

全国高等职业教育规划教材

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYUYUJIANKANG

张伟 范丽珺◎主 编 岳明飞◎副主编



中央广播电视大学出版社
Central Radio & TV University Press

全国高等职业教育规划教材

大学生体育与健康

张 伟 范丽珺 主 编

岳明飞 副主编

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/张伟, 范丽珺主编; 岳明飞副主编.
—北京: 中央广播电视大学出版社, 2011.7
全国高等职业教育规划教材
ISBN 978-7-304-05167-9

I. ①大… II. ①张… ②范… ③岳… III. ①体育—
高等职业教育—教材②健康教育—高等职业教育
—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 134139 号

版权所有, 翻印必究。

全国高等职业教育规划教材

大学生体育与健康

张 伟 范丽珺 主编 岳明飞 副主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心: 010-58840200 总编室: 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 苏 醒

责任编辑: 冯 欢

印刷: 北京密云胶印厂

印数: 0001~1000

版本: 2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 14.75 字数: 277 千字

书号: ISBN 978-7-304-05167-9

定价: 28.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善。但是,现代生产和生活方式使人类的体力活动减少,心理压力增大,对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而体育课程又是增进国民健康的重要途径,因此,世界各国都高度重视体育课程的改革。

高职高专体育课程是高等教育的重要组成部分,担负着增强学生体质、增进学生健康、提高学生身心发展水平的重任。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,各高校要不断提高体育教学质量,充分拓展体育教学的功能,促进学生健康发展,使当代大学生成为德、智、体、美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为 21 世纪对人才的基本要求,其中,健壮的体魄是基础和根本,良好的心理素质是条件和保证。健壮的体魄,得益于后天科学的体育锻炼;良好的心理素质,有赖于日常的自我栽培。

大学阶段是青年学生身体发育的旺盛阶段,也是个性形成的关键时期。面对竞争日益激烈的社会环境,如何培养青年学生健康的体魄和心态以应对日趋严峻的挑战,是当前高等教育需要履行的最为重要和最为迫切的职责与义务。

本书紧紧围绕“健康第一”的指导思想,注入众多的时尚健康教育理念,坚持“以人为本”的原则,倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼,充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识,突出了学生的主体地位;形式新颖,增添了小知识板块,加大了信息量;图文并茂,使人耳目一新。



全书共分九章：第一章体育基本知识；第二章体育竞赛；第三章体育健康与营养保健；第四章球类运动；第五章田径运动；第六章养生防身运动；第七章舞蹈与健美运动；第八章休闲运动；第九章体育观赏。

本教材的第一、三、四、五、六、七章由江苏科技大学体育学院的张伟老师编写；第二、八、九章由呼和浩特职业学院的范丽珺老师编写。本书内容通俗易懂，可读性强，可作为高职高专的体育教材，也可作为体育健身的培训教材，还可作为体育健身爱好者的参考用书。

由于编者水平有限，缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 体育基本知识	1
第一节 体育的产生与发展	1
第二节 体育的形式与功能	2
第三节 体育与健康	6
第二章 体育竞赛	14
第一节 体育竞赛的种类	14
第二节 正确认识体育竞赛	16
第三节 国际大型体育赛事简介	18
第四节 国内大型体育赛事简介	28
第三章 体育健康与营养保健	31
第一节 营养健康知识	31
第二节 体育锻炼的原则	38
第三节 大学生体质健康标准	40
第四节 常见运动损伤的预防及处理	43
第四章 球类运动	49
第一节 足球	49
第二节 篮球	61
第三节 排球	73
第四节 网球	84
第五节 乒乓球	104



第五章 田径运动	117
第一节 田径运动概述	117
第二节 跑、跨栏项目	119
第三节 跳跃项目	127
第四节 投掷项目	133
第六章 养生防身运动	142
第一节 武术	142
第二节 散打	148
第三节 太极拳	160
第七章 舞蹈与健美运动	172
第一节 体育舞蹈	172
第二节 健美操	181
第三节 街舞	187
第八章 休闲运动	194
第一节 游泳	194
第二节 台球	203
第三节 保龄球	209
第四节 高尔夫球	214
第五节 极限运动	216
第九章 体育观赏	220
第一节 体育的观赏价值	220
第二节 体育观赏的分类	223
第三节 如何观赏体育比赛	225

第一章 体育基本知识

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同大自然进行斗争的过程中发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能，并且利用这些技能来维持生存。而现代人类则利用更多的体育技能来锻炼身体，增强体质，达到延年益寿的目的。体育既涉及作为自然界物质的人，又涉及人生活于其中的社会各种因素。对体育的研究既涉及自然科学，又涉及哲学和社会科学。体育从广义来理解，它是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，提高运动技术水平，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识的活动。它是社会文化的组成部分，受一定的社会、政治、经济的影响和制约，也为一定的社会、政治、经济服务。

第一节 体育的产生与发展

体育是人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育虽然有悠久的历史，但是“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。体育一词，其英文本是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为“身体的教育”，简称为“体育”。18 世纪末，德国的 J.C.F.古茨穆茨（1759—1839）曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，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 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。体育与社会文化教育有着密切的联系，其发展受一定社会的政治、经济的制约，同时也为一定的政治和经济服务。

在我国,“体育”这个词最早见于1904年,我国最早创办的体育团体是1906年上海“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。

就“体育”的演化过程来看,“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现,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)是一致的。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。当用于广义时,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3个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。体育的定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把它从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,我们对体育的认识也将有所发展。

第二节 体育的形式与功能

一、体育的形式

随着社会的发展和进步,体育的内容和形式得到了极大的丰富。体育在人类社会的各个方面发挥着积极作用。体育主要有以下几种形式:

(一) 学校体育

英国哲学家、教育家洛克明确地把教育分为体育、德育和智育3部分,并强调指出:“健全之精神寓于健全之身体。”学校体育教育是教育的重要组成部分,体育与德育、智育、美育的协调统一,使学生素质全面发展,能更好地适应社会的发展和需求。没有健康的身体,教育就无从谈起。据史料记载,早在殷商时期,有目的、有意识的身体教育已经是教育的主要内容之一。新中国成立后,党和国家都非常重视体育教育。1951年,政务院公布的《关于改善各级学校学生状况的决定》指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出现代青年强健体魄的重大任务之一。”我国的学校教育一直坚持德、智、体全面发展的方针。

（二）竞技体育

竞技体育是人类最大限度地挖掘自身潜力、挑战自我的运动形式。当今时代，以综合国力的竞争为标志的国与国之间的竞争日趋激烈。综合国力中包含经济实力、科技实力等物质力量，也包含作为精神力量的民族凝聚力。而竞争是增强民族凝聚力的重要手段。特别是近年来随着竞技运动竞争的激烈化、国际化、高水平化，加上传媒手段的日趋现代化，竞技体育，特别是奥林匹克运动，在国际上的影响越来越大，在展示国家和民族形象、提高国际声望、增强民族凝聚力方面的作用也更加突出。

（三）娱乐休闲体育

随着现代社会的发展，人们的余暇时间不断增加，娱乐休闲体育活动成为现代生活的重要内容之一。娱乐休闲体育的形式多种多样，有钓鱼、登山、打台球、郊游等。娱乐休闲体育参加对象广泛，不同年龄、性别、职业和身体状况的人均有参与的机会。参加娱乐休闲体育的目的是强健身体、娱乐生活，而不是为了追求运动成绩。娱乐休闲体育组织形式多样灵活，极大地丰富了人们的业余文化生活。

（四）生存和拓展体育

生存与拓展体育源于“二战”期间。据说，“二战”时绝大多数的船员由于军舰船只受到攻击沉没而牺牲，但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。人们发现这些生还下来的人是因为他们具有良好的心理素质。当时有个德国人库尔特·汉恩提议，利用一些自然条件和人工设施，让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练，以提高他们的心理素质。后来他的好友劳伦斯于1942年成立了一所海上训练学校。这就是生存与拓展体育最早的一个雏形。

由于生存和拓展体育形式新颖，对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果，很快它就风靡了整个欧洲，并在其后的半个世纪中发展到全世界。近年来生存和拓展体育在我国也得到较快的发展，引起了我国学校体育行政部门的高度关注，并已着手创建训练基地，培训骨干。这种形式的体育训练，必将受到广大学生的欢迎，成为体育的一枝奇葩。

二、体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。因为体育如果不具备某种特点，



就不可能生存和发展,同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的社会功能。

体育的功能可以归纳为6个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能和政治功能。

(一) 健身功能

体育运动能改善和提高人体中枢神经系统的机能,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令都是由大脑发出的。大脑的重量只占人体体重的2%,但是它所需要的氧气却要由心脏流出血液总量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液总量多5~20倍。进行体育运动,可以改善大脑的供血情况,可以使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,能改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用。

体育运动能促进机体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,骨的生长发展不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。骨的生长是骺软骨不断增生和骨化的结果。参加体育活动能刺激骺软骨的增生,促进骨的生长,同时还能使骨骼变粗,抗压性增强,使肌纤维变粗,肌肉变得粗壮、结实、有力。

体育运动能促进人体内脏器官发生生理性变化,使机能得到提高。由于运动时体内能量消耗的增加和代谢物的增多,心脏机能和血液循环系统都得到锻炼,这使得心肌逐渐增强,心壁增厚,心容积增大。呼吸系统的功能也会因运动而增强,肺活量增大,呼吸深度加强。

体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。特别是一些传统健身方法的健身效用已被越来越多的人信服,如太极拳、气功、冬泳、舞剑等对预防和治疗高血压、心脏病、动脉硬化等各种疾病,都有不同程度的疗效。

(二) 娱乐功能

随着现代化的发展,人们生活水平提高,余暇时间增多了,尤其是五天工作制实行以后,如何善度余暇成了一个社会性问题。在双休日参加体育活动,已成为现代人们娱乐生活中不可缺少的一个重要组成部分。人们在紧张的工作之余参加体育运动,可以获得积极性休息,可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格,可以起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。

另一方面,人们在参加体育活动时,特别是参加自己喜爱和擅长的项目,会在各种

复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的拼搏中,享受到胜利后的喜悦,获得成就感和自豪感。同时,各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验,如:气功可使人悠然自得,乐在其中;跑步能使人豁达开朗,勇往直前;打球能使人机智灵活,广交朋友;旅游则可以饱览名胜古迹,赏心悦目,心旷神怡。

可以说体育运动是一种最积极最健康的娱乐方式。

(三) 促进个体社会化功能

个体社会化是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚生出时只是一个生物的人,只具有本能和生理活动。要变成一个社会成员,一个适应社会需要的人,就必须有一个学习和受教育的过程。这个过程叫做人的社会化。

人在出生后,连最简单的坐、立、走都不会,这些简单的生活技能都要靠后天学习获得。对初生婴儿来说,伸胳膊蹬腿是他最初的体育活动。对幼儿来说,体育游戏是他们最喜欢的活动内容,儿童在游戏中学会走、跑、跳等各种生活技能,提高了活动能力,促进了身心的生长发育。而在学校学习的小学生、中学生及大学生,都要接受《体育教学大纲》和《国家体育锻炼标准》规定的体育锻炼内容,通过体育课和课外体育活动的锻炼,提高身体活动能力,掌握基本生活技能。

在学习文化科学知识的同时,学习有关身体健康和体育运动的知识,可以培养学生对体育活动的爱好,养成终生坚持体育锻炼的习惯,而且有利于智力的发展。实际上,通过体育促进社会化的活动是无所不在、无时不有的,如幼儿园小朋友做的游戏、拉手排长队、年轻人在一起议论美国 NBA 篮球赛和我国的足球联赛的热点问题,都是人的社会化所需要的知识。另外,体育运动本身是一个有章可循(有统一规则)、有一定约束的社会活动,又是在特定的执法者和组织者(裁判员、教练员)直接监督下有组织地进行的,这对培养年青一代遵守社会生活的各种准则具有一定的强化作用。

(四) 社会情感功能

体育的社会情感功能与人的社会心理稳定性有直接关系。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致,或者叫人的社会心理平衡。由于体育运动有竞赛性,而竞赛有对抗性,竞赛的结果有不确定性,因此,它不仅能引起广泛的社会关注,而且能使人们产生强烈的情感刺激和情感体验,调整失去平衡的心理。

体育运动的社会情感功能其他社会活动所不可比拟的,如:第十二届世界杯足球决赛在西班牙举行时,有 100 多个国家进行实况转播,观众达 20 亿,堪称举世瞩目;随着我国足球赛制的改革,国内足球联赛也吸引了众多的球迷;在我国足球队出国比赛



时,球迷都组织了出国拉拉队,为其摇旗呐喊。相比之下其他任何文学、艺术、娱乐形式,任何世界名著、名曲、名剧,都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。体育运动在调节社会心理平衡方面,堪称是卓有成效的重要手段。

(五) 教育功能

体育的教育功能,突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性的特点,这使它成了传播价值观的一个理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,把本来属于运动技术比赛的意义,扩大和延伸到国与国之间的竞争,使这种竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。如当年我国女排获得“五连冠”时,全国人民都为女排的拼搏精神所鼓舞,中长跑运动员王军霞几破世界纪录并荣获“欧文斯”奖杯,我国乒乓球运动员在第43届世锦赛上包揽全部7项奖杯等,都使国人扬眉吐气。这说明体育运动是一个很有力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、非常深刻的。

(六) 政治功能

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱:如果获胜,能提高国家的威望,振奋民族精神;如果失败,也往往令人感到沉重。因此,现代世界各国,无不重视体育运动的政治意义。

近年来,我国体育运动水平不断提高。在1984年奥运会上,中国体育健儿实现了零的突破,荣获了15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌,打破了半个多世纪以来中国在奥运会上的空白纪录,赢得了东道国和与会各国人民的交口称赞。国际奥委会主席萨马兰奇说:“中国运动员在洛杉矶奥运会所取得的成绩,应该得到最大的称赞。”在第23届夏季奥运会后,国内掀起了“学习体育健儿的拼搏精神”的热潮。“体育热”和“爱国热”充分显示了体育对弘扬爱国主义和振奋民族精神的积极作用。

第三节 体育与健康

一、健康的本质

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善。但是,现代生产和生

活方式造成的体力活动减少和心理压力增大,对人类健康构成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。

《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》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的指导思想,切实加强体育工作。”

(一) 健康的描述

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性3个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。作为身心一体的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

中医认为,一个人健康与否关键在于脏腑和经络是否健康,而脏腑是否健康关键看脾胃的健康状况,中医有个著名论断“脾胃为后天之本”,人出生之后,一切饮食和活动的供应完全在于脾胃的功能,所以中医判断一个人是否健康就看其脾胃是否健康。

关于健康有许多定义,都有其依据也都有其不完善之处。现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据世界卫生组织的解释:健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。



健康小知识

世界卫生组织提出身心健康标准

食得快: 进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

便得快: 一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

睡得快: 上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快: 语言表达正确,说话流利,表明头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

走得快: 行动自如、转变敏捷,证明精力充沛旺盛。

良好的个性: 性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

（二）亚健康

世界卫生组织（WHO）认为：亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检验结果为阴性，但人体有各种各样的不适感觉。这是新的医学观念，也是社会发展、科学进步与人类生活水平提高的产物，它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

亚健康状态多表现为：由于过度脑力劳动、精神长期紧张所致的疲劳综合症，如精力不足、注意力分散、胸闷气短、心悸、失眠、健忘、颈肩腰背酸痛、遇事紧张等；由于内分泌失调、更年期综合症、人体衰老所引起的烦躁、盗汗、潮热、抑郁、头晕目眩、月经不调、性机能减退等；重病恢复期及长期慢性病所引起的各种不适等。



健康小知识

亚健康状态自测

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间的一种游离状态，所以对亚健康状态的诊断很难界定。比如疲劳、失眠，健康的人经过适当的休息与调理就可以得到纠正与克服，但若长期处于疲劳、失眠状态就可视为亚健康。

对此，有人专门罗列出 30 种亚健康状态的症状提供给人们作自我检测。如果在以下 30 项现象中，你感觉自己存在 6 项或 6 项以上，则可视为处于亚健康状态。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 精神焦虑，紧张不安； | (2) 忧郁孤独，自卑郁闷； |
| (3) 注意力分散，思维肤浅； | (4) 遇事激动，无事自烦； |
| (5) 健忘多疑，熟人忘名； | (6) 兴趣变淡，欲望骤减； |
| (7) 懒于交际，情绪低落； | (8) 常感疲劳，眼胀头昏； |
| (9) 精力下降，动作迟缓； | (10) 头晕脑胀，不易复原； |
| (11) 久站头晕，眼花目眩； | (12) 肢体酥软，力不从愿； |
| (13) 体重减轻，体虚力弱； | (14) 不易入眠，多梦易醒； |
| (15) 晨不愿起，昼常打盹； | (16) 局部麻木，手脚易冷； |
| (17) 掌腋多汗，舌燥口干； | (18) 自感低烧，夜常盗汗； |
| (19) 腰酸背痛，此起彼安； | (20) 舌生白苔，口臭自生； |

- (21) 口舌溃疡, 反复发生; (22) 味觉不灵, 食欲不振;
(23) 反酸嗳气, 消化不良; (24) 便稀便秘, 腹部饱胀;
(25) 易患感冒, 唇起疱疹; (26) 鼻塞流涕, 咽喉疼痛;
(27) 憋气气急, 呼吸紧迫; (28) 胸痛胸闷, 心区压感;
(29) 心悸心慌, 心律不整; (30) 耳鸣耳背, 晕车晕船。

二、体育与健康的关系

“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。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方法。

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, 而且能磨炼意志, 培养自信心, 提高抗挫力, 陶冶美的性情, 增强社会适应能力。体育锻炼的存在是身体健康的需要, 身体健康本身就表示为体育运动状态。体育锻炼或体育运动是身体健康的另一种表现形式。

体育对人体健康的发展有着积极的影响, 具体地说, 体育对人体健康的功能主要有以下几个方面:

(一) 体育对促进人体健康发展具有重要作用

“生命在于运动”, 深刻地体现了体育在促进人体发展和增强体质方面的重要作用。

(1) 体育锻炼能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强, 从而改善神经系统的均衡性和灵活性, 提高大脑皮层的分析综合能力, 以保证肌体对外界不断变化的环境有更大的适应能力。

(2) 体育能促进有机体的生长发育, 提高运动系统的机能, 还可以提高神经系统对肌肉的控制能力。

(3) 体育锻炼能促进内脏器官机能的提高, 促使心肌发达, 心脏健康。

(4) 体育锻炼对人体的呼吸系统影响很大, 能使胸围和呼吸差增大, 肺活量增大, 呼吸效能提高。

(5) 体育锻炼还能增强人体自身的免疫系统, 提高对一般性感冒和传染病的免疫力。



阅读材料

美国科学家提出简单减肥方法：每天走路 30 分钟

在 2005 年 10 月，在加拿大温哥华举行的有关肥胖问题的一个国际研讨会上，史蒂文·布莱尔博士作了关于“锻炼的艺术”的发言，他说，在一项关于肥胖病人睡眠、营养、压力、社会 and 消费因素的最新研究中，超重和肥胖问题一直存在，但是比例已经“失衡”。

布莱尔博士认为，虽然发达国家中有名目繁多的锻炼计划和运动器材，但是要想身体健康只需要每天快走 30 分钟就足够了，天天走路，持之以恒。

走路能够在未来 8 到 10 年间将死亡率减少 50%，走路能够使患糖尿病、高血压、代谢障碍和结肠癌的危险减少一半。即使你将 30 分钟的运动时间分为每日 3 次，每次 10 分钟，或是每日两次，每次 15 分钟，身体系统的器官，从心到肺，从分子到荷尔蒙都会跟着身体“发狂”地运动。

布莱尔说，25% 的美国人被极其痛苦的锻炼计划吓倒，而根本不做任何运动。实际上，走路能够得到几乎所有锻炼达到的效果。布莱尔注意到做运动和延长运动时间对健康有益，但是他并不认为锻炼越多越好，他说，从更多的运动中得到的额外好处相对来说是比较小的。

（二）体育锻炼对心理健康的积极作用

（1）体育锻炼能预防和治疗病态思维。

在体育活动中，通过对抗、战术分解与组合的学习，有助于提高人们对各种模式的分类、适应、推理及概括能力，能增强对病态思维能力的免疫力。

现代体育运动（田径、球类、体操等）要求参加者思维过程高速度，不允许缓慢思考。由于运动过程情况千变万化，要求必须迅速作出正确的判断，并立即付诸行动，所以经常参加体育锻炼可使头脑灵活、反应敏捷，有助于预防和治疗联想障碍症。

经常参加民族传统体育锻炼（如气功、武术等），不仅练身，而且练心，陶冶情操。教师教学生，不仅教技术，更重要的是教他们如何做人。气功纠偏，主要纠正心理和精神方面的偏差，也包括病态思维。

（2）体育锻炼可以调节人的情感，消除不良情绪，维持心理平衡，减少疾病发生。

有关研究认为：紧张、恐惧、焦虑、忧伤、沮丧、悲观、嫉妒、暴怒等消极情绪对健康不利；通过体育锻炼可产生快乐、饱满、愉悦等积极情绪，体育锻炼是抗疲劳、抗