

第一章 体育概论

第一节 体育的起源和发展

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的，是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是 19 世纪，而我国是在 19 世纪末 20 世纪初从日本引进的，日本则是从西方引进的。

在我国古代并无“体育”一词，而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894 年前后，随着德国、瑞典体操的传入，我国使用“体操”作为体育的总概念。1903 年，清朝政府批准执行的学堂章程就明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。1906 年开始并用“体操”和“体育”两词，直至 1923 年在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，才正式把“体操”一词改为“体育”，“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程，解释也不尽相同。解放后，经过多次学术讨论，对体育有了比较统一的解释。《中国百科全书》对“体育”概念作了解释：体育广义亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以运动动作作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化

生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴 受一定社会、政治、经济的影响与制约 也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵来看 体育包括两个基本部分、包含两种属性：一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性；二是运用这种手段和方法 来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分，具有历史性和阶级性，即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心健康；又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展。这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看 体育的范围包括三个部分 即学校体育、群众体育、竞技体育。

学校体育 习惯上也称“体育”(狭义)又称体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质 传授体育知识、技术和技能 提高运动技术水平 培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合 培养全面发展的人 从而为造就一代新人打好基础，为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育(又称体育锻炼)是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的，内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的也有个人的，并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此，体育锻炼是现代人的必需，也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育(又称竞技运动)，是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力，以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素，也是促进各类体

育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别，但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是：都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质，都具有教育、教学的因素，都有学习知识、提高技术的过程，都有竞赛的因素等。这三个方面构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象，与人类社会的产生、发展相适应。关于体育的起源问题，传统的观点认为，“劳动是体育产生的惟一源泉”。随着体育科学研究的深入，各门学科的互相渗透和借鉴，体育学术界的视野和思路更加开阔，人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为，“体育的产生不是单源而是多源”，生产劳动是产生体育的“主要源泉”但不是“惟一源泉”；有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要，一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种：一是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；二是原始武力活动所必需的技能，如走、跑、跳、攀、爬等；三是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而是仅仅为了满足人的某种需要，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动，而且需要生活。他们有喜怒哀乐，也有交往的需求，因而集群而居。仅就体育产生的动因而言，除了劳动的需要外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来，就必须具有健康的身体，要进行强健自身的活动。

（一）原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响，完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷，他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物，维持生存。原始人的思维还不发达，生产工具非常简陋，

只有一些简单的石器。他们的劳动主要靠身体的活动，他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿，用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽，靠攀登和爬越去采集野果，靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越，根本目的是为了生存，而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此，严格地说，这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形，现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

（二）体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中，对自然和社会的认识不断深化，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会要求，必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时，人的大脑思维也有了发展，这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动，因此，在原始教育中，对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

（三）原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事

原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争推进了武器的演进，促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能，进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常严酷，自然灾害及互相间的袭扰，使人们的健康和生命都缺少保障，寿命很短。考古材料表明，骨的损伤显示了古人饮食不足，患有结核病及关节炎等，而骨折不能完全复原以及

头盖骨破裂、抛物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内往往是造成死亡的原因。由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又多有消化病如胃溃疡等，因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等就是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段又是健身活动，从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育，以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更明确，体育的因素也进一步增加了。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融

原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点，都有健身的作用，某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀，抒发内心的情感，往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体训练，又是娱乐。在原始社会末期，已经有了专门的球类游戏，而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，娱乐神灵，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，人们进行步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会，就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。

综上所述，体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动，它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动，互相联系，互相促进，互相推动，有的甚至交融在同一个过程中。因此，它们共同发展，宛如孪生兄弟，在原始人类社会的母体中，共同孕育萌生。

三、体育的发展

（一）国内体育的发展

我国的体育伴随几千年古老文化的发展而演进。夏、商、周、春秋时代，由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争，刺激了军事武艺

的发展和军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济、文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校体育，有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合，教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数，其中的射、御和乐中的舞都包含体育的因素；同时，奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，发展了一些娱乐性的体育活动，如泛舟、划船、打猎、赛马等等。

春秋时期是一个动荡时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。如孙武的《孙子兵法》这本不朽的军事经典，就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除在他兴办的私学中进行“六艺”教育外，还主张学生郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动，并注意卫生保健，因而他身体强健。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”“礼”，以致他的一些体育思想未能得到更多的实践，没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期，新兴地主阶级正处于上升阶段，对社会的发展起着进步的作用。各国在变法中都很尚武，提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武，如墨子主张把射、御定为贤士的标准，依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展，城市繁荣，医学、养生学和民间的体育活动也得到了发展，民间的体育娱乐活动非常活跃。

在汉代，由于政策宽松，人民得以休养生息，出现了政治稳定、经济文化繁荣的“文景之治”。为了抵御外来侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病，最终促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大的发展。以训练士兵为主的军事体育，如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”“无神论”与唯心主义的“天命论”，还出现了以健身为主要目的的医疗体育，如导引养生、五禽戏等。特别是名医华佗所创的五禽戏，以唯物主义哲学思

想，根据人体结构和血脉流通的传统中医生理机制，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作以活动身躯、促进体内血气运行，颇有强身祛病的价值，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。角抵戏兴盛于世，其中与体育有关的项目有角抵（包括角力、摔跤等）杂技（其中有倒立、爬绳、爬竿、柔术等动作）、舞蹈（剑戟舞、蹴鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后来发展成竞技运动项目，有的则至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期，出现了混乱、分裂的局面。在体育方面，汉代那些能促使人们强身祛病的活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃，而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目则得到提倡，致使体育走上歧途，但在客观上也相应地促进了娱乐性体育和养生术的发展。

在我国封建社会的隋、唐、五代时期，特别是在唐朝，由于全国统一、加强了中央集权制，社会安定、经济发达，繁荣昌盛、和平统一的局面保持了100多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前的繁荣景象。

首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制，规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵讲武活动，使一般男性农民都受到了严格的军事训练。在考试制度上，由武则天首创了武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大推进了民间的练武之风，对体育的发展也起到了促进作用。

隋唐体育活动的特点是：范围广，规模大，上起宫廷及文官武将，下至平民百姓。如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”，“经月而罢”，简直相当于一次全国运动会。由于隋、唐生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使导引、养生都有新的发展。特别是我

国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，不论是教学方法还是技艺水平，都较汉代有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、荡秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等在当时都很盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代，体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用；毕昇活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育理论的研究和著述也具有一定的推动作用。明代开国皇帝朱元璋设武举，立武学，仿古代富兵于农，实行卫所制度“农时则耕，闲时练习”因而粮多兵强，武艺高超。清初为了抵御沙俄侵略，实行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康乾盛世，考试制度也沿袭了武举制，甚至规定文科考试先考骑术，不合格者不准参加笔试；练兵制度也比较完整。因而，不仅军队精良，而且民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。在明清之际，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆之后，政治腐败，民不聊生，特别是鸦片战争以后，鸦片大量输入，毒害了广大人民的身体，加之清朝中央政府为了维护其统治“禁民习武”致使民族体质日衰，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

1949年中华人民共和国的成立，为体育运动的发展开辟了广阔的前景，体育地位大大提高。

1949年9月，在中华人民共和国成立前夕所通过的中国人民政治协商会议共同纲领中明文规定：“提倡国民体育”。10月在北京就召开了全国体育工作者代表大会，并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲临大会并作了重要讲话。1950年，毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》题了刊头。1952年，为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开，毛泽东主席为大会题词“发展体育运动，增强人民体质”朱德副主席也为大会题词“普及人民体育运动，为生

产和国防服务”。我国新宪法第二十一条也明文规定：“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质。”第四十六条规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”1952年11月，成立了中华人民共和国体育运动委员会，以后又陆续健全了各省、市、自治区和地县的体育运动委员会。近年来，又相继成立了中国体育科学学会、地方体育科学学会及各单科学会，由此使政府机构、社会组织 and 群众团体相互配合，形成了一个领导、管理和组织我国体育运动的完整体制。

由于党和政府对体育的重视，体育工作者的社会地位也得到提高。体育工作者当选为历届全国人民代表大会的代表一届比一届多。党和国家领导人对为国争光的运动员、教练员非常关怀，优秀运动员经常被邀请到中南海或人民大会堂做客。近年来，随着人民物质文化生活水平的提高，群众性的体育活动也得到全面发展，特别是党的十一届三中全会以来，体育出现了新的发展势头。平日在公园、校园、街头及体育场馆里到处可见做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动，武术热、气功热、健身操热、健美操热更是一浪高过一浪，人们的精神面貌发生了根本的改变。体育活动已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分之一。

（二）国外体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想，带来了体育的繁荣。那时，兴建了许多规模宏大的体育设施，造就了一批又一批优秀的运动员，增强了国民的体质，出现了经济文化与体育的繁荣发展。在对青少年的教育中，古希腊还把体育列为重要内容。亚里士多德第一个在理论上论证了体育与德育、智育的关系，主张国家应负责对儿童进行公共教育，使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。古希腊各城邦之间的军事交战，更加促使了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达人，他们不仅注重尚武教育，同时很注意优生。在尚武教育下，斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了对青年的身体训练，斯巴达人才保留了他们在古代奥运

会上百年的垄断地位，同时它的士兵彪悍骁勇，称雄希腊。

中世纪，欧洲进入了黑暗的封建社会。一些国家反对舞蹈和其他身体活动，在体育上则比古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。14、15世纪起源于意大利的文艺复兴运动，在教育思想方面重视对儿童的身体教育，主张把读书与运动结合起来；在体育方面，要求继承古希腊的体育遗产，赞赏斯巴达的军事体育，推崇柏拉图关于开设体操课程的主张。文艺复兴以后，第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克明确地把教育分为体育、德育、智育三部分，主张在宫廷训练中开设体育课程。18世纪启蒙运动的代表人物，法国启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们身心自由发展。从此，古希腊的体育又得以复苏。

19世纪，西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向，各国之间接连不断地发生战争，许多国家都蒙受战争失败的屈辱。这些失败刺激着各国要重建军队，认清了对人民进行身体训练、使之适应服兵役需要的重要性。正是出于这些强国强民的需要，各国对体育的重视程度普遍加强，因而相继出现了许多体育著作。这些不仅受到本民族的欢迎，成了本国人民的财产，而且逐步流传到其他各大洲，推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操时，英国人却凭借其独特的社会条件，兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其形式丰富多彩，有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰等项目。随着英国殖民主义的扩张及斯宾塞著作的流传，这些运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家得到传播。

20世纪，现代科学技术的迅速发展影响了整个人类社会及其生命活动。随着社会现代化水平的不断提高，体育的社会价值和地位也日益得到提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能，使它成为各国政府特别是一些国家领导人及政界要人特别重视的一项社会活动。尤其是近年来，激烈的国际比赛造成的巨大压力，促使各国政

府不得不以更加积极的态度来支持体育运动，体育已被纳入各国政府的教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课，从青少年时起就反复进行灌输和强化。

近几年来，竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域，日益成为人们最感兴趣的社会活动之一，特别是在重大国际比赛中所表现出来的热情，更是达到了狂热的地步。1972年慕尼黑奥运会期间，有10亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛赛场；10年后的1982年，第11届世界杯足球决赛时，就有100多个国家出高价购买电视转播权转播比赛实况，有12亿人通过电视观看了这届精彩的足球大赛；1984年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达579万人次，电视观众每天达20亿人次，观看者总数达700亿人次，真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中，很难有一个像体育运动那样博得社会众多成员如此持久着迷和狂热的运动，这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。

第二节 体育的功能

体育的功能，实际上是体育本质属性的反映。因此，它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产的发展、知识的积累、人类需要层次的提高，特别是近年来体育科学的兴起，体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示，人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们加深对体育的理解，进一步认识体育对社会发展的重大意义，从而更有效、更自觉地发挥体育的作用，为我国社会主义现代化建设服务，为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要；同时，如果没有社会需要的刺激，体育的特点得不到发挥，同样不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来，即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育属于人类文化总的范畴，因而它本身就

是精神文明的一部分。尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中，人们更多地注意和强调了体育对增强人民体质的生物学作用，然而，随着社会的发展，体育在精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来，并被人们认识。因此，体育是一个有机的整体，一个多功能、多目标的系统，这个系统置身于社会这个大系统中，体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种，即：健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社交功能和政治功能。

一、体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人的身体直接参与活动，这是体育的最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环，从而使有机体的生长发育，改善各器官、系统的机能，提高整个有机体的工作能力。体育的健身功能具体表现在以下三个方面：

（一）体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育运动，可以促使大脑皮层的兴奋性，加深抑制，兴奋和抑制更加集中，神经过程的均衡性和灵活性得到加强，对体内外刺激的反应更加迅速、准确，提高大脑皮层的分析和综合能力，改善神经系统对各器官、系统的调节作用，从而使各器官、系统的活动更加灵活、协调，提高对外界环境的适应能力和整个有机体的工作能力。

（二）体育运动能促进有机体的生长发育，提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗，骨密质增厚，骨结节和粗隆增大，骨小梁的排列也随之发生适应性变化。由于体育运动加强了肌肉的运动，使肌肉中毛细血管扩张，血液供应增加，对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强，肌纤维增粗，因而使肌肉收缩更加有力强健，关节更加灵活、牢固，机体的运动能力大大提高。

（三）体育运动能促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体内的能量消耗增加，代谢产物增多，促使新陈代谢旺

盛和血液循环加速，因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善，同时也使各主要器官在构造上发生变化，机能得到提高。如：心脏在构造上产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚，心脏容积增加，在机能上使每搏输出量增加，心搏频率减少，出现“节省化”现象。肺的功能也会提高，肺活量增大，呼吸深度增加。在剧烈运动时，则能高度发挥呼吸器官的机能，使能量物质的氧化过程进行得更加完善，以保证运动时能量物质的供应。

总之，体育运动能增强人的体质，使人健康长寿。这是体育运动健身功能的直接效果。由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能，诸如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展；同时，全民族的体质增强，本身就是精神文明的标志之一。

二、体育的娱乐功能

进入 21 世纪，随着现代化社会进程的加快，人们的余暇增多了，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，不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人民的精神需要。体育运动由于其技术的高难性与简单性、动作造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，成为现代人余暇生活的一个重要组成部分，起到丰富社会文化生活、愉悦人的身心、调节人的情感、满足人的精神需要的作用。

现代体育活动，特别是能最大限度地发挥人的体力和智力水平，运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展。一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，再加上和谐的韵律与鲜明的节奏的巧妙配合，能表现出抒情诗般的艺术造型，使人们在观看体育比赛时，犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术一样，得到美的享受。正因为体育运动如此富有魅力，在运动场上，常常有一种强烈的移情

作用，在观众和体育表演者之间扩散开来。如：在欣赏跳高比赛时，成千上万的人在运动员准备起跳的时候屏息凝神，而当他越杆而过时，立即爆发出宽慰的纵情的欢呼；当一个排球运动员跳起扣球时，人们的手心沁出了汗水，而当扣球落地有声得分时，观众马上爆发出震耳欲聋的掌声。亚里士多德曾将类似的情境称之为“净化”观众的感情。这不仅能使人们由于工作所带来的紧张的神经、疲劳的身体和紊乱的情绪得到积极有益的调节，有助于元气的恢复，而且也是一种精神上的享受。

另一方面，人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己特别喜爱和擅长的运动项目，在完成各种复杂练习的过程中，在征服自然障碍的斗争中，体验到一种非常美妙的愉快感受。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同特点，能使人在实践中获得各种不同的情感体验。例如：跑步能使人感到有条不紊，勇往直前；打球使人感到视野开阔，豁达合群；旅游则可以饱览名山大川，赏心悦目，心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热情地歌颂了体育的这一功能。的确，体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式，在现代社会生活条件下，它已经与传统的娱乐方式如戏剧、电影艺术等并驾齐驱。

三、体育的教育功能

马克思和恩格斯在其著作中不止一次地论及体育的教育功能，他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分，认为“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方式，而且是造就全面发展的人的惟一方法”。这一正确的观点，是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性（指有一定的仪式如开幕式、闭幕式、发奖仪式等）的特点，使它成了传播价值观的一种理想的载体。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价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性，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，把本来属于运动技艺的比赛，扩大和延伸到国与国之间的竞争，这种竞争超越了体育运动本身的价值，产生了不可低估的教育作用。比如在国际比赛中，运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家（或地区）的鲜明标志；竞赛规程又明文规定比赛结束后，在给获胜国运动员颁奖时要奏国歌、升国旗，这就更增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣，但是，人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩，看成是一个国家国力的反映，民族威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成，体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量，这就使体育运动不仅与人民生活息息相通，而且能产生巨大的教育作用。如有一些工读学校的失足青年在给中国女排的信中都表示要告别黑暗的昨天，奔向光辉灿烂的明天。由此可见，体育运动是一个很有说服力的教育手段，对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

四、体育的经济功能

经济学界认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，而在对生产力进行价值评估时，人的素质就成为最主要的衡量标准。一般说来，人的素质包含身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言，身体素质作为诸素质的物质基础，对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育对发展社会经济的功能，最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面有着明显效果，保持和增强了劳动者的劳动能力，因此，在体力投资方面所做的贡献，也有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里，体育作为第三产业，它以劳动的形式向社会提供消费。当前，一些经济发达国家非常重视发挥体育的经济功能，

采用多种途径追求体育经济效益。诸如在大型比赛中获取收入的措施 出售比赛的电视转播权 发行纪念币、体育彩票 门票收入 广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有，提高体育设施的利用率、举办热门项目的比赛 此外还有发展体育旅游、寻求赞助、开展体育咨询等。在改革开放过程中，我国体育的经济功能正在不断得到发挥，以获取可观的体育经济效益。

五、体育的社交功能

体育的社交功能主要表现在人际交往和国际交往两个方面。

（一）人际交往

体育运动，特别是集体项目，需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏方能取胜。在训练和竞赛中，这种日积月累的合作往往增进了人与人之间的情感交流，加深了友谊。如传统体育中的气功和太极拳等 人们在一起切磋技艺 交流心得 共同演练 达到增进友谊和交友的目的。

（二）国际交往

由于体育竞赛不分性别、不分民族、不分地域，按照体育竞赛规则公正、公开、公平参与各种不同的竞赛活动的特点，特别是在交通发达的今天，大大便利了国际间的体育交往。通过体育竞赛，切磋了技艺，增进了各国、各民族的团结和友谊，有利于世界和平的发展。

六、体育的政治功能

政治对体育起主导和支配作用，直接影响着体育的目的与任务；反之，体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治，为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两个方面：

（一）提高民族、国家的威望和地位

随着竞技体育的飞跃发展，竞技场成为没有枪声的金牌争夺的战场 金牌从一个侧面标志着一个国家的实力、地位、政治面貌、精神状态、社会制度的优越等，因此各国纷纷运用竞技体育这一手段来表

现实力，扩大影响，提高国际声誉。例如，苏联十月革命成功 35 年后，第一次参加奥运会就与美国平分秋色，显示了社会主义制度的优越性。1972 年，美国在奥运会篮球决赛中输给苏联，引起了美国公众的普遍不满，认为这有损于美国的国际威望，要求调查失败的原因。中国历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国际威望大受贬损。我国运动员在亚运会上连续夺得金牌总数第一，在奥运会上也连续多届获得多枚金牌，大大激发了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。

（二）振奋民族精神 加强爱国主义教育 增强国民凝聚力

一个国家谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强大 必须具备多种条件，而发扬民族精神，掀起爱国主义热潮，增强国民的凝聚力，是其中必不可少的条件。为了实现这一目标，可采取多渠道和多种方式，而体育是其中十分重要的渠道和方式之一。在当今，一次国际体育大赛的胜利，会像巨石击水，在国民心中产生巨大的冲击波，使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来，使民族精神得到升华，爱国激情得到弘扬，民众之心联成一片。比如，我国申办 2008 年奥运会成功和中国男子足球队冲出亚洲走向世界的成功都远远超出了体育本身的意义。

第三节 高校体育的目的和任务

一、高校体育的地位

体育是高等教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的现代化高级人才的一个重要方面。无产阶级革命导师马克思曾作过精辟的论述，他说 可把教育理解为以下三种东西 第一 智育 第二，体育，即体操学校和军事操练所传授的东西；第三，技术教育。这种教育要使儿童或少年了解一切生产过程的基本原理，同时使他们获得使用一切最简单生产工具的技能。列宁也曾指出，为了实现和完