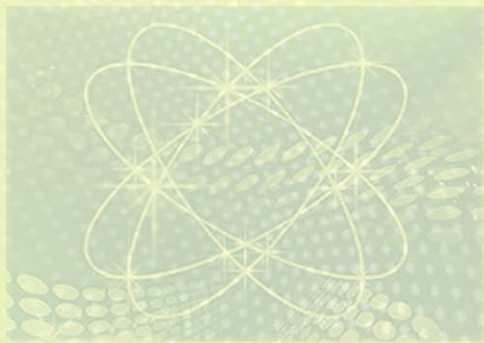


小学体育与健康教育

体育运动与强身健体

江勇金 范建军 编



远方出版社

小学体育与健康教育

体育运动与强身健体

江勇金 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育运动与强身健体/江勇金,范建军编. —呼和浩特:远方出版社,2003.5(2007.6重印)

(小学体育与健康教育)

ISBN 978-7-80595-856-9

I. 体... II. ①江... ②范... III. 体育运动—影响—健康—少年读物 IV. G806—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083505 号

小学体育与健康教育 体育运动与强身健体

编 者	江勇金 范建军
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 6 月第 2 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	82.25
字 数	1645 千
印 数	1000
标准书号	ISBN 978-7-80595-856-9
总 定 价	347.00 元(共 19 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《小学体育与健康教育》丛书根据体育与健康课程标准的精神和要求以及小学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值编写而成。自出版以来深受小学生喜欢,被广大读者称为富有特色的课外阅读图书。

此次再版,我们主要针对存在的问题进行修改,做到量体裁衣,满足读者需求。

限于时间与编写水平,本丛书难免存在不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

前 言

随着素质教育的深化和课程改革的深入,“体育教育”也改成了“体育与健康教育”,把广大学校体育教育的功能明确定位于学生的健康发展。新课程标准的实施,正是带动学校体育卫生概念与功能的转变,原有单纯只注重增强体质和提高竞技水平的方法已不能适应新时代的要求,更不能激发和满足全体学生参与体育和健身活动的需求。现代体育教育应立足于健康、公平与合作、环境、竞技与娱乐四个领域的教学。体育教育的目的是让学生接受身体健康教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,增强体质,促进健康,掌握科学的锻炼理论与方法,为自身的发展打下坚实的基础。

改革开放使中国体育与世界体育实现了全方位的交流和融合,2008年北京奥运会即将举行,全民健身运动如火如荼,中国体育在世界体育之林所取得的辉煌成果,极大地激发了广大青少年学生参与体育运动的热情。21世纪体育教育的特点,既要满足广大学生身心发展过程的需要,体现体育教育

“时代性、多样性、健康性、终身性”的特点,还要满足广大学生对体育活动的兴趣与爱好的要求。

体育教育要体现健康教育。体育教育必须树立“健康第一”的指导思想,通过体育文化知识的传播,提高学生对体育的认知,加强学生对人的生命过程和身体活动过程中各个不同阶段特点的全面了解。为学生能科学地、自觉地、主动地锻炼与维护健康提供理论和实践指导。

体育教育要树立全面的健康观,将体育与健康教育真正落到实处。在实际教学中,加强体育健康理念知识的传授,使学生掌握必要的体育健康理论知识,做到“懂体育、爱体育、学体育、会体育”。

21 世纪的体育,将作为健身、享受、娱乐融进人们的生活。少年儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育与健康教育工作,提高小学生的整体素质,为更好地适应社会主义现代化建设的需要打下良好的基础。

编 者



目 录

第一章 体育运动与生长发育 \1

第一节 人体生长发育的特点 \1

第二节 体育锻炼对人体发育的作用 \7

第二章 体育运动与身体素质 \18

第一节 身体素质的内容 \18

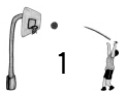
第二节 力量素质的锻炼 \21

第三节 耐力素质的锻炼 \29

第四节 灵敏素质的锻炼 \36

第五节 速度素质的锻炼 \40

第六节 柔韧素质的锻炼 \47





体育运动与强身健体

第三章 在娱乐和游戏中健身 \50

第一节 女孩子最喜欢的游戏——

跳皮筋 \50

第二节 儿童喜爱的娱乐与健身活动

——放风筝 \57

第三节 你会打陀螺吗 \60

第四节 发展下肢力量和协调能力的

游戏——跳房子 \62

第五节 学会踢毽子 \67

第六节 呼啦圈既有趣又健身 \71

第七节 跳绳能全面锻炼身体 \73

第八节 蹦床游戏有益于提高少儿运动

感觉 \76

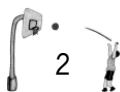
第九节 既能增强体质又能锻炼勇敢

精神的旱冰 \81

第十节 在旅游中健身 \86

第四章 体育运动与疾病预防 \90

第一节 冬天体育锻炼能够预防感冒 \90





第二节	体育锻炼能预防情感性疾病	\92
第三节	体育锻炼防止学生脊柱变形	\95
第四节	体育锻炼可预防失眠	\96
第五节	体育锻炼能预防近视	\99
第六节	体育锻炼能预防癌症	\100
第七节	体育锻炼可预防糖尿病	\105
第八节	体育锻炼可预防脑血管病	\107
第五章 常见运动损伤防治 \111		
第一节	运动后血尿的防治	\111
第二节	运动性蛋白尿的防治	\115
第三节	运动性腹痛的防治	\118
第四节	过度疲劳的预防	\120

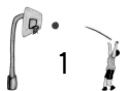


第一章 体育运动与生长发育

第一节 人体生长发育的特点

一、人体发展的过程和生命活动的基本规律

随着生活水平的提高,物质生活的满足,人们开始强烈地认识到锻炼身体的重要性。另外,人们已经逐渐认识到劳动并不能满足人体的全面发展。特别是对于从事繁杂的脑力劳动的人们,以体育锻





体育运动与强身健体

炼的方式来达到增强体质的目的已变得十分重要。

人是生物界最高级的动物,人体也是自然界最复杂的有机体。只有了解了人体发展的过程和生命活动的基本规律,才能科学地进行体育锻炼。

人体是一个矛盾统一的有机体。人体的各个部分、各个系统都表现出对立统一的法则。如呼气与吸气,神经的兴奋与抑制,血液的阻力与推力,体热的产生与散发,肌肉的收缩与舒展,物质的同化与异化,细胞的增生与死亡等。生命如果离开了蛋白质就不能存在。另外,它也在与外界环境不断地进行新陈代谢。它既依赖蛋白质而存在,也不能停止新陈代谢。因为生命要依靠新陈代谢的同化作用来在体内积累生活物质和能量以及异化作用来消耗体内的生活物质和能量。同化和异化作用是相互依存的统一整体,是生命不断进行着的有节律的运动。而体育运动有利于促进人体的新陈代谢作用,使生命顺利地延续。

人的一生由弱小到强盛,由年轻力壮到年老体



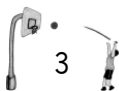


衰,最后到死亡,这就是生命发展过程的自然规律。

了解了人体发展的过程以及生命活动的基本规律,我们就能更科学、更合理地进行体育锻炼,以达到促进我们身体生长发育,增强体质、增进健康的目的。

二、儿童少年时期人体发育的特点

人体的生长发育是一个波浪式的、不停顿的发展过程,不是等速的,而是时快时慢的。其发展趋势从胎儿到衰老大致经过这样一个过程:一开始是生长很快,后来逐渐减慢到趋于稳定,然后又由稳定逐渐衰退。人体生长发育的阶段性是非常强的,一般都要经历两次发育的高峰期。由胎儿到一岁,是人体生长发育的第一个高峰期,表现在身高和体重的飞速增长;第二个高峰期就是青春发育期,年龄在10~15岁之间,身体的各个部位都有较明显





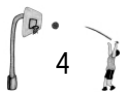
体育运动与强身健体

的变化。17岁以后发育逐渐缓慢。在整个人体的生长发育过程中,不同的年龄阶段,表现出不同的生理特征。

儿童少年时期是从幼年发育到青年,身体的各个器官组织都在不断地生长发育。这一时期表现为同化作用占优势。

这个时期身体发育的特点表现在以下几个方面:

1. 身体形态上,骨骼和肌肉都迅速发育,而骨骼的发育又快于肌肉。表现出体型上的特点为头大、躯干长,四肢短,重心不稳,四肢的皮下脂肪分布较多,躯干的皮下脂肪则分布较少。身高与体重的发展也有很大的变化,一般身高的增长速度要快于体重。这一时期的骨骼成分中,含有机物较多,无机物较少。因此,骨的韧性很大,而硬度很小,不易骨折但容易发生畸形。肌肉的增长也有它的特点,表现为肌纤维细长,横切面积小,肌肉中的水分较多,而蛋白质和无机盐相对较少,因此肌肉的力

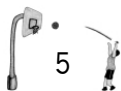




量和耐力均较差,容易疲劳。

儿童少年在身体形态发育中具有性别和年龄的差异。在性别方面,9岁前男女孩的差异不明显,9~10岁后女孩的各项发育指标高于男孩,但在14~16岁,男孩各项指标又超过女孩,以后这个差距继续保持。在年龄方面,男生在19岁、女生在13岁以前,体形发育是随年龄的增加而有所提高。其高峰年龄,男孩在20~22岁,23岁后逐渐缓慢,呈单峰型;女孩则在14~17岁出现第一个缓慢的倒波峰,到21~22岁又出现第二个缓慢的倒波峰,即呈双峰型。儿童少年各年龄发育特点是在10~13岁增长最快,以后男孩在19岁,女孩在13岁后趋于缓慢并逐渐稳定下来。

2. 在神经系统和内脏功能上,各个器官相对于成年人都比较弱。首先是儿童少年神经调节机能尚未十分完善,神经活动过程中的兴奋性较高,在情绪紧张和体力活动时心跳显著增加并出现心律不齐的现象。第二是大脑皮质神经过程的兴奋和





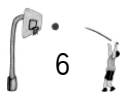
体育运动与强身健体

抑制过程不均衡,兴奋占优势,易扩散,活泼好动,注意力不集中,神经细胞工作能力较青年人弱,易疲劳,但神经过程的灵活性与神经细胞的物质代谢旺盛,故疲劳易消除。第三是心肌纤维细,弹力纤维分布较少,心脏收缩力弱,心率快,收缩压低,脉搏每分钟输出量也比成年人少。另外,肠、胃、肝肾等器官的功能也相对较弱。

3. 呼吸系统上,儿童少年呼吸器官组织比较娇嫩,呼吸道黏膜非常容易损伤。肺组织中以间质居多,血管非常丰富,而弹力纤维较少。因此,肺的含血量较多,而含气量较少。随着年龄的增长,肺容量也随弹力组织的增多而增大。

儿童少年的胸廓比较窄小,呼吸肌很脆弱,呼吸浅,频率快,肺活量也小,肺的通气量绝对值较小。因此,在体育锻炼中主要靠加速呼吸频率来增大肺通气量。随着年龄的增长,呼吸频率趋于平缓,肺活量则逐渐增加。

由于儿童少年的神经调节机能没有成年人完



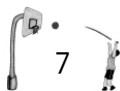


善,在运动时,呼吸与运动动作不能很好地协调。这种不协调现象因年龄越小越明显。因此,儿童少年应掌握正确的呼吸方法,以促进呼吸器官的发育。

第二节 体育锻炼对人体发育的作用

一、改善神经系统的功能

神经系统是机体的主导系统,就相当于人体的“司令部”,其他人体的各个器官系统均处于从属地位。机体内部各器官系统的动态平衡都要靠神经系统来维持、调整。神经系统使机体成为一个完整的统一体,并使机体主动适应不断变化的内外界环境,维持生命活动的正常进行。尤其是大脑的功能,关系到各器官系统的功能调节,对人的体质强





体育运动与强身健体

弱起着决定作用。

经常参加体育锻炼,可以对神经系统产生以下良好的影响:

1. 提高神经系统的工作强度、灵活性、均衡性和神经细胞的工作耐力。

2. 能使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气的供应,从而使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的能量物质保证。

3. 体育锻炼能使大脑的兴奋与抑制过程合理交替,避免神经系统过度紧张,可以消除疲劳,使头脑清醒,思维敏捷。

4. 随着神经系统机能的改善,有机体内各器官系统尤其是运动系统的控制和调节能力也可得到不断提高和完善。

二、提高循环系统的功能

人体的循环系统是由心脏、血管和淋巴管组成

