

 高等职业技术学院规划创新教材

体育与健康教程

常进全 薛玉琪 主编



陕西师范大学出版社



高等职业院校规划创新教材

体育与健康教程

主 编 常进全 薛玉琪
编 者 常进全 薛玉琪 李文烨 扈良斌
孙卫华 王 峰 洪建光

陕西师范大学出版社

图书代号 JC8N0527

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/常进全,薛玉琪主编. - 西安:陕西师范大学出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 5613 - 4356 - 2

I. 体... II. ①常...②薛... 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(2008)第 109707 号

体育与健康教程

常进全 薛玉琪 主编

责任编辑 王晓勇
责任校对 李亚利
视觉设计 吉人设计
出版发行 陕西师范大学出版社
社 址 西安市陕西师大 120 信箱(邮政编码:710062)
网 址 <http://www.snupg.com>
经 销 新华书店
印 刷 高陵县印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 18.75
字 数 378 千
版 次 2008 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5613 - 4356 - 2
定 价 29.00 元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本社教材中心联系、调换。

电 话:(029)85307826 85303622(传真)

E-mail:jcc@snnup.net



高等职业技术学院规划创新教材



编委会

主 任	罗新远				
副主任	寇宝明	薛永恒	蔡代平	邢铁申	
	吴伯英	马兆勤	马来焕		
委 员	刘 虹	郭俊炜	张乃正	陈富平	
	王文玉	杨育民	雷永利	侯晋公	

出版人	高经纬		
总策划	雷永利		
策 划	杨雪玲	侯晋公	钱 栩

出版说明

职业技术教育是现代化教育的重要组成部分。发展职业技术教育是加快提高劳动者素质,振兴我国经济的必由之路。为了促进高等职业教育健康发展,2006年教育部下发了《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》。《意见》指出,要以课程建设与改革为核心,加强教材建设,这是发展高等职业教育的一项基础性工作,对实现办学指导思想和培养合格人才具有举足轻重的作用。为此,我们组织有关高等职业技术学院的专家,对相关专业的教材进行了多次研讨,遴选了一些较为成熟的成果,组织编写了“高等职业技术学院规划创新教材”,以推动高等职业院校教育教学的改革与发展。

本系列教材坚持科学的发展观和以人为本的指导思想,突出德育为先,立德树人;坚持以就业为导向,面向市场、面向社会,培养学生的可持续发展能力,为就业和再就业服务;坚持“必需、够用”原则,注重讲清基本概念、基本原理和基本方法,尽可能避免大篇幅的理论分析和繁琐的公式推导,实训教材简明实用,内容科学合理,让学生易于理解、掌握和运用,使其技能操作符合职业技能鉴定规范;坚持教学的适用性,根据学生水平、培养目标、课时数确定教材内容、深浅程度和篇幅,方便教师教学,符合学生发展需要,为学生进一步提高打下基础。

本系列教材的编写和出版,得到许多高等职业技术学院领导的亲切关怀和大力支持。各学科参编者多为长期在职业技术学院从事教学、具有丰富教学实践经验的骨干教师。为了确保教材质量,我们还约请了其他院校部分学术造诣深厚的专家参与编写大纲的讨论和审稿。本系列教材在坚持科学性、突出实用性、增强灵活性等方面具有许多创新之处。我们向有关高等职业技术学院的领导和教师表示衷心的感谢。今后,我们还将不断出版反映现代科学技术水平,具有职业教育特色,品种多样,系列配套,层次衔接,有利于培养高素质劳动者和高、中、初级实用人才的职业教育教材。

本系列教材还可供其他高专、成人高校、普通中专、职业中专相关专业选用。

陕西师范大学出版社

2008年7月

前言

学校体育工作是教育工作的大事,也是体育工作的大事。从事教育工作,必须重视体育,从事体育工作,必须重视学校体育。体育教学是学校教育体系中的一个重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要内容。更新教育理念,深化课程改革,突出健康目标,对培养高素质的现代化人才具有重要的意义。

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:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,围绕“终身体育”“健康第一”这一主题,编写了这本高职《体育与健康教程》。

这本教材,遵循体育课程的客观规律,掌握体育发展最新动态,并把体育文化、健康理念纳入其中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基础运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,树立“终身体育”的观念。该教材分为基础理论篇和教学实践篇,文字简练,深入浅出,图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能够满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

本书由常进全、薛玉琪担任主编。薛玉琪编写第二章第五节和第五章;李文烨编写第二十章第三、第四节;扈良斌编写第十二章;孙卫华编写第七章;洪建光编写第十一章第五节;王峰编写第二十二章第四节;其余部分由常进全编写;最后由常进全负责统稿。在编写过程中我们引用了国内外大量的科研资料和科研成果,在此对给予我们支持、关爱、启迪的专家、学者和同仁表示诚挚的谢意!由于时间仓促,我们的理论水平和实践经验所限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者

2008年7月

目 录

(14)	第一章 体育概述	第一章
(24)	第一节 体育的产生、发展与特点	第二章
(25)	第二节 体育的功能	第三章
(26)	第三节 高职体育简述	第四章
(27)	第二章 体育与健康	第五章
(28)	第一节 什么是健康	第六章
(29)	第二节 体育运动对身心方面的影响	第七章
(30)	第三节 体育运动与心理健康	第八章
(31)	第四节 影响健康的因素	第九章
(32)	第五节 怎样经营健康	第十章
(33)	第三章 学生体质健康标准与评价	第十一章
(34)	第一节 学生体质健康标准简述	第十二章
(35)	第二节 学生体质健康测试	第十三章
(36)	第三节 学生体质健康评价	第十四章
(37)	第四节 “学生体质健康标准”评分表	第十五章
(38)	第四章 运动损伤和运动性疾病的防治	第十六章
(39)	第一节 运动损伤概述	第十七章
(40)	第二节 常见运动损伤的防治	第十八章
(41)	第三节 常见运动性疾病的防治	第十九章
(42)	第五章 科学锻炼与体育保健	第二十章
(43)	第一节 体育锻炼的原则、内容和方法	第二十一章
(44)	第二节 体育锻炼应注意的问题与体育锻炼计划的制定	第二十二章
(45)	第三节 体育锻炼的卫生要求	第二十三章
(46)	第四节 培养健康的生活习惯	第二十四章
(47)	第五节 营养与体育锻炼	第二十五章
(48)	第六节 常见慢性病的体育疗法	第二十六章

第六章 体育竞赛的组织与办法

- 第一节 体育竞赛的组织 (44)
- 第二节 体育竞赛的办法 (46)

第七章 体育文化

- 第一节 奥林匹克文化 (50)
- 第二节 亚洲运动会 (53)
- 第三节 全国运动会 (57)
- 第四节 体育比赛欣赏 (59)

第八章 体育产业

- 第一节 体育产业概述 (61)
- 第二节 体育赞助的起源与发展 (62)

教学实践篇

第九章 田径运动

- 第一节 田径运动概述 (64)
- 第二节 田径运动基本技术 (66)
- 第三节 田径比赛基本规则 (72)

第十章 篮球

- 第一节 篮球运动概述 (75)
- 第二节 篮球运动基本技术 (76)
- 第三节 篮球运动基本战术 (86)
- 第四节 篮球运动基本规则 (89)

第十一章 排球

- 第一节 排球运动概述 (93)
- 第二节 排球运动基本技术 (95)
- 第三节 排球运动基本战术 (101)
- 第四节 排球运动基本规则 (104)
- 第五节 软式排球 (106)

第十二章 足球

- 第一节 足球运动概述 (109)

第二节	足球运动基本技术	(110)
第三节	足球运动基本战术	(118)
第四节	足球运动基本规则	(120)
第十三章 羽毛球		
第一节	羽毛球运动概述	(123)
第二节	羽毛球运动基本技术	(125)
第三节	羽毛球运动基本战术	(135)
第四节	羽毛球运动基本规则	(136)
第十四章 乒乓球		
第一节	乒乓球运动概述	(139)
第二节	乒乓球运动基本技术	(140)
第三节	乒乓球运动基本战术	(147)
第四节	乒乓球运动基本规则	(148)
第十五章 网球		
第一节	网球运动概述	(151)
第二节	网球运动基本技术	(152)
第三节	网球运动基本战术	(158)
第四节	网球运动基本规则	(160)
第十六章 武术		
第一节	武术运动概述	(163)
第二节	武术基本功与套路精选	(165)
第三节	比赛规则	(198)
第十七章 体操		
第一节	体操运动概述	(201)
第二节	体操运动的特点及其锻炼价值	(201)
第三节	体操运动基本技术	(202)
第十八章 游泳		
第一节	游泳运动概述	(211)
第二节	游泳运动的特点及其锻炼价值	(212)
第三节	游泳基本技术	(213)
第三节	游泳安全常识与救护	(220)

(010)	第十九章 体育游戏	(224)
(011)	第一节 体育游戏概述	(224)
(012)	第二节 几种体育游戏的组织	(224)
(013)	第二十章 体育舞蹈与健美操	(230)
(014)	第一节 体育舞蹈概述	(230)
(015)	第二节 体育舞蹈精选	(230)
(016)	第三节 健美操	(234)
(017)	第二十一章 散打与跆拳道	(247)
(018)	第一节 散打	(247)
(019)	第二节 跆拳道	(253)
(020)	第二十二章 健身与养生	(260)
(021)	第一节 古代养生概述	(260)
(022)	第二节 传统养生功	(261)
(023)	第三节 传统食物养生	(265)
(024)	第四节 瑜伽	(270)
(025)	第二十三章 定向运动	(283)
(026)	第一节 定向运动概述	(283)
(027)	第二节 定向运动器材	(283)
(028)	第三节 定向越野必备技能	(287)
(029)	参考文献	(289)

第一章

体育概述

第一节 体育的产生、发展与特点

一、体育的产生

体育是指以身体练习为基本手段,遵循人体身心发展规律,以增强人的体质、促进身体的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动,是人类文化的重要组成部分。它是伴随着人类社会的产生和发展而逐渐形成和发展起来的,人类社会生产和生活的需要是体育产生的根本原因。早在原始时代,人类为了生存而从事生产劳动,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等一些最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领,这就是人类体育的萌芽。除此以外,原始人类在与野兽或同类的搏斗中,逐渐演化出了一些徒手或持器械格斗的动作,从而构成了体育又一源泉。随着人类社会发展的需要不断增加,使体育在各个历史阶段不断发展,并与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

二、体育的发展

“体育”一词,出现在17世纪的欧洲,至19世纪末才传入中国。据资料记载,最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的(Education Physique),现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动(竞技体育)。体育的发展大致经过了三个时期:原始的体育萌芽时期;自觉从事体育时期;形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系,其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

人类首先要生存。300万年前严酷的生活环境改进了人的体力和智力,他们不得不学习走、跑、跳、投、攀登、游泳、搏斗等技能。50万年前的北京猿人能猎获肿骨鹿、斑鹿和羚羊等善跑的野兽,这就需要快速持久的非凡奔跑能力。可以肯定,原始人的体能和技巧比现代一般人要强得多。非洲好望角现在还过着原始生活的霍屯督人在大海里游泳,身体直立,两手伸出水外,行动宛如走路,尽管波涛汹涌,仍然轻松自如。他们的投掷技巧令人惊奇,能够在百步之外用石头击中拳头般大小的目标。待到劳动工具出现后,体育便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动,投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代,这就产

生了原始社会的劳动教育,从而进一步增加了体育教育因素。澳大利亚土著塔斯马尼亚人的成年男子向少年教授“飞去来器”的投掷方法,我国鄂温克族的长辈很注重向后辈传授狩猎的知识和技能,如跳高、滑雪、角力、射箭和搬家游戏等。可见,劳动是体育发展的重要源头之一。

原始氏族公社后期,战争出现了,而且从为血亲复仇发展为掠夺财产和奴隶。我国古代传说:“蚩尤作五兵”“轩辕习用干戈”,制造兵器,教民习武,以适应部落之间战争的需要,战争是促进体育发展的一个因素。迷惑于自然现象而产生的宗教最为直接地影响到现代的体育竞技活动,不同的民族在举行宗教活动的时候,各自有着独特而复杂的仪式,如祭祀、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作或技巧、能力的考验等方式,表达对宗教的信仰和崇拜,这其中含有诸多类似体育活动的内容,如搏杀野兽、掷投飞镖、角力、障碍赛跑等。古希腊的奥林匹克运动会就说明了宗教对体育的影响。除此之外,娱乐也对体育的发展起了推动作用。

随着人类社会漫长的发展进化,体育也经历了从原始体育、古代体育、近代体育到现代体育的发展历程,并逐步形成了现代的体育体系。我国现代体育由学校体育、竞技体育、社会体育(包括群众体育、大众体育等)三方面所组成。

三、体育的特点

1. 中国古代体育的特点

(1)中国古代体育主张身心一体,身心结合。身心一体即肉体与精神是统一的整体,锻炼方法上主张身心结合,也就是锻炼肉体 and 锻炼精神相结合。

(2)在身体活动中大量采用“行气”理论,行气也就是“气”在体内运行,是贯穿于中国古代体育的突出特点。

(3)重视宫廷体育、社会体育、军事体育,轻视学校体育。重视艺术、道德,轻视竞技。

2. 中国近、现代体育的特点

(1)健身锻炼,增强体质。身体健康,体质健壮是人们生存和延续生命的基础。采用身体练习手段,达到强身健体目的是体育本质特性的反映。

(2)激烈竞争性。在竞技过程中参加者通过最大限度发挥自己的运动能力战胜自己,战胜对手,显示个人和团体的存在和力量。

(3)教育特性。从体育产生之日起,体育就渗透着很多教育的成分,比如狩猎、射、御等技能和知识的传播。

第二节 体育的功能

一、体育的健身功能

体育以身体练习为基本手段,通过科学的身體锻炼能够达到强身健体,增强体质的目的。体育运动对人体健康的促进作用主要表现在以下几个方面:

1. 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。在体育活动中,各种技术动作和变化莫测的战术配合,不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激,产生刺激效应,使大脑皮层的兴奋与抑制更加加深、更加集中,从而能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化判断能力,并能及时做出协调、准确、迅速的反映。同时,进行体育活动可以提高大脑供血、供氧情况,使人头脑清醒,思维敏捷。

2. 能促进血液循环,提高心脏功能

人体在进行体育活动时,体内血液的流通量增加,血液循环加快,有助于增强血管壁的弹性。由于血液循环的加快,血液需求量的增大又促使心脏从形态、机能和功能上产生良好的适应。如:经常运动可以使心肌纤维增粗、心壁增厚、心脏增大,不但使心脏具有更大的收缩力,而且能增加心脏容量,使心脏的每搏输出量和每分输出量增加。一般人每搏只能输出血液 113 ml,而优秀运动员每搏输出量可高达 200 ml;正常人的心跳为每分钟 76 次左右,而优秀运动员可达到每分钟 40 次左右。心脏的调节机能也大为提高,主要表现在:运动开始后,能迅速提高心血管系统的功能,适应运动的需要,并能在运动中充分调动心力贮备,发挥心血管系统的最大潜力;在运动结束后,能很快使心血管系统恢复到安静状态的水平。

3. 能改善和提高呼吸系统的功能

人体运动时的一切能量都来源于体内营养物质的氧化,及时排出二氧化碳,吸进新鲜空气,依赖于不停的呼吸运动。经常参加体育锻炼,能使呼吸肌增强,肺活量增大,氧利用率提高,从而有效地提高人体的有氧工作能力,充分改善和提高呼吸系统的功能水平。如:一般人安静时每分钟呼吸次数约 18 次,而锻炼有素者只有 12 次左右。

4. 能促进骨骼、肌肉结实有力

体育运动能促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨小梁排列密集,骨结节粗隆增大等,这些变化使骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强;体育运动使肌肉纤维增粗,肌肉块增大,使肌肉更加结实有力,同时促使肌肉有更多的能量储备,从而更好地适应运动和劳动的需要。如:通过锻炼,臂围、腿围等,男子可增长 4 cm 以上,女子可增长 6 cm 以上,肌肉的重量可占体重的 50% 以上,而不锻炼者这种比率只占 35% ~ 40%。

5. 能调节人的心理状态,使人心情舒畅

6. 能增强人体的免疫力,防病治病,延缓衰老

二、体育的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的社会功能。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育与德育、智育、美育等都是整个教育的组成部分,是培养全面发展的新世纪人才的一个重要方面。体育教育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用,是实现体育目的、任务的重要手段和途径。

三、体育的娱乐功能

体育本身就带有游戏、娱乐的成分。一方面人们通过参加各种体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操等满足人们的精神享受。另一方面体育运动是健与美的高度

统一,鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律等都给人们带来美的享受,使人们情绪得到调节,精神得到享受。随着现代传媒技术的发展与普及,现今观赏运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的重要内容。

四、体育的政治功能

体育本身无政治性可言,但与政治的相互联系始终客观存在。政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间的关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神。

五、体育的经济功能

随着劳动生产力水平的不断提高,自动化、电脑化生产方式的运用,使人们的劳动时间与强度减少,闲暇时间不断增多,休闲体育、户外运动、娱乐、健身活动不断发展,从而推动了体育产业化发展,促进并带动了经济的发展。

六、体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象,蕴涵着丰富的文化内涵。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如奥运会的五环标志,象征着五大洲的团结。圣火象征着文明之光,代表着生命、热情和朝气。宏伟壮观的体育建筑,精彩多样的体育器材设施,绚丽多彩的运动装备,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动中,人们展现出的顽强拼搏、超越自我的精神,公平竞争、团结友谊的精神以及爱国主义精神等,都是体育文化在精神方面的体现。

第三节 高职体育简述

一、高职体育的地位与作用

高职院校是培养高技术应用型专门人才的基地,健康体魄是高素质人才的物质载体,高职体育是培养高素质人才的重要环节,是培养身心健康发展的高级应用型人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是丰富学校课余文化生活和建设社会主义精神文明的需要。

1. 高职体育是培养学生身心健康发展的需要

高职院校的根本任务是培养身心全面发展的高素质应用型人才,以适应社会发展的需要。这就要求高职院校要面向现代化、面向世界、面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使高职学生身心健康发展,成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。

2. 高职体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要

学校体育是国民体育的基础,搞好高职院校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。从生长发育规律及人体发展全过程来讲,高职学生身心仍处于不断发展与完善之中,高职体育对高职学生身心自我完善,以至提高全民族身体素质都有深远的意

义。高职学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推动学校体育活动的需要,也是养成终身体育的需要,有利于推动我国体育事业的持续发展。

3. 高职体育是丰富学生课余文化生活,建设校园精神文明的需要

体育活动能使校园充满生机与活力,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生积极参与和欣赏。高职体育也是思想建设的重要手段,通过学生对体育活动的参与和观赏,可以发展学生体能,促进智能发展;可以培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想品质,以及团结协作的集体主义精神和进取精神;可以培养学生爱国主义思想,树立正确的审美观。

二、高职体育的目标和工作任务

1. 高职学校体育教育的目标

高职学校体育教育的目标是培养学生的体育意识、提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好道德意志品质,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。这就要求高职学校的毕业生不仅要具有为祖国建设献身的坚定志向,在所学专业领域内有扎实的基础理论知识和技能,而且还要有强健的体魄。健康的身体不仅是完成学习任务的保证,更是胜任工作的基础。

2. 高职学校体育教育的工作任务

(1) 高职学生正处于青年期,通过体育教育增强体质,促进健康,促进学生遵守合理的作息制度,参与校园文化活动,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,有效地促进学生身心正常发育,增强身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前学习以迎接未来工作。

(2) 掌握体育及卫生保健方面的基本知识、技术和技能,提高学生积极、自觉地体育运动和锻炼的实效性,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定良好的基础。

(3) 培养良好的思想品德和提高道德素养。通过体育运动的具体过程,加强学生的思想品德教育,提高学生的道德素养。

(4) 发展体育才能,促进体育普及、提高技术水平。对部分体育基础较好的、有一定运动才能的学生进行有计划的课余运动训练,按照教育和体育的规律,充分利用学校的有利条件和学生在智能和体能上的优势,重视学生的生理、心理特征,坚持科学训练,提高学生运动技术水平。

第二章

体育与健康

第一节 什么是健康

一、健康的含义

健康的含义是什么?不同的时代赋予它的答案是不同的。人类在繁衍和进化的过程中,对健康有了丰富的感性认识,但时至今日,还有人认为健康就是不生病,认为“无病、无残、无伤”就是健康。20世纪30年代“心身医学”的观点,使人们对健康问题的认识更进了一步,超出了纯医学的范畴,明确地从心理角度向社会方面延伸。1948年,世界卫生组织(WHO)指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。直到1989年,世界卫生组织将健康的概念定义为:生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全,才算是完全健康的人,最新含义又增加了生殖健康。由此,人们对健康的认识提高到了一个崭新的水平。

二、衡量健康的标准

下面是世界卫生组织对健康标准代表性的表述:

- (1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;
- (2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
- (5)能抵抗一般性的感冒和传染病;
- (6)体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;
- (7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8)牙齿清洁,无空洞、痛感、出血现象,牙龈颜色正常;
- (9)头发有光泽,无头屑;
- (10)肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松、协调;
- (11)道德高尚,有良好的公德,有道德修养;
- (12)对自己、对他人的健康负责,工作、生活、娱乐等以不影响、不损害他人利益和健康为前提。

第二节 体育运动对身心方面的影响

一、对新陈代谢的影响

体育锻炼能促进体内组织细胞对糖的摄取和利用能力,增加肝糖原和肌糖原储存。体育锻炼还能改善机体对糖代谢的调节能力。如在长期体育锻炼的影响下,胰高血糖素分泌表现为对运动的适应性,既是在同样强度的运动情况下,胰高血糖素分泌量减少,其意义是推迟肝糖原的排空,从而推迟衰竭的到来,增加人体持续运动的时间。

脂肪是在人体中含量较多的能量物质,他在体内氧化分解时放出能量,约为同等量的糖或蛋白质的两倍,长期坚持体育锻炼能提高机体对脂肪的动用能力,为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

二、对运动系统的影响

坚持体育锻炼,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响,经常运动可使肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时使关节保持较好的灵活性,韧带保持较佳的弹性,锻炼可以增强运动系统的准确性和协调性,保持手脚的灵便,使人可以轻松自如、有条不紊地完成各种复杂的动作。

三、对心血管系统的影响

适当的运动是心脏健康的必由之路,有规律的运动锻炼,可以减慢静止和锻炼时的心率,这就大大减少了心脏的工作时间,增加了心脏功能,保持了冠状动脉血流畅通,可更好的供给心肌所需要的营养,可使心脏病的危险率减少。

经常参加体育锻炼可使心肌细胞内的蛋白质合成增加,心肌纤维增粗,使得心肌收缩力量增加,这样可使心脏在每次收缩时将更多的血液射入血管,导致心脏的每搏输出量增加,长时间的体育锻炼可使心室容量增大。

体育锻炼可以增加血管壁的弹性,这对人健康的远期效果来说是十分有益的,人随着年龄的增加,血管壁的弹性逐渐下降,因而可诱发高血压等退行性疾病,通过体育锻炼,可增加血管壁的弹性,可以预防或缓解退行性高血压症状。

体育锻炼可以促使大量毛细血管开放,加快血液与组织液的交换,提高新陈代谢的水平,增强机体能量物质的供应,及代谢物质的排出能力。

体育锻炼可以显著降低血脂含量(胆固醇、b-蛋白质、三酰甘油等),改变血脂质量,有效地防治冠心病、高血压和动脉粥样硬化等疾病。体育锻炼还可以使安静时脉搏徐缓,血压降低。

四、对呼吸系统的影响

经常参加体育锻炼,特别是做一些伸展扩胸运动,可以使呼吸肌力量加强,胸廓扩大,有利于肺组织的生长发育和肺的扩张,使肺活量增加。经常性的深呼吸运动,也可以促使肺活