

上 篇

体 育 基 础 理 论

第一章 体育概述

体育是人类社会特有的一种社会文化现象，它随着社会生产和生活的不断发展，经历了一个由产生到发展，再到不断完善的过程。

第一节 体育的产生和发展

一、体育的概念

体育一词在我国古代典籍中尚未出现过，但在我国古代有关身体锻炼和保健教育等方面都有很丰富的内容，然而由于地理环境、历史传统等方面的原因，这些内容在当时没有形成一个较为完整的体系，也没有形成一个与体育完全相当的概念。到 19 世纪末、20 世纪初，我国才开始使用“体操”这个词，学校体育课被称作“体操科”。在这期间，又陆续传入田径、球类等各项运动，于是“体育”一词才开始出现，此时“体育”与“体操”两词并用。五四运动以后，北洋政府颁布了新学制，加之国外实用主义教育学说和体育理论的传入，1923 年新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中正式把“体操科”改为“体育课”，从此“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”，而“体操”则成为“体育”的一项内容。随着社会的进步和现代科学技术的迅速发展，人们生活水平不断提高，体育的社会价值和地

位也日渐提升，体育一词的含义已不仅是限于传统意义上的作为教育范畴的狭义的体育了，而是包括体育教育、体育运动、竞技运动和体育锻炼在内的一个综合概念体系。

体育教育：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一个教育过程。

体育运动：是指以身体练习为基本手段，为增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动，它属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治和经济制约，也为一定社会的政治和经济服务。

竞技运动：是指为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，以取得优异运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

体育锻炼：是以发展身体、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

二、体育的产生

人类的发展已有几百万年的历史，在这漫长的历史长河中，人类绝大部分时间是在茹毛饮血的原始状态中度过的。原始人类生活在极其险恶的自然环境中，饥饿随时伴随着人们，人们还受到自然灾害和凶禽猛兽的威胁，人类只有结伴成群，利用集体的智慧和力量，才能在大自然中争得一席之地，使自己得以生存和繁衍。当时的人类只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物，维持生存。随着时间的流逝，单靠一般的技能已很难得到食物了，还得靠快跑和长途跋涉的能力去追捕野牛、野鹿，靠游泳或投掷准的方法捕鱼，靠攀登和爬越能力强采集野果，靠木棍、石块等来对付虎、豹、熊等凶猛野兽，等等。这些能力的产生本来是为

了生存的需要，然而却可称作为现代体育产生的母体。

由上述可知，体育是人类为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人体的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。体育作为一种社会文化活动，它与生产劳动、军事、医疗卫生、宗教、娱乐等活动的需要相融合，并且随着社会生产和生活的不断发展及科学技术和文化教育的进步，逐渐形成了专门的体育学科体系。

三、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动，因此，体育的发展，总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

在体育的萌芽时期，它只是人类社会生产劳动的副产品，还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动，因为当时的社会经济条件决定了人们对它的需要仅仅是求食图存的手段而已。随着原始社会后期生产力的不断发展，部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能为社会培养更多、更好的劳动力，也能为战争培养更多、更优秀的勇士。于是体育从萌芽状态有了质的飞跃。

进入奴隶社会后，由于经济的进一步发展，战争频繁发生，统治阶级文武兼备的思想逐步确立，因此这一时期的体育活动内容增多，规模增大，民族传统体育也初步形成。于是体育的社会职能已初见端倪，同时随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容也开始传播。

进入封建社会以后，体育的发展无论是速度还是规模上都向前迈了一大步，这一时期的运动项目日益增多，参加体育活动的人明显地增加，学校体育得到进一步发展。养生术和养生思想发

展尤为迅速，并开始建立了体育学校，使学武有了专门的场所，在思想观念上，文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准，因此，民族之间体育交流日益频繁，传统体育迅速发展。

17 世纪中叶，英国资产阶级革命的胜利，标志着人类社会步入了新的历史时期，体育随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展，学校体育、户外体育、娱乐、竞技运动逐渐在许多国家迅速开展，从而使体育形成独立的科学体系。生产力的发展，经济的繁荣，给体育的发展创造了物质条件；科学技术的发展，则为体育向科学化方面发展插上了坚实的翅膀。体育与人们的生活越来越密不可分，体育对改善人类自身的特殊作用也越来越为人们所认识，因此，体育成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。

随着社会的不断向前发展，现代体育的兴起成为文明社会的标志之一，它成为一种普遍的社会现象，渗透到社会各个阶层与领域，使体育的发展呈现“四化”，既国际化、社会化、科学化和商品化。

国际化：在国际奥林匹克运动的推动下，无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何，都非常重视体育运动的开展，除 4 年一次的奥林匹克夏季和冬季运动会外，各大洲地区性、综合性运动会、单项国际组织的世界锦标赛、世界杯赛等一些国际比赛，不仅促进了体育运动本身的发展，而且推动了人类文化与精神的交流。

社会化：体育作为社会现象，它是社会发展的产物，又对社会发展起积极的促进作用，现已成为改善生活方式和提高生活质量的不可缺少的因素。为此，国家制定了全民健身计划和体育法，让全社会的人都能终身受益。

科学化：现代科学技术的高速发展，使体育进入了科学发展阶段，现代体育采用了现代科学技术的理论与方法，对体育工作进行科学管理、科学训练、科学竞赛，提高了训练质量和运动竞赛成绩，特别是科学方法的运用和先进设备的采用，大大提高了锻炼效果，更加增强了体育运动的吸引力。

商品化：现代体育还没有完成商品化过程，特别是在我国，体育还是国家的一项事业，体育要发展，必须适应当代社会的特点，实现社会化。实现社会化的前提必须实现商品化，使其进入国内、国际大市场，只有当体育进入到市场，并适应商品经济的市场机制时，那么在资金、人才、技术等方面才有活力。目前体育商品化的程度在不断扩大，例如体育场馆、设备、体育信息与情报、比赛的承办权及转播权、体育奖券、各种赛会的门票等都已商品化。

第二节 体育在现代社会生活中的地位

一、现代社会需要体育

现代社会，极大地改变了社会的生产方式和生活方式，给人类生活带来了极大的好处。但是，也给人体的健康和发展带来一些不利的影响和消极因素。首先是社会生产方式的改变，特别是电子计算机的广泛运用，繁重的体力劳动大大减少，在某些情况下可以在家里完成上班任务，出门以车代步，如不通过体育活动进行调节，长此下去，就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象，这些都是现代文明病的表现。其次是都市化生活对人体发展带来了不利条件，城市人口的高度集中，高层建筑鳞次栉比，使人们很难受到大自然的哺育和陶冶，加之城市工业化带来的大气毒化，淡水污染、环境日益恶化，生态平衡遭到严重破坏等，都对人类健康造成很大威胁。第三是生活水平的不断提高和改善，使人们从食物中摄取的热量越来越多，加之生活节奏大大加快，造成了人的机体结构和机能与生活环境之间的不平衡，出现了运动缺乏、营养过剩、生活能力下降、冠心病、高血压、高脂血症、神经官能症、肥胖病等日趋增加的现象。因此就要通过体育运动来调节人们的精神，增

强体质，丰富生活。所以，体育不仅是提高社会生产的需要，而且是保证人体健康发展和人类正常生活的需要。党和国家早就认识到这一点，在 20 世纪 50 年代，中共中央颁发的《关于进一步发展体育运动的通知》中就明确提出：“改善人民健康状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务”。到了 20 世纪 90 年代，明显加大了体育工作的力度，先是《学校体育工作条例》的颁布，后是全民健身计划的实施及《体育法》的颁布，为中华民族体育的腾飞提供了理论依据和物质保证。

二、体育在现代教育中的地位与作用

学校体育是全面发展教育的重要组成部分，是培养社会所需人才的重要内容，是其他教育的基础，是现代教育的重要组成部分。我国学校教育的目标是按照“面向现代化，面向未来，面向世界”的战略方针，使学生在德育、智育、体育、美育几方面都得到发展，成为有理想、有文化、有道德、守纪律的社会主义新人。同时在《学校体育工作条例》第二十三条和第二十四条中提出：“学校体育工作应当作为考核学校工作的一项基本内容”、“学校应当由一位副校（院）长主管体育工作，在制定计划、总结工作、评选先进时，应当把体育工作列为重要内容。”并且在《学校体育工作条例》附件——《大学生体育合格标准》中提出：“学生毕业时的体育合格标准成绩，按各学年（包括毕业当年）的平均成绩评定，凡平均成绩达到 60 分，同时毕业当年成绩也达到 60 分者，方可作为体育合格，准予毕业，否则，不能毕业按结业处理。”这些都说明了体育在现代教育中的地位与作用。

三、现代社会为体育的发展创造了有利条件

现代社会是科学技术迅速发展的时代，现代科学技术的发展，也给体育科学提供了许多新理论、新技术，加之人们物质生活和

精神生活的不断提高而随之带来的诸多与人类健康不利的因素，人们意识到了参加体育活动的必要性和迫切性，以及参加体育活动的可能性和有利条件，因此说现代社会为体育的发展创造了以下几个有利条件：

第一，有新科技的指导。有新科技的指导使运动训练更为科学，运动器材及场地更为先进，获得的效果更为显著。

第二，体育经费的大幅度增加。由于体育经费的大幅度增加，体育场馆设施大批兴建，从而保证了人们能有充足的运动场地、器材进行锻炼。

第三，人们余暇时间增多。由于科学技术的发展，工作效率的提高，人们的余暇时间增多；还有国家推行双休日，人们能有更多的时间来从事体育锻炼。

第四，人们对体育认识的提高。实践证明，体育对人们日常生活的影响越来越大，涉及的范围越来越广，逐步成为人们日常生活不可缺少的部分，人们愿意花钱出力参加体育锻炼，同时出现了武术热、气功热、健美操热、门球热、迪斯科热、秧歌热等体育锻炼热。

第五，有各级政府和有关人士的支持。近几年来国家为体育的发展制定了一系列方针政策，如《学校体育工作条例》、《体育法》、《全民健身计划》以及投资兴建体育场馆等，使体育即有法律保证，又有物质条件保障，为体育的发展创造了十分有利的条件。

第三节 体育的功能

研究体育的功能可以使人们加深对体育的理解，并进一步认识体育对社会发展、对人民生活的重大意义。由于体育有着自身的发展规律和特点，并与其他社会现象有着密切联系，因而体育

被视为一个多功能、多目标的体系。随着社会的进步，生产的发展，科学技术水平的不断提高，体育的功能在实践中不断被认识和开发，归纳起来主要有以下功能。

一、健身功能

体育是通过身体运动方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育最本质的特点之一，身体运动对有机体产生全面而深刻的影响，引起生理、心理、生化等一系列变化，从而增强体质，主要表现在以下几个方面。

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

体育运动使人头脑清醒、思维敏捷，特别是在空气新鲜的大自然中，可改善心脏对大脑的供血机能，促使大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，神经系统的均衡性和灵活性加强，体内刺激的反应更加迅速、准确，从而提高整个人体的工作能力。

2. 促进人体的生长发育，提高运动能力

体育运动能刺激软骨的增生，从而促进骨的生长，使骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强。同时，也能使肌肉发达并富有弹性，提高人的劳动能力和运动能力。

3. 能改善人体心血管系统的工作能力

经常从事体育锻炼，能使心肌增强，心壁增厚，胸腔容积增大，每搏输出量增加，心搏频率减少，使心脏出现“节省化”现象。同时，也会使肺活量增大，呼吸加深，消化能力增强，使人心情舒畅，精神愉快，充满朝气与活力。

4. 提高人体的适应能力

体育运动除增强体质外，可提高人体的免疫能力和适应能力，这是因为体育运动多在户外进行，不可避免地要与严寒、酷暑作斗争，使人能适应外界环境。因此，经常参加体育运动的人，天气热的时候不易中暑，天气冷的时候不易感冒。同时还能培养

人们适应高速度、快节奏、紧张、繁重、艰苦的学习、工作和生活环境的能力。

5. 防病治病，延年益寿

我国传统的健身方法，能防病治病，推迟衰老，延年益寿，现已被越来越多的人所信服。国际运动医学联合会主席普罗科普教授研究证实：不锻炼的人，从30岁起，身体机能就开始下降，到55岁，身体机能只相当于他最健康时的2/3而经常锻炼的人到40~50岁，身体机能还相当稳定，到60岁时，心血管系统的功能大约相当于20~30岁不锻炼的人。

二、教育功能

人类最初的教育，就是以体育为主要内容。现代社会把体育作为教育的重要组成部分，成为教育方针中的一部分，从儿童和青少年时代就不断地通过体育促进人的全面发展，同时通过体育锻炼陶冶学生的情操，锻炼意志，培养集体主义和爱国主义精神，增强组织纪律性等。由于体育运动竞赛具有群众性、国际性，比赛的胜负，关系到一个集体、一个单位、一个民族、一个国家的荣誉和形象，在人们的思想感情上会产生强烈的反响，体育已成为为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、顽强拼搏、勇攀高峰精神教育的重要手段。这也是当今世界共同的心声：“奥运精神”。

三、娱乐功能

随着社会的进步，生产力的发展，人们的余暇时间增多，如何善度余暇，消除疲劳，娱悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受，这是一个社会性问题，解决这个社会问题有多种手段，而体育是解决这一社会问题的重要手段。由于体育比赛的激烈竞争

性，胜负变化的戏剧性，姿态优美的艺术性，技巧复杂的惊险性，服从裁判的纪律性，巧妙配合的集体性，吸引着成千上万的观众，使人们在观赏中得到精神上的满足和享受，同时还有参与者自身的乐趣等，使人们在生理、心理、精神等方面得到满足，在欢乐中得到积极的休息。

四、健美功能

自古以来，人类就追求美，不管是哪个国家，哪个民族，是男是女都在追求美，而人体美是健、力、美的和谐结合及协调发展。随着社会的发展，人们的审美观在发生变化，但不管如何变化，最基本的身体健壮、肌肉发达、身材匀称、灵活协调的形态美是共同的。因为人们认识到体育锻炼是身体健美的最积极、最有效的手段，不但能促进减肥，体现形态美，同时也能促进人们的行为美。青少年正处在长身体的时期，又是培养健美的黄金岁月，21世纪的大学生们应抓住这健美的黄金岁月，获得最佳的健美效果。

五、经济功能

人是生产力中决定性的因素，体育能增强人的身体素质，提高基本活动能力，从而提高劳动能力，促进经济效益，同时，体育竞赛具有观赏性，在大型比赛中获取经济收入，如出售体育比赛的电视转播权、纪念币、体育彩票、门票、广告费等。另外还有体育职业化，以带动国民经济的发展。

六、政治功能

科学技术的发展，使体育竞赛实现了现场直播，因此，竞赛的胜负牵动着亿万人的心，它已成为关系到国家威望和民族尊严

的头等大事，特别是奥运会的主办权，已成为各国人民关注的焦点，它的作用和影响远远超出了体育的范畴，体育的交往已成为外交的一部分，成为增进国际友谊和团结及促进世界和平的典范。

七、社会感情功能

由于体育运动有竞赛性，竞赛的结果有不确定性，因此它不仅引起广泛的社会关注，而且能使人产生强烈的感情刺激和体验，其积极的影响能使人得到满足，振奋人心，而消极的影响产生颓丧、气愤等。例如1981年，中国女排第一次夺得世界冠军，全国为之振奋，它深深地触动着每个中国人的心灵，产生了一次影响极广的社会感情冲击波。相比之下，其他任何文学、艺术、娱乐形式，都不可能在同一时间获得如此众多的拥戴者，这充分显示了体育的社会感情调节功能。

第二章 大学体育

大学体育是大学教育的重要组成部分，是全面贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的社会主义建设合格人才的一个重要方面，是每个大学生接受体育教育的必要手段，也是对大学生进行个体评价的重要条件。

第一节 大学体育的目的与任务

一、大学体育的目的

大学体育是根据教育规律和大学生身心发育规律，有目的、有组织、有计划地促进大学生身心全面发展、增强体质、传授锻炼身体知识与技术、技能，培养道德意志品质的一个教育过程。大学体育的目的是：

第一，增强学生的体质，增进学生身心全面发展。

第二，促进学生德、智、体全面发展，使学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的专门建设人才。

二、大学体育的任务

1. 增进学生身心健康、增强学生体质

大学生在校学习期间，正是身体生长发育的高峰时期，男、女生表现出明显的心理差异，应根据他们的生理和心理特点，有计

划、有组织地进行体育教学和开展课外活动，促进他们的生长发育和内脏器官机能的发育，全面提高身体素质，增强体质。

2. 培养学生体育运动能力和习惯，掌握体育基本知识

大学体育是学生学习 and 掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能的最好课堂，使学生学会科学锻炼身体的方法，了解有关身体生长发育的生理卫生保健知识，各种体育项目对增强体质的价值和作用，以及体育竞赛的简要规则和比赛方法等，使他们养成经常锻炼身体的习惯，并指导其终生受益于体育。

3. 提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才

大学体育应贯彻普及与提高相结合的方针，在重点抓好普及的同时，也要不断提高运动技术水平，使大学生的运动技术水平和文化知识得到同步提高。同时，大学具有场地设施条件较好、教学科研能力较强的特点，借助大学生体力、智力优势，抓好课余训练，为国家培养输送优秀运动员，在国际体坛上为国争光。

4. 培养学生勇敢、顽强、进取的精神，进行品德教育，增强组织纪律性

在大学体育教育过程中根据学生参加体育活动的具体表现，结合体育教材的思想教育因素，进行潜移默化的思想、道德风尚、意志品质和组织纪律性教育，培养学生的勇敢、顽强、开朗、活泼、进取等精神，使学生成为现代化建设的合格人才。

第二节 大学体育的组织领导与机构

一、大学体育的组织领导

大学体育是全面贯彻党的教育方针的重要组成部分，是考核学校工作的一项基本内容，学校应当由一位副校（院）长主管体育工作，在制定计划、总结工作、评选先进时，都应把体育工作

列为重要内容。各大学在主管校（院）长的领导下，由教务处、学生处、校团委、校工会、总务处、校医院、武装部、保卫处、体育部、各系等系处级以上单位负责人组成学校体育工作委员会，负责领导全校的体育工作。大学体育部是在主管校（院）长直接领导下的直属单位，是学校体育工作的具体执行者。

二、大学的体育机构

大学体育的最高领导机构是学校体育工作委员会，它的下设机构有体育部、学生会体育部、校工会文体部、团委、学生处、教务处、各系体育工作分会、各单项体育协会等。体育部是学校体育工作委员会的具体办事机构，是学校体育工作的主要组织者和执行者，既要担任公共体育课的教学任务，又要承担各项竞训工作。体育部是学校体育工作的纽带，而教务处、学生处、团委、工会、各系分会、各单项协会是学校体育工作的桥梁，通过这些组织的各自渠道，面向全体师生员工，使全校的体育工作能协调发展。

第三节 大学体育的组织形式

大学体育是通过体育课教学和形式多样的课外体育活动来实现的，其组织形式包括体育课教学、课外体育活动、体育运动训练、体育运动竞赛、学校体育科学研究等。

一、体育课教学

体育课是大学教育计划中规定的必修课，是学校体育的基本教学形式。学校体育工作条例中规定，“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课，三年级以上学生开设体育选修课，”对体弱病

残学生开设保健课。体育课分为体育实践课、体育理论课、体育保健课 3 种。

1. 体育实践课

体育实践课根据教学大纲、教学进度组织学生上课，有固定的任课教师、固定的班级、固定的课程表，从而保证了学生在一定的时间内得到系统全面的体育教育，使学生较系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育知识、基本技术与技能，增强体质，增进健康，开发智力，并获得思想道德和意志品质教育。

2. 体育理论课

体育理论课教育，使学生掌握必要的体育基本知识，明确大学体育的目的和任务，了解当代体育发展动态与我国体育现状，掌握科学锻炼身体和自我体质的评价方法，学会体育养生保健、体育卫生保健知识，以及各体育项目的基本知识与如何欣赏体育比赛等等，最终达到提高学生体育修养和终身受益之目的。

3. 体育保健课

体育保健课是为体弱病残学生所开设的一种体育课形式，主要针对体弱病残学生的实际，使学生学会体育养生保健、体育卫生保健知识，以及结合自己实际的体育锻炼方法，并达到增强体质之目的。

二、课外体育活动

课外体育活动是学校体育的重要组成部分，是完成学校体育目的和任务的重要途径之一，包括早操、课间操、班级体育锻炼、课外体育活动等形式，其内容和方法多种多样。课外体育满足了不同学生对体育运动的需求，充分发展学生的体育才能和个性，有利于身心健康，是体育课的补充，既巩固了体育课所学的知识、技能，又丰富了文化生活、增强了体质，使学生养成锻炼身体的习惯，为终身受益奠定了基础。