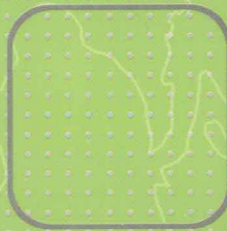
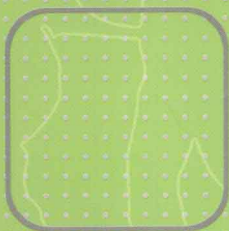
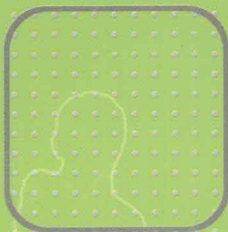




黄艳美 主 编
许舒翔 刘从兵 副主编



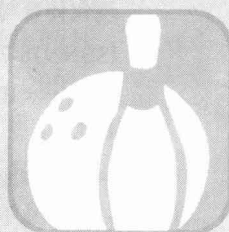
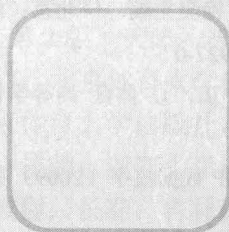
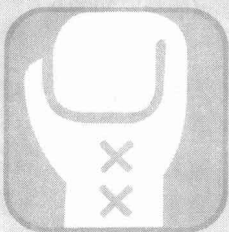
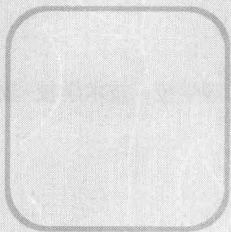
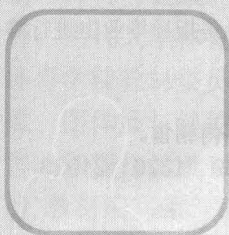
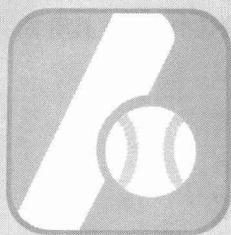
(第2版)

现代体育与健康

清华大学出版社



黄艳美 主 编
许舒翔 刘从兵 副主编



(第2版)

现代体育与健康

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书在编写上突出“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系,全面体现了职业院校的人才培养目标,对体育课程教学具有很强的针对性。

本书解决了健康理论与健康实践有机结合、职业性与专业性有机结合、从事职业与预防职业病有机结合、终身体育与终身科学锻炼有机结合等实际问题,内容全面实用且具有一定先进性。对健康理论的介绍,力求做到贴近实际、贴近生活,为学生全面了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识、实现健康的生活方式等提供了指导。

本书不仅是高职高专院校体育课程的教材,而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书,同时也适合运动爱好者阅读参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

现代体育与健康/黄艳美主编. —北京:清华大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-302-20927-0

I. 现… II. 黄… III. ① 体育-高等学校:技术学校-教材 ② 健康教育-高等学校:技术学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 137114 号

责任编辑:王 飞 陈仕云

封面设计:张 岩

版式设计:牛瑞瑞

责任校对:柴 燕

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京市清华园胶印厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印 张:18 字 数:382 千字

版 次:2009 年 9 月第 2 版 印 次:2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:26.80 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系
退换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:033949-01

本书编委会

主 编：黄艳美

副主编：许舒翔 刘从兵

编 委：安全保 潘晓峰 许舒翔 刘从兵

黄艳美 曾泳辉 刘黄华 郑 娜

汪佑生 李 柱 范妃荣 赵夫哲

林 颂 吴 培 冯小军

前 言

体育是高职高专院校完整课程体系的重要组成部分，肩负着培养全面人才的重任。因此，在实现普通高校体育课程目标的前提下，要体现职业性和技术性的办学特色，要把体育课程教学与大学生今后可能从事的职业联系在一起，就要教会他们通过科学的体育锻炼避免和预防职业病的产生，用健康知识和体育技能来矫正不良的习惯。以此为出发点，我们专门针对高职高专院校学生编写了本书，本书全面、严格地贯彻了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神。

本书分上、下两篇，共十四章，上篇为体育教育理论，共七章，重点介绍体育与健康教育、体育与心理健康、体育锻炼的价值、体质与健康、身体素质的训练方法、实用健身项目、运动保健、运动损伤的预防、体育文化等内容。下篇为体育教育实践，共七章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目，主要包括高职高专院校学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、部分休闲项目以及现代流行的体育项目。

本书具有以下特色：遵从教育教学规律和人体自然生长规律，注重体现高职高专院校的办学特色，解决了健康理论与健康实践有机结合、职业性与专业性有机结合、从事职业与预防职业病有机结合、终身体育与终身科学锻炼有机结合等实际问题；在编写上突出了“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系；全面体现了高职高专院校的人才培养目标，对体育课程教学具有很强的针对性；在健康理论的介绍上，力求做到贴近实际、贴近生活，为学生全面了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识、实现健康的生活方式等提供了指导。本书实用、先进、全面、广泛，不仅是高职高专院校体育课程教学的重要参考用书，而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书，同时也可作为运动爱好者提供运动指导和学习参考。

本书在编写过程中得到了全国教育科学规划领导小组体卫美学科规划组副组长、国家教育部全国高校体育教学指导委员会理论学科组组长、华南师范大学体育科学学院邓树勋教授的热情帮助和指导。本书的出版同时得到清华大学出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间较紧、水平有限，不足之处在所难免，敬请同行专家们指正。

编 者

2009年6月

CONTENTS

目 录

上篇 体育教育理论

第一章 高职学生体育与健康教育 / 2

- 第一节 体育概述 / 2
- 第二节 体育运动对身心健康发展的影响 / 5
- 第三节 高职体育教育的特点 / 9

第二章 体育运动与现代健康教育 / 15

- 第一节 健康 / 15
- 第二节 透视“亚健康” / 21
- 第三节 高职院校健康教育 / 24

第三章 大学生体质与健康 / 30

- 第一节 体质概述 / 30
- 第二节 大学生体质特点与健康 / 31

第四章 科学锻炼与健身 / 41

- 第一节 科学锻炼身体的原则与方法 / 41
- 第二节 不同职业特点的健身 / 45
- 第三节 实用的健身运动 / 47
- 第四节 提高身体素质 / 48

第五章 体育保健与养生 / 55

- 第一节 终身体育 / 55
- 第二节 运动处方 / 60
- 第三节 运动损伤的预防与简易处理 / 66
- 第四节 运动与营养 / 76

CONTENTS

目 录

第六章 实用体育疗法 / 80

第一节 保健推拿 / 80

第二节 推拿按摩的注意事项 / 85

第七章 奥林匹克运动基本知识 / 87

第一节 奥林匹克运动会基本知识 / 87

第二节 奥林匹克运动会项目设置 / 88

第三节 奥林匹克运动会比赛项目 / 89

下篇 体育教育实践

第八章 田径运动 / 96

第一节 走的方法 / 96

第二节 跑的方法 / 96

第三节 跳跃运动 / 99

第四节 投掷运动 / 105

第九章 球类运动 / 110

第一节 篮球 / 110

第二节 排球 / 119

第三节 足球 / 125

第四节 乒乓球 / 133

第五节 羽毛球 / 139

第六节 网球 / 147

第七节 各项球类运动的比赛规则 / 155

CONTENTS

目 录

第十章 形体健美运动 / 162

- 第一节 形体训练 / 162
- 第二节 健美运动 / 169
- 第三节 健美操运动 / 173

第十一章 民族传统运动 / 183

- 第一节 武术运动概述 / 183
- 第二节 拳术套路 / 184
- 第三节 器械套路——太极剑 / 195
- 第四节 防身术 / 197
- 第五节 民俗游戏 / 199
- 第六节 跆拳道 / 205

第十二章 休闲健身运动 / 212

- 第一节 高尔夫球 / 212
- 第二节 保龄球 / 216
- 第三节 轮滑 / 218
- 第四节 街舞 / 221
- 第五节 瑜伽 / 223

第十三章 娱乐休闲运动 / 229

- 第一节 围棋 / 229
- 第二节 中国象棋 / 233
- 第三节 桥牌 / 238
- 第四节 体育舞蹈 / 241

CONTENTS

目 录

第十四章 生存与适应运动 / 247

第一节 定向越野 / 247

第二节 野营 / 261

第三节 水上运动 / 264

参考文献 / 277

上篇

体育教育理论

第一章 高职学生体育与健康教育

第二章 体育运动与现代健康教育

第三章 大学生体质与健康

第四章 科学锻炼与健身

第五章 体育保健与养生

第六章 实用体育疗法

第七章 奥林匹克运动基本知识

第一章 高职学生体育与健康教育

体育教育是社会主义现代化建设事业的重要组成部分，对促进健康、培养良好的道德品质和心理品质具有特殊的功效。《建设有中国特色社会主义高等教育理论要点》指出：“体育是培养德、智、体全面发展人才的有机组成部分，是加强素质教育的重要内容。高等学校的体育，应从人才培养的整体素质出发，全面提高青年学生的身心素质。”这充分说明了高等院校体育的教育本质。2002 年我国教育部下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，为高校体育教学的发展指明了方向。

第一节 体育概述

一、体育的属性

伴随着人类的文明与进步，体育自产生至今已有几千年的历史，人们在力量、和谐、健与美的追求与塑造中，倾注了大量心血和汗水，从而对体育本身的认识也得到了升华。体育产生的根本源泉是生产劳动，它是为满足人类生存和人类社会生活的需要而产生的，是人类特有的社会现象。

体育这一术语不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史，它最早出现于 1760 年法国的一家报刊上，该报用“体育”一词论述儿童的身体教育问题。“体育”一词在我国的使用是在 19 世纪末、20 世纪初，基督教青年会在宣传“西洋体育”时，才有“体育”这一术语出现，经过体操与体育并用的一个时期，我国在 1923 年才在《中小学课堂纲要草案》中，把“体操科”改为“体育课”，并被广泛使用。

体育是一个具有广泛含义的概念，它是以身体的活动来调节人体的机能的过程，是以各项运动为基本手段的活动，是社会活动与人体活动相结合的过程。体育作用于社会，既可促进生产力发展，有助于建设社会主义物质文明，又可影响社会风气，有助于建设社会主义精神文明。体育这一术语最初传入我国时，指的是身体教育，由于当时中国还很少有竞技运动和其他的群众体育运动，因而从狭义上运用这一术语。随着新中国的成立，体育事业突飞猛进，体育的作用越来越广泛，其发展需要在广义上运用这一术语。

体育有广义和狭义两种解释。广义体育亦称为体育运动，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。它是社会文化的一部分,受一定的社会经济、政治活动的影响和制约,也为一定的社会经济和政治服务。狭义体育亦称为体育教育,是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

动物的走、跑、跳、投等虽然是一种肌肉活动,但决不能称为体育,因为动物不具有“体育手段”,不是一种有目的、有意识、有组织的教育过程。职业劳动同样也不能代替体育,因为职业劳动的目的是创造物质财富,而体育的目的是增强体质,劳动与体育的目的不同,手段也不同,连活动的方式、组织的形式都不同,所以活动的效果就更不同。劳动不能解决人体的全面生长发育和机能水平提高的问题,也不能解决人体的体格、身体素质和身心全面协调发展的问题,所以劳动不能代替体育。

体育的本质是体育内在的规定性,表现为体育的属性。逻辑学认为,概念是反映事物本质属性的思维方式,而本质属性是事物必须具备的,可作为该事物标志的属性。体育的作用有很多,最基本的是强筋健骨,即促进健康、增强体质。体育的本质是增强体质的教育,增进知识、调剂感情、增强意志等教育效能只是体育的非本质属性,但体育最重要的就是教育效能。要正确理解体育的本质,就不能忽略体育最重要的教育效能。

二、体育的组成

随着社会的不断发展,当代体育也进入科学发展的新年代,其内涵更丰富,分化也更明显。现在我国体育基本上分为三个部分:学校体育、社会体育和竞技体育。而这三部分构成了我国体育发展的战略方针,即以学校青少年为重点,以全民健身为基本内容的社会群众体育和以奥林匹克运动会为最高层次、以训练竞赛为主要手段的竞技体育的协调发展战略。学校体育是学校教育的重要组成部分,也是学校教育的基础,是发展身体机能和健全心理相结合的教育,是全面发展高素质人才的教育。所以学校教育离不开体育教育这一重要部分,没有体育教育的学校教育是不完整的教育。

三、体育的效能

体育运动对人体和社会所起的综合功能,是由体育本身的特点和社会的需要决定的。体育包括两大类效能,即生物效能和社会效能。生物效能包括健身、健美、保健、延年益寿等;社会效能包括教育、娱乐、经济、政治和社交效能。

1. 体育的生物效能

体育的过程就是有目的地促进机体新陈代谢的过程,体育是以身体练习为基本手段,以

增强体质、增进健康、促进人的全面发展为目的的一种教育活动。体育的基本特征是身体活动,人类参加体育活动的过程就是机体各器官系统活动的过程,通过神经系统和体液调节系统的调节,各器官系统相互协调,共同完成各种动作,从而提高人体的运动机能和能力。

体育生物学表述:新陈代谢是生命过程中一定存在的现象,贯穿整个生命线,机体的代谢一旦停止,生命也就随着终止,机体蛋白质也随之解体,因为机体的代谢是蛋白质的代谢,机体是通过代谢来促进有机体的繁殖和进化的。

体育锻炼对促进新陈代谢起到一种良性的刺激效果,能引起组织系统的兴奋感应,加速物质代谢和能量转换。身体活动一定会增加能源消耗,从而使代谢出现不平衡的状态,机体为了维持平衡,就迅速主动地在机体各器官内加速恢复,从而促进机体的各种功能的提高。体育锻炼能增强体质是由于身体活动引起能量物质的消耗,随着引起的同化作用增强,加速恢复的过程,可以使体内组织细胞内部得到更多的补充,合成新的能源,使有机体获得更多的、更旺盛的活力,从而促使机体得以发展和发达。适宜的体育锻炼是科学的身体活动,可以促使机体朝着发达和完善的方向转化。所以,体育具有健身、健美、保健、延年益寿的特殊效能。

2. 体育的社会效能

(1) 体育的教育效能。学校体育把体育的方式纳入教育体系,高等教育体系把体育教育作为公共必修课,成为素质教育的重要组成部分,成为受教育者在德、智、体、美、劳各方面全面发展的重要手段,成为培养身心健康的、合格的社会主义事业的建设者和接班人的重要内容。体育是教育不可缺少的部分。

同时,体育竞赛具有多重性的特点,即竞技性、娱乐性、国际性、群众性、集体性、技术性、艺术性、战术性和礼节社仪性。所以体育是许多文化、民族习惯等价值观的理想载体,具有教育效能。具体表现为:第一,能激发爱国主义和集体主义精神。体育运动能激发集体主义精神、集体荣誉感和民族精神,教育人们保持与体育成绩所产生的价值相一致的行为。第二,有助于社会主义精神文明建设。精神文明建设包括文化与思想建设,学校体育作为教育的重要内容和手段之一,在培养全面发展的新一代方面有独特的作用。

在文化建设方面,学校体育不仅为智力提升提供身体基础保证,还传播体育文化,提高学生的文化素养。学校体育的内容和形式比较丰富多彩,体育理论知识、技能技巧、攻防战术、运动规则等都是人类长期实践的经验和结晶,是一种财富,是社会文化的一部分。通过体育课和体育活动,可以向学生传授体育理论、技能技术,提高学生表现自我、发展自我的体育文化素养。由于学校体育的多重特点,因而体育可以丰富课余生活,在建设健康的校园文化,建设良好的校风、学风,促进精神文明建设等方面也都具有重要的作用。

在思想建设方面,学校体育对于培养学生高尚的思想品德及良好的个性心理素质起积极作用。体育运动项目繁多,不同的项目要求也不同,这有助于培养学生的各种良好道德品质,如勇敢、坚毅、顽强以及团结协作的集体精神。学生可通过参加体育课、体育活动

和体育竞赛来表现自我、发展自我、实现自我、正确评价自我,这对学生的个性心理素质起着积极的作用,有助于推动校园的精神文明建设。

(2) 体育的娱乐效能。娱乐效能是由两个途径来实现的,即参与运动与观赏运动。现代体育运动发展迅速,高度体现健、力、美的特征,特别是竞技运动项目,更是日新月异地发展,表现出高超的技艺。观赏体育比赛能振奋精神、调节情绪、消除疲劳、愉悦身心。

通过体育运动,特别是参加自己最喜爱和擅长的项目,在完成各种练习、与同伙的配合、与对手的竞争过程中都能体验到心理上的满足与快乐,这种状态可以激发练习者的成就感和成功感,锻炼人们正确的交往与合作经历;各种不同的运动项目,能使人在实践的同时获得各种类型的情感体验,感受体育运动所带来的乐趣。

随着社会的发展,人们生活水平的提高,人们开始追求高质量的业余文化生活,而体育运动是人们在忙碌的工作后取得积极休息的途径,因而休闲娱乐体育和观赏性较强的体育项目便受到大众的欢迎和追捧,如轮滑、毽球、网球、高尔夫球、保龄球、棋牌、自行车、冲浪、帆船、健身瑜伽、健身健美操、艺术体操、花样游泳、攀岩、远足、登山、各类趣味球赛等。

(3) 体育的政治效能。政治对体育有着主导与支配作用,体育又以其特有的方式影响国家,并为政治服务。这表现为随着竞技体育的飞速发展,运动成绩从侧面反映出一个国家的综合实力、国际地位以及政治、精神面貌。另外,体育竞赛也能培养民族精神、增强民众的团结和凝聚力。中国运动员在 2008 年第 29 届北京奥林匹克运动会上取得金牌总数第一的好成绩,这极大地振奋了民族精神,提高了民族意识,同时也提高了中国的国际地位和民族威信。

(4) 体育的经济效能。在当今社会里,人们追求健康的同时更加注重体育锻炼了,体育产业大有发展的空间,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济效能,采用多种途径发展体育经济,在日常的体育活动中增加运动项目的观赏和比赛,收取门票和广告费;提高体育场馆、设施的利用率;发展体育旅游;开设体育俱乐部;开设体育咨询站等。

(5) 体育的社交效能。体育的社交效能是通过集体项目的参与和比赛来体现的,在这些过程中加深了彼此的友谊,促进了队员之间的情感交流以及国与国之间的交往,在切磋技艺的同时增进了友谊,有利于世界和平事业的发展。

第二节 体育运动对身心健康发展的影响

一、体育运动对身体健康的影响

1. 提高运动系统的适应功能

运动系统是人们从事生活、工作、劳动和体育运动的器官,运动系统由骨骼、关节和

肌肉三部分组成。体育锻炼对运动系统的适应功能的提高表现在以下三个方面:

(1) 能使肌肉结构与机能变化。在超负荷锻炼的情况下,可以使肌纤维内的蛋白质合成加速,从而使肌纤维变粗,造成肌肉营养性肥大。肌肉营养性肥大,肌纤维内的蛋白质增多,肌浆里的化学物质含量也随之增多,肌肉里的胶原纤维含量也不断增多,使肌肉的横截面明显增大。随着肌肉逐渐营养性肥大、肌肉的兴奋性及灵活性的不断提高,肌肉的协调性就越来越好,肌肉的收缩力量也会随之上升。所以常常进行速度训练的人,能提高肌肉的兴奋性及灵活性,反应能力将变快。常常进行长跑练习的人,肌纤维周围的毛细血管开放的量会上升,可保证运动时肌细胞与血液的各种交换,使肌细胞获得更多营养和氧,提高人的耐力。

(2) 改善骨骼和关节的组织结构和效能。高强度或超负荷练习,会使骨骼变粗,骨密度加厚,骨小梁排列密集,骨头具有更高的物理强度和坚固性。锻炼不是对所有肢体骨骼都起到作用,而是只影响经常活动的肢体骨骼。例如,经常练习下肢的人,下肢骨功能较强,如果发生骨折,愈合过程比一般不常练习下肢运动的人快。

关节是骨与骨的连接处,有韧带相连。骨上又有肌腱附着,因而,体育锻炼能使关节的软骨增厚,耐压性增强,结缔组织增加,从而使肌腱和韧带在骨上的附着强度增强,能承受更大的拉力,确保关节的抗损伤能力,起到预防关节炎、关节风湿等病变或炎症的作用。

(3) 提高骨骼肌与生长激素机能。骨骼肌的收缩和放松活动是人体从事各种运动的基础,骨骼肌的机能在运动训练中的作用越来越受到人们的重视。生长激素(GH)由垂体前叶嗜酸性细胞分泌,可促进肌肉蛋白质的合成代谢,增加肌肉体积和肌肉力量。GH对肌肉的营养作用是通过激发胰岛素生长因子(IGF)而发挥生理效应的。IGF是体外成肌细胞有丝分裂源,GH和IGF均能促进肌肉蛋白质的合成,两者联合更具有增强效应,因而被认为是重要的肌肉营养因子。许多科学实验证明,GH能促进肌肉蛋白质的合成、增加萎缩肌肉的体积、改善肌肉的功能,而胰岛素生长因子-1(IGF-1)可以加强骨骼肌血液供应,具有促进肌蛋白质合成、抑制分解的作用。

体育锻炼对肌肉、骨骼、韧带、关节等的促进作用,是在遵循锻炼原则的基础上产生的良好的适应性变化。体育运动是在运动系统的协调工作下完成的,并在完成运动的同时使运动系统各个部分更加坚固、灵活、结实、粗壮而有力。

2. 改善和提高神经系统的功能

神经系统是人体活动的最高司令部,人的运动是神经系统的一种反射活动,是与返回的信息形成回路的神经联系(即反馈)。人体在进行运动时,由感受器传入信息,通过神经中枢的反馈,再从感受器返回大脑进行改进,这种反馈促进动作技能的形成,使动作变得更协调准确,神经系统经常重复这个过程,能改善神经系统的平衡性、灵活性和持久能力,

达到抗疲劳、协调平衡的效能,同时提高大脑的分析、综合和判断的能力。所以练习对神经系统要求高的项目,将极大提高神经系统的功能。

3. 改善呼吸系统的功能

呼吸系统由鼻、咽喉、气管、支气管、肺等器官组成,是体内气体交换的一个系统,是由呼吸肌的舒张和收缩而产生的。在每次呼吸时,吸入或呼出的气量为潮气量。一般正常人在平静时的潮气量为400~500mL,在平静吸气后再做最大吸气,所能增补吸入的气量为吸气储备量,一般正常人为1500~2000mL;在平静呼气后做最大呼气时,所能增补的气量为呼气储备量,一般正常人为900~1200mL。肺活量是潮气量加上吸气储备量再加上呼气储备量的总和。所以,通过肺活量这一项指标可以了解体育运动对呼吸肌、肺和胸腔的作用,可以判断呼、吸气的储备能力、呼吸频率对气体交换的影响。一般正常人的肺活量为2500~3500mL,经常运动的人为3500~4500mL,而游泳专业运动员可达到7000mL左右。经常参加体育运动,可以使呼吸肌发达、强壮有力,呼吸功能增强;在吸气时能把胸腔扩大,使更多的肺泡参与,提高呼吸深度、增大肺活量。

4. 提高心血管系统的功能

心血管系统是由心脏和血管组成的封闭的管道系统,主要的作用是完成体内的物质运输。心脏有节律的收缩和舒张,是推动血液在心血管系统中不停地流动、实现其运输功能的动力。血液在全身循环一次所需要的时间,一般正常人约为22s,运动员为12s左右,运动的时间差有10s左右,即运动员的血液在体内循环的时间比一般人快45%左右。所以,经常参加体育运动,可增强心脏的组织结构;减少心脏疲劳,降低血脂,改善心肌功能;延缓和预防血管硬化,降低冠心病、高血压的发病率;促进血液成分发生变化,提高新陈代谢的能力,改善血液循环系统的功能。

5. 促进消化系统的功能

消化系统是由口腔、咽、食道、胃肠、胰脏、肝脏和肛门组成,是一个通过物理和化学两种作用进行消化和吸收的系统。在进行体育锻炼时,迷走神经的紧张性会增强,能使肠胃蠕动频率增快,提高消化液的分泌,出于本能机体就需要更多的营养来补充锻炼时所消耗的能量。所以,经常参加体育运动的人消化系统较好,能吸收和储存更多的营养物质,还能预防肠胃病。

此外,经常参加运动的人不仅在以上五个生理系统的结构和功能上有所改善和提高,而且对其他的器官系统也有很大的改善促进作用,如生殖系统等。

6. 预防疾病、抗衰老、延年益寿的功能

人的生长是由于人体细胞不断繁殖和细胞间质不断增多的结果。人的发育是人体细胞不断分化、器官不断发展、机能逐渐成熟、形态逐渐完善的结果。发育与生长两者是相互

联系的,但前者较复杂,并受各种条件的影响。人体是一个统一、完整的有机体,它由许多细胞构成,在长期的进化进程中,这些细胞已高度分化,具有不同的结构和不同的功能,组成了各种功能的器官系统。任何科学的体育锻炼,都能促进机体的全面发展,保持内部与外界环境的平衡,延缓各器官系统功能的衰退进程,起到预防疾病、健身美体、抗衰老、延年益寿的作用。

二、体育运动对心理健康的影响

1. 促进心理健康

个体心理概括起来可分为心理过程、心理状态和个性特征等三方面。在体育运动过程中,参与者的个性心理也涉及这些方面,因而体育锻炼能起到调节心理需求、塑造健康的心理的作用,主要表现在以下几个方面:

(1) 体育能满足人类心理能量释放的需要。据精神分析专家解释,在人类行为中,有一个“紧张—释放”模型。人类总是通过能量释放从紧张走向松弛,从不平衡走向平衡。但是,并非所有的能量都能直接释放,它会遇到来自社会的各种禁忌和压力,于是,人类采取了一种迂回的办法,从而达到一种间接的满足。体育运动就是在这种办法下进行的,越是争斗激烈的项目,如足球、拳击等,人们就越是趋之若鹜,无论是竞赛者还是旁观者,都在通过某种能量的释放而取得新的心理平衡。

(2) 体育能间接达到自我实现的需要。人们的心理需要多种多样,其中自我实现是人类特有的一种需要。自我实现就是充分开拓自身固有的潜能,走向自己能及的高度。奥林匹克运动会之所以受到全人类的关注,最根本的原因在于人们关注人类能否突破自身。另外,参与体育锻炼能培养自信心,克服畏难情绪。

(3) 体育能满足人们心理刺激的需要。随着社会的发展与进步,生活、学习或工作的压力,会使人产生烦躁或麻木的情绪,甚至是枯燥、乏味,无聊便可想而知。寻求良性的心理刺激,成为现代人普遍的心理需求。所以,无论是参加体育运动,还是在旁观看体育比赛,人们都能感受到这种良性的心理刺激:激动—紧张—扣人心弦—放松—胜出一开心等心理刺激和心理感受,能提高应急能力、减少紧张情绪、刺激大脑神经、产生兴奋感。

(4) 体育能满足人们提高心理素质的需要。人们热衷于体育活动,不仅是因为它能增强体质、祛病强身,而且还能提高心理素质。蹦极、攀岩、冲浪、帆船、帆板等项目,可以克服害怕风险的胆怯心理;铁人三项、马拉松长跑等项目,可以锻炼人的意志力;射箭、射击、击剑、跳马、羽毛球、网球等项目可以强化人的果断性;太极拳、平衡木、高低杠、鞍马等项目有利于增强自我控制和平衡能力;跆拳道、健身瑜伽、武术等项目有利于培养自制力、修身养性;健美操、体育舞蹈、形体运动、慢跑、远足等项目有利于提高自信心和降低抑郁情绪;足球、排球、篮球等球类项目的对抗赛有利于培养团队和合作精神,促