

中央财经大学



TI YU LI LUN JIAO CAI
ZHONGYANG CAIJINGDAXUE
TIYULILUN JIAOCAI BIANXIEZU BIAN

体育理论教材

中央财经大学体育理论教材编写组 编



经济科学出版社

G80

Z68

中央财经大学

体育理论教材

中央财经大学体育
理论教材编写组 编



A0928952

经济科学出版社

责任编辑：王 丹
责任校对：徐领弟
版式设计：周国强
技术编辑：刘 军

体育理论教材

中央财经大学体育理论教材组 编

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@public2.east.net.cn

(版权所有 翻印必究)

社址：北京海淀区万泉河路 66 号 邮编：100086

出版部电话：62630591 发行部电话：62568485

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

北京地质印刷厂印刷

三河丁桥装订厂装订

850×1168 毫米 32 开 7.25 印张 180000 字

1999 年 8 月第一版 1999 年 8 月第一次印刷

印数：0001—5000 册

ISBN 7-5058-1784-1/G·373 定价：12.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

前 言

为加强我校体育课建设,完善体育理论教学内容,普及体育的一般理论知识。在我校1994年出版的《公共体育教程》的基础上,组织编写了本教材。

本教材充分考虑了我校的体育教学特点,本着适用于我校体育理论教学的原则,阐述了与体育相关的一般理论、原则和方法。本教材着眼于基本理论知识的传授,让学生了解有关体育的基本常识,并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

本教材内容分为三篇。第一篇为体育理论,主要阐述体育的基本理论;体育的产生和发展;以及高等学校体育的目的和要求。第二篇为体育锻炼,主要阐述体育锻炼的作用、原则、内容和方法,以及运动中应了解的卫生知识。第三篇是运动项目简介,主要介绍我校开设的体育课程的理论内容,以及其他较为普及的运动项目的内容。

本教材由中央财经大学体育理论教材编写组编写,闵捷负责题纲设计及总纂。第一章和第五章的第一节由闵捷编写,第二章和第六章的第一节由高涵编写,第三章和第六章的第二节由刘海滨编写,第四章和第七章的第二节由颜玉凤编写,第五章的第二节和第六章的第三节由任杰编写,第五章的第三节由吴冶编写,第五章的第四节由兰少军编写,第五章的第五节和第八章的第二节由千青海编写,第五章的第六节由翟芳编写,第六章的第四节和第七章的第一节由王汝金编写,第八章的第一节由吕丽编写。

本教材编写过程中参考了《全国普通高等学校体育教材——

理论教程》、《体育系通用教材》。由于我们水平有限，在编写中难免会有疏漏，请广大师生批评指正。

中央财经大学体育理论教材编写组

1999 年 4 月

第一篇 体育理论

人类几千年文明历史的发展，不断伴随着人们对健康、力量、和谐与美的执著追求，人们在寻找美好生活方式的过程中，产生了体育。

为使同学们更好地了解体育，本篇从体育的概念、产生和发展；中国体育的形成和发展；我们普通高等院校体育教学的地位、目的、组织形式和特点等几个方面进行了阐述，从而提高大家对体育的认识。

第一章 体育概论

第一节 体育的概念和组成

体育术语是一个术语体系，不能简单地用一个词来代替，这个体系是由不同层次的术语组成的，它包括体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。

一、体育术语的阐述

（一）体育

体育这一术语不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史，它出现在 19 世纪末。体育一词传入我国时，就是指身体的教育，是作为学校的一门课程出现的。新中国成立以后，随着整个体育事业的发展，后来仅仅作为体育手段的各种竞技项目也有了很大的发展，在内容、组织、制度等方面形成了独立的竞技运动体系，并在社会生活中显示出它的重要地位。而且不论从它的目的还是它的内容方面都大大超出了原来“体育”的范畴。客观的需要使体育有“广义”与“狭义”之分。广义的体育代表总的名称，狭义的体育仍然是指身体的教育。

（二）竞技运动

竞技运动。竞技运动 (Sport) 源于拉丁语 dispot，本身的涵

义是“离开工作，使自己高兴”。也就是让人脱离工作去进行轻松愉快的身体活动。因此，在美国、英国、前苏联、德国等国的百科全书中都还保留着这样的解释：Sport 是游戏、娱乐活动，是社会文化不可分割的一部分。然而，随着社会的发展，现代竞技运动早已超出了游戏和娱乐活动本身的意义，具有了自身的特点。这些特点可归纳为以下几点。

1. 竞技运动具有激烈的对抗性和竞赛性，它总是伴随着人本身体力和智力两方面的努力；

2. 它是在明确而正式的规则范围内进行的；

3. 它的竞赛结果是被社会所承认的；

4. 参加竞技运动的人，往往代表一个组织或团体，因而增加活动的严肃性，参加人员在角色和位置上有明确的分工。所以必须事先作好充分的准备。

5. 竞技运动目的是追求功利，它不再像游戏和娱乐那样，仅仅是为了个人消遣和娱乐了。

因此，对于参加竞技运动的运动员、教练员来讲，参加竞技运动已经不再是什么消遣了。

（三）身体锻炼和身体娱乐

现代社会所称的“体育”中，还包括有为了增强体质和事实文化生活的体育活动。这部分体育活动或以医疗、保健、健身为目的；或以消遣、娱乐、休闲为目的。我们称前一部分为身体锻炼；后一部分为身体娱乐。

二、体育的概念

1. 体育（广义，亦称体育运动）：是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定的社会政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育(狭义):是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体
的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的教育过程。它是教
育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 竞技运动:是指为了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,取得优异运动成绩进
行的科学的系统的训练和竞赛。

4. 身体锻炼:是指以健康、医疗、卫生为目的的身体活动。这
种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的,也有个人锻炼
的,讲求自我教育和锻炼的效果。有时也采用竞赛的方式,但不
单纯追求竞赛的成绩。

5. 身体娱乐:是指为休闲、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。

体育(广义)是由狭义体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱
乐三者共同构成的。三者既有区别,又有联系。其主要区别表现
为(如表1所示):

表 1

项 区 目 别	主要目的不同	主要形式和方法不同
体育(狭义)	增强体质、掌握技能、技 术、进行教育	体育教学和锻炼
竞技运动	创造优异运动成绩	运动训练和运动竞赛
身体锻炼和身体娱 乐	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼

三者的共同点主要表现在:

- (1) 它们都以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动;
- (2) 三者都要求全面发展身体,提高有机体的机能能力;
- (3) 三者之中都有教育的因素,都要学习体育的知识,掌握
技术,提高技能。

(4) 在内容和手段上,有许多是三者公用的。

以上为体育(广义)的三个组成部分之间的区别和共同点,三者既不能完全分开,也不能混为一谈,三者是有机的结合体。

三、体育的组成形式

从体育(广义)的概念可以看出,不论哪种形式的体育都是以身体运动为基本手段,并包含有教育、教学和竞赛等因素。但是由于目的、对象和社会影响不同,体育可由学校体育、竞技运动和社会体育三个主要部分组成。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。由于它处在学校这个特定的领域,实施内容被纳入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美、劳几方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技运动的发展,以提高学校体育的要求考虑,现代学校体育既要注重增强体质的近期效益,又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,为此,学校体育必须拓宽领域,充分满足个人的兴趣和爱好,并讲究科学性和规范化,不断提高个人的体育水平,创造条件为国家输送和培养竞技运动的人才,以适应当代社会和青年对精神、文化生活日益增长的需要。

(二) 竞技运动

竞技运动是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力于运动本能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科

学训练和各种竞赛活动。

由于竞技运动的表演技艺高超、竞争性强，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染，又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的教育作用。

更值得注意的是，随着经济的繁荣，生活水平的提高，竞技运动已广泛地深入到群众体育当中，尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同，但却受相同的规则约束，逐渐使具有高度竞争性的竞技运动重又回到了群众当中，成为广大人民群众参与体育锻炼的手段和形式。同时，在群众中流行的一些竞赛活动也不断完善和规范，从而使竞技运动的项目不断增加，扩大了竞技运动的领域。

（三）社会体育

社会体育就是指健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它参与的对象主要是广大群众，活动领域遍及社会，参加人数众多，活动内容广泛，形式多样。社会体育开展的广泛程度，取决于国家经济的繁荣和生活水平的提高，以及余暇时间增多和社会环境安定。社会体育作为现代体育发展的一个重要标志，无论普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育；现已发展为仅次于竞技运动的第二大国际体育形式。

第二节 体育的产生和发展

体育是一种社会现象，是人类有目的有意识的社会活动。这种社会现象是随人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中，体育也像一切事物一样，经历了一个由萌生、发展到完善的过程。

一、体育的产生

探索体育的产生，应从研究人的需要入手。人的需要大致可分为生理心理活动的需要和社会活动需要。而在原始人的生活需要中分为三种活动，一种是与生活直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；另一种是与原始武力争斗有关的活动，如跑、跳、攀爬、格斗等；还有一种是为满足人的社会交往而进行的活动，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。归纳来看，由于原始人类的生活需要，迫使人必须有一副健康的身体。也就是说人类为了人本身的需要和适应社会的需要，而进行的有目的、有意识的一种社会活动，便产生了体育这一社会现象。

二、体育的发展

体育是随社会的发展而发展的。在古希腊，由于教育和哲学思想的发达，带来了体育的繁荣。如当时的哲学家、教育家柏拉图在他的身心调和论的教育设计中提出：3~6岁的儿童在国家委派的教导员指导下，在游戏场进行游戏；7~12岁的儿童进国立学校，学习阅读、书写、计算、音乐和唱歌；12~16岁的少年进体育学校；18~20岁的青年进青年军训团受军事训练。到了斯巴达时期，更加重视体育和尚武教育。男孩7岁就进行身体教育和训练，14岁前按年龄不同分为不同的群体，他们一起吃、住，一起行路和运动。12~14的少年，标准的体育计划包括球类、角力、射箭、投掷、拳击、狩猎。20岁以后开始军营生活，30岁才允许结婚，婚后仍进行军事训练，直到60岁。女孩7~18岁也要接受体育训练，目的是增强体质，准备做母亲。在尚武教育下，斯巴达人被培养成身体强壮刻苦耐劳、勇敢善战的战士。使他们不但称雄希腊，而且称雄古代奥运百余年。

中世纪欧洲进入黑暗的封建社会阶段。宣扬“宿命论”、“禁欲主义”、“身体罪恶论”，除封建贵族子弟的骑士教育中施以体育

外，一般教会学校则没有体育，使人身体退化，疾病流行，经济和文化落后。14、15 世纪发源于意大利的文艺复兴运动，在哲学思想方面，提倡人文主义，反对禁欲主义；在教育方面，重视对儿童的身体教育，主张把读书和运动结合起来，文艺复兴以后，第一个倡导“三育”学说的英国哲学家、教育家洛克，他明确地把教育分为体育、德育和智育三部分，并强调指出：“健全之精神寓于健全之身体”。到了 18 世纪法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭，主张在教育上顺应儿童的本性，让他们身心自由发展。他提出“体育乃是个人由童年至成年整个发展过程的一部分”。

19 世纪由于西欧各国连续发生战争，使德国、瑞典等国蒙受失败的打击，从而刺激了这些国家重建军备，并认为对人应施以训练使之适于服兵役。因而相继出现了“德国体操之父”——古茨因斯、德国“社会体操之父”——扬氏和瑞典的林德福尔等体操领袖，推动了世界体育运动的发展。同时，在英国由于其独特的社会条件，兴起了符合他们民族特点的户外运动，如板球、足球、羽毛球、橄榄球、网球、高尔夫球、田径、游泳、登山、滑冰等多种户外体育活动。并随着英国殖民主义的扩张，英国的户外运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家流传，形成了现代体育的基本格局。

第三节 中国体育的形成和发展

一、中国传统体育

传统体育是指那些历代相传不绝，至今仍对社会发展和人类生活产生积极效应的体育形式和手段。我国传统体育项目中最具代表性的是武术和养生术。它充分体现了中华民族的性格特征，集

中反映了中华民族对健体养身、娱乐劳逸的精神寄托和追求。

为寻求中国传统体育形成的发端，首先要追溯体育产生的源头。早在史前，中国体育尚处于原始启蒙阶段，驱使人们参与身体活动的动力，主要是人们的求生欲望，如狩猎、战争等，这些仍属于原始人的一种自发行为。原始社会后期，随着各种文化、艺术和教育活动的出现，并随着奴隶制社会的发展，军事、教育、宗教等活动的加强，原始体育也逐渐形成。

春秋战国时期，兼并战争引起的社会变革，加快了我国由奴隶社会向封建社会的转变过程。此时，由诸侯争霸兴起的崇尚武功，由文化进步引发的健身思想，由经济繁荣衍生的民间体育，都为我国古代体育的发展创造了良好的条件。后至秦汉三国，随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高，人们开始有了娱乐闲情、庆节祭奠的需要和竞争的强烈欲望，促使体育的内容变得多样，实践形式也逐步演进为身体运动。此时，激活的民族体育迅速崛起，一些项目发展到魏晋隋唐五代，逐渐由分散趋于集中，开始从初期的不平衡性走向初步定型。

在民间体育大发展的宋元时期，由于受封建城市经济和市民文化的影响，社会娱乐体育和养生体育的振兴，为我国传统体育增添了新的内容。直至进入封建社会末期，上承数千年的中国古代体育、民族体育，发展到明、清两代，通过自身的衍生和发展，在相互补充和渗透中，为中国传统体育的形成打下了坚实的基础。综观这一阶段的发展状况，由于阶级矛盾深化、农民起义频繁，统治和被统治阶级都竭力提倡尚武精神，致使传统武术在军事武艺发展的基础上，不仅演变成成为独立自主的体系，还逐渐形成了各种流派。我国古代养生学，在长期的发展过程中，经明、清时期养生家、医学家的努力，开始向武术套路化及理论系统化方向发展。而具有悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育。并经千锤百炼，技艺有了明显提高，在民间得到普遍开展。至此，偏重于“保健”及“强身”意识的中国传统体育，终于按练武、养生及娱

乐这三种主要形式沿袭至今。

二、中国近代体育

1840年鸦片战争之后，随着帝国主义势力入侵中国，西方体育已在东方初露端倪。为了抵御外侮，中国封建统治阶级自身进行的社会改革，则应是近代体育被动引进的根本原因。以此为背景，当林则徐等进步思想家，率先提出“师夷之长技以制夷”的主张，又在理论上为引进西方近代体育奠定了思想基础。从19世纪60年代至90年代，随洋务派提出“中学为体，西学为用”的教育方针，在兴办水师学堂和装备学堂中传授“西艺”，并开设“体操科”或“体操课”，遂使近代体育先以军事技术操练的方式进入中国。

近代体育引进中国后，帝国主义为了控制中国近代的政治经济，同时加强了对中国文化教育的侵略，派遣大批的传教士到中国各地建立教会，并兴办学校。由于教会学校一般都设有体育组织和较好的体育设施，使得田径、球类等近代运动项目得以很快开展，之后又陆续传播到官办新式学堂。如1890年在圣约翰大学就举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会，1905年官办京师大学堂也举办了类似这样性质的运动会。随着校际间比赛的不断增加，像棒球、网球、板球和足球等近代体育项目开始流行起来。

基督教青年会传播近代体育的历史，可以追溯到1896年至1898年之间。这段时间，近代篮球的创始人，美国的奈斯密斯的学生蔡乐尔在天津传授了“篮球”，使篮球运动首先传入我国。20世纪初，一批美国体育专业人员纷至沓来。他们充任青年会的体育干事，通过创办体育杂志、出版体育教材、培训体育干部、讲授体育理论，乃至组织兼操纵中国早期的运动竞赛，不遗余力地宣传“西洋体育”，使近代体育在中国的传播不断扩大，影响日渐深远。

同时，以西方商人、海员为主体的外国侨民，虽然仅充当了陪衬角色，但其所起的作用仍不可忽视。特别是鸦片战争后，随着中国沿海城市的外侨逐渐增多，他们出于自身娱乐需要而开展的体育活动，如赛马、游泳和划船等，对扩大近代体育的传播产生过积极的影响。

三、中国现代体育

我国现代体育，是从一个体育极其落后的国家发展为亚洲体育强国，并朝向世界体育强国迈进的历史。新中国成立以后，我国的体育机构、制度、干部、宣传出版、物质技术等诸方面的建设都取得了很大的进展，使中国的体育以新的面目出现在世界体育舞台上。尤其是改革开放以来，中国的体育正朝着具有中国特色的方面不断发展和完善。

1986年，在“全国体育发展战略讨论会”上，对“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科学技术”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等八个有关体育发展战略的问题进行了认真的研究和讨论。并对2000年争取实现体育强国，进行了一次系统的目标性预测和论证，为我国现代体育制定了具体的规划。从而加速了“全民健康战略”和“奥运会战略”的步伐。使我国现代体育有了新的发展。

90年代，随着我国经济的发展，社会的稳定，人民生活水平的不断提高，人们的体育意识和观念在不断地变化，人们从单纯的物质生活的桎梏中醒悟过来，有了不同程度的精神文明生活的需要。老年人进行健身操、跳舞、打太极拳，练气功掀起了“公园体育”的热潮；青年人抛弃了“传统封闭式”的生活方式，积极投身到娱乐体育活动中，他们热衷于新颖、富有情趣和美感的各种体育活动中，他们在这些丰富多彩的体育活动中锻炼了体魄、娱乐了身心，同时还锻炼了意志品质，丰富了自己的生活。由于群众体育的普遍开展，促进了学校体育的不断改进和发展；也更

加促进了竞技运动的大发展，使我国近几年在亚运会、奥运会和其他大型运动会上捷报频传。并且，促使我国的体育事业由行政型向社会型、事业型向经营型，福利型向消费型乃至向市场型、产业化方向发展。从而使我国成为世界体育强国。