

高等职业教育公共基础课系列教材
“互联网+”创新引领型教材

大学生 体育与健康教程

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主编 裴友凤 汪宏磊



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

高等职业教育公共基础课系列教材

大学生体育与健康教程

主编 裴友凤 汪宏磊

北京邮电大学出版社



J07

大学生 体育与健康教程

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG



ISBN 978-7-5635-6472-9

9 787563 564729 >

定价: 42.00元

X-A

策划编辑: 王之惠
责任编辑: 高宇
封面设计: 刘文东

高等职业教育公共基础课系列教材

“互联网+”创新引领型教材

大学生 体育与健康教程

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编	裘友凤	汪宏磊	
副主编	闵桂花	王 丹	陆 莉
	李 晖	孟超杰	吉雪妮
	胡鹤麟	曹 宇	



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书以终身体育、健康第一为宗旨,依据大学生的身心发展特点和需要编写而成,主要介绍体育锻炼与健康教育、大学生体质健康测试、体育锻炼与运动处方、球类运动、武术运动、田径运动、形体训练与健美运动、体育舞蹈、健美操运动、啦啦操运动及其他运动。

本书既可作为高职院校体育课程的教材,也可供其他体育爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程 / 裘友凤,汪宏磊主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2021.8(2023.8重印)
ISBN 978-7-5635-6472-9

I. ①大… II. ①裘… ②汪… 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(2021)第 156977 号

策划编辑:王之惠 责任编辑:高 宇 封面设计:刘文东

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码:100876

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail: publish@bupt. edu. cn

经 销:各地新华书店

印 刷:大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:13.5

字 数:279 千字

版 次:2021 年 8 月第 1 版

印 次:2023 年 8 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5635-6472-9

定 价:42.00 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

服务电话:400-615-1233

前言

近年来,我国颁布了《“健康中国 2030”规划纲要》等重要文件,表明国家已经从战略发展的角度对全民健身进行了全面的规划与部署。健康是促进人类全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是国家富强和民族昌盛的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。当前,越来越多的人认识到健康的重要性,而科学地进行体育锻炼是促进健康的关键。

体育与健康教育是大学生体育教育体系的重要组成部分,是实现大学生全面和谐发展、促进其终身体育观形成的重要内容和手段。本书以终身体育、健康第一为宗旨,依据大学生的身心发展特点和需要编写而成。本书在内容设置上,将体育理论与运动技能相结合,为适应当前高职院校体育教学的要求,主要介绍了体育锻炼与健康教育、大学生体质健康测试、体育锻炼与运动处方、球类运动、武术运动、田径运动、形体训练与健美运动、体育舞蹈、健美操运动、啦啦操运动及其他运动。本书编写特色如下。

(1)注重针对性和科学性。本书在编写过程中借鉴和吸取了体育科学与运动实践研究的前沿成果,既注重内容的科学性,又讲究针对性,力求做到精练规范、涵盖面广,基本可以满足大学生体育与健康教育课程的需要。

(2)搭配合理,注重运动技能兴趣化。本书精心挑选了体育教学中的必选运动项目和当下流行的时尚健身项目,以满足不同体育运动爱好者的需要,主要介绍了理论知识、基本技术、竞赛规则等方面的内容,图文并茂。

(3)通俗易懂,实用性强。本书除了介绍基本的理论知识和运动锻炼技能,还依据课程知识点和技能讲解需要,设置了“学习目标”“资料卡”“知识拓展”“拓展实训”“思考与练习”等栏目,加深学生对体育理论知识、运动技能的理解。与此同时,本书还提供微课供学生观看学习,对大学生拓展体育运动与健康教育知识视野,以及培养科学锻炼习惯和终身锻炼的意识有着重要的促进作用。

本书既可作为高职院校体育课程的教材,也可供其他体育爱好者参考使用。

本书由裘友凤、汪宏磊任主编,闵桂花、王丹、陆莉、李晖、孟超杰、吉雪妮、胡鹤麟、曹宇任副主编。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

第 1 章 体育锻炼与健康教育 1

- 1.1 体育锻炼概述 1
- 1.2 健康与亚健康 3
- 1.3 体育锻炼与身心健康 6
- 1.4 营养与卫生保健 10

第 2 章 大学生体质健康测试 14

- 2.1 体质的概念 14
- 2.2 体质健康测试项目及评价标准 14
- 2.3 操作方法 19

第 3 章 体育锻炼与运动处方 24

- 3.1 运动中常见的生理反应与疾病 24
- 3.2 运动性损伤及处理 28
- 3.3 运动处方的制订 31

33 第 4 章 球类运动

- 33 4.1 排球运动
- 41 4.2 篮球运动
- 48 4.3 足球运动
- 59 4.4 网球运动
- 66 4.5 羽毛球运动
- 79 4.6 乒乓球运动

89 第 5 章 武术运动

- 89 5.1 武术运动概述
- 90 5.2 传统武术
- 96 5.3 二十四式太极拳
- 111 5.4 长拳

	第 6 章 田径运动	122
	6.1 田径运动概述	122
	6.2 田赛	124
	6.3 径赛	134
	第 7 章 形体训练与健美运动	141
	7.1 形体训练	141
	7.2 健美运动	148
	第 8 章 体育舞蹈	160
	8.1 体育舞蹈概述	160
	8.2 体育舞蹈的基本技术	161
	8.3 体育舞蹈竞赛规则	167
170	第 9 章 健美操运动	
170	9.1 健美操运动概述	
171	9.2 健美操的基本动作及组合	
178	9.3 健美操竞赛规则	
181	第 10 章 啦啦操运动	
181	10.1 啦啦操运动概述	
182	10.2 啦啦操的基本动作	
189	10.3 啦啦操竞赛规则	
191	第 11 章 其他运动	
191	11.1 跳绳运动	
196	11.2 定向运动	
198	11.3 登山运动	
202	11.4 轮滑运动	
205	11.5 舞狮舞龙	
210	参考文献	

第1章 体育锻炼与健康教育

学习目标

- 了解体育锻炼的内容、原则以及方法。
- 掌握亚健康状态的成因以及干预方法。
- 了解体育锻炼对心理健康的影响。
- 掌握体育运动的卫生保健。

1.1 体育锻炼概述

1.1.1 体育锻炼的含义

体育锻炼是以身体练习为手段,以增强体质、促进身心健康为目的,达到身体、心理、社会适应和道德品质全面发展的一种综合性的社会实践活动过程。

“生命在于科学运动”,体育锻炼是人体未来发展过程中最积极、最有效的因素,有益于人类进化到更高水平。



视频

大学生体育锻炼的目的

1.1.2 体育锻炼的原则和方法

1. 体育锻炼的原则

体育锻炼的原则是体育运动与锻炼的客观规律和行为准则,是人们在体育锻炼实践中的经验总结,并为更有效地进行体育锻炼提供理论指导。

体育锻炼的原则归纳起来主要有以下几个方面。

(1)积极主动原则。体育锻炼是一个自我锻炼、自我发展、自我完善的过程。积极主动原则主要是指参与锻炼者必须有明确的锻炼目的。所以在锻炼中,一方面需要把它当作学习生活的自觉需要,激发锻炼的主动性和积极性;另一方面还需要培养对体育锻炼的兴趣,适当发展一两项自己喜欢并擅长的体育项目,作为步入社会后培养体育意识、展开体育行动的兴趣点和开拓点。

(2)循序渐进原则。循序渐进原则就是在锻炼过程中须严格遵守人体的生理特点和生理适应规律,从不同的主客观条件出发,安排适宜的运动负荷,在渐进性练习的基础上提高锻炼效果和水平。在训练过程中,锻炼者要依据个人的年龄、性别、健康状况、体质水平、项目特点和锻炼目的等,动作由易到难,运动负荷由小到大,做到锻炼的科学性、合理性和连

贯性。

(3)持之以恒原则。体育锻炼贵在持之以恒,养成良好的运动习惯。如果在锻炼过程中三天打鱼,两天晒网,锻炼效果就很难体现。因此,锻炼者在锻炼过程中需要不断强化自己的体育意识,不断培养自己对体育运动的热爱之情,从而达到理想的锻炼健身效果。

(4)运动适宜原则。锻炼者在锻炼中需要合理地安排运动负荷,使之既能达到运动训练的目的,又符合自身的实际接受能力。运动负荷安排是否得当,直接影响运动训练的效果。负荷过小,不能有效刺激机体,达不到强身健体的目的;负荷过大,很可能引发运动损伤。因此,运动一定要实事求是,从实际出发,切忌盲目求大求高。

(5)全面锻炼原则。全面锻炼原则要求锻炼者需追求身心的全面发展,使身体形态、机能、各种身体素质以及心理素质得到协调发展。锻炼者在运动中应尽可能考虑身体的全面发展,努力掌握多种运动技能,切忌以偏概全。

资料卡

体育锻炼的 FIT 原则,即频率(frequency)、强度(intensity)和时间(time)原则。

F:每周锻炼 3~5 次或隔日进行为佳;I:强度达到个人最大心率的 60%~80%为宜;

T:每次锻炼要做持续 20~30 min 的有氧运动。

有氧运动和无氧运动的区别如下。

①运动强度不同:无氧运动为最大或次最大强度。

②运动持续时间不同:无氧运动时间不超过 3 min,有氧运动持续时间可达数小时。

③个人感觉不同:无氧运动过程中感觉很累,且心慌气短、大汗淋漓;有氧运动只少量出汗,感觉不太累或有点累。

2. 体育锻炼的方法

体育锻炼的方法是根据人体发展规律,运用各种身体练习和自然因素来发展身体的途径和方法。常见的科学体育锻炼方法有下列几种。

(1)重复锻炼法。重复锻炼法主要是指锻炼者在相对固定的条件下,按照锻炼的计划和要求反复多次重复某种练习的方法。重复的次数和时间是决定健身效果的关键。锻炼时,需要合理安排重复练习的要素,如练习的次数、练习的强度、间歇时间等,切实保证每次重复练习的质量和效果;注意克服反复练习造成的枯燥厌烦情绪,防止机械呆板地练习。

(2)间歇锻炼法。间歇锻炼法是指在两次练习之间有合理的休息时间,在锻炼者机体尚未完全恢复的情况下,接着进行下一次练习的方法。间歇锻炼法是提高锻炼效果的一种常用方法。锻炼时,需要注意合理规定间歇时间,具体可根据个体的身体状况和锻炼水平而定,但是注意在下次练习前最好将心率控制在 120 次/min 左右;同时注意在训练间歇期内安排轻微的活动,如慢跑、按摩、深呼吸等,进行积极性的休息和放松。

(3)变换练习法。变换练习法是指在改变训练内容、强度和环境的条件下,通过改变锻炼项目、练习要素、运动负荷等,以提高锻炼效果的一种方法。锻炼时,需注意以锻炼的实际需要为前提,特别是结合锻炼的长期和近期目标有针对性地变换;变换中需要灵活掌握变换锻炼的计划,注意积累有关材料和反馈信息,及时观察,不断总结,为制订新的锻炼计划提供参考依据。

(4)循环练习法。循环练习法就是把各种类型的动作,结合具有不同联系效果的手段,组成一组锻炼项目,按照一定顺序循环往复进行锻炼的方法。注意要合理安排各个练习点,安排的内容需简单易行,合理规定各个练习点的次数、规格和要求。同时还要注意不同练习项目之间的衔接。

(5)持续锻炼法。持续锻炼法是指在较长的时间内,锻炼者采用较小的运动强度不断进行身体锻炼的方法。采取持续锻炼法时应注意:选择锻炼的项目要适合锻炼者的年龄、生理特点和体质基础;初次锻炼者或体弱者,运动时间不宜过长,经过一段时间的练习之后,可以适当加大练习强度;同时还需要充分结合自己在练习中的体力状况和身体反应,及时调整运动强度和练习方法,以防出现运动损伤和过度疲劳。

(6)竞赛表演法。竞赛表演法是指锻炼者面对观众,在相互比较、彼此竞争的情况下进行锻炼的方法。但是它不同于正式的竞技体育比赛,对于培养锻炼者的锻炼热情,巩固锻炼效果,培养团结、合作、顽强、果断的品质,以及自信心、自制力等具有特殊的价值和意义。

(7)直观练习法。传统的直观练习法有示范、挂图、电视、模型等,现在可以利用计算机模仿、高仿真模型来分析发展运动能力的方法,或者通过网络视频、影像资料进行模仿学习。

1.2 健康与亚健康

1.2.1 健康

1. 健康的含义

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)的宪章首先提出了健康的含义,认为“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是生理、心理的健康和社会适应的完好状态”。1978年9月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义,指出:“健康不仅是没有身体疾病和不虚弱,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

进入21世纪,道德健康成为健康的新内容,一个人只有同时保证躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,才算是完全健康的人。



视频

影响健康的不良生活方式有哪些

知识拓展

健康的内容

(1)躯体健康(生理健康)是指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。

(2)心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态,以适应外界的变化。

(3)社会适应良好是指对社会生活的各种变化都能以良好的思想和行为去适应。

(4)道德健康是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人们的幸福做贡献。

资料来源:作者整理。

2. 健康的标准

20 世纪 70 年代,联合国世界卫生组织在《保健大宪章》中提出了人体健康的 10 条标准,具体如下。

- (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,乐于承担任务而不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应各种环境的变化。
- (5)对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6)体重适当,身材匀称,头、臂、臀比例协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无缺损、无疼痛;牙龈颜色正常,无出血。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

按照以上健康标准,机体无器质性病变,但活力降低,适应能力出现不同程度减退的生理状态都属于亚健康状态,如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁等。

3. 影响健康的因素

(1)生物因素。影响人体健康的生物因素主要指遗传和各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程,DNA(脱氧核糖核酸)是遗传的物质基础,有遗传意义的 DNA 称为基因。遗传基因决定了人体各种遗传性状。目前已发现 5 000 多种遗传病。随着科学技术的发展,一旦明确人体各基因功能,解密其基因组编码,未来就有望治愈人体的遗传性疾病。

(2)环境因素。环境是影响人体健康的重要因素,包括自然环境和社会环境。自然环境是人体生存的物质基础,对人体健康有促进作用;社会环境对人体健康也有着重大的影响。社会环境是指由政治、经济、文化、教育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,人们的劳动条件和营养状况越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。

(3)心理因素。人的情绪与健康长寿有着密切的关系,积极的情绪是健康长寿的一个重要因素。人在愉快时,脑内内啡肽分泌增多,脑细胞活力得到保持,大脑功能得以改善,从而增强了免疫功能,提高了机体防病和治病的能力;相反,如果闷闷不乐,常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态,就容易引起疾病,而疾病又容易导致不良情绪,如此反复,形成恶性循环。

(4)行为和生活方式因素。行为和生活方式对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性与持久性等特点。不良的行为和生活方式范围广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、药物依赖等。改变引起疾病的不良行为和生活方式,养成健康的行为和生活方式,是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。

(5)卫生服务因素。卫生服务可分为两类:一类是公共卫生服务,另一类是医疗服务。它们的主要工作是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与康复服务,以保护和改善人体健康。健全的医疗卫生机构、完备的服务网络、一定的卫生投入及合理的卫

生资源配置可以促进健康。

1.2.2 亚健康

1. 亚健康的含义

20 世纪 80 年代,苏联学者布赫曼研究发现,人体除健康和疾病状态以外,还存在一种既非健康又非疾病的中间状态,称为“第三状态”。这一概念被王育学教授引入并创立亚健康(sub-health)理论,之后国内许多学者不断开展理论和实践研究,并将亚健康的内涵和外延进行提升与扩展,提出适合中国人群特点的亚健康概念和亚健康症状表征。亚健康也称灰色状态、亚临床期、临床前期、潜病期及不定陈述综合征等,包括无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在的病理信息。

中华中医药学会亚健康中医临床研究指导小组起草发布的《亚健康中医临床指南》将亚健康状态界定为健康与疾病之间的中间状态,其特征为在内外环境不利因素的长期作用下,持续 3 个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退现象,同时无明确疾病诊断,或有明确诊断但所患疾病与目前不适状态或适应能力减退现象没有直接因果关系。

2. 亚健康状态的成因

亚健康状态是指心理、生理、社会等因素造成人体的神经、内分泌、免疫系统整体协调失衡、功能紊乱,导致机体的内稳态和阴阳平衡失调,从而引起机体出现暂时的不稳定状态的现象。因此,亚健康的成因大致可归纳为心理、生理、社会环境、不良生活方式等因素综合影响机体的健康和协调发展。

(1) 中医研究指出,个人的体质状态与体质类型有很大的关系。不良、偏颇体质的人不但躯体处于亚健康状态,心理状态也多不健康。

(2) 亚健康的发生与个体的性格、个性等心理因素有关。一般个体的认知模式、认知理念等都在某种程度上反映机体的心理水平,心理不健康者对社会变化的适应能力较差,因此敏感、内向、多疑者出现亚健康的概率较高。

(3) 生存危机、家庭责任、工作压力等社会因素经常使现代人有不堪重负的感觉。人长期处于这种高压之下,对身心两方面的健康都会产生一定的危害,将导致亚健康甚至疾病的出现。

(4) “三高”(高热量、高脂肪、高蛋白)饮食,缺乏运动,再加上吸烟、饮酒、熬夜等不良生活方式,都在某种程度上影响机体的健康水平,使得目前人群发生亚健康的概率明显增加,并呈现年轻化的发展态势。

总之,亚健康状态的产生并不是单一因素作用的结果,很可能是个人本质的“禀赋”,加上外界负载在人们身上的各种隐形压力和负担而综合造成的。

3. 亚健康状态的临床症状

亚健康状态的临床症状主要有以下三种。

(1) 躯体亚健康,以疲劳、睡眠紊乱或疼痛等躯体症状为主。

(2) 心理亚健康,以郁郁寡欢、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、短期记忆力下降、注意力不集中等精神心理症状为主。

(3) 社会交往亚健康,以人际交往频率降低、人际关系紧张等社会适应能力下降为主。

上述三种症状中的任意一种持续发作 3 个月以上,并经过系统的检查排除可能导致上述症状的疾患者,可判定为躯体、心理或社会交往亚健康。但是,亚健康的发生及症状不是单一方面的,它是多方位、综合性的,在躯体、心理或社会适应等方面都出现不适应症状。

4. 亚健康诊断的测评方法与参考标准

国内外针对亚健康状态的测评方法主要有五类,分别为体质测量法、血液生化检测法、健康评估法、症状标准评价法和问卷评定量表法,在此不做详细介绍。目前,我国医学界普遍认可的亚健康诊断参考标准如下。

(1)持续 3 个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退,但能维持正常工作。

(2)无重大器官器质性疾病及精神心理疾病。

(3)尽管有明确的具有非重大器官器质性疾病或精神心理疾病诊断,但无须用药维持,且与目前不适状态或适应能力的减退无因果联系。

5. 亚健康的干预方法

亚健康的干预方法有以下几种。

(1)认知行为疗法。现代社会已进入“生活方式时代”,人类面临的最大挑战是不健康行为 and 生活方式对机体造成的危害。当然,健康生活方式的建立并非依靠新医药、新型医疗器械就能够解决,但不健康行为和生活方式确实与疾病发生存在微妙的因果关系,在某种意义上是疾病发生的预兆和前因,也是预防疾病、促进健康的首要改善环节。

(2)心理疗法。有研究表明,采取一定的心理疗法对于亚健康的缓解和改善有良好的促进作用。亚健康状态者多不能及时、灵活地适应周围环境的变化,或应付“危机”的能力较差,使自身处在一种“身心不和谐”“内稳态不平衡”的状态之中,此时就需通过多种途径或手段进行调节,如加强亲人间的关怀、寻求心理医生的疏通与指导等。

(3)运动疗法。运动疗法作为治疗亚健康的主要方法之一,正越来越受到重视。它被视为一种健康的、积极的康复治疗方法。“流水不腐,户枢不蠹,动也”“生命在于运动”,当前体育锻炼被认为是促进健康的有效手段和方法之一。

(4)中医疗法。中医对亚健康状态者的治疗多采用针灸、导引、推拿、按摩、中草药补剂治疗等方法,给予体外调整和体内调和,达到扶正祛邪、平衡阴阳、调节脏腑气血功能的目的,从而使机体各脏腑组织器官的功能接近最佳生理状态。

此外,亚健康的干预方式还有行为干预、营养、免疫疗法等,这些疗法都可以同健康教育相结合,促进亚健康状态的转归和改善。

1.3 体育锻炼与身心健康

1.3.1 心理健康概述

1. 心理健康的含义

心理健康从广义上讲是指一种高效且满意、持续的心理状态;从狭义上讲是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具

有协调关系和适应环境的能力及性格。心理健康并不是一种固定不变的绝对状态,而是一种不断发展的动态变化过程;心理健康也不是心情愉悦地接受任何事物,而是能积极主动适应各种环境和问题冲突,并恰当地给予处理及解决。

世界卫生组织认为心理健康包括:身体、智力、情绪调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。1946年,第三届国际心理卫生大会指出:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”目前尽管没有公认的心理健康表达公式,但人们对心理健康的定义存在一定程度的共识,即心理健康并不仅仅是没有心理疾病,更重要的是具备一种积极向上、适应性良好、能充分发展其身心潜能的丰富状态;心理健康是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。

2. 大学生心理健康标准

大学生心理健康的标准主要包括以下几个方面。

(1)情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快,表现为正面情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节情绪,既能克制又能合理宣泄情绪;情绪反应与周围环境相适应。

(2)智力正常。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。衡量的关键在于是否正常、充分地发挥了效能,即是否有强烈的求知欲,是否乐于学习、善于学习,是否积极主动参与学习活动。

(3)意志健全。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时做出决定并运用切实有效的方式解决问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪,而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

(4)人格完整。人格完整是指有健全统一的人格,即个人的想、说、做协调一致。具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为基点将自己的需求、目标与行动统一起来。

(5)自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生能在自我观察、认定、判断和评价等方面做到自知,正确地认识自己,既不自高自傲,也不自惭形秽;能够自我悦纳,自我欣赏;自尊、自强、自制、自爱;正视现实,接受现实,积极进取。

(6)人际关系和谐。乐于与人交往,既有广泛而深厚的交际圈,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长、补己之短,宽以待人,乐于助人;积极交往态度多于消极态度,端正交往动机。

(7)社会适应良好。个体与周围环境保持良好的协调对等关系。以积极有效的态度,根据环境特点和自我意识情况努力进行协调,主动应对周围环境中的各种变化及困难。

(8)心理行为符合年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相一致的心理行为特征。

1.3.2 体育锻炼对心理健康的影响

目前国内外一些研究表明,体育锻炼项目、锻炼强度、锻炼时间及锻炼频度4个因素对心理健康能产生一定的影响。例如,参加休闲娱乐性、审美性强的有氧健身运动、户外运动对情绪的改善会起到明显的作用;每周参加3次以上的运动,每次练习时间控制在0.5~

1 h,对身心健康也有一定的促进作用。另外,研究指出,竞技性强、争抢对抗激烈、负荷高的运动不利于身心的健康发展,甚至会起到一定的反向阻碍作用,如严重的运动损伤会导致负向心理效应的产生,甚至会使人患上运动强迫症。

体育运动对心理健康的影响主要表现在以下几个方面。

1. 促进智力发展

经常参加体育运动可以提高运动者的注意力、记忆力、反应力、思维能力和想象力等。首先,表现在可促进大脑的开发和利用,锻炼右脑,提高人的记忆力和思维想象力;其次,表现在可增强大脑兴奋和抑制过程的转化能力,加强神经系统的稳定性,提高反应性和灵活性;最后,表现在可减缓应激对心理的刺激效应,有效淡化甚至弱化应激因素对应答反应的强度和频度,提高心理应激水平,使心理承受能力和健康状况都处在较高的水平,从而保持心理健康、平衡、稳定。

2. 培养意志能力

意志品质如自觉性、果断性、坚韧性、自制力是在克服困难的过程中表现出来的,顽强拼搏精神也是在克服困难的过程中培养起来的。长期坚持体育运动,要克服各种主客观上的困难,如思想上的惰性、技能形成过程中的困难、场地设施的局限、时间或气候条件的限制等,这个过程既是身体锻炼的过程,也是意志行动实现的过程。特别是参加竞争激烈的竞赛活动,能够激励、培养人参与竞争、奋发向上的精神,培养人形成克服困难、争取胜利的信心及坚强的意志品质。

3. 调节情绪

体育运动是集身体、心理活动和情绪体验于一体的复杂活动,锻炼者不仅可改善自身紧张、烦躁、压抑、纠结的情绪状态,还可培养积极、乐观、自信、开朗的情绪品质。体育教学内容的综合性、时代性、多样性、复杂性和多变性等也会使学生有满意、快乐、紧张、兴奋等不同程度的情感体验。

4. 改善人际关系

体育活动具有实践性和社会性,能增加人与人之间的接触和交往机会,加之体育活动中群体活动较多,故可增进学生学习团结合作、协调一致、相互帮助、彼此鼓励、竞争向上的人际交往技巧,增强学生的社会适应能力及处理各种人际关系的能力。

5. 确定自我意识能力

一些研究表明,经常参加体育运动的人有较强的自尊心和较为积极的自我概念。经常参加体育运动可以促使人勇于接受各种挑战,使人积极进取,渴望和追求成功,使人不怕失败并勇于接受失败,保持进取精神,形成良好的自我认识 and 自我评价意识。

6. 消除疲劳感

疲劳是人在工作学习之后,人体组织器官甚至整个机体能力出现下降的现象。疲劳与人的生理和心理状态有关。紧张的脑力劳动和长时间的伏案学习常会使大脑供氧不足,使人感到疲劳,记忆力减退,学习、工作效率下降。参加体育运动可以改善神经系统的功能,达到消除疲劳的目的。

7. 消除心理障碍

心理医生认为体育运动是治疗抑郁症和焦虑症的有效方法,有不少抑郁症和焦虑症患者

者通过体育运动来消除或减缓某些心理压力。经常参加体育运动的人在精神上会得到美的享受;体育运动能为人带来愉快的感受,有助于运动者陶冶情操、发展情感、完善自我。

1.3.3 心理疾病的体育疗法

体育疗法又称医疗体育,是以体育为手段,通过特殊的身体练习达到防治疾病、促进功能恢复、增进健康的效果的治疗方法。不同的体育运动项目具有不同的特点,因此针对不同心理倾向者可采取不同形式的运动项目,以改善其原有的不良心理倾向,从而完善、优化其心理品质,培养健康完美人格。



视频
体育疗法

1. 体育疗法调节心理疾病的原理

大脑与运动系统的信息传导是双向的,神经兴奋可从大脑传至骨骼、肌肉等运动系统,也可从运动单元传递至大脑。运动单元活动积极,从骨骼、肌肉传入大脑的神经冲动就会增强,大脑的兴奋水平就高,情绪也会高涨;反之就会下降。

大脑中的神经核团的丘脑和下丘脑不仅能控制情绪,还会激发交感和副交感神经,而交感和副交感神经又会反过来支配影响内脏器官等系统的机能水平,即心理水平也会影响生理水平。而体育活动正是通过大脑对情绪的调控达到使人转移注意力、宣泄情感,从而有效消除情绪障碍,缓解和治疗心理疾病的。

2. 几种常见心理疾病的体育疗法举例

(1)易躁易怒者的体育疗法。相关研究资料表明,有氧运动及中小强度运动对长期性的轻微或中度的焦虑症和抑郁症有一定的治疗作用。针对易躁易怒者,可采取节奏缓慢、时间较长的运动项目,如慢跑、游泳、下棋等,帮助其进行自我控制。这种重复性和有节奏的体育锻炼不需要消耗太多的精力便能有效促进思维的清醒和脑力的恢复,有利于情绪恢复健康。

(2)紧张胆怯者的体育疗法。针对紧张胆怯者,如在公共场合易面红耳赤、讲话结巴、手脚心出冷汗的人,可建议其多参加竞争性强或娱乐性强的运动,如球类运动、郊游登山等,其可有效调节中枢神经系统的活动,使紧张的情绪得到缓解。

(3)内向腼腆者的体育疗法。针对内向腼腆的学生,可建议其参加一些群体性、合作性较强的项目,使其在活动中尽可能争取多的表现机会,在团队协作中锻炼内心,敢于在公众面前表现自己;另外,在与他人协调配合的过程中,其心理上也能够得到安慰和满足,享受与他人交流的乐趣。

(4)神经衰弱症状的体育疗法。神经衰弱是指由持续的精神紧张和长期的内心冲突状态引起的一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症,临床表现为头痛、失眠、记忆力下降、易疲劳、情绪不稳定等,并伴随相应的自主神经功能紊乱,如心慌、口干、尿频等现象。针对这种情况,可选择一些能凝神聚气的运动项目,如太极拳、瑜伽、气功等,能有效改善和加强大脑兴奋或抑制过程的相互转换能力和稳定性,对活动紊乱的皮层有一定调节作用,对治愈神经衰弱也有一定效果。

(5)人际关系紧张者的体育疗法。人际关系紧张或处理不当者可以多参加群体性合作项目,如球类运动、拓展训练等。通过协作、配合,学会与人交际,懂得换位思考,通过群体生活来提升自己与同伴的交际沟通能力,从而克服孤僻、怪异的心理。

(6)互联网成瘾综合征患者的体育疗法。针对网络成瘾者,最好的治疗方法是在规定时

间内帮其迅速摆脱电脑的诱惑,将其注意力转移到其他其感兴趣的事物上;也可通过专门的拓展训练锻炼其坚韧、顽强、果敢的意志品质。

1.4 营养与卫生保健

1.4.1 营养生理需要量

营养生理需要量是指机体能保持健康状态,达到应有发育水平,并能充分发挥效率,完成各项生命活动所需要的热能和营养素的必需量。这是维持机体适宜营养状况在一定时期内必须摄入某种营养素的最低量。若低于这一水平,机体就难以维持健康。

1. 基础需要量

人类为了保持健康,每天必须从膳食中获取各种各样的营养物质。人体对营养素的需要量随年龄、性别和生理状况而异。正常人体需要的各种营养素要从饮食中获得,因此,必须科学地安排每日膳食,以提供数量及质量适宜的各种营养素,以保证营养素供给平衡。当满足基础需要时,机体能够正常生长,但体内几乎没有储备,若膳食供应不足,就可能造成营养缺乏。

2. 储备需要量

在短期的营养缺乏或疾病导致的过多消耗等条件下,人体组织中储存一定数量的某种营养素可以用来满足人体的基本需要,以避免造成不可察觉的功能损害。

(1)全麦类食品。全麦类食品不仅是极好的碳水化合物来源,还富含维生素、纤维素等。

(2)鸡肉与鸡蛋。鸡肉与鸡蛋是最好的蛋白质来源。在动物性食品中,它们含有的脂肪量较少。

(3)鱼与水产品。鱼与水产品虽属动物性食品,但富含能使血液胆固醇降低的多种不饱和脂肪酸。

(4)牛奶与奶制品。牛奶含有钙与磷。钙在保证人体骨骼系统发育方面以及磷在一些新陈代谢中,都是必需的物质。

(5)蘑菇。蘑菇中的香菇含有一定量的钾、磷等矿物质,是保健类食物之一。

(6)柑橘。柑橘是常见的营养价值颇高的水果。它含有大量的维生素 C、钙、磷、维生素 A 及纤维素等,是恢复人体体力的最佳水果。

(7)香蕉。香蕉在供给低热量、低脂肪方面是非常有益的水果。它还含有丰富的钾元素。

(8)胡萝卜。胡萝卜中富含的胡萝卜素有“维生素 A 源”之称。维生素 A 在视力、骨骼的发育以及免疫系统功能等方面均有不可低估的作用。

(9)马铃薯。马铃薯俗称“土豆”,它的营养价值曾被人们误解。它除含有丰富的淀粉外,还含有维生素 C 及镁、铁、磷、钾等物质。

(10)矿泉水。优质矿泉水能补充水和矿物质。特别对于运动中补水和微量元素,矿泉水是较为理想的运动饮料。

1.4.2 膳食营养对体能的影响

膳食营养与体育运动是维持和促进健康的两个重要条件。以科学合理的营养为物质基础,以体育运动为手段,用锻炼的消耗过程换取锻炼后的超量恢复过程,使机体积聚更多的能源物质,提高了各器官系统的机能。此时获得的健康,较单纯以营养获取的健康上升了一个新的高度。因为通过膳食营养加体育运动,个体在获得健康的同时,也获得了良好的身体素质。

在大学生的体育活动中,因各个项目对体能的需要不同,从而对膳食营养的需求也不同。

1. 速度性运动对膳食营养的需求

速度性运动有田径中的中短程跑、短距离速度滑雪、短距离自行车赛、篮球和足球运动中的快速奔跑、短距离游泳等。人体参加速度性运动项目,机体的能量代谢特点是运动过程中高度缺氧,运动中的能量来源主要是糖原的无氧分解,由于短时间内形成的酸性代谢产物在体内堆积,因此,肌肉、血液和神经系统都受到很大影响。

根据速度性运动的能量代谢和机体反应的特点,营养的供给应该考虑含有较多易吸收的碳水化合物、维生素 B₁ 和维生素 C。为了肌肉和神经代谢的需要,还应食用含较多蛋白质和磷的食物。蛋白质的供给量最好在 3.6 g/kg(体重)以上,优质蛋白质的比例在 1/3 以上。应吃蔬菜水果等碱性食物,以免运动过程中酸性物质堆积过多而使机体运动能力下降,同时可更好地维持神经系统的兴奋与抑制过程。

2. 耐力性运动对膳食营养的需求

耐力性运动主要有田径中的长跑、马拉松跑、长距离游泳、长距离骑自行车、长距离滑雪、篮球和足球等项目,这些项目具有持续时间长、运动中无间隙以及物质代谢以有氧氧化为主、运动中能量消耗量大等特点,能量的主要来源是糖原的氧化。膳食应提供充足的热量,多餐次对提高运动能力有利。但加餐用的食物应考虑平衡营养及营养密度。饮食应提供足够的蛋白质及含钾硫氨酸的食品,如牛奶、奶酪和牛羊肉等。瘦肉、鸡蛋、猪肝、绿叶菜等含铁丰富的食物,有助于维持血红蛋白水平,防止缺铁性贫血,保证血液的输氧功能。运动前补液 40~700 mL,运动中及运动后少量多次补液对提高运动能力有利。副食中可适当增加一些盐渍食品。食物中应有充足的 B 族维生素和维生素 C,维生素的供给量应随热能消耗量的增加而相应提高。

3. 力量性运动对膳食营养的需求

力量性运动是指特定肌肉群参与、对抗一定阻力的重复用力过程。力量性运动可提高肌肉工作能力,改善全身各系统机能,对降低血压、延缓衰老是有用的。力量性运动需要肌肉有较大的力量和神经肌肉协调性,并且要在极短的时间内爆发力量。食物应提供丰富的蛋白质,蛋白质的供给量应达到 (2.8 ± 0.6) g/kg(体重),其中优质蛋白质至少占 1/3。体内应有充足的碱储备,含丰富的碳水化合物、维生素和无机盐。食物中应含有丰富的钾、钠、钙、镁等电解质。

4. 灵巧性运动对膳食营养的需求

灵巧性运动是指一些动作复杂多样,要求有较强的力量、速度、素质、灵巧性与协调性的

运动,对神经系统有较高的要求,如健美操、体操、击剑等。因此,膳食必须含有丰富的蛋白质、B族维生素、钙和磷等营养。维生素B₁的供给量应达到每日4 mg,维生素C应达到每日140 mg,还应保证充足的维生素A。

1.4.3 体育运动的卫生保健

体育与卫生是一个问题的两个方面,体育运动是卫生保健最积极的预防手段,而卫生保健是保证开展体育运动的重要条件,两者缺一不可。只有这样,才能不断提高自己的健康水平。体育卫生包括个人卫生、精神卫生和运动卫生。

1. 个人卫生

个人卫生是体育卫生的重要组成部分。体育运动参加者的个人卫生状况,不仅对增进人体健康和预防疾病具有重要意义,而且能促进身体锻炼的效能和预防伤害事故。

(1)建立科学的生活制度。生活制度是指对一天内的睡眠、饮食、工作(或学习)、体育运动等各项活动相对固定的时间安排。

①保证睡眠卫生。睡眠时间要充足,睡姿要正确,睡前要刷牙、洗脚。睡眠是人的一种生理需求,约占人生1/3的时间,皮质细胞由于工作所消耗的能量、物质可在睡眠中得到恢复。一般来说,成年人每天应有8 h的睡眠,中学生约需9 h,小学生则需10 h左右。身体活动量较大时,应适当增加睡眠时间。

睡觉时向右侧卧较好,因为心脏位于胸腔偏左,这样可以使血液较多地流向身体右侧,减轻心脏负担,同时增加肝脏的血流,有利于新陈代谢和肝脏的健康。

睡前刷牙,清洁口腔,利于防龋齿;睡前洗脚,既可除污臭,又可促进血液循环,预防冻疮,利于缓解疲劳。

②养成良好的饮食卫生习惯。良好的饮食卫生习惯,对保证消化系统的正常生理活动和营养物质的吸收具有重要意义。对体育运运动者来说,还应注意进餐与体育运动之间应有一定的时间间隔。

③科学地安排工作(学习)和休息时间。工作和学习是一天中最重要的活动,对此应做出科学的安排。成人每天的工作、学习时间以6 h为宜,在学习和工作中,尤其要注意张弛有度,劳逸结合。

④坚持参加体育锻炼。在每天的生活中,应保证有一定的体育锻炼时间。每天安排适当的体育活动,对促进青年学生的正常生长发育具有重要意义。

(2)保护好皮肤。除了能保护机体免受外界侵害外,皮肤还是一个感觉器官。皮肤里分布着丰富的神经末梢、大量的汗腺以及皮脂腺。当汗腺和皮脂腺的开口被封堵时,就有可能因细菌的繁殖发生疖肿和毛囊炎,所以,体育运动后应洗澡或擦身,以保持皮肤清洁。皮脂腺分泌的皮脂具有润滑皮肤的作用,故洗澡时以用碱性小的香皂为宜。

(3)保护视力,预防近视。为了保护视力,预防近视的发生,大学生应注意形成良好的用眼卫生习惯,经常参加体育运动,全面增强体质。读书写字时,姿势要端正,眼与书本的距离要保持在30~35 cm,并尽可能使书本平面与视线成直角。切勿在躺着、走路时和在摇晃的车厢里看书读报,不要在昏暗和耀眼的光线下学习,玩手机、看电视时间不宜过长。

(4)克服不良生活嗜好。大学生身体各器官的发育处于由量变到质变的复杂过程。吸烟和酗酒等不良的嗜好可导致许多疾病的发生,会严重地影响身心健康,必须引起高度重

视。在日常生活中,应提倡不吸烟、少饮酒,更应避免烟酒同进。

2. 精神卫生

精神卫生也称心理卫生。人体并不是孤立的、不受外界影响的生物有机体,而是不断地与自然环境和社会环境相互作用的精神和肉体的复合体。大量的医学实验和临床研究证明,心理因素与社会因素,以及遗传、生化、免疫等因素一样,在疾病的发生、发展、治疗和预防上都具有一定的作用。异常激烈的情绪变化、过分的忧郁等负面心理都可能引起人体某些器官活动失调。

3. 运动卫生

(1)运动饮食卫生。在参加运动时,人体需要消耗较多的能量,因此必须进行合理、适度的营养补充。营养供给不足或过量,都不利于健康。运动饮食卫生应该从以下几个方面考虑。

①平衡膳食,合理补充营养。

②坚持科学的运动饮食卫生习惯。合理安排一日三餐;运动后不宜立即进餐,应在运动完 30 min 以后进餐;饭后不宜立即进行剧烈运动,否则不仅易导致消化不良,还会引起腹痛、恶心等症状,也可能引起胃下垂等疾病。

(2)运动饮水卫生。运动中或运动后提倡少量、多次饮水。水是人体内含量最多的组织成分,它占成人体重的 60%~70%。有研究表明,人体若丢失水分 30%以上,生命将无法维持,因此水对人类的生存来说是最为重要的营养素之一。体育运动时由于大量出汗导致体内缺少水分,必须及时补充,否则会影响人体正常的生理活动机能。因此,为了维持机体正常的代谢循环、体温调节,运动前后应该合理补充水分。

(3)运动着装卫生。运动时最好不要穿不吸汗、不透气的服装。运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求,并具有透气性、吸湿性等性能。运动着装要轻便、舒适、美观大方,夏季以浅色运动服为好,冬季应选择既保暖又不妨碍运动的运动服。运动服要勤换勤洗,运动鞋应具有一定的弹性和透气性。

(4)运动环境卫生。空气是影响运动环境的主要因素之一,一定要选择空气质量好、绿化充分、环境幽雅的场地进行室外运动。如果在室内运动,要注意打开窗户通风。此外,还要注意光线、噪声等影响运动环境的因素。运动场地卫生也应该受到重视,主要包括运动建筑设备的一般卫生要求,室内体育建筑设备的卫生要求和室外运动场地设备的卫生要求。

思考与练习

1. 简述体育锻炼的含义、内容、原则以及方法。
2. 健康的标准有哪些? 亚健康的干预方法有哪些?
3. 简述体育锻炼对心理健康的影响。
4. 膳食营养对体能的影响是什么?