**大学生如何促进身体健康**

**学号：032004132**

**姓名：余靖宇**

**上课时间：周一下午七八节**

当前中国的大学教育可谓是符合我国国情的最佳的培养人才的方式，而人才不仅仅要有完善的知识体系和智力水平，还应该要有强健的体魄，健康的身体。现代社会正在高速发展之中，为了适应快节奏的生活，更好的建设中国特色社会主义社会，我们应当拥有一个健康的身体。

这就要求大学生要拥有强健的体魄，良好的身体素质。作为肩负着建设社会主义现代化伟大使命的群体，高校大学生应当拥有健康的身心，强健的体魄，坚强的意志，体现出中华民族旺盛的生命力。大学生身体素质的普遍提高，是社会文明进步的标志，是国家综合实力提升的重要方面，对个人的发展，对响应国务院“全民健身“的号召都具有重要的意义。身体是革命的本钱，大学生只有保持身体健康，拥有良好的体质，才能够有更好的精力和发挥最大的潜能为社会主义现代化服务。

大学生是我国社会主义现代化建设的主力军。但是，在查看了一些对大学生体质进行调查的报告后，我发现大学生体质呈现明显的下降趋势。大学生体质下降的原因不仅仅是学校的关系，更是一个严重的社会问题。涉及了大学生的家庭教育、社会运动环境、学校对体育锻炼的重视程度等诸多因素。思想决定行为，一直以来，人们只重视成绩，不注重体育，导致大学生体育锻炼观念淡薄，所以必须推进大学生体育锻炼的系统性工程。这一目标的实现需要全社会的共同努力，家庭和学校也要共同配合。大学生进行体育运动，最根本的还是培养大学生自己锻炼的意识。

生活压力不断增大，最受影响的就是大学生的身心健康。尤其是面对就业方面的压力。社会竞争日益激烈，大学生的身心始终处于高度紧张状态，这就直接影响了大学生的身体健康。大学生的体质呈明显下降趋势，心肺功能也受到极大影响。甚至集体的爆发力、持久力也呈现下降趋势。我国大学生的身体素质整体不容乐观，肥胖率、近视率都明显提高。大学是学校与社会的链接，如果大学生的身体素质差今后就很难在激烈的社会中生存下来。所以，必须对大学生体质下降的原因做出相应的干预程序，促进大学生体质的提高。

大学生应当做到合理饮食，保持健康体重，饮食规律，不暴饮暴食。适当运动，选择适合自己的运动，多运动，但不要运动过当伤到自己，身体运动可以延长寿命，研究表明，运动可以促进机体重新产生包括脑细胞在内的各种细胞，延缓个体衰老时间，运动可以提高睡眠质量，促进睡眠。可以帮助控制体重，帮助个体减肥。运动可以增进肺部功能，改善血液循环，降低心血管疾病发病率，增强消化吸收功能。缓解焦虑情绪，缓解心理压力，经常运动的个体工作效率，生活热情都会提高。合理作息，保证睡眠，尽量不熬夜。慎重交友，避免同伴不良行为影响抽烟，喝酒等。

如何进行适当地运动呢？

你想要有一副强劲的体魄，锻炼是最好的方法，但是盲目的锻炼不仅不能起到效果，反而可能造成损伤，所以体育锻炼还要掌握正确的方法，从而达到体育锻炼的目的。

一、重复锻炼法

重复锻炼法就是指锻炼者根据自身的需要，在相对固定的条件下进行重复练习的方法。重复锻炼法的主要的作用是提高心血管和呼吸系统的机能以及提高人体的耐力，所以一般中老年人就比较适合重复锻炼法。具体的例子，比如：你想跑个2000米，可以先匀速跑个1000米，休息一会，再匀速跑剩下的1000米。这样你就即可以承受较大的负荷量，又不会太累。

二、连续锻炼法

连续锻炼法是比较需要毅力的，如果你不能坚持，那么连续锻炼法的效果并不会很好。连续锻炼法是为了保持有效的而不间断的连续进行运动的锻炼法。连续锻炼法的负荷强度较低，负荷时间长，无间断。在生活中，我们所熟悉的连续锻炼法的运动比如：跑步，游泳，跳舞等。

我们所熟悉的连续锻炼法的运动比如：跑步，游泳，跳舞等

三、负重锻炼法

负重锻炼法就是使用一些重物来进行辅助锻炼的方法。其实，负重锻炼法不仅适合于运动员，也适合普通人用来增强体质。但一般人一定要注意强度，不要超负荷了。

四、变换锻炼法

顾名思义，变换锻炼法就是不断变换运动强度，内容，形式，来提高你运动的兴趣和兴奋性。比如长跑时，经常围着操场跑会出现厌烦无聊的情绪，那么你就可以用越野跑来代替。

运动不仅可以锻炼人们的体力、注意力，不同的运动还有着独特的健康功效。这里举出几个适合大学生的体育项目。

散步：这种运动虽然看似平凡，但却拥有许多神奇的健康功效，如降低患认知障碍症、II型糖尿病及中风的风险，患乳腺癌后存活率较高，显着改善疲劳感、抑郁症状等。

交际舞：美国斯坦福大学舞蹈系研究人员研究显示，在跳舞、打网球、游泳、猜字谜等休闲运动中，跳舞的人精神敏锐度最高，患认知障碍症的风险下降了76%。跳舞同时需要大脑、肌肉和情感协作，这对增强神经系统功能很有帮助。此外，跳舞还可以减压、促进心血管健康、有助于交际。

保龄球：打1个小时的保龄球就能燃烧掉240千卡热量，还能锻炼上半身肌肉群，改善心血管和呼吸功能，增强耐力和保持骨密度。据《保龄球世界报》报道，掷球时迈步的运动效果相当于散步，一局下来等于走了1公里。

击剑：击剑会让人愉快、自信、风度翩翩，它还能够有效抵消老化带来的认知功能下降。这是因为，击剑时必须快速做出攻防决策，对视觉注意力和身体灵活性要求很高，进而锻炼规划能力、大脑灵活性、身体协调性。

高尔夫球：打球过程中，人们不仅能享受到新鲜的空气和阳光，结识新朋友，还有增寿的效果。瑞典的一项研究显示，经常打高尔夫球的人死亡率要比其他人低40%，相当于延长寿命5年。

排球：打45分钟的排球就能燃烧掉585千卡的热量。打球时还需要一些独特的动作，如跳跃、下蹲、转身和俯冲等，能提高协调能力和灵活性。

滑冰：能让人体各肌肉群得到锻炼和拉伸。美国马萨诸塞大学研究发现，滑冰对关节造成的冲击力比跑步低50%，因此如果膝盖受过伤，可以用滑冰代替跑步。

乒乓球：美国纽约大学神经科学和心理学教授温迪·铃木博士说：“打乒乓球调动了大脑中负责运动、精细动作和策略规划的部位，能让人变得聪明伶俐，有助于改善长期记忆功能。”

经常性的，有规律的，科学的锻炼，一定能够增强我们的身体素质，让我们保持健康。

一个社会，尤其是现在的当代社会需要的是全方位的人才，日益加快的社会节奏和日益加大的社会压力都给即将步入社会的大学生们提出了严峻的挑战。而如果是一个身体素质差的人步入社会那他肯定难以承受社会和家庭的巨大压力，结局肯定是悲惨的。学生应适应当今社会的发展和进步，大学生要有较好的人文和社会科学修养。除了自己所需的专业知识以外，还应具有适应自己将来工作需要的身体，只有全面素质的人，才能大有作为，畸形片面的知识结构，已不能适应时代发展。大学生应以一种守望的精神，入世的态度，勇敢地承担起社会教化的责任。这就要求着大学生拥有着强健的体魄。

通过体育教育的干预活动,不是为了让大学生取得良好的体育成绩,真正的目 的是要让大学生养成以体育锻炼为主的生活方式。只有养成了健康的生活方式,在离开校园后大学生才能继续进行体育锻炼,才能持续保持健康的生活状态和强健的体魄。为了达到这一目的,高校仅仅依靠体育课堂上的教学是远远不够的。体育教学的干预仅仅是强迫大学生进行体育锻炼来达到应有的考核标准,通过这种强制干预的教学过程,只能达到让大学生养成体育锻炼的习惯,但能否持久还要依靠大学生的锻炼意愿。所以高校要加强对于提高身体素质的宣传,让大学生明白进行体育锻炼不仅仅是为了取得好的体育成绩,更是为了将来步入社会后能够较好地适应社会环境,如果没有健康,再高的知识水平都没有用武之地,让大学生形成终身锻炼的思想,积极主动地参与到体育锻炼中来。所以,学校要加强生理卫生课,健康知识等的普及,帮助大学生树立运动观念。同时高校也要加强对基础体育设施的投入,包括运动场地,环境等的建设,打消大学生对于体育运动的排斥心理,建立大学生体育锻炼的良性循环。