



大学生体育 弱势群体

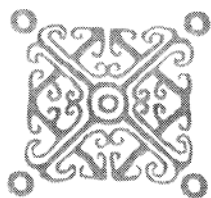
的健身理论与实践方法

DAXUESHENG TIYU RUOSHIQUNTI
DE JIANSHE LILUN YU SHIJIANFANGFA

欧阳秀雄 / 著



哈尔滨地图出版社



大学生体育 弱势群体 的健身理论与实践方法

DAXUESHENG TIYU RUOSHIQUNTI
DE JIANSHEN LILUN YU SHIJIANFANGFA

欧阳秀雄 / 著

哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育弱势群体的健身理论与实践方法/欧阳秀雄著. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-80717-995-5

I. 大… II. 欧… III. 大学生—健身运动—高等学校—
教学参考资料 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)199233 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 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:6.25 字数:168 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80717-995-5

印数:1~1 000 定价:26.00 元

前 言

泰戈尔曾经说：“世界上最远的距离，不是生与死的距离，而是我站在你面前，你不知道我爱你。”在现在的大学生中，有这样一批年轻人，内心无比热爱体育，渴求和体育有亲密接触，但是由于其先天或者后天原因，而无法很好地实现这个愿望，甚至与体育的距离越来越远。这本书，就是为大学生中的这些体育弱势学生而著，试图通过我们的探索，使体育教育更加完善。

从社会学视角来看，社会弱势群体是指一个在社会性资源分配上具有经济效益的贫困性、生活质量的底层次性和承受力的脆弱性的特殊社会群体。在我国大学生群体中，一部分大学生由于先天或者后天原因，在参与体育活动或参加比赛，在享受社会资源等方面处于不利或劣势地位，这使得其在成才、心理、就业等方面将会处于更加不利的位置。这一体育弱势人群，不是单纯指多病身残的学生，而且包括身体肥胖者、身体瘦弱者、运动能力低下者以及体育运动心理障碍者。

体育弱势学生的体育教育作为我国学校体育教育的重要组成部分，是一个不可忽视的重要环节。全国普通专业学校体育教学指导纲要明确提出“对病残学生应加强康复、保健体育教学”。对体育弱势学生的体育教育不能与常规的学校体育教学一概而论。回顾大学体育训练与教学，有关大学生体育健身的理论与实践都有了长足发展，但针对大学生体育弱势群体的健身理论与实践方法的内容都很少，因此，有必要从理论和实践两个层面加强对大学生体育弱势群体的健身研究。

本书针对大学生体育弱势群体的特点，以和谐社会理论为指导，倡导以人为本，创造多层次的成才环境，关心、尊重、信任每一

一个弱势学生,充分调动其积极性和参与意识。通过这种更加人性化的体育教育方式,让每个弱势学生的个性能获得自由充分的发展。大学生体育弱势群体健身理论紧扣当今人体科学理论最新成果,突破传统健身内容,发展出适合体育弱势学生的健身方法,并且强调大学生体育弱势群体健身的适宜负荷与自我监控。同时,对大学生常见疾病及运动损伤,作者给出了相应的预防与处理方法,并从实践的层面,提出体育弱势群体如何自我调节,克服常见的心理障碍。

本书除了介绍健身理论和实践方法外,还从多方面考虑,提出从社会、政府、学校三方面构建大学生体育弱势群体健身平台,政府部门、社会组织以及学校向大学体育弱势人群提供各种特殊计划、组织和服务;对体育弱势人群的体育健身权利进行评价,改善大学体育弱势群体所处的社会生态环境系统,提高体育弱势群体的体育健身技能。本书希望能够结合高校体育教育,以完善体育教育为突破口,通过社会各个层面的共同努力,使弱势体育教育更加多元化,并且具有可操作性。

本书集理论性、知识性、适用性于一体,文字通俗易懂,适合高校学生中的体育弱势群体阅读学习,也可以作为高校体育工作者的教学参考用书。

由于作者水平有限,加之撰写时间仓促,一些错漏在所难免,请广大读者批评指正。

作 者

2008年10月

目 录

第一章 体育弱势群体概述	1
第一节 弱势群体的产生	1
第二节 健康与体质	4
第三节 体育弱势群体	8
第二章 体育弱势群体与大学体育改革	18
第一节 大学体育的目标	18
第二节 我国大学体育的研究现状	22
第三节 大学体育的常见组织形式	24
第四节 我国高等学校体育面临的重要问题	27
第五节 体育弱势群体与大学体育改革	29
第三章 体育弱势群体与大学特殊体育课程设置	37
第一节 特殊教育和特殊体育	37
第二节 高校中特殊体育课程的设置	40
第三节 体育弱势群体体育教学目标和原则	45
第四章 人体科学理论与体育弱势群体健身	49
第一节 体育运动与健身	49
第二节 体育运动的生理学基础	52
第三节 体育锻炼对机体的影响	65
第四节 体育锻炼的基本原则	75
第五节 大学生体育弱势群体健身的特点	80
第五章 大学生体育弱势群体健身内容和方法	83
第一节 中国传统养生体育基本理论	83
第二节 中国传统的健身锻炼方法	92
第三节 现代体育健身项目	100

第六章 大学生体育弱势群体健身的负荷与自我监控	108
第一节 运动负荷的概念及其影响因素	108
第二节 测定运动负荷的方法	110
第三节 运动强度的确定	111
第四节 运动负荷的自我监控	113
第七章 大学生常见运动性疾病及损伤的预防与处理	117
第一节 运动性疾病概述	117
第二节 常见运动性疾病	118
第三节 运动损伤的产生与预防	131
第四节 常见运动损伤的一般处理方法	137
第五节 大学生常见疾病的运动疗法	143
第六节 科学减肥的原理	153
第八章 大学生体育弱势群体常见的心理障碍与自我调节	162
第一节 大学生的心理健康	162
第二节 体育锻炼的心理学基础	171
第三节 高校体育弱势群体心理特点	177
第四节 大学生体育弱势群体常见心理障碍与自我调节	182
第五节 大学生常见心理疾病的预防	190
参考文献	193
后 记	194

第一章 体育弱势群体概述

第一节 弱势群体的产生

弱势群体是与人类社会相伴随的一种社会现象,如同个体会生疾病一样,弱势群体的存在是社会病态的一种反映。弱势群体这个概念是从西方国家引进的,近年来引起国家政府的高度重视。在 2002 年 3 月国务院《政府工作报告》中首次使用“弱势群体”一词。

一、弱势群体的概念

所谓弱势群体,一般是指那些由于受到各种客观条件的限制,相对落后于社会发展先进水平所要求的人群,或者说是时代的落伍者。弱势群体只是一个相对的概念,在具有可比性的前提下,一部分人和另一部分人相比,在经济、文化、体能、处境等方面处于一种相对不利的地位。张敏杰在《中国弱势群体研究》一书中从社会学的角度把弱势群体定义为:由于自然、经济、社会和文化方面的低下状态而难以像正常人那样去化解社会问题所造成的压力,导致其陷入困境、处于不利地位的人群或阶层。学者们根据自己具体的研究内容,从不同角度对弱势群体进行了界定,这种现象一方面反映了弱势群体研究已成为学术界研究的热点问题,另一方面也反映了现阶段中国弱势群体的构成较为复杂,存在各种各样问题的现状。

二、弱势群体产生的原因

商品经济社会的发展必然导致弱势群体的出现。首先,商品经济的发展导致社会结构发生变化。这主要表现在:经济的发展导致社会财富的非均衡分配,在商品经济社会里,物质生产与占有是首要的,因此,物质财富的流向是社会经济发展的重要标志。从空间分布特点上看,社会物质财富、人力资源和资本总是流向经济活动频繁、市场比较发达的地区,而地理环境与位置特点、自然资源潜力、人口结构与规模,以及国家相关政策等因素又是与经济活动紧密联系的。从社会群体占有特点上看,社会物质财富和资本总是流向那些占据重要社会地位和扮演主要角色的群体或集团。除了世袭之外,社会群体的受教育程度以及所掌握的知识与技能对于物质财富的流向起重要作用。社会群体分配社会财富资源的非均衡性不仅体现在不同的社会地位上,同时还体现在同一社会地位在不同经济发展水平的地区差异上。其次,经济社会发展导致社会地位的进一步分化。社会地位是社会学研究的重要概念,它是社会发展过程中逐步形成的具有一定社会价值和意义的社会位置及其排列。决定社会地位高低的基本要素主要包括社会财富、社会声望、社会权力和受教育程度等。通常来说,占有社会财富更多、拥有社会权力更大的人群多处于社会较高层次的社会地位,同时也伴随着获得更多的社会声望;而接受教育机会较多、层次高的人群更有利于取得较高的社会地位。

总之,商品社会的激烈竞争,再加上一些自然因素的出现,社会财富会按照既定的社会法则进行似乎符合逻辑的不平等分配,这就必然导致占有和支配较少社会财富的弱势群体的出现。

三、弱势群体的分类

由于弱势群体的构成比较复杂,研究者对弱势群体的分类还

没有统一的标准,只是根据不同的研究目的与任务,提出了不同的分类标准。

(1)初级弱势群体和次级弱势群体。初级弱势群体是指由于成员基本需求未能得到满足而形成的社会生活困难者,如无依无靠的孤寡者、残疾人等。次级弱势群体则是指在其基本物质需求得到满足的前提下,由于自身生理和心理上的原因或社会失调的影响造成其心理上的受挫感或被剥削感,从而难以适应社会甚至形成越轨行为的社会成员的集合。

(2)按弱势群体产生的原因,将其分为生理性弱势群体和社会性弱势群体两类。前者成为弱势群体有着明显的生理原因,从而影响个人的竞争能力,如儿童、老人、残疾人;后者则完全是由于社会原因造成的,如下岗等。

目前社会公认的弱势群体主要有以下 10 类:下岗职工、困难企业职工、城乡贫困人口、贫困地区群众、受灾地区群众、体弱多病的离退休人员、伤残病人、特困户、孤寡老人、儿童等。

从关于弱势群体的研究文献看,当前关于弱势群体的分类尚处在初级阶段,即分类标准的标准化程度不高,还较多停留在人群属性的描述与划分上。如关于贫困线的设定,在我国,不同地区的划分标准差异较大。当然,我们也应当看到,关于弱势群体的划分是一个十分复杂的工作,因此,关于弱势群体划分标准的问题还有待于进一步的研究。

四、我国弱势群体的主要特征

目前我国弱势群体在整体上具有以下 5 个重要特征:

(1)弱势群体的主体是社会性弱势群体。学术界一般把弱势群体分为两类:生理性弱势群体和社会性弱势群体。前者成为弱势群体,有着明显的生理原因,如年龄、疾病等;后者则基本上是社会原因造成的,如失业、受排斥等。从我国弱势群体的整体情况

看,主体是社会性弱势群体,主要是由于社会原因导致其陷于弱势地位的,因此,应当侧重从社会支持的角度考虑问题。

(2)现有弱势群体中的很多人是在原体制下作出贡献的人。特别是一些早年退休者和国有集体企业的失业、下岗职工,社会应当考虑对其实施补偿。

(3)目前弱势群体是在社会分化加剧的情况下出现的,很多人有较强的相对被剥夺感。改革开放 30 年来,我国人民的整体生活水平是提高了,但是地区之间、群体之间和个人之间很不均衡,基于经济分化的社会分化也越来越大,一些人的相对社会地位下降了,引发了比较严重的相对剥夺感,必须引起社会各界的高度重视。

(4)目前的全球化进程有可能对国内弱势群体造成更加不利的影响,并且有可能使弱势群体的规模继续扩大。在全球化进程中,那些接近资本、接近权力或者受过良好教育的强势群体有可能得到更多的利益,而普通的劳动者不仅获利机会少,而且可能降低福利,成为全球化成本的承担者。在我们关注国内弱势群体问题时,必须充分考虑到全球化这一背景。

(5)目前我们对于弱势群体的支持还很有限,难以有效地改变其弱势地位。由于我国还是一个发展中国家,经济发展水平不高,经济发展压力相对很大,因此,我们对弱势群体的保护和支持还不是很有力。

第二节 健康与体质

一、新的健康观

从古至今,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要,作为生活幸福、事业成功的基础。古希腊哲学家苏格拉底曾说:

“健康是人生最可贵的。”马克思也认为:“健康是人的第一权利,是一切人类生存的第一个前提,也是一切历史的第一个前提。”我国著名教育家张伯苓指出:“强国必强种,强种必强身。”毛泽东指示人民要:“身体好、学习好、工作好”。可见,健康成为人类的共同追求目标由来已久。

1948年世界卫生组织(WHO)宪章中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年世界卫生组织宪章是这样阐述健康的:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应良好4个方面。

1. 身体健康

身体健康是指具有强健的体魄和充沛的体能,主要包括身体发育完整、各器官生理功能状态良好、体重适当、没有疾病、能抵御各种疾病侵袭、能适应自然环境的变化。

2. 心理健康

心理健康是指在心理上有较好的自控能力,能正确评价自己,能够应对日常生活中的的人际关系和环境压力,正确地对待外界的客观影响,为人处事平和,有正确的人生目标,不断追求和进取,能够克服各种困难和消极情绪,对未来充满信心。

3. 道德健康

道德健康是指有正确的是非观和价值观,具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能用社会公认的道德标准和社会准则约束自己的言行,具有能够为他人和社会做奉献的思想与行为。

4. 社会适应良好

社会适应良好是指能很好地通过自我调节适应各种社会环境及其复杂变化,能够建立良好的人际关系,尊重自己和尊重他人,

自我行为良好,为社会所接受。

同时,世界卫生组织也提出了 10 条健康标准:

(1)精力充沛,能从容不迫地应对日常生活,面对工作压力,不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑无发炎症状。

(8)牙齿清洁,无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤有弹性,走路轻松有力。

二、影响健康的因素

影响健康的因素很多,它们相互作用,相互渗透。归纳起来影响健康的因素主要有环境因素、心理因素、生物因素、行为 and 生活方式因素。

1. 环境因素

自然环境是人类赖以生存的物质基础,人类的生产活动和生活活动使自然环境的结构和状态发生变化。各种环境污染和生态环境的破坏已严重威胁到人类的健康。随着经济的发展和科学技术的不断提高,人们的生活质量得到了很大的提高,但是由于社会经济发展的不平衡,生活在不同地区和不同发展时期的人会面临着不同的健康问题。

2. 心理因素

大脑是心理活动的物质基础,生理的变化会影响心理活动,同

样,心理的变化也会引起生理的一系列反应。情绪是人对客观事物的一种态度和内心体验。当人处于积极的情绪时,如高兴、快乐、满足等,大脑内的内啡肽分泌增多,大脑的活动处于最佳状态,思维活跃,内分泌功能协调,免疫功能提高,从而增强了机体对疾病的抵抗能力。而当人产生消极情绪时,如愤怒、悲伤、恐惧、焦虑等,人体内各器官、系统功能失调,植物神经功能紊乱,内分泌失调,长期处于这种状态,就会诱发一系列的器质性疾病。

3. 生物因素

生物因素主要是指遗传因素,是从亲代那里获得的具有遗传性的生物性状,如身体结构、血型等。体质与健康状况良好的亲代是生产优良子代的重要前提和基础,因此,它为人类体质与健康的发展提供了重要的生物学基础。

4. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素的内容很广,科学的体育锻炼、良好的生活习惯和卫生习惯会对人体的健康产生良好的影响;不良的生活习惯和行为会严重影响人体的健康。

三、体质的概念

体质是人体的质量,是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素等综合的、相对稳定的特征。体质所包含的范畴有:①身体的发育水平;②身体的功能水平;③身体素质及运动能力水平;④心理发育水平;⑤适应能力;⑥对疾病和其他有碍健康的不良应激原的抵抗能力等。

从体质的概念我们可以看出,遗传因素是体质好坏的生物基础,而后天的环境作用则对身体的发育与发展将产生重要的影响;体质状况更多强调的是人的解剖结构上的完整和生理功能的强弱以及通过人的社会行为所表现出来的能力与水平。因此,我们说,

作为完整意义的人,其生物属性或自然属性是人的第一属性,是人作为社会属性存在与发展的物质基础。

在现实生活中,人们谈到体质的强弱,主要是指机体生命质量,表现为身体发育程度、机体生理机能水平、运动素质与能力以及抵御一般疾病的能力。

四、体质与健康

通常情况下,人们把体质和健康混在一起,并不注意区分。因此,正确认识体质与健康的区别与联系,有利于我们科学地把握体育教育目标,更好地贯彻落实“健康第一”的教育思想,从而有效地进行体育教育教学实践,不断提高体育教育教学效果。

体质和健康是两个不同的概念,但又紧密联系。首先,体质主要反映的是人的生物学基础及其功能,具有相对的稳定性特征;而健康则主要反映的是人的生命活动状态,是动态的、易变化的。其次,体质状况好是身体健康的基本前提,良好的心理品质和社会适应能力寓于良好的体质之中,体质是健康的核心。

第三节 体育弱势群体

一、体育弱势群体的概念

体育弱势群体是指身体在体质发育方面处在不利地位的群体,尤其是指在从事以体力为主的学习和生活方面处于相对不利地位的群体。在学校体育中,学者们根据自己研究的内容,从体育运动的角度把弱势群体引入到研究对象中,彭敏在《试谈体育教学与弱势群体》一文中指出,高校有这样一类学生,他们有的由于内脏器官患有慢性疾病,有的有严重的运动损伤不能参加正常的体育课,有的先天或后天患有身体功能性障碍,有的来自贫困家庭长

期体质偏弱,这样的—个群体称为体育弱势群体。宋卫东在《康复运动处方在高校健康弱势群体中的应用及可行性研究》—文中把高等学校中—些体弱、病、残的学生称为体质弱势群体。姚宏茂在《高校弱势群体学生体育活动现状调查与分析》—文中把高校弱势群体学生定义为身患残疾、对其生活自理有—定影响,或患有不宜参加剧烈性运动的特殊疾病(先天性心脏病,各种肝病、肺病等疾病)的学生。陈波、陈琪瑶在《大学生体育弱势群体的成因与对策》—文中认为体育弱势群体是体育课成绩总评或素质达标测验成绩不及格的—个特殊群体,他们从客观指标上给了体育弱势群体—个界定标准。综上所述,虽然不同的研究者对高校体育弱势群体定义不同或划分范围不同,但是,总而言之,高校弱势群体的研究对象基本上是身体患有疾病、肢体残疾或体质虚弱的学生。

体育弱势群体的界定标准包含—个充分条件和两个基本标准:充分条件是身体患有不适宜参加剧烈体育运动(包括较重体力劳动)的疾病或身体患有残障的人群;基本标准之—是《国民体质测定标准》测试结果未及格的人群;基本标准之—是体重指数(或称体质指数)(body mass index, BMI)测试结果在以下范围的人群: $BMI < 20$, 或 $BMI \geq 26.5$ 。达到以上充分条件或两个基本标准之—的群体基本可被确定为体育弱势群体。

二、体育弱势群体的特点

1. 身体特征

身体上具有“弱势”特征的群体,其“弱势”主要表现在体育运动的低水平,生理特征表现为身患特殊疾病、身体有残疾和体质虚弱等。因此,体育弱势群体在参加身体锻炼等直接体育行为时必然受到其身体条件的影响。绝大多数体育弱势学生参加体育课学习后的身体反应是“很累”、“疲劳”或“不舒服”。他们较少参加身体锻炼,参加身体锻炼的项目主要集中在—些非剧烈运动项目上。

身体上的弱势特征影响了体育弱势群体的体育行为,形成了运动心理压力。

2. 健身观念

健身观念主要是指人们对健身的目的、意义、作用和功能的认识水平。由人们对健身知识的掌握、健身活动的经验以及对健身活动效果的认可决定,体育弱势群体的健身意识也受这三种因素的影响。从体育弱势群体每周身体锻炼频数分布来看,其健身经验较少,对体育保健和康复的知识、技能掌握较差。体育弱势群体中大多数人对体育锻炼的健身价值和效果的认可有较高的水平。但体育弱势群体的意识中体育锻炼并不是健身的最佳途径,健身意识较低。

3. 心理压力

心理压力主要是指在运动中影响运动者参加身体锻炼或体育学习的心理因素。体育弱势群体因运动水平远远低于普通同学,在运动中表现出自卑、情绪低落、怕人笑话等心理状态,导致半数以上的体育弱势群体喜欢“独自运动”或不经常运动,同时也害怕在运动中受伤。这说明体育弱势群体对自身身体状况和运动能力不自信,过往的失败或痛苦经历依然困扰他们,成为害怕体育运动的心理因素。

4. 体育人口的比例小

国家体育总局 1997 年《对中国社会体育现状调查报告》中对“体育人口”所规定的标准是每周参加体育活动不低于 3 次,每次的活动不低于 30 min,且具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷强度者。有研究指出,在体育弱势群体中,体育人口的比例非常小。

有人对高校中体育弱势群体的构成做过研究,调查对象为 632 名高校体育弱势群体学生。研究结果显示,在这一群体中,身