

浅谈排球运动对青少年体质健康的促进作用

□盛春暖 杨昊



为积极响应“健康中国2030”规划纲要,促进重点人群体育运动,本文以排球运动为例,运用查阅文献与调查统计相结合的研究方法,从身体素质、良好习惯的形成、心理素质的提升三个方面阐释了排球运动对青少年体质健康的促进作用,以期为新时代高校校园中的排球运动推广提供支持。

一、研究目的

中共中央政治局2016年召开会议,审议通过“健康中国2030”规划纲要。会议认为,健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。为助力实施青少年体育活动促进计划,本文深入研究排球运动对当代青少年体质健康的促进作用,并对高校校园排球运动的发展方向进行了探索。

二、研究方法

(一)资料文献法

查阅大量相关文献资料,深入研究排球运动与青少年体质健康的关系,为本文提供理论依据。

(二)调查统计法

对北京航空航天大学排球俱乐部学生,展开问卷调查,了解排球运动、排球俱乐部对大学生健康状况、学习成绩、人际关系等多方面的影响,并对结果进行归纳、统计与总结,为本文提供了真实可信的支撑。

三、研究结果

(一)排球运动对青少年身体素质的促进作用

排球运动要求练习者具备良好的身体素质,身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等五大素质。

1、力量训练

排球最基本的扣球动作就对力量有较高要求。不仅要具有较为良好的腰腹力量、手臂力量等,还要求其掌握正确的发力方法,实现身体各部分力量之间的相互协调。若击球力量不足,则会导致球容易下网等问题。其次,在比赛过程中,

在拦网和发球过程中的动作也能使青少年的力量得到良好的锻炼。

2、速度训练

排球比赛中的跑位、救球等动作也都对移动速度有一定的要求。训练过程中的加速跑等训练方法都可有效训练青少年的速度素质。

3、耐力训练

排球比赛时间较长,且场上的每一位队员都需要时刻关注球的动向,进行各个方向的移动,这可以很好地锻炼青少年的心肺功能、抗疲劳能力等。训练过程中的热身跑、往返跑等都是十分有效的耐力训练途径。

4、柔韧训练

排球的技术动作需要青少年具有优良的柔韧性,如鱼跃救球、滚翻防守等,长期的训练会促进青少年柔韧性的提高。

5、灵敏训练

拦网、接扣球、防吊球等技术动作都需要青少年具备快速判断并改变身体动作的能力。长期参与排球运动的青少年,思维和动作的灵敏度、灵活性都会得到显著提高。

(二)排球运动对青少年养成良好生活习惯的促进作用

排球,作为一种广受青少年喜爱和参与的体育项目,极大程度地调动了青少年参与体育运动的积极性,丰富课余生活。参与排球运动减少了青少年使用电子产品进行娱乐的时间,可对青少年的视力保护起到促进作用。同时,排球运动对于体能和身体状态的要求,也有助于帮助青少年养成早睡早起的良好作息习惯,形成稳定而规律的生物钟,使青少年拥有更为强健的体魄。

(三)排球运动对青少年心理素质的促进作用

1、排球运动有助于消除负面情绪

大学校园中的排球运动不仅是一个交流学习、精进球技的机会,更是一个青少年扩大交际圈、结识更多朋友的社交平台。

可以与不同书院、不同专业朋友一起交流谈心、缓解压力的机会,有助于消除学业、生活的压力所带来的焦虑、抑郁等负面情绪,促进青少年的心理健康发展。

2、排球运动有助于提高团队意识与人际交往能力

排球运动是提升青少年团队合作意识的有效途径。在参与排球运动的过程中,队友之间密切而默契的配合是取得胜利的关键。从一传的稳定性到二传的精确性再到攻手的出色发挥,一个优秀队伍之间环环相扣的配合需要长期的磨合。在这个过程中,青少年不仅会学到如何处理好自己的球,提升自己的球技,还会相互扬长避短、优势互补,过程中领悟“独行快,众行远”、“人心齐,泰山移”的真谛,充分提升团队合作意识。同时,在排球比赛中与队友、与裁判交流沟通、反思总结的过程中,青少年也将学会换位思考,控制自己的情绪,这些潜移默化改变都会带来人际交往能力的提升和人际关系的改善。

3、排球运动有助于磨炼青少年的意志力

排球运动具有入门较难的特点,掌握看似简单的技术动作需要无数次单调枯燥的基础练习,在这个过程中,青少年会面临身体上的疲惫、心理上的落差等多重挑战,但同时也在克服困难、咬牙坚持的过程中得到竹子拔节式的逐步提升,在笑与泪中拥抱成长,读懂“艰难困苦,玉汝于成”的深度;在苦与乐中汲取力量,体会“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”的精神。意志力的提升会辐射至青少年生活中的各个方面。在学习中往往也更能自觉自律、迎难而上,取得骄人的成绩,增强信心,从而进一步提高参与体育锻炼的积极性、能动性。长期来看,他们的生活会更易形成多维发展、文体并举的正循环。

4、排球运动有助于增强青少年的心理耐受力

排球运动作为一项竞技体育运动,对增强青少年的心理承受能力、抗压能力有十分显著的作用。在领先时,要做到戒骄戒躁、尊重对手;在落后时,更要有“遇强则强,永争第一”的干劲,有“球不落地、永不放弃”的拼劲,有“闯关夺隘、披荆斩棘”的闯劲。在输球总结时,需要队员直面问题、刀刃向内,克服情绪,理智剖析。正是这些磨砺,让长期参与排球运动的青少年能拥有一颗强大的内心,拥有“任凭风浪打,稳坐钓鱼台”的底气。

5、排球运动有助于增强青少年的良性竞争意识

排球运动作为一项竞技体育运动,对增强青少年的竞争意识有很强的作用。赛场旁的每一声呐喊,队友间的每一次喝彩与鼓励,都能调动起青少年的积极性,进入一种全情投入的竞技状态。同时,女排精神中为国争光这一核心的特质,悄然唤醒着青少年们对于胜利的原始渴望,构筑起他们的竞争意识,为他们日后的学习生活打下坚实的基础。

四、研究结论

1、可以提高青少年的力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质和灵敏素质,对身体素质的提高具有促进作用,应加以推广。

2、广受青少年喜爱和参与的体育项目,能使青少年拥有更为强健的体魄,对养成良好生活习惯具有促进作用。

3、对青少年心理素质具有促进作用,可从消除负面情绪、提高团队意识与人际交往能力、磨炼意志力、增强心理耐受力、增强竞争意识等多个维度促进青少年心理健康,为青少年的一生起到奠基作用。

4、高校排球俱乐部是一种行之有效的推广方式,各地应根据实际情况,创办有特色、有实效的体育俱乐部,鼓励青少年参加体育运动,增强青少年的健康意识。

(作者单位:北京航空航天大学体育部)

四季养生之道《黄帝内经·素问》四气调神大论篇

□赵海

养生”一词,出自《灵枢·本神》,即保养生命、防病抗衰、延年益寿。中医四季养生强调人与自然的和谐,即“天人合一”,认为人应顺应自然环境、四时气候,即春暖、夏热、秋凉、冬寒的变化,通过各种方法滋养生命。而养生首先要顺应四时,要顺应春夏秋冬四季的变化,依据自然法则,完成生、长、壮、老、已的全过程,这是中医学特有的一面。因此,为了更好地养生,我们有必要从中医最经典的名著之一——《黄帝内经·素问》中去寻找四季养生之道。

原文:春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也;逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也;逆之则伤心,秋为痲症,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,

使肺气清,此秋气之应,养收之道也;逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若己有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也;逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

……

夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根;故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本,坏其真矣。

故阴阳四时者,万物之终始也;死生之本也;逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。

……

译文:春季的三个月,是草木发芽、枝叶舒展的季节。天地一同焕发生机,万物欣欣向荣。人们应该入夜即睡眠,早些起身,披散开头发,松开衣带,让形体舒缓,放宽步履,在室外中漫步,使精神愉快,胸怀舒畅。此时节不要滥行杀伐,多施与而少敛夺,多奖励而少惩罚,这是顺应春季的时令,保养生发之气的方法。倘若违逆了春生之气,便会损伤肝脏,则提供夏

长之气的条件不足,到了夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月,是自然界万物繁茂秀美的时令。此时,天气下降,地气上腾,天地之气相交,植物开花结实,长势旺盛,人们在夜晚睡眠,早些起身,不要厌恶天长炎热,应该使情志应保持愉快,切勿发怒,要使精神之英华适应夏季以成其秀美,使气机宣畅,通泄自如,精神外向,对外界事物有浓厚的兴趣。这是顺应夏气,保护长养之气的方法。倘若违逆了夏长之气,便会损伤心脏,则提供给秋收之气的条件不足,到秋天容易发生疟疾,冬天再次发生疾病。

秋季的三个月,自然景象因万物成熟而平定收敛。此时,天高风急,地气清肃,大地阴静。人们早睡早起,和鸡的活动时间相仿,使神志保持安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响;收敛此前向外宣散的神气,使人体能适应秋气并达到相互平衡,不使情志外泄,以保持肺气的清肃功能,这就是顺应秋气的特点而保养人体收敛之气的方法。倘若违逆了秋收之气,就会伤及肺脏,则提供给冬藏之气的条件不足,冬天就要发生飧泄病。

冬天的三个月,是生机潜伏、万物蛰藏的时令。当此时节,水寒成冰,大地冻裂,人们早睡晚起,待到日照耀时起床才好,不要轻易地扰动阳气。要使神志深藏于内,安静自若,好像是自己的隐私,严守而不外泄,又象得到了渴望得到的东西,把它密藏起来一样;要躲避寒冷,求取温暖,不要使皮肤开泄出汗而令阳气不断地损失,这是顺应冬气,保养人体闭藏机能的方法。倘若违逆了冬令的闭藏之气,就要损伤肾脏,则提供给春生之气的条件不足,春天就会发生痿厥之疾。

……

四季的阴阳变化,是万物生命的根本,因此懂得养生的圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要,在秋冬季节保养阴气以适应闭藏的需要,顺从了生命的根本规律,就能与万物一样,在生发、滋长、收敛、闭藏的生命过程中运动发展。如果违逆了这个规律,就会戕伐生命力,破坏真元之气。

因此,阴阳四时是万物的开始与终结,是盛衰存亡的根本,如果违逆了它,就会产生灾害,顺从了它,就不会发生重病,这样便可谓懂得了养生之道。

(作者单位:山西省浑源县人民医院)