

daxue tiyu lilun jiaocheng

大学体育理论教程

彭 杰 孙天明 项立敏 编著

中国矿业大学出版社



大学体育理论教程

彭 杰 孙天明 项立敏 编著

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论教程/彭杰,孙天明,项立敏编著.

徐州:中国矿业大学出版社,2002.8

ISBN 7-81070-552-0

I.大... I.①彭... ②孙... ③项... II.体育—
高等学校—教材 N.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第056711号

- 书 名 大学体育理论教程
编 著 者 彭 杰 孙天明 项立敏
责任编辑 周立钢
责任校对 崔永春
出版发行 中国矿业大学出版社
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)
排 版 中国矿业大学出版社排版中心
印 刷 徐州新华印刷厂
经 销 新华书店
开 本 850×1168 1/32 印张 13.375 字数 335 千字
版次印次 2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷
印 数 1~10050 册
定 价 18.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

在新世纪现代合格人才的培养过程中,优良的文化生态圈起着极大的促进作用,其中高校的体育理论课程又为现代合格人才的全面成长,在健康和健身方面提供了体育理论基础。通过体育理论课程的教学活动,努力探索体育的客观规律,了解体育的本质与功能,明确体育的目的和身心健康的系统知识,构建自身全面发展的合理机制;更新观念、开阔视野、掌握知识、勇于实践,努力使体育成为自己生活的不可分割的部分,并保持终身;真正地懂得:在现代合格人才的理念中,“学会健康”应该是“学会生存、学会学习、学会做人、学会生活、学会创造”的重要基础。

为了加强体育课程建设,提高体育教学质量,根据《全国普通高校体育课程指导纲要》的精神和当前高校教育改革、体育教学改革发展的需要,从培养和造就新世纪全面发展人才的目标出发编写了这本教材。在编写过程中,我们注意结合“江苏省高等教育教学改革工程”教改课题和中国矿业大学近年来的教学改革实验和研究及多年的实践经验,同时借鉴了国内外大量资料,在认真总结以往教材的基础上,力求集科学性、实用性、知识性为一体,按照国家颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求,面对当前体育理论教学的现实状况,遵循体育课程建设的客观规律,促使体育课程建设再上新台阶。

全书共十三章。论述了体育的概念、本质、组成与功能,阐明了高校体育的目的、任务、基本途径和基本要求;着重从强化大学生的体育意识出发,努力使体育与每个大学生的学习、生活相结合;系统地介绍了奥林匹克文化。从心理学、生理学角度使学生在学

相关基础知识的同时,将大学生生活与体育锻炼相结合;通过体育科学知识的学习和掌握,使学生的体育锻炼更加科学和系统。在讲明了健康的基本内涵之后,对影响人的健康的要素进行了全方位的分析,引导学生重视获得和保持健康。讲述了体育锻炼的特点、作用、原则、方法,介绍了体质、健康及体能的评价方法;体育保健与营养;运动损伤的预防与康复;体育疗法;体育竞赛的基本知识与观赏等方面内容。总的目的是使学生对体育锻炼有明确的认识,进而学习和掌握科学的体育知识和锻炼方法,使学生自我锻炼、自我监督、自我评价、自我保健的意识进步加强,体育能力得到有效提高。

由于公共体育课的教学时数有限,而教材的内容又较多,故教师可根据教学大纲选择一些内容教学,其他的内容可让学生课余学习。我们希望所有学生能通读这本教材,对同学们现在或将来的健康都具有直接的帮助。

本教材的整体构思由彭杰负责。参加编写的成员有:彭杰(第二、六、七、九、十、十一章),孙天明(第三、八、十二、十三章),项立敏(第一、四、五章)。全书由彭杰统稿;由程杰教授负责终审、定稿。

本书的编写工作,受到中国矿业大学体育系众多教师的关心和支持,中国矿业大学出版社为本书的出版给予了很大的帮助,在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考了众多的专业书籍,在此向有关的作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2002.7.26

目 录

前言.....	1
第一章 体育概论.....	1
第一节 体育的本质.....	1
第二节 体育的功能	13
第三节 我国体育发展综述	27
第四节 世界体育与奥林匹克运动	34
第二章 高校体育	50
第一节 现代社会需要高校体育对现代人进行培养	51
第二节 高校体育的地位与作用	58
第三节 高校体育的目标	61
第四节 完成高校体育任务的基本途径	64
第五节 高校体育工作对大学生的基本要求	68
第三章 体育活动与心理健康	76
第一节 心理健康及其标准	76
第二节 身体健康和心理健康的关系	79
第三节 体育活动对心理健康的影响	81
第四节 体育活动与应激	87
第五节 大学生心理障碍产生的主要原因及表现	91
第六节 大学生健康心理的培养	94
第七节 心理健康的自我评价	95
第四章 体育运动的生理学基础.....	109
第一节 体育运动与人体运动系统.....	109
第二节 体育运动与心肺功能.....	123
第三节 体育运动与能量供应和营养.....	126
第四节 体育运动与神经系统.....	137

第五节	运动性疲劳与恢复过程·····	143
第六节	女子的生理特点及月经期运动卫生·····	149
第五章	体育锻炼与方法·····	156
第一节	体育锻炼概述·····	156
第二节	增强身体素质的方法·····	165
第三节	培养健美体形和体态的方法·····	176
第四节	健身与娱乐的方法·····	182
第五节	利用自然力锻炼·····	192
第六节	传统体育养生术·····	197
第七节	运动处方与锻炼计划·····	208
第六章	身体检测与健身评价·····	216
第一节	身体健康测量·····	216
第二节	心理健康测量·····	227
第三节	健康状况综合评价·····	230
第七章	体能的自我评价·····	238
第一节	评价健康状况·····	238
第二节	评价心肺功能适应能力·····	239
第三节	评价肌肉力量·····	242
第四节	评价肌肉耐力·····	245
第五节	评价柔韧性·····	250
第六节	评价身体成分·····	253
第八章	营养与体育保健·····	256
第一节	体育运动与营养·····	256
第二节	体育运动与保健·····	279
第三节	保健按摩·····	284
第九章	运动损伤的预防与康复·····	302
第一节	运动损伤的概述·····	302
第二节	运动损伤的预防·····	307

第三节	常见的运动损伤·····	309
第四节	运动性疾病·····	320
第五节	急救·····	333
第六节	运动损伤的康复训练·····	339
第十章	体育疗法·····	341
第一节	体育疗法概述·····	341
第二节	常见病的体育疗法·····	343
第十一章	高校保健班学生的体育锻炼·····	362
第一节	肥胖者的锻炼·····	362
第二节	消瘦者的锻炼·····	365
第三节	神经衰弱者的锻炼·····	366
第四节	哮喘者的锻炼·····	368
第五节	慢性肝炎患者的锻炼·····	370
第六节	糖尿病患者的锻炼·····	371
第十二章	体育竞赛观赏·····	374
第一节	观赏体育竞赛的意义·····	374
第二节	怎样观赏体育竞赛·····	377
第十三章	运动竞赛基本知识·····	385
第一节	奥林匹克运动·····	385
第二节	奥林匹克精神象征·····	391
第三节	其他国内外重大体育盛会·····	398
第四节	运动竞赛的组织与竞赛方法·····	406
参考文献 ·····		417

第一章 体育概论

第一节 体育的本质

一、体育的产生

体育作为一种社会现象、是随着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进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。因此,研究体育的起源和发展,必须将它置于人类社会进化发展的过程之中。

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育在人类社会中有悠久的历史,要考察它的产生和发展可追溯到史前,因为那时人类已经存在着对体育的需求。然而史前人类尚未创造文字,因此对史前体育的考察,只能采取两种形式:一是根据历史学家搜集到的各历史时期文物进行研究;二是利用现存的原始部落和部族来考察,通过研究他们的文化习俗来推断。前者是属于考古学研究法;后者则属于社会学研究法。几个世纪以来,世界上许多专家学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料,因而也产生了不同的认识和观点。我国体育界对于体育起源的认识尚未一致。现将其两种主要观点作一介绍。

1. 生产劳动是体育产生的惟一源泉

持这种观点的学者认为:劳动是人类的全部生活和活动的基础;所以体育也应该以劳动为基础,劳动是体育产生的惟一源泉,

同时认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心主义的表现。例如,认为“游戏是本能的先天力量表现”的观点,混淆了人的有目的自觉的能动活动与动物无目的的不自觉的顺应自然活动之间的区别。

我国体育界长期以来接受这一观点,在《体育理论》中就明确写到:“恩格斯第一次科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳动”。持这种观点的学者认为,军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用,也就是说它们在体育发展过程中起“催化剂”作用,而体育产生的源泉是惟一的,即生产劳动。

2. 体育的产生是多源的

持这种观点的学者认为:体育的产生不是一源,而是多源的。体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要。

《史记·乐书》中有这样一段话:“长言之不足,故嗷叹之;嗷叹之不足,故不知手之舞之足之蹈之”。这说明古人已经发现,当人的感情达到某种程度时,需要有一种表达来代替语言和感叹,这就是舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要,而是来自一种心理情感的需要,从这种意义上说,心理需要也是体育产生的源泉之一。

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外,从人的生物本能上看,对体育也有一定程度上的需要。动物除了捕食、逃避敌害等的身体运动形式外,还有其他各种身体运动,如动物间耍戏、追逐等,这对保持发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物,然而仍然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。当然,动物的这种本能的需求,不能同人的体育活动相提并论。因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动,而人的体育活动则是一种有目的、有意识的文化活

动。但也不能完全否定人对体育的需求带有生物本能性质。观察所有的儿童,几乎无一例外地都喜爱运动。在学校里越是年级低的学生,对体育活动的积极性越高。儿童运动不一定有明确的目的性,往往是他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增大,不断增加社会交往和接受学校的教育,人的社会性日益加强,人的生物性就会受到抑制或减弱。因此,体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华,如同人类社会中的性爱和婚姻一样,是从动物繁殖后代的生物本能上升为一种高级的人类特有的文化形态。我们不能因为它现在的形态超出了生物本能,而否定生物本能需要是现在文化形态的根源。

就体育产生的动因而言,除了劳动需要以外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要等。据《路史·阴康氏》载:“阴康氏时,水陵不疏,江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠里滞著而多重缢得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞”。与这里所记“消肿舞”的产生过程一样,那些人类有意识地用以改善自身健康,增强体质的身体活动,都未必产生于劳动之中,也不一定是生产劳动的需要,而是人们为了更好地适应环境生存和生活的需要。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产、生活需要)和人本身生理及心理的需要而产生。

二、体育的本质

体育的本质是指体育所固有的根本特性,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,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的

方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。中国体育理论界曾开展体育本质的讨论，对体育的社会属性有如下几种观点：① 体育是社会的上层建筑；② 体育是生产力，具有促进劳动力再生产的职能；③ 体育具有上层建筑和生产力的双重属性；④ 体育是一种社会实践活动。上述观点从不同角度反映了对体育本质的不同的认识。

三、体育与社会政治、经济制度

（一）政治、经济制度对体育性质的决定性

政治、经济制度决定体育性质，是说政治经济制度决定体育为谁服务及其思想政治方向，并非决定一切。

政治经济制度决定体育领导权。在人类社会中，谁掌握了生产资料，掌握了政权，谁就支配着精神生产资料，掌握着体育的领导权。

统治阶级对体育的控制，总是通过国家机器实现的。通过国家政权颁布法律、政策、法令，规定体育宗旨、方针、政策，由专门设立的体育机构，以强制手段监督执行，并通过任命体育机构的领导人有效地掌握体育领导权。

谁能享受体育的权利，是判断和确定体育性质的标志之一。它也是由政治经济制度决定的。在资本主义社会中，表面上受教育（包括体育）权是平等的，但实际上决定受教育权利的是金钱力量，劳动人民的子女，由于经济上的困难，只能进较差学校接受劳动就业训练，资产阶级子女则可进收费昂贵的学校，以便成为政治上、经济上和科学文化技术方面统治者。只有社会主义社会，才真正为全国人民平等享受教育和体育的权利创造了条件。

当今世界，抽象的、“超阶级”、“超政治”的体育是根本不存在的，只有具体的为一定的政治服务的体育。资产阶级政治家和学者，否认体育与政治有任何关系。前国际奥委会主席艾夫里·布伦戴奇在 1956 年墨尔本奥运会上声称“体育与政治完全没有关系”。

社会发展实践证明,这种说法只不过是无稽之谈。1993年7月美国国会以人权为由反对北京申办奥运会以及美国不允许利比亚运动员参加在布法罗举行的世界大学生运动会这两件事,就充分说明“体育与政治无关”言论的虚伪性和欺骗性。

体育与政治之间存在着千丝万缕的联系,这种联系既复杂又微妙,不能用固定模式来表达。由于各国社会制度不同,就存在着体育为各种不同政治所控制和利用的问题;所以体育在政治上又表现出一定“形式上多变性”,既可被用来宣传社会主义优越性,又可被用来鼓吹自由平等,也可用来提高国际威望,还可用来为振兴经济服务。

虽然说体育要为政治服务,但并不是说体育只能为政治服务。体育作为一种社会活动和文化,它还有为增强人民体质和丰富人民文化生活服务的一方面,而且体育运动技术、战术、方法、手段、服装、设施和器材等,一般说来也不带什么政治倾向。体育作为一种永恒的社会现象,它不随着阶级的产生而产生,又不随着阶级的消亡而消亡。因此,不能把体育的政治性夸大到不适当地步,要全面认识体育与政治经济制度间的关系。

(二) 体育对政治、经济制度的影响作用

按照马克思主义观点来考察体育与政治经济制度的关系,不仅应看到政治、经济制度对体育性质的决定作用,而且还应看到体育对政治、经济制度所起的反作用。

人不仅是生产力因素,而且是一切社会关系的体现者,推动或阻碍社会政治经济制度的发展,是由人的活动来实现的,体育是培养全面发展人的重要手段,通过培养合格的人才而为社会政治经济制度服务。

体育通过传播思想意识、体育拼搏精神,影响社会舆论、道德风尚,服务于社会政治经济制度。体育是人民外交的重要手段,是外交的先行官。在国际体育实践活动中,体育受国际政治事件和政

治气氛的影响,政治渗透到体育中去,体育服从政治需要,为政治服务的事例屡见不鲜。我国在国际体育活动中抵制“两个中国”,争取合法席位的斗争,一直延续 30 多年,直到 1979 年才恢复在国际奥委会中的合法席位,这本身就是体育与政治相互渗透、体育为政治服务的例证。

四、体育与现代社会

(一) 体育在现代社会生活中的地位

按照国际上通行的观点,评价一种社会活动是否重要多从以下几个方面去衡量:

第一,有没有来自权威方面令人信服的科学基础;

第二,是否有强有力的政府机构、法令和社会习俗来保证执行;

第三,是否被社会广泛认识、接受和采用;

第四,是否深入融化到个人的生活方式之中;

第五,在人的青少年时代是否被反复灌输和强化;

第六,它的一些准则是否被一致公认并广为流传。

1. 体育已引起各国政府的重视

20 世纪,现代科学技术的迅速发展,影响了整个社会的生活、人类命运乃至人们的生命活动。随着社会现代化水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能,使它成了各国政府特别是一些国家的领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。

(1) 政府部门中的体育机构

在当今世界上,无论是发达国家还是发展中国家,大多数都把体育作为国家的一项事业,在政府部门中设立了主管体育的部门或专门机构。

(2) 体育政策法规的制定

各国政府以积极的态度支持体育运动还表现在把体育纳入国

家的根本大法之中,一些体育比较发达的国家,如美国、日本、德国、罗马尼亚、古巴、法国等,都专门制定了体育法,用法律的形式保证体育运动的广泛开展。我国已颁布了《体育法》。

(3) 把体育纳入教育制度之中

由于各国政府都注意到要改善全民族的健康状况必须从青少年抓起,因此,世界上绝大多数的国家都把体育纳入教育制度之中,列为学校的必修课,从人的青少年时期起就反复进行灌输和强化。

(4) 各国政界人物重视体育,参与体育,把体育放在显赫位置

由于体育在现代社会中愈来愈显现出它的多种功能,因而受到了各国领导人和政界人物的重视。

在2002年的17届世界杯足球赛场上,我们可以看到日本小泉首相和韩国总统金大中频频出现在比赛现场,极大地振奋了日本和韩国足球队,从而促使其取得了历史性的好成绩。

在一些特定的日子和场合里,政府还要对优秀运动员进行特殊表彰,并授予荣誉。如日本的国家体育日、芬兰独立日、英国女王生日和新年都要授予运动员荣誉,一些运动队教练和领队的名字定期出现在光荣榜上,美国的最佳运动员有时被总统邀请到白宫作客;世界球王贝利成名之后,先后访问过88个国家,曾有10个国王、5个皇帝、70个总统、40个国家元首、2个教皇会见过他。这也说明各国首脑人物对体育的重视和对体育知名人士的特殊关切。

此外,体育活动也已渗透到各国领导人相当繁忙的日常生活中,使他们成了身体力行的参与者。如美国前总统卡特参加全国马拉松比赛,英国前首相希思喜欢航海,加拿大前总理特鲁多擅长滑雪;日本则出现了一个“体育内阁”;我们党和国家领导人,从老一辈到现职领导人,都喜欢体育,坚持锻炼,重视体育人才,运动员和体育工作者的社会地位逐步提高,优秀运动员经常被邀到中南海

或人民大会堂作客,有的当选为人民代表和政协委员。

2. 体育正逐步成为人们日常生活不可缺少的组成部分

现代社会生活条件下,由于通讯联络工具的现代化,大大地缩短了人们之间的社会距离,各种体育书刊数量剧增,电视机、收录机逐渐普及,体育信息量不断增长,并以前所未有的速度广为传播,使人们对体育不可能毫无所知,因而体育对人民日常生活的影响也越来越大,涉及的范围也越来越广。

首先,经常参加体育活动的人数越来越多。如日本在战后初期的1957年,体育活动参加者只有14%,而现在达到70%;加拿大经常参加体育锻炼的人占全国人口的59%;联邦德国占67%;挪威占70%;美国占77%。

在我国,经常参加体育活动的人达3亿,占总人口的30%左右。在现代,人们对体育的重视已经不仅仅停留在参与体育活动,增进自己的健康了,它在人类的社会生活中占据了愈来愈重要的位置。前苏联把体育看成人们生命活动的重要形式。在美国,社会学家爱德华兹曾在1969年9月作过一次调查,当时,美国纽约市长竞选正处于紧张阶段,同时,纽约正在举行世界职业棒球冠军赛,爱德华兹在闹市区交叉路口,不加任何提示和说明,向150人提出了一个询问:“谁将获胜?”结果有13人没有给予相应的回答;有34人回答了竞选市长的名字;有103人却回答了将成为世界职业棒球队冠军队的队名。可见,在美国,人们对体育的关心,在某种意义和某些情况下,甚至超过了对政治生活的关心。

近年来,竞技运动在许多国家迅速进入了人们生活的各个领域,日益成为人们感兴趣的社会活动之一,特别是对国际重大比赛所表现出来的热情,更是达到了狂热的地步。1972年慕尼黑奥运会期间,有10亿人通过电视“浏览”了奥运会的各个赛场。10年后的1982年第十二届世界杯足球决赛时,就有100多个国家出高价购买了电视转播权,转播了比赛实况,有20亿观众通过电视观看

了这次精彩的足球大赛。1984年洛杉矶奥运会各赛场直接观众达579万人,电视观众每天20亿,可以说是前所未有的。在我国,体育也已经渗透到人们的社会生活中,许多地方出现了“八多”:关心体育的多了,锻炼身体的多了,观看体育比赛或电视转播的多了,参加体育活动的家庭多了,参加各种体育知识测验和评选活动的人多了,兴建体育场馆的多了,宣传体育的多了,推荐体育人才的多了。至于在重大国际比赛中表现出来的热情,可说是“举国倾城话体育,一分牵动十亿心”。

体育在我国已深入到人们的社会生活中,还表现在运动员的精神广为传播。如运动员们从竞赛实践中总结出来的富有哲理的名言:“身在球场,胸怀祖国,放眼世界”、“人生能有几次搏?壮丽青春为祖国”等,这些闪耀着爱国主义情感和共产主义思想的豪言壮语,正在作为一种精神财富,被社会各阶层广泛利用。运动服装成了流行服装,甚至连体育的公正竞赛方法(裁判员当场举分)也被各行各业所采用。

(二) 现代社会与体育

1. 现代社会需要体育

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作为其存在和发展的依据。

20世纪下半期以来,社会革命和科学技术革命,大大地改变了社会的生产方式和人们的生活方式,其进程之速,远非人类幼年时期的进化所能比拟。科学技术的现有水平及其发展远景所蕴藏的创造性的空前增长,无疑给人类的社会生活带来莫大的好处。但是,也必须注意到它同时也带来一定的消极因素,特别是在日趋现代化的社会生活条件下,对人体的健康和发展也带来了一些不利的影响。

(1) 现代生活方式对人体健康的影响

依据现代科学发展总的状况以及科学技术在生产过程中运用