



大学生体育与健康 教育

毛振明◎主 审
项建民 吴亦丰 戴德翔◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材



大学生体育与健康 教育

毛振明◎主 审
项建民 吴亦丰 戴德翔◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教育 / 项建民, 吴亦丰, 戴德翔主编.
—北京: 北京师范大学出版社, 2010.11
ISBN 978-7-303-11711-6

I. 大… II. ①项…②吴…③戴… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

· 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 208503 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电 子 信 箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 21.75
字 数: 490 千字
版 次: 2010 年 11 月第 1 版
印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元

策划编辑: 祁传华 责任编辑: 祁传华
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 李尘工作室
责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

主 审	毛振明					
主 编	项建民	吴亦丰	戴德翔			
副主编	龚婉敏	孙作华	张必斌			
编 委	徐海虹	周财友	张词侠	沙 冕	徐永生	
	黄 波	童立涛	俞 华	刘向东	钱 锋	
	邱少霖	陈建新	周盛发	王 虞	王旭辉	
	董榴英	汪明旗	徐 军	叶慧敏	饶爱蓉	
	胡 惠	邱梅珍	李 力	李 丽	陈苏赣	
	邹国平	龚 玲	孔军峰			

前言

北京奥运会之后，我国体育发展目标已经发生了巨大变化，群众体育、学校体育被放到更加重要的位置。2010年又颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要》，纲要战略目标中明确了“坚持全面发展。加强体育，牢固树立健康第一的思想，切实保证体育课和体育锻炼时间，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”的体育发展战略主题思想。因此，学校体育与健康教育也应该在这样的战略主题思想指导下与时俱进，科学发展。

《大学生体育与健康教育》一书以终身体育、健康娱乐为宗旨，在理论部分以体育运动和人体健康基础知识为主线，全面阐述了体育的基本概念、体育运动与身心健康的关系、体育运动与现代疾病、职业疾病的关系以及急救、健康指导与身体健康教育等方面的内容；在实践部分以介绍常见体育运动的参与方式、方法、基本技术和娱乐、健康方式为主要内容，另外还对现代社会流行的一些体育运动形式进行介绍，包括舞龙舞狮、跆拳道、健身、街舞以及高脚和板鞋竞速运动等。

根据高等院校学生的特点，本教材的内容涉及面广，主要运动技术图示精美，技术要求符合全民健身、大众体育的特点。主要涉及的体育项目包括田径、篮球、排球、足球、乒羽网、游泳、健美、健美操、跆拳道、体育舞蹈、街舞、舞龙舞狮、高脚和板鞋竞速运动等，基本可以满足高等院校学生体育与健康教育课程教学的需要。同时，本教材也注重对于运动项目的历史、发展、规则以及相关衍生项目的介绍，特别关注健身方式方法的介绍，对于学生拓展体育运动与健康教育知识视野，培养体育科学锻炼习惯和终身体育意识有重要的促进作用。

该教材由上饶师范学院体育学院项建民、吴亦丰、

戴德翔任主编，龚婉敏、孙作华、张必斌任副主编。参加编写的人员还有：徐海虹、周财友、张词侠、沙晁、徐永生、黄波、童立涛、俞华、刘向东、钱锋、邱少霖、陈建新、周盛发、王虞、王旭辉、董榴英、汪明旗、徐军、叶慧敏、饶爱蓉、胡惠、邱梅珍、李力、李丽、陈苏赣、邹国平、龚玲、孔军峰。具体为：项建民编写第一章、第二章、第六章、第七章、第九章、第十一章、第十二章、第十六章；吴亦丰、张词侠编写第四章、第五章；戴德翔编写第八章、第十章；龚婉敏、徐海虹、周财友编写第十三章、第十五章、第十八章、第十九章、第二十一章、第二十二章；张必斌编写第十七章；孙作华编写第十四章；徐永生、黄波编写第二十章；沙晁编写第三章。本教材由项建民、龚婉敏负责统稿。

该教材经高等院校教育教材审定专家审定。教材全面贯彻了素质教育思想，从社会发展需要出发，注重对学生的体育创新精神和实践能力的培养，大胆融入一些先进的教材理念和教学方法。总之，该教材能满足不同办学要求、不同学制、不同专业体育课程的需要。我们希望各地教育和体育相关部门积极推广并选用该规划教材。在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，让我们能不断完善和提高。

在编写过程中，吸收了国内外学校体育发展方面的理论研究成果和相关教材的精华，借鉴了社会学、心理学、法学等相关学科的原理和方法，并参考了有关著作和资料，直接引用了不少实例作为案例，在此谨向原作者表示由衷的感谢，并向支持和帮助本书出版的所有朋友表示诚挚的谢意。

由于时间紧迫，该书难免存在不妥之处，希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见，请将您的建议或意见发送至 xiangjianmin@163.com 与我们联系。以便我们在今后的工作中不断改进和完善，使该教材成为高等院校的精品教材。

编者
2010年7月

目 录

第一章 体育与健康教育概述	1
第一节 体育的概念、功能与分类	1
第二节 体育与健康教育的关系	7
第三节 全民健身与终身体育	12
第四节 高等学校的体育与健康教育课程	14
第二章 体育运动与生理健康教育	18
第一节 体育运动对于人体各器官系统的影响	18
第二节 经常参与体育锻炼人群的生理特征	28
第三章 体育运动与大学生心理健康教育	34
第一节 体育运动与大学生人际交往	34
第二节 体育运动与大学生情绪状态	37
第三节 体育运动与大学生健康人格的形成	40
第四节 促进大学生心理健康的几种体育运动方式介绍	44
第四章 体育运动与疾病预防教育	48
第一节 体育运动与常见疾病预防	48
第二节 体育运动与职业病预防	51
第三节 体育运动与现代文明病预防	55
第五章 运动损伤的预防、急救与康复教育	66
第一节 运动损伤的预防原则	66
第二节 运动损伤的急救方法	67
第三节 运动损伤的康复	77

第六章 低碳校园与体育健康教育	81
第一节 低碳校园与身体健康概述	81
第二节 低碳校园与大学生健康运动的内容和方法	81
第三节 低碳校园与大学生健康教育关系	83
第四节 低碳生活	84
第五节 低碳经济	91
第七章 田径运动与健康教育	102
第一节 田径运动概述	102
第二节 田径运动的主要参与形式	104
第三节 田径运动的主要参与方法	108
第四节 田径运动在人类健身中的作用与方法	119
第八章 篮球运动与健康教育	125
第一节 篮球运动概述	125
第二节 篮球运动的主要参与形式	126
第三节 篮球运动的主要参与方法	128
第九章 排球运动与健康教育	136
第一节 排球运动概述	136
第二节 排球运动的主要参与形式	137
第三节 排球运动的主要参与方法	139
第十章 足球运动与健康教育	146
第一节 足球运动概述	146
第二节 足球运动的主要参与形式	147
第三节 足球运动的主要参与方法	149
第十一章 乒乓球运动与健康教育	158
第一节 乒乓球运动概述	158
第二节 乒乓球运动的主要参与形式	160
第三节 乒乓球运动的主要参与方法	161
第十二章 羽毛球运动与健康教育	173
第一节 羽毛球运动概述	173
第二节 羽毛球运动的主要参与形式	174

第三节 羽毛球运动的主要参与方法	175
第十三章 网球运动与健康教育	182
第一节 网球运动概述	182
第二节 网球运动的主要参与形式	183
第三节 网球运动的主要参与方法	184
第十四章 门球运动与健康教育	189
第一节 门球运动概述	189
第二节 门球运动技术特点与分类	191
第十五章 游泳运动与健康教育	198
第一节 游泳运动概述	198
第二节 游泳技术特点与分类	199
第十六章 武术运动与健康教育	213
第一节 武术运动概述	213
第二节 武术运动特点与分类	217
第三节 武术运动项目介绍	223
第十七章 舞龙舞狮运动	242
第一节 舞龙运动概述	242
第二节 舞狮运动概述	247
第十八章 秧歌、腰鼓运动与健康教育	254
第一节 秧歌运动概述	254
第二节 腰鼓运动概述	256
第十九章 跆拳道运动与健康教育	264
第一节 跆拳道运动概述	264
第二节 练习方法与竞赛规则	268
第二十章 高脚、板鞋竞速运动与健康教育	275
第一节 高脚竞速运动概述	275
第二节 板鞋竞速运动概述	281
第二十一章 体育舞蹈、排舞、街舞运动与健康教育	287
第一节 体育舞蹈介绍	287
第二节 体育舞蹈的分类与基本技术	289

第三节	街舞介绍	295
第四节	街舞的分类与基本技术	296
第五节	排舞运动	301
第六节	排舞基本技术与分类	302
第七节	交谊舞运动	305
第八节	交谊舞技术特点与分类	306
第二十二章	健美操运动与健康教育	308
第一节	健美操运动概述	308
第二节	健美操运动意义与锻炼价值	310
第三节	健美操的分类	312
第四节	健美操运动练习方法	315
第五节	竞技健美操介绍	320
第六节	《全国健美操大众锻炼标准》介绍	323
第七节	《中国学生健美操》介绍	329
参考文献		334

第一章 体育与健康教育概述

第一节 体育的概念、功能与分类

“体育”一词是我们大家经常提到但又不是很容易搞清楚的一个概念。因为不同的学者对“体育”的概念有不同的解释。但总的来说，体育的概念有广义和狭义之分，作为高等院校的学生，应该对“体育”的基本概念有初步的了解和认识。

一、体育与健康教育的概念

(一) 体育概念演变的历史脉络

体育术语的历史可以追溯到原始社会时期。公元前 5 世纪，古希腊就有竞技和“Gymnastics”等术语。到 18 世纪中叶以后，由于资本主义生产关系在西欧一些国家的确立，体育也随着近代教育制度的建立而发展起来。17~18 世纪，西方的学校教育中有了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。

1762 年，卢梭在法国出版了《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。到 19 世纪，德国形成了新的体操体系，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 19 世纪中叶，德国和瑞典的体操传入我国，随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。1919 年，美国教育界和体育界展开关于体育目标的广泛讨论，通过这场讨论，使“体操”和“体育”两个长期混淆的概念最后划清界限，“体操”一词仅作为一个运动项目名称得到保留。

(二) 体育几个基本概念的定义

“体育”在含义上是一个演化过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，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”（physical education）是一致的。但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。体育的广义概念，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；体育的狭义概念，一般是指体育教育。

1. 体育的广义概念（亦称体育运动）

是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念（亦称体育教育）

是发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 竞技运动亦称“竞技体育”

指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。

4. 娱乐体育

是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娱性等特点。

5. 大众体育亦称“社会体育”和“群众体育”

是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。

6. 医疗体育

是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。二千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段，后又不断发展与提高，成为中国运动医学的重要组成部分。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何社会所能产生的良好影响和效益。随着人类文明的不断进步和社会的快速发展，体育的功能也呈现多样化趋势，总体概括，体育的功能主要包括几个方面，即健身功能、教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能等。

（一）健身功能

体育的健身功能是指体育运动对于增强体质、促进健康、延缓衰老以及调适和保持心理健康等方面的作用。体育的健身功能主要表现在以下几个方面：

1. 提高人体各器官系统机能

体育运动能够使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都能够得到改善和提高。同时,体育运动还可以使呼吸肌发达、强壮有力,呼吸功能提高。长期的运动刺激必然使呼吸系统产生适应性变化,从而使呼吸系统的机能得到提高。

2. 提高神经系统灵活性、提高人体运动能力

体育运动时,肢体的运动是在神经系统支配下由各器官和系统的相互协调而完成的。因此,长期从事体育活动的人,神经系统的感知能力和大脑的分析判断能力不断得到提高,从而使神经系统的灵活性也得到不断提高。

另外经常参加运动,可促进骨的生长。实验证明,普通人的股骨能够承受最大 300 公斤压力,但运动员的股骨可以承受 350 公斤的压力而不折断。同时,经常从事运动,能使肌纤维变粗,一般人肌肉重量只占体重的 40%,而运动员肌肉重量占体重的 45%~50%。

3. 延缓衰老、提高寿命

运动具有延缓老化过程的功效,运动的过程中,心跳加速、体温上升,正常的状态下,运动会刺激大脑分泌脑啡,这种物质使人感到愉快,且不易疲倦,尤其是在睡眠之前。适当的运动,由于脑啡增加,使人情绪及身体的张力放松,从而使睡眠质量获得改善。实验数据显示,参与运动者与不运动者相比较,器官功能前后相差 15 年,寿命相比,前者平均要长 5~10 年,甚至相差 12 年。

4. 调适和保持心理健康

现代医学流行病学研究证明,人们通过适当的体育活动能够降低“焦虑状态”,提高心理健康。体育运动对心理健康影响的主要标志之一就是情绪状态,也是人的自然需要是否得到满足而产生的一种体验。伯格(Berger, 1993)通过研究认为,有规律地从事中等强度(最大心率的 60%~75%)活动的锻炼者,每次活动 20~30 分钟,有利于情绪的改善。有些研究人员发现,运动可减少情绪上的负担,甚至能减轻因精神压力的偶发事件而造成的心理负担。

(二) 教育功能

体育的教育功能,是指体育在培养人的身心全面发展过程中的作用。在教育的过程中,体育是较为有效的重要手段之一。体育的教育功能主要表现在:

1. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体

育运动产生的身体困难，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效，可以起到“文明其精神，野蛮其体魄”的作用。

2. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

3. 传授文化知识

体育本身就是一种文化，并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教育和锻炼指导，可以使锻炼者掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此，体育在传授知识、培养技能、技巧，增强体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

4. 教导社会规范、促进人的社会化

人不仅具有自然属性，更具有社会属性，随着人的成长，他在家庭教育、学校教育、社会教育的作用下，其生物属性逐渐被社会属性所替代，这个过程，就是人的社会化过程。社会的行为规范和价值观可以通过体育教育和运动来实现。比如，体育活动项目中的固有规则和要求制约着参与者的活动行为。人的创造性以及潜能的发挥，也只能在规则允许的范围内发挥。这种个体约束、控制自我行为的能力能够提高个体适应社会行为规范、约束自我行为的能力，使其成为遵守社会道德规范的一员。

(三) 娱乐功能

体育的娱乐功能，是指体育活动对人自身产生快乐体验和愉悦心情的作用。体育因其自身的特点，在促进人健康愉悦的生活方面发挥着积极的作用。体育的娱乐功能主要表现在：

1. 增强人自身美的享受

体育活动不仅给人以强健的身体，还给人以美的享受，使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和紊乱的情绪。比如：当我们学习几个小时后，去运动场跑跑步，做做操，活动活动身体，你就会感到精神振奋、愉悦。当你漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中；或一脚猛烈地抽射足球应声入网，你就会从心底里感到说不出的高兴。

2. 舒缓心情，体验人类与自然的和谐共生

体育活动的娱乐性和趣味性能够使人摆脱平时紧张工作、繁重压力所

带来的不良情绪,达到愉悦自我、获得快乐的目的。体育活动大都在户外进行,户外的阳光、空气和风景能够让体育参与者感受到大自然的美。在一些较为剧烈、危险的极限运动中,肌体要承受较大的痛苦和压力,正是由于艰辛和痛苦才能让人更强烈地体验到征服自然、超越自我的喜悦和快感。这种对自我、对环境的征服和战胜,是一种自我能力的实现。

3. 丰富人们的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。

(四) 政治功能

体育的政治功能,是指体育对社会团体、国家的安定团结、发展进步、繁荣昌盛的积极作用。体育的政治功能既是指体育能够为政治服务,又是指体育受到政治的制约和影响。

1. 振奋民族精神、提升国家威望

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:旧中国在第11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。2008年北京奥运会的金牌数第一的骄人成绩确立了我国世界体育强国的地位。这就大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

2. 促进国家间关系、增进友谊

体育可以促进各国人民相互了解,使体育成为国家与国家之间重要的交往手段,通过比赛,互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系。在社会发展的历史上,运动员曾被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。如:第31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”。

(五) 经济功能

体育的经济功能就是指体育在社会经济发展中的各种能力。或者说是通过体育产品(体育服务和体育运动技术)的产生、交换、消费,以及体育场馆设施的工作人员所产生的体育服务,经过体育的主体——人的消费而对社会物质生产部门和非物质生产部门以及人们的生活消费所产生的各项经济机制的总和。体育的经济功能主要表现在:

1. 体育产业的发展推动了社会经济的发展

现代高新技术的发展,使体育比赛更具有诱惑力,高水平体育赛事在全球观众中的影响越来越大。目前,在第三产业中,体育产业的增长迅速,比重越来越大,被誉为“朝阳产业”。在欧美市场经济较为发达的国家,体育产业已成为国民经济的重要支柱。美国体育产业 20 世纪 80 年代的总产值就超过 600 亿美元,比石油化工、汽车还多,20 世纪 90 年代中期的体育产值超过 3000 亿美元,增长率超过同期国内生产总值的增长率。意大利以“足球工业”为主体的体育产业,其产值在 20 世纪 80 年代末达到 24 万亿里拉,跻身于国内十大经济部门,现在约为 500 亿美元。体育产业被相当一部分专家学者视为国民经济的第四大支柱产业。

2. 体育运动的发展为社会创造了无限的商机

随着奥林匹克运动的发展,奥运会为社会经济的发展带来了无限商机,举办奥运会能够促进主办国商业、贸易、旅游、交通、建筑、通信、能源等各行各业的发展。主办一届奥运会其潜在经济效能甚至能持续 8~10 年,其经济效益可达奥运投入的 8~10 倍。同奥运会一样最受人瞩目的世界杯,也给举办国带来滚滚财源。如世界杯给韩国带来了可观的效益,从而使长达 6 年的经济衰退成为历史,韩国经济开始复苏,在世界杯举办期间,为韩国提供了 35 万个就业机会,还吸引了 34 万外国游客,带来了非常可观的旅游收入。

三、体育的分类

对体育进行分类,首先要确定分类标准。按照体育的属性来分类,可以把体育分为健身体育、竞技体育、休闲体育;按照实施体育的场所来划分,可以将体育分为家庭体育、学校体育、社区体育;按照体育参与者的职业来划分,可以将体育分为农民体育、工人体育、军人体育、知识分子体育等;按照参加者的年龄来划分,可以将体育分为婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育;按照体育发展的年代来划分,可以将体育分为古代体育、近代体育、现代体育和当代体育。

四、健康的分类

对健康进行分类,首先要了解健康的定义,健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、

环境健康等。健康的种类很多，但关于健康的分类，我们根据健康的定义，把健康主要分为：身体健康、心理健康、道德健康和社会健康。

第二节 体育与健康教育的关系

“体育”与“健康”是两个不同的概念，但它们之间又有着内在的必然联系。体育一词在《学校体育学》一书中从广义和狭义两方面都有明确解释，在其释义中都有通过身体练习即体育锻炼增强体质、促进健康之含义。健康一词之定义，世界卫生组织已提出“健康不仅是没有疾病和身体不虚弱，而且是保持身体上，精神上和社会适应方面的良好状态”。众所周知，影响健康的因素是多方面的，诸如遗传、自然环境、教育、生活习惯、个性心理、营养、体育锻炼，还有社会文化环境等。在众多的影响因素中，体育锻炼是最能积极促进身体健康的。科学的体育锻炼不仅能增强人体各器官系统的免疫功能，全面促进机体的新陈代谢和身体的正常发育，而且能磨练意志，培养自信心，提高抗挫力，陶冶美的性情，增强社会的适应能力。

一、体育与身体健康

（一）促使人体健康发展

经常参加体育锻炼的人，心肌细胞能获得更充足的氧气及营养，产生营养性肥大，使心脏重量增加，容积增大。一般人的心脏重量为 300g 左右，心容积约为 750ml，而运动员心脏可增重至 400~500g，心容积可达 1000ml 以上。此外，心肌增粗使心肌收缩力增强，每搏输出量多，因而安静时心跳次数比一般人慢。一般人每分钟心跳 75 次左右，而经常运动的人可减少至每分钟 50~60 次，由于心跳的减慢，使心脏获得了更多的休息时间，这对心脏的保护及心泵功能的贮备是极为有利的。

体育锻炼对预防心血管系统疾病有良好的作用。对心血管疾病起到积极的预防作用。体育锻炼还能大大地增强呼吸系统的功能，经常锻炼的男子肺活量能够达到 5000ml（正常健康男子为 3500~4000ml），女子可达 4000ml 左右（正常健康女子为 2500~3500ml）。体育锻炼时，由于肌肉需要更多的氧，呼吸次数可由安静时的每分钟 12~16 次增至每分钟 40~50 次，每次吸入的空气量由安静时的 500ml 增加至 2500ml，使每分钟的肺通气量达 70~120L。这对健康都是极为有利的。

（二）体育锻炼能够全面提高心肺功能

适当的体育锻炼对维持和增强人体活动具有重要意义，人长期从事体