

高等学校教材

大学体育

主 编 唐仁基
副主编 石培民 王志斌

中国铁道出版社

2000年·北京

(京) 新登字 063 号

内 容 简 介

本书是根据《中国教育改革和发展纲要》及《学校体育工作条例》和新形势下深入进行人才整体素质教育要求而编写的,以提高学生体育意识,培养学生体育能力、体育习惯和增强体质全面发展为目标的,旨在进一步提高高校体育教学质量,并促使高校体育与终身体育有机地结合起来,增强全民身体素质。全书分体育概论篇、体育健身篇和体育保健篇等三篇共十四章。主要内容包括:体育概述,高校体育,社会体育,竞技运动,体育健身原理,体育健身手段,田径,体操,舞蹈和健美运动,球类运动,武术与气功,游泳等;保健篇含体质的测定及评价,体育健身的医务监督及体育保健与康复等,并附录有体育名言、体育研究《体育法》及成年人体质测定标准等有关内容。

本书作为高等学校体育教学用书,也可作为社会民众科学健身的指导用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/唐仁基主编.—北京:中国铁道出版社,2000.8

ISBN 7-113-03815-8

. 大... . 唐... . 高等学校-体育 .G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 65139 号

书 名: 大学体育

作 者: 唐仁基 石培民 王志斌

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

责任编辑: 武亚雯

封面设计:

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

开 本: 787×1092 1/16 印张: 插页: 字数: 千

版 本: 2000 年 月第 1 版 2000 年 月第 1 次印刷

印 数: 1~ 册

书 号: ISBN 7 113 03815 8/G·137

定 价: 元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

前 言

教育学理论指出，教师、学生、教材是构成教学过程的三个基本因素。无论是教师教学的主导作用，还是学生学习的主体作用，都是通过教材这一媒体而实现的。体育作为高等学校各专业教学计划规定的一门必修课程，其教学过程也必然如此。

新中国成立 50 年以来，我国高等学校的体育教育专业有了突飞猛进的发展，但其中的体育教材建设却相对滞后。改革开放以来，高校体育教材虽也正在逐步地提高和完善，但较之其他学科仍起步稍晚，而且还依然深受传统教育思想的影响，没有实质性的突破，没有脱离原有的总体模式，体育教材在教学过程中的地位、作用和内容体系的科学性，都未能达到应有的高度，以致体育教材在大学生中仍倍受冷落，未能真正发挥其在教学过程中的实际作用，因而在一定程度上影响了高校体育目标的全面实现，如学生体育意识淡薄，对体育不够重视，健身行为被动，以至相当数量的大学生身体发展和身体素质状况不尽人意，体育在育人过程中的多功能作用未能得到充分发挥等。产生这种情况的原因尽管是多方面的，但教材因素绝不容忽视，即体育教学内容仍不同程度地受制于竞技体育体系，与人们（大学生）的实际健身需求和全面发展的要求相去甚远。这一点已为我国越来越多的高校体育工作者所认识，并进而为建设新的适应 21 世纪需要的高校体育教学内容体系而努力。可以说，这也正是我们编写这本《大学体育》教材的立场和目的所在，并以此作为我们在迎接新世纪到来之际，献给大学生和广大民众的一份菲薄的礼物。

本书根据《中国教育改革和发展纲要》、《学校体育工作条例》和新形势下深入进行素质教育的要求，坚持以马克思辩证唯物主义为指导，坚持科学的生物、心理、社会体育观和体育与卫生相结合的原则，力图突破传统的教育思想和教学模式的束缚，主动适应高校培养人才整体素质的需要，并突出教材的科学性、教育性、实用性和社会性，使之能成为充分反映体育的本质属性和指导大学生体育实践的高校体育教学用书。本教材内

容体系以提高学生体育意识为先导，以培养体育能力、体育习惯和增强体质全面发展为目标，使高校体育与终身体育有机地结合起来。本教材是经过我们近五年来的改革实践，并吸取体育科学的最新成果和兄弟院校体育教学改革经验的基础上编写而成的，作为高校体育课程教学的教材，可由任课教师根据各年级教学计划选用各有关部分，贯穿大学体育教学的全过程；与此同时，作为学校体育与终身体育的结合部的高校体育教学内容，本书以其广泛的实用性，也可作为社会民众科学健身的指导用书。希望它能成为广大读者的健身指南和良师益友。

本书为铁道部“九五”高校教材建设计划立项的教材，由华东交通大学体育系唐仁基教授任主编，兰州铁道学院石培民副教授、华东交通大学体育系王志斌副教授为副主编，并组织有经验的专家教授和富有创意的中青年教师共同编写，具体分工为：前言、绪论和第一、二、三、四章由唐仁基编写；第五章由陈荣编写；第六章由王林、乔梁编写；第七章由王林编写；第八章和第九章第一节由肖琪编写；第九章第二节由郝招、杜国如编写；第九章第三节由王志斌编写；第九章第四节由石培民、王志斌编写；第九章第五、六节由王志斌编写；第十章由周学军编写；第十一章由杜国如编写；第十二、十三、十四章由周洪珍编写；全书经集体研讨审议后，由唐仁基统编定稿。

在本书编写出版的过程中，铁道部科教司、华东交通大学、兰州铁道学院领导和体育教学部门给予诸多的指导和支持，也得到了许多同行专家的具体帮助，华东交通大学体育系毕业班学生田鑫涛、王志田、张国富、陈志高、董大勇等同学也参与了部分材料的收集、整理工作，在此一并表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中的疏漏、错误在所难免，恳望专家教授和广大读者批评指正。

编 者

2000年2月1日

目 录

绪 论.....	1
----------	---

体育概论篇

第一章 体育概述.....	4
第一节 体育的概念.....	4
第二节 体育的功能.....	7
第三节 我国体育的目的任务	11
第二章 高校体育	14
第一节 高校体育的地位和目的任务	14
第二节 高校体育的组织形式	17
第三节 大学生体育合格标准	21
第四节 高校体育与终身体育	24
第三章 社会体育	27
第一节 社会体育概述	27
第二节 现代社会与体育	30
第三节 我国的全民健身计划	32
第四章 竞技运动	36
第一节 竞技运动概述	36
第二节 运动竞赛的组织	46
第三节 运动竞赛的观赏	51

体育健身篇

第五章 体育健身原理	61
第一节 人体发展与体育健身	61
第二节 体育健身的生理科学基础	69
第三节 体育健身的心理科学基础	79
第四节 体育健身的基本原则	85
第五节 科学锻炼的运动处方	88
第六章 体育健身的手段.....	100

第一节	体育手段概述.....	100
第二节	身体素质的发展.....	103
第三节	大学生体育合格标准的素质发展手段.....	107
第四节	体育游戏.....	111
第五节	远足与野营.....	117
第七章	田径运动.....	128
第一节	跑.....	128
第二节	跳 跃.....	135
第三节	投 掷.....	144
第四节	田径运动规则简介.....	149
第八章	体操、舞蹈和健美运动.....	152
第一节	基本体操.....	152
第二节	器械体操与垫上运动.....	154
第三节	艺术体操.....	167
第四节	健美操.....	174
第五节	体育舞蹈.....	199
第六节	健美运动.....	207
第九章	球类运动.....	215
第一节	篮 球.....	216
第二节	排 球.....	231
第三节	足 球.....	244
第四节	乒乓球.....	255
第五节	羽毛球.....	265
第六节	网 球.....	272
第十章	武术与气功.....	278
第一节	武 术.....	278
第二节	气 功.....	295
第十一章	游泳运动.....	307
第一节	蛙 泳.....	307
第二节	爬 泳.....	311
第三节	水中救护.....	314

体育保健篇

第十二章	体质的测定及评价.....	317
第一节	体质的概念及体质测定与评价的意义.....	317

第二节	体质测定的内容及方法.....	318
第三节	体质的评价.....	322
第十三章	体育健身的医务监督.....	329
第一节	体育锻炼的自我医务监督.....	329
第二节	体育锻炼的医务监督.....	334
第三节	体育教学的医务监督.....	338
第四节	运动训练和竞赛的医务监督.....	340
第五节	常见运动性疾病的监督与防治.....	344
第十四章	体育保健与康复.....	349
第一节	合理的营养与健康.....	349
第二节	自我保健与按摩.....	351
第三节	运动损伤的预防和处理.....	354
第四节	医疗体育与康复.....	363

附 录

附录一	体育名言.....	376
附录二	体育之研究.....	381
附录三	中华人民共和国体育法.....	388
附录四	中国成年人体质测定标准实施办法（试行）.....	392

绪 论

体育课程是我国普通高校教学计划规定的一门重要的必修课，是高等学校体育最基本的组织形式之一。

人类社会发展的历史表明，人的身体和精神的发展不可避免是由生产力发展的历史决定的。学校体育也正是如此，它随着整个社会和教育、体育的发展而发展，而且又在其中具有重要地位。早在我国殷商时期的教育机构“学宫”中，就把射箭列为学习的主要内容；周代的“六艺”教育中，除礼、乐、书、数外，主要包含体育因素的射、御也列在其中。在古希腊和斯巴达教育体系中，早在公元前6世纪的雅典教育体育中就规定，13~15岁的奴隶主子弟上体操学校习“五项竞技”（角力、短跑、跳跃、掷铁饼和标枪），16~18岁进体操馆学习体操；至中世纪欧洲封建主教育的“骑士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）中，体育更是占据了极大的比重。及至近代社会以来，从英国的约翰·洛克首先明确地把学校教育划分为德育、智育、体育，到马克思的全面发展学说和毛泽东的“体育之研究”，都充分地说明了这一点。教育学专家在研究教学过程的本质时提出：“教学过程就是学生的身体、生理素质——大脑高级神经系统为核心的整个身体和生理素质得以健康发育成熟的过程”，很明显，在这整个学校教育教学过程中，体育必然是完成这整体任务的重要内容，正如毛泽东所述：“体者，为知识之载而为道德之寓者也。”“德智皆寄于体，无体是无德智也。”

新中国成立以后，党和政府对学校体育给予了极大的关注和重视。毛泽东主席先后提出了“健康第一”、“身体好、学习好、工作好”和“发展体育运动，增强人民体质”等一系列重要指示；国家也在教育方针中明确指出了“培养德、智、体等方面发展的社会主义事业的建设和接班人”的要求，使学校体育得到了广泛全面的发展和提高，特别是改革开放以来，《教育法》、《体育法》、《学校体育工作条例》和《大学生体育合格标准》等法规制度相继颁布实施，有力地推动了高等学校体育工作的开展，而且在某些方面已经取得了较为明显的成效，但必须引起足够重视的是，目前我国青少年（包括大学生）体质水平，与世界发达国家相比，仍存在着明显的差距，如近视眼发病率偏高，低体重和超体重检出率有所上升，反映身体素质的某些指标下降，以及神经衰弱和心理性疾病的发生率明显增多等等。而且，人类面临的又是一个生态平衡受到破坏，环境污染日益严重，体力活动日减而高强度、高节奏的脑力活动急增及“现代文明病”滋生蔓延的生存空间，如果不在“增强体质”这一重大课题上狠下功

夫，后果将不堪设想。因此，面对“增强体质、增进健康”这一人类永恒的命题，无论是为保证大学生在校期间繁重学习任务的完成，还是为大学毕业后健康地为祖国更好的工作，也无论是为学校体育与终身体育的有机结合和衔接，还是为人类自身健康发展和进步的需要，切实搞好大学体育课程教学和高校体育工作，都必然是高等学校的一项长期而又不容忽视的重要任务。

大学体育课程教学的主要任务，一是全面使学生了解和正确认识体育的本质属性，提高学生对体育认识，增强学生的体育意识，提高学生参加体育健身活动的自觉性和积极性。二是使学生掌握体育健身的基本知识、基本技术和基本技能，培养锻炼身体良好习惯，并通过身体练习提高体能和对环境的适应能力，增进健康，增强体质。三是培养学生爱国主义、集体主义精神和良好的体育道德，使学生具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。

体育教学与其他课程教学一样，也是一个师生的双边活动过程，但其特殊之处就在于学生在这一过程中的主动性和实践性，它主要是从事各种练习，使学生在反复的身体练习中，通过身体活动和思维活动的紧密结合，来掌握体育的知识、方法和技能，进而收到发展身体、增强体质的效果，这就是体育教学的根本特点。因此，在教学过程中，必须遵循理论与实践相结合的原则，按照教学规律，把握体育的完整过程，以保证体育课程教学任务的完成。鉴于以往在这方面存在的各种问题，在此需要特别强调的是，在这一特殊的教学过程中，教师和学生都必须进一步明确和强化以下三个带观念性的根本问题：第一，重视体育理论知识的学习，强化体育意识。要认识体育与人的全面发展，乃至人类自身生存发展的重要关系，彻底改变那种视体育为无足轻重的非科学观点，把“德智皆寄于体”、“生命在于运动”的观念溶入自己的意识之中，改“要我学”为“我要学”，变“要我练”为“我要练”，提高自觉学习和参与健身运动的自觉性和积极性。第二，保证体育教学过程的完整性，强化实践教学环节。要充分认识到体育课程教学和其他学科一样，必须要有一个完整的教学过程和各环节的综合实施，如讲授、演示（含示范）、练习、提示、提问、作业及课外活动（含体育锻炼）、实验实习、测验考试等等，必须在知识的传授、检查督促、体育作业和考试评估等方面进一步加强和规范，在保证充分的身体练习（课内和课外作业）的同时，使学生“从生动的直观到抽象的思维、并从抽象思维到实践”这一过程得以完整地进行，促进学生“以知识为基础的知、情、意、行的统一培养和发展”。这样，体育知识的获取，体育意识的形成以及增强体质的效果便有了过程的保证。第三，注意健身知识的积累，强化终身体育基础。要认识到大学课程教学大多是为了大学教育以后阶段应用的，体育教学也理当如此，绝不能因为它在大学教育阶段就有所应用（强身健体而保证学习），而忽略其大学教育以后阶段的应用。而且，大学教育是人集中受教育的阶段，大学毕业时已进入成熟期，日后的健身内容、手段、方法和要求已不会有太大变化，因此大学体育教学实际上是其终身体育的重要基础，必须注

意积累，以备日后之需。

体育课程教学是高校体育的中心环节，广大教师和学生对此都应该有一个深刻认识，并密切配合，身体力行，充分发挥其“中心环节”的作用，以推动高校体育工作的全面开展，保证高校体育目的乃至整个高等学校教育目标的全面实现。

体育概论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的产生与发展

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。

原始的人类是在劳动中逐步脱离动物界的。正是因为劳动，猿才进化为人，特别是作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑，作为人类交际工具的语言，都是在劳动过程中产生和发展起来的，正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所推指的那样：“劳动，它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身。”

人类社会已有一百多万年的历史，在原始社会茹毛饮血，粗放严酷的生活条件下，不断地改进和发展了自己的智力和体力，创造和发展了走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷等各种技能。这在当时都是为适应环境，求得生存所必需的生活和劳动技能，但也是日后体育的萌芽。历史唯物主义认为，社会生活的物质条件是文化（其中包括体育）产生和发展的基本源泉。随着工具的改进，技能的提高和适应整个社会生活的需要，人们还需要向下一代传授各种生活和劳动技能，从而产生了人类最初的教育，其中也包括体育的因素，尽管它还处于萌芽状态，但这是日后体育运动发展演变的源泉。除此以外，原始人类经常进行一些宗教和祭祀活动，以抒发情感的动作表示对神灵的崇敬，由于部落间的冲突争斗而出现了各种格斗动作，为治疗疾病而进行一些保健活动，为使精神愉快而狂欢游戏等等，所有这些都对体育的起源和产生有着重要作用。因而体育的产生不是一源，而是多源；生产劳动是体育产生的主要源泉，但不是唯一的源泉，随着社会生产和生活的不断发展，科学技术和文化教育的进步，与生产劳动、军事活动、教育、宗教祭祀，医疗保健等活动密切结合的体育，逐步分化形成了专门的体系。

体育成为专门体系是与人们对它增强体质的特殊作用的认识分不开的，如《吕氏春秋》的“尽数篇”中指出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精

不流，精不流则气邪。”名医华佗则更明确指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”因此，在我国古代，已把体育和人体的健康紧密联系在一起，从而形成了利用体育增强体质，防治疾病的优良传统，如早在尧舜时代“阴康氏”的消肿舞，春秋战国时期的吐纳术、引导术，东汉末年华佗的五禽戏，以及宋代的八段锦，明清的太极拳等等。都是在对体育的强身医疗作用深刻认识的基础上逐步发展形成的。

体育的发展和教育的发展更是紧密联系的，在教育形成为独立体系后，体育始终是它重要的组成部分。如早在我国殷商时期的“学宫”中，射箭就是学习的主要内容；周代的“六艺”教育中，射、御都是体育的因素；周天子以射选诸侯、卿、大夫和士，以及封建社会中的武学，武举制度中都会有诸多的体育因素。在国外，如早期雅典教育体系中的“五项竞技”（角力、竞走、跳高、掷铁饼、标枪）中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）等。及至近代社会以来，则更是如此。

体育的产生与军事密切相关，而其发展则直接受军事的影响，特别是军事上的火器使用以前，体育的一些项目和军事是紧密联系的，一些项目既是军事内容，又是体育项目。如我国古代甲士和欧洲骑士的训练都是如此，军事和体育除了内容手段上部分相联系以外，有一些体育内容还可以作为军事训练的辅助手段，如角抵、投石、超距、蹴鞠、马球等，这不仅丰富了体育的内容，也使一些体育项目得到了广泛的推广和发展。

体育的发展还与人们的休闲娱乐有着密切的关系。许多体育项目是在人们休闲娱乐中发展起来的，如各种游戏，民间的秋千、跳绳、以及各民族体育项目等。

纵观体育在人类历史长河中的发展过程，可以看出，体育是随着人类社会发展而发展演进的，体育的发展受社会政治和经济的制约，政治上统一安定，经济上繁荣兴旺，体育就兴旺发展，反之，体育就发展缓慢，乃至萧条，凋零；体育与教育的发展相辅相成，密切相关，体育与军事的发展互为促进，相得益彰；体育与医疗卫生，休闲娱乐更是乳水交融，并行不悖；体育以人的身体活动为基点，终而以增强体质，促人的全面发展为归宿，予人类社会而言，体育是永恒的。

二、体育的概念

体育的历史已经相当久远，人类对体育的认识已经经历了一个曲折漫长的过程，而且还远远没有结束。因此，我们只能以体育发展的历史为基础，以探讨“体育”概念的演进为线索来认识体育。

在古代文献著作中可以了解到，古代希腊和欧洲描述当时的体育活动用竞技、运动、训练、尚武教育、游戏、体操等；中国古代描述当时的活动用到养生、导引、习武、尚武、劳动等词，这是古代描述体育相类似的术语。到近代，随着欧洲工业和教

育的发展，兴起了户外运动的热潮，一些学者开始整理身体活动中的术语，编制身体练习方法，进一步引用“体操”概念，形成基本的“体操”练习体系，如德国社会体操先驱 F. L. 杨对当时的体操术语进行了系统的整理，使“体操”这一概念在当时得以广泛运用。这也是当时体育概念的体现。

“体育”作为直接意义的概念，是随着教育而发展的，提倡儿童教育问题要“三育”（道德、知识、体力）并重，“体育”一词在学校教育中得以运用，逐渐传播开去，而慢慢地取代了体操等其他相似意义上的词语。

我国启用“体育”一词，也是近代才出现。19世纪末，德国和瑞典体操开始传入我国。清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级学校要开设“体操科”（即体育课）。直到20世纪初，基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期，到1923年在《中小学课堂纲要草案》中正式把“体操科”改成“体育课”，此后，“体育”一词逐渐取代“体操”一词，而被广泛使用。

随着社会的发展，特别是社会体育现象的发展，“体育”一词有着丰富的内涵和外延，依据人和社会的需要，构建了丰富的体育组合词，形成了庞大的体育概念体系。概念是反映事物本质属性的思维形式，也就是说概念必须反映事物的本质属性，而本质属性是必须具备的、可作为该事物标志的属性。人们往往通过定义来提示概念的内容，反映对象的本质属性，我们由此来认识体育的几个基本概念。

体育（亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术、丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。这一定义基本反映了体育的本质属性，说明了体育的目标、基本手段以及与社会的政治、经济、文化等现象的关系。但是任何一个概念都难包容所有内容。因此，体育概念又可分为体育教育、竞技运动、社会体育（群众体育）三个概念，构成现代体育的三个有机组成部分。

体育教育是通过身体活动增强体质，传授锻炼身体的知识、技术、技能、培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。这是教育的组成部分，是培养人全面发展的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

社会体育（群众体育）是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的民众自愿参加的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属这一范畴，是广大民众体育的根基所在。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育对于社会进步的作用和积极影响。随着社会的进步、生产的发展，人类需要层次的提高，特别是体育科学的发展，体育自身的特征及其与其他种种社会现象之间关系的规律不断被揭示出来，体育的功能也不断地被认识，被开发。体育作为一个有机整体，一个多功能、多目标的系统，表现出来的作用是多方面的，其功能主要为以下七个方面。

一、体育的健身功能

体育最本质的特点之一，就是通过身体运动的方式，要求人体直接参与活动并在身体活动中取得健身效果。体育健身作用具体表现在以下几个方面：

(1) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的能力。大脑是人体的最高指挥部，人体一切活动的指令，都是由大脑发出的。大脑的能量供应需要血液不断带来，它需要的血液流量是肌肉的 15~20 倍，由于脑力劳动者缺乏身体活动，往往会血液循环慢，新陈代谢低下，导致工作能力下降。进行适当的体育活动，特别是到大自然中去活动，可以改善大脑供血、供氧情况，促进大脑皮层兴奋性增加、抑制加深，加强神经过程的均衡性和灵活性，促进整个有机体工作能力的提高。

(2) 体育运动能促进机体的生长发育，提高身体素质水平。生长是人体细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化，是人体量变的过程，而发育则是有机体各器官、系统的结构逐步完善，机能逐渐成熟的过程。经常参加体育活动，可以使人体骨骼生长加快、变粗、骨密质增厚，抗弯、抗折、抗压的能力增强；可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内的营养物质，使肌纤维变粗，工作能力加强；可以促进人体细胞的生长和发育，提高运动能力。

(3) 体育运动能促进机体内脏器官的改善和机能的提高。体育运动能使人体内能量消耗增加，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善，使这些系统的器官——心、肺等，在形态结构上发生变化，机能提高。

(4) 体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力。从事体育活动能使人心情舒畅，精神愉快，调节人的健康情绪和心理，缓解紧张情绪。

(5) 体育运动能提高人体的适应能力。体育运动能增强人的免疫力，提高人体抵抗疾病、适应现代生活的能力。同时，在严寒、酷热、高山、高空等条件下活动，还能提高对外界环境的适应能力。

(6) 体育运动可以防病，推迟衰老，延年益寿。实践证明，体育运动可以推迟人的老化过程，防病治病。

总之，体育运动的健身功用已经得到了科学的证明。经常从事体育运动，能使青少年生长发育健全，体型健美，姿态端正，动作矫健；能使中年人身体健康，精力旺盛；能使老年人延缓老化过程，健康长寿。当然，体育并不是万能的，还必须与其他因素如营养、医药、卫生、优生等相互配合，才能培育更加完美、更加适应现代社会需要的人。

二、体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生起，它就是人们娱乐的重要内容，随着现代化的长足进展，社会余暇时间增多，如何善度余暇，成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅能使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且还能陶冶情操，愉快身心，培养高尚的品格。

体育运动由于它的技术具有高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性、活动的趣味性，使它成了人们余暇生活的一个重要组成部分，因而能起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。可通过观看体育和参加体育两个途径来实现体育的娱乐功能。

三、体育的教育功能

体育运动的教育功能是它最基本的功能之一，早在体育运动产生的初期，它就是教育的主要内容。在原始社会，人类为了生存，猎取食物和抵御袭击，必须准确地投掷石块，发展攀登、爬越与快速奔跑的能力。原始人类就是通过“身体教育”的形式，来培养其生活、生存所必须的本领，这就是体育原始的教育功能。

发展到现代社会，体育的教育功用更加扩大。首先，体育是现代教育的组成部分，是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。已广泛地被纳入各国的教育体系之中。其次，体育的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性特点，使它成了传播价值观的理想载体。它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们保持与社会的一致。体育竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的社会影响，使竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可估量的教育作用。例如，运动员佩戴代表国家的鲜明标志、奏响胜者的国歌、升起胜者的国旗等提高了人们的祖国意识，人们总是把一个国家的运动员的表现和所取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映，民族的威望也会因比赛取胜而提高，同时，通过观看比赛，运动员的顽强拼搏精神，也能教育人们艰苦奋斗的作风。由此可见，体育运动是一个很有力的教育手段，对整个社会的教育作用是非常广泛和深刻的。

四、体育的促进人的社会化功能

人刚出生时，只是一个生物的人，要成长为一个社会的人，一个被社会或群体所

需要的人，也就是由生物的人变成群体所需要的人，则必须经过由生物的人变成社会的人的过程。在此社会过程中，人就得从小学习社会或群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而逐步具备作为这一社会或群体成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的社会化过程中，体育运动有着非常重要的作用，不论作为内容还是手段，体育运动都是不可缺少的。首先，体育运动可以训导人的基本生活技能。人的基本技能都是靠后天学习获得的，而体育运动是人们获得其中活动技能的重要途径。例如，父母、医护人员给初生儿做活动体操，儿童在游戏中学会走、跑、跳、爬、搬等基本的生活技能，提高他们的基本活动能力。到学龄后，学生也得在学校中受到体育教育活动的体验，进一步提高身体活动能力，以有助于掌握更多的基本技能。其次，体育运动能教导人的社会规范，发展人际关系。体育本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动，又是在有一定的执法人（裁判员、教师、教练员等）的直接教育、监督下有组织地进行的，因而它是培养青年一代遵守社会准则的一个强化过程。再者，体育运动场地是一个社会交往和互动的场所，大家在一起参与体育活动，可以得到互相的交往，学会处理人际关系，强化遵守社会规范的习惯。而且，体育运动又是传授文化科学知识的重要途径，必须把体育健康文化知识作为一个内容，教导青少年学会合理、健康的生活方式。

五、体育的培养社会感情功能

社会感情与人的社会心理稳定性直接相关联。所谓“心理稳定性”，即指人的心理与社会相一致。一般情况下，人们的个人需要与社会基本一致，以这些需要为原动力，可以推动人努力工作，遵守社会规范，为社会做贡献。但是，由于种种原因会导致一些人心理失调，甚至心理变态。通过体育运动可以调节情绪，维持人的心理平衡；通过体育竞赛活动引起国民对国家的关注，鼓舞正在困难中的人们去奋力拼搏，效力社会等。因此，体育运动在调节社会心理平衡方面，是卓有成效的重要手段。

六、体育的促进经济发展功能

在现代社会中，体育运动的经济功能已经被越来越多的人所理解和接受。体育运动促进经济发展主要表现在：

(1) 在大型比赛中获取经济效益。首先是出售体育比赛的电视转播权。世界大赛的实况转播，目前已成为最吸引人也是收费最高的节目。第二是发行纪念币。纪念币具有珍贵的收藏意义，必要时又有流通价值，因此倍受收藏和体育爱好者的欢迎。第三是发售体育彩票。体育彩票是吸引人们对体育比赛的注意力，利用侥幸中彩的机遇调节人们的心理，提高上座率的一个重要的经济手段，现已成为大型国际比赛惯用的增收措施。第四是组织门票收入。第五是收取广告费。在比赛场地设立广告牌，在比赛中所用各种物品上安排广告等是招揽生意、推销商品的极好机会。

(2) 在社会体育活动中发展体育经济。首先是提高体育设施利用率。各国政府都在平时开放体育设施、安排体育活动，收取一定的费用。第二是经常举办热门比赛，以提高上座率，增加收入。第三是举办娱乐体育。如开办身体娱乐俱乐部或举办体育活动中心，以丰富群众现代生活，增加体育经济收入。此外，发展体育旅游，谋求赞助，发售体育邮票，开设体育咨询站等，也都是谋求体育经济效益、发挥体育经济功能的重要内容。

(3) 体育运动的发展刺激了体育产业的发展，使体育器械、设备、服装等生产行业得到发展，为社会创造经济价值。

(4) 通过体育健身，能有效地提高劳动者的身体素质，乃至整体素质，使他们能在体力、智力等方面适应现代生产和工作的需要，提高劳动效率；能减少疾病给工作所带来的劳动损失，提高出勤率；能减少医疗费用开支。据前苏联 1979 年统计，由此所带来的产值已近当年全国国民经济总产值的 2%，无疑这是一个惊人的产值。

七、体育为政治服务功能

体育受政治的制约，又为政治服务，具体表现在以下几个方面：

(1) 体育为国争光，提高民族威望，振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期与国竞争的舞台，也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱，现代世界各国无不重视体育运动的政治意义。近年来我国体育运动捷报频传。在 1984 年的奥运会上，打破了半个多世纪以来中国在奥运会的空白纪录，赢得了世界各国的交口称赞。国际奥委会主席萨马兰奇在会后“致中国人民的信”中说：“中国运动员在洛杉矶奥运会所取得的成绩，应该得到最大的称赞。”1996 年在亚特兰大奥运会上，取得了辉煌的 16 块金牌，也深受世界瞩目，令世界震惊，使国人振奋。

(2) 体育为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国的外交政策服务，这在近年来不仅是众所周知的事实，而且是 20 世纪国际斗争中心理战的一个时髦的新式武器。由于体育是超越世界上语言和社会障碍的国际语言，可以增进各国人民之间的了解和友谊，因此人们把体育看作是一种文化交流工具。它甚至还被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。

(3) 体育是促进国内政治一体化的重要方面。一体化就是使个体与集体达到和谐的联合。由于体育运动的群众性，它能提供群众性集聚的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，满足人们交往的需要。例如，竞赛活动、群众性登山、野营活动、余暇体育活动等可以加强人们之间的交往，培养一致性社会情感，使人与人之间充满团结和睦气氛。体育运动还有一种内聚力，可以加强一个团体的向心力，促进团结，一个单位的比赛可以促进单位的团结，一个国家的竞赛可以促进国内的政治团结和爱国热情。