



大学体育 · 理论篇

主 编 侯桂明



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 张蒙恩
责任编辑 白 珺
责任校对 李素云
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
版式设计 马红欣
封面设计 李艳双

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育.理论篇 / 侯桂明主编. —北京:
北京体育大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5644-1714-7

I. ①大… II. ①侯… III. ①体育理论—高等学校—
教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184509 号

大学体育·理论篇

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62960631
印 刷 北京东运印刷有限公司
规 格 190mm × 262mm 16 开本
印 张 14
字 数 296 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1714-7

定 价 25.00 元

《大学体育·理论篇》编审委员会

高校体育是高等教育的重要组成部分,是完成高等学校教育目标和人才培养工作的重要载体。自《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》(教体艺〔2001〕4号)、《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光

主审 王浩
主编 侯桂明

副主编 孙欣荣 李加奎 胡琴 杜寿高
编委 张天峰 周爱东 陆宏凯 秦志华

刘健 张铭 赵飞 颜耀春
马玉芳

全书共11章,结构清晰,安排合理,论述客观,与自然科学基础理论知识相衔接,大大拓宽了教材的深度和广度。本书配合适当的图表、说明,在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的教师使用。

本教材由侯桂明提出整体设想,制订编写大纲并担任主编,孙欣荣、李加奎、胡琴、杜寿高等审稿,王浩教授担任主审。参加本书编写的人员有张天峰、周爱东、李加奎、陆宏凯、秦志华、刘健、张铭、赵飞、颜耀春、马玉芳、孙欣荣等。

在本教材编写过程中,我们参考了众多相关书籍,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。在使用过程中如发现不足之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在今后的修订中完善和提高。

前言

高校体育是高等教育的重要组成部分,是完成高等学校教育目标和人才培养工作的重要载体。自《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》(教体艺[2005]4号),《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺[2006]6号)以及《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)等文件颁布以来,全国各普通高校紧紧围绕“增强学生体质,增进学生健康,培养学生体育素质”的教育目标进行体育课程的改革与创新。教育改革实践证明,加强对体育科学基本理论的学习和指导,能够培养学生树立体育意识、提高学生的体育素养。只有用科学的体育和健康知识武装头脑,才能使学生的体育学习兴趣成为稳定的终身兴趣。

本教材根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,针对我校体育课程的现状和教学实际,教材内容选择体现实用性、趣味性、科学性原则,并广泛参考许多普通高校体育基础理论优秀教材编写而成,是一本普通高校体育课程的理论学习用书。

全书共11章,结构精练,安排合理,论述客观,与自然科学基础理论知识相衔接,大大拓宽了教材的深度和广度。本书配合适当的图表、说明,在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生使用。

本教材由侯桂明提出整体设想、制订编写大纲并担任统稿,孙欣荣、李加奎、胡琴、杜寿高等审稿,王浩教授担任主审。参加本书编写的人员有张天峰、周爱东、李加奎、陆宏凯、秦志华、刘健、张铭、赵飞、颜耀春、马玉芳、孙欣荣等。

在本教材编写过程中,我们参考了众多相关书籍,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。在使用过程中如发现不足之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在今后的修订中完善和提高。

目 录

第一章 高校体育	1
第一节 体育概述	1
第二节 高等学校体育	11
第二章 体育与健康	18
第一节 健康概述	18
第二节 体育运动与身体健康	23
第三节 体育锻炼与心理健康	28
第四节 剖析“亚健康”	30
第五节 体育与健康对现代社会和现代人的影响	36
第三章 体育锻炼原理	40
第一节 体育锻炼的运动生理学基础	40
第二节 体育锻炼的基本原则	47
第三节 体育锻炼的内容与方法	51
第四章 体质的测量与评价	63
第一节 体质概述	63
第二节 体质与健康的影响因素	65
第三节 《国家学生体质健康标准》	70

第五章 健身运动处方	84
第一节 健身运动处方概述	84
第二节 制订健身运动处方的基本原则和原理	86
第三节 健身运动处方的内容	88
第四节 怎样制订健身运动处方	93
第五节 实用健身运动处方	96
第六章 体育运动与医疗保健	100
第一节 校园体育运动中的安全	100
第二节 应对运动中常见的生理反应	105
第三节 常见运动损伤的预防和处理方法	111
第四节 运动损伤后的康复练习	117
第五节 日常生活中的医疗保健知识	120
第七章 运动与营养	124
第一节 营养与营养素	124
第二节 人体的热能消耗	130
第三节 平衡膳食	133
第四节 体重控制、饮食与运动	136
第八章 体育竞赛	140
第一节 体育竞赛的功能与特点	140
第二节 体育竞赛的组织与编排	145
第九章 体育美学与体育欣赏	157
第一节 体育美学的建立	157
第二节 体育美的基本特征	159
第三节 体育观赏	162

第十章 校园体育文化172

第一节 校园体育文化的结构与内容.....172

第二节 校园体育文化的特性和趋势.....177

第三节 校园体育文化的功能.....181

第四节 校园体育文化与大学生的全面发展.....187

第五节 校园体育节.....190

【学习提示】

第十一章 奥林匹克运动196

第一节 奥林匹克运动概述.....196

第二节 奥林匹克精神.....203

第三节 中国与奥林匹克运动.....207

第一节 体育概述

体育的概念

“体育”的概念目前有多种解释,以英语为例,有用Physical culture,直译为身体文化;有用Sport直译为体育或体育运动;有用Physical education and sport,直译为体育运动;有用Physical education,直译为以身体活动为手段的教育(身体教育),简称体育。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪,在西方教育中加入了打猎、游泳、爬山、赛跑和跳跃等,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J.C.F.古茨穆茨曾把这些分类活动综合,被称为“体操”。19世纪,一方面体操(指德国体操)形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国,另一方面,相继出现了各种新的运动项目,在学校广泛开展并超出了原来体操范围的运动项目,建立了“体育是以身体活动为手段的教育”(即体育)这一新的概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两词并存、混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统称“体育”。

20世纪初,中国军队训练中引进了国外的新式兵制,后来在学校教育中加入了类似的军事内容,当时把体育称为兵体或体操,作为学校的一门课程,称为体操科。期间,陆建传、马相裕、球类等活动,于是“体育”(Physical education)一词被启用。这一段时间,体操与体育两词并存混用。1923年,当时在政府新学制课程标准起草委员会颁布的《中小学课程纲要》中正式将“体操科”改为“体育课”,自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的体操。

近几十年来,体育得到迅速发展,出现了身体教育、学校运动和身体锻炼三个相互区别

第一章 高校体育



【学习提示】

本章对体育概念、分类、功能及高校体育课程的类型进行了简要介绍，阐述了高校体育的目的、任务、基本途径、基本要求以及对大学生的锻炼价值，充分说明高校体育有益于大学生的身心健康发展。

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”的概念目前有多种解释，以英语为例，有用Physical culture，直译为身体文化；有用Sport直译为体育或体育运动；有用Physical education and sport，直译为体育运动；有用Physical education，直译为以身体活动为手段的教育（身体教育），简称体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17～18世纪，在西方教育中加入了打猎、游泳、爬山、赛跑和跳跃等，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些分类活动综合，统称为“体操”。19世纪，一方面体操（指德国体操）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，在学校逐渐开展并超出了原来体操范围的运动项目，建立了“体育是以身体活动为手段的教育”（即体育）这一新的概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存、混用，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统称“体育”。

20世纪初，中国军队训练中引进了国外的新式兵操。后来在学校教育中纳入了兵操的某些内容，当时把体育称为兵操或体操，作为学校的一门课程，称为体操科。期间，陆续传入田径、球类等运动，于是“体育”（Physical education）一词被启用，这一段时间，体操与体育两词并存混用。1923年，当时在政府新学制课程标准起草委员会颁布的《中小学课程纲要》中正式将“体操科”改为“体育课”，自此，“体育”一词便逐渐代替了原来意义的体操。

近几十年来，体育得到迅速发展，出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个相互区别

而又互相联系的内容,并逐渐形成一个与教育、文化相并列的新的体系。20世纪50年代,各国学者感到“体育”(即:身体教育Physical education)一词所反映的教育范畴,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,而需创立一个新名词。1953年,40多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,讨论过此问题。1963年成立了“统一体育术语国际研究会”,会议讨论了体育概念这个问题,诸多国家提出了解释。

前苏联:身体文化与运动,习惯译为体育与运动,简称体育运动。解释为“社会总文化的一部分,是为增进健康、发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域”。

中国:体育有狭义和广义两种说法。狭义是指身体的教育;广义是指身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面的内容。

美国百科全书用Physical education and sport,即体育与运动。译文为:“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。”

国际名词协会出版的《体育名词术语》中,把Physical culture直译为“身体文化”,一般译作“体育”。解释为广义文化的一部分,它综合各种身体练习(活动)来提高人的生物学潜能(力)和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

2

二、体育的分类

(一) 学校体育(School Physical Education)

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的。学校体育不仅是体育、学校教育的重要组成部分与结合部分,也是实施全民健身的基础。

在欧洲,古希腊已将体育列为教育内容。特别是在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗)成为骑士教育的主要内容;18世纪后期,普鲁士教育家J. B.巴泽多把卢梭的教育观点运用于德国,在其开办的泛爱学校中,比较突出体育与劳动的结合。学生每天读书2小时,体育和音乐时间为3小时。在此基础上,形成了较早的学校体育体系。

中国的学校体育,起源于周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)。射、御是军事投射和身体训练,礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的功效。中国学校体育的形成主要在近代。清末,1901年废除科举制;1903年仿照外国兴办学堂,在课程中开设“体操课”,每周2~3

课时;1923年开始把“体操课”改为体育课,每周2~3学时。学校体育体系的建立与完善是在新中国成立以后。1952年成立教育部体育处,负责管理体育教学。1956年全国开始使用统一的教学大纲、教材,明确了体育课的目的、任务。1979年教育部制定了《全国普通全日制高等学校体育教学大纲》。

(二) 竞技运动 (Competitive sports 或 Athletic sports)

竞技运动亦称竞技体育,源于拉丁语Peportare,本意是“离开工作”,即通过一些愉快轻松的身体活动使人转移对日常生活的艰辛和压力的注意力。而后传入法国,在古代法语中被标记为Desporter,其含义是“情绪转移”、“高兴”、“愉快”、“玩”和“忍耐”等。15世纪又由法国传入英国,并经过Disport以及Sport的演变,17世纪以Sport固定下来。英语中竞技运动概念主要的含义是从劳动、义务和拘束中脱离出去,转移自己的情绪,开心游玩,并不伴有激烈的身体活动的胜负因素。18世纪以后,竞技运动中出现了以强调胜负为目的、竞争激烈的身体活动。19世纪末,以奥运会为代表的竞技运动提出了“更快、更高、更强”的口号,使现代竞技运动有着前所未有的竞争性、组织性,并与政治、经济、军事、文化、教育等领域密切结合,发挥着巨大的社会功效。

(三) 社会体育 (Popular sports)

社会体育亦称大众体育,是以健身、娱乐、休闲、养生、医疗康复为目的的体育活动。

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、生活水平的提高程度、余暇时间的增多以及社会环境的安定等因素。从发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已成为现代体育运动的重要组成部分。

三、体育的功能

(一) 体育的本质功能——健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。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、心理因素中综合的、不断发展的相对稳定性的特征。

健康:不仅指没有疾病和衰弱,而且指在身体、精神和社会适应方面保持良好的状态。

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. 体育对健康的促进作用

(1) 体育对身体健康的促进作用

身体健康包括正常的生长发育、生理机能和适应能力(对自然环境、社会环境)。实践证明:科学地、长期地坚持体育锻炼,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行性变化,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引起的心理因素变化,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,首先,科学的体育锻炼能提高人体主要系统的功能;第二,科学的体育锻炼可以提高人体对外界的适应能力;第三,科学的体育锻炼可以发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质;第四,科学的体育锻炼可以促进心理健康。

(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,就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,重视这个特定领域对培养全面发展人才所起到的重要作用。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。为达到此目的,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,学会科学锻炼身体的方法,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、教养性和发展性。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、思维和适应能力等。

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,使其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、教育人们与社会保持一致性等方面都有积极的作用。

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、观众与运动员之间可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。例如,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。2008年北京奥运会的成功举办,展现了一个具有5000多年历史的文明古国,一个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。在第28届北京奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得了51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌,奖牌总数居世界第一位。在第30届伦敦奥运会上,中国奥运军团位列金牌榜第二名。这使全国人民乃至海外炎黄子孙无不为之感到自豪,为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了更坚定的信心和力量。

5

3. 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,体育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、娱悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享受,同时,劳动时间缩短,余暇时间增多,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,更增添了无穷的生活情趣,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,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

4. 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

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,出现了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地增强人的体质、磨炼意志,因此体育便成为军事训练的重要手段。

5. 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。

随着生产力水平的不断提高和自动化、电脑化生产方式的运用,劳动时间与强度减少,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,带动经济的发展。首先,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、国内比赛的增加,需要建设大中小型不同标准的体育设施;带动交通、邮电、旅游、商业、饮食、娱乐服务业的发展;电视转播权、门票、体育彩票、邮票、纪念币、印刷以及广告等都为经济的发展起到推动的作用,从而开辟了广阔的体育市场。伴随着商品经济浪潮的冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业化倾向,奥运会对经济的促进作用也更加明显。1984年洛杉矶奥运会,增加2.5万个就业机会,增加收入32.9亿美元,获得盈利2.25亿美元;1988年汉城奥运会,增加3.4万个就业机会,盈利3亿美元;1996年亚特兰大奥运会,增加收入51亿美元,盈利1000万美元;2000年悉尼奥运会总收入17.56亿美元;北京奥运会带来的直接经济效益超过20亿美元,2004—2008年间,奥运因素共拉动北京GDP增加1055亿元人民币。

6. 体育的政治功能

体育与政治的相互联系始终客观存在。任何时候、任何国家在带有方向性的问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。

(1) 古代社会,竞技与政治关系非常密切,竞技往往成为达到政治目的的一种手段。古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会的机会,在伊利斯大国王依菲斯特的政治周旋下,终于确定了奥林匹克“神圣休战”公约,由此体育开始成为为和平政治服务的先驱。

(2) 体育在维护国家主权和民族尊严方面表现出鲜明的政治立场。政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间的关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神,创造安全的社会环境。例如,第16届奥运会,我国抗议制

造“两个中国”的政治阴谋，断然宣布不参加；非洲国家体育组织集体抗议种族歧视，抵制1976年蒙特利尔奥运会。

(3) 体育为外交服务。利用体育为本国外交政策服务，如唐朝与吐蕃的“马球”交往；中国的“乒乓外交”，促进了中美关系正常化，为世界各国所称道。

(4) 政治也影响和制约体育的发展，把体育当作政治斗争的砝码。第11届奥运会在德国柏林举行，希特勒为了炫耀武力，不惜耗费巨资兴建了被称之为“冠绝一时”的运动场地，为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”，竟蛮横地拒绝为夺得四枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖，使得整个奥运会笼罩在军国主义和纳粹法西斯主义的不祥气氛中，为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。

四、现代社会与体育

全面理解现代社会与体育的关系，必须了解人类的“需要”理论，由“需要”才能全面理解体育的发展、进步，才能认识现代社会的体育需要。

(一) 体育与人类社会

1. 马克思主义基本原理认为，“需要”是人类活动的基本动力，人类正是因为生理、社会的需要才得以生存、生活、参与社会活动。“需要是发明之母”，为了交流思想，产生了语言；为了帮助记忆，发明了文字；为了遮风避雨，盖起了房屋；同样，为了生存，产生了体育。

2. 体育与生存的需要是由人的自然属性所决定的（生存与防卫）。生存需要作为人类的主体需要，受自然规律和人体生理规律所支配。例如，“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，这就是对“需要”的形象化描述。早期人类为了满足最低的生理需要，必须接受自然挑战，创造生存基础；为寻找食物而攀山涉水，为捕杀猎物而掷石投棍，为追捕和逃离野兽而奔跨越沟，为了防卫需要，还必须掌握格斗、游泳等技能，于是便形成了体育的雏形。

3. 体育与社会需要。社会需要是指人类对文化、精神生活的追求和渴望。体育作为特殊的社会现象，在与社会同步发展中，不仅仅要满足生存、生理需要，还必须根据社会需要，通过体育，为社会服务。生存需要萌生了体育，但推动体育发展的动力都是来自原始社会后期的文化、艺术、教育。

(二) 现代社会的主要特征

现代社会是指以工业发展为标志，政治、经济、科技、文化高度发展的社会。它展现的

特征为：首先，社会发展可持续化；第二，社会资产投入无形化；第三，社会知识化；第四，教育终身化；第五，社会生产方式的科学、技术和生产一体化；第六，信息传递网络化。

（三）现代社会进步与文明带给现代人的影响

现代社会科学技术的突飞猛进，无疑给人类社会带来了莫大的进步，同时，它也给人类带来了许多危机和不利的因素，人类将面临新的挑战：首先，将面临高科技的挑战；第二，将面临道德和情感危机；第三，面临生态危机；第四，将面临现代化生活方式对人体健康带来的影响。

（四）现代社会需要人的现代化

1. 人的现代化成为社会现代化的主旋律。在对现代化开展深入系统的理论研究中，社会学家和社会心理学家逐渐注意到一条从“重物”到“重人”的现代化发展的逻辑线索，即经济的起飞是现代化的基础，没有经济的起飞，一切现代化都谈不上。但是经济的起飞必须有一个合适的时机、一个适当的政治结构来保障，而政治的变革又要以人的观念变革为先导。

2. 人的现代化在现代社会中的作用具体表现在以下三个方面。

（1）人是社会大系统中的主体和核心构件；

（2）人是社会各方面发展的主导动力；

（3）人的现代化是社会现代化的起点和终点。

（五）现代人的界定内涵

现代人的特性，可归纳为以下四个方面：第一，乐于接受新的经验、新的观念和新的生活与行为方式，能够适应和乐于接受社会的改革，对改革持欢迎的态度，不固步自封、因循守旧；第二，见多识广，有参与社会事务和活动的积极性；第三，有鲜明的个人效能感，相信人对自然和社会的改造控制能力，即有自信心；第四，不受传统思想和习惯的束缚，特别是在决定个人事务时，高度独立和自主。

人的现代化内涵，是个有既定运行目标，多层次、多因子、开放型的动态发展系统，它以现代社会环境更新进步为互动性背景，以社会主义精神文明建设为导向，以人的素质、潜能开发为动力基础，以现代生活方式、生活质量进步为主要景观特征，以人的社会心理、观念进步为内核，以人的个性全面自由发展为最终目标。而现代人素质的综合提高和升级，已构成人的现代化发展中至关重要的基础性作用机制。人的素质是个性形成和发展的自然前提，它包括多重因素，归纳为品质、体质、智能和潜能四大类。

（六）现代社会需要体育来对现代人进行培养

1. 健康的内涵

世界卫生组织（WHO）对人的健康所下的定义是：“健康不仅指身体无疾病，还要有完整的心理、生理状态以及社会适应能力。”《大不列颠百科全书》也将健康定义为“个体长期适应环境的身体、情绪、精神以及社会方面的能力”。从这两个权威性的定义来看，健康不仅仅是躯体的健康，更重要的是心理健康。可以说，人的健康的一半是心理健康，即指人们在自然和社会环境中遇到困难、挫折、突变等情况时，能够做到心理和谐、情绪稳定、精神饱满，从而正确地对待、处理和排除不利因素的影响。

2. 现代社会对人才的基本要求

世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展，正日益深刻地改变着当今人类的生产和生活方式，以信息转移为特征的知识经济时代已初见端倪，这预示了未来世界的一个重要发展方向，知识、人才、民族的素质和国家的创新能力等要素已成为经济增长和社会发展的关键因素。当今世界各国的竞争，实际上是知识、人才的竞争。要想在竞争中抢占制高点，赢得主动权，最根本的就是要依靠高素质的劳动者和创新的人才。从现代社会的发展来看，对现代合格人才的基本要求可以归纳为以下几方面。

（1）健康的身心

首先是体质、体能良好，体格健壮，适应能力较强；第二是体能全面；第三是健康的心理。

（2）高超的智能

首先，知识的更新越来越快，要求人们具有较强的学习能力；第二，有开拓和创新能力；第三，具有竞争能力。

（3）高尚的道德情操

作为社会的人，其人生态度、社会公德、职业道德、协作精神等是最基本的并为全世界认可的，其中尤以职业道德和协作精神最为重要，是人们取得成功所必备的思想品质。

3. 现代社会更需要体育——体育培养现代人的作用

文明的进步与体质的弱化。在文明程度还很低的时候，人类为基本生存、安全需要而发展自身的身体能力；大工业诞生以后，综合性体力劳动过渡到片面性体力劳动，一方面创造了近代体育，但另一方面使人类体质开始相对于动物身体弱化。信息产业的兴起，片面体力劳动向脑力劳动转化，尽管人类医疗、卫生、环境、体育手段等都得到较好的发展，但是人们也强烈地意识到人体的弱化在加速。今天，人类已经步入信息化的知识经济时代，脑力劳动不可避免地占主导地位，人类比任何时候都需要体育，其作用主要表现在以下几个方面。