

体育学



主 编 蒋 凯

湖南大学出版社



湖南省教委体育卫生艺术教育处审定
普通高等学校体育教材

体 育 学

主 编	蒋 凯		
副主编	邹纯学	吕小方	李晓东
主 审	武孝贤	官世焜	蒋湘资

湖南大学出版社

1997年·长沙

内 容 简 介

本书为普通高等学校体育教材,分三篇。上篇为体育学基础理论知识,包括:体育的本质与功能;高等学校体育;体育教学生理学、心理学基础;体育锻炼的原则和方法;体育锻炼效果及其相关因素;体育锻炼中的医务监督;运动竞赛的特点、方法。中篇主要介绍终身体育的形成与发展、运动处方与体质评价、体育卫生与健康、传统养身理论、原则、方法及体育疗法。下篇主要介绍竞技体育,包括田径、球类、健美、体操、武术、游泳、登山、定向越野等。

本书具有很强的实用性,既可作大专院校体育教材,又可供广大体育爱好者参考使用。

体 育 学

Tiyuxue

主 编 蒋 凯

☐责任编辑 邵 彬 卢 宇

☐封面设计 小 牛

☐出版发行 湖南大学出版社

社址 长沙市岳麓山 邮码 410082

电话 0731-8821691 0731-8821315

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 长沙交通学院印刷厂

☐开本 850×1168 32 开 ☐印张13.75 ☐字数345 千

☐版次 1997年9月第1版 ☐1997年9月第1次印刷

☐印数 1-5 000 册

☐书号 ISBN 7-81053-125-5/G·26

☐定价 17.00 元

(湖南大学版图书凡属印装差错, 请向承印厂调换)

前 言

随着我国改革开放和学校教育的不断深入,体育面向 21 世纪不断地引进国外先进的体育理论和思想,高校体育教学也面临着新的挑战。因此,依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,近几年来在体育教育思想、课程目标和教学任务上取得相对共识的基础上,重新审视高校体育教材,其受传统教学方式的影响而明显表现出它的滞后性,为此我们组织编写了《体育学》这本教材。本教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,结构新颖,改革思路宽广,改变了单纯竞技体育的传统教学体系的编写方法,形成了新的理论与实践紧密结合的体育教材体系。它大大丰富了我省高校体育教学内容,拓宽了高校体育的功能,具有较强的科学性、实用性和学校特色。

我们编写《体育学》教材时遵循的基本原则是:

1. 突出思想性 本教材坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,努力体现改革开放的思想,力求寓思想道德教育于体育教学之中。

2. 突出素质教育 为了充分发挥体育教学在“素质教育”中对跨世纪人才培养所起的作用,体现体育的多功能特征,根据“身心合一”的体育教育观,本教材体系突破仅以“增强体质”为中心的固定模式,强调体育锻炼、运动文化、健康教育、娱乐体育和实用技能的相互协调与统一。

3. 突出终身体育 根据高等学校培养跨世纪合格人才的需要,在高等教育改革不断深入的今天,本教材着力体现终身体育教育的目标,使体育教学不仅满足学生日益增长知识的需要,更重要的是让学生掌握锻炼身体的方法,养成终身锻炼的习惯,从而终身受益。

4. 突出实效性 为了满足学生的实际需要,本教材更注重使内容符合对象所需的实效性原则,强调内容安排的针对性,充分体现以学生为主体的教育思想,尽量减少教师“多教”的因素,对运动技能的编写进行了简化、加工、提炼、改造和创新的尝试,力求做到竞技体育教材化。

5. 突出学校特色 我们在全面认真地总结和借鉴国内各普通高校体育课教材编写的先进经验的基础上,结合学校的特点,选编了登山、定向越野等反映学校特色的运动项目,力图形成日臻完善并独具特色的学校体育教材新体系。

本书分为上、中、下3篇,计25章。上篇(第一章~第八章):本篇是教师在课堂中讲授的理论教材,是每个学生都必须掌握的。第一章、第二章运用马克思“需要”理论,阐述了体育的本质与功能、体育文化以及学校体育的目的、任务,着重引发和强化学生的体育意识。第三章、第四章精选了与人体运动密切相关的生理学、心理学的基础内容,进一步加深学生对体育科学基础本质的认识,使之以科学的态度去认识和理解体育的本质和规律。第五章、第六章着重阐述了身体锻炼的原则和方法,让学生领悟身体锻炼的效果,培养和发展学生的运动能力。第七章、第八章介绍运动中常见的生理反应、运动损伤的机理和处理方法,同时对运动竞赛的基础知识作了必要的介绍。中篇(第九章~第十四章):本篇是供大学三、四年级学生选修、自学的理论教材。让学生通过选修或自学着重了解终身体育在人的社会化过程中的重要作用;明确运动处方和体质评价的内容和方法;在继承和弘扬

我国民族传统文化的基础上，努力在传统养生和现代保健医学方面找到结合点。下篇（第十五章～第二十五章）：本篇按掌握基本技能、锻炼方法、发展身体素质的框架设计。原则上要求每个学生对身体素质的内涵；身体素质对身体发展、运动技能形成的意义和影响，对提高体能，改善身体形态、机能及增进健康的作用；对生活密切相关、易于掌握、实用性强的体育运动项目以及身体全面练习的方法和手段有一个全面的认识和理解，达到为大学生提供健身手段，使之终身受益的目的。

本书由湖南大学体育部组织编写，蒋凯任主编。邹纯学、吕小方、李晓东任副主编。蒋凯、邹纯学对全书进行修改、统稿；最后由蒋凯主持对全书进行定稿。

本书经湖南省教委体育卫生艺术教育处审定合格。主审：全国高等学校体育教学指导委员会委员、国防科技大学武孝贤教授；湖南师范大学官世焜教授；长沙交通学院蒋湘资教授。

其编写分工如下：

前言、第一章：蒋凯、姚学英；第二章：姚学英；第三章、第四章：邹纯学；第五章、第六章：陈少波；第七章：杨左；第八章：肖春秋；第九章：陈少波；第十章、第十一章：吴江萍；第十二章：杨左；第十三章、第十四章：曾旭升；第十五章：肖春秋；第十六章：宋跃先；第十七章：第一节：吕小方；第二节：郑厚成、蒋凯；第三节：李文；第四节：吕小方。第十八章：谭智平；第十九章：杨丽霞；第二十章：邹纯学；第二十一章：蒋凯、杨丽霞；第二十二章：段洪华；第二十三章、第二十四章：李晓东；第二十五章：李晓东、蒋凯。

本书在编写过程中，得到了湖南省教委体卫处的大力支持和指导，全国高等学校体育教学指导委员会委员、大连海事大学郑厚成教授、上海交通大学孙麒麟教授、华中理工大学谢仰丰教授、扬州大学潘绍伟副教授等对本书提出了宝贵的意见和建议。全书

插图由杨慧荏同志描制。本书稿还请谢运钦、黄静波、肖玉蓉、方立承担了部分工作。另外，书中引用了邹继豪教授编写的《理论教程》(大连理工大学出版社，1993)中的有关表格，特此说明，在此一并表示谢忱。

本书的结构体系尚属改革尝试，编写时间也十分紧促，书中错误与不当之处在所难免，恳请同行专家和同学们批评指正。

编 者

1997年6月

目 次

第一章 体育概述

- 第一节 体育的本质…………… (1)
- 第二节 体育的功能…………… (5)
- 第三节 体育文化…………… (9)

第二章 高等学校体育

- 第一节 高等学校体育的地位和目的…………… (13)
- 第二节 大学生生理、心理的主要特点与体育
…………… (17)
- 第三节 高等学校体育的组织形式…………… (20)
- 第四节 大学生体育合格标准…………… (22)

第三章 体育教学生理学基础

- 第一节 人体运动的肌肉工作…………… (28)
- 第二节 人体运动的能源…………… (31)
- 第三节 人体运动的氧供应…………… (33)
- 第四节 人体运动的生理调控…………… (35)
- 第五节 运动性疲劳的产生与消除…………… (36)

第四章 体育教学心理学基础

- 第一节 心理过程…………… (38)
- 第二节 个性心理特征…………… (45)
- 第三节 体育学习与竞赛的心理状态…………… (51)

第五章	体育锻炼的原则和方法	
第一节	锻炼动机、兴趣的培养与激发	(57)
第二节	体育锻炼的原则	(58)
第三节	体育锻炼的内容	(62)
第四节	体育锻炼的方法	(63)
第六章	体育锻炼效果及其相关因素	
第一节	体育锻炼的效果	(65)
第二节	体育锻炼效果的相关因素	(70)
第七章	体育锻炼中的医务监督	
第一节	自我医务监督	(74)
第二节	运动中常见的生理反应及处置	(75)
第三节	运动损伤的预防及处置	(80)
第八章	运动竞赛的特点和方法	
第一节	运动竞赛的作用	(87)
第二节	运动竞赛的特点	(88)
第三节	运动竞赛的种类	(91)
第四节	运动竞赛的方法	(92)
第九章	终身体育的形成与发展	
第一节	终生体育的概念	(98)
第二节	终身体育的形成	(100)
第三节	终身体育的发展	(101)
第十章	终身体育与人的社会化过程	
第一节	社会化发展过程特征与体育	(105)
第二节	终生体育与人的个体社会化	(106)
第三节	终身体育与人的继续社会化	(108)
第十一章	运动处方与体质评价	
第一节	运动处方	(110)
第二节	体质评价	(113)

第十二章 体育卫生与健康

- 第一节 心理卫生与健康…………… (123)
- 第二节 运动卫生与健康…………… (126)
- 第三节 科学养护身体…………… (130)

第十三章 传统养身的理论、原则和方法

- 第一节 传统养生思想的产生和发展…………… (132)
- 第二节 传统养生理论…………… (135)
- 第三节 传统养生原则和方法…………… (137)

第十四章 体育疗法

- 第一节 体育疗法的特点…………… (144)
- 第二节 几种常见病的体育疗法…………… (145)

第十五章 发展身体素质

- 第一节 力量素质…………… (154)
- 第二节 耐力素质…………… (159)
- 第三节 速度素质…………… (163)
- 第四节 灵敏素质…………… (166)
- 第五节 柔韧素质…………… (168)

第十六章 田径

- 第一节 概述…………… (170)
- 第二节 技术练习…………… (172)

第十七章 球类运动

- 第一节 篮球…………… (185)
 - 一、概述…………… (185)
 - 二、技术练习…………… (187)
 - 三、实战练习…………… (192)
- 第二节 足球…………… (195)
 - 一、概述…………… (195)
 - 二、技术练习…………… (197)

三、实战练习·····	(202)
第三节 排球·····	(206)
一、概述·····	(206)
二、技术练习·····	(207)
三、实战练习·····	(214)
第四节 乒乓球·····	(218)
一、概述·····	(218)
二、技术练习·····	(220)
三、实战练习·····	(224)
第十八章 健美	
第一节 概述·····	(226)
第二节 健美运动常识·····	(228)
第三节 技术练习·····	(235)
第十九章 健美操	
第一节 概述·····	(246)
第二节 技术练习·····	(248)
第二十章 体操	
第一节 概述·····	(274)
第二节 技术练习·····	(276)
第二十一章 艺术体操	
第一节 概述·····	(294)
第二节 技术练习·····	(296)
第二十二章 武术	
第一节 概述·····	(317)
第二节 基础练习·····	(319)
第二十三章 游泳	
第一节 概述·····	(388)
第二节 技术练习·····	(390)

第二十四章 登山

- 第一节 概述..... (400)
- 第二节 技术与战术..... (404)
- 第三节 身体素质和模拟练习..... (406)

第二十五章 定向越野

- 第一节 概述..... (410)
- 第二节 物质条件与基本技能..... (413)
- 第三节 体育课中的定向越野运动..... (419)

- 参考文献..... (424)

第一章 体育概述

第一节 体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动，其本质特点就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治经济制约，又为一定的政治经济服务。

一、体育的概念

17~18 世纪，在西方的教育中加进了游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面相继出现了多种新型的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

“体育”是体能与身体技巧结合的教育，也可称为身体的教育。体育一词有狭义和广义两种用法。用于狭义时，简称“狭义体育”，一般指体育教育，它是以发展身体为核心，承担着使人体完美发展、增强体质的重任，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同实现培养全面发展人才的任务。用于广义时，简称

“广义体育”，同通常所说的“体育运动”相同，包括体育教育、竞技运动和身体锻炼，即以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼，和以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动。挖掘人体内的潜力，达到人体自我完善，并充分发挥它们在物质文明和精神文明建设中的特殊作用。

综上所述，体育是一种社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，包含了体育教育和体育运动两层涵义。

二、体育的组成

体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个主要部分组成。其主要区别见表 1-1：

表 1-1

类 别	主要目的	主要形式和方法
学校体育	强调增强体质、科学锻炼、运动文化、健康教育、娱乐教育、实用技能的相互协调统一。	体育教学，锻炼
竞技体育	创造优异运动成绩	运动训练，运动竞赛
社会体育	健康、娱乐、休闲、医疗、康复	娱乐和锻炼

（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。学校体育主要通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕“面向全体学生，全面增强学生体质和健康”这个中心，全面实现学校体育的各项任务。学校体育与学校德育、智育、美育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。现代学校体育既要注重增强全体学生体质，又要让学生掌握锻炼身体的方法，养成终身锻炼的习惯，要使学生增强体质的活动中将体育锻炼、运动文化、健康教育、娱乐体育、实用技能相互协调

统一起来，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应当代社会对精神、文化生活日益增长的需要。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，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。竞技体育以参加者体力充沛、技艺高超，对抗激烈、竞争性强的特点深深吸引着广大青年学生，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，都有着特殊的作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸，使青年学生的体育生涯得以维持和继续发展。

社会体育作为现代体育发展的重要标志，发展非常迅速，已大有跃居为第二股国际体育力量的趋势。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起，吸引了大批的体育消费者，这表明社会体育活动已有了比较广泛的群众基础。

三、体育与人类社会

(一) 生存需要

原始人的谋生及防卫需要，迫使他们必须掌握攀山涉水、掷石投棍、奔跑越沟、跋涉迁徙的基本技能和格斗、游泳等防卫手段。很明显，诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动，都是原始人求生存所必需的基本活动技能，这表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。随着社会的发展，人类谋生和防卫本身所需的智力和体力逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。其根本目的

虽仍在于维持生存，但由于增添了强身手段，使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练，为学习和掌握生存的本领提供了方法，充分说明体育和生存需要之间的必然联系。

现代社会的发展和科学技术的进步，使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但随着人们物质和文化生活需要的日益增长及劳动生产率的提高，人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求提高和发展人的智能和体能，提高有机体各器官系统的机能水平，防治由社会分工和单调劳动限制而造成的现代文明病。因此，现代社会又从更高层次要求体育必须而且尽可能满足人们生活的需要。

（二）社会需要

纵观体育与社会的同步发展不难发现，体育不只是满足简单的生理和生存需要，而在致力于提高人的身体质量，丰富人的精神文化生活，促进人的身心全面发展，以创造人的美好生活方式为目的。于是，人们根据社会需要，在积极的体育实践和探索中，努力期望社会提供理想的生活环境和条件，进而适应和改变自己的生活方式，以求能精力充沛地投入到社会活动之中去，全面实现人的自身价值和追求。

原始社会后期，原始人有意识模仿劳动和生活动作的身体练习，改变了原始人单纯求生的生活模式，体现了原始人对社会所持的生活态度；奴隶社会，诸侯称霸刺激了军事体育活动的相应发展，仅有的娱乐性体育几乎被奴隶主阶级所垄断；封建社会，统治阶级为追求奢侈腐朽的生活而开展的娱乐性体育，专供帝王后妃观赏、清遣；1840年鸦片战争打破了中国半封建、半殖民地“闭关自守”的封建状态，面对国衰民弱、列强入侵、民族危机空前严重的现实，有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号，并把体育和“强种保国”紧紧联系起来。由此可见，社会的兴衰变化又直接影响着体育的发展进程。

新中国成立后，体育的性质和地位发生了根本变化。优越的社会制度及安定的社会环境，为体育的发展创造了空前有利的条件。今天，现代科学技术迅猛发展，生产力水平大幅度提高，而劳动强度降低引起的现代“文明病”，以及空气污染、吸烟等不良的生活习惯和行为，迫使人们需要从根本上改变自己的生活方式和对日常生活、身体发展及精神文明的需求观念。随着物质产品日益丰富和生活余暇时间增多，体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活不可缺少的组成部分，且逐渐发展为人们业余生活的第一需要。

第二节 体育的功能

一、健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。主要包括增进健康和增强体质两部分。

(一) 增进健康

世界卫生组织给健康的新概念是不仅指身体没有缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理和社会适应能力。这种新概念的提出，标志着健康不仅是没有疾病，而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。因此，健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

“身体健康”包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。科学实践证明，科学地从事体育锻炼，适宜负荷运动对中枢神经和内分泌系统的良好刺激，能够促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能，有利于青年人的生长发育和提高机体的抗病能力；可以延缓有机体适应能力的降低、推迟生物体各组织器官的结构和功