

高等学校公共课教材

体育与健康

Tiyu yu jiankang

SportS

主 编 邓树勋

中山大学出版社

体育与健康

主 编	邓树勋
副 主 编	李兆森（暨南大学体育部）
	陈卓源（中山大学教育学院体育系）
	胡活伦（华南理工大学体育部）
	李敏卿（华南师范大学体育科学学院）
编写成员	王朝晖 石 宏 陈 炜 李英明
	李静波 沈维克 张保华 杨效勇
	钟海鸥 黄玉山 黄炜皓 黄智武
	曹策礼 潘 冬 樊莲香 魏 平
绘 图	雷咏时

中山大学出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:四年制/邓树勋主编. —广州:中山大学出版社,2002.3
ISBN 7-306-01907-4

I. 体…

II. 邓…

III. 体育课—高等学校—教材

IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030674 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020-84111998,84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

新会市棠下中学印刷厂印刷

(地址:新会市棠下镇 邮编:529164 电话:0750-6522589)

787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.375 印张 400 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷

定价:26.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换



目 录

第一章 体育与健康知识	(1)
1.1 什么是健康	(1)
1.2 大学生体育健身的价值	(5)
1.3 健康文明生活方式与体育	(8)
1.4 体育锻炼与心理健康	(10)
1.5 运动处方的科学应用	(13)
1.6 体育锻炼与合理营养	(18)
1.7 运动疲劳的消除	(23)
1.8 肌肉痉挛与肌肉酸痛的对策	(26)
1.9 珍惜生命、拒绝毒品、崇尚文明、远离邪教	(29)
1.10 预防艾滋病	(33)
1.11 运动损伤的预防	(35)
1.12 野外活动及生活意外的遇险自救	(38)
1.13 怎样欣赏体育运动比赛	(42)
第二章 发展身体基本运动能力	(45)
2.1 走	(45)
2.2 跑	(47)
2.3 跳	(52)
2.4 投掷	(61)
2.5 定向越野	(67)
2.6 体操	(73)
2.7 攀爬	(83)
第三章 塑造形体健美	(88)
3.1 形体塑造	(88)
3.2 健美运动	(97)
3.3 体育舞蹈	(111)
3.4 健美操	(120)
第四章 丰富多彩的球类活动	(131)
4.1 篮球	(131)
4.2 排球	(146)



4.3	足球	(155)
4.4	网球	(166)
4.5	乒乓球	(172)
4.6	羽毛球	(184)
第五章	实用的水上运动	(193)
5.1	熟悉水性	(193)
5.2	蛙泳	(195)
5.3	爬泳	(198)
5.4	仰泳	(201)
5.5	蝶泳	(204)
5.6	实用水上游泳	(205)
5.7	游泳安全卫生知识与救护	(207)
第六章	有趣的休闲娱乐体育	(211)
6.1	飞盘	(211)
6.2	飞镖	(215)
6.3	台球	(219)
6.4	毽球	(223)
6.5	轮滑	(227)
6.6	远足	(230)
6.7	高尔夫球	(234)
6.8	保龄球	(239)
6.9	登山	(243)
第七章	实用健身养生锻炼	(246)
7.1	武术	(246)
7.2	太极拳	(258)
7.3	简易健身练习	(266)
参考文献		(272)



第一章 体育与健康知识

1.1 什么是健康

你懂得心理健康的标志吗？你知道体育锻炼对心理健康的积极作用吗？让我们学会在体育锻炼的乐趣中雕塑我们的心灵，以健康的心理面对多彩的人生，迎接新的挑战。

单元学习目标



1.1.1 什么是健康

健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体”，可见健康对于大学生来说是多么的重要。然而，你知道什么是健康吗？习惯上，人们认为没有病就是健康，这种认识是不全面的。世界卫生组织（WHO）在 1948 年制定的宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持在身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”在 1978 年 9 月召开的国际初级卫生保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中更明确提到：“健康不仅仅是没有病和痛苦，而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”这就是人们所常说的身心健康。1989 年 WHO 又进一步深化了健康概念，提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。即从现代健康观来看一个完全健康的人，应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康 4 方面。

（1）躯体健康。一般指人体生理的健康，是指躯体的形态、结构和功能正常，具有生活自理能力。

（2）心理健康。是指能正确认识自己及周围环境的事和物，表现为人格是完整的、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力，保持心理上的平衡。

（3）社会适应良好。是指一个人的心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，并为人理解和接受。

（4）道德健康。是指能明辨是非，能按照社会规范的准则约束自己的言行，能为大众的幸福作出贡献。



1.1.2 人体健康的 10 条标准

近年来世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准:

- (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, 能适应各种环境的各种变化;
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- (6) 体重适当, 体型匀称, 头、臂、臀比例协调;
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁, 无缺损, 无病痛, 牙龈颜色正常, 无出血;
- (9) 头发光泽, 无头屑;
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松。

据有关研究报导, 按上述 10 条健康标准评价, 只有 15% 的人达到, 而 15% 的人有病, 大部分人是介于健康与疾病之间的一种状态, 称为亚健康。所谓亚健康是指无明确疾病 (包括躯体和心理的、器质性的), 但却表现精神活力的下降和适应能力的减退。这可表现为身体和心理上的不足, 如疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等, 但经现代仪器检测或临床医师的诊断均未达到疾病的标准。在这种状态下, 人的机能、免疫功能已有所下降, 容易患病。

1.1.3 影响健康的因素

人体的健康受多种因素的影响, 这些因素互相渗透、互相制约、互相作用。这些因素归纳起来主要有两方面: 先天因素和后天因素。

● 先天因素

影响人体健康的先天因素是遗传。遗传是指自然界多种生物通过一定的生殖方式, 将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。人类遗传学告诉我们, 人体细胞内含有染色体 DNA (脱氧核糖核酸) 是遗传物质的基础, 有遗传意义的 DNA 称为基因。人体的遗传正是这些遗传基因不断地向后代传递的结果。目前已经发现 5 000 多种遗传病。随着科学技术的发展, 各基因功能的明确, 遗传病是可以治愈的。

● 后天因素

影响人体健康的后天因素有很多, 但主要是以下 5 种:

△ 生活方式

生活方式是指人们的“衣、食、住、行”, 以及工作、生活、娱乐、社交等活动方式。生活方式对健康影响很大, 并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。良好的生活方式是健康人体与延年益寿的保证; 不良的生活方式会导致各种疾病, 严重地损害人体的健康与寿命。如经常暴饮暴食、营养不合理, 容易造成营养过度导致肥胖, 使血液中胆固醇含量过高, 诱发心脑血管疾病和糖尿病; 若经常饮浓茶、抽烟、酗酒, 甚至吸毒, 就会严重损害神经系统的正常功能; 若陶醉于色情场所或打牌赌博寻求“刺激”, 就会损害人的身心健



康；若养成纵欲行为，甚至嫖娼、卖淫，就会染上各种性病，并败坏人格和社会精神文明。据世界卫生组织的报告，全球人类死因中，不良生活方式所引起的疾病占 60%，其中发达国家高达 70%~80%，发展中国家也达到 50%~60%。世界卫生组织总干事中岛宏严肃地告诫人们，大约到 2015 年，发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同，而不良的生活方式所致的疾病将成为世界头号杀手。人们如果想在文明的社会中保障身心健康，首先要解除“自我制造的危险”的威胁，即改变引起疾病的不良行为与生活方式，养成健康的行为和生活方式。

△ 环境

人类的健康状况离不开存在的环境，自然环境与社会环境对健康产生直接或间接的影响。

自然环境是指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生存系统，它们是人体生存的物质基础。良好的自然环境与人体保持着一种平衡关系——生态平衡，对人体健康有促进作用。但由于地理或地质等原因，有些地区的土壤或水中存在过多或缺少某种元素，可使当地居民体内某种微量元素过多或过少，造成地方病。

由于工农业生产的发展或某些人为的因素，也会造成对自然环境的污染（如森林被滥砍滥伐，造成水土流失；城市植被面积大幅度减少；大工厂的烟囱喷吐污浊浓烟，汽车废气及噪音隆隆等等），从而破坏了大自然与人体之间的生态平衡，使人体健康和寿命受到威胁，甚至引发疾病和死亡。不过可喜的是，如何处理好环境保护与防止污染的问题已成为当今世界各国政府和人们所关注的重要问题，并已采取了有关措施，如保护臭氧层、重视净化自然环境设施的建设、保护生物维持生态平衡等等。作为大学生更应加强环保意识，爱护一草一木，注意环境卫生，为营造良好的生态环境作出积极贡献。

社会环境是指由政治、经济、文化、教育、卫生服务等因素构成的社会系统。随着经济的发展和科学技术水平的提高，人们工作和劳动的条件不断改善，受教育的面与程度不断扩展，物质文化生活越来越丰富，公共性服务与医疗服务也在不断改革、完善，使人们的健康水平大大提高。据报导，我国 1949 年人均寿命是 35 岁，现在是 71 岁。

△ 心理因素

人的心理活动对人体健康的影响已越来越引起人们的重视。人的心理活动是客观存在的，是人的大脑对社会客观现实的反映。积极的情绪对健康有良好的促进作用，大脑功能得以改善，增强机体免疫功能，提高了机体防病和治病的能力，使人感到精力充沛。而消极的情绪则与疾病的发生和发展有密切关系。常常处于闷闷不乐、忧虑、紧张压抑的精神状态，会导致躯体生命系统整体功能的失调而引起各种疾病损害健康。

△ 营养

营养与健康有着密切的关系。一方面合理的营养是正常生长发育的基础，也是增进健康、防治疾病的有效手段之一。另一方面由于营养摄入不足或不全面，会导致各种营养缺乏病，如缺铁性贫血、维生素 A 或维生素 B 缺乏症等。如果营养摄入量过度或失调又会导致“现代文明病”，如心血管疾病、糖尿病、肥胖症等。

因此我们必须重视科学而合理营养，使日常饮食尽量符合营养科学、合理的要求，保证身体健康的需要。



△ 运动（体育锻炼）

“运动运动，百病难碰”，“跑跑跑，再过十年不嫌老；跳跳跳，年过花甲也显少”。这些来自民间的格言民谚是人类在历史发展进程中，对健康追求的真实体验，道出了体育运动对强身健体、防病治病、延年益寿的重要作用。人体在适宜的运动过程中，机体将产生一系列适应性的良性变化而达到健身防病的目的。而运动量过大，则可能因身体承受不了导致伤害；运动量过小，又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此，体育锻炼要想获健身效果，必须注意科学性。

1. 什么是健康？对照健康10条标准，评价自己的健康状况。
2. 影响健康的因素有哪些？你必须注意的主要问题是什么？

作业与思考





1.2 大学生体育健身的价值

了解大学生体育健身的价值，提高对体育的认识，体会体育健身的乐趣，养成经常进行体育锻炼和运动健身的行为与习惯，提高锻炼的积极性和自觉性，培养终身体育的思想。

单元学习目标



为什么要进行体育锻炼？体育健身对人体有什么作用？几乎每一个人都会说：体育锻炼有益于人体身心健康。事实证明，坚持经常参加有规律的、科学的、适宜的体育运动，能有效增强体质，促进健康。因此，体育健身的价值，就在于对人类本身和社会进步与发展的积极影响。

1.2.1 体育的价值

体育的价值主要从以下几个不同的表现形式和体系来体现：

● 体育健身的价值

体育健身是体育的本质属性。它针对人的身体，从改善人的体质入手，提高身体素质，增强体质，促进健康和增强适应能力，创造和完善人体——体形、体格、体质，追求人的“真、善、美”。因此，从某种意义上讲，体育健身所体现的价值不仅具有个体价值，而且还具有群体价值，对国民身体素质和健康的发展有益，对民族素质、国家的经济发展和社会的文明进步有巨大的促进作用。

● 体育教育的价值

体育教育将体育的方式融入教育体系，成为素质教育的重要组成部分，成为使受教育者在身体、知识、科学及精神等方面全面发展的重要手段，成为培养身心健康的合格的社会主义事业的建设者与接班人的重要内容。

● 竞技体育的价值

竞技体育是人们进行体育活动的一种方式，其特点是主体间以竞争为手段，通过对某种极限的挑战以及对自我的超越而达到精神与体力的满足。

1.2.2 体育健身对大学生的作用

● 体育是社会与人的发展的需要

随着社会进步，科学技术的发展，特别是体育科学的发展，体育自身的规律不断被揭



示,体育的价值和功能也就进一步被认识、被开发、被利用,并在科学技术的引导下,不断地丰富和拓展。体育运动是增强体质、防治疾病、养生保健、延年益寿的基本途径和有效手段,也是休闲娱乐、调节身心、保持精力和体力、提高生活质量的文化活动,是健康、文明、科学的生活方式的重要组成部分。因此,就体育的本质属性来说,最基本的功能和价值是强身健体、娱乐身心,表现出人的生物性功能和价值;但体育又与社会政治、经济、教育、军事、科技、文化等因素密切联系,表现出社会性功能与价值。体育在人类与人类社会发展扮演着十分重要的角色。因此,可以说体育越来越成为人类及人类社会发展的需要。

● 体育有助我们成为具有高素质、身心健全的社会主义事业建设者

我国把素质教育作为教育改革的重要内容。人的素质主要包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质。而人的身体素质则是思想道德素质和科学文化素质的载体。体力,属于人的体育素质范畴,表现为人的劳动、工作等外表可视性能力;智力,则属于人的精神心理状态,表现为人的不可视和潜在的创造性能力。人类的一切活动离不开智力的指导,智力是构成人的本质特征的基本成分,人的身体素质,可看作是智力与体力的综合。由于人的体力和精神的发展不可避免地是由生产力发展的历史决定的。因此,人的体力与智力就具有历史性与社会性特点,人的体育素质也就受社会的历史社会的政治、经济、科技、教育等方面的影响与制约。

● 体育锻炼中有助于良好道德规范的养成

党中央于2001年10月24日印发了《公民道德建设规范》:爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。《公民道德建设实施纲要》第32条要求:各种类型的体育活动,要精心组织、加强引导,吸引群众参与,以健康向上、团结拼搏的氛围,激发人们的团队精神和爱国热情。

● 体育锻炼有助于我们养成良好的终身体育的意识和能力

体育的教育、健身、娱乐、审美等方面的个体与群体功能与价值,决定了体育健身是大学生综合素质中的重要因素。人类自身及人类社会发展的需要,决定了体育健身的个体与群体价值。而大学生作为我国社会主义事业的接班人与建设者,思想道德是否良好、身心健康与否、科学文化知识掌握的程度,是直接关系我国社会主义现代化事业是否成功的关键因素。因此,我们应该在积极参加体育锻炼中培养自己具有良好的终身体育意识与能力,以适应现代化社会的发展与需要。

1.2.3 体育锻炼的乐趣

古希腊埃多拉斯的山岩上镌刻下这样的词句:“你想健康吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!”体育给你带来的就是健康、就是乐趣!因此,每当节假日或课余时间,每当精神兴奋或心情不佳的时候,大多数的人都会说:打球去!在体育运动和健身锻炼中,我们获得了乐趣,抛弃了烦恼;愉悦了身心,放松了紧张;强健了体魄、提高了运动技能、陶冶了情操、广交了友谊。你看:球场上,你争我夺,龙争虎斗,表现出公平竞争精神、顽强拼搏精神和团结合作的集体主义精神;田径场上,你追我赶,你来我往,表现出人人奋勇争先、个个奋发向上的努力追求“更高、更快、更强”的



精神；体操运动上下翻腾、龙腾虎跃，集技、艺、力、险、美于一身，给人以美的享受；游泳如蛟龙嬉水、浪里鱼翔；武术刀、枪、剑、棍十八般武艺，拳打脚踢、刀枪剑影，无不体现中华传统文化的精髓；……。

体育运动项目多种多类，我们可以从不同的体育健身活动中获得生理的、心理的、精神的满足与享受，获得无穷的乐趣。正如现代奥林匹克运动的创始者、法国的教育家皮·德·顾拜旦在他著名的《体育颂》中赞美到：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思想更加开阔，条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜”。

1. 大学生体育健身有哪些价值，如何理解？
2. 你如何在体育健身中获得乐趣？

作业与思考





1.3 健康文明生活方式与体育

生活方式与人们的健康息息相关，生活方式的变化会引起社会的健康问题。随着社会主义现代化事业的发展，体育日益成为人们追求健康、文明、科学的生活方式和提高生活质量的重要内容。

单元学习目标



1.3.1 健康文明生活方式的概念

健康文明的生活方式是指：人们为满足自身（物质生产和精神生产）需要而如何消费生活资料（物质资料和精神财富）各种形式的总和，以及如何支配闲暇时间的方式。生活方式同时反映一定时期社会消费水平和消费质量，反映一定时期人们的精神风貌，是包括个人、家庭、民族和社会生活活动形式的典型和总体特征，是社会整体结构及其运行状况具体而生动的反映形式。也可以这样理解，生活方式是指个人或群体在某种价值观念指导下，进行生存实践的各种生活活动的形式，包括人们的物质生活、精神生活、社会生活、政治生活。因此，人们长期受一定的社会、文化、经济、教育、民族、风俗、宗教、家庭等影响而形成的生活习惯、行为和生活制度、生活意识，决定了人们的生活方式。

1.3.2 健康文明生活方式的内容和结构

健康文明生活方式的内容极其丰富，结构非常复杂，它与人类社会的各个层面有着千丝万缕的联系，因此生活方式是多方位和多领域的，其内容和分类主要有以下几点：

(1) 按社会主体的生活实践为标准的层面可分为：社会（不同社会制度有不同的生活方式，如资本主义生活方式、社会主义生活方式等）、群体（如民族生活方式、某一阶层的生活方式等）、个人（如内向型与外向型、奋发型与颓废型、自立型与依附型、进步型与守旧型等）的生活方式等。

(2) 按生活方式的不同领域可分为：劳动生活方式、消费生活方式、余暇生活方式、交往生活方式、政治生活方式和宗教风俗习惯生活方式等。

(3) 按生活社区的不同可分为：城市生活、农村生活、学区生活、游牧生活、林区生活、渔船生活、商业生活方式等。

(4) 按气候环境可分为：热带、寒带、地中海、西藏高原人的生活方式等。

(5) 按经济状况进行的可分为：富有阶层、中产阶层、贫困阶层的生活方式；也可按



地区经济发展划分：如中国可分为东部沿海经济发达地区、中西部经济欠发达地区的生活方式；还可按国家划分为经济发达国家的、发展中国家的生活方式等。

1.3.3 健康文明生活方式与体育

● 体育健身促进了人们健康的生活方式

人体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、健身健美和营养适宜、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。实践证明，体育锻炼是促进健康、文明、科学的生活方式的最积极、最有效的方法。

● 体育健身成为卫生保健的重要内容

为了根治由于生活方式造成的社会疾病，人们把体育健身纳入医学卫生与保健养生的重要内容。因为体育运动锻炼是贯穿整个生活方式之中起着调节作用的成分，它调节并改善人们由于饮食、营养、体重、作息等方面长期某些不合理的积习所造成的生活方式的健康效应，并日益成为保健养生和延年益寿方式。人们已经日益认识到体育健身、花钱保健比医疗治病花钱更重要。人们日益意识到身体健康的重要性。

● 体育健身丰富了人们科学健康文明的生活方式

现代社会科学技术的日新月异促进了物质文明的提高，极大地改善了人们的生活质量和丰富了生活方式，使人们的生活在有了物质保障的同时，也使劳动时间相对缩短，休闲娱乐时间相对延长，人们有更多的物质条件和时间、精力参加自己所喜欢的文艺、体育等各项有益于身心健康的活动。因此，现代体育可用以增强体质、促进健康、娱乐身心、文明社会。我国推行的《全民健身计划纲要》，就是促使人们积极投身体育运动、健身健美和养生保健、休闲娱乐之中。毫无疑问，体育健身一旦进入人们的生活，就必然会丰富了科学、健康、文明的生活方式，提高了生活质量，充实了人们的生活时间和空间，活跃了社会市场消费，促进了社会主义物质文明与精神文明建设。

1. 什么是健康文明的生活方式？
2. 体育对促进健康文明生活方式有何作用？

作业与思考





1.4 体育锻炼与心理健康

你懂得心理健康的标志吗？你知道体育锻炼对心理健康的积极作用吗？让我们学会在体育锻炼的乐趣中雕塑我们的心灵，以健康的心理面对多彩的人生，迎接新的挑战。

单元学习目标



大学阶段的心理变化是一生中最复杂的时期，也是培养健康心理的关键时期。大量的研究表明：长期的身体锻炼对心理健康具有促进作用。大学生应学会获得体育锻炼的健心效用，为养成健康心理而努力。

1.4.1 心理健康的标准

心理健康是智力发展和脑功能健全的标志，是确立正确的人生观和培养优良心理品质的基础。怎样才是心理健康呢？综合国内外有关专家的研究，心理健康的标准主要包括智力发育正常、人格健全、有良好的心理承受能力与和谐的人际关系。

(1) 智力发展正常。智力是指一个人的观察力、判断力、分析力、注意力、想像力、思维力、记忆力和实践活动能力的综合体现。智力正常且能充分发挥的人，往往表现出强烈的求知欲望，乐于学习、积极探索，有意识地培养自己的观察力、思维力、想像力、判断力、记忆力等能力，并在认识活动、实践活动中充分地发挥作用。

(2) 人格完整。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全的人格。其基本特征自我意识清醒，有自知之明，能正确把握自己、支配自己，积极进取，有强烈的责任感，对生活充满信心和希望。

(3) 良好的心理承受能力。表现为具有坚韧的意志和坚强的毅力，善于控制和调节自己的情绪，胜不骄、败不馁，快乐有度、悲伤有束，在各种环境下均保持稳定的心态。

(4) 和谐的人际关系。表现为乐于和善于与人交往、保持独立完整的人格、不卑不亢、能正确地对待他人和社会，在交往中善于取长补短、宽以待人、乐于助人、有良好的

1.4.2 体育锻炼对心理健康的积极作用

体育锻炼对心理健康的作用，人们可能认识并不太多。1992年，国际运动心理学会发表了名为《身体锻炼与心理效应》的声明，充分肯定了体育锻炼对健康心理的积极作



用,这种积极作用是多方面且明显的。

● 调节改善情绪

情绪是人对客观事物的一种态度。人生活在错综复杂的社会中,经常会因工作、学习、人际关系等产生紧张、忧愁、压抑、悲欢等不良情绪反应。体育活动则是改善不良情绪的一种非常适当的方法。体育锻炼过程中由于大脑处于较强的活动状态,体温升高以及脑内啡吹释放等原因,可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为,摆脱痛苦和烦恼,振作精神。现代大学生将面临学业考试、就业分配、专业选择等多方面竞争,很容易产生沮丧、抑郁、焦虑、紧张等不良情绪,经常参加体育锻炼可使紧张情绪得到缓解,焦虑反应降低,改善不良的情绪状态。

● 促进智力发展

体育锻炼可促进大脑的发育和改善神经系统的工作能力,使锻炼者的注意、反应、思维、记忆和想像等能力得到提高。另外体育锻炼所引起的一些非智力成分的良好变化,如情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等均对智力的提高有重要的促进作用。

● 有助于人格的完善

体育锻炼是一种身体活动,在这一进程中人体会碰到各种困难:如生理惰性、气候变化、动作难度、畏惧心理、疲劳以及损伤等等,在克服这些困难的同时,也培养了坚韧顽强的意志品质,增强了承受挫折的能力,有助于个体形成积极进取、乐观向上的生活态度。

● 确立良好的自我概念

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和感情的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成的,如“我是什么人”、“我喜欢什么”、“我不喜欢什么”等。自我概念受身体表象(指头脑中形成的身体图象)和身体自尊(个体对自己运动能力及身体外貌、身体抵抗力和健康状况的评价)有关。无论男性还是女性,对身体表象的不满意会使个体自尊变低,并产生不安全感和抑郁症状。研究表明,肌肉力量与身体自尊、情绪稳定、外向性格和自信心呈正相关,并且加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。坚持体育锻炼可使人体格强壮,精力充沛,有效地改善人的身体表象和身体自尊,有助确立良好的自我概念。

● 增强社会交往能力

现代社会社会化的进程愈演愈烈,一方面在工作中的团队精神及协同合作要求越来越高;另一方面社会的发展、生活节奏的加快,特别是网络时代的来临,又使许多生活在大城市的人越来越缺乏直接的社会交往的机会。体育活动就是一个增加人与人接触的最好形式,特别是一些集体项目的运动,更是个人与他人紧密协作和配合的进程。通过这些运动,可使个体忘却烦恼痛苦,消除孤独感;同时能有效地促进与他人协作能力的养成,提高心理素质,提高对现代社会发展的适应性。

1.4.3 影响体育锻炼产生良好心理效应的因素

体育锻炼要达到产生良好心理效应的目的,还应注意以下因素。

(1) 喜爱体育锻炼并从中获得乐趣。这是体育锻炼产生良好心理效应的基础。如果对



体育锻炼没兴趣就很难从中获得乐趣，就不可能产生满足感和良好的情绪体验。

(2) 体育锻炼代谢方式。研究表明，体育锻炼时以有氧活动为主，采用有重复性与有节律的身体活动（如慢跑、游泳、骑自行车、跳绳、健美操等等），可以取得很好的效果。

(3) 运动项目。有研究报告，不同的运动项目或不同的运动形式所获得的心理效应是不同的。避免那些激烈竞争的项目，可多选择以个人进行的项目，这样无论是运动时间、空间、动作节奏等更易于个人控制，锻炼者可更随意、更自由地进行，更容易获得良好的情绪体验。

(4) 运动强度及时间。要想获得好的健心效果，运动强度应以中等最佳，即心率控制在最高心率（最高心率 = $220 - \text{年龄}$ ）的 60% ~ 80%，运动强度过强易产生紧张感和疲劳感，一次锻炼的持续时间应至少 20 ~ 30 分钟；而每次少于 20 分钟的运动，很可能心理效应尚未出现，身体活动就停止了；而时间过长又可能造成厌倦、疲劳，引起不良情绪。

(5) 体育锻炼应持之以恒。有研究报告，身体练习的系统性越强，体育锻炼所产生的良好效应就越明显。这表明只有长期坚持体育锻炼，养成习惯，才可获得良好的健身效果。

1. 按照心理健康的标准，评价自己的心理健康状况。
2. 根据自己的实际情况制定一份增强心理健康的锻炼计划，并与同学们一起评价是否合理。

作业与思考

