

全国医药卫生类高职高专规划教材

供高职高专医药卫生类各专业使用

体育与健康

主编 李其明

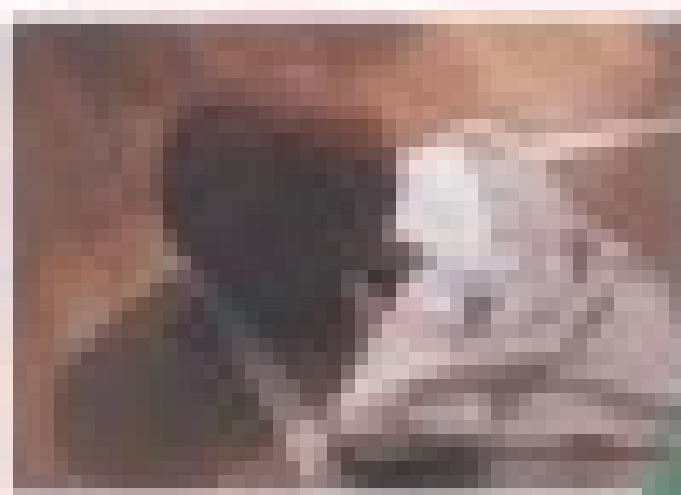


第四军医大学出版社

普通高等教育出版社出版

体育与健康

主编 王德胜



人民教育出版社

全国医药卫生类高职高专规划教材

供高职高专医药卫生类各专业使用

体育与健康

主 编 李其明

第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/李其明主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2005. 8
ISBN 7-81086-188-3

I. 体… II. 李… III. 体育-高等学校: 技术学校-教材; 健康教育-高等学校: 技术学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 077817 号

体育与健康

主 编 李其明
责任编辑 王山青 王卿峰
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)
电 话 029-83376765
传 真 029-83376764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 河南东方制图印刷有限公司
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 24.75
字 数 570 千字
书 号 ISBN 7-81086-188-3/G·10
定 价 32.00 元

(版权所有 盗版必究)

编者名单

主 编 李其明

副主编 刘静霞 汪长芳 张晓光 杨宏燕

编 者 (按姓氏笔画为序)

刘静霞 (南阳医学高等专科学校)

汪长芳 (湖北中医药高等专科学校)

李其明 (湖北中医药高等专科学校)

李学营 (漯河医学高等专科学校)

张晓光 (吉林大学通化医药学院)

陈至珍 (广州医学院护理学院)

杨宏燕 (华北煤炭医学院秦皇岛分院)

杨丽金 (华北煤炭医学院秦皇岛分院)

杨少雄 (湖北中医药高等专科学校)

赵继勇 (商丘医学高等专科学校)

主 审 朱卫雄 熊和平

全国医药卫生类高职高专规划教材

参加编写学校

(以汉语拼音排序)

沧州医学高等专科学校
长江大学医学院
广东省新兴中药学校
广州医学院护理学院
桂林市卫生学校
河北工程学院医学院
河南科技大学
鹤壁职业技术学院
湖北中医药高等专科学校
华北煤炭医学院秦皇岛分院
吉林大学通化医药学院
焦作市卫生学校
开封市卫生学校
廊坊市卫生学校
乐山职业技术学院
临汾职业技术学院
柳州医学高等专科学校
漯河医学高等专科学校
娄底市卫生学校
南昌市卫生学校
南阳理工学院

南阳医学高等专科学校
南阳中医药学校
宁波大学卫生职业技术学院
宁夏医学院
平顶山市卫生学校
平凉医学高等专科学校
秦皇岛水运卫生学校
衢州职业技术学院医学院
三峡大学护理学院
商丘医学高等专科学校
石家庄医学高等专科学校
唐山职业技术学院
潍坊市卫生学校
许昌市卫生学校
信阳职业技术学院
邢台医学高等专科学校
宜春职业技术学院
永州职业技术学院
玉林市卫生学校
岳阳职业技术学院
张掖医学高等专科学校

出版说明

为进一步深化医药卫生类高职高专教育教学改革,推动高职高专教育的发展,提高教学质量,进一步适应卫生事业改革和发展的需要,满足经济和社会发展对医学人才的需求,根据《中国医学教育改革和发展纲要》和教育部《关于医药卫生类高职高专教育的若干意见》及《关于制定〈2004~2007年职业教育教材开发计划〉的通知》,在教育部有关部门的支持和指导下,我们组织有关专家,用了近一年的时间,在全国10多个省市,对医学高职高专教育的培养目标和模式、课程体系、教学内容、教学计划和大纲、教学方法和手段、教学实践环节、考核标准等方面,进行了广泛而深入的调研。

在调研的基础上,召开了医药卫生类高职高专教育教学研讨会、教材编写论证会、教学大纲审定会和主编人会议,确定了教材编写的指导思想、原则和要求,组织全国10多个省市医学院校的一线教师,吸收了最新的医学高职高专教育教学经验和成果,编写了这套教材。本套教材充分体现了以培养目标和就业为导向,以职业技能培养为本的编写指导思想,突出了思想性、科学性、先进性、可读性和适用性的编写原则,较好地处理了“三基”关系,高等教育与初等教育对接的关系,学历教育与职业认证、职业准入的关系。

本套教材编写了临床医学、中西医结合、护理三个专业的基础课、专业课50余种,供医药卫生类高职高专学生使用。

全国医药卫生类高职高专规划教材

编写指导委员会

2005年6月

前 言

体育是学校教育的重要组成部分,体育与健康课程是学生的必修课。为了贯彻健康第一的指导思想,促进学校体育教育的不断深入,提高教学质量,提高学生的体质和健康水平,培养社会主义建设需要的新型实用人才,我们特组织了一批具有丰富教学经验和专业特长的教师,精心筹措,编写了这本教材。

本教材突出了健康第一的原则,按培养医学生专业目标的目的出发,加重了医疗体育内容,系统地介绍了体育与健康的关系及体育健身的手段和方法,改变了传统的以竞技运动为主的方法体系,强调体育健身,运动文化,健康教育和实用技能的相互协调统一。在传授体育与健康知识的同时,使学生建立现代社会健康观,获取终身体育锻炼的知识技能。同时注重了可读性,将一些相关小知识插入教材,学生可从此教材中获取更多的锻炼方法,了解更多的体育健康知识。

本教材共分十章:第一章体育基础理论知识由杨少雄老师编写;第二章健康基础知识和第九章休闲体育与体育欣赏由李学营老师编写;第三章田径由赵继勇老师编写;第四章体操由杨丽金老师编写;第五章球类由刘静霞老师编写;第六章游泳与滑冰由陈至珍老师和张晓光老师编写;第七章形体健美与体育舞蹈由杨宏燕老师编写;第八章医疗保健体育由汪长芳老师编写;第十章学生体质健康标准由李其明老师编写。本教材在编写过程中参考了部分有关教材。编写工作得到了各参编学校,特别是湖北中医药高等专科学校以及武汉大学朱卫雄教授、中国地质大学熊和平教授的关心和支持,在此一并表示衷心的感谢。

由于编者和编写时间有限,不足之处在所难免,恳请同行专家及读者批评指正。

编者

2005年4月

目 录

第一章 体育基础知识	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 高职体育与健康	(7)
第三节 终身体育	(10)
第四节 科学从事体育锻炼	(13)
第二章 健康基础知识	(27)
第一节 健康概述	(27)
第二节 亚健康	(43)
第三章 田径	(46)
第一节 田径运动概述	(46)
第二节 跑	(48)
第三节 跳跃	(57)
第四节 投掷	(64)
第四章 体操	(70)
第一节 体操运动概述	(70)
第二节 竞技体操	(81)
第五章 球类	(101)
第一节 球类运动概述	(101)
第二节 篮球	(104)
第三节 排球	(122)
第四节 足球	(134)
第五节 乒乓球	(151)
第六节 羽毛球	(161)
第六章 游泳与滑冰	(168)
第一节 游泳运动概述	(168)
第二节 竞技游泳	(170)
第三节 水上救护	(178)

第四节 速度滑冰概述·····	(182)
第五节 速度滑冰·····	(183)
第七章 形体健美与体育舞蹈·····	(194)
第一节 形体健美概述·····	(194)
第二节 形体健美·····	(197)
第三节 体育舞蹈·····	(235)
第八章 医疗保健体育·····	(265)
第一节 传统养生保健·····	(265)
第二节 按摩养生保健·····	(267)
第三节 医疗体育·····	(283)
第九章 休闲体育与体育欣赏·····	(338)
第一节 休闲体育·····	(338)
第二节 体育欣赏·····	(349)
第十章 学生体质健康标准·····	(363)
第一节 学生体质健康评价概述·····	(363)
第二节 《学生体质健康标准》测试内容·····	(364)
第三节 《学生体质健康标准》的测试与评价方法·····	(365)
第四节 体质健康评价示例·····	(367)
第五节 《学生体质健康标准》的评分标准(试验)·····	(368)
参考文献·····	(373)

第一章 体育基础知识

【学习目标】

- 通过学习,了解什么是体育以及体育的作用。
- 通过学习,了解高职体育的目的与任务以及其组织形式。
- 通过学习,掌握自我身体锻炼的原则和方法,并在实践中运用医学监督进行科学锻炼。
- 培养学生健康意识,树立终身体育观。

第一节 体育概述

一、什么是体育

“体育”一词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国最早约在 19 世纪末和 20 世纪初从日本引进,日本则是从西方引进的。什么是体育? 1970 年国际体育联合会制定的《世界体育宣言》认为:体育是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务。1995 年公布的《中华人民共和国体育法》规定:国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,提高全民族身体素质。1995 年公布的《中华人民共和国教育法》要求:教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。1999 年全国第三次教育工作会议提出:学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。

如今对体育一词的研究,已由单纯的增强体质的生物学研究,发展到从心理学和社会学三个方面剖析它的功能了。普遍认为:体育是以运动为基本手段,具有增强体质、增进健康、调节人的情感意志、丰富社会文化生活以及为劳动生产和国防建设服务的多维作用。

综上所述,体育是教育的一个重要组成部分,同时它与德育、智育、美育、劳动技能教育相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础;体育的根本任务是增强体质促进健康,为人们终身进行体育锻炼培养兴趣及锻炼习惯。体育即锻炼身体、增强体

质、增进健康的教育。

【知识窗】

现代体育起源

现代体育起源于19世纪的英国,一位叫托马斯·阿诺德的英国教育家,1828年任格拉比城学校校长时,把民间传统的竞技游戏引入学校,以后各国竞相仿效,就被认为是现代体育的开端。

现代体育的构成

一般认为是由学校体育、竞技运动、体育锻炼三个基本方面组成。

竞技体育特征

1. 强烈的竞争性。
2. 超人的体力与技艺性。
3. 高尚的娱乐性。

二、体育的产生与发展

体育是社会文化的组成部分,它产生于劳动,随社会的发展而发展,为一定社会的政治和经济服务。在人类社会漫长的历史中,体育运动也像一些事物一样,经历了一个由萌生到发展并不断完善的过程,它宛如人类历史长河的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会经济保持着血肉相通的联系。

【知识窗】

学校体育

学校体育又称体育教育,是通过身体活动增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。

身体锻炼

身体锻炼又称大众体育,是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般都是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。

体育产生于社会生产劳动的需要

人从古猿进化而来,从猿到人,生产劳动是决定因素。原始人的生活条件非常恶劣,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物,维持生活。原始人生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或用掷矛器捕鱼;靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽……在这些日常生活中,在与自然界的斗争中,人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能,其根本目的是为了生存,而不是锻炼身体、增强体质。然而这些又是我们现代体育活动的前身,现代体育活动正是从这些活动中脱胎出来的。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中指出:“只有劳动,人的手才能得

到高度的完善,在这个基础上,人手才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦尔德森的雕刻,以及柏格尼的音乐。”体育是社会文化的一个重要部分,运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作,从这个意义来说,体育起源于社会生产劳动的需要。

随着时光的流逝、社会的发展,人们对自然和社会的认识不断深化,生产工具得到不断改进,社会生产力不断提高,人类在劳动中认识到自身的能力和技術的重要性,并有意識对身体培训、学习和锻炼这些技能时,就出现了体育。最初的体育和劳动技术教育是一致的,很难划清两者之间的界限。随着社会的不断发展,劳动产生了剩余,才区分开劳动技术学习与身体锻炼的差别,许多体育活动和体育项目才逐渐开始拥有自己的空间并形成独立的体系。由此可见,最早的体育项目是从社会生产劳动的过程中产生并游离出来的。

【知识窗】

我国传统养生方法

1. 静神养生
2. 动形养生

3. 饮食养生
4. 药物养生

5. 起居养生
6. 针灸养生

科学健身十要点

1. 定期体检
2. 制订计划
3. 全面锻炼
4. 因人而异

5. 循序渐进
6. 量力而行
7. 自我监督

8. 准备活动
9. 整理活动
10. 持之以恒

体育产生于社会生活的需要

社会的发展为人们提供了广阔的生活空间,生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。他们有喜怒哀乐,也有交往的需要,因而集群而居。就体育产生的原因而言,除了劳动需要外,还有适应环境的需要,对同类袭扰的防卫需要,同疾病斗争的生存需要,表达抒发内心各种感情的需要。世界上许多民族在原始时代就创造了自己的生活体育,原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是娱乐,以后随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷、祈求庇护。古代的奥林匹克运动会就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成的定期举行的竞技运动会。据史料记载,我国西周学校教育盛行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数等六艺;同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动如泛舟、划船、打猎等等;春秋战国时的“导引术”、“吐纳术”,则把身体活动和呼吸运动结合起来作为健身和防病的主要方法;西汉时,已在帛画“导引图”上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等 40 余种与现代医疗体操相类似的健身动作。这一切都说明了体育产生于社会生活的需要。

【知识窗】

古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会,从公元前 776 年至公元 394 年,经历 1170 年,每 4 年举行一次,共举行了 293 届。公元前 146 年,罗马帝国并吞了希腊,公元 394 年,罗马皇帝迪奥多西一世,认为奥运会有违于基督教教义,下令禁止奥运会。

现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会是在法国教育家顾拜旦的倡议下于 1894 年 6 月 23 日成立。1896 年在古奥运会发源地希腊雅典举行第一届现代奥林匹克运动会,以后每隔四年举行一次。奥运会的口号是“更快、更高、更强”。

体育的发展趋势

1. 体育向全民健身的方向发展

1995 年 6 月国务院颁布实施《全民健身计划纲要》,这是一个由国家领导、社会支持、动员全民积极参与的体育健身计划。它明确指出:“以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点”,再次强调了学校体育在我国体育工作中所起的关键作用。健康的国民体质是综合国力和国际竞争力的第一要素。“增强人民体质”、“提高全民族身体素质”是体育工作的根本任务。随着我国经济的迅速发展,人民生活水平逐步提高,健康意识明显增强,参与健身的人越来越多。体育出现了新的发展势头,在公园、校园、街头以及体育场所到处可见做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动,武术热、气功热、健身操热、健美操热、街舞热更是一浪高过一浪。体育已逐渐成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分,使更多的人认识到要想拥有健康的体质,科学健身是最好的方法。

【知识窗】

新世纪学生健康的标志

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 智力正常 | 5. 人际关系和谐 |
| 2. 能协调与控制情绪,心境良好 | 6. 适应社会生活 |
| 3. 意志坚强可控 | 7. 热爱生活乐于学习和锻炼 |
| 4. 心理特点符合年龄特征 | 8. 有完整和谐的人格 |

健康格言

饭后百步走,活到九十九。
常开窗,透阳光,防疾病,保健康。

笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。
冬练三九,夏练三伏。

2002 年 7 月,《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作意见》颁布实施,《全民健身计划纲要》第二期工程全面启动。2003 年,国家体育总局相继颁布实施了《普通人群体育锻炼标准》和《健身路径室外健身器材的安全通用要求》两部国家标准,构建亲民、便民、利民的多元化体育服务体系正在有序推进。随着社会的发展,全民健身热潮进一步深入,一定会为人们的生活、工作增添绚丽多姿,对我国新时期经济、社会发展战略目标的实现起到良好的推进作用。

2. 体育向提高健康素质的目标发展

党的十六大报告(2002)中首次提出了“健康素质”的概念,并且与思想道德素质和科学文化素质并列,形成了“三大素质”的新概括。这种新概括把我国教育方针中“健康第一”的思想从青少年学生扩展到了全民族,丰富了全民族素质的内涵。这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。健康是人类生存和发展的第一个基本要素。我们每个人都渴望能健康,能为祖国健康地工作 50 年。正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的:如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。毛泽东同志在 1917 年撰写的《体育之研究》中,明确指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寓于体。无体是无德智也。”以“健康第一”的指导思想,培养终身健身意识、习惯、能力,提高健康素质,既是促进人的全面发展和全面建设小康社会的基本前提,也是当前和今后体育发展的目标。

3. 体育向生活体育的方向发展

生活体育即指以健身、健美、医疗、保健、娱乐为目的,且直接为提高自身生活质量而进行的一种积极体育活动。如娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗保健体育等。生活体育在促进身体健康、缓解心理积郁、解除身心疲劳、防治疾病等方面具有不可替代的作用。因为这种不拘形式、讲究负荷适宜、追求娱乐健身、体现身心愉悦、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的其他一切事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。可以预见,随着国民经济的发展,人民群众生活水平的不断提高,余暇时间的增多,求健康、求美丽、求长寿的愿望会越来越强烈,生活体育必将成为人们一种自愿参加的健康生活方式,势必成为今后体育发展的方向。

【知识窗】

中国军团奥运史上成绩单

第 23 届	15 金	8 银	9 铜	第 26 届	16 金	22 银	12 铜
第 24 届	5 金	11 银	12 铜	第 27 届	28 金	16 银	15 铜
第 25 届	16 金	22 银	16 铜	第 28 届	32 金	17 银	14 铜

三、体育的作用

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,这个特点决定了体育具有健身作用。

改善和提高大脑工作能力、促进智力发展

大脑是人体的最高指挥部,人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。经常参加体育活动,可以改善大脑的功能,提高大脑皮层兴奋性,使兴奋和抑制达到高度平衡,对来自体内外的刺激反应更加迅速、准确,从而提高学习和工作的效率,促进各种智力要素的发展。

促进和提高有机体的生长发育

骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增生,从而促进骨

的生长。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,还可使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。

经常参加体育活动,可以改善肌肉的血液供应情况,增强肌肉内的营养物质。特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。

【知识窗】

体育的功能

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 1. 健身功能 | 4. 社会感情功能 | 6. 政治功能 |
| 2. 娱乐功能 | 5. 教育功能 | 7. 经济功能 |
| 3. 促进个体功能 | | |

促进和提高内脏器官的功能变化

经常参与运动能使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的功能都得到改善,如经常运动能使心脏产生“健康性肥大”,心肌增强,心壁增厚,心腔容积增大。在功能上,心肌的每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加深。

调节心理、愉悦身心

在紧张学习、工作之余,从事运动能使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,如意气的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯考发现跑步能成功地减轻大学生们在考试期间的忧虑情绪。人们还发现有紧张烦躁情绪的人,只要散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。实践证明,在目前人们日常生活的诸多活动中,体育已成为调节生活、愉悦身心、恢复健康的最佳手段。

提高人体适应能力

经常运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力,所提供的许多使人体处于非常态的状况,如倒立、悬垂、滚翻等,还能提高人体适应现代生活的能力。同时体育活动往往是在各种外界环境和条件下进行的,如严寒、酷暑、高山、高空等条件下,因而有机体得到锻炼,适应能力不断得到提高。

【知识窗】

体育运动的经济收益途径

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. 出售体育比赛的电视转播权 | 4. 组织门票收入 |
| 2. 发行纪念币 | 5. 收纳广告费 |
| 3. 发售体育彩票 | |

防病治病、推迟衰老、延年益寿

通过体育锻炼,可以防病治病、延缓衰老。中国传统的健身方法如武术、气功等,其推迟老化、防病治病的功效,已得到广泛认可,并在长期的实践中积累了一定的经验。目前,

人们又把体育运动作为防治现代“文明病”的妙方。前国际运动医学联合会主席普罗科多年研究证明:“不锻炼的人,30岁起身体机能就开始下降,到55岁,身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经常锻炼的人到40、50岁,身体机能还相当稳定,当他60岁的时候,心血管系统的功能大约相当于20、30岁不锻炼的人。”这也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻20、30岁。

第二节 高职体育与健康

一、高职体育与健康的意义

是实现人全面发展的需要

人的全面发展的基本内涵是,人的“体力和智力获得充分的自由的发展和运用”。这是因为人类任何实践活动,都是人的智力和体力相结合,没有离开体力的智力活动,也没有脱离智力的体育活动。人的全面发展与“全面发展的教育”有着不同的概念,但又有密切的联系。人的全面发展已如上述,而全面发展的教育则是指为促进受教育者的社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。

作为学校体育一部分的高职体育与健康,需通过各种教学形式和手段,以促进学生身体、心理和社会适应能力总体健康水平的提高为目标,融合体育、生理、心理、卫生保健、营养等诸多学科领域的有关知识,构建技能、认知、情感、行为等领域,真心关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,这样不仅能增进健康,增强体质,而且可以启智、育德、培养审美能力,从而促使课程实施的全过程在培养全面发展新人中发挥更大的作用。

【知识窗】

何为健康

健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常,体质健壮,精力充沛,并有良好劳动效能状态,与生活环境之间保持良好的协调与均衡和对自然环境和社会环境有较强的适应能力。

对学习、事业有促进作用

体育的目标已从最初的训练人体和发展人体健康,转向使大脑和身体各部分机能的全面发展,现在更进一步地认识到它在现代生活中的重要作用。对于正在从事紧张学习的大学生来说,无论是完成学习任务和将来步入社会,都应从适应当今社会发展的要求出发,正确认识对体育的实际意义去身体力行。

居里夫人说,“科学的基础是健康的身体。”巴甫洛夫认为,“如果不锻炼身体,大脑就不能很好地工作”,“身体的操练,就是神经系统的操练”。列夫·托尔斯泰以亲身的经验说:“在久坐着的脑力劳动中,没有运动是真正的痛苦。哪怕有一天不活动活动手脚,晚上我就什么也干不了;无论读书写字,甚至不能集中精力听别人讲话……”

推动社会精神文明建设

精神文明建设,主要包括文化建设和思想建设两个方面,学校体育既是进行精神文明