



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育理论 与实践教程

主编 李杰



湖南师范大学出版社



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育理论 与实践教程

主 编 李 杰
主 审 程义志
副主编 姜胜中 谭 俊 丁 美

湖南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程 / 李杰主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5648 - 0812 - 9

I. ①大… II. ①李… III. ①体育 - 高等学校 - 教材 IV. ①C807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 124836 号

大学体育理论与实践教程

主编: 李 杰

◇全程策划: 刘 伟

◇组稿编辑: 陈永平

◇责任编辑: 柳 丰

◇责任校对: 柳 丰

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88853867 88872751 传真/0731. 88872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 全国新华书店 北京志远思博文化有限公司

◇印刷: 北京百善印刷厂

◇开本: 787 × 1092 1/16

◇印张: 19.25

◇字数: 526 千字

◇版次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN978 - 7 - 5648 - 0812 - 9

◇定价: 36.00 元

高等院校教育

教材研究与编审委员会

主 任:陈德怀

常务委员:胡宝华 李 雷 潘力锐 龚 波
夏 巍 丽 平 刘铁明 朱志峰

委 员:(排名不分先后)

江 敏	吴志全	刘庚碧	邓有林	朱长元
黄 海	韩丽莎	刘仁芬	张叶栩	刘志东
阳 源	初秀伟	李以渝	刘建国	徐春桥
禹利萍	周启胜	万智勇	李建宁	熊 婷
刘 涛	高 进	吴志明	郑 晖	叶春辉
李裕民	夏洁云	吴立炎	黄伟祥	钟建坤
喻凤生	侯德宏	武怀军	赵锦权	冯国敏
吴士田	彭继玲	李友云	蔡映红	郑明娥
陈灵仙	丁良南	刘 永	张洪雷	绳传冬
杨中纲	李庆东	田 嘉	李丰雪	张 华
赵海燕	王 军	郭伟伟	刁 俊	吴 坤
郑 涛	杨 耘	齐振东	顾美君	陈华平
张宏旭	姜胜中	霍义平	李志敏	诺 敏
龚云平	李 梅	沈易娟	袁 芬	魏 宁
郑 聪	刘 延	汤伟光	张海彬	李 霞
王志强	彭晓娟	那仁图亚		

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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现”。学校体育要树立健康第一的思想，切实加强体育运动，体育健康是大学教育重要有机不可缺少的组成部分，培养德智体全面发展的建设者具有不可替代的作用。2007 年中共中央国务院下发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发【2007】7 号），教育部制定了《关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》，并在全国大中小学中全面启动全国亿万学生阳光体育运动。同时提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福工作一辈子”的口号。学生体质健康越来越受到重视。

为了深入贯彻党的教育方针，依照《全国普通高等学校课程教育指导纲要》的精神要求，结合教育部《关于全面提高高等教育教学质量的若干意见》和《学院关于实施教学做一体化教学模式改革的原则意见》，切实提高学生的职业能力和职业素养，实现以教师为中心向以学生为中心的转变，以及以教材为中心向基于工作过程系统化的教学内容转变。彻底转变传统的教学模式，不断深化教学改革，提高人才培养质量。以培养面向生产、建设、服务、管理第一线高技能人才为目标，以增强学生实践能力和综合应用能力为重点，树立健康第一的指导思想，结合《学校体育工作条例》及《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合我校实际情况，突破了传统的体育教学模式，制定出“三自主”的体育教学模式。本书具体分工如下：李杰担任主编，姜胜中，谭俊，丁美担任副主编，苏晓明、赵良富、宋丽君、时春梅、杨光、李彦荣、余延平、肖轶、谢方、顾海龙、杨秀英、彭腾、罗文明、郑佐雄、祁海辉、訾中一、屈培培、杨光照、王鹏担任本书编委，程义志担任本书主审。

由于时间和水平方面的原因，本书的不足之处也在所难免，诚恳的希望广大师生能把使用中发现问题告诉我们，以便日后修订完善。

编 者
2013 年 6 月

目 录

理论知识篇

第一章 体育与健康	(1)
第一节 体育概述	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的产生和发展	(1)
三、体育的组成	(3)
四、体育的功能	(3)
第二节 健康概述	(5)
一、健康的概念	(6)
二、影响健康的因素	(7)
三、亚健康	(9)
第三节 普通高等院校体育教学的目的、任务和途径	(10)
一、普通高等院校体育教育的目的	(10)
二、普通高等院校体育教育的任务	(10)
三、普通高等院校体育的基本途径	(11)
第四节 当代大学生应具备的体育素养	(11)
一、要树立“健康第一”的思想	(11)
二、要培养终身体育的观念	(11)
三、制定确实可行的体育学习目标	(12)
第二章 体育锻炼与大学生身心健康	(13)
第一节 体育锻炼的理论基础	(13)
第二节 体育锻炼与大学生生理健康	(13)
一、体育锻炼对呼吸系统的影响	(13)
二、体育锻炼对神经系统的影响	(14)
三、体育锻炼对心血管系统的影响	(15)
四、体育锻炼对血液成分的影响	(17)
第三节 体育锻炼与大学生心理健康	(18)
一、心理健康概述	(18)
二、心理健康的标准	(18)
三、影响大学生心理健康的因素	(19)
四、体育锻炼对心理健康的积极影响	(19)
第三章 大学生体质与健康	(21)
第一节 体质与健康	(21)
一、体质的概念	(21)

二、健康的概念	(21)
三、体质与健康概念的比较	(21)
第二节 体质与健康评价	(22)
一、体质的评价	(22)
二、健康的评价	(22)
第三节 大学生健康素质的测试方法与评价指标	(23)
一、测试评价	(23)
二、评价指标权重系数	(23)
三、大学生体质健康测试评分标准	(24)
四、身体素质测试方法	(24)
第四节 大学生心理健康测试与评价	(30)
一、心理健康的内涵	(30)
二、心理健康的标准	(30)
三、心理健康的测试与评价	(30)
第四章 体育竞赛的组织与编排	(33)
第一节 体育竞赛的组织与编排概述	(33)
一、体育竞赛的组织方法	(33)
二、体育竞赛的编排方法	(34)
第二节 球类运动竞赛的组织与编排	(34)
一、单循环比赛的编排方法	(35)
二、分组循环比赛的编排方法	(36)
三、双循环	(37)
第三节 田径运动竞赛的组织与编排	(37)
一、编排前的准备工作	(37)
二、编排竞赛秩序	(38)
三、编印秩序册	(39)
四、竞赛期间的编排记录工作	(39)
五、竞赛结束后的工作	(39)

基础运动篇

第五章 田径运动	(41)
第一节 田径运动概述	(41)
一、田径运动的特点	(41)
二、田径运动的分类	(42)
第二节 跑	(42)
一、短距离跑	(42)
二、接力跑	(45)
三、中长距离跑	(46)
第三节 跳跃	(47)

一、跳高	(47)
二、跳远	(49)
三、三级跳远	(51)
第四节 投掷	(51)
一、推铅球	(51)
二、掷铁饼	(53)
三、掷标枪	(54)
第五节 田径项目规则介绍	(55)
一、田赛项目规则	(55)
二、全能项目规则	(56)
三、径赛项目规则	(56)
第六章 篮 球	(58)
第一节 篮球运动概述	(58)
一、篮球运动的起源与发展	(58)
二、篮球运动的价值	(58)
第二节 篮球基本技术	(59)
一、移动技术	(59)
二、传、接球技术	(61)
三、运球技术	(64)
四、投篮技术	(66)
五、持球突破技术	(69)
第三节 篮球基本战术	(70)
一、进攻战术	(70)
二、防守战术	(72)
第四节 篮球竞赛规则简介	(73)
一、队员人数和号码	(73)
二、比赛时间	(73)
三、跳球(争球)	(73)
四、违例	(73)
五、犯规	(73)
六、得分相等和决胜期	(74)
七、3人篮球赛	(74)
第七章 排 球	(77)
第一节 排球运动概述	(77)
第二节 排球运动基本技术	(77)
第三节 排球运动基本战术	(83)
第八章 足 球	(87)
第一节 足球运动概述	(87)
第二节 足球运动基本技术	(88)
第三节 足球运动基本战术	(96)

第九章 体育舞蹈	(98)
第一节 体育舞蹈概述	(98)
第二节 体育舞蹈的基本知识	(98)
第三节 体育舞蹈的基本技术	(102)
第十章 健美操	(126)
第一节 健美操运动概述	(126)
一、健美操运动的起源与发展	(126)
二、健美操运动的特点	(126)
三、健美操运动的功能	(127)
第二节 健美操基本动作	(127)
一、手型	(127)
二、头、颈动作	(128)
三、肩部动作	(128)
四、上肢动作	(128)
五、胸部动作	(129)
六、腰部动作	(129)
七、髋部动作	(129)
八、下肢动作	(130)
第三节 健美操组合动作	(130)
一、姿态组合	(130)
二、健美操组合	(133)
第四节 全国健美操大众锻炼标准	(139)
一、全国健美操大众锻炼标准介绍	(139)
一、《锻炼标准》的特点	(139)
二、《锻炼标准》的级别、层次与对象	(140)
三、对各级别的要求	(140)
四、评定因素	(140)
五、附光盘:全国健美操大众锻炼标准(一、二、三级)	(140)
第十一章 形体	(141)
第一节 形体运动概述	(141)
一、形体运动的内容	(141)
二、形体运动的特点	(141)
三、形体运动的作用	(142)
第二节 形体运动的基本功训练	(143)
一、形体运动的基本形体及练习	(143)
二、形体运动的基本功及其训练	(148)
第三节 形体运动的组合动作	(151)
一、姿态组合	(151)
二、波浪组合	(152)
第十二章 瑜伽	(155)

第一节 瑜伽概述	(155)
第二节 瑜伽基本技巧	(155)
一、呼吸练习技巧	(155)
二、体位练习技巧	(156)
第十三章 武 术	(171)
第一节 武术运动概述	(171)
一、武术运动的起源与发展	(171)
二、武术运动的价值	(172)
第二节 初级长拳	(172)
一、预备动作	(172)
二、第一段	(173)
三、第二段	(175)
四、结束动作	(178)
五、还原	(178)
第三节 24 式简化太极拳	(179)
一、第一组	(179)
二、第二组	(181)
三、第三组	(185)
四、第四组	(187)
五、第五组	(189)
六、第六组	(192)
七、第七组	(194)
八、第八组	(195)
第四节 初级剑术的套路动作	(198)
第十四章 定向运动	(206)
第一节 定向运动概述	(206)
第二节 定向运动器材	(206)
一、指北针	(206)
二、地图	(207)
三、国际定向越野地图	(208)
四、号码布	(209)
五、检查卡片	(210)
六、检查点标志	(210)
七、点签(点标器、打卡器)	(210)
八、服装	(211)
九、打印机	(211)
十、红外通信	(212)
第三节 定向越野所需技能	(212)
一、定向越野选手的技能	(212)
二、地图的识别能力和定向	(213)

三、野外运动需要的技术	(214)
第四节 定向运动的比赛程序	(215)
一、大会集合处	(215)
二、指定出发区	(215)
三、进行比赛	(215)
四、终点处	(215)
五、重返会场	(215)
第十五章 羽 毛 球	(216)
第一节 羽毛球运动概述	(216)
一、羽毛球运动的起源和发展	(216)
二、羽毛球运动的价值	(216)
第二节 羽毛球基本技术	(217)
一、握拍法	(217)
二、发球	(218)
三、接发球	(220)
四、击球法	(220)
五、步法	(226)
第三节 羽毛球基本战术	(228)
一、压后场底线	(228)
二、攻四方球控制落点	(228)
三、快拉快吊控制网前	(228)
四、后场下压,上网搓、推	(228)
五、守中反攻	(228)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(229)
一、比赛规则	(229)
二、发球次序和方位	(229)
三、违例与犯规	(230)
第十六章 网 球	(231)
第一节 网球运动概述	(231)
一、网球运动的起源与发展	(231)
二、网球运动的价值	(231)
第二节 网球基本技术	(231)
一、握拍法	(231)
二、准备姿势	(233)
三、正手击球法	(233)
四、反手击球法	(233)
五、发球	(235)
六、截击球	(235)
七、高压球	(236)
八、挑高球	(237)

第三节 网球基本战术	(237)
一、战术的指导思想	(237)
二、单打战术	(237)
三、双打战术	(238)
第四节 网球竞赛规则简介	(238)
一、选择权	(238)
二、发球	(238)
三、脚误	(239)
四、发球员的位置	(239)
五、发球失误	(239)
六、第二次发球	(239)
七、重发球	(239)
八、发球次序	(239)
九、交换场地	(239)
十、发球员得分	(239)
十一、接球员失分	(239)
十二、胜一局	(240)
十三、胜一盘	(240)
第十七章 乒 乓 球	(241)
第一节 乒乓球运动概述	(241)
一、乒乓球运动的起源与发展	(241)
二、乒乓球运动的价值	(241)
第二节 乒乓球基本技术	(241)
一、握拍法	(242)
二、站位,基本姿势与步法	(242)
三、发球与接发球	(243)
四、推挡球	(245)
五、攻球	(246)
六、搓球	(247)
七、削球	(247)
八、弧圈球	(248)
九、乒乓球技术的学习与运用	(249)
第三节 乒乓球基本战术	(249)
一、发球抢攻	(249)
二、对攻	(250)
三、搓攻	(251)
四、乒乓球战术的学习与运用	(251)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(251)
一、定义	(251)
二、合法发球	(251)

三、合法还击	(252)
四、发球、接发球和方位的选择	(252)
五、一局和一场比赛	(252)
六、乒乓球比赛场地及器材	(252)
第十八章 攀 岩	(253)
一、项目概述	(253)
二、攀岩的装备	(253)
三、攀岩的基本技术	(254)

拓展训练篇

第十九章 拓展训练	(255)
拓展训练概述	(255)
一、拓展训练的起源	(255)
二、拓展训练的发展	(255)
三、拓展训练内容	(256)
第二十章 大学生体育俱乐部	(262)
第一节 体育俱乐部概述	(262)
一、概念	(262)
二、体育俱乐部的主要组织形式	(262)
三、大学生体育俱乐部的主要特征	(263)
四、国内外大学体育俱乐部的现状	(266)
第二节 大学生体育俱乐部的组织与管理	(268)
一、体育教学俱乐部的组织与管理	(268)
二、大学生课外体育俱乐部活动的组织	(269)
三、大学生体育俱乐部锻炼计划的制度与内容选择	(270)
第三节 大学生体育俱乐部经营与赞助	(272)
一、大学生体育俱乐部经营的意义	(272)
二、大学生体育俱乐部的经营	(273)
三、关于大学生体育俱乐部运作方法的几点建议	(274)
四、大学生体育俱乐部的赞助	(275)
附 录	(278)
附录一 学校体育工作条例	(278)
附录二 中华人民共和国体育法	(281)
附录三 《国家学生体质健康标准》	(285)
附录四 《国家学生体质健康标准》实施办法	(292)
参考文献	(294)

第一章 体育与健康

体育作为人类谋求全面发展（体力、智力和精神）和完美身体的一种文化教育活动，主要是为获寻自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的能力服务。

——联合国教科文组织

高等学院培养的是新时期德、智、体、美等全面发展，具有高素质职业技能的人才。高等学院体育是学生走向社会之前接受体育教育的一个重要环节。在我们为考上大学而欢欣鼓舞的时候，如何健康地生活和学习，养成良好的习惯，掌握终身体育技能，形成终身体育意识，显得更为重要。

高等学院是为国家培养高素质技术人才的重要阵地，而强健的体魄是高素质职业人才的立身之本。毛泽东同志曾经在《体育之研究》中提及“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”由此可以看出体育在我们学习中的重要性。体育是同学们完成学业的重要环节，它为我们大学的校园中，为毕业后走向社会或者攀登更高的阶梯奠定了坚实的基础。

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育适应人类社会的需要而产生，并随着社会的发展而发展，且是一种内容丰富的社会活动现象，是人类文化生活的重要内容。随着人类社会物质文明和精神文明的需要以及科学技术的不断发展，体育在现代人类社会中的影响和作用日渐深入和广泛。因此，我们要抱着科学发展的观点来学习体育，与时俱进，力争成为社会的栋梁之才。

我们可以从以下两个方面来理解体育的概念。

广义的体育是以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会文化活动，也叫体育运动。它随着社会的发展而发展，但其发展受到一定社会的政治和经济所制约，它的进步依赖于社会的需求，同时，它也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育是以身体练习为基本教育手段的一种教育方式，也叫体育教育。它与德育、智育、美育相配合成为教育的重要部分。它通过身体练习向学生传授基本知识、基本技术和基本技能，是一个有计划、有组织地向学生传授知识的教育过程。

体质是指人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。简要地说，体质是指人体自身的质量，是人体在形态、生理、生化和行为上相对稳定的特征。

二、体育的产生和发展

体育的产生是一个比较复杂的科学命题，很多年来一直吸引着中外专家学者对其进行研

究,并形成了许多很有价值的观点。其中比较有说服力的观点是:体育是从劳动中产生的。这种观点认为,当今人们所熟悉的体育的具体形式都是与人类最基本的活动技能——走、跑、跳、投、攀、爬等紧密相连的,人类的这些基本活动技能是在人类早期的生产劳动中形成和发展起来的。

从发展的观点来看,体育不仅受制于政治和经济的发展,还受到社会文化和意识形态发展的影响。因此,要从各种相互作用的因素中抽出单一的因素来说明体育这一复杂文化和社会现象的产生是不切合实际的。

(一) 原始社会体育的萌生

体育萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接的联系,是在人类为解决与外部自然的关系而进行的一些早期活动中逐渐形成的。原始人为了保障生存和提高劳动生产能力,总是通过工具的改造和改进以及提高自身体力的途径来达到的。在人类改造自然的早期劳动实践中,为了获取生活资料和抵御来自外部的侵袭就要求活动者拥有能够攀缘、采摘的灵巧的手,善于投射的有力的臂膀,能够急速奔跑的腿,拥有在蛮荒原野上持续活动的耐力,勇于搏斗的精神和剽悍强健的体魄。在漫长的求生活动过程中,增强自身的各种生存技能和提高体能这一客观要求开始被人类所认识。为了增强人自身改造自然的能力,更有效地解决人与外部自然的关系和获取必需的生活资料,人类便开始有意无意地将长期在生存实践中所形成的各种生存技能、求生手段和活动方式等,从实际改造自然的过程中分离出来,作为既实用又能有效地增强自身技能、强健体魄的基本手段而反复练习,并且用这些练习活动来训练后代。

在原始人的实践活动中,已经存在改变人体自身的客观功效,经过长期的反复,原始人逐步通过经验直观朴素地认识到实践活动所具有的功效和价值,并且开始把这些认识根据需要重新与实践结合,开始了有目的、有意识地通过模仿来重现这些实践过程,作为提高和增强人类自身生存能力的手段和方式。这种最初的、有目的、有意识的以身体为对象加以改造和培养的练习活动可以说就是体育的萌芽,它为以后体育活动的专门化奠定了基础。

(二) 奴隶社会的体育

随着社会生产力的发展,早期体育本身也随之发展,到了奴隶社会时期,体育活动开始以一种较为完整、专门和独立的形态出现。此时,体育活动无论在内容、形式、规模还是人们对体育的认识上都有了长足的进步。例如,斯巴达人为保持对被征服者的绝对统治和巩固自身的地位,高度重视体育运动,以便能在当时以肉搏为主的战争中处于优势地位。这个时候的斯巴达把体育作为培养英勇善战的合格士兵的最重要的方法。在当时的斯巴达,每个儿童都属于国家,身体孱弱和畸形的儿童全被元老们弃于荒野,合格者从小就要进行严格的身体训练,直至他们成为正式士兵。在雅典社会,体育则超越了专门的军事目的,成为一种更为广泛的培养人才的教育手段。作为文明高度发达的民主制国家,为了与其国家的文明相吻合,雅典人非常重视体育教育,不仅把体育用于军事,而且还用于培养道德高尚、充满智慧、体形优美健壮的雅典公民。

(三) 封建社会的体育

在封建社会,由于受多种因素的制约,体育的发展进程较为缓慢,但是,封建社会生产力的发展毕竟较奴隶社会更为先进,因而封建社会的体育除了在体育内容上和运动技术上不断丰富、充实、完善和提高外,还表现出下列一些特征:体育的内容在不断丰富的同时,终于跳出了与生产劳动、宗教、军事战争、医疗等社会现象紧密相连的范畴,开辟了单纯追求娱乐的新领域,如欧洲的高尔夫球、亚洲的马球等,都是先后在封建社会这一历史时期发展起来的。

（四）资本主义社会的体育

由于产业革命促进了生产力的快速发展，从而为资本主义的兴起奠定了基础。资本主义社会所创造出来的物质文明是以前任何一个时代都不可比的，人们对物质和精神的需要得到满足的程度都是前几个社会阶段不可比拟的。因此，资本主义社会的体育因具有广泛的需要而得到迅速的发展，并逐渐形成了自身的科学体系。

（五）现代社会的体育

现代社会是快速发展的社会。由于生产力稳步、快节奏的发展，社会经济得以迅速发展，人们的生活水平得到了提高，物质和文化生活都得到了改善。因此，现代社会体育的发展在规模、速度、水平、内容、形式以及地位和作用上都达到了前所未有的高度。体育科研、管理、立法开始出现并迅速发展和完善，人们的体育观念也随之发生了巨大而深刻的变化，对体育的认识也越来越全面和科学。

三、体育的组成

广义体育的概念表明，体育教育、竞技运动和身体锻炼是三种不同内容和范围的“体育”，其共同点是以身体运动为基本手段，全面地增强体质，都有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会影响的不同，目前比较普遍的观点是：体育可由学校体育、竞技体育和群众体育三个主要部分组成。

（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。学校教育是在以学校教育为主的环境中，运用身体运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。全面提高身体素质和运动技术水平，并与德育、智育、美育相结合，培养道德和意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的高素质专业人才。

（二）竞技体育

竞技体育是指在全面提高身体素质的基础上，最大限度地挖掘人的体力、智力和运动才能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超、竞争性强、有严格的规则和场地要求，同时又是人的智能和运动才能的极端表现形式。由于竞技体育易吸引广大观众，极富感染力且容易传播，它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、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

（三）群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动，由于它的对象主要为一般民众，包括男女老幼及伤残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以具有活动内容广、表现形式新、趣味性强、参加人数多的特点。群众体育作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以延伸。

四、体育的功能

体育的功能是指体育在人类的发展和社会的进步中所产生的效益和功能状况。对它的了解可以使更深入地认识体育对社会发展和人类生活的重要性。由于其复杂的社会性和自身的特点，体育的功能概括起来主要有以下几个：

（一）强健身心，促进人的身体健康

1. 体育对增强体质、提高身体机能、促进生理健康具有重要的作用。通过锻炼，可使人的血液循环加快，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；还可以提高人体的基本活动能力、适宜能力和抵抗疾病的能力。

2. 体育还可以陶冶情操，影响人的个性发展，对心理素质的发展也有着明显的促进作用。长期从事各种体育练习，可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、提高组织纪律和集体观念、协调人际关系、提高人的心理调节能力，从而给人带来欢愉、轻松的心情。

（二）寓教于乐的教育功能

体育和教育自产生起就联系密切。学校体育作为培养人才的必要手段，历来都是教育的重要组成部分。

1. 体育中的身体教育：身体教育就是通过身体练习来提高身体素质，是对个人身体练习能力的提高。科学证明，人出生后在本能方面比不上动物，适应环境的能力差，连最基本的坐、立、站都不会，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。

2. 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，它是在一定规则下有组织地进行的，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，增强团结合作的精神和责任感是一个很好的强化。

3. 体育中心理素质的培养：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。

4. 体育中的智育：体育本身就是一种社会文化现象，蕴涵着丰富的科学知识，也有自己的科学体系。通过体育教学和身体锻炼，学生可以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。

（三）陶冶情操，娱乐身心

体育活动不仅能够使人们拥有强健的体魄，而且给人美的享受，使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张和大脑疲劳带来的情绪紊乱，使人们得到积极有益的调节，获得休息。这不仅有利于身体的恢复，而且是一种精神上的享受。比如，当你学习几小时后，去运动场跑跑步，做做操，活动活动身体，或去游泳馆游泳，你就会感到精神振奋。当你飘然越过跳高横杆，或敏捷地躲过对手的封堵而上篮得分，或一脚巧妙地射门使足球应声入网，或因一记漂亮的传球得到同学的欢呼和赞扬时，你就会从内心里产生一种愉悦感。

（四）服务于国家，融入政治

1. 体育运动能够提供一个为国增光，提高民族和国家的威望及国际地位的途径。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”。例如，历史上我们的国人曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望因此大受贬损。新中国成立后，在亚运会上连续七届金牌第一，成为亚洲第一体育强国。2008年，我国运动员在第28届北京奥运会上取得金牌51块，银牌21块，铜牌28块，共计100枚奖牌，金牌总数跃居世界第一，奖牌总数跃居世界第二。以“同一个世界，同一个梦想”为主题的北京奥运会极大地提高了中华民族的国际地位，扩大了中国在世界上的影响。