

I Y U Y U J I A N K A N G B A O J I A

体育与健康保健

——现代生活方式的最佳选择

杜吉香 周祖旭 刘志国 编著



东北林业大学出版社

前 言

随着人类社会进入 21 世纪,科学技术的迅猛发展和人类素质整体提高,人们便生活在一个高效率、快节奏的社会环境中,如果没有健康的体魄、充沛的精力,将无法适应迅速发展的时代。因此,学习体育锻炼及保健的基本知识,对于热爱体育运动的现代人来讲,具有非常重大的意义。

当今时代的竞争,归根结底是人才的竞争。大学体育是我国整个教育的重要组成部分因此大学就成了培养人的体育素养、健康素养、文化素养、行为素养的重要场所,也就成了引导学生学会学习、锻炼、生活以及做事的地方。如何去引导学生领悟大学体育富有生机和活力的内涵,积极倡导“科学健身”、“健康第一”的思想,培养学生的健康意识、健身的手段、健身的意识、指导健身的能力以及较为深厚的文化底蕴,这是我们高校体育工作者义不容辞的责任。

本书融体育锻炼理论、体育卫生和医学保健于一体,体现了当代体育教育“素质教育”这一指导精神,突出了“健康第一”的主导思想。在将体育课更名为“体育与健康课程”的今天,根据当

今体育教学改革的实际编写本书, 为广大青年学生和体育爱好者提供具有较强针对性和实用性的指导。同时, 也希望它能成为蓬勃开展的全民健身活动的顾问和指南。

本书适用于普通高校学生使用, 有利于提高学生体育健身与保健理论知识水平及自我健身、自我保健的能力, 同时, 也可为广大群众健身锻炼和日常保健提供辅导。

本书第四章、第五章、第七章、第十章由杜吉香编写; 第六章、第九章由周祖旭编写; 第一章、第二章、第三章、第八章由刘志国编写。

在编写全书过程中, 编著者参考了大量的体育文献, 在此予以说明, 同时表示诚挚的谢意。由于本书涉及面较广, 编写过程中难免有不当之处, 敬请读者批评指正。

编著者

2002 年 4 月

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 学校体育的素质教育观	(13)
第三节 现代社会的体育观	(16)
第四节 现代社会对人才的要求	(19)
第二章 现代健康观	(24)
第一节 现代健康的新需求	(24)
第二节 现代健康模式	(29)
第三节 现代健康思考	(31)
第四节 现代人的心理健康	(32)
第五节 影响人类健康的因素	(37)
第六节 健康——人类永恒的追求	(53)
第三章 余暇体育与体育生活方式	(63)
第一节 余暇体育的概念	(63)
第二节 余暇体育——现代文明社会的生活方式	(65)
第三节 余暇体育与生活质量	(72)
第四节 余暇体育与积极消费	(75)
第五节 大学生余暇体育	(78)
第四章 体育卫生保健	(83)
第一节 人体与环境卫生	(83)
第二节 心理卫生	(97)
第三节 体育锻炼与恢复	(103)

第四节	体育锻炼与体形·····	(104)
第五节	体育锻炼与科学营养·····	(108)
第五章	体育能力·····	(123)
第一节	体育身体能力·····	(123)
第二节	体育技能能力·····	(124)
第三节	体育教育能力·····	(126)
第四节	体育欣赏能力·····	(128)
第五节	体育组织竞赛能力·····	(132)
第六章	运动中常见疾病的防治·····	(135)
第一节	运动中常见的疾病·····	(135)
第二节	运动损伤的防治·····	(150)
第三节	常见运动损伤的处理·····	(169)
第七章	养生保健小知识·····	(193)
第一节	养生常识·····	(193)
第二节	心理保健·····	(224)
第三节	女生保健·····	(237)
第四节	中国传统养生健身原理·····	(248)
第八章	常用保健按摩·····	(275)
第一节	基本按摩手法·····	(276)
第二节	治疗按摩·····	(283)
第三节	运动按摩在实践中的运用·····	(287)
第九章	身体素质锻炼的方法·····	(291)
第一节	身体基本素质锻炼概述·····	(291)
第二节	身体素质的锻炼方法·····	(294)
第十章	健身锻炼的医务监督及锻炼效果评价·····	(333)
第一节	健身锻炼负荷的监测指标与监测方法·····	(333)
第二节	健身效果的评价·····	(339)
附录	《学生体质健康标准》高等院校部分评价标准·····	(348)

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、什么是体育

体育(Sports)最初译为“运动”，学术领域使用这个词时又译为“竞技”，竞技分为竞技运动和非竞技运动。Sports 真正的含义有两个，一个是纯竞技运动，另一个是娱乐消遣活动。英语中的体育应译为 Physical Education，体育一词作为舶来品，最早诞生于 18 世纪 60 年代的法国，用体育来论述儿童的身体教育问题，同时有许多社会学家表述体育这一人类的社会活动现象。19 世纪末，德国瑞典的体操传入我国，当时我国使用“体操”这一术语来表述广义体育的含义。20 世纪初期，在我国是“体操”和“体育”两词并用的时期，直到 1923 年，“体育”一词才逐步取代“体操”的概念。当时的体育是指身体教育，作为学校的一门课程，成为教育的组成部分出现。上面介绍了 Sports 和 Physical Education 两个概念，Sports 是指“竞技”或“竞技运动”，也可以指体力游戏娱乐的身体运动，而 Physical Education(P.E.)是根据人体变化的规律，有意识地用人体自身的运动来增强体质，促进身心健康的科学方法，是社会的一种文化教育活动。由此我们可以将 Sports(竞技运动)理解为体育的一部分，即 Sports 从 Physical Education(体育)脱离出来。

所谓体育广义理解为“以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动”。就学校而言，体育是一个发

展身体、增强体质、传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德、意识、行为、习惯的教育过程。它作为教育的组成部分，是培养全面发展的、高素质人才的一个重要的方面。

随着体育概念的不断丰富，体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又互为联系的内容，逐步形成了各自相对独立的体系。我国体育多年以来就有三分法之说，尽管存在某种争议，但还是被大多数人所接受。1995 年我国颁布实施的《中华人民共和国体育法》将体育分为社会体育、学校体育和竞技体育。国内的部分学者从各自的学科视角，有的将体育划分为学校体育、群众体育、竞技体育、娱乐体育、休闲体育、康复体育等，也有的分为学校体育、职工体育、农民体育、社区体育、民族体育、老年人体育和残疾人体育等。尽管关于体育的分类尚在争议中，但无疑对体育理论研究都是一种贡献。

学校体育(School Physical Education)。学校体育是学校教育的组成部分，也是全民健身的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养以及发展的总目标，不同层次各类学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动的三个基本形式，围绕“增强体质、增进健康”这个中心，全面实现学校体育各项任务。由于处在学校教育这个特定的环境，体育实施内容被纳入总体计划，实施的效果又有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程，促进学生德、智、体、美、劳等各方面的全面发展。

竞技体育(Competitor Sports)。竞技运动源出于拉丁文 Disport。它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。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下，现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动

协会。为了发扬奥林匹克精神，追求“更快、更高、更强”的目标，竞技体育被蒙上了许多“华丽”的面纱，竞技体育被看成是最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程，被称为是现代科学技术、经济实力、极限体能和综合国力的竞争。

社会体育(Popular Sports)。社会体育又称为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。在现代社会里“健康被称为是迈向 21 世纪的通行证”，也被称为世界范围的“第二个奥林匹克浪潮”。社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、体育观念和消费观念、余暇时间和社会环境的安定。目前世界已有 150 多个国家推行全民健身计划，我国政府于 1995 年颁布实施《全民健身计划纲要》，对改善国民的身体素质、丰富精神生活、提高生活质量，以及提倡健康文明的生活方式，起着积极的推动作用。特别是我国成功地申办第 29 届奥运会，将极大地激发全国人民的爱国热情和全民健身的体育热情，从而更好地发挥体育功能，推进社会的文明和进步。

二、体育的本质

体育的本质是体育本身所固有的，决定体育性质、面貌和发展的根本属性。体育的本质属性应看成是教育的组成部分，它的本质特征是增强体质。毛泽东提出：“体育之效，在于强筋骨，进而增知识，因而调情感，因而强意志。筋骨者，吾人之身；知识、情感、意志者，吾人之心。身心皆适，是谓俱泰。”体育的作用很多，但增强体质是本质的属性，而增知识，调情感，强意志则看成是非本质属性。随着社会的不断进步与发展，体育的非本质功能不断地得以扩展，体育的作用越来越引起社会各领域、各学科、各层面的关注，这也是体育发展的必然。作为大学体育的学习，必须了解体育的真谛，通过对体育本质认识，去把握体育的本质属性，去领

悟和启迪心灵，树立“体育者人类自养其生之道”的辩证唯物主义思想。本节将通过几位政治家、思想家、教育家体育思想的介绍，对我们认识体育，理解体育的本质，将会起着重要的作用。

1. 马克思(Karl Marx, 1818—1883)，全世界无产阶级伟大导师和领袖。马克思对体育有过精辟的论述，马克思提出：“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来，因而也有可能把体力劳动同教育和体育结合起来。”生产劳动同教育和体育结合起来，这不仅是增进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。马克思所讲的体育，是以体力和智力的结合为核心的劳动者全面发展教育的组成部分，身体在造就全面发展的人方面起着不可忽视的作用。马克思认为体育的目的是为了从身体方面去造就和培养全面发展的年轻一代，体育是“身体的教育”。马克思倡导人的全面发展的教育，主张以劳动者身心培养为中心，将生产劳动与智育、体育和劳动技术结合起来，这是对教育和体育的地位和作用的充分肯定，从而把自然主义教育思想中的关于人的身心发展的理论由空想变为现实，为我们认识体育的本质提供了最重要的理论依据。

2. 毛泽东(1893—1976)，我国近代对体育有独到见解并厉行实践的一位思想家、政治家。毛泽东 24 岁就撰写出传世佳作《体育之研究》，1952 年发表著名题词“发展体育运动，增强人民体质”，多次做出“健康第一，学习第二”的指示。他认为：“体育者，人类自养其生之道，使身体平衡发达，而有规则次序之可言者也。”毛泽东还从哲学的高度阐明了体育的本质，他说，“夫命中致远，外部之事，结果之事也；体力充实，内部之事，原因之事也。体不坚实，则见兵而畏之，何有于命中，何有于致远？”这就是说体育所起的作用的是锻炼出一副坚实的身体，抓不住体育养生之本，就自然地起不到增强民族体质的效果。抓不住体育养生之本，就自然地起不到民族体质增强的体育效果。毛泽东对德、智、体三者之间的关系有入木三分的剖析，指出：“无体是无德智也”，“体育于吾

人实占第一之位置”。毛泽东强调健康第一、体育第一，有他的科学、哲学原理作依据。首先毛泽东从生物进化论和人类生物论角度看到了养生健身是人一切发展的基础。其次从哲学上讲毛泽东坚持体育第一、心育次之的看法，是强调人的身体第一性，精神第二性。

《体育之研究》的论著以毛泽东“二十八画生”书名，被称为不朽之作，他那广泛涉猎、虚心求教、潜心研究、批判继承的精神，他那博大精深、语言简练、立意精辟的阐述，将成为我们学习体育、理解体育的动力。

3. 杨贤江(1895—1931)，亦名李浩吾，是我国早期优秀的马克思主义的教育理论家，杰出的青年运动领导人之一。杨贤江在他短暂而绚丽的一生中，写下了大量颇有见地的教育论著，其中他的体育思想也给后人留下了丰富而宝贵的遗产。杨贤江重视学生健康，主张全面发展，倡导德智体三育并重，始终把体育视为全面发展过程中的不可缺少的重要环节。杨贤江始终把体育作为强国强种的手段，他指出：“体育是造成健全的人格，养成自足生活的一种工具，重视体育，实施体育，是每个人应有的态度，应尽的义务。”杨贤江提出：“我们的体育目的，是在使感觉灵敏、姿态优美、筋肉发达、内脏完整、动作敏捷、精神充实……是在造成强健而美的体格和体质，最终使能在健全人格上发出效率来”，“青年未忘了体育，青年第一要紧，应把身体养成得健康，能够忍劳耐劳，身体力量不够，虽有努力工作的志愿也不能达到”。杨贤江试图通过体育，增强学生的体质，把他们培养成为改造社会的重要人才。杨贤江早在1921年在《体育之四大要素》一文中，阐述组成体育的四个必要因素，即体格、体质、体力和气力，从而丰富了体育的内涵，对我们进一步理解体育的本质是有价值的。

4. 蔡元培(1864—1940)，我国近代史上的民族革命家、教育家。蔡元培在担任教育总长以及北大校长期间，十分重视体育。他提出了“养成共和国民健全人格”的意见，他说“所谓健全人格，内分

四育，即体育、智育、德育、美育；这四育是一样重要，不可放松一项的”。他又提出“完全人格，首在体育”的教育主张，说：“今之教育者，以体育、智育、德育并重，其功效胜于旧教育十倍，以言体育，旧时习惯，偏重勤习，而身体之有妨碍与否，皆所不顾，且以身体与灵魂为二物，人之智慧学术，皆由灵魂出，故重视灵魂而轻视身体，今经科学发明人，人之智慧学术，皆由从这脑质运用之力而出，故脑力胜则智力高，身体弱则脑力衰……”他指出：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？”蔡元培精辟地阐述了身体的强健对于智力、精神的基础作用，他这种体育思想在中国教育史上是不多见的。

5. 杨昌济(1871—1920)，我国近代学贯中西的知名学者、教育家，其教育思想对毛泽东影响很大。他多次提出：“教育不可不置重于体育”的主张，他认为体育是养生之道，一个人没有强健的体魄，就会缺乏勇毅的精神和坚韧的意志，对恶劣的环境没有抵抗力，不能吃大苦，耐大劳，学问和事业也会受到影响。如果一个国家不注重体育，人民体质羸弱，国事必然衰颓，体育对个人的生存和社会的发展，是至关重要的。杨昌济认为体育关系着国家民族的盛衰兴亡，为此他向社会呐喊“国民文弱，体质不强，实在是值得忧虑的事”，呼吁“国家之兵力，国民之生产力，无不关系于体育”。杨昌济把与体育相适应的教育方法称之为“养护”，他说“自来论教育者，往往分为智、德、体三部”。与这三者都相适应的教育方法，“第一教授，第二训练，第三养护”。这里所说的“养护”，是要求人们养成清洁的卫生习惯，防止身体受伤害，积极进行身体锻炼，达到增强体质的目的，这是学校教师和社会家庭共同关心的问题。杨昌济所论述的体育本质，是把体育看成为身体的养护。

6. 陶行知(1891—1946)，我国近代史上伟大的人民教育家。他指出：“体育为德智二育之基本”，教育应“以养成坚强之体魄，充实之精神为标准”。他常对学生们说：“健康之精神寓于健康之身体，

休闲时间要多活动，锻炼体魄……体魄是人生的一个重要的目的。”他还多次将康健与生活连起来说：“是康健的生活，就是康健的教育，是不康健的生活，就不是康健的教育。”在育才学校他首先要要求学生“身体好”“健康第一”，因为有了身体，一切都完了。陶行知深恶应试教育把学生的分数作为衡量学校办得好不好的标准的倾向，他提倡“培养生活力之创造的考试”，并提出三条办学质量标准，即身体健康、手脑并用、改造物质和社会环境，这也就是我们所说的体质、知识和能力，表现一个伟大人民教育家的远见卓识和思想的预见性。陶行知的体育思想始终把身体健康放在第一位，是对体育的本质属性最好的揭示。

三、体育的功能

体育功能是指人们已经认识到的体育对人类自身及其社会的作用，它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的，是动态的。随着体育功能的扩展，体育功能越发跨出了自身的研究领域，众多学科领域不断地与体育嫁接，当今体育已远远超出本身的作用，这也是现代社会体育主要特征。就体育功能而言，也可以分为本质功能和非本质功能。本质功能是指体育本身所固有的功能，不论是什么形态的体育，都具有教育、健身和娱乐功能。社会体育、竞技体育，还是学校体育，都毫不例外地都具有这三种功能。所谓非本质功能，是我们利用体育手段，达到某种目的，即通常我们说的政治功能、文化功能和社会功能等。在现代学校体育理论讨论中，对于体育功能有“5种”说，有“7种”说，更为有之“10种”说，可以肯定地说，体育的作用越来越得到人们的认同和接受，但也存在有为我所用的做法，这样一来就混淆了体育的本质功能与非本质功能的界限，往往出现以主代次的倾向。为了进一步了解体育功能，更好地认识体育的作用，下面作以简要的介绍。

1. 健身功能

强身健体是体育的本质功能。体育以身体运动为基本形式，由它构成体育的锻炼过程，给予各器官系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性的反映。这种“适应性反映”对机体产生的积极影响，有利于促进健康和增强体质。它具有如下作用：第一，体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力。第二，体育运动可以促进血液循环，提高心脏功能。第三，体育运动可以改善呼吸系统的功能。第四，体育运动可以促使骨骼、肌肉的生长发育。第五，体育运动可以调节人的心理，使人朝气蓬勃、充满活力。第六，体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力。第七，体育运动可以除病治病，推迟衰老、延年益寿。学校教育的目标是育人，学校体育能够有效促进学生的身体发育，增进健康，增强体质；形成正确的姿势，塑造健美的体形；掌握各种基本活动技能，提高身体的基本活动能力；提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。此外，体育运动通过改善大脑的物质结构和供能状况，全面发展学生的观察力、注意力、记忆力以及分析判断和思维能力，从而促进智力发展。

2. 教育功能

体育的教育功能，在马克思经典著作中不只一次论及，众多的思想家、政治家、教育家也曾有过精辟的论述，他们都把体育视为教育不可缺少的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要的手段。体育是教育的组成部分，德育、智育、体育之间是相互促进，相互制约的辩证关系。从辩证唯物论的观点来看，它们之间的关系是：德育是方向，智育是本领，体育是基础。毛泽东生动形象地比喻描述了德、智、体的关系，他说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄予体，无体是无德智也。”体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。”“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”其次，体育具有对社会的教育功能，由于体

育竞技又具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点，使它成为传播价值观念的一个理想的载体，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们与社会一致。学校体育的教育功能主要表现在，配合培养全面发展的人，加速培养适应社会需要人的转变过程，发挥体育在育人方面的作用，不断地提高学生的体育素养。

——3. 娱乐功能

随着现代化社会的到来，人们生活质量、生活方式、闲暇形式都发生了悄然的变化，如何善度余暇成为了一个社会性的问题。因此，体育与社会、体育与娱乐、体育与生活贴得越来越近，体育生活化已经成为人们所面临的共同的问题。首先，人们通过体育参与活动，去领略、体验其中的自信心、自尊心、自豪感，去感受、释放自己情感、快乐感，从而获得心理上的满足，去满足人们在交往、合作方面的需要。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，也满腔热忱地歌颂了体育这一功能。他写道：“啊，体育，你就是乐趣，想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可以使快乐的人生活更加甜蜜。”的确，体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式，他能使人善度余暇、身心健康。其次，欣赏体育成为人们余暇时间的重要内容，体育运动中的时间与空间的和谐、健与美的统一，加上优美的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间，都给人们留下美好的愉悦，使人赏心悦目、心旷神怡，同时运动竞赛中所表现出来的强烈情感移情，感染着成千上万观众，起到净化人们心灵的作用，给人们精神上带来最大的享受。体育活动伴随着丰富的情感活动，人们的喜怒哀乐都在身体活动的过程中体验出来；又通过抒发情感、调节情绪、情感沟通、陶冶情操等，来发挥情感发展的功能。

4. 经济功能

体育的经济功能在我国改革开放的今天,已越来越多地被人们所理解和接受。在社会主义市场经济的条件下,体育社会化、体育产业化已经成为我国拉动市场经济的重要的经济成分。体育是社会发展的产物,又对社会发展起着积极的促进作用。就体育社会化而言,在西方发达国家已经不存在,因为本来体育就不存在国家兴办的问题。体育社会化包括两层含义,一是体育面向社会,二是全社会都兴办体育,真意是社会办体育、全民参与体育的程度。体育的产业化实际上也反映体育社会化程度,体育产业作为第三产业组成部分之一,狭义理解为体育企业的集合,广义上理解体育产业不但包括以盈利为目的的体育企业,也包括公益性、事业型的体育机构,一般涵盖体育所有可以经营的体育业。体育经济收益的主要渠道有:体育产品生产业;体育产品经营业;体育彩票业;体育转播权;体育场馆经营;体育娱乐服务业;体育博彩业;体育饮食服务业;体育旅游业;体育人力资源开发;体育建筑业;体育信息、广告、报业;体育训练以及培训服务业等。

5. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化的社会影响不仅表现在体育文化的一般文化特征,还表现在体育文化的特殊性。体育文化一般特征表现在体育文化的民族性、人类性、时代性、继承性、世界性、地域性、社会性、差异性等;其特殊性主要表现在主体与客体的统一性、身体表征与传承性、创造时空的延展性,以及亲和性、竞争性、直观性、多样性等。体育文化是现代文明的一种标志,从大众传播媒体、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育建筑、项目演进等都反映一个国家的文明程度。体育是一项高尚的文化生活,它与欣赏、音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,他同样是人类文明与智慧的结晶。我国社会所提倡的文明、健康和科学的生活方式,体育是不可缺少的内容之一。可以说,体育在现代文明与进步中发挥越来越重要的文化功能。我国申办奥运会成功,提

出“新北京新奥运”的口号，表达了一个既有古老文化传统又具有现代化魅力的城市来举办一届辉煌的奥运会的愿望。北京申办的三个主题为：绿色奥运、科技奥运和人文奥运，体现了奥林匹克运动体育、文化和环境的三大支柱。

6. 政治功能

体育与政治有着千丝万缕的联系，这种联系既复杂又微妙，在现代政治中发挥极其重要的作用。体育作为一种社会现象既具有上层建筑的职能，又具有为生产力服务的作用。首先，体育受政治经济的制约，又为政治经济服务。他既可以用来宣传一个国家的社会制度，也可以提高一个民族的国际威望，又可以为振兴经济服务，还可以增加一个国家的凝聚力……。一方面政治可以干预体育，体育受政治的制约。另一方面政治渗透体育，体育为政治服务。20世纪50年代开始，我国政府为了在国际体育活动中抵制“两个中国”争取合法席位的斗争中，离开亚洲奥委会、国际奥委会长达近30年，直到1979年才恢复我国的合法席位，这本身就是受政治的干扰。我国连续参加第23、24、25、26、27届奥运会，从实现零的突破，到勇夺28块金牌，再展中华民族的体育雄风。2001年7月13日我国奥申委经过长达8年的申办的艰难路程，在党和政府以及全国人民的支持下，获得第29届奥运会的主办权，极大地鼓舞了全国人民的斗志，激发建设具有中国特色强国的信念和决心。除此之外，体育还具有为外交斗争服务，促进国家统一的作用。

7. 社会功能——

在人类社会的发展中，体育与社会的关系越来越密切。作为社会的“缩影”和“焦点”，他一方面浓缩和反映了社会的变迁、社会关系、社会心理和社会行为的种种现状；一方面又能动地对社会的变迁起着促进作用。在现代社会里，体育与社会的这种关系表现得尤为强烈。体育的社会功能主要表现在：体育可以减缓由于现代科学技术发展给社会带来的负面影响，如身体运动不足、社会竞争

压力、环境污染和营养过剩出现的“文明病”；体育可以丰富余暇生活，改变生活方式；体育可以改变都市生活节奏，增加人际之间的交往，建立融洽的人际关系；体育可以给各种不同的社会群体、个体提供分配“社会角色”的机会，使他们通过体育运动去品味人生的价值，陶冶情感、激励人生；体育作为现代精神文明建设重要的组成部分，被称为现代社会的“安全阀”，“社会竞争缩影”。据社会学专家研究，除了必要的道德和法制教育外，体育可以起到缓解、宣泄、减少社会出现震荡和各种矛盾的作用。从社会学的角度，学校体育还表现出群育功能，是指体育对人的个体社会化功能。学生的社会认同感、团队意识、遵守规则、平等、公正和竞争等社会观念，学校体育都可以发挥它的作用。

8. 启智、群育、美育功能

这三项功能是学校体育所固有的育人功能。启智功能：现代教育学家研究表明，发现学习落后 85%并不是由于思维迟钝的原因，而是由于身体虚弱、健康不佳所致。学校体育可以促进学生的智力发展，通过改善大脑的物质结构和技能状况，全面发展观察力，广泛训练记忆力，启迪诱导想像力，帮助提高思维能力，为智力的发展创造良好的生理条件和环境条件。群育功能：它是指学校体育对个体社会化功能。所谓的个体化是指通过社会生活实践的不断调适，使个体从“生物人”发展成为“社会人”。在学校体育中，就是通过体育培养自己对社会的认同感、团队意识、遵守规则、平等和竞争等社会观念和行为模式；培养热爱集体、关心集体、服从集体、维护集体的群体意识和观念；培养良好的竞争意识和集体主义精神。美育功能：学校体育通过塑造健美的体魄，培养高尚的情操和良好的气质，以及审美情趣、审美意识和审美能力，来提高审美的品位和创造美的能力，这是体育在美育中的独特的功能。