

体育

TI YU



素质教育

SUZHIIJIAOYU



梁培根 主编

新疆人民出版社

体育素质教育

梁培根 主编

新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育素质教育/梁培根主编. - 乌鲁木齐: 新疆人民出版社
.2000.8

ISBN7 - 228 - 05794 - 5

I. 体… II. 梁… III 体育 - 素质教育… IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 30800 号

体育素质教育

梁培根 主编

出 版: 新疆人民出版社

发 行: 新疆人民出版社

责任编辑: 李明阳 范

社 址: 乌鲁木齐市

印 刷: 湛江日报社

开 本: 850 × 1168

印 张: 12.125

字 数: 310 千字

版 次: 2000 年 8 月第 1

印 数: 1—8000 册

定 价: 20.00 元

《体育素质教育》编委会

主 编：梁培根

副主编：万良华

编 委：梁培根 万良华 夏永全 李 建

钟国强 吴文胜 陈婵文 陈 斌

岑伟光 陈少宇 黄燕娥 朱福全

编者的话

当今世界科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力的竞争日趋激烈。在综合国力的竞争中，教育始终处于基础地位，因为教育是一个民族和国家进步与发展的象征，是提高国民智力、知识、能力和品质的根本途径，是培养和造就创新精神与创新人才的重要摇篮。为实现科教兴国战略，应以提高国民全面素质为宗旨，以培养创新精神与创新人才为重点，以提高国民身体素质与健康水平为基础，全面推进素质教育。

实施全面推进素质教育，只有全面贯彻党的教育方针，把体育素质教育作为前提，才能培养和造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”，身体健康的德、智、体、美、劳等方面全面发展的我国 21 世纪新一代人才。因为体育素质教育不仅是一项有效的教育工作，凝聚民族精神，激励人们为建立和平美好新世界作出贡献，而且还可以增强体质、促进健康、提高身体素质水平。

民族与国家兴衰系于国民身体素质与健康水平的高低。被洋人侮辱为“东亚病夫”的年代就要挨打、受辱，只有“东方巨人”的今天才在洋人面前挺起胸膛、不受人侮辱。国民的身体素质与健康水平，是中华民族旺盛生命力的具体体现，所以必须将体育素质教育有机地统一在全面推进素质教育活动的各个环节之中，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强和重视体育素质教育工作，使学生掌握终身体育的基本技术、技能和锻炼方法，养成坚持锻炼身体的良好习惯，培养学生创新精神与实践能力。

缺少体育素质教育的教育是不全面的教育，是残缺的教育，因为“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，载知识之本而寓道德之舍也”（选自毛泽东1917年发表的《体育之研究》）。

《体育素质教育》的出版，将紧密配合全面推进素质教育，成为全面推进素质教育的重要教材之一。但由于我们的水平所限，难免会出现缺点或错误，敬请读者批评指正。

《体育素质教育》编者
2000年8月于广州

目 录

编者的话	(1)
第一章 体育	(1)
一、体育概念	(1)
二、体育本质	(2)
三、体育的组成	(2)
四、中国体育	(3)
第二章 体育素质教育	(12)
一、体育素质是全面素质教育的基础	(12)
二、体育素质教育是学校教育重要组成部分	(14)
三、体育素质教育目的与任务	(17)
四、体育素质教育依据	(18)
第三章 体育锻炼	(36)
一、体育锻炼及其对身心健康与寿命的影响	(36)
二、体育锻炼原则、卫生和方法	(52)
第四章 人类健康与寿命	(68)
一、人类寿命概念及其推算方法	(68)

二、世界和中国人口寿命概况	(69)
三、人类健康与长寿之道	(73)
第五章 体育运动技术与保健	(137)
一、健身跑	(137)
二、散步	(139)
三、徒手跳远	(141)
四、推铅球	(143)
五、游泳运动	(145)
六、保健体操	(157)
七、滑冰运动	(170)
八、球类运动	(178)
九、武术运动	(251)
第六章 运动竞赛简则及场地	(327)
一、运动竞赛简则	(327)
二、运动竞赛场地	(356)

第一章 体 育

一、体育概念

关于体育概念的问题，这不仅在中国是个长期以来有争议的学术课题，就是在国际上也是个尚未取得一致看法的学术课题。弄清体育概念这个学术课题，对于体育基础理论研究工作的发展，深入探索有关体育运动方面的各种规律，促进体育事业的发展，以及指导人类进行科学身体锻炼，从而提高人类身体素质与健康水平，都具有极其重要的意义。

体育，也称体育运动。

根据体育的特点和规律，体育的概念有狭义和广义两种解释。用于狭义时，体育是指体育素质教育；用于广义时，体育是指根据人类生存和社会生产、生活的需要，遵循人体生长发育和身体活动规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素，达到优化人体形态结构与整体生理功能，增强体质，促进健康，以及提高运动技术水平和丰富社会文化娱乐生活为目的的一种人类特有的社会活动。体育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。

运动是指从事体育活动的基本内容和方法。包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体机能的各种锻炼方法和活动项目。内容十分丰富，通常分为田径、体操、球类、游泳、武术、棋类、游戏等类，每类又分为若干项目。各项运动都有不同特点和难度的锻炼方法，以及技术动作。

在国际上，体育通常解释为身体素质教育，即：同维持和发展身体素质各种活动有关联的一种素质教育过程，或简称为身体

文化。

二、体育本质

所谓本质是指事物的本来属性。体育本来属性属于通过各种体育手段有计划、有目的、有意识增强人类体质、促进健康的特有社会活动。

其他动物的“走、跑、跳、投、攀登、爬越和悬垂”，尽管都是一种肌肉活动，但它是一种没有计划、没有目的、没有意识的本能活动，马戏团的动物表演是在人的训练下的条件反射活动，所以都不能视为体育；工人、农民的各种体力劳动的目的在于创造财富，不能解决人体的全面生长发育和机能水平提高的问题，同样也不能视作体育。

三、体育的组成

根据广义体育概念，体育是由体育素质教育（学校体育）、社会体育（群众体育）和竞技体育（竞技运动）三个主要部分组成。

随着人类社会不断进步与发展，特别在高科技突飞猛进的时代，体育的组成并不是一成不变的。由于体育手段、内容越来越丰富，体育的目的、任务和对象不断扩大，体育涉及的范畴越来越广泛，所以体育的组成也在不断地增加新的内容。

（一）体育素质教育（学校体育）

体育素质教育是指与德育、智育、美育和劳动教育相结合，向学生传授体育基本知识、技术、技能和身体锻炼方法，有效地增强学生体质、促进健康的体育教育全过程。

体育素质教育的任务是通过各种体育手段，使身体活动与思维活动紧密结合，培养“德、智、体”全面发展的新一代人才。

体育素质教育包括体育课、课余体育训练、课外体育活动和

学校运动会。

(二) 社会体育 (群众体育)

社会体育是指与社会文化娱乐生活内容相结合,向全体国民传授体育基本知识、技术、技能和身体锻炼方法,有效地增强人民体质、促进健康的群众体育活动。

社会体育的任务是推行全民健身计划纲要,提高中华民族身体素质与健康水平。

社会体育包括民族体育、医疗体育、娱乐体育、休闲体育和健美运动。

(三) 竞技体育 (竞技运动)

竞技体育是指以最大限度地发展和不断提高个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面潜能的训练与竞赛的体育活动。

竞技体育的任务是通过系统的训练或竞赛,提高体育运动技术水平与成绩,为民族和国家争取荣誉。

竞技体育包括田径、体操、水上运动、冰上运动和球类运动……40多大项。

四、中国体育

(一) 中国体育目的与任务

体育作为人类一种特殊的社会活动,它的目的必然会受到社会政治、经济的制约。中国是属于社会主义制度的发展中国家,从国情出发,中国体育目的有三:其一,发展体育运动,增强人民体质,提高中华民族身体素质与健康水平;其二,通过竞技体育的系统训练与竞赛,提高体育运动技术水平与成绩,为民族和国家争取荣誉,振兴中华民族;其三,通过体育素质教育、体育

文化和体育娱乐，实现“精神变力量、精神变物质”的转化，为高度精神与物质文明建设服务。

（二）中国体育任务

中国体育任务有如下四个方面：

第一，坚持社会主义体育方向，发扬中华民族优良传统和弘扬“更高、更快、更强”的奥林匹克精神，培养创新精神与能力、爱国主义精神和崇高的道德品质。

第二，支持和扶持群众性体育活动的开展，向全体国民传授体育基本知识、技术、技能和身体锻炼方法。

第三，推行全民健身计划纲要，实施体育锻炼标准，为国民体质与健康水平等主要指标接近或达到中等发达国家水平而奋斗。

第四，以最大限度地发展和不断提高竞技体育运动员的体格、体能、心理和运动能力的潜力，为攀登世界体育高峰，实现体育强国而奋斗。

（三）中国体育形成与发展

对于中国体育的形成，有的说是产生于宗教信仰及其活动，有的说产生于战争与掠夺，有的说产生于人类自身本能活动，有的说产生于精力过剩……

根据事物发展规律，以辩证唯物主义观点分析，并经过长期考察表明：中国体育产生于人类生产与生活实践。

翻开中国历史会发现，大约在 170 万年前至 4000 年前，中国同世界上其他文明古国一样，经历了一个生产工具和生产力极其落后的原始社会。生活在原始社会时期的人类是在十分艰难困苦的环境中生活和劳动的，他们依靠简笨的生产工具从事着采集和狩猎活动，他们食“草木之实、鸟兽之肉”。在那人少兽众的条件下，为了求食、求生存，必须要走、跑、跳、投、攀登、爬

越和悬垂等，这是没有目的和意识的本能活动，亦是他们最基本的生产和生活技能。从现代体育发展观点来看，它确实也有体育的因素。虽然不能被视为体育，但它毕竟可以被视为中国体育的雏形。

在 5000 多年漫长的历史长河中，随着人类社会的进步与发展，中国体育经历了由原始体育进入古代体育、近代体育和现代体育这四个阶段的传承、嬗变和发展。

人类的进步促进了生产工具的改进和生产力的发展，以传授生产和生活技能为主的原始教育的出现，也相继出现了一些稍有目的和意识的体育活动：用举、蹲石头方法增强手臂、腿部力量，从而提高投掷、奔跑和跳跃能力；用游水方法提高了渡江河能力……这大概就是从原始体育向古代体育演变的开始。到了原始社会末期，人类社会出现了宗教迷信、医疗卫生、文化娱乐和军事掠夺等社会现象。为了适应社会的变革，当时的人们身体活动与这些社会现象紧密结合，于是先后出现了各种各样的舞蹈、游戏和军事武艺等活动形式，从而大大推进了古代体育的向前发展。

中国古代体育先后出现了三次大发展：第一次是春秋战国时期，第二次是两汉（西汉和东汉），第三次是唐代。这三次大发展的特点是：社会进步与发展形成了社会政治的稳定，经济的发展，以养生传统体育发展到众多的体育项目，并出现了男女老少参加竞赛。

中国古代体育一直延伸到 17 世纪末期，以其养生、身体训练、技能培养等方面独特风格和优良传统为世人留下了丰富的实践经验和天才的理论概括。但是由于多种原因，对运动与健康的深层奥秘还缺乏深入研究，始终滞留在直观经验的基础和阴阳平衡的水平上，这自然在理论上很难从整体思考体育的价值和发展，亦很难适应人类社会进步与发展的需要，因而也就阻碍了中国体育向新阶段的发展。

17 世纪后期到 18 世纪末，法国开始掀起了一场声势浩大的文化运动，与此同时也开启了中国体育新阶段，并在实践中初步形成了近代体育思想的理论体系。1840 年鸦片战争开始后，西方近代体育随八国联军的入侵而传入中国，并逐渐居于中国近代体育的主导地位。从此，中国近代体育就形成了古而有之的传统民间体育和由西方传入的近代体育两个并存时期。

在五四运动的推动和影响下，中国近代体育得到了进一步的发展。新民主主义体育已经开始萌芽，出现了先进的体育思想和主张，开始用近代科学的观点研究和倡导体育。学校体育以田径、球类和游戏等取代了摧残青少年身心健康的兵操，在运动竞赛上摆脱了帝国主义列强的操纵和控制，运动会改由中国人主办；妇女们冲破了封建思想的束缚，走上了运动场，同男性一样参加体育活动和竞赛。

虽然，中国体育具有一个结构稳定而又区别于世界上其他国家和民族体育风格和特质，为提高中华民族身体素质与健康水平，以及丰富社会文化娱乐生活方面都充分发挥了重大作用。但是，由于中国社会毕竟是长期处于封建半封建和半殖民地的状态，所以中国体育仍处于十分落后的地位，中华民族身体素质与健康水平也十分低，被洋人称为“东亚病夫”。

1949 年 10 月 1 日，中华人民共和国宣告成立，从此中国人民站起来了！随着国家政治、经济的稳定和发展，以及人民生活水平的提高，中国的体育事业也呈现出新的面貌。

1. 国家对体育事业的重视

自中华人民共和国成立后，党和政府把发展中国体育事业和提高中华民族身体素质与健康水平当作社会主义建设中一条重要战线。1949 年 9 月，中国人民政治协商会议制订的共同纲领中第五章第四十八条规定：提倡国民体育。1949 年 10 月，朱德委员长在“中华全国体育总会”成立时指出：“体育是文化教育工作的一部分，也是卫生保健工作的一部分，体育事业一定要为人

民服务，要为国防和国民健康利益服务。”1952年6月，毛泽东在“中华人民共和国体育运动委员会”（国家体委，现改为体育总局）成立时题词：“发展体育运动，增强人民体质”1953年6月30日，毛泽东对青年们又提出“身体好！学习好！工作好”的号召。1954年国家宪法第九十四条规定：“国家特别关怀青少年的体力和智力的发展。”周恩来总理特别关心体育事业的发展，经常接见体育工作者、运动员，勉励他们要努力工作、艰苦训练，为祖国争光。1982年宪法中第二十一条又规定：国家发展体育事业，开展群众性体育活动，增强人民体质。1988年3月15日，李鹏总理为首届全国城市运动会题词：“发展城市体育事业。”1990年2月21日，江泽民总书记在北京题词：“发展体育，振兴中华。”同年邓小平又亲笔为“国家奥林匹克体育中心”题名。自中华人民共和国成立以后，首先逐步建立和完善国家各级体育行政机构和各类体育组织，特别是1949年成立了中华全国体育总会和1952年建立了以国务院副总理贺龙元帅为主任的中华人民共和国体育运动委员会（国家体委，现改为体育总局）。国家的立法、党和国家领导人的重视、国家各级体育行政机构和各类体育组织的建立，以及全国人民的大力支持，都大大地促进了中国现代体育的发展和腾飞。

2. 群众体育大发展

随着经济繁荣和人民物质生活水平的不断提高，特别是改革开放以来，我国从城市到农村、从学校到工矿企事业单位和机关、从平原到高山、从内地到边防和沿海，群众性体育活动已经渗透到社会各个领域，并广泛地开展起来。据不完全统计，每年全国有近3亿人口参加各项达标锻炼，45年来达标人数累计8亿人口。

据中国社会体育现状调查结果报告表明：1996年我国16岁以上城乡居民有34.3%的人参加体育锻炼，我国体育锻炼人口总数约31.4%，其中男性占16.9%，女性占13.6%，老年人占46.1%，青少年占31.8%；按不同职业人群中体育锻炼人口排序

为：军人、学生、工人、管理人员、服务员、科教文人员、农民；按年龄排序最差的是 40 ~ 45 岁的仅占该年龄段总人口的 6.7%。

为了跟上全国深化改革的形势和社会的发展，服从、服务于经济建设和社会发展这个中心，适应建立社会主义市场经济体制和全面推进素质教育的要求和两个文明建设的需要，配合全国实现第二步战略目标，更好地为提高中华民族身体素质与健康水平服务，国家决定从 1995 年开始推行“全民健身计划纲要和奥运争光计划”。这是一项被誉为“功在当代、利在千秋”的跨世纪体质系统建设工程，是一项健民强国、振兴中华的计划。随着“全民健身计划纲要和奥运争光计划”的实施，上至国家主席下至平民百姓，人人都参加体育达标活动，一股自我锻炼的群众体育活动将遍及神州大地。

3. 体育教育、科研、宣传和设施大发展

科教兴国，体育素质教育是基础。自中华人民共和国成立以来，我国先后创办了中央体育学院（北京体育学院，现又改为北京体育大学）、上海体育学院和天津体育学院等 15 所高等体育院校，以及 179 个体育系（科）和一批体育运动学院、体育学校，培养了数以万计的体育人才。建立了 35 个体育科研所，有成千上万名体育科研人员在这些科研所里为了中国体育的腾飞而从事着艰苦卓越的体育科研工作，共取得了 893 项科研成果。创办了《新体育杂志》、《中国体育报》、人民体育出版社和各种各类体育刊物、专栏，以及中央和地方电台、电视台的体育节目，他们用各种文字和语言向国内外广泛宣传中国体育的成就，让中国了解世界、世界了解中国。新中国成立前，我国的体育设施可以说是“一穷二白”，1950 年原苏联派出第一支国家篮球队来华比赛，可在偌大一个北京城却找不到一个符合国际比赛的篮球场。自新中国成立以来，经多方努力，全国共兴建了体育场（馆）523130 座（个），以及十大训练基地，相当于新中国成立前的 105 倍。

现在中国已具备了承办国际大赛的一流场（馆）。

4. 中国竞技体育举世瞩目

因为有社会主义制度的优越性，有党和国家的重视，有全国人民的大力支持，中国体育运动技术水平与成绩取得了举世瞩目的成就（见附表）。

1960年，我国登山英雄们以大无畏的精神首创人类历史上从北坡登上世界第一高峰——珠穆朗玛峰的壮举。1963年，在有48个国家和地区参加的新兴力量运动会上，中国体育代表团共获得了66枚金牌、56枚银牌和46枚铜牌，金牌和奖牌总数列参赛国家和地区之首位。1982年，在第九届亚洲运动会上，中国体育代表团获得金牌和奖牌总数第一名，这个纪录一直保持到1996年第十三届亚洲运动会。自1979年恢复中国奥林匹克运动会合法地位以后，1984年我国派出第一个体育代表团参加第二十三届奥运会。随着射击运动员许海峰的枪声实现了奥运会金牌和奖牌零的突破，并在女篮、女排、射箭、女子手球、田径、跳水等10个项目中夺取15枚金牌、8枚银牌和9枚铜牌，金牌和奖牌总数列世界第四位。1992年巴塞罗那第二十五届奥运会写下了中华儿女体育史上光辉的一页，在同世界体育强国的竞争中，中国体育代表团共获得16枚金牌、22枚银牌和16枚铜牌，金牌和奖牌总数仅次于独联体、美国和德国。

自1979年8月，中国奥委会在国际奥委会中的合法席位得以恢复后，1990年9月我国成功地在北京举办了第十一届亚洲运动会。1993年9月23日在申办2000年奥运会主办权中仅以2票之差居于澳大利亚悉尼之后，但在整个申办过程中让世界了解了中国，中国了解了世界。中华民族已从“东亚病夫”变成了屹立世界东方的“巨龙”，中国现代体育有如旭日东升，尤其竞技体育技术水平与成绩已步入世界体育强国行列，自新中国成立以来中国健儿共获得780个世界冠军、破超726次项世界纪录。

当前中国体育的改革和发展正处在一个关键性阶段，正处于