

GAODENG XUEXIAO TIYU & JIANKANG JIAOCHENG 高等学校 体育与健康教程

主编 / 陶弥锋 李 明 陈三忠

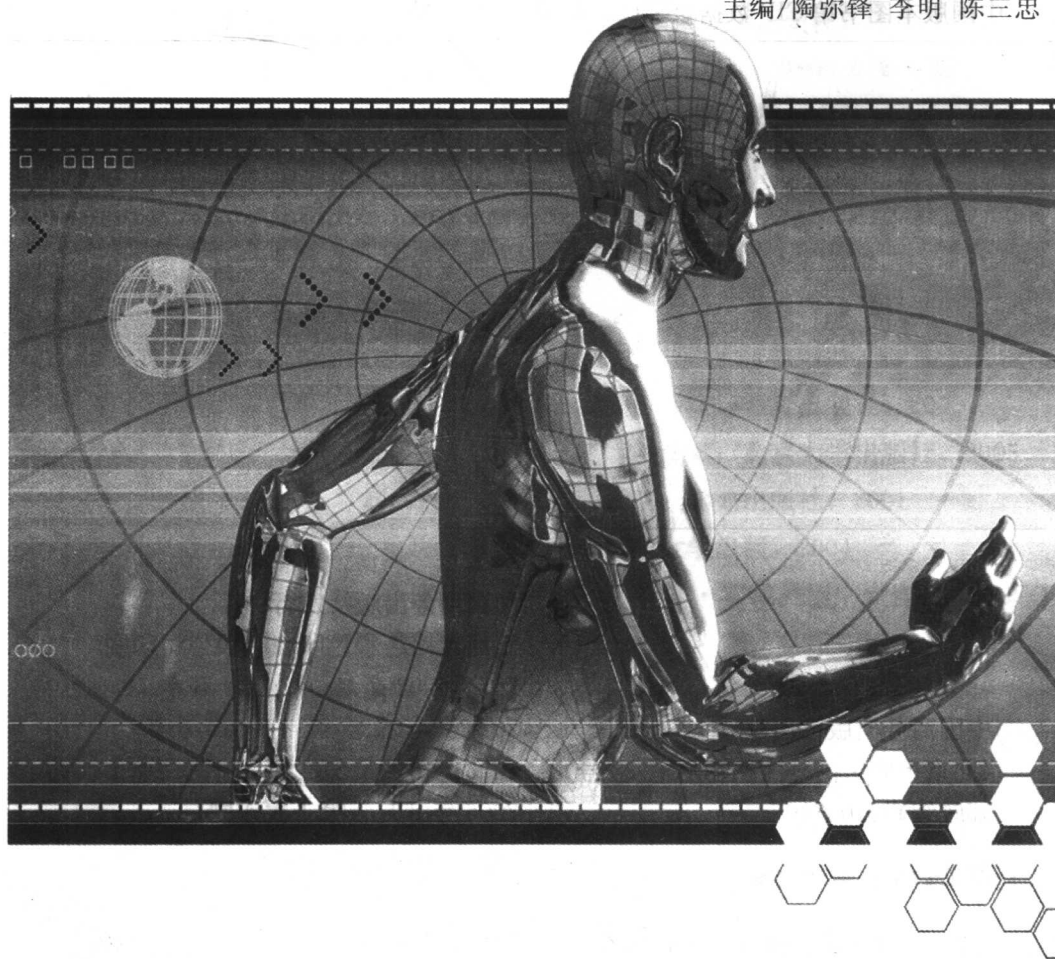


中国商务出版社

GAODENG XUEXIAO
GAODENG TIYU
JIANKANG
JIAOCHENG

高等学校 体育与健康教程

主编/陶弥锋 李明 陈三忠



中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

高等学校体育与健康教程/陶弥锋,李明,陈三忠主编.

—北京:中国商务出版社,2006.8

ISBN 7-80181-574-2

I. 高… II. ①陶…②李…③陈… III. ①体育

—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 093234 号

中国商务出版社出版

(北京市安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

网址:www.cctpress.com

Email:cctpress@cctpress.com

中国商务出版社发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开本

20 印张 460 千字

2006 年 8 月 第 1 版

2006 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN 7-80181-574-2

G·204

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

《高等学校体育与健康教程》

编委会

主 编	陶 弥 锋	李 明	陈 三 忠	·
副主编	李 康	刘 运 洲	樊 兵	苏 华
编 委	宋 欧	李 锋		
	刘 宇	严 财 庆	刘 胤	吴 金 荣
	林 俊	李 峰	席 志 刚	许 年 丽
	高 玉 梅	刘 清	杨 招 萍	周 引 梅
	周 宝 芽	肖 利	甘 泉	周 琼
	南 开	侯 雁 春	唐 斌	万 振 鹏
审 稿	周 承 基	邓 斌		

前言

新世纪之初,教育部将大学“体育”改为“体育与健康”,我们认为这是给大学体育改革方向的新定位,随着大学体育课程的改革与发展,我们在实践中更加认识到这一定位的准确性。健康是人类追寻的永恒主题,是生命的基础,是幸福生活的基本保证。大学体育的根本目的就是促进学生身心健康,健康是第一要义。体育是达到“身心健康”这一目的的有效途径,“健康第一、身心和谐发展”是高校体育思想的主体内容,高校体育是实现“终身体育”的最后阶段,学习1~2项能够在社会生活中运用于健身的体育运动项目和养成良好的体育习惯是大学体育的目标。随着社会的进步,特别我国经过二十多年的改革开放,物质生活水平有了显著提高,生产技术和生产效率不断提高,人民从繁重的体力劳动中解放出来,余暇时间增多,各种文明病日渐增多,使人们有了强烈的健身需求。作为准备投入到社会大家庭中去的大学生,我们不希望他们一跨出校门就成为大众体育的局外人。我们应该有这样一个认识,现代社会生活中,体育除了自身所具有健身健心的本质功能外,还具有更广泛的社会功能,更重要的是体育锻炼其实是现代生活的一种生活方式,是提高现代生活质量的重要手段,它会帮助人们更好地工作,更好地生活。

本书的出版正是基于前述思想,并分为两大篇编写。在编写中,我们针对大学生的身心特点,把体育基本理论知识、健康教育和运动实践结合起来,把竞技体育与余暇休闲体育、生活教育与运动处方等进行有机整合,同时在运动实践内容的编写中,突出了群众性、健身性、休闲性、知识性、实用性,淡化了竞技性,将竞技运动健身化、生活化,并将一些便于开展,对技术要求不高的运动项目编入其中。本书既可作为高等院校的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本书由陶弥锋、李明、陈三忠担任主编,周承基、邓斌负责审稿。参编人员的具体分工如下:

第一章:李明;

第二章:李明;

第三章:陶弥锋;

第四章:李明;

第五章第一节:李康,第二节:李峰、席志刚,第三节:宋欧,第四节:刘运洲;

第六章第一节至第三节:李明,第四节:许年丽;

第七章第一节:陶弥锋,第二节:苏华,第三节:李锋,第四节:林俊、唐斌,

第五节:严财庆、刘胤,第六节:樊兵;

第八章第一节:高玉梅,第二节:刘清,第三节:杨招萍,第四节:周引梅,

第五节:肖利,第六节:甘泉、周琼;

第九章:陶弥锋;

第十章第一节:侯雁春、南开,第二节至第三节:陈三忠;

第十一章第一节:陈三忠,第二节:吴金荣、周宝芽;

第十二章第一节:刘宇、宋欧、万振鹏,第二节:席志刚、李峰,第三节至第五节:陈三忠。

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,真诚欢迎专家和读者批评指正,以便今后修订。

编 者

2006年6月

目 录

上篇 体育基础理论篇

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育的产生与发展	(2)
第三节 体育的本质与功能	(5)
第四节 体育与现代社会	(8)
第五节 奥林匹克运动	(12)
第二章 大学体育	(16)
第一节 大学体育的地位与作用	(16)
第二节 大学体育的目标与任务	(18)
第三节 大学体育的基本途径	(20)
第四节 大学体育课程评价	(21)
第五节 大学体育文化	(23)
第六节 大学生体育特征	(31)
第三章 健康教育概论	(36)
第一节 健康的概念和价值	(36)
第二节 影响健康的因素	(37)
第三节 促进健康行为	(44)
第四节 健康的测量与评价	(51)
第四章 体育运动与健康	(61)
第一节 体育运动对人的身心发展的作用	(61)
第二节 体育运动中常见的生理反应及运动损伤	(65)
第三节 体育运动对常见疾病及传染病的防治	(69)
第五章 体育运动的生理科学与体育锻炼	(76)
第一节 人体运动时的能量与氧气供应	(76)
第二节 体育锻炼对心肺系统的影响	(85)
第三节 运动性疲劳的产生与恢复	(87)
第四节 体育锻炼方法及健身处方	(91)

下篇 体育运动实践篇

第六章 身体基本活动能力	(98)
第一节 走跑	(98)
第二节 跳跃	(105)

第三节	投掷	(110)
第四节	攀爬	(113)
第七章	球类运动	(115)
第一节	篮球	(115)
第二节	排球	(127)
第三节	足球	(135)
第四节	乒乓球	(144)
第五节	羽毛球	(150)
第六节	网球	(157)
第八章	体操运动	(167)
第一节	单杠	(167)
第二节	双杠	(170)
第三节	支撑跳跃	(173)
第四节	技巧	(175)
第五节	体操练习中的保护与帮助	(178)
第六节	体操规则要点	(180)
第九章	健身健美运动	(184)
第一节	健美操	(184)
第二节	形体训练与器械健身	(191)
第三节	体育舞蹈	(205)
第四节	瑜伽	(212)
第十章	游泳运动	(216)
第一节	游泳运动简述	(216)
第二节	游泳基础技术和教学方法	(218)
第三节	游泳专项技术和教学方法	(222)
第十一章	传统体育运动	(236)
第一节	武术	(236)
第二节	散打	(271)
第十二章	其他运动项目	(278)
第一节	跆拳道	(278)
第二节	轮滑	(286)
第三节	门球	(289)
第四节	自行车	(298)
第五节	定向越野	(306)
参考文献		(311)

上篇 体育基础理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

“体育”是一专业术语，相对人类体育实践活动来说，它出现得比较晚，19 世纪末到 20 世纪初，才由西方传入我国。作为一个外来词语，当时就是指身体的教育，作为教育的一部分出现的，与发展身体的各种活动有关的教育过程，与国际上对“体育”的理解是一致的。随着社会的进步和体育事业的发展，其目的和内容都超出了原来“体育”的范畴，在它的含义上逐渐发生了演化。社会上不同群体和个人对“体育”都有自己的理解与说法，但其内涵各不相同。由于对体育没有准确的界定和统一的说法，“体育”也就成了包容竞技运动、健身锻炼、消遣娱乐、棋牌游戏等几乎覆盖所有一切身体运动的总的代名词，体育的概念也就出现了用“广义”和“狭义”来解释之说。

广义的体育是根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律，以各项运动为基本手段，以发展身体、增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活，以发展经济和为政治服务为目的的身体运动，通常简称为体育运动。狭义的体育是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。这种狭义的体育概念即体育教育。

随着科学技术的发展，新的体育手段不断出现，体育的内涵越来越丰富，体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言，学校体育、竞技体育、社会体育这三个体系基本上包含了体育所要涉及的全部范围，或者说，当代体育是由这三个部分组成的。

一、学校体育

学校体育是在各级各类学校中开展的，通过体育手段来增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分，也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点。学校体育的目的是增强学生体质，培养学生道德和意志品质，为学生灌输终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛四个部分。

二、竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象，它是体育领域的最高层次，是世界体育文化的主体，在大众文化中占有独特的地位，这种地位在不断上升。竞技体育能够展现人体的极限，因此具有极高的观赏性和感染力，它可以很有效地凝聚精神力量，振奋民族精神。

三、社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育。它的对象是广大的人民群众，它的领域延伸到社会的各个角落。人们在现今的社会生活中要考虑自身发展的需要，这就要提高人们的知识水平和身体能力，而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

人类社会发展的需要是体育产生的前提。随着这种需要不断增加，体育在各个历史阶段得到不断发展，从原始社会萌芽状态的体育，到今天具有独立的专门体系的现代体育，经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件，在生活劳动过程中，原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动及生活的技能和本领，这是人类体育的萌芽，也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外，还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动，人类社会的这些活动，都与体育的起源有着密切的关系，都是体育产生的源泉。纵观体育发展的历史，体育主要起源于生产劳动和战争，其产生的根本源泉是生产劳动，是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的，并随着社会的发展和进步而不断发展。

（一）生产劳动是体育产生的唯一源泉

“恩格斯科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳动”。持这种观点的学者认为劳动是人类的全部生活和活动的基础，所以体育也应该以劳动为基础，劳动是体育产生的唯一源泉，同时认为早在劳动以前就出现体育的观点是唯心主义的表现。例如，认为“游戏是本能的先天力量表现”的观点，混淆了人的有目的、自觉的能动活动与动物无目的的不自觉的顺应自然活动之间的区别。我国体育界长期以来接受这一观点，认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生和

发展有着促进作用，也就是说它们在体育发展过程中起着“催化剂”作用，而体育产生的源泉是唯一的，即生产劳动。

（二）体育的产生是多源的

持这种观点的学者认为：体育的产生不是一源的，而是多源的。体育产生于人类社会生活的两种需要：一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理、心理活动的需要。

1. 心理需要

人是有情感的，当人的情感达到某种程度时，需要用一种除语言之外的形式来表达，这样就产生了舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要，而是来自一种心理情感的需要。从这种意义上说，心理需要是体育产生的源泉之一。

2. 生理需要

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外，从生物本能上对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等身体运动形式外，还有其他各种身体运动，如动物间戏耍、追逐等，这对保持和发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物的行列，但仍然保留了部分动物的生物本能，人对运动的需求是一种生物本能的延续。当然，动物的这种本能需求，不能同人的体育活动相提并论，因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动，而人的体育活动则是一种有目的、有意识的文化活动。但也不能完全否定人对体育的需求带有生物本能的性质。观察所有的儿童，几乎无一例外地都喜爱运动，在学校里越是低年级的学生，对体育活动的积极性越高。儿童运动不一定有什么明确的目的性，这往往是由他们的生物本能驱使所至。随着年龄的增大，社会交往能力不断增加，接受学校的教育越久，人的社会性便日益加强，生物性就会受到抑制或减弱。因此体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华，如同人类社会中的性爱和婚姻一样，是从动物繁殖后代的生物本能上升为一种高级的人类特有的文化形式。我们不能因为它现在的形式超出了生物本能，就否定生物本能需要是现在文化形态的根源。

3. 人类生存的需要

就体育产生的起因而言，除了劳动需要之外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病做斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要等。据《路史·阴康氏》载：“阴康氏时，水洳不疏，江不行其原阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重膈，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”上述史料所记“消肿舞”的产生过程，这些人类有意识地用以改善自身健康、增强体质的身体活动，都未必产生于劳动之中，也不一定是生产劳动的需要，而是人们为了更好地适应环境，生存和生活的需要。

综上所述，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是为了适应社会的需要（其中包括社会生产和生活需要）和人本身生理和心理的需要而产生的。

二、体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育，同样也随着社会的进步而发展和完善。

原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌芽时期。体育在这一时期的主要特征为：平等性、非独立性和直接功利性，是一种生活技能的教育。随着社会生产力的提高，剩余产品的出现，产生了奴隶制社会。奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时，教育（包括体育）才从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来，使一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动。国家出现后，教育成了统治阶级培养人才的工具，体育是教育的重要内容。我国西周实施礼、乐、御、射、书、数的“六艺”教育，其中射、御就是以体育为主的教育内容。欧洲中世纪封建主对其弟子进行“骑士七技”教育，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占有相当大的比重。随着社会的进一步发展，体育与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教活动等相互作用，形成独立的体系，同时也促进了体育的发展。

现代体育产生于 18 世纪 60 年代，英国的产业革命促进了生产力的发展和飞跃，同时也大大促进了体育的发展，体育自身形成了科学体系。随着科学技术和生产力的发展，机器代替了人们的体力劳动，同时也带来了因劳动不足而产生的各种“文明病”，这大大影响了人类的健康。为了克服这种现象，各国政府采取了相应的措施，如英国兴起户外运动，其内容丰富多彩，有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等；德国、瑞典兴起了杨氏、林氏体操运动。这些都为现代体育的产生和发展奠定了基础。同时文艺复兴运动，现代奥林匹克运动也为现代体育的产生和发展提供了重要的理论和实践基础。

现代体育的形成、发展至今已走过一百多年的历史，其发展形势十分喜人，具体表现是：

第一，体育进一步国际化。1898 年现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦提出“体育运动国际化”的主张。1896 年第一届现代奥林匹克运动会只有 13 个国家和地区参加，而今已达到 200 多个国家和地区。今天通讯与信息系统的发展，缩小了地球空间，改变了世人的观念，交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的体育交往。

第二，体育进一步社会化。物质生活条件的改善，余暇时间的增多，人们“自我完善”意识的增强，将导致体育人口的增多。更多的人意识到，没有体育的生活是不充实的生活。体育将遍及社会的各个角落，可以说，体育将“无处不在”。

第三，体育更加科学化。今天的体育与生物、心理、社会三大目标并重，新的科学技术和理论的产生，为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进，为体育的教学和训练提高效率提供了保证。计算机进入运动场，将会使比赛更加公正合理。新型健身器械的发明和使用，亦会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论正在为体育的发展保驾护航。

第四，体育手段和内容多样化。社会生活与科学发展的多维化，必将导致体育手段和内容多样化，而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多，体育教学手段和内容也有了更大的灵活性，身体锻炼和娱乐活动的形式及内容愈来愈丰富多彩。

第五，体育终身化。体育在社会生活中“无处不在”、“无时不在”，生命在于运动，“健全的精神富于健全的身体”，“活到老，学到老，锻炼身体到老”。当今社会，

体育场馆如雨后春笋般出现，人们花钱去体育场馆锻炼身体成为时尚。健康快乐的一生离不开终身体育。

第三节 体育的本质与功能

一、体育的本质

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为，“体育是教育的一个组成部分，它要求按一定的规律，以系统的方式，借助身体运动和自然力的影响作用于人体，完成发展身体的任务，空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此，可以认为体育是教育的一个组成部分，它的本质就是以各种运动为基本手段，是发展身体、增强体质的一种教育。

二、体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能，才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能，使体育能更好地为人类自身和人类社会服务。

体育具有多功能性、多目标性、多层次性。体育的功能取决于体育自身的特点和社会需求。体育的功能正在被人们逐步认识、逐步开发。随着人类社会的发展，实践活动的丰富和科研水平的提高，人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学、生物学作用，而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化方面等亦具有特殊的价值与功能。

（一）健身功能

健身功能是体育最主要的本质功能。随着经济社会的发展和人民生活水平的提高，人们对体育运动的热情也随着教育体系的完备、社会公益事业的发展和健身、养生的需要而不断高涨。同时，世界体育运动发展的信息随着通讯、电视等现代传播手段进入家庭，各种体育竞赛和各种体育健身方法的流行，不断向人们灌输着体育知识和强化着体育意识。教育体系中的体育，使广大青少年获得了接受较为规范的训练机会。健身知识的普及使大批中老年人、病患者身体力行地投入到形式多样的各种健身活动中。人们已走进健身房去消除体态的臃肿或改变身体的单薄。在这种体育运动大众化的浪潮中，体育运动已成为人们生活中的重要组成部分。科学证明，经常从事体育运动能使青少年生长发育健全，体型健美、姿态端正、动作矫健；能促进中年人身体健康，调节心理，消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应；对老年人可以起到防病治病，推迟衰老，延年益寿的作用。总之，体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

（二）娱乐功能

随着现代生产的高速自动化、机械化、电子化，劳动时间缩短，闲暇时间增多，

人们的生活方式也产生了显著的变化,这就使得人类爱好活动的本性得到了自由发展。体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体,人们在紧张单调的劳动之余,结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经,调节心理,满足余暇生活的目的,起到了愉悦身心的作用。人们在休闲时欣赏体育比赛,能丰富文化生活,满足竞技观赏和精神享受。精彩的体育比赛具有德、智、体、美的高度统一性,赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共性等特点,使体育具有强烈的魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,能使人们由于工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节。

(三) 教育功能

体育是人类文化的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,它传播体育知识、技术和技能,提高学生体育的理论水平。在学校的体育教学中,体育与德育、智育相结合,可以促进形成健康、文明的体育文化观念,积极进取的行为品格,掌握行之有效的体育锻炼知识、技能和技术,树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终身体育锻炼的思想,使体育锻炼成为生活的一部分。体育的基本特征是通过奋勇拼搏来超越自我,力争战胜对手,夺取胜利。在锻炼或比赛的过程中,需要克服困难,忍受痛苦,经受失败和挫折。这一过程对于人生观、世界观正处于发育阶段的青少年学生来说,是最好的锻炼。体育是对学生进行竞争观念教育和进取精神训练的有效措施,有利于培养奋发向上、敢于争先的优秀品格。

体育运动竞赛具有群众性、国际性的特点。在国际比赛中,每当运动员夺冠,赛场上奏响国歌,升起国旗时,举国喜庆,全民振奋,从而激发全民族的爱国热情,这使得体育竞赛超越了体育运动本身的价值,产生了不可估量的教育作用。特别是现代信息网络的普及,使体育运动产生了一种富于感染、易于传播的体育精神力量。由此可见,体育运动具有非常广泛、非常深刻的教育功能。

(四) 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象,体育文化是现代文明的标志之一,主要从媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育设施等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高雅的文化生活,它与欣赏音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

(五) 调剂心理和社会情绪功能

当人逢喜事或久盼之望终于实现时,可能使人欣喜若狂而失常态;家庭、亲人的不幸,可使人悲痛欲绝,因受打击和挫折而淡泊人生,通过参加体育活动可以使种种心理失衡现象得到调节。体育运动的对抗性,比赛结果的不可预见性,显示结果的及时性,当出现“千钧一发”、反败为胜、震撼人心的情境时,人们的欲望得到满足,如把这种“痛快、敬佩、自豪”等情感体验转移到学习、工作和生活上去,就会使人精神振奋,充满信心,鼓足干劲。体育是一种卓有成效的调节社会情感的手段。

(六) 政治功能

体育是人类社会文化的特殊组成部分,它的兴衰直接反映着社会的发展,它的荣

辱直接反映国家和民族的尊严。在国际体育竞赛中，比赛的胜负往往影响着一个国家的国民情绪和国际地位。第二十三届奥运会，新中国第一次派体育代表团参加，在比赛的第二天，许海峰勇夺首枚金牌，为中国实现了奥运会金牌“零”的突破，昔日的“东亚病夫”已成为东方的巨龙，极大地提高了我国的国际威望，也使海内外炎黄子孙扬眉吐气，振奋了民族精神，鼓舞了国人士气，增强了民族自信心和自豪感。在第二十八届雅典奥运会上，中国选手势如破竹，勇夺团体金牌总数第二的辉煌战绩，又一次实现了历史性的突破，世界为之一惊。许多西方人士都说，他们是从国际赛场上最先开始了解改革开放的中国的。体育比赛的国际影响不言而喻。

体育具有超越世界上语言和社会障碍的国际交往功能。长期以来，人们都把体育视为一种文化交往的手段。一个国家的体育代表队，往往被称为“穿着运动衣的外交家”。20世纪70年代初，中美两国乒乓球队互访，打开了两国建交的大门，被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”，在世界外交史上留下了光辉的一页，至今仍被人们传为“体育外交”的佳话。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动，引发规模最大的人流、物流和信息流，已深入到社会、经济、文化、教育等各行各业之中。它能促进世界各国人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结，在缓和国际关系，创造和平氛围，打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

(七) 经济功能

当今世界经济领域里，体育作为一门新兴产业一进入市场，便以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育以集健身、娱乐、休闲、竞赛等于一体的特点，吸引着数以亿计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛，促进了体育用品、练习器材、场地设施等产业的极大发展，创造了更多的经济价值，解决了众多人口的就业问题；通过组织竞赛，出售电视转播权、广告权，发售门票、纪念币、体育彩票等直接获得较大的收入；通过国际大型竞赛，吸引世界众多观众，带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。

体育也成为推动中国经济持续增长的重要力量。体育产业将成为第三产业中的支柱产业，如职业足球、篮球、排球、乒乓球等联赛纷纷开展，以及2008年奥运会的即将到来，为经济投资市场提供了广泛的商机。由于具备广阔的市场前景和开发潜力，体育产业被国际体育经济专家誉为“最有开发前景的处女地”，大批国际体育经营和管理公司纷至沓来，国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外，由于健康已成为中国百姓最关心的事情，全国健身热潮的持续升温，使群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升，对推动中国经济在新世纪继续保持增长将发挥越来越大的作用。

第四节 体育与现代社会

一、人类社会与体育

未来是过去和现在的延伸，这是事物发展历史过程的基本规律。

历史表明，人类在农业社会重视过去；在工业社会注重现在；在信息社会关注的是未来。作为社会必须的体育和体育教育要忠实地重现它的形成与发展的演变过程，必须以史为先，立足现实，展望未来，这是我们探索体育和体育教育的改革以及未来发展的重要途径。

（一）人类生存与体育

体育是人类社会特有的一种文化现象，是由人的生存和社会需要产生的。

早在原始社会，人类为了生存，在与大自然的斗争中产生了走、跑、跳、投、涉水、攀登等各种身体基本活动能力，这是最初始的身体活动形态，这种求生本能活动，后来成为原始体育得以萌发的基础，由此表明身体活动与生存需要有着天然的联系。

为了发展生产力，保证亲代生存，应付部落间冲突，亟待提高基本活动能力和发展身体素质。于是出现以语言为媒介的技术传授和身体操练的初始教育，这才逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，经过改进演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。既增添了强身的手段，又提高了活动技巧的训练，为学习生存本领提供了方法、为人类生存提供了保证。这进一步说明体育教育与生存需要之间存在着必然的联系。

（二）社会需要与体育

人的社会属性决定，随着物质和生存条件的改变，当语言、情感、意识、理性等各种社会文化行为一旦产生，人的功利性因素就逐渐向社会需要方面转移，渴望对文化、精神生活的追求，希望创设理想美好的生活方式，总想在工作劳动之余，通过健身、消遣、娱乐等丰富的身体活动形式来愉悦身心，增进健康，并从中得到精神享受。这表明广义体育不仅仅是满足简单的生存、生理需要，还必须为社会发展的需要，为不断提高人的生物潜能、精神文化生活和促进身心全面发展服务。

社会相继延续了几千年，由于政治、经济、军事、科技、文化、教育等各种社会因素对体育产生影响，促进其发展，先后出现的军事体育、消遣娱乐体育、民间体育、养生体育等都已包含对身体和精神的双重含义与作用，都具有“保持生活平衡”的特征。后来又把游戏作为体育教育内容，出于竞争、挑战、荣誉和本能的获得需要，又把游戏转化为最初的竞赛形式，使体育和体育教育的社会性得到进一步拓宽。

科技发展引起现代社会变革，物质丰富，人民生活水平提高，文化交流不断扩大，为体育的开展提供前所未有的有利条件和发展时机。体育与文化、卫生、医疗、保健、健康、竞技、艺术等之间的联系更为紧密，现代体育已成为社会文明、科学进步、民族素质和健康生活方式的重要标志。未来发展，体育必将成为人们日常生活中不可缺少的重要组成部分，人们第一需要将是接受体育教育。

体育的社会化、多样化、终身化、科学化、国际化将是现代社会体育发展的必然趋势。

二、现代社会与体育

(一) 现代人的生存与体育

自二次世界大战结束, 尽管新技术革命开创的工业文明使发达国家从繁重的体力劳动中摆脱出来, 但至 20 世纪 70 年代, 人类在为国际社会繁荣奠定坚实基础的同时, 由新生活方式带来的运动不足, 又使这些国家人民的体力下降。为了应付文明社会导致的“体力衰退”危机, 人们需要重新获得赖以生存的自然体力和原始本能。于是, 体育作为生存教育的重要内容, 理所当然地要通过发展身体基本素质和提高基本活动能力, 为“重新学会生存”解决好以下几个问题:

1. 强化人类的原始体能

人类最起码的生存本能, 自婴儿出生之日起, 即具有吮吸与抓爬的能力。在生长过程中, 由于发育状态不同, 每个人又都会因身体素质存在的潜在差异, 而影响支配人体行动自由与抗拒外界障碍的基本活动能力。这表明, 由身体素质和身体基本活动能力构成的原始体能, 是决定人类生存能力强弱的物质基础, 并需要通过后天锻炼去不断强化。

身体素质是指通过肌肉活动形式所表现出来的机体各器官系统的一种综合能力, 包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等, 其中尤以力量、速度和耐力最为重要。身体素质的发展水平, 取决于肌肉的解剖生理特点、肌肉工作时的供能情况, 以及内脏器官与神经系统的调节, 它既受先天遗传因素的影响, 又有赖于后天的主动锻炼。

身体活动能力是指依赖人体支持系统, 使其通过肌肉活动所表现的随意运动能力, 主要包括走、跑、跳、投、攀登、爬越、悬垂、支撑、负重、搬运和涉水等。尽管这些最基本的技能可伴随人的生长发育而自然形成与发展, 但为了应付复杂多变的自然与社会环境, 仍需扩大人类的行动自由和生存空间。因此, 通过后天锻炼使其不断强化, 不仅有利于人的生长发育、改善机能水平、发展身体素质、提高环境适应能力和促进运动技能的形成, 而且还可以在人类与自然、社会环境的抗争中, 体现它作为生存基础所具有的现实意义。

2. 适应艰苦的生存环境

迄今为止, 生存体育的表现方式, 主要是为锻炼者提供一个与现实生活不同的自然环境, 模拟原始生活的方式, 在艰苦环境下为提高自我生存的适应与活动能力, 而设法进行的一种自觉性锻炼。

现代社会, 人类的生存尽管在物质上可以得到保证, 但环境污染、工作快节奏对身心的损害及不良生活方式带来的影响, 却又在威胁着人类的生存环境。为了改变这种状况, 人们极力主张开展“回归自然”的运动, 他们认为, 现代人只有设法“回归自然”, 才能重新恢复人类逐渐丧失的原始生存本能。根据这种新概念, 目前已有有人开始通过模仿动物在自然界的运动方式, 以求亲身体验与解决如何“重新学会生存”的问题。