



大学体育教程

Physical Education

主编 吕德忠

北京体育大学出版社

大学体育教程

主 编 吕德忠

北京体育大学出版社

策划编辑 林 森
责任编辑 杨莉华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/《大学体育教程》编委会编. —北京:北京体育大学出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5644-0026-2

I. 大… II. 大… III. 体育—高等学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117641 号

大学体育教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62960631
发 行 北京京体大文化发展有限公司
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 19.5
字 数 524 千字

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0026-2

定 价 28.00 元

《大学体育教程》编委会

主 编 吕德忠

副主编 王晓衡 赵 燕 杨秀芹 鄢长安 张秀波

编 委 (以章节先后排序)

王旭冬 陈一民 张秀波 杨秀芹 鄢长安

吕德忠 康 冶 林克强 孙秀英 江 鹏

杨洪业 王 建 王宏俊 杨振崑 乔洪刚

王晓衡 赵 燕 韩月华 徐向东 曲秀燕

王 凯 韩文星

前 言

为了适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化教育改革，提高体育课的教学质量，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求，结合当前在全国范围内实施的“全国亿万青少年学生阳光体育运动”，我们编写了本教材。教材编写以“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能和科学锻炼身体的方法，养成坚持锻炼身体的好习惯”为宗旨。内容力求科学、实用和具有时代特征。

本教材在编写过程中，以科学性、实用性为原则，注重反映体育的新理念、新技术和热门项目。其特点如下：第一，本书考虑到大学生的文化层次和较高的理性认知特点，结合他们的情感体验和行为特征，力求突出知识性、趣味性等特色，以满足大学生的需要。坚持以人为本，突出学生的主体地位。第二，力求体现新知识、新观念。将现代体育概述、全面的健康观、当代热门体育项目简介和奥林匹克知识列入本教材，进一步体现了时代的特色。第三，在内容的选择上力求丰富、系统且易学易练，遵循健身性与文化性相结合，选择性与实效性相结合，科学性与可接受性相结合，民族性与世界性相结合的原则，加强了学习方法、易犯错误和健身方法的介绍，突出实用性。从方便大学生阅读的角度出发，对学生关心的体育锻炼内容、方法和自我保健等问题着重进行阐述，力求使教材成为伴随大学生成长的良师益友。

本教材由吕德忠主编，王晓衡、赵燕、杨秀芹、鄢长安、张秀波担任副主编。参编人员如下（以章节先后排序）：王旭冬、陈一民、张秀波、杨秀芹、鄢长安、吕德忠、康冶、林克强、孙秀英、江鹏、杨洪业、王建、王宏俊、杨振崑、乔洪刚、王晓衡、赵燕、韩月华、徐向东、曲秀燕、王凯、韩文星。

在本教材编写过程中，我们参考了许多专家、学者的教材和文献资料，在此深表感谢。

由于参编人员较多，书中难免存在缺点和错误，欢迎各位专家和学者批评与指正。

编 者

2008年6月

目 录

理论篇

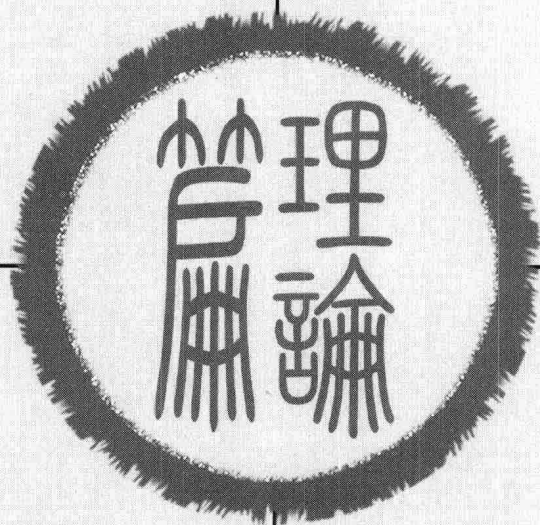
第一章 现代体育概述	3
第一节 体育的概念及体育的形态	3
第二节 现代体育的社会功能	7
第三节 现代体育与生活方式	11
第二章 全面健康观	15
第一节 健康的内涵	15
第二节 大学生与健康	17
第三节 体育锻炼与人格的全面发展	19
第四节 体育锻炼与社会适应能力	21
第五节 《国家学生体质健康标准》解读	25
第三章 健身理念与方法	28
第一节 健身理念	28
第二节 科学锻炼的运动处方	35
第三节 锻炼效果的自我评价	43
第四章 体育锻炼的自我保健	47
第一节 运动卫生常识	47
第二节 体育锻炼的医务监督	53
第三节 常见运动中不适的防治	55
第四节 常见运动损伤的预防及急救处理	61
第五章 运动竞赛的组织与编排	64
第一节 运动竞赛的组织工作	64
第二节 常见竞赛编排方法	66
第六章 奥林匹克运动	72
第一节 古代奥林匹克运动	72
第二节 现代奥林匹克运动	74
第三节 奥林匹克运动体系	79

第四节	奥林匹克运动与中国	86
第五节	北京 2008 奥运会	88
第七章	当代热门体育赛事赏析	91
第一节	NBA	91
第二节	世界杯	95
第三节	网 球	98
第四节	一级方程式赛车	102

实践篇

第八章	田径运动	111
第一节	田径运动概述	111
第二节	田径运动基本学习内容	112
第三节	田径运动一般健身方法	123
第九章	球类运动	125
第一节	篮球运动	125
第二节	排球运动	135
第三节	足球运动	149
第四节	网球运动	160
第五节	乒乓球运动	172
第六节	羽毛球运动	184
第七节	橄榄球运动	194
第八节	垒球运动	205
第十章	形体运动	217
第一节	体育舞蹈	217
第二节	健美操	226
第三节	健美运动	240
第十一章	民族传统体育运动	247
第一节	太极拳	247
第二节	散 打	263
第三节	跆拳道	271
第十二章	水冰运动	278
第一节	游泳运动	278
第二节	速度滑冰	286
第三节	滑雪运动	292
参考文献	302

理论篇



第一章

现代体育概述

第一节 体育的概念及体育的形态

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推动了文明的进程。《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中指出“体育是社会发展与人类文明的标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。”

一、体育的概念

中国古代没有现成的可以概括所有体育活动的“体育”概念。随着近代中西方文化的交流增多，中国先后使用了从日本引进的两个体育概念：“体操”和“体育”。

“体操”一词是在洋务运动（19世纪60~90年代）后期传入中国并开始应用的。五四运动前，它实际上是体育的代名词。洋务运动后期，洋务派在中国举办了一批以军事学堂为主的新式学堂，如北洋水师学堂等，并在这些学堂中开设“操课”或“体操科”，这种课程实际上就是早期的体育课。

“体育”一词是在“戊戌变法”前夕从日本引进的，Physical Education最初被日本人译为“身体教育”“体育教育”等，1883年被近藤镇三简化为“体育”。20世纪初至五四新文化运动前，“体育”这个概念只在一部分知识分子中使用，远不如“体操”一词为人所知。五四运动以后，特别是1922年北洋政府颁布新学制以后，我国的“体操”课才逐渐改为“体育”课。课的内容也由先前的普通体操、兵式体操改为田径、球类、徒手操、技巧运动和游戏等。

20世纪50年代以后，随着体育运动实践的发展，体育的总概念（“体育运动”或广义的“体育”）逐渐得到国内外某种程度的认同。人们已经能够从过去对体育的片面的认识和不全面的定义发展到从教育学、心理学、文化学、社会学等多个学科视角来综合界定体育总概念。

我国《体育大辞典》中这样定义了体育的概念：体育也称“体育运动”。人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育、生物机能活动能力变化与适应性的规律，以及动作技能形成规律与认识事物的一般规律，以身体练习（体育动作）为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到全面发展身体、增进健康、增强体质，提高运动成绩水平，丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

二、体育的基本形式

体育的形式多种多样，根据不同的划分标准体育的形式可以有多种分类方法，例如：

按参与主体的年龄特征分：少儿体育、青年体育、成人体育、老年体育；

按时代特点分：传统体育、近代体育、现代体育；

按体育实施过程中主要活动场所分：学校体育、军队体育、社区体育、农村体育；

按不同功能分：健身活动、娱乐体育、医疗体育，等等。

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素，我们把体育划分为三种基本形式：体育的教育形式——体育教育，体育的文化形式——竞技体育，体育的综合形式——群众体育（社会体育）。

（一）体育教育

体育教育即狭义的体育，是指通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

体育教育自身是一个完整庞大的体系，它分为普通体育教育和专门体育教育两大类。普通体育教育包括学校体育、职业体育教育（如军事体育、警察体育、航海体育等），专门体育教育包括体育专业教育（中等体育专业教育、高等体育专业教育等）、特殊体育教育（如障碍人体育、康复体育等）。



教育部部长谈体育

2004年8月，教育部在复旦大学召开首届全国高校体育工作座谈会。周济部长在会上提出，教育部将在全国实施“青春健身运动”，掀起莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为，大学体育必须与终身体育相对接，每个大学生应至少掌握两项运动技能，学会科学锻炼身体的方法，并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周济部长的倡导下，教育部提出了富有时代特色的口号：每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！

教育性和教学性是体育教育的基本特征，在体育教育实施的过程中教学是其主要途径和手段。因此任何体育教育都是在教师（或指导者）的主导下进行的有计划的教育教学过程同时也是体育主体（对象）自身的学习和锻炼过程。

（二）竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体，最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上，以提高运动技术水平和创造优异成绩为主要目的的一种体育活动。

（三）群众体育

群众体育又称社会体育，它是指人们自愿参加的以强身、健体、娱乐、休闲、社交为目的的，小型多样的社会体育活动。社会体育的范围极广，它几乎涵盖了学校体育和竞技体育以外的所有体育活动。

三、现代体育的特点

在物质文明和科学技术飞跃发展的现代社会，体育的特点主要表现在以下三个方面：

(一) 体育愈来愈成为全社会的需要，人民生活的需要

日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时，人们必然要求有更多更高的精神、文化生活，包括体育娱乐活动等。在一般情况下，人们的物质生活越丰富，体育的普及程度也就相应的越高。

(二) 竞技运动向国际化和高水平发展

国际体育竞赛吸引着千千万万的群众，它所产生的影响是多方面的，受到了各国的重视。竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加，参加的国家、地区和人数也越来越多，从而促进了运动技术水平的迅速提高。

随着科学、技术和人类体能的发展，国际体育竞赛的频繁举行，世界运动技术水平不断提高。每1分、1秒、1千克、1厘米的提高，都包含着众多运动员、教练员的艰苦努力。各项运动成绩的不断f提高，说明人类的体质、体能都有了很大的发展。对于竞技运动与训练，世界上大量的优秀运动员的实践证明，科学的训练，发挥人体的潜在能力，并不影响人体的健康发展。竞技运动从某种意义上讲，是发掘和发展人体潜在能力的方法。

(三) 体育科学的发展

体育科学的研究成果，推动体育锻炼实践的发展。近年来，国际运动医学界在研究通过体育锻炼防治人类生命的两大威胁——心血管疾病和恶性肿瘤方面取得了可喜的进展。在中国，气功疗法和其他古老的体育疗法对防治某些慢性疾病，包括肿瘤的防治，也有一定的效果。

体育科学研究的重点及其重要成果，主要还在竞技运动方面。选材、多年系统训练、高水平训练以及参加竞赛的全部过程，都与科学



体育科学体系

体育众多学科间内在的、本质的关联所形成的有序的结构体系包括自然科学类、社会科学类、人文科学类、管理科学类等门类的数十门体育学科。自然科学类的学科有运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动生物化学、运动医学、体育保健学、人体测量学、运动营养学等。社会科学类的学科有体育概论、体育社会学、体育哲学、体育伦理学、体育史学、体育法学、体育美学等。人文科学类的学科有体育理论、运动心理学、运动训练学、学校体育学、群众体育学等。管理科学类的学科有体育管理学、体育经济学、体育情报学、体育人才学、体育统计学、体育未来学、比较体育、体育系统工程学等。

研究密切相关。在应用现代科学的成果上，最突出的是在电子计算技术、激光、光学、电子学、无线电遥控和空间技术等方面。教练员可以利用电子计算机制订科学的训练计划，包括每天最佳的训练量和训练强度。电子计算机还可以根据某一运动员的各种数据预测出其在未来某一比赛中可能达到的成绩。1972年慕尼黑奥运会，第一次使用激光测量出投掷标枪的距离，这种方法现在已用于跳远、三级跳远等项目。高速摄影机已被用来分析运动员的技术动作；心率、心电、肌电的遥测，对于了解运动员在训练过程中的生理变化，掌握适当的运动量有十分重要的作用。现代科学技术

的发展在竞技体育的发展中起着重要的作用。

四、现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，随着科学技术的进步和社会生活的需要，体育已成为一种普遍的社会现象，渗透到社会各个阶层和领域。根据未来社会的特征，现代体育的发展趋势可归纳为：

（一）国际化——现代体育已成为现代国际社会的普遍现象

在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育的国际规模日益扩大。在竞技体育国际化的过程中，有以下几个趋向：运动成绩大幅度提高，国际竞赛竞争加剧；实力水平发展不平衡；奥运会向职业运动员敞开大门。

体育的国际化还在于国际体育学术交流日益加强，国际体育学术活动日趋频繁。一些主要学科，如运动医学、运动生理学、运动生物化学、运动心理学、运动生物力学、体育哲学、体育史学、体育社会学、体育教育学、体育情报学和比较体育学等均有国际组织。

体育国际化的一个新的趋势是大众体育的国际化。随着世界新技术革命的发展，在经济发达国家，大众体育已成为国际潮流，与竞技体育的发展有并驾齐驱之势。大众体育的国际交流和学术研究也有较大的发展，国际上已成立大众体育组织和残疾人体育组织机构。国际奥林匹克委员会和一些单项体育组织也成立了大众体育机构，以加强对大众体育的领导。

（二）社会化——体育是一种社会现象

体育是社会发展的产物，又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出增强人民体质的范围，成为改善生活方式和提高生活质量的不可缺少的因素，体育活动在现代社会已越来越成为人们生活的必需。

1. 竞技体育的社会化主要以俱乐部形式，各运动项目均由俱乐部来开展训练和竞赛，然后由各种单项或综合性运动协会来领导。俱乐部广招会员，通过竞赛进行选拔。

2. 社会体育本身就是社会性活动，不同年龄性别和阶层，甚至千家万户都离不开体育。社会上各行各业都把兴办体育作为一项公共事业。

3. 学校体育的社会化在于许多国家的学校体育场地对社会开放，同时学校也可以利用社会上的体育设施。此外，学校可利用所在地区的工厂企业来帮助学生开展业余训练和课外体育活动。

（三）科学化——体育科学化是体育现代化的重要标志

现代体育必须在一切领域广泛采用现代科学技术的理论与方法，其中包括体育的决策、管理、教学、训练和科研。

1. 体育管理的科学化主要体现在领导决策方法的科学化和运用现代科学理论方法制定政策，进行体育各项工作的管理。

2. 体育教学的科学化在于教学思想的科学化。

3. 在群众性体育锻炼方面，现代科学技术提供了良好的条件。在发达国家普遍采用“运动处方”来指导群众体育锻炼。

4. 现代科学技术在运动训练中的应用最为广泛，可以认为，在当今竞技水平已经很高的情况下，运动场上的竞争实质上是科学技术的竞争，没有科学训练，不可能达到高水平。

(四) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”

学校体育是现代化体育的基础。学校体育是培养学生德、智、体、美、劳全面发展的一项重要内容，它的主要任务是增强学生体质，促进学生生长发育，培养其坚强意志和进取精神，为造就一代新人打好物质基础，同时为其终身从事体育锻炼创造前提和培养兴趣。

第二节 现代体育的社会功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为教育、健身、娱乐、经济、军事等五个方面。我们可以将体育的功能大致划分为生物功能和社会功能两大类。体育的生物功能主要是广义的健身功能，它又包括健身、健美和健心三个方面；体育的社会功能则涵盖了体育功能中的其他四个方面即教育、娱乐、经济、军事。

一、体育的生物功能

(一) 健身功能

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

大脑是人体的指挥部，长时间脑力活动，会感到头昏脑涨，这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼，尤其是在大自然新鲜空气中锻炼，可使疲劳的大脑获得积极休息，改善大脑的供血状况，使大脑保持正常工作能力。另外，随着人的年龄增长，脑细胞会逐渐衰亡，大脑功能下降，致使大脑变得迟钝起来，但从事体育运动可以减缓这种衰老过程。同时体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮质的兴奋性增强，抑制性加强，从而改善均衡性和灵活性，提高大脑的分析综合能力。



生命在于运动的八大理由

- 理由一：运动可改善心肺功能；
- 理由二：运动可增强肌肉和骨骼的功能；
- 理由三：运动可改善血压；
- 理由四：运动可提高机体的免疫力；
- 理由五：运动可使体态更健美；
- 理由六：运动可健脑；
- 理由七：运动可消除疲劳；
- 理由八：运动可促进心理健康。

2. 促进机体内脏器官的改善和机能的提高

体育运动可加速血液循环，以适应肌肉活动的需要，这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事体育运动，能使心脏产生适应性肥大，心肌增厚，收缩有力，心搏徐缓，每搏输出量增加；经常运动能使呼吸肌发达，呼吸慢而深，每次吸进氧气较多，动员更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，可增加肺活量。

3. 促进有机体的生长发育，提高身体素质和运动能力

身体素质与体能是衡量一个人体质与健康的重要标志。通过系统的体育锻炼，可以全面发展人的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质，从而使人能承受较大生理负荷的体育竞赛和劳动；能全面发展人的走、跑、跳、投、攀登、旋转、支撑以及十分复杂的技巧活动等基本活动能



力,使人能适应各种复杂的劳动与运动。

4. 提高人体的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境,提高人体的免疫功能。经常在严冬和炎热环境中运动,可以提高机体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。

(二) 健美功能

1. 体育可以塑造人的形体美

通过健美操、体育舞蹈、艺术体操、花样游泳等健美锻炼可以使人的身材匀称、轮廓线条优美,塑造形体美。

2. 体育可以使肌肉和皮肤健美

通过体育锻炼,可以使身体各部位的肌肉发达、匀称,皮肤的血液循环改变使皮肤光泽并富有弹性,从而使身体的肌肤健美、和谐。

3. 体育可以塑造人的姿态美

体育锻炼可以纠正人体站、坐、走、跑、跳、许多生活与劳动中的不正确姿态,使人的姿态根据个人的气质和性格等特点变得健美。

(三) 健心功能

1. 体育可以调节人的情绪

人们在日常生活中,难免遇到喜、怒、哀、乐、忧、悲、愁等事情,有时人的情绪波动很大,控制不好就会影响健康。过度的高兴、愤怒或悲痛等不良情绪,会不同程度地影响到人的健康。观看体育比赛或参加体育锻炼都可以很好地通过注意力的转移调节人的这种不健康情绪,使人经常保持轻松、愉快、乐观的精神状态。

2. 体育可以陶冶人的情操

参加体育锻炼的人,不仅要克服因运动负荷带来的一些生理和心理困难,而且要懂得尊重同伴、对手、裁判和观众等,要有高尚的道德情操与修养及心理宽容度。因此,经过长期的体育锻炼或竞赛活动,可以培养和发展这种心灵美,塑造更高尚的精神境界。

3. 体育可以培养人良好的心理品质

人们通过参加体育锻炼和竞赛活动的过程实现了不断克服各种困难、不断挑战自我,这就有助于形成勇敢、顽强、坚定、机智、自信、注意力集中等良好的心理品质。同时也有助于培养人的团队精神和集体荣誉感。

4. 体育可以促进人的智力发展

体育锻炼使人的中枢神经系统的结构和机能得到改善,使人反应快,大脑的记忆力好,思维能力和逻辑性强,分析和理解能力强,智商高。

二、体育的社会功能

(一) 教育功能

体育的教育功能是最本质的功能。从原始社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段而流传于世的。人类的生活经验是多方面的,经验的发展和充实,代表生活能力的提高。史前

儿童就已经从他们父辈那里得到劳动教育和体育教育。他们为了获取猎物 and 防止外来侵略,学会了准确的投枪和投掷石块,这是人类生存的需要。至今,现代竞技运动中的跑、跳、投等项目仍留下这一教育的痕迹。恩格斯说:“人的思想的最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的变化,而不单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改造自然界而发展的。”改造自然界是人与一般动物最显著的区别。改造自然界在原始社会主要靠本身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具。这样增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。



我国学生体质健康状况令人担忧

2005年开展的第五次全国学生体质健康调研结果表明,学生肺活量水平、体能素质持续下降,体能素质中的速度素质和力量素质连续10年下降,而耐力素质则连续20年下降。超重和肥胖学生的比例迅速增加,城市男生已达24%。视力不良率仍居高不下,小学生为31%,初中生为58%,高中生为67%,大学生为82%。学生体质健康方面存在的问题,已经严重影响青少年的健康成长,甚至影响国家和民族的未来。

古希腊哲学家亚里士多德的教育思想认为,体育、德育、智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应先于智育。在我国古代的教育中,以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中射、御均有体育教育的显著内容。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小学起就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳,其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。今天,在世界任何一个国家或地区中,均强调德、智、体的全面教育。尽管存在教学内容的差异,但体育总是教育不可缺少的组成部分。体育教育在传授生活技能、教导社会规范、培养竞争意识,提高适应能力等方面发挥了巨大的作用。随着现代社会的发展,现代体育并不仅仅局限在学校体育,而在竞技体育和社会体育中均显示出体育的教育功能。如竞技体育的训练本身就是教育的过程,竞赛的过程更具有广泛的教育意义,通过竞赛培养国人的爱国主义热情,顽强拼搏、无私奉献的精神;在社会体育中,从学习健身、娱乐、保健等技能中看,都含有教育的因素,能者为师是这一活动类型的典型教育因素。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能,而重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯,以改善生活方式,提高生活质量,适应现代社会发展的需要。

(二) 娱乐功能

体育由于具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,因此能满足社会不同人的各种需要。体育的娱乐功能体现在两个方面:一是观赏(观赏也是一种参与),二是直接参与活动。随着运动技艺日益向高、尖、新、难的方向发展,运动员在时间与空间、健与美、韵律与节奏等方面使之巧妙地结合起来,使人们在观看比赛时,犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线和谐的摄影艺术品,使人得到美的享受。正因为体育有如此的魅力,常常吸引广大观众,锁住频道“聚焦”于电视机前;吸引广大体育爱好者(球迷)身临其境般地观看比赛,运动员每一个精彩的动作,均会引出观众的欢呼雀跃,人们的心被紧紧地牵动着。人们直接参与活动,特别是自己喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验到一种非常美妙的快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。人们参与不同的运动项目中均会有不同的情感体验。现代人需要体育运动,需要体育这一娱乐功能,用以改善与调节都市生活给人带来的与大自然的隔绝;改善由于机械化、自动化、智力化给人的神经系统带来的高度紧张;改善由于食物构成高脂肪、高蛋白质的方向发展而带来的人体的运动不足和营养过剩所导致的肥胖病、心血管疾病。在现代生活方式中,强调健康的、

科学的、文明的生活方式，投身于体育运动，从而提高生活质量。

（三）经济功能

体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能，由体育与经济的相互促进作用所决定。经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，在对生产力进行价格评价时，人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中，身体素质又显得尤为重要，这就使得世界各国都格外重视体育发展劳动者体力的作用，以减少发病率，达到促进社会生产力发展的目的。这表明，体育的经济功能最初是由体育本身的发展，并间接通过提高国民身体素质，再转化为劳动生产力的。体育发展对国民经济的促进作用，还明显表现在高度发达的商品经济社会。实践证明，伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高，为满足体育人口不断扩大的需要，各种运动器材、体育场地设施、体育用品的批量生产、建设和供应，乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展，已有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业体系。竞技体育和商品经济的联系更为密切。比如，一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，并可直接获取门票收入。一些大型运动会，除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业外，还可以通过出售电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币、收纳广告费、印刷宣传品等途径，从中得到相当可观的经济效益。近几年来，随着商品经济浪潮的猛烈冲击，即使奥林匹克运动会亦难免卷入其中，使之表现出鲜明的商业化倾向。比如，在奥运会期间，世界各国财团都在利用其影响，进行巨额投资，从事商业性活动。有关这方面的成功尝试，当首推 1984 年在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会。这届首次由民间主办的奥运会，在金融界人士彼得·尤伯罗斯的领导下，一改以往奥运会亏损的局面，不仅节约了原定的 5 亿美元的耗资，反而从中获得 2.5 亿美元的盈利。为此，国际奥运会特授予他金质奖章。尽管不少人基于奥林匹克原则，对此举颇有贬词，但正如国际奥运会主席萨马兰奇所说：“我们并不想阻止商业化，因为我们认为商业化对体育界具有非常重要的作用。我们所要避免的是将商业化的利益置于体育之上。”但 1996 年亚特兰大奥运会，由于过于商业化倾向而导致组织工作混乱，终于受到世界各国和前奥委会主席萨马兰奇的批评。即使如此，由于竞技体育的商业化道路早已被开启，通过体育直接盈利的契机仍被人们所利用。

（四）军事功能

体育军事功能的存在，主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地，牧场和血亲复仇引起的暴力冲突，到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争，由于不断推动着武器的演进，不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材，也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后，统治者为了争夺领土引起的频繁战争，使体育和军事的结合变得愈加紧密。据历史记载，古代东方统治阶级出于对外扩张和对内镇压的需要，无不重视非战争状态时的军事训练。公元 5 世纪，摆脱粗野原始状态的欧洲开始进入封建制的“中世纪”，基督教虽专横地阻碍体育的发展，但通过十字军东征巩固的“骑士制度”，为培养“骑士精神”所开展的多种游戏和竞技，却集中体现了实战中的攻防技术，含有强烈的军事色彩。随着资本主义的发展，西方体育经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后，开始竭力主张跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校，要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。在这期间，特别是欧洲教育改革后的传统体操，更以它极具实用价值的体育形式风靡欧洲。由于这种身体活动对培养动作技能，使行动一致，以及掌握当时流行的线性作战方法极为有利，因此在美国南北战争及普法战争中，都一度发挥过重要的作用。现代社会，随着尖端武器的发展和部队机动性的提高，以及新