



《大学体育课程系列教材》编委会

主 审	林志超	王志苏	李重生
审 委	庄惠华	任景岩	
	钱威利	平 杰	
主 编	薛雨平		王建民
	徐 武		
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	从 群	王 伟	王伟忠
	王建民	平 杰	左 健
	平 越	任天石	刘安兵
	许 健	吴 明	张 杰
	李育林	杨 乐	陈锡林
	金晓阳	柏慧敏	郭 平
	高风华	顾 红	徐 武
	唐苏莉	徐国□	钱家华
	殷晓霞	谢 坚	虞荣娟
	臧育扬	薛雨平	



大学体育课程系列教材

《体育理论知识教程》编委会

主 编 臧育扬 顾 红 吴 明

副主编 郭 平 王伟忠 柏慧敏

金晓阳

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 光 王伟忠 王建民

卢学军 安昌华 苏正南

吴 明 张建滨 陆英浩

林大参 周 强 柏慧敏

秦文宏 郭 平 顾 红

金晓阳 殷晓霞 曾朝恭

臧育扬

图书在版编目(CIP)数据

体育理论知识教程 臧育扬等主编 邰—南京：南京大学出版社，2000.12
大学体育课程系列教材
陈晨 苑京 顾红 吴明 编

I ④体... II ④臧... III ④体育理论 ④高等学校 ④教材 IV ④G82

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第 000000号

丛 书 名 大学体育课程系列教材
书 名 体育理论知识教程
主 编 臧育扬 顾 红 吴 明
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-52070000 025-52070908 传真 025-52070908
网 址 http://www.njup.cn
电子邮件 njup@njup.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常熟华通印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 9.5 字数 200千字
版 次 2000年 12月第 1版 2000年 12月第 1次印刷
印 数 10000册
陈晨 苑京 顾红 吴明 编 邰—南京：南京大学出版社，2000.12
定 价 15.00元

* 版权所有，侵权必究

* 凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购图书销售部门联系调换



目 录

第一章 现代社会与体育

- 第一节 现代社会与体育文化 轲员
- 第二节 体育是社会文化遗产的重要组成部分 轲原
- 第三节 契合现代社会的体育 轲苑
- 第四节 社会生存环境与体育 轲园
- 第五节 体育是现代人的重要组成部分 轲员
- 第六节 体育与现代社会经济的关系 轲源

第二章 行为与健康

- 第一节 大学生行为及其规律 轲苑
- 第二节 影响大学生行为的因素 轲园
- 第三节 大学生健康 轲苑



第四节 大学生健康行为的培养 轲藪

第三章 与人体健康有关的身体素质

第一节 健康与身体素质的概念 轲藪

第二节 身体素质的生理学基础、练习方法与内容 轲藪

第三节 发展身体素质对人体健康的影响 轲藪

第四章 体育运动中常见问题的处理

第一节 常见问题的种类及其发生的原因 轲藪

第二节 常见问题的处理规律 轲藪

第三节 运动中常见问题的处理 轲藪

第五章 15分钟健身跑的科学性与方法

第一节 15分钟健身跑的科学性及其对人体的影响 轲藪

第二节 健身跑锻炼须知 轲藪

第三节 15分钟跑、1000米跑测试与评价 轲藪

第六章 身体锻炼与大学生心理健康

第一节 人的心理概述 轲藪

第二节 影响大学生心理健康的因素 轲藪

第三节 体育活动对大学生的心理具有调节作用 轲藪



第四节 衡量心理健康的标准 转页

第七章 体育锻炼与营养

第一节 营养概述 转页

第二节 运动营养及营养素 转页

第三节 体育锻炼的营养 转页

第八章 体育锻炼对大学生综合能力的影响

第一节 能力概述 转页

第二节 体育锻炼对大学生能力的发展 与培养 转页

第三节 大学生能力水平的自我测试 转页

第九章 体育锻炼效果的测定与评价

第一节 体质的测定与评价 转页

第二节 运动负荷的测定与评价 转页

第十章 竞技体育与运动观赏

第一节 竞技体育概念 转页

第二节 竞技体育的社会影响力 转页

第三节 关于运动观赏 转页

第四节 运动观赏项目举例 转页

第十一章 体育锻炼与环境

第一节 环境保护与健康 转页

第二节 体育锻炼与环境 转页



第十二章 基本运动能力与锻炼

第一节 走 转圈施

第二节 跑 转圈新

第三节 跳跃 转圈愿

第四节 投掷 转圈圈

第五节 选择锻炼身体方法的要点 转圈圈原

参考文献

第一章

现代社会与体育

第一节 现代社会与体育文化

一、现代社会及其主要特征

中国社会科学院语言研究所词典编辑室编的《现代汉语词典》对“社会”一词的定义是：“① 指由一定的经济基础和上层建筑构成的整体。也叫社会形态。原始共产主义社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、共产主义社会是人类社会的五种基本形态。② 泛指由于共同物质条件而互相联系起来的人群。”

美国生物学家威尔逊（E. O. Wilson）对社会一词的定义是：“~~生物学意义上的社会是指一群以协作方式组织起来的同种生物。~~”。威尔逊的定义可以翻译成“一群以协作方式组织起来的同种生物。”

人类经历了 ~~几千年~~ 多年的农业经济，约 ~~几百年~~ 年的工业经济，迎



来了知识经济的时代。知识经济如强大的冲击波,震撼着整个世界。如果说,农业经济转移的是武力,工业经济转移的是物质,那么知识经济转移的就是知识!大家知道,物质是相对短缺而难以共享的,而知识是相对丰富且是可以共享的,对知识的投资可以出现“收益递增”。物质交换是你得到一样,同时又失去一样,而知识交换的结果是,大家同时得到所交换的知识。由此可见,以科学技术作为第一生产力的知识经济时代将对人类社会产生深远的影响,它将从根本上改变人们的生活方式,其展现的特点是:① 经济发展的可持续化;② 资产的投入无形化;③ 世界经济一体化;④ 信息传递网络化;⑤ 社会知识化;⑥ 教育终身化。但是知识经济同时也是一把双刃剑。知识经济时代对人的要求越来越高,要求人们必须具备健壮的体魄、高超的智力和综合能力、良好的职业道德和协作精神,以适应社会的不断发展。

二、体育的概念

如果从人文历史观去看人类所有的社会活动,那么体育是在人类原始的生产、教育、娱乐、宗教等社会活动之中产生的。如果从近代教育史学的角度来看,“体育”一词是于 1792 年法国报刊论述儿童身体教育问题时提出来的。1792 年法国启蒙运动思想家、自然主义教育的思想家卢梭在其哲学体小说《爱弥儿》中也应用了“体育”一词。后来在英国将法文的“体育”译成“physical education”,成为意指身体教育的概念而被广泛接受和应用,从而作为学校体育的教育学概念而得到合理的继承和泛化。在此之前,“physical education”作为非教育领域的一个身体活动概念而早已存在,其来源于“physical culture”,本意指离开工作,暗指身体的娱乐、游戏、玩耍。经过德国的器械体操、瑞典的徒手体操和英国的户外运动这现代体育的三大基石的奠基和充实,形成了现在的竞技体育概念。

由于受社会文化的影响,体育概念也并不是一成不变的,它有一个演变的过程。18 世纪体育就是“physical culture”让人们离开工作,去娱乐游戏。18-19 世纪,野外的身体活动、狩猎、胜负赌博、供观赏的运动行为都视作体育。19 世纪到 20 世纪前半叶,体育主要指在户外进行的具有竞技比赛性质的身体运动。20 世纪 20-30 年



代,形成东欧社会主义和西欧资本主义两大阵营。东欧认为体育是一种身体文化,包括竞技运动、身体的对抗性运动、运动教育以及体育教育,而西欧则认为体育是由竞争性质的与自己或与他人竞争、或对自然障碍进行超越的运动。在整个体育发展史上,东方体育强调强身健体,西方体育则强调对自身的超越。20年代以后,体育的概念越来越广泛,此术语于20世纪初传入我国被译为“体育”,仅指学校教育的一个组成部分,学校的一门课程。当时由于缺乏这方面的术语,逐渐将体育这一术语推广应用,几乎涵盖了人们所有的身体活动甚至智力活动。

在我国,这两种关于体育的概念因其目标不同、方法有异而引起长期的争论。然而抑或是人为的因素,如在学校体育中运用了竞技体育的锻炼手段,竞技体育中采用了学校体育的教育学方法,使得在外观上它们是如此相似,以至于人们无法将其割裂开来。经过几十年的研究探讨,基本达成一致观点,即体育不是单个术语,而是一个术语体系,从而形成一个学校体育、竞技体育以及身体锻炼、身体娱乐等概念的上位概念,其概念的实质就是将体育教育、身体锻炼和身体娱乐两个概念进行本质上的整合和界定。

上位概念:体育(狭义体育)亦称“广义体育”或“体育运动”,指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,是社会总文化的一部分。

下属概念:体育教育(狭义体育)亦称“狭义体育”或“学校体育”、竞技体育、身体锻炼、身体娱乐。

三、体育文化

体育文化是关于人类体育运动物质、制度、精神文化的总和,包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。

体育是人类,也只有人类才能创造出来的一种社会活动。体育运动具备文化的各种特征,文化的继承性、时代性、民族性、世界性、阶级性等都能在体育运动中清晰地看到。体育运动不仅有它



外在的身体活动形式以及设施、器材等物态体系,而且具有内在价值观念、意识形态、行为规范等。这些深层的意识形态方面的内容,已经成为人类共同理想的一部分,如奥林匹克精神、奥林匹克原则、体育道德等。当代体育文化将随着人类社会的发展,越来越繁荣,甚至已经成为社会文明程度的一个标志。

从体育活动的行为和方式来考察,可以认为体育运动只不过是一种自身的强健、自身潜在能力的开发过程。但从文化角度来看,体育的价值绝非仅仅如此。这也就是说,体育不仅仅是人类生物能量的开发和释放,从根本上说,体育是通过人和为了人而对人的本质真正占有的过程,是人向自身、向社会的人的复归过程。体育作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值,即人全面、自由、和谐地发展,是人身心的完美展示和全面实现,是个人人格和社会人格的和谐与统一。

现代奥林匹克运动领导人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。他曾说:“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素:美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响,它也是应该显示出美,激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”现代奥林匹克运动正是在这个意义上充分体现出了它的文化价值,并与马克思主义的文化理论相契合,所以才得到像今天这样辉煌的发展。

第二节 体育是社会文化遗产的重要组成部分

一、体育作为社会文化的由来

世界体育发展史表明,世界体育首先产生于东方而不是西方。在公元前 2000 年,古代的东方就开始向文明社会过渡,产生于这



个历史时期的东方体育,不仅对后来的西方体育,而且对整个世界都产生了积极的影响。而在东方体育已作为一个整体存在于人类社会并得到充分发展之时,即公元前 5 世纪,欧洲文明的发源地——地处南欧的古希腊、罗马都还处在稚气的神话时代,其体育自然也才刚刚起步。经过公元前 5 世纪的创造和发展,西方才形成了不同于东方体育并具有鲜明西方色彩的体育类型,至此,西方体育才初步形成。世界体育也因此进入了一个由东西方两种不同类型体育交相辉映、平行而不同步发展的新阶段。

公元 5 世纪,东方的亚洲和北非的多数国家相继进入封建社会,东方体育在良好的社会条件下继续保持其兴盛发达的状况,并越来越趋向于成熟。此时的西方体育,无论在内容和形式上都较之同一时期的东方体育远为落后和贫乏。但是,从公元 5 世纪至 15 世纪,欧洲向资本主义社会发展,从而使西方体育开始进入一个伟大的转折时期,西方体育逐渐摆脱落后状态,并从战争和宗教活动中分离出来,成为一个独立完整的社会现象。

二、体育随着社会文化的发展而不断发展

以儒家为核心的东方文化和以新教伦理为核心的西方文化,是两股不同的文化源流。显然,东西方体育文化必然带有各自核心文化的色彩和特征。同时随着近代自然科学的发展,人们对体育的价值观发生了改变,逐渐意识到体育对培养全面发展的新时代人所需要的人格与体格的价值。

东方体育以中国、日本、印度、朝鲜等亚洲国家为代表,而这些国家在近代的大部分时间处于一种闭关自守的封建社会条件下,而使他们在古代所形成的兴旺发达的状况在近代未得到进一步充分的发展,从而使东方体育进入了一个停滞和衰落的时期。19 世纪 50 年代以来,东方社会发生了根本性的改变,缩小了在经济、文化和科技发展上与西方的差距,中国、朝鲜、越南等亚洲社会主义国家的崛起和亚洲四小龙在经济、文化和科技上的高速发展,使以亚洲诸国为代表的东方体育在与奥林匹克运动为核心的西方体育的相互交汇、融合中得到迅速发展。就中国而言,经过世代的传承、嬗变和发展,逐渐形成了自己独特的风格和物质条件,形成了



以强身健体、道德培养为主要目的,并高度吻合了中国传统文化的基本精神和由这种文化所锻造的民族性格的体育形态,形成了一个结构稳定、区别于世界上其他任何国家体育形态的独立的体育文化体系。鸦片战争后,西方体育相继传入中国,从而使东西方体育文化相互交汇与融会,并逐步形成了东西方体育文化相互迁移、相互竞争、共同提高的新格局。

西方现代体育的发展大致经历了三个阶段:第一阶段(古希腊时期),古希腊十分重视对青年的身体训练。公元前 800 多年前教育家柏拉图就在他的身心调和论的教育设计中,规划了各年龄段体育活动的内容和要求。第二阶段(文艺复兴时期),英国教育家洛克首先提出了“三育学说”,即把教育分为体育、德育和智育三部分,并强调“健全之精神,富于健全之身体”。第三阶段(19 世纪工业革命后),德国盛行体操运动,与此同时,美国的球类运动及法国的体育也都迅速发展起来,而法国体育运动主要有田径、体操、举重以及各种球类运动等,所有这些运动特别强调肌肉锻炼和体格健壮。研究表明,西方体育文化的特征,是和相适应的资本主义历史条件以及竞争、冒险的哲学思想有关,从而形成了重视“练形”、健美、讲究外在统一和竞争的风格。19 世纪末,西方体育文化发展的直接结果产生了奥林匹克运动。奥林匹克运动经历了一个世纪的发展历程,终于成为一个超越体育范畴,影响和波及国际政治、经济和文化的相对独立的社会现象。同时,西方社会伴随着物质文明的高速发展,人们越来越对现代社会中缺乏运动以及精神颓废的生活感到失望和厌倦,因而对竭力想摆脱这种状况的西方人来说,东方体育中的许多体育思想和运动方式,对他们越来越具有吸引力。

三、体育是人类精神财富的重要组成部分

体育运动是一种社会文化现象,它与人类社会的产生和发展相适应的,体育是一定历史发展阶段的产物,是文明的标志之一,同时,它对世界文明起到推动作用。

在原始社会文化中,体育占有极其重要的地位,这是当时人类生存的需要。原始社会的儿童可以从父母那里得到技能教育,他



们适应恶劣的自然环境,顽强地生存,完成种族的绵延。由于狩猎、渔耕等生产活动及战争的需要,封建社会的人们开始了对自己身体能力的锻炼和培养,继而产生了不同个体之间身体素质和运动技巧的实力比较,渐渐演变成有明确规则约束下的体育活动。我国的武术运动正是如此起源的,经过不断的演变与发展,武术已升华为代表中华民族气节和道德规范的重要标志。

第三节 契合现代社会的体育

一、体育自由开放的精神对人们身心的净化作用

体育体现出自由开放的精神,使其成为人们摒弃争端、统一分歧、和睦相处的良方,起到了净化人们身心的作用。

现代科技与物质文明飞速发展,而人文环境与现代人的道德心性却有日趋浇漓之况。体育文化不仅注重人的身心净化,推崇效率至上,淡化对物质生活的贪恋,主张以简朴的物质消费获得生命必须的生存,而且更多地关注精神与心灵的净化、完善道德人格、求证人的自我实现。在这样的人生目标大前提下,物质感官享乐便能得到合理、合法的调节。简朴的消费观点,一方面可以缓和强大的生存压力与紧张,抑止贪欲驱使的邪恶;另一方面由于适度使用自然资源而与自然界保持一种和谐的共生关系。与此相反,那些奉持高消费观念的人们,则容易肆意地掠夺挥霍自然资源,如果本地资源有限,便容易引发向外扩张的野心,穷兵黩武,人类社会发史可以证实简朴的消费观念看似缺乏“市场效率”的现代意识(所谓以消费促进生产),但却是人类和平幸福的必要条件。

众所周知,现代社会的主干是科技与市场经济。科技引发的力量在日新月异地改造着自然。一个高科技的世界,人造的自然显现在现代人面前,信息和知识越来越多,迫使现代人必须加速掌握各种现代知识技能,以适应(或参与改造)外部世界。全球 20 亿台电视、20 亿台收音机、20 亿台电话以及正在进入每个家庭的电脑



网络,将地球连成一体(地球村)。世界各地的信息通过现代化媒体能迅速传遍全球,现代经济的运作(金融、外贸、跨国公司、自动化等)亦由资讯网络来完成。现代人不管愿意不愿意,均别无选择地生活在信息的汪洋之中。而全球性的市场经济浪潮又模铸(或强化)了现代人效率与务实的思维方式,其价值评判标准更倾向于现实生活的成败苦乐。财富与事业为现代人所重视,加之人口增多,资源匮乏,又令现代人的生存竞争日渐加剧。凡此种种已使现代社会成员无比压抑,人们迫切需要一种舒缓紧张的方法,而现代体育正契合了现代社会的这种需求。

二、体育可以舒缓现代社会竞争给人们的心理压力,保持心理健康

健康是“员”,幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“员”后面的“园”。如果有了“员”,后面的零才能存在;如果没有“员”,后面的“园”则无意义。这个人生的公式和法则将健康的本质淋漓尽致地表现出来。健康本是人类古往今来的追求,但面对现代社会的各种诱惑,是过有节制的生活,还是纵情人生,却令许多人感到难以选择。究其原因,主要与意志力、生活观念、科学发展等方面的影响有关。而体育则可锻炼人的意志力,可以在潜移默化中使人们树立积极向上的生活观念。

在体育活动中,人们可以释放紧张的情绪,其中的乐趣可以使人们忘却工作中的压力;在体育活动中对获胜的渴求可以激励人们向上的精神;在体育活动中,人们可以深切地体会到团队合作的重要……凡此种种都说明了体育对人们保持心理健康有着十分积极的作用。

三、体育为现代人提供了丰富、健康的休闲娱乐方式

美国宾夕法尼亚州大学健康与人类发展研究院休闲研究系教授杰弗端·戈比在其所著的《21世纪的休闲与休闲服务》一书中中文版序中不无远见地指出:“21世纪是一个将会发生深刻变化,也最能揭示人类的目的,同时又有着很大的不确定性的世纪。人类有意识的进化,将使变化的速度超出此前的任何一个世纪。……在



中国和世界上许多国家中,人们的闲暇时间在增多,由此而产生的问题和带来的机遇都是跨越国界,也是跨文化的。每个文化都不断地对休闲进行构建和重构,中国也正在对休闲进行重构。我们真诚地希望这一重构将产生辉煌的成果。”

现代社会的特质与体育简易直接的特点相耦合,显示出体育的时代性与现代性,惠予人们以真实的导向,亦为体育的勃兴注入了强劲的活力。

20世纪下半叶以来,人们花费在工作和家务劳动上的时间不断减少,这种变化预示着一个国家的经济生活水平有了明显的提高,因为休闲时间的增加与国民生产总值的增加成正比。人类新的价值观意味着历史上对自然的改变将逐步转变为人对自身的改变,人们愈发渴望过上轻松、平静、祥和及简朴的生活。管理学大师皮特·德鲁克(Peter Drucker)曾指出:随着工资的稳步增长和工作时间的不断缩减,人们会将财富积累的一半用于创造休闲。

人类经济社会发展与进步的终极目标是最大限度地满足个人效用,使社会中的绝大多数个人达到心理的最大愉悦。然而现代工业社会中的某些不尽人意的现象使人们意识到扭曲的价值观、单纯的拜金主义和物质享乐主义并不能使人们走向身心健康的“伊甸园”,从而获得内心深处的真正满足。因此在长期承受工作负担和社会竞争压力之后,人们寻求身心的解放和回归自然,暂时忘却烦恼的体育活动至少是通向理想彼岸的一个小岛或避风港。

可以预见,今后体育在人类社会生活中的地位将得到加强和确认,同时人们的体育观念也将发生根本性的变化。体育的经济意义日益增加,体育会成为经济发展中的重要力量,体育消费将转变为就业机会。在经济产业结构中,体育产业的从业人员所占比例也将大大增加。体育产业服务将从标准化、集中化转向个性化服务,人们对体育与健康之间的关系倍加重视。

随着工作时间的相应减少,共同分享工作(Work Sharing)的时代来临了。在法国、德国这样的欧洲经济大国,甚至在芬兰、瑞士这样的人口小国,分享工作已被普遍接受。新的选择是,要么增加失业,要么缩短所有工人的工作时间,增加闲暇。以较少的支出争取公众,使非盈利性的体育休闲得到更快的发展。



人们很少能够在短期内大幅度地增加财富,但人们完全有可能调整自己的生活方式,尽可能使自己多获得一些满足。如果我们对生活多一些感激而少一些奢望,我们对幸福的追求就更容易获得。人们越来越清醒地认识到,满意的工作与满意的休闲活动之间有许多共同之处。在休闲活动中,人们从周围环境中索取的越少,他们得到的快乐就越多。而在所有的休闲方式中,体育运动是最好的休闲活动。这就是新的休闲理念带给我们的价值创新。

第四节 社会生存环境与体育

全球性的现代化在带来物质文明的同时,生态失衡、环境污染亦接踵而至。诸如 空中迷蒙的烟雾、自然界生物种类的锐减、森林大量砍伐带来的沙漠化、南北极的臭氧层漏洞、全球性的温室效应以及核辐射的污染等等。这些工业化的后果为短视的人类始料不及,其问题之严重已引起世界各国政界有识之士的高度关注。有科学家预测,如果人类以目前的速率继续施加生态环境的破坏,这个地球 20 年以后便不适宜人类居住了。这样,一个严峻的现代问题便摆在我们面前 我们只有一个地球,我们如何与地球和谐共存,如何应对人类共同面临的生态危机。20 世纪是人类文明高度发展的世纪,同时也是文明与自然激烈冲突的世纪。摆在 20 世纪人类面前的现实,一方面是更加丰饶的物质财富,一方面却是更为恶劣的生存环境。大自然的警示说明:人类在利用自然、征服自然的过程中,必须节制自己的欲望和行为,尊重自然、善待自然,学会和谐地与自然共同生存,否则必然导致人类自身的生存危机。如何应对人类共同面临的生态危机,显然不仅仅是自然科学的任务,从一定意义上说更主要的应是社会科学的责任。

生态环境的日益恶化,其症结在于人类日趋膨胀的物欲与自我中心主义。要有效地化解生态环境危机,须从根治人类的这两种病根着手。在这方面,体育文化理念能为现代人提供有益的启示。在对待自然万物方面,体育文化抱持一种大平等的慈怀。透