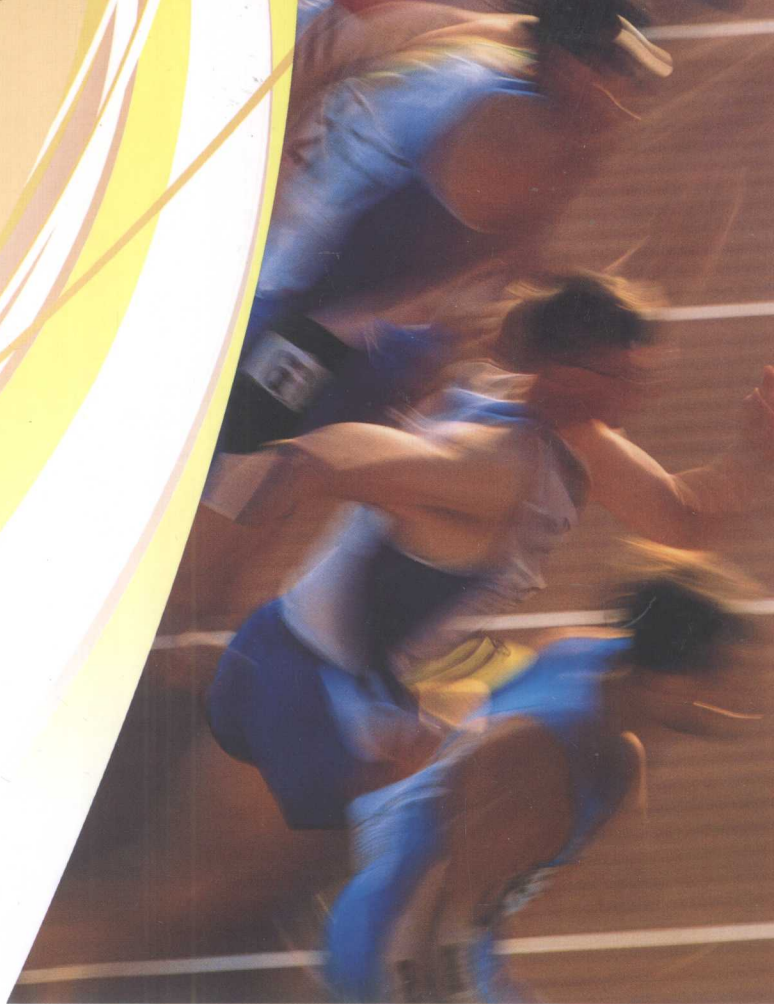


现代大学体育精品教材



大学体育

主 编 刘嘉丽 郑尚武

© 北京体育大学出版社

现代大学体育精品教材

大学体育

主 编 刘嘉丽 郑尚武
副主编 林伟光 赖荣亮 陈 强 钟 丽
编 委 吴学勇 王婉纯 陆敏仪 林 儒
何文清



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 王 健
责任编辑 魏国旺
责任校对 赵 闯
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
版式设计 沈小峰
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 刘嘉丽等主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5644-2028-4

I . ①大… II . ①刘… III . ①体育—高等学校—教材 IV . ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204650 号

大学体育

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京昌联印刷有限公司
规 格 190mm × 262mm 16 开本
印 张 24
字 数 693 千字

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-2028-4

定 价 35.00 元

前 言

大学生是掌握新技术、拥有新思想的前沿群体，是国家培养的高级专门人才，是我国现代化建设的主力军，担负着实现伟大民族复兴的历史重任。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“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。”这为构建充满生机活力的现代教育体系指明了方向。为了适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化教育改革，提高体育课的教学质量，根据《学校体育工作条例》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的要求，我们编写了这本教材。

本教材编写是以“健康第一”的思想为指导，以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》为依据，在总结多年高校体育教育改革的理论和实践经验、结合高校体育教学的实际情况和具体特点、广泛征求许多体育教师意见的基础上，针对大学生的生理、心理特点，确定了教材的结构和内容，并力求使本教材成为在校大学生体育学习并满足其终身体育锻炼的指导性用书。

近几年来，随着体育教育的新理论、新方法和新成果不断涌现，高校体育领域也呈现出生机勃勃的景象。那么，如何将这些新知识呈现、传授和介绍给学生，使学生能掌握体育的基本原理和方法，拓宽视野，并根据自身的实际指导现在和未来体育锻炼，是本书编者考虑的首要问题。因此，本教材在编写过程中着力体现以下几个特点。

1. 展现本校体育教学特色

依据学校的办学特点，立足本位，精心设置了体育理论常识和运动实践项目，

融入了体育教育功能、科学健身理论、健康体适能等新颖内容，充分体现了本教材的创新性。

2. 体现时代性与科学性

本教材坚持以“健康第一”思想为宗旨，紧扣高校体育课程主要目标，围绕“体育与健康”这一主题，将体育与健康的经典研究、最新成果和前沿进展交织铺陈，使学生了解体育与健康的发展脉络、原理和方法，展现当代体育科学的最新风貌。此外，根据当前大学生喜欢健身性、娱乐性强的运动项目的特点，我们编写了一些大学生喜闻乐见的运动项目，以提高学生的体育兴趣。

3. 坚持“三个突出”“一个面向”

突出教材“学”的特色，在处理“教”与“学”的关系时面向学生；突出公共教材的特色；突出需求兼容性特色。

本教材由刘嘉丽教授、郑尚武教授担任主编。在初稿的基础上，由两位主编进行了修改。参加本书的编写人员有：郑尚武（第一章、第八章）、刘嘉丽（第二章、第九章）、吴学勇（第三章、第十五章）、赖荣亮（第四章、第十八章）、陆敏仪（第五章、第十一章、第十二章）、陈强（第六章、第十三章）、王婉纯（第七章、第二十章、第二十一章）、林伟光（第十章、第十七章）、何文清（第十四章）、林儒（第十六章）、钟丽（第十九章、第二十二章）。成书后，由刘嘉丽教授对全书进行了统稿和定稿。

在编写本教材的过程中，北京体育大学出版社对本书的出版给予了大力支持。我们参考了一些专家和学者的研究成果，在此向他们表示衷心的感谢。由于编写人员能力和水平有限，若书中存在疏漏之处，恳请广大读者批评与指正，以便今后进一步完善和提高。

编者

2015年6月

目 录

理论篇

第一章 体育与健康	1
第一节 体育概述	2
第二节 健康概述	3
第三节 体育锻炼对人体健康的积极作用	7
第四节 影响青年大学生健康的因素	10
第二章 科学锻炼身体的原则与方法	18
第一节 体育锻炼的基本原则	18
第二节 自我锻炼的科学选择	22
第三节 体育锻炼的一般卫生常识	23
第四节 体育锻炼中常见的生理反应与处理	28
第五节 运动损伤的预防和处理	30
第三章 体育锻炼与健康体适能	34
第一节 健康体适能的四要素	34
第二节 体育锻炼与身体成分	35
第三节 体育锻炼与心肺适能	38
第四节 体育锻炼与肌肉适能	42
第五节 体育锻炼与柔韧性	44
第四章 《国家学生体质健康标准》的实施与评定	47
第一节 《国家学生体质健康标准》(大学组)测试内容和方法	47
第二节 《国家学生体质健康标准》(大学组)评价指标	50
第五章 奥林匹克运动	56
第一节 奥林匹克运动的起源与发展	56

第二节	奥林匹克运动体系·····	59
第三节	中国与奥林匹克运动·····	61

实践篇

第六章	田径运动 ·····	66
第一节	田径运动的起源与发展·····	66
第二节	田径运动基本技术·····	67
第三节	田径技术练习方法·····	77
第四节	田径竞赛规则简介·····	82
第七章	游泳运动 ·····	86
第一节	游泳概述·····	86
第二节	熟悉水性练习·····	88
第三节	游泳基本技术·····	90
第四节	游泳技术练习方法·····	99
第五节	游泳运动竞赛规则简介·····	101
第八章	篮球运动 ·····	103
第一节	篮球运动发展概述·····	103
第二节	篮球基本技术·····	104
第三节	篮球基本战术·····	110
第四节	篮球基本技术练习方法·····	118
第五节	篮球比赛规则简介·····	121
第九章	排球运动 ·····	125
第一节	排球运动发展概述·····	125
第二节	排球基本技术·····	127
第三节	排球基本战术·····	134
第四节	排球技术、战术练习方法·····	136
第五节	排球竞赛规则简介·····	139
第十章	足球运动 ·····	142
第一节	足球运动发展概述·····	142
第二节	足球基本技术·····	144
第三节	足球基本战术·····	152
第四节	足球技术、战术练习方法·····	155
第五节	足球竞赛规则简介·····	157

第十一章 乒乓球运动	162
第一节 乒乓球运动发展概述	162
第二节 乒乓球基本技术	165
第三节 乒乓球基本战术	173
第四节 乒乓球技术、战术练习方法	174
第五节 乒乓球竞赛规则简介	176
第十二章 羽毛球运动	179
第一节 羽毛球运动概述	179
第二节 羽毛球基本技术	181
第三节 羽毛球基本战术	191
第四节 羽毛球技术、战术练习方法	194
第五节 羽毛球竞赛规则简介	196
第十三章 网球运动	199
第一节 网球运动概述	199
第二节 网球基本技术	201
第三节 网球基本战术	207
第四节 网球技术、战术练习方法	210
第五节 网球竞赛规则简介	212
第十四章 荷球运动	216
第一节 荷球运动发展概述	216
第二节 荷球基本技术	217
第三节 荷球基本战术	222
第四节 荷球技术、战术练习方法	224
第五节 荷球竞赛规则简介	228
第十五章 毽球运动	232
第一节 毽球运动发展概述	232
第二节 毽球基本技术	233
第三节 毽球基本战术	237
第四节 毽球技术、战术练习方法	240
第五节 毽球竞赛规则简介	242
第十六章 定向运动	245
第一节 定向运动发展概述	245
第二节 定向地图	248
第三节 定向运动基本技术	253

第四节	定向运动技术练习方法	262
第五节	定向运动竞赛规则简介	263
第十七章	武术运动	267
第一节	武术运动发展概述	267
第二节	初级长拳	268
第三节	太极拳	279
第四节	武术基本功练习方法	291
第五节	武术套路竞赛规则简介	295
第十八章	散打	299
第一节	散打运动概述	299
第二节	散打武德与礼节	300
第三节	散打基本技术	300
第四节	散打基本技术练习方法	309
第五节	散打竞赛规则简介	312
第十九章	健美操	316
第一节	健美操	316
第二节	女子形体健美	324
第二十章	体育舞蹈	328
第一节	体育舞蹈概述	328
第二节	体育舞蹈的内容和特点	329
第三节	体育舞蹈基本技术与练习	331
第四节	体育舞蹈基本知识	337
第五节	体育舞蹈竞赛组织	339
第二十一章	瑜伽	342
第一节	瑜伽概述	342
第二节	瑜伽呼吸法	344
第三节	瑜伽体式	345
第四节	瑜伽习练的注意事项	355
第二十二章	体育保健	358
第一节	传统体育保健	358
第二节	常见传统体育保健练习方法	359
第三节	保健按摩	374



第一章

体育与健康

“体育”作为一种人类普遍热爱、共同认可与拥有的社会活动，是学校、社会对人进行有目的的身体教育形式。在人类和社会的发展进程中，体育是根据人们对生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段来增强人的体质并达到提高其运动技术水平，让人在参与体育运动或体育活动的同时也对参与者进行规则规约和思想品德教育。所以，体育是人类自身为自己进行的有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会发展而逐步建立与发展起来的具有专门学术指向意义的一个学科领域。

“健康”是人体生命活力的象征，是人获得幸福生活的基础与保障。以往人们普遍认为“健康就是没病，有病就是不健康”。随着社会和科学的发展以及时代的变迁，现代人的健康观告诫我们，健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或不虚弱，健康是在人身体本身健康的基础上，还需要人在精神上有一个完好的状态。所以，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。因此可以这样说，健康的含义是多元的、广泛的，健康有利于你、我、他，健康是关系人类进步、发展的永恒主题。

虽然人的健康受到多种因素的影响，但体育锻炼对健康的影响最大。运动人体科学研究表明：体育锻炼是增进人的身体健康的法宝。法国思想家伏尔泰的名言“生命在于运动”简朴地道出其真谛。

如今的社会流行着这样一句话：人生最蠢的事就是拒绝读书和拒绝运动。“拒绝读书”是忽视了对其灵魂的净化；“拒绝运动”是忽略并放弃了生命健康。一个人要是没有灵魂，整个人就会犹如一具行尸走肉；一个人身体若不健康，必然缺少生命活力。

现代社会要求合格人才的身体素质：具有很强的外界适应能力、对疾病的抵抗能力和对灾难的承受能力；具有良好的卫生习惯和健康的生活方式；经常进行体育锻炼并了解相关的人体健康知识；大脑反应灵敏、身体动作迅捷；善于放松和调节自我，使自己的身心能够时刻处于和谐、安宁的状态。

2007年4月23日，中共中央政治局专门召开了研究加强青少年体育工作的会议。这次会议指出：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志。”会议特别强调：“全社会要高度重视青少年体育工作，使他们成为共和国未来合格的建设者和接班人。”教育部特为我国青少年提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标和希望。

正如南非反种族歧视的人权斗士、南非前任总统曼德拉曾说：“体育有改变世界的力量。”这就犹如人类在实施体育活动的过程中，世界各地不同肤色、不同民族的人，无论是在乡村的体育游戏活动中，还是在奥林匹克的竞技比赛中，都强调在娱乐享受和强身健体的同时，消除孤独与寂寞、拓宽社会交往、增进相互间的情感交流，使人产生积极向上、乐观开朗的心理状态。拓宽体育的娱



乐功能与丰富体育的生活功能，正是在体现社会经济发展到一定水平后人们对幸福生活的追求。这种追求表现了人类自由精神的指向，也展示了人类对自身的身体实施的人文关怀，同时还反映出体育最为核心的真正魅力。所以，体育丰富了以人生命为主线的社会文化生活，体育对世界经济、文化和社会的发展产生了极为重要的影响。

第一节 体育概述

一、体育的起源

体育起源于人类的劳动。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一书中说：“劳动创造了人本身。”翻开人类进化的历史篇章可见：人类正是通过劳动，不断改善和创造生产工具，并改善了本身的生理机能，完成了从猿到人这一漫长的转变。从这一意义上来说，劳动创造了人，创造了人类社会的一切，当然也包括体育在内。

进入文明时代后，人类逐渐积累了大量的有关人的身体活动与人的身心变化之间相关联的经验和知识，并且开始主动把人参与某一种类身体活动与自己身体可能发生的某些变化联系起来去认知，自觉地把这些在实践中获得的经验用于改善人的身体状况。

随着体育社会实践的迅速发展和体育对人们社会生活的影响急剧扩张，人们开始认识到体育的文化特性，越来越多的人在对体育的研究中开始把“体育”当作社会的一种文化活动来看待，不仅强调体育对人的全面发展的基础作用，同时也从人的社会存在和社会生活方面来阐述体育的社会价值，对体育赋予了新的社会意义。

二、体育的概念

“体育”一词最早出现于1760年的法国报刊，当时法国人在论述儿童身体教育问题的论文中首先启用（Education Physique）一词。目前，国际上普遍采用“Physical Education”，该词泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为“身体的教育”。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等，后来逐渐形成国际通用且具有全新含义的固定概念：竞技运动（竞技体育）。

我国古代的体育活动过程，被用“导引”“武术”“养身”等名词来标记。19世纪，欧洲提出“体育”（Physical Education）一词，其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。19世纪，“体育”一词从日本传入我国，其含义是指“身体的教育”，并将此作为“教育的一部分”。该词的出现表明我们已经将它作为“是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程”，与国际上理解的“体育”（Physical Education）一致。随着社会的进步和体育事业的发展，人们对“体育”的目的和内容的认识都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也随之出现“广义”和“狭义”之分的解释。

体育的广义概念：是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，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。由于体育是各种社会、文化的一部分，所以其发展在一定程度上受到社会的政治和经济制约，并为社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念：是一个发展身体，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重要方面。



体育是指人类以身体练习为基本手段,以增强体质、提高竞技水平和丰富社会生活为目的的一种独特的社会文化现象。探究其深层次含义,应该包括以下几个方面。

(一) “以身体练习为基本手段”是体育区别于人类其他身体活动的特点

在人类的生产劳动和生活实践中,还有许多其他的身体运动,但那些身体活动并不是为了锻炼身体、增强体质,所以不能称之为体育。体育,特别是现代体育,已经有了一套为实现一定目的而专门设计的身体运动方式,而且还有一系列严格的规则要求和动作规范。在所有现代体育项目中,对身体运动的动作方式(如跳高项目规定的单脚起跳)、动作形式(如篮球赛、排球赛攻守对抗的互换)、动作路线(如100米和跨栏赛必须分道)等都有一套严格的规定和规范要求。这一点在以奥林匹克竞赛为代表的现代高水平竞技体育中表现得近乎于苛刻。然而,在大众体育活动中,为了娱乐活动与锻炼身体的安全、连续和简单,人们也专门设计了不计其数的身体运动形式和动作规范。如最简单的身体运动——“走”,一旦把它作为娱乐活动和体育锻炼的方法,其姿势和速度都有一定的要求(肢体用力的经济性、技术动作的时效性、人体位移速度的快速性和对身体健康的有效性)。由此可见,体育确实不是一般的身体活动,它确实是人类为了实现一定目的而专门设计的身体练习。

(二) 身体练习的主要目的就是要通过人体的运动来增强人的体质

要增强人的体质有多种途径和方法,其中包括营养、保健等多种手段,体育并不是唯一的方法。但是通过专门身体练习来增强体质,并在身体运动的过程中获得特殊的身体与情感的体验,正是体育可“劳其筋骨、饿其体肤、野蛮其体魄、文明其精神”的特有功效。

(三) 在人类活动中按规则规约竞赛是体育最为直接、生动的公平与公正

无论是在大众体育竞赛中,还是在高水平的竞技体育比赛中,只要是竞赛就有输赢之分、就要决出胜负。这是体育运动最为显著的一个特点,也是其他社会活动所不具备的一个方面。舞蹈、杂技等也是通过专门设计的身体运动来表达一定的思想和艺术想象力。但是,这些人类社会活动没有一部全世界统一的竞赛规则,对活动的胜负也没有专门而统一的要求和衡量标准。而体育不仅有世界通行并统一的竞赛规则,还要求最大限度地发挥人体的最大潜力(或者人体的极限能力)来力争在比赛中获胜。

(四) 丰富社会生活是体育具有人文关怀属性的本质特点

群众体育是通过专门设计的各种各样的身体运动形式,并根据不同条件、不同年龄、不同身体状况和个人爱好进行运动似的活动,参与者在运动活动的过程中去获得特殊的身体感受,达到既锻炼自己的身体、也“娱乐自己”的目的。

竞技体育却是参赛者通过专门设计的身体运动,在严格的竞赛规则规约之下,最大限度地表现自己或团队的技术、战术和身体能力,最后在实现自我价值的同时也达到“娱乐他人”的目的。

第二节 健康概述

健康是人类永恒的主题,也是人类生存和发展的基本要素。尤其在现代社会,健康既是人生最大的财富,也是人生一世的第一要务。健康不仅是人们追求幸福生活的基石,更是民族发展和社会文明进步的标志。



一、健康的定义

随着科学的发展和时代的变迁，1948年由世界卫生组织颁布实施的《世界卫生组织宪章》提出了健康的概念：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三个方面的完美状态。”这一定义，改变了以往“健康”仅仅是指无生理异常而免于疾病的单一观念，明确指出了人生命活动中生物、心理、社会活动等多方面的要求。1990年，世界卫生组织再对健康定义进行了阐述，又在健康三要素的基础上增加了道德健康。所谓“道德健康”，就是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。1992年，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。2000年，世界卫生组织对促进健康准则又作了一些更为细致的补充。世界卫生组织依据社会的进步对健康概念的提出有了一些发展变化，既是对健康较为全面的认识，也说明人类对健康的重视程度和人类的生活质量提高都在同步发展。世界卫生组织关于健康的含义包含了身心健康的各个要素还说明：一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才称得上是一个健康的人。正是因为现代社会对人体健康的含义多元而广泛，人的健康已不再仅仅是指人体的四肢健全、无病或身体不虚弱，更应包括人的躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

（一）躯体健康

躯体健康一般是指人体生理的健康。按照医学意义来理解，躯体健康是指人体结构完整和生理功能正常，同时在目前用现有的医疗仪器设备进行检查，没有明显的异常和疾病，没有残废，能够顺利完成日常工作且具有良好的健康行为和习惯。人的躯体健康是人的心理健康的基础。

（二）心理健康

心理健康一般有三个方面的标志：第一，具备健康的心理的人其人格是完整的，自我感觉是良好的。情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。第三，心理健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有事业和理想的追求。

（三）社会适应良好

社会适应良好是指一个人的心理活动和行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。一个健康的人对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战，不会怨天尤人，可用切实有效的办法去解决。

（四）道德健康

道德健康主要指的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的观念，能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为，能为人类的幸福做贡献，具体表现为思想高尚，有理想、有道德、守纪律。



二、古今中外简约衡量人类身心健康的标准及注意事项

（一）我国唐朝著名医学家、药王孙思邈（高寿 101 岁）的“自慎”养生法

1. 慎情志：淡然无欲，神气自满。于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡。勿汲汲于所求，勿悄悄于怀恨。

2. 慎饮食：安身之本，必须于食，不知食宜者不足以全生。食当熟嚼，常学淡食。食欲数而少，不欲顿而多。切忌：饮酒过多，饱食即卧。

3. 慎劳逸：养身之道，常欲小劳。介绍“天竺按摩法，老子按摩法”，以此三遍者，月余百病除。天马行空，延年益寿。

读过这些古人经典的养生之道与方法，才会感到我国古代社会在健康与养生方面确实有着不同凡响的辉煌。

（二）世界卫生组织提出的健康十条标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和学习的压力而不感到过分紧张。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任、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. 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

三、人体健康的五大基石

现代社会，置身于社会转型期的人都在承受着空前的工作、生活压力。究其原因，就在于“健康生活”并没有随着社会经济的快速发展同步到他们的生活中。这种与社会经济快速发展不同步的生活状态，反而会使置身于转型期人的心脑血管疾病、恶性肿瘤、生物节律紊乱和认知功能低下等潜在的健康问题进入一个日益突出的爆发时期。社会的进步也使这些人原有的工作和生活习惯受到强烈冲击而产生睡眠障碍。然而，缺乏优良睡眠必然影响人体健康，所以维护好人类健康实际上早就成为整个世界十分重要与迫切的任务了。

（一）合理膳食

世界卫生组织的一项研究报告指出：在众多影响人体健康的因素中，膳食成为仅次于遗传的第二大因素。这是因为人类赖以生存的各种营养成分都要通过“吃”来补给，但吃什么和怎么吃确实是有讲究的。这个讲究简单地归纳就是：人体的营养要全面——必须摄入平衡；食物的品种要丰富——必须多吃杂粮；人的饮食要有度——必须按需食入；人类食物要低盐少糖——必须多吃蔬菜、水果，少吃油。



（二）适量运动

适量运动是指参与体育健身锻炼者根据个人的身体状况、运动场地器材、气候条件来选择适合的运动项目，并要求锻炼者安排的健身运动负荷不超过其身体的承受能力。

适量运动必须因人而异地选择运动项目，必须因人安排合适的运动强度，必须注意运动锻炼要循序渐进。健身锻炼者完成运动后感觉舒服、不疲劳的状态应控制在以不影响当天的工作、生活为宜。运动量过大容易造成人体的免疫力下降，从而导致疾病发生。

一般而言，健身锻炼者如果运动后出现上火、咽喉肿痛、浑身无力、精力不集中等现象，不仅达不到锻炼身体的目的，反而还会损伤原有的身体健康状况。运动医学和体能检测专家认为：青年大学生的运动量应以每周五次，每天不少于1小时为宜。

适量运动，是人体保持脑力和体力协调，预防和消除疲劳，预防亚健康 and 延年益寿的重要因素，但在其执行中切忌在人体出现疲劳极点的状态下参加运动。一个人，如果每天保持至少30分钟中等强度和较大强度相结合的运动，运动时采用靶心率[靶心率=(220-年龄)×(65%~80%)]来控制的运动强度即为适量运动。

（三）戒烟、限酒

1. 戒烟

吸烟对人的身体健康的危害已经被现代医学的许多研究证明。吸烟者因其烟雾长期刺激口腔，可致牙龈炎、牙周炎、口腔炎与口腔癌等疾病；吸烟者因其烟雾刺激呼吸道的鼻、喉、气管、肺，会引起这些部位的炎症与肺气肿，对支气管和肺的早期损害可使呼吸道免疫功能和抗感染能力下降；吸烟是缺血性心血管病和高血压病的主要危险因素；吸烟者的机体解毒功能会降低；烟雾中的氢化物损伤视神经而致人弱视；女性吸烟者可致妊娠期妇女死胎者增多，出生的婴儿死亡率高，更会影响出生孩子的智力；男性吸烟者患阳痿病者较多，因吸烟还可致阴茎动脉硬化，吸烟还会减少精子数量并降低其活动能力而导致男性不育症；吸烟还会引起诸如膀胱癌、胰腺癌、食管癌、肺癌等病征。

2. 限酒

过量饮酒伤胃伤肝、伤脑害胰、升高血压、引发猝死、伤害频发。人体大量饮酒后（血液中的酒精度>0.1%）会发生急性酒精中毒。人一旦酒精中毒，其中枢神经系统会被深度抑制，人体就会出现动作失调、呕吐、昏睡、昏迷，甚至死亡。长期过量饮酒会造成人体的酒精积累，损害人体的肝功能，降低人体免疫力和抵抗力。有资料显示：酗酒者的死亡率比一般人高1~3倍；酗酒男性的发病率高出普通男性20%~60%；目前酒精肝硬化已成25~64岁人群的六大死亡原因之一。当然，适量饮酒可以祛风散寒、舒筋活血，通常每人每日可饮白酒<50毫升、红酒<100毫升、啤酒<300毫升。喝酒不要过量，酒精虽然不是致癌物质，但它却是促癌物质。

（四）心理平衡

心理不平衡的现象在任何人的日常生活中都是时有发生，如遇到成绩不如意，高考落榜，与家人发生争吵，被人误解、讥讽等情况时，各种消极情绪就在内心积累，从而使心理失去平衡。当一个人的消极情绪占据内心的一部分，由于惯性的作用，人体会使这个消极情绪占据的这部分心情越来越沉重、越来越狭窄；而未被占据的这一部分却会越来越空、越变越轻，因而心理明显分裂成两个部分，沉者压抑，轻者浮躁，使人出现暴戾、轻率、偏颇和愚蠢等难以自己的行为。这就是心理积累的能量在自然宣泄，其行为会具有破坏性。这时特别需要的是“心理补偿”。纵观古今中外



的强者，其成功之秘诀就包括善于调节其心理的失衡状态，通过心理补偿恢复平衡。人应该学会随时正确地评价和估量自己，对事情的期望值不能过分地高于现实值，当某些期望不能得到满足时要善于劝慰和说服自己。

（五）充足睡眠

睡眠是保证人正常生命活动的极为重要的一种生命现象。既然睡眠是人的生长发育过程中不能或缺的、非常重要的生命现象，人的生命维持与成长对睡眠都有着非常严格的质量要求。所以，无论是医学科学还是生命及生物学科，乃至民间的民风民俗都认为：人的健康状况恶化往往就是从人自己忽视自己的睡眠而起。在人的生命活动过程中，一个人每天必须保证7~8小时以上的睡眠，只有这样人体能及时恢复工作、学习，才能对人体生长和维持并延续生命所需要的能量进行储备。由此，世界卫生组织特地把每年的3月21日确定为“世界睡眠日”，就是在强化和强调“睡眠”对于人的健康的重要作用。

第三节 体育锻炼对人体健康的积极作用

1978年，联合国教科文组织在巴黎宣布《体育的国际宪章》，在国际范围内明确了以体育运动的发展促进人类身心健康和提高生活质量，进而为人类进步服务的任务。

1994年，世界卫生组织（WHO）和国际运动医学联合会联合召开了以“健康促进与体育锻炼”为主题的国际会议。WHO认为：虽然个人健康的责任很大程度上要由个人和家庭承担，但政府必须采取行动创造一个使公民形成和保持体育生活方式的社会的和体育的环境。大会敦促各国政府要把推动大众体育的发展作为公共健康与社会政策的组成部分，并且明确提出了“使体育成为健康生活方式的基石”等七项中心任务。1997年，在日内瓦第47届世界健康促进大会上，世界卫生组织与国际奥委会召开的联席会议宣布要加强两个组织间的合作，阐述了以一个完整的健康促进视野，在全世界范围内推动“积极生活，体育为健康”的国际行动。

1997年7月，在印度尼西亚首都雅加达举行的世界卫生组织第4届健康促进大会上，就政府需要组织和推进的工作指出：要进一步深入研究运动促进健康的科学理论基础。建立科学、实用、有效的检测和评估指标，开展人群的临床研究，特别需要取得体力活动对健康和疾病长期影响的数据；发展和评估社区资源，就如何制定政策、改变行为模式、设立适当设施等方面进行部门间的合作；加强信息的交流，充分利用各种传播媒体的作用，使临床医师到普通百姓都知道运动促进健康的最新科学进展。同时，WHO号召世界各国把这些原则和概念都转化为实际的行动，从而真正实现“人人参与，共同创建世界”的美好前景。

2007年4月23日，中共中央政治局在北京召开了“研究加强青少年体育工作的会议”，会议指出：广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志。会议强调：全社会要高度重视青少年体育工作，使他们成为共和国未来合格的建设者和接班人。2008年我国成功举办第29届（北京）奥运会，向世界证明我国体育事业的发展是在为我国人民和全人类的健康生活谋福祉。2014年10月，国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》（以下简称《意见》），部署积极扩大体育产品和服务供给，推动体育产业成为经济转型升级的重要力量，以促进群众体育与竞技体育的全面发展。发展体育事业和产业是提高中华民族身体素质和健康水平的必然要求，有利于满足人民群众多样化的体育需求、保障和改善民生。《意见》把全民健身上升为国家战略，把增强人民体质、提高健康水平作为根本目标。营



造健身氛围，倡导健康生活，实行工间、课间健身制度，确保学生校内每天体育活动时间不少于一小时，积极推动公共体育设施开放。目前，我国在全国范围内大力推广实施的“全民健身计划”就是对“运动促进健康”的有效回应。

一、体育锻炼对人体的影响

（一）体育锻炼对人体运动系统的良好影响

人体进行的各种体育锻炼（包括各种运动姿势），都是骨骼肌收缩产生力量作用于骨骼，骨骼绕着关节的运动所完成的。所以，运动系统包括骨、关节、肌肉三部分，体育锻炼可以对运动系统产生良好的影响。

1. 体育锻炼对骨的良好影响

人体长期通过不同的运动项目来从事体育锻炼，可以改善骨的血液循环，加强骨的新陈代谢，使骨径增粗，肌质增厚，骨质的排列规则、整齐，并随着骨形态结构的良好变化，骨的抗折、抗弯、抗压缩等方面的能力也能得到较大提高。由于人体从事体育锻炼的运动项目不同，对人体各部分骨的影响是有不同差异的。然而，体育锻炼的效果并不是永久不变，当体育锻炼停止后，对骨的影响作用也会逐渐消失。因此，体育锻炼应该经常化，同时体育锻炼的运动项目要多样化，以免造成骨的畸形发展。

2. 运动对关节的良好影响

科学、系统的体育锻炼，既可以提高关节的稳定性（因为肌腱力量增强），还可以增加骨关节的灵活性和运动幅度。体育锻炼可增加关节面软骨和骨密度的厚度，并可使骨关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，因而可使关节的稳固性得以加强，使骨关节能够承受较大的运动负荷。体育锻炼在增加骨关节稳固性的同时，由于运动锻炼使关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，人体骨关节的运动幅度和灵活性也会大大提高。

3. 体育锻炼对骨骼肌的良好影响

（1）增加肌肉体积。体育锻炼可以使人体肌肉的体积增大，然而肌肉的体积增大实际上是因为锻炼使肌纤维增粗形成的。锻炼让肌纤维增粗而对肌肉体积增大的影响非常明显，一般只要进行力量训练就可以使肌肉体积增大。

（2）增加肌肉力量。数周的力量练习就会引起肌肉体积增大、力量明显增加。

（3）增强肌肉弹性。有良好体育锻炼习惯的人，在运动时经常从事一些牵拉性的练习，从而可以使肌肉的弹性增加，这样可以避免人体在日常活动和体育锻炼过程中由于肌肉的剧烈收缩而造成各种运动损伤。

（二）体育锻炼对心血管系统的良好影响

1. 窦性心动徐缓

体育锻炼，特别是长时间小强度的体育活动可使人体安静时心率减慢，这种现象称为窦性心动徐缓。窦性心动徐缓现象被认为是机体对体育锻炼的适应性变化，心率的下降可使心脏有更长的休息期，以减少心肌疲劳。

2. 每搏输出量增加

经常参加体育锻炼的人或运动员无论在安静和运动的状态下，每搏输出量均比一般正常人高。特别是在运动状态下，每搏输出量的增加就更为明显，这种变化使人体在体育锻炼时有较大的心输出量，以满足机体代谢的需要。体育锻炼可增大每搏输出量的原因如下。