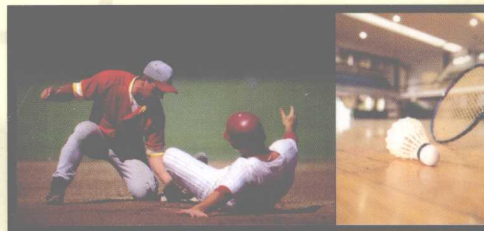


魏纯镭 李明强 周 萍 主编

体育与健康

Tiyu yu Jiankang



 中国标准出版社

体

育

与

健

康

魏纯镭 李明强 周 萍 主编

中国标准出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/魏纯镭,李明强,周萍主编. —北京:
中国标准出版社,2005.8
ISBN 7-5066-3839-8

I. 体… II. ①魏…②李…③周… III. ①体育
课-大学-教材②健康教育-大学-教材
IV. G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078103 号

中国标准出版社出版发行

北京复兴门外三里河北街16号

邮政编码:100045

网址 www.bzcbbs.com

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.75 字数 360 千字

2005 年 8 月第一版 2005 年 8 月第一次印刷

*

定价 19.80 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《体 育 与 健 康》

编 辑 委 员 会

主 编 魏纯镭 李明强 周 萍

副主编 胡源鑫 陈永辉 王志刚

编 委 (以姓氏笔划为序)

王志刚 王志华 刘吉民 张国柱

张 炎 李明强 陈永辉 周 萍

胡源鑫 施伯群 魏纯镭

前言



健康是人类永恒的主题,体育是促进健康最积极有效的手段。体育既是教育的有效手段,又是教育的重要内容。随着体育教育改革的进一步深化,学校体育确立了健康第一的教育理念,从而使我国的学校体育教育工作进入一个全新的时代。青少年作为全民健身计划的重点实施对象,在学生阶段打下良好身体基础和掌握一套适合自身情况的科学的锻炼方法,具有十分重要的意义。为适应时代要求,配合学校教材建设,我们编写了这本适合处于青少年阶段的大学、中专和中等技术学校学生使用的新型教材。

本书从学校实际出发,结合学校体育改革发展的新形势以及新课程标准的要求,对原有的体育教材重新进行了编写,坚持健康第一,突出健康目标;注重激发学生运动兴趣和终身体育意识的培养;以学生发展为中心,重视学生的主体地位;贴近学生的身心特点,贴近学生的健康特点,贴近学生的锻炼实际,关注个体差异与需求。

本书结合学校实际,详尽阐述了体育与健康的关系以及各种实用运动项目的具体内容和方法。本书注重理论与实践的结合,内容翔实,结构合理,具有以下几个突出特点:(1) 结合新课程标准的锻炼要求,突出健康目标;(2) 适合学生终生锻炼的要求;(3) 注重青

少年的年龄特点、锻炼需要和爱好;(4) 结合我国体育发展现状,编入部分广大青少年喜爱但以往教材较少出现的体育运动项目;(5) 具有探索性和改革性;(6) 结构设计合理紧凑,文字简练,内容翔实,图文并茂;(7) 融系统性、科学性、知识性、趣味性于一体。

参加本书编写的老师有:魏纯镭(第一、十五、十六、十七章)、周萍(第二、九、十一、二十章)、胡源鑫(第三、十三、十四章)、王志刚(第四、十二、十八章)、陈永辉(第五、十九、二十一章)、施伯群(第六、九章)、刘吉民(第七、十章)、张国柱(第八、九、十章)。李明强、魏纯镭、周萍负责全书的统稿和审定工作。

由于编者水平有限,错误之处在所难免,希广大同仁及读者不吝指正。

编 者

2005 年 7 月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育的功能	4
第三节 现代社会对体育的需求	9
第二章 健康教育	11
第一节 健康的概念	11
第二节 影响健康的因素	14
第三节 健康教育	18
第三章 体育与健康	22
第一节 体育对增强体质的作用	22
第二节 体育对心理健康的作用	27
第三节 体育对人的社会适应性发展的作用	30
第四章 生活方式与健康	33
第一节 自然环境与健康	33
第二节 个人行为与健康	35
第三节 合理营养与健康和体育锻炼	40
第五章 体育锻炼	46
第一节 体育锻炼的意义和内容	46
第二节 体育锻炼的原则与方法	48
第三节 制定体育锻炼计划	50

第六章 终生体育 52

第一节 终生体育概述 52

第二节 青年体育 54

第三节 中年体育 55

第四节 老年体育 57

第七章 体育卫生保健 60

第一节 运动过程中人体机能状态变化的规律 60

第二节 青少年体育锻炼卫生 62

第三节 女子体育卫生 64

第四节 常见运动损伤的预防和急救 67

第八章 体育欣赏 72

第一节 体育欣赏的意义 72

第二节 体育欣赏的内容和方法 73

第三节 对不同运动项目的欣赏 75

第九章 田径运动 79

第一节 奔跑 79

第二节 跳跃 86

第三节 投掷 95

第十章 篮球运动 103

第一节 基本技术 103

第二节 基本战术 108

第三节 篮球练习 112

第十一章 排球运动 115

第一节 基本技术 115

第二节 基本战术	120
第三节 排球练习	122
第十二章 足球运动	124
第一节 基本技术	124
第二节 基本战术	128
第三节 足球练习	130
第十三章 乒乓球运动	133
第一节 基本技术	133
第二节 基本战术	138
第三节 乒乓球练习	139
第十四章 羽毛球运动	141
第一节 基本技术	141
第二节 基本打法和战术	145
第三节 羽毛球练习	146
第十五章 体操运动	148
第一节 基本体操	148
第二节 技巧	149
第三节 跳跃	153
第四节 单杠	156
第五节 双杠	159
第十六章 健美操	163
第一节 概述	163
第二节 大众健美操	166
第三节 竞技性健美操	167

第十七章 体育舞蹈 171

第一节 基础知识 171

第二节 基本舞步 173

第十八章 健美运动 180

第一节 健美锻炼应遵循的原则和法则 180

第二节 健美锻炼的动作 181

第三节 健美锻炼计划的制定 184

第四节 健美锻炼的讲究 186

第十九章 民族传统体育 187

第一节 武术 187

第二节 散手 197

第二十章 游泳运动 199

第一节 基本技术 199

第二节 游泳的练习 203

第三节 游泳的安全卫生知识 205

第二十一章 健身运动 208

第一节 民间体育 208

第二节 体育游戏 214

第三节 角力 218

第四节 实用健身方法介绍 219

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的概念

体育是人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律,以身体练习为基本手段,以发展身体、增强体质、提高运动技术水平、愉悦身心、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

体育是社会文化教育的组成部分,受社会政治和经济的影响和制约,并为发展经济和政治服务。

我国现代体育的概念,用于狭义时,一般是指体育教育,也是指学校体育。用于广义时,又称体育运动,包括学校体育、竞技体育和社会体育三个主要方面。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础,它作为体育和教育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。学校体育围绕增强体质这个中心,通过体育课、课外体育活动和课余体育训练这三种组织形式去完成学校体育的任务,并与德育、智育相配合,使学生得到全面发展。

(二) 竞技体育(也称竞技运动)

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动潜能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛。

(三) 社会体育(也称群众体育)

社会体育是指以健身、健美、娱乐、保健、医疗康复等为目的的人民大众的体育活动。社会体育的广泛性和社会化程度,取决于国家的政治稳定、经济繁荣、生活水平的提高和闲暇时间的增多等。社会体育的活动内容丰富多彩,形式多样,适应面广,是人民文化生活不可缺少的组成部分。

以上三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系、互相渗透,它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的因素,也都有提高技术和竞赛的因素。以上三方面共同构成体育的整体。

一个国家无论在竞技运动方面或狭义的体育方面所取得的成绩,都属于体育总成果的一个方面,但又都不能代表全部,衡量一个国家体育水平高低的标志是多方面的,诸如:国民体质和健康水平、群众体育普及程度(包括人们对体育的认识、经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等)、体育科研的成就和水平、体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况、体育投资(包括体育师资和教练的培训、体育场地设施、经费等)、体育运动技术和最佳成绩等。其中某一个方面的成绩不能代表一个国家全部的体育成果。

二、体育的起源

体育是人类社会所特有的一种社会现象,它随人类社会的出现和发展而产生。劳动是体育产生的主要源泉,但并不是惟一源泉,它与人类的教育、军事、医疗保健、休闲、娱乐等均有着密切的联系。

原始社会,人类的生活条件十分艰辛,他们仅能凭借粗糙简陋的生产工具,如各种石器、棍棒等进行狩猎,采集野果,捕捉鱼虾以及简单的农耕劳动。当时人类为了能更好的生存下去,有必要将那些在长期与自然界做斗争过程中逐渐积累起来的经验传授给下一代,由此产生了教育。原始人类的教育,无疑是简单的教育,年轻一代只能是跟随年长者在生产劳动和日常生活中接受教育、锻炼,其内容是最基本的走、跑、跳、投、攀登、爬越等技能。原始教育内容虽然简单,但其中所含体育因素甚多,因而在某种意义上说,人类教育的产生之时,也是体育的萌芽之日。原始社会末期,各部落之间为争夺有利的自然环境,掠夺邻近部落的财富,经常发生争斗或战争,从而,提高了人类进行身体练习和军事技能训练的积极性,而且,对后来的各种军事体育操练和武术等的产生有着直接的关系。在原始社会里,人类很注重平时和战时群体一致的活动,而集体的舞蹈就成为原始人类养成和训练群体一致的重要方法。同时,为了表达和抒发自身各种感情,经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏。“情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,故手之舞之,足之蹈之。”“昔陶唐氏之始……民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之”。原始人类的各种舞蹈,不仅能满足当时社会生活和身心发展的需要,而且具有锻炼身体、防病治病、自娱他娱、协同行动等作用。

另外,在不少宗教仪式中常伴有舞蹈、角力、杂技等表演。如在古希腊祭神的集会上,一般都有各种运动会,像奥林匹克、伊斯特摩斯、尼米亚等,而运动会的主要内容是赛跑和角力,以后又增加了五项竞技、拳击、战车赛等。这些集艺术与体育为一体的舞蹈、杂技以及角力、赛跑等,对体育的产生和发展有着极其重要的作用。

综上所述,人类社会的这些活动,都是体育产生的源泉。

三、体育的发展

(一) 体育的发展与教育发展的关系

实际上,在原始社会中,年长者开始向年轻一代传授劳动生活中的各种技能与经验时,就已产生了人类最初的教育,而且其中多数技能都是属于体育的因素。到了奴隶社会,出现了专门的教育机构——学校,把“体育”列为重要内容。如商代“序”,就是奴隶主子弟学习射箭的专门学校。周代“六艺”中射(射箭)御(驾驶战车)就含有体育的因素。西周时,统治者还要求贵族子弟从儿童入学至20岁的青年,都必须学习乐舞;彼时,13岁起学习文舞,练习队列队形变化,15岁学习武舞,掌握兵器的使用,20岁则进行综合性的大舞练习(实际上是一种战阵练习)。通过繁琐的规则,使青少年同时受到“礼”的教育。我国古代没有“体操”这个词,许多体育活动都被称之为“舞”,例如剑器舞、蹴鞠舞、爬竿舞、绳技舞等,只是后来部分舞蹈逐步向职业化、舞台化方向发展,讲求艺术效果,才脱离了体育。另外,像唐朝的以武取仁,设立武举科;五代及宋朝时设立武学,内容有弓箭、武艺和阵法三种。这些都说明了体育的发展与教育的发展有着紧密的联系。

古代欧洲情况与我国基本相似。如古希腊斯巴达的教育体系,就把体育列为主要内容。

中世纪欧洲封建主向其子弟进行骑士教育,内容有“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,体育成分占了极大比重。

资本主义社会把体育更明确为教育不可缺少的内容。如17世纪英国教育家洛克倡导的“三育”学说,明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调“健全的精神寓于健全的身体”。

总之,随着教育的发展,体育的地位和作用日益显要,体育的内容、方法、组织、要求也日益得到发展、提高。

(二) 体育的发展与军事发展的关系

在使用火器之前,军事斗争是推动体育发展的重要动力。一些项目既是军事内容,又是体育的手段。如我国古代的射箭,秦时的角抵、投石、超距,汉朝的蹴鞠,唐代的马球,以至今日仍存在于军事上的擒拿、格斗等。

自宋代起,随着火器的发展及应用,体育主要被用作军事训练的辅助手段。迄今,虽然现代科技高度发达,军事技术和战争手段十分复杂,但体育在军事训练中仍具有积极的意义,这不仅丰富了体育内容,也使一些体育项目得到广泛的发展。

(三) 体育的发展与医疗保健活动发展的关系

相传原始社会末期发生连续20年的大水灾,人们聚集在山地、山洞或巢居树上,因缺少肢体活动,加之阴冷潮湿,导致筋骨滞着,双腿肿胀,行走不便,极为痛苦。当时有一首领明康氏,创造出一种活动肢体的健身操,经活动,减轻了人们的痛苦,成为远古时期有名的“消肿舞”。这实际上就是体育用于医疗保健的活动。

“导引术”、“吐纳术”是我国传统的卫生保健并祛病延年的体育项目。它由肢体运动配合呼吸控制及按摩等组成,所以又叫导引行气术。春秋战国时已经采用“导引术”“吐纳术”来强身治病。到了西汉时期,“导引术”已相当流行,并发展为成套的保健体操。

随着保健、医疗、养生等体育手段的发展,在理论上也不断产生了不少科学论断。如《吕氏春秋》的《尽数篇》记载:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”战国末期的荀子主张:“养备而动时,则天不能使之病”,“养略而动罕,则天不能使之全”。东汉末期的名医华佗总结行医经验时指出:“人体欲得劳动,但不当使气极耳,动摇则各气得销,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”说明生命和健康在于运动。他还按照虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态与动作,创编了一套医疗保健体操五禽戏。后来宋代出现的“八段锦”,明时代的太极拳,都是通过身体锻炼的实践,认识到体育的健身、医疗、养生作用而创编出来的。至今,太极拳、气功、八段锦等仍被人们珍视为祛病延年、增进健康的宝贵手段。

(四) 体育的发展与文化娱乐活动的关系

随着竞技体育和娱乐体育的发展,体育已成为人们文化生活中倍受欢迎的活动。它们一方面构成体育起源与发展的重要组成部分,同时也形成独特的体育文化。

娱乐性体育活动,因为它广泛流传于民间,丰富多彩,不拘一格,为人民所喜爱。我国历史上流行的蹴鞠、秋千、捶丸、投壶等,都具有娱乐的性质。另外,有些娱乐性体育项目是在生产和生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、划船、登山、旅行等。各民族传统的体育项目,也大多是从娱乐活动中发展起来的。由于娱乐体育的特点是趣味性强,能使参加者精神愉快、情绪活泼、乐中有练、身心健康,而且形式多样,男女老少咸宜,规则简单,设备简易,所以开展得极为广泛。

第二节 体育的功能

一、体育的健身功能

强身健体是体育最主要的本质功能。人体是一个结构十分复杂并具有多种机能的有机体。人体的质量是人的生命活动和生活能力的物质基础,它是在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的,体育以身体运动的方式给器官系统以一定强度和量的刺激,对身体各个系统、组织、器官起到积极有效的影响。

(一) 体育运动对神经系统的作用

1. 改善脑部供血状况,提高大脑皮质神经细胞的耐受力。经常参加体育运动,会加快全身血液循环,使单位时间内流经脑细胞的血液量增加,改善脑部的供血状况,使大脑皮质神经细胞获得较多的氧气和其他营养物质,同时脑部的代谢产物排出速度加快。故经常锻炼,能使大脑皮质神经细胞的活动能力得到改善,提高脑细胞的工作耐受能力和工作学习的效率。

2. 提高神经系统的反应能力和灵活性。由于运动本身需要身体完成一些比日常生活更为复杂艰巨的动作,这就要求神经系统能迅速动员和调节各器官、系统的机能,使之适应肌肉活动的需要,同时,体育运动的环境随大自然的条件而变化,各种外界环境的刺激使机体的应激能力经受了锻炼,神经系统的兴奋、抑制的交替转换过程得到加强,强度和均衡性得到提高,神经系统对全身各系统的迅速调节能力得到改善。反应速度及灵活性的提高,使人体在活动中动作灵敏、协调、准确。

3. 提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。经常在自然环境条件下进行体育运动,各种地理、气候条件对神经系统的锻炼影响是很大的。例如,当人体突然受到寒冷侵袭时,全身毛孔迅速收缩,表层血管收缩,体内新陈代谢等防御性、保护性反射增强;在炎热的季节或环境中,能迅速加快全身的散热,舒展表层血管,提高皮肤温度;当遇到危险及可能给人体带来的运动伤害时,人体能迅速采取防御和保护性动作,等等。因此,长期参加体育运动的人对外界自然环境的适应能力及对疾病的抵抗能力要比一般人强。

(二) 体育运动对心血管系统的作用

1. 促进心脏结构与机能的良性变化。体育运动能使心肌肌红蛋白的含量增加,心肌中的毛细血管大量新生,供血量增加,组织代谢加强,其结果是心肌纤维变粗,心肌呈营养性粗壮,心脏的大小和重量都增加。

2. 促进血液数量与质量的提高。一般人的血液总量占体重的8%左右,而经常进行体育运动的人血液总量约占体重的10%,运动时血液的重新分配机能就快。人体在从事较大的生理负荷时,在神经系统的调节下,反射性引起肝、脾内的储存血释放出来,同时内脏血管收缩,肌肉内血管舒张,动员了大量血液参加循环,保证了肌肉活动时血液供给,血液中红细胞数可增加到每立方毫米550万个左右;血红蛋白的含量也增加,每百毫升血液中可达17克~18克或更多。这样可大大提高血液运输氧气和二氧化碳的能力,血液中缓冲物质和碱储备含量增加,可更多地中和运动中产生的乳酸,有利于在氧气不足的情况下进行较长时间的工作,从而提高工作的耐久力和缺氧的耐受力。

3. 促进血管结构和机能的良性变化。经常参加体育运动,血管壁的弹性增加,血流的外周阻力减小,安静时,收缩压可降低到85毫米~105毫米水银柱,舒张压可降低到

40 毫米~60 毫米水银柱。同时由于经常从事体育运动的人肌肉活动状态良好,收缩有力,收缩与放松呈有节奏、有规律的转换,使人体的静脉血液回流心脏速度加快,回流量增多,供心脏冠状动脉自身营养程度增大,有利于预防冠状动脉硬化。经常参加体育运动,还会使人体内的一种名 HDL₂ 的高密度脂蛋白粒子的浓度增加,这种 HDL₂ 粒子具有清理和打扫沉积在血管壁上的脂肪和胆固醇的作用,可以减少堵塞血管的危险,保障体内的正常血液循环,防止各种心血管系统疾病的发生。

(三) 体育运动对呼吸系统的作用

1. 促进呼吸器官结构的变化。由于体育运动是比较剧烈的肌肉活动,需要消耗大量的氧气,同时组织内也产生大量的二氧化碳,这就促使呼吸系统必须加倍工作,以适应活动的需要。由于呼吸肌经常性地经受锻炼,力量增强,胸廓运动的幅度也随之增大,肺泡参与气体交换的数量也明显增多。经常参加体育运动的人,其胸围要比同龄的人一般大 3 厘米~5 厘米,呼吸差也增加到 9 厘米~16 厘米。

2. 提高呼吸系统的机能水平。长期进行体育运动,呼吸深度加大,呼吸频率相对减少,呼吸效率明显得到改善。提高呼吸系统机能水平后,对改善人体的活动能力有较大的促进作用,增加了人体对坚持较长时间活动和工作的耐受力,同时对预防呼吸系统的疾病也有显著作用。

(四) 体育运动对运动系统的作用

1. 改善肌肉中的血液供应情况,促进结构机能的良性变化。长期参加体育运动,肌肉中毛细血管增粗并大量开放,血液流量增大,血液供应良好,新陈代谢旺盛,酶活性提高。同时由于肌肉中营养物质、能源物质的含量增加,肌肉纤维变粗,肌肉的生理横断面积增大,肌肉的重量占全身体重的比重也相应增大。肌肉收缩时的力量加强,速度加快,弹性、柔韧性都有所增强,灵活性、耐久性得到提高。

2. 强化骨的结构,提高骨的性能。长期参加体育活动,由于新陈代谢过程的改善和加强,使骨的结构和性能都发生了变化。表现在骨密质增厚,骨骼变粗,骨小梁的排列根据拉力和压力的不同更加整齐和有规律,骨表面肌肉附着的突起增大。这些结构上的变化都使骨骼更加粗壮、坚固,提高了骨的抗断、抗弯、抗压的性能。经常参加体育运动还能刺激骺软骨的增生,促进骨的生长,对人体身高的增长有一定的促进作用。科学研究证明,经常参加体育运动的青少年比一般同龄青少年身高增长要快,身高的相对终极值也比一般青少年高 4 厘米~8 厘米。

3. 增强关节的牢固性,提高关节的柔韧性和灵活性。经常参加体育运动,关节周围的肌肉和韧带得到了增强,从而加强了关节囊的力量,加固了关节。同时,由于运动过程中关节本身的活动是有目的的并得到锻炼,从而使关节周围的肌肉、韧带的伸展性得到改善,扩大了关节活动的幅度,提高了关节的灵活性,增强了关节的牢固性。

二、体育的美育功能

体育和美育同是学校教育的重要组成部分,在培养和造就社会主义现代化人才方面有着各自不同的教育功能。把体育和美育有机结合起来,实现它们之间功能交叉的教育作用,则是现代教育发展的趋势之一。

体育的美育功能是建立在体育的美学价值基础上的。体育的美学价值是一种对自然

美、社会美、艺术创造美的综合表现,构成了美育的重要内容。体育的美育功能就是在遵循体育和美的客观规律的前提下,通过体育的直观美的感受和运动实践中体育动作美的创造,激发人们对体育运动的热情,培养人们对体育美的鉴赏能力和创造能力。

(一) 人体美的塑造

从美学理论角度上说,人体美是属于自然美的一部分,它包括人的形体美、相貌美和姿态美。

根据医学理论,人体的形态结构和生理特征与人的遗传有关。美学理论角度上的人体美,只是一种理论上的抽象集合,而在现代生活中,一种以“健、力、美”为核心的现代化人体审美的观念已逐渐被人们认识、欣赏和接受。这种人体美,其实质上是后天创造美。人们通过体育实践对人体进行美的塑造,使人体在基本形态和运动形态方面表现出挺拔、匀称、协调、丰满、有朝气、有力量等美的魅力与特征,展示出现代人的神态和风采。这不仅在很大程度上弥补了人体先天美的不足,而且在一定意义上是对人体美的普遍、完整意义上的表达和体现。

(二) 性格美的培养

作为社会主体的人的美,不仅要有人体美来表达,还要从人的社会美的意义出发,通过人的内在性格美、行为美去表现。现代体育不仅能对人的形体做出后天美的塑造,更能通过体育运动的实践造就和培养人的性格美。跳水、跳伞、跳台滑雪使人勇敢;射击、射箭、击剑使人果断;柔道、摔跤使人顽强;举重使人坚韧;体操、技巧使人坚定、沉着;武术、拳击使人机智、敏捷;球类运动促进友爱、互助、团结;登山、攀岩培养人不畏艰难险阻、吃苦耐劳的精神;田径、游泳激励人不甘落后、勇于进取……。

现代体育运动在赋予人美的肌体的同时,不断充实着人类美的精神、美的品质、美的情操,使人的思想、感情得到美的丰富。

(三) 行为美的培养

人的行为美是一种外在的美,是构成人的社会美的一种表现形态。在人类社会的现实生活中,人的行为美主要表现在三个方面:一是为国家为民族而献身的行为;二是为人民为革命而斗争的行为;三是为真理为正义而奋斗的行为。现代体育以其特殊的实践运动,特殊的手段和方法,在培养人的行为美方面表现出独特的功效。

新中国成立以来,在党和国家的关怀和培养下,一批又一批运动员表现出为祖国、为民族忘我拼搏、勇于献身的崇高行为。为了祖国体育事业的腾飞,中华民族的振兴,用自己的青春年华奋力搏击,换来了民族荣誉和亿万人民的欢腾、振奋。体育运动使实践者经受了千锤百炼,鼓舞和激励着亿万人民奋斗在中华民族振兴的大业中,献身于祖国昌盛、繁荣、富强的征途上。

(四) 运动美的创造

现代体育不仅塑造了人体美,赋予了人的内在精神美,而且更以它的独特的运动形式,向人类展现出具有高度魅力的运动美。

在各种运动项目中,运动员以特定的动作、技巧形成了一个有结构、有层次、有深度、有起伏的表演整体,展示出运动的千姿百态,抒发出运动美的韵律,给人以美的享受。

三、体育的社会综合教育功能

体育作为一种社会现象,既是文明社会的产物,也是促进现代文明的因素之一。体育的社会综合教育功能,在实现培养和造就社会主义现代化建设所需人才方面,具有积极的作用。

(一) 传授基本活动技能

在人类社会发展中,体育一直被作为培养人的生活和劳动技能的重要手段。特别是进入资本主义社会,体育在教育中作用更受重视,体育作为教育的内容和手段被广泛用来训练和发展人的体能,培养人的劳动、生活及军事技能。

20 世纪的科学研究也证明:人先天适应环境的能力较差,基本的活动技能靠后天的学习和教育获得,而体育运动是学习掌握这些基本技能的主要内容和手段。由医护人员给初生婴儿做的被动体操,幼儿园的体育游戏,到现阶段国家为各级各类学校中的青少年制定的《体育课程标准》和《学生体质健康标准》,都把体育活动作为更广泛、更有效的提高身体活动能力、掌握基本活动技能的规定内容。

(二) 传授体育科学知识

社会在向青少年传授人类文化科学知识中,把身体健康和体育运动的知识作为一项重要内容。体育的基本知识、技术、技能是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分。传授体育知识、技术与技能,有助于人们认识体育运动的意义,学会体育锻炼的方法,养成体育锻炼的习惯。对于青少年学生来说,更是促进个体社会化的重要手段。对于一般人来说,通过体育知识、技术、技能的学习,可以懂得如何根据自己身体、工作、学习及生活的需要,进行科学的锻炼,养成文明、健康的生活方式。对于运动员来说,体育知识是掌握动作技术、技巧并加以合理运用的重要基础。

科学技术的发展推动了现代体育观念的变革和体育实践的发展,促进了体育手段的多样化、体育知识的科学化、竞技运动的规范化,促进了体育设施的日趋革新和国际体育活动的交往。新科学成就在体育运动中的广泛运用,大大加强了体育运动的科学化、系统化,初步建立了体育科学知识体系和科学的运动实践方法。体育已逐渐成为一种独具风格的人类社会文化形态。传授体育的理论知识、技术、技能的过程本身就是普及人类科学文化知识的一个方面,促进了社会文明程度的提高,促进了人类自身的发展。

(三) 激发爱国热情,振奋民族精神

体育运动不受国界和地理区域的限制,没有种族、语言障碍,因而具有广泛的全民性、国际性,且极富竞争性和对抗性。进入近代社会以来,体育运动在激发人的爱国热情、振奋民族精神方面发挥着积极的教育作用。国际运动场上的体育竞赛已成为展示一个国家和民族的兴衰和精神风貌的象征,渗透到国家的政治、经济、科学文化和人民群众的生活之中。

国际运动场上,运动员按照规定必须佩戴所代表国家的鲜明标志。对于竞赛的优胜者,要奏所代表国家的国歌和升所代表国家的国旗。作为本国的人民,更是把运动员的胜利和成功视为国家的荣誉。运动员所取得的每一个胜利和每一次优异的成绩,以及他们在竞赛场上所表现出来的良好精神风貌,都激发着本国人民的民族自尊心、自信心、自豪感和荣誉感,焕发起人们的爱国热情。