

大学生体育与健康教育

主编 杨 光 赵赞昀 陈宝海



哈尔滨地图出版社

大学生体育与健康教育

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOYU

主编 杨光 赵赞昀 陈宝海

哈尔滨地图出版社
·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教育/杨光,赵赞昀,陈宝海主编.
- 哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2005.5
ISBN 7-80717-124-3

I. 大… II. ①杨…②赵…③陈… III. ①体育
- 高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081491 号

哈尔滨地图出版社出版、发行
(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)

黑龙江大学印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:11.937 5 字数:331 千字
2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
印数:1~1 000 定价:20.00 元

前 言

《大学生体育与健康教育》一书是作者紧紧围绕“学校教育要树立健康第一的指导思想”而编写的,比较详细地提出了如何使学生在 学习体育理论知识的同时,掌握健康生活的科学方法,在锻炼身体的同时,培养自我保健意识与能力,使体育与健康教育紧密结合起来,共同实现科学健身。

全书共分 16 章。内容包括:体育健康教育概论;体育锻炼基本理论;体育健康教育的主题;运动与健康的新观念;健康教育与人体的基本结构和功能;体育与健康教育的相互关系;体育健康教育与心理健康;性心理发展与健康教育;体育锻炼对大学生综合能力的影响;自我意识与心理健康;情绪与心理健康;锻炼与环境;体育锻炼与营养;体育锻炼效果的测定与评价;体育卫生与医务监督;健康教育与学生常见病。

全书由杨光、赵赞昀、陈宝海担任主编,其中:第四章第一节、第六章、第九章、第十三章、第十四章、第十五章、第十六章由杨光编写,共 13.96 万字;第一章、第七章、第八章、第十章、第十一章由赵赞昀编写,共 11.2 万字;第二章、第三章、第四章之 2~4 节、第五章、第十二章由陈宝海编写,共 8.0 万字,最后由杨光统稿。

编者在编写过程中参阅了大量书刊资料,在此,谨向各位作者表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不当之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2005 年 5 月

目 录

第一章 体育健康教育概论	1
第一节 概述	1
第二节 影响健康的各种因素	6
第三节 健康促进	11
第四节 健康教育与当代教育	13
第二章 体育锻炼基本理论	18
第一节 体育锻炼概述	18
第二节 体育锻炼的理论依据	19
第三节 健身运动处方	22
第四节 身体素质锻炼方法	27
第五节 自然力锻炼方法	29
第三章 体育健康教育的主题	32
第一节 树立“健康第一”的指导思想	32
第二节 体育活动的健康价值	37
第三节 运动、健康与体育的关系	40
第四章 运动与健康的新观念	45
第一节 世界卫生组织的健康含义与 21 世纪的 健康新理念	45
第二节 健康的知识是树立自我保健的新理念	60
第三节 运动的概念与分类	70
第四节 生命在于运动,运动要讲科学	75
第五章 健康教育与人体的基本结构和功能	79
第一节 运动器官的基本结构和功能	79

第二节	运动时人体生理功能的调节	83
第三节	运动与能量代谢	86
第四节	运动疲劳的产生与消除	89
第六章	体育与健康教育的相互关系	94
第一节	运动对增强体质的作用	94
第二节	运动对心理健康的影响	101
第三节	体育卫生	105
第四节	运动中常见生理反应与运动性疾病	113
第五节	运动损伤的预防与处理	118
第七章	体育健康教育与心理健康	127
第一节	健康心理的概念及其影响因素	127
第二节	健康心理的标准	130
第三节	健康心理的保持	134
第四节	健康教育与人格培养	137
第五节	大学生常见心理障碍及预防	144
第八章	性心理发展与健康教育	156
第一节	性心理概述	156
第二节	当代大学生的性心理与性行为	165
第三节	大学生性心理健康的塑造	170
第九章	体育锻炼对大学生综合能力的影响	179
第一节	能力概念	179
第二节	体育锻炼对大学生能力的发展与培养	184
第三节	大学生能力水平的自我测试	201
第十章	自我意识与心理健康	211
第一节	自我意识概述	211
第二节	大学生的自我意识及其特点	220
第三节	大学生自我同一性的确立	228
第四节	自我意识的完善	235

第十一章 情绪与心理健康	240
第一节 情绪和情感	240
第二节 大学生情绪情感的特点	245
第三节 大学生常见情绪困扰及调节	252
第四节 情绪的控制与自我调适	267
第十二章 锻炼与环境	275
第一节 环境保护与健康	275
第二节 体育锻炼与环境	283
第十三章 体育锻炼与营养	294
第一节 营养概念	294
第二节 运动营养及营养素	296
第三节 体育锻炼的营养	304
第十四章 体育锻炼效果的测定与评价	310
第一节 体质的测定与评价	310
第二节 运动负荷的测定与评价	327
第十五章 体育卫生与医务监督	332
第一节 运动员要加强医务监督和预防伤病	334
第二节 运动健身的误区	336
第十六章 健康教育与学生常见病	344
第一节 部分常见症状的自我分析	344
第二节 对部分传染病的预防	357
第三节 常见运动性伤病的预防和自我处理	365
第四节 对现代生活病的预防	371

第一章 体育健康教育概论

跨入新世纪,健康问题成为世界各国普遍关注的热点。1994年在巴拉圭召开的第五届世界大众体育大会的主题是“大众体育与健康”。大会宣言指出“通过体育活动促进和平、健康,提高生活质量”,还提出“体育为人人,健康为人人”的口号。在我国,党和国家领导人十分重视学生的身心健康问题。1999年6月,党中央和国务院在《深化教育改革,全面推进素质教育》决定中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”“学校要树立健康第一指导思想,切实加强学校体育工作。”由此可见,健康问题已摆上学校教育的重要位置。

第一节 概 述

一、体育健康教育的基本概念

体育(广义,体育运动):以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为社会政治、经济服务。

体育(狭义,身体教育):通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质、培养道德和意志品质的目的。它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

健康教育是指通过信息传播和行为干预,帮助人们掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,使人们自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。

健康教育是当前解决所有卫生问题、推行疾病预防方法和健康危险因素控制措施的基础策略。

健康教育是国民素质教育的重要内容,因而健康教育是学校教育的重要组成部分。

二、体育健康教育的目的、任务和内容

(一)我国体育的目的

体育的目的是发展体育事业,增强人民体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义服务。高等院校的任务是培养高素质、高知识水准的接班人。那么高等学校体育的目的就是:大力开展学校体育,努力促进学生身心的全面发展,增强学生体质,树立终生体育的思想,培养社会主义合格的接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。高等学校体育课为必修课,学生必须完成规定的课时和内容,通过学生的自身参与和学习,提高学生身体素质和运动能力,促进学生的身体生长发育,改善、改造内脏器官的构造和机能状况。经过两年的学习,将学生逐渐培养成能够自觉坚持锻炼、能进行自我监督与评价、身体强健的合格人才。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响,高校体育通过给大学生传授体育知识,使学生在体育活动中自觉遵守体育规律和规则,这可以培养学生以正确、积极的态度参与社会活动。通过学校的各项体育活动,缓解学生在学习上的压力,享受体育所带来的美与欢乐,培养学生在逆境中坚持不懈的思想,促进学生社交能力的发展,提高学生的思想境界,促进学生心理个性的健康形成。

(二)高等学校体育的任务

1. 全面开展学校体育各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体,开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的,也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活动开展得好坏,反映了这个学校的精神文明状态。通过体育活动才能使大学生参与到运动锻炼中。大学生是学校的主体,发动学

生参与各种体育活动,才能使学校工作开展得有声有色,使学校朝气蓬勃,奋发向上。

2. 增强学生体质,提高学生机体工作能力,全面发展学生身体素质

体育运动最基本的功能是健身功能,大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重要阶段,高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生身体健康,提高对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力。通过体育活动开发学生的智力潜能,使学生得到全面发展。

3. 传授体育知识、技术、技能,树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部分,大学生正处在求知欲最为旺盛的时期,系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法,能够提高学生的体育文化素养,培养良好的锻炼习惯。使学生通过大学的学习,运用科学的体育知识,来正确指导今后的体育活动,树立终身体育的思想。

4. 对学生进行思想品德教育

体育作为文化教育的组成部分,对学生能起到多方面教育的作用。体育运动的对抗性,运动中情况在不断变化,获胜后产生荣誉感,失败后激发奋发努力,这些都是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过对体育活动的参与、参观,使学生在思想上更加成熟,培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风,培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风;通过体育活动中的团结协作,使学生树立集体主义精神,通过班级、系级、校级的比赛,培养学生爱班、爱系、爱校,进而升华到热爱社会主义祖国、热爱人民的思想境界。

5. 发展学生竞技体育能力,提高学校运动水平

高校运动队在我国体育制度中和省市运动队、俱乐部运动队共同被列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育

氛围、物质条件和科学技术,为国家培养竞技体育人材。

(三)健康教育的目的

通过传播卫生保健知识和对不良生活方式和行为的干预,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。其核心是教育人们树立健康意识,养成良好行为和生活方式。其方式是通过信息传播和行为干预,使人群自愿采取有利于健康的行为和生活方式,并乐此不疲,从中受益。

(四)理解健康教育要弄清两个概念

1. 健康教育不是传统意义上的卫生宣传

卫生宣传侧重于改变人们的知识结构和态度,仅是卫生的知识的单项传播,不看中反馈信息和效果,难以达到行为改变的理想目的。虽然重要,但这不是健康教育的全部内容和终结,仅是一项措施。

2. 健康教育的实质是行为干预

健康教育提供人们行为改变所必须的知识、技术和服务(如入校体检、计划免疫、戒烟限酒)等,使学生在面临疾病预防、治疗、康复、保健和健康促进等各个层次的健康问题时,有能力作出行为选择。从而提高自我保护能力,纠正不良行为和习惯,消除危险因素,养成健康行为,防止疾病发生,以促进健康。

(五)体育健康教育的必要性

1. 体育健康教育的政策依据

在[1990]009号文件中,国家教委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部六部委共同拟订了《学校卫生工作条例》(以下简称《条例》),1990年4月25日经国务院批准,1990年5月28日国家教委、卫生部联合发布实施。

为贯彻《条例》,1991年9月31日北京市教委制定了实施办法。办法总则第二条是:学校体育卫生工作的主要任务是贯彻“预防为主”的方针,做好防治结合,对学生为主体,包括教职工在内的人群实行健康监测;开展健康教育,提倡文明的生活方式,培养良好的卫

生习惯;提高师生自我保健的能力;改善学校体育卫生环境的教学卫生条件,加强对传染病、常见病的预防和治疗。可以说这是一种政府行为。《条例》规定“学校应当把体育健康教育纳入教学计划。普通高等学校应当开设体育健康教育选修课或讲座”。

2. 体育健康教育与素质教育的关系

开展体育健康教育是高校全面素质教育的一个重要方面。有人曾提出“健康地为祖国工作 50 年”的目标。体育健康教育是保障,养成良好的健康行为是根本。

3. 环境对健康的影响

应充分认识到环境对健康的影响。人的生命从受精卵开始就受到环境影响,如母亲吸烟或被动吸烟、饮酒、营养不良、滥用药物、感染,尤其是某些病毒感染,都可影响胎儿发育健康。出生后更会受到社会经济状况、文化、生活方式、卫生服务等环境因素的影响。

4. 为数众多的不健康行为

人群中存在大量不健康行为,如吸烟、酗酒、少运动、饮食结构不科学、精神压力大又不知如何释放、睡眠不足、用脑不科学等都影响着学生的健康,实际上不少学生已处于亚健康状态。不良行为和生活方式的日积月累,导致日后疾病的爆发。改革开放 20 多年来,高血压、糖尿病、心脑血管病等慢性病的急剧上升已成为一个严重的公共卫生问题。国外成功的经验是防治慢性病从青少年抓起,如美国通过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式取得的,随着生活水平的提高、社会节奏的加快和防治慢性病教育和健康促进工作的滞后,流行病谱发生了显著变化,中国正在重复 20 世纪 50 年代工业化国家慢性病急发的历史,如高血压、肥胖症、高血脂、糖尿病、心脑血管病、癌症、艾滋病等发病率明显增加。中国卫生工作观念走偏,重治轻防,慢性病越治越多,医药费 20 年增加了 28 倍,国家、单位不堪重负,有些百姓因病致贫……

5. 传染性疾病的威胁

传染病流行趋势仍很严峻,结核病卷土重来,来者不善(耐药、难治),甲肝、乙肝、丙肝……仍未得到有效遏制,痢疾、流行性出血热,时时威胁着人们健康,麻疹、风疹、腮腺炎、猩红热等时有发生。性病、艾滋病防治任重道远……

(六)学生的健康现状

1. 传染病

吃住集中,密度大,易传染。如:结核、流感、痢疾、水痘、腮腺炎等。

2. 防治慢性病要从青少年抓起

据《2000年中国学生体质和健康调研报告》显示,学生的肺活量较20年前下降,反映学生体能状况的速度、耐力、力量、爆发力和柔韧素质均呈下降趋势。由于体育锻炼的普遍不足,以致肥胖突出,心脑血管病在30~40岁已不少见,出现了令人担忧的“40岁现象”,即人过40岁,体重增加,血压上升,肺活量下降等体质衰退,各种慢性病相继出现的现象。加之各种不良的生活方式,如:吸烟、酗酒、睡眠不足等都严重威胁着现代人的健康。

3. 保健知识匮乏

保健知识知晓率低,有病不及时就诊,如结核、PPD强阳性不愿接受治疗,或小病大治,滥用抗菌素,体温37~38℃就要求输、打退烧针等。

4. 心理健康水平偏低

心理承受力差,稍有紧张,心率就达120~160次/分;经受挫折能力差,考试成绩一下降就出现紧张、焦虑、急躁、易怒等。

第二节 影响健康的各种因素

一、健康的概念

(一)健康的含义

何谓健康?从古到今,人们对其有不同的解释,很多人由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。我国《辞海》中将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动技能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病”。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”从而对健康的评价从基于医学生物学的范畴,扩大到心理和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

上述三个方面的有机结合,构成了人的生命质量。在人的生命这个三维立体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会的接触面也越大,显示出该个体的生命质量也越高。反之,如果这三种属性的面积过小,则个体与社会的接触面也越小,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,健康长寿的可能性就越大。相反,如果个体心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个人只有从生物、心理和社会三方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态,每个方面均包含着健康和疾病两极,由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(表1-1)。

表 1-1 8 种健康三维模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健 康	健 康	健 康
2	悲 观	健 康	不健康	健 康
3	社会方面不健康	健 康	健 康	不健康
4	患疑难病症	健 康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健 康	健 康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健 康
7	乐 观	不健康	健 康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健 康

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等 5 个方面都健康(也称健康五要素),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。

1. 身体健康

身体健康不仅指无疾病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,提高生活质量。

2. 情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

3. 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍,等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

4. 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的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

5. 社交健康

社交健康指形成与保持和谐的人际关系的能力,此能力能使你在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响。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。

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,但长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。

(二)健康的评价

世界卫生组织评价健康的十大准则为:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

日本学者提出健康就是四快:吃得快,便得快,睡得快,说得快。

这个说法虽稍显简单、片面,但也明快、形象。食欲好,消化能力好,思维敏捷,反应能力强,神经系统功能好,不失为健康的重要标志。

(三)理解健康的原则

健康是一个综合素质的体现。它是鼓励人们发挥主观能动性、全面发展的一个积极的概念。包括日常生活、学习、工作、娱乐等。

健康是指能够爱护自己和他人,能够决定和控制自己的生活状态,并且能够保证社会其他所有成员获得健康。因此,健康已不仅是指个人行为、状态、责任和权利,应该是社会所有成员的共同行为,也是社会的共同责任,每个人都有获得健康的平等权利,也有维护他人健康的义务。

健康是社会发展的一个综合指标,而不能从其他社会发展目标中分离出来。学习、生活、工作、娱乐的模式,社会组织、政治、经济文化、环境行为和生物因素等对健康有明显影响,它们应成为人们健康的资源,同时也必须消除它们中消极的不利因素。“周末疯狂”、“过把瘾就死”……是不健康行为。

健康是生活的目标而不是目的,是促进社会发展和个人发展的重要资源和组成部分。随着人类物质、精神文明的发展进步,健康的内涵也在不断完善和发展。

二、影响健康的因素

(一)行为和生活方式

生活方式是指个人的行为模式,它具有社会性、民族性、时代性、遗传性等特征,是同经济、文化、政治等因素相互作用而形成的,虽然生活方式受到自然环境的影响,但它是一种社会行为或者说是社会文化行为,良好的生活方式可以维护人体的健康,而不良的生活方式则是潜伏的危害健康的因素。

常见的不良行为有:吸烟、喝酒、饮食不当、缺乏运动、不良性行为及滥用药物等。

建立良好的生活方式:建立合理的饮食习惯、社会生活习惯,注