

SHEHUI TIYU CUJINJIANKANG DE LILUN YU SHIJIAN

社会体育促进健康 的理论与实践

马 斌 著

沈阳出版社

社会体育促进健康的理论与实践

马 斌 著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社会体育促进健康的理论与实践/马斌著. —沈阳: 沈阳出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5441-4558-9

I. ①社... II. ①马... III. ①群众体育-关系-健康-研究 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 099867 号

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳佳麟彩印有限公司

发 行 者: 沈 阳 出 版 社

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 9.75

字 数: 200 千字

出版时间: 2011 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 萧大勇

封面设计: 秋 阳

责任校对: 富爱华

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4558-9

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

前 言

人类社会进入 21 世纪以来，随着科技的进步和社会的发展，生产水平有了很大的提高，人们的生活越来越富裕，“出门坐汽车，进门上电梯，上班爬格子，回家看电视”已成为习惯，随意而舒适的生活环境和便利的条件使人与大自然的接触越来越少，身体活动也随之减少，而环境污染、“现代文明病”、日趋快速的社会节奏和激烈的社会竞争压力却给人们的身心健康带来了危害，人类的健康和体质状况正面临着新的威胁与挑战。“亚健康”这个新的概念已成为一个备受瞩目的社会问题。

我国的社会体育是在改革开放后逐步发展起来的。由于社会体育内容、形式丰富，贴近百姓生活，符合社会发展要求，受到广大人民的喜爱。尤其是在 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以后，政府对社会体育采取了一系列的鼓励政策，社会体育活动开展得如火如荼，体育参与程度得到了较大的提高。

生命在于运动，健康离不开体育锻炼。本书以健康为目标，以社会体育为手段，从理论层面阐述了社会体育对人的生理、心理和社会适应等方面的健康促进作用，从实践方面介绍了多种简便易行的体育锻炼方法，使人们了解和掌握社会体育和健康的理论知识与

科学的健身方法，以便于科学地进行身体锻炼，改善体质状况，提高健康水平。

本书的写作，得到了我院领导、同事极大的支持和帮助，在此表示衷心的感谢！本书的写作还参阅了有关书刊著作，获益匪浅。由于编写仓促，书中难免会存在一些值得商榷、探究的内容，诚恳地希望同仁和读者指正。

作者

2011年9月

目 录

第一章 社会体育概述	1
第一节 社会体育的概念与特点.....	1
第二节 社会体育的地位与作用.....	6
第三节 我国社会体育的发展现状与趋势.....	10
第四节 我国社会体育事业发展的基本方针和目的、任务.....	18
第二章 健康概述	23
第一节 健康的含义.....	23
第二节 健康的分类.....	31
第三节 影响健康的因素.....	34
第四节 社会因素与健康.....	41
第五节 不同人群面临的健康问题.....	61
第三章 社会体育与生理健康	68
第一节 人体的概貌.....	68
第二节 人体的运动学基础.....	73
第三节 适量运动对个体健康的影响.....	82
第四节 过度运动对个体健康的影响.....	85
第五节 运动缺乏对个体健康的影响.....	88
第六节 运动在增强体质、增进健康中的重要作用.....	90
第七节 社会体育锻炼与人生不同阶段的健康促进.....	95
第四章 社会体育与心理健康	128
第一节 心理健康的概况.....	128

第二节	体育锻炼对青少年心理健康的促进·····	133
第三节	体育锻炼对中年人心理健康的促进·····	157
第四节	体育锻炼对老年人心理健康的促进·····	162
第五章	社会体育与社会适应·····	169
第一节	社会适应的概述·····	169
第二节	社会体育对社会适应的作用·····	177
第六章	体育锻炼项目简介·····	185
第一节	走、跑、跳类项目·····	185
第二节	形体类项目·····	196
第三节	水上锻炼项目·····	215
第四节	室内体育锻炼项目·····	221
第五节	户外登山·····	232
第六节	游戏·····	234
第七节	交际舞·····	248
第八节	民族传统体育项目·····	255
第九节	球类项目·····	274
第十节	民间传统休闲项目·····	281
参考文献 ·····		288



第一章 社会体育概述

第一节 社会体育的概念与特点

在日常体育工作和体育活动中，人们常将社会体育与群众体育两个概念混用，这种在历史过程中形成的现象，是可以理解的。但从概念上严格地讲，社会体育与群众体育的含义是不同的。其表现为，从我国体育行政管理部门的分工来看，体育分为群众体育和竞技体育两大部分，群众体育包括社会体育、学校体育、军队体育，鉴于此，社会体育是群众体育的一部分；而按照《中华人民共和国体育法》所体现的体育构成来看，体育分为社会体育、学校体育、竞技体育、军队体育四个部分，群众体育是融入到各个领域中的。

一、社会体育的概念

“社会”一词最早出现于《旧唐书·玄宗上》(本纪第八):“礼部奏请千秋节休假日三日，及村间社会。”此处“社会”意为村民集会。19世纪末，我国学者在翻译外国社会学著作时，已经使用了现代意义的“社会”一词。自此在1897年，我国学者已使用了现代意义的“体育”一词。“社会”与“体育”两个词的流行，为我国学者将两个词组合成“社会体育”提供了可能。据文献记载，到1918年我国已经使用了“社会体育”一词。并提出：社会体育者，指学校、军队以外一般社会之运动而言，期以锻炼身心，养成坚实之国民也。



而“群众体育”一词，我国在 1929 年开始使用。社会体育是指在闲暇的时间里，居民自愿参加的以增强体质、增进健康、增添情趣、增加交往、增长技能为主要目的的自主性体育活动。社会体育是人的全面发展不可或缺的途径。社会体育既促进人的全面发展，又体现人的全面发展，社会体育存在的本质就是为了人的全面发展。社会体育是一种普遍的体育现象。社会体育作为体育的一部分，有别于竞技体育、学校体育和军队体育，其中主要的区别体现在作为社会体育的主体——活动参与者，对活动参与的资源性和对活动要素把握的自主性上，社会体育与社会人有着密切的联系，有些形式和内容是相互交叉的，作用是互补的。社会体育的活动形式不仅包括体育教学、体育训练、体育竞赛、体育表演，而且包括体育锻炼、体育娱乐、体育旅游、体育观赏、体育探险等；不仅包括以体力投入为主的活动，而且包括以精力投入为主的活动。社会体育的活动内容丰富多彩，不拘一格。既有传统的，也有现代的；既有规范的，也有随意的；既有成套的，也有单一的；既有集体的，也有个人的；既有对活动条件要求较高的，也有对活动条件要求较为简单的。人们站立在空地上或坐在椅子上或躺在床上都可进行身体活动，诸如传统的床上八段锦和现代的椅上健身体操等。

社会体育之所以成为一种最为普遍的体育现象，是因为它的对象是全社会成员，它的范围涉及整个社会。学生、军人和体育职业选手走出学校、军营和训练场所而参加的体育活动，都是社会体育活动。凡是有人群的地方，即有社会体育或将有社会体育，这是人的需要所决定的。

二、社会体育的分类

社会体育作为一种面向全民、遍及社会的体育现象，为了认识 and 管理的便利，人们从不同的角度将它分成不同的类型。比如：根据参与者的身份、年龄、性别、健康状况等特征，可划分为职工体



育、农民体育、居民体育、婴幼儿体育、少年儿童体育、青壮年体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等等；根据社会体育的分布地域，可划分为城市体育、农村体育、社区体育、单位体育、家庭体育、公园体育、广场体育、康复体育、医疗体育、娱乐体育、休闲体育、冒险体育、旅游体育、防卫体育等等。需要强调的是，各种分类之间是相互包容、相互交叉的。比如根据身份特征划分后，还可以根据地域特征划分，产生农村老年人体育。上述分类只是从某几个角度的某个层次进行的常见的分类情况，为了更深刻地认识社会体育现象，还可以从其他角度和层次进行分类研究。

三、社会体育的特点

（一）健身性与娱乐性

社会体育最基本的形式是亿万群众在自愿、自主的基础上，通过直接的身体运动过程，达到强身健体、愉悦舒心、陶冶情操、交友合群的效果。健身性与娱乐性是社会体育最基本的特点，也是社会体育区别于其他体育和文化活动的最显著特征。社会体育的健身性与娱乐性是统一的，这是人的身心合一特点的反映。健全的精神寓于健全的身体，健全的身体孕育健全的精神。体育活动既作用于人的身体，也作用于人的精神。社会体育健身性与娱乐性和谐一致的特点，决定了其在社会中的独特地位。

（二）全民性与普遍性

社会体育产生与发展的进程，就是不断满足人的需要的过程。人的需要是分层次的，这种多层次的需要经常交织在一起，并随着时间、空间条件的变化而变化。社会体育可以满足人们不同层次的需要，因此，不同年龄、性别、职业、爱好和不同体质与健康状况的人，在一定条件下都能在社会体育中找到适合自己的位置。据统计，我国目前约有 1/3 的人经常参加体育活动，有 50% 左右的人参加体育活动，这就有力地说明了社会体育的全民性。社会体育对象



的全民性，决定了社会体育范围的普遍性。因为无论是哪个地方，只要有人群，就会有人的生存、享受、发展的需要，就需要社会体育去满足这些需要，因此，社会体育或迟或早地会出现在那个地方。

（三）余暇性与主动性

社会体育不是一种工作或劳动，它是人们在工作学习、生产劳动、饮食睡眠、家务劳动之余可自由支配的时间里从事的一种体育活动。这种体育活动不带有任何强制性：参加与否自愿，活动内容自选，怎样活动自由就怎样活动。人们总是根据自身的兴趣爱好和活动条件，选择适当的活动时间、地点、形式和内容，而没有被迫使、被强迫的感觉。正因为如此，《中华人民共和国体育法》规定“国家提倡公民参加社会体育活动”，而不是要求公民必须参加社会体育活动。

（四）多样性与灵活性

我国幅员辽阔，人口众多，经济文化发展不平衡的国情，决定着人们体育需求的差异性。只有因地、因时、因人制宜，采取灵活多样的方式和组织形式、提供丰富多彩的体育活动形式和内容，才能满足人们的不同体育需求，推动社会体育持续发展。正因为如此，我国人民才在长期的体育实践中创造了并且继续创造着灿烂的民族体育文化。社会体育活动形式不仅包括体育教学、体育训练、体育竞赛、体育表演，而且包括体育锻炼、体育娱乐、体育旅游、体育观赏、体育探险等；不仅包括身体直接参与的而且包括精神直接参与的。社会体育的多样性与灵活性和社会体育的全民性与社会性是相辅相成、相互影响、相互促进的。

（五）公益性与社会性

社会体育的全民性和普遍性，决定了社会体育事业的公益性和社会性。社会体育事业作为一项关系全国人民体质与健康的事业，无疑带有很强的公益性。因此，必须强化政府对发展和管理社会体育事业、普遍增强人民体质的职能，保障在“市场调控”的条件下，



为广大人民群众提供基本的社会体育公共物品，满足公民的基本需求，保持社会体育的社会公平，实现人人享有基本的社会体育公共服务。同时，社会体育事业作为一项涉及 13 亿中国人民的事业，仅仅依靠政府是不能满足人民群众的多层次、多样化的体育需求的，必须在政府提供的基本社会体育公共物品和公共服务，满足人民群众基本体育需求之外，依靠市场和社会中介组织、民间非营利组织等所谓“第三部门”来提供“政府调控与市场调控”所缺失的私人物品和准公共物品，满足人民群众日益增长的多层次、多样化的体育需求。这就是我们所理解的社会性。

（六）时代性与永恒性

社会体育是时代的产物。不同时代的政治、经济、文化的发展方面和发展水平决定了不同时代的社会体育的发展方向与内容、规模和水平。不同时代的社会体育有着不同的时代内涵和时代特征。人类社会越进步，人类的体育需求越旺盛，人类对社会体育的依赖性就越强。运动在某些方面可以代替药物，而药物则无法替代运动，目前，人们还没有预见到可以替代社会体育的东西。人类不仅在改造客观世界时需要社会体育，人类在生存、繁衍、发展、完善自身时，同样需要社会体育。社会体育将与人类共存。

（七）民族性与世界性

社会体育是每个民族、每个国家共有的社会现象。民族文化是民族创造的，民族文化是民族的标志。每个民族都有自己独特的文化，其中包含着自己独特的体育形式和内容。我国目前已整理出少数民族传统体育项目 676 个，汉族体育项目 301 个。这些风格各异的民族、民间传统体育项目的存在，构成了蔚为壮观的世界体育。独具特色的民族体育是对世界体育的巨大贡献。社会体育的民族性并不是因为不同民族的体育而互相排斥、互相隔绝；相反，各民族之间、各国家之间始终在体育交流中互相吸纳着对本民族、本国体育发展有益的东西，成为本民族、本国体育的有机组成部分。



第二节 社会体育的地位与作用

一、社会体育在个人生活中的地位与作用

社会体育是一种健康文明的生活方式，是人的全面发展的必要途径。社会体育作为人的一种活动，其地位与作用首先表现于人的个体，进而通过个体作用的集合影响社会。社会体育对于个人来讲，它首先是人们的一种生活方式，即人们精神文化活动、社会交往活动和日常消费活动中的一种生活活动形式；其次，社会体育是反映人的生活质量的一个标志，是满足人的生活需要的一种手段，无论是对生活条件的满足，还是对精神状态的、健康状况的满意，都离不开社会体育；再者，社会体育在人的全面发展中有着不可缺少的地位，无论是人的智力还是体力的发展，都离不开社会体育的作用。

社会体育是增强人的体质、提高健康素质的重要手段，参加体育健身活动是改善人的形态和机能、锻炼人的心智和意志的最积极有效的途径。社会体育可以促进人的生长发育，使人健康成长；可以调节人的精神，健全人的心理，促进人的身体、心理与社会的和谐发展。人们对社会体育的需要一般包括：健康的、健美的、强壮的、娱乐的、休闲的、交友的、冒险的、防范的等等，参加社会体育活动可以满足人们的不同体育需求。

社会体育是提高人力资源的能力和水平的基础。生产劳动需要劳动者具有与劳作适应的力量、耐力、速度、柔韧性和灵敏性，以及相应的劳动技能、心理品质和适应能力。这是劳动者的基本素质，是劳动者从事生产活动的品质基础。体育锻炼可以提高劳动者的体



力和适应能力，预防疾病；可以使劳动者体力充沛，精力集中，延缓疲劳，提高劳动效率；可以增加劳动者的技能储备，通过技能转移规律的作用，使之向生产技能转移，提高劳动技能水平；可以减少劳动者疾病、工伤等医疗费用支出。

社会体育是提高人的文化素养的重要途径。社会体育作为一种文化形态，具有自己独特的知识和技能，这些知识和技能构成文化的一部分。一个有知识、有文化的人，只有同时具有体育的知识和技能，才是一个全面发展的人。参与社会体育活动，可使人学到丰富的体育知识，更深刻地理解身体运动的价值，掌握自我保健的知识和方法；可使人学会正确的技术动作，掌握体育技能的要领，享受体育技能的愉悦，使身体更加灵活协调，动作更加准确、轻盈。在现代社会，一个缺少体育知识和技能的人，将被看作为“体盲”。

社会体育是调节情绪的重要方法。参与体育健身活动，可以获得美好幸福的情绪体验，使人心情舒畅，精神愉快；可以调节人的心理，使人精神振奋，朝气蓬勃，充满活力；可以使人得到心里的满足和自尊，增强自信心和自豪感，更加热爱生命，热爱生活；可以形成人的团结有爱、助人为乐、勇敢坚毅、拼搏进取的精神和民主参与意识。

二、社会体育在体育中的地位和作用

社会体育作为体育的主体组成部分，它的发展规模和发展水平从总体上反映着体育的发展规模和发展水平。社会体育的发展不仅受到经济、政治的制约和影响，也受到体育发展方向的制约和影响。学校体育、竞技体育与社会体育同为体育的基本组成部分，学校体育是社会体育的基础，社会体育是学校体育的继续。对于青少年儿童来讲，社会体育不是学校体育的补充，而是与学校体育并列的领域，具有同等重要的地位。因为学生离开学校，便投入到社会中去，而参与体育活动是他们的基本行为取向。从社会体育角度来讲，竞



技体育的竞赛与表演活动，是人们参与社会体育的一种形式。竞技体育与社会体育两者相辅相成。竞技体育如果缺少群众的观赏，就失去了存在的价值和发展的活力，而社会体育缺少竞技体育的竞赛和表演，人们也失去了一种普遍而美好的体育观赏形式。

三、社会体育在社会中的地位与作用

（一）社会体育是社会发展的基本内容，是提高国民素质的重要环节

社会发展是“社会以一定的活动内容与方式满足社会成员物质需要和精神需要的进步过程，是反映着人类物质文明和精神文明的进步过程”。显然，社会体育能够满足社会成员的物质需求和精神需求，能够反映人类物质文明和精神文明的进步程度。社会发展一般包括人口、就业、分配、社会安全、生活保障、教育、科技、文化、卫生、体育、大众传播、环境、资源、城乡建设等多方面内容。社会体育是社会发展的基本内容之一，它可以促进提高国家整体发展水平，促进社会总体进步程度。社会发展在本质上是人的发展，人的发展是一切发展的目标。没有人的全面发展就无所谓社会的全面进步。社会发展的目标就是以人为本，为人的发展提供条件，满足人的需求，促进人的素质和才能的提高。人的素质既包括思想道德素质和科学文化素质，也包括身体素质和心理素质。可见，体育在实现社会发展目标和提高中华民族整体素质中有着不可替代的地位和作用。当前我国已进入全面建设小康社会，社会体育的发展规模和发展水平是小康生活的一部分。发展社会体育有利于提高国家整体发展水平，促进提高社会文明程度；有利于振奋民族精神，促进民族和睦团结，促进社会稳定和巩固国防。

（二）社会体育是社会文明的重要标志之一

精神文明是人类在改造客观世界的同时改造主观世界而“获得的精神生活和精神生产的成果”。这种成果包括两部分：一是实体部



分,一般包括教育、科技、文化、卫生、体育等事业的发展状况和水平;二是观念部分,包括人的思想观念、道德规范等的状况和水平。显然社会体育是人类在改造自然、适应自然的长期实践中创造的精神生活和精神生产的成果,是宝贵的精神财富。一个国家的政治主张和思想意识制约甚至决定着这个国家发展社会体育的目的和任务、方针和政策,国家的基本政治制度 and 经济制度决定着这个国家的社会体育制度。同时社会体育的发展规模和水平,也反映了人类精神生活和精神生产的进步状态。从文化的角度讲,发展社会体育就是继承、传播社会体育文化的过程,就是创造新的社会体育文化的过程。发展社会体育可以为人们提供更加丰富的体育文化成果,使人们更好地享受体育文化成果,同时有利于人与人、地区与地区、民族与民族之间体育文化的交流与传播。社会体育通过自身功能的发挥,可以为物质文明建设提供体力和精神助力,可以显著提高人民群众精神生活质量和城乡文明程度。

(三) 社会体育是综合国力的一种表现

综合国力“作为可以动员起来投入社会发展,施加国际影响和进行国际抗衡的综合力量”,除了包括资源力、经济力、国际力、科技力、文化力等之外,人的体力是其中必不可少的一种力量。因为无论哪种力量都必然体现在人的身上或者是需要人去创造的。如果负载或创造这种国力的人没有一个强健的体魄,其能力自然要减弱。社会体育可以增强劳动者的体质与意志品质,促进生产力发展,增强综合国力。经济是基础,社会生产力水平归根结底决定着社会体育发展规模和发展水平,社会体育发展必须与经济发展水平保持协调一致。社会体育可以通过增强人们的体育消费直接拉动经济的增长,带动基础设施建设、旅游、服务等相关产业的发展;可以发展体育产业,增强就业机会,直接推动生产力的发展。



第三节 我国社会体育的发展现状与趋势

一、新中国社会体育发展的基本历程

（一）开创阶段（1949年10月~1952年10月）

这一阶段，新中国的体育事业确立了新民主主义体育的发展方针和任务，开创了人民的新体育。社会体育作为体育的主要组成方面，受到党和国家的高度重视。1952年6月，毛泽东提出了“发展体育运动，增强人民体质”的方针。这一时期全国的体育事业由团中央负责组织和管理，县级以上各级团组织建立“军事体育部”，负责体育工作。1952年6月成立了中华全国体育总会。三年间，国家总投资建设了5227个体育场地，相当于解放前的2倍。中华全国体育总会负责领导职工体育工作，大力开展职工体育。1951年11月，我国开始推行第一套广播体操。这一阶段为开创社会主义体育发展奠定了基础。

（二）探索阶段（1952年11月~1957年5月）

这一阶段，我国社会完成了由新民主主义到社会主义的转变。我国的社会体育事业在学习前苏联发展体育事业经验的基础上开始了新的探索，走上了社会主义的体育发展道路。1952年11月成立了中央人民政府体育运动委员会。此后，全国县级以上政府陆续成立了体育运动委员会，逐步形成了社会体育组织管理的三大系统：政府体育行政系统、军队系统和社会组织系统。1954年1月，党中央提出“改善人民健康状况，增强人民体质，是一项重要的政治任务”，表明这一时期的社会体育仍然处于体育的主体地位。1953年3月，政务院发出《中