



高职高专“十一五”规划教材



体育与健康

龙秋生 刘炳泉 林伟光 主编

黄晓春 主审

TIYU YU JIANNAKANG



化学工业出版社



高职高专“十一五”规划教材



体育



江苏工业学院图书馆
藏书章

健康

龙秋生 刘炳泉 林伟光 主编

黄晓春 主审



化学工业出版社

· 北京 ·

全民健身是我国建设小康社会的重要组成部分,而大学体育将培养大学生的健康理念、终身锻炼意识。《体育与健康》教学内容秉承传统的运动项目,坚持以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合,学校与社会相结合,真正促使课内外教学一体化。同时,纳入体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲和时尚体育。本教材紧扣时代脉搏,立足于大多数学生的基本目标,形成积极参与运动、自觉要求锻炼的终身体育意识、掌握常见运动损伤的处置方法、能根据《学生体质健康标准》(试行方案)进行测试和评价体质健康状况、掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

本教材适合高职教育的学生,也可供爱好体育的人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/龙秋生,刘炳泉,林伟光主编. —北京:化学工业出版社,2009.9
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-05824-9

I. 体… II. ①龙…②刘…③林 III. ①体育-高等学校:技术学院-教材②健康教育-高等学校:技术学院-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131379号

责任编辑:于 卉

装帧设计:王晓宇

责任校对:边 涛

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:北京市振南印刷有限责任公司

装 订:三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张12½ 字数343千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

编审人员

主 编 龙秋生 刘炳泉 林伟光

副 主 编 (排名不分先后)

张 曦 胡永红 张群喜 钟羽江 冯 卫

主 审 黄晓春

编写人员 (排名不分先后)

龙秋生 刘炳泉 林伟光 张 曦 胡永红

张群喜 钟羽江 冯 卫 邓芳华 蒋立名

汤耀明 陈 强 钟 丽 汤勇强 石 磊

张 勇 周 宇 肖沛瑾 曾仁中 曾海军

前言

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生体质的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,我们根据《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写了这本《体育与健康》,重点对目前高校课程改革以及大学生在校期间的体育锻炼、运动生理、心理品质等方面进行了讲述。本教材具有以下几方面特点。

一、把“健康第一”作为首要目标和出发点

健康是人类社会和大众生活的永恒主题,而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。因而向学生传授生理、心理、社会适应力和道德品质的健康新理念,使其树立健全的人格品质,就显得十分必要和迫切。用科学的方法教会学生每天锻炼1小时,促使其在校学习期间掌握1~2项运动技能,培养其终身体育锻炼意识,终身受益。

二、紧扣课程目标

立足于大多数学生的基本目标,同时也为少部分学生的发展目标服务。形成积极参与运动,自觉要求锻炼的终身体育意识,掌握常见运动损伤的处置方法,能根据《学生体质健康标准》(试行方案)进行测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

三、以“模块教学”的特色体现教革的宗旨

本教材内容以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合,学校与社会相结合,真正促使课内外教学一体化。在重视传统体育的同时,紧扣时代脉搏,把学生喜爱的体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也纳入进来。

实施模块教学,不但能促进学生打好基础,而且能有针对性地进行专项训练,提高体育教学的成效。

本教材共分为三个模块:模块一——体育、体质与生命健康;模块二——运动项目;模块三——休闲体育。

四、精选裁判规则、提高学生自主能力

凸显裁判规则的重要性,同时照顾学生的实际需要,尽量使用简洁的语言进行归纳和说明,提高学生自主组织比赛的能力。

本教材参阅了一些研究成果,在此基础上,我们力争系统化,并提出了一些独到的见解。相信本教材在启发学生思维,调动学生学习的积极性和主动性方面有较高参考价值。

由于编者水平有限,编写时间仓促,不足之处在所难免,敬请读者提出宝贵意见。

编者
2009年6月

目 录

模块一 体育、体质与生命健康	1
第一章 体育与健康	2
第一节 健康本质	2
一、健康的本质	2
二、影响健康的因素	4
第二节 体育与健康	5
一、体育的概念、本质	5
二、体育锻炼对青少年学生的作用	5
三、运动有益健康	6
第三节 贯彻实施学生体质健康标准	8
一、实施《学生体质健康标准》的意义	8
二、《学生体质健康标准》的测量与评价体系	9
第四节 体育运动与心理健康	12
第五节 营养与健康	13
第六节 科学健康生活卫生	15
一、生活要有规律	15
二、膳食要合理	15
三、注意饮水的合理性	15
四、保证睡眠时间	15
五、女学生青春期中卫生与体育锻炼	15
第七节 体育欣赏	16
一、体育欣赏的意义	16
二、欣赏的方式	17
三、欣赏分类及欣赏要点	17
第二章 体质与运动	19
第一节 身体训练的概述及其心理学意义	19
一、什么是身体训练	19
二、身体训练的心理学意义	19
第二节 身体素质的科学锻炼方法	19
一、身体素质的训练方法及其心理特点	19
二、耐力素质的训练方法	20
三、速度素质的练习方法	21
四、柔韧素质的训练	22
第三章 生命教育	24
第一节 生命教育的意义	24
一、生命教育的基本认识	24
二、生命教育的内涵	24
三、生命教育的本质	24
四、生命教育的发展	25

第二节 运动创伤与预防	25
一、造成运动损伤的原因	25
二、运动损伤的预防	26
三、运动时常见的一些生理现象	26
四、常见运动损伤处理	28
五、常见运动损伤的急救	30
模块二 运动项目	35
第四章 游泳	36
第一节 游泳运动概述	36
一、游泳运动的发展概况	36
二、游泳的健身价值与实用价值	36
三、游泳运动的分类	37
第二节 熟悉水性练习	38
一、水中行走	38
二、水中憋气	38
三、学习呼吸	38
四、水中漂浮	39
第三节 蛙泳技术及练习	40
一、蛙泳技术	40
二、蛙泳练习方法	42
三、蛙泳易犯错误及纠正方法(表4-1)	44
第四节 爬泳技术及练习	44
一、爬泳技术	45
二、爬泳练习方法	47
三、爬泳易犯错误及纠正方法(表4-2)	49
第五节 仰泳技术及练习	49
一、仰泳技术	50
二、仰泳练习方法	52
三、仰泳易犯错误及纠正方法(表4-3)	54
第六节 蝶泳技术及练习	54
一、蝶泳技术	54
二、蝶泳练习方法	55
三、蝶泳易犯错误及纠正方法(表4-4)	57
第七节 游泳安全卫生知识与救护	58
一、游泳安全卫生	58
二、游泳中异常现象的预防与处理	58
三、游泳救护	59
第八节 游泳比赛基本规则	59
第五章 田径	62
第一节 田径运动概述	62
第二节 跑	62
一、短跑	62
二、中长跑	64
三、接力跑	65
四、跨栏跑	67

第三节 跳跃·····	70
一、跳远·····	70
二、三级跳远·····	70
三、跳高·····	72
第四节 投掷·····	75
第五节 田径竞赛基本规则与裁判法·····	76
一、奔跑·····	76
二、跳跃·····	77
三、投掷·····	78
第六章 篮球 ·····	79
第一节 篮球基本技术·····	79
一、移动·····	79
二、传、接球·····	80
三、运球·····	81
四、投篮·····	83
五、持球突破·····	85
六、防守对手·····	85
七、抢篮板球·····	86
第二节 篮球基本战术·····	87
一、传切配合·····	87
二、突破分球·····	87
三、快攻·····	87
四、掩护配合·····	88
五、策应配合·····	88
六、挤过·····	88
七、关门配合·····	89
八、交换防守配合·····	89
九、半场人盯人防守·····	89
十、区域联防·····	89
第三节 篮球运动所需身体素质的训练方法·····	89
第四节 篮球基本比赛规则·····	90
第七章 排球 ·····	92
第一节 排球运动的起源与发展概况·····	92
第二节 排球基本技术·····	92
一、排球传球·····	92
二、排球垫球·····	93
三、排球发球·····	94
四、正面扣球(图 7-10)·····	96
第三节 排球基本战术·····	96
一、排球战术的分类·····	96
二、阵容配备·····	96
三、进攻战术·····	97
四、防守战术·····	97
第四节 排球基本比赛规则·····	98
一、排球运动介绍·····	98
二、发球·····	98

三、得分	98
四、自由人	98
五、换人	99
六、其他规则	99
第五节 排球运动所需身体素质的训练方法	99
第八章 足球	100
第一节 足球基本技术	100
一、颠球	100
二、踢球	100
三、接球	103
四、运球	105
五、拦截球	106
六、头顶球	107
七、假动作	110
八、掷界外球	110
第二节 足球基本战术	111
一、常见的进攻打法	111
二、常见的防守打法	112
三、比赛阵型	113
第三节 足球基本比赛规则	115
一、比赛场地	115
二、球	116
三、队员人数	116
四、队员装备	116
五、裁判员	117
六、巡边员	117
七、比赛时间	118
八、比赛开始	118
九、比赛进行及死球	118
十、计胜方法	118
十一、越位	118
十二、犯规与不当行为	119
十三、任意球	120
十四、罚球点球	120
十五、掷界外球	121
十六、球门球	121
十七、角球	121
第九章 羽毛球	122
第一节 羽毛球基本技术	122
一、握拍技术	122
二、发球技术	123
三、击球技术	125
第二节 羽毛球基本战术	127
第三节 羽毛球基本比赛规则	128
第十章 乒乓球	130
第一节 乒乓球运动概述	130

一、乒乓球运动的起源与发展	130
二、乒乓球运动的价值	130
第二节 乒乓球基本技术	130
一、乒乓球握拍方法	130
二、准备姿势与站位	131
三、步法	131
四、发球技术	132
五、接发球技术	134
六、推挡球技术	135
七、攻球技术	136
八、弧圈球技术	137
九、搓球技术	139
十、削球技术	140
第三节 乒乓球基本战术	140
一、发球抢攻战术	140
二、接发球战术	141
三、搓攻战术	141
四、对攻战术	141
五、拉攻战术	141
六、削中反攻战术	142
七、弧圈球战术	142
第四节 乒乓球基本比赛规则	142
第十一章 网球	146
第一节 网球运动概述	146
第二节 网球基本技术	146
一、握拍方法	146
二、网球步法	146
三、站立姿势	146
四、击球技巧	147
第三节 网球基本战术	151
一、单打战术	151
二、双打战术	151
第四节 网球基本比赛规则	152
一、网球规则-单打	152
二、网球规则-双打	154
模块三 休闲体育	157
第十二章 时尚休闲体育	158
第一节 台球	158
一、台球的基本知识	158
二、台球的基本技术	158
三、斯诺克台球规则简介(图 12-5)	159
第二节 保龄球	160
一、保龄球的基本知识	160
二、保龄球的基本技术	160
三、保龄球的比赛和记分	162

第三节 毽球	163
一、毽球小知识	163
二、踢毽球的基本技术	163
三、场地与球网	164
第四节 定向越野	165
一、定向越野基本知识	165
二、地图	165
三、越野跑技术	166
四、路线的选择	167
五、总结	167
第五节 攀岩	167
一、攀岩的基本知识	167
二、攀岩的装备	168
三、攀岩教程	168
第六节 街舞	171
一、街舞知识	171
二、街舞动作	171
第十三章 女子休闲健身	173
第一节 女子形体健美	173
一、形体健美的概念	173
二、形体健美的练习方法	173
第二节 健美操	175
一、健美操的概述与分类	175
二、健美操的特点与功能	176
三、健美操的学习实践	177
四、健美操锻炼注意事项	185
五、健美操的练习常识	186
第三节 瑜伽	187
一、什么是瑜伽	187
二、简易入门法	187
三、瑜伽的呼吸方法	188
四、练习瑜伽的注意事项	189
参考文献	190

模块一

体育、体质与生命健康



第一章 体育与健康

我们正在经历着一场壮丽的社会变革，我们目睹了从农业经济、工业经济向知识经济的过渡，我们享受着从短缺经济向过剩经济转变带给我们的物质恩德，我们感受着从劳动生产方式经济向休闲生活方式经济转化的种种适应与不适应。现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。由于精神紧张、工作压力过大、营养失调、运动不足、环境污染等因素引发的非传染性疾病在全球蔓延，处于“亚健康状态”的人群不断地扩大。人们对于健康的认识发生了重大的变化，在世界卫生组织推动下，健康的新理念在全球得到了传播并日益为人们所接受。

第一节 健康本质

一、健康的本质

1. 健康的概念

世界卫生组织（World Health Organization，以下简称 WHO）在 1948 年成立时就明确提出健康的含义：“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。”并且提出了生理、心理、社会适应力三者都具备才能健康的三维理论。

WHO 在 20 世纪 70 年代中期至 80 年代末期又不断将健康概念完善，重新定义。特别是在 20 世纪 90 年代又提出了人类健康还应该包括道德健康。也就是说：一个完全健康的人，必须同时具备躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四全面。

2. 亚健康

亚健康指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态，又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为其主要是心理承受能力差或过度疲劳。亚健康人群症状常表现为浑身乏力、失眠健忘、胸闷气短、腰酸、背痛、食欲下降、烦躁不安、工作效率下降等各种不适症状，但各种医学检查却难以发现有病。

资料表明，根据 WHO 健康标准，人群中处于健康状态 15%，处于各种疾病状态者 15%，而波动于健康与疾病之间的“灰色状态”，即亚健康状态约为 70%。

人体具有一定的调节机能，“灰色状态”是处于健康与疾病的边缘。但人体可通过积极的运动，科学的生活方式，乐观豁达的人生观使“灰色状态”调节到健康状态，成为健康人。反之，则会最终导致疾病的发生。

3. 健康标准及评价体系

WHO 从生理、心理和社会适应能力几方面对人类健康进行了 10 个方面的概括：

- ① 有足够充沛的精力，能从容不迫的应付日常生活和工作压力而不感到过分的紧张；
- ② 处世乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细不挑剔；
- ③ 善于休息，睡眠良好；
- ④ 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- ⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- ⑥ 体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；
- ⑦ 眼睛明亮，手足敏锐，眼睑不易发炎；
- ⑧ 牙齿清洁、无空洞、无病感，牙龈颜色正常，无出血现象；

⑨ 头发有光泽,无头屑;

⑩ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松自如。

以上10条标准,前面4条属于心理和社会适应能力,后面6条均属于生理健康的内容。生理健康是人体健康的基础,没有生理健康,就不可能有心理健康、适应能力和道德健康。

(1) 生理健康

① “WHO”对生理健康评价的“五快”标准

a. 吃得快:证明胃口好,不偏食,内脏功能正常。

b. 便得快:排便轻松自如,胃肠功能好,消化系统良好。

c. 睡得快:上床很快进入熟睡、深睡状态,醒来时精神饱满,大脑清晰,说明中枢神经系统直辖的内脏无病理信息干扰。

d. 说得快:用准确、清晰流利的语言表达自己的分析判断,表明头脑清醒、思维敏捷,心肺功能正常。

e. 走得快:步履轻盈,腿脚便捷,无衰老之症状。

② 生理健康常见数据

a. 体重

最适合中国人的体重(kg)=[身高数值(以cm为单位)-100]×0.9。

一般标准体重(kg)=[身高值(以cm为单位)-105]×(100%±10%)。

目前全球常用体重指数标准=体重(以kg为单位的数值)/身高²(以m为单位的数值)=20~24。

超重:所得结果>24;肥胖:所得结果>28

b. 腰围、臀围

男性腰围<90cm(即2尺7寸);女性腰围<80cm(即2尺4寸) 男性腰臀比<0.90;女性腰臀比<0.85。

c. 心率

安静时正常心率为每分钟60~90次,每分钟超过90次为心动过速,每分钟低于60次为心动过缓。

d. 肺活量

正常成人男为3500~4500mL,女为2600~3200mL。

e. 血压

收缩压:16~18.5kPa(120~139mmHg)。

舒张压:10.7~11.9kPa(80~89mmHg)。

f. 血液常见指标

红细胞(RBC):男为 $(4.0\sim5.0)\times10^{12}/L$,女为 $(3.5\sim4.5)\times10^{12}/L$ 。

血红蛋白(Hb):男为120~150g/L,女为105~135g/L。

白细胞(WBC): $(4\sim10)\times10^9/L$ 。

(2) 心理健康

① “WHO”对心理健康评价的“三良好标准”

a. 良好的个性:是指人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,自尊、自爱、自信,有自知之明。

b. 良好的处理能力:是指具有良好的控制能力,冷静、正确的分析、判断、处理各种社会的、工作的、生活的问题。

c. 良好的人际关系:受到别人的欢迎和信任,保持正常人际关系。

② 国内外心理学家提出的心理健康评价标准

美国心理学家马斯洛和米特尔提出了 14 条,我国心理学家郑日昌和陈永胜提出了 10 条,综合起来是以下 4 条。

- a. 有足够的安全感。能够独处,对生命、财产及其他方面有足够的安全感;
- b. 身体、智力、情绪十分协调,认知功能正常,能充分了解自己,正确评价自己的能力,不妄想妄为。能适度地发泄情绪和控制情绪,保持个性完整和谐,意志品质健全。
- c. 适应环境、人际关系协调。能适应、改造环境,在遇到重大挫折、冲突时能通过自我调节适应环境。建立良好的正常人际关系。
- d. 有成就感和幸福感,在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性,在不违背社会规范的前提下,能适度满足个人要求,对理想、工作、生活有成就感和幸福感。

其实,生理健康和心理健康是相互统一的。生理健康是心理健康的基础,心理健康是生理健康的统帅,健康的心理会生理的健康,不良的心理传导致生理机能下降,甚至生病、死亡。

(3) 良好的社会适应能力

在现代社会,紧张的生活节奏造成的心理障碍成为一个重要的社会问题,由于过于紧张的商业竞争和过于强烈的责任感,在美国,神经系统疾病和心理失常症的人数占美国人口总数的 10%,纽约市每 4 个人中就有一人患神经疾病,严重偏离心理学标准。

在现代社会,人们只有处理好工作上的竞争(失业的威胁)、家庭成员的精神负担、升学择业的压力、日常生活快节奏的紧张感、情感上的错综负荷,以及说也说不同,讲也讲不清的各种各种患得患失。以积极乐观的态度适应社会,正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会、以他人利益为先,以国家利益为重,永远对生活有种满足感和幸福感,永远对社会有种感激之心,努力提高适应社会的能力,才会成为一个真正意义上的健康人。

(4) 道德健康

“道德是社会意识形态之一。是人们共同生活及其行为的准则和规范。”“它用善与恶、正义与非正义、公正与偏私、诚实与虚伪等道德概念来评价人们的行为和调整人们的关系。”

心理学家研究表明,道德品质低劣的人面对功利是非,时时处于一种紧张、愤怒和沮丧的情绪之中,这种不良情绪,使机体内各系统功能失调,免疫力下降,容易患各种疾病,影响健康。而有道德准则和规范的人,他们以一颗宽容和大度的心善待别人,以维护良好的社会秩序和公德为己任,努力营造长治久安、欣欣向荣的社会局面,推进社会的文明进程。

二、影响健康的因素

在影响和制约人体健康的各种因素中,主要有两大方面:先天因素和后天因素。

1. 先天因素

遗传是决定人体健康的先天因素。遗传是指自然界各种生物通过一定的生殖方式、将遗传物质从上传传给下代的一种生物现象。遗传亲代的许多隐形或显性的疾病,严重地影响和威胁后代的健康。我国大力提倡的优生优育、禁止近亲结婚等措施和手段对预防遗传病有重大意义。

2. 后天因素

(1) 心理 从人体生理学、病理学和现代心理学分析三者关系,心理影响生理,生理影响病理。健康的心理会促进生理的健康,不良的心理会导致生理机能下降,生病、死亡。情绪是人对客观事物的态度和内心体验,人的情绪变化对身体生理功能有重要影响,对身体健康关系密切。快乐、满足、幸福等良好的情绪可以提高大脑及整个神经系统的功能,使身体各器官系统的活动协调一致,从而促进食欲旺盛、精力充沛,增强人体适应环境和抵抗疾病的能力。愤怒、悲哀、紧张、焦虑等不良情绪会给大脑带来恶性刺激,使血压升高,心跳加速,胃肠功能紊乱,食欲减退以及机体的抵抗能力下降。

(2) 营养 WHO 一项研究结果表明:营养是影响健康的最重要因素之一,占 13%,仅次于遗传因素。

人体需要的营养素有蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐与微量元素、维生素及水等。人体只有在合理摄入这些营养素的情况下,才能维持正常的生长发育,组织更新和良好的健康状态。

(3) 环境 “阳光、空气、水和运动,这是生命和健康的源泉。”这句名言精辟地指出了自然环境对健康的重要性。人体与良好的自然环境保持着一种良好的动态平衡,对人体的健康有积极的促进作用。但由于工业经济的高速发展,森林植被的大量流失,工业废水的排放,汽车废气及各种噪声,破坏了大自然与人体之间的动态平衡,使人体健康受到影响。

社会环境主要是指社会对人类日常生活、劳动所能提供的衣、食、住、行等基本的物质条件,即包括社会的物质文明和精神文明的发展水平。这些影响人体健康的客观因素的改变,有赖于社会的进步和科学技术的发展。

(4) 生活方式 生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。个人或群体在生存实践活动过程中,长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。

良好的生活方式是健康人体与延年益寿的特征,不良的生活方式会导致营养失调与各种疾病,严重的损害人体的健康与寿命。

若经常大量食用高蛋白、高能量的肉类及糖类,而不注重营养的平衡,致使营养过剩,会诱发病,严重的损害人体的健康与寿命。

同时酗酒、吸烟、吸毒,会严重损害神经系统的正常功能,而沉溺于黄色网站,甚至违法乱纪和败坏社会道德的嫖娼、卖淫更会严惩人的身心健康。

因而在现代文明社会中,必须改变各种不良行为与生活方式,养成健康的行为和生活方式。

(5) 体育锻炼 “生命在于运动”,在影响人类健康的诸多因素中,科学的体育锻炼是最积极、最有效的因素,它可以弥补先天的不足,改变后天环境的不良影响,使人体由弱变强、青春常在。

第二节 体育与健康

一、体育的概念、本质

广义的体育(亦称体育运动):是根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形式和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动。

狭义的体育(亦称体育教育):是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能、培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

随着社会的发展,体育的内涵越来越丰富,体育的外延也日益扩大,但体育的本质仍是以各种运动为手段,是发展身体、增强体质的教育过程。

在我国当代体育,基本上由社会体育、体育、竞技体育这三个体系,包含了体育所要涉及的全部范围。

二、体育锻炼对青少年学生的作用

《中共中央关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确提出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”

青少年学生正处于体能素质全面提高的青春发育期,也是其世界观、人生观转型时期,因而参加体育锻炼以达到全面增强体质,促进健康发展的目的。

1. 体育锻炼增强人的体质

① 体育锻炼提高人的心肺功能,心肺功能的提高对预防循环系统疾病、提高工作效率,推迟疲劳出现等方面都有良好作用。

② 体育锻炼能增强肌肉收缩力量,使肌肉弹性好,耐力强,从而防止肌肉、肌腱和韧带的损伤,预防常见腰腿痛和推迟骨质疏松症的发生。

③ 体育锻炼能增加肌肉、韧带拉长的范围;加大肌肉、韧带保持一定长度的力量,控制关节不受损伤的最大范围和活动幅度,能够自由灵活地做各种动作,防止受伤。

2. 体育锻炼对青少年学生心理健康的影响

青少年学生是祖国的未来和希望,青少年学生生涯是一个人生理和心理发展趋于成熟的关键时期,也是一个人人生观和世界观形成的最重要阶段,全面提高青少年学生的身体素质和心理健康势在必行。

(1) 体育锻炼促进智育的发展 大量的科学实验证明,通过体育锻炼,能促进大脑发育,改善大脑的氧气和养料的供应,提高工作效率。例如利用体育“积极性休息”的手段,可以消除人脑的疲劳,提高大脑工作效率;通过体育教学中发现法的运用,可以培养学生创造性的思维能力。

(2) 体育锻炼丰富充实着青少年学生的情感生活,培养其良好的人格品质 体育锻炼给人们提供的情感体验是多样的,顺应了青少年学生对情感的多方面要求。在身体项目中,可以得到对集体、社团的依赖感、依托感;在娱乐体育中,因愉悦感和快感而情满胸臆;在探险活动中,因征服自然而增强自豪感 and 征服感;竞技活动中,在成功与失败、荣誉与耻辱、竞争与退让,乃至生与死亡之间拼搏选择,享受着各种复杂情感的“折磨”和冶炼。

总之,体育运动以它固有的方式,既培养志趣、爱好、学识等方面,又培养具有高度使命感和责任感的人。同时体育运动还可以调节个人的感情,和谐社会的气氛,提高人的尊严,加强青少年学生对社会的依赖感,使青少年学生的感情更加丰富而高尚,平衡而多层面,从而改变着青少年学生的情感方式。

(3) 体育锻炼是心理调节器,增进青少年学生的心理健康 体育锻炼可以克服对学习、生活、爱情中的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,可以调节心理情绪,抵制身心紧张,控制侵犯他人的“A”型反应,从而使心理得到平衡,增进心理健康。

3. 运动对于发展青少年学生的社会适应能力具有独特的作用

经常参与体育活动的学生,合作和竞争意识、交往能力、团队精神、对集体和社会的关心程度都会得到提高;而且学生在体育活动中所获得的合作与交往等能力也能迁移到日常的学习和生活中去。在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂氛围,争取有效的教学手段和方法培养学生的社会适应能力。

三、运动有益健康

“生命在于运动”:运动作为健康生活方式的基本保障,是影响健康的重要因素。

WHO开展的一次全球性疾病负担和影响因素的讨论和研究,认为运动将是改变身体健康状态的关键。在2002年世界卫生日,WHO提出口号:运动有益健康。其主题是体育锻炼。

1. 体育锻炼的基本原则

(1) 自觉主动性原则 自觉锻炼亦指锻炼者内在的需要和自觉行动,是对体育价值有正确的认识和发自内心的需要。真正实现“我运动、我健康、我快乐”的锻炼宗旨。

此外,定期检测锻炼效果,获得信息反馈,经常了解自己锻炼的结果和进步,增强自信心,有助于提高和巩固锻炼身体的自觉性和主动性。

(2) 循序渐进,持之以恒原则 人体功能活动都有一定的惰性和适应周期,因此运动锻炼应从简单作起,从小运动量开始、由易到难,由弱到强,循序渐进,才能取得预期效果。同时,在时间长短上也应由短到长,至于具体运动次数和每次锻炼时间的长短,则应因人而异。运动不仅