

TIYU TONGLUN

体育通论

张 强 著



东北师范大学出版社



体 育 通 论

张 强 著

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

体育通论/张强著. —长春: 东北师范大学出版社,
2004. 11

ISBN 7 - 5602 - 3970 - 6

I. 体... II. 张... III. 体育—概况—中国
IV. G812

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111351 号

☐责任编辑: 曲 颖 ☐封面设计: 李冰彬
☐责任校对: 张含莹 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)

销售热线: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省吉新月历制版印刷有限公司印装

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 140 mm×203 mm 印张: 11.25 字数: 276 千

印数: 0 001—5 000 册

定价: 23.00 元 (平)

定价: 29.00 元 (精)

目 录

第一部分 我国全民健身运动的发展	1
一 我国的群众体育	1
二 全民健身计划纲要	7
三 全民健身“一二一”工程	11
四 我国群众体育的奋斗目标	13
五 社会体育概述	14
六 社会体育与社会发展	16
第二部分 我国奥运战略的研究	26
一 奥林匹克运动在中国的初期传播	26
二 奥林匹克运动在中国的初步开展	31
三 奥林匹克运动在近现代中国发展的社会背景	39
四 奥林匹克运动在中国近期的发展	43
五 中国对国际奥林匹克运动的积极参与	57
六 奥林匹克运动在中国的未来	70
第三部分 现代竞技体育的发展特点及管理	77
一 运动竞赛	77
二 运动竞赛的任务	77
三 运动竞赛的作用	77

四 运动竞赛的分类	78
五 竞赛制度	79
六 竞赛计划	79
七 竞赛规程	79
八 运动会前的准备工作	80
九 有关竞赛的法律性文件	80
十 评定成绩和名次的方法	81
十一 运动竞赛常用词汇	81
十二 发挥运动竞赛的积极社会功能	83
十三 设法控制运动竞赛带来的不良社会效果	84
第四部分 体育产业与市场经济	85
一 有关理论与历史发展的综述	85
二 市场经济与我国体育产业化、体育市场发展的 相互关系	96
三 我国体育产业存在的问题以及对产业化发展的 影响	111
四 市场经济促进体育向产业化方向发展的必然性	112
五 加快我国体育产业化进程的政策建议	115
第五部分 市场经济与体育精神文明建设	116
一 市场经济与体育精神文明	116
二 社会主义市场经济条件下体育精神文明建设	118
三 社会主义市场经济条件下,体育精神文明建设的 基本内容	123
四 市场经济条件下体育精神文明建设的保证	138

第六部分 现代体育基本知识	150
一 什么是体育.....	150
二 体育科学概述.....	157
三 体育科学体系.....	158
四 体育目的任务概述.....	159
五 发展我国体育事业.....	161
六 国际体育活动.....	162
七 未来体育.....	165
八 体育的生物学基础和体育效能.....	169
九 体育道德.....	177
第七部分 运动训练学知识	180
一 运动训练学基本知识.....	180
二 体育手段概述.....	192
三 体育动作.....	192
四 体育手段的分类及运用.....	197
第八部分 运动竞赛基本知识及竞技运动的管理	220
一 竞技运动.....	220
二 运动训练的管理.....	221
三 运动竞赛的管理.....	225
第九部分 现代竞技体育的发展特点	229
一 竞争面前,人人平等	229
二 竞技体育具有时代特征.....	230
三 竞技体育国际化.....	231
四 竞争是当代体育的强大推动力.....	232

五	在运动训练方面的一些新改进、新突破, 促进了运动成绩大幅度地提高·····	234
六	在现代训练中,各种非传统性手段逐渐增多·····	238
七	采用系统工程的方法,对整个训练过程 实施最佳控制·····	240
八	训练更加专项化,训练状态更接近比赛状态·····	242
九	训练科学化发展·····	244
十	更加重视训练的信息化·····	247
十一	训练的定量化·····	249
十二	从单一训练向综合训练过渡·····	249
十三	注重恢复训练·····	250
十四	第二十四届奥运会对我国运动水平是 一次严峻的检阅·····	252
十五	80年代我国体育成绩剖析·····	253
第十部分	运动生物学基本知识·····	255
一	生物学的有关概念·····	255
二	运动心理学·····	266
三	运动员的心理训练的必要性·····	297
四	心理训练概述·····	302
五	赛前的心理准备·····	311
六	一般心理训练方法·····	314
七	赛前心理训练的主要方法·····	321
第十一部分	科学选才的基础知识·····	326
一	科学选才·····	326
二	选才测试的主要内容·····	327
三	我国各项目选才年龄·····	328

四	血型与运动员选才.....	329
五	青春发育期的选才.....	330
六	发育程度的鉴别.....	334
七	发育分型的确定.....	338
八	遗传度.....	340
九	各项目运动员的选才模式要求中的有关指数.....	341
十	科学选才应注意的问题.....	342
参考文献.....		352

第一部分 我国全民健身运动的发展

一 我国的群众体育

（一）我国群众体育的发展与成就

新中国的诞生和社会主义制度的建立为全国各族人民参加体育活动开辟了广阔的天地。

毛泽东“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，指明了新中国人民体育事业的发展方向。我国宪法关于国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质的规定更进一步确立了我国体育事业发展的根本方向，确定了开展群众性体育活动，增强全国各族人民的体质是我国体育工作的基本任务。五十多年来，在党和政府的关怀下，我国群众体育作为人民体育事业的主体和体育运动全面发展的基础，经过艰苦努力，不断进取，取得了辉煌的成就，在增强人民体质，提高中华民族整体素质中，在社会主义物质文明和精神文明建设中，在促进体育竞技水平不断提高，冲出亚洲，走向世界的进程中，作出了卓越的贡献。

党的十一届三中全会以后，是新中国成立以来我国群众体育形势最好、发展最快、成就最大的时期。学校体育作为国民体育的基础和体育工作的重点得到了政府的高度重视，加强学校教育工作已成为教育改革的重要内容。国务院批准颁布的《学校体育工作条例》，使学校体育能够有法可依，为学校体育工作各项方针政策的贯彻实施提供了切实的保障。在认真总结新中国成立以来推行体育锻炼标准制度的基础上，国家体委制定并经国务院批准颁布的《国家体育锻炼标准施行办法》更适合我国国情，更有

利于在全国各级各类学校中普遍施行。现在,全国平均每年有 7 000 万左右的适龄学生和青少年达到标准。据最近的统计表明,我国累计已有 8.9 亿人达标。大中小学生体育合格标准制度的实施和升学考试体育的试点,更是一种直接的有效手段和措施。学校体育在促进学生身心健康,促进学生全面发展,为竞技体育培养后备人才和加强两个文明建设中已日益显示和发挥出重要作用。

随着社会的发展变化,在各级体育局、工会的共同努力下,我国职工体育呈现出空前活跃的景象,形势喜人。目前,全国已建立行业体协 23 个,有 4 万多个基层体协。街道体协和社区体协已成为职工和城镇居民开展体育活动的一条重要渠道。现在,全国工会系统有体育馆 611 个,田径场 1 万多个,篮排球场 8 万多个,游泳池 3 800 多个,经常参加体育活动的职工达 6 000 万。1988 年,中国火车头体协由于其职工体育成绩突出,被联合国教科文组织授予“体育运动突出贡献奖”。

在党的富民政策的鼓舞下,我国农村经济的空前繁荣带来了农村体育的发展。二十几年来,有三个突破:一是 1985 年在全国成功地开展了争创体育先进县活动。10 年来,已评选出 388 个全国体育先进县,20 世纪末约有三分之一的县——700 个县达到全国体育先进县的标准。各省(区、市)还积极主动地开展争创体育先进乡(镇)、村活动。二是 1986 年经中央批准,9 亿农民有了自己的体育组织——中国农民体育协会。据 1992 年的统计,全国已有 853 个县成立了农民体协。三是 1988 年 10 月,国家体委、农业部和中国农民体协胜利地举办了第一届全国农民运动会。上述这些都是我国农民体育发展史上的重大事件,不只在 中国史无前例,在世界上也是绝无仅有。

老年人体育、残疾人体育和少数民族体育更是活跃异常,成为群众体育活动中的三支强大队伍。此外,一些民族、民间传统

的文化性、娱乐性体育活动也得到迅速发展，如龙舟、毽球、信鸽、风筝、钓鱼、健身舞、健美操、门球、轮滑、气功等已成为广大人民群众十分喜爱、经常参加的热门体育项目，爱好者、参加者与日俱增。这些项目的协会，在团结和组织发动群众参加体育活动中起到了重要作用。

（二）新时期群众体育改革发展的基本要求

20 世纪 90 年代，我国国民经济实现了第二步战略目标，人民生活从温饱向小康水平迈进。随着物质文化生活水平的提高，人们对精神生活、文化生活、健康水平等有了更高的要求，对体育的需求和参与体育的意识也大大增强了。为适应形势的发展和满足人民群众对体育的需求，群众体育工作抓住了契机，深化改革，为党的基本路线服务，为经济建设这一中心服务。

1. 坚持一个宗旨，狠抓两项基本任务，遵循三条原则

（1）群众体育工作必须坚持为人民服务这一宗旨，这是中国共产党领导下的社会主义的性质所决定的。

国家体委主任伍绍祖曾指出：“为人民服务是体育工作的唯一宗旨，是我们的立场、感情、办一切事业的出发点，是我国社会主义体育事业的本质、特点和方向。中国的体育，社会主义中国的体育，本质上说就是群众体育，目的就是为人民服务。”因此，在制定群众体育工作的方针、政策、法规制度，研究开展群众体育活动的形式和方法时，都要从为人民服务这一宗旨出发。

（2）组织开展群众体育活动必须从实际出发，真抓实干，项项工作落到实处。

这个实处首先体现在通过组织群众参加体育活动达到增强体质的目的上。发展体育运动，增强人民体质，这是体育的诸多功能中最本质的。同时，在广泛开展群众体育活动的基础上，也要发现和培养优秀的体育后备人才。增强体质和培养人才是群众体育最基本的两项任务。这两项任务做好了，对促进社会主义物质

文明建设和精神文明建设将起到积极的作用。

(3) 开展群众体育工作要遵循以下三条原则。

① 从中国的实际出发,坚持突破纵向,打开横向,深入社会,进入家庭,通过群众性达到高水平的群众体育深化改革的原则。“突破纵向”就是要使群众体育从体委一家办逐步向大家办转变,以部门办体育为主;“打开横向”就是要抓群众团体体育,以群众性体育组织办体育为主。

② 开展群众性体育活动,坚持业余、自愿、小型、多样、文明和因时、因地、因人制宜的原则,使体育成为人们生活中不可缺少的一部分,渗透到人们生活的各个方面。

③ 指导群众体育工作,坚持实事求是,从不同层次起步,区别对待,分类指导,分级管理,突出重点,择优扶持的原则,使群众体育工作稳步发展。

2. 注意四个方面的协调发展

“协调”是事物良性运行的重要条件,事物的协调发展不仅要求事物内部各组成部分,而且要求其与外部事物保持一种相互推动、协同共进的状态。群众体育也有其内部和外部的诸多因素,要做好群众性体育工作,推动群众体育事业不断向前发展,就要注意与四个方面相协调。

(1) 要与生产力的发展相协调,为经济的发展服务。

群众体育事业的发展规模和程度,取决于生产力的发展水平。在实现国民经济第二步战略目标,人民生活水平由温饱向小康过渡的时期,群众体育一定要与生产力的发展相适应,只有这样,才切合实际,才行得通。但是,根据生产力的发展水平来开展群众体育并不是消极地适应,而是积极地服务。应该看到,在一定条件下,群众体育开展得好,可以提高劳动者的身体素质,有利于提高劳动生产率,起到促进和推动生产力发展的积极作用。因此,群众体育既能服务于经济发展,又能促进经济发展。

(2) 要与大文化的发展相协调,充分发挥体育的多功能作用。

群众体育除了具有增强人的体质这个最基本的功能外,还具有其他功能,如政治功能、经济功能、文化功能、娱乐功能等。在一定环境和条件下,只要运用得当,体育可以起到意想不到的作用。例如,举办全国少数民族传统体育运动会可以展现中国各民族人民的团结进步,这是体育的政治功能体现;通过体育产生经济效益,即所谓“体育搭台,经济唱戏”,这是体育的经济功能的体现。体育属于大文化范畴,社会大文化的发展可以带动体育的发展;而体育所具有的诸多功能又可以丰富大文化的内涵,促进大文化的发展。

(3) 要与竞技体育相协调,促进体育事业的全面发展。

以青少年为重点,以全民健身为基本内容的群众体育与以奥运会为最高层次,以训练竞赛为主要内容的竞技体育协调发展,这是在总结了我国体育工作多年的经验基础上提出来的,是实践升华到理论的高度概括,是体育事业发展的自我完善,是带有全局性、根本性的战略思想。群众体育与竞技体育既有着深刻的内在联系,又有着本质的区别,两者互相影响,互相渗透,互相促进。要实现协调发展的战略思想,群众体育应做好以下三点:

① 从认识上树立整体观念。发展群众体育除了自身努力之外,还必须认识到竞技体育为国争光、振兴中华的重要功能,群众参加体育活动所产生的强大动力和激励作用。

② 从行动上重视学校体育和课余训练。群众体育是以青少年为重点,而学校体育是国民体育的基础,也是群众体育与竞技体育协调发展的基础,增强学生体质无疑是增强中华民族的“体质”。而民族“体质”的强化,会促进国家的富强、繁荣和民族的兴旺。

学校是“冠军的摇篮”、“纪录的温床”,加强人才的培养和

课余训练是群众体育与竞技体育协调发展战略的十分重要的中间环节。

③ 不断推进体育的社会化进程,扩大群众体育的覆盖面。群众体育以全民健身为主要内容,是体育的群众工作,我们要按照群众体育工作原则和开展活动原则,尽可能把各类人群发动起来,实现群众体育的生活化、普遍化、社会化,最大限度地扩大群众体育的覆盖面。

(4) 要与各方面的关系协调发展,形成良性的运行机制

群众体育的发展既是群众体育内部协调的结果,又是群众体育与各种关系协调的结果。例如,体委部门与其他部门(教育、卫生等)、人民团体(工会、共青团、妇联等)的关系,等等。

我们要按照事物矛盾运动的客观规律处理好这些关系,使群众体育事业有计划、有步骤、有措施、有重点地向前发展,形成良性运行机制。

3. 要抓好硬件、软件和活件建设

抓好硬件、软件和活件建设是发展群众体育的一项立足当前、着眼未来的基础工程,是优化群众体育工作的重要条件。

(1) 硬 件

硬件建设是指场、馆、池等各种体育设施的建设,它们是群众体育发展状况的一个标志。随着国家经济发展和体育改革的深化,开展群众体育所需的体育场地设施正在逐年增加。学校贯彻《全国大中小学体育场地器材标准》,设施也在逐步改善。例如,通过争创体育先进县促进了县级体育设施的建设,越来越多的县按照“两场(田径场和带看台的灯光球场)、一池(游泳池)、一房(训练房)”标准进行规划、建设和完善体育设施。随着社区体育和“晨练”、“晚活动”的兴起,城市居民小区体育场地设施的建设也已经提到了日程上。到目前为止,全国有体育场馆 55 万个,约 2 000 人一个场馆,比新中国成立初期增加了 100 倍,

人均体育场馆面积达到 0.6 平方米。

(2) 软 件

软件建设是指建立、健全和完善群众体育的各种法规制度。在多年群众体育工作的基础上,我国已经建立了一些群众体育的法规制度,如《全国省(区、市)群众体育工作评定办法》、《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准施行办法》、《全国体育先进县的标准和评选办法》等。为适应社会进步、体育事业发展和人民群众对体育的需求,1993 年 12 月 4 日,国家体委颁布了《社会体育指导员技术等级制度》。今后还要有计划、有步骤、有针对性地建立和健全群众体育的法规制度,以法保障群众体育事业的发展,以法作为检验群众体育工作的依据。

(3) 活 件

活件建设是指采取积极有效的措施,努力提高群体干部、教师、教练员、社会体育指导员以及其他社会体育骨干、积极分子的政治、思想素质和业务技术素质。这既是当务之急,又是一项长远的基本建设。

二 全民健身计划纲要

为了进一步推动群众体育的改革与发展,1993 年,国家体委提出了制定和推行全民健身计划的重大举措。目前,《全民健身计划纲要》的拟订工作已经完成,正在报请国务院批准下发。

(一) 为什么要在全国组织实施全民健身计划

在全国组织实施全民健身计划是为了适应当前五个方面的需要:

1. 广大人民群众日益增长的文化和体育的需求以及提高国民体质及健康水平的需要

2. 提高劳动者的素质,培养全面发展的人才的需要

劳动者素质包括思想道德、科学文化和身体素质，身体素质是思想道德和科学文化素质的物质基础。

3. 实现现代化建设第二步战略目标，达到小康生活水平并进一步发展的需要

4. 深化体育改革，适应社会主义市场经济体制的需要

通过深化改革使我国体育经过“五转变”，即从福利型向消费型，从一家办向大家办，从行政型向社会型，从人治向法治，从事业型向经营型转变，从而实现“五化”，即生活化、普遍化、社会化、科学化和产业化。

5. 体育事业协调发展的需要

推动体育事业内部，即以青少年为重点，以全民健身为主要内容的群众体育与竞技体育的协调发展；推动体育事业与政治、经济、社会协调发展，以及与教育、卫生、文化、科学等协调发展。

(二) 全民健身计划的主要特点

全民健身计划是一项国家宏观领导，社会多方支持，全民共同参与的有目标、有任务、有措施的体育健身计划。这项计划有五个主要特点：

1. 通过国家行为加强国民体质建设

在国务院的领导下，国家体委会同有关部委、人民团体等共同推行。

2. 用系统工程的办法加强国民体质建设

全民健身计划是一项宏大的社会系统工程，要用工程的办法发展全民健身事业，增强国民体质。

3. 整体性地加强国民体质建设

全民健身计划的一个基本目标是逐步建立有中国特色的全民健身体系，要在宣传工作、法制建设、组织管理、骨干队伍、国民体质监测系统、科学健身方法体系、科技发展、人才培养、投

入渠道、体育市场、健身场地设施等方面有一个全面、健康、较快的发展，从整体上把我国国民体质建设提高到一个新水平。

4. 通过社会化的道路加强国民体质建设

改革现行的群众体育管理体制，在国家宏观调控下发挥方方面面的力量，使国家、社会、个人，单位、社区、家庭、体委、其他部门及人民团体等都能在全民健身系统工程中找到自己的位置，发挥自己的作用。

5. 以整体规划、逐步推进的方式加强国民体质建设

全民健身计划作为社会化系统工程，要分两期组织实施：第一期工程到2000年，第二期工程到2010年。

(三)《全民健身计划纲要》的主要内容

《全民健身计划纲要》由前言、目标和任务、对象和重点、对策和措施、实施步骤五个部分组成。

1. 前言部分

论述了我国体育事业的根本方向和基本任务，体制建设在社会发展中的地位 and 存在的问题，体育锻炼的重要作用以及制定全民健身计划的依据和意义。

在这一部分里特别明确了全民健身计划是一项在国务院领导下，由国家体委会同有关部门共同推行的依托社会、全民参与的与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程，是跨世纪的国民体质建设发展的战略规划。

2. 目标和任务部分

提出了2010年以前的国民体质建设的总体发展目标，以及到20世纪末改革与发展的阶段性目标。

3. 对象和重点部分

明确规定“全民健身计划以全体国民为实施对象，以青少年和儿童为重点，有步骤地开展不同地区、不同人群的健身活动”。学校体育是国民体育的基础，要求社会各方面都来关心青少年、