

高等职业教育“十二五”规划教材

Sports

大学体育

沈白浪 ■ 主 编

刘品和 文锋 付前勇 ■ 副主编

黄亚忠 ■ 主 审



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

大学体育

Sports

沈白浪 ■ 主 编

刘品和 文锋 付前勇 ■ 副主编

黄亚忠 ■ 主 审



人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 沈白浪主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2013.9
高等职业教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-32347-7

I. ①大… II. ①沈… III. ①体育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第177454号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的体育课程教学实际,系统介绍大学体育理论知识,具体针对高职高专院校大学生体育课程特点,以及在大学体育教学过程中的典型案例予以详细讲解。

全书共分为理论和实践两个篇章,分别讲述大学体育基本理论知识和田径、足球、篮球、排球、乒乓球、体育舞蹈、太极拳和羽毛球等重点体育项目的内容。

本书不仅可以作为大学体育教学的通识课教材,也可作为高等院校相关体育教学研究人员的参考用书,还可以作为大学生健康成长的指导手册和青年人提高自身身体素质的自学用书。

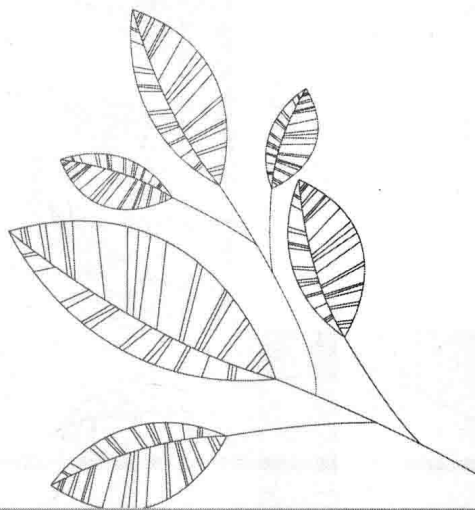
-
- ◆ 主 编 沈白浪
 - 副 主 编 刘品和 文 锋 付前勇
 - 主 审 黄亚忠
 - 责任编辑 韩旭光
 - 责任印制 沈 蓉 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 17 2013年9月第1版
字数: 378千字 2013年9月北京第1次印刷
-

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)67132746 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言

Preface



体育是学校工作的一个重要方面，学校体育工作，直接影响学生身心能否健康发展，同时又是培养学生走向社会生活和工作的重要手段。从现代社会发展的趋势和特点来看，体育在高等职业教育中的地位和作用显得尤为重要。因此，在深化高等职业教育体育教学改革过程中，结合职业的需要，树立终身体育的理念，加强体育课教材建设，以适应现代高职高专体育工作，是十分紧迫的任务。

为了贯彻《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》等文件精神，顺应时代发展的需要，通过体育教学实践，把促进学生身心的健康发展，培养学生自主体育锻炼的能力和意识，奠定其终身参加体育锻炼的基础，作为主要目标，并考虑到一般院校场地、器材设施条件和学生普遍感兴趣的项目，我们编写了这本具有高等职业教育特色的体育教材。

本书共分为十四章，讲求知识性、实践性、趣味性和实用性，图文并茂，简便易行，便于自学，是学生课外锻炼、道德与情操修养及能力培养的指南。在编写过程中，我们认真参考和借鉴了全国部分高等院校出版发行的体育教材和论文论著，根据教材需要，引用了部分文、图、表。在此谨向引文原著者表示感谢。

本教材的编写分工如下：沈白浪编写第二章、第十二章、第十三章，刘品和编写第一章、第六章、第八章，文锋编写第三章、第五章、第九章，付前勇编写第七章、第十四章，黄亚中编写第四章、第十章、第十一章。

由于编者水平有限，书中难免有缺点和错误，又限于时间紧迫，内容所涵盖的项目不够多，恳请广大师生和专家学者批评指正，我们将在再版时予以改正，并进一步充实内容。

编者

2013年8月

目录

Contents



上篇 理论部分

第一章 体育与健康2

第一节 体育与健康的概念2

一、“体育”的基本概念2

二、健康的概念3

三、体育与健康的关系3

第二节 体育锻炼与身体健康4

一、生命在于运动4

二、运动对身心健康的影响4

三、根据个人实际合理选择 运动项目5

四、运动中的自我监护与 保健6

第三节 体育锻炼与心理健康6

一、体育锻炼可调节情绪7

二、体育锻炼能协调人际关系7

三、体育锻炼能消除疲劳7

四、体育锻炼能治疗心理疾病8

第四节 体育锻炼与道德健康8

一、道德健康的含义8

二、道德健康的意义8

三、道德健康的思路10

四、体育锻炼对意志品质的 培养10

五、体育锻炼有助于获得 良好的情绪体验11

六、体育锻炼是培养良好 品德的重要途径11

第二章 体育锻炼与卫生保健12

第一节 体育锻炼对人体的作用12

一、体育锻炼对运动系统的 作用12

二、体育锻炼对内脏器官的 作用13

三、体育锻炼对神经系统的 作用13

第二节 体育锻炼的原则和方法14

一、体育锻炼的原则14

二、体育锻炼的方法15

第三节 常见运动损伤的预防和 处理16

一、运动损伤的预防16

二、常见运动损伤的处理17

第四节 运动按摩的作用和方法20

一、运动按摩的作用20

二、运动按摩的一般手法21

第三章 高职高专体育26

第一节 高职高专体育的目的和 任务26

一、课程定位26

二、课程目标	26
三、课程设置	27
四、课程结构	27
五、课程内容	27
六、课程实施	28
第二节 高职高专体育的 组织形式	28
第三节 高职高专体育与 终身体育	29
一、终身体育的含义和特征	29
二、高职高专体育在终身 体育中的重要意义	29
三、培养学生终身体育意识	31
第四章 运动营养与身体健康	32
第一节 营养概述	32
第二节 营养成分	32
第三节 体育运动与营养的关系	33
第四节 体育运动与身体的关系	35
第五章 身体练习与方法	37
第一节 身体练习概述	37

第二节 健身锻炼常用的 身体练习方法	38
一、力量素质练习	38
二、速度素质练习	41
三、耐力素质练习	42
四、灵敏素质练习	43
五、柔韧素质练习	43
第三节 职业实用身体练习	44
一、职业实用身体练习的 意义和原则	44
二、职业实用身体练习的 任务和分类	44
三、职业类型及身体锻炼	45
第六章 体育欣赏	48
第一节 奥林匹克运动会	48
第二节 世界单项体育比赛	50
一、国际单项体育组织	50
二、大型国际单项体育赛事	51
三、亚洲运动会	52
第三节 国内大型体育比赛	53

下篇 实践部分

第七章 田径	58
第一节 田径运动概述	58
一、田径运动的起源	58
二、现代田径运动的发展	58
第二节 田赛	59
一、跳高	59
二、跳远	62
三、三级跳远	64
四、推铅球	67
第三节 径赛	69
一、短距离跑、中距离跑、 长距离跑	69

二、跨栏跑	74
三、接力跑	77
第四节 田径比赛规则简介	79
一、田赛项目竞赛规则要点	79
二、径赛项目竞赛规则要点	82
第八章 足球	84
第一节 足球运动概述	84
第二节 足球基本技术	85
一、踢球技术	86
二、颠球技术	89
三、传球技术	89

四、接球技术	89	五、行进间掩护	111
五、过人技术	91	六、运球掩护	112
六、射门技术	91	七、定位掩护	112
七、停球技术	91	八、交换配合	112
八、抢球技术	91	九、一传一切配合	113
九、运球技术	92	十、空切配合	113
十、头顶球技术	93	十一、传切配合练习	113
第三节 足球基本战术	95	十二、突分配合练习	114
一、个人战术	95	十三、掩护配合练习	115
二、比赛阵形	96	十四、后掩护练习	117
三、局部配合进攻战术	96	十五、挤过、穿过、交换等 防守配合练习	117
四、整体进攻战术	96	十六、关门防守配合练习	118
五、局部配合防守战术	97	十七、穿过配合	119
六、整体防守战术	97	十八、挤过配合	119
第四节 足球比赛规则简介	98	十九、突分配合	120
一、足球比赛场地及用球	98	第四节 篮球比赛规则简介	121
二、参赛人数及比赛时间	99	一、篮球场地图	121
三、裁判员及助理裁判员 职权	99	二、比赛方法	121
四、越位及侵人犯规处罚	99	三、违例	121
第九章 篮球	101	四、犯规	122
第一节 篮球运动概述	101	第十章 排球	124
一、篮球运动的起源与传播	101	第一节 排球运动概述	124
二、篮球运动的发展	102	一、起源	124
第二节 篮球基本技术	103	二、传入中国的时间	124
一、移动	103	三、排球运动的简介	125
二、传、接球技术	104	四、国际排联与世界 排球大赛	125
三、投篮	105	五、排球运动发展趋势	126
四、运球	106	第二节 排球基本技术	126
五、持球突破	106	一、准备姿势和移动	126
六、个人防守	107	二、传球技术	128
第三节 篮球基本战术	109	三、垫球技术	131
一、掩护配合	109	四、发球技术	135
二、前掩护	109	五、扣球技术	139
三、侧掩护	110	六、拦网技术	144
四、后掩护	111		

第三节 排球基本战术	147
一、排球战术的分类	147
二、阵容配备	148
三、位置交换	148
四、进攻战术	149
五、防守战术	150
六、攻防转换	151
第四节 排球比赛规则简介	152
一、器材与设备	152
二、比赛方法	153

第十一章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	155
一、乒乓球运动的起源	155
二、乒乓球运动发展的 五个阶段	156
三、国际乒乓球联合会	156
四、乒乓球部分基本理论	158
第二节 乒乓球基本技术	160
一、基本站位与基本姿势	160
二、握拍法	161
三、发球与接发球	162
四、基本步法	163
五、攻球技术	164
六、弧圈球技术	167
七、推挡技术	169
八、搓球技术	170
九、削球技术	172
第三节 乒乓球基本战术	173
一、发球抢攻战术	173
二、接发球战术	173
三、搓攻战术	173
四、对攻战术	174
五、拉攻战术	174
六、削中反攻战术	174
七、弧圈球战术	175
第四节 乒乓球比赛规则简介	175

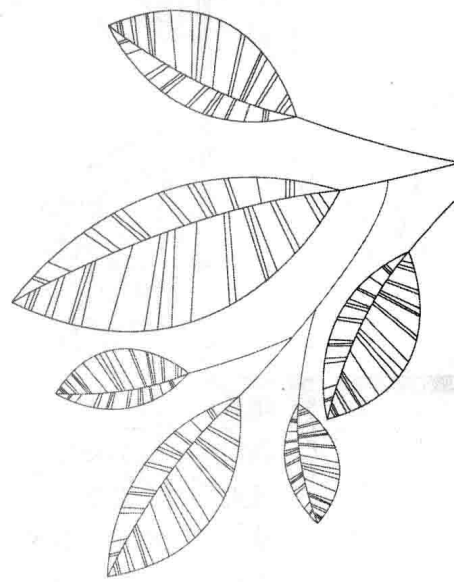
一、球台	175
二、球网装置	175
三、球	175
四、球拍	175
五、定义	176
六、合法发球	177
七、合法还击	177
八、比赛次序	177
九、重发球	177
十、得分	178
十一、一局比赛	178
十二、一场比赛	178
十三、发球、接发球和 方位的选择	178
十四、发球、接发球次序和 方位的错误	179
十五、轮换发球法	179

第十二章 体育舞蹈

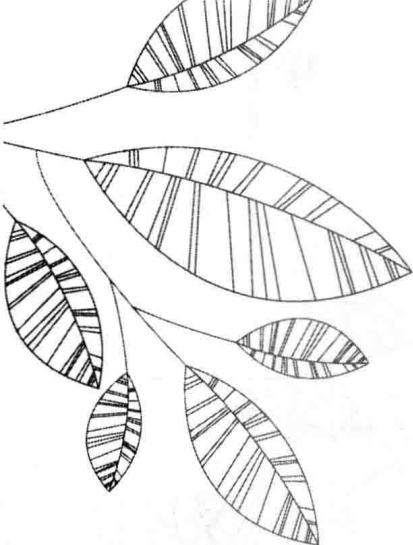
第一节 体育舞蹈概述	180
一、国标舞的起源	180
二、体育舞蹈的两大舞系—— 摩登舞与拉丁舞	181
三、体育舞蹈的特点	182
四、舞蹈的礼仪	184
第二节 华尔兹特点与 基本舞姿	184
一、华尔兹的特点	184
二、华尔兹的基本舞姿	185
第三节 华尔兹基本舞步	186
一、直进步 (见图 12-6)	186
二、直退步 (见图 12-7)	187
三、左转大方步 (见图 12-8)	187
四、右转大方步 (见图 12-9)	188
五、斜进步 (见图 12-10)	189

六、左外侧 1/2 进转步 (见图 12-11)	190
七、右外侧 1/2 进转步 (见图 12-12)	191
八、斜退步 (见图 12-13)	191
九、左外侧 1/2 退转步 (见图 12-14)	192
十、右外侧 1/2 退转步 (见图 12-15)	193
十一、外侧位带女臂下右转步 (单手转花) (见图 12-16)	193
十二、斜进推转成开位步 (见图 12-17)	194
十三、分式前进, 后退波浪步 (见图 12-18)	195
十四、前进并合步 (见图 12-19)	196
第十三章 太极拳	197
第一节 太极拳概述	197
一、太极拳简史	197
二、太极拳的特点	198
第二节 四十八式太极拳特点	199
一、内容充实	199
二、动作圆活	199
三、均衡全面	199
四、编排合理	200
五、易于开展	200
第三节 四十八势太极拳 动作图解	200

第十四章 羽毛球	240
第一节 羽毛球运动概述	240
一、羽毛球运动的起源	240
二、羽毛球运动的发展	240
第二节 羽毛球基本技术	241
一、握拍	241
二、发球	241
三、接发球	242
四、后场击球	243
五、前场击球	245
六、中场击球	247
七、基本步法	248
第三节 羽毛球基本战术	249
一、羽毛球战术的含义	249
二、羽毛球战术要求	250
三、我国羽毛球战术 指导思想	250
四、单打战术	250
五、单打进攻战术的应变	251
六、双打战术	252
第四节 羽毛球比赛规则简介	253
一、挑边	253
二、计分方法	253
三、站位方式	253
四、赛中间歇方式	254
五、比赛中常见的违例	254
六、重发球	254
七、交换场区	255
附 录	256



上篇 理论部分



第一章

体育与健康

Part 1

第一节 体育与健康的概念

一、“体育”的基本概念

体育概念的外延扩大标志着体育概念的发展变化过程。当今世界上许多知名学者都试图在体育的“育人机制”上来探求其概念。美国的布切尔教授在 1979 年所著的《体育基本理论》中认为,“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域。”前苏联《体育百科全书》认为:“体育,整个来说,是教育的一个方面,是身体能力全面发展,形成和提高人的生活的重要运动技能和本领的有计划的过程。”德意志联邦共和国《体育百科全书》称:“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动,体育是全面教育的一个组成部分。”由此可见,国外对“体育”一词的理解可以概括出几点共同之处。首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或过程;最后,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。“身体”一词在这里已远远超出了生物的限定。其含义用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和相互影响的统一整体。依据上述分析,我们对“体育”这一概念做如下定义:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会全民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会文化现象中区别开来。



二、健康的概念

世界卫生组织（WHO）在其宪章中明确提出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持躯体、精神和社会诸方面的完美状态。”这一定义大大超越了疾病的范畴，将人的健康与生物的、心理的、社会的等多方面的关系密切联系起来。躯体健康就是身体强壮，没有病伤。精神健康，即保持良好的心理状态，和谐的人际关系，积极乐观的人生态度。从而更好地适应社会生活。社会健康较难以理解，它有 3 个层次，一是个人要对社会环境适应良好；二是要为家庭、为他人、为社区和全社会的健康做出积极贡献；三是要发挥个人最大能力去实现生命存在的社会价值。因此，健康包括生理健康、心理健康、道德健康，从积极的健康观出发，健康是生命存在的最佳状态，每一个人都应积极地追求健康，都应对个人、家庭、社区乃至全社会的健康承担责任。

世界卫生组织提出了健康的 10 个标志：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
- (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，能适应环境的各种变化；
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病；
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感，龋齿颜色正常，不出血；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

三、体育与健康的关系

体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育最本质的特点之一。这个特点就决定了体育有健康功能。随着社会的进步，闲暇时间的增多，如何善度闲暇时间成为了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的闲暇生活不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉快身心，培养高尚的品格。体育的一个重要目标正是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体健康，它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律，合理而科学的身體锻炼，是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能，又会引起多重反应。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需热心于身体活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力和营养方面，为人类的身体活动提供越来越富裕的条件。文明社会的人类需要体育，如同原始社会的人类需要饮水和食物一样。适度的身体活动，既健身又悦心。

从上可见，体育是健康促进的重要内容和基础工作，它着重于增强体质，建立健康的信心，并要求最终落实到行为上；而健康促进已超越了“教育”的范围，不仅是对个体的要求，更强调全社会力量的参加。通过体育活动实现人人享有健康。

第二节 体育锻炼与身体健康

大学生正值青春期，是一生中的生长发育后期和定型阶段。想要拥有强健的体格、功能完善的内脏和反应灵敏的头脑，就应从个人实际出发，选择适宜于自己身体情况的运动。了解运动对身体的影响，注意锻炼期间的自我监护和运动卫生，掌握科学的运动方式，进行持之以恒的体育锻炼，必将促进发育、增进健康、使精神愉快，延年益寿。

一、生命在于运动

生命在于运动，没有运动也就没有生命。缺少运动的生命是短暂的，这早已被无数实验所证实。例如，从小就被关在笼子里的兔子、夜莺和家禽，尽管供给它们食物，从外表上看，生长发育都很正常，可是一旦被放出笼子，在地上奔驰跳跃、展翅高飞时，它们却突然死亡了。解剖表明：兔子和夜莺死于心脏破裂，家禽死于血管破裂。很明显，这是由于它们长期缺乏运动，内脏器官发育不好，心壁和主动脉缺乏必要的坚固性，承受不了突然升高的血压而死亡。

人要是不运动又会怎样呢？实验表明，一个身体健壮的青年，在床上静卧 20 天，不做任何运动，再下床站起来，就会感到两腿发软、头晕目眩、心跳缓慢、动脉压下降，甚至处于昏厥状态，心脏功能降低 70%，体内组织缺氧，肌力极度衰弱。可见，一个原本健壮的人，不运动就会衰弱得使人不敢想象。与此相反，运动使生命增强活力。在运动中，身体各器官系统、各部位都得到了锻炼，从而提高了人体对内外环境的适应能力和对各种疾病的抵抗力，甚至还提高了身体对肿瘤的抵抗力。

青少年处于生长发育和紧张学习的阶段，更加需要运动。运动是一种神奇的药剂，如果想更好地生长发育、健康地学习工作并延年益寿，那就要运动。

二、运动对身心健康的影响

青少年正处于发育阶段，也是骨骼生长的时期。经常锻炼可以增加骨骼的血液供给，使骨组织得到更多的营养。运动能给生长骨骼的骨髓以类似的刺激，促进骨髓的生长，使骨细胞增加、骨直径增粗、骨髓腔增大、骨密质变厚、负重量增加，从而使人的身材增高，因此，运动对青少年的生长发育具有十分重要的意义。同时运动还能使肌肉附着点增大、肌纤维增粗、肌肉重量增加，使支持肌力和肌耐力、灵敏度、协调性均得以增强。在正常情况下，运动后消耗的能量物质，不但能恢复到原来的水平，而且还可超过原来的水平，这叫超量恢复过程。在一定范围内，运动负荷越大，能量物质消耗越多，超量恢复越明显。

体育运动能使大脑和整个神经系统得到锻炼，提高神经的强度、均衡性、灵活性和工作耐久力，使神经细胞获得足够的能量物质和氧的供应，转移神经系统的过度紧张，从而消除疲惫、清醒头脑、敏捷思维。例如，打乒乓球，小球忽来忽去，运动员必须在一瞬间做出判断与反应，步伐跟着调整，手臂随之挥动，成功地将球击回。经常锻炼就能提高大脑的反应能力，这样就使大脑从体育锻炼中受益。

经常锻炼能提高循环系统功能。首先使心肌纤维变粗，心室心房增厚，心肌收缩力增强、





容积增大(可容纳更多的血液),每搏血输出量增加。一般在安静时,心脏每搏输出量为 50~70ml;如经常参加体育锻炼可达到 80~100ml。心率和脉率缓慢,在运动中肌肉活动时,可反射性地使冠状动脉舒张,血流量增加,改善心肌营养。经常运动还可提高循环系统对心血管机能的调节能力,并可使心脏的工作储备能力得到提高,适应剧烈运动的需要。

长期进行体育运动的人,胸膛宽阔,这意味着肺脏可吞吐大量的空气,可增大肺部的通气量、吸氧量和二氧化碳的排出量,使气体在肺内的交换更充分,提高了供氧能力,使之不易疲劳,从而改善呼吸系统功能。

运动对消化系统的机能有良好的促进作用。由于代谢的增加,运动后机体所消耗的部分能量需要及时得到补充,促使人的食欲增加,运动时肠胃不断受到刺激,可反射性地加强胃肠蠕动,使消化液分泌增多,从而促使消化和吸收能力的提高。运动还能改善体内物质代谢的过程,加快营养物质的氧化还原,提高人体功能的潜力。凡是有锻炼习惯的人,运动有助于其调节精神情绪,使其精神状态相对稳定,改善神经系统对肠胃运动的调节,从而极少产生便秘。

三、根据个人实际合理选择运动项目

大学生参加体育运动,除个人兴趣和爱好外,还要根据个人的健康状况、机体功能、原有的运动基础以及自己生活环境中锻炼的条件等,考虑参加运动的项目。也就是说,选择的运动必须从实际出发,因人而异,不能千篇一律。有决心从事体育运动的人,首先必须客观了解和评价自己的能力和健康水平,再结合自己的年龄、性别、专业、学习特点等情况,有目的、有计划、有针对性地选择和确定可行的运动项目,并在锻炼时合理安排时间和运动量,继而坚持下去,才有可能收到良好的效果。

一般情况下,十五六岁的青少年,内脏器官发育逐渐完善,神经兴奋过程和抑制过程逐渐平衡,可以做些力量和耐力练习,如单双杠、举重、哑铃、实心球等,但机械的重量要轻些、运动量要小些,也可练习跳跃、投掷、跑步和球类活动,时间不宜太长。十七八岁时,身体发育基本接近成年人,可以参加各种项目的锻炼,但运动量要低于成年人,锻炼后要有足够的休息。

对于体弱病患者的运动锻炼,应以全面增强体质、增强抗病能力、提高身体各器官功能的体育医疗为目标,锻炼的内容应多样化,应选择慢走、慢跑、游戏及游戏化的球类活动;对于瘦弱者,可适当安排一些增强肌肉力量的练习,促进肌肉发达;对于患慢性疾病者,应有针对性地选择具有辅助医疗作用的项目,内容也要因人而异,如太极拳、气功等;对于消化吸收功能较差、体重不足的虚弱者来说,适量的跑步(主要是慢跑)则能促进新陈代谢,增进食欲,改善消化吸收,从而有助于增加体重,同时应适当注意调节饮食,使之富有营养,易于消化吸收。体弱多病者最好在医生的护理、监督指导下科学地进行锻炼。而超重和肥胖者适宜于坚持跑步,因为跑步能强有力地促进新陈代谢,消耗大量能量,引起体内糖原大量分解,减少脂肪沉积。此外,还可参加打球、游泳、体操等运动,但每天必须锻炼半小时至一小时才能有效地消耗体内的脂肪,因为短时间内强度大的运动几乎全由糖来供应能量,只有在强度低和持续时间长的运动中,脂肪才能成为运动的主要能源,同时要适当控制饮食,才能达到减肥的目的。

女孩子发育比男孩子早 1~2 年。女子的脊柱弹性好,比较灵活、柔韧,可多做些韵律活动。女子骨盆大,下肢较短,重心较低,还适合做平衡木运动。女子比男子肌肉力量小,骨骼、内脏器官,如心肺功能不如男子强,所以和男子共同参与的项目要降低标准和强度,或采取减轻机械重量的办法,区别对待。女子一般参加艺术体操、健美操、舞蹈、游泳、跑步等类项目,从生理特点来看,体育运动对减轻妇女经期反应、促使顺利分娩也有好处。如能常做仰卧起坐、仰卧举腿、腹背运动、踢腿等,效果会更好。

女青年在月经期间,只要身体健康、反应轻微,就应坚持适当的体育运动,如慢跑、广播操、太极拳、乒乓球、排球及韵律活动等。这有利于改善盆腔血液循环,减轻由于盆腔充血引起的腰腹酸胀、坠痛等不舒适的感觉,还能调节大脑皮层功能,使精神愉快,减少烦躁情绪。但需注意,要避免做剧烈的跳跃,更不宜参加体育竞赛,尤其不要去游泳。

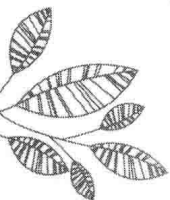
四、运动中的自我监护与保健

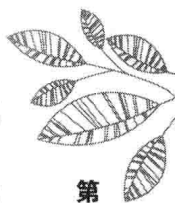
在运动中,有时会发生各种运动创伤,如挫伤、擦伤、骨折等。发生运动创伤主要是由于运动中技术不够熟练,掌握动作要领不够准确,运动场地、器材和服装不适应等原因引起的。防止运动创伤,除要在体育活动前加强对运动场地、器材的检查外,还应严格遵守训练的基本原则。在进行体育运动前,有条件的应做体格检查,每次锻炼前,必须做一些准备活动,使人体各器官从安静状态过渡到运动状态,以便进行活动。只有等到各器官机能逐渐加强、能够适应四肢活动以后,在运动时身体各部分才能协调一致、运用自如。一般准备活动是做体操,准备活动的时间,每次 10 分钟左右,以身体发热、微微出汗为好。在每次运动结束之后,也要做一些调整活动,如轻松自然地走步、慢跑、徒手的放松练习、自我按摩和相互按摩等,其活动量、速度、幅度应逐渐减少,尽量使身体放松,更好地恢复到平静状态。调整活动应达到使呼吸心跳稳定、运动后产生的一些明显不适感消失的目的,这样,就可以精力充沛地去学习和工作了。

每天早上数脉搏,并做好记录,有助于调整锻炼计划。运动适量,晨脉每分钟变化不超过个人平时正常范围的 3~4 次。还应该注意脉搏节律,脉律不齐在运动后不消失,或晨脉明显增快,都可能是运动量偏大的结果。每周测体重,在锻炼的最初几周内,由于代谢作用增强,身体的脂肪和水分减少,体重下降 2~3kg,经过一段时间后,体重才能稳定,长期锻炼后体重可能增加。体重明显下降,是过度疲劳的征兆。还应注意食欲、睡眠、精神、血压变化等情况,若发现不良反应,要减少运动量,并到医院做进一步的检查。女青年更应注意经期卫生监护工作。

第三节 体育锻炼与心理健康

长期以来,人们一直认为健康就是指身体好,不得病,只重视生理上的健康而忽略了心理上的健康,其实,人的健康包括生理和心理两个方面。因为人是心理和生理的统一体,身与心的健康是相互影响、相互作用的。据美国某综合医院门诊部对前来就诊的病人不选择地抽样调查,发现 65% 的病人与社会逆境有关,35% 的病人在很大程度上是情绪不好而引起的。随着人类精神生活的不断丰富和提高,怎样才能保持心理健康,预防心





理疾病,会越来越成为人们需要解决的问题。

关于生理健康,这一点大家都很清楚,就是指没有疾病和病症,身体状况良好,有充沛的精神投入学习和工作。那么,怎样才是心理健康呢?

健康不仅仅是生理上没有疾病,而是一个人在心理、精神上处在社会生活中完全安宁的状态。心理不健康的危害很大,因此,我们每个人在平时的学习和工作中,要学会预防心理疾病的发生。控制自己的情绪,对于预防心理疾病的发生是十分重要的。人的一生总会遇到许多困难与挫折,这就要求我们要保持豁达的情怀,再大的问题也能迎刃而解,而郁闷最容易造成心理障碍。一个人每时每刻都保持心境的恬静和愉悦是不可能的,从来不忧伤、不生气的人在世界上是罕见的。然而,用理智的力量来控制自己的情绪,用适当的方法来转移和调整自己的情绪,这是能做到的。在工作之余多参加一些体育锻炼,也对身心健康大有益处,经常在户外运动而又运动得当的人,总是精神充沛、情绪乐观。

一、体育锻炼可调节情绪

体育锻炼中,对心理健康影响的主要因素之一就是情绪,通过体育锻炼可使情绪得到调控。在当今的快节奏、高效率、强竞争的时代,在繁忙的工作中抽出时间坚持体育锻炼,可使紧张、焦虑、不安的情绪状态得到改善,心理承受能力得到提高,适应能力得到增强。如果你有办事犹豫不决、不够果断的毛病,那就多参加乒乓球、网球、羽毛球、拳击、摩托、跨栏、跳高、跳远、击剑等体育活动。进行这些项目的活动,任何犹豫、徘徊都会延误时机、遭到失败,长期锻炼能帮助你增强果断的个性。倘若你发现自己遇事容易急躁、冲动,那就应多参加下棋、打太极拳、慢跑、长距离步行及游泳、骑自行车、射击等运动。这些运动能调节神经活动,增强自我控制能力,稳定情绪,使急躁、冲动的弱点得到改进。

二、体育锻炼能协调人际关系

我国著名心理学丁瓚教授指出,人类的心理适应,主要就是对于人际关系的适应,人际关系是影响人的心理健康的重要因素之一。体育锻炼总在一定的社会环境中进行,它总是与人群发生着交往和联系,人们在运动中能较好地克服孤僻,忘却烦恼和痛苦,协调人际关系,扩大社会交往,提高社会适应能力。假如你觉得自己不大合群,不习惯与同伴交往,那你就选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等集体项目进行锻炼。坚持参加这些项目的锻炼,可帮助你逐步改变孤僻的习性,适应与同伴的交往。

三、体育锻炼能消除疲劳

体育活动具有降低紧张情绪的作用,体育活动可以锻炼人们的意志,增加人的心理韧性,自觉、积极的体育锻炼能加快疲劳的消除,常说的“疲劳”是一综合性症状,与人的心理和生理因素有关,若活动时情绪消极,会很快产生疲劳,若保持良好的情绪状态 and 保持中等强度活动量,就能减轻疲劳,且通过体育锻炼能提高诸如最大吸氧量和最大肌肉力量等生理功能,从而减少了疲劳的出现。

四、体育锻炼能治疗心理疾病

大量研究表明,体育锻炼能预防和治疗心理疾病。保持积极的情绪状态,正确对待生活中不可避免的困难和挫折,充分发挥自己的潜能,对个体的一生来说,是十分重要的。但如何保持良好的心理健康状态呢?参加体育活动就是调节个体的情绪状态、促进心理健康水平的重要手段之一。此外,体育锻炼对于培养勇敢、果断、顽强等意志品质和高尚的道德品质,培养奋发进取、自强不息的精神等都有重大意义,这也是心理健康所必需的。

运动心理学研究证明,各项体育活动都需要以较高的自我控制能力、坚定的信心,勇敢果断和坚韧刚毅的意志等心理品质为基础。因此,有针对性地进行体育锻炼,对培养健全性格有特殊的功效。

第四节 体育锻炼与道德健康

道德健康是平衡健康的第一要素,健康应“以道德为本”。“道”,既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等,也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说,道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律,人们的身心健康就会受到伤害。

为实现我国学校体育教育这个总目标,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出,要广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”。鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮。培养学生体育锻炼能力促进学生身心的和谐发展智力获得良好的情绪是形成良好思想品德的基础,从而使其成为具有现代精神的德、智、体、美全面发展的社会主义建设者。

一、道德健康的含义

健康,是人生的最大财富。1989年,世界卫生组织提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”其中最引人注目的就是加入了“道德健康”的概念。

目前《公民道德建设实施纲要》中倡导的“爱国守信、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范,正是每个公民的社会行为的准则。这是做人的基本要求,也是道德健康的基本要求。道德健康的核心是“仁爱”。“仁爱”可从以下10个方面来具体理解。一是表现在对自己要严于律己、自尊自爱、养生惜身;二是表现在对父母的关系上要孝敬;三是表现在夫妻关系上要相亲相爱;四是表现在对待子女要严格、慈爱;五是表现在兄弟姐妹关系上要互敬互爱;六是表现在与他人关系上要谦让友爱;七是表现在对物要爱惜节俭;八是表现在工作上要爱岗敬业、任劳任怨;九是对国家民族要忠贞爱国、有民族自尊;十是表现在对自然万物要顺应自然、亲和万物、珍爱生命。

二、道德健康的意义

道德健康是人类健康的最根本、最重要的标志。人之所以能够区别于动物,是因为人

