

浙江大学出版社

姚廷华 倪若渊 主编

体育理论



体育理论

姚廷华 倪若渊 主编

浙江大学出版社

(浙)新登字 10 号

体 育 理 论

姚廷华 倪若渊 主编

责任编辑 涂 红

* * *

浙江大学出版社出版

德清第二印刷厂电脑排版、印刷

浙江省新华书店发行

* * *

787×1092 32 开 6 印张 134 千字

1993 年 10 月第 1 版 1994 年 5 月第 2 次印刷

印数: 3411—9410

ISBN 7-308-01281-6/G · 156 定价: 3.60 元

前 言

体育是高等学校教育与教学的组成部分，体育理论是对大学生进行科学世界观和爱国主义教育。本书根据浙江大学体育教学改革实践，在总结继承的基础上，试图从理论与实践结合中，阐明现代体育的一些基本理论问题。遵循大学生生理、心理规律和卫生保健原则，充实富有时代精神又具科学性的教材内容，使大学生掌握体育基本理论知识，藉以指导身心和谐发展。

体育理论的主要内容有：体育概述的体育概念、中国体育的形成与发展、体育手段与功能、体育的科学基础；高校体育的目的任务、组织形式，大学生生理心理主要特征和体质评价；体育锻炼的意义作用、原则方法和自我调控，以及女子体育锻炼；体育卫生的运动负荷与疲劳、运动损伤与防治；保健体育中民族的优秀传统文化养生产理论与方法；运动竞赛的实施和观赏等。书末附录的资料，以供体育锻炼和体质评价时查阅对照。

国家教委颁布《大学生体育合格标准》中，体育理论是考核的内容。按照体育教学计划，体育理论讲授时数约占总授课时数的11%强（两学年16学时），因此有些内容供学生阅读和参考。

本书编写中，参阅和引用了国内体育界学者和专家的著作与论文，谨此表示衷心感谢。

本书第三、五、七章由倪若渊编写，第一、二、四、六章由姚廷华编写，并串编定稿。本着加强普通体育课体育理论教材的建设，今后还须作更大的努力，以适应体育教学改革的需要。真诚希望同仁和读者提出批评指正，以提高质量。

编 者

1992年12月

目 录

第一章	体育概述	
第一节	体育的概念.....	(1)
第二节	中国体育的形成与发展.....	(4)
第三节	体育的手段与功能	(10)
第四节	体育的科学基础	(18)
第二章	高等学校体育	
第一节	普通高校体育目的与任务	(27)
第二节	普通高校体育的组织形式	(29)
第三节	大学生生理心理的主要特征与体育 ...	(33)
第四节	大学生的体质评价	(39)
第三章	体育锻炼	
第一节	体育锻炼的意义、作用	(46)
第二节	体育锻炼的原则、手段、方法	(50)
第三节	体育锻炼的自我调控	(61)
第四节	女子体育锻炼	(66)
第四章	体育卫生	(70)
第一节	运动负荷与疲劳	(70)
第二节	运动损伤与防治	(78)
第三节	运动按摩	(85)
第五章	保健体育	
第一节	传统养生保健的基本理论	(94)
第二节	传统养生的方法	(98)
第三节	康复体育.....	(126)

第六章 运动竞赛

第一节 运动竞赛的意义和实施…………… (130)

第二节 运动竞赛与观赏…………… (136)

第七章 国际国内的大型运动竞赛

第一节 奥林匹克运动会…………… (148)

第二节 世界锦标赛与世界杯赛…………… (152)

第三节 世界大学生运动会…………… (156)

第四节 亚洲运动会…………… (156)

第五节 全国运动会…………… (160)

附录 国家体育锻炼标准施行办法

《大学生体育合格标准》评分表

1991年浙江城、乡学生身体形态、素质表

主要参考文献

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

任何一门学科,都有特定的研究对象和任务。概念是反映客观事物一般的、本质特征的一种理性认识。

体育,是指以身体练习为基本手段,以增强体质,提高运动技术水平,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,促进精神文明为目的的一种社会活动。这是体育的内涵,它反映了体育的本质和基本特征;表达了体育的基本活动内容、目的和活动性质三个方面。这就是广义的体育,亦称体育运动。

体育运动是属于社会总文化的一部分,受一定社会的政治、经济所制约,也为一定的政治和经济服务。

体育(狭义的)是发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德意志品质的教育过程,是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动,是指在全面提高有机体机能能力基础上,最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力。主要目的为创造优异运动成绩进行科学的系统的训练和竞赛。

群众体育(社会体育),是以健身、保健、娱乐、发展兴趣为好,使人在身体、精神上获得调节与更新而进行的身体活动。

活动内容多姿多采,有助于增进身体的、情绪的、精神的和社会的健康。讲求自我教育。这种活动一般是自愿参加,组织形式不拘,有时也采用表演和竞赛的方式,但不单纯追求竞赛成绩。

参与身体锻炼和身体娱乐,是现代人生活方式的一个方面,也是活跃社会文化生活的内容之一。

国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯(英国),用一个等边三角形中包含三个小的等边三角形的图来反映它们之间的内在联系。如右图:

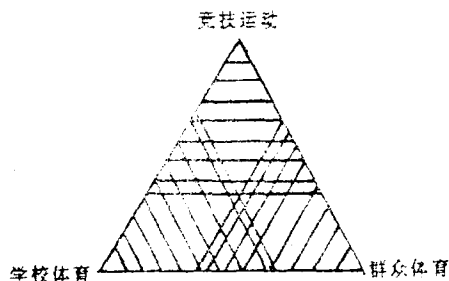


图 1-1

按图理解,大三角形是代表广义的体育。藉此图分析竞技运动、狭义的体育、群众体育(身体锻炼、身体娱乐)间的内在联系,和它们之间互相交叉,相互渗透的许多共同点。首先,都以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动;其次,三者都要求全面发展身体,提高人体机能能力。所以三者间既有区别,又有联系,共同构成了体育的统一体。

根据我国文化传统与语言习惯,早在 50 年代我国体育行政部门称体育运动委员会,群众体育组织叫体育总会。但内涵是一样的,是同一个概念。而体育一词简炼明了。体育又是一

种国际性语言,为便于国际间的体育文化、学术和工作交流,力求民族性与世界性的统一。我国现代体育是由竞技体育、学校体育、群众体育的分类法组成。这种分类是从我国体育工作实际出发,反映近年来体育改革的基本思想,体现了体育工作的重点。现今,越来越多的国家主张将体育分为三部分。

衡量一个国家体育水平的标志是多方面的,诸如国民体质和健康水平;群众体育普及程度(包括人们对体育的认识,经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等);体育科学研究的成就与水平;体育的方针、制度、措施的制订和执行情况;各种体育场地设施状况;体育运动技术水平和最好成绩等。

现代体育观是指人们对体育这一社会文化现象的认识、看法和态度。体育观的形成与确立,归根结蒂源于社会政治、经济所决定。社会发展过程中,不同的历史时期,人们对体育的认识和态度是受制于社会历史条件的局限,产生不同的体育观。

现代体育是文明社会的一个标志,关系到民族未来的素质,维系着世界上不同民族与国家,是活跃的国际文化现象,人类社会共同的精神文明财富。伴随社会前进、科学进步和生产力发展,中国人民对于体育本质特征的揭示,对于体育这一社会文化现象的内涵、外延的认识,观念已在更新。数十年来,尤其近十多年中,奥林匹克运动在中国进一步广泛展开,北京亚运会的举办,推促着中国人民体育意识的增强,过去的传统观念必然要解体。

历史唯物主义认为,任何一种社会现象无不以社会的需要和人的需要为其存在和发展的依据。根据马克思主义关于需要的理论,人的需要是多方面的,可以分为生存、享受、发展

三个层次。改革开放的中国现代社会,带来了人们需要观念的转变。早在 60 年代毛泽东就提出“凡能做到的,都要提倡做体操,打球类,跑跑步,爬山,游水,打太极拳及各种各色的体育活动”。“体育属于所有人”,这是阿拉伯海湾国家提出的口号。当今世界,一个国家缺乏先进体育有损于民族形象,一个人缺乏体育意识也会失去文明生活的一个方面。身体健康即是幸福于个人,受益于国家。

现代体育的意义已不限于促进人体生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体提高身体素质,掌握运动技能的认识,而是需要培养终生从事体育的兴趣和习惯,建立文明、健康、科学的生活方式,其中体育是不可缺少的内容,体育活动恰恰是这三者的结合。

科学发展使人的认识深化,人们对体育从生物、心理活动的观察角度步入了一个更为广阔的领域——社会,即认识到体育不啻是身体的和心理的活动而且是社会性的活动,属于社会总文化的一部分,因此与传统体育观不同,建立了生物、心理、社会三位一体的现代体育观。

第二节 中国体育的形成与发展

体育是人类社会的一种文化现象。它的产生可以追溯到人类的原始社会,人类在长期而无比艰苦的劳动过程中,改造自然的同时不断改进着自身的智力与体力。考古学和民族学的考证及研究,有力地证实这种历史的追溯。融汇于劳动、军事、祭祀,礼仪乐舞,医疗保健和教育中的古老身体运动原型,是走、跑、跳跃、投掷等实用技能。人类用以获取生活资料,征

伐自卫,或传授给下一代,或抒发情感手舞足蹈,总之是产生于生产和生活实践的需要。体育史研究认为,这些就是体育的起源。

各民族历史发展和文化传统的不同,导致中西方体育的差异。古希腊体育是欧美体育的根,古奥林匹亚竞技会是欧美体育的基础。中国传统文化充满浓郁民族特色的体育活动,是人们藉以养生保健,其丰富内容散见于古代文献史笈。

早在先秦时期已流传发展的导引术,是一种祛病健身的养生方法。到西汉时发展到较高水平。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的帛画——《导引图》,绘有不同年龄的男女人物,做着直臂、下蹲、踢腿、弯腰的徒手或持器械的各种肢体以及呼吸等动作,并附文字说明。这是一幅内容丰富,姿态多样的古代保健体操图解。

随着人们对人体生理、病理认识的加深,医学的发展,导引术在医疗方面的应用受到进一步重视。诸子百家在身体锻炼理论上有不少科学论述。如荀子“养备而动时,则天不能病……养略而动罕,则天不能使之全”的动以养生观点,《内经·素问》的“饮食有节、起居有常、不妄作劳,故能形与神俱而终其天年”的健身观,《吕氏春秋·尽数篇》“流水不腐、户枢不蠹,动也。形气也然”的养生观。

盛行于战国时期的“稷下之学”,史笈记述齐国都城临淄的稷门附近学宫中,各学派名士相聚一堂,展开过养生问题和形与神关系的讨论。形神是哲学上的理论问题,也是养生的理论问题。足见,健身在2000多年前的古代社会,是共同关心和研讨的一个主题。

导引最初就具有仿生的特点,东汉末年的名医华佗,在继

承和总结前人的基础上,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作创编了“五禽戏”,对后世影响深远。宋代出现了“八段锦”,因功能明确符合医理,誉之为“锦”。明清时代兼有内功和外功的“易筋经”。技法繁多、风格各异的武术在明代有了新发展,出现了向健身发展的太极拳拳种,它是拳术和导引融会变通的结果,深受民众喜爱,今已流传世界。

夏商时期,“射”在奴隶主生活中占有重要地位。“序”是专习射箭的学校,以培养贵胄子弟。周代以射选拔候、卿、大夫和士。孔子的六艺(礼、乐、射、御、书、数)教育,其中射和御(驾车)即体育内容。

体育与军事有密切联系,并作为军事训练手段,是古今中外相通的。战国时代以角抵、投石、奔走、逾高,超远训练士卒,汉代的蹴鞠,唐代的马球都列入军事训练,因此就丰富和推动了一些体育项目的发展。

近代体育随着资本主义的发展,首先在欧洲兴起,德国的体操、瑞典的体操和英国的户外竞技运动,是构成近代体育的基石。19世纪下半叶,已经兴起的欧洲工业革命和文艺复兴运动,重视人的全面发展,身体教育应运而生,并成为近代欧美教育的三育(即德智体)的组成部分,奠定了体育以独立文化形态存在的基础。

清朝的洋务运动中,西方近代体育以德国兵式体操先期引进中国。1903年清政府颁布了《奏定学堂章程》,规定设置“体操科”(课),这是中国近代学校体育的开端。“五四”新文化运动后,体操科随新学制的公布,才正名为体育课。

1895年,清政府收到由法国使馆转交的希腊国家奥委会的邀请,因闭关锁国的历史惯性和思维定势,清政府不知奥林

匹克运动为何物，未予理睬。

1913年～1934年，中国、日本、菲律宾三国先后举办过10届远东运动会，其间曾出色地显露过中国人民的体育才华。继1922年国际奥委会有中国委员之后，1931年接纳中国为会员国，承认中国体育协进会为中国国家奥委会。翌年，中国首次派运动员参与团结、和平、友谊为宗旨的奥运竞技盛会，开创了中国人参加奥运会竞争的历史。

一个多世纪中，中国处于国难当头，兵燹不绝。民困凋敝的岁月，终因旧中国政治腐败不存在发展体育的良好环境，无从舒展人民的体育才干，没能取得奖牌。但中国运动员几经波折三次去参加奥运会的较量，实在来之不易。鉴古知今，更好珍惜现在，为了未来。

1983年国际奥委会主席萨马兰奇偕13位委员应邀来华，在上海参观第5届全国运动会后说：“乌兰夫副主席在开幕式上的讲话中指出，群众性体育活动蓬勃开展有效地增进了人民的健康，并提出进一步发展城乡体育运动，努力攀登世界高峰，这说明中国政府既重视高水平的运动，又重视群众体育，我认为这一政策是正确的”。是的，50年代起，国家就对体育运动提出普及和提高相结合。在“发展体育运动，增强人民体质”的号召下推动了中国体育的开展。为加强学校体育，政府发布《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，《关于在中等以上学校开展群众性体育运动》，《关于改进中小学体育工作》等一系列指示。改善人民的健康状况，增强人民体质列为党和政府的一项重要任务。建立和健全各级体育运动委员会和各系统部门的体育机构。中等以上学校推行准备“劳动与卫国”体育制度，加强了群众性体育活动的开展，小型多样的运

动竞赛遍及城乡,丰富厂矿机关业余文化活动,展示生气勃勃的新景象。

业余体校,专门运动队,国家集训队的三级训练网的建立,培养了一大批优秀体育人才。到1958年止,刷新了旧中国所有运动项目的最高记录。涌现出刷新世界女子跳高记录和举重、游泳等国际先进水平的优异运动成绩。不久,中国登山队在人类历史上第一次从北坡登上世界最高峰——珠穆朗玛峰。中国乒乓球队1959年夺得世界乒乓球男子单打冠军后,又在2第6届世界乒乓球锦标赛上获得男子团体,男、女单打三项世界冠军和四项亚军。极大地鼓舞全国人民建设祖国克服困难的英勇斗志。

自1959年起举行了六次全国运动会(1993年将举行第七届全运会),有力地促进群众性体育活动的开展和运动成绩的提高。体育运动的阔步前进还表现在国际体育活动方面,1979年中国在国际奥委会的合法席位得到了恢复。从此扩大了体育界交往,全面登上国际体育舞台。中国陆续成为77个国际体育组织和40个亚洲体育组织的成员,并有一批精悍的体育人才在37个国际体育组织和所有亚洲体育组织中任职,发挥更多的作用,作更多的贡献。国际奥委会执行委员何振梁,于1989年当选为国际奥委会副主席。中国奥委会(中华全国体育总会)与国际奥委会的合作进入了新阶段。

体育关系到人民的健康,民族强盛和国家的荣誉。按照体育的发展和社会的需要,制定了具有中国特色的“以青少年为重点,以全民健身为基本内容的群众体育和以奥运会为最高层次,以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展的战略”。随着全国政治经济的发展取得令人瞩目的成绩。在“六五”和

“七五”期间(1981~1990)的10年中,我国运动员获得140个世界冠军,创造世界记录227次,为建国40年来所获世界冠军总数的90.8%和创世界记录总数的51%,全国青少年中达到《国家体育锻炼标准》的人数累计达4.6亿多次,获得等级运动员称号的有67万余人,其中运动健将9000余人。在此期间全国新增加体育场所17.2万个,有259县被评为全国体育先进县,体育科研,体育人才培养都取得重要进展。此外,全国三分之二的县市成立的老年人体育协会和全国性的17个行业体育协会,其中火车头体育协会被联合国教科文组织授予体育运动突出贡献奖。

1984年的美国洛杉矶城,再度迎接中国选派的运动员。前后巨变,两次参赛的运动员是1比225,运动成绩是零比金牌15枚、银牌8枚,铜牌9枚。中国人民第一次全面参加奥运会所取得的金牌总数占第4位,奖牌总数占第6位的成绩,使世界为之震惊,炎黄子孙奔走相告、弹冠相庆。

1992年第25届奥运会上,在汉城奥运会受挫的中国队,经4年奋发图强,以坚强意志、奋力拼搏,获16枚金牌、22枚银牌、16枚铜牌,金牌数和奖牌数均居第4位。3次打破世界记录,8次打破奥运会记录。“出色地完成了运动成绩和精神文明双丰收,为祖国为人民赢得了荣誉”。(国家体委贺电)“极大地鼓舞了全国各族人民更加艰苦奋斗,发愤图强,继续沿着建设有中国特色社会主义的道路,不断创造新的业绩”。(江泽民同志在1992.8.16招待会上的讲话)。

中国继第9届、第10届亚运会获得金牌总数第一之后,又在气势宏伟、精彩壮观的第11届(北京)亚运会上保持领先地位。特别称道的是亚运会安全、顺利、精彩、圆满地主办成

功,被举世公认,称为中国体育史上的杰作,誉为振兴中华大业的丰碑。雄辩地证明我国社会安定、经济发展、显示改革开放的中国所具有的综合国力和团结奋进的民族精神。亚运会成了中国人民举办奥运会的预演。国际奥委会主席萨马兰奇,对中国的组织才能倍加赞赏,“我对中华人民共和国的组织能力感到吃惊,亚运会各方面都进行得非常成功。一个成功地组织了这一切的国家是有能力主办奥运会的”。他的评论是尊重事实的赞扬。

中国体育事业取得迅速发展的原因,是党和政府对体育事业的重视,对人民健康的关注。从中国国情出发,调动全社会的积极性,在薄弱的基础上加以发展了新体育。

中国人民排除干扰,坚持社会主义道路,坚持四项基本原则,沿着自力更生、奋发图强、建设中华、具有中国特色的体育道路前进。努力增强人民体质,提高运动技术水平,建设社会主义精神文明为社会主义服务。

第三节 体育的手段与功能

一、体育手段

20世纪以后,体育的迅速发展,运动竞赛频繁举行,新兴的运动项目不断涌现,体育内容愈来愈多。凡用于体育实践的内容和各种锻炼身体的方法都称为体育手段。它是广泛地运用于身体锻炼,运动训练,以及竞赛、文化娱乐、军事训练等方面。就其作用和意义而言,为实现体育的目的任务服务。由于体育手段的内容广泛,方法多样,其具体作用也是多方面的。除了对增强体质,增进健康,发展身体素质和身体基本活动能