



男孩女孩青春期教育系列

陶 倩 主编

认识体育锻炼的重要性

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社



男孩女孩青春期教育系列

认识体育锻炼的重要性

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

认识体育锻炼的重要性/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 认... II. 陶... III. 体育锻炼—青少年读物 IV. G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151957 号

男孩女孩青春期教育系列 认识体育锻炼的重要性

主 编	陶 倩
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	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

CONTENTS

第一章 体育锻炼的内涵	1
体育锻炼的种类	2
体育锻炼的基本原则	6
体育锻炼的方法	12
影响人体发展的重要因素	15
〔事例〕 毛主席冬泳	18
〔操练〕 认识体育锻炼	19
第二章 体育锻炼与生长发育	20
人体生长发育的特点	20
体育锻炼对人体发育的作用	31
〔事例〕 全球青少年与体育活动	38
〔操练〕 促进青少年长高的几项运动	41

第三章 体育锻炼与身体素质	44
身体素质的内容	44
力量素质的锻炼	47
耐力素质的锻炼	54
灵敏素质的锻炼	59
速度素质的锻炼	63
柔韧素质的锻炼	68
〔事例〕 学生身体素质状况令人担忧	70
〔操练〕 测一测你的身体素质	72
第四章 体育锻炼与疾病预防	76
冬天体育锻炼能够预防感冒	76
体育锻炼能预防情感性疾病	79
体育锻炼防止学生脊柱变形	81
体育锻炼可预防失眠	82
体育锻炼能预防近视	85
体育锻炼能预防癌症	86
体育锻炼可预防糖尿病	90
晨练能降低轻症高血压病患者的血压	92
体育锻炼可预防脑血管病	97
体育锻炼能预防老年病	100
〔事例〕 华佗	104

〔操练〕 体育锻炼对人生理上的影响	106
第五章 体育锻炼与心理健康	107
透视体育锻炼的作用	107
身为航船心为帆	113
心理疾病与体育疗法	119
〔事例〕 哭和笑都有益心理健康	125
〔操练〕 体育颂	127
第六章 怎样科学地进行体育锻炼	130
制定科学的运动处方	131
做好锻炼的准备工作	151
学会自我医务监督	158
〔事例〕 运动处方的来历	163
测量脉搏估计运动负荷	164
〔操练〕 进行自我表现监督测试	165



体育锻炼的内涵

翻开这本书,我们首先要知道什么是体育锻炼,然后才能充分认识体育锻炼的重要性。那么什么是体育锻炼呢?体育锻炼就是指运用体育运动内容、手段和方法,结合自然力和卫生因素,以发展身体、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动过程。因此它也可谓是青少年生长发育、提高身体素质、促进健康的重要手段。

认识体育

锻

炼的重要性





体育锻炼的种类

一、体育锻炼的种类

体育锻炼的种类颇多,根据锻炼目的和要求的不同,体育锻炼主要分为以下几类:

(一) 健身训练

健身训练是指普通健康人为保持健康、增强体质而从事的体育锻炼。进行这类锻炼的目的是为了身体能够正常发育,身体各部分能够协调发展,此外能够增强身体各部位的机能,是发展身体素质和提高身体的基本活动能力。常见的健身运动有走、跑、跳、游泳、舞蹈、体操及各种球类活动等。

(二) 健美训练

健美训练是指为了保持优美体型而进行的体育锻炼。此类锻炼不但可以促进健康,而且可以培养审美能力和身体的表现能力。生活中常见的健美运动有举重、

哑铃操、韵律操等。



(三) 娱乐性训练

娱乐性训练是指在学习、工作之余的闲暇时间为了丰富课余生活、调节精神状态而进行的体育运动。此类锻炼既达到了锻炼身体的目的,又能够陶冶人的情操,让人身心得到很好地放松。生活中常见的此类活动有踢毽子、钓鱼、划船、爬山等。

(四) 格斗性训练

格斗性训练最早是人类为了维持生存,从自卫和捕猎的本能中提炼出来的一种技能;面对危险时,人类应用





本身的求生本能而做出的物理行为。格斗的目的就是制服或摧毁对手。后来是指掌握和运用格斗的攻防技术而从事的体育锻炼。这种训练既能强身,又能做到自我保护。生活中常见的有拳击、射击等。

(五) 医疗康复训练

医疗康复训练也就是体育疗法。进行此类锻炼的大多是体弱多病者,其目的是促进身体尽快康复。此类体育锻炼一般情况下要在医生指导下进行。此类运动常见的有散步、慢跑、太极拳、气功及各类保健操等。

二、体育锻炼项目的选择

在选择体育锻炼项目时,必须依据个人的年龄、性别、健康状况、体质状况和兴趣爱好等方面进行合理的选择,同时要遵循季节性、实效性、全面性的原则。此外,在所选的体育项目上也要注意科学合理的组合,才能达到预期的效果。身体锻炼项目的选择应根据不同的体质和健康状况各有侧重。

一般情况下,体质强健的人有极强的体育锻炼欲望和热情,并能承受较大的运动负荷,可根据自己的实际情况和兴趣,选择1~2项运动作为健身手段。不同的年龄





特点选择的体育项目是不一样的,这一类型的年轻人应该选择球类、武术等;年纪较大的人应该选择跑步、太极拳、气功等。身体不是很强健但还算身体比较健康的人,往往对体育锻炼不是很感兴趣,对于他们而言锻炼只是流于形式,所以这些人体质一般。这类人最适合于形式活泼、且锻炼有效的体育项目,因为这类项目可以激发和培养他们锻炼的兴趣和热情。武术、健美、球类等体育项目比较适合这类型的年轻人;年纪较大的人应该选择娱乐性强的体育项目。体质较差的人要选择慢跑、气功、太极拳等体育项目来增强体质战胜疾病。此外,体重超标的人可以选择长跑、仰卧起坐、游泳、健美运动以及有助于减肥的体育项目;体重未达标者可以选择举重、体操等强身健体的项目来使身体变得强壮。





体育锻炼的基本原则

依据人体生理发展特点,合理安排体育锻炼,有助于身体的生长发育,对各系统功能的提高都有好处,适当的体育锻炼对提高身体素质,延缓衰老都是非常有好处的。所以,体育锻炼是讲究一定的原则的,要想收到良好的效果,就必须遵循以下原则:

一、自觉性原则

自觉性原则指体育锻炼要有明确的目标,出自锻炼者自身的需要和自觉的行动。体育锻炼必须做到自觉,锻炼者一定要把锻炼的目的和动机与人生观的树立有机地结合起来,并不断进行自我锻炼、自我完善,克服自身的惰性,战胜各种困难。同时,还要讲求体育锻炼的作息时间,把体育锻炼当作生活中不可或缺的一部分,这样才可以奏效。

也只有这样,才有助于形成或保持锻炼身体的兴趣,调动和发挥更大的主动性和积极性,使体育锻炼建立在自觉的基础上,以收到良好的锻炼效果。

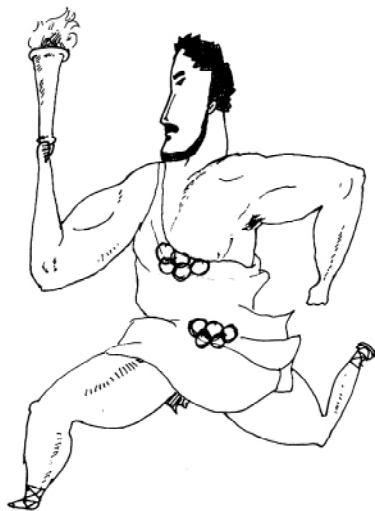




那么如何才能提高体育锻炼的自觉积极性呢?

应该做到以下几点:

培养兴趣,兴趣是最好的老师。当你的一项体育项目产生兴趣时,就会对这项体育运动表现出极强的主动性和自觉性,从而做到身心合一。



认识体育

锻

炼的重要性

认真领悟“生命在于运动”的深刻道理,树立正确的锻炼目标,把体育锻炼当作生活的必需品,激发体育锻炼的自主性,调动体育锻炼的积极性。

二、实效性原则

实效性原则是指每个参加体育锻炼的人,应根据自己的实际情况,选定锻炼内容和方法,安排运动负荷。对





照自己锻炼的爱好、要求和原有的基础,锻炼者应根据自身状况进行正确估计,以及生活条件等实际情况来确定,使锻炼的负荷量适合自己的健康条件,按科学方法进行锻炼,以取得最佳的锻炼效果。

那么如何才能能在体育锻炼中遵循实效性原则呢?

一是按照个人具体情况,制定一套适用于自己的锻炼计划或运动处方,执行时应当严格,并注意阶段性的调整。

二是选择锻炼项目时,要考虑它的健身价值,不要追求形式美,或者在身体素质不适合的情况下做高难度技术训练,应该选择与自己身体素质相适应的体育项目,这样才能达到预期的效果。

三是选择运动负荷时,一般以自我感觉舒适和不影响正常学习、工作和生活为标准,来选择承受和克服的难度。

三、经常性原则

经常性原则是指体育锻炼必须经常性进行,让体育锻炼成为生活中不可或缺的一部分。生命在于运动,运动宜贵有恒。人的有机体,只有在经常参加体育锻炼的刺激中方能得到增强。每次刺激都产生一定的作用痕





迹,连续不断地刺激作用则产生痕迹的积累。根据“用进废退”的法则,如果长期停止锻炼,各器官系统的机能就会慢慢减退,体质就会逐渐下降。因此,体育锻炼贵在“恒”不能苛求在短时间内取得特别显著的效果,必须得经过长期的训练。

那么如何才能达到持之以恒呢?

一是依照个人的身体素质等诸多因素,制定一个切实可行的锻炼计划,计划的目标自己要能够实现。

二是强化锻炼意识,把它当成日常生活中必需的重要组成部分,保证一定的作息時間,养成良好的锻炼习惯,让它为生活增添色彩。

三是体育锻炼的效果不是立竿见影的,如果不能坚持锻炼,效果就不会很明显。因此,每次锻炼的间隔时间要合理选择,不能间隔过长。

四、客观性原则

客观性原则是指锻炼者必须遵循人体发展的自然规律、机体适应的基本规律,合理安排运动负荷要从实际出发,在锻炼的不断进行过程中提高自己的锻炼水平。运动负荷在体育锻炼过程中的大小直接影响人体机能的变化,负荷是否适合于锻炼者,也直接影响到锻炼效果的好

