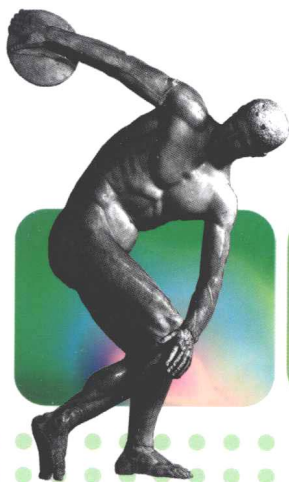


普通高等学校公共体育通用教材

大学体育(理论)

修订版

陈立国 王文成 主编



普通高等学校公共体育通用教材

大学体育（理论）

Daxue Tiyu (Lilun)

修订版

陈立国 王文成 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

大学体育(理论)/陈立国,王文成主编.—2版(修订本).
—北京:高等教育出版社,2012.8
ISBN 978-7-04-036026-4

I. ①大… II. ①陈… ②王… III. ①体育理论-高等学校-教材 IV. ①G80

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第182679号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 顾 斌 版式设计 余 杨
责任校对 胡美萍 责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 煤炭工业出版社印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 14.75
字 数 260千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2008年9月第1版
2012年8月第2版
印 次 2012年8月第1次印刷
定 价 18.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 36026-00

编审委员会

主 编：陈立国 王文成
副 主 编：富学新 孔维峰 王忠杰 陈书磊
编 审：宋继新 于文谦 陈喜珍 元文学 张益争
 张英伟 王德民

编委名单：

陈立国（第一章）	王文成（第二章第一、二节）
贾丽芹（第二章第三节）	富学新（第三章）
孔维峰（第四章）	王 强（第五章）
温公达（第六章）	李彦松（第七章第一、二、三节）
刘晓海（第七章第四、五节）	陈书磊（第八章第一、二节）
王 赫（第八章第三、四节）	王忠杰（第九章）
王明哲（第十章第十一、十二节）	陈 巍（第十章第二节）

前 言

党的十七大提出“优先发展教育，建设人力资源强国”的战略部署，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》进一步提出：“到2020年，国家要基本实现教育现代化，基本形成学习型社会，进入人力资源强国行列。”国家对学校体育工作的重视，正成为学校体育工作实现更快、更好发展的新机遇。

作为普通高校公共体育课教材，本书基于教学对象和课程目标的特殊性——非专业化和大众性，倡导并践行通识教育的全新理念。在教材编写过程中，编者着重强调了公共体育教材的易读性和乐读性。此外，结合新编教材内容，我们同时制作了“大学体育理论网上答题系统”，成功实现了大学体育理论考评与教材编写的一体化开发。在教材内容方面，本书注重体现了理论与实践相结合、要求与自主相结合、近期目标与长远目标相结合、身体素质与掌握运动技能相结合、身体素质与娱乐相结合及专项运动与休闲体育相结合的“六结合”高校体育教学指导思想。

本书是在《新编大学体育（理论）》基础上的再版改编，目的是希望进一步强化高校公共体育教材的“人本位”建设，突出高校公共体育教材的人文性、知识性和时代性特征，使高校公共体育教材真正担负起承载体育知识、弘扬体育文化、彰显体育精神的重任。

全书共10章。分别从体育认知、体育生理、体育心理、体育交往、体育欣赏、体育评价、体育锻炼、体育竞赛、传统养生和环境健身10个方面叙述。在教材编写上，本书结合“知识”自身的分享特性，创新提出了分享体育知识的理念，并在内容安排上注意了一定程度的隐性渗透。

在两版教材的编写过程中，我们先后得到了众多兄弟院校的支持，并得到了同行专家、教授的悉心指导。衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会委员于文谦教授、陈喜珍教授在本版教材评审过程中提出的宝贵建议。此外，要特别感谢吉林省体育局局长宋继新教授的支持和建议。具体参编审阅的学校有：大连交通大学、吉林大学、大连医科大学、辽宁师范大学、大连外国语学院、大连大学、大连海事大学、大连理工大学、鞍山师范学院和大连科技学院

等院校，并得到了大连高等学校体育教学指导委员会的支持和审定。在本书出版之际，对所有关心和帮助过我们的专家、学者表示最衷心的感谢！

在本教材编写过程中，借鉴了许多专家、学者的科研成果，在此一并表示诚挚的谢意。本书的编写数易其稿，参编的专家、学者也是经过多次推敲和商讨，付出了艰苦的努力，在此表示衷心的感谢。

由于水平所限，书中不当之处在所难免，诚请各位读者和学界同仁不吝批评指正。

编 者
2012年5月

目 录

第一章 大学体育概述	1
第一节 体育与人的关系	2
第二节 正确理解体育运动	4
第三节 全面认识大学体育	11
第二章 体育锻炼的生理学基础	20
第一节 体育锻炼的生理学机制	21
第二节 运动过程中与人体生理学相关的指标	23
第三节 运动人体生理变化规律	26
第三章 体育锻炼的心理学基础	32
第一节 大学生体育锻炼的心理准备方法	33
第二节 运动损伤的心理原因与康复方法	40
第三节 大学生运动心理障碍的疏导方法	48
第四章 体育锻炼与社会交往	54
第一节 大学体育对促进学生社会交往的作用和意义	55
第二节 大学体育交往的形式分类与影响因素	59
第三节 体育交往的特点、原则与技巧	62
第五章 大学生体质健康与评价	69
第一节 健康、体质概述	70
第二节 大学生体质与健康的检测与评价	74
第三节 体育健身效果的测评	80
第六章 体育欣赏	93
第一节 体育欣赏的基础	94
第二节 体育欣赏的内容与方法	97
第三节 体育欣赏的礼仪	106
第七章 科学的体育锻炼	112
第一节 体育锻炼的基本原则	113
第二节 体育锻炼的内容与方法	120

第三节 运动营养饮食 130

 第四节 运动损伤的预防与急救 133

 第五节 自我锻炼计划的制订 142

第八章 体育竞赛 147

 第一节 体育竞赛的功能与特点 148

 第二节 体育竞赛的种类与方法 152

 第三节 体育竞赛的组织与编排 165

 第四节 奥林匹克运动会 173

第九章 传统体育养生 183

 第一节 传统体育养生基础理论 184

 第二节 传统体育养生的内容、特点与功能 193

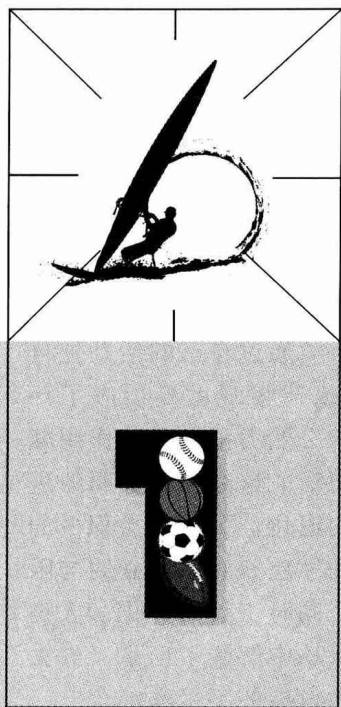
 第三节 传统体育养生方法 198

第十章 环境健身 204

 第一节 场所健身方法 205

 第二节 季节健身方法 214

参考文献 224



第一章

大学体育概述



内容提要：本章主要介绍了体育的基础理论与大学体育的实现途径及要求。

学习目标：了解体育的历史及现实内涵，认识体育的功能，提高体育意识，明确高校体育的目的和任务，积极参加体育锻炼。

第一节 体育与人的关系

一、生态环境与人类进化

自从进入以大量消耗自然资源为特点的工业时代后,人类逐步走进因为市场方式改变而产生的人工制造的物质环境中去,恰似一个屏障在人类与自然之间悄然竖起,使我们的生存空间渐渐异化。人对自然环境的适应方式越来越直接,工业社会和信息革命加速了这一过程:工业社会强调规模化生产,以机器取代体力劳动,以分工限制人的全身运动;而信息革命更是将人的体力劳动降到了最低限度,知识经济使人的体力变得更缺乏意义,分散性的社会组织和多元化的生活方式使强制性身体活动的领域迅速萎缩。

正如大家所熟知的,人类对环境适应的能动性使人类通过自己的活动把自然生态生活环境变成了一种“人工自然”,人类通过改造客观世界适应了环境。由于人类对自然环境的改造,使自然这种不可控的必然力量对人的作用减小,使人类的生活环境平和优越,从而适应起来更加简洁。这是一种文明的进步,却又是生物形态结构、生理机能由复杂变为简单的退化。虽然人类积极的外向性活动在主观上暂缓了这一过程,但是受活动目的性质和对象的制约与限定,其影响和作用往往是局部的、片面的和不适宜的。同时工具的进化和人类对心智发展的偏重使人自身也逐渐从直接参与外向性活动中解脱了出来,失去了发展的机会,客观地造成了人的身与心、体力和智力发展的不平衡。

二、人类进化中体育发挥的作用

1. 体育在人类新进化中的作用

体育是追寻健康最积极、最有益、最有趣的方式。而正是由于体育这种方式,缓解了人类文明进步与体质弱化、文化张扬与人类生物性运动能力衰退的矛盾。近代体育的出现,使在大工业诞生中变得尖锐的综合性体力劳动过渡到片面性劳动的问题得到暂缓。人类进入信息时代,体力劳动急速转向脑力劳动,自然环境社会化、感性世界抽象化的趋势加速了矛盾的激化。超工业社会、信息社会导致人类个性的差异,只能导致体育活动越来越丰富,并以其自身的魅力来吸引人。而体育则也会走向体现对人类的关怀,以人为本,体现对人类的尊重的必然归宿,以培养人类健康身体的方式来提供快乐,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。

体育作为人类对自身进行改造的实践活动,再现了人类感性生命活动中的

“力度”和“灵性”，表现了人的本质力量、人性中的自然天性，同时人类也从中体会到了自己的情感、意志和主体意识以及人类作为万物之灵的价值。

运动代表了人这一物种的力量，表达了在这个智慧力量远远胜过肉体力量的社会中，人们对逐渐失落的人的本质力量和自然天性的体味、留恋和向往。因为在人类社会的大多数活动中，人都扮演着工具的角色，屈从于某种外在的目的，但在体育中，人本身就是目的，是自己行动的主人，同时是行动的主体和客体，可以在跑、跳、投、翻腾、格斗、对抗之中意识到了自己血肉之躯的感觉，体会到自己的力量、情感、意志和主体意识，从而找回了自我。

正是体育在人类竭力追求理性和工具而导致的人体畸形和片面发展的同时，给予自己身体以补救，使人从亿万年来形成的正常功能得以幸存，从而捡回了在文明过程中遗失的部分感性生命和物种的力量。从体育中，人类能真切地感受到自身的存在和生命的价值。

2. 体育运动在人类新进化中发生作用的方式

我们可以认为，人之为人的最宝贵的“创造性”在这一系列过程中并没有丧失，反而得到了更好的发挥和增进的机会。但我们又不能不看到，仅有“创造性”也是不够的，人的全面发展还应包括一些如体力和肢体活动的协调能力等的基本能力。在主要运用脑力而较少运用体力的“创造性”复杂劳动中，这样的能力就可能萎缩下去。对此，必须想方设法尽量避免或减少这种情况的发生，如通过扩大体育活动的参与来恢复乃至增强人的体力。这样，即使技术可以替我们做除了原创性以外的一切工作，我们也不见得会把这一切都交给技术去做。人既然有能力创造出日益复杂精巧的技术，也应该同样有能力去对付它的负面效应，尤其是当人们不得不把主要注意力放在后者的时候。尽管这样的时代还远未到来，人类还必须将主要的任务放在发展技术、提高生存质量上，但时时用“技术是否会使人退化”之类的提问来警示自己，或许会使问题不致过早就变得太严重。

人体通过体育锻炼而发生的用进废退现象属于后天获得性。虽然这是属于个体发育过程中的表型和性状变化，不会引起人体遗传基因的变化而直接传给后代。但生物学告诫我们：“后天获得性一般是适应性的变异，它对生存有利。既然对生存有利，那么在进化中就有积极意义了。”这种作用不是通过对生存极为有利的效应而增加自然保存机会来实现的。

体育运动在人的生物学前提下，在人的个体生长发育的可塑性范围内与发展的可能性中，是通过积极的、有意识的“用进”和“废退”来实现协调合理发展的。在体育运动中，人的器官、系统怎样地被经常利用就怎样地发展；人的运动能力怎样地被经常消耗就怎样地被强化。因此，如果要强化人的某种

能力或某系统的机能,就必须采用或构建一定的运动形式,使被强化的能力或系统在运动中能充分地发挥和利用。

体育运动怎样才能保证对自身的改造是合理的、科学的?这不单纯是一个生物学问题,更是一个严肃、复杂的社会问题。在人类社会不同的历史时期,对人自身的改造总是服务于当时社会发展对人社会化的具体规定和特定要求的。因而,在体育运动的生物学原则上,还存在这个社会学原则,它是人类社会发展的客观规律在特定历史阶段和发展水平的反映,限定和约束这个“用进废退”生物学原则在体育实践活动中的实际运用。

从整体水平上看,体育运动是有意识地为主动调节和转换人体功能状态而进行的身体活动,或者是使人体由一种功能状态转入另一种功能状态,抑或是在一种功能状态的不同层次或不同水平上转换。体育运动对人体功能状态的调节作用,实质上是一种物质与能量交换“模式”的改变。在运动中,不仅人体同外界物质与能量交换加大,而且人体内部的物质交换、物质与能量的转换也加速,打破了原有的机能平衡,使人体处于一种新的不稳定动荡状态中。经常性地打破原有的平衡,必然造成人体的适应性发展。适应的结果既表现为人体易于从一种功能状态或水平转到另一种功能状态或水平较快地完成由一种平衡状态被打破到新的平衡状态的建立,也表现在相应的形态结构和生理指标的改变上。概括地说,体育运动对人自身自然改造的生物学作用机制是通过身体活动造成人体功能状态或水平的改变而发生的运动性适应。

第二节 正确理解体育运动

一、体育运动的本质

(一) 体育运动是“野蛮的文明”

1917年,毛泽东在《新青年》杂志发表了《体育之研究》一文,明确地指出:“国力荏弱,武风不振,民族之体质,日趋轻细,此甚可忧之现象也。”他认为体育的作用在于能“强筋骨”、“增知识”、“调感情”、“强意志”,展示了毛泽东早期“健身强国”的体育思想。青年时代的毛泽东深刻地意识到必须“文明其精神,野蛮其体魄”,方能刚毅有为。“欲文明其精神,先自野蛮其体魄;苟野蛮其体魄矣,则文明之精神随之。”我们现代社会文明进程很快,但是很多人都忽略了我们很多时候还应多一点儿“野蛮”的文明——体育运动。

“体育是发展雄健体魄的,是刚毅的、竞争的 and 充满野性的,是培养民族

不畏艰难困苦品质的，是塑造人民具备超越一切的心理素质的。它对中华民族的传统文化既是积极的继承和光大（相对于先秦时期），又是重大的补充和修复。中华民族在东方的真正复兴，离不开人民刚健有为的伦理精神，离不开雄威豪迈的武士气魄，离不开最有效地促进这引起品质发展的体育运动。就其历史使命而言，中华民族在今天的体育运动的发展，其意义完全有如19世纪末期的德国赶超英法两国，20世纪初期的日本赶超欧美时所大力发展体育运动以努力改造民族伦理品质那样。”^①

邓小平喜欢游泳、打桥牌，十几年如一日坚持冷水浴；美国前总统约翰·肯尼迪喜欢冒险而浪漫的活动，尤其喜欢水上运动，经常扬帆远航，下海游泳，甚至去潜水；美国前总统卡特喜欢跑步和骑自行车，即使在出访期间也坚持不懈；小布什在当上美国总统之后，仍然要骑自行车锻炼身体；俄罗斯总统普京从事过高水平的柔道运动；挪威前女首相布伦特兰酷爱冰雪运动，当年龄大了不能承受冰雪运动的活动量后，便用打网球和保龄球以强身健体。美国前总统老布什、澳大利亚前总理霍克、南非前总统德克勒克、斐济前总统巴纳和津巴布韦前总统拉布卡等外国元首，都喜欢打高尔夫球，曾经在“总统杯国际名人高尔夫球赛”上大显身手。

（二）体育运动是有规则的游戏

21世纪，人类将迎来史无前例的休闲时代。抽样调查显示，我国城市居民平均每日工作时间为5小时1分，个人生活必需时间为10小时32分，家务劳动时间为2小时21分，闲暇时间为6小时6分。4类活动时间分别占总时间的21%、44%、10%和25%。从终生时间分配来看，正规学习时间约为全部生命时间的7%，工作时间仅仅占人生的1/10，生活必需时间几乎占去了整个生命时间的一半，闲暇时间约占1/3。我们正处于休闲在人们的生活和社会经济中越来越重要的时代。如何度过占人生命1/3的闲暇时间，是每个人和整个社会都要面对的问题。

随着科技的进步，人类的双手从劳动中大大地解放出来，拥有越来越多“余暇”的人们，纷纷走向户外，去拥抱大自然，去选择体育游戏活动来丰富自己的闲暇。体育作为一种有规则的游戏活动，将成为人们的一种追求，而且参与其中也是人们的正当权利和要求。在这种时代与特性条件下，以体育运动为社会生活和余暇活动的主要内容，为大众所共享的大众化的娱乐时代即将来临。

^① 李立研. 野蛮的文明 [M]. 北京：中国社会出版社，1998：406.

把体育视为一种有规则的游戏有诸多好处：首先，体育作为有规则的游戏能教会人们遵守规则。因为游戏是玩笑，但不等于不严肃。“谁不严肃地对待游戏，谁就是游戏的破坏者。”当游戏者严肃地进入游戏后，全身心地投入到其中，游戏者与游戏才能最终合为一体。体育运动正是通过各种运动规则来完成对体育参与者的“规则教育”的。其次，体育是合作者的游戏。处在游戏中的人，需要超越自我，和他人共同完成游戏，在游戏中表现自己的行为，进行交流和沟通。合作表现为：首先，游戏总是游戏者之间的活动。游戏者被游戏活动规定为“朋友般”或“对手般”的“同戏者”，他们之间的相互活动使游戏得以进行和发展。其次，集体游戏总是在主体间的一致中进行。“游戏规则面前人人平等”，所有游戏者作为主体是平等的，一旦没有了“一起思考”，游戏者便会逐个退出游戏，预示着游戏正走向结束。游戏赋予全体游戏者共同的意义是要依靠合作才能取得。最后，体育是自由、创新者的游戏。自由表现为：游戏者自由地安排和规划游戏活动本身，不受外力的支配；在游戏过程中，游戏者摆脱外在的目的和压力，沉迷在游戏中，达到“物我两忘”的境界，心理上充分表现出自由和轻松状态；自由并不意味着混乱和自我放任，游戏者自由接受的规则具有绝对的约束力。创新包含了游戏者的自我表现和自我超越。游戏者在游戏中首先充分表现自身的各种能力，然后发现自己的局限性，寻求多种途径弥补，更新不足，获得新经验，从而实现自我超越。自我超越意味着创新的实现。

（三）体育运动是自然的教育过程

体育运动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。现代教育制度形成以来，体育运动一直是学校教育的重要手段和学校课程体系的重要内容。

早期学校体育指向受教育者的人格完善逐渐变为主要指向受教育者的身体完善。在20世纪中叶以前近200年的发展过程中，学校体育具有的人文教育色彩逐渐淡薄，课程的科学化倾向和学科中心倾向日益加强，具有浓重的炼体色彩，“增强体质”和“技能传授”逐渐成为这一时期学校体育的主要目的，甚至在实践中成为唯一的目的。

上述变化是工业化进程对教育发展需要的适应和反映。21世纪中期，世界开始进入知识经济时代，体力活动大幅度减少，体能对于劳动的意义迅速降低，使得急剧增大的职业劳动对科学技术知识的需求形成了强烈的反差。对于绝大多数人来说通过学习体育获得的各种知识、技能和能力，已不再成为人们谋求生存和劳动所必需。而且现代人对于生命质量和生活质量的重视程度愈加提升。

体育在现代社会中的独特作用和重要性日益突出,人们越来越清楚地认识到体育运动是提高人的生命和生活质量的重要基础与保证。在这个前提下,作为素质教育重要组成部分的体育课程显得尤为重要。1999年6月,《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》指出:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面的教育相互渗透、协调发展,促进学生全面发展和健康成长。”这个决定表明了体育运动作为素质教育重要内容和途径的意义,同时也指出了学校体育的根本目的,规定了高校体育课程的性质。

二、体育运动的目 的

(一) 体育运动能够使人更好地适应和发展

体育运动要求与他人和群体的联系,这就决定了体育成为现代人际交往的重要载体和方式,也成为现代社会公民素质的重要方面,这对高校大学生教育成长的意义尤为突出。

党的十六届四中全会提出了关于要坚持最广泛、最充分地调动一切积极因素,不断提高构建社会主义和谐社会的能力。和谐意味着和睦相处,谐平共生。从古人 对和谐的探讨——天、地、人三者的融通就是最大的和谐,即所谓“天地人和”,到现今时代中的自然、社会与人的和谐发展。这里包括多重关系:人与社会、人与自然、人与人、自然与社会。其中,人与人的和谐是和谐社会的核心。人与人之间关系的和谐程度决定着社会的质量和社会发展的方向。人与社会也好,人与自然也好,最终都由人与人的关系所决定。人与人之间的关系和谐,就会形成发展社会、发展自然的共识,就会联手面对来自自然与社会的挑战。因此,建构和谐社会必须通过人际交往,尽力协调好人与人之间的关系。

热爱体育运动是青年时代大学生的天性,因而大学生对通过游戏和体育规则所体现出来的社会规范的学习常常表现出乐于接受的态度。因此,高校开展体育运动将帮助学生逐步理解和习惯于在一定的社会规范中生活,根据社会规范和约束来调整自己的行为。大学生通过大学体育课程的学习所获得的理解个人健康与群体健康的密切关系,对自我、群体和社会的责任感,合作精神与竞争意识,对他人的尊重和关心他人,良好的体育道德和团队精神等的社会适应能力使他们在面对未来工作、社会生活环境时,能够更加从容地面对。总之,由于运动本身所具有的特点,使大学体育课程在增强学生某些重要的社会适应能力方面具有不可替代的价值。

（二）体育运动能够使人愉悦和自我价值自觉

愉悦身心，陶冶情操，是体育本质功能的又一体现。娱乐是人们精神生活中的重要内容，而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情感刺激和情感体验。当参与者参与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，征服自然的胜利中，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，从而增强自己的自尊心、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、如醉如痴地欢呼，无疑对于消除疲劳，净化和调节烦恼与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、调节感情及充实健康文明科学生活的重要手段。

自觉是人的活动形式，是人在价值认识、选择、创造、实践活动中的自我认识。体育的价值自觉是指组织体育运动的人（运动员、教练员、裁判员和赛事组织管理人员等）在体育价值认识上的一种自我认识，是体育参与者在活动过程中的一种价值判断，是一种理性的价值追求，是在遵守体育价值规律、规范的基础上进行的，能够体现人的自身价值的实践活动。每个人通过自身努力，在体育实践中都在寻求力与美的完美结合，在体育追求中“自我超越”，从而达到对真、善、美的价值追求。

（三）体育运动的其他目的

1. 政治目的

体育运动首先体现在为国争光、提高民族威望和国际地位上。由于大型的国际比赛，对于显示国家地位、国力强盛具有重要意义，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。

体育运动具有超越语言障碍和非国界的特征，奥林匹克运动会对于世界和平运动的作用就是最好的佐证。在当今世界逐步走向缓和的势头下，人们往往把体育竞赛看做是人类社会在和平气氛中进行的礼仪化“战争”。它对维护世界和平，促进各国人们之间的了解和国际正常关系准则的确立，在人类社会自我调节的机制中都发挥着独特的作用。

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；苏、美等国家在1980年和1984年的两届奥运会上互相抵制；中国乒乓球队打开了中美建交的

大门,在世界体育史上传为佳话,等等。都是体育政治功能的表现。

2. 经济目的

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,往往前台是体育运动的激烈竞争,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。1984年在美国举行的第23届奥运会期间,经美国经济研究会加利福尼亚地区的影响进行研究考察,在有形直接可以量化的范围内,全部效益达32.9亿美元。1990年,在我国北京成功地举行了第11届亚运会,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、生物检测等行业的科学发展,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。

3. 文化目的

如奥运会的环五标志,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之际,体育的表演往往是不可或缺的,可见体育运动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,在对人体解剖结构、生理机能进行积极地生物学改造的同时,还给人类劳动自身以极大的美学启迪和熏陶。宏伟壮观的体育建筑,精彩多样的体育器材设施,绚丽多彩的运动装具,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动作为一种文化形态,在作用于人的生物体的同时,无疑还作用于人的精神、思想和意识。体育运动中顽强拼搏、勇于进取的精神,公平竞争的精神,团结友爱的精神,爱国主义和国际主义的精神,都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

三、体育运动的意义

(一) 有利于促进个体健康

(1) 体育运动可以改善和提高中枢神经系统的工作能力,使大脑皮质的兴奋和抑制过程更加均衡,提高大脑皮质的分析、综合能力,增强机体对外界环境变化的适应能力;同时改善和提高中枢神经系统对内部器官的调节作用,使各器官和各系统更加灵活协调,提高机体的工作能力。

(2) 体育运动能促进机体的生长发育,提高运动系统的机能。运动可以使骨骼结实,抗压性增强;使肌纤维增粗,肌肉代谢能力加强、血液供应增加,体育运动还可以提高神经系统对肌肉的控制能力。