



大学体育

理论教程



主 审 · 蔡晓波

主 编 · 金 凯

副主编 · 张惠红



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

大学体育理论教程

主 审 蔡晓波

主 编 金 凯

副主编 张惠红

 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内容提要

本书根据《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》(中央七号文件)精神,介绍符合大学生身心特点的体育理论知识,指导大学生科学地进行体育锻炼。本书分知识篇和指导篇两部分,共计十二章,内容主要包括:体育与人的发展、体育与健康、学校体育教育、运动竞赛与欣赏、奥林匹克运动、体育锻炼、身体素质的练习方法、运动与营养、体育锻炼与安全、运动处方、传统体育养生与简易健身法、体质测量与评价。

本书内容全面,讲解通俗易懂,适合各高等学校用作“公共体育”课程教材,也可供广大体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程 / 金凯主编. —南京:东南大学出版社,2017.9
ISBN 978-7-5641-7194-0

I. ①大… II. ①金… III. ①体育理论-高等学校-教材 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 124868 号.

大学体育理论教程

出版发行 东南大学出版社
出版人 江建中
责任编辑 姜晓乐
社 址 南京市四牌楼 2 号 邮编 210096
网 址 <http://www.seupress.com>
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 18.25
字 数 422 千字
版 次 2017 年 9 月第 1 版
印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-7194-0
定 价 38.00 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830。

前言

《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)、《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(国办发〔2016〕27号),把加强青少年体育增强青少年体质上升到国家战略高度,充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生体质健康的高度重视和巨大关怀。

大学生是最富活力的社会群体之一,是未来社会的栋梁,他们的身体状况和生活方式理应最阳光、最具活力。然而生活富裕了、知识丰富了、体质下降了、健康意识淡薄了。这一方面体现在身体素质持续下降,肥胖、近视的增多,心理承受力、意志与毅力的下降,团结拼搏、和谐合作、克服困难勇气与胆识的不足;另一方面文明健康的生活方式远未建立,时尚科学的健康理念和自觉参与健身的氛围尚未形成。教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本,大学体育作为高等教育和青少年体育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高全面综合素质方面具有不可替代的作用和责无旁贷的历史使命。

本书以增强学生体育意识、提高学生体育能力、培养学生体育兴趣和养成良好运动习惯为主线,注重理论联系实际,体现体育与健康的紧密结合,力求通过我们的努力使广大同学有所受益。

本书由金凯任主编、张惠红任副主编,蔡晓波审阅,所有内容均由东南大学体育系教师撰写。全书共分上下两篇十二章内容:第一章由张建宁、金凯撰写,第二章由金凯、张惠红撰写,第三章由张惠红、金凯撰写,第四章由郭沛杰、金凯撰写,第五章由张来明撰写,第六章由韩军生撰写,第七章由刘龙柱、李晓晨、陆建明、肖佩琮撰写,第八章由陈东良、陈佩、周晓明撰写,第九章由王青禾、尹红松、金凯撰写,第十章由陆素文、钱景虹撰写,第十一章由王立靖撰写,第十二章由智永红、金凯、沈辉撰写。另外,汤晨皓、李晓晨和陈佩同学在拍摄图片过程中给予了帮助。在此,向所有参与撰写和制作的老师和同学们表示衷心的感谢!

在整个编写过程中,本书参考了其他专业书籍和兄弟高校的体育理论与实践教材,在此一并致以谢意!

由于编写经验欠缺和能力有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2017年7月



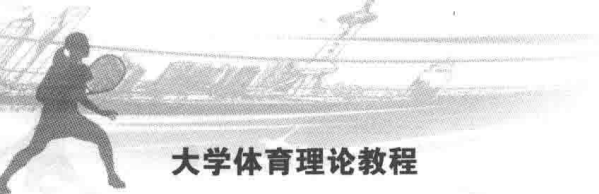
目 录

上篇:知识篇

第一章 体育与人的发展	003
第一节 体育的演变	004
第二节 体育的分类和功能	006
第三节 体育与现代社会	011
第二章 体育与健康	019
第一节 健康与亚健康	020
第二节 心理健康与体育	029
第三节 社会适应与健康	037
第三章 学校体育教育	042
第一节 国内外学校体育教育的历史过程	043
第二节 高等学校体育教育的目的与任务	049
第三节 21 世纪大学生体育规格要求	052
第四章 运动竞赛与欣赏	057
第一节 运动竞赛	058
第二节 体育美学与竞赛欣赏	066
第五章 奥林匹克运动	076
第一节 古代奥运会史略	077
第二节 现代奥林匹克运动	081
第三节 奥林匹克与中国	087
第四节 奥林匹克运动与现代科学技术	094

下篇:指导篇

第六章 体育锻炼	101
第一节 体育锻炼的科学规律	102
第二节 科学锻炼的基本原则	106
第三节 科学锻炼的内容、方法与计划	111



大学体育理论教程

第七章 身体素质的练习方法	124
第一节 力量素质	125
第二节 耐力素质	130
第三节 速度素质	137
第四节 柔韧素质	141
第五节 灵敏素质	145
第六节 协调素质	149
第八章 运动与营养	153
第一节 营养素与健身运动	154
第二节 专项运动员营养膳食	171
第三节 健身者营养评价	175
第九章 体育锻炼与安全	186
第一节 体育锻炼中的安全卫生	187
第二节 运动损伤及其处理	189
第三节 康复的运动疗法	201
第四节 运动损伤与按摩	210
第五节 女子体育锻炼与安全卫生	219
第六节 野外活动与遇险自救	222
第十章 运动处方	227
第一节 运动处方的概念、分类及内容	228
第二节 运动处方的制定和实施	233
第三节 运动处方实例	237
第十一章 传统体育养生与简易健身法	242
第一节 传统体育养生	243
第二节 简易健身方法	254
第十二章 体质测量与评价	260
第一节 身体匀称度的测量与评价	261
第二节 心肺健康功能的测量与评价	267
第三节 肌肉功能的测量与评价	272
第四节 柔韧性与平衡能力的测量与评价	277
第五节 国家学生体质健康标准	280
参考文献	285

上篇

知识篇



第一章 体育与人的发展

21 世纪的中国已然实现全面建设小康社会的目标，经济总量位居世界第二位，体育的发展也随着社会的进步在质和量等方面全面提高。从 2008 年北京奥运会无与伦比的成功举办到 2022 年冬奥会的申办成功；从 1984 年洛杉矶奥运会中国获得第一块金牌到 2016 年里约奥运会的 26 块金牌；从 1981 年北京成功举办马拉松开始到 2016 年全国 300 余场马拉松赛事，中国已成为办赛组织能力一流、竞技体育水平一流、大众体育开展一流的体育大国。在追逐“中国梦”的幸福生活中，体育已与人们的日常生活息息相关，人们开始崇尚自我健身，关注自身健康。随着社会的飞速发展和经济的繁荣昌盛，人们自觉或不自觉地被体育的大环境所感染，从而关注体育，热爱体育，参与体育。



第一节 体育的演变

一、体育的发展

体育是随着人类社会的发展而产生、发展起来的。它的产生和发展按照生存需要、享受需要与发展需要 3 个层次经历了各个历史阶段。原始社会人类为了生存需要,经常进行走、跑、跳、投、攀越、涉水等运动,在改变身外的自然时,也改变了人本身的自然。人们在劳动中学习生存技巧,可以说是最初的体育形态。随着社会的发展,人类为了享受需要,开始有目的、有意识、有规律地将健身与医疗相结合,逐渐形成了养身之道,使体育慢慢地与生产劳动中的活动区别开来,得以独立存在,体育竞技的形式也开始出现。

中国和世界其他文明古国都有大量的文物记载着体育的发生和发展进程。山西省高县出土的石球距今已有 10 万年,是原始人类用以投猎获取食物的工具,也是现代体育投掷项目器械的原始形态。青海省大通县出土的新石器时代的陶盆距今 1 万年至 4000 年,其内壁绘有 3 组舞蹈的人,这一舞蹈其实就是人体操练的雏形。公元前 11 世纪至公元前 8 世纪,西周盛行的射、御、礼、乐、书、数合为“六艺”构成了教育的内容,射箭和驾驭马车以及马术等是当时军事训练中的重要项目。春秋战国时期,还出现了“导引术”“吐纳术”,即把身体活动和呼吸动作作为健身、防病的方法。长沙马王堆出土的西汉时期的帛画《导引图》,描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、呼吸等 40 多种动作,足以证明在两千多年以前,中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉名医华佗所创的“五禽戏”,阐明了生命和健康在于运动的道理。魏晋南北朝时期,由于连年战争,民不聊生,玄学之风盛行,阻碍了体育运动的发展。而到了唐和北宋,社会相对稳定,经济繁荣,体育运动一度出现兴旺景象,球戏、相扑等有了进一步发展。明清之际,中国封建社会大动荡,阶级矛盾和民族矛盾复杂、尖锐,在抵御外侮和不断发展的农民战争中,武术得到了进一步丰富和发展。在中国史书中,介绍各种拳术、器械操练术的内容很多,历代流传。



小贴士

“六艺”出自《周礼·保氏》:“养国子以道,乃教之六艺:一曰五礼,二曰六乐,三曰五射,四曰五御,五曰六书,六曰九数。”这就是所说的“通五经贯六艺”的“六艺”。

礼:礼节(类似今日德育教育)。五礼者,吉、凶、宾、军、嘉也。

乐:音乐。六乐:云门、大咸、大韶、大夏、大濩、大武等古乐。

射:射箭技术。五射分别为:白矢、参连、剡注、襄尺、井仪。

御:驾驶马车的技术。

书:指书法(书写,识字,作文)。六书:象形、指事、会意、形声、转注、假借。

数:指理数、气数(运用方法时的规律),即阴阳五行生克制化的运动规律。《广雅》:“数,术也。”即技术、方法、技巧而已。



孔子讲学图

世界文明古国,如古埃及、古印度、古希腊等,在人类体育发展史上也都留下了光辉的篇章。古埃及第五王朝(公元前 26 世纪至公元前 25 世纪)普塔—郝台普墓中的浮雕和新王国时期拉美西斯三世(公元前 1204 年至公元前 1173 年)葬祭殿中的浮雕,表明在古埃及角力和击剑盛行。距今约 5000 年前,印度河流域已经产生了高度发达的奴隶制城市文化——哈拉帕文化,当时已经出现了与巫术紧密结合的舞蹈、保健体操、按摩术和类似后来瑜伽的某些姿势。古希腊人是最爱体育运动的民族,公元前 8 世纪以前,古希腊就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。

公元前 776 年至公元 393 年在希腊举行的古代奥林匹克运动会,是近代奥林匹克运动会的雏形。古代斯巴达通过体育训练使贵族子弟具有勇敢、坚韧和绝对服从的军人性格。古罗马为了军事目的而进行体育训练的体育思想,在现代体育理论中仍发挥着一定的作用。

二、体育的演变

“体育”一词最早出现在 1760 年法国报刊论述儿童身体教育问题的论文中,直到 100 年后才由西方传入我国,它在含义上有一个演化的过程。体育刚传入我国时,是作为教育的一部分出现的,指身体的教育,是一种与维持和发展身体各种活动有关的教育过程,与国际上理解的“体育”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的范畴,体育的概念也出现了“广义”和“狭义”的解释。近几年来,人们对“体育”的概念提出了一些多样性的解释,认为“体育”的概念应从人类的价值观来确定,“体育”追求身体运动本身给人带来的快感和美感。“体育”是人们以在自觉意识支配下的身体活



动为主要手段对自己的身心进行改造,使其臻于完善的实践。对于体育的概念,大多数学者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。

体育应包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼 3 个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程。早在 1919 年,伟大的革命家、政治家、军事家毛泽东以“二十八画生”为笔名,在《新青年》上发表了著名的《体育之研究》,文章指出:“体者,为知识之载而为道德之寓者也,其载知识也如车,其寓道德也如舍”,对体育与智育、德育的辩证关系作了精辟的论述。竞技运动是指为了最大限度地发展和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休闲为目的的身体活动。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。因此,体育可以简单地被解释为:是以身体锻炼为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。

19 世纪以后,许多国家建立了体育制度。随着大工业的飞跃发展,国际交流不断增多,体育活动也日益频繁,促进了竞技运动和体育科学研究的开展。从 1896 年开始举办的第一届现代奥林匹克运动会到今天,奥运会的形式不断变化,有冬季奥运会、夏季奥运会、残疾人奥运会、特殊人奥运会等。除奥运会外,还有各大洲的综合性运动会、世界大学生运动会、中学生运动会和各个项目的世界锦标赛以及世界杯赛等,同时每年还有名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛不计其数,几乎每天都有令人瞩目的具有影响力的体育竞赛。在高度现代化的今天,先进的科学技术不断被推广和应用到体育的各个方面,人们从事各种科学的体育训练,健身、娱乐、保健越来越成为全社会的需要、人民生活的需要。

第二节 体育的分类和功能

一、体育的分类

我国的体育由学校体育、竞技体育和社会体育 3 部分组成。

(一) 学校体育

在洛克教育思想的影响下,德国教育家巴泽多(Johann Basedow,1724—1790)受法国启蒙思想家卢梭自然体育思想的启迪,继承了古希腊学校体育的文化遗产,于 1744 年 12 月在泛爱学校将体操和游戏引入学校教育。之后,丹麦政府于 1809 年在中等学校正式设置体操学科。1920 年,瑞典在中学开设体育课,体育作为一门学科开始进入学校这一神圣殿堂。



学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。国家在各个时期都非常重视体育教育,中华人民共和国成立之初,为了加强学校体育工作,毛泽东在给教育部部长马叙伦的信中写道:“中共华东局提出健康第一、学习第二的方针,我认为是正确的。”接着又指出:“你是教育者,应该把青年的体育运动,看得比什么都重要。必须记住,有志参加革命工作的人,必须锻炼身体。身体健康、精力充沛,才能担负起艰巨复杂的工作。”为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面完成学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面全面发展。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校体育在注重增强体质、增进健康的实际效益前提下,还必须着眼于学生个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发学生主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高学生对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才作出贡献。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。Sport(竞技运动)出自拉丁语 *cespoit*, 含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”;国际竞技体育协会将其定义为“含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。但随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。如国际奥林匹克运动委员会,在世界政府与非政府成立的各种组织机构中,它是仅次于联合国的非政府机构;各国际单项运动协会,具有广泛的会员和严密的组织,受到各国政府的重视并得到相对应的地位,以此来推广该运动项目,如国际足球联合会、国际田径联合会等。所有的运动协会在奥林匹克的旗帜下,发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“规则”的完整性和准确性,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

但必须警惕,竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是:运动员滥用兴奋剂,靠金钱绑架、操纵和控制比赛输赢等。这些有悖于奥林匹克精神与公平竞赛原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严峻的考验。



(三) 社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育的范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

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程度、生活水平的高低、人们余暇时间的多少及社会环境的安定情况等因素。从世界发展趋势看,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,很多国家都已将社会体育放在与竞技体育同等重要的位置,甚至已开始超越竞技体育。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民健康理念的提高伴随着体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,我国社会体育已进入一个新的历史发展阶段。特别是近些年兴起的马拉松热潮,已吸引了越来越多的民众参与到体育锻炼中来。2016年全国马拉松赛事直接参与的普通民众高达280万人次,带动消费额超过百亿元。

二、体育的功能

体育作为一种社会现象,是社会实践的产物。体育的功能就是指在人类的社会实践中,体育对社会的发展和人的发展所产生的特殊作用和效能。现代奥运会的创始人顾拜旦在他的《体育颂》中,满腔热忱地歌颂了体育的功能。它主要表现在如下几个方面:



小贴士

顾拜旦的《体育颂》:啊,体育,天神的欢娱,生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者激动不已。你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落,还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中会有刚毅。啊,体育,你就是正义!你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘。取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人



的诡计,以此达到欺骗同伴的目的,他内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。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,你可使欢乐的人生生活更加甜蜜。啊,体育,你就是培育人类的沃地!你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体,防病患于未然,使运动员得到启迪;希望后代长得茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的胜利。啊,体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改变要同时抓起,你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力,而又无损健康的肌体。啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,让全世界的青年学会相互尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力!

(一) 健身功能

体育是通过身体运动方式进行的,这是体育最本质的特点,这一特点决定了体育具有健身功能。人体机能适应变化的原理、遗传与变异的关系,从不同的角度科学地论证了体育可强健体魄、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊功效。全民健身是一项基本的公共服务,作为国家战略首次纳入“十三五”规划,“全民健身和公共体育服务的公益性、基本性、公平性和普惠性,将健康和体育服务做到人群全覆盖、生命周期全覆盖、健身过程全覆盖”,真正诠释了“生命在于运动”的法则。

(二) 娱乐功能

体育运动的娱乐功能客观依据是为了满足人们的精神需要。体育以它特有的娱乐性,吸引着越来越多的人,使其成为人们“善度余暇”的一个必不可少而又饶有兴趣的活动。现代体育运动,特别是竞技运动,其技艺日益向“难、新、尖、高”的方向发展,使“健、力、美”高度地统一起来,产生一种使人赏心悦目的体育运动之美。人们在紧张的工作和劳动之余,通过观看体育比赛,体验运动活力,可以松懈神经、调节心理、获得积极性休息,这不仅有助于快速消除疲劳,更是一种精神上的享受。

(三) 教育功能

体育是社会文化教育的重要内容。体育的教育功能突出表现在它已被世界各国纳入教育体系之中。各种身体活动的游戏是儿童教育的重要内容,可以促进儿童的生长发育、增长认知、陶冶性情、培养优良习惯。青少年正处于长身体、长知识的阶段,也是人生观、世界观形成的关键时期,体育独具一格的教育功能,在培养他们掌握科学锻炼身体的知识与方法、促进身心全面发展,培养他们意志品质、行为道德准则与规范以及爱国家、爱集体的优良品质等方面都具有极其重要的作用。

(四) 预防康复功能

体育的预防康复功能与防病治病直接有关,人们很早就对体育能防病强身的医疗作用有了认识。我国古代就有不少关于锻炼理论的论述,如《吕氏春秋·尽数》中有:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”。东汉末年的华佗提出:



“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”。他总结继承了当时“导引”方面的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟等5种禽兽的动作创编了一套保健体操——“五禽戏”,用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”,明清时代的“太极拳”以及后来的“保健功”“大雁功”等都是在对体育的预防康复功能有深刻认识的基础上发展起来的。体育运动的特性可以大大增进人体的身体素质,增强身体的免疫力,从而减少疾病的发生。现代医疗的康复手段除了电子类康复外,几乎全部采用了体育运动的相关技术和技能。随着经济和科学技术的发展,人们的体力劳动随之减少,脑力劳动相应增加,膳食结构中肉类食品增多、膳食结构的不合理,使“文明病”或者“都市病”也相继出现,如神经衰弱、肥胖症、高血压、高血脂、高血糖等发病率显著上升,发病年龄普遍提前,给人体的健康带来了严重威胁。《2016 中国儿童青少年营养与健康报告》显示,1985~2014 年的 30 年间,我国学生肥胖检出率呈现快速增长趋势,其中城市男生肥胖检出率从 1985 年的 0.2% 增长到 2014 年的 11.1%。另外,男生肥胖的检出率高于女生,且男生增长更快,城市高于乡村,但乡村增幅更大。肥胖导致高血压的风险更大,2014 年体重正常和肥胖学生的血压偏高检出率分别为 4.96% 和 17.86%,相差近 3 倍。形势更为严峻的是学生视力情况,报告显示,2005~2014 年,我国学生视力不良检出率不断增长,城市学生视力不良率更高,但乡村学生视力不良率增长更快。2014 年,城市学生检出率接近 70%,乡村则接近 60%,低年级组视力不良检出率增长更为快速,视力不良呈现出低龄化趋势。种种深感忧虑的现象使人感悟和自觉地行动起来,纷纷通过步行、跑步、体育舞蹈、武术等体育活动来预防疾病,消除亚健康,提高健康水平。实践证明,体育的预防康复功能在现代社会中已日趋突出和重要。

(五) 社会功能

体育的社会功能是与人的社会心理稳定性直接相关的。所谓心理稳定性,是指人的心理与社会的一致,在通常情况下,由于传统的教育、宣传、习惯等各方面的社会影响,人们总会产生和形成与社会一致的心理,反映为个体的需要与社会的需要基本一致,以这些需要为原动力,促使人们努力工作,遵守社会原则,为社会作出贡献。但是,有时因种种原因不可避免地会导致某些人心理的失调,而产生一种变态心理。由于体育运动有竞赛性,竞赛有对抗性,对抗的结果有不确定性,因此,它能引起社会的广泛关注,激发人们的兴趣,引起人们在感情上的共鸣,从而使人的某些不平衡心理得到调整。体育运动既是一种物质力量,又是一种精神力量,它能促进民族团结,振奋民族精神,增强爱国热情,在全面建成小康社会,建成富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家方面有不可估量的作用。体育运动的竞赛,具有国际上共同遵守的竞赛规则,能为世界人民所接受,为国际间的交往和交流创造了条件。

(六) 竞争意识功能

体育运动中的竞技比赛,其中一个突出特点是激烈的竞争,这种竞争一旦扩大到世界舞台上,就具有广泛的国际性。国际比赛的性质反映着一个国家的强盛和民族的精神,在人们的思想感情上会产生强烈共鸣。人类的生活如同竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断完善自我和超越自我。无论是参观还是参赛,运动场无疑是为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家早就把运动场当作社会的一个缩影,运动场本身就是一个特殊的社会环境。



（七）经济功能

体育的经济功能主要表现为：冠名权和转播权、门票收入和广告收入、在经济增长中的作用、对国民经济拉动消费的影响等。过去认为体育属于上层领域的一项事业，是由国家和政府在人力、资源和财政上投入，公民在各级体育部门的领导下从事锻炼。而现在体育已形成了国家、民间和个体共同参与的一项全民运动，体育的自身经济功能和生产力功能得到了较大的发展。体育经济在体育用品业、体育博彩业、体育旅游业、体育健身休闲娱乐业、体育竞赛表演业等诸多领域都有广阔的经济发展空间。体育经济的发展将对国家 GDP 的贡献率达到 1% 左右。在我国经济转型阶段，消费拉动经济增长的比例越来越大，体育经济完全是消费增长的亮点。2016 年的博鳌亚洲论坛首次开设了以体育为主题的分论坛。人们在观念上和认识上有了新的变化，越来越多的企业对马拉松赛、龙舟赛、群众活动、健身体育等都怀有极大的兴趣，他们称之为创造健康财富。健康本身就是财富，几乎是所有人最大的财富。所以，积极地参与体育运动就是多赢，通过体育运动减少了疾病的发生，同时促进了体育经济增长。现在全民健身的马拉松项目参与人数一般都有几万人，涉及服装、电子（计时芯片）、汽车运输、物流、广告、旅游、当地名产、人力资源等社会方方面面，一个体育运动项目在竞赛中的经济功能就能折射出其在整个社会经济中的作用。

第三节 体育与现代社会

体育是人类一项有目的、有意义的社会文化活动。社会发展到现代，科技进步带来的产业革命，既创造了人类生存所需要的丰富的物质基础，又提供了更多的可以自由支配的休闲时间，人类也将更多的精力转向改造自我的社会活动。如何克服运动不足对健康的影响，消除社会竞争中的精神压力；如何利用休闲时间，延长寿命，享受生活的乐趣，对于这些问题，人类在探索中重新认识体育，得到了满意的答案。体育已成为现代社会人类克服自身缺陷，改造、完善、优化自身，追求自我完美的最佳选择。

一、现代社会体育的发展趋势

人类社会进入 20 世纪后，科学技术的发展迅速改变了社会的生产方式和生活方式，生产过程的机械化、电气化和人工智能化在工业发达国家已成为现实。体力劳动更多地被脑力劳动所代替，1956 年美国历史上第一次出现“白领”人数超过“蓝领”人数。激烈的社会竞争和紧张的脑力劳动，给人们的精神带来了极大的压力。据统计，在美国的劳动者中，约有 1900 万人患有不同程度的精神性疾病，其比例之高令人吃惊。

现代生活中，交通和通信高度发达，家庭设备的电气化及家务劳动的社会化，使人们的体力劳动明显减少，加之饮食结构的改变、高脂肪和高蛋白食品的摄入，造成了人体的热量摄取大于消耗，这是当前常见的心脏病、高血压、肥胖症等生活方式病的主要原因，它不断威胁着人类的健康和生命。