

高等学校公共体育通用教材

# 体育与健康

刘传进 主编



高等教育出版社

高等学校公共体育通用教材

# 体育与健康

刘传进 主编

高等教育出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘传进主编. —北京:高等教育出版社,  
2008.11

ISBN 978-7-04-025628-4

I.体… II.刘… III.①体育-高等学校-教材②健康  
教育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165034号

策划编辑 范峰 责任编辑 范峰 傅雪林 封面设计 张志奇  
版式设计 王艳红 责任校对 刘莉 责任印制 韩刚

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
印刷	北京中科印刷有限公司		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开本	787×1092 1/16	版次	2008年11月第1版
印张	23	印次	2008年11月第1次印刷
字数	590 000	定价	27.00元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25628-00

## 编 委 会

主 任:唐庆国 刘兴坦  
副主任:刘传进 何德福 陆建民  
主 编:刘传进  
副主编:蔡高山 朱礼金 李建国 张志雷 石 坤 孙 鑫  
周晓卉 崔文学  
编 委(按姓氏笔画为序):  
化洪斌 孔令奎 王 玲 王长虎 王保军 王洪举  
王朝信 邓仰报 韦统林 主 红 冯 刚 石 坤  
刘 洁 刘 健 刘文梅 刘传进 刘宗伟 刘瑞芬  
孙 鑫 孙合军 朱礼金 闫红霞 何德福 吴奎东  
张 涛 张 辉 张五洲 张正雷 张玉生 张志雷  
张学庆 张晓春 李 宁 李 岩 李 健 李广生  
李建国 李新防 杜俊岭 杨友峰 肖国栋 陆建民  
陈国强 陈惠宇 周晓卉 孟 飞 岳喜芳 武 振  
苗启元 侯嫣然 祝玉贺 荣 超 赵付霞 唐庆国  
桑先民 桑全喜 郭爱斌 崔文学 韩文祥 路常胜  
蔡高山 谭志刚 穆瑞丽

# 前 言

随着我国教育的不断深入,高等学校面临着如何培养适应新世纪需要的合格人才的问题。在人才培养过程中,完善的课程体系起着极大的促进作用。为了加强体育课程建设,深入进行体育教学改革,逐步形成大、中、小相衔接的科学的“体育与健康”课程体系,我们进行了认真探索,并编写了这部教材,供大学生学习“体育与健康”课程使用,并愿此书能成为每位学生学习体育与健康基础理论知识和健身锻炼的良师益友。

本书遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”的学校教育指导思想,注重国家、地域、学校三级课程管理,突出地域特色,凸现校本文化,力求突破以运动技术为主线和理论与实践相分离的传统教材编写模式,主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高大学体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益。

本书强调正确处理知识、素质、能力三者之间的辩证关系,试图建立以增强健康、更新观念,提高健康素质和运动能力,注重学校体育与终身体育的衔接,培养学生积极、主动地参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系,使学生在潜移默化的教育过程中,学会生存、学会生活、学会创造、学会做人,以体育教育为手段,以培养良好行为习惯为目的,最终培养成为身心协调发展、有较强职业竞争力的合格人才。

为满足大学生自身发展和适应社会发展的需要,在本书的编写过程中,我们借鉴了国内外普通高等学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化,又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果。同时又对运动项目进行了精选和重组,围绕终身体育目标,增加了反映该项目特征和体现文化价值的内容,以求增强教材的选择性和时代性。此外,本书在写作风格和表现形式上也力图创新,结构新颖、语言通俗、图文并茂,增强了教材的实用性和可读性。

全书共分为两篇,其中基础理论篇由刘传进、朱礼金、李建国编写,锻炼方法与手段篇由蔡高山、石坤、周晓卉、孙鑫、李建国、张志雷、崔文学编写。全书最后由刘传进、朱礼金、朱敬真统稿。

本书编写是在直接或间接引用、借鉴前人和同时代学者们研究成果的基础上,经过近十年教学实践检验和经验总结而完成的。对于书中直接或间接引用的资料,我们对作者表示诚挚的谢意!由于水平和能力所限,书中必有許多不妥之处,敬请广大读者提出宝贵意见,以便及时修订,使其日臻完善。

在本书的编写过程中,得到了山东省教育科学规划办领导的关心和支持,得到了菏泽学院教务处、科研处的大力帮助,在此一并感谢!

编者

2008年8月

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

**反盗版举报电话：**(010) 58581897/58581896/58581879

**反盗版举报传真：**(010) 82086060

**E - mail：**dd@hep.com.cn

**通信地址：**北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

**邮 编：**100120

**购书请拨打电话：**(010)58581118

# 目 录

## 基础理论篇

<b>第一章 体育与健康概述</b> .....	3	第六节 健康锻炼与社会适应 .....	97
第一节 体育概述 .....	3	第七节 残障学生的体育锻炼 .....	101
第二节 健康概述 .....	10	<b>第七章 健康促进</b> .....	106
第三节 健康与现代人的全面发展 .....	14	第一节 健康教育与健康促进 .....	106
第四节 体育对现代社会、现代人的价值 .....	16	第二节 健康促进策略的评价 .....	107
<b>第二章 体育与健康教育</b> .....	19	<b>第八章 健康行为控制</b> .....	110
第一节 体育与健康教育新理念 .....	19	第一节 行为及其与健康关系 .....	110
第二节 大学生体育与健康课程 .....	24	第二节 健康行为及培养 .....	112
第三节 校园体育文化 .....	29	第三节 常见危害健康行为及预防 .....	114
<b>第三章 健康锻炼的生理心理基础</b> .....	32	<b>第九章 营养膳食控制</b> .....	120
第一节 健康锻炼的生理学基础 .....	32	第一节 健康锻炼与营养 .....	120
第二节 健康锻炼的心理学基础 .....	38	第二节 健康锻炼与合理膳食 .....	124
<b>第四章 体质健康锻炼的自我评定</b> .....	42	第三节 营养与合理膳食状况的自我评估 .....	129
第一节 体质健康评价概述 .....	42	<b>第十章 体育卫生和运动损伤的控制</b> .....	133
第二节 人体形态和体能健康的评定 .....	44	第一节 体育运动卫生 .....	133
第三节 心理健康评定 .....	52	第二节 常见运动性病症的预防 .....	137
第四节 社会适应评定 .....	58	第三节 体育锻炼中运动损伤的预防 .....	141
<b>第五章 健康锻炼原则与方法</b> .....	62	<b>第十一章 奥林匹克文化</b> .....	144
第一节 健康锻炼原则 .....	62	第一节 古代奥林匹克运动 .....	144
第二节 健康锻炼方法 .....	64	第二节 现代奥林匹克运动的思想、组织与文化体系 .....	145
第三节 健康锻炼运动处方 .....	73	第三节 中国与奥林匹克运动 .....	152
<b>第六章 健康锻炼内容</b> .....	79	<b>第十二章 运动竞赛与欣赏</b> .....	156
第一节 健康锻炼与心肺功能适应能力 .....	79	第一节 竞技运动现代观 .....	156
第二节 健康锻炼与肌肉力量和耐力 .....	83	第二节 竞技运动的文化价值 .....	158
第三节 健康锻炼与柔韧性 .....	86	第三节 体育竞技欣赏与运动竞赛 .....	160
第四节 健康锻炼与控制体重 .....	89	<b>第十三章 体育休闲与娱乐</b> .....	166
第五节 健康锻炼与心理健康 .....	93		

第一节 体育休闲娱乐的一般概述 .....	166	第三节 体育休闲娱乐项目的选择与 活动原则 .....	172
第二节 现代生活中的体育休闲娱乐 .....	169		

## 锻炼方法与手段篇

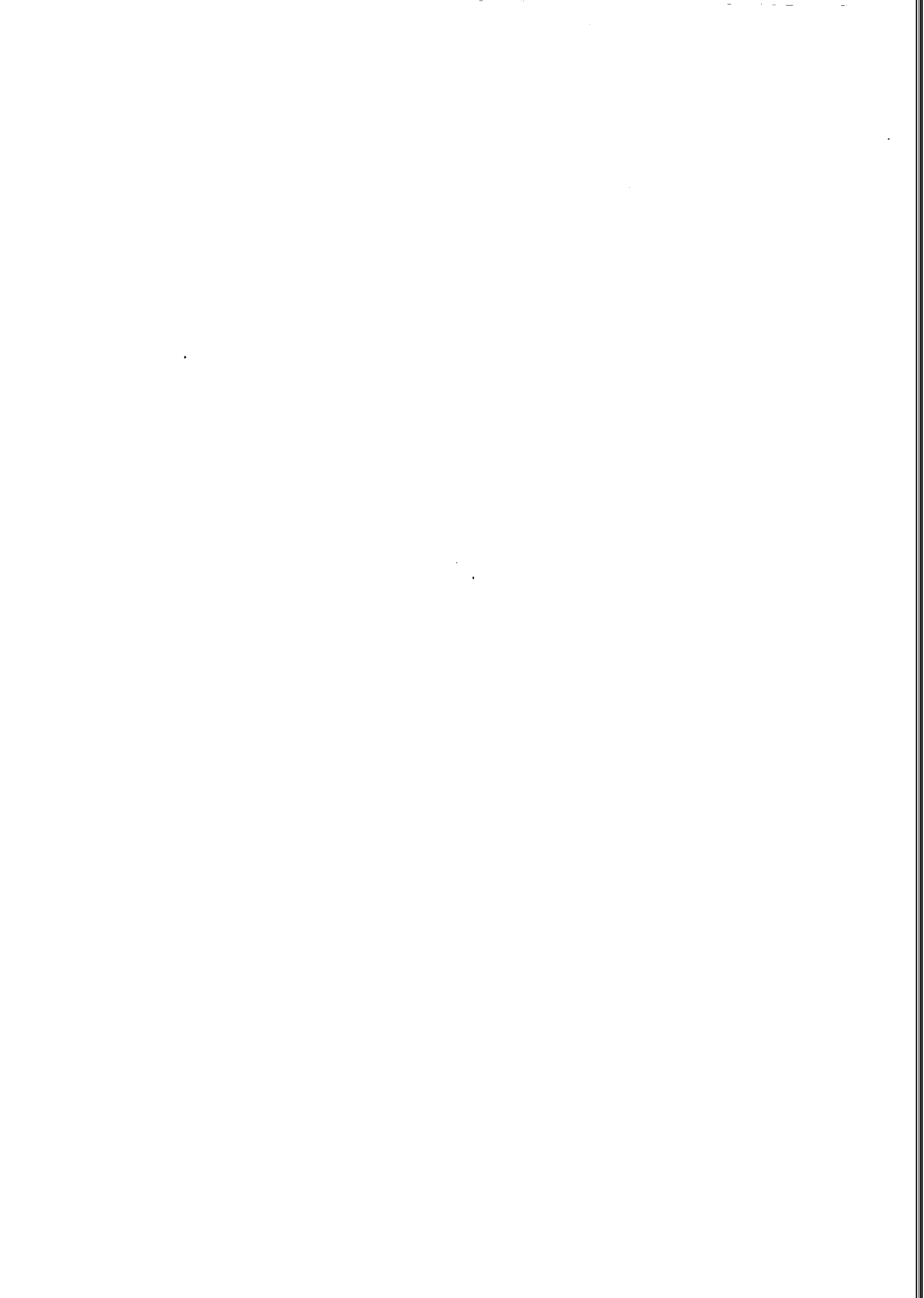
<b>第十四章 基本体力基础</b> .....	181	第三节 太极拳、太极剑 .....	267
第一节 基本体力基础概述 .....	181	第四节 散打 .....	277
第二节 身体素质 .....	182	第五节 女子防身术 .....	281
第三节 身体基本运动能力 .....	187	第六节 传统养生功法 .....	284
<b>第十五章 生存能力</b> .....	195	第七节 毽球 .....	290
第一节 生存技能 .....	195	<b>第十八章 健身健美运动</b> .....	292
第二节 特殊环境下的涉险自救 .....	203	第一节 健美操 .....	292
<b>第十六章 球类运动</b> .....	210	第二节 健美运动 .....	303
第一节 篮球运动 .....	210	第三节 形体练习 .....	309
第二节 排球运动 .....	220	<b>第十九章 时尚体育运动</b> .....	317
第三节 足球运动 .....	229	第一节 体育舞蹈 .....	317
第四节 乒乓球运动 .....	238	第二节 跆拳道 .....	329
第五节 羽毛球运动 .....	245	第三节 轮滑 .....	335
第六节 网球运动 .....	248	<b>第二十章 特殊群体的健康锻炼</b> .....	340
<b>第十七章 民族传统体育</b> .....	255	第一节 特殊群体健康锻炼的基本原则和 方法 .....	340
第一节 长拳 .....	255	第二节 特殊群体的保健与锻炼 .....	341
第二节 剑术 .....	262		
<b>附录:《国家学生体质健康标准》</b> .....	349		
<b>主要参考文献</b> .....	360		





体  
育  
与  
健  
康

# 基础理论篇



# 第一章

## 体育与健康概述

### 学习目标

- 体育的概念
- 体育的构成及功能
- 高等学校体育的目的、任务及其组成内容
- 健康的概念及标准
- 影响健康的因素
- 健康与现代人的全面发展
- 体育对现代社会、现代人的价值与意义

### 第一节 体育概述

#### 一、体育的起源与发展

体育,作为人类初时意义的一项强身健体运动,源远流长。早在古希腊时期就有竞技和“体操(Gymnastics)”的术语,这一术语古希腊著名哲学家柏拉图就曾多次使用过,并把它广义地理解为“身体训练理论和方法的体系”,而狭义的理解是“体育疗法”和“健身术”等。但是,古希腊所谓的“体操”,其含义不同于现在的体操,而是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。人们把“Gymnastics”曾作为类似“广义的体育”概念一直运用到近代。

据世界体育资料记载,1760年,法国人在报刊上论述儿童身体教育问题的论文时,首先使用“体育”(Education Physique)和“肉体教育”(Education Corporelle)。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练等内容,它们的含义是相同的。1762年,著名的法国启蒙思想家卢梭在其名著《爱弥尔》中也应用了“体育”(E. P.)这个词来描述对爱弥尔的身体教育过程,由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界上引起了很大反响,后来英国也广泛运用了卢梭所用的“体育”(E. P.)一词。“体育”一词在世界各国逐渐流传开来。

体育一词在我国的使用有一个演变过程。在古代,我国使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入我国,当时我国就采用“体操”这个术语来表示广义体育的含义。据史料记载,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科

(体育课)。1902年,我国一些在日本的留学生,从日本引入了“体育”这一术语。

1904年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,也出现了体育一词。随着西方文化不断涌入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等,但当时统称为“体操科”。后来许多有识之士提出不能把学校体育课称体操科,认为必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,体育一词成了标志学校中身体教育的专门术语。

## 二、体育的概念

19世纪60年代,由西方传入的“体育”一词,其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的竞技运动和身体锻炼。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,狭义是指身体教育,广义是指一种特殊的社会现象,它是发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

## 三、体育的构成

我国现代体育,基本上由学校体育、竞技体育与社会体育三方面组成,三者既不能相互代替,也不容相互混淆。

### (一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,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、教养及发展的总目标,学校体育按不同的教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施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、美等各方面得到全面发展。

### (二) 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(Sport),Sport源于拉丁语Dispoit,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。ICSPE(国际竞技体育协会)现将其定义为“含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下已有50多种成为国际比赛的项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精



神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

### (三) 社会体育

社会体育亦称“大众体育”,是指人们自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式多样的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们受益终身。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健身、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、人们生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程,都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现出越来越繁荣发展的景象。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强,人们正在逐渐改变体育观念,开始注重健康投资,开始把健身器引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

## 四、体育的功能

体育的功能是指体育运动对社会发展和人类文明的进步所产生的特殊作用和影响。研究体育的功能,可以使人类更好地认识体育运动,充分发挥其作用和效能,进一步开发利用体育的内容、手段和基本方法,更好地为人类和社会服务。

### (一) 体育的健身功能

体育以身体运动为基本表现形式,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,这决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面:

#### 1. 改善和提高大脑和中枢神经系统的功能

参与体育锻炼可以改变大脑的供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经系统的均衡性和灵活性加强,对外反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,使整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

#### 2. 促使机体的生长发育,塑造健美体型,提高人体的运动能力

经常参加体育锻炼,可以使人体的骨骼更加坚实、抗压性增强,特别是能使脊柱、胸部和骨盆等支撑器官的发育更加完美,为塑造健美体型创造条件。体育锻炼还可以改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,使肌纤维增粗,促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和工作的需要,促进生长发展,提高运动能力。

#### 3. 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育锻炼可以使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

#### 4. 提高人体对自然环境的适应能力

在严寒、酷暑、高空、高寒等环境条件下进行体育锻炼,不仅可以使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,使人朝气蓬勃,充满活力,而且还可以提高人对环境的适应能力,促进全身各器官、系统的功能相互协调。

#### 5. 提高机体的应急能力和人体的免疫力

经常参加体育锻炼不仅可以增强人体的免疫力和抵抗力,还有助于推迟人体衰老的生理过程,从而达到防病治病、延缓衰老、延年益寿的效果。

### (二) 体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,它对人类社会产生的广泛影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。因此,无论是哪种社会制度,尽管政治观点和意识形态不尽相同,但都高度重视体育在教育中的作用。

体育作为学校教育不可或缺的重要组成部分,是实施素质教育、培养全面发展人才的重要方面。现代教育理论认为,在学校教育过程中,应完成教育、教养、发展三大任务。因此,学校体育通过体育课、课外体育锻炼、业余运动训练与竞赛等基本途径,对学生进行政治思想、意志品质和道德情操的教育,使他们获得基本的体育知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯,以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、丰富知识和提高基本活动能力的目标。为了适应未来社会生活和工作的需要,更应重视培养学生的终身体育意识。

体育的教育功能不仅限于学校,它通过竞技体育和社会体育,对社会也起着重要的教育和示范作用。竞技体育中的运动训练属教育过程,而运动竞赛更具广泛的教育意义,它可以激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。国际比赛的胜负,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面发挥着巨大的教育作用。在运动竞赛过程中,运动员在“更高、更快、更强”的奥林匹克精神鼓舞下,表现出的无私奉献和顽强拼搏精神,激励和鼓舞着广大观众和运动员自身努力工作、再创佳绩。通过群众性体育活动,无论从增强身体机能、改善身心健康、促进人际交往、培养精神品质等方面,都充分体现了体育的教育功能。

### (三) 体育的娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。

体育的娱乐功能是指体育能满足人的精神需要。它特有的运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,吸引和感染着现代人,使它成为现代人余暇生活的重要内容,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。

现代体育,特别是能最大限度地发挥人的体力、智力及潜力的竞技运动,其技艺日新月异地向高、难、新的方向发展,一些尽善尽美的技术动作表现,使健、力、美高度融合在一起,再配以和谐的韵律、鲜明的节奏、默契的配合,表现出了芭蕾的轻柔、歌剧的抒情、诗歌的意境、戏剧的造型、雕塑的沉稳、书法的韵味以及有别于这些艺术门类的猛烈、迅速、刚健、惊险,使观赏体育竞技和体育表演的人们进入忘我的感情境界,从而使人们由于学习和工作中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到积极有益的调节,这不仅有助于恢复精力,而且也是一种精神上的享受。此外,自身参加体育运动,能在完成各种复杂动作的过程中、在征服自然的拼搏中、在与同伴的默契配合中,体验到一种非常美妙的快感,享受到超功利的愉悦和快乐。这种心理状态可使人产生自尊心、自信心和自



豪感,满足人们与同伴交往合作的需要,从而对自己的学习、工作、生活充满信心。可见,体育是一种积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过余暇,满足人类心灵的需要。

#### (四) 体育的经济功能

体育的经济功能是由体育与经济的互相促进作用所决定的。首先,体育事业的发展,能不断提高劳动者的健康水平,改善其体质状况,从而大大提高了劳动生产力的水平,创造更多的经济价值,促进社会经济的繁荣。其次,体育事业的发展,刺激了体育产业的形成和发展,体育商品的极大丰富,改善了体育活动的环境、条件,造就了更多的体育人口,促进体育产业的更大发展,创造更多的经济价值,解决了众多人口的就业问题。再次,表现为直接获得的经济效益:精彩比赛的门票收入,出售大型比赛的电视转播权收入,广告费收入,发行彩票、邮票、纪念品、纪念币等获得的收入,利用一些大型运动会带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展取得的收入。现在,体育运动的商业价值越来越明显,1984年洛杉矶奥运会首次由民间主办,一改以往奥运会的亏损局面,盈利2.5亿美元;1988年汉城奥运会更是获得4.67亿美元的巨额利润,将体育的经济功能发挥得淋漓尽致。

随着人们生活水平的不断提高,人们的健康理念发生了很大变化,“花钱买健康”已成为时尚,一个大规模的大众体育消费正在迅速市场化。据统计,1992—1997年全国居民的文化体育消费指数年平均增长率已达5.1%。1993年以后的5年间,全国体育场馆和事业单位体育经营收入年均创收8.26亿元,从总量来看,它为国民经济创造的直接收入是微小的,但从发展趋势看,我国体育产业在第三产业中的位置上升速度颇快。1998年全国体育消费总额约1400亿元,其中城市消费1040亿元,城市居民是体育消费的主力军。随着我国经济的发展和人们生活水平的进一步提高,体育经济的发展潜力将十分广阔。

#### (五) 体育的政治功能

国际舆论经常宣传体育超脱政治的观点,但体育的政治功能却始终客观存在的。凡在带有方向性的问题上,任何国家都要求体育服从政治需要,同时也充分利用体育对政治的影响。

由于体育与政治的关系微妙,它既可以作为正义的政治宣传手段,又可充当政治欺骗的工具。古希腊城邦交战的最盛时期,曾签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。1936年的柏林奥运会,希特勒为了标榜其日耳曼人种的所谓“优秀”,竟蛮横地拒绝为独得4枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。而这届奥运会也给法西斯分子提供了一次反动政治宣传机会。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的政治作用相对比较微妙。比如,洛杉矶奥运会的开幕式,美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图,在蓝天上用飞机撒出“USA”字样,充分向全世界宣传了他们自己的国家和爱国主义热情;大型运动会上运动员获胜后,常高举自己祖国的国旗绕场一周,把自己的荣耀献给祖国母亲;奥运会颁奖仪式上,通常升起前三名运动员所在国国旗,奏冠军运动员的国家国歌。这些举动和仪式都充分显现了体育的政治宣传力量。

体育也常成为抗议种族歧视、捍卫民族尊严的手段。我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织集体抵制了1976年的蒙特利尔奥运会;以美国为首的西方国家抵制了1980年的莫斯科奥运会;而以苏联为首的部分东欧国家集体抵制了1984年的洛杉矶奥运会。这些都表明体育与国家主权、民族尊严有着不可分割的联系。

体育的政治功能客观存在,没有哪个国家不利用体育来为其政治目的服务,也没有哪个国家的

体育能够脱离本国的政治而独立地存在。但体育与政治毕竟不能相互代替,强调体育的政治功能,正是为了使体育更好地为政治服务。



## 知识链接

### 体坛佳话“乒乓外交”

体育在为外交政策服务方面所起的作用也是人所共知的。1971年4月6日,中国乒乓球队向美国乒乓球队发出访华邀请。1971年4月10日,美国乒乓球代表团和一小批美国新闻记者,成为自1949年新中国成立以来第一批获准进入新中国境内的美国人。4月14日,周恩来总理在北京人民大会堂接见了美国乒乓球队的成员,并对他们说:“你们在中美两国人民的关系上打开了一个新篇章。”1972年2月21日,尼克松访华,中美关系终于走向了正常化的道路。中国的“乒乓外交”用和平的方式促使中美关系正常化,至今仍被人们传为体育外交的佳话。

### (六) 体育的军事功能

体育具有军事功能,主要是由于战争和训练士兵的需要,这实质上是体育健身功能的衍生。早期的军事体育主要是训练士兵,使其体格健壮,以便在战争中打败敌人。现代社会,随着军事科技的发展,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员超人的精神和体能。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目(如游泳、爬山、摔跤、格斗等),已成为军事训练所必需的内容,“军事体育”便应运而生。

### (七) 体育的社会化功能

在人的一生中,许多人并不是自觉地以个体的社会化为目的而去从事体育运动的,却在体育运动中实现或加速了自己的社会化过程。在现代社会,体育的社会化功能越来越引起广泛重视。人们的需求是多种多样的,而每个人的需求都不能无止境地得到满足。文化对社会的最重要的功能就是对人们的需求给予同样的模式,使之能够共同生活。因此,体育这种文化对社会所具有的第一个重要功能便是促进人的社会化。体育不仅可以为人们提供社会生活所需求的行为能力、行为方式与规范等,而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。对青少年来说,体育还可以使他们学会互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进他们个性的形成与发展。体育社会化,不仅能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识,形成正确的体育价值观念,而且还可以在强化竞争的意义、规范、道德等过程中,使人们认识到社会上的各种竞争活动的社会意义。

## 五、高等学校体育的目的、任务及其组成内容

### (一) 高等学校体育的目的和任务

高等学校体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分,是我国社会主义建设中的一项重要事业。它对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明等方面都具有重要的意义。高等学校体育属于教育学和体育学下的一个学科层次,应该充分体现体育和教育的共同属性。一方面,高等学校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和学校教育的总目的相一致;另一方面,高等学校体育又是体育的一个重要组成部分,它应该充分体现体育的属性和特点,既要以身体运动和技能练习为基本手段,又要达到提高人的潜能、



增强体质、增进身心健康,促进大学生的全面发展的教育目的。根据国家的教育方针和青少年学生的年龄特征,高等学校体育的目的是:有效地增强学生体质,使他们达到学校教育的要求,在将来能担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。为了达到这个目的,学校体育要完成下列基本任务:

- (1) 增强学生体质,促进学生身心健康。
- (2) 促使学生掌握体育基本知识、技术和技能。
- (3) 进行思想品德教育,促进学生全面发展。
- (4) 培养学生审美和创造美的能力。
- (5) 发展大学生的体育才能,培养高水平运动员。

## (二) 高等学校体育的组成内容

高等学校体育的组成内容包括体育课教学、课外体育活动、运动训练和竞赛等,这几方面互相联系,互相配合,互相补充,互相促进,共同达到和完成学校体育的目的和任务。

### 1. 体育课教学

体育课教学是学校体育工作的重要组成部分,体育课分为实践课和理论课两种形式,是按照体育教学大纲的规定,在教师的指导下,充分调动学生学习的自觉性、积极性,向学生传授体育的基本知识、技术和技能,使学生掌握锻炼身体的基本方法和卫生保健基本知识,增强学生体质,培养学生具有未来职业所必需的身体基本活动能力和对环境的适应能力,并对学生进行共产主义的思想品德教育。实践课教学是在体育场、体育馆或健身房等场所进行的身體练习,掌握基本技术、战术,提高身体素质,培养基本的活动能力,严格按照体育教学大纲规定的教学进度进行。理论课教学是指在室内讲授体育与健康的基本知识、运动项目的比赛规则、技术与战术分析等。

### 2. 早操和课外体育活动

(1) 早操:早操是学生清晨起床后进行的体育锻炼,早操可以使处于睡眠抑制的各组织器官逐步过渡到清醒状态。清晨的身体活动,能提高大脑皮层的兴奋性,加快血液循环,促进新陈代谢,为大脑工作的能量供应做好准备,使学生以良好的身心状态进入一天的学习生活,有利于提高学习效率。

早操是一天中进行各种活动的身心准备时间,由于人体各组织器官尚处于抑制状态,所以活动时间不宜过长,活动量和强度应根据学生的个体差异不要过大,防止造成身体疲劳而影响学习。活动内容可根据学生的兴趣和需要的多样化,有计划、有组织地长期坚持不断。长期坚持早操,养成晨练的习惯,是形成科学生活作息观念的重要途径,这不仅有利于学生的身心健康,对培养学生独立科学生活的习惯和能力以及走向社会后能继续保持良好的生活作息规律具有深远的影响。

(2) 课余体育锻炼:课余体育锻炼是在学生一天课程学习结束后,有计划、有组织地进行的体育活动。学生在完成每天的学习后,下午时间相对宽松,可以充分利用这段时间,组织学生进行科学的体育锻炼,这对增强学生体质,增进学生健康,丰富校园文化生活,促进学生个性的全面发展十分重要。

课余体育锻炼是学校统一安排的活动,时间集中,参加人数多,是一项复杂的系统工程。学校要根据本校的具体情况,组织形式灵活、内容丰富、措施得当、适应学生的个性发展需要的体育活动,只有这样才能使学生体验到体育活动的乐趣,吸引更多学生长期持久地进行体育锻炼。在组织形式上可以班为单位,分组、分项目进行锻炼,也可根据学生的爱好以运动项目成立兴趣小组为单位进行活动,还可组织多种多样的校内比赛、个人锻炼等,在内容上要 and 体育课相互联系,巩固和