



“十三五” 职业教育改革创新示范教材

SPORTS



# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

刘成海 黄穗津 张士彪 主编



东北师范大学出版社  
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

# 体育与健康

主 编 刘成海 黄穗津 张士彪  
副主编 刘先国 张贵云 陈梦萍 赵厚鑫  
          龙玉斌 贺明进  
参 编 李 露 赵长虹 唐 梅 杨 宇  
          李孝桃

东北师范大学出版社

长 春

# 本 科 已 对 策

## 图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 刘成海, 黄穗津, 张士彪主编. -- 长春: 东北师范大学出版社, 2016. 7  
ISBN 978 - 7 - 5681 - 2122 - 4

I. ①体… II. ①刘… ②黄… ③张… 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(2016)第 180328 号

责任编辑: 王 芳 封面设计: 东师鼎业  
责任校对: 贾 音 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行  
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213 010—82893125  
传真: 0431—85691969 010—82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版  
北京富泰印刷有限责任公司印装

北京市昌平区马池口镇西坨村 (邮政编码: 102206)

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷  
幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 14.5 字数: 329 千

定价: 31.00 元

# 前 言

体育与健康课程的根本宗旨是增强学生体质，培养学生锻炼身体的意识，使学生养成经常锻炼的习惯。高职体育教育应以高职学生智力、体质发育为基础，将理论知识与实践相结合，使学生养成科学的锻炼方法及健康的生活方式。为此，编者精心设计编写了本书。

本书在编写过程中针对高职学生的身心特点，把体育基本理论知识和运动实践结合起来，设计了理论篇和实践篇，并在多年的体育教育改革实践基础上汲取国内外体育课程建设的有益成果，力图体现体育教育的素质性和实践性。

本书共有十二章，分别是现代健康新概念、体育对大学生身心健康的影响、运动损伤的预防与处理方法、田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、游泳、健美操和武术运动。

由于编写时间仓促，编写人员水平有限，书中难免有不妥之处，恳请专家和读者批评指正。

编 者

2016年4月

# 目 录

## 健康基础篇

—— — — — —	<b>第一章 现代健康新概念</b> .....	3
第一节	健康的概念 .....	3
第二节	亚健康 .....	4
—— — — — —	<b>第二章 体育对大学生身心健康的影响</b> ...	7
第一节	大学生心理健康标准及影响因素 .....	7
第二节	体育锻炼对大学生心理健康的影响 .....	9
第三节	利用体育锻炼改善大学生心理健康 .....	10
—— — — — —	<b>第三章 运动损伤的预防与处理方法</b> .....	13
第一节	运动损伤的预防 .....	13
第二节	常见运动损伤的处理 .....	15
第三节	常见运动性疾病的处理 .....	18
第四节	伤后恢复锻炼的原则 .....	22

## 竞技体育篇

—— — — — —	<b>第四章 田径运动</b> .....	27
第一节	跑 .....	27
第二节	跳 跃 .....	36
第三节	投 掷 .....	42
第四节	田径比赛的基本规则 .....	50



-----	◀	<b>第五章 篮球运动</b> .....	53
	第一节	篮球运动概述 .....	53
	第二节	篮球运动基本技术 .....	53
	第三节	篮球运动基本战术 .....	68
	第四节	篮球竞赛规则与裁判法简介 .....	74
-----	◀	<b>第六章 排球运动</b> .....	80
	第一节	排球运动的特点 .....	80
	第二节	排球运动基本技术 .....	80
	第三节	排球运动基本战术 .....	91
	第四节	排球运动的比赛方法及主要规则 .....	95
-----	◀	<b>第七章 足球运动</b> .....	99
	第一节	足球运动概述及特点 .....	99
	第二节	足球运动基本技术 .....	100
	第三节	足球运动基本战术与比赛阵型 .....	111
	第四节	足球比赛规则简介 .....	112
-----	◀	<b>第八章 乒乓球运动</b> .....	117
	第一节	乒乓球运动概述 .....	117
	第二节	乒乓球运动基本技术 .....	118
	第三节	乒乓球运动基本战术 .....	125
	第四节	乒乓球运动规则简介 .....	126
-----	◀	<b>第九章 羽毛球运动</b> .....	132
	第一节	羽毛球运动概述 .....	132
	第二节	羽毛球运动基本技术及战术 .....	133
-----	◀	<b>第十章 游泳</b> .....	151
	第一节	游泳概述 .....	151
	第二节	蛙泳技术 .....	152
	第三节	游泳比赛的规则简介 .....	156
-----	◀	<b>第十一章 健美操</b> .....	160
	第一节	健美操概述 .....	160



第二节	健美操的分类 .....	161
第三节	健美操的基本动作和练习方法 .....	162
第四节	健美操的编排与比赛规则 .....	170
----- ◀ <b>第十二章 武术运动</b> .....		172
第一节	武术运动概述 .....	172
第二节	武术基本功和基本动作 .....	174
第三节	简化太极拳 .....	183
第四节	初级长拳第三路 .....	204
----- ◀ <b>参考文献</b> .....		223

## 第一章 现代健康观念

### 第一节 健康的概念

世界卫生组织（WHO）对健康给出了明确的定义：“健康是指身体、心理和社会三方面都处于良好状态，而不仅仅是没有疾病”。这一定义强调了健康不仅仅是没有疾病，更重要的是心理和社会方面的良好状态。这一定义为现代健康观念奠定了基础，也为我们理解健康的概念提供了重要的参考。

随着科学技术的进步和人们生活水平的提高，人们对健康的认识也在不断深化。人们开始认识到，健康不仅仅是身体的健康，更重要的是心理和社会的健康。人们开始关注自己的心理状态和社会适应能力，并开始采取积极的措施来改善自己的健康状况。

## 健康基础篇

健康是人类生活的基础，也是人类幸福的前提。健康不仅关系到个人的生活质量，也关系到社会的和谐与稳定。因此，了解健康的概念，掌握健康的基础知识，对于每个人来说都是非常重要的。本章将介绍健康的基础知识，包括健康的定义、健康的标准、健康的维护等，帮助读者建立正确的健康观念，掌握维护健康的方法。

健康是人类生活的基础，也是人类幸福的前提。

1. 1. 1 健康与精力、健康是人类生活的基础，也是人类幸福的前提。

1. 1. 2 关于休息、睡眠的重要性。

1. 1. 3 社会与力量、健康是人类生活的基础，也是人类幸福的前提。







## 第一章 现代健康新概念

### 第一节 健康的概念

健康是指一个人在身体和精神等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出：“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的许多疾病得到了根治，健康状况大为改善。但是，现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大，对人类健康造成了严重的威胁。人们逐渐认识到：“健康不仅是指没有生理的缺陷、没有疾病，而且还应有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”人们比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。

#### 一、健康的定义

关于健康有许多定义，在众多的定义中比较有权威性的一个是《世界卫生组织章程》序言中提出的：健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态，而不只是没有疾病、身体不适或不衰弱。实际上无论从哪个角度来看，健康都是个模糊概念。用与环境的适应程度来定义健康，把人与环境联系起来理解健康是一种进步。用生物学参数来定义健康，似乎是最精确和最方便的，因为只要翻开医学的教科书，就可以找到人体各方面的正常值。但身高超过正常人的运动员按照这个标准，就应划为不健康的范围。实际上这些正常值都是从正常人中调查后用统计学方法计算出来的，但其正常范围并未包括全部正常人，只取了其中的95%，也即超过上限的2.5%和低于下限的2.5%，运动员并未包括在内。《世界卫生组织章程》序言中提出的健康定义已为世界上大多数国家所承认，但“体格上、精神上、社会上的完全安逸状态”是一个不易掌握的标准。

世界卫生组织对衡量健康提出了十项标准：

- (1) 充沛的精力，能从容不迫地承担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。



- (5)能抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松。

促进健康的基本要素有:合理膳食、科学锻炼、良好行为、心理平衡、定期体检。

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。

维护健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

## 二、健康状况应有的状态

- (1)体重基本稳定:一个月内体重增减不超过 4kg,超过者为不健康状态。
- (2)体温基本在 37℃左右:每日的体温变化不超过 1℃,超过 1℃者为不健康状态。
- (3)脉搏每分钟在 75 次左右:一般不少于 60 次,不多于 100 次,否则为不健康状态。
- (4)正常成年人每分钟呼吸 16~20 次:呼吸次数与心脉跳动的比例为 1:4,每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不健康状态。
- (5)大便基本定时:每日 1~2 次,若连续 3 天以上不大便或一天 4 次为不健康状态。
- (6)每日进食量保持在 1~1.5kg:连续一周每日进食超过正常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 1/3 为不健康状态。
- (7)一昼夜的尿量在 1500ml 左右:连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500ml 或一天内尿量少于 500ml 为不健康状态。
- (8)成年女性月经周期在 28 天左右:超前或推后 15 天以上为不健康状态。
- (9)每日能按时起居:睡眠 6~8 小时,若不足 4 小时或每日超过 15 小时为不健康状态。

## 第二节 亚健康

世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康状态”。它是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生的异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤,医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断。在此状态下如能及时调整,可恢复健康状态,否则会发生疾病。亚健



康状态基本上是由于机体组织结构的退化(老化)及生理功能减退所致,因而目前将人体衰老的表现也列入亚健康状态。

### 一、亚健康的几种表现

- (1)功能性改变,而不是器质性病变。
- (2)体征改变,但现有医学技术不能发现病理改变。
- (3)生命质量差,长期处于低健康水平。
- (4)慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。

亚健康是否发展为严重器质性病变具有不确定性。但是,亚健康本身就是需要解决的问题。

根据调查发现,处于亚健康状态的患者年龄多在18~45岁,其中城市白领,尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动,长期处于紧张的环境压力中,如果不能科学地进行自我调适和自我保护,就容易进入亚健康状态。

判断处于亚健康状态的方法:

现在还没有明确的医学指标来诊断亚健康,因此易被人们所忽视。一般来说,如果人体没有明显的病症,但又长时间处于以下的一种或几种状态中,说明亚健康已向你发出警报:比如失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸、抵抗力差、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘,等等。处在高度紧张工作、学习状态中的人应当特别注意这些症状。

### 二、最容易亚健康的人

- (1)精神负担过重者。
- (2)脑力劳动繁重者。
- (3)体力劳动负担较重者。
- (4)人际关系紧张、造成心理负担较重者。
- (5)长期从事简单、机械化工作者(缺少外界的沟通和刺激)。
- (6)生活无规律者。
- (7)饮食不平衡、吸烟酗酒者。

### 三、导致亚健康的因素

(1)饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时,都可导致机体失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍及大气污染、长期接触有毒物品,也可出现这种状态。

(2)休息不足,特别是睡眠不足,过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争的日趋激烈,人们用心、用脑过度,身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态,起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。对于青少年,由于影视、网络、游戏、跳舞等娱乐,以及备考开夜车等,常扰乱生活规律。成人有时候也会因为各种因素而影响到休息。

(3)人体的自身老化,表现出体力不足、精力不支、社会适应能力降低。

(4)现代疾病(心脑血管疾病、肿瘤等)的前期。在发病前,人体在相当长的时间内不会出现器质性病变,但在功能上已经发生了障碍,如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。

(5)人体生物周期中的低潮时期。即使是健康人,也会在一个特定的时期内处于亚健康状态,例如,女性在月经来潮前表现出的烦躁不安、情绪不稳、易激动等。

(6)过度紧张,压力太大。特别是IT白领人士,身体运动不足,体力透支。

(7)长久的不良情绪。

#### 四、疾病后果

亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起身心疾病。包括:心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能减退、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻、感觉疲惫。然而体格检查并无器官上的问题,所以主要是功能性的问题。处于亚健康状态的人,除了疲劳和不适,不会有生命危险。但如果碰到高度刺激,如熬夜、发脾气等应激状态,很容易出现猝死,也称为“过劳死”。

“过劳死”是一种综合性疾病,是指在非生理状态下的劳动过程中,人的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血压升高、动脉硬化加剧,进而出现致命的状态。

#### 五、预防亚健康的“十字”方针

(1)“平心”,即平衡心理、平静心态、平稳情绪。

(2)“减压”,即适时缓解过度紧张和压力。

(3)“顺钟”,即顺应好生物钟,调整好休息和睡眠。

(4)“增免”,即通过有氧代谢运动等增强自身免疫力。

(5)“改良”,即通过改变不良生活方式和习惯,从源头上堵住亚健康状态发生。

#### 思考题

健康应有的状态是什么?



## 第二章 体育对大学生身心健康的影响

### 第一节 大学生心理健康标准及影响因素

#### 一、心理健康的概念

心理健康是健康的内容之一。只有健康的精神寓于健壮的身体之中,才能称为健康的人。心理健康包括人的正常认识活动、情感活动、意志活动、适应行为、和谐的人际关系和良好的个性,良好的心理健康是自己对自己的肯定,是自身内部和外部的协调统一,能够适应各种社会环境。

#### 二、大学生心理健康的标准

##### 1. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,既了解自己,又接受自己,有自知之明,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我欣赏,自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自身无法补救的缺陷,也能安然处之。

##### 2. 接受他人,善与人处

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。认可别人存在的重要性和作用,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调、和谐;在生活和集体中能融为一体,既能在与挚友同聚时共享欢乐,也能在独处沉思时无孤独之感;在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)。因而,在社会生活中有较强的适应能力和足够的安全感。

##### 3. 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实,能动地适应现实,进一步改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望之中。同时,对自己的能力有充分的信心;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战能妥善处理。

#### 4. 热爱生活, 乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 并在生活中尽情享受人生的乐趣, 而不会认为人生是重负。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智, 并从工作的成果中获得满足和激励, 把工作看作是乐趣而不是负担, 同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来, 便于随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题, 克服各种各样的困难, 使自己的行为更为有效。

#### 5. 协调与控制情绪, 心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占优势的, 虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪, 但一般不会长久; 同时能适度地表达和控制自己的情绪, 喜不狂, 忧不绝, 胜不骄, 败不馁, 谦不卑, 自尊自重, 在社会交往中既不妄自尊大, 也不退缩畏惧; 对于无法得到的东西不贪求, 争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要; 对于自己能得到的一切感到满意。

#### 6. 人格完整和谐

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能够平衡发展的因素。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来; 思考问题的方式是适中合理的, 待人接物能采取恰当灵活的态度, 对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应, 能够与社会的步调合拍, 也能和集体融为一体。

#### 7. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件, 也是适应周围环境变化所必需的心理保证, 因此衡量时, 关键在于是否能正常地、充分地发挥效能: 即有强烈的求知欲, 乐于学习, 能够积极参与学习活动。

#### 8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段, 都有相对应的不同的心理行为表现, 从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体, 应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

### 三、当代大学生的心理状况及影响大学生心理健康的因素

教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出, 加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措, 是促进大学生全面发展的重要途径和手段, 是高等学校德育工作的重要组成部分。

近年来, 随着高校一些触目惊心的“校园事件”的发生, 大学生心理健康问题已越来越成为学校、社会和家长所关注的焦点。大学阶段是青年处在人生发展的关键时期, 大学生作为我国文化层次较高的年轻群体, 他们富于理性、敏感、激情, 更富于创造性、挑战性。而在社会中大学生面临的挑战越来越多, 学习压力、就业压力越来越大, 这会使学生长期处于紧张状态而产生心理障碍。许多学者采取各种方法对大学生的心理健康状况进行调查研究, 结果表明, 学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性健康、特别群体心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问





题。当代大学生的心理健康问题已引起社会各界的广泛关注。教育部对全国范围内的12.6万名大学生的心理健康状况进行抽查,结果显示,患有心理疾病的占20.30%,主要有恐惧症、焦虑症、强迫症、神经抑郁症和情感危机等。近几年的比例不但没有下降,反而呈上升趋势。

可见,大学生的心理健康问题呈日趋严重的态势,已成为影响大学生健康的重要问题。

## 第二节 体育锻炼对大学生心理健康的影响

### 一、体育锻炼有利于个性心理的完善

体育崇尚“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,崇尚“公开、公平、公正”的原则,因此通过体育运动可以培养和塑造大学生良好的个性心理。因为参加体育锻炼本身就必须克服困难、遵守竞赛规则、制约和调控自己的某些行为,以有利于在竞赛中充分发挥自己的潜能,珍惜自己获得胜利的权利。同时每个参加体育活动的学生都承担着让对手尽其所能的义务,通过活动的方式表达团结、友谊、和平、进步等人类先进的思想和愿望,在合理规范的竞争中锻炼自己的品行,并在成功和失败、荣誉和耻辱、竞争和退让、个人和集体之间做出选择,在选择中表达出自己的情感态度和价值观。这些对培养和塑造良好个性心理以及修正个性的不足,都是十分有利的。同时参加体育活动,还可以提高大学生的自信心和自尊心,增强大学生的自豪感,树立自强意识,并能在体育活动中,寻求到安慰和满足,进而改变人的整个精神面貌。通过参加体育锻炼特别是参加自己喜欢和擅长的运动项目,可以使大学生从中得到快感。因此,参加体育活动,可以从中得到乐趣,振奋精神,陶冶情操,并使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以解除,促使大学生始终处于积极的情绪状态之中。体育锻炼对患有神经衰弱症等疾病的大学生来说具有一定的改善和治疗作用。因此,体育锻炼对于减轻由于紧张和压抑而引起的神经系统病变无疑有着十分重要的意义。

### 二、树立成就感

顽强、果敢,具有强烈的成就意识,是现代人应该具备的基本品质。体育锻炼的成效无疑对大学生的健康成长十分有益。在参加体育活动并坚持锻炼中,不断战胜自我,超越自我,生理机能和身体素质得到增强,运动技能技巧得以提高。当取得这些成绩后,人就会产生自我成就的认识和情感体验,产生愉快、振奋和幸福感。因此,适宜的体育活动可以使大学生重新认识自我,把握自我,提升自我,尤其能使有忧郁情绪的人获得心理满足,产生积极的情绪体验,从而增强自信心,消除忧郁。

### 三、体育锻炼可以提高心智能力

长时间地进行脑力劳动后,通过体育锻炼有益于呼吸、血液循环和神经细胞兴奋与抑制的交替,更有助于学生的注意力、记忆力、想象力、思维分析等心智能力的健康发展,



并使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等,这些非智力因素对人的心智能力的发展具有促进作用。

#### 四、体育锻炼可以增强大学生的意志力

体育活动无论是有组织的还是个人单独进行的,对培养和锻炼良好的意志力和高尚的情操都有着积极的作用。在进行体育活动和锻炼的过程中,需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷,如果没有自觉性、坚持性和果断性,那是不可能做到的。大学生在达到体育活动锻炼目标的过程中由于受到不同的考验,还能够培养学生积极进取、吃苦耐劳、坚韧不拔、果断勇敢、持之以恒等优良品质。

#### 五、体育锻炼具有促进交往、改善人际关系的作用

随着社会的发展以及生活节奏的加快,人与人之间的社会联系越来越少,关系淡漠,从而造成了很多大学生孤独、压抑和抑郁。通过参加体育锻炼,可使人之间互相帮助、相互关心进而产生亲切感,增加大学生交往的机会,使交往的需要得到满足;增进大学生之间的友谊,丰富和发展大学生的生活方式,使他们感觉到生活充实而富有意义;有利于大学生忘却学习、生活带来的烦恼,消除抑郁和孤独感,从而改善心理健康水平,改善人际关系,提高社会适应能力。

### 第三节 利用体育锻炼改善大学生心理健康

#### 一、体育活动特征与心理健康

通过锻炼达到身心健康的改善,与体育活动的四个特征有关,即活动的类型、强度、持续时间和频率。锻炼效果依赖于这四个因素的相互作用。

##### 1. 体育活动的类型

由于对竞技和“没有疼痛,就没有收获”这一观点的过于强调,一般人也会像运动员一样认为通过体育锻炼一定要达到胜利的顶峰。因而,喜欢运动的人常常进行无节制的锻炼,不考虑身体所能承受的范围,最终会向相反的方向发展。应该澄清的是,不论是哪种形式的运动,只要是中等强度的有氧运动(中低强度、长时间、需要氧气的运动)都对心血管健康有益。美国一项研究发现,有氧运动可以降低焦虑和抑郁。所以,大学生也应改变传统的“奥林匹克综合征”,多选择一些健康的有氧运动,如跑步、骑自行车、游泳、跳绳、爬楼梯以及有氧健身操等。大学生选择的运动类型应该是适合自己的生活方式以及符合个人的爱好,并能从中获得乐趣的项目。

##### 2. 体育活动的强度

活动强度是指单位时间内所做的功,人们常常用 10 秒钟的心跳频率作为评价强度的方法。体育活动的大、中、小强度与耗氧量密切相关,人体是一个有机整体,人体的最大吸氧量与心率之间存在着对应关系。为了便于实际操作的可行性,人们一般用心率指标来衡量活动强度。运动医学一般规定:活动的大强度相当于最大吸氧量的 70%~