



普通高校体育选项课系列教材

体育运动 科学理论

TIYU YUNDONG
KEXUE LILUN

苟小平 沈 圳 高学锋®编著



清华大学出版社





普通高校体育选项课系列教材

体育运动 科学理论

TIYU YUNDONG
KEXUE LILUN

苟小平 沈 圳 高学锋®编著



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

体育运动科学理论是科学进行体育运动的基础。本教材对体育运动的科学理论知识进行了详尽的介绍,分别对体育运动概述、体育运动与健康促进、体育运动与大学生体质、体育运动的学科基础理论、体育运动的营养保健理论、体育运动的医务监督理论、体育运动科学锻炼、体育运动文化和体育运动竞赛与欣赏的相关内容进行了讲解,对人们科学地进行体育运动实践能起到指导作用,适用于高校师生及体育运动爱好者。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

体育运动科学理论 / 苟小平, 沈圳, 高学锋 编著. —北京: 清华大学出版社, 2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40102-5

I. ①体… II. ①苟… ②沈… ③高… III. ①体育运动—体育科学—高等学校—教材 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089519 号

责任编辑: 王荣娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 成凤进

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 装 者: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 17.5 字 数: 426 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00 元

丛书编委会

主 编:赵志明

编 委(按姓氏笔画排名):

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

丛 书 序

教育是立国之本,强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《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》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面、合理,能够满足高校体育教师教学与学生的学习的需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排上遵循人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果与资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授
北京体育大学体育教育训练学博士

2015 年 1 月

前 言

在 21 世纪的今天,体育运动对人体健康的多方面促进作用几乎被所有人认可。体育运动具有竞技与健身的双重属性。为此,不管是竞技体育范畴还是大众体育范畴,科学合理地开展体育运动的健身与训练是必不可少的。体育运动的科学性问题随着体育的发展逐渐被人们重视,此后研究的许多问题也始终围绕着体育运动的科学性进行。在现代,我国人民的思想已经不再像历史长期秉承的“体育无用论”那样否认体育对人的促进作用,而是开始注重体育育人的理念。这一点从我国众多高校积极响应体育教育改革的态度上就能看到。以高校体育教育为例,从目前的实际情况来看,尽管科学体育运动的理念被人们知晓的范围较广,然而在实践中,许多体育课堂教学和课外体育活动仍旧显现出随意性过强、缺乏有效的组织与管理,科学体育运动显得较为缺失,这显然不利于高校大学生深刻理解体育教育和体育对人的全面促进的作用。因此,特编写《体育运动科学理论》教材,以期为提高大学生对科学体育运动的了解程度、提升自身综合素质以及培养适应社会发展的人才作出贡献。

本教材共分为九章。第一章首先从体育运动概述、现代社会与体育运动和学校体育与体育课程等方面阐述了体育运动的基本知识;第二章重点介绍了体育运动与健康之间的关系,具体内容涉及近年来较为热门的健康与亚健康的内容,另外还有影响健康的因素和体育运动的促进作用等知识;第三章则从大学生体质与体育运动的关系的角度入手,具体介绍了有关体质的基本知识、大学生体质现状以及与大学生体质相关的《国家学生体质健康标准》;第四章主要介绍了体育运动的学科基础理论知识;第五章和第六章分别从营养保健和医务监督的角度出发,介绍了体育运动与它们之间的关系;要想从体育运动中得到最佳锻炼效果,体育锻炼的科学性是不能忽视的问题,为此在第七章中就主要从体育运动锻炼内容、锻炼环境、锻炼原则与方法和处方与卫生等角度介绍科学体育运动的理论方法;体育运动发展至今天,早已被赋予了更多的文化内涵,教材第八章主要从校园体育、大众体育、奥林匹克运动及民族传统体育等多个层面讲解体育运动文化的理论问题;最后一章介绍了体育运动竞赛与欣赏,具体内容包括体育运动的竞赛组织、体育运动中的美及其欣赏方法等。

从总体来看,本教材的编写突出了“以人为本”“健康第一”和“终身体育”的多种现代体育教育的新理念。在这些新理念的影响下,教材以大学生全面素质教育为立足点,响应体育教育改革的新要求,为即将走向社会的大学生打下坚实的基础。此外,本教材还体现了科学性、系统性、简洁性和实用性等特点。教材内容结构逻辑合理,理论与实践结合充分,语言简练、准确、得体,图文并茂,生动形象,将对高校大学生在体育教育方面起到重要作用。



本书由陇东学院苟小平、山东科技大学沈圳、西安翻译学院高学锋编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章,第二章,第三章,第八章:苟小平;

第四章第一、二、三、四节,第七章,第九章:沈圳;

第四章第五节,第五章,第六章:高学锋。

本教材在编写过程中参考了众多相关专家和学者的理论研究成果,在此表示感谢。另外,因编者水平有限,教材中难免存在不足之处,恳请广大师生批评指正。

编 者

2015 年 1 月

目 录

第一章 体育运动基本知识.....	1
第一节 体育运动概述.....	1
第二节 现代社会与体育运动.....	3
第三节 学校体育与体育课程.....	9
第二章 体育运动与健康促进	27
第一节 健康与亚健康	27
第二节 影响健康的因素	36
第三节 体育运动的健康促进作用	41
第三章 体育运动与大学生体质	47
第一节 体质基本知识	47
第二节 大学生体质特征与现状	49
第三节 《国家学生体质健康标准》	52
第四章 体育运动的学科基础理论	67
第一节 体育运动与人体结构	67
第二节 体育运动与生理学	75
第三节 体育运动与心理学	80
第四节 体育运动与运动学	86
第五节 体育运动与其他学科基础理论	91
第五章 体育运动的营养保健理论	97
第一节 营养与营养素	97
第二节 体育运动的营养消耗.....	111
第三节 体育运动的营养补充.....	112
第六章 体育运动的医务监督理论.....	129
第一节 体育运动的疲劳.....	129
第二节 体育运动的损伤.....	142



第三节 体育运动的疾病·····	155
第七章 体育运动科学锻炼·····	163
第一节 体育运动锻炼内容·····	163
第二节 体育运动锻炼环境·····	164
第三节 体育运动原则与方法·····	174
第四节 体育运动处方与卫生·····	177
第八章 体育运动文化理论·····	193
第一节 校园体育文化·····	193
第二节 大众体育文化·····	208
第三节 奥林匹克运动文化·····	213
第四节 民族传统体育文化·····	221
第九章 体育运动竞赛与欣赏·····	235
第一节 体育运动竞赛组织·····	235
第二节 体育运动中的美·····	244
第三节 体育运动的欣赏·····	254
参考文献·····	267

第一章 体育运动基本知识

★★★ 学海导航 ★★★

体育运动是伴随着人类社会的不断发展而产生和发展起来的,体育运动不仅对人类社会产生一定的影响,同时人类社会的发展也对体育运动具有重要的推动作用。由此可见,两者之间彼此联系、相互影响。本章主要阐述了体育运动产生与发展的历史、体育运动与现代社会的关系以及学校体育与体育课程等基本知识,以帮助学生更好地认识与了解体育运动。

第一节 体育运动概述

一、体育运动的产生

体育运动有着悠久的历史,它是伴随着人类社会的不断发展而产生和发展的。体育运动作为一种历史现象,其产生最早可追溯到原始社会,在原始社会就已有体育的雏形。

在远古时代,体育源于强身、自卫、求生存。原始人为了生存和保卫自身安全,必须经常与凶禽猛兽和自然灾害进行斗争,其中狩猎就是人类最古老的生产活动,也是人类为了生存和自卫所必须做出的行为。原始人迫于谋生需要,为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要跨涧越沟,为杀伤猎物要掷石投棍,为逃避自然灾害要跋涉迁徙,从而发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游泳、格斗等身体基本活动能力,这些就是人类最初的运动方式,也是体育运动的萌芽。

综上所述,原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就是原始体育的最初形态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物。归根结底,体育运动是伴随着人类社会的不断发展而产生和发展起来的。



二、体育运动的发展

进入奴隶社会后,随着社会生产力的不断发展,人类社会生活中逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事、娱乐和国家等复杂的社会现象。人的身体活动同这些社会现象相结合,从而奠定了体育产生的社会基础,体育就在这样的背景下逐步发展起来。

中华民族有着悠久的历史,我们的祖先在历史长河中,创造了众多的光辉灿烂的文化,体育就是其文化宝库中的一朵奇葩。我国古代体育发源很早,有人追溯到黄帝时代,即公元前2500年,先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育活动项目。周朝时的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中射和御都带有体育教育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的十八罗汉手、百戏、五禽戏,宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”,至今仍在流传。

进入封建社会后,不论是我国还是中世纪的欧洲,按强权统治的需要,体育在东西方各自发展的历史进程中,都注重实践性和教育性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。此时,由战争刺激起来的“军事体育”,供统治阶级消遣的“娱乐体育”,修身养性的“养生体育”,民间开展的“民间体育”等,都使得体育的范围不断扩大,体育的属性不断延伸,在这时体育运动成为人们强身健体和娱乐身心的重要手段。

在欧洲,古希腊人非常热爱体育运动,角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等是他们较为喜爱的运动项目,这些项目后来逐渐演变为竞技体育项目,并且在全希腊规模的体育竞技赛会和宗教性的祭神集会上进行比赛和表演,每四年举行一次。从公元前776年至公元393年,共举行过293届,历时1169年,被后人称之为“古代奥林匹克运动会”,简称古代奥运会,这极大地促进了体育运动在世界上的发展。

17世纪中叶,伴随着英国工业文明而迅速发展起来的体育运动,也随着资本主义经济的蓬勃兴起和对外扩张而迅速地发展。于是,英国的户外运动、娱乐体育和竞技项目,逐渐在全世界许多国家得到传播。体育运动已开始具有一定的竞赛性和国际性,运动项目越来越多,规模越来越大。

现代体育运动起源于19世纪的英国。1828年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用,他是现代体育的创始人。在英国的影响下,1844年在柏林举行了大学生田径运动会。1857年又成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛,这对现代体育的产生和发展的影响更为深刻。1863年,产生了起源于英格兰的现代足球运动,现代足球运动从它诞生的那一天起,就以其独特的魅力赢得了世人的钟爱,并在短短100多年的时间里征服了世界,让无数人人为之疯狂,成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先生,他所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全球规模最大的综合性体育盛会,这对于促进体育的国际化发展具有重要的意义。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但经过一段时间的发展,也达到了一个相当高的水平。



总之,现代体育运动的兴起和发展是文明社会的标志之一,它是在 19 世纪英国工业革命的历史条件下产生的。随着现代社会的不断发展,体育已成为现代社会的普遍现象,甚至成为人们的日常生活方式之一。体育运动已成为人类生存和生活不可或缺的行为,还能对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超过增强人民体质的范围,成为改善生产方式、提高生活质量不可缺少的因素。总之,“现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育”。体育已发展成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。在新的历史时期,随着人们体育需求的不断增大,体育运动必将获得更大的发展。

◆◆◆ 知识拓展 ◆◆◆

体育现代化

体育现代化的兴起是现代文明社会的重要标志。实现体育现代化,是一个历史过程,是中国现代体育的基本走向。中国传统体育与中国现代体育的糅合、并驾齐驱,是中国体育现代化的基本特点。

第二节 现代社会与体育运动

一、体育运动在现代社会中的地位

随着现代社会的不断发展,体育的价值不断增大,社会地位也越来越高。在现代社会,体育早已超越身体锻炼与竞技本身,它已渗透到社会生活的方方面面,涉及的范围越来越广,影响力越来越大。这充分说明了体育运动在现代社会中的重要地位。

(一)体育成为政府部门中的重要机构

在当今世界上,无论是发达国家还是发展中国家,大多数国家都把体育作为国家的一项重要事业来发展,在政府部门中设立主管体育的部门或专门机构,在某些体育强国,体育作为第三产业已成为国民经济的重要组成部分。

(二)各国政府制定体育政策法令

体育运动在现代社会中地位的体现还表现在各国政府都将体育纳入国家的根本大法之中,如我国在新中国成立初期,在中国人民政治协商会议共同纲领中,就明文规定:“提倡国民



体育。”我国新宪法第二十一条又规定：“国家发展体育事业，开展群众性体育活动，增强人民体质。”第四十六条规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1995年8月29日，中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》。

(三)体育成为学校教育的重要内容

国民体质是一个国家发展的根本，因此人民的健康状况非常重要，世界上绝大多数的国家都把体育纳入教育制度之中，从青少年时期起就反复进行灌输和强化。体育课在大多数国家都被列为必修课，再加上早操、课间操和课外活动等，基本上可以保证广大青少年学生每天参加体育活动。

(四)各国领导人和政界人物重视体育

发展到现在，体育发挥着越来越重要的作用，受到了各国领导人和政界人物的重视。在一些特定的日子和场合里，政府还要对优秀运动员进行特殊表彰，并授予荣誉。如日本的国家体育日、芬兰独立日、英国女王生日和新年都要授予运动员荣誉；一些运动队教练和领队的名字定期出现在光荣榜上；美国的最佳运动员有时被总统邀请到白宫做客；世界球王贝利成名之后，先后访问过88个国家，曾有10位国王、5位皇帝、70位总统、40位国家元首、两位教皇会见过他。这也说明各国首脑人物对体育的重视和对体育知名人士的特殊关照。

此外，各国领导人也成为体育运动的“代言人”，一些国家的领导人在繁忙的日常生活中也积极参加体育活动，成为身体力行的参与者。如美国前总统卡特参加全国马拉松比赛，英国前首相希思喜欢航海等。我国党和国家领导人，从老一辈到现职领导人，都喜欢体育，坚持锻炼，重视体育人才。我国运动员和体育工作者的社会地位逐步提高，优秀运动员经常被邀请到南海或人民大会堂做客，有的还当选为人民代表和政协委员。

(五)体育成为人们日常生活方式之一

现在，网络、广播、电视等现代传播工具非常发达，各种体育书刊数量剧增，体育信息铺天盖地，并以前所未有的速度广为传播，人们对体育不可能毫无所知，因而体育对人们日常生活的影响越来越大，涉及的范围也越来越广，体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的一部分。

在现代社会，体育人口越来越多，这是体育运动不断发展的趋势之一。在我国，经常参加体育活动的人达3亿人。在现代，人们对体育的重视已经不仅仅停留在参与体育活动方面，它已经成为人类重要的生活方式之一。

近年来，竞技运动在许多国家迅速进入了人们生活的各个领域，日益成为人们感兴趣的社会活动之一。人们对国际重大比赛，例如奥运会、足球世界杯等所表现出来的热情，更是达到了狂热的地步。

体育在我国已深入到人们的社会生活中，还表现在运动员的精神广为传播。如运动员从



竞赛实践中总结出来的富有哲理的名言“身在球场,胸怀祖国,放眼世界”“人生能有几回搏”等,这些闪耀着爱国主义情感和共产主义思想的豪言壮语,正在作为一种精神财富,被社会各阶层广泛利用。运动服装成了流行服装,甚至连体育的公正竞赛方法(裁判员当场举分)也被各行各业所采用。

二、体育运动在现代社会中的作用

现代社会的发展需要体育,同时现代社会也为体育的发展创造了诸多有利条件,体育已深入到人们生活的方方面面,体育在现代社会生活中发挥着越来越重要的作用。这主要表现在以下几个方面。

(一)健身作用

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育在现代社会生活中的首要作用是健身,增强人的体质,防病治病,提高人的综合素质。

(二)娱乐作用

体育运动技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成了人们余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。

在现代社会生活中,体育的娱乐作用是通过以下两个途径来实现的。

1. 观赏

经过长时间的实践和探索,现代体育运动不断向着难、新、尖、高的方向发展,一些杰出的运动员能够在一定的时间和空间条件下,把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,使人们在观看体育表演和比赛时,产生一种美的享受。正因为体育运动如此富有魅力,在运动场上,常常有一种移情作用在观众和运动员之间扩散开来,使观众忘却了一切烦恼和不愉快,“净化”了观众的感情。它可以使人们工作和劳动后紧张的神经、疲劳的脑力和紊乱的情绪得到积极有益的调节,不仅有助于元气的恢复,而且也是一种精神上的享受。

2. 参与

如今,越来越多的人爱上了参加体育运动,人们在完成各种复杂练习的过程中,在与同伴默契配合中,在与对手斗智拼搏过程中,在征服自然胜利后(如爬山登顶),得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感,这体现出体育运动的优越性,是其他事物很难替代的。



(三)教育作用

进入现代社会,体育的教育作用越来越明显,体育已被广泛地纳入各国的教育体系之中。另外,由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,它成了传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会的一致。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响力,对人们具有重要的教育意义。

(四)政治作用

发展到现在,体育与政治之间的关系越来越紧密,政治对体育的干预,体育向政治渗透,体育的政治作用越来越明显。如在国际比赛中,运动员按规定必须佩戴所代表国家的鲜明标志,在领奖台上,要奏国歌、升国旗,这就更增加了国家荣誉感。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣,但是,人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和所取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映,民族的威望也会由于国际比赛取胜而提高。

(五)经济作用

在现代社会中,体育对经济的影响和作用,突出表现在体育已形成一种重要的产业,成为国民经济的重要组成部分。以奥运会为例,近年来,对绿色奥运的强调,使举办奥运会成为环境保护的促进因素,从而产生明显的经济效益。奥运会还创造了大量的就业机会,对市政建设有重要的促进作用。通过国际奥委会给奥运会组委会的拨款、奥运会组委会的商业开发及拉动投资等,可以为举办国带来巨大的直接及间接经济效益。

发展到现在,众多的体育项目都已实现职业化、商业化(如篮球、足球、棒球等),有着成熟的联赛体制(如美国 NBA、意大利足球甲级联赛、英格兰足球超级联赛及中国的 CBA 篮球联赛等),成立了稳定的、专门的职业俱乐部或者公司(如美国 NBA 休斯敦火箭队、英超的曼联队、西班牙的皇家马德里足球俱乐部等)。这些体育运动项目都有着成熟的运作模式,其本身已成为一个巨大的经济产业。这充分说明了体育在现代社会中的经济作用。

(六)促进个体的社会化

个体社会化即人的社会化,它是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时,只是一个生物的人,要使之成长为一个社会的人,一个被社会或群体所需要的人,他就得学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他们的期待,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在现代社会生活中,人们通过参加体育活动,掌握基本生活技能,学习社会规范,发展人际关系,学习科学文化知识,从而促进个体的社会化。



三、体育运动对现代生活方式的影响

(一) 体育参与是社会参与的内容之一

人处于社会之中,都有一定的心理需求,人们需要参加各种各样的社会活动,比如政治活动、经济活动、社交活动、文化活动等。能在这些活动中与大家和睦相处,在这些活动中承担一定的责任,并作出自己的贡献,这是一个人获得心理健康和社会健康的重要标志。体育活动可以说是人们实现社会参与的一种最简单、最廉价,又最有收获的一种形式,也是生活方式的一种具体体现。在对体育运动的参与过程中,人们在实现着价值观念的培养与改善。体育运动是一种充满活力的文化活动,对人们能产生积极的影响。

(二) 体育活动能调节生活节奏和情感色彩

经常参加体育活动可以改善人们的生活节奏,使人们对社会产生良好的适应性。这是因为在体育活动中,人们所掌握的多种活动技能和快速活动方式,有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种生产、生活动作,既可避免多余动作,又不会力不从心。体育活动还可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,可以稳定心理情绪,抑制身心紧张,控制侵犯他人的“A”型反应,以增加人们在快节奏生活中的自信心。

在现代社会中,人们有各种各样的需求,不仅有物质需求,也有心理需求,这呈现出需求层次性的特点。现代社会要求人们在情感体验上的独立性加强,不依赖于家庭,不依附于他人,情感高度自主;同时,现代人的情感表达是富有理性的,是复杂而快速转变的,这些都是现代人情感方式的特点。然而,现代社会的演进也压抑着现代人情感的正常发展,现代生产方式中高新技术的运用往往忽略了人们情感的平衡,单调的工业生产也常使人情绪不佳,感到寂寞、无聊,而现代生活方式使家庭逐渐缩小,亲属间情感疏远,给社会带来许多情感问题。体育运动是一种极富感情色彩的活动,它是人们高级情感的产物,又是人类高级情感的发生器,它能对人们产生积极的影响,促使人们向更加积极的方向发展。

(三) 体育运动对余暇时间的支配

在现代社会,人们的余暇时间越来越多,对余暇时间的支配已经成了人们生活方式的侧重点。随着余暇时间的不断增多和人们健身意识的增强,以及体育运动对生活的渗透,人们对余暇时间的支配发生了重要的变化。

1. 从消除疲劳转向运动娱乐

在生产较为落后的时代,人们强调生产,对休闲娱乐则抱着一种谴责的态度,认为是“玩