

体育基本理论

广东省普通高等学校
《体育基本理论》编写组

学校试用教材

广东高等教育出版社



普通高等学校试用教材

体育基本理论

广东省普通高等学校

《体育基本理论》编写组

广东高等教育出版社

体 育 基 本 理 论

广东省普通高等学校
《体育基本理论》编写组



广东高等教育出版社出版
广东省新华书店发行
佛冈县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.625印张 144千字

1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷

印数 1—80,000

书号7343·11 定价1.10元

前 言

体育是高等学校教育的重要组成部分，大学阶段，学生应当受到比较系统的体育理论知识教育。为适应体育教学改革的需要，我们编写了《体育基本理论》，供各高等学校体育课进行理论教学时使用。

我们的国家正处在改革振兴时期，一代有理想、有抱负的青年正在茁壮成长。八十年代的大学生，将要肩负起建设社会主义“四化”强国的重任。根据时代的要求和青年的特点，本教材安排了七章内容，这些都是作为一个大学生所应掌握的体育理论知识，目的是使每一个学生在校学习期间，以至毕业后走上工作岗位都能运用这些知识去指导自己锻炼身体，提高健康水平。

在进行体育基本理论教学过程中，由于各院校的专业特点和教学时数不同，对教材内容可作取舍或增补，有些内容可由学生自己阅读参考，不一定讲授。

体育是高校学生的必修课程，体育课成绩考核要逐步实现科学化和标准化。我省高校体育课成绩考核试行草案中规定体育基本理论要进行考试，本教材为体育理论知识考试标准化提供了依据，每章都附有思考题，可供学生复习和教师命题时参考。

《体育基本理论》是在广东省教育局的关怀和领导下组织编写的。编写组成员有袁晋纯、饶纪乐、何达元、黄炎、唐定风、李仁清、曾昭铨、朱耀光、张元榜、吴子樱、赖在文等十一位同志，由袁晋纯、饶纪乐两同志主编。在编

1976/8/24

写过程中，邀请了梁质君、陈瑞元、李顾三、陈世章、余拍铭、叶兆雄、王岳云、关浩本、朱邦民、韩世枢等同志参加初稿讨论，他们提出了许多宝贵意见，对他们的诚挚帮助，谨致衷心感谢！

编写《体育基本理论》教材是初步尝试，由于我们水平有限，错误和不足之处在所难免，恳请各院校在试用过程中提出宝贵意见，以便今后修改。

《体育基本理论》编写组
一九八五年十月

目 录

第一章 我国体育具有悠久的历史·····	(1)
第一节 我国古代体育的萌芽·····	(1)
第二节 光彩夺目的我国古代体育·····	(4)
第三节 我国现代体育的科学体系·····	(16)
第二章 我国社会主义体育·····	(19)
第一节 我国社会主义体育的作用·····	(20)
第二节 努力实现2000年我国体育的宏伟目标···	(31)
第三章 高等学校体育的目的与任务·····	(34)
第一节 体育在高等学校教育中的地位与作用···	(34)
第二节 普通高等学校体育的目的与任务·····	(39)
第三节 高校体育工作的组织与实施·····	(42)
第四章 运动与生理·····	(46)
第一节 大学生身体发育的特征·····	(46)
第二节 运动与运动系统·····	(49)
第三节 运动与物质能量供应系统·····	(58)
第四节 形成动作技能的生理机制·····	(69)
第五节 运动及其恢复与能量系·····	(72)
第五章 身体锻炼·····	(78)
第一节 影响人体健康的因素·····	(78)

第二节	身体锻炼的基本原则	(83)
第三节	身体锻炼的手段和方法	(87)
第四节	健美运动	(105)
第五节	利用日光、空气和水锻炼身体	(124)
第六章	运动与卫生	(128)
第一节	体格检查与医务监督	(128)
第二节	运动卫生	(145)
第三节	营养素	(149)
第四节	常见运动性疾病及其防治	(159)
第五节	运动创伤的现场处理	(167)
第七章	体育竞赛知识	(173)
第一节	运动会名称	(173)
第二节	国际性运动会	(175)
第三节	国际单项比赛	(183)
第四节	我国的运动竞赛	(190)
第五节	运动竞赛简介	(194)
主要参考书目		(205)

第一章

我国体育具有悠久的历史

第一节 我国古代体育的萌芽

人类社会经历了一个漫长的历史，我国是历史悠久的国家，是人类发祥地之一。一百多万年以前，远古的人类就已经劳动、生息、繁衍在祖国的土地上。我们的祖先——早期的人类为了生存，在共同生活、共同劳动中，发展了走、跑、跳跃、攀登、爬越等活动技能。

原始社会，人类过着渔猎生活，以狩猎和采集植物的果实和根茎来维持最低的生活水准。《礼记·礼运》有这样的记载：“食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛，未有麻丝，衣其羽皮。”原始人类猎取的动物主要有鹿、羊、野猪、野牛、獾、狐狸、兔子等大小野兽。鹿善跑，狐狸狡猾，野猪凶猛，獾昼藏夜出，要抓获这些动物，不仅要求猎手机智勇敢，掌握狩猎的技能，而且还要能跑善跳，快速敏捷，耐久灵活又有力量。采集果实，要求人们具有攀登爬越的技能。原始人类为了求食、求生存的需要，在长期的狩猎和采集活动中，不断地发展和提高走、跑、跳跃、攀登、爬越等生活技能。这些基本技能和基本的身体活动，不是以增强体质为目的的有意识的活动，而是求食、求生存的活动，因而不被看作是“体育”，但是，这些活动又确实孕育着

“体育”的因素。可以认为，体育运动的许多动作，都是从当时的劳动技能和身体活动中演变而来的。

原始社会的采集和狩猎活动，要求人们掌握各种生产技能。石器时代是工兵不分的，石器即兵器，“以石片砍物则为器，以石片格斗即为兵。”随着战争的逐渐出现，人们还要掌握各种石兵器的攻防技能，并且对人体各方面也提出了要求。但这些都只是社会和生活的需要，还不能说是古代的体育。只是到了后来，生产力水平提高了，不需要每一个成员参加劳动也可以维持基本的生活，人们懂得了通过教育的方法，有目的、有意识地发展身体，培养身体的各种技能与技巧，这种有目的、有意识的身体活动才具有体育的意义。

我国古代体育活动的萌芽，大约在原始社会的后期。随着劳动工具的改进，劳动技能的提高，人们的生活水平也较前代有所改善。老人丧失劳动能力后的生活能有着落，儿童也得到抚养、受教育。这就为教育提供了可能。而生产经验的积累，生产力水平的提高，使得前辈向晚辈传授知识和技能成了必要，于是人类早期的教育就出现了。在传授各种生活知识和生产技能过程中，也孕育了体育的因素，如教儿童做游戏，练习各种走、跑、跳跃、追逐、攀登、投射、角力、游泳等，这种有目的地对儿童进行身体训练，便萌芽了体育。

处于萌芽状态的体育，在古代的一些神话与传说中也有所反映。从《夸父逐日》的故事中，我们了解到古代有长距离跑；《羿射九日》的故事反映了当时有弓箭活动。关于弓箭的发明，《古史考》作了如下的记载：“木名拓树，枝长而鸟集，将飞枝弹鸟，鸟乃号飞，后故以拓树为弓，名曰‘鸟号’。”弓箭在原始社会是一种生产工具，人们掌握弓箭技能的时候，同时要发展力量等身体素质。火药武器出现以

后，弓箭逐渐失去了它应有的生产职能和军事职能，成为一种纯粹的体育活动了。《羿射九日》的神话传说中，可以清楚地看到今日的射箭活动确是从古代的生产技能中演变而来的。

石球，最早是一种狩猎工具，后来才逐渐演变为体育游戏用具。据地下发掘资料分析，距今四万年前的旧石器时代中期，石球就已经出现。石球在丁村文化遗址首先出土，许家窑文化时期大量发现。西安半坡遗址发掘的文物中，石球是石器里比较突出的一种，磨得光滑而又规则，直径约为1.5厘米至6厘米。在一个三、四岁女孩的墓葬里，有三个石球作为随葬品。据推断，这可能是让死者能象活着的时候那样，继续玩石球游戏，过她愉快的童年生活。

据出土文物和文字记载，我国原始社会的体育还有击壤、角抵等项目。

传说击壤是一项古老的游戏，据《逸士传》载：“尧时有壤父五十人，击壤于康衢。”《帝王世纪》也有类似的记载：“帝尧之世，天下太和，百姓无事。有八九十老人，击壤而歌。”击壤的方法，后世有这样的记载：“壤以木为之，前广后锐，长三四寸，形如屐。腊节，童少以为戏，分部为摘搏。艺经云：长尺四阔三寸。将戏，先侧一壤于地遥于三四十步，以手中壤击之，中者为上，古野老戏也。”（《风土记·击壤》）

角抵原于生产劳动，人类在捕捉动物以及与猛兽搏斗的自卫活动中，角抵的一些基本动作就开始萌芽了，后来部落间的军事冲突又进一步发展了角抵活动。传说黄帝与蚩尤两个大部落曾在“涿鹿之野”发生了一次大的战争。黄帝向部落成员教习兵器，而“蚩尤氏兄弟七十二人，铜头铁额，耳鬓如

剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。”（《述异记》）后来把这一活动流传下来，称为蚩尤戏。有些地方的老百姓，两两三三，头戴牛角互相抵撞，这就是后来发展为角力的雏形，它深为中国人民喜爱。

第二节 光彩夺目的我国古代体育

我们的祖先，创造了光辉灿烂的古代文化。我国古代体育，理论和实践的内容丰富多彩，是中华民族文化宝库的一颗明珠。

一、体育思想和养生之道

在生产劳动和科学、文化、医学、教育的实践过程中，人们对自身的认识不断深化，积累了许多极其宝贵的体育理论和健身强体的方法。

1、尽终天年，百岁为期

求生存是动物的本能，原始社会人类同自然界作斗争，就是为了生活得好一些，寿命长一些。我国古代的养生长寿思想，最早见于商时的《尚书》，其中载述的“五福”就有三福与健康长寿有关。五福就是：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”“寿”指百二十年，“康宁”指无疾病，“考终命”指人生自终不横夭。到了西周，长寿的思想更为突出，《诗经·大雅·行苇》载的“寿考维祺”的“考”，是指年纪大，“寿考维祺”也是希望吉祥长寿而有福气。《诗经》里还出现了“万寿无疆”，“如南山之寿”等颂词，这些都反映了西周人追求长寿的欲望。

2、流水不腐，户枢不蠹

如何才能做到健康长寿？古人总结出许多“养身莫善于习动”的科学道理。孔子主张“一张一弛”，劳逸结合，将“射”、“御”列为学生的必修课程。战国时期的荀子提出“人定胜天”的哲学思想，在谈到人的身体健康时也体现了这一哲学思想。他在《天论》中指出：“养备而动时，则天不能病……。养略而动罕，则天不能使之全。”《吕氏春秋》对养生思想也有许多精辟的论述，如《尽数》篇中说：“流水不腐，户枢不蝼，动也。”在《本生》篇中还批评了那些不从事身体活动的贵人“出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰抬蹶之机；肥肉厚酒，务以自彊，命之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧——三患者，富贵之所以致也。”它从反面告诫人们，绝不可一味贪图享受，而应适当地进行劳动和锻炼。三国时期的曹操在《步出夏门行》的诗中写道：“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈宿之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”从另一个侧面反映了曹操的养生主张：人的寿命长短，不在于天命，只有进行调养和保健，才能得到健康和长寿。我国古代名医华佗谈到《五禽戏》的健身效果时指出：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”这是华佗长期的医疗实践经验的总结，他告诉人们，适度的运动，可以提高消化功能，促进血液循环和新陈代谢，预防疾病，有如经常转动的门轴，不会被虫子蛀朽。

3、饮食有节，起居有常，不妄作劳

古人很早就认识到饮食、卫生和有规律的生活习惯与健康长寿有着极为密切的关系。

“饮食有节”，是历来为人们重视的一个问题。我国最早

的医学分科就把“食医”列为四种医中的一种。春秋时期的大教育家孔子曾多处论及饮食问题。据《论语·乡党》记载：“食馐（食物经久腐臭）而餲（变味），鱼馁（鱼腐烂）而肉败不食。”“色恶不食，失饪不食。”“沽酒、市脯不食。”孔子主张食物变了颜色，烹饪不得法，市上卖的不干净酒肉都不食。孔子强调“不时不食”，“不多食”，“食不语”。吃饭定时，注意饮食定量，从医学观点分析，这些话是很有道理的。“食饮有节”的含义，一是要掌握量，不能过饱，二是不要贪吃肥肉厚酒。“肥肉厚酒，务以自疆，命之曰烂肠之食。”（《吕氏春秋·孟春纪》）

我国最早的一部医书《黄帝内经》也有“食饮有节、起居有常，不妄作劳”的论述，“起居有常，不妄作劳”，说的是生活要有规律，要劳逸结合。《内经·素问·上古天真论篇第一》有这样一段记载：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗敬其真，不知持满，不时御神，务快于心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段话的大意是说古人懂得生活规律，所以能尽其天年，而现在的人却不然，他们喝酒如饮水，醉后入房，为满足欲望而竭尽精气，起居没有规律，所以年过五十就衰老了。“不妄作劳”，“妄”是胡乱的意思，“作劳”就是“劳作”，指精神和体力活动。“不妄作劳”就要注意无论精神还是体力活动都不要超过限度，注意劳逸结合，生活有规律。孔子认为，凡是生活没有规律，饮食没有节制，不注意劳逸结合的人，久之就会积病而死，即“佚劳过度者，疾共杀之”。有一次孔子看见弟子宰予昼寝，便很严厉地训

了他一顿。

4、乐易者寿长，忧险者寿夭

一个人的情绪直接影响健康长寿，我国古代的养生思想，很注重精神因素。

《荀子·荣辱》说：“乐易者常寿长，忧险者常寿夭。”“乐”是指乐观，“易”是指没有畏难情绪，“忧”是担忧，“险”是对事物总是提心吊胆，忧心忡忡。一般来说：“乐易者”是长寿的，“忧险者”则多是短命的。

《吕氏春秋》告诉人们要想尽终天年就必需“去害”，“大甘大酸大苦大辛大咸，五者充形则害矣。大喜大怒大忧大恐大哀，五者接神则生害矣”。“充形”意即充于人体，“接神”意即与精神相关。喜怒忧恐哀属精神情绪因素，应该除去，才有益于健康。

二、我国古代的球类运动

据地下发掘和考古研究，距今上万年以前我国的球类运动就已萌芽。石球作为一种生产工具，后来演变为球类游戏，可称作球类运动的始祖。

足球运动在我国有着悠久的历史，传说“黄帝”时就有了，《轩辕黄帝传》记载：“黄帝令作蹴鞠之戏，以练武士。”蹴鞠就是古代的足球运动，用以练武。据《史记》和《西京杂记》记载，战国时期的齐国和楚国，足球运动已相当普遍。司马迁的《史记》有这样的记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、踏鞠者。”齐国地处山东半岛，很富裕，在管仲的辅佐下，齐桓公“九合诸侯，一匡天下”而成为春秋第一霸主。临淄是齐国的政治、经济文化中心，文化繁荣，也为开展足球

运动提供了可能。足球运动在楚国的民间也广为流传。《西京杂记》载：“太上皇徙长安，居深宫，悽怅不乐。高祖窃因左右问其故。以生平所好，皆屠贩少年，斗鸡，蹴鞠，以此为欢。今皆无此，以故不乐。”太上皇是刘邦的父亲，青壮年时期正处在战国末年，那时的朋友皆“屠贩少年”，可见，在楚国的下属平民中也普遍流行足球运动。

蹴鞠是汉代一项重要的体育运动，不仅在群众中广为开展，就是那些王公贵族也都喜爱，并常以蹴鞠为娱乐。

自汉以后，蹴鞠用作练兵的手段，受到空前的重视。《刘向别录》说：“蹋鞠、兵势也，所以练武士，知有材也，皆因嬉戏而讲练之。”名将霍去病在与匈奴的作战途中，就以蹴鞠练兵，以振奋士气。

汉代的蹴鞠已经有了比较规范的体制，据《鞠城铭》载：“园鞠方墙，仿象阴阳，法月衡对，二六相当。建长立平，其例有常，不以亲疏，不以阿私，端心平意，莫怨其非。”这说明了当时的球场是东西向长方形的，各方有六个球门，还有队长和裁判，按规则进行比赛，裁判员要公正，运动员的作风要正派，要具有良好的体育道德。

到了唐代，足球由原来实心的皮球演变为气球，这是一大进步。据外国的体育书籍介绍，在西洋灌气的球起源于十一世纪的英国，而我国灌气球在九世纪就产生了，比西方早二百多年。而且，唐代的足球比赛比前代有了很大的进步，汉代的足球比赛是“法月衡对，二六相当”即各方六个球门，唐代则改用两个球门制，这种比赛的形式与现代足球比赛大体相同。可见，我国古代足球运动在世界上处于领先地位。

我国古代的足球运动除对抗性比赛外，还有非对抗性的足球游戏等形式。气球的出现，使到参加足球活动的人更

多，不仅儿童、青少年踢足球，在唐代，女子足球游戏也颇为盛行了。

马球，又称“击毬”，“打毬”，“击鞠”。由于是骑在马或驴上用鞠杖击鞠，故称为马球。

东汉末年，曹操的儿子曹植写过一篇《名都赋》，其中有一句是“连翩击鞠壤，巧捷唯万端。”这是打马球的记述，说明了三世纪初，我国就有了马球活动。到了唐代，马球非常盛行，一些统帅军队的武将，以马球来训练自己的精骑。今天的内蒙古和其他少数民族地区，马球运动仍深为广大人民群众所喜爱。

古代的马球比赛有两种方式，一种为单球门，另一种是双球门，参加比赛的人数没有严格的限制。得一分称为得一筹，球场外围树立二十四面红旗，得一筹者增插一面红旗，失一筹者拔去一旗，比赛结束，以旗帜的多少定胜负。

我国古代还发明了曲棍球和类似高尔夫球的“捶丸”运动。

唐代的“步打毬”是现代曲棍球的前身。唐朝代宗大历十年（775年）考中进士的王建写了一首描写宫女“步打毬”的《宫词》：“殿前铺设两边楼，寒食内人步打毬，一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”从这首词，可略见“步打毬”的大体竞赛方法。步打毬是分两队的竞赛运动，以得分多寡计胜负。

“捶丸”是由唐代“步打毬”发展而来的，北宋时称“步击”。“捶丸”的比赛方法有分组对抗、多人对抗和双人对抗三种。比赛的场地不拘，凸、凹、斜坡均可。赛前，各自选择场地，掘好球窝，在离球窝六十至一百步的地面选定“球基”（约一平方尺）。比赛时，各自将球从球基击入球

窝，三棒内击入者得一筹，以得筹多少分胜负。“捶丸”与高尔夫球的球杖相仿，它们的运动方式非常相似，世界上第一个高尔夫球俱乐部于1608年在英国伦敦创立，1754年才出现成文的高尔夫球竞赛规则。而我国“捶丸”早在1282年就有了成文的规则，比欧洲早四百多年。

我国古代的球类运动，还有木射、抛球、踏球和多种活动形式的足球游戏等等，内容极为丰富。

三、我国古代的田径运动

田径运动的基本内容是跑、跳、掷三类，这些运动方式来源于原始社会人类的生产劳动。我国古代的田径运动有着许多生动的记载和传说。

古代的“先马走”和“贵由赤”，都是训练有素，善于长跑的卫士或快速部队。古代的军事家，无不注重士卒的长跑训练，著名军事家孙武就提出：“兵之情主速，乘人不及，攻其所不戒。”吴王阖闾采纳孙武的建议，以长跑训练士兵，即使是携带武器装备，也要连续跑下三百里路程才能宿营，即“奉甲执兵奔三百里而舍焉”。后来在吴、楚战争中，显示了这种训练的威力，吴王选择了三千名善于长跑的战士，向楚国进发，结果以出乎意料的速度长驱直入，五战五捷，一直打到楚国的首都。“贵由赤”是元代的禁卫军，“贵由赤”是蒙语，快速行走的意思。这支禁卫军负责大都（今北京）和上都（今内蒙古自治区正兰旗东闪电河北岸）之间的警卫任务。为了提高禁卫军的长跑能力和身体素质，规定每年举行一次长距离赛跑，全程180里，“贵由赤”赛跑从早晨出发，要求三个时辰跑完全程。我国元代的长跑比赛，比1896年近代奥林匹克运动会的马拉松比赛要早六百多