

体育干部进修班教材汇编

第 一 册

武汉体育学院

一九八三年

92395
14678

编 者 的 话

《体育干部进修班教材汇编》是在国家体委委托我院举办的中南地区地、市体委主任和省、区委处级干部，以及协助湖北省体委举办的县体委主任进修班试用讲义、教材的基础上，重新修订而成的。内容包括三大部分：第一部分是有关体育理论、体育管理学、体育经济学等方面的基本知识；第二部分是运动解剖学运动生理学、运动医学、运动心理学等方面的基本知识；第三部分是田径、体操、篮球、排球、乒乓球、游泳、武术等主要运动项目的有关基本技术、基本战术、教学与训练、组织竞赛与裁判、场地设备等基本知识。全书共分四册。

参加《体育干部进修班教材汇编》编写工作的有：孙汉超、罗伟名、汤起宇、曹缔训、余俊、盛克标、梁述祖、王复梅、刘绍君、叶绍明、袁以信、郑干楠、肖承烈、梁月宗、郑斌、徐维强、莫泽蕃、戴汉东、郭中兴、林诗存、温敬铭、高光文等。在编选工作中，各学科除对原教材进行整理提高外，还尽可能地把最新科研成果和最新资料融汇到汇编中去，以求为广大体育干部和体育工作者提供科学系统的参考资料。由于编选时间短促和编者水平所限，不妥之处诚望批评指正。因印刷等诸方面的困难，影响了本汇编的出版时间，特向读者致歉。

一九八三年十月 武汉

目 录

体育理论

第一讲	体育与体育科学	孙汉超 (1)
第二讲	我国体育的目的任务	罗伟名 (9)
第三讲	体育教学的一般原理	罗伟名 (13)
第四讲	体育在学校教育中的地位与作用	孙汉超 (21)
第五讲	体育课	罗伟名 (28)
第六讲	运动训练原则	罗伟名 (31)
第七讲	运动训练内容	罗伟名 (43)
第八讲	运动训练方法	罗伟名 (54)
第九讲	运动训练安排与计划	汤起宇 (57)
第十讲	运动员选材	汤起宇 (71)

体育管理学

第一讲	什么是体育管理学	孙汉超 (90)
第二讲	体育管理的因素	孙汉超 (93)
第三讲	体育管理的过程	孙汉超 (106)
第四讲	体育管理的职能	孙汉超 (110)
第五讲	体育管理的原则	孙汉超 (117)
第六讲	地、市体委的组织与管理	孙汉超 (127)

体育经济学

第一讲	绪论	曹缔训 (137)
第二讲	社会主义体育的性质、地位和作用	余俊 (141)
第三讲	体育场地的经济管理	曹缔训 (150)
第四讲	社会主义体育运动的经济效益	曹缔训 (159)
第五讲	体育运动的综合平衡	曹缔训 (166)
第六讲	体育工作者的劳动报酬	曹缔训 (174)
第七讲	体育经济统计	余俊 (182)

体 育 理 论

第一讲 体育与体育科学

体育理论是研究体育运动的一般规律的科学，它主要阐明我国体育的目的任务，论述体育教学、学校体育、运动训练以及体育锻炼与群众体育的基本理论和组织方法。体育理论是体育院、系的一门专业理论课。

体育理论既然是体育专业的一门重要的理论课，因此，我们要学习体育理论，首先得弄清楚什么是体育？明确体育的最基本的概念；不仅如此，还要弄清楚什么是体育科学？了解体育科学的属性、体育科学的科学体系。

一、什么是体育

体育是人类从事生产劳动过程中逐步产生和发展起来的。在原始社会，人类为了生存，与大自然搏斗，必须学会和提高奔跑、跳跃、攀爬，以及投掷、射箭、游泳等各种技能，这种萌芽状态的体育是当时最原始的教育的主要内容，它与生产劳动是紧密结合在一起的。确切地说，生产劳动是体育产生的主要的基本的源泉，但不是唯一源泉，体育的产生也与教育、军事、娱乐、宗教以及医疗保健等因素有关系。

“体育”一词并不是一开始就有的，而是随着教育的发展逐渐形成的，经历了一个相当长的发展过程。据体育史学者介绍，在古希腊时就把游戏、角力、体操等列为教育的内容，十七、十八世纪以后，随着教育的发展，增加了打猎、游泳、赛跑、跳跃等活动，然而却没有一个统一的名称，其中“体操”一词与今天作为教育一部分的“体育”一词，含义颇为接近。十八世纪中叶以后，建立了“体育”这一新概念，有人说最早是在1760年法国报刊上研究儿童教育时提出来的，其含义指以身体活动为手段的教育，自此有相当一段时间是“体操”与“体育”混用，直到二十世纪初才统称“体育”。

在中国，古代没有“体育”这个词语，但是有与“体操”或“体育”类似的概念，如“养生”、“强身”类似于“体育”；“养形”、“导引”类似于“体操”；“习武”、“尚武”类似于“军事体育训练”，等等。到了近代称“军国民教育”、“体操”。“体育”一词正式传入我国大概在1902年至1923年间。1902年康有为的《大同书》中出现“体育”一词；辛亥革命（1911年）前夕，我国留学生在日本大森体育学校毕业回国后，办起了一批“体育学堂”；1917年毛主席写了《体育之研究》；1923的北

洋政府颁布新学制,正式把“体操”一词改为“体育”,把“体操科”改为“体育课”。

至今,人们对“体育”一词已经是司空见惯了,可是,大家对体育这样一个最基本的概念的认识,尚不一致,对与体育联系密切的几个基本概念的含义及它们之间的相互关系的看法,也是众说纷云。因此有必要明确以下几个问题。

(一) 研究体育的基本概念的意义

1.首先是由于体育科学发展的需要。概念是思维的基本单位,是思维的“细胞”,有了概念,才能进行判断、推理,才能进行逻辑思维。作为体育科学的理论体系,它也是由一定数量的科学的体育概念所组成,如果没有这些体育概念特别是最基本的概念,或者是概念混乱,就无法顺利地进行逻辑思维,就难以建立完整的科学体系。如果概念不统一,起草文件,编写教材,撰写文章等,都会带来很大麻烦。

2.是概念本身发展的需要。因为事物总是不断发展的,反映事物本质属性的概念也是不断发展变化的。例如,“体育”一词过去一般都是理解为增强体质的教育,作为教育的一个组成部分,可是,后来体育事业有了很大的发展,竞技运动、群众体育逐渐发展起来,以至成为一个不可忽视的方面,这样使“体育”这个概念所含的内容大为膨胀,如果把“体育”仍旧看成是教育的一个组成部分,那就不恰当了,所以研究体育的基本概念,使其规范化便成为当务之急。

3.是国际体育交往的需要。近些年来,我国与世界各国的体育交往(包括学术方面)日益频繁,体育情报交换日益广泛,而进行国际交往、学术交流的一个前提条件,就是要有统一的概念和术语。

4.是运用现代电子计算技术的需要。随着体育科学的发展,大量的信息、情报要求运用现代电子计算机储存和检索资料,这也需要有统一的概念。

正因为研究体育概念有着十分重要的意义,因此各国都很重视这个工作。例如,1952年赫尔辛基奥运会上就提出了研究体育与运动的区别问题;1953年有四十多个国家在美国举行国际会议,讨论体育科学的发展问题(与概念有关);六十年代,美、日、西德、加、苏等体育比较发达的国家都专门安排了人员、经费,研究体育概念问题,并且还成立了国际体育名词协会,用六种文字出版了《体育名词术语辞典》。我国从1979年以来,先后召开了几次全国性的学术讨论会,讨论基本概念问题,1982年在烟台召开的专题讨论会是规模最大的一次,这些讨论对体育基本概念的研究大大深入了一步。

(二) 怎样确定概念

根据讨论中多数人的意见,认为确定概念一般应遵循以下几条原则:

1.科学性。要准确地反映事物的本质属性和范畴,用词要恰当,文字要简练,要力求符合逻辑学和语言学的要求。

2.大众化。要照顾我国民族的习惯和传统的用法,便于广泛推广。

3.要有发展观点。随着概念的发展变化,要不断对其进行调整、修改,以利缩小认识上的差距,求得认识的接近或统一。

4.要便于国际间的交流。

目前国内外在体育用词上还不统一,我国当前在确定概念的问题上,必须体现“以

我为主，古为今用，洋为中用。”

（三）几个最基本的概念

1. 体育

前面谈到，随着体育事业的发展，原作为教育一部分的体育，内容增多，范围扩大，因此，一度采取广义与狭义来加以区别，实践证明，的确带来许多不便。我认为“体育”还是反映作为教育一部分的本质属性比较恰当，而已经膨胀的部分内容应用其它的科学概念加以概括。那么，什么是体育呢？体育是教育的组成部分。它是全面发展身体、增强体质，传授锻炼身体的知识、技术、技能，培养道德意志品质的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

2. 竞技运动

竞技运动本来含义是“离开工作”，使人通过一些轻松愉快的身体活动来转移自己对日常生活的艰难和压力的注意力，“使自己高兴”。美、英、苏、西德等国的大百科全书和日本的《体育大辞典》，都认为Sport是游戏、娱乐活动，是社会文化不可分割的一部分。但是发展到今天，现代竞技运动虽然还保留有游戏、娱乐的因素，但是这些因素已逐渐变成次要的了。

现代竞技运动既区别于体育，也区别于游戏、娱乐，它具有这样几个特点：（1）其目的是为了求得优异成绩；（2）具有高度技艺，充分发挥人体的一切潜力；（3）按照明确、严格、统一的竞赛规则进行比赛，竞赛成绩要得到社会承认。

什么是竞技运动呢？竞技运动是为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

3. 身体锻炼

身体锻炼是指以健身、医疗卫生、休闲为目的而进行的形式灵活、内容多样的身体活动。随着现代生产的发展，身体锻炼已经越来越普及，越来越成为人们生活中不可缺少的内容。

以上三个概念是平行的，它们之间既有联系，又互为区别。

其区别表现在：

	主 要 目 的	主要形式和方法
体 育	增强体质，进行教育	体育教学，体育锻炼
竞技运动	创造优异成绩	运动训练和竞赛
身体锻炼	增强体质	体育锻炼

其联系表现为：

都以身体练习为基本手段，在内容上有许多共同的东西，它们之间互相联系，互相渗透，构成统一的整体——体育运动。

4. 体育运动

体育运动是一个总概念，也叫做上位概念，上面介绍的三个概念，是它下属的、平行的下位概念。体育运动作为总概念，在我国是习惯的，如“体育运动委员会”、“发展体育运动”等，在我国重要文件和总结中，常用“体育运动”概念来表示整个体育。在国际上，也广泛使用这个概念，常见有“体育和运动”的用法。

什么是体育运动呢？体育运动是指以身体练习为基本手段，以促进人的全面发展，增强人的体质，丰富文化生活和促进精神文明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，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。

对于体育的几个基本概念的看法，目前仍未统一。除上面看法外，还有的同志认为用“体育”作为总概念，可以与“体育运动”通用，而作为教育一部分的体育，则用“身体教育”来表示；还有一种意见，仍然主张用广义的体育作为总概念，用狭义的体育作为教育一部分的体育。

二、什么是体育科学

平时常有人说“体育是一门科学”，这句话对不对呢？我认为这句话不够确切，正如“教育是一门科学”的提法不确切一样。体育与教育一样，都是一种社会现象，社会现象不能成为科学，只有上升为理论，形成理论体系才能成为科学。因此，应该说“体育科学”（或“体育学”）是一门科学。

（一）体育科学的属性

体育科学的属性是什么，近几年在我国进行过热烈地讨论，至今，认识还未完全统一。各种看法，归纳起来主要有四种：

1. 认为它是一门自然科学。其理由是：

（1）体育科学是研究人体运动规律和人通过运动增强体质，提高运动技术水平的规律的科学。这些规律都是自然规律，反映了体育的本质特征。

（2）体育的思想、观点、路线、方针、政策等不是体育运动实践的直接反映，不能归属“体育”概念之内。

（3）认为体育科学属于恩格斯在《反杜林论》中所说的第二类科学，即“研究生物机体的那些科学”。

2. 认为它是一门社会科学。其理由是：

（1）体育是文化教育的一部分。

（2）体育研究的中心问题是“怎样从身体方面培育全面发展的人”，从而体现了人的意志或愿望在社会实践中的主观能动作用。

（3）体育的思想、观点、路线等都包括在“体育科学”本身之内。

3. 认为它是一门综合科学。其理由是：

体育所涉及和研究的问题，不仅与自然科学的许多学科有密切联系，而且与社会科

学的许多学科有密切联系。它既包括了体育史等社会科学的学科，又包括了运动解剖学等自然科学的学科。

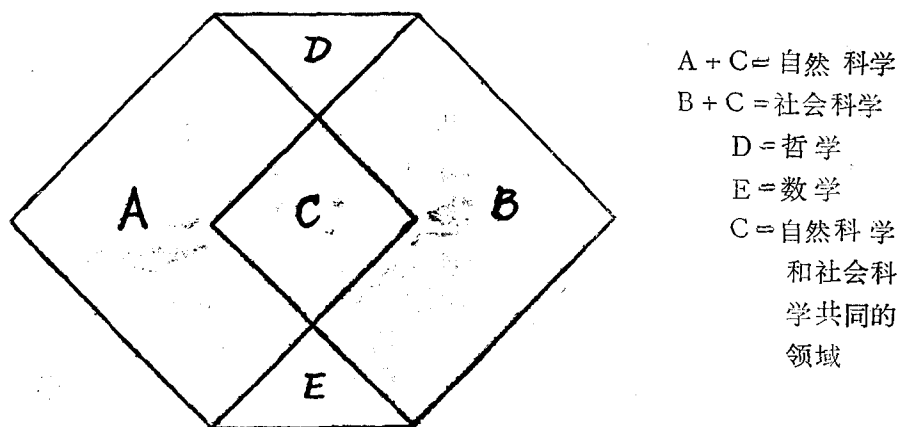
4.认为它是一门边缘科学，其理由是：

同意体育科学包括了自然科学和社会科学两方面的内容，但是不同意把它们简单的综合，而称为综合科学。认为体育科学“无论有多少分支，也要看作一个统一的整体，这也是我们判断其性质的着眼点。”所以应把它看成是一门新兴的、与多种学科有联系的边缘科学。

体育科学究竟是什么性质的科学呢？我的看法是：

1.把体育仅仅看成是运动技术、增强体质，因而得出体育科学是自然科学的结论，这是片面的；相反，把体育仅仅理解为“教育的一个部分”，只看到体育的思想、观点、路线以及制度等等，从而得出体育科学是社会科学的结论，也是片面的。

2.体育科学既具有自然科学的性质，又具有社会科学的性质，它是属于自然科学与社会科学相交叉的共同领域的学科。于光远同志曾画了一个很形象的科学分类示意图，是颇有道理的。我认为体育科学正如于光远同志列举的技术科学、大部分经济科学（除政治经济学以外的如生产力经济学、技术经济学等等）、医学等学科一样，是同属于示意图中“C”这一领域里的科学（见图一）。



图一 于光远同志提出的科学分类示意图

3.体育科学的属性主要的又侧重于自然科学方面。同属于C领域的学科很多，其中必然有的侧重于自然科学方面，有的侧重于社会科学方面。为什么说体育科学的属性侧重于自然科学方面呢？

（1）增强体质是体育运动的根本职能，这方面的研究是属于自然科学性质的。

（2）提高运动技术水平是体育运动的又一重要职能，这方面的研究也基本属于自然科学性质的。

（3）在高考分科中体育专业划属于理工科；体育科学学会归属于自然科学协会。

(4) 从当前体育科研现状来看,大量的研究课题属于运动训练、增强体质等方面的,当前各科研所的工作重点多数是放在自然科学方面。

(二) 体育科学体系

任何科学,都必须具有客观性、实践性、理论性、真理性、逻辑系统性等特点,科学不仅有理论性,而且这种理论已经构成了合乎逻辑的理论体系。

体育科学体系是指体育科学内部结构、层次及其相互之间联系。

1. 建立体育科学体系的意义?

(1) 可以把许多交错的学科条理化、系统化,使我们能从体育科学体系的整体出发,合理地制订科学规划,完善学科布局,合理安排当前研究内容,预测未来发展。

(2) 便于根据整个体育科学发展需要,合理分配力量,加强薄弱环节。

(3) 能够更好地正确处理体育科学的基础理论与应用技术之间关系以及各个学科之间的关系,促进体育科学更快的发展。

(4) 了解体育科学在整个科学体系中的地位,则有利于充分发挥体育科学在促进整个科学体系的发展和为四化建设服务中的作用;同时,整个科学的发展又会推动体育科学的发展,使体育科学体系更加充分、更加完善。

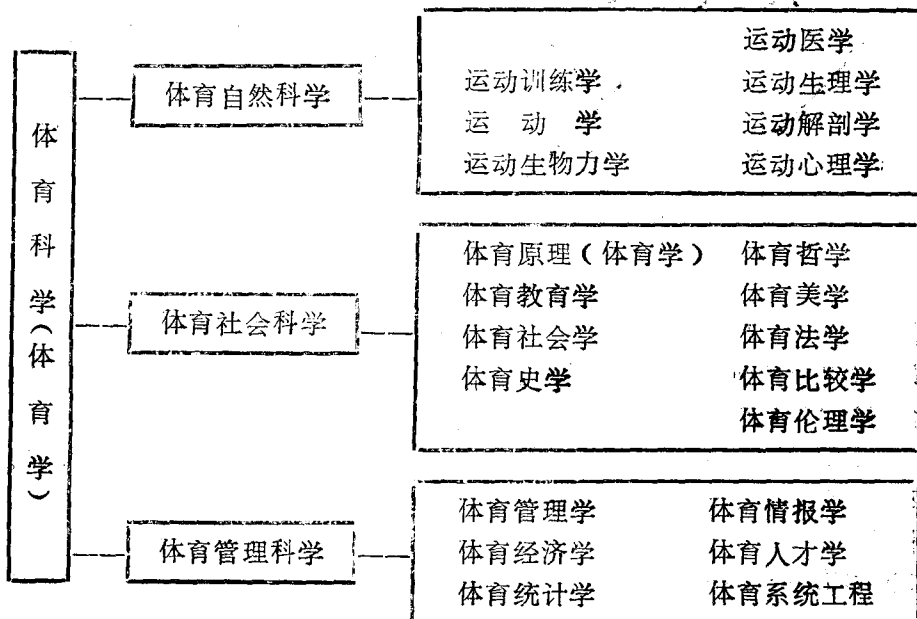
2. 建立什么样的体育科学体系?

建立正确的体育科学体系是客观存在的反映,但是,人们对它的认识有一个逐步深化的过程。目前,由于我们对体育科学体系正在研究之中,认识还极不统一,这是毫不奇怪的。为了搞好体育管理工作,促进体育科学的发展,有必要了解当前对建立什么样的体育科学体系的各种看法,下面仅介绍几种主要的:

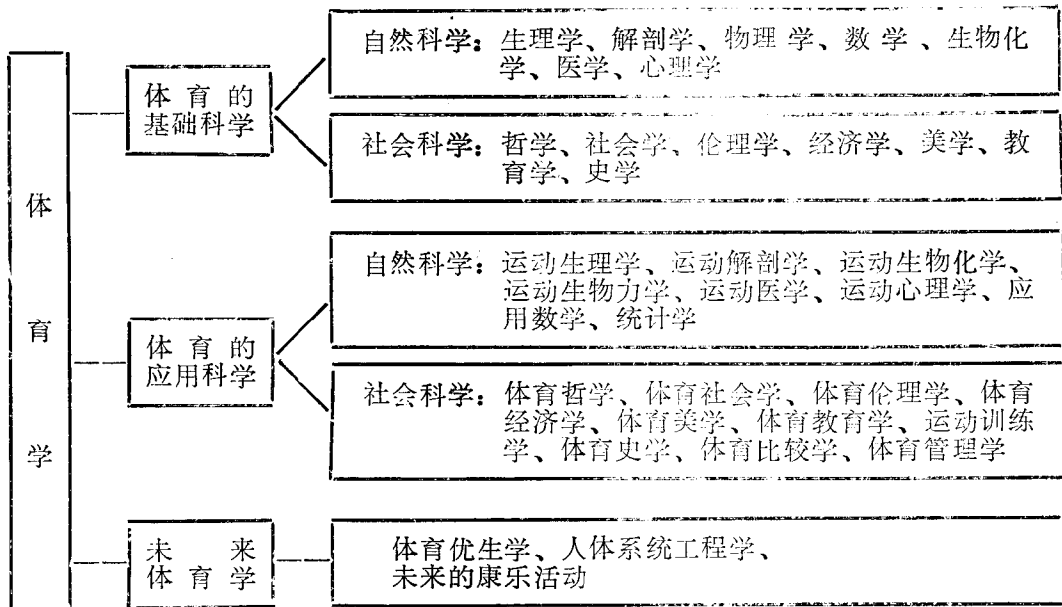
(1) 熊斗寅(国家体委科研所)的看法(见图二):

(图二)

体育科学体系示意图

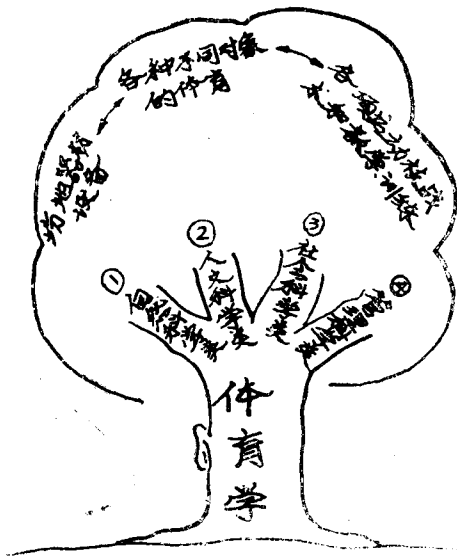


(2) 白春育(大连医学院)的看法(根据其论文归纳为图三所示):



图三

(3) 罗映清(北京体育学院)的看法(见图四):



图四 体育学的科学基础

卫生学、生物学、进化论、遗传学、人类学、优生学、力学、概率论、统计学、运筹学、控制论、信息论、系统论、人体解剖学、生理学、生物化学、营养学、医学、经济学、社会学、教育学、心理及未来学、仿生学、电子计算机应用技术等

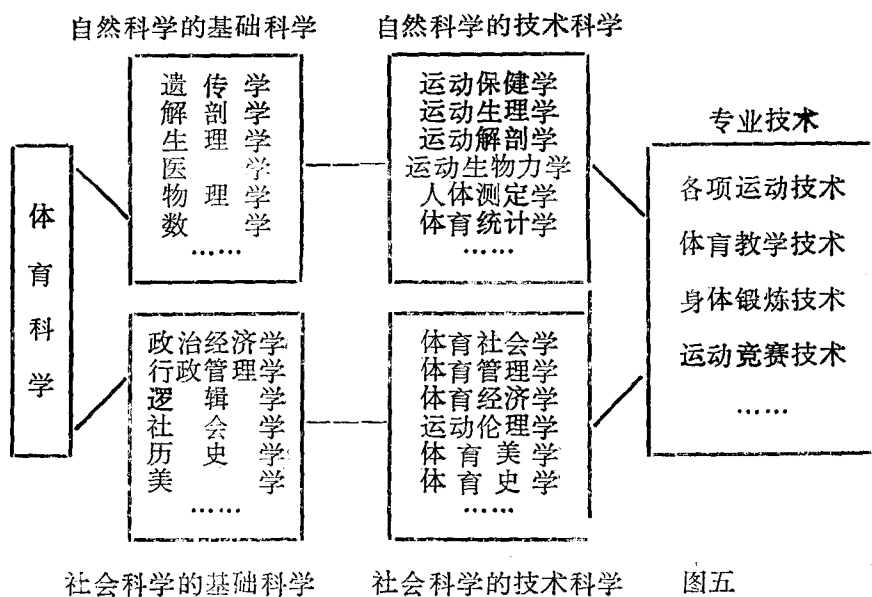
①包括：运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物化学、运动生物力学、人体工程学、体育统计学等

②包括：体育锻炼学、人古代养生学、体育教育学、体育教材、教法、运动训练学、运动心理学等

③包括：体育原理、体育哲学、体育社会学、体育史、体育法学、体育对比学等

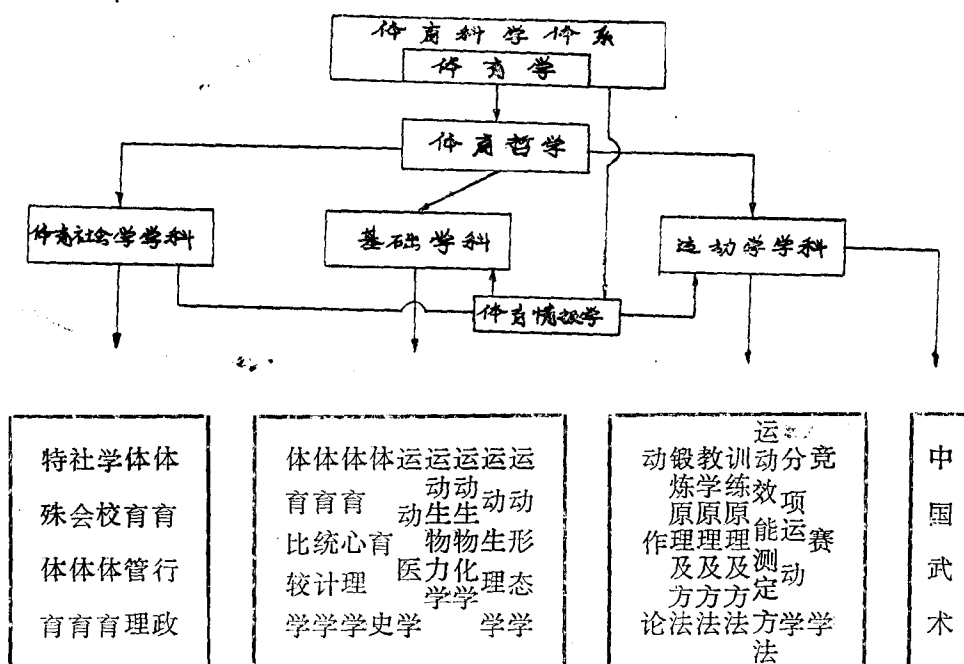
④包括：体育经济学、体育情报学、体育科学学、体育未来学、体育系统工程等

(4) 田雨普(哈尔滨体育学院)的看法(见图五):



图五

(5) 胡晓风(四川省体育科学学会主席)的看法(见图六):



图六

上面介绍的几种具有一定代表性的看法，都是从不同的角度、遵循某些理论依据、进行认真分析研究而提出的，使人深受启发，对于建立完整体育科学体系，求得统一的认识打下了良好的基础。为了建立符合客观规律的体育科学体系，必须考虑以下几点：

第一，明确体育科学在整个科学体系中的位置。

第二，遵循马克思主义关于科学分类的基本原理。

第三，遵照自然界本身分层次的规律，体育科学体系的基本结构必须依据整个科学体系的“基础科学——技术科学（或称应用科学）——应用技术”的层次排列。

第四，明确体育科学的性质。

第五，明确体育科学的内容、范围以及它与各学科之间的相互关系。

第二讲 我国体育的目的任务

一、确定体育目的任务的依据

历史进程表明，人类进行的任何一种活动都有其一定的目的，为了实现其目的还要制定相应的任务。确定目的任务都要有一定的前提条件，而这些前提条件就是制定目的任务的依据。确定体育的目的任务的依据归纳起来有如下几个方面：

（一）体育的目的任务受社会制度所制约

在阶级社会中，各个历史发展阶段的统治阶级，都利用体育为其服务。关于这一点，从体育的目的任务中有充分的反映。旧中国从奴隶社会，封建社会到蒋介石反动王朝的整个历史阶段，各个历史时期的统治阶级为了巩固其反动统治，都广泛利用体育的各种手段——如武术——作为军事行动的重要内容。

从国外的情况看，自人类进入奴隶社会以后，如欧洲的雅典、斯巴达奴隶主的奴隶主为了培养能效忠国家的武士和残酷镇压奴隶的统治者，都把体育作为军事训练的重要内容。现代各资本主义国家和其它很多国家，都广泛采用体育的各种手段作为军事训练的内容，达到为加强其各自的国防和巩固其阶级统治。从这些历史事实指示出，体育的目的任务是受社会制度所制约的。

（二）体育的目的任务要适合于建设事业的需要和生产力的发展水平

国家的建设事业对人们在智力和体力方面的发展都有很高的要求。早在一九五四年一月，中共中央关于加强人民体育运动工作的指示中就曾指出：“改善人民的健康状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务。特别是当前国家已进入有计划的经济建设的新的历史时期，更需要人民有健康的身体。”这一指示不仅提出了经济建设对人民

的身体条件有了很高的要求，而且也指出了国家的建设事业是确定体育的目的任务，尤其是制定任务的重要依据。

发展体育要遵循勤俭的方针，这是党的一贯教导，但是，发展体育运动还必须要有一定的物质基础。这就是说，发展体育，不能超越一定的经济条件，因此，制定体育的任务必须根据生产力的发展水平。

（三）满足人民群众在文化生活方面日益发展的需要是制定体育目的任务的重要依据。

旧中国漫长的历史阶段中，在反动政权的统治下，由于经济落后，文化科学的许多方面都处于落后状态，新中国建立后，在党和政府的领导下，从一九四九——一九五二年短短的三年期间内就恢复了国民经济，并进入了第一个发展国民经济的五年计划。经济建设的目的之一是为了满足人民群众日益增长的物质和文化生活方面的需要。因此，满足人民群众在文化生活方面的需要是制定体育的目的任务的重要依据。

（四）制定体育的目的任务要考虑国际交往的需要

在一定的意义上说，体育也是文化的一个方面。人类社会各国之间的文化交往——包括体育方面的交往——日益频繁，尤其是自无产阶级的伟大导师列宁根据马克思主义学说变为现实，在苏联建立了第一个社会主义国家，在第二次世界大战以后，出现了朝鲜、罗马尼亚、南斯拉夫等社会主义国家，尤其是中国共产党经过长期艰苦的斗争，在一九四九年建立了中华人民共和国之后，形成了反对资本主义和帝国主义的坚强堡垒，从而赋予体育方面国际交往中巨大的政治作用。这些国际交往对制定体育的目的任务都要有足够的认识。

（五）体育本身的固有特点是制定体育目的任务的重要依据

以身体练习为基本内容，促进人民的身心发展，是体育的固有特点。确定体育的目的任务时，必须充分考虑到通过体育对人的身体形态，机能能力，以及培养道德作用和意志品质等精神文明方面所能起到的良好作用。

二、我国体育的目的任务

从确定体育目的任务的依据中，在一定程度上反映出了体育目的任务的本质方面。归纳起来，我国体育的目的是促进人民身心发展，丰富其文化生活，为社会主义建设服务。

根据体育的目的，在一个比较长时期内，我国体育的主要任务是：

1. 增强人民体质

增强人民体质是我国体育最根本的任务之一。自从毛泽东同志在一九五二年发出“发展体育运动，增强人民体质”的号召后，保证了新中国的体育沿着正确的道路发展。我国建国以来三十多年的实践证明，体育为人民，为增强人民体质服务，是新中国体育区别于旧中国体育的根本标志之一。

“发展体育运动，增强人民体质”，对发展我国整个体育事业所具有的巨大生命力，被体育运动的实践所一再证明。然而，多年来体育界，尤其是体育理论界对这一号召带实质性的方面都很少研究，如体质指的是什么？发展体育运动过程中，对增强人民

体质有哪些正反两方面的经验？……等等。上面指出的这些方面只有体质是属于这个专题讲授中所要研究的问题，其他方面都是其他领域研究的问题。

就体质而言，应当怎样理解？包括哪些方面？

归纳起来，所谓体质是指身体的质量，它是人体在遗传变异和获得性的基础上所表现出来的形态和机能上相对稳定的特征。

体质包括如下三个主要方面

①体格：包括人体生长和身体形态、结构等方面发育状况。

②体能：包括有机体各器官系统的机能能力和走、跑、跳、爬等基本技能，以及力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质。

③适应能力：包括有机体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

④促进精力充沛。

体质的好坏必然要表现在学习、工作和劳动等的精力面。体质好的人对学习、工作和劳动等方面都能较长时间地保持精力充沛、疲劳现象出现得轻些，消除得快些。

2. 掌握体育的基本知识、基本技能和基本技术。

从应有的高度看，从广义上说，掌握体育的基本知识、基本技能和基本技术不仅是体育的重要任务，而且也是促进我国人民在德、智、体、美诸方面得到全面发展的十分重要的手段之一。从体育的角度看，掌握一定体育的基本知识，能更好地认识体育对增强体质，对社会主义建设事业，以及在国际交往中所起的重要作用，从而有助于提高参加体育的自觉性和积极性。掌握体育的基本知识不仅能一般地了解进行体育的科学方法，而且由于增长了体育知识，为获得体育方面实际运用（如竞技运动战术的实际运用）的本领和观赏竞技运动能力，都创造了一定条件。

体育教学和运动训练的实践证明，掌握体育的基本技能为更快地掌握体育的各种技术创造了一定条件；同时也为人们获得生产劳动方面和日常生活方面的各种活动技能创造了良好条件。

掌握体育的基本技术不仅对进一步掌握较复杂的高、难技术打下一定的基础，而且为提高运动技术水平创造了良好条件。

上述关于“三基”的意义和作用，揭示出掌握“三基”的内容和范围主要是：

基本知识主要掌握有关体育对增强体质和社会主义建设事业，以及在国际交往中所起的作用，了解体育锻炼方法和有关的卫生知识，以及某些运动项目的技术理论等。

为了掌握更多的基本技能，应当广泛的学习和掌握多种多样的身体练习。

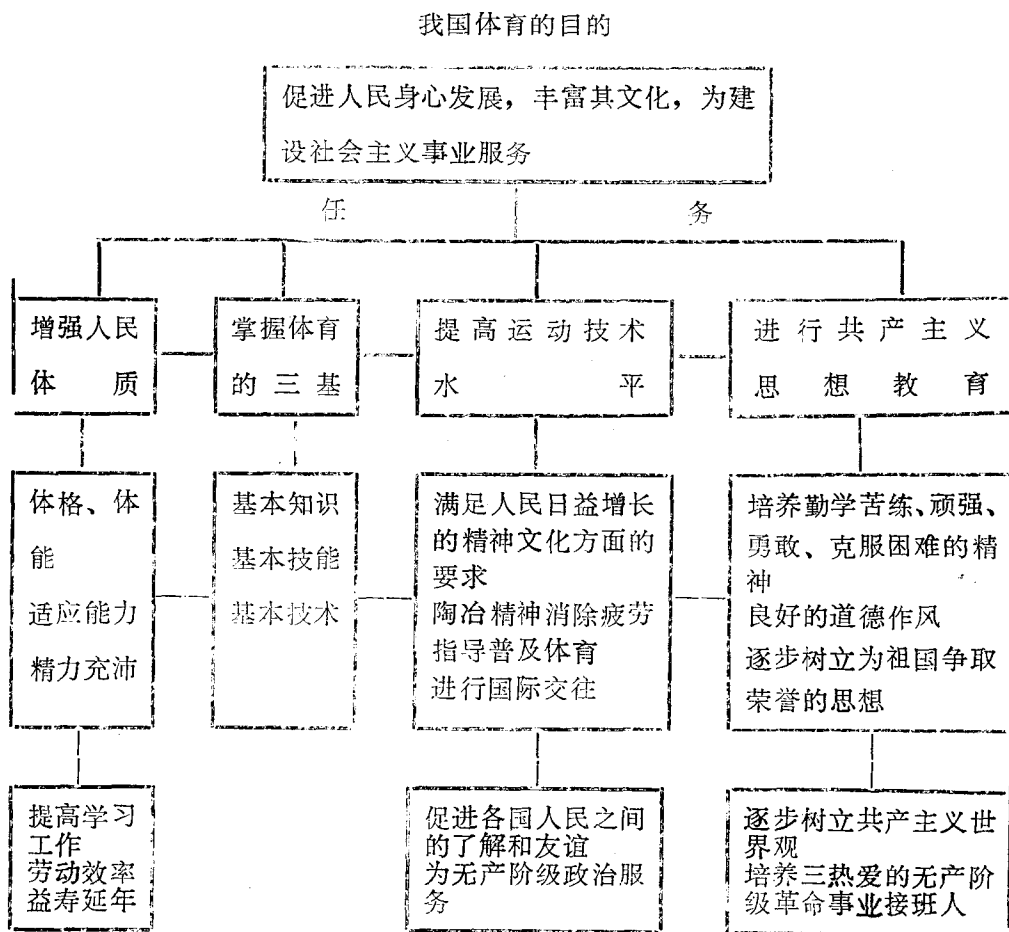
教学和训练过程中，学习任何一个运动项目，首先要学习和掌握其基本技术，循序渐进地由易到难，由简到繁，由少到多的掌握各种运动项目的技术。

3. 提高运动技术水平，尽快赶上和超过世界先进水平

运动技术水平的高低，在一定意义上反映出科学技术和文化生活方面的发展水平。优异的运动技术水平能起十分良好的作用。在国内而言，竞技运动能满足人民群众日益增长的文化生活方面的要求，能陶冶精神，消除疲劳，为精力充沛地进行学习、工作和生产劳动创造了良好的条件。对国外而言，具有高度运动技术水平的体育队伍参加国际

比赛和到国外进行访问在一定程度上能反映出我国科学文化的发展水平，而且能起到互相学习，共同提高，有助于促使各国人民之间的了解和增进友谊。简言之，具有高度技术水平的运动队伍，在国际上是通过竞技运动的交流，能使我国体育更好地为无产阶级政治服务。

综上所述，我国体育的目的任务可以用下面图表（图七）表示：



为了尽快提高我国运动技术水平，在理论上必须正确理解普及与提高这两者之间的相互关系。普及的基础上提高，提高的指导下普及，这就是普及与提高之间的辩证关系。体育运动的实践反复证明、普及能为提高创造良好条件，但是普及与提高之间是不能划等号的，普及并不等于提高，普及了不一定就能提高，运动技术水平和创造优异的成绩，因为普及到提高还必须有一个科学训练的过程。正确认识普及与提高相互之

间的辩证关系，对于争取在较短时间内迅速提高我国的运动技术水平，将有着重要的作用。

4. 进行共产主义思想教育

我们国家对人民群众进行教育工作最根本的任务是为了培养热爱共产党、热爱社会社会，热爱祖国的共产主义事业接班人。因此，对劳动人民进行共产主义思想教育是教育工作的核心。在这个前提下，结合体育的特点，教育运动员和体育参加者把勤学苦练与为祖国争取荣誉和实现社会主义事业联系起来；在体育过程中，培养集体主义思想和良好的道德品质作风，以及顽强勇敢、克服困难的精神等，从而逐步树立共产主义世界观。

第三讲 体育教学的一般原理

一、体育教学的指导思想

身体教育是教育的一个重要组成部分，而体育教学是对学生进行身体教育的基本形式。做任何一种工作都必须有正确的指导思想。进行体育教学的指导思想，应当是：

（一）树立体育教学必须全面贯彻党的教育方针的指导思想。

通过身体活动的形式进行教学是体育教学所固有的特点，体育教学的这一特别也是区别于其他课程的重要标志。但是，我国的教育目的是培养德、智、体、美全面发展的无产阶级革命事业接班人。我国教育的这一目的，从教育的角度而言，是通过德育、智育、体育、美育等教育过程共同完成的。党和国家为了更好地培养无产阶级革命事业接班人，早在建国初期就制定了党的教育方针，指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”因此体育教学的指导思想就是全面贯彻党的教育方针。这就要求体育教师和教练员在体育教学过程中不仅仅是要完成体育方面的任务，而且要把体育教学看作是进行智育的过程，尤其是要把德育贯穿到体育教学过程的各个环节中去，培养出对共产主义具有坚定信念的无产阶级革命事业的接班人。

（二）树立全面实现体育任务的指导思想

体育的任务主要是通过教学过程和训练过程来完成。体育教师、教练员只有遵循科学的道理进行传授，学生和运动员按照教师的指导和自己的勤奋学习，才能取得良好效

果。因此作为体育教师、教练来说，必须树立全面实现体育任务的指导思想，才能更好地完成教学过程的任务。工作中的任何片面性，都只能造成顾此失彼，甚至会带来适得其反的严重后果。当然，教学过程和训练过程尽管有很多共同特点，如增强体质，掌握“三基”和进行共产主义思想教育等，都要通过教学过程和训练过程共同完成。然而也有不同的特点，如提高运动技术水平，创造优秀的运动成绩是训练过程直接完成的重要任务，而在教学过程中则成为间接完成的任务，只是说在教学过程中通过掌握好“三基”，增强其体质和进行共产主义思想教育，为提高运动技术水平和运动成绩创造有利条件，所以提高运动成绩对教学过程来说只能是间接的任务。

二、体育教学的主要任务

（一）体育教学的主要任务

体育教学既是教育工作的重要组成部分，也是进行体育的一个重要方面，因此，体育教学的任务既要完成教育的一般任务，也要完成体育所固有的任务。归纳起来，体育教学的主要任务有如下几个方面：

- 1、使学生掌握体育的基本知识、基本技能和基本技术（简称“三基”）。
- 2、掌握三基的过程中发展各种身体素质，增强学生体质。
- 3、进行共产主义思想教育。

（二）正确处理好各种任务之间的关系

体育教学各种任务之间都有一定的内在联系。完成这一任务必须有助于实现其他各种任务，如进行共产主义思想教育的良好效果，必须转化为学习和掌握“三基”的动力。这种现象在教学过程中经常可以看到。这种情况表明，完成这一任务将有助于实现其他各种任务，同时也反映出各种教学任务之间的内在联系。

同时，体育教学各种任务之间的内在联系还表现在，完成这一任务的过程也就完成着教学过程的其他任务。如掌握基本技能和基本技术的过程就是发展身体，发展某些身体素质，增强体质的过程（当然，能否有效地增强体质，主要取决于负荷量和负荷强度是否合适）。

由上可见，各种任务之间有内在联系，是相辅相成的。因此，作为体育教师或体育干部来说，在实现体育教学的任务时，必须要有全面的观点，不能把各种任务对立起来，要全面完成各种任务。当然，在不同的教学阶段所要完成的任务应有所侧重是必要的。学习新教材的最先一个阶段，着重掌握基础技术是可行的；第二个阶段，在掌握基本技术的基础上，为了达到巩固和熟练的程度，加强强化过程，进行反复学习也是合适的。这两个阶段相比较，第一个阶段的主要任务着重是掌握基本技术，而对增强体质虽然能起一定的作用，但不是主要任务；第二个阶段的主要任务是进一步熟练和巩固技术而增加了反复练习，这种现象必然会起到较有效地完成增强体质的任务，因此这一强度对增强体质就成为主要任务。

上面列举的这些事例都是说明体育教学各种任务之间的内在联系，作为体育教师来