



高等学校“十三五”规划教材

SPORTS

大学体育

主 编 魏锦龙 周爱仙
李云杰 乔汉超



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高等学校公共基础课“十三五”规划教材

大学体育

主 编 魏锦龙 周爱仙 李云杰 乔汉超

副主编 代中善 陈长伟 刘中翠

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是为了贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《高等学校体育工作基本标准》和落实《国家学生体质健康标准》，遵循科学性、实用性、创新性的原则编写的。全书共二十章，从理论和实践两个方面分别介绍了大学体育的理论基础、基本技术、练习方法等。书中除了将篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、体育舞蹈、健美操、游泳、田径运动等传统体育教学项目纳入教材外，还特别将网球、轮滑、定向运动、体操、武术、跆拳道、瑜伽等内容列入教材，集中反映了当前体育课程改革的发展状况，充分体现了“以人为本、健康第一”的素质教育观念。

本书内容丰富，形式多样，具有较大的选择性，适合作为普通高等学校本科和专科体育课程的普修、选修教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/魏锦龙等主编.

—西安: 西安电子科技大学出版社, 2015.9

高等学校公共基础课“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5606-3846-1

I. ① 大… II. ① 魏… III. ① 体育—高等学校—教材

IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 201137 号

策 划 何明丽

责任编辑 阎 彬 祝婷婷

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西大江印务有限公司

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 24.5

字 数 581千字

印 数 1~4000册

定 价 39.00元

ISBN 978-7-5606-3846-1 / G

XDUP 4138001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

《大学体育》编写委员会

主 编 魏锦龙 周爱仙 李云杰 乔汉超

副主编 代中善 陈长伟 刘中翠

编 委 李 敏 郜富伟 孙晓玲 张忠思

前 言

体育课是学校体育的基本组织形式之一，是学生的必修课程。

一个民族、一个国家的兴衰与国民体质息息相关，只有拥有健康的体魄才能实现民族的振兴、国家的富强。要实现这个宏伟目标，就要让全国人民知道什么是健康，怎样才能达到健康水准。这就需要我们体育工作者做扎实的推进工作。本书正是本着这一愿望编写而成的。

本书编写的目的是为广大青少年，特别是为大学生在体育课学习和自我身体锻炼过程中提供科学的指导，同时也是为了促进普通高等学校教学改革向纵深发展，加强体育课程建设，推动《国家学生体质健康标准》的实施。编者以教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为编写的依据，牢牢把握素质教育、以人为本、健康第一的指导思想，以满足大学生对体育知识的渴求和自我锻炼、自我监督、自我检查、自我评价能力等方面的需求，更好地完成体育教学的目的与任务。

本书为普通高等学校本、专科体育教学用书，全书共二十章，主要内容有：大学体育的理论基础知识，六种球类运动介绍，体育舞蹈、体操、健美操、瑜伽等肢体类运动介绍，武术、跆拳道等搏击类运动介绍，田径、游泳等传统运动介绍以及轮滑与定向运动的介绍。在编写过程中，我们借鉴和吸收了体育教学中的传统精华和最新研究成果，将科学性、知识性、先进性、针对性、实用性和地域性融为一体，使得本书的信息量大、涵盖面广，图文并茂，通俗易懂，指导性强，既可作为大学生的教材，又可作为课外锻炼、保健、体育欣赏的实用指南。我们期盼本书能够得到推广，为进一步完善大学体育教材体系，提高教学质量和学习效果，培养全面发展的高素质人才起到积极作用。

本书由齐鲁理工学院教师编写，魏锦龙担任主编并统稿，同时承担了第一章、第六章、第十三章、第十四章、第十八章的编写工作；主编周爱仙编写了第二章、第三章、第四章、第十章、第十一章、第十五章；主编李云杰编写了第二十章；主编乔汉超编写了第八章；副主编代中善编写了第十七章；副主编陈长伟编写了第五章；副主编刘中翠编写了第十九章；李敏编写了第十六章；郜富伟编写了第七章；孙晓玲编写了第十二章；张忠思编写了第九章。所有编委参与了本书相关资料的调研和搜集工作。

本书的编写工作得到了兄弟院校的大力支持，全体参编人员在编写过程中参阅了众多的专业书籍，采用了部分学者、专家的研究成果，在此对原作者表示衷心的感谢！也非常感谢西安电子科技大学出版社的领导和编辑为出版此书付出的艰辛劳动。书中疏漏和不足之处在所难免，恳请读者给予批评指正。

编 者

2015年6月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的起源与发展	1
第二节 体育在学校教育中的地位	3
第二章 体育与健康	11
第一节 健康的概念	11
第二节 体育的功能	13
第三节 大学体育的目的、任务	18
第三章 国家学生体质健康标准	24
第一节 《国家学生体质健康标准》的制定	24
第二节 《国家学生体质健康标准》的实施	30
第四章 体育运动中常见的生理现象、病症及其防治	32
第五章 田径运动	44
第一节 跑步的正确技术要求	44
第二节 正确的起跑技术要求	46
第三节 起跑后加速跑的正确技术要求	50
第四节 各种赛跑项目途中跑的技术要求	52
第五节 各种赛跑的终点跑及冲刺技术	58
第六节 马拉松跑	59
第七节 跳跃——人们克服障碍的基本技能	60
第八节 投掷——人们投重物的基本技能	69
第六章 体操运动	80
第一节 技巧	80
第二节 单杠	84
第三节 双杠	86
第四节 跳跃	89
第五节 形体训练	91
第七章 篮球运动	98
第一节 篮球运动技术	98
第二节 篮球运动战术	109

第三节 篮球运动竞赛规则	117
第八章 排球运动	120
第一节 排球基本技术	120
第二节 排球基本战术	129
第三节 排球运动竞赛规则	134
第九章 足球运动	139
第一节 足球运动技术	139
第二节 足球运动战术	149
第三节 足球运动竞赛规则	153
第十章 羽毛球运动	158
第一节 羽毛球运动概述	158
第二节 羽毛球基本技术	161
第三节 羽毛球基本战术	182
第十一章 乒乓球运动	184
第一节 乒乓球运动技术	184
第二节 乒乓球运动战术	193
第三节 乒乓球运动竞赛规则	195
第十二章 武术运动	197
第一节 武术基本功	197
第二节 初级长拳第三路	208
第三节 青年长拳	219
第四节 简化太极拳	228
第十三章 游泳运动	241
第一节 游泳运动概述	241
第二节 游泳基本技术	241
第三节 游泳卫生与安全救护常识	246
第十四章 轮滑运动	249
第一节 轮滑运动概述	249
第二节 轮滑运动基本技术	250
第十五章 网球运动	258
第一节 网球运动概述	258
第二节 网球运动基本技术	259
第三节 网球运动基本战术	267

第四节	网球运动竞赛规则简介	269
第十六章	健美操运动	273
第一节	健美操运动概述	273
第二节	健美操基础知识	274
第三节	健美操基本技术	276
第四节	健美操音乐与动作编排	281
第五节	健身性健美操评分规则简介	284
第十七章	瑜伽运动	289
第一节	瑜伽运动简介	289
第二节	瑜伽基础知识及其所提倡的生活习惯	292
第三节	瑜伽练习索引及原理	295
第十八章	定向运动	305
第一节	定向运动概述	305
第二节	定向运动的起源与发展	310
第三节	定向运动基本知识	312
第四节	定向运动的基本技能	323
第五节	快速行进	327
第六节	判读地貌	330
第七节	选择路线	334
第八节	捕捉检查点	336
第九节	越野跑	338
第十九章	体育舞蹈	341
第一节	体育舞蹈概述	341
第二节	标准舞	344
	课后练习与思考	367
第二十章	跆拳道运动	368
第一节	跆拳道概述	368
第二节	跆拳道基本技术	370
第三节	跆拳道基本战术	376
第四节	跆拳道比赛规则简介	378
参考文献		382



第一章 体育概述

第一节 体育的起源与发展

一、体育起源于生产劳动

体育是人类文化的重要组成部分，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。

我们的祖先——早期的人类还不懂得耕种，只能过着渔猎生活，以狩猎和采集植物的果实、根茎来维持最基本的生活。人类在求生存的斗争中，逐步发展了走、跑、跳的生活技能。今天的各种体育运动项目，多半与走、跑、跳有关，并以此为基础，形成各项运动。早期的人类社会“人少而禽兽众”，在围捕或防御凶猛野兽侵袭时，有时是徒手与野兽搏斗，有时又是手持棍棒与之搏斗，这样，就逐渐形成了徒手的和器械的攻防格斗技术。

原始社会末期，部落间为了争夺地盘，或为了血亲复仇，经常发生战争。原来用于生产劳动的石器，如石刀、石斧、石匕首等，在战争中被用作兵器，即“以石为兵”，“工兵不分”。在围捕野兽时形成的格斗技术，在战争中则被用作进攻和防守，战争促进了器械和使用器械的攻防技术的发展，武术就是在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成、发展和完善的。

古人去采集野果，要登山爬树，这就发展了攀登和爬越的技能。为了捕鱼，古人学会了在水中沉浮的技术，这就是人类最早的游泳。

在劳动过程中，人类的智力在不断发展。古人受到树枝弹死乌鸦的启发，就把树枝扭弯，用动物的筋或麻、藤做弦制弓，用棍棒削细，缚上尖利的石或骨做成箭，以射杀飞禽走兽，这就是早期的弓箭。

以上这些足以证明今天的体育源于生产劳动，同时，生产劳动又促进了体育的发展。军事格斗技术最早也是源于生产劳动，所以说，体育产生的根本源泉是生产劳动，体育是根据人类生存和人类社会的需要而产生的。

随着人类社会不断进步，人们通过劳动实践和日常生活，积累了相当多的劳动知识技能和生活经验，使得劳动所得有了剩余，从而使人们不需长年累月、起早摸黑地劳动，也可以得到基本的生活保障。这时人们就可以利用空闲时间，教授儿童劳动的基本知识和技能，比如如何捕猎野兽，如何走得快、跑得快、跳得远、跳得高、掷得远、掷得高和掷得准，如何攀登爬越等，同时在教授过程中有意识地训练儿童，使他们的体质强壮，并开发他们的潜能，这种活动就是原始的教育，也是原始的体育。



随着生产劳动的复杂化、多样化,人们对自身的认识也随之不断地加深、加强,对各种劳动动作有了更仔细的整理分类和有计划的安排程序,对先做什么、后做什么都做到心中有数,并可将这些程序组合起来进行特定的、有的放矢的身体练习,将劳动的动作贯穿在各种游戏之中,形成了多功能有目的的运动,并从中达到了强身健体、获得生产劳动以及生活等方面的技能的目的。这些原始的活动形式,经过数千年的实践,不断加以改进、发展,逐渐符合人体的生理结构和技能发展的需要,并演变成今天的各种体育运动项目,成为人们增进健康、增强体质的专门手段和方法。

体育发展到今天,已成为人们必不可少的社会活动,用以增强体质、增进健康和丰富社会文化生活。无论是群众性的身体锻炼还是竞技性项目的比赛,都是一种有目的、有意识、有组织,与政治、经济、文化、教育相关联的社会活动。

通过体育产生、发展和不断完善的过程,我们可以说体育广义的概念是:体育是根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育和机体技能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务等目的的身体运动,通常简称为体育运动。体育狭义的概念是:体育是教育的组成部分,是全面增强体质、增进健康,传授体育知识、技术、技能,培养优良的意志品质,有目的、有计划、有组织的教育过程,即体育教育。无论是广义的理解还是狭义的理解,体育都十分强调以各种运动为基本手段,以增强体质、增进健康为目的,这反映了这一事物的本来属性,即体育的本质。

二、当代体育的构成

随着社会和科学技术的发展,新的体育手段不断出现,体育的内涵越来越丰富,体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言,当代体育的构成已分为社会体育、学校体育和竞技体育这三个基本体系。

1. 社会体育(又称群众体育)

社会体育是我国体育事业发展的重要方面。国家十分强调全民参加社会体育运动,以增强体质、增进健康。要求各级人民政府创造条件,加大投入,支持扶助群众体育活动的开展。各级国家机关,民营和国营的企业、事业单位,城市和农村的基层组织,各社会团体都应根据业余、自愿的原则,开展形式多样的、群众喜闻乐见的各种体育活动。为更好地发展社会体育,国家特制定了一个具有战略意义的、宏伟的“全民健身计划”。推动全民健身计划的启动阶段称为“一二一”工程(“一二一”是借用体育口令的术语一二一齐步走,表示启动),它对社会、家庭、社区、学校都有具体要求:每人每天参加一次健身活动,每人学会两种以上的健身方法,每人每年进行一次体质测定;每个家庭拥有一件健身器材,每年全家进行两次户外体育运动,每个家庭有一份(本)健康报刊或图书;每所学校保证学生每天参加一小时的体育运动,每年组织学生开展两次郊游活动,学生每年进行一次身体检查。这些就是全民健身计划启动阶段的基本要求。

2. 学校体育

学校体育是学校教育的组成部分。在现代社会,人才的全面发展显得越来越重要,具有健全的体魄和坚强的意志,是人才需要具有的重要素质之一。青少年体质的好坏,直接



关系着劳动者的身体素质,所以学校体育是全民体育的基础;竞技体育后备人才的培养、补充也依赖于各级学校,尤其是中小学阶段更为重要。学校体育必须一方面抓好普及,另一方面抓好提高,二者缺一不可,因此学校体育是国家体育事业发展的战略重点。学校体育包括体育教学、课外体育活动、课外训练和业余竞赛等几个方面。学校体育的任务是在普及学生体育运动的基础上,努力提高运动技术水平,配合德育和智育,完成学校的教育目标,以培养德、智、体、美全面发展的人才。

3. 竞技体育(又称竞技运动)

竞技体育指通过严格系统的训练,最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心肺和运动能力等方面的潜能,以创造优异的运动成绩为国争光。

由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极容易吸引广大观众观看,故它作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间友谊和团结等方面有着特殊的教育作用。

竞赛是体育运动最大的特点,体育只有通过竞赛才能得以普及和提高。然而,群众性的竞赛不能称为竞技体育,只能叫做群众体育。

第二节 体育在学校教育中的地位

一、学校体育的发展概况

1. 我国古、近代学校体育的发展

学校体育也是随着社会政治、经济以及教育和体育的发展而发展,并逐步形成体系的。

我国古代的学校体育,在奴隶社会就开始出现了。奴隶主为了维护自己的统治和扩大领土,实行政教合一的教育,其中以西周最为典型,其教学的内容是“六艺”,即:礼、乐、射、御、书、数,其中射、御是直接用来进行军事技能和身体训练的,而礼、乐中的舞蹈,也有锻炼身体的作用,这可以看作是我国学校体育的萌芽。

到了封建社会,学校体育几乎中断。汉代“独尊儒术”,学校教育以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本内容;隋唐开始实行科举制度,形成文武分途;宋代到清代的教育,进一步主张静坐学习与思考,更助长了文弱之风。在我国长达 2000 多年的封建社会中,教育思想是重文轻武,读书才能做官,而习武主要是民间的活动,虽在一段时间曾有过武举制,但总体来说,体育基本上被排除于学校教育之外。

我国近代学校体育是从清朝末年年开始由日本、欧美一些国家传入的。鸦片战争以后,由于丧权辱国、民族危亡、不尚武不足以图存,因此清政府不得不废科举、兴学堂,并于 1903 年拟订了《奏定学堂章程》,规定各级学堂都设体操科:小学堂每周 3 学时,中学堂(初中)每周 2 学时,高等学堂(高中)每周 3 学时;主要内容为德、日的普通体操和兵式体操。自此,结束了我国 2000 多年来学校教育中不讲尚武和没有体育的历史。

1912 年,中华民国成立,取消了清政府“忠君”、“尊孔”的教育宗旨,第一次提出了资产阶级“德、智、体、美四育平均发展”的思想,还注意了教学改革。但是北洋军阀窃取了辛亥革命的果实,教育改革遭到严重破坏,从而使体操科也没有多大改变。但在爱



国运动和“五四”新文化运动的冲击下,学校体育开始发生变化。1922年公布的《壬戌学制》、1923年公布的《新学制课程标准》,正式把“体操科”改为“体育科”,教学内容也由以兵士操为主,改为游戏、田径、球类和体操等综合内容。

在此期间,毛泽东以“二十八画生”的笔名发表了《体育之研究》一文,提出体育的目的不仅在于“养生”,而且在于“卫国”。体育的效用,能“强筋骨”、“增知识”、“调感情”、“强意志”,使人“身心并完”,强调学校教育必须“三育并重”。

在国民党统治时期,由于20世纪30年代科学、教育和体育的发展,加上广大体育工作者的努力,学校体育比起清末和北洋军阀统治时期有了较大的进步和发展。这一时期的学校体育,主要受美国的自然主义体育思想、德国的军国主义体育思想的影响。自然主义体育思想主张体育即教育,体育即生活,强调儿童个性自由发展,尊重其意愿和兴趣,推崇游戏、舞蹈、竞技运动项目等自然性体育活动。军国主义体育思想则主张体育军事化、全民化,强化学校的“童子军训练”、“军事训练”。这些思想观点,对提高人们对学校体育的认识,促进其发展,都有积极的作用。1936年国民党政府教育部编写出版了中、小学体育教授细目,1940年制定并公布了各级学校体育实施方案,1942年后编写了体育教材和参考资料。为了培养体育师资,学校还设置了一些体育系科,但是由于学校体育的经费、场地、设备、师资都很缺乏,学校体育发展缓慢,而且很不平衡。另外,自然主义体育思想过分强调学生的兴趣、自由,导致出现了“放羊式”的教学;且有一些学校培养运动员为学校夺锦标、做广告,导致产生了“选手体育”的弊端。

2. 中华人民共和国成立以来的学校体育

新中国成立后,学校体育出现了崭新的面貌,它随着社会主义建设事业的发展而发展,概括起来看,经历了以下几个阶段:

1) 初创阶段(1949—1957年)

中国共产党和人民政府领导学校体育工作,以马克思主义关于人的全面发展学说以及教育方针和体育方针为指导,借鉴苏联学校体育的做法,继承革命根据地学校体育的经验,并在改造旧体育的基础上创建了新的学校体育。

(1) 明确方向,建立机构。新中国的学校体育有着明确的方向,即增强学生体质,进行共产主义思想品德教育,培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人,为劳动生产和国防建设服务。针对当时广大学生健康状况不良的严重情况,毛泽东于1950年6月作出了“健康第一”的指示,1951年8月,政务院发出了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,这对改变忽视学生健康、忽视学校体育的旧观念起了重要作用。1953年毛泽东发出了“身体好,学习好,工作好”的三好号召,1957年又指出:“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”,进一步明确了学校体育的地位和任务。

为了加强对学校体育的领导和管理,教育部设立了体育指导处,国家体委设立了群众体育司,团中央设立了军事体育部,使学校体育的发展有了组织保证。

(2) 学习前苏联,进行学校体育的基础建设。1951年,通过学习前苏联《劳卫制》,结合实际,制定和施行了体育锻炼标准,在此基础上,国家体委于1954年制定并公布了《准备劳动与保卫祖国体育制度》(简称劳卫制)。劳卫制是训练人民参加社会主义劳动与保卫



祖国的体育制度,它的实施,对宣传我国体育目的的意义,激发学生有组织有计划地参加体育锻炼、增进健康、提高学习效率,以及在推动体育教学改革等方面都起了积极的作用。

在体育课教学方面,教育部颁布的教育计划规定:从小学到大学二年级,体育课为必修课,每周2学时。为了改革教学,组织体育教师学习苏联十年制学校体育教学大纲,明确学校体育的目的和任务,注意全面发展学生的身体和进行思想教育,强调发挥教师的主导作用等。1956年教育部编订并颁发了新中国第一部中、小学体育教学大纲,大纲规定:“体育的目的是培养学生成为全面发展的社会主义建设者和保卫者”,提出了“全面性、实用性、科学性、健康性”的基本原则。从此,全国中小学体育教学有了统一的内容和要求。

为了培养体育师资,全国先后成立了6所体育学院,有38所高等师范院校设立了体育系、科,同时组织在职教师业余学习进修。北京体育学院在1953年冬聘请了苏联专家,从1954年起培养新中国第一批体育专业的研究生,充实体育院、系的师资和建立一些新学科。

本阶段学校体育得到蓬勃发展,为建立我国社会主义学校体育体系打下了良好的基础。但在学习苏联的过程中,存在着结合我国实际不够的问题,在批判旧中国和资本主义学校体育中,出现了全盘否定的偏向,形成了学校体育思想和实践发展的单一模式。

2) 曲折发展阶段(1958—1965年)

1958年在“大跃进”的影响下,学校体育中出现了左的错误做法。比较突出的是大搞“四红”运动,即所有的学生(除病残者以外)都要达到《劳卫制》一、二、三级运动员和普通射手的标准。为此,搞突击,限期通过,违背了体育锻炼的客观规律。在教学上否定了1956年编订的体育教学大纲,破坏了教学的科学性、系统性和正常的教学秩序,加上这一阶段国民经济遭遇了三年困难,体育课和课外体育活动被迫减少或停止,学生体质普遍下降了。

通过贯彻“调整、巩固、充实、提高”的方针,总结了正反两方面的经验,1962年以后学校体育又逐渐走上了正确轨道。

(1) 体育课教学的恢复和发展。1961年,在总结执行1956年体育教学大纲经验的基础上,编写中、小学体育教材,明确提出从增强学生体质出发的指导思想;增加了武术、篮球等我国人民喜闻乐见、锻炼价值较高的内容,并把教材分为基本教材和选用教材两部分,以适应我国幅员辽阔、地域差异较大的情况;还增加了体育基本知识。由于有了新教材,恢复并保持了比较稳定的教学秩序,使得体育教学质量有了进一步提高。

(2) 课外体育活动恢复并展现新的面貌。随着国民经济情况的全面好转,课外体育活动又有比较广泛的开展,将《劳卫制》改为《体育锻炼标准》,各地普遍注意贯彻自愿原则,防止形式主义,讲求锻炼实效,使学生体质有所增强。

同时,运动队训练恢复正常,运动竞赛十分活跃,运动技术水平也相应得到提高。少年田径全国纪录多次被打破,在大学生中出现了运动健将和全国冠军。

此外,为了加速培养师资又成立了4所体育学院。体育院、系培养的毕业生,大多成为各级学校体育教师中的骨干。

在这阶段,学校体育虽也出现过失误,但通过总结经验教训,它又得到恢复和新的发展,并逐步建立了学习苏联结合我国实际的学校体育体系,为进一步发展奠定了一定的基础。

3) 严重破坏阶段(1966—1976年)

这一阶段是“文化大革命”的十年,学校体育遭到空前的浩劫,新中国成立以来所取



得的成果和经验被否定,学校体育的组织领导、师资队伍、规章制度、场地器材等都被破坏。在极左思潮的影响下,以劳动代替体育、以军训代替体育,学校体育的思想和实践基本上处于大混乱、大倒退的状态,学生的体质明显下降。

4) 改革开放,新的发展阶段(1977年至今)

1976年10月结束了灾难性的“文化大革命”,通过批判极左路线,拨乱反正,学校体育逐渐恢复。在党的十一届三中全会以来的方针、路线、政策和《中共中央关于教育体制改革的决定》、《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》精神的指引下,学校体育出现了新气象,进入了改革开放新的发展阶段。

(1) 学校体育思想有了新发展,科学研究出现新局面。为了适应社会发展和教育、体育事业对学校体育提出的新要求,在“三个面向”和改革、开放方针、政策的指引下,在学习世界各国学校体育的过程中,我国学校体育思想有了新的发展,主要表现在两方面:一是价值观——开始从多角度去考察和揭示学校体育是一个具有多功能、多层次的系统,进一步明确树立起生物心理社会体育观;二是指导思想——在进一步强调增强学生体质的同时,开始重视学校体育,为终身体育打基础、为竞技体育培养人才、为培养个性全面发展的社会主义现代化建设者服务。

与此同时,学校体育的学术氛围空前活跃,出现了理论探讨的新局面。为了加强学校体育的科学研究,相继成立了中国教育学会体育研究会、中国高教学会体育研究会和中国体育科学学会的学校体育研究会,并多次召开了全国性的学校体育学术会议,出版了《学校体育》等刊物和专著,还进行了学校体育的国际学术交流。

这个阶段最重大的科学研究成果是《中国学生体质与健康的调查研究》。在1979年对16个省、市的20多万学生进行调查研究的基礎上,国家教委、体委、卫生部、民委于1985年,再次领导和组织对28个省、市、自治区的,7~22岁的27个民族50多万学生,进行体质与健康的调查研究。通过这两次大规模的调研,掌握了我国青少年的体质现状特点,以及某些发展变化的规律和趋势,制订和完善了我国青少年的生长发育、机能、身体素质的评价标准。为加强和改善学校体育、卫生工作提供了重要的科学依据。

(2) 体育课和课外体育活动的改革逐步深化。在体育课方面,1978年教育部重新修订并颁布了十年制中、小学体育教学大纲。这套大纲继承了60年代大纲的优点,增加了“课课练”的发展身体素质的内容。随着体育教学改革的发展,1987年进行了修订,并在此基础上编写了九年义务教育体育教学大纲。改革还深入到体育教学的各方面,促进了体育教学质量的提高。

课外群众性的体育活动有了进一步开展。《国家体育锻炼标准》经过修改,更加科学、实用。不少学校还组织了武术、健美等体育协会,课外体育活动的内容和形式更加丰富多彩。在竞赛方面也十分活跃,“三好杯”、“希望杯”、“萌芽杯”等球类竞赛,田径通讯赛等形成制度,并多次举行了全国中学生运动会和大学生运动会,一些大、中学生运动员达到运动健将和一级运动员的标准。

1986年,国家教委和国家体委颁发了《关于开展课余体育训练,提高学校体育运动技术水平的规划》,对课外体育训练的指导思想、主要任务和目标,以及主要措施等问题,作了明确规定,从而推动了课外体育训练工作的开展。



(3) 加强学校体育工作的领导。1977 年教育部设立了体育司, 国家体委恢复了学校体育处。各地也相继建立了学校体育卫生机构, 恢复和加强了对学校体育工作的领导和管理。

1979 年, 教育部和国家体委、卫生部联合颁发了《学校体育工作暂行规定》、《学校卫生工作暂行规定》(以下简称《暂行规定》), 总结了新中国成立以来学校体育的经验, 并使之系统化。通过贯彻执行两个《暂行规定》, 并进行检查验收, 促进了地方教育部门和各级学校体育卫生工作的恢复和发展。随着义务教育法的颁布, 两个《暂行规定》已分别修改成《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》, 给学校体育、卫生工作指明了方向和提供了依据。教师队伍的建设也得到加强, 通过体育院、系培养了一大批新的体育师资, 同时, 通过脱产学习、业余进修等多种形式, 提高了在职体育教师政治和业务水平, 使体育师资队伍在数量和质量上都得到了明显的发展和提高。

这一阶段, 学校体育在改革开放中前进, 出现了一派生机和活力, 取得了丰硕的成果, 但尚受多种因素的影响, 学校体育工作在某些方面还不尽如人意, 致使学生体质和健康状况还不够理想, 需要继续探索和实践。

3. 国外历代思想家对学校体育的论述

古希腊亚里士多德主张人的理性完美发展, 认为人的发展分为三个阶段, 先是身体发展阶段, 继之情感或欲望处于显著发展阶段, 最后为理性占支配地位阶段, 与之相应的教育, 则先进行体育, 然后进行德育、智育。著名诗人尤维纳利斯针对当时古罗马骄奢淫逸的生活, 提出了著名的格言“健全的精神寓于健全的身体”; 教育家昆体良认为: 紧张智力劳动应当与休息轮流调剂, 学习时才更有精神, 而最好的休息是游戏, 体育和舞蹈有利于恢复体力, 促进学习。文艺复兴时期, 人文主义教育家们对体育的认识有了进一步深化。如意大利著名人文主义教育家维多利诺, 提倡个人和谐发展, 并把教育视为和谐发展的基础; 之后的英国洛克, 明确地把体育纳入教育, 并把体育作为人得到健康、幸福的基础, 首次把学校教育明确分为德、智、体三方面, 提出了全面发展的绅士教育思想, 确立了体育在教育中的重要地位; 捷克著名教育家夸美纽斯继承和发扬了复兴时期的人文主义精神, 提出了“适应自然”的教育原则, 奠定了近代资产阶级教育理论和学校体育的基础; 法国的卢梭主张教育顺应自然, 他提出健康的身体是智慧的工具, 体育是一切教育的基础, 并指出, 这个基础要从婴儿时期就打好, 使婴儿自然地发展, 解除一切身体上的桎梏; 瑞士著名教育家裴斯泰洛齐进一步发展了卢梭的理论, 他主张通过合理的教育, 使之从动物的、感情的状态中解放出来, 他强调儿童的全面发展, 把智、德、体育视为一个不可分割的统一教育过程, 在这一过程中, 体育起着最关键的作用, 因为只有通过体育才能培养出才智和道德的“奴仆”——强健的身体, 全面教育过程才得以完成。之后的“新体育”学说是在实用主义教育学说和卢梭自然教育思想的基础上, 由美国学者托马斯·伍德和赫塞林顿等提出的体育理论, 该理论认为: 体育是通过身体进行的一种教育活动, “‘体’字意味着整个机体活动, 而不仅仅只有智力才是教育的手段”, “教育既不是单为身体, 也不是只为精神, 而是发展因教育活动而实现的人类一切能力。”体育应包括机体教育、神经肌肉活动教育、品德教育和智力教育四个方面。日本著名教育家小原国芳(1887~1977)的全人教育理论认为, 人类文化由学问、道德、艺术、宗教、身体和生活六个方面组成, 身体教育的目标在于全民健康, 体育不仅能增强体质, 而且还能培养毅力、勇敢、礼貌、忍耐、



协同、节制等优良品质。苏联教育家凯洛夫的主智主义体育理论对我国影响较大,他认为教育的任务应包括智育、综合技术教育、德育、体育、美育,体育在教学过程中应注重精神和道德品质的培养。1965年掀起的终身教育运动对当今体育影响深远,林格兰德在联合国教科文组织的会议上提出了“终身教育”,指出:教育是终身的事,教育应包括美育、智育、德育、体育、职业技能等多样化内容。马克思主义学说对体育也有了科学的认识,马克思在谈到资本主义条件下对青少年一代的教育时指出:“我们把教育理解为以下3件事,第一智育;第二体育,即体育学校和军事训练所传授的那种东西;第三技术教育,这种教育要使儿童和少年了解生产各个过程的基本原理,同时使他获得运用多种生产的最简单的工具技能。”恩格斯也把体育作为教育的重要组成部分来阐述,他说“教育是指体力和智力的发展以及社会生活。”列宁则指出“青年人特别需要活泼的朝气,有益于健康的体育活动……健全的精神寓于健全的身体!”马克思主义体育观是在批判和继承历史上各种先进体育思想,尤其是空想社会主义的思想,并在实践基础上发展起来的,它的主要贡献在于第一次阐明了人的全面发展问题,明确指出了体育为实现人全面发展的意义和作用。

二、体育在学校教育中的地位

体育在学校教育中的地位,是由社会对教育的需求所决定的。从学校体育的发展概况可以看出,学校体育成为全面发展教育的重要组成部分,是社会的要求,历史的必然。

1. 体育是全面发展教育的组成部分

我国学校体育的目标,是按照“面向现代化,面向世界,面向未来”的战略方向,使学生成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人,这是我国培养人才的质量标准。

德育和智育是重要的,体育同样也是重要的,“德智皆寄于体,无体是无德智也”。没有健康的体魄,就难以完成在校的学习任务,也难以在社会主义现代化建设中发挥应有的作用。马克思在《资本论》中写道:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法”。列宁在十月革命胜利之后曾指出,“为了实现和完成共产主义事业,应该培养青年一代具有坚强的健康的身体,钢一般的意志和铁一般的肌肉,去迎接这些战斗”。毛泽东也全面、系统地阐述了德、智、体全面发展的教育思想和方针。无产阶级革命导师的这些论述,指明了体育与德育、智育的辩证关系和在全面教育中的重要地位和意义,是社会主义学校体育的指导思想。

随着现代社会生产力的高度发展,特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃和社会生活的新变化,对增强学生的体质提出了新的、更高的要求。要求人们有强健的、协调发展的身体,以便在高速、高强度、神经高度紧张的情况下进行工作。至于宇宙航行、海洋工程等,对人的体质要求就更高了。因此,很多国家,包括我国,通过采取措施、进行改革,来加强学校体育工作,使之在培养体魄强健、全面发展的人中发挥更大的作用。

2. 学校体育是我国国民体育的基础

中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》中指出:“重点抓好学校体育”,把学校体育作为发展体育事业的战略重点。



首先,学校体育对增强民族体质、提高民族素质有深远意义。

一个民族的素质,主要包括身体素质、文化素质、心理和品德素质。民族体质的强弱,关系到国力强弱和民族兴衰。学生时期是长身体的时期,特别是中小学生正处在生长发育的旺盛阶段。人的生长发育水平,受多方面因素(如种族、气候、遗传及生活环境、营养、疾病、体育锻炼等)的影响,体育锻炼则是影响人体生长发育积极而重要的因素。在学生时期加强体育锻炼,能促进身体的正常生长发育,增强体质,为一生的健康打下良好的基础。根据人体遗传和优生学说,青少年学生这一代身体强壮了,就能使我国人民的体质一代胜过一代,从而逐步提高中华民族的体质水平。

其次,学校体育对发现和培养体育后备人才,提高运动技术水平有重要意义。

竞技体育水平的高低,反映一个民族的体质,一个国家的科学水平、经济实力,关系到国家的声誉。由于各个项目的运动员只有经过多年系统训练,才能达到世界水平。因此,从青少年儿童中发现并培养大批后备力量,是提高我国体育运动技术水平的一个主要途径。

再次,学校体育对推动群众体育的发展有重要作用。

青少年儿童是我国人口的重要组成部分。学校体育的发展程度,实际上已成为我国群众体育普及水平的重要标志。同时,学生时代受到良好的体育教育,毕业以后就可以成为社会上群众体育的骨干和指导力量,推动群众体育运动的发展。

总之,学校体育对我国社会主义体育的发展具有重要的战略意义,起着长期的、全局性的、基础性的作用。

3. 学校体育是建设社会主义精神文明的积极因素

学校体育除能增强学生体质,为社会主义物质文明建设服务外,还能促进社会主义精神文明的建设。社会主义精神文明建设大体可分为文化建设和思想建设两个方面。体育是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段之一。

学校体育在文化建设中占有重要的地位,首先是对促进人的智力发展有着重要的作用。其根本原因是,健康的体质,特别是健全的神经系统,是智力发展的物质基础。现代科学研究证明,一个人聪明与否,与大脑的物质结构状况和机能有关。坚持经常的体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,使大脑神经细胞发育充分。同时,不同性质的运动动作,能给大脑和神经系统提供各种刺激信息,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性,使整个大脑神经系统的结构、功能得到改善和提高。通过体育运动,还可以培养敏锐的感知能力,灵活的思维力,丰富的想象能力,良好的注意力和记忆力。此外,通过各种课间体育,能加速疲劳的消除,使学生头脑清醒、精神焕发,提高学习效率。不少研究和大量实践证明了身体好对学习好的促进作用,科学的体育锻炼促进了智力的发展。另外,通过学校各种形式的体育锻炼和活动,还能使学生从中学到许多体育方面的知识、技术与技能,从而大大充实、丰富了社会主义文化建设的内容。

学校体育还对美育有很好的促进作用。体育本身是一种健与美统一的活动。体育锻炼能使学生体魄健美、体型匀称、姿态端正、动作矫健,这些既是健康的标志,又是人体美的表现。学校体育能以丰富的内容和独特的形式,培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美和心灵美,使学生树立正确的审美观,提高热爱美、感受美、鉴赏美、表达美、创造美的能力。这也是体现文化建设的一个重要方面。