



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(南方版)

三、四年制

主编 田忠兴



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(南方版, 三、四年制)

主 编 田 忠 兴
责任主审 刘安清



高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业教育国家规划教材,依据教育部新近颁发的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要,将传统课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展,进行重新构建。主要包括:新世纪的体育与健康、心理健康与心理保健、科学锻炼身体方法、常见运动损伤与保健康复、运动中的体能锻炼、竞技体育项目的锻炼、形体健美与健美操、养身防身体育、游泳锻炼与救护、休闲体育与体育欣赏。

本书可作为我国中等职业学校学生用书,也可作为其他相关层次读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:南方版:三、四年制/田忠兴主编.
—北京:高等教育出版社,2001.7(2002重印)
ISBN 7-04-010009-6

I.体… II.①田… III.①体育
课—专业学校—教材②健康教育—专业学校—教材
IV.G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第036435号

责任编辑 肖彤岭 封面设计 王凌波 责任绘图 苏令义
版式设计 赵雅贤 责任校对 肖彤岭 责任印制 韩刚

体育与健康(南方版 三、四年制)
主编 田忠兴

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街55号
邮政编码 100009
传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 中国青年出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 12.5
字 数 300 000

版 次 2001年7月第1版
印 次 2002年9月第4次印刷
定 价 16.10元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

编委会名单

主 编:	田忠兴	四川工程职业技术学院
副主编:	童国遂	湖南省邮电学校
	臧祥龙	云南省财贸学校
	王飞加	南京航运学校
编 者:	范素萍	湖北省水电学校
	牟玉平	贵州省财政学校
	徐经武	安徽省冶金工业学校
	李 洵	云南省财经学校
	吕 峰	湖南湘西自治州农业学校
	蒲宏万	四川省机械工业学校
	方信荣	南京东南大学成教院中专部
	武云明	南京职业教育中心
	杨可文	四川省工程技术学校
	杨军福	云南省林业学校
	姬 群	云南艺术学院附属艺术学校
	薛 屹	四川省工程技术学校
	蒋俭欣	南京铁路运输学校
	彭铭松	重庆工程技术学校
	唐 鹰	云南昭通地区财贸学校

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《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》精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1号）的精神，教育部组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从2001年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲编写而成的，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年五月

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

编写说明

本教材是依据教育部2000年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）的要求，由教育部职成司组织编写。全书分十章，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，并在总结以往教材编写经验的基础上编写而成。本书注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成，同时兼顾学生闲暇体育生活与终身体育锻炼的需要，摒弃以往教材单一追求竞技为主的“生物效应”。

本教材以能力培养为主线，在传授体育与健康知识的同时，使学生建立现代社会健康观和获取终身体育锻炼的知识技能；提高体育观赏和休闲娱乐能力。还结合生存与生活教育，培养中职学生在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的健康意识，以及协调体力与品德修养之间的关系，使之成为中职学生“踏上健康之路”和“提高生活质量”服务。

本教材坚持“健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想，在编写体系上，依据国内外课程改革的发展趋势，充分考虑《体育与健康》课程的特点，通过揭示体育与健康的内在联系，以期获得知识、智力、非智力、技能、情感等方面的协同发展，以便从体育实践中找到由现代社会引起诸多健康问题的新答案。

本教材是贯彻《纲要》精神的主干教材，适用于全国中等职业学校体育与健康课程学习用书，三四年制通用，标“★”部分可供四年制选用。本教材针对南方学生身体素质在力量、耐力方面的特点，增加了必要的相关内容，更适合南方地区中等职业学校使用。

本教材的编写过程中，重庆的江树学、吴嘉仕、廖祖荣、梁友俞，成都的李德仙、何理军，以及湖南株洲的马欣熙等老师都给予了很大的支持，在此一并表示感谢。

本教材经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过，责任主审：刘安清；审稿：李可可、夏云建；同时经北京教育学院罗希尧教授审查。本教材编写过程中得到高等教育出版社社领导及编辑们的大力支持，在此一并表示衷心感谢。但由于编写时间紧，编者水平有限，不足之处在所难免，恳请广大师生批评指正。

编 者

2001年3月1日

目 录

Contents

第一章 新世纪的体育与健康

- 第一节 现代文明对人类的要求.....2
- 第二节 学校体育肩负的使命.....4
- 第三节 体育与健康的内在联系.....6

第二章 心理健康与心理保健

- 第一节 青春期生理与心理特征.....18
- ★第二节 青春期性生理与性心理.....20
- 第三节 影响心理健康的因素及调节.....24
- 第四节 心理健康的评价标准.....27
- 第五节 一般运动卫生知识.....29

第三章 科学锻炼身体的方法

- 第一节 体育锻炼应遵循的原则.....34
- 第二节 体质与健康评价的内容.....36
- 第三节 运动处方和锻炼计划的制定.....41

第四章 常见运动损伤与保健康复

- 第一节 运动损伤的预防与自我保健.....48
- ★第二节 常见运动损伤及处理.....50
- 第三节 保健康复.....53

第五章 运动中的体能锻炼

- 第一节 发展身体素质.....64
- 第二节 提高运动能力.....69

第六章 竞技体育项目的锻炼

- 第一节 足 球.....82
- 第二节 篮 球.....91
- 第三节 排 球.....98
- ★第四节 乒乓球.....105
- ★第五节 羽毛球.....110

- (附) 奥林匹克运动文化简介.....117

第 1 章

新世纪的体育与健康

学习要点

- 明确现代社会对人类的要求
- 懂得未来学校体育肩负的使命
- 了解体育与健康的内在联系



第一节 现代文明对人类的要求

21世纪,人类经历着前所未有的科技革命。知识经济的巨大冲击,已深入到社会各个角落。伴随着高新技术的发展,人们面临着新的生存挑战。日益加快的生活节奏、繁重的生活负担,必然对与之密切相关的体育与健康课程提出新的要求。

一、对培养综合素质的要求

当今社会由知识经济开创的现代文明,已使劳动者由体力型向智力型方向发展。特别是随着生产过程的日趋精化,信息处理工作所表现出的高强度、高速度、高效率特点,使人们经常处于思想高度集中的紧张状态,神经和体力极易疲劳。这表明,人类身体的发展,除需要具有良好的身体素质与适应能力外,还应体现健全的心理、良好的职业道德与合作精神。主要表现在以下几个方面:

健壮的体魄 应体现为生长发育良好,强健的身体,充沛的精力,有连续工作的能力和较快的恢复能力。

高超的智能 现代社会对人的要求越来越高,除具有扎实的基础知识和精深的专业知识外,还要求有学习、观察、动手和创新的能力。

健康的心理 现代社会对人的心理素质提出了更高的要求,这是因为随着经济的发展,社会的变革,生活节奏越来越快,生活、工作的压力对人的心理的影响也越来越大,社会化大生产需要人与人之间加强交流、沟通与合作。若要在事业和生活上获得成功,就要有经得起失败和挫折的心理耐受力。

良好的职业道德 职业道德是现代社会道德建设的基础和核心,是现代社会经济发展、科技进步的精神动力,是完善人格、实现人生价值的重要途径。

二、目前亟待解决的问题

现代文明一方面为人类提供了前所未有的物质财富,另一方面也使人的本能退化、适应能力降低、体质弱化,同时由不良的、失去平衡的生活方式导致的“自我创造的危险”,使人类的健康也受到新的挑战。正如世界卫生组织总干事中岛宏所说:“不良生活方式形成的疾病将成为世界头号杀手。”那么,当今威胁人类健康的疾病主要有哪些呢?

(一) 现代“文明病”

现代生活使用的电子设备,如彩电、游戏机……,其屏幕所发射出的 α 和 γ 射线会杀死白细胞,致使人体免疫力下降,还会使人患上弱视、斜视、散光等疾病;经常玩电子游戏机,可能形成一种懒散的生活方式,严重损害身心健康。医学界研究表明,长时间使用手机会导致脑癌,经常乘坐飞机经济舱会导致“飞机经济舱综合症”;白领阶层会患“办公室综合



Health is more important to most people than money.
对大多数人来说健康比金钱更重要。

——谚语

症”和“摩天大楼综合症”等。

(二) 不良饮食习惯引起的疾病

由于生活水平的提高,存在着由营养过剩和营养不平衡引起的诸多健康问题。例如,在美国死亡总人数中有70%来源于心脑血管疾病和癌症,其致病因素主要来自饮食过量、脂肪过剩,缺少运动以及吸烟、饮酒和生活工作紧张。在我国,人口死亡的病因同发达国家趋同。根据国家统计局部门对35个大、中城市的调查,城市居民肉类与蔬菜的消费量比例为2:1,精粮与粗粮之比悬殊到1:0.07。这种“三高”饮食结构带来的恶果是高血压、高血糖和高血脂的“三高”现象。由于摄入“三高”饮食导致血脂代谢异常,使心脑血管疾病成为引起城市人口死亡的最大疾病。同时,由于摄入的热量和脂肪酸、胆固醇过多,以及食物中的某些营养成分不足(如膳食纤维、维生素A等)成为患结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌等疾病的主要原因。因此,有人把这些原因引起的癌症称之为“生活方式癌”。

对我们目前的生活方式最骇人的评论之一是,在我们的医院中,有半数的病床,是保留给精神和心理有毛病的病人的,这些病人在累积的昨天和可怕的明天的沉重压力之下崩溃。然而,绝大多数的那些人,若曾留意威廉·奥斯勒爵士的话:“过着对日紧张运作的的生活”,今天就能走在街上,过着快乐而有用的生活。”

——卡耐基

(三) 心理疾病

由于整个社会生活工作节奏的加快,人们长时间处在紧张状态,心理上承担很大的压力。根据美国哈佛大学的一份研究报告,心理健康问题在“全球疾病负担”中占8.1%,心理疾病无论是在发达国家还是在发展中国家都呈上升的趋势,其中以青少年为甚。在美国,每4名成人中就有一人患有心理疾病,发病率为25%,而青少年和儿童的心理疾病的发病率与成人大致相当;为20%~25%。英国、瑞典、挪威等国的少年儿童发病率也大致相同。在我国,随着社会竞争的日益加剧,人们的心理障碍也出现上升的趋势,据报道,目前中国有70%的人存在不同程度的心理问题。在1000万例心理疾病的分析报告中,有2/3来自于青少年儿童,或是在青少年儿童时期就患有心理障碍。有学者分析,时代的发展和各种现代思潮的影响是导致青少年患有精神疾病和心理障碍的重要原因。例如,激烈的竞争、贫富之间的分化、大众传播媒介的影响、家庭破裂、人口问题、单亲家庭环境和青春期发育的提前等。有专家指出,经济发展对人的心理造成巨大压力,物欲横流必然引起青少年犯罪增多。

(四) 机械式重复性工作压力并发症

这将是新世纪的一种流行病。根据美国劳工部统计,机械式重复性工作对人体的伤害,



如今已占职业性伤害的65%。手腕部重复性工作压力并发症，是现代社会最常见的此类职业伤害。它是手腕部位的神经由于承受过度的工作压力所致，严重者连握笔、刷牙都感疼痛。美国劳工部的数据显示，因这种职业伤害而无法工作的，占有因职业伤害而导致失业者的40%。此类伤害原来仅发生在工厂流水线上工作的蓝领阶层，而近年来在办公室工作的白领阶层发病率却有大幅度增加的趋势。发病的年龄也呈下降的趋势。专家指出，长时间操作电脑会使手臂和肩部的肌肉产生疲劳性收缩，不利于血液循环。通常，人头部的重量是4.54~5.45 kg，相当于一个保龄球的重量，日积月累就会造成肩颈部位肌肉因长期紧张工作而出问题。

(五) 吸毒

吸毒已成为全球性的问题。当今世界毒品交易每年高达4 000亿美元，超过了世界上100个中小国家一年的国民生产总值的总和，超过世界汽车工业的产值。目前全世界至少有4 000万个吸毒瘾君子，据统计，全世界每年因吸毒造成10万多人死亡，约1千多万人因吸毒而丧失劳动能力。我国吸毒人群中，17~35岁的青少年占85.1%，他们绝大多数都是在完全不知毒品危害的情况下掉进毒品深渊的。大部分吸毒者出于好奇或精神空虚，寻求刺激，在他人诱惑下开始尝试毒品。吸毒的主要危害有：

损害健康、危及生命：吸毒者在精神和身体上产生对毒品的依赖，表现出萎靡不振、坐立不安、心情沮丧。吸毒会破坏人体各系统的平衡，导致循环、消化、神经各系统的并发症；共用注射器吸毒是艾滋病的传播途径之一。吸毒剂量过大，可引起中毒使人死亡。

破坏家庭安定：吸毒耗资巨大，给吸毒者带来严重的经济负担和精神压力，许多吸毒者耗尽家产后会不择手段地去偷、抢、骗，甚至出卖肉体，由此产生一系列家庭问题。

毒化社会风气、破坏社会秩序：吸毒损害民族的斗志和素质。吸毒者为满足自己成瘾的需要和巨大的经济支出，不择手段地进行犯罪活动，毒化社会风气，破坏社会秩序。

除此以外，性病、艾滋病、流行性疾病、工业性污染致病等，都将构成对本世纪人类健康的严重威胁。

第二节 学校体育肩负的使命

进入21世纪，为了迎接信息社会和知识经济时代对人类的挑战，世界各国关注的目光都将指向教育，重点研究如何培养新型合格人才的问题。我国自1993年颁布《中国教育改革和发展纲要》以来，通过一系列施政措施和改革计划，已加快了由应试教育向全面素质教育的



生活的奥妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就要不断地充实它。

——高尔基

转变过程。未来学校体育将为提高国民素质打好身心健康的基础,作为我们每一位受教育者,都必须要有清晰的认识与理解未来学校体育的改革方向。

一、贯彻“健康第一”的指导思想

为实现《中国教育改革和发展纲要》提出的小学由应试教育向全面提高国民素质的转变……的奋斗目标,本着提高劳动者素质、打好身心健康基础,1999年在第三次全国教育工作会议上更加明确提出:学校教育要树立“健康第一”的指导思想。江泽民总书记在《关于教育问题的谈话》中强调:“正确引导和帮助青少年学生健康成长,使他们能够德智体美全面发展,是一个关系我国教育发展方向的重大问题。”坚持以学生拥有健康的体魄和人格为前提,使教育成为提高整体国民素质的基础,将是今后学校教育改革应遵循的原则。

二、为全面推行素质教育服务

素质教育是旨在全面提高学生综合素质的一种教育方式,与应试教育相比,除需要重视表现学生学业水平外,还应格外关注人的个性发展与健康人格培养等,并要求根据个人条件与特点,强调应变能力、生活能力、独立意识及竞争意识的全面提高。由于体育教育在表现竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,有效地协调体力发展与品德修养之间的关系;挖掘人类的体力潜能,培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力等方面,都可以发挥其特殊的教育作用。因此,如何通过体育与健康教育,为全面提高新世纪的综合型人才服务,是体育教育改革亟待解决的问题。为了贯彻素质教育的思想,学校体育决不能单纯满足“增强体质”,片面追求“生物效应”,必须纠正“以竞技体育为中心”过分强调运动技术规范及忽视对人的行为施加影响的错误倾向。

三、发挥体育的综合功能

为了便于全面推行素质教育,未来体育教育惟有体现体育的多功能,视体育为既是健康又是文化,既是训练又是娱乐,既是运动又是教育,既能参与又可观赏的一种社会文化现象,才能充分发挥体育的教育作用。众所周知,体育之所以在人们的生活中占有如此重要的地位,关键在于它具有普遍的教育性、适用性和极强的文化感染力。因此,在体育教育中,除需要使“健身”这一本质功能得到充分体现外,至少还应明确:体育不仅只涉及肌肉、神经和技能,而是应把反映智力的、道德的、艺术的、社交的诸多因素,都包括在体育教育的目标体系中。

四、树立终身体育教育观

“终身教育”是20世纪70年代初,由联合国教科文组织终身教育处前处长保尔·朗格朗提出的一种教育观念,至今仍被世界各国教育实践者所认同。持这种观点者认为:在学校教育结束之后,应继续保持学习的过程,以便能够应付未来生活和工作的挑战。在体育的实践过程中,为了保证身体锻炼的连续性效应,就更应该把体育教育和终身教育联系起来。而这

种联系将意味着：无论是接受严格意义上的理论学习，还是从事更广泛意义上的体育实践，其根本目的都必须以获得各种能力为基础，注重养成运动习惯和未来生活所需的运动素质，并按个人接受教育的方式，通过发展个性和培养兴趣，解决个人意志和教育导向之间的矛盾。

第三节 体育与健康的内在联系

一、健康的内涵

(一) 什么是健康

健康是第一财富。病人总是要庸不报的，而且不能有益于人，他的精力得用来保全自己的性命。然而身体健康或精力充沛者，不仅自己可以料理好自己，而且还能腾出手来助邻里一臂，救别人一时之急。

——爱默生

健康是人类最大的财富，其重要性几乎人人皆知。然而对于什么是健康，通常人们仅认为不生病，不打针，不吃药，身体不虚弱就是健康。随着社会的发展，人们对健康也有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1989年WHO又将道德健康引入健康概念中。

现代健康概念突破了千百年来人们对健康认识的局限，使人的自然属性和社会属性得到统一，既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并且将两者有机的统一起来。自16世纪以来，由于自然科学有了很大的进步，人们得以用生物学的观点解释生命现象，判断健康和疾病时，主要是测量人体的生物变量，以阳性体征和实验室数据为诊断依据，形成了生物-医学模式。20世纪以来，越来越多的研究证明，人的健康和疾病不但受到生物因素影响，而且越来越多的受到社会、心理和社会适应因素的制约。

(二) 现代健康观

现代健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。只有这四个方面都健全的人，才能算是一个完全健康的人。

1. 身体健康

世界卫生组织确定健康的10个标准可供参考：



一个人只有把他的才智、力量，全部地、勤恳地用在工作上，事业上，并且做出成绩，这样生活才有价值，才有意义。

——吴玉章

- 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
- 处事乐观、态度积极,勇于承担责任、事无巨细,不挑剔;
- 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
- 善于休息,睡眠良好;
- 能抵抗普通感冒和传染病;
- 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- 头发有光泽,头屑少;
- 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- 牙齿清洁,无龋齿、无疼痛、牙龈无出血、颜色正常;
- 肌肉丰富,皮肤富有弹性。

需要指出的是,在健康和疾病之间并没有清晰的界限。一个人表面上是健康的,但体内可能潜伏疾病或身体状态不好,现代医学研究将这种处在健康和疾病之间的状态称为亚健康。有关亚健康方面的知识,将在后面的有关章节中叙述。

2. 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程,对身体生理上的不适,如感冒发烧、头痛、咳嗽、胸闷、腹泻和牙痛,人们可能明显地感到得了病,应该去找医生。但对精神心理上的不适,如由于社会生活压力产生的精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等,则不会想到这些是不健康的表现。

医学研究表明,作为一个整体的人,心理生理健康是不可分离的。从某种意义上说,心理因素对健康的影响超过了生理因素,身体上的疾病往往是由于精神、心理因素引起的。传统医学认为,由于人的“七情”波动过度和持续过久,使阴阳失衡,气血不和,经络堵塞,肺腑功能失调,而引起疾病。现代医学认为,心理情绪的异常变化,如过分激动会使大脑皮层过分兴奋,从而导致植物神经系统内分泌系统紊乱,使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的功能失去平衡,从而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出:一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。研究表明,在一切不利的条件下,对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:健康的一半是心理健康!

3. 社会适应健康

社会适应健康是由社会适应良好和道德健康两部分组成。社会适应是指个体对所处的社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始者达尔文指出,适者生存。我国古人曾说:识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,才能生存和发展。社会适应主要表现在人际关系、人与环境关系的处理上。

道德健康是指处在一定社会环境的人在互相交往、行为处事时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于健康的维护和促进。个人道德健康不仅要求对自己的健康负责,而且要对他人的健康负责,自觉地维护和促进整个人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰,在听音乐会、演讲时,自觉关掉手机、BP机;为抢救他人的生命义务献血,为灾区募捐等。

保障社会的存在和发展,在不损害社会和他人的利益的前提下,满足个人的需要。

二、健康观的发展趋势

从现代社会发展总的趋势来看,人类面临着来自自身生活、消费方式引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加追求健康,身心健康将成为人们生活价值观中的首要追求目标。调查表明,人们在追求生活目标的选择中,健康总是被列在首位,体育锻炼将成为人类生活的重要内容。人们对健康的观念已出现如下的发展趋势:

(一) 健康第一

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。人们将更加注重身体的锻炼、保健以及越来越认识到体育锻炼对心脑血管系统功能的重要性。无论是青年还是老年,将更多地从事步行、跑步和水上运动等体育锻炼。中国的太极拳,被认为是增强心血管功能的最好方式。女士们更加注重减肥和健美的锻炼,但不再像20世纪那样单纯追求苗条,而是更加注重保持健康状态和强壮的身体。体育健身器材和保健用品已逐步进入千家万户。



科学饮食、营养平衡。营养过剩正日益引起人们的重视,健康食品和天然食品倍受青睐。吸烟、酗酒等不良的嗜好有所下降。

(二) 注重物质生活和精神生活的平衡

人们努力寻求一种物质生活和精神生活更加和谐平衡的生活方式。在快节奏、多变化、竞争空前激烈的现代社会,追求物质生活和保持心理平衡和健康,已成为现代人提高生活质量的重要课题。

(三) 终身体育

终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育的指导。终身体育是依据人体发展变化的规律、身体锻炼的作用,以及现代社会发展对人的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律表明要保持健康的状态就必须坚持体育锻炼,并要持之以恒,否则就不能产生持续锻炼的效果。人们的生活水平和文化素质的提高,要求体育锻炼成为人们日常生活的组成部分。体育运动越来越成为不可缺少的内容。人们闲暇时间的增多使人们的生活方式发生了很大的变化,利用闲暇参加体育锻炼,开展各种有益于健康的运动作为现代生活的重要内容,用以防止各种现代“文明病”,终身体育将成为现代人的追求。



我眼所有的人一样,生活在这世界上,是为着来征服生活。

——巴金

三、体育锻炼对健康的影响

(一) 体育锻炼与身体健康

人为什么要运动

● 大量的体育科学研究和生活实践证明,体育运动能增强体质,提高健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。新陈代谢的同化和异化作用、人体生理功能适应变化的基本规律、超量恢复原理、“用进废退”法则以及遗传与变异的关系,是体育运动促进身体全面发展的科学依据和理论基础。

● 生命的奥秘在于运动。有这样一个实验,让一组正常的健康人静卧在床上,不做任何运动,20天后就出现肌肉萎缩、肌肉力量衰退,当从床上站起来的时候,被试者感到头晕目眩,心跳加快,血压下降,甚至晕厥,心脏功能也下降70%。另一组在床上每天坚持做4次器械练习的人,则没有出现以上的现象,仍旧保持实验前的工作能力。这个实验说明,运动是维持人体健康的重要因素。

● 科学研究和实践证明,体育活动可以促进人体的新陈代谢,加强血液循环和心肺功能,提高有氧代谢能力,放松精神,增进食欲,改善睡眠,提高工作效率,延年益寿。

● 人的器官和肌肉总是越练越发达,如果不锻炼、不使用,就会使肌肉萎缩、反应迟钝、各种生理功能退化,最终将完全丧失原有的功能。没有运动就没有生命,这就是生物学上“用进废退”的法则。因此,要增强体质,提高健康水平,保持生命的活力,就应参加体育锻炼。

体育锻炼对人体的益处

● 改善和提高中枢神经系统的功能

体育锻炼能够改善神经系统的平衡性和灵活性,提高大脑的分析、综合能力,使平时在生活、学习和运动时,动作灵活、敏捷、反应快,使身体的适应能力和工作能力得到增强。

● 促进血液循环,提高心脏功能

美国医学专家约瑟·帕司克揭开了“生命在于运动”的秘密。他发现人体内有一种高密度脂蛋白(HDL2)粒子能主动负担起打扫、清理血管的任务,把沉积在血管壁的脂肪和胆固醇去掉。由于体内产生的HDL2的数量很少,不能与脂肪和胆固醇抗衡,天长日久,这些沉积物质就堆积在血管内,将血管逐渐堵塞,影响人的供血供氧。经常参加体育锻炼的人,体内的HDL2浓度明显增高,能自动地在血管内建立起一道防线,不断地消除沉积物质,使血管畅通无阻,同时也使血液循环加快。平常人血流全身4~5周/min,而运动时血流全身可以提高到7~9周/min。从冠状动脉对心脏本身的供血情况看,运动后冠状动脉的血流量比安静时提高10倍。

研究表明,经常进行体育锻炼的人,心脏功能得到增强,每搏输出量可增加到80~100ml,是平时的一倍;而心脏的频率却减慢,如一般人心跳70次/min左右,参加体育锻炼的人心跳

50~60次/min,这就大大减轻了心脏的负担,延长了心脏的寿命。

● 改善呼吸系统的功能

经常参加体育锻炼的人,呼吸肌发达,强壮有力,在吸气时能把胸腔扩张得更大,有更多的肺泡参与工作,使肺活量增大,呼吸功能增强。

● 促进骨骼、肌肉结实有力

骨骼是人体的支架,它既坚硬,又富有弹性。经常锻炼身体,能使骨骼变粗,骨密质增厚,这样可以提高其抗弯、抗压、抗折的能力。实验证明,一个普通人的股骨,承受300kg的压力就会折断,而一个经常参加体育锻炼的人股骨承受350kg的压力还折不断。体育锻炼使肌肉纤维变粗、发达有力,促进生长发育,从而改善和提高人体的形态状况,增强人体的生理功能,提高身体素质。



● 使人心情舒畅,精神愉快

从事自己感兴趣的体育项目,不仅有助于身体发展,而且能调整人的心理,减缓心理压力,使人心情舒畅,从而加强人的自信心和自豪感。美国心理学家德里斯考曾对大学生做跑步的实验,他发现跑步能成功地减轻考试时的忧虑情绪。

● 控制体重,保持健康的体型

研究表明,15~69岁的肥胖男性死亡率比正常体重男性高50%,每高出正常体重10%,寿命就减少一年。体育锻炼可帮助人们保持正常的体重,塑造男性魁梧有力、女性苗条健美的体形。

● 培养健康的个性

经常参加体育锻炼可改变沉傲、孤僻的性格特点,培养勇敢、顽强、自信、果断的性格。体育锻炼要求人们能够情绪稳定、动作灵活、反应敏捷、意志坚强,还能够改善人的个性心理特征。

● 防治疾病,预防衰老

大量的研究表明,体育锻炼可提高人体对外界的适应能力,防治疾病,延年益寿。不锻炼的人,从30岁开始,身体功能就开始下降,到55岁身体功能只相当他最健康时的2/3。经常锻炼的人到四五十岁时其身体功能还相当稳定;60岁时,其心血管系统的功能还大约相当于二三十岁不锻炼的人。经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻二三十岁。

(二) 体育锻炼与心理健康

长期坚持体育锻炼不但对身体健康有积极的影响,而且可以促进心理健康,其作用主要表现在:



世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

——马雅可夫斯基