

“十二五”普通高等学校通用教材
21 世纪普通高等学校规划教材

XINBIANDAXUETIYUJIAOCHENG

新编大学体育教程

主编 赵 平
周 明



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

新编大学体育教程

主 编
副主编
编 委

赵 平
王玉洪
李 彪
陈云海
孟繁波
李素文

周 明
沈 煜
曹 艳
夏正明
徐立宏
官已英

罗 琳
赵云鹏
马洪波
严春梅

合肥工业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编大学体育教程 / 赵平等主编. — 合肥 : 合肥工业大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5650-1503-8

I. ①新… II. ①赵… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201353 号

新编大学体育教程

主编 赵平 周明

责任编辑 朱移山

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2013 年 8 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2013 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米~1000 毫米
电 话	总编室: 0551-62903038	印 张	15.25
	发行部: 0551-62903198	字 数	375 千字
网 址	WWW.hfutpress.com.cn	印 刷	昆明市五华区教育委员会印刷厂
E-mail	hfutpress@163. com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1503-8 定 价: 35.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换。

前 言

为了全面地贯彻中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》精神,积极树立"健康第一"的指导思想,培养学生终身体育意识,以满足现代社会对人才培养的要求,我们针对云南地区少数民族的体育教学现状和实际特点,对已有的体育教材体系和教学内容进行了深入的研究和分析,编写了本书《新编大学体育教程》,为深化教育改革和体育教材建设做出贡献。

为提高学生参与体育锻炼的主动性,体育专项选项要求从学生个体需要出发。通过专项学习,学生掌握了运动技巧并尝到了成功的喜悦,培养了体育学习的自主能力和创新能力;此外教学中教师还可发现学生的体育爱好、技术特长,并加以引导培养,以此来促进教学,激发学生对体育学习的兴趣,为学生参加体育竞赛和终身体育奠定基础。

本教材既可作为高校适用教材,也可作为大学生课外锻炼指导用书,在编写上充分体现了"健康第一"的指导思想,其特点如下:

第一,基础性较强。本书中,对各项运动的基本动作要点的界定阐述得非常准确,对需要掌握的技术和技能方法介绍得简单易行。

第二,实用性较强。本教材根据云南地区少数民族体育运动特色,增加了少数民族传统体育运动项目,使本书更有实用性。

第三,逻辑性较强。全书理论与实践结构清晰,内容充实,脉络分明,图文并茂,体现了层层深入、循序渐进的迁移规律,便于掌握和运用。

本教材由曾多次参与体育教材编写的赵平教授担任主编。在编写过程中参考并借鉴了大量相关教材和文献资料,且得到有关专家和领导的协助和指导,在此深深地表示感谢。由于编写时间仓促,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编者

2013年7月

目 录

基 础 篇

第一章 大学生体育锻炼与健康	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 健康的基本概念	(3)
第三节 大学生的健康教育	(7)
第二章 体育锻炼对健康的影响	(12)
第一节 体育锻炼促进生理健康	(12)
第二节 体育锻炼促进心理健康	(14)
第三章 体育锻炼与卫生保健	(17)
第一节 体育锻炼的原则	(17)
第二节 体育锻炼的卫生常识	(20)
第三节 体育锻炼的运动处方	(21)
第四节 运动损伤的预防及处理	(27)
第四章 大学生与体育文化	(32)
第一节 体育文化的概述	(32)
第二节 大学生与校园体育文化	(35)
第三节 奥林匹克运动文化	(38)

技 术 篇

第五章 球类运动	(45)
第一节 篮球及三人制篮球	(45)
第二节 排球及软式排球	(56)
第三节 足球及五人制足球	(62)
第四节 网球	(75)

第五节 羽毛球	(81)
第六节 乒乓球	(86)
第六章 艺术体育运动	(92)
第一节 健美操运动	(92)
第二节 形体锻炼	(92)
第三节 体育舞蹈	(104)
第四节 瑜伽	(109)
第五节 健美运动	(120)
第七章 民族体育运动	(134)
第一节 武术	(134)
第二节 散打	(138)
第三节 跆拳道	(143)
第四节 女子防身术	(150)

休闲健身篇

第八章 休闲体育运动	(159)
第一节 高尔夫球运动	(159)
第二节 台球	(163)
第三节 自行车运动	(171)
第四节 游泳运动	(173)
第九章 户外时尚运动	(181)
第一节 攀岩运动	(181)
第二节 定向运动	(185)
第三节 跑酷运动	(187)
第四节 拓展训练	(190)
第十章 民族传统体育运动	(192)
第一节 跳绳运动	(192)
第二节 板鞋运动	(197)
第三节 抛绣球运动	(199)
第四节 打陀螺运动	(201)
第五节 跳竹竿运动	(204)

第六节 抢花炮运动	(207)
第七节 踢毽子运动	(214)
第十一章 大学生体质健康标准	(218)
第一节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(218)
第二节 《国家学生体质健康标准》评分表(大学部分)	(228)
参考文献	(235)

第一章 大学生体育锻炼与健康

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育作为一种社会现象,是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。人类社会发展的需要是体育产生的前提条件,原始人类经济活动中的身体活动是体育产生的母体。

原始体育是原始人类在生活和劳动过程中萌生的。原始人类的生活条件非常恶劣,为了获得生活资料并保证自身不受伤害,他们必须经常与自然灾害和猛兽野兽作斗争,必须不断地提高自己的智力和体力。因此,诸如攀、爬、跑、跳、投等身体运动,都是原始人类生存所必需的基本活动技能。为了使这些原始的谋生技能世代相传,以语言为媒介的技能传授和身体操练(即原始教育),逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,就是人类最早的体育,即原始体育。可见,体育是伴随着人类社会的发展而产生的,生产劳动是体育产生的基本源泉。

二、体育的发展

体育的历史与人类历史一样悠久,在人类文明的历史长河中,体育是在人类社会发展到一定阶段的产物。研究体育的发展要与人类社会历史的发展相结合,主要可以从以下几个方面来论述。

(一)原始社会时期的体育

原始社会时期的体育活动可谓是现代体育的起源,原始人类在劳动和斗争中,走、跑、跳、投掷、攀越、游泳等能力得到了发展。这些技能的发展,也发展了人类自身。为了取得自然界的物质而运动人的腿和臂、头和手,在改变身外的自然时,也改变人的本身。人体在劳动中的活动,可以说是最初的体育形态。

随着生产工具的改进,社会生产力的发展以及剩余产品和私有制的出现,人类生活中有了娱乐、宗教、教育、战争等复杂现象。人的身体活动同这些现象相结合,使原始的体育形态前进了一步。

我国山西省阳高县出土的石球,是距今已有 10 万年的旧石器时代的产物,是原始人类用以投猎以获取食物的工具,也是现代体育投掷项目器械的原始形态。青海省大通县出土的一个距今 1 万年到 4 千年的新石器时代的陶盆,内壁绘有 3 组在舞蹈的人,远古时代人类的舞蹈也就是对人体的操练。

世界文明古国,如古埃及、古印度、古希腊、古罗马等,在人类体育发展史上也都写下了

光辉的篇章。古希腊是最喜爱体育运动的民族,早在公元前8世纪,古希腊就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。公元前776年至公元393年在希腊举行的古代奥林匹克运动会,是近代奥林匹克运动会的雏形。普鲁士教育家巴泽多更将这一理论付诸实践,在他所创办的泛爱学校中,首次开设了体育课。

(二)奴隶社会时期的体育

在奴隶制社会初期,战争频繁,生存还是死亡,做征服者还是做臣民、奴隶,就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者,就必须在竞争中取胜。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求,并有组织地加以实施。比如,古希腊的斯巴达人,为了使男子有健壮、敏捷的体质,从7岁开始就集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。

我国夏、商时期的学校已经有了体育教育的内容,习射是重要的教育内容,西周盛行射、御,与礼、乐、书、数合为“六艺”,共同构成教育的内容。春秋战国时期,还出现了“导引术”、“吐纳术”,把身体活动和呼吸活动作为健身、防治疾病的方法。

(三)封建社会时期的体育

到了唐和北宋时期,社会相对稳定,经济繁荣,体育运动一度出现兴旺景象,球戏、相扑以及围棋等有了进一步发展。南宋以后,由于理学束缚了人们的思想,体育运动的开展受到一定的影响。明清之际,中国封建社会大动荡,阶级矛盾和民族矛盾错综复杂,且十分尖锐,在抗御外侮和不断发展的农民战争中,武术得到了进一步的丰富和发展。在中国的史书上,介绍各种拳术、器械操练术的内容很多,经历代流传,成为中国别具一格、丰富多彩的体育项目——武术。

(四)近代体育

自人类社会进入资本主义历史阶段以后,体育运动无论在内容还是形式上都发生了巨大的变化:体育已成为学校教育不可缺少的组成部分,并由学校走向社会,逐渐形成一个独立的体系;它的发展逐渐越出国界和地域限制,越来越具有国际性;它还同近代科学技术密切相关。这种新型的体育运动,通常被称为近代体育。

近代体育是伴随着资本主义的发生、发展而逐渐萌生与兴起的。资本主义生产关系首先在欧洲出现并确立,因此近代体育的发源地主要在欧洲,其传播情况是:由欧洲到北美洲,又由欧美到亚洲、非洲和拉丁美洲。

文艺复兴时期人文主义者对古代希腊和罗马的研究,曾唤起人们对古代奥运会的憧憬;而近代体育的兴起进一步促使希腊人首先产生恢复奥运会的念头和行动。1859—1889年,希腊曾经举行过4届奥运会。在此期间,德国一批建筑家和考古学家对古代奥林匹亚遗址进行了为期多年的发掘,使人们对古代奥运会有了更多的了解。到了19世纪80年代,恢复奥运会已成为人们共同的愿望。因此,当法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦(1863—1937)于1888年提议恢复奥运会之后,立即得到一些国家响应。1894年6月,在顾拜旦的主持下,于巴黎召开了一次国际体育会议,与会的12国代表一致同意在国际范围内恢复4年1届的奥运会,并在这次会议上,成立了“国际奥林匹克委员会”。会议决定于1896年举行第1届国际奥运会,并委托希腊筹办。这届奥运会在雅典举行,从而拉开了近代奥运会史的序幕。奥运会的恢复,对于促进近代体育运动的国际化、规范化和增进各国人民的友好往来,起了巨

大的作用。

(五)现代体育

现代体育的内容和形式正在不断发生变化。它的核心——身体活动——在促进人体机能的生长发育、防止疾病和推迟生命衰老等方面,具有无可替代的作用。现代体育运动的发展、向前,永远激励着人们不断地去登攀体育运动高峰,不断地超越自己,超越他人,展示了现代体育运动所倡导的永远进取、不断创造的精神实质。现代体育教育中的一个重要的指导思想,就是通过体育这一特定的教育形式,帮助青年获得健康积极的情绪体验,诱导和激发青年进取奋发的生活态度,锻造其坚韧不拔的意志品质。首先,体育运动的竞争性有助于发展青年行为的积极性。任何一种竞赛活动,对参与者来说,都会受到竞赛目标、竞赛对手等竞争行为对自己构成的一种心理压力,从而也刺激和强化了自己的行为强度。其次,体育运动所具有的追求胜利和成绩的特性以及永不言败的精神,有助于激发青年的进取心和自尊心。再次,不断提高体育运动成绩的目的就在于不断挖掘人体自身运动潜力,不断克服内在和外在的困难,增强人的抗挫折能力。只有在体育运动中发扬“更高、更快、更强”的精神,才能不断地超越自己和超越别人,获得成功的体验。

第二节 健康的基本概念

健康是一个古老的话题,从古到今健康的概念、观念随着不同的时代背景和生产水平不同而有所不同。在远古时期健康就是不得病,在近代,活的时间长就是健康。随着生产力的改善、科技的进步,现代人们追求的是健康的寿命。健康的内涵包括四个方面,即现在的健康观念应该是生理、心理、社会和道德四位一体。健康的四个特征即人体结构要正常、生理机能要正常、心理要正常、还有社会适应要正常。

一、何谓健康

世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:所谓健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说,健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。这就充分表明,健康在生物属性方面,不单纯指人体没有病痛,而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态。在社会属性方面,健康要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式、环境、物质和精神生活的满意度等方面正常。只有身心健康的人,才是完美的健康人。

世界卫生组织提出了健康的四大基石是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。还提出了健康的10个标志是:①有充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到有精神压力;②处事乐观,态度积极,勇于承担责任;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界的各种变化;⑤能抵抗普通感冒和传染病;⑥体重合适,身材匀称挺拔;⑦眼睛明亮,反应敏锐;⑧头发有光泽而少头皮屑;⑨牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血,颜色正常;⑩肌肤富有弹性。

二、健康的内涵

健康是身体、精神和心灵的健全。健康是发现、利用和保护我们的身体、精神、心灵、家

庭、社会和环境的所有资源的过程。其中生理健康是健康的基础,心理健康是在生理健康的基础上形成的,还有道德健康和社会适应性健康是我们追求的更高层次、更完美的健康理念。

健康有很多组成部分:躯体、心理、心灵、社会、智力和环境。我们要将健康看作是一个人生活质量高低的重要标志之一。一般来讲,健康包括以下内容:

1. 具有积极、乐观的态度。
2. 面对应激和烦恼能够控制自我,能够自我放松。
3. 具备能量和活力,没有痛苦或严重的疾病。
4. 拥有朋友和家庭的支持,拥有与所爱的人之间相濡以沫、亲密无间的关系。
5. 对自己的工作感到满意。
6. 拥有清洁的环境。

越来越多的人正在努力达到最理想的整体健康状态。整体健康指的是有目的、有意义的生活,即以主动、负责、最大限度地提高躯体、精神和心灵的健康为特征的生活方式。健康不仅仅意味着没有疾病,还意味着主动采取实际步骤预防疾病,并努力让生活变得更加丰富、平衡和满足。

尽管躯体健全是健康的基础,但健康工作者所使用的“健康”一词的涵义更为广泛。在整体健康、身体健康和疾病状态中,心理、身体和心灵的功能有着相当大的交叉重叠。正如科学家们在最近几十年来所反复证实的那样,心理因素在增进身体健康和预防疾病中起着重要的作用,心理因素也能够引发、加重或者延长躯体的症状。有学者指出:“心理对生理功能的各方面都有深刻的影响。长期悲观、愤怒、焦虑或抑郁的人容易受到应激事件和疾病的打击,包括罹患心脏病和肿瘤。”同样地,在影响病人的生理状态的同时,基本上所有的疾病都能影响病人的心理。因此,广义的健康的内涵应包括:

(一) 躯体健康

躯体健康的好坏及其不同程度,影响着我们每天的生活。为了达到最理想的健康状态,我们应当采取积极的措施摆脱疾病,走向健康。我们必须满足身体以营养的需要,经常锻炼,避免不良行为,警惕疾病的早期信号,并且应注意防止发生事故。

(二) 心理健康

与躯体健康相似,心理健康也不仅仅是没有精神疾病。心理健康包括情感和思维状态两个方面,即情与知。心理健康包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受能力、表达情绪的能力、独立行为的能力以及应付日常各种应激源的挑战的能力。

(三) 心灵健康

精神生活的基本内容是对社会中某种意义或秩序的信念,一种给人的生命带来伟大意义的高尚力量。心灵健康的人明确其生命的基本目的,懂得如何体验爱、欢乐、平和与成就,能帮助自己和他人实现潜能,致力于奉献、宽恕和关怀他人,先人后己。卫生工作者日益认识到精神生活的力量和潜能。

(四) 社会健康

社会健康指的是与他人及社会环境相互作用、培育满意的人际关系和实现社会角色的能力。社会健康包括参与社会,为社会作出贡献,与人和睦相处,建立起积极的相互依靠的

关系以及健康的性行为。

健康教育应强调社会健康的重要性,健康的概念不再局限于传统的个人健康概念,而已经扩展为单个人的健康与社会和环境的健康之间复杂的相互关系。要提高个人的健康知识和技术水平,培养更健康的生活方式,以增进其健康的水平。

(五)智力健康

大脑是唯一有自知力的器官。每天利用大脑收集、处理信息,并根据这些信息进行工作,利用大脑进行思索,作出决定,制定目标,计划如何解决问题或者应对挑战。智力健康包括思考和在生活经验中学习的能力、思想对新事物的开放程度以及对信息提出的疑问、进行评估的能力。智力健康的另一项重要内容是“情感智力”,情感智力对个人生活及事业的成功也有很大影响。情感智力包括:自知力、利他主义、个人动机、移情、爱以及被朋友、伴侣和家人所爱。

(六)环境健康

我们生活在物质的社会环境中,环境能影响健康的各个方面。环境健康指的是周围环境对个人健康的影响。环境健康意味着通过防止空气、水和土壤污染以及使用的产品所带来的对健康的危险,保护自己;同时还要为保护环境本身而努力。正如世界卫生组织指出的那样:“健康的环境不仅是我们的需要,而且是我们的权利。”政府、企业、社会和个人都有责任维护健康的环境。

三、亚健康概念

健康与疾病之间并没有一个明确的分界线。青岛大学医学院教授、亚健康理论创始人王育学告诉我们,亚健康是介于健康和疾病之间的一种动态变化的中间状态,即健康——亚健康——疾病,亚健康与其上游的健康之间存在移行变化或重叠状态;同样与其下游的疾病之间也存在移行变化或重叠状态。这种移行变化是双向的,形成健康——亚健康——疾病的动态变化过程,亚健康处于中位,较之健康或疾病更为复杂。

现代医学将健康称为第一状态,疾病称为第二状态。亚健康状态是指处于健康(占人群总数的15%左右)与疾病(也占15%左右)之间的过渡状态,还未患病,但已有程度不同的各种患病的危险因素,具有发生某种疾病的高危倾向,也称为“第三状态”。人具有自然的和社会的两重属性,现代社会因素的影响和干扰,工业化和科学技术的迅速发展,政治、经济、战争、教育、居住环境及孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患等影响健康的不利因素,使相当一部分人承受着前所未有的心理压力,甚至对身心健康造成不同程度的损害。据有关资料统计,全球至少有5000万人患有严重精神疾病,约3亿人患轻度精神疾病,这些人不仅不承认自己有病,而且使用最先进的仪器也不易查清。此外,许多不良的生活方式和行为,如吸烟、酗酒、吸毒、异常性行为、缺乏锻炼等不良因素,均无益于身心健康。大量研究表明,人类的许多疾病与心理因素密切相关。表面上心理健康的人,也可能承受着巨大的心理压力,只是没有失去自控能力;表面上社会适应良好的人,也可能承受着巨大的社会压力,只是仍保持和社会的正常联系。

引起亚健康的原因概括起来讲有五大原因,一是环境因素;二是心理紧张;三是肿瘤和心脑血管病危险因子的流行;四是不良生活方式,吸烟、饮酒,酒龄、烟龄越长,坐的时间越长

越容易发生亚健康;五是病原微生物侵袭。对亚健康最集中的表现就是慢性疲劳综合症;其次是活力、反应能力和适应能力下降。

亚健康状态就是指肌体虽无明显疾病,却呈现出活力下降,适应能力不同程度减退的一种生理状态,是由于肌体各系统的生理功能和代谢过程低下所导致的一种多环节的生物现象。因此也可以认为,它是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。衰老与亚健康状态之间有十分密切的联系,由于生理性衰老与亚健康状态在生理和代谢过程中都有功能低下的特点,所以从某种意义上讲,生理性衰老的人即为亚健康状态。而亚健康状态者如不重视,并及时调整使之恢复健康,必然会加速其衰老的过程。

亚健康状态包括心理行为不良,精神不振,对社会的不适应以及身体各部位的不适。亚健康人群多在40岁以上,这类人群中普遍存在“六高一低”的倾向,即高负荷(体力和心理)、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度、高体重以及免疫功能偏低;表现为“一多三减退”,指疲劳多,活力减退、反应能力减退和适应能力减退。据国内对近万人次的调查,超出半数的人群处于亚健康状态,其中沿海城市的亚健康人群比例高于内地,城市中知识分子、企业管理人员比例高于一般人群。

对于亚健康人群,需要针对他们的不良生活方式与不健康行为“误区”进行纠正,从生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生等五个方面进行医学宣教,帮助他们提高健康水平。对于缺乏精力,记忆力及学习能力下降,视力欠佳,紧张或忧虑,食欲不振,疲劳或情绪低落的大学生应注意有无亚健康的存在。

四、传统观念的误区

(一)没有疾病的人就是健康的人

这种观念是一种传统的片面的观念。有些人注意自身的保健、饮食结构,注意合理安排自己的工作、学习、休息、娱乐及体育活动,注意自己的心理状态和社会交往,并且精力充沛、心情舒畅,对疾病的抵抗能力比较强,这些人可以说是健康的人;而又有些人,医生用各种检查手段未能检查出具体疾病,然而他们总感到身体乏力,有烦躁、失眠等不适之感,这些人虽没有疾病却不能说是健康的人。

(二)亚健康状态不危害人体健康

现代医学把介于健康与疾病之间生理功能低下的状态称为“亚健康状态”。它表面上对人体的危害不大,仅表现为机体能力降低,但潜在的威胁是不容忽视的,往往是一些慢性病的前兆。处于“亚健康状态”的人生活质量差,工作效率低,同时伴有食欲不振,失眠健忘,精神焦虑,萎靡不振等症状,使医生和心理学家束手无策。“亚健康状态”产生的根源:一是对健康没有正确的认识,对威胁自己健康的各种因素失去应有的警觉;二是由于现代社会各种关系的复杂性而造成的精神、学习压力和不合理的饮食结构。

第三节 大学生与健康教育

一、大学生的身心特点

(一)大学生身体形态发育特点

身体形态是指体格、体形和身体姿态等状况。体格指标包括人的身高、坐高、体重、胸围、肩宽等;体形指标包括人体的整体指数与比例;身体姿态是指人坐、立、行走的姿势。

人的生长发育有两个“高峰”:第一个是胎儿期到出生后一年;第二个是青春期。大学生的年龄一般都在18~22岁左右,经历了身体发育的两个高峰期,但还处于青春期发育后期到基本发育成熟期之间,身体形态还在发展,只是速度相对慢些。

男女生的体形存在着显著的差异。在生长发育的第二次高峰结束时,由于上下肢发育快,躯干增长相对慢些,坐高、肩宽、骨盆宽与身高的比例最小,表现为肩窄、骨盆窄、躯干短、下肢长的瘦长体形,男生尤为明显。从青春期后期到发育基本成熟期时,各种围、宽度指标迅速增长,分别形成男子上体宽、骨盆窄、下肢较细,女子上体窄细、骨盆宽、下肢较粗的体形。在这一时期,进行全面的身体锻炼,能使体格健壮,体形匀称。

(二)大学生身体机能发育特点

1. 神经系统

大学生神经活动过程中的兴奋与抑制发展趋于均衡,灵活性提高,机能逐步完善。神经细胞物质代谢旺盛。抽象思维能力不断提高,两个信号系统的关系更加协调和完善,分析综合能力显著提高。

2. 运动系统

大学生骨骼中水分减少,无机盐增多,逐渐进入骨化过程,骨密质增厚,骨骼更加粗壮和坚固,承受能力增大。由于性激素的作用,肌肉纤维增粗,肌肉的横断面明显增加,肌肉发达,肌力增大。但骨骼的发育一般在20~25岁左右完成,肌肉要到30岁左右才发育完成。在大学期间,骨骼和肌肉的发展是一个很重要的阶段。

3. 呼吸系统

大学生呼吸肌增强,呼吸深度加大,呼吸频率减慢;胸腔增大,肺活量增大,最大吸氧量和负氧能力逐步提高。

4. 心血管系统

心血管系统是人体发育成熟最晚完成的系统。大学生心肌纤维弹性较好,大学阶段是心血管系统发展重要的阶段之一。

(三)大学生身体素质发展特点

身体素质包括力量、耐力、速度、灵敏性、柔韧性等。男生各项素质指标的高峰分别出现在19~22岁;女生在11~14岁时出现第一高峰,17岁时出现不同程度的停滞和下降,18岁后又回升,在19~22岁时出现第二高峰。男生呈单波峰曲线,女生呈双波峰曲线。大学生的身体素质存在明显的性别差异,尤其在性成熟期,这种差异更为明显。男生的力量、耐力、速度、灵敏性等4项素质均优于女生;女生柔韧性和协调素质优于男生,女生重心比男生低,

因而平衡能力优于男生。

大学生身体素质发展处于高峰时期。加强身体素质的全面训练,能提高运动能力和技术水平。

(四)大学生运动能力特点

运动能力是基本的活动能力,是身体素质和运动技能相结合表现出的一种综合能力。大学生的身体形态机能、身体素质发展特点,决定其运动能力的发展。

大学生身体形态发展处在青春期发育后期到基本成熟期之间,发展速度虽然较慢,但骨骼、肌肉正处于重要发育时期。通过合理、科学的体育活动,能使身体形态得到很好的完善。

大学阶段是运动能力发展的最佳时期,应重视心肺功能的锻炼,并加强耐力训练,同时提高心肺功能,其必将有利于提高大学生的运动能力。

(五)我国大学生的心理健康状况

大学生在离开家庭后,参与了一些社会活动,充满了对社会和人生的向往和幻想,但还不完全具备应付各种社会事物的能力。因此,心理上容易出现愿望与现实、自闭与交往、独立与依赖、求知欲强与识别能力低、增长知识与培养能力等各种矛盾。如果这些矛盾处理不好,就会影响情绪与心理健康。

大学体育不仅是发展大学生体力的需要,也是大学生发展心理、实现自我完善的需要。根据大学生的心理特点,通过多种体育手段、方法、形式和途径,进行体育锻炼和体育欣赏,不仅可以锻炼身体、培养意志品质、陶冶情操、发展情感、增长才智,还可以培养集体主义观念、加强组织纪律性、创造良好的人际交往氛围,借以提高心理调节与平衡能力。通过体育活动参与,还可以及时排除心理状态中不健康因素的困扰,走出逆境,增强信心,轻松活泼地学习和生活;同时通过自身中枢神经系统的良性调节,在适应与改变内外环境的过程中,使个体与环境和谐统一,真正达到身心健康。

二、养成良好的生活方式

生活方式是人的生命活动的方式,它包括生产过程和社会文化领域人与人之间相互关系的全部复杂体系。它是人们长期受一定社会文化、经济、家庭、风俗等影响,而形成的一系列的生活习惯、生活制度和生活意识。狭义的生活方式指人们在生产劳动以外,为了生存、发展和享受所进行的活动。营养、运动、休息和生活环境是人类生活的最基本条件。

(一)饮食习惯与健康

饮食是人最重要、最普通的一种行为,但有相当一部分大学生不了解科学的饮食方法。一部分学生对饮食不甚关注,抱着无所谓的态度,个别学生长期不吃早餐;另一部分学生则过分讲究,片面听信广告,结果顾此失彼,营养结构失调;还有一部分学生经常纵欲进食,造成消化系统功能紊乱,影响了身体的正常生长发育。因此,要保证身体健康发展,必须培养良好的饮食习惯。

1. 无节制饮食方式

暴饮暴食或忍饥挨饿对健康十分不利。早餐不吃就去上课,随着大脑和其他器官机能活动对所需要能量的消耗增加,血糖就会下降。当血糖含量降低到每 100 毫升血液中不足 45 毫克时,就会严重影响脑组织的机能活动,全身乏力,注意力分散。暴饮暴食会使消化器

官的功能发生紊乱,从而使机体代谢功能失去平衡。这两种情况延续下去都会引起许多疾病。

2. 盲目节食

这种现象的发生女生多于男生,她们节食的主要目的是减肥。限制饮食虽然可以使人消瘦,但体内的营养物质也随之匮乏,势必出现种种功能障碍或疾病,轻则头昏眼花、四肢乏力,重则出现贫血、低血糖、月经失调等症状。如果所摄取的热量仅能维持其生存,而不能满足生长发育的需要,就会使身体发育受到影响,造成终身遗憾,有的同学甚至影响了学业。只有坚持体育锻炼,才能达到健身美体的效果。

3. 偏食

一部分大学生片面认定某些食物是高营养食物而长期偏食,导致营养摄入不均衡。如有的学生不肯吃肉,结果身体不能及时补充蛋白质,造成发育迟缓或发育不良。有的学生不肯吃蔬菜,导致多种维生素和矿物质的缺乏,这给成年后患高血压、高血脂、动脉硬化等疾病留下隐患。

4. 不卫生的“共餐”

“共餐”是一种落后的习惯,虽然一定程度上能增进感情、交流思想,但极易传播疾病,明显弊大于利。我国传统的“共餐”多局限于一家人中,大学生历来是分餐的,但近些年,大学生“共餐”现象明显增加。“共餐”是传染性肠道疾病和传染性肝病的重要传播途径,共用餐具与“共餐”具有同样的危害作用。

(二)生活模式与健康

生活模式是指一天内休息、饮食、工作和学习、体育锻炼等各项活动的时间安排。科学的生活模式有利于机体各种生理机能的发挥,有利于身体健康,也有利于提高学习和工作效率。大学生的生活要有一定的规律,就一天来说,起床、吃饭、学习、工作、休息、运动,都要有规律地安排好,按规定的时间进行。讲究良好的生活模式,对大学生来说十分重要。

1. 养成良好的睡眠习惯

睡眠是保证大学生健康的先决条件之一。因为在睡眠过程中,内分泌系统释放的生长素比平时多3倍。这些生长素可以作用于全身的组织细胞,促进它们的生长发育,对骨骼生长的促进作用尤其明显。如果睡眠不足,就会出现烦躁、易怒、食欲减退、体重减轻、生长发育缓慢的后果,还会引起睡眠困难、夜间易醒。

2. 每天抽出一定时间进行体育锻炼

对于体育锻炼的重要意义,每个大学生都有一定的认识。但在实际当中,有的大学生却往往忽视了体育锻炼;有的大学生认为自己年轻,身体很好,现在最重要的是抓紧时间学习,将来再锻炼也可以。其实大学期间养成每日锻炼的习惯使人一生受益无穷。我国大学生曾经在积极从事体育锻炼活动中总结出 $8-1>8$ 的经验。实践证明,如果我们每天从8小时的学习中抽出1小时进行体育锻炼,其学习效率大于8小时的学习效率。科学研究证明:体育锻炼对智力发展有非常重要的作用,主要表现在以下几个方面:

(1)体育锻炼有助于大脑两个半球的全面发展。

(2)体育锻炼能消除大脑疲劳,提高大脑的工作效率。

(3)体育锻炼能提高大脑的反应速度和综合分析能力。

(4)体育锻炼能促进大脑的生长发育。

三、保持环境卫生,预防疾病传播

学校是大学生生活学习的重要场所,一个学校的环境卫生是否符合卫生要求,直接关系到大学生的身心发展和身体健康。因此,每个大学生都要养成良好、文明的卫生习惯,要保持校园、教室、宿舍的卫生环境。

教室是学生聚集的场所,如果教室卫生不好,不但影响学习,还容易引起流行病的传播。通风可以让空气流动,增加室内的新鲜空气,有利于人体的健康。教室内的光线要分布均匀而且充足,均匀的光线有利于保护学生的视力,提高学习效率。

应经常对宿舍进行清扫,保持床铺、门、窗、地面的清洁。定期在宿舍喷洒消毒剂,消灭蚊、蝇、臭虫、蟑螂等害虫;宿舍窗户应经常打开,通风换气;自己的被褥要经常洗晒消毒;不要在宿舍内洗衣物,以保持室内地面干燥。

四、纠正不良行为和习惯

在影响大学生健康成长的诸多因素中,个人行为习惯对健康影响至关重要。个人行为包括饮食起居、生活习俗和各种嗜好等,这些均为满足某种生理需求、心理需求而逐渐形成的一种自我行动方式。对于不良的行为习惯特别是吸烟、酗酒、吸毒、不安全的性行为,大学生要格外警惕。

(一)吸烟

世界卫生组织曾把吸烟称为“20 世纪的瘟疫”。吸烟是 21 世纪人类面临的两大公害之一。大量的研究表明,吸烟能诱发和加重多种疾病,降低人体的健康水平,甚至缩短人的寿命。吸烟的危害在于香烟中含有大量的有毒物质,这种有毒物质中危害最大的是烟碱(尼古丁)、焦油和微尘,其中烟碱是神经系统和血液循环系统的杀手;焦油则与喉癌、口腔癌、食道癌、胃癌,特别是与肺癌关系密切;微尘则会刺激气管粘膜,引发咽喉炎、咳嗽、支气管炎和声音沙哑等。吸烟不仅危害自身,同时危害他人,被动吸烟的危害不亚于主动吸烟。

(二)酗酒

酒的主要成分是酒精(乙醇)。过量饮酒会危害人体的细胞,对身体产生破坏作用,直接影响身体健康。酒精对心脏的危害较大,长期过量饮酒会使心脏失去正常的弹性而增大。医学上的“啤酒心”,指的就是长期过量饮用啤酒,使心脏扩大而形成的心脏变形。另外,酒精对神经系统也有危害,有的人饮酒后变得非常“健谈”,就是中枢神经系统在酒精的作用下失去调节功能的表现。酒精还会使血液中的脂肪物质沉淀在血管壁上,使血管变窄,血压升高,增加心脏的负担。大学生若过量饮酒可造成脑供氧不足,记忆力减退,严重影响学习和生活。

(三)吸毒

毒品主要包括鸦片、吗啡、大麻、可卡因、海洛因、冰毒以及其他可致人成瘾的麻醉药品。自 20 世纪 80 年代中期以来,世界又面临一种新型毒品“非法合成药物”的威胁,其中尤以安非他明类兴奋剂的滥用最为普遍。吸毒可直接抑制机体免疫系统的功能,破坏神经系统的功能。吸毒也可以使人的心理发生扭曲,使人失去应有的人格、自尊等心理品质。吸毒还是