

# 体育基本理论与实践

——首都师范大学体育教程

孙剑辉

主编

王皋华



首都师范大学出版社

TIYU JIBEN LILUN YU SHIJIAN

# 体育基本理论与实践

——首都师范大学体育教程

孙剑辉 王皋华 主编

首都师范大学出版社

---

(京)新 208 号

图书在版编目(CIP)数据

2R81/21

体育基本理论与实践 / 孙剑辉, 王皋华主编. - 北京:  
首都师范大学出版社, 1996.

首都师范大学体育教程

ISBN 7-81039-741-9

I. 体… II. ①孙… ②王… III. 体育理论-师范大学-  
教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 12752 号

首都师范大学出版社

(北京西三环北路 105 号 邮政编码 100037)

北京市燕山联营印刷厂印刷 全国新华书店经销

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 9.5

字数 190 千 印数 0,001—6,000 册

定价: 8.50 元

## 前 言

体育是一门科学。在我国体育法中以法律的形式明确规定“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目”。首都师范大学的基本任务是培养和造就有理想、有道德、有文化、有纪律的合格中等学校教师。体育教学为实现和完成这一任务起着积极重要的作用。

我校体育工作的根本任务是增强学生的体质和健康水平,使学生形成正确的体育意识,养成终身锻炼的习惯,并掌握从师职业的基本体育技能。我部根据培养目标和体育教学的需要,结合我校体育教学大纲的内容,编写了此“教程”。“教程”内容主要涉及我校体育教学目标所设定的学生应掌握的体育基本知识、基本方法和基本技能。本书对我校学生从事体育锻炼及将来的教师职业有积极的帮助和指导意义。

参加本书编写人员有孙剑辉、王皋华、周琦琦、何永超、王燕铭、王新国、田凤彩、徐家林、刘金华、索林、刘玉友、吴佩京、李绍凯、贾宝健、陈文山、张立新、周晴、庄群、赵劲松等同志。

限于编写人员的水平,内容有不妥之处,请批评指正。

编 者

1996.5

# 目 录

## 理 论 篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育的起源与发展	4
第三节 体育的功能与作用	7
第四节 现代社会与体育	11
第二章 学校体育	16
第一节 学校体育发展概述	16
第二节 学校体育制度	23
第三节 高等师范院校体育的目的和任务	25
第四节 体育课	26
第三章 班主任体育工作	29
第一节 班主任在学校体育工作中的地位和作用	29
第二节 班级体育工作的开展	30
第三节 班级体育活动的内容	34
第四节 班级体育活动的组织	38
第五节 体育游戏与组织	42
第四章 运动生理和运动医学基础知识	61
第一节 青少年身心发展的特点和规律	61
第二节 运动技能形成的生理机制	63
第三节 运动对身体主要器官系统的影响和作用	65
第四节 运动常见的生理变化和反应	71
第五节 常见运动损伤的预防和处理	84
第六节 女子的生理特点与体育锻炼	90
第五章 健身与保健知识	95

第一节	健康的概念 .....	95
第二节	身体锻炼的原则 .....	96
第三节	身体锻炼内容、方法、计划的选择与制定···	100
第四节	自我健康状况的监督与评价·····	110
第五节	保健体育·····	117
<b>实 践 篇</b>		
第六章	田径·····	123
第一节	田径运动·····	123
第二节	短跑·····	126
第三节	中长跑·····	129
第四节	跳高·····	132
第五节	跳远·····	137
第六节	铅球·····	142
第七章	球类·····	147
第一节	球类运动·····	147
第二节	篮球·····	148
第三节	排球·····	161
第四节	足球·····	169
第五节	乒乓球·····	176
第六节	网球·····	185
第八章	体操·····	193
第一节	体操运动·····	193
第二节	单杠·····	198
第三节	双杠·····	204
第四节	跳马·····	210
第五节	队列队形·····	214
第六节	健美操·····	221

第七节	形体	232
第八节	国际标准交际舞	238
第九章	武术	244
第一节	武术运动	244
第二节	初级剑术	247
第三节	初级刀术	251
第四节	长拳拳术	254
第五节	太极拳	259
第十章	游泳和轮滑	263
第一节	游泳运动	263
第二节	蛙泳和爬泳	269
第三节	轮滑运动	278
附录		284
附一:	《中华人民共和国体育法》简介	284
附二:	《全民健身计划纲要》简介	285
附三:	《全民健身计划一二一工程》简介	287
附四:	大学生《国家体育锻炼标准》评分表	292
附五:	中考体育加试项目与标准	292

## 第一节 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同大自然进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其它各种技能。原始人类利用这些技能来维持生存。而现代人类则利用更多的体育技能作为手段来锻炼身体、增强体质、达到延年益寿的目的。体育既涉及作为自然界物质的人,又涉及人生活于其中的社会各种因素。对体育的研究既涉及自然科学,又涉及哲学和社会科学。体育从广义来理解,它是以身体的练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明建设的一种有目的、有意识的活动。它是社会文化体育的组成部分,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。

在国际上,表达体育这一概念的用语尚不统一,以英语为例,有的用 physical education,直译为身体教育;有的用 sports,直译为体育或体育运动;有的用 physical education and sports,直译为体育运动;有的用 physical culture,直译为身体文化等。

在中国,体育也称体育运动。“体育”一词涵括了广义和狭义两种含义。用于广义时,包括了身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面。用于狭义时,是指身体教育。它是与德育、智



育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。身体教育是有目的、有意识、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛;身体锻炼以强身健体、医疗保健、娱乐休闲为目的的身体活动。上述这三个方面因目的不同而互相有别,但又互相联系,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。

### (一)体育

本来英文是 Physical education,直译为身体的教育,简称体育。体育这一术语出现的比较晚,在我国的使用也有一个演变过程。在古代,我国常用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入我国,当时是用“体操”这个术语来表示体育的含义。据史料记载,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定,各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到1904年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。1905年,浙江绍兴成立了“大通体育会”,1906年,又出现了四川体育专科学堂等。从此,体育这一术语便开始在我国得到广泛地应用。但这一时期,“体育”和“体操”并用的现象还很普遍,最典型的见证是毛泽东同志于1917年所写的《体育之研究》一文,标题中用了“体育”一词,而在文内则仍用“体操科”“体操教习”(即体育教学)等词。在1923年,当时政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词逐渐代替了原来意义的“体操”,而被正式使用。

近几十年来,随着体育的发展,“体育”一词出现了广义和狭义两种含意。用于狭义时是指身体教育;用于广义时是“体育运动”的同义词,是包括身体教育、竞技运动和身体锻炼这三方面内容的总称,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的科学体系。

## (二) 竞技运动

本来译自英语的 sport,源出于拉丁语 disport。其含义是:“离开工作”即通过一些轻松愉快的身体活动转移自己的注意力。随着社会的发展,70年代出现了强调竞技运动的竞赛和竞技含义,但是现代竞技运动却具有它自身的特点:

1. 竞技运动具有激烈的对抗性和竞赛性,并在各项训练中努力夺取最高成绩。
2. 参加比赛,并在明确而正式的规则范围内进行。
3. 比赛成绩得到社会乃至世界所承认。

## (三) 身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼是指以强身健体、医疗保健为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加,其组织形式有集体的,也有个人的,都讲求自身锻炼的效果。例如:练气功、爬山、健身跑、健美锻炼等,有时也采用竞赛的方式,但不单纯追求竞赛的成绩。

身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好,表现创造性,培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和和社会的健康。现代身体娱乐形式多样,内容丰富多采。例如:滑旱冰、打康乐球、台球、跳交谊舞、散步、郊游、扭秧歌等。身体锻炼和身体娱乐已成为现代人生活方式中不可缺少的组成部分。

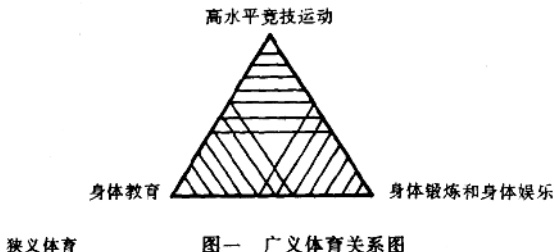
## (四) 广义体育的三个组成部分的相互关系

广义体育的三个组成部分:身体教育、竞技运动、身体锻

炼和身体娱乐,三者之间既有区别、又有联系,共同构成了广义体育的整体。它们之间的关系如图一所示。

图中的三个小三角形分别代表各自的部分:身体教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。我们可以把整个大的三角形看做广义体育。由此看来,身体教育、竞技运动、身体锻炼之间,互相交叉,互相渗透,除了自己的特点之外,它们还具有许多共同点,同时存在于体育(广义体育)这个共同体中。

身体教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐关系图



## 第二节 体育的起源与发展

### (一) 体育的产生

劳动创造了人类的一切物质财富和精神财富,也正是因为劳动以及社会生产和生活的需要,才促进了人类最初体育活动的产生。在原始社会阶段,人类在处于极其艰险的环境和严酷的劳动生活条件下,不断地改进了自己的智力和体力,在追杀猎物中要具有善于奔跑,有力的刺杀,准确的投掷和攀登爬越的能力,才能有效地保卫自己并猎获野兽,否则就有被吞噬的危险。于是发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游泳、搏斗等生产和生活技能。当时手中使用的砍砸器、刮削

器、弹射器、投掷器等生产工具,可以说是近、现代体育技术动作和体育器械的萌芽阶段。

但是,原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体、增强体质。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,在生产力发展到一定水平,也就是人们有了一个好的生活环境、猎物的采集逐渐丰富起来、有了一些闲暇时间时,人们在生理及心理上需要年长者对年轻一代施以某种训练和教育,传授生产的经验以及生活中的各种技能,这便是人类最初的教育,而作为一种有意识的体力的训练,劳动工具的使用和掌握,则是原始教育中体育的因素,这种体育仅仅处于萌芽状态,但这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展演变的渊源。由此我们可以看到,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是随着劳动的产生、生产的发展和教育的出现而产生的。

## (二)体育的发展

体育的产生不是孤立的社会现象,而它的发展就更与社会的发展有着千丝万缕的联系。

从历史资料中可以看出,人们很早就对体育的强身和医疗作用有了认识。在我国古代,已把体育和人体的健康紧密联系在一起,从而形成利用体育进行强身和防病、治病的优良传统。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”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和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、扭腰等各种动作 40 多种。在东汉末期,华佗总结继承了当时

“导引术”方面的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健操“五禽戏”用来防病治病。

体育的发展和教育的发展是紧密联系的。如早在我国殷商时期设立的“学宫”中,把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中射、御就含有体育的因素。

体育的发展还直接受军事的影响,特别是火器使用以前,一些项目既是军事的内容,又是体育的手段。如秦代的角抵、投石、超距,汉朝的蹴鞠、唐代的马球等当时都作为军事训练的重要内容。这样,不仅丰富了体育内容,而且也使一些体育项目得到广泛的发展。

体育的发展与人们休闲娱乐有密切的关系。体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的,如各种游戏、民间流行的秋千、毽子,以及各民族之中盛行的各种带有民族色彩的一些体育项目都是娱乐项目,我国历史上宫廷中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。

从以上史实中我们可以看到,体育是随着人类社会的不断发展而发展的。它的发展不但受政治、经济的制约,而且也受教育、军事、医疗卫生、娱乐活动的影响。政治上统一安定,经济上繁荣,体育就兴盛,就发展。反之,政治上动乱、腐败,经济上衰落,体育的发展就缓慢、萧条。如在国民党统治时的旧中国,政治腐败,经济萧条,1948年在伦敦举办第14届奥运会时,国民党政府已经到了面临崩溃的前夕,这样一个不稳定的局面,使得前往参加奥运会的代表团在筹集经费上遇到了很大的困难。为得到筹款,足球队不得不先于代表团两个月起程到东南亚进行表演赛,沿途的疲劳,连日的征战,可想而知正式比赛时的结果。更可悲的是,比赛结束后,运动员因

路费无着落而被困海外,最后回来的路费也是七凑八借才得到的。从这点上可以看到当时国民党政府的腐败无能,也可以想象出当时体育的发展状况。由此看来一个国家体育的兴旺与发达,与它本国的政治环境息息相关,政治上稳定,经济上繁荣,体育就发展、就前进。

当代我国的体育已经发展到一个新的历史阶段。在第23届奥运会上,我国运动员实现了零的突破,获得第一块金牌时,引起世界的强烈反响,被评论为中国5000年历史的一次壮举。它使人们看到,中国人有了新的希望、新的地位和新的光辉。我国运动员在23届奥运会的成就,使每个中国人都扬眉吐气,骄傲自豪。特别是在我国首都北京成功地举办了第11届亚运会,我国又积极申办奥运会,这标志着我国的体育事业蓬勃发展,正在向国际体育强国迈进。

### 第三节 体育的功能与作用

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。因为,体育如果不具备某种特点,就不可能生存和发展,同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的社会功能。

体育的功能可以归纳为六个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能和政治功能。

#### (一)健身功能

体育运动能改善和提高人体中枢神经系统的机能能力,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。大脑的重量只占人体体重的2%,但是它所需要的氧气,却要由心脏总流出血液量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液多15—20倍。进行体育运

动,可以改善大脑的供血情况,可以使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,能改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用。

体育运动能促进机体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,骨的生长发展不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。骨的生长是由于软骨不断增生和骨化的结果,参加体育活动能刺激软骨的增生,促进骨的生长。同时还能使骨骼变粗、抗压性增强,使肌纤维变粗,肌肉变得粗壮、结实、有力。

体育运动能促进人体内脏器官发生生理性变化和机能的提高。由于运动时体内能量消耗的增加和代谢物的增多,心脏机能和血液循环系统都得到锻炼,使心肌逐渐增强,心壁增厚,心容积增大。呼吸系统的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加深。

体育运动能防病治病,推迟衰老,延年益寿。特别是一些传统健身方法,健身的效用,已被越来越多的人所信服。如:太极拳、气功、冬泳、舞剑等对预防治疗高血压、心脏病、动脉硬化等各种疾病,都有不同程度的疗效。

## (二)娱乐功能

随着现代化的发展,人们生活水平的提高,业余时间增多了。尤其是五天工作制以后,如何善度余暇成了一个社会性问题。在双休日参加体育活动,已成为现代人们娱乐生活中不可缺少的一个重要组成部分。人们在紧张地工作之余参加到体育运动中来,可以获得积极性休息,可以陶冶情操,愉快身心,培养高尚的品格,可以起到丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。

另一方面,人们在参加体育活动时,特别是参加自身喜爱和擅长的项目,会在各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的拼搏中,可以享受到胜利后的喜悦,获得成就感和自豪感。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。如气功可使人悠悠自得,乐在其中;跑步能使人豁达开朗,勇往直前;打球能使人机智灵活,广交朋友;旅游则可以饱览名胜古迹,赏心悦目,心旷神怡。

体育运动无愧是一种最积极最健康的娱乐方式。

### (三)促进个体社会化功能

个体社会化是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚生出时只是一个生物的人,只具有本能和生理活动,要使他成为一个社会成员,一个适应社会需要的人,就必须要有个学习和受教育的过程,这个过程叫做人的社会化。

人在出生后,连最简单的坐、立、走都不会,这一简单生活技能都要靠后天学习获得。对初生婴儿来说,伸胳膊搬腿是他最初的体育活动,对幼儿来说,体育游戏是他们最喜欢的活动内容,儿童在游戏中学会走、跑、跳等各种生活技能,提高了活动能力,促进了儿童的生长发育。而在学校学习的小学生、中学生及大学生,都要接受《体育教学大纲》和《国家体育锻炼标准》规定的体育锻炼内容,通过体育课和课外体育活动的锻炼,提高其身体活动能力,掌握基本生活技能。

在学习文化科学知识的同时,学习有关身体健康和体育运动的知识,这样可以培养对体育活动的爱好,养成终生坚持体育锻炼的习惯而且还有利于智力的发展。实际上,通过体育促进社会化的活动是无所不在,无时不有的。如:幼儿园小朋友做的游戏,手拉手排的长队,到年轻人在一起议论的美国



NBA 篮球赛和我国的足球甲 A 联赛的热点问题,都是人的社会化所需要的知识。另外,体育运动本身是一个有章可循(有统一规则)、有一定约束的社会活动,又是在特定的执法者和组织者(裁判员、教练员)直接监督下有组织地进行的,这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则具有一定的强化作用。

#### (四)社会情感功能

体育的社会情感功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。所谓“心理稳定性”是指人的心理与社会相一致,或者叫人的社会心理平衡。由于体育运动有竞赛性,竞赛有对抗性,竞赛的结果有不确定性,因此,它不仅能引起广泛的社会关注,而且能使人们产生强烈的情感刺激和情感体验,调整失去平衡的心理。

体育运动的社会情感功能是其它社会活动所不可比拟的。如第 12 届世界杯足球决赛在西班牙举行时,有 100 多个国家进行实况转播,观众达 20 亿,堪称是举世瞩目。随着我国足球赛制的改革,邀请外国强队来华献技及甲 A 联赛又吸引了众多的球迷,在我国足球队出国比赛时,球迷都组织了出国啦啦队,为其摇旗呐喊。相比之下其它任何文学、艺术、娱乐形式,任何世界名著、名曲、名剧,都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者。体育运动在调节社会心理平衡方面,它堪称是一个卓有成效的重要手段。

#### (五)教育功能

体育的教育功能,突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性的特点,使它成了传播价值观的一个理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,