

青少年素质教育活动指导大系
QINGSHAONIAN SUZHI JIAOYU HUODONG ZHIDAO DAXI

TIYU SUZHI HUODONG
体育素质活动

基础知识指导
JICHU ZHISHI ZHIDAO

刘娟娟 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

青少年素质教育活动指导大系
QINGSHAONIAN SUZHI JIAOYU HUODONG ZHIDAO DAXI

TIYU SUZHI HUODONG
体育素质活动

基础知识指导
JICHU ZHISHI ZHIDAO

刘娟娟 编著



APETUNE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育素质活动基础知识指导/刘娟娟编著. —合肥: 安徽教育出版社, 2010. 4

(青少年素质教育活动指导大系)

ISBN 978-7-5336-5530-3

I. 体… II. 刘… III. 体育—青少年读物 IV. G8—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057267 号

体育素质活动基础知识指导

刘娟娟 编著

出版人: 朱智润 选题策划: 奇峰缘文化 责任编辑: 余金锁
责任印制: 王 琳 装帧设计: 臧磊设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号, 邮编: 230601)

营销部电话: (0551) 3683010, 3683011, 3683015

印制: 北京市艺辉印刷有限公司 电话: (010) 89481861

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16

印张: 12.5

字数: 240 千

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-5530-3

定价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

实施素质教育是时代的呼唤,是社会发展的需要,是我国社会主义现代化建设的需要和迎接国际竞争的迫切需要,是迎接 21 世纪科技挑战的需要。实施素质教育既是社会的要求,又是教育领域自身的要求。素质教育是一种新的教育思想、教育观念,而不是一门具体的课程或一种明确的方法,它是通过学校的各种教学活动来进行的。

21 世纪已经到来,我国的经济体制从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式也从粗放型转变为集约型。我们正在实施科教兴国战略和可持续发展战略,要在 21 世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位。在实现现代化这一宏伟实践当中,在完成新的社会转型的过程当中,我们面临着资金、技术和物质资源不足的问题,而最大的问题是素质和人才问题。为了更好地迎接 21 世纪科学技术和知识经济的挑战,每一个人都必须终身学习,不断调整、提高、发展自己。在终身教育观、大教育观的指导下,基础教育具有特殊的意义,每一个人在基础教育阶段都要打好基础,培养基本素质,学会学习,学会自主地发展自己。

青少年是教育的主体,青少年的成长主要依靠自己的主动性。要充分发展青少年的个性,必须唤起青少年的主体意识,发挥青少年积极主动的精神,发挥青少年的个性特长。素质教育作为一种教育思想,以育人为本。基础教育应对青少年实施全方位的素质培养。基础教育阶段实施素质教育不仅要尊重青少年的主体地位,发挥青少年学习的主动性,而且还要引导他们自尊、自重、自主、自律。当然,强调青少年的自主性是在尊重学生主体地位的前提下,采取相应的措施,引导、推动学生不断地发展和完善自身的素质。大部分青少年都还处于在校学生阶段,于是课堂教学成为实施素质教育的主要渠道,只有通过课堂教学,才能把素质教育真正落到实处。此外,校园文化对于学生素质的形成具有潜移默化的作用,对于某些素质(如道德素质、心理素质)的形成,校园文化往往比课堂教学有着更为重要的作用,因此,我们要营造良好的氛围,开展多种有益于学生身心发展的学术的、文娛的、体育的活动,使学生受到良好的校园文化的熏陶,培养他们健康的心理是非常

有必要的。

为此,我们针对以上需要,配合国家对于推进青少年素质教育的要求,参考大量资料、案例和相关著作,选取一些经典事例编写了本系列丛书,力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本,并渗透于青少年日常生活中。这些系统的学习可以提升我国青少年的国际竞争力,使青少年更有担当重任的能力。

由于时间仓促和编者水平有限,书中不妥和错误之处难免,恳请专家和读者批评指正。



目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的起源	1
第二节 体育的本质	5
第三节 体育的功能	8
第二章 体育文化	12
第一节 体育文化概述	12
第二节 体育文化的内部结构	16
第三节 体育文化的类型	20
第三章 中华体育精神与我国体育方针政策	26
第一节 中华体育精神	26
第二节 体育工作的方针政策	31
第四章 终身体育的形成与发展	39
第一节 终身体育的概念	39
第二节 终身体育的形成	40
第三节 终身体育的发展	41
第五章 体育产业	43
第一节 体育产业概述	43
第二节 体育产业的发展	48
第六章 体育欣赏	54
第一节 体育欣赏的意义和作用	54
第二节 体育欣赏应具备的基本知识	54
第三节 体育欣赏指导	60
第四节 体坛万花桶	84
第七章 运动会概述	91
第一节 国际综合性运动会	91



第二节 国际单项运动会	104
第三节 我国体育运动会	112
第八章 体育组织	114
第一节 国际综合性体育组织	114
第二节 国际单项体育组织	116
第三节 我国体育组织	131
第九章 现代奥运会揭秘	135
第一节 奥林匹克宪章与奥林匹克运动体系	135
第二节 奥运会的组织与举办	138
第三节 奥林匹克奖和其他活动	143
第十章 奥运会纪录概述	146
第一节 夏季奥运会回顾	146
第二节 冬季奥运会回顾	180



第一章 体育概述

第一节 体育的起源

体育作为一种文化现象，是随着人类社会的产生和发展而不断萌发和演进的。

一、体育产生的原因

人的本能的需要是体育产生的源泉，也是体育赖以发展的根本前提。任何一种社会现象，其生命力都离不开社会的需要——即人的需要，否则，犹如再好的商品也会失去它的价值一样，体育也不例外。劳动是人类谋取生存最基本的实践活动，因而劳动是满足人类需要的一种方式（当然是最主要的方式）。原始人类不仅需要劳动，而且更需要生活。他们有思想感情，喜怒哀乐，集群而居，也有交往的需求。在他们水平还很低的社会需要结构中，单就体育产生的原因而言，除了劳动的需要以外，还有适应环境的需要，对付同类袭扰的防卫需要，同疾病作斗争的生存需要，表达和抒发内心各种感情的需要。如教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教、祭祖等，这些需要归纳起来，就是需要健康的身体，需要进行强健自身的活动，由此也就构成了体育产生的原因。体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，正是为了适应社会的需要（其中包括社会生产和生活的需要）和人本身的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。

二、体育产生的社会根源

体育是在原始社会条件下萌芽和产生的。它与原始人类的其他社会活动，如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教、祭祀等有着密切的关系。

第一，原始体育在生活和劳动过程中萌生，是原始社会教育活动的主要手段和内容。

第二，在战争中，为了提高战斗技能，使体育成为人们进行军事训练和身体训练的手段。



第三，原始人的生活条件非常严酷，自然灾害和各个部落相互间的骚扰，使人们的健康和生命都没有保障。明康氏的“消肿舞”，《黄帝内经》中的“导引按乔”等都是治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。以后逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育活动也进一步得到加强。

三、原始体育与娱乐、宗教、祭祖活动相互交融

第一，原始娱乐的主要形式是舞蹈。舞蹈与体育有很多共同特点，都是身体活动，都有健身的作用。用现代的观点来看，某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是体育的内容，如现代舞等。

第二，古代奥运会就是由祭祀中的竞技活动发展成定期举行的竞技运动会的。

体育从它产生的时候起就不是一个孤立的社会现象，它与社会其他各种活动都有密切的关系；在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想，带来了体育繁荣。各城邦之间的军事交战，更加促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达，他们不仅重视尚武教育，同时很注意优生。新生儿必须交送国家检查，体格强壮者才归还父母养育，患病或畸形的儿童便被丢入山谷之中，任其死去。古希腊人还在祭祀活动中挖掘出了辉煌的古代奥林匹克运动会，并延续达千年之久，为人类体育的发展作出了贡献。

中世纪（476～1640年）是欧洲黑暗的封建制时代。这一时期经济文化落后，在有害思想的支配下，除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中施以体育之外（规定“骑士七技”即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、跳棋、吟诗，其中有五项属于体育范畴）。在一般教会学校的课程中，没有发展体能的活动计划，被称为“没有体育的教育”，致使一般人身体能力退化，加之不讲卫生，忽视防治疾病，造成流行病、传染病蔓延，民族体质日衰。

于14、15世纪发源于意大利的文艺复兴运动之后，第一个倡导“三育”学说的是英国的哲学家、教育家洛克（1632～1704年），明确地把教育分成体育、德育和智育三部分，并强调指出：“健全之精神寓于健全之身体。”主张在宫廷训练学校开设体育课程。

18世纪，法国出现了以反对教学权威和封建制度为目的的启蒙运动，其代表人物之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭（1712～1778年）。他主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们的身心自由发展。

19世纪，西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向，各国之间接连发



生战争，如克里米亚战争等，许多国家都遭受战败的屈辱。正是出于强国强民的需要，迫使各国开始重视体育，因而相继出现了“体操之父”，如德国的“体操之父”古茨姆斯等。作为人类社会财富的体育，以后流传到欧亚美各洲，推动了世界体育运动的发展。正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候，英国由于其独特的社会条件，兴起了符合他们民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾塞的著作流传，英国的户外运动、娱乐和竞技运动，逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。

中国是世界五大文明古国之一。早在一百多万年以前，当人类的社会活动还只能勉强区分为求食（采集、渔猎）和攻防（对野兽和对其他人群的进攻和防卫），就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本技能。甚至在四万年前，我们的祖先就用上了“飞石索”，在二万八千年前弓、弦、箭的发明，对社会生产力的发展，带来了重大的影响。那时，体育作为一种社会现象开始以教育（从手段和内容上）、以雏形娱乐的面孔登上了人类历史的大舞台。社会从此开始有了萌芽状态的体育。

在我国夏、商、西周、春秋时代，历时一千六百年的奴隶社会中，由于奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典著作《孙子兵法》，其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外，还主张学生进行郊游和游水。他本身也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动，并注意卫生保健，因而身体强健。

到了汉代，由于政策宽松，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化发展的文景之治，加之为了击退外来的侵扰，须要加强军备，使人民强身祛病。这些社会需要，促使汉代体育在先秦体育的基础上，获得了很大发展。由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩、名目繁多。其中有关体育的项目有角抵（包括角力、摔跤）、舞蹈（蹋鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动在后来发展成为竞技运动项目，有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时代，出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目，如蹴鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看，倒也促进了娱乐性体育和导引养生的发展。如统治者提倡的弈棋、歌舞、百戏等。

封建社会中期，隋、唐、五代时期，特别是唐代，由唐太宗李世民执政时的



“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”共百余年，全国统一，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这种社会条件下，隋、唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋、唐体育活动的特点是范围广，规模大，上起宫廷王妃，下至文官武将和平民百姓。再者，隋、唐生产水平的提高，促进了体育场地和器材的改进，如唐代就出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。

到了宋、元、明、清时代，体育又随着社会的变革而变化发展。例如，北宋时由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用；毕昇活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清初为了抵御沙俄入侵，执行了讲武练兵、御敌防疆的政策。在康、乾盛世，经济上采取了一些促进生产的措施，在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完整，因而不仅军队精良，民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。因而在此时期，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但是，在乾隆之后，政治腐败，民不聊生，中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后，大量鸦片的输入，毒害了广大人民的身体；加上清朝政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，“国力弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

新中国的成立为体育运动的发展开辟了广阔的道路。首先，体育在整个国家中的社会地位大大提高。由于中国共产党和人民政府对体育的重视和对人民健康的关怀，体育事业被当作国家建设事业的一个组成部分，载入了国家的根本大法。1949年9月，在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议共同纲领中，就明文规定“提倡国民体育”。10月开国大典刚刚结束，就在北京召开了全国体育工作者代表大会，并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”，当时的中央人民政府副主席朱德同志亲自出席了大会，并做了重要讲话。1950年，毛泽东主席亲自为我国第一个体育杂志《新体育》题写了刊头。1952年，为祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开，毛泽东主席为大会作了“发展体育运动，为生产和国防服务”的题词。1954年，党中央批转了《中央人民政府体育运动委员会党组关于加强人民体育运动工作的报告》。其中指出：“改善人民健康状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务。”我国宪法第二十一条明文规定：“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质。”第四十六条规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1983年10月国务院发出通知，批转了《国家体委关于进一步开创体育新局面的请示》，通知指出：“体育战线取得了振奋人心的成就，开



始出现了新的局面,极大地鼓舞了全国人民向四化进军的信心,在建设两个文明中发挥了积极作用。”还指出:“体育是增强人民体质的积极有效方法,同时是进行共产主义、爱国主义教育的有力手段,是建设社会主义精神文明的重要方面。”新中国成立60多年来,在党和政府的关怀下,逐步建立健全了全国体育工作的组织体系和领导机构。1952年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,作为直属国务院的一个部门,负责统一领导和监督全国的体育事业,发展体育运动,并由贺龙副总理兼任体委主任;以后又陆续健全了各省、市、自治区和地、县的体育运动委员会;教育部、共青团中央、全国总工会、全国妇联、军委总政治部等有关部门,也都相应地建立了负责体育工作的机构,同时还建立了各产业系统的体育协会和单项体协、中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会。近年来国家机构改革,将国家体委改为国家体育总局。由此,使政府机构、社会组织和群众团体相互配合,形成了我国体育运动的完整体制。

其次,由于党和政府对体育的重视,体育工作者的社会地位也得到改善。过去对体育和体育工作者的偏见和传统观念,正在逐步改变。体育工作者当选为历届全国人民代表大会代表的人数一届比一届多。历届全国政治协商会议都邀请了体育界的代表,还有不少人担任了全国青年联合会、全国妇女联合会、全国总工会的委员。近年来,通过有组织、有领导地评选全国千名、百名优秀体育教师、评选“十佳”运动员等活动,使体育工作者的社会地位也相应地提高。特别是我们党和国家领导人对于为国争光的运动员、教练员非常关怀。他们经常出席运动会和庆功会。优秀运动员经常被邀请到中南海和人民大会堂作客。对我国参加的一些重大国际比赛,中央领导同志有时还直接参与决策。国家领导人都曾接见和鼓励历届世界大赛凯旋的体育代表团。我国体育健儿也在世界各大赛中屡屡为国争光,成为当今世界体育强国之一。

第二节 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,其本质特点就是以身体的练习为手段,锻炼身体,增强体质,促进人们的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治经济制约,又为一定的政治经济服务。

一、体育的概念

17~18世纪,在西方的教育中加进了游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动分类



综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面相继出现了多种新型的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

“体育”是体能与身体技巧结合的教育，也可称为身体的教育。体育一词有狭义和广义两种用法。用于狭义时，简称“狭义体育”，一般指体育教育，它是以发展身体为核心，承担着使人体完美发展、增强体质的重任，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同实现培养全面发展人才的任务。用于广义时，简称“广义体育”，同通常所说的“体育运动”相同，包括体育教育、竞技运动和身体锻炼，即以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼，是以创造优异成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动。挖掘人体内的潜力，达到人体自我完善，并充分发挥它们在社会主义物质文明和精神文明建设中的特殊作用。

综上所述，体育是一种社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，包含了体育教育和体育运动两层涵义。

二、体育的组成

体育主要由学校体育、竞技体育和社会体育三个部分组成。

（一）学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。学校体育主要通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕“面向全体学生，全面增强学生体质和健康”这个中心，全面实现学校体育的各项任务。学校体育与学校德育、智育、美育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。现代学校体育既要注重增强全体学生体质，又要让学生掌握锻炼身体的方法，养成终身锻炼的习惯，要使学生在增强体质的活动中将体育锻炼、运动文化、健康教育、娱乐体育、实用技能相互协调统一起来，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应当代社会对精神、文化生活日益增长的需要。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和各种



竞赛活动。竞技体育以参加者体力充沛、技艺高超、对抗激烈、竞争性强的特点深深吸引着广大青年学生。它作为一种极富感染力，又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的作用。

（三）社会体育

社会体育亦称大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸，使青年学生的体育生涯得以维持和持续发展。

三、体育与人类社会

（一）生存需要

原始人的谋生及防卫需要，迫使他们必须掌握跋山涉水、掷石投棍、奔跑越沟、跋涉迁徙的基本技能和格斗、游泳等防卫手段。因此，诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动，都是原始人求生存所必需的基本活动技能。这表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。随着社会的发展，人类谋生和防卫本身所需的智力和体力逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。其根本目的虽仍在于维持生存，但由于增添了强身手段，使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练，为学习和掌握生存的本领提供了方法，充分说明体育和生存需要之间的必然联系。

现代社会随着人们物质和文化生活需要的日益增长及劳动生产率的提高，人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求提高和发展人的智能和体能，提高有机体各器官系统的机能水平，防治由社会分工和单调劳动限制而造成的现代文明病。因此，现代社会又从更高层次要求体育必须而且尽可能满足人们生活的需要。

（二）社会需要

体育不只是满足简单的生理和生存需要，而在提高人的身体质量，丰富人的精神文化生活，促进人的身心全面发展，创造人的美好生活方式方面发挥着重要作用。

现代科学技术迅猛发展，生产力水平大幅度提高，而劳动强度降低引起的现代“文明病”，以及空气污染、吸烟等不良的生活习惯和行为，迫使人们需要从根本上改变自己的生活方式和对日常生活、身体发展及精神文明的需求观念。随着物质产品日益丰富和生活余暇时间增多，体育必将成为社会文明、科学进步和



人们健康生活不可缺少的组成部分，且逐渐发展为人们业余生活的第一需要。

第三节 体育的功能

一、体育的本质功能

体育的本质功能是“塑人育心”，它是体育这一社会文化现象本身所固有的，不以人的意志为转移的客观存在，并且贯穿于任何一种体育的表现形式或体育现象之中，其本质的表现形式通常包括体育的教育功能、健身功能和娱乐功能。

（一）体育的教育功能

教育是人类文明发展的杠杆。人类早期的教育正是为了有效地将前人在漫长的，极其严酷的条件下，生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然界的生物界，包括人类自身的搏击的经验和技能，传给一代一代的年轻人。这一人类的早期教育雏形，究其内容和手段，往往多是进行身体的训练和劳动技能的培育，当然，也包括一些部族之间斗争的手段和方法。从某种意义上讲，人类早期的教育正是在体育教育的根基上发展起来的。“体者，为知识之载而为道德之寓者也”，“德、智皆寓于体”。有人认为，“不懂体育，就不懂教育”，看来是不无道理的。

人力资源，表现为人的可供社会的有效使用的智力和体力，两者发展的程度，决定着社会的物质生产和精神生产的水平，这是人的自然和社会的双重属性所决定的，而人的社会属性的增殖又往往是以人的自然属性的增殖为基础的。公元前300多年，古希腊哲学家亚里斯多德就已认为，体育、德育、智育是互相联系的。因此，世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻，直到今天也不例外。现在的体育教育，已不仅是促进身体发育，增强人民体质和掌握运动技能，而要着眼于培养人们终身体育的观念、兴趣和习惯，以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范，发展人际交往，促进人的个体社会化上，同样体现了体育的教育功能。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点（这一点在大型体育竞赛中尤为明显），它又能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，增强凝聚力，使它成为现代社会传播价值观最为理想的载体，可见其教育的功能是巨大的。

（二）体育的健身功能

“生命在于运动”，体育正是通过身体的运动来体现它的这一本质功能的。各种不同的体育项目和运动方法，对人体不同部位，不同的感觉器官以及大脑都能

起到积极有效的促进、改善、增强、调节和提高作用，因而对于促进生长发育，增进健康，强健体魄，健美体形，改善和调节各内脏器官的功能，提高人体的循环和供氧能力，保证大脑及神经系统的健康，提高工作效率，祛病健体，延缓衰老以及在增强人体对自然环境的适应能力等方面，其功能都是毋庸置疑的。此外，体育的健身功能还体现在对于提高人体的力量、速度、柔韧、耐力及协调性等运动素质上，也为更好地掌握各项运动技术、提高人体的运动能力奠定基础。

（三）体育的娱乐功能

无论从人的生理、心理，还是社会化的需要等方面看，娱乐都是人们精神生活上的重要内容。而娱悦身心，陶冶情操，则是体育本质功能的又一体现。体育往往以其动作的高难度、造型的艺术化、形式的多样化、竞赛的激烈性和比赛结果的不确定性，以及适应性强，社会化广的特点，对参与者以及观赏者都能给予一种强烈的感官刺激和情感体验。当你在自己所喜爱的运动项目中，成功地完成某一动作，在与同伴高度自动化而默契的配合中，在与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术的礼仪化较量中，在战胜自我，征服对手后的胜利中，得到的是一种妙不可言的心理满足和快感，达到了自我价值的充分展示，会增强自己的自尊心、自信心、自豪感。同样，在观看优秀运动员的精彩表演中，时而屏气凝神地注目，时而喜不自禁、如醉如痴的欢呼，无疑对于消除疲劳，净化和调节烦恼和紊乱情绪都会收到积极的效果。由于体育的业余性、消遣性、文艺性的特点，又成为当代人们消遣、聚会、回归自然、调节感情、充实健康文明科学生活的重要手段。

二、体育的非本质功能

体育的非本质功能是指人们为了达到某一目标或目的，而人为地运用各种体育方式或手段，使体育的本质功能起到某一类别特征的作用，是体育潜功能的释放。它是动态的，随着社会的发展而不断推陈出新的。目前主要可分为以下几个方面：

（一）体育的政治功能

首先体现在为国争光，提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛，直接影响到国家的荣辱，世界上许多国家历来都把国际体育比赛视为显示本国制度，表现本民族意识的重要舞台。人们往往把体育竞赛看作是人类社会在和平气氛下进行的“礼仪化”战争。它对维护世界和平，促进各国人们之间的了解和国际间正常关系准则的确立，在人类社会的自我调节的机制中都发挥着独特的作用。由于体育的超越语言障碍和非国界特征，以至于使奥林匹克运动会成为世界和平运



动的一个组成部分。在国际政治舞台上，不可避免地还使之成为一种外交的工具。多年来我国政府坚持要求中华人民共和国作为中国人民唯一合法代表参加国际奥林匹克运动会，为维护国家主权，反对分裂进行了不懈的斗争，中国用乒乓球打开了中美建交的大门，在世界体育史上传为佳话，这都是体育政治功能的表现。体育对于增强民族凝聚力，促进国内政治一体化亦是一种有效的手段。

（二）体育的经济功能

体育看似不能产生直接经济效益，但它可以提高生产效率，促进社会生产力的发展，当今企业里大凡有见地的厂长、经理都把开展职工的体育锻炼，增进职工健康，提高出勤率视为提高企业职工素质的一个重要环节。清华大学学生当年提出的“8-1 大于 8”这一富有哲理性的公式正说明了这一点。体育的经济功能还体现在它的传媒作用上。在人们的商品意识日趋增强的今天，各种冠以“杯赛”名目的体育竞赛活动，往往前台是体育的激烈竞争，后台则是商家的广告大战。随着人们对体育需求的不断增长，体育产业和体育商品经济已经成为一个新型产业部门和商品领域。目前，在经济发达的国家，体育产业不论在规模和范围上都在迅猛扩大，除体育的器材装具外，还包括体育旅游、体育表演、体育建筑及其他体育经营。尤其是洲际以上的大型体育比赛，不仅对一个国家或地区的娱乐、饮食、交通、旅游、旅馆业和运动器材装具行业带来极大的经济效益，而且对该国家和地区的电视、广播、纪念品、体育彩票发行、商品专利以及高额门票收入等都可带来非常可观的经济效益。此外，大型体育竞赛还能够给人们创造为数可观的就业机会。2008 年在我国北京成功地举行了第 29 届奥运会，不仅在政治上提高了我国的国际影响和威望，而且对推动首都的建设，振兴社会主义经济，促进一些诸如建筑、生物检测等行业的发展，乃至对于整个亚太地区经济的振兴，都是一个难得的契机。这些都表明了体育的经济功能不论直接还是间接的，都是巨大的。

（三）体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象，本身就蕴涵着丰富的文化内涵，体育文化有着历史渊源，古代人们举行的各种祭祀礼仪活动往往以体育的方式（如古代奥运会的产生）来表达人们的思想、精神和观念。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如奥运会的五环标志，象征着五大洲的团结，圣火象征着文明之光，表示着生命、热情和朝气。各届奥运会的会徽及吉祥物也都有着丰富的寓意和象征性意义。人们在举行一些大型活动的开、闭幕式以及各类文化活动时，体育的表演往往是不可或缺的，可见体育不仅是人的生物体运动，也是人的精神、智力和艺术的展现。丰富的体育人体文化，在对人体解