

体 育 理 论

河南省体育技术专科学校
教材编审委员会

河南科学技术出版社

体 育 理 论

河南省体育技术专科学校

教材编审委员会

河南科学技术出版社

体 育 理 论

河南省体育技术专科学校

教材编审委员会

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

郑州市第二商标印刷厂印刷

河南科学技术出版社发行

787×1092毫米 32开本 10.125印张 226千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数: 1— 6,000册

ISBN 7—5349—0525—7/G·524

定价: 3.25元

前 言

为了适应体育专科学校体育理论教学的需要，培养新型的体育专业人才，根据体育专科教学大纲的要求，我们编写了这本《体育理论》教材。本教材也可作为中等体育专业学校学生的读本和广大体育工作者业务进修的理论学习资料。

本教材的内容除绪言之外，共分四篇七章。第一篇含第一、二、三章，论述体育的产生和发展，我国体育的目的、任务、体制和手段；第二篇含第四章，全面论述学校体育；第三篇含第五章，论述运动训练；第四篇含第六、七章，论述体育锻炼的原理和群众体育运动。

本教材由河南省体育技术专科学校专业基础理论教研室主任、体育理论副教授朱绍彬编写，由河南大学沙瑞辰教授审阅定稿。

本教材在几年的编写和试用过程中，编者参阅了大量的我国出版的《体育理论》教材和有关资料，结合多年的教学实践经验，对传统的《体育理论》教材体系有所突破和创新，并受到河南省体育技术专科学校赵子佩副教授，河南大学沙瑞辰教授、王开江教授、闵佃教授，南薰副教授、李贵锁副教授，高凤山、祁天喜及商丘师专何祖新三位讲师的多方指正。河南省教委体育卫生处、河南省体委科教处对本教材的出版工作给予了大力支持，在这里一并致谢。

由于编者水平有限，加之我国目前尚无体育专科使用的《体育理论》教材可借鉴，在深度和广度上，乃至在其他方面难免有不妥之处，敬请读者和有关同志批评指正，以求进一步修改提高。

河南省体育技术专科学校

教材编审委员会

1989年2月

目 录

绪 言	(1)
-----	-------

第 一 篇

第一章 我国体育的目的与任务	(4)
第一节 体育的起源与发展	(4)
第二节 我国体育的目的与任务	(9)
第三节 实现体育目的与任务的基本途径和 要求	(17)
第二章 我国体育体制	(23)
第一节 我国体育体制的一般概述	(23)
第二节 我国体育的组织领导	(26)
第三节 体育人才的培养	(27)
第四节 国家制定的实施体育的重要规章制 度	(28)
第三章 体育手段	(38)
第一节 体育手段的概述	(38)
第二节 身体练习	(39)
第三节 身体练习的分类及运用	(45)

第 二 篇

第四章 学校体育	(49)
第一节 学校体育的目的和任务	(49)

第二节	体育教学过程的特点·····	(57)
第三节	体育教学原则·····	(63)
第四节	体育教学内容·····	(84)
第五节	体育教学的组织与教学方法·····	(93)
第六节	学校体育课·····	(122)
第七节	课外体育工作·····	(157)
第八节	学校体育的工作计划和考核·····	(162)
第九节	学校体育工作的组织领导·····	(184)
第十节	体育教师·····	(187)
第十一节	体育与精神文明·····	(196)

第 三 篇

第五章	运动训练·····	(202)
第一节	运动训练的特点和任务·····	(202)
第二节	运动训练原则·····	(206)
第三节	运动训练方法·····	(219)
第四节	运动训练内容·····	(229)
第五节	运动训练的安排与计划·····	(241)
第六节	训练水平的测定与评定·····	(250)
第七节	运动员选材·····	(257)
第八节	儿童、少年运动员训练的特点·····	(264)

第 四 篇

第六章	体育锻炼·····	(277)
第一节	人体发展的一般概述·····	(277)
第二节	体育锻炼的原则和要求·····	(285)

第三节	体育锻炼的内容·····	(291)
第四节	体育锻炼的方法·····	(292)
第五节	体育锻炼效果的检查与评定·····	(297)
第七章	群众体育·····	(301)
第一节	群众体育的意义·····	(301)
第二节	群众体育的特点和内容·····	(304)
第三节	群众体育的组织形式、原则和要求···	(306)
第四节	群众体育的组织领导·····	(312)

绪 言

“体育理论”是研究体育运动一般规律的科学，系高等院校及中等学校体育专业的一门专业基础理论课。这门课程主要阐明我国体育的目的、任务、方针与政策；论述学校体育、运动训练，以及体育锻炼、群众体育的基本理论和组织方法。通过教学及自修，以本门课程的系统知识武装学生，为培养又红又专的体育专业人才服务。

实践是理论的源泉。理论是在实践的基础上产生的，脱离实践的理论是空洞的理论。但是理论不只是简单地反映实践，而是把实践中丰富的材料，经过去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的改造制作，提高到理性认识的阶段，上升为理论。我们重视实践经验，但不应满足于实践经验，必须把实践经验提高到理论高度，才能对发展着的客观事物作出深刻而正确的认识。我们之所以看重理论，就是因为它能反映事物发展的客观规律，并以此指导人们的行动。毛泽东同志在《实践论》中指出：“如果有了正确的理论，只是把它空谈一阵，束之高阁，并不实行，那末，这种理论再好也是没有意义的”。体育理论是在体育实践的基础上产生的，脱离开体育实践，体育理论所论述的问题就将成为空洞的理论。所以，体育理论不仅要能反映体育的客观实践，更重要的是要能运用它去指导体育实践。

我国的体育理论课程是在马列主义、毛泽东思想指导

下，在总结我国体育实践经验，学习世界各国体育先进经验的基础上，逐步建立和不断充实、发展起来的。

国家的强弱，民族的盛衰，往往与体育相联系。党和政府对发展我国体育事业，增强人民体质，改善民族的健康状况极为重视和关怀，把体育作为党的事业的重要组成部分。在革命战争年代，大力倡导体育，在各革命根据地和解放区，广泛开展体育活动，为革命战争服务。新中国成立以后，党和国家更加关怀全国人民的健康，为改善全国各族人民的体质，提高劳动效能，加速社会主义建设，对体育工作作出了一系列的决议和指示，这对我国体育事业的发展和体育理论的建立起着重要的指导作用。

体育理论还必须及时而有效地利用多种学科的有关成果，以求丰富自身的内容，从而更好地指导体育实践。

在我国体育事业发展过程中，许多运动项目也逐步建立起专项的理论和方法的体系。体育理论课程既包括这些体系所共有的一般规律，也指导着各运动项目有关理论的发展。

体育理论课程的主要任务是：

1. 使学生正确理解我国体育的目的与任务，提高学生对体育工作的认识，忠诚党的体育事业。

2. 使学生掌握体育锻炼、体育教学、运动训练的基本理论和开展学校体育、群众体育、竞技体育的基本理论、方法和技术。

3. 培养学生运用体育理论的基本知识，总结体育实践经验和分析问题、解决问题的能力。

学习本门课程，必须遵循理论和实践相结合的方法。要善于运用书本上学到的理论去分析客观实际，并在实践中验

证和加深已学到的理论。因此，在学习这门课程时，除采用课堂讲授、讨论、质疑、见习、参观、实际作业和自修之外，还要通过教育实习、调查研究，进一步巩固所学到的体育理论知识。

第一篇

第一章 我国体育的目的与任务

体育事业是我国社会主义事业的重要组成部分，它是直接关系到人民体质的增强，民族的兴旺发达，子孙后代幸福的大事。同时，它又和社会主义建设息息相关。体育的目的与任务是由社会制度和体育本身的职能所确定的。要研究体育的目的和任务，首先要了解体育的起源和发展，研究它在各种社会里所起的作用，研究它同其他事物（政治、经济、军事、文化、教育、艺术、宗教等）的关系，这样才更有助于对体育的目的与任务的深入理解，以便正确地运用各种途径，实现体育的目的与任务，使它在建设四化的伟业中发挥其积极作用。

第一节 体育的起源与发展

什么是体育？体育就是在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的目的的一种有意识、有组织的社会活动。它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，也为一定的社会政治和经济服务。

我们要想认识体育的本质，就必须对体育的产生和发展

进行全面地、深刻地、历史地研究和分析。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。原始的人类是在劳动中逐步脱离动物界的。正是因为劳动，猿的机体才进化为人的机体，特别是作为劳动器官的手，作为思维的大脑，作为人类交际的语言，都是在劳动过程中产生和发展起来的。人类真正的劳动是从制造工具开始的。随着能够制造劳动工具的人的出现，原始人群在保证共同利益的劳动中逐步建立了社会集体，从而揭开了整个人类社会的历史。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中指出：“‘劳动’它是整个人类生活的第一个条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身。”

人类社会大约有一百多万年的历史，现今各民族的远古祖先，都经历了漫长的原始社会阶段。在生活环境极其恶劣的原始社会里，在严酷的劳动、生活条件下，人们不断地改进着自己的智力和体力，发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、游泳以及其它各种技能。随着生产工具的改进，劳动技能的提高和适应整个社会生活的需要，年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种技能，从而产生了人类最初的教育，其中也包括体育。这种体育虽然仅仅处于萌芽状态，但必须看到这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展演变的渊源。

我们在探讨体育的起源时，不仅要充分注意到生产劳动是体育起源的决定因素，还要看到体育起源的其他因素。例如，在原始社会里人们经常从事一些宗教和祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈艺

术活动；由于和野兽之间的攻防、部落之间的冲突而发生的斗争，出现了各种格斗动作；在休闲时为了娱乐，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行的一定的保健活动。所有这些说明了劳动为体育的产生创造了必要的前提条件；劳动、战斗及娱乐的需要是体育产生的直接原因；劳动、战斗的方式是运动方式产生的主要源泉。宗教在体育的形成过程中也起了重要的促进作用。

随着社会生产和生活的不断发展，科学技术和文化教育的进步，体育和生产劳动、军事、宗教祭祀等活动逐步脱离，形成了独立的、专门的体系。这是体育的特殊作用——增强体质被人们所认识并逐步深化的结果。从史料和考古学的成果中清楚地看出，人们很早就对体育的健身和医疗作用有了认识。如远在我国原始社会末期的尧舜时代，相传“阴康氏”创造“消肿舞”来防治关节病。春秋战国时代，已经采用“导引术”、“吐纳术”等来强身治病。到了两汉时期，“导引术”已相当流行，并已发展成为各种套路的保健体操。如在长沙马王堆三号墓葬里出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中就描绘了有不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、前屈、扭腰、深呼吸等各种动作40多种。这些动作可分为呼吸运动、肢体运动、器械运动三个部分。在“导引图”的文字说明中，直接提到防治疾病的项目就有12处。我国古代，不仅体育活动丰富多彩，而且在锻炼理论方面，也有许多珍贵的科学论述。如《吕氏春秋》的〈尽数篇〉中提出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”战国末年的荀子就指出了“养备而动时，则天不能病，……养略而动罕，则天

不能使之全。”^①的观点。东汉末年的华佗提出了：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”^②同时，他总结和继承了当时“导引”方面的经验，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操“五禽戏”用来防治疾病。宋代的“八段锦”，明、清时代的“太极拳”等都是在对体育的健身、医疗作用有了深刻认识的基础上发展起来的。

体育的发展和教育的发展是紧密相联的。自教育形成独立体系以后，体育始终都是教育的组成部分和基本内容之一。早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”中，就把射箭作为学习的主要内容。在周代的“六艺”教育中，射（射箭）、御（驾驶战车）就含有体育的因素。周天子以射选诸侯、卿、大夫和士。随着教育的发展，对教育中所采用的体育的内容、组织方法和教育形式也不断提高要求，从而促进了体育的发展，这在教育进入资本主义社会以后，表现得更为突出。

总之，体育的发展过程是由初级的和生产劳动、军事、宗教、娱乐、生活等结合当中逐步形成了独立体系的。特别是随着现代体育的出现，竞技运动的兴起，国际之间体育交往的频繁，以及现代科学的发展，体育的内容和形式更加丰富多样，方法和手段更加科学，技术水平和运动成绩不断提高，使体育日趋科学化、现代化。

在研究体育的发展时，除应看到上述的因素之外，还必须认识到政治、经济对体育发展的影响。一定社会的体育总

^①见《荀子》“天论”

^②见《三国志》“方技、吴普传”

是和一定社会的政治与经济密切相关，并受一定社会的政治和经济所制约。当人类社会进入阶级社会以后，各个社会的统治阶级总是利用它掌握的权力，对一切文化教育，其中包括体育施加各种影响，使之符合本阶级的意志。因此，不同的地区和国家，体育都带有不同的政治色彩。经济是基础，经济的发展给体育的发展提供物质条件，促进体育的发展，而体育的发展又反过来促进经济的发展。纵观历史，无一例外。

一个国家或地区体育运动发展状况的主要标志是：民族的体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育运动的制度、措施的制定和执行情况；各种体育设施的状况；体育运动的技术水平和最好成绩等。

现代体育是由以下三个基本方面组成的：

体育教育：它是体质健康的教育，是教育的组成部分，是一个全面发展身体，增强体质，传授体育的知识、技术、技能，培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程，它与德育、智育和美育密切配合，是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动：是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、智力、心理及运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

群众体育：是指以健身、健美、医疗、娱乐、休闲为目的而进行的体育锻炼，它的形式灵活多样，内容丰富多彩，可因人因地因时而异。

以上三个方面既有区别又互相联系，互相渗透，互相促进，相辅相成，构成了体育运动的整体。

第二节 我国体育的目的与任务

一、马克思关于体育目的与任务的论述

马克思主义创始人曾不止一次地揭示了新生一代全面发展的巨大意义和历史上的必要性，并且通过对社会发展规律的分析，进一步科学地指出了人的全面协调发展，不是由人们的愿望和臆想来决定的，而是由社会发展的规律来决定的。马克思和恩格斯在论教育的著作中指出：“人的身体和精神的发展不可避免地是由生产力发展的历史决定的。”^①也就是说，随着社会的发展，必然要解决人的全面发展问题。

马克思和恩格斯预见到社会主义社会环境对人的良好影响，认为在科学的基础上建立起来的共产主义教育，将成为建立社会主义社会和共产主义社会的巨大力量。所以，在他们的许多著作中，都把体育列为教育的重要组成部分。早在1886年，马克思就提出了人的全面发展的主张。

马克思说：“我们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的生产工具的技能。”^②

^①《马克思恩格斯论教育》第24页。

^②《马克思主义经典作家论教育》人民教育出版社1958年版，第49页。