

广东省高等学校“九五”规划重点教材

体育理论教程



广东省普通高等学校
《体育理论教程》编写组编

广东高等教育出版社

广东省高等学校“九五”规划重点教材

体育理论教程

广东省普通高等学校

《体育理论教程》编写组编

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育理论教程/广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编.—5版.—广州:广东高等教育出版社,2000.8

ISBN 7-5361-0327-1

I. 体… II. 广… III. 体育理论-高等学校-教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 28428 号

广东高等教育出版社出版发行

广东东莞粤高印刷厂印刷

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 11.5 印张 290 千字

1999 年 8 月第 5 次修订 2000 年 8 月第 9 次印刷

定价: 13.00 元

前 言

体育是学校教育的重要组成部分，也是我国体育工作的战略重点。大学阶段，学生应受到系统的身体全面锻炼和体育理论知识的教育，并掌握科学锻炼身体的理论和方法，为终身从事体育锻炼奠定坚实的基础。

1985年，在我厅的主持下，我们聘请我省部分高等学校的教授、专家编写了全省普通高等学校一、二年级学生使用的《体育基本理论》、《体育课教学大纲》、《体育课考试内容、方法和评分标准》，经过多次修改和补充后出版。

今年，我们再一次根据《教育法》、《体育法》和《全民健身计划纲要》等法规的精神和在广泛征求了我省高等学校体育教师的意见的基础上，又一次作了调整、删改和补充，并易名为《体育理论教程》。本书分为三篇 11 章和附录。

当前，全国各普通高等学校体育课的模式有：运动处方模式、“三基”模式、俱乐部模式、“三阶段”模式、课内外一体化模式等五种。我厅决定全省普通高等学校凡三年制专科学校和本科学学校应开设二年体育课。其中一年级为体育基础课，二年级为体育选项课，同时应创造条件对三年级以上的学生开设体育选修课。二年制专科学校和本科院校的二年制专科专业，开设一年体育基础课。对有身体异常和慢性病以及体弱的一、二年级学生开设体育保健课。此外各学校还可根据教学改革和课程建设的需要，开设其他模式的体育课，但教学年限和教学时数不得少于本教程的规定。

在体育理论课讲授时，原则上一年级讲授第1~3章；二年级讲授第4~6章；其余章节由学生自学，不再安排时间讲授。

本教程的体育基本理论部分由袁晋纯、饶纪乐主编。编写组成员有：袁晋纯、饶纪乐、邓树勋、黄炎、王岳云、吴子樱、钟其君、梁兆航、赖在文等教授，还有胡活伦、王常青两位副教授参加了部分章节的修改工作。其余部分由韩世枢、王岳云、许舒翔主编。编写组成员有：马焕堂、王岳云、王常青、王君、叶风玲、叶剑强、卢考纯、孙丹、丘习勤、安琪、许舒翔、许剑、刘奕涛、吕立、刘丽萍、李阳、李莉、李信就、师小蕴、余清、陆伯珩、汪君萍、何耀春、胡振敏、杨效勇、陈泽全、陈湛湘、陈发平、张顺英、麦粤微、盛成祥、赵翔博、夏恭华、郭鼎文、梁龙发、黄茂武、黄伟皓、温光洪、蒋小兵、程丹彤、曾庆国、韩世枢、谢荣华、谢仲年、霍杞江等46位专家、教授、副教授和讲师。

广东省教育厅教学处

1999年5月25日

目 录

体育基本理论篇

第一章 体育概述	(2)
第一节 体育的本质.....	(2)
第二节 体育的功能.....	(7)
一、体育的生物功能.....	(7)
二、体育的社会功能	(10)
第三节 体育的科学基础	(15)
一、体育的自然科学基础	(15)
二、体育的社会科学基础	(18)
第四节 体育战略和体育体制	(21)
一、体育战略	(21)
二、体育体制	(22)
本章小结	(25)
第二章 高等学校体育	(28)
第一节 体育在高等学校教育中的地位和作用	(28)
一、高等学校体育是全面发展教育的重要 组成部分	(29)
二、发展高校体育, 必须正确认识德、智、体 三育的辩证关系	(31)
三、学校体育是国民体育的基础	(35)
四、高等学校体育是丰富大学生课余文化生活, 建设校园社会主义精神文明的需要	(36)

第二节	普通高等学校体育的目的与任务	(37)
第三节	高等学校体育的组织形式	(39)
一、	体育课	(39)
二、	课外体育活动	(41)
三、	课余体育训练	(42)
四、	体育竞赛	(43)
	本章小结	(44)
第三章	体育锻炼对人体的作用	(45)
第一节	大学生的生理心理特征与体育锻炼	(45)
一、	大学生的主要生理特点与体育锻炼	(45)
二、	大学生的主要心理特点与体育锻炼	(47)
第二节	体育锻炼与运动系统	(49)
一、	运动系统	(49)
二、	体育锻炼对运动系统的良好影响	(53)
第三节	体育锻炼与心肺功能	(55)
一、	氧运输系统	(55)
二、	体育锻炼对氧运输系统的良好影响	(57)
三、	衡量氧运输系统功能强弱的指标 ——最大吸氧量	(59)
第四节	体育锻炼的能量供应和营养	(62)
一、	体育锻炼对消化吸收功能的良好影响	(62)
二、	体育锻炼时的能量供应	(64)
三、	营养素与体育锻炼	(65)
第五节	体育锻炼与神经系统	(70)
一、	神经系统	(70)
二、	体育锻炼对神经系统的良好影响	(72)
三、	加速掌握运动技能的若干因素	(74)
第六节	运动性疲劳与恢复过程	(75)

一、体育锻炼中怎样推迟疲劳的出现	(75)
二、恢复过程及加速疲劳消除的措施	(76)
本章小结	(79)
第四章 体育锻炼	(82)
第一节 体育锻炼的特点	(82)
第二节 体育锻炼的基本原则	(84)
一、提高认识, 自觉锻炼	(84)
二、循序渐进, 持之以恒	(85)
三、适量负荷, 因人而异	(85)
四、全面发展, 讲求实效	(86)
五、因地制宜, 讲究卫生	(87)
第三节 体育锻炼的内容和方法	(88)
一、体育锻炼的内容	(88)
二、发展身体素质的方法	(88)
三、群众性的传统体育健身方法	(93)
四、运动处方与锻炼计划	(97)
第四节 健美运动	(102)
一、人体健美的基本要求	(102)
二、健美运动的特点	(104)
三、健美运动的练习方法	(106)
四、女子健美运动的特点	(107)
五、人体各部位的健美锻炼方法	(108)
六、矫正体形体态的练习方法	(110)
第五节 利用阳光、空气和水锻炼身体	(117)
一、日光浴	(117)
二、空气浴	(118)
三、水浴	(118)
本章小结	(119)

第五章 体质测定与评价	(122)
第一节 体质与健康	(122)
一、体质与健康的概念	(122)
二、影响人体健康的因素	(124)
三、学生体质测定与评价的意义	(128)
第二节 体质测定的内容和方法	(129)
一、身体形态指标的测定	(130)
二、生理机能指标的测定	(131)
三、身体运动素质的测定	(133)
第三节 体质评价	(134)
一、指数评价法	(135)
二、标准对照评价法	(135)
第四节 身高的预测和体型胖瘦的估算	(137)
一、身高的预测	(137)
二、体型胖瘦的估算	(140)
本章小结	(144)
第六章 体育保健	(147)
第一节 成年人运动卫生	(147)
一、自我医务监督	(147)
二、一般成年人的运动卫生	(148)
三、女子运动卫生	(151)
第二节 环境卫生	(152)
一、合理的作息制度	(153)
二、合理的饮食	(153)
三、运动环境卫生	(155)
第三节 运动中常见的生理反应和运动性	
疾病及其防治	(156)
一、肌肉酸痛	(156)

二、肌肉痉挛·····	(157)
三、极点和第二次呼吸·····	(158)
四、过度疲劳·····	(159)
五、运动中腹痛·····	(160)
六、低血糖症·····	(161)
七、运动性贫血·····	(162)
八、运动性晕厥·····	(163)
九、运动性血尿、蛋白尿·····	(164)
十、运动性血红蛋白尿·····	(165)
十一、中暑·····	(165)
十二、溺水·····	(166)
第四节 运动创伤的现场处理·····	(167)
一、软组织损伤·····	(167)
二、出血·····	(168)
三、骨折和脱臼·····	(170)
四、脑震荡·····	(172)
第五节 现代医疗体育·····	(172)
一、何谓医疗体育·····	(172)
二、体育疗法的对象·····	(173)
三、医疗体育的特点·····	(174)
四、如何实施体育疗法·····	(175)
本章小结·····	(175)
第七章 运动竞赛基本知识·····	(179)
第一节 运动竞赛的种类·····	(179)
一、综合性竞赛·····	(179)
二、单项竞赛·····	(180)
第二节 运动竞赛的组织与竞赛方法·····	(181)
一、运动竞赛的准备工作·····	(181)

二、竞赛方法	(182)
三、单项竞赛的基本知识	(187)
第三节 运动会	(203)
一、综合性运动会	(203)
二、单项运动会	(215)

体育教学大纲篇

第八章 体育基础课教学大纲	(224)
第九章 体育选项课教学大纲	(228)
第一节 篮球选项课教学大纲	(228)
第二节 排球选项课教学大纲	(231)
第三节 足球选项课教学大纲	(234)
第四节 乒乓球选项课教学大纲	(237)
第五节 羽毛球选项课教学大纲	(240)
第六节 网球选项课教学大纲	(243)
第七节 橄榄球选项课教学大纲	(245)
第八节 健美操选项课教学大纲	(249)
第九节 艺术体操选项课教学大纲	(252)
第十节 男子健身选项课教学大纲	(255)
第十一节 游泳选项课教学大纲	(258)
第十二节 中国武术选项课教学大纲	(261)
第十三节 自由搏击选项课教学大纲	(264)
第十四节 拳击选项课教学大纲	(267)
第十五节 跆拳道选项课教学大纲	(269)
第十六节 擒拿格斗选项课教学大纲	(272)
第十七节 轮滑(旱冰)选项课教学大纲	(275)
第十八节 体育舞蹈选项课教学大纲	(279)
第十九节 气功与按摩选项课教学大纲	(281)

第十章 体育保健康复课教学大纲	(284)
-----------------------	-------

体育考试篇

第十一章 体育课考试内容、方法和评分标准	(288)
----------------------------	-------

第一节 考试的总要求	(288)
------------------	-------

第二节 体育基础课考试内容、方法和评分标准	(289)
-----------------------------	-------

一、田径	(289)
------------	-------

二、篮球	(289)
------------	-------

三、排球	(293)
------------	-------

四、足球	(294)
------------	-------

五、中国武术	(295)
--------------	-------

六、竞技体操	(296)
--------------	-------

七、游泳	(297)
------------	-------

第三节 体育选项课考试内容、方法和评分标准	(298)
-----------------------------	-------

一、篮球	(298)
------------	-------

二、排球	(302)
------------	-------

三、足球	(304)
------------	-------

四、乒乓球	(307)
-------------	-------

五、羽毛球	(310)
-------------	-------

六、网球	(312)
------------	-------

七、橄榄球	(314)
-------------	-------

八、健美操	(316)
-------------	-------

九、艺术体操	(317)
--------------	-------

十、男子健身	(318)
--------------	-------

十一、游泳	(318)
-------------	-------

十二、中国武术	(319)
---------------	-------

十三、自由搏击	(320)
---------------	-------

十四、拳击	(320)
-------------	-------

十五、跆拳道	(321)
十六、擒拿格斗	(322)
十七、轮滑（旱冰）	(323)
十八、体育舞蹈	(324)
十九、气功与按摩	(325)
第四节 体育保健康复课考试内容、方法和评分标准	(326)

附 录

一、中华人民共和国体育法	(328)
二、全民健身计划纲要	(335)
三、国家体育锻炼标准施行办法	(340)
四、国家体育锻炼标准测验规则	(343)

体育基本理论篇

第一章 体育概述

体育是社会主义现代化建设事业的重要组成部分，对增强人民体质，培养良好的道德品质和心理素质具有重要的作用，在改革开放的新形势下，体育更显示出它的特殊功效。本章阐述的是：体育是一种社会现象，体育手段的形成，体育概念，体育功能，体育科学的发展和体育科学体系，体育战略和体育体制。通过本章的学习，使同学们加深对体育的认识。

第一节 体育的本质

体育的本质是什么？

所谓本质是指事物的本来属性。概念是反映本质的，用什么概念来反映体育的本质？

体育是人类社会出现以后才逐渐形成的一种社会活动。了解体育的产生和发展梗概，可以帮助我们认识体育的本质。

我们的祖先——早期的人类不懂得耕种，过着渔猎生活，以狩猎和采集植物的果实、根茎来维持最低的生活水平。人类在求生存的斗争中，逐步发展了走、跑、跳的生活技能。今天的各种体育运动项目，多与走、跑、跳有关，并以此为基础，组成各项运动。早期的人类社会，“人民少而禽兽众”，在围捕或防御凶猛野兽侵袭时，有时是徒手与动物搏斗，有时是手持棍棒与动物搏斗，这样，就逐渐形成了徒手的和器械的攻防格斗技术。

原始社会末期，部落间为了争夺地盘，或为了血亲复仇，经常发生战争。原来用于生产劳动的石器，如石刀、石斧、石匕首等，在战争中用作兵器，即“以石为兵”，“工兵不分”。在围捕猛兽时形成的格斗技术，在战争中则用作进攻或防守，战争又促进了器械的发展和使用器械的攻防技术的发展，武术就是在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成、发展和完善的。

古人去采集野果，要攀山爬树，发展了攀登、爬越的技能。为了捕鱼，古人学会了在水中沉浮的技术，这是人类最早的游泳。

在劳动过程中，人类的智力不断发展，古人把树枝扭弯，用动物的筋或麻、藤做弦制成弓，用棍棒削细，缚上尖利的石（骨）镞做成箭，以射杀飞禽走兽，这就是早期的弓箭。

上述这些例子，足以说明今天的体育是源于生产劳动和战争，同时，生产劳动和战争又促进了体育的发展。然而，军事格斗技术，最早也是源于生产劳动，所以说，体育产生的根本源泉是生产劳动，体育是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的。

随着人类社会的不断演进，人们积累了相当多的劳动知识和经验，劳动技能的提高，使得劳动产品有了一定的剩余，老人和儿童不用成年累月劳动也可以得到基本的生活保障。这时，成年人和老人就利用空闲的时间，通过游戏的形式，教授儿童劳动的知识、技能，这些知识、技能，实际就是如何捕猎野兽，如何走得快，跑得快，跳得高，如何攀登爬越等。长辈有意识地训练儿童的体质和智力，这种活动就是原始的教育，也是原始的体育。

随着生产劳动过程的复杂化，人类对自身的认识不断加深，对各种劳动动作更精细地整理分类和有计划地事先练习，并将它们组合起来作为特定的身体练习形式，这种特定的身体练习形式集中地表现在模仿劳动的各种游戏之中，这样就形成了多功能、

多目的的运动形式，并被作为获得强健的身体素质和学习生产、生活技能的重要手段。这些原始的运动形式，经过数千年的实践，不断加以改进，逐渐符合人体的结构和机能发展的需要，并演变成今天的各种体育运动项目，成为增强体质，增进健康的专门手段。

体育发展到今天，已成为一种大规模的社会活动，用以增强体质，丰富社会的文化生活。无论是群众性的身体锻炼，或是竞技比赛，都是一种有目的、有意识、有组织的与政治、经济、文化、教育等相联系的社会活动。

通过了解体育的产生、发展和不断完善的过程，我们可以说体育的广义的概念是：体育是根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律，以各项运动为基本手段，以达到发展身体，增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活，为发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常简称为体育运动。狭义的概念是指“体育是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程”，即体育教育。体育的概念，无论是广义的或是狭义的，都强调它以各种运动为基本手段，是发展身体，增强体质的教育过程，这就反映了这一事物的本来属性，即体育的本质。

体育是人类特有的社会现象。动物的跑、跳，虽然也是一种肌肉活动，但不能称作体育。其区别就在于动物不具有“体育手段”，不是一种有目的、有意识、有组织的教育过程。杂技团的猴子、大熊会骑自行车、投篮、滑旱冰等，那是经过训练，按一定信号刺激形成的条件反射活动，不是有意识、有目的的行为，也不能称作体育。

随着医学科学的发展，人们对自身的认识不断深化，在长期的体育实践中，为增强人类体质而形成的田径、体操、球类、水