

体育基础理论

东南大学体育系编

东南大学出版社



普通高等学校
试用教材

体育基础理论

东南大学体育系编

东南大学出版社

内 容 提 要

本书按高等学校普通体育课《教学大纲》规定而编写，主要内容有高等学校体育目的与任务、体育锻炼对增强体质的作用、体育锻炼的基本原则、运动卫生与运动创伤的预防和急救等。同时较详细地讲解了篮球、排球、游泳、气功的基本知识；此外，还根据大学生的特点和需要，选编了体质的测试和评价、发展体育能力、生命在于运动以及高校女生体育锻炼的基础知识。

本书内容精炼、深入浅出，适合普通高校大学生阅读，是体育教师讲授理论课的重要教材。

责任编辑 田 湘

体育基础理论

东南大学体育系 编著

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号

江苏省新华书店发行 南京人民印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4.59 字数100,000

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数：1—12,000册

ISBN 7-81023-143-X

G·19

定价：1.60元

前 言

体育基本理论知识课是对学生进行科学体育教育的课程，这是为使学生增强对体育的认识，培养对体育的情感，端正对体育的态度的重要教学环节。

我校对体育理论知识教学一贯十分重视，早在五十年代后期和六十年代初期，就写成讲义并逐步形成体系，经过多次修改补充，于1984年我校又根据《高等学校普通体育课教学大纲》所规定的体育基本理论知识卫生知识，结合多年体育理论知识教学实践，编写出《体育基本理论知识讲义》，作为体育教师讲课的依据，作为学生的体育理论知识课本，该《讲义》曾内部发行至全国600余所高等学校，受到许多兄弟院校的好评，本书是在此基础上，广泛征求意见，反复进行修改、增删、补充而写成的。

本书根据普通高校体育理论知识教学课时少间隔长的特点和学生的实际情况，以课题为单元，分别编写，这样既保持必要的系统性，又具有相对的独立性，便于采取讲座式的方法进行教学，有利学生学习和掌握，这是本书的主要特色。

本书所举实例和数据，很多是出自我校教师的实践，因此，各校教师在讲课时，最好结合本校实际举例，使教学效果更好。

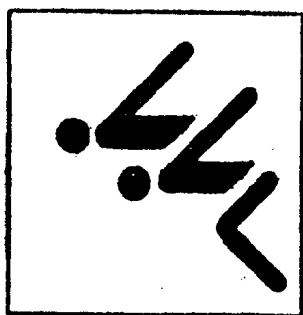
参加本书编写工作的有（以课题先后为序）：刘维清、许映泉、王志苏、栗得权、陈瑜、黄汉生、林金明、邱嗣良、

傅辉祖、吉崇波、赵恭立、吴燕君，本书由陆仲熹、刘维清
审定。

东南大学体育系

1988. 7.

封面设计 侯小明



ISBN 7-81023-143-X

G · 19 定价：1.60元

目 录

第一章 高等学校体育的目的与任务

- 1.1 引言 (1)
- 1.2 体育的本质与功能 (1)
- 1.3 我国体育的目的与任务 (5)
- 1.4 高等学校体育的目的与任务 (13)
- 1.5 高等学校学生的体育规格和要求 (17)

第二章 体育锻炼对增强体质作用..... (21)

- 2.1 体育锻炼对神经系统的作用 (22)
- 2.2 体育锻炼对心血管系统的作用 (25)
- 2.3 体育锻炼对呼吸系统的作用 (29)
- 2.4 体育锻炼对运动系统的作用 (31)

第三章 体育锻炼的基本原则与注意事项 (34)

- 3.1 体育锻炼的一般特点 (34)
- 3.2 体育锻炼的基本原则 (35)
- 3.3 体育锻炼的注意事项 (41)

第四章 体质的测试与评价..... (44)

- 4.1 体质的含义和内容 (44)
- 4.2 体质的测试和评价 (48)

第五章 游泳及其卫生常识..... (64)

5.1	游泳的意义	(64)
5.2	游泳的好处	(66)
5.3	游泳的卫生常识	(68)
5.4	高等学校的游泳活动	(71)
第六章	运动卫生与运动创伤的预防和急救	(73)
6.1	体育锻炼中的卫生知识	(73)
6.2	体育锻炼中常见的几种生理现象	(74)
6.3	体育锻炼中常见运动创伤的预防和急救	(77)
6.4	自我监督	(80)
第七章	篮球运动基本知识	(83)
7.1	篮球运动的作用	(83)
7.2	篮球运动的起源及其发展简介	(84)
7.3	我国的篮球运动简介	(86)
7.4	当代篮球运动发展趋势简述	(90)
第八章	排球运动基本知识	(92)
8.1	排球运动对人體锻炼的价值	(92)
8.2	排球运动的起源	(94)
8.3	我国排球运动的发展概况	(95)
8.4	当前国际排球运动的简况和趋向	(101)
第九章	生命在于运动	(102)
9.1	引言	(102)
9.2	健康的重要意义	(102)
9.3	如何获得健康	(104)
9.4	结束语	(110)

第十章 发展体育能力	(113)
10.1 现代教育和体育能力的培养.....	(113)
10.2 什么叫体育能力.....	(114)
10.3 发展体育能力的重要性.....	(115)
10.4 如何发展体育能力.....	(116)
第十一章 气功的基本常识	(124)
11.1 概述.....	(124)
11.2 气功的定义和分类.....	(124)
11.3 气功对防病、治病、健身的作用.....	(126)
11.4 气功对体育活动的作用.....	(128)
11.5 气功对益智、开发大脑潜能的作用.....	(130)
11.6 练功注意事项.....	(130)
第十二章 高校女生的生理特点与体育锻炼	(133)
12.1 女生的生理特点.....	(133)
12.2 体育锻炼应注意的事项.....	(138)

第一章 高等学校体育

目的与任务

1.1 引言

体育的目的是体育工作总的目标和方向。每一个体育活动参加者，都必须正确认识体育的目的、任务及其功能。只有对体育的目的理解得愈全面、愈深刻，才能为实现目标而奋斗，才能提高锻炼的自觉性、积极性、持久性和实效性。

高等学校的体育目的，主要是根据我国的体育目的和党的教育方针而制定的。为了更好地理解高等学校的体育目的与任务，首先要弄清我国的体育目的与任务，它们之间的关系就好象树干与树枝一样。明确了我国的体育目的与任务，高等学校的体育目的与任务就迎刃而解了。

我国体育目的与任务的制定，主要依据体育的本质特点和功能、社会的需要、马列主义关于体育的论述以及世界体育发展形势的要求，因此，正确全面的理解体育的本质和功能是十分必要的。

1.2 体育的本质与功能

什么叫做“体育”？“体育”的本质是什么？这是首先要搞清楚的问题。但目前国内外对“体育”的概念，尚无统一的规范的定义。

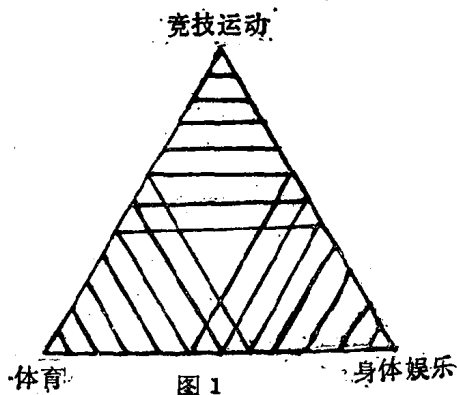
体育的广义解释，亦可称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识有组织的社会活动，它是由体育(狭义的)、竞技运动、身体娱乐三个部分组成。

体育(狭义的)，是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德意志品质的教育过程。

竞技运动，是指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，取得优异运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

身体娱乐，是指以健身、医疗卫生，娱乐休息为目的而进行的体育活动。

广义体育的三个组成部分，它们之间既有区别，又有联系，互相渗透，构成体育的整体。国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯(英国)用一个等边三角形中包含三个小等边三角形的图案来反映它们之内在的联系。现引用如下：



体育是文化教育的组成部分，我国的体育已发展成为与文化、教育、卫生等并列的一项社会主义事业。1982年通过的《中华人民共和国宪法》第二十一条明确指出：“国家发展体育事业，开展群众性体育活动，增强人民体质”。

随着社会的进步，生产的发展，体育科学的勃兴，体育功能进一步被认识，揭示、开发，它对社会的进步，人民的生活都有重大意义。体育的功能主要有：

(一)健身功能

体育是以身体练习为基本手段，达到增进身体健康的目的，这是体育最本质的特点。通过体育锻炼促进人体各器官系统的生长发育，提高生理机能，调节和改善人的心理和情绪，提高人对社会和自然的适应能力，防治疾病延年益寿。同时人的体质增强可以提高劳动生产力和部队的战斗力。

(二)教育功能

体育作为教育的组成部分，有它的特殊作用，可以培养勇敢顽强的意志品质和良好的体育道德作风。在社会主义中国，体育是进行共产主义道德品质和精神文明教育的重要手段。由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性等特点，随着全球性通讯网络的形成，它逐渐成为一种更易于传播的精神力量，起着重要的教育作用。

(三)经济功能

体育的经济功能首先表现为：它通过增强劳动者的体质，提高劳动生产率，为社会增加物质财富；其次通过大型运动会的召开，现代化的体育设施添置，有效地促进科学技

术、工业、商业、交通、电信、旅游等事业的发展，如23届奥运会就盈利一亿五千万美元。

(四)政治功能

体育的政治功能表现在三个方面

- 1.为国争光，提高民族威望和国际地位。
- 2.为外交服务，通过体育交往促进人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结。
- 3.促进国内政治一体化，体育具有群众性，有利人际交往，促进民族团结。

(五)娱乐功能

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性，能满足社会不同人的各种需要，起到丰富社会的文化生活，欢愉人们身心的作用，这就是体育的娱乐功能。

体育的娱乐功能体现在两个方面，一是直接参加活动，一是观赏。(观赏也是一种参与)

(六)社会感情功能

由于体育运动有竞赛性、对抗性，竞赛的结果又有不确定性，因此它能引起社会的广泛关注，加上国际比赛中的祖国意识、民族意识能给人强烈的感情刺激和情感体验，调整人的心理平衡。

现代社会人的生活节奏大大加快，生产紧张竞争激烈，人们需要在闲余时间里，忘情地放松，以求得精神上解脱，有的还希望在体育竞赛中取得成就，满足尊重的需要。体育可以使人们在身体活动中亲身体验到对自己健康、生活和未

来的信心，从而使整个民族朝气蓬勃。在调节社会心理平衡方面，体育是一个卓有成效的手段。

体育能教导我们基本生活技能和社会规范，指点生活目标，由生物的人变成社会的人，具有促进个体社会化的功能。

1.3 我国体育目的与任务

根据体育本质和功能，马克思主义关于体育的论述，我国社会主义建设的需要，我国体育目的是：增强人民体质，提高运动技术水平向人民进行共产主义教育，为社会主义建设服务。

这一目的突出了体育的本质特点，增强人民体质，是体育区别其他事业的特殊作用；提高运动技术水平是体育的另一重要特征，也是世界体育形势发展的要求；向人民进行共产主义教育，是我国社会主义制度所决定的。体育更要为社会主义物质文明和精神文明建设服务，为发展经济保卫祖国服务。

社会主义建设包括经济建设，国防建设和文化建设等几个方面。

要发展社会主义经济，必须发展生产力。人是生产力中最积极最活跃的因素，人的体质强弱，健康好坏，直接影响到生产力的发展。通过体育锻炼可以增强人的体质，提高对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，从而提高了整个有机体的工作能力，能够担负繁重而艰巨的工作任务，使出勤率和工作效率大大提高，从而提高整个社会的生产力，体育运动产生了积极的经济效果。例如苏联1979年总收入为

4380亿卢布，其中由于体育运动参加者生产效率提高约40亿卢布。由于体育活动的作用，减少了工作损失时间，增加收入57亿卢布，上述两项相加为97亿卢布，这就是体育运动对1979年苏联国民收入所产生的经济效益。同样在美国也作过统计，由于职工生病或过早死亡，给生产造成的损失平均每年达二百五十亿美元，相当于一亿三千万个工作日，相当于国民生产总值的3%。所以他们认为，付钱给职工锻炼身体要比职员因缺席、迟到、肢体障碍所造成的损失少。许多国家通过统计，都看到了体育对生产的经济效益。我国尚无全国统计，但体育的经济效益是十分明显的。如南京无线电厂，一贯重视开展各种各样的体育活动，增强了职工体质，发病率下降，出勤率提高，有效地提高劳动生产率，企业经济效益每年都大幅度提高，成为全国先进企业。又如湖南湘江机器厂工人李临庄，原来身体不好，经常缺勤，通过体育锻炼，增强了体质，一人干三人的活，一年完成三年任务，28年干了102年的活。

为国防建设服务，解放军战士必须有坚强的体魄，才能担负起保卫祖国保卫四化的任务。因此，解放军把体育列为一项重要的训练内容。例如，1979年越南侵犯我国边境，我解放军奋起还击，取得了伟大的胜利，其中一个重要的因素，是平时重视锻炼身体。某部九连开展《国家体育锻炼标准》，全连80%通过标准，这次反击战斗，三次强行军，九次夜行军，翻过88个山头，转战300多里，三战三捷，歼敌101名，荣立集体一等功。

体育为社会主义建设服务，表现在通过体育培养人们爱国主义、集体主义的高尚革命情操，促进精神文明建设。这种精神力量，可以变为巨大的物质力量，例如，我国运动员

在国际比赛中取得好的成绩，全国掀起了体育热，中国女排获得“五连冠”，鼓舞了全国人民的斗志，各条战线纷纷提出了振兴中华，建设祖国的口号。

体育任务是体育目的具体化，为了完成我国体育目的，必须完成以下几个任务。

(一)增强人民体质

增强体质包括发展人体使体格健壮，全面发展人的体能，提高机体工作能力，防治疾病，延年益寿。

增强体质首先要使人的身体全面发展，使人的身体生长发育更加完美健全。这是根本和基础，就象造房子，基础坚实，高楼才能牢固，经久耐用。目前，我国已开始重视中华民族人体发展的研究。

我国从1978年至1980年底，对16个省、市青少年的身体形态、生理机能、身体素质进行检测。结果表明，与1955年相比，男子身高增长5.6厘米，体重增加3.2公斤。这说明解放后由于经济发展人民生活改善，党和政府重视开展体育活动，青少年、儿童生长发育水平有了较大的提高。1985年全国又进行学生体质、健康调查。这六年我国7岁至18岁城市男女学生身高平均增长3.13和2.45厘米，体重平均增长2.17和1.43千克，胸围平均增长2.0和1.31厘米。乡村男女学生身高平均增长4.58和3.33厘米，体重平均增长2.98和2.33千克，胸围平均增长2.41和2.28厘米。平均增长值与日本青少年儿童发育速度最快的10年(1960—1970年)比较，我国城市男女学生各项指标与日本接近，而乡村男女学生的各项指标已超过日本。江苏省共有5所高校参加了全国学生体质健康调查，东南大学是其中之一所。检测结果表明，江

苏高等学校19—22岁年龄组，学生体质在全国名列第5位(男生第4位，女生第6位)。多数指标在江苏高校处于首位，这是认真抓好体育教学，积极开展群众体育活动的结果。

在体质研究方面，日本抓得比较早。他们提出明确口号“增强大和民族体质”，并把“倭国”一词列入词典，目的是不甘其倭。他们每年公布全国青少年的平均身高、体重、胸围等指标，以唤醒大家对体质的重视。目前，日本7—17岁年龄组的身体发育指标，多数超过中国。

体质，是人体的质量。经常参加体育锻炼，增强体质，可以预防各种疾病。“预防为主”，最积极最有效的办法就是参加体育锻炼。例如世界上死于心血系统疾病的人，西德近20年心肌梗死增加20倍，60年代美国死亡率中的50%的人死于心血系统疾病，这都是缺乏锻炼引起的所谓“文明病”。但自开展体育锻炼，特别是长跑活动之后，上述“文明病”就有明显的改善。

体育不但能预防，而且也能治疗疾病，特别是对一些慢性病，如心血系统的疾病、神经衰弱等。失眠是知识分子常患的一种疾病，通过体育锻炼可以收到明显的效果。目前，很多医院给器质性的病人开“运动处方”，根据病人的不同情况，参加适当的体育锻炼，治疗疾病，而且是治本除根的有效方法。例如我校数学教师郁荣富，1978年检查发现身患肺癌，开刀无效，宣判“死刑”，但他通过体育疗法，每天做气功，配合药物治疗，三年后奇迹般的恢复了健康，目前已开始上班工作。由此可见“运动能代替药物的作用，而药物不能代替运动的作用”这句名言何等正确！

体育锻炼能使人健康长寿，延长工作年限，例如西德作了一次追踪调查研究，55—70岁的老人，每周锻炼3—5