

普通高等学校教材

体育理论教程

◎ 何永超 编著

北京体育大学出版社

普通高等学校教材

体育理论教程

何永超 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育理论教程/何永超编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.6

ISBN 7-81100-139-X

I. 体… II. 何… III. 体育理论-高等学校-教材
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038514 号

体育理论教程

何永超 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 8.5

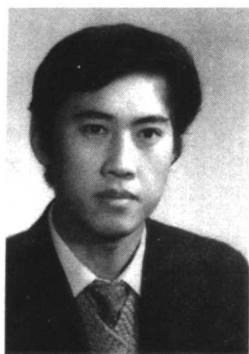
2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-139-X/G·129

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



何永超，男，1958年9月出生，首都师范大学体育部主任，副教授，全国高等师范院校学校体育协会常务理事。

1982年1月毕业于北京体育大学运动系足球专业，获教育学学士学位。1985年9月至1986年9月公派赴美国纽约州州立大学柯特兰学院进修学习，主修体育教育专业。1995年9月至1996年7月在北京体育大学体育管理学院攻读体育管理专业硕士学位课程。多年来，先后在国内各种专业刊物发表论文、译文等数十篇，参编教材2部，承担并完成校级以上课题5项。

编 者 的 话

近年来,为了贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神,教育主管部门在总结了全国各高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,教育部决定从2003年9月起,在全国普通高等学校全面施行《全国普通高等学校体育课程指导纲要》。为了落实好《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的文件精神,作者通过对首都师范大学体育辅修专业《体育理论》课程教学与实践,特别是在认真总结和整理讲议的基础上,编写了本教材。本教材力求将以往的《体育概论》、《学校体育学》、《运动训练学》和《群众体育学》集一书之中,使普通高等学校的学生一书在手,对体育及体育的相关理论有一个较全面的理解和掌握。

本教材对体育的本质特征、形成与发展、体育的概念与功能、奥林匹克运动、学校体育与运动训练、营养与运动能力、损伤的预防与处理、健康与健康教育、健康状况的自我监督与评价等进行了较深入的阐述。同时,本教材除了供普通高等学校学生使用外,还可作为体育院校学生和体育教师学习和工作参考用书。

由于作者的理论水平有限,书中不妥之处敬请广大使用者指正。

前言

我们国家体育理论课程是伴随着新中国的成立而逐步建立与发展起来的。建国之初，我国社会主义建设事业百废待兴，体育的一些基本理论也同样面临如何建立与发展。当时，由于以美国为首的西方国家对新中国政治、经济、文化等方面的全面封锁，我们只好学习和借鉴前苏联的一些经验来丰富和发展自己。在这样的历史背景下，我们的体育理论主要是在学习前苏联的体育教育理论（前苏联的体育理论是以马克思列宁主义为思想基础，以巴甫洛夫^①学说为自然科学基础，并依据凯洛夫^②教育学原理解决体育教育中的共性问题。）的基础上，初步形成了我们自己的体育理论体系。期间，大量介绍了前苏联的体育理论教科书、专著，并聘请专家来华讲学，传授其思想和实践经验。其中，有两项举措使得他们的体育教育思想在我国得到广泛传播和推广：一是1953年教育部聘请专家翻译了前苏联十年制体育教学大纲，并组织各地教师学习；二是聘请前苏联专家指导了一批新中国体育理论专业的研究生。上述两项举措对当时我国体育理论的形成与发展起到了一定的积极作用。但是，在这期间我们走了一段弯

① 巴甫洛夫（1849～1936）俄罗斯科学家，1883年获医学博士，研究方向：血液循环生理学；消化腺生理学；大脑两半球生理学三个部分。1904年获诺贝尔奖。

② 凯洛夫（1893～1978）前苏联教育学家，他的教学理论被有些人称作传统教学论。

路，也有一些经验和教训。为此，在 20 世纪 50 年代末期，提出了学习前苏联的体育理论要结合本国的国情，不能生搬硬套人家的一切东西。我国的体育理论工作者注意总结了自己的实践经验，使当时的体育教育理论从着重解决体育教学训练原则与方法等学校体育的问题，逐渐扩展到更为广泛的领域，如：向竞技体育、大众体育等方面的理论进行探索。在 20 世纪 60 年代初期，出版了新中国第一部《体育理论》教材。这部教材的出版，标志着我国体育理论学科体系的形成与发展。从上世纪 60 年代初，我国的第一部体育理论教材的出版，到后来的教材几次重新编写与修订工作，无论从内容结构、基本体系到理论观点的研究，都进入了一个新的发展阶段，这为后来的体育理论学科的发展奠定了必要的理论基础。

在 20 世纪 80 年代中期，我国《体育理论》正式分化成了四门课程即：体育概论、学校体育学、运动训练学和大众体育学（群众体育学）。进入新世纪以后，体育理论似乎又有朝着综合方向发展的趋势。纵观我国体育理论的形成与发展的过程，我们可以得出这样一条结论：任何一门学科的建立与发展，其科学知识体系一般都是遵循由综合到分化，再由分化到更高层次的综合的发展规律。



第一编 体育概论

第一章 体育的本质	(3)
第一节 体育的产生与发展	(3)
第二节 体育本质特征	(12)
第二章 体育科学的形成、发展与体育概念 ..	(16)
第一节 体育科学的形成与发展	(16)
第二节 体育的概念开发与体育概念	(18)
第三章 现代社会生活与体育	(23)
第一节 现代社会的特点	(23)
第二节 现代社会生活对体育的影响	(25)
第三节 现代社会生活与体育的关系	(27)
第四章 体育的功能	(30)
第一节 体育的本质功能	(31)
第二节 体育的社会功能	(34)
第五章 体育与中国文化	(39)
第一节 中国传统文化的特点	(39)
第二节 中国传统体育文化的功能	(43)
第三节 当代中华体育精神	(45)
第六章 奥林匹克运动	(50)
第一节 奥林匹克运动的产生与发展	(50)
第二节 奥林匹克运动与现代体育	(53)
第三节 现代奥林匹克运动与大学体育 教育	(58)



第二编 学校体育

第一章 学校体育发展概述	(65)
第一节 学校体育的形成与发展	(65)
第二节 新中国学校体育的发展	(70)
第二章 学校体育的地位、作用与目标	(75)
第一节 学校体育的地位与作用	(75)
第二节 学校体育的目标	(81)
第三章 体育课	(89)
第一节 体育课的类型	(89)
第二节 体育课的结构	(91)
第三节 体育课的负荷	(94)
第四节 学生的生理、心理特征与学习 掌握运动技能的规律	(99)
第四章 体育教学方法	(105)
第一节 体育教学方法概述	(105)
第二节 体育教学中的指导方法	(109)
第三节 体育教学中的练习方法	(111)
第四节 体育教学方法的选择与运用	(117)
第五章 课外体育锻炼	(123)
第一节 课外体育锻炼的目的意义	(123)
第二节 课外体育锻炼的原则	(126)
第三节 课外体育锻炼的组织形式与内 容分类	(128)

第三编 运动训练

第一章 运动训练	(135)
第一节 运动训练的发展	(135)
第二节 运动训练的概念、分类与特点	(138)
第三节 运动训练的基本内容	(144)
第二章 运动训练的原则与方法	(149)
第一节 运动训练原则	(149)
第二节 运动训练方法	(152)
第三章 运动训练生理、心理变化与反映	(155)
第一节 运动训练的代谢方式	(155)
第二节 运动训练生理机能变化规律	(157)
第三节 运动训练、比赛心理状态分析	(160)
第四章 营养与运动能力	(164)
第一节 合理营养的作用与要求	(164)
第二节 比赛期的营养	(167)
第三节 不同运动项目的营养特点	(171)
第五章 常见运动损伤的预防和处理	(174)
第一节 运动损伤发生的主要原因	(174)
第二节 常见运动损伤的预防和处另	(176)
第三节 伤后康复训练的原则	(180)





目

录



第四编 大众体育

第一章 大众体育概述	(185)
第一节 大众体育的特点与基本组织形式	(185)
第二节 大众体育的地位与作用	(188)
第三节 中国大众体育的发展现状与问题	(193)
第二章 体育锻炼的科学基础	(198)
第一节 体育锻炼的生物学依据	(198)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(201)
第三章 大众健康与健康教育	(204)
第一节 健康的概念、标准、亚健康和健康要素	(204)
第二节 影响健康的因素	(211)
第三节 健康教育的目的	(215)
第四章 健康状况的自我监督、评价与运动处方	(218)
第一节 健康状况的自我监督	(218)
第二节 健康状况自我评价	(224)
第三节 运动处方	(229)
附 录	(242)

第一编 体育概论

体育概论是从宏观的角度，从整体上研究体育的特征及其一般发展规律的科学。体育概论从整体上揭示了体育的本质特点，并阐明了体育的思想理论基础、科学基础和组织基础；剖析了体育与各种社会文化现象之间的关系及发展规律；论述了体育的功能等。

体育概论是从整体上去研究和认识体育，它是宏观体育知识的高度概括，是体育实践的理论反映。它揭示了作为社会现象的体育的主要规律，并以辩证唯物主义和历史唯物主义观点作为自己的方法论基础，来研究体育的发展规律，使人们能正确理解和认识体育的本质。



第一章 体育的本质

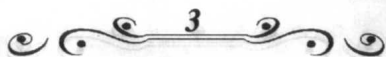


内容提要：本章阐述了体育产生与发展的主要过程，并分析了体育产生的动因，以及揭示体育的本质特征。

第一节 体育的产生与发展

体育是一种社会现象，这种社会现象是伴随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史发展过程中，体育同其它一切事物一样，经历了一个由萌芽、发展到不断完善的过程。因此，今天我们研究体育的起源和发展，必须把它置身于整个人类社会的历史发展过程中去考察其过去、现在和未来。

长期以来，人们对于体育的起源，一直持有不同的观点。有人认为“体育的产生是自然而然形成的，它不是有目的的活动”；也有人认为“生产劳动是产生体育的主要源泉，但不是惟一源泉”；还有人认为“体育产生于人类社会生活某种需要”等。但是，今天我们研究体育的起源，首先要回答两个问题：一个是为什么会产生体育？一个是体育是怎样产生的？前者要分析体育产生的动因，后者要研究哪些具体的历史条件怎样促成了体育的形成和发展。





一、体育的产生

体育的产生可以追溯到原始社会。在原始社会阶段,原始人的生活条件非常恶劣,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存。靠快跑或长途跋涉去追捕野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游水或掷矛器去捕鱼等,于是发展了人的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游水、搏斗等生产和生活技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。原始人类在劳动中所形成和发展的这些技能,其根本目的是为了生存。

原始人在长期的生产和生活实践中,随着自然和社会知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能也日趋多样化、复杂化。这样,一方面对原始人提出了更高的社会要求,必须经过学习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,这就有可能由老一辈人对年青一代实施教育,传授劳动技能以及进行身体培训。当他们以追逐、跳跃、攀登、投射、游水、角力等活动作为传授内容,或以游戏的形式从事此类活动时,早期的体育就此产生了。

原始人的身体活动大致可以分为以下三种形式:第一种是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;第二种是原始武力活动所必需掌握的技能,如攻防、格斗、角力等;第三种是既不与生产和武力活动直接有关,又非生活必需的技能,而仅仅是为了满足人的某种需要,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等活动。当然,有时这三种活动的界线也难以截然分开。因此,只讲体育产生于劳动是不全面的,因为劳动不过是满足人类需要的一种形式而已(当然是最主要的形式)。原始人类不仅需要劳动,而且也需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因而集群而居。



他们还要同恶劣的生存环境和疾病做斗争，对付兽类或同类的袭扰和防卫，表达和抒发情感。这些需要归纳起来，就是需要一副强健的身体和强健自身的活动，上述因素就构成了早期体育产生的动因。

综上所述，原始社会体育的萌芽是为了满足人类社会的需要（一种是社会生产活动的需要，另一种是人类自身生理、心理活动的需要），于是它伴随着人类早期的经济生活、文化教育、宗教艺术、军事战争等活动应运而生。就其性质而言，体育是人类创造出来的一种社会活动，是人类区别于动物的一个重要特征。所以说，体育是属于人类社会的一种古老的社会文化现象。

二、体育的发展

体育的产生不是孤立的社会文化现象，它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系。中国和世界其它文明古国，都有大量的文物记载着体育的发生和发展。

（一）中国体育的发展

原始社会的体育：在原始社会，原始人主要过着狩猎和渔猎的生活，他们在长期的生产和生活中，创造了不少生产用具，如山西省阳高县出土的石球，距今已有 10 万年的旧石器时代的文物，是原始人用以狩猎获取食物的工具。随着原始社会生产力水平的提高，原始人开始有目的采用一些练习方法来发展身体，培养各种技能、技巧，这样具有体育性质的活动才开始萌芽。

夏、商、西周时期的体育：夏、商、西周时期，中国进入了奴隶社会。当时，原始社会后期出现的军事活动随着阶级矛盾的尖锐化，而日益频繁，并对这一时期的体育产生了深刻的影响。原始的狩猎，除生产意义外，开始转化为统治阶级用以练兵习武



的活动。西周盛行的“六艺”教育（礼、乐、射、御、书、数），其中射和御就是当时军事训练中的重要项目，并带有明显的体育特征。射和御也是统治阶级为镇压奴隶的反抗，而培养为他们服务的一种军事本领，因此，最受贵族教育的重视。

春秋战国时期的体育：春秋战国时期，由于铁器的出现和应用，推动了农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣，促进了科学文化和体育的发展。人们对于神主宰一切的观念，开始产生怀疑。人们对于疾病的形成，及生、老、病、死的原因也积累了一定的知识，并出现了“导引术”、“吐纳术”，这样一种把身体活动和呼吸活动作为健身、防病祛病的方法已发展到一定的程度。春秋战国时期，各国为了称霸争雄，连年战争，各诸侯国大都崇尚武功，当时与军事技术相关的体育活动有：射、御、拳斗、剑术、举鼎、角力、相搏、赛马、投石、游泳、射箭、投壶、蹴鞠、秋千、围棋、象棋等。春秋战国时期的体育活动，无论是内容还是形式，均有显著的发展，不少项目为后世体育的雏形，在古代体育史上具有重要意义。

秦汉时期的体育：秦（公元前 221 至公元前 206）统一中国后，曾采取了一系列巩固统一的措施。焚书坑儒、销毁兵器等对体育的发展造成了不利的影响，使民间体育处于低潮。

西汉（公元前 206 至公元 24）初，统治者实行休养生息与奖励农耕的政策，这为体育的振兴开辟了前景。西汉中叶，国力日益强盛，体育全面兴旺，导引养生、蹴鞠、投壶、棋类、田猎和民间游戏等得到了恢复和发展，并有了对外交流活动（与西域或国外的交流），体育活动一直盛行不衰。至西汉后期，由于经济衰退，政治腐败，尊经复古，体育发展也受到不利的影响。

东汉时期，社会生产力较西汉有所提高，农业、手工业、科学技术的进步促进了体育的发展。其体育运动项目之多、运动技艺难度之高、场面之大，均超过西汉时代。东汉末年，各地豪族

