

高等学校试用教材



体育理论

体育理论教材编写组

高等教育出版社

高等学校试用教材

体 育 理 论

体育理论教材编写组

高等教育出版社

内 容 提 要

本书重点阐述学校体育的目的、任务、体育教学、少年儿童业余运动训练。体育锻炼。体育教师、学校体育管理和学校体育科研等有关理论和实践,论述了体育的概念、我国体育目的与任务、我国体育制度及体育的基本手段的一般理论。

本书可作为高等师范院校体育系,科教材,也可作为学校体育教师的参考书,以及体育行政部门有关学校体育管理干部的业务指导书。

高等学校试用教材

体 育 理 论

体育理论教材编写组

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京顺义县印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张 11 字数 266 000

1986年5月第1版 1993年3月第8次印刷

印数 70 105—80 412

ISBN 7-04-001428-9/G·58

定价 4.00 元

编写说明

本书是根据原教育部1980年制订的“高等师范院校体育系四年制本科教学计划”、1982年5月召开的全国高师体育系教材会议精神与要求和全国高师体育专业教材编审委员会审订的高等师范院校体育系《体育理论》教学大纲，并认真研究和总结《体育理论》教学经验基础上编写的。

按照高师体育系培养目标的要求，本书以学校体育作为教材内容的重点，并根据理论与实践相结合的原则，既重视体育基本概念、基本理论的阐述，又强调体育一般原理与方法在中学体育实践中的贯彻与运用。编写过程中，还认真研究和汲取了近年来体育理论研究工作的成果，力求教材能体现科学性、师范性、高教性的要求。

本书是原教育部委托河北师范大学为编写召集单位，并组织《体育理论》教材编写组集体编写的。全书的内容除“绪言”外，共有十三章。参加编写工作的（以姓氏笔划为序）有：丁少伟（扬州师院）、王玉岭、张芹（河北师大）、王忠友（武汉师院）、李翊鹏（杭州大学）、胡均升（上海师大）、鲍冠文（南京师大）、谭汝吉（华中师院）、滕子敬（北京师大）。由王玉岭（初稿）、张芹（修改稿）、滕子敬、鲍冠文、胡均升集体进行修改和串编，最后由胡均升、鲍冠文统稿。

本书由全国高师体育专业教材编审委员会委员金钦昌、谭植棠、胡均升、何彦吉和顾问苏竞存审完。

为了广泛征求意见，编写组于1983年5月和1984年9月分别举行了教材修改讨论会，有31个单位61人次参加。在此谨向教材初稿的试用单位、参加讨论会的同志，以及给我们提供有关资料与帮助的单位 and 同志表示感谢。

由于编写人员的水平所限，以及文字风格各不相同，难免存在缺点或错误，请批评指正。

体育理论教材编写组 1985年7月1日

目 录

绪 言	1
第一章 总论	4
第一节 体育概念的一般概述	4
一、体育的概念	4
二、体育科学的属性和体系	6
第二节 体育的产生和发展	7
一、体育的产生	7
二、体育的发展	8
第三节 体育与人体发展的关系	10
一、影响人体发展的基本因素	10
二、体育活动必须遵循人体发展的规律	13
第四节 体育和社会发展的关系	15
一、体育与社会生产力的关系	15
二、体育与社会政治经济的关系	17
第二章 我国体育的目的与任务	21
第一节 体育的目的与任务的一般概述	21
第二节 我国体育的目的与任务	22
一、增强人民体质	23
二、提高运动技术水平	23
三、丰富社会文化生活	25
四、进行共产主义思想品德教育	25
第三节 实现我国体育目的任务的基本途径和要求	26
一、实现我国体育目的任务的基本途径	26
二、实现我国体育目的与任务的基本要求	28
第三章 体育的基本手段	32
第一节 身体练习的技术结构	32
一、技术结构	33
二、动作顺序	33

第二节 身体练习的要素	34
一、身体练习的要素	34
二、身体练习质量和效果的评定	42
第三节 身体练习的分类和运用	42
一、身体练习分类运用的简况	42
二、身体练习的分类方法	43
三、分类的运用	45
第四节 自然力锻炼和卫生措施	46
第四章 我国体育制度	48
第一节 我国体育制度的一般概述	48
一、体育制度是社会发展的产物	48
二、我国社会主义体育制度的建立与发展	49
第二节 我国体育制度的基本内容	50
一、我国体育的组织领导体制	50
二、体育干部培养体制	52
三、学校体育工作体制	52
四、运动训练体制	53
五、国家体育规章制度	54
六、贯彻体育制度的基本措施	59
第五章 学校体育的目的与任务	61
第一节 学校体育发展简况	61
第二节 体育在学校教育中的地位和作用	62
第三节 学校体育的目的任务	64
一、确定我国学校体育的目的任务的理论依据	64
二、我国学校体育的目的任务	65
第四节 实现学校体育目的任务的组织形式和基本要求	69
一、实现学校体育目的任务的组织形式	69
二、实现学校体育目的任务的基本要求	69
第六章 体育教学	72
第一节 体育教学的一般概述	72
一、体育教学的特点	72

二、体育教学的理论依据	72
三、体育教学任务	77
第二节 体育教学原则	79
一、自觉性和积极性原则	79
二、从实际出发原则	81
三、身体全面发展原则	82
四、合理安排运动负荷的原则	83
五、直观性原则	85
六、循序渐进原则	87
七、巩固与提高原则	88
第三节 体育教学内容	90
一、我国中、小学体育教学大纲的发展概况	90
二、中、小学体育教学大纲的结构	91
三、中、小学体育教材的特点	95
第四节 体育教学组织	98
一、体育课堂常规	98
二、队列、体操队形运用的方法和要求	100
三、分组教学	101
四、场地和器材的布置	104
五、培养和使用体育骨干	104
第五节 体育教学方法	106
一、讲解法和示范法	106
二、完整法	110
三、分解法	111
四、练习法	111
五、游戏法和比赛法	114
六、预防和纠正错误法	115
七、电化教学法	117
第六节 体育课的类型和结构	118
一、体育课的类型	118
二、体育课的结构	120
第七节 体育课的密度和运动负荷	125

一、体育课的密度	125
二、体育课的运动负荷	132
第八节 体育课的准备、进行和分析	139
一、体育课的准备	139
二、体育课进行时的基本要求	141
三、体育课的分析	142
第九节 体育教学中思想、品德教育的途径	143
一、进行思想、品德教育的途径	144
二、进行思想、品德教育应注意的事项	146
第十节 体育教学工作计划与考核	145
一、体育教学工作计划	146
二、体育教学工作考核	163
第七章 体育锻炼	169
第一节 体育锻炼概述	169
一、体育锻炼的概念和意义	169
二、体育锻炼的特点	169
第二节 体育锻炼的理论依据	171
一、锻炼过程的新陈代谢理论	171
二、运动负荷的价值阈理论	172
三、人体适应环境能力的动态平衡理论	174
第三节 体育锻炼原则	175
一、自觉性原则	175
二、全面性原则	176
三、经常性原则	178
四、适量性原则	177
五、针对性原则	177
六、渐进性原则	178
第四节 体育锻炼方法	179
一、重复锻炼法	179
二、间歇锻炼法	179
三、变换锻炼法	180
四、循环锻炼法	180

第五节 学校体育锻炼的组织形式和内容	180
一、早操的意义、内容和方法	180
二、课间操的意义、内容和组织方法	181
三、班级体育锻炼的内容和组织形式	182
第六节 校外体育锻炼的形式和场所	183
一、个人自主锻炼活动	184
二、家庭体育锻炼	184
三、社会体育	184
第七节 学校体育锻炼的计划	185
一、全校体育锻炼工作计划	185
二、班级体育锻炼工作计划	188
三、个人体育锻炼计划	188
第八节 体育锻炼效果的检查和评定	188
一、检查和评定的意义	188
二、检查和评定的内容与方法	189
第八章 少年儿童业余运动训练	199
第一节 少年儿童业余运动训练的一般概述	199
一、少年儿童业余运动训练的特点	199
二、少年儿童业余运动训练的任务	202
第二节 少年儿童业余运动训练原则	203
一、一般训练与专项训练相结合原则	204
二、不间断性原则	207
三、周期性原则	208
四、合理安排运动负荷原则	211
五、区别对待原则	215
第三节 少年儿童业余运动训练的内容	216
一、少年儿童的身体训练	216
二、技术训练	226
三、战术训练	228
四、智力训练	229
五、思想品德训练	230
六、心理训练	233

七、恢复训练	233
第四节 少年儿童业余运动训练的方法	234
一、重复训练法	234
二、变换训练法	235
三、间歇训练法	236
四、竞赛训练法	236
五、综合训练法	237
第五节 少年儿童业余运动训练的组织形式	240
一、初级形式	241
二、中级形式	243
第六节 少年儿童运动员的选材	245
一、选材的意义	245
二、选材的条件和因素	246
三、选材的途径和方法	249
第七节 少年儿童业余运动训练的计划	251
一、多年训练计划	251
二、全年训练计划	252
三、阶段训练计划	254
四、周训练计划	254
五、课时计划	257
第八节 少年儿童运动训练水平的测定	258
一、训练水平的测定的概念和意义	258
二、测定训练水平的基本要求	259
三、训练水平测定的内容与方法	262
第九章 运动竞赛	266
第一节 运动竞赛的意义和种类	266
一、运动竞赛的意义	266
二、运动竞赛的种类	266
第二节 运动竞赛的方法	269
一、竞赛方法	269
二、评定竞赛成绩和名次的方法	270
第三节 运动竞赛计划	273

一、年度竞赛日程计划	273
二、竞赛规程	274
第四节 组织和开展中学运动竞赛的基本要求	275
一、建立机构, 加强领导, 做好竞赛的组织和裁判工作	275
二、以校内业余竞赛为主, 校内外结合, 开展生动活泼、 小型多样的竞赛活动	276
三、做好竞赛中的宣传教育工作	277
四、加强与有关方面的配合	277
第十章 体育教师	279
第一节 体育教师在学校教育中的地位和作用	279
一、体育教师在学校教育中的地位	279
二、体育教师的作用	279
第二节 体育教师的工作特点和职责	280
一、体育教师工作的特点	280
二、体育教师的职责	281
第三节 体育教师应具备的条件	282
一、高尚的思想品德	283
二、广博的知识	284
三、业务工作能力	285
四、健壮的体魄	287
第四节 体育教师的进修与提高	287
一、进修与提高的意义和内容	287
二、进修的方式、方法与要求	288
第十一章 学校体育科学研究	290
第一节 学校体育科学研究的概述	290
一、意义和任务	290
二、开展学校体育科研的基本要求	290
第二节 学校体育科学研究的方法	291
一、观察法	291
二、实验法	292
三、调查访问法	293
四、文献资料研究法	294

第三节 学校体育科学研究的步骤	295
一、选题	295
二、选择研究对象和确定研究方法	296
三、制定研究计划	296
四、开题报告	298
五、搜集整理资料	298
六、撰写论文与论文答辩	299
第四节 怎样撰写论文	299
一、论文的结构	300
二、撰写论文的三个阶段	302
三、论文评定	303
第十二章 学校体育管理	304
第一节 学校体育管理的一般概述	304
一、学校体育管理的意义	304
二、学校体育管理的任务	304
三、学校体育管理的依据与原则	307
第二节 学校体育管理内容、方法	308
一、学校体育工作计划的管理	308
二、体育教学管理	309
三、课外体育活动管理	312
四、体育师资队伍和体育骨干的管理	315
五、体育经费、设备、器材的管理	316
六、各种体育规章制度的制订和管理	316
七、体育宣传教育工作的管理	316
第三节 学校体育工作的检查与评定	317
一、学校体育工作《暂行规定》的检查验收	317
二、体质测试和评价	319
三、体育教师工作质量和效果的考核	319
第四节 学校体育组织领导	321
一、校长	321
二、学校体育卫生领导小组	322
三、总务主任	322
四、体育教研组	322

五、体育教师·····	323
六、班主任·····	323
七、共青团、少先队、学生会·····	323
第十三章 群众体育·····	325
第一节 群众体育概述·····	325
一、党和政府重视群众体育·····	325
二、群众体育的意义和作用·····	325
第二节 群众体育的特点·····	327
一、职业特点·····	327
二、广泛性、多样性、业余性特点·····	329
第三节 开展群众体育的原则·····	329
一、从实际出发原则·····	329
二、业余自愿、小型多样原则·····	330
三、因地制宜群众办体育原则·····	331
第四节 群众体育活动的内容和组织形式·····	331
一、群众体育活动的內容·····	331
二、群众体育的组织形式·····	332
第五节 开展群众体育的基本要求·····	334
一、体育与生产相结合·····	334
二、体育与卫生相结合·····	335
三、体育与民兵训练相结合·····	335
四、制订锻炼计划，坚持经常锻炼·····	336
五、培训体育骨干·····	336
六、技术辅导、宣传教育·····	337
第六节 群众体育的组织领导·····	337
一、组织领导的机构·····	337
二、加强领导工作的基本要求·····	338

绪 言

体育理论是研究体育一般规律的学科。它研究的内容包括体育的特点和作用,体育和人类生活、人体发展的关系,体育和社会政治、经济、文化、教育的关系,体育的目的和任务,实施体育的手段和措施,体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛的一般原理和方法,体育组织管理以及学校体育、群众体育等方面。

高等师范院校体育系科《体育理论》是一门专业基础理论课,是重点研究学校体育,特别是中等学校体育一般原理和方法的学科。

实践是理论产生和发展的源泉。马克思曾经说过:“理论的概念必须要由大规模积累的实际经验来完成”^{*}。我国的体育理论,正是在深入总结我国体育的实践经验和学习吸取其他国家先进经验的基础上,逐步建立和发展起来的。今后,随着体育实践的发展和在实践中对现有理论的运用与检验,体育理论将不断地获得充实和发展。

体育理论虽然来源于体育实践,但不是简单地反映体育实践,而是把实践中丰富的感性材料,经过去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的改造制作,提高到理性认识阶段,上升为理论。只有对丰富的实践经验进行高度的概括和科学的抽象,提高到理论的高度,才能更深刻、更正确、更全面地认识发展着的客观事物,揭示体育的客观规律,从而才能具有指导体育实践的作用。因此,体育理论的意义,不仅在于它总结和反映体育的客观规律,重要的还在于能运用它去指导我们的体育实践。

^{*}马克思《资本论》,第一卷第400页。

马列主义、毛泽东思想是体育理论课程的指导思想。马列主义、毛泽东思想不仅为我国体育理论的研究,总结体育领域中历史的和现实的经验以及学习吸取国外的先进经验,更好地探索和认识体育的客观规律,提供了科学的世界观和方法论的指导,而且也 对体育教育中的一些根本问题,如体育的性质、地位、任务、作用 和与社会政治经济的关系等作出了科学的说明,为我国体育理论的建立,奠定了思想理论基础。同时,党和政府在我国革命、建设的各个历史时期,对体育工作所作的各项正确的决议与指示,对我国体育事业的发展 和体育理论课程的建设,也起着重要的指导作用。

体育理论课程的建立和发展,还同许多学科的理论知识有着密切的关系,并以此作为自己的自然科学和社会科学的理论依据。尤其是随着现代科学技术的发展,一些新的学科的出现,体育理论课程越来越多地运用有关学科的成果,具体解决自身建设中的各个理论问题。这些学科包括:教育学、体育心理学、运动解剖学、运动生理学、体育保健、体育统计、运动生物力学、运动生物化学、遗传学、控制论以及体育组织管理学等。另外,在我国体育事业发展的过程中,许多运动项目也逐步建立起专项的理论和 方法体系。体育理论课程同样也应概括这些体系所共有的一般规律,并在丰富和充实自己有关内容的同时,指导各运动项目相应理论的发展。

总之,我国的体育理论是在马列主义、毛泽东思想指导下,运用各有关学科的成果,在总结我国体育实践经验和 学习其他国家先进经验的基础上,逐步建立和发展起来的。

高等师范院校体育系、科的体育理论课程,是为培养德才兼备、全面发展的中等学校体育师资服务的。因此,它的主要任务是:

一、使学生正确地理解体育的概念、我国体育的目的任务、体育制度及有关学校体育方面的内容等,提高学生对体育工作的

认识,对学生进行专业思想教育;

二、使学生掌握体育教学、体育锻炼、运动训练及运动竞赛的基础理论、基本知识、基本技能和学校体育工作的一般组织管理的理论和方法;

三、培养学生运用所学的理论 知识进行科学研究、总结经验、指导学校体育工作实践和提高分析问题与解决问题的能力。

高等师范院校体育系、科《体育理论》教材的内容,除“绪言”外共分十三章。第一章至第四章,分别为:总论、我国体育的目的和任务、体育的基本手段、我国体育制度。第五章至第十二章,系统论述有关学校体育的目的任务、体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛、学校体育管理、体育教师和学校体育科学研究。第十三章为群众体育。

学习本门课程,必须遵循理论和实践相结合的方法。不仅要 从书本上学习理论,还要善于运用所学的理论联系和分析客观实际,并以此来验证和加深对所学理论的理解。因此,高等师范院校体育系、科的体育理论的教学工作,除采用课堂讲授、自学讨论和实际作业等方式外,还应有计划地通过参观见习、教育实习及调查研究等途径,进一步巩固提高所学的体育理论、知识与技能。

思 考 题

1. 高师体育系、科学生,为什么要学习体育理论?
2. 怎样才能学好体育理论?

第一章 总 论

体育是一种社会现象，随着社会的发展而发展。在人类的生活中，体育有着重要的地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质、延年益寿的积极手段；是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分；是人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。随着物质文明和科学技术的飞跃发展，体育对社会的影响和作用将更加广泛而深入。

第一节 体育概念的一般概述

一、体育的概念

体育的本质属性是什么呢？概括地说，体育是人们有意识地用自身的身体运动，来增进健康、增强体质，促进人的身心发展的活动。以这一本质属性为内涵，体育的概念是：

体育(广义)*：是指以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动，属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。

体育这种社会现象和其它社会现象的不同点在于：体育是以人自身的身体运动，来调整和促进人的有机体的物质与能量代谢变化，以及活动能力变化的过程；体育是以身体练习为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，结合卫生措施来增强人的体质，提高运动技术水平；体育是满足人类个体及社会的物质需要与精神需要的一种实践活动，具有两重性，它既作用于人体，又

* 在我国，体育(广义)也称作体育运动，两者是同义语。