

21世纪高校精品课程建设规划教材

DAXUE TIYU LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

大学体育

理论与实践教程

主 编 / 王志斌 杨闯建 李梁华

副主编 / 巫文辉 杨丽萍 罗小平



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

DAXUE TIYU LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

大学体育

理论与实践教程

主 编：王志斌 杨闯建 李梁华

副主编：巫文辉 杨丽萍 罗小平

编 委：马 征 王志斌 王 格 王 剑

文 芳 邓卫权 仝仕胜 朱志强

朱 勇 刘志英 刘春明 阳国诚

孙 红 孙 炎 严红玲 苏 华

巫文辉 杨丽萍 杨闯建 李 政

李 亮 李海伟 李梁华 李启娥

肖 琪 吴正林 宋 涛 陈 荣

张建伟 林 敏 尚华萍 罗赤平

罗小平 周丽英 郝 君 贺天津

徐 浩 黄 艳 曹社华 曹永臻

葛仁锴 管小兰



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程 / 王志斌, 杨闯建, 李梁华主编.

—南昌: 江西人民出版社, 2014.8

ISBN 978-7-210-06681-1

I. ①大… II. ①王… ②杨… ③李… III. ①体育-高等学校
-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 196758 号

大学体育理论与实践教程

主 编: 王志斌 杨闯建 李梁华

责任编辑: 徐明德 陈 茜

出 版: 江西人民出版社

发 行: 各地新华书店

地 址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

邮 编: 330006

发行部电话: 0791-86898801

编辑部电话: 0791-86898965

网 址: www.jxp-ph.com

E-mail: gjzx999@126.com

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 29.75

字 数: 450 千字

ISBN 978-7-210-06681-1

赣版权登字—01—2014—477

版权所有 侵权必究

定 价: 39.00 元

承 印 厂: 江西茂源艺术印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

前言

少年强则国强,体质不强,谈何栋梁,大学生是祖国的未来、民族的希望,是实现中国梦的中坚力量,大学体育则是引导大学生热爱体育、崇尚运动、养成健康文明生活方式的重要手段。为进一步深入贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2011—2020)》,推动大学体育科学发展,我们组织了一批长期从事大学公共体育课教学的教师编写了本书,作为大学公共体育课的教材。

本教材在结构和内容上有所突破,充分体现了大学体育课程的基本特征,有较强的针对性和灵活性。体育理论部分,主要介绍了体育基本知识和体育健康的基本常识,帮助大学生形成正确的体育价值观,树立健康第一的理念。体育实践部分,引进了更多适合大学生身心特点的健身活动项目和形式,讲授锻炼的基本方法,让每个学生学会终身受益的体育锻炼项目,为当代大学生“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”提供终身受益的体育教材。

本书由教育部全国普通高等院校体育教学指导委员会委员、华东交通大学体育学院院长王志斌及杨闯建、李梁华担任主编。参加编写的人员有:第一章(杨闯建),第二章(杨闯建、陈荣),第三章(陈荣、葛仁锴),第四章(杨闯建、管小兰),第五章(杨闯建、王志斌),第六章(陈荣、李海伟、葛仁锴),第七章(孙炎、李海伟),第八章(杨闯建、王志斌),第九章(巫文辉、李梁华、朱勇、尚华萍、朱志强、邓卫权、孙红、郝君、阳国诚、文芳),第十章(杨丽萍、肖琪、张建伟、罗赤平、仝仕胜、徐浩、李亮、马征、刘春明),第十一章(王格、王剑、刘志英、周丽英、李政、苏华),第十二章(林敏、贺天津),第十三章(曹永臻、王格),第十四章(黄艳、李启娥、杨丽萍、严红玲),第十五章(宋涛、吴正林、罗小平、曹社华)。全书经编委会讨论修改,最后由王志斌、杨闯建统稿。

本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外有关高校体育教材和相关论著、网站的一些内容,引用了其中部分图表和文字,在此,谨向引文原作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,不足之处,敬请批评指正。

编者

2014年7月

目 录

前 言	1
-----	---

体育理论篇	1
-------	---

第一章 大学体育概述	3
------------	---

第一节 体育的概念与本质	3
--------------	---

第二节 体育的功能	7
-----------	---

第三节 大学体育的目标、任务与组织	11
-------------------	----

第二章 体育运动与健康关系	16
---------------	----

第一节 全面健康观念	16
------------	----

第二节 体育锻炼与健康关系	21
---------------	----

第三章 体育锻炼与身体健康	25
---------------	----

第一节 体育锻炼与人体发展	25
---------------	----

第二节 体育锻炼与肌肉力量	32
---------------	----

第三节 体育锻炼与心肺功能	34
---------------	----

第四节 体育锻炼与新陈代谢	37
---------------	----

第五节 体育锻炼与机能调节	39
---------------	----

第六节 体育锻炼与免疫机能	40
---------------	----

第七节 运动中的疲劳与恢复	42
---------------	----

第四章 体育锻炼与心理健康	44
---------------	----

第一节	心理健康概述	44
第二节	体育与心理健康的关系	52
第三节	体育与情绪调控	55
第四节	体育与意志品质培养	59
第五节	体育与性格完善	61
第五章	体育锻炼与社会适应	64
第一节	体育与人际交往	66
第二节	体育与竞争意识	70
第三节	体育与合作精神	72
第六章	体育锻炼的科学基础	74
第一节	科学运动的原则	74
第二节	运动处方概述	80
第三节	运动处方实例	86
第四节	体育锻炼效果的自我评定	99
第五节	体育锻炼与合理营养	121
第六节	儿童少年和老人体育锻炼中的营养问题	124
第七章	体育锻炼的卫生常识	143
第一节	体育锻炼的医务监督	143
第二节	非创伤性运动疾病	145
第三节	常见运动损伤的急救与处理	150
第八章	奥林匹克运动	157
第一节	奥林匹克运动的历史与发展	157
第二节	奥林匹克运动的思想体系	177
第三节	奥林匹克运动与现代体育	179
第四节	奥林匹克运动与现代科学技术	182

第五节 奥林匹克运动会的申办	185
第六节 奥林匹克运动与中国	188
体育实践篇	195
第九章 田径运动	197
第一节 走	197
第二节 跑	200
第三节 跳跃运动	209
第四节 投掷运动	212
第十章 三大球运动	217
第一节 篮球	217
第二节 排球	246
第三节 足球	257
第十一章 三小球运动	280
第一节 乒乓球	280
第二节 羽毛球	297
第三节 网球	316
第十二章 技击类运动	327
第一节 武术套路运动健身方法	327
第二节 散打健身方法	339
第三节 跆拳道健身方法	347
第四节 技击运动专项身体素质常用训练方法	358
第十三章 游泳运动	368
第一节 游泳运动概述	368
第二节 游泳练习方法	376
第十四章 健美操运动	413

第一节 健美操运动概述 413

第二节 健美操健身方法 416

第十五章 休闲体育运动 435

第一节 台球运动 435

第二节 轮滑运动 439

第三节 登山运动 446

第四节 毽球 454

第五节 保龄球 459

参考文献..... 464

体育理论篇



第一节 体育的概念与本质

一、体育的起源和发展的简要回顾

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会的长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存,在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的斗争中,不断地增进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人类的这些活动,可以说是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进,生产力水平不断提高,劳动技能日益复杂化。同时,社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者在劳动生产过程和日常生活中向年青一代传授各种经验和技能,这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,其中包含了体育的因素。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,原始社会条件下的体育的萌芽与人类当时的各项社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗、卫生等都有十分密切的联系。为了对付同类的袭击或参与部落之间的各种冲

突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,便出现了一些集体的舞蹈和游戏;为了同疾病做斗争,在长期的社会实践中,人们逐渐认识到一定的身体活动具有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操。这些活动,都与体育的起源有紧密的联系,成为体育运动发展和演变的基础。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。特别是工具的运用,极大地提高了生产力水平,同时引起了生产关系的变革,也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类对体育的需要也发生了变化,形成了对体育广泛而具体的需要。体育的运动形式也相对独立和日益丰富起来。民族传统体育初步形成。随着社会的发展,战争此起彼伏,军事斗争成为推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面,显示出了它的社会职能。

在封建社会,体育的发展与奴隶社会相比,有了长足的进展。这一时期运动项目和参加体育活动的人日益增多,体育活动的范围扩大,内容也十分丰富。体育项目多样化与规范化,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有很大提高。到了封建社会后期,体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面,也汇集积累了大量的资料,尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上,文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此,体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展,起到了很大的推动作用。

资本主义社会把生产私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高,体育具有广泛的社会需要并得到迅速发展。体育科学开始形成独立的学科体系。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成德智体全面发展的人才。体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出了新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力发展到丰富、美化人们的生活,培养全面发展的人,建设社会主义两个文明的广阔的多层次的社会与个人的需要。随着生产的发展,文明的进步,社会的前进,体育的社会需要必将提出更多更新的要求,从而推动体育朝着更加光辉的前景走去。

二、体育概念的争鸣

体育这一社会文化形态,时至今日对其概念依然没有形成统一的共识。尽管哲学、逻辑学、本体论、现象学等学科的理论观点与方法都曾在揭示体育概念的本质内涵方面进行了尝试,但对这一体育学领域至关重要的“悬而未决”的基本理论问题的讨论依然存在。

从近年来我国的许多体育概论性成果来看,归纳起来,以往的诸多对体育概念表述依据的出发点主要有价值取向、功能定位、内涵确立、外延统括。

在价值取向观中,体育被认为是“增强人民体质”的活动,这无疑使正向价值成为概念的内涵,违背了定义的一般原则。因为体育也往往带来对体质的破坏,对高水平运动员体质的破坏则更为明显。人们可以说体育的目标是追求更好的体质,但不应该将增强体质视为正向价值来限定体育这个术语。

在功能定位观中,体育被认为是“丰富社会文化生活”,甚至“进行思想品德教育”“为社会主义服务”的社会活动,这就先入为主地把体育限定在“为我所用”的范围内,把体育可能具有的破坏作用、体育特有的身体文化特质、体育的非阶级性等排斥在外。这显然也不是对体育适宜的界定。

在内涵确立观中,体育被认为是身体练习、教育过程、社会活动等,这种界定较为客观地对体育的内涵做了定位,但仍然不足以把体育丰富而深刻的内涵充分体现出来,容易窄化体育的内涵。

在外延统括观中,体育被认为是学校体育、竞技体育、群众社会体育的集合,然而,体育所具有的广泛的辐射力及渗透力使得其外延及外延之间的界限极其模糊,对其进行统括时稍不注意就会失掉其重要内容,或者造成外延之间的界限不明确。学校体育和社会体育中的竞技体育成分往往成为这种外延统括最难以自圆其说的内容。

目前,体育界关于体育概念比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。当然,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的不断发展和进步,人们对体育的认识也将随之深化。

三、体育本质探析

体育的本质是指体育所固有的根本特性。人类实践活动的形式是多种多样的,体育是人类诸多实践活动中的一种。它是以身体运动为基本手段来达到增强体质、培养人才的一种有目的的活动过程,但并不是所有身体运动都是体育。体育这种社会现象和其他社会现象的不同点在于:体育运动的主体和客体都是人自身,它是人以身体运动为基本手段,利用外在的自然条件,结合卫生措施等,有意识地进行专门的身体锻炼过程。其目的在于增强自身的体质,造就全面发展的人。因此,体育所采用的身体运动有它特殊的活动结构和活动方式,是经过事先精心编排的科学的、有利于提高健康水平的、满足人的身心需要的活动。它不同于其他身体运动,如体力劳动虽然也是一种身体运动,但其对人类的影响是不同的。在一定条件下可以是积极有益的,而在另一条件下,则可能是消极和有害的。如在某些生产部门由于分工过细,或由于思想高度集中等而引发的各种职业病等,这样的劳动对人体的消极作用就明显地表现出来。体育具有自然的和社会的双重属性。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。总之,运动是体育的核

心,是体育的最基本手段。即体育的本质特征是身体运动。

四、日常所用体育概念及特征

1. 体育运动(广义体育)

根据我国体育的现状和语言习惯,体育(广义的,亦称体育运动)是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种社会活动。体育运动也是一种社会现象:它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。

2. 体育教育(狭义体育)

体育教育是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个方面。

3. 竞技运动

竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。其特点是:充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;激烈的对抗性和竞赛性;参加者有充沛的体力和高超的技艺;按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。早在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

4. 大众体育

亦称社会体育、群众体育,是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

5. 娱乐体育

身体娱乐,亦称娱乐体育,是以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。它能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃个人社会文化生活的重要活动,具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类游戏以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家

庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康、陶冶情操、培养高尚品格。

6. 医疗体育

指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善肌体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有:

(1)它是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。

(2)它是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的。

(3)它是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。两千多年前已用“导引”“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

第二节 体育的功能

体育作为一种社会现象,是社会实践的产物。体育的功能就是指在人类的社会实践中,体育对社会的发展和人的发展所产生的特殊作用和效能。它主要表现在如下几个方面。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,这是体育最本质的特点,这一特点决定了体育具有健身功能。人体机能适应变化的原理、遗传与变异的关系,从不同的角度科学地论证了体育对强健体魄、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊功效。“生命在于运动”,是一条已被证明的法则。

1. 体育运动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

经常参加体育锻炼的人视野开阔、听觉灵敏,极容易捕捉瞬息万变的各种信息,提高中枢神经系统的转换速度、灵活性、稳定性。在运动中大脑皮层处于兴奋抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而提高整个人体的工作能力。

2. 体育运动能促进人体的生长发育,提高运动能力

骨骼是人体的支架,它的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动能刺激软骨的增生,从而促进骨骼生长。实践证明,经常参加体育运动的青少年身高的增长比一般青少年要快。同时,

经常参加体育运动,还能使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强。人的任何运动都是通过肌肉工作来完成。因此,经常从事体育锻炼,能使肌肉发达并富有弹性,对提高人的劳动能力和运动能力有直接作用。

3. 体育运动能改善人体心血管系统的工作能力

经常从事体育锻炼的人,心脏机能明显增强,主要表现在心肌增强、心壁增厚、胸腔容积增大。在机能上,输出量增加,脉搏增强,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺脏功能也会因运动而增强,肺活量增大,呼吸加深。血管壁弹性增强。因此,经常参加运动的人比不经常运动的人血压要低。

4. 体育运动可以提高人体的适应能力

体育运动除增强体质外,还可以提高人体的免疫能力,特别是能提高人体的适应能力,包括适应外界环境的能力,如严寒、酷暑、高山等。实践证明,经常参加体育运动的人,很少因气候变化而感冒,不易因酷热而中暑,能比较快地适应空气稀薄的高原山区环境。体育运动还可以培养人们适应高速度、快节奏、紧张、繁重、艰苦的学习、工作和生活环境的能力。

5. 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识,形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期,我国人民就创造了“消肿舞”,用来治疗关节病;春秋战国时期采用“导引术”“吐纳术”防病治病;西汉时期,“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操;东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”,宋代的“八段锦”,明清时极为盛行的各家“太极拳”,都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日,“太极拳”“大雁气功”“禅密气功”“鹤翔庄气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础,已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

二、娱乐功能

体育运动的娱乐功能的客观依据是为了满足人们的精神需要。根据马克思关于人的需要的理论,可以把人的需要分成生存需要、享受需要和发展需要等方面。新中国成立以后,国民经济大发展,人民生活水平有了很大的提高,余暇时间增多,人们越来越需要在工作、学习、劳动之余,开展丰富多彩的消遣娱乐活动,丰富文化生活,借以消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操,满足人们的精神享受和需要。体育运动可以其独特的娱乐性满足人们的这一需要。体育的娱乐功能首先表现在参与者自身的乐趣,人们通过亲自参加体育活动,特别是参加那些自己喜欢和擅长的项目,会得到一种非常美好的享受。比如:当我们学习、生活、工作之余,去运动场上打打球、做做操、活动活动身体,或去游泳池畅游,或周末去野外郊游、爬山,你就会感到振奋、愉悦。当你轻松地越过跳高横杆,或一个漂亮而有力的扣球得到其他同学的欢呼和赞扬,此时你就会从心底里感到说不出的高兴和快乐。

体育的娱乐功能其次表现在观赏和乐趣方面。由于现代体育比赛的激烈竞争性,胜负变化的戏剧性,姿态优美的艺术性,技巧复杂的惊险性,服从裁判的纪律性,巧妙配合的集体性,吸引着成千上万的观众。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时,特别是运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条,构成人体美的典型,给人以健和美的感受。同时,运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合,在一定时间和空间上尽善尽美地完成难、新、尖、高技术动作,这不仅显示了他们体能的完美,又充分体现了形式美的规律特征,给人以美的享受。尤其是韵律体操、艺术体操、花样滑冰等运动项目,具有更强烈的艺术美感,增强了运动的艺术效果,把人们带入诗情画意的绝妙境界。正因为如此,当今观赏体育运动竞赛与表演,已经成为人们的一种高尚的精神享受。

另外,人们在闲暇时间积极参与体育运动,更会增添无穷的生活乐趣:跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;打球使人配合默契,分享取胜的欢乐;练气功,气随意行,使人悠然自得;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气清新,饱览山川景物,有着不可名状的快感。现代奥林匹克运动的发起人顾拜旦对此给予了高度评价。他在其名作《体育颂》中说:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”这正是对体育娱乐功能的高度概括。的确,体育无愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男、女、老、幼的精神需求。

三、教育功能

纵观人类社会发展的各个阶段,所有的统治阶级均把体育纳入教育体系之中。各个历史时期的教育家都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立,赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”古今中外的教育家都认为,各种身体活动的游戏是儿童教育的重要内容,可以促进儿童生长发育、增长知识、陶冶性情、培养优良品德。青少年正处于长身体、长知识的阶段,也是人生观、世界观形成的关键时期,体育独具一格的教育功能,在培养他们掌握科学锻炼身体的知识与方法、促进身心全面发展方面,在培养他们的意志品质、行为道德准则与规范以及爱国家、爱集体的优良品质方面都具有极其重要的作用。

四、经济功能

社会发展的重要标志之一是劳动生产力的提高,而人的素质对生产力的提高有着至关重要的作用。人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三方面。而体育运动对于改善和提高人的素质,特别是身体素质,起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献,间接地促进了社会经济的发展。