

中等职业教育新课改规划教材

# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

◎ 主 编 霍耀华



红旗出版社

中等职业教育新课改规划教材

# 体育与健康

## TIYU YU JIANKANG

主 编 霍耀华  
副 主 编 文小毛

红旗出版社  
RED FLAG PRESS  
推动进步的力量

编 著  
2013年11月

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

体育与健康 / 霍耀华主编. —— 北京 : 红旗出版社,  
2013.12

ISBN 978-7-5051-2946-7

I. ①体… II. ①霍… III. ①体育运动—关系—健康

IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002997号

书 名 体育与健康

主 编 霍耀华

出 品 人 高海浩 责任编辑 赵春霞

总 监 制 徐永新 装帧设计 康晓明

出版发行 红旗出版社 地 址 北京市沙滩北街2号

邮政编码 100727 编 辑 部 010-84017280

E - mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010-64024637

经 销 全国新华书店

印 刷 北京经大印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 365千字 印 张 14.25

版 次 2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1次印刷

印 数 1-5000

ISBN 978-7-5051-2946-7 定 价 29.00元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话: 010-84026619

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 本社发行部负责调换。

# 目 录

## 第一篇 中职学校体育教育基础理论

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 体育运动与健康 .....          | 1  |
| 第一节 体育运动概述 .....           | 1  |
| 第二节 健康的概念 .....            | 3  |
| 第三节 体育运动与身体健康 .....        | 5  |
| 第四节 体育运动与心理健康 .....        | 7  |
| 第二章 运动损伤的预防与运动处方 .....     | 9  |
| 第一节 运动处方 .....             | 9  |
| 第二节 体育锻炼常见运动损伤的预防和处理 ..... | 13 |
| 第三节 运动疲劳的产生与消除 .....       | 16 |
| 第四节 运动猝死 .....             | 18 |
| 第五节 女子青春期运动卫生与保健方法 .....   | 20 |
| 第三章 奥林匹克运动 .....           | 23 |
| 第一节 奥林匹克运动简介 .....         | 23 |
| 第二节 奥运名作《体育颂》 .....        | 25 |

## 第二篇 基础运动

|                |    |
|----------------|----|
| 第四章 径赛项目 ..... | 27 |
| 第一节 短跑运动 ..... | 27 |

|                |    |
|----------------|----|
| 第二节 中长跑 .....  | 31 |
| 第三节 跨栏跑 .....  | 34 |
| 第五章 田赛项目 ..... | 38 |
| 第一节 跳远 .....   | 38 |
| 第二节 三级跳远 ..... | 41 |
| 第三节 跳高 .....   | 44 |

### 第三篇 球类运动

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第六章 篮球 .....               | 50 |
| 第一节 篮球基本技术 .....           | 50 |
| 第二节 篮球战术 .....             | 59 |
| 第三节 篮球比赛基本规则 .....         | 65 |
| 第七章 足球 .....               | 68 |
| 第一节 足球基本技术 .....           | 68 |
| 第二节 守门员技术 .....            | 73 |
| 第三节 足球战术 .....             | 75 |
| 第四节 足球阵型 .....             | 78 |
| 第五节 足球场设置与规则 .....         | 79 |
| 第八章 排球 .....               | 81 |
| 第一节 排球运动的技术要求 .....        | 81 |
| 第二节 排球辅助练习 .....           | 86 |
| 第三节 排球运动的比赛规则及场地器材要求 ..... | 87 |
| 第九章 网球 .....               | 89 |
| 第一节 网球运动基本技术 .....         | 89 |
| 第二节 网球基本战术 .....           | 96 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第三节 基本规则与裁判方法 .....       | 98  |
| 第十章 羽毛球 .....             | 101 |
| 第一节 羽毛球基本技术 .....         | 101 |
| 第二节 羽毛球基本战术 .....         | 107 |
| 第三节 羽毛球比赛规则 .....         | 108 |
| 第十一章 乒乓球 .....            | 112 |
| 第一节 乒乓球基本技术 .....         | 112 |
| 第二节 乒乓球的主要战术和比赛基本规则 ..... | 115 |

## 第四篇 塑身运动

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第十二章 学校健身健美操 .....        | 120 |
| 第一节 健身健美操基本动作及组合 .....    | 120 |
| 第二节 健身健美操成套动作 .....       | 127 |
| 第三节 健身健美操锻炼的原则 .....      | 136 |
| 第四节 健身健美操的编排 .....        | 137 |
| 第十三章 体育舞蹈 .....           | 140 |
| 第一节 体育舞蹈的内容和分类 .....      | 140 |
| 第二节 体育舞蹈基本技术 .....        | 143 |
| 第三节 体育舞蹈的形体训练 .....       | 149 |
| 第十四章 啦啦操 .....            | 151 |
| 第一节 啦啦操的基本知识 .....        | 151 |
| 第二节 啦啦操的基本动作 .....        | 153 |
| 第三节 啦啦操的编排原则 .....        | 158 |
| 第四节 舞蹈啦啦操一级套路（花球舞蹈） ..... | 159 |

## 第五篇 武术

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十五章 武术运动 .....      | 172 |
| 第一节 武术基本功和基本动作 ..... | 172 |
| 第二节 五步拳 .....        | 175 |
| 第三节 剑术 .....         | 177 |
| 第四节 二十四式简化太极拳 .....  | 188 |
| 第五节 女子防身术 .....      | 198 |

## 第六篇 水上运动

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第十六章 游泳运动 .....     | 203 |
| 第一节 游泳运动的基本技术 ..... | 203 |
| 第二节 安全卫生与水上救护 ..... | 212 |
| 第十七章 速度滑冰 .....     | 218 |

# 第一篇 中职学校体育教育基础理论

## 第一章 体育运动与健康

### 学习提要

通过本章的学习,使学生掌握体育与健康的基本理论知识,进一步认识到体育运动对健康的重要性,促进学生建立“健康第一、终生体育”意识。

所谓体育运动,是指人们为了达到锻炼身体的目的,而进行的有针对性的身体活动。它具有强身健体、愉悦情绪、陶冶情操的功能。它是一种复杂的社会文化现象,以身体活动为基本手段,以增强体质、促进健康以及培养人的各种心理品质为目的。同时也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。本章阐述了体育的本质、功能、健康标准、体育与健康密切关系,不断提高学生对体育运动与健康的重要性的认识和参与意识,享受体育运动所带来的乐趣。

### 第一节 体育运动概述

#### 一、体育概念

在《中华人民共和国体育法》中,明确提出体育由社会体育、学校体育和竞技体育三大部分组成,这是我们对体育结构的法律认识,也就是我国体育的三元结构,这是我国体育运行、发展和管理的社会现实,也是我国体育决策的客观依据。体育概念的体系包括内涵和外延,体育的内涵即体育到底是什么?目前专家和学者对这一问题的争论较大,主要存在三种分歧,分别是教育、文化和社会活动。而体育的构成就是研究体育的外延,就是

体育包含些什么？也就是体育的三元论（是西方 20 世纪 70 年代时的分法，受实用主义影响很深），即从功能性（可操作性）的角度出发，把体育划分为竞技体育、大众体育和体育教育（表 1-1）。

表 1-1 体育的三元论的功能划分

| 体育的组成 | 相关对象 | 人 数 | 功 能  | 口 号  |
|-------|------|-----|------|------|
| 竞技体育  | 体育精英 | 很少  | 获得荣誉 | 为国争光 |
| 大众体育  | 大众   | 很多  | 增进健康 | 全民健身 |
| 体育教育  | 青少年  | 很多  | 培养人才 | 健康第一 |

进入 21 世纪，我们不断在强调解放“人”“以人为本”“健康第一”以及人与自然的和谐发展，和谐发展也可以理解为科学发展或是可持续发展，而可持续发展的核心是人的可持续发展。也就是说，“发展”的最终目的是“一切发展都是为了人本身”。因此，党和政府一直把增强人民体质作为体育工作最根本的宗旨。这就要求体育工作者，正视当前形势，重新确立工作重点。随着我国竞技体育的崛起以及人们对体育锻炼需求的不断增加，要求人们在体育认识上打破竞技一元论的统治局面，充分认识学校体育和社会体育在增强人民身体素质方面的巨大作用，充分发展学校体育和社会体育，通过两者的发展来实现增强 13 亿人民体质的战略任务。在工作上，把重点放在为人民服务、增强人民体质上；在政策上，要鼓励、引导人们正确地参与体育活动、养成锻炼的习惯；在资金上，要侧重社会体育和学校体育的投入。

## 二、中职学生体育锻炼的价值取向

体育价值取向指中职学生参与体育活动的目的、动机、兴趣、爱好等。中职学生积极参加体育活动的目的和动机是直接推动自身进行体育锻炼的一种内驱力。对体育的兴趣与爱好是学生对体育锻炼积极态度的表现。

### 1. 中职学生体育学习的动机

中职学生进行体育课程的学习，主要有客观和主观的需求，这样便产生了直接的学习动机和间接的学习动机。学生对体育教育的客观需求，主要是为了顺利拿到学分，这是一种被动的行为，这种受到外在动机影响的学习是短暂的，学生也体会不到体育运动的乐趣和内在魅力。所以学生对体育教学的直接学习动机较短暂而不稳定，容易随客观条件的变化而变化。学生对于体育教育的主观需求，主要表现在对一项或多项运动项目感兴趣，希望通过体育课程的学习，掌握一项或多项技能，懂得锻炼的方法和手段，展示自我价值，增强自我效能感。这是一种主动的行为，这种受到内在动机影响的学习是持久的，能够使自身积极地参与到体育活动中。

学生对体育学习的内在动机，除了要教师积极地引导外，还要充分发挥自身的主体作用，使其“要我学”的观念转变为“我要学”，这种学习动机一旦形成，学习便具有正确的倾向性和较大的稳定性、持久性，不会因客观条件的变化而变化。

### 2. 中职学生体育兴趣的培养

小学和中学的体育课深受广大学生喜爱，而中职学生对体育课的兴趣就少了很多。中

小学基本以学习基础文化知识为主,大部分时间在教室学习,只有体育课时才可以到操场做做运动。而中职学生就不一样,学习生活不是像以前中学时代那样紧张,再就是中职学生对中职学校体育课缺乏正确的了解与认识,把体育课视为简单的蹦蹦跳跳、玩玩而已,对体育课难以产生浓厚的兴趣。体育教师生硬的教学态度,欠妥的教学举止与修养,紧张不合谐的师生关系,也会使中职学生不愿或不喜欢上体育课。激发与培养学生对体育课兴趣的途径大致如下。

(1) 加强对中职学生的正面教育与引导,使其形成正确的体育观念,明确学习目的。可以利用理论课、电视录像、专题讲座、名人报告会等各种教学方式,使学生真正认识体育思想的内涵与本质、体育的功能与目标,帮助学生形成正确的体育思想观念与学习动机。

(2) 加强中职学校体育课程建设,合理应用教学方法与步骤。首先,应对中职学校体育课程设置进行改革,让学生从上体育课的一开始,就觉得“有所学”、“有所得”,激发中职学生上体育课的热情与积极性。其次,在教法手段运用上应力求因材施教,合理设计与安排教学步骤,让中职学生们不断满足他们的求知欲与好奇心,从而不断地激发并培养他们对体育课的爱好与兴趣。

(3) 不断丰富中职学校体育课的组织形式和内容,创造轻松愉快积极的课堂学习氛围。如准备活动多样化、游戏化、趣味化,组织教学中灵活采用一些竞赛,利用个人对抗的手段与方法,展开健康、有益的趣味教学,调动中职学生积极参与的情感体验。

(4) 教师精心备课,上好每节体育课,注意课堂形象。中职学生是否喜欢体育课,不仅受教材、教法等因素的影响,而且也受教师语言、行为、态度及情绪的影响。教师的形象与教法十分重要。另外,教师生动形象的讲解,正确、优美的动作示范,层出不穷的教学方法与技巧,都能吸引中职学生,使中职学生们兴趣盎然,跃跃欲试。

(5) 适时、恰当地运用表扬和批评,调动学生学习积极性。教师要善于发现学生的长处和进步,哪怕是微小的进步,并给予肯定与表扬。对一些体质差、体育基础差的学生要鼓励,增强其学习自信心,使他们逐步喜欢上体育课。切忌讽刺挖苦,伤害学生自尊心,从而导致部分中职学生厌恶体育课。

## 第二节 健康的概念

### 一、健康的定义和标准

世界卫生组织提出:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”其深化的健康定义认为,健康包括身体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应能力。近年来,世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应各种环境的变化;对一般感冒和传染病有一定抵抗力;体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;头发光洁,无头屑;肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

## 二、健康五要素说

美国中职学校的国家健康中心提出：个体只有身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康（也称健康五要素），才称得上真正的健康，或称之为完美状态。目前，也常用完美一词来替代健康。

### 1. 身体健康

健全的精神寓于健康的身体，身体健康是心理健康的基础，身体健康是人生完全健康的基石。躯体健康即人们所说的生理健康，是指人体的结构完整而又健全，生理功能正常而又完善。躯体健康是指身体处于无疾病的良好状态。

### 2. 情绪健康

情绪健康是人的良好心理素质的表现，是人的整体健康状态的必要组成部分。情绪健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

### 3. 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中，个体的大脑和思维始终保持活跃状态。有许多方法可以使你的大脑活跃、敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使你有一种成就感和满足感。

### 4. 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，主要包括理解生活基本目的，以及关心和尊重所有生命体的能力。

### 5. 社会健康

社会适应良好即社会适应健康。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等适应。

健康的五个要素相互联系、相互影响（如图 1-1 所示），例如，身体不健康会导致情绪不健康；缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

在人的生命的不同时期，健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用，但持久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展，人才称得上处于完美状态，才能真正健康和幸福地生活，并享受美好人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的，包括有规律的体育锻炼、营养适宜、消除不良习惯（如抽烟、酗酒和滥用药物等）以及控制精神压力等。怎样才能形成健康的生活方式呢？首先应该清楚自己目前的生活方式，然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

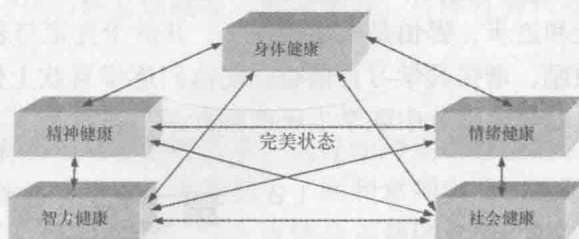


图 1-1 健康五要素之间的关系

## 第三节 体育运动与身体健康

### 一、健康体适能的概念

现在普遍使用的定义有两种,一种定义为“体适能是人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的一系列能力或特性”;另一种定义为“体适能是一种精力充沛的良好状态,处于这种状态的人们能够有活力地完成日常的各种活动,而不会因过早出现的健康问题而危及生命”。

### 二、健康体适能的分类

概括起来,健康体适能可分为两大类:与健康有关的体适能(health related physical fitness)和与运动技能有关的体适能(skill related physical fitness)。前者包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分等;后者包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏、平衡、协调和反应能力等。与前两类体适能不同,生理健康体适能的状况不能通过体育活动直接表现出来,它们通常需要通过专门的仪器测试来进行评定。

### 三、与健康相关的体能

#### 1. 心肺耐力

心肺耐力指一个人持续进行身体活动的能力。心肺和血管的功能对于氧和营养物的分配、清除体内垃圾具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度的活动时,良好的心肺功能则显得更加重要。心肺功能越强,运动、学习和工作就会越轻松,进行各种活动保持的时间也会越长。

#### 2. 柔韧性

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力,可以通过经常性的身体练习而得到提高。柔韧性是绝大多数的锻炼项目所必需的体能成分之一,对于提高身体活动水平、预防肌肉紧张以及保持良好的体态等具有重要作用。

#### 3. 肌肉力量

肌肉力量是一块肌肉或肌肉群一次竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力,所有的身体活动均需要使用肌肉力量。肌肉强壮有助于预防关节的扭伤、肌肉的疼痛和身体的疲劳。如果腹肌力量较差,往往会导致驼背现象。需注意的是,不应在强调某一肌肉群发展的同时而忽视另一肌肉群的发展,否则会影响身体的结构和形态。

#### 4. 肌肉耐力

肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力,与肌肉力量密切相关。一个肌肉强壮和耐力好的人更易抵御疲劳的发生,因为这样的人只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。

## 5. 身体成分

身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪等。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切，脂肪过多者是不健康的，其在活动时比其他人需要消耗更多的能量，心肺功能的负担也更重，因此，心脏病和高血压发生的可能性更大。另外，肥胖也会使人的心理健康水平下降，故寿命就会缩短。

## 四、体育运动对体质健康的重要性

现代医学和体育科学的研究表明，体育锻炼可起到以下作用。

### 1. 促进大脑清醒，使思维敏捷

体育活动中能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强，抑制能力加强，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑分析综合能力。促进血液循环，提高心脏功能。进行体育活动可以加速血液循环，以适应肌肉活动的需要，这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事运动，能使心脏产生工作性肥大，心肌增厚、收缩有力，心搏徐缓，血容量增大，这就大大减轻了心脏的负担，心率和血压变化比一般人小，表现出心脏工作的“节省化”现象。

### 2. 改善呼吸系统功能

呼吸是重要的生命现象，肺是呼吸系统的重要器官，具有气体交换的功能，经常运动能使呼吸肌发达，呼吸慢而深，每次吸进氧气较多，每分钟只要呼吸 8~12 次，就能满足机体需要。运动可使人体更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，可增加肺活量，促进骨骼、肌肉的生长发育。适当的体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质，促进肌纤维变粗、肌肉组织有力、骨骼生长快速、骨密质增厚，提高抗弯、抗压、抗折能力。

### 3. 提高人体对外界环境的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力，使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常锻炼，大脑皮层对各种刺激的分析综合能力强，感觉敏锐，视野开阔，判断空间、时间和体位的能力增强，因而能判断准确，反应灵敏。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动，可以提高机体调节体温的能力，增强身体对气温急剧变化的适应能力。此外，还可增强机体的免疫能力，经常运动可使白血球数量增加，活性增强，增强机体免疫能力，提高人体对疾病的抵抗力。

### 4. 控制体重与改变体形

过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的 15%~25%，那么，他的死亡危险率会增加到 30%。由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧，故可控制体重，改善体形和外表。

### 5. 延年益寿

有一项持续 30 年的研究显示，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大 31%。原因主要在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

## 第四节 体育运动与心理健康

心理健康是指个体在与各种环境的相互作用中,在内外条件许可范围内,能不断调整自身心理结构,自觉保持心理与社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态。

随着生产水平的提高和科学技术的不断进步,人们对健康的要求越来越高。健康的概念也由原来的“没有疾病、不虚弱”而转化为“健康乃是——身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。然而现代人类的生活方式与生存环境又加重了人们的心理负荷,甚至导致心身障碍与心身疾病。体育运动能改变人类的生活方式,提高心理健康水平。

### 一、体育运动增进心理健康

体育运动能增进心理健康,概括起来有以下几点。

#### 1. 体育运动可以调节人的情绪

人们通过参加体育活动,特别是那些自己擅长的项目,可以获得非常微妙的快感,满足现实生活中得不到的成就需要和尊重需要,使由于工作和劳动所带来的紧张、焦虑、疲劳等不良情绪得到有益的调节与放松。

#### 2. 体育运动还能提高人们对社会和自然环境的适应能力

经常参加体育活动,可以提高人对同伴、集体和社会的适应力,使人具有团结合作的精神、豁达的性格、愉快乐观的情绪,从而适应各种人际关系,胜任各种社会角色。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育运动,还能提高人对自然环境的适应能力。

#### 3. 体育锻炼对自我知觉和自信心的提高

自我知觉是个体对自我存在的评价,参加体育锻炼的个体在体育锻炼的过程中由于锻炼的内容、难度、达到的目的、与其他参加锻炼的个体的接触的不同,不可避免地会对自己的行为、形象能力进行自我评价,而个体主动参加体育锻炼一般都会促进积极的自我知觉。中等强度的有氧训练可使有氧素质和应付应激的自我感觉能力有大幅度的提高,并能增加幸福感。

自信心是对自己成为胜任者能力的确信。个体参加体育锻炼的内容绝大多数是根据自身兴趣、能力等选择的,他们一般都能很好地胜任锻炼的内容,这有助于增强个体的自信心。

#### 4. 体育锻炼促进心境的积极变化

由于参加体育锻炼的个体是主动参与,并在自己的闲暇时间进行,因而个体的情绪状态通常是积极、稳定的,或是为了达到积极的状态,改善不稳定的状态而进行体育锻炼。这种比较平静而持久的情绪状态称之为心境,它与个体的健康状况、人际关系是否融洽等相关。改善恶劣的心境越来越成为现代人的需要,而体育活动被认为是一种非常适当的方法。研究表明,在所有的情绪状态下,成年女子在一天任何时候进行有氧体育锻炼对心境的改善都有显著的益处。另有研究表明,在通常条件下,缓解身体的练习可以影响到心境的状态,并降低焦虑程度。

### 5. 体育锻炼对抑郁、焦虑、紧张等情绪的改善

根据 Ryan (1983) 对 1750 名医生的调查, 有 60% 的人认为应将身体活动作为治疗焦虑症的手段; 80% 的人认为身体活动是治疗抑郁症的有效手段之一。

1992 年, 拉方丹等人对 1985 年至 1990 年涉及有氧练习和焦虑、抑郁之间关系的研究(实验控制十分严格)进行了分析, 结果表明: 有氧练习可降低焦虑、抑郁; 对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用; 锻炼者参加锻炼前的焦虑、抑郁程度越高, 受益于体育锻炼的程度越大; 体育锻炼后, 即使心血管功能没有提高, 焦虑、抑郁程度也可能下降。

### 6. 体育活动有助于矫正某些心理缺陷

人的心理不是孤立的, 心与身是相互联系、相互作用的, 人的心理与人周围的环境、周围的人也是相互协调、相互影响的。而体育则为人提供了一块珍贵的活动空间, 在这一空间中, 人的心理与身体、人的主体与周围环境、人与周围的人能够充分地交融在一起, 从而促进主体对环境的适应、改善人际关系, 使人达到身心平衡, 获得身心健康。

### 7. 体育锻炼能预防和治疗心理疾病

据国外报道, 许多国家已将体育活动作为预防和治疗心理疾病的一种手段。尽管目前对一些心理疾病的病因以及体育活动为什么有助于心理疾病的减缓和消除的机制尚不完全清楚, 但体育活动作为一种心理治疗手段在国外已得到广泛应用。临床研究表明, 慢跑、散步等中低强度的有氧运动, 对治疗抑郁症和抵抗抑郁效果十分明显, 能减轻症状, 增强自信心。因为抑郁是以压抑为主导的消极情绪状态, 而运动是以兴奋和充满活力为特点的积极情绪状态。因此, 抑郁者参与运动显然能产生积极的效应。体育活动还可以为存积的各种消极情绪提供一个发泄的机会, 使遭受挫折后的冲动通过运动的方式得以转移和升华, 避免心理障碍的产生。

## 二、评价我国中职学生心理健康水平的标准

心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系心理特质结构。根据我国中职学生的实际状况, 我们可以从以下几个标准评判中职学生的心理健康水平。

- (1) 个人的心理活动特征是否与其年龄阶段相吻合。
- (2) 能否从事正常的学习和工作。
- (3) 能否建立和谐的人际关系。
- (4) 能否适应社会, 与社会协调一致。
- (5) 能否在有利于社会或集体的条件下充分发挥个体的独立性。

### 思考题

1. 健康的概念是什么?
2. 什么是健康体适能?
3. 体育运动对健康的重要性?

## 第二章 运动损伤的预防与运动处方

### 学习提要

通过本章的学习,使学生了解和基本掌握常见的运动损伤的预防和处理方法与运动处方知识。

体育锻炼可以增进健康,防治疾病,延年益寿。中职学生在进行体育锻炼中注意不当就会发生运动性损伤、运动性疾病,严重的甚至会发生运动猝死。因此,这就需要学生具备科学锻炼的知识,从而达到增进健康这一目的。这一章将主要叙述运动创伤的分类、预防和康复训练以及如何制定运动处方等问题。

### 第一节 运动处方

“生命在于科学合理的运动”。根据实际情况,合理地制订出适合于不同人群的运动处方,指导人们有目的、有计划的锻炼,对健身更具有科学性有一定的指导意义。本章就如何制订运动处方提出见解,旨在为广大健身者提供科学锻炼的依据。

#### 一、运动处方概念

运动处方就是从事体育运动的锻炼者,根据其健康、体力以及心血管功能状况,结合学习、工作、生活环境条件和运动喜好等个体特点,以处方的形式来确定运动的种类、方法、运动强度、运动量等方面,并提出在运动中应该注意的事项。

大量的研究证明,体育运动具有显著的双向效应,即适当的体育锻炼可提高身体素质、增强体质、有益健康,而不适当的运动则可危害身体健康。而运动处方正是按照运动参加者的具体情况和爱好,制定合适的运动项目、运动强度、运动时间和运动频率等。按照运动处方进行锻炼,既可以确保安全,又有科学性和针对性,从而可以达到最佳的健身效果。归纳起来,采用运动处方进行锻炼有以下几方面的优越性。

##### 1. 多快好省

指普及面广,收效快。不同运动基础、体力水平等的锻炼者,按自己心率的强度锻炼9~20分钟,持续进行6~8周,就能提高全身耐力水平,最多不超过16周即可达到良好的效果。

## 2. 安全可靠

指科学性、针对性强,效果好。根据运动处方中的内容、要求等各个方面进行锻炼,人们在运动时就可以科学地监控运动量和评价运动效果,并能有效地防止运动损伤。

## 3. 有计划性

指目的明确,容易坚持。通过运动处方可使锻炼安排得当,锻炼得法,针对性强,它使锻炼者做到心中有数,能看到收效,这些都会大大提高练习者的运动兴趣,易于经常坚持。

# 二、运动处方的分类和制定原则

## (一) 按对象和目的分类

- (1) 竞技训练。
- (2) 预防保健(全民健身)。
- (3) 临床治疗。

## (二) 处方基本原则

- (1) 处方要个体化,因人制宜,个别对待。
- (2) 处方要修改调整,和开中药一样。但参与者是自己掌握自己,双方结合才能获得最有效、安全、愉快的处方。
- (3) 要有一定的安全界限和有限界限。体力差别比年龄差别更大,当然强度大、频度高、时间长,效果也最大,但个体不同要有个界限。

## (三) 处方内容

### 1. 运动目的

根据自己需要制订,比如减肥、增加肌肉、提高心肺功能、增强爆发力等。

### 2. 运动种类

为了在各种环境下(室内、室外;晴天、雨天;夏天、冬天)都能从事体育锻炼,一个人应尽可能多地掌握一些运动项目。主要包括:

(1) 有氧运动(主要用于心血管、呼吸和内分泌等系统慢性疾病的康复和预防,对增强心血管运氧能力、清除代谢产物、调节做功肌肉的摄氧能力等有明显的促进作用。能使心率减慢,血压平稳,心脏输出量增加)。包括远足、慢跑、走跑交替、游泳、滑冰、自行车、越野滑雪、划船、跳绳、上下楼梯及室内功率自行车、步行车、活动跑台等。改善健康状况是健身锻炼的最基本目标,改善健康状况的核心是提高人的呼吸循环水平。当代中职学生要保持形体美、青春美、气质美等,都应进行相当比例的有氧运动。这是身体健康、精力充沛、气质高雅的物质基础。

(2) 伸展运动及健身操(治疗和预防疾病,健身健美,改善体型和机体的柔韧性,防治高血压、神经衰弱等。可使动作舒展大方、活动自如、放松精神等)。包括广播体操、太极拳、五禽戏、八段锦、健美操、街舞及各种医疗体操和矫正体操等。

(3) 力量性锻炼(对身体的肌肉和骨骼有很好的作用,改善神经肌肉协调性、增加