



普通高等院校体育通用教材

大学体育教程

(第二版)

谢香道 刘贺余 主编



立信会计出版社
LIXIN KUAJI CHUBANSHE

普通高等院校体育通用教材

大学体育教程

(第二版)

谢香道 刘贺余 主编

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/谢香道,刘贺余主编. —2版(修订本). —上海:立信会计出版社,2006.7

ISBN 7-5429-1497-9

I. 大… II. ①谢… ②刘… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083684 号

出版发行	立信会计出版社
经 销	各地新华书店
电 话	(021)64388409 (021)64391885(传真) (021)64695050
网上书店	www.Lixinbook.com (021)64388132
地 址	上海市中山西路 2230 号
邮 编	200235
网 址	www.lixina.ph.com
E-mail	lxa.ph@sh163.net
E-mail	lxzbs@sh163.net (总编室)

印 刷	立信会计常熟市印刷联营厂
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	20.75
字 数	497 千字
版 次	2006 年 7 月第 2 版
印 次	2006 年 7 月第 2 次
印 数	13 001—25 000
书 号	ISBN 7-5429-1497-9/G·0034
定 价	30.00 元

如有印订差错 请与本社联系

《大学体育教程》编审委员会

编写单位 上海商学院 东海学院 苏州硅湖学院 建峰学院
邦德学院 思博学院 工会管理干部学院 中华学院

编审委员会主任 冯伟国 上海商学院副院长 教授
李重华 上海东海学院副院长 教授

编审委员会副主任 武佩牛 蔡崇武 张 炜 虞孟博 徐 辉 顾 滨

主 审 王天佩 华东师范大学教授
黄德元 复旦大学教授

主 编 谢香道 上海商学院教授
刘贺余 上海东海学院教授

副 主 编 孟长富 徐丽娜 覃家宁 史硕新 周 妹 李 曼
韩玉璋 于 波 王明堂 谢 陶

参编人员 谢香道 徐丽娜 祁旭东 徐 斌 丁秀娟 顾湘丽
胡小杰 沈 敏 刘贺余 孟长富 覃家宁 陈剑昌
刘 强 唐海云 韩玉璋 刘 洋 周 妹 李 曼
张 钰 李 菁 史硕新 丁有粮 李 强 于 波
王明堂 谢 陶

再版前言

2001年8月,教育部决定将大学体育课改为“体育与健康”课,这是我国高校体育在新世纪的又一重大改革。在新形势下,大力推进中国特色的高等体育教育,本着“一纲多本”的原则,博采众长、百花齐放,推陈出新,适时编写高质量的体育教材,对促进高校体育教材建设和高校体育教育的发展,提高大学生体育与健康的意识能力和习惯,都将产生积极的影响。

本教材在“健康第一”思想指导下,强化了体育与健康的有机联系。教材内容丰富,不仅涵盖了高校体育教材的常规内容;还增加了行为与健康、中国与奥运、竞赛与观赏、时尚体育、社区体育、《大学生体质健康标准》等许多新内容,增加了教材的可读性与实用价值。它集科学性、健身性、知识性、趣味性于一体,融合了体育、健康、娱乐、保健等诸学科的理论与实践,便于大学生课外阅读和自练,不失为一本创新性较强的新教材。

本书于2005年8月出版了第一版,经过一年的使用和实践,师生反映较好。但由于时间仓促和编者水平所限,在编撰过程中,难免有疏漏和不当之处,感到有必要进行一次修订。为了适应不断改革和发展的新形势,我们于2006年又组织力量,及时对原书的整体结构,内容选编等方面进行了重组与整合。

在本次修订中,将原书第一篇第三章调整为两章,并对其中体育竞赛一节进行了重组与补充,改为第七章;考虑到田径运动作为体能类的基础大项,增加了田径运动一章;考虑到极赋时代特征、品位高雅、大学生喜闻乐见的时尚体育,我们将景观体育篇改为时尚体育篇,将原书第七章轮滑充实至该篇,并再增加了台球、高尔夫球等8个运动项目。考虑到篇幅不宜太长,我们对原书部分章节也作了适当修改、补充和删减,从而使本书层次更清晰、内容更丰富。

本书在修订过程中,大部分插图由上海商学院张上超同学重新绘制,本书的再版承蒙立信会计出版社的大力支持和帮助,在此谨表谢忱。

该书适合于大学本科、高职院校及成人高等院校学生使用。愿本书的再版能为大学生所喜爱,成为每位大学生学习、生活、锻炼和健康生活的良师益友。

各章节的编写分工为:上海商学院——奥运篇(第十二章)、形体健美篇(第八、第九章)、第三章(第一、第六节)、第六章(第一节)、第七章(第二节)、第十三章;东海学院——体育与健康篇(第一、第二章)、第三章(第三节)、第四章、第七章、第十三章;江苏硅湖学院——第三章(第二节)、第五章、第六章(第二、第三节);思博学院——第三章(第四、第五节);建峰学院、工会管理干部学院——时尚体育篇(第十三章);邦德学院、中华学院——养生与保健篇(第十、第十一章)。

尽管在编写和修订过程中,作者们倾心相注,但仍难免还有疏漏和不周之处,欢迎读者批评指正。

编者

2006年7月

前 言

体育张扬人的个性,强健人的体魄,完善人的品格,丰富人的情感,甚至悄然改变着人的生活方式。大学体育教育要面对科学技术的迅猛发展趋势和体育运动的广阔市场空间,传统的教育方式已经滞后,思维方式和教育方法和变革势在必行。因此,大学体育教育不仅仅是传授体育知识,也不仅仅是增强体质,而应在提高生活质量和改善生活方式方面发挥它特有的功能,这样才能适应“三个面向”的要求,从而真正建立起一种以人为本的、理性的、健康且符合人类可持续发展的体育教育课程体系。

本书在编撰过程中,以《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》及《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为指导方向,根据学生运动基础,兴趣爱好,突出健康第一的指导思想,致力于全面发展和提高人的综合素质为宗旨,本书有如下几大特点:

一、突出了“学校教育要树立健康第一指导思想”,融入健康教育的内容,在新的教育理念上更加注重学生身心、知识、能力的和谐发展。

二、打破了传统的竞技化体育教学模式的束缚,教材尽量做到了删繁就简、通俗易懂,同时注重科学性、知识性、实用性,基本上符合大学本专科学生的需求,体现了“以学生为本”,“为我所用”的原则。

三、在结构上较为新颖,将著名人物介绍,独立自主练习法及运动观赏编入了教材中,既达到了“授之以渔”的原则,又提高了学生观赏能力,对拓展课内外一体化,培养学生终身锻炼都有较高的实用价值。

四、加强了奥运知识的介绍,尤其2008年北京奥运,它对弘扬奥运精神,培养学生现代意识,推广奥林匹克教育是一种行之有效的手段。

本书共6篇14章,分为体育概论篇、运动技能篇、形体健美篇、养生与保健篇、奥运篇、景观体育篇。首先主要从体育社会科学教育科学等理论阐述了体育相关的理论与方法,加强体育基础理论的传授;其次根据“为我所用”的原则,着重培养学生运动技能,使其养成终身体育锻炼的习惯;再次对奥运知识的推广及近年来兴起的景观体育作了简单的介绍。

本书构思新颖,坚持科学性原则,追求系统性原则,突出实用性原则,是一本可读性较强的体育教材。该书适合于大学本、专科及成人高等院校学生使用。

本书由谢香道教授、刘贺余教授共同构思、撰稿、组织统稿,并由著名的资深专家王天佩教授、黄德元教授担任主审。参加编写的学校有:上海商学院——主要负责奥运篇(第十三章),形体健美篇(第九、第十章),第四章(第一节、第六节),第六章(第一节),第七章。东海学院——主要负责体育概论篇(第一、第二、第三章),第四章(第三节),第八章。江苏硅湖学院——主要负责第四章(第二节),第五章,第六章(第二、第三节)。思博学院——主要负责第四章(第四、第五节)。建峰学院、工会管理干部学院——主要负责景观体育篇(第十四章)。邦德学院、中华学院——主要负责养生与保健篇(第十一、第十二章)。本书在编撰过程中参考了部分已

出版的高校体育教材,同时也得到交大宗德保老师的指导,以及立信会计出版社领导、编辑为本书的付梓出版做了大量的工作,在此深表谢意。由于本书编撰时间仓促,加上编者水平有限,书中错误及不当之处在所难免,恳请各位读者批评指正。

编 者

2005年7月

目 录

体育与健康篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育的概念和组成	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 我国体育事业的发展	12
第五节 高等学校体育的地位和任务	13
第六节 社区体育	17
第二章 健康概述	21
第一节 现代人与健康	21
第二节 健康与亚健康	22
第三节 行为与健康	23
第四节 当代大学生的生理和心理特征	33
第五节 常见运动损伤的预防与处置	35
第六节 大学生体质健康标准	38

运动技能篇

第三章 球类运动	47
第一节 篮球	47
第二节 排球	58
第三节 足球	72
第四节 乒乓球	83
第五节 羽毛球	103
第六节 网球	123
第四章 田径运动	132
第一节 田径运动简述	132
第二节 田径运动项目分类	132
第三节 身体素质训练	133

第五章 游泳运动	141
第一节 游泳运动简述.....	141
第二节 游泳运动的基本技术.....	142
第三节 游泳运动的卫生与水上救护.....	143
第六章 搏击运动	152
第一节 散打.....	152
第二节 跆拳道.....	159
第三节 女子防身术.....	169
第七章 体育竞赛	182
第一节 体育竞赛的意义和特点.....	182
第二节 体育竞赛的种类.....	183
第三节 体育竞赛的方法.....	184
第四节 体育竞赛的观赏.....	186

形体健美篇

第八章 形体运动	191
第一节 艺术体操.....	191
第二节 健美操.....	202
第三节 瑜伽.....	211
第四节 舞蹈.....	220
第九章 健美运动	232
第一节 健美运动的起源与发展.....	232
第二节 健美的标准.....	232
第三节 健美锻炼的内容.....	235
第四节 健美运动比赛的观赏.....	243

养生与保健篇

第十章 中华武术	249
第一节 武术简述.....	249
第二节 太极拳.....	250
第三节 木兰拳.....	260
第十一章 保健按摩	267
第一节 按摩的起源和发展.....	267

第二节	保健按摩的基本原理和作用	267
第三节	保健按摩的基本手法	268
第四节	身体各部位的按摩手法	272
第五节	保健按摩的注意事项	273

奥 运 篇

第十二章	现代奥林匹克运动会	277
第一节	现代奥运会的由来与发展	277
第二节	奥林匹克运动著名人物	278
第三节	奥林匹克运动会的精神和特色	279
第四节	奥林匹克运动主要赛事	281
第五节	奥林匹克运动文化——奥林匹克运动与人类理性精神	289
第六节	中国与奥运	293

时 尚 体 育 篇

第十三章	时尚体育简述	299
第一节	时尚体育的内涵	299
第二节	时尚体育的特点	299
第三节	时尚体育运动项目介绍	300
	一、自行车(300) 二、F1赛车(302) 三、龙舟(305) 四、壁球(306) 五、攀岩(308) 六、轮滑(309) 七、台球(311) 八、高尔夫球(311) 九、橄榄球(312) 十、保龄球(313) 十一、定向越野(314) 十二、围棋(314) 十三、国际象棋(315) 十四、桥牌(317)	
参考文献		319

体育与健康篇

学习导读

体育是一项崇高、伟大而光荣的事业,伴随着人类的文明与进步,至今已有几千年的历史。现代体育已成为世界共同的语言。健康是一切的基础,学校教育要树立“健康第一”的指导思想。2001年8月教育部决定,将大学体育课改为“体育与健康”课,这是我国学校体育在新世纪的又一项重大改革。为了领悟体育与健康之真谛,本篇从人类文明和社会发展的需要出发,阐述了体育的本质、功能和发展;我国高等学校体育的地位、任务和《大学生体质健康标准》;健康的新概念,不良行为对健康危害和怎样培养健康行为等,以求不断提高大学生体育与健康的意识、能力和习惯,使其终身受益。



第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

体育,自古至今已有几千年的历史。在古代,体育只是人们强身、自卫、求生存,从劳动中演变而来的身体运动和社会活动;在近代,体育成了强身健体和娱乐身心的手段;在现代,体育已成为现代文明的重要象征,成为人们生活的重要组成部分。

然而“体育”一词却出现较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓并不统一。在古希腊,欧洲和日本等国用“体操”来表示;在我国古代,是用“养生”、“导引”、“武术”来表示。据世界体育资料记载,“体育”这个词,是法国人于1760年首先起用。随着西方文化的不断涌入,直到1902年,我国学校才首次启用“体育”一词的名称。

随着社会进步和体育科学的发展,世界各国体育学术界逐渐明确了体育的真义。我们对体育这一概念作如下定义:

体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、娱乐身心、丰富生活、拼搏进取、超越自我为基本特征的教育过程和社会文化活动。实质包括学校体育、社会体育和竞技体育三方面内容。

一、学校体育

学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨,以“发展身体”为核心,以“健康第一”为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育与健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,提高体育素养,强健体魄,陶冶情操,促进身心健康和谐发展,为全面推进素质教育,丰富课余文化生活,加强校园精神文明建设,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成一种健康向上的生活方式,奠定良好的基础。

二、社会体育

亦称大众体育或群众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是学校体育的延伸。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、社区体育、养生体育、医疗体育等均可列入此范畴。参加对象主要为一般民众,活动领域遍及整个社会,乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。大众体育作为社会文明的有机整体,它集娱乐和健身为一体,不仅是广大民众强身健体的有效手段,还是人们丰富社会文化生活,善度闲暇,全面建设小康社会的重要内容。世界大众体育的发展速度出乎人们的预料,终身体育的理念已为越来越多的人所接受。

三、竞技体育

国外有人叫它“精英体育”，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体能、智能和运动才能，以取得优异运动成绩为目标，而进行的科学训练和各种竞赛活动。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神，是竞技体育的主要特征。它令人振奋、催人奋进，极易吸引广大观众。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进民族团结、增进友谊等方面越来越显示出它的重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会，以奥林匹克为核心的世界竞技体育主导了体育运动的发展，成为当代体育运动的主体。

学校体育、社会体育和竞技体育这三者属于不同范畴，既有共性，也有特性，既有区别，又有联系，相辅相成，应该相互促进，协调发展，即普及与提高的关系，从而构成了现代体育的一个整体。

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，它是随着人类社会的产生和发展而相始终的。考察体育的产生和发展，可追溯到原始人类，其历史源远流长。

在远古时代，体育源于强身、自卫、求生存。原始人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，也是人类为了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，为逃避自然灾害而跋涉迁徙，从而发展了走、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求生存的本能活动中萌生和发展。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，它是响彻千古的声音，是人类共同的召唤，有着非常深厚的社会底蕴。归根结底，体育从它产生的原始社会起，就是伴随着人类社会的历史进程产生和发展起来的。

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，奴隶主阶级出于统治的需要，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，体育就随之发展，从而奠定了体育产生的社会基础。

我们伟大的祖国，是世界文明古国之一，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。我国古代体育发源很早，有人追溯到黄帝时代，即公元前 2500 年，先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育活动项目。周朝时的教育内容称为“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中射和御都带有体育教育的性质。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生和发展，无论是我国的封建社会，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，两者都注重体育的实践性和教育性，并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。此时，由战争刺激起来的“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”，或平民百姓在节日闲时开展的“民间体育”等，致使体育的社会性不断被拓宽，成了强身健体和娱乐身心的手段。

在欧洲，古希腊人是最热衷于体育运动的民族，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既是全希腊规模的体育竞技赛会，又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，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地发展。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到传播。体育运动已开始具有强烈的竞赛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，在国际体育界一致公认起源于 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，他是现代体育的创始人。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，影响更为深刻。1863 年，产生了起源于英格兰的现代足球运动，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钟爱，并在短短一百多年的时间里征服了世界，让无数人为之疯狂，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，还有欧洲的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·顾拜旦先生，他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功绩。美国现代体育的兴起稍晚于英国，但发展迅速，对现代体育的发展和完善，也起到了良好的影响和促进作用。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，它是在 19 世纪英国工业革命的历史条件下产生的。随着科学技术的进步和社会生活的需要，体育已成为现代社会的国际普遍现象。目前，凡是经济发达的国家无不重视开展体育，因为体育是社会发展的必然产物，是人类生存不可或缺的行为，还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过增强人民体质的范围，成为改善生产方式，提高生活质量不可缺少的因素。总之，“现代社会不能没有体育，未来社会更加需要体育”。这是因为社会对体育的需求越来越迫切，体育日益成为人们生活中不可分离的重要组成部分。

第三节 体育的功能

体育是一项崇高、伟大而光荣的事业，它的崇高在于它代表了人民的意愿和国家的利益；其伟大在于它的“生命、健康、竞争、奉献”之精神体现于实实在在的行动。它关系到国家的声誉和国民素质的提高，也是关系到中华民族千秋万代健康幸福的大事。体育已是社会主义现代化建设事业的重要组成部分，也是全面建设小康社会的重要内容。随着社会现代化程度的不断提高，体育的社会价值和地位也日益凸显。文明孕育了体育，体育推动了文明。现代体育的发展使体育服务于社会的功能在增强、内涵在丰富、外延在扩大。

中共中央、国务院 2002 年 7 月 22 日发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，文件明确提出：“加快我国体育事业的全面发展，满足广大人民群众日益增长的体育文化需求，并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展，是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。”《意见》强调：“要充分认识到体育在经济、社会发展中的重要地位和作用。体育是社会发展和人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现，体育作为一种群众广泛参与的社会活动不仅可以增强人民体质，也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质，迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识，协作精神和公平观念；体育是促进友谊，增强团结的重要手段；当今世界体育产业的发展明显加快，已经成为国民经济新的增长点。”下面重点论述体育的六大功能：

一、体育的健身功能

不言而喻，强身健体是体育最主要的本质功能，体育的其他功能都是由它派生出来的。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，这个特点就决定了体育有健身功能。从医学的角度讲，经常参加体育运动，能有效地促进学生身体的正常生长发育，提高人体各个器官系统的机能水平，增强体质，增进健康，塑造健美的体态，有利于提高人体对外界环境的适应能力，使人的“防御体力”得到提高；另外，还能全面发展身体素质，对提高力量、速度、耐力、灵敏等“行动体力”都有十分明显的功效。“生命在于运动”这句名言就已深刻地揭示了体育运动对于增强体质的重要意义。

人们体质的增强是多种因素综合作用的结果，遗传、营养、锻炼、环境等诸多因素对人体的健康关系极大，特别是锻炼。过去，因营养、医疗缺乏，传染性疾病，如结核病、霍乱、伤寒等“贫困型”疾病很多；而当今，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症及神经衰弱等“富裕型”疾病（又叫“现代文明病”）的发病率明显上升。一些医学专家认为，导致疾病类型迅速“脱贫致富”的一个重要因素，就是现代社会在给人类带来美好幸福生活的同时，也给人们带来一些负面影响。体力活动减少，运动缺乏和营养过剩引发的“现代文明病”急剧增加。这是因为人类的免疫系统只有经常得到锻炼，才能发挥其抗御外邪的功能，适度的运动就是一种锻炼免疫功能的有效方法。科学家曾做过这样一个实验：他们把兔子、麻雀关在笼子里，不让它们活动，但按时喂给营养丰富的食物和水，日复一日，虽然在外表上它们与同类是一样的，但是放出笼子后，悲剧发生了。兔子刚跑几步就栽倒在地上死了，麻雀也没飞多高就从半空中摔了下来。进行解剖发现：它们有的心脏破裂，有的动脉撕开。这是因为长期缺乏运动，内脏器官发育不良，不能适应活动时的血压升高。动物如此，人也同样。热衷于进补，甚至把保健食品当成包治百病的神丹妙药，把自己的健康托付给众说纷纭的补品，而极少进行体育锻炼，这可以说是现代人生活保健的误区。对于健身，药品和补品都是消极的。毛泽东同志曾多次说到他的进补理论，他说：“补品能少吃就少吃，当然最好不吃。战胜疾病，保持健康，主要还得靠自己身体的力量。”他还很形象、很诙谐地说：“这叫做自力更生为主，争取外援为辅”。还有些人，他们看到现代医学发达，把自己的健康寄希望于医疗手段。当然，我们不否认现代医学为人类作出的杰出贡献，但与体育比起来，只能说是“亡羊补牢”，与其如此，你不如去参加体育锻炼，做到“未雨绸缪”，防患于未然。全世界人们一致公认“世界上任何一种药物和疗法都无法取代体育的作用，就某种意义来说，健康是人生最大的财富、最大的幸福。”常听到的一句话“健康的身体是家庭幸福和

事业成功的保证”，还有一句：“时间就是金钱”，但金钱买不来健康，“皮之不存，毛将焉附”，说的就是这个道理。多年前，清华大学的学生曾从自己的体育锻炼中得出， $8-1>8$ 的著名公式，即每天从学习的8小时中，抽出1小时用于体育锻炼，结果发现7小时的学习效率远大于8小时，这是一个很有哲理的公式。

二、体育的教育功能

体育的教育功能同样是最本质的功能，从原始社会出现体育的萌芽时期起，体育就一直作为教育的手段之一。当今世界任何一个国家，体育都是教育的一个不可分割的重要组成部分，“德、智皆寄于体”的教育名言已尽人皆知。现代体育教育的意义已不仅是促进生长发展，增强学生体质，掌握技能，还需要培养终身从事体育的兴趣和习惯，改善生活方式，提高生活质量，以适应现代社会的需要。

体育的教育功能并不只限于学校体育，伟大的教育家顾拜旦恢复奥林匹克运动的出发点和归宿就是教育。他有一句名言“对人生而言，重要的不是凯旋而是奋斗”，这样我们就可以体会到，在竞赛中胜负都是一种体验，都是一种教育过程。因此“更快、更高、更强”这一格言，正是为了激励青年和人们，不断追求、不断进取、不断战胜自我、永远向上的奋斗精神。同样，“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神已成为我们民族精神的重要组成部分，发挥着教育人、鼓舞人、塑造人的巨大功能，能够为社会主义现代化建设提供精神动力，能够为建设和谐社会发挥独特的作用。

就社会教育意义而言，由于体育所独具的健身性、技艺性、竞争性、观赏性、国际性和礼仪性等特点，它作为一种传播体育价值观的理想载体，在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面，能产生不可估量的社会教育作用。观赏奥运会和重大国际比赛，无疑就是一堂深刻的、生动的、强烈的爱国主义教育课。当获奖运动员和观众在赛场上一次次听到庄严的《义勇军进行曲》奏响和五星红旗一次次升起时，那激动的心情和强烈的民族自豪感便油然而生，极大地激发了全国各族人民的爱国热情，极大地增强了全体中华儿女的民族自信心和自豪感，再一次向全世界展示了中华民族自强不息、奋发有为的精神风貌，展示了新世纪中华儿女积极进取、蓬勃向上的朝气和活力，给正在为全面建设小康社会团结奋斗的全国各族人民带来巨大的鼓舞。运动员们爱国奉献，奋发进取的体育精神，就是爱国主义具体而生动的体现。比如“振兴中华”这一时代强音即出自体育赛场。那是1981年在我国香港举行的奥运会男排亚洲区预选赛上，汪嘉伟和他的队友们在先输两局的不利情况下，以顽强的意志和不屈的斗志，连扳三局，反败为胜，击败了当时的劲敌韩国队。就是这样一场关键性的比赛，却由于中国男排队员所表现出来的一种不屈不挠，顽强拼搏的大无畏精神、使备受鼓舞的北大学生当晚喊出了那句振奋人心的著名口号：“团结起来，振兴中华！”一场国际比赛的胜利，鼓舞了一个民族，激励了一个时代。“胸怀祖国、放眼世界”、“人生能有几次搏”、“振兴中华，从我做起”这种中华体育精神已经是我们中华民族精神重要的组成部分。人们一直不忘“振兴中华”这一时代强音，它已成为打在每个人心中的烙印。24年过去了，镌刻着“振兴中华”四个大字的石碑依然矗立在北大校园。奥林匹克运动的精髓和本质就是教育。作为现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦就是一位著名的教育家，他通过奥林匹克运动，把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中，就有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到