



# 大学

王景连 主编

# 体育基础理论

*tiguyjichulilun*



合肥工业大学出版社

大学体育系列教材(非体育专业)

# 大学体育基础理论

王景连

万传金 汪圣旺 编著

季汝元 向泽臣

合肥工业大学出版社

## 大学体育基础理论

主编 王景连

责任编辑 陆向军

---

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 出 版 | 合肥工业大学出版社                         |
| 地 址 | 合肥市屯溪路 193 号 邮编:230009            |
| 电 话 | 总编室:0551-2903038 发行部:0551-2903198 |
| 发 行 | 全国新华书店                            |
| 排 版 | 合肥绿鑫公司照排中心                        |
| 印 刷 | 合肥远东印务有限责任公司                      |
| 开 本 | 850×1168 1/32                     |
| 印 张 | 11                                |
| 字 数 | 250 千字                            |
| 版 次 | 2003 年 2 月第 1 版                   |
| 印 次 | 2003 年 2 月第 1 次印刷                 |
| 网 址 | www.hfut.edu.cn/出版社               |

---

ISBN 7-81093-020-6/G·6 定价:16.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

图书在版编目(CIP)数据

大学体育基础理论/王景连主编. — 合肥:合肥工业大学出版社,  
2003

(大学体育系列教材:非体育专业)

ISBN 7-81093-020-6

I. 大… II. 王… III. 体育理论—高等学校—教材  
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 001643 号

## 编 委 会

主 编：王景连

副主编：李 峰 季汝元

编 委：(按姓氏笔画为序)

王 捷 邓 玉 成守允

李 征 刘东辉 朱晓梅

张定平 张 燕 秦文明

聂劲松

# 前 言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1999年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套大学体育系列教材，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体的方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会

2002年9月

## 序

大学体育基础理论主要阐述了体育的概念、形式、发展及功能;高等学校体育的目的、任务及评价标准;身体锻炼的作用、特点、原则、内容及方法;体育保健、体育竞技及奥林匹克运动文化精髓。

通过本教材的教学,力求强化学生对体育的认识,增强体育意识和健康意识,使学生在获得体育知识和养成锻炼习惯的同时,掌握锻炼身体的科学方法。奥林匹克文化的大幅编入将有助于提高大学生的综合体育文化素质,以达到高等教育的总目标。

教材第一至五章系万传金副教授编写,第六至七章为汪圣旺副教授编写,第八章为季汝元副教授编写,第九章为向泽臣副教授编写,第十至十二章为王景连教授编写。

王景连

2002年11月

# 目 录

## 体育概论篇

- (3) 第一章 学校体育概述
- (3) 第一节 体育概述
- (6) 第二节 学校体育教育的历史
- (9) 第三节 体育的功能
- (13) 第二章 高校体育教育
- (13) 第一节 体育在高等学校中的地位和作用
- (14) 第二节 高校体育的目的与任务
- (16) 第三节 高校体育的基本途径

## 体育原理篇

- (21) 第三章 体能与健康
- (22) 第一节 健康的定义
- (27) 第二节 体能的类别
- (30) 第三节 体育锻炼的健康益处
- (34) 第四节 体育锻炼前应注意的几个问题
- (36) 第五节 体育锻炼后应了解的事宜
- (40) 第四章 体育锻炼对人体发展的影响
- (40) 第一节 人体发展几个时期的特点
- (46) 第二节 体育锻炼对人体发展的作用
- (48) 第三节 体育锻炼对呼吸系统的影响
- (49) 第四节 体育锻炼对心血管系统的影响
- (51) 第五节 体育锻炼对运动系统的影响





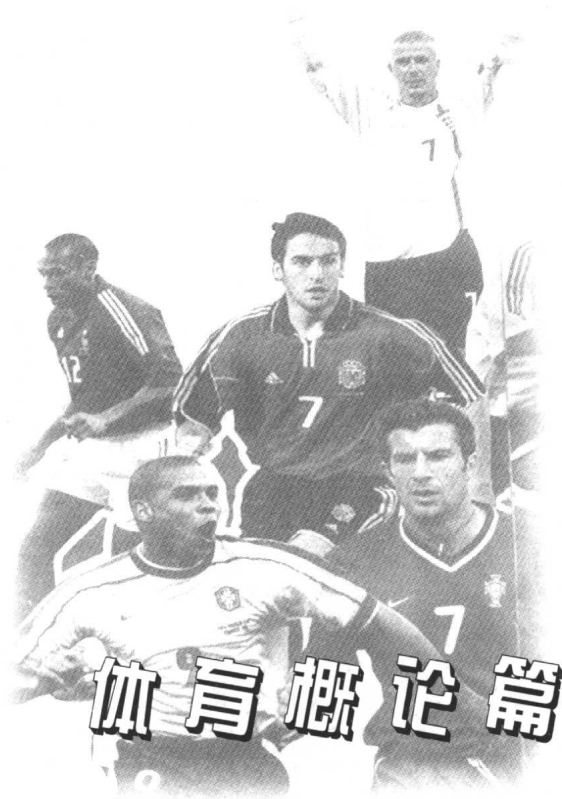
|       |                    |
|-------|--------------------|
| (52)  | 第六节 体育锻炼对神经系统的影响   |
| (55)  | 第五章 营养、饮食与体重控制     |
| (55)  | 第一节 基础营养           |
| (60)  | 第二节 身体成分简介         |
| (61)  | 第三节 能量需求的平衡        |
|       | <b>身体锻炼篇</b>       |
| (71)  | 第六章 身体锻炼           |
| (71)  | 第一节 身体锻炼的基本原则      |
| (74)  | 第二节 身体锻炼的内容与方法     |
| (84)  | 第三节 身体锻炼计划的制定      |
| (95)  | 第七章 体质检测与评价        |
| (95)  | 第一节 体质概述           |
| (98)  | 第二节 体质检测方法 with 评价 |
|       | <b>体育保健篇</b>       |
| (131) | 第八章 体育保健           |
| (131) | 第一节 体能的健康标志与亚健康    |
| (132) | 第二节 体育运动中的医务监督     |
| (134) | 第三节 体育卫生保健         |
| (137) | 第四节 运动中的生理反应与处理    |
| (143) | 第五节 运动损伤的预防与处理     |
| (153) | 第六节 常见病的体育疗法       |
|       | <b>体育竞赛篇</b>       |
| (165) | 第九章 竞技体育与竞赛活动      |
| (165) | 第一节 竞技体育           |

- (197) 第二节 竞赛活动过程  
(207) 第三节 竞赛活动的观赏

## 奥林匹克运动篇

- (219) 第十章 古代奥林匹克运动概述
- (219) 第一节 什么是奥林匹克运动
- (221) 第二节 古代奥运会的起源
- (223) 第三节 古代奥运会的衰落
- (224) 第四节 千年古奥的主要特征及事件
- (229) 第十一章 百年现代奥林匹克运动
- (229) 第一节 现代奥林匹克运动的兴起
- (232) 第二节 现代奥运会的举办地及其规模
- (235) 第三节 夏季奥运会盛况
- (260) 第四节 百年现代奥运会的主要特征
- (268) 第五节 现代奥林匹克运动的相关组织及国际奥委会所属专门委员会
- (276) 第十二章 奥林匹克运动与中国
- (276) 第一节 西方体育文化的东进
- (278) 第二节 奥林匹克运动在旧中国的开展  
(1911~1949 年)
- (284) 第三节 奥林匹克运动在新中国的广泛开展  
(1949~1979 年)
- (292) 第四节 奥林匹克运动与中国再度合作
- (311) 第五节 申办奥运会——全面合作的最高形式
- (322) 附录
- (337) 第 1 届奥运会(1896 年)至第 27 届奥运会  
(2000 年)奖牌分布表
- 参考文献







# 第一章

## 学校体育概述

★ 体育是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育和实践过程

★ 体育文化是指包括竞技运动、野外活动、艺术活动和健康运动在内的最广义的身体活动

### 第一节 体育概述

#### 一、体育概念

体育作为一种社会现象,是与人类社会的产生和发展相适应的。“体育”是一个国际通用的词,19世纪60年代由西方传入我国,在我国的使用有一个演变的过程。在古代,我国使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右,德国和瑞典体操开始传入我国,当时我们就用“体操”一词作总概念,如1903年在清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1904年田径、球类等体育项目陆续传入我国时,才开始出现“体育”一词。但这一时期“体操”与“体育”名词仍是并用的,最典型的例子是毛泽东同志于1917年所写的《体育之研究》一文,标题用的是“体育”而文章中仍用“体操科”、“体操教习”(即体育教员)等词。直至1923年,北洋政府新学制课





程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》，才正式将“体操科”改为“体育课”。“体育”一词逐渐取代了“体操”，被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指对身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”(Physical Education)是一致的。近几十年来，随着社会的进步和体育事业的不断发展，当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别，又互有联系的内容，并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系后，原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是，根据我国体育发展的特点和规律，可以为“体育”下这样的定义：体育是一种特殊的社会现象，它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，其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。

但是，体育的概念并非一成不变，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也将有所发展。

## 二、现代体育的构成

### (一)学校体育

学校体育是学校教育内容的重要组成部分，也是全民体育的基础。它作为教育与体育的交叉点和结合部，是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标，学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动这三种基本形式，以“发展身体、增强体质、养成良好的锻炼身体的习惯”为核心，全面实现学校体育的各项任务，从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程，使学生在德、智、体、



美几方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展,现代体育教育既重视增强体质的实际效益,又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时,培养学生的体育意识,为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础,以适应当代社会和青年对日益增长的精神、文化生活的需要。因此,国家十分重视学校体育的发展,把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

## (二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(Sport)源于拉丁语 Cisport,原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。目前正式纳入国际比赛的运动项目已达 50 多种。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性极强,极易吸引广大观众,因此极富有感染力,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高,赛场竞争也日趋激烈。先进的科学训练手段和方法不断涌现,以探索人类竞技运动能力的极限。我国在竞技体育方面正逐步迈进世界体育强国的行列,成功地申办 2008 年第 29 届夏季奥林匹克运动会的事实证明了我国已成为体育强国。

竞技体育在发展中 also 遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品;经常受到国际政治的干扰;业余运动原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;有人甚至用金钱等手段操纵和控制比赛的输赢等等。而这些有悖于奥林匹克精神和“公平竞赛”原则的行为,无疑使竞技体育运动的发展正在受到严峻的考验。



### (三)群众体育

群众体育也称为大众体育或社会体育,是指以健身、娱乐、医疗保健等为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。群众体育的对象是广大民众,包括男女老幼及病残弱者,活动领域遍及整个社会及至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。现代社会的生产、工作和生活节奏的加快,要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。另外,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,同时也带来了许多不利因素,如生态环境遭到破坏,人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”、“亚健康”。所以,人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,群众体育是现代生活的一种生活方式,是现代人的—种生活需要,也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

## 第二节 学校体育教育的历史

### 一、中国古代的体育教育

在 3000 年以前的中国教育中,就有“体育”的内容。周代的教育是以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为教学内容,其中射、御既是军事技术的需要又具有锻炼身体的作用,当然带有明显的体育特征。春秋战国继承了“六艺”教育,学习射、御不仅要求掌握技能,还强调礼仪和道德观念的培养。隋唐时代开始实行科举制度,使学生只能埋头读书。虽然在此期间逐步形成了从小学到大学,从私学到官学的教育体系,但是学校教育中只注重德育和智育,而忽略了体育教



育,影响了学校教育体系。常言道:“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”,这是人类生存的主体需要。

## 二、中国近代体育教育

1840年鸦片战争后,清政府为维护其封建统治,缓和阶级矛盾,于1901年宣布实行“新政”,对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度,并在1903年颁布了《奏定学堂章程》,规定了各级各类学校均应开设“体操科”(体育课),仿照德、日模式,以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后,在资产阶级民主派影响下,教育部门在1912~1913年间颁布了新学制系统,此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”,一方面体育课仍以体操为基本内容,另一方面课外活动中又开展了一些竞赛性运动项目,如田径、球类等,直到1923年政府在颁布新学制《课程纲要草案》时才正式将学校“体操科”改为“体育科”(课),并规定体育课内容以田径、球类、游戏等为主,重视体育教法研究,推行“三段教学法”,使学校体育有了明显的变化,这是中国近代体育史上的一大进步。

1932年,当时的教育机构公布了中小学“体育课程标准”;1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》;1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》等等。就制定文件本身而言是社会的进步,对学校体育有积极的促进作用。由于种种原因,各类学校实施情况各不相同,因此,学校体育收效甚微。

## 三、新中国体育教育

中华人民共和国成立后,党和政府十分关心青少年的身体健康。1950~1951年毛泽东主席先后两次指示教育