

等 职 业 教 育 规 划 教 材

高等职业教育规划教材

体育教程

《体育教程》编写组 编

Sport



苏州大学出版社

高等职业教育规划教材

高等职业教育规划教材

体育教程

《体育教程》编写组 编

Sport



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/钱北军,顾久炎,谢斌主编;《体育教程》
编写组编. —苏州:苏州大学出版社,2004.8
高等职业教育规划教材
ISBN 7-81090-288-1

I. 体… II. ①钱…②顾…③谢…④体…
III. ①体育—高等学校:技术学校—教材②健康教育
—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066148 号

高等职业教育规划教材

体育教程

《体育教程》编写组 编

责任编辑 何其捷

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

武进第三印刷厂印装

(地址:武进市村前镇 邮编:213154)

开本 787mm×1 092mm 1/16 印张 15 字数 351 千

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数 1~12 000 册

ISBN 7-81090-288-1/G·130(课) 定价:25.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835



编写说明

为了大力推进素质教育,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求,适应高等职业教育迅猛发展的需要,我们编写了这本高等职业教育体育教材。教材出版以来受到广大高职院校的好评。此次在原书的基础上进行了修订,增加了部分新内容,使本书得到进一步的完善。

教材编写是根据教育部关于编写教材“一纲多本”的精神,考虑学校体育及职业教育的特点,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的学校要求,提供选择和比较。为培养合格的高素质劳动者和社会发展需要的各种技能型人才,教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。教材始终贯串着以育人为宗旨,促进学生全面发展为目标,切实贯彻“健康第一”的指导思想,充分发挥学校体育的本质功能。本书显著特点之一是应用性强,特别注重理论联系实际,努力使学生学以致用。为了增强可读性,本书力求通俗易懂、图文并茂,对休闲娱乐体育也作了一些介绍。

本书在编写过程中始终得到各级领导、专家的关心和帮助及苏州大学出版社的指导和大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

本书的顾问是王荣成、张华和,由钱北军、顾久贤、谢斌主编,苏州大学体育学院邵崇禧教授主审;副主编有:管卫中、陈旭平、王为民;修订编写人员有(以姓氏笔画为序):王为民、陈旭平、陈峰、顾久贤、钱北军、谢斌、管卫中。本书的原作者为:马丽萍、石兰萍、张华和、陈峰、陈旭平、罗卫东、赵洪明、顾大可、顾久贤、顾秋萍、钱北军、曹虎愚、蒋月平、蒋永康、管卫中、薛爱华。

由于编写时间仓促,编写人员水平有限,敬请专家及广大师生提出宝贵意见,以便再版时进一步修改。

编 者

2004年6月

目录

第一篇 体育与健康的基本理论部分

第1章 健康概述

- 第一节 健康的概念 (3)
- 第二节 影响健康的因素 (4)
- 第三节 体育锻炼与健康 (8)
- 第四节 健康的自我评价 (8)

第2章 高职学生的生理、心理特点与体育锻炼

- 第一节 高职学生的生理和心理特点 (11)
- 第二节 体育锻炼对高职学生的身体形态的影响 (12)

第3章 人体的第三状态——亚健康

- 第一节 人体的第三状态——亚健康 (15)
- 第二节 测试人体的第三状态的方法 (16)

第4章 职业与健康

- 第一节 不同职业对健康的特殊要求与影响 (17)
- 第二节 健康对职业的工作效率的影响 (18)
- 第三节 现代社会与人的健康 (19)

第5章 终身体育

- 第一节 学校体育是终身体育的基础 (20)
- 第二节 学校体育如何为终身体育打好基础 (21)

第6章 运动处方的制定

- 第一节 制定锻炼计划和运动处方的依据 (23)
- 第二节 制定锻炼计划和运动处方的步骤与方法 (24)
- 第三节 制定锻炼计划和运动处方须注意的问题 (24)

第7章 体育锻炼的作用与原则

- 第一节 体育锻炼的作用和特点 (26)
- 第二节 体育锻炼的基本原则 (28)

第8章 发展身体素质的方法

- 第一节 发展力量素质的方法 (30)
- 第二节 发展耐力素质的方法 (32)
- 第三节 发展速度素质的方法 (33)
- 第四节 发展灵敏素质的方法 (34)
- 第五节 发展柔韧素质的方法 (35)

第二篇 体育与健康的基本实践部分

身体运动与竞技篇

第9章 田径

- 第一节 概述 (39)
- 第二节 快速跑 (40)
- 第三节 耐久跑 (44)
- 第四节 跳跃技术 (47)
- 第五节 投掷技术 (55)

第10章 体操

- 第一节 概述 (63)
- 第二节 单杠 (63)
- 第三节 双杠 (69)
- 第四节 支撑跳跃 (76)
- 第五节 技巧 (79)

第11章 武术

- 第一节 概述 (85)
- 第二节 武术的基本动作和练习 (86)
- 第三节 武术的组合练习 (88)
- 第四节 第二路初级长拳 (90)
- 第五节 简化太极拳 (94)
- 第六节 散手运动 (97)

第七节 防卫实用攻防技术	(100)
--------------------	-------

第 12 章 健身健美操

第一节 概述	(103)
第二节 健身健美操的学练方法	(104)
第三节 腿部、腹部、腰背、臀部健美操	(108)

第 13 章 游泳

第一节 概述	(114)
第二节 游泳的基本技术	(115)

球类运动篇

第 14 章 足球运动

第一节 概述	(132)
第二节 足球运动的基本技术	(134)
第三节 足球的战术	(141)
第四节 足球的比赛规则简介	(144)

第 15 章 篮球运动

第一节 概述	(147)
第二节 篮球的基本技术	(148)
第三节 篮球的基本战术	(159)

第 16 章 排球运动

第一节 概述	(163)
第二节 排球的基本技术	(164)

第 17 章 羽毛球运动

第一节 概述	(177)
第二节 世界重大的羽毛球赛事	(177)
第三节 握拍法	(178)
第四节 发球与接发球	(179)
第五节 击高球	(182)
第六节 杀球	(184)

第 18 章 乒乓球运动

第一节 概述	(186)
第二节 乒乓球的基本技术	(186)

第三节	乒乓球的基本战术	(193)
-----	----------------	-------

第 19 章 网球运动

第一节	概述	(195)
第二节	网球运动的基本技术	(195)

第三篇 运动保健和运动休闲部分

第 20 章 常见的运动损伤的预防与处理

第一节	常见的运动损伤	(203)
第二节	常见的运动损伤的预防	(204)
第三节	常见的运动损伤的处理	(205)
第四节	运动损伤的急救	(206)

第 21 章 体育游戏

体育游戏 20 例	(211)
-----------------	-------

第 22 章 体育欣赏

第一节	疯狂的世界杯足球赛	(220)
第二节	现代奥林匹克运动会	(222)
附件	学生体质健康标准(试行方案)	(224)
	《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法	(225)

第一篇

体育与健康的基本理论部分

人们常说：健康是金。您知道一千万的故事吗？在 10000000 中，您的健康是“1”，正因为有健康“1”的存在，才有后面的品行、敬业精神、阅历、情商、智商、学识、专业技能等成十成百倍的意义，没有“1”，后面的“0”都只不过是“0”而已。

学习目标与要求

通过学习，了解什么是健康，体育与健康的关系，高职学生为什么要加强体育锻炼，职业对健康的要求；学习自我监督与评价以及制定锻炼计划和发展身体素质的方法；提高体育和健康意识，提高上好体育与健康课的自觉性，树立终身体育观。

第1章

健康概述

什么是健康?体育与健康有何关系?

影响健康的因素有哪些?

高职学生应怎样评价自己的健康状况?

小知识

人的自然寿命

人的自然寿命,是指在理想情况下一般人所能达到的最高寿限,是根据生物学的普遍规律及动物实验结果推测出来的。关于人的自然寿命,科学界通常的说法有3种:

(1) 人的生长期约为20年~25年,以生长期的5倍~7倍推测,为100岁~175岁;

(2) 人的性成熟期在14岁~15岁,以性成熟期的8倍~10倍推测,为110岁~150岁;

(3) 人的细胞分裂次数是50次,平均每次分裂周期为2.4年,以细胞分裂次数与分裂周期相乘计算,为120岁。

第一节 健康的概念

健康是一个综合概念。1948年世界卫生组织宪章中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是在体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年世界卫生组织是这样阐述健康的:“在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德四个方面都健全,只有这四个方面的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、社会适应健康这4个方面。

一、生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致,复杂而高级的运动方式。

二、心理健康

心理健康是生理健康的发展。评定心理健康的标准主要有:(1) 认识能力正常;(2) 情绪反应适度;(3) 有健康的理想和价值观;(4) 个性健全,情绪健康;(5) 人际关系融洽;(6) 自我评价恰当;(7) 对困难和挫折有良好的承受力。

三、道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于心理健康和生理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康是指不损害他人的利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真假、好坏、荣辱、是非的观念和能力。

四、社会适应健康

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换,以及与人的人际关系等方面的适应。社会适应健康,也是健康的最高境界。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。

第二节 影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响,如先天的遗传因素、后天的环境与社会环境因素,以及生活方式、营养、体育锻炼等等。下面仅就影响健康的主要因素作简要的讨论。

一、遗传因素的影响

遗传是指亲代的特征通过遗传物质传给子代的过程。随着遗传学尤其是分子遗传学的高速发展,有机体的遗传与变异的本质越来越被人们所认识。遗传是人体发展变化的先决条件,对体质的强弱有很大的影响。现代分子生物学表明,存在于细胞核染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)是遗传的物质基础。这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的DNA,才有一定结构的蛋白质,亲代把自己的特征传给子代的过程,就是子代从亲代得到一定结构的DNA,从而得到一定的蛋白质。这样就得到了和亲代相同的一定的遗传性状。人体存在着种族的血缘的特点,人体的形态结构、相貌、肤色等,都受遗传的影响,这是众所周知的,人体有氧代谢能力和最大摄氧量,在很大程度上决定于遗传。还有些身体素质和运动能力,与遗传也有密切的联系。这些事实说明,人的体质是受遗传影响的。但是,遗传对体质的发展,只是提供了可能性,而体质的强弱是客观存在的,则有赖于后天的环境和营养以及科学的练身方法。

二、环境因素的影响

这里所指的环境是指人体以外的物质因素和物质条件,

阅 读

保持心理平衡的3个要诀

我国心脑血管疾病专家洪昭光关于保持心理平衡的3个要诀:

(1) 3个正确:正确对待自己;正确对待他人;正确对待社会。

(2) 3个既要又要:既要奉献社会,又要享受生活;既要有进取心,又要有淡淡的平常心;既要事业精益求精,又要有多姿多彩的休闲生活。

(3) 3个快乐:助人为乐;知足常乐;自得其乐。

肥胖症的致病因素

肥胖的原因,除一小部分是由于内分泌紊乱或其他疾病引起的以外,大多数属于单纯性肥胖,即人体摄入的能量大于消耗,超出部分的能量以脂肪的形式储存于皮下和内脏器官周围。现代医学认为,肥胖主要是因遗传、中枢神经、内分泌、饮食、运动等因素所致。

(1) 遗传因素:约有40%的肥胖症属遗传因素致病。

(2) 神经因素:人体下

包括人类赖以生存的自然环境以及人类生活居住的社会环境。人体就是通过新陈代谢过程和环境不断进行着物质与能量的交换,来维持人类的生存和发展的,人的健康就是靠人体内外环境的相互适应和保持平衡来培育的。

自然环境是指空气、水、土壤等的总和。自然环境由化学性与物理性因素构成,化学因素是指空气、水、土壤中的化学组成,这些化学组成通常是稳定的,它是保证人类生存与正常活动的必要条件。物理因素是指阳光、空气湿度、气流、气压、气温、电磁辐射等,它对人类的生存与活动同样具有十分重要的影响。气候因素、微生物因素等也是影响人类健康的自然环境因素。

社会环境主要包括社会政治环境、社会经济环境以及社会物质生活条件、劳动条件、社会制度、文化科技水平、教育程度等。其中社会物质生活条件即营养水平,是决定体质强弱的重要因素。合理的营养能促进生长发育,增强体质,提高健康水平,增强免疫功能,预防疾病和提高人体的工作能力。

三、生活方式因素的影响

生活方式与人们的健康息息相关,生活方式的变化包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变,都会引起个人乃至社会的健康问题。生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。它主要由人们的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费等5个方面的要素构成。

对大学生而言,构成生活方式要素之一的行为习惯对健康的影响最大,如良好的饮食习惯和良好的生活习惯都能促进我们的健康,相反一些不良的行为习惯对健康的影响也是明显的。

1. 吸烟对身体健康的影响

吸烟危害身体健康,它已成为严重的社会公害。香烟烟雾中分离出的有害物质高达1200余种,如尼古丁、烟焦油、多环芳烃、亚硝胺、一氧化碳、苯等。尼古丁是一种剧毒物质,也是一种兴奋剂,有抗焦虑作用,对大脑的作用是先兴奋后抑制,产生慢性中毒,有损于脑细胞。尼古丁使气管粘膜受损、纤毛失去活力,易发生感染;刺激中枢神经系统,并使血管收缩,血压上升。吸入尼古丁易成瘾,当成瘾后,吸入的尼古丁达不到一定的水平时人就会感到烦躁不安、头痛、头胀等明显不适。焦油是一种具有粘性的棕黄色物质,吸入后粘附在呼吸道粘膜上,有致癌、致畸作用。纸烟中的一氧

丘脑有调节食欲的中枢,其中腹内侧核为饱觉中枢,兴奋时发生饱感而拒食,破坏时食欲大增;腹外侧核为饥饿中枢,兴奋时食欲亢进,破坏时则厌食。此二者相互调节与制约,在生理条件下处于动态平衡中,将食欲调节于正常范围而维持正常体重。当下丘脑发生病变时,则致肥胖或消瘦。

(3) 精神因素:食欲中枢受限于精神状态,精神过度紧张时交感神经兴奋,食欲受抑制,迷走神经兴奋时,胰岛素分泌增多,食欲常亢进。病理心理状态与肥胖有关,所谓“心宽体胖”,是有其道理的。

(4) 内分泌代谢因素:胰岛素分泌增多时可刺激脂肪合成,造成肥胖。

(5) 饮食因素:过多食用高热量、高脂肪、高蛋白食物,饮食中缺乏能使脂肪转化为能量的营养素(如烟酸、VB₂、VB₆),不科学的进餐方式(如快速、大量进食,贪食,夜食)等。

(6) 运动因素:运动过少,坐位生活所需热量较少,而饮食后缺乏活动消耗,造成脂肪堆积。

(7) 药物因素:服用某些激素类药物、抗精神类药物或避孕药物不当,也会引起肥胖症。

化碳被吸入后将损害红细胞的携氧功能。另外,纸烟中的3,4(a)-苯并芘,更是公认的强致癌物质,不吸烟的人吸入这种有害物质,身体受到的危害程度超过吸烟者。

吸烟可促发和形成某些严重疾病并导致劳动力的丧失等不良后果。因长期大量吸烟而引发的常见病中,有肺癌、支气管炎、肺气肿、局部缺血性心脏病及其他心血管疾病,约占死亡率的80%以上。因此,吸烟是人体多种疾病的致病和死亡的因素。

吸烟不仅对吸烟者本人的健康造成危害,而且对周围的人造成被动吸烟的危害。孕妇吸烟危及胎儿和自身健康,父母吸烟影响下一代健康,被动吸烟造成的危害不亚于主动吸烟者。

学生吸烟不仅危害身体,而且影响学习成绩。吸烟后尼古丁进入人体内,使血管收缩,血液流动变慢,脑血流量减小;另外,一氧化碳损害红细胞的携氧功能。这些变化影响到神经和血液系统功能,使记忆力减退,注意力分散,大脑反应速度变慢,智力活动降低,思维能力下降。

2. 饮酒对人体健康的影响

饮酒对人体健康的影响,取决于乙醇浓度及个人耐受力。少量饮用乙醇含量较低的饮料,一般不会造成对健康的危害。但是,乙醇大量进入人体后会细胞原生质沉淀和脱水,对神经、循环、消化、呼吸系统均产生不良影响。

过量或无节制地饮酒为酗酒,是影响身体健康,造成严重后果的异常行为。酗酒对健康的影响有急性和慢性两种。乙醇急性中毒是乙醇对人体神经系统产生抑制作用,造成高级神经系统的控制功能被减弱,低级功能失控,出现兴奋,多语,反应迟钝,识别力、记忆力、注意力与洞察力降低等现象。当皮层下中枢和小脑活动受累时,表现为步履蹒跚、共济失调等运动障碍,易致意外伤害;抑制进一步发展,延髓血管、运动中枢及呼吸中枢受到抑制,中枢神经麻痹,出现沉睡、嗜睡乃至危及生命。长期大量饮酒可导致乙醇慢性中毒,容易因此而促使酒精性肝硬化。长期酗酒可引起脑血管疾病、恶性肿瘤,特别是酗酒的同时大量吸烟,会产生协同致癌作用。青少年酗酒会使生长发育延迟;孕妇饮酒,影响胎儿发育。

酗酒不仅影响身体健康,而且造成对社会的危害。在酒醉状态下,常使行为失常、失态,产生不良的后果如交通事故、不文明的言词和举动,失职、失窃、泄密、爆炸等。另外,

阅读

毒品及吸毒的危害

毒品是非医疗目的而反复使用易成瘾癖的管制类麻醉药品,主要有鸦片、吗啡、海洛因、可卡因、大麻、冰毒、摇头丸等。

毒品的危害:

(1) 损害健康、危及生命。吸毒会破坏人体整个系统平衡,导致中毒、感染艾滋病,使人致死,另外毒品成瘾的人常以自残方式缓解毒瘾。

(2) 破坏家庭安定。吸毒耗资巨大,染上毒瘾的人,性格扭曲,并不择手段地偷、抢、骗,甚至出卖肉体。

(3) 破坏社会风气和秩序。吸毒者贩卖毒品,诱骗不知情者和意志不坚定者吸毒,这种犯罪行为给国家造成了危害。

阅读

艾滋病

艾滋病(AIDS)是一种新的性传播疾病,是由人体的免疫缺陷病毒(Human Immunodeficiency Virus, HIV)所引起的。本病的特点是患者的免疫功能出现严重缺陷,失去对外界感染的抵抗能力,容易发生条件性感染和少见的恶性肿瘤,最后因无法治疗而死亡。艾滋病的传播途径有3个:

- (1) 性接触传染。
- (2) 血源传染。
- (3) 母婴传染。

酒后判断能力下降,容易作出错误的决定。

大学生酗酒,不仅危害健康,而且影响学业。酒醉引起的失态、失常会产生极坏的影响,甚至造成后悔莫及的严重后果。有嗜酒习惯的人常把注意力放在吃喝上,学习上不求进步,这是很危险的。大学生要有远大理想和正确的人生观,把精力集中在学业上,不可染上嗜酒或酗酒的恶习,以致毁掉自己美好的前程。

3. 网络对青年学生心理健康的影响

网络正在迅速进入现代生活的每个角落,网络的出现正在全面改变人类的生产和生活方式,人们认为它带来的影响可以和蒸汽机的发明相比拟。网络将使以制造业为中心的工业社会转化为以信息产业为中心的信息社会。在信息社会,人类生活的各个方面都将不同于以往,网络的发展对青年学生的心理健康将产生巨大的影响。

过分迷恋上网会带来心理或生理上的危害。有人认为:“如果上网行为本身产生的快感可以让用户沉浸其中,甚至出现上瘾的现象,这就和使用药物等其他上瘾行为一样。”这种症状属于网络性心理障碍,多发于青年男性。患者由于过分沉溺于网络游戏、聊天或浏览而出现情绪低落、生物钟紊乱、思维迟钝、自我评价降低和能力下降等症状,严重的甚至有自杀意念和行为。由于缺乏社会沟通和人际交流,有的学生将网络世界当做现实生活,从而变得憔悴,情绪低落,并常伴有莫名其妙的言行。从心理学角度分析,这属于抑郁性神经症。青年学生应当积极参加社会活动,逐步摆脱对网络的依赖,回到现实中来。

上网会有“身份丧失”,影响网上行为和心理健康。在网上,没有人知道你的真实姓名、真实性别、真实年龄等。

上网会产生“网络双重人格”,即一个人在网络中的表现与其在现实生活中的表现有很大的反差,甚至判若两人。在网络出现之前,人们一般采用语言和书面两种交流方式,这两种交流方式都具备确定性,即每个人都可以清楚地意识到交流的对象,能直接形成自己的情感倾向,通过交流给对方留下印象,并影响以后的交往。而网络的一大特点是匿名性,甚至连性别也无从知晓,可以避免面对面交流中出现的顾虑和尴尬,却也带来了责任感的缺失,每个人都可以不计后果地展示自己内心的隐私和黑暗,追求宣泄与解脱,久而久之,一些人在网络中“塑造”了一个虚拟的自己。从而满足了这些人猎奇或实现“理想”的愿望,甚至有人纯粹为了填补

阅 读

预防网络综合症

(1) 要控制上网操作时间,每天操作累积不应超过5小时,且在连续操作1小时后应休息15分钟。

(2) 要早期发现网络综合症的征兆,如有下列症状出现就应警惕可能发生中枢神经功能损害:

① 觉得需要长时间使用网络才感到满足;

② 没有上网时身体会有颤抖迹象;

③ 幻想或者梦到互联网;

④ 手指头有不自主地敲打键盘的动作;

⑤ 看到一个新的网址时就会心跳加快;

⑥ 看到任何一个名字时都萌发加上“@”字符的冲动;

⑦ 有不明原因的焦虑感觉。

上述征兆具备的条数越多,说明你迷恋网络的程度越重,就应及时去看心理医生或精神科医生,防止病情进一步发展。

内心的空虚而骗取他人感情、财物,表现了人性中不道德的一面。这就使现实中真实的人与网络中虚拟的人无法重合,不能相互印证,从而导致双重人格。

网络双重人格不利于个体的健康发展,尤其是青少年,因为这种人格的裂变将直接导致某种心理偏差,如社交恐惧以及否定和逃避现实等。同时,它也为社会带来了一些不稳定因素,如网恋问题、网络信用危机问题等,都是受害人丧失了自我防御的意识而陷入虚拟的花言巧语中。网络双重人格应引起重视,并有效地予以防范,使网络这一工具最大限度地发挥其积极的一面,从而造福于社会。

第三节 体育锻炼与健康

在保持和增进健康的有关因素中,科学的体育锻炼是一个十分积极的因素:

(1) 体育锻炼是一种作用于人体的活动,通过体育活动可以有目的地改善和增强体质。

(2) 体育锻炼是快速生活节奏的心理调节器。体育活动中,人们所掌握的多种活动技能和快速活动方式,有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种生产或生活动作。

(3) 体育锻炼能促进德育的发展。通过不同运动项目的训练和比赛以及体育教学可以磨炼意志、陶冶情操、培养意志品质和爱国主义精神。

(4) 大量的体育科研和运动实践早已证明,体育是促进身体全面发展的积极因素和重要手段。新陈代谢的同化作用和异化作用、人体生理机能适应变化的基本规律、超量恢复原理、“用进废退”法则以及遗传与变异的关系等,都是体育促进身体全面发展的科学依据和理论基础。

由于体育具有上述特殊的作用和价值,所以它才能源远流长,兴旺发达,从古至今经久不衰,引起人们的普遍重视。

第四节 健康的自我评价

在生活的人群中有健康人,也有不健康人。虽然每个人生活在不同的环境中,每个人所形成的健康因素也因人而异,评价方法也各有不同,但健康的评价指标应该是一样的。

阅 读

体育运动在心理保健中的作用

- (1) 改善机体健康状况。
- (2) 提高对环境的适应能力。
- (3) 调控情感情绪。
- (4) 协调人际关系。
- (5) 预防和治疗心理疾病。

一、健康的评价指标

一般而言,健康的评价指标有以下3种:

(1) 生物(理)学指标:年龄、性别、生长发育、遗传、代谢等主要反映人的生物学方面特性的指标。

(2) 心理学指标:气质、性格、情绪、智力、心理、年龄等反映人的心理学特点的指标。

(3) 社会学指标:社会经历、人际关系、社会经济地位、生活方式、环境、物质精神生活满意程度以及社会发展群体构成等指标。

二、世界卫生组织提出的健康标准

世界卫生组织提出的健康标准有以下10种:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臀位协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 头发有光泽,无头屑。

(9) 牙齿清洁,无空洞,无病态,牙龈颜色正常,无出血症状。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性。

三、心理健康的标志

对于心理健康既有基本的标志或必需成分,同样也存在着广阔的发展空间。对于大学生心理健康的标准,目前我国学术界尚无统一的说法。综合各家之长,结合我国的实际,提出心理健康的标志如下:

1. 对自己评价恰当

有自知之明,对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当客观的评价,对自己充满信心,努力发展自身的潜能,同样也不会贬低自己,为自己的某些不足而自责、自疑、自卑。

2. 保持和谐的人际关系

能认识到他人存在的重要性和作用,同时也能被他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往。

3. 对现实环境有良好的适应能力

能够面对现实,接受现实并主动地适应现实,进一步地改造现实。无论周围环境多么恶劣、复杂多变,都能正确认

阅 读

精神健康的自我测试

精神健康的自我测试方法:

(1) 没有意识障碍。除了睡眠状态以外,能够清晰地识别自我、他人、环境和时间。

(2) 没有感知觉障碍。对事物的感知客观、正确,没有包括视觉、听觉、触觉在内的错觉和虚幻知觉。

(3) 没有思维障碍。言语有条理,思维连贯,没有被动的或体验为不属于自我的思维,没有强迫性思维,没有无端的敌意。

(4) 没有注意力障碍。注意力集中,在进行意志活动的同时,对客观环境保持适度的警觉。

(5) 没有记忆力障碍。远记忆力、近记忆力及即刻记忆力均在正常范围,没有异常的遗忘,没有记忆的错构和虚构。

(6) 没有智能障碍。一般常识、计算力、判断力、理解力和综合分析能力符合所受的教育水平。

(7) 没有情绪障碍。自己不感受过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧,没有无端的兴奋、欣快和激动,情感反应与其他精神活动以及周围环境相协调。

(8) 没有意志活动障碍和行为障碍。有正常睡眠和进食规律,没有过于压迫或冲动的意向,没有对于自身或外界施加破坏的意向,没有性活动或其他生命活动的特殊偏离。