

体育基础理论

秦云兴 主编



成都科技大学出版社

体育基础理论

主 编： 秦云兴
副主编： 吴德龙 张祖荫
 郑秀荣

成都科技大学出版社

(川)新登字 015 号

内容简介

本书主要内容包括概论,学校体育、中学生身心特点与体育锻炼、卫生与健康、身体检查与体质测试、医务监督、运动技术的基础知识、运动竞赛、国内外大型运动会与体育欣赏。本书可作为中学和中专以上体育教学参考用书,也可作为广大体育爱好者的通俗读物。

体育基础理论

主编 秦云兴

成都科技大学出版社出版发行

河南省封丘县印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张:8.75

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数 1—3000 字数:196千字

ISBN 7—5616—3151—0/G·608

定价:9.50 元

前 言

学校体育是我国教育体系中的重要组成部分，也是贯彻落实《全民健身计划》的战略重点。40年来，虽然我国中学体育教育事业有了很大的发展。然而，由于传统观念的束缚，长期以来，中学体育教学不仅仅偏重于单纯的运动技术的传授，忽视理论知识的教学，使多数学生对体育科学知识缺乏了解，直接影响到体育教学质量的提高和人才的培养。

为了适应现代教育的发展和体育教学改革的需要，国家教委在制定的九年义务教育全日制初级中学《体育教学大纲》、全日制《中学体育教学大纲》中，缩减了竞技教材体系的教学内容与比重。增加了体育文化与卫生保健知识的内容和比重。我们根据国家教委关于《体育教学大纲》中体育基础理论知识的要求和内容，在省教委的支持下编写了《体育基础理论》一书。

全书共分十一章。主要内容有学校体育、中学生身心特点与体育锻炼、卫生与健康、身体检查与体质测试、医务监督、运动技术的基础知识、运动竞赛与国内外大型运动会简介等，是根据大纲中规定的各年级理论内容、按照体育理论自身的系统性进行编写的。力求通俗易懂，学以致用，融科学性、思想性、实用性和趣味性于一体，旨在满足广大学生对体育知识的渴求，使他们增强现代体育意识，掌握科学锻炼身体的方法，为终身体育锻炼打下良好的基础。

本书由秦云兴任主编，吴德龙、张祖荫、郑秀荣任副主

编。本书第一、二、三、四、七、九、十章为秦云兴编写，第五章为郑秀荣，第六章为张祖荫，第八章为马世文，第十一章为吴德龙。秦云兴对全书进行了统稿、修改，最后由王伯中教授审定。

本书在编写过程中参阅了大量文献资料，并得到有关领导和老师们的支持，在此一并表示真诚的谢意。

由于水平和条件有限，书中不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

1995年6月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 体育的概念、属性和功能	(1)
第二节 体育与精神文明建设	(8)
第三节 体育与物质文明建设	(12)
第四节 体育与德育和个性发展	(16)
第五节 体育与智育和智力发展	(20)
第二章 学校体育	(27)
第一节 学校体育的意义和作用	(27)
第二节 学校体育的目的和任务	(31)
第三节 学校体育的内容、手段和方法	(35)
第四节 中学生体育合格标准	(48)
第三章 中学生身心特点与体育锻炼	(51)
第一节 青少年生长发育规律和特点	(51)
第二节 身体素质的生理特征	(62)
第三节 体育锻炼对增强体质中的作用	(66)
第四节 青春期与体育锻炼	(74)
第四章 中学生体育锻炼	(84)
第一节 体育锻炼的基本原则	(84)
第二节 体育锻炼的内容与方法	(87)
第三节 运动与健美	(100)
第四节 旅行与体育娱乐	(109)
第五章 卫生与健康	(117)

第一节	生活习惯与健康	(117)
第二节	心理卫生与健康	(125)
第三节	净化环境与健康	(130)
第四节	运动卫生与健康	(133)
第五节	我国古代养生知识	(137)
第六章	身体检查和体质测试	(144)
第一节	身体检查和体质测试的意义	(144)
第二节	身体检查和体质测试的基本概念	(145)
第三节	身体检查和体质测试的内容、方法	(148)
第四节	体质测试的评价标准	(158)
第七章	医务监督	(168)
第一节	自我医务监督的意义和内容	(168)
第二节	运动中常见的生理反应及处置	(170)
第三节	运动损伤的预防及处置	(175)
第八章	运动技术的基础知识	(190)
第一节	跑的技术基础知识	(190)
第二节	跳跃技术基础知识	(198)
第三节	球类运动的特点与基本技术	(204)
第四节	田径和球类规则介绍	(214)
第九章	运动竞赛	(222)
第一节	运动竞赛的意义	(222)
第二节	运动竞赛的特点	(223)
第三节	运动竞赛的种类	(226)
第四节	小型球类竞赛的组织与编排	(228)
第十章	国内外大型运动会	(241)
第一节	奥林匹克运动会	(241)
第二节	世界锦标赛和世界杯	(247)

第三节	亚洲运动会.....	(250)
第四节	中华人民共和国运动会.....	(251)
第十一章	体育欣赏.....	(253)
第一节	欣赏体育比赛的意义.....	(253)
第二节	怎样欣赏体育比赛.....	(257)
第三节	体育观众.....	(266)

第一章 概 论

第一节 体育的概念、属性和功能

一、体育的概念

(一)体育的含义

体育是以身体练习为基本手段,以增强体质,提高运动技术水平,丰富文化生活为目的的一种社会活动。体育与社会文化教育有着密切联系,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

(二)体育的起源与发展

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。

生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础,是人类最基本的实践活动。人从猿进化而来,从猿到人,劳动是决定的因素。人的肌体,作为劳动器官的手,作为思想器官的大脑和交际工具的语言等,都是在劳动中发展起来的。

劳动创造了人的本身。原始人类在漫长的生产斗争中,学会了制造工具和使用工具。在解决吃、穿、住、行的同时,改进着自己的体力和智力。在原始时期,劳动条件艰险,环境条件恶劣,工具简陋粗笨,体力负担非常繁重,为了获得生活资料和保护自身安全,原始人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争,要求人们具有走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负

重等多种活动能力。人们活动能力的水平,成为衡量原始人类劳动能力大小的主要标志,人们在劳动中的活动,可以说是最初的体育萌芽和雏形,原始形式的体育就这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中。

原始体育的起源,还应当追溯到人们意识到对未来的生活必须有所准备,因而对劳动经验和生活技能等产生继承、传授和学习,这种传授和学习的过程,就是原始教育的萌芽。紧密结合原始生产和生活需要的走、跑、跳、投等实用技能,就是原始教育的主要内容,也是人类最初的体育。可见,体育从问世之初,就是一种教育手段,是一种社会现象。

在原始社会人们经常从事一些祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈活动;由于各部落之间的冲突而发生的格斗,出现了各种格斗动作;在休闲时为了精神愉快,做一些有趣的游戏;为了治疗疾病而进行一定的保健活动。这些活动对体育的发展起了重要的推动作用。

随着社会的发展,体育事业也不断发展和完善,体育的基本概念和理论也有它的产生、发展和不断演变过程。在古代,我国并没有“体育”这个词,那时,只有“武勇”“养生”“武技”“导引”等具有体育意义的概念。19世纪末20世纪初,由于近代体育的传入,才开始用“体育”这个词。学校体育课起初称作“体操科”,体育老师称作“体操教习”。1923年北洋政府公布“新课程标准”,由官方宣布“体操”一词改为“体育”。自此,“体育”一词便代替了原来的“体操”,而“体操”则成了体育中的一项内容。

(三)体育的范畴

在我国,随着社会主义体育事业的发展,不仅促进了学校体育的发展,而且也极大地促进了竞技体育和群众体育的迅

速发展,并且逐步形成了各自独立的体系。所以,体育包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面。

身体教育主要是指学校体育。

竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体,在体格、体能、心理、运动能力和技艺等方面的潜力,以取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

身体锻炼是指以健身、医疗、卫生、娱乐、休息为目的的身体活动。如散步、跑步、游泳、登山、旅行、打拳、气功、球类等。

这三个组成方面,因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动,全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。

衡量一个国家体育水平高低的标志是多方面的,诸如:国民体质和健康水平、群众体育普及程度、体育科研的成就和水平、体育运动的制度和措施的制定和执行情况、体育投资、体育运动技术水平和最佳成绩等。其中某一个方面的成绩都不能代表一个国家全部的体育成果。

二、体育的属性

体育既是社会科学,又是多学科的自然科学,是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象,而采用多学科的理论知识和方法进行研究的科学,属于综合科学。按照现代科学技术的分类方法,体育科学体系一般分为基础科学,应用科学,技术科学三个层次。

体育作为一门科学来研究,早在 20 世纪初就开始了。探讨它的科学体系是近几年的事。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题,体育科学涉及哲学和

历史学、经济学、心理学、教育学等社会科学,也涉及医学、生物化学、生物力学、统计学、管理学等自然科学。甚至涉及与它有关的一些边缘学科。在与各有关学科的结合和应用基础上,产生了体育科学这一新兴学科。

三、体育的功能

体育的功能就是体育运动对于社会进步和人类发展的作用和影响。研究体育的功能,可以加深对体育运动的理解,更好地发挥其效应。

(一)健身功能

体育运动的健身功能,包括对人体身心两方面的积极作用。

1. 增强体质,促进身体健康发展

体育锻炼能加速新陈代谢,促进血液循环,使血液供应得到改善,从而使机体的生理发育更加完善,发展人体生理机能水平和身体素质水平,提高人体基本活动能力和适应能力。久而久之,体质就会得到增强,健康水平就会得到提高。

2. 对人的心理、精神的积极作用

体育运动不仅对增强体质、促进身体健康全面发展有着积极作用,而且对发展人的心理过程和个性也有明显的作用。

心理过程包括认识、情感、意志三个过程。而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育科学的发展,人们发现体育运动对上述因素的发展具有良好影响。如体育运动能发展人的思维力、观察力、注意力和想象力,并能培养人的勇敢、顽强、积极向上的优良品质。

(二)娱乐功能

随着社会的现代化和人民物质生活水平的不断提高,社会余暇时间增多,如何善度余暇,成了一个社会问题。体育运

动由于它技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成了人们余暇生活的一个重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。

体育的娱乐功能是通过参观和参加两个途径来实现的。

参观:现代体育运动,特别是竞技运动,运动艺术日益向难、新、尖、高的方向发展,一些杰出的运动员能够在一定的时间和空间条件下,把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,表现出抒情诗般的、戏剧性的艺术造型,使人们在观看体育表演和比赛时,产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光的和谐的摄影艺术一般,如饮醇酒,达到一种美的享受。正因为体育运动如此富有魅力,因此,在运动场上,常常有一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使观众忘却了一切烦恼和不愉快,使人们忘掉了工作和劳动的紧张,使疲劳的脑力和紊乱的情绪得到积极有益的调节,不仅有助于元气的恢复,而且也是一种精神上的享受。

参加:人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴默契配合中,在与对手斗智拼搏过程中,特别在征服自然胜利后(如爬山登顶)得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感。可以使人产生自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的愉快情绪。如气功可以使人悠然自得,乐在其中;跑步能使人有条不紊,勇往直前;打球可以使人机智灵活,豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,使人赏心悦目……。现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的

名作《体育颂》中,也满腔热情地歌颂了体育的娱乐功能,他写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育无愧是一个最积极最健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,身心健康。延年益寿,生活充满情趣。

(三)政治功能

1. 为国争光,提高民族威望和国际地位

国际体育竞赛的胜负,在某种程度上关系到国家的声望。因此,现代各国都很重视体育的政治意义。例如,前苏联十月革命胜利后,第一次参加奥运会,就与美国平分秋色,显示出了社会主义制度的优越性;1972年美国在奥运会篮球决赛中输于原苏联,引起美国公众的哗然,人们甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际声望;1982年在第九届亚运会上,由于中国运动员的出色表演,金牌数一直领先,他们在比赛中所表现出的高超技艺、高尚的道德、严格纪律、彬彬有礼的风度,处处赢得了印度观众的心,他们对中国的看法也有出乎意料的转变;中国女排的辉煌成就极大地激励了民族意识,振奋了民族精神,使外国人对中国人刮目相看;华侨们感到扬眉吐气,无尚光荣。“东亚病夫”帽子早已扔到太平洋中去了。

2. 在外交中具有重要作用

体育在促进各国人民互相了解与友谊中起着极大作用。运动员被称为“穿着运动服的外交家”、“和平使者”和“外交先行官”。在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系,从而进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“小球推动了地

球”、“小小银球传四海”。

在促进祖国统一方面，体育又担任了“先锋”角色。1980年，中国乒乓球队与台北桃园机场工作人员的亲切接触，被外电誉为“乒乓内交”。在1984年奥运会上，我代表团与台湾代表团多方接触，携手共进，共庆中华民族所取得的胜利，在台湾电视上第一次出现了我国优秀运动员的镜头。从某种意义上讲，这也是“零”的突破。

(四)教育功能

体育的教育功能，早已在马克思主义经典作家的著作中多次论及，认为体育为教育的一部分，是培养全面发展人的一个重要方面，这是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点，使它成为传播价值观的理想载体，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神。教育人们保持与社会的一致性。体育运动竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深它所产生的社会影响，把本来属于运动技艺比赛的意义，扩大和延伸到国与国之间的竞争，使这种竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可低估的教育作用。如在国际比赛中，运动员按规定要佩戴所代表国的鲜明标志，竞赛规程又规定比赛结束时，要奏取胜者的国歌，升国旗，这就更增加了体育竞赛的祖国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣，但是，人们总是把一个国家的运动员，在国际比赛中的表现和所取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映，民族威望也会由于国际比赛取胜而提高。这就是为什么一场重大的国际比赛，能引起世界各国瞩目，牵动该国亿万人的心。获胜国每次出现倾城欢动，举国若狂的景象。特别是随着全球性通讯网络的形成，体育运动更加成了一种富于感染，易

于传播的精神力量,人们通过电视直接看到万里以外比赛的实况,特别是本国运动员的举动都历历在目,恰如身临其境,这就使体育运动与人民生活更加呼吸相通,能产生巨大的教育作用。

(五)经济功能

体育的经济功能,主要表现在促进经济发展上,体育的本身不直接生产物质财富,但体育对诸因素中起主导作用的劳动者体质的增强,是一种有效的手段,也是体育为生产服务的最基本的表现形式。

大型运动会能促进当地各行各业的发展;提高体育场馆的使用率;开展娱乐活动,也可提高经济效益,而运动器材、运动服装和鞋的消费,经济效益也很可观。特别是在各种媒体上的广告宣传,更促进物资交流,商业发展,带动交通运输、服务行业等。

第二节 体育与精神文明建设

体育在建设社会主义精神文明方面的作用,也是不可估量。

一、增强体质,为人民健康服务

体育运动是改善人民健康状况最积极最有效的一种手段。新中国成立,为全国人民参加体育运动开辟了广阔的天地,党和人民政府采取了一系列有力的措施,来改造人民低弱的体质。毛泽东同志提出“发展体育运动,增强人民体质”的方针,叶剑英委员长在庆祝建国 30 周年大会的讲话中,进一步把提高全民族的健康水平,列为建设高度的社会主义精神文明的内容,当作实现社会主义现代化的重要目标和必备条件

之一。全国已有成亿人经常进行体育锻炼,上亿人达到各级各类体育锻炼标准。人民的健康水平大大提高。据国家体委与教育部、卫生部三家 1978 年联合调查近 20 万青少年的身体、形态、素质,表明我国 1955~1979 年 7~18 岁的人平均身高每 10 年增长 2 厘米多,体重增加 1 公斤左右。这个增长速度超过了英、美、瑞典等国。充分证明体育锻炼可促进健康发育、延年却病、提高劳动、生活能力。据不完全统计,少年业余体校学生比普通中学学生平均身高高 20 多厘米,肺活量大 700 多毫升,两手握力大 4 公斤多;优秀运动员的肺活量、呼吸差和心脏每分钟的输血量往往高出常人一倍,而脉搏跳动则慢一半,沉稳有力,能承受住高度紧张艰苦的战斗考验,心跳每分钟可达 200 次。

二、勇攀高峰,为祖国争取荣誉

我国的体育健儿们,为了改变我国体育运动落后面貌,不断进取,勇攀高峰,特别是近年来捷报频传,为祖国争得了荣誉。在 1984 年奥运会上,打破了半个多世纪以来中国在奥运会的空白纪录,赢得了东道国和与会各国人士的交口称赞。国际奥委会主席萨马兰奇在奥运会结束后“致中国人民的信”中说:“中国运动员在洛杉矶奥运会所取得的成绩,应该得到最大的称赞。”特别是中国女排,不负众望,勇夺“五连冠”,振动了世界体坛,振奋了全国人民精神,谱写了一曲振奋人心的凯歌。

三、移风易俗,改造社会

体育运动以其丰富多彩、生动活泼的形式和内容,吸引、感染着千百万群众。对于破除封建旧传统思想,移风易俗,改造社会起到积极的作用。尤其是运动员的形象、风貌、道德情操,对社会风尚的影响很大。1958 年容国团第一个发出三年