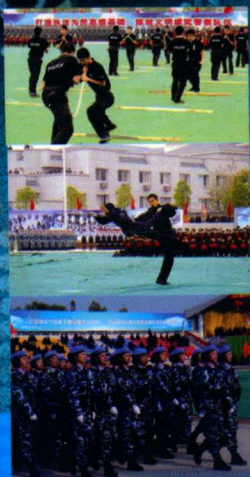


◎主编 张怀胜 夏平方

警体技能与健康教程

JINGTI JINENG YU JIANKANG JIAOCHENG



长江出版传媒

湖北科学技术出版社

D631.15
3

◎主编 张怀胜 夏平方

中医学院图书馆

警体技能与健康教程

JINGTI JINENG YU JIANKANG JIAOCHENG



中医学院 0660527

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

五、定向越野的作用

图书在版编目(CIP)数据

警体技能与健康教程/张怀胜, 夏平方主编. —武汉:

湖北科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5352-6134-2

I. ①警… II. ①张…②夏… III. ①警察—身体训练—教材 IV. ①D631.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第186393号

责任编辑: 高诚毅

封面设计: 喻杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网址: <http://www.hbstp.com.cn>

印刷: 云梦县鑫光印刷有限公司

邮编: 432500

787×1092 1/16

24.75印张

1插页

570千字

2013年8月第1版

2013年8月第1次印刷

定价: 36.50元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

顾 问：管火明

主 编：张怀胜 夏平方

副主编：彭彩君 陈建鹏 卢庆朝 孟学涛
曾光辉 田常根 李忠桥 姚德文

编 委：（以下按姓氏笔画顺序）

马建校	王振国	付铁汉	朱 雷
李路路	李金友	邱 玲	张 萍
张怀胜	张卫林	胡昌胜	夏平方
徐 敢	符盛国	董 利	焦晓辉
谢 菲			

编写说明

目 录

《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第一的指导思想，切实加强体育工作。”体育教育是教育的重要组成部分，是对人体进行塑造的过程，对受教育者生长、发育、健康、体力和智力的发展和品德培养有积极促进作用。

培养大学生健康体魄和良好的心理素质，使其成为合格的社会公民和独立的社会实践主体，是高等职业院校体育教育的目的、也是事业的基石。因此，我们通过体育教学改革与创新，使学生学会发现和开发生命体能，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，培养学生的体育意识，养成终身自觉锻炼的好习惯

作为警察院校，警体教学在警察院校中占有重要的地位，课时量占用比例多，贯穿三年的教学之中，专业技能是警察院校的特色，所以更应重视体育教学和警体技能的培养。

本教材由武汉警官职业学院编写，该院近几年来，在警体教学内容上不断改革和完善，在教学方法上不断探索和创新，相继取得较好成效。因此，我们结合警察院校的特点和新时期面临的挑战和机遇，在走访、调研了部分警察院校警体教学的基础上编写了本书。我们在编写过程中，力求内容丰富，结构合理，图文并茂，方便教与学，为同类警察院校或高职院校的教师和学生提供教学指导和参考。

本书在编写过程中，参考了有关的教材和资料，得到了武汉体育学院、武汉国防信息学院、空军预警学院等单位专家的指导和帮助，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，编写水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，恳求广大师生和专家及同行批评指正。

编 者

2013 年 8 月

第五章 学生体质健康与自我评价	33
第一节 高校学生身心健康状况评价	33
第二节 学生体质健康测定与评价概述	33
第三节 学生体质健康标准评价原则	34
第四节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及操作方法	36
第五节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表	43
第六章 田径健身运动	48
第一节 健身走（普通走）	48
第二节 竞走技术	49
第三节 跑步健身运动	52
第四节 跳跃健身运动	54

目 录

上篇 体育与健康

第十五章 近身防卫技术	265
265 第一节 近身防卫技术概述	265
265 第二节 被动解脱防卫擒拿	265
269 第三节 主动防卫擒拿技术	269
272 第四节 对付凶器擒拿防卫技术	272
第十六章 防卫抗击打与擒拿	276
276 第一节 抗击打功的训练要求与方法	276
279 第二节 功法	279
293 第三节 功力测试的方法	293
第十七章 警察常用手枪武器	296
第一章 体育与健康原理	3
第一节 体育的概念	3
第二节 健康的概念	4
第三节 大学生体育健康的价值与意义	7
第四节 体育与健康文明生活方式	9
第二章 身体机能的锻炼原则和方法	11
第一节 身体机能的锻炼原则	11
第二节 运动处方的科学应用	13
第三节 简便易行的锻炼方法	15
第三章 体育锻炼与心肺功能适应能力	18
第一节 体育锻炼时的能量供应	18
第二节 体育锻炼与心肺系统	19
第三节 提高心肺功能适应水平的运动处方	20
第四节 耐力练习对提高心肺功能适应水平的作用	22
第四章 体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高	25
第一节 发展肌肉力量、耐力的必要性	25
第二节 肌肉力量、耐力练习的运动处方	26
第三节 力量练习方法	29
第五章 学生体质健康与自我评价	33
第一节 高校学生身心健康状况评价	33
第二节 学生体质健康测定与评价概述	33
第三节 学生体质健康标准评价原则	34
第四节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及操作方法	36
第五节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表	43
第六章 田径健身运动	48
第一节 健身走(普通走)	48
第二节 竞走技术	49
第三节 跑步健身运动	52
第四节 跳跃健身运动	54

第五节 投掷健身运动	59
第七章 健美操	65
第一节 健美操运动概述	65
第二节 健美操基本动作	67
第三节 健美操大众锻炼标准测试套路	77
第四节 瑜伽课堂	85
第八章 游泳运动	90
第一节 游泳运动概述	90
第二节 熟悉水性与水安全救护	91
第三节 泳姿的技能学练	95
下篇 实用技能与训练	
第九章 队列动作	107
第一节 个人队列动作	107
第二节 集体队列动作	113
第三节 敬礼、礼毕	116
第十章 队列指挥	118
第一节 指挥员在队列指挥时的要求	118
第二节 口令	118
第三节 校阅	119
第十一章 实用武术与训练	120
第一节 武术概要	120
第二节 武术基本功和基本动作	121
第三节 拳术	124
第四节 器械	145
第五节 太极拳	178
第十二章 跆拳道技术及训练	185
第一节 跆拳道概述	185
第二节 跆拳道的基本技术	187
第三节 跆拳道的基本战术	201
第四节 跆拳道运动基本竞赛规则	204
第十三章 擒敌技术与训练	208
第一节 擒敌拳与倒功训练	208
第二节 擒拿技术与实用训练	218
第十四章 散打技术与训练	226
第一节 练习散打的基本方法和要求	226
第二节 散打的基本技术	229
第三节 散打的基本战术	255
第四节 散打比赛的规则与裁判方法	260

第十五章 近身防卫技术	265
第一节 近身防卫技术概说	265
第二节 被动解脱防卫擒拿	265
第三节 主动防卫擒拿技术	269
第四节 对付凶器擒拿防卫技术	272
第十六章 防卫抗击打与训练	276
第一节 抗击打功的训练要求与方法	276
第二节 功法	279
第三节 功力测试的方法	293
第十七章 警察常用手枪武器常识	296
第一节 手枪	296
第二节 枪弹	308
第三节 射击动作	312
第四节 简易射击原理	313
第五节 实弹射击	319
第十八章 警械具使用技术	327
第一节 警棍盾牌术与训练	327
第二节 应急棍术与训练	335
第三节 警用器具	340
第四节 捆绑技术	359
第十九章 专业性体能训练	367
第一节 400 米障碍	367
第二节 攀登与攀岩	374
第三节 定向越野	383

第一章 体育与健康原理

第一节 体育的概念

上篇

体育与健康

本节主要了解体育悠久的历史和发展过程,明确体育一词的基本概念,掌握体育与健康过程的认识,明确体育是人类生命过程中最有价值的健康投资,过去年代体育教育,在新时代更需要体育,因此,要充分认识到体育的重要性和必要性。

一、体育的发展

体育有着悠久的历史,在“体育”一词出现较晚,但人们对体育形式和内容的认识却持有不同的说法。

在古希腊的时期,体育活动都用“体操”来表示。但那时的体操含义与现代不相同,它主要是指身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等,在古希腊,体育的活动用养生、导引、武术等名词。

据史料记载,自1760年在法国的一些报刊上开始出现“体操”(Gymnastique)和“肉体教育”(Education Corporelle)的字样。因此,“体育”一词开始流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起源于

十九世纪,世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词,由身体操练发展,随之出现了篮球、足球、田径等。我国当时处于较封闭的状态,“体操课”改为“体育课”,从此,“体育”一词成了学校身体教育课程的名称。

二、近代思想家、教育家对体育的认识

马克思曾经提出:“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来”,“使劳动同教育和体育结合起来”。

蔡元培,我国近代史上杰出的革命家、教育家,曾解释过“五育”:①军国民教育;②实利主义教育;③公民道德教育;④美育;⑤体育,这五育是一样重要,不可放松其中任何一项的。”并提出了“教育救国”的教育主张。

毛泽东曾多次提出“体育第一,学习第二”的指示。

上

體育良方

第一章 体育与健康原理

第一节 体育的概念

本节主要了解体育悠久的历史和演变过程，弄清体育一词的基本概念，提高对体育教育过程的认识，明确体育是人类生命过程中最有效的健康投资，过去年代需要体育，当今时代更需要体育，因此，要充分认识到体育的重要性和必要性。

一、体育的发展

体育有着悠久的历史，但“体育”一词出现较晚，世界各地对体育形式和过程的称谓却持有不同的说法。

在古希腊的时期，体育活动都用“体操”来表示。但那时期的体操含义与现在的体操不相同，它主要是指身体操练，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代，类似体育的活动用养生、导引、武术等名词。

据史料记载，自1760年在法国的一些报刊上开始出现“体操”(Education physical)和“肉体教育”(Education Coiporeal)的字样。因此，“体育”，一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是起源于“教育”一词。

十九世纪，世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。由单一的体操向多元化发展，随之出现了篮球、足球、田径等。我国当时处于较封闭的状态，直到1923年正式把“体操课”改为“体育课”，从此，“体育”一词成了学校身体教育的专门术语。

二、近代思想家、教育家对体育的认识

马克思曾经提出：“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来，因而有可能把体力劳动同教育和体育结合起来。”

蔡元培，我国近代史上的民主革命家、教育家。曾解释说：“所谓健全的人格，内分五育：①军国民教育；②实利主义教育；③公民道德教育；④世界观教育；⑤美感教育，这五育是一样重要，不可放松其中任何一项的。”并提出“完全人格，首先体育”的教育主张。

毛泽东曾多次提出“体育第一，学习第二”的指示，并发表了著名题词“发展体育运动”

动,增强人民体质。”

当今世界上许多知名学者在体育的“育人机制”上寻求其概念,日本学者前川峰雄认为:“体育是通过可视为手段和媒介的身体活动而进行的教育。”阿布忍认为:“体育是以身体活动作为媒介,并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育。”美国学者布切尔认为:“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分。这个领域的发展目的是以身体活动为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”

三、体育的基本概念

体育概念应该明确三条原则,即科学性原则;同国际用语一致原则;考虑民族习惯原则。因此,通过体育概念的演变及名人的定义,可以看出三点共同之处。首先,体育是培养和完善人的一种有意思的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或运动;最后,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。依据以上分析,对“体育”这一概念做如下定义:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

第二节 健康的概念

本节主要了解身心健康的标志,明确体育锻炼对身心健康的积极作用。为追求美好、舒适的生活,不惜倾注心血寄厚望于体育,期待着它能给自己带来健康、力量、和谐与美,这是现代人的美好追求,也是当代大学生的共同心声。让我们学会在体育锻炼的乐趣中雕塑我们的心灵,以健康的身心面对人生。

一、什么是健康

健康是人类生存发展的一个基本要素,没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言:“科学的基础是健康的身体。”可见健康对于大学生来说是多么的重要。然而,你知道什么是健康吗?习惯上,人们认为没有病就是健康,这种认识是不全面的。世界卫生组织(WHO)在1948年制定的宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持在身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。在1978年9月召开的国际初级卫生保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中明确提到:“健康不仅仅是没有病和痛苦,而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”这就是人们所常说的身心健康。1989年WHO又进一步深化了健康概念,提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康四方面。

(1) 躯体健康。一般指人体生理的健康,是指躯体的形态、结构和功能正常,具有生活自理能力。

(2) 心理健康。是指能正确认识自己及周围的环境和事物,表现为人格是完整的、自我感觉良好的、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力,保持心理上的平衡。

(3) 社会适应良好。是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化,并为他人

理解和接受。

(4) 道德健康。是指能明辨是非,能按照社会规范的准则约束自己的言行,能为大众的幸福作出贡献。

二、人体健康的 10 条标准

近年来世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- (6) 体重适当,体型均匀,头、臂、臀比例协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁,无缺损,无病痛,牙龈颜色正常,无出血;
- (9) 头发光泽,无头屑;
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

据有关研究报道,按上述 10 条健康标准评价,只有 15% 的人达到了健康的要求,而 15% 的人身体有病,大部分人是介于健康与疾病之间的一种状态,称为亚健康。所谓亚健康是指无明确疾病(包括躯体和心理的、器质性的),但却表现精神活力的下降和适应能力的减退;这可表现为身体和心理上的不足,如疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等,但经现代仪器检测或临床医师的诊断均未达到疾病的标准。在这种状态下,人的机能、免疫功能已有所下降,容易患病。

三、影响健康的因素

人体的健康受多因素的影响,这些因素互相渗透、互相制约、互相作用。这些因素归纳起来主要有两方面:先天因素和后天因素。

1. 先天因素

影响人体健康的先天因素是遗传。遗传是指自然界多种生物通过一定的生殖方式,将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。人类遗传学告诉我们,人体细胞内所含染色体 DNA(脱氧核糖核酸)是遗传物质的基础,有遗传意义的 DNA 称为基因。人体的遗传正是这些遗传基因不断地向后代传递的结果。目前已经发现 5 000 多种遗传病。随着科学技术的发展,各基因功能的明确,遗传病是可以治愈的。

2. 后天因素

影响人体健康的后天因素有很多,但主要是以下五种:

1) 生活方式

生活方式是指人们的“衣、食、住、行”,以及工作、生活、娱乐、社交等活动方式。生活方式对健康影响很大,并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。良好的生活方式是健康人体与延年益寿的保证;不良的生活方式会导致各种疾病,严重地损害人体的健康与寿命。如经常暴饮暴食、营养不合理,容易造成营养过度导致肥胖,使血液中胆固醇含量过

高,诱发心脑血管疾病和糖尿病;若经常饮浓茶、抽烟、酗酒,甚至吸毒,就会严重损害神经系统的正常功能;甚至嫖娼、卖淫,就可能会染上各种性病,并败坏人格和社会精神文明。据世界卫生组织报告,全球人类死因中,不良生活方式所引起的疾病占60%,其中发达国家高达70%~80%,发展中国家也达到50%~60%。世界卫生组织总干事中岛宏严肃地告诫人们,大约到2015年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同,而不良的生活方式所致的疾病将成为世界头号杀手。人们如果想在文明的社会中保障身心健康,首先要解除“自我制造的危险”的威胁,即改变引起疾病的不良行为与生活方式,养成健康的行为和生活方式。

2) 环境因素

人类的健康状况离不开存在的环境,自然环境与社会环境对健康产生直接或间接的影响。

自然环境是指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生存系统,它们是人体生存的物质基础。良好的自然环境与人体保持着一种平衡关系——生态平衡,对人体健康起促进作用。但由于地理或地质等原因,有些地区的土壤或水中存在过多或缺少某种元素,可使当地居民体内某种微量元素过多或过少,造成地方病。

由于工农业生产的发展或某些人为的因素,也会造成对自然环境的污染(如森林被乱砍滥伐,造成水土流失;城市植被面积大幅度减少;大工厂的烟囱喷吐污浊浓烟;汽车废气及噪音等等),从而破坏了大自然与人体之间的生态平衡,使人体健康和寿命受到威胁,甚至引发疾病和死亡。不过值得庆幸的是,如何处理好环境保护和防止污染的问题已成为当今世界各国政府和人们所关注的重要问题,并已采取了有关措施,如保护臭氧层、重视净化自然环境设施的建设、保护生物维持生态平衡等等。作为大学生更应该加强环保意识,爱护一草一木,注意环境卫生,为营造良好的生态环境作出积极贡献。

社会环境是指由政治、经济、文化、教育、卫生服务等因素构成的社会系统。随着经济的发展和科学技术水平的提高,人们工作和劳动的条件不断改善、完善,使人们的健康水平大大提高。据报道,我国1949年人均期望寿命是35岁,而现在人均期望寿命是71岁。

3) 心理因素

人的心理活动对人体健康的影响已越来越引起人们的重视。人的心理活动是客观存在的,是人的大脑对社会客观现实的反映。积极的情绪对健康有良好的促进作用,大脑功能得以改善,增强机体免疫功能,提高了机体防病和治病的能力,使人感到精力充沛。而消极的情绪则与疾病的发生和发展有密切关系。常常处于闷闷不乐、忧虑、紧张压抑的精神状态,会导致躯体生命系统整体功能的失调而引起各种疾病损害健康。

4) 营养因素

营养与健康有着密切的关系。一方面合理的营养是正常生长发育的基础,也是增进健康、防治疾病的有效手段之一。另一方面由于营养摄入不足或不全面,会导致各种营养缺乏病,如缺铁性贫血、维生素A或维生素B缺乏症等。如果营养摄入量过度或失调又会导致“现代文明病”,如心血管疾病、糖尿病、肥胖症等。

因此我们必须重视科学而合理的营养,使日常饮食尽量符合营养科学、合理的要求,保证身体健康的需要。

5) 运动(体育锻炼)因素

“运动运动，百病难碰”，“跑跑跑，再过十年不嫌老；跳跳跳，年过花甲也显少”。这些民间的格言谚语是人类在历史发展进程中，对健康追求的真实体验，道出体育运动对强身健体、防病治病、延年益寿的重要作用。人体在适宜的运动过程中，机体将产生一系列适应性的良性变化而达到健身防病的目的。而运动量过大，则可能因身体不适应导致伤害；运动量过小，又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此，体育锻炼要想获得健康效果，也必须注意科学性。

第三节 大学生体育健身的价值与意义

本节主要了解大学生体育健身的价值，提高对体育与健康教育的认识，体会体育健身的乐趣，根据自己的身体发展程度、健康状况、机能水平等具体情况，合理地、科学地进行体育锻炼。养成经常进行体育锻炼和运动健身的行为与习惯，提高锻炼的积极性和自觉性。培养终身体育健身的思想。

为什么要进行体育锻炼？体育健身对人体有什么作用？几乎每一个人都会说：体育锻炼有益于人体身心健康。事实证明，坚持经常参加有规律的、科学的、适宜的体育运动，能有效增强其体质，促进健康。因此，体育健身的价值，就在于对人类本身和社会进步与发展的积极影响。

一、体育的价值

体育的价值主要从以下三个不同的表现形式和体系来体现。

1. 体育健身的价值

体育健身是体育的本质属性。它针对人的身体，从改善人的体质入手，提高身体素质，增强体质，促进健康和增强适应能力，创造和完善人体——体形、体格、体质，追求人的真、善、美。对民族素质、国家的经济发展和社会的文明进步有巨大的促进作用。

2. 体育教育的价值

体育教育将体育的方式融入教育体系，成为素质教育的重要组成部分，成为使受教育者在身体、知识、科学及精神等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与接班人的重要内容。

3. 竞技体育的价值

竞技体育是人们进行体育活动的一种方式，其特点是主体间以竞争为手段，通过对某种极限的挑战以及对自我的超越而达到精神与体力的满足。

二、体育健身对大学生的作用

1. 体育是社会与自身发展的需要

随着社会进步，科学技术的发展，特别是体育科学的发展，体育自身的规律不断被揭示，体育的价值和功能也就进一步被认识、被开发、被利用，并在科学技术的引导下，不断地丰富和拓展。体育运动是增强体质、防治疾病、养生保健、延年益寿的基本途径和有

效手段。也是休闲娱乐、调节身心、保持精力、提高生活质量的文化活动,是健康、文明、科学的生活方式的重要组成部分。

因此,就体育的本质属性来说,最基本的功能和价值是强身健体、娱乐身心,表现出人的生物性功能和价值;但体育又与社会政治、经济、教育、军事、科技、文化等因素密切联系,表现出社会性功能与价值。体育在人类与人类社会发展扮演着十分重要的角色。因此,可以说体育越来越成为人类及社会发展的需要。

2. 体育有助于我们成为具有高素质、身心健全的社会主义事业建设者

我国把素质教育作为教育改革的重要内容。人的素质主要包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质。而人的身体素质则是思想道德素质和科学文化素质的载体。体力,属于人的体育素质范畴,表现为人的劳动、工作等外表可视性能力;智力,则属于人的精神心理状态,表现为人的不可视和潜在的创造性能力。人类的一切活动离不开智力的指导,体力是构成人的本质特征的基本成分,人的身体素质,可看作是智力与体力的综合,由于人的体力和神经的发展不可避免地是由生产力发展的历史决定的,因此,人的体力与智力都具有历史性与社会性特点,人的体育素质也就受政治、经济、科技、教育等方面的影响与制约。

3. 体育锻炼有助于良好道德规范的养成

党中央于2001年10月24日印发了《公民道德建设规范》:爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。《公民道德建设实施纲要》第32条要求:“各种类型的体育活动,要精心组织、加强引导,吸引群众参与,以健康向上、团结拼搏的氛围,激发人们的团队精神和爱国热情。”

4. 体育锻炼有助于我们养成良好的终身体育锻炼的意识和能力

体育的教育、健身、娱乐、审美等方面的个体与群体的功能及价值,决定了体育健身是大学生综合素质中的重要因素。人类自身及人类社会发展的需要,决定了体育健身的个体与群体价值。而大学生作为我国社会主义事业的接班人与建设者,思想道德是否良好、身心健康与否、科学文化知识掌握的程度,是直接关系我国社会主义现代化事业是否成功的关键因素。因此,我们应该在积极参加体育锻炼中培养自己养成良好的终身体育锻炼意识与能力,以适应现代化社会的需要与发展。

三、体育锻炼的乐趣

古希腊埃多拉斯在山岩上镌刻着这样的词句:“你想健康吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!”体育给你带来的就是健康,就是乐趣!因此,每当节假日或课余时间,每当精神兴奋或心情不佳的时候,大多数人都会说:打球去!在体育运动和健身锻炼中,我们获得了乐趣,抛弃了烦恼;愉悦了身心,放松了紧张;强健了体魄,提高了运动技能,陶冶了情操,结下了友谊。你看:球场上,你我争夺,龙争虎斗,表现出公平竞争精神、顽强拼搏精神和团结合作的集体主义精神;田径场上,你追我赶,你来我往,表现出人人奋勇争先、个个奋发向上努力追求“更高、更快、更强”的精神;体操运动上下翻腾、龙腾虎跃,集技、艺、力、险、美于一身,给人以美的享受;游泳如蛟龙嬉水、浪里鱼翔;武术刀、枪、剑、棍十八般武艺,拳打脚踢、刀光剑影,无不体现

中华传统文化的精髓……

体育运动项目多种多样，我们可以从不同的体育健身活动中获得生理的、心理的、精神的满足与享受，获得无穷的乐趣。正如现代奥林匹克运动的创始者、法国的教育家皮德顾拜旦在他著名的《体育颂》中赞美道：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思想更加开阔，条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可使人的生活更加甜蜜。”

第四章 身体机能的锻炼原则和方法

第四节 体育与健康文明生活方式

本节主要介绍生活方式与人们的健康息息相关，随着社会主义现代化事业的发展，体育日益成为人们追求健康、文明、科学的生活方式，提高生活质量的重要内容。

一、健康文明生活方式的概念

健康文明的生活方式是指：人们为满足自身（物质生产和精神生产）需要而如何消费生活资料（物质资料和精神财富）各种形式的综合，以及如何支配闲暇时间的方式？生活方式同时反映一定时期社会消费水平和消费质量，反映一定时期人们精神风貌，是包括个人、家庭、民族和社会生活活动形式的典型和总体特征，是社会整体结构及其运行状态具体而生动的反映形式。也可以这样理解，生活方式是指个人或群体在某种价值观念指导下，进行生存实践的各种生活活动的形式，包括人们的物质生活、精神生活、社会生活、政治生活。因此，人们长期受到一定的社会、文化、经济、教育、民族、风俗、宗教、家庭等影响而形成的生活习惯，行为和生活制度、生活意见决定人们的生活方式。

二、健康文明生活方式的内容和结构

健康文明生活方式的内容极其丰富，结构非常复杂，它与人类生活的各个层面有着千丝万缕的联系，因此生活方式是多方位和多领域的，其内容和分类主要以下五点：

(1) 按社会主体的生活实践为标准的层面可分为：社会（不同社会制度有不同的生活方式，如资本主义生活方式、社会主义生活方式等）、群体（如民族生活方式、某一阶层的生活方式等）、个人（如内向型与外向型、奋发型与颓废型、自立型与依附型、进步型与守旧型等）的生活方式等。

(2) 按生活方式的不同领域可分为：劳动生活方式、消费生活方式、余暇生活方式、交往生活方式、政治生活方式和宗教风俗习惯生活方式等。

(3) 按生活社区的不同可分为：城市生活、农村生活、学区生活、游牧生活、林区生活、渔船生活、商业生活方式等。

(4) 按气候环境可分为：热带、寒带、地中海、青藏高原人的生活方式等。

(5) 按经济状况进行可分为：富有阶层、中产阶层、贫困阶层的生活方式；也可按地区经济发展划分；如中国可分为东部沿海经济发达地区、中西部经济欠发达地区的生活方式；还可按国家划分为经济发达国家的、发展中国家的生活方式等。