

体育从业人员必读

TIYU JICHU ZHISHI



基础知识

主编 张振中

执行主编 何祖新 张绍通

郑州大学出版社

体育从业人员必读

体育基础知识

主 编 张振中

执行主编 何祖新 张绍通

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育基础知识/张振中主编. —郑州:郑州大学出版社,
2002. 1

ISBN 7 - 81048 - 388 - 9

I. 体… II. 何… III. 体育理论 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 097049 号

出版社:郑州大学出版社

(地址:郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052)

发行单位:郑州大学出版社

承印单位:河南东方制图印刷有限公司印刷

开本:850 mm × 1 168 mm

1/32

印张:15.125

字数:391 千字

印数:1~4 090 册

版次:2002 年 1 月第 1 版

印次:2002 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7 - 81048 - 388 - 9/R · 365

定价:25.00 元

编写委员会名单

主 任	封励行	张振河		
副主任	王 玮	刘世东	韩时英	赵与龄
	王 鹏	巫兰英	魏 真	
委 员	栾 雷	张振中	苏 斌	王兰琴
	何祖新	张绍通	张 麒	雷志章
	张杰山			

参编人员名单

主 编	张振中				
执行主编	何祖新	张绍通			
副 主 编	曹 兵	付汝成	马宇峰	王志刚	
	杨 光				
编 委	刘 杰	房淑珍	王东亚	温建国	
	蔡 健				

序

第九届全国运动会刚刚结束,我便看到了我局体育产业处专为体育从业人员编撰的《体育基础知识》一书,感到非常高兴。

随着我国经济的发展、社会的进步、人民生活水平的日益提高,体育事业进入了新的发展时期,连续在几届奥运会上取得了优异成绩,并获得了2008年奥运会的申办权,为国家、为人民争得了荣誉。群众体育也出现了蓬勃发展的局面,社会体育全民健身活动在各地、各界开展得如火如荼,体育产业、体育市场、体育经营这些新鲜的名词每每出现在新闻媒体、报纸杂志上,给人耳目一新的感觉。国家在改革,经济在发展,体育观念也在改变。“花钱买健康”成为小康人家的一种时尚,“健康第一”的观念正在深入人心。体育,这一永恒的社会现象,融入了人们的生活中,提高了人们的生活质量。许多有识之士,看准了体育产业的巨大商机,纷纷筹建各种形式的俱乐部,开发、培养体育市场,经营体育产品,体育消费的队伍越来越大,体育从业的人员越来越多,体育产业的产值比重越来越高。如何培训体育从业人员,提高他们的职业道德水准和业务素质,当然就摆到体育主管部门的工作日程上。《体育基础知识》一书的出版,开创了我省对各类体育从业人员进行教育的先河,无疑,也是给体育从业人员最好的“精神食粮”。该书集体育概论知识、社会体育竞赛的组织与编排、常用健身方法、运动损伤的预防与治疗、全民健身与终身体育,以及体育产业与体育市场经营等知识于一体,通俗易懂,方法简明实用,覆盖面大,的确是体育从业人员必读之物。知识的丰富,视野的开阔,政策的掌握,市场的了解,必定会给体育经营者带来显著的社会效益和经济效益。

市场搞活了,效益上去了,觉悟提高了,必定会促进体育事业的发展。

体育产业处编撰这本书,是为我省体育从业人员学习体育基础知识,规范我省的体育经营、体育市场等做了一件好事,尽管有些地方还需要推敲、商榷,但他们毕竟是在做,是在前进,正像我国的体育,正由社会主义计划经济向市场经济转轨,由国家“办体育”向“管体育”转变,这也是中国传统体育向现代体育体制的转变,尽管这是复杂的、系统的、长期的,但这是不可逆转的改革过程,这是一个历史的进步。

张振河

2001 年 12 月

前 言

根据河南省体育局、河南省劳动和社会保障厅,豫劳社职技[2001]49号文件,《关于印发〈河南省体育从业人员职业资格认证管理暂行办法〉的通知》精神,在省体育局的领导下,我们组织部分专业人员编写了体育从业人员必读《体育基础知识》这本书。

改革开放以来,我国的体育事业也同其他事业一样取得了举世瞩目的成绩,特别是“奥运争光”和“全民健身”两个战略的实施,更是将我国的竞技体育和社会体育推向了新阶段。社会主义市场经济的建立,使体育作为一种产业蓬勃发展起来,人们的观念改变了,对体育的认识提高了,“花钱买健康”成为一种时尚,体育市场的开发颇具潜力,许多有识之士看准了体育产业存在的巨大商机,纷纷“下海”、“转行”、“淘金”,体育从业经营人员倍增。为了规范体育市场,培训体育从业人员,以利于体育产业有更大的发展,《体育基础知识》应运而生了。

该书集知识性、理论性、政策性、趣味性于一体,既涉猎面广,各章又独成体系;既有理论知识,又通俗易懂;既实用,又便于提高体育从业人员的综合知识;既适用于体育从业人员培训、学习,又可作为体育教师、教练员、社会体育指导员、体育管理人员的学习参考用书。

该书由张振中担任主编,何祖新(编写第一章第一节的一、二、三部分,第六节)、张绍通(编写第一章第二节)同志担任执行主编。曹兵(编写第四章)、付汝成(编写第七章)、马宇峰(编写第五章)、王志刚(编写第三章)、杨光(编写第一章第五、七、八、九

节)担任副主编。刘杰(编写第六章)、房淑珍(编写第二章的第一、三节,第一章第一节的四、五部分)、王东亚(编写第一章第三节)、温建国(编写第二章第二节)、蔡健(编写第一章第四节)参加了编写工作。全书最后由何祖新教授审稿和统稿。

全书完稿后,由体育局体育产业处聘请有关专家召开了审稿会讨论,与会专家提出了许多宝贵意见,几经修改,最后审定,可作为体育从业人员培训的必读书。

本书在编写过程中,我们参考、借鉴了国内外有关著作、文献、资料及成果,得到了有关单位的支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者水平、经验有限,书中难免出现不妥之处,恳请广大读者批评指正。

《体育基础知识》编委会

2001年12月

目 录

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
一、体育产生的基本源泉	(1)
二、体育产生的其他源泉	(5)
三、世界体育的发展	(9)
四、中国体育的发展	(12)
五、现代体育的发展趋势	(25)
第二节 古代奥运会	(27)
一、古希腊体育概况	(28)
二、古代奥运会产生的背景	(30)
三、古代奥运会简介	(32)
四、古代奥运会的历史遗产	(34)
第三节 现代奥运会	(35)
一、现代奥林匹克运动的产生	(36)
二、现代夏季奥运会	(37)
三、现代冬季奥运会	(39)
第四节 体育与体育科学	(41)
一、体育现象与体育概念	(41)
二、体育概念的历史演变	(43)
三、体育概念的表述	(46)
四、体育科学	(48)

五、体育科技与科技兴体	(54)
第五节 现代社会与体育	(59)
一、体育在现代生活中的地位	(59)
二、对体育社会地位的社会学分析	(63)
第六节 体育的功能	(68)
一、健身功能	(68)
二、教育功能	(75)
三、娱乐功能	(79)
四、培养竞争意识功能	(83)
五、传递人类文化功能	(84)
六、社会感情功能	(85)
七、政治功能	(87)
八、经济功能	(90)
第七节 我国体育的目的、任务	(97)
一、我国体育目的、任务概述	(98)
二、我国体育的目的、任务	(101)
三、实现我国体育目的、任务的基本途径与要求	(106)
四、21 世纪的我国体育	(111)
第八节 我国体育体制	(116)
一、体育体制概述	(116)
二、我国体育体制	(119)
三、我国体育的几项基本制度	(128)
四、我国体育体制的改革	(131)
第九节 体育手段	(134)
一、体育手段概述	(135)
二、身体练习及结构	(137)
三、身体练习要素	(140)
四、身体练习的分类及运用	(145)

五、身体练习效果质量评定及运用要求	(149)
第二章 体育竞赛的组织与编排	(153)
第一节 体育竞赛概述	(153)
一、体育竞赛的概念及种类	(153)
二、体育竞赛的意义	(155)
三、体育竞赛的方法	(155)
第二节 体育竞赛的组织与编排	(159)
一、体育竞赛的组织	(159)
二、体育竞赛的编排	(161)
第三节 常见体育项目竞赛的组织与编排	(161)
一、篮球	(161)
二、排球	(165)
三、足球	(167)
四、田径	(170)
五、乒乓球	(177)
六、羽毛球	(185)
七、健美操	(186)
八、网球	(190)
九、武术	(194)
十、拔河	(197)
十一、跳绳	(198)
第三章 健康健身常识	(201)
第一节 健康的概念及影响因素	(201)
一、健康的概念	(201)
二、健康的影响因素	(201)
第二节 体质与健康的评价	(203)
一、体质	(203)
二、健康的标准	(204)

三、体质与健康的评价指标	(205)
第三节 健身的作用与原则	(209)
一、健身的作用	(209)
二、健身的原则	(212)
第四节 健身锻炼应注意的事项	(214)
一、注意锻炼前后的身体变化状况	(214)
二、注意充分做好准备活动	(215)
三、身体锻炼结束时做好整理活动	(215)
四、加强保健指导和医务监督	(215)
第五节 实用健身运动处方	(216)
一、运动处方的概念	(216)
二、运动处方的分类	(216)
三、一般健身运动处方	(216)
四、提高心肺功能的运动处方	(218)
五、发展肌肉力量的运动处方	(219)
第六节 健身锻炼方法	(221)
一、跑步	(222)
二、游泳	(223)
三、攀登运动	(225)
四、舞蹈运动	(226)
五、自行车运动	(227)
第七节 体育锻炼与膳食营养	(228)
一、营养的概念	(228)
二、健康与营养	(228)
三、热能与健康	(229)
四、科学合理选择食物	(229)
五、健身锻炼与营养	(235)
六、营养与健康的误区	(235)

第四章 运动损伤与防治	(236)
第一节 运动损伤的概述	(236)
一、运动损伤的分类	(236)
二、发生运动损伤的原因	(237)
三、运动损伤的特点及发生规律	(241)
四、运动损伤的预防	(242)
五、运动损伤的治疗原则	(247)
六、伤后训练	(247)
第二节 运动损伤的急救	(249)
一、急救的含义、原则和注意事项	(249)
二、运动损伤的初步诊断	(249)
三、常用急救方法	(250)
四、抗休克	(267)
第三节 运动损伤的处理	(269)
一、运动损伤的一般处理方法	(269)
二、开放性软组织损伤的处理	(276)
三、闭合性软组织损伤的处理	(278)
第四节 常见运动损伤	(279)
一、挫伤	(280)
二、肌肉损伤	(280)
三、关节韧带损伤	(283)
四、滑囊炎	(285)
五、腱鞘炎	(287)
六、骨骺损伤	(291)
七、髌骨劳损	(293)
八、胫腓骨疲劳性骨膜炎	(295)
九、脑震荡	(296)
第五章 体育产业与体育市场营销	(297)

第一节 体育产业概述	(297)
一、体育产业的概念及分类	(297)
二、我国体育产业发展历程	(300)
三、体育产业与社会经济发展的关系	(301)
第二节 体育市场	(303)
一、体育市场的概念	(303)
二、体育市场要素	(304)
三、体育市场的功能	(305)
四、体育市场的特征	(305)
五、我国体育市场的现状	(306)
六、体育市场类型	(308)
七、体育市场细分	(311)
第三节 体育市场调查	(316)
一、体育市场调查的内容	(317)
二、体育市场调查的程序	(318)
三、体育市场调查的方法	(320)
四、体育市场调查表的设计	(323)
第四节 体育市场预测	(325)
一、体育市场预测的作用	(325)
二、体育市场预测的内容	(326)
三、体育市场预测的方法	(328)
第五节 体育市场营销概述	(330)
一、市场经济与体育产业	(330)
二、市场营销观念的发展	(332)
三、体育产业的营销特点	(334)
第六节 体育消费	(336)
一、体育消费概述	(336)
二、体育消费行为阶段	(340)

三、体育消费者的购买活动分析	(341)
四、体育消费者购买行为的类型和特点	(344)
第七节 体育服务质量	(345)
一、体育服务质量概述	(345)
二、消费者的满意度	(347)
三、体育服务的有形展示	(348)
四、提高体育服务质量的策略	(351)
第六章 体育政策与法规	(354)
第一节 体育政策与法规概述	(354)
一、世界体育政策与法规发展简况	(354)
二、我国体育政策与法规发展状况	(358)
第二节 体育政策与法规选编	(359)
附一 中华人民共和国体育法	(360)
附二 关于《中华人民共和国体育法(草案)》的说明	(366)
附三 全民健身计划纲要	(370)
附四 社会体育指导员技术等级制度	(375)
附五 中国成年人体质测定标准施行办法(试行)	(379)
附六 奥运争光计划纲要	(381)
附七 学校工作条例	(396)
附八 关于加强体育市场管理的通知	(402)
附九 河南省体育经营活动管理规定	(405)
第七章 全民健身与终身体育	(409)
第一节 全民健身	(409)
一、全民健身计划的内容	(410)
二、全民健身活动的内容	(412)
三、全民健身活动的作用	(414)
四、全民健身活动的特点	(416)
五、全民健身活动的实施原则	(417)

六、全民健身工作骨干队伍——体育从业人员的培养	(419)
第二节 终身体育	(425)
一、终身体育的概念	(426)
二、终身体育与全民健身活动	(427)
三、发展终身体育的作用和意义	(428)
四、终身体育的方法	(430)
五、终身体育的组织	(433)
六、终身体育的管理体系	(435)
第三节 各年龄阶段的体育健身	(437)
一、优生优育	(437)
二、学前体育	(437)
三、儿童与少年体育	(443)
四、青壮年体育	(449)
五、中老年体育	(453)
参考文献	(464)