

全国普通高等学校体育教材

理论教程

LILUNJIAOCHENG (修订版)

邹继豪 主编

QUANGUOPUTONG

GAODENGXUEXIAO

TIYUJIAOCAI

大连理工大学出版社



G80
43

中华人民共和国国家教育委员会批准
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
“九五”国家级重点教材

全国普通高等学校体育教材

理 论 教 程

(修 订 版)

主 编 邹继豪
主 审 曲宗湖

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国普通高等学校体育教材理论教程/邹继豪主编. 2版.-大连理工大学出版社, 1997. 5

ISBN 7-5611-0727-7

I. 全... I. 邹... II. 体育理论-高等学校-教材 N. G80

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第20818号

全国普通高等学校体育教材

理 论 教 程

(修 订 版)

主 编 邹继豪

* * *

大连理工大学出版社出版发行

(大连市凌水河 邮政编码 116024)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8 字数: 205千字

1997年5月第2版

1997年5月第1次印刷

印数: 1—100 000册

* * *

责任编辑: 方延明

封面设计: 孙宝福

插图: 孙福义 吕其瑜

责任校对: 宋玉珠

* * *

ISBN 7-5611-0727-7

平装定价: 9.80元

G·89

精装定价: 16.00元

全国普通高等学校体育教材理论教程

编审委员会名单

主 审	审 委	曲宗湖			
		林志超	李晋裕	冯炜权	邓 屏
		吴子樱	曹宝源	高仲杰	金若中
主 编	编 委	邹继豪			
副 主 编		沈际洪	季克异		
		邓树勋	陈庆树	王志苏	黄渭铭
		顾圣益	薛德辉	郑厚成	丁忠元
		季 浏			

作 者

- | | | |
|---------|-----------|------------|
| 第 一 章 | 郑厚成教授 | (大连海事大学) |
| 第 二 章 | 沈际洪教授 | (四川联合大学) |
| | 季克异教授(兼职) | (国家教委体卫艺司) |
| 第 三 章 | 邓树勋教授 | (华南师范大学) |
| 第 四 章 | 季 浏博士 | (华东师范大学) |
| | 丁忠元副教授 | (山东师范大学) |
| 第 五 章 | 邹继豪教授 | (大连理工大学) |
| 第 六 章 | 王志苏教授 | (东南大学) |
| 第 七 章 | 黄渭铭教授 | (厦门太学) |
| 第 八、九 章 | 顾圣益教授 | (上海交通大学) |
| 第 十 章 | 薛德辉教授 | (南开大学) |
| 第 十 一 章 | 郑厚成教授 | (大连海事大学) |
| 第 十 二 章 | 薛德辉教授 | (南开大学) |
| | 陈庆树教授 | (北京大学) |

再 版 前 言

随着学校教育的不断深入,我国的基础教育正在由应试教育向素质教育转化。国家教委从培养德、智、体全面发展的人才出发,主持制定了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,并于1993年组织编审了《全国普通高等学校体育教材理论教程》。这是继《学校体育工作条例》和《大学生体育合格标准》发布之后,又一项重大改革措施。它是建国以来我国普通高校公共体育课第一本统编理论教材,标志着我国高校体育教学已逐步走上正规。本书的进一步修订,对我国的高等教育和高校体育的发展必将产生更加积极的影响。

本书坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,充分体现终身教育的目标,突出教程的思想性、科学性、系统性和实用性,努力使之成为有中国特色的高校体育课理论教材。考虑到体育科学的多学科特点,本书力求摆脱单纯的生物观,运用人体生理科学、心理科学、医学和社会科学等理论阐述体育科学,力图形成日臻完善的新体系。愿这本书成为每位学生学习、锻炼的良师益友和健康生活的终身伴侣。

本书共5篇,计12章。体育概论篇运用马克思主义“需要”理论,阐述了体育的产生、发展、功能,以及高校体育的目的、任务、特

点和要求。着重引发和强化学生的体育意识,寓体育意识的培养和思想教育于知识教育之中,努力使体育与每个人的学习、工作和生活产生共鸣;体育科学原理篇精选了与人体运动较为密切的生理学和心理学基础内容,使学生较系统地加深对体育生物科学本质认识的同时,并把视野扩大到心理学、社会学的领域去理解体育的规律,从而使体育科学知识的深广度更适合大学生的实际和需要;体育锻炼篇着重阐述了体育锻炼的特点、原则、内容和各种强身健体的方法,以较大的篇幅介绍了当今风靡国内外的定量锻炼方法——健身运动处方,改变了过去以“运动技术论”和以竞技体育为主导的局面,突出了体育能力的培养;养生保健篇简明扼要地阐述了我国传统养生的思想和方法,广为介绍了体育卫生和保健康复知识及体育疗法,力求在继承和弘扬我国民族传统文化的基础上,努力在传统养生和现代保健医学方面找到结合点,融时代性与民族性于一体;体育竞赛篇是从终身教育的需要出发,介绍了体育竞赛的知识和观赏方法,把体育竞赛强烈的竞争性、高超的技艺性及娱乐观赏性引入现代生活之中,满足广大学生日益增长的文化需求。

本书由邹继豪主编,沈际洪、季克异任副主编,编写成员有邓树勋、王志苏、黄渭铭、顾圣益、薛德辉、郑厚成、季浏、陈庆树、丁忠元。在编写过程中,我们曾借鉴了《苏联大专院校体育理论教科书》和日本文部省制定的《高等学校学习指导纲要(体育)》等文献,同时参阅了全国20余省市高校的体育理论教材,在汲取众家之长的基础上,又在全国范围内通过座谈会和信函等多种形式,广泛征询了国内百余名知名体育专家和高校体育管理干部的意见。他们是(按姓氏笔画为序):于小霞、王英杰、王步标、王谦培、王天佩、王道平、王宏、王培仁、王德科、王骥、王岳云、王贵金、王跃、么树亚、牛兴华、白进效、邓屏、卢占民、乔魁远、阮明华、刘守文、刘占林、刘桐华、刘文蛟、刘维清、刘克荣、达来、孙玉坚、孙源发、任景岩、任能、江俊浩、庄惠华、纪斯超、向丹雄、沈林南、沈其谁、邢志和、许绍

廷、许明寰、初福之、束拉、杨继刚、杨宝藏、杨智、杨向东、李瑞年、李长庚、李立业、李勒基、李杰、李金铎、李庆申、吴子樱、汪家实、金钦昌、林笑峰、林志超、林文同、林强、潘礼华、陈宏佑、陈景兰、陈翠然、陈家峰、陈伟霖、陈晓、陆名通、陆仲熹、陆晔、张长江、张科、练育杰、和英民、邵汝林、胡贵增、胡祖武、胡谦正、胡志绥、欧阳浩、周仲平、郑如赐、郑滔、赵德芳、赵国梁、贺志豪、钟其君、姜尚熊、徐秀娣、高仲杰、高光、梁兆航、骆正、韩世枢、韩有林、韩世勤、铁石、黄炎、黄新民、郭申初、郭蔚蔚、曹锡璜、赖有才、覃治、焦福茂、傅上之、鲍涵泉、鲍冠文等。先后在上海、南京、大连、郑州召开四次重大会议。1996年修订前夕，国家教委又在无锡市召开了“全国高校体育理论教材专题研讨会”。在有关省、市和院校领导的热情支持下，使本书得以优质、高效、顺利的出版。统编纂稿时，金钦昌、乔魁远教授和孙新生副教授协助主编对部分章节的内容进行了补充和修改，最后送审定委员会审查，由曲宗湖教授终审定稿。对于他们的努力和帮助，在此一并表示诚挚的谢意！

由于编写人员的水平有限，不妥之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者

1997年4月

教 学 提 示

为了加强全国普通高等学校体育课程建设,有助于教与学,不断提高体育课程理论教学质量,特对本书的教学做简要提示,供教师和学生参考。

1. 本书的内容原则上都是每个学生必须掌握的。按照国家教委体卫司[1992]72号文件《关于推荐使用〈全国普通高等学校体育教材理论教程〉的通知》精神,可参照下列要求认真地组织教学活动:

①一、二年级课堂教学总时数约为16学时~18学时;

②一、二年级教师课外辅导、学生自学时间应不少于课堂教学时间,即16学时~18学时左右;

③教材中约三分之一的内容供高年级学生选修、自学。

2. 考虑到各院校的教学进度,既要有一定的灵活性,又应保持相对的稳定性,我们原则上将每学年的教学内容范围划定如下:

一年级:1章~4章

二年级:5章~8章

三年级以上:9章~12章

一般情况下,建议按章节顺序安排教学,必要时可将顺序做适当调整,尽量避免零乱现象的发生。

3. 为了便于各级各类高等学校对教学质量的检查和评估,便于在全国和区域范围内进行统考,我们还同期编写出版了《全国普通高等学校体育教材理论考试指导》(教师用书,编有各种题型的试题和答案),并研制了《全国普通高等学校体育教材理论考试试题计算机管理系统(试题库软件)》,所列试题主要是针对学生应掌握、了解的基本内容拟定的,对体育理论课的考试有规定和指导作用,是检查学生体育基本理论知识的依据。对学生进行书面考试的试题和组卷方法,应由学校教务部门和体育部(室)确定。

《全国普通高等学校体育教材理论考试指导》已由辽宁大学出版社同期出版发行(邮编:110036)。

《全国普通高等学校体育教材理论考试试题计算机管理系统(试题库软件)》已由大连理工大学体育研究所研制(邮编:116023)。

4. 根据《大学生体育合格标准》的要求,各院校要严格执行《普通高等学校学籍管理规定》中的有关体育考试的规定,建立健全考试制度;要加强理论教师队伍建设,逐渐形成主讲教师制度,分力改进和提高教学方法;应充分利用现代电化教学手段,录制音像教材,尽快形成一整套相对独立的体育课理论教学体系,使高校体育课理论教学沿着科学化、现代化、制度化的轨道向前发展。

目 录

再版前言

教学提示

体 育 概 论 篇

第一章 体育概述.....	2
第一节 体育的概念和组成.....	2
体育的概念(2)体育的组成(2)	
第二节 体育与人类社会.....	5
体育与生存需要(5)体育与社会需要(6)	
第三节 体育的功能.....	7
体育的健身功能(7)体育的教育功能(9)体育的娱乐功能(10)体育的军事功能(11)体育的经济功能(12)体育的政治功能(14)	
第四节 中国体育的形成和发展	15
中国传统体育(15)中国近代体育(16)中国现代体育(18)复习思考题(19)	
第二章 高等学校体育	20
第一节 高校体育的地位和作用	20
高校体育的地位(20)高校体育的作用(21)	
第二节 高校体育的目标	23
教养目标(23)教育目标(24)发展目标(24)	
第三节 高校体育的基本途径	25
体育课程(25)课外体育活动(27)课余运动训练(27)课余体育竞赛(28)复习思考题(28)	

体育科学原理篇

第三章 体育的生理科学基础	31
第一节 运动与肌肉	31
肌肉在运动中的作用(31)肌肉力量大小的因素及锻炼(35)运动后肌肉酸痛(37)自我评价肌肉收缩功能的简易指标(38)	
第二节 运动与能源	40
人体运动时能量的来源(40)饮食与运动能源(42)脂肪摄取与体脂评价(43)	
第三节 运动与心肺功能	45
心肺功能概貌(45)体育锻炼对心肺功能的良好影响(47)自我检测评价心肺功能强弱的方法(49)	
第四节 运动疲劳的产生与消除	53
运动性疲劳产生的原因(53)运动中如何推迟疲劳的出现(55)加速消除疲劳的对策(56)复习思考题(57)	
第四章 体育的心理科学基础	58
第一节 体育锻炼与心理健康	58
何谓心理健康(58)心理健康对体育锻炼的作用(59)体育锻炼对心理健康的影响(61)决定体育锻炼产生良好心理效应的因素(64)	
第二节 体育学习中的焦虑及其自我控制	65
什么是焦虑(65)焦虑对体育学习的影响(66)体育学习中焦虑的自我控制方法(68)	
第三节 动作技能的形成和迁移	70
动作技能的含义及其特征(70)动作技能的形成(71)动作技能的迁移和干扰(74)	
第四节 体育锻炼中的自我目标设置	76
目标设置的作用(76)目标设置的原则(76)自信心与目标设置(79)复习思考题(81)	

体 育 锻 炼 篇

第五章 体育锻炼	83
第一节 体育锻炼概述	83
体育锻炼的作用(83)体育锻炼的特点(83)体育锻炼	
的原则(85)体育锻炼的内容及其选择(87)	
第二节 健身运动处方	89
什么是运动处方(89)制定健身运动处方前的健康检	
查和体力检查(90)健身运动处方的制定(91)健身运	
动处方的实施(实施体育锻炼)(94)	
第三节 增强身体素质的方法	97
提高全身耐力的方法(97)提高肌肉耐力的方法(98)	
提高肌肉力量的方法(98)提高灵敏性的方法(99)提	
高柔韧性的方法(99)提高平衡性的方法(99)	
第四节 自然力锻炼方法	100
冷水浴(100)空气浴(102)日光浴(103)复习思考题	
(104)	
第六章 体质检测与评价	105
第一节 体质概述	105
什么是体质(105)影响体质的基本因素(106)	
第二节 体质检测的作用、内容和方法	108
体质检测的作用(108)体质检测的内容和方法(108)	
第三节 体质评价	114
指数评价法(114)标准对照评价法(116)复习思考题	
(122)	

养 生 保 健 篇

第七章 传统养生	124
第一节 传统养生概述	124

	传统养生的产生和发展(124)传统养生学说(126)	
	传统养生原则(128)	
第二节	保养精、气、神.....	129
	精、气、神在人体生命活动中的作用(129)保养精、 气、神的方法(131)	
第三节	传统体育养生术.....	132
	太极拳(132)气功(135)五禽戏(138)八段锦(140)复 习思考题(143)	
第八章	体育保健.....	144
第一节	运动卫生.....	144
	重视准备活动和整理活动(144)运动饮食卫生(146) 运动环境卫生(147)运动衣着与器材卫生(149)女子 体育卫生(150)	
第二节	运动中常见的生理反应和疾患.....	151
	极点和第二次呼吸(151)肌肉酸痛(151)运动中腹痛 (152)肌肉痉挛(152)运动性昏厥(153)中暑(153)运 动性贫血(154)	
第三节	运动损伤.....	154
	运动损伤的原因(154)运动损伤的预防(156)常见运 动损伤的处理(156)运动损伤的急救(159)复习思考 题(163)	
第九章	体育疗法.....	164
第一节	体育疗法概述.....	164
	什么是体育疗法(164)体育疗法的适应症和禁忌症 (164)体育疗法的原则(165)	
第二节	常见病的体育疗法.....	165
	感冒(165)神经衰弱(167)眼睛近视(169)慢性胃肠 病(170)过敏性鼻炎(171)肥胖症(172)关节功能性 障碍(173)女子痛经(含子宫位置不正)(177)复习思 考题(182)	

体 育 竞 赛 篇

第十章 体育竞赛	184
第一节 体育竞赛的意义和特点	184
体育竞赛的意义(184)体育竞赛的特点(185)	
第二节 体育竞赛的种类和方法	188
体育竞赛的种类(188)体育竞赛的方法(189)一般	
竞赛活动的组织工作要点(193)复习思考题(194)	
第十一章 体育竞赛的观赏	195
第一节 观赏体育竞赛的意义	195
享受生活乐趣(195)领悟人生真谛(195)品尝体育	
文化(196)陶冶道德情操(196)振奋民族精神(196)	
第二节 怎样观赏体育竞赛	197
树立正确的审美观点(197)对不同体育美的欣赏	
(198)对不同运动项目的欣赏(199)复习思考题	
(214)	
第十二章 国际国内的大型体育竞赛	215
第一节 国际国内大型综合运动会	215
奥林匹克运动会(215)世界大学生运动会(221)亚	
洲运动会(222)全国运动会(224)全国大学生运动	
会(225)	
第二节 国际国内大型单项体育竞赛	226
足球(226)篮球(229)排球(231)田径(233)游泳	
(234)体操(235)乒乓球(237)羽毛球(238)网球	
(239)复习思考题(239)	

体育概论篇

体育自产生以来,伴随人类的文明与进步,迄今已有几千年的历史。人们为了寻求美好的生活方式,在对健康、力量、和谐与美的执着追求中,不惜倾注心血寄厚望于体育,期待自己向至善尽美的境界升华。为了领悟体育之真谛,本篇从人类和社会的发展需要出发,阐述了体育的本质、功能及其发展规律;围绕普通高等学校体育的地位和教育目标,介绍了高校体育的实施途径,以求不断提高大学生的体育识见,使之能够达到“主动参与”,并畅心享受由体育带来的无穷乐趣。

第一章 体育概述

内容要点 根据与体育有关的科学理论、哲学思想和历史资料,采取概括和综合的方式,分层次对体育的含义、组成、功能及其形成与发展过程进行了简述。

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

所谓概念,是指对某一事物属性的一种准确判断。那什么是“体育”呢? 19世纪60年代,由西方传入的“体育”(Physical Education),按其译意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步和体育实践的不断发展,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别,又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,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,它是以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容,既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

但必须指出,体育的概念并非一成不变,随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的组成

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础,