

体育学院通用教材

体育理论

全国体育学院教材委员会《体育理论》编写组编

人民体育出版社

体育学院通用教材

体育理论

全国体育学院教材委员会
《体育理论》编写组 编

人民体育出版社

体育学院通用教材

体 育 理 论

全国体育学院教材委员会《体育理论》编写组编

人 民 体 育 出 版 社 出 版

四 川 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 印张 $11\frac{8}{32}$ 260千字

1981年8月第1版

1987年6月第2版

1991年6月第12次印刷

印数：169,851—174,850 册

*

定价：3.25 元

ISBN7-5009-0092-9/G·83 (课)

出版说明

为了适应体育学院不同系、科体育理论教学的需要，全国体育学院教材委员会决定着手进行体育理论分学科的教材建设工作。鉴于分科教材专业性强而通用性差和各体育学院的不同情况，决定在出版分科教材的同时，继续出版这本通用体育理论教材。

这本《体育理论(体育学院通用教材)》是以1981年出版的《体育理论(体育系通用教材)》为基础，结合知识的更新，重新编写的，在编写过程中尽可能删繁就简，力求以概括性强、通用性强为主要特点。本教材可供体育学院各种学制、系、科选用，也可供在职中小学体育教师、各级体育工作者作为自修教材。

本次参加编写工作的有：王则珊（修改、编写组组长，写第十六章第一节），钱跃庭（修改、编写组副组长，写第七章与第五章第三节），牛兴华（写第三、四章），过家兴（写第十、十一、十三章），李德锐（写第十五章、第八章第一节），黄克强（写序言、第一、二章），罗映清（写第六、九章和第五章第一、二节与第八章第二节），董国珍（写第十二、十四章），阮立本（写第十六章第二、三节）。

全国体育学院教材委员会副主任曲宗湖主持了审定稿会议。

牛兴华、王则珊、过家兴、李德锐和罗映清、黄克强、董国珍出席审定稿会，参加了教材的讨论、修改。最后由牛兴华、王则珊、过家兴、李德锐串编定稿。

1982/11/12

目 录

序 言

第一篇 概 论

第一章 体育与体育的科学基础	4
第一节 体育.....	4
第二节 体育的科学基础.....	6
第二章 我国体育的目的与任务	9
第一节 我国体育的目的与任务.....	9
第二节 我国社会主义体育的基本经验.....	16
第三章 我国体育体制	22
第一节 体育体制的概述.....	22
第二节 我国体育的组织领导.....	25
第三节 体育人才的培养.....	30
第四节 体育的几个制度.....	31
第四章 体育手段	35
第一节 体育手段的概述.....	35
第二节 身体练习.....	37
第三节 身体练习的分类与运用.....	48

第二篇 学校体育

第五章 学校体育的目的任务和组织管理	51
第一节 学校体育的地位和意义.....	51
第二节 学校体育的目的任务.....	55

第三节	学校体育工作的组织管理·····	59
第六章	体育教学·····	67
第一节	体育教学的特点和任务·····	67
第二节	体育教学原则·····	72
第三节	体育教学内容·····	84
第四节	体育教学方法·····	93
第七章	体育教学的组织形式——体育课·····	110
第一节	体育课的类型和结构·····	110
第二节	体育课的组织工作·····	116
第三节	体育课的密度与运动负荷·····	124
第四节	体育课中的思想品德教育·····	134
第五节	体育课的准备与分析·····	140
第八章	体育教学工作的计划与考核·····	144
第一节	体育教学工作计划·····	144
第二节	体育教学工作的考核·····	160
第九章	课外体育·····	176
第一节	早操、课间操和班级体育锻炼·····	177
第二节	运动队训练·····	180
第三节	运动竞赛·····	184

第三篇 运动训练

第十章	运动训练的特点、任务、原则·····	192
第一节	运动训练的特点和任务·····	192
第二节	运动训练体制·····	196
第三节	运动训练原则·····	200
第十一章	运动训练方法·····	218
第一节	持续、重复、间歇训练法·····	219

第二节	交换、循环、游戏、比赛训练法·····	225
第十二章	运动训练内容·····	232
第一节	身体训练·····	232
第二节	技术、战术训练·····	243
第三节	思想政治教育·····	247
第十三章	运动训练过程的安排与计划·····	251
第一节	多年训练过程的安排与计划·····	251
第二节	训练大周期的安排与计划·····	262
第三节	训练中周期的安排与计划·····	269
第四节	训练小周期的安排与计划·····	272
第五节	训练课的安排与计划·····	278
第十四章	运动员选材·····	283
第一节	运动员选材概述·····	283
第二节	预测·····	286
第三节	选材步骤·····	293

第四篇 群众体育

第十五章	群众体育的概述·····	296
第一节	群众体育的意义与作用·····	296
第二节	群众体育的现状和发展·····	304
第三节	群众体育的任务、特点与要求·····	315
第四节	群众体育的组织形式、原则和要求·····	318
第十六章	体育锻炼·····	326
第一节	体育锻炼的人体科学基础·····	326
第二节	体育锻炼的原则·····	337
第三节	体育锻炼的内容与方法·····	343

序 言

体育理论是体育学院一门专业基础理论课。研究的内容有：我国体育的目的与任务，学校体育与体育教学，运动训练，群众体育的基本理论和组织方法。

实践是理论的源泉，理论是在实践的基础上产生的。但是理论不只是简单的反映实践，而是把实践中丰富的材料，经过去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里的改造制作，提高到理性认识阶段，上升为理论。我们重视实践经验，但不满足于实践经验，必须把实践经验提高到理论高度，才能对发展着的客观事物作出深刻而正确的认识。我们看重理论，就是因为它能够反映事物发展的客观规律，指导人们的行动。正如毛泽东同志在《实践论》中指出：“如果有了正确的理论，只是把它空谈一阵，束之高阁，并不实行，那末，这种理论再好也是没有意义的”。①

我国体育理论是在总结我国体育运动实践经验，学习国外的先进经验的基础上，逐步建立和发展起来的。它不仅反映了我国体育运动的客观实践，重要的是能运用它去指导体育运动实践，并接受实践的检验。

马列主义、毛泽东思想是我国体育理论的指导思想。只有遵循马列主义、毛泽东思想的立场、观点和方法，才能正确地总结和研究体育领域中历史的和现实的经验，才能正确地学习和吸收国外的先进经验，从而更深刻地揭示和认识体

① 《毛泽东选集》一卷本“实践论”，人民出版社1967年11月改订排袖珍本269页。

育运动的客观规律。马列主义、毛泽东思想有关对体育与政治、体育与经济、体育与文化教育等方面的论述，为我们分析体育理论中的问题，总结经验，探索体育运动的客观规律，奠定了理论基础。党和政府，老一辈无产阶级革命家，在我国革命和建设的各个历史时期，对体育工作所作的各项正确决议和指示，对我国体育理论的建设和发展起着重要的指导作用。

体育理论的建设和发展，同有关科学紧密相联系。自然科学和社会科学是体育理论的科学基础。哲学是自然科学和社会科学的概括和总结，马克思主义哲学是体育理论的哲学基础。随着现代科学技术的迅速发展，学科相互渗透，出现交叉科学的形势下，体育理论越来越多地运用教育学、运动心理学、人体解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动生物化学、体育统计学、体育管理学、体育社会学，以及控制论、系统论、信息论等学科的有关成果，丰富自身，解决自身的各个理论问题。

随着我国体育事业的发展，许多运动项目也建立起专项理论和方法体系。体育理论既概括这些体系的共有的一般规律，也指导着各运动项目有关理论的发展。

体育学院开设体育理论课程的主要任务是：

一、使学生正确理解我国体育的目的与任务，体育体制，提高学生对体育工作的认识，忠诚党的体育事业。

二、使学生掌握体育教学、运动训练、体育锻练的基本理论，以及学校体育、竞技体育、群众体育的基本知识和基本技能。

三、培养学生运用所学的理论知识，总结体育运动实践经验，分析问题和解决问题的能力。

学习体育理论课，必须遵循理论与实际相结合的方法。

要善于运用书本上学到的理论去分析客观实际，并在实践中验证和加深已学到的理论。因此，在学习体育理论这门课程时，除采用课堂讲授、讨论、实际作业和参观见习等方式外，还要通过教育实习，调查研究，进一步巩固所学到的体育理论知识。

第一篇 概 论

第一章 体育与体育的科学基础

第一节 体育

本节主要阐述体育的概念,体育的起源与发展,现代体育的组成以及衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志等。

什么是体育?

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。

体育是社会文化的组成部分,受社会的政治和经济的制约,为社会的政治和经济服务。

我们要认识体育,必须弄清楚体育的起源与发展,历史地、全面地进行分析,才能对体育有深刻的了解。

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。猿的肌体,作为劳动器官的手,作为思维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。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所指出:“‘劳动’它是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说:劳动创造了人本身。”

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。在解决吃喝住穿的同时，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卫自身安全，原始人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争，要求人们学会走、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，原始形式的体育就是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；为了治疗一些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作用。

随着社会生产力的不断发展和提高，科学技术的发展和应用，促使体育逐渐地发展成为一门独立的科学体系。

社会从古到今，体育从产生发展到现在，出现了现代体育。现代体育由三个基本方面组成。

一、学校体育。是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目

的、有计划、有组织的教育过程，与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的人。

二、竞技体育。是为了最大限度的发挥个人或集体的运动能力，争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。

三、群众体育。是以健身、健美、娱乐、医疗为目的，内容丰富，形式多样的体育活动。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育运动的制度和措施的制定和执行情况；各种体育设施的状况；体育运动技术水平和最好成绩等。

第二节 体育的科学基础

体育是一种社会现象，有其发生发展的规律，探索和揭示体育规律要以自然科学、社会科学和马克思主义哲学作为科学基础。

一、体育的自然科学基础

体育必须遵循人体发展的规律，研究如何通过体育的各种手段和途径，以达到增进健康，增强体质，提高运动技术水平和促进人体全面地协调地发展为目的。所以，这种研究需要运用遗传学、人体形态学、人体生理学、生物化学、卫生学、营养学、医学、生物力学、生态学、控制论等自然科学的理论学方法。因此，上述学科是体育的自然科学基础。

在体育实践中，人体的活动要遵循自然界运动的客观规律，例如人体进行旋转活动，它必须遵循物理学中离心力和向心力的规律。又如在体育教学安排运动负荷时，应根据运动生理学中的人体机能活动变化的规律，循序渐进，从小到大，给予适宜的运动负荷。

因此，自然科学中的基础理论所阐明的各种规律，对人体的发展和活动能力的提高，具有指导的作用。但是由于人体运动的过程具有高度的复杂性和综合性，通常的基础理论不能用来直接解决体育上的问题。因此，它就需要把基础理论和体育两者结合起来进行研究。所以体育科学中的运动生理学、运动生物力学、运动生物化学、运动心理学等等学科，也是体育的自然科学基础。

二、体育的社会科学基础

社会科学是以社会现象为研究对象的科学。体育是一种社会现象，它受社会观念、精神、意识的影响，为一定的阶级利益服务。体育中有关体育方针、政策、制度、措施等属于社会科学的范畴。因此，有必要运用社会科学的基础理论知识来研究体育和社会的政治、经济、文化的关系；研究如何发挥社会主义制度的优越性发展体育事业，找出正确的途径和它的客观规律，更有效地指导体育实践，使体育能更好地为社会主义建设服务。

社会科学的学科门类较多，下面以伦理学、教育学、经济学等学科来分析说明要以社会科学作为体育的科学基础。

伦理学是研究道德的准则，人与人相互间的关系，以及人们对社会和国家的义务的一门学科。高尚的体育道德作风和精神境界等，都属于伦理学的范畴。因此，研究这些问题，就要运用马克思主义伦理观正确地认识体育领域里的伦理教育及思想政治工作的特点和规律，提高思想政治工作的科学性。

教育学是研究培养人的规律的学科，是培养全面发展的人的科学理论，它也是以马克思主义的教育理论为指导和受教育规律所支配的。我们运用教育学的理论、原则、规律

来研究和认识体育的目的与任务、教学原则与方法等一系列问题，可以使我们的研究具有更充实的理论基础。

经济学是研究各种经济关系和经济活动规律的学科。体育的发展受经济的影响和制约，所以研究体育事业的发展、体育管理等问题就要运用一般经济学的理论，结合体育发展和体育管理的特点，探索体育的经济规律。

所以，从伦理学、教育学和经济学与体育的关系可见，体育的实践，离不开社会科学理论的指导，它对促进体育事业的发展起着重要的作用。因此，伦理学、教育学、经济学等学科是体育的社会科学基础。

三、马克思主义哲学是体育的哲学基础

马克思主义哲学作为自然、社会和人类思维发展最一般规律的科学，为各门具体科学提供了正确的世界观和方法论。研究体育要以马克思主义哲学作为理论指导，才能从各种错综复杂的体育现象中，探索它的本质，找到解决问题的最好途径，推动体育事业的发展。因此，马克思主义哲学是体育的哲学基础。

运用辩证唯物主义观点，指导研究体育科学中的各种理论和实际问题，以便能得出正确结论，科学地、有效地组织和安排学校体育、运动训练和群众体育。所以，必须把辩证唯物主义运用到体育的理论和实践中，更深刻更全面地揭示体育内在的客观规律，才能指导人们去认识并发展体育科学。因此，辩证唯物主义是体育的哲学基础。

从上述分析和研究中，可以看出，自然科学、社会科学和马克思主义哲学是体育的科学基础。

第二章 我国体育的目的与任务

一个国家的体育，必须有明确的目的与任务。我国体育的目的与任务是根据体育的作用和社会主义制度的要求制定的。

体育能增强体质。通过体育锻炼可以提高神经系统的灵活性；促进骨骼和肌肉强壮有力；提高心血管的能力；促进呼吸机能的改善；并提高消化系统、感觉系统和泌尿系统等器官的机能水平。

体育在精神文明建设，丰富文化生活，培养良好的个性心理，促进各族人民之间的友谊，发展国际交往和加强同世界人民的团结和友谊，都有重大的作用。

党中央指出：我国社会主义的根本任务就是发展社会生产力，就是要使社会财富越来越多地涌现出来，不断满足人民日益增长的物质和文化的需要。这一根本任务要求进一步发展体育运动，提高全民族的体质水平，保证人民健康、长寿、幸福，促进社会主义物质文明和精神文明建设。

总之，我国体育的目的和任务是依据体育的作用和社会主义制度的要求确定的。

第一节 我国体育的目的与任务

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增强体质的主要作用，这是体育区别于其它各项事业的特殊作用；这一目的反映了四化建设的要求，与我国社会主义建设的目的是一致的，是为了“保证最大限度地满足整个社会

不断增长的物质和文化的需要”；①这一目的也反映了提高运动技术水平，振奋民族精神，为祖国争取荣誉和开展运动竞赛，为促进各族人民和各国人民之间的团结与友谊的需要。体育是文化的组成部分，它除了提高全民族的健康水平，也具有丰富文化生活，促进人的身心全面发展的任务。为社会主义建设服务，是我国社会主义各项事业都必须遵循的一个共同要求。社会主义建设包括了工业、农业、国防和科学技术的现代化建设。开展体育运动，增强人民体质，提高运动技术水平，丰富文化生活，就可以更好地为社会主义建设的各项事业服务，促进各项事业的发展。

体育的目的是体育工作总的目标和方向，要达到我国体育的目的，必须完成以下任务：

一、增强人民体质，提高健康水平。

体质是人体的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。

体质包括体格、体能和适应能力几个方面。

体格是指人体的形态结构方面，包括了人体生长发育的水平，身体的整体指数与比例（体型）以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质（力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等）和身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等能力）。

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现的机能能力，它包括了对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

① 斯大林《苏联社会主义经济问题》第59页。