对体育的认知

一、体育的概念与分类

（一）体育的概念

在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。“体育”一词最早出现在 18 世纪末，1760 年法国在报刊上首先使用“体育”一词，来讨论儿童的教育问题。

体育运动（广义体育）是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

（二）体育的分类

按照体育的目的、对象和对社会的影响，广义的体育可以分为学校体育、竞技体育和大众体育 3 种。

1. 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

2. 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动，竞技体育有以下特征。

（1）激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。

（2）竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认。

（3）参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，具有较强的严肃性。

（4）竞技活动是讲究功利的，不像休闲运动那样，仅仅是为了个人消遣和娱乐。

3. 大众体育

大众体育也称群众体育，是指为达到健身强体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动，大众体育有以下特征：

（1）健身性：这是大众百姓参加体育活动的主要目的。

（2）娱乐性：体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。

（3）自主选择性：参加者根据自己的需要和实际可能，选择活动时间、地点和内容。

（4）生活性：大众体育成已经为人们日常生活的一项内容，并日常化和生活化。

（5）余暇性：从时间上来讲，大众体育是善度余暇的手段，是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育，三者既有一定的区别，但又有一定的联系。它们都是

以身体练习为基本手段，都是身体直接参与活动；它们都要求全面地发展身体，提高有机体机能能力。在三者的实践过程中，都有教育和教学的因素，都要学习一定的体育知识，掌握一定的体育技术技能。但是，学校体育的侧重点是教育，竞技体育的的侧重点是训练和比赛，大众体育主要目的是休闲娱乐和强身健体。

二、体育的产生与发展

（一）体育的产生

300 万年前严酷的生活环境促使人类的的体力和智力发展，远古人不得不学习走、跑、跳、投、攀登、游泳、搏斗等技能。50 万年前的北京猿人能猎获肿骨鹿、斑鹿和羚羊等善跑的野兽，这就需要快速持久的奔跑能力。非洲好望角现在还过着原始生活的霍屯督人在大海里游泳，身体直立，两手伸出水外，行动宛如走路，尽管波涛汹涌，仍然轻松自如。他们的投掷技巧令人惊奇，能够在百步之外用石头击中拳头般大小的目标。待到劳动工具出现后，体育便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动，投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代，这就产生了原始社会的劳动教育，从而进一步增加了体育因素。澳大利亚土著塔斯马尼亚人的成年男子向少年教授“飞去来器”的投掷方法；我国鄂温克族的长辈很注重向后辈传授狩猎的知识和技能，如跳高、滑雪、角力、射箭和搬家游戏等。可见，劳动是体育产生的重要源头之一。

原始氏族公社后期，战争出现了，而且从为血亲复仇发展为掠夺财产和奴隶。我国古代传说“蚩尤作五兵”、“轩辕习用干戈”，制造兵器，教民习武，以适应部落之间战争的需要，战争是促进体育发展的一个重要因素。由于迷惑于自然现象而产生的宗教直接地影响了现代的体育竞技活动，不同的民族在举行宗教活动的时候，各自有着独特而复杂的仪式，如祭祀、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作、技巧等方式，表达对宗教的信仰和崇拜，这其中含有诸多类似体育活动的内容，如搏杀野兽、掷役飞镖、角力、障碍赛跑等。古希腊的奥林匹克运动会，就是宗教对体育直接影响的结果。此外，人们追求的休闲娱乐活动也对体育的发展起了一定的推动作用。

（二）体育的发展

1．世界体育发展史

古代东方各民族大多在大河流繁衍生息，如古埃及地处尼罗河下游，古巴比伦地处两河流域（幼发拉底河与底格里斯河），印度河与恒河流域则是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定，因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点，体育活动有很多是偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜珈术、埃及的保健术、中国的气功和武术都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊，古希腊是典型的海洋国家，海运便利、商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争，带来了古希腊体育的繁荣，其中斯巴达和雅典最具代表。

斯巴达体育的特点是军事体育。城邦法律规定，身体有缺陷或体弱的婴儿不得存活，每个婴儿都属于国家，婴儿一出生就要经过严格检查，体弱多病的婴儿被扔到山谷里去，只有健康合格的才交给父母代国家抚养。健康的儿童 7 岁前由父母抚养，进行初步教育，7 岁后被送往国家设立的学校接受教育，直到成年。满 18 岁时履行成人礼，通过考验的方可进入士官团接受正规军事训练，20 岁时便要宣誓效忠国家，开始服兵役，直到 30 岁时才获得公民权，可以结婚，但仍然住兵营，到 60 岁年老体弱时才能离开兵营。

雅典的注重注重培养身心和谐发展的公民。雅典是全希腊教育和体育最发达、最先进的城邦。他们把体育、德育、美育结合起来，形成了完整的教育体系。雅典人进行身体训练不仅仅是为了军事备战，而且也十分重视身体的健美匀称和动作的协调灵活。雅典人全面发展

的健康体育观，对后来体育的发展产生了深远的影响。

中世纪的欧洲，基督教逐渐统治了西欧，垄断了文化教育。基督教强调来世，宣扬“宿命论”、“禁欲主义”、“身体罪恶论”。基督教反对体育运动，除了在贵族的子弟学校中有骑士教育外，在一般教会的学校课程中没有发展体能的活动计划，使人们的身体能力逐步退化，加之卫生条件差，忽视疾病防治，造成流行病和传染病蔓延，导致民族体质日益下降。中世纪的欧洲被称为“欧洲的黑暗时代”，体育则从古希腊繁荣的奴隶制体育后倒退了。

14 世纪后，经过文艺复兴、宗教改革、启蒙运动三大思想革命，资产阶级取得了意识形态和文化领域的话语权。在三大思想革命过程中，近代体育思想也逐渐形成和发展起来。英国著名的哲学家、教育家约翰·洛克第一个明确的把学校教育任务分为德育、智育、体育三部分。法国思想家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们的身心自由发展。

19 世纪，席卷欧洲的工业革命和战争对各国的生产生活产生了重要的影响，出于强国强民的需要，迫使各国开始重视体育，正是在这种背景下，各国加快了体育社会化的进程。在民族主义比较强烈的德国和瑞典，体操最先走出学校范围，形成了影响最大的两个体操体系，即德式体操和瑞典体操，它们同英国户外运动一起，成为近代体育三大基本组成部分，这“三大基石”逐渐发展，成为了现代体育活动的主要内容。

当欧洲大陆还处于资产阶级的革命风暴之中时，英国已接近完成工业革命，席卷西欧的军国民族主义浪潮对英国社会没有多少影响，英国也没有为军事目的推行体操的迫切需要。此外，人们对刻板的体操并不感兴趣，而稳定的环境、和平的生活有利于户外活动的开展，生活水平的提高以及工作时间的缩短，使得英国人也有条件参加户外运动。英国户外运动的内容主要有狩猎、钓鱼、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、跑步、跳高、跳远、投掷重物、足球、高尔夫球、曲棍球、网球、橄榄球、划船等。随着资本主义的扩张，英国的户外运动项目传播到了世界各地。

19 世纪初，近代体育开始从欧洲传播到世界各地。这种传播大致有以下几种情况：第一类是以欧洲移民为主要渠道，如美洲和澳大利亚的近代体育就是这样发展起来的；第二类是通过改革走上资本主义道路的国家，如俄国和日本等，一般是在教育改革的同时积极推行近代体育，同时对传统体育进行适当的改造；第三类是在那些殖民地、半殖民地的国家中，近代体育的传播通常是帝国主义文化侵略的一部分，近代体育的形成往往伴随着新旧文化的长期斗争，并和这些国家的民族解放斗争交织在一起。

20 世纪 50 年代以来，体育发展进入了一个新的阶段。无论是在群众性的身体锻炼活动方面，学校体育方面，还是以提高运动技术水平为主的竞技运动方面，都有长足的进展。

在物质文明和科学技术飞跃发展的现代社会，体育愈来愈成为全社会的需要，人民生活的需要。日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时，人们必然要求有更多更高的精神、文化生活，包括体育娱乐活动等，发达国家也为人们参加体育锻炼创造了优越的物质条件。有的国家在法律上规定，凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。许多企业也增设体育设施，鼓励职工进行体育锻炼。另外一方面，生产和生活中的电气化，自动化程度越来越高，体力活动越来越少，其结果出现了现代社会的“文明病”，如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门，由于劳动分工愈来愈细，某些工种的劳动极度紧张，形成身体局部的过度负担和疲劳，出现各种“职业病”。对这类疾病最好的防治办法就是体育锻炼。在一般情况下，人们的物质生活越丰富，体育的普及程度也就相应地越高。生产效率的提高，可计算工作时间的减少，余暇时间的增多，为体育发展提供了时间保障。紧张的现代生活要求人们通过余暇消遣和娱乐来恢复体力和脑力，这样就促进了体育娱乐化的趋势。随着人们追求高质量的生活，体育已成为贯穿人们一生的生活内容，伴随而来的则是体育终身化的趋势。追求儿童少年的健康聪颖、中青年人的精力充沛和老年的健康长寿，已成为世界潮流，家庭和个人用

于体育方面的消费和支出在稳步上升。此外，妇女体育的突飞猛进也成为现代体育的一大热点。60 年代后，随着体育科学研究对女性生理特点认识的不断深入，女子不断进入一些传统上被认为只属于男子的运动领域。

学校体育是体育事业的基础，学校体育可使青少年体格强健、身心健康地发展，学生通过学习锻炼身体的基本知识和技能，可以养成终身对体育锻炼的兴趣和习惯。学校体育在发现、培养和输送竞技体育人才方面作用突出，世界上许多国家不仅提高了体育在整个教育中的地位，而且普遍增加体育课时。在大多数发达国家，中小学体育课一般每周为 3 学时，有的甚至达到 5 学时。有的国家不仅规定体育为必修课，而且还规定体育不及格不能升学或毕业。日本在 1961 年制定的《振兴体育法》实施以来成效卓著，主要内容就是通过加强学校体育，增强青少年的体质以提高整个国民的体质健康水平。在美国，中、小学体育则是培养奥运会选手和职业运动员的主要渠道。新中国成立后，也把学校体育当作发展体育运动，增强人民体质的战略任务来对待。

现代竞技体育不断向着国际化和高水平的方向发展，国际体育竞赛吸引着成千上万的群众，它所产生的影响深远而全面。随着竞技项目的不断增加，参加的国家、地区和人数也越来越多，从而促进了运动技术水平的迅速提高。从 1896 年开始的近代奥林匹克运动会，第一届只有 9 个大项目，13 个国家和地区的 285 名运动员参加比赛，到 2012 年第 30 届伦敦奥运会，增加到 26 个大项，38 个分项，302 个小项， 205 个国家和地区的 10500 多名运动员参加比赛，历时 19 天。现代竞技体育除奥运会外，还有各大洲的综合运动会、世界大学生、中学生运动会、各个单项世界锦标赛或世界杯赛以及名目繁多的大奖赛，邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛有几千次，几乎每天都有令人瞩目的具有国际影响的体育赛事。伴随着现代高科技对体育领域的渗透，世界运动技术水平不断提高，国际运动竞赛的争夺也愈来愈激烈。体育竞赛成绩每 1 分、1 秒、1 公斤、1 厘米的提高，都包含着众多运动员、教练员以及科研团队的的艰辛努力。有不少项目在十几年甚至几十年中间，才出现一个新的世界纪录。到 20 世纪 80 年代，许多项目提高到了必须改变计算方法才能计算出成绩的程度。田径、游泳、竞技体操和球类等各项运动成绩的不断提高，说明人类的体质、体能都有了很大的发展。此外，职业化和商业化对现代竞技体育带来的影响越来越明显。1984 年，洛杉矶奥运会开创了民间集资办奥运的先河，使现代体育在商业化的道路上进入了一个崭新的阶段。尽管有条件地允许职业运动员参加奥运会是对体育业余原则的挑战，但职业化和商业化的程度进一步提高将成为未来竞技体育发展的重要特征之一。

20 世纪初，人们开始把体育作为一门科学来研究。体育科学有着广泛的研究范围，它不仅研究人体的生长、发育、发展以及挖掘人的潜能，还研究体育所涉及的广泛的社会问题。体育科学不仅涉及哲学、历史学、经济学、社会学、教育学等社会科学，而且也涉及医学、生物化学、生物力学等自然科学。随着 20 世纪科学和技术的发展，现代科学在体育应用更为广泛。教练员可以利用电子计算机制订科学的训练计划，包括每天最佳的训练量和训练强度。录像机、高速摄影机可以用来分析运动员的技术动作。心率、心电、肌电的遥测，对于了解运动员在训练过程中的生理变化，掌握适当的运动量有十分重要的作用。世界各地举行的体育比赛，都能通过通讯卫星在第一时间转播到全世界。1976 年蒙特利尔奥运会曾利用人造地球卫星、电脉冲、激光束等科学手段，仅用半秒钟的时间就把在希腊奥林匹亚点燃的“圣火”送到了万里之外的蒙特利尔。在场地器材方面，如塑胶全天候跑道、人工草皮、玻璃钢竿、皮质游泳衣等的应用，都极大地促进了竞技体育运动的发展和运动技术水平的提高。

2. 我国体育的发展

（1）我国古代体育发展简况

同其他文明一样，我国的体育在古代曾经极为蓬勃，并且形成了独具特色的内容体系。在狩猎和战争中具有重要意义的射箭倍受推崇，夏商时期，习射流行于上层和民间，并且视

等级不同规定了 4 种射箭的礼仪，随后的“六艺”中，“射”和“御”就占有重要的地位。

春秋战国时期，军事体育蓬勃开展起来。出于战争的需要，许多国家都训练士兵奔跑、跳跃、投石等技能。当时的拳术称为“拳勇”或“手搏”，管仲在齐国为相时，就大力提倡武术，一时有“齐人隆技击”之说。剑的使用在当时也非常盛行，它当时既是防身和近战的武器，又是尚武的标志和装饰品。吴越之剑以锋利、精巧著称，干将、莫邪、欧冶子等铸剑大师都极负盛名。当时击剑之风的盛行程度恐怕不亚于现代人对足球的喜爱，“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不舍”(《庄子。说剑》)。最著名的击剑大家大概是越国的一位女剑客，她滔滔不绝地对越王论述御剑之道，其见地十分精辟，说明当时的剑术已经发展到很高的水平。

此外，弓弩、举鼎、竞渡、秋千、飞鸢（风筝）、围棋、象棋、六博棋（今已失传）等都是开展得很普遍的体育项目。游泳一词也在《诗经》中出现：“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之。”什么是“泳”和“游”呢？古代的解释是：潜入水下叫做“泳”，浮在水面称为“游”，足见当时的游泳已有不同的技巧。著名的蹴鞠（也称蹋鞠）在当时也已经开展起来，可以视为后来发展为世界第一运动足球的前身。

到了汉代，最流行的便是蹴鞠和百戏，民间和宫廷中都不乏好手，武帝、元帝、成帝等皇帝都是酷爱踢球之人。三国时的曹操，身边总带着一个踢球的高手，以便随时观看表演或共同切磋一下球艺。东汉时期开始有了比较完备的竞赛制度，规定了球具、场地、裁判、规则和体育道德等方面的内容，可惜这方面的专著已经失传，目前仅能从其他文字记载中了解其大概。

魏晋南北朝至唐代，以往的体育项目进一步完善，如围棋从 17 道改为 19 道，棋书大量出现，高手遐迩闻名，比赛交流不断。一些新兴的体育项目更是受到普遍欢迎，如击鞠（马球），经唐代几位皇帝身体力行的提倡而风行一时。武举制的创立和少林武术的崛起，对军事体育和民间武术的发展起了巨大推动作用。宋元时期，随着市民阶层的出现，民间娱乐性体育活动开展起来，相扑、捶丸（类似现在高尔夫球）等都流行起来。

我国古代体育的成熟期在明代和清代，以武术的空前发展为标志。“内家”和“外家”各自形成了自己的全套体系，将中国文化中的儒、道、释精神深深地植入其中，最终成为中华武术的奇葩。比较遗憾的是，流行了上千年的蹴鞠和击鞠，在这个时代急剧衰退，以至于使中国古代球类运动未能延续到现代。与此同时，西方的现代足球却开始在英国创立并逐渐走向世界。由于清朝统治者来自北方的游牧民族，冰嬉活动在当时的关内逐渐流行起来，清代的冰上踢球、高坡滑冰等，在当时来说还是举世无双的。

中国古代的体育活动丰富多彩，许多项目都曾达到了很高的水平。但是由于近代文明的落后，反映民族活力和精神面貌的体育也大大落伍了，只是在新中国建立以来，尤其是改革开放以后，中国的体育才逐渐兴盛起来。

（2）近代中国体育的发展

1840 年鸦片战争爆发，西方列强用坚船利炮轰开了中国闭关自守的大门，并通过一系列侵略战争，迫使清朝政府签订了许多的不平等条约。为了抵御外辱和镇压农民起义，在封建统治者中出现了主张改革内政、学习西洋、“师夷之长技以制夷”的洋务派，掀起了一场力图兴办工业、创设学堂、编练新军的洋务运动，企图挽救封建王朝的覆灭。洋务派提出“中学为体、西学为用”的教育方针，在兴办水师学堂和武备学堂中传授“西艺”，引进英式、德式兵操训练新军，这样就使包括单双杠、木马等器械体操在内的西方兵操系统传入我国，对我国现代体育的兴起和产生起到了先导作用。洋务派虽然有其历史和阶级的局限性，但是它终究造成了一个有组织地接受西方体育的机会，开始了我国近代体育的发展。

几乎与此同时，帝国主义为了控制我国的近代政治、经济，加强了对我国的文化教育的侵略。他们派遣大批传教士来到中国，建立教会并创办了很多教会学校，布道讲学，力图控

制中国教育事业。在教会学校中，一般都设有体育组织和较好的体育设施，开设体育课，宣传近代体育运动项目，组织早期运动竞赛，并培训体育专业人才，使得田径、体操、球类等体育项目得到较快的开展，客观上促进了我国近代体育的发展。

1898 年，由于严重的民族危机，资产阶级改良派掀起了以保留封建帝制为前提而进行的“戊戌变法”运动。他们提倡西方资产阶级新文化，接受西方的教育思想，提倡近代体育，提倡新体育观，并开始从德、智、体三育的角度来认识和介绍西方体育，促成了我国新的体育思想的出现。

1911 年，辛亥革命爆发，推翻了我国两千多年的封建君主专制制度，传播了民主思想。1915 年以后的新文化运动、“五四”运动，对我国近代体育的发展影响深远，人们开始用科学的观点研究、倡导体育。国民党执政期间，国民政府陆续公布、制定了各级学校的体育规章、条令，颁布了各级学校体育课程标准，使学校体育工作较为规范、系统地开展。

五四运动时期，中国先进知识分子对现代体育思想的发展做出了重要的贡献。1917 年，毛泽东以“二十八画生”的笔名，在《新青年》上发表了“体育之研究”的论文。文章针对当时中华民族体质衰弱的状况，正确地解释了体育的含义，阐述了体育与智育、德育的辨证关系和体育的目的、意义、作用及方法。毛泽东深刻揭示了体育的基本原理，大大丰富和发展了我国的体育教育理论。文章指出：“体育者，人类自养其身之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。” “体育一道，配德育与智育，而德、智皆寄于体。无体是无德、智也。”“体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也”。文章还深刻指出：“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。筋骨者吾人之身，知识感情意志者吾人之心。身心皆适，是谓俱泰，故夫体育非他，养乎吾生、乐乎吾心而已。”毛泽东同志的这篇论文是一篇杰出的体育理论著作，至今仍然具有较强的指导意义。

但是，近代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。从 1840 年鸦片战争到 1949 年解放以前是中国社会大动荡的时期，我国由一个封建统治的国家变成了半封建、半殖民地的国家。帝国主义列强对中国的侵略和掠夺、国内各路军阀的封建割据以及连年不断的战争均导致旧中国政治、经济落后，人民生活贫困，广大人民体质下降，被扣上了“东亚病夫”的帽子。体育运动只是极少数人消遣娱乐的手段，一些社会团体和人士，虽然热心于提倡体育运动，有的提出“体育救国”，有的提倡发展国术（武术）以振奋民心，但受到各种条件的限制，很难发挥作用。中国在很长一个时期内，除学校中有体育课的安排外，整个体育事业的发展十分缓慢。人民体质较弱，运动技术水平低下，在世界体育竞赛中默默无闻，已远远落后于世界上大多数国家了。旧中国先后参加了第十、十一、十四届奥运会，但没有一项进入决赛，基本上在预赛阶段就被淘汰。

（3）现代中国体育的发展

1949 年中华人民共和国成立以后，体育成为国家建设事业的组成部分，并且被当作改善人民健康状况，增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下，全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地发展起来。党和国家十分关心人民群众的身体健康，毛泽东主席亲自题词“发展体育运动，增强人民体质”，为新中国的体育事业指明了前进方向。伴随着中国经济、社会发展的不同阶段，在全国掀起了一个又一个群众体育的高潮，出台了一系列群众体育和学校体育发展的政策、制度和规划，比如劳卫制、国家体育锻炼标准制度、大学生体育合格标准制度、学生体质健康标准制度、全民健身计划、国民体质监测制度、社会体育指导员制度、学校体育工作条例、学校卫生工作条例等。这些政策和措施，都与一定历史时期的经济发展水平、社会背景、管理体制相适应，具有鲜明的时代特性。我国群众体育取得的巨大成就以及党和政府对群众体育的巨大关注和投入，得到了国际社会的高度赞赏。1995 年，全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》，体育事业被纳入法治轨道。同年，国务院颁

布《全民健身计划纲要》，促进了群众性体育运动普及化，增强了人民体质，形成了良好的体育氛围。特别是近年来，在党和政府的关怀下，根据《全民健身计划纲要》，有计划、有步骤地实施“全民健身工程”，取得了丰硕的成果，受到了人民群众的欢迎。体育与其他工作相配合，使城乡人民的健康水平有显著提高，人民的平均寿命比中华人民共和国成立以前的 35 岁，延长了将一倍多，达到 71. 8 岁，接近中等发达国家水平。

我国在广泛开展群众性体育运动的基础上，努力提高运动技术水平，鼓励运动员攀登世界体育高峰。为此，国家有计划地创造和建立为提高运动技术水平服务的各种物质设备，组织训练运动队伍参加国内外体育竞赛。优秀运动员的培养，其基础在学校，特别是中、小学把有体育才能的青少年组织到业余体育学校中受专门训练，进一步发现和培养优秀的运动人才，并分别吸收他们到省市代表队和国家队。建国 60 多年来，我国召开了 12 届全国运动会，9 届大学生运动会和多次全国少数民族运动会、农民运动会、城市运动会、青少年运动会。这些运动会的召开，对提高我国运动技术水平和群众体育的广泛开展起到了极大的推动作用。随着我国在国际奥委会合法席位的恢复，中国运动员全面登上世界体育舞台，在亚运会、奥运会等一系列重大的国际和世界比赛中，不仅创造了优异成绩，而且表现出良好的精神面貌和新的体育道德风尚，在世界上得到好评。改革开放近 30 年来，中国竞技体育在举国体制的支撑与保障下迅速崛起，取得了辉煌的成就，特别是在 2008 年北京奥运会上，中国体育健儿共获得 51 枚金牌，21 枚银牌，28 枚铜牌，金牌数列世界第一，成绩令全球瞩目。

随着改革开放的深入发展，在新的历史时期里，我国制定了以奥运会为最高层次的竞技体育发展战略和以全民健身为基础的群众体育发展战略。奥运战略和全民健身战略是我国体育发展总体战略的重要组成部分，必将把我国的体育运动推向一个新阶段。

（三）体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。

1. 体育的交流功能

在体育运动能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间地相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往，还能够促进国家与国家之间，不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。

2. 体育的经济功能

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定的物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会，体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业，在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

3. 体育的教育功能

体育是学校教育的一个重要组成部分，是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式，培养集体主义精神、爱国主义精神、刻苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱，一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感，因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外，体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样，在人类发展和社会进步中起着重要的作用，同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。体育的功能随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用，有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能，使体育更好地为人类社会进步和发展服务。