

TIYU FAZHAN CUJIN
QUANMIN JIANSHE DE SIKAO

体育发展促进 全民健身的思考

韩超 郝君◎著

 吉林大学出版社

体育发展促进全民健身的思考

韩超 郝君 著

 吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育发展促进全民健身的思考 / 韩超, 郝君著.

-- 长春: 吉林大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5677-3594-1

I. ①体… II. ①韩… ②郝… III. ①全民健身—健身运动—研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第093958号

书 名: 体育发展促进全民健身的思考

作 者: 韩超 郝君 著

责任编辑: 朱进 责任校对: 米司琪 段伟东

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 11.75 字数: 195千字

ISBN 978-7-5677-3594-1

封面设计: 美印图文

北京龙跃印务有限公司 印刷

2015年4月 第1版

2015年4月 第1次印刷

定价: 35.80元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580028/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

体育的三大任务是群众体育、竞技体育和体育产业。而群众体育所承载的是增强国民体质,实现现代化强国,其意义深远。2008年,伴随着北京奥运会“全民健身与奥运同行”的号召把群众体育推向了高潮。

随着2008年北京奥运会的成功召开,在我国又掀起一股全民健身的热潮,科学健身已经成为各个年龄阶段健身人群广泛关注的问题。《体育发展促进全民健身的思考》从体育运动与健康促进、健身运动处方、不同年龄阶段的体育健身原则与方法、科学饮食与健康、常见运动伤害的急救与防护等方面对一般健身理论进行了讲解,让广大读者对全民健身活动健身理论与实践有一个更深入的理解。希望通过此书,使广大群众能够更好地进行科学健身,养成良好的生活方式,做到自己管理自己的健康,进一步推动我国的全民健身运动。

体育承担着重要的历史使命。体育中蕴涵着和谐理念与和谐精神,社会的和谐与发展要求促进人的全面发展,而人的全面发展离不开健康的身体和健全的精神。随着全民体育健身在世界范围和我国国内的兴起,体育健身运动形式呈多样化趋势,项目也越来越全。在和谐社会的建设背景下,在我国开展全民体育健身活动可以选择的项目很多,有传统的、现代的、西方的、东方全民健身的,等等。总之,和谐社会下全民体育健身需要根据独特的体育项目优势和对国情的良好适应性,在全民健身活动中占据比较重要的地位并发挥重要的功效,真正达到全民体育健身的最终目的。

在当前以人为本的和谐社会建设进程中,进一步探讨我国全民健身,建设体育强国具有重要的现实和理论意义。对全民体育健身的研究有助于我国全民终身体育的贯彻实施,有助于人们终身从事体育锻炼而具有充沛的精力和丰富的精神生活,从而形成全新的生活方式。如何使全民终身体育的理念得到广泛的普及,成为全社会的重要课题。随着社会的进步,日益丰富多彩的体育运动实践要求全民健身体育理论不断地完善和创新,在

创新的基础上还要有与时俱进的理论品质。

国人过去往往将体育与荣誉划等号，而今更多的人意识到了体育是普通生活的重要部分。“原来我们总是说‘金牌战略’，其实现在我们国民都已经认识到了身体锻炼的重要性，通过国家政策引导，再加上群众的锻炼热情，现在已经完完全全地铺开了，我觉得我们中国的体育会越来越好，不光是在奥运会上会取得更多的金牌，而且整个国民的素质也都会提高。”

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 体育的产生与发展.....	2
第三节 体育的功能.....	7
第二章 体育锻炼与健康	16
第一节 体育锻炼概述.....	16
第二节 体育与健康的概念.....	19
第三节 体育锻炼对人的作用.....	22
第四节 奥运会、全运会与亚运会.....	31
第三章 体育锻炼的原则、方法、内容与效果评估	35
第一节 体育锻炼的内容与方法.....	35
第二节 不同年龄段体育锻炼的原则.....	40
第四章 体育教育改革与发展	51
第一节 学校体育改革回眸.....	51
第二节 体育教育现状.....	54
第三节 体育教育发展趋势.....	58
第四节 体育教育的改革.....	62
第五章 全民健身	72
第一节 全民健身计划.....	72
第二节 全民健身的意义和作用.....	81
第三节 常见运动伤害的急救与防护.....	83
第四节 不用器械的静力性练习法.....	88
第五节 力量、速度、耐力、协调性的训练.....	90
第六节 户外健身器材.....	98
第七节 健身养生知识.....	101
第八节 锻炼的心理效应.....	104

>>> 体育发展促进全民健身的思考

第六章 科学饮食与健康	109
第一节 健康的饮食习惯	109
第二节 营养素及其食物来源	111
第三节 平衡膳食宝塔	115
第四节 大众健身运动与营养	118
第七章 全民基本运动健身	123
第一节 健身运动	123
第二节 常见慢性病的运动处方原则及常用运动处方举例	162
第八章 全民健身广场舞	168
第一节 广场舞的特征	169
第二节 广场舞的作用	171
第三节 广场舞分类	172
第四节 广场舞中的小知识	173
第五节 广场舞与全民健身	175
参考文献	178

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的概念

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。“体育”一词是在近百年来传入我国的，最初是指身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”（physical education）是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。

当用于广义时，是指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。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面。用于狭义时，是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。一般是指体育教育。

近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体的身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。

在我国，体育一词有两种解释。如在《现代汉语词典》中，对体育一词是这样解释的：

>>> 体育发展促进全民健身的思考

1. 以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现,在活动的过程中以锻炼人的身体为目的。

2. 指体育运动。锻炼身体、增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑和自行车等各种项目。体育一词具有两种解释的证据还可以从其翻译上找到,即体育一词有physical education和sport、sports两种不同的翻译,例如,国家体育总局的英文全称为:General Administration of Sport of China;《中国学校体育》杂志的英文刊名为:China School Physical Education。

体育一词虽有两种不同的解释,但由于《现代汉语词典》对体育这一词条多年未加修订的缘故,因此其解释并不适用于今天。

1. 体育(physical education)《现代汉语词典》中的解释为:以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现。事实上,随着社会发展,目前体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体(发展体力,增强体质)的范畴。目前体育的主要任务是:促进身心(身体和精神)健全发展,培养终身体育能力。

2. 体育(sport、sports)《现代汉语词典》中的解释为:锻炼身体、增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。事实上,目前体育的范畴早已超出了身体锻炼(锻炼身体增强体质)的范畴。在目前,包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。换句话说,体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。

体育的本质是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。本质特点就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

第二节 体育的产生与发展

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。体育一词,其英文本是physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体

的教育,简称为体育。在古希腊,游戏、角力、体操等均曾被列为教育内容。17—18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入19世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存、相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起了很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起源于“教育”一词,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守,直到19世纪中叶,德国和瑞典的体操才传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操球”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称为体操课了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来的“体育”的范畴,体育的概念比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会主义现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

中国古代体育史,时间为史前至1840年,内容涉及中国史前社会、夏商西周、春秋战国、秦汉三国、两晋南北朝、隋唐五代、宋元、明和清前期等历史时期,为中国古代体育产生、发展、演变的重要历史时期。历史

发展表明,我们人类的祖先大约在距今三百万年前就已经生活在地球上了。从以采集、狩猎经济为主的旧石器时代开始,到以农业、畜牧业经济为主的新石器时代,原始形态体育也随社会一起开始出现并发展了起来。随着公元前2070年我国历史上第一个奴隶制王朝夏的建立,中国历史进入了文明时代,作为华夏文化重要组成部分的古代体育,也日益发展和丰富起来,中国古代体育的雏形开始形成。

公元前221年至公元280年,中国历史上先后经历了秦、西汉、东汉和三国几个时期,历经五百余年。在这五百多年的历史演进过程中,体育作为社会文化的重要组成部分,为适应新时代的要求,在继承先秦体育与引入外来体育基础上有所扬弃,形成了后世体育发展的基本格局。经过两晋南北朝将近四百年的长期封建割据战争之后,历史进入封建社会繁荣的隋唐五代时期。体育活动的丰富内容、各阶层民众的广泛参与以及体育的空前发展,为中华民族传统体育的进一步丰富奠定了坚实的基础。中国古代体育的内容和形式得到了进一步丰富和发展。

宋金元时期,体育发展是多方面的。在尖锐的民族矛盾和阶级斗争中,军事武艺有了进一步的发展和创新,而市民阶层的壮大,为城镇健身娱乐体育活动的开展创造了条件,特别是辽、西夏、金和元朝时期。由于是少数民族贵族统治者建立的国家,而且各民族具有不同的文化传统和精神风貌,所以,各民族体育活动的开展也各具特点。

明朝至清代前期,继承和发展了以前的体育成就,而且通过各民族体育的接触和交往,出现了多种体育活动竞相发展的局面。尤其是明代中期以后,体育活动出现了蓬勃发展的趋势。军事兵器的演化推动了军事武艺的发展,使武术体系逐渐形成。导引养生体育逐步完善和系统化。民间传统体育活动在民间更为普及。少数民族开展的体育活动各有特点,百花齐放。在中外体育交流中,西方现代体育的萌芽开始引起国人的注意。

由中国古代体育的产生、发展和演变的历史进程来看,它是经过不同时期的流传融会而逐步发展起来的。除了华夏民族的传统体育活动外,还包括了在历史长河中由许多其他民族传入并在中华大地上生根发展的体育活动。其在长期发展过程中所形成的原始朴素和谐的理想、中和融通的宽和精神,决定了其竞技性呈现出一种完全不同于西方的那种带有强烈对抗性的形式,更加注重礼仪和实用性。与此同时,体育与文娱活动融为一体又使中国古代体育的娱乐性、游戏性和趣味性殊为明显。而华夏民族长期形成的清静淡泊、顺乎自然的性格,天人合一、和谐共处、融合化一、贯

通一体的理想及注重个人修身养性的务实精神，还致使了养生保健术的产生，使其成为中国古代体育活动的重要形式，形成了东方体育文化的典型代表。

中国近代体育史，时间从1840—1949年，包括晚清时期的体育、民国初年和北京政府时期的体育、抗战前南京政府时期的体育和抗战后南京政府时期的体育以及在中国共产党领导下的带有新民主主义色彩的革命根据地的体育，是几千年来中国体育发生最大变化的历史阶段。晚清以后，也是西方近代体育在中国的早期传入和传播时期。由此，将近代中国体育进一步引向了全社会，并最终建立起中国近代最早的体育制度。新文化运动以后，中国近代体育进入了一个新的发展阶段，体育开始由学校向社会渗透，现代体育文化获得了越来越多的社会认同。无论是体育行政管理制度，还是运动竞赛制度、体育法规建设等都取得了前所未有的发展。民族传统体育的继承、改造和发展也作出了重大的尝试，如中央国术馆的成立和国术馆系统的建立。值得提及的是，在共产党领导的抗日根据地，体育的发展则呈现出又一种新的风貌，即具有新民主主义性质的体育。由于体育要为当时的革命战争服务，要为党在当时的革命中心任务服务，因而体育有着较为浓厚的军事色彩。但是它的制度建设、方针政策以及人才培养措施等，无不给新中国成立后的社会主义体育事业发展，积累了丰富的经验，奠定了重要基础。整个中国近代体育，虽然只有一百多年的发展历史，虽然这个时期社会经受动乱，人民饱经沧桑，但却是中国体育内涵和面貌发生较大变化的一个阶段。在这一时期，西方体育开始传入中国，并逐渐地得到普及与发展。同时，中国传统体育也在不安定的环境中艰难地奋进。正是在这两大不同体育体系的相互排斥与相互吸收中，中国体育走完了它的近代化历程。

中国当代体育史，时间从1949—2005年，主要叙述的是中华人民共和国成立后54年间中国体育的发展过程与概况，同时也是一部探索中国特色的社会主义体育的历史。1949年新中国成立后，批判改造旧体育，建立新体育，成为当时体育界的主要任务。1952年，毛泽东“发展体育运动，增强人民体质”的题词，明确地界定了新中国体育的性质、目的和任务。但“文化大革命”的爆发，使体育事业遭受了一场浩劫，整个体育事业滑向了低谷。1976年粉碎“四人帮”后，党中央领导全国人民拨乱反正，正本清源。体育界从思想上解除了精神枷锁，恢复和健全了体育组织管理机构，恢复了正确的规章制度，提出了攀登体育高峰的目标，为当代中国体

育事业的大发展打下了基础。

20世纪80年代是一个具有开拓性意义的年代,中国体育全面走向世界,中国体育还在适合中国国情的体育发展道路方面进行了初步探索与实践。1992年以后,随着邓小平一系列重要谈话的发表,我国经济体制改革和经济发展的新思路开始形成,同时也为我国体育的深化改革和进一步发展指明了方向和道路,从此我国体育的发展进入了一个新的历史阶段。随着我国社会主义经济建设取得的长足进步、国际政治地位的进一步提高、综合国力的日益增强以及国际影响力的不断增大,2001年,北京市成功地赢得了2008年奥运会的主办权。北京成功申办2008年奥运会以后,中共中央、国务院颁发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》,为新时期中国体育的发展确定了路线和方针政策。新世纪初期,我国的体育事业按照既定的方针和目标,在领导重视、群众支持的合力中,得到了全面的进步与发展。其中,在体育科学研究、体育产业化、学校体育改革以及社会体育和竞技体育的发展中,取得了显著的进展或优异的成就,为新世纪体育事业的进一步发展奠定了坚实的基础。

北京奥运会以后的体育体制改革决定了体育产业发展的方向1995年6月国家体委发布的《体育产业发展纲要(1995—2010)》(以下简称《纲要》)就勾画了中国体育产业发展的蓝图,而且表明了国家体育行政主管部门对于体育产业的基本态度。然而,《纲要》颁布时中国体育产业的实践尚未充分展开,不少理论问题还处于探讨中,《纲要》没有也不可能对体育产业政策提出明确的指导意见。2008年北京奥运会结束以后,《纲要》规划的期限即将到期,而中国体育体制改革进入了一个新的发展阶段,在完善举国体制、推进体育改革的呼声中,全民健身和体育产业的发展成为社会普遍关注的热点。不得不承认的是,我国体育产业发展虽然总量不断扩张、结构逐渐合理,但也存在诸多阻碍发展的问题。由于体育资源和相关权力长期以来过于集中在体育行政管理部门手中,民营和私营乃至外资企业参与体育产业受到的掣肘还不少。例如,广东凤铝退出中国篮球,虽然各方均有责任,但对于整个中国职业体育市场,显然不是一件好事。相关体育产业协会等组织的依附性和行政化倾向还比较严重;运动员经纪、赛事经纪等产业的规模不大,职业体育俱乐部的市场开发一直难以扩大。绝大多数职业俱乐部不能盈利,这当然是职业体育发展的问题,而这些问题与体育产业组织政策的缺失不无关系。

目前中国体育产业的发展存在明显的区域不平衡状况。经济发达的东

南沿海省市发展迅猛而且达到一定的质量,西部地区发展则比较滞后,个别地区的绝对差距甚至还在扩大。欠发达地区产业政策干预不足和发达地区干预过度的问题同时存在,客观上影响了我国不同区域的体育产业发展格局。如笔者2001年的调查表明,东部地区的体育用品企业的数量占全国体育用品企业的数量将近90%。由于体育产业发展环境和条件的束缚,当前中国体育产业的投融资、税收、定价等相关政策还不成体系。如从2001年5月起,国家有关部门对高尔夫球、保龄球、台球、攀岩、滑冰、卡丁车等征收与夜总会、歌厅、舞厅等一样的20%税率。在水、电、煤等能源使用方面,体育健身娱乐业与工业同等对待,使得多数游泳场馆需要将营业收入的一半用于能源费。在土地使用方面,城市规划部门没有给予体育健身设施足够的用地定额,致使现有的体育健身娱乐设施大多使用数量有限的租用地。与此同时,体育劳务市场和体育技术市场虽然也存在一些交换交易,但真正意义上的体育劳务市场和体育技术市场并未形成,如运动员转会等一些市场行为还不够规范,不少足球和篮球运动员的过早退役不能说与此无关。这些问题的存在,说明中国体育产业结构政策还不成熟或尚未发挥应有的作用。

全国各地只有少数经济较发达的省市开始建立了体育产业统计标准及调查网络,虽然目前已经有国家统计局和国家体育总局制定的体育及相关产业分类的标准,但离独立的体育产业统计依然遥遥无期;全国只有北京、上海、广东、湖南等省市拥有体育经纪人管理办法,尚未出台覆盖全国的体育经纪人管理办法;体育产品和体育服务标准化工作虽然已经启动,但离成熟而完善的体育标准化还存在较大的差距。这些问题对于体育产业技术政策提出了迫切需求。

第三节 体育的功能

一、体育的本质功能——健身功能

“强身健体”是体育本质的功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激,促进身体在形态结构、生理机能等方面发展一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质、增进健康。

1. 体质与健康的概念

体质:是有机体在遗传、变异和后天获得性的基础上所表现出来的形

态结构、生理功能、身体素质、适应能力、心理因素综合的、不断发展的相对稳定性的特征。

健康：应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态，不仅没有疾病和伤害，而且包括身体、精神等方面都能迅速完全地适应社会的需要。

体质与健康的关系：健康是评价体质状况的基本条件，体质则是健康的物质基础。

2. 体育对促进健康的作用

(1) 体育对身体健康的作用。身体健康包括正常的生长发育、生理机能、适应能力（对自然环境、社会环境）。实践证明：科学地、长期坚持地进行体育锻炼对中枢神经系统和内分泌系统能产生良好的刺激，能够促进新陈代谢，改善血液循环和呼吸功能，有利于青少年的生长发育和提高机体的抗病能力；可以延缓有机体适应能力的降低，推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化，使中老年人保持旺盛的精力。

(2) 精神健康被视为身体的支柱。1977年，科学家提出了生物—心理—社会的三维健康观，强调在健康诊断中应包括社会环境而引起的心理因素，并把良好的心理调节活动和精神卫生，作为判断精神健康的基础。通过体育锻炼，可以磨炼意志、催人奋进、协调人际关系、加强合作，从而排除个人性格和心理状态中不健康的因素，使人体在健康的和谐统一中变得欢乐、轻松、愉快。

3. 体育对增强体质的作用

体质作为健康的物质基础，第一，科学的体育锻炼能改造人体器官系统。第二，提高人体对外界的适应能力。第三，发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质。第四，促进心理健康。

二、体育最基本的派生功能——教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能，对于其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能无法比拟的，所以，人们都高度重视体育在教育中的作用。

1. 体育在学校教育中的作用

(1) 马克思主义关于教育的经典论述，从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，重视这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此，培养学生将来担任社会角色所必备的修养，以适应未来社会生活和工作的需要，是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的，学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、

道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体方法,提高运动实践能力并养成锻炼身体的习惯。在教学中,始终把培养什么样的人作为课程的首要内容。

(2) 现代教学论提出的三大任务:教育性、教养性、发展性。教育性是通过教学培养学生优良的品质、行为;教养性是使学生掌握体育文化,科学知识、技能,提高对体育的欣赏能力和文化素养;发展性是增强体质,发展体育能力以及观察、分析、思维、适应能力等。

2. 体育在社会教育中的作用

就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,成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、培养社会公德、教育人们要以社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。如中国女排在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民欢欣鼓舞,“以女排精神搞四化”,激励不少人在坎坷与逆境中奋起。在第二十七届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得28枚金牌,16枚银牌、15枚铜牌,奖牌总数居世界第三位,这使全国人民乃至海外炎黄子孙无为之感到自豪。北京申办2008年奥运会的成功,展现了一个具有五千年历史的文明古国,一个新兴的社会主义大国的政治、经济、文化、教育、科技和体育事业的稳定、繁荣,再现了我们讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识。中国足球44年的期盼,终于冲出亚洲,使全国人民心情舒畅,士气鼓舞,更加团结。这些都无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添更坚定的信心和力量。

三、体育的娱乐功能

体育从产生就带有游戏、娱乐的成分。古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系,体育和竞技的萌芽本身就蕴含娱乐的因素。原始人在狩猎之余,为宣泄情感而进行嬉戏活动,在后来的各种节日庆典、宗教仪式和表演中,都对人们起到娱乐作用。随着科学技术的进步和生产的现代化、电脑化,劳动者工作时精神高度紧张,因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享

受,同时,劳动时间缩短,闲暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。随着现代传媒技术的发展与普及,如今观赏各类运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的主要内容。另外,人们在闲暇时间参加各种体育活动,更增添无穷的生活情趣,成为现代都市人娱乐的新时尚:跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;打球使人配合默契,分享取胜的欢乐;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气新鲜,享受绿色的神韵。由于体育有诸多的娱乐功能,顾拜旦在他的《体育颂》中对体育的娱乐功能予以了高度概括:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加强,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、体育的军事功能

体育与军事是相互联系的,在其发展过程中更是相互促进的。

(1) 军事对体育的历史性促进作用

在为应付战争而进行的军事训练中,创造出若干流传至今的丰富的体育内容:公元前2000多年的埃及,出现培养军官的专门学校,其主要内容是赛跑、划船、游泳、摔跤、器械对打等。中国,奴隶制社会就有了田猎等军事训练制度,其主要课程内容是射、御等。在近代北洋水师学堂中开设了击剑、拳击、哑铃、跳高、跳远、足球、游泳等项目。

(2) 体育在军事训练中的作用

战争需要身体强健、勇猛顽强、技艺不凡而又吃苦耐劳的士兵,由于体育训练能有效增强人的体质、磨炼意志,因此体育便成为军事训练的重要手段。

五、体育的经济功能

体育与经济之间的联系可以表现为体育的进步对经济发展水平的依赖与促进关系。随着劳动生产力水平的不断提高和自动化、电脑化生产方式的运用,从而减少了劳动时间与强度,使人们的余暇时间不断增多。因此,余暇体育、户外运动、娱乐体育、健身活动不断发展,从而推动了体育消费,促进了体育产业的发展,带动了经济的发展。第一,可以推动运动器材、服装、饮料、药物等行业的发展。第二,在新的经济时期,健康的体育作为人类生存的机会进入市场,花钱买健康的观念使健康已成为一种有限的资源,促使人们投入到体育的市场之中。第三,体育的发展尤其是大、中型国际和国内比赛的增加,需要建设大中小型不同标准的体育设