

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

中职体育与健康

牛钢 张亚东 主编



北京体育大学出版社

审定委员会

主任：王 泓

副主任：戈金亭 孙学智

委员：林忠怀 张立军 郭连香 王丽华 张丽媛

编写委员会

主 编：牛 钢 张亚东

副主编：孔德霞 肖鸿斌

编 委：(按姓氏笔画排序)

马春来	王月祖	尹洪信	田秀丽	刘荣荣
刘文君	吕连邦	张亚林	张兆兰	张广发
张志民	张国营	周松友	孟繁礼	范玉芬
呼自力	郝海鸥	郝宏伟	郭宝兰	窦华优

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”

在当前职业教育大发展、加快培养高素质职业技术人才的新形势下，为了更好地贯彻落实中央的指示精神，加强中等职业学校体育课程建设工作，提高体育课教学质量，天津市教育委员会组织专家和部分教师根据《天津市中等职业学校体育与健康教学指导纲要》，编写了这本《中职体育与健康》教材。

本教材牢牢把握“以人为本，健康第一”的指导思想，注重先进体育理念的传授和体育技能的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，激发学生的健身兴趣，使之养成自觉进行体育锻炼的习惯，以增强终身体育意识。

本教材知识面广、针对性强，既有理论知识的阐释，又有基本技能的介绍，不仅是适合于中职学生的体育课教材，也是学生进行课外体育锻炼的实践指南。

本教材注重理论联系实际，理论知识是学生必须掌握的有关体育理论最基本的知识要点，实践部分是学校经常开展的喜闻乐见的运动项目，能帮助学生做到学以致用。

本教材的体系安排符合学生的认识规律，在内容选择上尽量做到与中学体育教材的有机衔接，并在每一章的内容前设置了“学习提示”，在理论部分的章节中安排了“探究与实践”的内容，在实践部分中加入了相关的网站链接，有助于学生利用互联网拓展视野。

由于水平和能力所限，书中难免有疏漏之处，恳请广大师生给予指正，以便今后加以完善和提高。

编 者

2006年6月

目 录

第一章 认识体育与健康课程	(1)
第一节 体育与健康课程的任务和目标	(1)
第二节 学习体育与健康课程的意义与要求	(4)
第二章 健康是人类永恒的主题	(7)
第一节 现代人的健康观	(7)
第二节 体育锻炼与健康的内在联系	(11)
第三节 中职学生的生理与心理健康	(17)
第三章 体育锻炼与卫生保健	(20)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(20)
第二节 运动损伤的处理方法	(24)
第三节 常见的运动性生理反应	(28)
第四章 科学体育锻炼与健康评价	(32)
第一节 科学锻炼身体	(32)
第二节 制定运动处方	(34)
第三节 《学生体质健康标准》	(38)
第五章 坚实体能的田径运动	(51)
第一节 田径运动的锻炼价值	(51)
第二节 磨炼意志的赛跑	(53)
第三节 挑战自我的跳跃	(59)
第四节 超越目标的投掷	(65)

第六章 情趣盎然的球类运动	(68)
第一节 魅力无穷的篮球	(68)
第二节 隔网对抗的排球	(80)
第三节 众人狂热的足球	(93)
第四节 机灵敏捷的乒乓球	(106)
第五节 飞云掣电的羽毛球	(118)
第六节 温文尔雅的网球	(129)
第七章 塑造形体的健与美	(146)
第一节 塑身美体的健美运动	(146)
第二节 青春的旋律——健美操	(156)
第八章 蛟龙戏水——游泳运动	(171)
第一节 游泳运动概述及熟悉水性	(171)
第二节 游泳技术	(176)
第三节 安全与救护	(188)
第四节 游泳竞赛规则简介	(191)
第九章 民族体育的精华——武术运动	(193)
第一节 武术运动概述	(193)
第二节 武术基本功	(194)
第三节 初级长拳 (第二路)	(202)
第四节 初级剑术	(209)
第五节 24 式太极拳	(222)
第十章 生动活泼的休闲体育	(242)
第一节 充满活力的轮滑	(242)
第二节 情趣高雅的台球	(248)
第三节 魅力无穷的保龄球	(256)

第一章

认知体育与健康课程



当我们阔步进入 21 世纪的时候，年轻的我们，憧憬着自己未来的美好远景，但健康长寿这个人类永恒不变的话题，是我们现在和今后谁都无法回避的。何不抓住现在呢？首先，改变一下自己的体育运动锻炼观念。在这块育人的沃土上，把我们的身心培养得健康有力，把我们的毅力磨炼得无坚不摧，使我们的生活更加丰富多彩，同时也能使我们享受生活所带来的乐趣！

立即行动吧！只有拥有健康的身心，未来才是一片光明！

第一节 体育与健康课程的任务和目标



学习目标

- ▶ 明确体育与健康任务、目标与功能
- ▶ 了解学校体育与健康的意义和要求

高科技飞跃发展的 21 世纪，人类的生命不单单局限于长寿的问题，更倾向于生活的健康质量。科学化、社会化、娱乐化、终身化的体育成为人们实施健康生活的重要途径。在快节奏的紧张工作和学习之余参与体育健身，不仅成为当今的时尚，而且也带来了生活的乐趣。

作为中等职业学校的学生，在学习和成长过程中，都思考着如何面对未来，如何塑造美好健康的人生，体育与健康这个动力的源泉是不可忽视的。

一、体育活动的功能

(一) 健身功能

体育活动可以促进人体的新陈代谢,增强肌肉力量,促进血液循环,提高心肺功能,调节情绪,增进食欲,改善睡眠,提高学习和工作效率,健身益寿。

毛泽东在青年时代指出:“体育之效,在于强筋骨,增知识,调感情,强意志。”这句话精辟地概括了体育的强身健心功能。

(二) 教育功能

学生在努力学习专业技术知识的同时,经常参加体育锻炼,提高体育文化素养,可以激励拼搏精神,用新的成绩战胜自我或对手,增强竞争与合作的精神,这对培养人的积极向上、勇敢顽强、竞争与合作以及克服各种生理和心理障碍都有积极的影响。每一项体育项目决不单单是技术、技能因素,它们蕴涵着丰富多彩、深刻的教育主题。

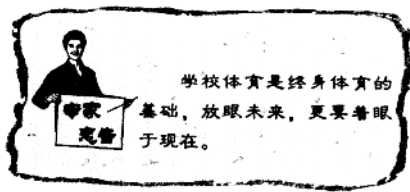
社会体育作为传播体育价值观的载体,运用其活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,可以激发人们的爱国热情,振奋民族精神,培养社会公德,有利于社会交往。

(三) 娱乐功能

在社会经济的高速发展和物质产品不断丰富的今天,体育的娱乐性为人们的业余文化生活提供了健康、理想的健身方式,通过体育活动可以愉悦身心,调节疲劳,充分享受生活的乐趣。因此,休闲体育、娱乐体育风靡都市和乡镇。羽毛球、网球、游泳、武术、舞蹈、保龄球以及体育旅游和高消费的高尔夫球等多种项目成为现代人娱乐的内容,人们从中感受到运动的乐趣,既健身又健心,并且陶冶了情操。

(四) 医疗和康复功能

就学习和社会职业特点而言,体力和脑力劳动所消耗的能量以及肌肉工作的部位虽有不同,但人们多因身体长时间保持固定的姿势而产生各种疲劳状态,所以应该按疲劳的部位和性质,采取相应的措施,按照“补偿不足,消除特定疲劳”的原则,选择适宜的健身运动,如身体局部的疲劳,可选择放松伸展运动、矫正操、自我按摩等,以达到对一些常见病和多发病的





医疗和康复。

（五）预防现代病功能

现代生活中人们使用的电子设备，如彩电、电脑等，其屏幕辐射的阿尔法射线会杀死白细胞，致使人体免疫力下降，给身心造成很大的危害，成为现代健康的新杀手。适当地参加锻炼，能预防或减少这些现代病的发生。

（六）实用功能

体育活动的各种动作方式，能充分地挖掘人的潜能。通过各体育项目的锻炼、比赛，所发展的人的身体素质和人体活动能力，都可以迁移到实际工作、生活中去。

二、体育与健康课程的任务和目标

（一）体育与健康课程的任务

体育与健康是学校教育的重要组成部分，是中等职业学校学生必须学习的一门课程。其任务是：

1. 体育与健康是以增强体质、增进健康为基本目的的教育过程，是提高学生整体素质的重要途径之一。
2. 体育与健康具有丰富的理论知识和实践内容。以运动实践为主要特征，能较好地提高人的思想道德、科学文化、劳动技能和生理、心理素质。

（二）体育与健康课程的目标

1. 全面提高学生身体素质，发展学生身体基本活动能力，掌握科学锻炼身体基本知识、方法和运动技能。
2. 发展学生个性与体育特长，提高自主锻炼、自我保健、自我评价、自我调控的能力。

3. 通过体育与健康教学，进行爱国主义、集体主义和体育道德教育。培养学生勇敢顽强、竞争协作的精神，遵纪守法的公德品质，乐观自信的性格和承受挫折的能力。

具体地讲，就是中职学生在毕业前，通过课程的学习与课内外的实践，确定并掌握必要的、为终身所实用的“1-2-1”体育目标规定的内容和方法，这是本课程的重点任务。

“1-2-1”体育目标的内涵：“1”是要求学生掌握一种有关体质的自我评价方法；“2”是要求学生掌握两项体育运动技能；“1”是要求学生能够制订一套运动处方。

名人名言

路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

——吉鸿昌

（三）课程学习的主要知识结构

在中职学校学习期间，学生要学习和掌握的主要知识结构是：体育与健康理论知识；体育锻炼的知识与方法；基本运动知识与能力；选项运动技术与能力；职业特点的健身知识等。

第二节 学习体育与健康课程的意义与要求



学习目标

- ▶ 明确体育与健康作为学校体育中心环节的重要意义
- ▶ 了解体育与健康课程的要求

学校体育的任务是贯彻落实《学校体育工作条例》，达到发展学生身体形态、机能、增强体质、实施思想品德教育、塑造身体、提高心理健康和社会适应能力的目的。

学校体育的形式多样、内容丰富，良好的体育环境，充足的课余时间，为学生提供了身心健康发展的活动空间（表1-2-1）。

表 1-2-1 身心健康发展的 5 个活动空间

体育与健康课	早操、课间操	课外体育活动	校内、外体育竞赛	课余体育训练
学生的必修课，分为基础课和选项课。	调节兴奋与抑郁状态，缓解疲劳。	按个人兴趣，参加个体、集体或俱乐部体育锻炼。	体育节、运动会或单项比赛，人人选项参加。	提高运动水平，举办比赛，推动普及。

一、学习体育与健康课程的重要意义

（一）课程与素质教育

健康的身体是人的总体素质重要的物质基础，是其他诸项素质的载体。正如毛泽东所述：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。体者，载知识之车而寓道德之舍也。”学习体育与健康课程是素质教育不可或缺的重要内容，因此在“以人为本、健康第一”的原则基础上，应充分发挥本课程在素质教育中的重要作用。



（二）课程与现代社会生活

现代社会高科技的运用使人们的工作时间缩短，劳动强度减小，工作形式多趋于静态劳作，因而现代“文明病”（心血管系统病、肥胖症等）日益增多。出于现代生活的需要，人们迫切要求通过经常性的体育锻炼和健身活动来达到追求健康的目的。

体育与健康越来越成为人们生活中不可缺少的一部分。现代生活的需求，赋予课程的历史使命是面向学生、面向未来，使学生热爱体育，善于利用体育调节生活与工作节奏，进而提高社会适应能力，使健康成为学生永恒的追求。

二、学习体育与健康课程的要求

（一）增强体育与健康意识

学生在初中三年级时，普遍因升学考试而淡薄了体育锻炼，跨入中职学校后，对体质水平、体育成绩有了更高的要求。为适应新学校新课程，首先要重新认识体育与健康课程的重要性，增强体育意识，提高身体素质。在接受规范化课程要求的同时，遵守课堂常规，培养兴趣，焕发青春活力，积极认真、刻苦顽强地完成新课程的学习任务。

（二）发挥主体作用

本课程贯彻“健康第一，以人为本，以学生为主体”的原则。在课程教学中，每个学生要全力以赴，“生动、活泼、主动”地投入，充分发挥自主性、能动性和创新精神。首先完成好基础课的学习任务，发展个性爱好与运动特长，上好选项锻炼课，自觉勤学苦练，围绕“1-2-1”体育目标，为进行终身体育锻炼打下坚实的基础。同时，要认真学好体育与健康的理论知识，有针对性地投入到锻炼实践之中。

（三）重视课程教学中的过程评价

课程的考核评价是检验教学效果的有效手段，分为终结评价和过程评价两种形式。终结评价是每项教材学习结束后，对该项进行测试，给予评分（属于显性评价）。过程评价是纵观学生在学期体育课教学过程中的练习评价，结合学习态度和练习出勤，对某些体质能力基础较差，而态度积极认真并能在课内外主动找教师辅导练习或增加锻炼次数的学生，教师应给予相应的鼓励，凡经过努力锻炼尚不能达标者，视其获得了健康发展而给予及格以上的评价（即隐性评价）。这两种评价形式构成完整的课程考核机制，用以激发全体学生上好每节体育课的热情，相互促进，提高教学效果。

（四）确定与今后专业相适应的体育锻炼方向

作为中职学生应该清楚自己所学专业在今后所要从事职业的特点和锻炼的方向。一般

包括以下职业类型：

1. 伏案型

伏案型包括机关干部、会计、电脑操作者等，以脑力劳动者居多。

工作特点与不良反映：伏案久坐，脑部能量消耗大，脑供血不足，坐骨神经受压迫，易患心血管疾病，导致脑疲劳，记忆力下降。

2. 站立型

站立型包括售货员、保安员、手术医生等，属静态体力劳动者。

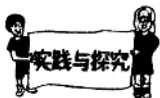
工作特点与不良反应：长时间直立，腿部胀满及关节僵硬。

3. 运动型

运动型包括矿工、建筑、搬运、环卫、消防、外线电工等，属动态体力劳动者。

工作特点与不良反应：全身性运动综合性肌肉活动强度较大，全身肌肉处于高度紧张状态，能量代谢失衡，感觉劳累，体能下降，大关节负担重。

针对上述情况，应发展职业性专门的体质能力，补偿疲劳部位的能量供给，开展矫正性健身操等多种特定运动，缓解疲劳，调整机体，增加能量的储存，使之逐渐适应和增长职业体能，调节全身器官功能，免疫抗病，消除致病隐患。



1. 体育与健康的六大功能是什么？
2. 结合“1-2-1”体育目标的具体内容，谈谈自己最喜欢的体育项目，说明原因。
3. 结合自己的实际锻炼情况，谈谈你对体育与健康课程要求的认识。

第二章

健康是人类永恒的主题



在漫长的历史长河中，惟有生命是最宝贵且又短暂的。中等职业学校学生的求学阶段，是这极其短暂的人生中最美好的时刻。当我们感悟生命时就会发现：生活中确实有那么多美好的东西存在，但健康却是实现和创造人生一切价值的有力保证。劳累匆忙的时候也要提醒自己：美丽的青春，确实是培养健康的最佳时刻！

第一节 现代人的健康观



学习目标

- ▶ 掌握现代健康观的标准
- ▶ 选择健康行为，养成健康的生活习惯，抵制不良生活方式

健康是生命活力的象征，是人类生存和社会发展的基本保证。健康是长寿之本，人皆需要。但人们对健康的理解与投入，各有异同。有些青年多以身体“无病”自感健康；中老年由于身体机能开始衰退，才发现健康的重要性，因而积极参加体育锻炼，但又知识不足、力不从心。因此，投身体育锻炼，塑造健康的身心，是人生的重要课题。凡有理想的青年学生一定要在求学阶段中，打好坚实的体育与健康基础，关爱生命，呵护健康。

一、健康的定义

以往的世俗文化观念单纯地把健康理解为“无病、无残、无伤”。古希腊医生认为健

康是身体的完全平衡。健康专家认为健康是：一个有机体或有机体的部分处于安宁状态。它的特征是机体有正常的功能以及没有疾病。

我国《辞海》将健康定义为：人体各系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测定。

1948年世界卫生组织（WHO）把健康定义为：健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病或虚弱。

1989年，世界卫生组织（WHO）进一步提出：健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。目前，这是世界公认的一个全面、准确、适用、科学的健康概念。

二、健康的要素

（一）健康的三维观

身体、心理、社会三要素的有机结合，构成了人的生命质量，三个方面都处于良好的状态是健康、幸福生活的保证。

1. 身体健康

身体健康主要指：身体形态（身高、体重、躯干与四肢的围度）生长发育正常，人体比例协调；生理功能健全，如神经系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统、生殖系统新陈代谢旺盛、工作正常，使人感觉舒适、精力充沛，而且有较强的免疫能力，很少感冒；生理机能良好，如肌肉弹性有力，骨骼坚实，关节灵活，柔韧性好，反应敏捷，动作速度快，运动能量储备充足，心脏适应大负荷运动且恢复正常快，肺容量大保证体内对氧气的需要等都反映人体生理机能状态良好。具备了这些优点，说明身体处于健康状态。

身体健康与良好的自然环境和生活习惯、营养、卫生有密切关系，要想保持健康状态，必须要加强体育锻炼，以增强体质、促进新陈代谢，抵制疾病的侵袭，维护持久的健康，“生命在于运动，运动促进健康”。

2. 心理健康

国际心理卫生联合会1946年对心理健康的定义：心理健康是指在心理、智能及情感上保持同他人的心理不矛盾，并将个人心理发展为最佳状态。

心理健康是良好的心理因素和心理素质在情感上的反映，表现在对事物有正确的世界观，对自己有正确的人生观，对事业有正确的价值观。

心理健康的人热爱祖国、热爱事业、热爱生活，情绪稳定，精神饱满，关心他人，耐受挫折，有良好的社会适应能力和心理调节能力。

名人名言

世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

——（苏联联）马雅可夫斯基



3. 社会适应

社会适应指个体与他人及社会环境之间的相互作用，包括在社会制度、文化传统、经济状况、物质条件，还有家庭环境、卫生习惯、生活方式、行为规范、人际交往等复杂的社会现象中有正确的态度、稳定的情绪以及良好的处世能力、适应能力和和谐的社会关系是维护健康、适应社会万象的重要方面。

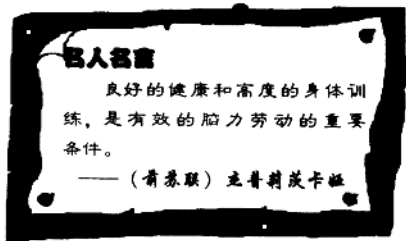
(二) 道德健康与修养

WHO 将道德纳入健康定义之中，强调追求完美健康的人，要注重自己道德的修养。其内容包括：健康者不靠损害他人利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为规范准则来约束自己，并支配自己的思想和行为。

传统养生家认为，人的寿命与德行修炼密切相关。春秋时期，孔子提出：大德必得其寿。美国病理学家调查表明，凡与人为善者其死亡率明显降低，与他人融洽相处者预期寿命明显增加。

现代医学研究证实，融洽的社会关系，良好的心理活动使体内分泌一些有益的激素、酶类与乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量及神经细胞的兴奋调节到最佳状态。同时，大脑中分泌的天然镇静剂可缓缓解除心中的烦恼。助人为乐、与人为善的行为有助于增强人体免疫功能，从而免受多种疾病的侵袭。

因此，青年学生应加强道德健康的修养，做一个忠诚、善良、正直的人，培养高尚的情操，成为一个完美的健康者。



三、现代生活与健康

青年时期是健康的黄金时期，但要想永葆青春、延缓衰老，还必须懂得关爱生命，从青年时期开始，维护健康、储蓄健康。

(一) 现代生活与健康行为

现代生活指适应现代社会发展的各种文化生活，包括健身、休闲、娱乐、饮食、起居、出行等内容。

健康行为指一切有利于提高身体健康水平，降低损害健康消极因素的活动和习惯。

健康行为包括：经常自主参加体育锻炼，摄取营养平衡的膳食，保持充足适宜的睡眠，善于放松和处理精神紧张和压力，安全的出行习惯，不吸烟，节制饮酒，不吸毒，无

不正当的性行为等。

据世界卫生组织调查发现：每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响。可以认为，维护健康主要取决于个人的努力，即需要依靠顽强的意志品质，掌握必要的卫生知识，采取相应的措施，才能达到提高健康水平和增强自我保健能力的目的。



·小资料

六维健康观

- 身体健康
- 心理健康
- 智力健康
- 精神健康
- 社会健康
- 环境健康

(二) 不良的生活方式

生活方式是指人们长期受一定文化、民族经济、社会风俗、家庭等影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。生活方式对健康有直接的影响。美国 1976 年死亡的人数中，50% 与不良生活方式有关。

不良生活习惯是指一系列长期形成的，损害自己身心健康的行为和不良嗜好的生活方式。不良生活习惯受遗传因素的影响（如吸烟、酗酒、饮食习惯和健康观点），也受环境的影响和制约，但主要因素还是个人的意识和行为取向。

随着人们生活水平的提高及生活习惯的改变，医学家预言：大约到 2015 年，生活方式疾病将成为人类头号杀手。

生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、精神紧张、吸烟酗酒及减少运动等长期不健康的生活方式造成的。

(三) 现代生活对健康的影响

1. 有利影响

科学进步、经济繁荣，为人们带来优越的物质生活条件；体育文化生活丰富，有广泛的休闲娱乐空间；卫生条件改善，人们身体健康、精神愉快、各种疾病减少；社会和谐、心情舒畅等等，对人类健康、延年益寿带来极大的影响。

2. 不利影响

先进的机械化、电气化生产方式，降低了人的劳动强度和对自然环境的适应能力；事业的竞争、紧张的工作使人心理问题增多；交通的便捷，以车代步，以及办公条件优越，使人减少了户外活动；饮食营养的优化、精化及摄取过剩、心血管疾病及肥胖症增多，还有空气污染、化学污染，都给人类的健康带来不利的影响。

(四) 养成良好的健康习惯

在现代社会生活中，要充分利用有利健康的各种因素，养成良好的健康习惯，改变不良的生活状态，并做到以下方面：



1. 在日常生活中,建立良好的生活习惯和方式,生活起居有规律、不熬夜,保证足够的睡眠时间,养精蓄锐。
2. 讲究生活卫生,室内常打扫、空气要流通、勤洗衣晒被、爱护环境卫生。
3. 讲究饮食卫生,注意酸性与碱性食物平衡搭配合理,增加营养物质、减少脂肪食品的摄入。按时用餐,不暴饮暴食,不吃生冷变质食物,餐具、水果要清洗干净,防止病从口入。
4. 纠正不良嗜好,戒烟限酒,不要过度上网和玩游戏,不参与涉赌娱乐。
5. 注意生活安全,正确应对气候的冷热变化,防止感冒,注意防火防电,注意交通安全。
6. 加强体育锻炼,在户外健身活动中,享受阳光和空气的赐福,增强身体免疫能力。关爱生命、呵护健康,从自己做起,在日常生活中处处体现。

知识窗

2000年世界卫生组织提出的健康的10条标准

- 有足够充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- 能够抵御一般感冒和传染病。
- 体重适中,身体匀称,站立时头、臂位置协调。
- 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- 牙齿整洁,无空洞,无痛感,牙龈色泽正常,无出血现象。
- 头发有光泽,无头屑。
- 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

第二节 体育锻炼与健康内在联系



学习目标

- ▶ 明确体育锻炼对身体健康的作用
- ▶ 明确体育锻炼对心理健康的作用

适宜的体育锻炼是保持健康、提高工作效率、保证生活质量的有效途径。体育锻炼对

人体健康的促进作用是多方面的，它不仅对身体健康产生重大影响，而且对心理健康也有积极的影响。

一、体育锻炼对身体健康的作用

(一) 体育锻炼对身体机能的作用

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统的调节能力

体育运动以肌肉活动为核心，要完成任何一种锻炼，相应的肌肉都是有规律而协调地收缩，这不仅要求肌肉有一定的力度，对动作的幅度、速度和节奏都要有要求，而且都是在神经系统的调节和支配下完成的。而这些过程对神经系统又是一个很好的锻炼，使兴奋和抑制传导、反射等都能得以改善，使大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性都得以提高，而大脑及神经系统的机能改善，促使人的头脑清醒，精力充沛，动作灵活，思维敏捷，精明果断。

2. 体育锻炼对心肺功能的影响

经常参加体育锻炼可以使心脏兴奋性增高，收缩力加强，冠状动脉扩张，血流改善，利用氧的能力提高，同时心脏的重量、直径、容积均比一般人的大，每搏输出的血量多，因而安静时心跳次数比一般人少。锻炼不仅使心脏功能增强，同时还改善体内物质代谢过程，减少脂肪在血管壁上的沉积，保持与增进血管的弹性，使血流畅通，对心血管疾病起到积极的预防作用。

体育锻炼还能增强肺脏功能。进行体育锻炼时，由于肌肉活动需要更多的氧气，使呼吸次数增加，深度加大，肺通气量增多，使呼吸器官得到了锻炼和增强，也使呼吸肌力量增大，胸廓活动性增强。

3. 体育锻炼可改善消化系统的功能

经常参加体育锻炼，能量的消耗就比平时多，能量物质的新陈代谢也旺盛。这些消耗的能源物质要通过饮食营养来补充，于是促进了消化机能的发展。而消化机能的提高又给肌肉工作创造了更好的物质基础和能量供给，从而形成增强体质良性循环。

(二) 体育锻炼对身体素质的作用

身体素质是衡量一个人体质水平的重要标志之一。它是指在神经系统控制下，运动时肌肉活动所表现的能力，这种能力分为速度、灵敏、力量、耐力、协调、柔韧等。身体素

