

西安科技大学研究生教材建设立项项目

研究生体育健康 实用教程

● 马红霞 主编



CUMTP 中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

西安科技大学研究生教材建设立项项目

研究生体育健康实用教程

马红霞 主编

中国矿业大学出版社

内容提要

本书系统论述了研究生体育运动项目。具体内容分为:体育概述、高等院校体育、体育文化、体质与健康、体育锻炼与青年人的生理、心理特点、体育锻炼与体育保健、健康测试与评价;篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、游泳、跆拳道;形体练习、健美运动、体育舞蹈、健美操、健身运动;武术运动、武术运动概述、散手、气功;奥林匹克运动、体育欣赏;休闲体育、冰雪运动;运动竞赛的组织与规则。

本书是高等院校对研究生进行体育与健康教育的教材,也可供广大体育爱好者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

研究生体育健康实用教程/马红霞主编. —徐州:

中国矿业大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5646-1609-0

I. ①研… II. ①马… III. ①体育—研究生

—教材②健康教育—研究生—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 198192 号

书 名 研究生体育健康实用教程

主 编 马红霞

责任编辑 李士峰 刘社育

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16 印张 32.5 字数 811 千字

版次印次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

《研究生体育健康实用教程》编委会

主 编 马红霞

副主编 郭 林 刘凌宇

编 写 (以姓氏笔画排序)

马红霞 刘凌宇 张啊宁 郭 林

前 言

健康是人类一个永恒的主题和孜孜追求的目标。体育作为全面素质教育体制内一种必要的终身教育,是培养每个学生进入社会所应具有适应能力、坚强毅力和竞争意识与合作精神的重要途径。党中央、国务院确立的“学校教育要树立健康第一的指导思想”是适应现代知识经济社会高速发展,培养拥有强健体魄的德才兼备的新型人才的战略举措,“健康第一”是学校教育的指导思想,也是我国在新时期赋予学校教育的历史使命。

现代科技的发展为人们提供了现代化而又舒适的学习、工作与生活环境和条件,人们忽视和减少了对身体的锻炼,导致体质与健康状况的普遍下降,并且具有年轻化的趋势。在高校研究生教育过程中,学生因紧张的学习和研究的需要,占用了大量的时间,体育教育的功能被普遍弱化,集体参与性的体育活动开展较少,无暇投身到体育锻炼中去,研究生学生群体的体质与健康状况不容乐观,针对上述情况,借鉴国内外学者的研究成果,力求知识性与科学性相结合,理论与实践相结合,编写《研究生体育健康实用教程》教材。使学生能够系统地了解有关健康的理论和知识,理清体育与健康的关系,目的明确,易于掌握,富有科学性、指导性和可读性,为研究生教育群体提高身体素质水平和体育教师开展体育教育活动提供理论和实践材料。

《研究生体育健康实用教程》的编写目的从培养学生自觉参加体育锻炼的意识,树立“健康第一”的体育理念。促使学生掌握体育运动的技能,为其终生体育锻炼奠定基础和培养兴趣出发。教材的内容改变了以运动技术和体育动作要领为主线的学科体系,突出了锻炼身体的实效性强、受学生喜欢的体育实践活动为主线。编选了适量的有关身体锻炼知识、技术和学习方法,以充分发挥体育与健康课程的教育、教学功能与作用,促进学生身体健康、心理健康和良好的社会适应能力的发展。

《研究生体育健康实用教程》增加了体育锻炼和社会适应、获取体育和健康知识的基本途径与方法、崇尚公平竞争的体育精神等内容,反映了体育课程标准中社会适应领域的基本内容和要求。主要使学生学会在体育锻炼中与他人友好交往、合作,学会在现代社会中获取体育与健康知识的途径与方法,崇尚公

平竞争的体育精神。培养良好的道德品质,文明礼貌的思想作风,端庄的仪表,高雅的气质、较高的审美情趣和社交能力,更好地为社会服务。

《研究生体育健康实用教程》是在多年教学实践的基础上,为推进高校研究生教育创新,加快研究生体育课程建设进程,申报获批为西安科技大学 2011 年度研究生教材建设立项项目,全书由西安科技大学马红霞老师担任主编并负责提纲设计和统稿工作。其中第一章、第二章、第二十二章、第二十四章、第二十五章、第二十六章由西安文理学院刘凌宇老师编写,第四章至第二十一章由西安科技大学老师马红霞编写,第三章、第二十三章由西安文理学院张啊宁老师编写,第二十七章、第二十八章、第二十九章,由西安科技大学郭林老师编写,西安科技大学孙青山教授、马琚教授对全书进行了审定。

本书的编写完成,虽然我们付出努力,但由于编写人员水平有限,难免出现错误,恳请广大师生提出宝贵意见,以便我们进一步修订和完善。在此,感谢中国矿业大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出的艰辛劳动,感谢各位同仁提出的宝贵意见。

《研究生体育健康实用教程》编写组

2012 年 8 月

目 录

体育与健康篇

第一章 体育概述.....	(3)
第一节 体育的概念与组成.....	(3)
第二节 体育的产生和发展.....	(4)
第三节 体育的功能.....	(5)
第四节 现代人与体育.....	(8)
第五节 体育政策的演进	(11)
第二章 高等院校体育	(12)
第一节 我国高等院校体育的地位与作用	(12)
第二节 我国高等院校体育的目的与任务	(13)
第三章 体育文化	(18)
第一节 体育文化概述	(18)
第二节 中西方体育文化的差异及交融	(21)
第三节 体育与生活方式	(24)
第四章 体质与健康	(30)
第一节 体质概述	(30)
第二节 健康的观念	(32)
第三节 健康的评价指标及亚健康状态	(33)
第四节 大学生生理特征	(36)
第五节 影响身体健康的因素	(37)
第六节 体育锻炼对身体健康的影响	(37)
第五章 体育锻炼与青年人的生理、心理特点.....	(40)
第六章 体育锻炼与体育保健	(52)
第一节 体育锻炼卫生常识	(52)
第二节 体育锻炼损伤的预防及处理	(55)
第三节 运动性疾病的预防及处理	(58)
第四节 运动疲劳的产生及消除	(60)
第五节 上肢骨及其连结的损伤	(62)
第六节 下肢骨及其连结的损伤	(66)
第七节 急性腰扭伤	(73)
第八节 脑震荡	(75)

第七章 健康测试与评价	(76)
第一节 人体形态的测试与评价	(76)
第二节 人体机能的测试与评价	(80)
第三节 人的身体素质的测试与评价	(83)
第四节 心理的测试与评价	(86)

运 动 技 能 篇

第八章 篮 球	(93)
第一节 篮球运动概述	(93)
第二节 篮球基本技术	(95)
第三节 篮球基本战术	(103)
第四节 篮球竞赛规则简介	(110)
第九章 足 球	(112)
第一节 足球运动概述	(112)
第二节 足球基本技术和练习方法	(114)
第三节 足球规则简介	(132)
第十章 排 球	(137)
第一节 排球运动概述	(137)
第二节 排球基本技术	(139)
第三节 排球基本战术	(154)
第四节 排球运动规则简介	(158)
第十一章 乒乓球	(162)
第一节 乒乓球运动概述	(162)
第二节 乒乓球基本技术	(164)
第三节 乒乓球基本战术	(175)
第四节 乒乓球主要规则与裁判法	(176)
第十二章 羽毛球	(179)
第一节 羽毛球运动概述	(179)
第二节 羽毛球基本技术	(183)
第三节 羽毛球基本战术	(190)
第四节 场地器材与竞赛规则简介	(191)
第十三章 网 球	(193)
第一节 网球运动概述	(193)
第二节 网球运动的基本技术	(196)
第三节 网球运动的基本战术	(203)
第四节 网球运动的规则简介	(206)
第十四章 田 径	(209)
第一节 田径概述	(209)
第二节 短跑	(210)

第三节	接力跑	(215)
第四节	跨栏跑	(217)
第五节	中长跑	(220)
第六节	跳远	(224)
第七节	三级跳远	(227)
第八节	铅球	(229)
第九节	跳高	(233)
第十五章	游 泳	(238)
第一节	熟悉水性	(238)
第二节	蛙泳	(240)
第三节	爬泳	(244)
第四节	仰泳	(248)
第五节	蝶泳	(251)
第六节	水上救护与安全	(254)
第十六章	跆拳道	(257)
第一节	跆拳道概述	(257)
第二节	跆拳道基本功练习	(258)
第三节	跆拳道基本技术	(261)

形 体 健 美 篇

第十七章	形体练习	(273)
第十八章	健美运动	(282)
第十九章	体育舞蹈	(295)
第二十章	健美操	(304)
第二十一章	健身运动	(315)
第一节	健身跑	(315)
第二节	健身操	(321)

民族传统体育篇

第二十二章	武术运动	(327)
第一节	武术运动概述	(327)
第二节	初级剑术	(328)
第三节	二十四式太极拳	(338)
第二十三章	散 手	(352)
第一节	散手概述	(352)
第二节	散手技术	(359)
第三节	散手比赛知识	(369)
第二十四章	气 功	(372)

奥林匹克运动与体育欣赏篇

第二十五章	奥林匹克运动	(385)
第一节	古代奥林匹克运动	(385)
第二节	现代奥林匹克运动	(386)
第三节	中国与奥林匹克运动	(388)
第四节	奥林匹克精神	(395)
第二十六章	体育欣赏	(397)

休闲体育篇

第二十七章	休闲体育	(411)
第一节	拓展运动	(411)
第二节	轮滑运动	(424)
第三节	台球运动	(426)
第四节	滑板运动	(436)
第五节	攀岩运动	(446)
第六节	拔河运动	(456)
第七节	蹦极运动	(465)
第二十八章	冰雪运动	(469)
第一节	实用滑雪技术	(469)
第二节	实用滑冰技术	(477)
第三节	冬泳锻炼	(483)
第四节	掷冰壶运动	(484)
第五节	轮滑运动	(487)

竞赛规则篇

第二十九章	运动竞赛的组织与规则	(493)
第一节	运动竞赛组织编排	(493)
第二节	田径运动会的组织编排工作	(496)
第三节	常见运动项目的竞赛规则	(501)
主要参考文献		(510)

体育与健康篇

第一章

体育概述

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

体育概念的历史,远没有人类社会体育实践活动的历史那么悠久。体育活动是在人们社会生产和生活中产生的,萌芽于原始社会,而体育概念最早则出现在 1760 年法国论述儿童身体教育的报刊上。“体育”一词在 20 世纪初传入我国,它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念,当时单指身体教育,是一门学校课程。在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词,而没有体育活动的统一概念。具体来说体育的概念有两个:广义体育和狭义体育。

广义体育,即体育运动,是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、增强精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动,既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为社会政治、经济服务。

狭义体育,即身体教育,是通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质、培养道德和意志品质的目的,它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

二、体育的组成

(一) 学校体育

学校体育是在学校中开展的,通过体育手段来增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养学生道德和意志品质,有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分,也是教育的重要组成部分,它是我国体育事业发展的重点,其目的是为了增强学生体质,培养学生道德和意志品质,使学生建立终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛 4 个部分。

(二) 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象,它是体育领域的最高层次,是世界体育文化的主体,在大众文化中占有独特的地位。竞技体育能够展现人体的极限,因此具有极高的观赏性和感染力。它可以很有效地凝聚精神力量,振奋民族精神。

(三) 社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗

体育等。它的对象是广大的人民群众,其活动样式遍布于社会的各个角落。人们在当今的社会生活中要考虑自身发展的需要,因此就要提高自己的知识水平和身体能力,而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质等。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

第二节 体育的产生和发展

在人类历史的长河中,体育作为一种特殊的社会现象,伴随着人类社会的产生和发展而出现。

在远古时代,体育源于强身、自卫、求生存。原始人类为了生存和保卫自身安全,必须经常与凶禽猛兽和自然灾害进行斗争,其中狩猎就是人类最古老的生产活动,也是人类生存和自卫所必需的行为。原始人迫于谋生需要,为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要奔跑越沟,为杀伤猎物要掷石投棍,为逃避自然灾害要跋涉迁徙,由此发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游水、格斗等身体基本活动能力。这些就是人类最初的运动方式,成为原始体育在人类获求生存的本能活动中的萌芽和发展。综上所述,原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就是原始体育的最初形态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物。归根结底,体育从它产生的原始社会开始,就是伴随着人类社会的历史进程而产生和发展起来的。

原始社会的瓦解是随着私有制的出现开始的。自从人类进入奴隶社会,随着生产工具的改进、生产力的发展、剩余产品和私有制的出现,同时由于奴隶主阶级统治的需要,人类社会生活中就逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事、娱乐和国家等复杂的社会现象。人的身体活动同这些社会现象相结合,体育随之发展,这就是其存在的社会基础。

在漫长的发展进程中,我们的祖先以其聪明才智和辛勤劳动,创造了光辉灿烂的文化,体育就是我国文化宝库中的一朵奇葩。我国古代体育起源很早,追溯到黄帝时代,人们就先创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、技壶等丰富多彩的体育项目。周朝时期的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中,“射”和“御”都带有体育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的“十八罗汉手”“百戏”“五禽戏”,宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”,至今仍在流传。

随着人类古老文化的发展,无论是处在封建社会时期的中国,还是中世纪的欧洲,按强权统治的需要,体育在东西方各自发展的历史进程中,都注重了实践性和教育性,并被作为一种富国强民的重要手段。此时,随着战争刺激而来的“军事体育”,供统治阶级观赏、消遣的“娱乐体育”,修身养性的“养生体育”或平民的“民间体育”等的发展,使体育的社会性不断拓宽,同时又成为强身健体和娱乐身心的手段。

在欧洲,古希腊人最热衷于体育运动,他们信奉神灵,在祭祀活动中,带有宗教色彩的竞技运动受到人们的喜爱。角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等竞技运动逐渐形成了全希腊共同参与的体育竞技赛会,同时也是宗教性的祭神集会,每四年举行一次。从公元前776年至公元393年,这样的竞技赛会共举行过293届,历时1169年,被后人称之为“古代奥林匹克运动会”,简称古代奥运会。古代奥运会在世界体育发展史上占有重要位置。

17世纪中叶,伴随着英国工业文明而迅速发展起来的体育运动,也随着资本主义经济

的蓬勃兴起和对外扩张而迅速发展。于是,英国的户外运动、娱乐体育和竞技项目,逐渐在世界许多国家得以传播。体育运动已开始具有强烈的竞技性和较广泛的国际性,这一时期体育运动的项目和规模都远远超过了奴隶社会和封建社会。

现代体育,起源于19世纪的英国。1828年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用,因此他被称为现代体育的创始人。在英国的影响下,1844年在柏林举行了大学生田径运动会,1857年又成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛,这对世界现代体育的产生和发展影响深刻。1863年,起源于英格兰的现代足球运动产生,而现代足球运动从它诞生的那一天起,就以其独特的魅力赢得了世人的喜爱,并在短短一百多年的时间里征服了世界,成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲文艺复兴运动和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦。顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全球规模最大的综合性体育盛会,这对于促进体育的国际化 and 推动现代体育的迅速发展都具有重大的历史意义。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,随着科学技术的进步和社会生活的需要,体育已成为现代国际社会的普遍现象。目前,凡是经济发达的国家无不重视开展体育活动,因为体育是社会发展的必然产物,又能对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超出了增强人民体质的范畴,成为改善生产方式,提高生活质量不可或缺的因素。总之,现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育。

第三节 体育的功能

随着现代社会的发展,人们从过去比较注重和强调体育对增强人的体质的生物学作用,逐渐在实践中全面认识到体育还在精神、文化和教育等方面均具有明显的功能与价值。因此,体育是一个多功能、多目标的体系。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。

一、体育的健身功能

体育是通过身体运动方式进行并达到其目的,这是体育最本质的特点之一。“生命在于运动”,实践证明体育有健身功能。

(一) 体育运动能促使中枢神经系统功能的改善和提高

经常参加体育活动,可以:

- (1) 改善心脏对人脑的供血机能;
- (2) 促使大脑皮质的兴奋与抑制更加集中;
- (3) 对体内外刺激的反应更加迅速、准确;
- (4) 提高大脑皮层的分析综合能力;
- (5) 改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,从而提高整个人体的工作能力。

(二) 体育运动能促进人体的生长发育,提高运动能力

经常参加体育运动能刺激人体骺软骨的增生,从而促进骨的生长。实践证明,经常参加体育运动的青少年身高的增长比一般的青少年要快,同时,经常参加体育运动,还能使骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强。人体任何运动都是通过肌肉的工作来完成的。因此,经常从事体育锻炼,能使肌肉发达并富有弹性,使肌肉力量显著增大。

（三）体育运动能改善和提高人体心血管系统、呼吸系统的工作能力

经常从事体育锻炼的人,其心脏机能明显提高,心肌增强,心壁增厚,心容积增大。由于心脏的脉搏输出量增加,而心搏频率减少,能出现“节省化”现象。另外,血管壁弹性增强,因此经常运动的人肺活量增大,呼吸加深。

据国际运动医学联合会主席普罗科普教授提供的资料表明,长期坚持身体锻炼的人最大吸氧量,40~55岁这15年期间下降9.6%,而不锻炼者却下降30.8%。经常锻炼的人比不锻炼的人,生理机能在步入老年时大约要年轻30岁左右。

（四）体育运动能改善人体消化系统的功能

消化系统是人体内高效率的“食品加工厂”。食物中的三大营养物质——蛋白质、脂肪和糖进入人体后,在消化管内进行消化,也就是对三大营养物质进行消融、分解以及吸收。在这个过程中,蛋白质分解成氨基酸,脂肪分解成脂肪酸和甘油,糖分解成葡萄糖,供人体各组织细胞利用。

由于体育锻炼能量消耗的增加和新陈代谢的加剧,胃肠消化机能增强。在这种情况下,胃肠分泌的消化液增多,胃肠的血液循环得到改善,使食物的分解消化和营养物质的吸收进行得更加充分和顺利。另外,由于体育锻炼呼吸加深,膈肌大幅度上下移动和腹肌大量活动,这对胃肠产生一种特殊的按摩作用,对增强胃肠的消化功能有良好影响。

（五）体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力

外界环境是指自然环境和社会环境,自然环境包括地理环境、季节气候;社会环境包括社会制度、政治经济、人际关系、家庭婚姻等及其他社会因素对人体的影响。人体能否适应外界环境的变化,是衡量人体机能能力的主要标志。

经常参加体育锻炼,能提高人体对严寒、酷暑、高山缺氧等方面的适应能力。实践证明经常参加运动的人,很少因气候变化而感冒,不易因酷热而中暑,能比较快地适应空气稀薄的高原山区环境。体育运动还可培养人们适应高速度、快节奏、紧张、繁忙、艰苦的学习、工作以及生活环境的能力。

（六）通过体育锻炼可以提高人体的身体素质

身体素质是指人体在体育锻炼中各器官系统表现出的各种机能的能力。它是衡量体质状况的一个重要标志。身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等。走、跑、跳、掷是人类的基本活动能力,但要跑得快,跳得高,就需要进一步锻炼来实现。要全面发展身体素质,应采用多种练习手段,合理安排各项素质的练习,这样才能收到事半功倍的最佳效果。

在进行体育健身的同时,除了坚持科学锻炼之外,还应注意膳食营养、形成正常的生活习惯、重视心理卫生等。

二、体育的教育功能

各个历史时期的教育家都把体育作为教育的重要手段。马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法”。现代社会把体育作为教育的重要组成部分,是培养德、智、体、美全面发展的人的重要手段之一。在学校教育中,我国与当今世界各发达国家一样,把体育视为学校教育内容的重要组成部分,从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展,同时通过体育陶冶学生们的情操,锻炼意志,培养青少年的爱国主义和集体主义精神,以及顽强拼搏、坚韧不拔、勇攀高峰的思想品德,并增强其组织纪律观念。

现代社会中体育已成为为国争光、振奋民族精神、顽强拼搏、勇攀高峰精神的教育手段,是培养人民爱国意识和民族自豪感的重要手段。例如,中国女排在争夺“五连冠”以及王军霞、曲云霞等运动员打破世界纪录时所表现出的顽强精神和高度的爱国责任心,更是感人肺腑,给予了全社会人民以极大的教育和鼓舞,激起了一浪高过一浪的爱国热潮,增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量,有力地促进了我国社会主义物质文明和精神文明的建设。

三、体育的娱乐调节功能

随着社会的发展,人们的生活水平有了很大提高,余暇时间增多,如何善度余暇、消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享受作为一个社会性的问题,已被越来越多的人认识到。体育运动正以其独特的娱乐性满足人们这一需求。体育已成为现代人生活中不可缺少的内容。

体育的娱乐功能还表现在观赏乐趣方面,大型的国际体育比赛已成为世界上最大的舞台。体育的功能正如现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的那样:“体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

四、体育的健美功能

人体美是健、力、美的和谐结合与协调发展。随着社会的发展,人们的审美观正在发生着深刻的变化,并已认识到体育锻炼是身体健美的最积极、最有效的手段。因为体育锻炼可以使人们身体健康,肌肉发达,形体匀称,灵活协调。

五、体育的保健康复功能

我们的先辈,早就对体育的医疗保健功能有了深刻的认识,形成了运用体育手段进行强身祛病的良好传统。例如,东汉时期的“五禽戏”,宋代的“八段锦”,明、清盛行的“太极拳”等,都显示了我国传统体育健身的特异功效。时至今日,这类传统体育锻炼方式在我国仍有广泛的群众基础,已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

现代社会极大地改变了社会的生产方式和人们的生活方式,造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间的不平衡,出现了所谓运动缺乏,失用性肌力衰退,营养过剩,新陈代谢低下,适应能力降低,生活能力下降,冠心病、高血压,神经衰弱及神经官能症,肥胖病等现代文明病。通过体育运动来调节人们的精神,增强体质,丰富生活,已经不仅是提高社会生产力的需要,而且也是保证人体健康发展和人们正常生活的需要。我们只要合理安排体育锻炼,就能达到增进身体健康、防病祛病、延年益寿的目的。

六、体育的政治作用

体育由于具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力和自豪感。大型的体育比赛,直接影响到国家的声誉、民族的形象。世界上许多国家都把国际体育比赛视为显示国威、为国争光的舞台,看做是和平环境下的“礼仪”性战争。体育对维持世界和平,增进各国人民友谊建立了不朽功勋。中国乒乓球队打开中美建交的大门就是一例。

七、体育的经济作用

体育看似不能产生直接经济效益,但它可以提高生产效率,促进社会生产力的发展。大凡有见地的企业领导,都积极开展职工体育锻炼,增进职工健康,提高职工出勤率。各种冠以“杯赛”的体育竞争,前台是体育的激烈竞争,后台则是商家的广告大战。随着人们对体育