

第一章 体育概述

第一节 体育概论

一、体育的概念

要准确理解体育的概念，首先应当明确体育概念的内涵与外延。任何概念都不是永恒不变的，体育的概念也会随着社会历史和人类认识的发展而不断变化。这表明，我们在认识体育本质特征的同时，还必须注意体育在不同历史时期所含的不同内容和适用范围。否则，就难以对体育的概念，作出符合时代要求的判断。

“体育”这个词据有关历史资料记载最初是法国人于1760年在法国报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的（Education physique, [法]简称E.P.）。1762年世界著名的法国启蒙思想家卢梭（1712—1778）的名著《爱弥尔》中也运用了体育E.P.这个词，后来英语也广泛应用了卢梭所用的体育E.P.这个词。

日本是在1863年先从欧洲引进体操，并于1873年把体操列为学校课程。据日本的体育史书记载日本是1878年把英语的E.P.译为“体育”的。

“SPORT”，源于“Disport”包括游戏、消遣、竞技等各种“身体娱乐”性质的内容其本意较为广泛主要是指离开工作去游戏、玩耍、娱乐活动等。在“体育”与“竞技运动”等名词出现之前就早已存在。竞技运动（也称竞技体育）在国内外现代的体育运动中占有极为重要的

地位，并产生愈来愈明显的社会影响和国际影响。竞技运动的内容历来就被作为手段而广泛运用于体育教育之中。目前，竞技运动和体育教育虽然有明显区别，但很难把两者截然分开，在我国和很多国家，仍然按历史上已经形成的相互联系的两个方面作为体育的重要组成部分。

在欧洲 较长时间用“体操”这个词。1816年德国的 F.L. 杨氏(1778—1853)创造的 Turnen(中文译为“德国体操”)是从希腊语“Gymnastics”变化而来的 用于“振兴民族”进行社会教育的“国民体操体系”杨氏把德国体操从学校的狭小圈子引向社会 所以人们把杨氏称为“社会体育”的先驱。瑞典的伯尔·亨利克·林(1776—1839)创造了瑞典体操体系。近代体育从18世纪末至19世纪初逐渐在欧美各国实施和发展起来 而德国、瑞典、丹麦、英国、美国等是实施近代体育最早的国家，其中英国的运动、游戏和德国体操、瑞典体操可以说是构成近代体育的三大基石。

中国是世界上文化发展最早的国家之一，中国古代体育的起源和发展，也是世界上最早的国家之一，而且中国古代体育项目繁多，内容丰富多样。例如 在中国原始社会后期就出现了“消纳舞”春秋战国时间各种导引术十分流行 用来锻炼身体 增进健康 防治疾病，以后又相继出现了气功、五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等 都是社会上广为流传的养生保健、健身锻炼的方法和手段，不过当时我国对这些运动健身的方法和手段不叫“体育”罢了。

据有关史料记载“体育”这个词是19世纪末从日本传入中国的。1891—1894年 康有为在广州长兴里创办“万木草堂”课程中有体操内容，1897年在他编辑的《日本书目志》中就收录了《体育学》这本书目。1897年在《教育世界》第47册中 有中国官方应用“体育”这个词的记载。1903年，《政艺通报》上连续刊登了“无锡体育会”的《无锡体育简章》、《无锡体育会共和宪章》。1906年“精武体育会”在上海建立。1910年 在南京举办了“全国学校区分队第一次体育同盟会”后来被追认为旧中国“第一届全国运动会”。1923年当时政府

所公布的《中小学课程纲要草案》中正式将学校‘体操科’改为‘体育科’。此后，“体育”一词便逐渐代替了原来意义的‘体操’。1924年在南京成立“中华全国体育协进会”，1931年国际奥委会正式承认“中华全国体育协进会”为中国奥委会。1932年国民党政府教育部成立了“体育委员会”，这是领导全国体育运动的官方组织。1935年当时远东最大的江湾体育场在上海落成，当年国民党政府还颁布了《全国运动大会举行办法》。由此可见在当时‘体育’和‘运动’是混用的并没有严格的区别。

新中国成立后，1952年成立了中华全国体育总会；1953年成立了中央人民政府体育运动委员会，统管全国的体育工作。在50年代初毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等党和国家领导人对体育工作的题词都用‘体育运动’一词。中华人民共和国宪法和政府工作报告等许多重要文件中都用‘体育’和‘体育运动’这两个词作为体育的总概念或第一位概念并用‘体育教育’、‘学校体育’、‘竞技体育’、‘群众体育’、‘社会体育’等作为低一层次的概念或第二位概念。

纵观世界各国体育的发展历程，可以清楚地看到，体育是人们用来教育培养下一代的，与德育、智育等都是整个教育的重要组成部分；是人们用来锻炼身体、增强体质、防治疾病和延年益寿的有效方法；是进行竞技运动比赛、丰富人们文化生活内容、建设精神文明的内容和手段，也是加强世界各国人民之间相互交往、增进友谊的纽带。

体育的这几个方面虽然目的、作用、对象各不相同，然而，它们之间是相互联系的，都是以身体练习为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都有教育和教学的内容，也都有竞赛和提高运动技术的因素。因此，1984年1月上海辞书出版社出版的《体育词典》中对‘体育’条目的解释说：‘体育也称‘体育运动’。指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活

动。是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治和经济的制约。中国体育的任务是：(1)促进身体的正常发育、体格健壮和体能的全面发展。(2)掌握体育的基本知识、技术和技能。(3)提高运动技术水平，攀登世界体育的高峰。(4)培养共产主义道德精神和风尚。一个国家的体育发展水平，一般从人民的体质水平，体育普及的程度，体育制度和措施及其执行情况，体育的科学技术水平和体育设施状况，运动技术水平和最好的运动成绩等五个方面衡量。”

二、体育的起源

根据考古科学工作者研究表明，人类最少有二三百万年以上的历史。体育是随着人类社会的发展而逐渐产生和发展起来的一种社会活动。

在原始社会，人类为了谋求生存，首先必须从事生产劳动方面的活动，这是整个人类赖以生存的第一个基本条件。

在原始社会，人类的生产工具是十分粗糙简陋的，主要是各种石器和棍棒之类。因此，生产劳动活动是十分繁重艰苦的，主要是捕猎野兽、采集果实、捕捉鱼虾以及简单的农事耕作等。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程中和日常生活中接受教育和锻炼，学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。这是人类教育的萌芽，也是体育活动的萌芽。据世界教育史资料记载，处于原始社会的太平洋岛屿上的密拉内西亚人，当儿童稍长的时候，男子就教他们投枪、使用石斧、树皮制的盾、棍棒，教他们攀树、掘土，以便捕捉动物。如果有网，就学习用网。

我国有个少数民族叫鄂温克族，居住在大兴安岭西北麓的原始森林中，1945年解放时，还保留着某些原始社会状态，长期过着游牧生活，孩子五六岁就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。12岁以后，开始跟大人从实际狩猎中学习。由父亲、哥哥或祖父领着他们到山里去打猎，教他们怎样瞄准、怎样打猎，开始打灰鼠，16岁以后打鹿、狍等大兽。由此可见，在原始社会，教育和体育是在生产劳动和

日常生活中实施的，没有专门的形式，也没有特殊的内容，生产劳动和日常生活的过程、内容和形式三者紧密结合，很难区分。这种萌芽状态的体育，就是以后体育发展的渊源。所以，可以说生产劳动是体育产生和发展的主要源泉。

在原始社会，人类的社会活动，除了生产劳动以外，还有其他多种活动，为了安全自卫和参与部落间的各种冲突，就出现了各种格斗活动；为了祭祀所信奉的神灵所进行的各种宗教活动，往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬，从而逐渐形成了各种舞蹈活动；同时，在各种祭神的宗教集会上，还往往要进行各种竞技运动比赛。例如，古代的奥林匹克运动会，就是在祭祀宙斯（Jues）神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的；人们在获得狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时，为了表达内心的喜悦和愉快身心与寻求乐趣，也常常进行一些集体的舞蹈活动和有趣的游戏；人类为了与疾病作斗争，就要寻求各种防治疾病的方法，人们在长期的社会实践中，逐步发现通过一定的身活动有防治某些疾病的效能，于是体育的内容得到进一步的充实。据有关史料记载，我国原始社会的尧舜时期，阴康氏创造了“消肿舞”来防治关节痛，到了春秋战国时期，已经采用“导引术”、“吐纳术”来强身治病了。人类社会的这些活动，都与体育的起源有紧密的联系，都是体育产生和发展的源泉。不过，所有这些都是极其粗糙的，无法与现代相类似的各项竞技体育、舞蹈和各种医疗体育相论比，然而，它毕竟在人类社会的活动中诞生了。正如鲁迅先生在谈到诗歌的起源时曾经说的那样：“假如那时候大家抬木头，都觉得吃力，都得不到发表，其中一个叫道‘杭唷，杭唷！’那么这就是创作。倘若用什么记号留焉，这就是文学。”刚刚起源的体育，同诗歌、文学和其他一切事物一样，还是处在萌芽蒙昧的时期，不可能有现在这样完善。因为原始人类的劳动能力与智力发展还很低，不可能深刻认识到体育的效能。原始的体育活动现象，只能是处于蒙昧状态，然而，这种现象却是现今体育的起点。

三、体育的发展

体育的发展和教育的发展是紧密联系的。自从教育形成独立的体系以后，体育始终是教育的组成部分，作为教育的重要内容之一而出现。如早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”中就射御作为学习的主要内容。周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中，射、御就含有体育的因素。周天子以射选诸侯、卿、大夫和士。在古希腊斯巴达的教育体系中，同样把体育列为教育的主要内容。在公元前6—前4世纪的雅典教育体系中规定，12~13岁的少年进行体操学校学习“五项竞技”（赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪）和游泳、舞蹈。15~16岁的少数奴隶主子弟进国家主办的体育馆，在这里“五项竞技”仍是主要学习内容，但赛跑和角力更受重视，另外还增加了骑马、驾车等活动。

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、打猎、弈棋、吟诗）中属于体育的范畴的就有六项。随着教育的发展，对教育中采用体育的内容、组织方法不断提高要求，从而促进了体育的发展。现在体育已与德育、智育并列为教育的重要组成部分，体育的内容、形式和方法也日益丰富多彩和科学化。

体育的发展与军事的发展也有密切的关系。特别是在军事上的火药武器使用以前，体育的有些项目和军事是紧密联系的。一些项目既是军事的内容，也是体育的手段。我国古代的甲士训练，欧洲中世纪的骑士训练都是这样。而军事的进一步发展又直接带动体育的发展。军事上不仅运用体育的内容，而且还直接运用体育来作为军事训练的辅助手段。例如奴隶社会以角抵、投石、超距，汉代以蹴鞠，唐代以马球等，作为军事训练的重要内容和手段。现代社会，由于科学技术的迅猛发展，军事技术和战术手段非常复杂，不少军事项目，如射击、跳伞、滑翔等相继引入体育领域，形成军事体育项目而广泛开展，世界各国也都非常重视在部队中广泛开展体育活动，把体育作为军事训练的重要辅助手段，来提高士兵的体力和训练士兵的意志，这

样，不仅丰富了体育的内容，而且也使一些体育项目得到广泛的发展。

随着社会的发展，人们对客观事物的认识不断扩大和加深，从而使人们对通过体育活动来防治疾病，促进身心发展，增强体质，提高健康水平和延年益寿的效能的认识亦进一步加深。例如，在汉代由于人们对体育的防病治病强身健体的功效的认识加深了，所以，当时“导引术”在社会上非常流行并逐渐发展成为各种套路的保健体操。如在长沙马王堆 3号墓葬里出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中就描绘了有不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、踢腿、收腹、弯腰、扭腰、深呼吸等各种身体运动动作 40 多种 这些身体运动动作可分为呼吸运动、肢体运动、器械运动三部分 在这张“导引图”的文字说明中，直接提到防治疾病的内容就有 12 处。

在我国古代，不仅流行着许多体育活动，而且在体育健身锻炼的理论方面也有不少科学的论述。例如 在《吕氏春秋》中就有“流水不腐 户枢不蠹 动也。形气亦然 形不动则精不流 精不流则气郁”等记载。战国末期著名的思想荀况在《荀子·天论》中指出：“养备而动时，则天不能病……养略而动罕 则天不能使之全。”其意思是说 养生的方法完备，而且又经常从事身体活动的话，就是老天爷也不能使之生病 如果忽略养生 而又缺乏身体活动 就是老天爷也不能使之安全。东汉三国时期曹操提出了“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”的思想。东汉末期的名医华佗提出了“动摇则谷气得消，血脉流通 病不得生 譬犹户枢不朽是也”的观点 同时 他总结继承了当时“导引术”方面的经验 以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽有代表性的形态和动作 创编了一套名为“五禽戏”的保健体操 用来锻炼身体 防治疾病。宋代的健身操“八段锦”明清时期的“太极拳”等都是由于科学技术的发展，人们对体育的健身、医疗作用有了深刻的认识的基础上发展起来的。

由于科学技术的发展 出现了自行车、摩托车、轮船、飞机等多种现代交通工具和其他各种生产产品和日用产品，这些都直接或间

地被引进体育活动中来，从而促进了体育的发展。如自行车运动、摩托车运动、摩托艇运动、航海运动、航空运动等等。

现代科学技术的发展，把社会生产力提高到一个空前高度的水平。生产的机械化、自动化的程度越来越高，改变了过去人们的生产方式和生活方式，使人们体力劳动日益减少减轻，脑力劳动日益增多加重，人们由于在日常生活中缺乏必要的身体运动，因此，出现了肥胖症、高血压、冠心病、脑溢血等各种“文明病”。为了防治“文明病”和适应现代生产方式的需要，人们业已累积了大量从事体育活动对增进身体健康，增强体质、延年益寿的科学研究成果，这就为促进体育更加广泛科学地发展，开辟了广阔的前景。

宗教活动不仅对体育的起源有密切的关系，而且对体育的发展也有一定的制约作用。例如，中世纪的欧洲，宗教成了封建制度的精神支柱，一切文化教育全部都为教会所垄断，神学盛行于世，要求对上帝无限虔诚，苦修心灵，摧残机体，宣扬“肉体是灵魂的监狱”，大大阻碍了体育的发展。直到14—16世纪，由于手工业和商业的发展，促使资本主义萌芽。新兴的资产阶级同腐朽的宗教封建统治展开了剧烈的斗争，产生了伟大的文艺复兴运动，出现了人文主义的新文化向宗教神道的封建文化进行宣战，要求解放人的个性，恢复人的价值，发展人的能力，反对宗教对人的发展的禁锢。因此，长期以来被封建神学经院主义否定的体育，又重新受到重视。他们以古希腊的体育传统为依据，吸收了封建时代骑士教育中军事锻炼的经验，主张通过一般体育和军事锻炼发展学生的体格。恢复使学生“身心既美且善”的古代希腊传统。在主张进行虔信上帝的宗教道德教育的同时，又强调培养勇敢、勤勉和进取等品质的世俗道德教育，强调要注意儿童身心发展的特征，照顾儿童的个性差异，发展儿童的智力。这就使体育又重新迅速地发展起来，并且更为自觉和科学，在整个教育中占有一席之地。

在中国长期的封建社会中，宗教迷信对体育的发展同样有重大的影响。如道教主张“无为”，一切听其自然；佛教主张修身养性，来世

升入天堂等等 都对体育的发展产生一定的影响。自西汉“罢黜百家，独尊儒术”以来，竭力倡导“诗、书、礼、乐”形成了重文轻武，重智轻体的社会风气，致使“国力荼弱，武风不振，民族之体质日趋轻细”。体育在社会上受到轻视，影响了体育的发展。直到“五四”新文化运动以后，才冲破了封建迷信的束缚，使体育逐渐得到发展。

体育的发展与人们的休闲娱乐有密切的关系。体育中的一些项目是在人们娱乐中发展起来的。例如，在我国民间流行的秋千、踢毽子等游戏，以及各民族中盛行的各种带有民族色彩的一些体育项目都是娱乐项目；现代的羽毛球、乒乓球等，也是由英国贵族在娱乐的过程中逐渐发展起来的。

社会发展到现代，由于生产力的大幅度增长，人民生活水平明显提高，文化交流不断扩大，由高科技革命而引起的社会变革，为体育的发展创造了空前的有利条件，使体育与教育、竞技、文化、卫生、健康、娱乐、医疗之间的联系变得越来越密切。例如，为了应付体力劳动强度的降低而引起的现代“文明病”；为了适应交通拥挤、空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境；为了纠正偏食、吸烟、酗酒等不良生活习惯和行为，需要人们从根本上改变自己的生活方式，等等，都迫使人们在日常生活中必须坚持健身体育锻炼。为此，随着社会的进步，物质产品的丰富，余暇生活的增多，体育已经成为社会文明、科学进步和健康生活方式不少缺少的组成部分，推动着现代体育的蓬勃发展。

第二节 体育的组成和功能

一、体育的组成

体育的概念表明，不同内容和范围的“体育”都是以身体练习为基本手段，都要全面发展身体和增强本质，都有教育和教学的内容，

也都有竞赛和提高运动技术的因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前普遍认为，体育应由学校体育、竞技体育和社会体育 3 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。为了达到教育、教养和发展身体的总目标，学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式以“发展身体、增强体质”为核心，全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校这个特定领域，体育的实施内容被列入学校总体计划，实施效果又有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程，使学生在德、智、体、美几方面都得到全面发展。

目前，随着社会的不断发展，根据体育社会化、娱乐化和终身化的需要，从发展的视角来看，现代学校体育不仅要注意增强体质的实际效益，还必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，即重视包括生理、心理和社会等因素在内的综合效果，力求在满足个人体育兴趣和爱好、启发主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性，不断提高体育欣赏水平，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才等方面作出应有的贡献，以适应 21 世纪“创造型”、“开拓型”人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要。

（二）竞技体育

竞技体育也称为竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(Sport)源于拉丁语 Cisport，其含义原来是指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入，目前它已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异的运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下，已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了弘扬奥林

匹克精神 在追求“更高、更快、更强”的目标的同时 又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。因此 自从 70 年代起 竞技体育被认为是在高水平的竞争中，以夺取优胜为目标，对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造，进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时 非常强调“法”的完整和准确，即认为竞技的规则在保证运动正常进行的同时，也在引导运动不断趋向科学，因此，为了应付极为激烈的赛场竞争，正广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类竞技运动的极限。加之竞技体育的表演技艺高超，竞争性强，而且易吸引广大观众，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，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，有着特殊的教育作用。

然而 必须指出 竞技体育在发展过程中 也遇到不少困惑 其中最重要的问题是：竞技运动日益成为商业的附属品；经常受到国际政治的干扰；业余运动原则不断受到职业化的冲击；运动员滥用兴奋剂 靠金钱、绑架 操纵和控制比赛输赢等等 而这些有悖于奥林匹克精神和“公平竞争”原则的现象和行为，无疑使竞技体育的发展受到严峻的考验。

（三）社会体育

社会体育也叫做大众体育 主要是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可以列入社会体育的范畴。

由于社会体育吸引的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动的领域遍及整个社会，乃至家庭，所以堪称是活动内容最广泛、表现形式最多样，适应性最强，参与人数最多的一种群众性体育活动。社会体育作为学校体育的延伸，可以使人们的体育生涯得以继续维持，受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于国家经济的繁荣，人民生活水平的提高，余暇时间的增多和社会环境的安定。从世界发

展的趋势来看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，无论普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育，已大有跃居第二股国际体育力量的势头。

目前 我国社会体育也正在蓬勃发展 尤其是 1995 年 6 月 国务院颁布实施《全民健身计划纲要》以来 全民的体育意识明显增强 除了廉价型的“公园体育”依旧热度不减以外，不少人已逐渐改变体育观念 开始把健身器械引进家庭 并涉及台球、网球、高尔夫球、保龄球等消费较高的体育活动。与此同时，各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心等也都在全国各城市相继出现，吸引了大批的体育爱好者，这表明我国的社会体育已经进入了一个新的历史发展阶段。

二、体育的功能

随着社会的进步和人们需要层次的提高，体育的功能已从以往单一的健身功能拓宽到社会的各个领域。具体地说，体育的功能主要有以下几个方面。

（一）健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育主要以身体运动为基本表现形式，通过体育运动给予人体各器官、系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应，由此促进身体健康和增强体质。

1. 体育对促进身体健康的作用

过去认为，健康就是人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。但目前世界卫生组织对健康下了新的定义：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”由于这种观点的提出，使人们认识到健康不仅是没有疾病和伤害，而是需要身体、精神都能迅速、完整地适应社会环境，即包括身体健康和精神健康两方面的内容。

“身体健康”是指良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应，那么，怎样才能促进和保持身体健康呢？医学和生理学研究的成果表明，人的健康状态和工作的效率，不仅取决于全身各

器官、系统的功能和相互的协调，还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力。而这种能力的获得，除了受制于不同的生活环境外，还在相当程度上与体育锻炼休戚相关。实践证明，科学地从事体育锻炼，由于中枢神经系统和内分泌系统产生良好的刺激，对促进人体新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能，延缓有机体适应能力的降低，推迟人体各组织器官结构、功能发生退行性变化都有良好的效果。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。许多人都有这样的体会，人体的健康恰是一种不稳定的平衡，总需小心翼翼地加以维系，如果环境稍有变化或者精神受到某些刺激，这种平衡就极易被打破，因而健康状况也会因此受到不同程度的影响。基于这种认识，在70年代就有人提出生物—心理—社会医学的新模式，强调在健康诊断中，应包括由社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。虽然影响建立这种“基础”的因素很多，然而体育锻炼所起的作用是至关重要的。因为通过各种体育锻炼，可以增强意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，协调人际关系，进而增强心理调节能力，有利于排除各种不健康的心理因素，使人在与环境和谐统一中获得欢乐，这对增进精神健康是十分有益的。

2. 体育对增强体质的作用

在现实生活中，大多数的人都带有不健康的因素，据医学统计资料表明，世界上约有50%~70%的人都有异常的表现，如果再进行更精细的检查，这种异常率会更高。然而，为什么这些不健康的因素往往不易被人们所觉察呢？其实，这正是体质对健康的弥补作用。

体质作为健康的物质基础，既然有如此重要的意义，那么，体育对增强体质的作用又如何呢？实践表明，科学而适量的体育锻炼，不仅有利于骨骼、肌肉的生长，促使形态与内脏器官的正常发育，而且还有助于提高人体对外界环境的适应能力，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况，使人体的“防卫体力”得到提

高。同时经常从事体育锻炼对发展力量、耐力、灵敏、柔韧等基本身体素质提高这些支配人体活动能力的‘行动体力’也有良好的功效。当人的‘防卫体力’和‘行动体力’得到同步发展时，人体就能够充分发挥潜在的运动功能，从而改善对环境的适应能力，最终达到增强体质的目的。

（三）体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育其他社会功能无法比拟的。因此，尽管世界各国社会制度、政治观点和意识形态不同，但都十分重视发挥体育在教育中的作用。

1. 体育在学校中的教育作用

马克思主义关于教育的经典论述，从来就把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，并始终重视它在这个特定领域对培养全面发展人才所起的重要作用。因此，利用身心共同参与体育过程的有利条件，培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素质，以适应未来社会生活和工作的需要，是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为了达到这个目的，学校体育采取体育教学、课外体育活动和课业运动训练等组织形式，对受教育者进行思想政治、意志品质、道德情操和身体发展的教育，使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的运动技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力和养成体育锻炼的习惯。

2. 体育在社会教育中的作用

就社会教育意义来说，由于体育所具有的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点，它作为一种传播体育价值观的理想载体，在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面，教育人们要与社会保持一致。人们都有这样的体会，当置身于社会群体之中，会因竞赛的礼仪形式，激烈的竞争气氛，精湛的表演技巧以及比赛的胜负结果等因素，在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流，并激起人们的荣誉感、

责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践所诱发的社会情感教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，能够产生不可低估的教育作用。例如，我国运动健儿在第 26 届奥运会上经过顽强的拼搏，获得 16 枚金牌、22 枚银牌、12 枚铜牌，奖牌总数居世界第 4 位时，全国人民，包括海外炎黄子孙无不为之感到自豪，由此而产生的凝聚力，是任何教育形式都无法比拟的。

（三）体育的娱乐功能

体育的娱乐功能是体育主要的社会功能之一。在体育初具雏形的原始社会，原始人在狩猎之余，为宣泄情感而进行的嬉戏活动，虽然缺乏明确的目标和稳定的运动方式，却已通过这种潜意识行为，反映出原始人对精神生活的需求。据《帝王世纪》记载：“击壤而歌”就是原始人在休闲时伴之唱歌的一种游戏活动；《太平清话》还记载了始于黄帝时代，用于调节军士枯燥生活的蹴鞠游戏。

体育形成初期，许多供娱乐消遣的身体活动项目，就常常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现，对调节和丰富人民生活起着重要的作用。在欧洲，自从进入文艺复兴时期以后，人文主义者和新兴资产阶级以“提高和改善人类的生活”为宗旨，也都大力提倡娱乐消遣活动，并利用各种体育娱乐手段广泛开展社交。

即使以奥林匹克运动为代表的竞技体育，人们最早偏重的也是它“畅心所欲”的娱乐作用。例如，现代奥运会创始人顾拜旦曾在他的名作《体育颂》中写道：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加强，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

现代社会解放了劳动生产力，随着物质产品不断丰富，余暇时间增多，人们为了享受生活和欢度余暇，使体育的娱乐功能有了更加广泛的发挥。比如，现代都市生活使人与大自然隔绝，但参加户外体育活动，可以调节生活，使人享受返回大自然境界的乐趣；随着工作紧张和生活节奏加快，体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣；通过参与体育竞赛或从事一些惊险性体育项目，可以在向体

力和自然的挑战中，体验创造人生价值的乐趣；经常欣赏体育比赛和表演，可以在运动员的精湛技艺中得到美的艺术享受。

目前，我国为了丰富人民的业余文化生活，移风易俗和建立良好的社会风气 通过实施《全民健身计划纲要》 也在寻求适合我国国情的最健康的、最理想的体育娱乐方式，以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感，使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节 最终达到‘净化’感情和充分享受生活乐趣的目的。

（四）体育的政治功能

在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点。然而，体育与政治的相互联系却始终客观存在。因为任何一个国家在带有方向性问题上，都要求体育要服从政治的需要，同时也充分利用体育对政治所具有的影响。最早显示体育影响政治的历史事件，可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时，古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会，在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下，终于签订了奥林匹克“神圣休战公约”，从此开创了体育为和平政治服务的先河。但在以后的长期实践中，由于受强权政治的影响，体育与政治的纠葛却屡屡朝着事与愿违的方向发展。例如 第 14 届奥运会期间，美国政府以取火种为名，竟派出舰队向驻守在伯罗奔尼撒半岛上的希腊人民军进行炮击，继而占领奥林匹克。这种不光彩的被称为‘炮火轰然式’点火 成为利用体育公然侵犯别国领土的丑闻。 1936 年，由于国际奥委会错误决定第 11 届奥运会在德国柏林举行 希特勒为了炫耀武力 不惜耗费巨资 新建了被称之为‘冠绝一时’的运动场地 为了标榜日耳曼人种的所谓‘优秀’竟蛮横地拒绝向夺得 4 枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖，这使整个奥运会被笼罩在军国主义和纳粹法西斯主义的不祥气氛中，结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面，所起的政治作用相对比较微妙。例如 1984 年洛杉矶奥运会开幕式，美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图，在蓝天用飞机撒出“USA”的字样 充分向

全世界观众宣传他们的国家和爱国主义热情。

体育在维护国家主权和民族尊严方面，所显示的政治立场比较鲜明。1956年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋，断然宣布不参加第16届奥运会；为抗议种族歧视，非洲国家体育组织曾集体抵制1976年蒙特利尔奥运会。

至于为提高国际地位和达到某种政治目的，利用体育为本国外交政策服务也不乏其例。

中国的“乒乓外交”用和平的方式促使中美关系正常化，被世界各国所称赞；埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端寻求外交同情，曾拒绝在第16届奥运会上与美国、法国及以色列运动员比赛。但必须指出的是，我们讲体育的政治功能，并不等于用政治代替体育。

（五）体育的经济功能

体育的经济功能是近期才被人们认识和开发的社会功能，由体育与经济的相互促进作用所决定的。经济学家认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志，尤其在对生产力进行价值评价时，人的素质又是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中，由于身体素质显得至为重要，所以，世界各国都十分重视体育对发展劳动者体力的作用，以期减少发病率，达到提高社会生产力的目的。这表明，体育的经济功能最初是由体育本身的发展，并间接通过提高国民身体素质，再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用，还明显地表现在高度发展的商品经济社会。实践表明，伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高，为满足体育人口不断扩大的需要，各种体育运动器材、体育场地设施、用品的生产、建设和供应，乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展，已有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育与商品经济的联系则更为密切。例如，一切精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，并直接获取门票收入；一些大型的运动会，除了可以带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展