

21世纪高等教育系列精品教材

A large, light gray silhouette of a tennis player in a dynamic pose, holding a tennis racket, serves as a background for the title text.

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编：栾 明 李永军



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社
长 春

21世纪高等教育系列精品教材

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编：栾 明 李永军

副主编：寇燎原 李书利 江吉涛 程玲



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康/ 栾明, 李永军主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5602-7280-1

I. ①大… II. ①栾… ②李… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 164122 号

责任编辑: 吴应明 齐 磊 封面设计: 王俊美
责任校对: 万英瑞 孟 薇 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130017)

电话: 0431-85685389

传真: 0431-85685389

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbcs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

三河市国新印装有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 2 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 21 字数: 452 千

定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

作者名单

主 编 栾 明 李永军
副主编 寇燎原 李书利 江吉涛 程 玲
编 委 (按姓氏笔画为序)
王晓东 毛伟伟 冯立君 付晓萌 石信钢 代秋本
许福洲 孙公帅 宋 虹 吴永萍 李志伟 李宁宁
张 琤 张雷雷 张 进 张 锐 张 震 宦玉钦
侯方磊 胡明杰 高 磐 徐 涛 徐建斌 郭 敏
崔耀振 黄岩红 梁 静 韩 帅 鲁 婷 解维涛
褚妮莎



前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出“学校教育要树立健康第一的思想，切实加强学校体育工作”，这既是整个教育工作的指导思想，更是大学体育课程的指导思想。体育课程应以学生为主体，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等精神，使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握体育的基础知识和技能，培养学生的创新精神和实践能力，有利于促进学生综合素质的提高，为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

本教材的编写以国家教育部颁布的《普通高等学校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准》实施办法为指导思想，提高认识，不断更新观念，结合高等学校体育教学的要求与青岛学院办学特色及体育教学的特点，汲取现行体育教材的精华，力使本教材能适应现代高校体育教学发展现状，特别是近两年体育俱乐部的兴办，对体育教材的选择提出了新的要求。本教材内容编选了相关的体育与健康理论知识，吸取了部分受学生喜欢的体育文化等运动项目，突出了锻炼身体的实效性和学习锻炼方法，以充分发挥体育课程的教育、教学功能与作用，促进学生身体健康、心理健康和良好的社会体现能力的发展，以便更好地完成体育教学目标。

本教材分为体育理论教程和体育实践教程两个部分，共十七章内容。第一部分是体育锻炼促进健康的基础理论知识，共四章内容，向学生系统地介绍基本的健身知识；第二部分是体育锻炼促进实践手段，共十三章内容，向学生详尽地介绍基本的体育知识、技术、技能和锻炼方法，更好地指导体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。

本教材的编写过程中，力图体现如下特点：

1. 以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，贯彻《全国普通高等学校体育教学指导纲要》提出的体育教学“三个自主”的原则，力争最大限度地满足高校学生的体育需求，把“健康第一”的指导思想作为选编时注重教材内容的体育文化含量。

2. 逐步实现体育教材的立体化。根据体育学科生动、活泼，直观性强的特点，研制了与文字教材配套的系列多媒体教学课件，为学生自学自练提供生动形象的辅助工具，为立体化教学奠定基础。

3. 从实际出发，注重实效。教材内容既要与学科发展相适应，反映体育科学的

新进展、新成果，也要注意与中学体育内容的连贯和衔接，并适合我院体育俱乐部活动的要求。教材内容力求少而精，讲求实效。

4. 民族性与世界性相结合。既注意汲取世界优秀体育文化，又注意弘扬中国民族传统体育，体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

本教材在编写的过程中，参考了有关的教材和资料，但是有些内容因为本书体例等原因，难以一一注明。限于学术水平和时间仓促，书中难免有不妥之处，恳请同行和读者批评指正，以便我们今后进行修订、完善。

编者

2011年5月



目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育概述	1
第二节 健康概述	11
第三节 体育与健康教育	19
第二章 体育锻炼与身心健康	24
第一节 体育锻炼对学生生理健康的影响	24
第二节 体育锻炼对学生心理健康的影响	29
第三节 体育锻炼对学生社会适应性的培养	33
第三章 体育锻炼的科学方法	38
第一节 体育锻炼的基本原则与方法	38
第二节 体育锻炼的科学理论	44
第三节 运动处方的制订与实施	47
第四章 体育锻炼的卫生保健	52
第一节 体育锻炼的卫生常识	52
第二节 体育锻炼的自我医务监督	57
第三节 运动损伤的预防及处理	63
第四节 营 养 保 健	70
第五章 田 径 运 动	77
第一节 田径运动概述	77
第二节 径 赛 项 目	79
第三节 田 赛 项 目	90
第六章 篮 球 运 动	105
第一节 篮球运动概述	105
第二节 篮球基本技术	106
第三节 篮球基本战术	119
第四节 篮球运动基本规则	126



第七章 足球运动	129
第一节 足球运动概述	129
第二节 足球基本技术	132
第三节 足球基本战术	140
第四节 足球运动基本规则	143
第八章 排球运动	145
第一节 排球运动概述	145
第二节 排球基本技术	146
第三节 排球基本战术	152
第四节 排球运动基本规则	156
第九章 乒乓球	160
第一节 乒乓球运动概述	160
第二节 乒乓球基本技术	161
第三节 乒乓球基本战术	168
第四节 乒乓球运动基本规则	170
第十章 羽毛球	173
第一节 羽毛球运动概述	173
第二节 羽毛球基本技术	174
第三节 羽毛球基本战术	182
第四节 羽毛球运动基本规则	183
第十一章 网球	187
第一节 网球运动概述	187
第二节 网球基本技术	188
第三节 网球基本战术	194
第四节 网球运动基本规则	195
第十二章 健美操	199
第一节 健美操运动概述	199
第二节 健美操基本动作及技术	202
第三节 健美操与音乐	207
第四节 健美操的创编	208
第五节 健美操竞赛规则简介	210
第六节 健美操基本套路	212



第十三章 武 术	220
第一节 武术运动概述	220
第二节 太 极 拳	227
第三节 初 级 长 拳	247
第十四章 散 打	265
第一节 散打运动概述	265
第二节 散打基本技术	268
第三节 散打基本战术	278
第四节 散打基本规则	280
第十五章 瑜 伽	282
第一节 瑜伽的概述	282
第二节 瑜伽的呼吸与姿势	284
第三节 如何练好瑜伽	295
第十六章 游 泳	299
第一节 游泳运动概述	299
第二节 游泳运动的基本技术	301
第三节 游泳运动的基本规则	312
第十七章 健 美	315
第一节 健美运动概述	315
第二节 健美运动的基本技术	316
第三节 健美运动竞赛规则	326
附 录	329
参考文献	331



第一章 体育与健康概述

体育与健康有着紧密的联系。本章主要讲述了体育的产生和发展、体育的本质和功能、现代健康观的内涵、亚健康的有关知识以及体育与健康教育的关系等内容。

第一节 体育概述

体育是一种内容极为丰富的社会活动，它是适应人类生产生活的需要而产生发展的，它的发展也必然受到来自社会生活各个方面的影响。在阶级社会中，体育特别受到政治、经济的影响。我们只有正确地认识体育，才能正确地估量体育的社会作用。

一、体育的概念与基本形态

(一) 体育的概念

体育的历史可以追溯到原始社会时期。但是，“体育”（Physical Education, Physical Culture）这个术语是近代才出现的。据现有资料记载，“体育”（Physical Education）一词最先出现在法国。20世纪初至“五四”运动以前，“体育”这个概念从日本传入我国，其意译是指同维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。当前，我国对“体育”一般有狭义和广义两种用法。用于狭义时，一般指体育教育（学校体育）；用于广义时，指人类为适应自然和社会，以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。

体育的概念有其历史性和时代性，它是人们对一定时期体育特有属性认识的反映。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务，所以体育的内涵并不是一成不变的。随着社会的不断发展，人们对体育的认识还会进一步深化。

(二) 体育的基本形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态，又称体育形式。体育形态各式

各样，难以计数，按不同的标准划分，有不同的类别。根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同，以及体育工作的实际状况等综合因素，我们把现代体育划分为三种基本形态，即体育的教育形态——学校体育，体育的文化形态——竞技体育，体育的文化、教育及其产业的综合形态——社会体育。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象，且各具特色，但它们之间是“你中有我，我中有你”，彼此有着千丝万缕的联系。

1. 学校体育

学校体育即狭义的体育，俗称“小体育”。它是教育的组成部分，是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。

(1) 我国学校体育教育

在我国奴隶社会时期，奴隶主为了维护自己的统治地位、扩大疆土，实行文武合一的教育。西周时期实行的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中的射、御二艺则是军事技能训练和身体训练，礼、乐中的音乐舞蹈也具有锻炼身体的作用。汉代，以“六经”（诗、书、礼、乐、春秋、易）为基本教育内容。隋唐时期，分设为文、武科举。至宋、清两代，主张“重文轻武”教育。19世纪末，学校体育由欧洲传入，官办学堂开始设“体操课”，主要以普通体操、兵式体操为主。新中国成立后，学校体育得到快速发展，在我国德、智、体全面发展的教育方针中，体育成为学校教育的重要组成部分。

(2) 西方学校体育教育

公元前6世纪，在雅典教育中，古希腊学者苏格拉底、亚里士多德的哲学和教育观点中提出了体育教育的内容，并开始以培养身心协调发展的人才为学校教育的目标。中世纪欧洲，宗教神学思想控制了学校教育，将体育排除在学校教育之外。公元14~16世纪，欧洲文艺复兴时期，在教育上开始重视学校体育。20世纪初，奥地利的高尔霍费尔把教育引向“全面发展”的方向，确定了体育在学校教育中的重要地位。他认识到运动对集体的作用，确定了体育课程的组织形式，使“身体教育论”沿袭了半个世纪。

(3) 体育教育新观念

① 结合健康教育

根据社会变革对完善人体的要求，强调应彻底转变体育价值观念，树立“健康第一”的指导思想，让学校体育更多关注健康教育所要达成的宗旨，主张通过体育与健康教育的有机结合，解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题。

② 推行素质教育

根据全面提高学生综合素质的要求，强调在全面发展身体的同时，让学校体育更加关注人的良好的个性发展与健康人格的培养；利用体育鲜明的动态特征，以及在竞争、友谊、合作、耐受挫折的意志与精神方面的表现，充分挖掘人类赖以生存的体力潜能以及为培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。

③ 体现终身教育

现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益，还必须着眼于学生



终身个体生存、发展和享受的需要。即重视包括学生生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣爱好,启发主动参与体育的意识,讲求体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并为国家培养和输送竞技体育人才作出贡献。

2. 竞技体育

竞技体育以争取优胜为直接目的,以运动项目(或某些身体活动)为竞技内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。竞赛是体育运动最突出的特征,是竞技体育赖以存在和发展的重要手段,也是吸引人们观赏的魅力所在。由于比赛的胜负具有不确定性,既紧张激烈,又妙趣横生,形势瞬息万变,驱使人们对比赛结果十分关注。

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,一个球的得失,一个名次的高低都事关国家、民族荣誉,它往往被视为国家或地区实力强弱的较量。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求“更快、更高、更强”为目标,最终成为表现世界和平、友谊、精神力量与意志的象征。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以社会体育堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济发展水平、生活水平的高低,余暇时间的多少及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论是普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育,大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

(1) 生活体育

生活体育是指以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的,内容丰富、形式多样的群众性体育活动,是直接为提高生活质量服务的体育形式。生活体育一般要求自愿参加,有集体和个人两种活动形式。活动对象包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍布整个社会乃至家庭。

① 追求自我教育,保持生活平衡

经常参加群众性体育活动,有助于自我教育、调节情绪、增强体质,培养勤奋刻苦的精神、谨慎谦虚的态度和持之以恒、质朴干练的作风。社会的发展为人们提供了广阔的生活空间,每天清晨或晚上在公园、广场和湖畔等地,或个人或群体进行丰富多彩、生动活泼的体育活动,在促进身体健康、缓解心理积郁、增进身心健康等方面有很好的效果。所以,为了保持生活平衡,人们将对生活体育倾注更大的热情。



② 防疾病于未然，享有快乐健康

生活体育是现代人的一种生活必需，也是提高生活质量的重要手段。虽然随着科学技术的进步，人们的物质生活水平日益提高，但是人们有些生理功能依然在逐渐减弱，这主要是缺乏运动而造成的运动不足病（亦称文明病）。尽管现代社会为人们的健康提供了完善的医疗保障，但为了防患于未然并解决健康危机，生活体育将成为未来生活的主要内容。现在，越来越多的人积极投身于生活体育之中，讲究适度锻炼，不拘任何形式追求娱乐休闲，选择省时简便的体育形式，把体育锻炼和生活活动结合起来，并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中，充分享受快乐与健康。

（2）极限运动

极限运动源于欧美发达国家，是指人类在与自然融合的过程中，借助于现代高科技手段，最大限度地发挥自我潜能，向自身发起挑战的娱乐体育运动。它除了追求竞技体育超越自我生理极限“更高、更快、更强”的精神外，更强调参与和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感；同时，它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望，因此已被世界各国誉为“未来体育运动”。由于极限运动有其融入自然（环境、生态、健康）、挑战自我（积极、勇敢、愉悦、刺激）、“天人合一”的特性，所以参与者众多。极限运动追求的不是打破记录和获得奖牌，而是完全属于个人的心理成就感、刺激感和满足感以及个人价值的体现。

二、体育的产生和发展

人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的根本动力。在原始社会，原始人迫于谋生需要，为寻找食物而跋山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑，为抗御自然侵袭而迁徙，为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然，像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动，都是原始人为了生存所必需的基本活动技能。到了原始社会后期，人们意识到必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法，这就是体育的萌芽——原始体育。

体育的萌芽还孕育在原始崇拜的活动中。在原始时代，人们往往想通过预演劳动过程而使后来实际的劳动取得成功。如狩猎前演示狩猎活动，希望通过杀死或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示，既是舞蹈的萌芽，又是体育的萌芽。此外，原始人在祭祀活动中，要做各种困难、复杂的姿势。如以虎为图腾的民族，要作出翱翔奋飞的姿态。这些演示，同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜的活动中，佼佼者受到众人的拥护成为活动的带领者并有尊贵的社会地位，他们为了保护其地位，在活动中不断作出一般人难以作出的舞姿和动作，或者能以惊人的体力长时间连续舞蹈、跳跃，或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这样使人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛。为了在竞赛中获胜，人们努力



培养、锻炼自己的体力和体能。

随着社会生产力的发展，到奴隶社会时期，战争频繁。生存还是死亡，做征服者还是臣民、奴隶，就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者，就必须在竞争中取胜。因此，培养造就强壮机敏的身体，甚至超常的体力，成为了战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求，并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人，为了使男子有健壮、敏捷的体质，从7岁开始便集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏等项目。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体，培养合格的武士。为了使母亲生出健壮的婴儿，斯巴达人要求青年女子参加各种身体锻炼，他们相信，健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见，斯巴达人已经自觉地来造就社会和战争所需要的体质，这鲜明地体现了古代体育的精神。

随着社会生产方式向高度专业化和高科技方向发展，从事脑力劳动的人日益增多，生产过程中的科技成分也日益增加。脑力劳动，就是用大脑，而不是用手、脚及身体的力量去工作，如果按照“用进废退”的法则来解释，未来的劳动者将是一个有着越来越大的脑袋和四肢瘦弱细小的所谓“恐龙人”。但是，人能自我创造，能按照“内在的尺度”、“美的规律”，通过体育活动来建造自己的躯体。

生产的高度发展以及现代化的生活方式，也向人们发出了警告。如现代人将生活中的各种费力气的事都让机器“奴隶”去干：洗衣，用洗衣机；洗碗，用洗碗机；登楼，不用费劲，有电梯；出门，乘汽车十分方便……人类成了机器的依赖者。可叹的是，体力消耗少了，加上生活得富裕，人们每天从饮食中摄入的营养大大超过消耗，于是肥胖者日益增多，患心血管疾病的人数大大增加。人类就这样依赖于生活条件而衰退下去吗？不！人有独立的意识，有自我创造的能力，人类将按照“美的规律”来建造和改善自己的身体。人们决心克服“文明病”，制止肥胖症，于是“生命在于运动”的口号响遍了全球；健身迪斯科和国际标准舞风靡了中国的大中小城市；各种健美操、减肥运动成了人们醉心的话题；还有“自找苦吃”，有汽车不乘，徒步旅行，大道不走，专去爬山；假日不在家里歇着，而是气喘吁吁地参加万人马拉松赛跑……总之，随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多，体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分，并极有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

三、体育的本质和功能

了解体育的本质，掌握体育具有强身健心、娱乐、教育、政治和经济的功能。

（一）体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动，其本质的特点就是以锻炼身体为手段，增强体质、促进人的全面发展，为社会发展服务：体育在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。

体育具有自然和社会的两重属性，自然属性如体育的方法、手段等，社会属性



如体育的思想、制度等。体育理论界对体育的社会属性有以下几种观点：第一，认为体育是社会的上层建筑；第二，认为体育是生产力，具有促进劳动力再生产的职能；第三，认为体育具有上层建筑和生产力的双重属性；第四，认为体育是一种社会实践活动。总之，体育是社会文化教育的重要组成部分。

（二）体育的功能

体育的功能就是体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。研究体育的功能，可以使人类更好地认识体育，较好地发挥其作用和效能，并进一步开发运用体育的内容、基本手段与方法，为社会和人类服务。

1. 体育的健身功能

体育对增强体质，提高身体机能的作用。体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。通过锻炼可使血液循环加快、提高心脏的功能；可以改善大脑的供血状况，消除脑力劳动后的疲劳，使头脑清醒，思维敏捷；可使呼吸肌增强，肺活量增大，肺功能提高；能使肌肉粗壮结实，肌红蛋白增多，使人丰满有力；能使骨骼坚韧，骨密质增厚，骨的抗弯、抗折能力增强；还可以提高人体基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期地进行体育锻炼，人类的体质就会得到增强，健康水平就会得到提高。

体育对促进心理健康的作用。体育活动不仅对增强体质、防治疾病、提高身体机能有着积极的作用，而且还可以陶冶情操，塑造人的心灵，对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明，通过各种体育手段和方法，可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力，及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素，因此带来欢愉、轻松，通过中枢神经系统的良性调节，在适应和改造的过程中，使个体与环境和谐统一，达到精神健康。

2. 体育的教育功能

体育中的身体教育。身体教育就是指对身体的锻炼和训练，又称为“育体”。科学证明，人出生后在本能方面比不上动物，适应环境的能力较差，连最基本的坐、立、站都不能完成，这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。因此，学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程，就是发展身体、增强体质，即“育体”的过程。

体育中的思想品德教育。体育本身就是一个有章可循的社会活动，它是在一定的“执法人”即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的。这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则、树立良好的道德观念、增强团结合作精神和责任感等是一个很好的强化。例如：对方侵人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契出现失误而最终导致比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的错误是大方宽容，还是“斤斤计较”；比赛胜利时，是骄傲自大，还是认真总结经验，戒骄戒躁，这都是培养集体主义精神、以大局为重和善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

体育中的心理品质的培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界，陶冶情操，培养坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻的考验，



也是培养良好的心理素质的有利时机。

体育中的智能教育。体育本身就是一种文化，并蕴涵着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼，学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此，体育在传授知识、培养技能技巧、增强体质的过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

3. 体育的娱乐功能

体育活动不仅给人以强健的身体，而且还给人以美的享受，使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和紊乱的情绪，使之得到积极有益的调节，获得积极性休息，这不仅有利于体力的恢复，而且是一种精神上的享受。比如当我们学习几小时后，去运动场跑跑步，做做操，活动活动身体，或去游泳场游泳，你就会感到精神振奋、愉悦。当你轻捷地越过跳高横杆，或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮得分，或一脚猛烈的抽射足球应声入网，或一记漂亮的扣球，得到同学的欢呼和赞扬，你就会从心底里感到说不出的高兴。现代体育，特别是能最大地发挥人的体力、智力潜能的竞技运动，其技术日新月异地向高、难、新、尖的方向发展。运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地显示出优美的造型，高超的技艺，巧妙的配合，使健、力、美高度的统一，再加上和谐的韵律，鲜明的节奏，表现出芭蕾的轻柔，歌剧的抒情，雕塑的沉稳，书法的潇洒，以及别于这些门类的猛烈、迅速、刚健、惊险……这一切使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动和忘我的情绪，一切活跃的、富有生命力的创造都在这里起步、表现和终止；它连续不断地激发起人们的审美感情，强化人们的美感神经。由此可见，体育的确是一种积极而健康的娱乐方式，有助于人们愉快地度过余暇，满足人们的心理需求。

4. 体育的政治功能

① 为国增光，提高民族、国家威望和地位

随着竞技体育的发展，竞技场被称为没有炮火的金牌争夺之战场。当今，金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如：中国在第11届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”称号，在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望由此大受贬损。新中国成立后，在亚运会上连续六届金牌数第一（2006年卡塔尔的多哈第十五届亚运会，金牌165，银牌88，铜牌63，连续7届金牌第一），成为亚洲第一体育强国；在第27届奥林匹克运动会上，中国体育健儿一举夺得28枚金牌，金牌总数名列第三名，跻身世界体育强国之列，这大大激励了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。

② 加强爱国主义教育，增强民族凝聚力

在当代，一次国际体育大赛，会像巨石击水，在国民心中产生巨大的冲击波，使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来，使民族精神得到升华，爱国激情得到激发，万众一心，为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如1984年洛杉矶奥运会上，中国人有史以来突破金牌零的记录；我国女排获得“五连冠”，她们在国内引起的轰动都是空前的。

③ 改善和促进国家间的关系，增进友谊

体育可以促进各国人民相互了解，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛，互相学习和交流，加强国家间的相互理解和联系，缓和协调国际关系与冲突，对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。如第31届世界乒乓球锦标赛中，我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系，从而进行了互访，为中美建交创造了条件，被人们称为“用小球转动了地球”。

④ 巩固国防，保护民族安全

古代战争是面对面的战争，为了在战争中获胜，人类就利用体育的手段来训练武士。当今时代，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，这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力，为此要对士兵进行全面而严格的体力训练，提高其自身身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防、保证国家安全的军事作用。

5. 体育的经济功能

体育的经济功能之一是间接地为经济建设服务。因为体育本身不直接生产物质财富，但体育能使对生产力诸因素中起主导作用的劳动者，通过体育锻炼达到增强体质、降低伤病率、提高出勤率和工作效率，从而加速创造社会物质财富。其二是直接地为经济建设服务。如举办大型的运动会，能促进当地各行各业的发展；提高体育场馆的使用率，促进体育器材、运动服装制造业的发展；增加体育竞赛的门票收入；出售体育竞赛的电视实况转播权；收取广告费；纪念章、纪念币的销售等，可以直接产生经济效益，为经济建设服务。

四、高校体育与终身体育

（一）体育在高等教育中的地位和作用

高等学校体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要，既是国民体育的基础，又是发展我国体育事业的需要；既是丰富大学生课余文化生活，建设校园精神文明的需要，又是高等教育的重要组成部分。健康的身体、强健的体魄对于大学生精力充沛地从事紧张的学习与丰富多彩的活动，朝气蓬勃地感知与认识世界、形成良好的个性都是十分重要的，也是他们在将来的工作中有所作为的重要保证。

体育运动是大学生感受人生、体验人生最深刻、最直接、最生动的活动。它在培养学生的意志品质、拼搏精神、团队精神等方面，以及对于学生人生态度、情感、价值观的形成具有独特的、其他学科无法替代的作用。其作用主要表现在：

第一，完善大学生的身体发育，提高身体素质，保持并增进健康。

第二，体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的技巧和方法，提高运动能力。

第三，体育教育有助于大学生个性的全面发展，塑造良好的心理品质，对大学生世界观的形成以及个人的良好道德品质的培养都起着积极的作用。