

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

(上)

主 编 赵晓玲

副主编 程 瑾 蒋嘉陵



非
外
借



重庆大学出版社

大学体育与健康教程 (上)

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 赵晓玲

副主编 程 瑾 蒋嘉陵

编 委 王付浩 马煜澄 袁贞琳

杨 康 杨含莹

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程.上/赵晓玲主编.--重庆:
重庆大学出版社,2018.9
ISBN 978-7-5689-1355-3

I.①大… II.①赵… III.①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV.①G807.4②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第205018号

大学体育与健康教程(上)

主 编 赵晓玲

副主编 程 瑾 蒋嘉陵

策划编辑:贾 曼

责任编辑:李桂英 版式设计:贾 曼

责任校对:邹 忌 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:12 字数:203千

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1355-3 定价:42.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

编写委员会

主 编 赵晓玲

副主编 程 瑾 蒋嘉陵

编 委 王付浩 马煜澄 袁贞琳

杨 康 杨含莹

前言

为了提高广大学生的身体素质,全面促进大学生身心健康,贯彻“健康第一”的教育思想,落实教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件精神,结合高校转型、深化高等学校公共体育课程教学改革,我们在总结近年的教学改革经验的基础上,精心编写了《大学体育与健康教程》(上、下册)。

上册为“体育与健康理论”部分,包括体育与健康概述、现代健康观、运动环境卫生与营养卫生、健康测量与评价、体育锻炼与发展体能的方法、运动性损伤、高等学校体育、终身体育;下册为“体育实践”部分,包括体育欣赏、田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、武术、游泳、健美操、体育舞蹈、定向越野、轮滑、攀岩。两册既相互独立,又是有机的整体。

近几年,互联网教学模式逐步进入高校课堂,我们也在这方面进行了一些尝试,希望以此提升老师的教学水平,提高学生的学习效率。因此,我们针对教学实践中的学习项目篮球、乒乓球的重点和难点,拍摄了示范短视频,用二维码的形式插入文中。读者可以随时随地通过扫描二维码来浏览视频以进行学习,其不仅通过更加生动、形象的形式来表现教学重难点,也真正做到了“学习不受空间和时间的限制”。

本书上、下册均由赵晓玲教授担任主编,程瑾、蒋嘉陵担任上册副主编,王付浩、马煜澄、袁贞琳、杨康、杨含莹担任上册编委;陈朝晖、黄寅担任下册副主编,张利利、魏勇、景俊、刘骁、张洪斌、司宏伟、雷斌斌、陈杨华夏担任下册编委;罗娜、李攀两位老师在资料收集、文字整理方面做了大量工作,在此对大家的辛勤付出表示感谢!

在本书的编写过程中,我们还借鉴和参考了大量国内外文献资料,并得到了四

川传媒学院相关领导的大力支持和重庆大学出版社相关编辑的鼎力协助,在此也一并表示感谢!

由于编者水平所限,不足之处在所难免,殷切希望广大专家、教师、学员们能一如既往地给我们提出宝贵意见。

编者

2018年4月

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第二章 现代健康观	11
第一节 正确的健康观	11
第二节 健康的四大基石	27
第三节 亚健康	44
第四节 健康基础理论	46
第三章 运动环境卫生与营养卫生	62
第一节 环境与健康	62
第二节 运动建筑设备的要求	64
第三节 营养素	67
第四节 合理营养	73
第四章 健康测量与评价	75
第一节 身体健康的测量与评价	75
第二节 心理健康的测量与评价	91
第三节 行为健康的测量与评价	96
第五章 体育锻炼与发展体能的方法	101
第一节 体育锻炼的基本原则	101
第二节 体育锻炼的计划	104
第三节 运动处方	106
第四节 体育锻炼与提高身体素质的方法	113

第六章 运动性损伤	125
第一节 运动性损伤的概述	125
第二节 运动性损伤的急救	130
第三节 运动性损伤的一般处理方法	139
第四节 常见的运动性损伤	146
第七章 高等学校体育	151
第一节 高等学校体育的地位与作用	151
第二节 高等学校体育的任务与目的	154
第三节 高等学校体育的组成形式	159
第四节 高等学校体育的发展方向	165
第八章 终身体育	169
第一节 终身体育的概述	169
第二节 终身体育与高校体育	172
参考文献	181

第一章 体育与健康概述

一、体育的产生与概念

人类的走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他技能等身体的活动,是原始人类的生产生活技能与现代人类的体育活动,其区别在于前者主要用于谋生,后者主要用于锻炼身体。体育作为一个专门的学科领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为社会政治、经济服务。

体育虽然有悠久的历史,但是体育一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓各不相同。体育一词,其英文本是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J.C.F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为体操。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,体操和体育两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为体育。

1762 年,卢梭出版了《爱弥尔》一书。他使用体育一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。这本书激烈地批判了当时的教会教育,引起很大反响,体育一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,体育一词的最初产生是起自教育一词,最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了体育一词。我国由于闭关自守,直到 19 世纪中叶,德国和瑞典的体操才传入我国,随后清政府在兴办的“洋学

堂”中设置了“体操球”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本带回了体育这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须厘清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,体育一词成了学校中身体教育的专门术语。体育一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的体育是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来体育的范畴。体育的概念也出现了广义与狭义的解释。用于广义时,一般是指体育运动,其中包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对体育的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,其概念也在发展和进步。

体育是人类针对自身,以其身体运动为基本手段,以获得并保持终身健、美、乐为目标的一种社会文化现象。由此揭示体育是属于人类社会中的每一个人的,且以教育的形式出现,理当作用于人的一生。而在人的一生中,与其生理、心理和社会的需要最贴近的体育追求(即目标)是健、美、乐。这个目标的实现,除自身努力外,还要借助于父母、保幼员、体育教师和社区体育指导员的帮助。这也显示了体育的阶段性和教育性、终身性较为突出,因此,对于体育的划分,既可依据年龄划分为胎婴儿体育、少儿体育、青年体育、中老年体育;又可按人一生中主要活动场所(范围)划分为家庭体育、学校体育和社会体育。无论哪种体育,都是以人自身的身体运动为基本手段,都是为了健、美、乐。这才抓住了体育的本质,真实地反映了体育在人类生活中的作用和地位。

二、体育的分类与功能

体育是一个开放的、复杂的系统,具有清晰的结构特征,这种特征是体育作为系统出现、存在的前提。体育的功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所能

产生的良好影响和效益。体育如果不具备自身固有的特点,就不可能产生任何功能。但是,如果体育功能不为人们和社会所接受、所利用,则它的功能也不可能得到发挥并产生效益。千百年来,体育所以能得到不断发展,而且越来越受到世界各国和人们的重视,正是人们对体育功能的认识和利用的结果。随着社会发展和人们对体育功能认识的进一步深入和提高,体育的功能将会越来越多地被发现和发挥,并更好地为人类的物质文明和精神文明建设服务。

体育的功能分为本质功能和非本质功能。体育的本质功能有健身娱乐功能和教育功能。体育的非本质功能有政治功能、经济功能、交往功能等。例如,在我国,武术已经成为中华民族气节和道德规范的标志。

(一) 健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家所公认,人们通过体育锻炼来增强体质、促进健康、防病治病、调节生活,以享受自然界的乐趣。现代社会,人们的工作和生活节奏加快,对人体的健康就有了更高的要求,不能认为没有疾病就是健康,事实上在健康与疾病之间存在着一大批不健康的人,他们需要通过体育锻炼来改变自己、增进健康。

体育的重要目标是要教会人们去合理有效地利用、保护和促进身体发展,它是一种利用身体锻炼去完善自身的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律。合理而科学的身體锻炼,是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动,而神经肌肉的有效活动,既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能,又会引起多重反应。健康快乐的一生,除了求助于身体锻炼以外,还需有热心于身体娱乐活动的兴趣和情绪。现代文明社会在时间、财力和营养方面,为人类的身体娱乐活动提供越来越优越的条件。体育的健身娱乐功能在未来社会将越来越受到重视。

(二) 教育功能

体育的教育功能,是其最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽起,体育就一直作为教育的手段之一流传下来,现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会教育的痕迹。现代体育教育已不仅仅是促进人体生长发育、增强学生体质、掌握运动技能,而且还需要培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提

高生活质量,以适应现代社会的需要。体育所具有的教育功能,有两个方面的含义,一种是具有典型意义的学校基本教育;另一种是具有泛指意义的社会教育。在竞技体育中,运动员在更高、更快、更强的奥林匹克口号下所表现出来的无私奉献、顽强拼搏的精神,深深地打动着观众的心,这也是一种教育。在群众锻炼中,体育在完善身体机能、改善身心健康、促进人际交往、培养顽强精神等方面都含有教育的作用。如果把上述功能置于人的社会化培养体系之中,体育的实质就是个体为求社会生存的教育,是为谋取社会生计的教育,是为适应现代社会生活的教育,是为创造未来生命的教育。基于这一普遍意义的客观存在,学校体育教育必须以终身教育作为其主要的奋斗方向。具体地说,即在体育的施教过程中,通过身体锻炼及适应能力的培养,培养运动兴趣,养成运动习惯,以便为青少年的就业谋生及适应现代生活节奏作好准备。只有这样,人类才能保存自己,创造文化,延续文明及继续生命。在竞技体育和群众体育中,也显示出体育的教育功能。

(三)政治功能

(1)为国增光,提高民族、国家的威望和地位。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有炮火的金牌争夺之战场。当今,金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如,中国在第十一届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”,在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。中华人民共和国成立后,中国在亚运会上连续多届金牌第一,成为亚洲第一体育强国;在2008年北京奥林匹克运动会上,中国金牌总数名列第一名,跃身跨入世界体育强国之列。这大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中国的国际威望和国际地位。

(2)加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。在当代,一次国际体育大赛,会像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到激发,万众一心,为国家的腾飞、民族的昌盛提供难以比拟的精神力量。例如,在1984年洛杉矶奥运会上,中国人突破奖牌零的纪录;我国女排获得“五连冠”。他们在国内引起的轰动都是空前的。

(3)改善和促进国家间的关系,增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛,互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,缓和协调国际关系与冲突,对维护

世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”“和平的使者”和“外交先行官”。例如,第三十一届世界乒乓球赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,从而进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“用小球转动了地球”。

(4) 巩固国防,保证国家安全。古代战争是面对面的战争,为了在战争中获胜,人类就利用体育的手段来训练武士。而当今时代,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此,要对士兵进行全面而严格的体力训练,提高其自身身体素质和作战能力。这就体现了体育巩固国防和保证国家安全的军事作用。

(四) 经济功能

经济学界以为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别在对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的衡量标准,一般来说,包括身体素质、文化素质、道德素质三个方面。从某种意义上讲,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

由此可见,体育发展社会经济的功能是由体育的健身作用决定的。因为它在提高身体素质、健康水平方面取得了明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体力投资方面所作的贡献,有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济的社会里,体育作为第三产业,以劳动的形式向社会提供服务消费品。当前一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,采取多种途径追求体育经济效益。对于体育界来说,首先要改变体育仅是福利事业的思想,要树立体育也是产业的观念。长期以来,我国体育事业基本是靠国家拨款,缺乏自我造血功能。例如,群众体育和竞技体育的发展,一个关系着群众的健康,一个关系着国家民族的荣辱,都重要,本应都发展,但因资金不足,很难真正达到协调发展。若是将体育事业纳入产业运作,则二者的发展就有了广泛前途。作为产业,它可以为社会提供健身、观赏、娱乐等综合性特殊消费品。例如,在大型比赛中出售比赛的电视转播权、发行纪念币、发行体育彩票、收取门票收入和广告费、印刷宣传品等。又如,在日常体育活动中提高体育场馆设施利用率,举办热门项目的比赛和娱乐体育、发展体育旅游、举办各种类型的体育训练班、开设体育咨询站等,从中都可以获得相当可观的经济效益。

体育与市场正不断地接轨,近几年出现了过渡的形式,如“体育搭台,经济唱戏”——企业赞助、公司集团办运动队等。在过渡中已出现了劳务市场、体育健康娱乐市场、体育培训咨询市场等。这表明体育转入市场不仅是必要的,而且是可能的。例如,中国足球协会超级联赛,篮球、排球的全国联赛,在挖掘体育经济功能的潜力方面积累了一定的成功经验,为中国体育走向国际市场开辟了道路。

(五) 交往功能

依据社会学观点,由于传统的教育、宣传舆论及民族习惯等,人们的社会心理总要和他们生活的环节取得一致与平衡,但某些特殊原因也会导致心理失调现象的发生。从体育独具的活动性与竞争性特点来分析,由可变因素而产生的感性刺激,既可使人失却心理平衡,又能积极调节各种不同的心理状态。一场激烈的体育比赛可以牵动亿万人的心,观众出于民族、国家、地区的尊严与自信,往往把胜负看得至关重要。在瞬息万变的竞赛过程中,人们的感情变化为其他任何社会活动所不及。例如,中国女排参加世界大赛在连续取得五连冠的几年中,全国人民无不为她们的胜利而欢呼。又如,1999年中国女子足球队在参加第三届世界杯比赛时,以顽强拼搏的精神和精湛的球艺赢得了中美两国人民的高度赞扬。在接见载誉归来的中国女足时,江泽民说:“你们在赛场上的表现,反映了中华儿女的自信心,奋发图强的民族志气和同心同德、团结拼搏的集体主义精神。这种志气和精神是宝贵的财富,全国各行各业都要发扬光大。”由此可见,优秀运动员为祖国荣誉而拼搏的感人精神,已成为一个民族的精神财富。当然,体育运动也会破坏人的心理平衡,而引起逆向的感情冲动。因此,为了避免社会感情负作用的发生,体育运动竞赛过程中的组织管理和宣传教育是十分重要的。

体育本身具有的动态特点,决定人们需要冲破相对封闭的生活方式。在体育活动中,只有通过体育交往才能达到人与人、群体与群体、物质的、精神的、能量的互相影响,达到人际关系中的认识、信任、支持等。实践证明,个体置身社会群体之中时,共同产生的运动欲望就会成为改善人们相互关系的纽带。国内群众性体育活动(尤其是全国性体育盛会),更能促进运动员和各民族之间的联系,加强友谊和团结,激发各族人民对祖国炽热的爱。体育具有超越世界上语言和社会的障碍的特点,可以把不同文化、不同人种、不同民族的人们聚集在一起,通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系,发挥其独特的政治功能。在某些时候,体育已经成为

外交活动的先行手段,在促进国际交往方面正发挥着重要作用。

三、健康与体育

健康是人类生存发展的要素。以往,人们普遍认为“健康就是没有病,有病就是不健康”。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全,无病或虚弱,除身体健康外,还需要精神上有一个良好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己、对他人和社会都有影响,更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及环境因素的完美。现代健康的含义是多元的,相当广泛。健康是人类永恒的主题。

(一)健康观下的体育概念

从体育人文角度来看,人们应该更多地社会体系中看待健康,对象既可以是个体,又可以是群体乃至社会。其主要含义包括健康的权利、健康的责任和义务、健康与社会发展的协调。健康是所有人的健康,不分性别、种族、阶层,每一个人都享有平等的健康权利,各种合理的促进健康的方法和手段不能脱离人性特质。科学价值与人文价值结合才能真正实现人人健康、和谐健康的目标。

人具有双重属性,即生物属性和社会属性。自然科学的体育观主要从人的生物属性出发,而人文社会科学的体育观从人的社会属性出发。所谓体育的人文观就是要主动表现体育对人类生存意义及价值的终极关怀,回到以人为本的真实体育世界;体育的社会观就是关于体育的基本社会观念,包括对体育与社会的关系、体育内部制度、体育的社会功能等问题的阐述。

体育是一种复杂的社会文化现象,它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和功能提升的规律,达到促进全面发育、提高身体素质与教育水平、增强体质与运动能力、改善生活方式与提高生活质量的目的。它是一种有意识、有目的、有组织的社会活动。从这个概括中,可以看出体育与人的发展、体育与健康密切关系。

(二)体育与健康的关系

当前,运动解剖学、运动生理学、运动生物学等基础学科长足发展,学者们证实了体育对人体健康的双向调节作用,即运动既可以提升也可以损害人体功能。比

如运动可促进机体生长发育、增强体质、治疗疾病等,但运动也会导致运动性猝死、运动性损伤、运动性疾病等。因此,体育运动必须加以科学化、合理化的引导。人们通过大量实验和运动体验发现,运动量、运动强度、运动时间是运动影响健康的关键因素。适量运动增进机体健康,过量运动和缺乏运动会损害健康或引发一系列健康问题。

(三)体育对健康的积极作用

1. 体育锻炼可使身体健康发展

适量运动是指根据运动者的个人身体状况、场地、器材和气候条件,选择适合的运动项目,使运动负荷不超过人体的承受能力。运动过程中的运动强度、运动量和运动频率应适宜,使运动时的心率控制在一定范围内,机体无不良反应;运动有一定疲劳感,但能较快消除,情绪和食欲良好,睡眠质量高,精力充沛。骨骼的生长发育需要不断地吸收营养物质,适量运动能促进血液循环和增加对骨骼的血液供应,同时,体育锻炼中的各种动作也具有促进骨骼生长的良好刺激作用。科学的体育锻炼会使肌肉体积增大、脂肪减少、毛细血管增多等,使身体显得丰满而结实。体育锻炼可使人体功能得到充分发展,对维持和增强人体活动具有重要意义。

2. 体育锻炼可促使人的心理健康发展

(1)培养良好的意志品质。体育锻炼,无论是组织地进行还是个人单独进行,都对培养和锻炼良好的意志品质有着积极的作用。坚持锻炼,需要自觉性和自制力。没有克服困难的毅力和持之以恒的精神,是不可能长久坚持的。在体育锻炼中,需要完成一定的身体练习,承受一定的运动负荷,如果没有自觉性、坚持性及果断性,是不可能做到的。经常参加体育锻炼者有较强的抗干扰、抗刺激的能力。

(2)调节人的情绪,振奋人的精神。良好的情绪主要是指个体心理状态的稳定和平衡,这种状态有利于保持和促进整个机体的稳定。从事体育锻炼可以调节情绪,并在中枢神经系统支配下,对机体内部各个方面的关系进行相应的调和、平衡,有利于形成开朗的性格、坚强的意志和充分的自信心。

3. 体育锻炼可提高人适应社会的能力

(1) 提高机体适应环境的能力。有体育锻炼基础的人适应外界环境的能力较强。其基本原因有两点:一是长期进行体育锻炼增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经支配下,承受外界压力和协调各组织系统的能力得到增强;二是体育锻炼往往是在各种外界环境和条件下进行的,因而使机体得到锻炼,适应能力不断提高。

(2) 促进社会交往和增进友谊。体育锻炼是一种社会活动,人们在体育运动过程中不仅能够锻炼身体,而且可以促进社会交往和增进友谊。高等院校在体育教学中应贯彻“健康第一”的指导思想,培养学生终身锻炼的意识,以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

(四) 体育对健康的消极作用

1. 过度运动

过度运动包含两方面的内容:一是运动负荷超过人体的承受能力,机体在精神、能量等方面过度消耗,无法在正常时间内恢复;二是指当身体的某些功能发生改变时,恢复手段无效、营养不良、情绪变化、思想波动等,使常量负荷变成超量负荷,从而使主动运动变成被动运动。过度运动往往表现为运动能力减退,出现某些不正常的生理状态以及心理症状等。过度运动不仅影响运动能力,而且严重损害人体免疫系统。

2. 缺乏运动

缺乏必要的体育运动将带来不利于健康的危险因素。它表现为习惯久坐,机体缺乏运动应激刺激,不运动或很少运动。有学者研究认为:如果每周运动不足3次,每次运动时间不足10分钟,运动强度偏低,运动时心率低于130次/分钟,则属于运动缺乏。美国学者经过大量的研究证实,体力活动缺乏与许多慢性疾病的发生及由此而引起的死亡密切相关,缺乏体力活动会引起各种非健康状态或疾病,包括心肌梗死、心律失常、心力衰竭、糖尿病、关节疼痛、乳腺癌、结肠癌、抑郁症、胆结石、高血压、高血脂、停经综合征、过度肥胖、前列腺炎等。如果长期缺乏运动,人的新陈代谢会降低,容易引起各种运动系统疾病,如肩周炎、骨质疏松症等,同时也会导致心肺功能下降。久坐不动还可能引发痔疮、坐骨神经、盆腔瘀血等病症。运动