

21 世纪技工院校统编教材

SPORTS



邓养廉 主审
刘海光 李宝玉 主编

体育与健康

◆ 苏州大学出版社

21 世纪技工院校统编教材

体育与健康

刘海光 主 编
李宝玉

邓养廉 主 审

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘海光,李宝玉主编. —苏州:苏州大学出版社,2008.8

21世纪技工院校统编教材

ISBN 978-7-81137-102-4

I. 体… II. ①刘…②李… III. ①体育课—技工学校—教材②健康教育—技工学校—教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 123450 号

体育与健康

刘海光 李宝玉 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 787mm×1 092mm 1/16 印张 15.75 字数 390 千

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-102-4 定价:24.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《体育与健康》编委会

主 编	刘海光	李宝玉				
主 审	邓养廉					
副主编	朱忠利	尹海明	杨友松	唐余清	李 斌	
	沈亚宁					
编 委	张宏成	倪 伟	杨中华	张文伟	丁素兰	
	周光耀	刘亚军	孟祥波	姜大宁	李建强	
	陈小波	刘如强				

前言

高新技术的迅猛发展和世界经济的一体化,决定了经济社会发展的关键要素不再是资金和土地,而是更多地依赖于人力资源,依赖于人的知识和技能,依赖于对新技术的掌握和劳动者素质的提高。西方工业化国家的发展实践早已证明了这一点。1999年4月,联合国教科文组织在汉城召开的世界技术和职业教育大会上明确指出:“21世纪竞争的核心是一支有生产活力的、灵活的劳动大军。”

在教育面向现代化、面向21世纪的今天,技工院校教育有着举足轻重的作用和地位。“入世”后,我国的经济结构正进行新一轮的调整,技工院校教育作为职业教育的组成部分,目的是培养大量的对技术创造原型进行具体化设计并实施于现实生产实践中的高级技能应用型人才,维护、监护实际的技术系统或组织系统的高级技术业务管理人才,运用专门的知识与技能向特定顾客提供全面或综合性服务的高级服务型人才。无疑,这些人才是一个人力资源大国向制造业大国、服务业强国迈进的根本。在这背景下,技工院校的体育教育面临着新的挑战 and 机遇。如何根据技工院校的办学特点,贯彻落实国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的精神,提高体育教学质量,实现技工院校的体育课程教学目标,是编写这本《体育与健康》的初衷。本教材有以下特点:

1. 指导思想明确。《纲要》所确立的指导思想和技工院校的体育课程教学目标是本教材编写的出发点和落脚点,是贯彻教育部在全国体育工作会议上强调的“要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平、推进阳光工程”的具体体现。本教材始终突出“以人为本,健康第一,终身体育”这一理念。

2. 突出教育功能。技工院校的体育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文



化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程,是实施素质教育和培养高级应用型人才的重要内容。在本教材的编写过程中,注意将体育文化渗透到书中的每一个体育项目中,并力争充分体现体育文化的价值及导向作用。

3. 内容系统、全面。本教材搭建了一个全新的教学内容和教学体系。以运动项目练习促进学生健康为主线,融体育知识、健康知识、体育文化于一体;以促进健康为目标,以和谐发展为目标,实现体育课程在促进身体健康基础上的心理和社会适应性的全面发展;以运动项目练习为手段,在学习和掌握运动技能的基本上,发展学生的身体素质,并使学生会锻炼身体的方法。本教材在强调基础项目练习的同时,加强了技师院学生未来职业所需要的力量、灵敏等素质的培养,同时也结合技师院学生的体育兴趣,增加了一些新兴项目的介绍。

4. 突出个性发展。本书坚持人本理念,体现个体差异,为满足学生对运动知识、技术和技能的不同层次的需要,本书在内容选择上注意了运动项目介绍的多样性及健康知识的普及性,以利学生在接受体育教育过程中的个性培养,为“终身体育”奠定基础。

5. 较好的实用性。本教材中运用了大量的图片和照片,清晰、准确,学生在学习中便于理解和模仿,具有较强的观赏性和可操作性。

本教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外许多专家与学者的研究成果,得到了苏州大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于编写人员的水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2008年7月

目 录

理 论 篇

第一章 社会发展与技工院校体育

- 第一节 现代社会与技工院校 (1)
- 第二节 社会发展与技工院校体育 (3)

第二章 体育概述

- 第一节 体育的概念 (6)
- 第二节 体育的功能 (7)
- 第三节 体质、健康的评价与测定 (9)

第三章 奥林匹克与中国

- 第一节 奥林匹克运动 (15)
- 第二节 奥林匹克运动的文化内涵 (20)
- 第三节 奥林匹克运动与中国 (24)

第四章 竞技体育与欣赏

- 第一节 体育的定义和特点 (28)
- 第二节 竞技体育的功能 (29)
- 第三节 体育竞赛的欣赏 (33)
- 第四节 现代竞技体育的发展趋势 (35)

实 践 篇

第一章 篮球

- 第一节 篮球运动概述 (37)
- 第二节 篮球基本技术 (43)
- 第三节 篮球基本战术 (63)
- 第四节 篮球竞赛方法与主要规则 (66)

第二章 排球

- 第一节 排球运动概述 (69)
- 第二节 排球基本技术 (73)



第三节 排球基本战术	(78)
第四节 沙滩排球、软式排球	(80)
第五节 排球竞赛主要规则	(82)
第三章 足球	
第一节 足球运动概述	(84)
第二节 足球基本技术	(86)
第三节 足球基本战术	(93)
第四节 足球竞赛主要规则	(96)
第四章 乒乓球	
第一节 乒乓球运动概述	(99)
第二节 乒乓球基本技术	(101)
第三节 乒乓球基本战术与双打	(110)
第四节 乒乓球竞赛的主要规则	(112)
第五章 羽毛球	
第一节 羽毛球运动概述	(117)
第二节 羽毛球基本技术	(119)
第三节 羽毛球基本战术	(128)
第四节 羽毛球竞赛方法与主要规则	(129)
第六章 武术	
第一节 武术运动概述	(134)
第二节 武术基本技术	(137)
第三节 武术套路(长拳、简化太极拳)	(143)
第四节 散打与防身术	(164)
第七章 健美操、艺术体操	
第一节 健美操概述	(170)
第二节 健美操基本动作	(172)
第三节 健美操比赛欣赏	(178)
第四节 艺术体操概述	(179)
第五节 艺术体操基本动作	(180)
第六节 艺术体操比赛欣赏	(185)
第八章 健美运动	
第一节 健美运动概述	(187)
第二节 肌肉收缩方式与生理学原理	(188)
第三节 健美运动的锻炼方法及注意事项	(189)
第四节 身体各部位主要肌肉及锻炼方法	(194)
第九章 游泳	
第一节 游泳运动概述	(196)

第二节	游泳基本技术与练习方法	(198)
第三节	游泳安全与救护技术	(202)
第十章	跆拳道	
第一节	跆拳道运动概述	(204)
第二节	跆拳道的基本技术	(206)
第三节	跆拳道的组合技术	(216)
第四节	跆拳道主要竞赛规则介绍	(219)
第十一章	休闲体育	
第一节	休闲体育概述	(222)
第二节	台球	(223)
第三节	保龄球	(226)
第四节	轮滑	(227)
第五节	定向运动	(229)
第六节	攀岩	(231)
第七节	拓展训练	(232)
附录	国家学生体质健康标准	(235)
参考文献		(241)

第一章 社会发展与技工院校体育

第一节 现代社会和技工院校

一、现代社会的发展

美国著名的未来学家阿尔温·托夫勒,把农业革命称之为第一次浪潮,把工业革命称之为第二次浪潮,把信息革命称之为第三次浪潮。社会如今已迎来了信息社会时代。信息社会是以数字化、网络化和信息化为标志的。信息社会的经济是知识经济,于是有人又把信息社会称为知识经济社会。在这种社会中人与人的根本区别,就在其综合素质的高低以及由此产生的不同结果。

“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度以真实生命力的广泛的现代心理基础,如果执行和运用这些现代制度的人,自己还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,则失败和畸形发展的悲剧是不可避免的。再先进的现代制度和管理方式,再先进的技术工艺,也会在一群传统人手中变成废纸一堆。”由此可见,国家的现代化有赖于国民的现代化。因此,中共中央、国务院制定和颁布了《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(下称《决定》),《决定》明确指出:“当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量。”《决定》强调:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,培养适应 21 世纪现代化建设需要的社会主义新人。”

二、现代化人应具备的素质

人的现代化是比社会现代化更复杂、更难界定的问题。英克尔斯通过对智利、阿根廷、印度、以色列、尼日利亚和巴基斯坦等国的研究,提出了现代人的 12 个特征^①:(1) 准备和乐于接受他未经历过的新的生活经验、新的思想观念和新的行为方式;(2) 准备接受社会的

^① 朱永新. 人的现代化与教育现代化. <http://www.jledu.com.cn>



改革和变化;(3) 思路广阔,头脑开放,尊重并愿意考虑各方面的不同看法、意见;(4) 注意现在与未来,守时惜时;(5) 具有强烈的个人效能感,对人和社

(一) 思想政治素质

21 世纪中,比新技术挑战更为严峻的挑战是道德危机的挑战。一个人如果不了解自己生活在一个什么样的社会中,如果自己的世界观、人生观和价值观与自己生活的现实社会格格不入,那么,他就很难把自己融入这个社会,很难适应现实生活的生活规则,最终只能被社会所淘汰。思想政治素质包括:有辩证的世界观和方法论;正确的人生价值观;对自己、对群体(含家庭)、对社会具有责任感;高尚的道德情操以及具有现代人的观念。

(二) 科学文化素质

如果说思想政治素质是一个人综合素质的灵魂,那么,科学文化素质就是一个人综合素质的核心。科学文化素质包括:掌握先进的基础理论、专业理论与技能及本专业的最新科研成果;较强的专业实践能力;具有获取信息的能力与方法及较高的文化素养。

(三) 身体素质

身体素质是一个人综合素质的物质基础,主要包括:身体形态、生理机能、体能素质。对于技工院校学生而言,身体素质显得更为重要。

(四) 心理素质

现代社会的发展,对人的心理素质的要求越来越高。心理素质范畴主要包括:自尊心和自信心;开拓进取、积极向上的性格;顽强的意志品质;自我心理调节的能力。

(五) 社会适应能力

社会适应能力主要包括:有一定的环境适应能力(包括自然环境、工作环境和人际环境);有较强的群体意识与团队精神;对人、对事、对社会有责任感。

三、现代社会与现代人

实现人的现代化是教育现代化的核心任务,是教育现代化的起点和归宿。人的全面发展的内涵相当丰富,大致包括人的体力和智力的充分自由发展,人的才能的多方面发展,个人社会关系的高度发展。一个全面发展的人应具备以下基本特征:具有主体意识,能自我批判、自我超越,不因循守旧;不满足现状,具有进取精神和竞争意识;眼界开阔,心灵开放,能接受新事物,不断补充新知识;崇尚科学,实事求是,富有爱心,具有环境意识,能造福后人;讲求效率,重视技能,具有敬业精神和集体主义精神;重视生命,能保持健康的生活方式和平衡的心理心态。人的全面发展受许多因素影响。主观因素有:个人思想水平、精神状况、教育程度、个人能动的积极活动等;客观因素有:分工和交往、自由时间、生产力和生产关系状况、劳动交换、遗传素质等。根据人的全面发展的主、客观因素,即在生产高度发达的基础上,建立一系列合理的社会机制,形成健康的社会心理,以促进和刺激人的潜能的发挥,再加上个人正确地发挥主体的能动性,就能促进人的全面发展。

人的现代化意味着人的态度和价值观的改变,而这又必然伴随着行为的改变,我们相信这些行为的改变能导致国家经济体制的现代化的改变。不仅如此,人的现代化还会促进政治和其他社会领域的现代化。

第二节 社会发展与技工院校体育

技工院校体育也是随着经济发展而发展的,开展体育活动的规模和水平反映着当地经济发展的状况和水平;另一方面,技工院校的体育水平也反作用于经济,是影响经济发展的一个因素。技工院校体育作为学校教育的重要组成部分,必须适应社会发展的需要。为此,我们必须首先了解我国社会的发展对技工院校体育提出了哪些新的要求,以及技工院校体育的主体——学生的体育需要发生了哪些变化。

一、社会的发展对技工院校体育的新要求

(一) 要更加有效地为增进学生健康和增强学生体质服务

增进学生健康和增强学生体质,始终是我国学校体育的根本任务。随着中国社会生产力水平的提高、经济的发展,人们的劳动方式和生活方式随之也发生了很大的变化。由于体力活动大量减少,现代社会的文明病,如高血压、肥胖症、心血管疾病、神经衰弱等迅速增加,应激能力普遍下降。因此,当前社会的发展要求在继续全面锻炼学生身体的同时,必须加强体育锻炼的针对性,以适应现代社会对青少年学生的体质要求和青少年学生自身生长发育的实际需要。同时,对技工院校学生而言,有针对性地进行锻炼,增加某些部位肌肉的力量,有助于适应社会对高级应用型技术人才的要求。

(二) 提高学生的心理素质与社会适应能力

随着我国市场经济的发展,社会各个领域都充满着矛盾,竞争日趋激烈,事物的发展往往表现得变化莫测,信息流动、知识更新、生活节奏急速加快,就业压力加大,因而导致许多心理失衡,产生了一些心理障碍,这是一个值得社会关注的问题。有些学生由于受到某种委屈和挫折,或是由于学习压力太大,或是由于在相互攀比中某些方面不如别人,因而闷闷不乐、郁郁寡欢、满腹牢骚、忌妒猜疑、冷漠忧伤,甚至悲观厌世。有些学生毕业走向社会后,以自我为中心,不能与别人共事合作,对自己、对集体、对社会缺乏责任感,与社会格格不入。这是值得我们高度重视的。因此,为提高学生的心理素质与社会适应能力服务,是社会发展赋予技工院校体育的一项十分重要的任务。

(三) 打好学生终身体育的基础

学校体育对增进学生健康、增强学生体质的直接作用,不可能是一劳永逸的,而人的一生都需要有健康的身体。要保持身体的健康,就离不开体育锻炼。然而,据调查,技工院校学生毕业离校后,由于职业关系,大部分都不再继续从事经常性的体育活动,特别是不再进行经常性的身体锻炼。由于工作方式和生活方式的改变,环境的污染,加之缺乏体育运动,因而导致体质、健康水平下降,产生各类职业病,特别是在应用型技术人员中表现得尤为突出。因此,要对技工院校学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。

技工院校体育要为学生奠定终身体育的基础,就是要在促进技工院校学生身心全面发



展的同时,培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力。

二、技工院校体育的主体——学生体育需要的变化

(一) 健身健美的需要

在经济发展和进步的同时,技工院校学生同样也面对这样的事实:社会的竞争、就业的困难、生活方式的改变以及自然环境的破坏等,这些都给他们身心健康带来严重影响。因此,他们的体育观念必须得到更新,参与体育锻炼的主体意识必须得到加强,必须认识到体育健身不仅是自己在校期间学习的需要,而且更是提高终身生活质量的需要。早在 20 世纪的初期,毛泽东就认为要改善当时中国国民素质,必须从学校体育着手,“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”由此可见学校体育对提高国民素质的重要性。

随着我国人民物质生活水平的提高及学校体育观念的更新,追求完美的人体形象已成为广大学生及学校体育的一种时尚。通过不同的体育锻炼以求达到“健、力、美”的和谐统一,已成为广大学生自觉追求的重要体育目标。

(二) 近期利益和长远利益的需要

进入 21 世纪以后,由于社会的进步,学校体育思想的更新,以及快乐体育、娱乐体育、休闲体育的引进,推动了技工院校体育改革的深入发展。培养学生的体育兴趣,让学生体验和享受运动乐趣,满足学生身心发展的需要,在追求体育现实的健身效益的同时,也重视追求体育的长远效益,成为技工院校体育的重要目标之一。在这样的背景下,广大技工院校学生才能主动、积极地去学习和掌握身体娱乐的知识与技能,注意培养自己的体育兴趣和特长,学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识与方法,以适应长远工作、健身、娱乐的需要。

三、技工院校体育自身发展的要求带来的新变化

随着我国经济的发展和进步,广大青少年学生特别是技工院校学生体育的主体意识和健康意识都得到了很大的加强,体育观念也得到更新。技工院校学生开始认识到,健身不仅是自己在校期间学习的需要和将来毕业后择业的需要,而且更是提高生活质量和生命质量的需要,从而大大地加强了健身的主体意识,并使自身主体的需要和国家与社会的要求得到了内在的统一。

进入 21 世纪以后,由于教育思想的更新和办学条件的改善,在技工院校体育中越来越重视个性化教育,它尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视发展学生的体育兴趣和特长,千方百计地创造条件,引进新的体育项目,丰富学校体育的内容,以满足学生的不同需要。而学生的体育主体意识也大大地加强,从各自的不同需要出发,对技工院校体育提出了新的多种多样的要求,使技工院校体育注入了新的内涵。

四、技工院校体育在社会发展中的地位

技工院校体育是学校教育的重要组成部分,它与德育、智育、美育等一起,构成了培养高级应用型人才教育的基本构架。技工院校体育对推动我国社会主义建设事业起着不可或缺的重要作用。

技工院校体育通过为社会培养全面发展、富有朝气、勇于创造的人,从而最终为社会的发展作出贡献。大力发展技工院校体育有助于增强学生的体质,有助于推动和促进学生德育、智育的发展,提高学生适应环境和完成工作任务的能力,从而在身体、能力、智慧与精神等方面塑造学生,使其在未来从事社会物质文明建设时,能以强健的身体与健全的精神投入到社会工作中去,创造良好的效益。

技工院校体育是校园文化建设的重要内容,又是校园文化建设的重要手段。广大学生在参与各种丰富多彩的体育活动的同时,也大大充实和丰富了校园文化生活,还有助于提高学生的欣赏能力和水平,促进校园文化的建设,对形成优良校风具有十分重要的作用。

技工院校体育对于提高学生的思想品德方面也具有十分重要的作用。学校体育活动的形式,适合学生活泼好动、好奇好胜的天性,能使他们充分体验到参与体育锻炼活动的愉悦,既领悟到参与时的欢快,又品味到付出体力时的艰辛;既享受到竞赛中取得胜利后的自豪与荣耀,又经历到遭到挫折和失利后的痛苦;使学生的意志在体育活动中得到锤炼,团结协作的集体主义精神在体育实践中得到升华,道德情操得到陶冶,从而促进自身的全面发展。

思考题

1. 现代化人应具备哪些素质?
2. 社会的发展对技工院校体育提出了哪些新的要求?
3. 在经济水平日益提高的今天,你认为技工院校体育有哪些作用?



第二章 体育概述

体育作为一种社会现象,随着人类文明的进步而发展。它已经成为人类丰富多样的实践活动的形式之一,是社会文化教育系统中的一个重要组成部分。在物质文明和科学技术飞速发展的今天,体育在人类的现实生活中越来越显示出重要的地位和作用。

第一节 体育的概念

6

“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。体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,遵循人体生长发育和机能活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的社会活动。体育可分为学校体育、竞技体育、大众体育等种类。

(一) 学校体育

学校体育,习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,它是全面发展人的身体,增强体质、道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合,是培养人才全面发展的一个重要方面。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各项任务。

随着人类社会向知识经济时代的发展,人才的竞争成为时代的主旋律。人类的生活如同竞技场上的比赛,人要与自然竞争,与对手竞争,与智力资源的占有竞争。这必将对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式以及教育、经营管理、领导决策诸项活动产生深远的影响,同时促使体育教育向着社会化、娱乐化、终身化及竞技化的方向发展。因此,现代学校体育要考虑如何增强学生体质,如何培养竞争意识,如何培养学生在走向社会后仍然坚持参加体育锻炼,注重身体养护的终身体育思想,树立现代健康观,为国家和人民的事业努力工作几十年。学校体育除了促进受教育者全面发展之外,还必须对民族素质的提高起积极的推动作用,同时为学生的终身体育思想、卫生保健意识奠定良好的基础。

(二) 竞技体育

竞技体育有人称为竞技运动,也有人称为精英体育。这里所指的是高水平竞技体育,如根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动,为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学

的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育是体育的一种特殊形态,已成为一种专业化或职业化的社会体育现象,如世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而是其中所体现出的奥林匹克精神和理想,为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

(三) 大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼,是指以健身、医疗、娱乐为目的,其内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身的体育活动,主要包括以下几种形式:

(1) 医疗康复体育。它以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用具有恢复身体功能的保健医疗体操和防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的手法和理论进行康复治疗。

(2) 娱乐、休闲体育。在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。

(3) 民间体育。各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动方法简便易行,规则简单且富有趣味性,在田间、地头、场院,在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏等身体素质,掌握劳动技能产生了积极的影响,同时对娱乐身心、促进人际关系的发展起到了积极的推动作用。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬杆、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、刁羊等。

(4) 医疗体育。医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病和创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有主动、全面和自然的特点,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病,而且是一种全身治疗,通过神经反应机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的;更重要的这是一种自然疗法,利用人体固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等作为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。我国2000多年前就已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后又经过不断发展与提高,医疗体育现已成为中国运动医学的重要组成部分。

第二节 体育的功能

二、体育的功能

(一) 体育的健身功能

人的生存需要是发展和享受需要的基础。“生命在于运动”,体育正是通过身体的运动来体现它的这一本质功能的。健康对现代人来说实乃一切幸福的源泉。体育这种全面增强人的体质的效用就是健身功能。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一。从这一本质特点出发,就决定了健身是体育的最基本的作用,或者说是最重要的作用。体育的健身作用主要表现在以下几个方面:改善和提高中枢



神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷;促进有机体的生长发育,提高运动能力和人体的适应能力;能促使人体内脏器官构造和机能的提高;调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力;可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

(二) 体育的健美功能

人体是以均匀的体型、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉、充满生机的活力来显示人体的健美和力量。健美锻炼的主要功能表现在:发达肌肉,增长力量;增进健康,增强体质;改善体形、体态;调节心理活动,陶冶美好情操;提高神经系统机能,培养顽强的意志品质。

(三) 体育的娱乐功能

无论从人的生理、心理,还是社会化的需要等方面看,娱乐都是人们精神生活上的重要内容。而娱悦身心,陶冶情操,则是体育本质功能的又一体现。体育的娱乐功能主要是通过观赏和参与这两个途径来实现的。

观摩扣人心弦的比赛、欣赏运动员的优美表演时,运动员体现出的健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,表现出抒情诗般的美,使人获得一种美的享受,从而消除疲劳和一切烦恼及不愉快。

而亲自参与体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目和竞赛,会在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的过程中,在征服自然的胜利后(如爬山登顶),得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感,可以使人产生自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

(四) 体育的经济功能

在当今市场经济调节的社会环境中,体育的经济价值越来越被人们理解和接受,体育已成为一项非常重要的产业,世界各国都非常注意发挥体育的经济效能。通过举行体育活动来获得经济效益的手段很多,目前全球体育产业的年产值高达 4000 多亿美元,并且保持着 20% 以上的年增长速度。而中国的体育产业起步晚、规模小,我国 1997 年体育产业的产值为 156.37 亿元,1998 年为 183.56 亿元。按这一趋势,到 2010 年体育产业的产值至少可达到 281.2 亿元,占 GDP 的比重可望从 1998 年的 0.2% 增至 0.3%。在发达国家,这一比例已达到 1% ~ 3%。体育产业的发展空间是巨大的。而在经济发展全球化进程日益加快的今天,奥运经济的发展同样如火如荼,奥运会已经是一桩赚大钱的买卖。1984 年洛杉矶奥运会给南加利福尼亚地区带来了 32.9 亿美元的收益;1992 年巴塞罗那奥运会给加泰罗尼亚地区带来了 260.48 亿美元的经济效益;1996 年亚特兰大奥运会为乔治亚州带来了 51 亿美元的总效益;2000 年悉尼奥运会给澳大利亚的新南威尔斯州带来了 63 亿美元的收益。据著名投资机构高盛证券的分析,由于北京申奥成功,从 2002 年起到 2008 年,中国经济增长速度每年将额外增加 0.3%。中国经济的发展将大大提速。

从体育经济学的角度看,体育也是一种生产活动,它投入人力、物力和财力,为社会提供体育物品、体育劳务和体育精神产品,同样是在创造价值、创造利润。与物质生产所不同的是,体育这种生产活动所生产的,主要的不是物质产品,而是精神产品。

(五) 体育的教育功能

公元前 300 多年,古希腊哲学家亚里斯多德就已认为,体育、德育、智育是互相联系的。因此,世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻,直到今天也不例