



普通高等教育“十二五”规划教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定教材

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

(修订版)

罗亦可 谢冬 唐晓军



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

全国高等学校体育教学指导委员会审定教材

大学体育与健康教程

(修订版)

主 编	罗亦可	谢 冬	唐晓军
副 主 编	谭 娟	陈 飞	廖 俊
	周 鑫	毛平丽	周啐平
	蒲承玺	曾 敏	封 玲



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 罗亦可, 谢冬, 唐晓军主编. — 武汉: 中国地质大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5625-2423-6

I. ①大…

II. ①罗… ②谢… ③唐…

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(2010)第 139404 号

大学体育与健康教程

罗亦可 谢冬 唐晓军 主编

选题策划: 庞怡飞

责任编辑: 王文生

责任校对: 杨芳

出版发行: 中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮政编码: 430074

电话: (027) 67883511 (010) 82967039 传真: (027) 67883580

E-mail: cbb@cug.edu.cn

经销: 全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本: 787mm×1092mm 1/16

字数: 440 千字 印张: 17.25

版次: 2010 年 7 月第 1 版

印次: 2012 年 9 月第 3 次印刷

印刷: 北京经大印刷有限公司

印数: 1—5000 册

ISBN 978-7-5625-2423-6

定价: 32.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

再 版 前 言

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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯”。在这一思想的指导下，我们认真学习了《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《国家学生体质健康标准》的精神。在此基础上，我们编写了这本《大学体育与健康教程》。本教材在两年的使用过程中再次体现了以下特点：

一、本书符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，体现了学校体育要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。

二、本书突出了体育与健康理论知识，着眼于提高学生的体育与健康意识，旨在培养学生的体育能力，全面增进其身心健康，促进学生养成终身锻炼的习惯。本书体系新颖，结构完整，系统性、连贯性亦较强。

三、本书内容丰富，具有一定的科学性、实用性和针对性，符合大学生的认知规律和生理、心理特征。在编写的过程中，作者充分运用了丰富的教学实践经验，并注意吸收和借鉴了新知识和科研成果，力求做到图文并茂，表述简洁，突出教与学的互动性、实践性和可操作性。

四、本书按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和体育理论等学习领域，紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心，融合了诸多学科的理论知识，体现了以人为本的教育理念，突出了学生的主体地位。

五、本书考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点，结合他们的情感体验和行为特征，力求突出知识性、可读性、应用性强等特色，以满足大学生群体的需要，达到使他们终身受益的目的。

《大学体育与健康教程》涉及项目和内容较多，在引用的文献和成果中，可能会出现没有标明作者姓名和论著出处的情况，在此表示真诚的歉意，并同时表示衷心感谢。

尽管我们在教材建设和创新方面做了很多尝试，但限于编者的水平，教材中仍可能存在疏漏和不妥之处，趁这次再版的机会，再次恭候各位专家、学者及同仁的批评指正。

编 者
2010 年

目 录

第一篇 大学体育教育基础理论

第一章 体育运动与健康	(1)
第一节 体育运动概述	(1)
第二节 健康的概念	(4)
第三节 体育运动与身体健康	(6)
第四节 体育运动与心理健康	(8)
第二章 运动损伤的预防与运动处方	(12)
第一节 运动处方	(12)
第二节 体育锻炼常见运动损伤的预防和处理	(16)
第三节 运动疲劳的产生与消除	(19)
第四节 运动猝死	(22)
第三章 体育锻炼的基本原则与方法	(24)
第一节 体育锻炼的基本原则	(24)
第二节 力量素质的锻炼方法	(26)
第三节 耐力素质的锻炼方法	(29)
第四节 速度素质的锻炼方法	(30)
第五节 灵敏素质的锻炼方法	(31)
第六节 柔韧素质的锻炼方法	(32)
第四章 女子体育卫生与保健	(34)
第一节 女子青春期运动卫生与保健方法	(34)
第二节 青春期女子的营养卫生	(37)

第五章 《国家学生体质健康标准》	(38)
第一节 《国家学生体质健康标准》测试内容与方法	(38)
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(40)
第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价	(43)
第六章 奥林匹克运动	(49)
第一节 奥林匹克运动简介	(49)
第二节 奥运名作《体育颂》	(51)

第二篇 基础运动

第七章 径赛项目	(53)
第一节 短跑运动	(53)
第二节 中长跑	(58)
第三节 跨栏跑	(61)
第八章 田赛项目	(65)
第一节 跳 远	(65)
第二节 三级跳远	(68)
第三节 跳 高	(71)

第三篇 球类运动

第九章 篮 球	(77)
第一节 篮球基本技术	(77)
第二节 篮球战术	(93)
第三节 篮球比赛基本规则	(102)
第十章 足 球	(105)
第一节 足球基本技术	(105)
第二节 守门员技术	(112)

第三节 足球战术	(114)
第四节 足球阵形	(116)
第五节 足球场设置与规则	(117)
第十一章 排 球	(119)
第一节 排球运动的技术要求	(119)
第二节 排球辅助练习	(128)
第三节 排球运动的比赛规则及场地器材要求	(129)
第十二章 网 球	(131)
第一节 网球运动基本技术	(131)
第二节 网球基本战术	(141)
第三节 基本规则与裁判方法	(144)
第十三章 羽毛球	(146)
第一节 羽毛球基本技术	(146)
第二节 羽毛球基本战术	(153)
第三节 羽毛球比赛规则	(154)
第十四章 乒乓球	(159)
第一节 乒乓球的基本技术	(159)
第二节 乒乓球的主要战术	(165)

第四篇 塑身运动

第十五章 学校健身健美操	(169)
第一节 健身健美操基本动作及组合	(169)
第二节 健身健美操成套动作	(178)
第三节 健身健美操锻炼的原则	(188)
第四节 健身健美操的编排	(189)
第十六章 体育舞蹈	(192)
第一节 体育舞蹈的内容和分类	(192)
第二节 体育舞蹈基本技术	(195)

第三节 体育舞蹈比赛的欣赏	(202)
第四节 体育舞蹈的形体训练	(203)
第十七章 瑜 伽	(205)
第一节 瑜伽的基本知识	(205)
第二节 瑜伽的呼吸法与调息法	(206)
第三节 瑜伽基本姿势与体位	(208)
第四节 瑜伽的冥想	(210)
第五节 瑜伽套路	(211)
第六节 瑜伽练习注意事项	(217)

第五篇 武术篇

第十八章 武术运动	(219)
第一节 武术基本功和基本动作	(219)
第二节 五步拳	(222)
第三节 剑 术	(225)
第四节 二十四式简化太极拳	(235)
第五节 女子防身术	(247)

第六篇 水上运动

第十九章 游泳运动	(252)
第一节 游泳运动的基本技术	(252)
第二节 安全卫生与水上救护	(261)
参考文献	(266)

第一篇 大学体育教育基础理论

第一章 体育运动与健康

学习提要

通过本章的学习，使学生掌握体育与健康的基本理论知识，进一步认识到体育运动对健康的重要性，促进学生建立“健康第一、终生体育”意识。

所谓体育运动，是指人们为了达到锻炼身体的目的，而进行的有针对性的身体活动。它具有强身健体、愉悦情绪、陶冶情操的功能。它是一种复杂的社会文化现象，以身体活动为基本手段，以增强体质、促进健康以及培养人的各种心理品质为目的。同时也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。随着我国对具备较高综合素质人才需求的日益提高，人们对体育运动的理解与认识也发生了全新的转变，使之成为人们追求健康身心的重要手段，成为人们日常生活中必不可少的活动内容。本章阐述了体育的本质、功能、健康标准、体育与健康的密切关系，不断提高学生对体育运动与健康的重要性的认识和参与意识，享受体育运动所带来的乐趣。

第一节 体育运动概述

一、体育概念

在《中华人民共和国体育法》中，明确提出体育由社会体育、学校体育和竞技体育三大部分组成，这是我们对体育结构的法律认识，也就是我国体育的三元结构，这是我国体育运行、发展和管理的社会现实，也是我国体育决策的客观依据。体育概念的体系包括内

涵和外延,体育的内涵即体育到底是什么?目前专家和学者对这一问题的争论较大,主要存在三种分歧,分别是教育、文化和社会活动。而体育的构成就是研究体育的外延,就是体育包含些什么?也就是体育的三元论(是西方 20 世纪 70 年代时的分法,受实用主义影响很深),即从功能性(可操作性)的角度出发,把体育化分为竞技体育、大众体育和体育教育(表 1-1)。

表 1-1 体育的三元论的功能划分

体育的组成	相关对象	人 数	功 能	口 号
竞技体育	体育精英	很少	获得荣誉	为国争光
大众体育	大众	很多	增进健康	全民健身
体育教育	青少年	很多	培养人才	健康第一

进入 21 世纪,我们不断在强调解放“人”、“以人为本”、“健康第一”以及人与自然的和谐发展,和谐发展也可以理解为科学发展或是可持续发展,而可持续发展的核心是人的可持续发展。也就是说,“发展”的最终目的是一切发展都是为了人本身。因此,党和政府一直把增强人民体质作为体育工作最根本的宗旨。党的十六大还把“全民族的健康素质明显提高,形成比较完善的全民健身体系”作为全面建设小康社会的目标。这就要求体育工作者,正视当前形势,重新确立工作重点,以往我们的体育工作重心在竞技体育上,也就是竞技一元论,这当然与我国所处的特定时期有关(大力发展竞技体育来增强新中国的国际影响)。随着我国竞技体育的崛起以及人们对体育锻炼需求的不断增加,还有就是几次全国范围的体质调研,学生体质不断下降这一客观事实,要求我们在体育认识上打破竞技一元论的统治局面,充分认识学校体育和社会体育为增强 13 亿人民的身体素质的巨大作用,也就是必须充分发展学校体育和社会体育,通过两者的发展来实现增强 13 亿人民体质的战略任务:在工作上,把重点放在为人民服务、增强人民体质上;在政策上,要鼓励、引导人们正确地参与体育活动、养成锻炼的习惯;在资金上,要侧重社会体育和学校体育的投入。

二、体育的本质

“体育”一词,最早出现在 18 世纪 60 年代的法国,法国启蒙思想家、教育家、哲学家卢梭首先使用“体育”一词。在我国,自改革开放以来,一直存在着“什么是体育”、“体育的本质是什么”的争论。思想观念上的模糊,必然会影响改革的正确方向和进程。所谓“本质”,指的是“事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性”。体育是一项人的活动,体育不仅是人的需要,也是人的权利。我国把社会主义文化发展的目标定为“促进人的全面发展”和“健康素质的提高”。在这个正确方针的指引下,“体育”一词的含义在理论界得到基本一致的认可,其包括两方面的内容:一是指以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的社会活动;二是指在学校的教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识和基本技能,使他们形成体育锻炼意识,提高体育锻炼能力,增进健康的教育活动。而体育的本质就是增进人的自然属性的发展。竞技运动的本质在于“竞”字,这是占人口少部分的人参加的。竞技体育是人为体

育项目服务，而体育的本质是在于体育项目为人服务，是利用体育的手段和方法促进人的身心健康和全面发展。例如在体育锻炼中根据心率来确定阈内负荷和阈上负荷，运动中以阈内负荷为标准，而不加限制地延长阈上负荷是对身体有害的。我们可以看出：体育锻炼、体育活动是手段，增强体质，增进健康，促进人的发展乃至社会的发展乃是体育的目的。

三、大学生体育锻炼的价值取向

体育价值取向指大学生参与体育活动的目的、动机、兴趣、爱好等。大学生积极参加体育活动的目的和动机是直接推动自身进行体育锻炼的一种内驱力。对体育的兴趣与爱好是学生对体育锻炼态度的积极表现。本书通过对现代大学生体育价值取向及其影响因素的调查研究，旨在探索如何提高大学生参与体育锻炼的积极性和自觉性，建立新型的体育课内外的运行机制，增强大学生的体质，增进健康，帮助他们形成体育锻炼的习惯和终身体育的意识，为终身体育奠定良好的基础。

（一）大学生体育学习的动机

大学生进行体育课程的学习，主要有客观和主观的需求，这样便产生了直接的学习动机和间接的学习动机。学生对体育教育的客观需求，主要是为了顺利拿到学分，这就使学生参与体育活动是一种被动的行为，这种受到外在动机影响的学习是短暂的，体会不到体育运动的乐趣和内在魅力。所以学生对体育教学的直接学习动机较短暂而不稳定，容易随客观条件的变化而变化。学生对于体育教育的主观需求，主要表现在对一项或多项运动项目感兴趣，希望通过体育课程的学习，掌握一项或多项技能，懂得锻炼的方法和手段，展示自我价值，增强自我效能感。这就使学生参与体育活动是一种主动的行为，这种受到内在动机影响的学习是持久的，能够使自身积极地参与到体育活动中。

对于大学生体育学习动机的特点，如何驱动学生的内在动机，主要看学生自身的认知内驱力。这种学习动机来自学生对体育教学意义的认识、对体育锻炼的愿望和对体育教学的兴趣，以及自己的理想、信念。所以学生对体育学习的内在动机，除了要教师积极地引导外，还要充分发挥自身的主体作用，使其“要我学”的观念转变为“我要学”，这种学习动机一旦形成，对学习具有正确的倾向性和较大的稳定性、持久性，不会因客观条件的变化而变化。

（二）大学生体育兴趣的培养

小学和中学的体育课深受广大学生喜爱，而大学生对体育课的兴趣就少了很多。中小学基本以学习基础文化知识为主，大部分时间在教室学习，只有体育课时间才可以到操场做做运动。而大学生就不一样，学习生活不是像以前中学时代那样紧张，再就是大学生对大学体育课缺乏正确的了解与认识，把体育课视为简单的蹦蹦跳跳、玩玩而已，对体育课难以产生浓厚的兴趣。体育教师生硬的教学态度，欠妥的教学举止与修养，紧张不合谐的师生关系，也会使大学生不愿或不喜欢上体育课。激发与培养学生对体育课兴趣的途径大致如下：

（1）加强对大学生的正面教育与引导，使其形成正确的体育观念，明确学习目的。可

以利用理论课、电视录像、专题讲座、名人报告会等各种教学方式,教育学生真正了解体育思想的内涵与本质、体育的功能与目标,帮助学生形成正确的体育思想观念与学习动机。

(2) 加强大学体育课程建设,合理应用教学方法与步骤。上体育课,大学生总是渴望能“学到”、“学会”体育知识与技能。因此,“学有所得”是学生对大学体育课产生兴趣的重要诱因。首先,应对大学体育课程设置进行改革,让学生从上体育课的一开始,就觉得“有所学”、“有所得”,激发大学生上体育课的热情与积极性。其次,在教法手段运用上应力求因材施教,合理设计与安排教学步骤,让大学生们不断满足他们的求知欲望与好奇心,从而不断地激发并培养他们对体育课的爱好与兴趣。

(3) 不断丰富大学体育课的组织形式和内容,创造轻松愉快积极的课堂学习气氛。如准备活动多样化、游戏化、趣味化,组织教学中灵活采用一些竞赛,利用个人对抗的手段与方法,活跃教学气氛,展开健康、有益的趣味教学,调动大学生积极参与的情感体验。

(4) 教师精心备课,上好每节体育课,注意课堂形象。大学生是否喜欢体育课,不仅受教材、教法等因素的影响,而且也受教师语言、行为、态度及情绪的影响。教师的形象与教法十分重要。另外,教师生动形象的讲解,正确、优美的动作示范,层出不穷的教学方法与技巧,都能吸引大学生,使大学生们兴趣盎然,跃跃欲试。

(5) 适时恰当地运用表扬和批评,调动学生学习积极性。教师要善于发现学生的优点、长处、进步,哪怕是微小的进步,并给予肯定与表扬。对一些体质差、体育基础差的学生要鼓励,增强其学习自信心,使他们逐步喜欢上体育课。切忌讽刺挖苦,伤害学生自尊心,从而导致部分大学生厌恶体育课。

第二节 健康的概念

一、健康的定义和标准

世界卫生组织提出:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”,其深化的健康定义认为,健康包括身体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应能力。近年来,世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6) 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- (9) 头发光洁,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

二、健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了：个体只有身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康（也称健康五要素）（见图 1-1），才称得上真正的健康，或称之为完美状态。目前，也常用完美一词来替代健康。

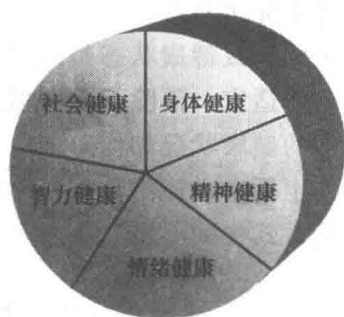


图 1-1 健康五要素

（一）身体健康

健全的精神寓于健康的身体，身体健康是心理健康的基础，身体健康是人生完全健康的基石。躯体健康即人们所说的生理健康，是指人体的结构完整而又健全，生理功能正常而又完善。躯体健康是指身体处于无疾病的良好状态。

（二）情绪健康

情绪健康是人的良好心理素质的表现，是人的整体健康状态的必要组成部分。情绪健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

（三）智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中，个体的大脑和思维始终保持活跃状态。有许多方法可以使你的大脑活跃、敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使你有一种成就感和满足感。

（四）精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，主要包括理解生活基本目的，以及关心和尊重所有生命体的能力。

（五）社会健康

社会适应良好即社会适应健康。社会适应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适应。

健康的五个要素相互联系、相互影响（见图 1-2），例如，身体不健康会导致情绪不健康；缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

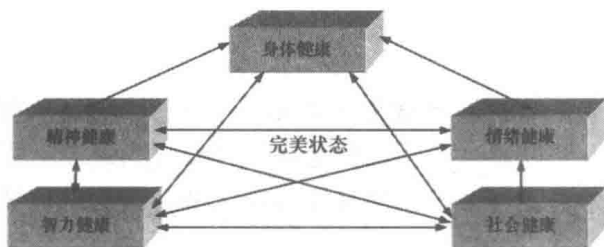


图 1-2 健康五要素之间的关系

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但持久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的,后者包括有规律的体育锻炼、营养适宜、消除不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等)以及控制精神压力等。不管你目前的健康状况如何,都应该树立健康的生活方式,从而达到完美状态。怎样才能形成健康的生活方式呢?首先,你应该清楚自己目前的生活方式,然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

第三节 体育运动与身体健康

一、健康体适能的概念

现在普遍使用的定义有两种,一种定义为“体适能是人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的一系列能力或特性”;另一种定义为“体适能是一种精力充沛的良好状态,处于这种状态的人们能够有活力地完成日常的各种活动,而不会因过早出现的健康问题而危及生命”。

二、健康体适能的分类

概括起来,健康体适能可分为两大类:与健康有关的体适能(health related physical fitness)和与运动技能有关的体适能(skill related physical fitness)。前者包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分等;后者包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏、平衡、协调和反应能力等。与前两类体适能不同,生理健康体适能的状况不能通过体育活动直接表现出来,它们通常需要通过专门的仪器测试来进行评定。

三、与健康相关的体能

(一) 心肺耐力

心肺耐力指一个人持续进行身体活动的的能力。心肺和血管的功能对于氧和营养物的分配、清除体内垃圾具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度的活动时,良好的心肺功能则显得更加重要。心肺功能越强,运动、学习和工作就会越轻松,进行各种活动保持的时间也会越长。

(二) 柔韧性

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力,可以通过经常性的身体练习而得到提高。柔韧性是绝大多数的锻炼项目所必需的体能成分之一,对于提高身体活动水平、预防肌肉紧张以及保持良好的体态等具有重要作用。

(三) 肌肉力量

肌肉力量是一块肌肉或肌肉群一次竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力,所有的身体活

动均需要使用肌肉力量。肌肉强壮有助于预防关节的扭伤、肌肉的疼痛和身体的疲劳。如果腹肌力量较差,往往会导致驼背现象。需注意的是,不应在强调某一肌肉群发展的同时而忽视另一肌肉群的发展,否则会影响身体的结构和形态。

(四) 肌肉耐力

肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力,与肌肉力量密切相关。一个肌肉强壮和耐力好的人更易抵御疲劳的发生,因为这样的人只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。

(五) 身体成分

身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪等。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切,脂肪过多者是不健康的,其在活动时比其他人需要消耗更多的能量,心肺功能的负担也更重,因此,心脏病和高血压发生的可能性更大。另外,肥胖也会使人的心理健康水平下降,故寿命就会缩短。要维持适宜的体内脂肪,就必须注意能量吸收和能量消耗之间的平衡,体育锻炼是控制脂肪增加的重要手段。

四、体育运动对体质健康的重要性

现代医学和体育科学的研究表明,体育锻炼可起到以下作用:

(1) 促进大脑清醒,使思维敏捷。体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强,抑制能力加强,从而改善神经过程的均衡性和灵活性,提高大脑分析综合能力。促进血液循环,提高心脏功能。进行体育活动可以加速血液循环,以适应肌肉活动的需要,这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事运动,能使心脏产生工作性肥大,心肌增厚、收缩有力,心搏徐缓,血容量增大,这就大大减轻了心脏的负担,心率和血压变化比一般人小,表现出心脏工作的“节省化”现象。

(2) 改善呼吸系统功能。呼吸是重要的生命现象,肺是呼吸系统的重要器官,具有气体交换的功能,经常运动能使呼吸肌发达,呼吸慢而深,每次吸进氧气较多,每分钟只要呼吸8~12次,就能满足机体需要。运动可使人体更多肺泡参与工作,使肺泡富有弹性,可增加肺活量,促进骨骼、肌肉的生长发育。适当的体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质,促进肌纤维变粗、肌肉组织有力、骨骼生长快速、骨密质增厚,提高抗弯、抗压、抗折能力。

(3) 提高人体对外界环境的适应能力。从事体育运动能提高人体应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常锻炼,大脑皮层对各种刺激的分析综合能力强,感觉敏锐,视野开阔,判断空间、时间和体位能力增强,因而能判断准确,反应灵敏。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动,可以提高机体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。此外,还可增强机体的免疫能力,经常运动可使白血球数量增加,活性增强,增强机体免疫能力,提高人体对疾病的抵抗力。

(4) 控制体重与改变体形。过分肥胖会影响人的正常生理功能,尤其容易造成心脏负担加重,寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%~25%,那么,他的死亡危险率会增加到30%。由于体育锻炼能减少脂肪,增强肌肉力量,保持关节柔韧,故可控

制体重,改善体形和外表。

(5) 延年益寿。有一项持续 30 年的研究显示,不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大 31%。原因主要在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

第四节 体育运动与心理健康

世界卫生组织提出:“健康不仅是指身体没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”由此可见,心理健康是指个体在与各种环境的相互作用中,在内外条件许可范围内,能不断调整自身心理结构,自觉保持心理与社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态。由此可见,真正的健康不再仅仅是身体健康,还应包括心理健康与社会和谐。

《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》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作和学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”学校体育作为全面发展教育的重要组成部分,在以增强学生的体质、传授体育三基和向学生进行思想品德的教育的同时,应加强对学生的情感态度、价值观等的培养,促进学生的个性发展和身心健康。

一、大学生心理健康的标准

在实践中,我们认为,大学生心理健康应从以下几个方面把握:

(1) 智力正常。这是大学生学习、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,关键在于是否正常地、充分地发挥了效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都会有比较优秀的意志能力的表现。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。具体而言,一是人格结构的各要素完整统一;二是具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件,大学生的自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,要做到自知,恰如其分地认识自己,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,面对现实,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长、补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。能客观观察以取得正确认识,以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这也说明,对多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整;人的健康状态的活动的活动在于一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重,这是一个发展的问题。许多发展性问题是自行解决的。二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作时,可能产生一系列的心理困扰或问题,从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的,否则说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,其症状随着发展而自行消失。

二、体育运动与心理健康

随着生产水平的提高和科学技术的不断进步,人们对健康的要求越来越高。健康的概念也由原来的“没有疾病、不虚弱”而转化为“健康乃是——身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。然而现代人类的生活方式与生存环境又加重了人们的心理负荷,甚至导致心身障碍与心身疾病。体育运动能改变人类的生活方式,提高人们心理健康水平。现代的科学理论和运动实践更证明:合理的、适宜的、科学的锻炼,对提高和保持旺盛的生理功能、充沛的精力,促进心理健康,具有极其重要的意义。根据“身——心交互作用”理论,身体健康与心理健康有着较为密切的联系。

体育运动能增进心理健康,概括起来有以下几点:

(1) 体育运动可以调节人的情绪。人们通过参加体育活动,特别是那些自己擅长的项目,可以获得非常微妙的快感,满足现实生活中得不到的成就需要和尊重需要,使由于工