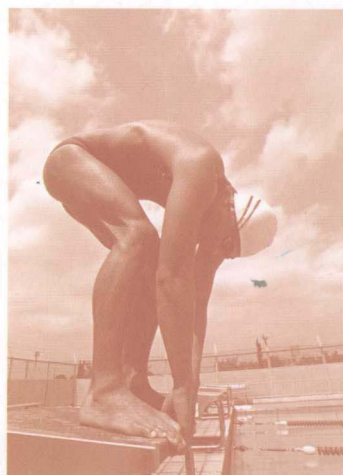


University Sports
And Health

大学体育
与健康

范文全 高崑 徐琳琳 主编



大学体育与健康

Daxue Tiyu yu Jiankang

主 编 范文全 高 崧 徐琳琳

副主编 董 亮 朱 龙 张 龙

参 编 李文婷 刘 超 魏 来 王 刚 董 卉

主 审 崔凤海



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

内容提要

本教材分理论与运动实践两个部分,共 14 章,包括大学生体育与健康、现代体育文化、高等学校体育与健康发展、体育锻炼与营养保健、健康体质与评价、体育竞赛的组织与编排、田径运动、球类运动、体操与健美、健美操与形体训练、水上运动、冰雪运动、民族传统体育、休闲体育等。结合当前社会发展状况以及大学生生理与心理等特点,本教材设计了一些理论与实践内容相结合、学与练相结合等简易方法,达到大学生锻炼身体与修身目的。

本教材通俗易懂、图文并茂,可作为普通高等院校体育教学之教材,也可供广大体育爱好者业余学习之用。

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育与健康 / 范文全, 高崑, 徐琳琳主编. --
北京 : 高等教育出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-04-034074-7

I. ①大… II. ①范… ②高… ③徐… 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 (2011) 第244743号

策划编辑 刘洛克	责任编辑 刘洛克	封面设计 张志奇	版式设计 马敬茹
责任校对 金 辉	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	北京天来印务有限公司	网上订购	http://www.landracom.com
开 本	787 mm×1092 mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印 张	16	版 次	2011 年 12 月第 1 版
字 数	390 千字	印 次	2011 年 12 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	28.60 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 34074-00

前 言

北京奥运会的成功举办,树立了中国人民的伟大形象,体现了中华民族追求国富民强的决心。大学生是担负建设祖国这一历史重任的主力军,他们除了拥有丰富的知识以外,还要拥有健康的身心,才能为国家作贡献。高校体育在贯彻落实“健康第一”的指导思想的同时,促使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,养成锻炼身体的习惯,达到增强体质、提高健康水平和体育运动水平以及陶冶体育文化情操的基本目的,而高校体育教材的建设是实现上述思想的基本途径和基本保证。

以“达标争优、强健体魄”为目标,做到每天锻炼1小时、掌握至少2项日常锻炼的体育技能,使“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”得以落实。根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,我们尝试编写了高等院校公共体育课《大学体育》这本教材。本教材具有以下几个鲜明的特点。

一、实用性

本教材突出结构的合理性与实用性。在内容安排上,针对体育项目的运动特点,安排了一定数量的练习方法。通过这些练习方法,不但能够有针对性地解决技术动作难点,还能够提高运动能力。

二、全面性

本教材在内容的选择和搭配上,完全依据高校体育教育的目的任务,根据教学实践经验,全面介绍了理论基础部分和运动实践部分,有利于大学生树立“健康第一”的思想和培养终身体育观念。

三、科学性

科学性是教材的生命,本教材努力做到以科学研究的事实为依据,剔除陈旧过时的内容,充实科学发展的新知识。

四、直观性

本教材注重理论联系实际,使学生学以致用,既有学习要点,又有课后思考题,有利于学生学习和实践。

五、可读性与趣味性

为了增加可读性和吸引力,突出以学生为主体的思想,编写时注意力求通俗易懂,图文并茂。

本教材由14章构成,其中理论基础部分有6章,运动实践部分有8章。范文全、高崧主持了本教材的编写工作。

本教材的编写分工是:第1~3章由范文全编写(辽宁石油化工大学顺华能源学院),第8~10章由高崧编写(辽宁石油化工大学),第4、7章由徐琳琳编写(吉林建筑工程学院),第5~6章由董亮编写(长春大学),第11章由朱龙编写(辽宁石油化工大学顺华能源学院),第12章由张龙、李文婷编写(辽宁石油化工大学顺华能源学院),第13章由刘超、董卉编写(辽宁石油化工大学顺华能源学院),第14章由魏来、王刚编写(辽宁石油化工大学顺华能源学院)。

辽宁石油化工大学体育学院院长崔凤海教授对本教材进行了审定,同时对本教材的指导思想、整体构思及各章节的内容选择、安排等认真负责地提出了许多宝贵的建议和意见。在这里向他表示诚挚的谢意。

由于时间仓促,能力所限,不妥之处在所难免,真诚欢迎专家、读者批评指正,以便今后进行修订。

编写组

2011年9月

目 录

第一章 大学生体育与健康 1	第二节 《学生体质健康标准》的测试项目与评价指标 62
第一节 大学生与健康 1	第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法 62
第二节 大学生与终身体育 6	第四节 《学生体质健康标准》测试成绩评价 66
第三节 大学生终身体育的重要意义 11	思考题 68
第四节 大学生自我身体锻炼 12	
思考题 13	
第二章 现代体育文化 14	
第一节 体育概述 14	第六章 体育竞赛的组织与编排 69
第二节 现代奥林匹克运动 16	第一节 体育竞赛的组织方法 69
第三节 奥运会 19	第二节 体育竞赛的编排方法 73
第四节 现代重大体育比赛 22	思考题 75
第五节 中国与奥林匹克运动 26	
第六节 北京奥运会 27	第七章 田径运动 76
思考题 31	第一节 跑的技术 76
	第二节 跳的技术 81
第三章 高等学校体育与健康发展 32	第三节 投掷的技术 83
第一节 高等学校体育概述 32	思考题 86
第二节 高等学校体育的目标与任务 33	
第三节 高等学校体育的组织形式 34	第八章 球类运动 87
思考题 38	第一节 足球运动 87
	第二节 篮球运动 97
第四章 体育锻炼与营养保健 39	第三节 排球运动 109
第一节 体育锻炼的原则与方法 39	第四节 乒乓球运动 121
第二节 体育锻炼对心理健康的影响 40	第五节 羽毛球运动 129
第三节 体育锻炼与身体健康 45	第六节 网球运动 136
第四节 体育锻炼时常见的生理变化 47	第七节 毽球运动 143
第五节 体育锻炼中的营养 49	思考题 148
第六节 体育锻炼与常见的运动疾病 53	
思考题 58	第九章 体操与健美 150
第五章 健康体质与评价 59	第一节 体操的锻炼价值 150
第一节 《学生体质健康标准》概述 59	第二节 体操的锻炼方法 151
	第三节 健美运动 163

思考题	167	思考题	209
第十章 健美操与形体训练	168	第十三章 中国传统体育	210
第一节 健美操运动	168	第一节 武术	210
第二节 健美操基本动作	173	第二节 太极拳	212
第三节 形体训练	178	第三节 攻防格斗	223
思考题	181	第四节 拳击	224
第十一章 水上运动	182	第五节 跆拳道	228
第一节 游泳	182	思考题	236
第二节 蛙泳的锻炼方法	185	第十四章 休闲体育	237
第三节 自由泳的锻炼方法	188	第一节 休闲体育概述	237
第四节 蝶泳的锻炼方法	191	第二节 登山	239
第五节 仰泳的锻炼方法	193	第三节 野游	240
第六节 游泳的注意事项	195	第四节 攀岩	241
第七节 水上救护	196	第五节 定向越野	243
思考题	199	第六节 拓展运动	244
第十二章 冰雪运动	200	思考题	247
第一节 速度滑冰	200	参考文献	248
第二节 滑雪运动	207		

第一章 大学生体育与健康

要点提示:健康概念;大学生健康行为;大学生终身体育的重要性;大学生终身体育的内容与方法。

第一节 大学生与健康

一、健康的概念

世界卫生组织提出,健康不仅仅是指没有疾病和衰弱,而是指生理方面、心理方面、道德方面和社会方面的完美体现。世界卫生组织同时提出了健康的十个标志:一是有充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;五是能够抵抗感冒和一般性疾病;六是体重得当,站立时头、肩、臀位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮;八是牙齿清洁无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉有弹性,走路感觉轻松。

1. 生理健康

生理健康是人体健康的重要标志,主要包括人体的结构完整和正常的生理功能两个方面。人体结构完整是指人的躯体是一个有机的整体,在生命活动过程中不断地产生有序的变化。正常的生理功能是指机体的生长发育、新陈代谢等机体对环境变化的反应性与适应性都有正常状态。例如,肢体没有残疾、精力充沛等。

2. 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体讲,心理健康包括两层含义:一方面自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;另一方面是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效的生活;足够的自我安全感;能充分了解自己并能对自己的能力做出适度的评价;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。

3. 道德健康

道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范,道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、正义与非正义、诚实与虚伪的社会评价舆论,并对社会成员产生导向和制约作用。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员,经过个体的认知过程在其内心树立起某种初步的道德信念,并逐步使其道德认识深化。通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力,控制和影响个人的需要、动机和行为。例如在公共场所吸烟或随地吐痰、不注意他人的感觉、不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的睡眠和休息等,均会受到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。因此,道德健康就是指既为自己的健康负责任,也为他人的健康负责任,把个人行为置于社会规范之内。大学生是国家的栋梁之才,而良好的道德素质则是立身之本。

4. 社会健康

社会健康主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等的适应。而社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人的角色的适应,还是人的行为的适应都应当一方面注意到适度的问题,另一方面考虑到正确选择适应方式和积极适应的态度。

总而言之,我们应当意识到健康是可以维护的。而健康的维护最主要的就是要从每个人自身做起,以对自己、对社会负责任的态度,积极主动地关爱自己的健康,自觉抵御各种不良诱惑,保持自身始终处于一个良好的适应状态,以达到积极维护自身健康的目的。

二、大学生的健康行为

(一) 科学锻炼身体

科学的体育锻炼可以达到促进生长发育、提高适应能力、增强体质、防治疾病、延缓衰老、延长寿命的目的,并可以丰富生活、增添乐趣、调节心理情绪。但是,我们也应当知道体育锻炼是把“双刃剑”,如果不遵守人体运动的基本规律,不遵守科学体育锻炼的原则,体育锻炼不仅不会增进人的健康,反而会破坏人的健康。

进行科学体育锻炼的基本原则如下。

1. 从实际出发的原则

从实际出发的原则是指锻炼身体应该从个人实际情况和外界环境条件的实际出发,确定锻炼目的,选择适宜的运动项目,合理地安排运动时间和运动负荷。例如,由于性别、年龄、体质和健康状况的差异,体育锻炼就要从自己的实际情况出发,有目的地选择和确定运动项目、练习方法。在每次锻炼前,都要评估自己当时的健康状况,使运动项目的难度和强度不要超过自身的承受能力。

2. 循序渐进的原则

循序渐进的原则是指在安排锻炼内容、难度、时间及负荷等方面要根据人体发展规律,有计划、有步骤地逐步提高要求,使人体在不断适应的同时,体质得到增强。例如,进行体育锻炼时,当机体对一定运动负荷产生适应之后,这种负荷对机体的刺激会减弱,此时,可以适当增加练习

时间和次数,然后让机体产生新的适应。但运动负荷要由小到大,逐步提高。

3. 持之以恒的原则

持之以恒的原则指锻炼身体要有连续性和系统性,只有安排适合自己兴趣、爱好的运动项目,科学地制订健身计划,经常参加体育锻炼,才能不断有效地增强体质。例如,中断体育锻炼后,随时间推移,体质和运动能力较以前明显下降。

4. 全面锻炼的原则

全面锻炼的原则指以一个主要运动项目为主,然后辅之以多个锻炼内容的锻炼方法,可以使身体形态、机能、身体素质和心理品质都得到全面和谐的发展。例如,方法上的多样性可以弥补单一方法的局限性,而运动项目上的“一主多辅”,可以使身体得到全面发展。

(二) 有规律的生活作息制度

人的生活要有规律,否则神经系统就不可能形成“动力定型”,从而使人的一切生理活动变得杂乱无章,生物节奏被扰乱,使人体各种器官总处于疲于应付的紧张状态。久而久之,身体健康状况就会受到损害,各种疾病也会随之发生。

大学生可以灵活支配的时间较多,每天从起床开始,晨练、吃饭、学习、休息、文体活动、自修和睡眠都有很大的余地和自主权,完全可以有规律、有节奏地安排好自己的作息時間。要学会自我控制,提高对遵守生活作息制度、讲究个人生活卫生意义的认识水平。否则,不仅容易养成生活懒散与不拘小节等不良习性,而且也不利于增进健康和提高学习效率。

(三) 积极的休息与睡眠

积极的休息是指通过变换工作和活动的方式,以协调机体各个部位的活动和大脑皮质的兴奋抑制的转换过程,从而使机体保持动态平衡,让大脑得到休息。与之相反,消极的休息则是以静态为主,或坐或卧。睡眠被视为彻底的休息。研究表明,充分的睡眠能恢复机体的疲劳,增加机体对各种紧张刺激的耐受程度,增进食欲,加速排泄,提高身体抵御疾病的能力,从而使机体能有充分的精力去迎接挑战。

休息的方式因人因时因地而异,例如,从事了体力劳动之后,休息方式最好采用文娱活动的形式,例如听音乐,看电影。而在脑力劳动之后,休息时可以参加一些体育活动,例如打篮球、游泳等。

(四) 合理营养和平衡膳食

营养与人类健康有着密切的关系。合理营养是维护健康的物质条件和前提。相反,营养失调会引起多种疾病。例如由于各种原因使机体长期缺乏某种营养素,造成代谢紊乱而引起的营养缺乏症,或者摄入的某种营养素超过机体的需要,过多的营养素贮存在体内,也可以造成代谢紊乱而形成营养过多症。心血管疾病和癌症与不合理膳食有密切关系。

合理营养的关键是平衡膳食。主要指膳食中所含营养素(糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水)的数量充足、种类齐全、比例适当,并且与机体的需要保持平衡。

人的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分是不完全相同的。我们每天的食物应该包括谷类和薯类:米、面、杂粮、马铃薯、干薯等;动物性食物:肉、禽、鱼、奶、蛋;大豆类及其制品;蔬菜及水果和纯热能食物:动植物油、糖类、酒类。

中国营养学会常务理事会1997年通过了《中国居民膳食指南》,对平衡膳食提出了八点建议。

(1) 食物多样,谷类为主。

- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3) 每天吃奶类、豆类及其制品。
- (4) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。
- (5) 膳食要适量,并与体力活动平衡,保持适宜体重。
- (6) 吃清淡少盐的膳食。
- (7) 饮酒应该限量。
- (8) 吃清洁卫生不变质的食物。

(五) 避免吸烟和被动吸烟

吸烟是目前危害人类健康最严重的不良行为因素之一。每年全球死于吸烟相关疾病的人数达 300 万。我国是世界烟草消费第一大国,现在的吸烟人数超过 3 亿,为全球吸烟者的 25%。有专家预测,如果中国人吸烟习惯不改,40 年后因吸烟造成的死亡人数每年由目前的 10 万增加到 200 万。另有预测,到 2050 年,我国将有 500 万人死于与吸烟相关的疾病,其中低龄人口和女性的比例将增加。

吸烟对健康的主要危害有五个方面。

(1) 吸烟是多种疾病的独立致病因素。吸烟者易患肺癌和舌、口腔、喉、食道和膀胱等多种癌症,慢性阻塞性肺病、冠心病、溃疡病等一系列与吸烟相关的疾病。

(2) 吸烟者使不吸烟者被动吸烟。遭受被动吸烟的危害并不亚于主动吸烟。孕妇吸烟殃及胎儿,造成围产期死亡、自发性流产、早产、低体重新生儿。父母吸烟殃及儿童,造成儿童气管炎、肺炎、哮喘。丈夫吸烟殃及妻子,使妻子发生多种与吸烟相关的疾病。

(3) 吸烟者造成环境污染。从烟草中分离出来的有害物质达 1 200 种以上,它们对人体可造成多方面的危害。例如血氧含量降低、血压升高、免疫功能下降、性功能障碍等。

(4) 增加意外恶性事故的发生。

(5) 吸烟造成的医疗负担和缺勤误工带来巨大的经济损失。

目前,人们越来越多地认识到吸烟的危害和健康对人们的重要,不吸烟、拒绝吸“二手烟”必然会成为主流趋势。大学生首先应当从自身做起,不吸烟,并且还要积极劝导他人不去吸烟。吸烟的则要尽快戒掉这个不良习性。

(六) 避免酗酒和药物滥用

在日常生活中,饮酒是一种十分常见的饮食行为或某些人群的生活习惯。一般人认为,少量饮用含低度酒精的饮料不会对身体健康状况造成破坏,并且饮用低度酒精饮料在大学生群体中也是比较普遍的现象之一。其实酒精也会引起依赖现象,无节制地过度饮酒,或经常饮酒,会给身体健康带来极大的危害。换句话讲,酗酒会对我们的身体健康造成破坏而影响学习、生活和前程。

酗酒是指无节制的过量饮酒,是一种影响自身健康、造成严重后果的异常行为。据世界卫生组织的资料显示,20 世纪 90 年代因酗酒而死亡的约 75 万人,长期酗酒者的死亡率比一般人高 1.3 倍。

酗酒分为急性危害和慢性危害两类。急性危害有急性中毒、车祸、犯罪、斗殴、损伤、家庭不和与意外死亡等。慢性危害有慢性中毒综合征、肝硬化和神经精神疾患等。由此可以看到,酗酒带来的危害是十分严重的,应当自觉戒酒,杜绝酗酒。

除了酗酒以外,药物滥用也是危害身体健康的不良行为。据世界卫生组织和国际刑警组织

估计,全球各种形式的药物滥用者已逾 2 亿,每年死于毒品成瘾和相关疾病的人数超过百万,药物滥用在许多国家已成为仅次于心血管疾病和恶性肿瘤的第三位致死病因。

药物滥用中所说的“药物”并非平时所指的“用于预防、治疗、诊断疾病,有目的地调节人的生理机能,并具有一定适应症、用法和用量的化学物质”,而是指能够影响人的心境、情绪、行为,改变意识状态,并导致依赖作用的一类化学物质,人们使用这些物质的目的不是为了治疗疾病而是为了取得或保持某些特殊的心理和生理状态。滥用则是指一种适应不良方式,由于反复使用药物导致了明显的不良后果。例如,不能完成重要工作、学业而损害躯体健康,导致了法律上的问题等。

大学生正处于人生的成熟阶段,应该自觉抵御各种诱惑,提高自身的控制能力和对事物的辨别能力。而这些正是预防药物滥用的基本保障,要提高认识,防患于未然。

(七) 避免不洁性行为

性传播疾病是指由性行为接触作为主要传播方式所引起的一类疾病的总称。例如不洁性行为可以引发性病。

从世界范围来看,性传染疾病的流行情况是:病原体与性病种类明显增多,感染率和发病率逐年上升,流行范围不断扩大,危害程度日益严重。淋病、梅毒等经典性病仍未得到有效控制,以病毒(例如艾滋病等)为主的现代性病流行日益明显。在一些西方国家的疾病构成中,性传播疾病占有重要地位,尤其是淋病,在传染病报告中常居首位。

因此,我们一方面要看到性传播疾病对个人、家庭和社会的危害;另一方面也要认识到性传播疾病是可以预防的。大学生要加强自身修养,洁身自好,信守一夫一妻制,注意性生活卫生,使用避孕套等屏障措施,学习性生理和性卫生知识,培养健康的性心理。

(八) 及时调控情绪问题

不良心理因素正从多方面、多渠道对人类健康产生各种各样的危害。情绪因素是心源性疾病(即以人的心理为源地,以外界不良因素为条件,借助人在生理方面存在的差异及缺陷,主动或被动、注意或不注意地使人产生的疾病)发生的基础或条件。无论是自然还是社会的身外刺激作用于人体,都会引起中枢神经系统本身和由神经中枢支配的躯体各系统、各器官广泛的生理反应,以及相应的神经递质和内分泌等生物化学反应。到达大脑皮层的一部分神经冲动被人这个主体意识到后,引起复杂的生理反应,表现为喜悦、悲伤、愤怒或恐惧等,这就是情绪。人的情绪带来的后果势必引起人体本身一些生理生化类反应,例如支气管收缩时出现哮喘,心率加快出现心悸等,但人体又具有较强的适应性和耐受性,故一般的情绪因素不至于引发心源性疾病。只有当外界刺激达到一定强度,超越了人体的适应性和耐受性时,才会引发异常情绪反应。如果持续过久,就容易引发心源性疾病。

因此,平时就要从心理上建立并强化防病意识,掌握防病的主动权,驾驭正确的心理思维、言语和行为。例如,要树立正确的人生观,把握心理平衡,维系良性心理及生理功能,避免或消除一些来自心理方面的疾患。在言语行为上,要注意对人格、形象、健康和对他人的利益等方面的作用及影响,这就要求每个人自尊、自爱和自重。而只有这样才能做一个心理健康的人,真正把握和行使好防病的主动权。此外,还要加强自身修养,努力做好情绪活动的主人。

(九) 学会幽默与解嘲

幽默与解嘲能使紧张的精神放松,释放被压抑的情绪,避免刺激和干扰,摆脱窘困场面,消除

身心的某些痛苦,有助于加速血液循环,消除大脑疲劳,通过对下丘脑系统的良性刺激达到延缓衰老的目的。因此,培养幽默与解嘲的能力,学习用幽默与解嘲的方式对待烦恼,化大事为小事,可以保持和增进健康。

(十) 及时寻求心理咨询

心理咨询是由心理学家或有资格的咨询人员对咨询者进行各种心理方面的帮助,对他们在学习、生活或社会交往过程中所遇到的各种心理卫生问题给予解释、劝告并提出解决的办法和建议,传授心理学的基本知识等。

心理咨询不同于一般的安慰,它不仅使人摆脱困惑,更使人成长。这里的成长,就是通过咨询的过程,使咨询者提高心理素质,自己想通了,认清问题的本质,知道该怎么做,达到了人们常说的心理平衡。由此可以看出,心理咨询力图使个人将不愉快的经历转化为自我成长的良机。它竭力使人积极地看待个人所经受的挫折和磨难,从危机中看到生机,从困难中看到希望。从这层意义上讲,心理咨询也帮助人学会辩证地看待生活当中的忧愁和烦恼,但这一切不是靠指教和劝导得来的,而是靠启发和领悟获得的。

每个人都可能会在某个时期产生心理卫生问题,大学生也不例外。所以,正确的办法就是,一旦感觉到有心理卫生问题时,一定要及时寻求心理咨询。

第二节 大学生与终身体育

一、终身体育的概念

终身教育作为教育改革的指导方针在我国已经形成相当大的规模,终身教育对终身体育思想的形成、发展不仅有着直接的启迪作用,而且也是终身教育内容的扩展和补充。

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。终身体育是依据人体发展变化的规律、身体锻炼的作用以及现代社会的发展不断对人提出的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律要求身体锻炼必须坚持经常进行,若不能持之以恒,就不能产生持续的锻炼效果。现代社会,身体锻炼是人们日常生活的组成部分,是现代生活方式的重要组成部分。身体锻炼需要科学的指导和不断地接受新的体育教育,根据人体生长发育与发展的各个不同时期的身心特点,所从事的工作、职业特点及所处的环境,都要求对终身体育加以科学的指导,并采取积极的体育手段,来有效地发展身体,这一过程,就构成了终身体育的系统。

二、终身体育的原则、方法与内容

怎样科学地坚持终身体育,以获得理想的效果,是每个人应该明确的问题。要想获得良好的锻炼效果,有效地增进健康,必须遵循人体的生理变化规律,了解和掌握一些科学锻炼身体的知识。例如,怎样遵循终身体育的原则;怎样选择锻炼的内容与方法;如何安排锻炼时间、次数和控制运动量;怎样进行自我医务监督等等。不掌握锻炼的规律而蛮干,不但收不到良好的锻炼效果,相反还有可能造成伤病事故,损害健康。

终身体育原则

1. 自觉性原则

要终身从事身体锻炼必须是动其主观、促其自觉。这是从事终身体育的首要条件。终身自觉地进行身体锻炼,一定要明确锻炼的目的,才能以自觉、主动、积极的态度去从事各种锻炼活动。

第一,坚持终身从事身体锻炼,必须有明确的目的性,这样才能自觉地根据自身的需要与条件进行身体锻炼。终身体育与学校体育课教学、运动训练有着明显区别,终身体育锻炼完全靠锻炼者本身的自觉性,因此主观因素在终身体育锻炼过程中起决定性作用。

第二,终身体育锻炼除了受主观因素影响以外,还受自身的惰性和体力的影响。在身体锻炼的过程中,身体要承受一定的运动负荷,要付出一定的体力,甚至要克服大自然的风霜雨雪的障碍等。因此,坚持终身体育在心理上要有战胜各种困难的决心和信心,同时要战胜自我,使身体锻炼能够自觉地坚持下去。

第三,要不断地丰富自己锻炼身体的知识,掌握科学的方法,以指导自己积极自觉地从事终身体育,获得更大的锻炼效果。只有获得了锻炼效果,才能更加激发锻炼的自觉性,进而更主动地寻找更科学的方法,从而获得更大的收益。

2. 从实际出发原则

从实际出发的原则,就是因人、因时、因地制宜,根据个人不同的年龄、职业和体质条件来选择不同的锻炼内容与方法,确定不同的运动量,使身体锻炼能符合自己的客观实际,达到终身体育的目的。

第一,身体锻炼的手段丰富多彩,选择什么锻炼内容与方法更适合自己的年龄、职业、身体的情况来选择为己所用,才能获得应有的效果。

第二,人与人之间存在着个体差异,锻炼者的年龄、性别、身体状况、锻炼的需要千差万别,即使某一点相同,随着锻炼的过程也会因机体适应能力的变化而改变。因此,不可能有一种人人通用的锻炼方法,必须依据锻炼者的实际情况,从实际出发,进行区别对待。

第三,进行终身体育锻炼的年龄、时间、自然环境等都处在变化状态之中,锻炼者必须根据自己的年龄、职业、时间与大自然的变化等实际情况,妥善安排身体锻炼的时间和选择锻炼的内容与方法,这样才能使终身体育有效地进行。

3. 全面锻炼原则

全面锻炼是指终身体育要全面地发展身体的各个部位、各器官系统的功能,使各种运动素质和活动能力都得到均衡的发展。

第一,人体是一个完整的有机体,各部位、各器官组织是相互联系、互为制约的,所以在锻炼时必须考虑其全面性,使身体的形态、功能素质都得到提高。

第二,全面锻炼有利于人的机体得到均衡的发展。生物科学中关于“用进废退”的原理在身体锻炼中反映非常明显,经常锻炼的部位、器官和系统就会得到发展,并逐渐形成形态学和生理学特征,例如肌肉体积变大、功能水平提高等。而很少锻炼和使用的那部分,可能会萎缩和退化,由此造成身体发育与发展比例失调,不利于身体的全面发展。

4. 坚持经常原则

终身体育讲究身体锻炼必须经常,持之以恒,体质才能增强,人体的基本活动能力才能保持

和不断提高。增强体质,需要进行经常的身体锻炼以促进人体的新陈代谢,促进身体异化作用 and 同化作用的加强,加快体内物质的合成,从而使人体结构和功能逐渐得到增强、提高和完善。骨骼的坚实、韧带的牢固、肌肉的粗壮、肺活量的增大等,都是通过身体锻炼的反复强化而实现的。如果不是持之以恒,而是断断续续地锻炼,前次的作用痕迹已经消失,后一次锻炼的积累影响也就小了,就不可能收到明显的锻炼效果。只有坚持经常锻炼的人,人体结构、功能、运动素质和基本活动能力才能不断地得到提高。

5. 合理安排运动负荷原则

运动负荷是指身体练习时人体的生理负荷。合理安排运动负荷的原则是指在身体锻炼过程中,恰当地安排运动负荷,使身体的生理负荷量,既能满足增强体质的需要,又能符合身体的实际承受能力。

运动负荷安排是否恰当合理,直接影响锻炼效果。负荷过大、过小都不能对人的机体产生良性刺激。负荷过大,不但不能增强体质,反而不利于健康。因此,在身体锻炼过程中必须遵循合理安排运动负荷的原则。

第一,科学安排运动负荷的强度。练习的强度是运动对身体刺激程度的计量,一般采用测量脉搏的方法来控制。

每分钟脉搏在 160 次的锻炼强度大约是 80%。

每分钟脉搏在 140 次的锻炼强度大约是 70%。

每分钟脉搏在 120 次的锻炼强度大约是 60%。

每分钟脉搏在 110 次的锻炼强度大约是 50%。

研究证明,锻炼强度小于 50% 的没有明显的锻炼效果,大于 80% 的属于运动训练的强度。对于一般人来讲,身体锻炼时脉搏控制在 110~160 次/分为宜。

第二,掌握每次锻炼的时间。锻炼时间一般根据强度而定,每次 5 分钟以上都属于有效范围。青少年锻炼可以采用较大强度的短时练习,中老年人及体弱者宜采用低强度的长时练习。运动实践证明,1 小时以内的运动,对身体的影响就很有效了。如果条件允许,锻炼最好以 30 分钟至 1 小时为宜。

第三,从实际出发,科学安排锻炼次数。坚持经常性的身体锻炼,一定要科学地安排锻炼次数,除了应该根据自己的年龄、性别、职业以外,还应该根据身体的恢复情况进行安排。一般来说,上次锻炼的疲劳基本消除之后就可以进行下一次锻炼。每次锻炼的间隔,应该根据锻炼的强度和身体的状况来决定,但间隔超过 1 周,对机体不能形成有效的刺激和产生超量恢复,则失去了锻炼的意义。

三、终身体育的内容

(一) 健身运动

健身运动是指一般人为了增进健康、增强体质而从事的身体锻炼。健身运动主要是为了发展人体内脏器官的功能,特别是心血管系统和呼吸系统的功能,以及力量、耐力、柔韧、灵敏和速度等运动素质,提高工作效率,丰富业余生活,延年益寿。

健身运动一般多以有氧代谢为主,对运动量的控制要求较高。出于参加者的年龄、性别和健康状况不同,因此所采用的内容与方法也不一样。青少年常采用各种运动项目,例如田径、体操、

球类、游泳、滑冰等。中老年人则一般采用走(散)步、慢跑、做操、打太极拳、练气功、玩健身球等,在形式上常以自我锻炼为主。

(二) 娱乐体育

娱乐体育是为了丰富文化生活,吸引人们愉快健康地度过闲暇时间而开展的具有鲜明娱乐色彩的体育活动。通过娱乐体育可以使人的身心得到改善,锻炼身体、陶冶情操,它适合各年龄段的人进行活动。

娱乐体育的内容包括球类游戏、活动性游戏、季节性娱乐体育、旅游、游园、游艺晚会以及民族形式的活动(例如放风筝、跳皮筋、郊游、狩猎、荡秋千等),以及下棋和观看各种体育比赛等。按照其参加活动时的身体状态,一般可以分为以下三种。

1. 观赏性活动,主要指观看各种体育竞赛。由于人们在观看体育比赛时会出现强烈的情绪冲动,所以会给人的身心带来一定的影响。

2. 相对安静状态的活动,例如垂钓、棋牌、用纸和笔进行的活动,主要是陶冶情操。

3. 运动性的活动,这是娱乐体育的主体,又可以分为以下几种。

(1) 眩晕类:这种活动通过获得日常生活中难以得到的身体状态和空间感觉来得到活动的乐趣。例如游艺场上的滑动、旋转、起伏、上升、下降、碰撞、腾空等各种游艺项目。

(2) 命中类:例如射击、射门、投篮、击木、地滚球、台球等项目。

(3) 游戏竞争类:例如各类竞技性活动。

(4) 自然类:例如野营、野炊、篝火、越野、登山、旅行等。

(三) 医疗与矫正体育

医疗与矫正体育是为了治疗人某些疾病或身体有缺陷、功能有障碍而进行的专门的体育活动。针对人体存在的某些疾病与障碍,采用体育的手段,达到治疗疾病和纠正某方面的缺陷的目的,使其恢复。但这种身体锻炼必须在医生或专门教师的指导下进行。简单的没有危险的锻炼内容,可以根据自己的实际情况自行锻炼。

(四) 格斗性体育

格斗性体育是为了提高防身自卫和抗击应变能力而进行的身体锻炼。这种锻炼既可强身又有一定的实用价值,以应用于日常生活与军事需要,对提高对抗能力和自我保护能力有一定的锻炼价值。在选择格斗性体育内容时应该明确锻炼目的,并采取安全防护措施,以免发生意外。

格斗性体育的主要内容有擒拿、散打、推手、短兵、拳击、武术对练和军事体育中的刺杀、射击等。

(五) 探险运动

探险运动是为了锻炼胆量,探求某方面的知识,满足冒险心理和创造奇迹而进行的一种体育活动。探险运动具有一定的危险性,在锻炼中要从实际出发,避免单纯为了追求险而脱离自身的能力和条件盲目行动。

探险运动的主要内容有:利用气球或简易的手段越洋、越江与爬山洞或从高处向下飘落、徒步或骑车环球旅行、赴两极考察、攀登高峰、穿越沙漠等。总之,人类为了显示自己的能力去征服某个天险而进行的各种探险活动,都可以作为探险运动的内容。

选择探险项目进行锻炼,一定要有充分的准备,特别要注意安全问题。要量力而行,不能超

越自身的能力去乱闯,以减少不必要的损失。特别是青少年儿童选择危险性的探险项目来锻炼,要有安全措施。

四、终身体育的方法

选定终身体育锻炼内容后,要想获得最佳的锻炼效果,还必须选择相应的科学锻炼方法。

(一) 练习法

练习法是身体锻炼中最基本的方法,不论选择什么锻炼内容,都必须通过反复练习才能获得锻炼效果。练习法可分为以下几种。

1. 重复练习法

重复练习法是指锻炼者在相对固定的条件下,按照计划和要求反复练习同一内容的方法。这种方法适用于以下几种情况。

第一,运动负荷较小或用时较短的项目进行重复练习。

第二,动作技术比较复杂,难以掌握的项目,通过反复练习,有助于学习和巩固技术。

第三,运动负荷安排较大,难以一次完成练习,例如健美锻炼中举哑铃 300 次,分为 6 组反复进行,每次间隔中安排一次休息,可以保证计划的完成。

采用重复练习法应该注意以下几方面。

合理确定重复的要素。其中包括重复练习的总次数、每次重复练习的距离或时间、每次重复练习的强度(速度或重量等),各次重复练习之间的间歇时间等。切实保证每次重复练习的质量。不能由于重复次数多而降低动作要求,也不能由于出现疲劳而减少计划练习的数量。重复练习易产生枯燥的感觉。在应用时,一方面要锻炼意志,克服厌烦情绪,另一方面可以采取灵活的调整措施,例如在练习前后或每次间歇中穿插安排比较活泼的辅助练习等。

2. 循环练习法

这种练习方法是根据身体锻炼的需要,将多个具有不同身体发展功能的项目搭配起来,在一次练习中依次循环进行练习的方法。

这种练习方法,可以弥补某些项目对身体发展作用比较单一的不足,使各项目之间的功能互为补充,达到全面发展身体的目的。此外,由于锻炼内容多样,锻炼起来生动活泼,所以容易激发和调动锻炼者的积极性。

3. 变换练习法

变换练习法是指在改变锻炼内容、强度和环境的条件下进行练习的方法。例如变换练习项目、提高或降低运动负荷、调整练习要素、变更练习地点。

采用变换练习法,能够提高中枢神经系统的灵活性,发展身体的调节能力和适应能力,同时对于修正锻炼计划,活跃锻炼气氛也具有一定的意义。

(二) 现代流行的锻炼方法

1. 有氧锻炼法

有氧锻炼法是指锻炼者在锻炼过程中没有负氧债的情况下进行身体锻炼的方法。这种锻炼方法运动负荷适中,可以有效地提高心血管和呼吸功能,促进新陈代谢,并能减少脂肪积累,是当前普遍采用的锻炼方法。

这种锻炼法的关键是控制运动强度,使锻炼者能够不负氧债,通常都是用控制心率来测定是