



主 编 赵海波

体育与健康

Sports and Health



電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

体 育 与 健 康

主 编 赵海波

電 子 工 業 出 版 社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书以普通高职学校学生为授课对象,按照运动技能学习的基本规律和各运动项目的基本特点,突出简单实用的编写风格,以“健康第一”为指导思想,结合高职高专院校的教学实际情况编写的,并融合了现代体育与健康课程最新的教育理论。内容包括对体育的概述、高职学校体育、体育的生理、心理科学基础、体育锻炼、卫生与健康、田径、体操、球类、武术、游泳等。

本书可作为高职学校体育教师从事教学工作的教材,也可作为高职学生课外锻炼的参考读物;是广大高职学校体育教师和学生的良师益友。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 赵海波主编. —北京:电子工业出版社, 2010.8

ISBN 978-7-121-11161-7

I. ①体… II. ①赵… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 115184 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 17 字数: 435 千字

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

编委会名单

主 编 赵海波

副主编 杨正英 刘 利 王亚林

刘 萌 刘晶晶 许 岩

编著者 任兹炎 刘东旭 李兴华

王全英 刘 超 夏 雷

前言

FOREWORD

进入 21 世纪,《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确提出了“健康体魄是学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”以及“加强学生的心理健康教育”等重要措施;特别是国家教育部、体育总局又颁布了《国家学生体质健康标准》,为我国的学校体育课程建设指出了改革和发展方向,标志着学校体育课程将步入更加规范化的发展阶段,也为本教材的编写奠定了理论基础。

本书所选用的参考资料,主要是全国高等职业学校体育教学大纲,特别是全国高等学校公共体育教学大纲中规定的理论和实践部分的基本内容。为满足全国高等职业学校学生自身发展和适应社会发展的需要,借鉴了国内外高等职业学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,更新观念,开阔视野,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、健美理论与实践的最新成果。

学校体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活教育与体育技能教育于身体活动,并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材的编写突出以下特征。

第一,根据“素质教育”对身心健康发展的要求,纠正过去片面追求“生物效应”的倾向,在注重健康体魄与人格培养的同时,强调按个人条件与个性特点,充分调动学生的主观意识,使学生能够积极自觉地参加体育锻炼。

第二,坚持“健康第一”的指导思想,根据现代科学健康三维观,重视学生的身心全面发展,提出了人的身体健康素质的教学理论和教学方法。注重学生的体育意识和体育能力的培养,并把心理健康的常识以及常见疾病的预防、急救知识同体育教学结合起来,使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

第三,坚持“终身体育”的思想,针对体育项目及相应的动作特点,设计安排了相当数量的练习方法和教学技巧。既有教师在教学中可参考的价值,又能使学生在休闲时将本教材当作一般性的科普读物,也能为其他科目的教师在了解学生生理、心理特点,进行心理健康教育时提供参考。

第四,将健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性结合起来。拓宽了对体育功能和表现形式的认识,从而提升了体育的价值和品位。加深了体育文化的内容,为学生提供了较大的选择空间,考虑了主动适应学生个性发展的需要,也考虑了主动适应社会发展的需要。弘扬了我国民族传统体育文化,也吸取了世界先进体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。

第五,本教材实用性强,结构合理。选编的内容力求少而精,并注重与中学教材的衔接。内容的安排符合学生的认知规律,版式活泼、通俗易懂、图文并茂,充分体现《国家学生体质健康标准》的精神。

然而,面对种类繁多的课程以及体育教学改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版了这本教材,不妥之处在所难免,恳请使用本书的老师和同学们提出宝贵的意见和建议,以便我们不断完善本书。

编者
2010年6月

目录

CONTENTS

第一章 体育概论	1
第一节 体育的概念和组成	1
一、体育的概念	1
二、体育的组成	1
第二节 体育与人类社会	2
一、体育与生存需要	2
二、体育与社会需要	2
第三节 体育的功能	3
一、体育的健身功能	3
二、体育的教育功能	3
三、体育的娱乐功能	4
四、体育的军事功能	4
五、体育的经济功能	5
六、体育的政治功能	6
第四节 中国体育的形成和发展	6
第二章 高职体育	9
第一节 高职学校体育的地位和目的	9
一、高职学校体育的地位	9
二、高职学校体育的目的	9
第二节 高职学生生理、心理的主要特点	9
一、生理发展特点	10
二、心理发展特点	11
第三节 高职学校体育的组织形式	12
一、体育课程	12
二、课外体育锻炼	13
三、课余体育训练	14
四、体育运动竞赛	14
第四节 《国家学生体质健康标准》	14
一、实施《国家学生体质健康标准》的意义	14

二、《国家学生体质健康标准》的内容	15
三、《国家学生体质健康标准》的实施办法	15
第三章 体育的生理、心理科学基础	17
第一节 人体运动的肌肉工作	17
一、肌肉概貌	17
二、影响肌肉收缩力量的因素	21
三、肌纤维类型与运动	22
四、肌肉延迟性疼痛	24
五、肌肉延迟性疼痛的对策	25
第二节 人体运动的能源	26
一、人体运动时能量供应	26
二、运动时能源物质的消耗与补充	28
三、运动后能量物质的恢复	29
第三节 人体运动的氧供应	31
一、氧运输系统概貌	31
二、氧运输系统功能的重要标志——最大摄氧量	42
第四节 人体运动的生理调控	45
一、人体生理机能的调节	45
二、生理机能调节的控制	46
第五节 运动性疲劳的产生与消除	46
一、运动性疲劳的生理本质	47
二、运动中推迟疲劳出现的因素	50
三、加速消除疲劳的对策	51
第六节 体育的心理学基础	52
一、体育活动人的自我完善	52
二、体育活动与心理健康	53
三、体育活动人的社会互动	54
四、体育活动人的心理特征	55
第四章 体育锻炼	57
第一节 体育锻炼的作用和特点	57
一、体育锻炼的作用	57
二、体育锻炼的特点	58
三、体育锻炼与体育教学、运动训练的区别	59
第二节 体育锻炼的原则	59
一、自觉积极性原则	59
二、适宜负荷、循序渐进原则	60
三、持之以恒原则	60

四、全面锻炼原则	61
第三节 体育锻炼的内容	61
一、体育锻炼的内容	61
二、体育锻炼内容的选择	62
第四节 体育锻炼的方法	64
一、运动处方及个人锻炼计划	64
二、发展身体素质的方法	65
三、自然力锻炼的方法	67
第五节 体质测定及评价	70
一、体质测定及评价的意义	70
二、体质测定的内容和方法	71
三、体质评定	72
第五章 卫生与健康	75
第一节 生活卫生	75
第二节 心理卫生	75
一、身体运动前必须保持良好的心理状态	75
二、身体运动时要心地宽畅和情绪稳定	75
三、运动结束后要保持心情愉快	75
第三节 环境卫生	76
一、自然环境	76
二、室内环境	76
第四节 运动卫生	77
一、体育锻炼的卫生	77
二、运动场地和器材卫生	79
三、运动衣着卫生要求	79
四、女子运动卫生	79
第五节 自我医务监督的意义和内容	80
一、自我医务监督的意义	80
二、自我医务监督的内容及方法	80
第六节 运动中常见的生理反应及处理	81
一、肌肉酸痛	81
二、运动中腹痛	82
三、运动性贫血	84
四、运动性晕厥	85
五、肌肉痉挛	86
六、极点和第二次呼吸	87
七、运动中暑	88
第七节 运动损伤的预防和处置	89

一、运动损伤的原因	89
二、运动损伤的预防	89
三、常见运动损伤的处置	89
四、急救	92
第六章 田径	95
第一节 田径比赛规则	95
一、径赛规则	95
二、田赛规则	96
三、全能项目比赛规则	97
四、判定名次	97
第二节 快速跑	97
第三节 耐久跑	99
第四节 接力跑	100
第五节 跨栏跑	100
第六节 跳高	101
一、跨越式跳高	101
二、背越式跳高	101
第七节 跳远	103
第八节 三级跳远	105
第九节 铅球	105
第七章 体操	107
第一节 体操	107
一、技巧	107
二、支撑跳跃	109
三、单杠	109
四、双杠	111
第二节 艺术体操	113
一、艺术体操基本动作	113
二、艺术体操组合动作	115
第三节 健美操	127
一、健美操基本动作	127
二、健美操基本步伐及组合动作	133
三、健美操跳跃组合动作	135
四、健美操成套动作	135
第八章 球类	143
第一节 篮球	143

一、篮球竞赛规则	143
二、移动	145
三、传接球	147
四、运球	149
五、投篮	150
六、抢球和打球	151
七、抢篮板球	152
八、“二攻一”	152
九、“一防二”	153
十、“三攻二”	153
十一、“二防三”	154
十二、半场人盯人防守	154
十三、全场人盯人防守	156
第二节 排球	159
一、《排球竞赛规则》	160
二、准备姿势和移动	161
三、发球	163
四、双手上手传球	164
五、双手下手垫球	165
六、扣球	166
七、拦网	167
八、接发球站位	169
九、“中一二”和“边一二”进攻战术	170
十、“插上”	171
十一、防守阵型	171
十二、双人拦网	172
第三节 足球	172
一、《足球竞赛规则》	173
二、踢球	177
三、停球	178
四、运球	180
五、顶球	181
六、抢截	181
七、掷界外球	183
八、射门	183
九、守门员技术	187
十、“二过一”	189
第四节 乒乓球	190
一、《乒乓球竞赛规则》	191

二、基本技术	192
第五节 羽毛球	199
一、羽毛球运动的特点	199
二、羽毛球比赛规则	200
三、羽毛球技术要领	202
第六节 网球	205
一、网球基本规则	205
二、网球基本技术	208
第九章 武术	221
第一节 基本功和基本动作	221
一、拳术基本功和基本动作	221
二、剑术基本功和基本动作	229
第二节 套路	233
一、五步拳	233
二、少年拳第二套	234
三、简化二十四式太极拳	238
四、初级剑术	240
第十章 游泳	247
第一节 游泳概述	247
一、概述	247
二、游泳教学的目标、内容 and 要求	249
三、游泳的教学内容与教法	250
四、熟悉水性的教学方法和教学建议	251
第二节 蛙泳的教学方法和建议	253
第三节 自由泳的教学方法和建议	258

第一章 体育概论

体育概述是人们对体育本质认识的高度概括。随着社会的发展，人们对体育的认识逐步深化。因此，体育的概念也不能一成不变，而应随着体育事业的发展而变化。通过阐明体育的地位、功能、任务、目的和发展规律等，使人们正确理解体育的实质。

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

体育的英文本是“physical education”，是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。作为教育的一部分，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程，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”的解释。

广义：指体育运动，包含体育教育、竞技运动、身体锻炼。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。它是社会文化的一部分，其发展受社会政治和经济的制约，并为社会的政治和经济服务。

狭义：身体的教育。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。狭义的体育是广义体育的一部分。

二、体育的组成

（一）学校体育

在教育改革中，党中央对教育和体育问题发出了两个文件。其中一个是关于教育体制改革的决定的文件，指出我国教育体制改革的目的是提高民族素质，培养德、智、体、美、劳全面发展的现代化人才。要求重点抓好学校体育工作，在全面教育的思想下，学校体育是全面教育不可缺少的组成部分。马克思也特别对青年一代指出：第一，智育；第二，体育，即是传授学校体育和军事训练；第三，技术教育，是要使儿童和少年了解生产的过程的基本原理，同时使他们获得运用所生产的工具的技能。

（二）竞技运动

竞技运动是以竞技为最终目标，比拼速度、力量、思维等，是要求依照严格的规则进行的运动项目。竞技运动项目作为体育的手段，得到了广泛的运用和开展。它不仅是构成竞技运动的主要内容，而且也是学校体育、身体锻炼、身体娱乐的重要手段。竞技运动对国家的

经济发展、社会的进步有着极其重要的作用，体育产业化发展对区域经济发展提供了一个强大的商业收益平台，如体育俱乐部、体育用品、训练营等。2008年奥运会在我国北京举办，给北京的经济带来了飞快发展，促进了社会的进步，无论是交通，还是环境，都有了很大的改善。而且在北京掀起了“英语热”，老人也好，中青年人也好，都抓紧时间努力学习英语，争取更好地为北京奥运服务。奥运会的成功举办，对我国的其他产业也起到了很大的推动作用。

（三）社会体育

社会体育亦称“大众体育”、“群众体育”。是为了娱乐身心，增强体质，预防疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

第二节 体育与人类社会

一、体育与生存需要

人类的生存需要除了人能够改造物质世界以满足自身外，还有人类需要生存所反映出的客观性。所以，人不得不受到由生存条件、生存能力、生存方式所决定的生存状态的影响和制约。人类的生存发展，需要让人类学会怎样掌握生存技能和发展所必备的相关知识等。体育在解决人类所需的这些实质性问题上发挥出自身应有的独特作用。从目的来看，体育是为人类身心健康与人的发展服务的；从过程来看，它是一种有效地掌握体育基本知识、技术和技能以及卫生保健常识技能的学习过程；从内容来看，它包含了人类生存与发展所需要的各种生存能力的形成与提高的内容。人们知道，当婴儿开始伸展四肢，幼儿开始学习走路，表明每个人都具备基本活动的的能力，它仅仅是运动的原始状态，包涵了体育运动要素中的一些，而不是全部。这还与婴儿自发的本能需要有关，并未构成内涵深刻而丰富的科学性体育运动。它的本质理应是让人们通过一般教与学的活动过程，去掌握知识、技能以及科学锻炼身体方法，去学会人类生存与发展所必备的某些生活能力和本领。只有这样，才能达到体育为人类生存发展服务的终极目的。

二、体育与社会需要

随着社会的进步，体育的功能也在不断拓展，这种拓展又意味着体育教育与人们生活方面的联系日益加强，意味着体育教育在满足人类生存与发展的需要上，无论在广度上还是深度上都在不断地延伸。这就要求我们在体育教育发展中，充分考虑到社会需要与个人需要的融通、物质需要与精神需要的平衡、短期需要与长远需要的兼容等问题。当代体育教育同样面临着社会生产和社会各方面变革所带来的一系列挑战，工业化程度的提高，环境污染的增加，脑力劳动量的增加，工时缩短出现闲暇时间增多，居住条件的改善，人际交流机会减少，这些现实问题都给体育教育提出了许多新的课题。要适应未来的变迁和发展的客观要求，必须对传统体育内容进行修改、创新，发展现代化体育，对体育素材进行全面改革，只有这样，才能更好地发挥体育在社会发展服务中的重要作用。

第三节 体育的功能

一、体育的健身功能

（一）体育对健康的作用

健康,是指生理功能正常,无病理性改变和病态出现。近年来,随着社会进步和经济的不断发展,现代健康已不仅是生理健康,还兼备心理健康,社会环境适应能力,道德健康等。健康美是一种积极的健康观念和现代意识,一个具有健康美的人,除了自我感觉良好,可以轻松应付日常工作和生活外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动,能够自发地处理突发的应激状态。一个拥有健康美的人,应具备良好的心肺耐力,肌肉力量、速度,爆发力,平衡性,灵敏性和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作,将机体所需的营养物质、氧气和生物活性物质输送到肌肉和各组织器官,并把代谢产物排出体外,在有机生命活动中发挥重要作用。肌肉力量的发展不仅可以塑造强健的体魄,还可拥有强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活力,减缓肌肉与附着组织的退化和衰老,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。身体的速度和爆发力,爆发力指肌肉快速收缩时的肌力,它取决于肌肉收缩的力量和速度,其公式为:爆发力=力量×速度。肌肉在收缩的瞬间,挤压血管,使平常锻炼无法达到的血管得到锻炼,并将血管壁上的多余物质强行挤压,使其变薄,防止其快速堆积,同时加快血液流动的速度,增加血液的带氧量。

（二）体育对增强体质的作用

体质是指人体自身的质量,是人体在形态、生理、生化和行为上相对稳定的特征。体质可以反映人体的生命活动、运动能力的水平,因此是选择锻炼身体的依据。

体质和健康的概念是不同的,同样健康的人其体质却千差万别,对一个人的体质强弱要从形态、功能、身体素质、环境的适应能力和抗病能力等多方面进行综合评价,体质的综合指标如表1-3-1所示。

表 1-3-1

指 标	类 别				
身体形态发育指标	体格	体形	姿势	营养状况	身体组成成分
生理生化功能指标	机体的新陈代谢功能		系统	器官的工作效能	
身体运动能力指标	力量	灵敏性	柔韧性	耐力	速度
心理发展状态指标	个体意志力		判断能力	本体感知能力	
适应能力指标	抗寒		抗热	疾病抵抗力	

二、体育的教育功能

（一）体育在学校中的教育作用

（1）体育在学校中,可以改善学生性格,能够使学生活泼、开朗、积极向上,还可以磨炼意志,为将来的发展奠定基础。

（2）体育在学校中,可以使学生养成良好的运动习惯,能够主动、积极地参与体育活动,激发他们对体育活动的浓厚兴趣。

(3) 体育在学校中,可以使学生养成良好的身体姿态,通过多种的体育形式,发展学生的各方面能力,改善身体错误形态,促进身体全面发展,增强关注自己身体和健康的意识行为。

(4) 体育在学校中,可以使学生了解各种体育项目,学习体育知识,掌握体育技能。

(5) 体育在学校中,可以起到让学生减压的作用,由于现代学生学习压力过大,他们在精神上得不到释放和休息,体育可以起到释放压力的作用。

(二) 体育在社会中的教育作用

体育在社会中的教育是为人类身心健康与人的发展而服务的,人类会有效地掌握体育基本知识、技术和技能以及卫生保健等常识。在理论上要认清身心培育的教育属性,还应在身心教育的实践过程中充分反映出具有教育属性的心身培育活动。当婴儿开始伸展四肢,幼儿开始学习走路,表明每个人都具备基本活动的的能力,它仅仅是运动的原始状态,包涵了体育运动中的一些要素,这还与婴儿自发的本能需要有关,并未构成内涵深刻而丰富的科学性体育运动。它的本质理应是让人们通过一般教与学的活动过程,去掌握知识、技能以及科学锻炼身体方法。我国新中国成立初期,在中国人民政治协商会议共同纲领中规定:“提倡国民体育”。20世纪80年代,体育出现了新局面,在建设两个文明中起到了积极的作用。体育是增强人民体质的积极有效的方法,同时是进行共产主义、爱国主义教育的有力手段,是建设社会主义精神文明的重要方面。

在现代教育中指出:“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”。每天锻炼一小时,是让我们养成坚持锻炼的好习惯。习惯是要培养的,在学校体育中除了体育课,还增加了早操、课间操、形体课和课外活动,基本上可以保证每天锻炼一小时的教育方针。

当今社会,随着现代化工具越来越发达,人们工作越来越忙,压力越来越大,交流越来越少,拉长了人们之间的社会距离。而唯有体育可以让人们解压、放松、调整状态。通过体育活动,可以认识更多的人,自然交流也会随之增加。体育活动不仅可以锻炼身体,磨炼意志,而且可以根据年龄特点、特征选择适合的运动项目。在人类的生活中离不开体育教育,在社会的发展中更离不开体育教育。

三、体育的娱乐功能

娱乐,是指个人在自由支配的闲暇时间里,按自己的意愿所进行的活动。体育娱乐,完全可以成为人们调剂自己紧张精神和繁重生产劳动的一项活动。一场精彩纷呈的篮球赛,可以使篮球迷如痴如狂,忘却生产和工作疲劳。但对一个篮球门外汉来说,并不是一种美的享受。因此,只有让学生懂得体育运动知识、规则,他们才能在体验运动时,享受体育的乐趣。

随着科技进步与经济发展,人们的生活水平与生活质量正在不断得到改善和提高。伴随激烈的竞争、文明病的侵蚀以及高频率工作节奏的压力,人们开始关注自身的发展,关注生活质量和生活内容。娱乐体育不仅是休闲娱乐、健身的载体,也是消除孤独寂寞、拓展交际、增进情感交流及交友的润滑剂。人们通过娱乐体育运动可以结识不同身份、年龄、性别的人,丰富精神生活和增进相互间的情感交流。无论在学校、商界,还是家庭、同事之间,娱乐体育已经成为人们情感交流的有效途径。

四、体育的军事功能

体育的军事功能,主要是战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场

和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,不断推动着武器的演进,不仅为今后健身活动提供了广泛的健身器材,也促进了人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后,统治者为争夺领地引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。现代社会,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,且能有效地加以应用,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此不仅要进行全面体力训练,还必须掌握军事需要的专门技巧,如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等。特别是随着部队机动性的提高和新的战略战术的运用,体育与军事结合的项目不断涌现,专门为军事服务的体育应运而生。

五、体育的经济功能

随着经济发展和社会进步,体育消费呈现出广阔的市场需求和良好的增长势头,需求引发市场,市场催生利益,利益带动投资,体育产业因此而成为国民经济新的消费增长点和投资热点,成为经济结构优化和经济全面、健康、可持续发展的重要因素。具体来说体育的经济功能有以下几点。

1. 学校体育的经济功能

现代体育尤其是学校体育的广泛深入开展可为未来经济增长培养数量庞大、质量一流的劳动力。此外,培育深厚的体育文化氛围则是学校体育对促进经济发展的间接潜在的功能。

2. 社会体育的经济功能

现代体育的社会体育内容,为体育打开了全民参与的大门,为经济增长提供了最广泛的消费基础。体育用品品种繁多,市场规模日益扩大,家庭体育开支特别是体育用品的购买,占日常生活开支的份额逐渐增加。体育行业市场的繁荣为国民经济作出了巨大的贡献。

3. 竞技体育的经济功能

竞技体育的重要表现形式和载体就是规模不等的各项体育赛事,由此可以产生多项经济活动。首先,赛事本身带来的经济金融活动,这只是竞技体育最初级的经济功能。其次,体育衍生品的开发,将体育赛事的经济活动引向深入。体育衍生品是指为体育赛事制作发行的纪念品和为迎合体育爱好者心理而设计制作的日常用品。同时,国际性的体育活动同时作为一种国际性的贸易活动,其创汇能力相当强,体育创汇与一般商品出口贸易相比具有某些特定优势,如体育商业活动具有一定的垄断性,带有特定体育标志产品的生产具有一定的指定性,体育产品的价格具有一定的稳定性等等。

4. 体育产业的经济功能

体育产业的发展离不开国民经济其他产业的支持,体育产业的成熟和壮大也能够带动其他产业的发展。体育产业是“朝阳产业”,与国民经济其他产业相比,体育产业具有持久发展的潜力,对国民经济的贡献超过一般产业;体育对其他产业具有联动作用。在一定条件下体育产业的发展能带动旅游业、商业、广告业、制造业、服务业、通信业、信息业、金融业等行业的发展。体育产业作为第三产业,可以容纳较多的劳动力。从国外的情况看,1990年,英国在体育运动和体育产业中从业人员近50万人,超过农业从业人口。德国休闲服务业从业人数超过300万人,年营业额高达4000亿马克。洛杉矶奥运会为洛杉矶市创造就业岗位2.5万个,汉城奥运会给3.4万人提供了就业机会,亚特兰大奥运会给该州带来了7.7万个就业岗位

位, 2008年北京奥运会给北京市增加了接近10万个就业岗位。

六、体育的政治功能

体育对政治的作用, 从微观上说, 人们追求增强体质, 休闲娱乐, 精神欢悦的同时, 也实现着对身心发展的憧憬, 对人生价值和理想的追求, 对人生目标的奋斗, 即谋求个体的社会化。从宏观方面来说, 政治通过自身的作用, 运用体育活动这一特殊手段, 调节人们的社会道德和行为, 改变人们的社会观念, 改变人们的生活方式, 使社会安定和谐地向前发展。通过体育促进个体社会化, 实现政治社会化, 灌输一定的政治价值观, 培养与现存政治制度相一致的观念和规范; 通过共同参加体育活动, 增加不同阶层人群的交流 and 沟通, 为领导人寻找塑造良好形象的机会, 促进垂直的政治一体化; 通过体育提供合理、有节制的排除社会挫折的渠道, 发挥社会安全阀门的作用; 通过体育运动中的体育活动人形象的塑造, 确立与现代政治一致的思想模式; 以体育竞赛为交流的最佳媒体, 促进民族和解、统一、团结; 通过体育体现国家形象, 产生强烈的共鸣和共存感, 促进国内政治一体化。

第四节 中国体育的形成和发展

新中国成立六十年来, 在党和国家的高度重视下, 伴随着社会主义建设和改革开放的伟大进程, 中国体育勇于实践, 大胆改革创新, 从极度落后发展成为举世瞩目的体育大国。20世纪最后20年, 是中国体育飞跃发展, 获得空前成就的20年。这一期间, 体育决策层的三次重大战略决策对中国体育事业的发展起到了至关重要的推动作用。它们分别是: 20世纪70年代末80年代初奥林匹克战略的制订与实施, 80年代中期体育社会化战略的制订与实施, 20世纪90年代初体育市场化改革战略的制订与实施。

21世纪, 随着中国进入“小康”社会, 人民生活水平将大幅度提高, 对体育的需要以及健康的要求也将大大增加。另一方面, 长期以来困扰中国体育界的投入不足的问题将随着我国国民经济总体实力的增强而大为改善, 体育将沿着社会化、产业化、市场化的道路良性发展。因此, 国家体育部门应在转变职能的基础上下放对具体竞技项目管理的权利, 从运动项目管理的具體事务中脱出身来, 实现“政事分离”, 逐渐将工作重心转向宏观体育事务的指导和管埋, 在进一步促进《奥运争光计划》实施的同时, 大力推动全民健身计划, 通过各种方式加强对群众体育的促进、协调与指导, 提高国民身体素质, 使21世纪的中国真正成为世界一流体育强国。

中国是一个文明古国, 中华民族是古老的民族, 同时又是优秀的民族, 有5000多年的文明史, 体育运动自古就有, 武术是灿烂文化中的瑰宝, 是传统的健身项目, 几千年来源远流长。骑马、射箭、摔跤、钓鱼、龙舟、棋类等体育活动也广为流传, 但近代体育的发展较晚, 在19世纪末才传入中国。近百年来, 近代体育的传入, 丰富了中国人民体育活动内容, 但在半封建、半殖民地的旧中国, 经济落后, 政治上的黑暗和腐败, 使中国人民灾难深重, 体育活动不能广泛开展, 只局限在少数人范围内。

新中国成立后, 中国的体育运动随着国家的不断发展而得以迅速发展和普及。党和政府重视体育工作, 把增强人民体质, 提高全民族健康水平, 作为社会主义体育事业的首要任务。1949年, 成立了中华全国体育总会, 1952年成立了国家体育运动委员会。此后, 各级体委机构也建立起来。教育部门、共青团、工会和部队都成立了体育机构。20世纪80年代, 成立