



二十一世纪普通高等教育系列教材

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYUYU JIANKANG

主编 包瑞江



中国传媒大学出版社



二十一世纪普通高等教育系列教材

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 包瑞江 陈洪年 王夫权

副主编 张建章

编 者 包瑞江 陈洪年 王夫权

张建章



中国传媒大学出版社



前言 FOREWORD

新中国成立以来,党和国家始终把学生的“德智体”全面发展作为教育方针来贯彻执行。实行改革开放以后,虽然把德智体三育发展为德智体美劳“五育”并举,但对“德育”和“体育”建设力度有增无减。当今在校的大学生因为在中学阶段单纯地忙于备考,导致心理健康程度与身体健康程度都比较差。为此,大学生的体育与健康课题就摆放到议事日程上来。为了贯彻“全面推进素质教育,以适应 21 世纪对人才的要求”这一思想和加强体育课程建设,提高体育教学质量,经周密调研分析,我社组织有关专家、教授,按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,认真总结了目前高等院校体育教学现状,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅了众多优秀教材,编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《大学生体育与健康》。

编写总体思路与指导思想:

以培养二十一世纪复合型人才为宗旨,以增强体育意识,学会锻炼方法,提高活动能力,具备健康的心理素质为主线,树立“健康第一”的思想,把“身体教育”与“心理教育”有机融为一体,引导青年学生主动接受体育教育,在欢愉中既享受体育乐趣,又陶冶情操,最终达到身心健康发展的目的。

全书分为“理论”与“实践”上下两篇:

理论篇,论述了体育的概念、组成、功能;阐明了高校体育的目的、任务;剖析了体育与健康的关系到;体育锻炼的内容与方法,运动损伤的预防及处理;系统介绍了奥林匹克文化的发生与发展,如何欣赏体育比赛以及如何组

织高效运动会等等。

实践篇,根据青年大学生身心特征,较为系统地介绍了“三大球”、“三小球”、游戏、田径、武术、散打与跆拳道、健美操和户外运动的基本要求、练习方法、比赛规则及注意事项等,以期让大学生在参与与欣赏过程中形成锻炼意识与习惯,发展运动能力。

在编写过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料,在此向有关作者一并表示谢忱。鉴于编写人员水平所限,疏漏与不妥之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。



CONTENTS

目 录

理论篇

第 1 章	体育与健康概述	3
	第一节 体育的概念	3
	第二节 健康的概念	11
第 2 章	高校体育教学	18
	第一节 高校体育的目的、任务与途径	18
	第二节 高校体育教学与心理健康	26
第 3 章	体育锻炼	30
	第一节 体育锻炼的作用与原则	30
	第二节 体育锻炼的内容	33
	第三节 体育锻炼的方法	36
	第四节 评定体育锻炼效果的方法	39
第 4 章	体育卫生保健	43
	第一节 体育与卫生保健	43
	第二节 运动损伤的预防及简易处置	51
	第三节 运动处方	58
第 5 章	运动竞赛与欣赏	62
	第一节 奥林匹克运动的发展与成熟	62
	第二节 运动竞赛的意义与欣赏	74
	第三节 高校体育运动会的组织	81

第 6 章

足球	97
第一节 足球运动概说	97
第二节 足球基本技术	98
第三节 足球基本战术	106
第四节 足球规则简介	107

第 7 章

篮球	110
第一节 篮球运动概说	110
第二节 篮球基本技术	111
第三节 篮球基本战术	120
第四节 篮球规则简介	122

第 8 章

排球	125
第一节 排球运动概说	125
第二节 排球基本技术	126
第三节 排球基本战术	132
第四节 排球规则简介	133

第 9 章

乒乓球	135
第一节 乒乓球运动概说	135
第二节 乒乓球基本技术	136
第三节 乒乓球基本战术	141
第四节 乒乓球规则简介	144

第 10 章

羽毛球	148
第一节 羽毛球运动概说	148
第二节 羽毛球基本技术	149
第三节 羽毛球基本战术	154
第四节 羽毛球规则简介	155

第 11 章

网球 157

第一节 网球运动概说 157

第二节 网球基本技术 158

第三节 网球基本战术 161

第四节 网球规则简介 162

第 12 章

游泳 164

第一节 游泳运动概说 164

第二节 游泳运动的准备 164

第三节 游泳基本技术 166

第四节 游泳安全 172

第 13 章

田径 174

第一节 田径运动概说 174

第二节 跑的基本技术和练习方法 175

第三节 跳的基本技术和练习方法 178

第四节 投掷的基本技术和练习方法 179

第五节 田径规则简介 181

第 14 章

武术 187

第一节 武术概说 187

第二节 武术基本套路 188

第三节 简化太极拳 192

第 15 章

散打与跆拳道 205

第一节 散打与跆拳道概说 205

第二节 散打 206

第三节 跆拳道 211

第四节 散打规则简介 214

第五节 跆拳道规则简介 217

第 16 章	健美操	219
第一节	健美操概说	219
第二节	健美操基本动作	220
第三节	健美操组合套路	227

第 17 章	户外运动	230
第一节	户外运动概说	230
第二节	户外运动准备工作	231
第三节	运动中注意的问题及解决办法	234

理论篇



第1章 体育与健康概述

第一节 体育的概念

一、体育概念及沿革

(一) 体育的概念与“身体的教育”

1. 体育的概念

体育是体育工作者最常用的一个术语。我们要准确表达对体育的见解及研究成果就必须研究体育的概念。体育虽然有悠久历史,但是“体育”一词的出现却比较晚。在其出现之前,各国对其称谓都不相同。在古希腊,体育活动往往用“体操”表示,包括当时进行的所有身体操练。我国古代则用导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。1760年,法国的一些报刊上开始发表有关文章出现“体育”的字样。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,开始使用“体育”来描述对爱弥尔的身体教育过程,并逐渐流传开来。由此可见,“体育”一词的最初产生是源于“教育”一词,最早的含义是教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家已经普遍使用了“体育”一词。

“体育”两字从字面上可以做这样的解释。体是指身体或者物体的意思,就人体而言,就具有“作为物质性的身体”即体质这种含义;育就是培养,即教育的意思。体育跟教育的关系就在于体育包括在教育这一概念之中,也就是说体育的“育”是从一切教育的“育”中提取出来的,但重点研究的是身体教育的原理。

19世纪中叶以后,我国一些在日本的留学生从日本带来了“体育”这一术语。后来,随着西方文化的不断涌入,学校体育的内容也逐渐走向多元化,球类、田径等项目相继出现。这样,在1923年的《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为了“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着社会的发展,体育也取得了长足的进步,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及影响、作用等已经远远超出了原来的范畴。

2. 健身育人

当今世界上许多知名学者试图在体育的,“育人机制”上来探求其概念。美国的布



切尔教授在1979年所著的《体育基本理论》中,认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域。”德国《体育百科全书》一书则认为:“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动,体育是全面教育的一个组成部分。”综上所述,我们认为体育是以身体运动为基本手段,增强体质、完善人体的教育过程,其目的就是健身育人。

同时,我们也应该认识到人的身心既是相互联系,又是相互作用的。身体的生理成熟,尤其是神经系统的发展水平决定和制约着心理的发展水平;而反过来,心理的发展水平也对生理的成熟具有一定的促进作用。因此,我们这里“健身育人”方法指向的“身”绝对不是单纯的生理上的身体那么简单,而指的是应用体育运动及其手段去增强体质与完善身心的方法,是在深入研究各分支学科专门方法的基础上,剖析各自的特点、结构和功能而形成的。

以“健身育人”的新理念为思想指导,其实质是把体育方法中的“人”与“物”有机联系起来,讲究整体效应,力争达到“人物双修”,努力实现方法论与体育观、体育一般原理与体育具体方法的有机结合,揭示现代体育方法学的本质,把握其方向,揭示其精神机理,并有机结合实践,力求实现学科和技术的双层创新。只有在“健身育人”这一主线的指引下,我们才有可能科学地认识体育与竞技的联系,并在实践中实现竞技运动体育手段化的创新与操作。

健身是体育之业,体育是健身的教育。确定体育本质的依据主要有这样几点:首先是教育性。教育作为一个培养和造就人的过程,应该是全方位的。其中对身体的培育就只能依靠体育。就体育而言,又必须以身体培育和发展为中心,通过体质的增强来实现教育的目的。体育的本质只能是“身体的教育”。其次是健身性。通过运动对人体施以培育、锻炼和养护,是体育实践的具体内容。在人与运动这一对体育的基本要素中,人是目的,运动只是手段。运动只是为了强化人体这一生命活动的物质基础,体质的增强才是体育的基本功能和必然结果。体育的教育属性和“身体的教育”这一本质特征决定了体育的根本目的和基本价值在于增强人的体质而不是其他。所以,体育是培养和完善人体的极为重要的系统工程,人体的生物学质量是其物质基础,而健身则是整个体育过程中不可逾越的基本阶段。是否具有健身性是体育得以存在和发展的最明显的标志。

体育的概念与体育本质是紧密联系在一起的,这是因为体育概念是体育本质属性的反映。在体育诸多的属性如身体运动、文化、娱乐、竞技和教育、健身、比赛等等之中,我们认为“健身育人”是体育最本质的特征,也是上述概念的最厚重的根基,因为体育概念所反映的应该只是体育的本质属性。增强体质是合理进行运动的结果,是体育的根本目标,是相对于德育和智育所特有的本质属性,这是毋庸置疑的。因此,我们认为体育应该是为“健身育人”服务的,其本质也应该为“健身育人”。

确定了体育的概念和本质后,我们确定体育的目的,既要考虑到发展个人兴趣,又要考虑到社会的实际需要,体育目的是受社会政治、经济体制制约的,同时又反映了社会的发展和人们日益增长的物质文化需要。此外还要根据体育本身的作用和职能

来确定。

一方面,体育的目的应该具备体育的特殊性。体育是一个培育、完善和养护人体的过程,既包括有形的成分,以身体运动为基本手段,又包括诸多无形成分,即辅以自然力、生活制度和卫生措施等作为促进有机体新陈代谢的刺激,达到增强体质效果。

另一方面,体育属于教育的一个组成部分。教育的目的是培养人,体育的目的应该服从于教育的目的。因此,作为教育的组成部分的体育,归根结底在满足人们健康和文化的需要,其目的应该为“健身育人”,即完善和发展人体,促进人的全面发展。

高校体育课是高校的一门必修课程,是融生理学、心理学和社会、行为科学为一体即兼有自然、社会、人文等科学的综合性学科,是学生在校接受系统体育教育的最后一站,也是接受学校体育教育的最高层次,具有与社会衔接的特点,对大学生将来能否成为符合国家建设要求,能否被社会承认,能否成为竞争日益激烈的高规格人才起决定作用。体育课程作为体育教学的主体部分在实现体育教育功能方面起着决定性作用。

(二) 体育的沿革

体育是与人类社会相伴而生、而长的。社会的进步,经济的发展都给体育的丰富、革新创造了极为优厚的条件。体育的发展大致经历了这样几个阶段:

1. 原始社会的体育

人类历史中,原始社会是历经年代最漫长的一种社会形式。原始社会,人类在为了生存进行的活动中,学会并锻炼了走、跑、跳跃、攀爬、投掷、游泳、负重等多种活动能力。这些活动可以说就是体育活动的雏形,它们对体育的发展起到了重要的作用。原始体育的起源是从人们意识到对劳动经验和生活技能等需要继承,因而进行传授和学习的,这种传授和学习的过程就是最初的体育。可以说体育是人类接受教育的最早方式之一,早在远古时代就有了体育的萌芽。

原始社会的体育和现代人的体育活动是既有联系又有区别的。其联系在于都是身体活动,前者是后者的渊源,后者是前者的演变;其区别主要在于二者的目的不同,前者的目的主要在于求食和生存,后者的目的主要在于锻炼身体。

2. 奴隶社会的体育

奴隶社会的军事斗争推动了武艺的发展。同时,随着社会经济的发展,特别是文字的出现,学校应运而生,并进一步产生了文武合一的教育。加之祭祀活动的盛行,其中的舞蹈成为体育因素的主要表现形式。而奴隶主阶级的娱乐活动在很大程度上也包含有体育的因素,亦加快了体育的发展。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动,其内涵与体育相同。由此可见,奴隶社会的体育已经逐渐与劳动分离,并进一步与军事、教育、宗教和娱乐等结合起来,其中,军事斗争成为重要的推动力量。同时,我们应注意到,奴隶社会的体育有了用文字表达的初级概念和理论形式。体育的历史发展和其逻辑的发展是一致的,后者在一定程度上反映了前者。因此,我们在研究体育问题的时候,不仅要注意体育的事物发展过程,更要注意体育的逻辑发展过程。

3. 封建社会的体育

我国古代的强身健体活动如导引、消肿舞、八段锦、易筋经等实际上就类似于今天的体育活动，它相对于奴隶社会有了很大的发展，内容非常丰富，在世界古代体育中占有重要的地位。而欧洲封建社会的体育除了天主教时以体育作为娱乐手段和骑士教育外，基本处于凋敝畸形的状态。同时，社会发展的不同历史时期的政治、经济、军事等对体育发展的影响也非常之大，各学派和宗教对体育的影响也非常深远。体育的历史继承性是体育发展的纵向联系，而当时的社会因素对体育的影响则是体育发展的横向联系。体育就是在这样的纵横联系中发展着渡过了封建社会。

4. 近代社会的体育

近代体育是在欧美国家兴起的。文艺复兴、宗教改革和启蒙运动为近代体育的产生奠定了思想基础。德国是较早实施近代体育的国家，1774年，德国学校的体育课内容就包括了剑术、骑马、舞蹈、球类等。后来，顾茨姆斯的著作《青年的体操》把体操体系分为八项基本运动、手工作业和青少年游戏等三大类。体操家杨氏则继承和发展了顾茨姆斯的体操体系，进行了器械体操的革新，并扩充了体操的实施范围，把体操从学校引向社会。之后的体操家施皮斯又编制了“教学体操”，进一步推动了学校体操的发展。

瑞典出于保卫祖国的需要，也较早地实施了近代体育，这主要是以林氏体操为主。林氏在著作《体操的一般原理》，注重体操的解剖学和医学原理，比德国体操更具有科学性。该体操最早流行于军队，之后又推广到社会。19世纪中叶，流传到了欧美等地区。

18世纪末到19世纪初，正当欧洲大陆普遍热衷于德国体操和瑞典体操的时候，英国的近代体育也随着资本主义的兴起而发展起来了，主要包括丰富多彩的户外运动。法国的近代体育发展得则比较晚，1888年，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出了在国际范围内恢复奥运会的建议，并在1894年的巴黎会议上得到落实，这在体育史上是件具有里程碑意义的大事。美国则于独立战争后引进了欧洲的学校体育，各大城市相继建立了运动俱乐部，竞技运动得到了迅速发展。篮球、排球、棒球等都起源于美国，这对世界体育的发展有很大影响。

19世纪中叶以后，近代体育传入中国。从发展过程来看，中国的近代体育起于洋务运动，成形于戊戌变法，初步实施于“同光新政”，繁衍于北洋军阀和国民党统治时期；就其发展范围看，先是军队，再是学校，后是社会；从其项目看，先是兵式体操、普通体操，后来逐步发展到球类和田径等。同时，我国的近代体育具有鲜明的殖民地色彩，学习西方体育是历史的潮流，但我们不能全盘西化，而应该批判地继承西方体育和我国封建社会的体育，这才是符合历史规律的方法。同时，我们还要认识到，“五四”运动时期的先进的体育思想和实践以及革命根据地的红色体育运动，为我国社会主义体育的产生创造的有利条件。

5. 现代体育

二战以后，体育随着社会政治、经济和文化的发展日益完善。在我国，50年代的宪法规定我国体育的根本任务是“增强人民体质，为劳动和国家建设服务”。可见，国

家的根本大法特别强调了“增强人民体质”这一体育的本质属性。60年代,我国的体育基本照搬苏联的体育教育理论。我国1961年出版的《体育理论》也基本明确了体育的本质属性:“社会主义体育是为增强人民体质,培养全面发展的新人。”

80年代改革开放以后,国民经济的迅猛发展,人们生活方式的改变使体育的内容也发生了改变,竞技运动项目明显增加。国家体育当时提出要“冲出亚洲、走向世界”,竞技体育风靡一时,一段时间里好像竞技体育可以取代全部体育内容。体育的多功能化以及用社会活动和文化活动来定义体育概念的提法使得体育脱离了教育的范畴,虽然得到了部分体育理论工作者的认同,但随着社会的进步,已经越来越显示出其不符合社会发展的弊端。

到了90年代,党和政府逐渐开始反思单纯抓竞技体育的不足,在“健康第一”思想逐渐明确和发展的前提下,相继颁布了《体育法》和《全民健身计划纲要》,明确了全面健身计划实施的对象、重点和目标,使得增强人民体质有了具体的办法,体育终于又开始恢复其本来的面目,并随着社会的发展显示出向健康发展的趋势。

二、体育的功能与作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能和作用可归纳为教育、健身、娱乐、政治、经济、军事等六个方面。

(一) 教育

体育的教育功能是其最本质的功能。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,代表着生活适应能力的提高。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。他们为了获取猎物和防止外来侵略,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。在原始社会,改造自然界主要靠本身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具。这样,要使全部落的人增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。在古希腊哲学家亚里士多德的教育思想中认为,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,其目的是把本阶段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。尽管还存在着教学内容的差异,但体育总是整个教育体系中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) 健身

人类在很早以前就已认识到:通过身体直接参与体育活动,不仅可以改变自身的生理功能,而且还可以改变自身的心理状态。理论研究者的大量科学实验证明,体育运动可以促使有机体的生长发育,改善各器官系统的机能,培养良好的心理素质,从而增进生理和心理的健康,增强体质,防治疾病,提高有机体的工作效率。体育的健身功能主要表现在如下几方面:

1. 可以改善和提高中枢神经系统的功能。实践证明,经常参加体育运动,可以改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷,大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,神经过程的均衡性和灵活性提高,对内外刺激的反应更加迅速、准确,大脑皮层的分析、综合能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统的活动更加灵活和协调,保证有机体对外界环境的适应性,从而提高了工作效率。

2. 可以促进生长发育,塑造健美体型,提高运动能力。经常运动可以使管状骨变粗,骨密质增厚,骨结节和粗隆增大、骨小梁的排列也随之产生适应性变化,使骨骼更加坚实,抗压力增强。特别是能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美,为塑造健美体型创造条件,同时使肌纤维增粗,肌肉壮实、有力,从而提高劳动效能和运动能力。

3. 可以促进内脏器官构造的改善和机能的提高。运动使人体内血液循环加快,能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善。如心脏经过长期锻炼,心壁增厚,心容积增大,每搏输出量增加,安静时出现心动徐缓,出现机能“节省化”的现象。同时,肺活量增大,呼吸深度加深。

4. 可以调节、改善人的心理情绪,提高适应能力。体育运动使人朝气蓬勃,充满活力,消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态,使人性格豁达,从而提高适应自然环境和社会环境的能力,提高对疾病的抵抗能力,达到延年益寿的效果。现代社会工作和生活节奏的加快,对人体的健康提出了更高的要求,人们已经认识到,无疾病并不等于健康。因此,体育强健身心的功能在未来社会里将越来越受到重视。

(三) 娱乐

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需要,起到丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用,所以它具有娱乐功能。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,运动员把时间与空间、健与美、韵律与节奏等要素巧妙地结合起来,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、光线谐和的摄影艺术品,使人得到美的享受。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。人们参与到不同的运动项目中均会有不同的感情体验。现代人需要体育运动,需要体育的娱乐功能,来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、智能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,营养过剩所导致的肥胖病、心血管疾病等。

(四) 政治

体育作为上层建筑的一部分,与政治紧密相连,受政治的制约,并以特殊的方式为政治服务。学者们普遍认为:体育与政治,特别是竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。例如1952年赫尔辛基奥运会出现苏、美两大阵营的政治对抗以来,曾不断出现各种政治事件,其中最为突出的有在1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件、非洲国家的抵制;1980年在莫斯科奥运会美国等16个国家抵制不参加;1984年洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家的抵制等等。又如,我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中日关系的正常化,达到了“小球转动地球”的政治外交目的。同时,体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,赛场如同战场,金牌从一个侧面标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态。因此,世界各国无不重视体育的政治意义,以体育表现实力,扩大影响,提高国际声誉、振奋民族精神。苏联十月革命成功35年以后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量,1972年美国在奥运会的决赛中输给了苏联,引起了美国公众的普遍不满,我国体育健儿多年在奥运会赛场上频频传出捷报,从“零”的突破到金牌总数34枚(包括中国台北代表队2枚),从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”的所有比赛项目的金牌,使中国人扬眉吐气。因此,体育具有为国争光,提高民族威望,振奋民族精神,为外交斗争服务,促进民族团结的政治功能。

(五) 经济

体育本身虽然不会产生经济效益,但它对经济发展的影响是显而易见的。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