

全国普通高等学校体育教材

理论教程

邹继豪 主编



大连理工大学出版社

中华人民共和国国家教育委员会批准

6780
34
全国普通高等学校体育教材

理 论 教 程

主 编 郭 继 豪
主 审 曲 宗 海

大连理工大学出版社

(辽) 新登字 16 号

内 容 简 介

本书是由国家教委组织编写、审定、批准。供全国普通高等学校使用的体育理论教科书。全书共 5 篇 13 章, 主要运用人体科学、教育科学和社会科学等理论, 阐述了与体育相关的一般理论、原则、方法, 着眼于基本理论知识的传授、培养和发展学生的体育能力, 以适应终身教育和现代生活的需要。

本书具有鲜明的思想性、科学性、系统性和实用性, 较好地总结和借鉴了国内外普通高校体育理论教材建设的先进经验, 体现了中国特色和高校体育教育的目标。

本书同样适用于中专和中专以上成人院校使用。

全国普通高等学校体育教材 理 论 教 程

Tiyu Jiaocai Lilun Jiaocheng

主编 邹继豪

大连理工大学出版社出版发行 (邮政编码: 116024)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 字数: 218 千字

1993 年 3 月第 1 版

1994 年 3 月第 2 次印刷

印数: 200001—450000

责任编辑: 史振声 张亚军

封面设计: 羊 戈

插 图: 孙福义

责任校对: 雨 青

ISBN 7-5611-0727-7/G · 89

定价: 6.50 元

前 言

40多年来,我国的高等教育事业有了突飞猛进的发展。然而,由于传统观念的长期束缚,我国现行之教育,仍然有忽视“体育”的倾向,影响了广大青少年身心健康的发展。在一个相当长的时间里,高校体育教学又仅拘泥于单纯运动技术的传授,而且轻视理论知识的教学,使不少学生对体育科学不甚了解,造成体育意识淡薄,体育能力不高,不能养成良好的体育锻炼习惯,从而使高校体育质量的提高受到很大制约。

随着学校教育的不断深入,国家教委从培养德、智、体全面发展的人才出发,主持制订了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,组织编审了全国普通高等学校体育教材《理论教程》。这是继《学校体育工作条例》和《大学生体育合格标准》发布之后,又一项重大改革措施,标志着我国高校体育教学已逐步走上正规。本书的问世,将对我国的高等教育和高校体育的发展产生积极的影响。

本书坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,充分体现终身教育的目标,突出教程的思想性、科学性、系统性和实用性,努力使之成为有中国特色的高校体育《理论教程》。考虑到体育科学的多学科特点,本书力求摆脱单纯的生物观,运用人体科学、教育科学和社会科学等理论,阐述体育科学,力图形成日臻完善的新体系。本书适用于普通高等学校,也可供中专和中专以上成人教育院校使用。愿这本书成为每位学生学习、锻炼的良师益友和健康生活的终身伴侣。

本书共五篇,计13章。体育概论篇,运用马克思“需要”理论,阐述了体育的产生、发展、功能,以及高校体育的目的、任

务、特点和规格要求。着重引发和强化学生的体育意识，努力使体育与每个人的学习、工作和生活产生共鸣；体育科学原理篇，精选了与人体运动较为密切的生理学和心理学基础内容，使学生进一步加深对体育生物科学基础本质的认识，并把视野扩大到心理学和社会学的领域去认识和理解体育的本质和规律，从而使体育科学知识的深广度更适合大学生的实际和需要；体育锻炼篇，着重阐述了体育锻炼的特点、原则、实用方法，培养和发展学生的体育能力，掌握体育的本领；养生保健篇，简明扼要地阐述了我国传统养生的思想、原则和方法，广为介绍了体育卫生学和保健康复理论知识及诸多体育疗法，力求在继承和弘扬我国民族传统文化的基础上，努力在传统养生和现代保健医学方面找到结合点，融时代性与民族性于一体；运动竞赛篇，是从高校体育现状和现代生活的需要出发，对运动竞赛的特点、应用方法和运动竞赛观赏等有关知识作了必要的介绍。

本书由邹继豪主编，沈际洪、季克异任副主编，编写成员有邓树勋、陈庆树、王志苏、黄渭铭、顾圣益、薛德辉、郑厚成、丁忠元。在编写过程中，我们借鉴了陈庆树等翻译出版的《苏联大专院校体育理论课教科书》和日本千叶裕典教授等所著的《大学公共卫生体育理论》以及日本文部省制定的《高等学校学习指导纲要（体育）》等文献，同时认真参阅了北京、上海、广东、福建、浙江、江苏、四川、山西、河南、辽宁、吉林、黑龙江及部分高校的体育理论教材，从教材的框架结构和内容等方面进行了深入的研究，在汲取众家之长的基础上，又在全国范围内以座谈会和信函等形式，广泛征询了国内数十名知名体育专家和高校体育管理干部的意见，他们是（按姓氏笔划为序）：于晚霞、王英杰、王步标、王谦培、王天佩、王道平、王骥、王岳云、王贵金、王宏、么树亚、牛兴华、白进效、邓屏、乔魁远、阮明华、刘守文、刘桐华、刘维清、刘克燊、孙玉坚、孙源发、任景岩、任能、江俊浩、庄惠华、沈林南、沈其谁、邢志和、许明寰、初福之、杨宝

藏、杨智、李瑞年、李长庚、李立业、李勒基、李杰、李庆申、吴子婴、汪家实、金钦昌、林笑峰、林志超、林文同、潘礼华、陈宏佑、陈景兰、陈翠然、陆名通、陆中熹、张长江、和英民、邵汝林、胡贵增、胡谦正、胡志绥、周仲平、郑如赐、郑滔、赵德芳、赵国樑、钟其君、姜尚熊、徐秀娣、高光、梁兆航、骆正、韩有林、韩世勤、铁石、黄炎、曹锡璜、赖有才、覃治、傅上之、鲍涵泉、鲍冠文等。初稿形成后，召开了教材初审讨论会。应邀出席这次讨论会的专家教授和部分省（市、自治区）教委的体育行政领导有（按姓氏笔划为序）：于晓霞、王英杰、王义润、王步标、王培仁、王德科、邓屏、白进效、卢占民、乔魁远、刘守文、刘占林、达来、李晋裕、李瑞年、金钦昌、陆仲熹、杨宝藏、杨继刚、陈家峰、林强、张科、练育杰、骆正、欧阳浩、梁兆航、黄新民、郭申初、赖有才、韩有林、韩世枢、鲍涵泉等。在编写过程中，先后在上海、南京、大连、郑州召开四次重大会议，该省市教委有关领导给予了极大的关心和支持。统编纂稿时，金钦昌、乔魁远教授协助主编对部分章节进行了修改，最后由曲宗湖教授终审定稿。另外，杜言梅、李庆申、汪琦、黄滨、刘纯献、孙新生等同志也做了大量工作。在此一并表示诚挚的谢意！

由于编写人员的水平有限，不妥之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编者

1993年3月

全国普通高等学校体育教材《理论教程》

编 审 委 员 会 名 单

主 审：曲宗湖

审 委：王英杰、李晋裕、陆仲熹、王义润、
刘报中、骆 正

主 编：邹继豪

副主 编：沈际洪、季克异

编 委：邓树勋、陈庆树、王志苏、黄渭铭、
顾圣益、薛德辉、郑厚成、丁忠元

作 者

- | | | |
|---------|--------|----------|
| 第 一 章 | 郑厚成教授 | (大连海运学院) |
| 第 二 章 | 沈际洪教授 | (成都科技大学) |
| 第 三 章 | 邓树勋教授 | (华南师范大学) |
| 第 四 章 | 丁忠元副教授 | (山东师范大学) |
| 第 五 章 | 邹继豪教授 | (大连理工大学) |
| 第 六 章 | 王志苏教授 | (东南大学) |
| 第七、八章 | 黄渭铭教授 | (厦门大学) |
| 第九、十章 | 顾圣益教授 | (上海交通大学) |
| 第 十 一 章 | 薛德辉教授 | (南开大学) |
| 第十二、十三章 | 陈庆树教授 | (北京大学) |

体育概论篇

体育产生以来，伴随着人类文明与进步，至今已有几千年的历史。人们在对健康、力量、和谐与美的执着追求中，为了寻求美好的生活方式，不惜倾注心血，努力使自己向至善尽美的境界升华。

为了领悟体育的真谛，本篇从人类和社会发展的需要出发，阐述了体育的本质、功能及其发展规律；从普通高等学校教育目标和特点出发，着重阐述了大学体育的目的和任务、组织形式及其特点，从而不断提高大家对体育的识见和“参与意识”，以便畅心享受体育所带来的无穷乐趣。

第一章 体育简述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

19世纪60年代以后，由西方传入的“体育”(physical education)，按其译意是指：同维持和发展身体的各种活动有关联的一

种教育过程。近几十年来，随着社会的进步和体育实践的不断发展，当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼 3 个既有区别，又互为联系的内容，并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系之后，根据我国体育发展的特点和规律，“体育”一词又有狭义和广义两种用法。用于狭义时，一般均指体育教育；用于广义时，则和通常所说的“体育运动”相同，即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。其含义是指：体育是一种特殊的社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动这两层涵义。它受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

若按此理解，体育是以发展身体，增强体质为基本特征的，它作为包括体育教育（狭义体育）、竞技运动和身体锻炼 3 方面内容的总称（广义体育），一方面通过以发展身体为核心的教育过程，承担着人体完美发展、增强体质的重任，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同实现培养全面发展人才的任务；另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼，及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动，达到人体自我完善、挖掘人体内在潜力，并充分发挥它们在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。但必须指出，体育的概念并非一成不变。随着社会的不断发展和人类需求进入高层次，人们对体育的认识还将会进一步深化。

二、体育的组成

由广义体育的概念表明，不同内容和范围的“体育”，它们都以身体运动为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前普遍认为，体育可由学校体育、竞技体育和社会体育 3 个主要部分组成。

（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、教养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕“增强体质”这个中心，全面实现学校体育的各项任务。由于它处在学校这个特定领域，实施内容被纳入学校总体计划，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、美几方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展，从提高学校体育的要求考虑，现代学校体育既要注重增强体质的近期效益，又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，即重视包括生物、心理及社会等综合效果，为此，学校体育在充分注意体现现代体育主要特征的基础上，还必须拓宽体育的社会渠道，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，以适应当代社会和青年对精神、文化生活日益增长的需要。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动 (competitive sport)，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异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，现已有 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。当前，随着竞技水平不断提高，为了应付日趋激烈的赛场竞争，正广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类运动的极限。

值得注意的是，随着社会经济繁荣，生活水平不断提高，使具有竞技体育特点的群众性竞赛活动亦日趋频繁，尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同，其中一些有规则约束的竞赛，逐渐向以取胜为目的的方向转移，从而不断扩大了竞技体育的领域。

由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染，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，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的教育作用。

（三）社会体育

社会体育亦称大众体育，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、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会，乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以继续维持。

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、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势来看，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，已大有跃居为第二股国际体育力量的趋向。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”，正在吸引大批的体育消费者，国家还设立了“中国大众体育纪录”，表明这种体育活动已有了比较广泛的群众基础。

第二节 体育与人类社会

一、体育与生存需要

由人的自然属性所决定。人类必须与自然界进行艰苦的斗争，才能创造赖以生存的物质基础。这种求生本能，最初表现在原始人的谋生和防卫需要中，即借助人体的运动获取生活资料，并保证自身不受伤害。据考古学研究，通过最早人科类的分化，人类祖先是由树栖变为地栖，然后才逐渐习惯直立和用两足行走的。原

始人迫于谋生需要，要为寻找食物而攀山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙。出自防卫需要，为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全，他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段，并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等自卫能力。很明显，诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动，都是原始人求生存所必须的基本活动技能，表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。

原始社会后期，为了发展生产力、保证血亲生存、掠夺财产和奴隶而发生的部落间冲突，需要精化生产工具、改进狩猎技术，使这种谋生手段世代相传，同时还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是以语言为媒介的技能传授和身体操练，即原始教育，逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动，也就是原始体育，其根本目的虽仍在于维持生存，但由于增添了强身手段，使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练，为学习和掌握生存的本领提供了方法，进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。

社会发展到现代，随着科学技术的发展和进步，使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但为了提高劳动生产率，满足日益增长的物质和文化生活需要，人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求提高和发展人的智能和体能，以促进有机体各器官系统的机能水平，防治由社会分工和单调劳动限制而造成的现代文明病。因此，现代社会又从更高层次要求体育必须而且可能满足人们生存的需要。

二、体育与社会需要

由人的社会属性所决定。随着物质与生存条件的改变，当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为一旦产生，人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。这表明，体育作为一种特殊的社会现象，在与社会的同步发展中，同样不只是满足简单的生理

或生存需要，而应致力于提高人的生物潜能，丰富人的精神文化生活，促进人的身心全面发展，以创造人的美好生活方式为目的。为此，千百年来，人们根据这种社会需要，在对体育的实践与探索中，无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是，人在改造社会的同时，还需要社会为之提供理想的生活环境和条件，故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知，推进体育向前发展的主要动力，最早来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素，在当时仅反映原始人水平很低的需求结构，但就扩大的生活领域而言，为了适应社会发展的需要，却促使一些既不属于生存需要，又高于一般生活技能的活动，以更接近体育的方式发展起来，致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习，改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如，原始人为了表达对神灵的崇敬，通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动；为了表达狩猎成功后的喜悦心情，通过游戏方式而开展的娱乐活动等，都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会，特别春秋战国时期，由诸侯称霸而引起的兼并战争，又刺激了军事体育活动的相应发展，并使仅有的一些娱乐性体育几乎全被奴隶主阶级所垄断。而奴隶和平民百姓，只能在社会经济稍趋繁荣的情况下，才得以在余暇开展一些民间体育活动。

我国封建社会的历史是漫长的，尽管这阶段的社会变化日趋复杂，但巩固的中央集权制，使社会经济、政治和科学文化终于有了显著进步，为人民创造了相对安定的生活环境。此时不同阶级、阶层和个人，根据所处的不同社会地位和物质基础，开始选择不同的体育内容和形式，以适应和改变自身的生活方式。譬如，统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式，在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育，专供帝王后妃观赏、消遣；而一般平民百姓，却随都市经济发展，在

节日闲时开展游艺性活动，或聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演，以补充其贫乏的文化生活内容；至于封建士大夫阶层，因受封建道德观的严重束缚，及佛教、道教、玄学思想的影响，恪守静漠恬淡的生活方式，一般都轻视习武，而热衷棋类、投壶和养生等“举止高雅”的体育项目，以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

1840年的鸦片战争使中国走上了半殖民地、半封建社会。当“闭关自守”的封闭状态一旦被打破，迅速来自世界体育整体性发展的冲击波，很快引起中西体育之间的相互交融，结果导致中国体育在近代的第一次历史性转折。此时，面对政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实，有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号，在“学西艺、设学校、变科举”的主张下，他们力求进行社会变革，并把体育和“强种保国”联系起来，促进了近代体育的初期兴发。新中国成立后，为了迅速改变旧中国的落后面貌，亟待培养德、智、体全面发展的建设人才，于是体育的性质和地位发生了根本变化。体育在为增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高国际威望等方面，作出了重要贡献。时至90年代，我国处于社会主义初级阶段，限于国民经济的发展水平，虽离现代体育发展目标尚有差距，但优越的社会制度及安定的社会环境，却为体育的发展创造了空前有利的条件。当然，欲图体育发生根本性变化，主要还在于高科技革命引起的社会变革。因为随着现代科学技术的迅猛发展，在生产力大幅度提高的情况下，为了应付体力劳动强度降低引起的现代“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、酗酒及滥用麻醉品等不良的生活习惯和行为，人们需要从根本上改变自己的生活方式，对日常生活、身体发展及精神文明的需求观念重新认识。因此随着物质产品丰富和生活余暇时间增多，体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分，并有可能发展为人们业余生活的第一需要。

第三节 体育的功能

一、体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予各器官系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响，有利于促进健康和增强体质。

（一）体育对促进健康的作用

有人认为，健康就是人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。但这种看法是不全面的。在探索人类健康的奥秘中，1946年联合国世界卫生组织曾对健康作过如下定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，亦即是指一个完整的状态”。近年来世界卫生组织对健康定义为：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态”。这种新概念的提出，标志着健康不仅是没有疾病和伤害，而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。这表明，健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。其实人们早就发现，身体健康受损引起的各种生命障碍，皆因人体对内、外环境的不适应所致。为了保证机体内部与自然界的¹变化相适应，必须始终处于运动状态中。公元前300年，古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。后来，医学和生理学关于“适者生存”的理论，明确说明：人的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调，而且还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。怎样才能获得这种“适应能力”呢？经人们长期探索，终于得出这样一个结

论：获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果，不同人对环境适应能力的差异，除受制于不同的生活环境外，在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明，科学地从事体育锻炼，适宜负荷运动对中枢神经和内分泌系统的良好刺激，能够促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能，有利于青年人的生长发育和提高机体的抗病能力；可以延缓有机体适应能力的降低、推迟生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化，使中年人保持旺盛的精力，老年人延年益寿。因此，目前一些经济发达国家，正大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”，显示了人们对体育促进健康的高度重视。

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，日常处于“中介状态”下的身体健康，恰似一种不稳定的平衡，总须小心翼翼地加以维系。如果一旦环境稍有变化，或精神受到某些刺激，这种平衡就易被打破，健康状况也会受到不同程度的影响。因此，人们往往把精神健康视为身体的重要支柱，而予以充分重视。事实上，人类在健康诊断方面由于忽略了心理与社会因素对身体健康的影响，使得许多医学常规手段，对精神方面引起的疾病束手无策。于是，为了解决这一问题，自1977年开始，有人提出生物—心理—社会医学的新模式，强调在健康诊断中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。诚然，影响建立这种“基础”的因素很多，但体育所起的作用是至关重要的。通过各种体育手段和方法，可以锻炼意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系，使心理调节能力提高，及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素。由此带来欢愉、轻松和活泼，通过中枢神经系统的良性调节，在适应与改造的过程中，使个体与环境和谐统一，以达到精神健康，并使身体健康得到维护。

在人类的现实生活中，带有不健康因素的人，总是属于大多