



普通高等教育“十二五”规划教材

新编体育与健康

总主编 高 徐

主 编 田 广 刘朝明 张 松

刘世多 郭 站 郭朝廷

文
化
课



北京
师范
大学
出版
集团
北京
师范
大学
出版
社

 普通高等教育“十二五”规划教材

新编体育与健康

总主编 高 徐

主 编 田 广 刘朝明 张 松

刘世多 郭 站 郭朝廷

编 委 赵 波 邹力佳

文
化
课



北京
师范
大学
出版
集团
北京
师范
大学
出

图书在版编目 (CIP) 数据

新编体育与健康/高徐总主编, 田广等主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-303-19103-1

I. ①新… II. ①高…②田… 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 (2015) 第 121315 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 31

字 数: 700 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 戴 轶 肖 寒

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58808284

编写委员会

总 主 编：高 徐

编委委员：赵 波 邹力佳

主 编：田 广 刘朝明 张 松 刘世多
郭 站 郭朝廷

副 主 编：朱桂华 常璐艳 侯生辉 荆晓伟
周亚君 孙 彤 牟 玥 樊 玲
彭丽英 卢福丽 肖年乐

成 员：陈晓春 苏雪姣 赵 鑫 赵艳平
向荷璇 孙赫男 周 灵 于庆磊
邓雪梅 田 江 田 密 沈 阳
于 星 张 绍

前言

2014年国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》指出,要把全民健身上升为国家战略,大学生是未来的体育消费生力军。2014年教育部印发的《高等学校体育工作基本标准》明确提出:“必须为一、二年级本科学生开设不少于144学时的体育必修课,每周安排体育课不少于2学时,每学时不少于45分钟。为其他年级学生和研究生开设体育选修课,选修课成绩计入学生学分。每节体育课学生人数原则上不超过30人。”由此可以看出,国家对学校体育及青少年健康发展的高度重视。体育运动已经成为全世界共同关注的话题,受到各层次人群的青睐。

本书始终坚持“以学生为本、健康第一”的指导思想,以科学发展观为依据,以体育理论、技术和训练为主线,力求做到既符合现行体育运动发展的特点与要求,又充分考虑当代大学生的爱好、兴趣与需求,并根据“因材施教”的教学原则,满足新形势下体育运动参与者的需求。在结构与内容上予以突破,将知识与技能、行为与文化、运动与训练相结合,以达到教会学生基本技术、战术、规则及伤病预防的目的,促进学生身心健康和谐发展。

本书注重理论与实践相结合,教学内容的选择上力求符合当代学生的身心特点与运动需求,融合健身性与文化性、选择性与实效性、传统性与现代性、科学性与实施性。本书共十五章,包括体育理论知识,运动技术、战术、教学、训练、规则、裁判法,少数民族传统体育,常规项目及地区特色项目等知识。全书内容翔实。本书除可作为高等学校体育教学用书之外,也适合作为初、中、高级阶段自主学习、锻炼的指导性用书或参考书。

本书由高徐任总主编,田广、刘朝明、张松、刘世多、郭站、郭朝廷任主编,朱桂华、常璐艳、侯生辉、荆晓伟、周亚君、孙彤、牟玥、樊玲、彭丽英、卢福丽、肖年乐任副主编。

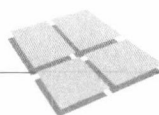
本书的编写是个艰辛的探索过程,在此过程中我们得到各方面的热情支持、鼓励和帮助。北京师范大学出版社的编辑人员为此也付出了艰辛的劳动,在此,我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未标明的被引用者的姓名和论著的出处,我们在此表示歉意,并同样表示感谢!

限于作者水平与时间仓促,书中不免有疏漏和错误之处,请广大教师和读者不吝指正。

编者

目 录

第一章 体育锻炼的作用	(1)
第一节 体育锻炼的生理作用	(1)
第二节 体育锻炼与心理调节	(6)
第三节 体育锻炼与社会适应	(9)
第二章 体育锻炼与健康	(12)
第一节 健康概述	(12)
第二节 体育锻炼与健康	(18)
第三节 大学生体质健康标准	(27)
第三章 体育卫生与保健知识	(29)
第一节 体育锻炼的卫生知识	(29)
第二节 体育保健按摩	(44)
第三节 常见运动损伤及其防治	(48)
第四章 乒乓球运动	(62)
第一节 乒乓球运动概述	(62)
第二节 乒乓球运动基本技术	(66)
第三节 乒乓球运动的基本战术	(84)
第四节 乒乓球竞赛规则	(93)
第五章 网 球	(103)
第一节 网球运动概述	(103)
第二节 网球的基本技术	(108)
第三节 网球的基本战术	(116)
第四节 网球竞赛规则简介	(121)
第六章 羽毛球	(134)
第一节 羽毛球运动概述	(134)
第二节 羽毛球运动的基本技术	(139)
第三节 羽毛球运动的基本战术	(158)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(162)



第七章 体育游戏创编技巧	(171)
第一节 体育游戏分类	(171)
第二节 体育游戏功能	(174)
第三节 体育游戏的创编原则与创编方法	(176)
第四节 体育游戏实例	(181)
第八章 击 剑	(214)
第一节 击剑运动概述	(214)
第二节 击剑的基本技术	(221)
第三节 击剑的基本战术	(232)
第四节 规则与裁判法	(237)
第九章 健美操	(251)
第一节 健美操运动概述	(251)
第二节 健美操的基本技术	(260)
第三节 健美操的创编与音乐	(284)
第四节 健美操竞赛评分规则	(289)
第十章 轮滑运动	(294)
第一节 轮滑运动概述	(294)
第二节 轮滑运动的基本常识	(298)
第三节 自由式轮滑运动技术	(305)
第四节 轮滑球运动技术	(315)
第五节 速度轮滑运动技术	(323)
第十一章 田 径	(328)
第一节 田径运动概述	(328)
第二节 田径运动的基本技术和练习方法	(330)
第三节 田径比赛通则	(351)
第十二章 户外运动与拓展训练	(356)
第一节 定向越野	(357)
第二节 攀 岩	(361)
第三节 拓展训练	(364)
第四节 常见绳结打法	(368)
第十三章 武 术	(375)
第一节 武术概述	(375)
第二节 武术基本功	(381)
第三节 二十四式太极拳	(389)

第四节	散 打	(404)
第十四章	排 球	(418)
第一节	排球运动概述	(418)
第二节	排球运动的基本技术	(420)
第三节	排球运动的基本战术	(431)
第四节	排球竞赛规则	(437)
第十五章	民族传统体育	(442)
第一节	高脚竞速	(443)
第二节	珍珠球	(452)
第三节	蹴 球	(462)
第四节	陀 螺	(467)
第五节	押 加	(474)
第六节	板鞋竞速	(480)

第一章 体育锻炼的作用

大学生是我国未来发展的主力军。大学生拥有健康的体魄和心理,对家庭、社会、国家甚至这个时代都是巨大的财富。体育锻炼不仅能使大学生拥有强健的体魄,还能促进其心理健康成长。因此,作为大学生应该充分利用体育锻炼来充实自己、充实大学生活、充实自己的一生,从而成为一位真正被家庭、被社会、被国家所需要的人才。

第一节 体育锻炼的生理作用

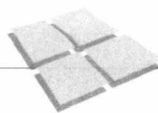
一、大学生的生理特征

(一)大学生的躯体形态发育特点

躯体形态发育在不同的年龄阶段具有不同特点。一般在青少年阶段可分为匀速增长阶段(男性为7~11岁,女性为7~9岁),快速增长阶段(男性为12~15岁,女性为10~12岁),其后为缓慢增长阶段(男性为16~18岁,女性为13~18岁),以及稳定增长阶段(19~21岁)。有研究表明,19~22岁的城市男性增长值为0.68厘米,城市女性增长值为0.11厘米,乡村男性增长值为0.22厘米,乡村女性增长值为0.30厘米。由此可以看出,大学生在校期间身高增长极微,且城乡及男女生的变化无明显差异。身高的发育除受遗传因素的影响外,还受生活环境、生活条件、营养状况和体育活动水平等影响。各年龄组身高平均值城市男性大于乡村男性(平均2.16厘米),城市女性大于乡村女性(平均1.6厘米)。我国地域辽阔,不同的民族和地区大学生身高水平也有所不同。体重的增加受骨骼、肌肉的生长发育和脂肪增加的影响,男性学生16岁时肌肉约占体重的比例为40%,脂肪为11%~20%,女性的肌肉重量约占30%,脂肪占18%~22%。男性在雄性激素作用下,肌肉继续发达,体形显得粗壮结实。女性在雌激素作用下,体形丰满,皮下脂肪增多。据我国原国家体委、教育部和卫生部对18~25岁的3万多名大学生进行多项指标测试调查结果显示,我国大学生身体形态发展的总特点如下:首先,虽有缓慢生长,但基本趋向稳定;其次,身体各部分的长度、宽度、围度的生长发育基本完成,各部分的受力及运动负荷接近或达到最佳水平,为身体形态均衡发展提供了物质前提;最后,男生较壮实,女生较为丰满,男女差别明显。

(二)大学生的心血管系统特点

血液的功能是运输营养和代谢物质,维持酸碱平衡,调节体温并参与机体防御。一个成年人全身血量约占体重的8%,50公斤体重的人血量约为4000毫升。大学生在学习期间因为不合理的膳食结构会导致营养不良,甚至影响体力和学习效能。根据中国学生体质调研的报告,大学生的脉搏已经从青少年期随年龄增长逐年而日益稳定,但女生高于男生。在18~25岁,男生脉搏率平均为75.2次/分,女生平均为77.5次/分;收缩压男生平均值为118.3毫米汞柱,舒张压男生平均值为74.1毫米汞柱;女生为69.2毫米汞柱。且在大学阶段的学生心脏发育日趋完善,心缩力量增强,收缩压增高,



这些都是血液供应机体负荷增加的需要。

(三)大学生的运动系统特点

身体素质发展最快的时期为 12~17 岁之间的儿童少年时期。到 19 岁以后,无论是男生或女生的各项身体素质增长开始放慢,并有下降的趋势。再次,男生肌肉迅速发展且较为壮实,女生脂肪堆积较为丰满。尤其是大学生高年级,不但没有体育课,而且面对学业、找工作的压力更是缺乏锻炼,导致运动能力大大下降。

(四)大学生的呼吸系统特点

大学生在大学阶段胸廓的横径和纵径都继续增加,胸围也在不断地加大,男性的增加量大于女性的增加量。18~25 岁大学生的肺活量,男生平均值为 4000 毫升左右,女生为 2800 毫升左右,男、女生肺活量增大的高峰期均在 21 岁。随着年龄的增长,植物性神经系统对心脏的调节日趋完善,心率随年龄的增长而递减,血压趋于稳定。据某校报告,男大学生在四年级时肺活量明显下降,女大学生则在校四年中肺活量呈逐年下降趋势。这显然与大学生体育活动逐年减少有关。

(五)大学生的神经系统特点

大学期间大学生的大脑和神经系统基本发育成熟。脑重量已接近于成年人,约 1500 克左右,女子在 20 岁左右最重,男子在 20~24 岁最重。但脑的机能仍在不断完善和发展。在大学阶段,第二信号系统已有相当发展,第二信号系统的主导作用进一步增强,第一信号系统和第二信号系统之间的相互沟通更为完善。大学期间,高级神经系统的功能达到最佳状态,表现为注意力的集中、观察力的加强、记忆力的完善及想象力的丰富。这是大学生神经系统高度发展和完善的标志。创造性思维也是大学生在校期间的培养和训练所形成的一大特征。因此,大学生阶段是青年人接受教育的最佳时期,是人一生发展中的重要时期。

(六)大学生的性发育特点

大学生生殖器官的发育基本完善并具有了生殖能力,生殖系统逐渐达到成熟(一般女生在 18 岁,男生在 20 岁)。这一时期性激素和其他内分泌激素的分泌比较旺盛。个体受神经体液的调节,产生较强的性生理冲动,出现求友、求爱的心理,有强烈的与异性交往的欲望。在校大学生的生殖器官及其机能已达到成熟程度,具备生殖能力。

(七)大学生的能量代谢特点

能量代谢是人体最基本的生理现象,能量消耗不仅与体重、体力、脑力有关,而且还与各自不同的体质有关。当人体摄入的能力与消耗的能量相等时,机体的能量代谢处于平衡状态,如果大于消耗的能量则会带来肥胖,小于则会处于负平衡状态。因此,能量消耗与体重有较大关系,年龄对能量消耗的差异不大,而性别差异较为明显。尤其是大学生阶段,大学男生机体的肌肉含量高于女性,因此,女性单位体重能量代谢低于男生。上海医科大学营养学教研组对在校大学生的研究,认为体力活动是能量消耗的主要因素,脑力活动的影响不是特别大。男生消耗能量大于女生,主要表现在体力方面。

二、大学生对体育锻炼的态度

如今社会竞争激烈,大学生毕业后想要有个较好的发展,就必须有健康的体魄和良好的心理基础做保证。体育锻炼不仅能塑造强健的体魄,养成健康的心理,同时还

能提高人的生活质量、改善人们的生活方式。根据各个地区的高校大学生所研究表明：大学生都明白体育锻炼对健康的重要性，但是真正参与的学生并不乐观，如大学生每周至少参加一次非体育课的体育活动的人数占总人数的 55.6%，每周参加 3 次及以上的活动人占大学生总数的 16.9%。每次参加体育活动 0.5~1 小时的人占总人数的 28.3%，每次参加体育活动 1 小时以上的人仅占总人数的 20.5%。这一数据表明大学生锻炼情况非常不乐观。据调查研究，如今大学生主要可以分为以下几类：(1)学习型。(2)玩游戏型，这类居多。(3)空虚无聊型(即不知道干什么好)，彷徨。(4)运动型，即有时间就是去锻炼。(5)活动型，忙于学校的各个社团各种校园活动。(6)泡吧型，整天约同学出去喝酒、泡吧甚至赌钱。大部分的学生没有大学生活的规划，也没有目标，处于茫然当中。当今大学生这样的体育锻炼状态是令人担忧的。作为大学生其主要任务应该是：积极主动参与体育活动，把身体锻炼好，制订四年的学习计划，把学习搞好，适当地参与一切社会实践活动，处理好人际关系。身心和谐健康发展，为走出社会打下坚实的基础，这才是大学生健康的生活方式。

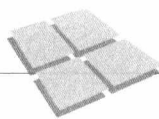
三、体育锻炼对大学生的生理作用

(一)体育锻炼对大学生运动系统的作用

人体内有 600 多块骨骼肌和 206 块骨骼及关节构成人体的运动系统。运动系统主要由骨骼、肌肉、关节组成，起支架作用、保护作用和运动作用。人体的运动系统是否强壮、坚实、完善，对人的体质强弱有重大影响。如骨架和肌肉对人体起着支撑和保护作用，不仅为内脏器官(心、肺、肝、肾以及脑、骨髓等)的健全、生长发育提供了可能，而且还能保护这些器官使之不易受到外界的伤害。经常参加体育运动能促进骨的血液循环，增加对骨的血液供应，使正处于旺盛造骨时期的骨组织能获得更多造骨原料，加速造骨过程，加快骨的生长。通过体育锻炼，还能使骨骼变粗，使骨骼增长，有助于身体长高。科学调查证明，同年龄、同性别的青少年，经常运动的人比不运动的人身高高 4~7 厘米。经常运动的人，关节的活动范围大得多，关节的牢固性和承受的压力也比一般人强，同时提高了骨的抗断、抗弯、抗压等方面的能力。还能使肌肉体积增大，肌肉中脂肪含量减少，肌肉内结缔组织增多，肌肉内化学成分发生变化，肌肉毛细血管增多。锻炼时，由于肌肉的活动，促使肌肉内毛细血管大量开放，这样肌肉可获得比平时多得多的氧气及养料，大力促进肌肉的生长，还能使肌纤维数量增加。如肌肉中的肌糖原、肌球蛋白、肌动蛋白和肌红蛋白等含量都有所增加。保持肌肉张力，减少肌萎缩和肌肉退行性变化，保持韧带的弹性和关节的损伤和退化。体育锻炼，能使肌肉发达、结实、健壮、匀称、有力，给人一种力量和健美的感觉。

(二)体育锻炼对大学生消化系统的作用

消化系统是由消化管与消化腺组成的。消化系统可把食物转化为身体所需要的营养物质，并将它送入淋巴和血液，以供身体生长和维持生命之用。消化管包括口腔、咽、食管、胃、肠和肛门。消化腺包括唾液腺、肝、胰以及各段管道的附属腺体等，它们分泌消化液，排入消化管道以进行消化。胃肠是人体食物消化的主要器官，它好比是人体的食品加工厂，负责把构造复杂的食物转变成构造简单的、人体容易吸收的养料，满足人体新陈代谢的需要。因此，胃肠消化能力的好坏，对身体健康的影响很大。



经常参加体育锻炼,体内物质能量消耗多,运动后必须靠加强消化、吸收活动来补充。这时消化腺分泌消化液增多,消化管道的蠕动加强,提高了胃肠的消化和吸收功能。在运动时,人体的呼吸加深加快,膈肌大幅度的升降活动以及腹肌的收缩和舒张活动,对胃肠起到按摩作用,消化系统的血液循环得到改善,也能增强胃肠的消化功能,并且使人的食欲增加,消化能力得到有效的提高。当然,如果运动时间不当,血液重新分配,对消化系统的消化和吸收功能会产生不良影响。如果在体育锻炼中,运动量和运动强度等掌握不合适,出现过度疲劳,则会影响肝的功能。所以,大学生尽量避免在饭饱时进行锻炼。

(三) 体育锻炼对大学生心血管系统的作用

人体各器官、组织和细胞的正常生理活动都需要消耗能量,这些能量主要来自细胞的能量物质的氧化,氧化过程需要不断地消耗氧气,同时又不产生二氧化碳,所以氧的供应是实现人体正常生理活动必不可少的条件。人体内的氧气输送系统包括呼吸系统、血液与心脏、血管。血液在心脏和血管系统中按一定方向周而复始地流动,称为血液循环。心脏不间断地做有秩序的收缩与舒张的交替活动,是实现泵血功能的必要条件,心脏通过舒缩活动将血液不停地射入血管,使血管内的血液不停地流动,以保证全身各组织器官代谢的需要。因此,心脏的健康对人体健康关系非常重要。健康成人安静时每分心率在60~100次之间,平均为75次。心脏每搏动一次大约向血管射血70毫升(称每搏输出量)。每分钟心脏大约向血管射血5升左右(称每分输出量)。心脏射出的血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力称为动脉血压。在一个心动周期中,血压随心室的收缩与舒张而有所升降,当心室收缩时动脉压上升,其上升到最高点称为收缩压。当心室舒张时动脉血压下降,其下降降到最低点称为舒张压。收缩压与舒张压之差称为脉搏压。我国健康成年人安静状态时收缩压为120/毫米汞柱左右,舒张压60~80/毫米汞柱。血压可随年龄、性别、生理状况的变化而有所变动。心功能血管不仅保证了人体生命活动对氧的需要,是人体健康水平的标志,也是人体运动能力的重要生理基础,因为运动时人体对氧的需要大幅度地增加,就更需要心血管功能的保证。

体育锻炼对心肺功能有着重要的作用,首先,在体育锻炼时机体各器官必须获得充足的氧气及营养供应,为了完成这一任务,人体的“动力源”即心脏就必须提高单位时间内的供应能力,这就需要供应心脏的心肌细胞能够获得充足的氧气及营养,充足的氧气及营养供应就使得心肌强壮而肥大,心脏的重量增加,心脏的容积增大,搏动有力,每搏输出量增加。有研究表明,从青少年开始经常进行体育锻炼的人即使到了中老年,其心脏的大小和功能仍然类似于青年人的心脏,经常锻炼可使人的心脏推迟衰老10~15年。再则,体育锻炼后心率适当地增加,血流量增大,促使全身血流量改善,这样日久心脏每搏输出量增加,而在安静时心率变慢,由于心脏输出量增大,血脂类代谢物质在血管壁沉积减少,故血管弹性良好。

(四) 体育锻炼对大学生呼吸系统的作用

人体需要氧量,摄取氧量的能力决定了人体的健康质量。人体通过肺的呼吸运动,实现肺与外界的气体交换及肺泡与肺毛细血管血液间的气体交换。前者称肺通气,后者称肺换气。一般用肺活量指标来衡量肺通气功能。肺活量是指在最大吸气后,竭尽

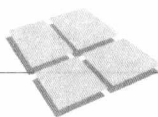
全力所能呼出的气体量。正常大学生男生平均为 4000 毫升左右,女生平均为 3000 毫升左右。体育锻炼能增强肺功能。在体育锻炼过程中,肌肉活动需要更多的氧气,呼吸次数增加、呼吸频率加深,肺通气量增大。如:运动时,肺泡张开的数量增多,比平时多 20 倍,人在安静时每分钟呼吸 12~16 次,每次呼吸吸入的空气为 450~550 毫升,每分钟肺通气量为 5~7 升,而剧烈运动时呼吸次数可增至每分钟 40~50 次,每次吸入空气达 2500 毫升,为安静时的 5 倍,每分钟肺通气量可高达 70~120 升;跑 5000~10000 米,每分钟需氧量可达 6~7 升,为安静时的 20~30 倍。游泳时,呼吸还要克服水给人体的压力,肺活量增加,胸围增大,呼吸差也增加,可知,体育锻炼能使呼吸器官得到有效的改善。体育锻炼还能使呼吸肌的力量增大,胸廓活动性增强,肺泡具有更好的弹性。在体育锻炼时,呼吸和循环系统功能相应地增加,但都有一个限度,而供氧量也有一定限度。这个限度称为最大摄氧量。有研究报道:大学生经过两个月紧张训练可使最大耗氧量增加 33%,其增加的幅度也是取决于锻炼的强度、持续时间和原来的水平。经常体育锻炼的人上呼吸道疾病大大减少,有慢性病的人经过锻炼后肺功能也可得到改善。人人皆爱美,对于美来说有不同的标准,但是对于人来说,美丽是与人的体形、健康分不开的。呼吸功能的好坏是人体健康的关键,是决定着一个人是否健康的主要系统,因为它决定着人体的氧供应。一个人的精神面貌呈现出好的状态,才会展现真正的美。

(五) 体育锻炼对大学生神经系统的作用

神经系统是人体的“司令部”,是人体各器官活动的指挥者,人的一切活动都是在它的支配下进行,人在进行体育锻炼中,神经系统不仅支配肌肉的活动,同时也调整着内脏活动来适应肌肉的需要。运动对神经系统的良好影响,主要在于它是一种积极的休息。当经过较长时间的脑力劳动,感到疲劳时,参加短时间体育运动,可以转移大脑皮层的兴奋中心,使原来高度兴奋的神经细胞得到良好的休息,同时又补充了氧气和营养物质。而脑组织所需氧气和营养物质的供给又完全依赖于血液循环、呼吸和消化系统,体育锻炼在很大程度上改善了这些系统的功能,提高了它们的工作效率,从而促进了脑血液循环,改善了脑组织的氧气和营养物质供应,使脑组织的工作效率有了显著提高。神经系统在机体其他系统的配合下,构成了神经,即体液调节系统,它是人体全自动控制系统的中枢,主要负责维持人体的稳定状态。体育锻炼能促进神经系统的良好发育,大脑神经细胞的发育得到好转,可使运动分析器的敏感度提高,肢体肌肉运动有助于大脑神经细胞的生长发育。经常参加体育锻炼有利于神经系统的功能提高。体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的以及变化的判断力,并及时做出反应。经常参加体育锻炼,可以使这一系统得到锻炼和加强,使中枢神经系统对兴奋和抑制的调节能力更趋完善,从而进一步活跃全身各个系统和器官的功能,使它们的活动更加协调,工作效率提高,对外界刺激的反应迅速、灵敏,以适应外界环境的变化并增强抵抗各种疾病因素的能力。

(六) 体育锻炼对体格、形态机能的作用

拥有一个匀称、健美的身材是每一个大学生都渴望的。如名言所说:“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”经常进行体育锻炼,不仅能消耗体内多余的脂肪,还能塑造完美的肌肉和身体曲线。肌肉的发达和健壮,绝不是单纯



依靠饮食和休息或药物就能获得的。进行体育锻炼的人一般都是身材匀称，体育运动在很大程度上能帮助人们塑身养形。

作为大学生，如果你想拥有一个健美、健壮、健康的体魄，那么一定要进行体育锻炼。

▶ 第二节 体育锻炼与心理调节

随着社会的发展、人类的进步，如今的社会是一个经济与信息时代，同时随着知识与信息的快速发展，当代大学生是整个时代里面思维较为活跃的一个群体，其心理的发展也较为特别。我国大学生多数处于青年中期，个体生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。大学生是国家未来的希望，如果没有对当代大学生的心理健康采取合理的引导，将会影响大学生的一生。大学生具备健康的心理是一个家庭、一个社会、一个学校、一个国家的福气。相反，如果大学生具备不良的心理则是家庭、社会、国家的灾难和不幸。因此，对大学生来说，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，成为一个心理健康的成年人，一个为家庭、社会、国家奉献的人。

一、当代大学生特征

(一)当代大学生的自我认知特征

青少年时期是自我意识发展最快的时期，它使人心理的各个方面都发生深刻而广泛的变化，它使人能反省自身，有明确的自我存在感，从而以一个独立的个体来看待周围世界，它使人的内在得到极大的扩展和丰富。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样埋头于学习，而是眼光向外，对外界的事物感兴趣，急于去了解世界，把握外部环境，急于显示自己的独立，想做环境的主人。但是大学生虽然处于人生最佳的学习阶段，其他各个方面的能力并不强，许多大学生都自我感觉良好，因此大学生的自我意识较强，但对自己的认知能力不是特别客观。这在许多方面存在一些不协调的状态。

(二)当代大学生的行为特征

大学生在行为上表现出很高的自主性，他们渴望独立也表现得成熟，但实际上他们依赖心理强，控制能力差，属于假性成熟。如今的大学生都是在备受呵护和禁锢的环境中成长起来的一代，在父母、外公外婆、爷爷奶奶的爱护下长大，其私密空间较小，把更多的个人想法通过网络向同年龄人倾诉。另外，如今大学生自我意识较强，不太考虑他人感受。行为表现成熟，心理极其脆弱，大多数大学生抗压能力较弱。有研究表明：有 72.3% 的人表示在遭遇挫折后，自己心理会留下阴影，甚至有 5.1% 的同学表示自己会因此一蹶不振。

(三)当代大学生的情感特征

当今大学生情感强烈，外显而又张扬，但深度不够，具有情绪心境化、隐蔽性差的特点。物质化的社会让当今一些大学生情感上躁动不安、荣誉感强、虚荣心强。他们物质生活丰富甚至奢靡，精神生活却空虚迷茫。在他们张扬傲慢的背后是孤寂与无奈和无法宣泄的压抑之情。并且如今大学生不善于控制自己的情绪，放任自己的情感，

甚至会去麻痹自己的感受,显示出热情开放与沉默孤独并存的情感特征。

(四)当代大学生的思维特点

大学生一般思维敏捷,接受能力强,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。由于网络的普及,又使得大学生信息知识丰富,但内心的空虚,导致他们很早就懂得成人世界的规则。受到负面影响的他们,看似复杂圆滑,却又表现为直接暴露,给人班门弄斧的感觉,看似复杂圆滑的他们实际冲动而极端,单纯而又脆弱。

(五)当代大学生的人际交往特征

当代大学生与同性朋友的交往主要是利己性(自我完善)和互利性(互助、友情),与异性朋友交往的目的比较复杂,有利己性、利他性,也有互利性。对同性朋友要求具有的特质是忠诚、乐群、内向、敏感、浪漫、独特、忠厚等,讨厌交互奸诈、胆小冲动、浮夸贪心等。对异性朋友要求具有的特质是律己宽人、成熟豁达、自强、乐群、浪漫可爱等,讨厌自高自大、虚伪势利。在人际交往中,许多大学生也会出现这样那样的问题,有些同学无法从以前的经历中走出,如:以前是学校、老师眼里的佼佼者,如今却不起眼。也有认为自己来自农村,家庭经济条件较差,农村学生自然会产生心理上的自卑,生活习惯、不同的观念等都会受到别人的指责和不满。这些都会造成大学生人际关系的问题。

其实人人都是宝贵的,每个人都是独一无二的,每个人的人生经历和人生使命都是不一样的。大学生应该看到自己人生的使命,而不是一味地去比较,更不能因为外界环境而对自己的心理产生负面的影响,而是应当积极乐观地与身边的人友好相处。

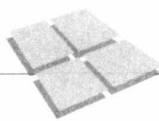
(六)当代大学生的价值观特征

随着社会的发展,当前的政治、经济、文化等都影响着当代大学生的价值观念,如今的大学生认为只有自己努力了、成功了才会被人认可,才会获得物质和精神上的满足,才会得到真正的幸福。作为大学生,应该尽量地将自己的学业学好、身体锻炼好、人际关系处理好,力争让自己成为一名德才兼备的综合型人才,凭自己的才能给家人、社会、国家创造财富。

二、当代大学生对体育锻炼的心理

近些年,中国社会经济不断发展,如今的大学生都是在这段时期成长起来的,社会给了这代人最好的物质条件,却也间接地导致部分大学生陷入浮躁、空虚甚至没有意义的人生中。因此,当今部分大学生没有像以前的学生那样去争图书馆的位置,也没有去运动场上奔跑,更没有激情参与社会实践活动,而是沉迷于网络、游戏、赌博甚至感情痛苦里面。由于这些原因,当今大学生参与体育锻炼的态度不是十分积极,这也是导致大学生体质下降的主要原因。如今大学生对体育锻炼的态度主要是以下观念:每个学生都认可体育锻炼对健康的促进作用,但是很大一部分学生都不愿意走向运动场,沉迷于网络、游戏,另一些则是花太多的时间在运动场,却不愿意花时间在学习上;还有一些就是既不学习,也不锻炼,陷入空虚无聊之中。大学生根本没有意识到体育锻炼有利于身体健康、能够缓解学习和生活的压力。

大学生健康心理的基准包括:正常的感知觉能力、良好的记忆力、灵活的思维、敏



锐的观察力、丰富的想象力、流畅的表达能力；在很多情况下情绪是愉悦、满足和舒畅的，而不是抱怨和苦恼的，情绪稳定、能积极面对挫折；了解自我，能看清自己的优点和不足，有良好的人际关系；没有异常心理，变态行为，能正确看待社会中的问题。

三、体育锻炼对大学生的心理作用

大学阶段的心理变化是人生中最复杂的时期，是培养健康心理的关键时期。许多研究显示：经常参加体育锻炼对大学生心理健康发展具有重要的促进作用。作为大学生应学会利用体育锻炼来促进身心的健康。

（一）改善大学生不良的情绪状态

大学生通常都会遇到学业、生活、感情等问题。心情郁闷之时去运动场上锻炼一下能有效地调节暂时不好的心情，从而可以解决由问题带来的不良情绪。

（二）确立大学生良好的自我价值观

自我价值观是新时代大学生的一项重要心理品质，自我价值过高或过低都会对大学生的心理健康产生重要的影响，甚至制约着自身的发展。自我价值过高，不切实际，导致自负心理，从而做任何事情过于失望；自我价值过低，则会陷入自卑、嫉妒的心理，也不利于自己各个方面的发展。所以大学生应正确地认识自己。体育锻炼能使人正确认识自我。人在运动中对自己身体的满意可以增强自信。由于坚持体育锻炼可使体格强健、精力充沛，竞争又使自己的社会价值被认可。因而，体育锻炼对于改善人的身体表现至关重要，从而能更好地树立正确的自我价值观。

（三）提高大学生智力的发展

经常参加体育锻炼可以使锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高，还可以使情绪稳定、思维清晰、性格开朗积极、疲劳感下降等。这些非智力因素对人的智力有重要影响。

（四）培养大学生优良的品质和坚强的毅力

一个人的意志力、顽强拼搏能力、抗挫折能力总是在遇到困难和挫折的过程中培养起来的。在进行体育锻炼过程中要不断克服气候条件的变化、动作的难度以及一些伤害意外等客观因素，同时还会遇到胆怯、畏惧、疲劳和损伤等主观困难。经常锻炼的人则会在一次次的困难面前不屈服，从而不自觉地形成知难而进、勇敢顽强、坚持不懈的思想作风。在锻炼中总是会产生友谊和协作，从而还能培养学生团结友爱的集体主义精神以及机智灵活、沉着冷静的品质，让人能时刻向他人展示一种积极向上的心态，并影响到日常的学习生活等方面。

（五）使大学生消除疲劳、保持较好的精神状态

大学生繁重的学习、生活、人际交往压力，通常会让学生有种身心疲劳的感觉，经常参加体育锻炼能够很好地消除心理和生理的疲劳，从而使身心得到放松，为大学生的日常学习和生活提供良好的精神状态。

（六）增进大学生的友谊，调节情绪

大学生处于青少年期，有强烈的怕孤独感和强烈的交友感。若大学生经常参加一些自己喜欢的体育运动项目，不仅可以得到快乐，还能获得友谊。相关研究表明：经常参加体育锻炼的大学生，大脑会分泌一种肽类，具有振奋人心的作用。因此，经常进行体育锻炼可以使大学生从中得到愉悦感，并能消除烦恼、不安、寂寞、嫉妒等消

极心理,从而使得大学生处于积极的精神状态之中。

(七)预防和治疗大学生的心理疾病

有许多研究表明:体育锻炼能很好地治疗大学生的心理疾病。在大学生中,有许多学生因挫折引起焦虑症和抑郁症。通过体育锻炼不但可以减缓和消除大学生的这些心理疾病,而且还能促进其人际交往,融洽与人之间的关系,培养合作与竞争意识。

总之,体育锻炼不仅能强身健体、增进健康、塑身养形,还具有健康心灵、健全人格、提高社会适应能力等功能,其重要价值还在于改善人的生活方式,促使人达到健全的状态。作为大学生,我们应该科学合理、积极主动地进行体育锻炼,从而塑造一个既健康、健美、强壮,又聪慧完美的自己。

▶ 第三节 体育锻炼与社会适应

人能否适应这个社会是决定能否更好生存的主要因素。一个人,尤其是刚刚毕业的大学生,无论你拥有多么深奥的学识,多么强的个人业务能力,多么坚定的理想,多么勤奋的态度,如果你不具备良好的社会适应能力,走上社会也必定会与成功的事业擦肩而过。体育锻炼不仅能提高人的社会适应能力,还能更好地培养一个人的适应能力,从而使一个人的各个方面得以完善。

一、良好的适应能力对人的重要性

现代社会是一个繁华复杂的社会,人们必须具备较好的适应能力,人的社会能力才会得以提高。人才能在社会中生存,人才能在社会中生活得更好,才能创建更加美好的家庭,从而得到真正的幸福。否则,如果一个人适应不了社会,往往会制造重重矛盾,从而影响身边的人,影响到自己的精神。这样一来,个人及家庭生活就会遭受痛苦。可想而知,良好的社会适应能力对个人的发展、对家庭的和谐、对社会甚至国家来讲是何等的重要。

人的社会适应能力概括起来,表现为下列几个方面:正确的价值观念,竞争意识与竞争能力,合作精神与能力,良好的人际关系,民主平等和参与意识,积极向上的个性特征,崇尚知识,丰富的情感生活等。

二、体育锻炼对社会适应能力的影响

(一)体育锻炼能树立大学生正确的人生观、世界观、价值观

体育锻炼中的各个项目,都有着相应的规则和要求,每个运动项目也都有不同的技术、战术特点,相应的锻炼规则。比如,篮球运动中不能抱着球跑,不能间歇性运球;排球一方球队最多三次必须过网,不能过网去击球;足球不能随意跑动,造成越位。在运动过程中我们必须遵循游戏规则,才能取得胜利。因此,经常参加体育锻炼的人能够规范自己的行为,使人在潜移默化中养成公平竞争、遵守规则的价值取向。从隐性教育理念上来讲,能够让人形成正确的人生观、价值观。

(二)体育锻炼能增强大学生的竞争意识

竞争无处不在,在体育运动项目中表现得尤为突出。在所有体育运动项目中,竞争都是普遍存在的。对于参与者来讲,在体育运动中不受资历、国籍、贫富等牵制,都是在统一的规则、统一的要求下进行的公平竞争,全凭个人的实力来定胜负。尤其