

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学体育

◎ 主编 陈少坚



北京体育大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学体育

◎ 主编 陈少坚



北京体育大学出版社

责任编辑 高云智  
责任校对 宋志华  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎  
封面设计 杨宝钦 范璧合

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 陈少坚等著. —北京: 北京体育大学出版社, 2007. 9  
ISBN 978-7-81100-821-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 137351 号

### 大学体育

---

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  
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销  
电 话 010-62960631 62963530  
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 26  
字 数 632 千字

---

2009 年 6 月第 1 版第 3 次印刷  
ISBN 978 - 7 - 81100 - 821 - 0  
定 价: 32.00 元

## 编委会名单

- 主 编 陈少坚
- 副主编 王联聪 刘英杰 吴正耀  
兰润生 高松龄
- 编 委 (按姓氏笔画排列)
- |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王联聪 | 叶少杰 | 左 成 | 付 伟 |
| 兰润生 | 纪斯超 | 朱 林 | 李 虹 |
| 连瑞华 | 陈少坚 | 陈秋月 | 陈建明 |
| 吴正耀 | 吴蕾红 | 张明飞 | 林少琴 |
| 林建芳 | 林 跃 | 郑 晔 | 倪红莺 |
| 施纯志 | 俞忠友 | 黄双喜 | 黄红梅 |
| 黄承国 |     |     |     |

# 前 言

《大学体育》是以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为基本的编写原则，吸收了近年来体育学科研究成果，介绍了体育的基础理论实践。大学体育教学应转变教育理念，推进素质教育，提高学生身心健康水平，培养适应现代化建设的新型人才。针对大学生对健身和专项、竞技性训练的实际需要，教材涵盖了普通高等学校体育课内外所需内容，同时满足学生“三自主”选课和运动特长的需要。

本教材力求使学生树立正确的体育观、健康观，能主动参与体育运动和锻炼，掌握一两项有终身体育锻炼价值的运动技能，增强体质，增进健康。

本书由主编负责提纲设计和总纂。主编、副主编负责对各章节进行审核、串编。各章节具体编写人员如下：第一章由陈少坚、林跃编写；第二章由林建芳编写；第三章由陈秋月编写；第四章由朱林编写；第五章由陈建明编写；第六章由黄红梅编写；第七章、第八章由兰润生编写；第九章由王联聪、付伟编写；第十章由倪红莺编写；第十一章第一节由黄双喜编写，第十一章第二节由吴正耀、叶少杰编写，第十一章第三节由黄双喜、林少琴编写，第十一章第四节由郑晔编写，第十一章第五节由施纯志编写，第十一章第六节由黄承国编写，第十一章第七节由纪斯超编写；第十二章由张明飞编写；第十三章由俞忠友编写；第十四章由吴蕾红、连瑞华编写；第十五章由李虹编写；第十六章由吴正耀编写；第十七章由左成编写。

本书在设计和编写过程中就教材的“一纲多本”，教材如何体现出不同的体系、不同的风格、不同的地区特色，教材的指导性、实用性等问题咨询了全国高等学校体育教学指导委员会委员、博士生导师黄汉升教授的意见，并得到了悉心指导。本书在编写过程中还得到福建省教育厅体卫处领导江仁虎同志的支持和帮助。在此一并表示衷心的感谢！

本书在编写过程中，参阅了许多文献资料，在此特作说明，并向作者表示感谢！

由于编写时间较为仓促，虽经整理和多轮修改，仍难免有疏漏或不妥之处，敬请体育界同仁予以斧正。

《大学体育》编委会

2009年3月

# 目 录

## 基础理论篇

<b>第一章 体育的社会科学基础</b> .....	3
第一节 体育的概念与功能 .....	3
第二节 体育在现代社会生活中的地位 .....	9
第三节 体育与其他社会活动 .....	10
第四节 高校体育的目标与基本途径 .....	14
<b>第二章 体质与健康</b> .....	23
第一节 体质与健康的概念 .....	23
第二节 体质与健康的影响因素 .....	26
第三节 体质健康测评 .....	30
<b>第三章 体育锻炼的生理科学基础</b> .....	45
第一节 体育锻炼与神经、肌肉 .....	45
第二节 体育锻炼与氧的供应 .....	48
第三节 体育锻炼与新陈代谢 .....	49
第四节 体育锻炼与疲劳的恢复 .....	52
<b>第四章 体育锻炼的心理科学基础</b> .....	57
第一节 体育锻炼与感知觉 .....	57
第二节 体育锻炼动机 .....	59
第三节 体育锻炼的情感和意志品质基础 .....	62
第四节 体育锻炼与心理健康 .....	65

第五节 体育锻炼与焦虑的自我控制 .....	68
<b>第五章 体育锻炼与营养、卫生保健 .....</b>	<b>71</b>
第一节 体育锻炼的营养保证 .....	71
第二节 体育锻炼的卫生保障 .....	75
第三节 运动损伤的预防与处理 .....	77
第四节 体育锻炼、饮食与体重控制 .....	86
<b>第六章 医疗体育与传统运动养生 .....</b>	<b>93</b>
第一节 医疗体育概述 .....	93
第二节 传统运动养生 .....	96
第三节 运动处方 .....	102
第四节 大学生常见疾病的医疗体育 .....	107
<b>第七章 体育锻炼的原则与方法 .....</b>	<b>113</b>
第一节 体育锻炼的原则 .....	113
第二节 体育锻炼的方法 .....	115
<b>第八章 体育运动欣赏 .....</b>	<b>118</b>
第一节 体育运动的欣赏价值 .....	118
第二节 田径运动欣赏 .....	120
第三节 体操运动欣赏 .....	122
第四节 体育舞蹈欣赏 .....	123
第五节 武术运动欣赏 .....	124
第六节 球类运动欣赏 .....	126
<b>运动技能篇</b>	
<b>第九章 健身运动 .....</b>	<b>131</b>
第一节 健身走 .....	131
第二节 健身跑 .....	135
<b>第十章 武术运动 .....</b>	<b>140</b>
第一节 入门与基本功 .....	140
第二节 组合练习 (五步拳) .....	148
第三节 初级长拳 (第三路) .....	149



第四节	初级剑术 .....	161
第五节	二十四式太极拳 .....	171
第六节	散 打 .....	188
<b>第十一章</b>	<b>球类运动</b> .....	<b>197</b>
第一节	球类运动及健身特点 .....	197
第二节	篮 球 .....	201
第三节	排 球 .....	230
第四节	足 球 .....	250
第五节	乒乓球 .....	266
第六节	羽毛球 .....	283
第七节	网 球 .....	298
<b>第十二章</b>	<b>游泳运动</b> .....	<b>311</b>
第一节	游泳运动及健身特点 .....	311
第二节	游泳安全卫生与救生知识 .....	315
第三节	游泳基本技术 .....	319
第四节	游泳技术练习 .....	323
<b>第十三章</b>	<b>健美运动</b> .....	<b>330</b>
第一节	健美运动及健身特点 .....	330
第二节	健美运动的实用方法 .....	332
<b>第十四章</b>	<b>健美操</b> .....	<b>346</b>
第一节	健美操运动概述 .....	346
第二节	健美操运动的锻炼常识 .....	349
第三节	健美操运动基本动作 .....	350
<b>第十五章</b>	<b>体育舞蹈</b> .....	<b>355</b>
第一节	体育舞蹈及健身特点 .....	355
第二节	摩登舞 .....	360
第三节	拉丁舞 .....	365
<b>第十六章</b>	<b>航海体育</b> .....	<b>370</b>
第一节	航海综合训练器械锻炼方法 .....	370

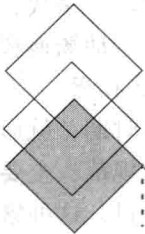


第二节 海上实用游泳技术 .....	380
<b>第十七章 休闲体育 .....</b>	<b>384</b>
第一节 户外运动 .....	384
第二节 休闲球类 .....	391
<b>主要参考文献 .....</b>	<b>406</b>

# 基础理论篇







# 第一章

## 体育的社会科学基础

### 第一节 体育的概念与功能

#### 一、体育的起源与发展

从古猿到人类的转变大约完成于 300 万年前，在这个过程中，形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能的学习及审美等多种功能，并且和劳动实践保持着密不可分的联系。它是教育和体育的共同源头。

在原始民族中，即将进入成年的青年常常须履行一定的仪式，人类学称之为成年礼。许多原始民族的成年礼，常常是由长者通过狩猎、格斗或其他繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查，以确认他们已具备一定的知识和技能。为此，出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能，学习部落的历史和各种习俗，并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样，竞技活动出现了。

竞技的出现，表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果，并与之共存而流传下来，但它和一般身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿，而是更多地使用了人为设计的身体形式，例如爬杆、球戏、抽陀螺等。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等，它很自然地成了祭礼活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式，某些祭礼逐渐演化出以竞技为主要节目的祭礼运动会，许多竞技也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。

进入阶级社会以后，体育失去了那种为全社会成员所共享的原始平等性质，产生了与阶级对立相适应的社会分化，系统地接受体育训练和从事高度发达的娱乐活动，成为一部分社会成员的特权。劳动对体育发展的影响逐渐退居为间接的和次要的因素，军事和政治对体育

发展的影响则相应增大。与此同时,随着人类对体育自觉意识的增强,体育的发展也就易受它存在于其中的整个社会文化的影响,从而使古代体育带上了鲜明的地域文化特征。

古代体育在发展过程中逐渐减弱了原始的性质,大体上完成了与舞蹈、戏剧、宗教、知识和伦理教育等的分化,基本上脱离了与生产劳动的直接联系,产生了专门的运动场地和器材、组织形式和规则。体育逐渐具有区别于其他社会实践活动的相对独立的形式和意义。

源远流长的中国古代体育,在世界体育史上占有独特的位置,还在夏商周时期,就形成了以体育为主的武士教育;战国秦汉时期,又形成了中国古代体育的主要价值规范、主要内容和基本形式;两晋到隋唐,中国古代体育以它的丰富和发达为古代世界所瞩目,这种繁荣局面一直延续到宋代。即使在明清,古代中国体育也仍然沿着它自身的轨道缓慢发展着。中国古代在追求长寿、身体训练、技能培养等方面都留下了丰富的实践经验与精辟的理论概括。

近代体育是资本主义生产和生活方式的产物。以文艺复兴为开端的资本主义文化革命,确立了人、人体和体育的新价值观,近代实验科学和教育科学的发展,使体育在很大程度上成为可以依据某种标准进行事先设计然后通过实践可以验证的科学活动。这样,体育就逐渐具备了一种使自身不断趋于完善的外在动力,以前相对孤立发展的各种体育活动,逐渐在理论的指导下被组织成为有机的整体。资本主义经济、政治和文化的发展,不断产生出近代体育发展的客观需要和条件。近代体育逐步突破了阶级和民族的界限,表现出国际和社会的一致性。

近代中国体育的发展,就时代而言,民国时期较之清末进步很大,国民政府时期比北洋军阀时期亦有明显进步;就地区而言,先沿海地区和中心城市,继而向内地和边远地区发展;就项目而言,由体操进而推广到田径、球类等等;就部门而言,先军队、教会学校进而推广到普通学校,又由学校而推广到社会。尽管发展缓慢,但总是在发展着的。但是,由于旧中国政治腐败、经济落后诸原因,近代中国体育的水平是相当低的,只有中国共产党领导下的新民主主义体育,才真正预示着中国体育运动发展的未来。

第二次世界大战以后,无论国际局势和各国的社会制度、政局发生什么变化,都未能使体育运动高速发展的趋势发生逆转,体育运动的各个领域都取得了巨大的进展。

在现代中国体育史上,中华人民共和国的体育是最辉煌的。在中国共产党和人民政府的领导下,中国已跻身于亚洲体育强国之列。为把我国建设成为世界体育强国,需要包括台湾在内的全国人民一道,创造性地学习和工作。只要我们不懈地努力,这个宏伟目标就一定能够实现。

## 二、体育的概念与内涵

1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词来论述儿童的教育问题。18世纪末,德国人J. C. F 顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合成一个完整的体系——“教育体操”。1818年,英国著名教育家托马斯·阿德诺则第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的课程,把原来学校中开展的各种身体活动作为教育的内容,以课的形式固定下来,向学生进行有计划的教育,建立起了“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,对发展学校体育起到了决定性的作用。在相当长的一段时期内,“体操”和“体育”两词并存、混用。直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其作为全面教育的三个支柱(德育、智育、

体育)之一。随着竞技体育、娱乐体育和健身运动的发展,逐渐身体娱乐和身体锻炼三大领域三者既有区别又有联系,我们称之为体育或体育运动(Physical Education or Sports)。

广义的体育(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育(亦称身体教育)是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格和体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。有时也采用竞赛方式,但不单纯追求竞赛的成绩。

身体娱乐是指为了休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体、情绪、精神和社会的健康,使人在身体和精神上获得休息和更新,给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。现代社会的身体娱乐形式多样,内容丰富多彩,是活跃社会文化生活的一个重要内容。在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段,是活跃社会文化生活的一个重要内容。在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段。身体锻炼和身体娱乐是现代人生活方式中不可缺少的内容。

由以上广义体育的结构来看,衡量一个国家体育运动发展水平的标准应当是多方面的,而不应当是单方面的,诸如:国民的体质和健康状况,群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、态度,经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等),体育科学研究的成就和水平,体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况,各种体育场地、设施状况,体育运动技术水平和最好成绩等。

### 三、体育的功能

在一个相当长的时期中,人们更多地注重和强调体育增强人的体质的生物学作用和由此而派生出来的促进物质文明的功能。然而,随着现代社会的发展,体育在精神方面、文化方面的价值在实践中越来越明显地凸现出来,并被人们所重识。因此,我们是把体育看成一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,并且把这个系统置于社会这个大系统之中,在研究体育本身的特点及其外部联系和变化的前提下,来研究体育的功能。这就是我们研究体育功能的马克思主义方法论基础。体育的功能可以归纳为七个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体功能、社会感情功能、教育功能、政治功能、经济功能等。

#### (一) 体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育具有健身功能。体育的健身功能具体表现在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;能促进有机体的生长发育,提高运动能力乃

至细胞的繁殖和细胞间质的增加而带来的形体上的变化，它是人体量变的过程；能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善；能调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力。从事体育运动能使人心情舒畅，精神愉快，消除人的某些不健康情绪和心理；能提高人体的适应能力。体育运动能增强人的免疫力，提高对疾病的抵抗能力，提高对外界环境的适应能力；可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。

## （二）体育的娱乐功能

由于具有技术的高难性、惊险性，造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，以及亲身参与的舒适感、满足感，体育运动成了人们闲暇生活的一个重要组成部分，能起到丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。体育的娱乐功能是通过参观和参加两个途径来实现的。

## （三）体育促进个体的社会化功能

从生物的人变成社会的人的过程，就得学习社会或群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的社会化过程中，体育运动有着非常重要的作用，不论是作为内容还是作为手段，体育运动都是不可缺少的，以致美国社会心理学家海兰考提出“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉（这当然是不可能的），只要人的社会化过程不变，体育运动很快还会诞生，也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动”。

体育在促进个体社会化中的主要作用有：教导基本生活技能；教导社会规范，发展人际关系；传授文化科学知识。

## （四）体育的社会感情功能

社会感情功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致，或者叫人的社会心理平衡。在正常情况下，由于传统教育和宣传舆论的影响，人们总是会产生和形成与社会相一致的心理。例如一般情况下，人们的个人需要基本一致，以这些需要为原动力，可以推动人努力工作，遵守社会规范，为社会作贡献。但是，有时却由于种种原因，如结果与预期不符等，导致一些人心理的失调。

体育运动有竞赛性，竞赛有对抗性，竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性。因此，它能引起极大的社会关注，引起人们心理上的悬念，人们往往对于那些不可能预知的东西寄予更大的期望。这种情境使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪，从而调整失去平衡的心理。当然体育社会感情功能的另一个侧面是它也可能引起泄气、颓丧、气愤等。

体育运动的社会感情功能是否发挥得好，与竞赛的组织管理和宣传教育工作有关，1981年中国女排获世界杯冠军时，全国组织电视台、电台转播实况，很多单位组织收看（听），使这次大赛形成了一次社会教育，深深地触动着每个社会成员的心灵，产生了一次影响面极广的社会情感转变。它激励正在成长的一代，更加自觉地意识到自己肩负的责任，鼓舞正在困



难中奋斗的人们去奋力拼搏；对于一些消沉、颓丧，失去精神支柱的年轻人，它驱散了他们心头的乌云，使其重新振奋；对于一些因身体伤残而一度对生活失去信心的人，它又像一支小小的火炬，照亮了他们未来的道路，激发他们做人的尊严；即使对于极少数已经失足的人们，它也如同一副清醒剂，使他们猛醒，决心要痛改前非，重新做人。

一位自称心灵麻木的大学生给中国女排的信深沉、感人。他写道：“十年长醉、十年麻木，我已经失去了欢乐和悲哀，就连那金色的十月，也仅仅化作一丝淡淡的笑影，不曾留下太多的痕迹，而今你们重新唤起我心底对祖国的爱，是你们顽强的身姿、昂扬的斗志和对祖国的赤诚之心点燃了我即将泯灭的爱火，我惊奇地发现，在这激动的夜晚（指女排获世界冠军的那一晚），突然用欢乐和泪水与过去告别。……10年来我第一次感到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏；10年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲。”也许有人不会相信，一个小小的圆球竟能产生如此巨大的力量，甚至逆转一个人的生活道路。是的，它对于踟躅于十字路口的青年，无疑是爆响了一颗重型炸弹，震撼着他麻木的心灵，激发他爱党、爱祖国的良知。

体育运动的社会感情功能的确是其他社会活动所不可比拟的。一些重大的国际比赛，往往是100多个国家实况转播，观众达20亿，第29届奥运会200多个国家报名参加，堪称是举世瞩目！相比之下，其他任何文学、艺术、娱乐形式，任何世界名著、名曲、名剧，都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。加上体育运动独具一格的生动性特点，它可以使人们在身体活动的实际体验中，对自己的健康、对生活和未来充满信心，从而使整个民族朝气蓬勃，生机盎然。在调节社会心理平衡方面，它堪称是一个卓有成效的重要手段。

### （五）体育的教育功能

在马克思主义有关教育的著作中不止一次地论及，把体育视为教育的一部分，体育是培养全面发展的人才的一个重要方面，这是我们论述体育的教育功能的理论依据。体育的教育功能突出地表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展。由于体育运动竞赛具有的群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点，使它成了传播价值观的理想载体，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教人如何做人、如何做事，教育人们保持与社会的一致。如在国际比赛中，运动员按规定必须要佩戴所代表国家的鲜明标志，竞赛规程又规定比赛结束时，要奏取获胜国的国歌，升国旗，这就更增加了体育运动竞赛的国家和民族意识。人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和所取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映，民族的威望也会由于国际比赛取胜而提高。这就是为什么一场重大的国际比赛，能引起世界各国瞩目，获胜国每每出现倾城欢呼，举国若狂的景象。

### （六）体育的政治功能

第一，为国争光。提高民族威望，振奋民族精神。国际体育竞赛是平时时期国与国竞争的舞台，也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。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，也往往令人感到沉重。因此，世界各国无不重视体育运动的政治意义。

第二,为外交斗争服务。其一,由于体育能超越语言和社会障碍,通过体育交往可以促进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,因此,人们把体育看作是一种文化交流工具。运动员们不仅被视为具有高超技艺和智慧的个人,而且被看作是一个国家的优秀代表,看作国际友好关系的使者;其二,体育运动被用来作为反对或抵制某一个国家,某一项活动的政治手段。由于体育与政治之间关系的微妙,它可以被各种不同的政治所利用,因此,这样的利用也就有正义与非正义之分。一部奥运史本身就充斥了政治斗争的历史事件。如1968年和1972年奥运会上,由于社会主义国家和非洲国家的坚决反对,南非种族主义者和罗得西亚被拒于奥运会之外,显示了人民团结斗争的力量。1980年由于前苏联入侵阿富汗,60多个国家抵制了莫斯科奥运会,1984年前苏联又笼络了14个国家拒不参加洛杉矶奥运会,这些行为都有明显的政治背景。

第三,促进国内政治一体化。所谓一体化就是使人同集体达到和谐的联合,化为一体。这个集体小至一个班,一个队,大至一个民族,一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。由于体育运动有群众性,它能提供群众性集会的机会,使人们在这些活动中加强人际交往,满足人们交往的需要。例如,各种群众性的竞赛活动,群众性的登山、野营活动,工余课间的业余体育活动。街头公园中老年人的健身活动等等,通过这些活动可以改变人们的观念,加深家庭和邻里之间的感情,密切单位与单位之间的联系。

### (七) 体育的经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所理解和接受。在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳务的形式向社会提供服务。但是,不能把体育看成是一种纯消费的产品,一些经济发达国家,非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。有的已把竞技运动看作是一桩大生意,采用各种方法增加体育的经济效益。如美国业余体育经费完全自筹,政府只在特殊情况下给予少量应急补助;体育运动的经济收益的获得主要通过以下途径:出售体育比赛的电视转播权,出售纪念币,发售体育彩票,组织门票收入,收纳广告费。此外,提高体育设施利用率、经常举办热门项目比赛、举办娱乐体育、发展体育旅游、谋求赞助、发售体育邮票、开设体育咨询站等,也都是谋求体育经济效益的途径。

值得一提的是,我国由于长期把体育看成纯消费的事业,不讲经济效益,对体育经济功能认识不足、措施不力。这种状况自党的十一届三中全会以后有了较大改观。由于实行改革,观念有了转变,人们对体育的经济功能有了新的认识,不再认为体育是一种纯消费的、无偿服务的行业,意识到为社会提供体育劳务也应讲求经济效益。仅拿体育场馆而言,正在由行政管理型向经营管理型转变,由于实行了以“体”为主,以副养“体”,多种经营,自食其力的方针,一批体育场馆已扭亏为盈不再向国家伸手。由于举办奥运会涉及到诸多领域的经济活动并具有一定的经济规模,因此对举办城市及其周边地区会产生明显的经济效益,如2000年悉尼奥运会:悉尼奥运会创造了43亿美元的经济影响,相当于新南威尔士州2000年GSP的2.8%,相当于澳大利亚2000年GDP的1.0%,年均GDP效应约0.08%。

以上分别论述了体育运动的七大功能,这里需要强调指出的是:由于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,都不是完全孤立的。如教育功能和政治功能,