

高等学校教材

师专体育

(理论部分)

《师专体育》编委会 编



高等教育出版社

高等学校教材

师 专 体 育

(理论部分)

《师专体育》编委会 编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

师专体育:理论部分/《师专体育》编委会编. -北京:

高等教育出版社,1999(2003 重印)

高等学校教材

ISBN 7-04-007321-8

I. 师… II. 师… III. 体育理论-师范学校:高等学校-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 22649 号

师专体育(理论部分)

编委会 编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100011

总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 涿州市星河印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.5

字 数 190 000

版 次 1999 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 4 月第 7 次印刷

定 价 8.50 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

《师专体育》教材编委会

主 审 郑厚成

主 任 季克异

副主任 朱敬真 常 生

编 委 王金保、方爱莲、张武军、陈上越、
王福山、吴 义、颜雪珍、韦启旺、
戴德翔、薛 龙、杨建国、徐鲁清、
张映冬、李树清、林宏牛、林 立、
易定恩、杨 玲、薛玉彪、黄 胜、
何德福、黄纪明

主 编 朱敬真

副主编 常 生 王金保 吴 义

编写说明

根据国家教育部颁发的体育课程指导纲要关于加强教材建设的要求和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，中国教育学会体育研究会师专系统分会在教育部体卫艺司的领导和关心下，在高等教育出版社的全面支持和帮助下，组织全国师范专科学校的体育教学骨干力量，编写了这本全国师专公共体育课教材。

体育教育是高等学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展高级人才的重要环节。在体育越来越成为人们生活及全社会需要的现代社会，系统地向大学生传授体育科学的基本理论、基本知识和基本技术及技能，使他们能够全面地认识和了解体育，懂得体育锻炼对增强身体、增进健康和提高民族素质的重要作用，掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能，养成终身锻炼的良好体育习惯，这对于培养跨世纪的人才具有非常重要的意义。由于本书要兼顾全国各地教学使用，故尔选编的内容较多，如滑冰、游泳、民间体育等。各校可根据本地区和本校的实际，以完成教学指导纲要规定的基本内容为原则进行选用。

《师专体育》教材的编写工作历时近3年。1997年全国师专体育研究会师专系统分会和高等教育出版社在菏泽师专联合召开了“加快师专体育教学改革的座谈会”，对师专公共体育教学改革提出了积极的建议，包括加强教材建设的计划。1998年3月教育部体卫艺司在南通师专召开了“师专体育教材建设研讨班”，国家教育部体卫艺司体育处处长、全国高校教学指导委员会秘书长季克异同志在研讨班作了重要报告。在这次研讨班上，来自全国各

大区师专的 20 多位专家教授,研讨制订了《师专体育》教材的编写框架。研讨班后,再次在全国师专范围内广泛征求意见,并积极组织教材的编写工作。1998 年 10 月在天津师专召开了教材统稿会。1999 年 1 月送交专家审定通过,最后完成了定稿工作。

在本书的编写过程中,我们依据高等学校体育教育的目的和任务,针对高等师范院校体育工作的实际状况和学生的生理、心理特点,注重选编教材内容的科学性、知识性和实用性,特别是强调了教材的师范特色。本书共 9 章,本教材适用于高等师范院校本、专科学生,也可作为师范学校学生的教材和农村中学体育教师的教学参考资料。

本书主编朱敬真,副主编常生、王金保、吴义。参加编写工作的主要有:朱敬真、常生、王金保、吴义、刘举科、王福山、黄纪明、韦启旺、张宗国、方爱莲、宋和平、甘私光、何建山、党炳康、黄胜、易峰、陈上越、张雪、肖国良、刘传进、钟亿群、刘新民、何德福等同志。朱敬真、常生、王金保、吴义参加了统稿,最后由朱敬真进行了统稿和定稿。

本教材由全国高校教学指导委员会郑厚成教授审定。

在本教材的编审过程中,参阅了国内外大量有关教材和资料,并引用了部分资料和图表,在此表示衷心感谢。由于编写人员水平限制,书中不当之处,恳请批评指正,以便再版时修订。

编者

1999 年 5 月 8 日

内容提要

本书是全国师范专科学校系列公共体育课教材之一。全书运用当代体育教育研究成果,将涉及师范生体育知识、技能合理取舍并构筑全新的内容结构体系。包括:体育概念、体育基础理论、体育锻炼、中学生课外体育锻炼、体质测定与评价、卫生与健康、体育疗法、运动损伤的预防与简易处理、运动竞赛等内容。适用于师范专科层次学生使用。本书经教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定通过。

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的起源与发展.....	(2)
第二节 体育的功能	(13)
第三节 高校体育的目的任务	(21)
第四节 学校体育制度与法规	(26)
第二章 高校体育的理论	(34)
第一节 大学生生理、心理的主要特点和体育.....	(35)
第二节 体育的生理学基础	(48)
第三节 体育的心理学基础	(58)
第四节 体育的社会学基础	(75)
第三章 体育锻炼	(79)
第一节 体育锻炼的理论依据	(80)
第二节 体育锻炼的原则	(82)
第三节 体育锻炼的内容与选择原则	(88)
第四节 体育锻炼的方法	(91)
第四章 中学生的课外体育锻炼	(106)
第一节 班级课外体育活动.....	(107)
第二节 野外体育活动.....	(116)
第五章 体质测定与评价	(128)
第一节 体质测定与评价的意义.....	(129)
第二节 体质测定的内容、方法与评价	(132)
第六章 卫生与健康	(150)

第一节 生活卫生	(151)
第二节 环境卫生	(159)
第三节 心理卫生	(164)
第四节 运动卫生	(170)
第七章 体育疗法	(176)
第一节 体育疗法及其特点	(177)
第二节 常见病的体育疗法	(180)
第八章 运动损伤的预防与简易处理	(195)
第一节 运动损伤概述	(196)
第二节 常见运动损伤的简易处理	(204)
第三节 体育运动中的自我医务监督	(216)
第九章 运动竞赛	(220)
第一节 运动竞赛概述	(221)
第二节 运动竞赛的种类	(223)
第三节 运动竞赛的方法	(225)
第四节 学校运动竞赛的组织要求和要点	(233)
附录 国际国内大型运动竞赛	(235)
附录一 奥林匹克运动会	(236)
附录二 亚洲运动会	(246)
附录三 其他国际大赛	(250)
附录四 全国运动会	(256)
主要参考书目	(259)

第一章 体育概述

【内容提要】

本章阐述了人类和社会的发展与体育的关系，体育的本质、功能和发展规律，以及体育这一文化现象的强大的生命力。

第一节 体育的起源和发展

一、体育的概念

“体育”一词最早出现的时间大约是 19 世纪，而我国最早约在 19 世纪末和 20 世纪初从日本引进，日本则是从西方引进的。体育（广义）亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以运动动作作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴，受一定社会政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。从体育（广义）的内涵来看，体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性；二是运用这种手段和方法，来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分，具有社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心俱健，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性统一和作用的结果。从体育（广义）的外延来看，体育的范围包括三个组成部分，即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育，习惯上称“体育”（狭义），又称体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合，培养全面发展的人，从而为造就一代新人打好基础，为人们终身进行体

体育锻炼和培养兴趣和锻炼习惯。

群众体育（又称体育锻炼），是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的，内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。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的，并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此，体育锻炼是现代人的必需，也是提高生活质量必不可少的手段。

竞技体育（又称竞技运动），是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、体能等方面的潜力，以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素，也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别，又互相联系，互相渗透。它们的共同点：都是通过身体练习来全面发展身体，增强体质；都具有教育、教学的因素，都有学习知识，提高技术的过程，都有竞赛的因素；从而构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象，它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题，在以往的体育史及体育理论教材中，一般主张“劳动产生体育说”，而对其他起源说则很少涉及。近年来，随着体育科学研究深入，各门学科的互相渗透和借鉴，人们对“劳动产生体育说”提出了一些补充论述，如有人认为“体育的产生不是一源而是多源”，认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”，但不是“唯一源泉”。有人认为“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”。原始人的身体活动大致可分为三种：一是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；二是原始武力活动所必需的技能，如走、跑、跳、攀、爬等；三是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而是仅仅为了满足人的某种需要，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动，而且需要生活。他们有喜怒哀乐，也有交往的需求，因而集群而居。仅体育产生的动因而言，除了劳动的需要外，还有适应环境的需要、对同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来，就必须具有健康的身体，还要进行强健自身的活动。

（一）原始体育在生活 and 劳动过程中萌生

原始人的生活条件非常严酷，他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式搜集各种食物，维持生存。原始人的生产工具非常简陋，只有一些简单的石器，他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿；用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游水或掷矛器去捕鱼。人们当时的跑跳、投掷、攀登、爬越，根本目的是为了生存，而不是锻炼身体、增强体质。因此，严格地说，这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的前身，现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

（二）原始体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活中，对自然和社会的认识不断深化，生产工具不断改进、日趋多样化、复杂化，生产力不断提高，从而对人类提出了更高的社会需要，必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一

代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时，劳动生产过程也促进人的大脑思维的发展，这就从主、客观上为教育的生产提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动，因此在原始教育中，对身体的培训占有相当的比重。原始体育不仅是教育的主要手段，而且也是教育的重要内容。

(三) 原始体育的产生与其他活动的关系

1. 原始体育与军事 原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争，战争推进了武器的演进，这不仅为了人们的健身活动提供了更为广泛的运动器材，而且也促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能，进行军事训练和身体训练的积极性，如我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生 原始人的生活条件非常严酷，自然灾害及互相间的袭扰，使人们的健康和生命都缺少保障，寿命很短。考古资料表明，骨的损伤显示了饮食不足、结核病及由来已久的关节炎等。由于骨折不能完全复原以及头盖骨破裂、抛物刺入胸腔与骨盆之间的骨骼往往造成死亡。由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又多有消化病如胃溃疡等，因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”、《黄帝内经》中的“导引按”等，都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动，从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更明确，原始体育的因素也进一步得到了加强。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动 原始娱乐的主要形式是舞蹈，而舞蹈与原始体育有很多共同特点，都有健身的作用，

某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是原始体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦，对自然的崇拜，对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练，又是娱乐。在原始社会末期，已经有了专门的球类游戏，而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。以后随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，娱乐神，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，其中包含着许多原始体育的因素。古代的奥林匹克运动会就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成的定期举行的节日竞技运动会。

综上所述，原始体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要的激励而产生的一种社会活动，它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动，互相联系、互相促进、互相推动，有的甚至是在同一个过程中进行。因此，它们共同进化和发展，宛如孪生兄弟，在原始人类社会的母体中，共同孕育萌生。

三、体育的发展

（一）国内体育的发展

我国体育伴随几千年古老文化的发展而演进。夏、商、周、春秋时代，由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳击、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校体育，有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合，教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数，其中的射、御和乐中的舞都包含体育的因素。同时，奴隶主阶级为了满

足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎等等。

春秋时期是一个动荡时期。这个时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。例如,孙武的《孙子兵法》就包括了不少有关身体训练的体育内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外,还主张学生进行郊游和游泳。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体强健。但由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”、“礼”,以致他的一些体育思想未能得到更多的发扬,没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期,新兴地主阶级正处于上升阶段,对社会的发展起着进步作用。各国在变法中都很注重尚武,提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武,如墨子主张把射、御定为贤士的标准,依此予以赏罚等。由于社会政治、经济的迅速发展,城市繁荣,医学、养生学和民间的体育活动也得到了一些发展,民间的体育娱乐非常活跃。

在汉代,由于政策宽松,人民得以休养生息,出现了政治巩固、经济文化繁荣的“文景之治”。为了抵御外来侵扰,需要加强军备,使人民强身祛病,最终促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大的发展。以士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”、“无神论”与唯心主义的“天命论”。以健身为主要目的的医疗体育如导引养生、五禽戏等也出现了。特别是名医华佗所创的五禽戏,以唯物主义哲学思想,根据人体结构和血脉流通的生理机制,通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,以活动身躯,促

进体内血气运行，颇有强身祛病的价值，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。角抵戏兴盛于世，其中有关的体育项目有角抵（包括角力、摔跤等）、杂技（其中有倒立、爬绳、爬竿、柔术等动作）、舞蹈（剑戟舞、蹴鞠舞等），以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后世发展成竞技运动项目，有的至今则仍是人民喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期，出现了混乱、分裂的局面。在体育方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动量大的项目如角抵、蹴鞠等被废弃，而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡，致使体育走上歧途，但相应地也促进了娱乐性体育和养生的发展。

在我国封建社会的中期即隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由于全国统一，加强了中央集权制，社会安定，经济发达，繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前的繁荣景象。首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制，规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵讲武活动，使一般男性农兵都受到了严格的军事训练。在考试制度上，由武则天首创了武举制度，提倡考武状元，这一制度的实行，大大鼓励了民间练武之风，对体育的发展也起了促进作用。隋唐时期的体育活动的特点是范围广、规模大，上起宫廷，下至文官武将、平民百姓，如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的“角抵大戏”、“经月而罢”，相当于一次全国运动会。由于隋唐时期的生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进，如唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时，由于医