虑,同时发挥教师的教学特长,结合实际情况,拓宽高校体育教育在健身、娱乐、文化、社会等方面的功能,健全体育课程的内容体系,优化体育课实践结构,能使学生从总体上了解体育的本质,以及体育锻炼对人体身心健康的意义,掌握体育锻炼中有关人体科学的知识,了解和掌握一般运动损伤的处理,培养学生的终身体育思想,提高学生自觉锻炼的积极性。

（一）高校体育课程内容体系

高校体育课程内容体系包括:理论性内容、技能性内容、保健传统性内容、情感性内容、操作性内容。

1. 理论性内容

(1) 体育卫生、人体健康、体育保健、人体环境、传统养生、自我诊断与保健、运动疾病及预防和治疗、运动营养学等。

(2) 运动技能分析及竞赛规则。

2. 技能性内容

(1) 促进身体全面发展的内容:耐力、力量、灵敏、柔韧、协调、平衡练习、腰腹练习、弹跳练习等。

(2) 竞技娱乐性内容

① 休闲娱乐类 体育舞蹈、形体、健美操、轮滑、桥牌、围棋等。

② 竞技类 足球、篮球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、田径、游泳等。

③ 武术类 防身术、散打、武术(器械)套路、跆拳道等。

3. 保健传统性内容

八段锦、太极拳、太极剑、气功等。

4. 情感性内容

各类体育游戏。

5. 操作性内容

(1) 运动处方。

(2) 科学体育锻炼原则及方法。

(3) 生存自救。

(二) 体育内容的选择应注意原则

1. 明确目的

终身体育的目的是选择锻炼内容的主要依据。在选择前必须首先确定目的。

2. 讲究实效

参加身体锻炼,要讲究实效,锻炼者能在用时很少的情况下达到健身强体的目的。

3. 切实可行

选择锻炼内容与确定锻炼方法,必须从实际出发,不能违背身体锻炼从实际出发的原则。

4. 适时为宜

一年四季对锻炼内容的选择是有影响的,因此,选择身体锻炼内容时,应随季节的变化,做出相应的安排。如夏季游泳、冬季滑冰。选定锻炼内容,不必一次确定不再更改。

三、终身体育的方法

1. 体育教学方法的选择

科学地运用体育教学方法,首先要解决体育教学方法的优选问题,对于同一教学任务来说,可采用的教学方法或许很多,但只有少数或个别在此时、此地、此情、此景下是最适合的,对众多的体育教学方法的选择可从以下几方面考虑:

(1) 体育教学的具体目标与任务:不同的教学目标和教学任务,需要不同的教学方法去实现和完成。如新授课,讲授法可能多一些,复习课,练习法多一些。

(2) 教学内容的特点:教学内容不同,教学方法的选用也应不同。例如,同是跑的教学,但在

田径中是以速度提高的教学方法为主,而在篮球中却要结合“球”来教学,多以侧身跑为主。

(3) 学生的具体情况:包括学生的身心发展状况和学生人数的多少。学生年龄小可采用游戏、情境等教学方法,到高年级则可能方法比较单一。学生人数少,班级宜于组织,为多样性的教学方法运用提供了可能,学生人数多,一般集体练习多。

(4) 教师自身的素养:任何教学方法都是“死”的,只有教师正确、准确和创造性地加以组织运用,才能成为“活”的教学方法。教师的素养在一定阶段总是一定的,并不是每一位教师都有能力驾驭任何一种教学方法。因此,选择教学方法还得与教师的特长相结合。

(5) 教学方法本身的特性:教学方法总是具体的,有自己的特性,表现在与特定内容的亲和性、对特定设备的要求、对特定对象的要求,等等。某一教学方法有其适用的范围,也有其一定的局限性,选择教学方法应根据教学方法本身的特性而定。

(6) 教学时数和效率的要求:对教学方法的优选就是为节约时间、追求效率,在有限的教学时数内收到最好的教学效果,但有的教学方法运用起来就比较经济,而有的却不尽然,所以,在选择教学方法时要注意效率的问题。

(7) 教学物质条件:如场地器材的限制。

2. 体育教学方法选择时应注意的事项

(1) 要发挥教学方法的整体功能:使教师的教和学生的学以及课的组织结合起来,使之实现整体大于部分之和的系统功能。

(2) 要坚持启发式教学指导思想:启发式教学方法能充分发挥学生的主体地位和积极性,使学生在体育教学中真正能实现掌握知识,培养能力。

(3) 坚持灵活性渗透教育机制:在体育教学中教师不要为方法所限,要随具体情况灵活运用,这样才能创造性地运用教学方法。

|| 第四节 大学生体育在终身体育中的作用

学校体育是终身体育的基础。学校体育中学生处在6~22岁年龄段,是从学龄儿童进入青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育的知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,直接影响着人的一生。如果少年时期身体发育得不好,如脊柱侧弯、驼背、呼吸机能差等,到了成年以后往往无法弥补,而成为终身的缺陷。所以,学校体育在终身体育的体系中,起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,是人们奠定终身体育基础的关键时期。

一、打好身体基础

青少年时期,正是打好身体基础的“黄金时代”。从人体自身的发展来看,这一时期具有特别重要的意义。如果在这一时期里应当得到的锻炼而没有得到,到了成年以后,时过境迁再进行锻炼,虽然也有效果,但由于基础未打好,往往是事倍功半。我们要放眼未来,首先要从现在做起。保证现在精力旺盛地学习,同时为终身体育打好基础,也为将来从事祖国的社会主义建设事业做准备。

二、掌握身体锻炼的手段和方法

体育的知识、技术、技能是科学锻炼身体的手段和方法。对增进身心健康、增强体质,不仅具有近期(在校期间)的效果,而且具有长远(走向社会以后)的影响。但是,由于不同年龄段身心发展状况的差异,锻炼身体的目标、内容和方法也相应有所不同。这就需要培养自我学习、自我锻炼、自我评价的能力,以适应和协调不断变化的情况,取得预期的锻炼效果。

三、培养兴趣、爱好,养成锻炼习惯

兴趣和爱好是积极参加体育活动的驱动力。初中以下的学生,往往以满足心理要求为主要倾向,表现为以直接兴趣为主,即体育活动本身所引起的兴趣,如喜欢游戏和球类活动等。高中学生由于对体育锻炼的目的性更明确,间接兴趣逐步成为主要倾向,即对体育活动的结果发生兴趣。如认识到参加耐力跑能改善心血管系统的功能,虽然跑起来感到又苦又累,但仍然能坚持参加长跑。高中阶段要在提高认识的基础上,努力培养间接兴趣和爱好,并且逐步养成锻炼身体的习惯。

四、培养自我体育意识

“自我体育意识”是从意识、自我意识衍生出来的。对终身体育的理解,关键是体育意识的培养。意识是人的头脑对客观物质世界的反映,是感觉、思维等各种心理过程的总和。由此引申出体育意识,主要是指人的头脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多种心理过程。这里提出的是“自我体育意识”,就是自己对待体育在思想、情感、行为、个性以及有关体育的社会交往和合作等各方面的认知、感觉、评价和调控等心理过程。“自我体育意识”是终身体育的核心,只有树立起自我体育意识,才能实现终身体育的目标和积极自觉地参加体育锻炼。怎样才能树立正确的自我体育意识呢?

首先,要在已经培养起来的对体育兴趣和爱好的基础上,提高对体育的理性认识。学生不能只是片面地追求对体育的直接兴趣,而应当对体育的目的、意义、作用、功能等有全面的理解,进而积极自觉地、主动地参加体育锻炼。变被动为主动,使自己成为体育学习和各种体育活动的主体。

其次,要了解自我,认识自己身心发展的具体状况和身体素质。

运动能力、运动技能的水平,特别是要了解自己与同龄人相比较的特殊性,善于分析、判断自己在群体中所处的层次和水平,以便从自身的实际出发,取长补短,有针对性地进行学习和锻炼。

最后,自我体育意识是在反复实践中形成的。在反复不间断地实践中,加深对体育的情感体验,不断提高体育的水平,使体育锻炼成为自觉主动的行为。

第二章 大学生心理健康与体育锻炼

第一节 心理健康概念

目前在心理学理论中,特别是在人格心理学和临床心理学中,美国心理学家杰哈塔(M Jahoda)的“心理健康”定义最为著名,他提倡一种“积极的精神健康”(positive mental health),对于现代社会中的人们来说很有教益。主要包括六个方面:

1. 自我认知的态度

心理健康的人,能对自我做出客观的分析,对自己的体验、感情、能力和欲求等做出正确的判断和认知。

2. 自我成长、发展和自我实现的能力

心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的,他会努力去实现自己内在的潜能,自强不息,即使遇到挫折,也会成长起来,去追求人生真正的价值。

3. 统一、安定的人格

心理健康的人能有效地处理内心的各种能量,使之不产生矛盾和对立,保持均衡心态。他对于人生有一种统一的认知态度,当产生心理压力和欲求不满时,有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

4. 自我调控能力

对于环境的压力和刺激,能保持自我相对的稳定,并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人,善于调节自我的情绪和能力,果断地决定自己的发展方向。

5. 对现实的感知能力

心理健康的人,在现实生活中不会迷失方向,他能正确地认知现实世界,判断现实。

6. 积极地改善环境的能力

心理健康的人,不会受环境的支配、控制,而是顺应环境,适应环境,并积极地变革环境,使之更适应人的生存。在这样的环境中,他热爱人类,适当地工作和游戏,保持良好的人际关系,并有效率地处理、解决问题。

由此可见,心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系,是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持,即不仅能获得确保自我安定感和安心感,还能自我实现,具有为他人的健康贡献、服务的能力。

我国学者把“心理健康”的定义,又做了一个概括:

- (1) 有幸福感和安定感。
- (2) 身心的各种机能健康。

(3) 符合社会生活的规范,自我的行为和情绪适应。

(4) 具有自我实现的理想和能力。

(5) 人格统一和调和。

(6) 对环境能积极地适应,具有现实志向。

(7) 有处理、调节人际关系的能力。

(8) 具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。

以上的心理健康定义,是与心理障碍和疾患相对而言的。随着国际、国内社会的飞速发展,人类对心理健康的概念也有一个不断修正、完善的过程。

健康是人类生存极为重要的内容,它对于人类的发展,社会的变革,文化的更新,生活方式的改变,有着决定性的作用。那么,一个人怎样才算健康呢? 1948 年世界卫生组织明确规定:健康不仅是身体没有疾病,而且应当重视心理健康,只有身心健康、体魄健全,才是完整的健康。可见,心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

第二节 大学生的心理特点及心理健康的基本要求

一、大学生心理特点

大学生的年龄特征决定其心理特征。其中大学生的自我意识的增强是核心问题。围绕这一核心问题,大学生的认知、情感、意志、个性等主要心理过程和心理特征处在一个动态的调解过程之中,并且由过去的被动性调节转为主动自我调节。因而其心理变化是一生中最复杂、波动最大的时期,其特点明显地从以下四个方面呈现出来。

1. 自我意识方面

进入大学之后,由于环境的变化和达到近期目标引起的心理感受 and 变化,他们发现原先所从识的自我是由家长、老师所塑造出来的,而不是“真正的自我”,因而强烈的要求重新塑造并确立“真正的自我”。在自我评价能力和自我控制能力方面较中学时期有所提高,但发展的水平参差不齐,有的自负自尊,却往往不懂得尊重别人;有的能够控制自己,有的却易受情绪波动的左右。为了努力塑造一个真实地、理想的自我,他们开始认识到自我教育的重要性,并努力朝着既定的方向、目标而不断进取。

2. 情感方面

大学生正处于风华正茂之年,他们的情感特征十分明显,因而是体验人生感情最激烈的年龄。大学生的情感不再像中、小学生那样天真、纯朴、直露,而是比较内向、曲隐、含蓄。表现出心理上的“闭锁性”。另外,敏感、自尊、好表现自己也是突出的情感特征。随着年级的增高,大学生的情绪波动性逐渐减弱,情感也日臻丰富、完善。

3. 意志方面

从中学升入大学,标志着这一个青年已踏上独立生活和成人社会的路途,为祖国和人民作贡献的时刻就要到来,全社会也盼望大学生早日成才。在各方面的影响下,大学生的独立倾向明显,自觉性明显增强,并能在行动中清晰地意识到自己行动的目的性和社会意义。从果断性和自