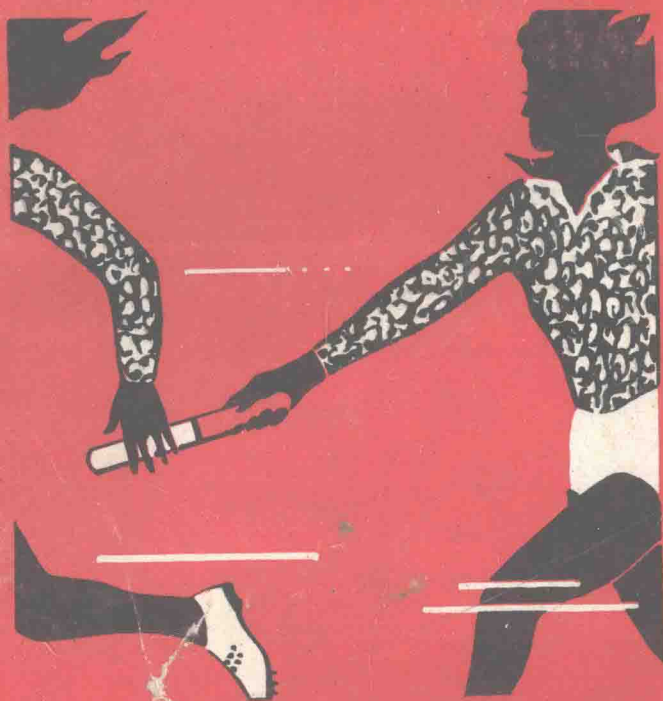


体育课教程

王伯中 董翠香
李跃进 王立萍

主 编



电子科技大学出版社

体育课程

主编
王健

副主编
王健

王健



清华大学出版社

体育课教程

王伯中 董翠香 李跃进 王立萍 主编

电子科技大学出版社

• 1996 •

[川]新登字 016 号

内容提要

本书分五部分 60 讲,第一部分基本理论,阐述了国内外体育的产生与发展、我国体育的目的和任务、以及青少年身体发育特征等方面的内容。第二部分体育史话,以详实的体育史料,介绍了奥运会的发展历程、我国古代体育的开展以及各大型运动会历经沧桑的道路,展现了世界体育发展的轮廓。第三部分明星轶事,介绍了运动员艰辛的运动生涯和执着的人生追求,它将使人受到感染从而奋发图强。第四部分体坛趣闻,向读者介绍了体育运动中鲜为人知的事件,读后耐人寻味,发人深省。第五部分知识长廊,讲述了青少年体育锻炼常识,介绍了新兴有趣的体育项目,以及开展室内体育锻炼的方法和手段,从而实现理论与实践相结合的目的。

体 育 课 教 程

王伯中 董翠香 李跃进 王立萍 主编

电子科技大学出版社出版

(成都建设北路二段四号)邮编 610054

电子科技大学出版社印刷厂印刷

新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 11 字数 256 千字

版次 1996 年 6 月第 1 版 印次 1996 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-81043-107-1/G·31

定 价: 8.50 元

前 言

体育课是学校体育的基本组织形式,是学校教育内容的重要组成部分。为了推动学校体育的深入开展,全面落实体育教学大纲,解决广大体育教师风雨雪天上理论课的困难和满足广大体育爱好者对体育欣赏的需要,我们特编写了《体育课教程》一书。

《体育课教程》一书是在参阅了近几年国内报刊著作的基础上编撰的有关体育理论、体育卫生、保健知识等有关方面的综合性参考书,具有取材广泛,内容丰富,通俗易懂,融知识性、科学性、逻辑性、趣味性为一体,可作为广大体育教师、体育专业学生教育实习的教学参考书,也是大、中、小学生、体育爱好者了解体育的良师益友。

《体育课教程》一书,由王伯中、董翠香、李跃进、王立萍同志任主编;蒋建森、吴刚、张小娟、孙涵、杨现新、江灏、卢伟基等同志任副主编;除以上同志外,下列同志也参加了编写工作(按姓氏笔划为序),马爱民、许青生、张玉景、刘建国、刘安民、任重、孙晓勇、陈超、李艳、柳晓阳、胡桂花、徐志刚、魏承忠等。

本书在编写过程中,参阅、借鉴、引用了国内外有关资料和成果,谨在此一并致谢。

《体育课教程》一书虽尽最大努力,但由于编者水平有限,纰漏之处,敬请读者批评指正。

编 者

1996年6月

目 录

基 本 理 论

第 1 讲	体育的产生与发展·····	(1)
第 2 讲	外国体育发展概况·····	(8)
第 3 讲	旧中国的社会变革与体育发展·····	(12)
第 4 讲	新中国体育事业的发展·····	(17)
第 5 讲	我国体育的目的与任务·····	(24)
第 6 讲	体育在现代社会中的地位和作用·····	(29)
第 7 讲	体育的健身功能·····	(36)
第 8 讲	增强体质的内容·····	(39)
第 9 讲	体育在人的全面发展中的作用·····	(41)
第 10 讲	学生年龄特征与体育·····	(48)

体 育 史 话

第 11 讲	最早的古代奥运会·····	(55)
第 12 讲	现代奥运会及创始人·····	(58)
第 13 讲	历届夏季奥运会简介·····	(61)
第 14 讲	历届冬季奥运会简介·····	(78)
第 15 讲	历届亚运会简介·····	(91)
第 16 讲	奥运男子跳高风云录·····	(100)
第 17 讲	奥运女子跳高风云录·····	(103)
第 18 讲	“马拉松赛”命名的来由·····	(106)
第 19 讲	奥运会男子马拉松赛回顾·····	(108)

第 20 讲	百年奥运申办风云录	(113)
第 21 讲	我国拳击由来及发展史略	(120)
第 22 讲	古人与体育锻炼	(125)
第 23 讲	沧洲武林考古	(132)
第 24 讲	我国古代运动会简介	(135)
第 25 讲	避暑山庄的体育活动	(137)

明星轶事

第 26 讲	世界第一流的主攻手——郎平	(140)
第 27 讲	400 米栏怪杰——摩西	(144)
第 28 讲	世界球王——贝利	(148)
第 29 讲	天下第一剑——栾菊杰	(151)
第 30 讲	打破“零”的人——许海峰	(157)
第 31 讲	田坛巨星——杰西·欧文斯	(163)
第 32 讲	中华泳坛——“五朵金花”	(167)
第 33 讲	跳水女皇——高敏	(174)
第 34 讲	四破世界纪录的农村姑娘——王军霞	(178)
第 35 讲	乒坛虎将——王涛	(183)
第 36 讲	泳王——波波夫	(186)
第 37 讲	“女乔丹”——奥登西亚	(191)

体坛趣闻

第 38 讲	现代女子体育运动新发展	(195)
第 39 讲	揭开汉城奥运会的内幕	(200)
第 40 讲	饱经沧桑的世界杯	(203)
第 41 讲	马拉松赛中的骗局	(207)
第 42 讲	运动仿生学趣谈	(210)
第 43 讲	伪装的女运动员	(216)

第 44 讲	英格兰谢菲尔德足球惨案纪实	(219)
第 45 讲	奥运史上的抵制运动	(224)
第 46 讲	奥运史上骇人听闻的慕尼黑大血案	(226)
第 47 讲	有趣的现代球类运动之源	(230)
第 48 讲	马俊仁与他的“马家军”	(233)

知 识 长 廊

第 49 讲	运动中常见的疾病与防治	(236)
第 50 讲	常见运动损伤的防治	(242)
第 51 讲	游泳安全卫生常识	(258)
第 52 讲	体育锻炼常识	(264)
第 53 讲	激烈运动八忌	(271)
第 54 讲	四季锻炼身体常识	(274)
第 55 讲	8—1>8	(280)
第 56 讲	残疾人体育	(284)
第 57 讲	怎样遴选奥运会主办城市	(292)
第 58 讲	新兴运动项目简介	(295)
第 59 讲	奥林匹克运动会之最	(310)
第 60 讲	室内运动	(321)

基本理论

第1讲 体育产生与发展

一、教学任务:通过本讲的学习,使学生了解体育产生的动因和社会根源、以及与其它社会活动的关系,从而对体育有一个概貌的认识。

二、教学重点:体育产生的动因和社会根源。

三、教学难点:体育产生的多源论。

四、教学内容:体育作为一种社会现象,是一种有目的有意识的社会活动,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中,体育运动也象一切事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程,它宛如人类历史长河的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会洪流保持着血肉相通的联系。体育的发展与社会的发展息息相关。

研究体育产生与发展需要回答两个问题,一是为什么产生体育?一是体育是怎样产生的?前者要分析体育产生的动因问题,后者要研究是哪些具体的历史条件决定了体育的形式和内容,使其应运而生。

(一) 关于体育产生的动因问题

关于体育的起源在以往的《体育史》教材中,一般主张“劳动产生体育”说,而对其它起源说则很少涉及。近年来,随着体育科学研究的深入以及各学科互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路都更加开阔了,认识也有所提高,于是,陆续有人对“劳动产生体育说”提出了质疑,认为这样提不够全面,需要进行补充。有人提出了“体育产生多源论”。有人提出了“需要产生体育论”。这些新的观点,无疑是一种进步和突破,使认识更接近客观实际

一步。这些观点虽然提出的角度不同,但它们有许多共同之处,下面从“需要产生体育论”进行一些剖析。

从心理学的角度看,人的一切行为的产生,都有其心理依据,能引起一系列的心理连锁反应。如动因—动机—行为。从行为科学的激励过程的模式来看,可提出图 1 这种关系:

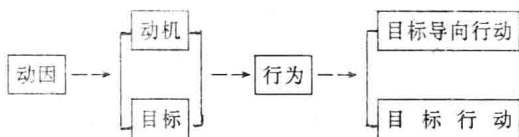


图 1 动因、动机、目标和行为关系示意图

所谓动因,乃是产生某些活动倾向的状态,是促发行为的东西,它往往表现各种需要。动机是由动因激活了的指向目标的状态,它是行为的原因。行为则是为了达到目标的行动,是满足需要的方式和手段。

科学共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂,人正是由大量“需要”的激励而生活着和活动着。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。也可以说,人的活动都是由需要而引起的,需要是人的能动性的源泉和动力。马克思曾写道:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做”。关于整个人类发展的历史,马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提,这个前提是:人们为了能够创造历史,必须能够生活。但是为了生活,首先就需要衣、食、住以及其它东西。因此,第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活本身。同时,这也是人们仅仅为了能够生活就必须每日每时都要进行

的(现在也和几千年前一样)一种历史活动……”。可见,人类社会的历史就是在新的需要不断产生、发展和得到满足的过程中前进的,一直达到人类最美好的理想社会——共产主义社会。共产主义社会最主要的标志之一,就是可以最大限度地满足人们的一切合理需要。“按需分配”这个科学共产主义的口号就是基于对社会发展动因的分析而提出来的。

从需要的理论来分析体育产生的动因,我们发现原始人的身体活动大致有以下几种。一种是为了谋生而进行的身体活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;一种是为了防卫而进行的武力活动的技能,如攻、防、格斗等;一种是日常生活所必须的活动技能,如走、跑、跳、投、攀、爬等。此外,还有一些活动既不属于生产活动,又高于一般的生活技能活动,如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。由这些需要反映了在原始人尽管水平很低的需要结构中,不仅有劳动的需要,防卫的需要,而且他们有思想感情、喜怒哀乐,他们也有交往的需要,有同疾病作斗争的需要,有表达和抒发内心情感的需要。这些需要归纳起来,就是需要进行精神的调节,需要进行强健自身的活动,由此构成了体育产生的动因。据《路史·阴康氏》:“阴康氏时,水续(即水沟)不疏,江不行其原,阴凝而易问,人既郁于内,腓里滞著而多重腿(皮肤里面血脉不通多得肿腿病)得所以利其关节者,乃制之以舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”后人称之为“消肿舞”。另据《诗经·大序》记载,原始人们还常借手舞足蹈来抒发他们内心的情感。所谓“情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之足之蹈之也。”以及《尚书·皋陶谟》所记载的“击石拊石,百兽率舞”。这些身体活动显然不单纯是生产劳动活动,既不是军事防卫活动,也不是一般生活技能,而是为了抒发他们的欢娱之情,表达生理和心理需要的活动。这些活动就是后来分叶

而形成体育和文娱活动的一些早期萌芽。

综上所述,可以分析出体育产生的动因:讲体育产生于劳动,这是对的,但不仅仅产生于劳动,因为劳动仅是人类为了满足自身需要而进行的一种重要的身体活动。体育作为一种社会活动,它是人类为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活的需要)和人本身的生理和心理需要而产生的。

(二) 体育产生的社会根源

在明确了体育产生的动因的基础上,我们进一步研究体育是怎样在原始社会条件下萌芽和产生的。它与原始人类的其它社会活动和生产劳动、教育、军事、娱乐等有什么关系。

1. 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的变化、生活方式的影响,“完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走。”恩格斯在科学地分析了从猿到人这个漫长的演变过程后指出:“需要产生了自己的器官”。人之所以能成为人,正是为了适应环境和生存的需要,促使古猿上肢的解放,直立行走,语言的出现,脑髓的进一步发达完善,经过一个极其缓慢而逐渐进化的过程,终于出现了“完全成型的人”。人作为一种社会化了了的动物,会劳动,能创造和使用工具,与他的猿类祖先有着根本的区别。

原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋;只有一些简单的石器(利削器、尖状器、砍砸器等),他们的劳动主要靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或掷矛器捕鱼;靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽……。原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体,增强体质。因此,严格地说,这些都只能称为生活和劳动。用历史

唯物主义的观点来分析,原始人在生活水平还很低下的情况下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间没有清晰的界限,人们当时的跑、跳、投、攀、爬等动作技能是劳动动作,又是基本生活技能,也是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。

2. 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和生活实践中,自然的和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样一方面对人提出了更高的社会需要,必须经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,人类的思维也有了发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能,而原始的生产,又多是较笨重的体力劳动。因此在原始教育中,体育是主要的内容和手段。据《中国古代教育史》记载:“氏族公社成员们除了在生产实践中受教育外,又在政治、宗教和艺术的活动中受教育。他们……利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育”。

世界教育史也记载了国外一些民族原始社会时期的教育状况。密亚内西亚居民(太平洋岛屿的原始人)“当儿童稍长的时候,男子就教他们投枪,使用石斧、树皮制的盾、棍棒,教他们攀树、挖土以便捕捉有袋的动物,如果有网,就学习用网。”“北美印第安人中……儿童大约从4、5岁起,懂事时就开始学习。男童学习对靶射箭,女童学习家事”。

另外,从民族学的材料得知,1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人,

“他们都有一套纯熟的狩猎技术，他们心目中的优秀射手的标尺是：身体强壮、能跑善跳、能吃苦耐劳、勇敢、沉着、机智、枪法准，熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活，从小孩起就进行教育，体育在其中占重要地位。”“孩子 5、6 岁时就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。……12 岁以后开始跟大人在实际狩猎中学习。由父母、哥哥或祖父领着他们到山里去打猎，教他们怎样瞄准，怎样打。这时父亲的责任就是给孩子一支旧枪，把他们培养成猎手。”同时，在儿童和少年当中，经常进行“打靶游戏”、“打熊游戏”、进行角力和跳高等活动，可见，原始社会的教育活动和体育活动密不可分的。

3. 原始的体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动都有密切关系

(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。为了掌握这些武器，提高战斗技能，从而促进了人们军事训练和身体训练的积极性，同时，这些武器和武艺也为人们的健身活动提供了更为广泛的“运动器材”和活动技能。

(2) 原始体育与医疗卫生

原始人生活条件严酷，大自然的侵害和同类之间的袭扰，使人们的健康和生命没有保障，寿命很短。“从先民们在北美洲的墓地发现，有婴儿和孩童。少年人及 20 至 30 岁青壮年人，偶然发现一生中曾看到过两代或三代的人，即是幸运者。”“从研究 40 多具中国猿人的遗骨化石中，发现约有 40% 的人未满 14 岁便已死亡。”同时，由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又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。如阴康氏的“消肿舞”，《黄帝内经》中的“导引按乔”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。从目的上来看，这比那些为了生存、防卫和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，健身的目的更加明确，体育的因素也进一步加强。

(3)原始体育与娱乐、宗教祭祀活动相互交融

原始娱乐的主要形式是舞蹈，舞蹈与体育有很多共同特点，比如都是身体的活动，都有健身作用。用现代的观点来看，某些健身性的舞蹈本身就是体育的内容，如民间舞、现代舞等。原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，他们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，又是一种娱乐。不仅如此，恩格思在《家庭·私有制和国家的起源》一文中，对处于原始公社时期的北美印度地安易洛魁人曾这样描述：在“胞族间互作球戏，每一胞族选出自己的优秀球员，其余的人按胞族旁立观看，并以本胞族球员的获胜打赌”。这说明在原始社会末期，已经有了专门的球类游戏，而且还出现了观赏优秀球员竞赛娱乐活动。以后随着宗教活动的产生，人们在祭祀活动中，逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷、娱乐神祇、祈求庇护。表示对寺院的尊敬，进行徒步巡礼（赶庙会）步行化缘等，其中都包含了许多体育因素。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

然而由于原始社会生产力低下，人们还不可能有明确的社会分工，各种社会活动都还处于萌芽状态，互相之间多无明晰的界限。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动，互相联系、互相促进、互相推动，共同进化和发展，宛如同胎生的连体兄弟，在原始人类社会的母体中共同孕育萌生。

第2讲 外国体育发展概况

一、教学任务:通过本讲的学习,使学生了解国外体育的发展状况。从古代希腊灿烂的文化和发达的哲学思想和教育思想中看到体育的繁荣,了解中世纪的欧洲和各个世纪的法国、意大利等国家体育的发展所经历的曲折的道路。

二、教学重点:外国各时期体育的发展原因。

三、教学难点:外国体育发展的历史背景。

四、教学内容:在古代希腊,灿烂的文化,发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,人们把体育作为造就健全公民,增强国力、抵御外侮的手段而加以大力发展,兴建了规模宏伟的体育设施,造就了一批优秀运动员,增强了国民的体质,促进了经济、文化和体育的繁荣发展。他们在对青少年的教育中,把体育列为重要内容。如当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图(公元前427—前347年)在他的身心调和论的教育设计中提出:3至6岁的儿童在国家所委派的教导员的指导下,在游戏场进行游戏,7至12的儿童进国立学校,学习阅读、书读、计算、音乐和歌唱。12岁至16岁的少年进体育学校——通常教体操练习的角力学校。18至20岁的青年进青年军训团受军事体操训练。柏拉图的学生亚里斯多德(公元前384—322年)是古代西方的一位“最博学的人”(马克思语)。他第一个在理论上论证了体育、德育、智育的联系。主张国家应负责对儿童进行公共的教育,使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。以上是以雅典为代表的古希腊体育思想和教育方案的片断介绍。从中可看出,号称全世界发达的奴隶文明——在希腊奴隶制民主教育及全民发展教育中的古希腊体育优良传统的某些端倪。

古希腊城邦之间的军事交战，更加促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达，他们不仅注重尚武教育，同时很注意优生，新生婴儿必须交国家检查，体格强壮者才归还父母养育，患病或畸形的儿童便被丢入山谷之中，令其死去。男孩7岁就离家到国家所举办的与同龄人的团体中去受教育，主要是身体教育和训练。14岁以前都按年龄分为不同的群体，他们一起吃饭、睡觉、行路和运动。12岁至14岁的少年，其标准的体育计划包括球类运动、角力、射箭、投掷石头与标枪、拳击、拳击角力联合运动及狩猎。所有的活动都与年龄阶段配合，并且每天实施。男孩子20岁以后开始过军营生活，30岁才允许结婚，婚后仍然进行军事训练，直到60岁。斯巴达的女孩子，在7至18岁之间，也要接受国家督导的体育训练。训练的目的在于控制体重和调配体能，使之准备做母亲。他们参加角力（有时与男子对抗）投掷铁饼与标枪，参加赛跑、跳跃、舞蹈、球类运动、爬山以及技术与体力的竞赛。在尚武的教育下，斯巴达人被培养成身体强壮，刻苦耐劳，勇敢善战的战士。当时在斯巴达流传着这样一句话：“人民的身体，青年的胸膛，便是我们的国防。”由于注意对青年的身体训练，斯巴达人才保留了他们在古代奥运会上百余年的垄断地位。同时，它的士兵剽悍骁勇，称雄希腊。斯巴达突出强调青少年的体育训练，但对于其它教育内容重视不够，这是不全面的这为后来的“军国民教育”一派开了先河。

中世纪（公元476—1640年）欧洲进入了黑暗的封建社会阶段。由于教会和王权的统治，经济文化落后，哲学思想和教育思想受宗教的影响很大。宣扬“宿命论”、“禁欲主义”、“身体罪恶论”，认为“身体卑下，精神高尚”，“肉体是灵魂的监狱”等，反对舞蹈和其它身体活动，规定了许多对身心有害的修道方法，如斋戒、夜间祈祷、苦修忏悔等。在这种有害思想支配下，除了在为统