

高等院校公共体育

识知论理

王小美 李建军 编



高等院校公共体育理论知识

王小美 李建军 编

信阳师范学院

高等院校公共体育理论知识

王小美 李建军 编

信阳师范学院

信阳师范学院印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本40印张71万9千字

1989年8月第一次印刷

印数1—10000

定价：6.89元

绪

科学技术的发展，很大程度上决定于科学技术人员能否做出卓有成效的贡献。高等学校是培养科技人材的摇篮。因此如何有效地培养大批合格的大学生，已成为社会各方面都在关注和积极探索的一个重大课题。培养人才的目的是为了使用。成功的人才决不是单纯的知识堆积，而应是强健体质和丰富知识的有机结合。高等学校的体育工作是学校教育的重要组成部分。要为培养又红又专体魄健全的各种专门人才，为增强中华民族的体质为实现四个现代化作出积极贡献。现代社会把体育扶上了科学轨道，随着教育的不断深化，体育事业飞速发展和国家对人材培养的要求，显然在体育教育中迫切需要科学的先进的体育理论知识。

根据十三大精神和当前体育科学理论发展的实际，为更好的贯彻党的教育方针，适应教育的三个面向，因此大学生不仅在校期间要坚持体育锻炼掌握体育的科学理论知识。而且还要掌握科学的终身锻炼的习惯，为人民健康的工作五十年，为祖国作出更大的贡献。

体育锻炼要有科学的理论指导，视当前全国还没有完整的高等学校公共体育理论知识统编教材，旧时体育教学大纲中也没有把体育理论知识教学放在公体的重要位置上。为此编者向全国十余所高等院校发出了有关“公共体育理论知识教学内容”调查表进行分析研究，撰写论文（已在中、西、南地区高师体育科学论文报告会上做了大会发言）。同时收集资料、访问专家学者，对编写《高等院校公共体育理论

知识》做了大量准备工作。

《高等院校公共体育理论知识》具有理论性，知识性、资料性、实用性、指导性、可讲性、可读性。寓以新意，内容丰富，图文并茂。全书71万9千字，602个插图，153个成绩表，共分十五章。该书可供普通高等院校、中小学体育教师讲授体育理论知识课之用，及大中专、中学高年级学生了解体育，认识体育的一个窗口。并有利于指导广大青少年进行科学的锻炼身体，具有实用价值。

信阳师院体育教研室主任 **张俊荣**

1989 · 8 ·

目 录

第一章 体育概念	1
第一节 对体育概念的理解.....	2
第二节 体育的起源.....	6
第三节 现代体育的发展.....	18
第四节 体育的效能.....	36
第五节 我国实现体育强国的若干问题.....	60
第二章 体育的目的和任务	65
第一节 体育的目的和任务概述.....	65
第二节 确定我国体育目的和任务的依据.....	69
第三节 我国体育的目的和任务.....	77
第三章 各项运动项目的起源、发展、基本技战术, 规则场地器材及运动成绩	88
第一节 田径.....	88
第二节 足球.....	219
第三节 篮球.....	263
第四节 排球.....	315
第五节 乒乓球.....	349
第六节 羽毛球.....	381
第七节 球类运动的组织.....	417
第八节 体操.....	429
第九节 武术.....	519
第四章 奥运会、亚运会、全运会发展概况	574
第一节 奥运会.....	574

第二节	亚运会·····	688
第三节	全运会·····	718
第五章	运动生理卫生与运动损伤及预防·····	751
第一节	运动生理卫生·····	751
第二节	常见运动项目损伤特征及其预防·····	754
第六章	春夏秋冬体育锻炼与注意事项·····	758
第一节	春季体育锻炼与注意事项·····	758
第二节	夏季体育锻炼与注意事项·····	761
第三节	秋季体育锻炼与注意事项·····	767
第四节	冬季体育锻炼与注意事项·····	769
第七章	身体锻炼的人体科学基础·····	779
第一节	人类的进化过程·····	779
第二节	遗传变异对体质的影响·····	782
第三节	运用人体机能的基本理论知识指导身体 锻炼·····	789
第四节	按照人体发展的阶段性特征进行身体锻炼	793
第五节	影响人体的非正常生物过程·····	812
第六节	身体锻炼的心理学基础·····	816
第七节	身体锻炼的美学意义·····	823
第八章	身体锻炼的原则、方法与作用·····	831
第一节	身体锻炼时的新陈代谢·····	831
第二节	身体锻炼的原则和方法·····	856
第三节	身体锻炼的作用·····	876
第四节	身体锻炼的效果及其相关因素·····	890
第九章	身体锻炼的自我医务监督·····	892
第一节	身体锻炼的科学性·····	892

第二节	自我感爱·····	904
第三节	心率脉搏的测定·····	910
第四节	人体运动时的供能方式·····	916
第五节	运动处方·····	919
第六节	身体锻炼的心理卫生·····	924
第七节	女子运动卫生·····	926
第十章	健与美·····	932
第一节	一般概念·····	932
第二节	健美的重要标志——皮肤美·····	936
第三节	体型美的一个重要问题——减肥·····	938
第四节	肌肉的发达与体型美·····	949
第五节	形成正确姿势——姿态美·····	952
第六节	青年韵律操·····	955
第十一章	学校体育的战略地位·····	981
第一节	学校体育的地位意义·····	981
第二节	学校体育与全面教育·····	984
第三节	学校体育与竞技体育·····	986
第四节	学校体育的目的和任务·····	988
第五节	学校体育的战略措施·····	990
第六节	外国学校体育的目的和任务·····	993
第十二章	世界新技术革命与体育的未来·····	1005
第一节	世界新技术革命的发展及其背景·····	1005
第二节	世界新技术革命对体育的影响·····	1015
第三节	展望二〇〇〇年的中国体育·····	1034
第十三章	未来社会对体育的需求·····	1043
第一节	未来社会的基本状况·····	1043

第二节	体育在未来社会中的地位和作用·····	1046
第三节	我国未来社会中对体育的要求·····	1048
第四节	保持旺盛精力和延缓衰老、预防“文明病”	1054
第十四章	气功与学校体育·····	1057
第一节	气功与体育·····	1057
第二节	气功在大学·····	1058
第三节	学生练气功的意义·····	1059
第四节	学生坚持课前静 5 — 6 分钟意义深远·····	1061
第五节	练气功对大学生身体素质的影响·····	1064
第六节	练气功注意事项·····	1068
第十五章	娱乐体育·····	1087
第一节	娱乐体育的一般概念·····	1087
第二节	娱乐体育的内容和分类·····	1093
第三节	简介几项娱乐活动·····	1096
★附	《国家体育锻炼标准》·····	1176
一、	我国体育锻炼标准制度的发展概况·····	1176
二、	关于做好新《国家体育锻炼标准》的联合通知	1184
三、	《国家体育锻炼标准》的内容, 要求及评分表	1186

第一章 体育概念

第一节 对体育概念的理解

一、体育一词的来源

任何一个词或词组，都有一定的含义，在科学领域内，表达一定含义的词或词组，称为该门科学的术语。术语是概念以词或词组的表达形式，它包含着一定的内容和范围。随着客观事物的变化和科学的发展，人们对客观事物的认识不断深化，某一术语所代表的一定客观事物的内容和范围的概念，也随之变化。随着社会科学实践发展的需要，一些包含新概念内容范围的新术语产生了，一些原代表一定概念的内容范围的术语，其包含的概念内容范围扩大或者是缩小了，或者是被其他新术语所包含的新概念所包含或取代了。体育这一术语，它所包含的概念的内容与范围，同样也有一个发展变化的过程。

在国外，古希腊就有竞技的“Gymnastics”的术语。从公元前776年起开始举行四年一度的奥林匹亚竞技（即古希腊的竞技会）。直到公元394年遭到罗马皇帝的禁止而被迫停止。现代第一届奥林匹克运动会於1896年在希腊雅典举行，又开始恢复四年一届。而“Gymnastics”一词中文翻译为“体操”，古希腊著名哲学家柏拉图（前427—前347）就曾多次使用过，并把它广义地理解为“身体训练的理论和方法的体系”而狭义的理解是“体育疗法”和“健身术”等

人们把“Gymnastics”曾作为似“广义的体育”概念一直应用到近代。

“体育”一词，据世界体育资料记载，最初是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论术时首先起用的(Education Physique(法)简称E·P)。1762年，世界著名的法国启蒙思想家卢梭(1712—1778)的名著《爱弥尔》中也应用了体育(E·P)这个词，后来英语也广泛应用了卢梭所用的(E·P)这一词。

日本是在1863年先从欧洲引进体操，并于1873年，把体操列为学校课程。据日本的体育史书记载，日本是1878年把英语的P·E译成“体育”

“SPORT”，一般认为源于“Disort”，包括有游戏、消遣、竞技等各种“身体娱乐”性质的内容，本意比较广泛主要是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。在“体育”与“竞技运动”等名词出现之前就早已存在。竞技运动(亦称竞技体育，在国内外现代的体育运动中占有极其重要的地位，并产生愈来愈明显的社会影响与国际影响。竞技运动的内容历来被作为手段广泛应用在体育教育(以学校体育为代表)中，现在，竞技运动同体育教育虽有明显区别，但很难完全分开，在我国和世界上很多国家，仍按历史上已经形成的相互联系的两个方面作为体育的重要组成部分。

在欧洲，较长时间应用“体操”一词。1816年，德国的F·L杨氏(1778—1853)创造的Tnrrntn中文译为“德国体操”，是从希腊语“Gymnastics”变化而来的，用于“振兴民族”进行社会教育的“国民体操体系”，杨氏把德国体操从学校的狭小圈子引向社会，故被称为“社会体育”的先

躯，瑞典的伯尔·亨利克·林（1779—1839）创造了瑞典（林氏）体操体系。英国素有“户外运动之家”之称。近代体育从十八世纪末，十九世纪初逐渐在欧美各国实施和发展起来，而德国、瑞典、丹麦，英国、美国等是实施近代体育最早的国家，其中英国的户外运动、游戏和德国的体操，瑞典体操可以说是构成近代体育运动的三大基石。

我国是世界上文化发展最早的古国之一，我国古代体育的起源与发展，也是世界上最早的国家之一，项目繁多，内容丰富多彩，如原始社会后期相传就有“消肿舞，”春秋以后有各种引术，用来防治各种疾病和益寿延年，如五禽戏，八段锦，太极拳等都是当时流传颇广的养生和手段，随着社会的发展，其内容也不断充实和发展，但是都还未起用体育一词。

体育一词是近百年来从国外传入我国的，体育史学界一般认为最早是从日本引进的。

1891年—1894年，康有为在广州长兴里办“万木草堂”课程中有体操内容；1897年在他编辑的《日本书目志中》收录了《体育学》这个书目。1895年前后，在中国的“新军”中，普遍推行德式军操。1901年据《体育世界》第47册上记载了我国官方已应用“体育”一词。1903年《政艺通报》上连续刊登了“无锡体会”的“无锡体育简章”“无锡体育会共和宪章。”1906年“精武体育会”在上海建立。1910年在南京举办了“全国学校区分队第一次体育同盟会”，后来被追认为旧中国“第一届全运会”。1923年，当时政府所公布的《中小学课程纲要草案》中正式将学校“体操科”改为“体育科”。自此“体育”一词便逐渐代替原来意义的

“体操”。1924年在南京成立“中华全国体育协进会”，1931年国际奥委会正式承认“中华全国体育协进会”为中国奥委会。1932年，国民党政府教育部成立“体育委员会”这是领导全国体育运动的官方组织。1935年，当时远东最大的江湾体育场落成，当年国民党政府还颁布了《全国运动大会举行办法》。从上述情况可以看出，在当时“体育”同“运动”是混用的，并无严格区别。

解放后，1952年成立了中华全国体育总会。1953年成立了中央人民政府体育运动委员会，统管全国的体育工作。在五十年代毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德等中央领导同志对体育工作的题词，都用“体育运动”一词。在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中，都用“体育运动”和“体育”这些词作为体育的总概念或第一位概念，也用“体育教育”（狭义的体育），“学校体育”，“竞技体育”（或称“竞技运动”、“运动”），“群众体育”等作为低一层的概念或第二位概念。

回顾历史，总观世界各国体育的发展过程，可以清楚地看到，体育是人们用来培养下一代的，与德育、智育，美育等相配合的整个教育的组成部分，是人们用来锻炼身体，增强体质，防治疾病，延年益寿的重要方法；是进行竞技比赛，丰富人们文化生活内容，建设精神文明的内容与手段，也是加强与各国人民之间相互了解的纽带。体育的这几个方面，虽然目的、作用、对象不同，但它们是相互联系的都是以身体练习为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都有教学和教育的内容，也都有竞赛和提高技术的因素。

二、对体育概念的理解

1、先从“体育”一词谈起。

“体育”这个词英语叫做Physical Education意思是关于身体的教育，与我国汉语“体育”两字的意义很相符合，在我国古籍中，并没有“体育”这个词，当然，这并不等于我国古代没有体育。体育一词的出现，是一八四〇年鸦片战争以后，西方现代体育传入我国才有的。据一九三三年出版的陈咏声《体育原理》一书记载，本世纪初，我国对体育的认识，大约经历了：“体育”就是“体操”（1890—1900）；“体育”就是“运动”（1910—1900）：“体育”就是“游戏”（1910—1920年）？“体育”就是“健康”（1920—1930年）：“体育”就是“教育”（从1930年起）这样五个时期。

司泡尔特（sport）这个词，源出于拉丁语Disport、它的原意是“离开工作”，指劳动者在工作间隙，离开工作岗位去从事摔跤、赛跑、钓鱼、打猎、打扑克、下象棋等游艺性、消遣性的玩乐活动。外国认为“玩”是司泡尔特的本质。各国重视奥林匹克竞技，主要是从“玩”的角度重视的。加拿大学者一九七八年对司泡尔特这个词下了一个定义，“司泡尔特”是根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体力活动。一九五二年赫尔辛基奥运会提出研究“体育”与司泡尔特的区别问题。日本和苏联在五十年代和六十年代都进行过“体育”与司泡尔特二者区别的大讨论。我国把司泡尔特的一套东西引进来，我们既不了解它同体育的区别，更不了解还有与司泡尔特不同的真正体育的存在，把它完全当成体育来看了，甚至还写文章批判资产阶级司泡尔特的这种所谓体育的消遣娱乐主义。

“体育教育”这个词，日本学者工藤英三（1978年）指出：“首先出现于十九世纪末，二十世纪初。在我国过去的文献中，如江良规著的《体育原理》第180页也有体育教育这个词（商务印书馆1948年版），但它并不是与体育作为两个不同概念出现的，而是作为加重语气运用的。1955年《苏联教育体育理论》一书中，出现了作为独立概念的“体育教育”这个词。1957年体育文竺杂志发起的名词讨论中，比较趋向一致地主张取消“体育教育”这个词。时隔二十年后，1981年出版的体育系统用教材《体育理论》一书中，又写进了“体育教育”这个词。但是、从最近发表的文章看，仍有人不同意“体育教育”这个词。

总之，从国内外一些资料来看，“体育”这个词是个大概念，它包括了“体育教育”这个小概念。但是“体育教育”无论如何也不能包括或代替体育的现在，谈体育概念，当然是指大概念的“体育”更不是“竞技体育”“大众体育”、“医疗体育”、“学校体育”或“军事体育”等等的体育了。

2、体育的概念

“概念”是什么。根据《现代汉语小词典》的解释，“概念”是：思维的基本形式之一，反映事物一般的、本质的特征。把感觉到的事物的共同点抽出来，加以概括，就成为概念。比如从白雪、白马、白纸等事物里抽出共同特点，就得出“白”的概念（商务印书馆1980年出版）。

体育的概念，必定是反映体育的一般的、本质的特征。

《矛盾论》指出：“对于某一种矛盾的研究，就构成某一门科学的对象。”这就是说，每一门科学，其中包括体育，都

以其客观存在的特殊矛盾，为其本质特征，从而区别于其他科学。

体育的概念是什么？从一些文献和体育理论的书籍中看，在文字上不尽相同，现举从二十年到八十年代的较有影响的几个概念如下：

一种，“体育”者，养生之道也。东西之所明者不一：……而考其内容，皆先精究生理，详于官体之构造，脉络之运行，何方发达为早，何部较有扁缺，其体育即准此为程序抑其过而救其所不及。故其结论，在使身体平均发达。由此言之，体育者，人类自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”（《体育之研究》毛泽东1917年）。

二种，“体育以身体活动为方式的整个机体之教育”（《体育概论》陈咏声著、商务印书馆1933年版第1页）。

三种，“体育就为教育，它以活动为基本，而发达整个身心并适应环境（《体育原理》江良规著商务印书馆1948年版第186页）。

四种，“苏联的体育是社会主义文化不可分割的一部分，也是社会主义改善苏联人民健康，全面发展其体能，提高运动技巧及创造体育教育专有的精神和物质财富等方面获得的成果的总合。苏联的体育是对劳动人民进行共产主义教育、改善其健康及准备社会主义劳动与保卫祖国的重要手段。（《苏联体育教育理论》依·格·凯里舍夫，中央体育学院1955年版第15页）。

这个体育概念，是苏联三十年代批判单纯生物学观点把体育社会学化后的概念。苏联从六十年代开始，提出巴甫洛夫学说是教育和体育的自然科学基础，认为体育最本质的特

征是研究人体的发展问题。但是社会学化后的这个概念，在我国整整影响了三十年，我国五十年代、六十年代和七十年代的体育理论书籍中的体育概念，与苏联的这个体育概念，基本上是大同小异的。

五种，“体育是在人类社会发展，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律。以身体练习为基本手段达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种有意识有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分，受一定的政治和经济制约，也为一定社会的政治和经济服务。”（《体育理论》体育系统用教材，人民体育出版社1981年版第5页）。

从以上五个体育概念中，尽管文字上的多少不一，但它们本质的东西，确是一致的。如：一种“自养其生之道使身体平均发达，而有规则次序”；二种，“以身体活动为方式的整个机体教育”；三种，“它以活动为基本，而发达身心并适应环境”；四种：“改善人民康健，全面发展其体能，提高运动技巧”；五种：“以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平”。从而使我们看到体育的实质，就在于：体育是一门以身体活动为基本内容，研究人体活动规律，改善人体健康的科学。正因为如此，才使得体育成为独立存在的一门科学，而区别于其它科学。

体育是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治、经济所制约，又为一定的社会政治经济服务。我国体育是社会主义文化教育的组成部分。坚持社会主义方向，在改革中不断完善与我国社会主义政治经济相适应的一切体制，内容和方法，为“四化”建设服务。