

普通体育学

《普通体育学》编写组 编

西南交通大学出版社



高等学校试用教材

普通体育学

长沙铁道学院《普通体育学》编写组

西南交通大学出版社

普通体育学

PUTONG TIYUXUE

长沙铁道学院《普通体育学》编写组编

*

西南交通大学出版社出版发行

(四川峨边)

长沙铁道学院印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 11.5

字数: 255千字 印数: 1-6500.00册

1988年11月第一版 1988年11月第一次印刷

ISBN 7-81022-093-4/G005

定价: 2.90元

序 言

张 友 龙

如果把教学的基本形态看作是由教师、学生和某一文化主部分所构成，那么，文化主题便是联系教师与学生的教育，这一媒介的载体就是教材。没有教材的教学是不完整的。可是，三十多年来，我国高等学校的体育课虽然三次颁教学大纲，却一直未编出教材，致使体育教学在很大程度上于一种随意状态。这不仅给教师的教带来了很大的困难，生的学带来了严重的不足，而且还造成了一种观念的误似乎体育课不是一门严谨的、真正的学科。这不能不说是高等学校体育教学中的一个重大的缺陷。在这种情况下，铁道学院体育教研室的同志们着眼于人材的培养，立足于的改革，总结经验，结合实际，编写了这本教材，正是势至，时所必然。

体育，作为高等学校的一门必修课程，需要这样的教材；学生，作为八十年代高等文化的获得者，需要这样的媒

领导，作为现代科学工作的管理者，需要这样的依据。

总之，这本教材的问世，适应了教育改革的需要，是教育的一大成果。

高等学校是专业教育，是为国家培养各种专门建设人才专业设置复杂，专业特点各异。但是，对于体育的基本要有其一致性。那就是通过体育课教学，使学生掌握必要的

体育知识、技能，体魄健壮，形体优美，精力充沛，勇于克服困难，能够适应各种自然环境。这些要求具有广泛的适应性与基础性。也就是说，体育课对于一般大学生来说，仍就是普通教育性质的（体育专业在外）。这就指示我们在编写体育教材时，要把增强学生体质，提高学生健康水平，促进学生德智体美的全面发展，作为追求的目标。这本教材基本上抓住了这一点。它具有以下几个特点：（1）从增强体质出发；（2）教材少而精；（3）增加了理论教材内容；（4）增加了民族形式的体育；（5）注意了男女性别的差异。

应该看到，体育教材的建设是一项科学性很强的工作，是当前体育教学改革的难点。需要经过科学实验，长期实践，不断总结，逐步完善。有些发达国家的体育教材，是由教育学、心理学、生物学、卫生学、社会学和体育学等方面的专家共同研究编写的。当前，我国的体育课程与教材，从小学到大学还没有建立起一个完整的学科体系。这方面有大量的工作需要我们去完成。这本教材的出现，是这一浩繁工程中的一个闪光点。我相信随着教改的深入发展，会有更多的学者和实际工作者进行研究。我国高等学校的体育教改大有希望！

1988年5月19日

张友龙同志系中国教育学会体育研究会理事、中国体育科学学会学校体育研究会委员、湖南教育科学研究所研究员。

目 录

第一章 体育基本知识	(1)
第一节 体育概论.....	(1)
第二节 体育的效能.....	(13)
第三节 体育运动对人体发展的作用.....	(20)
第四节 体育锻炼的方法论基础.....	(32)
第五节 体育运动卫生、保健知识小问答.....	(43)
第二章 田径运动	(57)
第一节 概述.....	(57)
第二节 短跑, 中长跑, 接力跑, 跨栏跑.....	(60)
第三节 跳远和跳高.....	(80)
第四节 推铅球与掷标枪.....	(92)
第三章 球类运动	(102)
第一节 篮球	(102)
第二节 排球	(130)
第三节 足球	(157)
第四节 乒乓球	(181)
第五节 羽毛球	(194)
第四章 体操与技巧运动	(201)
第一节 竞技体操	(202)
第二节 艺术体操	(224)
第三节 技巧运动	(251)
第五章 武术运动	(260)
第一节 概述	(260)

第二节	武术基本功	(262)
第三节	青年长拳	(273)
第四节	初级剑术	(285)
第五节	简化太极拳	(301)
第六节	初级长拳第三路	(302)
第六章	游泳运动	(304)
第一节	概述	(304)
第二节	蛙泳	(305)
第三节	爬泳	(311)
第七章	保健气功与健美运动	(318)
第一节	保健气功	(318)
第二节	健美运动	(344)
附件一	1985年全国城乡, 男、女17~22岁年龄组 机能、形态、素质平均数、标准差	(358)
附件二	大学生《国家体育锻炼标准》评分表	(359)
编后语		(361)

第一章 体育基本知识

第一节 体育概论

当今，体育是大学生生活中的一热门话题。然而，对体育的产生、发展、体育的本质、目的、内容、方法、以及体育的制度、道德等方面，许多人并不甚了然。而这些，正是体育概论的研究领域和范畴，亦即体育概论是从整体上去研究和认识体育，是有关宏观体育知识的高度综合和概括，是体育实践的理论反映，它揭示了作为社会现象的体育的某些规律，是体育发展合理化的指南。

一、体育的产生和发展

根据历史学家与考古学家的考证，人类至少有二、三百万年以上的历史。体育是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的一种社会活动。体育尽管源远流长，但人们认真思考体育的产生，却始于十八世纪。

西方人率先研究体育的起源，对此作了种种解释，其中较典型的有：

游戏说 认为体育产生于游戏。该学说的代表人物有席勒（Schiller.von, 1759—1805）和斯宾塞（H.Spencer, 1820—1903），他们把产生游戏的动力归结为“过剩精力的发泄”。但该学说无法回答游戏是怎样转化为体育及二者中谁更古老等问题。

巫术说 认为体育是原始人在图腾崇拜中发展起来的。列纳克(Reinac)是这种理论的始作俑者。这种理论解释了原始体育为何常与巫术联系在一起,但它不能说清为什么在某些情况下的原始体育活动并不含有宗教意义。

战争说 认为体育发端于战争。此学派揭示了体育与战争的依附关系,但战争是阶级社会的现象,因此它的解释具有历史的局限性。

此外,尚有模仿说、心理需要说等等。

历史唯物主义者认为,体育主要起源于生产劳动,生产劳动是体育的基本源泉,但不是唯一的源泉,体育的产生是多源的,其起源与发展可用图1—1示之。

二、体育的本质

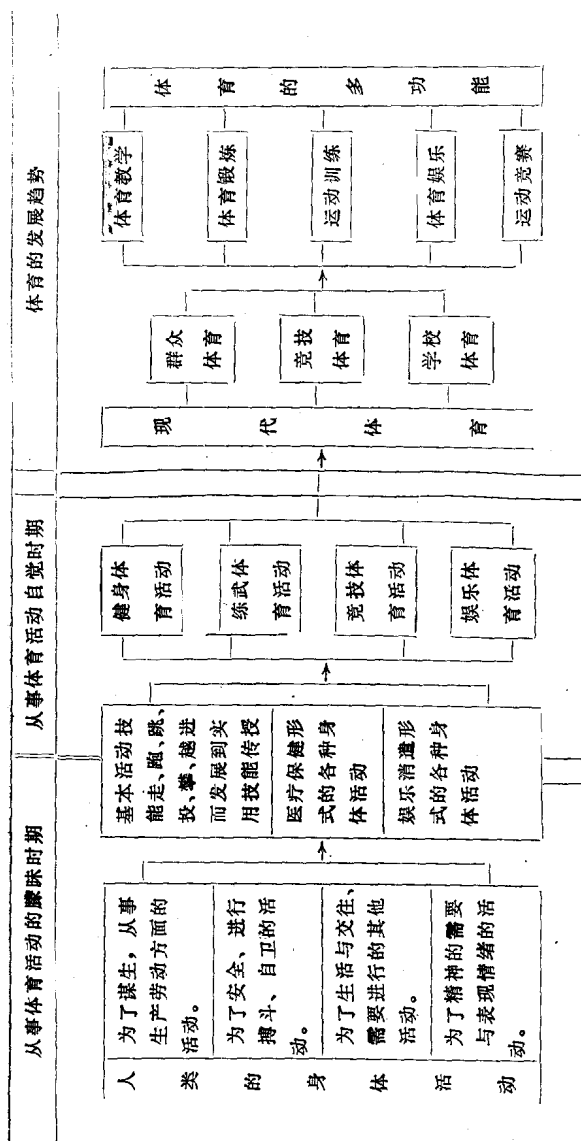
何谓“体育”?这看来是简单,其实是颇为复杂的问题。至今,国内外对“体育”一词众说纷纭,莫衷一是。

“体育”一词,据世界体育资料记载,最初是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先使用的(Education Physique〈法〉简称E·P·)。此后,这个词相继传入欧美国家。

我国使用“体育”一词有一个演变过程。在古代,我国有“养生”、“导引”、“武术”等名词;在近代,德国和瑞典的体操传入我国后,使我国的“体操”一词具有广义体育的含义,“体育”一词不是一个古汉语词,体育史学界一般认为它最早是从日本引进我国的。

一般人通常把打球、做操、跑步、游泳、武术等看成是体育,但难于用一个准确的概念说明什么是体育。

我国的体育理论界,前人曾将“体育”解释为“身体教育



之简称”。

从逻辑学上分析，“打球就是体育”一类的说法，是把小概念和大概念等同起来了。而“身体教育之简称”一说，则是缩小了体育的内涵，扩大了它的外延。因此，两种说法都没有把握住体育的本质特征。

要了解体育的本质特征，首先应当明确体育的概念。

体育的概念有广义和狭义两种表述。

体育（广义的体育，亦称体育运动）——在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分，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。

体育教育，亦称体育（狭义的体育），它是教育的组成部分，为全面发展身体，增强体质，传授体育的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程，它与德育、智育和美育密切配合，是培养全面发展的人的一个重要方面。

我国现代体育，基本上由群众体育、竞技体育与学校体育三方面组成，这也是我国体育的外延，三者既不能相互代替，也不容相互混淆，其主要区别见表1—1。

根据体育的概念和外延，再经理性思维，不难发现，体育的本质，就是以身体练习为基本手段，以增强体质为主要目的。这是体育独具的、区别于其它社会活动（生产、文化等）的本质特点。

三、体育的目的与任务

学校体育、竞技体育、群众体育的主要区别 表1—1

区 别 项 目	主 要 目 的	主要形式和方法
学校体育	增强体质,掌握体育基本知识、技术、技能,进行共产主义道德教育	体育教学和锻炼
竞技体育	创造优异运动成绩	运动训练和运动竞赛
群众体育	增强体质,休闲娱乐	玩和锻炼

体育作为人类特有的一种社会活动,尽管在不同时空的具体形态、结构、功能和社会地位会千差万别,但从它产生的时候起就有明确的目的性,而且,在一定的历史时期,它的目的具有相对的稳定性。

体育目的与任务的制定,既依据体育的社会效能,社会的需要,又受到社会政治经济制度的制约。

当前,我国正处于社会主义发展的初级阶段,要求体育必须从社会主义制度的需要出发,为社会主义的政治和经济体制的改革和完善服务,满足人民日益增长的文化生活的需要。

我国体育的目的是:增强人民体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为社会主义服务。

为了实现我国体育的目的,需要完成以下四个方面的任务。即增强人民体质;进行体育的基本知识、技能、技术教育;提高运动技术水平,攀登世界体育高峰;进行共产主义思想品德教育。

我国体育的目的与任务可用图1—2表示:

增强体质是体育的主要目的,也是我国体育的目的之一,那么,究竟什么是体质呢?

体质,是指人体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上

体 育 的 目 的

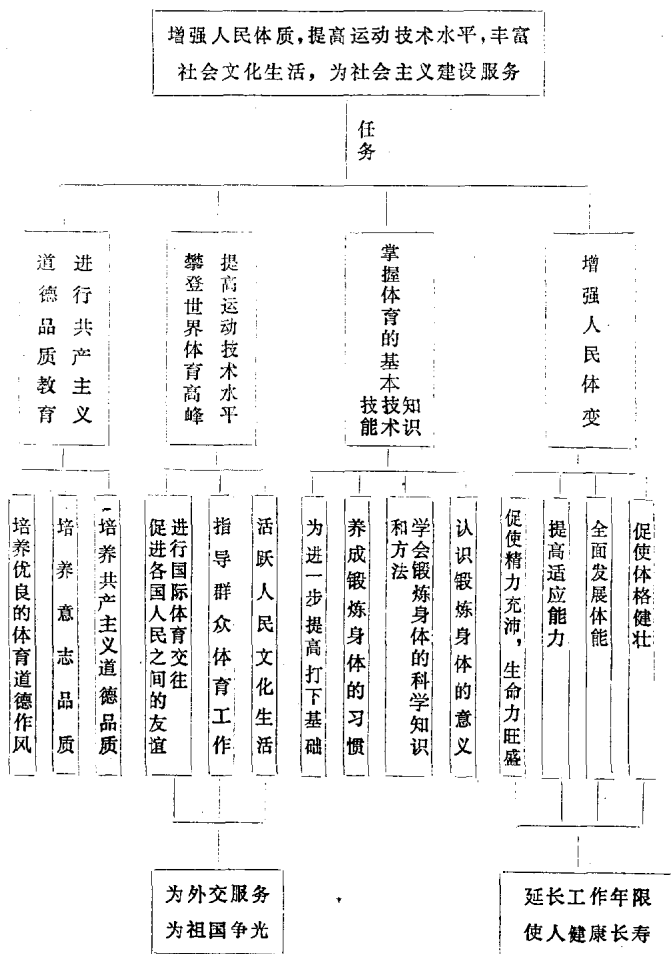


图1—2 体育的目的与任务图解

表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的综合的、相对稳定的特征。体质是人的一切生命活动的物质基础。在人的

整个生命过程中，体质表现了明显的个体差异性以及个体发展的阶段性。体质的好坏受遗传变异、营养条件、身体锻炼、生活环境和生命规律的影响。因而，体质是可变的。在影响体质的诸因素中，经常、科学地体育运动是最为积极有效的。体质包括体格、体能、机能、适应能力和精神状态，这也是增强体质所应包含的内容（图1—3）。

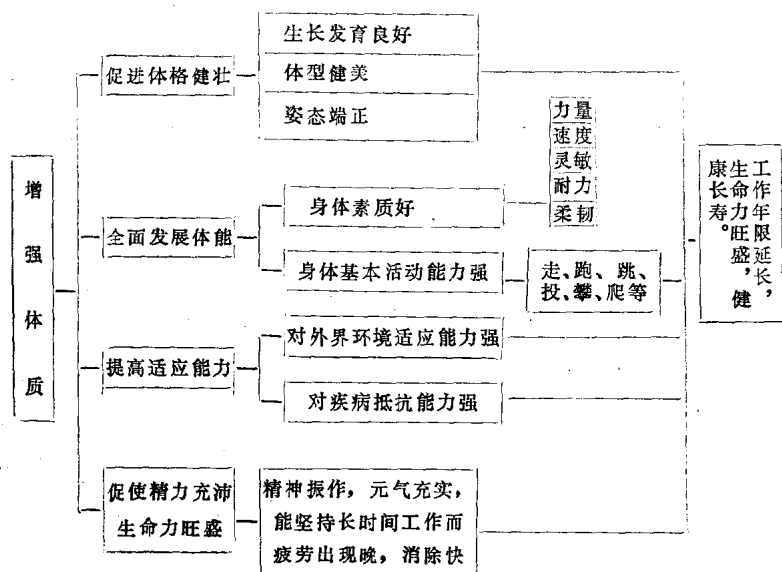


图1—3 增强体质的内容图解

四、体育的制度

每一个国家为了实现体育的目的与任务，都必须建立自己的体育制度。

体育制度是指体育机构，规章制度和措施的总和。它包括一个国家为实现体育目的与任务而建立的负责体育职能的政府机构和社会组织，以及由这些组织机构所制定与实施的各项规

章制度和措施。

我国的体育制度是在继承革命根据地 and 批判改造旧中国的体育制度，以及学习外国有益经验的基础上建立起来的。

我国的体育制度包括五大方面的结构：体育的组织领导机构；培养干部的体制；体育教学和训练工作体制；国家制定的体育普及与提高工作的管理制度；以及体育运动的科学研究、宣传教育和物质技术条件等。

我国现行体育制度的基本结构见图1—4。

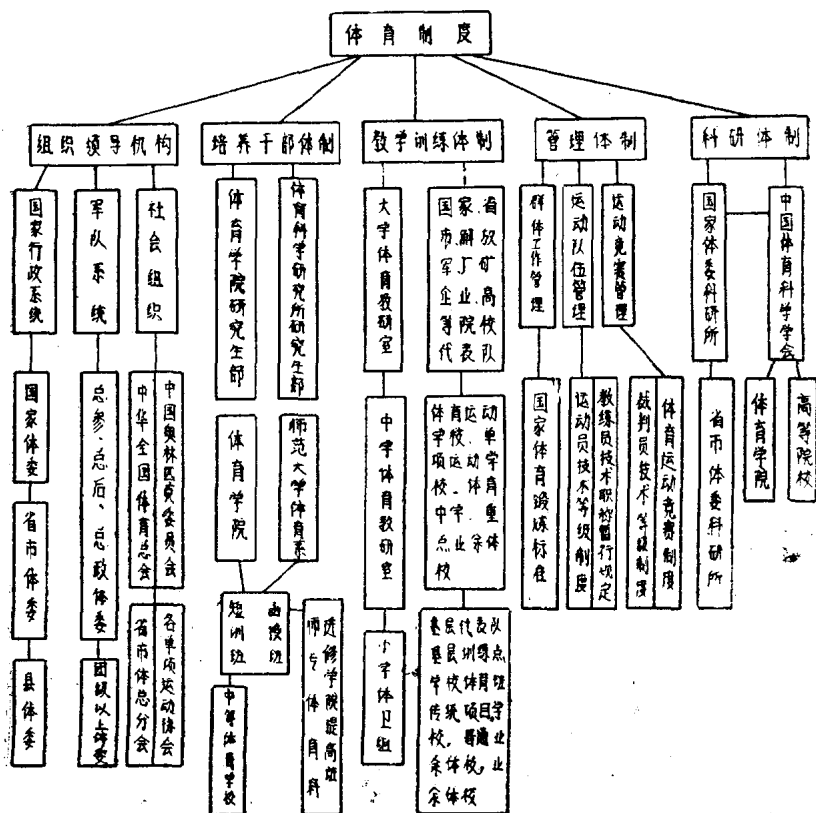


图1—4 我国现行体育制度的基本结构图

我国体育制度具有下列特点：

(1) 我国体育制度是以马列主义毛泽东思想为指导，是为社会主义建设事业服务的；

(2) 我国体育制度具有广泛的人民性，体育的全部财富属全民所有，为全体人民服务，人民有参加、监督和管理国家体育运动的权利；

(3) 各级各类体育机构与组织间的联系、配合非常紧密，在党的统一领导下，有计划、有组织、有步骤地开展工作。

五、体育的内容

随着社会的发展、科学的进步、人们认识的深化和体育实践的逐渐丰富，体育的内容、项目以及形式、方法也逐步得到发展和完善。目前，据粗略统计，世界上较为流行的体育运动项目有六、七十种之多，单项多达二百三十项。在我国，已定为正式比赛的项目亦有近五十个。随着体育运动的现代化和社会对体育的不断增长的需要，体育内容和形式仍在不断发展，新的训练手段层出不穷，适应现代人类生活需要的锻炼身体的各种新形式、新方法应运而生。在浩如烟海般的体育内容中，要想正确地选择和安排内容，必须对体育的内容有一个基本的了解。

图1—5是按照不同层次对体育内容的分类，为我们根据各自的特点和目的选择体育内容指明了方向。

六、体育的方法

为实现体育的目的与任务而采取的措施与办法，叫做体育方法。体育方法是实现体育目的的一种手段。

早期原始体育的方法基本上属人类的本能活动。后来，一

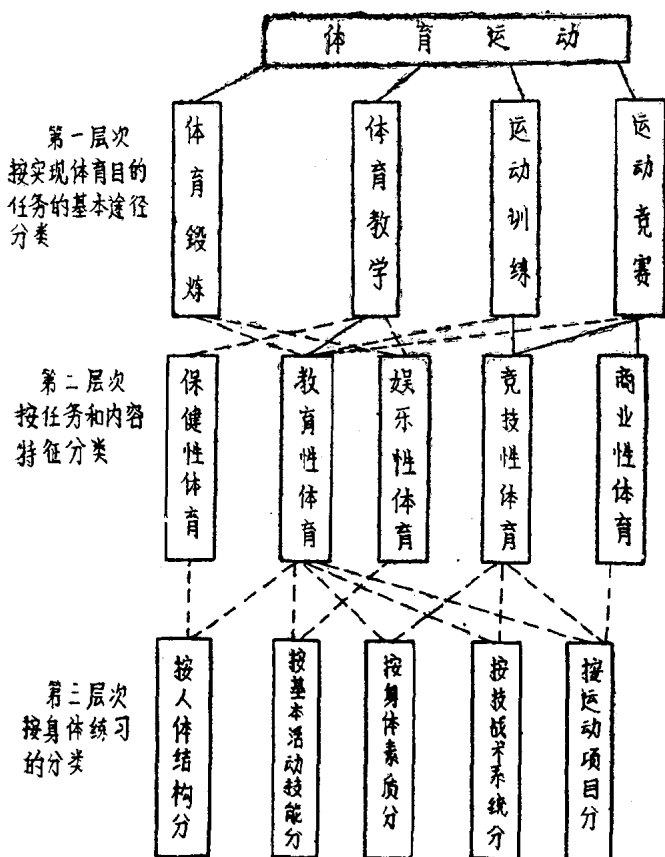


图1—5 体育内容的分类图

切练身的原则和方法统归于教学法，形成传习式体育。现在，世界性的大众体育的兴起突破了运动技能教学的传统框框，“传习式”体育受到了严重挑战，体育方法得到了发展和扩充。

现代体育方法是建立在科学理论的基础上。在生物原理方