

体育理论

教学指导书



体育学院函授进修部

一九八五年六月

函大夜大教材

体育理论

(教学 指 导 书)

阮立本 主 编

武汉体育学院函授进修部

一九八五年七月

说 明

随着我国四化大业的进程，教育事业也出现了崭新的局面。当前，教育的社会职能有很大的变化，成人教育普遍化的趋势越来越明显，“回归教育”，“终身教育”日益受到重视，课程设置和内容将按照“面向现代化，面向世界，面向未来”的方针不断调整和更新。

为了适应新形势的需要，根据德、智、体全面发展培养目标的要求，从我国高等学校体育专业及体育队伍的具体实际和成人教育“在职、业余、自学”的特点出发，编写了夜大、函大的系列教材。本教材力求做到专业课程专门化，基础课程综合化。并根据体育科学的发展，努力做到准确、系统、简明、扼要地阐明各门学科的基本理论和基础知识。

本系列教材近三十门，使用的主要对象是函大、夜大的运动、体育、管理等专业学员和体育院系学生。教练员、运动员和体育工作者也可以作为自学参考用书。

本系列教材的编辑工作由徐家杰、刘艾荪、罗贵民、肖承烈、黄三元、陈士忽、洪芝文、谢映鸿、郑宝田、余克望等同志担任。

由于时间紧迫，水平有限，错误难免，不足之处，望多指正，以便进一步修改和充实。

系列教材编辑组

一九八五年七月

目 录

第一篇 体育概论	(1)
第一章 体育的起源与发展.....	(1)
第二章 我国体育的目的任务.....	(8)
第三章 我国体育的发展道路.....	(16)
第四章 我国体育制度.....	(23)
第五章 体育手段.....	(31)
第六章 身体练习.....	(40)
第二篇 学校体育	(54)
第一章 学校体育的目的任务.....	(54)
第二章 体育教学的特点、任务和原则.....	(60)
第三章 体育教学方法.....	(76)
第四章 体育教学大纲.....	(92)
第五章 体育课.....	(98)
第六章 学校体育计划与考核.....	(130)
第七章 课外和校外体育.....	(143)
第八章 学校体育的组织管理.....	(151)
第三篇 运动训练	(161)
第一章 运动训练的特点、任务和原则.....	(161)
第二章 运动训练方法.....	(170)
第三章 运动训练内容.....	(178)
第四章 运动训练的安排、计划.....	(217)
第五章 运动员选材.....	(225)
第四篇 群众体育	(234)

第一章	群众体育的概述	(234)
第二章	体育锻炼的自然科学基础	(244)
第三章	群众体育锻炼的原则	(256)
第四章	群众体育锻炼的内容与方法	(265)
第五章	群众体育锻炼的组织领导	(279)

第一篇 体育概论

第一章 体育的起原和发展

一、目的要求

通过本章教学使学生了解什么是体育等基本概念；体育的起源与发展；现代体育的组成等基本理论知识，从而对体育有一个概貌的认识。

二、内容提要与补充

（一）体育的起源

1. 劳动对人类进化的影响

科学证明，原始的人类是在劳动中日益脱离动物界的，并在保证共同利益的劳动中建立了社会集体，从而揭开了整个人类的历史。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。他在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中科学地阐明了“劳动创造了人本身”，明确地指出“劳动是从制造工具开始的”。人与动物的根本区别，就在于人会制造工具，使用工具，从事生产劳动。人们在制造工具、使用工具、进行生产劳动的过程中，不仅获得了物质生产的经验，而且也

产生了一定的生产关系，形成了一定的劳动纪律和生活习惯，积累了社会生活的经验。

原始人类在劳动和为了生存的斗争中，发展了人自身的机体，逐步从猿的机体进化为人的机体。特别作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑，作为人类交流思想的言语，都是在劳动过程中产生和发展起来的。

在漫长的原始社会里，人们在严酷的劳动和为了生存斗争中，不断地发展了自己的智力和体力，发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游泳等各种技能。并且直接在生产劳动的过程中进行了传授和学习。通过以生产为主的长期的社会实践，人们关于自然和社会的知识不断积累和发展，又由于生产力的提高，人们的劳动经验日益增多，直接在劳动过程中进行传授和学习，已日显其不足，就需要在劳动之外施以某种训练，传授其知识与技能，于是就出现了人类最初的教育，（包括体育）。

综上所述，劳动对人类进化起着主要的促进作用。

2. 生产劳动是体育产生的基本源泉。

从历史上看，体育演变的过程是很清楚的，体育作为人类社会的特有现象，它随着人类社会的出现而出现，随着人类社会的发展而发展。生产劳动是体育产生的基本源泉。

历史唯物主义认为，社会生活的物质条件是文化（其中包括体育）产生和发展的基本源泉。随着生产工具的改进，劳动技能的提高，为适应整个社会生活需要，年长者向年轻一代传授各种技能，从而产生了教育，其中包括体育的因素，这种体育就是萌芽状态的体育，它与生产劳动以及其他社会活动是密切联系在一起的，尚未从这些活动中分化出来成为一项专门

的活动。但必须看到这种萌芽状态的体育，是以后体育运动发展演变的基础。

（二）体育的发展

随着社会生产和生活的不断发展，科学技术和文化教育的进步，体育也不断得到发展，逐步形成了专门的体系。促进体育发展的因素有：

1. 文化教育科技的发展

自从教育形成独立的体系后，体育始终是教育的组成部分，作为教育的基本内容而出现。随教育的发展，对教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高，从而也促进了体育的发展，体育的发展与教育的发展是紧密联系的。

2. 军事

体育的发展与军事的发展有密切关系。特别是在军事上使用火药以前，体育的发展直接受军事发展的影响。在古代不少项目既是军事内容又是体育的手段，迄今由于现代科学技术的发展，军事技术和战争手段更加复杂，但体育在军事训练中仍具有积极意义。

3. 医疗保健活动

体育的发展与医疗保健活动的发展联系也相当密切。我国古代人们早就对体育的强身和医疗作用有了认识，从而利用体育进行防病、治病。在我国古代的医疗保健活动方面不仅盛行许多体育活动，而且在锻练的理论上也有很多科学论述。如东汉末期的华佗不仅提出了体育建身的原理，同时还总结了古代“导引”方面的经验，编制出一套保健体操“五禽戏”用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”，明清时期的“太极拳”等等，都是在对体育的医疗健身作用有了深刻认识的基础上发展

起来的。这些理论和实践，不仅在我国历史上闪跃着灿烂的光辉，推动了体育的发展，而且从现代科学观点分析，仍然是有科学价值的。

4. 人们休闲娱乐的需要

体育的一些项目，是在人们娱乐中发展起来的。如各种游戏，民间流行的秋迁，毡子以及带有各种民族特色的体育项目都是娱乐项目。

5. 现代化活动的需求

体育运动作为社会现象，从本质上讲不仅与社会的政治经济制度有密切联系，而且同社会生产力，同人们现代化的生活也有着密切的联系。由于科技的高度发展，使社会生产方式和生活方式都发生了很大的变化。生产的高度自动化，使人们大量摆脱笨重的体力劳动，但是却要求人们能掌握精密复杂的技术，能灵活、准确、协调地控制生产的过程，特别对中枢神经系统的要求越来越高，而这些都是以强健的身体和充沛的精力为物质基础的。另一方面，传统的生产、生活方式的改变，也给人们健康带来不利因素。人们体力活动少了，日晒时间少了，呼吸新鲜空气少了，生活水平提高，运动缺乏，容易给机体造成不良影响。因此，通过体育活动来调节人们生活，进行积极性休息，增强人的体质，使人健康长寿，已是现代化生活的迫切需要。体育运动是预防和治疗疾病的有效方法。

(三) 现代体育的组成

现代体育是由学校体育、竞技体育，群众体育三个基本方面所组成。

三者互有区别，又相互联系和渗透，构成一个完整的整

体。为了形象地说明三者的关系，现介绍国际体育教育联合会秘书长约翰·安德鲁斯（英国人）于一九七五年所作的图解说明（见下图）。他用相互交错的三个等边三角形来表示相互关系，特别是说明一个国家的学校体育和群众体育的基础越大，竞技运动水平越高，同时也反映了通常解说的普及与提高的关系。从整个体育运动来看，学校体育和群众体育是竞技体育的基础，但它们各自也都存在着自身的普及与提高，这三者属于不同范畴，既有共性也有特性，既有区别又有联系，它们互相影响，互相依存，互相促进，构成了现代体育的一个整体，所以不能把它们混为一谈，也不能互相取代，三者的主要区别表现如下表：

	主 要 目 的 不 同	主要形式、方法不同
学校体育	增强体质、进行教育	体育教学与锻炼
竞技体育	创造优异运动成绩	训练与竞赛
群众体育	增 强 体 质	锻炼身体，形式多样

（四）一个国家体育运动发展状况的主要标志

一个国家体育运动发展状况的主要标志是：

1. 人们的体质和健康水平；
2. 群众体育普及的程度（包括人们对体育的认识，参加体育活动的人数和时间的多少）；
3. 体育制度与措施的制定和执行情况；
4. 各种体育设施的状况；
5. 体育的技术水平和最好成绩。

三、教学重点

本章教学着重使学生明确体育，竞技体育、群众体育等几个基本概念；体育产生和发展的基本理论知识。

四、名词解释

1. 体育（指广义的）

体育“这个概念是在历史发展过程中逐步演变而来的”。体育一词在我国古代没有与它完全相当的概念，在我国古代典籍中没有这个词。直到十九世纪末二十世纪初我国才开始使用“体操”这个词，学校体育课当时称作“体操科”。“五四运动”以后，北洋政府颁布新学制，随着美国实用主义教育学说的传入，才把“体操科”改为“体育课”，自此出现了“体育”一词。建国以来，随着体育事业的发展，“体育”一词已

不仅是原来意义上的作为教育范畴的狭义的体育了，而是包括竞技运动和群众体育在内的一个总的概括。所以我们这里所说的“体育”的概念就是指体育的广义含义，它与“体育运动”有时是同义词。其具体语词表述是：

体育（亦称体育运动）：是指在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育规律，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，进行共产主义思想品德教育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，受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育（指狭义的）

它是教育的组成部分，是一个全面发展身体，增强体质，传授体育的知识、技能、技术、培养道德和意志品质的一个有组织、有计划、有目的的教育过程，它与德育、智育和美育密切配合，是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 竞技体育：是指为了最大限度的发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

4. 群众体育：是指以健身、医疗、卫生、休闲为目的而进行的体育活动，它的形式灵活，内容多样，可因人而异。

五、复习思考题

1. 体育是怎样起源和发展的？

2. 什么是体育？现代体育包括哪些组成部分？

六、参考书目

1. 《马克思、恩格斯文选》两卷集，第二卷，第166页。
2. 82年北京体院出版的“省市自治区体委干部培训班”《体育科学专题讲座》第一辑，第1—8页。
3. 国家体委科研所熊斗宝的《现代体育与体育现代化问题初探》。
4. 高等师范院校体育系科《体育理论》试用教材第1—12页。
5. “关于体育的起源问题”七九年成都体育学院学报第三期第29页。

第二章 我国体育的目的任务

一、目的要求

通过本章教学，使学生明确体育事业是我国社会主义事业的重要组成部分。体育运动直接关系到人民体质的增强，民族兴旺发达的大事；了解体育的作用；明确我国体育的目的任务以及实现我国体育目的任务的途径。

二、内容提要与补充

根据新大纲，本章在内容上作了适当的调整与补充。如体育的作用，本提要作了较大的补充。

（一）体育的作用

1. 增强体质的作用

体育能增强体质主要包括以下几个方面：

（1）促进体格健壮。

①体育锻炼能促进有机体生长发育，并使之更加完善。

有机体的生长主要指细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化。而发育则包括有机体各器官系统在形态和机能上的变化，二者既有区别又有联系，它们都受遗传变异、营养和体育锻炼等的影响。但体育锻炼能促使生长发育更加完善。

②体育锻炼有助于塑造体型健美。

体型健美和姿态端正，可以促进人的身体外型的完美，并在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。同时也在一定程度上反映一个人，一个民族的气质和精神面貌。

（2）全面发展体能。

科学和实践证明，通过体育运动能促使有机体形态、结构和机能全面协调发展。体能的全面发展也是掌握与提高运动技术和技能的必要条件。

（3）促使有机体适应能力的增强。

经常在各种气候和环境条件下进行体育活动，能改善有机

体体温调节的机能，从而提高人体对自然环境的适应能力。

同时，由于体育锻炼能促进血液循环，加强新陈代谢的功能，因此，也提高了对各种疾病的抵抗力。

2. 建设精神文明的作用

体育事业和其他各项文化事业一样，既是建设物质文明的重要条件，也是提高人民群众思想觉悟和道德水平的重要内容。因此，在新的历史发展时期，体育对于加强精神文明建设，提高整个中华民族的健康水平以及振奋民众精神，全面开创社会主义建设新局面，加速四化建设步伐，必将产生深远影响和积极促进作用。其具体作用可概括为以下几点：

(1) 进行共产主义教育，培养全面发展的新人。

体育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一。建设社会主义精神文明，归根到底，在于培养德、智、体全面发展的一代共产主义新人。马克思主义者历来把体育作为造就新人的重要手段。体育不仅“育”体，而且还能“育”人。建国以来，遵循党的德、智、体全面发展的教育方针，使学生不仅获得体育知识，增强体质，而且受到共产主义思想品德教育，使他们成为德智体全面发展的新人。

(2) 创造优异成绩，振奋民族精神

中国由“东亚病夫”到亚洲体育强国，从根本上改变了中国人在世界上的形象。中华体育健儿在运动场上的崛起，燃起了人民胸中爱国主义热情。每当我国选手参加重大国际比赛，亿万人民的脉搏也随着比分的起伏而跳动，真是“举国倾城话体育，一分牵动十亿心”。人们从这里看到的不仅是金牌和奖杯，更主要的是看到了中华民族的振兴。由此可见，体育以它的特殊作用振奋了民族精神，鼓舞了人们建设四化的信心。

和斗争，是不可低估的精神力量，是社会主义精神文明建设的主要内容。

五十、六十年代，中国乒乓球队“胸怀祖国放，眼世界”的雄心壮志和“从零开始”的辩证思想；中国登山队的大无畏气概，就曾激励各行各业的人们勇攀本行业的高峰。七十、八十年代，闪耀着为国争光的爱国思想的运动员精神，更被群众誉为“英雄志，民族魂”成为社会的精神财富。中国跳水队“冲出亚洲，走上世界”的口号，具有鲜明的时代特点，喊出了全国人民发愤图强、同奔四化的心声。中国女排的拼搏精神，被誉为“国魂”。历届“十佳”运动员的“最佳精神”都鼓舞着千百万群众为振兴中华而献身。胡耀邦同志指出：用为祖国争荣誉的运动员精神搞四化，这种精神对全体党员，全国人民，对促进四化建设都是有好处的。

（3）培养人们团结奋进，互相协作的集体主义精神。

这种精神给人以启发：完成四化建设任务，要依靠党的领导，集体的智慧和力量是无穷的。否则，个人能力再强，技艺再高，要实现一定的愿望，达到一定的目的，是不可能的。

（4）增进民族团结，加强国际友谊。

体育运动生动活泼，丰富多彩，常成为友好往来的重要内容。是外交的重要手段和先行官。许多没有建交的国家，体育队伍都可以去。随着体育走向世界，国际交往增多，体育将发挥更积极作用。

3. 调节情感、丰富社会文化生活

随着我国人民物质文化生活水平的提高，余暇时间的增多，人们在紧张的劳动之余，必然要求有丰富的文化生活。这种文化生活，包括在业余时间善于运用各种体育活动的方法、

手段来锻炼身体，增强体质；也包括象欣赏文艺节目一样，欣赏各种体育表演和竞赛，从而调节精神、愉快身心、丰富生活、陶冶情操。恩格斯把人的生活分为生存、享受、发展三个层次。余暇时间的文化生活就是用在享受和发展上的。对于享受，马克思说：“要多方面享受，他就必须有享受的能力，因此他必须是具有高度文明的人。”

（二）我国体育的目的

我国体育的目的是增强人民体质，提高运动技术水平，丰富文化生活，为社会主义建设服务。

这一目的突出了体育的主要作用——增强体质；这一目的也反映了四化建设的要求，与我国社会主义建设的目的是是一致的。是为了“保证最大限度的满足整个社会经常增长的物质和文化的需要”；这一目的也反映了提高运动技术水平，开展运动竞赛为促进各族人民、各国人民之间的团结与友谊的需要。也是丰富人民文化生活的需要。实现这一目的，就可以更好地为社会主义建设服务。

（三）我国体育的任务

要达到体育的目的，必须完成以下几个方面的任务：

1. 增强人民体质，提高工作效率，延长工作年限、使人健康长寿。

关于体育能增强体质的作用已在《体育的作用》中讲过。这里从略。

2. 掌握体育的基本知识、技术和技能。

这个问题不仅关系到继承人类在体育方面所创造的精神财