

大学体育

主编 张清瑞



西安交通大学出版社

大 学 体 育

主 编 张清瑞

西安交通大学出版社

内容简介

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写的，共二篇，十一章。它阐述了体育的概念、形式、功能。高校体育的目的、作用。介绍了体育锻炼和运动竞赛的方法，及一些主要运动项目的技术和竞赛规则。

本书可作为普通高校体育课教材，也可供体育专业院校的师生及体育爱好者参考。

(陕)新登字 007 号

大学体育

主 编 张清瑞

责任编辑 张元伟

*

西安交通大学出版社出版发行

(西安市咸宁西路 28 号 邮政编码 710049)

西安交通大学轻版印刷厂印装

陕西省新华书店经销

*

开本：787×1092 1/16 印张：13 字数：314 千字

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—8000

ISBN7-5605-0756-5/G·75 定价：10.50 元

大学体育编委名单

主 编	张清瑞				
副主编	闫振龙	王庆波	扈寅喜	李波娥	王秀业
编 委	(按章节顺序署名)				
	李淑娥	蔡和瑞	王云冰	张有恤	王秀业
	王庆波	扈寅喜	孙惠康	王晓春	唐兆全
	文 采	冯美荣	闫振龙	张宪斌	史 斌
	刘志强	胡 琼	杨世强	高印东	诸 杰
	李咸生	韩巧云	王保金	刘承翔	刘迅雷
	邓冬华	苏 志	程立娥	谢 瑾	林 华
	张清瑞	洪 流	陈善平	安宏义	

前 言

体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高学生的体育能力，增强学生的体质，培养学生良好的思想品质。使学生掌握体育的基本理论知识，建立正确的体育观念、掌握科学锻炼身体的基本技能，养成科学锻炼身体的习惯，成为德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

《大学体育》是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写的，提供我校一、二年级学生使用的体育课程教材。本书共二篇，计十一章。体育基础理论与身体素质篇，阐述了体育的概念、形式、发展、功能，高校体育的目的、任务及其评价标准，体育锻炼的作用、特点、原则、内容与方法，体育运动与卫生保健，体育主要竞赛的方法及组织管理，基础身体素质锻炼等。通过本篇教学使学生认识体育运动的意义，增强体育意识，启发学生学习体育知识与参加体育锻炼的自觉性。使学生全面掌握身体素质锻炼的方法，增强体质，提高体育能力，达到国家体育锻炼标准及大学生体育合格标准。主要运动项目篇，介绍了田径、球类、游泳、体操、健美、武术、气功运动的技术及竞赛规则。通过本篇教学，使学生掌握各种体育运动项目的运动技能，了解竞赛规则，积极参加健身运动，开展丰富多彩的体育锻炼活动，养成科学锻炼的好习惯，培养良好的思想品质。

《大学体育》紧紧围绕体育教学大纲要求，结合高校体育教学特点，内容丰富且实用性强，适当介绍了部分选修课内容，运动技术表述详细，便于学生自学及体育课后复习。愿《大学体育》成为学生体育锻炼的良师益友，愉快生活和健康学习的亲密伴侣。

《大学体育》在编写过程中得到很多体育工作者的支持和帮助，尤其体育部高春娟副研究员和李榕基教授进行了具体审稿。提出了很好的修改意见，特向他（她）们表示致谢。由于编写人员的水平有限，加之编写时间仓促，难免有缺点和错误之处。敬请同志们予以批评指正。希望《大学体育》在教学使用过程中日臻完善。

编 者

1995年3月

目 录

前言

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述

第一节 体育简述..... (1)

第二节 高等学校体育 (11)

第二章 体育锻炼

第一节 体育锻炼的作用和特点 (15)

第二节 体育锻炼的原则、内容与方法..... (16)

第三章 运动与卫生保健

第一节 运动卫生与健康 (24)

第二节 女生体育卫生 (29)

第三节 医务监督 (32)

第四章 运动竞赛

第一节 运动竞赛的意义及种类 (38)

第二节 运动竞赛的编排方法 (39)

第三节 田径运动会的组织与编排 (42)

第四节 国际、国内主要体育组织和运动竞赛..... (45)

第五章 基础身体素质锻炼

第一节 力量素质锻炼 (50)

第二节 速度素质锻炼 (53)

第三节 耐力素质锻炼 (56)

第四节 灵敏素质锻炼 (59)

第五节 柔韧素质锻炼 (61)

第六节 全面发展体能的几个问题 (62)

第二篇 主要运动项目

第六章 田径运动

第一节 短跑与接力跑 (65)

第二节 中长距离跑 (71)

第三节 跳 跃 (73)

第四节 投 掷 (76)

第七章 球类运动	
第一节 篮球	(80)
第二节 排球	(94)
第三节 足球	(107)
第四节 乒乓球	(115)
第五节 羽毛球	(121)
第六节 台球	(125)
第七节 网球	(130)
第八章 游泳运动	
第一节 蛙泳	(137)
第二节 爬泳	(140)
第三节 仰泳和蝶泳简介	(141)
第九章 体操运动	
第一节 形体	(143)
第二节 竞技体操	(148)
第三节 艺术体操	(153)
第十章 健美运动	
第一节 如何进行健美锻炼	(160)
第二节 健美练习的基本方法	(165)
第三节 发达各部位肌肉的主要练习方法	(167)
第四节 健美比赛规则简介	(178)
第十一章 武术与气功	
第一节 武术	(180)
第二节 气功	(196)
主要参考资料	

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述

第一节 体育简述

一、体育的概念和组成

(一) 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。体育这一术语却不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史，它的出现比较晚。据世界体育资料记载，最初见刊于1760年法国的报刊上。我国是文明古国，历代有着锻炼身体、养生保健方面的理论与实践，但在古籍中尚未发现与体育完全相同的专用词。其含义相近的有“养生”、“导引”、“吐纳”等。据史料记载，19世纪末，德国和瑞典体操开始传入我国，清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。直到本世纪初，基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期，到1923年才在《中、小学课程纲要草案》这一官方文件中，正式把“体操科”改为“体育课”。体操仅作为一门单科而纳入体育范畴。尔后，体育一词广泛使用至今。

“体育”这一术语在含义上也有一个演化过程，当它传入我国时，就是指身体的教育(physical education)，是作为学校一门课程，作为教育的一部分出现的。在当时我国还很少有竞技运动和其它群众性的体育活动，以其狭义的含义来使用这一术语，还没有太大的矛盾，与国际上的理解也相一致。但新中国成立后，随着我国体育事业的发展，原来仅作为体育手段的竞技运动(sport)有了很大的发展，在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系，并在社会生活中越来越显示出它的重要地位，其社会职能和功能也都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。再则随着人们生活水平的提高，为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐(physical training and physical recreation)活动也越来越多地开展起来。在这种情况下，仍用一个狭义体育来代表外延已经扩大的活动，已显得很不够。建国以来，在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中，都运用“体育运动”、“体育事业”、和“体育”这些名词作为体育的总概念或第一位概念，也用“学校体育”、“群众体育”、“竞技体育”等名词作为次概念或第二位概念。因此在我国“体育”一词就有了狭义和广义两种用法。用于狭义时一般均指体育教育，用于广义时则和通常所说的体育运动相同，即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。这三者既有区别又互相联系，并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。一方面通过以发展身体为核心的教育过程，承担着人体完美发展、增强体质的重要任务，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同培养实现全面发展人才的任务；另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫

生为目标的身体锻炼, 及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动, 达到人体自我完善、挖掘人体内在潜力, 并充分发挥其在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。

综上所述, 体育(广义的)亦称体育运动, 是指以身体练习为基本手段, 以全面发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的组成部分, 受一定社会的政治和经济的制约, 为一定社会的政治和经济服务。但必须指出, 体育的概念并非一成不变, 随着社会的不断发展和人类需求进入高层次, 人们对体育的认识还将会进一步深化。

(二) 体育的组成

由广义体育的概念表明, 体育教育、竞技运动和身体锻炼三个不同内容和范围的“体育”, 其共同点是以身体运动为基本手段, 全面发展身体和增强体质, 有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会施予的影响不同, 目前普遍认为体育可由学校体育、竞技体育和社会体育三个主要部分组成。

1. 学校体育

学校体育与德育、智育、美育相配合, 成为整个教育的重要组成部分, 是全民体育的基础, 也是国家体育事业发展的战略重点。各级各类学校按不同教育阶段和年龄特征, 通过体育课、课外体育活动和课余体育训练与竞赛等组织形式, 紧紧围绕以增强体质为中心, 实现学校体育的各项任务, 进而达到教育、教养和发展身体的总目的, 并与其它教育环节构成了一个完整的教育过程, 使学生在德、智、体、美几方面都得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展, 为了适应当代社会和人们对精神、文化生活日益增长的需要, 学校体育在重视增强学生体质近期效应的同时, 还应考虑到学生将来对“享受”和“发展”的需要。因此, 应重视和培养学生个人的兴趣爱好与终身体育意识及主动参与意识, 使之讲究体育锻炼的科学性, 不断提高对体育的欣赏水平, 并积极创造条件为国家输送和培养高水平的竞技人才。

2. 竞技体育

竞技体育即竞技运动, 是指为了最大限度地发展和不断提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力, 为取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

随着社会经济的繁荣, 人民生活水平的不断提高, 使一些具有竞技体育特点的群众性竞赛日趋频繁, 其中一些有规则约束的竞赛, 逐渐向以取胜为目的的方向转移, 从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技运动竞争激烈, 其竞争实质是体力、智力和运动技能等综合实力的竞争, 技艺高超, 极易吸引广大观众。所以它极富感染力且容易传播, 对活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊和团结等方面都起着特殊的作用。

3. 社会体育

社会体育也称群众体育或大众体育, 是指广大人民群众锻炼身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育及医疗体育等均属社会体育的范畴。参加者主要是一般民众, 其中包括男女老幼和伤病残者, 活动领域遍及整个社会, 内容广泛, 形式多样, 娱乐性、趣味性强。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。

社会体育开展的广泛性和社会化程度, 取决于国家经济的繁荣、文化素养和生活水平的

提高、闲暇时间的增多及社会环境的安定。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”，正在吸引大批的体育消费者。国家还设立了“中国大众体育纪录”，表明社会体育活动已有了比较广泛的群众基础。

二、体育的功能

根据体育对人体和社会分别所起的作用，将体育的功能按生物功能和社会功能分为两大类。生物功能主要指健身功能，它包括生理的和心理的，是体育最本质的功能；社会功能则包括教育、娱乐、政治、经济、军事等功能，属非本质的功能。随着社会的发展和进步，对体育功能的发掘和利用仍会继续下去，我们对体育功能的认识也将不断深化。

(一) 健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的，这是体育最本质的特征，这一特征决定了体育具有健身功能。体育健身的理论基础是促进人体的新陈代谢，加强人体的同化和异化作用，使身心得到有效发展，有利于促进健康和增强体质。

1. 体育对促进健康的作用

何谓健康？联合国世界卫生组织对此下的定义是：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包括在内，亦即是指一个完整的状态”。这里明确指出健康不仅是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，而且包括身体和精神方面均能迅速完全地适应社会环境。即健康应包括身体健康和精神健康（身、心健康）两个方面。身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能和承担负荷后的适宜反应。事实证明，身体健康受损引起的各种疾病，均因人体对内、外环境不适应所致。人的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调，而且还取决于整个身体对自然界和社会环境的适应能力。不同的人对环境的适应能力的差异，除去所处的生活环境不同外，在很大程度上与体育锻炼密切相关。“生命在于运动”这句名言，深刻的阐明了运动对身体健康所起的重要作用。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。良好的心理调节能力和讲究精神卫生是判断精神健康的基础。从事体育运动能使人心情舒畅、精神愉快，使心理调节能力得到提高，及时排除个人性格和心理状态中的不健康因素。使个体与环境和谐统一，以达到精神健康，并使身体健康得到维护。

2. 体育对增强体质的作用

体质是指人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上，表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素综合的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念。如果把健康作为评价体质状况的起码条件，那么体质则是健康的物质基础。

经常从事体育运动，能促进有机体的生长发育，提高运动能力。骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育，对人的劳动能力和运动能力都有直接的影响。实验证明，体育运动可刺激骺软骨的增生，从而促进骨的生长。同时还可促使骨骼变粗，骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。系统地进行体育锻炼，对提高肌肉的力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性及调节能力等基本身体素质的作用是十分明显的。运动可改善肌肉的血液供应状况，增加肌肉内的营

养物质，特别是蛋白质的含量，使肌纤维变粗，工作能力加强，并促使肌肉有更多的能量储备，进而提高运动能力。

科学的体育锻炼，不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长，促使形态与内脏器官正常发育，而且还能提高人体对外界的适应能力，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统等机能状况，使主司这些系统工作的器官在构造上发生变化，功能上得到加强和提高，如心、肺功能出现“节省化”现象。

特别是经常从事体育运动，能改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒、思维敏捷。体育运动可改善大脑的供血、供氧情况，促使大脑皮层兴奋性增强，抑制加深，兴奋和抑制更加集中，使神经过程的均衡性和灵活性加强，对体外刺激的反应更加迅速、准确，大脑的分析综合能力加强，工作能力提高。根据高级神经活动的负诱导规律，运动中枢的兴奋可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息，从而很快地消除疲劳，恢复工作能力，这正是学习一段时间后，去从事一些身体运动，会使人感到头脑清醒，精神焕发，记忆力增强的生理机制。“ $8-1>8$ ”这个富有哲理的公式，就是从这个意义上提出来的。

总而言之，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；中年人身体健康，精力旺盛；老年人延缓老化过程，健康长寿。体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。但必须指出，在促进健康、增强体质方面，体育并不是万能的。还必须与营养、医药、卫生、优生等因素相互配合，才能培育更加完美、更加适应现代社会需要的人。

（二）教育功能

体育的教育功能就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其它社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同，但都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，不仅本身是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

马克思主义有关教育的经典论述，都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要方面。现代教育观认为，在学校过程中，应完成教育、教养和发展三方面的任务。因此，学校体育通过体育课、课外体育锻炼和课余运动训练与竞赛等基本途径，对学生进行思想政治、意志品质和道德情操的教育，使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯，以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质、增加知识和提高基本活动能力的目标。为了适应未来社会生活和工作的需要，学校体育更应强调它在培养终身从事体育的兴趣和习惯，改善生活方式，提高生活质量方面的教育作用。

体育的教育功能不只限于学校领域，它通过竞技体育和社会体育，对社会所起的教育作用也是不可低估的。不但竞技体育中的运动训练属教育过程，且运动竞赛更具广泛的教育意义。可激励人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。由于运动竞赛的突出特点是竞争激烈，这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上产生强烈的反响。故在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面教育人们要与社会保持一致性。如中国女排在争夺“五连冠”的过程中，所表现出来的精湛球艺，拼搏精神和高度的爱国责任心，撼人肺腑，给全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮。国家号召以

女排精神搞四化，不少人以女排精神为榜样，决心在坎坷与逆境中奋起。运动竞赛过程中，运动员在更高、更快、更强的奥林匹克宗旨下，所表现出的无私奉献、顽强拼搏精神，激励和鼓舞着广大观众和运动员自身。对人的思想和社会的进步，起着一定的影响。社会体育的教育功能是学校教育的延伸，通过群众性体育活动，无论从身体机能，改善身心健康或在促进人际交往、培养精神品质等方面，这种教育功能都能从中得到充分体现。

（三）娱乐功能

体育的娱乐功能的客观依据是为了满足人的精神需要。随着科技的发展，社会的进步，人们物质生活水平得到提高，社会余暇时间增多，需要层次也相应提高。如何善度余暇成为一个社会问题被提上议事日程。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可使人们在紧张繁忙的工作劳动之余获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。体育运动由于它技术的高难性，惊险性、造型的艺术性，配合的默契性和易接受的朴素性，吸引着越来越多的人，使其成为人们余暇生活的一个重要组成部分，起到了丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。

现代体育运动，特别是竞技运动，其技艺日益向高、难、新、尖的方向发展，一些运动员能够在一定时间和空间尽善尽美地完成技术动作，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合，产生出一种能使人赏心悦目的美的享受。因此人们在紧张的工作和劳动之余，通过观看体育比赛，可以忘却一切烦恼和不愉快，使身、心得到调节，获得积极性休息。这不仅有助于疲劳的恢复，而且也是一种精神上的享受。

此外，人们通过参加体育运动，能够在完成各种复杂练习的过程中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智斗勇过程中，在征服自然障碍的拼搏中，得到一种非常美妙的快感。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的“体育颂”中所说：“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，条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可以使欢乐的人生活更加甜蜜！”的确，体育无愧为一种最积极、最健康的娱乐方式，它能满足男、女、老、幼的精神需要。愈来愈多地吸引人们自觉投身于其中。应该指出，体育与娱乐是两个互为区别又有联系的范畴，但目前已有迹象表明，娱乐为了更有效地发挥自身的作用，已开始加快向体育领域渗透的步伐，使一些娱乐项目逐渐向运动项目转化。人们为领略生活乐趣，逐渐将注意力转向娱乐体育时，标志着体育正悄然向消遣形态转移，致使现代体育的娱乐功能变得更加突出。

（四）政治功能

体育的政治功能是客观存在的，已被无数现实所证实。尽管在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点，实际上任何国家在带有方向性的问题上，都要求体育服从政治需要，同时也充分利用其对政治所具有的影响。由于体育与政治的关系微妙，它可以被不同的政治所利用，因此既可作为正义的政治宣传手段，又可充当政治欺骗的工具。如二次世界大战前后，各国工人阶级为进行反法西斯的政治宣传，于1934年夏成立了红色体育国际，并在巴黎举办了为期一周的反法西斯运动会。但1936年由于国际奥委会错误决定第11届奥运会在德国柏林举行，结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。希特勒为了炫耀武力，不惜耗费巨资，新建了被称为“冠绝一时”的运动场地；为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”，竟蛮横地拒绝为夺得4枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖，使这届奥运会成了纳粹法西斯分子发动第二次世界大战的政治舞台。

二次世界大战后，由于国际舞台错综复杂的政治斗争造成的原因，国际奥委会被强权政治所控制，使包括中国在内的人民民主国家的体育主权受到严重损害。我国为抗议制造两个中国的政治阴谋，断然宣布不参加第16届奥运会；为抗议种族歧视，非洲国家体育组织集体抵制1976年蒙特利尔奥运会，都表明了体育和国家主权、民族尊严有着不可分割的联系。

国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的舞台，也是显示一个国家的政治、经济、文化水平和综合国力的窗口。因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱，如果获胜，能提高国家的威望，如果失败，则令人感到沉重。如1972年美国在奥运会男篮决赛中输给前苏联队，引起了美国公众哗然，人们甚至要求调查失败的原因，因为他们认为这有损于美国的国际威望。我国女排在洛杉矶奥运会上，不负众望，顽强拼搏，勇夺“五连冠”，全国人民群情激奋，许多老华侨说，他们一生中，还没有体验过这样兴奋激动的时刻，他们感受到祖国的强大，在世界人民中的威望和做一个中国人的光荣和骄傲。

体育在为外交政策服务方面所起的政治作用也是人们所熟知的。中国的“乒乓外交”，用和平的方式促使中美关系正常化，曾轰动全球，至今仍被人们传为佳话。我们讲体育的政治功能，也不能用政治代替体育。因为作为体育的方法、手段、内容和物质基础等，有其本身的规律和特点，只是谁掌握，为谁服务的问题。我们强调体育的功能，正是为了更好地使体育为政治服务。

（五）经济功能

体育的经济功能是由体育与经济的互相促进作用所决定的。国民经济制约着体育的发展，发展的体育又反作用地促进社会经济的繁荣。国民经济对体育的合理投资，既可以促进体育事业的发展，又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况，而体育本身的发展，又间接地通过提高国民的身体素质，再转化为劳动生产力。

体育的发展对国民经济的直接促进作用，更显著地表现在高度发展的商品经济社会。实践证明，目前正在兴起的由体育劳务形式产生的经济价值不可低估，其经济效益主要取决于体育社会化、娱乐化和终身化的进展程度，以及竞技体育的发展水平。体育的普及，必然刺激体育工业的发展，使之有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。另外，从竞技体育的发展历史来看，它和商品经济的联系也颇为密切。当前在国际上，一些经济发达的国家，非常注意发挥体育的经济功能，追求体育的经济效益。如通过精采的体育比赛和表演，吸引成千上万的观众，以直接获取门票收入；利用一些大型运动会来带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展，并通过出售电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币、收纳广告费、印刷宣传品等手段获取相当可观的经济效益。随着商品经济浪潮的冲击，奥林匹克运动也被卷入其中，使之表现出鲜明的商业化倾向。这方面的成功尝试当首推1984年美国洛杉矶举办的第23届奥运会。这届首先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，不仅节省了原定的5亿美元耗资，反而从中获得了2.5亿美元的盈利。为此，国际奥委会特授予他金质勋章。不少人虽基于奥林匹克原则，对此举颇有贬词。对此，国际奥委会主席萨马兰奇说道：“我们并不想阻止商业化，因为我们认为商业化对体育界有非常重要的作用。我们所要避免的是将商业化利益置于体育之上”。1988年汉城奥运会再次获得更大的成功，获得4.67亿美元的巨额利润，这使人们对体育所表现的经济价值感到震惊。受现代商品经济大潮的冲击，竞技体育逐渐向职业化、商品化的方向演变，迫使国际奥委会放弃了一贯主张的“业余运动”原则，因为体育毕竟无法摆脱商品经济的影响。

在改革开放的过程中，我国体育经济功能的发挥也卓有成效，它集中表现在成功地举办了1990年第11届亚运会。据1992年亚运会财务决算报道：亚运会筹集资金和所耗经费，不仅收支相抵，而且还略有节余。表明我国在挖掘体育经济功能内在潜力方面也有了成功的经验。

（六）军事功能

体育的军事功能，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，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，也促进了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，统治者为了争夺领地引起的频繁战争，使体育和军事的结合变得愈加紧密。

随着资本主义的发展，西方体育经“文艺复兴”时期和宗教改革运动，极力主张把跑、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须的一些基本技能。在近代西方体育形成的初期，由欧洲教育改革推出的传统体操，以它极具军事实用价值的体育形式风靡欧洲。这种身体运动对培养动作技能、行动整齐、掌握当时流行的线形作战方法极为有利，在美国南北战争及普法战争中，曾一度发挥重要的作用。

现代社会，由于尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能，且能有效地加以应用，这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此不仅要进行全面体力训练，而且还必须掌握军事需要的专门技巧，如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、格斗、擒拿、拳击、及队列操练等。特别是随着部队机动性的提高和新的战略战术的运用，体育与军事结合的项目在不断涌现，使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

以上分别论述了体育的六个主要功能，需要强调指出的是：体育是一个完整的整体，它的各种功能各有所侧重，又互相交叉，不是完全孤立的。如教育功能和政治功能，只是角度不同，很难截然分开。体育的功能也不是自然而然就可以实现的，它的实现是有条件的。如健身功能并非参加运动的必然结果，违背科学规律和原则，盲目的锻炼和训练，不仅对健康无益反而有害。就是说，只有讲究科学性，才能保证健身功能的实现。再如体育的教育功能和政治功能，也不是自然而然就可以实现，体育运动只是提供了有益的内容和有利的时机，如果有关组织者、领导者等不注意对运动员和观众进行教育和引导，就发挥不了应有的作用，甚至还会产生适得其反的结果。如在运动队伍中也会发生道德不佳，违法犯罪，甚至叛国等行为，在运动竞赛中也会发生运动员互相火并，殴打裁判，甚至观众骚乱等事件。只有有意识地去宣传、去灌输、去引导，才能更好地开发和利用体育的功能。

三、中国体育的形成和发展

（一）中国传统体育的产生与发展

体育作为一种社会活动，是人类为了适应社会需要和人本身的生理、心理需要而产生和发展的。

早在史前时代，原始人类生活在极其险恶的自然环境中，迫于谋生和防卫的需要，原始人类必须与自然灾害和凶禽猛兽作斗争，即借助人体运动获取生活资料，并保证自身不受伤害。要为寻找食物而攀山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙；为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的安全，还必须掌握格斗和游泳等防

卫手段。原始人的这些走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越及游泳等身体运动，既是劳动动作，又是求生存所必须具备的基本生活技能，也是原始体育的萌芽。在原始教育中，体育是重要内容和手段。

为了适应社会的需要，还有一些既不属于生产活动，又高于一般的生活技能的活动，以更接近体育的方式发展起来。如人们为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先、神灵的祭祀，以及抒发内心的情感，往往以手舞足蹈的身体活动来作为表达，这种手舞足蹈的动作，既是身体活动，又是一种娱乐，后来发展成为舞蹈活动。在休闲时为了精神愉快，做一些游戏，后来发展成竞技运动和角力等。又如为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病，进行的一些身体活动，既是医疗手段，又是健身活动，以后逐渐发展成各种成套的保健操，如“养生术”、“导引术”等，健身目的更加明确。

综上所述，反映出在原始人很低水平的需要结构中，不仅有生存、防卫的需要，有抒发思想感情的需要，有交往的需要，而且也有同疾病作斗争的需要。这些需要归纳起来，就是需要精神调节和强健身体。由于原始社会生产力还很低下，人们不可能有明确的社会分工，所以处于萌芽状态的各种社会活动，相互间多无明晰的界限。原始社会后期，随着文化、艺术和教育等活动的出现，及这类活动能强身祛病的作用，才被人们有所意识，并随着奴隶制社会经济的发展，开始与军事、教育、宗教、礼仪等相结合，原始体育才初步具有了社会职能。

春秋战国初期，兼并战争引起的社会变革，加快了我国由奴隶制社会向封建社会转变的过程，此时由诸侯争霸兴起的崇尚武功，由文化进步引发的健身思想，由经济繁荣衍生的民间体育，都为我国古代体育的发展创造了良好的条件。

秦汉三国时期，随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高，人们开始有了娱乐闲情，庆节祭典的需要和竞争的强烈欲望，促使体育的内容变得多样，被激活的民族体育迅速崛起。汉代以训练士兵为主的军事体育，如骑射、刀术等武艺及蹴鞠等运动都有很大的发展。以健身为主要目的的医疗体育如导引、养生术也有了发展，特别是名医华佗创编的五禽戏，通过模仿五禽的动作，以活动身躯，促进体内血液运行，颇具强身祛病的价值。由于汉代雄厚的物质基础，使宫廷和民间的娱乐体育活动丰富多彩，名目繁多。其中有关体育项目如角抵（包括角力和摔跤）、杂技、舞蹈，以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动，有的发展成为竞技运动，有的至今仍是人们喜闻乐见的传统娱乐活动。

到了封建社会中期的魏晋隋唐时期，随着全国统一，经济、文化、政治发展到了鼎盛时期，体育也出现了空前繁荣的景象，其项目繁多、技艺高超。特别是唐代，仅球类运动就有马球、蹴鞠、十五柱球、踏球、抛球等。唐朝首创的武举制度，大大鼓舞了民间练武之风，对体育的发展起了很大的促进作用。由于医学和养生术的发展，促使导引、养生有了新的发展，伟大医学家孙思邈的养生、导引、按摩的理论，对当时及后世都有着很大的影响和贡献。在军事武艺方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，不论是教习方法，还是技术水平，都较汉时有了发展和提高。民间体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、郊游、射鸭、棋类等都非常盛行。

在民间体育大发展的宋元时期，由于受封建城市经济和市民文化的影响，振兴了社会娱乐体育和养生体育，为我国传统体育增添了新的内容。这一阶段尽管社会变化日趋复杂，阶级矛盾日益深化，但巩固的中央集权制，使社会经济、政治和科学文化有了显著的进步，人

民生活相对安定。此时不同的阶级、阶层和个人，根据所处的不同的社会地位和物质基础，开始选择不同的体育内容和形式，以适应和改变自身的生活方式。如统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式，在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育，专供帝王后妃观赏、消遣；而一般平民百姓，却随都市经济发展，在节日闲时开展游艺性活动，或聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演，以补充其贫乏的文化生活内容；至于封建士大夫阶层，因受封建道德观的严重束缚，及佛教、道教、玄学思想的影响，恪守静漠恬淡的生活方式，一般都轻视习武，而热衷棋类、投壶和养生等“举止高雅”的体育项目，以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

进入封建社会末期的明清时代，上承数千年的中国古代体育、民族体育，通过自身的衍生和发展，在相互补充和渗透中，为中国传统体育的形成打下了坚实的基础。我国古代养生学，在长期的发展过程中，经明、清时期养生家、医学家的努力，开始向术式套路化及理论系统化方向发展。传统武术在军事武艺发展的基础上，不仅演变成独立的体系，还逐渐形成各种流派。而具悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育，经千锤百炼，技艺有了明显提高，并在民间得到普遍开展。至此，偏重于“保健”及“强身”意识的中国传统体育，按练武、养生及娱乐这三种主要形式沿袭至今。

（二）中国近代体育

1840年鸦片战争以后，中国由一个闭关自守的封建社会逐步沦为半殖民地半封建的社会。随着帝国主义的入侵，西方文化的输入，中国在体育运动方面发生了前所未有的变化。为了抵御外侮，中国封建统治阶级自身进行的社会改革，是近代体育被动引进的根本原因。而以林则徐等进步思想家，率先提出“师夷之长技以制夷”的主张，又在理论上为引进西方近代体育奠定了思想基础。十分明显，这种出于“自救”而转向学习西方的思潮，在客观上也动摇了清王朝空疏无用的教育体制，致使洋务运动兴起。从19世纪60年代到90年代，随洋务派提出“中学为体”，“西学为用”的教育方针，在兴办水师学堂和武备学堂中传授“西艺”，并开设“体操科”或“体操课”，遂使近代体育先以军事技术操练的方式传入中国。

近代体育引进中国以后，帝国主义为了控制中国近代的政治经济，同时加强了对中国文化教育的侵略。派遣大批的传教士到中国各地建立教会，兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组织和较好的体育设施，因而田径、球类等近代运动项目得以很快开展，之后又陆续传播到官办新式学堂。校际间的比赛也开展起来，并不断增加。学校体育的兴起，是近代体育在中国广泛传播的主要途径，而基督教青年会则是传播近代体育的另一重要途径。特别是在20世纪初，一批美国体育专业人员纷至沓来。他们充任青年会的体育干事，通过创办体育杂志，出版体育教材、培训体育干部、讲授体育理论，乃至组织并操纵中国早期的运动竞赛，不遗余力地宣传“西洋体育”，使近代体育在中国的传播不断扩大，影响日渐深远。随着“门户开放”，中国沿海城市的外侨逐渐增多，而西方商人和海员等出于自身娱乐需要而开展的赛马、游泳、划船等体育活动，对扩大近代体育的传播，也起了一定的积极作用。

西方近代体育在中国的兴起并经过数十年的发展，构成了中国近代体育的基本内容，已发展成为中国近代体育运动的主流，而以中国武术为中心的传统体育活动，虽仍在广大地区的民间流行，甚至在农民革命和起义中曾发挥重要作用，但从总体来看，已退居次要地位。由于接受西方体育，又受传统观念的束缚，特别是封建统治阶级的腐败，民不聊生，结果造成了中国近代体育长期落后的局面。

（三）中国现代体育

二次世界大战后，技术革命波及全球，由此引起的社会变革，导致社会生产力大幅度提高，人民生活方式有了明显改变。在这种变化的影响下，现代体育的发展发生了历史性突破。表现出体育向社会化、娱乐化、终身化方向发展，竞技运动水平进入高层次，体育科技被开发以及不同体育的内容相互渗透和交融等特点。

我国现代体育，从一个体育极其落后的国家发展为亚洲体育强国，并逐步向世界体育强国迈进。建国初期，面对旧中国遗留的千疮百孔，百废待兴的局面，在中国共产党和政府的关怀与领导下，对旧中国的落后体育进行了改造，坚持社会主义方向，确定新中国体育的性质与任务，并根据我国实际，在体育机构、制度、干部、宣传出版、物质技术等方面进行了一些必要与可能的建设，从而以新的面目出现于体育历史舞台，同时也为我国社会主义体育事业的形成和发展打下了基础。由于政权性质的改变和人民生活水平的不断提高，使体育的性质和社会地位均发生了根本的改变。因而在新中国成立不到 10 年的时间里，就甩掉了“东亚病夫”的帽子，一代青少年体质的指数都较他们的前辈有所改善和提高，作为评定人类体质状况的综合标志——人口寿命，由建国初的平均寿命 35 岁，提高到 1957 年的平均寿命 57 岁，据我国 90 年第 4 次人口普查公布，我国男性平均寿命为 66.91 岁，女性平均寿命为 69.99 岁，男女平均已达 68 岁。同时竞技体育也得到迅速发展。

在我国社会主义建设的发展中，尽管在前进的道路上曾遇到一些挫折，但在全国人民的共同努力下，克服困难，使我国体育事业得到不断完善，不断发展。特别是党的十一届三中全会以来，在“一个中心、两个基本点”的基本路线指引下，随着科学技术的发展，具有中国特色的社会主义体育的理论和实践有了新的发展。1986 年在全国体育发展战略讨论会上，认真研究和认识我国体育在特定历史阶段的现状和发展基本特征之后，在“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科技”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等 8 个方面，对 2000 年争取实现体育强国，进行了一次系统的目标性预测和论证，为我国现代体育制定了具体的规划。从而加速了“全民健身战略”和“奥运会战略”的步伐，使我国现代体育有了新的发展。

在学校体育方面；国务院颁布了《学校体育工作条例》，制订了其他有关的制度，进一步加强了对学校体育的领导，为突出“增强体质”这一根本任务，并从开发体力和智力的双重因素考虑，要求学校体育从根本上解决身心全面发展的问题，以迎接新技术革命的挑战；为了把学校体育和“终身教育”有机结合，学校体育还强调在发展各种能力的基础上，注重兴趣培养和养成运动习惯，以获得未来生活所必须的运动技能；为了适应深化体育改革的需要，学校体育又承担了造就优秀体育人才的历史使命。目前学校体育的发展正在不断完善，质量也在不断提高。

在社会体育方面：随着我国社会经济的发展，人民生活水平不断提高，在现代体育意识、观念的影响下，人们已开始从单纯物质生活的桎梏中醒悟过来，有了不同程度的精神文化生活需要，并在重新考虑人生的价值。因此，随着我国逐渐进入“老龄”社会，由健身操、迪斯科、秧歌、舞蹈、太极拳、气功等掀起了“公园体育”热，使中老年人适得其所。青年人则抛弃“传统封闭”的生活方式，掀起娱乐体育热潮，热衷于更能表现美感、新颖和富有兴趣的体育活动。一些人则出自对生活、情感和理想的执着追求，敢于冒险参加漂流、徒步或骑自行车长途旅游等锻炼意志品质的体育活动，以充分实现自我表现的价值。正是如此，使