



规划教材
系列规划教材

新编体育理论



健康教程



主 编◎胡轶萍



经济日报 出版社
Economic Daily Press

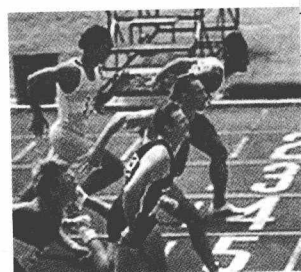


普通高等院校系列规划教材
高职高专系列规划教材

新编体育理论



健康教程



主 编 胡赣萍



经济日报 出版社
Economic Daily Press

图书在版编目(CIP)数据

新编体育理论与健康教程/胡赣萍著. —北京:经济日报出版社,2009.5

ISBN 978-7-80180-997-1

I. 新… II. 胡… 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(2009)第 062993 号

新编体育理论与健康教程

作 者	胡 赣 萍
责任编辑	陈 悦
责任校对	欧阳文明
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区右安门内大街 65 号(邮政编码:100054)
电 话	010-63567684(编辑部)63567683(发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E - mail	jjrb58@sina.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京仰山印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092mm 16 开
印 张	16.5
字 数	340 千字
版 次	2009 年 5 月第一版
印 次	2009 年 5 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-80180-997-1
定 价	26.50 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

前 言

高等学校体育是培养全面发展人才的教育组成部分,学校担负着为国家培养高技术专门人才的重任。为了适应高等教育发展的需要,培养社会急需的应用型、技能型人才,我们编写了本教材。

根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神,高等体育应遵照“健康第一”的指导思想,以加强高校体育课程的建设,提高体育教育教学质量为目的,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,增强大学生的体质,促进大学生的身心健康,提高体育运动水平,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使大学生成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

本教材突出高职高专学生的心理、生理特点,以适应学生身心健康素质为目标,注重培养学生健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。该教材以新课程标准为基准,注重理论与实践的结合,内容充实,文笔流畅,图文并茂,融科学性、知识性和实用性于一体,使身体锻炼和运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来,切实培养学生的体育意识和能力,把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机的结合起来,易于学生进一步掌握体育科学与运动技能、技术,从而提高学生的整体素质。

本书内容广泛,具有较强的选择性和适应性,力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性,使之具备指导性和可读性。本书适合高等职业技术学院、高等专科院校各专业学生使用,也可作为技师学生使用。

本书由江西工业贸易职业技术学院胡赣萍老师编写,在教材编写过程中参阅了众多的专业书籍,学到了许多的知识,但由于我们编写人员时间及水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者给予批评指正。

编 者
2009 年 5 月

目 录

第一部分 基础理论篇

第一章 体育绪论	1
第一节 体育综述	1
第二节 高等职业学校体育教学的目的和任务	4
第三节 当代大学生应具备的体育素养	6
第二章 体育锻炼与身心健康	8
第一节 人体发育的一般概述	8
第二节 认知健康	11
第三节 大学生与健康的生活方式	15
第四节 科学的体育锻炼	18
第三章 体育保健理论与方法	26
第一节 体育运动的卫生常识	26
第二节 运动性疲劳的消除	29
第三节 女子体育卫生	31
第四章 常见运动损伤的预防与处理	35
第一节 运动损伤概述	35
第二节 运动损伤的预防与处理	35
第三节 运动损伤的急救	38
第四节 运动损伤的康复训练	40

第二部分 体育实践篇

第五章 田径类运动	42
第一节 短距离跑	42
第二节 中长距离跑	46
第三节 跳高	48
第四节 跳远	51
第五节 推铅球	53

第六章 体操类运动	56
第一节 体操	56
第二节 健美操	70
第三节 艺术体操	79
第七章 球类运动	85
第一节 篮球运动	85
第二节 排球运动	105
第三节 足球运动概述	118
第四节 乒乓球运动	137
第五节 羽毛球运动	146
第六节 网球运动	154
第八章 游泳类运动	168
第一节 游泳运动简述	168
第二节 游泳的常用技术	171
第三节 水中救护	178

第三部分 传统体育与休闲体育篇

第九章 中华武术	181
第一节 武术基本功	181
第二节 散打运动	188
第三节 青少年初级长拳	198
第四节 简化太极拳	206
第五节 实用防身术	222
第十章 休闲体育	226
第一节 轮滑	226
第二节 攀岩运动	232
第三节 保龄球运动	235
第十一章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法	239
第一节 《国家学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	239
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	243
第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价	251

第一部分 基础理论篇

第一章 体育绪论

通过本章的学习，让学生明晰高职学校教学的目的和任务；树立“健康第一”的指导思想；了解体育锻炼的原则和方法；养成终身锻炼的习惯。

第一节 体育综述

一、体育概念的历史演变

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的，它的产生依赖于人类社会的需求，它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史，然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前，世界各国对体育的称谓都有所不同。

在古希腊时期，“体操”是体育的代名词。但是，古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代，类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记也是正常的。

据史料记载，自1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”（Education Physical）和“身体教育”（Education Corporeal）的字样。当时这两个词虽然形式不同，但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练，所以说它们的含义是相同的。1762年，卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，因而在世界引起很大反响，“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词最初起源于“教育”一词，它最早的含意是指教育过程中一个专门领域。到19世纪，世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。当时我国处于闭关自守的封闭状态，19世纪中叶以后，体操才由德国和瑞典传入我国。随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右，一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国，学校体育内容也由单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等西方体育。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”。从此，“体育”一词成了我国学校中标记身体教育的专门术语。

随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高，体育也得

到了很大发展,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

二、体育的概念和构成

“体育”的本义是作为教育的组成部分出现的,是专指人的身体的教育。至于后来出现的其他多种身体活动形式,与学校体育却有许多共同或相似之处,但目的不同。目前人们普遍把体育的概念分成广义和狭义两大类,根据我国体育的现状和语言习惯,广义的体育亦称体育运动,是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种社会活动,也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。广义体育至少由三部分构成:体育教育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此,可以说广义体育是上述诸多方面的总称。

(一) 狭义体育 (P.E)

狭义的体育,亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体之知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分之一,是培养人才全面发展的一个重要方面。

(二) 竞技体育运动 (Sports)

竞技体育运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力和水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点是强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今天,已经超越了活动本身的价值和意义。

(三) 身体锻炼和身体娱乐 (大众体育)

身体锻炼亦称体育锻炼,是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素,以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育、培养健美体态、提高机体工作能力、消除疲劳、调节情感、预防与治疗某些疾病等都具有重要的意义。

身体娱乐亦叫娱乐体育,是指为了休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动,这种活动能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃社会文化生活的一个重要内容。以上几方面既有区别又相互渗透、互相联系,构成体育运动的整体。

三、正确认识体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中所表现出来的价值作用。随着社会的发展、科学的进步,体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示,体育的功能也在进一步被认识、被开发,体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性新兴科学。体育的功能主要分为生物功能和社会功能。生物功能是指体育本质的功

能、固有的功能,不论什么形式的体育都有健身、健美、保健功能。社会功能是指利用体育达到某种目的,通常指的是教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能等。

(一) 体育的健身功能——人类追求健康的需要

健身功能是体育最主要的本质功能。科学证明,经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体型健美、姿态端正、动作矫健;能促进中年人身体健康,调节心理,消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应;对老年人可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。总之,体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

(二) 体育的娱乐消遣功能——现代人生活的精神食粮

体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体,人们在紧张单调的劳动之余,结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经,调节心理,满足余暇生活的目的。精彩的体育比赛具备德、智、体、美的高度统一性,赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共鸣性等特点,体育比赛的强烈魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,将由于工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节,也使郁闷情绪得以消遣,起到了极佳的心理调节作用。

(三) 体育的教育功能——教育体系中不可缺少的部分

体育作为社会文化教育不可缺少的组成部分,在培养全面发展的人才中,起着十分重要的作用。体育也是学校教育的重要组成部分,体育与德育、智育相结合,可以促进形成健康文明的体育文化观念、竞争进取的品格,掌握行之有效的体育锻炼知识和技能、技术,树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终身体育锻炼的思想。体育的基本特征是通过奋勇拼搏来超越自我,力争战胜对手,夺取胜利。在锻炼或比赛过程中,需要克服困难,忍受痛苦,经受失败和挫折。这一过程对于青少年学生来说,是最好的锻炼。

体育教育活动还具有深刻的思想内涵,通过各种复杂的动作练习,可以克服来自生理、心理等各方面的阻力和困难,磨炼刻苦、勇敢、顽强、坚毅的意志;通过集体活动,可以树立服从大局、团结协作、密切配合等群体意识和观念;通过各种竞赛,能够培养奋发向上、拼搏进取、胜不骄败不馁、为集体荣誉而战的良好道德风尚。可以说,体育是提高人的思想品德素养的有效途径,对整个社会的教育起到广泛而深远的影响。

(四) 体育的政治功能——国家间交流合作的平台

体育是人类社会文化的特殊组成部分,它的兴衰直接反映着社会的发展,它的荣辱直接反映了国家和民族的尊严。在国际体育竞赛中,比赛的胜负往往影响着—个国家的国民情绪和国际地位。第二十二届奥运会,新中国第一次派体育代表团参加,在比赛的第—天,许海峰勇夺首枚金牌,为中国实现了奥运会金牌“零”的突破。昔日的“东亚病夫”已成为东方的巨龙,极大地提高了我国的国际威望,振奋了民族精神,鼓舞了国人士气,增强了民族自信心和自豪感。许多西方人士都说,他们是从国际赛场上最先开始了解改革

开放的中国的。由此可见体育比赛的国际影响是多么的巨大。

体育具有超越世界语言和社会障碍的国际交往功能。长期以来,人们都把体育视为一种文化交往的手段。一个国家的体育代表队往往被称为“穿着运动衣的外交家”。20世纪70年代初,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”,在世界外交史上留下了光辉的一页。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动,它能促进世界各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,在缓和国际关系、创造和平氛围、打开对外交流通道等方面发挥着积极的作用。

(五) 体育的经济功能——一个前景广阔的朝阳产业

体育集健身、娱乐、休闲、竞赛等为一体的特点,吸引着数以亿计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛,促进了体育用品、练习器材、场地设施等产业的极大发展,通过组织竞赛,出售电视转播权、广告权,发售门票、纪念币、体育彩票等直接获得较大的收入;通过国际大型竞赛,吸引世界众多观众,带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。

体育也成为推动我国经济持续增长的重要力量。由于具备广阔的市场前景和开发潜力,体育产业被国际体育经济专家誉为“最有开发前景的处女地”,大批国际体育经营和管理公司纷至沓来,国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外,全国健身热的持续升温,使群众体育锻炼和休闲娱乐体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升,对推动中国经济在新世纪继续保持增长将发挥越来越大的作用。

综上所述,体育运动虽然是社会发展的产物,但又对社会进步起着积极的促进作用。体育是一个有机的整体,是一个多功能、多目标的体系,它的各种功能各有侧重,互相交叉。

第二节 高等职业学校体育教学的目的和任务

一、确定职业教育体育教学目的和任务的依据

职业教育体育教学的目的和任务依据国家的教育方针。我国“面向现代化、面向未来、面向世界”的教育方针,要求学生在德育、智育、体育、美育等方面都得到全面的发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的时代新人。体育可以强身健体,增强体质;可以育智,促进智力的发展;可以育德,修身养性;还可以育美,提高审美意识。体育与德育、智育、美育等密切配合,有利于培养我国现代化建设所需要的各类专业技术人才。《学校体育工作条例》等有关教育法规,明确了学校体育的专门要求。职业学校是为国家培养高素质技能人才的重要基地,因此就要充分地认识学校体育的重要意义,牢固树立“健康第一”的指导思想,大力宣传“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”这一有时代特征的口号,不断增强广大青少年学生的体育意识,激励他们积极参加体

育锻炼。

《职业教育法》明确指出：“职业教育是国家教育事业的重要组成部分，是促进经济、社会发展和劳动就业的重要组成途径。”

体育是学校教育的重要组成部分，《中共中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》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，切实加强体育教育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。”

二、高等学校体育教学的目的和任务

（一）高等学校体育教学的目的

增强学生体质，促进学生身心正常发展，提高和增强身体素质，养成终身从事体育锻炼的习惯，向学生进行思想品德教育，使学生在德、智、体、美、劳几方面都得到全面发展，达到身心健康和全面发展的教育目标。

（二）高等学校体育教学的基本任务

1. 增强学生体质，促进身心健康，促进学生身体的正常发育，培养健美的体格。通过引导学生全面锻炼身体，促进学生正常生长发育。人体从胚胎到成年不仅重量和体积增大（生长），而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化（发育），这种生长发育的变化在青春期尤其明显。由于人体在进行体育锻炼时，新陈代谢作用旺盛，各器官系统都积极参与活动，这对人体，特别是对尚未发育成熟的器官的生长具有良好的促进作用。经常参加体育锻炼，可不断促进各器官、系统的发育，使之得到正常、健康的生长，形成健美的体格。强健的体格是发展体能的物质基础。

促进身体技能、身体素质和基本活动能力的全面发展，通过选择多种运动项目进行科学系统的锻炼和训练，能促进学生生理水平的提高，使学生身体素质和基本活动能力得到全面的发展。身体素质，是指在体育活动中，人体各器官系统所表现的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能能力。良好的身体素质，是掌握运动技能、技术，提高运动成绩的基础。人的基本活动能力是指跑、跳、投、掷、负重等能力，这些都是学生学习、生活和将来建设祖国所必须具备的身体条件。

体育课和课外体育活动一般都在室外进行，可以充分利用日光、空气和水等自然环境进行锻炼，从而逐步提高身体对自然环境（如寒、暑）的适应能力和对疾病的抵抗能力，使学生的体格适应生产劳动的需要。

2. 掌握体育基本知识、基本技术和基本技能，培养学生体育锻炼的能力和习惯。体育和健康知识是学生进行体育运动的基础。为了提高学生参加体育锻炼的自觉性和科学性，提高学生的体育文化素养，就要使学生弄清体育在教育中的地位与作用，掌握体育和健康的基本知识以及人体生长发育的一般规律，懂得体质测试与评价的方法以及科学锻炼身体方法。体育基本技术，是指充分发挥人体机能能力的最合理、最有效地完成动作的方法。体育基本技能，是指按照一定技术要求完成动作的一种能力。掌握技术是形成技能的基础。技能储备越多，对学习新的运动技术就越有利。通过学习逐步学会科学锻炼身体

的方法,培养独立锻炼的能力,掌握二至三项运动技能,养成终身锻炼身体的习惯。

3. 对学生进行思想品德教育,促进学生个性的发展。学校教育要以育人为中心。在体育教学过程中,要教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体,培养学生遵纪守法、团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取等优良品质,形成良好的体育作风和文明行为,如胜不骄、败不馁、讲文明、讲礼貌、尊重裁判、尊重对方、与同伴协作等;培养学生对体育的兴趣与爱好,体验运动的乐趣,并通过体育运动,培养学生的自信心、自制力、独立性,使学生个性全面发展。

4. 提高学生运动技术水平,为社会培养体育人才。在全面提高学生运动技术水平的基础上,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行业余系统训练,进一步增强他们的体质,提高其运动技术水平,使之成为学校群体活动的骨干,为国家培养体育人才。

第三节 当代大学生应具备的体育素养

一、体育素养概述

体育素养是人们对体育知识的学习和对体育活动的参与而形成的各种体育能力和行为的综合表现。它是通过体育知识的深浅、体育技能的优劣、体育技术的好坏、体育意识的强弱、体育个性的突出与否来表现的。提高学生的体育文化素养是适应现代教育由应试教育向素质教育转化的一个重要组成部分,是学生适应当前激烈的竞争和未来社会竞争必须具备的个人品质。

二、当代大学生必备的体育素养知识

(一) 树立“健康第一”的体育学习理念

健康是人类生存和发展的最基本的自身条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。《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》明确指出“健康体魄是青少年为人民服务的根本前提,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。”因此当代大学生要清楚地认识到,健康的身体是生命的本钱,是国家、社会对全面发展综合素质人才的要求。体育锻炼不仅对形态结构、生理功能、身体素质和适应能力有良好的影响,而且在丰富精神文化生活中会起到不可忽视的作用。

(二) 掌握体育和健康的基本知识,提高自身体育活动的能力

大学生在高校的体育学习过程中,应注重体育对促进健康的重要作用,掌握体育健身的基本原理,并能运用这些知识和原理指导自身的体育锻炼;要学会体育锻炼评价方法和身心健康的评价方法,把体育视为一种文化加以理解,不断提高自己的体育素养,同时还

要注重提高自己的体育活动能力。体育活动能力的提高除了要掌握体育和健康的知识,还要学习一定的运动技术和体育锻炼的方法,形成一定的运动技能。要从增强体质的角度去学习运动技术,把运动技术看成是增强体质和提高健康水平的手段,把运动技术和体育锻炼方法的学习过程看成是增强体质、增进健康、传播体育文化的过程,切实为终身体育奠定基础。

(三) 坚持锻炼身体的习惯,养成健康的行为生活方式

不良的行为和生活方式给健康带来不利影响。现代社会生活方式的多样性,行为方式的个性自由特征,使个人的行为和生活方式对健康的不利影响逐渐增加。对于持久的健康来说,无论是目前使用或将来使用的药物,都没有健身计划和健康的体育锻炼方式更有发展前途,为此我们应养成坚持体育锻炼的习惯,培养自我健康的行为生活方式。

(四) 培养自身的体育道德修养、合作精神和坚强毅力

自工业革命以来,人类对地球无限制地开采和掠夺,以及科学发展的无序和失控,核毁灭、人口过剩、环境恶化等关系人类生存的问题已引起人们的高度关注,制定全球范围的道德规范将是伦理学家和政治家的重要工作。而体育是传播精神文明的重要载体,通过体育行为培养现代人高尚的道德情操是一条有效的途径。因此我们应培养自身的体育道德素养,在体育运动竞赛中养成合作意识和坚强的毅力。大学生要加深对体育的理解,领悟体育的真谛,这是培养良好体育素养的根本途径。

第二章 体育锻炼与身心健康

通过本章的学习，让学生掌握人体发育的基本规律；建立健康的生活方式；了解吸烟、酗酒对人体健康的影响；掌握科学的体育锻炼方法。

第一节 人体发育的一般概述

一、人生长发育的基本规律

人的生长发育可通俗地理解为：人从出生经历婴幼儿时期、儿童少年时期、青春期长大成人的过程，也是人体各器官系统成熟、完善的过程。

（一）生长发育的基本规律

生长是指人体各组织器官在形态上的增大或组织细胞在数量上的增多，表现形式是身高和体重的增加；发育是指组织器官的分化引起的结构和机能的改变，表现形式为机能能力的增强。生长和发育是紧密相关的，身高体重增加的同时，身体的机能能力也在逐步地得到提高和改善。人的一生共有两次生长高峰，第一次是两岁以前，第二次是青春期，之后逐渐缓慢，到20岁左右基本停止。

（二）青春期生长发育的特点介绍

青春期是少年儿童在向成年的一个过渡时期，也是人的一生中身体素质高速增长、性格形成和提高智力水平的关键时期。这一时期，身高体重明显增长，各器官系统的机能逐渐成熟和健全。具体有以下两个特点：首先是性成熟。随着睾丸和卵巢的生长发育，性激素的分泌增加，使得生殖系统器官有了明显的变化，外生殖器官从原来的幼稚逐渐变为成人型，而男性遗精现象的出现和女性月经的出现，标志着内生殖器官的逐渐成熟和完善。二是第二性征的出现。第二性征是指生殖器官以外，男性和女性所特有的特征。第二性征的出现也是睾丸和卵巢的生长和发育分泌性激素而产生的结果。这时，男性开始长胡须，喉结突出，声音变粗；女性声调变高，乳房饱满，骨盆变宽大，胸肩、臀部的脂肪更加丰满等。

青春期是人生最为重要的时期，后天因素对机体的影响也比一生中任何时期都大。实践证明，经常参加体育锻炼则能促进身高增长。而人体其他的重要指标及身体机能和素质指标，其后天影响程度的可控性也在50%~70%之间。在诸多影响体质健康、增进形体发育、发展身体素质和健全身心的后天因素中，体育锻炼起着不可忽视的作用，它能大大促进青少年健康的生长发育，也增进了青春健美，是诱导运动发展潜能的有效途径，人的体

型、体力和健康奠定的关键时期正是这个阶段。

二、高职学生的身心特点

现代大学生思想活跃,思维敏捷,富有朝气,一般处于18~22岁年龄阶段,这一阶段生理、心理发育总的趋势是逐渐缓慢、日趋成熟和完善的。心理特点是抽象逻辑思维能力显著发展,就促使他们着眼于发现问题、分析问题、解决问题,为他们创造能力的发展打下了极其有利的基础。

(一) 高职学生的主要生理特征——发育迅速,趋于成熟

1. 身体形态特征

身体形态包括体格、体型和身体姿态等指标。体格指标包括人体的身高、体重、胸围等;体型指标包括人体的整体指数与比例;姿态指标则是指人坐、立、行走。人的生长发育是一个不停顿的波浪式的和阶段性的发展过程。18~22岁这个年龄阶段,经历了身体的两次发育高峰,还处在青春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。男女生的身体形态存在着显著的差异。目前,我国大学男生的平均身高为173.7厘米、平均体重为58公斤,女生的平均身高为159厘米,平均体重为51公斤。这一阶段胸围、肩宽、骨盆宽度指标迅速增长,分别形成了男子上体宽粗、骨盆窄、下肢较细,女子上体窄细、骨盆宽、下肢较粗的体型。

2. 身体机能特征

(1) 神经系统:大学生阶段人体神经系统的兴奋与抑制过程趋于均衡,分析与综合能力明显加强,人体第二信号系统高度发展,抽象思维能力提高,第一信号系统和第二信号系统(把感觉器官直接从外部刺激接收信号,称为第一信号系统,语言文字则被称为第二信号系统)的协调程度接近人体最高水平,使人体的高级神经系统的功能达到最佳状态,表现为注意力集中,观察力强,记忆力好,想像力丰富及创造性思维的能力迅速提高。因此,大学阶段是接受教育的最佳时机,是人生发展中的关键时期。

(2) 心血管系统:心血管系统的发育是人体发育成熟最晚完成的系统。大学阶段学生的心血管系统发育已经接近成人水平,心肌纤维逐步增粗,收缩力加强,脉搏输出量增加,心率逐渐减慢,血管壁弹性较好。这些为人体进行大强度、长时间运动提供了生理保证。

(3) 运动系统:大学阶段,随着年龄的增长,骨骼中水分减少,无机盐增多,逐渐进入骨化过程,骨密度增厚,骨骼更为粗壮和坚固,能承受较大的压力。由于激素的作用,肌纤维增粗,肌肉的横断面明显增强,肌肉发达,肌力增大。

(4) 呼吸系统:大学阶段,随着生理功能的成熟,呼吸系统的功能也增强了,表现为胸廓增大,接近个体最大值,肺的组织结构和功能进一步完善,换气效率提高,呼吸肌增强,呼吸深度加大,呼吸频率减慢。肺活量、最大吸氧量均达到成人水平。

3. 身体素质与运动能力的特征

(1) 身体素质:身体素质是指人体在完成动作过程中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能。身体素质水平的高低建立在身体结构、生理机能和健康水平的基础上。大学生的各项身体素质的增长速度明显减慢,耐力素质、速度素质、爆发力等均已达

到最高水平,并且存在明显的性别差异。男生的力量、耐力等素质优于女生,女生的柔韧与协调优于男生。女生重心比男生低,平衡能力优于男生,在体育运动中还能够承受长时间、大强度的练习。若大学阶段注意坚持基本素质的训练,其高水平可保持较长时间。

(2) 运动能力:大学生身体形态发展处在青春发育后期到基本成熟期之间,发展速度虽然较慢,但骨骼肌肉正处在重要的发育时期,加强肌肉力量、协调、灵敏等练习,通过科学合理的体育活动,同样能使身体形态得到很好的改善。心血管系统和呼吸系统发育过程比较长,重视心肺功能的锻炼,加强耐力训练,提高心肺功能,参加力所能及的体育活动,有利于逐步提高大学生的运动能力。

4. 性成熟和性意识的觉醒

生殖系统是人体最后成熟的一个生理系统,因此,性成熟被看成是青少年发育成熟的重要特征。性机能的成熟与性激素的分泌直接有关。性激素的分泌达到一定数量时,导致性发育的全面展开。与此同时,还引起男女青年身体外部的变化即出现第二性征。性成熟伴随着性意识的“觉醒”,个体对第二性征的出现产生新奇感并对异性产生好感和兴趣,开始意识到两性关系,标志着青少年身体各器官、组织、系统的基本发育成熟,这是一生中具有重大意义的生理变化阶段,它极大地影响着青少年的心理变化和个性的社会化。

(二) 高职学生的主要心理特征

青少年时期生理的迅速生长发育必然带来心理特征的明显变化,这个变化称为“心理断乳期”。青年时期是一个从依赖到独立、从幼稚到成熟、从被动到主动的心理活动复杂而多变的时期。这一时期青年的心理特点是心理过程日趋成熟,个性心理特征得到进一步发展,心理机制、心理结构逐步完善提高,心理承受能力不断增强。

1. 高职学生的学习心理

高职学生经过几十年的学习训练,各项智力因素均达到一定的水平。思维敏捷,接受力强,通过专业训练,系统学习,抽象逻辑思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析问题和解决问题的能力增强,其智力层次含有较多的社会性和理论色彩。高职学生自由支配的时间不断增多,需要自己计划和安排,但一部分学生自制能力及自我约束力较差,缺乏学习的主动性和积极性,不能有效地利用时间,只是忙于应付老师的考试,而不去主动地获取其他重要的知识。

2. 高职学生的自我意识趋于成熟与完善

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系的认识。人的自我意识从儿童期开始发展,到青年期逐步走向成熟。高职学生由于生活环境的变化,脱离父母的呵护,开始了独立生活,因而成人感、独立感骤然增强,自我意识进一步发展。他们更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界,关心别人对自己的评价,渴望得到尊重和理解。他们十分注重塑造自身形象,并设计出理想中的自我模式。高职学生的自我意识发展虽正逐步走向成熟与完善,但也容易出现一些偏差,如不能正确认识自我,往往过高估计,一旦遭遇挫折,又容易产生自卑感;这表明高职学生自我意识还没有达到最终的完善与统一。

大学时期,个体的自我意识发展进入新的阶段;随着语言磨炼和思维发展,随着社会交往的扩大、人际关系的深化、社会地位的提高和文化知识的丰富,高职学生的独立意向明显增长,自我实现、自我提高、自我完善的愿望十分强烈。高职学生自我意识的增强,集中表现在对自我认识兴趣的增长,他们热衷于发现自我,了解自我,充分认识自我的社

会价值。

3. 高职学生人际关系心理

对于众多高职学生来说,大学生活可能是学生时代的最后一站。如何在新的生活环境中建立新的人际关系也是当代高职学生面临的重要问题,许多同学常常被纷繁复杂的人际关系所困扰,为不擅长交往带来的后果而苦恼。

高职学生人际交往主要分为以下几个方面:与同性朋友交往的目的主要是利己(自我完善、功利)和互利(互助、友情);与异性朋友交往的目的比较复杂,有利己、利他,也有互利。从大学生人际交往的对象特质看,对同性朋友所具有的特质是忠诚、乐群、内向、敏感、浪漫、老成等,讨厌狡猾奸诈、胆小冲动、浮夸贪心等;对异性朋友所具有的特质是律己宽人、敏感豁达、自强、乐群、浪漫可爱、忠厚等,讨厌自高自大、虚伪势利等。

第二节 认知健康

一、健康的概念

健康是人类生存发展的基本要素,没有健康就一事无成。世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。”

人们对健康的认识,是随着科学的发展和时代的进步而变化着的。以往人们普遍认为“健康就是没有病”;也有人认为“能吃能睡就是健康”。而现代健康观则告诉人们:健康已不再仅仅是指四肢健全、无病痛或不虚弱,还要求心理上有一个完好状态。

联合国世界卫生组织在1948年就明确提出:所谓健康不是单纯地指身体无病或“不虚弱”,而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内,即指一个完美的状态。随着医学、自然科学的发展,社会的进步,文明程度和道德规范标准的提高,1989年世界卫生组织根据现代社会人的状况,认为健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还应具备“心理健康、社会适应良好和道德健康”,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是个完全健康的人,这就是四维健康观念。四维健康观把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。

1992年世界卫生组织在加拿大国际健康会议上还提出了保证健康的《维多利亚宣言》,明确指出健康的四大基石就是:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。世界卫生组织还提出了健康的10个标志:

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;