

主编 张卫东 陶红亮

中小學生
經典科普
叢書

中小學生健康手冊

體育鍛煉 與遊戲



人民衛生出版社

中小學生
經典科普
叢書

中小學生健康手冊

體育鍛煉 與遊戲

主 編 張卫东 陶紅亮
編 委 (按姓氏筆畫排序)

于 文	萬定麗	馬方超	王曉毅	王媛媛
劉 毅	劉咨麟	劉新建	孫愛華	李 宏
張 霞	張雪蓮	趙 楊	趙群麗	崔利峰

人民衛生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生健康手册. 体育锻炼与游戏/张卫东等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 7

(中小学生经典科普丛书)

ISBN 978-7-117-15574-8

I. ①中… II. ①张… III. ①中小学生-健康教育
②中小学生-体育锻炼 IV. ①G479 ②G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 039111 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

体育锻炼与游戏

主 编: 张卫东 陶红亮

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8 字数: 129 千字

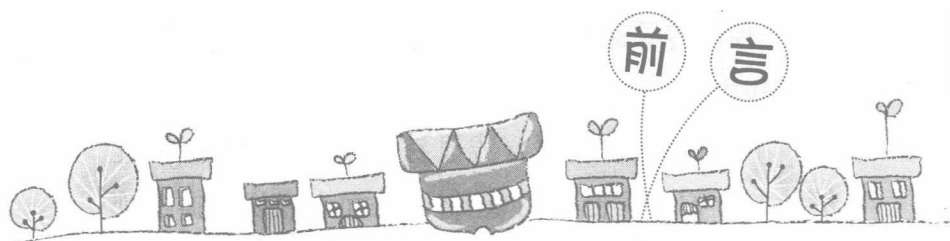
版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15574-8/R · 15575

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



社会经济发展迅速,人们生活越来越富足,但在富足的同时,人们不得不进行适当的“思危”。因为要享受这种富足,也是需要资本的,那就是身体要健康。只有拥有健康的身体,才能够让你精神饱满,奋发向上,从而更加有激情地工作和生活。所以同学们要尽量多地参加各项锻炼,提高身体素质。

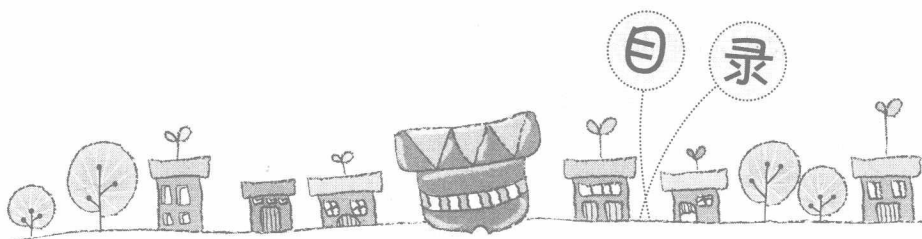
根据调查显示,在近 20 年的时间内,我国青少年的身体素质不断下降。主要原因就是繁重的课业,导致用来锻炼的时间越来越少。学校老师也反映,每当学校举行运动会时,1500 米和 3000 米这种长跑项目几乎没有人愿意报名参加,因为他们不敢保证自己能够坚持跑下来。所以,提高同学们的身体素质势在必行。

参加体育锻炼、游戏运动等,能够增强同学们的心肺功能,促进血液循环,让大脑得到更多的氧气。同时

对思维的敏捷、记忆力的增强也有促进作用,为智力的发展提供基础。人在经过长期的运动之后,由于视觉、听觉、神经传导速度的增强,也会让神经系统变得更加灵活和均衡。

本书行文流畅,语言浅显易懂,又不乏趣味性,能够让同学们了解健康的重要性,从而有意识地摒弃那些不利于身体健康的坏毛病。书中给同学们介绍了什么是健康,健康的作用以及运动与健康的关系,让同学们对自己身体是否健康有一个评估。然后就一些重要的体育锻炼进行了详细的介绍,让同学们从中找出适合自己的锻炼项目,并进行科学的锻炼。在各个运动项目中,都指出了运动的特点、方法、注意事项等,同时还罗列了同学们固有的一些错误观念,让同学们走出健康锻炼的误区,收获良好的锻炼成果。

健康,不仅需要锻炼身体,而且在心理上也需要锻炼,只有身心都达到健康水平,才是真正的健康。然而在复杂多变的社会环境中,同学们也会像成年人一样,出现压抑、忧虑、紧张等不良的情绪反应,想要快速地从烦躁与痛苦中走出来,一定要加强锻炼。因为同学们的心情会在锻炼中逐渐得到调节,体验到因运动而带来的愉快感受。特别是自己本身就喜欢的运动项目,更能从中得到乐趣,让自己消极的情绪得到宣泄。



第一章

身体健康和运动有千丝万缕的联系…………… 1

每个人的一生,都需要不断地平衡健康和运动之间的关系。对于运动,你采取什么样的态度将会直接影响你身体的健康状况。我们经常说的一句话:“生命在于运动”,这不是空穴来风,而是经过科学研究得出来的。但怎样进行运动呢?这也是一件大有学问的事情。现代社会,人们生活在节奏紧张、竞争激烈的氛围中,往往轻视了运动的重要性,这是不对的。

构成身体健康素质的要素	2
身体健康的基本原则	7
如何才能提高身体健康素质	12

运动时的呼吸特点	17
运动健身与大脑健康	25
运动对心理的积极影响	31

第二章

步行运动,走出强健的体魄 36

在新鲜的空气中行走,你的大脑思维活动会变得异常活跃、清晰,即使你正在大脑疲劳的情况下,也可以选择出去走走。如果可以每周都出去步行3次以上,每次大约1个小时,并且能够坚持4个月,那么和不喜欢步行锻炼的人相比,你的反应会敏捷很多,而记忆力与视觉也都会占很大优势。在行走的过程中,你的肌肉组织会得到强化,从而促进血液循环。同时,步行还能够减少各部位脂肪的积聚,让你的体形更加完美。

步行是容易实现的有氧运动	37
步行可以消耗多余的热量	44
步行锻炼有助于机体代谢	47
步行锻炼计划,适合自己为宜	52

摒弃不可取的行走姿势	56
步行锻炼,时间要适宜	62
不同季节步行的注意事项	67
快走练习的方法与好处	71
倒走练习可以矫正身姿	75
原地步行锻炼,难度小收获大	79
想要瘦身就进行步行运动	86

第三章

跑步运动,拥有超高的人气	90
--------------------	----

人们的骨骼和身体需求需要相互协调。如果你长时间坐着不动,骨骼一定会越来越脆弱。相反,如果你经常参与跑步,你的骨骼就会因为得到锻炼而能够保持健康。跑步可以增强你的自信心,使你变得更强大,从而坚信自己是有能力的。跑步可以锻炼你的心肺功能,让你更健康。如果你是个有毅力的人,能够坚持跑步这项运动,还能够收获理想的身材。

跑步健身,一直被人们需要	91
--------------------	----

因跑步而引发伤病的防治	95
晨跑可以强身健体	101
合理补充水分产生的积极影响	109

第④章

个人运动,提高注意力	113
------------------	-----

同学们要多参与到个人运动中来,这对提高注意力有良好的效果。美国伊利诺伊大学的科研人员经过研究得出此理论,并在《神经学》杂志上进行了报道,内容为:当学生们参加完体育活动后再学习时,注意力会比之前更加集中。当然,学习成绩也会提高。这些运动包括各种球类运动、课间活动以及各种竞技项目等。

被称为“国球”的乒乓球	114
网球健身在逐步普及	120
羽毛球,身边的健身运动	127
游泳,让你拥有完美曲线	134
有关绳子的运动	140
让人们积极向上的登山运动	145

骑行,让健康与美景融为一体·····	151
--------------------	-----

第五章

集体运动,培养团队意识·····	158
------------------	-----

现在大多数同学都是独生子女,由于从小就一个人玩耍、学习,导致很多人都有依赖性强、自私、不合群等特点。我国自古有句话:“人生不能无群”,说的是人要享受正常的社会生活,只有在人群中,在与他人的交往中,才能获得。所以同学们必须学会融入集体当中去,在集体中进行长期的锻炼。而集体运动就是一个很好的方式,能够很快地帮助同学们树立团队意识。

体能耗费较大的足球运动·····	159
棒球,在我国逐渐兴起的运动·····	164
篮球运动有助于骨骼成长·····	169
打排球可以增强心肺功能·····	175
场面宏大的橄榄球运动·····	180

第六章

技巧游戏, 锻炼协调能力 185

技巧性的运动游戏能够使同学们的思维更加活跃, 使四肢更加灵活。在进行游戏时, 同学们的肌肉会得到锻炼, 从而提高自身的协调能力。其实, 在日常生活中, 有很多运动游戏都能够锻炼协调能力, 如托球跑或夹球跑等。所以同学们要多多参与进来, 让身体更加灵活强壮。

托球跑, 稳球稳身体	186
抱球接力跑	190
绿色环保的游戏, 推铁环	194
不允许挣脱的两人三足	199
夹球跳和夹球走	203
尝试参与自行车慢速赛	207

第七章

美好生活, 远离身体亚健康 214

身体亚健康, 就是总感觉到自己不舒服, 但是去检查又检查不出什么疾病的特殊症状。它是介于健康和疾病之间的一种中间状态。如果人们身体已经出现亚健康状态, 但不去理会它, 亚健康便会向各种疾病转化。亚健康的表现也是多种多样的, 如精神不振、记忆力减退、四肢乏力、易感冒、嗜睡等, 当然最重要的问题是能够让人身体免疫功能逐渐下降。所以想要健康, 一定不能给亚健康机会。

你了解自己的身体吗	215
需要引起重视的健康危机	219
远离身体亚健康	225
健康概念在逐渐发展	228
制订一个符合自己的锻炼计划	232
摒弃不健康的生活方式	240

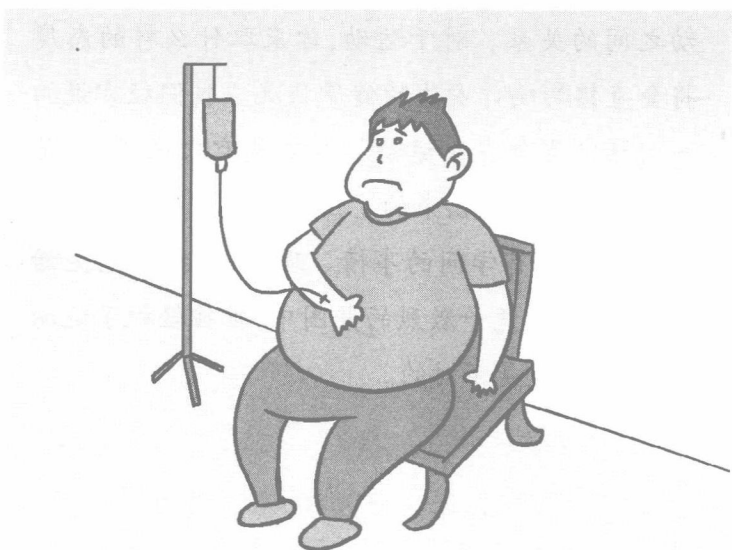
第一章

身体健康和运动有 千丝万缕的联系

每个人的一生,都需要不断地平衡健康和运动之间的关系。对于运动,你采取什么样的态度将会直接影响你身体的健康状况。我们经常说的一句话:“生命在于运动”,这不是空穴来风,而是经过科学研究得出来的。但怎样进行运动呢?这也是一件大有学问的事情。现代社会,人们生活在节奏紧张、竞争激烈的氛围中,往往轻视了运动的重要性,这是不对的。

构成身体健康素质的要素

我们日常所说的身体素质,其实是由两大部分构成的:身体运动素质和身体健康素质。其中的身体运动素质主要包括:速度、力量和爆发力、有氧和无氧耐力、柔韧、灵敏等。身体健康素质则主要包括:身体成分、心肺



循环系统的功能、肌肉的力量、耐力等。了解身体健康素质的构成要素,对我们保持身体健康有着积极的影响。

我们要了解身体成分的含义



身体健康素质的重要组成部分之一就是身体成分,它也将身体所含体脂和去脂体重的比率清楚地反映出来。一个肥胖病患者,想要获得身体健康素质是非常困难的。如果想有效地控制体重,懂得科学地消耗和合理地摄取热量就显得异常重要。如果饮食习惯不良,吃东西又不加以控制,同时还不注意进行体育锻炼,对身体热量的消耗也不重视,那么就很有可能成为肥胖病患者。由于良好健康状况的标志之一就是合理的身体成分,因此我们必须了解有关身体成分的概念、影响因素、产生后果、改变方法和测量与评价等方面的知识。这样才能对自己的身体形成合理科学的认识。

对心血管循环系统的功能进行了了解



身体健康素质中最重要的组成要素之一就是心血管循环系统的功能,它在人们健康生活方式中担任着极其重要的角色。

心血管循环系统的耐力,是人们心血管循环系统功能高低的重要标志。所谓心血管循环系统的耐力,就是指心脏、血管和呼吸系统持续有效地向身体运送氧气的的能力。如果人们想要提高心血管循环系统的耐力,就必须采取有氧运动的方式。有氧运动是指:在中等强度的条件下,人们进行持续不断的,有节奏的运动。在有氧运动过程中,心血管循环系统会持续不断地将氧气运送到肌肉组织细胞里面。在这个过程中,身体利用氧的能力被称为最大吸氧量,评价心血管循环系统功能,就依其为重要指标。想要发展和



提高心血管循环系统功能,还有几种比较有效的运动,包括慢跑、骑自行车、走步、健美操、跳绳、游泳和其他一些持续不断的运动项目,比如排球、篮球、足球、羽毛球、乒乓球等运动。

要了解肌肉的力量和耐力



肌肉力量,指的就是肌肉克服阻力的能力。学习运动技能所需要的重要身体健康素质之一就是力量。在大多数体育活动中,人们不能将上臂、肩带和腹部的肌肉力量得到有效锻炼,而这些部位肌肉力量对拥有高水平的生活质量、维护身体健康有着重要的作用和意义。

肌肉耐力,指的就是肌肉克服阻力进行工作的时间长短的能力。如果拥有较强的肌肉耐力,就可以推迟疲劳现象的出现,并将肌肉的工作时间延长。以健康为目的的体育活动,或者发展身体健康素质,都需要持续运动一定的时间,并提高对外界环境变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。对肌肉的力量和耐力进行锻炼,对提高生活质量有着重要影响,当肌肉耐力提高时,你就可以享受到更多的生活乐趣。当然,也可以采用降低阻力、增加练习次数的方法来提高肌肉耐力。为了提高肌肉的力量和耐力,每周最少应进行3次锻炼。